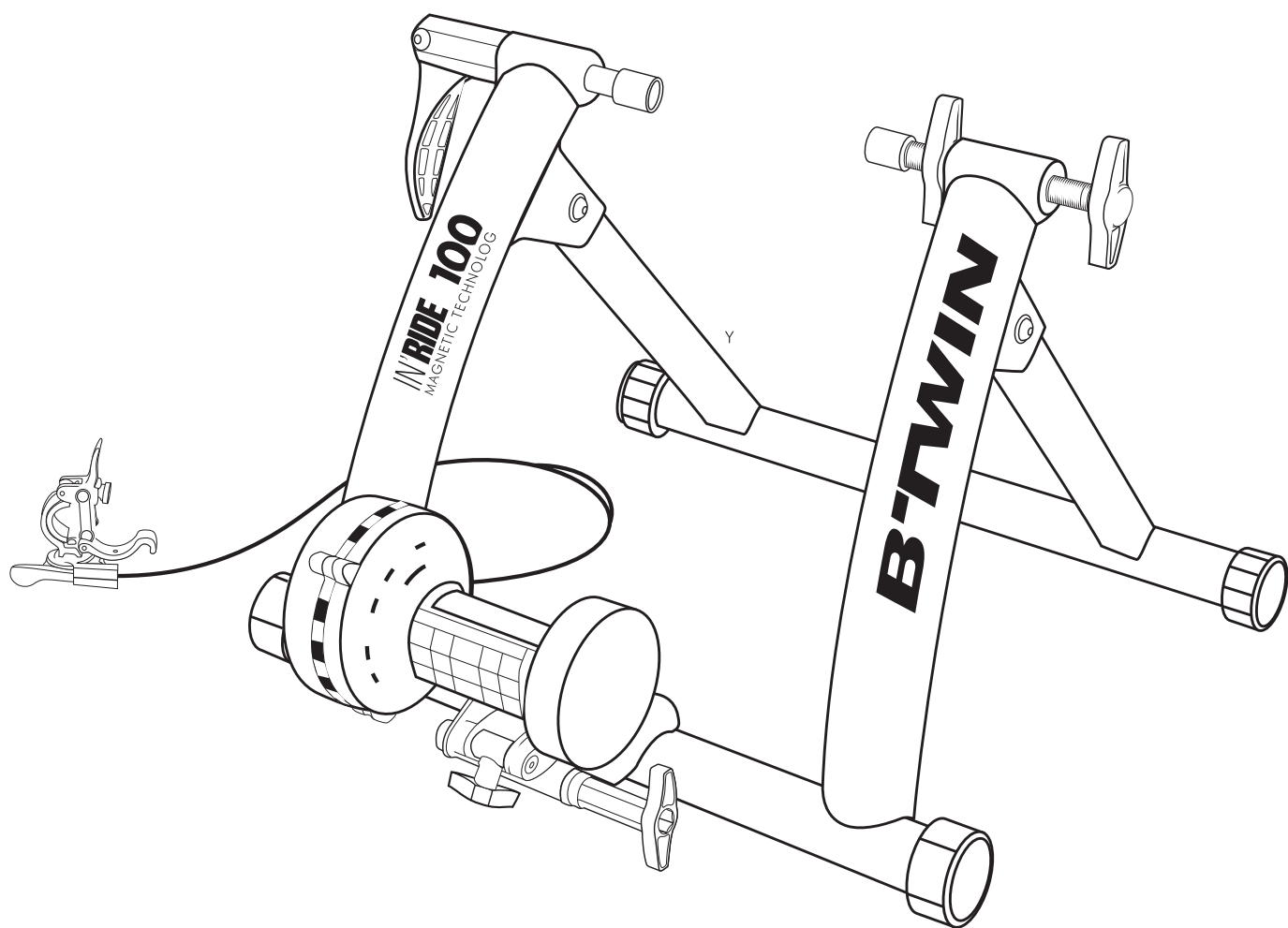


***IN' RIDE* 100**

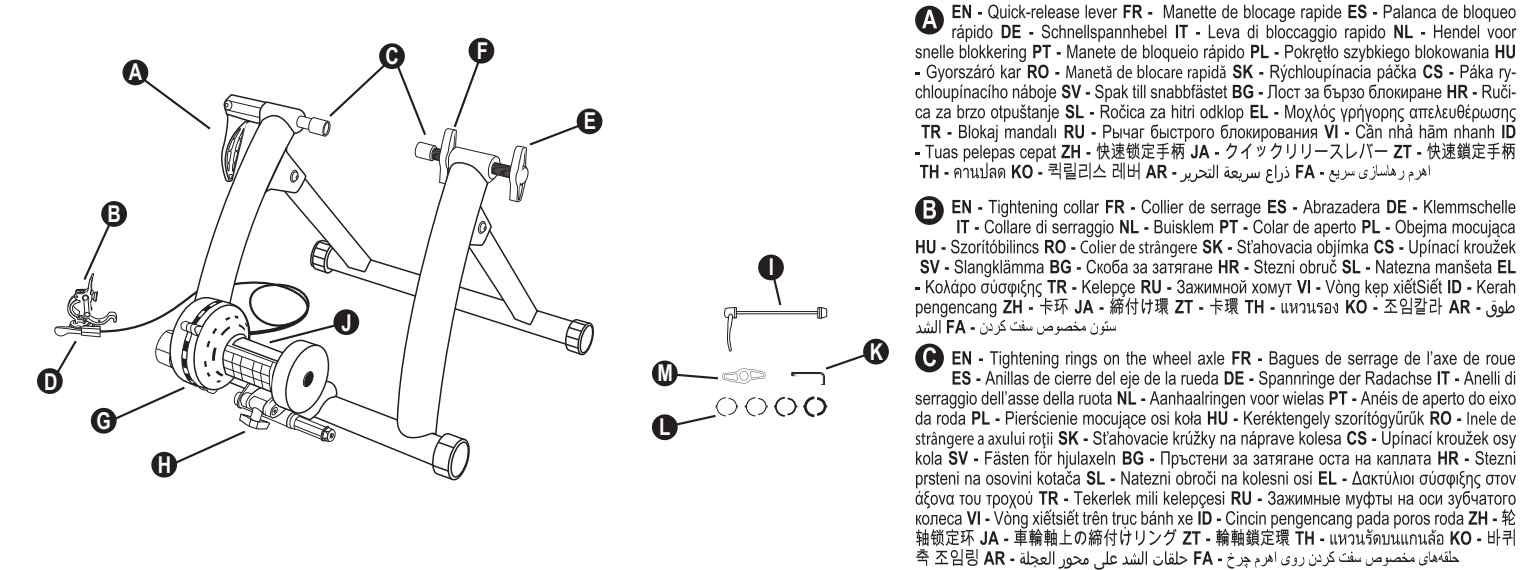
MAGNETIC TECHNOLOGY



B'TWIN

1. PARTS OF THE HOME TRAINER / LES ÉLÉMENTS DU HOME TRAINER

ES - ELEMENTOS DEL HOME TRAINER **DE** - DIE ELEMENTE DES HOME TRAINERS **IT** - GLI ELEMENTI DELL'HOMER TRAINER **NL** - ONDERDELEN VAN DE HOME TRAINER **PT** - OS ELEMENTOS DO HOME TRAINER **PL** - ELEMENTY TRENAŻERA HOME TRAINER **HU** - A HOME TRAINER RÉSZEI **RO** - ELEMENTELE COMPONENTE ALE APARATULUI HOME TRAINER **SK** - DIELY DOMÁCEHO TRENAŽERU **CS** - DÍLY DOMÁČÍHO TRENAŽERU HOME TRAINER **SV** - HOMETRAINERNS DELAR **BG** - ЕЛЕМЕНТИ НА БЕЛОТРЕНАЖОРА HOME TRAINER **HR** - DIJELOVI STALKA ZA SOBNI BICIKL **SL** - DELI NAPRAVE ZA VADBO DOMA HOME TRAINER **EL** - ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ HOME TRAINER **TR** - HOME TRAINER'IN PARÇALARI **RU** - ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЕРА HOME TRAINER **VI** - CÁC BỘ PHẦN CỦA MÁY TẬP XE ĐẠP TẬP TẠI NHÀ **ID** - BAGIAN DARI SERI PELATIH RUMAH TH - HOME TRAINER 健身器部件 **JA** - ホームトレナーのパーツ **ZT** - HOME TRAINER 健身器部件 **TH** - ชิ้นส่วนของเครื่องออกกำลังกาย **KO** - 홈트레이너 제품 부분별 명칭 **AR** - اجزاء المدرب المنزلي **FA** - RENAIRT EMOH قسمت‌های دستگاه ورزشی



D **EN** - Power adjustment lever **FR** - Manette de réglage de puissance **ES** - Palanca de ajuste de la potencia **DE** - Hebel zur Leistungseinstellung **IT** - Leva di regolazione della potenza **NL** - Hendel voor afstellen vermogen **PT** - Manete de regulação de potência **PL** - Pokrętko regulacji mocy **HU** - Teljesítményszabályozó kar **RO** - Manetă de reglare a puterii **SK** - Nastavovacia páčka výkonu **CS** - Páčka na regulování výkonu **SV** - Spak för att ställa in kraften **BG** - Лост за регулиране на мощността **HR** - Ručica za podešavanje snage **SL** - Ročica za nastavitve moči **EL** - Μοχλός ρύθμισης ισχύος **TR** - Güç ayar anahtarı **RU** - Рычаг управления питанием **VI** - Cần điều chỉnh lực **ID** - Tuas penyesuaian daya **ZH** - 功率调节手柄 **JA** - パワー調整レバー **ZT** - 功率調節手柄 **TH** - ความเร็วแรง **KO** - 파워 조절 레버 **AR** - دراج تعديل القوة **FA** - اهرم تنظیم قدرت

E **F** **EN** - Wing nuts to adjust the wheel axle **FR** - Ecrous papillon pour réglage de l'axe de roue **ES** - Tuercas de mariposa para ajustar el eje de la rueda **DE** - Flügelmuttern zur Einstellung der Radachse **IT** - Dadi ad alette per regolazione dell'asse della ruota **NL** - Vleugelmoeren voor afstellen van de wielas **PT** - Porcas borboleta para regulação do eixo da roda **PL** - Nakrętki skrzydełkowe regulacji osi kola **HU** - Pillangócsavar a keréktengely beállításához **RO** - Piulițe fluture pentru fixarea axului roții **SK** - Křídlová matica pre nastavenie nápravy kola **CS** - Křídlatá matka (motylek) na seřízení osy kola **SV** - Vred för att ställa in hjulaxeln **BG** - Крипчати гайки за регулиране оста на колелото **HR** - Krilna matica za podešavanje osovine kotača **SL** - Krlata matica za nastavitve kolesne osi **EL** - Ποιμήδι τύπου πεταλούδας για ρύθμιση του άξονα των τροχών **TR** - Tekerlek milii ayarı için kelebek somunlar **RU** - Барашковые винты для регулировки оси колеса **VI** - Đai ốc tai hồng để điều chỉnh trục bánh xe **ID** - Mur sayap untuk menyesuaikan poros roda **ZH** - 蝶形轮轴调节螺母 **JA** - 車輪軸上の締付けリング **ZT** - 車輪軸調整用蝶ナット **TH** - ความเร็วแรง **KO** - 바퀴 축 조일링 **AR** - مكافئ محاور العجلة **FA** - مهره بالدار برای تنظیم اهرم چرخ

G **EN** - Magnetic resistance **FR** - Résistance magnétique **ES** - Resistencia magnética **DE** - Magnetischer Widerstand **IT** - Resistenza magnetica **NL** - Magnetische weerstand **PT** - Resistência magnética **PL** - Element oporu magnetycznego **HU** - Mágneses ellenállás **RO** - Rezistență magnetică **SK** - Magnetický odpor **CS** - Magnetický odpor **SV** - Magnetiskt motstånd **BG** - Магнитно съпротивление **HR** - Magnetski otpor **SL** - Magnetni upor **EL** - Μαγνητική αντίσταση **TR** - Manyetik direnç **RU** - Магнитное сопротивление **VI** - Điện trở từ **ID** - Resistensi magnetik **ZH** - 磁力阻尼 **JA** - 磁気抵抗 **ZT** - 磁力阻尼 **TH** - ตัวต้านทานแม่เหล็ก **KO** - 마그네틱 저항 **AR** - مقاومة مغناطيسية **FA** - مقاومت مغناطیسی

H **EN** - Roller adjustment lever **FR** - Manette de réglage du rouleau **ES** - Palanca de ajuste del rodillo **DE** - Hebel zur Rolleneinstellung **IT** - Rotella di regolazione del rullo **NL** - Hendel afstellen rol **PT** - Manete de regulação do cilindro **PL** - Pokrętko regulacji rolki **HU** - Henger állítókar **RO** - Manetă de reglare a ruloului **SK** - Nastavovacia páčka valček **CS** - Páčka k seřízení válce **SV** - Spak för att ställa in rullen **BG** - Лост за регулиране на маховото колело **HR** - Ručica za podešavanje valjka **SL** - Ročica za nastavitve valja **EL** - Μοχλός ρύθμισης του κυλίνδρου **TR** - Rulo ayar anahtarı **RU** - Рычаг управления роликом **VI** - Cần điều chỉnh con lăn trục lăn **ID** - Tuas penyesuaian roller **ZH** - 滚筒调节手柄 **JA** - ローラー調整レバー **ZT** - 滚筒調節手柄 **TH** - ความเร็วแรง **KO** - 롤러 조절 레버 **AR** - دراج تعديل الاسطوانة **FA** - اهرم تنظیم چرخنده

I **EN** - Quick-release **FR** - Blocage rapide **ES** - Bloqueo rápido **DE** - Schnellspanner **IT** - Bloccaggio rapido **NL** - Snelle blokkering **PT** - Bloqueio rápido **PL** - Bloqueo rápido **HU** - Gyorszár **RO** - Sistem de blocare rapidă **SK** - Rychloupínací náboj **SV** - Snabbfäste **BG** - Бързо блокиране **HR** - Brzo otpuštanje **SL** - Hitri odklop **EL** - Γρήγορη απελευθέρωση **TR** - Mandal **RU** - Экцентрик **VI** - Nhà hãm nhanh **ID** - Pelepas cepat **ZH** - 快速制动器 **JA** - クイックリリース **ZT** - 快速制动器 **TH** - รีโมด **KO** - 퀵릴리스 **AR** - تحرير سريع **FA** - رهاسازی سریع

J **EN** - Roller **FR** - Rouleau **ES** - Rodillo **DE** - Rolle **IT** - Rullo **NL** - Rol **PT** - Cilindro **PL** - Rolka **HU** - Henger **RO** - Rulou **SK** - Valček **CS** - Válec **SV** - Rulle **BG** - Махово колело **HR** - Valjak **SL** - Valj **EL** - Κύλινδρος **TR** - Rulo **RU** - Ролик **VI** - Giày trượt roller **TRục lăn **ID** - Roller **ZH** - 滚筒 **JA** - ローラー **ZT** - 滚筒 **TH** - รีโมด **KO** - 롤러 **AR** - الاسطوانة **FA** - چرخنده**

K **EN** - Allen key **FR** - Clé à six pans **ES** - Llave Allen de 6 **DE** - Sechskantschlüssel **IT** - Chiave esagonale **NL** - Inbussleutel **PT** - Chave sextavada **PL** - Klucz sześciokątny **HU** - Imbuszkulcs **RO** - Cheie imbus **SK** - Imbusový klúč **CS** - Šestihranný klíč **SV** - Sexkantsnyckel **BG** - Шестограмен ключ **HR** - Imbus ključ **SL** - Imbus ključ **EL** - Κλειδί Allen **TR** - Alyan anahtar **RU** - Шестигранный ключ **VI** - Chìa khóa lục giác **ID** - Kunci Allen **ZH** - 内六角扳手 **JA** - アレンレンチ **ZT** - 内六角扳手 **TH** - รีโมด **KO** - 육각렌치 **AR** - مفتاح النين **FA** - آچار آلن

L **EN** - 4 pairs of adjustment rings on the bike handlebars **FR** - 4 paires de bagues d'ajustement au cintre **ES** - 4 pares de anillas para el manillar de la bicicleta **DE** - 4 Paar Ringe zum Justieren des Fahrradlenkers **IT** - 4 paia di anelli di regolazione sulla piega manubrio della bicicletta **NL** - 4 paar ringen voor afstellen fietstuur **PT** - 4 pares de anéis de ajustamento ao cavalete da bicicleta **PL** - 4 pary pierścieni regulacyjnych na kierownicy roweru **HU** - 4 pár állítógyűrű a kerékpár kormányára **RO** - 4 perechi de inele de fixare a ghidonului bicicletei **SK** - 4 páry nastavovacích kružkov na riadidlách **CS** - 4 páry upínacích kroužků k řidítkům kola **SV** - 4 justeringsringar för cykelstyret **BG** - 4 цифра пръстени за монтиране на кормилото на велосипеда **HR** - 4 para prstena za podešavanje na upravljaču bicikla **SL** - 4 pari nastavitvenih obrobov na ročajih kolesa **EL** - 4 ζεύγη ροδών ρύθμισης στις χειρολαβές του ποδηλάτου **TR** - 4 çift bisiklet gidonu adaptasyon bileziği **RU** - 4 пары втулок для регулировки руля велосипеда **VI** - 4 cặp vòng điều chỉnh trên ghi đông xe đạp **ID** - 4 pasang cincin penyesuaian pada setang sepeda **ZH** - 4副车把调节节 **JA** - 自転車の手ハンドル上の4つの調整リング **ZT** - 4副車把調節節 **TH** - วงแหวนรถจักรยาน **KO** - 자전거 핸들바 조절링 4쌍 **AR** - حلقات التعديل على عجلات الدراجة **FA** - 4 جفت حلقه تنظیم روی میله‌های دسته دوچرخه

M **EN** - Wing nuts to adjust the position of the resistance unit **FR** - Ecrou papillon pour le réglage de la position de l'unité de résistance **ES** - Tuerca de mariposa para ajustar la posición de la unidad de resistencia **DE** - Flügelmutter zur Einstellung der Position der Widerstandseinheit **IT** - Dado ad alette per la regolazione della posizione dell'unità di resistenza **NL** - Vleugelmoer voor afstellen positie weerstandsunit **PT** - Porca borboleta para a regulação da posição da unidade de resistência **PL** - Nakrętka skrzydełkowa regulacji pozycji jednostki oporowej **HU** - Pillangócsavar az ellenállás egyseg helyzetének beállításához **RO** - Piuliță fluture pentru reglarea poziției unității de rezistență **SK** - Křídlová matica pre nastavenie polohy jednotky odporu **CS** - Křídlatá matka k seřízení polohy odporové jednotky **SV** - Vred för att ställa in läget på motståndsenheten **BG** - Крипчатата гайка за нагласяне позицията на механизма за регулиране на съпротивлението **HR** - Krilna matica za podešavanje položaja jedinice otpora **SL** - Krlata matica za nastavitve položaja uporne enote **EL** - Ποιμήδι τύπου πεταλούδας για την ρύθμιση της θέσης της μονάδας αντίστασης **TR** - Direnç ünitesi konum ayarı için kelebek somun **RU** - Барашковый винт для регулировки положения блока сопротивления **VI** - Đai ốc tai hồng để điều chỉnh vị trí của bộ phận lực cản bộ phận kháng lực **ID** - Mur sayap untuk menyesuaikan posisi unit resistensi **ZH** - 蝶形阻力单位位置调节螺母 **JA** - 抵抗子の位置調整用蝶ナット **ZT** - 蝶形阻力單位位置調節螺母 **TH** - รีโมด **KO** - 바퀴 축 조일링 **AR** - مكافئ وحدة المقاومة **FA** - مهره بالدار برای تنظیم موقعیت واحد مقاومت

2. FITTING THE BIKE / INSTALLATION DU VÉLO

ES - INSTALACIÓN DE LA BICICLETA **DE** - ANBRINGEN DES FAHRRADS **IT** - INSTALLAZIONE DELLA BICICLETTA **NL** - INSTALLATIE VAN DE FIETS **PT** - INSTALAÇÃO DA BICICLETA **PL** - INSTALACJA ROWERU **HU** - A KERÉKPÁR FELÁLLÍTÁSA **RO** - INSTALAREA BICICLETEI **SK** - NĚSTALÁCIA BICYKLA **CS** - INSTALACE KOLA **SV** - INSTALLERING AV CYKELN **BG** - МОНТАЖ НА БЕЛОСПИДЕДА **HR** - POSTAVLJANJE BICIKLA **SL** - NAMES-TITEV KOLESA **EL** - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ **TR** - BİSİKLETİN KURULUMU **RU** - УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА **VI** - ĐIỀU CHỈNH LẮP XE **ID** - MEMASANGKAN SEPEDA **ZH** - 自行车的安装 **JA** - 自転車の取り付け **ZT** - 自行车的安装 **TH** - การประกอบจักรยาน **KO** - 자전거 설치하는 법 **AR** - تناسب الدراجة **FA** - سوار کردن دوچرخه

EN - The home trainer is suitable both for racing bikes and MTBs as well as hybrids, with wheel diameters between 660 and 710 mm (26" to 28"). Most adult road bikes have 700mm wheels, or 28" and most adult MTBs have 660mm wheels, or 26". The fitting and adjustment of the home trainer should be carried out before first use and at each change of bike following the instructions below.

FR - Le home trainer est destiné aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT ainsi qu'aux vélos hybrides dont les diamètres de jantes varient de 660 à 710 mm (26" à 28"). La plupart des vélos route adulte sont équipés de jantes de 700 mm, soit 28" et la plupart des VTT adultes sont équipés de roues avec jantes 660 mm, soit 26". Le montage et le réglage du home trainer sont à effectuer avant la première utilisation et à chaque changement de vélo selon les instructions suivantes.

ES - Home trainer se puede usar tanto con bicicletas de carreras como BTT o bicicletas híbridas cuyas llantas oscilen entre 660 y 710 mm (26 a 28 pulgadas). La mayoría de las bicicletas de carretera para adultos lleva una llanta de 700 mm (28 pulgadas) y la mayoría de BTT de adultos una de 660 mm (26 pulgadas). Antes de utilizar home trainer por primera vez y cada vez que cambie de bicicleta, deberá instalar y ajustar el aparato siguiendo estas instrucciones.

DE - Der Heimtrainer ist gleichermaßen für Rennräder, Mountainbikes und Trekkingräder mit einem Felgendurchmesser zwischen 660 und 710 mm (26" bis 28") geschaffen. Die meisten der Straßenränder für Erwachsene sind mit 700 mm-Felgen (d.h. 28") ausgerüstet und die meisten MTBs für Erwachsene haben Räder mit 660 mm-Felgen (d.h. 26"). Die Montage und Einstellung des Home Trainers sind vor der ersten Verwendung und bei jedem Fahrradwechsel gemäß folgenden Anweisungen durchzuführen.

IT - L'home trainer è destinato sia alle biciclette da corsa che alle MTB e alle biciclette ibride i cui diametri di cerchi variano da 660 a 710 mm (da 26" a 28"). La maggior parte delle biciclette da strada da adulti è dotata di cerchi da 700 mm, cioè 28" e la maggior parte delle MTB è dotata di ruote con cerchi 660 mm, cioè 26". Il montaggio e la regolazione dell'home trainer vanno effettuati prima del primo utilizzo e a ogni cambio di bicicletta secondo le seguenti istruzioni.

NL - De home trainer is ontworpen voor zowel racefietsen als mountainbikes en hybride fietsen met een velgdiameter van 660 tot 710 mm (26" tot 28"). De meeste racefietsen voor volwassen zijn uitgerust met velgen van 700 mm, oftewel 28". De meeste mountainbikes voor volwassenen zijn uitgerust met velgen van 660 mm, oftewel 26". De montage en afstelling van de home trainer dient voor het eerste gebruik en na elke aanpassing aan de fiets plaats te vinden op basis van de volgende instructies.

PT - O home trainer destina-se a bicicletas de corrida, BTT e bicicletas híbridadas cujos diâmetros de jantes variam de 660 a 710 mm (26" a 28"). A maioria das bicicletas estrada adultos estão equipadas com jantes de 700 mm, ou seja, 28" e a maioria das BTT adultos estão equipadas com rodas com jantes 660 mm, ou seja 26". A montagem e a regulação do home trainer devem ser efectuadas antes da primeira utilização e em cada mudança de bicicleta de acordo com as seguintes instruções.

PL - Trenażer jest przeznaczony do użycia zarówno z rowerami szosowymi, jak i górskimi, a także do rowerów hybrydowych, których średnica obręczy wynosi od 660 do 710 mm (26" do 28"). Większość rowerów szosowych dla osób dorosłych jest wyposażona w obręcz 700 mm, czyli 28", a większość rowerów górskich dla dorosłych posiada obręcz 660 mm, czyli 26".

HU - A home trainer egyaránt alkalmas versenyszerűkerékpárhoz, MTB kerékpárhoz és olyan hibrid kerékpárhoz, melyek felniátmérője 660 és 710 mm (26" - 28") közötti. A legtöbb felnőtt túrákerékpár 700 mm-es, azaz 28"-os felníkkel rendelkezik, a felnőtt MTB kerékpárok kerekeinek felniátmérője pedig általában 660 mm, azaz 26". A home trainer összeszerelését és beállítását az első használat előtt és a kerékpár minden cseréjénél az alábbi útmutatások szerint kell elvégezni.

RO - Aparatul home trainer este destinat nu numai bicicletelor de cursă și MTB, cât și bicicletelor hibride ale căror jante au un diametru variabil de 660 – 710 mm (26" - 28"). Majoritatea bicicletelor de șosea pentru adulți sunt echipate cu jante de 700 mm (28 inch) și majoritatea bicicletelor MTB pentru adulți sunt echipate cu roți cu jante de 660 mm (26 inch). Montarea și reglarea aparatului home trainer trebuie efectuate înainte de prima utilizare a acestuia și de fiecare dată când vă schimbați bicicleta, în conformitate cu instrucțiunile următoare.

SK - Domáci trenažér vyhovuje cestným a terénnym bicyklom aj hybridným bicyklom s priemerom kola medzi 660 a 710 mm (26 " až 28 "). Väčšina cestných bicyklov pre dospelých má 700 mm alebo 28" kolesá a väčšina terénnych bicyklov má 660 mm alebo 26" kolesá. Inštaláciu a nastavenie domáceho trenažéra musíte skontrolovať pred prvým použitím a pred každou výmenou bicykla podľa nasledujúcich pokynov.

CS - Domáci trenažér Home trainer je určen jak na závodní, tak i na horská kola, a stejně tak i na hybridní kola, u nichž se průměry ráfků pohybují od 660 mm do 710 mm (26" až 28") Většina silničních kol pro dospělé má ráfky 700 mm, tedy 28", a většina horských kol má ráfky 660 mm, tedy 26". Montáž a seřízení trenažéru Home trainer provádějte před prvním použitím i při každé výměně kola podle tohoto návodu.

SV - Hometrainern kan användas med såväl tävlingscyklar och mountainbikes som hybrider där fälgdiametern varierar från 660 till 710 mm (26" till 28"). De flesta landsvägscyklar för vuxna har fälgar som är 700 mm, alltså 28" och de flesta mountainbikes för vuxna har fälgar som är 660 mm, alltså 26". Monteringen och inställningen av hometrainern görs innan den används första gången och vid varje byte av cykel enligt följande instruktioner.

BG - Велотренажорът е предназначен както за състезателни, така и за планински и хибридни велосипеди, с диаметър на шината от 660 до 710 mm (26" до 28"). Повечето шосейни велосипеди за възрастни са снабдени с шини с размер 700 mm или 28", а планинските велосипеди за възрастни – с капли с шини с размер 660 mm или 26". Монтажът и регулирането на велотренажора трябва да се извършват преди първата употреба и при всяка смяна на велосипеда, като се спазват инструкциите по-долу.

HR - Stalak za sobni bicikl prikladan je za trkače i brdskih (MTB) bicikle te hibride, s promjerom kotača od 660 do 710 mm (26" do 28"). Većina cestovnih bicikala za odrasle ima promjer kotača 700 mm odnosno 28", a većina MTB bicikala za odrasle ima promjer kotača 660 mm wheels, ili 26". Postavljanje i podešavanje stalka za sobni bicikl treba obaviti prije prve uporabe i prije svake promjene bicikla, u skladu s uputama u nastavku.

SL - Naprava za vadbo doma Home Trainer je primerna tako za tekmovalna kolesa in MTB kot za hibridna kolesa, ki imajo premer koles od 660 do 710 mm (26" do 28"). Večina cestnih koles za odrasle ima premer kolesa 700 mm ali 28" in večina MTB za odrasle ima premer kolesa 660 mm ali 26". Opremo za vadbo namestite in nastavite pred prvo uporabo in vsakokrat ko zamenjate kolo, po navodilih spodaj.

EL - Το home trainer είναι κατάλληλο τόσο για αγωνιστικά ποδήλατα και MTB όσο και για υβριδικά, με διάμετρο τροχών μεταξύ 660 και 710 mm (26" έως 28"). Τα περισσότερα ποδήλατα ενήλικων διαθέτουν τροχούς των 700mm, ή 28" και τα περισσότερα MTB για ενήλικους διαθέτουν τροχούς των 660mm, ή 26". Η τοποθέτηση και η ρύθμιση του home trainer θα πρέπει να πραγματοποιηθεί πριν από την πρώτη χρήση και σε κάθε αλλαγή ποδηλάτου ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες.

TR - Home trainer hem yarış bisikletlerine hem dağ bisikletlerine hem de jant çapı 660 ile 710 mm (26 inç ile 28 inç) arasında değişen hibrid bisikletlere yöneliktir. Yetişkin yol bisikletlerinin büyük çoğunluğu 700 mm'lik, yani 28 inçlik jantlar ve yetişkin dağ bisikletlerinin büyük çoğunluğu da 660 mm'lik, yani 26 inçlik jantlar ile donatılmıştır. Home trainer'in montaj ve ayarı ilk kullanımdan önce ve her bisiklet değişikliğinde aşağıdaki talimatlara göre yapılmalıdır.

RU - Тренажер Home Trainer предназначен как для гоночных велосипедов, так и для горных велосипедов и гибридных велосипедов с диаметром обода, варьирующимся от 660 до 710 мм (от 26 до 28 дюймов).

Большинство шосейных велосипедов для взрослых оснащено ободом 700 мм (28 дюймов), а большинство горных велосипедов для взрослых оснащены колесами с ободом 660 мм (26 дюймов). Монтаж и наладка тренажера Home Trainer должны производиться до первого использования и при каждой смене велосипеда в соответствии с дальнейшими инструкциями.

VI - Xe đạp tập tại nhàMáy tập xe đạp thể dục tại nhà phù hợp cho cả xe đạp đua và xe đạp leo núi cũng như xe đạp lai giữa xe đạp đua và xe đạp leo núi, với bánh xe có đường kính từ 660 đến 710mm 26" đến 28") Hầu hết xe đạp đua dành cho người lớn có bánh xe với có đường kính 700mm, hoặc 28" và hầu hết xe đạp leo núi dành cho người lớn có bánh xe với có đường kính 660mm, hoặc 26". Việc lắp ráp và điều chỉnh xe đạp tập tại nhảmáy tập xe đạp thể dục tại nhà phải được thực hiện trước lần sử dụng đầu tiên và vào mỗi lần thay đổi xe đạp theo các hướng dẫn dưới đây.

ID - Seri pelatih rumah cocok untuk sepeda balap dan MTB serta sepeda hibrid, dengan diameter roda antara 660 dan 710 mm (26" – 28"). Sebagian besar sepeda jalan dewasa memiliki roda dengan ukuran 700mm, atau 28", dan sebagian besar MTB dewasa memiliki roda dengan ukuran 660mm, atau 26". Pemasangan dan penyesuaian seri pelatih rumah harus dilakukan sebelum digunakan pertama kali dan pada setiap perubahan mode sepeda dengan mengikuti petunjuk di bawah ini.

ZH - HOME TRAINER健身器与公路自行车、山地车以及混合动力自行车的原理相同，其轮圈直径为660至710毫米（26寸到28寸）之间。大部分成人用公路自行车的轮圈直径为700毫米，即28寸，而大部分成人用山地车的轮圈直径为660毫米，即26寸。HOME TRAINER健身器在使用前须按照说明进行安装，且每次更换自行车类型时须按以下说明进行。

JA - ホームトレーナーは、レース用バイクとMTB両方、およびハイブリッドにも適しています。車輪直径は660mmと710mm（26インチと28インチ）殆どの大人用ロードバイクには700mmの車輪、または28インチの車輪が付いており、殆どの大人用MTBには660mmの車輪、または26インチの車輪がついています。ホームトレーナーの取り付けと調整は、以下の指示に従って、最初に使用する前と、自転車を変更するたびに行ってください。

ZT - HOME TRAINER健身器與公路自行車、山地車以及混合動力自行車的原理相同。其輪圈直徑位於660至710毫米（26寸至28寸）之間。大部份成人用公路自行車的輪圈直徑為700毫米，即28寸，而大部份成人用山地車的輪圈直徑為660毫米，即26寸。HOME TRAINER健身器在使用前須按照說明進行安裝，且每次更換自行車類型時須按照以下說明進行。

TH - เครื่องออกกำลังกายเหมาะสำหรับจักรยานแข่งและจักรยานเสือภูเขา รวมถึงแบบผสม เล่นผ่านศูนย์ถ่วงล้อ ระหว่าง 660 ถึง 710 มม. (26 นิ้ว ถึง 28 นิ้ว) จักรยานเสือหมอมมีล้อขนาด 700 มม. หรือ 28 นิ้ว และจักรยานเสือภูเขาสำหรับผู้ใหญ่มีล้อขนาด 660 มม. หรือ 26 นิ้ว ควรประกอบและปรับเครื่องออกกำลังกายก่อนใช้ครั้งแรกและควรปรับไปตามคำแนะนำด้านล่าง

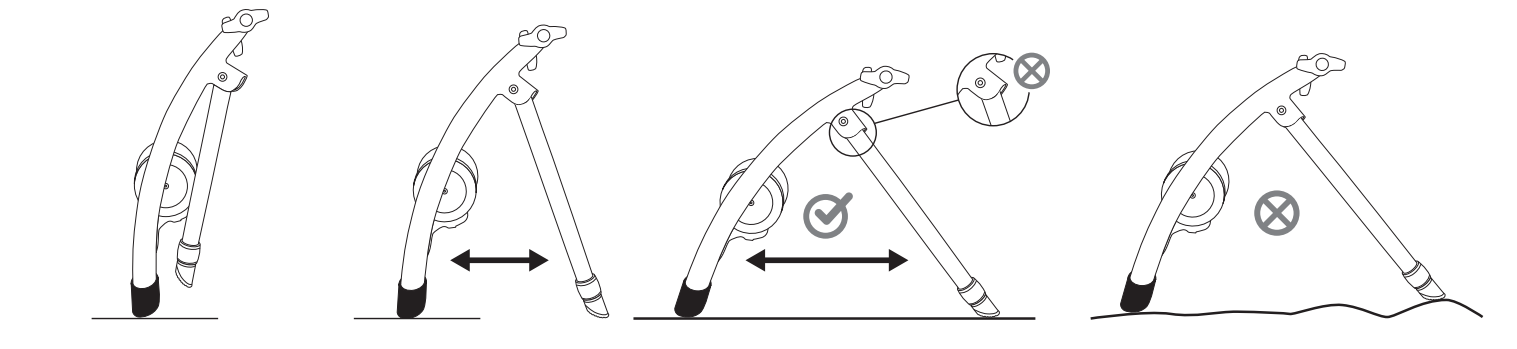
KO - 홈트레이너는 바퀴 직경 660~710mm(26"~28")의 레이스링 바이크, MTB, 하이브리드 자전거와 모두 호환됩니다. 성인용 로드 바이크는 대부분 바퀴 직경이 700mm(28")이고 성인 MTB는 대부분 바퀴 직경이 660mm(26")입니다. 홈트레이너는 처음 사용하기 전과 자전거를 교체할 때마다 아래의 설명에 따라 설치 및 조질을 해야 합니다.

AR - المدرب المنزل مناسب لكلا النشاطين سباق الدراجات و SBTM كما هو الشأن بالنسبة للمولدات، مع أقطار العجلة بين 066 و 017 ملم "62" حتى "82"، معظم "أجاذ الطرق المخصصة للبالغين لها عجلات بمقاس 007ملم، أو 82" و معظم SBTM المخصصة للبالغ على 066 و 017 ملم "62" حتى "82"، يجب تنفيذ عملية ملائمة وتعديل المدرب المنزلي قبل أول استخدام ويجب تتبع الإرشادات التالية خلال كل تغيير للدراجة.

FA - دستگاه ورزشی reniart emoh برای دوچرخه‌های سابقه‌ای، کوهستان و نیز ترکیبی با قطر چرخ‌ی بین 066 و 017 میلی‌متر ("62 تا "82") مناسب است. بیشتر دوچرخه‌های جامدای مخصوص بزرگسالان دارای چرخ‌های 007 میلی‌متری یا 82 اینچی هستند و بیشتر دوچرخه‌های کوهستان دارای چرخ‌های 066 میلی‌متری یا 82 اینچی هستند. سوار کردن و تنظیم دستگاه ورزشی reniart emoh باید قبل از اولین استفاده و در هر تغییر دوچرخه یا پیروی از دستورالعمل‌های زیر انجام شود.

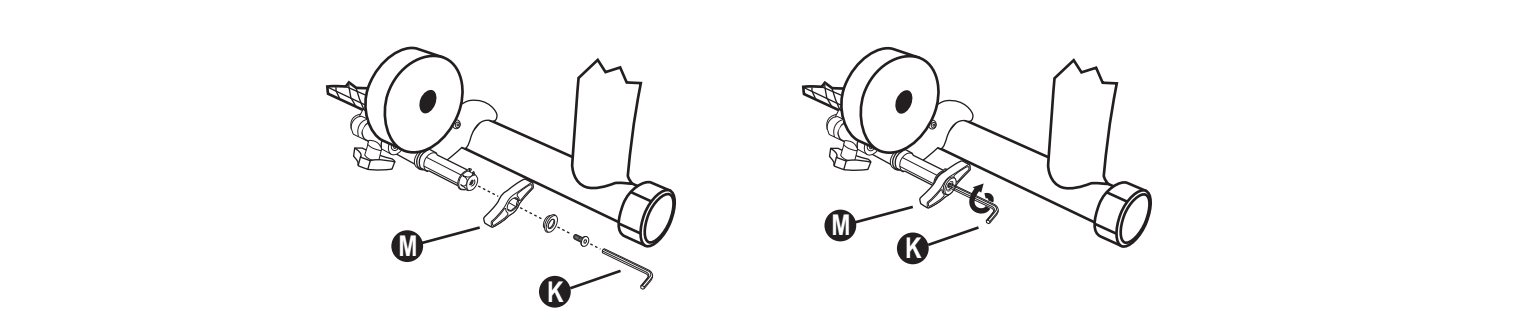
2.1. Unfold the feet of the home trainer to the stop and place it on a stable and flat surface. / Ouvrir les pieds du home trainer jusqu'à la butée et le positionner sur une surface stable et plane.

ES - Abrir las patas de home trainer hasta el tope y colocarlo sobre una superficie llana y estable. **DE** - Den Fuß des Home Trainers bis zum Anschlag öffnen und auf eine stabile, ebene Fläche stellen. **IT** - Aprire i piedi dell'home trainer fino all'arresto e posizionarlo su una superficie piana e stabile. **NL** - Vouw de poten van de home trainer volledig open, en plaats ze op een stabiele en vlakke ondergrond. **PT** - Abra os pés do home trainer até encaixarem e posicione-os numa superfície estável e plana. **PL** - Rozstawić nogi trenażera aż do oporu i ustawić go na stabilnym, płaskim podłożu. **HU** - Nyissa ki a home trainer lábait ütközésig, majd helyezze stabil és sík felületre. **RO** - Desfăceți picioarele aparatului home trainer până la refuz și apoi poziționați-l pe o suprafață stabilă și plană. **SK** - Rozložte stojan domáceho trenažéra na doraz a umiestnite ho na rovný a stabilný povrch. **CS** - Rozevřete stojan domácího trenažéru na doraz a postavte jej na stabilní a rovnou plochu. **SV** - Öppna hometrainerns ben ända till fästet och placera den på en plan och stabil yta. **BG** - Отворете краката на конструкцията на велотренажора до ограничителя и поставете на стабилна и равна повърхност. **HR** - Rasklopite postolje stalka do graničnika i postavite ga na stabilnu i ravnu površinu. **SL** - Raztegnite noge opreme za vadbo do konca giba in jo postavite na stabilna in ravna tla. **EL** - Ξεδιπλώστε τα πόδια του home trainer μέχρι το stop και τοποθετήστε το σε μια σταθερή και οριζόντια επιφάνεια. **TR** - **RU** - Раскройте ножки тренажера Home Trainer до упора и поместите его на ровную и устойчивую поверхность. **VI** - Mở rộng chân của máy tập đạp xe tại nhà cho đến chốt chặn và đặt máy trên một bề mặt chắc và phẳng. **ID** - Buka lipatan dudukan seri pelatih rumah dan letakkan di permukaan yang stabil dan datar. **ZH** - **JA** - ホームトレーナーの脚を広げ、安定した平らな面の上に止めて置いてください。 **ZT** - **TH** - การกางฐานเครื่องออกกำลังกายให้สุดและวางบนพื้นเรียบและมั่นคง **KO** - 홈트레이너의 발이 더 이상 벌어지지 않을 때까지 벌린 다음, 평평하고 안정된 곳에 놓습니다. **AR** - افتح قدم المدرب المنزلي حتى نقطة التوقف صعه على سطح ثابت ومستطح. **FA** - پایه‌های دستگاه ورزشی reniart emoh را تا انتها باز کنید و آن را روی سطحی صاف و محکم قرار دهید.



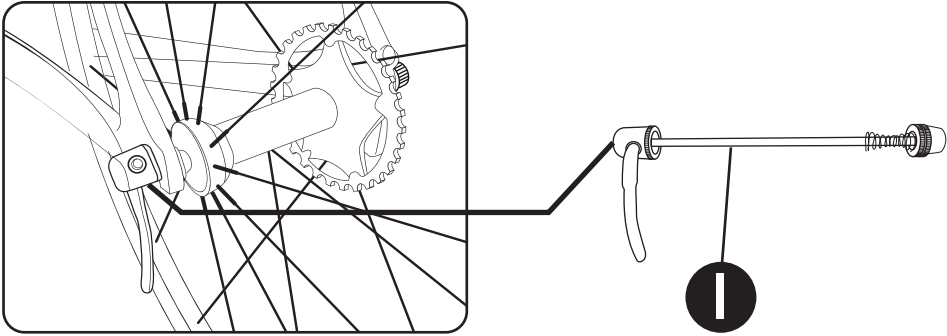
2.2. Fit the nut M using the Allen key K. / Monter l'écrou papillon M à l'aide de la clé à six pans K.

ES - Montar la tuerca de mariposa M con la llave Allen K. **DE** - Die Flügelmutter M anhand des Sechskantschlüssels K anbringen. **IT** - Montare il dado ad alette M usando la chiave esagonale K. **NL** - Monteer de vleugelmoer M met behulp van inbussleutel K. **PT** - Monte a porca borboleta M com a ajuda da chave sextavada K. **PL** - Zamontować nakrętkę skrzydełkową M, używając klucza sześciokątnego K. **HU** - Szerelje fel az M pillangócsavart a K imbuszkulcs segítségével. **RO** - Montați puiulă fluture M cu ajutorul cheii imbus K. **SK** - Pomocou imbusového kľúča K utiahnite kridlové matice M. **CS** - Namontujte křídlatou matku M pomocí šestihranného klíče K. **SV** - Montera vreden M med sexkantnyckeln K. **BG** - Монтирайте крилатата райка M с помощта на шестогранния ключ K. **HR** - Namjestite krline matice M pomoću imbus ključa K. **SL** - Z imbus ključem K nameslite krlilate matice M. **EL** - Τοποθετήστε το ποδιμόδιο τύπου πεταλούδας M χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen K. **TR** - M kelebek somunu nu K alyan anahtarı yardımıyla takın. **RU** - Установите барашковый винт M с помощью шестигранного ключа K. **VI** - Điều chỉnh các vít tại hông đ ốc tai hông M bằng chìa khóa 6 cạnh lục giác K. **ID** - Pasangkan mur sayap M menggunakan kunci Allen K. **ZH** - 使用內六角扳手K將蝶形螺母M安上。 **JA** - アレンレンチKを使用して、蝶ナットMを取り付けます。 **ZT** - 使用內六角扳手K將蝶形螺母M安上。 **TH** - ประกอบแป้นเกลียวM โดยใช้ไขหกเหลี่ยม K **KO** - 육각렌치 K를 사용해 워너트 M를 끼웁니다. **AR** - K باستخدام مفتاح ألين M اصبط صامولات الجناح **FA** - مبره‌های بالدار M را با استفاده از آچار آلن محکم کنید.



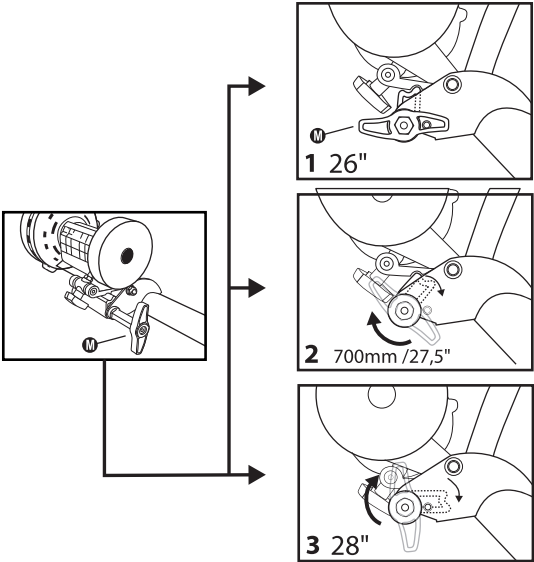
2.3. Refit the quick-release on the rear wheel of the bike using quick-release I supplied with the home trainer, for optimal blocking of the bike. / Remplacer le blocage rapide sur la roue arrière du vélo par le blocage rapide I fourni avec le home trainer.

- ES - Sustituir el bloqueo rápido en la rueda trasera de la bicicleta por el bloqueo rápido I incluido con home trainer para inmovilizar la bicicleta.
- DE - Den Schnellspanner am hinteren Rad durch den Schnellspanner ersetzen, der sich im Lieferumfang des Home Trainers befindet, um ein optimales Blockieren des Fahrrads zu gewährleisten.
- IT - Sostituire il bloccaggio rapido sulla ruota posteriore della bicicletta con il bloccaggio rapido I fornito con l'home trainer, per assicurare un bloccaggio ottimale della bicicletta.
- NL - Vervang de snelle blokkeringshendel op het achterwiel van de fiets door de snelle blokkeringshendel I die meegeleverd is met de home trainer, zodat de fiets optimaal geblokkeerd wordt.
- PT - Substitua o bloqueio rápido na roda traseira da bicicleta pelo bloqueio rápido I fornecido com o home trainer, para garantir um bloqueio ótimo da bicicleta.
- PL - Wymień układ szybkiego blokowania koła tylnego na dostarczony z trenerem układ szybkiego blokowania I, aby zapewnić optymalne zablokowanie roweru.
- HU - A kerékpár hátsó kerekén lévő gyorszárát cserélje ki a home trainerhez mellékelt I gyorszárral, a kerékpár optimális rögzítése érdekében.
- RO - Înlocuiți sistemul de blocare rapidă de pe roata din spate a bicicletei cu sistemul de blocare rapidă I furnizat împreună cu aparatul home trainer pentru a asigura blocarea optimă a bicicletei.
- SK - Aby bolo upevnenie bicykla optimálne, rýchloupínanie na zadnom kolese nastavte pomocou rýchloupínacej páčky I, ktorá je súčasťou domáceho trénažeru.
- CS - Vyměňte rychloupínací náboj zadního kola za rychloupínací náboj dodávaný s trenážerem, aby byla zajištěna optimální aretace kola.
- SV - Byt ut snabbfästet på bakhjulet mot snabbfäste I som levereras tillsammans med hometrainern för att säkerställa optimal fastläsning av cykeln.
- BG - Заменете механизма за бързо блокиране на задната капла на велосипеда със системата за бързо блокиране I, доставена с велотренажора, за да осигурите оптимално блокиране на велосипеда.
- HR - Ručicom za brzo otpuštanje ponovno namjestite brzo otpuštanje na stražnjem kotaču bicikla, kako biste postigli optimalno blokiranje bicikla.
- SL - Nastavite hitro spojko na zadnjem kolesu kolesa, in sicer s hitro spojko opreme za vadbo, da dobro pritrdite kolo.
- EL - Τοποθετήστε πάλι τον μηχανισμό γρήγορης απελευθέρωσης στον πίσω τροχό του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τον μοχλό γρήγορης απελευθέρωσης I που παρέχεται με το home trainer, για βέλτιστο μπλοκάρισμα του ποδηλάτου.
- TR - Bisikletin optimum bir şekilde bloke olmasını sağlamak için, bisikletin arka tekerleğinin üzerindeki mandali, home trainer ile birlikte verilen I mandali ile değiştirin.
- RU - Замените быструю блокировку на заднем колесе велосипеда быстрой блокировкой I, которая поставляется в комплекте с тренажером Home Trainer, чтобы обеспечить оптимальное торможение велосипеда.
- VI - Diêu c chỉnh lại bộ nhả hãm nhanh trên bánh xe sau của xe đạp bằng cần bộ nhả hãm nhanh I được cung cấp kèm với máy tập đạp xe thể dục tại nhà, để đạt được độ hãm tối ưu của xe đạp.
- ID - Pasangkan kembali pelepas cepat pada roda belakang sepeda dengan menggunakan pelepas cepat I yang disediakan dengan seri pelatih rumah, untuk memasang sepeda dengan optimal.
- ZH - 将自行车后轮上的快速制动器更换为随HOME TRAINER健身器附赠的快速制动器I, 以确保最佳制动效果。
- JA - 自転車を最適な状態で固定するために、ホームトレーナーに同梱されているクイックリリースIを使用して、自転車の後ろ車輪にクイックリリースを再取り付けします。
- TH - 將自行車後輪上的快速制動器更換為隨產品附贈的快速制動器I, 以確保最佳制動效果。
- TH - ประอบที่ปลดบนล้อหลังของจักรยานใหม่โดยใช้ปลด I ที่มาพร้อมกับเครื่องออกกำลังกาย เพื่อให้จักรยานลางตัวอย่างเหมาะสม
- KO - 자전거를 최적의 상태로 고정시키기 위해 자전거 뒷바퀴의 킥리스를 제품과 함께 제공해드린 킥리스 I로 바꿔 끼웁니다.
- AR - اعد ضبط التحريك السريع على العجلة الخلفية للدراجة باستخدام التحريك السريع I المسلم مع المدرب المنزلي، من أجل حجز مثالي للدراجة.
- FA - رهاسازی سریع را به منظور محکم شدن پهنه دوجرخه، با استفاده از رهاسازی سریع I همراه دستگاه reniati emoh مجدداً محکم کنید.



2.4. Adjust the position of the magnetic resistance with the wing nut M. There are 3 different positions depending on the bike's wheel size. / Régler la position de la résistance magnétique à l'aide de l'écrou papillon M. Il y a 3 positions différentes selon la taille de roue du vélo.

- ES - Ajustar la posición de la resistencia magnética con la tuerca de mariposa M. Existen 3 posiciones distintas en función del tamaño de la rueda.
- DE - Die Position des magnetischen Widerstands anhand der Flügelmutter M einstellen. Es gibt je nach Radgröße des Fahrrads drei verschiedene Positionen.
- IT - Regolare la posizione della resistenza magnetica usando il dado ad alette M. Ci sono 3 posizioni diverse secondo la dimensione della ruota della bicicletta.
- NL - Stel de magnetische weerstandpositie af met vleugelmoer M. Er zijn 3 verschillende posities, afhankelijk van de maat van het fietswiel.
- PT - Regule a posição da resistência magnética com a ajuda da porca borboleta M. Existem a 3 posições diferentes em função do tamanho da roda do bicicleta.
- PL - Ustawić pozycję elementu oporu magnetycznego za pomocą nakrętki skrzydełkowej M. Istnieją 3 różne pozycje w zależności od rozmiarów koła roweru.
- HU - A mágneses ellenállás helyzetét az M pillangósavarral állítsa be. 3 különböző pozíció áll rendelkezésre a kerékpár kerékméretétől függően.
- RO - Ajustați poziția rezistenței magnetice cu ajutorul piuliței fluture M. Beneficiați de 3 poziții diferite în funcție de dimensiunea roții bicicletei.
- SK - Pomocou kridlovej matice M nastavte polohu magnetického odporu. Existujú 3 rôzne polohy v závislosti na veľkosti kolesa.
- CS - Nastavte polohu magnetického odporu pomocí křídlaté matky M. Podle velikosti kola jsou 3 různé polohy.
- SV - Ställ in det magnetiska motståndets läge med vredet M. Den har 3 olika lägen för olika storlekar på cykelhjul.
- BG - Регулирайте позицията на магнитното съпротивление с помощта на крилчатата гайка M. Има 3 различни позиции, в зависимост от размера на колелата на велосипеда.
- HR - Pomoću matice M podesite položaj magnetskog otpora. Postoje 3 različita položaja, ovisno o veličini kotača bicikla.
- SL - Poravnajte položaj magnetnega upora s krilato matico M. Na voljo so 3 različni položaji, odvisno od velikosti kolesa.
- EL - Ρυθμίστε την θέση της μαγνητικής αντίστασης χρησιμοποιώντας το παξιμάδι τύπου πεταλούδας M. Υπάρχουν 3 διαφορετικές θέσεις ανάλογα με το μέγεθος των τροχών του ποδηλάτου.
- RU - Manyetik direnç konumunu M kelebek somunu yardımıyla ayarlayın. Bisiklet tekerlek boyuna göre üç farklı konum bulunmaktadır.
- RU - Отрегулируйте положение магнитного сопротивления с помощью барашкового винта M. Существуют три различные позиции, в зависимости от размера велосипедного колеса.
- VI - Diều chỉnh vị trí của điện trở từ bằng đặt vít tai hồng đàng ốc tai hồng M. Có ba vị trí khác nhau tùy thuộc vào kích cỡ của bánh xe đạp.
- ID - Sesuaikan posisi resistensi magnetik dengan mur sayap M. Tersedia 3 posisi yang berbeda, tergantung pada ukuran roda sepeda.
- ZH - 通过蝶形螺母M调节磁力阻尼位置。根据自行车车轮尺寸不同，有3种不同位置。
- JA - 蝶ナットMで磁気抵抗の位置を調整します。自転車の車輪サイズによって、3つの異なる位置があります。
- ZT - 通過蝶形螺母M調節磁力阻尼位置。根據自行車車輪尺寸不同，有3種不同位置。
- TH - ปรับตำแหน่งของตัวต้านทานแบบแม่เหล็กด้วยแป้นเกลียวปีก M ตัวต้านทานแบบแม่เหล็กมี 3 ตำแหน่งตามขนาดของล้อจักรยาน
- KO - 윙너트 M으로 마그네틱 저항의 위치를 조절합니다. 마그네틱 저항은 바퀴 크기에 따라 3가지 위치로 조절 가능합니다.
- AR - اضبط وضعية المقاومة المغناطيسية باستخدام صامولة الجناح M. هناك 3 وضعيات مختلفة حسب مقاس عجلة الدراجة.
- FA - با استفاده از مهره بالدار M مقاومت مغناطیسی را تنظیم کنید. 3 موقعیت متفاوت با توجه به اندازه چرخ دوجرخه وجود دارد.



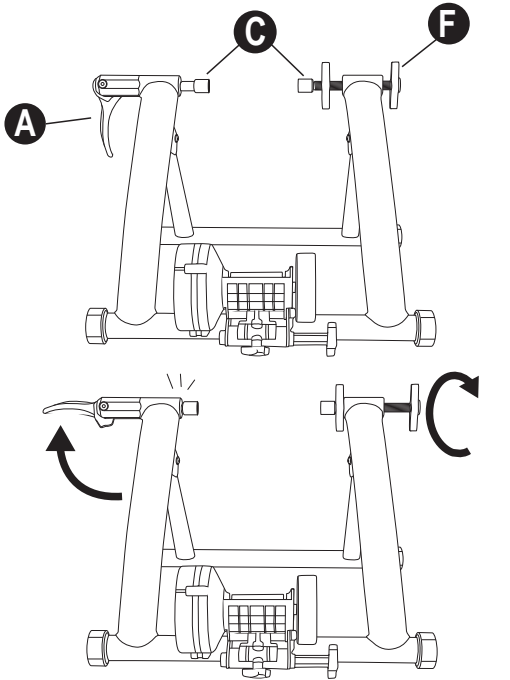
EN - MTB FR - VTT ES - BTT DE - MTB IT - MTB NL - Mountainbike PT - BTT PL - Rowery górskie HU - MTB RO - MTB SK - Horské bicykle CS - Horské kolo SV - TERRÄNGCYKEL BG - Планински велосипед HR - Brdski bicikl (MTB) SL - MTB EL - MTB TR - Dağ bisikletleri RU - Горный велосипед VI - Xe đạp leo núi ID - MTB ZH - 山地自行车 JA - MTB ZT - 山地車 TH - จักรยานเสือภูเขา KO - MTB AR - BTM FA - دوجرخه‌های کوهستان

EN - Road bikes FR - Vélos route ES - Bicicleta de paseo DE - Straßenräder IT - Biciclette da strada NL - Racefiets PT - Bicicletas estrada PL - Rowery szosowe HU - Túrákerékpár RO - Biciclete de sosea SK - Cestné bicykle CS - Silniční kolo SV - Landsvägscykel BG - Шосейни велосипеди HR - Cestovni bicikli SL - Cestna kolesa EL - Ποδηλάτα δρόμου TR - Yol bisikletleri RU - Шоссейный велосипед VI - Xe đạp đua ID - Sepeda jalan ZH - 公路自行车 JA - ロードバイク ZT - 公路自行車 TH - จักรยานเสือหมอบ KO - 로드 바이크 AR - دراجات الطريق FA - دوجرخه‌های جاده‌ای

EN - Other bikes FR - Autres vélos ES - Otras bicicletas DE - Straßenräder IT - Altre biciclette NL - Overige fietsen PT - Outras bicicletas PL - Inne rowery HU - Egyéb kerékpárok RO - Alte bicicletă SK - Ostatné bicykle CS - Ostatní kola SV - Andra cyklar BG - Шосейни велосипеди HR - Ostali bicikli SL - Druga kolesa EL - Άλλα ποδήλατα TR - Diğer bisikletler RU - Другие велосипеды VI - Các xe đạp khác ID - Sepeda lainnya ZH - 其他类自行车 JA - その他の自転車 ZT - 其他類自行車 TH - จักรยานประเภทอื่น KO - 기타 자전거 AR - دراجات أخرى FA - سایر دوجرخه‌ها

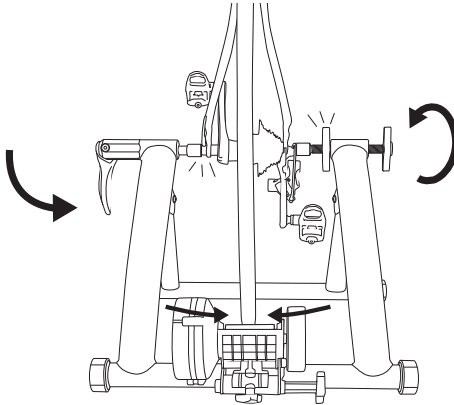
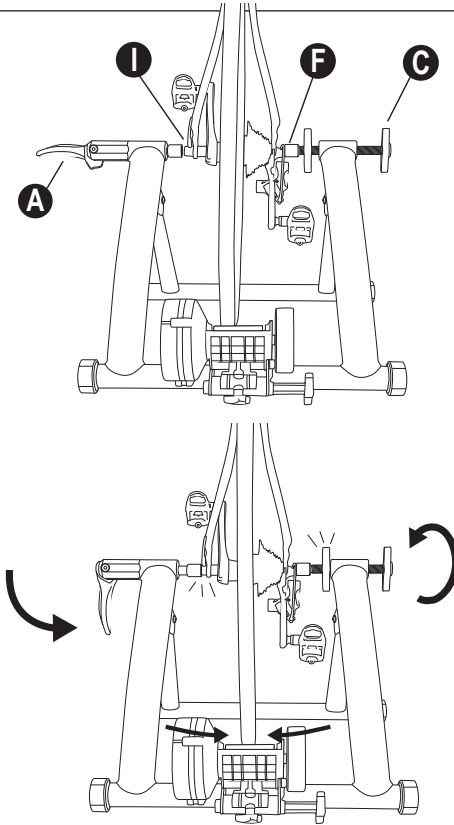
2.5. Prior to fitting the bike, open up the tightening rings **C** by turning wind nut **F** and open quick-release **A** upwards. / Avant d'installer le vélo, écarter les bagues de serrage **C** en tournant l'écrou papillon **F** et en ouvrant le blocage rapide **A** vers le haut.

ES - Antes de instalar la bicicleta, separar las anillas de cierre C girando la tuerca de mariposa F y abriendo el bloqueo rápido A hacia arriba.
DE - Vor dem Anbringen des Fahrrads, die Spannringe C auseinander drücken, indem die Flügelmutter F gedreht und der Schnellspanner A nach oben geöffnet wird.
IT - Vor dem Anbringen des Fahrrads, die Spannringe C auseinander drücken, indem die Flügelmutter F gedreht und der Schnellspanner A nach oben geöffnet wird.
NL - Prima di installare la bicicletta, allontanare gli anelli di serraggio C girando il dado ad alette F e aprendo il bloccaggio rapido A verso l'alto.
PT - Vervijder voordat u de fiets installeert de aanhaalringen C door de vleugelmooer F te draaien en de snelle blokkering A naar boven toe te openen.
PL - Przed zainstalowaniem roweru, rozsunąć pierścienie mocujące C, przekręcając nakrętkę skrzydełkową F i otwierając układ szybkiego blokowania A do góry.
HU - A kerékpár felhelyezése előtt nyissa szét a C szorítógyűrűket, ehhez forgassa el az F pillangósavart és nyissa ki felfelé az A gyorszárat.
RO - Înainte de a instala bicicleta, distanțați inelele de strângere C învârtind piulița fluture F și deschizând maneta de blocare rapidă A înspre în sus.
SK - Pred upevnením bicykla roztvorte uťahovacie krúžky C otočením kridlovej matice F a otvorením rýchloupínania A smerom nahor.
CS - Před instalací kola odstraňte upínací kroužky C otáčením křídlaté matky F a otevřením rychloupínacího náboje A směrem nahoru.
SV - Innan cykeln installeras, sära på fästena C för hjulaxeln genom att vrida på vredet F och genom att öppna snabbfästet A uppåt.
BG - Преди да монтираме велосипеда, разтворете затягащите пръстени C, като завъртите крилчатата гайка F и отворите устройството за бързо блокиране A нагоре.
HR - Prije postavljanja bicikla, otvorite stezne prstene C okretanje krilne matice F i pomicanjem ručice za brzo otpuštanje A prema gore.
SL - Preden namestite kolo, odprite natezne obroče C tako, da zavrite krilato matico F in odprite hitro spojko A na gor.
EL - Πριν από την τοποθέτηση του ποδηλάτου, ανοίξτε τους δακτυλίους σύσφιξης C γυρίζοντας το παξιμάδι τύπου πεταλούδας F και γυρίστε τον μοχλό γρήγορης απελευθέρωσης A προς τα επάνω.
TR - Bisikleti yerleştirmeden önce, F kelebek somununu çevirerek ve A mandalını yukarı doğru açarak, C kelepçelerini ayırın.
RU - Перед установкой велосипеда, снимите зажимные муфты C, повернув барашковый винт F и открыв быструю блокировку A вверх.
VI - Trước khi điều chỉnh lắp xe đạp, hãy mở các vòng xiếtSiết C bằng cách quay đai vít tai hồngđai ốc tai hồngF và mở cài cần nhả hãm nhanh A về phía hướng lên trên.
ID - Sebelum memasang sepeda, buka cincin pengencangan C dengan memutar mur sayap F dan membuka pelepas cepat A ke arah atas.
ZH - 安装自行车之前，旋动蝶形螺母F并将快速制动器A向上打开，使锁定环C分开。
JA - 自転車を取り付ける前に、蝶ナットFを回してクイックリリースAを上向きに開き、締付けリングCを開きます。
ZT - 安裝自行車之前，旋動蝶形螺母F並將快速制動器A向上打開，使鎖定環C分開。
TH - ก่อนประกอบจักรยาน ให้คลายแหวนรอง C โดยหมุนแป้นเกลียวปีก F และเปิดปลด A ขึ้น
KO - 자전거를 설치하기 전에 앵커트 F를 돌려 조임링 C를 풀고 킥월리스 A를 위로 올려 풀어놓습니다.
AR - قبل تثبيت الدراجة، افتح حلقات الشد لأعلى C من خلال صامولة جناح التدوير F وافتح تحرير السريع A بشكل تصاعدي.
FA - قبل از سوار کردن دوچرخه، حلقه های مخصوص سفت کردن C را با پیچاندن مهره بالدار F و اهرم رهاسازی سریع A را به سمت بالا بزن کنید.



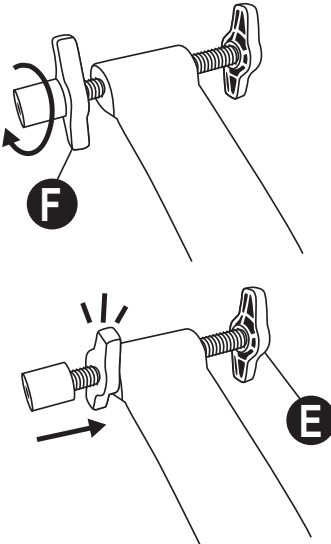
2.6. Fit the rear wheel axle **I** fitted on the bike between tightening ring **C** and adjust with wing nut **F**. Then block the bike's wheel by pushing quick-release **A** downwards, without forcing it. Once wing nut **F** is adjusted, the next adjustments of the bike to the home trainer will be carried out with quick-release **A**. / Installer l'axe de la roue arrière **I** monté sur le vélo entre les bagues de serrage **C** et ajuster avec l'écrou papillon **F**. Ensuite bloquer la roue du vélo en poussant le blocage rapide **A** vers le bas, sans forcer. Une fois le réglage de l'écrou papillon **F** ajusté, les installations suivantes du vélo sur le home trainer se feront uniquement avec le blocage rapide **A**.

ES - Instalar el eje de la rueda trasera I montado sobre la bicicleta, entre las anillas de cierre C, y apretar con la tuerca de mariposa F. Después, bloquear la rueda de la bicicleta apretando el bloqueo rápido hacia abajo, sin forzar. Una vez ajustada la tuerca de mariposa F, el resto de la instalación de la bicicleta en home trainer se hará solamente con el bloqueo rápido A.
DE - Die auf dem Fahrrad montierte Achse des Hinterrads I zwischen den Spannringen C anbringen und mit der Flügelmutter F justieren. Dann das Rad des Fahrrads blockieren, indem der Schnellspanner A ohne Kraftanwendung nach unten gedrückt wird. Sobald die Einstellung der Flügelmutter F justiert ist, wird beim späteren Anbringen des Fahrrads auf den Home Trainer nur noch der Schnellspanner A verwendet.
IT - Installare l'asse della ruota posteriore I montato sulla bicicletta tra gli anelli di serraggio C e registrare con il dado ad alette F. Bloccare quindi la ruota della bicicletta spingendo il bloccaggio rapido A verso il basso, senza forzare. Una volta sistemata la regolazione del dado ad alette F, le successive installazioni della bicicletta sull'home trainer si faranno unicamente con il bloccaggio rapido A.
NL - Monteer de as van het achterwiel I van de fiets tussen de aanhaalringen C en stel deze af met vleugelmooer F. Vergrendel vervolgens het wiel van de fiets door de snelblokkering A naar beneden te drukken, zonder hierbij te forceren. Wanneer vleugelmooer F eenmaal is afgesteld, vinden de hierna volgende afstellingen van de fiets op de home trainer uitsluitend nog plaats met de snelblokkering A.
PT - Instale o eixo da roda traseira I montado na bicicleta entre os anéis de aperto C e ajuste com a porca borboleta F. De seguida, bloqueie a roda da bicicleta empurrando o bloqueio rápido A para baixo, sem forçar. Uma vez a regulação da porca borboleta F ajustada, as instalações seguintes da bicicleta no home trainer far-se-ão apenas com o bloqueio rápido A.
PL - Złożyć zamontowaną w rowerze oś kola tylnego I pomiędzy pierścieniami mocującymi C i wyregulować za pomocą nakrętki skrzydełkowej F. Następnie należy zablokować koło roweru, przesuując układ szybkiego blokowania A do dołu, nie dociskając zbyt mocno. Po zakończeniu regulacji nakrętki skrzydełkowej F, dalsze czynności dotyczące instalacji roweru na trenerze są wykonywane jedynie przy użyciu układu szybkiego blokowania A.
HU - Helyezze a kerékpárra szerelt I hátsó kerék tengelyét a C szorítógyűrűk közé és állítsa be az F pillangósavarral. Ezt követően rögzítse a kerékpár kerekét az A gyorszárat előtétés nélkül lefelé nyomva. Az F pillangósavar beállításá után a kerékpár home trainerre rögzítéséhez a továbbiakban csak az A gyorszárra lesz szükség.
RO - Instalati axul roții din spate I montat pe bicicletă între inelele de strângere C și fixați-l cu piulița fluture. Apoi, blocați roata bicicletei împingând maneta de blocare rapidă A înspre în jos, fără a forța. De îndată ce ați încheiat operațiile de reglare a poziției piuliței fluture F, instrucțiunile de instalare următoare se vor efectua doar cu maneta de blocare rapidă A.
SK - Umiestnite nápravu zadného kola I medzi upevňovacími krúžkami C a utiahnite pomocou kridlovej matice F. Potom zablokujte koleso stlačením rýchloupínania A smerom dole bez vyvínutia väčšej sily. Keď je kridlová matica F utiahnutá, vykonávajú sa nasledovné úpravy bicykla na domácom tréneri pomocou rýchloupínania A.
CS - Nainstalujte zadní osu kola I namontovanou na kolo mezi upínacími kroužky C a seřídte ji křídlatou matkou F. Potom zaařetujte kolo tak, že zatlačíte rychloupínací náboj směrem dolů, avšak nikoli násilím. Jakmile je seřazení křídlaté matky nastaveno, budou se další instalace kola na trenážeru provádět pouze s rychloupínacím nábojem A.
SV - Installera cykelns bakhjul saxel I mellan fästena C och spänn åt med vredet F. Läs sedan cykelhjulet genom att skjuta snabbfästet A nedåt, utan att använda våld. När vredet F är inställt, görs resten av installationen av cykeln på hemotrainern endast med snabbfästet A.
BG - Поставете оста на монтираната на велосипеда задната капа I между затягащите пръстени C и регулирайте с помощта на крилчатата гайка F. След това, блокирайте капалта на велосипеда, като преместите надолу устройството за бързо блокиране A, без обаче да прилагате сила. След като нагласите крилчатата гайка F, следващите манипулации за монтаж на велосипеда на велотренажора ще се извършват единствено със системата за бързо блокиране A.
HR - Stražnju osovinu kotača I na biciklu postavite između steznog prstena C i podesite krilnom maticom F. Zatim blokirajte kotač bicikla pritiskom ručice za brzo otpuštanje A prema dolje, bez primjene sile. Kad je krilna matica F podešena, daljnja podešavanja bicikla na stalku obavljaju se ručicom za brzo otpuštanje A.
SL - Namestite os zadnjega kolesa I, ki je na kolesu, med natezni obroč C in jo nastavite s krilato matico F. Nato pritrdite kolo tako, da potisnete hitro spojko A dol, ne na silo. Ko nastavite krilato matico F, vse ostale nastavitve kolesa na opremi za vadbo opravite s hitro spojko A.
EL - Τοποθετήστε τον άξονα του πίσω τροχού I του ποδηλάτου μεταξύ του δακτυλίου σύσφιξης C και ρυθμίστε με το παξιμάδι τύπου πεταλούδας F. Στη συνέχεια, μπλοκάρετε τον τροχό του ποδηλάτου πιέζοντας τον μηχανισμό γρήγορης απελευθέρωσης A προς τα κάτω. Αφού ρυθμίσετε το παξιμάδι τύπου πεταλούδας F, οι επόμενες ρυθμίσεις του ποδηλάτου στο home trainer πραγματοποιούνται με τον μηχανισμό γρήγορης απελευθέρωσης A.
TR - Bisikletin üzerine takılan I arka tekerlek milini C kelepçeleri arasına yerleştirin ve F kelebek somunu ile ayarlayın. Ardından A mandalını zorlamadan aşağı doğru iterek bisikletin tekerleğini bloke edin. F kelebek somunu ayarlandıktan sonra, home trainer üzerine daha sonraki bisiklet yerleştirme işlemleri yalnızca A mandalı vasıtasıyla yapılacaktır.
RU - Установите ось заднего колеса I, установленного на велосипеде, между зажимными муфтами C и отрегулируйте с помощью барашкового винта F. Затем зафиксируйте колесо велосипеда, нажав на быструю блокировку A вниз, не прилагая усилий. После того, как барашковый винт F отрегулирован, последующую установку велосипедов на тренажер Home Trainer будет осуществлять только с помощью быстрой блокировки A.
VI - Điều chỉnh trục bánh xe đạp I cho vừa với xe đạp giữa vòng xiếtSiết C và điều chỉnh đỉnh vít tai hồngđai ốc tai hồngF. Sau đó khóa bánh xe đạp bằng cách đẩy cần nhả hãm nhanh A hướng xuống dưới, mà không ép nó dùng lực. Sau khi đai vít tai hồngđai ốc tai hồngF được điều chỉnh chính, các điều chỉnh tiếp theo của xe đạp cho vừa với máy tập đạp xe sẽ được tiến hànhthực hiện với cần nhả hãm nhanh A.
ID - Pasangkan poros roda belakang I pada sepeda di antara cincin pengencangan C dan sesuaikan dengan mur sayap F. Lalu kunci roda sepeda dengan mendorong pelepas cepat A ke bawah. Jangan memaksakannya. Setelah mur sayap F disesuaikan, penyesuaian sepeda ke seri pelatid rumah berikutnya dilakukan dengan pelepas cepat A.
ZH - 将后轮轴I安装于自行车上，位于锁定环C之间，并通过蝶形螺母F调节位置。之后将快速制动器A轻轻向下推动，以锁定自行车轮。当蝶形螺母F调节好之后，HOME TRAINER健身器的其他安装均可通过快速制动器A完成。
JA - 締付けリングCで自転車の調整が行われた後、車輪軸を取り付け、蝶ナットFで調整します。次に、クイックリリースAを無理な力を入れずに下向きに押して、自転車の車輪をブロックします。蝶ナットFの調整が終わった後に、クイックリリースAの調整を行います。
ZT - 將後輪軸安裝于自行車上，位於鎖定環C之間，並通過蝶形螺母F調節位置。之後將快速制動器A輕輕向下推動，以鎖定自行車輪。當蝶形螺母F調節好之後，HOME TRAINER健身器的其他安裝均可通過快速制動器A完成。
TH - ประกอบแกนล้อหลังของจักรยานระหว่างแหวนรอง C และปรับด้วยแป้นเกลียวปีก F จากนั้นล็อกจักรยานเข้ากับเครื่องปั่น A ลง โดยไม่ต้องออกแรง เมื่อปรับแป้นเกลียวปีก F ลงจนแป้นเกลียวออกกำลังกายน้อยลงแล้ว
KO - 뒷바퀴축 I를 자전거의 조임링 C 사이에 끼운 뒤 윙너트 F로 조일을 합니다. 그런 다음 킥월리스 A를 가볍게 아래로 내려 바퀴를 고정시킵니다. 이 때 과도한 힘을 가하지 않도록 주의합니다. 윙너트 F의 조일이 끝난 뒤 다음 단계로 홈트레이너의 자전거를 조절할 때는 킥월리스 A를 사용합니다.
AR - تثبيت محور العجلة الخلفية I المثبت على الدراجة بين حلقة الشد C وعكده مع صامولة الجناح F. ثم أوقف عجلة الدراجة من خلال دفع التحرير السريع A نزولا. دون شده بقوة. بمجرد ضبط صامولة الجناح F، سيتم تنفيذ الصوابط على الدراجة باستخدام التحرير السريع A.
FA - محور چرخ عقب I را که روی دوچرخه بین حلقه مخصوص سفت کردن C قرار دارد نصب و با مهره بالدار A تنظیم کنید. سپس چرخ دوچرخه را با فشار اهرم رهاسازی سریع به سمت پایین و بدون فشار، قفل کنید. پس از تنظیم مهره بالدار F، تنظیمات بعدی دوچرخه روی دستگاه rehariat emoh به کمک اهرم رهاسازی سریع A انجام می شود.



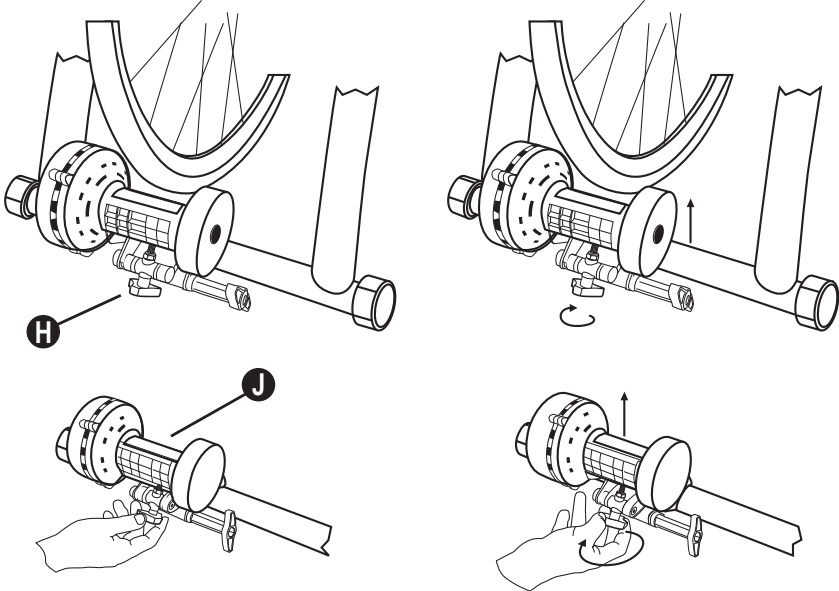
2.7. Turn wing nut F to fix wing nut E. Tighten well but not too much ! / Tourner l'écrou papillon F pour fixer l'écrou papillon E. Serrer pour bien fixer, mais ne pas trop serrer !

ES - Girar la tuerca de mariposa F para fijar la tuerca de mariposa E. Apretar para fijar bien pero sin forzar demasiado.
DE - Die Flügelmutter F drehen, um die Flügelmutter E zu fixieren. Anspannen, um gut zu fixieren, aber nicht zu fest!
IT - Girare il dado ad alette F per fissare il dado ad alette E. Serrare per fissare bene, ma non stringere troppo!
NL - Draai vleugelmoer F aan om vleugelmoer E vast te zetten. Goed vastdraaien, maar niet te strak aanhalen!
PT - Rode a porca borboleta F para fixar a porca borboleta E. Aperte para fixar bem mas não demasiado!
PL - Przekręcić nakrętkę skrzydełkową F, aby zamocować nakrętkę skrzydełkową E. Należy dokręcić ją w taki sposób, aby mocowanie było prawidłowe, ale niezbyt mocne!
HU - Forgassa el az F pillangócsavart az E pillangócsavar rögzítéséhez. Szorítsa meg a megfelelő rögzítéshez, de ne szorítsa meg túlságosan!
RO - Învârtiți piulița fluture F pentru a fixa piulița fluture E. Strângeți-o bine pentru a o fixa, dar nu exagerați!
SK - Otočením křídlovej matice F utiahnete křídlovú maticu E. Utiahnite silno, ale nie príliš!
CS - Otočíte křídlatou maticí F, abyste upevnili křídlatou maticí E. Utáhněte ji tak, aby byla dobře upevněna, ale neutahujte příliš!
SV - Vrid vredet F för att fixera vredet E. Dra åt för att fästa väl, men inte för hårt!
BG - Завъртете крилчатата гайка F, за да фиксирате крилчатата гайка E. Затегнете, но не прекалено силно, за да фиксирате добре!
HR - Okrenite krilnu maticu F kako biste učvrstili krilnu maticu E. Stegnite jako, ali ne previše!
SL - Zavrtite krilato matico F, da pritrdite krilato matico E. Dobro privijte, a ne premočno.
EL - Γυρίστε το παξιμάδι τύπου πεταλούδας F για να στερεώσετε το παξιμάδι τύπου πεταλούδας E. Σφίξτε καλά αλλά όχι υπερβολικά!
TR - E kelebek somunun sabitlemek için F kelebek somunun çevirin. İyi sabitlemek için sıkın, ama fazla sıkmayın!
RU - Поверните барашковый винт F, чтобы зафиксировать барашковый винт E. Закрутите достаточно для надежной фиксации, но не слишком затягивайте!
VI - Xoay đai vít tai hồngđai ốc tai hồng F để cố định đai vít tai hồngđai ốc tai hồng E. XiếtSiết thật chặt nhưng không quá chặt!
ID - Putar mur sayap F untuk mengencangkan mur sayap E. Kencangkan dengan baik, namun jangan berlebihan!
ZH - 旋動蝶形螺母F以固定蝶形螺母E。固定到位即可，不可過緊！
JA - 蝶ナットFを回して、蝶ナットEを固定します。しっかりと締めてください。ただし締めすぎないようにしてください！
ZT - 旋動蝶形螺母F以固定蝶形螺母E。固定到位即可，不可過緊！
TH - หมุนแป้นเกลียวปีกเพื่อตรึงแป้นเกลียวปีก E ขึ้นให้แน่นแต่อย่าออกแรงมากเกินไป!
KO - 윙너트 F를 돌려 윙너트 E를 고정시킵니다. 단단히 고정하되 과도한 힘을 가하지 마십시오.
AR - ادر صامولة الجناح F لضبط صامولة الجناح E. شدّها جيّدا ولكن ليس أكثر من اللازم !
FA - مهره بالدار F را برای سوار کردن مهره بالدار E بچرخانید. آن را به اندازه کافی ولی نه خیلی زیاد محکم کنید !



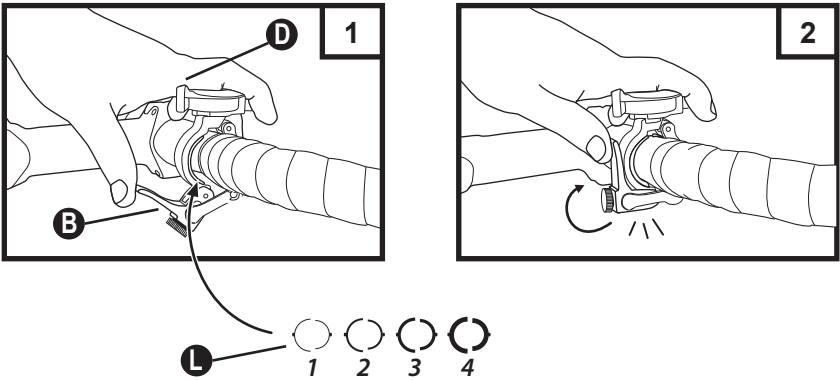
2.8. Adjust adjustment lever H to bring the tyre in contact with roller J. Check that the roller is in full contact with the tyre to avoid uncomfortable slipping during use. Check that the tyre is fully inflated (6-8 bars for sport road tyres, 3-5 bars for MTBs and Hybrid tyres). / Ajuster la manette de réglage H pour mettre le pneu en contact avec le rouleau J. Veiller à ce que le rouleau soit bien au contact du pneu afin d'éviter tout glissement inconfortable en cours d'utilisation. Assurez-vous que le pneu est bien gonflé (6-8 bars pour pneu route sport, 3 - 5 bars pour pneu VTT ou VTC).

ES - Ajustar la palanca de ajuste H para colocar el neumático en contacto con el rodillo J. Comprobar que el rodillo esté en contacto con el neumático para evitar un desafortunado resbalón durante el uso. Comprobar que el neumático esté bien inflado (6-8 bares para una bicicleta de carrera o carretera y 3-5 bares para bicicleta de montaña o BTT).
DE - Justieren des Einstellhebels H, um den Reifen in Kontakt mit der Rolle J zu bringen. Achten Sie darauf, dass die Rolle gut in Reifenkontakt ist, um jedes unangenehme Rutschen während der Verwendung zu vermeiden. Kontrollieren Sie, dass der Reifen gut aufgepumpt ist (6-8 Bar für Sport-Straßenreifen, 3 - 5 Bar für MTBs oder Trekkingräder).
IT - Sistemare la rotella di regolazione H per mettere lo pneumatico a contatto con il rullo J. Fare attenzione che il rullo sia a contatto con lo pneumatico per evitare che scivoli durante l'utilizzo. Assicurarsi che lo pneumatico sia ben gonfiato (6-8 bar per pneumatico ruota sport, 3 - 5 bar per pneumatico MTB o biciclette ibride).
NL - De afstelhendel H zodanig aanpassen dat de band contact maakt met de rol J. Zorg ervoor dat de rol goed contact maakt met de band om te voorkomen dat de band tijdens het gebruik gaat slippen. Let erop dat de band goed is opgepompt (6-8 bar voor sportbanden voor de weg, 3 tot 5 bar voor mountainbikes of hybride fietsen).
PT - Ajuste a manete de regulação H para colocar o pneu em contacto com o cilindro J. Certifique-se de que o cilindro fica em contacto com o pneu para evitar qualquer deslizamento desconfortável durante a utilização. Verifique se o pneu está bem cheio (6-8 bars para pneu estrada desporto, 3 - 5 bars para pneu BTT ou BTC).
PL - Ajuste a manete de regulação H para colocar o pneu em contacto com o cilindro J. Certifique-se de que o cilindro fica em contacto com o pneu para evitar qualquer deslizamento desconfortável durante a utilização. Verifique se o pneu está bem cheio (6-8 bars para pneu estrada desporto, 3 - 5 bars para pneu BTT ou BTC).
HU - A H állítókarr segítségével állítsa be, hogy az abroncs érintkezésbe kerüljön a J hengerrel. Ügyeljen arra, hogy a henger megfelelően érintkezzen az abronccsal, hogy a használat közben kellemetlen csúszás ne fordulhasson elő. Gőzödjön meg róla, hogy az abroncs levegőnyomása megfelelő (6-8 bar sport túrakerékpár-abroncs, 3 - 5 bar MTB vagy hibrid kerékpár abroncs esetén).
RO - Ajustați maneta de reglare H pentru a pune pneul în contact cu ruloul J. Asigurați-vă că ruloul intră în contact cu pneul pentru a se evita orice alunecare inconfortabilă în timpul utilizării. Asigurați-vă de asemenea că pneul este bine umflat (6-8 bari pentru un pneu de șosea sport, 3-5 bari pentru un pneu MTB și de bicicletă hibridă).
SK - Nastavte nastavovac páčku H tak, aby sa pneumatika dotýkala valčeka J. Skontrolujte, či je valček v plnom kontakte s pneumatikou, aby nedochádzalo k nepohodlnému kĺzaniu počas použitia. Skontrolujte, či je pneumatika dobre nahustená (6-8 bars pre športové cestné pneumatiky, 3-5 bars pre pneumatiky horských a hybridných bicyklov).
CS - Nastavte seřizovací páčku H tak, aby se pneumatika dotýkala válce J. Dbejte na to, aby se válec správně dotýkal pneumatiky, tak, aby při užívání nedocházelo k nepřijemnému prokluzování. Přesvědčte se, že jsou pneumatiky dobře nahustěné (6-8 bar pro pneumatiky sportovního kola, 3 - 5 bar pro pneumatiky horského nebo krosového kola).
SV - Ställ in inställningsspaken H för att sätta däcket i kontakt med rullen J. Se till att rullen har god kontakt med däcket för att undvika obehvämt glid vid användning. Se till att däcket är välpumpat (6-8 bar för sporthjul för landsväg, 3-5 bar för mountainbikehjul).
BG - Нагласете регулиращия лост H така, че гумата на колелото на велосипеда да е в контакт с маховото колело J. Проверете дали маховото колело прави добър контакт с гумата, за да избегнете всякакъв вид хлъзгане по време на тренировката. Уверете се, че гумата е добре напумпана (6-8 бара за спортни шосейни велосипеди, 3-5 бара за планински или шосейни велосипеди).
HR - Podešavajte ručicu za podešavanje H, kako biste gumu doveli u kontakt s valjkom J. Provjerite postoji li puni kontakt valjka i gume, kako biste izbjegli neugodno klizanje tijekom uporabe. Provjerite je li guma napumpana do kraja (gume za sportske bicikle 6-8 bara, gume za MTB bicikle i hibride 3-5 bara).
SL - Nastavite ročico H, da postavite pnevmatiko v stik z valjem J. Valj mora biti v stiku s pnevmatiko, da preprečite neugodne zdrse med uporabo. Pnevmatiko napolnite (6 do 8 bar za športne cestne pnevmatike, in 3 do 5 za MTB in hibridne pnevmatike).
EL - Ρυθμίστε τον μοχλό ρύθμισης H με τρόπο ώστε το ελαστικό να είναι σε επαφή με τον κύλινδρο J. Βεβαιωθείτε ότι ο κύλινδρος είναι σε πλήρη επαφή με το ελαστικό για την αποφυγή ανεπιθύμητης ολίσθησης κατά την χρήση. Βεβαιωθείτε ότι το ελαστικό είναι πλήρως φουσκωμένο (6-8 bars για τα ελαστικά δρόμου, 3-5 για τα MTB και τα υβριδικά ελαστικά).
TR - Lastığı J rulusu ile temas ettirmek için, H ayar anahtarını ayarlayın. Kullanım esnasında rahatsızlığı neden olabilecek her türlü kaymayı önlemek için, rulunun lastikle iyi temas etmesine dikkat edin. Lastiğin iyi şiştiğinden emin olun (spor tipi yol lastiği için 6-8 bar, dağ bisikleti veya hibrid bisiklet lastiği için 3-5 bar).
RU - Отрегулируйте рычаг управления H для того, чтобы шины были в контакте с роликом J. Убедитесь, что ролик хорошо прилегает к шинам, чтобы предотвратить соскальзывание, мешающее при использовании. Убедитесь, что шина хорошо накачана (6-8 бар для спортивной шоссеиной шины, 3-5 бар для шин горных велосипедов или гибридных велосипедов).
VI - Điều chỉnh cần điều chỉnh H để lốp xe chạm vào trục lăn J. Kiểm tra xem trục lăn có tiếp xúc hoàn toàn với bánh chưa để tránh tình trạng bị trượt gây khó chịu trong khi sử dụng. Kiểm tra xem lốp xe đã được thổi phồng bơm đủ căng chưa (6 - 8 bar đối với lốp xe đạp đua thể thao, 3 - 5 bars đối với lốp xe đạp leo núi và xe đạp lai).
ID - Sesuaikan tuas penyesuaian H hingga ban bersentuhan dengan roller J. Pastikan bahwa roller sepenuhnya menyentuh ban untuk menghindari tergelincirnya pengguna saat sepeda digunakan. Pastikan bahwa ban sudah dipompa hingga penuh (6-8 bar untuk ban olahraga/jalan, 3-5 bar untuk MTB dan ban Hybrid).
ZH - 通过调节手柄H使轮胎与滚筒J接触。确认滚筒与轮胎接触良好，以免在使用中出现滑动。确认轮胎已充气良好（运动型车胎气压为6-8巴，山地或越野胎压为3-5巴）。
JA - 調整レバーHを調整して、ローラーJにタイヤが接するようにします。使用中に不快なスリッパが起こらないように、ローラーがタイヤと完全に接しているかどうか確認してください。タイヤに十分に空気が入っているか確認してください（スポーツロードタイヤは6-8バール、MTBおよびハイブリッドタイヤは3-5バール）。
ZT - 通過調節手柄H使輪胎與滾筒J接觸。確認滾筒與輪胎接觸良好，以免在使用中出現滑動。確認輪胎已充氣良好“運動型車胎氣壓為6-8巴，山地或越野胎壓為3-5巴”。
TH - ปรับเลี้ยว H ให้ล้อยางสัมผัสกับลูกกลิ้ง J ตรวจสอบว่าลูกกลิ้งสัมผัสกับยางทั้งหมดเพื่อหลีกเลี่ยงการไถลระหว่างใช้ ตรวจสอบว่ายางพองตัวเต็มที่ (ยางจักรยานเสือหมอบ 6 - 8 บาร์ ยางจักรยานเสือภูเขาและจักรยานแบบผสม 3 - 5 บาร์)
KO - 조절 레버 H를 조절해 롤러 J에 타이어를 밀착시킵니다. 사용 중에 미끄러져서 이탈하지 않도록 롤러와 타이어가 완전히 밀착되었는지 확인합니다. 타이어가 공기가 제대로 주입되었는지 점검합니다(스포츠 로드 자전거 타이어는 6-8바, MTB 및 하이브리드 타이어는 3-5바).
AR - اضبط دراع التعديل H لجلب إطار العجلة حتى يتصل بالأسطوانة J. تحقق من أن الأسطوانة في حالة تماس كامل مع إطار العجلة لمنع الانزلاق غير المرغوب خلال الاستخدام. تحقق من أن إطار العجلة متنفخ تماما (6-8 بار لإطارات العجلات خلال رياضة سباق الدراجات).
FA - اهرم تنظیم H را برای در تماس قرار دادن تایر با چرخند J تنظیم کنید. برای اجتناب از لغزش ناخواسته هنگام استفاده، بررسی کنید که چرخند در تماس کامل با تایر باشد. بررسی کنید که تایر به طور کامل باد شده باشد (8-6 بار برای تایرهای جاده‌ای ورزشی، 3-5 بار برای تایرهای دوچرخه‌های کوهستان و دوچرخه‌های ترکیبی).



2.9. Then place the power adjustment lever **D** on the handlebar using two adjustment rings **L** that fit the bike's handlebar diameter. Fix the adjustment lever **D** on the handlebar using the tightening system **B**. Fix the adjustment lever **D** on the handlebar using the tightening system **B**. / Placer ensuite la manette de réglage de la puissance **D** sur le cintre en utilisant une paire de bagues d'ajustement **L** correspondant au diamètre du cintre du vélo. Fixer la manette de réglage **D** sur le cintre en utilisant le système de serrage **B**.

ES - Colocar la palanca de ajuste de la potencia D en el manillar con un par de anillas de cierre L del diámetro del manillar de la bicicleta. Fijar la palanca de ajuste D en el manillar con el sistema de cierre B.
DE - Dann den Einstellhebel der Leistung D am Lenker anbringen, wobei ein Paar Justierringe L verwendet werden, die dem Durchmesser des Fahrradenkers entsprechen. Den Einstellhebel D am Lenker fixieren, wobei das Spannsystem B verwendet wird.
IT - Mettere poi la leva di regolazione della potenza D sulla piega manubrio utilizzando un paio di anelli di regolazione L corrispondenti al diametro della piega manubrio della bicicletta. Fissare la leva di regolazione D sulla piega manubrio utilizzando il sistema di serraggio B.
NL - Vervolgens de afstelhendel voor het vermogen D op het stuur plaatsen met behulp van de afstelringen L die overeenkomen met de diameter van uw fietsstuur. Plaats de afstelhendel D op het stuur met behulp van het klemmsysteem B.
PT - De seguida, coloque a manete de regulação da potência D no cavalete utilizando um par de anéis de ajustamento L correspondentes ao diâmetro do cavalete da bicicleta. Fixe a manete de regulação D ao cavalete utilizando o sistema de aperto B.
PL - Następnie należy umieścić pokrętło regulacji mocy D na kierownicy, używając pary pierścieni regulacyjnych L, odpowiadających średnicy kierownicy roweru. Zamocować pokrętło regulacyjne D na kierownicy, używając systemu mocującego B.
HU - Helyezze el ezután a D teljesítményszabályozó kart a hevederen egy pár L állítógyűrű segítségével, melyek megfelelnek a kerékpár kormányá átmérőjének. Rögzítse a D állítókart a kormányra a B szorítórendszer használatával.
RO - Poziționați apoi maneta de reglare a puterii D pe ghidon, utilizând o pereche de inele de ajustare L corespunzătoare diametrului ghidonului bicicletei. Fixați maneta de reglare D pe ghidon, utilizând sistemul de strângere B.
SK - Potom umiestnite nastavovaciu páčku výkonu D na riadidlá pomocou dvoch nastavovacích krúžkov L, ktoré zodpovedajú priemeru riadidiel. Upevnite nastavovaciu páčku D na riadidlá pomocou uťahovacieho systému B.
CS - Potom umístěte seřizovací páčku výkonu D na řídítka a použijte přitom pár upínacích kroužků L, které odpovídají průměru řídítek kola. Připevněte regulační páčku D na řídítka s použitím upínacího systému B.
SV - Fäst sedan inställningsspaken för motståndet D på styret med hjälp av ett par av fästringarna L som passar till styrets diameter. Fäst inställningsspaken D på handtaget genom att använda fästsystemet B.
BG - След това поставете лоста за регулиране на мощността D върху кормилото, с помощта на чифт пръстени L, отговарящи на диаметъра на кормилото на велосипеда. Фиксирайте регулиращия лост D върху кормилото, като използвате системата за затягане B.
HR - Zatim ručicu za podešavanje snage D postavite na upravljač korištenjem 2 prstena za podešavanje L koji odgovaraju promjeru upravljača bicikla. Ručicu za podešavanje D učvrstite na upravljaču pomoću sustava za stezanje B.
RU - Nato namescite ро́дичо за погон D на ро́чажа z dvema obročema L, s katerima nastavite premer krmili koleasa. Pritrdite nastavitveno ро́дичо D na krmilo z nateznim sistemom B.
EL - Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον μοχλό ρύθμισης ισχύος D στις χειρολαβές χρησιμοποιώντας δύο δακτυλίους ρύθμισης L που να ταιριάζουν στην διάμετρο της χειρολαβής του ποδηλάτου. Τοποθετήστε τον μοχλό ρύθμισης D στις χειρολαβές χρησιμοποιώντας το σύστημα σύσφιξης B.
TR - Ardından, bisiklet gidon çarına karşılık gelen bir çift L ayar bileziği kullanarak D güç ayarı anahtarını gidonun üzerine yerleştirin. B sıkma sistemini kullanarak D ayar anahtarını gidonun üstüne sabitleyin.
RU - Затем поместите рычаг управления питанием D на руле с помощью пары втулок для регулировки L, соответствующих диаметру руля велосипеда. Установите рычаг управления D на руле с использованием системы зажима B.
VI - Sau đó đặt cần điều chỉnh lực D trên ghi đông bằng cách sử dụng các vòng điều chỉnh L vừa phù hợp với đường kính ghi đông xe đạp. Cố định cần điều chỉnh D trên ghi đông bằng hệ thống xiết chặt B.
ID - Lalu tempatkan tuas penyesuaian daya D di setang dengan menggunakan dua cincin penyesuaian L yang sesuai dengan diameter setang sepeda. Pasangkan tuas penyesuaian D di setang dengan menggunakan sistem pengencangan B.
ZH - 利用一对适合车把直径的调节环L来将功率调节手柄D安装于车把上。使用固定装置B来将调节手柄D固定于车把上。
JA - 自転車のハンドル直径に合う二つの調整リングLを使用して、パワー調整レバーDをハンドルの上に置きます。締付けシステムBを使用して、調整レバーDをハンドルに固定します。
ZT - 利用一對適合車把直徑的調節環L來將功率調節手柄D固定于車把上。使用固定裝置B來將調節手柄D固定于車把上。
TH - จากนั้นวางคานาปรับแรง D บนแฮนด์จักรยานโดยชี้แนวหน้ากับเส้นผ่านศูนย์กลางของแฮนด์จักรยาน ยึดคานาปรับ D บนแฮนด์จักรยานโดยใช้อุปกรณ์สำหรับบีบ B
KO - 그림 다음, 자전거 핸들바의 직경에 맞는 조절링 L 두 개로 파워 조절 레버 D를 핸들바에 장착합니다. 조임 장치 B를 사용해 조절 레버 D를 핸들바에 고정시킵니다.
AR - ثم ضع ذراع ضبط القوة D على المقود باستخدام حلقتي الضبط L التي تلائم قطر مقود الدراجة. اضبط ذراع التعديل على مقاد باستخدام نظام الشد B
FA - سپس اهرم تنظیم قدرت D را با استفاده از دو حلقه تنظیم L که قطر میله دسته نوچره را نگه می‌دارد روی میله‌های دسته قرار دهید. اهرم تنظیم D را با استفاده از سامانه سفت‌کننده B نصب کنید.



EN - L1 : handlebar diameter 1.25inch **FR** - L1 : diamètre de cintre 31.8mm **ES** - L1 : diámetro del manillar 31.8mm **DE** - L1 : Lenkerdurchmesser 31.8mm **IT** - L1 : diametro della piega manubrio 31.8mm **NL** - L1 : diameter van het stuur 31.8mm **PT** - L1 : diâmetro do cavalete 31.8mm **PL** - L1 : średnica kierownicy 31.8mm **HU** - L1 : kormányátmérő 31.8mm **RO** - L1 : diametrul ghidonului 31.8mm **SK** - L1 : priemer riadidiel 1,25 palca **CS** - L1 : průměr řídítek 31.8mm **SV** - L1 : styrets diameter 31.8mm **BG** - L1 : диаметър на кормилото 31.8mm **HR** - L1 : promjer upravljača 1,25 inča **SL** - L1 : premer krmila 1,25» **EL** - L1 : διάμετρος χειρολαβής 1,25 ιντσας **TR** - L1 : gidon çapı 31.8mm **RU** - L1 : диаметр руля 31,8mm **VI** - L1 : đường kính ghi đông 1.25inch **ID** - L1 : diameter setang 1,25 inci **ZH** - L1 : 车把直径 31.8mm **JA** - L1 : ハンドル直径1.25インチ **ZT** - L1 : 車把直径 31.8mm **TH** - L1 : เส้นผ่านศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานเท่ากับ 1.25 นิ้ว **KO** - L1 : 핸들바 직경 1.25인치 **AR** - قطر المقود 52,1 أنش **FA** - قطر میله دسته 52.1 اینچی
EN - L2 : handlebar diameter 1.02inch **FR** - L2 : diamètre de cintre 26.0mm **ES** - L2 : diámetro del manillar 26.0mm **DE** - L2 : Lenkerdurchmesser 26.0mm **IT** - L2 : diametro della piega manubrio 26.0mm **NL** - L2 : diameter van het stuur 26.0mm **PT** - L2 : diâmetro do cavalete 26.0mm **PL** - L2 : średnica kierownicy 26.0mm **HU** - L2 : kormányátmérő 26.0mm **RO** - L2 : diametrul ghidonului 26.0mm **SK** - L2 : priemer riadidiel 1,02 palca **CS** - L2 : průměr řídítek 26.0mm **SV** - L2 : styrets diameter 26.0mm **BG** - L2 : диаметър на кормилото 26.0mm **HR** - L2 : promjer upravljača 1,02 inča **SL** - L2 : premer krmila 1,02» **EL** - L2 : διάμετρος χειρολαβής 1,02 ιντσας **TR** - L2 : gidon çapı 26.0mm **RU** - L2 : диаметр руля 26,0mm **VI** - L2 : đường kính ghi đông 1.02inch **ID** - L2 : diameter setang 1,02 inci **ZH** - L2 : 车把直径 26.0mm **JA** - L2 : ハンドル直径1.02インチ **ZT** - L2 : 車把直径 26.0mm **TH** - L2 : เส้นผ่านศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานเท่ากับ 1.02 นิ้ว **KO** - L2 : 핸들바 직경 1.02인치 **AR** - قطر المقود 20,1 أنش **FA** - قطر میله دسته 20.1 اینچی
EN - L3 : handlebar diameter 1inch **FR** - L3 : diamètre de cintre 25.4mm **ES** - L3 : diámetro del manillar 25.4mm **DE** - L3 : Lenkerdurchmesser 25.4mm **IT** - L3 : diametro della piega manubrio 25.4mm **NL** - L3 : diameter van het stuur 25.4mm **PT** - L3 : diâmetro do cavalete 25.4mm **PL** - L3 : średnica kierownicy 25.4mm **HU** - L3 : kormányátmérő 25.4mm **RO** - L3 : diametrul ghidonului 25.4mm **SK** - L3 : priemer riadidiel 1 palec **CS** - L3 : průměr řídítek 25.4mm **SV** - L3 : styrets diameter 25.4mm **BG** - L3 : диаметър на кормилото 25.4mm **HR** - L3 : promjer upravljača 1 inč **SL** - L3 : premer krmila 1» **EL** - L3 : διάμετρος χειρολαβής 1 ιντσά **TR** - L3 : gidon çapı 25.4mm **RU** - L3 : диаметр руля 25,4mm **VI** - L3 : đường kính ghi đông 1inch **ID** - L3 : diameter setang 1 inci **ZH** - L3 : 车把直径 25.4mm **JA** - L3 : ハンドル直径1インチ **ZT** - L3 : 車把直径 25.4mm **TH** - L3 : เส้นผ่านศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานเท่ากับ 1 นิ้ว **KO** - L3 : 핸들바 직경 1인치 **AR** - قطر المقود 20,1 أنش **FA** - قطر میله دسته 20.1 اینچی
EN - L4 : handlebar diameter 0.87inch **FR** - L4 : diamètre de cintre 22.2mm **ES** - L4 : diámetro del manillar 22.2mm **DE** - L4 : Lenkerdurchmesser 22.2mm **IT** - L4 : diametro della piega manubrio 22.2mm **NL** - L4 : diameter van het stuur 22.2mm **PT** - L4 : diâmetro do cavalete 22.2mm **PL** - L4 : średnica kierownicy 22.2mm **HU** - L4 : kormányátmérő 22.2mm **RO** - L4 : diametrul ghidonului 22.2mm **SK** - L4 : priemer riadidiel 1,25 palca **CS** - L4 : průměr řídítek 22.2mm **SV** - L4 : styrets diameter 22.2mm **BG** - L4 : диаметър на кормилото 22.2mm **HR** - L4 : promjer upravljača 0,87 inča **SL** - L4 : premer krmila 0,87» **EL** - L4 : διάμετρος χειρολαβής 0,87 ιντσά **TR** - L4 : gidon çapı 22.2mm **RU** - L4 : диаметр руля 22,2mm **VI** - L4 : đường kính ghi đông 0.87inch **ID** - L4 : diameter setang 0,87 inci **ZH** - L4 : 车把直径 22.2mm **JA** - L4 : ハンドル直径0.87インチ **ZT** - L4 : 車把直径 22.2mm **TH** - L4 : เส้นผ่านศูนย์กลางของแฮนด์จักรยานเท่ากับ 0.87 นิ้ว **KO** - L4 : 핸들바 직경 0.87인치 **AR** - قطر المقود 78,0 أنش **FA** - قطر میله دسته 78 اینچی

3. REMOVING THE BIKE / DÉMONTAGE DU VÉLO

ES - DESINSTALACIÓN DE LA BICICLETA **DE** - ABNEHMEN DES FAHRRADS **IT** - SMONTAGGIO DELLA BICICLETTA **NL** - DE FIETS VERWIJDEREN VAN DE HOME TRAINER **PT** - DESMONTAGEM DA BICICLETA **PL** - DEMONTAŻ ROWERU **HU** - A KERÉKPÁR LESZERELÉSE **RO** - DEMONTAREA BICICLETEI **SK** - ODMONTOVANIE BICYKLA **CS** - DEMONTÁŽ KOLA **SV** - ATT TA LOSS CYKELN **BG** - ДЕМОНТАЖ НА БЕЛОСИПЕДА **HR** - SKIDANJE BICIKLA SA STALKA **SL** - ODRISTANITEV KOLESA **EL** - ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ **TR** - BISIKLETİN SÖKÜLMESİ **RU** - ДЕМОНТАЖ БЕЛОСИПЕДА **VI** - THẢO XE ĐẠP **ID** - MELEPASKAN SEPEDA **ZH** - 自行车的拆卸 **JA** - 自転車の取り外し **ZT** - 自行车的拆卸 **TH** - การนำจักรยานออก **KO** - 자전거 분리하는 법 **AR** - تفكيك الدراجة **FA** - باز کردن نوچره

3.1. Remove the tightening collar **B** from the handlebar (see step 2.9). / Retirer le collier de serrage **B** du cintre (voir étape 2.9).

ES - Retirar la abrazadera B del manillar (véase el paso n.º 2.9). **DE** - Die Klemmschelle B vom Lenker abnehmen (siehe Schritt 2.9). **IT** - Togliere il collare di serraggio B dalla piega manubrio (vedere passaggio 2.9). **NL** - Verwijder het klemmsysteem B van het stuur (zie stap 2.9). **PT** - Retire o colar de aperto B do cavalete (ver etapa 2.9). **PL** - Zdjąć obejmę mocującą B kierownicy roweru (patrz etap 2.9). **HU** - Vegye el a kormányról a B szorítóbilincset (lásd 2.9. lépés). **RO** - Demontați colierul de strângere B de pe ghidon (vezi etapa 2.9). **SK** - Zložiť uťahovaciu objímku B z riadidiel (pozri krok 2.9). **CS** - Sejměte upínací kroužek B z řídítek (viz krok 2.9). **SV** - Ta av slangklämman B från styret (se steg 2.9) **BG** - Сваляте затягащата скоба B от кормилото (виж етап 2.9). **HR** - Stezni prsten B skinite s upravljača (vidi 2.9. korak). **SL** - Odstranite natezno manšeto B s krmila (glej navodilo 2.9). **EL** - Αφαιρέστε το κολλάρο σύσφιξης B από τις χειρολαβές (δείτε βήμα 2.9). **TR** - B kelepçesini gidondan çıkarın (bakınız aşama 2.9). **RU** - Снимите зажимный хомут B с руля (см. шаг 2.9). **VI** - Thao ống kẹp xiết siết B ra khỏi ghi đông (xem bước 2.9). **ID** - Lepaskan kerah pengencangan B dari setang (lihat langkah 2.9). **ZH** - 拆下車把卡環B (見步驟2.9)。 **JA** - ハンドルから締付け環Bを取り外します (ステップ2.9参照)。 **ZT** - 拆下車把卡環B (見步驟2.9)。 **TH** - นำแหวนรอง B ออกจากแฮนด์จักรยาน (ดูขั้นตอนที่ 2.9) **KO** - 핸들바에서 조임갈라 B를 풀어줍니다(2.9단계 참조). **AR** - اسحب طوق الشد B من المقاد (انظر الخطوة 2.9). **FA** - ستون مخصوص سفت کردن B را از میله‌های دسته بردارید (مرحله 2.9 را ببینید).

3.2. Untighten lever H to remove the roller from the wheel (see stage 2.8). / Desserrer la manette H pour écarter le rouleau du pneu (voir étape 2.8).

ES - Aflojar la palancaPara separar el rodillo del neumático (véase el paso n.º 2.8). **DE** - Den Hebel H lösen, um die Rolle vom Reifen zu lösen (siehe Schritt 2.8). **IT** - Allentare la rotella H per distanziare il rullo dallo pneumatico (vedere passaggio 2.8). **NL** - Hendel H losdraaien om de rol weg te halen van de band (zie stap 2.8). **PT** - Desaperte a manete H para afastar o cilindro do pneu (ver etapa 2.8). **PL** - Odkręcić pokrętło H, aby odsunąć rolkę od opony (patrz etap 2.8). **HU** - Lazítsa ki a H kart és távolítsa el a hengert az abroncsból (lásd 2.8. lépés). **RO** - Desurubați maneta H pentru a detașa rolul de pneu (vezi etapa 2.8) **SK** - Uvoľnením páčky H odoberieť valček z kolesa (pozri krok 2.8). **CS** - Uvolněte páčku H, aby se váleček oddálil od pneumatiky (viz krok 2.8). **SV** - Skruva loss spaken H för att flytta rullen från hjulet (se steg 2.8). **BG** - Развинтете лост H, за да освободите маховото колело от гумата на колелото на велосипеда (виж етап 2.8). **HR** - Otpustite ručicu H, kako biste s kotača skinuli valjak (vidi 2.8. korak). **SL** - Odvijte ročico H, da snamete valj s kolesa (glej navodilo 2.8). **EL** - Ξεσπίγείτε τον μοχλό H για να αφαιρέσετε τον κύλινδρο από τον τροχό (δείτε βήμα 2.8). **TR** - Ruloyu lastikten ayırarak şin H anahtarını gevşetin (bakınız aşama 2.8). **VI** - Nối lỏng cần H để tháo trục lăn khỏi bánh xe (xem bước 9). **ID** - Kendurkan tuas H untuk melepaskan roller dari roda (lihat langkah 2.8). **ZH** - 旋松手柄H以松开轮胎滚筒 (见步骤2.8)。 **JA** - レバーHを緩めて、車輪からローラーを取り外します (ステップ2.8参照)。 **ZT** - 旋鬆手柄H以鬆開輪胎滾筒 (見步驟2.8)。 **TH** - ให้นวด H ออกเพื่อลดจุดกดจากล้อ (ดูขั้นตอนที่ 2.8) **KO** - 조절 레버 H를 풀어 바퀴를 플러에서 떼어냅니다.(2.8단계 참조). **AR** - فك الدراع H لإزالة الأسطوانة من العجلة (انظر المرحلة 2.8). **FA** - (مرحله 2.8 را ببینید). H را برای برداشتن چرخنده از چرخ باز کنید (مرحله 2.8 را ببینید).

3.3. Unblock the wheel by opening the quick-release A upwards to remove the bike (see stage 2.5) / Débloquer la roue en ouvrant le blocage rapide A vers le haut pour enlever le vélo (voir étape 2.5).

ES - Desbloquear la rueda abriendo el bloqueo rápido A hacia arriba para retirar la bicicleta (véase el paso n.º 2.5). **DE** - Das Rad freilegen, indem der Schnellspanner A nach oben geöffnet wird, um das Fahrrad abzunehmen (siehe Schritt 2.5). **IT** - Sbloccare la ruota aprendo il bloccaggio rapido A verso l'alto per togliere la bicicletta (vedere passaggio 2.5). **NL** - Ontgrendel het stuur door de snelblokkering A naar boven te openen zodat de fiets kan worden verwijderd (zie stap 2.5). **PT** - Desbloqueie a roda abrindo o bloqueio rápido para cima para retirar a bicicleta (ver etapa 2.5). **PL** - Odblokować koło, otwierając układ szybkiego blokowania A do góry, aby wyjąć rower (patrz etap 2.5). **HU** - Szabadítsa ki a kereket az A gyorsár felele történő megnyitásával, majd emelje ki a kerékpárt (2.5. lépés). **RO** - Deblocati roata, deschizând maneta de blocare rapidă A înspre în sus pentru a detașa bicicleta de aparat (vezi etapa 2.5). **SK** - Uvoľnite koleso otvorením rýchloupínania A smerom nahor a zložte bicykel (pozri krok 2.5) **CS** - Odblokujte kolo otevřením rychloupínacího náboje A směrem nahoru, abyste mohli vyjmout kolo (viz krok 2.5). **SV** - Lossa hjulet genom att öppna snabbfästet A uppåt för att lossa cykeln (se steg 2.5). **BG** - Отблокирайте каплата, като отворите механизма за бързо блокиране A нагоре и след това сваляте велосипеда от велотренажора (виж етап 2.5). **HR** - Deblokirati kotač pomicanjem ručice za brzo otvaranje A prema gore, kako biste mogli skinuti kotač (vidi 2.5. korak). **SL** - Odklopite kolo tako, da odprete hitro spojko A na gor, in snemite kolo (glej navodilo 2.5) **EL** - Ξεμπλοκάρτε τον τροχό γυρίζοντας τον μοχλό γρήγορης απελευθέρωσης A προς τα επάνω για να αφαιρέσετε το ποδήλο (δείτε βήμα 2.5). **TR** - Biskilet çikarmak için A mandalını açarak tekerleği serbest bırakın (bakınız aşama 2.5). **RU** - Разблокируйте колесо, открыв быструю блокировку A вверх для удаления велосипеда (см. шаг 2.5). **VI** - Tháo bánh xe bằng cách mở cần nhả hãm nhanh A hướng lên trên để tháo xe đạp (xem bước 2.5). **ID** - Buka kunci roda dengan membuka pelepas cepat A ke atas untuk melepasan sepeda (lihat langkah 2.5) **ZH** - 向上打开快速制动器A以解除车轮的锁定，以便于拆下 (见步骤2.5)。 **JA** - クイックリリースAを上向きに開いて車輪のブロックを外し、自転車を取り外します (ステップ2.5参照)。 **ZT** - 向上打開快速制動器A以接觸車輪鎖定，以便於拆下(見步驟2.5)。 **TH** - กดลดจุดกดที่ปลด A ขึ้นข้างบนเพื่อนำจักรยานออก (ดูขั้นตอนที่ 2.5) **KO** - 킥릴리스 A를 위로 올려 풀고 바퀴를 떼어내면 자전거가 분리됩니다.(2.5단계 참조). **AR** - (5.2 المرحلة انظر) صعدوا لسحب الدراجة السريع (مرحله 5.2 را ببینید). **FA** - (مرحله 5.2 را ببینید) بالا باز کنید (مرحله 5.2 را ببینید).

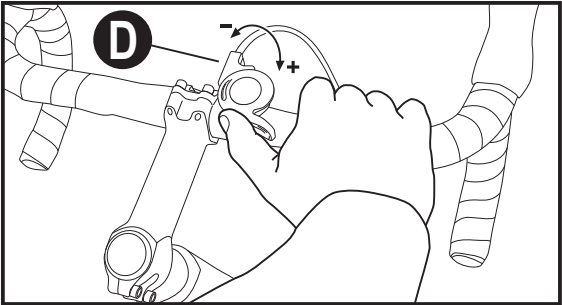
3.4. If necessary, untighten wing nuts E + F. (see stage 2.5). / Si nécessaire, desserrer les écrous papillon E + F. (voir étape 2.5).

ES - Si es necesario, aflojar las tuercas de mariposa E y F (véase el paso n.º 2.5). **DE** - Gegebenenfalls die Flügelmuttern E + F lösen. (siehe Schritt 2.5). **IT** - Se necessario, allentare i dadi ad alette E + F. (vedere passaggio 2.5). **NL** - Draai indien nodig de vleugelmooeren E + F los. (Zie stap 2.5). **PT** - Se necessário, desaperte as porcas borboleta E + F. (ver etapa 2.5). **PL** - W razie konieczności odkręcić nakrętki skrzydełkowe E + F. (patrz etap 2.5). **HU** - Szükség esetén lazítsa ki az E + F pillangócsavarokat. (lásd 2.5. lépés). **RO** - Dacă este necesar, desurubați piulițele flutur E + F (vezi etapa 2.5). **SK** - V prípade potreby uvoľnite krídlové matky E + F. (viz krok 2.5). **SV** - Om det är nödvändigt, lossa vreden E + F. (se steg 2.5). **BG** - Ако е необходимо, развинтете крилчатите гайки E + F. (виж етап 2.5). **HR** - Ako je potrebno, otpustite krilne matice E i F. (vidi 2.5. korak). **SL** - Po potrebi odvijte krilati matici E + F. (glejte navodilo 2.5). **EL** - Εάν είναι απαραίτητο, ξεσπίγείτε τα ποδημαδία τύπου πεταλούδας E + F (δείτε βήμα 2.5). **TR** - Gerekirse, E + F kelebek somunlarını gevşetin. (bakınız aşama 2.5). **RU** - При необходимости, ослабьте барашковые винты E и F. (см. шаг 2.5). **VI** - Nếu cần, hãy nới lỏng các đai vít tai hồng đào ốc tai hồng E + (xem bước 2.5) **ID** - Bila diperlukan, kendurkan mur sayap E + F. (lihat langkah 2.5). **ZH** - 如有必要，请旋松蝶形螺母E和F。 (见步骤2.5)。 **JA** - 必要の場合は、蝶ナットE + Fも緩めます。 (ステップ2.5参照)。 **ZT** - 如有必要請旋鬆蝶形螺母E和F。 (見步驟2.5) **TH** - หากจำเป็น ให้ผ่อนเป็นเกลียวปีก E + F (ดูขั้นตอนที่ 2.5) **KO** - 필요하면 윙너트 E + F를 풀어줍니다. (2.5단계 참조). **AR** - (5.2 المرحلة انظر) F + E صامولات الحناج إذا تطلب الأمر. (مرحله 5.2 را ببینید). **FA** - (مرحله 5.2 را ببینید) F + E صامولات الحناج إذا تطلب الأمر. (مرحله 5.2 را ببینید).

4. USING THE HOME TRAINER / UTILISATION DU HOME TRAINER

ES - UTILIZACIÓN DE HOME TRAINER **DE** - VERWENDUNG DES HOME TRAINERS **IT** - UTILIZZO DELL'HOME TRAINER **NL** - GEBRUIK VAN HOME TRAINER **PT** - UTILIZAÇÃO DO HOME TRAINER **PL** - UŻYTKOWANIE TRENAŻERA **HU** - A HOME TRAINER HASZNÁLATA **RO** - UTILIZAREA APARATULUI HOME TRAINER **SK** - POUŽITIE DOMÁCEHO TRENAŽÉRU **CS** - POUŽITÍ TRENAŽÉRU HOME TRAINER **SV** - ATT ANVÄNDA HOMETRAINERN **BG** - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖОРА HOME TRAINER **HR** - UPORABA STALKA ZA SOBNI BIČIKL **SL** - UPORABA NAPRAVE ZA VADBO DOBA **EL** - ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ HOME TRAINER **TR** - HOME TRAINER'IN KULLANILMASI **RU** - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА HOME TRAINER **VI** - SỬ DỤNG MÁY TẬP ĐẠP XE THỂ DỤC TẠI NHÀ **ID** - MENGGUNAKAN SERI PELATIH RUMAH **ZH** - HOME TRAINER健身器的使用方式 **JA** - ホームトレーナーを使う **ZT** - HOME TRAINER健身器的使用方式 **TH** - การใช้เครื่องออกกำลังกาย **KO** - 홈트레이너 사용법 **AR** - استخدام المدرب المنزلي **FA** - RENIART EMOH استفاده از

EN - The level of resistance is adjusted using the adjustment lever D. To increase resistance, turn the lever clockwise. To reduce resistance, turn the lever anticlockwise. Please note: by using the bike's gears, you can adjust resistance more precisely. **Training advice** :
- Ride with 2 hands on the handlebars and keep a seated position on the saddle when training. Do not stand up on the pedals.
- A gradual increase of resistance is better physically and increases the efficiency of training. Plan a warm-up period at the beginning of the session.
- For optimal results, it is important to keep a constant pedalling speed, whatever the level of resistance.
- Warning, intensive use may have undesirable effects on the body. In doubt, seek the advice of a doctor.



FR - Le niveau de résistance se règle en utilisant la manette de réglage D. Pour augmenter la résistance, tourner la manette dans le sens horaire. Pour réduire la résistance, tourner la manette dans le sens antihoraire. Remarque : en utilisant les vitesses du vélo, il est possible d'ajuster de manière plus précise le niveau de résistance. **Conseils d'entraînement** :
- Rouler les 2 mains sur le cintre et garder une position assise sur la selle pendant la séance d'entraînement. Surtout ne pas se mettre en « danseuse » ou debout sur les pédales.
- Une augmentation graduelle de la résistance est préférable physiologiquement et l'entraînement sera d'autant plus efficace. Prévoir donc une phase d'échauffement au début de la séance.
- Pour des résultats optimaux, il est important de maintenir une fréquence de pédalage constante, indépendamment de la résistance.
- Attention, une utilisation intensive peut provoquer des effets indésirables pour l'organisme. En cas de doute, il est nécessaire de demander conseil à un médecin.

ES - El nivel de resistencia se ajusta con la palanca de ajuste D. Para aumentar la resistencia, girarla en el sentido de las agujas del reloj; para reducir la resistencia, girar la palanca en el sentido contrario. Observación : Mediante las velocidades de la bicicleta, es posible ajustar con más precisión el nivel de resistencia. **Consejos de entrenamiento** :
- Pedalear con las dos manos en el manillar y mantenerse sentado en el sillín durante toda la sesión de entrenamiento. No debe levantarse ni ponerse de pie sobre los pedales.
- Es preferible aumentar gradualmente la resistencia por una cuestión fisiológica para que el ejercicio sea más eficaz. Prever una fase de calentamiento al inicio de cada sesión.
- Si desea conseguir mejores resultados, es importante mantener una frecuencia de pedalada constante, con independencia de la resistencia.
-

DE - Das Widerstandsniveau wird anhand des Einstellhebels D eingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, den Griff im Uhrzeigersinn drehen. Um den Widerstand zu reduzieren, den Hebel gegen den Uhrzeigersinn drehen. Hinweis : Verwendet man die Gänge des Fahrrads so ist es möglich, das Widerstandsniveau noch präziser anzupassen. **Trainingsratschläge** :
- Mit beiden Händen auf dem Lenker fahren und während der Trainingsübung auf dem Sattel sitzen bleiben. Vor allem keine « tänzelnde » Position einnehmen oder auf den Pedalen stehend treten.
- Ein schrittweises Erhöhen des Widerstandes ist aus physiologischer Sicht vorzuziehen und das Training wird umso effizienter sein. Daher vor Beginn der Übung eine Aufwärmphase vorsehen.
- Für optimale Ergebnisse ist es wichtig, egal bei welchem Widerstand, eine gleichbleibende Tretfrequenz beizubehalten.
- Achtung, eine intensive Verwendung kann für den Organismus unerwünschte Auswirkungen haben. Im Zweifelsfall ist es notwendig, den Rat eines Arztes einzuholen.

IT - Il livello di resistenza si registra utilizzando la leva di regolazione D. Per aumentare la resistenza, girare la leva in senso orario. Per ridurre la resistenza, girare la leva in senso antiorario. Osservazione : utilizzando i cambi della bicicletta, è possibile adattare in modo più preciso il livello di resistenza **Consigli di allenamento** :
- Pedalare con le 2 mani sulla piega manubrio e mantenere una posizione seduta sulla sella durante la sessione di allenamento. Soprattutto non sollevarsi dalla sella né mettersi in piedi sui pedali.
- Un aumento graduale della resistenza è preferibile fisiologicamente e l'allenamento sarà molto più efficace. Prevedere quindi una fase di riscaldamento all'inizio della seduta.
- Per risultati ottimali, è importante mantenere una frequenza di pedalata costante, indipendentemente dalla resistenza.
- Attenzione: un utilizzo intensivo può provocare effetti indesiderabili per l'organismo. In caso di dubbio, è necessario chiedere consiglio a un medico.

NL - Het weerstandsniveau wordt afgesteld met behulp van hendel D. Om de weerstand te vergroten, draait u de hendel met de klok mee. Om de weerstand te verminderen, draait u de hendel tegen de klok in. Opmerking : door de versnellingen van de fiets te gebruiken, kunt u het weerstandsniveau nog nauwkeuriger afstellen. **Trainingsadvies** :
- Houd beide handen aan het stuur en blijf gedurende de gehele training op het zadel zitten. Neem nooit een staande positie aan, ga nooit op de pedalen staan.
- Een geleidelijke verhoging van de weerstand is beter voor het lichaam, en zal tot betere trainingsresultaten leiden. Begin elke trainingssessie met een warming-up.
- Voor een optimaal resultaat is het belangrijk om steeds een constant traptempo aan te houden, ongeacht de weerstand.
- Opgelet, intensief gebruik kan een onwenselijk effect op het lichaam hebben. Raadpleeg bij twijfel een arts.

PT - O nível de resistência é regulado com a manete de regulação D. Para aumentar a resistência, rode a manete no sentido dos ponteiros do relógio. Para reduzir a resistência, rode a manete no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. **Conselhos de treino** :
- Coloque as 2 mãos no cavelete e mantenha uma posição sentada no selim durante a sessão de treino. Acima de tudo, não faça acrobacias nem se coloque de pé nos pedais.
- Um aumento gradual da resistência é preferível a nível fisiológico e o treino é também mais eficaz. Preveja, pois, uma fase de aquecimento no início da sessão.
- Para resultados ótimos, é importante manter uma frequência de pedalagem constante, independentemente da resistência.
- Atenção, uma utilização intensa pode causar efeitos nefastos para o organismo. Em caso de dúvida, é necessário consultar um médico.

PL - Poziom oporu może zostać ustawiony za pomocą pokrętła regulacyjnego D. Aby zwiększyć opór, należy przekręcić pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, należy przekręcić pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. **Uwaga** : używając przerzutki roweru możliwe jest dokładniejsze ustawienie poziomu oporu. **Porady dotyczące treningu** :
- Podczas ćwiczeń należy przez cały czas trzymać obie ręce na kierownicy roweru i zachowywać pozycję siedzącą na siodełku. Nie należy w żadnym wypadku przyjmować pozycji pionowej lub stawać na pedalach.
- Ze względów fizjologicznych zalecane jest stopniowo zwiększanie oporu, trening będzie wówczas bardziej skuteczny. Na początku sesji treningowej należy przeprowadzić rozgrzewkę.
- Dla uzyskania optymalnych rezultatów, należy utrzymywać stałą prędkość pedalowania, niezależnie od poziomu oporu
- Uwaga, intensywne korzystanie z urządzenia może posiadać niekorzystne konsekwencje dla organizmu. W razie jakichkolwiek wątpliwości, należy skontaktować się z lekarzem

HU - Az ellenállási szint a D állítókár segítségével szabályozható. Az ellenállás növeléséhez forgassa a kart az óramutató járásával megegyező irányba. Az ellenállás csökkentéséhez forgassa a kart az óramutató járásával ellentétes irányba. Megjegyzés : a kerékpár sebességváltójának használatával pontosabban is be lehet állítani az ellenállási szintet. **Edzési tanácsok** :
- Fogja meg a kormányt mindkét kezével és maradjon ülve a nyeregben az edzés időtartama alatt. Semmiképp ne tolja előre a súlyt és ne álljon a pedálra.
- Az ellenállás fokozatos növelése fiziológiai szempontból helyesebb, és az edzés is hatékonyabb lesz. Az edzés

előtt tehát tervezzen egy bemelegítő szakaszt.

- A legjobb eredmények eléréséhez fontos az ellenállástól független, állandó pedálozási ritmus megtartása
- Vigyázat! Intenzív használat a szervezetben nem kívánt mellékhatásokat okozhat. Ha kétségei vannak, kérjen tanácsot orvostól.

RO - Nivelul de rezistență se reglează utilizându-se maneta de reglare D. Pentru a crește nivelul de rezistență, învârtiți maneta în sensul acelor de ceasornic. Pentru a reduce nivelul de rezistență, învârtiți maneta în sensul invers acelor de ceasornic.

Remarcă : utilizând vizelele bicicletei, aveți posibilitatea de a ajusta mult mai precis nivelul de rezistență.

Recomandări de efectuare a antrenamentului :

- Țineți ambele mâini pe ghidon și rămașeți așezaț pe șa în timpul antrenamentului. Cu atât mai mult, nu începeți să dansați sau să pedalați stând în picioare pe pedale.
- Din motive fiziologice și pentru ca antrenamentul să fie mai eficient, se recomandă o creștere graduală a rezistenței. Vă recomandăm așadar să prevedeți o fază de încălzire la începutul antrenamentului.
- Pentru a obține rezultate optime, este important să mențineți o frecvență de pedalară constantă, independentă de nivelul de rezistență.
- Atenție! O utilizare intensă poate conduce la efecte nedorite pentru organism. Dacă aveți îndoieli, cereți sfaturile unui medic.

SK - Síla odporu sa nastavuje pomocou nastavovacej páčky D. Ak chcete odpor zvýšiť, otočte páčkou v smere hodinových ručičiek. Ak chcete odpor znížiť, otočte páčkou proti smeru hodinových ručičiek.
Upozornenie: S použitím prevodov bicykla môžete odpor nastaviť presnejšie.

Ako trénovať :

- Pri tréningovej jazde majte obe ruky na riadidlách a sedte na sedadle. Nejazdite v stoji.
- Postupné zvyšovanie odporu je za hladiska telesnej stránky lepšie, zvyšuje efektívnosť tréningu. Na začiatku tréningu sa nezabudnite zahriať.
- Ak chcete dosiahnuť optimálnych výsledkov, je dôležité udržať stálu rýchlosť bez ohľadu na úroveň odporu.
- Varovanie, intenzívne použitie môže mať nežiaduce účinky na vaše telo. V prípade pochybností sa poraďte s lekárom.

CS - Stupeň odporu reguluje s použitím seřizovací páčky D. Pro zvýšení odporu otočte páčkou ve směru hodi- nových ručiček. Pro snížení odporu otočte páčkou proti směru hodinových ručiček.
Poznámka : při použití rychlostí kola je možné stupeň odporu nastavit přesněji.

Tréninkové rady :

- Oběma rukama držte řídítka a po dobu tréninku zůstaňte sedět na sedadle. Rozhodně si nestoupejte nebo nestůjte na pedálech.
- Postupně zvyšování odporu je fyziologicky žádoucí a trénink bude mít větší účinnost. Před zahájením cvičení nezapomínejte na zahřívací fázi.
- Voor een optimaal resultaat is het belangrijk om steeds een constant traptempo aan te houden, ongeacht de weerstand.
- Pozor, intenzivní používání může vyvolat nežádoucí účinky na organismus. V případě pochybností je nutné se poradit s lékařem.

SV - Motståndet ställs in med spaken D. För att öka motståndet, vrid spaken medsols. För att minska motståndet, vrid spaken motsols.

Observera : det är möjligt att justera motståndsnivån mer exakt genom att använda cykelns växlar..

Råd för träning :

- Rulla båda händerna på styret och ha en upprätt position under träningspasset. Placera dig i synnerhet inte i «dansläge» eller upprätt på tramporna.
- En gradvis ökning av motstånd är fysiologiskt att föredra för en mer effektiv träning. Planera därför för en uppvärmningsfas i början av passet.
- För optimala resultat är det viktigt att behålla en konstant pedalhastighet, oberoende av motståndet.
- Varning! Intensiv användning kan framkalla oönskade effekter i kroppen. Om du är tveksam, rådfråga en läkare.

BG - Нивото на съпротивление се регулира с помощта на регулиращия лост D. За да увеличите съпротивлението, завъртете лоста по посока на часовниковата стрелка. За да го намалите - завъртете лоста в обратната посока.

Забележка : нивото на съпротивлението ще се регулира по-прецизно, ако използвате скоростта на велосипеда.

Съвети за провеждане на тренировките :

- Поставете 2-те си ръце върху кормилото и останете седнали на седалката по време на цялата тренировка. Не заставяйте като «балерина» или изправени на педалите.

- От физиологическа гледна точка е за предпочитане постепенно да увеличавате съпротивлението, така тренировката ви ще бъде по-ефективна. Преди началото на всяка тренировка, предвиджате фаза загряване.

- За постигане на оптимален резултат е важно да поддържате постоянна честота на въртене на педалите, независимо от съпротивлението.

- Внимание, интензивните упражнения могат да имат нежелан ефект върху организма. Ако имате съмнения, обърнете се за съвет към вашия лекар.

HR - Ručica za otpor podešava se pomoću ručice za podešavanje D. Kako biste povećali otpor ručicu okrećite u smjeru kazaljki na satu. Kako biste smanjili otpor ručicu okrećite u smjeru obrnuto od kazaljki na satu.
Ne zaboravite: korištenjem brzina na biciklu otpor možete podesiti još preciznije.

Savjet za vježbanje:

- Vozite s obje ruke na upravljaču i za vrijeme vježbanja ostanite sjediti na sjedalu. Nemojte stajati na pedalama.
- Postepeno povećavanje otpora fizički je bolje i povećava učinkovitost vježbanja. Na početku vježbanja planirajte razdoblje zagrijavanja.
- Za optimalne rezultate važno je zadržavati stalnu brzinu pedaliranja, bez obzira na otpor.
- Upozorenje: intenzivna uporaba može imati nepoželjne učinke na tijelo. Ako niste sigurni, zatražite savjet liječnika.

SL - Raven upora nastavite z ročico D. Upor povečate tako, da zavrtite ročico v smeri urnega kazalca. Upor zmanjšate tako, da zavrtite ročico v nasprotni smeri urnega kazalca.
Pomni: s pogonom kolesa lahko nastavite upor bolj natančno.

Nasvet za vadbo:

- vozite z obema rokama na bilanci in ne vstajajte med vadbo. Ne vstajajte na pedala.
- Za telo in učinkovito vadbo je bolje, da postopno večate upor. Načrtujte čas za ogrevanje pred začetkom vadbe.
- Za najboljše rezultate pogonjajte z enakomerno hitrostjo, ne glede na raven upor.
- Opozorili: z intenzivno uporabo lahko škodite telesu. V dvomu se posvetujte z zdravnikom.

EL - Το επίπεδο αντίστασης ρυθμίζεται χρησιμοποιώντας τον μοχλό ρύθμισης D. Για αύξηση της αντίστασης, γυρίστε τον μοχλό δεξιόστροφα. Για μείωση της αντίστασης, γυρίστε τον μοχλό αριστερόστροφα.
Σημειώστε ότι: χρησιμοποιώντας τις ταχύτητες του ποδηλάτου, μπορείτε να ρυθμίσετε την αντίσταση με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Συμβουλές για την προπόνηση:

- Όταν κάνετε προπόνηση, να κρατάτε το τιμόνι με τα 2 χέρια και να είστε σε καθιστή θέση επάνω στην σέλα. Μην στέκεστε στα πετάλια.

- Η σταδιακή αύξηση της αντίστασης είναι καλύτερη για το σώμα και αυξάνει την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Προγραμματίστε μια περίοδο για το ζεσταμα πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.

- Για βέλτιστα αποτελέσματα, είναι σημαντικό να διατηρείτε σταθερή ταχύτητα ποδηλασίας, ανεξάρτητα από το επίπεδο αντίστασης.

- Προειδοποίηση: η εντατική χρήση μπορεί να έχει ανεπιθύμητα αποτελέσματα στο σώμα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, συμβουλευτείτε ιατρό.

TR - Direnç seviyesi, D ayar anahtarını kullanarak ayarlanır. Direnci arttırmak için, anahtarları saat yönünde çevirin. Direnci azaltmak için, anahtarları saatin ters yönünde çevirin.

Uyarı : Bisiklet viteslerini kullanarak, direnç seviyesini daha hassas bir şekilde ayarlamak mümkündür.

Antrenman tavsiyeleri :

- İki elinizi gidonun üstünde tutarak bisiklet kulanın ve antrenman seansı sırasında selenin üstünde oturur vaziyette durun. Özellikle pedalları üzerinde «dans eder» vaziyette veya ayakta durmayın.

- Fizyolojik açıdan direncin kademeli olarak artırılması tercih edilir ve antrenman böylece daha da etkili olur. Dolayısıyla seansın başlangıcında bir ısınma safhası öngörün.

- Optimum sonuç elde etmek için, dirençten bağımsız olarak pedal çevirme sıklığını sabit düzeyde tutmak önem arz eder.

- Dikkat : Yoğun bir kullanım organizmada istenmeyen etkilere yol açabilir. Herhangi bir şüphe duymanız durumunda, bir doktora danışmanız tavsiye edilir.

RU - Уровень сопротивления регулируется с помощью рычага регулировки D. Для увеличения сопротивления, поверните рычаг по часовой стрелке. Для уменьшения сопротивления, поверните рычаг против часовой стрелки.

Примечание : при использовании скоростей велосипеда можно производить более точную настройку уровня сопротивления.

Советы по проведению тренировок :

- Держите обе руки на руле и сохраняйте положение, сидя на седле во время тренировки. Самое главное, не трите рулем и не стойте на педалях.

- Постепенное увеличение сопротивления лучше с физиологической точки зрения и делает обучение более эффективным. Поэтому начните тренировку с разминки.

- Для достижения наилучших результатов важно поддерживать постоянный ритм, вне зависимости от сопротивления.

- Внимание ! Интенсивное использование может вызвать побочные эффекты для организма. Если возникнут сомнения, необходимо обратиться к врачу.

VI - Mức cản kháng lực được điều chỉnh bằng cách sử dụng cần điều chỉnh D. Để tăng lực cản mức kháng lực, hãy xoay cần theo chiều kim đồng hồ. Để giảm lực cản mức kháng lực, hãy xoay cần gạt ngược chiều kim đồng hồ.
Vui lòng chú ý : bằng cách sử dụng bàn đạp xe đạp, bạn có thể điều chỉnh lực cảnkháng lực chính xác hơn.

Lời khuyên khi tập:

- Đạp xe với hai tay đặt trên ghi đông và luôn ngồi trên yên xe khi đạp. Không đứng lên bàn đạp.
- Việc tăng lực cảnkháng lực dần dần sẽ tốt hơn cho cơ thể và tăng hiệu quả tập luyện. Hãy dành một khoảng thời gian để làm ấmkhởi động trước mỗi buổi tập.
- Để đạt hiệu quả tối ưu, nên duy trìgiữ tốc độ đạp xe, bất kể mức độ lực cảnkháng lực là bao nhiêu.
- Cảnh báoLưu ý : việc sử dụng máy tập liên tụcvới cường độ cao có thể gây ra những tác dụng không mong muốn cho cơ thể. Nếu nghi ngờ, nên hỏi ý kiến bác sĩ.

ID - Tingkatan resistensi disesuaikan dengan menggunakan tuas penyesuaian D. Untuk meningkatkan resistensi, putar tuas searah jarum jam. Untuk mengurangi resistensi, putar tuas berlawanan arah jarum jam.
Harap diperhatikan: dengan menggunakan gigi sepeda, Anda bisa menyesuaikan tingkat resistensi dengan lebih akurat.

Kiat-kiat saat berolahraga:

- Naiki sepeda dengan meletakkan 2 tangan pada setang dan mempertahankan posisi duduk saat berolahraga. Jangan berdiri di atas pedal.

- Kenaikan resistensi secara bertahap lebih baik bagi fisik Anda dan meningkatkan efisiensi pelatihan. Rencana pemanasan di awal setiap sesi olahraga.
- Untuk hasil yang optimal, penting untuk mempertahankan kecepatan mengayuh secara konstan, apa pun tingkat resistensi yang digunakan.

- Peringatan, penggunaan secara intensif bisa mengakibatkan efek yang tidak diinginkan pada tubuh. Bila ada keraguan, mintalah saran dari dokter.

ZH - 通过调节手柄D来设置阻尼强度。顺时针旋转手柄可增加阻尼。 逆时针旋转手柄可减少阻尼。
提示：使用自行车变速器时，可将阻尼强度调整至最精确级别。

训练建议：

- 训练时双手在车把上滚动，并保持坐姿。 尤其不可在踏板上呈“跳舞”或站立姿势。
- 循序渐进地增加阻尼强度更符合生理规律，且会使锻炼效果更佳。 训练之初应先进性热身。
- 为保证最佳训练效果，除设定一定的阻尼强度外， 还需保持稳定的踏板节奏。
- 注意，高强度使用下可能会引起身体机能不适。 如有疑问，须立即就医。

JA - 調整レバーDを使用して、抵抗レベルを調整します。 抵抗を増すには、レバーを時計回りに回します。 抵抗を減らすには、レバーを反時計回りに回します。

注意事項： 自転車のギアを使用して、より正確に抵抗を調整することができます。

トレーニングアドバイス:

- トレーニング時は、両手をハンドルの上に載せて自転車の乗り、サドルに座った状態を保ってください。 ペダルの上に立たないでください。
- 抵抗を徐々に増すが身体的に良く、トレーニングの効率を増します。 セッションの初めにウォームアップの時間を計画してください。
- 最適な結果を得るには、抵抗のレベルに関わらず、一定のペダル速度を保つことが重要です。
- 警告：集中的に使用すると、身体に望ましくない影響がある可能性があります。 疑わしい場合は、医師のアドバイスを求めてください。

ZT - 通過調節手柄D來調節阻尼強度。順時針旋轉手柄可增加阻尼。 逆時針旋轉手柄可減少阻尼。
提示：使用自行車變速器時，可將阻尼強度調整至最精確級別

訓練建議：

- 訓練時雙手在車把上滾動，且保持坐姿。 尤其不可在踏板上呈“跳舞”或站立姿勢。
- 循序漸進地增加阻尼強度更符合生理規律，且會使鍛煉效果更佳。 訓練之初應先進行熱身。
- 循序漸進地增加阻尼強度更符合生理規律，且會使鍛煉效果更佳。 訓練之初應先進行熱身。
- 為保證最佳訓練效果，除設定一定的阻尼強度之外，還需保持穩定的踏板節奏。

TH - ปรับระดับแรงต้านทานโดยใช้คันปรับ D เพื่อเพิ่มต้านทานโดยหมุนตามเข็มนาฬิกา ลดแรงต้านทานโดยหมุนตามทวนเข็มนาฬิกา

โปรดทราบ: สามารถปรับแรงต้านทานให้แม่นยำได้มากขึ้นด้วยเกียร์ของจักรยาน

คำแนะนำในการออกกำลังกาย:

- ปรับเปลี่ยนจักรยาน 2 ข้างและนั่งบนอานจักรยานขณะออกกำลังกายอย่างมั่นคงเป็นต้น
- แรงต้านทานที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นดีในทางกายภาพและเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกาย วางแผนช่วงการอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มออกกำลังกาย
- เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี จาเป็นต้องรักษาความเร็วในการปั่นให้คงที่ ไม่ว่าแรงต้านทานจะอยู่ที่ระดับใดก็ตาม
- คำเตือน การที่กล้ามเนื้อทำงานทำให้เกิดผลล้นไม่พึงประสงค์ต่อร่างกาย หากมีข้อสงสัย ควรปรึกษานักแพทย์

KO - 조절 레버 D로 저항 단계를 조절합니다. 저항을 높이려면 레버를 시계 방향으로 돌립니다. 저항을 줄이려면 레버를 시계 반대 방향으로 돌립니다.

주의사항: 자전거 기어를 사용해 좀 더 정밀하게 저항을 조절할 수 있습니다.

트레이닝 관련 조언:

- 운동 중에는 두 손을 핸들바에 올려놓고 안정 위에 앉은 자세를 취합니다. 페달을 밟고 일어지지 마십시오.
- 저항을 점진적으로 늘리는 것이 몸에도 좋고 운동 효율도 높아집니다. 본격적인 트레이닝에 앞서 준비운동을 하십시오.
- 최적의 결과를 얻으려면 저항 단계와 상관없이 일정한 속도로 꾸준히 페달링 하는 것이 중요합니다.
- 경고: 중간만에 과도하게 사용하면 몸에 나쁜 영향이 있을 수 있습니다. 몸 상태가 미심쩍으면 의사의 진단을 받으십시오.

AR - يتم تعديل مستوى المقاومة باستخدام دراج التعديل D. لمضاعفة المقاومة، أدر الدراج باتجاه عقارب الساعة. لخفض المقاومة، أدر الدراج عكس عقارب الساعة.

من فضلك لاحظ: با استخدام تروس الدراجة، يمكنك ضبط المقاومة بدقة أكبر.

نصيحة التدريب :

- قد يكلا اليدين على المقود وحافظ على وضعية جلوسك على السرج خلال التدريب. لا تنفخ خلال استخدام الدواسات.
- زيادة تدريجية في المقاومة هو أمر أفضل بدنيا ويزيد من فاعلية التدريب. قم بتبنيذ فترة إحماء في بداية الحصة.
- لتناجح مثالية، من الضروري الحفاظ على سرعة دوس ثابتة، كيفما كان مستوى المقاومة.
- تحذير، قد يكون للاستخدام الكثيف آثار غير مرغوة على الجسم. في حالة الشك، اطلب نصيحة دكتور.

FA - سطح مقاومت با استفاده از اهرم تنظیم D تنظیم می‌شود. برای افزایش مقاومت، اهرم را در جهت چرخش عقربه‌های ساعت بچرخانید. برای کاهش مقاومت، اهرم را در خلاف جهت چرخش عقربه‌های ساعت بچرخانید.

لطفاً توجه کنید: با استفاده از دنده دوچرخه، شما می‌توانید مقاومت را با دقت بیشتری تنظیم کنید.

توصیه ورزشی:

- در هنگام استفاده از دستگاه، میله‌های دسته را با دو دست گرفته و در موقعیت نشسته روی زین قرار بگیرید. روی پدال‌ها نایستید.
- افزایش تدریجی مقاومت از نظر فیزیکی بهتر است و کارایی تمرین ورزشی را افزایش می‌دهد. قبل از هر جلسه استفاده، زمانی برای گرم کردن خود اختصاص دهید.
- برای به دست آوردن نتایج بهینه، مهم است که در هر سطح مقاومتی، سرعت پدال زدن ثابتی را حفظ کنید.
- هشدار، استفاده بی‌رویه ممکن است اثرات نامطلوب روی بدن داشته باشد. در صورت تردید، به یک پزشک مراجعه کنید.

5. WARNING / ATTENTION

ES - ATENCIÓN DE - VORSICHT IT - ATTENZIONE NL - OPGELET PT - ATENÇÃO PL - UWAGA HU - FIGYELEM RO - ATENȚIE SK - VAROVANIE: CS - UPOZORNĚNÍ SV - OBSERVERA BG - ВНИМАНИЕ HR - UPOZORENJE SL - OPOZORILO EL - ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ TR - DİKKAT RU - ВНИМАНИЕ VI - CẢNH BÁO ID - PERINGATAN ZH - 警告 JA - 警告 ZT - 警告 TH - คำเตือน KO - 경고 AR - تحذير FA - هشدار

- EN - Before each training session, always check tightening and the stability of the bike.
- Never touch the roller during use.
 - Avoid hand contact just after use. Long and intensive use may lead to overheating of the resistance unit.
 - Avoid braking suddenly when using the home trainer. When braking on the rear wheel, the flywheel may continue turning and subject the tyre to unnecessary wear.
 - For MTBs, it is best to use a fully or partly smooth tyre, as the tyre lugs can cause excess noise, slipping or premature use.
 - Regularly check the tightening of screws and nuts on the home trainer.
 - Always place the appliance and bike on a stable and flat surface.
 - Do not allow unsupervised children near the appliance and keep children away during use.
 - Immediately replace damaged parts and do not use the appliance until it is repaired.
 - Regularly check the condition of the bike's tyres, using the home trainer may cause premature use.

- FR - Avant chaque séance d'entraînement, toujours vérifier le bon serrage et la stabilité du vélo.
- Ne jamais toucher le rouleau ou la roue lors de l'utilisation.
 - Éviter le contact manuel juste après utilisation. Une utilisation longue et intensive pouvant entraîner une surchauffe de l'unité de résistance.
 - Éviter de freiner brutalement lors de l'utilisation du home trainer. En cas de freinage sur la roue arrière, le volant d'inertie risque de continuer à tourner, soumettant le pneu à une usure inutile.
 - Pour les VTT, utiliser de préférence un profil de pneu entièrement ou partiellement lisse, le crantage des pneus entraînant des effets de bruit, de patinage et d'usure prématurée.
 - Contrôler régulièrement le serrage des vis et écrous du home trainer.
 - Toujours placer l'appareil et le vélo sur une surface stable et plane.
 - Ne pas laisser les enfants sans surveillance s'approcher de l'appareil et garder les enfants à distance pendant l'utilisation.
 - Remplacer immédiatement tout élément défectueux et garder l'appareil hors service jusqu'à sa réparation.
 - Surveiller régulièrement l'état des pneus du vélo, l'utilisation du home trainer pouvant provoquer une usure prématurée.

- ES - Antes de cada sesión de entrenamiento, conviene comprobar siempre el ajuste y la estabilidad de la bicicleta.
- No tocar nunca el rodillo ni la rueda durante el uso.
 - Evitar el contacto manual justo después del ejercicio. El uso prolongado e intensivo puede sobrecalentar la unidad de resistencia.
 - Evitar las frenadas bruscas durante el uso del rodillo de entrenamiento. Al frenar la rueda trasera, el volante de inercia puede seguir girando y desgastar inútilmente el neumático.
 - Con una BTT, es mejor utilizar un perfil de neumático total o parcialmente liso, porque las ruedas dentadas hacen ruido, patinan y se desgastan antes.
 - Comprobar regularmente el ajuste de los tornillos y las tuercas del rodillo de entrenamiento.
 - Colocar el aparato y la bicicleta sobre una superficie plana y estable.
 - No dejar nunca a los niños acercarse al aparato sin la supervisión de un adulto y mantenerlos a una distancia prudente durante el uso.
 - Sustituir de inmediato todo elemento defectuoso y dejar de utilizar el aparato mientras no se arregle.
 - Comprobar con regularidad el estado de los neumáticos porque el uso del rodillo puede desgastarlos antes de tiempo.

- DE - Vor jedem Training, überprüfen Sie immer den festen Sitz und die Stabilität des Fahrrades.
- Berühren Sie niemals die Rolle oder das Rad während des Gebrauchs.
 - Vermeiden Sie das Berühren unmittelbar nach dem Gebrauch. Eine lange und intensive Benutzung kann zu einer Überhitzung der Widerstandseinheit führen.
 - Abruptes Bremsen bei Benutzung des Rollentrainers vermeiden. Wenn das Hinterrad gebremst wird, kann das Schwungrad sich weiter drehen und den Reifen unnötig verschleissen.
 - Für Mountainbikes sind Reifen ohne oder mit ganz wenig Profil vorzuziehen, da Reifenprofile Lärm, Schlupf und vorzeitigen Verschleiss zur Folge haben.
 - Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Muttern des Rollentrainers auf guten Sitz.
 - Stellen Sie das Gerät und das Fahrrad immer auf eine stabile und ebene Oberfläche.
 - Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen und während der Benutzung vom Gerät fernhalten.
 - Jedes defekte Teil unverzüglich ersetzen und das Gerät bis zur Reparatur nicht in Betrieb nehmen.
 - Den Zustand der Fahrerdreifen regelmässig überprüfen, da das Fahren mit dem Rollentrainer zu vorzeitigem Verschleiss führen kann.

- IT - Prima di ogni sessione di allenamento, verificare sempre il corretto serraggio e la stabilità della bicicletta.
- Non toccare assolutamente il rullo o la ruota durante l'utilizzo.
 - Evitare il contatto manuale subito dopo l'utilizzo. Un utilizzo lungo e intenso possono causare un surriscaldamento dell'unità di tenuta.
 - Non frenare bruscamente quando si utilizza l'home trainer. In caso di frenata sulla ruota posteriore, il volante inerziale potrebbe continuare a ruotare, esponendo il copertone a un'inutile usura.
 - Per le mountain bike, utilizzare preferibilmente un profilato da copertoni completamente o parzialmente liscio, in quanto i copertoni tacchettati causano effetti rumorosi, slittamento e usura prematura.
 - Controllare regolarmente il serraggio di viti e dadi dell'home trainer.
 - Posizionare sempre l'apparecchio e la bicicletta su una superficie piana e stabile.
 - Non lasciare che i bambini si avvicinino all'apparecchio senza supervisione e mantenerli a distanza durante l'utilizzo.
 - Sostituire immediatamente qualsiasi componente difettoso e non utilizzare l'apparecchio fino all'avvenuta riparazione.
 - Controllare regolarmente lo stato dei copertoni della bicicletta, in quanto l'utilizzo dell'home trainer può causare usura prematura.

- NL - Controleer voor iedere trainingssessie of de fiets goed vaststaat en of deze stabiel staat.
- Raak nooit de rol of de band aan tijdens het gebruik.
 - Vermijd ieder contact met de handen na het gebruik. Een langdurig en intensief gebruik kan ervoor zorgen dat de weerstandunit warm wordt.
 - Vermijd te hard remmen tijdens het gebruik van de hometrainer. In geval van remmen met het achterwiel, kan het vliegwiel blijven draaien, wat zorgt voor een onnodige slijtage van de band.
 - Voor mountainbikes is het aanbevelen om bij voorkeur een band met een volledig of gedeeltelijk glad profiel te gebruiken. De groeven in de band veroorzaken namelijk geluid, slippen en een vroegtijdige slijtage.
 - Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren van de hometrainer goed aangedraaid zijn.
 - Plaats het apparaat en de fiets altijd op een stabiele en vlakke ondergrond.
 - Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen en houd kinderen op afstand tijdens het gebruik.
 - Vervang onmiddellijk ieder defect onderdeel en gebruik het apparaat niet totdat deze gerepareerd is.
 - Controleer regelmatig de staat van de banden van de fiets, het gebruik van de hometrainer kan een voortijdige slijtage veroorzaken.

- PT - Antes de cada sessão de treino, verifique sempre a boa fixação e a estabilidade da bicicleta.
- Nunca toque no rolo ou na roda durante a utilização.
 - Evite o contacto manual imediatamente após o uso. Uma utilização longa e intensiva pode provocar um sobreaquecimento da unidade de resistência.
 - Evite travar abruptamente durante a utilização do rolo de treino. Durante de travagem sobre a roda traseira, o volante de inércia pode continuar a girar, sujeitando o pneu a um desgaste desnecessário.
 - Para as BTT, use preferencialmente um perfil de pneu total ou parcialmente liso, visto que a retenção dos pneus resulta em efeitos de ruído, de patinagem e de desgaste prematuro.
 - Verifique regularmente o aperto dos parafusos e porcas do rolo de treino.
 - Coloque sempre o aparelho e a bicicleta sobre uma superfície estável e plana.
 - Não deixe as crianças sem vigilância aproximarem-se do aparelho e mantenha as crianças afastadas durante

- a sua utilização.
- Substitua imediatamente qualquer elemento com defeito e mantenha o aparelho fora de serviço até estar reparado.
- Vigie regularmente o estado dos pneus da bicicleta, o uso do rolo de treino pode causar um desgaste prematuro.

- PL - Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej należy zawsze sprawdzić prawidłowe zamocowanie i stabilność roweru.
- Podczas korzystania z urządzenia nie wolno dotykać rolki lub kola.
 - Unikać dotykania ich tuż po zakończeniu treningu. Podczas dłuższego, intensywnego treningu element oporowy może nagrzewać się do wysokiej temperatury.
 - Podczas korzystania z urządzenia należy unikać nagłego hamowania. W razie hamowania na tylnym kole, wolne koło może nadal się obracać, powodując niepotrzebne zużycie opony.
 - W przypadku rowerów górskich, należy w miarę możliwości korzystać z opon całkowicie lub częściowo gładkich, ponieważ bieżnik opony powoduje dodatkowy hałas, ślizganie i przedwczesne zużycie.
 - Należy systematycznie sprawdzać dokręcenie śrub i nakrętek urządzenia.
 - Urządzenie z rowerem musi zawsze być ustawione na stabilnym, płaskim podłożu.
 - Dzieci nie powinny pozostawać w pobliżu urządzenia bez nadzoru. Należy pilnować, aby dzieci znajdowały się w bezpiecznej odległości od urządzenia podczas jego wykorzystywania.
 - Należy natychmiast wymieniać jakiegokolwiek uszkodzone części i nie korzystać z urządzenia aż do przeprowadzenia niezbędnych napraw.
 - Systematycznie sprawdzać stan ogumienia roweru, ponieważ korzystanie z trenażera może spowodować ich przedwczesne zużycie.

- HU - Minden edzés előtt, kivétel nélkül, ellenőrizze a rögzítők megfelelő szorosságát és a kerékpár stabilitását.
- Használat közben soha ne nyúljon a hengerhez vagy a kerékhez.
 - Közvetlenül a használat után ne érintse meg kézzel az ellenállási modult. A hosszú és intenzív használat során túlmelegedhet.
 - A home trainer használatakor kerülni az erős fékezést. A hátsó kerék fékezése esetén a lendkerék tovább foroghat, további felesleges kopásnak kitéve a gumikat.
 - MTB kerékpárokhoz, lehetőсőг szerint, használon teljesen vagy részben sima felületű gumikat. A bordázott kerékpárgumi zajosabb, megcsúszhat és idő előtt elkopik.
 - Rendszeresen ellenőrizze a home trainer csavarjainak és csavaranyáinak szorosságát.
 - A készüléket és a kerékpárt mindig stabil és sík felületen helyezze el.
 - Ne hagyja a gyerekeket felügyelet nélkül a home trainer közelébe menni, és használat közben tartsa őket távol a készüléktől.
 - Minden hibás alkatrészt azonnal cseréljen ki, és a javítás megtörténteig ne használja a készüléket.
 - Rendszeresen ellenőrizze a kerékpárgumi állapotát, a home trainer használat a gumi idő előtti kopását okozhatja.

- RO - Înaintea fiecărei sesiۋe de antrenament, verificați întotdeauna prinderea corectă și stabilitatea bicicletei.
- Nu atingeți niciodată cilindrul sau roata în timpul utilizării.
 - Evitați contactul manual imediat după utilizare. Utilizarea îndelungată și intensivă poate duce la supraîncălzirea unității de rezistență.
 - Evitați frânarea bruscă în timpul utilizării home trainer-ului. În cazul frânării roții din spate, volantul de inerție riscă să continue rotirea, supunând anvelopa la o uzură inutilă.
 - Pentru MTB utilizați, de preferință, o anvelopă cu profil complet sau parțial neted, deoarece crampoanele anvelopelor duc la producerea zgomotelor, la patinare și uzură prematură.
 - Verificați periodic strângerea șuruburilor și piulițelor home trainer-ului.
 - Așezați întotdeauna aparatul și bicicleta pe o suprafață stabilă și dreaptă.
 - Nu lăsați copii nesupravegheați să se apropie de aparat și țineti-i la distanță în timpul utilizării acestuia.
 - Încalcați imediat toate elementele defecte și nu mai utilizați aparatul până nu este reparat.
 - Monitorizați periodic starea anvelopelor bicicletei, deoarece utilizarea home trainer-ului poate duce la uzura prematură a acestora.

- SK - Pred každým tréningom vždy skontrolujte správne utiahnutie a stabilitu bicykla.
- Nikdy sa nedotýkajte valca alebo bicykla počas použitia.
 - Nedotýkajte sa ani okamžite po použití. Dlhodobé a intenzívne použitie môže spôsobiť prehriatie jednotky odporu.
 - Pri použití domáceho trenažera nebrzdíte prudko. Ak brzdíte zadnou brzdou, zotrvačník sa môže aj naďalej otáčať, čím vystavuje pneumatiku zbytočnomu opotrebovaniu.
 - Ak máte horský bicykel, odporúča sa používať s plne alebo čiastočne hladkým profilom, pretože vzorka týchto pneumatík spôsobuje hluk, preklz a predčasne sa opotrebuji.
 - Pravidelne kontrolujte dotiahnutie skrutiek a matic na domácom trenažeri.
 - Prístroj a koleso vždy umiestnite na stabilný a rovný povrch.
 - Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti prístroja a počas použitia im nedovoľte, aby sa okolo neho pohybovali.
 - Akýkoľvek chybný prvok je nutné okamžite vymeniť a výrobok v takom prípade až do opravy nepoužívajte.
 - Pravidelne kontrolujte stav pneumatík bicykla. Použitie domáceho trenažera môže viesť k ich predčasnému opotrebovaniu.

- CS - Před každým tréninkem vždy zkontrolujte správné utažení a stabilitu kola.
- Nikdy se nedotýkejte válce nebo kola během použití.
 - Nedotýkejte se ani okamžitě po použití. Dlouhodobé a intenzivní použití může způsobit přehřátí jednotky odporu.
 - Při použití domácího trenažeru nebrzděte prudce. Brzdíte-li zadní brzdou, setrvačník se může i nadále otáčet, čímž vystavuje pneumatiku zbytečnému opotřebení.
 - Máte-li horské kolo, doporučuje se používat pneumatiky s plně nebo částečně hladkým profilem, neboť vzorek těchto pneumatik způsobuje hluk, proklz a předčasně se opotřebují.
 - Pravidelně kontrolujte dotažení šroubků a matic na domácím trenažeru.
 - Přístroj a kolo vždy umístěte na stabilní a rovný povrch.
 - Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti přístroje a během použití jim nedovolte, aby se okolo něj pohybovaly.
 - Jakýkoli vadný prvek je nutné okamžitě vyměnit a výrobek v takovém případě až do opravy nepoužívejte.
 - Pravidelně kontrolujte stav pneumatik kola. Použití domácího trenažeru může vést k jejich předčasnému opotřebení.

- SV - Kontrollera alltid att allt är åtdraget och att cykeln är stabil före träning.
- Vidrör aldrig rullen eller hjulet vid användning.
 - Undvik kontakt efter användning. Lång och intensiv användning kan leda till att motståndsenheten blir varm.
 - Undvik att bromsa kraftigt när du använder cykeltränaren. När bakhjulet bromsas kan svånhjulet fortsätta att snurra, vilket sliter på däcket i onödan.
 - Använd helst mountainbikedäck med en profil som är helt eller delvis slät, öjamna däck kan orsaka oväsen, halkningar och förtida försilting.
 - Kontrollera regelbundet att muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna på cykeltränaren.
 - Placera alltid enheten och cykeln på en stabil och plan yta.
 - Låt aldrig barn som inte står under uppsikt närma sig enheten och håll barnen på avstånd under användning.
 - Byt omedelbart ut trasiga delar och använd inte enheten innan den är reparerad.
 - Kontrollera regelbundet skicket på cyklens däck, användning av en cykeltränare kan medföra att de slits i förtid.

- BG - Преди тренировка винаги проверявайте дали велосипедът е добре затегнат и стабилен.
- По време на употреба никога не докосвайте ролката или колелото.
 - Избягвайте да докосвате с ръка веднага след употреба. Продължителната и интензивна употреба може да доведе до прегряване на устройството за степен на усилие.
 - При спортуване с домашния велотренажор избягвайте рязко спиране. При използване на спирачка за задното колело, маховикът може да продължи да се върти, като подложи гумата на ненужно износване.

- За планинските велосипеди е препоръчително да се използва гума с изцяло или частично гладък профил, обребвяването на гумите предизвиква шум, буксуване и преждевременно износване.
- Редовно проверявайте затегането на винтовете и гайките на домашния велотренажор.
- Винаги поставяйте уреда и велосипеда на стабилна и равна повърхност.
- Не позволявайте на деца без надзор да се приближават до уреда и не допускате децата близо до уреда по време на употреба.
- Незабавно подменете всяка дефектна част и не използвайте уреда, докато не бъде отремонтиран.
- Редовно следете състоянието на велосипедните гуми, тъй като използването на домашен тренажор може да доведе до преждевременно износване.

- HR** - Prije svakog treninga, uvijek provjerite zategnutost vijčanih spojeva i stabilnost bicikla.
- Tijekom korištenja nemojte nikada doticati valjak niti kotač.
 - Izbjegavajte ručni kontakt neposredno nakon vježbanja. Duga i intenzivna uporaba može uzrokovati pregrijavanje bloka za osiguravanje otpora.
 - Za vrijeme korištenja stalka za bicikl izbjegavajte naglo kočenje. U slučaju kočenja stražnjim kotačem, kotač se nastavlja okretati zbog inercije i guma je izložena nepotrebnom trošenju.
 - Za brdski bicikl, radije koristite profil guma koji je djelomično ili u cijelosti gladak, profil guma razvija buku, isklizavanje i ubrzano trošenje gume.
 - Redovito kontrolirajte zategnutost vijaka i matica na stalku za bicikl.
 - Stalak i bicikl uvijek postavljate na stabilnu i ravnu površinu.
 - Ne dozvolite djeci da se približavaju stalku bez nadzora i tijekom vježbanja držite ih podalje.
 - Sve oštećene dijelove odmah zamijenite i stalak nemojte koristiti sve dok ne bude popravljen.
 - Redovito kontrolirajte stanje guma na biciklu, jer se one korištenjem na stalku mogu brže istrošiti.

- SL** - Pred vsako vadbo preverite, če je kolo dobro in trdno pritrjeno.
- Med vadbo se nikoli ne dotikajte valja ali zadnjega kolesa.
 - Tudi neposredno po vadbi se ju ne dotikajte. Podaljšana in intenzivna uporaba lahko povzroči pregrevanje upornega valja.
 - Med uporabo stojala za kolesarjenje v zaprtem prostoru se izogibajte sunkovitemu zaviranju. Pri zaviranju z zadnjim kolesom se lahko vztrajnik še naprej obrača, kar po nepotrebnem povečuje obrabo pnevmatike.
 - Na kolesu za vse podlage uporabljajte povsem ali delno gladek profil pnevmatik, saj lahko brazde na pnevmatikah povzročijo hrup, drsenje ali prezgodnjo obrabo.
 - Redno preverjajte, če so vijaki in maticе stojala za kolesarjenje v zaprtem prostoru pritrjeni.
 - Vedno postavite stojalo in kolo na trdno in ravno podlago.
 - Ne puščajte otrok brez nadzora v bližini stojala, med uporabo pa naj bodo otroci na primerni razdalji od stojala.
 - Takoj zamenjajte pokvarjene dele in ne uporabljajte stojala, dokler ni popravljeno.
 - Redno preverjajte stanje pnevmatik na kolesu, saj lahko uporaba stojala za kolesarjenje povzroči prezgodnjo obrabo.

- EL** - Πριν από κάθε προπόνηση βεβαιωθείτε για το καλό σφίξιμο και την σταθερότητα του ποδηλάτου.
- Ποτέ μην αγγίζετε τον κύλινδρο ή τον τροχό κατά τη διάρκεια της χρήσης.
 - Αποφύγετε τη χειροκίνητη επαφή άμεσα μετά τη χρήση. Η μακράς διάρκειας και εντατική χρήση μπορεί να προκαλέσει υπερθέρμανση της μονάδας αντιστάσης.
 - Αποφύγετε το ξαφνικό φρενάρισμα κατά τη διάρκεια της χρήσης του home trainer. Σε περίπτωση χρήσης του πίσω φρένου, το βόλάν αδράνειας ενδέχεται να εξοκολουθήσει να περιτριφείται υποβόλлонτας τον τροχό σε άσκατη φθορά.
 - Για τα VTT, χρησιμοποιείτε κατά προτίμηση ένα προφίλ ελαστικού που να είναι εντελώς ή μερικώς λείο επειδή η οδόντωση των ελαστικών μπορεί να δημιουργήσει θόρυβο, πατινάρισμα και πρόωρη φθορά.
 - Ελέγχετε τακτικά το σφίξιμο των βιδών και των παξιμαδιών του home trainer.
 - Να τοποθετείτε πάντα τη συσκευή και το ποδήλατο σε οριζόντια και σταθερή επιφάνεια.
 - Μην αφήνετε τα παιδιά να πλησιάζουν στη συσκευή χωρίς επιτήρηση και κρατήστε τα σε απόσταση κατά τη διάρκεια της χρήσης.
 - Αντικαταστήστε άμεσα κάθε ελαττωματικό τμήμα και μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι να επισκευαστεί.
 - Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των ελαστικών του ποδηλάτου δεδομένου ότι η χρήση του home trainer μπορεί να προκαλέσει πρόωρη φθορά.

- TR** - Her antrenman oturumundan önce, her zaman bisikletin doğru sikilmış olmasını ve stabilitesini kontrol edin.
- Kullanım esnasında ruloya veya tekerleğe asla dokunmayın.
 - Kullanimin hemen sonrasında el ile temastan kaçının. Uzun ve yoğun bir kullanım rezistans ünitesinin aşırı ısınmasını sebep olabilir.
 - Home trainer kullanımı esnasında ani fren yapmaktan kaçının. Arka fren üzerinde fren yapılması durumunda direksiyon dönmeye devam edebilir bu da lastikte gereksiz bir aşınmaya sebep olur.
 - VTT’ler için, tercihen tamamen veya kısmen düz bir lastik profil kullanın, lastiklerin çentikleri gürültü, patınaj ve erken aşınmaya sebep olabilir.
 - Home trainer’in vidalarının ve somunlarının sikılmış olmasını düzenli olarak kontrol edin.
 - Cihazı ve bisikleti her zaman düz ve sabit bir yüzey üzerine yerleştirin.
 - Çocukların gözetimsiz cihaza yaklaşmasına izin vermeyin ve kullanım esnasında çocukları cihazdan uzak tutun.
 - Her türlü kusurlu parçayı derhal değiştirin ve onarılana kadar cihazı kullanmayın.
 - Bisikletin lastiklerinin durumunu düzenli olarak kontrol edin, home trainer kullanımı erken aşınmaya sebep olabilir.

- RU** - Перед каждой тренировкой обязательно проверяйте велотренажер на предмет надежности крепления и устойчивости.
- Ни в коем случае не притрагивайтесь к ролику и колесу во время работы тренажера.
 - Старайтесь не прикасаться к тренажеру сразу после тренировки. Продолжительное и интенсивное использование может вызвать нагревание блока сопротивления.
 - Избегайте резкого торможения во время работы на велотренажере. В случае торможения задним колесом маховик может продолжить вращение, что приведет к напрасному износу.
 - Если вы тренируетесь на горном велосипеде, предпочтительно использовать гладкие шины или с частично гладким профилем, поскольку рельефный рисунок может вызывать шум, пробуксовывание и преждевременное изнашивание.
 - Регулярно проверяйте затяжку винтов и гаек велотренажера.
 - Обязательно устанавливайте велосипед и велотренажер на ровную устойчивую поверхность.
 - Не подпускайте детей без присмотра к тренажеру и не позволяйте им приближаться во время его работы.
 - Незамедлительно замените какие бы то ни было поврежденные или бракованные детали и не пользуйтесь тренажером до его эксплуатационной готовности.
 - Регулярно проверяйте состояние шин, так как работа на велотренажере может привести к их преждевременному износу.

- VI** - Trước mỗi buổi tập luyện, luôn kiểm tra mức độ siết chặt và độ ổn định của xe đạp.
- Không bao giờ được chạm vào trục lăn hoặc bánh xe trong khi đang sử dụng.
 - Tránh tiếp xúc bằng tay sau khi sử dụng. Việc sử dụng lâu và với cường độ cao có thể làm cho bộ kháng lực bị nóng lên.
 - Tránh phanh gấp khi đang sử dụng máy tập đạp xe tại nhà. Trong trường hợp phanh trên bánh xe sau, bánh đà có nguy cơ vấp tiếp tục quay, khiến cho lốp bị mòn vẹt tác dụng.
 - Đối với xe đạp địa hình, nên sử dụng loại lốp xe mịn hoàn toàn hoặc nửa mịn, vì các rãnh trên lốp xe gây ra tiếng ồn, làm tăng bánh xe và làm lốp xe nhanh hỏng.
 - Thường xuyên kiểm tra độ siết chặt của các vít và đai ốc của máy tập đạp xe tại nhà.
 - Luôn đặt máy tập và xe đạp trên một bề mặt ổn định và bằng phẳng.
 - Không để trẻ em không có người trông coi lái gần máy tập và giữ cho trẻ em đứng xa máy tập trong khi sử dụng.
 - Lắp tức thời bất kỳ bộ phận nào bị lỗi và không sử dụng máy tập cho đến khi máy được sửa xong.
 - Thường xuyên theo dõi tình trạng của các lốp xe đạp vì việc sử dụng máy tập đạp xe tại nhà có thể làm lốp xe nhanh hỏng.

- ID** - Sebelum latihan, selalu pastikan pengencangan yang baik dan kestabilan sepeda.
- Dilarang menyentuh rol atau roda selama penggunaan.
 - Hindari kontak dengan tangan setelah penggunaan. Penggunaan yang lama dan intensif dapat menyebabkan

- panas berlebih pada unit penahan.
- Hindari mengemer secara tiba-tiba saat penggunaan home trainer. Apabila mengemrer roda belakang, roda gaya berisiko untuk terus berputar yang menyebabkan roda mengalami keausan yang tidak perlu.
- Untuk MTB, lebih baik menggunakan profil roda yang seluruh atau sebagiannya licin, ulir roda menimbulkan suara bising, tergelincir, dan keausan dini.
- Periksa secara rutin pengencangan baut dan mur home trainer.
- Selalu tempatkan alat dan sepeda di atas permukaan yang stabil dan rata.
- Jangan biarkan anak-anak mendekati alat tanpa ada pengawasan, dan jauhkan anak-anak selama penggunaan.
- Ganti segera semua bagian yang rusak dan jangan gunakan unit apabila masih dalam perbaikan sampai diperbaiki sepenuhnya.
- Periksa secara rutin keadaan roda sepeda, penggunaan home trainer dapat menyebabkan keausan dini.

- ZH** - 在每次训练前，都要检查并确保自行车紧固良好，放置平稳。
- 在使用过程中，切勿触碰滚筒或车轮。
 - 请避免在刚刚使用后用手触摸。长时间、高强度的使用可能导致骑行台的阻力装置过热。
 - 使用骑行台时，请避免突然刹车。在对后轮刹车时，飞轮可能继续转动，这会导致轮胎不必要的磨损。
 - 对于山地自行车，请最好使用侧面全部或部分平滑的轮胎，因为轮胎的开槽会导致噪音、滑动和过早磨损。
 - 请定期检查骑行台螺丝和螺母的紧固情况。
 - 总是将骑行台和自行车放置在平整稳定的地面上。
 - 切勿在沒有監护的情况下，让儿童靠近骑行台，在使用过程中，确保儿童远离骑行台。
 - 应立即更换所有损坏组件，切勿在重新修复前使用。
 - 请定期检查自行车轮胎情况，使用骑行台会导致轮胎过早磨损。

- JA** - トレーニングを行う前に必ず自転車が安定しており、しっかりと固定されているが確認してください。
- 使用中に絶対にローラーやタイヤに触れないでください。
 - トレーニング直後は手で触れないでください。ハードなトレーニングを長時間行くと抵抗ユニットが過熱する可能性が有る為、。
 - ホームトレーナー使用中に急ブレーキをかけるのは避けてください。後輪にブレーキをかけることとフライホイールが回転し続ける可能性が有り、その場合タイヤを無駄に摩耗させることになります。
 - マウンテンバイクの場合タイヤのブロックが騒音、空転及び早期摩耗の原因となる為、なるべくスリックタイヤや凹凸が少ないタイヤを使用してください。
 - 定期的にホームトレーナーのネジやナットに緩みが無いが確認してください。
 - ホームトレーナー及び自転車は必ず水平で安定した場所に設置してください。
 - 子供が一人でホームトレーナーに触らないようにしてください。また、トレーニング中は子供が近寄らないようにしてください。
 - 部品に欠陥があれば直ちに交換し、修理が終わるまでホームトレーナーを使用しないでください。
 - ホームトレーナーでのトレーニングは自転車のタイヤの早期摩耗を引き起こす可能性が有る為、定期的にタイヤの状態を点検してください。

- ZT** - 在每次訓練前，都要檢查並確保自行車緊固良好，放置平穩。
- 在使用過程中，切勿觸碰滾筒或車輪。
 - 請避免在剛剛使用後用手觸摸。長時間、高強度的使用可能導致騎行台的阻力裝置過熱。
 - 使用騎行台時，請避免突然制車。在對後輪制車時，飛輪可能繼續轉動，這會導致輪胎不必要的磨損。
 - 對於山地自行車，請最好使用側面全部或部分平滑的輪胎，因為輪胎的開槽會導致噪音、滑動和過早磨損。
 - 請定期檢查騎行台螺絲和螺母的緊固情況。
 - 總是將騎行台和自行車放置在平整穩定的地面上。
 - 切勿在沒有監護的情況下，讓兒童靠近騎行台，在使用過程中，確保兒童遠離騎行台。
 - 應立即更換所有損壞組件，切勿在重新修復前使用。
 - 請定期檢查自行車輪胎情況，使用騎行台會導致輪胎過早磨損。

- TH** - ก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง ตรวจสอบความแน่นหนาและความมั่นคงของจักรยานเสมอ
- ห้ามสัมผัสส่วนหมุนหรือล้อระหว่างการใช้งาน
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสทันทีหลังการใช้งาน การใช้งานที่ยาวนานและเข้มข้นสามารถทำให้เกิดความร้อนของหน่วยความต้านทาน
 - หลีกเลี่ยงการเบรกอย่างกะทันหันในขณะที่ใช้เครื่องออกกำลังกายไอสมเทรนเนอร์ การเบรกอย่างฉับพลันทำให้ล้อตกค้างยังคงหมุนต่อไป ซึ่งเพิ่มการสึกหรอของยางอาจไม่จำเป็น
 - สำหรับจักรยาน VTT ขอแนะนำให้ใช้ยางแบบเรียบทั้งหมดหรือยางส่วน รอยบากของยางก่อให้เกิดเสียง การหมุนรอบเปล่าและการสึกหรอก่อนเวลาอันควร
 - ตรวจสอบความแน่นสนั้ของสกรูและน็อตเครื่องออกกำลังกายไอสมเทรนเนอร์เป็นระยะ ๆ
 - วางอุปกรณ์และจักรยานบนพื้นผิวราบและเสถียรเสมอ
 - อย่าได้กดเข้าใกล้เครื่องโดยไวด์แล และให้เด็กออกจากระหว่างการใช้งาน
 - เปลี่ยนชิ้นส่วนที่สึกหรองใด ๆ โดยทันทีและไม่ใช้จนจนกว่าจะได้รับการซ่อมแซม
 - ตรวจสอบสถานะของยางรถจักรยานอย่างสม่ำเสมอ การใช้เครื่องออกกำลังกายไอสมเทรนเนอร์อาจทำให้เกิดการสึกหรอก่อนเวลาอันควร

- KO** - 트레이닝 시작 전에 항상 자전거의 조임 상태와 안정성을 확인하십시오.
- 사용 중에 롤러나 바퀴를 절대 만지지 마십시오.
 - 사용 직후 손으로 만지지 마십시오. 너무 오래 집중적으로 사용하면 저장 장치가 과열될 수 있습니다.
 - 홈트레이너 사용 중 갑자기 브레이크를 밟지 마십시오. 후면 제동을 걸면 플라이휠이 계속 회전 하면서 타이어가 불필요하게 마모될 수 있습니다.
 - MTB의 경우, 러그가 소음을 유발하고 미끄러지고 조기 마모를 유발하므로 매끈매끈한 솔릭 또는 세미솔릭 타이어를 사용하는 것이 좋습니다.
 - 홈트레이너의 너트와 볼트의 조임 상태를 정기적으로 점검하십시오.
 - 장비와 자전거를 항상 평평하고 안정적인 장소에 두십시오.
 - 어린이 없을 때 어린이 장비 근처에 오지 않도록 단속하고 사용 중에 멀리 떨어져 있도록 감독하십시오.
 - 결함이 있는 부품은 즉시 교체하고 수리가 끝날 때까지 사용하지 마십시오.
 - 홈트레이너가 타이어의 조기 마모를 유발할 수 있습니다. 자전거 타이어를 정기적으로 점검하십시오.

- AR**- قبل كل حصة تميٍن، تحقق دائما من الشد الجيد وثبات الدراجة.
- تجنب التماس اليدوي بعد الاستخدام مباشرة. قد يسبب استخدام الطويل والمكثف حرارة مفرطة في وحدة المقاومة.
 - الاستمرار بالدوران، مما يسبب رداة غير مفيدة للإطار.
 - بالنسبة لدراجات VTT، يفضل استخدام هيئة إطار ناعم جزئيا أو كليا، فتسببات الإطارات تسبب آثارا على مستوى الصوت المزعج والتحقق والرداءة المبكرة.
 - راقب باستمرار شد مسمار وصامولة المدرب المنزلي.
 - ضع دائما الجهاز والدراجة على سطح مسطح وثابت.
 - لا تدع الأطفال دون مراقبة حين اقتناهم من الجهاز وراقب الأطفال عن قرب خلال الاستخدام.
 - غير مباشرة كل عنصر متلف وراقب الجهاز خلال الخدمة وحتى مرحلة إصلاحه.
 - راقب بانتظام حالة إطارات الدراجة، وقد يسبب استخدام المدرب المنزلي رداة مبكرة.

- FA**- قبل از هر جلسه ترمین، محکم بودن و پایداری دوجرخه را بررسی نمایین.
- هیچ گاه ظنک یا چرخ را هنگام استفاده لمس نکنیند.
 - از دست زدن بلافاصله پس از استفاده اجتناب کنیند. استفاده طولانی مدت و شدید ممکن است باعث گرم شدن بیش از حد واحد مقاومت شود.
 - از ترمز کردن شدید هنگام استفاده از دستگاه ورزشی home trainer خودداری کنیند. در صورت ترمز کردن چرخ عقب، فایولین ممکن است به چرخش ادامه دهد و منجر به سایش غیر ضروری تایلر شود.
 - برای دوجرخه های کوهستان، ترجیحا از تایره ی با طور کلی یا جزئی صاف استفاده کنیند، آج های تایلر باعث ایجاد سر و صدا، لغزش و سایش زودهنگام می‌شوند.
 - محکم بودن پیچ ها و مهره های دستگاه ورزشی home trainer را به طور مداوم بررسی کنیند.
 - همواره دستگاه و دوجرخه را روی سطحی هموار و پایدار قرار دهید.
 - اجازه ندهید که کودکان بدون مراقب به دستگاه نزدیک شوند و هنگام استفاده آنها را دور از وسیله نگه دارید.
 - همه قطعات خراب را به سرعت تعویض کنیند و از دستگاه تا زمان تعمیر شدن استفاده نکنیند.
 - به طور منظم وضعیت تایلر های چرخ را بررسی کنیند، استفاده از دستگاه ورزشی home trainer ممکن است باعث سایش زودهنگام شود.

6. MAINTENANCE / ENTRETIEN

ES - MANTENIMIENTO **DE** - WARTUNG **IT** - MANUTENZIONE **NL** - ONDERHOUD **PT** - MANUTENÇÃO **PL** - KONSERWACJA **HU** - KARBANTARTÁS **RO** - ÎNTREȚINERE **SK** - ÚDRŽBA **CS** - ÚDRŽBA **SV** - UNDERHÅLL **BG** - ПОДДРЪЖКА **HR** - ODRŽAVANJE **SL** - VZDRŽEVANJE **EL** - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ **TR** - BAKIM **RU** - УХОД ЗА ИЗДЕЛИЕМ **VI** - BẢO TRÌ **ID** - PEMELIHARAAN **ZH** - 保养维护 **JA** - メンテナンス **ZT** - 保養維護 **TH** - การดูแลรักษา **KO** - 관리 방법 **AR** - الصيانة **FA** - نگهداری

EN - To maintain the home trainer in good condition, clean it with a clean and slightly damp cloth, avoiding metal screws.
- After each use, remove fine flakes of tyre that could eventually stop the roller working properly.
- Regularly check for wear on the roller.

FR - Pour maintenir le home trainer en bon état, nettoyer l'appareil au chiffon propre et légèrement humide, en épargnant les vis métal.
- Evacuer après chaque utilisation les éventuels fins copeaux de pneus qui pourraient, à la longue, gêner le bon fonctionnement du rouleau.
- Surveiller régulièrement le niveau d'usure du rouleau.

ES - Para mantener home trainer en buen estado, limpiarlo con un paño limpio y húmedo, evitando los tornillos de metal.
- After each use, remove fine flakes of tyre that could eventually stop the roller working properly.
- Comprobar con regularidad el desgaste del rodillo

DE - Um den Home Trainer in gutem Zustand zu halten, reinigen Sie das Gerät mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch, wobei die Metallschrauben ausgespart bleiben.
- Nach der Verwendung eventuelle, winzige Reifenspäne entfernen, die mit der Zeit den guten Betrieb der Rolle behindern könnten.
- Regelmäßig den Abnutzungsstand der Rolle überprüfen.

IT - Per mantenere l'home trainer in buono stato, pulire l'apparecchio con uno straccio pulito e leggermente umido, evitando le viti di metallo.
- Eliminare dopo l'utilizzo gli eventuali sottili frammenti di pneumatico che potrebbero, alla lunga, ostacolare il buon funzionamento del rullo.
- Sorvegliare regolarmente il livello d'usura del rullo.

NL - Om de home trainer in een goede staat te houden, dient u het apparaat regelmatig te reinigen met een schone, enigszins vochtige doek. Vermijd hierbij de metalen schroeven.
- Verwijder na elk gebruik eventuele kleine schilfertjes van de band. Deze kunnen na verloop van tijd een goede werking van de rol aantasten.
- Controleer regelmatig de mate van slijtage van de rol.

PT - Para manter o home trainer em bom estado, limpe o aparelho com um pano limpo e ligeiramente humedecido, poupando os parafusos de metal.
- Após cada utilização, elimine as eventuais rebarbas finas de pneus que podem, a longo prazo, afectar o funcionamento adequado do cilindro.
- Vigie também regularmente o nível de desgaste do cilindro.

PL - Dla utrzymania trenażera w dobrym stanie, należy czyścić go czystą, lekko nawilżoną szmatką, nie dotykając metalowych śrur
- Po każdym użyciu należy uprzątnąć ewentualne pozostałości opon, które po upływie dłuższego czasu mogłyby spowodować nieprawidłowe funkcjonowanie rolki.
- Należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać zużycie rolki.

HU - A home trainer megfelelő állapotának megőrzéséhez tisztítsa a készüléket tiszta és enyhén nedves ronggyal, a fém csavarokat kerülve.
- Minden használat után távolítsa el az esetleg képződött finom abroncsforgácsot, amelyek idővel gátolhatják a henger megfelelő működését.
- Ellenőrizze rendszeresen a henger kopásának mértékét.

RO - Pentru a păstra aparatul home trainer într-o stare bună de funcționare, ștergeți-l cu o lavetă curată și ușor umezită, evitând șuruburile de metal.
- După fiecare utilizare, îndepărtați eventualele resturi de cauciuc ce provin de la pneuri care a putea, în timp, să îngreuneze buna funcționare a ruloului.
- Verificați regulat gradul de uzură al ruloului.

SK - Aby domácí trenažér zostal v dobrom stave, čistite ho čistou a mierne navlhčenou handričkou, vyhnite sa však kovovým skrutkám.
- Po každom použití vyčistite drobné nečistoty na pneumatikách, ktoré by mohli brániť valčeku v správnom fungovaní.
- A/S pravidelne kontrolujte opotrebenie valčeka.

CS - Abyste udržovali domácí trenažér v dobrém stavu, čistěte přístroj čistým navlhčeným hadříkem a dávejte pozor na kovové šrouby.
- Po každém použití odstraňte případné hobliny pneumatik, které by mohly za delší dobu bránit správnému fungování válce.
- Pravidelně kontrolujte míru opotřebení válce.

SV - För att den ska fortsätta vara i gott skick, ska hometrainern rengöras med en ren och lätt fuktad duk. Undvik metallskruvna.
- Efter varje användning ska eventuella flagor tas bort från däckan, för att se till att rullen fortsätter fungera väl.
- Kontrollera regelbundet däckens förslitningsnivå.

BG - За да поддържате велотренажора в добро състояние, трябва да го почиствате с чиста и леко влажна кърпа, като пазите металните винтове.
- След всяка употреба, почистете евентуално падналите малки частици от гумата на колелото, които в следствие биха могли да попречат на доброто функциониране на маховото колело.
- Редовно проверявайте степента на износване на маховото колело.

7. AFTER-SALES SERVICE / SERVICE APRÈS-VENTE

ES - SERVICIO POSVENTA **DE** - KUNDENDIENST **IT** - SERVIZIO ASSISTENZA **NL** - AFTERSALESAFDELING **PT** - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA **PL** - SERWIS NAPRAWCZY **HU** - VEVŐSZOLGÁLAT **RO** - SERVICIUL POST-VÂNZARE **SK** - POPREDAJNÝ SERVIS **CS** - ZÁRUČNÍ SERVIS **SV** - SERVICE **BG** - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ **HR** - USLUGA NAKON PRODAJE **SL** - POPRODAJNI SERVIS **EL** - ΕΥΓΗΡΕΤΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΩΛΣΗ **TR** - SATIŞ SONRASI SERVISİ **RU** - ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ **VI** - DỊCH VỤ HẬU MẠI **ID** - LAYANAN PURNA JUAL **ZH** - 售后服务 **JA** - アフターサービス **ZT** - 售後服務 **TH** - การบริการหลังการขาย **KO** - 서비스 **AR** - خدمة ما بعد البيع **FA** - خدمات پس از فروش

EN - If one of the parts is broken or faulty, do not use the equipment and speak to the after-sales service in your DECATHLON store.
FR - Si une pièce est défectueuse ou cassée, ne pas utiliser le produit et vous adresser au service après-vente de votre magasin DECATHLON.
ES - Si aparece una pieza defectuosa o rota, dejar de utilizar el producto y acudir al servicio posventa de una tienda Decathlon.
DE - Ist ein Teil defekt oder gebrochen, das Produkt nicht mehr verwenden. Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst Ihres DECATHLON-Geschäfts.
IT - Se un pezzo è difettoso o rotto, non utilizzare il prodotto e rivolgersi al servizio assistenza del proprio negozio DECATHLON.
NL - Indien een onderdeel beschadigd of kapot is, gebruik het product dan niet langer. Neem contact op met de aftersalesafdeling van uw DECATHLON-winkel.
PT - No caso de uma peça defeituosa ou quebrada, não utilize o produto e dirija-se à assistência pós-venda da sua loja DECATHLON.
PL - W razie uszkodzenia lub złamania jakiegokolwiek części, nie należy używać produktu i przekazać go do serwisu w najbliższym sklepie DECATHLON.
HU - Ha egy hibás vagy törött, ne használja a készüléket. Forduljon a DECATHLON vevőszolgálathoz.
RO - Dacă o piesă este defectă sau spartă, renunțați să mai utilizați produsul și adresați-vă serviciului post-vânzare al magazinului DECATHLON.
SK - Ak je niektorá z častí rozbítá či chýbná, prestaňte zariadenie používať a obráťte sa na popredajné oddelenie predajne DECATHLON.
CS - Pokud je nějaká součástka vadná nebo rozbítá, výrobek nepoužívejte a obraťte se na záruční servis vaší prodejny DECATHLON.
SV - Om någon del är felaktig eller trasig, använd inte produkten och vänd er till serviceavdelningen i DECATHLON-butiken.
BG - Не използвайте уреда, ако има повредени или счупени части; обърнете се към сервиза във вашия магазин DECATHLON.
HR - Ako se neki dio strga ili je neispravan opremu nemojte koristiti i obratite se servisu za usluge nakon prodaje u Vašoj DECATHLON prodavaonici.
SL - Naprave, na kateri je del zlomljen ali okvarjen, ne uporabiti in se o tem posvetujte na poprodajnem servisu v trgovini DECATHLON.

HR - Kako biste svoj stalak za sobni bicikl održali u dobrom stanju, čistite ga čistom i vlažnom krpom, izbjegavajući metalne vijke.
- Nakon svake uporabe, uklonite sitne gumene ostatke, koji bi u konačnici mogli onemogućiti ispravno funkcioniranje valjka.
- Redovito provjeravajte istrošenost valjka.

SL - Vzdržujte napravo za vadbo doma v dobrem stanju tako, da jo čistite s čisto in vlažno krpo; ne kovinskih vijakov.
- Po vsaki uporabi odstranite majhne kosme pnevmatike, ki lahko ovirajo delovanje valja.
- Redno pregledujte valj, če je morda obrabljen.

EL - Για να διατηρήσετε το home trainer σε καλή κατάσταση, καθαρίστε το με ένα καθαρό, νωπό πανί, αποφεύγοντας τις μεταλλικές βίδες.
- Μετά την χρήση, αφαιρέστε τυχόν λεπτές νιφάδες ελαστικού που θα μπορούσαν να διακόψουν την σωστή λειτουργία του κυλίνδρου.
- Ελέγχετε τακτικά τον κύλινδρο για φθορές.

TR - Home trainer'i iyi durumda muhafaza etmek için, metal vidalara dokunmadan cihazı temiz ve hafif nemli bir bezle temizleyin.
- Her kullanımdan sonra, uzun vadede rulonun düzgün çalışmasına engel olabilecek lastik parçacıklarını dışarı atın.
- Rulonun aşınma seviyesini düzenli aralıklarla kontrol edin.

RU - Чтобы сохранить тренажер Home Trainer в хорошем состоянии, протирайте прибор чистой и слегка влажной тканью, не трогая металлические винты.
- Удаляйте после каждого использования возможную тонкую стружку с шин, которая может, с течением времени, препятствовать нормальному функционированию ролика.
- Регулярно проверяйте уровень износа ролика.

VI - Để giữ gìn máy tập đạp xe thể dục tại nhà trong điều kiện tốt, hãy lau chùi xe bằng giẻ hơi ẩm và sạch, tránh các ốc vít bằng kim loại.
- Sau mỗi lần sử dụng, hãy lau sạch các vảy mỏng của lốp vì chúng có thể làm cho trục lăn không hoạt động trơn chu.
- Thường xuyên kiểm tra độ mòn của trục lăn.

ID - Untuk merawat seri pelatih rumah, bersihkan dengan kain bersih yang lembap, jangan menyeka sekrup logam.
- Setelah penggunaan, bersihkan serpihan ban halus yang bisa tersangkut pada roller.
- Periksa keausan roller secara berkala.

ZH - 为保持HOME TRAINER健身器的良好状况，请使用干净的湿布清除金属螺丝之外的其他部分。
- 每次使用后须去除轮胎碎屑以免影响滚筒工作。
- 定期查看滚筒磨损状况

JA - ホームトレーナーを良い状態に保つていただくために、清潔な布に少し水を含ませて、金属ネジの部分を見て掃除してください。
- 使用のたびに、タイヤからはがれ落ちた細かい破片を取り除いてください。そのままにしておくと、ローラーが適切に動作するのを止めてしまう可能性があります。
- ローラーの磨耗を定期的にチェックしてください。

ZT - 为保持HOME TRAINER健身器的良好状况，请使用乾淨的濕布清潔除金屬螺絲以外的其他部份。
- 每次使用后須去除輪胎碎屑以免影響滾筒工作。
- 定期查看滾筒磨損狀況。

TH - รักษาเครื่องออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพดีโดยทำความสะอาดด้วยผ้าสะอาดด้วยผ้าสะอาดอย่าเช็ดที่สกรูโลหะ
- หลังใช้งานทุกครั้ง นำเศษยางออกเนื่องจากอาจทำให้ลูกกลิ้งหยุดทำงานในที่สุด
- ตรวจสอบความสึกหรอของลูกกลิ้งอยู่เสมอ

KO - 홈트레이너를 항상 양호한 상태로 유지하려면 깨끗한 천에 물을 약간 묻혀 금속 나사 이외의 부분들을 닦아주십시오.
- 타이어 플레이크 때문에 롤러가 제대로 작동하지 않을 수 있으므로 매번 사용 후 플레이크를 제거하십시오.
- 롤러에 마모된 부분이 없는지 정기적으로 점검하십시오.

AR - للحفاظ على المدرب المنزلي في حالة جيدة، نظفه بقطعة قماش مبللة قليلا ونظيفة، مع تجنب المسامير الحديدية.
- بعد كل استخدام، اسحب الفتات الدقيق بإطار العجلة التي قد توقف الأسطوانة خلال عملها بشكل جيد.
- تحقق بانتظام من التآكل على الأسطوانة.

FA - برای نگهداری home trainer در شرایط مناسب، آن را با پارچه‌ای تمیز و نیمه‌مرطوب، بدون تماس با پیچ‌های فلزی، پاک کنید.
- پس از هر استفاده، پوسه‌های ریز تایر را که ممکن است به تدریج منجر به کار نامناسب چرخه شوند، بردارید.
- به طور منظم سایش چرخه را بررسی کنید.

AR - للحفاظ على المدرب المنزلي في حالة جيدة، نظفه بقطعة قماش مبللة قليلا ونظيفة، مع تجنب المسامير الحديدية.
- بعد كل استخدام، اسحب الفتات الدقيق بإطار العجلة التي قد توقف الأسطوانة خلال عملها بشكل جيد.
- تحقق بانتظام من التآكل على الأسطوانة.

EL - Εάν κάποιο από τα τμήματα είναι σπασμένο ή ελαττωματικό, μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό και συμβουλευτείτε το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών στο κατάστημα DECATHLON.

TR - Bir parça kusurlu veya kırılmış ise, ürünü kullanmayın ve DECATHLON mağazanızın satış sonrası servisine başvurun.

RU - При неисправности или поломке части не пользуйтесь продуктом и обратитесь в сервисную службу вашего магазина DECATHLON.

VI - Nếu một bộ phận của máy tập bị hỏng hoặc bị lỗi, hãy ngừng sử dụng máy tập và liên hệ với dịch vụ hậu mãi trong cửa hàng DECATHLON nơi bạn đã mua hàng.

ID - Jika salah satu komponen rusak, jangan gunakan peralatan dan hubungi bagian layanan purna jual di toko DECATHLON setempat Anda.

ZH - 如产品部件出现损坏，请勿继续使用，并到就近的DECATHLON商店的售后服务部维修。

JA - 部品の一つに破損または欠陥がある場合、装置を使用せず、デカトロン店舗のアフターサービスにご連絡ください。

ZT - 如產品部件出現損壞，請勿繼續使用，并到就近的DECATHLON商店的售後服務部維修。

TH - หากมีชิ้นส่วนที่แตกหรือมีตำหนิ อย่าใช้อุปกรณ์ ติดต่อฝ่ายบริการหลังการขายของร้าน DECATHLON

KO - 부품 고장이나 결함 발생 시 장비를 사용하지 말고 DECATHLON 매장의 A/S 담당자와 상담하십시오.

AR - الخاص بك DECATHLON إذا تكسر أو حدث خلل بواحد من الأجزاء، فلا تستخدم المعدات واتصل بخدمة ما بعد البيع في متجر.

FA - صحبت نمایند DECATHLON در صورت شکستن یا خرابی یکی از قطعات، از دستگاه استفاده نکنید و با خدمات پس از فروش در فروشگاه.

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァデックジャパン株式会社

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88

家庭教練 - 主要材料：金屬 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666

Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Домашний тренажер - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商：迪脉（上海）企业管理有限公司 地址：上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204 - Q31/011500099C017-2015 - 品名:室内骑行台 - 主要材料：金属 - 等级：合格品 - 中国制造 - 质检证明：合格 - 商标: BTWIN

ผู้ฝึกสอนประจำบ้าน - ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

منزل مدرب - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt

Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Cont. 1 pieza(s)

Người hướng dẫn tại nhà - Vật liệu chính:Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam

DECATHLON Производител и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

