



# MINI BIKE



GB

D

CZ

SK

HU

## Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	7
Česky	P	11
Slovensky	P	15
Magyar	P	19

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiból eredő hibákért.

**© Copyright by ENERGETICS**

## Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  - Team

## Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

## Safety Instructions

1. Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
2. Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
3. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
4. Always start with a warm-up session.
5. Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
6. Follow the steps of the assembly instruction carefully.
7. Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
8. Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
9. For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
10. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
11. This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
12. Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
13. The resistance level can be adjusted to your personal preference.
14. Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
15. Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

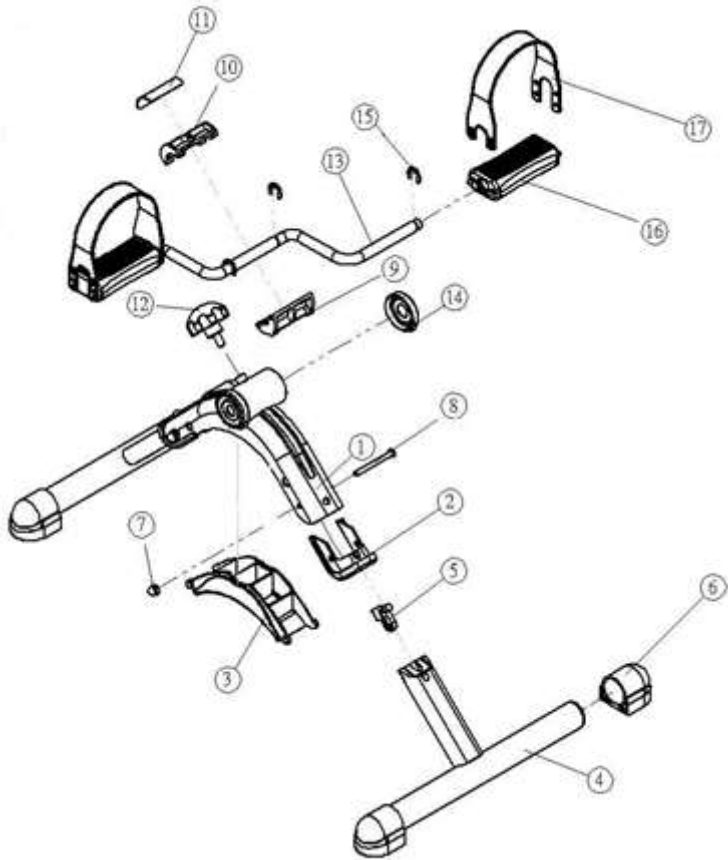
**This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kilograms**

## Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.

After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

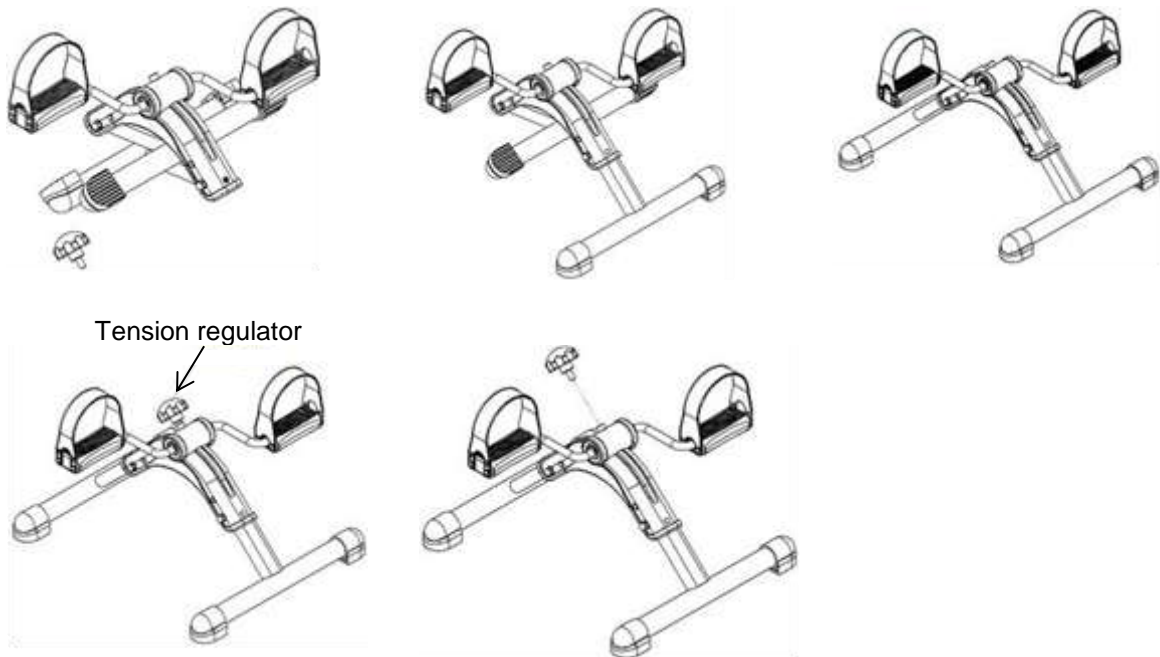
**Exploded drawing**



**Part list**

Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Casing	1	10	Brake – B	1
2	Cover-A	2	11	Curved plate	1
3	Cover-B	1	12	Button	1
4	Main body	2	13	Crank	1
5	Elastic buckle	2	14	Cover-C	2
6	Theaded cap	4	15	E ring	4
7	HEX CAP NUTS	2	16	Footrest	2
8	Screw M6 x 60	2	17	Belt	2
9	Brake – A	1			

## Assembly instruction



The tension regulator allows you increase or decrease the resistance during your exercise session.

## Legs exercise

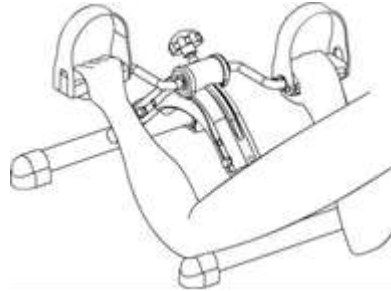
To exercise your lower abdomen, place the trainer on a non-skid floor and comfortably sit on a chair with the trainer directly in front of you so that your knee joint is in an angle of not more than 90°. When using the trainer, be sure to wear shoes with rubber soles so as to avoid from slipping off the pedals during training.

- Put your feet onto the pedals as soon as you are seated correctly on a stable chair and start stepping onto the pedals of the mini-bicycle.
- To better maintain your balance, you may hold yourself onto the edge of the chair or table, respectively, or lay your hands on your knees.
- The resistance can be increased or decreased by rotating the tension regulator in the respective direction.

**Do not stand on the trainer during exercise. Only exercise in a seated position. Make sure the seat does not move or tilt.**

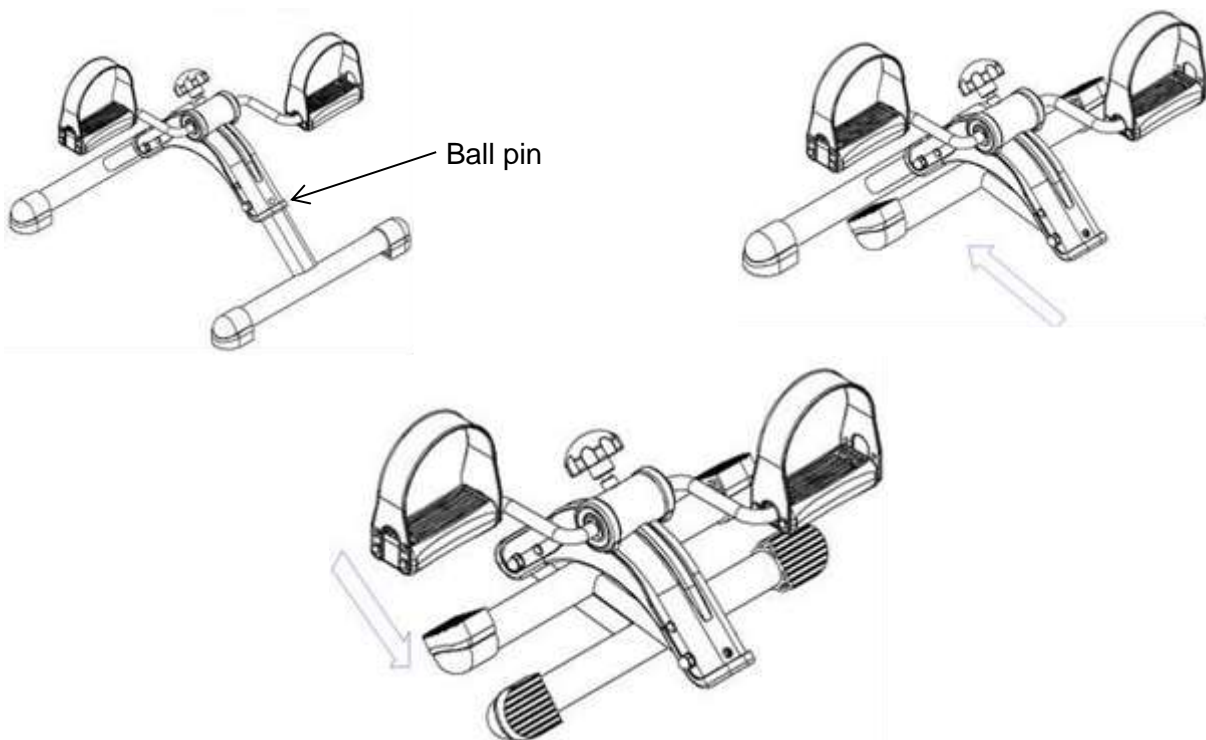
### Arms exercise

To exercise your abdomen, put the trainer directly in front of you onto a table und sit on a comfortable chair so you are able to easily reach the pedals without overstretching the elbow joint. This can be done by putting a cushion onto the chair or by placing the trainer closer to yourself. Firmly grip the pedals with your hands and rotate them with the support of your shoulders, arms and your wrists.



### STORAGE:

For storage please press on the ball pin, fold the front tube and then the rear tube upwards.



## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  - Team

### Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

### Sicherheitshinweise

1. Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
2. Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
3. Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
4. Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
5. Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
6. Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
7. Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen
8. Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
9. Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
10. Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
11. Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
12. Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
13. Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
14. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
15. Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

**Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 100 Kilogramm getestet.**

### Sorgfalt und Wartung

Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.

Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.

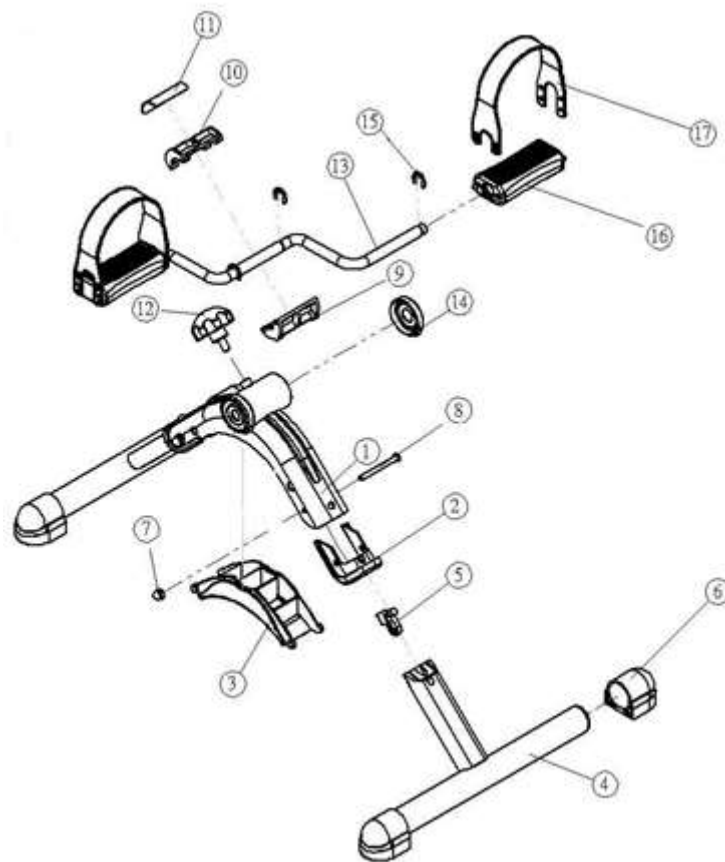
Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.

Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.

Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile

Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

## Explosionszeichnung

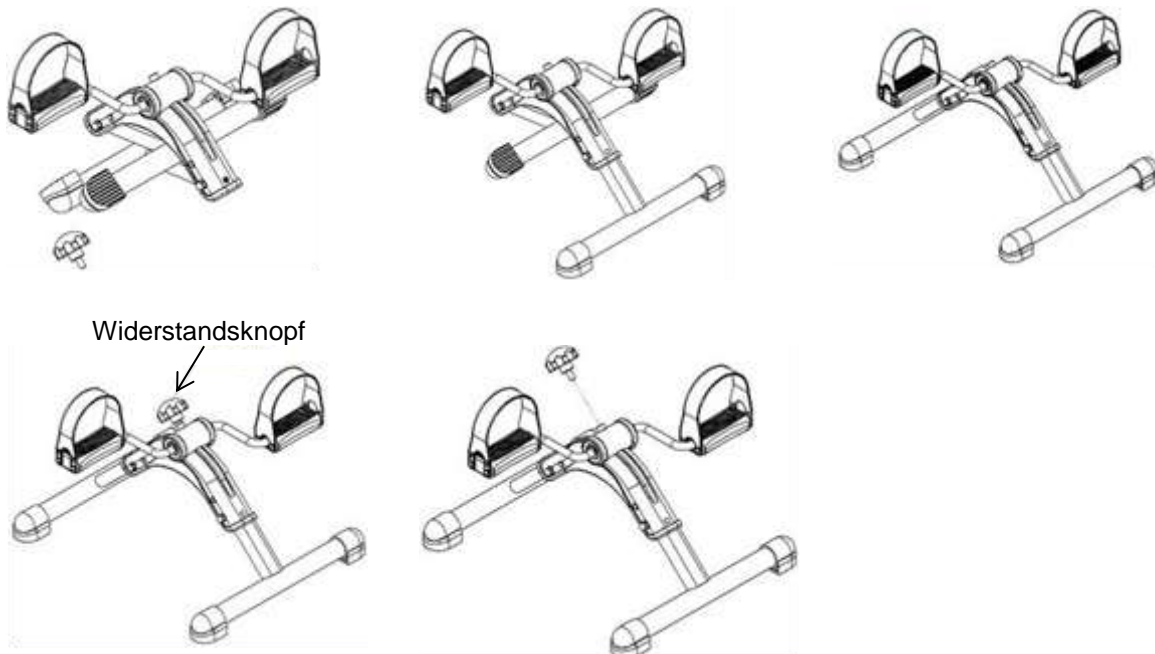


## Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Gehäuse	1	10	Bremse – B	1
2	Abdeckung-A	2	11	Abdeckplatte	1
3	Abdeckung-B	1	12	Verstellschraube	1
4	Vordere Stütze	2	13	Kurbel	1
5	Elastischer Stopper	2	14	Abdeckung-C	2
6	Endkappe	4	15	Lagerring	4
7	Mutter	2	16	Pedal	2
8	Schraube M6 x 60	2	17	Riemen	2
9	Bremse – A	1			



## Aufbauanleitung



Mit dem Widerstandsknopf können Sie den Widerstand während dem Training erhöhen oder verringern.

## Beintraining

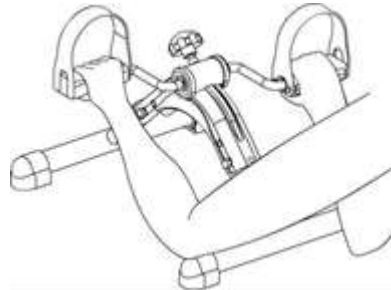
Zum Trainieren der Beine stellen Sie das Mini Bike auf einen rutschfesten Untergrund und setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Das Mini Bike befindet sich dabei direkt vor Ihnen. Achten Sie darauf, dass der Winkel der Knie nicht mehr als 90° beträgt. Verwenden Sie dabei Schuhe mit einer rutschfesten Sohle damit Sie nicht von den Pedalen rutschen.

- Sobald Sie auf einem stabilen Stuhl Platz genommen haben geben Sie Ihre Füße auf die Pedale und beginnen zu treten.
- Zum Verbessern Ihrer Stabilität können Sie sich seitlich am Stuhl festhalten oder Sie legen Ihre Hände auf die Knie.
- Sie können den Widerstand erhöhen oder verringern indem Sie den Widerstandsknopf in die entsprechende Richtung drehen.

**Stellen Sie sich während des Trainings nicht auf das Mini Bike. Trainieren Sie nur in sitzender Position. Achten Sie darauf, dass sich der Stuhl nicht bewegt oder kippt.**

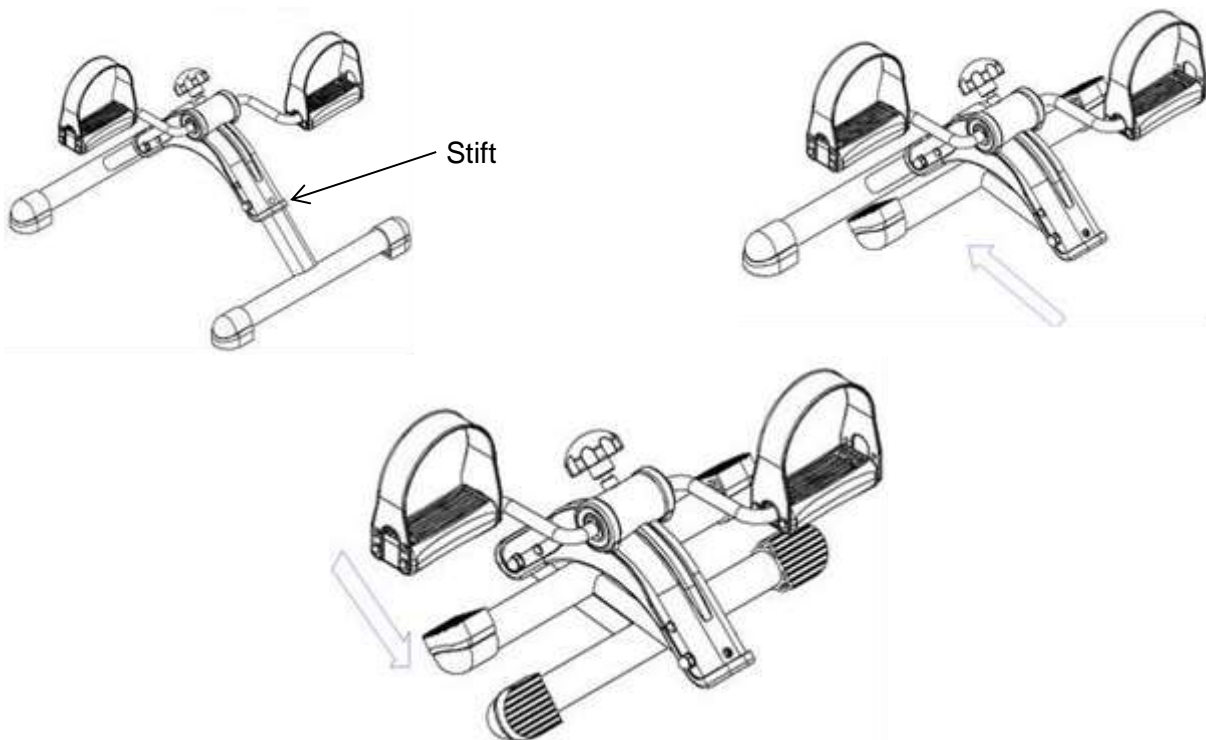
## Armtraining

Zum Trainieren des Oberkörpers stellen Sie das Mini Bike direkt vor Ihnen auf einen Tisch und setzen Sie sich auf einen Stuhl, so, dass Sie mit Ihren Händen bequem die Pedale erreichen können, ohne dabei die Ellenbogen durchzustrecken. Greifen Sie die Pedale fest mit Ihren Händen und starten Sie das Training.



## Lagerung

Zum verstauen drücken Sie den Stift nach innen und klappen Sie den vorderen Teil um, anschließend wiederholen Sie den Vorgang mit dem hinteren Teil.



## Vážený zákazníku,

Blahopřejeme k nákupu domácího trenažeru ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben, aby splňoval potřeby a doporučení pro domácí použití. Před montáží a prvním použitím si pečlivě přečtěte návod. Uchovejte návod jako referenci pro používání a údržbu. Pokud máte jakékoliv další otázky, obraťte se prosím na nás. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při tréninku,

Váš  ENERGETICS tým

## Záruka

Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a zkoušeny a certifikovány podle Evropské Normy EN 957.

## Bezpečnostní pokyny

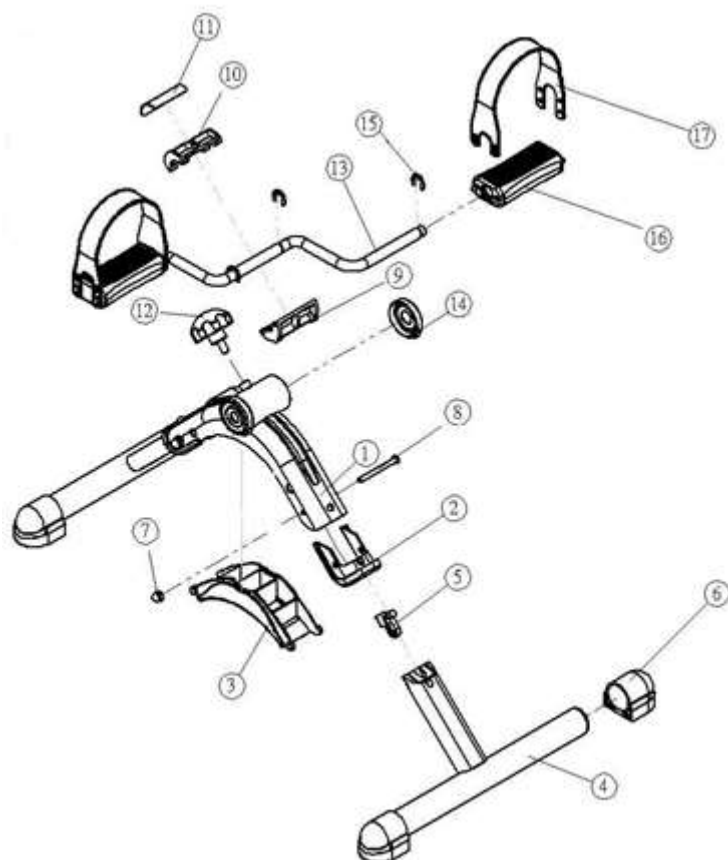
1. Dříve, než začnete s kterýmkoliv programem cvičení, poraďte se se svým lékařem, aby Vám poradil s optimálním tréninkem.
2. Varování: nesprávný/ nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Pokud se cítíte nepříjemně, přestaňte domácí trenažer používat.
3. Zajistěte, aby trénink začal až po správné montáži, nastavení a kontrole domácího trenažeru.
4. Začněte vždy zahřívacím kolem.
5. Používejte pouze originální díly ENERGETICS, jak jsou dodávány (viz kontrolní seznam).
6. Pečlivě dodržte montážní návod.
7. Pro montáž používejte pouze vhodné nástroje a v případě potřeby si vyžádejte pomoc.
8. Ujistěte se, že jsou přední kola umístěná ve správné poloze: viz montážní návod.
9. U nastavovacích dílů dbejte na maximální polohu, na kterou mohou být nastaveny.
10. Utáhněte všechny nastavovací díly, aby bylo zabráněno náhlým pohybům při tréninku.
11. Tento výrobek je určen pro dospělé. Zajistěte prosím, aby jej děti používaly výhradně pod dozorem dospělé osoby.
12. Zajistěte, aby byly přítomné osoby upozorněny na možná rizika při tréninku, např. na pohyblivé části.
13. Úroveň odporu lze nastavit podle Vaší osobní preference.
14. Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenažeru dostatek prostoru.
15. Při montáži a demontáži domácího trenažeru dávejte pozor na neupevněné nebo pohyblivé díly.

**Tento výrobek je vyroben výhradně pro domácí použití a je zkoušen pro maximální hmotnost osoby 100 kilogramů.**

## Péče a údržba

- Domácí trenažer by neměl být používán ani skladován ve vlhkých prostorách z důvodu možné koroze.
- Zkontrolujte nejméně jedenkrát za 4 týdny, zda jsou všechny spojovací díly těsně nasazeny a v dobrém stavu.
- V případě opravy požádejte prosím o radu svého prodejce.
- Vadné díly nahrazujte okamžitě, nebo udržujte zařízení do opravy mimo provoz.
- Na opravu používejte výhradně originální náhradní díly.
- Na čištění rotopedu používejte vlhkou látku a vylučte použití agresivních detergentů.
- Po cvičení utřete okamžitě pot; pocení může znehodnotit vzhled a správnou funkci domácího trenažeru.

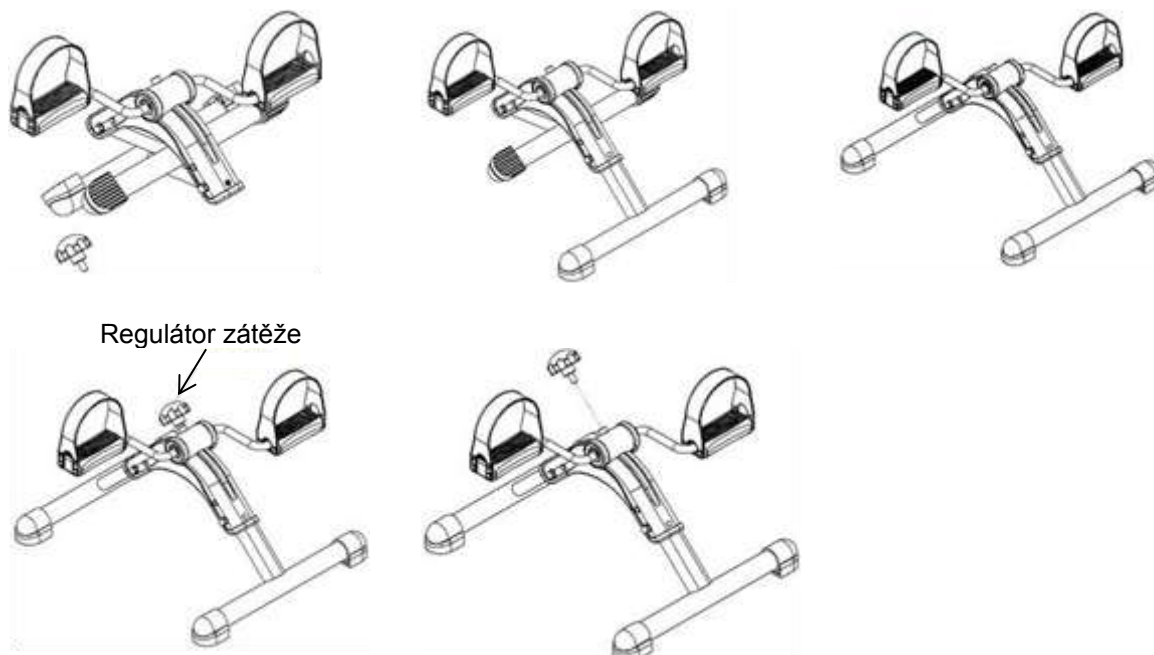
## Rozvinutý výkres



## Soupis dílů

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1	Pouzdro	1	10	Brzda – B	1
2	Kryt-A	2	11	Ohnutá deska	1
3	Kryt-B	1	12	Otočný regulátor	1
4	Hlavní rám	2	13	Klika	1
5	Pružná spojka	2	14	Kryt-C	2
6	Závitová záslepka	4	15	E kroužek	4
7	Šestihranná uzavřená matice	2	16	Opěrka nohy	2
8	Šroub M6 x 60	2	17	Pás	2
9	Brzda– A	1			

## Pokyny k montáži



Regulátor zátěže umožňuje zvyšovat či snižovat odpor během cvičení.

### Cvičení nohama

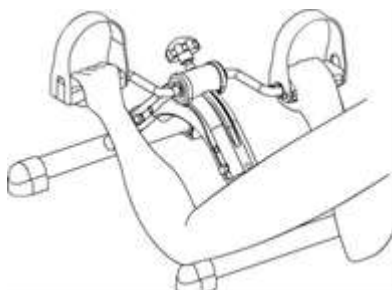
Pro procvičení spodní části břicha umístěte trenažér na neklouzavou podlahu a pohodlně se usadte na židli s trenažérem přímo před sebou tak, aby vaše kolena svírala úhel menší než 90°. Na trenažéru používejte obuv s gumovou podrážkou, která zabrání sklouznutí z pedálů při cvičení.

- Po usazení na stabilní židli položte nohy na pedály a začněte šlapat.
- Pro lepší rovnováhu se můžete přidržovat okraje židle nebo stolu nebo položit ruce na kolena.
- Zátěž lze zvýšit či snížit otočením regulátoru zátěže v příslušném směru.

**Při cvičení na trenažéru nestůjte. Cvičení vždy provádějte vsedě. Předmět, na němž sedíte, se nesmí pohybovat ani naklánět.**

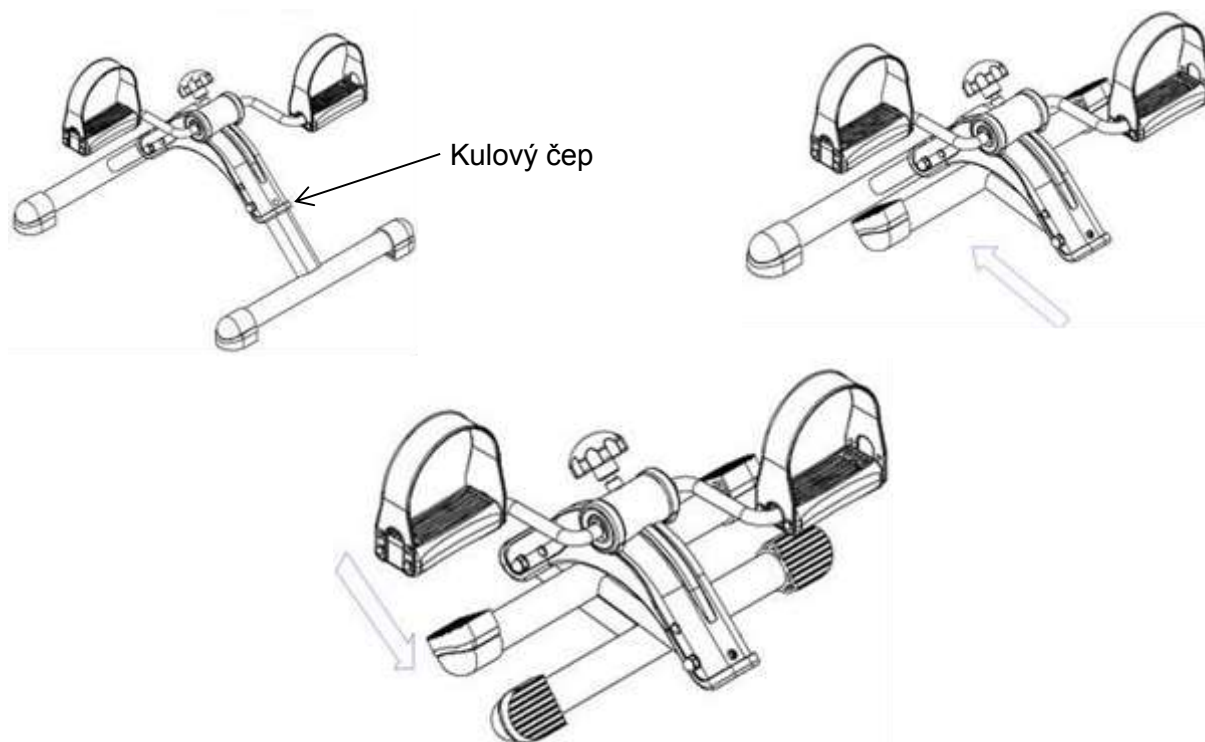
## Cvičení rukama

Pro posílení břicha položte тренаžér přímo před sebe na stůl a usadte se na pohodlnou židli tak, abyste snadno dosáhli na pedály bez přepínání loketních kloubů. Toho dosáhnete položením polštáře na židli nebo přisunutím тренаžéru blíže k sobě. Pevně uchopte pedály a otáčejte jimi s podporou ramen, paží a zápěstí.



## ULOŽENÍ:

Pro složení stiskněte kulový čep, složte přední trubku a následně zadní trubku směrem vzhůru.



## Vážený zákazník,

blahoželáme Vám, že ste si kúpili domáce cvičebné zariadenie od spoločnosti ENERGETICS. Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený tak, aby spĺňal potreby a požiadavky použitia v domácom prostredí. Pred zmontovaním a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Návod uschovajte pre prípad potreby a/alebo údržby. Obráťte sa na nás v prípade akýchkoľvek ďalších otázok. Želáme Vám veľa úspechov a zábavy počas cvičenia.

Váš  tím

## Záruka

Spoločnosť ENERGETICS ponúka vysoko kvalitné domáce cvičebné zariadenia odskúšané a certifikované v súlade s európskou normou EN 957.

## Bezpečnostné pokyny

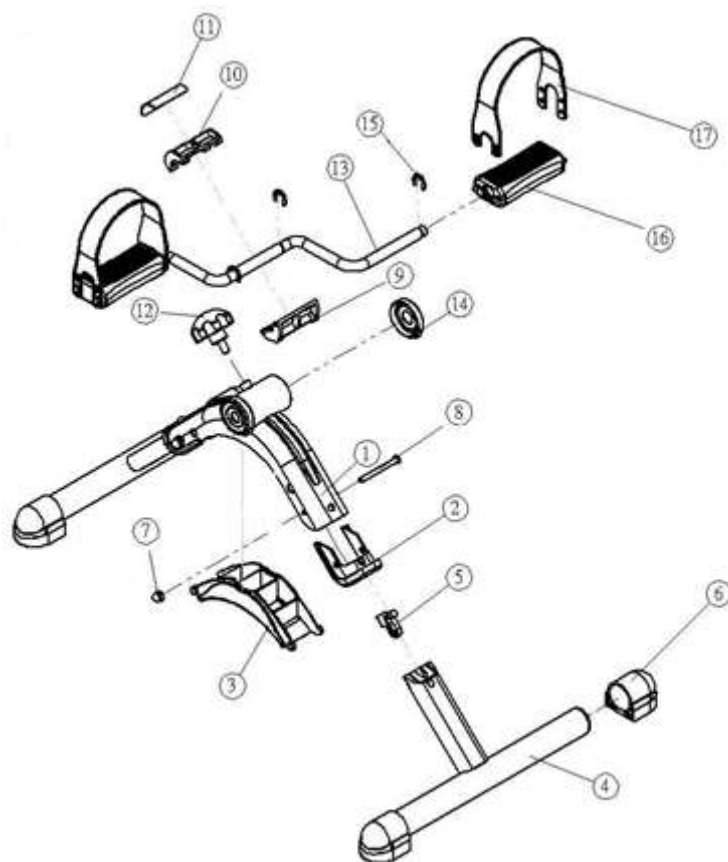
1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom o optimálnom cvičení.
2. Upozornenie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť telesné zranenia. Prestaňte domáce cvičebné zariadenie používať, ak sa cítite nepríjemne.
3. Uistite sa, že s cvičením začnete až po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho cvičebného zariadenia.
4. Vždy začnite fázou rozohriatia.
5. Používajte iba originálne časti, ktoré dodáva spoločnosť ENERGETICS (pozri kontrolný zoznam).
6. Pozorne dodržte kroky návodu na montáž.
7. Používajte iba náradie určené na montáž a v prípade potreby požiadajte o pomoc.
8. Umiestnite domáce cvičebné zariadenie na rovný nešmyklavý povrch.
9. Pri všetkých nastaviteľných častiach majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorej môžu byť nastavené.
10. Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili náhlemu pohybu počas cvičenia.
11. Tento výrobok je určený pre dospelých. Uistite sa, že deti ho budú používať iba pod dozorom dospelého.
12. Uistite sa, že prítomné osoby sú počas cvičenia informované o možných rizikách, napr. o pohyblivých častiach.
13. Úroveň odporu si môžete nastaviť podľa vášho osobného uprednostnenia.
14. Uistite sa, že na použitie domáceho cvičebného zariadenia je k dispozícii dostatok miesta.
15. Pri montáži alebo demontáži domáceho cvičebného zariadenia pamätajte na všetky neupevnené alebo pohyblivé časti.

**Tento výrobok je určený iba na domáce použitie a je odskúšaný do maximálnej telesnej hmotnosti 100 kilogramov.**

## Starostlivosť a údržba

- Domáce cvičebné zariadenie nepoužívajte alebo neskladujete na vlhkom mieste kvôli novej korózii.
- Prinajmenšom každé štyri týždne skontrolujte, či sú všetky spájacie prvky pevne dotiahnuté a v dobrom stave.
- V prípade opravy požiadajte o radu predajcu.
- Okamžite vymeňte chybné časti a/alebo nepoužívajte zariadenie, kým nebude opravené.
- Na opravu používajte iba originálne náhradné diely.
- Domáce cvičebné zariadenie čistite vlhkou utierkou a pri čistení bicykla sa vyvarujte použitia agresívnych čistiacich prostriedkov.
- Po cvičení okamžite utrite pot; pot môže poškodiť vzhľad a správnu funkciu domáceho cvičebného zariadenia.

## Schematický výkres

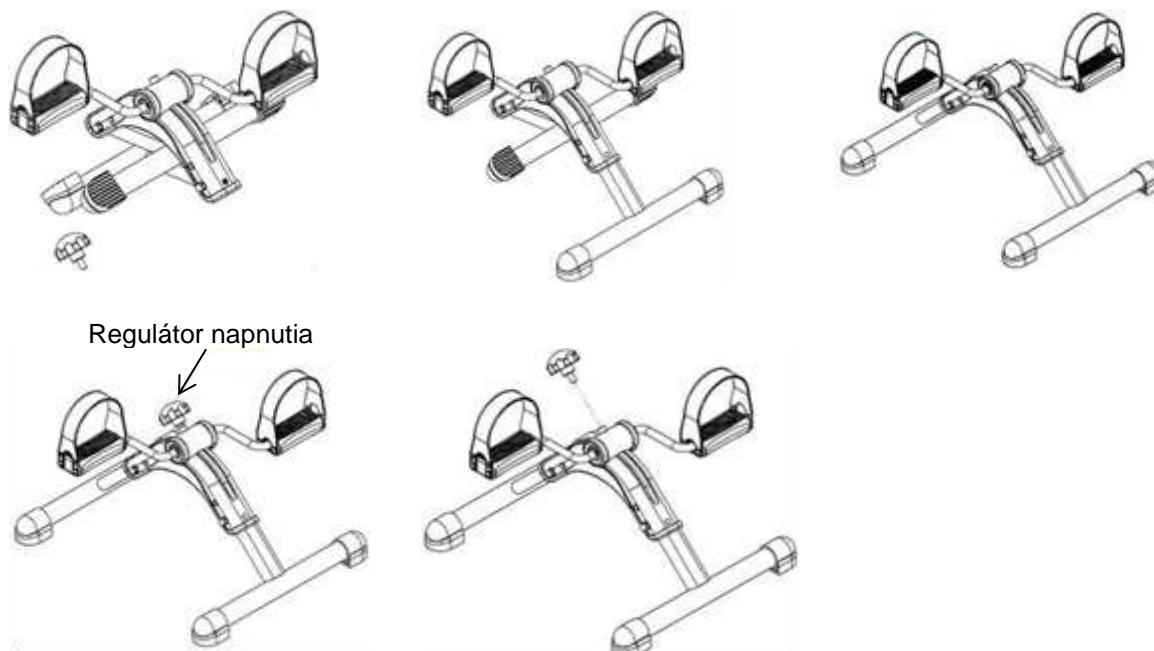


## Zoznam súčiastok

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Puzdro	1	10	Brzda – B	1
2	Kryt – A	2	11	Tvarovaný pliešok	1
3	Kryt – B	1	12	Koliesko	1
4	Hlavná konštrukcia	2	13	Kľuka	1
5	Pružná spona	2	14	Kryt – C	2
6	Koncová krytka	4	15	Segerová poistka	4
7	Matice so šesťhrannou hlavou	2	16	Nožná opierka	2
8	Skrutka M6 x 60	2	17	Remienok	2
9	Brzda – A	1			



## Návod na montáž



Regulátor napnutia umožňuje zvyšovať alebo znižovať odpor počas cvičenia.

## Precvičovanie nôh

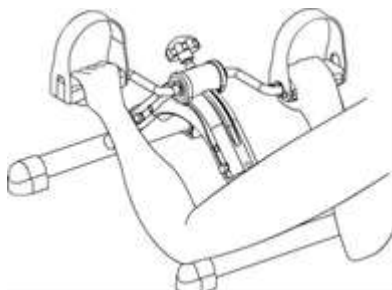
Ak chcete precvičovať spodnú časť brušných svalov, položte trénažér na nešmyklavý povrch a pohodlne sa posadte na stoličku, ktorá je oproti trénažéru tak, aby ste mali kolenný kĺb pod uhlom menším ako 90°. Pri cvičení na trénažéri noste obuv s gumenou podrážkou, aby ste zabránili skĺznutiu z pedálov.

- Posadte sa správne na stabilnú stoličku, nohy položte na pedále a začnite šliapať na pedále mini bicykla.
- Na lepšie udržanie rovnováhy sa môžete držať okrajov stoličky alebo stola, prípadne si môžete položiť ruky na kolená.
- Odpor môžete zvyšovať alebo znižovať otáčaním regulátora napnutia v príslušnom smere.

**Počas cvičenia nestojte na trénažéri. Cvičte len v sede. Uistite sa, že sa sedadlo nepohybuje ani nenakláňa.**

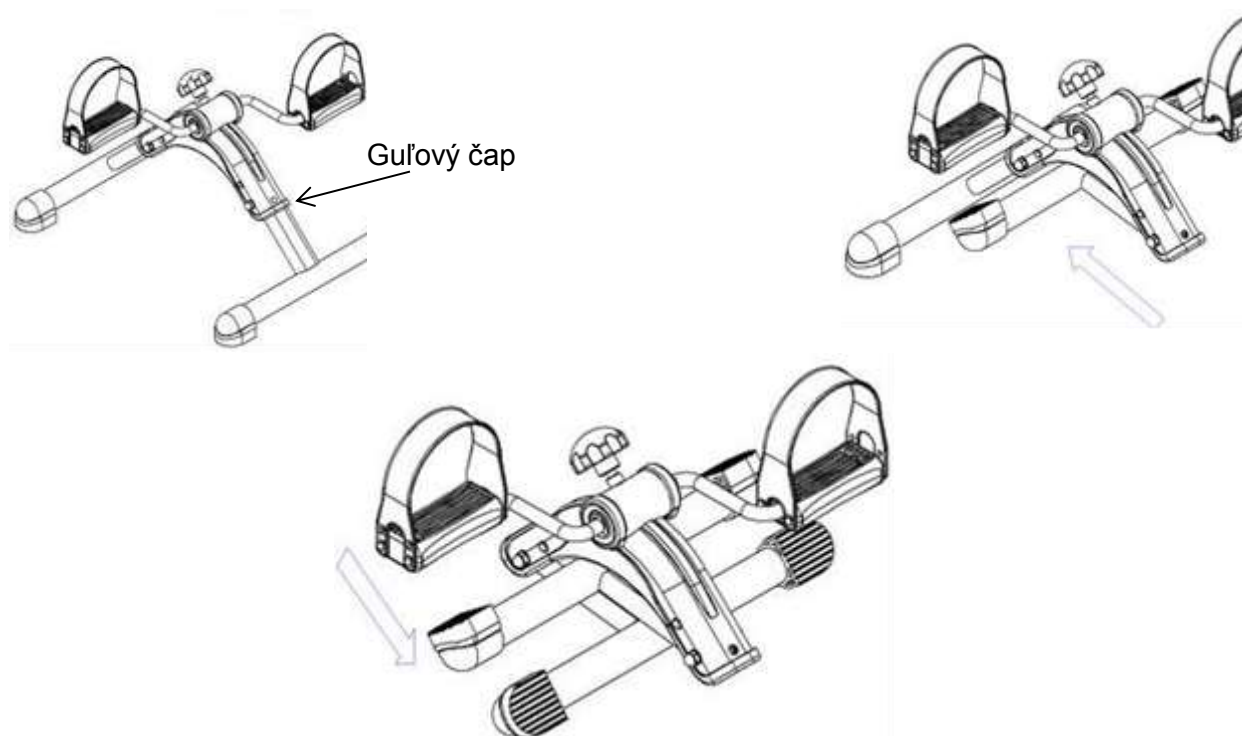
## Precvičovanie rúk

Ak chcete precvičovať brušné svalstvo, položte trénažér pred seba na stôl a sadnite si na pohodlnú stoličku tak, aby ste dočiahli na pedále bez toho, aby ste mali napnuté lakt'ové kĺby. Môžete to dosiahnuť položením podložky na stoličku alebo pritiažením trénažéra bližšie k sebe. Rukami pevne uchopíte pedále a otáčajte nimi pomocou pliec, ramien a zápästí.



## SKLADOVANIE:

Ak chcete trénažér odložiť, zatlačte na guľový čap, zložte prednú rúrku a potom zadnú rúrku smerom hore.



## Tisztelt Ügyfelünk!

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS szobabicikli edzőkészüléket választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitness-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az Ön  ENERGETICS - csapata

### Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitnessedzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

### Biztonsági utalások

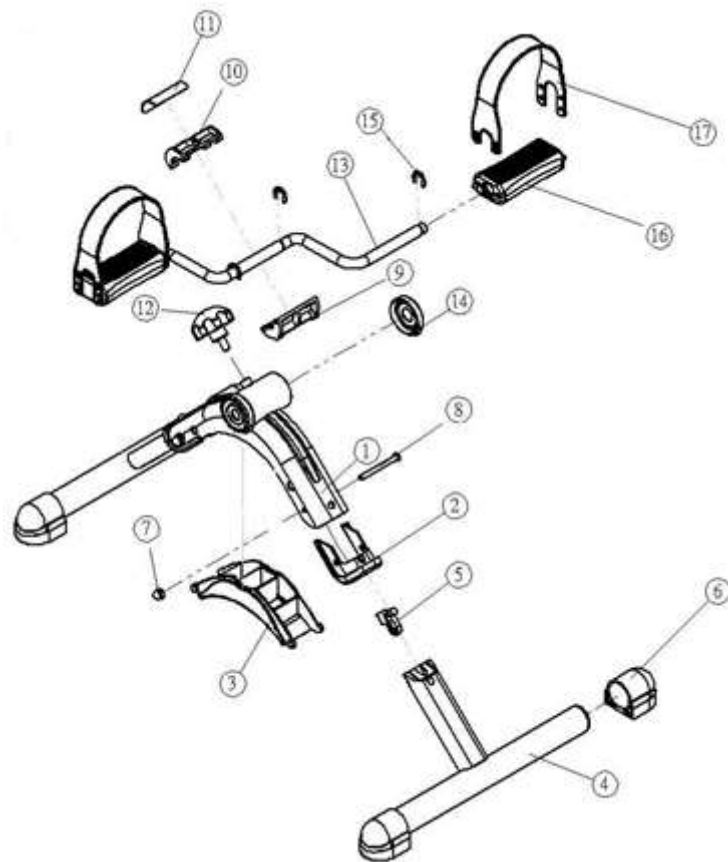
1. Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
2. Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
3. Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a szobabicikli készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
4. Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
5. Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
6. A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
7. Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
8. A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
9. Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
10. Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
11. A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
12. Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
13. Az ellenállás egyéni igényei szerint állítható be.
14. Győződjön meg róla, hogy a szobabicikli használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
15. A szobabicikli készülék össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

**Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 100 kilogramm.**

### Karbantartás

- Az edzőkészüléket mindig száraz és meleg helyiségben tárolja! Rendszeresen minden négy hét után ellenőrizze a készüléket, és húzza meg az összes csavart!
- Abban az esetben hogy elromlik a gép, lépjen kapcsolatban a eladóval akinél a gépet vásárolta.
- A javításhoz csak eredeti alkatrészeket használjon.
- A készülék tisztításához enyhén szappanos vizet használjon. Általában lágy tisztítószereket használjon, kerülje a súrolószereket!
- A edzés után törölje le a gépet egy nedves szappanos rongygal, ne használjon erős pucolószereket ehez.

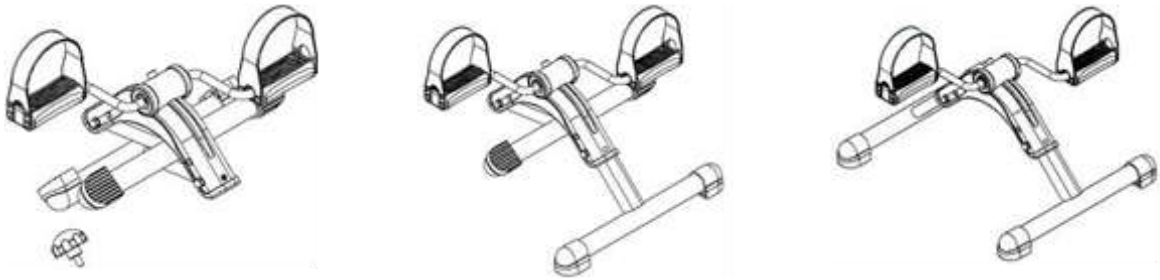
## Sematikus rajz



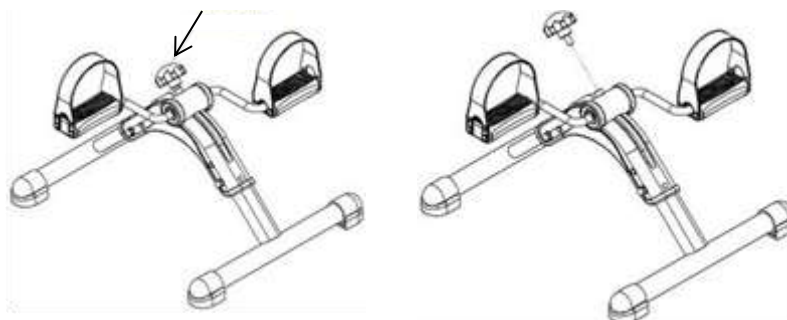
## Alkatrészek listája

Alkatrész	Leírás	Menny.	Alkatrész	Leírás	Menny.
1	Váz	1	10	Fék – B	1
2	Fedél - A	2	11	Hajtott lemez	1
3	Fedél - B	1	12	Gomb	1
4	Főtest	2	13	Forgattyú	1
5	Rugalmas csat	2	14	Fedél - C	2
6	Menetes védőkupak	4	15	E gyűrű	4
7	Hatlapú alátét	2	16	Lábtartó	2
8	Csavar M6 x 60	2	17	Lánc	2
9	Fék – A	1			

## Szerelési útmutató



Feszültségszabályozó



A feszültségszabályozó edzés közben lehetővé teszi az ellenállás csökkentését vagy növelését.

## Lábgyakorlatok

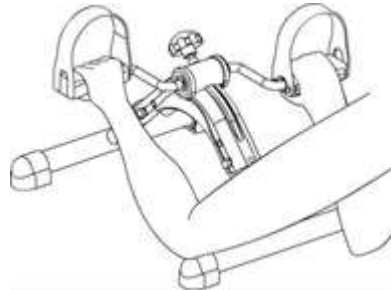
Az alsó hasizmok edzéséhez helyezze a készüléket csúszásmentes padlóra, kényelmesen üljon egy székre és a készüléket helyezze közvetlenül maga elé, hogy a térdszöge ne haladja meg a 90°-ot. A készülék használata során győződjön meg róla, hogy gumitalpú cipőt visel, hogy edzés közben a lábai ne csússzanak le a pedálokról.

- Helyezze a lábait a pedálokra amint megfelelően leült egy stabil székre, és kezdje meg az edzést a minibicikli pedáljain.
- Az egyensúly hatékonyabb megőrzése érdekében a szék vagy az asztal széléhez támaszkodhat, vagy a kezeit a térdére helyezheti.
- Az ellenállás a feszültségszabályozó megfelelő irányba való elforgatásával növelhető vagy csökkenthető.

**Edzés közben ne álljon az eszközre. Csak ülve használja. Győződjön meg róla, hogy a szék nem mozog vagy billeg.**

## Kargyakorlatok

A hasizmok edzéséhez helyezze a készüléket közvetlenül maga elé egy asztalra, és kényelmesen üljon le egy székre, hogy könnyen elérhesse a pedálokat anélkül, hogy túlságosan kinyújtaná a könyökét. Ehhez tehet egy párnát a székre vagy a készüléket közelebb helyezheti. Erősen markolja meg a pedálokat, és a vállai, karjai és csuklói segítségével forgassa el őket.



## TÁROLÁS:

A tároláshoz nyomja meg a gömb alakú csapot, hajtsa felfelé az első, majd a hátsó csövet.

