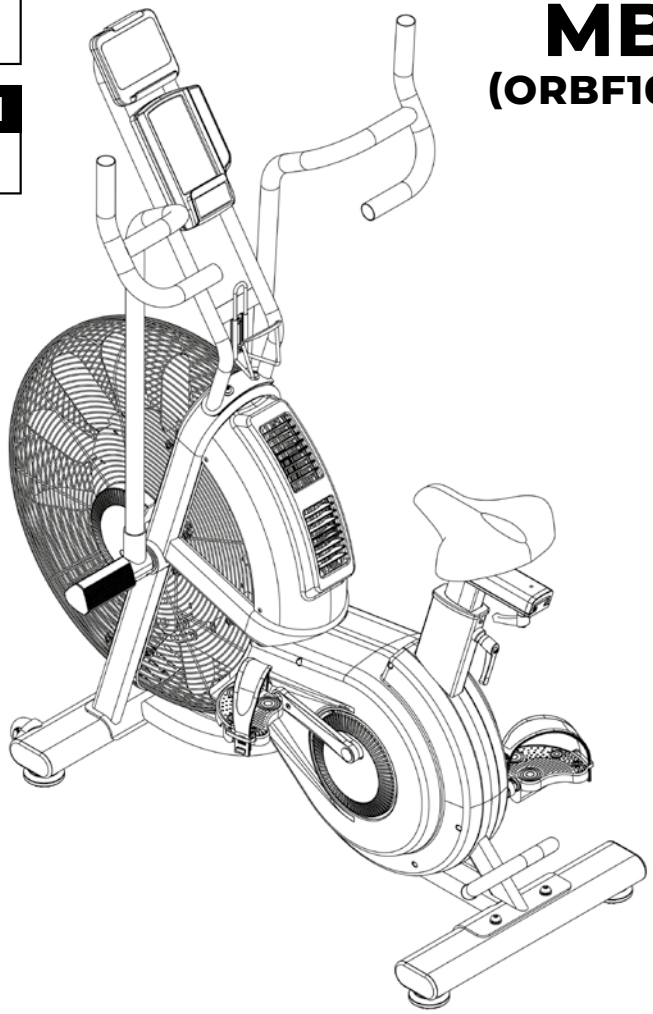
USER MAX WEIGHT	150 kg

DEVICE WEIGHT	50 kg

DEVICE DIMENSION
130 x 70 x 145 cm

MB700
(ORBF10/ORBF09)



Instrukcja obsługi
Rower Xtrexo treningowy MB700

Exercise bike Xtrexo MB700
user manual

Read all instruction carefully before using this product.
Retain this owner's manual for the future's reference.

EN User manual **PL** Instrukcja obsługi

EN Digital user manuals are available at: **PL** Instrukcje używania w formie cyfrowej dostępna jest na stronie: D**E** Digitale Benutzerhandbücher sind verfügbar unter: **RO** Manualele de utilizare digitale sunt disponibile la: **CS** Digitální uživatelské příručky jsou k dispozici na adrese: **SK** Digitálne používateľské príručky sú k dispozícii na: **BG** Цифровите ръководства за потребителя са налични на адрес: **HU** Digitális felhasználói kézikönyvek a következő címen érhetők el: **FR** Les manuels d'utilisationdes appareils numériques sont disponibles à l'adresse suivante: **UA** Цифрові посібники користувача доступні за посиланням: **LT** Skaitmeninius naudotojo vadovus galima rasti adresu: **IT** I manuali d'uso digitali sono disponibili all'indirizzo: **NL** Digitale gebruikershandleidingen zijn beschikbaar op: **ES** Los manuales de usuario digitales están disponibles en: **https:// brandslab.pl/productsupport**

EN: For assistance, warranty claims, please, contact us using the form on our website.
The EU Declaration of Conformity is also available at this address.
PL: W celu uzyskania pomocy technicznej lub zgłoszenia reklamacyjnego,
skontaktuj się z nami poprzez formularz na stronie.
Deklaracja zgodności UE jest również dostępna pod tym adresem.
www.brandslab.pl/productsupport

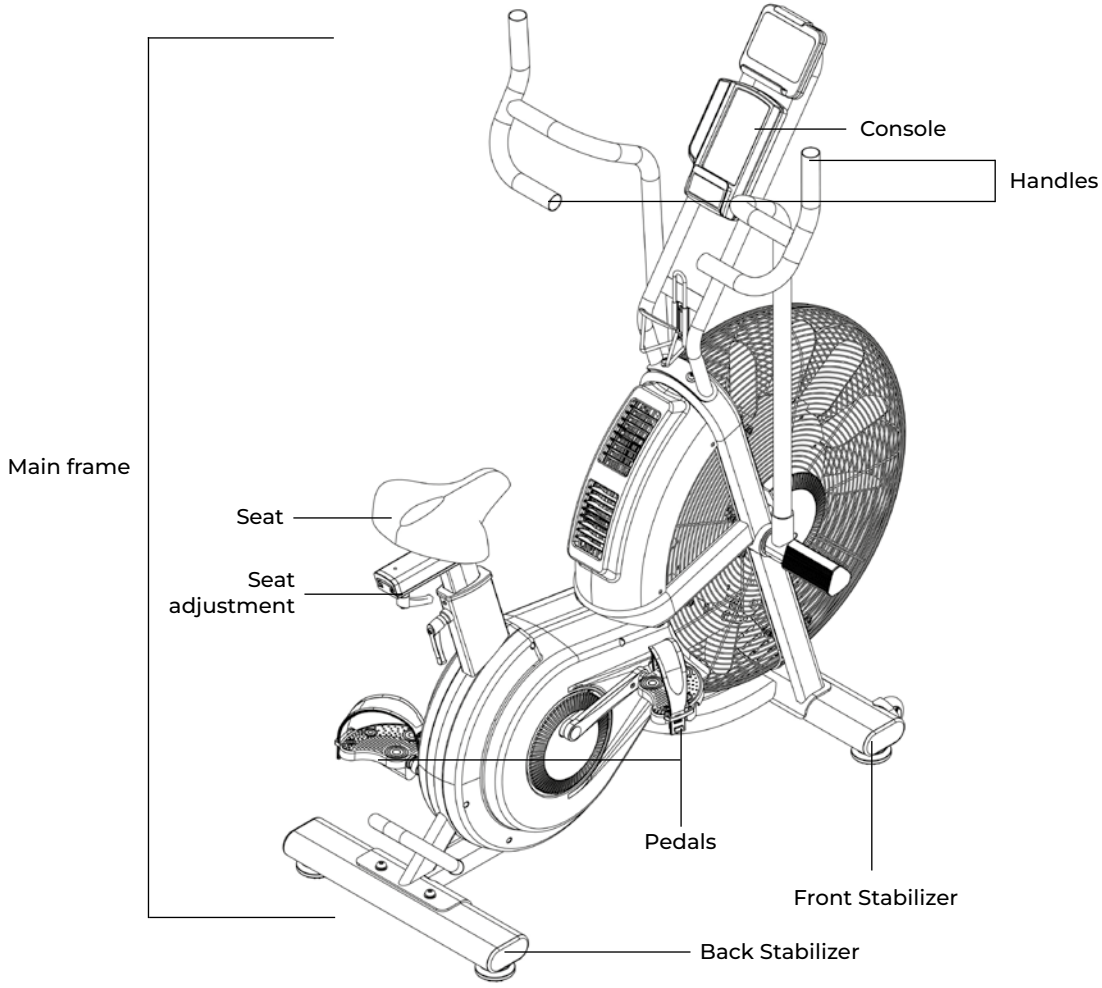
EN

producer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / gyártó / výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor
BrandsLAB sp. z o.o.
Ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
www.brandslab.pl/productsupport

Contents

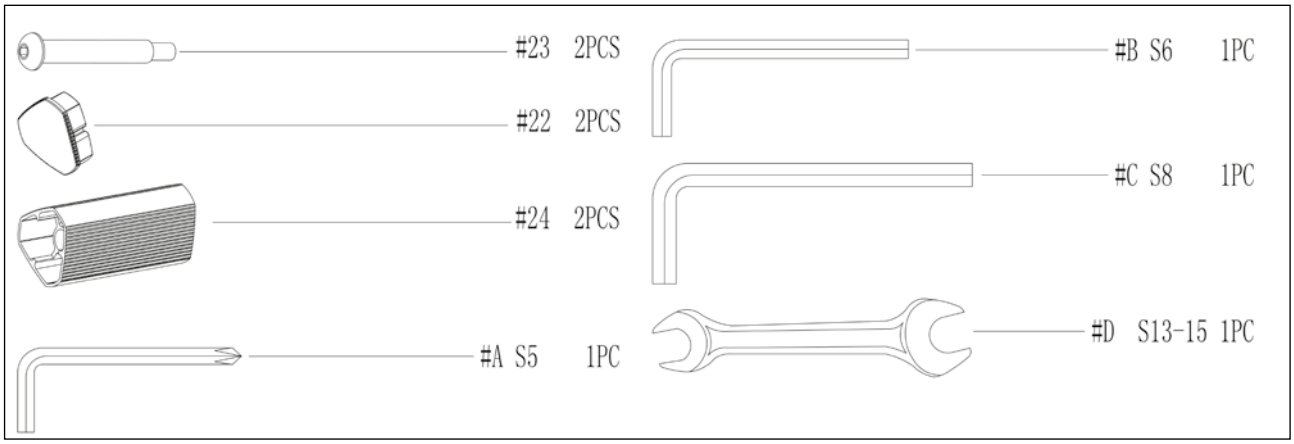
PRODUCT DESCRIPTION 2
SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS 3
ASSEMBLY INSTRUCTION 5
CONSOLE FUNCTIONS 9
STRETCH EXERCISES 17
MAINTENANCE AND CARE 17
FAN WHEEL ADJUSTMENT INSTRUCTION 18
WARRANTY 19
PARTS LIST 38

1. PRODUCT DESCRIPTION



Main parameters		
Main technical parameters		
No.	Parameters names	Description
1	Power supply for console	2x AA batteries (not included)
2	Max user weight	150 kg
3	Assembled dimension	130 x 70 x 145 cm

HARDWARE PACKAGE:



2. SAFETY PRECAUTIONS AND WARNINGS

Thank you for choosing our product. For your safety and benefit, please read these instructions carefully **before assembling and using the bike**. Safe and effective operation is only possible if the bike is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users are familiar with the following safety information.
⚠ **WARNING** – This stationery training equipment is not suitable for high accuracy purposes.
⚠ **WARNING** – Heart rate monitoring systems may be inaccurate. If you feel faint, stop exercising immediately.
⚠ **WARNING** – Lock the equipment when not in use.

GENERAL SAFETY

⚠ **Consult your doctor before beginning any exercise program, especially if you:**
- Have heart disease, high blood pressure, diabetes, or other chronic conditions.
- Are over 35 years old or significantly overweight.
- Are pregnant or breastfeeding.
- Are taking medication that affects heart rate, blood pressure, or cholesterol.

⚠ **Stop exercising immediately and consult your physician if you experience any of the following symptoms:**
- Chest pain, shortness of breath, dizziness, nausea, or irregular heartbeat.
- To ensure your safety and health, use this equipment correctly and read the entire manual before assembly and use. Safe and effective use is only possible if the equipment is assembled, maintained, and used properly.
- Make sure all users are informed of all warnings and precautions.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can harm your health.

INSTALLATION AND ENVIRONMENT

1. Install the bike on a flat, level, and stable surface. Use a protective floor mat or board underneath to prevent floor damage and dirt buildup.
2. Allow at least 1 meter of clearance on all sides and remove all objects within a 2-meter radius before use.
3. This equipment is intended for indoor, home use only. Do not use or store it outdoors, in damp, excessively cold or hot environments, or near water.
4. Ensure proper ventilation around the equipment during use to prevent overheating.
5. This equipment must bear a CE marking and serial number label. Do not remove these labels.

6. This equipment complies with applicable EU safety regulations. Please retain this manual for future reference.
7. Assemble the equipment according to the instructions using only the recommended tools. Improper assembly may result in malfunction or injury.

USAGE GUIDELINES

1. Only one person may use the bike at a time.
2. Maximum user weight: 150 kg.
3. Wear proper athletic footwear – no bare feet, sandals, or high heels.
4. Wear suitable clothing – avoid loose garments that could become entangled in moving parts.
5. Keep children and pets away from the equipment at all times. Never leave them unattended nearby.
6. Use the bike only as intended. Do not modify it or use unauthorized accessories.
7. Do not insert fingers, hair, or other objects near the fan wheel, pedals, or any moving or exposed parts during use.
8. Do not attempt to dismount the bike while the pedals are still moving.
9. Use caution when adjusting the seat or handlebars. Always stop pedaling and dismount before making adjustments.
10. Do not use the equipment if any part is cracked, damaged, excessively worn, loose, or missing.
11. Stop using the equipment immediately if it makes unusual noises, feels unstable, or if any electrical parts (e.g., console) are damaged or wet.
12. Use proper lifting techniques when moving the equipment. Two-person lifting may be required.
13. The built-in pulse sensors are not medical devices and are intended only for general fitness tracking.
14. This device is not intended for use by individuals (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities unless supervised by a responsible person.
15. Drink an adequate amount of water after exercising, especially after more than 20 minutes of training.
16. If the machine includes an emergency stop mechanism, ensure all users know how to use it before beginning training.

⚠ **Important Safety Information – Air Bike Use**
Air bikes use air resistance as their braking mechanism. Please read the following safety precautions carefully before use.

⚠ **No Emergency Stop Feature**
Air bikes are not equipped with an emergency stop. This is a standard feature across all air resistance bike models.
- The pedals and the fan wheel are mechanically connected.
- When you pedal, the fan wheel spins, creating resistance and powering the console.
- When you stop pedaling, the fan wheel will continue spinning for a few seconds (usually one or two rotations) before coming to a full stop due to air resistance.

⚠ **Do not attempt to dismount the bike until the fan wheel and pedals have come to a complete stop.**
Trying to touch or step off the bike while parts are still in motion may cause injury.

⚠ **Additional Safety Precautions**
a) Spinning Pedals and Fan Wheel Warning
- The pedals and fan wheel move together.
- Even after you stop pedaling, the fan wheel may continue spinning.
- Wait until all moving parts have stopped before dismounting.

b) Stopping the Rotation
- Gradually slow down your pedaling to bring the fan wheel to a stop.
- If your model has an emergency brake (rare for air bikes), use it if needed.
- Do not dismount until all motion has fully stopped.

c) Locking Mechanism (if applicable)
- Some bikes have a locking mechanism for the fan wheel or pedals.
- Engage the lock when the bike is not in use to avoid accidental movement.
- See the Maintenance section for instructions on how to safely use the lock.

d) Foot Positioning System
- Always secure your feet using the pedal straps or cages.
- Proper foot placement improves control and helps prevent slipping.

e) Handlebar and Seat Adjustment
- Adjust the seat and handlebars to match your body size before starting.
- Never raise the saddle or handlebar past the minimum insertion line marked on the tube.
- Incorrect setup may cause imbalance or injury—refer to the setup guide if unsure.

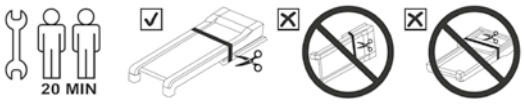
MAINTENANCE

1. Before first use and regularly thereafter, inspect and tighten all screws, bolts, and components.
2. Do not use the equipment if any part is loose, cracked, worn, or otherwise damaged.
3. Clean the bike after each use with a soft cloth. Wipe off sweat immediately. Do not use aggressive cleaning agents.
4. Do not attempt to service or repair the bike yourself. Only authorized personnel should perform repairs.
5. Only use original replacement parts. Unauthorized changes or modifications may compromise safety and void the warranty.
6. Store the equipment in a dry, cool place. Avoid high humidity or extreme temperatures.

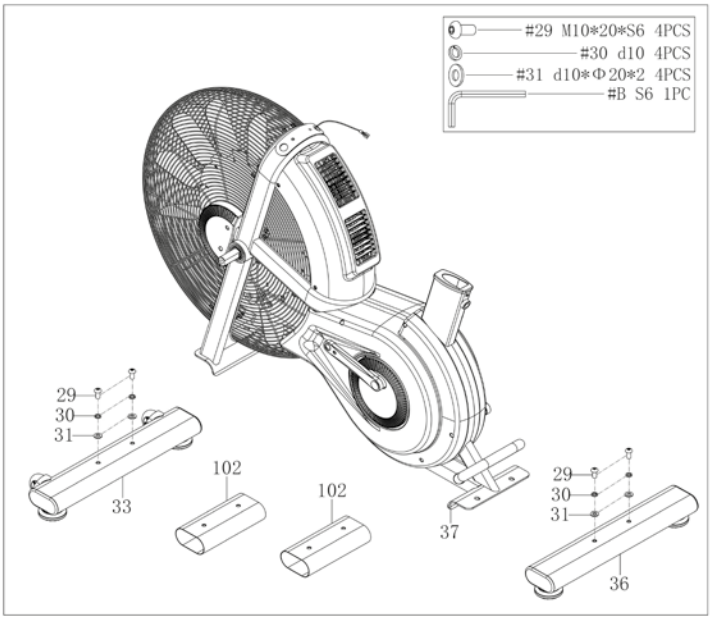
ELECTRICAL SAFETY (IF APPLICABLE)

1. If your bike includes a console powered by batteries or an adapter:
2. Insert batteries correctly according to the markings. Batteries are not included.
3. Do not mix old and new batteries or different battery types.
4. Remove batteries if the bike will not be used for an extended period.
5. Keep batteries out of reach of children.

3. ASSEMBLY INSTRUCTION



- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the supplied parts and hardware for assembly.
- Before assembling please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing in the manual.



STEP 1:

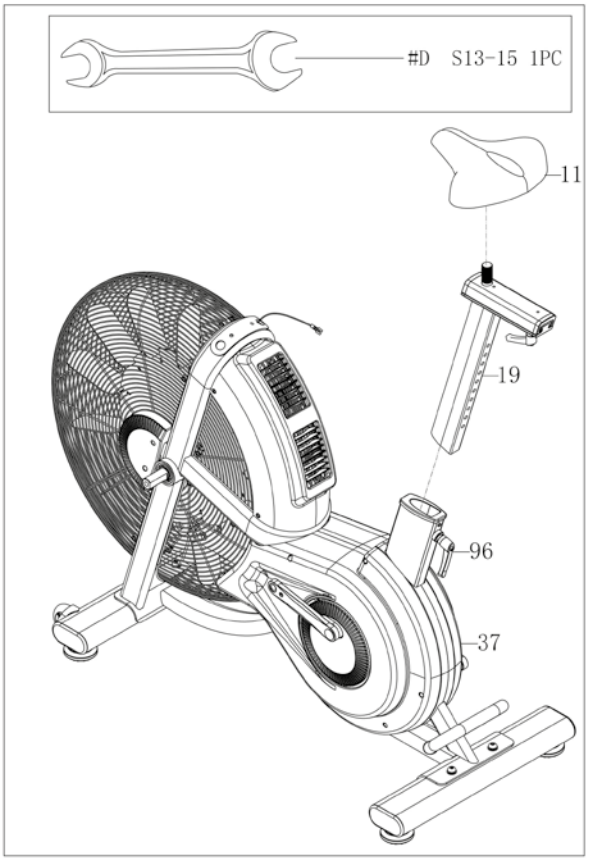
a. Using Allen wrench (B), remove the bolts (29), spring washers (30), washers (31), and packing tube (102) from the main frame (37).

b. Attach the front stabilizer (33) and rear stabilizer (36) to the main frame (37) using the bolts (29), spring washers (30), and washers (31). Tighten securely with Allen wrench (B).

STEP 2:

a. Rotate the knob (96) counterclockwise and insert the saddle tube (19) into the main frame (37). Then, turn the L-type knob (96) clockwise to hold the saddle tube in place and secure it to the main frame (37).

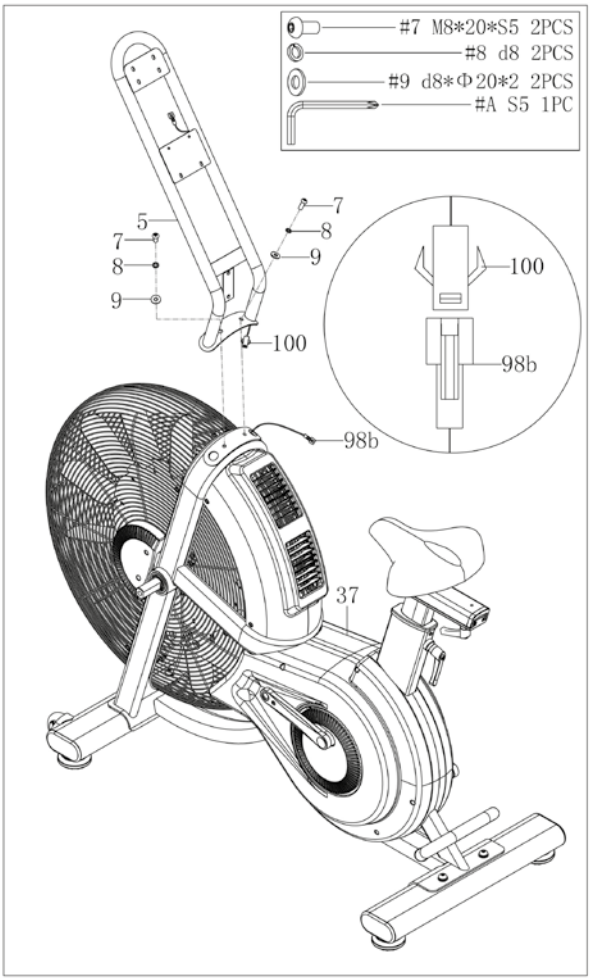
b. Attach the saddle (11) to the saddle tube (19), then tighten it securely using spanner (D).



STEP 3:

a. Remove the bolts (7), spring washers (8), and washers (9) from the main frame (37) using Allen wrench (A).

b. Connect the sensor wire (98b) to the trunk wire (100), then carefully insert the connected wires into the main frame (37). Next, insert the computer post (5) into the main frame and secure it using the previously removed bolts (7), spring washers (8), and washers (9) with Allen wrench (A).

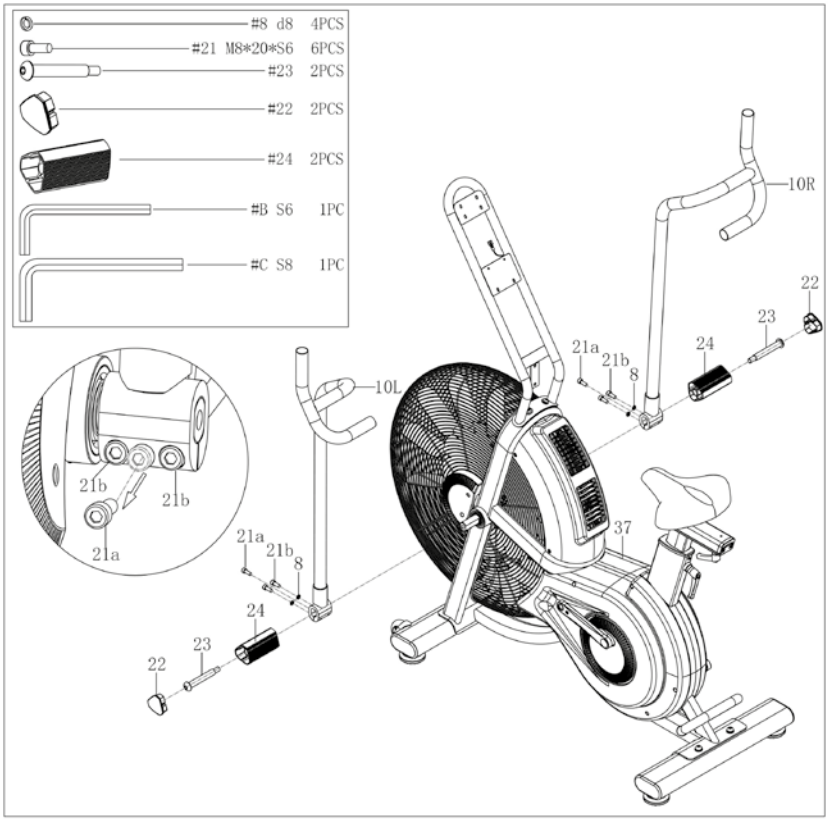


STEP 4:

a. Place the handlebars (10L/R) onto the main frame (37). Remove the bolts (21a) using Allen wrench (B), then secure the handlebars by tightening bolts (21b) into the handlebars (10L/R).

b. Attach the foot aluminum tube (24) to the main frame (37) using bolts (23) and tighten them with Allen wrench (C).

c. Insert the pedal end cap (22) into the foot aluminum tube (24).



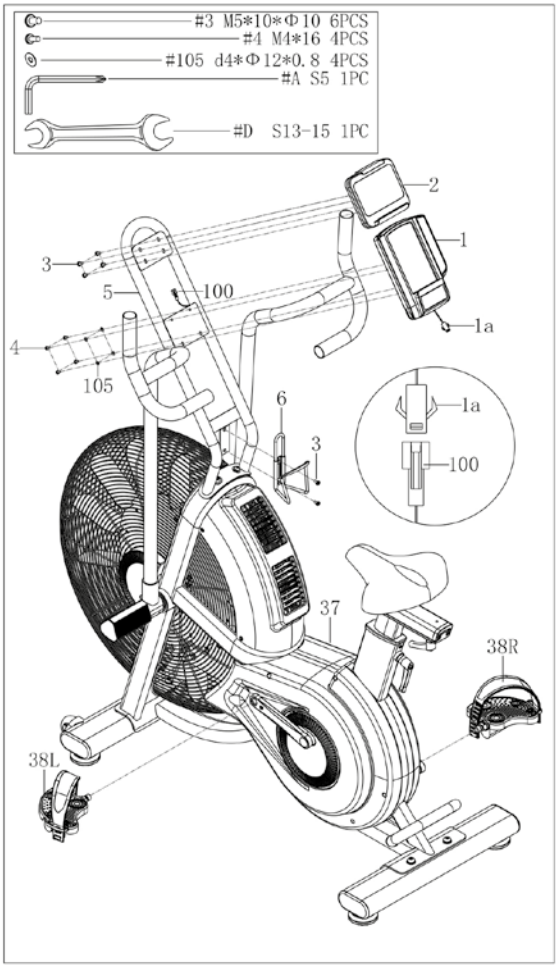
STEP 5:

Remove bolts (3), bolts (4), and washers (105) from the computer (1) and iPad holder (2) using Allen wrench (A).
b. Connect the trunk wire (100) to the computer wire (1a) securely.

c. Attach the computer (1) and iPad holder (2) to the computer post (5) using bolts (3), bolts (4), and washers (105). Tighten with Allen wrench (A).

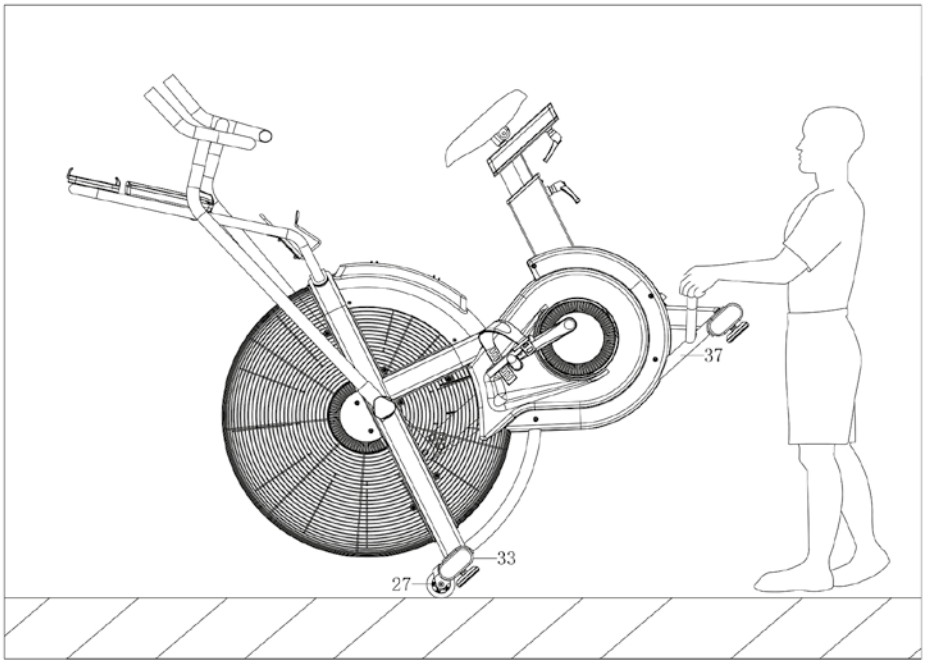
d. Remove bolts (3) from the main frame (37) using Allen wrench (A), then attach the bottle holder (6) to the computer post (5) and secure it with bolts (3).

e. Attach the pedals (38L/R) to the main frame (37) and tighten them using spanner (D).



MOVING THE MACHINE

To move the machine, lift the handlebar on the main frame (37) until the transportation wheels (27) on the front stabilizer (33) make contact with the ground. Once the wheels are touching the floor, you can easily roll the bike to the desired location. Always move the machine with caution.

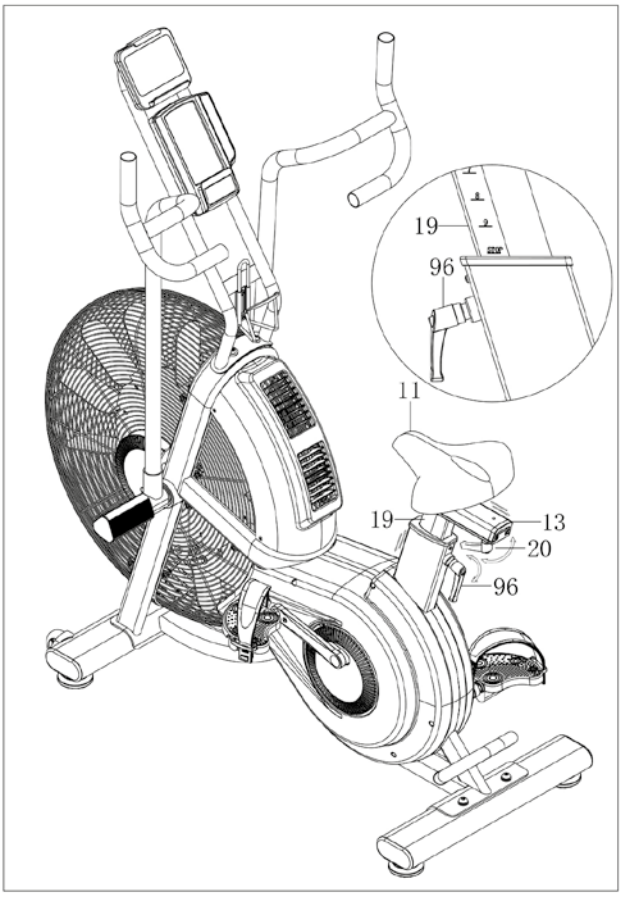


· Rotate knob (96) counter-clockwise to adjust the saddle height. Use the 8 adjustment holes marked with red up/down arrows on the saddle tube (19) as a guide.

· Rotate knob (20) counter-clockwise to adjust the saddle's forward/backward position. Follow the horizontal arrow markings on the horizontal saddle fixed plate (13).

· **Important:** If "MAX" appears on the saddle tube (19), do not raise it any further—this is the maximum height.

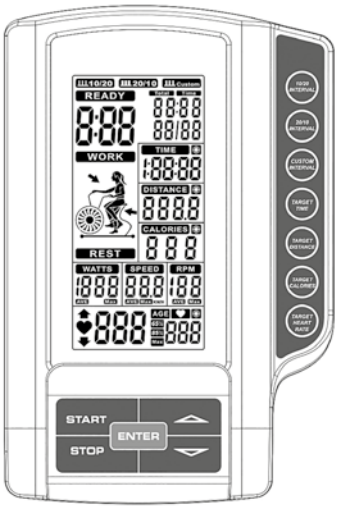
· Once the desired position is set, rotate knob (96) and knob (20) clockwise to securely fasten the saddle in place.



4. CONSOLE FUNCTIONS

DISPLAY FUNCTIONS

TIME	DESCRIPTION
RPM	Displays rotations per minute (RPM), ranging from 0 to 199.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed: 99.9 KM/H or ML/H.
TIME	**Time (Count Up):** Time counts from 00:00 up to a maximum of 1:59:59, in 1-minute increments. **Time (Count Down):** The console counts down from a preset time (between 00:01:00 and 1:59:00) to 00:00:00, in 1-minute increments.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9 KM or ML, or counts down from a preset value. Users can set a target distance using the UP/DOWN buttons (increment: 1.0 KM or ML).
CALORIES	Displays total calories burned or counts down from a preset value (0 to 999). Users can set a calorie target using the UP/DOWN buttons.
WATT	Shows power output during training. Display range: 0 to 1999.
PULSE	Users can set a target heart rate from 30 to 230 bpm. If the actual heart rate exceeds the target, the console buzzer will beep.



BUTTON FUNCTION

TIME	DESCRIPTION
START	To quickly start or resume a workout from Stop mode.
STOP	To pause or stop the workout. To clear all settings. Hold this key for 2 seconds to reboot the console.
DOWN	To decrease Distance, Calories, Heart Rate, Time, or Age values.
UP	To increase Distance, Calories, Heart Rate, Time, or Age values.
Target Distance	Quick access to Target Distance training mode.
Target Calories	Quick access to Target Calories training mode.
Target Heart-rate	Quick access to Target Heart Rate training mode.
Target Time	Quick access to Target Time training mode.
Interval	There are three programs available: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, and CUSTOM.
ENTER	To confirm settings or enter a program.

OPERATION INSTRUCTION

1. Power-On Sequence

When the power is turned on, the LCD will display all segments for 2 seconds (Figure 1) accompanied by a long beep sound. Then, the wheel diameter will appear in the DIST area for 1 second (Figure 2).

Next, the console will enter **AGE setting mode**, with the AGE value flashing (Figure 3).

Use the **UP/DOWN** keys to set your age, then press **ENTER** to confirm. The console will then enter **Standby mode**.



Figure 1

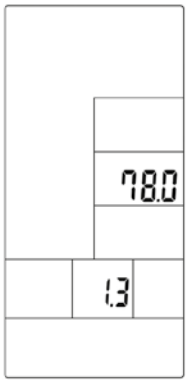


Figure 2

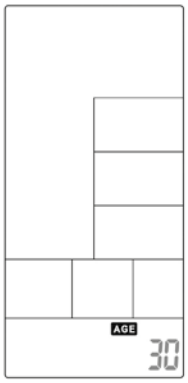


Figure 3

2. The display windows for INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL CUSTOM, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEEED, RPM and HEART will flash in sequence every 1 second (Figure 4 to Figure 16).
If there is **no key input, no RPM signal, or no pulse input** for 60 seconds, the console will automatically enter **Sleep Mode**.

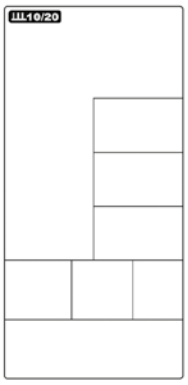


Figure 4

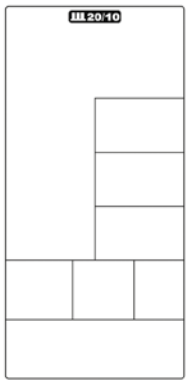


Figure 5

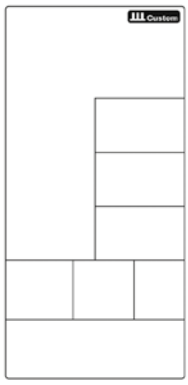


Figure 6

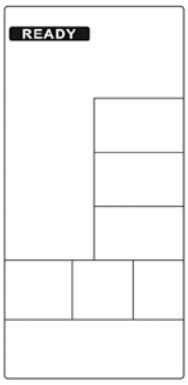


Figure 7

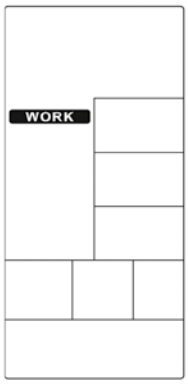


Figure 8



Figure 9

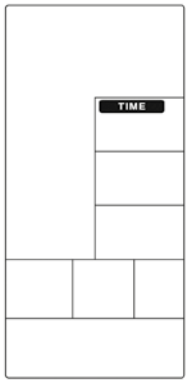


Figure 10



Figure 11



Figure 12

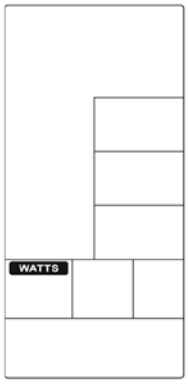


Figure 13

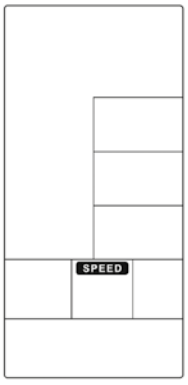


Figure 14



Figure 15

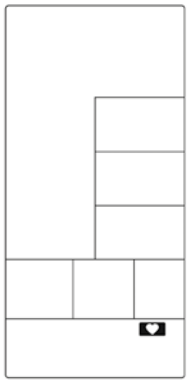

Figure 16



Figure 17

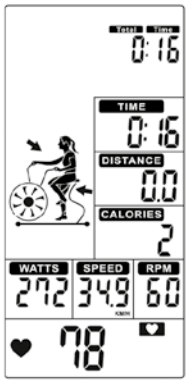


Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

3. Select Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, or Target Time Program

3.1 Manual Mode:

1. In **Standby** mode, press **START** to begin the workout immediately. The buzzer will sound for 1 second. **TOTAL TIME / TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / SPEED / RPM** will begin counting up (Figure 17).
2. When a **pulse signal** is detected, the heart rate symbol ♥ will light up, flash, and display the current pulse value (Figure 18). If no pulse signal is detected, the display will show "P" (Figure 17).
3. If there is **no input signal for 30 seconds**, the buzzer will emit one short beep, and the console will enter **Wake-up** mode. Press any key to wake up the console.
4. Press the **START** key once to **pause** the workout. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. All workout values will remain on the LCD and flash every 4 seconds. If the training remains paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds, and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.
5. Press the **STOP** key to end the workout. The display will show:
    - **TIME**: total workout time
    - **DISTANCE**: total workout distance
    - **CALORIES**: total calories burned
    - **WATT / SPEED / RPM**: will switch between displaying **AVG.** and **MAX.** values
    - **PULSE** window: will alternate every 5 seconds between showing **65%** and **85%** of your maximum heart rate (Figures 21–23)
6. When a pulse signal is present, the **PULSE** window displays the user's **actual heart rate**. If there is no pulse signal, the **PULSE** window will remain blank (Figures 19–20).
7. To switch to a different program, press any **PROGRAM** key and follow the selected program's instructions.

3.2 Interval 20/10 Mode:

1. Press the **INTERVAL** key to select **INTERVAL 20/10**. Press **ENTER** to confirm. The **INTERVAL 20/10** indicator will light up, and the console will emit a long beep (1 second).
2. A countdown from **3 to 0** begins, after which the console starts. During the countdown, the buzzer will beep once per second and the **READY** icon will flash once per second. The cycle counter will display **'00/08'** (Figure 24).
3. The **WORK** interval begins with a countdown from **20 to 0**. The **WORK** icon flashes once per second, and the display shows a rotating animation. A 4-minute timer also begins to count down. Simultaneously, **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** start calculating. The cycle counter displays **'01/08'** (Figure 25).
4. After the work interval, the **REST** interval begins with a countdown from **10 to 0**. The **REST** icon flashes once per second and the buzzer beeps 10 times (Figure 26). During the final 3 seconds, the **READY** icon flashes again (Figure 27).
5. Steps **3 & 4** repeat for each interval. The cycle count increases by 1 each round. Once **'08/08 WORK'** is displayed, the program ends and the console moves to the **End** page.
6. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. Workout data remains on the LCD and flashes every 4 seconds. If paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume.
7. Press **STOP** or allow the workout to complete. The buzzer will sound for 1 second. For the next 30 seconds, the console will display:
    - **TOTAL TIME, DISTANCE, and CALORIES**,
    - **WATT, SPEED, and RPM** alternating between **AVG.** and **MAX.**,
    - **PULSE** window showing **65%** and **85%** of maximum heart rate (Figures 21–23).
8. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window shows the user's **actual heart rate**, along with alternating **65% / 85% MAX** values (Figures 21–23). If no pulse signal is detected, the **PULSE** window remains blank (Figures 19–20).
9. To start a different program, press any **PROGRAM** key and follow the selected program's instructions.

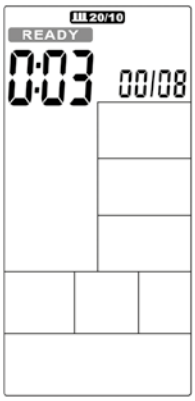


Figure 24



Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 Interval 10/20 Mode:

1. Press the **INTERVAL** key to select **INTERVAL 10/20**, then press **ENTER**. The **INTERVAL 10/20** indicator will light up and the buzzer will sound for 1 second.
2. A countdown from **3 to 0** begins. During this time, the buzzer beeps once per second and the **READY** icon flashes once per second. The cycle counter displays **'00/08'** (Figure 28).
3. The **WORK** interval begins with a countdown from **10 to 0**. The **WORK** icon flashes once per second. At the same time, the **REMAINING** window lights up and begins counting down from **4 minutes**. **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** start calculating. The cycle counter updates to **'01/08'** (Figure 29).
4. The **REST** interval then begins, counting down from **20 to 0**. The **REST** icon flashes once per second, and the buzzer emits multiple beeps (Figure 30). During the final 3 seconds, the **READY** icon flashes (Figure 31).
5. Steps **3 & 4** repeat for each interval cycle, incrementing the count by 1. When **'08/08 WORK'** is displayed, the program ends and the console moves to the **End** page.
6. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every 30 seconds. Workout data remains on the LCD and flashes every 4 seconds. If training remains paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume.
7. Press **STOP** or complete the training. The buzzer will sound for 1 second. The console will display the following for 30 seconds:
    - **TOTAL TIME, DISTANCE**, and **CALORIES**
    - **WATT, SPEED**, and **RPM** alternating between **AVG.** and **MAX.**
    - **PULSE** window displaying **65%** and **85%** of maximum heart rate (Figures 21–23)
8. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window displays the user's **actual heart rate**. If no pulse signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
9. To select a different program, press any **PROGRAM** key and follow the instructions for that program.

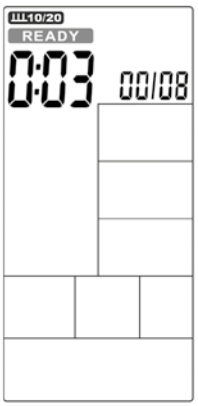


Figure 28



Figure 29



Figure 30



Figure 31

3.4 Interval CUSTOM Mode:

1. Press the **INTERVAL** key to select **INTERVAL CUSTOM**, then press **ENTER** to access this mode. The **INTERVAL CUSTOM** indicator and **00/XX** (cycle count) will flash, and the buzzer will beep for 1 second. Use the **UP/DOWN** keys to set the total number of cycles between **1 and 99** (cycles through circularly). Press **ENTER** to confirm; the buzzer will beep again, and the console will proceed to the next setting (Figure 32).
2. The **TIME** indicator stays lit while **WORK** and the default time **0:01** flash. Use the **UP/DOWN** keys to set the **WORK** interval duration (range: **0:00–9:59**, circularly) (Figure 33). Press **ENTER** to confirm; the buzzer beeps and the console moves to the next setting.
3. The **TIME** indicator remains on, and **REST** begins to flash. Use the **UP/DOWN** keys to set the **REST** interval duration (**0:01–9:59**, circularly) (Figure 34). Press **ENTER** to confirm; the buzzer beeps again and **INTERVAL CUSTOM** remains lit.
4. A countdown from **3 to 0** begins. During this period, the buzzer beeps once per second and the **READY** icon flashes. The cycle display shows **'00/XX'** (Figure 35).
5. The **WORK** interval starts and counts down from the preset time. The **WORK** icon flashes once per second. Simultaneously, **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** begin tracking. The cycle counter updates to **'01/XX'** (Figure 36).
6. The **REST** interval begins, counting down from the preset time. The **REST** icon flashes once per second while the buzzer emits beeps (Figure 37). During the last 3 seconds, the **READY** icon flashes (Figure 38).
7. Steps **5 & 6** repeat, with the cycle count increasing by 1 after each round, until all **WORK** cycles are completed. The console then displays the **End** page.
8. If there is no signal input during a **WORK** phase for **30 seconds**, the buzzer will beep for 1 second and the console will enter **Wake-up** mode.
9. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. Workout data remains visible and flashes every 4 seconds. If paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.
10. Press **STOP** or complete the training. The buzzer will beep for 1 second. For the next 30 seconds, the console will display:
    - **TOTAL TIME, DISTANCE**, and **CALORIES**,
    - **WATT, SPEED**, and **RPM** alternating between **AVG.** and **MAX.**,
    - **PULSE** window showing **65%** and **85%** of maximum heart rate (Figures 21–23)
11. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window displays the user's **actual heart rate**. If no signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
12. To select a different program, press any **PROGRAM** key and follow the instructions accordingly.

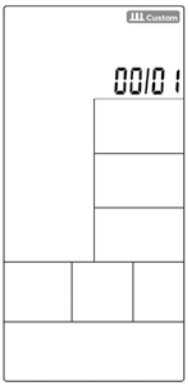


Figure 32



Figure 33

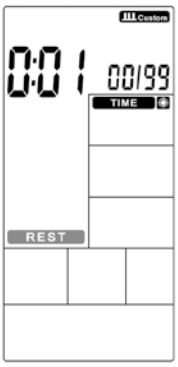


Figure 34

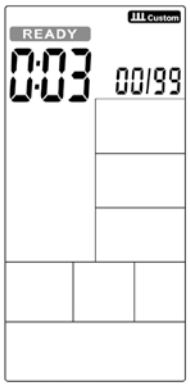


Figure 35



Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5 Target TIME Mode:

1. In **Standby** mode, press the **Target Time** key. The **TIME** indicator will light up, and the buzzer will sound for 1 second.
2. The **TIME** value will flash. Use the **UP** and **DOWN** keys to adjust the target time (Figure 39), then press **ENTER** to confirm. The buzzer will beep for 1 second, and the **TIME** indicator will remain lit.
3. The preset **TIME** value begins to count down. Meanwhile, **DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** begin to count up (Figure 40).
4. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. All values will remain visible on the LCD and flash every 2 seconds. If training remains paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.
5. If no signal input is detected for **30 seconds**, the buzzer will emit a short beep and the console will enter **Wake-up** mode.
6. Press **STOP** or complete the training. The display will show:
    - **TIME**: total workout time
    - **DISTANCE**: total workout distance
    - **CALORIES**: total calories burned
    - **WATT, SPEED**, and **RPM**: alternating between **AVG.** and **MAX.**
    - **PULSE** window: alternating between **65%** and **85%** of maximum heart rate every 5 seconds (Figures 21–23)
7. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window will display the user's **actual heart rate**. If no signal is detected, the window will remain blank (Figures 19–20).
8. Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

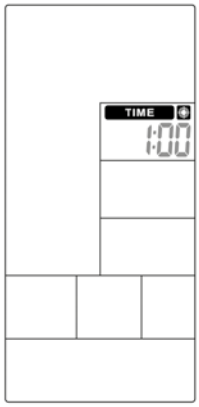


Figure 39



Figure 40

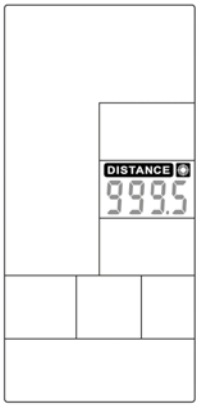


Figure 41



Figure 42

3.6 Target Distance mode:

1. In **Standby** mode, press the **Target Distance** key. The **DISTANCE** indicator will light up, and the buzzer will sound for 1 second.
2. The **DISTANCE** value is flashing. Press **UP** and **DOWN** to adjust the value (Figure 41). Press **ENTER** to confirm; the buzzer beeps for 1 second and the **DISTANCE** indicator stays lit.
3. The preset **DISTANCE** value begins counting down. At the same time, **TIME, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** begin counting up (Figure 42).
4. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. All values remain displayed on the LCD and flash every 2 seconds. If the workout remains paused for 5 minutes, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.
5. If no signal is received for 30 seconds, the buzzer will sound once and the console will enter **Wake-up** mode.
6. Press the **STOP** key or finish the training session. The display will show:
    - **TIME**: total workout time
    - **DISTANCE**: total workout distance
    - **CALORIES**: total calories burned
    - **WATT, SPEED**, and **RPM**: alternating between **AVG.** and **MAX.**
    - **PULSE** window: alternating every 5 seconds between **65%** and **85%** of maximum heart rate (Figures 21–23)

7. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window will display the user's actual heart rate. If no signal is detected, the window will remain blank (Figures 19–20).
8. Press any **PROGRAM** key to start another program.

3.7 Target CALORIES Mode:

1. In **Standby** mode, press the **Target Calories** key. The **CALORIES** indicator will light up, and the buzzer will sound for 1 second.
2. The **CALORIES** value is flashing. Press **UP** and **DOWN** to adjust (Figure 43). Press **ENTER** to confirm; the buzzer beeps for 1 second and the **CALORIES** indicator stays lit.
3. The preset **CALORIES** value begins counting down. At the same time, **TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED**, and **RPM** begin counting up (Figure 44).
4. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. All values remain displayed on the LCD and flash every 2 seconds. If the workout remains paused for 5 minutes, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.
5. If no signal is received for 30 seconds, the buzzer will sound once and the console will enter **Wake-up** mode.
6. Press the **STOP** key or finish the training session. The display will show:
    - **TIME**: total workout time
    - **DISTANCE**: total workout distance
    - **CALORIES**: total calories burned
    - **WATT, SPEED**, and **RPM**: alternating between **AVG.** and **MAX.**
    - **PULSE** window: alternating every 5 seconds between **65%** and **85%** of maximum heart rate (Figures 21–23)
7. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window will display the user's actual heart rate. If no signal is detected, the window will remain blank (Figures 19–20).
8. Press any **PROGRAM** key to start another program.



Figure 43



Figure 44

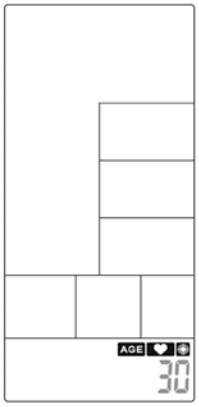


Figure 45

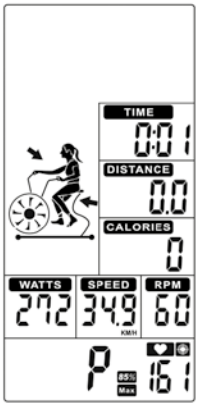


Figure 46

3.8 Target HR Mode:

1. In **Standby** mode, press the **Target Heart Rate** key. The **heart rate icon** will light up, and the buzzer will sound for 1 second.
2. The **AGE** value will flash. Use the **UP** and **DOWN** keys to set your age (Figure 45). Press **ENTER** to confirm; the buzzer will beep for 1 second, and the **HEART RATE** indicator will remain lit.
3. When the workout begins, the **MAX HR** indicator lights up. The console will alternate between displaying **65%** and **85%** of your target heart rate.
4. At the same time, **TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED**, and **RPM** will start calculating (Figure 46).
5. If your heart rate falls **below 65%**, the **65% indicators** will flash and the buzzer will sound every 10 seconds until your heart rate rises above 65% (Figure 47).
6. If your heart rate **exceeds 85%**, the **85% indicators** will flash and the buzzer will sound every 10 seconds until your heart rate falls below 85% (Figure 48). If your heart rate is **between 65% and 85%**, only the **target zone icon** will flash (Figure 49).
7. If there is **no pulse signal** input for 30 seconds, the buzzer will emit a short beep and the console will enter **Wake-up** mode.
8. Press the **START** button once to enter **PAUSE** mode. The buzzer will sound for 0.5 seconds

every 30 seconds. All values remain visible and flash every 2 seconds. If paused for **5 minutes**, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter **Wake-up** mode. Press **START** to resume the workout.

9. Press the **STOP** key or complete the training. The console will display:
    - **TIME**: total workout time
    - **DISTANCE**: total workout distance
    - **CALORIES**: total calories burned
    - **WATT, SPEED**, and **RPM**: alternating between **AVG.** and **MAX.**
    - **PULSE** window: alternating every 5 seconds between **65%** and **85%** of max HR (Figures 21–23)
10. When a pulse signal is detected, the **PULSE** window displays the user's **actual heart rate**. If no signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
11. To select another program, press any **PROGRAM** key and follow the instructions.

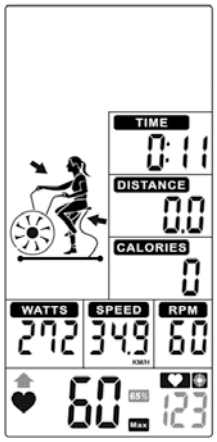


Figure 47

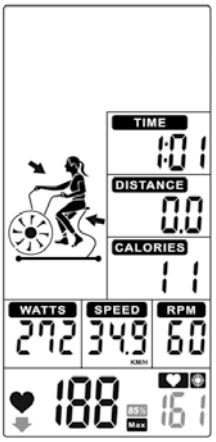


Figure 48



Figure 49

OPTION SETTING

SETTING Mode:

1. Press and hold the **START** and **ENTER** keys simultaneously for 2 seconds. The buzzer will emit one long beep. The **SPEED** indicator will remain lit, and **M/H** and **KM/H** will flash once per second (Figures 50–51).
2. Press the **UP** or **DOWN** key to select either **KM/H** or **M/H**, then press **ENTER** to confirm. The console will return to **Standby** mode.
3. If there is no input for 30 seconds, the console will automatically return to **Standby** mode.

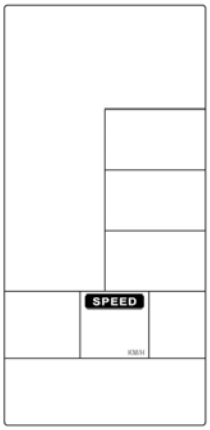


Figure 50

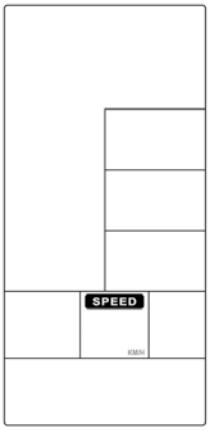


Figure 51

RESET Mode:

1. In any mode, press and hold the **STOP** button for 2 seconds to perform a **total system reset**.
2. The LCD will flash every 2 seconds, and the buzzer will sound for 2 seconds.
3. The console will return to the **Standby** page, and all settings will revert to their default (preset) values.

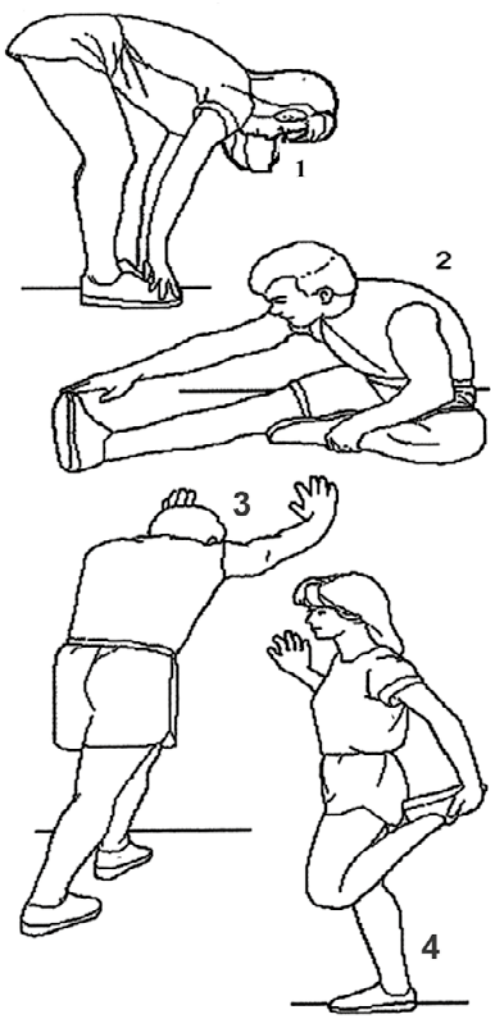
SLEEPING Mode:

- While in **Standby** mode, if no key is pressed and no **RPM** activity is detected for **30 seconds**, the console will enter **Sleeping** mode automatically.

5. STRETCH EXERCISES

Stretching Guide

No matter what type of sport or exercise you do, always begin with stretching. Warm muscles are more flexible and less prone to injury. Start with 5–10 minutes of light warm-up activity. Then, perform the following stretching exercises — **repeat each stretch five times**, holding each position for **at least 10 counts**, or longer if preferred. It's also recommended to repeat these stretches **after your workout**.



1. Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you comfortably can and hold the position for **15 counts**. Relax and repeat **three times**.
(*Picture 1*)

2. Hamstring Stretch

Sit with your **right leg extended** straight. Rest the sole of your **left foot** against the inside of your right thigh. Stretch forward toward your right toe as far as you can, and hold for **15 counts**. Relax, then switch legs. Repeat **three times per leg**.
(*Picture 2*)

3. Calf–Achilles Stretch

Stand facing a wall. Place your **left leg forward** and **right leg extended back**, keeping both feet flat on the ground. Lean forward, bending the **left leg** while keeping the **right leg straight** and **heel on the floor**. Move your hips toward the wall. Hold the stretch for **15 counts**, then switch sides. Repeat **three times per leg**.
(*Picture 3*)

4. Quadriceps Stretch

Stand next to a wall or sturdy object for balance. Reach behind you with one hand and pull your **right foot** toward your **buttocks**, keeping your knees close together. Hold for **10–15 counts**, then relax. Repeat **three times per leg**.
(*Picture 4*)

6. MAINTENANCE AND CARE OF THE STATIONARY BIKE

Regular Cleaning:

- Wipe down the bike after each use with a clean, damp cloth to remove sweat and dust.
- Clean the console with a dry cloth only. Avoid using strong detergents or solvents that could damage the surface.

Checking Fasteners:

- Periodically check that all screws, nuts, and connections are properly tightened. Loose parts may pose a risk during exercise.

Inspecting Pedals and Drive Mechanism:

- Make sure the pedals are stable and free from play. Check that the drive belt or chain runs smoothly and quietly. Replace any worn or damaged parts as needed.

Electrical Components (if applicable):

- For models with electrical power or a workout console, regularly inspect cables, connectors, and sockets. Do not use the equipment if you notice any damage.

Storing the Equipment:

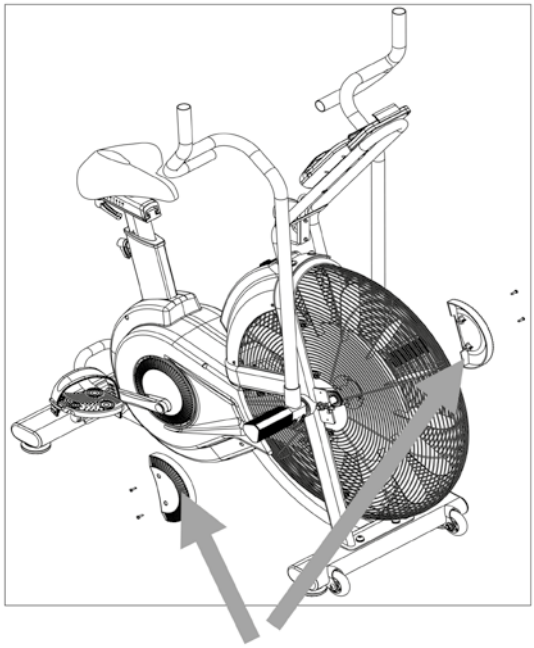
- If the bike will not be used for an extended period, disconnect it from the power supply (if applicable) and store it in a dry, cool place away from moisture and direct sunlight.

Technical Service:

- If you notice unusual noises, resistance issues, or other malfunctions, contact an authorized service center or a qualified technician. Do not attempt to repair internal components yourself.

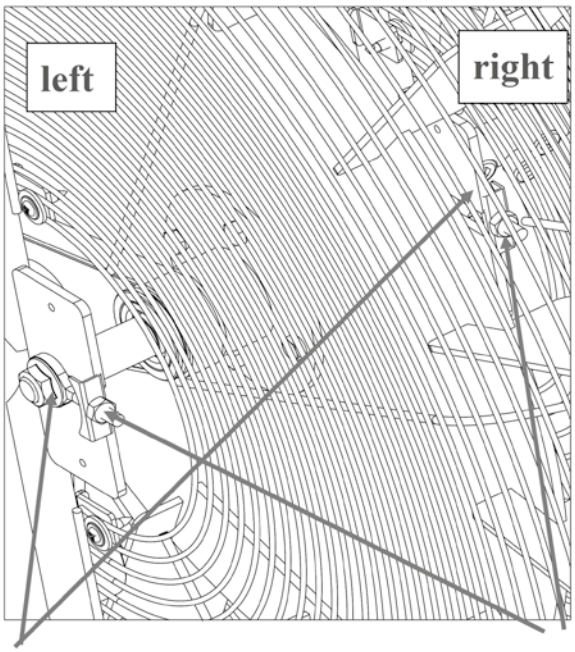
7. FAN WHEEL ADJUSTMENT INSTRUCTION

Remove the fan wheel cover



Use a Phillips screwdriver to remove the screws on the fan wheel cover.

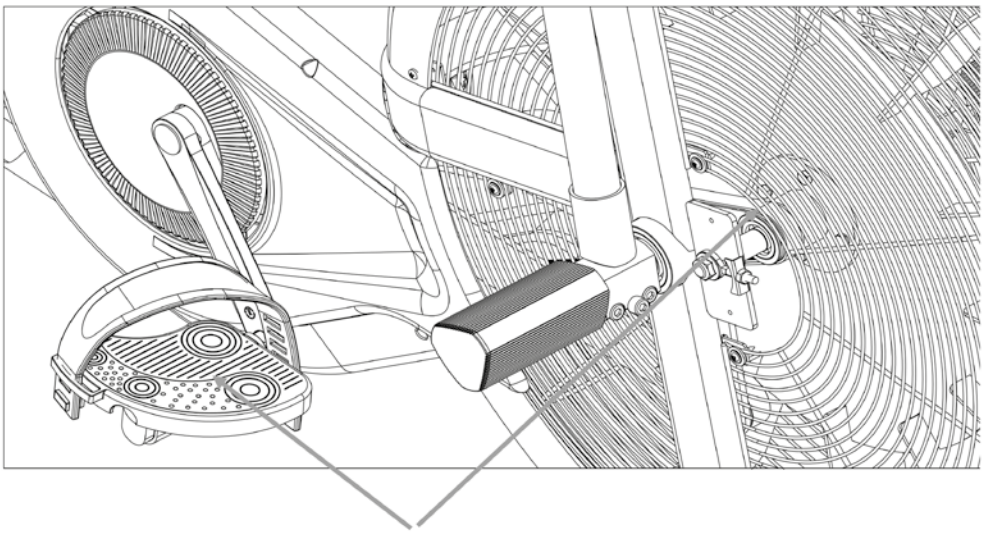
Adjust the fan wheel assembly



1. Use an S16 open-end wrench to loosen the two M12 hex flange nuts on the left and right sides of the fan wheel assembly.

2. Check which side the fan wheel assembly is offset to. If the fan wheel assembly is offset to the left, use an S10 open-end wrench to turn the left M6 nylon nut clockwise to center the fan wheel assembly. If it is offset to the right, turn the right M6 nylon nut clockwise to center the fan wheel assembly.

Check the fan wheel assembly



Rotate the pedals and check that the belt on the fan wheel is properly seated in the groove and no longer misaligned or shifting. Once confirmed, tighten the two M12 hex flange nuts, and reattach the front net cap and the fan wheel cover.

8. WARRANTY

Warranty and technical support
The product is covered by a 2-year warranty valid within the European Union.
The warranty period is calculated from the date of purchase, as determined by the proof of purchase.
Obligations under the guarantee are limited to replacement or repair of the product at the discretion of the Guarantor.

- The guarantee does not apply in the following cases:
- Damage caused during transport
- Incorrect installation
- Incorrect or abnormal use
- Incorrect maintenance
- Wear and tear of consumable parts
- Repairs carried out by persons not authorised by the manufacturer
- Use for purposes other than private use

Warranty claims and technical assistance
For assistance or warranty claims, please contact us using the form on our website
www.brandslab.pl

EN BRANDSLAB SP. Z O.O. reserves the right to make changes and improvements to its product without prior notice. Visit our website for the latest version of the manual.

Note: Do not dispose of the device with municipal waste. The product is subject to separate collection in accordance with the WEEE directive. Dispose of waste electrical equipment to the appropriate collection point.



Crushing or pinching hazard



Do NOT touch



The packaging is made of recyclable material



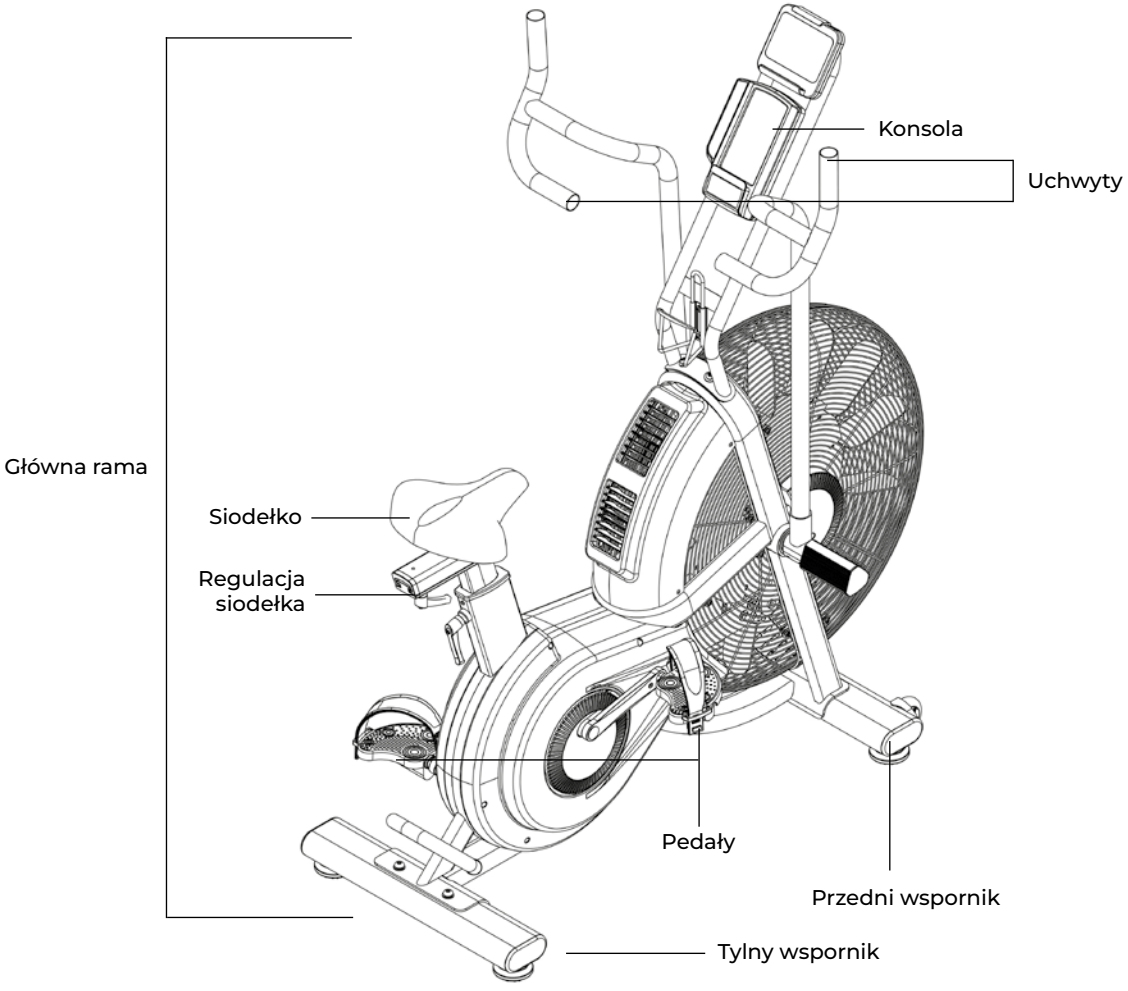
Restriction of Hazardous Substances

PL

Spis treści

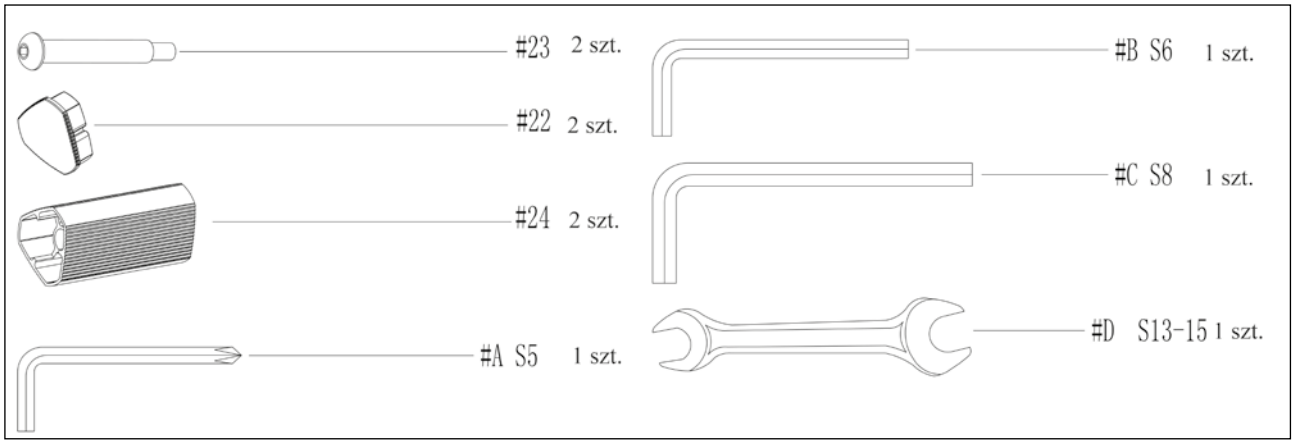
OPIS PRODUKTU 20
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA 21
INSTRUKCJA MONTAŻU 23
FUNKCJE KONSOLI 27
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE 35
KONSERWACJA I PIELĘGNACJA 35
INSTRUKCJA REGULACJI KOŁA WENTYLATORA 36
GWARANCJA 37
LISTA CZĘŚCI 40

1. OPIS PRODUKTU



Główne parametry		
Główne parametry techniczne		
Lp.	Nazwa parametru	Opis
1	Zasilanie konsoli	2x baterie AA (nie dołączone)
2	Maksymalna waga użytkownika	150 kg
3	Wymiary po złożeniu	130 x 70 x 145 cm

ZESTAW MONTAŻOWY:



2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Dla Twojego bezpieczeństwa i komfortu prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed złożeniem i rozpoczęciem użytkowania rowerka. Bezpieczne i skuteczne użytkowanie jest możliwe tylko wtedy, gdy sprzęt jest poprawnie zmontowany, konserwowany i używany zgodnie z przeznaczeniem. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznanie się z poniższymi zasadami bezpieczeństwa.
⚠ **OSTRZEŻENIE** – Ten sprzęt treningowy stacjonarny nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji.
⚠ **OSTRZEŻENIE** – Systemy pomiaru tętna mogą być niedokładne. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
⚠ **OSTRZEŻENIE** – Zablokuj sprzęt, gdy nie jest używany.

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

⚠ **Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, szczególnie jeśli:**
- Chorujesz na serce, masz nadciśnienie, cukrzycę lub inne przewlekłe schorzenia.
- Masz ponad 35 lat lub znacznie nadwagę.
- Jesteś w ciąży lub karmisz piersią.
- Przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.

⚠ **Natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów:**
- Ból w klatce piersiowej, duszność, zawroty głowy, mdłości lub nieregularne bicie serca.
- Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i zdrowie, korzystaj ze sprzętu prawidłowo – przeczytaj całą instrukcję przed montażem i użytkowaniem.
- Upewnij się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o ostrzeżeniach i zasadach bezpieczeństwa.
- Słuchaj sygnałów wysyłanych przez własne ciało. Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

INSTALACJA I ŚRODOWISKO

1. Postaw rower na płaskiej, równej i stabilnej powierzchni. Użyj maty lub deski ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi i gromadzeniu się brudu.

2. Zapewnij co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni z każdej strony i usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego, wewnętrznego. Nie należy go używać ani przechowywać na zewnątrz, w wilgotnych, zbyt zimnych lub gorących pomieszczeniach ani w pobliżu wody.
4. Zadbaj o odpowiednią wentylację wokół sprzętu podczas treningu, aby zapobiec przegrzewaniu się komponentów.
5. Sprzęt musi posiadać oznaczenie CE i etykietę z numerem seryjnym. Nie usuwaj tych oznaczeń.
6. Sprzęt jest zgodny z obowiązującymi przepisami bezpieczeństwa UE. Zachowaj niniejszą instrukcję do późniejszego wglądu.
7. Złóż sprzęt zgodnie z instrukcją, używając wyłącznie zalecanych narzędzi. Nieprawidłowy montaż może prowadzić do usterek lub urazów.

ZASADY UŻYTKOWANIA

1. Z rowerka może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
2. Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
3. Należy nosić odpowiednie obuwie sportowe – bez bosych stóp, sandałów czy butów na obcasie.
4. Ubierz się odpowiednio – unikaj luźnych ubrań, które mogą się wkręcić w ruchome części.
5. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nigdy nie zostawiaj ich samych w pobliżu urządzenia.
6. Używaj sprzętu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie dokonuj modyfikacji i nie używaj nieautoryzowanych akcesoriów.
7. Nie wkładaj palców, włosów ani innych przedmiotów w pobliże koła wentylatora, pedałów ani żadnych ruchomych lub odsłoniętych części podczas ćwiczeń.
8. Nie próbuj schodzić z roweru, gdy pedały nadal się poruszają.
9. Zachowaj ostrożność przy regulacji siodełka lub kierownicy. Przed zmianą ustawień zawsze zatrzymaj pedałowanie i zejdź z roweru.
10. Nie używaj sprzętu, jeśli jakakolwiek jego część jest pęknięta, uszkodzona, nadmiernie zużyta, obluzowana lub jej brakuje.
11. Natychmiast przerwij korzystanie z urządzenia, jeśli wydaje ono nietypowe dźwięki, chwieje się lub jakiekolwiek elementy elektryczne (np. konsola) są uszkodzone lub mokre.
12. Podczas przenoszenia sprzętu stosuj właściwe techniki podnoszenia. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy drugiej osoby.
13. Wbudowane czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi i służą wyłącznie do ogólnego monitorowania kondycji.
14. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, chyba że są nadzorowane przez odpowiedzialną osobę.
15. Pij odpowiednią ilość wody po ćwiczeniach, szczególnie po treningu trwającym dłużej niż 20 minut.
16. Jeśli urządzenie posiada mechanizm awaryjnego zatrzymania, upewnij się, że wszyscy użytkownicy wiedzą, jak z niego skorzystać przed rozpoczęciem treningu.

⚠ **Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa – Rower powietrzny**
Rowery powietrzne wykorzystują **opór powietrza** jako mechanizm hamowania. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z poniższymi środkami ostrożności.

⚠ **Brak funkcji awaryjnego zatrzymania**
Rowery powietrzne **nie są wyposażone w awaryjny hamulec**. Jest to standard dla wszystkich modeli rowerów z oporem powietrza.
• Pedały i koło wentylatora są **połączone mechanicznie**.
• Podczas pedałowania, koło wentylatora się obraca, generując opór i zasilając konsolę.
• Po zatrzymaniu pedałowania, **koło wentylatora może się jeszcze przez chwilę obracać** (zwykle 1–2 obroty), zanim całkowicie się zatrzyma dzięki oporowi powietrza.

⚠ **Nie schodź z roweru, dopóki pedały i koło wentylatora całkowicie się nie zatrzymają.**
Dotykanie lub próba zejścia z roweru przy poruszających się częściach grozi kontuzją.

⚠ **Dodatkowe środki ostrożności**
a) Ostrzeżenie o wirujących pedałach i kole wentylatora
• Pedały i koło wentylatora obracają się razem.
• Nawet po zatrzymaniu pedałowania, koło może dalej się obracać.
• **Odczekaj, aż wszystkie ruchome części się zatrzymają**, zanim zejdziesz z roweru.
b) Zatrzymywanie obrotu
• Zmniejszaj prędkość pedałowania stopniowo, aż rower sam się zatrzyma.
• Jeśli Twój model ma hamulec awaryjny (rzadko występuje w rowerach powietrznych), użyj go w razie potrzeby.

• Nie opuszczaj roweru, dopóki wszystkie części się nie zatrzymają.
c) Mechanizm blokujący (jeśli występuje)
• Niektóre rowery mają mechanizm blokujący pedały lub koło wentylatora.
• **Zablokuj** go, gdy rower nie jest używany, aby zapobiec przypadkowemu ruchowi.
• Zobacz sekcję „Konserwacja", aby dowiedzieć się, jak bezpiecznie używać blokady.
d) System ustawienia stóp
• Zawsze zabezpieczaj stopy za pomocą pasków lub klatek pedałów.
• Prawidłowe ustawienie stóp poprawia kontrolę i zmniejsza ryzyko poślizgu lub kontuzji.
e) Regulacja kierownicy i siodełka
• Przed rozpoczęciem treningu ustaw siodełko i kierownicę odpowiednio do wzrostu.
• Nigdy nie unoś siodełka ani kierownicy powyżej oznaczenia **minimalnej linii wsunięcia** na rurkach.
• Niewłaściwe ustawienie może spowodować niestabilność lub uraz — w razie wątpliwości skonsultuj się z instrukcją montażu.

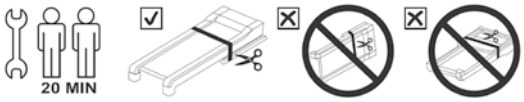
KONSERWACJA

1. Przed pierwszym użyciem oraz regularnie podczas użytkowania sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby, nakrętki i elementy konstrukcyjne.
2. Nie używaj sprzętu, jeśli jakakolwiek część jest luźna, pęknięta, zużyta lub w inny sposób uszkodzona.
3. Po każdym treningu wyczyść rower miękką szmatką. Natychmiast zetrzyj pot. Nie używaj agresywnych środków czyszczących.
4. Nie próbuj samodzielnie serwisować ani naprawiać urządzenia. Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.
5. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Nieautoryzowane modyfikacje mogą zagrażać bezpieczeństwu i unieważnić gwarancję.
6. Przechowuj sprzęt w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj wysokiej wilgotności oraz ekstremalnych temperatur.

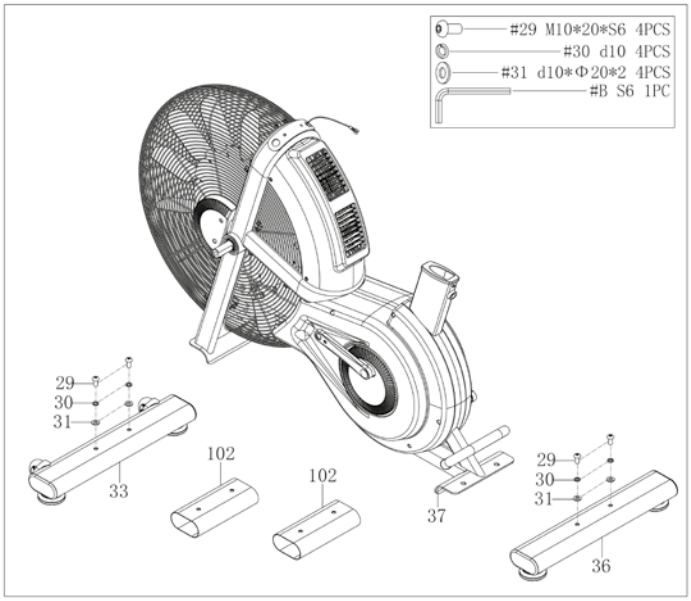
BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE (JEŚLI DOTYCZY)

Jeśli Twój rower posiada konsolę zasilaną bateriami lub adapterem:
Wkładaj baterie zgodnie z oznaczeniami. Baterie nie są dołączone do zestawu.
Nie mieszaj starych i nowych baterii ani różnych typów baterii.
Wyjmij baterie, jeśli rower nie będzie używany przez dłuższy czas.
Trzymaj baterie poza zasięgiem dzieci.

3. INSTRUKCJA MONTAŻU



- Przed montażem upewnij się, że będziesz mieć wystarczająco dużo miejsca wokół urządzenia.
- Używaj dostarczonych części i akcesoriów do montażu.
- Przed montażem sprawdź, czy wszystkie wymagane części zostały dostarczone zgodnie z rysunkiem montażowym w instrukcji.



KROK 1:

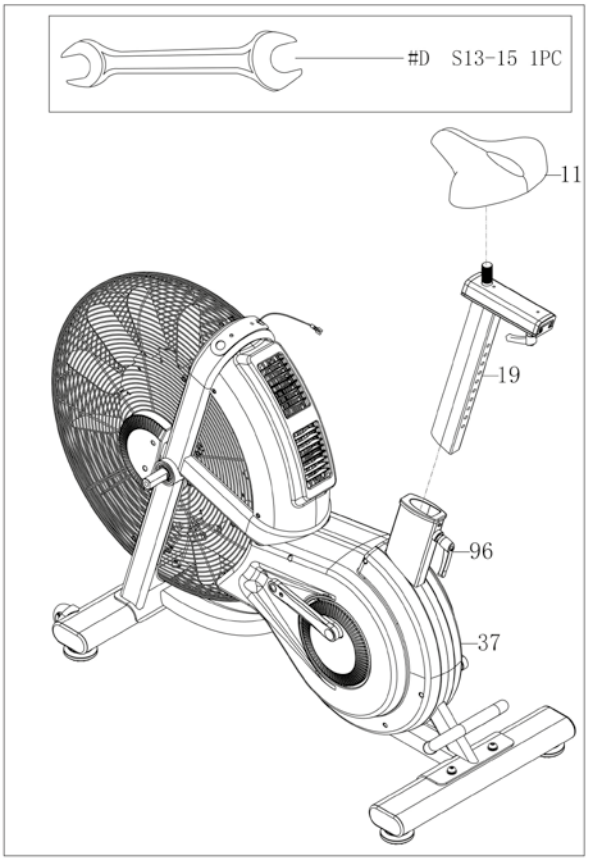
a. Za pomocą klucza imbusowego (B) odkręć śruby (29), podkładki sprężynujące (30), podkładki (31) oraz tuleję transportową (102) z ramy głównej (37).

b. Przymocuj stabilizator przedni (33) i stabilizator tylny (36) do ramy głównej (37) za pomocą śrub (29), podkładek sprężynujących (30) i podkładek (31). Dokładnie dokręć kluczem imbusowym (B).

KROK 2:

a. Obróć pokrętło (96) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wsuń rurę siodełka (19) do ramy głównej (37). Następnie obróć pokrętło typu L (96) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby unieruchomić rurę siodełka i przymocować ją do ramy głównej (37).

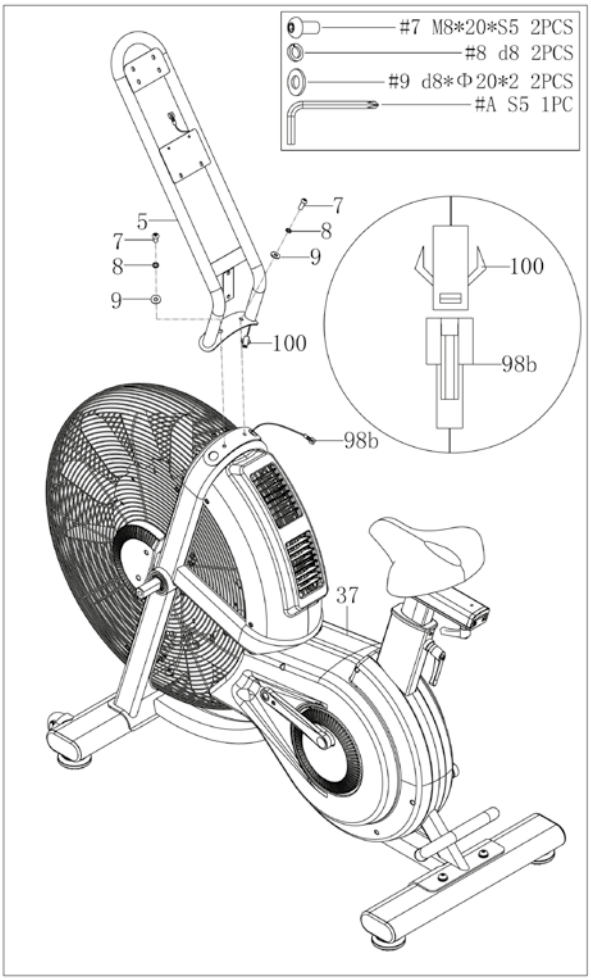
b. Przymocuj siodełko (11) do rury siodełka (19), a następnie dokładnie dokręć je za pomocą klucza (D).



KROK 3:

a. Usuń śruby (7), podkładki sprężyste (8) i podkładki (9) z ramy głównej (37) za pomocą klucza imbusowego (A).

b. Podłącz przewód czujnika (98b) do przewodu głównego (100), a następnie ostrożnie wsuń połączone przewody do wnętrza ramy głównej (37). Następnie wsuń słupek komputera (5) do ramy głównej i przymocuj go, używając wcześniej usuniętych śrub (7), podkładek sprężystych (8) i podkładek (9), dokręcając je kluczem imbusowym (A).

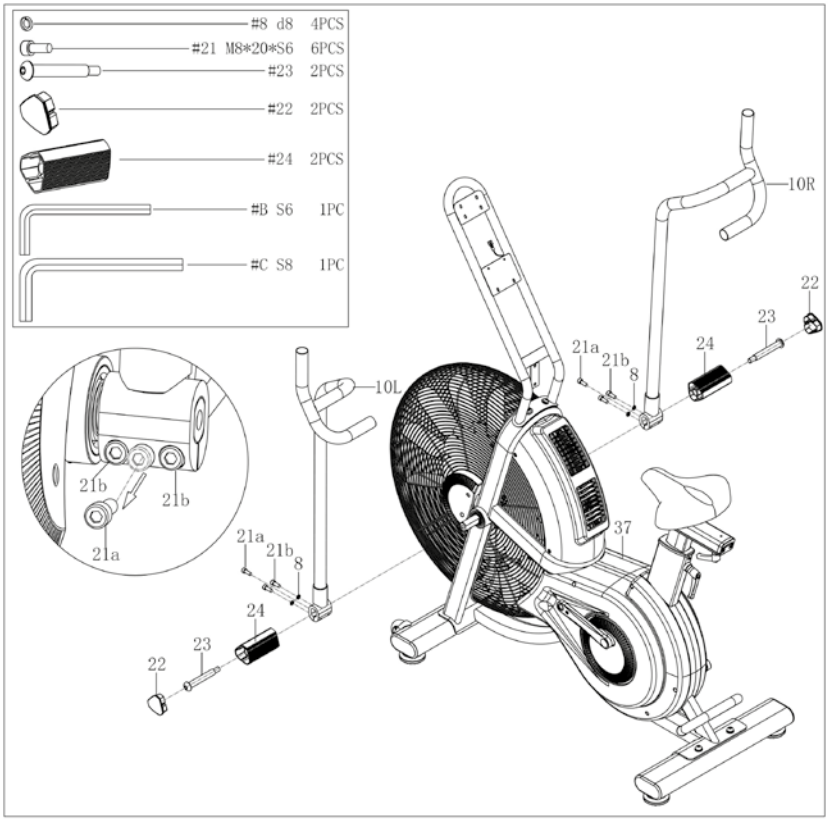


KROK 4:

a. Umieść kierownice (10L/P) na ramie głównej (37). Usuń śruby (21a) za pomocą klucza imbusowego (B), następnie przymocuj kierownice, dokręcając śruby (21b) do kierownic (10L/P).

b. Przymocuj aluminiową rurkę podnóżka (24) do ramy głównej (37) za pomocą śrub (23) i dokręć je kluczem imbusowym (C).

c. Włóż zaślepkę pedału (22) do aluminiowej rurki podnóżka (24).



KROK 5:

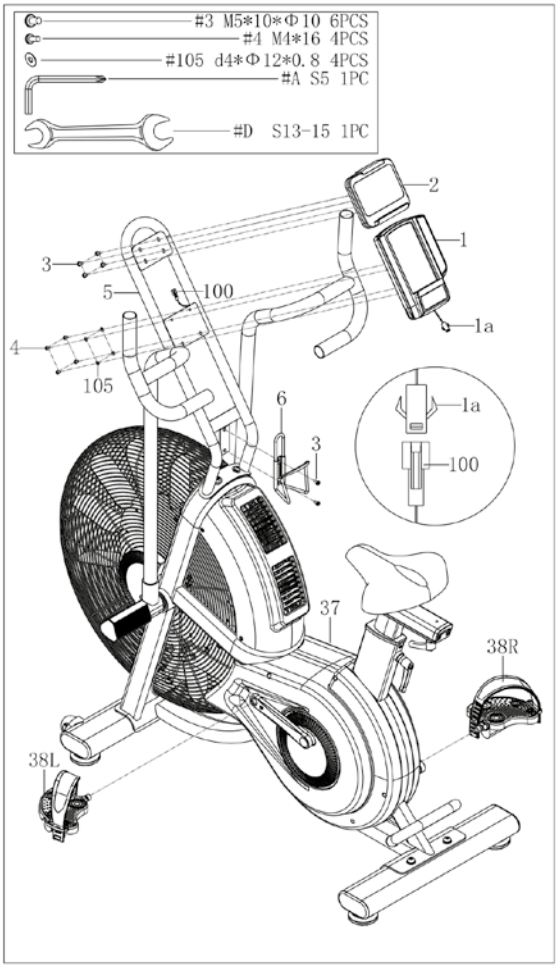
a. Usuń śruby (3), śruby (4) oraz podkładki (105) z komputera (1) i uchwytu na iPada (2) przy użyciu klucza imbusowego (A).

b. Podłącz przewód główny (100) do przewodu komputera (1a) i upewnij się, że połączenie jest pewne.

c. Przymocuj komputer (1) i uchwyt na iPada (2) do wspornika komputera (5) za pomocą śrub (3), śrub (4) i podkładek (105). Dokręć kluczem imbusowym (A).

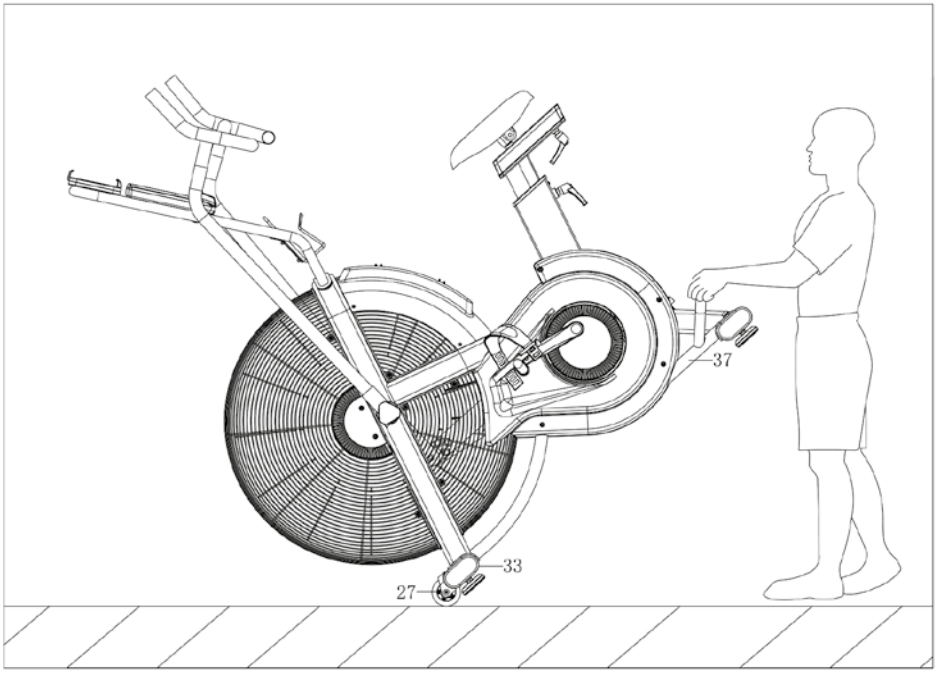
d. Usuń śruby (3) z ramy głównej (37) używając klucza imbusowego (A), następnie przymocuj uchwyt na butelkę (6) do wspornika komputera (5) i zabezpiecz go śrubami (3).

e. Przymocuj pedały (38L/P) do ramy głównej (37) i dokręć je kluczem płaskim (D).



PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA

Aby przemieścić urządzenie, unieś kierownicę na ramie głównej (37), aż kółka transportowe (27) na przednim stabilizatorze (33) zetkną się z podłożem. Gdy kółka dotkną podłogi, możesz łatwo przetoczyć rower w wybrane miejsce. Zawsze przemieszczaj urządzenie ostrożnie.



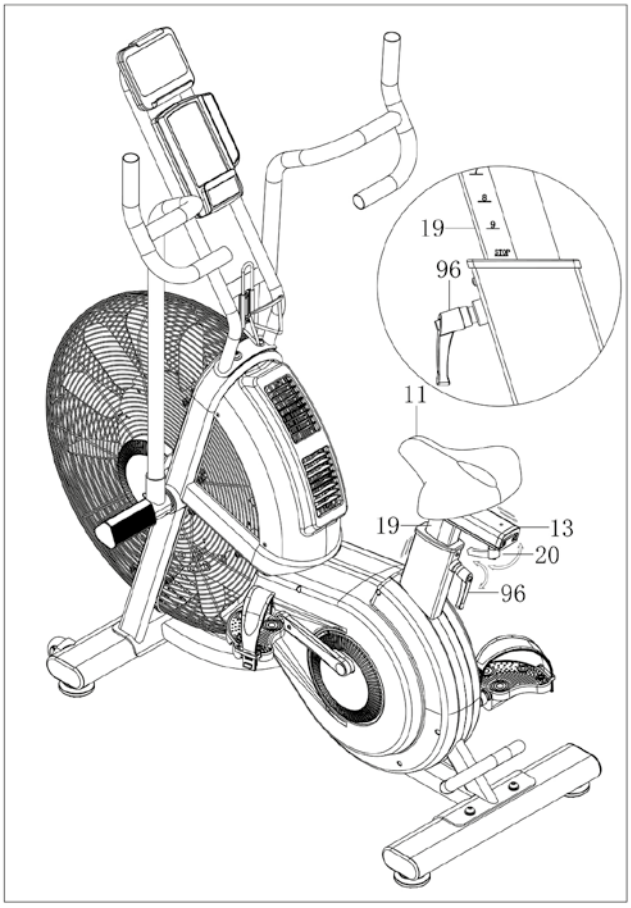
REGULACJA SIODEŁKA

• Obróć pokrętło (96) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby wyregulować wysokość siodełka. Skorzystaj z 8 otworów regulacyjnych oznaczonych czerwonymi strzałkami góra/dół na rurze siodełka (19) jako punktu odniesienia.

• Obróć pokrętło (20) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby wyregulować pozycję siodełka w przód/tył. Kieruj się poziomymi strzałkami na poziomej płycie mocującej siodełko (13).

• Ważne: Jeśli na rurze siodełka (19) pojawi się oznaczenie „MAX”, nie podnoś jej wyżej — to maksymalna wysokość.

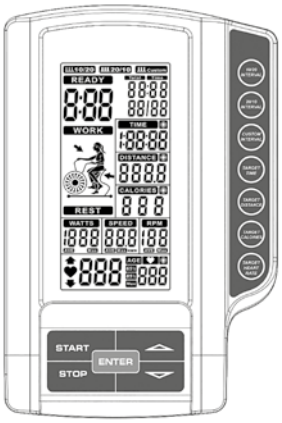
• Po ustawieniu odpowiedniej pozycji, obróć pokrętło (96) i pokrętło (20) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby bezpiecznie zablokować siodełko w miejscu.



4. FUNKCJE KONSOLI

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

CZAS	OPIS
RPM (obr./min)	Wyświetla liczbę obrotów na minutę (RPM), zakres: 0–199
PRĘDKOŚĆ	Wyświetla aktualną prędkość treningową. Maksymalna prędkość: 99,9 KM/H lub ML/H
CZAS	**Time (Count Up - zliczanie w górę):** Czas liczy od 00:00 do maks. 1:59:59 (co 1 minuta) **Time (Count Down - odliczanie):** Odlicza od wartości ustawionej (00:01:00 do 1:59:00) do 00:00:00 (co 1 minuta)
DYSTANS	Sumuje całkowity dystans od 0,0 do 999,9 KM lub ML albo odlicza od ustawionej wartości. Użytkownik może ustawić docelowy dystans za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ (UP/DOWN) (skok: 1,0 KM lub ML).
KALORIE	Wyświetla całkowitą liczbę spalonych kalorii lub odlicza od ustawionej wartości (zakres: 0–999). Użytkownik może ustawić cel kaloryczny za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ (UP/DOWN).
MOC (WATT)	Pokazuje moc generowaną podczas treningu. Zakres wyświetlania: 0–1999.
TĘTNO	Użytkownik może ustawić docelowe tętno w zakresie 30–230 uderzeń/min (bpm). Jeśli rzeczywiste tętno przekroczy wartość docelową, konsola wyemituje sygnał dźwiękowy



BUTTON FUNCTION

CZAS	OPIS
START (START)	Szybki start lub wznowienie treningu z trybu STOP.
STOP (STOP)	Wstrzymanie lub zatrzymanie treningu. Wyczyszczenie wszystkich ustawień. Przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, aby zrestartować konsolę.
DOWN (W DÓŁ)	Zmniejsza wartość dystansu, kalorii, tętna, czasu lub wieku.
UP (W GÓRĘ)	Zwiększa wartość dystansu, kalorii, tętna, czasu lub wieku.
Target Distance (Dystans docelowy)	Szybki dostęp do trybu treningowego z dystansem docelowym.
Target Calories (Kalorie docelowe)	Szybki dostęp do trybu treningowego z kaloriami docelowymi.
Target Heart-rate (Tętno docelowe)	Szybki dostęp do trybu treningowego z tętnem docelowym.
Target Time (Czas docelowy)	Szybki dostęp do trybu treningowego z czasem docelowym.
Interval (Interwał)	Dostępne są trzy programy: INTERWAŁ 10/20, INTERWAŁ 20/10 oraz WŁASNY.
ENTER (ENTER)	Potwierdzenie ustawień lub wejście do programu.

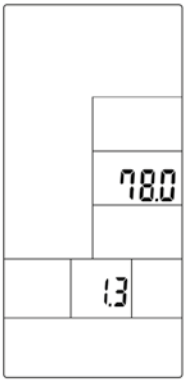
INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Sekwencja uruchamiania

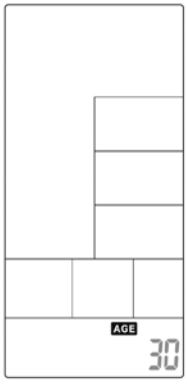
Po włączeniu zasilania, na ekranie LCD przez 2 sekundy wyświetlą się wszystkie segmenty (rys. 1), czemu towarzyszy długi sygnał dźwiękowy. Następnie w polu DIST (dystans) pojawi się na 1 sekundę informacja o średnicy koła (rys. 2).
Konsola przejdzie następnie do trybu ustawiania **AGE setting mode (WIEKU)** – wartość wieku zacznie migać (rys. 3).
Użyj przycisków **UP/DOWN** (GÓRA/DÓŁ), aby ustawić swój wiek, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Konsola przejdzie do trybu czuwania.



Rysunek 1



Rysunek 2

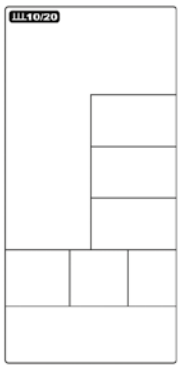


Rysunek 3

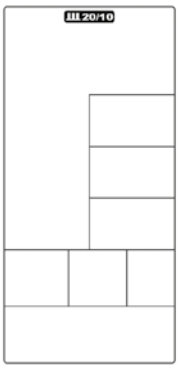
2. Tryb wyświetlania

Okna wyświetlacza dla **INTERVAL 10/20** (INTERWAŁ 10/20), **INTERVAL 20/10** (INTERWAŁ 20/10), **INTERVAL CUSTOM** (WŁASNY INTERWAŁ), **READY** (GOTOWOŚĆ), **WORK** (TRENING), **REST** (ODPOCZYNEK), **TIME** (CZAS), **DISTANCE** (DYSTANS), **CALORIES** (KALORIE), **WATTS** (WATY), **SPEED** (PRĘDKOŚĆ), **RPM** (OBROTY NA MINUTĘ) oraz HEART (SERCE) będą migać kolejno co 1 sekundę (rysunki 4–16).

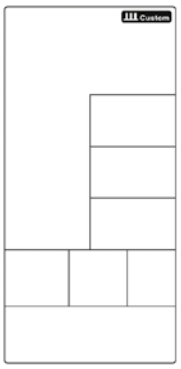
Jeśli przez 60 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, nie pojawi się sygnał **RPM** (OBROTY NA MINUTĘ) ani sygnał tętna, konsola automatycznie przejdzie w **tryb uśpienia**.



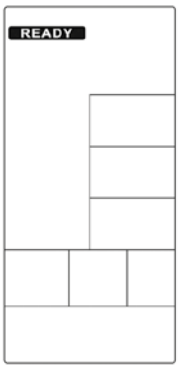
Rysunek 4



Rysunek 5



Rysunek 6



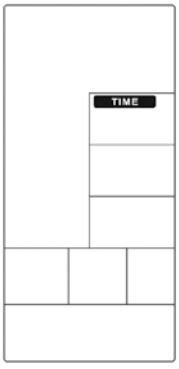
Rysunek 7



Rysunek 8



Rysunek 9



Rysunek 10



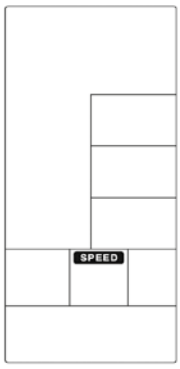
Rysunek 11



Rysunek 12



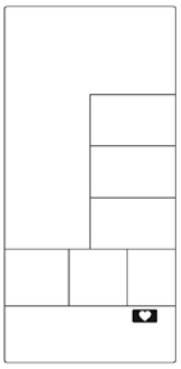
Rysunek 13

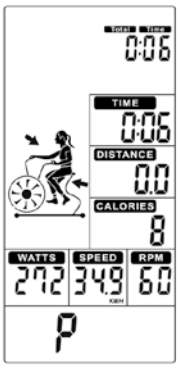


Rysunek 14

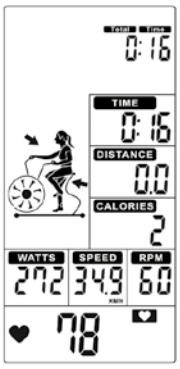


Rysunek 15


Rysunek 16



Rysunek 17



Rysunek 18



Rysunek 19



Rysunek 20



Rysunek 21



Rysunek 22



Rysunek 23

3. Wybór programu: Manual, Interwał, Docelowy dystans, Docelowe kalorie, Docelowe tętno lub Docelowy czas

3.1 Tryb Manualny:

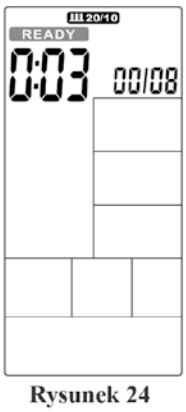
1. W trybie gotowości naciśnij przycisk **START**, aby natychmiast rozpocząć trening. Usłyszysz długi sygnał dźwiękowy (1 sekunda). **TOTAL TIME / TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / SPEED / RPM** zacznie liczyć w górę (Rys. 17).
2. Gdy wykryty zostanie sygnał tętna, ikona **tętna** ♥ zaświeci się, zacznie migać i wyświetli aktualną wartość tętna (Rys. 18). Jeśli nie ma sygnału, wyświetli się litera „P" (Rys. 17).
3. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, usłyszysz jeden krótki sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby ją obudzić.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby wstrzymać trening. Konsola będzie wydawać sygnał co 30 sekund (0,5 s). Wszystkie dane treningowe pozostaną na ekranie i będą migać co 4 sekundy. Jeśli trening pozostanie wstrzymany przez 5 minut, usłyszysz 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij **START**, aby wznowić.
5. Naciśnij **STOP**, aby zakończyć trening. Wyświetlacz pokaże:

- **TIME**: łączny czas treningu
- **DISTANCE**: przebyty dystans
- **CALORIES**: spalone kalorie
- **WATT / SPEED / RPM**: wartości średnie i maksymalne (AVG./MAX.)
- **PULSE**: przełącza się co 5 sekund między 65% a 85% tętna maksymalnego (Rys. 21–23)

6. Przy obecności sygnału tętna, okno **PULSE** wyświetla aktualne tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału – pozostaje puste (Rys. 19–20).
7. Aby wybrać inny program, naciśnij dowolny przycisk PROGRAM i postępuj zgodnie z instrukcjami.

3.2 Tryb Interwałowy 20/10:

1. Naciśnij przycisk **INTERVAL**, aby wybrać program **INTERVAL 20/10**. Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić. Wskaźnik **INTERVAL 20/10** zaświeci się, a konsola wyemituje długi sygnał (1 s).
2. Rozpocznie się odliczanie od 3 do 0, po czym uruchomi się konsola. W trakcie odliczania buzer będzie wydawał dźwięk raz na sekundę, a ikona **READY** będzie migać. Licznik interwałów pokaże „00/08" (Rys. 24).
3. Rozpoczyna się faza **WORK** – odliczanie od 20 do 0. Ikona **WORK** miga raz na sekundę. Wyświetlacz pokazuje animację oraz 4-minutowe odliczanie. Jednocześnie rozpoczyna się pomiar **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM**. Licznik pokaże „01/08" (Rys. 25).
4. Po fazie pracy następuje faza **REST** – odliczanie od 10 do 0. Ikona **REST** miga, a buzer wydaje 10 sygnałów (Rys. 26). W ostatnich 3 sekundach ponownie miga ikona **READY** (Rys. 27).
5. Kroki 3 i 4 powtarzają się przez 8 cykli. Po wyświetleniu „08/08 WORK" program się kończy i przechodzi do strony końcowej.
6. Naciśnij **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Buzer będzie wydawał dźwięk co 30 sekund (0,5 s), dane treningowe będą migać co 4 sekundy. Jeśli pauza trwa 5 minut, konsola wyda 2-sekundowy sygnał i przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij **START**, aby wznowić.
7. Naciśnij **STOP** lub zakończ program – buzer zabrzmi przez 1 sekundę. Przez 30 sekund wyświetlane będą:
    - **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES**
    - **WATT, SPEED, RPM** (naprzemiennie AVG./MAX.)
    - **PULSE** – przełącza się co 5 s między 65% i 85% tętna maksymalnego (Rys. 21–23)
8. Przy wykryciu tętna, okno **PULSE** pokazuje aktualne tętno oraz 65% i 85% wartości maksymalnej. Jeśli nie ma sygnału – pole **PULSE** pozostaje puste (Rys. 19–20).
9. Aby rozpocząć inny program, naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM** i postępuj według instrukcji.



Rysunek 24



Rysunek 25



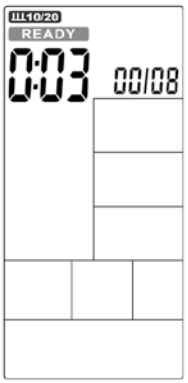
Rysunek 26



Rysunek 27

3.3 Tryb Interwałowy 10/20:

1. Naciśnij przycisk **INTERVAL**, aby wybrać program **INTERVAL 10/20**, a następnie naciśnij **ENTER**. Wskaźnik **INTERVAL 10/20** zaświeci się, a brzęczyk wyda dźwięk przez 1 sekundę.
2. Rozpocznie się odliczanie od 3 do 0. W tym czasie brzęczyk będzie emitować sygnał raz na sekundę, a ikona **READY** będzie migać raz na sekundę. Licznik cykli wyświetli „00/08" (Rys. 28).
3. Rozpoczyna się interwał **WORK** – odliczanie od 10 do 0. Ikona **WORK** miga raz na sekundę. Jednocześnie pole **REMAINING** podświetla się i zaczyna odliczać od 4 minut. Parametry **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED** i **RPM** zaczynają się liczyć. Licznik cykli aktualizuje się na „01/08" (Rys. 29).
4. Następnie rozpoczyna się interwał **REST** – odliczanie od 20 do 0. Ikona **REST** miga raz na sekundę, a brzęczyk wydaje kilka sygnałów (Rys. 30). W ostatnich 3 sekundach znów miga ikona **READY** (Rys. 31).
5. Kroki 3 i 4 powtarzają się w każdym cyklu interwałowym, zwiększając licznik o 1. Po wyświetleniu „08/08 WORK" program kończy się i konsola przechodzi do strony końcowej.
6. Naciśnij przycisk **START**, aby wejść w tryb **PAUSE**. Brzęczyk będzie emitował sygnał przez 0,5 sekundy co 30 sekund. Dane treningowe pozostaną na wyświetlaczu i będą migać co 4 sekundy. Jeśli trening pozostanie wstrzymany przez 5 minut, brzęczyk zabrzmi przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij **START**, aby wznowić.
7. Naciśnij **STOP** lub zakończ trening. Brzęczyk wyda dźwięk przez 1 sekundę. Przez 30 sekund na konsoli będą wyświetlane:
   - **TOTAL TIME, DISTANCE** i **CALORIES**
   - **WATT, SPEED, RPM** – naprzemiennie **AVG.** i **MAX.**
   - Okno **PULSE** z wartościami 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)
8. Gdy wykryty zostanie sygnał tętna, okno **PULSE** wyświetli rzeczywiste tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału okno pozostaje puste (Rys. 19–20).
9. Aby wybrać inny program, naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM** i postępuj zgodnie z instrukcjami dla danego programu.



Rysunek 28



Rysunek 29



Rysunek 30

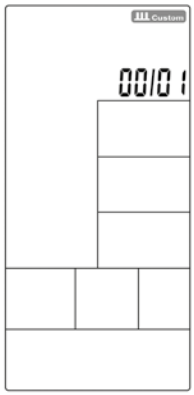


Rysunek 31

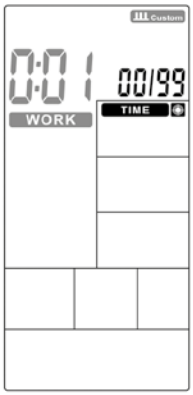
3.4 Tryb Interwałowy WŁASNY (CUSTOM):

1. Naciśnij przycisk **INTERVAL**, aby wybrać **INTERVAL CUSTOM**, a następnie naciśnij **ENTER**, aby przejść do tego trybu. Wskaźnik **INTERVAL CUSTOM** i licznik cykli **00/XX** zaczną migać, a brzęczyk wyda sygnał przez 1 sekundę. Za pomocą przycisków **UP/DOWN** ustaw liczbę cykli w zakresie od 1 do 99 (cyklicznie). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk zabrzmi ponownie, a konsola przejdzie do kolejnego ustawienia (Rys. 32).
2. Wskaźnik **TIME** będzie się świecił, a **WORK** i domyślny czas **0:01** zaczną migać. Za pomocą **UP/DOWN** ustaw czas trwania interwału **WORK** (zakres: 0:00–9:59, cyklicznie) (Rys. 33). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk zabrzmi, a konsola przejdzie dalej.
3. Wskaźnik **TIME** nadal świeci, a **REST** zaczyna migać. Ustaw czas przerwy **REST** (0:01–9:59, cyklicznie) przy użyciu **UP/DOWN** (Rys. 34). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk zabrzmi, a wskaźnik **INTERVAL CUSTOM** pozostanie aktywny.
4. Rozpoczyna się odliczanie od 3 do 0. W tym czasie brzęczyk emituje sygnał raz na sekundę, a ikona **READY** miga. Licznik cykli pokazuje „00/XX" (Rys. 35).
5. Rozpoczyna się interwał **WORK**, który odlicza czas od ustawionej wartości. Ikona **WORK** miga raz na sekundę. Równocześnie rozpoczyna się pomiar parametrów: **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED** i **RPM**. Licznik cykli zmienia się na „01/XX" (Rys. 36).

6. Rozpoczyna się interwał **REST**, odliczając ustawiony czas. Ikona **REST** miga raz na sekundę, a brzęczyk wydaje sygnały dźwiękowe (Rys. 37). W ostatnich 3 sekundach miga ikona **READY** (Rys. 38).
7. Kroki 5 i 6 powtarzają się, a licznik cykli zwiększa się o 1 po każdej serii, aż wszystkie interwały **WORK** zostaną ukończone. Konsola następnie przechodzi do strony końcowej.
8. Jeśli w fazie **WORK** przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, brzęczyk wyda dźwięk przez 1 sekundę, a konsola przejdzie w tryb czuwania (**Wake-up**).
9. Naciśnij **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Brzęczyk emituje dźwięk co 30 sekund przez 0,5 sekundy. Dane treningowe pozostaną widoczne na ekranie i będą migać co 4 sekundy. Jeśli pauza trwa 5 minut, brzęczyk zabrzmi przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij **START**, aby wznowić trening.
10. Naciśnij **STOP** lub zakończ trening. Brzęczyk zabrzmi przez 1 sekundę. Przez 30 sekund konsola wyświetli:
    - **TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES**
    - **WATT, SPEED, RPM** – naprzemiennie **AVG.** i **MAX.**
    - Okno **PULSE** z wartością 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)
11. Po wykryciu sygnału tętna okno **PULSE** pokazuje rzeczywiste tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału, okno pozostaje puste (Rys. 19–20).
12. Aby wybrać inny program, naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM** i postępuj zgodnie z instrukcją dla danego programu.



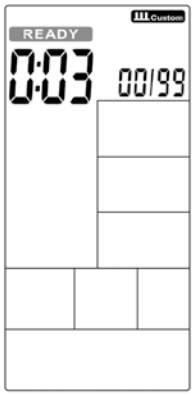
Rysunek 32



Rysunek 33



Rysunek 34



Rysunek 35



Rysunek 36



Rysunek 37



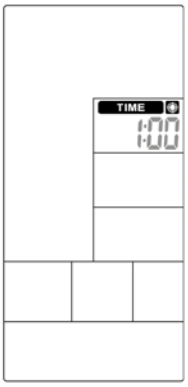
Rysunek 38

3.5 Tryb Docelowego Czasu (Target TIME Mode):

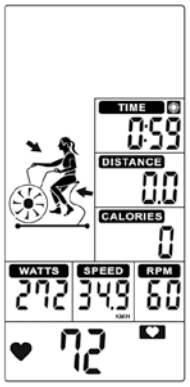
1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **Target Time**. Wskaźnik **TIME** zaświeci się, a brzęczyk wyda dźwięk przez 1 sekundę.
2. Wartość **TIME** zacznie migać. Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby ustawić docelowy czas (Rys. 39), a następnie naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić. Brzęczyk zabrzmi przez 1 sekundę, a wskaźnik **TIME** pozostanie zapalony.
3. Ustawiona wartość czasu zacznie odliczać w dół. W tym samym czasie **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED** i **RPM** zaczną liczyć w górę (Rys. 40).
4. Naciśnij przycisk **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Brzęczyk będzie wydawał dźwięk przez 0,5 sekundy co 30 sekund. Wszystkie wartości pozostaną widoczne na wyświetlaczu LCD

i będą migać co 2 sekundy.

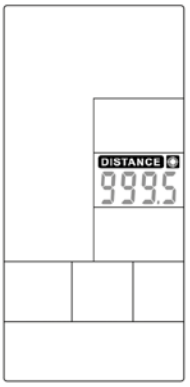
5. Jeśli trening pozostanie wstrzymany przez 5 minut, brzęczyk zabrzmi przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb czuwania (**Wake-up Mode**). Naciśnij **START**, aby wznowić trening.
6. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, brzęczyk wyemituje krótki sygnał, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
7. Naciśnij **STOP** lub zakończ trening. Wyświetlacz pokaże:
   - **TIME**: całkowity czas treningu
   - **DISTANCE**: całkowity dystans
   - **CALORIES**: całkowita liczba spalonych kalorii
   - **WATT**, **SPEED** i **RPM**: przełączają się naprzemiennie między wartością **AVG.** (średnią) i **MAX.** (maksymalną)
   - Okno **PULSE**: przełącza się co 5 sekund między 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)
7. Po wykryciu sygnału tętna, okno **PULSE** pokaże rzeczywiste tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału okno pozostanie puste (Rys. 19–20).
8. Naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM**, a następnie wykonaj program zgodnie z instrukcjami.



Rysunek 39



Rysunek 40



Rysunek 41



Rysunek 42

3.6 Tryb Docelowego Dystansu (Target Distance mode):

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **Target Distance**. Zapali się wskaźnik **DISTANCE**, a brzęczyk wyda długi sygnał dźwiękowy (1 sekunda).
2. Wartość **DISTANCE** zacznie migać. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić żądaną wartość (Rys. 41). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk wyda dźwięk (1 sekunda), a wskaźnik **DISTANCE** pozostanie podświetlony.
3. Ustawiona wartość **DISTANCE** zacznie odliczać w dół. Jednocześnie **TIME**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED** i **RPM** będą zliczane w górę (Rys. 42).
4. Naciśnij przycisk **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Brzęczyk będzie wydawał dźwięk przez 0,5 sekundy co 30 sekund. Wszystkie wartości będą widoczne na ekranie i będą migać co 2 sekundy. Jeśli pauza potrwa 5 minut, brzęczyk wyda dźwięk przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb czuwania (**Wake-up mode**). Naciśnij **START**, aby kontynuować trening.
5. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, brzęczyk wyda pojedynczy dźwięk, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
6. Naciśnij **STOP** lub zakończ trening. Wyświetlacz pokaże:
   - **TIME**: całkowity czas treningu
   - **DISTANCE**: całkowity przebyty dystans
   - **CALORIES**: całkowita liczba spalonych kalorii
   - **WATT, SPEED i RPM**: naprzemiennie wartości **średnie (AVG.)** i **maksymalne (MAX.)**
   - Okno **PULSE**: naprzemiennie co 5 sekund 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)
7. Po wykryciu sygnału pulsu, okno **PULSE** wyświetli aktualne tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału – okno pozostanie puste (Rys. 19–20).
8. Naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM**, aby uruchomić inny program.

3.7 Tryb Docelowych Kalorii (Target CALORIES Mode):

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **Target Calories**. Zapali się wskaźnik **CALORIES**, a brzęczyk wyda długi sygnał (1 sekunda).

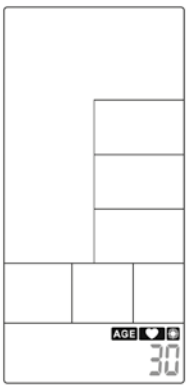
2. Wartość **CALORIES** zacznie migać. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość (Rys. 43). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk wyda dźwięk (1 sekunda), a wskaźnik **CALORIES** pozostanie podświetlony.
3. Ustawiona wartość **CALORIES** zacznie odliczać w dół. Jednocześnie **TIME**, **DISTANCE**, **WATTS**, **SPEED** i **RPM** będą zliczane w górę (Rys. 44).
4. Naciśnij **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Brzęczyk będzie wydawał dźwięk przez 0,5 sekundy co 30 sekund. Wszystkie wartości będą widoczne na ekranie i migać co 2 sekundy. Jeśli pauza potrwa 5 minut, brzęczyk wyda dźwięk przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij **START**, aby kontynuować.
5. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, brzęczyk wyda pojedynczy dźwięk, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
6. Naciśnij **STOP** lub zakończ trening. Wyświetlacz pokaże:
    - **TIME**: całkowity czas treningu
    - **DISTANCE**: całkowity przebyty dystans
    - **CALORIES**: całkowita liczba spalonych kalorii
    - **WATT, SPEED i RPM**: naprzemiennie wartości **AVG.** i **MAX.**
    - Okno **PULSE**: naprzemiennie co 5 sekund 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)
7. Po wykryciu sygnału pulsu, okno **PULSE** pokaże aktualne tętno użytkownika. W przypadku braku sygnału – okno pozostanie puste (Rys. 19–20).
8. Naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM**, aby wybrać inny program.



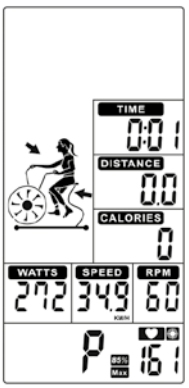
Rysunek 43



Rysunek 44



Rysunek 45



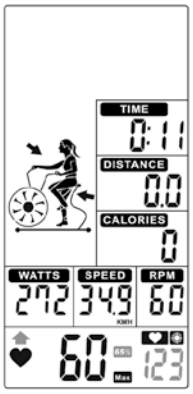
Rysunek 46

3.8 Tryb Docelowego Tętna (Target HR Mode):

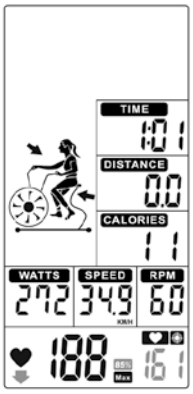
1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **Target Heart Rate**. Ikona tętna się zaświeci, a brzęczyk wyda długi dźwięk (1 sekunda).
2. Wartość **AGE** (wiek) zacznie migać. Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby ustawić swój wiek (Rys. 45). Naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić – brzęczyk wyda dźwięk (1 sekunda), a wskaźnik **HEART RATE** pozostanie podświetlony.
3. Po rozpoczęciu treningu zaświeci się wskaźnik **MAX HR**. Konsola będzie przełączać się pomiędzy wyświetlaniem 65% i 85% docelowego tętna. Jednocześnie zacznie się zliczanie **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED** i **RPM** (Rys. 46).
4. Jeśli tętno spadnie poniżej 65%, wskaźniki 65% zaczną migać, a brzęczyk będzie wydawać dźwięk co 10 sekund, dopóki tętno nie wzrośnie powyżej 65% (Rys. 47).
5. Jeśli tętno przekroczy 85%, wskaźniki 85% będą migać, a brzęczyk będzie wydawać dźwięk co 10 sekund, dopóki tętno nie spadnie poniżej 85% (Rys. 48).
6. Jeśli tętno mieści się w przedziale 65–85%, migać będzie tylko ikona strefy docelowej (Rys. 49).
7. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryty sygnał pulsu, brzęczyk wyda krótki dźwięk, a konsola przejdzie w tryb czuwania (**Wake-up mode**).
8. Naciśnij przycisk **START**, aby przejść do trybu **PAUSE**. Brzęczyk będzie wydawać dźwięk przez 0,5 sekundy co 30 sekund. Wszystkie wartości pozostaną widoczne i będą migać co 2 sekundy. Jeśli trening pozostanie wstrzymany przez 5 minut, brzęczyk wyda dźwięk przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij **START**, aby kontynuować.
9. Naciśnij przycisk **STOP** lub zakończ trening. Konsola wyświetli:
    - **TIME**: całkowity czas treningu
    - **DISTANCE**: całkowity dystans

- **CALORIES**: całkowita liczba spalonych kalorii
- **WATT, SPEED, RPM**: przełączanie między **średnią (AVG.)** i **maksymalną (MAX.)** wartością
- Okno **PULSE**: przełącza się co 5 sekund między 65% i 85% maksymalnego tętna (Rys. 21–23)

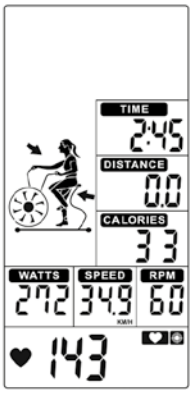
10. Gdy wykryty zostanie sygnał pulsu, okno **PULSE** pokaże rzeczywiste tętno użytkownika. Jeśli sygnał nie zostanie wykryty, okno pozostanie puste (Rys. 19–20).
11. Aby wybrać inny program, naciśnij dowolny przycisk **PROGRAM** i postępuj zgodnie z instrukcją.



Rysunek 47



Rysunek 48

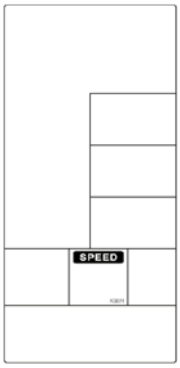


Rysunek 49

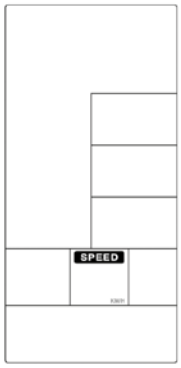
USTAWIENIA OPCJI

Tryb USTAWIEŃ (SETTING Mode):

1. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski **START** i **ENTER** przez 2 sekundy. Brzęczyk wyda jeden długi dźwięk. Wskaźnik **SPEED** pozostanie podświetlony, a jednostki **M/H** i **KM/H** będą migać raz na sekundę (Rys. 50–51).
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać jednostkę: **KM/H** lub **M/H**, a następnie naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić. Konsola powróci do trybu czuwania (**Standby mode**).
3. Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykonana żadna akcja, konsola automatycznie przejdzie do trybu czuwania.



Rysunek 50



Rysunek 51

Tryb RESET (RESET Mode):

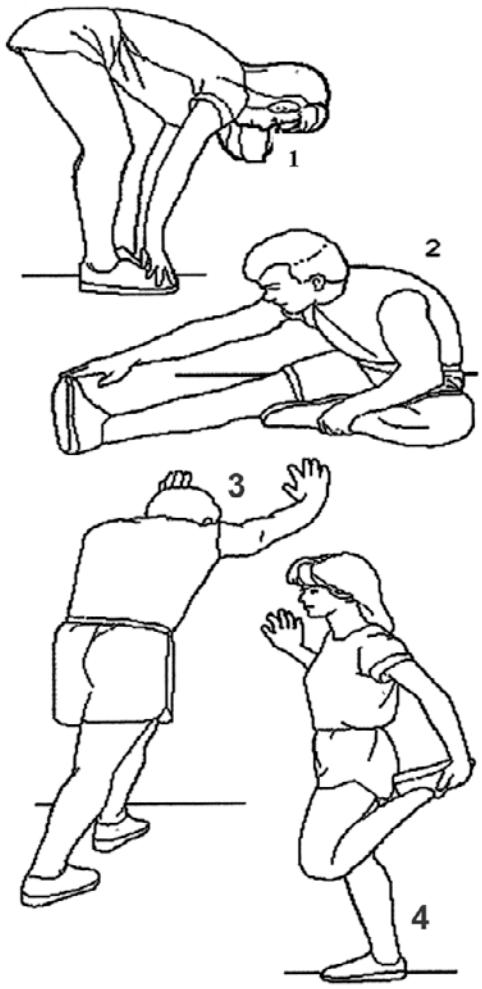
1. W dowolnym trybie naciśnij i przytrzymaj przycisk **STOP** przez 2 sekundy, aby wykonać pełny reset systemu.
2. Wyświetlacz LCD będzie migał co 2 sekundy, a brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy.
3. Konsola powróci do strony **czuwania (Standby)**, a wszystkie ustawienia zostaną przywrócone do wartości domyślnych (fabrycznych).

Tryb UŚPIENIA (SLEEPING Mode):

• Gdy urządzenie znajduje się w trybie czuwania, a przez 30 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie zostanie wykryta aktywność RPM, konsola automatycznie przejdzie w tryb **uśpienia (Sleeping mode)**.

5. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Przewodnik po rozciąganiu
Bez względu na to, jaki rodzaj sportu uprawiasz, zawsze rozpocznij trening od rozciągania. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne i mniej podatne na urazy. Zacznij od 5–10 minut lekkiej rozgrzewki. Następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające — **każde z nich powtórz pięć razy**, utrzymując pozycję przez **co najmniej 10 sekund** (lub dłużej, jeśli wolisz). Zaleca się także powtórzenie tych ćwiczeń **po zakończeniu treningu**.



1. Skłon do palców stóp
Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, sięgając w kierunku palców stóp. Sięgnij tak daleko, jak możesz w komfortowy sposób, i utrzymaj pozycję przez **15 sekund**. Rozluźnij się i **powtórz trzy razy**.
(*Rysunek 1*)

2. Rozciąganie ścięgna podkolanowego
Usiądź z **prawą nogą wyprostowaną**. Podeszwę **lewej stopy** oprzyj o wewnętrzną stronę prawego uda. Pochyl się w kierunku prawego palca, sięgając jak najdalej, i utrzymaj pozycję przez **15 sekund**. Rozluźnij się i zmień nogę. Powtórz **trzy razy na każdą nogę**.
(*Rysunek 2*)

3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa
Stań twarzą do ściany. **Lewą nogę wysuń do przodu**, a **prawą wyciągnij do tyłu**, trzymając obie stopy płasko na podłodze.
Pochyl się do przodu, zginając **lewą nogę**, podczas gdy **prawa pozostaje wyprostowana z piętą przy podłodze**. Przesuń biodra w kierunku ściany.
Utrzymaj pozycję przez **15 sekund**, a następnie zmień stronę. **Powtórz trzy razy na każdą nogę.**
(*Rysunek 3*)

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda
Stań obok ściany lub stabilnego przedmiotu, aby zachować równowagę. Sięgnij ręką do tyłu i chwyć **prawą stopę**, przyciągając ją w kierunku pośladków, trzymając kolana blisko siebie.
Utrzymaj pozycję przez **10–15 sekund**, a następnie rozluźnij. **Powtórz trzy razy na każdą nogę.**
(*Rysunek 4*)

6. KONSERWACJA I PIELĘGNACJA ROWERKA STACJONARNEGO

1. Regularne czyszczenie:
• Przetrzyj rowerek po każdym użyciu czystą, wilgotną ściereczką, aby usunąć pot i kurz.
• Konsolę przecieraj tylko suchą ściereczką. Unikaj stosowania silnych detergentów lub rozpuszczalników, które mogą uszkodzić powierzchnię.
2. Sprawdzanie dokręcenia elementów:
• Co pewien czas kontroluj, czy wszystkie śruby, nakrętki i połączenia są odpowiednio dokręcone. Luźne elementy mogą stanowić zagrożenie podczas ćwiczeń.
3. Kontrola pedałów i napędu:
• Upewnij się, że pedały są stabilne i nie mają luzów. Sprawdź, czy pasek napędowy lub łańcuch pracuje płynnie i bez hałasu. W razie zużycia – wymień elementy.
4. Podzespoły elektryczne (jeśli dotyczy):

• W modelach z zasilaniem elektrycznym lub konsolą treningową, regularnie sprawdzaj stan przewodów, złącz i gniazd. Nie używaj urządzenia, jeśli zauważysz uszkodzenia.

5. Przechowywanie urządzenia:

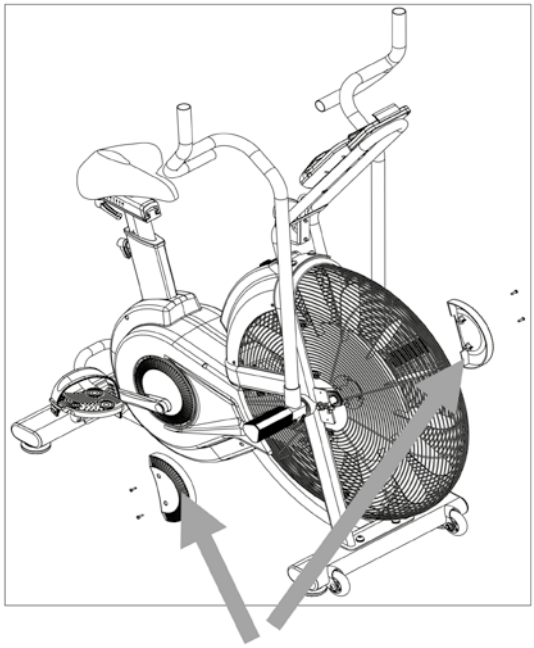
• Jeśli rowerek nie będzie używany przez dłuższy czas, odłącz go od źródła zasilania (jeśli dotyczy) i przechowuj w suchym, chłodnym miejscu, z dala od wilgoci i bezpośredniego światła słonecznego.

6. Serwis techniczny:

• W przypadku nietypowych odgłosów, oporu mechanizmu lub innych usterek, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem lub wykwalifikowanym technikiem. Nie próbuj samodzielnie naprawiać wewnętrznych komponentów.

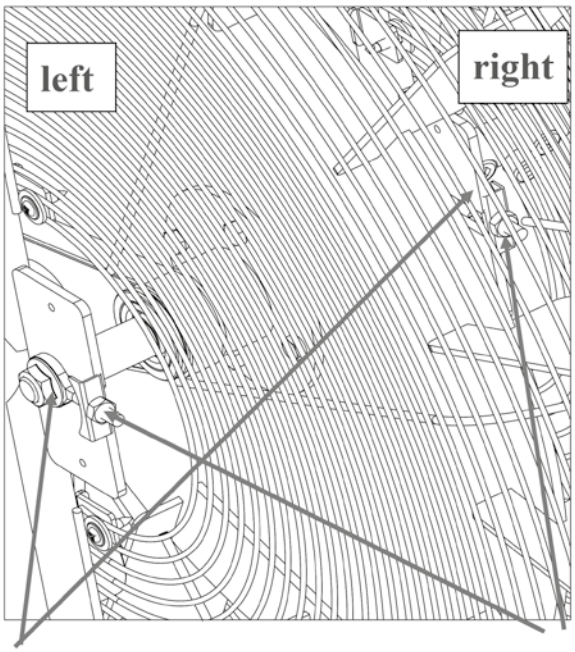
7. INSTRUKCJA REGULACJI KOŁA WENTYLATORA

1. Zdejmij osłonę wentylatora.



Użyj śrubokręta krzyżakowego, aby odkręcić śruby mocujące osłonę koła wentylatora.

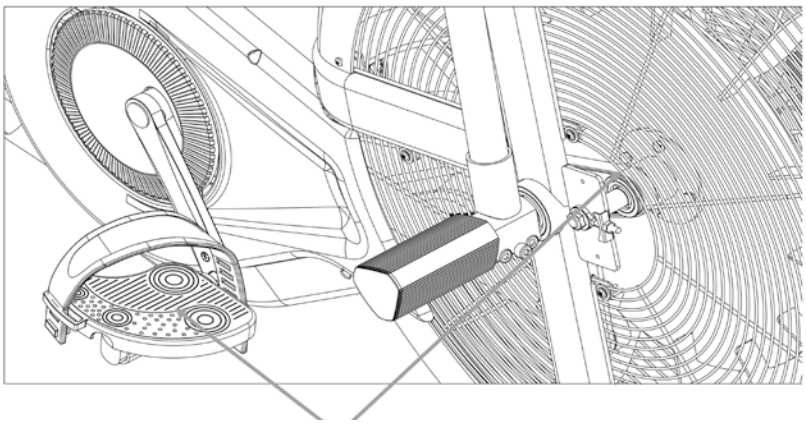
Wyreguluj wentylator.



2. Za pomocą klucza płaskiego S16 poluzuj dwie sześciokątne nakrętki kołnierzowe M12 po lewej i prawej stronie zespołu wentylatora.

3. Sprawdź, w którą stronę przesunięty jest zespół wentylatora. Jeśli jest przesunięty w lewo, użyj klucza płaskiego S10 i dokręć lewą nakrętkę nylonową M6 zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby wycentrować wentylator. Jeśli jest przesunięty w prawo, dokręć prawą nakrętkę nylonową M6 zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby wycentrować wentylator.

Sprawdź koło wentylatora.



Obróć pedały i sprawdź, czy pasek na wentylatorze jest prawidłowo osadzony w rowku oraz czy nie jest przesunięty ani nie przeskakuje. Po potwierdzeniu dokręć dwie sześciokątne nakrętki kołnierzowe M12, a następnie zamontuj ponownie przednią osłonę siatkową oraz osłonę wentylatora.

8. GWARANCJA

Zgłoszenia gwarancyjne i pomoc techniczna

Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją obowiązującą na terenie Unii Europejskiej.
Okres gwarancji jest liczony od daty zakupu, określanej na podstawie dowodu zakupu.
Zobowiązania w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem Gwaranta.

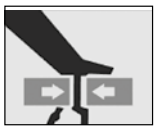
- Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:
- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Zużycia elementów eksploatacyjnych
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji producenta
- Wykorzystania do innych celów, niż do użytku prywatnego

Roszczenia gwarancyjne i pomoc techniczna
W celu uzyskania pomocy lub roszczeń gwarancyjnych prosimy o kontakt za pomocą formularza na naszej stronie internetowej
www.brandslab.pl

PL BRANDSLAB SP. Z O.O. zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i udoskonaleń w swoim produkcie bez wcześniejszego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać najnowszą wersję instrukcji.



Uwaga: Nie wyrzucaj urządzenia wraz z odpadami komunalnymi. Produkt podlega selektywnej zbiórce zgodnie z dyrektywą WEEE. Zużyty sprzęt elektryczny należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki.



Zagrożenie zgnieceniem lub przytrzaśnięciem



NIE dotykać



Opakowanie jest wykonane z materiału nadającego się do recyklingu



Ograniczenie substancji niebezpiecznych.

PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	IPAD Holder	1
3	Bolt M5*10	6
4	Bolt M4*16	4
5	Computer Post	1
6	Bottle Holder	1
7	Bolt M8*20*S5	2
8	Spring Washer d8	12
9	Washer d8*Φ20*2	11
10 L/R	Handlebar	2
11	Seat	1
12	End Cap 2	1
13	Saddle Fixed Plate	1
14	End Cap 1	1
15	Bolt M6*8*S5	2
16	End Cap	1
17	End Cap	1
18	Knob Top Block	1
19	Saddle Tube	1
20	L Type Handle	1
21	Bolt M8*20*S6	6
22	Pedal end cap	2
23	Bolt	2
24	Foot Aluminum Tube	2
25	Bolt M8*45*15*S5	2
26	Bearing 608	4
27	Transportation Wheel	2
28	Nylon Nut M8*H7.5S13	2
29	Bolt M10*20*S6	6
30	Spring Washer d10	4
31	Washer d10*Φ20*2	4
32	End Cap	4
33	Front Stabilizer	1
34	Nut M8*H5.5*S14	4
35	Adjustable Footpad	4
36	Rear Stabilizer	1
37	Main Frame	2
38 L/R	Pedal	2
39	Crank Cover	2
40	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
41 L/R	Turntable	2
42 L/R	Crank	2
43	Screw ST4.2*16Φ8	10
44	Screw ST4.2*19Φ8	7
45	Washer d5*Φ13*1	6
46	Screw ST4.2*10*Φ8	8
47 L/R	Chain Cover	2
48	Spring D42	2
49	Spring D20	2
50	Bearing 6004	2
51	connecting rod	2
52	Washer d10*Φ32*2	2
53	Bolt M10*50*20*S17	2
54	Small Crank	2

55	Nut M10*H7*S17	2
56	Spring D25	3
57	Bearing 6005	6
58	Spacer Φ25.1*Φ30*4	1
59	Wave washerd25*Φ31*0.3	3
60	Nylon Nut M6*H6*S10	8
61	Spring Washer d6	8
62	Magnet	1
63	Belt Plate	1
64	Axle	1
65	Bolt M6*16*S10	8
66	Swing Plate	2
67	Bolt M8*16*S13	8
68	Connector	2
69	Bearing 6003	2
70	Spring D35	2
71	Washer d8*Φ22*2	2
72	Cover	2
73	Nut M12*1*H7*S16	2
74	Chain Bolt	2
75	Nut M12*1*H6*S19	2
76	Bearing 6201	2
77	Wave washerd12*Φ15.5*0.3	1
78	Spacer Φ18*Φ12.1*59	1
79	Shaft	1
80	Fan Wheel	1
81	Sleeve	1
82	Spacer Φ18*Φ12.1*34.5	1
83	Net-caps 1	1
84	Net-caps 2	1
85	Net-caps 3	1
86	Windshield Hood	1
87	Fan Blade 1	12
88	Fan Blade 2	4
89	Fan Blade Plate	4
90	Belt	1
91	Bolt M6*10*S10	1
92	Washer d6*Φ13*1.5	1
93	Idler	1
94	Idler shaft	1
95	Bushing	1
96	L Type Handle	1
97	sensor seat	1
98	Sensor	1
99	Screw ST4.2*16*Φ10.5	16
100	Trunk wire	1
101	GrommetΦ12*11*Φ3	3
102	Packing tube	2
103	Nylon nut M6*H6*S10	1
104	Washer d5*Φ16*1.5	16
105	Washer d4*Φ12*0.8	4
A	Allen Wrench S5	1
B	Allen Wrench S6	1
C	Allen Wrench S8	1
D	Spanner S13-14	1

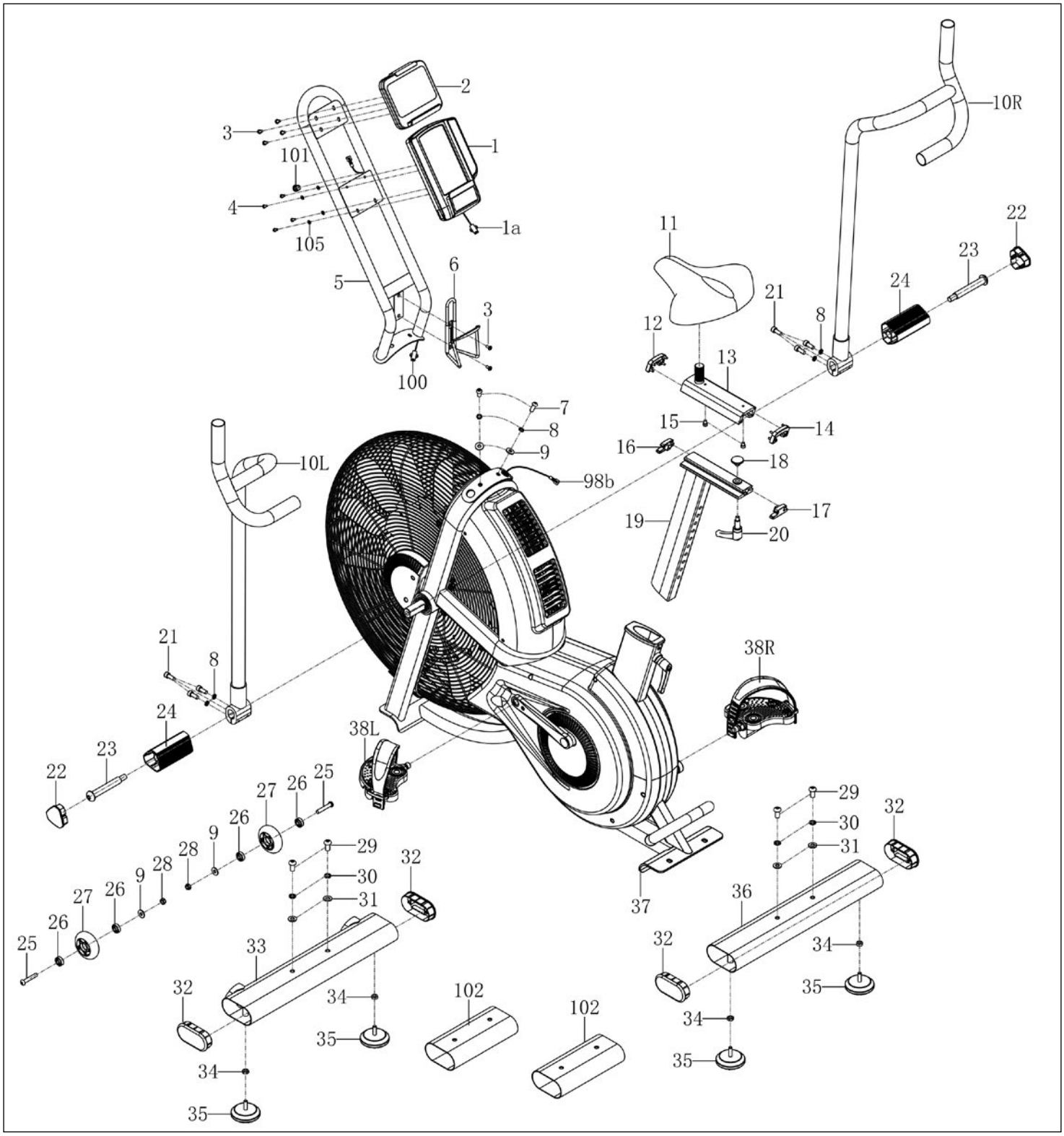
LISTA CZĘŚCI

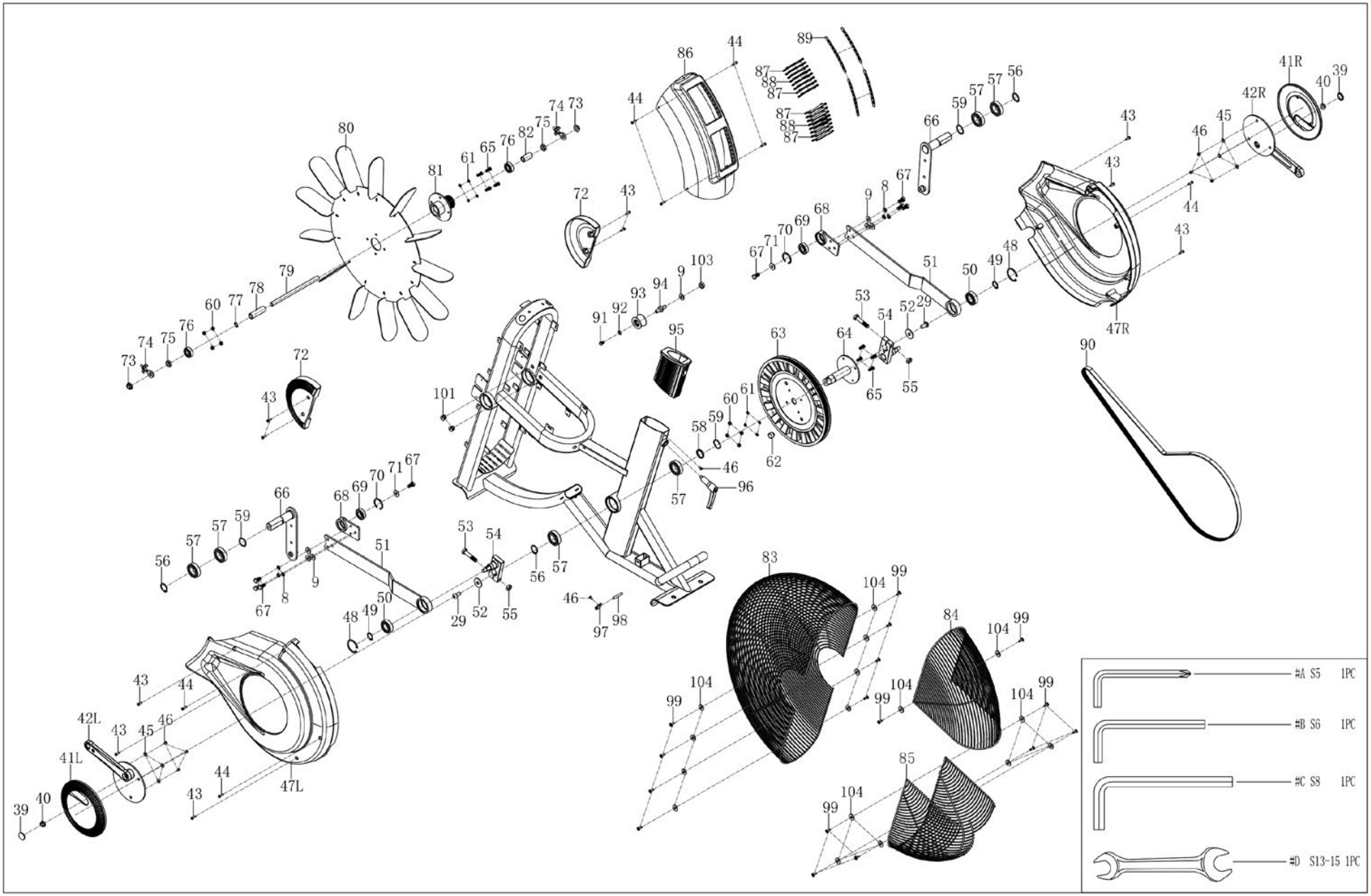
Lp.	Opis	Ilość
1	Komputer	1
2	Uchwyt na iPada	1
3	Śruba M5*10	6
4	Śruba M4*16	4
5	Słupek komputera	1
6	Uchwyt na butelkę	1
7	Śruba M8*20*S5	2
8	Podkładka sprężysta d8	12
9	Podkładka d8*Φ20*2	11
10 L/R	Kierownica (lewa i prawa)	2
11	Siodło	1
12	Zaślepka 2	1
13	Płyta mocująca siodełko	1
14	Zaślepka 1	1
15	Śruba M6*8*S5	2
16	Zaślepka	1
17	Zaślepka	1
18	Górny uchwyt pokrętła	1
19	Rura siodełka	1
20	Uchwyt typu L	1
21	Śruba M8*20*S6	6
22	Zaślepka pedału	2
23	Śruba	2
24	Aluminiowa rurka podstawy	2
25	Śruba M8*45*15*S5	2
26	Łożysko 608	4
27	Kółko transportowe	2
28	Nakrętka nylonowa M8*H7.5S13	2
29	Śruba M10*20*S6	6
30	Podkładka sprężysta d10	4
31	Podkładka d10*Φ20*2	4
32	Zaślepka	4
33	Stabilizator przedni	1
34	Nakrętka M8*H5.5*S14	4
35	Regulowana stopka	4
36	Stabilizator tylny	1
37	Główna rama	2
38 L/R	Pedał (lewy i prawy)	2
39	Osłona korby	2
40	Nakrętka M10*1.25*H7.5*S14	2
41 L/R	Tarcza obrotowa (lewa i prawa)	2
42 L/R	Korba (lewa i prawa)	2
43	Wkręt ST4.2*16Φ8	10
44	Wkręt ST4.2*19Φ8	7
45	Podkładka d5*Φ13*1	6
46	Wkręt ST4.2*10*Φ8	8
47 L/R	Osłona łańcucha (lewy i prawy)	2
48	Sprężyna D42	2
49	Sprężyna D20	2
50	Łożysko 6004	2
51	Pręt łączący	2
52	Podkładka d10*Φ32*2	2
53	Śruba M10*50*20*S17	2

54	Mała korba	2
55	Nakrętka M10*H7*S17	2
56	Sprężyna D25	3
57	Łożysko 6005	6
58	Tuleja dystansowa Φ25.1*Φ30*4	1
59	Podkładka falista d25*Φ31*0.3	3
60	Nylonowa nakrętka M6*H6*S10	8
61	Podkładka sprężysta d6	8
62	Magnes	1
63	Płyta pasa	1
64	Oś	1
65	Śruba M6*16*S10	8
66	Płyta wahliwa	2
67	Śruba M8*16*S13	8
68	Złącze	2
69	Łożysko 6003	2
70	Sprężyna D35	2
71	Podkładka d8*Φ22*2	2
72	Osłona	2
73	Nakrętka M12*1*H7*S16	2
74	Śruba łańcucha	2
75	Nakrętka M12*1*H6*S19	2
76	Łożysko 6201	2
77	Podkładka falista d12*Φ15.5*0.3	1
78	Tuleja dystansowa Φ18*Φ12.1*59	1
79	Wał	1
80	Koło wentylatora	1
81	Tuleja	1
82	Tuleja dystansowa Φ18*Φ12.1*34.5	1
83	Siatkowa zaślepka 1	1
84	Siatkowa zaślepka 2	1
85	Siatkowa zaślepka 3	1
86	Osłona przeciwwiatrowa	1
87	Łopatka wentylatora 1	12
88	Łopatka wentylatora 2	4
89	Płyta łopatek wentylatora	4
90	Pasek	1
91	Śruba M6*10*S10	1
92	Podkładka d6*Φ13*1.5	1
93	Napinacz	1
94	Wał napinacza	1
95	Tuleja	1
96	Uchwyt typu L	1
97	Gniazdo czujnika	1
98	Czujnik	1
99	Wkręt ST4.2*16*Φ10.5	16
100	Przewód główny	1
101	Przepust Φ12*11*Φ3	3
102	Rurka ochronna	2
103	Nylonowa nakrętka M6*H6*S10	1
104	Podkładka d5*Φ16*1.5	16
105	Podkładka d4*Φ12*0.8	4
A	Klucz imbusowy S5	1
B	Klucz imbusowy S6	1
C	Klucz imbusowy S8	1
D	Klucz płaski S13-14	1

MB700

(ORBF10/ORBF09)




#A S5 1PC
#B S6 1PC
#C S8 1PC
#D S13-15 1PC

Xtrexo

PAP22

Manufacturer / producent / Produzent / producător / výrobce / производител / gyártó / výrobca / producteur / виробник / gamintojas / produttore / producent / productor

BrandsLAB sp. z o.o.
ul. Wrocławska 17B/15-16, 65-427 Zielona Góra, POLAND
contact@brandslab.pl
MADE IN CHINA
www.brandslab.pl/productsupport

Version 04.2026