User's Manual – Air Bike – GymBeam
Bedienungsanleitung – Air Bike – GymBeam
Instrukcja obsługi – Rower powietrzny Airbike – GymBeam
Uživatelský manuál – Air Bike trenažér – GymBeam
Používateľský manuál – Air Bike trenažér – GymBeam
Használati útmutató – Air Bike – GymBeam
Air row manual romanualul utilizatorului – Air Bike – GymBeam
Manuale utente – Air Bike – GymBeam
Korisnički priručnik – Air Bike – GymBeam
Ръководство на потребителя – Air Bike – GymBeam
Посібник користувача – Air Bike – GymBeam
Navodila za uporabo – Air Bike – GymBeam
Εγχειρίδιο χρήσης – Air Bike – GymBeam

GymBeam

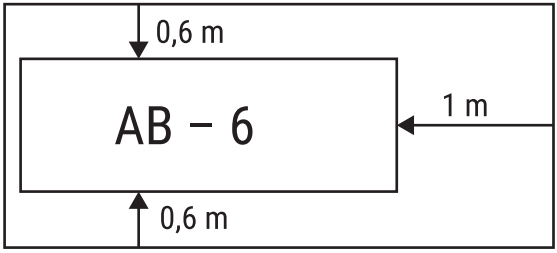
CONTENTS

1. Safety Instructions
2. Technical Details
3. Assembly Instructions
4. Display Operation Instructions
5. How to use your Air Bike
6. Maintenance
7. Warranty

SAFETY INSTRUCTIONS

Before using your Air Bike, please read the enclosed manual carefully and keep it for future reference.

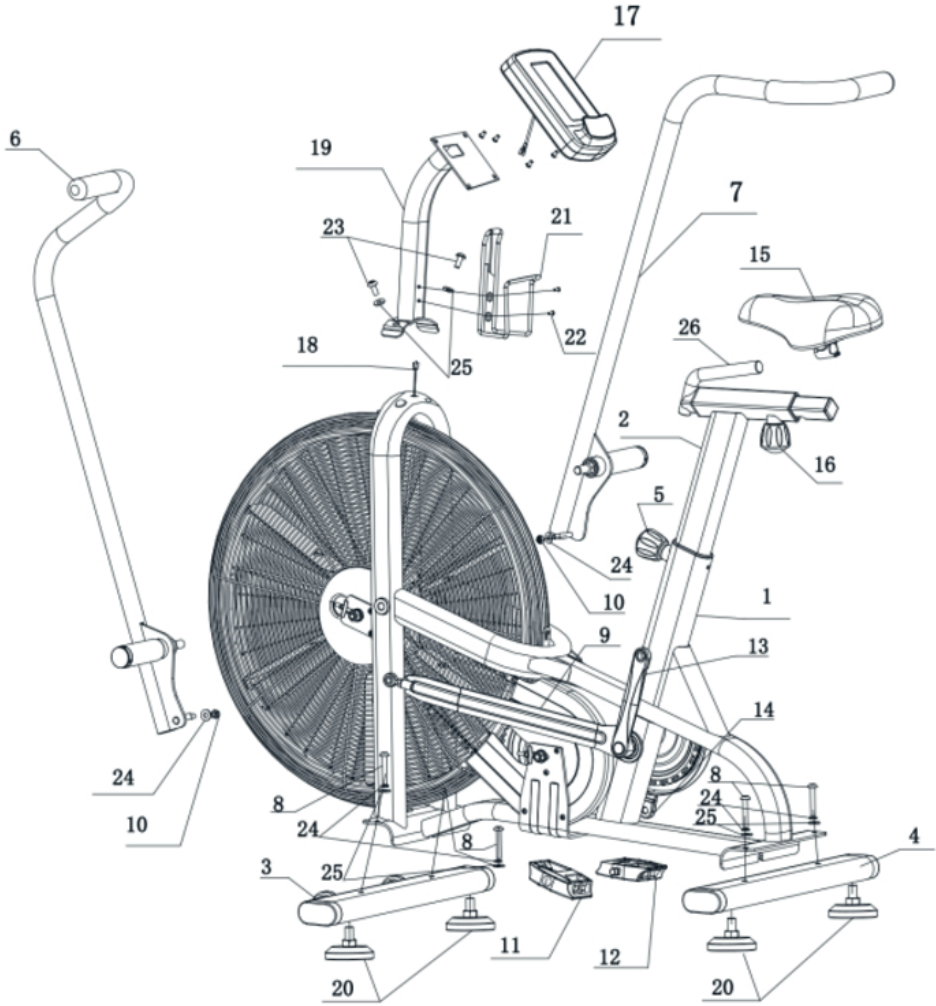
1. Use the device only as described in this manual.
2. Place the Air Bike on a firm, level and clean surface and make sure it is stable. Carpet is not a suitable base for it to stand on.
3. There should be at least 60 cm of free space on the left and right sides of the Air Bike, and at least 1 m of free space behind it.



4. If you need to move the Air Bike, make sure you lift it using proper technique adequate to heavy burdens (with your back straight), or ask someone else to assist you so as to avoid potential injury.
5. Regularly check whether all parts are properly tightened, and tighten them if necessary. Always use original parts to replace damaged or worn parts.
6. Do not use the Air Bike in case it has sustained any damage.
7. Always wear appropriate sports clothing and sturdy shoes for exercise. Avoid loose clothing that can catch on the Air Bike. Also remove any jewellery (earrings, chains, bracelets, rings).
8. Warm up and do some stretching exercises before each training session.
9. Adjust the seat height before exercising. When you stand next to the Air Bike, the seat should be at about the height of your hips.
10. Hold onto the handles while getting on and off the Air Bike and while riding it. When riding, keep your back straight; avoid bending it.
11. Mind the moving pedals when dismounting after you've finished riding. Let them spin until they stop on their own.
12. If you experience nausea, dizziness, chest pain or other risk symptoms during exercise, stop training immediately and seek out medical attention.
13. The heart rate monitor mounted on the Air Bike is not a medical device. Many factors can affect the accuracy of measurements evaluating a user's heart rate.
14. Never leave children or pets unattended near the trainer
15. The Air Bike is not suitable for children under 12 years of age. Disabled people should not use it without the supervision of a qualified person.
16. The weight carry capacity of the Air Bike is 150 kg.
17. This device is designed for indoor use. Do not place it outdoors, in direct sunlight, near a heat source, in a humid environment, an unventilated room in which air does not circulate, or in the vicinity of flammable liquids or gas.
18. Manufacturing Standard Label: GB17498.1-2800 and GB17498.5-2008.

WARNING

Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for pregnant women, people over 35 and people with medical conditions. Always read all instructions carefully before using any exercise equipment. The seller bears no responsibility for any injuries or property damage caused by the use of the product.



LIST OF PARTS

Number	Description	Amount	Unit
1	Main Frame	1	SET
2	Seat Post	1	SET
3	Front Bottom Supports	1	SET
4	Rear Bottom Supports	1	SET
5	Adjustable Seat Post Lock	1	PCS
6	Left Handle	1	SET
7	Right Handle	1	SET
8	Hexagonal Screw	4	PCS
9	Side Bar	2	SET
10	Nylon Nut	2	PCS
11	Left Pedal CP-963	1	PCS
12	Right Pedal CP-963	1	PCS
13	Left Crank Arm	1	PCS
14	Right Crank Arm	1	PCS
15	Seat	1	PCS

GymBeam

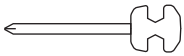
Number	Description	Amount	Unit
16	Adjustable Seat Frame Lock	1	PCS
17	Computer	1	PCS
18	Sensor Cable	1	PCS
19	Console Mounting Post	1	SET
20	Adjustable Bottom Beam Supports	4	PCS
21	Bottle Holder	1	PCS
22	Phillips Screw	2	PCS
23	Fixing Screw	2	PCS
24	Spring Washer	4	PCS
25	Flat Washer	8	PCS
26	Sliding Seat Frame	1	PCS

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

First, open the package and lay out all the parts on a clean surface. Make sure that all components are in good condition and that nothing is missing, checking against the list of parts of the disassembled device. It is recommended not to throw away the packaging material immediately, keep it for at least a week before making sure that the Air Bike is working properly.

The package contains the following hardware: 1 pc Screwdriver, 1 pc Allen Key, 1 pc Box Spanner, 1 pc Spanner with Open End Wrenches.

HARDWARE TOOL KITS



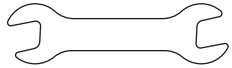
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

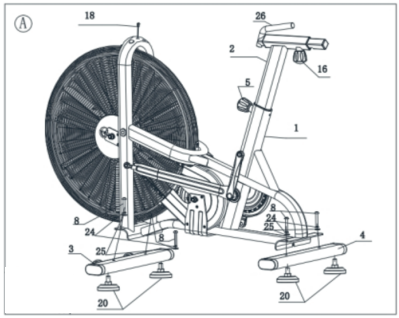
STEP 1

1. Using the Allen Key, screw the adjustable bottom beam supports (20) to the front (3) and rear beam (4).
2. Attach the front (3) and rear (4) beams to the main frame (1).
3. Secure them in the correct position using hex screws (8), and one spring washer (24) and flat washer (25) for each screw.

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



STEP 2

1. Pull the sensor cable (18) out of the main frame (1) and pass it through the console mounting post (19).
2. Attach the console mounting post (19) to the main frame (1) using a fixing screw (23) and a flat washer (25).
3. Attach the bottle holder (21) to the console mounting post (19) and tighten it up using Phillips screws (22).

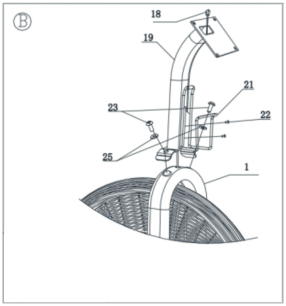
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



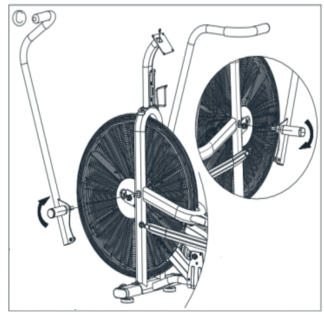
ALLEN KEY - 6 MM (1)



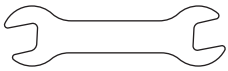
GymBeam

STEP 3

1. Using the open end wrench, attach the left (6) and right handle (7) to the main frame (1).
2. Make sure that the main shaft is tightened firmly.



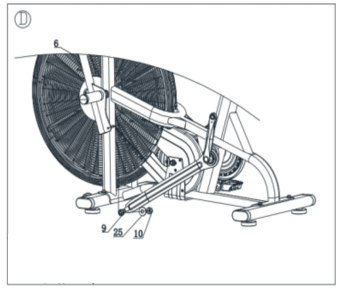
TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

STEP 4

1. Attach the side bar (9) to the left handle (6) using a flat washer (25) and a nylon nut (10).
2. Attach the right handle (7) in the same way.



TOOLS:



BOX SPANNER (1)

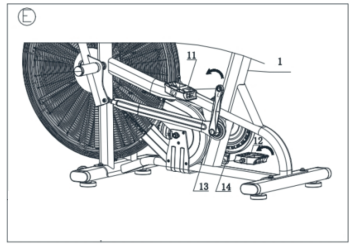


ALLEN KEY - 6 MM (1)

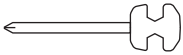
STEP 5

1. Securely mount the left pedal marked L (11) to the left crank arm marked L (13).
2. Then firmly mount the right pedal marked R (12) to the right crank arm marked R (14).

Failure to follow the above instructions may result in damage to the cranks and pedals.



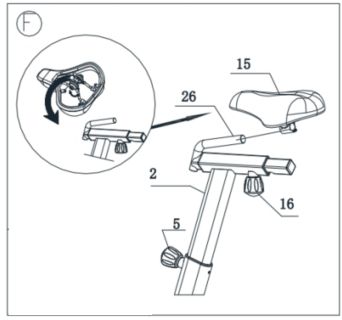
TOOLS:



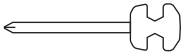
SCREWDRIVER (1)

STEP 6

1. Attach the sliding seat frame (26) to the seat post (2) and secure it with the seat frame lock (16).
2. Attach the seat (15) to the sliding seat frame (26) with a twisting motion.



TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



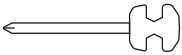
BOX SPANNER (1)

GymBeam

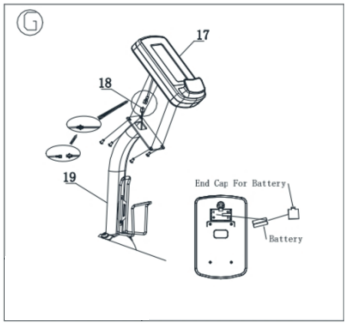
STEP 7

1. Insert 2 AAA batteries into the appropriate place on the back of the computer (17) and connect the sensor cable (18) to the computer cable.
2. Attach the computer (17) to the console mounting post (19) using the screws included in the package.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



DISPLAY OPERATION INSTRUCTIONS

DISPLAY FUNCTIONS

Mode	Description
RPM	- Number of revolutions per minute ranging from 0 to 199.
SPEED	- Current speed. The maximum speed is 99.9 km/h or ml/h.
TIME	- Counting time up: Without a preset goal, time counts from 00:00 to a maximum of 1:59:59. Countdown Time: The time will count down from the preset time to 00:00:00.
DISTANCE	- Measures total distance made from 0.0 to 999.9 km/ml or counts down from a preset value to 0.0 km/ml. The user can set the target distance using the UP or DOWN buttons.
CALORIES	- Measures calories burned in a session from 0 to a maximum of 999 calories, or counts down a preset value of calories burned from the preset value to 0. The user can set the target amount of calories burned using the UP or DOWN buttons.
WATT	- Displays the energy consumed during the workout in watts, ranging from 0-1999.
PULSE	- Functions only when used in combination with a chest belt equipped with a heart rate sensor (not included in the package). The maximum measured range is from 0-30 to 230. The user can set and monitor the optimal heart rate according to their age. If this value is exceeded, the computer will indicate so by beeping.

BUTTON FUNCTIONS

Button	Description
START	- Starts or resumes your workout after a break
STOP	- Stops or pauses the workout
	- Resets the settings
	- Restarts the computer with a 2 second hold
DOWN	- Adjusts the values of distance, calories, heart rate, time and age settings down
UP	- Adjusts the values of distance, calories, heart rate, time and age settings up
TARGET TIME	- quick access to the training mode with a preset target time
TARGET CALORIES	- quick access to the training mode with a preset target calories
TARGET HEART RATE	- quick access to the training mode with a preset target heart rate
TARGET TIME	- quick access to the training mode with a preset target time
INTERVAL	- Includes 3 interval regimes: 10/20 interval, 20/10 interval, user-specified interval
ENTER	- Confirms selected settings or enters the selected programme

HOW TO USE YOUR AIR BIKE

1. When powered on (POWER ON), the display emits a long beep and lights up every field for the duration of 2 seconds (Figure 1). You can then enter your age, the value of which will start flashing at the bottom of the display (Figure 3). Use the UP/DOWN buttons to set the desired value and confirm it using the ENTER button.



Figure 1

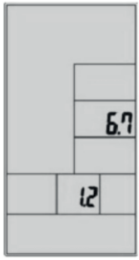


Figure 2

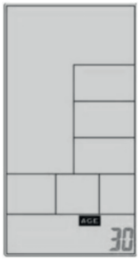
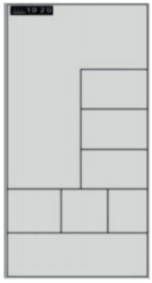
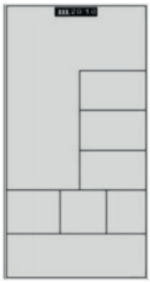


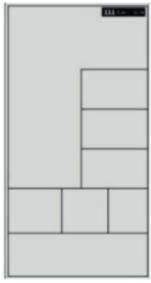
Figure 3

GymBeam

2. Once switched on, the display will highlight each of its functions one by one: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM and HEART RATE (Figures 4–16). If you do not press any button for 60 seconds or the device does not start registering a heart rate, the display will go into power saving mode.


Figure 4


Figure 5


Figure 6

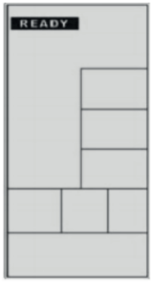


Figure 7



Figure 8

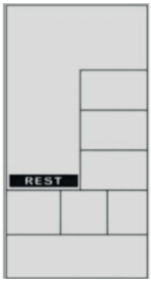


Figure 9


Figure 10


Figure 11


Figure 12


Figure 13

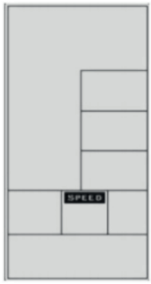
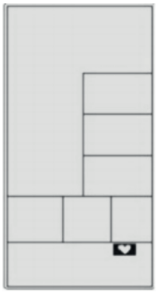

Figure 14


Figure 15


Figure 16

GymBeam

MANUAL SETTING MODE AND INTERVAL, TARGET DISTANCE, TARGET CALORIES, TARGET HEART RATE AND TARGET TIME FUNCTIONS

3.1 MANUAL MODE

1. Press START to commence the training measurement. A 1-second beep will sound, beginning the count of your total time, distance, calories, watts, speed, and RPM (Figure 17).
2. If a heart rate measurement is registered, you will be notified by a small heart symbol: . Another, larger heart symbol will flash next to the displayed value of the measured heart rate (Figure 18). If no measurement is registered by the device, the display will show "P" (Figure 17).
3. If you do not trigger any measurement within 30 seconds from its activation, the display will emit a beep and go into power saving mode. To bring it back into standby mode, press any key.
4. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 4 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
5. After pressing the STOP button, the display will show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned in the session. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
6. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20).
7. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

3.2 SETTING UP THE 10/20 INTERVAL MODE

1. Press the INTERVAL button and select the 10/20 INTERVAL mode. After pressing the ENTER button, the display will highlight the "INTERVAL 10/20" label, and emit a 1-second beep.
2. The first interval will start by counting down from 3 to 0 with a beep marking every second. The display will flash a "READY" sign, and show the number of intervals 00/08 (Figure 24).
3. The exercise interval time counts down from 10 to 0. During this countdown, the display flashes with "WORK" and beeps every second. The display shows a cycling animation and a countdown from 4 minutes. The display will begin measuring your Total Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM and Interval Count (01/08) (Figure 25).
4. The rest interval time counts down from 20 to 0. During this countdown, the display flashes with "REST" and beeps every second. In the last three seconds of this interval, the display flashes a "READY" sign (Figure 27).
5. The intervals of work and rest will alternate until the programme completes its 8 cycles, at which point the display will indicate "08/08 WORK".
6. When in the WORK mode, the display beeps every second. If left inactive for 30 seconds, it goes into power saving mode.
7. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half- second long beep repeated every 30 seconds. All measured l values will be displayed on the LCD every 4 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
8. After pressing the STOP button, the display will emit a 1-second beep and show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
9. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)

GymBeam

10. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.









Figure 24 Figure 25 Figure 26 Figure 27

3.3 SETTING UP THE 20/10 INTERVAL MODE

1. Press the INTERVAL button and select the 20/10 INTERVAL mode. After pressing the ENTER button, the display will highlight the "INTERVAL 20/10" label, and emit a 1-second beep.
2. The first interval will start by counting down from 3 to 0 with a beep marking every second. The display will flash a "READY" sign, and show the number of intervals 00/08 (Figure 28).
3. The exercise interval time counts down from 20 to 0. During this countdown, the display flashes with "WORK" and beeps every second. The display shows a cycling animation and a countdown from 4 minutes. The display will begin measuring your Total Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM and Interval Count (01/08) (Figure 29).
4. The rest interval time counts down from 10 to 0. During this countdown, the display flashes with "REST" and beeps every second. In the last three seconds of this interval, the display flashes a "READY" sign (Figure 31).
5. The intervals of work and rest will alternate until the programme completes its 8 cycles, at which point the display will indicate "08/08 WORK".
6. When in the WORK mode, the display beeps every second. If left inactive for 30 seconds, it goes into power saving mode.
7. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 4 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
8. After pressing the STOP button, the display will emit a 1-second beep and show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
9. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)
10. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.









Figure 28 Figure 29 Figure 30 Figure 31

3.4 SETTING UP THE CUSTOM INTERVAL MODE

1. Press the INTERVAL button and select the INTERVAL CUSTOM programme. After pressing the ENTER button, the display will show "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (exercise time/rest time) and emit a 1-second beep. Press UP/DOWN to set 00/XX interval times within the range of 1-99. After pressing ENTER, the selected interval will be confirmed, the display will emit a 1-second beep and move over to the next setting (Figure 32).
2. The value at "TIME" continues to flash, and the display now shows "WORK" and "0:01". Press UP/DOWN to set the total training time between 0:00-9:59 (Figure 34). Press ENTER to confirm. You will hear a 1-second beep and the "INTERVAL CUSTOM" label will begin flashing.
3. The first interval will begin after a countdown from 3 to 0, with a beep marking every second. The display will flash a "READY" sign, and show the set interval 00/XX (Figure 35).
4. The display will show "WORK" every second, marked with a beep. The computer will begin measuring your total time, distance, calories, watts, speed, RPM (Figure 36).
5. Exercise and rest intervals will alternate according to your settings (Figure 36–38).
6. When in the WORK mode, the display beeps every second. If left inactive for 30 seconds, it goes into power saving mode.
7. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values

will be displayed on the LCD every 4 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
8. After pressing the STOP button, the display will emit a 1-second beep and show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
9. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)
10. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.

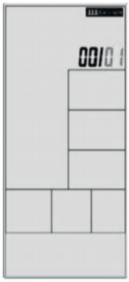

Figure 32



Figure 33



Figure 34

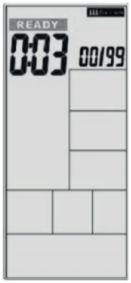


Figure 35



Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5 SETTING UP THE TARGET TIME MODE
1. Press the TARGET TIME button while in the standby mode. The display will show “TIME” and emit a 1-second beep.
1. The time value will begin flashing. Press UP/DOWN to set the desired value (Figure 39). To confirm, press ENTER. The display will emit a 1-second beep and keep the label “TARGET TIME” on.
1. The preset value and training time will toggle on the display every 5 seconds while counting down to 0. The computer will begin measuring your distance travelled, calories, watts, speed and RPM (Figure 40).
1. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
1. Without any activity for 30 seconds, the computer will beep every second and go into power saving mode.
1. After pressing the STOP button, the display will show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
1. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)
1. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.


Figure 39


Figure 40


Figure 41


Figure 42

GymBeam

3.6 SETTING UP THE TARGET DISTANCE MODE

1. Press the TARGET DISTANCE button while in the standby mode. The display will show "TARGET DISTANCE" and emit a 1-second beep.
2. The distance value will begin flashing. Press UP/DOWN to set the desired value (Figure 41). To confirm, press ENTER. The display will emit a 1-second beep and keep the label "TARGET DISTANCE" on.
3. The preset value and distance travelled will toggle on the display every 5 seconds while counting down to 0. The computer will begin measuring your distance travelled, calories, watts, speed and RPM (Figure 42).
4. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
5. Without any activity for 30 seconds, the computer will beep every second and go into power saving mode.
6. After pressing the STOP button, the display will show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
7. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)
8. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.

3.7 SETTING UP THE TARGET CALORIES MODE

1. Press the TARGET CALORIES button while in the standby mode. The display will show "TARGET CALORIES" and emit a 1-second beep.
2. The calorie value will begin flashing. Press UP/DOWN to set the desired value (Figure 43). To confirm, press ENTER. The display will emit a 1-second beep and keep the label "TARGET CALORIES" on.
3. The preset value and the amount of calories burned will toggle on the display every 5 seconds while counting down to 0. The computer will begin measuring your distance travelled, calories, watts, speed and RPM (Figure 44).
4. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
5. Without any activity for 30 seconds, the computer will beep every second and go into power saving mode.
6. After pressing the STOP button, the display will show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned for the period of 30 seconds. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
7. The PULSE window alternately displays your current heart rate and values for 65% and 85% of the maximum heart rate measured (Figure 21-23). If no heart rate monitor was used during the session, the window remains blank (Figure 19–20)
8. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.



Figure 43



Figure 44

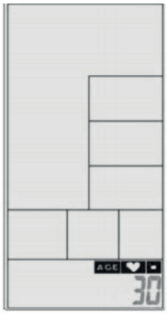


Figure 45



Figure 46

3.8 SETTING UP THE TARGET HR (HEART RATE) MODE

1. Put on a chest belt with a heart rate sensor that automatically connects to the Air Bike's computer.
2. Pressing the TARGET HEART RATE button in the standby mode will bring up the TARGET HEART RATE label and the display will emit a 1-second beep.
3. The AGE parameter will begin flashing. Use the UP/DOWN buttons to enter your age (Figure 45). Confirm pressing the ENTER button. The display will emit a 1-second beep and keep the labels "TARGET HEART RATE" and "HEART RATE" on.
4. Once you begin exercising, the display will show "MAX HR" (maximum heart rate) together with the values for 65% and 85% of the heart rate, which will toggle automatically on the display.
5. If your heart rate drops below 65%, the display will show the following symbols ↑ & 65% together with the current measured value. A beep will then sound every 10 seconds until your heart rate rises above 65% (Figure 47).
6. If your heart rate rises above 85%, the display will show the following symbols ↓ & 85% together with the current measured value. A beep will then sound every 10 seconds until your heart rate drops below 85% (Figure 48).
7. If your heart stays between 65% and 85%, the display will simply show the following symbol: ♥ (Figure 49).
8. Without any activity for 30 seconds, the computer will beep every second and go into power saving mode.
9. Press START to pause the measurement during your workout. You will hear a half-second long beep repeated every 30 seconds. All measured values will be displayed on the LCD every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity (i.e. you do not continue training), you will hear a 2-second beep and the display will switch to energy saving mode. Press START again to continue training.
10. Press the STOP button to finish the training session. The display will show your total time, distance travelled, and the amount of calories burned. Every 5 seconds the display toggles between showing the average and the maximum (AVG. & MAX.) values for watts, speed and RPM.
11. To select a specific measuring mode, press the corresponding button.



Figure 47



Figure 48



Figure 49

Setting the distance measurement units

1. Hold the STOP and ENTER buttons simultaneously for 2 seconds. You will hear a 1-second beep coming from the display. You will see the "DISTANCE" indicator flashing, and the M/KM unit will appear every second (Figure 50–51).
2. Press UP or DOWN to select KM (kilometres) or ML (miles), then press ENTER to confirm.
3. Without any further action, the display automatically switches to the standby mode.



Figure 50



Figure 51

Performing a TOTAL RESET

1. For total reset of the values entered into the system, press and hold STOP for 2 seconds in any mode.
2. The LCD display will light up and beep every 2 seconds.
3. After returning to the standby mode, all settings default to their current values.

SLEEP MODE

If the device registers no action (button press, ongoing heart rate measurement) while in the standby mode for 30 seconds, the display switches to power saving mode.

MAINTENANCE

- Regularly wipe dust and dirt from the entire surface of the machine using a soft, damp cloth or a sponge. Water or mild detergents suffice. After cleaning, wipe the machine dry.
- After each workout, wipe the sweat off the machine using a dry cloth.
- Store the machine in dry and clean indoor areas. Protect it from direct sunlight and high temperatures.
- Do not place any objects on the machine.
- If you notice that the machine makes excessive noise when in operation, check that all the screws are tightened correctly.
- When replacing the computer batteries (2 pcs of AAA), it is necessary to remove the cover on the back of the computer.
- If the computer is not working properly, check the connection of the sensor cables (between the respective cables and the display).

TIPS FOR TROUBLESHOOTING OPERATION ISSUES

Issue	Suggested troubleshooting procedure
The display doesn't work	- Check whether the batteries are docked properly (+/-) - Check whether the connection cables are connected properly (i.e. correct orientation, solid connection, free of any damage) - Check the display for cracks
The Air Bike is not properly stabilized on the floor	- Adjust the height of the bottom beam supports so that the bike stands firmly in a horizontal line
The seat keeps moving even after being secured	- make sure that the seat lock is well tightened and secured in the hole on the seat post
Wobbling pedals	- check whether the pedals are attached in the correct orientation and on the correct side - check whether the pedals are properly attached to their respective crank arms

WARRANTY

Air Bike comes with a 2-year warranty starting from the date of purchase. The warranty expires prematurely in the following cases:

- The product sustains damage caused by an accident, misuse, improper handling or transportation.
- The product has been subjected to unauthorized repair or tampering.
- The product was not used according to the instructions.
- The product was used for a purpose other than that for which it is intended.
- Failure to properly follow instructions for maintenance, operation and service.
- The damage exceeds the price of the product.
- Natural wear and tear of product components caused by use.
- Exposure to adverse external influences such as direct sunlight or other types of radiation, entering of liquids, or electrostatic discharge.
- The product sustains damage due to a natural disaster, intervention of an unauthorized person, or mechanical damage caused by the buyer (e.g. during transport, cleaning with inappropriate means, etc.).
- The condition of the product has deteriorated due to poor storage, handling or care by the user.

Made in China. **Manufactured for:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

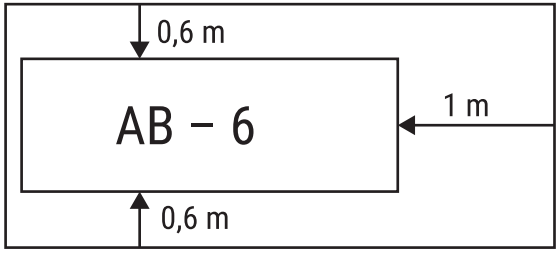
INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise
2. Technische Details
3. Montageanleitung
4. Display - Bedienungsanleitung
5. Ihr Air Bike benutzen
6. Wartung
7. Garantie

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie Air Bike benutzen, empfehlen wir Ihnen, die mitgelieferte Bedienungsanleitung gründlich zu lesen und für den späteren Gebrauch griffbereit aufzubewahren.

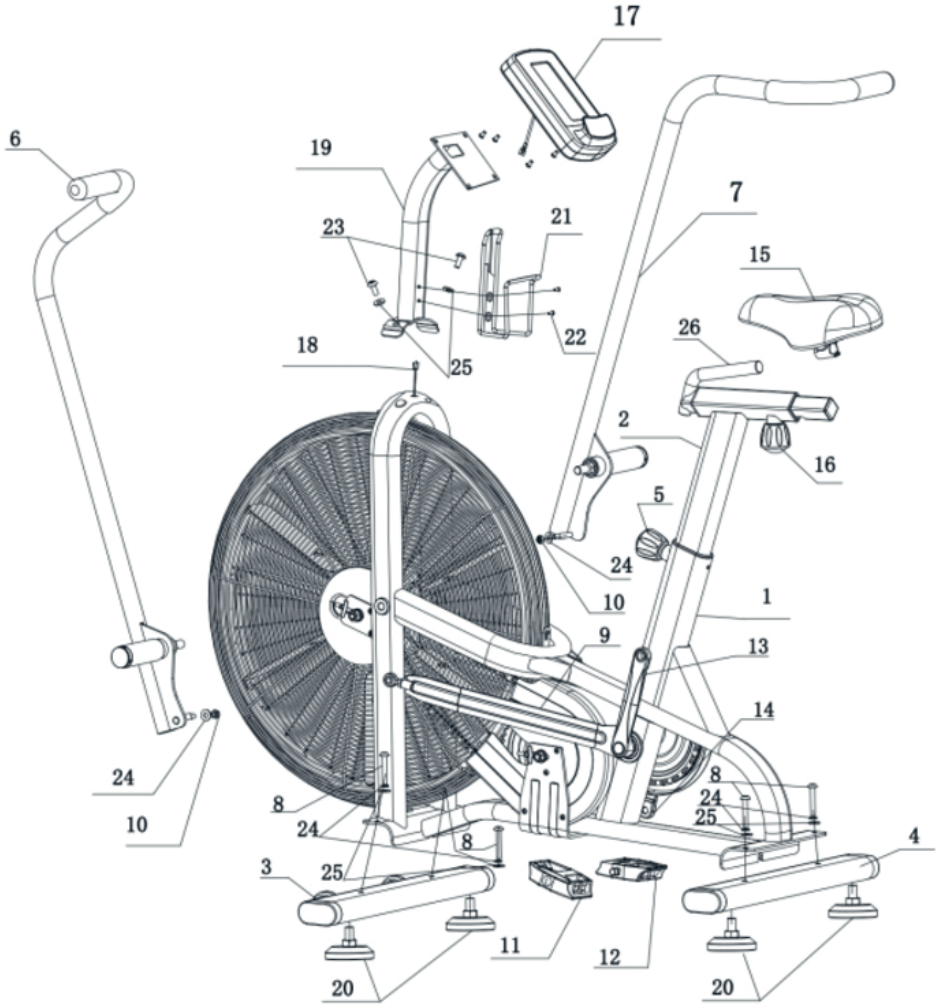
1. Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
2. Stellen Sie das Air Bike auf eine feste, ebene und saubere Oberfläche und achten Sie, dass es stabil steht. Teppich ist keine geeignete Oberfläche.
3. Auf der linken und rechten Seite des Air Bikes sollten mindestens 60 cm Freiraum und dahinter mindestens 1 m Freiraum vorhanden sein.



4. Wenn Sie das Air Bike bewegen müssen, stellen Sie sicher, dass Sie es mit der für schwere Lasten geeigneten Technik heben (mit geradem Rücken) oder bitten Sie jemanden um Hilfe, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
5. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Teile ordentlich festgezogen sind. Ziehen Sie sie bei Bedarf stärker an. Verwenden Sie zum Ersetzen beschädigter oder abgenutzter Teile stets Originalteile.
6. Benutzen Sie das Air Bike nicht, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt ist.
7. Tragen Sie vor dem Training auf dem Rudergerät immer geeignete Sportkleidung und passende Schuhe. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Air Bike verfangen könnte. Entfernen Sie auch jeglichen Schmuck (Ohrringe, Ketten, Armbänder, Ringe).
8. Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf und machen Sie Dehnübungen.
9. Passen Sie die Sitzhöhe vor dem Training an. Wenn Sie neben dem Air Bike stehen, sollte sich der Sitz etwa auf Hüfthöhe befinden.
10. Halten Sie sich beim Auf- und Absteigen auf das Air Bike und beim Fahren an den Griffen fest. Halten Sie beim Fahren den Rücken gerade; Vermeiden Sie es, den Rücken zu verbiegen.
11. Achten Sie beim Absteigen nach der Fahrt auf die sich bewegenden Pedale. Lassen Sie sie drehen, bis sie von selbst aufhören.
12. Wenn Sie während des Trainings Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere Risikosymptome spüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie medizinische Hilfe.
13. Der am Air Bike montierte Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät. Viele Faktoren können die Genauigkeit der Messungen zur Auswertung der Herzfrequenz des Benutzers beeinflussen.
14. Lassen Sie Kinder oder Haustiere niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
15. Die Nutzung des Air Bikes wird Kindern unter 12 Jahren nicht empfohlen. Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne Aufsicht einer qualifizierten Person benutzen.
16. Die Tragfähigkeit des Air Bikes beträgt 150 kg.
17. Das Gerät ist für den Innenbereich konzipiert. Setzen Sie es nicht direktem Sonnenlicht aus, stellen Sie es nicht in der Nähe einer Wärmequelle auf, setzen Sie es keiner feuchten Umgebung aus und bewahren Sie es nicht in einem unbelüfteten Raum mit schlechter Luftzirkulation auf. Stellen Sie es außerdem nicht in einem Bereich mit brennbaren Flüssigkeiten oder Gasen auf.
18. Herstellungsstandardetikett: GB17498.1-2800 and GB17498.5-2008.

WARNUNG

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsplan beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie immer die vollständigen Anweisungen gründlich durch, bevor Sie Trainingszubehör verwenden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Produkts entstehen.



LISTE DER TEILE

Nummer	Beschreibung	Menge	Einheit
1	Hauptrahmen	1	SET
2	Sitzstütze	1	SET
3	Vordere Bodenstützen	1	SET
4	Seitenbodenstützen	1	SET
5	Verstellbare Sitzstützenverriegelung	1	STCK
6	Linker Griff	1	SET
7	Rechter Griff	1	SET
8	Sechskantschraube	4	STCK
9	Seitenleiste	2	SET
10	Nylonmutter	2	STCK
11	Linkes Pedal CP-963	1	STCK
12	Rechtes Pedal CP-963	1	STCK
13	Linker Kurbelarm	1	STCK
14	Rechter Kurbelarm	1	STCK
15	Sitz	1	STCK

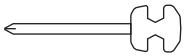
Nummer	Beschreibung	Menge	Einheit
16	Verstellbare Sitzrahmenverriegelung	1	STCK
17	Computer	1	STCK
18	Sensorkabel	1	STCK
19	Montagepfosten für die Konsole	1	SET
20	Verstellbare untere Trägerstützen	4	STCK
21	Flaschenhalter	1	STCK
22	Kreuzschlitzschraube	2	STCK
23	Befestigungsschraube	2	STCK
24	Federscheibe	4	STCK
25	Flache Unterlegscheibe	8	STCK
26	Verschiebbarer Sitzrahmen	1	STCK

MONTAGEANLEITUNGEN

Öffnen Sie zunächst die Verpackung und legen Sie alle Teile auf eine saubere Oberfläche. Stellen Sie anhand der Teileliste des zerlegten Geräts sicher, dass alle Komponenten in gutem Zustand sind und nichts fehlt. Es wird empfohlen, das Verpackungsmaterial nicht sofort wegzuwerfen, sondern mindestens eine Woche aufzubewahren, bevor Sie sicherstellen, dass das Air Bike ordentlich funktioniert.

Die Verpackung enthält die folgende Hardware: 1 Stück Schraubendreher, 1 Stück Inbusschlüssel, 1 Stück Kastenschlüssel, 1 Stück Gabelschlüssel.

HARDWARE TOOL KITS



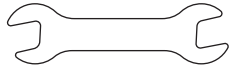
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

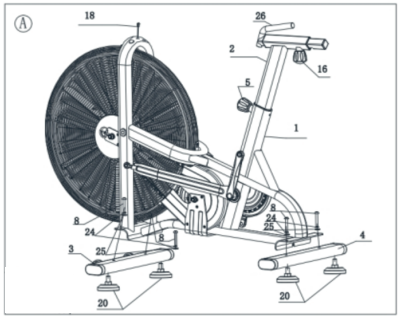
SCHRITT 1

1. Schrauben Sie mit dem Inbusschlüssel die verstellbaren unteren Trägerstützen (20) an den vorderen (3) und hinteren Träger (4).
2. Befestigen Sie die vorderen (3) und hinteren (4) Träger am Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie sie mit Sechskantschrauben (8) und einer Federscheibe (24) und einer Unterlegscheibe (25) für jede Schraube in der richtigen Position.

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



SCHRITT 2

1. Ziehen Sie das Sensorkabel (18) aus dem Hauptrahmen (1) und führen Sie es durch den Konsolenmontagepfosten (19).
5. Befestigen Sie den Konsolenmontagepfosten (19) mit einer Befestigungsschraube (23) und einer Unterlegscheibe (25) am Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie den Flaschenhalter (21) am Konsolenmontagepfosten (19) und befestigen Sie ihn mit Kreuzschlitzschrauben (22).

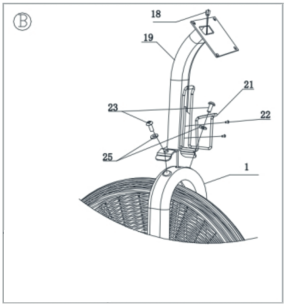
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

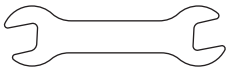


GymBeam

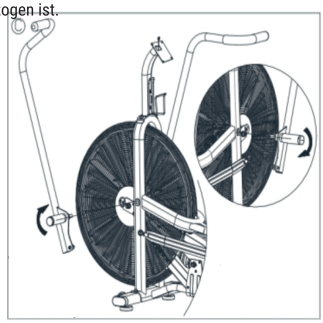
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie mit dem Gabelschlüssel den linken (6) und den rechten Griff (7) am Hauptrahmen (1).
2. Stellen Sie sicher, dass die Hauptwelle fest angezogen ist.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die Seitenstange (9) mit einer Unterlegscheibe (25) und einer Nylonmutter (10) am linken Griff (6).
2. Befestigen Sie den rechten Griff (7) auf die gleiche Weise.

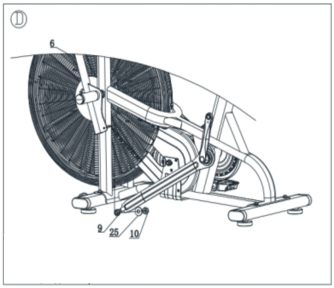
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



SCHRITT 5

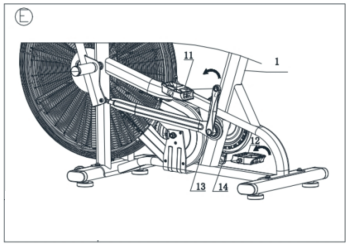
1. Befestigen Sie das linke Pedal mit der Markierung L (11) sicher am linken Kurbelarm mit der Markierung L (13).
2. Montieren Sie dann das rechte Pedal mit der Markierung R (12) fest am rechten Kurbelarm mit der Markierung R (14).

Die Nichtbeachtung der oben genannten Anweisungen kann zu Schäden an den Kurbeln und Pedalen führen.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



SCHRITT 6

1. Befestigen Sie den verschiebbaren Sitzrahmen (26) an der Sattelstütze (2) und sichern Sie ihn mit der Sitzrahmenverriegelung (16).
2. Befestigen Sie den Sitz (15) mit einer Drehbewegung am verschiebbaren Sitzrahmen (26).

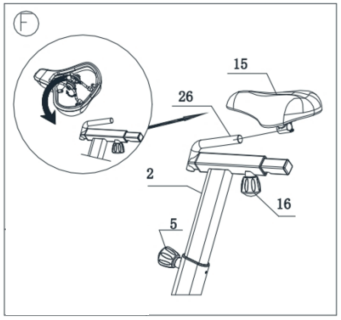
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

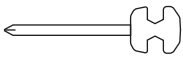


GymBeam

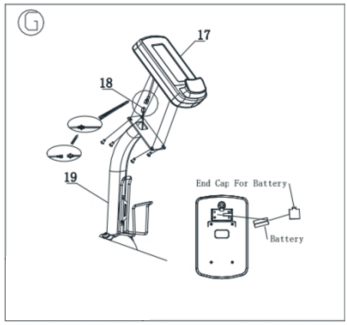
Schritt 7

1. Legen Sie 2 AAA-Batterien an der entsprechenden Stelle auf der Rückseite des Computers ein (17) und verbinden Sie das Sensorkabel (18) mit dem Computerkabel.
2. Befestigen Sie den Computer (17) mit den im Paket enthaltenen Schrauben am Konsolenmontagepfosten (19).

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



DISPLAY BEDIENUNGSANLEITUNG

DISPLAY-FUNKTIONEN

Modus	**Beschreibung**
RPM	- Anzahl der Umdrehungen pro Minute im Bereich von 0 bis 199.
SPEED	- Aktuelle Geschwindigkeit. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h bzw. ml/h.
TIME	- Zeit hochzählen: Ohne vorgegebenes Ziel zählt die Zeit von 00:00 bis maximal 1:59:59. - Countdown-Zeit: Die Zeit wird von der voreingestellten Zeit bis 00:00:00 heruntergezählt.
DISTANCE	- Misst die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 km/ml oder zählt von einem voreingestellten Wert bis 0,0 km/ml herunter. Der Benutzer kann die Zielentfernung mit den Tasten UP oder DOWN einstellen.
CALORIES	- Misst die in einer Sitzung verbrannten Kalorien von 0 bis maximal 999 Kalorien oder zählt einen voreingestellten Wert der verbrannten Kalorien vom voreingestellten Wert auf 0 herunter. Der Benutzer kann die Zielmenge der verbrannten Kalorien mithilfe der UP- oder DOWN-Tasten festlegen.
WATT	- Zeigt die während des Trainings verbrauchte Energie in Watt von 0-1999 an.
PULSE	- Funktioniert nur in Kombination mit einem Brustgurt mit Herzfrequenzsensor (nicht im Lieferumfang enthalten). Der maximale Messbereich liegt zwischen 0-30 und 230. Der Benutzer kann die optimale Herzfrequenz entsprechend seinem Alter einstellen und kontrollieren. Wird dieser Wert überschritten, meldet der Computer dies durch einen Piepton.

TASTENFUNKTIONEN

Taste	**Beschreibung**
START	- startet Ihr Training oder setzt es nach einer Pause fort
STOP	- stoppt oder pausiert das Training - setzt die Einstellungen zurück - startet den Computer mit einer Haltezeit von 2 Sekunden neu
DOWN	- passt die Werte für Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Zeit und Alter an
UP	- passt die Werte für Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Zeit und Alter an
TARGET TIME	- schneller Zugriff zum Trainingsmodus mit voreingestellter Zielzeit
TARGET CALORIES	- Schneller Zugriff zum Trainingsmodus mit voreingestellten Zielkalorien
TARGET HEART RATE	- Schneller Zugriff zum Trainingsmodus mit voreingestellter Zielherzfrequenz
TARGET TIME	- Schneller Zugriff zum Trainingsmodus mit voreingestellter Zielzeit
INTERVAL	- Enthält 3 Intervallregime: 10/20-Intervall, 20/10-Intervall, benutzerdefiniertes Intervall
ENTER	- Bestätigt ausgewählte Einstellungen oder betritt das ausgewählte Programm

WIE BENUTZT MAN AIR BIKE

1. Beim Einschalten (POWER ON) gibt das Display einen langen Piepton ab und leuchtet alle Felder für 2 Sekunden auf (Abbildung 1). Anschließend können Sie Ihr Alter eingeben. Der Wert beginnt unten im Display zu blinken (Abbildung 3). Stellen Sie mit den UP/DOWN-Tasten den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie ihn mit der ENTER-Taste.



Abbildung 1

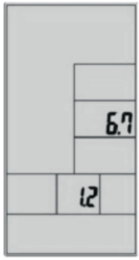


Abbildung 2

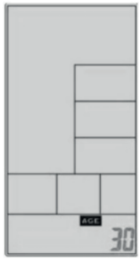


Abbildung 3

GymBeam

2. Nach dem Einschalten hebt das Display jede seiner Funktionen nacheinander hervor: INTERVALL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM and HEART RATE (Abbildungen 4–16). Wenn Sie 60 Sekunden lang keine Taste drücken oder das Gerät nicht mit der Herzfrequenzmessung beginnt, wechselt das Display in den Energiesparmodus.

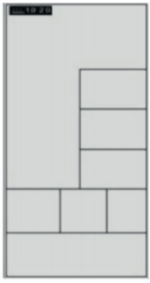


Abbildung 4

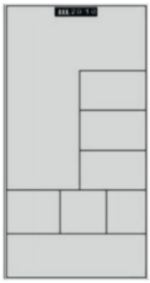


Abbildung 5

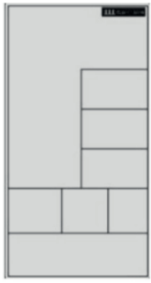


Abbildung 6

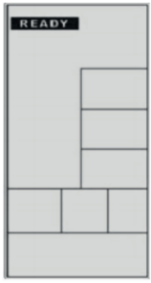


Abbildung 7



Abbildung 8

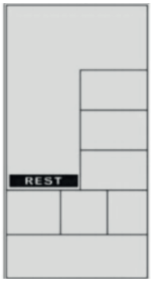


Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12



Abbildung 13

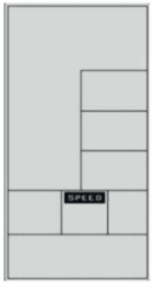


Abbildung 14



Abbildung 15

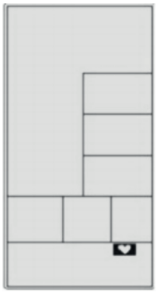


Abbildung 16

GymBeam

MANUELLER EINSTELLMODUS UND INTERVALL, ZIELENTFERNUNG, ZIELKALORIEN, ZIELHERZFREQUENZ UND ZIELZEITFUNKTIONEN

3.1 MANUELLER MODUS

1. Drücken Sie START, um mit der Trainingsmessung zu beginnen. Ein 1-sekündiger Piepton ertönt und beginnt mit der Zählung Ihrer Gesamtzeit, Distanz, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit und U/min (Abbildung 17).
2. Wenn eine Herzfrequenzmessung registriert ist, werden Sie durch ein kleines Herzsymbol darauf hingewiesen: . Ein weiteres, größeres Herzsymbol blinkt neben dem angezeigten Wert der gemessenen Herzfrequenz (Abbildung 18). Wenn vom Gerät kein Messwert registriert wird, zeigt das Display „P" an. (Abbildung 17).
3. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden nach der Aktivierung keine Messung auslösen, gibt das Display einen Piepton ab und wechselt in den Energiesparmodus. Um es wieder in den Standby-Modus zu versetzen, drücken Sie eine beliebige Taste.
4. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 4 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
5. Nach dem Drücken der STOP-Taste zeigt das Display Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der während der Sitzung verbrannten Kalorien an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
6. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
7. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.



Abbildung 17



Abbildung 18



Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21



Abbildung 22



Abbildung 23

3.2 10/20 INTERVALL-MODUS EINSTELLEN

1. Drücken Sie die INTERVALL-Taste und wählen Sie den 10/20 INTERVALL-Modus. Nach dem Drücken der ENTER-Taste zeigt das Display die Beschriftung „INTERVAL 10/20" hervor und gibt einen 1-sekündigen Piepton ab.
2. Das erste Intervall beginnt mit einem Countdown von 3 bis 0, wobei jede Sekunde ein Piepton ertönt. Auf dem Display blinkt ein „READY"-Zeichen und die Anzahl der Intervalle 00/08 wird angezeigt (Abbildung 24).
3. Die Trainingsintervallzeit zählt von 10 auf 0 herunter. Während dieses Countdowns blinkt auf dem Display „WORK" und es ertönt jede Sekunde ein Piepton. Das Display zeigt eine Laufanimation und einen Countdown ab 4 Minuten. Das Display beginnt mit der Messung Ihrer Gesamtzeit, Distanz, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit, U/min und Intervallzählung (01/08) (Abbildung 25).
4. Die Ruheintervallzeit zählt von 20 auf 0 herunter. Während dieses Countdowns blinkt auf dem Display „REST" und piept jede Sekunde. In den letzten drei Sekunden dieses Intervalls blinkt auf dem Display das Zeichen „READY" (Abbildung 27).
5. Die Arbeits- und Ruheintervalle wechseln sich ab, bis das Programm seine 8 Zyklen abgeschlossen hat. An diesem Punkt zeigt das Display „08/08 WORK" an.
6. Im WORK-Modus piept das Display jede Sekunde. Wenn es 30 Sekunden lang inaktiv bleibt, wechselt es in den Energiesparmodus.
7. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle gemessenen I-Werte werden alle 4 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
8. Nach dem Drücken der STOP-Taste gibt das Display einen 1-sekündigen Piepton ab und zeigt Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für den Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
9. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an

(Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
10. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.



Figure 24



Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 20/10 INTERVALL-MODUS EINSTELLEN
1. Drücken Sie die INTERVALL-Taste und wählen Sie den 20/10 INTERVALL-Modus. Nach dem Drücken der ENTER-Taste zeigt das Display die Beschriftung „INTERVAL 20/10“ und gibt einen 1-sekündigen Piepton ab.
2. Das erste Intervall beginnt mit einem Countdown von 3 bis 0, wobei jede Sekunde ein Piepton ertönt. Auf dem Display blinkt ein „READY“-Zeichen und die Anzahl der Intervalle 00/08 wird angezeigt (Abbildung 28).
3. Die Trainingsintervallzeit zählt von 20 auf 0 herunter. Während dieses Countdowns blinkt auf dem Display „WORK“ und es ertönt jede Sekunde ein Piepton. Das Display zeigt eine Laufanimation und einen Countdown ab 4 Minuten. Das Display beginnt mit der Messung Ihrer Gesamtzeit, Distanz, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit, U/min und Intervallzählung (01/08) (Abbildung 29).
4. Die Ruheintervallzeit zählt von 10 auf 0 herunter. Während dieses Countdowns blinkt auf dem Display „REST“ und piept jede Sekunde. In den letzten drei Sekunden dieses Intervalls blinkt auf dem Display das Zeichen „READY“ (Abbildung 31).
5. Die Arbeits- und Ruheintervalle wechseln sich ab, bis das Programm seine 8 Zyklen abgeschlossen hat. An diesem Punkt zeigt das Display „08/08 WORK“ an.
6. Im WORK-Modus piept das Display jede Sekunde. Wenn es 30 Sekunden lang inaktiv bleibt, wechselt es in den Energiesparmodus.
7. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 4 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
8. Nach dem Drücken der STOP-Taste gibt das Display einen 1-sekündigen Piepton ab und zeigt Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für den Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
9. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
10. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.

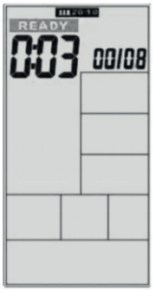


Abbildung 28



Abbildung 29



Abbildung 30



Abbildung 31

3.4 CUSTOM INTERVALL-Modus einstellen
1. Drücken Sie die INTERVAL-Taste und wählen Sie das Programm INTERVAL CUSTOM. Nach dem Drücken der ENTER-Taste zeigt das Display „INTERVAL CUSTOM 00/XX“ (Trainingszeit/Ruhezeit) an und gibt einen 1-sekündigen Piepton ab. Drücken Sie UP/DOWN, um 00/XX-Intervallzeiten im Bereich von 1-99 einzustellen. Nach dem Drücken von ENTER wird das ausgewählte Intervall bestätigt, das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton aus und wechselt zur nächsten Einstellung (Abbildung 32).
2. Der Wert bei „TIME“ blinkt weiterhin und das Display zeigt nun „WORK“ und „0:01“ an. Drücken Sie UP/DOWN, um die Gesamttrainingszeit zwischen 0:00 und 9:59 einzustellen (Abbildung 34). Drücken Sie zur Bestätigung ENTER. Sie hören einen 1-sekündigen Piepton und die Beschriftung „INTERVAL CUSTOM“ beginnt zu blinken.
3. Das erste Intervall beginnt nach einem Countdown von 3 auf 0, wobei jede Sekunde ein Piepton ertönt. Auf dem Display blinkt ein „READY“-Zeichen und das eingestellte Intervall 00/XX wird angezeigt (Abbildung 35). Das Display zeigt jede Sekunde „WORK“ an, markiert durch einen Piepton. Der Computer beginnt mit der Messung Ihrer Gesamtzeit, Distanz, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit und U/min (Abbildung 36).
4. Trainings- und Ruheintervalle wechseln sich entsprechend Ihren Einstellungen ab (Abbildung 36–38).
5. Im WORK-Modus piept das Display jede Sekunde. Wenn es 30 Sekunden lang inaktiv bleibt, wechselt es in den Energiesparmodus.
6. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle

Messwerte werden alle 4 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
7. Nach dem Drücken der STOP-Taste gibt das Display einen 1-sekündigen Piepton ab und zeigt Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für den Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
8. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
9. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.

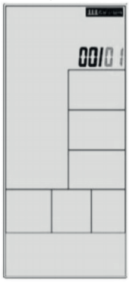

Abbildung 32



Abbildung 33



Abbildung 34

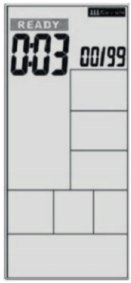


Abbildung 35



Abbildung 36



Abbildung 37



Abbildung 38

3.5 TARGET TIME-MODUS EINSTELLEN
1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste TARGET TIME. Das Display zeigt „TIME“ an und gibt einen 1-sekündigen Piepton ab.
2. Der Zeitwert beginnt zu blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um den gewünschten Wert einzustellen (Abbildung 39). Zur Bestätigung drücken Sie ENTER. Das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton aus und die Beschriftung „TARGET TIME” bleibt eingeschaltet.
3. Der voreingestellte Wert und die Trainingszeit wechseln alle 5 Sekunden auf dem Display und zählen dabei bis 0 herunter. Der Computer beginnt mit der Messung Ihrer zurückgelegten Strecke, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit und U/min (Abbildung 40).
4. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 2 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
5. Wenn 30 Sekunden lang keine Aktivität erfolgt, piept der Computer jede Sekunde und wechselt in den Energiesparmodus.
6. Nach dem Drücken der STOP-Taste zeigt das Display Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für einen Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
7. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
8. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.


Abbildung 39


Abbildung 40


Abbildung 41


Abbildung 42

3.6 TARGET DISTANCE-MODUS EINSTELLEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste TARGET DISTANCE. Auf dem Display wird „TARGET DISTANCE" angezeigt und ein 1-sekündiger Piepton abgegeben.
2. Der Entfernungswert beginnt zu blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um den gewünschten Wert einzustellen (Abbildung 41). Zur Bestätigung drücken Sie ENTER. Das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton ab und die Beschriftung „TARGET DISTANCE" bleibt eingeschaltet.
3. Der voreingestellte Wert und die zurückgelegte Strecke werden alle 5 Sekunden auf dem Display angezeigt, während der Countdown bis 0 erfolgt. Der Computer beginnt mit der Messung Ihrer zurückgelegten Strecke, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit und U/min (Abbildung 42).
4. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 2 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
5. Wenn 30 Sekunden lang keine Aktivität erfolgt, piept der Computer jede Sekunde und wechselt in den Energiesparmodus.
6. Nach dem Drücken der STOP-Taste zeigt das Display Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für einen Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
7. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
8. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.

3.7 TARGET CALORIES-MODUS EINSTELLEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste TARGET CALORIES. Das Display zeigt „TARGET CALORIES" an und gibt einen 1-sekündigen Piepton ab.
2. Der Kalorienwert beginnt zu blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um den gewünschten Wert einzustellen (Abbildung 43). Zur Bestätigung drücken Sie ENTER. Das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton ab und die Beschriftung „TARGET CALORIES" bleibt eingeschaltet.
3. Der voreingestellte Wert und die Menge der verbrannten Kalorien wechseln alle 5 Sekunden auf dem Display, während der Countdown bis 0 erfolgt. Der Computer beginnt mit der Messung Ihrer zurückgelegten Strecke, Kalorien, Watt, Geschwindigkeit und U/min (Abbildung 44).
4. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 2 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
5. Wenn 30 Sekunden lang keine Aktivität erfolgt, piept der Computer jede Sekunde und wechselt in den Energiesparmodus.
6. Nach dem Drücken der STOP-Taste zeigt das Display Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien für einen Zeitraum von 30 Sekunden an. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
7. Das PULSE-Fenster zeigt abwechselnd Ihre aktuelle Herzfrequenz und Werte für 65 % und 85 % der gemessenen maximalen Herzfrequenz an (Abbildung 21-23). Wenn während der Sitzung kein Herzfrequenzmesser verwendet wurde, bleibt das Fenster leer (Abbildung 19–20).
8. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.



Abbildung 43



Abbildung 44

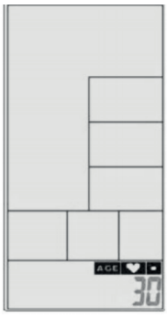


Abbildung 45



Abbildung 46

3.8 TARGET HR (HERZFREQUENZ)-MODUS EINSTELLEN

1. Legen Sie einen Brustgurt mit Herzfrequenzsensor an, der sich automatisch mit dem Computer des Air Bike verbindet.
2. Durch Drücken der TARGET HEART RATE-Taste im Standby-Modus wird die Bezeichnung TARGET HEART RATE angezeigt und das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton ab.
3. Der AGE-Parameter beginnt zu blinken. Geben Sie Ihr Alter mit den AUF/AB-Tasten ein (Abbildung 45). Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Das Display gibt einen 1-sekündigen Piepton ab und die Beschriftungen „TARGET HEART RATE" und „HEART RATE" bleiben eingeschaltet.
4. Sobald Sie mit dem Training beginnen, zeigt das Display „MAX HR" (maximale Herzfrequenz) zusammen mit den Werten für 65 % und 85 % der Herzfrequenz an, die auf dem Display automatisch umgeschaltet werden.
5. Wenn Ihre Herzfrequenz unter 65 % sinkt, werden auf dem Display die folgenden Symbole angezeigt ⬆ & 65% zusammen mit dem aktuellen Messwert. Anschließend ertönt alle 10 Sekunden ein Piepton, bis Ihre Herzfrequenz über 65 % steigt (Abbildung 47).
6. Wenn Ihre Herzfrequenz über 85 % steigt, zeigt das Display die folgenden Symbole an ⬇ & 85% zusammen mit dem aktuellen Messwert. Anschließend ertönt alle 10 Sekunden ein Piepton, bis Ihre Herzfrequenz unter 85 % fällt (Abbildung 48).
7. Wenn Ihre Herzfrequenz zwischen 65 % und 85 % bleibt, zeigt das Display einfach das folgende Symbol an: (Abbildung 49).
8. Wenn 30 Sekunden lang keine Aktivität erfolgt, piept der Computer jede Sekunde und wechselt in den Energiesparmodus.
9. Drücken Sie START, um die Messung während Ihres Trainings zu unterbrechen. Sie hören alle 30 Sekunden einen halbsekundenlangen Piepton. Alle Messwerte werden alle 2 Sekunden auf dem LCD angezeigt. Nach 5 Minuten Inaktivität (d. h. Sie trainieren nicht weiter) hören Sie einen 2 Sekunden langen Piepton und das Display wechselt in den Energiesparmodus. Drücken Sie erneut START, um mit dem Training fortzufahren.
10. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Trainingseinheit zu beenden. Auf dem Display werden Ihre Gesamtzeit, die zurückgelegte Strecke und die Menge der verbrannten Kalorien angezeigt. Alle 5 Sekunden wechselt das Display zwischen der Anzeige der durchschnittlichen und maximalen (AVG. & MAX.) Werte für Watt, Geschwindigkeit und U/min.
11. Um einen bestimmten Messmodus auszuwählen, drücken Sie die entsprechende Taste.



Abbildung 47



Abbildung 48



Abbildung 49

Entfernungsmaßeinheiten einstellen

1. Halten Sie die Tasten STOP und ENTER gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt. Sie werden einen 1-sekündigen Piepton vom Display hören. Die Anzeige „DISTANCE" blinkt und die Einheit M/KM erscheint jede Sekunde (Abbildung 50–51).
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um KM (Kilometer) oder ML (Meilen) auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung ENTER.
3. weitere Aktion wechselt das Display automatisch in den Standby-Modus.



Abbildung 50



Abbildung 51

Durchführen eines TOTAL-RESET

1. Um die in das System eingegebenen Werte vollständig zurückzusetzen, halten Sie in einem beliebigen Modus 2 Sekunden lang die Taste STOP gedrückt.
2. Das LCD-Display leuchtet alle 2 Sekunden auf und piept.
3. Nach der Rückkehr in den Standby-Modus werden alle Einstellungen auf ihre aktuellen Werte zurückgesetzt.

SCHLAFMODUS

Registriert das Gerät im Standby-Modus für 30 Sekunden keine Aktion (Tastendruck, laufende Herzfrequenzmessung), wechselt das Display in den Energiesparmodus.

Wartung

- Wischen Sie Staub und Schmutz regelmäßig mit einem weichen, feuchten Tuch oder einem Schwamm von der gesamten Oberfläche des Geräts. Wasser oder milde Reinigungsmittel reichen aus. Wischen Sie das Gerät nach der Reinigung trocken.
- Wischen Sie den Schweiß nach jedem Training mit einem trockenen Tuch vom Gerät ab.
- Lagern Sie die Maschine in trockenen und sauberen Innenräumen. Schützen Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät.
- Wenn Sie bemerken, dass das Gerät während des Betriebs übermäßige Geräusche macht, überprüfen Sie, ob alle Schrauben richtig angezogen sind.
- Beim Austauschen der Computerbatterien (2 Stück AAA) muss die Abdeckung auf der Rückseite des Computers entfernt werden.
- Wenn der Computer nicht ordentlich funktioniert, überprüfen Sie die Verbindung der Sensorkabel (zwischen den jeweiligen Kabeln und dem Display).

TIPPS ZUR BEHEBUNG VON BETRIEBSPROBLEMEN

Problem	**Empfohlenes Verfahren zur Fehlerbehebung**
Das Display funktioniert nicht	- Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind (+/-). - Überprüfen Sie, ob die Anschlusskabel richtig angeschlossen sind (d. h. korrekte Ausrichtung, feste Verbindung, frei von Beschädigungen). - Überprüfen Sie das Display auf Risse
Das Air Bike ist nicht richtig auf dem Boden stabilisiert	- Passen Sie die Höhe der unteren Trägerstützen so an, dass das Fahrrad stabil in einer horizontalen Linie steht
Der Sitz bewegt sich auch nach der Sicherung weiter	- Stellen Sie sicher, dass das Sitzschloss fest angezogen und im Loch an der Sitzstütze befestigt ist
Wobbling pedals	- Überprüfen Sie, ob die Pedale in der richtigen Ausrichtung und auf der richtigen Seite befestigt sind - Überprüfen Sie, ob die Pedale richtig an den jeweiligen Kurbelarmen befestigt sind

GARANTIE

Für Air Bike gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Die Garantie erlischt vorzeitig in folgenden Fällen:

- Das Produkt wird durch einen Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Handhabung oder Transport beschädigt.
- Das Produkt wurde einer unbefugten Reparatur oder Manipulation unterzogen.
- Das Produkt wurde nicht in Übereinstimmung mit der bereitgestellten Anleitung verwendet.
- Das Produkt wurde für einen anderen als den vorgesehenen Zweck verwendet.
- Nichtbeachtung der Wartungs-, Betriebs- und Serviceanweisungen.
- Schäden, die den Wert des Produkts übersteigen.
- Natürlicher Verbrauch der Produktkomponenten durch normale Nutzung.
- Aussetzung den schädlichen äußeren Faktoren wie Sonnenlicht oder anderer Strahlung, eindringender Flüssigkeit oder elektrostatischer Entladung.
- Schäden am Produkt aufgrund von Naturkatastrophen, unautorisiertem Eingriff oder mechanischer Beschädigung durch den Käufer (z. B. beim Transport, Verwendung ungeeigneter Reinigungsmittel).
- Verschlechterung des Produktzustands aufgrund unsachgemäßer Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer.

In China hergestellt. **Gemacht für:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distribution: GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei.

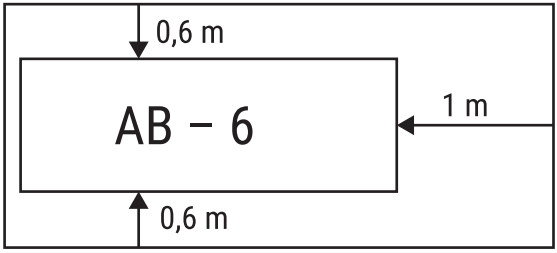
SPIS TREŚCI

1. Instrukcje bezpieczeństwa
2. Dane techniczne
3. Instrukcja montażu
4. Instrukcja obsługi wyświetlacza
5. Użytkowanie
6. Konserwacja
7. Gwarancja

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem korzystania z roweru powietrznego należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją na przyszłość.

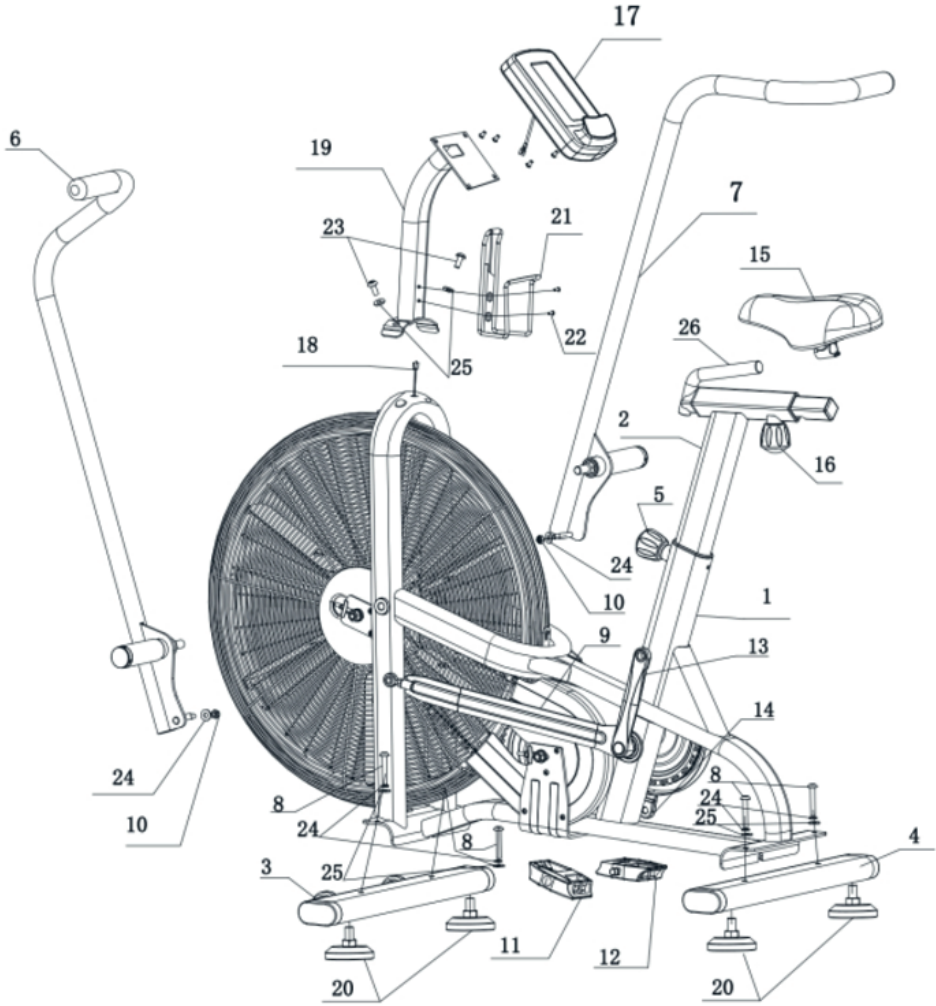
1. Urządzenie należy używać tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
2. Rower powietrzny należy ustawić na twardej, równej i czystej powierzchni oraz upewnić się, że znajduje się w stabilnej pozycji. Nie należy ustawiać urządzenia na dywanie.
3. Należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni z prawej i lewej strony roweru powietrznego, i co najmniej 1 m wolnej przestrzeni za urządzeniem.



4. W przypadku konieczności przeniesienia roweru powietrznego należy upewnić się, że używasz odpowiedniej techniki podnoszenia ciężkich przedmiotów (z wyprostowanymi plecami) lub poprosić drugą osobę o pomoc w celu uniknięcia potencjalnych obrażeń.
5. Należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie części są prawidłowo zamontowane i w razie potrzeby je dokręcić. Upewnij się, że zawsze używasz oryginalnych części podczas wymiany uszkodzonych lub zużytych części.
6. Nie należy używać roweru powietrznego, jeśli został on uszkodzony.
7. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie. Należy unikać noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Zaleca się także zdjęcie biżuterii (kolczyki, łańcuszki, bransoletki, pierścionki).
8. Przed użyciem maszyny do ćwiczeń należy odpowiednio się rozgrzać i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wyregulować wysokość siodełka. Siodełko powinno znajdować się na wysokości bioder.
10. Podczas wsiadania i zsiadania z roweru powietrznego oraz korzystania z urządzenia należy trzymać się uchwytów. Podczas użytkowania należy pamiętać o zachowaniu wyprostowanych pleców i unikać ich wyginania.
11. Nie należy zsiadać z roweru dopóki pedały kompletnie się nie zatrzymają.
12. W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów ryzyka podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem.
13. Czujnik tętna zamontowany na rowerze powietrznym nie jest urządzeniem medycznym. Na dokładność pomiaru tętna użytkownika może wpływać wiele czynników.
14. Nie należy pozostawiać dzieci oraz zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia.
15. Rower powietrzny nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 12 roku życia. Osoby niepełnosprawne nie powinny z niego korzystać bez nadzoru wykwalifikowanej osoby.
16. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 150 kg.
17. Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w pomieszczeniach. Nie należy umieszczać go na zewnątrz, w bezpośrednim świetle słonecznym, w pobliżu źródeł ciepła, w wilgotnym środowisku, w niewentylowanym pomieszczeniu, w którym brakuje cyrkulacji powietrza, ani w pobliżu łatwopalnych cieczy lub gazów.
18. Standard produkcji: GB17498.1-2800 i GB17498.5-2008.

UWAGA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku kobiet w ciąży, osób powyżej 35 roku życia i osób, u których stwierdzono już problemy zdrowotne. Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń należy zawsze uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek urazy lub szkody majątkowe wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Jednostka sprzedaży
1	Główna rama	1	ZESTAW
2	Sztyca podsiodłowa	1	ZESTAW
3	Przedni stabilizator	1	ZESTAW
4	Tylny stabilizator	1	ZESTAW
5	Pokrętło do regulacji wysokości sztycy podsiodłowej	1	SZTUKI
6	Lewy uchwyt	1	ZESTAW
7	Prawy uchwyt	1	ZESTAW
8	Śruba z łbem sześciokątnym	4	SZTUKI
9	Rama boczna	2	ZESTAW
10	Nakrętka nylonowa	2	SZTUKI
11	Lewy pedał CP-963	1	SZTUKI
12	Prawy pedał CP-963	1	SZTUKI
13	Lewa korba	1	SZTUKI
14	Prawa korba	1	SZTUKI
15	Siodełko	1	SZTUKI

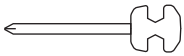
Nr	Nazwa	Ilość	Jednostka sprzedaży
16	Zacisk podsiodłowy	1	SZTUKI
17	Konsola	1	SZTUKI
18	Przewód czujnika	1	SZTUKI
19	Uchwyt konsoli	1	ZESTAW
20	Nóżki poziomujące	4	SZTUKI
21	Uchwyt na butelkę	1	SZTUKI
22	Śruba krzyżakowa	2	SZTUKI
23	Śruba mocująca	2	SZTUKI
24	Podkładka sprężynowa	4	SZTUKI
25	Podkładka płaska	8	SZTUKI
26	Obejma podsiodłowa	1	SZTUKI

INSTRUKCJA MONTAŻU

Otwórz opakowanie i umieść wszystkie części na czystej powierzchni. Upewnij się, że wszystkie elementy są w dobrym stanie i odpowiedniej ilości, sprawdzając listę części urządzenia. Zaleca się zachowanie opakowania produktu przez co najmniej tydzień przed upewnieniem się, że rower powietrzny działa prawidłowo.

Opakowanie zawiera następujące elementy: 1 szt. śrubokręt, 1 szt. klucz imbusowy, 1 szt. klucz nasadkowy, 1 szt. klucz płaski.

HARDWARE TOOL KITS



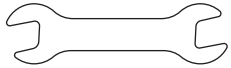
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

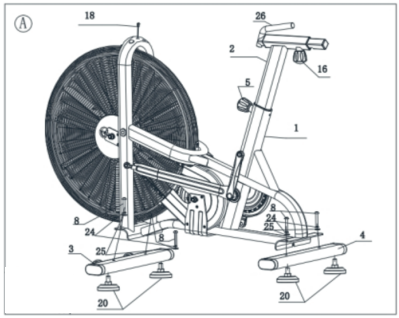
KROK 1

1. Przykręć regulowane nóżki poziomujące (20) do przedniego (3) i tylnego stabilizatora (4) za pomocą klucza imbusowego.
2. Przymocuj przedni (3) i tylny (4) stabilizator do ramy głównej (1).
3. Użyj do tego śrub z łbem sześciokątnym (8) oraz podkładek sprężynowych (24) i podkładek płaskich (25) dla każdej śruby.

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 2

1. Wsuń przewód czujnika (18) znajdujący się w ramie głównej (1) do uchwytu konsoli (19).
2. Przymocuj uchwyt konsoli (19) do ramy głównej (1) za pomocą śruby mocującej (23) i płaskiej podkładki (25).
3. Przymocuj uchwyt na butelkę (21) do uchwytu konsoli (19) i dokręć go za pomocą śrub krzyżakowych (22).

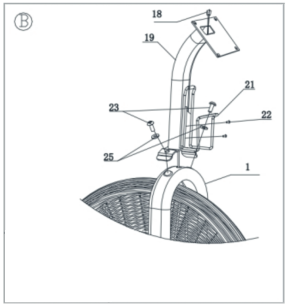
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

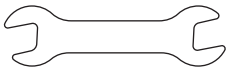


GymBeam

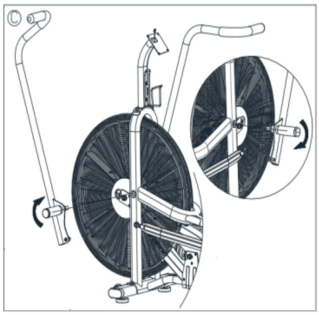
KROK 3

1. Przymocuj lewy (6) i prawy uchwyt (7) do ramy głównej (1) za pomocą klucza płaskiego. Upewnij się, że wał korbowy jest mocno dokręcony.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



KROK 4

1. Przymocuj ramę boczną (9) do lewego uchwytu (6) za pomocą płaskiej podkładki (25) i nylonowej nakrętki (10).
2. Przymocuj prawy uchwyt (7) w ten sam sposób.

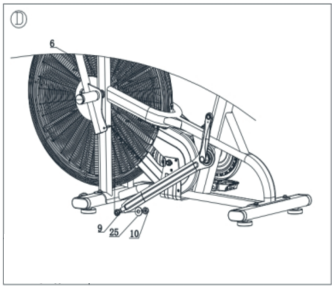
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 5

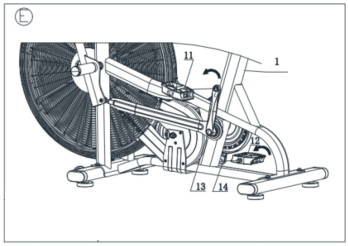
1. Przymocuj lewy pedał oznaczony L (11) do lewej korby oznaczonej L (13).
2. Następnie mocno przymocuj prawy pedał oznaczony R (12) do prawej korby oznaczonej R (14).

Niezastosowanie się do powyższych instrukcji może spowodować uszkodzenie korb i pedałów.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KROK 6

1. Przymocuj obejmę podsiodłową (26) do sztycy podsiodłowej (2) i zabezpiecz ją zaciskiem podsiodłowym (16)
2. Przymocuj siedzisko (15) do obejmy podsiodłowej (26) ruchem obrotowym.

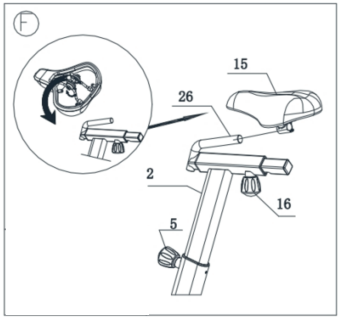
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

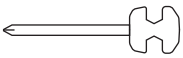


GymBeam

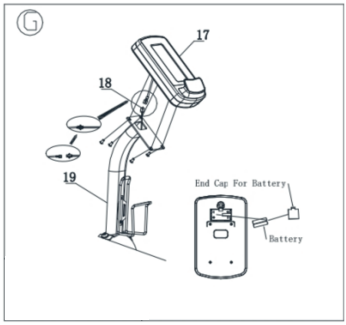
KROK 7

1. Włóż 2 baterie AAA w odpowiednie miejsca z tyłu konsoli (17) i podłącz przewód czujnika (18) do konsoli.
2. Przymocuj konsolę (17) do uchwytu konsoli (19) za pomocą śrub dołączonych do zestawu.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Funkcja	Opis
RPM	- Wyświetla obroty na minutę od 0 do 199.
SPEED	- Wyświetla aktualną prędkość. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h lub ml/h.
TIME	- Naliczanie czasu: Bez wstępnie ustalonego celu czas liczony jest od 00:00 do 1:59:59. - Odliczanie czasu: Czas odliczany od ustalonego czasu docelowego do 00:00:00.
DISTANCE	- Zlicza całkowity dystans od 0,0 do 999,9 km lub mil, bądź odmierza od ustawionego dystansu do 0,0 km lub mil. Możesz ustawić docelowy dystans za pomocą przycisków UP lub DOWN.
CALORIES	- Wyświetla spalone kalorie od 0 do maksymalnie 999 kalorii lub odlicza od ustawionej wartości spalonych kalorii do 0. Możesz ustawić wartość za pomocą przycisków UP lub DOWN.
WATT	- Wyświetla bieżącą moc treningu w watach od 0 do 1999.
PULSE	- Działa wyłącznie przy użyciu pasa na klatkę piersiową wyposażonego w czujnik tętna (brak w zestawie). Maksymalny mierzony zakres wynosi od 0-30 do 230. Możesz ustawić i monitorować optymalne tętno w zależności od wieku. W przypadku przekroczenia tej wartości, konsola wyemituje sygnał dźwiękowy.

PRZYCISKI

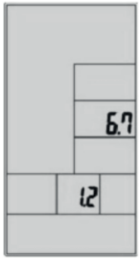
Przycisk	Opis
START	- Rozpoczyna lub wznawia program
STOP	- Zatrzymuje lub wstrzymuje program - Resetuje ustawienia - Ponownie uruchamia konsolę po przytrzymaniu przycisku przez 2 sekundy
DOWN	- Zmniejsza wartości dystansu, kalorii, tętna, czasu i wieku
UP	- Zwiększa wartości dystansu, kalorii, tętna, czasu i wieku
TARGET TIME	- Szybki dostęp do programu czasu docelowego
TARGET CALORIES	- Szybki dostęp do programu kalorii docelowych
TARGET HEART RATE	- Szybki dostęp do programu tętna docelowego
INTERVAL	- Obejmuje 3 programy: Interwał 10/20, Interwał 20/10, Interwał użytkownika
ENTER	- Potwierdza ustawienia lub wprowadzanie wybranego programu

POSŁUGIWANIE SIĘ URZĄDZENIEM

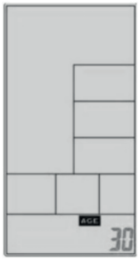
1. Po włączeniu zasilania (POWER ON) wyświetlacz zaświeci się na 2 sekundy (rys 1.) i rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy. Następnie ustaw wiek, którego wartość zacznie migać w dolnej części wyświetlacza (rys 3). Za pomocą przycisków UP/DOWN ustaw żądaną wartość i potwierdź ją przyciskiem ENTER.



Rys. 1



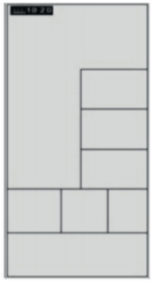
Rys. 2

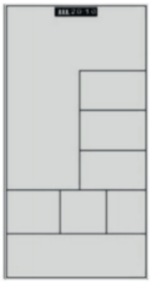


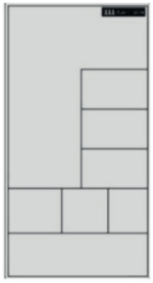
Rys. 3

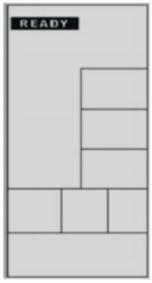
GymBeam

2. Po włączeniu wyświetlacz wyświetli kolejno każdą z funkcji: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM i HEART RATE (rys. 4-16). Jeśli przez 60 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub urządzenie nie zacznie rejestrować tętna, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii.


Rys. 4


Rys. 5

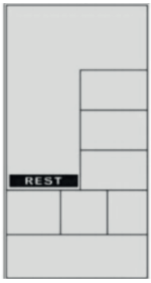

Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



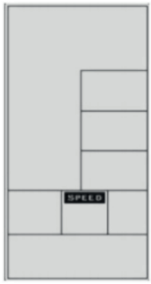
Rys. 9


Rys. 10


Rys. 11


Rys. 12

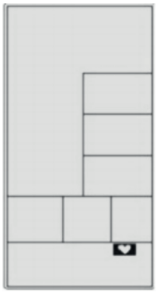

Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15


Rys. 16

GymBeam

PROGRAM RĘCZNY I INTERWAŁOWY, DOCELOWA ODLEGŁOŚĆ, KALORIE, TĘTNO I CZAS

3.1 PROGRAM RĘCZNY

1. Naciśnij START, aby uruchomić program. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy, który trwa 1 sekundę i rozpoczyna zliczanie całkowitego czasu, dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości i obrotów na minutę (rys. 17).
2. W przypadku zarejestrowania pomiaru tętna, wyświetli się mały symbol serca: . Kolejny, większy symbol serca zacznie migać obok wyświetlanej wartości zmierzonego tętna (rys. 18). Jeśli urządzenie nie zarejestruje żadnego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się "P" (rys. 17).
3. Jeśli przez 30 sekund urządzenie nie zacznie rejestrować pomiaru, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby wyłączyć tryb oszczędzania energii.
4. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 4 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
5. Po naciśnięciu przycisku STOP na ekranie wyświetli się całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES). Co 5 sekund na wyświetlaczu pojawią się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
6. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20).
7. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23

3.2 INTERWAŁ 10/20

1. Naciśnij przycisk INTERVAL i wybierz INTERVAL 10/20. Po naciśnięciu przycisku ENTER na ekranie wyświetli się "INTERVAL 10/20" i rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.
2. Pierwszy interwał rozpocznie się odliczaniem od 3 do 0 i sygnałem dźwiękowym co sekundę. Na wyświetlaczu pojawi się migający napis "READY" i wyświetli się 00/08 (rys. 24).
3. Czas interwału ćwiczeń jest odliczany od 10 do 0. Podczas odliczania na wyświetlaczu pojawi się migający napis "WORK", a co sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Na ekranie wyświetli się animacja jazdy na rowerze i odliczanie od 4 minut. Urządzenie rozpocznie pomiar całkowitego czasu treningu, dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości, obrotów na minutę i liczby interwałów (01/08) (rys. 25).
4. Czas przerwy na odpoczynek jest odliczany od 20 do 0. Podczas odliczania na wyświetlaczu pojawi się migający napis "REST", a co sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy. W ostatnich trzech sekundach interwału na ekranie wyświetli się migający napis "READY" (rys. 27).
5. Interwały ćwiczenia i odpoczynku są powtarzane aż do momentu zakończenia 8 cykli, po czym na wyświetlaczu pojawi się komunikat "08/08 WORK".
6. W trybie WORK wyświetlacz emituje sygnał dźwiękowy co sekundę. Jeśli wyświetlacz będzie nieaktywny przez 30 sekund, ekran przejdzie w tryb oszczędzania energii.
7. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 4 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
8. Po naciśnięciu przycisku STOP wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie pojawią się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
9. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego

zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
10. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.



Rys. 24



Rys. 25



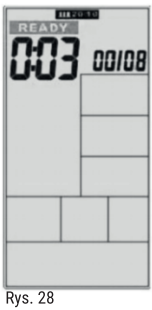
Rys. 26



Rys. 27

3.3 INTERWAŁ 20/10

1. Naciśnij przycisk INTERVAL i wybierz INTERVAL 20/10. Po naciśnięciu przycisku ENTER na ekranie wyświetli się "INTERVAL 20/10" i rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.
2. Pierwszy interwał rozpocznie się odliczaniem od 3 do 0 i sygnałem dźwiękowym co sekundę. Na wyświetlaczu pojawi się migający napis "READY" i wyświetli się 00/08 (rys. 28).
3. Czas interwału ćwiczeń jest odliczany od 20 do 0. Podczas odliczania na wyświetlaczu pojawi się migający napis "WORK", a co sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Na ekranie wyświetli się animacja jazdy na rowerze i odliczanie od 4 minut. Urządzenie rozpocznie pomiar całkowitego czasu treningu, dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości, obrotów na minutę i liczby interwałów (01/08) (rys. 25).
4. Czas przerwy na odpoczynek jest odliczany od 10 do 0. Podczas odliczania na wyświetlaczu pojawi się migający napis "REST", a co sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy. W ostatnich trzech sekundach interwału na ekranie wyświetli się migający napis "READY" (rys. 31).
5. Interwały ćwiczenia i odpoczynku są powtarzane aż do momentu zakończenia 8 cykli, po czym na wyświetlaczu pojawi się komunikat "08/08 WORK".
6. W trybie WORK wyświetlacz emituje sygnał dźwiękowy co sekundę. Jeśli wyświetlacz będzie nieaktywny przez 30 sekund, ekran przejdzie w tryb oszczędzania energii.
7. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 4 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
8. Po naciśnięciu przycisku STOP wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie pojawią się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
9. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.



Rys. 28



Rys. 29



Rys. 30

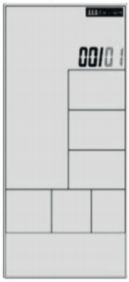


Rys. 31

3.4 INTERWAŁ UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij przycisk INTERVAL i wybierz INTERVAL CUSTOM. Po naciśnięciu przycisku ENTER na ekranie wyświetli się "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (czas ćwiczeń/czas odpoczynku) i rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić czas interwału 00/XX w zakresie 1-99. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybrany interwał; spowoduje to pojawienie się sygnału dźwiękowego trwającego 1 sekundę i przejście do następnego ustawienia (rys. 32).
2. Wartość w okienku "TIME" wciąż miga, a wyświetlacz pokazuje czas treningu (WORK) i 0:01. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić całkowity czas treningu od 0:00 do 9:59 (rys. 34). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wówczas rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetlony zostanie komunikat INTERVAL CUSTOM.
3. Pierwszy interwał rozpocznie się odliczaniem od 3 do 0 i sygnałem dźwiękowym co sekundę. Na wyświetlaczu pojawi się migający napis "READY" i wyświetli się 00/XX (rys. 35).Co sekundę na wyświetlaczu pojawi się komunikat "WORK" i wyemitowany zostanie sygnał dźwiękowy. Urządzenie rozpocznie pomiar całkowitego czasu, dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości i obrotów na minutę (rys. 36).
4. Interwały ćwiczenia i odpoczynku będą się zmieniać zgodnie z ustawieniami użytkownika (rys. 36-38).
5. W trybie WORK wyświetlacz emituje sygnał dźwiękowy co sekundę. Jeśli wyświetlacz będzie nieaktywny przez 30 sekund, ekran przejdzie w tryb oszczędzania energii.

6. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 4 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
7. Po naciśnięciu przycisku STOP wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie pojawią się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
8. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
9. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.

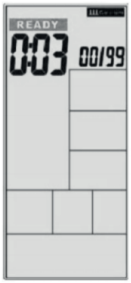

Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34



Rys. 35



Rys. 36



Rys. 37



Rys. 38

3.5 CZAS DOCELOWY

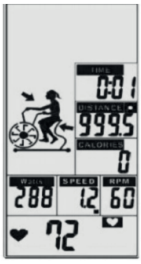
1. W trybie gotowości naciśnij przycisk TARGET TIME. Wyświetli się "TIME" i usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.
2. Wartość czasu zacznie migać. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić żądaną wartość (rys. 39). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli "TARGET TIME".
3. Ustawiona wartość i czas treningu będą wyświetlać się na ekranie co 5 sekund, odliczając do 0. Urządzenie rozpocznie pomiar przebytego dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości i obrotów na minutę (rys. 40).
4. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
5. Brak jakiejkolwiek czynności przez 30 sekund powoduje emitowanie sygnału dźwiękowego co sekundę i przejście do trybu oszczędzania energii.
6. Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie wyświetlą się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
7. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
8. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.


Rys. 39



Rys. 40


Rys. 41



Rys. 42

3.6 DYSTANS DOCELOWY

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk TARGET DISTANCE. Wyświetli się "TARGET DISTANCE" i usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.
2. Wartość dystansu zacznie migać. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić żądaną wartość (rys. 41). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli "TARGET DISTANCE".
3. Ustawiona wartość i przebyty dystans będą wyświetlać się na ekranie co 5 sekund, odliczając do 0. Urządzenie rozpocznie pomiar przebytego dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości i obrotów na minutę (rys. 42).
4. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
5. Brak jakiejkolwiek czynności przez 30 sekund powoduje emitowanie sygnału dźwiękowego co sekundę i przejście do trybu oszczędzania energii.
6. Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie wyświetlą się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
7. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
8. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.

3.7 DOCELOWE KALORIE SPALONE

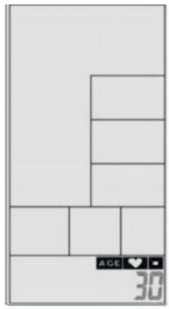
1. W trybie gotowości naciśnij przycisk TARGET CALORIES. Wyświetli się "TARGET CALORIES" i usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.
2. Wartość kalorii zacznie migać. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić żądaną wartość (rys. 43). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę i wyświetli "TARGET CALORIES".
3. Ustawiona wartość i ilość spalonych kalorii będą wyświetlać się na ekranie co 5 sekund, odliczając do 0. Urządzenie rozpocznie pomiar przebytego dystansu, kalorii, mocy treningu, prędkości i obrotów na minutę (rys. 44).
4. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
5. Brak jakiejkolwiek czynności przez 30 sekund powoduje emitowanie sygnału dźwiękowego co sekundę i przejście do trybu oszczędzania energii.
6. Po naciśnięciu przycisku STOP na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie wyświetlą się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
7. W okienku funkcji pomiaru tętna (PULSE) naprzemiennie wyświetlane jest bieżące tętno oraz wartości odpowiadające 65% i 85% maksymalnego zmierzonego tętna (rys. 21-23). Jeśli nie używałeś tej funkcji podczas treningu, okienko wyświetlacza pozostanie puste (rys. 19-20)
8. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.



Rys. 43



Rys. 44



Rys. 45



Rys. 46

3.8 DOCELOWE TĘTNO

1. Załóż pas na klatkę piersiową z czujnikiem tętna, który automatycznie połączy się z komputerem roweru powietrznego.
2. Naciśnięcie przycisku TARGET HEART RATE w trybie gotowości spowoduje wyświetlenie TARGET HEART RATE i wyemitowanie sygnału dźwiękowego trwającego 1 sekundę.
3. Parametr AGE zacznie migać. Naciśnij UP/DOWN, aby wprowadzić wiek (rys. 45). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wyświetlacz wyemituje sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę, a "TARGET HEART RATE" i "HEART RATE" pozostaną włączone.
4. Po rozpoczęciu ćwiczeń na wyświetlaczu pojawi się komunikat "MAX HR" (maksymalne tętno) wraz z wartościami odpowiadającymi 65% i 85% tętna, które będą automatycznie przełączane na wyświetlaczu.
5. Jeśli tętno spadnie poniżej 65%, na wyświetlaczu pojawią się symbole ⬆ & 65% wraz z aktualnie zmierzoną wartością. Sygnał dźwiękowy będzie emitowany co 10 sekund, dopóki tętno nie wzrośnie powyżej 65% (rys. 47).
6. Jeśli tętno wzrośnie powyżej 85%, na wyświetlaczu pojawią się symbole ⬇ & 85% wraz z aktualnie zmierzoną wartością. Sygnał dźwiękowy będzie emitowany co 10 sekund, dopóki tętno nie spadnie poniżej 85% (rys. 48).
7. Jeśli tętno utrzymuje się w zakresie od 65% do 85%, na wyświetlaczu pojawi się symbol: (rys. 49).
8. Brak jakiejkolwiek czynności przez 30 sekund powoduje emitowanie sygnału dźwiękowego co sekundę i przejście do trybu oszczędzania energii.
9. Naciśnij START, aby wstrzymać pomiar. Wówczas usłyszysz sygnał dźwiękowy trwający 0,5 sekundy w odstępach co 30 sekund. Wszystkie zmierzone wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Po 5 minutach bezczynności (tj. braku kontynuacji treningu) rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 2 sekundy, a konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.
10. Naciśnij przycisk STOP, aby zakończyć sesję treningową. Na wyświetlaczu pojawi się całkowity czas treningu (TIME), przebyty dystans (DISTANCE) i ilość spalonych kalorii (CALORIES) w odstępach co 30 sekund. Co 5 sekund na ekranie wyświetlą się również średnie i maksymalne wartości mocy treningu (WATT), prędkości (SPEED) i obrotów na minutę (RPM).
11. Naciśnij przycisk, aby wybrać określony tryb pomiaru.

GymBeam



Rys. 47



Rys. 48



Rys. 49

USTAWIANIE JEDNOSTKI POMIARU DYSTANSU

1. Przytrzymaj jednocześnie przyciski STOP i ENTER przez 2 sekundy. Spowoduje to wyemitowanie sygnału dźwiękowego trwającego 1 sekundę. Parametr "DISTANCE" zacznie migać, a jednostka M/KM pojawiać się co sekundę (rys. 50-51).
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać KM (kilometry) lub ML (mile), a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
3. Brak dalszych czynności spowoduje automatycznie przejście w tryb gotowości.



Rys. 50



Rys. 51

RESET

1. Aby całkowicie zresetować wartości wprowadzone do systemu, naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 2 sekundy w dowolnym trybie.
2. Wyświetlacz zaświeci się i zacznie emitować sygnał dźwiękowy co 2 sekundy.
3. Po powrocie do trybu gotowości wszystkie wartości zostaną przywrócone do ustawień fabrycznych.

TRYB UŚPIENIA

Jeśli urządzenie nie zarejestruje żadnego działania (naciśnięcia przycisku, trwającego pomiaru tętna) w trybie czuwania przez 30 sekund, wyświetlacz przełączy się w tryb oszczędzania energii.

UŻYTKOWANIE

- Regularnie usuwaj kurz i zabrudzenia z powierzchni urządzenia za pomocą miękkiej i wilgotnej szmatki lub gąbki. W tym celu wystarczy woda lub łagodny detergent. Po zakończeniu czyszczenia wytrzyj urządzenie do sucha.
- Po każdym treningu zetrzyj pot z urządzenia za pomocą suchej szmatki.
- Urządzenie należy przechowywać w suchych i czystych pomieszczeniach. Należy chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i wysokich temperatur.
- Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na urządzeniu.
- Jeśli zauważysz, że urządzenie emituje nadmierny hałas podczas pracy, sprawdź, czy wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone.
- Podczas wymiany baterii w konsoli (2 szt. AAA) konieczne jest zdjęcie pokrywy z tyłu konsoli.
- Jeśli konsola nie działa prawidłowo, należy sprawdzić połączenie przewodów czujników (między odpowiednimi przewodami a wyświetlaczem).

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problem	Sugerowana procedura rozwiązywania problemów
Nic nie wyświetla się na konsoli komputera	- Sprawdź odpowiednie położenie baterii (+/-). - Sprawdź, czy przewody są prawidłowo podłączone (odpowiednie położenie, brak uszkodzeń itp.). - Sprawdź wyświetlacz pod kątem pęknięć
Rower powietrzny kiwa się podczas użycia	- Wyreguluj wysokość nóżek tak, aby rower stał stabilnie i był wypoziomowany
Siodełko porusza się nawet po zabezpieczeniu	- Upewnij się, że ramię zacisku podsiodłowego jest dobrze dokręcone
Chybotanie pedałów	- Sprawdź, czy pedały są prawidłowo zamocowane - Sprawdź, czy pedały są prawidłowo przymocowane do odpowiednich ramion korby

GWARANCJA

Air Bike jest objęty 2-letnią gwarancją rozpoczynającą się od daty zakupu. Gwarancja traci swoją ważność w następujących przypadkach:

- Produkt został uszkodzony w wyniku upadku, niewłaściwego użytkowania, nieprawidłowej obsługi lub transportu.
- Produkt został poddany nieautoryzowanej naprawie lub ingerencji własnej użytkownika.
- Produkt nie był używany zgodnie z instrukcjami.
- Produkt był używany do celów innych niż określone w niniejszej instrukcji.
- Nieprzestrzeganie instrukcji dotyczących konserwacji, obsługi i serwisu.
- Uszkodzenie przekracza cenę produktu.
- Naturalne zużycie elementów produktu wskutek użytkowania.
- Narażenie na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, takich jak bezpośrednie światło słoneczne lub inne rodzaje promieniowania, przedostanie się cieczy lub wyładowania elektrostatyczne.
- Produkt uległ uszkodzeniu w wyniku klęski żywiołowej, interwencji osoby nieupoważnionej lub uszkodzeń mechanicznych spowodowanych przez kupującego (np. podczas transportu, czyszczenia nieodpowiednimi środkami itp.)
- Stan produktu pogorszył się z powodu niewłaściwego przechowywania, obsługi lub pielęgnacji przez użytkownika.

Wyprodukowano w Chinach. **Wyprodukowano dla:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Niemcy.
Dystrybutor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Koszyce, Słowacja.

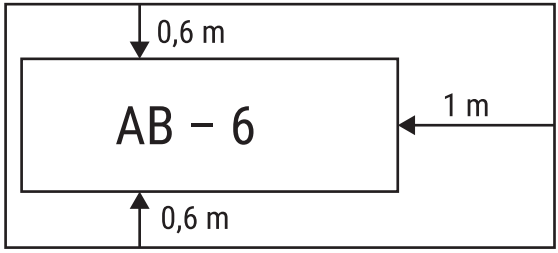
OBSAH

1. Bezpečnostní instrukce
2. Technický popis
3. Postup montáže
4. Instrukce k displeji
5. Návod k obsluze
6. Péče a údržba
7. Záruka

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

Před začátkem používání tohoto trenažéru si pečlivě prostudujte přiložený návod a uschovejte si jej pro budoucí použití.

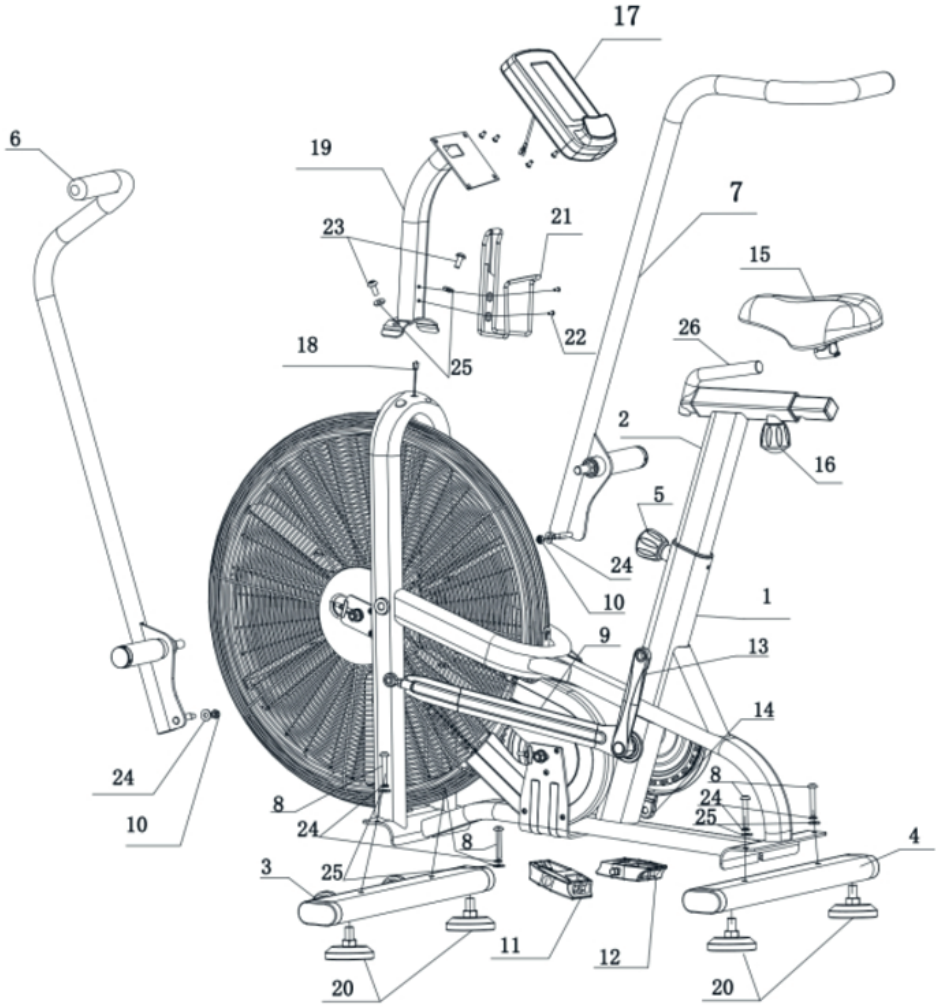
1. Používejte přístroj pouze tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
2. Trenažér umístěte na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně. Není vhodné, aby stál na tenkém koberci.
3. Na levé a pravé straně trenažéru by se mělo nacházet minimálně 60 cm volného prostoru. Za ním alespoň 1 m.



4. V případě přesouvání trenažéru používejte vhodnou techniku pro zvedání těžkých břemen (se vzpřímenými zády) nebo si přivolejte na pomoc někoho dalšího, aby nedošlo ke zranění.
5. Pravidelně kontrolujte, zda jsou řádně přitaženy všechny díly, případně je dotáhněte. K výměně poškozených či opotřebených dílů používejte vždy originální díly.
6. Trenažér nepoužívejte, pokud je jakkoliv poškozen.
7. Na cvičení si vždy oblečte vhodný sportovní oděv a pevnou obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které se může o trenažér zachytit. Sundejte si také šperky (náušnice, řetízky, náramky, prsteny).
8. Před každým tréninkem na trenažéru se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
9. Před cvičením si nastavte vhodnou výšku sedla. Když se k trenažéru postavíte, sedlo by mělo být přibližně ve výšce vašich kyčlí.
10. Během nastupování, vystupování a jízdy na trenažéru se držte rukojetí. V průběhu jízdy držte záda rovně, neprohýbejte je.
11. Poté, co ukončíte jízdu na trenažéru, dejte při sestupování pozor na pohybující se pedály. Nechte je točit do samovolného zastavení.
12. Pokud při cvičení pociťujete nevolnost, závrať, bolest na hrudi nebo jiné rizikové příznaky, okamžitě trénink přerušte a vyhledejte lékařskou pomoc.
13. Počítač zobrazující tepovou frekvenci není zdravotnický přístroj. Mnoho faktorů může ovlivnit přesnost měření vyhodnocující uživatelovu srdeční frekvenci.
14. V blízkosti trenažéru nikdy nenechávejte děti nebo domácí mazlíčky bez dozoru.
15. Používání trenažéru není vhodné pro děti do 12 let. Zdravotně postižené osoby by jej neměly používat bez dozoru kvalifikované osoby.
16. Nosnost Air Bike trenažéru je 150 kg.
17. Tento přístroj je navržen pro používání ve vnitřních prostorech. Nedávejte ho ven, na přímé sluneční světlo, do blízkosti tepelného zdroje, do vlhkého prostředí ani do nevětrané místnosti, ve které necirkuluje vzduch, či do prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.
18. Výrobní standard produktu: GB17498.1-2800 a GB17498.5-2008.

VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u těhotných žen, osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.



SEZNAM SOUČÁSTEK

Číslo	Popis	Množství	Jednotka
1	Hlavní rám	1	SET
2	Sedlovka	1	SET
3	Přední nosník	1	SET
4	Zadní nosník	1	SET
5	Nastavitelný zámek sedlovky	1	PCS
6	Levá rukojeť	1	SET
7	Pravá rukojeť	1	SET
8	Šestihranný šroub	4	PCS
9	Boční tyč	2	SET
10	Nylonová matice	2	PCS
11	Levý pedál CP-963	1	PCS
12	Pravý pedál CP-963	1	PCS
13	Levá klika	1	PCS
14	Pravá klika	1	PCS
15	Sedlo	1	PCS

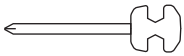
Číslo	Popis	Množství	Jednotka
16	Nastavitelný zámek rámu sedla	1	PCS
17	Počítač trenažéru	1	PCS
18	Kabel snímače	1	PCS
19	Podpěrná tyč počítače	1	SET
20	Nastavitelné nožičky nosníku	4	PCS
21	Držák na lahev	1	PCS
22	Křížový šroub	2	PCS
23	Fixační šroub	2	PCS
24	Pružinová podložka	4	PCS
25	Plochá podložka	8	PCS
26	Posuvný rám sedla	1	PCS

POSTUP MONTÁŽE

Nejprve otevřete balík a vyložte všechny díly na čistý povrch. Zkontrolujte, zda jsou všechny součástky v dobrém stavu a nic nechybí podle popisu rozloženého přístroje. Balící materiál raději hned nevyhazujte, ponechte si ho alespoň týden, než se ujistíte, že trenažér funguje správně.

Balení obsahuje spojovací nářadí: 1 ks šroubovák, 1 ks imbusový klíč, 1ks nástrčný klíč, 1 ks francouzský klíč.

HARDWARE TOOL KITS



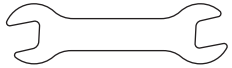
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

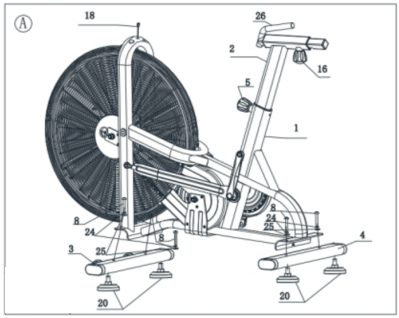
KROK 1

1. Pomocí imbusového klíče přišroubujte nastavitelné nožičky nosníku (20) na přední (3) a zadní nosník (4).
2. Připevněte přední (3) a zadní (4) nosníky k hlavnímu rámu (1).
3. Do správné polohy je zajistěte pomocí šestihranných šroubů (8), pružinové podložky (24) a ploché podložky (25).

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 2

1. Vytáhněte kabel snímače (18) z hlavního rámu (1) a protáhněte jej podpěrnou tyčí počítače (19).
2. Upevněte podpěrnou tyč konzole (19) k hlavnímu rámu (1) za pomoci fixačního šroubu (23) a ploché podložky (25).
3. Připevněte držák na lahev (21) na podpěrnou tyč konzole (19) a utáhněte pomocí křížových šroubů (22).

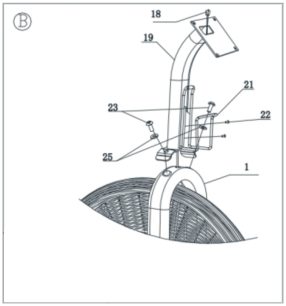
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

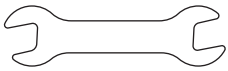


GymBeam

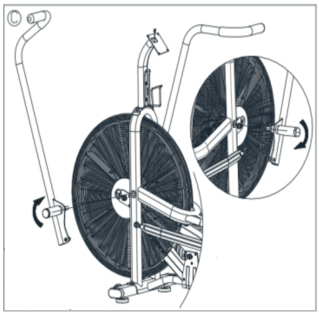
KROK 3

1. Pomocí francouzského klíče připevněte levou (6) a pravou rukojeť (7) na hlavní rám (1). Hlavní hřídel je potřeba pevně utáhnout.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



KROK 4

1. Boční tyč (9) připevněte na levou rukojeť (6) pomocí ploché podložky (25) a nylonové matice (10).
2. Stejným způsobem zajistěte pravou rukojeť (7).

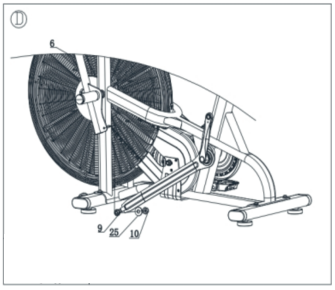
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 5

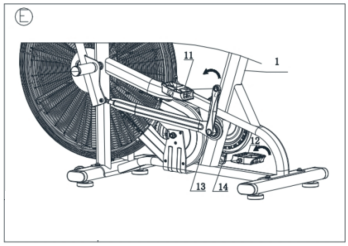
1. Pevně přimontujte levý pedál označený L (11) k levé klice označené L (13).
2. Poté pevně přimontujte pravý pedál označený R (12) k pravé klice označené R (14).

Nedodržení výše uvedených pokynů může vést k poškození klik a pedálů.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KROK 6

1. Připojte posuvný rám sedla (26) na sedlovku (2) a zajistěte pomocí zámku rámu sedla (16).
2. Kroutivým pohybem upevněte sedlo (15) na posuvný rám sedla (26).

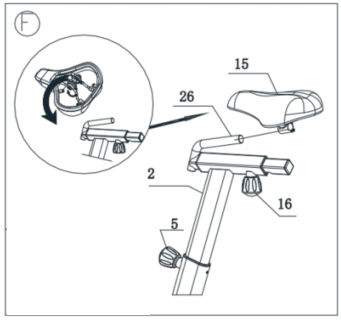
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



GymBeam

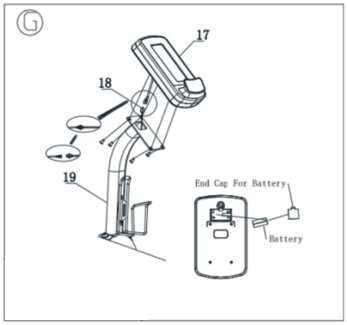
KROK 7

1. Zasuňte 2 ks AAA baterií do příslušného místa na zadní straně počítače (17) a propojte kabel snímače (18) s kabelem počítače.
2. Připevněte počítač (17) na podpěrnou tyč (19) pomocí šroubů, které jsou součástí balení.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



INSTRUKCE K DISPLEJI

FUNKCE DISPLEJE

Program	Popis
RPM	- Počet otáček za minutu v rozmezí od 0 do 199.
SPEED (rychlost)	- Aktuální rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
TIME (čas)	- Připočítávání času: Bez přednastaveného cíle se čas připočítává od 00:00 do maxima 1:59:59. - Odpočítávání času: Čas se bude odpočítávat od přednastaveného času do 00:00:00.
DISTANCE (vzdálenost)	- Měří celkovou vzdálenost od 0,0 až do 999,9 km/ml nebo odpočítává od přednastavené hodnoty. Uživatel si může nastavit cílenou vzdálenost pomoci tlačítek UP nebo DOWN.
CALORIES (kalorie)	- Měří spotřebu kalorií nebo odpočítává přednastavenou hodnotu spálených kalorií během tréninku od 0 do maxima 999 kalorií. Uživatel může nastavit cílené množství spálených kalorií pomocí tlačítek UP nebo DOWN.
WATT	- Zobrazuje spotřebovanou energii během tréninku ve wattech v rozmezí od 0–1999.
PULSE (pulz)	- Měří pouze v případě používání hrudního pásu se snímačem tepové frekvence (není součástí balení). Maximální měřené rozmezí je od 0–30 do 230. Uživatel si může měřit optimální tepovou frekvenci podle věku. V případě překročení této hodnoty začne počítač trenažéru pípat.

FUNKCE TLAČÍTEK

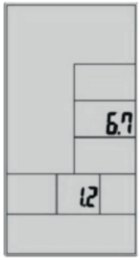
Tlačítko	Popis
START	- zahájení cvičení nebo obnovení po pauze
STOP	- ukončení nebo pauza v tréninku - vynulování nastavení - po 2 s stisku dojde k restartování počítače
DOWN (nahoru)	- snížení hodnot v nastavení vzdálenosti, kalorií, tepové frekvence, času a věku
UP (dolů)	- zvýšení hodnot v nastavení vzdálenosti, kalorií, tepové frekvence, času a věku
TARGET TIME (cílená vzdálenost)	- rychlý přístup k režimu tréninku s nastavenou vzdáleností
TARGET CALORIES (cílené kalorie)	- rychlý přístup k režimu tréninku s nastavenou hodnotou spálených kalorií
TARGET HEART RATE (cílená srdeční frekvence)	- rychlý přístup k režimu tréninku s nastaveným rozmezím srdeční frekvence
TARGET TIME (cílený čas)	- rychlý přístup k režimu tréninku s nastaveným časem
INTERVAL	- obsahuje 3 režimy: interval 10/20, interval 20/10, uživatelský interval
ENTER	- potvrzení nastavení nebo vstup do programu

NÁVOD K OBSLUZE

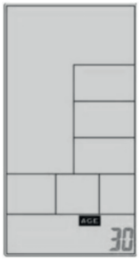
1. Po zapnutí (POWER ON) se s dlouhým pípnutím na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej (obrázek 1). Poté si můžete nastavit věk, jehož hodnota začne blikat ve spodní části displeje (obrázek 3). Pomocí tlačítek UP/DOWN si nastavíte svůj věk a tlačítkem ENTER hodnotu potvrdíte.



obrázek 1



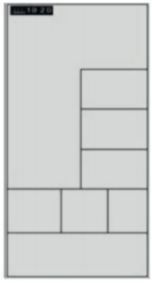
obrázek 2



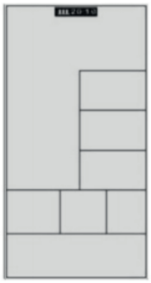
obrázek 3

GymBeam

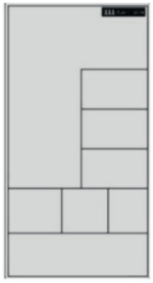
2. Po zapnutí se na displeji postupně zobrazí všechny funkce: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM a SRDEČNÍ FREKVENCE (obrázek 4–16). Pokud po dobu 60 sekund nestisknete žádné tlačítko nebo přístroj nezačne měřit tepovou frekvenci, displej přejde do úsporného módu.



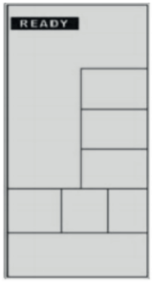
obrázek 4



obrázek 5



obrázek 6



obrázek 7



obrázek 8



obrázek 9



obrázek 10



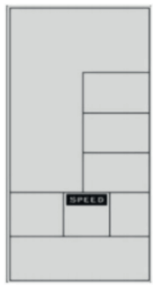
obrázek 11



obrázek 12



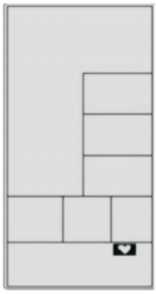
obrázek 13



obrázek 14



obrázek 15



obrázek 16

FUNKCE MANUÁLNÍHO NASTAVENÍ, INTERVALŮ, CÍLENÉ VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, TEPOVÉ FREKVENCE A ČASU

3.1 MANUÁLNÍ NASTAVENÍ

1. Stiskněte START, čímž se odstartuje měření tréninku. Ozve se 1sekundové pípnutí a začne se připočítávat celkový čas, vzdálenost, kalorie, watty, rychlost a RPM (obrázek 17).
2. Pokud se začne měřit pulz, rozsvítí se , symbol začne blikat a zobrazí se hodnota tepové frekvence (obrázek 18). V případě, že k měření nedochází, na displeji se ukáže "P" (obrázek 17).
3. Když do 30 sekund měření nespustíte, ozve se pípnutí a displej přejde do úsporného módu. Stiskněte jakékoliv tlačítko pro probuzení displeje.
4. Stiskněte START pro pauzu během tréninku. Pak uslyšíte každých 30 sekund 0,5sekundové pípnutí. Všechny hodnoty se zobrazí na LCD displeji každé 5 sekundy. Pokud nebudete po 5 minutách pokračovat v tréninku, uslyšíte 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
5. Po stisknutí tlačítka STOP se zobrazí celkový čas, ujetá vzdálenost, množství spálených kalorií během tréninku. Každých 5 sekund se přepíná průměrná a maximální (AVG. & MAX.) hodnota pro watty, rychlost a RPM.
6. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz a hodnoty pro 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez měření pomocí hrudního pásu se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
7. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



Obrázek 17



Obrázek 18



Obrázek 19



Obrázek 20



Obrázek 21



Obrázek 22



Obrázek 23

3.2 NASTAVENÍ INTERVALU 10/20

1. Stiskněte tlačítko INTERVAL a vyberte program INTERVAL 10/20. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozsvítí nápis INTERVAL 10/20 a ozve se 1sekundové pípnutí.
2. První interval začne odpočtem času od 3 do 0 s tím, že se každou 1 sekundu ozve pípnutí. Na displeji začne blikat nápis READY a zobrazí se počet intervalů 00/08 (obrázek 24).
3. Čas intervalu cvičení se odpočítává od 10 do 0. Každou 1 sekundu se objeví nápis WORK a ozve se pípnutí. Na displeji se zobrazí rotující animace a odpočítávání od 4 minut. Začne se měřit celkový čas, vzdálenost, kalorie, watty, rychlost, RPM a připočítávání intervalu (01/08) (obrázek 25).
4. Čas intervalu odpočinku se odpočítává od 20 do 0. Každou 1 sekudnu se ozve pípnutí a nápis REST. Poslední 3 sekundy začne blikat nápis READY (obrázek 27).
5. Poté se střídají intervaly cvičení a odpočinku až do 8 cyklů, kdy se na displeji zobrazí 08/08 WORK.
6. Ve WORK módu se ozve každou 1 sekundu pípnutí. Při neaktivitě po dobu 30 sekund přejde displej do úsporného režimu.
7. Stisknutím tlačítka START pozastavíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty se na LCD displeji zobrazí každé 4 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
8. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Pak uslyšíte 1sekundové pípnutí a na displeji se po dobu 30 sekund ukáže celkový čas, vzdálenost i spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
9. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
10. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



obrázek 24



obrázek 25



obrázek 26



obrázek 27

3.3 NASTAVENÍ INTERVALU 20/10

1. Stiskněte tlačítko INTERVAL a vyberte program INTERVAL 20/10. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozsvítí nápis INTERVAL 20/10 a ozve se sekundové pípnutí.
2. První interval začne odpočtem času od 3 do 0 s tím, že se každou 1 sekund sekundu ozve pípnutí. Na displeji začne blikat nápis READY a zobrazí se 00/08 (obrázek 28).
3. Čas intervalu cvičení se odpočítává od 20 do 0. Každou 1 sekundu se objeví nápis WORK a ozve se pípnutí. Na displeji se také začne odpočítávat čas tréninku od 4 minut. Začne se měřit celkový čas, vzdálenost, kalorie, watty, rychlost, RPM a připočítávání intervalu 01/08 (obrázek 29).
4. Čas intervalu odpočinku se odpočítává od 10 do 0 s tím, že se každou 1 sekundu ozve pípnutí a nápis REST (obrázek 31). Poslední 3 sekundy začne blikat nápis READY (obrázek 31).
5. Poté se střídají intervaly cvičení a odpočinku až do 8 cyklů, kdy se na displeji zobrazí 08/08 WORK.
6. Ve WORK módu se ozve každou 1 sekundu pípnutí. Při neaktivitě po dobu 30 sekund přejde displej do úsporného režimu.
7. Stisknutím tlačítka START pozastavíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty se na LCD displeji zobrazí každé 4 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
8. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Pak uslyšíte 1sekundové pípnutí a na displeji se po dobu 30sekund ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
9. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
10. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



obrázek 28



obrázek 29



obrázek 30



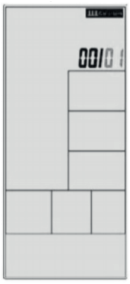
obrázek 31

3.4 NASTAVENÍ UŽIVATELSKÉHO INTERVALU (CUSTOM)

1. Stiskněte tlačítko INTERVAL a vyberte program INTERVAL CUSTOM. Po stisknutí tlačítka ENTER se rozsvítí nápis INTERVAL CUSTOM 00/XX (doba cvičení/doba odpočinku) a ozve se 1sekundové pípnutí. Stiskněte UP/DOWN (nahoru/dolů) pro nastavení časů intervalů 00/XX v rozmezí 1–99. Po stisknutí ENTER se potvrdí vybraný interval, ozve se 1sekundové pípnutí a přejděte k dalšímu nastavení (obrázek 32).
2. Hodnota pro čas (TIME) nadále bliká, nápis WORK a 0:01 se rozsvítí. Stiskněte UP/DOWN pro nastavení celkového času tréninku v rozmezí 0:00–9:59 (obrázek 34). Pro potvrzení stiskněte ENTER, ozve se 1sekundové pípnutí a nápis INTERVAL CUSTOM začne blikat.
3. První interval začne odpočtem času od 3 do 0. Každou 1 sekundu se ozve pípnutí a problikne nápis READY, zobrazí se nastavený interval 00:XX (obrázek 35).
4. Každou 1 sekundu se objeví nápis WORK a ozve se pípnutí. Začne se měřit celkový čas, vzdálenost, kalorie, watty, rychlost, RPM (obrázek 36).
5. Poté se střídají intervaly cvičení a odpočinku dle vašeho nastavení (obrázek 36–38).
6. Ve WORK módu se ozve každou 1 sekundu pípnutí. Při neaktivitě po dobu 30 sekund přejde displej do úsporného režimu.
7. Stisknutím tlačítka START pozastvíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty na LCD displeji se zobrazí každé 4 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.

GymBeam

8. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Pak uslyšíte 1sekundové pípnutí a na displeji se po dobu 30sekund ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
9. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
10. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



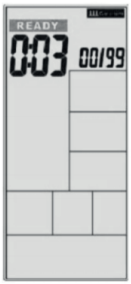
Obrázek 32



Obrázek 33



Obrázek 34



Obrázek 35



obrázek 36



obrázek 37



obrázek 38

3. 5 NASTAVENÍ PROGRAMU: TARGET TIME (CÍLENÝ ČAS)
1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko TARGET TIME. Rozsvítí se nápis TIME a zazní 1sekundové pípnutí.
2. Časový údaj začne blikat, stiskněte UP/DOWN pro nastavení požadované hodnoty (obrázek 39). Pro potvrzení stiskněte ENTER.
Poté se ozve 1 sekundové pípnutí a nápis TARGET TIME zůstane rozsvícený.
3. Přednastavená hodnota a čas tréninku se na displeji střídavě zobrazí každých 5 sekund při odpočítávání až do 0. Poté se začne měřit vzdálenost, kalorie, watty, rychlost a RPM (obrázek 40).
4. Stisknutím tlačítka START pauznete trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty na LCD displeji zobrazí každé 2 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
5. Bez jakékoliv aktivity po dobu 30 sekund přístroj pípne každou 1 sekundu a přejde do úsporného módu.
6. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Na displeji se po dobu 30sekund ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
7. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
8. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



obrázek 39



obrázek 40



obrázek 41



obrázek 42

3.6 NASTAVENÍ PROGRAMU: TARGET DISTANCE (CÍLENÁ VZDÁLENOST)
1. V pohotovostním režimu po stisknutí tlačítka TARGET DISTANCE se rozsvítí nápis TARGET DISTANCE a zazní 1sekundové pípnutí.
2. Hodnota vzdálenosti začne blikat, pak stiskněte UP/DOWN pro nastavení požadované hodnoty (obrázek 41). Pro potvrzení stiskněte ENTER. Poté se ozve 1sekundové pípnutí a nápis TARGET DISTANCE zůstane rozsvícený.

3. Přednastavená hodnota a čas tréninku se na displeji střídavě zobrazí každých 5 sekund při odpočítávání až do 0. Poté se začne měřit vzdálenost, kalorie, watty, rychlost a RPM (obrázek 42).
4. Stisknutím tlačítka START pozastavíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty na LCD displeji zobrazí každé 2 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
5. Bez jakékoliv aktivity po dobu 30 sekund přístroj pípne každou 1 sekund, a přejde do úsporného módu.
6. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Na displeji se po dobu 30 sekund ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
7. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
8. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.

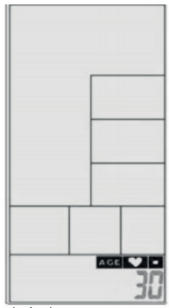
3. 7 NASTAVENÍ PROGRAMU: TARGET CALORIES (CÍLENÉ KALORIE)
1. V pohotovostním režimu po stisknutí tlačítka TARGET CALORIES se rozsvítí nápis TARGET CALORIES a zazní 1sekundové pípnutí.
1. Hodnota kalorií začne blikat, pak stiskněte UP/DOWN pro nastavení cílové hodnoty (obrázek 43). Pro potvrzení stiskněte ENTER. Poté se ozve 1sekundové pípnutí a nápis TARGET CALORIES zůstane rozsvícený.
1. Přednastavená hodnota a množství spálených kalorií se na displeji střídavě zobrazí každých 5 sekund při odpočítávání až do 0. Poté se začne měřit vzdálenost, kalorie, watty, rychlost a RPM (obrázek 44).
1. Stisknutím tlačítka START pozastavíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty se na LCD displeji zobrazí každé 2 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
1. Bez jakékoliv aktivity po dobu 30 sekund přístroj pípne každou 1 sekundu a přejde do úsporného módu.
1. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Na displeji se po dobu 30 sekund ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
1. Okno PULSE střídavě zobrazuje aktuální pulz s 65 % a 85 % z maximální tepové frekvence (obrázek 21–23). Bez signálu pro měření se v tomto okně nezobrazuje nic (obrázek 19–20).
1. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



obrázek 43



obrázek 44



obrázek 45



obrázek 46

3. 8 NASTAVENÍ PROGRAMU: TARGET HR (CÍLENÉ TEPOVÁ FREKVENCE)
1. Nasaďte si hrudní pás se snímačem tepové frekvence, který se automaticky propojí s počítačem trenažéru.
2. V pohotovostním režimu se po stisknutí tlačítka TARGET HEART RATE rozsvítí nápis TARGET HEART RATE a zazní 1sekundové pípnutí.
3. Hodnota nastavení věku (AGE) začne blikat. Pomocí kláves UP/DOWN nastavte váš věk (obrázek 45). Pro potvrzení stiskněte ENTER.
Poté se ozve 1 sekundové pípnutí a nápis TARGET HEART RATE a HEART RATE zůstane rozsvícený.
4. Po spuštění tréninku se rozsvítí MAX HR (maximální tepová frekvence) a hodnoty pro 65 %, 85 % z tepové frekvence se budou střídavě zobrazovat na displeji.
5. Pokud tepová frekvence klesne pod 65 %, zobrazí se: ↑ & 65% společně s aktuální hodnotou. Každých 10 sekund pak zazní pípnutí až do té doby, než se vaše tepová frekvence zvedne nad hodnoty 65 % (obrázek 47).
6. Pokud tepová frekvence přesáhne 85 %, zobrazí se: ↓ & 85% společně s aktuální hodnotu. Každých 10 sekund pak zazní pípnutí až do té doby, než vaše tepová frekvence klesne pod hodnoty 65 % (obrázek 48).
7. Pokud se tepová frekvence pohybuje v rozmezí 65 % a 85 %, zobrazí se pouze ♥ (obrázek 49).
8. Bez jakékoliv aktivity po dobu 30 sekund přístroj pípne každou 1 sekundu a přejde do usporného módu.
9. Stisknutím tlačítka START pozastavíte trénink. Pak se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Všechny naměřené hodnoty se na LCD displeji zobrazí každé 2 sekundy. Pokud se do 5 minut nevrátíte k tréninku, ozve se 2sekundové pípnutí a displej se přepne do úsporného módu. Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
10. Stiskněte STOP pro ukončení tréninku. Na displeji se ukáže celkový čas, vzdálenost, spálené kalorie. Údaje o průměrné a maximální rychlosti, RPM a wattech se střídavě zobrazí každých 5 sekund.
11. Pro nastavení konkrétního programu stiskněte příslušné tlačítko.



obrázek 47



obrázek 48



obrázek 49

NASTAVENÍ JEDNOTKY VZDÁLENOSTI

1. Podržte tlačidlá STOP a ENTER po dobu 2 sekúnd, potom sa ozve 1 sekundové pípnutie. Začne blikať vzdialenosť a jednotka M/KM sa zobrazí každú sekundu (obrázek 50–51).
2. Stlačte UP alebo DOWN pre výber jednotky KM (kilometre) alebo ML (míle), potvrďte stlačením ENTER.
3. Bez akejkoľvek ďalšej akcie sa displej prepne do pohotovostného režimu.



obrázok 50



obrázok 51

RESET MODE (OBNOVENIE)

1. Pre úplné resetovanie systému (TOTAL RESET) stlačte STOP po dobu 2 sekúnd v akomkoľvek režime.
1. LCD displej sa zobrazí a pípne každé 2 sekundy.
1. Po návrate do pohotovostného režimu sa všetky hodnoty obnovia na aktuálne.

SLEEPING MODE (ÚSPORNÝ REŽIM)

Bez akejkoľvek akcie (stisknutí tlačítka, měření tepové frekvence) v pohotovostním režimu po dobu 30 sekund se displej přepne do úsporného režimu.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Pravidelně utírejte prach a nečistoty z celého povrchu trenažéru pomocí měkkého navlhčeného hadříku, případně houbičky. Postačí k tomu voda nebo jemné čistící prostředky. Po očištění setřete stroj do sucha.
- Po každém tréninku utřete z trenažéru pot hadříkem do sucha.
- Trenažér skladujte v suchých a čistých vnitřních prostorech. Chraňte jej před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami.
- Na trenažér neodkládejte žádné věci.
- Při zvýšené hlučnosti je potřeba zkontrolovat správné dotáhnutí všech šroubů.
- Při výměně baterie (2 ks AAA) je potřeba sejmout kryt na zadní straně počítače.
- Pokud počítač nefunguje správně, zkontrolujte spojení snímacích kabelů (mezi sebou a displejem).

TIPY NA ŘEŠENÍ PROBLÉMU S PROVOZEM TRENAŽÉRU

Problém	Navržené řešení
Nefunkční displej	- zkontrolujete správné umístění baterie (+/-)
	- zkontrolujete kabelové spojení vedoucí k počítači (správná orientace, pevné propojení, poškození)
	- zkontrolujte, zda se na displeji nevytvořily praskliny
Trenažér nestojí stabilně na podlaze	- upravte výšku nastavitelných nožiček tak, aby trenažér stál rovně
Sedadlo se pohybuje i po zajištění	- ujistěte se, že je zámek sedadla dobře utažený a zajištěný v otvoru na sedlovce
Viklání pedálů	- zkontrolujte, zda jsou pedály připevněny ve správné orientaci na správné straně
	- zkontrolujte, zda jsou pedály správně připevněny ke klice

ZÁRUKA

Záruka je 2 roky od data zakoupení a zaniká v následujících případech:

- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt nebyl užíván podle instrukcí.
- Používání výrobku k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Nedodržení pokynů pro údržbu, provoz a servis.
- Škoda překročila cenu produktu.
- Přirozené opotřebení součástí produktu, které vzniklo vlivem používání.
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční nebo jiné záření, vniknutí kapaliny nebo elektrostatický výboj.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem nepovolané osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při přepravě, čištění nevhodnými prostředky).
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Vyrobeno v Číně. **Vyrobeno pro:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

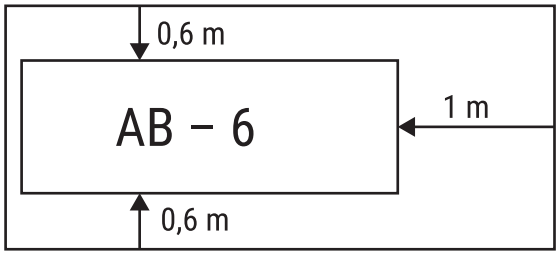
OBSAH

1. Bezpečnostné inštrukcie
2. Technický popis
3. Postup montáže
4. Inštrukcie k displeju
5. Návod na obsluhu
6. Starostlivosť a údržba
7. Záruka

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Pred začiatkom používania tohto trenažéra si pozorne preštudujte priložený návod a uschovajte si ho pre budúce použitie.

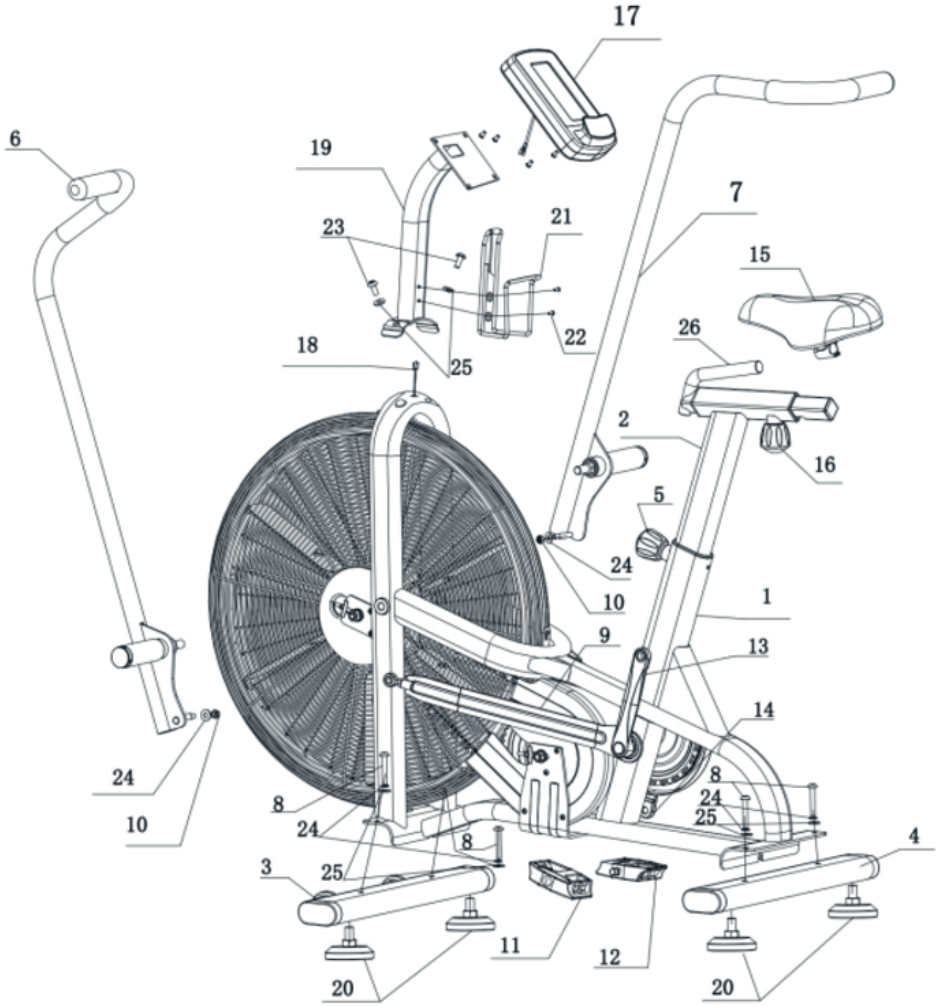
1. Prístroj používajte iba tak, ako je popísané v tomto manuále.
2. Trenažér umiestnite na pevnú, rovnú a čistú podlahu. Uistite sa, že stojí stabilne. Nie je vhodné, aby stál na tenkom koberci.
3. Na ľavej a pravej strane trenažéra by sa malo nachádzať minimálne 60 cm priestoru. Za ním aspoň 1 m.



4. V prípade presúvania trenažéru používajte vhodnú techniku pre zdvíhanie ťažkých bremien (so vzpriameným chrbtom) alebo si privolajte na pomoc ďalšiu osobu, aby nedošlo k zraneniu.
5. Pravidelne kontrolujte, či sú správne pritiahnuté všetky diely, prípadne ich dotiahnite. Na výmenu poškodených či opotrebovaných dielov používajte vždy originálne diely.
6. Trenažér nepoužívajte v prípade, že je akokoľvek poškodený.
7. Na cvičenie si vždy oblečte vhodný športový odev a pevnú obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré sa môže o trenažér zachytiť. Dajte si dolu tiež šperky (náušnice, retiazky, náramky, prstene).
8. Pred každým tréningom na trenažéri sa zahrejte a urobte niekoľko naťahovacích cvikov.
9. Pred cvičením si nastavte vhodnú výšku sedla. Keď sa k trenažéru postavíte, sedlo by malo byť približne vo výške vašich bedier.
10. Počas nastupovania, vystupovania a jazdy na trenažéri sa držte rukoväti. V priebehu jazdy držte chrbát rovno a neprehýbajte sa.
11. Potom, čo ukončíte jazdu na trenažéri, dajte pri zostupovaní pozor na pohybujúce sa pedály. Nechajte ich točiť do samovoľného zastavenia.
12. Ak pri cvičení pociťujete nevoľnosť, závraty, bolesť na hrudi alebo iné rizikové príznaky, okamžite tréning prerušte a vyhľadajte lekársku pomoc.
13. Počítač zobrazujúci tepovú frekvenciu nie je zdravotnícky prístroj. Mnoho faktorov môže ovplyvniť presnosť merania vyhodnocujúcu srdcovú frekvenciu používateľa.
14. V blízkosti trenažéra nikdy nenechávajte deti alebo domáce zvieratá bez dozoru.
15. Používanie trenažéra nie je vhodné pre deti do 12 rokov. Zdravotne postihnuté osoby by ho nemali používať bez dozoru kvalifikovanej osoby.
16. Nosnosť Air Bike trenažéra je 150 kg.
17. Tento prístroj je navrhnutý pre používanie vo vnútorných priestoroch. Nedávajte ho von, na priame slnečné svetlo, do blízkosti tepelného zdroja, do vlhkého prostredia ani do nevetranej miestnosti, v ktorej necirkuluje vzduch, či do priestoru s horľavou kvapalinou alebo plynom.
18. Výrobné štandardy produktu: GB17498.1-2800 a GB17498.5-2008.

VAROVANIE

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je zvlášť dôležité u tehotných žien, osôb starších ako 35 rokov a u ľudí so zdravotnými ťažkosťami. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy dôkladne prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.



ZOZNAM SÚČIASTOK

Číslo	Popis	Množstvo	Jednotka
1	Hlavný rám	1	SET
2	Sedlovka	1	SET
3	Predný nosník	1	SET
4	Zadný nosník	1	SET
5	Nastaviteľný zámok sedlovky	1	PCS
6	Ľavá rukoväť	1	SET
7	Pravá rukoväť	1	SET
8	Šesťhranný šrób	4	PCS
9	Bočná tyč	2	SET
10	Nylonová matica	2	PCS
11	Ľavý pedál CP-963	1	PCS
12	Pravý pedál CP-963	1	PCS
13	Ľavá kľučka	1	PCS
14	Pravá kľučka	1	PCS
15	Sedlo	1	PCS

Číslo	Popis	Množstvo	Jednotka
16	Nastaviteľný zámok rámu sedla	1	PCS
17	Počítač trenažéra	1	PCS
18	Kábel snímača	1	PCS
19	Podperná tyč počítača	1	SET
20	Nastaviteľné nožičky nosníka	4	PCS
21	Držiak na fľašu	1	PCS
22	Krížový šrób	2	PCS
23	Fixačný šrób	2	PCS
24	Pružinová podložka	4	PCS
25	Plochá podložka	8	PCS
26	Posuvný rám sedla	1	PCS

POSTUP MONTÁŽE

Najprv otvorte balík a vyložte všetky diely na čistý povrch. Skontrolujte, či sú všetky súčiastky v dobrom stave a nič nechýba podľa popisu rozloženého prístroja. Baliaci materiál radšej hneď nevyhadzujte a ponechajte si ho aspoň týždeň, kým sa uistíte, že trenažér funguje správne.

Balenie obsahuje spájacie náradie: 1 ks skrutkovač, 1 ks imbusový kľúč, 1 ks nástrčný kľúč, 1 ks francúzsky kľúč.

HARDWARE TOOL KITS



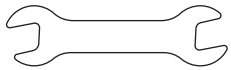
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

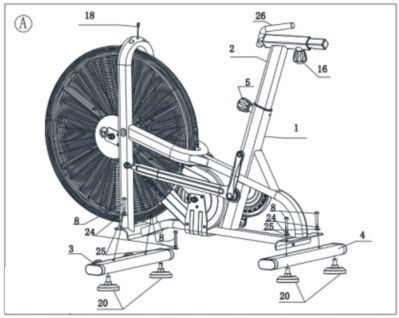
KROK 1

1. Pomocou imbusového kľúča priskrutkujte nastaviteľné nožičky nosníka (20) na predný (3) a zadný nosník (4).
2. Pripevnite predné (3) a zadné (4) nosníky k hlavnému rámu (1).
3. Do správnej polohy ich zaistite pomocou šesťhranných šróbov (8), pružinovej podložky (24) a plochej podložky (25).

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 2

1. Vytiahnite kábel snímača (18) z hlavného rámu (1) a pretiahnite ho podpernou tyčou počítača (19).
2. Upevnite podpernú tyč konzoly (19) k hlavnému rámu (1) za pomoci fixačnej skrutky (23) a plochej podložky (25).
3. Pripevnite držiak na fľašu (21) na podpernú tyč konzoly (19) a utiahnite pomocou krížových skrutiek (22).

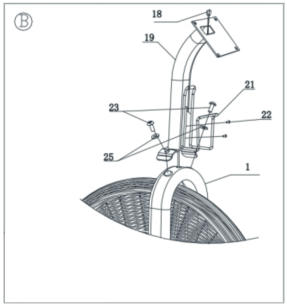
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

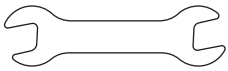


GymBeam

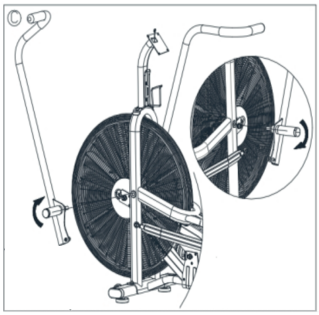
KROK 3

1. Pomocou francúzskeho kľúča pripevnite ľavú (6) a pravú rukoväť (7) na hlavný rám (1). Hlavný hriadeľ je potrebné pevne utiahnuť.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



Krok 4

1. Bočnú tyč (9) pripevnite na ľavú rukoväť (6) pomocou plochej podložky (25) a nylonovej matice (10).
1. Rovnakým spôsobom zaistite pravú rukoväť (7).

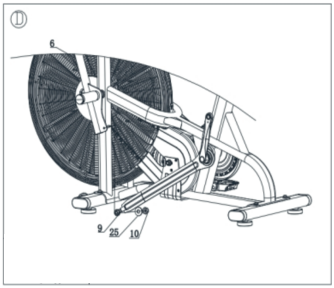
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



KROK 5

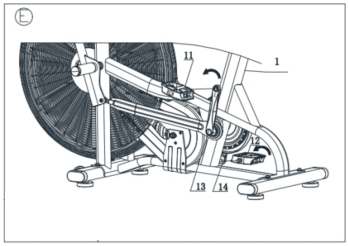
1. Pevne primontujte ľavý pedál označený L (11) k ľavej kľuke označenej L (13).
2. Potom pevne primontujte pravý pedál označený označený R (12) k pravej kľuke označenej R (14).

Nedodržanie vyššie uvedených pokynov môže viesť k poškodeniu kľúk a pedálov.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KROK 6

1. Pripojte posuvný rám sedla (26) na sedlovku (2) a zaistite pomocou zámku rámu sedla (16).
2. Krútivým pohybom upevnite sedlo (15) na posuvný rám sedla (26).

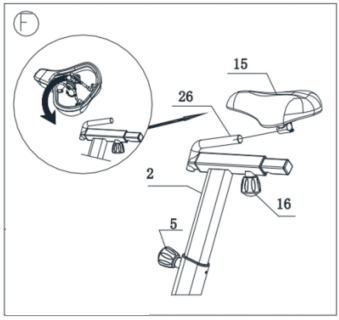
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



GymBeam

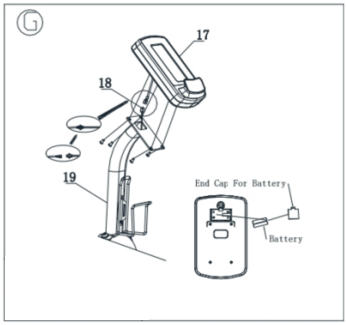
KROK 7

1. Zasuňte 2 ks AAA batérií do príslušného miesta na zadnej strane počítača (17) a prepojte kábel snímača (18) s káblom počítača.
2. Pripevnite počítač (17) na podpernú tyč (19) pomocou šróbov, ktoré sú súčasťou balenia.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



INŠTRUKCIE K DISPLEJU

FUNKCIE DISPLEJA

Program	Popis
RPM	- Počet otáčok za minútu v rozmedzí od 0 do 199.
SPEED (rýchlosť)	- Aktuálna rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
TIME (čas)	- Pripočítavanie času: Bez prednastaveného cieľa sa čas pripočítava od 00:00 do maxima 1:59:59. - Odpočítavanie času: Čas sa bude odpočítavať od prednastaveného času do 00:00:00.
DISTANCE (vzdialenosť)	- Meria celkovú vzdialenosť od 0,0 až do 999,9 km/ml alebo odpočítava od prednastavenej hodnoty. Používateľ si môže nastaviť cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.
CALORIES (kalórie)	- Meria spotrebu kalórií alebo odpočítava prednastavenú hodnotu spálených kalórií počas tréningu od 0 do maxima 999 kalórií. Používateľ môže nastaviť cielené množstvo spálených kalórií pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.
WATT	- Zobrazuje spotrebovanú energiu počas tréningu vo wattoch v rozmedzí od 0 – 1999.
PULSE (pulz)	- Meria iba v prípade používania hrudného pásu so snímačom tepovej frekvencie (nie je súčasťou balenia). Maximálne merané rozmedzie je od 0 – 30 do 230. Používateľ si môže merať optimálnu tepovú frekvenciu podľa veku. V prípade prekročenia tejto hodnoty začne počítač trenažéra pípať.

FUNKCIE TLAČIDIEL

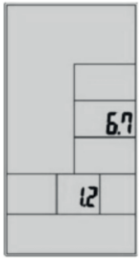
Tlačidlo	Popis
START	- zahájenie cvičenia alebo obnovenie po pauze
STOP	- ukončenie alebo pauza v tréningu - vynulovanie nastavení - po 2 s stlačenia dôjde k reštartovaniu počítača
DOWN (hore)	- zníženie hodnôt v nastavení vzdialenosti, kalórií, tepovej frekvencie, času a veku
UP (dolu)	- zvýšenie hodnôt v nastavení vzdialenosti, kalórií, tepovej frekvencie, času a veku
TARGET TIME (cielená vzdialenosť)	- rýchly prístup k režimu tréningu s nastavenou vzdialenosťou
TARGET CALORIES (cielené kalórie)	- rýchly prístup k režimu tréningu s nastavenou hodnotou spálených kalórií
TARGET HEART RATE (cielená srdcová frekvencia)	- rýchly prístup k režimu tréningu s nastaveným rozmedzím srdcovej frekvencie
TARGET TIME (cílený čas)	- rýchly prístup k režimu tréningu s nastaveným časom
INTERVAL	- obsahuje 3 režimy: interval 10/20, interval 20/10, používateľský interval
ENTER	- potvrdenie nastavení alebo vstup do programu

NÁVOD NA OBSLUHU

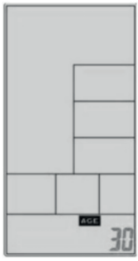
1. Po zapnutí (POWER ON) sa s dlhým pípnutím na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej (obrázok 1). Potom si môžete nastaviť vek, ktorého hodnota začne blikať v spodnej časti displeja (obrázok 3). Pomocou tlačidiel UP/DOWN si nastavíte svoj vek a tlačidlom ENTER hodnotu potvrdíte.



obrázok 1



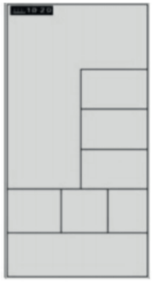
obrázok 2

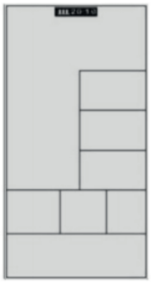


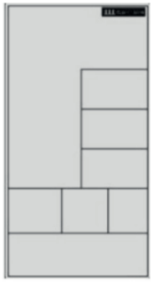
obrázok 3

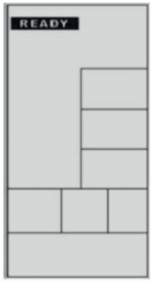
GymBeam

2. Po zapnutí sa na displeji postupne zobrazia všetky funkce: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM a SRDCOVÁ FREKVENCIA (obrázok 4 – 16). Ak po dobu 60 sekúnd nestlačíte žiadne tlačidlo alebo prístroj nezačne merať tepovú frekvenciu, displej prejde do úsporného režimu.


obrázok 4


obrázok 5

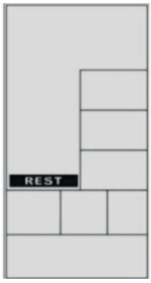

obrázok 6



obrázok 7



obrázok 8



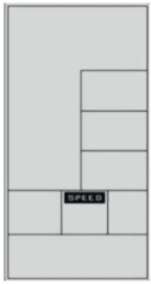
obrázok 9


obrázok 10


obrázok 11


obrázok 12

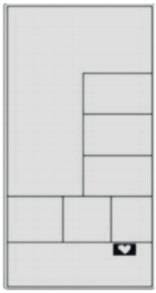

obrázok 13



obrázok 14



obrázok 15


obrázok 16

FUNKCIE MANUÁLNEHO NASTAVENIA, CIELENEJ VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ, TEPOVEJ FREKVENCIE A ČASU

3.1 MANUÁLNE NASTAVENIE

1. Stlačte START, čím sa odštartuje meranie tréningu. Ozve sa 1-sekundové pípnutie a začne sa pripočítavať celkový čas, vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť a RPM (obrázok 17).
2. Ak sa začne merať pulz, rozsvieti sa , symbol začne blikať a zobrazí sa hodnota tepovej frekvencie (obrázok 18). V prípade, že k meraniu nedochádza, na displeji sa ukáže "P" (obrázok 17).
3. Keď do 30 sekúnd meranie nespustíte, ozve sa pípnutie a displej prejde do úsporného režimu. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre prebudenie displeja.
4. Stlačte START pre pauzu počas tréningu. Potom budete počuť každých 30 sekúnd 0,5 sekundové pípnutie. Všetky hodnoty sa zobrazia na LCD displeji každé 4 sekundy. Ak nebudete po 5 minútach pokračovať v tréningu, budete počuť 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
5. Po stlačení tlačidla STOP sa zobrazí celkový čas, prejdená vzdialenosť a množstvo spálených kalórií počas tréningu. Každých 5 sekúnd sa prepína priemerná a maximálna (AVG. & MAX.) hodnota pre watty, rýchlosť a RPM.
6. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz a hodnoty pre 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez merania pomocou hrudného pásu sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
7. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.



obrázok 17



obrázok 18



obrázok 19



obrázok 20



obrázok 21



obrázok 22



obrázok 23

3.2 NASTAVENIE INTERVALU 10/20

1. Stlačte tlačidlo INTERVAL a vyberte program INTERVAL 10/20. Po stlačení tlačidla ENTER sa rozsvieti nápis INTERVAL 10/20 a ozve sa 1 sekundové pípnutie.
2. Prvý interval začne odpočtom času od 3 do 0 s tým, že sa každú 1 sekundu ozve pípnutie. Na displeji začne blikať nápis READY a zobrazí sa počet intervalov 00/08 (obrázok 24).
3. Čas intervalu cvičenia sa odpočítava od 10 do 0. Každú 1 sekundu sa objaví nápis WORK a ozve sa pípnutie. Na displeji sa zobrazí rotujúca animácia a odpočítavanie od 4 minút. Začne sa merať celkový čas, vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť, RPM a pripočítavanie intervalu (01/08) (obrázok 25).
4. Čas intervalu odpočinku sa odpočítava od 20 do 0. Každú 1 sekundu sa ozve pípnutie a nápis REST. Posledné 3 sekundy začne blikať nápis READY (obrázok 27).
5. Potom sa striedajú intervaly cvičenia a odpočinku až do 8 cyklov, kedy sa na displeji zobrazí 08/08 WORK.
6. Vo WORK režime sa ozve každú 1 sekundu pípnutie. Pri neaktivite po dobu 30 sekúnd prejde displej do úsporného režimu.
7. Stlačením tlačidla START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty sa na LCD displeji zobrazia každé 4 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátite k tréningu, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
8. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Potom budete počuť 1 sekundové pípnutie a na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť aj spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazia každých 5 sekúnd.
9. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
10. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.



obrázok 24



obrázok 25



obrázok 26



obrázok 27

3.3 NASTAVENIE INTERVALU 20/10

1. Stlačte tlačidlo INTERVAL a vyberte program INTERVAL 20/10. Po stlačení tlačidla ENTER sa rozsvieti nápis INTERVAL 20/10 a ozve sa sekundové pípnutie.
2. Prvý interval začne odpočtom času od 3 do 0 s tým, že sa každú 1 sekundu ozve pípnutie. Na displeji začne blikať nápis READY a zobrazí sa 00/08 (obrázok 28).
3. Čas intervalu cvičenia sa odpočítava od 20 do 0. Každú 1 sekundu sa objaví nápis WORK a ozve sa pípnutie. Na displeji sa tiež začne odpočítavať čas tréningu od 4 minút. Začne sa merať celkový čas, vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť, RPM a pripočítavanie intervalu 01/08 (obrázok 29).
4. Čas intervalu odpočinku sa odpočítava od 10 do 0 s tým, že sa každú 1 sekundu ozve pípnutie a nápis REST (obrázok 31). Posledné 3 sekundy začne blikať nápis READY (obrázok 31).
5. Potom sa striedajú intervaly cvičenia a odpočinku až do 8 cyklov, kedy sa na displeji zobrazí 08/08 WORK.
6. Vo WORK režime sa ozve každú 1 sekundu pípnutie. Pri neaktivite po dobu 30 sekúnd prejde displej do úsporného režimu.
7. Stlačením tlačidla START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty sa na LCD displeji zobrazia každé 4 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátite k tréningu, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
8. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Potom budete počuť 1 sekundové pípnutie a na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť a spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazia každých 5 sekúnd.
9. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
10. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.



obrázok 28



obrázok 29



obrázok 30

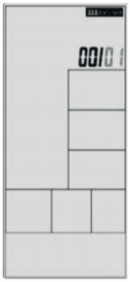


obrázok 31

3.4 NASTAVENIE POUŽÍVATEĽSKÉHO INTERVALU (CUSTOM)

1. Stlačte tlačidlo INTERVAL a vyberte program INTERVAL CUSTOM. Po stlačení tlačidla ENTER sa rozsvieti nápis INTERVAL CUSTOM 00/XX (doba cvičenia/doba odpočinku) a ozve sa 1 sekundové pípnutie. Stlačte UP/DOWN (hore/dolu) pre nastavenie časov intervalov 00/XX v rozmedzí 1 – 99. Po stlačení ENTER sa potvrdí vybraný interval, ozve sa 1 sekundové pípnutie a prejdete k ďalšiemu nastaveniu (obrázok 32).
2. Hodnota pre čas (TIME) naďalej bliká, nápis WORK a 0:01 sa rozsvieti. Stlačte UP/DOWN pre nastavenie celkového času tréningu v rozmedzí 0:00 – 9:59 (obrázok 34). Pre potvrdenie stlačte ENTER, ozve sa 1 sekundové pípnutie a nápis INTERVAL CUSTOM začne blikať.
3. Prvý interval začne odpočtom času od 3 do 0. Každú 1 sekundu sa ozve pípnutie a preblikne nápis READY, zobrazí sa nastavený interval 00:XX (obrázok 35).
4. Každú 1 sekundu sa objaví nápis WORK a ozve sa pípnutie. Začne sa merať celkový čas, vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť, RPM (obrázok 36).
5. Potom sa striedajú intervaly cvičenia a odpočinku podľa vášho nastavenia (obrázok 36 – 38).
6. Vo WORK režime sa ozve každú 1 sekundu pípnutie. Pri neaktivite po dobu 30 sekúnd prejde displej do úsporného režimu.
7. Stlačením tlačidla tlačítka START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty na LCD displeji sa zobrazia každé 4 sekundy. Ak sa do 5 minut nevrátite k tréningu, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.

8. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Potom budete počuť 1 sekundové pípnutie a na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť, spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazia každých 5 sekúnd.
9. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
10. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.

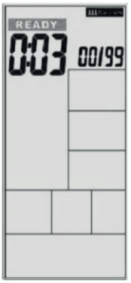

obrázok 32



obrázok 33



obrázok 34



obrázok 35



obrázok 36



obrázok 37



obrázok 38

3.5 NASTAVENÍ PROGRAMU: TARGET TIME (CIELENÝ ČAS)
1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET TIME. Rozsvieti sa nápis TIME a zaznie 1 sekundové pípnutie.
2. Časový údaj začne blikať, stlačte UP/DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty (obrázok 39). Pre potvrdenie stlačte ENTER. Potom sa ozve 1 sekundové pípnutie a nápis TARGET TIME zostane rozsvietený.
3. Prednastavená hodnota a čas tréningu sa na displeji striedavo zobrazí každých 5 sekúnd pri odpočítavaní až do 0. Potom sa začne merať vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť a RPM (obrázok 40).
4. Stlačením tlačidla START pauznete tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty sa na LCD displeji zobrazia každé 2 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátite k tréningu, ozve se 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
5. Bez akejkoľvek aktivity po dobu 30 sekúnd prístroj pípne každú 1 sekundu a prejdite do úsporného režimu.
6. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť a spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazí každých 5 sekúnd.
7. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
8. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.


obrázok 39


obrázok 40


obrázok 41


obrázok 42

3.6 NASTAVENIE PROGRAMU: TARGET DISTANCE (CIELENÁ VZDIALENOSŤ)
1. V pohotovostnom režime po stlačení tlačidla TARGET DISTANCE sa rozsvieti nápis TARGET DISTANCE a zaznie 1 sekundové pípnutie.
2. Hodnota vzdialenosti začne blikať, potom stlačte UP/DOWN pre nastavenie požadovanej hodnoty (obrázok 41). Pre potvrdenie stlačte ENTER. Potom sa ozve 1 sekundové pípnutie a nápis TARGET DISTANCE zostane rozsvietený.

GymBeam

3. Prednastavená hodnota a čas tréningu sa na displeji striedavo zobrazí každých 5 sekúnd pri odpočítavaní až do 0. Potom sa začne merať vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť a RPM (obrázok 42).
4. Stlačením tlačidla START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty na LCD displeji sa zobrazia každé 2 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátíte k tréninku, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
5. Bez akejkoľvek aktivity po dobu 30 sekúnd prístroj pípne každú 1 sekundu a prejde do úsporného režimu.
6. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť a spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazia každých 5 sekúnd.
7. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
8. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.

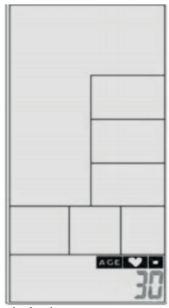
3.7 NASTAVENIE PROGRAMU: TARGET CALORIES (CIELENÉ KALÓRIE)
1. V pohotovostnom režime po stlačení tlačidla TARGET CALORIES sa rozsvieti nápis TARGET CALORIES a zaznie 1 sekundové pípnutie.
2. Hodnota kalórií začne blikať, potom stlačte UP/DOWN pre nastavenie cieľovej hodnoty (obrázok 43). Pre potvrdenie stlačte ENTER. Potom sa ozve 1 sekundové pípnutie a nápis TARGET CALORIES zostane rozsvietený.
3. Prednastavená hodnota a množstvo spálených kalórií sa na displeji striedavo zobrazí každých 5 sekúnd pri odpočítavaní až do 0. Potom sa začne merať vzdialenosť, kalórie, watty, rýchlosť a RPM (obrázok 44).
4. Stlačením tlačidla START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty sa na LCD displeji zobrazia každé 2 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátite k tréningu, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
5. Bez akejkoľvek aktivity po dobu 30 sekúnd prístroj pípne každú 1 sekundu a prejde do úsporného režimu.
6. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Na displeji sa po dobu 30 sekúnd ukáže celkový čas, vzdialenosť, spálené kalórie. Údaje o priemernej maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazia každých 5 sekúnd.
7. Okno PULSE striedavo zobrazuje aktuálny pulz s 65 % a 85 % z maximálnej tepovej frekvencie (obrázok 21 – 23). Bez signálu pre meranie sa v tomto okne nezobrazuje nič (obrázok 19 – 20).
8. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.



obrázok 43



obrázok 44



obrázok 45



obrázok 46

3. 8 NASTAVENIE PROGRAMU: TARGET HR (CIELENÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)
1. Nasaďte si hrudný pás so snímačom tepovej frekvencie, ktorý sa automaticky prepojí s počítačom trenažéra.
2. V pohotovostnom režime sa po stlačení tlačidla TARGET HEART RATE rozsvieti nápis TARGET HEART RATE a zaznie 1 sekundové pípnutie.
3. Hodnota nastavenia veku (AGE) začne blikať. Pomocou klávesov UP/DOWN nastavte váš vek (obrázok 45). Pre potvrdenie stlačte ENTER. Potom sa ozve 1 sekundové pípnutie a nápis TARGET HEART RATE a HEART RATE zostane rozsvietený.
4. Po spustení tréningu sa rozsvieti MAX HR (maximálna tepová frekvencia) a hodnoty pre 65 %, 85 % z tepové frekvencie sa budú striedavo zobrazovať na displeji.
5. Ak tepová frekvencia klesne pod 65 %, zobrazí sa: ⬆ & 65% spoločne s aktuálnou hodnotou. Každých 10 sekúnd potom zaznie pípnutie až do tej doby, než sa vaša tepová frekvencia zdvihne nad hodnoty 65 % (obrázok 47).
6. Ak tepová frekvencia presiahne 85 %, zobrazí sa: ⬇ & 85% spoločne s aktuálnou hodnotou. Každých 10 sekúnd potom zaznie pípnutie až do tej doby, než vaša tepová frekvencia klesne pod hodnoty 65 % (obrázok 48).
7. Ak sa tepová frekvencia pohybuje v rozmedzí 65 % a 85 %, zobrazí sa iba ♥ (obrázok 49).
8. Bez akejkoľvek aktivity po dobu 30 sekúnd prístroj pípne každú 1 sekundu a prejde do úsporného režimu.
9. Stlačením tlačidla START pozastavíte tréning. Potom sa každých 30 sekúnd ozve 0,5 sekundové pípnutie. Všetky namerané hodnoty sa na LCD displeji zobrazia každé 2 sekundy. Ak sa do 5 minút nevrátite k tréninku, ozve sa 2 sekundové pípnutie a displej sa prepne do úsporného režimu. Pre pokračovanie v tréningu stlačte START.
10. Stlačte STOP pre ukončenie tréningu. Na displeji sa zobrazí celkový čas, vzdialenosť, spálené kalórie. Údaje o priemernej a maximálnej rýchlosti, RPM a wattoch sa striedavo zobrazí každých 5 sekúnd.
11. Pre nastavenie konkrétneho programu stlačte príslušné tlačidlo.

GymBeam



obrázok 47



obrázok 48



obrázok 49

NASTAVENIE JEDNOTKY VZDIALENOSTI
1. Podržte tlačidlá STOP a ENTER po dobu 2 sekúnd, potom sa ozve 1 sekundové pípnutie. Začne blikať vzdialenosť a jednotka M/KM sa zobrazí každú sekundu (obrázok 50–51).
2. Stlačte UP alebo DOWN pre výber jednotky KM (kilometre) alebo ML (míle), potvrďte stlačením ENTER.
3. Bez akejkoľvek ďalšej akcie sa displej prepne do pohotovostného režimu.



obrázok 50



obrázok 51

RESET MODE (OBNOVENIE)
1. Pre úplné resetovanie systému (TOTAL RESET) stlačte STOP po dobu 2 sekúnd v akomkoľvek režime.
2. LCD displej sa zobrazí a pípne každé 2 sekundy.
3. Po návrate do pohotovostného režimu sa všetky hodnoty obnovia na aktuálne.

SLEEPING MODE (ÚSPORNÝ REŽIM)
Bez akejkoľvek akcie (stlačenie tlačidla, meranie tepovej frekvencie) v pohotovostnom režime po dobu 30-sekúnd sa displej prepne do úsporného režimu.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA
- Pravidelne utierajte prach a nečistoty z celého povrchu trenažéra pomocou mäkkej a navlhčenej handričky. Postačí k tomu voda alebo jemné čistiace prostriedky. Po očistení utrite stroj do sucha.
- Po každom tréningu utrite z trenažéra pot handričkou do sucha.
- Trenažér skladujte v suchých a čistých vnútorných priestoroch. Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a vysokými teplotami.
- Na trenažér neodkladajte žiadne veci.
- Pri zvýšenej hlučnosti je potrebné skontrolovať správne dotiahnutie všetkých skrutiek.
- Pri výmene batérie (2 ks AAA) je potrebné sňať kryt na zadnej strane počítača.
- Ak počítač nefunguje správne, skontrolujte spojenie snímacích káblov (medzi sebou a displejom).

TIPY NA RIEŠENIE PROBLÉMOV S PREVÁDZKOU TRENAŽÉRA

Problém	Navrhované riešenie
Nefunkčný displej	- skontrolujte správne umiestnenie batérie (+/-)
	- skontrolujete kablové spojenie vedúce k počítaču (správna orientácia, pevné prepojenie, poškodenie)
	- skontrolujte, či sa na displeji nevytvorili praskliny
Trenažér nestojí stabilne na podlahe	- upravte výšku nastaviteľných nožičiek tak, aby trenažér stál rovno
Sedadlo sa pohybuje aj po zaistení	- uistite sa, že je zámok sedadla dobre utiahnutý a zaistený v otvore na sedlovke
Nestabilné pedále	- skontrolujte, či sú pedály pripevnené v správnej orientácii na správnej strane
	- skontrolujte, či sú pedály správne pripevnené ku kľuke

ZÁRUKA

Záruka je 2 roky od dátumu zakúpenia a zaniká v nasledujúcich prípadoch:

- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Používanie výrobku k inému účelu, než je určený.
- Nedodržanie pokynov pre údržbu, prevádzku a servis.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Prirodzené opotrebenie súčastí produktu, ktoré vzniklo vplyvom používania.
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné alebo iné žiarenie, vniknutie kvapaliny alebo elektrostatický výboj.
- Poškodenie výrobku živelnou pohromou, zásahom nepovolanej osoby alebo mechanicky vinou kupujúceho (napr. pri preprave, čistení, nevhodnými prostriedkami).
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku zlého skladovania, zachádzania či starostlivosti zo strany používateľa.

Vyrobené v Číne. **Vyrobené pre:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distribútor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

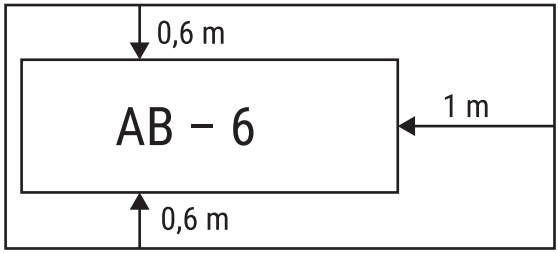
TARTALOMJEGYZÉK

1. Biztonsági útmutató
2. Műszaki leírás
3. Összeszerelési útmutató
4. Kijelző kezelési utasítások
5. Hogyan használja az Air Bike-ot
6. Karbantartás
7. Jótállás

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Az Air Bike használata előtt kérjük, olvassa el figyelmesen a mellékelt használati útmutatót, majd tegye el későbbre is.

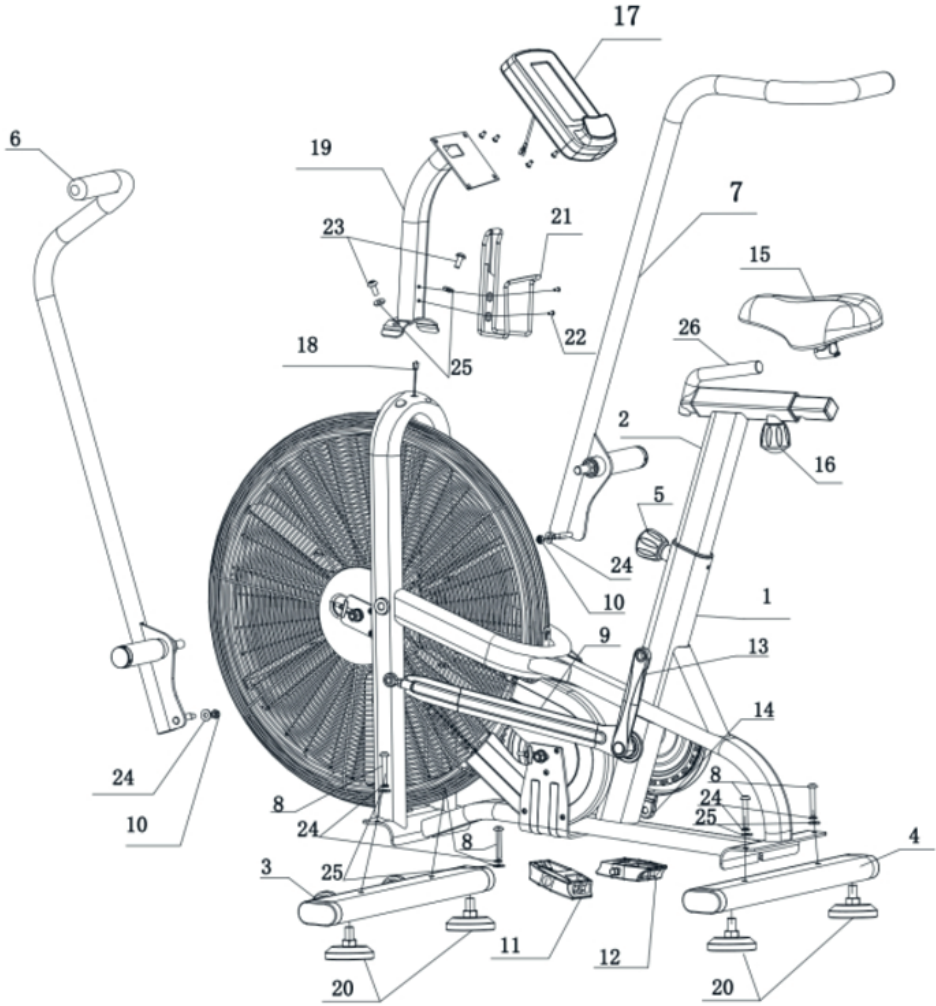
1. Az eszközt csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja.
2. Helyezze az Air Bike-ot szilárd, vízszintes és tiszta felületre, és győződjön meg róla, hogy stabilan áll. Ne helyezze szőnyegre.
3. Az Air Bike bal és jobb oldalán legalább 60 cm szabad helynek kell lennie, és legyen mögötte is legalább 1 m szabad hely.



4. Ha az Air Bike-ot áthelyezi, gondoskodjon róla, hogy a nehéz terhelésnek megfelelő technikával (egyenes háttal) emelje fel, vagy kérjen valakitől segítséget, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket.
5. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, és szükség esetén húzza meg őket. A sérült vagy kopott alkatrészek cseréjéhez mindig eredeti alkatrészeket használjon.
6. Ne használja az Air Bike-ot, ha azt bármilyen sérülés érte.
7. A testmozgáshoz mindig viseljen megfelelő sportruházatot és masszív cipőt. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat az Air Bike-ba. Az Air Bike használata közben ne viseljen ékszereket (fülbevaló, nyaklánc, karkötő, gyűrű).
8. Minden edzés előtt melegítsen be és végezzen nyújtó gyakorlatokat.
9. Edzés előtt állítsa be az ülésmagasságot. Ha az Air Bike mellé áll, az ülésnek körülbelül a csípője magasságában kell lennie.
10. Az Air Bike-ra fel- és leszállás közben, valamint kerékpározás közben is fogja a kormányt. Kerékpározás közben tartsa egyenesen a hátát; ne görnyedjen.
11. Vigyázzon, hogy ne mozogjanak a pedálok, amikor a mozgás befejezése után leszáll. Várja meg, amíg maguktól megállnak.
12. Ha hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb kockázatos tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
13. Az Air Bike-ra szerelt pulzusmérő nem orvosi segédeszköz. A használó pulzusszámát értékelő mérések pontosságát számos tényező befolyásolhatja.
14. Soha ne hagyjon gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül az eszköz közelében.
15. 12 év alatti gyermekek nem használhatják az Air Bike-ot. Fogyatékkal élők nem használhatják szakképzett személy felügyelete nélkül.
16. Az Air Bike teherbírása 150 kg.
17. Az eszközt beltéri használatra tervezték. Ne helyezze az eszközt a szabadba, közvetlen napfénybe, hőforrás közelébe, párás környezetbe, szellőzetlen helyiségbe, ahol a levegő nem kering, illetve gyúlékony folyadékok vagy gázok közelébe.
18. Gyártási szabvány címke: GB17498.1-2800 and GB17498.5-2008.

FIGYELMEZTETÉS

Használat előtt keresse fel kezelőorvosát. Ez különösen fontos a terhes nők, a 35 év felettiek és az egészségügyi problémákkal küzdők esetében. Edzőeszközök használata előtt mindig olvassa végig a használati utasítást. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott sérülésekért vagy anyagi károkért.



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Darabszám	Leírás	Mennyiség	Egység
1	Keret	1	KÉSZLET
2	Nyeregcső	1	KÉSZLET
3	Elülső alsó támaszték	1	KÉSZLET
4	Hátsó alsó támaszték	1	KÉSZLET
5	Állítható nyeregcső zár	1	db
6	Bal fogantyú	1	KÉSZLET
7	Jobb fogantyú	1	KÉSZLET
8	Hatszögletű csavar	4	db
9	Oldalsó kar	2	KÉSZLET
10	Nylon anyacsavar	2	db
11	Bal pedál CP-963	1	db
12	Jobb pedál CP-963	1	db
13	Bal oldali hajtókar	1	db
14	Jobb oldali hajtókar	1	db
15	Nyereg	1	db

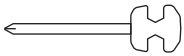
Darabszám	Leírás	Mennyiség	Egység
16	Nyereg rögzítőcsavar	1	db
17	Kijelző	1	db
18	Érzékelő kábel	1	db
19	Konzol rögzítőcső	1	KÉSZLET
20	Állítható alsó váztartók	4	db
21	Palack tartó	1	db
22	Phillips csavar	2	db
23	Rögzítő csavar	2	db
24	Rugós alátét	4	db
25	Lapos alátét	8	db
26	Nyereg kar	1	db

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Nyissa ki a dobozt, és helyezze maga elé az összes alkatrészt egy tiszta felületre. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész jó állapotban van, és semmi sem hiányzik, amit ellenőrizhet a szétszerelt készülék alkatrészlistáján. Javasoljuk, hogy ne dobja ki azonnal a csomagolóanyagot, tartsa meg legalább egy hétig, mielőtt meggyőződik arról, hogy az Air Bike megfelelően működik.

A csomag a következő szerszámokat is tartalmazza: 1 db csavarhúzó, 1 db imbuszkulcs, 1 db csőkulcs, 1 db villáskulcs.

HARDWARE TOOL KITS



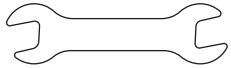
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

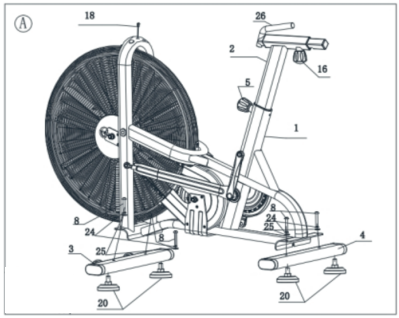
1. LÉPÉS

1. Csavarozza az állítható alsó váztartókat (20) az imbuszkulcs segítségével az elülső (3) és a hátsó alsó támasztékhoz (4).
2. Rögzítse az első (3) és a hátsó (4) támasztékot a kerethez (1).
3. Rögzítse őket a megfelelő pozícióban a hatszögletű csavarokkal (8), valamint egy-egy rugós alátét (24) és lapos alátét (25) segítségével.

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



2. LÉPÉS

1. Húzza ki az érzékelő kábelt (18) a keretből (1), és vezesse át a konzol rögzítőcsövén (19).
2. Egy rögzítőcsavar (23) és egy lapos alátét (25) segítségével rögzítse a konzol rögzítőcsövét (19) a kerethez (1).
3. Csatlakoztassa a palack tartót (21) a konzol rögzítőcsövéhez (19), és szorítsa rá a Phillips-csavarokkal (22).

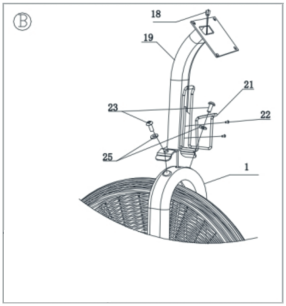
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

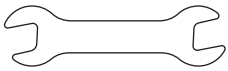


GymBeam

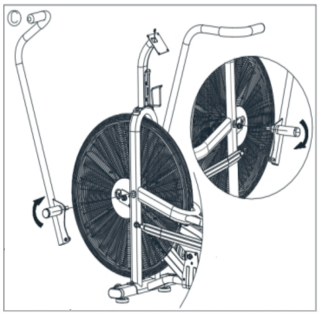
3. LÉPÉS

1. A villáskulcs segítségével rögzítse a bal (6) és a jobb fogantyút (7) a kerethez (1). Győződjön meg róla, hogy a főváz szorosan meg van húzva.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



4. LÉPÉS

1. Egy lapos alátét (25) és egy nylon anyacsavar (10) segítségével rögzítse az oldalsó kart (9) a bal oldali fogantyúhoz (6).
2. Ugyanígy rögzítse a jobb oldali fogantyút (7) is.

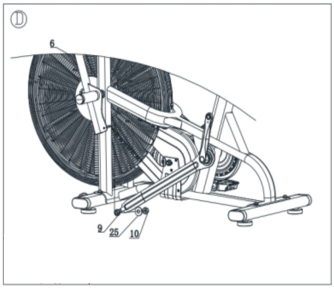
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



5. LÉPÉS

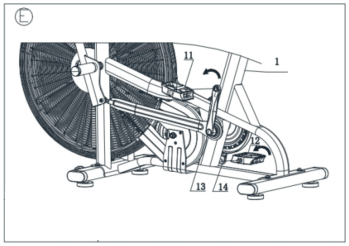
1. Rögzítse az L (11) jelzésű bal oldali pedált az L (13) jelzésű bal oldali hajtókarra.
2. Ezután rögzítse erősen a R (12) jelzésű jobb oldali pedált a R (14) jelzésű jobb oldali hajtókarhoz.

Ha nem tartja be a fenti utasításokat, az a hajtókarok és a pedálok károsodását eredményezheti.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



6. LÉPÉS

1. Csatlakoztassa a nyereg kart (26) a nyeregcsőhöz (2), és rögzítse azt a nyereg rögzítőcsavarral (16).
2. Csúsztató mozdulattal helyezze a nyerget (15) a nyeregkarhoz (26) és csavarással rögzítse.

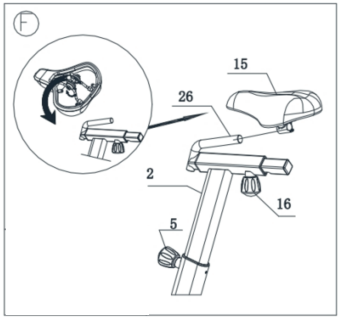
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

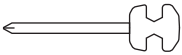


GymBeam

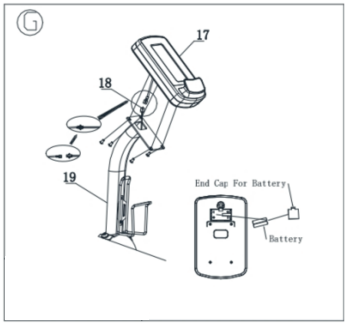
7. LÉPÉS

1. Helyezzen be 2 AAA elemet a kijelző (17) hátoldalán jelzett helyre, és csatlakoztassa az érzékelő kábelt (18) a kijelző kábeléhez.
2. Rögzítse a kijelzőt (17) a konzol rögzítőcsőhöz (19) a csomagban található csavarok segítségével.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KIJELZŐ KEZELÉSI UTASÍTÁSOK

KIJELZŐ

Beállítás	**Leírás**
RPM	- A percenkénti fordulatszám 0 és 199 között.
SPEED	- Aktuális sebesség. A maximális sebesség 99,9 km/h.
TIME	- Counting time up: Ha nem állít be visszaszámlálást az idő 00:00-tól legfeljebb 1:59:59-ig számol előre. - Countdown Time: Az előre beállított időzítőt 00:00:00-ig visszafelé számolja.
DISTANCE	- A teljes megtett távolságot méri 0,0 és 999,9 km/ml között, vagy egy előre beállított értéktől 0,0 km/ml-ig visszaszámol. A felhasználó az UP vagy DOWN gombok segítségével állíthatja be a céltávolságot.
CALORIES	- Az edzés során elégetett kalóriák mennyiségét mutatja 0-tól legfeljebb 999-ig, vagy az előre beállított értéktől 0-ig visszaszámolja az elégetett kalóriákat. A felhasználó az UP vagy DOWN gombok segítségével állíthatja be az elégetni kívánt kalóriák célértékét.
WATT	- Megjeleníti az edzés során felhasznált energiát wattban, 0-1999 között.
PULSE	- Csak akkor működik, ha a pulzusmérővel felszerelt mellkasi övvel együtt használják (a csomag nem tartalmazza). A maximális méréstartomány 0-30 és 230 között van. A használó beállíthatja és ellenőrizheti az életkorának megfelelő optimális pulzusszámot. Ha túllépi ezt az értéket, a kijelző ezt hangjelzéssel jelzi.

FUNKCIÓK

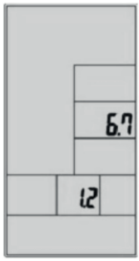
Gomb	**Leírás**
START	- Elindítja vagy szünet után folytatja az edzést
STOP	- Az edzés leállítása vagy szüneteltetése - Alapbeállítások visszaállítása - A kijelző újraindítása 2 másodperc elteltével
DOWN	- Lefelé lehet vele állítani a távolság, kalória, pulzusszám, idő és életkor értékeit
UP	- Felfelé lehet vele állítani a távolság, kalória, pulzusszám, idő és életkor értékeit
TARGET TIME	- az edzésmódhoz előre beállított célidő gyors elérése
TARGET CALORIES	- az edzésmódhoz előre beállított célkalória gyors elérése
TARGET HEART RATE	- az edzésmódhoz előre beállított célpulzusszám gyors elérése
TARGET TIME	- az edzésmódhoz előre beállított célidő gyors elérése
INTERVAL	- 3 intervall beállítást tartalmaz: 10/20 intervall, 20/10 intervall, felhasználó által meghatározott intervall
ENTER	- A kiválasztott beállítások megerősítése, jóváhagyása vagy a kiválasztott programba való belépés

HOGYAN HASZNÁLJA AZ AIR BIKE-OT

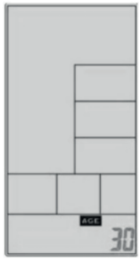
1. Bekapcsoláskor (POWER ON) a kijelző hosszú hangjelzést ad, és 2 másodpercig minden mező világít (1. ábra). Ezután tudja megadni az életkorát, amelynek értéke villogni kezd a kijelző alján (3. ábra). Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a kívánt értéket, majd erősítse meg az ENTER gombbal.



1. ábra



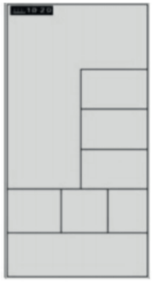
2. ábra



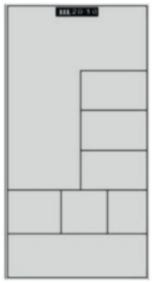
3. ábra

GymBeam

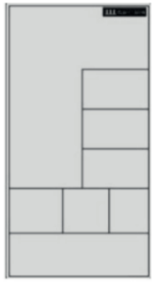
2. Bekapcsolás után a kijelző egyenként felajánlja az egyes funkciókat: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM és HEART RATE (4-16. ábra). Ha 60 másodpercig nem nyomja meg egyik gombot sem, vagy a készülék nem észleli a pulzusszámot, a kijelző energiatakarékos üzemmódba kapcsol.



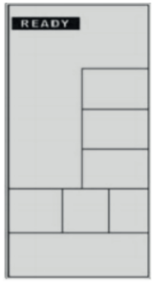
4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra



9. ábra



10. ábra



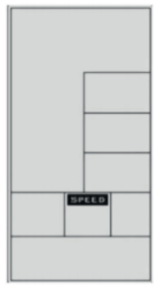
11. ábra



12. ábra



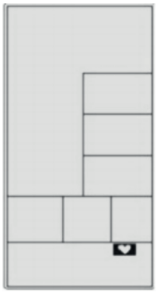
13. ábra



14. ábra



15. ábra



16. ábra

GymBeam

KÉZI BEÁLLÍTÁSOK ÉS INTERVALL, CÉLTÁV, CÉLKALÓRIA, CÉLPULZUS ÉS CÉLIDŐ FUNKCIÓK

3.1 KÉZI ÜZEMMÓD

1. Nyomja meg a START gombot az edzés mérésének megkezdéséhez. Egy 1 másodperces hangjelzés hallatszik, majd megkezdődik a teljes idő, a távolság, a kalória, a watt, a sebesség és a fordulatszám számlálása (17. ábra).
2. Ha pulzusszámot is érzékel, egy kis szív szimbólum is megjelenik: ♥. Egy másik, nagyobb szív szimbólum fog villogni a mért pulzusszám megjelenített értéke mellett (18. ábra). Ha a készülék nem érzékel pulzust, a kijelzőn egy „P" jelenik meg (17. ábra).
3. Ha az aktiválástól számított 30 másodpercen belül nem indít el semmilyen mérést, a kijelző hangjelzést ad, és energiatakarékos üzemmódba kapcsol. A készenléti üzemmód visszaállításához nyomja meg bármelyik billentyűt.
4. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Minden mért érték 4 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
5. A STOP gomb megnyomása után a kijelzőn megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az edzés során elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
6. A PULSE ablakban felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, a mező üres marad (19-20. ábra).
7. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.



17. ábra



18. ábra



19. ábra



20. ábra



21. ábra



22. ábra



23. ábra

3.2 A 10/20 INTERVAL ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot, és válassza ki a 10/20 INTERVAL üzemmódot. Az ENTER gomb megnyomása után a kijelzőn kivilágosodik az „INTERVAL 10/20" felirat, és egy 1 másodperces hangjelzést ad.
2. Az első intervall 3-0-ig történő visszaszámlálással kezdődik, másodpercenként egy hangjelzéssel. A kijelzőn elkezd villogni a „READY" jel, és megjelenik az intervallok száma 00/08 (24. ábra).
3. Az edzésintervall ideje 10-0-ig számol vissza. A visszaszámlálás alatt a kijelzőn a „WORK" felirat villog és másodpercenként hangjelzés hallható. A kijelzőn egy biciklizö animáció és egy 4 perces időzítő látható. A kijelző elkezdi mérni a teljes időt, a távolságot, a kalóriát, a wattot, a sebességet, a fordulatszámot és az intervallok számát (01/08) (25. ábra).
4. A pihenőidő alatt 20-0-ig számol vissza. A visszaszámlálás alatt a kijelzőn a „REST" felirat villog, és másodpercenként hangjelzést ad. A pihenőidő utolsó három másodpercében a kijelzőn a „READY" jel villog (27. ábra).
5. A munka- és pihenőintervallok addig váltják egymást, amíg a programban lejár mind a 8 intervall, ekkor a kijelzőn megjelenik a „08/08 WORK" felirat.
6. WORK üzemmódban a kijelző másodpercenként pittyen egyet. 30 másodperces inaktivitás után energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
7. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Minden mért érték 4 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
8. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn egy 1 másodperces pittyenés után megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
9. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, az ablak üres marad (19-20. ábra).

10. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.



24. ábra



25. ábra



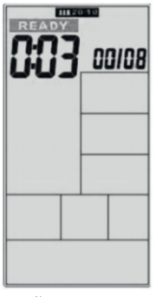
26. ábra



27. ábra

3.3 A 20/10 INTERVAL ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot, és válassza ki a 20/10 INTERVAL üzemmódot. Az ENTER gomb megnyomása után a kijelzőn kivilágosodik az „INTERVAL 20/10" felirat, és egy 1 másodperces hangjelzést ad.
2. Az első intervall 3-0-ig történő visszaszámlálással kezdődik, másodpercenként egy hangjelzéssel. A kijelzőn elkezd villogni a „READY" jel, és megjelenik az intervallok száma 00/08 (28. ábra).
3. Az edzésintervall ideje 20-0-ig számol vissza. A visszaszámlálás alatt a kijelzőn a „WORK" felirat villog és másodpercenként hangjelzés hallható. A kijelzőn egy bicikliző animáció és egy 4 perces időzítő látható. A kijelző elkezdi mérni a teljes időt, a távolságot, a kalóriát, a wattot, a sebességet, a fordulatszámot és az intervallok számát (01/08) (29. ábra).
4. A pihenőidő alatt 10-0-ig számol vissza. A visszaszámlálás alatt a kijelzőn a „REST" felirat villog, és másodpercenként hangjelzést ad. A pihenőidő utolsó három másodpercében a kijelzőn a „READY" jel villog (31. ábra).
5. A munka- és pihenőintervallok addig váltják egymást, amíg a programban lejár mind a 8 intervall, ekkor a kijelzőn megjelenik a „08/08 WORK" felirat.
6. WORK üzemmódban a kijelző másodpercenként pittyen egyet. 30 másodperces inaktivitás után energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
7. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Minden mért érték 4 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
8. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn egy 1 másodperces pittyenés után megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
9. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, az ablak üres marad (19-20. ábra).
10. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.



28. ábra



29. ábra



30. ábra

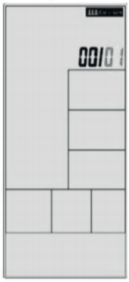


31. ábra

3.4 A CUSTOM INTERVAL ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja meg az INTERVAL gombot, és válassza az INTERVAL CUSTOM üzemmódot. Az ENTER gomb megnyomása után a kijelzőn megjelenik az „INTERVAL CUSTOM 00/XX" (edzésidő/pihenőidő) mező és egy 1 másodperces hangjelzést ad. Az UP/DOWN gombbal tudja beállítani az 00/XX intervall idejét 1-99 között. Az ENTER megnyomása után a kiválasztott intervall jóvá lesz hagyva, a kijelző 1 másodperces hangjelzést ad, és a következő beállításra lép (32. ábra).
2. A „TIME" érték továbbra is villog, és a kijelzőn most a „WORK" és a „0:01" látható. Az UP/DOWN gomb segítségével tudja beállítani a teljes edzésidőt 0:00-9:59 perc között (34. ábra). A jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. Egy 1 másodperces hangjelzést hall, és az „INTERVAL CUSTOM" felirat villogni kezd.
3. Az első intervall a 3-tól 0-ig tartó visszaszámlálás után kezdődik, másodpercenként egy hangjelzéssel. A kijelzőn villogni fog a „READY" felirat, és megjelenik a beállított 00/XX intervall (35. ábra).
4. A kijelzőn másodpercenként megjelenik a „WORK" felirat, amit egy hangjelzés jelez. A gép elkezdi mérni a teljes időt, távolságot, kalóriát, wattot, sebességet, fordulatszámot (36. ábra).
5. Az edzés- és pihenő intervallumok a beállításoknak megfelelően váltakoznak (36-38. ábra).
6. WORK üzemmódban a kijelző másodpercenként pittyen egyet. 30 másodperces inaktivitás után energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
7. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Minden mért érték 4 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés

hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
8. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn egy 1 másodperces pittyenés után megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
9. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használt pulzusmérőt, a mező üres marad (19-20. ábra)
10. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.

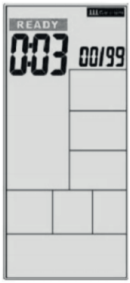

32. ábra



33. ábra



34. ábra



35. ábra



36. ábra



37. ábra



38. ábra

3.5 A TARGET TIME ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA
1. Készenléti üzemmódban nyomja meg a TARGET TIME gombot. A kijelzőn megjelenik a „TIME" felirat és 1 másodperces hangjelzés hallatszik.
2. Az idő érték villogni kezd. Az UP/DOWN gomb segítségével tudja beállítani a kívánt edzésidőt (39. ábra). A jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. A kijelző 1 másodperces hangjelzést ad, és a „TARGET TIME" felirat továbbra is világít.
3. Az előre beállított érték és az edzésidő 5 másodpercenként váltakozik a kijelzőn, miközben visszaszámol 0-ig. A kijelző elkezdi mérni a megtett távolságot, kalóriát, wattot, sebességet és a fordulatszámot (40. ábra).
4. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Az összes mért érték 2 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
5. Ha 30 másodpercig nem végez semmilyen tevékenységet, a számítógép másodpercenként hangjelzést ad, és energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
6. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
7. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, az ablak üres marad (19-20. ábra).
8. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.


39. ábra



40. ábra


41. ábra



42. ábra

3.6 A TARGET DISTANCE ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

1. Nyomja meg a TARGET DISTANCE gombot készenléti üzemmódban. A kijelzőn megjelenik a „TARGET DISTANCE" felirat és 1 másodperces hangjelzés hallatszik.
2. A távolság értéke villogni kezd. Az UP/DOWN gomb segítségével tudja beállítani a kívánt értéket (41. ábra). A jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. A kijelző 1 másodperces hangjelzést ad, és a „TARGET DISTANCE" felirat továbbra is világít.
3. Az előre beállított érték és a megtett távolság 5 másodpercenként váltakozik a kijelzőn, miközben visszaszámol 0-ig. A kijelző elkezdi mérni a megtett távolságot, kalóriát, wattot, sebességet és a fordulatszámot (42. ábra).
4. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Az összes mért érték 2 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
5. Ha 30 másodpercig nem végez semmilyen tevékenységet, a számítógép másodpercenként hangjelzést ad, és energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
6. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
7. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, az ablak üres marad (19-20. ábra).
8. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.

3.7 A TARGET CALORIES ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

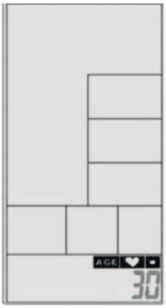
1. Nyomja meg a TARGET CALORIES gombot készenléti üzemmódban. A kijelzőn megjelenik a „TARGET CALORIES" felirat és 1 másodperces hangjelzés hallatszik.
2. A kalória értéke villogni kezd. Az UP/DOWN gomb segítségével tudja beállítani a kívánt értéket (43. ábra). A jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. A kijelző 1 másodperces hangjelzést ad, és a „TARGET CALORIES" felirat továbbra is világít.
3. Az előre beállított érték és a az elégetett kalóriák mennyisége 5 másodpercenként váltakozik a kijelzőn, miközben visszaszámol 0-ig. A gép elkezdi mérni a megtett távolságot, kalóriát, wattot, sebességet és a fordulatszámot (44. ábra).
4. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Az összes mért érték 2 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
5. Ha 30 másodpercig nem végez semmilyen tevékenységet, a számítógép másodpercenként hangjelzést ad, és energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
6. A STOP gomb megnyomását követően a kijelzőn megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az utolsó 30 másodpercben elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
7. A PULSE mezőben felváltva jelenik meg az aktuális pulzusszám, valamint a mért maximális pulzusszám 65%-ára és 85%-ára vonatkozó értékek (21-23. ábra). Ha az edzés során nem használ pulzusmérőt, az ablak üres marad (19-20. ábra).
8. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.



43. ábra



44. ábra



45. ábra



46. ábra

3.8 A TARGET HR (PULZUSSZÁM) ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSA

1. Vegyen fel egy mellkasi övet pulzusmérővel, amely automatikusan csatlakozik az Air Bike számítógépéhez.
2. Ha készenléti üzemmódban megnyomja a TARGET HEART RATE gombot, megjelenik a TARGET HEART RATE mező, és a kijelző 1 másodperces hangjelzést ad.
3. Az AGE paraméter villogni kezd. Az UP/DOWN gombok segítségével adja meg az életkorát (45. ábra). Hagyja jóvá az ENTER gomb megnyomásával. A kijelző 1 másodperces hangjelzést ad, és a „TARGET HEART RATE" és a „ HEART RATE" felirat továbbra is világít.
4. Amint elkezdi az edzést, a kijelzőn megjelenik a "MAX HR" (maximális pulzusszám), valamint a 65%-os és 85%-os pulzusszám értékek, amelyek automatikusan váltakoznak a kijelzőn.
5. Ha a pulzusszám 65% alá csökken, a kijelzőn a következő szimbólumok jelennek meg: ↑ & 65% az aktuális mért értékkel együtt. Ezután 10 másodpercenként hangjelzés hallható, amíg a pulzusszám nem emelkedik 65% fölé (47. ábra).
6. Ha a pulzusszám 85% fölé emelkedik, a kijelzőn a következő szimbólumok jelennek meg: ↓ & 85% az aktuális mért értékkel együtt. Ezután 10 másodpercenként hangjelzés hallatszik, amíg a pulzusszám 85% alá nem esik (48. ábra).
7. Ha a pulzus 65% - 85% között marad, a kijelzőn a következő szimbólum jelenik meg: ♥ (49. ábra).
8. Ha 30 másodpercig nem végez semmilyen tevékenységet, a kijelző másodpercenként hangjelzést ad, és energiatakarékos üzemmódba kapcsol.
9. A mérés edzés közbeni szüneteltetéséhez nyomja meg a START gombot. Ezután 30 másodpercenként ismétlődő, fél másodpercig tartó hangjelzést hall. Az összes mért érték 2 másodpercenként megjelenik az LCD kijelzőn. 5 perc inaktivitás után (azaz ha nem folytatja az edzést), egy 2 másodperces hangjelzés hallatszik, és a kijelző energiatakarékos üzemmódba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg ismét a START gombot.
10. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot. A kijelzőn megjelenik a teljes idő, a megtett távolság és az elégetett kalóriák mennyisége. A kijelző 5 másodpercenként vált a watt, a sebesség és a fordulatszám átlagos (AVG.) és maximális (MAX.) értékeinek megjelenítése között.
11. Egy adott mérési beállítás kiválasztásához nyomja meg az adott gombot.



47. ábra



48. ábra



49. ábra

A TÁVOLSÁGMÉRÉS MÉRTÉKEGYSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

1. Tartsa lenyomva 2 másodpercig a STOP és az ENTER gombokat egyszerre. A kijelző 1 másodperces hangjelzést ad. A „DISTANCE" kijelző villogni kezd, és másodpercenként megjelenik az M/KM mértékegység (50-51. ábra).
2. Az UP vagy DOWN gombbal tudja kiválasztani a KM (kilométer) vagy az ML (mérföld) mértékegységet, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
3. További művelet nélkül a kijelző automatikusan készenléti üzemmódba vált.



50. ábra



51. ábra

TOTAL RESET

1. A rendszerbe bevitt értékek törléséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a STOP gombot 2 másodpercig bármely üzemmódban.
2. Az LCD kijelző világítani kezd és 2 másodpercenként hangjelzést ad.
3. Az eszköz visszaáll készenléti üzemmódba, majd minden beállítás alapértelmezés szerint az aktuális értéket veszi fel.

SLEEP MODE

Ha a készülék készenléti üzemmódban 30 másodpercig nem észlel semmilyen műveletet (gombnyomás, folyamatban lévő pulzusmérés), a kijelző energiatakarékos üzemmódba kapcsol.

KARBANTARTÁS

- Rendszeresen törölje le a port és a szennyeződéseket a gép teljes felületéről egy puha, nedves ruhával vagy szivaccsal. Víz vagy gyenge tisztítószer megfelel. Tisztítás után törölje szárazra a gépet.
- Minden edzés után törölje le az izzadságot a gépről egy száraz ruhával.
- A gépet száraz és tiszta beltéri helyiségben tárolja. Védje a közvetlen napfénytől és a magas hőmérséklettől.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a gépre.
- Ha azt veszi észre, hogy a gép működés közben túl hangos, ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.
- A kijelző elemcseréjekor (2 db AAA) el kell távolítani a képernyő hátulján lévő fedelet.
- Ha a kijelző nem működik megfelelően, ellenőrizze az érzékelőkábelek csatlakoztatását (a megfelelő kábelek és a képernyő között).

TIPPEK MŰKÖDÉSI PROBLÉMÁK ELHÁRÍTÁSÁHOZ

Meghibásodás	Javasolt hibaelhárítás
A kijelző nem működik	- Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e betéve (+/-) - Ellenőrizze, hogy a csatlakozókábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva (azaz jó az irány, stabil csatlakozás, sérülésmentes) - Ellenőrizze a kijelzőt, nincsenek-e rajta repedések
Az Air Bike nem áll elég stabilan a padlón	- Állítsa be az alsó váztartók magasságát úgy, hogy a kerékpár biztosan vízszintesen álljon
Az ülés a rögzítés után is mozog	- győződjön meg arról, hogy az ülést rögzítő csavar jól meg van-e húzva és rögzítve van-e a nyeregcsövön
Mozog a pedál	- ellenőrizze, hogy a pedálok a megfelelő irányban és a megfelelő oldalon vannak-e rögzítve - ellenőrizze, hogy a pedálok helyesen vannak-e rögzítve a megfelelő forgatyúkarokhoz

GARANCIA

Az Air Bike a vásárlás napjától számított 2 év garanciával rendelkezik. A garancia korábban lejár, ha:

- A termék baleset, nem rendeltetésszerű használat, nem megfelelő kezelés vagy szállítás miatt sérül.
- Ha az eszköz garancián kívüli javításon esett át.
- Ha az eszközt nem az utasításoknak megfelelően használták.
- A terméket a rendeltetésétől eltérő célra használták.
- A karbantartási, üzemeltetési és szervizelési utasítások be nem betartása.
- A kár értéke meghaladja az eszköz értékét.
- A termék alkatrészeinek természetes kopása a használat során.
- Káros külső hatásoknak, például közvetlen napfénynek vagy más típusú sugárzásnak, folyadék beszivárgásnak vagy elektromos kisülésnek való kitettség.
- A termék természeti katasztrófa, illetéktelen személy beavatkozása vagy a vevő által okozott mechanikai sérülés (pl. szállítás, nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás stb. során) miatt károsodik.
- Az eszköz állapotának romlása a tárolásból, használatból vagy tisztításból adódott.

Kínában készült **Gyártva:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Németország részére.
Forgalmazó: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kassa, Szlovákia.

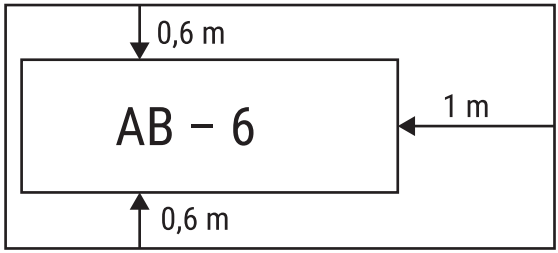
CUPRINS

1. Instrucțiuni de siguranță
2. Detalii tehnice
3. Instrucțiuni de asamblare
4. Instrucțiuni de operare display
5. Cum să folosești Air Bike
6. Întreținere
7. Garanție

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Înainte de a utiliza Air Bike, citiți cu atenție manualul atașat și păstrați-l pentru referințe ulterioare.

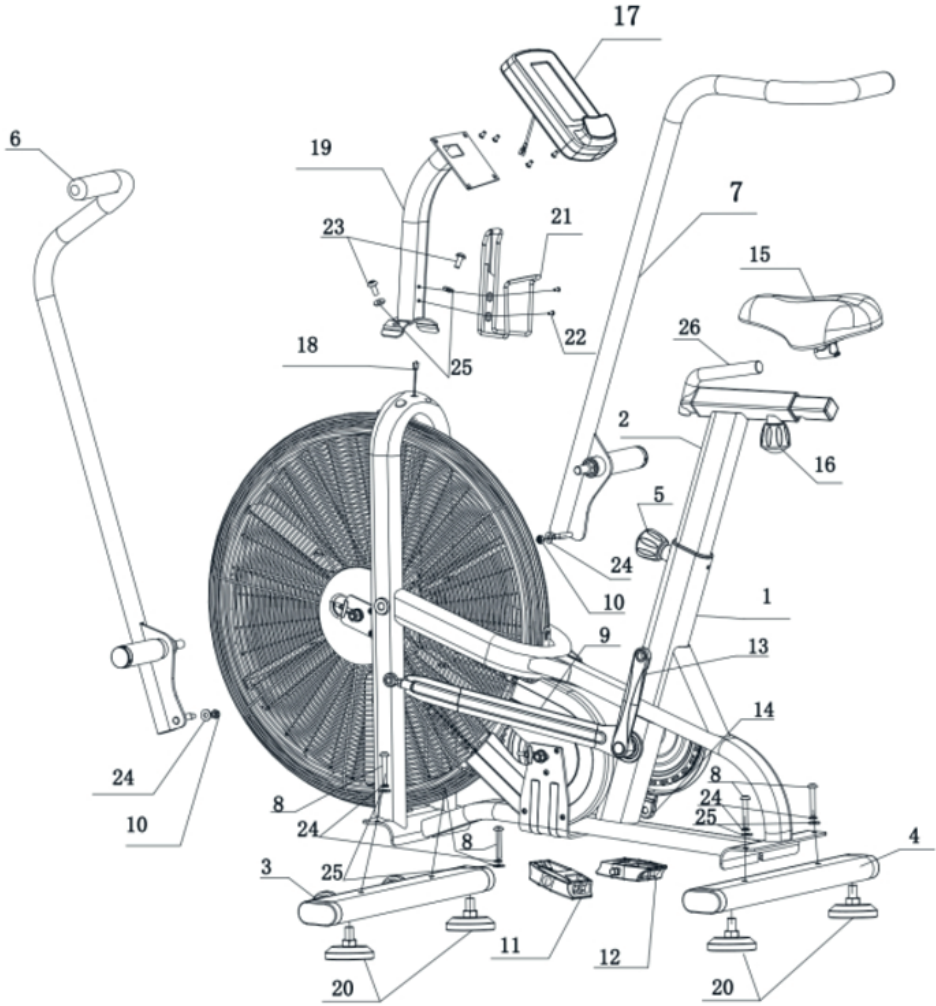
1. Utilizați aparatul numai așa cum este descris în acest manual.
2. Așezați Air Bike pe o suprafață fermă, plană și curată și asigurați-vă că este stabilă. Covorul nu este o bază potrivită pe care să stea.
3. Ar trebui să existe cel puțin 60 cm de spațiu liber pe partea stângă și dreaptă a bicicletei Air Bike și cel puțin 1 m spațiu liber în spatele acesteia.



4. Dacă trebuie să mutați Air Bike, asigurați-vă că o ridicați folosind o tehnică adecvată pentru sarcini grele (cu spatele drept) sau rugați pe altcineva să vă ajute pentru a evita o posibilă rănire.
5. Verificați în mod regulat dacă toate piesele sunt strânse corect și strângeți-le dacă este necesar. Utilizați întotdeauna piese originale pentru a înlocui piesele deteriorate sau uzate.
6. Nu utilizați Air Bike în cazul în care a suferit vreo deteriorare.
7. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată și încălțăminte rezistentă pentru exerciții fizice. Evitați hainele largi care se pot agăța în Air Bike. Îndepărtați, de asemenea, orice bijuterii (cercei, lanțuri, brățări, inele).
8. Încălziți-vă și faceți câteva exerciții de întindere înainte de fiecare sesiune de antrenament.
9. Reglați înălțimea scaunului înainte de antrenament. Când stați lângă Air Bike, scaunul ar trebui să fie la aproximativ înălțimea șoldurilor.
10. Țineți-vă de mânere când vă urcați și coborâți de pe Air Bike și în timp ce pedalați. Când pedalați, țineți spatele drept; evitați să-l îndoiți.
11. Țineți cont de pedalele în mișcare când coborâți după ce ați terminat antrenamentul. Lăsați-le să se învârtă până se opresc singure.
12. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte simptome de risc în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul și solicitați asistență medicală.
13. Monitorul de ritm cardiac montat pe Air Bike nu este un dispozitiv medical. Mulți factori pot afecta acuratețea măsurătorilor care evaluează ritmul cardiac al unui utilizator.
14. Nu lăsați niciodată copiii sau animalele de companie nesupravegheate lângă bicicletă.
15. Air Bike nu este potrivită pentru copiii sub 12 ani. Persoanele cu handicap nu ar trebui să o folosească fără supravegherea unei persoane calificate.
16. Capacitatea de greutate a bicicletei Air Bike este de 150 kg.
17. Acest dispozitiv este conceput pentru utilizare în interior. Nu îl amplasați în aer liber, în lumina directă a soarelui, în apropierea unei surse de căldură, într-un mediu umed, într-o încăpere neaerisită în care aerul nu circulă sau în apropierea lichidelor sau gazelor inflamabile.
18. Etichetă standard de producție: GB17498.1-2800 și GB17498.5-2008.

ATENȚIE

Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru femeile însărcinate, persoanele de peste 35 de ani și persoanele cu afecțiuni medicale. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de antrenament. Vânzătorul nu își asumă răspunderea pentru eventualele vătămări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.



LISTA COMPONENTELOR

Număr	Descriere	Cantitate	Unitate
1	Cadru principal	1	SET
2	Tijă de șa	1	SET
3	Suport bară frontală	1	SET
4	Suport bară posterioară	1	SET
5	Încuietoare reglabilă a tijei scaunului	1	BUC
6	Mâner stânga	1	SET
7	Mâner dreapta	1	SET
8	Șurub hexagonal	4	BUC
9	Bară laterală	2	SET
10	Piuliță din nailon	2	BUC
11	Pedală stânga CP-963	1	BUC
12	Pedală dreapta CP-963	1	BUC
13	Braț manivelă stânga	1	BUC
14	Braț manivelă dreapta	1	BUC
15	Scaun	1	BUC

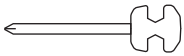
Număr	Descriere	Cantitate	Unitate
16	Încuietoare reglabilă a cadrului scaunului	1	BUC
17	Computer	1	BUC
18	Cablu senzorial	1	BUC
19	Montant consolă	1	SET
20	Suporturi reglabile bară inferioară	4	BUC
21	Suport sticlă	1	BUC
22	Șuruburi Phillips	2	BUC
23	Șurub de fixare	2	BUC
24	Șaibă elastică	4	BUC
25	Șaibă plată	8	BUC
26	Cadru scaun glisant	1	BUC

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Mai întâi, deschideți pachetul și așezați toate componentele pe o suprafață curată. Asigurați-vă că toate componentele sunt în stare bună și că nu lipsește nimic, comparând cu lista de componente ale dispozitivului dezasamblat. Se recomandă să nu aruncați imediat ambalajul, păstrați-l cel puțin o săptămână înainte de a vă asigura că Air Bike funcționează corespunzător.

Pachetul conține următoarele componente: 1 șurubelniță, 1 cheie hexagonală, 1 cheie inelară, 1 cheie cu cap deschis.

HARDWARE TOOL KITS



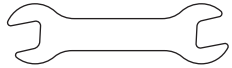
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

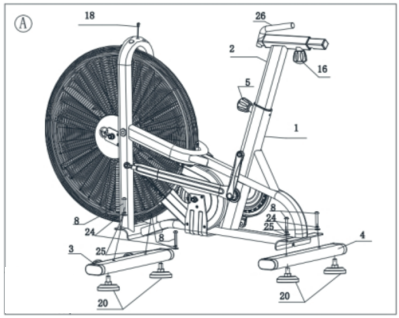
PASUL 1

1. Folosind cheia hexagonală, înșurubați suporturile reglabile ale barei inferioare (20) pe bara din față (3) și din spate (4).
2. Atașați barele din față (3) și din spate (4) la cadrul principal (1).
3. Fixați-le în poziția corectă folosind șuruburi hexagonale (8) și o șaibă elastică (24) și o șaibă plată (25) pentru fiecare șurub.

TOOLS:



ALLEN KEY - 6 MM (1)



PASUL 2

1. Trageți cablul senzorial (18) din cadrul principal (1) și treceți-l prin montantul consolei (19).
2. Atașați montantul consolei (19) la cadrul principal (1) folosind un șurub de fixare (23) și o șaibă plată (25).
3. Atașați suportul pentru sticlă (21) la montantul consolei (19) și strângeți-l folosind șuruburi Phillips (22).

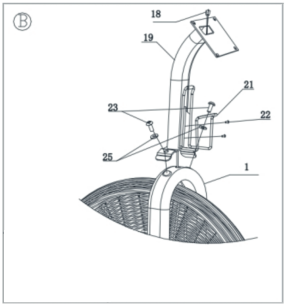
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

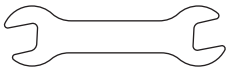


GymBeam

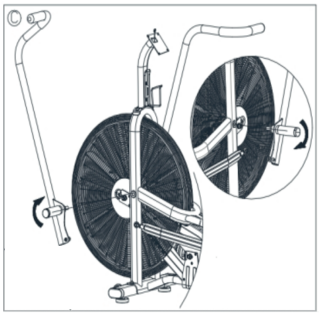
PASUL 3

1. Folosind cheia cu cap deschis, atașați mânerele din stânga (6) și dreapta (7) la cadrul principal (1). Asigurați-vă că axul principal este strâns ferm.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



PASUL 4

1. Atașați bara laterală (9) la mânerul din stânga (6) folosind o șaibă plată (25) și o piuliță din nailon (10).
2. Atașați mânerul drept (7) în același mod.

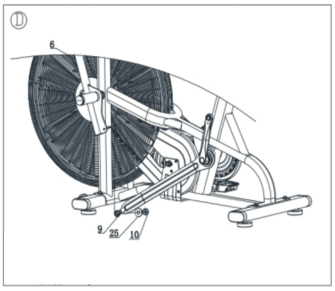
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



PASUL 5

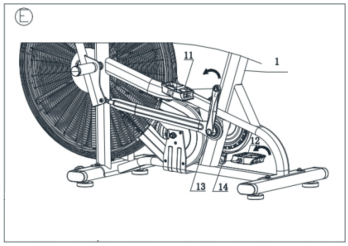
1. Montați în siguranță pedala stângă marcată L (11) pe brațul manivelei stângi marcate L (13).
2. Apoi montați pedala dreaptă marcată R (12) pe brațul manivelei drepte marcate R (14).

Nerespectarea instrucțiunilor de mai sus poate duce la deteriorarea manivelelor și a pedalelor.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



PASUL 6

1. Atașați cadrul scaunului glisant (26) la tija scaunului (2) și strângeți-l cu încuietoarea de la cadru (16).
2. Atașați scaunul (15) la cadrul scaunului glisant (26) răsucind.

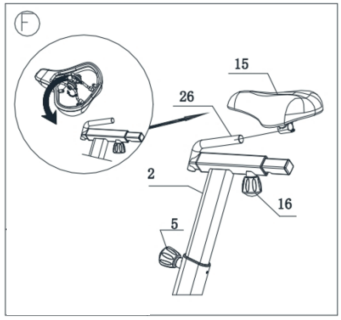
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



GymBeam

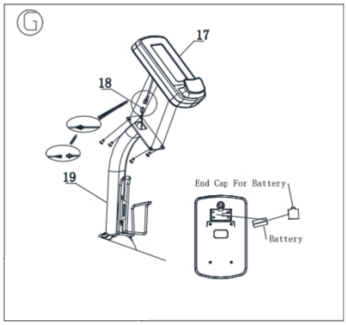
PASUL 7

1. Introduceți 2 baterii AAA în locul corespunzător de pe spatele computerului (17) și conectați cablul senzorial (18) la cablul computerului.
2. Atașați computerul (17) la montantul consolei (19) folosind șuruburile incluse în pachet.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



INSTRUCȚIUNI DE OPERARE DISPLAY

FUNCȚII DE AFIȘARE

Mod	Descriere
RPM	- Numărul de rotații pe minut cuprins între 0 și 199.
VITEZA	- Viteza actuală. Viteza maximă este de 99,9 km/h sau ml/h.
TIMP	- Numărarea timpului: fără un obiectiv prestabilit, timpul este numărat de la 00:00 până la maximum 1:59:59. - Numărătoare inversă: timpul va fi numărat invers de la ora prestabilită până la 00:00:00.
DISTANȚA la	- Măsoară distanța totală făcută de la 0,0 până la 999,9 km/ml sau numără invers de la o valoare prestabilită 0,0 km/ml. Utilizatorul poate seta distanța țintă folosind butoanele UP sau DOWN.
CALORII	- Măsoară caloriile arse într-o sesiune de la 0 la maximum 999 de calorii sau numără invers o valoare prestabilită a caloriilor arse de la valoarea presetată la 0. Utilizatorul poate seta numărul țintă de calorii arse folosind butoanele UP sau DOWN.
WAȚI	- Afișează energia consumată în timpul antrenamentului în wați, în intervalul 0-1999.
PULS	- Funcționează numai atunci când este folosit în combinație cu o centură toracică prevăzută cu senzor de ritm cardiac (nu este inclus în pachet). Intervalul maxim măsurat este de la 0-30 la 230. Utilizatorul poate seta și monitoriza ritmul cardiac optim în funcție de vârstă. Dacă această valoare este depășită, computerul va indica acest lucru prin bip.

FUNCȚIILE BUTOANELOR

Buton	Descriere
START	- Începe sau reia antrenamentul după o pauză
STOP	- Oprește sau întrerupe antrenamentul - Resetează setările - Repornește computerul printr-o apăsare de 2 secunde
DOWN	- Reglează în jos valorile distanței, caloriilor, ritmului cardiac, timpului și vârstei
UP	- Reglează în sus valorile distanței, caloriilor, ritmului cardiac, timpului și vârstei
TARGET TIME	- acces rapid la modul de antrenament cu un timp țintă prestabilit
TARGET CALORIES	- acces rapid la modul de antrenament cu o țintă prestabilită de calorii
TARGET HEART RATE	- acces rapid la modul de antrenament cu un ritm cardiac țintă prestabilit
TARGET TIME	- acces rapid la modul de antrenament cu un timp țintă prestabilit
INTERVAL	- Include 3 regimuri de interval: interval 10/20, interval 20/10, interval specificat de utilizator
ENTER	- Confirmă setările selectate sau intră în programul selectat

CUM SĂ FOLOSIȚI AIR BIKE

1. Când este pornit (POWER ON), display-ul emite un bip lung și aprinde fiecare câmp timp de 2 secunde (Figura 1). Puteți introduce apoi vârsta, a cărei valoare va începe să pâlpâie în partea de jos a display-ului (Figura 3). Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a seta valoarea dorită și confirmați folosind butonul ENTER.



Figura 1

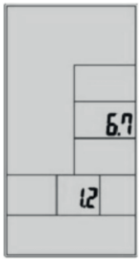


Figura 2

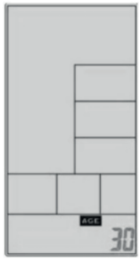


Figura 3

GymBeam

2. Odată pornit, display-ul va evidenția fiecare dintre funcțiile sale una câte una: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM și HEART RATE (Figurile 4–16). Dacă nu apăsați niciun buton timp de 60 de secunde sau dispozitivul nu începe să înregistreze un ritm cardiac, display-ul va intra în modul de economisire a energiei.

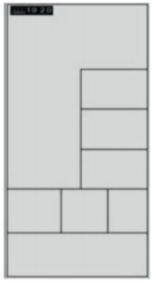


Figura 4

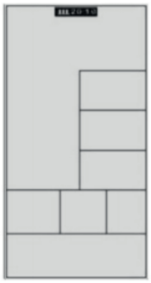


Figura 5

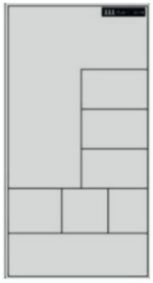


Figura 6

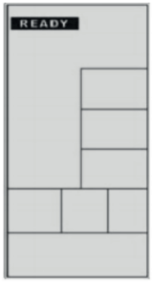


Figura 7



Figura 8

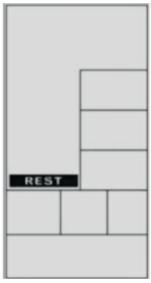


Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

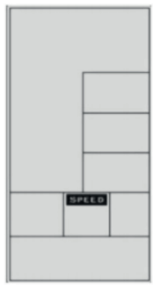


Figura 14



Figura 15

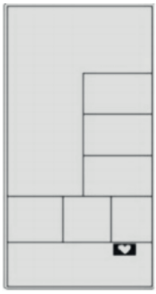


Figura 16

GymBeam

SETARE MANUALĂ A FUNCȚIILOR MOD ȘI INTERVAL, DISTANȚĂ ȚINTĂ, CALORII ȚINTĂ, RITM CARDIAC ȚINTĂ ȘI TIMP ȚINTĂ

3.1 MOD MANUAL

1. Apăsați START pentru a începe măsurarea antrenamentului. Se va auzi un bip de 1 secundă, care începe contorizarea totală a timpului, distanței, caloriilor, waților, vitezei și RPM (Figura 17).
2. Dacă este înregistrat un ritm cardiac, veți fi anunțat printr-un mic simbol cu inimă: . Un alt simbol, o inimă mai mare , va licări lângă valoarea afișată a ritmului cardiac măsurat (Figura 18). Dacă dispozitivul nu înregistrează nicio măsurătoare, afișajul va afișa „P" (Figura 17).
3. Dacă nu declanșați nicio măsurătoare în 30 de secunde de la activare, display-ul va emite un bip și va intra în modul de economisire a energiei. Pentru a-l readuce în modul standby, apăsați orice tastă.
4. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 4 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică, dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
5. După apăsarea butonului STOP, afișajul va afișa timpul total, distanța parcursă și cantitatea de calorii arse în sesiune. La fiecare 5 secunde, display-ul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
6. Fereastra PULS afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor de ritm cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20).
7. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.



Figura 17



Figura 18



Figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23

3.2 CONFIGURAREA MODULUI 10/20 INTERVAL

1. Apăsați butonul INTERVAL și selectați modul 10/20 INTERVAL. După apăsarea butonului ENTER, display-ul va evidenția eticheta „INTERVAL 10/20" și va emite un bip de 1 secundă.
2. Primul interval va începe prin numărătoarea inversă de la 3 la 0 cu un semnal sonor în fiecare secundă. Display-ul va afișa intermitent un semn „READY" și va afișa numărul de intervale 00/08 (Figura 24).
3. Intervalul de exercițiu numără invers de la 10 la 0. În timpul acestei numărătoare inverse, display-ul clipește cu „WORK" și emite un bip în fiecare secundă. Display-ul afișează o animație de ciclism și o numărătoare inversă de la 4 minute. Display-ul va începe să vă măsoare timpul total, distanța, caloriile, wați, viteză, RPM și numărul de intervale (01/08) (Figura 25).
4. Timpul intervalului de odihnă numără invers de la 20 la 0. În timpul acestei numărătoare inverse, display-ul clipește cu „REST" și emite un bip în fiecare secundă. În ultimele trei secunde ale acestui interval, display-ul afișează intermitent un semn „READY" (Figura 27).
5. Intervalele de lucru și de odihnă se vor alterna până când programul își finalizează cele 8 cicluri, moment în care display-ul va indica „08/08 WORK".
6. Când vă aflați în modul WORK, display-ul emite un bip la fiecare secundă. Dacă este lăsat inactiv timp de 30 de secunde, intră în modul de economisire a energiei.
7. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile l măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 4 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
8. După apăsarea butonului STOP, display-ul va emite un bip de 1 secundă și va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, display-ul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
9. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)

10. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.



Figura 24



Figura 25



Figura 26



Figura 27

3.3 CONFIGURAREA MODULUI 20/10 INTERVAL

1. Apăsați butonul INTERVAL și selectați modul 20/10 INTERVAL. După apăsarea butonului ENTER, display-ul va evidenția eticheta „INTERVAL 20/10" și va emite un bip de 1 secundă.
2. Primul interval va începe prin numărătoarea inversă de la 3 la 0 cu un semnal sonor în fiecare secundă. Display-ul va afișa intermitent un semn „READY" și va afișa numărul de intervale 00/08 (Figura 28).
3. Timpul intervalului de exercițiu este numărat invers de la 20 la 0. În timpul acestei numărătoare inverse, display-ul clipește cu „WORK" și emite un bip în fiecare secundă. Display-ul arată o animație de ciclism și o numărătoare inversă de la 4 minute. Display-ul va începe să vă măsoare timpul total, distanța, caloriile, waţi, viteza, RPM și numărul de intervale (01/08) (Figura 29).
4. Timpul intervalului de odihnă este numărat invers de la 10 la 0. În timpul acestei numărătoare inverse, display-ul clipește cu „REST" și emite un bip în fiecare secundă. În ultimele trei secunde ale acestui interval, display-ul afișează intermitent un semn „READY" (Figura 31).
5. Intervalele de lucru și de odihnă vor alterna până când programul își finalizează cele 8 cicluri, moment în care display-ul va indica „08/08 WORK".
6. Când vă aflați în modul WORK, display-ul emite un bip la fiecare secundă. Dacă este lăsat inactiv timp de 30 de secunde, intră în modul de economisire a energiei.
7. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 4 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
8. După apăsarea butonului STOP, display-ul va emite un bip de 1 secundă și va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, afișajul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru waţi, viteză și RPM.
9. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)
10. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.



Figura 28



Figura 29



Figura 30



Figura 31

3.4 CONFIGURAREA MODULUI CUSTOM INTERVAL

1. Apăsați butonul INTERVAL și selectați programul INTERVAL CUSTOM. După apăsarea butonului ENTER, display-ul va afișa „INTERVAL CUSTOM 00/XX" (timpul exercițiului/timpul de odihnă) și va emite un bip de 1 secundă. Apăsați UP/DOWN pentru a seta intervale de timp 00/XX în intervalul 1-99. După apăsarea butonului ENTER, intervalul selectat va fi confirmat, display-ul va emite un bip de 1 secundă și va trece la următoarea setare (Figura 32).
2. Valoarea „TIME" continuă să pâlpâie, iar display-ul arată acum „WORK" și „0:01". Apăsați UP/DOWN pentru a seta timpul total de antrenament între 0:00-9:59 (Figura 34). Apăsați ENTER pentru a confirma. Veți auzi un bip de 1 secundă și eticheta „INTERVAL CUSTOM" va începe să pâlpâie.
3. Primul interval va începe după o numărătoare inversă de la 3 la 0, cu un bip la fiecare secundă. Display-ul va afișa intermitent un semn „READY" și va afișa intervalul setat 00/XX (Figure 35).
4. Display-ul va afișa „WORK" în fiecare secundă, marcat cu un bip. Computerul va începe să vă măsoare timpul total, distanța, caloriile, waţi, viteza, RPM (Figura 36).
5. Intervalele de antrenament și de odihnă vor alterna în funcție de setările voastre. (Figura 36–38).
6. Când vă aflați în modul WORK, display-ul emite un bip la fiecare secundă. Dacă este lăsat inactiv timp de 30 de secunde, intră în modul de economisire a energiei.
7. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de

secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 4 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
8. După apăsarea butonului STOP, display-ul va emite un bip de 1 secundă și va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, display-ul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
9. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)
10. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.

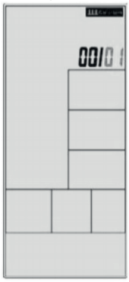

Figura 32



Figura 33



Figura 34

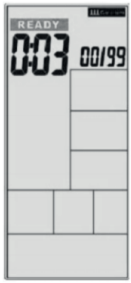


Figura 35



Figura 36



Figura 37



Figura 38

3.5 CONFIGURAREA MODULUI TARGET TIME
1. Apăsați butonul TARGET TIME în modul standby. Display-ul va afișa „TIME" și va emite un bip de 1 secundă.
2. Valoarea timpului va începe să clipească. Apăsați UP/DOWN pentru a seta valoarea dorită (Figura 39). Pentru confirmare, apăsați ENTER. Display-ul va emite un bip de 1 secundă și va menține eticheta „TARGET TIME".
3. Valoarea presetată și timpul de antrenament vor alterna pe display la fiecare 5 secunde în timp ce numără invers până la 0. Calculatorul va începe să vă măsoare distanța parcursă, caloriile, wați, viteza și RPM (Figura 40).
4. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 2 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
5. În lipsa unei activități timp de 30 de secunde, computerul va emite un bip la fiecare secundă și va intra în modul de economisire a energiei.
6. După apăsarea butonului STOP, display-ul va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, display-ul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
7. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)
8. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.


Figura 39


Figura 40


Figura 41


Figura 42

3. 6 CONFIGURAREA MODULUI TARGET DISTANCE

1. Apăsați butonul TARGET DISTANCE în modul standby. Display-ul va afișa „TARGET DISTANCE” și va emite un bip de 1 secundă.
2. Valoarea distanței va începe să clipească. Apăsați UP/DOWN pentru a seta valoarea dorită (Figura 41). Pentru confirmare, apăsați ENTER. Display-ul va emite un bip de 1 secundă și va menține eticheta „TARGET DISTANCE” aprinsă.
3. Valoarea presetată și distanța parcursă vor alterna pe display la fiecare 5 secunde în timp ce numără invers până la 0. Calculatorul va începe să vă măsoare distanța parcursă, caloriile, wați, viteza și RPM (Figura 42).
4. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 2 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
5. În lipsa unei activități timp de 30 de secunde, computerul emite un bip la fiecare secundă și va intra în modul de economisire a energiei.
6. După apăsarea butonului STOP, display-ul va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, display-ul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
7. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)
8. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.

3.7 CONFIGURAREA MODULUI TARGET CALORIES

1. Apăsați butonul TARGET CALORIES în modul standby. Display-ul va afișa „TARGET CALORIES” și va emite un bip de 1 secundă.
2. Valoarea calorică va începe să clipească. Apăsați UP/DOWN pentru a seta valoarea dorită (Figura 43). Pentru confirmare, apăsați ENTER. Display-ul va emite un bip de 1 secundă și va menține eticheta „TARGET CALORIES” aprinsă.
3. Valoarea presetată și numărul de calorii arse vor alterna pe afișaj la fiecare 5 secunde în timp ce numără invers până la 0. Calculatorul va începe să măsoare distanța parcursă, caloriile, wați, viteza și RPM (Figura 44).
4. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 2 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică dacă nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
5. În lipsa unei activități timp de 30 de secunde, computerul va emite un bip la fiecare secundă și va intra în modul de economisire a energiei.
6. După apăsarea butonului STOP, display-ul va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru o perioadă de 30 de secunde. La fiecare 5 secunde, afișajul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
7. Fereastra PULSE afișează alternativ ritmul cardiac curent și valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac maxim măsurat (Figura 21-23). Dacă în timpul sesiunii nu a fost folosit niciun monitor al ritmului cardiac, fereastra rămâne goală (Figura 19–20)
8. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.



Figura 43



Figura 44

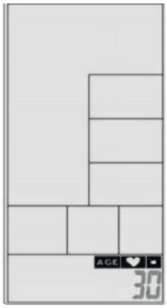


Figura 45



Figura 46

3.8 CONFIGURAREA MODULUI TARGET HR (RITM CARDIAC)

1. Pune-ți o centură toracică cu un senzor de ritm cardiac care se conectează automat la computerul Air Bike.
2. Apăsarea butonului TARGET HEART RATE în modul standby va afișa eticheta TARGET HEART RATE și display-ul va emite un bip de 1 secundă.
3. Parametrul AGE va începe să clipească. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a vă introduce vârsta (Figura 45). Confirmați apăsând butonul ENTER. Display-ul va emite un bip de 1 secundă și va menține etichetele „TARGET HEART RATE” și „HEART RATE” aprinse.
4. Odată ce începeți să vă antrenați, display-ul va afișa „MAX HR” (ritmul cardiac maxim) împreună cu valorile pentru 65% și 85% din ritmul cardiac, care va alterna automat pe display.
5. Dacă ritmul cardiac scade sub 65%, display-ul va afișa următoarele simboluri ⬆ & 65% împreună cu valoarea măsurată curentă. Apoi se va auzi un bip la fiecare 10 secunde până când ritmul cardiac crește peste 65% (Figura 47).
6. Dacă ritmul cardiac crește peste 85%, display-ul va afișa următoarele simboluri ⬇ & 85% împreună cu valoarea curentă măsurată. Se va auzi apoi un bip la fiecare 10 secunde până când ritmul cardiac scade sub 85% (Figura 48).
7. Dacă inima dumneavoastră rămâne între 65% și 85%, display-ul va afișa pur și simplu următorul simbol: ♥ (Figura 49).
8. În lipsa unei activități timp de 30 de secunde, computerul va emite un bip în fiecare secundă și va intra în modul de economisire a energiei.
9. Apăsați START pentru a întrerupe măsurarea în timpul antrenamentului. Veți auzi un bip lung de jumătate de secundă repetat la fiecare 30 de secunde. Toate valorile măsurate vor fi afișate pe LCD la fiecare 2 secunde. După 5 minute de inactivitate (adică nu continuați antrenamentul), veți auzi un bip de 2 secunde și display-ul va trece în modul de economisire a energiei. Apăsați din nou START pentru a continua antrenamentul.
10. Apăsați butonul STOP pentru a termina sesiunea de antrenament. Display-ul va afișa timpul total, distanța parcursă și numărul de calorii arse. La fiecare 5 secunde, afișajul comută între afișarea valorilor medii și maxime (AVG. & MAX.) pentru wați, viteză și RPM.
11. Pentru a selecta un anumit mod de măsurare, apăsați butonul corespunzător.



Figura 47



Figura 48



Figura 49

SETAREA UNITĂȚILOR DE MĂSURARE A DISTANȚEI

1. Țineți apăsate butoanele STOP și ENTER simultan timp de 2 secunde. Veți auzi un bip de 1 secundă. Veți vedea indicatorul „DISTANCE" clipind, iar unitatea M/KM va apărea în fiecare secundă (Figura 50–51).
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta KM (kilometri) sau ML (mile), apoi apăsați ENTER pentru a confirma.
3. Fără nicio altă acțiune, display-ul trece automat în modul standby.



Figura 50



Figura 51

CONFIGURARE TOTAL RESET

1. Pentru resetarea totală a valorilor introduse în sistem, apăsați și mențineți apăsat STOP timp de 2 secunde în orice mod.
2. Ecranul LCD se va aprinde și va emite un bip la fiecare 2 secunde.
3. După revenirea în modul standby, toate setările revin la valorile curente.

SLEEP MODE

Dacă dispozitivul nu înregistrează nicio acțiune (apăsare de buton, măsurare continuă a ritmului cardiac) în timp ce se află în modul standby timp de 30 de secunde, display-ul trece în modul de economisire a energiei.

ÎNTREȚINERE

- Ștergeți în mod regulat praful și murdăria de pe întreaga suprafață a aparatului folosind o cârpă moale și umedă sau un burete. Apa sau detergenții blânzi sunt suficienți. După curățare, ștergeți aparatul folosind o cârpă uscată.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe aparat folosind o cârpă uscată.
- Depozitați aparatul în spații interioare uscate și curate. Protejați-l de lumina directă a soarelui și de temperaturile ridicate.
- Nu așezați obiecte pe aparat.
- Dacă observați că aparatul face zgomot excesiv în timpul funcționării, verificați dacă toate șuruburile sunt strânse corespunzător.
- Când înlocuiți bateriile computerului (2 bucăți AAA), este necesar să îndepărtați capacul de pe spatele computerului.
- Dacă computerul nu funcționează corect, verificați conectarea cablurilor senzoriale (între cablurile respective și afișaj).

SFATURI DE DEPANARE ÎN CAZ DE NEFUNCȚIONARE

Problemă	**Procedura de depanare recomandată**
Display-ul nu merge	- Verificați dacă bateriile sunt introduse corect (+/-) - Verificați dacă cablurile sunt conectate corect (adică orientare corectă, conexiune solidă, fără deteriorare) - Verificați display-ul dacă are fisuri
Air Bike nu stă drept pe podea	- Reglați înălțimea suporturilor barei inferioare, astfel încât bicicleta să stea ferm într-o poziție orizontală
Scaunul continuă să se miște chiar și după ce a fost strâns	- Asigurați-vă că încuietoarea scaunului este bine strânsă și fixată în orificiul de pe tija scaunului
Pedale instabile	- Verificați dacă pedalele sunt atașate în direcția și pe partea corectă - Verificați dacă pedalele sunt atașate corect de brațele manivelelor respective

GARANȚIE

Air Bike are o garanție de 2 ani începând de la data achiziției. Garanția își pierde valibilitatea în următoarele cazuri:

- Produsul suferă daune cauzate de un accident, utilizare necorespunzătoare, manipulare sau transport necorespunzător;
- Produsul a fost supus unor reparații sau modificări neautorizate;
- Produsul nu a fost folosit conform instrucțiunilor;
- Produsul a fost utilizat în alt scop decât cel pentru care este destinat;
- Nerespectarea instrucțiunilor de întreținere, operare și service;
- Prejudiciul depășește prețul produsului;
- Uzura normală a componentelor produsului ca urmare a utilizării;
- Expunerea la influențe externe adverse, cum ar fi lumina directă a soarelui sau alte tipuri de radiații, pătrunderea de lichide sau descărcarea electrostatică;
- Produsul a suferit daune în urma unui dezastru natural, a intervenției unei persoane neautorizate sau a unor daune mecanice cauzate de cumpărător (de exemplu, în timpul transportului, curățarea cu mijloace necorespunzătoare etc.);
- Starea produsului s-a deteriorat din cauza depozitării, manipulării sau îngrijirii necorespunzătoare de către utilizator.

Fabricat în China. **Produs pentru:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

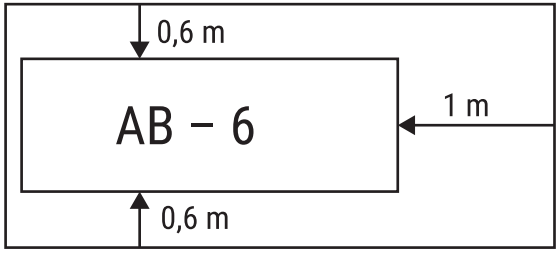
CONTENUTI

1. Istruzioni di sicurezza
2. Specifiche tecniche
3. Istruzioni di assemblaggio
4. Istruzioni del display
5. Istruzioni di utilizzo
6. Manutenzione
7. Garanzia

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di allenarti con Air Bike, leggi il manuale in dotazione e conservalo per consultarlo in caso di necessità.

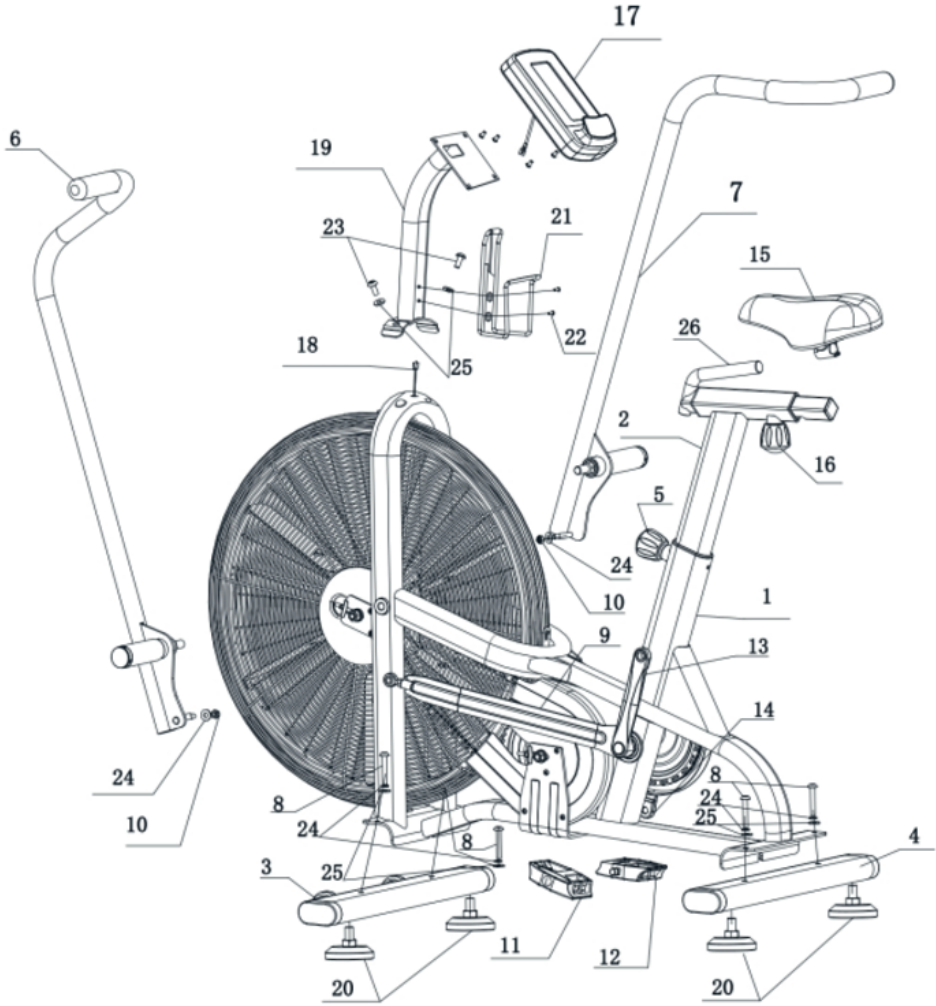
1. Premurati di rispettare le indicazioni alla lettera.
2. Posiziona Air Bike su una superficie piana e pulita, e verifica che sia ben saldo a terra. Ti sconsigliamo di collocarlo sopra un tappeto.
3. Lascia 60 cm di spazio libero ai lati e almeno 1 m tra il retro del macchinario ed eventuali mobili.



4. Se devi spostarlo, assicurati di sollevarlo correttamente da terra tenendo la schiena dritta oppure chiedi una mano a qualcuno per scongiurare eventuali infortuni.
5. Verifica regolarmente che tutte le componenti non si siano allentate. Se necessario, stringile o avvitale. Sostituisci le parti danneggiate o usurate con le rispettive componenti originali.
6. Non utilizzare Air Bike se ha subito danni.
7. Indossa sempre capi sportivi appropriati e scarpe robuste da allenamento, evitando indumenti larghi che rischiano di impigliarsi nel macchinario e rimuovendo eventuali gioielli (orecchini, catenine, braccialetti, anelli).
8. Prima di salire su Air Bike, riscalda la muscolatura e fai dello stretching.
9. Aggiusta sempre l'altezza del sellino, in modo che raggiunga orientativamente l'altezza dei tuoi fianchi.
10. Mentre sali, pedali o scendi da Air Bike, afferra saldamente il manubrio. Lavora con la schiena dritta, evitando di curvarla.
11. Quando smonti da Air Bike, fai attenzione ai pedali ancora in movimento. Lascia che girino a vuoto; si fermano da soli.
12. In caso di nausea, vertigini, dolore toracico o altri sintomi, interrompi l'allenamento all'istante e consulta il parere del medico.
13. Il cardiofrequenzimetro in dotazione non è un dispositivo medico. Molteplici fattori possono compromettere l'accuratezza delle misurazioni della frequenza cardiaca.
14. Non lasciare bambini o animali incustoditi nei pressi del macchinario.
15. Air Bike non è indicato per minori al di sotto dei 12 anni di età. Le persone con disabilità dovrebbero usare questo macchinario sotto la supervisione di un trainer qualificato.
16. La capacità di carico è di 150 kg.
17. Air Bike è realizzato per essere usato al chiuso. Non collocarlo all'aperto o in ambienti poco ventilati e tienilo alla larga da raggi solari, fonti infiammabili, di calore, umidità e gas.
18. Etichetta di produzione: GB17498.1-2800 e GB17498.5-2008.

AVVERTENZE

Consulta il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento, soprattutto se sei incinta, hai superato i 35 anni di età o soffri di problemi di salute. Prima di utilizzare qualsiasi macchinario, leggi sempre il libretto delle istruzioni. Il venditore non si assume la responsabilità di infortuni o incidenti dipesi dall'utilizzo dell'attrezzo.



LISTA DELLE COMPONENTI

Numero	Descrizione	Quantità	Unità
1	Telaio principale	1	SET
2	Reggisella	1	SET
3	Supporto anteriore	1	SET
4	Supporto posteriore	1	SET
5	Manopola di regolazione del reggisella	1	PZ
6	Impugnatura sinistra	1	SET
7	Impugnatura destra	1	SET
8	Vite esagonale	4	PZ
9	Barra laterale	2	SET
10	Dado in nylon	2	PZ
11	Pedale sinistro CP-963	1	PZ
12	Pedale destro CP-963	1	PZ
13	Pedivella sinistra	1	PZ
14	Pedivella destra	1	PZ
15	Sellino	1	PZ

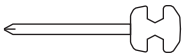
Numero	Descrizione	Quantità	Unità
16	Manopola di regolazione del telaio della sella	1	PZ
17	Display	1	PZ
18	Cavo sensore	1	PZ
19	Barra di montaggio del computer	1	SET
20	Piedini	4	PZ
21	Portaborraccia	1	PZ
22	Vite Phillips	2	PZ
23	Vite di fissaggio	2	PZ
24	Rondella elastica	4	PZ
25	Rondella piana	8	PZ
26	Telaio scorrevole della sella	1	PZ

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Apri la confezione e disponi tutte le componenti su una superficie pulita, assicurandoti che non siano danneggiate e che non ci siano parti mancanti. Ti raccomandiamo di conservare l'imballaggio per almeno una settimana, per darti tempo e modo di accertarti che il macchinario funzioni correttamente.

La confezione include i seguenti attrezzi: 1 cacciavite, 1 girabrugole, 1 chiave a tubo, 1 chiave a forchetta.

HARDWARE TOOL KITS



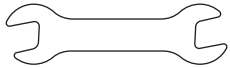
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

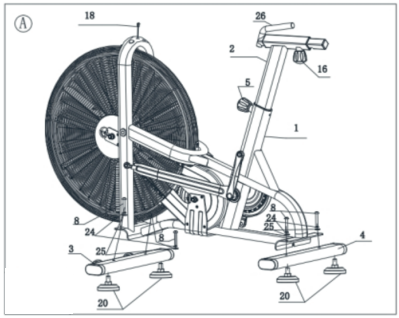
PASSAGGIO 1

1. Usa il girabrugole per avvitare i piedini (20) alla barra anteriore (3) e posteriore (4).
2. Unisci la barra anteriore (3) e quella posteriore (4) al telaio principale (1).
3. Fissale con una vite esagonale (8), adoperando una rondella elastica (24) e una piana (25) per ogni vite.

TOOLS:



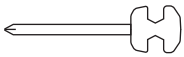
ALLEN KEY - 6 MM (1)



PASSAGGIO 2

1. Estrai il cavo sensore (18) dal telaio principale (1) e inseriscilo all'interno della barra di montaggio della console (19).
2. Unisci la barra di montaggio della console (19) al telaio principale (1) usando una vite di fissaggio (23) e una rondella piana (25).
3. Fissa il portaborraccia (21) alla barra di montaggio della console (19) usando le viti Phillips (22).

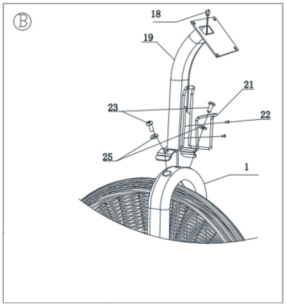
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

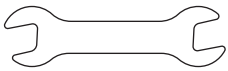


GymBeam

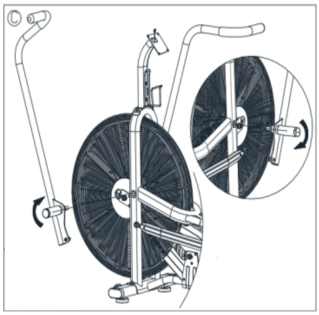
PASSAGGIO 3

1. Fissa l'impugnatura sinistra (6) e quella destra (7) al telaio principale (1) con l'ausilio della chiave a forchetta. Verifica che l'albero principale sia ben saldo.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



PASSAGGIO 4

1. Fissa la barra laterale (9) all'impugnatura sinistra (6) usando una rondella piana (25) e un dado in nylon (10).
2. Ripeti il procedimento per l'impugnatura destra (7).

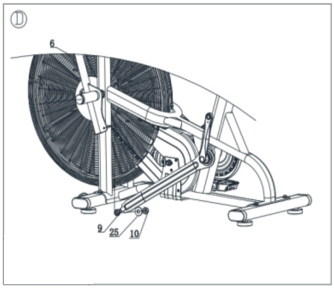
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

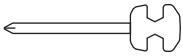


PASSAGGIO 5

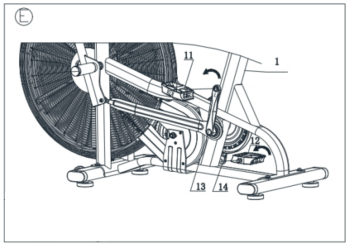
1. Fissa saldamente il pedale sinistro, indicato con la lettera "L" (11), alla rispettiva pedivella (13).
2. Poi, fissa saldamente il pedale destro indicato con la lettera "R" (12), alla rispettiva pedivella (14).

Assicurati di seguire alla lettera le istruzioni per non danneggiare la struttura di pedali e pedivelle.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



PASSAGGIO 6

1. Fissa il telaio scorrevole (26) al reggisella (2) stringendo la relativa manopola (16).
2. Avvita la sella (15) sul telaio scorrevole (26).

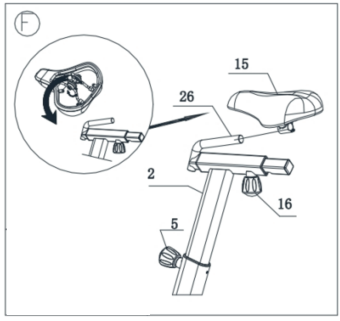
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

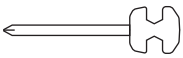


GymBeam

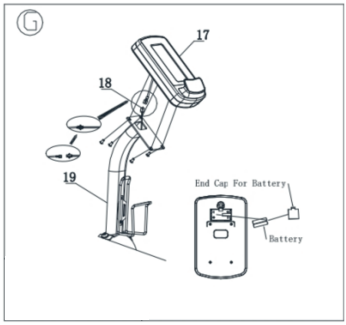
PASSAGGIO 7

1. Inserisci 2 batterie AAA nell'apposito vano posizionato sul retro del display (17) e connetti il cavo sensore (18) a quello del computer.
2. Fissa il display (17) sulla barra di montaggio (19) usando le viti in dotazione.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ISTRUZIONI DEL DISPLAY

FUNZIONI

Modalità	Descrizione
RPM	- Calcola il numero di giri al minuto da 0 a 199.
VELOCITÀ	- Velocità attuale. La velocità massima è di 99,9 km/h.
TEMPO	- Il conteggio del timer inizia a 00:00:00 e arriva fino a un massimo di 1:59:59. - Il conto alla rovescia parte da un valore personalizzato e si conclude a 00:00:00.
DISTANZA	- Misura la distanza totale percorsa da 0,0 a 999,9 km. Il conto alla rovescia parte da un valore personalizzato e si conclude a 00:00:00. Puoi impostare il tuo obiettivo usando i pulsanti UP e DOWN.
CALORIE	- Conta le calorie bruciate da 0 a 999. Il conto alla rovescia parte da un valore personalizzato e si conclude a 0. Puoi impostare il tuo obiettivo usando i pulsanti UP e DOWN.
WATT	- Calcola l'energia espressa in watt consumata durante l'allenamento, in un range compreso tra 0 e 1999.
PULSE	- Questa modalità è attivabile solo se abbinata a una fascia dotata di cardiofrequenzimetro (non incluso nella confezione). Il range è compreso tra 0-30 e 230. Il display indica la frequenza cardiaca ottimale per la tua età. Se superi il valore indicato, il display emette un segnale acustico.

Funzioni dei pulsanti

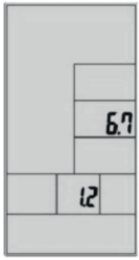
Pulsanti	Descrizione
START	- Avvia o riprendi la tua sessione di allenamento
STOP	- Interrompi o metti in pausa la tua sessione di allenamento - Resetta le impostazioni - Tienilo premuto per 2 secondi per riavviare il computer
DOWN	- Imposta un valore numerico inferiore in termini di distanza, calorie, frequenza cardiaca, tempo ed età
UP	- Imposta un valore numerico maggiore in termini di distanza, calorie, frequenza cardiaca, tempo ed età
TARGET TIME	- accesso rapido alla modalità allenamento con timer personalizzato
TARGET CALORIES	- accesso rapido alla modalità allenamento con obiettivo calorie personalizzato
TARGET HEART RATE	- accesso rapido alla modalità allenamento con obiettivo frequenza cardiaca personalizzato
TARGET TIME	- accesso rapido alla modalità allenamento con timer personalizzato
INTERVAL	- include 3 regimi di intervallo: 10/20, 20/10, personalizzato
ENTER	- conferma le impostazioni inserite o conferma il programma selezionato

ISTRUZIONI DI UTILIZZO

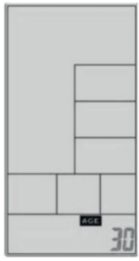
1. Quando attivo (POWER ON), il display emette un lungo bip e la schermata si illumina per 2 secondi (fig. 1). A quel punto, puoi inserire la tua età, il cui valore numerico inizia lampeggiare in basso al display (fig. 3). Usa i pulsanti UP/DOWN per impostare la cifra desiderata e conferma premendo ENTER.



Figg. 1



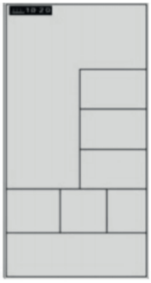
Figg. 2



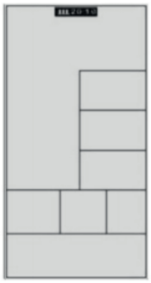
Figg. 3

GymBeam

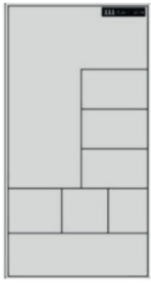
2. Una volta acceso, sul display lampeggiano le singole funzionalità: INTERVAL 10/20 (intervallo 10/20), INTERVAL 20/10 (intervallo 20/10), CUSTOM INTERVAL (intervallo personalizzato), READY (pronto), WORK (allenamento), REST (riposto), TIME (tempo), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie), WATTS (watt), SPEED (velocità), RPM e HEART RATE (giri al minuto e frequenza cardiaca) (figg. 4-16). Se non premi alcun pulsante per 60 secondi o se il cardiofrequenzimetro è inattivo, il display passa in modalità di risparmio energetico.



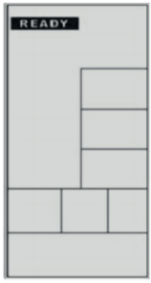
Figg. 4



Figg. 5



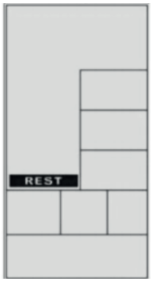
Figg. 6



Figg. 7



Figg. 8



Figg. 9



Figg. 10



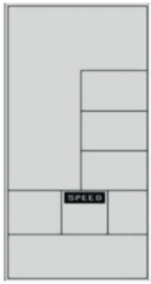
Figg. 11



Figg. 12



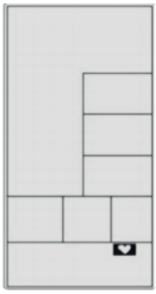
Figg. 13



Figg. 14



Figg. 15



Figg. 16

GymBeam

IMPOSTAZIONE MANUALE, INTERVALLO, OBIETTIVO DISTANZA/CALORIE/FREQUENZA CARDIACA/TEMPO

3.1 IMPOSTAZIONE MANUALE

1. Premi START per avviare il monitoraggio. Un segnale acustico della durata di 1 secondo indica che il computer ha iniziato a calcolare il tempo, la distanza, le calorie, i watt, la velocità e gli RPM (fig. 17).
2. Quando attivi il monitoraggio della frequenza cardiaca, sullo schermo appare questo simbolo . Contemporaneamente, questo simbolo lampeggia accanto al valore rilevato (fig. 18). Se tale funzione è disattivata, sul display compare la lettera "P" (fig. 7).
3. Se non viene registrata alcuna misurazione entro 30 secondi, il display emette un segnale acustico ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi un pulsante per riattivare la modalità standby.
4. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 4 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
5. Dopo aver premuto il pulsante STOP, sul display compare la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
6. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
7. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.



Figg. 17



Figg. 18



Figg. 19



Figg. 20



Figg. 21



Figg. 22



Figg. 23

3.2 IMPOSTARE LA MODALITÀ INTERVAL 10/20

1. Premi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL 10/20. Dopo aver premuto ENTER, il display mostra la scritta "INTERVAL 10/20" ed emette un segnale acustico della durata di 1 secondo.
2. Il primo intervallo viene introdotto da un conto alla rovescia di 3 secondi, ognuno scandito da un segnale acustico. Dopo la scritta "READY", il display mostra il numero di intervalli (00/08) (fig. 24).
3. Durante il conto alla rovescia di 10 secondi, il display mostra la scritta "WORK" ed emette 10 bip. Dopodiché, compare il simbolo di una bicicletta e si avvia il conto alla rovescia di 4 minuti. Il display inizia dunque a calcolare il tempo totale, la distanza, le calorie, i watt, la velocità, gli RPM e gli intervalli (fig. 25).
4. Durante la pausa, parte un conto alla rovescia di 20 secondi. Il display mostra la scritta "REST" ed emette 10 bip. Negli ultimi 3 secondi, sullo schermo lampeggia la scritta "READY" (fig. 27).
5. Gli intervalli di lavoro e riposo si alternano finché il programma completa tutti e 8 i cicli. A quel punto, compare la scritta "08/08 WORK".
6. In modalità WORK, il display emette un bip ogni secondo. Se rimane inattivo per 30 secondi, entra in modalità di risparmio energetico.
7. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 4 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
8. Dopo aver premuto il pulsante STOP, il display emette un breve segnale acustico e per i successivi 30 secondi mostra la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
9. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).

10. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.



Figg. 24



Figgg. 25



Figg. 26



Figg. 27

3.3 IMPOSTARE LA MODALITÀ INTERVAL 20/10

1. Premi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL 20/10. Dopo aver premuto ENTER, il display mostra la scritta "INTERVAL 20/10" ed emette un segnale acustico della durata di 1 secondo.
2. Il primo intervallo viene introdotto da un conto alla rovescia di 3 secondi, ognuno scandito da un segnale acustico. Dopo la scritta "READY", il display mostra il numero di intervalli (00/08) (fig. 28).
3. Durante il conto alla rovescia di 20 secondi, il display mostra la scritta "WORK" ed emette 10 bip. Dopodiché, compare il simbolo di una bicicletta e si avvia il conto alla rovescia di 4 minuti. Il display inizia dunque a calcolare il tempo totale, la distanza, le calorie, i watt, la velocità, gli RPM e gli intervalli (fig. 29).
4. Durante la pausa, parte un conto alla rovescia di 10 secondi. Il display mostra la scritta "REST" ed emette 10 bip. Negli ultimi 3 secondi, sullo schermo lampeggia la scritta "READY" (fig. 31).
5. Gli intervalli di lavoro e riposo si alternano finché il programma completa tutti e 8 i cicli. A quel punto, compare la scritta "08/08 WORK".
6. In modalità WORK, il display emette un bip ogni secondo. Se rimane inattivo per 30 secondi, entra in modalità di risparmio energetico.
7. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 4 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
8. Dopo aver premuto il pulsante STOP, il display emette un breve segnale acustico e per i successivi 30 secondi mostra la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
9. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
10. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.



Figg. 28



Figg. 29



Figg. 30

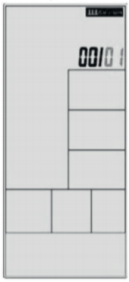


Figg. 31

3.4 IMPOSTARE LA MODALITÀ CUSTOM INTERVAL

1. PresPremi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL CUSTOM. Dopo aver premuto ENTER, il display mostra la scritta "INTERVAL CUSTOM 00/ XX" (lavoro/riposo) ed emette un segnale acustico della durata di 1 secondo. Premi UP/DOWN per impostare gli intervalli di tempo (00/XX) in un range compreso tra 1-99. Dopo aver premuto ENTER e confermato l'intervallo selezionato, il display emette un bip di 1 secondo e mostra il passaggio successivo (fig. 32).
2. Il valore di "TIME" continua a lampeggiare mentre il display mostra "WORK" e "0:01". Premi UP/DOWN per impostare la durata dell'allenamento in un intervallo compreso tra 0:00-9:59 (fig. 34). Premi ENTER per confermare. Il display emette un breve bip e mostra la scritta lampeggiante "INTERVAL CUSTOM".
3. Il primo intervallo viene introdotto da un conto alla rovescia di 3 secondi, ognuno scandito da un segnale acustico. Dopo la scritta "READY", il display mostra il numero di intervalli impostato (00/ XX) (fig. 35).
4. Il display mostra la scritta "WORK", scandendo ogni secondo con l'emissione di un segnale acustico. Il computer inizia a calcolare il tempo totale, la distanza, le calorie, i watt, la velocità e gli RPM (fig. 36).
5. Gli intervalli di lavoro e riposo si alternano in base alle impostazioni inserite (figg. 36-38).
6. In modalità WORK, il display emette un bip ogni secondo. Se rimane inattivo per 30 secondi, entra in modalità di risparmio energetico.
7. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 4 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un

segnale acustico della durata di secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
8. Dopo aver premuto il pulsante STOP, il display emette un breve segnale acustico e per i successivi 30 secondi mostra la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
9. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
10. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.

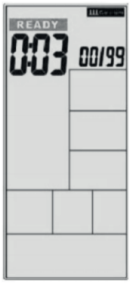

Figg. 32



Figg. 33



Figg. 34



Figg. 35



Figg. 36



Figg. 37



Figg. 38

3.5 IMPOSTARE LA MODALITÀ TARGET TIME
1. Premi il pulsante TARGET TIME in modalità standby. Il display mostra la scritta "TIME" ed emette un breve segnale acustico.
2. L'indicatore temporale inizia a lampeggiare. Premi UP/DOWN per impostare il valore desiderato (fig. 39). Premi ENTER per confermare. Il display emette un breve bip e continua a mostrare la scritta "TARGET TIME".
3. Durante il conto alla rovescia, il valore preimpostato e il tempo di allenamento appare ogni 5 secondi. Il computer inizia a calcolare la distanza percorsa, le calorie, i watt, la velocità e gli RPM (fig. 40).
4. Premi START per interrompere qualsiasi rilevazione durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
5. Se il display rimane inattivo per 30 secondi, il computer emette un segnale acustico ed entra in modalità di risparmio energetico.
6. Dopo aver premuto il pulsante STOP, per i successivi 30 secondi sul display compaiono la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
7. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
8. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.


Figg. 39


Figg. 40


Figg. 41


Figg. 42

3.6 IMPOSTARE LA MODALITÀ TARGET DISTANCE
1. Premi il pulsante TARGET DISTANCE in modalità standby. Il display mostra la scritta "TARGET DISTANCE" ed emette un breve segnale acustico.
2. L'indicatore della distanza inizia a lampeggiare. Premi UP/DOWN per impostare il valore desiderato (fig. 41). Premi ENTER per confermare. Il display emette un breve bip e continua a mostrare la scritta "TARGET DISTANCE".

3. Durante il conto alla rovescia, il valore preimpostato e la distanza percorsa appaiono ogni 5 secondi. Il computer inizia a calcolare la distanza percorsa, le calorie, i watt, la velocità e gli RPM (fig. 42).
4. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
5. Se il display rimane inattivo per 30 secondi, il computer emette un segnale acustico ed entra in modalità di risparmio energetico.
6. Dopo aver premuto il pulsante STOP, per i successivi 30 secondi sul display compaiono la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
7. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
8. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.

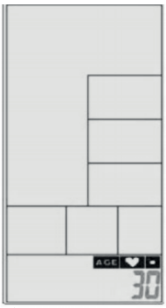
3.7 IMPOSTARE LA MODALITÀ TARGET CALORIES
1. Premi il pulsante TARGET CALORIES in modalità standby. Il display mostra la scritta "TARGET CALORIES" ed emette un breve segnale acustico.
2. L'indicatore della calorie inizia a lampeggiare. Premi UP/DOWN per impostare il valore desiderato (fig. 43). Premi ENTER per confermare. Il display emette un breve bip e continua a mostrare la scritta "TARGET CALORIES".
3. Durante il conto alla rovescia, il valore preimpostato e la distanza percorsa appaiono ogni 5 secondi. Il computer inizia a calcolare la distanza percorsa, le calorie, i watt, la velocità e gli RPM (fig. 44).
4. Premi START per interrompere il monitoraggio durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
5. Se il display rimane inattivo per 30 secondi, il computer emette un segnale acustico ed entra in modalità di risparmio energetico.
6. Dopo aver premuto il pulsante STOP, per i successivi 30 secondi sul display compaiono la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
7. La finestra PULSE indica la tua frequenza attuale e i valori che si collocano tra il 65 e l'85% della frequenza massima (figg. 21-23). Se questa modalità è disattivata, la finestra rimane vuota (figg. 19-20).
8. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.



Figg. 43



Figg. 44



Figg. 45



Figg. 46

3.8 IMPOSTARE LA MODALITÀ TARGET HR (FREQUENZA CARDIACA)
1. Indossa una fascia toracica dotata di cardiofrequenzimetro che si connette automaticamente al computer di Air Bike.
2. Premi il pulsante TARGET HEART RATE in modalità standby per attivare il monitoraggio. Il display emette un breve segnale acustico.
3. L'indicatore AGE inizia a lampeggiare. Usa i pulsanti UP/DOWN per inserire la tua età (fig. 45). Premi il pulsante ENTER per confermare. Il display emette un breve bip e continua a mostrare la scritta "TARGET HEART RATE" e "HEART RATE".
4. Quando inizi ad allenarti, il display mostra la scritta "MAX HR" (frequenza cardiaca massima) e i valori compresi tra la soglia del 65 e dell'85%.
5. Se la frequenza scende al di sotto del 65%, il display mostra questi simboli ⬆ & 65% e il valore corrente. Il computer emette un bip ogni 10 secondi fino a che la frequenza non supera la soglia minima (fig. 47).
6. Se la frequenza sale al di sopra dell'85%, il display mostra questi simboli ⬇ & 85% e il valore corrente. Il computer emette un bip ogni 10 secondi fino a che la frequenza non supera la soglia massima (fig. 48).
7. Se la frequenza rimane tra il 65 e l'85%, il display mostra il seguente simbolo: ♥ (fig. 49).
8. Se il display rimane inattivo per 30 secondi, il computer emette un segnale acustico ed entra in modalità di risparmio energetico.
9. Premi START per interrompere qualsiasi rilevazione durante l'allenamento. Il display emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi. Tutti i valori rilevati vengono visualizzati sull'LCD ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di inattività (ad esempio, se interrompi la tua sessione di allenamento), il display emette un segnale acustico della durata di 2 secondi ed entra in modalità di risparmio energetico. Premi nuovamente START per riprendere la sessione.
10. Premi il pulsante STOP per concludere la sessione. Sul display compare la durata dell'allenamento, la distanza percorsa e il totale delle calorie bruciate. Ogni 5 secondi, il display mostra i valori medi (AVG.) e massimi (MAX.) in termini di watt, velocità e RPM.
11. Per selezionare una funzionalità specifica, premi il pulsante corrispondente.



Figg. 47



Figg. 48



Figg. 49

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURAZIONE DELLA DISTANZA

1. Tieni premuti i pulsanti STOP ed ENTER per 2 secondi. Il display emette un bip di 1 secondo. L'indicatore "DISTANCE" inizia a lampeggiare e compare il simbolo del chilometro (figg. 50-51).
2. Premi UP o DOWN per selezionare i KM, poi premi ENTER per confermare.
3. Se non effettui altre azioni, il display passa automaticamente in modalità standby.



Figg. 50



Figg. 51

RESETTARE IL DISPOSITIVO

1. Per resettare i valori inseriti nel sistema, tieni premuto il pulsante STOP per 2 secondi. Funziona in qualsiasi modalità.
2. Il display LCD si accende ed emette un segnale acustico ogni 2 secondi.
3. Riattivata la modalità standby, le impostazioni mostrano i valori correnti.

MODALITÀ SLEEP

Se il dispositivo in standby non registra nessuna attività nell'arco di 30 secondi (il cardiofrequenzimetro è inattivo o non premi alcun pulsante), si attiva la modalità di risparmio energetico.

MANUTENZIONE

- Spolvera e pulisci regolarmente le superfici del macchinario con un panno o una spugna morbidi e umidi. Puoi utilizzare dell'acqua o del detergente delicato. Abbi cura di asciugare le superfici.
- Dopo ogni allenamento, ripulisci il sudore depositatosi sul macchinario utilizzando un panno asciutto.
- Riponi Air Bike al chiuso, lontano da fonti di umidità. Non esporlo ai raggi solari diretti e alle alte temperature.
- Non appoggiare oggetti sul macchinario.
- Se avverti scricchiolii o rumori inconsueti durante l'utilizzo, verifica che non si sia allentata qualche vite.
- Quando sostituisci le batterie del display (2 AAA), rimuovi prima il coperchio dell'apposito vano.
- Se il computer non funziona, verifica che i cavi sensori siano connessi al display.

SUGGERIMENTI PER LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Malfunzionamenti	Risoluzione dei problemi
Il display non funziona	- Verifica di avere inserito correttamente le batterie (+/-) - Verifica di avere connesso correttamente i cavi e che questi non siano danneggiati - Verifica che il display non presenti crepe
Air Bike non è ben ancorato a terra	- Sistema i piedini
La sella continua a muoversi, anche se hai già stretto le viti	- Assicurati di aver fissato il reggisella
I pedali sono instabili	- Verifica di averli montati nel verso giusto - Verifica di averli fissati saldamente alla loro rispettiva pedivella

GARANZIA

Air Bike è coperto da una garanzia di 2 anni in vigore dalla data di acquisto. La garanzia non è valida se:

- il danno è stato causato da un incidente, una cattiva gestione, un uso o un trasporto improprio del prodotto
- il prodotto è stato sottoposto a riparazioni o manipolazioni non autorizzate
- il prodotto è stato usato in modo improprio
- il prodotto è stato impiegato per un utilizzo diverso da quello previsto
- non sono state rispettate correttamente le istruzioni di manutenzione, utilizzo e riparazione
- l'ammontare totale del danno è superiore al prezzo del prodotto
- le componenti sono danneggiate e/o consumate come naturale conseguenza dell'utilizzo del prodotto
- il prodotto è stato esposto ai raggi solari o ad altri tipi di radiazione, è entrato a contatto con liquidi o è andato in cortocircuito
- il prodotto riporta danni causati da calamità naturali, manomissione non autorizzata delle componenti o difetti di natura tecnica di cui è responsabile l'acquirente (trasporto improprio, pulizie incaute, ecc.)
- il deterioramento del prodotto deriva da una sua conservazione o uso improprio.

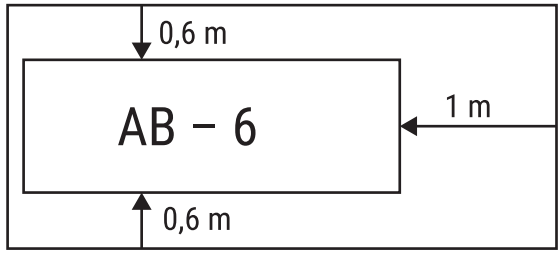
Made in China. **Prodotto per:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania.
Distributore: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

SADRŽAJ

1. Sigurnosne upute
2. Tehnički detalji
3. Upute za sastavljanje
4. Upute za rad sa zaslonom
5. Kako koristiti svoj Air Bike
6. Održavanje
7. Jamstvo

SIGURNOSNE UPUTE

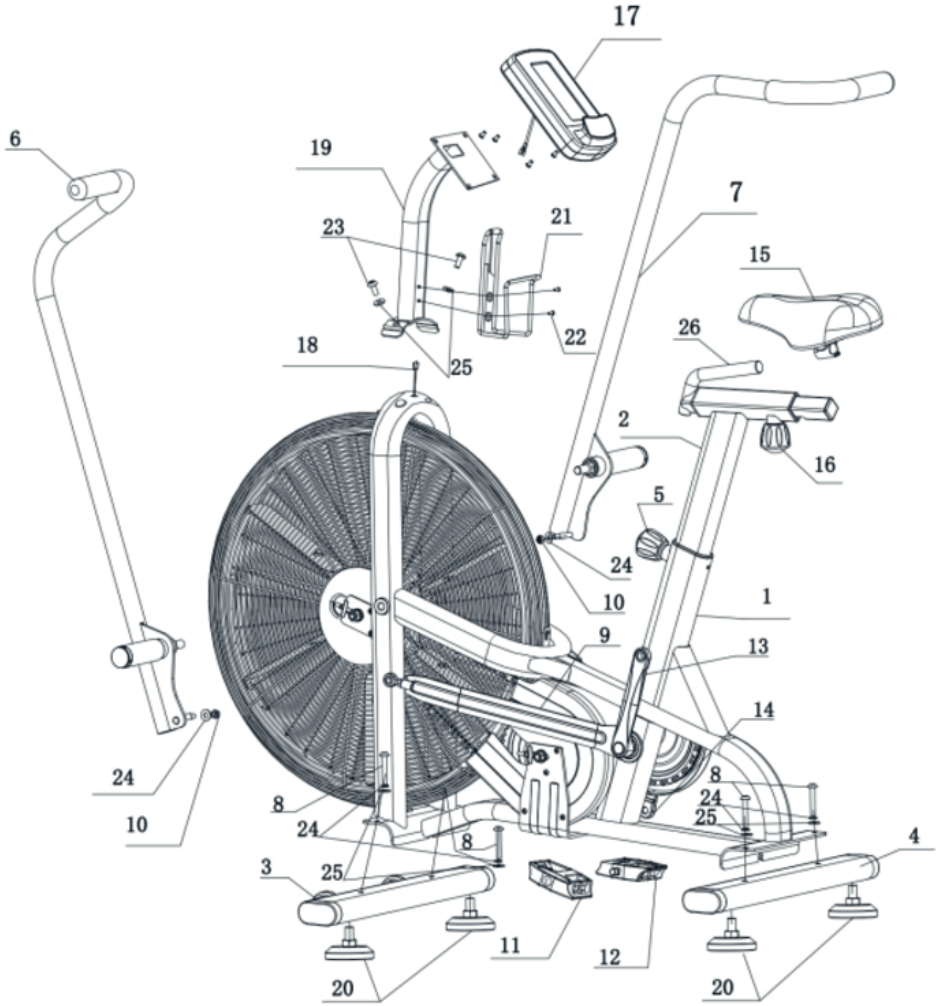
Prije korištenja svojeg Air Bikea pažljivo pročitajte priloženi priručnik i sačuvajte ga za buduću upotrebu.
1. Koristite spravu samo onako kako je opisano u ovom priručniku.
2. Postavite Air Bike na čvrstu, ravnu i čistu površinu i provjerite je li stabilan. Tepih nije prikladna podloga za stajanje.
3. S lijeve i desne strane Air Bikea mora biti najmanje 60 cm slobodnog prostora, a iza njega najmanje 1 m slobodnog prostora.



4. Ako trebate premjestiti Air Bike, svakako ga podignite odgovarajućom tehnikom prikladnom za teške terete (uspravnih leđa) ili zamolite nekoga drugog da vam pomogne kako biste izbjegli moguće ozljede.
5. Redovito provjeravajte jesu li svi dijelovi dobro zategnuti i po potrebi ih zategnite. Uvijek koristite originalne dijelove za zamjenu oštećenih ili istrošenih dijelova.
6. Nemojte koristiti Air Bike ako je pretrpio bilo kakvu štetu.
7. Za vježbanje uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i čvrstu obuću. Izbjegavajte široku odjeću koja se može zakačiti za Air Bike. Također uklonite sav nakit (naušnice, lančiće, narukvice, prstenje).
8. Zagrijte se i napravite nekoliko vježbi istezanja prije svakog treninga.
9. Podesite visinu sjedala prije vježbanja. Kada stojite pored Air Bikea, sjedalo bi trebalo biti otprilike u visini vaših kukova.
10. Držite se za ručke dok ulazite i silazite s Air Bikea i tijekom vožnje. Prilikom vožnje držite leđa uspravnima; izbjegavajte savijanje.
11. Pazite na pedale koje se pokreću kada silazite s bicikla nakon što završite s vožnjom. Pustite ih da se vrte dok se same ne zaustave.
12. Ako osjetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge rizične simptome tijekom vježbanja, odmah prekinite trening i potražite liječničku pomoć.
13. Mjerač otkucaja srca postavljen na Air Bike nije medicinski uređaj. Mnogi čimbenici mogu utjecati na točnost mjerenja kojom se procjenjuje broj otkucaja srca korisnika.
14. Nikada ne ostavljajte djecu ili kućne ljubimce bez nadzora u blizini trenažera
15. Air Bike nije prikladan za djecu mlađu od 12 godina. Osobe s invaliditetom ne smiju ga koristiti bez nadzora kvalificirane osobe.
16. Nosivost Air Bikea je 150 kg.
17. Ovaj uređaj je dizajniran za unutarnju upotrebu. Ne stavljajte ga na otvoreno, na izravnu sunčevu svjetlost, u blizini izvora topline, u vlažnom okruženju, neprozračenoj prostoriji u kojoj zrak ne cirkulira ili u blizini zapaljivih tekućina ili plina.
18. Oznaka standarda proizvodnje: GB17498.1-2800 and GB17498.5-2008.

UPOZORENJE

Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije početka bilo kojeg programa vježbanja. Ovo je posebno važno za trudnice, osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu korištenjem proizvoda.



POPIS DIJELOVA

Broj	Opis	Količina	jedinica
1	Glavna rama	1	SET
2	Cijev sjedala	1	SET
3	Prednje podnožje sobnog bicikla	1	SET
4	Stražnje podnožje sobnog bicikla	1	SET
5	Kotačić za zatezanje sjedala	1	KOM
6	Lijeva drška	1	SET
7	Desna drška	1	SET
8	Šesterokutni vijak	4	KOM
9	Bočna šipka	2	SET
10	Najlonska matica	2	KOM
11	Lijeva pedala CP-963	1	KOM
12	Desna pedala CP-963	1	KOM
13	Lijeva kurbla	1	KOM
14	Desna kurbla	1	KOM
15	Sjedalo	1	KOM

Broj	Opis	Količina	jedinica
16	Kotačić za učvršćivanje rame	1	KOM
17	Računalo	1	KOM
18	Kabel senzora	1	KOM
19	Montažni stup za konzolu	1	SET
20	Podesivi potpornji za donju gredu	4	KOM
21	Držač za bocu	1	KOM
22	Phillips vijak	2	KOM
23	Vijak za fiksiranje	2	KOM
24	Sigurnosna podloška	4	KOM
25	Podloška	8	KOM
26	Teleskopska cijev sjedala	1	KOM

UPUTE ZA SASTAVLJANJE

Prvo otvorite ambalažu i rasporedite sve dijelove na čistu površinu. Provjerite jesu li sve komponente u dobrom stanju i da ništa ne nedostaje, provjerite prema popisu dijelova rastavljene sprave. Preporuča se da ambalažni materijal ne bacate odmah, čuvajte ga najmanje tjedan dana prije nego što provjerite radi li Air Bike ispravno.

Ambalaža sadrži sljedeće alate: odvijač 1 kom, imbus ključ 1 kom, cjevasti ključ 1 kom, viličasti ključ (otvoreni) 1 kom.

HARDWARE TOOL KITS



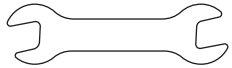
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

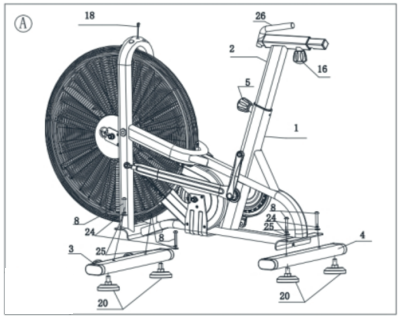
KORAK 1

1. Pomoću imbusa zašarafite podesive potpornje za donje grede (20) na prednju (3) i stražnju gredu bicikla (4).
2. Spojite prednju (3) i stražnju (4) gredu na glavnu ramu bicikla (1).
3. Učvrstite ih u pravilnom položaju koristeći šesterokutne vijke (8), i po jednu sigurnosnu podlošku (24) i običnu podlošku (25) za svaki vijak.

TOOLS:



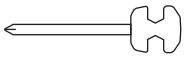
ALLEN KEY - 6 MM (1)



KORAK 2

1. Povucite kabel senzora (18) iz glavne rame bicikla (1) i provucite kroz montažni stup za konzolu (19).
2. Spojite montažni stup za konzolu (19) s glavnom ramom bicikla (1) uz pomoć vijka za učvršćivanje (23) i podloška (25).
3. Spojite držač za bocu (21) na montažni stup za konzolu (19) i pričvrstite uz pomoć Phillips vijaka (22).

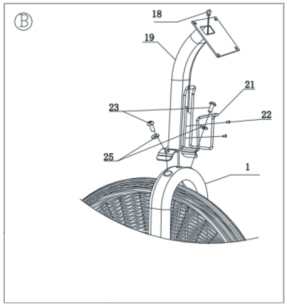
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

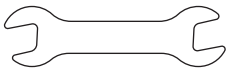


GymBeam

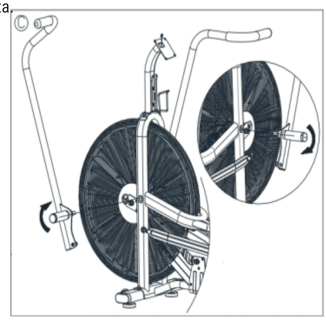
KORAK 3

1. Pomoću viličastog ključa (otvorenog) spojite lijevu (6) i desnu dršku (7) na glavnu ramu bicikla (1).
2. Pobrinite se da je glavna osovina čvrsto zategnuta.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



KORAK 4

1. Spojite bočnu šipku (9) s lijevom drškom (6) pomoću podloške (25) i najlonske matice (10).
2. Spojite desnu dršku (7) na isti način.

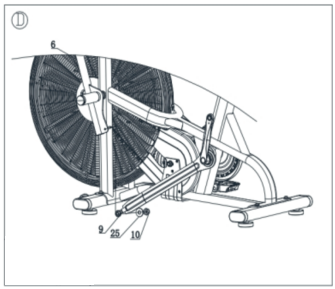
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

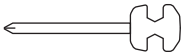


KORAK 5

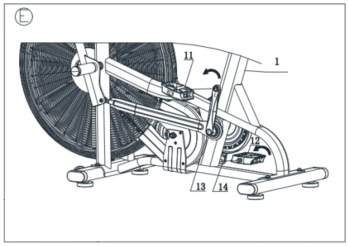
1. Sigurno pričvrstite lijevu pedalu označenu slovom L (11) na lijevu kurblu označenu s L (13).
2. Zatim čvrsto postavite desnu pedalu označenu slovom R (12) na desnu kurblu značenu s R (14).

Nepravilno slijeđenje gornjih uputa može rezultirati oštećenjem kurbli i pedala.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KORAK 6

1. Spojite teleskopsku cijev sjedala (26) sa sjedalom bicikla (2) i pričvrstite ga kotačićem za zatezanje sjedala (16).
2. Spojite sjedalo bicikla (15) s teleskopskom cijevi (26) rotirajućim pokretima.

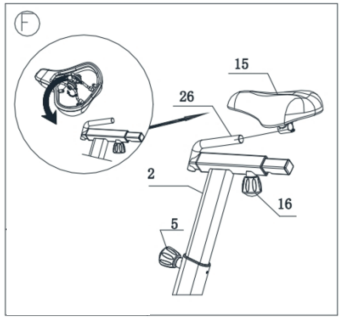
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

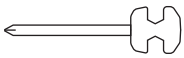


GymBeam

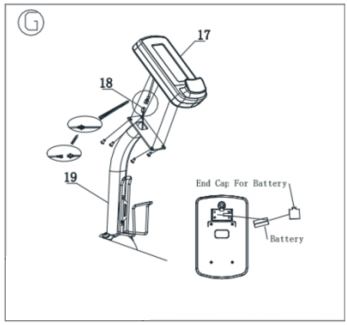
KORAK 7

1. Umetnite 2 AAA baterije u odgovarajuće mjesto na stražnjem dijelu računala (17) i spojite kabel senzora (18) s kablom računala.
2. Spojite računalo (17) na montažni stup za konzolu (19) pomoću vijaka koji su uključeni u ambalaži.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



UPUTE ZA RAD SA ZASLONOM

FUNKCIJE ZASLONA

Način	Opis
RPM	Broj okretaja u minuti u rasponu od 0 do 199.
SPEED	Trenutna brzina. Maksimalna brzina je 99.9 km/h ili ml/h.
TIME	Računanje preostalog vremena: Bez unaprijed postavljenog cilja, vrijeme se počinje odbrojavati od 00:00 do maksimalno 1:59:59. Vrijeme odbrojavanja: Vrijeme će se odbrojavati od unaprijed postavljenog vremena do 00:00:00.
DISTANCE	Mjeri ukupnu udaljenost od 0,0 do 999,9 km/ml ili odbrojava od unaprijed postavljene vrijednosti do 0,0 km/ml. Korisnik može postaviti ciljnu udaljenost pomoću tipki UP ili DOWN.
CALORIES	Mjeri kalorije sagorjele u sesiji od 0 do maksimalno 999 kalorija ili odbrojava unaprijed postavljenu vrijednost sagorjelih kalorija od unaprijed postavljene vrijednosti do 0. Korisnik može postaviti ciljnu količinu sagorjelih kalorija pomoću tipki UP ili DOWN.
WATT	Prikazuje energiju potrošenu tijekom vježbanja u vatima, u rasponu od 0 - 1999.
PULSE	Funkcionira samo kada se koristi u kombinaciji s pojasom za prsa opremljenim senzorom otkucaja srca (nije uključen u ambalažu). Maksimalni izmjereni raspon je od 0 - 30 do 230. Korisnik može postaviti i pratiti optimalan broj otkucaja srca prema svojoj dobi. Ako je ova vrijednost premašena, računalo će to signalizirati zvučnim signalom.

FUNKCIJE TIPKI

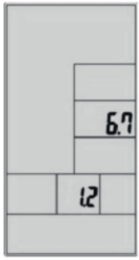
Tipka	Opis
START	Započinje ili nastavlja s vježbanjem nakon pauze
STOP	Zaustavlja ili pauzira vježbanje Resetira postavke Ponovno pokreće računalo uz zadržavanje od 2 sekunde
DOWN	Smanjuje postavke vrijednosti udaljenosti, kalorija, otkucaja srca, vremena i dobi
UP	Povećava postavke vrijednosti udaljenosti, kalorija, otkucaja srca, vremena i dobi
TARGET TIME	brz pristup modu treninga s unaprijed postavljenim ciljanim vremenom
TARGET CALORIES	brz pristup modu treninga s unaprijed postavljenim ciljanim kalorijama
TARGET HEART RATE	brzi pristup modu vježbanja s unaprijed postavljenim ciljnim brojem otkucaja srca
TARGET TIME	brz pristup modu treninga s unaprijed postavljenim ciljanim vremenom
INTERVAL	Uključuje 3 režima intervala: interval 10/20, interval 20/10, interval koji određuje korisnik
ENTER	Potvrđuje odabrane postavke ili ulazi u odabrani program

KAKO KORISTITI SVOJ AIR BIKE

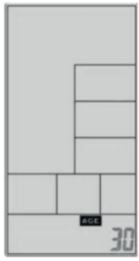
1. Kada je uključen (POWER ON), zaslon se oglasi dugačkim zvučnim signalom i osvjetljava svako polje u vremenu trajanja od 2 sekunde (Slika 1). Tada možete unijeti svoju dob, čija vrijednost će početi treperiti na dnu zaslona (Slika 3). Koristite UP/DOWN tipke kako biste namjestili na željenu vrijednost i potvrdite ju pomoću tipke ENTER.



Slika 1



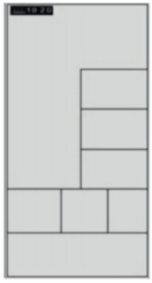
Slika 2



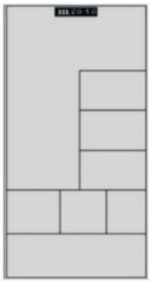
Slika 3

GymBeam

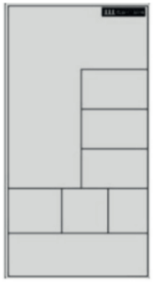
2. Kada se upali, zaslon će istaknuti funkcije jednu po jednu: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM i HEART RATE (Slike 4–16). Ako ne pritisnete nijednu tipku 60 sekundi ili ako uređaj ne počne bilježiti otkucaje srca, zaslon će prijeći u način rada za uštedu energije.



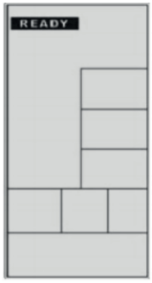
Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9



Slika 10



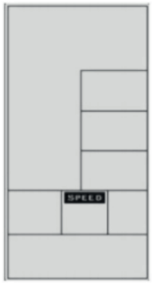
Slika 11



Slika 12



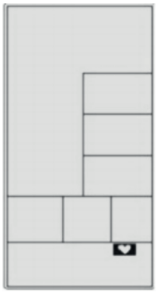
Slika 13



Slika 14



Slika 15



Slika 16

GymBeam

FUNKCIJE NAČINA RUČNOG PODEŠAVANJA I INTERVALA, CILJANE UDALJENOSTI, CILJANIH KALORIJA, CILJANOG OTKUCAJA SRCA I CILJANOG VREMENA

3.1 NAČIN RUČNOG PODEŠAVANJA

1. Pritisnite STARTza početak mjerenja treninga. Začut će se zvučni signal od 1 sekunde, čime počinje brojanje vašeg ukupnog vremena, udaljenosti, kalorija, vata, brzine i okretaja u minuti (Slika 17).
2. Ako je registrirano mjerenje otkucaja srca, bit ćete obaviješteni malim simbolom srca: . Uz prikazanu vrijednost izmjerenog otkucaja srca treperit će još jedan, veći simbol srca (Slika 18). Ako sprava ne registrira nikakvo mjerenje, na zaslonu će se prikazati "P" (Slika 17).
3. Ako ne pokrenete nikakvo mjerenje unutar 30 sekundi od njegove aktivacije, zaslon će emitirati zvučni signal i prijeći u način rada za uštedu energije. Za povratak u stanje pripravnosti pritisnite bilo koju tipku.
4. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 4 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
5. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu kalorija sagorjelih tijekom sesije. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
6. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20).
7. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.



Slika 17



Slika 18



Slika 19



Slika 20



Slika 21



Slika 22



Slika 23

3.2 POSTAVLJANJE NAČINA 10/20 INTERVAL

1. Pritisnite tipku INTERVAL i odaberite način rada INTERVAL 10/20. Nakon pritiska na tipku ENTER, zaslon će istaknuti oznaku "INTERVAL 10/20" i emitirati zvučni signal od 1 sekunde.
2. Prvi interval započet će odbrojavanjem od 3 do 0 uz zvučni signal svake sekunde. Na zaslonu će treptati znak “READY” i prikazati broj intervala 00/08. (Slika 24).
3. Vrijeme intervala vježbanja odbrojava se od 10 do 0. Tijekom ovog odbrojavanja, zaslon treperi s "WORK" i oglašava se zvučnim signalom svake sekunde. Zaslon prikazuje animaciju bicikliranja i odbrojavanje od 4 minute. Zaslon će početi mjeriti vaše ukupno vrijeme, udaljenost, kalorije, vati, brzinu, RPM i brojanje intervala (01/08) (Slika 25).
4. Vrijeme intervala odmora odbrojava se od 20 do 0. Tijekom ovog odbrojavanja, zaslon treperi s "REST" i oglašava se zvučnim signalom svake sekunde. U zadnje tri sekunde ovog intervala na zaslonu trepće znak „READY“ (Slika 27).
5. Intervali rada i odmora izmjenjivat će se dok program ne završi svojih 8 ciklusa, a tada će se na zaslonu prikazati "08/08 WORK".
6. Kada je u načinu rada WORK, zaslon se oglašava zvučnim signalom svake sekunde. Ako je neaktivan 30 sekundi, prelazi u način rada za uštedu energije.
7. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Čut ćete pola sekunde dugačak zvučni signal koji se ponavlja svakih 30 sekundi. Sve izmjerene I vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 4 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
8. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
9. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)

GymBeam

10. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.



Slika 24



Slika 25



Slika 26



Slika 27

3.3 POSTAVLJANJE NAČINA 20/10 INTERVAL

1. Pritisnite tipku INTERVAL i odaberite način rada INTERVAL 20/10. Nakon pritiska na tipku ENTER, zaslon će istaknuti oznaku "INTERVAL 20/10" i emitirati zvučni signal od 1 sekunde.
2. Prvi interval započet će odbrojavanjem od 3 do 0 uz zvučni signal svake sekunde. Na zaslonu će treperiti znak "READY" i prikazati broj intervala 00/08 (Slika 28).
3. Vrijeme intervala vježbanja odbrojava se od 20 do 0. Tijekom ovog odbrojavanja, zaslon treperi s "WORK" i oglašava se zvučnim signalom svake sekunde. Zaslon prikazuje animaciju bicikliranja i odbrojavanje od 4 minute. Zaslon će početi mjeriti vaše ukupno vrijeme, udaljenost, kalorije, vati, brzinu, RPM i brojanje intervala (01/08) (Slika 29).
4. Vrijeme intervala odmora odbrojava se od 10 do 0. Tijekom ovog odbrojavanja, zaslon treperi s "REST" i oglašava se zvučnim signalom svake sekunde. U zadnje tri sekunde ovog intervala na zaslonu treperi znak „READY" (Slika 31).
5. Intervali rada i odmora izmjenjivat će se dok program ne završi svojih 8 ciklusa, a tada će se na zaslonu prikazati "08/08 WORK".
6. Kada je u načinu rada WORK, zaslon se oglašava zvučnim signalom svake sekunde. Ako je neaktivan 30 sekundi, prelazi u način rada za uštedu energije.
7. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 4 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
8. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
9. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)
10. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.



Slika 28



Slika 29



Slika 30

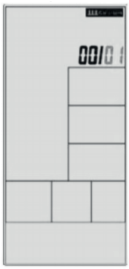


Slika 31

3.4 POSTAVLJANJE NAČINA CUSTOM INTERVAL

1. Pritisnite tipku INTERVAL i odaberite program INTERVAL CUSTOM. Nakon pritiska na tipku ENTER, zaslon će istaknuti oznaku "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (vrijeme vježbanja/vrijeme odmora) i emitirat će zvučni signal od 1 sekunde. Pritisnite UP/DOWN da biste namjestili vremena intervala 00/XX u rasponu od 1-99. Nakon pritiska na ENTER, odabrani interval će biti potvrđen, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prijeći na sljedeću postavku (Slika 32).
2. Vrijednost na "TIME" nastavlja treptati, a zaslon sada prikazuje "WORK" i "0:01". Pritisnite UP/DOWN za postavljanje ukupnog vremena treninga između 0:00 - 9:59 (Slika 34). Pritisnite ENTER za potvrdu. Čut ćete zvučni signal od 1 sekunde i natpis "INTERVAL CUSTOM" će početi treperiti.
3. Prvi interval će započeti nakon odbrojavanja od 3 do 0, uz zvučni signal svake sekunde. Na zaslonu će titrati znak „READY" i prikazati postavljeni interval 00/XX (Slika 35).
4. Zaslon će prikazati "WORK" svake sekunde, označeno zvučnim signalom. Računalo će početi mjeriti vaše ukupno vrijeme, udaljenost, kalorije, vati, brzinu, RPM (Slika 36).
5. Intervali vježbanja i odmora izmjenjivat će se prema vašim postavkama (Slika 36–38).
6. Kada je u načinu rada WORK, zaslon se oglašava zvučnim signalom svake sekunde. Ako je neaktivan 30 sekundi, prelazi u način rada za uštedu energije.
7. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će

prikazane na LCD-u svake 4 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
8. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
9. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)
10. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.

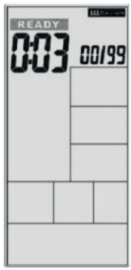

Slika 32



Slika 33



Slika 34



Slika 35



Slika 36



Slika 37



Slika 38

3.5 POSTAVLJANJE NAČINA TARGET TIME
1. Pritisnite tipku TARGET TIME dok ste u stanju pripravnosti. Zaslon će prikazati "TIME" i emitirati zvučni signal od 1 sekunde.
2. Vrijednost vremena će početi treptati. Pritisnite UP/DOWN za postavljanje željene vrijednosti (Slika 39). Za potvrdu pritisnite ENTER. Zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i zadržati oznaku "TARGET TIME" uključenom.
3. Unaprijed postavljena vrijednost i vrijeme vježbanja izmjenjivat će se na zaslonu svakih 5 sekundi dok odbrojava do 0. Računalo će početi mjeriti vašu prijeđenu udaljenost, kalorije, vate, brzinu i RPM (Slika 40).
4. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 2 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
5. Bez ikakve aktivnosti 30 sekundi, računalo će se oglasiti zvučnim signalom svake sekunde i prijeći u način rada za uštedu energije.
6. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
7. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)
8. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.


Slika 39



Slika 40


Slika 41



Slika 42

3.6 POSTAVLJANJE NAČINA TARGET DISTANCE
1. Pritisnite tipku TARGET DISTANCE dok ste u stanju pripravnosti. Na zaslonu će se prikazati "TARGET DISTANCE" i emitirati zvučni signal od 1 sekunde.
2. Vrijednost udaljenosti će početi treptati. Tipkama UP/DOWN postavite željenu vrijednost (Slika 41). Za potvrdu pritisnite ENTER. Zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i zadržati oznaku "TARGET DISTANCE" uključenom.

GymBeam

3. Unaprijed postavljena vrijednost i prijeđena udaljenost izmjenjivat će se na zaslonu svakih 5 sekundi uz odbrojavanje do 0. Računalo će početi mjeriti vašu prijeđenu udaljenost, kalorije, vate, brzinu i broj okretaja u minuti
4. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 2 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
5. Bez ikakve aktivnosti 30 sekundi, računalo će se oglasiti zvučnim signalom svake sekunde i prijeći u način rada za uštedu energije.
6. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
7. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)
8. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.

3.7 POSTAVLJANJE NAČINA TARGET CALORIES

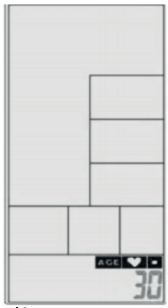
1. Pritisnite tipku TARGET CALORIES dok ste u stanju pripravnosti. Zaslon će prikazati "TARGET CALORIES" i emitirati zvučni signal od 1 sekunde.
2. Vrijednost kalorija će početi treptati. Pritisnite UP/DOWN za postavljanje željene vrijednosti (Slika 43). Za potvrdu pritisnite ENTER. Zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i zadržati oznaku "TARGET CALORIES" uključenom.
3. Unaprijed postavljena vrijednost i količina potrošenih kalorija izmjenjivat će se na zaslonu svakih 5 sekundi dok odbrojava do 0. Računalo će početi mjeriti vašu prijeđenu udaljenost, kalorije, vate, brzinu i broj okretaja u minuti (Slika 44).
4. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 2 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
5. Bez ikakve aktivnosti 30 sekundi, računalo će se oglasiti zvučnim signalom svake sekunde i prijeći u način rada za uštedu energije.
6. Nakon pritiska na tipku STOP, zaslon će emitirati zvučni signal od 1 sekunde i prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija u razdoblju od 30 sekundi. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
7. Prozorčić PULSE naizmjenično prikazuje vaš trenutni broj otkucaja srca i vrijednosti za 65 % i 85 % maksimalnog izmjerenog broja otkucaja srca (Slika 21-23). Ako tijekom sesije nije korišten monitor otkucaja srca, prozorčić ostaje prazan (Slika 19–20)
8. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.



Slika 43



Slika 44



Slika 45



Slika 46

3.8 Postavljanje načina TARGET HR (heart rate; brzina otkucaja srca)

1. Stavite prsni pojas sa senzorom otkucaja srca koji se automatski povezuje s računalom Air Bikea.
2. Pritiskom na tipku TARGET HEART RATE u stanju pripravnosti pojavit će se oznaka TARGET HEART RATE i na zaslonu će se oglasiti zvučni signal od 1 sekunde.
3. Parametar AGE će početi treperiti. Tipkama UP/DOWN unesite svoju dob (Slika 45). Potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Zaslon će emitirati zvučni signal u trajanju od 1 sekunde i držati natpise "TARGET HEART RATE" i "HEART RATE" uključenima.
4. Nakon što počnete vježbati, zaslon će prikazati "MAX HR" (maksimalni broj otkucaja srca) zajedno s vrijednostima za 65 % i 85 % otkucaja srca, koje će se automatski izmjenjivati na zaslonu.
5. Ako vam broj otkucaja srca padne ispod 65 %, na zaslonu će se prikazati sljedeći simboli ⬆ & 65% zajedno s trenutnom izmjerenom vrijednošću. Zatim će se svakih 10 sekundi oglašavati zvučni signal sve dok vam otkucaji srca ne porastu iznad 65% (Slika 47).
6. Ako vam broj otkucaja srca poraste iznad 85 %, na zaslonu će se prikazati sljedeći simboli ⬇ & 85% zajedno s trenutnom izmjerenom vrijednošću. Zatim će se svakih 10 sekundi oglašavati zvučni signal sve dok vam otkucaji srca ne padnu ispod 85 % (Slika 48).
7. Ako vam srce ostane između 65 % i 85 %, zaslon će jednostavno prikazati sljedeći simbol: (Slika 49).
8. Bez ikakve aktivnosti 30 sekundi, računalo će se oglasiti zvučnim signalom svake sekunde i prijeći u način rada za uštedu energije.
9. Pritisnite START za pauziranje mjerenja tijekom vježbanja. Svakih 30 sekundi čut ćete zvučni signal dug pola sekunde. Sve izmjerene vrijednosti bit će prikazane na LCD-u svake 2 sekunde. Nakon 5 minuta neaktivnosti (tj. ne nastavite s vježbanjem), čut ćete zvučni signal od 2 sekunde i zaslon će se prebaciti u način rada za uštedu energije. Ponovno pritisnite START za nastavak treninga.
10. Pritisnite tipku STOP kako biste završili sesiju vježbanja. Zaslon će prikazati vaše ukupno vrijeme, prijeđenu udaljenost i količinu sagorjelih kalorija. Svakih 5 sekundi zaslon se izmjenjuje između prikaza prosječne i maksimalne (AVG. & MAX.) vrijednosti za vate, brzinu i RPM.
11. Za odabir određenog načina mjerenja pritisnite odgovarajuću tipku.



Slika 47



Slika 48



Slika 49

POSTAVLJANJE MJERNIH JEDINICA UDALJENOSTI

1. Držite tipke STOP i ENTER istovremeno 2 sekunde. Sa zaslona ćete čuti zvučni signal od 1 sekunde. Vidjet ćete da trepće indikator "DISTANCE", a svake sekunde će se pojavljivati jedinica M/KM (Slika 50–51).
2. Pritisnite UP ili DOWN za odabir KM (kilometri) ili ML (milje), zatim pritisnite ENTER za potvrdu.
3. Bez daljnjih radnji zaslon se automatski prebacuje u stanje pripravnosti.



Slika 50



Slika 51

IZVOĐENJE TOTAL RESET-A

1. Za potpuno resetiranje vrijednosti unesenih u sustav, pritisnite i držite STOP 2 sekunde u bilo kojem načinu rada.
2. LCD zaslon će zasvijetliti i oglasiti se zvučnim signalom svake 2 sekunde.
3. Nakon povratka u stanje pripravnosti, sve postavke su zadane na trenutne vrijednosti.

SLEEP MODE

Ako uređaj ne registrira nikakvu radnju (pritisak tipke, mjerenje otkucaja srca u tijeku) dok je u stanju pripravnosti 30 sekundi, zaslon se prebacuje u način rada za uštedu energije.

ODRŽAVANJE

- Redovito brišite prašinu i prljavštinu s cijele površine sprave mekom, vlažnom krpom ili spužvom. Dovoljna je voda ili blagi deterdženti. Nakon čišćenja posušite spravu brisanjem.
- Nakon svakog vježbanja obrišite znoj sa sprave suhom krpom.
- Spravu čuvajte u suhim i čistim zatvorenim prostorima. Zaštitite ju od izravne sunčeve svjetlosti i visokih temperatura.
- Ne stavljajte nikakve predmete na spravu.
- Ako primijetite da stroj stvara pretjeranu buku tijekom rada, provjerite jesu li svi vijci dobro zategnuti.
- Prilikom zamjene baterija računala (2 kom AAA) potrebno je skinuti poklopac sa stražnje strane računala.
- Ako računalo ne radi ispravno, provjerite spoj kabela senzora (između predmetnih kabela i zaslona).

SAVJETI ZA OTKLANJANJE POTEŠKOĆA S RADOM

Problem	**Predloženi postupak za otklanjanje problema**
Zaslon ne radi	- Provjerite jesu li baterije pravilno priključene (+/-) - Provjerite jesu li spojni kabeli pravilno spojeni (tj. ispravna orijentacija, čvrst spoj, bez ikakvih oštećenja) - Provjerite ima li na zaslonu pukotina
Air Bike nije pravilno stabiliziran na podu	- Podesite visinu nosača donje grede tako da bicikl stoji čvrsto u vodoravnoj liniji
Sjedalo se nastavlja pomicati čak i nakon što je pričvršćeno	- provjerite je li kotačić za zatezanje sjedala dobro zategnut i učvršćen u otvoru na teleskopskoj cijevi sjedala
Nestabilne pedale	- provjerite jesu li pedale pričvršćene u ispravnom položaju i jesu li na ispravnoj strani - provjerite jesu li pedale pravilno pričvršćene na svoje kurble

JAMSTVO

Air Bike dolazi s 2 godine jamstva od datuma kupnje. Jamstvo prijevremeno istječe u sljedećim slučajevima:

- Proizvod je oštećen uslijed nezgode, pogrešne uporabe, nepravilnog rukovanja ili transporta.
- Proizvod je bio podvrgnut neovlaštenom popravku ili mijenjanju.
- Proizvod nije korišten prema uputama.
- Proizvod je korišten u drugu svrhu od one za koju je namijenjen.
- Nepoštivanje uputa za održavanje, rad i servis.
- Šteta premašuje cijenu proizvoda.
- Prirodno trošenje komponenti proizvoda uzrokovano uporabom.
- Izloženost nepovoljnim vanjskim utjecajima kao što je izravna sunčeva svjetlost ili druge vrste zračenja, ulazak tekućina ili elektrostatičko pražnjenje.
- Proizvod je oštećen uslijed elementarne nepogode, intervencije neovlaštene osobe ili mehaničkog oštećenja uzrokovanog od strane kupca (npr. tijekom transporta, čišćenja neprikladnim sredstvima i sl.).
- Stanje proizvoda se pogoršalo zbog lošeg skladištenja, rukovanja ili brige od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini. **Proizvedeno za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

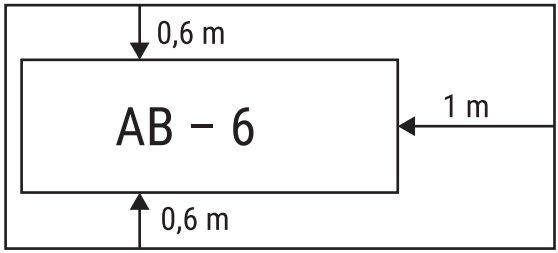
СЪДЪРЖАНИЕ

1. Инструкции за безопасност
2. Технически данни
3. Инструкции за монтаж
4. Текстове на дисплея
5. Как да използвате своя Air Bike
6. Поддръжка
7. Гаранция

Инструкции за безопасност

Преди да използвате вашия Air Bike, моля, прочетете внимателно приложеното ръководство и го запазете за бъдещи справки.

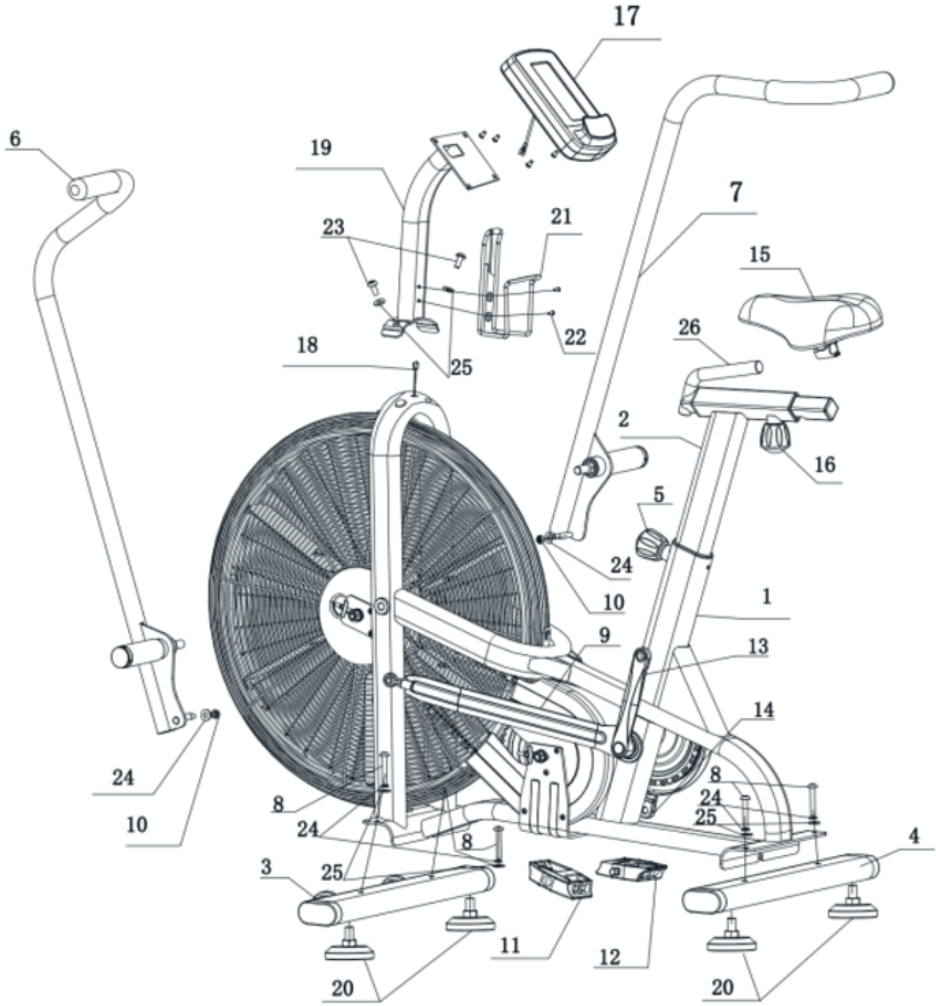
1. Използвайте устройството само както е описано в това ръководство.
2. Поставете Air Bike върху твърда, равна и чиста повърхност и се уверете, че е стабилен. Килимът не е подходяща основа, върху която да стои.
3. От лявата и дясната страна на Air Bike трябва да има поне 60 cm свободно пространство и поне 1 m свободно пространство зад него.



4. Ако трябва да преместите Air Bike, уверете се, че го повдигате, като използвате правилна техника, подходяща за големи тежести (с изправен гръб), или помолете някой друг да ви помогне, за да избегнете потенциално нараняване.
5. Редовно проверявайте дали всички части са добре затегнати и ги затегнете, ако е необходимо. Винаги използвайте оригинални части, за да замените повредени или износени части.
6. Не използвайте Air Bike, ако е претърпял някаква повреда.
7. Винаги носете подходящо спортно облекло и стабилни обувки за упражнения. Избягвайте широки дрехи, които могат да се закачат за Air Bike. Отстранете и всякакви бижута (обеци, верижки, гривни, пръстени).
8. Загрейте тялото си и направете няколко упражнения за разтягане преди всяка тренировка.
9. Регулирайте височината на седалката преди тренировка. Когато застанете изправени до Air Bike, седалката трябва да е приблизително на височината на бедрата ви.
10. Хванете се за дръжките, докато се качвате и слизате от Air Bike и докато го карате. Докато карате Air Bike дръжте гърба си изправен; избягвайте да го огъвате.
11. Внимавайте за движещите се педали, когато слизате, след като приключите с карането. Оставете ги да се въртят, докато спрат сами.
12. Ако почувствате гадене, замаяност, болка в гърдите или други рискови симптоми по време на тренировка, незабавно прекратете тренировката и потърсете медицинска помощ.
13. Пулсомерът, монтиран на Air Bike, не е медицинско устройство. Много фактори могат да повлияят на точността на измерванията, оценяващи сърдечната честота на потребителя.
14. Никога не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до уреда.
15. Air Bike не е подходящ за деца под 12 години. Хората с увреждания не трябва да го използват без надзора на квалифицирано лице.
16. Максималното допустимо тегло на трениращия на Air Bike е 150 kg.
17. Това устройство е предназначено за употреба на закрито. Не го поставяйте на открито, на пряка слънчева светлина, близо до източник на топлина, във влажна среда, непроветрено помещение, в което въздухът не циркулира, или в близост до запалими течности или газ.
18. Стандартен производствен етикет: GB17498.1-2800 и GB17498.5-2008.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно за бременни жени, хора на възраст над 35 години и хора със заболявания. Винаги четете внимателно всички инструкции, преди да използвате каквото и да е оборудване за упражнения. Продавачът не носи отговорност за наранявания или имуществени щети, причинени от използването на продукта.



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Номер	Описание	Количество	Мерна единица
1	Основна рамка	1	КОМПЛЕКТ
2	Колче за седалка	1	КОМПЛЕКТ
3	Предни долни опори	1	КОМПЛЕКТ
4	Задни долни опори	1	КОМПЛЕКТ
5	Регулируемо заключване на седалката	1	БРОЯ
6	Лява дръжка	1	КОМПЛЕКТ
7	Дясна дръжка	1	КОМПЛЕКТ
8	Шестоъгълен винт	4	БРОЯ
9	Странична лента	2	КОМПЛЕКТ
10	Найлонова гайка	2	БРОЯ
11	Ляв педал CP-963	1	БРОЯ
12	Десен педал CP-963	1	БРОЯ
13	Лява манивела	1	БРОЯ
14	Дясна манивела	1	БРОЯ
15	Седалка	1	БРОЯ

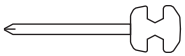
Номер	Описание	Количество	Мерна единица
16	Регулируемо заключване на рамката на седалката	1	БРОЯ
17	Компютър	1	БРОЯ
18	Сензорен кабел	1	БРОЯ
19	Стойка за монтаж на конзола	1	КОМПЛЕКТ
20	Регулируеми опори на долната греда	4	БРОЯ
21	Поставка за бутилка	1	БРОЯ
22	Винт Phillips	2	БРОЯ
23	Фиксиращ винт	2	БРОЯ
24	Пружинна шайба	4	БРОЯ
25	Плоска шайба	8	БРОЯ
26	Плъзгаща се рамка на седалката	1	БРОЯ

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Първо отворете опаковката и поставете всички части върху чиста повърхност. Уверете се, че всички компоненти са в добро състояние и че нищо не липсва, сверете се със списъка на частите на разглобеното устройство. Препоръчително е да не изхвърляте веднага опаковъчния материал, съхранявайте го поне една седмица, преди да се уверите, че Air Bike работи правилно.

Пакетът съдържа следните инструменти: 1 бр. отвертка, 1 бр. шестостранен ключ, 1 бр. гаечен ключ "лула", 1 бр. гаечен ключ.

HARDWARE TOOL KITS



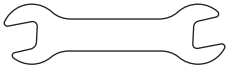
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

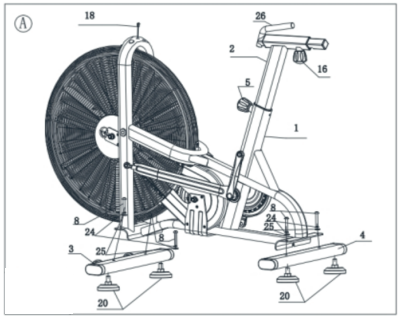
СТЪПКА 1

1. С помощта на шестостранния ключ завийте регулируемите опори на долната греда (20) към предната (3) и задната греда (4).
2. Прикрепете предната (3) и задната (4) греди към основната рамка (1).
3. Закрепете ги в правилната позиция с помощта на шестостранни винтове (8) с по една пружинна шайба (24) и плоска шайба (25) за всеки винт.

TOOLS:



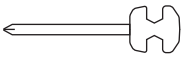
ALLEN KEY - 6 MM (1)



СТЪПКА 2

1. Издърпайте сензорния кабел (18) от основната рамка (1) и го прекарайте през монтажната стойка на конзолата (19).
2. Прикрепете монтажната стойка на конзолата (19) към основната рамка (1) с помощта на фиксиращ винт (23) и плоска шайба (25).
3. Прикрепете държача за бутилка (21) към монтажната стойка на конзолата (19) и го затегнете с помощта на винтове Phillips (22).

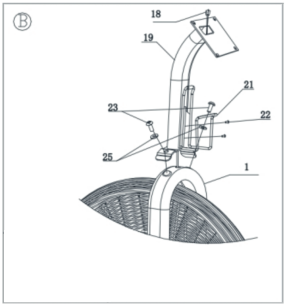
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

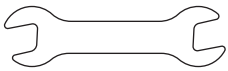


GymBeam

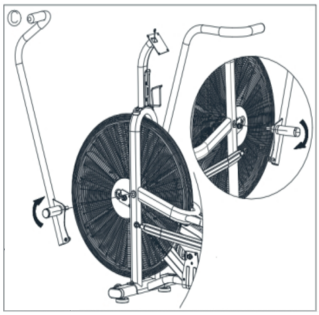
СТЪПКА 3

1. С помощта на гайчния ключ прикрепете лявата (6) и дясната дръжка (7) към основната рамка (1). Уверете се, че главният вал е затегнат здраво.

TOOLS:



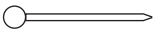
OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



СТЪПКА 4

1. Прикрепете страничната лента (9) към лявата дръжка (6) с помощта на плоска шайба (25) и найлонова гайка (10).
2. Прикрепете дясната дръжка (7) по същия начин.

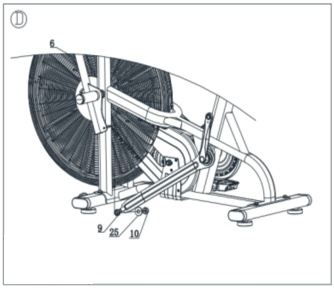
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

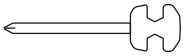


СТЪПКА 5

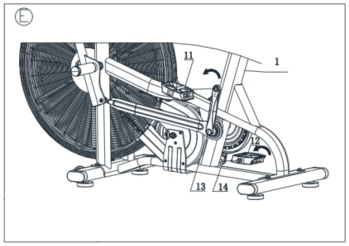
1. Монтирайте стабилно левия педал, означен с L (11), към лявата манивела, означена с L (13).
2. След това монтирайте здраво десния педал, означен с R (12), към дясната манивела, означена с R (14).

Неспазването на горните инструкции може да доведе до повреда на манивелите и на педалите.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



СТЪПКА 6

1. Прикрепете плъзгащата се рамка на седалката (26) към колчето на седалката (2) и я закрепете с ключалката на рамката на седалката (16).
2. Прикрепете седалката (15) към плъзгащата се рамка на седалката (26) с въртеливо движение.

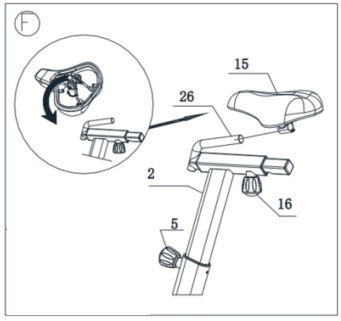
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

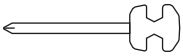


GymBeam

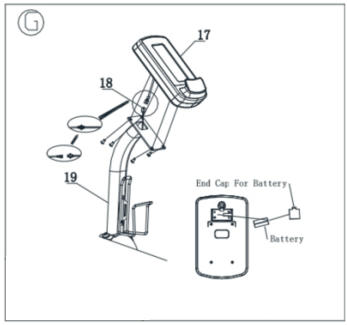
СТЪПКА 7

1. Поставете 2 AAA батерии в съответното място на гърба на компютъра (17) и свържете кабела на сензора (18) към кабела на компютъра.
2. Прикрепете компютъра (17) към монтажната стойка на конзолата (19) с помощта на винтовете, включени в пакета.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ТЕКСТОВЕ НА ДИСПЛЕЯ

ФУНКЦИИ НА ДИСПЛЕЯ

Режим	**Описание**
RPM	- Броят обороти в минута варира от 0 до 199.
SPEED	- Настояща скорост. Максималната скорост е 99,9 km/h или mI/h.
TIME	- Отчитане на времето: Без предварително зададена цел, времето се брои от 00:00 до максимум 1:59:59. Време за обратно отброяване: Времето ще отброява обратно от предварително зададения час до 00:00:00.
DISTANCE	- Измерва общото разстояние от 0,0 до 999,9 km/mI или отброява обратно от предварително зададена стойност до 0,0 km/mI. Потребителят може да зададе целево разстояние с помощта на бутоните UP и DOWN.
CALORIES	- Измерва изгорените калории в сесия от 0 до максимум 999 калории или отброява предварително зададена стойност на изгорените калории от предварително зададената стойност до 0. Потребителят може да зададе целевото количество изгорени калории с помощта на бутоните UP или DOWN.
WATT	- Показва консумираната енергия по време на тренировка във ватове, вариращи от 0-1999.
PULSE	- Функционира само когато се използва в комбинация с колан за гърди, оборудван със сензор за пулс (не е включен в пакета). Максималният измерен диапазон е от 0-30 до 230. Потребителят може да задава и следи оптималния пулс според възрастта си. Ако тази стойност бъде надвишена, компютърът ще покаже това чрез звуков сигнал.

ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

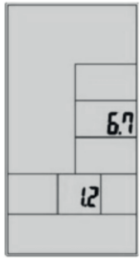
Бутон	**Описание**
START	- Стартира или възобновява вашата тренировка след почивка
STOP	- Спира или поставя на пауза тренировката - Нулира настройките - Рестартира компютъра със задържане от 2 секунди
DOWN	- Регулира надолу стойностите за разстояние, калории, сърдечна честота, време и възраст
UP	- Регулира стойностите за разстояние, калории, сърдечна честота, време и възраст
TARGET TIME	- бърз достъп до тренировъчния режим с предварително зададено целево време
TARGET CALORIES	- бърз достъп до тренировъчния режим с предварително зададени целеви калории
TARGET HEART RATE	- бърз достъп до тренировъчния режим с предварително зададен целеви пулс
TARGET TIME	- бърз достъп до тренировъчния режим с предварително зададено целево време
INTERVAL	- Включва 3 интервални режима: интервал 10/20, интервал 20/10, зададен от потребителя интервал
ENTER	- Потвърждава избраните настройки или влиза в избраната програма

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СВОЯ AIR BIKE

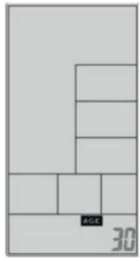
1. При включване (POWER ON) дисплеят издава дълъг звуков сигнал и осветява всяко поле за 2 секунди (Фигура 1). След това можете да въведете възрастта си, чиято стойност ще започне да мига в долната част на дисплея (Фигура 3). Използвайте бутоните UP/DOWN, за да зададете желаната стойност и я потвърдете с бутона ENTER.



Фигура 1



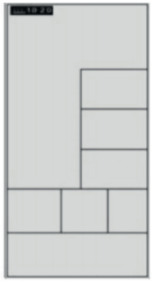
Фигура 2



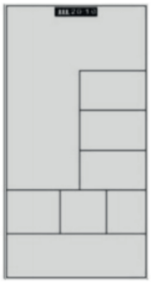
Фигура 3

GymBeam

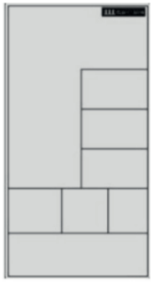
2. След като бъде включен, дисплеят ще маркира всяка от функциите си една по една: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM и HEART RATE (Фигури 4–16). Ако не натиснете нито един бутон в продължение на 60 секунди или устройството не започне да регистрира сърдечен ритъм, дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим.



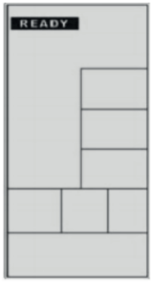
Фигура 4



Фигура 5



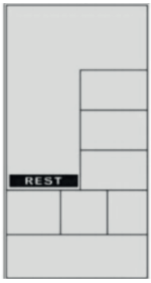
Фигура 6



Фигура 7



Фигура 8



Фигура 9



Фигура 10



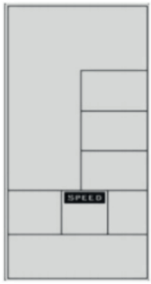
Фигура 11



Фигура 12



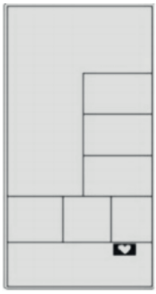
Фигура 13



Фигура 14



Фигура 15



Фигура 16

GymBeam

РЕЖИМ С РЪЧНИ НАСТРОЙКИ НА ИНТЕРВАЛИ, ЦЕЛЕВО РАЗСТОЯНИЕ, ЦЕЛЕВИ КАЛОРИИ, ЦЕЛЕВИ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ И ЦЕЛЕВО ВРЕМЕ

3.1 РЪЧЕН РЕЖИМ

1. Натиснете START, за да започнете измерване на тренировката. Ще прозвучи 1-секунден звуков сигнал, започвайки отброяването на общото време, разстояние, калории, ватове, скорост и RPM (Фигура 17).
2. Ако е регистрирано измерване на сърдечната честота, ще бъдете уведомени чрез малък символ на сърце: . Друг, по-голям символ сърце ще мига до показаната стойност на измерения пулс (Фигура 18). Ако устройството не регистрира измерване, дисплеят ще покаже „P" (Фигура 17).
3. Ако не задействате никакво измерване в рамките на 30 секунди от активирането му, дисплеят ще издаде звуков сигнал и ще премине в енергоспестяващ режим. За да го върнете в режим на готовност, натиснете произволен клавиш.
4. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 4 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
5. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории по време на сесията. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
6. Прозорецът PULSE показва последователно текущия ви пулс и стойности за 65% и 85% от максималния измерен пулс (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
7. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.



Фигура 17



Фигура 18



Фигура 19



Фигура 20



Фигура 21



Фигура 22



Фигура 23

3.2 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ INTERVAL 10/20

1. Натиснете бутона INTERVAL и изберете режим 10/20 INTERVAL. След като натиснете бутона ENTER, дисплеят ще освети надписа INTERVAL10/20 и ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Първият интервал ще започне с обратно броене от 3 до 0 със звуков сигнал на всяка секунда. На дисплея ще мига знак READY и ще показва броя на интервалите 00/08 (Фигура 24).
3. Интервалът на упражненията отброява от 10 до 0. По време на това отброяване дисплеят мига с WORK и издава звуков сигнал всяка секунда. Дисплеят показва анимация на колоездене и обратно броене от 4 минути. Дисплеят ще започне да измерва вашето общо време, разстояние, калории, ватове, скорост, RPM и броене на интервали (01/08) (Фигура 25).
4. Времето на интервала за почивка отброява от 20 до 0. По време на това отброяване дисплеят мига с REST и издава звуков сигнал всяка секунда. В последните три секунди от този интервал на дисплея мига знакът READY (Фигура 27).
5. Интервалите на работа и почивка ще се редуват, докато програмата завърши своите 8 цикъла, в който момент на дисплея ще се покаже "08/08 WORK".
6. Когато е в режим WORK, дисплеят бипка всяка секунда. Ако остане неактивен за 30 секунди, той преминава в режим на пестене на енергия.
7. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете дълъг звуков сигнал от половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 4 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
8. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
9. Прозорецът PULSE показва последователно текущия ви пулс и стойности за 65% и 85% от максималния измерен пулс (Фигура 21-23). Ако

по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
10. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.



Фигура 24



Фигура 25

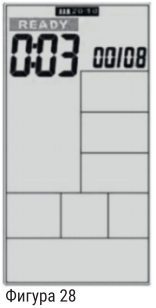


Фигура 26



Фигура 27

3.3 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ INTERVAL 20/10
1. Натиснете бутона INTERVAL и изберете режим INTERVAL 20/10 . След като натиснете бутона ENTER, дисплеят ще освети надписа INTERVAL 20/10 и ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Първият интервал ще започне с обратно броене от 3 до 0 със звуков сигнал на всяка секунда. Дисплеят ще мига знак READY и ще показва броя на интервалите 00/08 (Фигура 28).
3. Интервалът на упражненията се отброява от 20 до 0. По време на това отброяване дисплеят мига с WORK и издава звуков сигнал всяка секунда. Дисплеят показва анимация на колоездене и обратно броене от 4 минути. Дисплеят ще започне да измерва вашето общо време, разстояние, калории, ватове, скорост, RPM и броене на интервали (01/08) (Фигура 29).
4. Времето на интервала за почивка отброява от 10 до 0. По време на това отброяване дисплеят мига с REST и издава звуков сигнал всяка секунда. В последните три секунди от този интервал на дисплея мига знакът READY (Фигура 31).
5. Интервалите на работа и почивка ще се редуват, докато програмата завърши своите 8 цикъла, в който момент на дисплея ще се покаже “08/08 WORK”.
6. Когато е в режим WORK, дисплеят бипка всяка секунда. Ако остане неактивен за 30 секунди, той преминава в режим на пестене на енергия.
7. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 4 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
8. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
9. Прозорецът PULSE последователно показва текущата ви сърдечна честота и стойности за 65% и 85% от максималната измерена сърдечна честота (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
10. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.



Фигура 28



Фигура 29



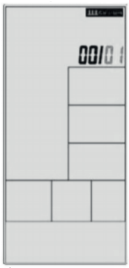
Фигура 30



Фигура 31

3.4 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ CUSTOM INTERVAL
1. Натиснете бутона INTERVAL и изберете програмата INTERVAL CUSTOM. След като натиснете бутона ENTER, дисплеят ще покаже „INTERVAL CUSTOM 00/XX“ (време за упражнение/време за почивка) и ще издаде 1-секунден звуков сигнал. Натиснете UP/DOWN, за да зададете 00/XX интервални времена в диапазона 1-99. След натискане на ENTER избраният интервал ще бъде потвърден, дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще премине към следващата настройка (Фигура 32).
2. Стойността на “TIME” продължава да мига и дисплеят показва “WORK” и “0:01”. Натиснете UP/DOWN, за да зададете общото време за тренировка между 0:00-9:59 (Фигура 34). Натиснете ENTER за потвърждение. Ще чуете 1-секунден звуков сигнал и надписът „INTERVAL CUSTOM“ ще започне да мига.
3. Първият интервал ще започне след обратно броене от 3 до 0, със звуков сигнал, отбелязващ всяка секунда. На дисплея ще мига знак READY” и ще покаже зададения интервал 00/XX (Фигура 35). Дисплеят ще показва WORK всяка секунда, маркиран със звуков сигнал. Компютърът ще започне да измерва вашето общо време, разстояние, калории, ватове, скорост, RPM (Фигура 36).
4. Интервалите за упражнения и почивка ще се редуват според вашите настройки (Фигура 36–38).
5. Когато е в режим WORK, дисплеят бипка всяка секунда. Ако остане неактивен за 30 секунди, той преминава в режим на пестене на енергия.
6. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност

половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 4 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
7. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
8. Прозорецът PULSE показва последователно текущия ви пулс и стойности за 65% и 85% от максималния измерен пулс (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
9. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.

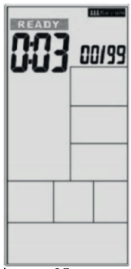

Фигура 32



Фигура 33



Фигура 34



Фигура 35



Фигура 36



Фигура 37



Фигура 38

3.5 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ TARGET TIME

1. Натиснете бутона TARGET TIME, докато сте в режим на готовност. Дисплеят ще покаже "TIME" и ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Стойността на времето ще започне да мига. Натиснете UP/DOWN, за да зададете желаната стойност (Фигура 39). За да потвърдите, натиснете ENTER. Дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще запази желаната продължителност „TARGET TIME".
3. Предварително зададената стойност и времето за тренировка ще се превключват на дисплея на всеки 5 секунди, докато се отброява до 0. Компютърът ще започне да измерва изминатото разстояние, калории, ватове, скорост и RPM (Фигура 40).
4. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 2 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
5. Ако не извършвате активност в продължение на 30 секунди, компютърът ще издава звуков сигнал всяка секунда и ще премине в режим на пестене на енергия.
6. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
7. Прозорецът PULSE показва последователно текущия ви пулс и стойности за 65% и 85% от максималния измерен пулс (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
8. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.


Фигура 39


Фигура 40


Фигура 41


Фигура 42

GymBeam

3. 6 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ TARGET DISTANCE

1. Натиснете бутона TARGET DISTANCE, докато сте в режим на готовност. Дисплеят ще покаже „TARGET DISTANCE“ и ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Стойността на разстоянието ще започне да мига. Натиснете UP / DOWN, за да зададете желаната стойност (Фигура 41). За да потвърдите, натиснете ENTER. Дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще запази етикета „TARGET DISTANCE“ включен.
3. Предварително зададената стойност и изминатото разстояние ще се превключват на дисплея на всеки 5 секунди, докато отброява до 0. Компютърът ще започне да измерва изминатото от вас разстояние, калории, ватове, скорост и RPM (Фигура 42).
4. Натиснете START, за да паузирате измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD на всеки 2 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете отново START, за да продължите тренировката.
5. Ако не извършвате активност в продължение на 30 секунди, компютърът ще издава звуков сигнал всяка секунда и ще премине в режим на пестене на енергия.
6. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще покаже общото ви време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
7. Прозорецът PULSE показва последователно текущия ви пулс и стойности за 65% и 85% от максималния измерен пулс (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
8. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.

3.7 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ TARGET CALORIES

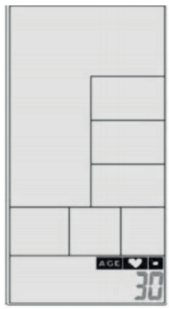
1. Натиснете бутона TARGET CALORIES, докато сте в режим на готовност. Дисплеят ще покаже „TARGET CALORIES“ и ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
2. Стойността на калориите ще започне да мига. Натиснете UP/DOWN, за да зададете желаната стойност (Фигура 43). За да потвърдите, натиснете ENTER. Дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще запази „TARGET CALORIES“ включен.
3. Предварително зададената стойност и количеството изгорени калории ще се превключват на дисплея на всеки 5 секунди, докато отброяват до 0. Компютърът ще започне да измерва изминатото ви разстояние, калории, ватове, скорост и RPM (Фигура 44).
4. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 2 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
5. Ако не извършвате активност в продължение на 30 секунди, компютърът ще издава звуков сигнал всяка секунда и ще преминава в режим на пестене на енергия.
6. След като натиснете бутона STOP, дисплеят ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории за период от 30 секунди. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
7. Прозорецът PULS последователно показва текущата ви сърдечна честота и стойности за 65% и 85% от максималната измерена сърдечна честота (Фигура 21-23). Ако по време на сесията не е използван пулсомер, прозорецът остава празен (Фигура 19–20).
8. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.



Фигура 43



Фигура 44



Фигура 45



Фигура 46

3.8 НАСТРОЙКИ НА РЕЖИМ TARGET HR (СЪРДЕЧЕН РИТЪМ)

1. Сложете колан на гърдите си със сензор за пулс, който автоматично се свързва с компютъра на Air Bike.
2. Натискането на бутона TARGET HEART RATE в режим на готовност ще активира TARGET HEART RATE и дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал.
3. Параметърът AGE ще започне да мига. Използвайте бутоните UP/DOWN, за да въведете вашата възраст (Фигура 45). Потвърдете с натискане на бутона ENTER. Дисплеят ще издаде 1-секунден звуков сигнал и ще запази „TARGET HEART RATE“ и „HEART RATE“ включени.
4. След като започнете да тренирате, дисплеят ще покаже „MAX HR“ (максимален пулс) заедно със стойностите за 65% и 85% от пулса, които ще се превключват автоматично на дисплея.
5. Ако сърдечната Ви честота падне под 65%, дисплеят ще покаже следните символи ⬆ & 65% заедно с текущата измерена стойност. След това ще звучи звуков сигнал на всеки 10 секунди, докато пулсът Ви се покачи над 65% (Фигура 47).
6. Ако пулсът ви се покачи над 85%, на дисплея ще се покажат следните символи ⬇ & 85% заедно с текущата измерена стойност. След това ще звучи звуков сигнал на всеки 10 секунди, докато пулсът Ви падне под 85% (Фигура 48).
7. Ако пулсът ви остане между 65% и 85%, дисплеят просто ще покаже следния символ: ♥ (Фигура 49).
8. Без активност в продължение на 30 секунди, компютърът ще издава звуков сигнал

всяка секунда и ще преминава в режим на пестене на енергия.
9. Натиснете START, за да поставите на пауза измерването по време на вашата тренировка. Ще чуете звуков сигнал с продължителност от половин секунда, който се повтаря на всеки 30 секунди. Всички измерени стойности ще се показват на LCD дисплея на всеки 2 секунди. След 5 минути бездействие (т.е. не продължавате да тренирате), ще чуете 2-секунден звуков сигнал и дисплеят ще премине в енергоспестяващ режим. Натиснете START отново, за да продължите тренировката.
10. Натиснете бутона STOP, за да завършите тренировката. Дисплеят ще покаже вашето общо време, изминато разстояние и количеството изгорени калории. На всеки 5 секунди дисплеят превключва между показване на средните и максималните (AVG. & MAX.) стойности за ватове, скорост и RPM.
11. За да изберете определен режим на измерване, натиснете съответния бутон.



Фигура 47



Фигура 48



Фигура 49

НАСТРОЙКА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ ЗА РАЗСТОЯНИЕ
1. Задръжте бутоните STOP и ENTER едновременно за 2 секунди. Ще чуете 1-секунден звуков сигнал, идващ от дисплея. Ще видите индикатора DISTANCE да мига и единицата M/KM ще се появява всяка секунда (Фигура 50–51).
2. Натиснете UP или DOWN, за да изберете KM (километри) или ML (мили), след което натиснете ENTER, за да потвърдите.
3. Без допълнително действие дисплеят автоматично преминава в режим на готовност.



Фигура 50



Фигура 51

ИЗВЪРШВАНЕ НА ПЪЛНО НУЛИРАНЕ / TOTAL RESET
1. За пълно нулиране на въведените в системата стойности натиснете и задръжте STOP за 2 секунди във всеки режим.
2. LCD дисплеят ще светне и ще издава звуков сигнал на всеки 2 секунди.
3. След връщане в режим на готовност, всички настройки се връщат към текущите си стойности по подразбиране.

РЕЖИМ СЪН
Ако устройството не регистрира никакво действие (натискане на бутон, текущо измерване на сърдечната честота), докато е в режим на готовност за 30 секунди, дисплеят преминава в енергоспестяващ режим.

ПОДДРЪЖКА
- Редовно избърсвайте праха и мръсотията от цялата повърхност на уреда с помощта на мека, влажна кърпа или гъба. Вода или меки препарати са достатъчни. След почистване избършете уреда до сухо.
- След всяка тренировка избършете потта от уреда със суха кърпа.
- Съхранявайте уреда в сухи и чисти закрити помещения. Пазете го от пряка слънчева светлина и високи температури.
- Не поставяйте никакви предмети върху уреда.
- Ако забележите, че уреда издава прекомерен шум, когато работи, проверете дали всички винтове са затегнати правилно.
- При смяна на батериите на компютъра (2 броя AAA) е необходимо да се свали капака на гърба на компютъра.
- Ако компютърът не работи правилно, проверете връзката на сензорните кабели (между съответните кабели и дисплея).

СЪВЕТИ ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ПРИ РАБОТА

Проблем	Предложена процедура за отстраняване на проблеми
Дисплеят не работи	- Проверете дали батериите са поставени правилно (+/-) - Проверете дали свързващите кабели са свързани правилно (т.е. правилна ориентация, стабилна връзка, без повреди) - Проверете дисплея за пукнатини
Air Bike не е добре стабилизиран на пода	- Регулирайте височината на опорите на долната греда, така че велосипедът да стои стабилно в хоризонтална линия
Седалката продължава да се движи след като е фиксирана	- Уверете се, че ключалката на седалката е добре затегната и закрепена в отвора на колчето на дори седалката
Клатещи се педали	- Проверете дали педалите са закрепени в правилната ориентация и от правилната страна - Проверете дали педалите са правилно закрепени към съответните манивели

ГАРАНЦИЯ

Air Bike се предлага с 2 години гаранция, считано от датата на закупуване. Гаранцията изтича преждевременно в следните случаи:

- Продуктът е претърпял щети, причинени от злополука, неправилна употреба, неправилно боравене или транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неоторизиран ремонт или манипулиране.
- Продуктът не е използван според инструкциите.
- Продуктът е използван за цел, различна от тази, за която е предназначен.
- Неправилно спазване на инструкциите за поддръжка, експлоатация и обслужване.
- Щетите надхвърлят цената на продукта.
- Естествено износване на компонентите на продукта, причинено от употреба.
- Излагане на неблагоприятни външни влияния като директна слънчева светлина или други видове радиация, навлизане на течности или електростатичен разряд.
- Продуктът е претърпял щети поради природно бедствие, намеса на неупълномощено лице или механични повреди, причинени от купувача (напр. по време на транспортиране, почистване с неподходящи средства и др.).
- Състоянието на продукта се е влошило поради лошо съхранение, боравене или грижи от потребителя.

Произведено в Китай. **Произведено за:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Германия.
Дистрибутор: GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словакия.

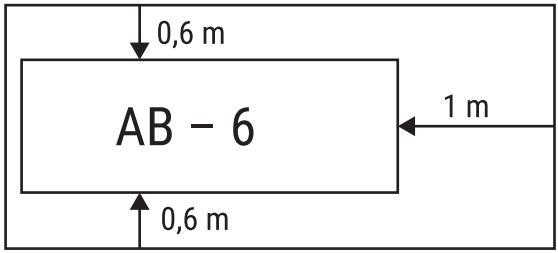
ЗМІСТ

1. Інструкції з техніки безпеки
2. Технічна інформація
3. Інструкція з монтажу
4. Інструкція з експлуатації дисплея
5. Як користуватися моноколесом
6. Технічне обслуговування
7. Гарантія

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ

Перед використанням Air Bike, будь ласка, уважно прочитайте інструкцію і збережіть її для подальшого використання.

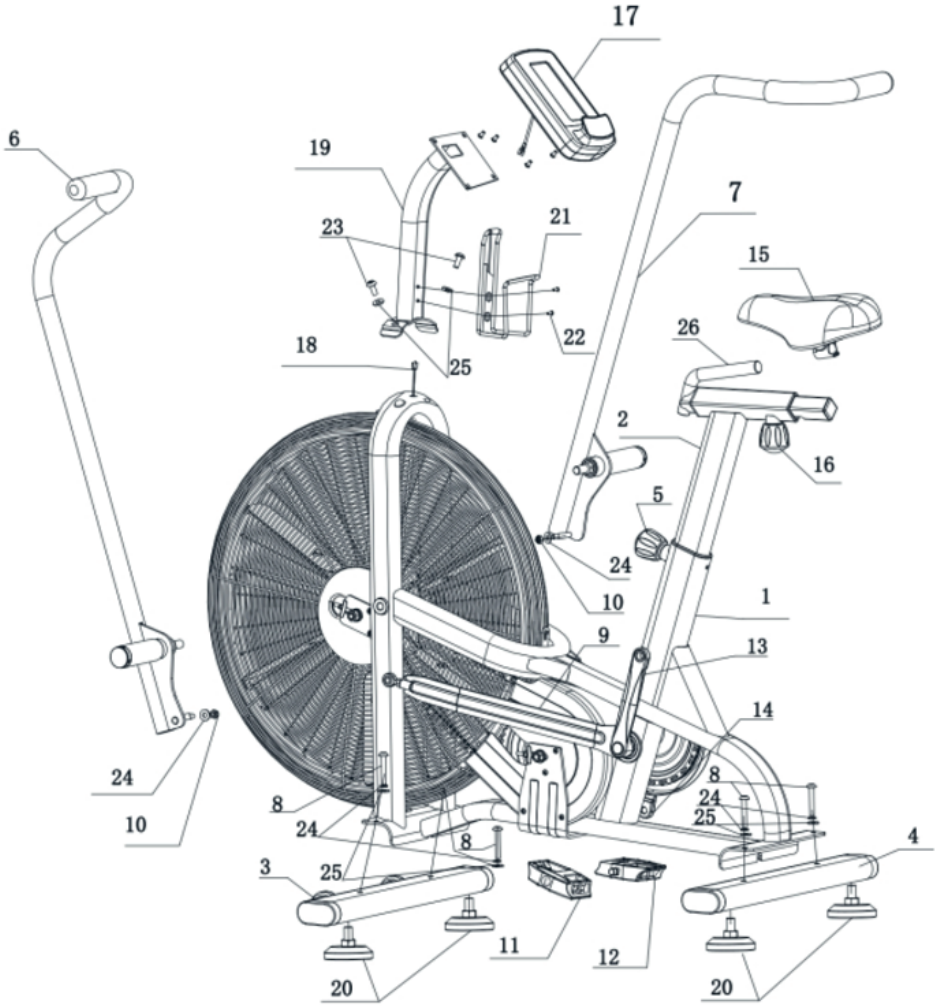
1. Перед використанням Air Bike уважно прочитайте інструкцію і збережіть її для подальшого використання.
2. Використовуйте пристрій тільки так, як описано в цьому посібнику.
3. Поставте Air Bike на тверду, рівну та чисту поверхню і переконайтеся, що він стійко встановлений. Килим не є підходящою основою.



4. З лівого та правого боку від Air Bike має бути щонайменше 60 см вільного простору, а позаду нього - щонайменше 1 м вільного простору.
5. Якщо вам потрібно перемістити Air Bike, переконайтеся, що ви піднімаєте його, використовуючи правильну техніку (з прямою спиною), або попросіть когось іншого допомогти вам, щоб уникнути потенційних травм.
6. Регулярно перевіряйте, чи всі деталі належним чином затягнуті, і за необхідності підтягуйте їх. Завжди використовуйте оригінальні деталі для заміни пошкоджених або зношених деталей.
7. Не використовуйте Air Bike, якщо воно було пошкоджене.
8. Завжди одягайте відповідний спортивний одяг і міцне взуття для тренувань. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за Air Bike. Також зніміть будь-які прикраси (сережки, ланцюжки, браслети, каблучки).
9. Перед кожним тренуванням розігрівайтеся і робіть вправи на розтяжку.
10. Перед тренуванням відрегулюйте висоту сидіння. Коли ви стоїте поруч з велотренажером, сидіння має бути приблизно на рівні ваших стегон.
11. Тримайтеся за ручки, коли сідаєте та злізаєте з велотренажера, а також під час їзди на ньому. Під час їзди тримайте спину прямо, не згинайте її.
12. Звертайте увагу на рухомі педалі, коли з'їжджаєте з велосипеда після того, як закінчили їзду. Дайте їм покрутитися, поки вони не зупиняться самі.
13. Якщо під час тренування ви відчуваєте нудоту, запаморочення, біль у грудях або інші симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
14. Пульсометр, встановлений на моноколесі, не є медичним пристроєм. На точність вимірювань частоти серцебиття користувача може впливати багато факторів.
15. Ніколи не залишайте дітей або домашніх тварин без нагляду біля тренажера
16. Велотренажер не призначений для дітей віком до 12 років. Люди з обмеженими фізичними можливостями не повинні використовувати його без нагляду кваліфікованої особи.
17. Максимальна вантажопідйомність велотренажера - 150 кг.
18. Цей пристрій призначений для використання в приміщенні. Не ставте його на вулиці, під прямими сонячними променями, біля джерела тепла, у вологому середовищі, у невентильованому приміщенні, в якому не циркулює повітря, або поблизу легкозаймистих рідин або газу.
19. Виробнича стандартна етикетка: GB17498.1-2800 та GB17498.5-2008.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для вагітних жінок, людей старше 35 років і людей з певними захворюваннями. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажера. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, спричинені використанням виробу.



СПИСОК ЧАСТИН

Номер	Опис	Кількість	Одиниця виміру
1	Рама	1	НАБІР
2	Планка для сідла	1	НАБІР
3	Передні нижні опори	1	НАБІР
4	Задні нижні опори	1	НАБІР
5	Регулятор висоти сидіння	1	ОД
6	Ліва ручка	1	НАБІР
7	Права ручка	1	НАБІР
8	Шестигранний гвинт	4	ОД
9	Бічна планка	2	НАБІР
10	Нейлонова гайка	2	ОД
11	Ліва педаль CP-963	1	ОД
12	Права педаль CP-963	1	ОД
13	Лівий кривошип	1	ОД
14	Правий кривошип	1	ОД
15	Сидіння	1	ОД

Номер	Опис	Кількість	Одиниця виміру
16	Регулятор сидіння горизонтальний	1	ОД
17	Комп'ютер	1	ОД
18	Кабель датчика	1	ОД
19	Стійка для кріплення консолі	1	НАБІР
20	Регульовані опори нижньої балки	4	ОД
21	Тримач для пляшки	1	ОД
22	Хрестоподібний гвинт	2	ОД
23	Фіксуючий гвинт	2	ОД
24	Пружинна шайба	4	ОД
25	Плоска шайба	8	ОД
26	Рама розсувного сидіння	1	ОД

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

Спочатку відкрийте упаковку і розкладіть всі деталі на чистій поверхні. Переконайтеся, що всі компоненти в хорошому стані і нічого не бракує, звірившись зі списком деталей розібраного пристрою. Рекомендується не викидати пакувальний матеріал відразу, потримайте його принаймні тиждень, перш ніж переконатися, що Air Bike працює належним чином.

У комплект поставки входить наступне обладнання: викрутка - 1 шт, шестигранний ключ - 1 шт, гайковий ключ коробчатий - 1 шт, гайковий ключ з відкритим кінцем - 1 шт.

HARDWARE TOOL KITS



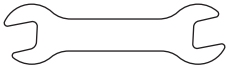
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

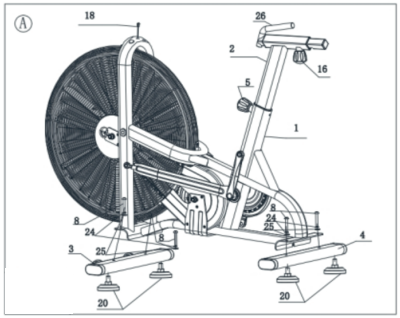
КРОК 1

1. За допомогою шестигранного ключа прикрутіть регульовані опори нижньої балки (20) до передньої (3) і задньої балки (4).
2. Прикріпіть передню (3) і задню (4) балки до основної рами (1).
3. Зафіксуйте їх у правильному положенні за допомогою шестигранних гвинтів (8) та однієї пружинної шайби (24) і плоскої шайби (25) для кожного гвинта.

TOOLS:



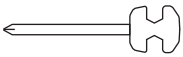
ALLEN KEY - 6 MM (1)



КРОК 2

1. Витягніть кабель датчика (18) з основної рами (1) і пропустіть його через кріпильну стійку консолі (19).
2. Прикріпіть стійку консолі (19) до основної рами (1) за допомогою кріпильного гвинта (23) і плоскої шайби (25).
3. Прикріпіть тримач для пляшок (21) до консольної стійки (19) і затягніть його за допомогою гвинтів з хрестоподібним наконечником (22).

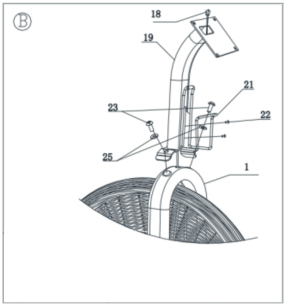
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

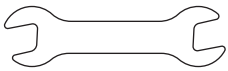


GymBeam

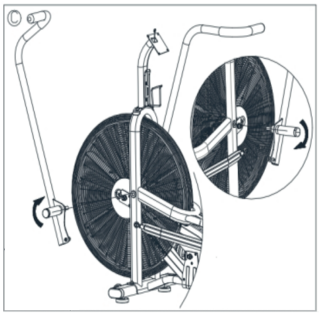
КРОК 3

1. За допомогою гайкового ключа з відкритим кінцем прикріпіть ліву (6) і праву рукоятки (7) до основної рами (1). Переконайтеся, що основний вал міцно затягнутий.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



КРОК 4

1. Прикріпіть бічну планку (9) до лівої ручки (6) за допомогою плоскої шайби (25) і нейлонової гайки (10).
2. Приєднайте праву ручку (7) таким же чином.

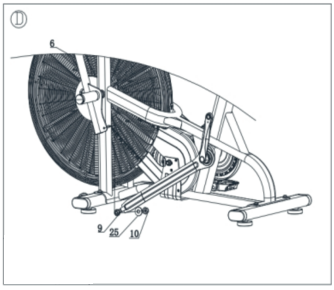
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

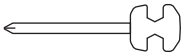


КРОК 5

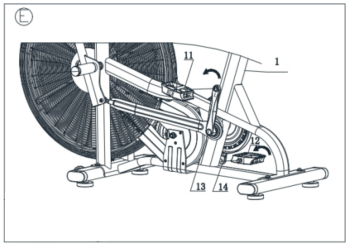
1. Надійно закріпіть ліву педаль, позначену L (11), на лівому кривошипі, позначеному L (13).
2. Потім надійно закріпіть праву педаль, позначену R (12), на правому кривошипі, позначеному R (14).

Недотримання наведених вище інструкцій може призвести до пошкодження кривошипів і педалей.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



КРОК 6

1. Прикріпіть розсувну раму сидіння (26) до стійки сидіння (2) і зафіксуйте її за допомогою фіксатора рами сидіння (16).
2. Прикріпіть сидіння (15) до розсувної рами сидіння (26), обертаючи його.

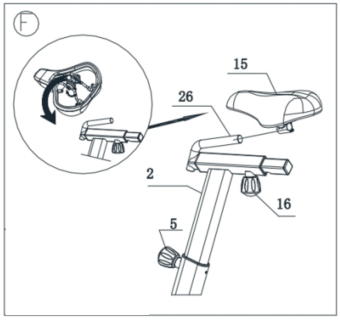
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

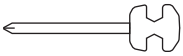


GymBeam

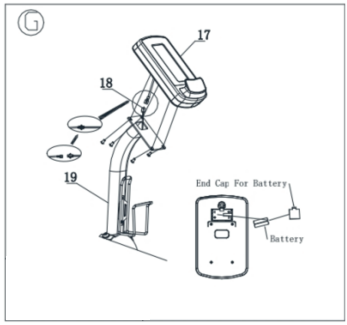
КРОК 7

1. Вставте 2 батарейки типу AAA у відповідне місце на задній панелі комп'ютера (17) і підключіть кабель датчика (18) до кабелю комп'ютера.
2. Прикріпіть комп'ютер (17) до кріпильної стійки консолі (19) за допомогою гвинтів, що входять до комплекту поставки.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ДИСПЛЕЯ

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

Режим	Опис
RPM	- Кількість обертів на хвилину від 0 до 199.
SPEED	- Поточна швидкість. Максимальна швидкість - 99,9 км/год або мл/год.
TIME	- Відлік часу: Без попередньо встановленої мети час відраховується від 00:00 до максимум 1:59:59. - Зворотний відлік часу: час буде відраховуватися від встановленого часу до 00:00:00.
DISTANCE	- Вимірює загальну пройдену відстань від 0,0 до 999,9 км/мл або здійснює зворотний відлік від заданого значення до 0,0 км/мл. Користувач може встановити цільову відстань за допомогою кнопок ВГОРУ або ВНИЗ.
CALORIES	- Вимірює кількість спалених калорій за сеанс від 0 до максимуму - 999 калорій, або відлічує попередньо встановлене значення калорій від попереднього значення до 0. Користувач може встановити цільову кількість спалених калорій, використовуючи кнопки ВГОРУ або ВНИЗ
WATT	- Відображає енергію, спожиту під час тренування, у ватах, у діапазоні від 0 до 1999.
PULSE	- Функціонує лише у поєднанні з нагрудним ременем, оснащеним датчиком пульсу (не входить до комплекту). Максимальний діапазон вимірювання - від 0-30 до 230. Користувач може встановити і контролювати оптимальну частоту серцевих скорочень відповідно до свого віку. Якщо це значення буде перевищено, комп'ютер повідомить про це звуковим сигналом.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

Кнопка	Опис
START	Починає або відновлює тренування після перерви
STOP	Зупиняє або ставить на паузу тренування Скидання налаштувань Перезавантажує комп'ютер з утриманням на 2 секунди
DOWN	Зменшує значення дистанції, калорій, частоти серцевих скорочень, часу та вікових налаштувань
UP	Збільшує значення дистанції, калорій, частоти серцебиття, часу та віку
TARGET TIME	Швидкий доступ до режиму тренування з попередньо встановленим цільовим часом
TARGET CALORIES	Швидкий доступ до режиму тренування з попередньо встановленою цільовою калорійністю
TARGET HEART RATE	Щвидкий доступ до режиму тренування з попередньо встановленим цільовим пульсом
TARGET TIME	Швидкий доступ до режиму тренування з попередньо встановленим цільовим часом
INTERVAL	Включає 3 режими інтервалу: інтервал 10/20, інтервал 20/10, інтервал, заданий користувачем
ENTER	Підтверджує вибрані налаштування або переходить до вибраної програми

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ AIR BIKE

1. Після увімкнення (POWER ON) дисплей видає довгий звуковий сигнал і підсвічує кожне поле на 2 секунди (рис 1). Після цього ви можете ввести свій вік, значення якого почне блимати в нижній частині дисплея (рис 3). За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть потрібне значення і підтвердіть його за допомогою кнопки ENTER.



Рисунок 1

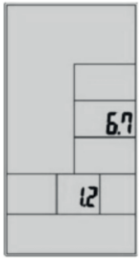


Рисунок 2

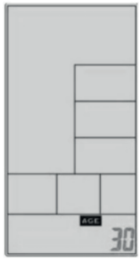


Рисунок 3

GymBeam

2. Після увімкнення на дисплеї по черзі висвічуються всі його функції: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM і HEART RATE (Рис 4–16) Якщо ви не натискаєте жодної кнопки протягом 60 секунд або пристрій не починає реєструвати частоту серцевих скорочень, дисплей переходить у режим енергозбереження.

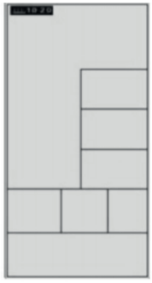


Рисунок 4

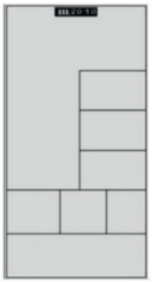


Рисунок 5

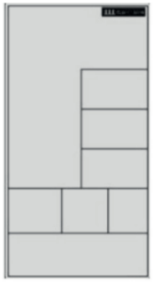


Рисунок 6

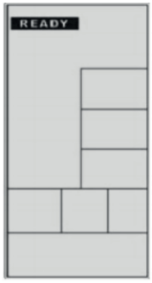


Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

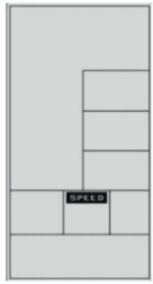


Рисунок 14



Рисунок 15

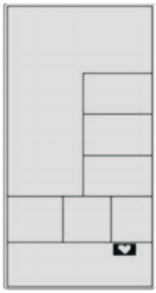


Рисунок 16

GymBeam

РУЧНЕ НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ ТА ІНТЕРВАЛУ, ЦІЛЬОВОЇ ДИСТАНЦІЇ, ЦІЛЬОВИХ КАЛОРІЙ, ЦІЛЬОВОГО ПУЛЬСУ ТА ЦІЛЬОВОГО ЧАСУ

3.1 РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. Натисніть START, щоб розпочати вимірювання тренування. Пролунає 1-секундний звуковий сигнал, який почне відлік загального часу, дистанції, калорій, ват, швидкості та частоти обертання педалей (Рис. 17).
2. Якщо реєструється вимірювання частоти серцевих скорочень, ви будете сповіщені про це маленьким символом серця . Інший, більший символ серця бліматиме поруч із відображеним значенням виміряної частоти серцебиття (Рис 18). Якщо пристрій не реєструє жодного вимірювання, на дисплеї відображатиметься "P" (Рис 17).
3. Якщо протягом 30 секунд після активації не буде виконано жодного вимірювання, дисплей видасть звуковий сигнал і перейде в режим енергозбереження. Щоб повернути його в режим очікування, натисніть будь-яку клавішу.
4. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 4 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
5. Після натискання кнопки STOP на дисплеї відображатиметься загальний час, пройдена відстань і кількість спалених калорій під час тренування. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та частоти обертання.
6. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
7. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.



Рисунок 17



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23

3.2 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ 10/20 INTERVAL

1. Натисніть кнопку INTERVAL і виберіть режим INTERVAL 10/20. Після натискання кнопки ENTER на дисплеї з'явиться напис "INTERVAL 10/20" і пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
2. Перший інтервал почнеться зі зворотного відліку від 3 до 0 з щосекундним звуковим сигналом. На дисплеї бліматиме напис "READY" і відображатиметься кількість інтервалів 00/08 (Рис. 24).
3. Час інтервалу вправи відраховується від 10 до 0. Під час цього відліку на дисплеї блимає напис "WORK" і щосекунди лунає звуковий сигнал. На дисплеї відображається анімація їзди на велосипеді і зворотний відлік від 4 хвилин. Дисплей почне вимірювати загальний час, відстань, калорії, вати, швидкість, кількість обертів та кількість інтервалів (01/08) (Рис. 25).
4. Час інтервалу відпочинку відраховується від 20 до 0. Під час цього відліку на дисплеї блимає напис "REST" і щосекунди лунає звуковий сигнал. В останні три секунди цього інтервалу на дисплеї блимає напис "READY" (Рис. 27).
5. Інтервали роботи та відпочинку чергуватимуться доти, доки програма не завершить 8 циклів, після чого на дисплеї з'явиться напис "08/08 WORK".
6. У режимі WORK дисплей подає звуковий сигнал щосекунди. Якщо залишити прилад бездіяльним протягом 30 секунд, він перейде в режим енергозбереження.
7. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення і будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 4 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.

8. Після натискання кнопки STOP дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал і покаже загальний час, пройдену відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
9. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
10. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27

3.3 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ 20/10 INTERVAL
1. Натисніть кнопку INTERVAL і виберіть режим INTERVAL 20/10. Після натискання кнопки ENTER на дисплеї з'явиться напис "INTERVAL 20/10" і пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
2. Перший інтервал почнеться зі зворотного відліку від 3 до 0 з щосекундним звуковим сигналом. На дисплеї бліматиме напис "READY" і відображатиметься кількість інтервалів 00/08 (Рис. 28).
3. Час інтервалу вправи відраховується від 20 до 0. Під час цього відліку на дисплеї блимає напис "WORK" і щосекунди лунає звуковий сигнал. На дисплеї відображається анімація їзди на велосипеді і зворотний відлік від 4 хвилин. Дисплей почне вимірювати загальний час, відстань, калорії, вати, швидкість, кількість обертів та кількість інтервалів (01/08) (Рис. 29).
4. Час інтервалу відпочинку відраховується від 10 до 0. Під час цього відліку на дисплеї блимає напис "REST" і щосекунди лунає звуковий сигнал. В останні три секунди цього інтервалу на дисплеї блимає напис "READY" (Рис. 31).
5. Інтервали роботи і відпочинку чергуватимуться доти, доки програма не завершить 8 циклів, після чого на дисплеї з'явиться напис "08/08 WORK".
6. У режимі WORK дисплей подає звуковий сигнал щосекунди. Якщо залишити прилад бездіяльним протягом 30 секунд, він перейде в режим енергозбереження.
7. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 4 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
8. Після натискання кнопки STOP дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал і покаже загальний час, пройдену відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
9. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
10. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.

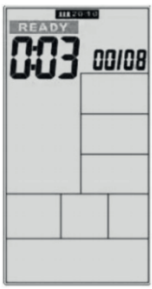


Рисунок 28



Рисунок 29



Рисунок 30



Рисунок 31

3.4 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ CUSTOM INTERVAL (ІНТЕРВАЛ, ЗАДАНИЙ КОРИСТУВАЧЕМ)
1. Натисніть кнопку INTERVAL і виберіть програму INTERVAL CUSTOM. Після натискання кнопки ENTER на дисплеї з'явиться напис "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (час тренування/час відпочинку) і пролунає 1-секундний звуковий сигнал. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть час інтервалу 00/XX у діапазоні 1-99. Після натискання ENTER вибраний інтервал буде підтверджено, дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал і перейде до наступного налаштування (Рис. 32).
2. Значення в позиції "TIME" продовжує блимати, а на дисплеї тепер відображається "WORK" і "0:01". За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть загальний час тренування в діапазоні 0:00-9:59 (Рис. 34). Натисніть ENTER для підтвердження. Ви почуєте 1-секундний звуковий сигнал, а напис "INTERVAL CUSTOM" почне блимати.

GymBeam

3. Перший інтервал почнеться після зворотного відліку від 3 до 0, при цьому кожну секунду лунатиме звуковий сигнал. На дисплеї почне блимати напис "READY", і на ньому відобразиться встановлений інтервал 00/XX (Рис. 35).
4. Кожну секунду на дисплеї буде відображатися напис "WORK", що супроводжується звуковим сигналом. Комп'ютер почне вимірювати ваш загальний час, відстань, калорії, вати, швидкість, кількість обертів (Рис. 36).
5. Інтервали тренування та відпочинку чергуватимуться відповідно до ваших налаштувань (Рис. 36-38).
6. У режимі WORK дисплей подає звуковий сигнал щосекунди. Якщо залишити пристрій бездіяльним протягом 30 секунд, він перейде в режим енергозбереження.
7. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 4 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
8. Після натискання кнопки STOP дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал і покаже загальний час, пройдену відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
9. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
10. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.

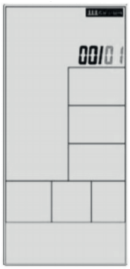

Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34

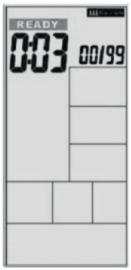


Рисунок 35



Рисунок 36



Рисунок 37



Рисунок 38

3.5 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ TARGET TIME

1. Натисніть кнопку TARGET TIME, перебуваючи в режимі очікування. На дисплеї з'явиться напис "TIME" і пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
2. Значення часу почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть потрібне значення (Рис. 39). Для підтвердження натисніть ENTER. Дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал, а напис "TARGET TIME" залишиться увімкненим.
3. Попередньо встановлене значення і час тренування будуть перемикатися на дисплеї кожні 5 секунд, поки йде зворотний відлік до 0. Комп'ютер почне вимірювати пройдену відстань, калорії, вати, швидкість і кількість обертів на хвилину (Рис. 40).
4. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 2 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
5. Якщо протягом 30 секунд не буде ніякої активності, комп'ютер буде подавати звуковий сигнал щосекунди і перейде в режим енергозбереження.
6. Після натискання кнопки STOP на дисплеї відобразиться загальний час, пройдена відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
7. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
8. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.



Рисунок 39



Рисунок 40



Рисунок 41



Рисунок 42

3. 6 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ TARGET DISTANCE

1. Перебуваючи в режимі очікування, натисніть кнопку TARGET DISTANCE. На дисплеї з'явиться напис "TARGET DISTANCE" і пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
2. Значення відстані почне блимати. Використовуйте кнопки UP/DOWN, щоб встановити потрібне значення (Рис. 41). Для підтвердження натисніть ENTER. Дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал, а напис "TARGET DISTANCE" залишиться увімкненим.
3. Попередньо встановлене значення і пройдена відстань будуть перемикатися на дисплеї кожні 5 секунд під час зворотного відліку до 0. Комп'ютер почне вимірювати пройдену відстань, калорії, вати, швидкість і кількість обертів на хвилину (Рис 42).
4. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 2 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
5. Якщо протягом 30 секунд не буде ніякої активності, комп'ютер буде подавати звуковий сигнал щосекунди і перейде в режим енергозбереження.
6. Після натискання кнопки STOP на дисплеї відобразиться загальний час, пройдена відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
7. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
8. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.

3.7 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ TARGET CALORIES

1. Перебуваючи в режимі очікування, натисніть кнопку TARGET CALORIES. На дисплеї з'явиться напис "TARGET CALORIES" і пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
2. Значення калорій почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть потрібне значення (Рис. 43). Для підтвердження натисніть ENTER. Дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал, а напис "TARGET CALORIES" залишиться увімкненим.
3. Попередньо встановлене значення і кількість спалених калорій будуть перемикатися на дисплеї кожні 5 секунд під час зворотного відліку до 0. Комп'ютер почне вимірювати пройдену вами відстань, калорії, вати, швидкість і кількість обертів (Рис. 44).
4. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на ПК-дисплеї кожні 2 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Щоб продовжити тренування, натисніть кнопку START ще раз.
5. Якщо протягом 30 секунд не буде ніякої активності, комп'ютер буде подавати звуковий сигнал щосекунди і перейде в режим енергозбереження.
6. Після натискання кнопки STOP на дисплеї відобразиться загальний час, пройдена відстань і кількість спалених калорій за період 30 секунд. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та обертів.
7. У вікні PULSE по черзі відображається поточний пульс і значення для 65% і 85% від максимального виміряного пульсу (Рис. 21-23). Якщо під час тренування пульсометр не використовувався, вікно залишається порожнім (Рис. 19-20).
8. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.



Рисунок 43



Рисунок 44

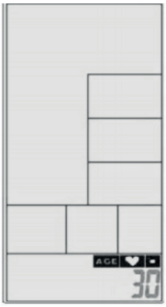


Рисунок 45



Рисунок 46

GymBeam

3.8 НАЛАШТУВАННЯ РЕЖИМУ TARGET HR (ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ)

1. Одягніть нагрудний ремінь з датчиком пульсу, який автоматично підключається до комп'ютера Air Bike.
2. При натисканні кнопки TARGET HEART RATE в режимі очікування з'явиться напис TARGET HEART RATE, а на дисплеї пролунає 1-секундний звуковий сигнал.
3. Параметр AGE почне блимати. За допомогою кнопок UP/DOWN введіть свій вік (Рис. 45). Підтвердіть введення натисканням кнопки ENTER. Дисплей видасть 1-секундний звуковий сигнал, а напис "TARGET HEART RATE" (ЦІЛЬОВА ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ РУХІВ) та "HEART RATE" (ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ РУХІВ) залишатиметься увімкненим.
4. Як тільки ви почнете тренування, на дисплеї з'явиться напис "MAX HR" (максимальна частота серцевих скорочень) разом зі значеннями 65% і 85% від частоти серцевих скорочень, які автоматично перемикатимуться на дисплеї.
5. Якщо частота серцевих скорочень падає нижче 65%, на дисплеї з'являються такі символи ⬆ & 65% разом з поточним виміряним значенням. Потім кожні 10 секунд лунатиме звуковий сигнал, доки частота серцевих скорочень не перевищить 65% (Рис. 47).
6. Якщо частота серцевих скорочень підніметься вище 85%, на дисплеї з'являться такі символи ⬇ & 85% разом з поточним виміряним значенням. Потім кожні 10 секунд лунатиме звуковий сигнал, доки частота серцевих скорочень не впаде нижче 85% (Рис. 48).
7. Якщо частота серцевих скорочень залишається між 65% і 85%, на дисплеї просто з'явиться наступний символ: ❤ (Рис. 49).
8. Якщо протягом 30 секунд комп'ютер не виконує жодних дій, він подаватиме звуковий сигнал щосекунди і перейде в режим енергозбереження.
9. Натисніть START, щоб призупинити вимірювання під час тренування. Ви почуєте півсекундний звуковий сигнал, який повторюватиметься кожні 30 секунд. Усі виміряні значення будуть відображатися на РК-дисплеї кожні 2 секунди. Через 5 хвилин бездіяльності (тобто якщо ви не продовжуєте тренування), ви почуєте 2-секундний звуковий сигнал і дисплей перейде в режим енергозбереження. Натисніть кнопку START ще раз, щоб продовжити тренування.
10. Натисніть кнопку STOP, щоб завершити тренування. На дисплеї відображатиметься загальний час, пройдена відстань та кількість спалених калорій. Кожні 5 секунд дисплей перемикається між відображенням середнього та максимального (AVG. & MAX.) значень потужності, швидкості та кількості обертів на хвилину.
11. Щоб вибрати певний режим вимірювання, натисніть відповідну кнопку.



Рисунок 47



Рисунок 48



Рисунок 49

НАЛАШТУВАННЯ ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ ВІДСТАНІ

1. Утримуйте кнопки STOP і ENTER одночасно протягом 2 секунд. Ви почуєте 1-секундний звуковий сигнал на дисплеї. Ви побачите, що індикатор "DISTANCE" блимає, а одиниці виміру M/KM з'являтимуться щосекунди (Рис. 50-51).
2. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати KM (кілометри) або ML (милі), а потім натисніть ENTER для підтвердження.
3. Без будь-яких подальших дій дисплей автоматично переключиться в режим очікування.



Рисунок 50



Рисунок 51

ВИКОНАННЯ ПОВНОГО ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ

1. Для повного скидання значень, введених в систему, натисніть і утримуйте кнопку STOP протягом 2 секунд в будь-якому режимі.
2. ПК-дисплей засвітиться і подаватиме звуковий сигнал кожні 2 секунди.
3. Після повернення в режим очікування всі налаштування за замовчуванням повертаються до поточних значень.

РЕЖИМ СНУ
Якщо в режимі очікування протягом 30 секунд пристрій не реєструє жодних дій (натискання кнопок, поточне вимірювання пульсу), дисплей переходить в режим енергозбереження.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ
Регулярно витирайте пил і бруд з усієї поверхні тренажеру м'якою вологою ганчіркою або губкою. Достатньо води або м'яких миючих засобів.
Після очищення витріть тренажер насухо.
Після кожного тренування витирайте піт з тренажера сухою тканиною.
Зберігайте тренажер у сухих і чистих приміщеннях. Захищайте його від прямих сонячних променів і високих температур.
Не ставте на тренажер сторонні предмети.
Якщо ви помітили, що тренажер видає надмірний шум під час роботи, перевірте, чи правильно затягнуті всі гвинти.
При заміні батарейок комп'ютера (2 шт. AAA) необхідно зняти кришку на задній панелі комп'ютера.
Якщо комп'ютер не працює належним чином, перевірте підключення кабелів датчиків (між відповідними кабелями і дисплеєм).

ПОРАДИ ЩОДО УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ У РОБОТІ

Проблема	**Рекомендована процедура усунення несправностей**
Дисплей не працює	- Перевірте, чи правильно встановлені акумулятори (+/-) - Перевірте, чи правильно під'єднані з'єднувальні кабелі (правильна орієнтація, міцне з'єднання, відсутність пошкоджень) - Перевірте дисплей на наявність тріщин
Air Bike не стабілізований належним чином на підлозі	- Відрегулюйте висоту опор нижньої балки так, щоб велосипед міцно стояв на горизонтальній лінії
Сидіння продовжує рухатися навіть після фіксації	- Переконайтеся, що фіксатор сидіння добре затягнутий і закріплений в отворі на стійці сидіння
Педалі хитаються	- Перевірте, чи педалі прикріплені в правильному напрямку та на правильному боці - Перевірте, чи педалі правильно прикріплені до відповідних шатунів

ГАРАНТІЯ
На Air Bike надається 2 роки гарантії, починаючи з дати покупки. Гарантія припиняє свою дію достроково у таких випадках:
- Виріб зазнав пошкоджень внаслідок нещасного випадку, неправильного використання, неналежного поводження або транспортування.
- Виріб піддавався несанкціонованому ремонту або втручанню.
- Виріб використовувався не відповідно до інструкцій.
- Виріб використовувався не за призначенням.
- Невиконання інструкцій з догляду, експлуатації та обслуговування.
- Збиток перевищує ціну виробу.
- Природний знос компонентів виробу внаслідок використання.
- Вплив несприятливих зовнішніх факторів, таких як пряме сонячне світло або інші види випромінювання, потрапляння рідини або електростатичного розряду.
- Виріб зазнав пошкоджень внаслідок стихійного лиха, втручання сторонніх осіб або механічних пошкоджень, спричинених покупцем (наприклад, під час транспортування, чищення невідповідними засобами тощо).
- Стан виробу погіршився внаслідок неналежного зберігання, поводження або догляду з боку користувача.

Зроблено в Китаї. **Виготовлено для:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany.
Дистриб'ютор: GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словакія.

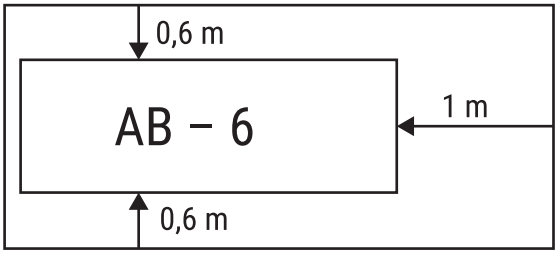
KAZALO VSEBINE

1. Varnostna navodila
2. Tehnični podatki
3. Navodila za sestavljanje
4. Navodila za uporabo zaslona
5. Kako uporabljati Air Bike
6. Vzdrževanje
7. Garancija

VARNOSTNA NAVODILA

Pred uporabo kolesa Air Bike natančno preberite priloženi priročnik in ga shranite za poznejšo uporabo.

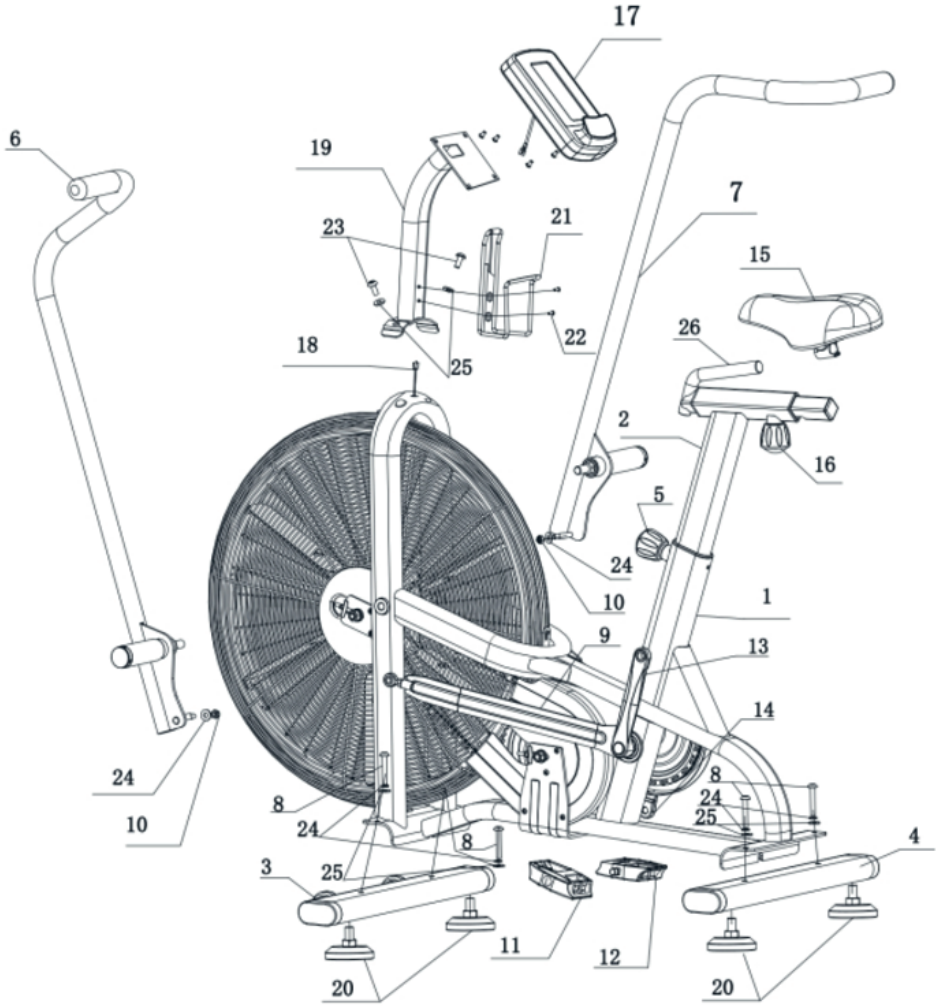
1. Napravo uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
2. Air Bike postavite na trdno, ravno in čisto površino ter se prepričajte, da je stabilen. Preproga ni primerna podlaga.
3. Na levi in desni strani kolesa Air Bike mora biti vsaj 60 cm prostega prostora, za njim pa vsaj 1 m prostega prostora..



4. Če morate Air Bike prenesti, poskrbite, da ga dvignete z ustrezno tehniko, primerno za težka bremena (z vzravnanim hrbtom), ali pa prosite koga drugega, da vam pomaga, da se izognete morebitnim poškodbam.
5. Redno preverjajte, ali so vsi deli pravilno zategnjeni, in jih po potrebi zategnite. Za zamenjavo poškodovanih ali obrabljenih delov vedno uporabljajte originalne dele.
6. Če je Air Bike poškodovan, ga ne uporabljajte.
7. Za vadbo vedno nosite primerna športna oblačila in trpežne čevlje. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila na kolesu Air Bike. Prav tako odstranite nakit (uhane, verižice, zapestnice, prstane).
8. Pred vsakim treningom se ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
9. Pred vadbo prilagodite višino sedeža. Ko stojite ob kolesu Air Bike, mora biti sedež približno v višini vaših bokov.
10. Med vstopanjem in izstopanjem s kolesa Air Bike ter med vožnjo se držite ročajev. Med vožnjo držite hrbet vzravnan; ne upogibajte ga.
11. Ko se po končani vožnji spuščate s kolesa, pazite na premikajoča se pedala. Pustite jih, da se vrtijo, dokler se sama ne ustavijo.
12. Če se med vadbo pojavijo slabost, omotica, bolečina v prsih ali drugi nevarni simptomi, takoj prekinite vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
13. Merilnik srčnega utripa, nameščen na kolesu Air Bike, ni medicinski pripomoček. Na natančnost meritev, ki ocenjujejo uporabnikov srčni utrip, lahko vplivajo številni dejavniki.
14. Nikoli ne puščajte otrok ali hišnih ljubljenčkov brez nadzora v bližini naprave.
15. Air Bike ni primeren za otroke, mlajše od 12 let. Invalidi ga ne smejo uporabljati brez nadzora usposobljene osebe.
16. Nosilnost kolesa Air Bike je 150 kg.
17. Ta naprava je zasnovana za uporabo v zaprtih prostorih. Ne postavljajte je na prostem, na neposredno sončno svetlobo, v bližino vira toplote, v vlažno okolje, neprevetren prostor, v katerem zrak ne kroži, ali v bližino vnetljivih tekočin ali plinov.
18. Standardna proizvodna etiketa: GB17498.1-2800 and GB17498.5-2008.

OPOZORILO

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za nosečnice, osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo katere koli vadbene opreme vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ne nosi nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.



SEZNAM DELOV

Število	Opis	Količina	ENOTA
1	Glavni okvir	1	KOMPLET
2	Sedežna opora	1	KOMPLET
3	Sprednji spodnji nosilci	1	KOMPLET
4	Zadnji spodnji nosilci	1	KOMPLET
5	Nastavljivo zaklepanje sedežne opore	1	KOS
6	Levi ročaj	1	KOMPLET
7	Desni ročaj	1	KOMPLET
8	Šestkotni vijak	4	KOS
9	Stranska palica	2	KOMPLET
10	Najlonska matica	2	KOS
11	Levo pedalo CP-963	1	KOS
12	Desno pedalo CP-963	1	KOS
13	Leva ročica	1	KOS
14	Desna ročica	1	KOS
15	Sedež	1	KOS

Število	Opis	Količina	ENOTA
16	Nastavljivo zaklepanje okvirja sedeža	1	KOS
17	Računalnik	1	KOS
18	Senzorski kabel	1	KOS
19	Postavek za montažo konzole	1	KOMPLET
20	Nastavljivi spodnji nosilci	4	KOS
21	Nosilec za bidon	1	KOS
22	Križni vijak	2	KOS
23	Pritrdilni vijak	2	KOS
24	Vzmetna podložka	4	KOS
25	Ploščata podložka	8	KOS
26	Drsni okvir sedeža	1	KOS

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

Najprej odprite paket in vse dele razporedite na čisto površino. Prepričajte se, da so vsi sestavni deli v dobrem stanju in da nič ne manjka, ter jih preverite na seznamu delov. Priporočljivo je, da embalažnega materiala ne zavržete takoj, temveč ga hranite vsaj teden dni, preden se prepričate, da naprava Air Bike deluje pravilno.

Paket vsebuje naslednjo opremo: 1 x izvijač, 1 x imbus ključ, 1 x škatlasti ključ, 1 x odprti obročni ključ.

HARDWARE TOOL KITS



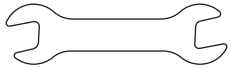
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

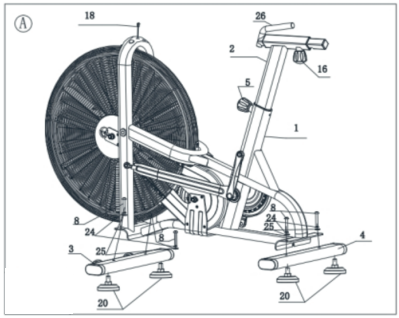
KORAK 1

1. S pomočjo imbus ključa privijte nastavljive opore spodnjega nosilca (20) na sprednji (3) in zadnji nosilec (4).
2. Sprednji (3) in zadnji (4) nosilec pritrdite na glavni okvir (1).
3. V pravilnem položaju jih pritrdite s šestkotnimi vijaki (8) ter po eno vzmetno podložko (24) in ploščato podložko (25) za vsak vijak.

TOOLS:



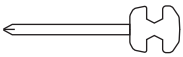
ALLEN KEY - 6 MM (1)



KORAK 2

1. Potegnite senzorski kabel (18) iz glavnega okvirja (1) in ga speljite skozi nosilca konzole (19).
2. S pritrdilnim vijakom (23) in plosko podložko (25) pritrdite postavek za montažo konzole (19) na glavni okvir (1).
3. Držalo za bidon (21) pritrdite na nosilec konzole (19) in ga privijte s križnimi vijaki (22).

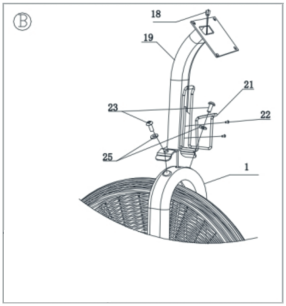
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

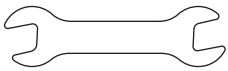


GymBeam

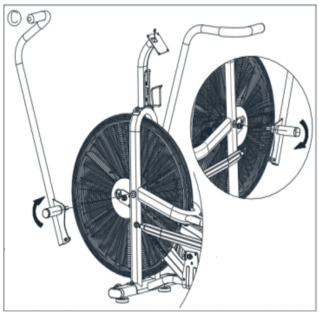
KORAK 3

1. Z odprtim ključem pritrdite levi (6) in desni ročaj (7) na glavni okvir (1).
2. Prepričajte se, da je glavna gred trdno zategnjena.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



KORAK 4

1. S ploščato podložko (25) in najlonsko matico (10) pritrdite stransko palico (9) na levi ročaj (6).
2. Na enak način pritrdite desni ročaj (7).

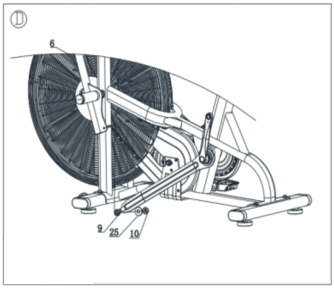
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

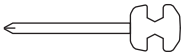


KORAK 5

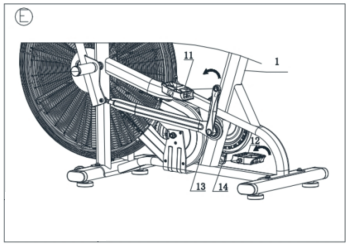
1. Levo pedalo z oznako L (11) trdno pritrdite na levo ročico gonilke z oznako L (13).
2. Nato trdno pritrdite desno pedalo z oznako R (12) na desno ročico z oznako R (14)..

Neupoštevanje zgornjih navodil lahko povzroči poškodbe ročic in pedal.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



KORAK 6

1. Drsni okvir sedeža (26) pritrdite na sedežno oporo (2) in ga pritrdite z nastavljivim zaklepanjem okvirja sedeža (16).
2. Z vrtilnim gibom pritrdite sedež (15) na drsni okvir sedeža (26).

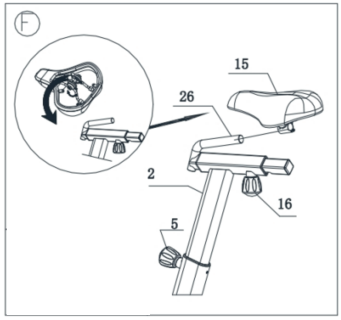
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

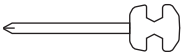


GymBeam

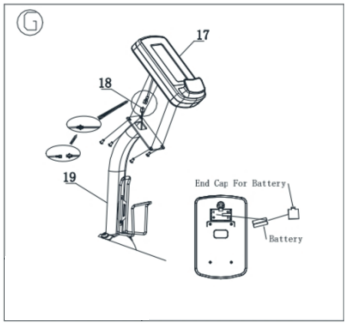
KORAK 7

1. Vstavite 2 bateriji AAA na ustrezno mesto na zadnji strani računalnika (17) in povežite senzorni kabel (18) s kablom računalnika.
2. Računalnik (17) pritrdite na nosilec konzole (19) z vijaki, ki so priloženi v paketu.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



NAVODILA ZA UPORABO ZASLONA

FUNKCIJE ZASLONA

Način	Opis
RPM	- Število vrtljajev na minuto od 0 do 199.
SPEED	- Trenutna hitrost. Največja hitrost je 99,9 km/h ali ml/h.
TIME	- Odštevanje časa: Brez vnaprej določenega cilja se čas šteje od 00:00 do največ 1:59:59. - Čas odštevanja: čas se odšteva od vnaprej nastavljenega časa do 00:00:00.
DISTANCE	- Meri skupno prevoženo razdaljo od 0,0 do 999,9 km/ml ali odšteva od vnaprej nastavljene vrednosti do 0,0 km/ml. Uporabnik lahko ciljno razdaljo nastavi z gumboma UP ali DOWN.
CALORIES	- Meri kalorije, ki so bile porabljene med sejo, od 0 do največ 999 kalorij ali odšteva vnaprej nastavljeno vrednost porabljenih kalorij od vnaprej nastavljene vrednosti do 0. Uporabnik lahko z gumboma UP ali DOWN nastavi ciljno količino porabljenih kalorij.
WATT	- Prikazuje energijo, porabljeno med vadbo, v vatih, v razponu od 0-1999.
PULSE	- Deluje le v kombinaciji s prsnim pasom, opremljenim s senzorjem srčnega utripa (ni vključen v paketu). Največje merilno območje je od 0-30 do 230. Uporabnik lahko nastavi in spremlja optimalni srčni utrip glede na svojo starost. Če je ta vrednost presežena, bo računalnik na to opozoril s piskom.

FUNKCIJE GUMBOV

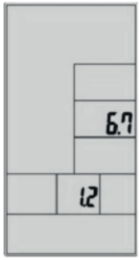
Gumb	Opis
START	- Začetek ali nadaljevanje vadbe po odmoru
STOP	- Zaustavitev ali prekinitev vadbe - Ponastavitev nastavitev - Ponovno zažene računalnik z dvosekundnim držanjem gumba
DOWN	- Prilagodi vrednosti razdalje, kalorij, srčnega utripa, časa in nastavitve starosti navzdol
UP	- Prilagaja vrednosti razdalje, kalorij, srčnega utripa, časa in starosti
TARGET TIME	- Hiter dostop do načina vadbe z vnaprej nastavljenim ciljnim časom
TARGET CALORIES	- Hiter dostop do načina vadbe z vnaprej nastavljenimi ciljnimi kalorijami
TARGET HEART RATE	- Hiter dostop do načina vadbe z vnaprej nastavljenim ciljnim srčnim utripom
TARGET TIME	- Hiter dostop do načina vadbe z vnaprej nastavljenim ciljnim časom
INTERVAL	- Vključuje 3 režime intervalov: interval 10/20, interval 20/10, interval, ki ga določi uporabnik
ENTER	- Potrdi izbrane nastavitve ali vstopi v izbrani program

KAKO UPORABLJATI VAŠ AIR BIKE

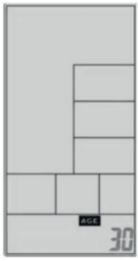
1. Ob vklopu (POWER ON) zaslon odda dolg zvočni signal in za 2 sekundi osvetli vsako polje (slika 1). Nato lahko vnesete svojo starost, katere vrednost začne utripati na dnu zaslona (slika 3). Z gumbi UP/DOWN nastavite želeno vrednost in jo potrdite z gumbom ENTER.



Slika 1



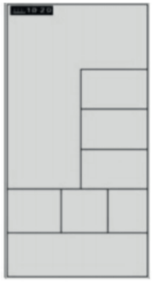
Slika 2



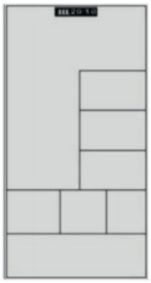
Slika 3

GymBeam

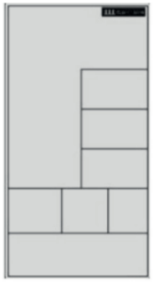
2. Po vklopu se na zaslonu zaporedoma prikažejo vse funkcije: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM INTERVAL, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM in HEART RATE (slike 4-16). Če 60 sekund ne pritisnete nobenega gumba ali če naprava ne začne beležiti srčnega utripa, se zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.



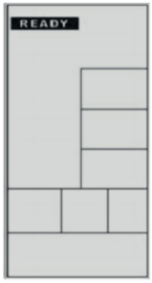
Slika 4



Slika 5



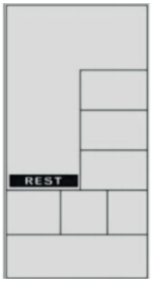
Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9



Slika 10



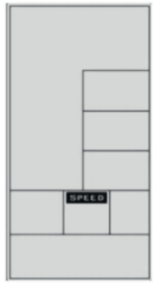
Slika 11



Slika 12



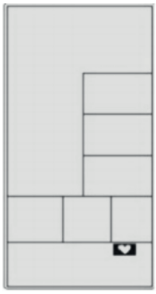
Slika 13



Slika 14



Slika 15



Slika 16

NAČIN ROČNE NASTAVITVE IN FUNKCIJE INTERVALA, CILJNE RAZDALJE, CILJNIH KALORIJ, CILJNEGA SRČNEGA UTRIPA IN CILJNEGA ČASA

3.1 NAČIN ROČNE NASTAVITVE (MANUAL MODE)

1. Pritisnite START, da začnete izvajati meritve za trening. Zaslišal se bo enosekundni zvočni signal, ki bo začel šteti skupni čas, razdaljo, kalorije, vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM) (slika 17).
2. Če je zabeležena meritev srčnega utripa, boste o tem obveščeni z majhnim simbolom srca: . Ob prikazani vrednosti izmerjenega srčnega utripa utripa še en, večji simbol srca (slika 18). Če naprava ne zabeleži nobene meritve, se na zaslonu prikaže "P" (slika 17).
3. Če v 30 sekundah po aktiviranju ne sprožite nobene meritve, se na zaslonu oglasi zvočni signal in preklopi v način varčevanja z energijo. Če ga želite ponovno preklopiti v način pripravljenosti, pritisnite katero koli tipko.
4. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na LCD zaslonu prikažejo vsake 4 sekunde. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
5. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu prikažejo skupni čas, prevožena razdalja in količina kalorij, ki ste jih pokurili med vadbo. Prikazovalnik vsakih 5 sekund preklaplja med prikazom povprečnih in najvišjih vrednosti (AVG. & MAX.) za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto.
6. V oknu PULSE se izmenično prikazujejo trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
7. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.



Slika 17



Slika 18



Slika 19



Slika 20



Slika 21



Slika 22



Slika 23

3.2 NASTAVITEV NAČINA 10/20 INTERVAL

1. Pritisnite gumb INTERVAL in izberite način 10/20 INTERVAL. Po pritisku na gumb ENTER se na zaslonu osvetli oznaka "INTERVAL 10/20" in oglasi enosekundni zvočni signal.
2. Prvi interval se začne z odštevanjem od 3 do 0, pri čemer se vsako sekundo oglasi zvočni signal. Na zaslonu bo utripal znak "READY" in prikazano bo število intervalov 00/08 (slika 24).
3. Čas intervala vadbe se odšteva od 10 do 0. Med tem odštevanjem na zaslonu utripa napis "WORK" in vsako sekundo piska. Na zaslonu se prikaže animacija kolesarjenja in odštevanje od 4 minut. Na zaslonu se začnejo meriti skupni čas, razdalja, kalorije, vati, hitrost, število vrtljajev na minuto in število intervalov (01/08) (slika 25).
4. Čas intervala počitka se odšteva od 20 do 0. Med tem odštevanjem na zaslonu utripa napis "REST" in vsako sekundo piska. V zadnjih treh sekundah tega intervala na zaslonu utripa znak "READY" (Slika 27).
5. Intervali treninga in počitka se izmenjujejo, dokler program ne zaključi 8 ciklov, pri čemer se na zaslonu prikaže "08/08 WORK".
6. V načinu WORK zaslon piska vsako sekundo. Če je 30 sekund neaktiven, preklopi v način varčevanja z energijo.
7. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti l se na zaslonu LCD prikažejo vsake 4 sekunde. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
8. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu oglasi enosekundni zvočni signal in prikaže skupni čas, prevoženo razdaljo in količino kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih (AVG. & MAX.) vrednosti za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto.
9. V oknu PULSE se izmenično prikazujejo trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20)
10. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.

GymBeam



Slika 24



Slika 25



Slika 26



Slika 27

3.3 NASTAVITEV NAČINA 20/10 INTERVAL

1. Pritisnite gumb INTERVAL in izberite način 20/10 INTERVAL. Po pritisku na gumb ENTER se na zaslonu osvetli oznaka "INTERVAL 20/10" in oglasi enosekundni zvočni signal.
2. Prvi interval se začne z odštevanjem od 3 do 0, pri čemer se vsako sekundo oglasi zvočni signal. Na zaslonu bo utripal znak "READY" in prikazano bo število intervalov 00/08 (slika 28).
3. Čas vadbenega intervala se odšteva od 20 do 0. Med tem odštevanjem na zaslonu utripa napis "WORK" in vsako sekundo piska. Na zaslonu se prikaže animacija kolesarjenja in odštevanje od 4 minut. Na zaslonu se začnejo meriti skupni čas, razdalja, kalorije, vati, hitrost, število vrtljajev na minuto in število intervalov (01/08) (slika 29).
4. Čas intervala počitka se odšteva od 10 do 0. Med tem odštevanjem na zaslonu utripa napis "REST" in vsako sekundo piska. V zadnjih treh sekundah tega intervala na zaslonu utripa znak "READY" (Slika 31).
5. Intervali dela in počitka se izmenjujejo, dokler program ne zaključi 8 ciklov, pri čemer se na zaslonu prikaže "08/08 WORK".
6. V načinu WORK zaslon piska vsako sekundo. Če je 30 sekund neaktiven, preklopi v način varčevanja z energijo.
7. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na zaslonu LCD prikažejo vsake 4 sekunde. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
8. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu oglasi enosekundni zvočni signal in prikaže skupni čas, prevoženo razdaljo in količino kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih (AVG. & MAX.) vrednosti za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
9. V oknu PULSE so izmenično prikazani vaš trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
10. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.



Slika 28



Slika 29



Slika 30

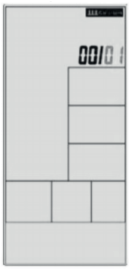


Slika 31

3.4 NASTAVITEV NAČINA CUSTOM INTERVAL

1. Pritisnite gumb INTERVAL in izberite program INTERVAL CUSTOM. Po pritisku na gumb ENTER se na zaslonu prikaže "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (čas vadbe/čas počitka) in oglasi enosekundni zvočni signal. Pritisnite UP/DOWN, da nastavite čas intervala 00/XX v razponu 1-99. Po pritisku ENTER bo izbrani interval potrjen, prikazovalnik bo izdal 1-sekundni zvočni signal in prešel na naslednjo nastavitev (slika 32).
2. Vrednost pri "TIME" še naprej utripa, na zaslonu pa sta prikazana "WORK" in "0:01". Pritisnite UP/DOWN, da nastavite skupni čas vadbe med 0:00 in 9:59 (slika 34). Za potrditev pritisnite ENTER. Zaslišali boste 1-sekundni pisk in oznaka "INTERVAL CUSTOM" bo začela utripati.
3. Prvi interval se bo začel po odštevanju od 3 do 0, vsako sekundo pa se bo oglasil zvočni signal. Na zaslonu bo utripal znak "READY" in prikazan nastavljeni interval 00/XX (slika 35).Na zaslonu se vsako sekundo prikaže napis "WORK", kar je označeno s piskom. Računalnik bo začel meriti skupni čas, razdaljo, kalorije, vate, hitrost, število vrtljajev na minuto (Slika 36).
4. Intervali vadbe in počitka se bodo menjavali glede na vaše nastavitve (Slika 36-38).
5. V načinu WORK zaslon piska vsako sekundo. Če je 30 sekund neaktiven, preklopi v način varčevanja z energijo.
6. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na zaslonu LCD prikažejo vsake 4 sekunde. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.

7. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu oglasi enosekundni zvočni signal in prikaže skupni čas, prevoženo razdaljo in količino kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih (AVG. & MAX.) vrednosti za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
8. V oknu PULSE so izmenično prikazani vaš trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
9. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.

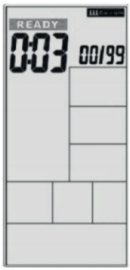

Slika 32



Slika 33



Slika 34



Slika 35



Slika 36



Slika 37



Slika 38

3.5 NASTAVITEV NAČINA TARGET TIME
1. V stanju pripravljenosti pritisnite gumb TARGET TIME. Na zaslonu se prikaže "TIME" in oglasi se 1-sekundni zvočni signal.
2. Časovna vrednost bo začela utripati. Pritisnite UP/DOWN, da nastavite želeno vrednost (slika 39). Za potrditev pritisnite ENTER. Na zaslonu se bo oglasil enosekundni zvočni signal in na njem bo ostala oznaka "TARGET TIME".
3. Prednastavljena vrednost in čas treninga se na zaslonu preklapljata vsakih 5 sekund, medtem ko se odšteva do 0. Računalnik bo začel meriti prevoženo razdaljo, kalorije, vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM) (Slika 40).
4. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na zaslonu LCD prikažejo vsaki 2 sekundi. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
5. Če 30 sekund ne izvajate nobene dejavnosti, bo računalnik vsako sekundo zapiskal in preklopil v način varčevanja z energijo.
6. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu prikažejo skupni čas, prevožena razdalja in količina kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih vrednosti (AVG. & MAX.) za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
7. V oknu PULSE so izmenično prikazani vaš trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
8. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.


Slika 39


Slika 40


Slika 41


Slika 42

3. 6 NASTAVITEV NAČINA TARGET DISTANCE
1. V načinu pripravljenosti pritisnite gumb TARGET DISTANCE. Na zaslonu se prikaže "TARGET DISTANCE" in oglasi se 1-sekundni zvočni signal.
2. Vrednost razdalje začne utripati. Pritisnite UP/DOWN, da nastavite želeno vrednost (slika 41). Za potrditev pritisnite ENTER. Na zaslonu se bo oglasil enosekundni zvočni signal, oznaka "TARGET DISTANCE" pa bo ostala prižgana.

GymBeam

3. Prednastavljena vrednost in prevožena razdalja se na zaslonu preklapljata vsakih 5 sekund, medtem ko se odšteva do 0. Računalnik bo začel meriti prevoženo razdaljo, kalorije, vate, hitrost in vrtljaje (Slika 42).
4. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na zaslonu LCD prikažejo vsaki 2 sekundi. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ko ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
5. Če 30 sekund ne izvajate nobene dejavnosti, bo računalnik vsako sekundo zapiskal in preklopil v način varčevanja z energijo.
6. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu prikažejo skupni čas, prevožena razdalja in količina kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih vrednosti (AVG. & MAX.) za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
7. V oknu PULSE so izmenično prikazani vaš trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
8. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.

3.7 NASTAVITEV NAČINA TARGET CALORIES

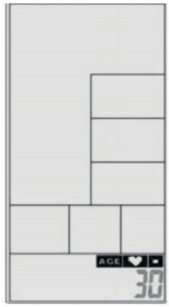
1. V stanju pripravljenosti pritisnite gumb TARGET CALORIES. Na zaslonu se prikaže "TARGET CALORIES" in oglasi se 1-sekundni zvočni signal.
2. Vrednost kalorij bo začela utripati. Pritisnite UP/DOWN, da nastavite želeno vrednost (slika 43). Za potrditev pritisnite ENTER. Prikazovalnik bo izdal enosekundni zvočni signal in ohranil oznako "TARGET CALORIES" .
3. Prednastavljena vrednost in količina pokurenih kalorij se bosta na zaslonu preklapljali vsakih 5 sekund, medtem ko boste odštevali do 0. Računalnik bo začel meriti prevoženo razdaljo, kalorije, vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM) (Slika 44).
4. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na LCD zaslonu prikažejo vsaki 2 sekundi. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
5. Če 30 sekund ne izvajate nobene dejavnosti, bo računalnik vsako sekundo zapiskal in preklopil v način varčevanja z energijo.
6. Po pritisku na gumb STOP se na zaslonu prikažejo skupni čas, prevožena razdalja in količina kalorij, ki ste jih pokurili v 30 sekundah. Vsakih 5 sekund se zaslon preklopi med prikazom povprečnih in najvišjih vrednosti (AVG. & MAX.) za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
7. V oknu PULSE so izmenično prikazani vaš trenutni srčni utrip ter vrednosti za 65% in 85% največjega izmerjenega srčnega utripa (Slika 21-23). Če med sejo niste uporabljali merilnika srčnega utripa, ostane okno prazno (Slika 19-20).
8. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.



Slika 43



Slika 44



Slika 45



Slika 46

3.8 NASTAVITEV NAČINA TARGET HR (SRČNI UTRIP)

1. Nadenite si prsni pas s senzorjem srčnega utripa, ki se samodejno poveže z računalnikom kolesa Air Bike.
2. S pritiskom na gumb TARGET HEART RATE v stanju pripravljenosti se prikaže oznaka TARGET HEART RATE in na zaslonu se oglasi 1-sekundni pisk.
3. Parameter AGE (starost) začne utripati. Z gumbi UP/DOWN vnesite svojo starost (slika 45). Potrdite s pritiskom na gumb ENTER. Na zaslonu se bo oglasil enosekundni zvočni signal in na njem bosta ostali oznaki "TARGET HEART RATE" in "HEART RATE".
4. Ko začnete z vadbo, se na zaslonu prikaže "MAX HR" (najvišji srčni utrip) in vrednosti za 65% in 85% srčnega utripa, ki se samodejno preklapljata na zaslonu.
5. Če srčni utrip pade pod 65%, se na zaslonu prikažejo naslednji simboli ⬆ & 65% in trenutna izmerjena vrednost. Vsakih 10 sekund se oglasi zvočni signal, dokler se srčni utrip ne dvigne nad 65% (slika 47).
6. Če srčni utrip preseže 85%, se na zaslonu prikažejo naslednji simboli ⬇ & 85% skupaj s trenutno izmerjeno vrednostjo. Vsakih 10 sekund se oglasi zvočni signal, dokler srčni utrip ne pade pod 85 % (Slika 48).
7. Če se srce giblje med 65% in 85%, se na zaslonu prikaže naslednji simbol: ❤ (Slika 49).
8. Če 30 sekund ne izvajate nobene dejavnosti, bo računalnik vsako sekundo zapiskal in preklopil v način varčevanja z energijo.
9. Pritisnite START, če želite prekiniti merjenje med vadbo. Slišali boste pol sekunde dolg zvočni signal, ki se ponovi vsakih 30 sekund. Vse izmerjene vrednosti se na zaslonu LCD prikažejo vsaki 2 sekundi. Po 5 minutah neaktivnosti (tj. ko ne nadaljujete s treningom) boste slišali dvosekundni zvočni signal in zaslon bo preklopil v način varčevanja z energijo. Ponovno pritisnite START, da nadaljujete z vadbo.
10. Pritisnite gumb STOP, da končate vadbo. Na zaslonu bodo prikazani skupni čas, prevožena razdalja in količina porabljenih kalorij. Prikazovalnik vsakih 5 sekund preklaplja med prikazom povprečnih in maksimalnih vrednosti (AVG. & MAX.) za vate, hitrost in število vrtljajev na minuto (RPM).
11. Če želite izbrati določen način merjenja, pritisnite ustrezen gumb.



Slika 47



Slika 48



Slika 49

NASTAVITEV ENOT ZA MERJENJE RAZDALJE

1. Za 2 sekundi hkrati pridržite gumba STOP in ENTER. Slišali boste 1-sekundni zvočni signal z zaslona. Kazalnik "DISTANCE" bo utripal, vsako sekundo pa se bo prikazala enota M/KM (slika 50-51).
2. Pritisnite UP ali DOWN, da izberete KM (kilometri) ali ML (milje), nato pritisnite ENTER, da potrdite.
3. Brez nadaljnjega se zaslon samodejno preklopi v način pripravljenosti.



Slika 50



Slika 51

IZVEDBA PONASTAVITVE TOTAL RESET

1. Za popolno ponastavitev vrednosti, vnesenih v sistem, v katerem koli načinu pritisnite in 2 sekundi držite STOP.
2. LCD zaslon se bo prižgal in vsaki 2 sekundi zapiskal.
3. Po vrnitvi v stanje pripravljenosti so vse nastavitve privzete na trenutne vrednosti.

NAČIN SPANJA (SLEEP MODE)

Če naprava 30 sekund v stanju pripravljenosti ne zabeleži nobenega dejanja (pritisk na gumb, merjenje srčnega utripa), se zaslon preklopi v način varčevanja z energijo.

VZDRŽEVANJE

Z mehko, vlažno krpo ali gobo redno počistite prah in umazanijo s celotne površine stroja. Zadostuje voda ali blagi detergenti. Po čiščenju stroj obrišite do suhega.
Po vsaki vadbi s stroja obrišite znoj s suho krpo.
Napravo shranjujte v suhih in čistih notranjih prostorih. Zaščitite jo pred neposredno sončno svetlobo in visokimi temperaturami.
Na napravo ne postavljajte nobenih predmetov.
Če opazite, da naprava med delovanjem povzroča pretiran hrup, preverite, ali so vsi vijaki pravilno zategnjeni.
Pri zamenjavi baterij računalnika (2 kosa AAA) je treba odstraniti pokrov na zadnji strani računalnika.
Če računalnik ne deluje pravilno, preverite povezavo senzorskih kablov (med ustreznimi kabli in zaslonom).

NASVETI ZA ODPRAVLJANJE TEŽAV PRI DELOVANJU

Težava	**Predlagani postopek za odpravljanje težave**
Zaslon ne deluje	- Preverite, ali so baterije pravilno nameščene (+/-) - Preverite, ali so priključni kabli pravilno priključeni (tj. pravilna usmerjenost, trdna povezava, brez poškodb). - Preverite, ali je zaslon razpokan
Naprava Air Bike ni pravilno stabilizirana na tleh.	- višino spodnjih nosilcev nastavite tako, da kolo stoji trdno v vodoravni liniji
The seat keeps moving even after being secured	- poskrbite, da je ključavnica sedeža dobro zategnjena in pritrjena v odprtini na sedežu
Nihajoča pedala	- preverite, ali so pedala pritrjena v pravi smeri in na pravi strani - preverite, ali so pedala pravilno pritrjena na svoje ročice

GARANCIJA

Air Bike ima 2-letno garancijo od datuma nakupa. Garancija predčasno poteče v naslednjih primerih:

- Izdelek se poškoduje zaradi nesreče, napačne uporabe, nepravilnega ravnanja ali prevoza
- Izdelek je bil nepooblaščeno popravljen ali poškodovan
- Izdelek ni bil uporabljen v skladu z navodili
- Izdelek je bil uporabljen za druge namene, kot je bil predviden
- Neupoštevanje navodil za vzdrževanje, delovanje in servisiranje
- Škoda presega ceno izdelka
- Naravna obraba sestavnih delov izdelka zaradi uporabe
- Izpostavljenost škodljivim zunanjim vplivom, kot so neposredna sončna svetloba ali druge vrste sevanja, vdor tekočin ali elektrostatična razelektritev
- Izdelek je poškodovan zaradi naravne nesreče, posega nepooblaščene osebe ali mehanskih poškodb, ki jih je povzročil kupec (npr. med prevozom, čiščenjem z neustreznimi sredstvi itd.)
- Stanje izdelka se je poslabšalo zaradi slabega skladiščenja, ravnanja ali nege s strani uporabnika

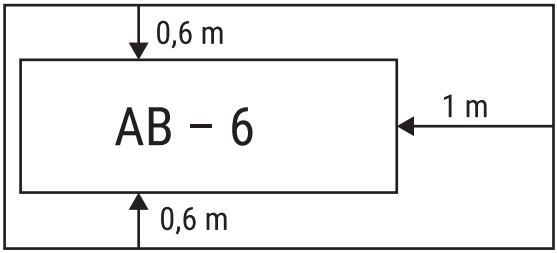
Izdelano na Kitajskem. **Proizvedeno za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Nemčija.
Distributer: Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovaška.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Οδηγίες ασφαλείας
2. Τεχνικές λεπτομέρειες
3. Οδηγίες συναρμολόγησης
4. Οδηγίες λειτουργίας οθόνης
5. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο Air Bike
6. Συντήρηση
7. Εγγύηση

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

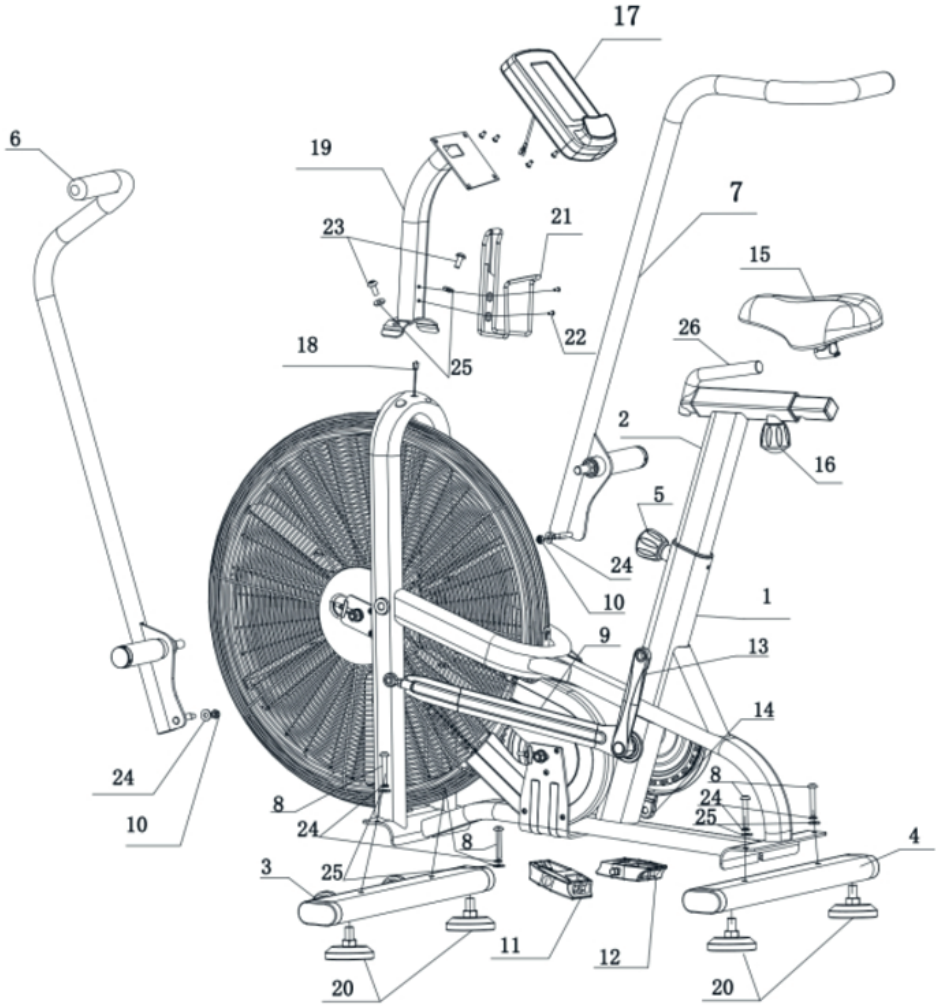
Πριν χρησιμοποιήσετε το Air Bike, διαβάστε προσεκτικά το συνημμένο εγχειρίδιο και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά.
1. Χρησιμοποιήστε τη συσκευή μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο.
2. Τοποθετήστε το Air Bike σε μια σταθερή, επίπεδη και καθαρή επιφάνεια και βεβαιωθείτε ότι είναι σταθερό. Το χαλί δεν είναι κατάλληλη βάση για να στέκεται.
3. Θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 60 cm ελεύθερου χώρου στην αριστερή και δεξιά πλευρά του Air Bike και τουλάχιστον 1 m ελεύθερου χώρου πίσω από αυτό.



4. Αν χρειαστεί να μετακινήσετε το Air Bike, βεβαιωθείτε ότι το σηκώνετε με την κατάλληλη τεχνική για μεγάλα βάρη (με την πλάτη σας ίσια) ή ζητήστε από κάποιον άλλο να σας βοηθήσει, ώστε να αποφύγετε πιθανό τραυματισμό.
5. Ελέγχετε τακτικά αν όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά σφιγμένα και σφίξτε τα εάν είναι απαραίτητο. Χρησιμοποιείτε πάντα γνήσια ανταλλακτικά για την αντικατάσταση κατεστραμμένων ή φθαρμένων εξαρτημάτων.
6. Μην χρησιμοποιείτε το Air Bike σε περίπτωση που έχει υποστεί οποιαδήποτε ζημιά.
7. Φοράτε πάντα κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό και ανθεκτικά παπούτσια για την άσκηση. Αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο Air Bike. Αφαιρέστε επίσης τυχόν κοσμήματα (σκουλαρίκια, αλυσίδες, βραχιόλια, δαχτυλίδια).
8. Κάντε προθέρμανση και ασκήσεις διατάσεων πριν από κάθε προπόνηση.
9. Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος πριν από την άσκηση. Όταν στέκεστε δίπλα στο Air Bike, το κάθισμα πρέπει να βρίσκεται περίπου στο ύψος των γοφών σας.
10. Κρατηθείτε από τις χειρολαβές κατά την επιβίβαση και την αποβίβαση από το ποδήλατο Air Bike και κατά την χρήση του. Κατά την χρήση, κρατήστε την πλάτη σας ίσια- αποφύγετε να την λυγίζετε.
11. Προσέξτε τα κινούμενα πεντάλ όταν κατεβαίνετε μετά το τέλος της οδήγησης. Αφήστε τα να περιστρέφονται μέχρι να σταματήσουν μόνα τους.
12. Εάν αισθανθείτε ναυτία, ζάλη, πόνο στο στήθος ή άλλα συμπτώματα κινδύνου κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως την προπόνηση και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
13. Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών που είναι τοποθετημένη στο Air Bike δεν είναι ιατρική συσκευή. Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια των μετρήσεων που αξιολογούν τον καρδιακό παλμό ενός χρήστη.
14. Μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια ζώα χωρίς επίβλεψη κοντά σε αυτόν που γυμνάζεται.
15. Το Air Bike δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 12 ετών. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δεν πρέπει να το χρησιμοποιούν χωρίς την επίβλεψη εξειδικευμένου ατόμου.
16. Το Air Bike μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα μέχρι 150 kg.
17. Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Μην την τοποθετείτε σε εξωτερικό χώρο, σε άμεσο ηλιακό φως, κοντά σε πηγή θερμότητας, σε υγρό περιβάλλον, σε μη αεριζόμενο δωμάτιο στο οποίο δεν κυκλοφορεί αέρας ή κοντά σε εύφλεκτα υγρά ή αέρια.
18. Τυποποιημένη ετικέτα κατασκευής: GB17498.1-2800 και GB17498.5-2008.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για έγκυες γυναίκες, άτομα άνω των 35 ετών και άτομα με ιατρικές παθήσεις. Διαβάζετε πάντα προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιονδήποτε εξοπλισμό άσκησης. Ο πωλητής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση του προϊόντος.



ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Αριθμός	Περιγραφή	Ποσότητα	Μονάδα
1	Κύριο πλαίσιο	1	ΣΕΤ
2	Στήριγμα καθίσματος	1	ΣΕΤ
3	Μπροστινά κάτω στηρίγματα	1	ΣΕΤ
4	Πίσω κάτω στηρίγματα	1	ΣΕΤ
5	Ρυθμιζόμενη κλειδαριά στύλου καθίσματος	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
6	Αριστερή λαβή	1	ΣΕΤ
7	Δεξιά λαβή	1	ΣΕΤ
8	Εξαγωνική βίδα	4	ΤΕΜΑΧΙΟ
9	Πλευρική μπάρα	2	ΣΕΤ
10	Νάιλον παξιμάδι	2	ΤΕΜΑΧΙΟ
11	Αριστερό πεντάλ CP-963	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
12	Δεξί πεντάλ CP-963	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
13	Αριστερός μοχλοβραχίονας	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
14	Δεξιός μοχλοβραχίονας	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
15	Κάθισμα	1	ΤΕΜΑΧΙΟ

Αριθμός	Περιγραφή	Ποσότητα	Μονάδα
16	Ρυθμιζόμενο κλείδωμα πλαισίου καθίσματος	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
17	Υπολογιστής	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
18	Καλώδιο αισθητήρα	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
19	Εξάρτημα τοποθέτησης κονσόλας	1	ΣΕΤ
20	Ρυθμιζόμενα στηρίγματα κάτω δοκού	4	ΤΕΜΑΧΙΟ
21	Θήκη μπουκαλιών	1	ΤΕΜΑΧΙΟ
22	Βίδα Phillips	2	ΤΕΜΑΧΙΟ
23	Βίδα στερέωσης	2	ΤΕΜΑΧΙΟ
24	Ροδέλα ελατηρίου	4	ΤΕΜΑΧΙΟ
25	Επίπεδη ροδέλα	8	ΤΕΜΑΧΙΟ
26	Συρόμενο πλαίσιο καθίσματος	1	ΤΕΜΑΧΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Πρώτα, ανοίξτε τη συσκευασία και απλώστε όλα τα μέρη σε μια καθαρή επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σε καλή κατάσταση και ότι δεν λείπει τίποτα, ελέγχοντας με βάση τον κατάλογο εξαρτημάτων της αποσυναρμολογημένης συσκευής. Συνιστάται να μην πετάξετε αμέσως το υλικό συσκευασίας, κρατήστε το για τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν βεβαιωθείτε ότι το Air Bike λειτουργεί σωστά.

Η συσκευασία περιέχει τα ακόλουθα εξαρτήματα: 1 τεμ. κατσαβίδι, 1 τεμ. κλειδί Allen, 1 τεμ. Σωληνωτό κλειδί, 1 τεμ. Γαλλικό κλειδί.

HARDWARE TOOL KITS



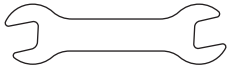
SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)

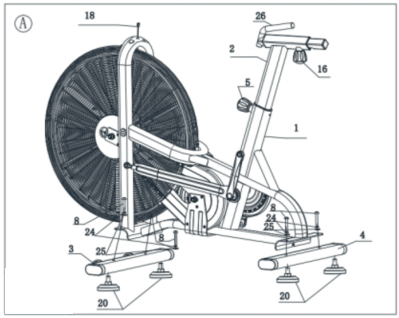
ΒΗΜΑ 1

1. Χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen, βιδώστε τα ρυθμιζόμενα κάτω στηρίγματα δοκού (20) στην μπροστινή (3) και την πίσω δοκό (4).
2. Συνδέστε τις μπροστινές (3) και τις πίσω (4) δοκούς στο κύριο πλαίσιο (1).
3. Στερεώστε τα στη σωστή θέση χρησιμοποιώντας εξαγωνικές βίδες (8) μία ροδέλα ελατηρίου (24) και μία επίπεδη ροδέλα (25) για κάθε βίδα.

TOOLS:



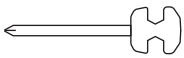
ALLEN KEY - 6 MM (1)



ΒΗΜΑ 2

1. Τραβήξτε το καλώδιο του αισθητήρα (18) έξω από το κύριο πλαίσιο (1) και περάστε το μέσα από το εξάρτημα τοποθέτησης της κονσόλας (19).
2. Συνδέστε το εξάρτημα στήριξης της κονσόλας (19) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας μια βίδα στερέωσης (23) και μια επίπεδη ροδέλα (25).
3. Συνδέστε τη θήκη μπουκαλιών (21) στο εξάρτημα στήριξης της κονσόλας (19) και σφίξτε την με τις βίδες Phillips (22).

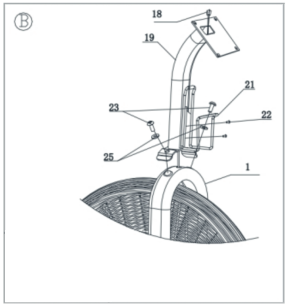
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

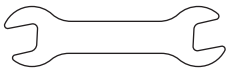


GymBeam

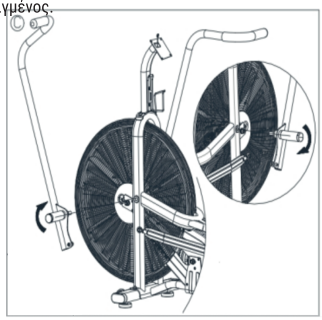
ΒΗΜΑ 3

1. Χρησιμοποιώντας το γαλλικό κλειδί, συνδέστε την αριστερή (6) και τη δεξιά λαβή (7) στο κύριο πλαίσιο (1).
2. Βεβαιωθείτε ότι ο κύριος άξονας είναι καλά σφιγμένος.

TOOLS:



OPEN END WRENCHES - 17/ 19 MM (1)



ΒΗΜΑ 4

1. Συνδέστε την πλευρική μπάρα (9) στην αριστερή λαβή (6) χρησιμοποιώντας μια επίπεδη ροδέλα (25) και ένα νάιλον παξιμάδι (10).
2. Συνδέστε τη δεξιά λαβή (7) με τον ίδιο τρόπο.

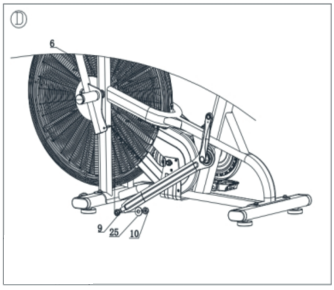
TOOLS:



BOX SPANNER (1)



ALLEN KEY - 6 MM (1)

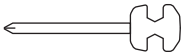


ΒΗΜΑ 5

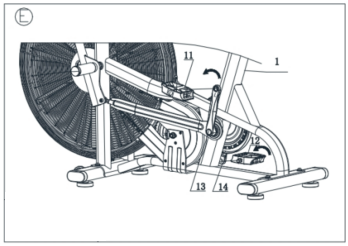
1. Τοποθετήστε με ασφάλεια το αριστερό πεντάλ με την ένδειξη L (11) στον αριστερό μοχλοβραχίονα με την ένδειξη L (13).
2. Στη συνέχεια, τοποθετήστε σταθερά το δεξί πεντάλ με την ένδειξη R (12) στον δεξιό μοχλοβραχίονα με την ένδειξη R (14).

Η μη τήρηση των παραπάνω οδηγιών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στους μοχλοβραχίονες και τα πεντάλ.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ΒΗΜΑ 6

1. Συνδέστε το συρόμενο πλαίσιο καθίσματος (26) στο στήριγμα καθίσματος (2) και ασφαλίστε το με την ασφάλεια του πλαισίου καθίσματος (16).
2. Συνδέστε το κάθισμα (15) στο συρόμενο πλαίσιο καθίσματος (26) με μια περιστροφική κίνηση.

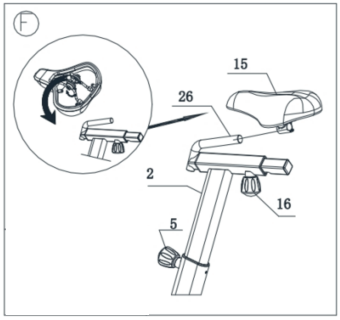
TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



BOX SPANNER (1)

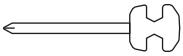


GymBeam

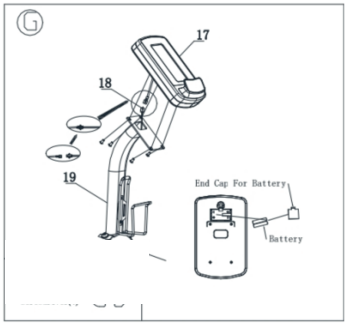
ΒΗΜΑ 7

1. Τοποθετήστε 2 μπαταρίες AAA στην κατάλληλη θέση στο πίσω μέρος του υπολογιστή (17) και συνδέστε το καλώδιο του αισθητήρα (18) με το καλώδιο του υπολογιστή.
2. Προσαρμόστε τον υπολογιστή (17) στο εξάρτημα τοποθέτησης της κονσόλας (19) χρησιμοποιώντας τις βίδες που περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

TOOLS:



SCREWDRIVER (1)



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΘΟΝΗΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

Λειτουργία	**Περιγραφή**
RPM	- Αριθμός στροφών ανά λεπτό που κυμαίνεται από 0 έως 199.
SPEED	- Τρέχουσα ταχύτητα. Η μέγιστη ταχύτητα είναι 99,9 km/h ή ml/h.
TIME	- Μετρώντας το χρόνο: Χωρίς προκαθορισμένο στόχο, ο χρόνος μετράει από 00:00 έως το μέγιστο 1:59:59. - Χρόνος αντίστροφης μέτρησης: Ο χρόνος θα μετρήσει αντίστροφα από την προκαθορισμένη ώρα έως την ένδειξη 00:00:00.
DISTANCE	- Μετρά τη συνολική απόσταση που διανύθηκε από 0,0 έως 999,9 km/ml ή μετρά αντίστροφα από μια προκαθορισμένη τιμή έως 0,0 km/ml. Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την απόσταση-στόχο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP ή DOWN.
CALORIES	- Μετράει τις θερμίδες που καίγονται σε μια προπόνηση από 0 έως το μέγιστο 999 θερμίδες ή μετράει αντίστροφα μια προκαθορισμένη τιμή θερμίδων που καίγονται από την προκαθορισμένη τιμή έως το 0. Ο χρήστης μπορεί να ορίσει την ποσότητα στόχου των θερμίδων που καίγονται χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP ή DOWN.
WATT	- Εμφανίζει την ενέργεια που καταναλώθηκε κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε Watt, με εύρος από 0-1999.
PULSE	- Λειτουργεί μόνο όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ζώνη στήθους εξοπλισμένη με αισθητήρα καρδιακών παλμών (δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία). Το μέγιστο εύρος μέτρησης είναι από 0-30 έως 230. Ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει και να παρακολουθεί τον βέλτιστο καρδιακό ρυθμό ανάλογα με την ηλικία του. Εάν ξεπεραστεί αυτή η τιμή, ο υπολογιστής θα το υποδείξει με ηχητικό σήμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

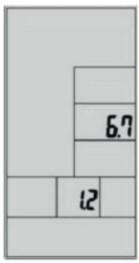
Κουμπί	**Περιγραφή**
START	- Ξεκινά ή συνεχίζει την προπόνησή σας μετά από ένα διάλειμμα
STOP	- Σταματά ή διακόπτει την προπόνηση - Επαναφέρει τις ρυθμίσεις - Επανεκκίνηση του υπολογιστή με αναμονή 2 δευτερολέπτων
DOWN	- Ρυθμίζει τις τιμές της απόστασης, των θερμίδων, του καρδιακού ρυθμού, του χρόνου και της ηλικίας προς τα κάτω.
UP	- Ρυθμίζει τις τιμές της απόστασης, των θερμίδων, του καρδιακού ρυθμού, του χρόνου και της ηλικίας.
TARGET TIME	- γρήγορη πρόσβαση στη λειτουργία προπόνησης με προκαθορισμένο χρόνο-στόχο
TARGET CALORIES	- γρήγορη πρόσβαση στη λειτουργία προπόνησης με προκαθορισμένο στόχο θερμίδων
TARGET HEART RATE	- γρήγορη πρόσβαση στη λειτουργία προπόνησης με προκαθορισμένο καρδιακό ρυθμό-στόχο
INTERVAL	- Περιλαμβάνει 3 χρονικά διαστήματα: 20/10, διάστημα που καθορίζεται από τον χρήστη
ENTER	- Επιβεβαιώνει τις επιλεγμένες ρυθμίσεις ή εισέρχεται στο επιλεγμένο πρόγραμμα

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ AIR BIKE

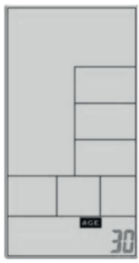
1. Κατά την ενεργοποίηση (POWER ON), η οθόνη εκπέμπει ένα μακρόσυρτο ηχητικό σήμα και ανάβει κάθε πεδίο για διάρκεια 2 δευτερολέπτων (Εικόνα 1). Στη συνέχεια μπορείτε να εισαγάγετε την ηλικία σας, η τιμή της οποίας θα αρχίσει να αναβοσβήνει στο κάτω μέρος της οθόνης (Εικόνα 3). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα UP/DOWN για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώστε την με το πλήκτρο ENTER.



Εικόνα 1



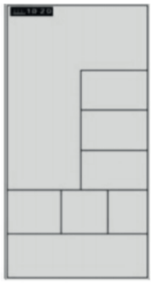
Εικόνα 2



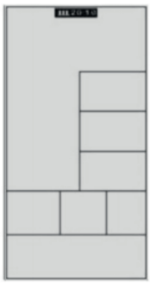
Εικόνα 3

GymBeam

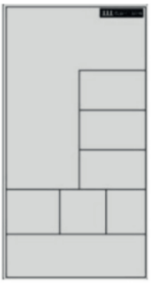
2. Μόλις ενεργοποιηθεί, η οθόνη θα δείξει μία προς μία κάθε λειτουργία της: INTERVAL (χρονικό διάστημα) 10/20,INTERVAL (χρονικό διάστημα) 20/10, CUSTOM INTERVAL (προσαρμοσμένο χρονικό διάστημα), READY (επιβεβαίωση ρυθμίσεων), WORK (εκκίνηση προπόνησης), REST (ξεκούραση), TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση), CALORIES (θερμίδες), WATTS, SPEED (ταχύτητα), RPM (στροφές ανά λεπτό) και HEART RATE (καρδιακοί παλμοί) (Εικόνες 4-16). Εάν δεν πατήσετε κανένα κουμπί για 60 δευτερόλεπτα ή η συσκευή δεν αρχίσει να καταγράφει καρδιακό ρυθμό, η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.



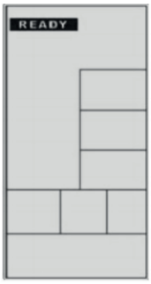
Εικόνα 4



Εικόνα 5



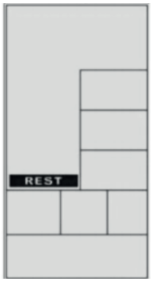
Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8



Εικόνα 9



Εικόνα 10



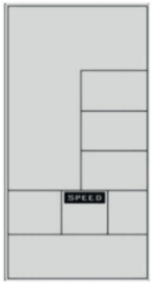
Εικόνα 11



Εικόνα 12



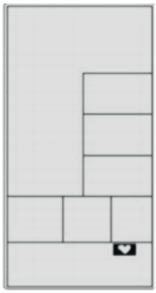
Εικόνα 13



Εικόνα 14



Εικόνα 15



Εικόνα 16

GymBeam

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ, ΣΤΟΧΟΥ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΣΤΟΧΟΥ ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

3.1 ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Πατήστε START για να ξεκινήσετε την καταγραφή της προπόνησης. Θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου, ξεκινώντας την καταμέτρηση του συνολικού χρόνου, της απόστασης, των θερμίδων, των watt, της ταχύτητας και των στροφών (Εικόνα 17).
2. Εάν έχει καταγραφεί μέτρηση καρδιακών παλμών, θα ειδοποιηθείτε με ένα μικρό σύμβολο καρδιάς: . Ένα άλλο, μεγαλύτερο σύμβολο καρδιάς θα αναβοσβήνει δίπλα στην εμφανιζόμενη τιμή του μετρούμενου καρδιακού ρυθμού (Εικόνα 18). Εάν δεν έχει καταγραφεί καμία μέτρηση από τη συσκευή, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "P" (Εικόνα 17).
3. Εάν δεν ενεργοποιήσετε καμία μέτρηση εντός 30 δευτερολέπτων από την ενεργοποίησή της, η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Για να την επαναφέρετε σε κατάσταση αναμονής, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.
4. Πιέστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
5. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συνολικός χρόνος σας, η απόσταση που διανύσατε και οι θερμίδες που κάψατε κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της προβολής της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
6. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας και τις τιμές για το 65% και το 85% των μέγιστων καρδιακών παλμών που έχουν μετρηθεί (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν χρησιμοποιήθηκε όργανο παρακολούθησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20).
7. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



Εικόνα 17



Εικόνα 18



Εικόνα 19



Εικόνα 20



Εικόνα 21



Εικόνα 22

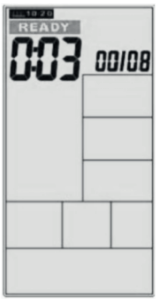


Εικόνα 23

3.2 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 10/20 INTERVAL (ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 10/20)

1. Πατήστε το κουμπί INTERVAL και επιλέξτε τη λειτουργία 10/20 INTERVAL. Αφού πατήσετε το κουμπί ENTER, η οθόνη θα δείξει την ένδειξη "INTERVAL 10/20" και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Το πρώτο διάστημα θα ξεκινήσει με αντίστροφη μέτρηση από το 3 στο 0 με ένα ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Στην οθόνη θα αναβοσβήσει η ένδειξη "READY" και θα εμφανίζεται ο αριθμός των διαστημάτων 00/08 (Εικόνα 24).
3. Ο χρόνος του διαστήματος άσκησης μετράει αντίστροφα από το 10 στο 0. Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίστροφης μέτρησης, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "WORK" και ακούγονται ηχητικά σήματα κάθε δευτερόλεπτο. Η οθόνη εμφανίζει ένα κινούμενο σχέδιο ποδηλασίας και μια αντίστροφη μέτρηση από 4 λεπτά. Η οθόνη θα αρχίσει να μετράει το συνολικό χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τα Watt, την ταχύτητα, τις στροφές και την καταμέτρηση διαστημάτων (01/08) (Εικόνα 25).
4. Ο χρόνος του διαστήματος ανάπαυσης μετράει αντίστροφα από το 20 στο 0. Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίστροφης μέτρησης, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "REST" και ακούγονται ηχητικά σήματα κάθε δευτερόλεπτο. Στα τελευταία τρία δευτερόλεπτα αυτού του διαστήματος, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "READY" (Εικόνα 27).
5. Τα διαστήματα προπόνησης και ανάπαυσης θα εναλλάσσονται έως ότου το πρόγραμμα ολοκληρώσει τους 8 κύκλους του, οπότε στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "08/08 WORK".
6. Όταν βρίσκεστε στη λειτουργία WORK, η οθόνη εκπέμπει ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Εάν παραμείνει ανενεργή για 30 δευτερόλεπτα, μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

7. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι μετρούμενες τιμές θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
8. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα εμφανίσει το συνολικό χρόνο σας, τη απόσταση που διανύσατε και τις θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
9. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σας και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
10. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



Εικόνα 24



Εικόνα 25

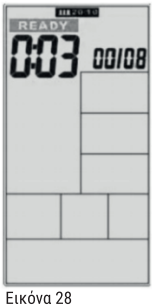


Εικόνα 26



Εικόνα 27

3.3 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 20/10 INTERVAL (ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 20/10)
1. Πατήστε το κουμπί INTERVAL και επιλέξτε τη λειτουργία 20/10 INTERVAL. Αφού πατήσετε το κουμπί ENTER, η οθόνη θα δείξει την ένδειξη "INTERVAL 20/10" και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Το πρώτο διάστημα θα ξεκινήσει με αντίστροφη μέτρηση από το 3 στο 0 με ένα ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Στην οθόνη θα αναβοσβήνει η ένδειξη "READY" και θα εμφανίζεται ο αριθμός των διαστημάτων 00/08 (Εικόνα 28).
3. Ο χρόνος του διαστήματος άσκησης μετράει αντίστροφα από το 20 στο 0. Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίστροφης μέτρησης, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "WORK" και ακούγονται ηχητικά σήματα κάθε δευτερόλεπτο. Η οθόνη εμφανίζει ένα κινούμενο σχέδιο ποδηλασίας και μια αντίστροφη μέτρηση από 4 λεπτά. Η οθόνη θα αρχίσει να μετράει το συνολικό χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τα Watt, την ταχύτητα, τις στροφές και την καταμέτρηση διαστημάτων (01/08) (Εικόνα 29).
4. Ο χρόνος του διαστήματος ανάπαυσης μετράει αντίστροφα από το 10 στο 0. Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίστροφης μέτρησης, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "REST" και ακούγονται ηχητικά σήματα κάθε δευτερόλεπτο. Στα τελευταία τρία δευτερόλεπτα αυτού του διαστήματος, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη "READY" (Εικόνα 31).
5. Τα διαστήματα προπόνησης και ανάπαυσης θα εναλλάσσονται έως ότου το πρόγραμμα ολοκληρώσει τους 8 κύκλους του, οπότε στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "08/08 WORK".
6. Όταν βρίσκεστε στη λειτουργία WORK, η οθόνη εκπέμπει ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Εάν παραμείνει ανενεργή για 30 δευτερόλεπτα, μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
7. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. δεν συνεχίζετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
8. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα εμφανίσει το συνολικό χρόνο σας, τη απόσταση που διανύσατε και τις θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
9. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό σας παλμό και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
10. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



Εικόνα 28



Εικόνα 29



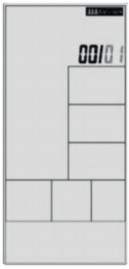
Εικόνα 30



Εικόνα 31

3.4 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ CUSTOM INTERVAL (ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ)

1. Πατήστε το κουμπί INTERVAL και επιλέξτε το πρόγραμμα INTERVAL CUSTOM. Αφού πατήσετε το κουμπί ENTER, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "INTERVAL CUSTOM 00/XX" (χρόνος άσκησης/ χρόνος ανάπαυσης) και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου. Πατήστε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε τους χρόνους διαστήματος 00/XX εντός του εύρους 1-99. Αφού πατήσετε ENTER, το επιλεγμένο διάστημα θα επιβεβαιωθεί, η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα μεταβεί στην επόμενη ρύθμιση (Εικόνα 32).
2. Η τιμή στο "TIME" συνεχίζει να αναβοσβήνει και η οθόνη δείχνει τώρα "WORK" και "0:01". Πατήστε το πλήκτρο UP/DOWN για να ρυθμίσετε το συνολικό χρόνο προπόνησης μεταξύ 0:00-9:59 (Εικόνα 34). Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα αρχίσει να αναβοσβήνει η ένδειξη "INTERVAL CUSTOM".
3. Το πρώτο διάστημα θα ξεκινήσει μετά από μια αντίστροφη μέτρηση από το 3 μέχρι το 0, με ένα ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Στην οθόνη θα αναβοσβήνει το σήμα "READY" και θα εμφανίζεται το ρυθμισμένο διάστημα 00/XX (Εικόνα 35).
4. Στην οθόνη θα εμφανίζεται η ένδειξη "WORK" κάθε δευτερόλεπτο και θα ακούγεται ένας ήχος. Ο υπολογιστής θα αρχίσει να μετράει τον συνολικό χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τα watt, την ταχύτητα, τις στροφές (Εικόνα 36).
5. Τα διαστήματα άσκησης και ανάπαυσης θα εναλλάσσονται σύμφωνα με τις ρυθμίσεις σας (Εικόνα 36-38).
6. Όταν βρίσκεστε στη λειτουργία WORK, η οθόνη εκπέμπει ηχητικό σήμα κάθε δευτερόλεπτο. Εάν παραμείνει ανενεργή για 30 δευτερόλεπτα, μεταβαίνει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
7. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
8. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα εμφανίσει το συνολικό χρόνο σας, την απόσταση που διανύσατε και τις θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
9. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σας και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
10. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



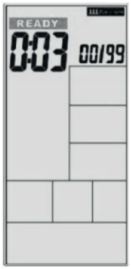
Εικόνα 32



Εικόνα 33



Εικόνα 34



Εικόνα 35



Εικόνα 36



Εικόνα 37



Εικόνα 38

3.5 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET TIME

1. Πατήστε το κουμπί TARGET TIME ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "TIME" και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Η τιμή του χρόνου θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Πατήστε UP/DOWN για να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή (Εικόνα 39). Για επιβεβαίωση, πατήστε ENTER. Η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα διατηρήσει αναμμένη την ένδειξη "TARGET TIME".
3. Η προκαθορισμένη τιμή και ο χρόνος προπόνησης θα εναλλάσσονται στην οθόνη κάθε 5 δευτερόλεπτα, ενώ η αντίστροφη μέτρηση θα φτάνει στο 0. Ο υπολογιστής θα αρχίσει να μετρά την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες, τα watt, την ταχύτητα και τις στροφές (Εικόνα 40).
4. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
5. Χωρίς καμία δραστηριότητα για 30 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα εκπέμπει ήχο κάθε δευτερόλεπτο και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

6. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συνολικός χρόνος, η απόσταση που διανύσατε και οι θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
7. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό σας παλμό και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού παλμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
8. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.


Εικόνα 39


Εικόνα 40


Εικόνα 41


Εικόνα 42

3.6 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET DISTANCE
1. Πατήστε το κουμπί TARGET DISTANCE ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "TARGET DISTANCE" (ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ) και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Η τιμή της απόστασης θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Πατήστε UP/DOWN για να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή (Εικόνα 41). Για επιβεβαίωση, πατήστε ENTER. Η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα διατηρήσει αναμμένη την ένδειξη "TARGET DISTANCE" (Απόσταση στόχου).
3. Η προκαθορισμένη τιμή και η απόσταση που διανύσατε θα εναλλάσσονται στην οθόνη κάθε 5 δευτερόλεπτα, ενώ η αντίστροφη μέτρηση θα φτάσει στο 0. Ο υπολογιστής θα αρχίσει να μετρά την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες, τα watt, την ταχύτητα και τις στροφές (Εικόνα 42).
4. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
5. Χωρίς καμία δραστηριότητα για 30 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα ηχεί κάθε δευτερόλεπτο και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
6. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συνολικός χρόνος, η απόσταση που διανύσατε και οι θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
7. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σας και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού παλμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
8. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.

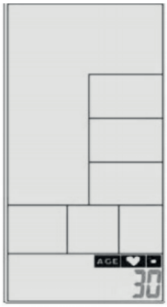
3.7 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET CALORIES
1. Πιέστε το κουμπί TARGET CALORIES ενώ βρίσκεστε στη λειτουργία αναμονής. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "TARGET CALORIES" και θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Η τιμή των θερμίδων θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Πατήστε UP/DOWN για να ρυθμίσετε την επιθυμητή τιμή (Εικόνα 43). Για επιβεβαίωση, πατήστε ENTER. Η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα διατηρήσει αναμμένη την ετικέτα "TARGET CALORIES" (ΣΤΟΧΟΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ).
3. Η προκαθορισμένη τιμή και το ποσό των θερμίδων που κάψατε θα εναλλάσσονται στην οθόνη κάθε 5 δευτερόλεπτα ενώ η αντίστροφη μέτρηση θα φτάσει στο 0. Ο υπολογιστής θα αρχίσει να μετράει την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες, τα watt, την ταχύτητα και τις στροφές (Εικόνα 44).
4. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. αν δεν συνεχίσετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
5. Χωρίς καμία δραστηριότητα για 30 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα ηχεί κάθε δευτερόλεπτο και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
6. Αφού πατήσετε το κουμπί STOP, στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συνολικός χρόνος, η απόσταση που διανύσατε και οι θερμίδες που κάψατε για την περίοδο των 30 δευτερολέπτων. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
7. Το παράθυρο PULSE εμφανίζει εναλλάξ τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό σας και τιμές για το 65% και το 85% του μέγιστου καρδιακού παλμού που μετρήθηκε (Εικόνα 21-23). Εάν κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν χρησιμοποιήθηκε κανένα όργανο μέτρησης καρδιακών παλμών, το παράθυρο παραμένει κενό (Εικόνα 19-20)
8. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



Εικόνα 43



Εικόνα 44



Εικόνα 45



Εικόνα 46

3.8 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TARGET HR (ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ)

1. Φορέστε μια ζώνη στήθους με αισθητήρα καρδιακών παλμών που συνδέεται αυτόματα με τον υπολογιστή του Air Bike.
2. Πιέζοντας το κουμπί TARGET HEART RATE (ΣΤΟΧΟΣ ΠΑΛΜΟΙ ΚΑΡΔΙΑΣ) στη λειτουργία αναμονής, θα εμφανιστεί η ένδειξη TARGET HEART RATE (ΣΤΟΧΟΣ ΠΑΛΜΟΙ ΚΑΡΔΙΑΣ) και η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
3. Η παράμετρος AGE (ΗΛΙΚΙΑ) θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να εισαγάγετε την ηλικία σας (Εικόνα 45). Επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί ENTER. Η οθόνη θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και θα διατηρήσει αναμμένες τις ενδείξεις "TARGET HEART RATE" και "HEART RATE".
4. Μόλις ξεκινήσετε την άσκηση, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "MAX HR" (μέγιστος καρδιακός παλμός) μαζί με τις τιμές για το 65% και το 85% του καρδιακού παλμού, οι οποίες θα εναλλάσσονται αυτόματα στην οθόνη.
5. Εάν ο καρδιακός σας παλμός πέσει κάτω από το 65%, στην οθόνη θα εμφανιστούν τα ακόλουθα σύμβολα ⬆ & 65% μαζί με την τρέχουσα μετρούμενη τιμή. Στη συνέχεια, θα ακούγεται ένα ηχητικό σήμα κάθε 10 δευτερόλεπτα έως ότου ο καρδιακός σας ρυθμός αυξηθεί πάνω από το 65% (Εικόνα 47).
6. Εάν ο καρδιακός σας ρυθμός αυξηθεί πάνω από το 85%, στην οθόνη θα εμφανιστούν τα ακόλουθα σύμβολα ⬇ & 85% μαζί με την τρέχουσα μετρούμενη τιμή. Στη συνέχεια, θα ακούγεται ένα ηχητικό σήμα κάθε 10 δευτερόλεπτα έως ότου ο καρδιακός σας ρυθμός πέσει κάτω από το 85% (Εικόνα 48).
7. Εάν η καρδιά σας παραμένει μεταξύ 65% και 85%, η οθόνη θα εμφανίσει απλώς το ακόλουθο σύμβολο: ❤ (Εικόνα 49).
8. Χωρίς καμία δραστηριότητα για 30 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα ηχεί κάθε δευτερόλεπτο και θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
9. Πατήστε START για να διακόψετε τη μέτρηση κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας μισού δευτερολέπτου που επαναλαμβάνεται κάθε 30 δευτερόλεπτα. Όλες οι τιμές μέτρησης θα εμφανίζονται στην οθόνη LCD κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά αδράνειας (δηλ. δεν συνεχίζετε την προπόνηση), θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα διάρκειας 2 δευτερολέπτων και η οθόνη θα μεταβεί σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ξανά το START για να συνεχίσετε την προπόνηση.
10. Πατήστε το κουμπί STOP για να ολοκληρώσετε την καταμέτρηση της προπόνησης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συνολικός χρόνος σας, η απόσταση που διανύσατε και οι θερμίδες που κάψατε. Κάθε 5 δευτερόλεπτα η οθόνη εναλλάσσεται μεταξύ της εμφάνισης της μέσης και της μέγιστης (AVG. & MAX.) τιμής για τα Watt, την ταχύτητα και τις στροφές ανά λεπτό.
11. Για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία μέτρησης, πατήστε το αντίστοιχο κουμπί.



Εικόνα 47



Εικόνα 48



Εικόνα 49

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

1. Κρατήστε ταυτόχρονα πατημένα τα κουμπιά STOP και ENTER για 2 δευτερόλεπτα. Θα ακούσετε ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερόλεπτου από την οθόνη. Θα δείτε την ένδειξη "DISTANCE" να αναβοσβήνει και η μονάδα M/KM να εμφανίζεται κάθε δευτερόλεπτο (Εικόνα 50-51).
2. Πατήστε UP ή DOWN για να επιλέξετε KM (χιλιόμετρα) ή ML (μίλια) και στη συνέχεια πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
3. Χωρίς καμία άλλη ενέργεια, η οθόνη μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία αναμονής.



Εικόνα 50



Εικόνα 51

ΕΚΤΕΛΕΣΗ TOTAL RESET (ΟΛΙΚΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ)
1. Για ολική επαναφορά των τιμών που έχουν εισαχθεί στο σύστημα, πατήστε και κρατήστε πατημένο το STOP για 2 δευτερόλεπτα σε οποιαδήποτε λειτουργία.
2. Η οθόνη LCD θα ανάψει και θα εκπέμπει ηχητικό σήμα κάθε 2 δευτερόλεπτα.
3. Μετά την επιστροφή στην κατάσταση αναμονής, όλες οι ρυθμίσεις επανέρχονται στις τρέχουσες τιμές τους.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ (SLEEP MODE)
Εάν η συσκευή δεν καταγράψει καμία ενέργεια (πάτημα κουμπιού, συνεχιζόμενη μέτρηση καρδιακού ρυθμού) ενώ βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής για 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη μεταβαίνει σε κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
- Σκουπίζετε τακτικά τη σκόνη και τη βρωμιά από ολόκληρη την επιφάνεια του μηχανήματος χρησιμοποιώντας ένα μαλακό, υγρό πανί ή ένα σφουγγάρι. Το νερό ή τα ήπια απορρυπαντικά αρκούν. Μετά τον καθαρισμό, σκουπίστε το μηχάνημα με ένα στεγνό πανί.
- Μετά από κάθε προπόνηση, σκουπίστε τον ιδρώτα από το μηχάνημα χρησιμοποιώντας ένα στεγνό πανί.
- Αποθηκεύστε το μηχάνημα σε στεγνούς και καθαρούς εσωτερικούς χώρους. Προστατεύστε το από το άμεσο ηλιακό φως και τις υψηλές θερμοκρασίες.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στο μηχάνημα.
- Εάν παρατηρήσετε ότι το μηχάνημα κάνει υπερβολικό θόρυβο κατά τη λειτουργία, ελέγξτε ότι όλες οι βίδες είναι σωστά σφιγμένες.
- Κατά την αντικατάσταση των μπαταριών του υπολογιστή (2 μπαταρίες AAA), είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε το κάλυμμα στο πίσω μέρος του υπολογιστή.
- Εάν ο υπολογιστής δεν λειτουργεί σωστά, ελέγξτε τη σύνδεση των καλωδίων του αισθητήρα (μεταξύ των αντίστοιχων καλωδίων και της οθόνης).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Πρόβλημα	**Προτεινόμενη διαδικασία αντιμετώπισης προβλημάτων**
Η οθόνη δεν λειτουργεί	- Ελέγξτε αν οι μπαταρίες είναι σωστά συνδεδεμένες (+/-) - Ελέγξτε αν τα καλώδια σύνδεσης είναι σωστά συνδεδεμένα (δηλ. σωστός προσανατολισμός, σταθερή σύνδεση, χωρίς φθορές). - Ελέγξτε την οθόνη για ρωγμές
Το ποδήλατο Air Bike δεν έχει σταθεροποιηθεί σωστά στο δάπεδο.	- Ρυθμίστε το ύψος των στηριγμάτων της κάτω δοκού έτσι ώστε το ποδήλατο να στέκεται σταθερά σε οριζόντια γραμμή.
Το κάθισμα συνεχίζει να κινείται ακόμη και μετά την ασφάλισή του	- Βεβαιωθείτε ότι η ασφάλεια της σέλας είναι καλά σφιγμένη και ασφαλισμένη στην τρύπα του στύλου της σέλας.
Πετάλια που κουνιούνται	- ελέγξτε αν τα πεντάλ είναι τοποθετημένα με τον σωστό προσανατολισμό και στη σωστή πλευρά. - ελέγξτε αν τα πεντάλ είναι σωστά συνδεδεμένα με τους αντίστοιχους μοχλοβραχίονες

ΕΓΓΥΗΣΗ
Το Air Bike συνοδεύεται από εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση λήγει πρόωρα στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Το προϊόν υφίσταται βλάβη που προκλήθηκε από ατύχημα, κακή χρήση, ακατάλληλο χειρισμό ή μεταφορά.
- Το προϊόν έχει υποστεί μη εξουσιοδοτημένη επισκευή ή επέμβαση.
- Το προϊόν δεν χρησιμοποιήθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Το προϊόν χρησιμοποιήθηκε για σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο προορίζεται.
- Μη ορθή τήρηση των οδηγιών συντήρησης, λειτουργίας και σέρβις.
- Η ζημία υπερβαίνει την τιμή του προϊόντος.
- Φυσική φθορά των εξαρτημάτων του προϊόντος που προκαλείται από τη χρήση.
- Έκθεση σε δυσμενείς εξωτερικές επιδράσεις, όπως άμεσο ηλιακό φως ή άλλα είδη ακτινοβολίας, είσοδος υγρών ή ηλεκτροστατική εκφόρτιση.
- Το προϊόν υφίσταται βλάβη λόγω φυσικής καταστροφής, επέμβασης μη εξουσιοδοτημένου προσώπου ή μηχανικής βλάβης που προκλήθηκε από τον αγοραστή (π.χ. κατά τη μεταφορά, καθαρισμό με ακατάλληλα μέσα κ.λπ.).
- Η κατάσταση του προϊόντος έχει επιδεινωθεί λόγω κακής αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

Κατασκευάζεται στην Κίνα. **Κατασκευάζεται για:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Γερμανία.
Διανομέας: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Σλοβακία.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it