



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Evo Race**

Stacionárny bicykel

10034918

**Vážený zákazník,**

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným škodám. Nezodpovedáme za škody spôsobené nedodržaním pokynov alebo nesprávnym použitím. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.




---

## OBSAH

---

Bezpečnostné pokyny 2
Požadované nástroje a súčasti 4
Prehľad produktu 5
Montáž 6
Funkcie konzoly 12
Prehľad kardio tréningu 18
Rozzcvičenie sa pred tréningom 21
Tréning pomocou aplikácie KINOMAP 24
Starostlivosť a údržba 26
Pokyny k likvidácii 27
Vyhlasenie o zhode 27

---

## TECHNICKÉ ÚDAJE

---

Kód produktu	10034918
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Rozmery	118 x 47 x 110 cm
Váha	36 kg

**VAROVANIE**

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty. Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

---

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

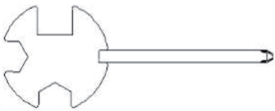



Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňujte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším lekárom pred ďalším cvičením, v prípade spozorovania týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

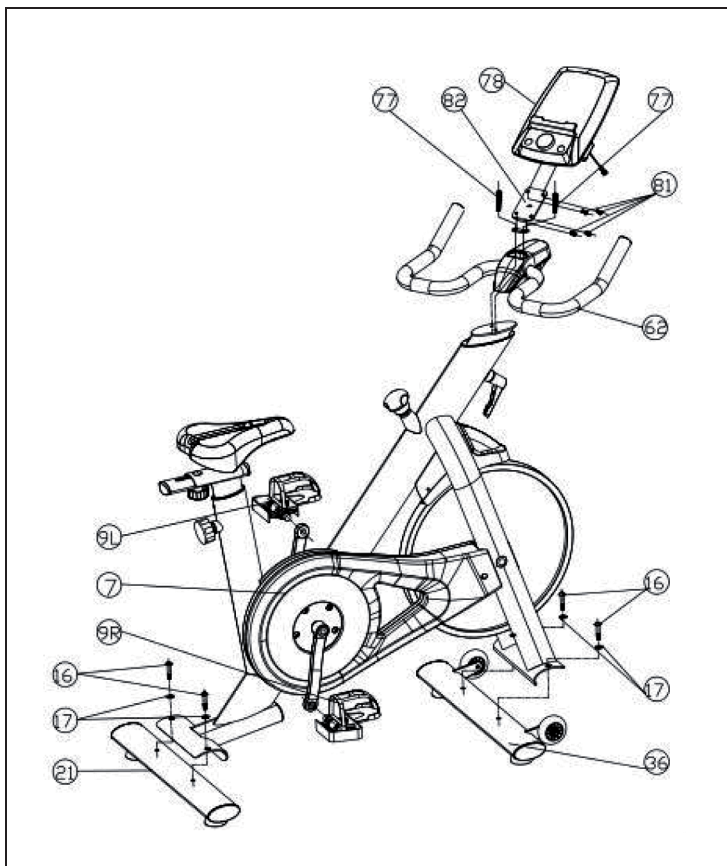
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené.  
Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie..  
Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia prístupujte k práci s maximálnou ostrážitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdviaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, ruky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačnik sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítiku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.

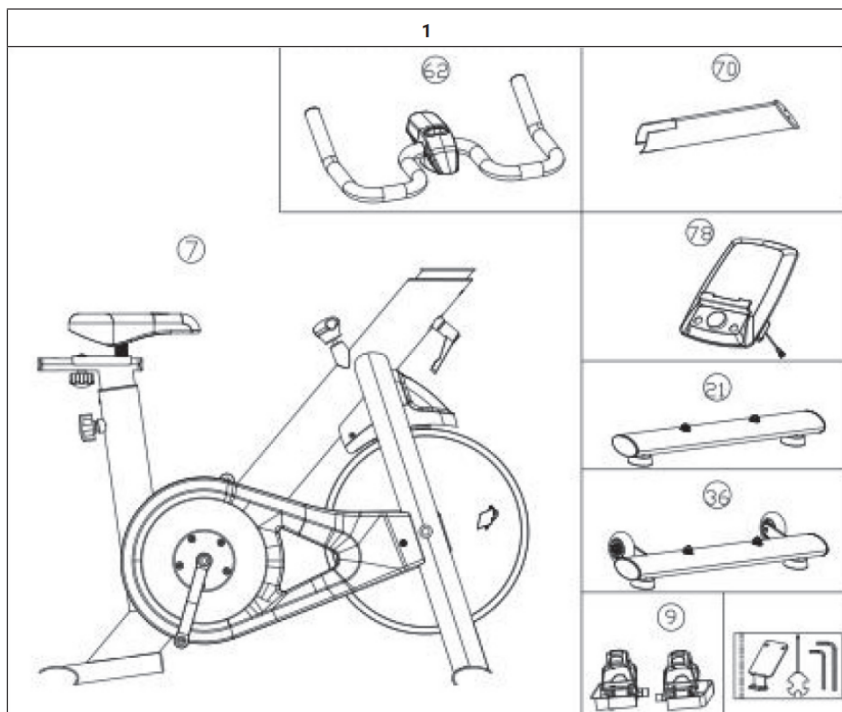
**POŽADOVANÉ NÁSTROJE A SÚČASTI**

	
Kľúč (1x)	S6 Imbusový kľúč (1x)
	
S5 Imbusový kľúč (1x)	Držiak konzoly (1x)

## PREHĽAD PRODUKTU



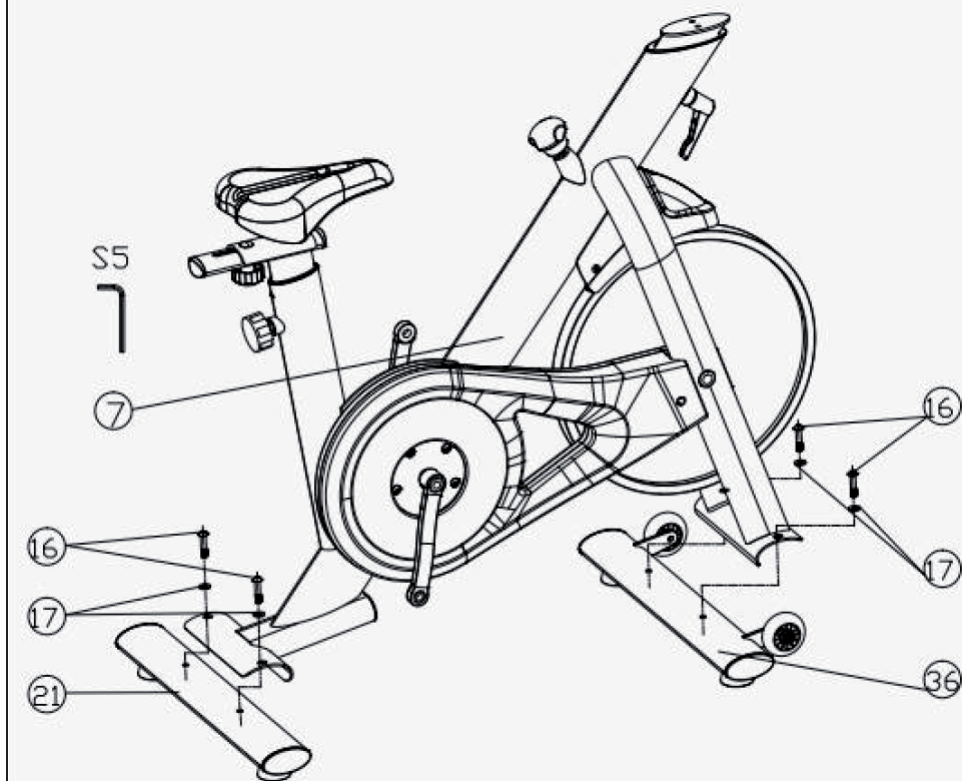
7	Hlavný rám	36	Predný stabilizátor
9L	Ľavý pedál	62	Rukoväť
9R	Pravý pedál	77	Skrutka M8*1.5*40
16	Skrutka M8*1.5*45	78	Konzola
17	Podložka	81	Skrutka M5*10
21	Zadný stabilizátor	82	Držiak konzoly



Vyberte všetky diely z obalu a uistite sa, že žiadna časť chýba. Jednotlivo by mali byť k dispozícii tieto časti:

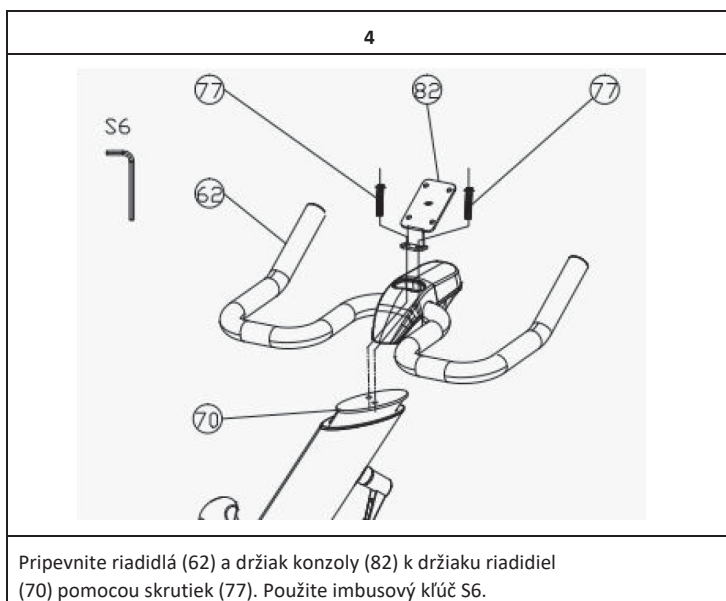
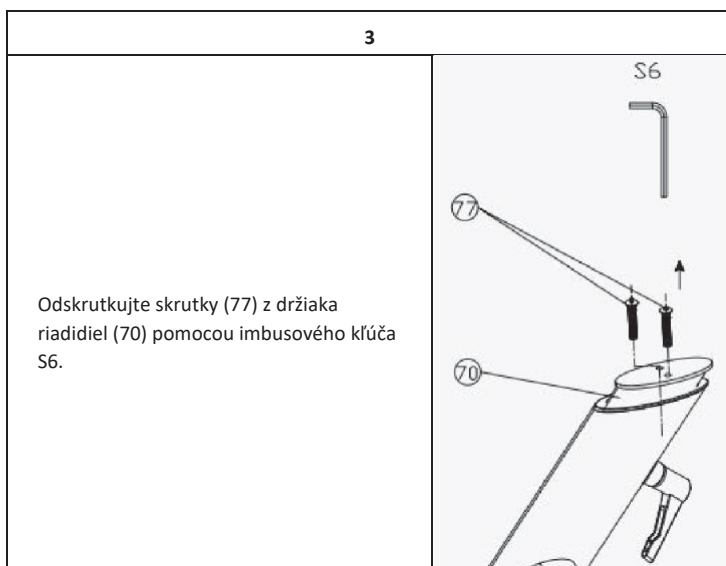
Hlavný rám (7), rukoväť (62), držiak rukoväte (70), konzola (78), zadný stabilizátor

2

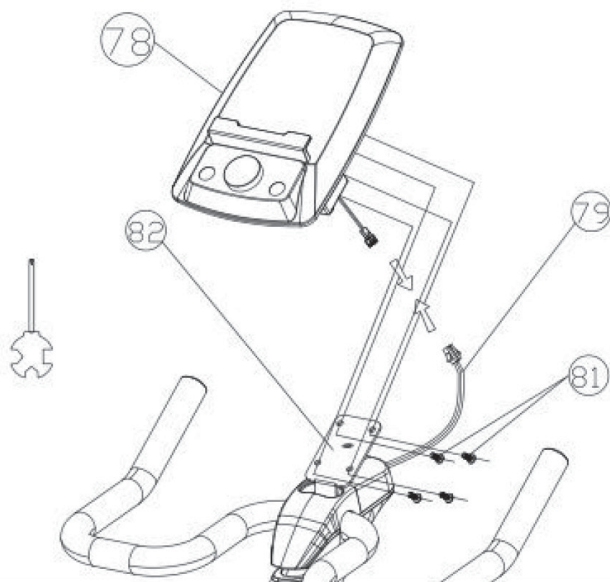


Odstráňte všetky skrutky (16) a podložky (17) z predného stabilizátora (36) a zadného stabilizátora (21). Použite imbusový kľúč S5. Upevnite predný stabilizátor na hlavný rám (7) s kolieskami (36) a všetky skrutky utiahnite imbusovým kľúčom S5. Potom pripievte zadný stabilizátor (21) k hlavnému rámu (7).

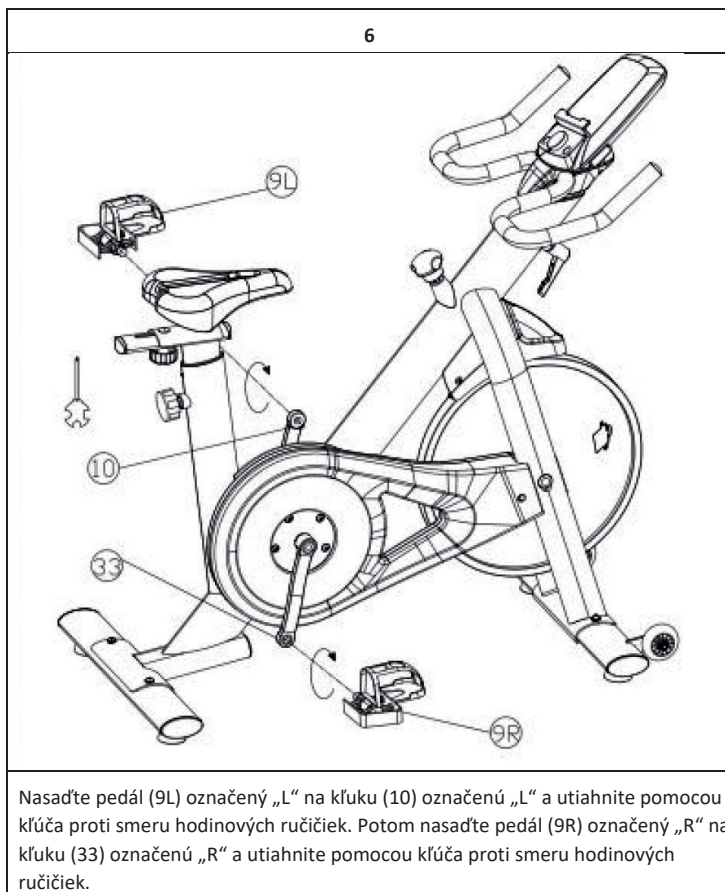




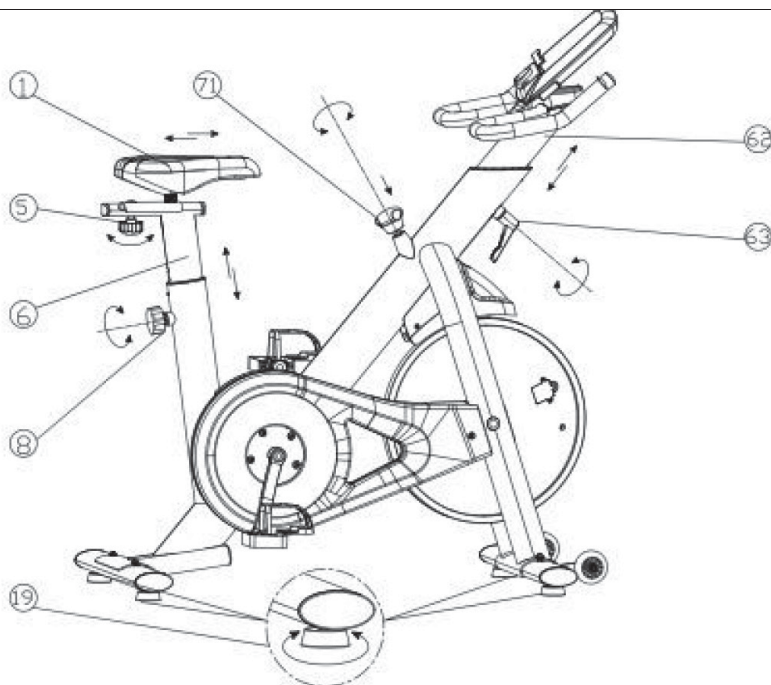
5



Pretiahnite kábel konzoly (78) otvorom v držiaku konzoly (82) a pripojte ho ku káblu hlavného rámu (79). Potom konzolu pripevnite pomocou skrutiek (81) k držiaku konzoly.



7



Teraz je zariadenie kompletne zmontované. Ak jednotka nie je úplne stabilná, nastavte nastaviteľné nožičky (19) na stabilizátoroch.

Odpor môžete nastaviť otočením brzdového gombíka (71).

V prípade núdze zastavte zotrvačník zatlačením brzdového gombíka (71) nadol.

Výšku sedadla (1) a riadidiel (62) môžete nastaviť uvoľnením gombíka (8) a (63) a zarovnaním otvorov do požadovanej výšky. Gombík neutiahnite, ale neprekračujte značku Stop.

Uvoľnením tlačidla (5) nastavíte sedadlo. Keď je sedadlo v správnej polohe, znova utiahnite gombík.

## FUNKCIE KONZOLY

### Indikátory displeja

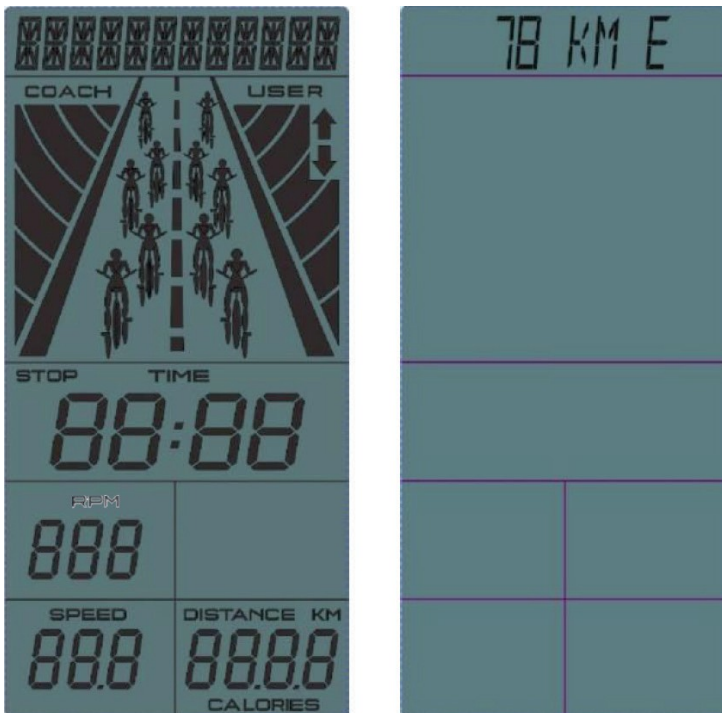
Displej	Popis
TIME	Zobrazuje časový rozsah tréningu.
	Rozsah displeja je 0:00 ~ 99:59
SPEED	Zobrazuje rýchlosť počas tréningu.
	Rozsah displeja je 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Zobrazuje vzdialenosť prejdenú počas tréningu.
	Rozsah displeja je 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Zobrazuje spotrebované kalórie počas tréningu.
	Rozsah displeja je 0 ~ 999
RPM	Otáčky za minútu.
	Rozsah displeja je 0 ~ 999

### Funkcie tlačidiel

Tlačidlo	Popis
Koliesko - nahor	Upraviť hodnotu funkcie alebo výber smerom nahor.
Koliesko - nadol	Upraviť hodnotu funkcie alebo výber smerom nadol.
fashion	Potvrdiť nastavenie alebo výber.
reset	Stlačením a podržaním tlačidla na 2 sekundy sa monitor reštartuje.
	Stlačením tlačidla počas nastavovania alebo v režime zastavenia sa vrátite do hlavnej ponuky.
Start/Stop	Začať alebo skončiť tréning.

## Zapnite zariadenie

Vložte 4 AA batérie do konzoly a stlačte tlačidlo RESET na 2 sekundy. Monitor sa zapne a na 1 sekundu zaznie bzučiak. Na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty. Prepnete do režimu nastavenia USER.



**Poznámka:** Ak po dobu dlhšiu ako 4 minúty nestlačíte žiadne tlačidlo, monitor prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla monitor znova aktivujete.

### Nastavenie režimu USER

Otočením ovládača vyberte užívateľský režim U1-U4. Potom stlačte tlačidlo MODE pre potvrdenie. Postupne zadajte hodnoty pre pohlavie, vek, výšku a hmotnosť. Zobrazí sa obrazovka výberu režimu tréningu.

### Výber tréningového režimu

Otočením kolieska vyberte jeden z nasledujúcich režimov tréningu: Target Time > Target Distance > Target Calories.



### Príručka pre rýchly štart

- 1 Ak začnete priamo s tréningom, čas sa nastavuje smerom nahor. Podľa toho sa zobrazia aj ostatné hodnoty.
- 2 Animácia znakov sa zobrazuje iba v užívateľskom režime (USER). Po 0,1 km sa zobrazí ďalšie číslo.
- 3 Tréning ukončíte stlačením tlačidla START/STOP. Indikátor STOP bude blikať a hodnoty sa budú naďalej zobrazovať.
- 4 Počas tréningu sú koliesko a tlačidlá RESET a ENTER neaktívne.
- 5 V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite do hlavnej ponuky.



### Tréningový režim Target Time

- 1 Pomocou číselníka nastavte cieľový čas. Prednastavený čas je 10 minút. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu.
- 2 Čas sa začne odpočítavať od cieľovej hodnoty. Podľa toho sa zobrazia aj ostatné hodnoty.
- 3 Animácia znakov zobrazuje iba v režime USER, po jednej pätine zadaného času skočí na ďalšiu číslicu.
- 4 Tréning ukončíte stlačením tlačidla START/STOP. Indikátor STOP bude blikať a hodnoty sa budú naďalej zobrazovať.
- 5 Počas tréningu sú koliesko a tlačidlá RESET a ENTER neaktívne.
- 6 V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite do hlavnej ponuky.





### Tréningový režim Target distance

- 1 Pomocou kolieska nastavte cieľovú vzdialenosť. Predvolená hodnota je 5 km. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu.
- 2 Čas sa začne odpočítavať od cieľovej hodnoty. Podľa toho sa zobrazia aj ostatné hodnoty.
- 3 Animácia znakov zobrazuje iba v režime USER, po jednej pätine zadanej vzdialenosti skočí na ďalšiu číslicu.
- 4 Tréning ukončíte stlačením tlačidla START/STOP. Indikátor STOP bude blikať a hodnoty sa budú naďalej zobrazovať.
- 5 Počas tréningu sú koliesko a tlačidlá RESET a ENTER neaktívne.
- 6 V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite do hlavnej ponuky.



### Tréningový režim Target calories

- 1 Pomocou kolieska nastavte cieľovú kalórií, ktoré chcete spaľiť. Predvolená hodnota je 100 kalórií. Stlačte START/STOP pre spustenie tréningu.
- 2 Čas sa začne odpočítavať od cieľovej hodnoty. Podľa toho sa zobrazia aj ostatné hodnoty.
- 3 Animácia znakov zobrazuje iba v režime USER, po jednej pätine zadanej hodnoty kalórií skočí na ďalšiu číslicu.
- 4 Tréning ukončíte stlačením tlačidla START/STOP. Indikátor STOP bude blikať a hodnoty sa budú naďalej zobrazovať.
- 5 Počas tréningu sú koliesko a tlačidlá RESET a ENTER neaktívne.
- 6 V režime STOP sa stlačením tlačidla RESET vrátite do hlavnej ponuky.



---

## PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

---

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk. Je to odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

### Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová rutina zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

#### 1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania po dobu 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodlnejšie.

#### 2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa vydanej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

### **Aeróbnna tréningová zóna**

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej srdcovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v pokoji a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

### **Anaeróbnny tréning**

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpané a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

### 3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu. Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie novej bolesti svalov. Odporúča sa tiež aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

#### Tréningový progres

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

#### Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

**Pred tréningom** je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

**Po tréningu** musíte doplniť bielkoviny, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.

## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.



Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojim lekárom alebo fitness trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

**Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:**



2	3
	
<p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi; členky sledujú otáčanie tela.</p>	<p>Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.</p>

4	
	
<p>Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).</p>	

5



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.

7



Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.



## TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

Kinomap zmení váš tréningový bicykel, rotopedy, bežecký pás alebo veslársky trenažér na výkonné a zábavné fitness zariadenie.

Vyberte video a trénujte v aplikácii Kinomap. Počas sledovania videa sledujte priebeh ikon na mape. Aplikácia zmení sklon alebo odpor vášho zariadenia, aby sledovala každé video, ktoré si vyberiete v reálnom čase.

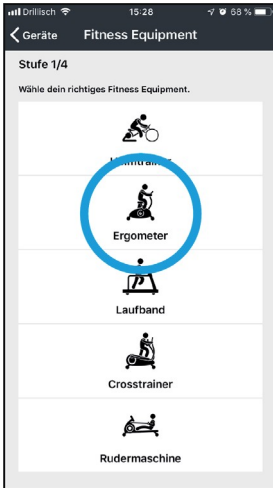
Pripojte sa ZDARMA a začnite hneď teraz!



### Ako sa pripojiť ku Kinomap

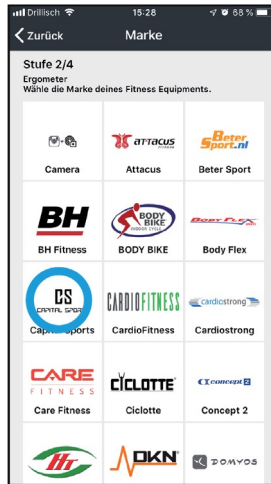
1	2
<p>Otvorte Menu/Zariadenie</p>	<p>Stlačte (+) a potom „Add new equipment“</p>

3



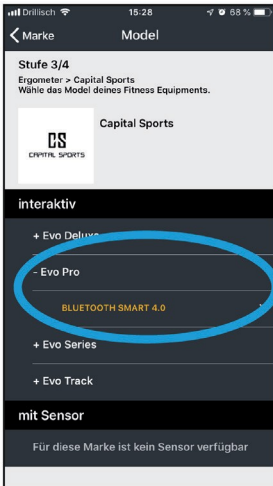
Vyberte vhodné zariadenie  
(Ergometer = bicykel)

4



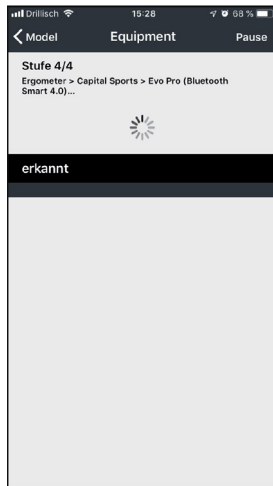
Vyberte značku

5



Vyberte model, potom stlačte  
Bluetooth Smart 4.0

6



Spustí sa vyhľadávanie Bluetooth.  
Počkajte, kým sa zobrazí konzola  
a vyberte ju (názov je zvyčajne  
„iConsole“)

**Kinomap sa môže používať nasledujúcimi spôsobmi:**

- (A) Smart: v kombinácii s dodávaným snímačom. Senzor potom môže do aplikácie poslať srdcový rytmus a na základe toho nastaviť rýchlosť simulácie.
- (B) Camera Feature: Ak sa senzor nepoužíva, Kinomap môže určiť kadenciu na základe pohybu užívateľa a riadi simuláciu na základe pohybu užívateľa.

**Poznámka:** Zahrnutý pulzný pás Bluetooth sa môže pripojiť ku Kinomap kliknutím na „Add a new sensor (Pridať nový senzor)“ namiesto „Equipment (Zariadenie)“.

---

## **STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA**

---

**Poznámka:** Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi sa môžu skrutky uvoľniť kvôli častému používaniu. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Ak prístroj dlhšiu dobu nepoužívate, vyťahnite batériu z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybitiu batérie.
- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnosť tohto zariadenia môže byť dosiahnutá pravidelnou údržbou a kontrolovaním poškodení a opotrebovaní (rukoväte, pedále, sedlo atď.). Je dôležité aby sa všetky chybné časti hneď vymenili a aby sa zariadenie počas opráv nepoužívalo.
- Pravidelne kontrolujte či sú spoje upevnené skrutkami a maticami pevne a správne spojené.
- Dbajte na pravidelné mazanie častí ktoré to vyžadujú.
- Venujte zvýšenú pozornosť brzdovému systému, stabilizátorom atď. kvôli zvýšenému opotrebeniu.
- Keďže pot je veľmi korozívny, dbajte na to aby neprichádzal do kontaktu s obnaženými časťami na tomto zariadení, hlavne s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Spoje môžu byť čistené vlhkou špongiou. Agresívne a korozívne produkty nesmú byť použité.
- Zariadenie uskladnite na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

---

## POKYNY K LIKVIDÁCI

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/ EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

**Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín,  
Nemecko.



**Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:**

2014/35/EU (LVD)  
2011/65/EU (RoHS)  
2014/30/EU (EMC)

