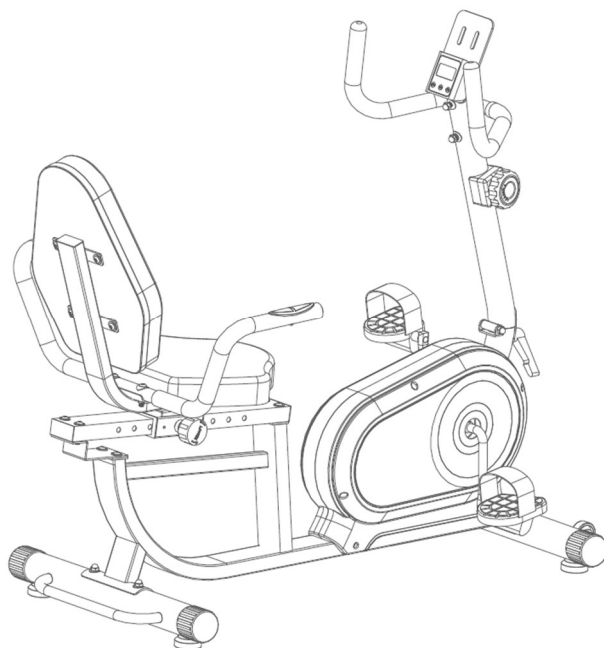


# pepita

**SS-EB-0005**



**EasyRide Recumbent Bike – Instructions for use**

**EN**

**EasyRide Háttámlás Szobakerékpár – Használati útmutató**

**HU**

**EasyRide Horizontálny rotopéd– Návod na použitie**

**SK**

**EasyRide Bicicletă orizontală– Instrucțiuni de utilizare**

**RO**

**EasyRide Liege-Heimtrainer – Anweisungen für den Gebrauch**

**DE**



### **Thank you for choosing our product!**

**PEPITA products** are manufactured to the highest quality standards using state-of-the-art technology.

Please read the following information carefully before starting your workouts, and keep this manual for future reference. The safe operation of the device can only be guaranteed if the general safety and accident prevention warnings and instructions are observed. We accept no liability for any damage resulting from improper use or operation.

## **Important Safety Information**

### **WARNING**

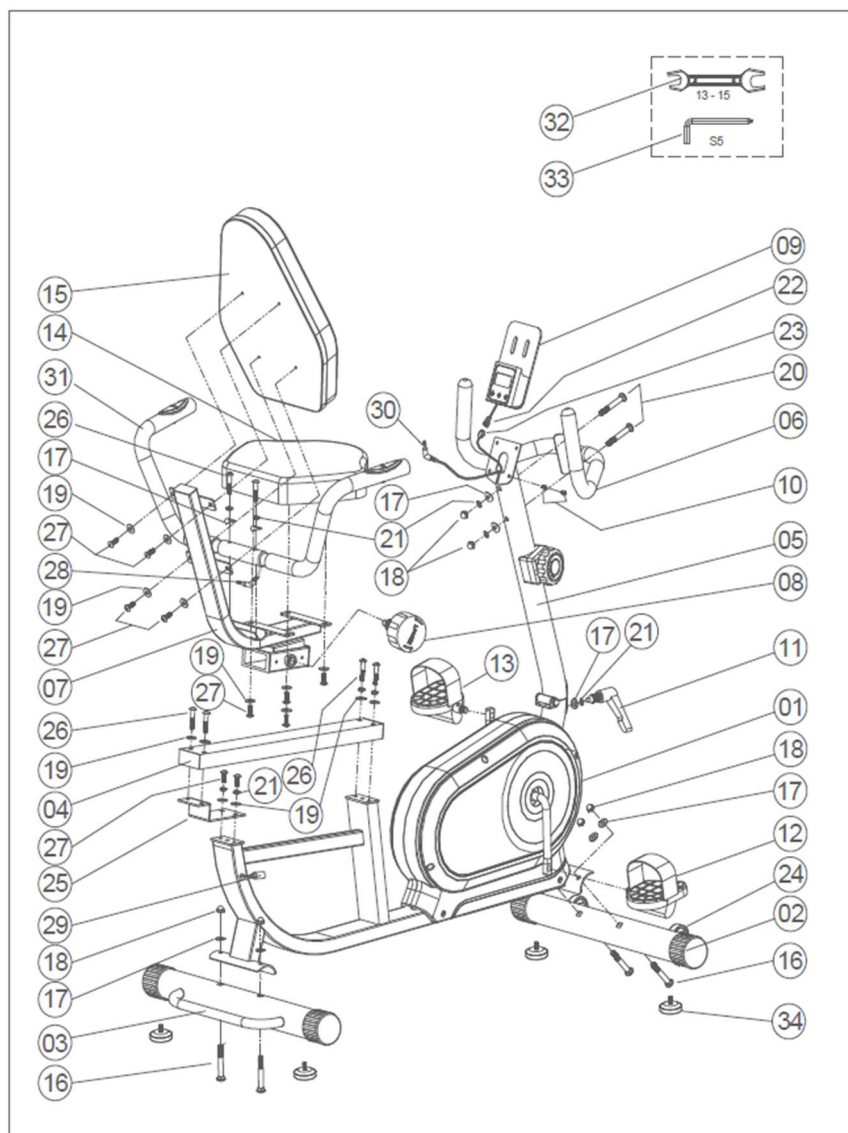
TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE EQUIPMENT.

### **IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY**

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Maximum weight of user 120kg.
- This equipment is not suitable for high precision applications.
- This equipment brake system is not relevant.

- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

## Exploded Drawing



## Parts List

| <b>No.</b> | <b>Name</b>         | <b>Qty</b> |
|------------|---------------------|------------|
| 1          | Main Frame          | 1          |
| 2          | Front Stabilize     | 1          |
| 3          | Rear Stabilizer     | 1          |
| 4          | Sliding Guide Tube  | 1          |
| 5          | Center Post         | 1          |
| 6          | Front Handle Bar    | 1          |
| 7          | Cushion Frame       | 1          |
| 8          | Spring Loaded Knob  | 1          |
| 9          | Monitor             | 1          |
| 10         | Screw M5x10         | 2          |
| 11         | L-shaped Knob       | 1          |
| 12         | Right Pedal (R)     | 1          |
| 13         | Left Pedal (L)      | 1          |
| 14         | Seat Cushion        | 1          |
| 15         | Backrest Cushion    | 1          |
| 16         | Carriage Bolt M8x70 | 4          |
| 17         | Curved Washer M8    | 9          |

| <b>No.</b> | <b>Name</b>         | <b>Qty</b> |
|------------|---------------------|------------|
| 18         | Cap Nut M8          | 6          |
| 19         | Washer M8           | 14         |
| 20         | Carriage Bolt M8x60 | 2          |
| 21         | Spring Washer M8    | 9          |
| 22         | Monitor wire A      | 1          |
| 23         | Monitor wire B      | 1          |
| 24         | Caster Wheel        | 2          |
| 25         | Bracket             | 1          |
| 26         | Bolt M8x40          | 6          |
| 27         | Bolt M8x16          | 10         |
| 28         | Hand Pulse Wire A   | 1          |
| 29         | Hand Pulse Wire B   | 1          |
| 30         | Hand Pulse Wire C   | 1          |
| 31         | Rear Handle Bar     | 1          |
| 32         | Open Wrench 13-15   | 1          |
| 33         | Tool S5             | 1          |
| 34         | Foot pads M8        | 4          |

## Assembly Instructions

### STEP 1.

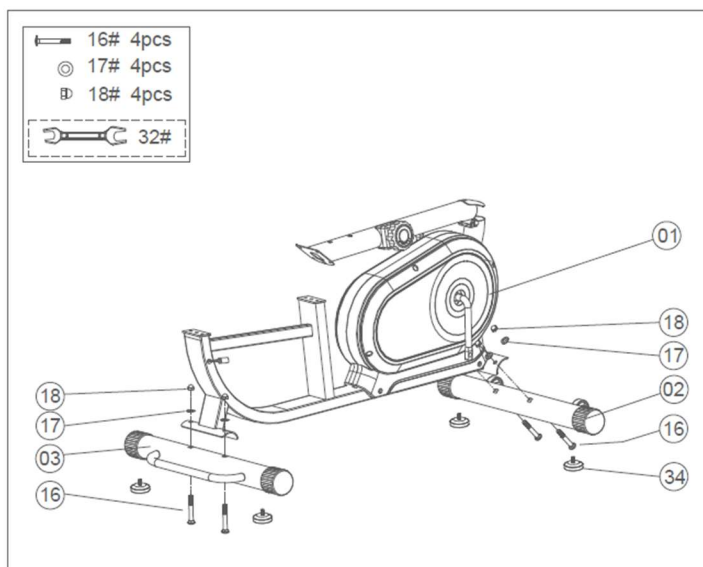
#### FRONT STABILIZER ASSEMBLY

Attach the Front Stabilizer (#02) to the Main Frame (#01) using two Carriage Bolts (#16), secure them together by using two Arc Washers (#17) and Cap Nuts (#18). Please note that the Front Stabilizer (#02) has Front Rollers that spin for ease of relocating the unit.

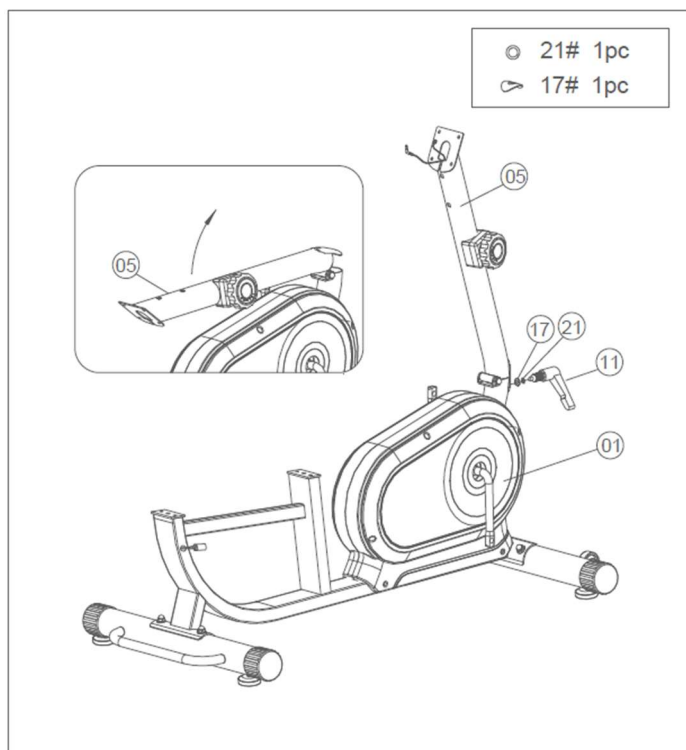
#### REAR STABILIZER ASSEMBLY

Attach the Rear Stabilizer (#03) to the Main Frame (#01), secure them together by using two Arc Washers (#17) and Cap Nuts (#18).

Attach two Foot Pads (34) onto the Front Stabilizer (02), two Foot Pads (34) onto the Rear Stabilizer (03).



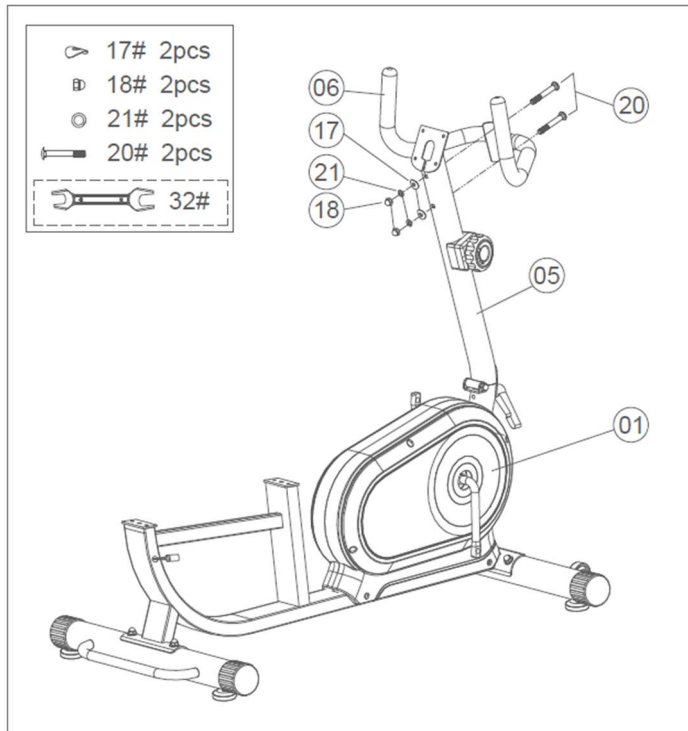
## STEP 2.



### CENTER POST ASSEMBLY

With the help of an assistant, rotate the Center Post (#05) until it touches the tube on the Main Frame (#01), secure them together by using Curved Washer (17), Spring Washer (21) and L-shaped Knob (#11).

### STEP 3.



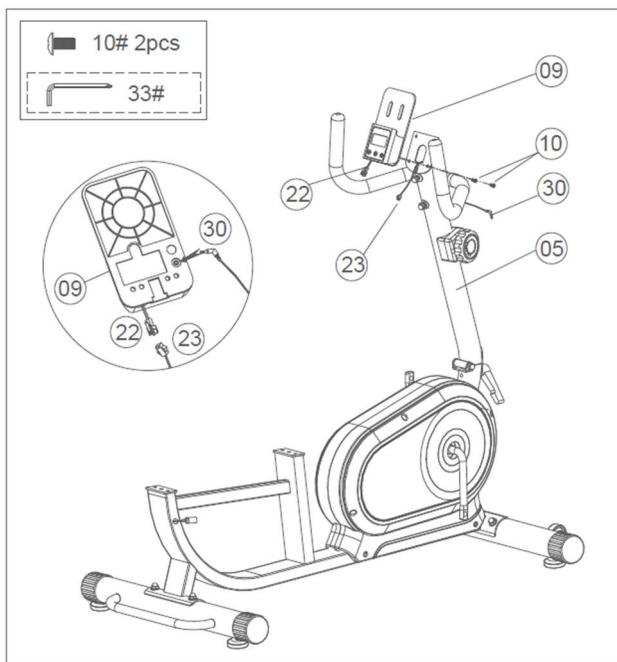
### FRONT HANDLE BAR ASSEMBLY

Attach the Front Handle Bar (#06) to the Center Post (#05), secure them together by using two Carriage Bolts (#20), two Arc Washers (#17), two Spring Washers (#21) and two Cap Nuts (#18).

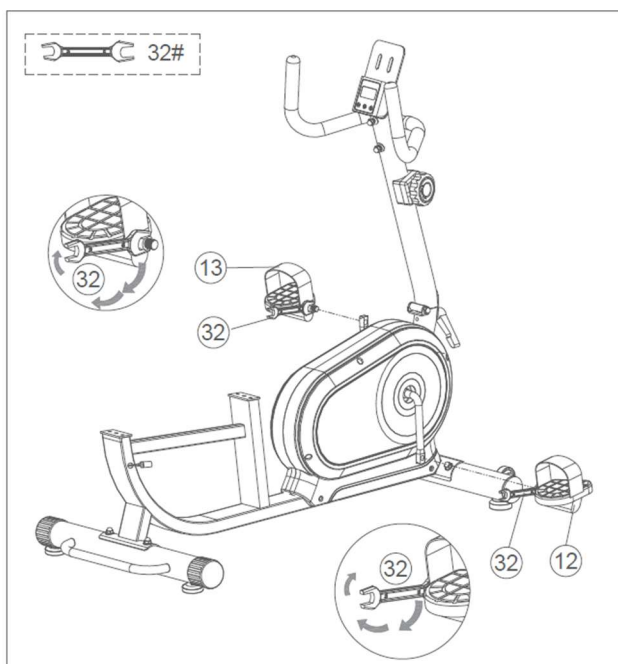
### STEP 4.

### MONITOR ASSEMBLY

Connect the Monitor Wire A (#22) to the Monitor Wire B (#23), plug the Hand Pulse Wire C (#30) to the hole on back of the Monitor (#09) as shown in the exploded diagram. Attach the Monitor (#09) onto the bracket of the Center Post (#05). Secure them together by using two Screws (#10).



# **STEP 5.**

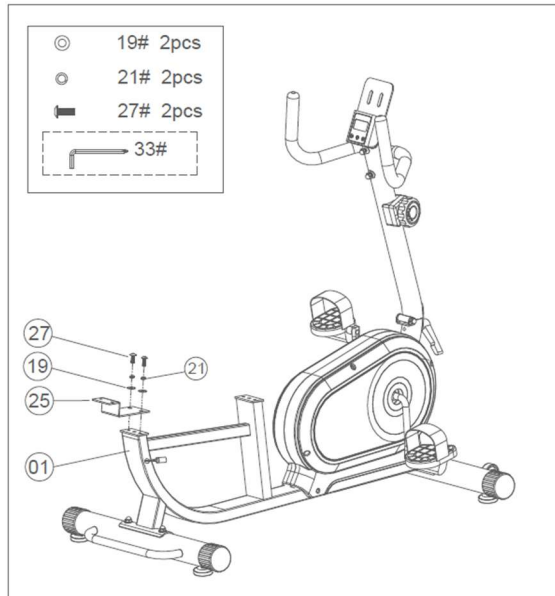


## PEDAL ASSEMBLY

Screw on the Right Pedal (#12) to the Right Crank by turning the Right Pedal (#12) CLOCKWISE.

Repeat on the other side using Left Pedal (#13) and turning the left pedal COUNTER-CLOCKWISE.

## STEP 6.



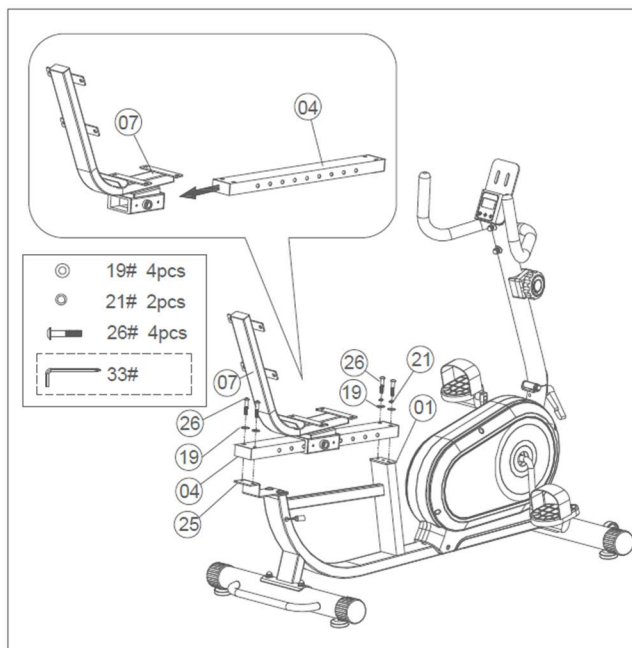
Attach the Bracket (#25) long side to the Main Frame (#01), using two Bolts (#27) through two Spring Washers(21) and two Washers (#19), the Bracket (#25) and secure directly into the Main Frame (#01).

## STEP 7.

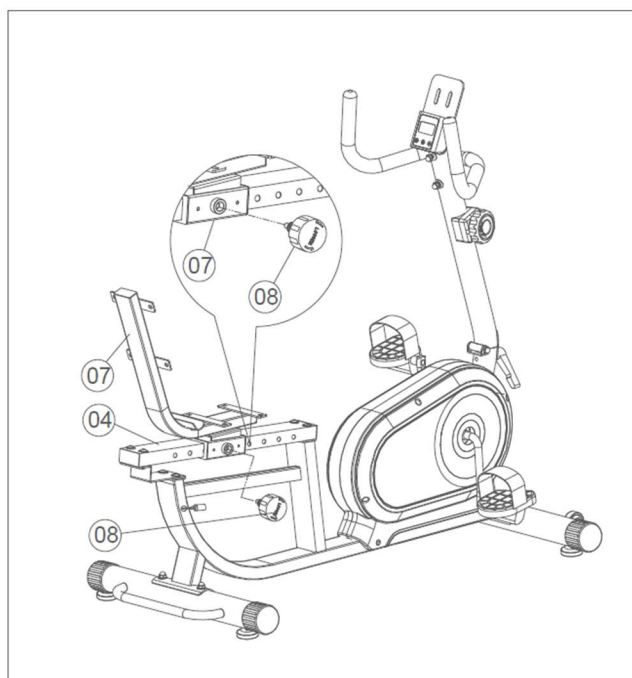
### CUSHION FRAME ASSEMBLY

Insert Sliding Guide Tube (#04) into the bracket of the Cushion Frame (#07).

Attachment them to the Main Frame (#01), secure them together by using two Bolts (#26) ,two Spring Washers(21) and two Washers (#19) from front and then two Bolts (#26) and two Washers (#19) from rear.



## STEP 8.

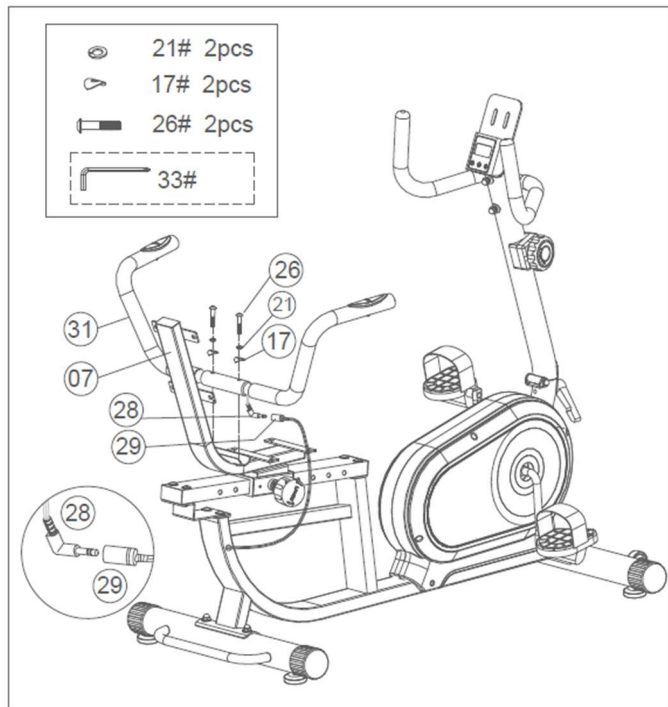


#### ADJUSTABLE BAR ASSEMBLY

Screw in the Spring Loaded Knob (#08) through the Cushion Frame (#07) and then through any one of the holes located on the Sliding Guide Tube (#04).

Note: The Spring Loaded Knob (#08) has a safety feature that allows you to loosen it by turning it counter-clockwise three times as you pull it outward. This knob can be loosened to adjust the distance of the seat from the front handle bar, release the knob back in, and then tighten the knob by turning clockwise.

#### STEP 9.



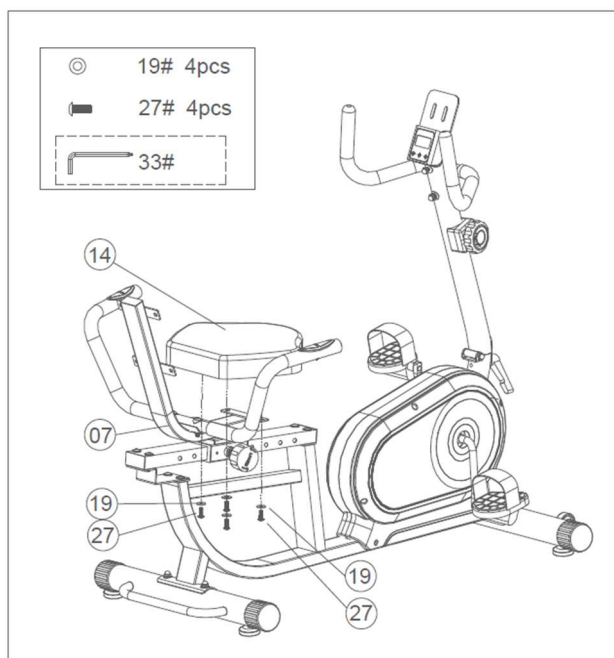
#### REAR HANDLE BAR ASSEMBLY

Attach the Rear Handle Bar (#31) to the Cushion Frame (#07) as illustrated, secure them together by using two Bolts (#26) through two Arc Washers (#17) and Spring Washers(21) secure directly into the Cushion Frame (#07). Connect the Hand Pulse Wire A (#28) to the Hand Pulse Wire B (#29) as shown in the exploded diagram.

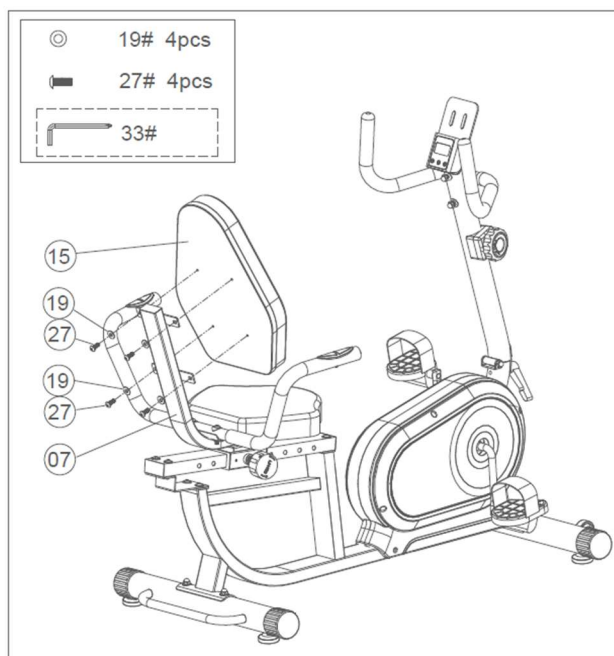
#### STEP 10.

##### SEAT CUSHION ASSEMBLY

Attach the Seat Cushion (#14) to the horizontal base of the Cushion Frame (#07) by inserting up four Bolts (#27) and four Washers (#19) to secure.



# **STEP 11.**

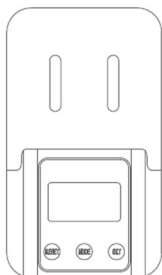


## BACKREST CUSHION ASSEMBLY

Attach the Backrest Cushion (#15) to the vertical portion of the Cushion Frame (#07) and secure using four Bolts (#27) and four Washers (#19).

**CAUTION:** before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

## Computer function



### A, BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V,AAA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

### B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

1, automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL will be automatically displayed on the main screen.

2, the movement time (TIME): cumulative calculation of movement time

from 00:00-99:59, the user can press the button to select the time value display state.

3, the movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0-999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

4, calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0-9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value. Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

5, the speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0-999.9 km / mile / hour.

6,Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.

7, Pulse (PUL): instant heart rate, 40-240 times / minute, Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

8, reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

### C, ATTENTION

1, such as electronic display is not normal, the need to re install the battery to try again, the battery,,+",can not be installed.

2, battery specification: 2 AAA 1.5V batteries

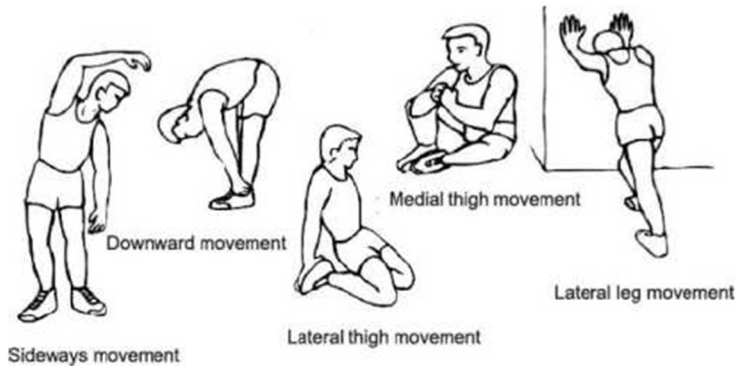
3, When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely.

## Training Instructions

**IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PUWA ROLE IN WEIGHT LOSS.**

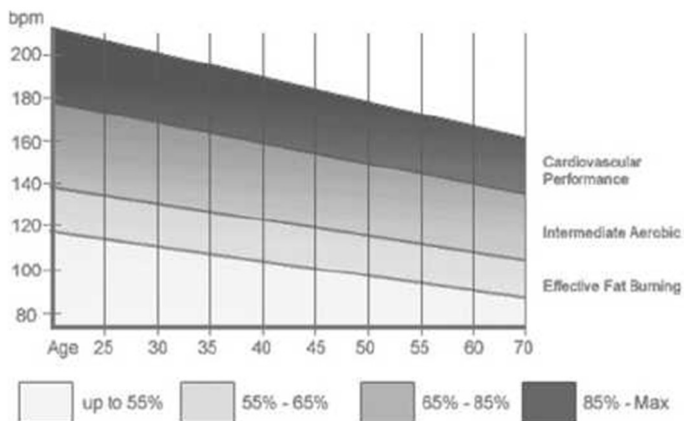
### A, warm-up before training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.



### B, training stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.



#### Note:

1b keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15-20 minutes.

Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A PEPITA termékek a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek. Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat az edzések megkezdése előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként. A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és balesetmegelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi. A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

## Fontos biztonsági információk

### FIGYELMEZTETÉS

A SÚLYOS SÉRÜLÉS KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN OLVASSA EL AZ ALÁBBI BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOKAT AZ ESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT.

### FONTOS: EZ AZ ESZKÖZ KIZÁRÓLAG OTTHONI HASZNÁLATRA KÉSZÜLT.

- Fontos, hogy az összeszerelés és használat előtt elolvassa ezt a teljes kézikönyvet. A biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha az eszközt megfelelően szerelik össze, tartják karban és használják. Az Ön felelőssége, hogy minden felhasználót tájékoztasson az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt forduljon orvosához, hogy megállapítsa, van-e olyan egészségi állapota, amely kockázatot jelenthet, vagy megakadályozhatja az eszköz megfelelő használatát. Orvosi tanácsadás elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a pulzusszámrára, vérnyomásra vagy koleszterinszintre.
- Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja egészségét. Álljon meg, ha a következő tüneteket észleli: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szívritmuszavar, súlyos légszomj, szédülés vagy hányinger. Ha ilyen tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, mielőtt folytatná az edzést.
- Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat az eszköztől. Az eszköz kizárólag felnőttek számára készült.
- Az eszközt szilárd, sík felületen használja, padló- vagy szőnyegvédővel. Biztonsági okokból az eszköz körül legalább 0,6 méter szabad helyet kell hagyni.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok megfelelően meg vannak-e húzva.
- Az eszköz biztonsági szintje csak rendszeres ellenőrzéssel (sérülés és kopás vizsgálatával) tartható fenn.
- Az eszközt mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha összeszerelés vagy ellenőrzés közben hibás alkatrészt talál, vagy rendellenes zajt hall használat közben, azonnal álljon meg. Ne használja az eszközt, amíg a hibát nem javították.
- Használat közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat az eszközbe, vagy korlátozhatja a mozgást.
- A felhasználó maximális testtömege: 120 kg.
- Ez az eszköz nem alkalmas nagy pontosságú alkalmazásokhoz.
- Ennek az eszköznek a fékrendszere nem releváns.
- Az eszköz emelésekor vagy mozgatasakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig helyes emelési technikát alkalmazzon, és/vagy kérjen segítséget.

## Termékadatok

- Ellenállás: 8 szint
- Lendkerék: 4 kg
- Max. terhelhetőség: 120 kg
- Összeszerelt méret: 119x60x108 cm /24,5 kg
- Akkumulátor típusa: 2db AAA 1,5 V elem
- Működési hőmérséklet: 0-40°C
- Tárolási hőmérséklet: -10°C - + 60°C.
- Anyag : acél, PP műanyag

## Alkatrészjegyzék

| ssz. | Megnevezés                 | Menny. |
|------|----------------------------|--------|
| 1    | Fő keret egység            | 1      |
| 2    | Elülső stabilizátor egység | 1      |
| 3    | Hátsó stabilizátor egység  | 1      |
| 4    | Csúszó vezetőcső egység    | 1      |
| 5    | Középső oszlop egység      | 1      |
| 6    | Elülső kormány egység      | 1      |
| 7    | Üléskeret egység           | 1      |
| 8    | Rugós gomb egység          | 1      |
| 9    | Kijelző (monitor) egység   | 1      |
| 10   | Csavar M5x10               | 2      |
| 11   | L alakú gomb               | 1      |
| 12   | Jobb pedál (R)             | 1      |
| 13   | Bal pedál (L)              | 1      |
| 14   | Ülőpárna                   | 1      |
| 15   | Háttámla párna             | 1      |
| 16   | Hordócsavar M8x70          | 4      |
| 17   | Íves alátét M8             | 9      |

| ssz. | Megnevezés         | Menny. |
|------|--------------------|--------|
| 18   | Sapkás anya M8     | 6      |
| 19   | Alátét M8          | 14     |
| 20   | Hordócsavar M8x60  | 2      |
| 21   | Rugós alátét M8    | 9      |
| 22   | Monitor kábel A    | 1      |
| 23   | Monitor kábel B    | 1      |
| 24   | Görgő (kerék)      | 2      |
| 25   | Tartókonzol        | 1      |
| 26   | Csavar M8x40       | 6      |
| 27   | Csavar M8x16       | 10     |
| 28   | Pulzusmérő kábel A | 1      |
| 29   | Pulzusmérő kábel B | 1      |
| 30   | Pulzusmérő kábel C | 1      |
| 31   | Hátsó fogantyú     | 1      |
| 32   | Villáskulcs 13-15  | 1      |
| 33   | Szerszám S5        | 1      |
| 34   | Lábtámasz-gumi M8  | 4      |

# Összeszerelés

Szerelje össze a szobakerékpárt a képes szerelési útmutató alapján (STEP 1 – STEP 11)

## 1. LÉPÉS – ELÜLSŐ ÉS HÁTSÓ STABILIZÁTOR FELSZERELÉSE

Rögzítse az Elülső stabilizátort (#02) a Fő kerethez (#01) két hordócsavarral (#16); rögzítse össze két íves alátéttel (#17) és sapkás anyával (#18). Megjegyzés: az Elülső stabilizátoron (#02) forgó görgők találhatók, amelyek megkönnyítik az eszköz mozgását.

Rögzítse a Hátsó stabilizátort (#03) a Fő kerethez (#01); rögzítse össze két íves alátéttel (#17) és sapkás anyával (#18).

Szereljen két lábtámasz-gumit (#34) az Elülső stabilizátorra (#02), és kettőt a Hátsó stabilizátorra (#03).

## 2. LÉPÉS – KÖZÉPSŐ OSZLOP BEHELYEZÉSE

Egy segítő közreműködésével forgassa el a Középső oszlopot (#05), amíg az hozzá nem ér a Fő keret (#01) csővéhez; rögzítse íves alátéttel (17), rugós alátéttel (21) és L alakú gombbal (#11).

## 3. LÉPÉS – ELÜLSŐ KORMÁNY FELSZERELÉSE

Rögzítse az Elülső kormányt (#06) a Középső oszlophoz (#05) két hordócsavarral (#20), két íves alátéttel (#17), két rugós alátéttel (#21) és két sapkás anyával (#18).

## 4. LÉPÉS – KIJELEZŐ (MONITOR) CSATLAKOZTATÁSA

Csatlakoztassa a Monitor kábel A-t (#22) a Monitor kábel B-hez (#23); csatlakoztassa a Pulzusmérő kábel C-t (#30) a monitor (#09) hátulján lévő nyílásba, a robbantott ábrán látható módon.

Rögzítse a Monitort (#09) a Középső oszlop (#05) tartójára két csavarral (#10).

## 5. LÉPÉS – PEDÁLOK FELSZERELÉSE

Csavarozza fel a Jobb pedált (#12) a jobb hajtókarral, az óramutató járásával EGYEZŐ irányba forgatva.

Ismételje meg a másik oldalon a Bal pedállal (#13), az óramutató járásával ELLENTÉTES irányba forgatva.

## 6. LÉPÉS – TARTÓKONZOL FELSZERELÉSE

Rögzítse a Tartókonzol (#25) hosszú oldalát a Fő kerethez (#01) két csavarral (#27), amelyek két rugós alátétet (#21) és két alátétet (#19) haladnak át, a konzolon keresztül közvetlenül a Fő keretbe.

## 7. LÉPÉS – ÜLÉSKERET ÖSSZESZERELÉSE

Illessze a Csúszó vezetőcsövet (#04) az Üléskeret (#07) tartójába.

Rögzítse a Fő kerethez (#01) előlről két csavarral (#26), két rugós alátéttel (#21) és két alátéttel (#19), majd hátulról további két csavarral (#26) és két alátéttel (#19).

## 8. LÉPÉS – ÁLLÍTHATÓ RÚD ÖSSZESZERELÉSE

Csavarja be a Rugós gombot (#08) az Üléskereten (#07), majd a Csúszó vezetőcső (#04) egyik furatán keresztül.

Megjegyzés: a Rugós gomb (#08) biztonsági funkcióval rendelkezik, amely lehetővé teszi a kioldását, ha kifelé húzva háromszor elfordítja az óramutató járásával ellentétes irányba. Ezzel a gombbal állítható az ülés és az elülső kormány közötti távolság; engedje vissza a gombot, majd húzza meg az óramutató járásával egyező irányba forgatva.

## **9. LÉPÉS – HÁTSÓ FOGANTYÚ FELSZERELÉSE, PULZUSMÉRŐ BEKÖTÉSE**

Rögzítse a Hátsó fogantyút (#31) az Üléskerethez (#07) az ábra szerint, két csavarral (#26), két íves alátéttel (#17) és rugós alátéttel (#21), közvetlenül az Üléskeretbe rögzítve.

Csatlakoztassa a Pulzusmérő kábel A-t (#28) a Pulzusmérő kábel B-hez (#29), a robbantott ábrán látható módon.

## **10. LÉPÉS – ÜLŐPÁRNA RÖGZÍTÉSE**

Rögzítse az Ülőpárnát (#14) az Üléskeret (#07) vízszintes alapjához négy csavarral (#27) és négy alátéttel (#19).

## **11. LÉPÉS – HÁTTÁMLA PÁRNA RÖGZÍTÉSE**

Rögzítse a Háttámla párnát (#15) az Üléskeret (#07) függőleges részéhez, és biztosítsa négy csavarral (#27) és négy alátéttel (#19).

FIGYELEM: használat előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész szorosan rögzítve van, és a készülék stabilan áll a talajon.

# **Kijelző (Computer) funkciói és működése**

## **A. AKKUMULÁTOR (ELEM) BEHELYEZÉSE**

Helyezzen be két 1,5V-os AAA típusú elemet a hátoldali elemtartóba (minden elemcsere után az összes érték "0"-ra áll vissza).

## **B. FUNKCIÓK LEÍRÁSA**

**1. Automatikus letapogatás (SCAN):** nyissa meg a képernyőt vagy nyomja meg a gombot a SCAN üzemmódba lépéshez; az összes funkció (TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL) automatikusan megjelenik a fő kijelzőn.

**2. Mozgási idő (TIME):** a mozgási idő kumulatív számítása 00:00-tól 99:59-ig; a felhasználó a gomb megnyomásával választhatja ki az időérték megjelenítését.

**3. Megtett távolság (DIST):** kumulatív számítás 0,0-999,9-ig; a felhasználó a gomb megnyomásával választhatja ki a távolság megjelenítését.

**4. Kalória (CAL):** a kumulatív kalóriefogyasztást mutatja 0,0-9999-ig; a gomb megnyomásával választható ki. Megjegyzés: ez az adat csak hozzávetőleges becslés, orvosi célra nem használható.

**5. Sebesség (SPEED):** a pillanatnyi sebességet mutatja, 0,0-999,9 km/mérföld/óra értékben.

**6. Kilométer-számláló (ODO):** a mozgás és idő alapján számított távolság, 0-9999 km.

**7. Pulzus (PUL):** pillanatnyi pulzusszám, 40-240 ütés/perc. Megjegyzés: ez az adat csak hozzávetőleges becslés, orvosi célra nem használható.

**8. Visszaállítás (reset):** tartsa lenyomva a gombot körülbelül 3 másodpercig; minden érték "0"-ra áll vissza.

### C. FIGYELEM

1. Ha a kijelző rendellenesen működik, szerelje ki és vissza az elemeket, majd próbálja újra; ügyeljen az elemek "+" pólusának helyes beszerelésére.
2. Elem specifikáció: 2 db 1,5V-os AAA elem.
3. Amikor az elem lemerül, ki kell venni az elektronikus egységből, és biztonságosan kell kezelni (hulladékként elhelyezni).

## Hibaelhárítás

- **Elemcsere:** Csúsztassa le a computert a tartójáról, vegye le a hátulján lévő fedelet, és cserélje ki az elemeket. Tegye vissza a fedelet, és csúsztassa vissza a helyére.
- **A computer nem működik megfelelően:** Ellenőrizze, hogy az alsó és felső szenzorvezetékek össze vannak-e dugva, és a felső vezeték be van-e dugva a computerbe. Ha a vezetékek rendben vannak, ellenőrizze az elemek megfelelő polaritását és töltöttségét.
- **Nincs ellenállás:** Ha a kerékpáron nem változik a feszesség (ellenállás), ellenőrizze, hogy a felső feszítőkábel megfelelően csatlakozik-e az alsó feszítőkábelhez.

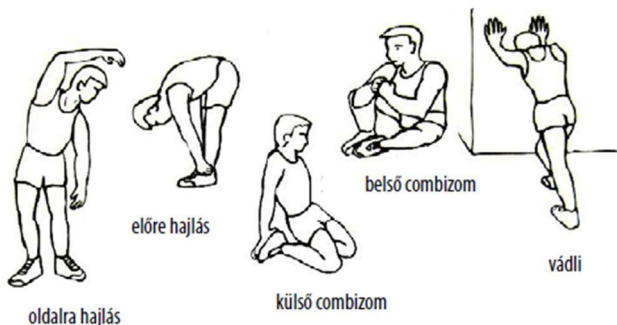
## Karbantartás és ártalmatlanítás

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy minden csavar és anya teljesen meg van-e húzva.
- A lemerült elem veszélyes hulladék, ne dobja a háztartási szemétkébe!
- **Az elemeket tartsa kisgyermekektől távol.** Lenyelés esetén rendkívül veszélyesek. Ha valaki lenyelte az elemet, azonnal kérjen orvosi segítséget!

## Edzési útmutató

Az eszköz használata nem csak a fizikai állóképességet javítja és az izmokat mozgatja meg, hanem egy megfelelő étrend is fontos szerepet játszik a fogyásban.

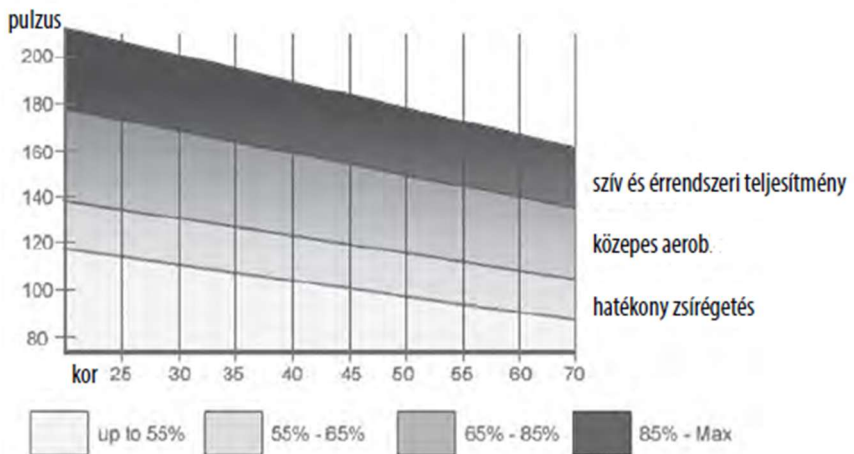
### A. Bemelegítés edzés előtt



Ez a bemelegítési szakasz fokozza a vér keringését a testben, és felkészíti az izmokat a jó edzésre, egyben csökkenti a görcsök vagy izomsérülések kockázatát edzés közben. Minden edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat a következő ajánlások szerint; minden nyújtást kb. 30 másodpercig tartson; ne nyújtson túlzott intenzitással, hogy elkerülje az izomsérülést; ha az izom már megsérült, állítsa le a gyakorlatot.

## B. Edzési szakasz

Ez a tényleges edzési fázis; hosszabb gyakorlás után javulhat a lábizmok rugalmassága. Az edzés során a lényeg, hogy fizikai állapotának megfelelően edzzon, és válasszon ésszerű edzésintenzitást.



Megjegyzés: Tartsa a pulzusszámot a megfelelő céltartományban legalább néhány percig edzés közben; a legtöbb kezdő 15-20 percig tartja fenn ezt.

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt!

Produkty **PEPITA** sú vyrábané v najvyššej kvalite a pomocou najmodernejších technológií. Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte nasledujúce informácie a návod si uschovajte pre budúce použitie. Bezpečná prevádzka zariadenia je zaručená len vtedy, ak budete dodržiavať varovania a bezpečnostné pokyny týkajúce sa všeobecnej bezpečnosti a prevencie nehôd. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo prevádzkou!

## **Dôležité bezpečnostné informácie**

### **VAROVANIE**

ABY STE ZNIŽILI RIZIKO VÁŽNEHO ZRANENIA, PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE NASLEDUJÚCE BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.

### **DÔLEŽITÉ: TOTO ZARIADENIE JE URČENÉ VÝHRADNE NA DOMÁCE POUŽITIE.**

- Je dôležité, aby ste si pred montážou a použitím prečítali celý tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je vašou zodpovednosťou informovať všetkých používateľov o všetkých varovaniach a preventívnych opatreniach.
- Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte so svojím lekárom, aby zistil, či nemáte nejaký zdravotný stav, ktorý by mohol predstavovať riziko alebo brániť správne používaniu zariadenia. Lekárska konzultácia je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Počúvajte signály svojho tela. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie. Zastavte sa, ak spozorujete nasledujúce príznaky: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, závažná dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak spozorujete tieto príznaky, pred pokračovaním v tréningu sa poraďte s lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené výhradne pre dospelých.
- Zariadenie používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou podlahy alebo koberca. Z bezpečnostných dôvodov musí byť okolo zariadenia ponechaný voľný priestor najmenej 0,6 metra.
- Pred použitím skontrolujte, či sú matice a skrutky správne dotiahnuté.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné zachovať len pravidelnou kontrolou (zisťovaním poškodenia a opotrebovania).
- Zariadenie vždy používajte v súlade s pokynmi. Ak počas montáže alebo kontroly zistíte chybný diel, alebo ak počas používania počujete nezvyčajný zvuk, okamžite zastavte. Zariadenie nepoužívajte, kým chyba nebude odstránená.
- Počas používania noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo obmedzovať v pohybe.
- Maximálna telesná hmotnosť používateľa: 120 kg.

- Toto zariadenie nie je vhodné pre aplikácie s vysokou presnosťou.
- Brzdový systém tohto zariadenia nie je relevantný.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dbajte na to, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správnu techniku zdvíhania a/alebo požiadajte o pomoc.

## Produktové údaje

- Odpor: 8 úrovní
- Zotrvačník: 4 kg
- Max. nosnosť: 120 kg
- Rozmery po zložení: 119x60x108 cm / 24,5 kg
- Typ batérie: 2ks AAA 1,5 V batérie
- Prevádzková teplota: 0-40°C
- Skladovacia teplota: -10°C - + 60°C.
- Materiál: oceľ, PP plast

## Zoznam dielov

| Č. | Názov                          | Množ. |
|----|--------------------------------|-------|
| 1  | Hlavný rám (jednotka)          | 1     |
| 2  | Predný stabilizátor            | 1     |
| 3  | Zadný stabilizátor             | 1     |
| 4  | Posuvná vodiaca tyč            | 1     |
| 5  | Stredový stĺpik                | 1     |
| 6  | Predné riadidlá                | 1     |
| 7  | Rám sedadla                    | 1     |
| 8  | Pružný gombík                  | 1     |
| 9  | Displej (monitor)              | 1     |
| 10 | Skrutka M5x10                  | 2     |
| 11 | Gombík v tvare L               | 1     |
| 12 | Pravý pedál (R)                | 1     |
| 13 | Ľavý pedál (L)                 | 1     |
| 14 | Sedadlo (pstr polstrovanie)    | 1     |
| 15 | Opierka chrbta (polstrovanie)  | 1     |
| 16 | Skrutka s plochou hlavou M8x70 | 4     |
| 17 | Oblúčková podložka M8          | 9     |

| Č. | Názov                          | Množ. |
|----|--------------------------------|-------|
| 18 | Klobúčiková matica M8          | 6     |
| 19 | Podložka M8                    | 14    |
| 20 | Skrutka s plochou hlavou M8x60 | 2     |
| 21 | Pružná podložka M8             | 9     |
| 22 | Kábel monitora A               | 1     |
| 23 | Kábel monitora B               | 1     |
| 24 | Koliesko                       | 2     |
| 25 | Nosná konzola                  | 1     |
| 26 | Skrutka M8x40                  | 6     |
| 27 | Skrutka M8x16                  | 10    |
| 28 | Kábel snímača pulzu A          | 1     |
| 29 | Kábel snímača pulzu B          | 1     |
| 30 | Kábel snímača pulzu C          | 1     |
| 31 | Zadná rukoväť                  | 1     |
| 32 | Vidlicový kľúč 13-15           | 1     |
| 33 | Kľúč S5                        | 1     |
| 34 | Gumová nožička M8              | 4     |

# Montáž

Zostavte rotoped na základe obrázkového montážneho návodu (STEP 1 – STEP 11)

## KROK 1 – MONTÁŽ PREDNÉHO A ZADNÉHO STABILIZÁTORA

Pripevnite Predný stabilizátor (#02) k Hlavnému rámu (#01) pomocou dvoch skrutiek s plochou hlavou (#16); zaistite ich dvoma oblúkovými podložkami (#17) a klobúčikovými maticami (#18).

Poznámka: Predný stabilizátor (#02) je vybavený otočnými kolieskami, ktoré uľahčujú premiestňovanie zariadenia.

Pripevnite Zadný stabilizátor (#03) k Hlavnému rámu (#01); zaistite ich dvoma oblúkovými podložkami (#17) a klobúčikovými maticami (#18).

Nasaďte dve gumové nožičky (#34) na Predný stabilizátor (#02) a dve na Zadný stabilizátor (#03).

## KROK 2 – VLOŽENIE STREDIOVÉHO STĽPIKA

S pomocou ďalšej osoby otáčajte Stredový stĺpik (#05), kým sa nedotkne trubky Hlavného rámu (#01); zaistite ho oblúkovou podložkou (#17), pružnou podložkou (#21) a gombíkom v tvare L (#11).

## KROK 3 – MONTÁŽ PREDNÝCH RIADIDIEL

Pripevnite Predné riadidlá (#06) k Stredovému stĺpiku (#05) pomocou dvoch skrutiek s plochou hlavou (#20), dvoch oblúkových podložiek (#17), dvoch pružných podložiek (#21) a dvoch klobúčikových matic (#18).

## KROK 4 – PRIPOJENIE DISPLEJA (MONITORA)

Pripojte Kábel monitora A (#22) ku Káblu monitora B (#23); zapojte Kábel snímača pulzu C (#30) do slotu na zadnej strane monitora (#09), ako je znázornené na rozloženom diagrame.

Pripevnite Monitor (#09) na držiak Stredového stĺpika (#05) pomocou dvoch skrutiek (#10).

## KROK 5 – MONTÁŽ PEDÁLOV

Naskrutkujte Pravý pedál (#12) na pravú kľuku otáčaním v smere hodinových ručičiek.

Opakujte postup na druhej strane s Ľavým pedálom (#13) otáčaním PROTI smeru hodinových ručičiek.

## KROK 6 – MONTÁŽ NOSNEJ KONZOLY

Pripevnite dlhú stranu Nosnej konzoly (#25) k Hlavnému rámu (#01) pomocou dvoch skrutiek (#27), ktoré prechádzajú cez dve pružné podložky (#21) a dve podložky (#19), cez konzolu priamo do Hlavného rámu.

## KROK 7 – MONTÁŽ RÁMU SEDADLA

Vložte Posuvnú vodiacu tyč (#04) do držiaka Rámu sedadla (#07).

Pripevnite ju k Hlavnému rámu (#01) spredu pomocou dvoch skrutiek (#26), dvoch pružných podložiek (#21) a dvoch podložiek (#19), potom zozadu pomocou ďalších dvoch skrutiek (#26) a dvoch podložiek (#19).

## KROK 8 – MONTÁŽ NASTAVITEĽNEJ TYČE

Zaskrutkujte Pružný gombík (#08) do Rámu sedadla (#07) cez jeden z otvorov v Posuvnej vodiacej tyči (#04).

Poznámka: Pružný gombík (#08) má bezpečnostnú funkciu, ktorá umožňuje jeho uvoľnenie potiahnutím smerom von a trojitým otočením proti smeru hodinových ručičiek. Tento gombík slúži na nastavenie vzdialenosti medzi sedadlom a prednými riadidlami; uvoľnite gombík späť a potom ho dotiahnite otáčaním v smere hodinových ručičiek.

## KROK 9 – MONTÁŽ ZADNEJ RUKOVÄTE, ZAPOJENIE SNÍMAČA PULZU

Pripevnite Zadnú rukoväť (#31) k Rámu sedadla (#07) podľa obrázka pomocou dvoch skrutiek (#26), dvoch oblúkových podložiek (#17) a pružnej podložky (#21), upevnením priamo do Rámu sedadla.

Pripojte Kábel snímača pulzu A (#28) ku Káblu snímača pulzu B (#29), ako je znázornené na rozložnom diagrame.

## KROK 10 – UPEVNENIE SEDADLA

Pripevnite Sedadlo (#14) k horizontálnej základni Rámu sedadla (#07) pomocou štyroch skrutiek (#27) a štyroch podložiek (#19).

## KROK 11 – UPEVNENIE OPIERKY CHRBTU

Pripevnite Opierku chrbta (#15) k vertikálnej časti Rámu sedadla (#07) a zaistite ju štyrmi skrutkami (#27) a štyrmi podložkami (#19).

UPOZORNENIE: Pred použitím sa uistite, že sú všetky diely pevne zaistené a zariadenie stabilne stojí na zemi.

# Funkcie a prevádzka displeja (počítača)

## A. VLOŽENIE BATÉRIÍ

Vložte dve 1,5V batérie typu AAA do priehradky na batérie na zadnej strane (po každej výmene batérií sa všetky hodnoty vynulujú na "0").

## B. POPIS FUNKCIÍ

1. Automatické skenovanie (SCAN): otvorte obrazovku alebo stlačením tlačidla vstúpte do režimu SCAN; všetky funkcie (TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL) sa automaticky zobrazia na hlavnom displeji.
2. Čas cvičenia (TIME): kumulatívny výpočet času cvičenia od 00:00 do 99:59; používateľ môže stlačením tlačidla zvoliť zobrazenie hodnoty času.
3. Prejdená vzdialenosť (DIST): kumulatívny výpočet od 0,0 do 999,9; používateľ môže stlačením tlačidla zvoliť zobrazenie vzdialenosti.
4. Kalórie (CAL): zobrazuje kumulatívnu spotrebu kalórií od 0,0 do 9999; hodnotu je možné zvoliť stlačením tlačidla. Poznámka: tieto údaje sú len približným odhadom a nemôžu sa používať na lekárske účely.
5. Rýchlosť (SPEED): zobrazuje okamžitú rýchlosť v hodnotách 0,0-999,9 km/míle za hodinu.

6. Počítadlo kilometrov (ODO): vzdialenosť vypočítaná na základe pohybu a času, 0-9999 km.

7. Pulz (PUL): okamžitá tepová frekvencia, 40-240 úderov za minútu. Poznámka: tieto údaje sú len približným odhadom a nemôžu sa používať na lekárske účely.

8. Resetovanie (reset): podržte tlačidlo stlačené približne 3 sekundy; všetky hodnoty sa vynulujú na "0".

### C. UPOZORNENIE

1. Ak displej nefunguje správne, vyberte a znova vložte batérie a potom to skúste znova; dbajte na správnu polaritu "+" batérií pri ich vkladaní.

2. Špecifikácia batérií: 2 ks 1,5V AAA batérií.

3. Keď sa batéria vybije, musí sa vybrať z elektronickej jednotky a bezpečne zlikvidovať (odovzdať ako odpad).

## Riešenie problémov

- **Výmena batérií:** Vysuňte počítač z držiaka, odstráňte kryt na zadnej strane a vymeňte batérie. Nasadte kryt späť a zasunite počítač na miesto.
- Počítač nefunguje správne: Skontrolujte, či sú horné a dolné káble snímačov prepojené a či je horný kábel zapojený do počítača. Ak sú káble v poriadku, skontrolujte správnu polaritu a stav nabitia batérií.
- Žiadny odpor: Ak sa na bicykli nemení napnutie (odpor), skontrolujte, či je horné napínacie lanko správne pripojené k dolnému napínaciemu lanku.

## Údržba a likvidácia

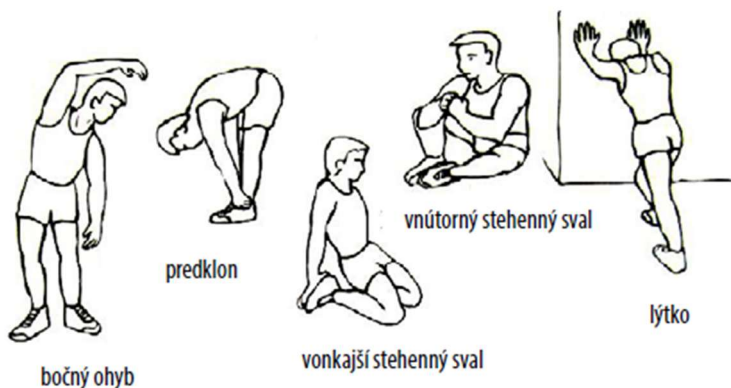
- Pred použitím vždy skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice úplne dotiahnuté.
- Vybitá batéria je nebezpečný odpad, nevyhadzujte ju do domového odpadu!
- Batérie uchovávajte mimo dosahu malých detí. V prípade prehltnutia sú mimoriadne nebezpečné. Ak niekto batériu prehltol, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc!

## Tréningový návod

Používanie tohto zariadenia nielen zlepšuje fyzickú kondíciu a precvičuje svaly, ale pre chudnutie je dôležitá aj správna strava.

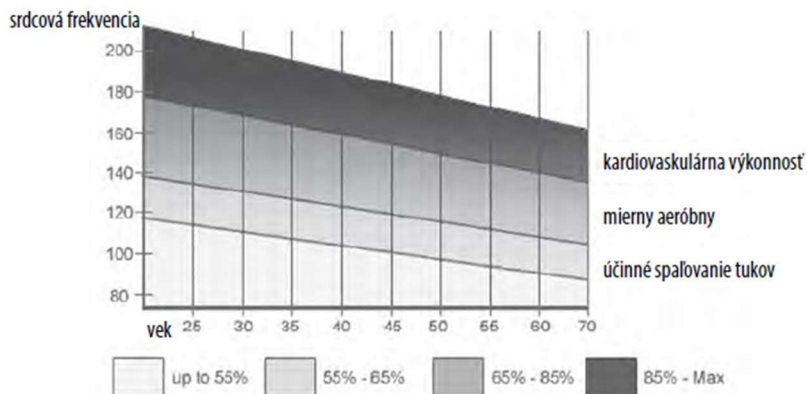
### A. Rozohriatie pred tréningom

Táto fáza rozohriatia zvyšuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na dobrý tréning, pričom zároveň znižuje riziko kŕčov alebo svalových zranení počas cvičenia. Pred každým tréningom vykonajte rozohrievacie cvičenia podľa nasledujúcich odporúčaní; každý strečing podržte približne 30 sekúnd; nenaťahujte svaly nadmernou intenzitou, aby ste predišli ich zraneniu; ak už došlo k zraneniu svalu, cvičenie prerušte.



## B. Tréningová fáza

Toto je samotná tréningová fáza; po dlhšom cvičení sa môže zlepšiť flexibilita svalov nôh. Počas tréningu je podstatné cvičiť v súlade s vašou fyzickou kondíciou a zvoliť si primeranú intenzitu tréningu.



Poznámka: Počas tréningu udržiavajte tepovú frekvenciu v príslušnej cieľovej zóne aspoň niekoľko minút; väčšina začiatočníkov ju udržiava 15-20 minút.

# pepita

EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur /  
Dovozca z EÚ / Importator UE:

**Corner Services Kft.**  
H1172 Bp., Forrásmajori u. 138525/238.  
E-mail: [hello@proda.hu](mailto:hello@proda.hu)

Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler /  
Distribútor / Distributor:

**Pepita Group Zrt.**  
H5520 Szeghalom, Pepita str. 3.  
E-mail: [help@pepita.com](mailto:help@pepita.com)

Made in China / Származási hely Kína / Hergestellt in China / Vyrobené v Číne / Fabricat în China