

Magnetic bike

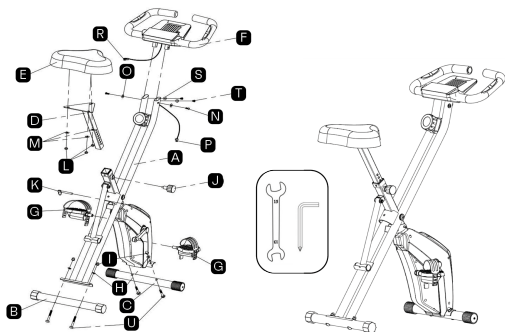
MODEL: **Flevo**

EN Magnetic exercise bike USER'S MANUAL - **4**

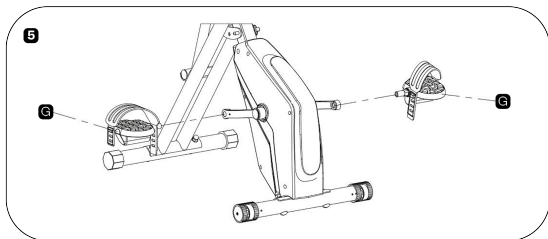
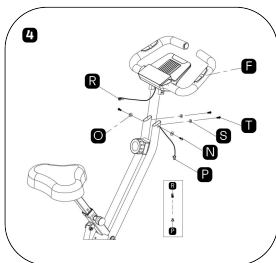
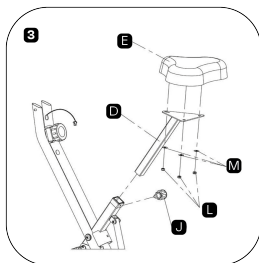
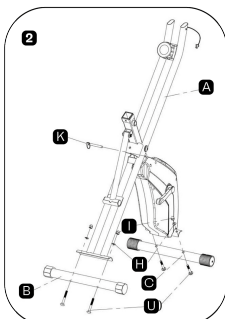
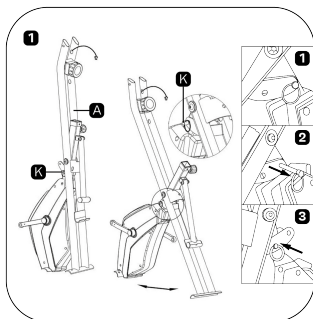
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI roweru magnetycznego - **6**

DE Magnetfahrrad BEDIENUNGSANLEITUNG - **9**

METEOR



EN PARTS LIST	PL LISTA CZĘŚCI	DE TEILELISTE	
A Main frame	Rama główna	Hauptrahmen	x1
B Rear stabiliser	Stabilizator tylny	Hintere Stabilisator	x1
C Front stabiliser with transport wheels	Stabilizator przedni z kółkami transportowymi	Vorderer Stabilisator mit Transportrollen	x1
D Seat post	Wspornik siodełka	Sattelstütze	x1
E Saddle	Siodełko	Sattel	x1
F Handlebar	Kierownica	Lenker	x1
G Left "L" and right "R" pedals	Pedały lewy „L” i prawy „R”	Pedale: links "L" und rechts "R"	x2
H Curved washer for stabilisers	Podkładka łukowa dla stabilizatorów	Gebogene Unterlegscheibe für Stabilisatoren	x4
I Cap nut	Nakrętka kołpakowa	Hutmutter	x4
J Spring knob	Pokrętło sprężynowe	Federspannknopf	x1
K Locking pin	Bolec blokujący	Arretierbolzen	x1
L M8 nut	Nakrętka M8	Mutter M8	x3
M M8 flat washer	Podkładka płaska M8	Flache Unterlegscheibe M8	x3
N Screw A	Śruba A	Schraube A	x2
O Flat washer	Podkładka płaska	Flache Unterlegscheibe	x2
P Lower sensor cable	Przewód czujnika dolny	Unteres Sensorkabel	x1
R Upper sensor cable	Przewód czujnika górny	Oberes Sensorkabel	x1
S Curved washer for handlebar	Podkładka łukowa dla kierownicy	Gebogene Unterlegscheibe für Lenker	x2
T Screw B	Śruba B	Schraube B	x2
U Carriage bolt	Śruba zamkowa	Schlossschraube	x4



EN The assembly of magnetic exercise bike

Before using the equipment, carefully read this manual and keep it for future reference. The device will be safe and effective only if properly assembled, used as intended, and regularly maintained. The owner of the equipment should ensure that all users are familiar with the following warnings and precautions.

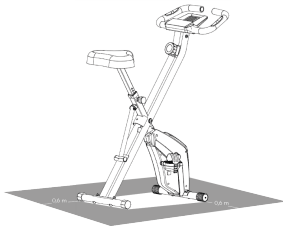
WARNINGS AND SAFETY INFORMATION:

Before using the equipment, carefully read this manual and keep it for future reference. The device will be safe and effective only if properly assembled, used as intended, and regularly maintained. The owner of the equipment should ensure that all users are familiar with the following warnings and precautions.

Consult a physician before starting any exercise programme, especially in case of previous injuries or health issues that may prevent physical activity. Persons taking medication affecting heart function, blood pressure, or cholesterol levels should follow their doctor's recommendations. If pain, chest pressure, irregular heartbeat, shortness of breath, weakness, dizziness, or any discomfort occurs, stop exercising immediately.

Place the bike on a stable, level surface. It is recommended to use a protective floor mat under the equipment to protect the floor and stabilise the bike.

For indoor use only. Ensure a free area of at least 0.6 m on each side of the equipment, measured from the maximum range of user movement; this area must remain clear for safe access and emergency dismount.



The maximum user weight is 100 kg. Do not exceed the permitted load. Only one person may exercise on the bike at a time.

The equipment is intended for adult use only. Keep children and pets away from the equipment during training. Do not leave the bike unattended in the presence of children – it is not a toy.

Before each use, check that all assembly components (screws, nuts, knobs, etc.) are properly tightened and all parts correctly installed. Ensure that the seat adjustment knob is firmly locked and not protruding – leaving adjustment elements unsecured may interfere with user movement or cause injury. If cracks, loosened or worn parts are detected, do not use the bike until repaired or replaced.

Warm up the entire body before training. Perform warm-up exercises to prepare the body for effort (see Warm-up section). After the workout, perform stretching exercises to cool down the muscles gradually.

Wear appropriate sports clothing during training. Avoid loose garments that could get caught in moving parts. Sports shoes with non-slip soles are recommended.

When the bike is not in use, turn the resistance knob clockwise to the maximum position to lock the crank mechanism and flywheel, preventing accidental movement.

Caution! Note that the heart rate measurement system may be inaccurate.

STEP-BY-STEP ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

Before assembly, check that all listed parts are included. Some small components (screws, nuts, washers) may be pre-installed on larger parts. The set includes the necessary tools (spanner and Allen key). Assemble the equipment on a stable, flat surface.

- Unfolding the main frame**
Remove the main frame (A) from the packaging and unfold it into the working position. The bike has a folding structure – the rear part of the frame, when folded, is hooked onto a latch at the rear base. Carefully release the rear frame from the latch, taking care of your fingers (risk of pinching!). Slowly unfold the main frame fully. Once the front and rear parts are aligned, secure the structure by inserting the locking pin (K) into the appropriate hole connecting both parts. The pin must pass through completely and lock the frame in the open position.
- Attaching the front and rear stabilisers**
Before mounting the stabilisers, loosen all four M8 nuts (I) to be used. Attach the front stabiliser (C) to the front end of the main frame (A). Align it properly, insert two bolts (U) through the holes, place one washer (H) and one nut (I) on each end. Tighten the nuts firmly with the provided tool so that the stabiliser fits securely. Attach the rear stabiliser (B) to the rear end of the frame in the same way: two bolts (U), two washers (H), and two nuts (I).
- Assembling the saddle**
Place the saddle (E) on top of the seat post (D). Insert the mounting bolts through the saddle base holes, fit the washers (M) and nuts (L) underneath, and tighten firmly. Insert the assembled post into the seat tube of the frame. Adjust the height – the holes in the post must align with the through-hole in the frame. Insert the spring knob (J) into the chosen height hole and tighten to lock the post. Details of adjustment are in the Seat and Resistance Adjustment section. Ensure the saddle is stable and does not rotate.
- Mounting the handlebar and console**
The handlebar (F) has the training computer (LCD console) pre-installed. Before attaching the handlebar, connect the sensor cables: join the lower cable (R) from the frame to the upper cable (P) from the console (connectors must click). Insert the handlebar into the front tube of the main frame. Secure with four screws (N, T) and corresponding washers: place flat washers (O) and curved washers (S) under the screw heads, then tighten evenly with the Allen key. Ensure the handlebar is stable. (The console is integrated with the handlebar – after installation it is ready for use; insert batteries as described in the Control panel and functions section.)
- Installing the pedals**
Attach the pedals (G) to the crank arms. Note: pedals are marked L (left) and R (right) on the axle or nut – fit to the correct sides. The left pedal has a reverse thread – tighten counterclockwise. The right pedal has a standard thread – tighten clockwise. Hold the crank arms horizontally and screw in the pedals by hand, then tighten firmly with the 15 mm spanner (included). Check that the pedals are secure – loose pedals may damage the threads. Assembly is complete.

CONTROL PANEL AND FUNCTIONS:

The LCD console displays key workout parameters and allows mode selection. The computer activates when any button is



pressed. Parameters are shown automatically every 4 seconds in SCAN mode. After 4 minutes of inactivity, the console switches off automatically. Familiarise yourself with the functions:

Function buttons:

MODE – changes the displayed function. Hold for 2 seconds to clear time, distance, and calorie data.

SET – allows countdown setup for TIME, DISTANCE, or CALORIES.

RESET – resets the readings. Hold for 3 seconds to reset all values.

Display indicators:

TIME – training time in minutes and seconds (MM:SS). Starts automatically with pedalling. Range: 00:00–99:59 min.

SPEED – current pedalling speed in km/h. Range: 0.0–99.9 km/h.

DISTANCE – distance covered during the session, in km. Range: 0.00–999.9 km.

ODO – total distance (odometer). Cumulative mileage across all sessions (cannot be reset by button). Range: 0.0–999.9 km. Note: The odometer retains its value after power-off; it resets only when batteries are removed.

CALORIES – estimated calories burned during exercise. Range: 0–9999 kcal.

PULSE – approximate heart rate in beats per minute (BPM). Works if the device has hand pulse sensors – hold both sensors for several seconds.

Range: 40–240 BPM. Note: The heart rate reading is indicative only and may contain slight inaccuracies if grip contact is weak or unstable.

SCAN – automatic scan mode. Parameters (time, distance, calories, pulse, speed) display cyclically every few seconds. To view only one value permanently, press MODE until the desired function appears; the console will remain on that function until changed again.

Note: The ODO value does not reset via button and remains stored until power is disconnected.

Power supply: The LCD panel is powered by two 1.5 V AAA batteries. The battery compartment is located at the rear of the console. Remove the cover, insert batteries according to polarity markings. Replace batteries when the display dims or does not power on.

SEAT AND RESISTANCE ADJUSTMENT

Seat height adjustment: The magnetic bike allows adjustment to suit user height. It features a locking mechanism with spring knob J and a series of holes in the seat post. To change height, slightly unscrew the knob J to release the lock, then pull it outward. Once the pin disengages, move the post up or down. The post has 7 holes spaced approx. 2–3 cm apart. After setting the desired height, release the knob so the pin engages the nearest hole, then tighten it firmly. Ensure the knob is securely locked and the saddle stable before exercise. A correct seat height provides a slight knee bend at the lowest pedal position.

Resistance adjustment: The bike is equipped with a magnetic resistance knob located near the user's knees. Turning the knob clockwise increases resistance, making pedalling harder and strengthening muscles more effectively. Turning it anticlockwise reduces resistance, easing pedalling – lighter load is recommended at the start and end of training.

WARM-UP

Regular training on the Flevo magnetic bike improves fitness, strengthens and tones leg muscles, and, combined with a proper diet, aids weight loss.

Warm-up is the initial phase of every workout and should last 5–10 minutes. Its purpose is to prepare the body by gradually increasing heart rate and activating muscles and joints. It improves blood circulation and oxygen delivery to muscles, reducing risk of cramps or injury. Perform gentle stretching of major muscle groups, holding each position for about 20–30 seconds without bouncing.

Example stretches:



1. side bends (torso sides),
2. forward bends (back and hamstrings),
3. inner thigh stretches,
4. outer thigh stretches,
5. Achilles stretches (pressing heels alternately to the floor while hands rest on a wall).

MAINTENANCE AND STORAGE

The Flevo magnetic bike has a folding design for convenient storage. To fold, first remove the locking pin (K) from the main frame. Lift the rear part upward and fold it toward the front section (scissor-like movement) until both parts are close. Insert the pin (K) into the locking hole to secure the folded position. The folded bike can be moved on its transport wheels by lifting the front (handlebar) and rolling it. Store against a wall or in a cupboard.

After each workout, wipe the equipment with a clean, soft cloth. Remove sweat and dust from the frame, handlebar, and flywheel housing. If necessary, use water with mild soap.

Note: Do not use corrosive cleaners or solvents that may damage plastic parts or paint. Do not pour water on the bike or submerge any parts – the console and resistance system are not waterproof. Dry all parts after cleaning. Regular cleaning extends lifespan and maintains appearance.

Check all screw connections weekly and tighten if necessary. Periodically inspect moving parts: pedals, drive belt/crank, magnetic resistance mechanism. These parts require no lubrication (magnetic resistance is maintenance-free), but if abnormal noises (squeaks, rubbing) or uneven resistance occur, stop use and have the bike serviced. Replace any worn or damaged components with original parts. Do not use the bike if any parts are visibly damaged, cracked, or deformed – this may cause injury or further damage.

Store the bike in a dry, clean, well-ventilated area. Do not expose it to extreme temperatures (below 0°C or above 40°C), direct sunlight, or humidity (e.g. outdoors, near pools or saunas). After moving from a cold to warm environment, wait approx. one hour before use to prevent moisture condensation inside electronic components.

Do not place heavy objects on the folded bike to avoid frame damage.

If the bike will not be used for an extended period, remove the batteries from the console (LCD panel) to prevent discharge or leakage that could damage electronics.

WARRANTY AND CLAIM CONDITIONS

WARRANTOR: MARKARTUR ARTUR OZAJKOWSKI
St. ZADĘBIE 4/4, 20-231 LUBLIN, POLAND.

The 12-month warranty period commences from the date of purchase of the goods by the customer.

The warranty covers the removal of defects that provably result from the use of defective materials or are the result of manufacturing errors.

The warranty does not cover activities related to maintenance, cleaning, adjustment, and tightening of screw connections on the given item, for which the Buyer is obligated at their own expense.

Evidence of warranty is these Warranty Conditions along with the Warrantor's statement contained in the proof of purchase (invoice or receipt). To exercise warranty rights, the Buyer should present the warranty conditions and proof of purchase (receipt or VAT invoice).

Warranty rights are not granted in cases of:

- mechanical damage occurred during the transport of the product to the Buyer by transport companies. The Buyer is obligated to check the goods upon delivery to detect any potential transport damages. In the event of detecting such damage, the Buyer is obligated to immediately inform the selling entity and draft a damage report with the carrier (courier/postal company). In the absence of a damage report, the Warrantor is not responsible for damages caused by courier/postal companies;
- damage and wear of elements such as: cables, belts, plugs, sockets, switches, buttons, batteries, wires, rubber components, pedals, sponge grips, wheels, bearings, upholstery, handles, etc., unless the revealed defect in these elements is not a result of natural wear and tear but originated from a defect inherent in this element;
- minor, superficial scratches, discolorations, or cracks in the protective coating;
- the use by the Buyer of operational or cleaning agents incompatible with the equipment's instruction manual;
- improper protection of the equipment by the Buyer against external factors such as moisture, temperature, dust, etc.;
- the Buyer is not using the required (according to the instruction manual) operational materials;
- modifications and structural changes made by the Buyer or other unauthorized individuals;
- normal usage (normal wear of operational parts);
- equipment damage due to incorrect assembly by the Buyer or third parties.

In the case of a justified warranty claim, the Warrantor ensures the transport and service of the warranty item.

In the case of an unjustified warranty claim, the Buyer covers the potential costs of transport and service of the warranty item.

In cases of unjustified warranty claims, the Buyer can collect the submitted item at the Warrantor's headquarters or order the shipping service of the item at their own expense.

In exceptional cases, to diagnose the defect and verify the justification of the warranty claim, the Warrantor may require the preparation of the equipment for collection. This collection can be done by a shipping company, in which case the Buyer is obligated to prepare the goods securely for collection. The Buyer will hand over the item for sale without contaminations, in original or substitute packaging allowing the item to be transported securely.

The Warrantor is obligated to respond to the warranty claim within 14 days. Warranty repair will be carried out in the shortest possible time. In exceptional cases, when the repair of the item will require importing unavailable in Poland or atypical parts from abroad, the time frame can be extended. The Buyer will be informed of such a situation by email or phone.

The Warrantor commits to repairing damaged equipment in case of a justified warranty claim. Exchanging the goods for new is only possible if the repair of the equipment is not possible and the defect is significant. A refund for the equipment is only possible if the repair and exchange for new are not possible, and the defect is significant.

WARRANTY CLAIMS

To submit a warranty claim, send the WARRANTY FORM via the Warrantor's website www.meteor.pl or the Seller's portal.

The warranty form should contain information such as: name and surname / phone number / address / proof of purchase / product name / description of defect.

The customer will be informed about the conclusion and result of the complaint by e-mail or phone.

PL Instrukcja obsługi roweru magnetycznego

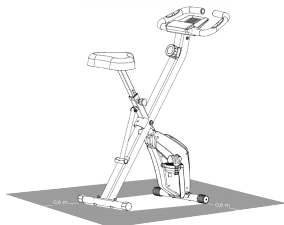
Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją do wglądu. Urządzenie będzie bezpieczne i skuteczne tylko wtedy, gdy zostanie prawidłowo zmontowane, używane zgodnie z przeznaczeniem oraz regularnie konserwowane. Właściciel sprzętu powinien zapoznać wszystkich użytkowników z poniższymi ostrzeżeniami i środkami ostrożności.

OSTRZEŻENIA I INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku wcześniejszych urazów lub problemów zdrowotnych mogących stanowić przeciwwskazanie do wysiłku fizycznego. Osoby przyjmujące leki wpływające na pracę serca, ciśnienie krwi czy poziom cholesterolu powinny postępować zgodnie z zaleceniami lekarza. W razie pojawienia się bólu, ucisku w klatce piersiowej, nierównego bicia serca, duszności, osłabienia, zawrotów głowy lub innego złego samopoczucia należy natychmiast przerwać trening.

Rower należy ustawić na stabilnym, równym podłożu. Zaleca się zastosowanie maty podłogowej lub innego materiału ochronnego pod urządzeniem, aby zabezpieczyć podłogę i ustabilizować sprzęt.

Do użytku wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych. Zapewnić wolny obszar co najmniej 0,6 m z każdej strony urządzenia, liczony od maksymalnego obrysu ruchu użytkownika; obszar ten musi pozostawać pusty i służyć bezpiecznemu dostępowi oraz awaryjnemu zejściu.



Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg. Nie przekraczać dopuszczalnego obciążenia urządzenia. Na rowerze może ćwiczyć w danym momencie tylko jedna osoba.

Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Podążas ćwiczeń dzieci i zwierzęta powinny znajdować się z dala od urządzenia. Nie pozostawiać sprzętu bez nadzoru w obecności dzieci – urządzenie nie jest zabawką.

Przed każdym użyciem sprawdzić, czy wszystkie elementy montażowe (śruby, nakrętki, pokrętła itp.) są odpowiednio dokręcone, a części prawidłowo zamocowane. W szczególności upewnić się, że pokrętło regulacji siłopędu jest mocno zablokowane i nie wystaje – pozostawienie niezamocowanych elementów regulacyjnych może spowodować zakłócenie ruchu użytkownika lub uraz. W razie stwierdzenia pęknięć, poluzowania lub nadmiernego zużycia elementów nie korzystać z roweru do czasu dokonania naprawy lub wymiany wadliwych części.

Przed treningiem zadbać o rozgrzanie mięśni całego ciała. Wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe, aby przygotować organizm do wysiłku (patrz sekcja Rozgrzewka). Po zakończeniu treningu zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających w celu stopniowego schłodzenia mięśni.

Należy nosić odpowiednią odzież sportową podczas ćwiczeń. Unikać luźnych ubrań, które mogłyby zostać pochwycone przez ruchome elementy roweru. Zaleca się również używanie obuwia sportowego z antypoślizgową podszewką.

Gdy urządzenie nie jest używane, zaleca się zwiększyć pokrętkę regulacji oporu do maksimum, zgodnie z ruchem wskazówek zegara – zablokuje to mechanizm korbowy i koła zamachowe, zabezpieczając sprzęt przed przypadkowym uruchomieniem.

Uwaga! Należy pamiętać, że system pomiaru pulsu może być niedokładny.

INSTRUKCJA MONTAŻU KROK PO KROKU:

Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy w zestawie znajdują się wszystkie wymienione powyżej części. Niektóre drobne elementy (śruby, nakrętki, podkładki) mogą być już wstępnie fabrycznie zamontowane do większych komponentów. W zestawie znajdują się również narzędzia potrzebne do montażu (klucz płaski oraz klucz imbusowy). Montaż urządzenia przeprowadzaj na stabilnej, płaskiej powierzchni.

1. Rozłożenie ramy głównej

Wyjąć główną ramę (A) z opakowania i rozłożyć ją do pozycji roboczej. Rower jest konstrukcją składaną – tylna część ramy w pozycji złożonej zacięta jest o hak znajdujący się z tyłu podstawy. Należy ostrożnie odciągnąć tylną ramę od zaczepu, uważając na palce (ryzyko przytrafienia!). Następnie powoli rozłożyć ramę główną do pełnego rozsunęcia. Gdy przednia i tylna część ramy są już ustawione, zabezpieczyć konstrukcję, wprowadzając łańcuszek blokujący (K) w odpowiedni otwór łączący obie części ramy. Łańcuszek powinien przejść na wylot i stabilnie zablokować ramę w pozycji rozłożonej.

2. Montaż stabilizatorów przedniego i tylnego

Przed zamocowaniem podstaw stabilizujących należy poluzować wszystkie cztery nakrętki M8 (I), które będą użyte do ich przykręcenia. Przykładać przedni stabilizator (C) do przedniego końca ramy głównej (A). Ustawić stabilizator w odpowiedniej pozycji i przełożyć przez otwór dwie śruby (U). Na wystające końce śrub założyć po jednej podkładce (H), następnie nakręcić nakrętkę (I). Dokręcić nakrętki za pomocą dłożonego klucza, tak aby stabilizator przedni ściśle przylegał do ramy i nie poruszał się. W identyczny sposób przykładać tylny stabilizator (B) do tylnej części ramy głównej; położyć stabilizator z ramą za pomocą dwóch śrub (U), dwóch podkładek (H) i dwóch nakrętek (I).

3. Montaż siodełka

Umieścić siodełko (E) na szczytce wspornika siodełka (D). Przełożyć śruby mocujące siodełko przez otwory w jego podstawie, od spodu założyć odpowiednie podkładki (M) i dokręcić nakrętki (L), aby solidnie przymocować siodełko do wspornika. Następnie wsunąć zamontowany wspornik siodełka z siedziskiem w tuleję ramy głównej. Dostosować wysokość – otwory regulacyjne na wsporniku powinny pokrywać się z otworem przelotowym w ramie. Włożyć pokrętkę sprężynową (J) w wybrany otwór wysokości i dokręcić, aby zablokować wspornik na odpowiedniej wysokości. Szczegóły regulacji wysokości siodełka opisane w rozdziale Regulacja siodełka i oporu poniżej. Upewnić się, że siodełko jest stabilnie osadzone i nie obraca się.

4. Montaż kierownicy i konsoli

Kierownica (F) posiada już fabrycznie zamocowany komputer treningowy (konsolę LCD) na swoim uchwycie. Przed przykręceniem kierownicy do ramy należy podłączyć przewody sensora: połączyć przewód czujnika dylno (R) wychodzący ze środka ramy z przewodem czujnika górnym (P) doprowadzonym od konsoli na kierownicy (łączyć przewody powinny kliknąć). Następnie wprowadzić kierownicę w gniazdo na przedniej części ramy głównej. Przykręcić kierownicę do ramy, używając czterech śrub (N, T) oraz odpowiednich podkładek: umieścić podkładki płaskie (Q) i podkładki łukowe (S) pod łbami śrub, wkręcić śruby w przygotowane otwory i dokręcić równomiernie kluczem imbusowym do oporu. Upewnić się, że kierownica jest stabilnie zamocowana i nie przemieszcza się. (Komputer

treningowy jest fabrycznie zintegrowany z kierownicą – po zamontowaniu kierownicy konsola jest gotowa do użycia, wymaga jedynie włożenia baterii, opis w rozdziale Panel sterowania i funkcje).

5. Montaż pedałów

Przykręcić pedały (G) do ramion korby. Uwaga: pedały są oznaczone literami L (lewy) i R (prawy) na osi lub nakrętko – należy montować je po właściwej stronie roweru (lewy pedał do lewego ramienia korby, prawy do prawego). Gwint lewego pedału jest odwrotny – pedał oznaczony L należy wkręcać przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Gwint prawego pedału jest prawy – pedał R wkręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Złapać za ramiona korby, ustaw je poziomo i wkręcić pedały ręką, a następnie dokręcić je mocno kluczem płaskim 15 mm (znajdującym się w zestawie). Sprawdź, czy pedały są solidnie osadzone – ich poluzowanie podczas ćwiczeń może spowodować uszkodzenie gwintu. Montaż roweru jest zakończony.

PANEL STEROWANIA I FUNKCJE:

Konsola treningowa (panel LCD) urządzenia wyświetla najważniejsze parametry treningu oraz pozwala na wybór trybu wskazań. Komputer łączy się po naciśnięciu dowolnego przycisku. Parametry wyświetlane są automatycznie co 4 sekundy w trybie SCAN. Po około 4 minutach braku aktywności konsola wyłącza się samoczynnie. Należy zapoznać się z funkcjami poszczególnych wskazań i elementów sterujących:

Przyciski funkcyjne:



MODE – służy on do zmiany wyświetlanej funkcji. Przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy powoduje wyczyszczenie zapisanych danych dotyczących czasu, dystansu i spalonych kalorii.

SET – umożliwia uruchomienie funkcji odczytania wybranego parametru: czasu (TIME), dystansu (DISTANCE) lub spalonych kalorii (CALORIES).

RESET – resetuje ustawienia. Aby zresetować wskazania, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk przez 3 sekundy.

Oznaczenia na wyświetlaczu:

TIME – czas treningu. Pokazuje aktualny czas ćwiczeń w minutach i sekundach (format MM:SS). Licznik czasu startuje automatycznie wraz z rozpoczęciem pedałowania. Zakres wskazań: 00:00–99:59 minut.

SPEED – prędkość. Pokazuje bieżącą prędkość pedałowania (symulowaną prędkość jazdy) w kilometrach na godzinę. Zakres wskazań: 0,0–99,9 km/h.

DISTANCE – dystans. Informuje o przebyłym dystansie podczas aktualnej sesji treningowej, w kilometrach. Zakres: 0,00–999,9 km.

ODO – dystans całkowity (odometr). Sumuje łączny przebieg urządzenia we wszystkich sesjach (niezależnie od zresetowania za pomocą przycisku). Zakres: 0,0–999,9 km. Uwaga: Odometr jest zapamiętywany nawet po wyłączeniu konsoli – jego wartość zeruje się dopiero po wyjęciu baterii z urządzenia.

CALORIES – kalorie. Szacunkowa wartość spalonych kalorii w trakcie ćwiczeń. Zakres wskazań: 0–9999 kcal.

PULSE – puls. Przybliżona wartość tętna użytkownika w uderzeniach na minutę (BPM). Pomiar działa, jeśli urządzenie wyposażone jest w czujnik pulsu dylno na kierownicy – należy trzymać obie dłonie na sensorach przez kilka sekund.

Zakres wskazań: 40–240 BPM. Uwaga: Pomiar tętna ma charakter orientacyjny i może obarczony być pewnym błędem – w razie słabego kontaktu dylno lub niestabilnego uchwytu mogą wystąpić zakłócenia odczytu.

SCAN - skanowanie automatyczne. W tym trybie kolejne wartości (czas, dystans, kalorie, puls, prędkość) będą wyświetlane cyklicznie, zmieniając się co kilka sekund. Jeśli użytkownik chce na stałe obserwować tylko jedną wybraną wartość, należy nacisnąć przycisk MODE do momentu wyświetlenia żądanej funkcji (np. tylko dystansu lub tylko czasu); konsola zablokuje się na tej funkcji do momentu kolejnego naciśnięcia MODE lub przełączenia na SCAN.

Uwaga: Wartość ODO (całkowity przebieg) nie zeruje się przy użyciu przycisku – pozostaje w pamięci, dopóki nie zostanie odłączone zasilanie konsoli.

Zasilanie: Panel LCD jest zasilany dwiema bateriami typu AAA 1,5 V (małe „paluszki”). Komora baterii znajduje się z tyłu obudowy konsoli – aby włożyć lub wymienić baterie, zdjąć pokrywę i umieścić dwie baterie zgodnie z oznaczeniem biegunów. Gdy wyświetlacz staje się słabo czytelny lub nie widać się, należy wymienić baterie na nowe.

REGULACJA SIODEŁKA I OPORU

Regulacja wysokości siodełka: rower magnetyczny umożliwia dostosowanie wysokości siodełka do wzrostu użytkownika. W tym modelu zastosowano wygodny mechanizm blokujący z pokręteł sprężynowym J i serią otworów w rurze wspornika. Aby zmienić wysokość siodełka, należy lekko odkręcić pokrętkę regulacyjną J – tylko na tyle, by zwolnił blokadę – a następnie pościągnąć ją na zewnątrz. Gdy bolec blokujący wysunie się z dotychczasowego otworu, można przesunąć wspornik siodełka w górę lub w dół do żądanej wysokości. Wspornik posiada 7 otworów umożliwiających zmianę położenia o ok. 2–3 cm. Po ustawieniu odpowiedniej wysokości należy puścić pokrętkę, aby bolec wskoczył w najbliższy otwór, a następnie ponownie dokręcić ją do końca. Upewnić się, że pokrętkę jest mocno zablokowane, a siodełko stabilnie przed rozpoczęciem ćwiczeń. Prawidłowo wyregulowane siodełko zapewnia lekkie ugięcie nóg w kolanach przy danym położeniu pedałów.

Regulacja oporu (obciążenia): rower wyposażony jest w pokrętkę oporu (mechanizm hamulca magnetycznego) umieszczone na ramie, w okolicy kolana ćwiczącego. Za pomocą tego regulatora można płynnie zwiększyć lub zmniejszyć opór pedałowania, aby dostosować intensywność treningu. Przekręcenie pokrętki w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zwiększa opór, co oznacza cięższe pedałowanie – wymaga to użycia większej siły i pozwala efektywniej wzmacniać mięśnie. Przekręcenie pokrętki w lewo zmniejsza opór, ułatwiając pedałowanie – lżejsze obciążenie jest zalecane na początku treningu oraz pod jego koniec.

ROZGRZEWKA

Regularne treningi na rowerku magnetycznym Flevo pomogą poprawić kondycję fizyczną, wzmacniać i wyrzeźbić mięśnie nóg, a w połączeniu z odpowiednią dietą przyczynią się również do utraty zbędnych kilogramów.

Rozgrzewka stanowi wstępny etap każdego treningu i powinna trwać ok. 5–10 minut. Jej celem jest przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez stopniowe podniesienie tętna oraz rozruszanie mięśni i stawów. Rozgrzewka pobudza krążenie krwi i zwiększa dopływ tlenu do mięśni, co pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia skurczów czy kontuzji w dalszej części treningu. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających główne grupy mięśniowe, podobnych do tych przedstawionych poniżej. Każde rozciąganie należy wykonywać płynnie i ostrożnie, bez gwałtownego szarpnięcia mięśni, utrzymując pozycję przez ok. 20–30 sekund.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające:

1. skłony tułowia w bok (rozciąganie bocznych partii tułowia),
2. skłony w przód (rozciąganie mięśni grzbietu i tylnej części ud),
3. rozciąganie mięśni wewnętrznej strony ud,
4. rozciąganie mięśni zewnętrznej strony ud,
5. rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa (np. opierając dłoń o ścianę i naprzemiennie wypychając pięty do podłoża).



KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE:

Rower magnetyczny Flevo ma składaną konstrukcję, co ułatwia jego przechowywanie w ograniczonej przestrzeni po zakończonym treningu. Aby złożyć rower, najpierw wyjmij bolec blokujący (K) z ramy głównej. Następnie unieś tylną część ramy do góry i złóż ją w kierunku części przedniej (ramę należy złożyć podobnie jak nożyce, aż obie części znajdą się blisko siebie). Gdy podstawa zostanie całkowicie złożona, ponownie włóż bolec (K) w odpowiedni otwór, aby zablokować rower w pozycji złożonej – zapobiegnie to zaprosomniemu rozłożeniu. Po złożeniu rower zajmuje mniej miejsca i można go przesunąć na kółkach transportowych, unosząc lekko przednią część (kierownicę) i doczołując urządzenia na kółkach zamontowanych w stabilizatorze przednim. Ułatwia to schowanie sprzętu np. do szafy lub ustawienie pod ścianą.

Po każdym treningu zaleca się przetarcie urządzenia czystą, miękką ściereczką. Usunąć pot oraz ewentualny kurz z powierzchni ramy, kierownicy i obudowy koła zamachowego. W razie potrzeby można lekko zwilżyć ściereczkę wodą z łagodnym mydłem.

Uwaga: Nie stosować żrących detergentów ani rozpuszczalników, które mogłyby uszkodzić elementy plastikowe lub powłokę lakierniczą. Nie polewać urządzenia wodą ani nie zanurzać żadnej z jego części – elektronika konsoli oraz mechanizm oporu nie są odporne na bezpośrednie działanie wody. Po wyczyszczeniu osuszyć wszystkie elementy. Regularne czyszczenie sprzętu przedłuży jego żywotność i zapewni estetyczny wygląd.

Raz na tydzień sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe. W razie potrzeby dokręcić luźne elementy.

Okresowo kontrolować stan części ruchomych: pedałów, paska napędowego/korby, mechanizmu oporu magnetycznego. Wymagłość z tych elementów nie wymaga smarowania (opór magnetyczny jest bezolejowy), jednak jeśli podczas ćwiczeń pojawiają się nietypowe dźwięki (piski, ocieranie) lub opór nie działa płynnie, zaprzęść używania i zlecić przegląd techniczny urządzenia. Wszelkie zużyte lub uszkodzone części należy jak najszybciej wymienić na oryginalne komponenty serwisowe. Nie wolno korzystać z roweru, jeśli którakolwiek z części jest wyraźnie uszkodzona, pęknięta lub zdeformowana – może to grozić wypadkowi lub dalszym zniszczeniem sprzętu.

Rower treningowy przechowywać w suchym, czystym i przewietrzonym pomieszczeniu. Nie narażać urządzenia na skrajne temperatury (poniżej 0°C lub powyżej 40°C), bezpośrednie nasłonecznienie, ani działanie wilgoci (np. pozostawianie na zewnątrz, w pobliżu basenu czy sauny). Po przeniesieniu sprzętu z zimnego otoczenia do ciepłego pomieszczenia odczekać około 1 godziny przed użyciem – zapobiegnie to kondensacji wilgoci wewnątrz komponentów elektronicznych.

Nie stawiać ciężkich przedmiotów na złożonym rowerze, aby nie uszkodzić jego konstrukcji.

Jeśli rower nie będzie używany przez dłuższy czas, zaleca się wyjąć baterię z konsoli (panelu LCD), aby uniknąć ich rozładowania lub ewentualnego wyseku elektrolitu, który mógłby spowodować uszkodzenie elektroniki.

GWARANCJA I WARUNKI REKLAMACJI

Gwarant: MARKARTUR ARTUR CZAJKOWSKI
UL. ZAŁĘBIE 44, 20-231 LUBLIN, POLSKA.

12-miesięczny okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skracaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego realizowanym przez firmy transportowe. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe;
- uszkodzenia i zużycia takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazda, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie;
- drobne, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
- używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących;
- niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.;
- niesposobienia przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych;
- przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta;
- normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych);
- uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez załączników, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna

zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagała sprawdzenia gwarancyjnego w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.meteor.pl lub portalu Sprzedawcy.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak: imię i nazwisko / numer telefonu / adres / dowód zakupu / nazwa produktu / opis wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.

DE Magnetfahrrad Montageanleitung

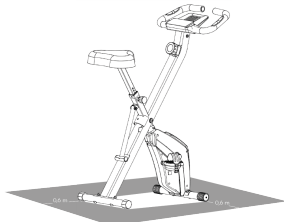
Vor dem Gebrauch des Geräts ist diese Anleitung sorgfältig durchzulesen und zur späteren Einsicht aufzubewahren. Das Gerät ist nur dann sicher und effektiv, wenn es ordnungsgemäß montiert, bestimmungsgemäß verwendet und regelmäßig gewartet wird. Der Eigentümer des Geräts sollte alle Benutzer mit den folgenden Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen vertraut machen.

WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE:

Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden, insbesondere bei früheren Verletzungen oder gesundheitlichen Problemen, die eine Gegenanzeige für körperliche Belastung darstellen könnten. Personen, die Medikamente einnehmen, welche die Herzfunktion, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen, müssen die Anweisungen ihres Arztes befolgen. Bei Schmerzen, Druckgefühl in der Brust, unregelmäßigem Herzschlag, Atemnot, Schwäche, Schwindel oder sonstigem Unwohlsein ist das Training sofort zu unterbrechen.

Das Fahrrad ist auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufzustellen. Es wird empfohlen, eine Bodenmatte oder ein anderes Schutzmaterial unter dem Gerät einzusetzen, um den Boden zu schützen und das Gerät zu stabilisieren.

Nur für die Nutzung in geschlossenen Räumen bestimmt. Es ist ein freier Bereich von mindestens 0,6 m auf jeder Seite des Geräts einzuhalten, gemessen am maximalen



Bewegungsbereich des Benutzers; dieser Bereich muss frei bleiben und einen sicheren Zugang sowie eine Notabstiegsmöglichkeit gewährleisten.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg. Die zulässige Belastung des Geräts darf nicht überschritten werden. Auf dem Fahrrad darf jeweils nur eine Person trainieren.

Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Kinder und Tiere vom Gerät ferngehalten werden. Das Gerät darf in Gegenwart von Kindern nicht unbeaufsichtigt bleiben – es ist kein Spielzeug.

Vor jedem Gebrauch ist zu überprüfen, ob alle Montageelemente (Schrauben, Muttern, Drehknöpfe usw.) richtig festgezogen und alle Teile korrekt montiert sind. Insbesondere ist darauf zu achten, dass der Sitzverstellknopf fest arretiert und nicht herausragend ist – unsichere Verstellungselemente können die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen oder Verletzungen verursachen. Bei festgestellten Rissen, Lockerungen oder übermäßigem Verschleiß von Bauteilen darf das Fahrrad nicht benutzt werden, bis die defekten Teile repariert oder ersetzt werden.

Vor dem Training sind die Muskeln des gesamten Körpers aufzuwärmen. Führen Sie daher Aufwärmübungen durch, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten (siehe Abschnitt Aufwärmen). Nach dem Training wird es empfohlen, Dehnübungen durchzuführen, um die Muskeln schrittweise abzukühlen.

Beim Trainieren ist geeignete Sportkleidung zu tragen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die von beweglichen Teilen des Fahrrads erfasst werden könnte. Es wird außerdem empfohlen, Sportschuhe mit rutschfester Sohle zu tragen.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, wird empfohlen, den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn bis zur maximalen Position zu drehen. Dadurch werden die Kurbelmechanik und das Schwungrad blockiert und das Gerät vor unbeabsichtigtem Betätigen gesichert.

Achtung! Bitte beachten Sie, dass das Pulsmesssystem ungenau sein kann.

MONTAGEANLEITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT:

Vor Beginn der Montage ist zu überprüfen, ob alle oben aufgeführten Teile im Lieferumfang enthalten sind. Einige Kleinteile (Schrauben, Muttern, Unterlegscheiben) können bereits werkseitig an größeren Komponenten vormontiert sein. Im Lieferumfang sind auch die für die Montage erforderlichen Werkzeuge enthalten (Maulschlüssel und Inbusschlüssel). Die Montage des Geräts sollte auf einer stabilen, ebenen Fläche erfolgen.

1. Aufklappen des Hauptrahmens

Nehmen Sie den Hauptrahmen (A) aus der Verpackung und bringen Sie ihn in die Arbeitsposition. Das Fahrrad ist klapptbar – der hintere Teil des Rahmens ist in der zusammengeklappten Position an einem Haken auf der Rückseite der Basis eingehängt. Lösen Sie den hinteren Rahmen vorsichtig vom Haken, wobei Sie auf Ihre Finger achten (Einklemmgefahr!). Anschließend den Hauptrahmen langsam vollständig auseinanderklappen. Wenn der vordere und hintere Teil des Rahmens ausgerichtet sind, sichern Sie die Konstruktion, indem Sie den Arretierbolzen (K) in die entsprechende Öffnung einsetzen, die beide Rahmenteile verbindet. Der Bolzen muss vollständig durchgesteckt werden und den Rahmen stabil in der aufgeklappten Position arretieren.

2. Montage der vorderen und hinteren Stabilisatoren

Vor der Befestigung der Stützfüße lösen Sie alle vier M8-Muttern (I), die zur Befestigung eingesetzt werden. Bringen Sie den vorderen Stabilisator (C) am vorderen Ende des Hauptrahmens (A) an. Den Stabilisator in die richtige Position bringen und zwei Schrauben (U) durch die Löcher stecken. Auf die hervorstehenden Schraubengewinde je eine Unterlegscheibe (H) aufliegen und anschließend die Mutter (I) aufschrauben. Die Muttern mit dem mitgelieferten

Schlüssel festziehen, sodass der vordere Stabilisator fest am Rahmen sitzt und sich nicht bewegt. Auf die gleiche Weise befestigen Sie den hinteren Stabilisator (B) am hinteren Teil des Hauptrahmens: verbinden Sie den Stabilisator mit dem Rahmen durch zwei Schrauben (U), zwei Unterlegscheiben (H) und zwei Muttern (I).

3. Montage des Sattels

Setzen Sie den Sattel (E) auf den Sattelträger (D). Führen Sie die Befestigungsschrauben durch die Löcher an der Sattelbasis; legen Sie von unten die passenden Unterlegscheiben (M) auf und ziehen Sie die Muttern (L) fest, um den Sattel sicher am Träger zu befestigen. Setzen Sie anschließend den montierten Sattelträger mit Sattel in die Buchse des Hauptrahmens ein. Passen Sie die Höhe an – die Verstelllöcher am Träger sollten mit dem Durchgangslöch am Rahmen übereinstimmen. Setzen Sie den Federspannknopf (J) in das gewählte Höhenloch ein und ziehen Sie ihn fest, um den Träger in der gewünschten Position zu arretieren. Details zur Höhenverstellung des Sattels finden Sie im Kapitel „Sattel und Widerstand verstellen“ unterhalb. Stellen Sie sicher, dass der Sattel fest sitzt und sich nicht dreht.

4. Montage von Lenker und Konsole

Der Lenker (F) ist bereits werkseitig mit dem Trainingscomputer (LCD-Konsole) an seiner Halterung montiert. Bevor Sie den Lenker am Rahmen befestigen, schließen Sie die Sensorkabel an: Verbinden Sie das untere Sensorkabel (P) vom Rahmenmittelteil mit dem oberen Sensorkabel (R), das von der Konsole am Lenker verläuft (die Kabelstecker sollten einrasten). Führen Sie anschließend den Lenker in die Buchse am vorderen Teil des Hauptrahmens (A) ein. Befestigen Sie den Lenker am Rahmen mit vier Schrauben (N, T) und den entsprechenden Unterlegscheiben: Legen Sie die flachen Unterlegscheiben (O) und die gebogenen Unterlegscheiben (S) unter die Schraubenköpfe, schrauben Sie die Schrauben in die vorbereiteten Löcher ein und ziehen Sie sie gleichmäßig mit dem Inbusschlüssel fest. Stellen Sie sicher, dass der Lenker fest sitzt und sich nicht bewegt. (Der Trainingscomputer ist werkseitig mit dem Lenker integriert – nach der Montage des Lenkers ist die Konsole einsatzbereit; es müssen lediglich die Batterien einglegt werden; Details siehe Kapitel „Bedienfeld und Funktionen“.)

5. Montage der Pedale

Schrauben Sie die Pedale (G) an die Kurbelarme an. Hinweis: Die Pedale sind mit den Buchstaben L (links) und R (rechts) an der Achse oder Mutter gekennzeichnet – montieren Sie sie auf der richtigen Seite des Fahrrads (linkes Pedal an den linken Kurbelarm, rechtes Pedal an den rechten Kurbelarm). Das linke Pedal hat ein Linksgewinde – das Pedal mit der Kennzeichnung L wird gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt. Das rechte Pedal hat ein Rechtsgewinde – das Pedal R wird im Uhrzeigersinn eingeschraubt. Fassen Sie die Kurbelarme, richten Sie sie waagrecht aus und schrauben Sie die Pedale von Hand ein; ziehen Sie sie anschließend mit dem mitgelieferten 15-mm-Maulschlüssel fest an. Überprüfen Sie, ob die Pedale fest sitzen – ein lockeres Pedal während des Trainings kann das Gewinde beschädigen. Die Montage des Fahrrads ist damit abgeschlossen.

BEDIENFELD UND FUNKTIONEN:

Die Trainingskonsole (LCD-Panel) des Geräts zeigt die wichtigsten Trainingsparameter an und ermöglicht die Auswahl des Anzeigemodus. Der Computer schaltet sich ein, wenn Sie eine beliebige Taste drücken. Die Trainingsdaten werden im SCAN Modus automatisch alle 4 Sekunden nacheinander angezeigt. Nach ca. 4 Minuten Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch ab. Machen Sie sich mit den Funktionen der einzelnen Anzeigen und Bedienelemente vertraut:

Funktionstasten:

MODE – Mit dieser Taste wechseln Sie zwischen den Anzeigefunktionen. Wenn Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, werden die gespeicherten Werte für Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch gelöscht.



SET – Mit dieser Taste können Sie eine Countdown-Funktion für den gewünschten Parameter aktivieren: Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE) oder Kalorienverbrauch (CALORIES).

RESET – Diese Taste setzt die Einstellungen zurück. Um die Anzeigen zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Taste 3 Sekunden lang.

Displayanzeigen:

TIME – Trainingszeit. Zeigt die aktuelle Trainingsdauer in Minuten und Sekunden an (Format MM:SS). Der Zeitmesser startet automatisch, sobald Sie mit dem Treten beginnen. Anzeigebereich: 00:00–99:59 Minuten.

SPEED – Geschwindigkeit. Zeigt die aktuelle Trittggeschwindigkeit (simulierte Fahrgeschwindigkeit) in Kilometern pro Stunde an. Anzeigebereich: 0,0–99,9 km/h.

DISTANCE – Strecke. Zeigt die während der aktuellen Trainingseinheit zurückgelegte Strecke in Kilometern an. Anzeigebereich: 0,00–99,99 km.

ODO – Gesamtstrecke (Odometer). Zeigt die insgesamt vom Gerät zurückgelegte Strecke über alle Trainingseinheiten an (nicht über die Taste zurücksetzbar). Anzeigebereich: 0,0–999,9 km. Hinweis: Der Odometer-Wert bleibt auch nach dem Ausschalten der Konsole gespeichert – er wird erst dann gelöscht, wenn die Batterien aus dem Gerät entfernt werden.

CALORIES – Kalorien. Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch während des Trainings an. Anzeigebereich: 0–9999 kcal.

PULSE – Puls. Zeigt den ungefähren Herzschlag des Benutzers in Schlägen pro Minute (BPM) an. Die Messung funktioniert, wenn das Gerät mit Handpulsensoren am Lenker ausgestattet ist – legen Sie beide Hände einige Sekunden lang auf die Sensoren. Anzeigebereich: 40–240 BPM. Hinweis: Die Pulsmessung ist nur als Richtwert zu verstehen und kann gewisse Ungenauigkeiten aufweisen – bei schwachem Hautkontakt oder instabilem Griff kann es zu Abweichungen in der Anzeige kommen.

SCAN – Automatischer Scan-Modus. In diesem Modus werden die einzelnen Werte (Zeit, Strecke, Kalorien, Puls, Geschwindigkeit) automatisch in regelmäßigen Abständen nacheinander angezeigt und wechseln alle paar Sekunden. Wenn Sie nur einen bestimmten Wert dauerhaft beobachten möchten, drücken Sie die MODE Taste, bis die gewünschte Funktion angezeigt wird (z.B. nur Strecke oder nur Zeit); die Konsole bleibt dann auf dieser Funktion fixiert, bis Sie erneut die MODE Taste drücken oder wieder in den SCAN Modus wechseln.

Hinweis: Der Wert ODO (Gesamtstrecke) kann nicht über eine Taste zurückgesetzt werden – er bleibt im Speicher erhalten, bis die Stromversorgung der Konsole unterbrochen wird.

Stromversorgung: Das LCD-Display wird mit zwei 1,5 V AAA-Batterien („Mikrozellen“) betrieben. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Konsolengehäuses. Um die Batterien einzulegen oder zu wechseln, entfernen Sie die Abdeckung und setzen Sie zwei Batterien entsprechend der Polaritätskennzeichnung (+/-) ein. Wenn das Display nur noch schwach lesbar ist oder sich nicht einschalten lässt, wechseln Sie die Batterien aus.

SATTEL UND WIDERSTAND VERSTELLEN:

Sattelhöhe verstellen: Das Magnetfahrrad ermöglicht es Ihnen, die Sattelhöhe an Ihre Körpergröße anzupassen. Dieses Modell ist mit einem praktischen Arretiermechanismus ausgestattet, der aus einem Federspannkopf (10) und einer Reihe von Öffnungen im Sattelstützrohr besteht. Um die Höhe des Sattels zu verändern, lösen Sie den Drehknopf (10) leicht – nur so weit, dass die Verriegelung gelöst wird – und ziehen Sie ihn anschließend nach außen. Sobald der Arretierbolzen aus der

bisherigen Öffnung herausgelöst ist, können Sie die Sattelstütze nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe verschieben. Die Sattelstütze verfügt über 7 Öffnungen, die eine Höhenverstellung in Abständen von etwa 2–3 cm ermöglichen. Nachdem Sie die passende Höhe eingestellt haben, lassen Sie den Drehknopf los, damit der Bolzen in die nächstgelegene Öffnung einrastet und ziehen Sie den Drehknopf anschließend wieder fest an. Vergewissern Sie sich, dass der Drehknopf sicher arretiert ist und der Sattel fest sitzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein korrekt eingestellter Sattel sorgt dafür, dass Ihre Beine bei der tiefsten Pedalstellung leicht angewinkelt sind.

Widerstand (Belastung) verstellen: Das Fahrrad ist mit einem Widerstandsdrehknopf (Magnetbremsmechanismus) ausgestattet, der am Rahmen in Kniehöhe des Trainierenden angebracht ist. Mit diesem Regler können Sie den Pedalwiderstand zügig erhöhen oder verringern, um die Trainingsintensität anzupassen. Drehen Sie den Drehknopf nach rechts (im Uhrzeigersinn), um den Widerstand zu erhöhen. Das bedeutet schwereres Treten, erfordert mehr Kraftaufwand und ermöglicht ein effektives Muskeltraining. Drehen Sie den Drehknopf nach links, um den Widerstand zu verringern und das Pedalieren zu erleichtern. Eine niedrigere Belastung wird besonders zu Beginn und am Ende des Trainings empfohlen.

AUFWÄRMEN:

Regelmäßiges Training mit dem Magnetfahrrad Flevo hilft, die körperliche Fitness zu verbessern, die Beinmuskulatur zu kräftigen und zu formen und trägt in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung auch zur Gewichtsreduktion bei. Das Aufwärmen bildet die Einstiegsphase jedes Trainings und sollte etwa 5–10 Minuten dauern. Ziel ist es, den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten, indem die Herzfrequenz allmählich erhöht und Muskeln sowie Gelenke mobilisiert werden. Das Aufwärmen fördert die Durchblutung und erhöht die Sauerstoffversorgung der Muskeln, wodurch das Risiko von Krämpfen oder Verletzungen während des weiteren Trainings reduziert wird. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen für die Hauptmuskelgruppen durchzuführen, ähnlich den unten dargestellten Beispielen. Jede Dehnung sollte fließend und vorsichtig, ohne ruckartige Bewegungen, ausgeführt und etwa 20–30 Sekunden gehalten werden.

Beispielhafte Dehnübungen:

1. seitliche Rumpfbeugen (Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur),
2. Vorbeugen des Oberkörpers (Dehnung der Rückenmuskulatur und der hinteren Oberschenkelmuskeln),
3. Dehnung der äußeren Oberschenkelmuskulatur,
4. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Sumo-Kniebeugen, Anziehen der Füße zu den Gesäßmuskeln) und
5. Dehnung der Waden und der Achillessehnen (z. B. Hände an der Wand abstützen und abwechselnd die Fersen auf den Boden drücken).

WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG:

Das Magnetfahrrad Flevo verfügt über eine klappbare Konstruktion, die das Verstauen in begrenztem Raum nach dem Training erleichtert. Um das Fahrrad zusammenzuklappen, entfernen Sie zunächst den Arretierbolzen (11) aus dem Haupttrahnen. Heben Sie dann den hinteren Teil des Rahmens an und klappen Sie ihn in Richtung des vorderen



Teils zusammen (der Rahmen wird ähnlich wie eine Sphäre zusammengeklappt, bis sich beide Teile nahe beieinander befinden). Sobald die Basis vollständig zusammengeklappt ist, setzen Sie den Bolzen (T1) wieder in die entsprechende Öffnung ein, um das Fahrrad in der zusammengeklappten Position zu arretieren, was ein unbeabsichtigtes Aufklappen verhindert. Im zusammengeklappten Zustand nimmt das Fahrrad weniger Platz ein und kann mithilfe der Transportrollen bewegt werden, indem Sie den vorderen Teil (Lenker) leicht anheben und das Gerät auf den Rollen im hinteren Stabilisator rollen. Das erleichtert sein Verstauen, z.B. im Schrank oder an der Wand. Nach jedem Training wird es empfohlen, das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch abzuwischen. Entfernen Sie Schweiß und gegebenenfalls Staub von Rahmen, Lenker und Gehäuse des Schwungrads. Bei Bedarf kann das Tuch leicht mit Wasser und milder Seife angefeuchtet werden.

Hinweis: Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungs- oder Lösungsmittel, die Kunststoffteile oder Lackbeschichtungen beschädigen könnten. Gießen Sie kein Wasser über das Gerät und tauchen Sie keine Teile ein – die Elektronik der Konsole sowie der Widerstandsmechanismus sind nicht gegen direkten Wasserkontakt geschützt. Nach der Reinigung trocknen Sie alle Teile sorgfältig ab. Regelmäßige Reinigung des Geräts verlängert seine Lebensdauer und sorgt für ein gepflegtes Erscheinungsbild.

Überprüfen Sie einmal pro Woche alle Schraubverbindungen und ziehen Sie ggf. lose Teile nach.

Kontrollieren Sie regelmäßig den Zustand der beweglichen Teile: Pedale, Antriebsriemen/Kurbel und Magnetwiderstandsmechanismus. Die meisten dieser Teile benötigen keine Schmierung (der Magnetwiderstand ist wartungsfrei). Sollten während des Trainings jedoch ungewöhnliche Geräusche auftreten (Quietschen, Reiben) oder der Widerstand nicht zügig funktioniert, stellen Sie die Nutzung sofort ein und lassen Sie das Gerät von einem Fachmann überprüfen. Alle abgenutzten oder beschädigten Teile müssen so schnell wie möglich durch originale Ersatzteile ersetzt werden. Verwenden Sie das Fahrrad nicht, wenn ein Teil deutlich beschädigt, gebrochen oder verformt ist – das kann zu einem Unfall oder zu weiterer Beschädigung des Geräts führen.

Das Trainingsfahrrad ist in einem trockenen, sauberen und gut belüfteten Raum aufzubewahren. Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen aus (unter 0 °C oder über 40 °C), direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit (z.B. im Freien, in der Nähe eines Schwimmbads oder einer Sauna). Wenn Sie das Gerät aus einer kalten Umgebung in einen warmen Raum bringen, warten Sie etwa 1 Stunde, bevor Sie es benutzen – das verhindert die Kondensation von Feuchtigkeit innerhalb der elektronischen Bauteile.

Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das zusammengeklappte Fahrrad, um seine Konstruktion nicht zu beschädigen.

Wenn das Fahrrad längere Zeit nicht benutzt wird, wird es empfohlen, die Batterien aus der Konsole (LCD-Panel) zu entfernen, um eine Entladung oder ein mögliches Auslaufen von Elektrolyt zu vermeiden, das die Elektronik beschädigen könnte.

GARANTIE UND REKLAMATIONSBEDINGUNGEN

GARANTIEGEBER: MARKARTUR ARTUR OZAJKOWSKI
Str. ZAĐEBIE 44, 20-231 LUBLIN, POLEN.

Die 12-monatige Garantiezeit beginnt mit dem Datum des Einkaufs der Ware durch den Kunden.

Die Garantie deckt die Behebung von Mängeln ab, die nachweislich auf die Verwendung von fehlerhaftem Material oder auf Produktionsfehler zurückzuführen sind.

Die Garantie deckt nicht die Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Wartung, Reinigung, Einstellung und Verschraubung des Gegenstandes ab, die vom Käufer auf eigene Kosten durchzuführen sind.

Der Garantieanspruch wird durch diese Garantiebedingungen

zusammen mit einer Erklärung des Garantiegebers auf dem Kaufbeleg (Rechnung oder Quittung) erbracht. Um die Rechte aus der Garantie auszuüben, hat der Käufer die Garantiebedingungen und den Kaufbeleg (Quittung oder Mehrwertsteuerrechnung) vorzulegen. Die Garantie gilt auf dem Gebiet Polens.

Garantieansprüche bestehen nicht in folgenden Fällen:

- a) mechanische Beschädigung, die während des Transports des Produkts zum Käufer durch Transportunternehmen aufgetreten ist. Der Käufer ist verpflichtet, die Ware bei der Lieferung zu überprüfen, um eventuelle Transportschäden festzustellen. Wird eine solche Beschädigung ermittelt, ist der Käufer verpflichtet, den Verkäufer unverzüglich darüber zu informieren und mit dem Frachtführer (Kurier-/Postunternehmen) ein Schadensprotokoll zu verfassen. In Ermangelung eines Schadensprotokolls haftet der Garantiegeber nicht für Schäden, die von Kurier-/Postunternehmen verursacht wurden;
- b) Beschädigung und Verschleiß von Komponenten wie Leinen, Gurten, Steckern, Steckdosen, Schaltern, Knöpfen, Batterien, Leitungen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern, Polstern, Griffen usw., es sei denn, der an diesen Komponenten festgestellte Mangel ist nicht das Ergebnis eines natürlichen Verschleißes, sondern auf eine der Komponente zugehörige Ursache zurückzuführen;
- c) kleine oberflächliche Kratzer, Verfärbungen oder Risse in der Beschichtung;
- d) Verwendung von Geräten, Verbrauchsmaterialien oder Reinigungsmitteln durch den Käufer, die nicht mit der Betriebsanleitung übereinstimmen;
- e) unzureichende Absicherung der Geräte durch den Käufer gegen äußere Einflüsse, d.h. Feuchtigkeit, Temperatur, Staub, etc.;
- f) Nichtverwendung der erforderlichen Verbrauchsmaterialien (gemäß der Betriebsanleitung) durch den Käufer;
- g) Umbauten und bauliche Veränderungen, die vom Käufer oder anderen Personen vorgenommen werden, die nicht vom Garantiegeber dazu befugt sind;
- h) Normaler Gebrauch (normaler Verschleiß von Bauteilen);
- i) Beschädigung des Geräts durch unsachgemäße Montage seitens des Käufers oder Dritter.

Ist der Garantieanspruch berechtigt, sorgt der Garantiegeber für den Transport und die Reparatur des Garantiegegenstandes.

Ist der Garantieanspruch nicht gerechtfertigt, trägt der Käufer die Kosten für den etwaigen Transport und die Reparatur des Garantiegegenstandes.

Ist eine Reklamation nicht berechtigt, hat der Käufer die Möglichkeit, den überlassenen Gegenstand beim Garantiegeber abzuholen oder den Versand auf eigene Kosten zu bestellen.

In Ausnahmefällen kann der Garantiegeber verlangen, dass das Gerät zur Abholung bereitgestellt wird, um den Fehler zu ermitteln und die Berechtigung der Reklamation festzustellen. Diese Abholung kann durch ein Transportunternehmen erfolgen, wobei der Käufer verpflichtet ist, die Ware sicher zur Abholung bereitzustellen. Der Käufer muss den Kaufgegenstand frei von Verunreinigungen, in der Originalverpackung oder in einer Ersatzverpackung übergeben, die einen sicheren Transport des Kaufgegenstandes ermöglicht.

Der Garantiegeber ist verpflichtet, innerhalb von 14 Tagen auf den Garantieanspruch zu reagieren. Die Garantiereparatur wird so schnell wie möglich durchgeführt. In Ausnahmefällen, wenn die Reparatur des Kaufgegenstandes den Import von in Polen nicht erhältlichen Teilen oder ungewöhnlichen Teilen aus dem Ausland erfordert, kann die Frist verlängert werden. Der Käufer wird in einer solchen Situation per E-Mail oder telefonisch informiert.

Der Garantiegeber ist verpflichtet, das mangelhafte Gerät zu reparieren, wenn der Garantieanspruch berechtigt ist. Ein Ersatz der Ware durch eine neue ist nur dann möglich, wenn

eine Reparatur des Geräts nicht möglich ist und der Mangel des Kaufgegenstands wesentlich ist. Eine Rückerstattung des Kaufpreises für das Gerät ist nur dann möglich, wenn dieses nicht repariert und nicht durch ein neues Gerät ersetzt werden kann und wenn der Mangel wesentlich ist.

GARANTIEANSPRÜCHE

Um einen Garantieanspruch geltend zu machen, muss ein GARANTIEFORMULAR über die Website des Garantiegebers www.meteor.pl oder das Portal des Verkäufers übermittelt werden. Das Garantief formular muss folgende Angaben enthalten: Vor- und Nachname / Telefonnummer / Adresse / Kaufbeleg / Produktname / Beschreibung des Mangels.

Der Kunde wird per E-Mail oder telefonisch über den Abschluss und das Ergebnis der Reklamation benachrichtigt.

Guarantee card

Karta gwarancyjna

Garantiekarte

Name / Nazwa modelu / Modellname

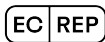
Date of purchase / Data zakupu / Erwerbsdatum

Serial number / Numer serii / Seriennummer

Stamp of the shop and the seller's signature / Pieczęć sklepu i podpis sprzedawcy / Stempel und Unterschrift des Händlers

GUARANTEE PERIOD 12 MONTHS FROM THE DATE OF PURCHASE
OKRES GWARANCJI 12 MIESIĘCY OD DATY ZAKUPU
GARANTIEZEITRAUM 12 MONATE AB ERWERBSDATUM

METEOR



EN Manufacturer
PL Producent
DE Hersteller

markARTUR Artur Czajkowski
ul. Zadebie 44, 20-231 Lublin, Polska
contact@metearsport.com, www.metearsport.com

EN Made in China
PL Wyprodukowano w Chinach
DE Hergestellt in China