Келесі ескертулерді сақтамау сізге ауыр жарақатқа, тіпті өлімге әкеп соғуы мүмкін апат қаупін тудырады.

ЕСКЕРТУ

- Үйдегі жаттығу құралын қолданар алдында барлық нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз.
- Жаттығу құралы дұрыс жұмыс істемесе, оны пайдаланбаңыз
- Велосипедке отырудың алдында, оның дұрыс орнатылғанына (мүмкіндігінше көлденең және қисық емес) және үйдегі жаттығу құралына дұрыс бекітілгенін тексеріңіз.
- Жаттығу бағдарламасын бастаудың немесе өзгертудің алдында дәрігермен ақылдасыңыз.
- Үйдегі жаттығу құралының қозғалмалы бөліктерінің жанына қолдарыңызды және заттарды қоймаңыз
- Ұзақ мерзімді пайдалану арқылы үйдегі жаттығу құралы ұстау үшін ыстық болуы мүмкін.
- Сермер қозғалып тұрған кезде, велосипедті бөлшектеуге тырыспаңыз.
- 8 жасқа толған және одан үлкен балаларға және дене, сезім немесе ақыл-ой қабілеттері шектеулі немесе тәжірибесі мен білім деңгейі жеткіліксіз адамдарға бұл құрылғыны біреудің бақылауында болғанда немесе оны қауіпсіз түрде қолдану жөнінде нұсқау алып, осыған қатысты қауіп-қатерді түсінгеннен кейін қолдануға рұқсат етіледі. Балалар құрылғымен ойнамауы керек. Балалар тазалау және техникалық қызмет көрсетуді қадағалаусыз орындамауы керек.
- Үй тренажерін тек қозғалмайтын жерде пайдаланыңыз
- Үйдегі жаттығу құралының суға тигізбеңіз.
- Құрылғыны тек құрылғымен бірге берілген қуат блогымен қолдануға болады.
- Әр жаттығудың алдында кассета мен велосипедтің үйдегі жаттығу құралына мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.
- Үйдегі жаттығу құралын пайдаланбаған кезде, оны ажыратып қойыңыз.

Пайдаланушының салмағы 110 кг-дан АСПАУЫ ТИІС
Үйдегі жаттығу құралын тек диаметрі кемінде XX дюйм болатын велосипедтермен ғана қолдануға болады (бірақ балалар велосипеді сияқты кейбір түрлерін қоспағанда)
Ауа райы ыстық болған кезде, үйдегі жаттығу құралын желдетілетін және салқын жерде пайдаланыңыз (жылу соққысынан сақтаныңыз)
Компьютеріңіз, планшетіңіз, смартфоныңыз үйдегі жаттығу құралын пайдаланған кезде құлап кетпейтіндей, тұрақты бетке бекітілгеніне немесе орналастырылғанына сенімді болыңыз
Күмәніңіз болған жағдайда, осы нұсқаулықты, қолдау веб-сайтындағы жиі қойылатын сұрақтарды қараңыз немесе шеберханаға хабарласыңыз.

ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

- Үй тренажерін тазаламас бұрын немесе басқа техникалық қызмет көрсету процедурасын жасамас бұрын, оны қуат көзінен ажыратыңыз >> егер ол ыстық болса, оны суытып алған дұрыс шығар?
- Үйдегі жаттығу құралын пайдаланған кездегі теңгерімсіздік пен дірілдің алдын алу үшін оны құрастырған кезде құлатпаңыз.
- Үйдегі жаттығу құралын бөлме температурасында құрғақ жерде сақтаңыз
- Жаттығу құралын әр қолданғаннан кейін сүртіңіз. Үйдегі жаттығу құралын тек құрғақ шүберекпен тазалап, тазалағыш еріткіштерге немесе абразивті заттардың әсеріне ұшыратпау керек
- Үйдегі жаттығу құралын таза және қоқыссыз күйінде қалдырыңыз.
- Үйдегі жаттығу құралының сомындары мен болттарының дұрып тартылғанын үнемі тексеріп отырыңыз

RU

Несоблюдение приведенных ниже предупреждений может привести к происшествиям с серьезными травмами или смерти.

ВНИМАНИЕ

- Перед использованием домашнего тренажера внимательно прочтите все инструкции.
- Не используйте тренажер, если он работает неправильно
- Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь в правильности его установки (максимально ровно и без перекосов) и крепления к домашнему тренажеру.
- Прежде чем начать или изменить программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом.
- Не подносите руки или предметы к движущимся элементам тренажера
- При длительном использовании домашний тренажер может нагреться.
- Не отсоединяйте велосипед до полной остановки инерционного маховика.
- Настоящее устройство может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, а также людьми, не имеющими соответствующего опыта и знаний, при условии, что они были ознакомлены с инструкциями по обращению с устройством и понимают все возможные риски, или пользуются устройством под наблюдением. Не допускается использование устройства в качестве детской игрушки. Очистка и обслуживание не должны выполняться детьми без наблюдения взрослого человека.
- Используйте домашний тренажер только на устойчивой поверхности
- Не допускайте контакта домашнего тренажера с водой.
- Устройство разрешается использовать только с блоком питания, входящим в комплект устройства.
- Перед каждым использованием проверяйте, что кассета и велосипед надежно прикреплены к тренажеру.
- Если тренажер не используется, отключайте его сети

Макс. вес пользователя 110 кг
Домашний тренажер можно использовать только с велосипедами с диаметром колес не менее XX дюймов (за исключением некоторых типов велосипедов, например, детских/подростковых)
При высокой температуре окружающего воздуха используйте домашний тренажер в прохладном, проветриваемом помещении (во избежание теплового удара)
Убедитесь, что компьютер, планшет или смартфон закреплен или размещен на устойчивом элементе, который не упадет во время тренировки с домашним тренажером.
Если у вас есть какие-либо сомнения, см. настоящее руководство и часто задаваемые вопросы на сайте или обратитесь в сервисный центр

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Перед чисткой или любой другой процедурой отключите устройство от розетки >> если тренажер горячий, рекомендуется дождаться, пока он остынет
- Во избежание дисбаланса или вибрации домашнего тренажера, не допускайте его падений во время сборки
- Храните домашний тренажер в сухом месте при комнатной температуре
- Протирайте тренажер после каждого использования. Для чистки домашнего тренажера используйте только сухую ткань. Не используйте растворители и абразивные чистящие средства.
- Следите за чистотой домашнего тренажера
- Регулярно проверяйте затяжку гаек и болтов домашнего тренажера

UK

Недотримання цих попереджень може стати причиною нещасного випадку, який може призвести до серйозних травм або смерті.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Перед використанням домашнього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.
- Не використовуйте домашній тренажер, якщо він не працює належним чином
- Перш ніж сісти на велосипед, переконайтеся, що він правильно встановлений (як можна більш горизонтально і не криво) і правильно прикріплений до домашнього тренажера.
- Перш ніж почати або змінити програму вправ, проконсультуйтеся з лікарем.
- Не кладіть руки або предмети поруч з рухомими частинами домашнього тренажера
- При тривалому використанні домашній тренажер може стати теплим на дотик.
- Не намагайтеся розібрати велосипед, поки маховик знаходиться в русі.
- Цей пристрій можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання пристрою і розуміють пов'язані з цим небезпеки. Не дозволяйте дітям гратися з пристроєм. Очищення та обслуговування не повинно проводитися дітьми без нагляду дорослих.
- Використовуйте домашній тренажер тільки на стабільній поверхні
- Уникайте контакту домашнього тренажера з водою.
- Пристрій можна використовувати тільки з блоком живлення, що входить до комплекту поставки.
- Перед кожним заняттям перевіряйте, щоб касета і велосипед були надійно закріплені на домашньому тренажері.
- Відключайте домашній тренажер від мережі, коли він не використовується

Максимальна вага користувача 110 кг
Домашній тренажер можна використовувати тільки з велосипедами з діаметром коліс не менше XX дюймів (але виключаючи деякі типи велосипедів, наприклад, дитячі/підліткові)
У жарку погоду займайтеся на домашньому тренажері в провітрюваному і прохолодному місці (щоб уникнути теплового удару)
Переконайтеся, що ваш комп'ютер, планшет, смартфон закріплений або розміщений на стійкій поверхні, не ризикуючи впасти під час використання домашнього тренажера
У разі сумнівів зверніться до цієї інструкції, FAQ на сайті підтримки або в майстерню

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Перед чищенням домашнього тренажера або будь-якою іншою процедурою технічного обслуговування відключіть його від мережі >> якщо він гарячий, можливо, варто дати йому охолонути?
- Щоб уникнути дисбалансу або вібрації при використанні домашнього тренажера, уникайте його падіння під час складання
- Зберігайте домашній тренажер у сухому місці при кімнатній температурі
- Протирайте тренажер після кожного використання. Домашній тренажер слід чистити тільки сухою тканиною і не піддавати впливу розчинників або абразивних речовин
- Тримайте домашній тренажер у чистоті, без сміття
- Регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів домашнього тренажера

VI

Việc không tuân thủ các cảnh báo dưới đây có nguy cơ dẫn đến tai nạn bị thương nặng, thậm chí là tử vong.

CẢNH BÁO

- Đọc kỹ tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng khung đạp xe tại nhà.
- Không sử dụng khung đạp xe tại nhà nếu nó không hoạt động bình thường
- Trước khi lên xe đạp, hãy đảm bảo rằng xe đạp đã được đặt đúng cách (càng nằm ngang càng tốt và không bị nghiêng) và đã được cố định chính xác vào khung đạp xe tại nhà.
- Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu hoặc thay đổi chương trình tập luyện.
- Không để tay hoặc đồ vật gần các bộ phận chuyển động của khung đạp xe tại nhà
- Khung đạp xe tại nhà nếu được sử dụng trong một thời gian kéo dài có thể bị nóng khi chạm vào.
- Không cố tháo xe đạp trong khi bánh xe theo quán tính đang chuyển động.
- Thiết bị này có thể được sử dụng bởi trẻ em từ 8 tuổi trở lên và những người bị suy giảm năng lực về thể chất, giác quan hoặc tâm thần hoặc thiếu kinh nghiệm và kiến thức nếu được giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng thiết bị một cách an toàn và hiểu rõ các mối nguy hiểm có liên quan. Trẻ em không được chơi đùa cùng thiết bị. Trẻ em không được vệ sinh và bảo trì thiết bị nếu không có sự giám sát.
- Chỉ sử dụng máy đạp xe ở nơi ổn định
- Tránh để khung đạp xe tại nhà tiếp xúc với nước.
- Chỉ được sử dụng thiết bị với bộ cấp nguồn được cung cấp kèm theo thiết bị.
- Hãy đảm bảo rằng líp và xe đạp được cố định chắc chắn vào khung đạp xe tại nhà trước mỗi lần sử dụng.
- Ngắt điện khung đạp xe tại nhà khi không sử dụng

Trọng lượng TỐI ĐA của người sử dụng là 110 kg
Chỉ sử dụng khung đạp xe tại nhà với xe đạp có đường kính bánh xe tối thiểu là là XX" (nhưng loại trừ một số loại xe đạp nhất định như xe đạp dành cho trẻ em/thanh thiếu niên)
Khi trời nóng, nên sử dụng khung đạp xe tại nhà ở nơi thoáng mát (tránh tăng thân nhiệt)
Hãy đảm bảo rằng máy tính, máy tính bảng, điện thoại thông minh của bạn được gắn cố định hoặc đặt lên chỗ chắc chắn không có nguy cơ bị rơi trong quá trình sử dụng khung đạp xe tại nhà
Trong trường hợp chưa chắc chắn, vui lòng tham khảo bản hướng dẫn này, tại mục Câu hỏi thường gặp trên webiste hỗ trợ hoặc tại xưởng ?

BẢO TRÌ

- Tắt máy sau đó ngắt điện khung đạp xe tại nhà trước khi lau chùi hoặc thực hiện bất kỳ quy trình bảo dưỡng nào khác >> nếu máy nóng, có thể chỉ rõ để máy nguội bớt ?
- Để tránh tình trạng mất cân bằng hoặc rung lắc trong quá trình sử dụng khung đạp xe tại nhà, không làm rơi máy khi lắp ráp
- Bảo quản khung đạp xe tại nhà ở nơi khô ráo với nhiệt độ phòng
- Lau chùi máy sau mỗi lần sử dụng. Chỉ được lau chùi khung đạp xe tại nhà với khăn lau khô và không được để máy tiếp xúc với các dung môi tẩy rửa hoặc các chất mài mòn
- Giữ gìn khung đạp xe tại nhà luôn sạch sẽ và không có các mảnh vụn
- Thường xuyên kiểm tra xem các đai ốc và bu lông của khung đạp xe tại nhà có được siết chặt không

ID

Jika Anda tidak mematuhi peringatan berikut, Anda berisiko mengalami kecelakaan yang dapat berujung pada cedera berat, bahkan kematian.

PERINGATAN

- Baca dengan hati-hati seluruh instruksi sebelum menggunakan home trainer.
- Jangan gunakan home trainer jika tidak berfungsi dengan baik
- Sebelum menaiki sepeda, pastikan sepeda Anda terpasang dengan baik (dengan posisi horizontal dan bukan diagonal) dan terpasang kuat pada home-trainer.
- Harap berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga.
- Jangan tempatkan tangan Anda atau objek di dekat bagian yang bergerak pada home trainer
- Home trainer bisa memanas jika dipegang. Ketika digunakan pada saat yang lama.
- Jangan mencoba membongkar sepeda ketika roda inersi sedang bergerak.
- Alat ini boleh digunakan oleh anak-anak berusia 8 tahun ke atas dan orang dengan keterbatasan fisik, sensoris, mental, atau kurang pengalaman dan pengetahuan asalkan telah diberi pengawasan atau panduan mengenai penggunaan alat secara aman dan pemahaman tentang bahaya yang dapat ditimbulkan alat ini. Alat ini bukan mainan untuk anak-anak. Anak-anak tanpa pengawasan dilarang melakukan pembersihan dan pemeliharaan.
- Hanya gunakan home trainer pada elemen yang stabil
- Hindarkan home trainer dari air.
- Alat ini hanya boleh digunakan dengan unit catu daya yang disertakan bersama alat.
- Pastikan kaset dan sepeda terpasang dengan aman ke home trainer sebelum digunakan.
- Cabut steker home trainer saat tidak digunakan

Berat maksimal pengguna 110 kg
Home trainer hanya dapat digunakan dengan sepeda yang diameter rodanya minimum XX inci (pengecualian untuk jenis sepeda tertentu, seperti sepeda anak/remaja)
Dalam cuaca panas, praktikkan home trainer di tempat yang berventilasi dan sejuk (hindari sengatan panas)
Pastikan komputer, tablet, ponsel cerdas Anda terpasang dengan benar atau diletakkan di atas elemen stabil yang tidak mungkin jatuh selama penggunaan home trainer
Jika ragu, lihat kembali petunjuk ini, FAQ (Pertanyaan yang sering diajukan) di situs pendukung atau ke bengkel.

PEMELIHARAAN

- Cabut steker home trainer sebelum membersihkannya atau melakukan prosedur pemeliharaan lainnya >> jika home trainer panas, biarkan mendingin sepenuhnya.
- Untuk menghindari ketidakseimbangan atau getaran saat menggunakan home trainer, jangan jatuhkan selama perakitan
- Simpan home trainer di tempat yang kering pada suhu kamar
- Bersihkan home trainer setelah setiap kali digunakan. Home trainer hanya boleh dibersihkan dengan kain kering dan tidak boleh terkena pelarut pembersih atau abrasif
- Pastikan home trainer bersih dan tidak ada kotoran
- Periksa secara teratur apakah mur dan baut home trainer sudah kencang

ZH

如果

不遵守以下警告，可能会出现意外事故，并导致 严重伤害甚至有致命危险。

警告

- 在使用家用骑行训练台之前，请仔细阅读所有使用说明。
- 如果家用骑行训练台无法正常运行，则请勿使用。
- 在骑上自行车之前，请确保自行车安装良好（尽可能保持水平，不要有歪斜）并被良好固定在家用骑行训练台上。
- 在开始或修改某一训练计划之前，请向您的医生咨询。
- 请勿将手或其他物品放在家用骑行训练台的活动部件附近。
- 较长时间使用家用骑行训练台时，它摸上去可能会发热。
- 请勿 在飞轮运动时 尝试卸下自行车。
- 本设备可供8岁和此年龄以上的儿童，以及身体、感官或精神能力有缺陷或缺乏经验和知识的人员使用，前提是必须已接受有关安全使用设备的监督或指导并了解可能涉及的危险。 儿童不应玩耍本设备。对本品的清洁和用户维护不应由儿童在没有任何监护的情况下进行。
- 请仅在平稳的表面上使用骑行训练台
- 请避免家用骑行训练台与水接触。
- 本设备仅可与随附的电源装置一起使用。

- 在每次骑行前，请确保飞轮和自行车被良好固定在家用骑行训练台上。
- 在不使用家用骑行训练台时，请将其与电源断开。

使用者体重上限为110kg。
家用骑行训练台不能用于车轮直径小于XX英寸的自行车（旨在排除使用如儿童自行车/青少年自行车之类的车型）
如果天气炎热，请在通风、凉爽的地方使用家用骑行训练台进行训练（以免中暑）。
请确保计算机、平板电脑、智能手机被固定或放在平稳的元件上，以免在使用家用骑行训练台时的坠落。
如有任何疑问，请参阅本说明书或支持网站的常见问题解答，或向迪卡侬车间咨询。

维护

- 在清洁或进行任何维护程序之前，请拔掉骑行训练台的电源插头。如果骑行训练台发热，请先让其冷却下来，然后再进行清洁或维护操作。
- 为了避免在使用家用骑行训练台时出现不平衡或振动现象，请勿在组装时掉落元件。
- 请将家用骑行训练台以常温存放在干燥的地方。
- 在每次使用后，请擦干骑行训练台。仅可用干燥抹布清洁家用骑行训练台，切勿使用清洁溶剂或研磨剂进行清洁。
- 请确保家用骑行训练台清洁干净没有碎片。
- 定期检查家用骑行训练台的螺母或螺栓是否被拧紧。

JA

以下

の注意事項を守らない場合は、 重傷ひいては死亡につながる事故の恐れがあります。

警告

- ホームトレーナーをお使いになる前に、すべての注意事項をよくお読みください。
- ホームトレーナーが正常に機能しない場合は、お使いにならないでください
- 自転車に乗る前に、正常に設置（可能な限り垂直で、斜めにならないようにしてください）されているか、ホームトレーナーに正しく固定されているかを確認してください。
- エクササイズプログラムを開始もしくは変更する前に、かかりつけ医にご相談ください。
- ホームトレーナーの可動部分近くに、手もしくは物を置かないでください
- ホームトレーナーは、長時間お使いになった場合、触ると熱くなっていることがあります。
- 慣性でホイールが 回っている間 、自転車を解体しようとしないでください。
- 本機器は、8歳以上のお子様、および身体的、感覚的、精神的能力が低下している、または経験と知識が不足している方が、安全な方法で機器を使用していただくための監督または指示を受けて、関連する危険性を理解している場合にご使用いただけます。 お子様が機器で遊ばないようにしてください。清掃とお手入れをお子様におこなわせる場合は、必ず大人の方の監督下でおこなってください。
- ホームトレーナーは必ず安定した場所でご使用ください。
- ホームトレーナーに水がつかないようにしてください。
- 機器は、機器付属の電源ユニットのみでお使いください。
- 毎回走行前に、スプロケットと自転車が正常にホームトレーナーに固定されていることを確認してください。
- お使いにならないときは、ホームトレーナーのケーブルを抜いておいてください

使用者の最大重量110kg
直径最小XXインチ（しかし子供用 / ティーンズ用自転車といった数種類の自転車は除外します）のホイールを取り付けた自転車のみでホームトレーナーをお使いいただけます
暑い天候下では、換気をよくおこなった涼しい場所（熱中症対策をとりながら）でホームトレーナーをお使いください
ホームトレーナーを使っている間に、パソコン、タブレット、スマートフォンが落下しないように、安定した家具に固定するか置かれていることを確認してください
疑問がある場合は、本取扱説明書やサポートサイトか工房？のよくある質問をご参照ください

メンテナンス

- クリーニングする前もしくはその他のいずれのメンテナンス作業をおこなう前には、ホームトレーナーのケーブルを外してください>>熱をもっている場合は、その場で冷ますことを推奨しますか？
- ホームトレーナーの使用時は、均衡を失うこともしくは振動も避けるために、組み立て中に落下させないでください
- ホームトレーナーを乾燥した場所に室温で保管してください
- 毎回使用後は、ホームトレーナーを拭いてください。ホームトレーナーのクリーニングには、乾燥したクロスのみをお使いになり、決して洗浄液もしくは研磨剤にさらさないようにしてください
- ホームトレーナーを清潔に保ち、ホコリがつかないようにご注意ください
- ホームトレーナーのナットやボルトがしっかりと締められているかを定期的に確認してください

ZT

如果

不遵守以下警告，可能會出現意外事故，並導致 嚴重傷害甚至有致命危險。

警告

- 在使用家用騎行訓練台之前，請仔細閱讀所有使用說明。
- 如果家用騎行訓練台無法正常運行，則請勿使用。
- 在騎上自行車之前，請確保自行車安裝良好（盡可能保持水平，不要有歪斜）並被良好固定在家用騎行訓練台上。
- 在開始或修改某一訓練計劃之前，請向您的醫生諮詢。
- 請勿將手或其他物品放在家用騎行訓練台的活動部件附近。
- 較長時間使用家用騎行訓練台時，它摸上去可能會發熱。
- 請勿 在飛輪運動時 嘗試卸下自行車。
- 本設備可供8歲和此年齡以上的兒童，以及身體、感官或精神能力有缺陷或缺乏經驗和知識的人員使用，前提是必須已接受有關安全使用設備的監督或指導並了解可能涉及的危險 。 兒童不應玩耍本設備。本品的清潔和使用者維護不應由兒童在沒有任何監護的情況下進行。
- 請僅在平穩的地面上使用騎乘訓練台
- 請避免家用騎行訓練台與水接觸。
- 本設備僅可與隨附的電源裝置搭配使用。
- 在每次騎行前，請確保飛輪和自行車被良好固定在家用騎行訓練台上。
- 在不使用家用騎行訓練台時，請將其與電源斷開。

使用者體重上限為110kg。
家用騎行訓練台不能用於車輪直徑小於XX英寸的自行車（旨在排除使用如兒童自行車/青少年自行車之類的車型）
如果天氣炎熱，請在通風、涼爽的地方使用家用騎行訓練台進行訓練（以免中暑）。
請確保計算機、平板電腦、智慧手機被固定或放在平穩的元件上，以免在使用家用騎行訓練台時的墜落。
如有任何疑問，請參閱本說明書或支持網站的常見問題解答，或向迪卡儂車間諮詢。

維護

- 在清潔或進行任何其他維護程序之前，請先拔除騎行訓練台的電源插頭。若設備仍有餘熱，請待其完全冷卻後再進行清潔或維護。
- 為了避免在使用家用騎行訓練台時出現不平衡或振動現象，請勿在組裝時掉落元件。
- 請將家用騎行訓練台以常溫存放在乾燥的地方。
- 在每次使用後，請擦乾騎行訓練台。僅可用乾燥抹布清潔家用騎行訓練台，切勿使用清潔溶劑或研磨劑進行清潔。
- 請確保家用騎行訓練台清潔乾淨沒有碎片。
- 定期檢查家用騎行訓練台的螺母或螺栓是否被擰緊。

TH

ถ้า
คุณ

ไม่ปฏิบัติตามคำเตือนต่อไปนี้ อาจทำก่อให้เกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ร้ายแรง และอาจถึงแก่ชีวิต

คำเตือน

- อ่านคำเตือนทั้งหมดโดยละเอียดก่อนใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้าน
- อย่าใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้านหากอุปกรณ์ทำงานได้อย่างไม่ถูกต้อง
- ก่อนที่จะขึ้นจักรยาน ตรวจสอบว่าจักรยานอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม (อยู่ในแนวนอนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และไม่บิดเบี้ยว) และได้รับการติดตั้งให้เป็นอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้านอย่างถูกต้อง
- โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนเริ่มหรือดัดแปลงโปรแกรมการออกกำลังกาย
- อย่าเอามือหรือสิ่งของเข้าไปใกล้ส่วนที่เคลื่อนไหวของอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- อุปกรณ์ออกกำลังกายนี้อาจมีความร้อนหากเมื่อสัมผัสหากใช้งานเป็นเวลานาน
- ย่าพยายามถอดส่วนประกอบของจักรยาน ในขณะที่ล้อจักรยาน กำลังหมุนอยู่
- เด็กอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป และบุคคลที่มีความสามารถทางร่างกาย ประสาทสัมผัส หรือทางจิตลดลง หรือขาดประสบการณ์และความรู้ สามารถใช้เครื่องใช้ไฟฟ้านี้ได้หากได้รับการดูแลหรือคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้านี้อย่างปลอดภัยและเข้าใจถึงอันตรายที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นเครื่องใช้ไฟฟ้านี้ ห้ามให้เด็กทำการซ่อมแซมและทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้าโดยปราศจากการดูแลของผู้ใหญ่
- ใช้เครื่องออกกำลังกายบนฐานตั้งเท่านั้น
- ป้องกันไม่ให้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้านสัมผัสกับน้ำ
- จะต้องใช้เครื่องใช้ไฟฟ้านี้กับแหล่งจ่ายไฟที่มาพร้อมกับเครื่องใช้ไฟฟ้าเท่านั้น
- ตรวจสอบว่าจานโซ่จักรยานได้รับการติดตั้งที่อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านอย่างแน่นหนาแล้ว ก่อนที่จะขี่
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านเมื่อคุณไม่ได้ใช้อุปกรณ์แล้ว

น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด 110 กก.
อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านสามารถใช้ได้กับจักรยานที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางล้อ XX นิ้วเป็นอย่างน้อย (แต่ไม่รวมกับจักรยานบางประเภท เช่น จักรยานสำหรับเด็ก/วัยรุ่น)
ในสภาพอากาศที่ร้อน ให้ออกกำลังกายกับอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านในสถานที่ที่มีลมถ่ายเทและเย็นสบาย (เพื่อไม่ให้เป็นลมแดด)
ตรวจสอบว่าคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนของคุณได้รับการติดตั้งหรือวางบนที่ที่มั่นคง ที่ไม่มีความเสี่ยงว่าอุปกรณ์เหล่านั้นจะตกลงมาในระหว่างการใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้าน
หากมีข้อสงสัย โปรดอ่านเอกสารฉบับนี้ คำถามที่พบบ่อยในเว็บไซต์ช่วยเหลือ หรือที่ร้าน

การบำรุงรักษา

- ถอดปลั๊กอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้านก่อนการทำความสะอาด หรือทำการบำรุงรักษาอื่น ๆ >> หากเครื่องยังร้อนอยู่ แนะนำให้ปล่อยให้เย็นก่อน
- เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความไม่สมดุลหรือการสั่นสะเทือนในระหว่างการใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่บ้าน โปรดอย่าทำชิ้นส่วนหล่นหายในขณะที่ประกอบ
- เก็บอุปกรณ์ออกกำลังกายในที่แห้ง ในอุณหภูมิห้อง
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายหลังจากการใช้แต่ละครั้ง จะต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยผ้าแห้งเท่านั้น และไม่ควรใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาขัด
- รักษาอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านให้สะอาดและไม่มีฝุ่นผง
- ตรวจสอบว่าน็อตและสกรูของอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านได้รับขันอย่างแน่นหนาดีแล้ว

KO

다
음

경고를 준수하지 않으면 사망 또는 중상을 입는 사고로 이어질 수 있습니다 .

경고

- 홈 트레이너를 사용하기 전에 모든 지침을 잘 읽으십시오
- 홈트레이너가 제대로 작동하지 않는다면 사용하지 마세요
- 자전거를 타기 전에 자전거가 올바르게 장착되었는지(가능한 한 수평으로 기울어지지 않았는지), 홈 트레이너에 올바르게 고정되어 있는지 확인하십시오.
- 운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 의사와 상의하십시오.
- 트레이너의 움직이는 부분에 손이나 물건을 가까이 하지 마세요.
- 홈트레이너는 장시간 사용하면 만질 때 뜨거워질 수 있습니다.
- 플라이휠이 움직이는 동안 자전거를 분해하지 마십시오.
- 본 기기는 만 8세 이상의 어린이 및 신체적, 감각적, 정신적 능력이 저하되었거나 경험과 지식이 부족한 사람의 경우 안전한 방법으로 기기를 사용하도록 감독 또는 교육을 받고 관련 위험을 이해한 경우에만 사용할 수 있습니다. 어린이는 본 기기를 가지고 놀지 않아야 합니다. 어린이가 감독 없이 청소 및 사용자 유지보수를 수행해서는 안 됩니다.
- 안정된 상태에서만 홈트레이너를 사용하십시오
- 홈트레이너가 물에 닿지 않도록 하십시오.
- 본 기기에는 기기와 함께 제공된 전원 공급 장치만 사용해야 합니다.
- 매번 달리기 전에 카세트와 자전거가 홈 트레이너에 고정되어 있는지 확인하십시오.
- 홈 트레이너를 사용하지 않을 때는 플러그를 뽑으십시오.

최대 무게는 110kg입니다.
홈트레이너는 최소 휠 직경이 xx인치인 자전거에만 사용할 수 있습니다(어린이용/청소년용 자전거와 같은 특정 유형의 자전거 제외).
더우므로 통풍이 잘되고 서늘한 곳에서 홈트레이너를 연습하십시오(열사병 방지).
홈트레이너 이용 중 넘어질 위험이 없도록 컴퓨터, 태블릿, 스마트폰 등을 고정하거나 안정적인 장치에 보관하세요.
확실하지 않은 경우 이 설명서, 지원 웹 사이트의 FAQ 섹션을 참조하거나 워크샵을 방문하십시오.

유지 보수

- 청소하거나 유지 관리 절차를 수행하기 전에 기계를 끄고 홈트레이너의 플러그를 뽑습니다. >> 너무 뜨거우면 식히십시오.
- 홈트레이너 사용 시 불균형이나 진동이 발생하지 않도록 조립 중 기기를 떨어뜨리지 마세요.
- 건조한 장소, 상온에 홈트레이너 배치하세요
- 매번 사용 후 운동 기계를 청소하십시오 홈 트레이너는 마른 헝겊으로만 닦을 수 있으며 세척 솔벤트나 연마제를 사용해서는 안 됩니다.
- 트레이너를 깨끗하고 이물질이 없도록 유지하십시오.
- 홈트레이너의 너트와 볼트가 조여졌는지 정기적으로 확인하십시오.

KM

ការ

ខកខានក្នុងការតាមដានការព្រមានខាងក្រោមអាចបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់ ឬរបួស ធ្ងន់ធ្ងរ។

ការព្រមាន

- អានការណែនាំទាំងអស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលប្រើ គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ (le home trainer)។
- កុំប្រើបង្វឹកនៅផ្ទះប្រសិនបើវាដំណើរការមិនត្រឹមត្រូវ
- មុននឹងឡើងជិះកង់ សូមប្រាកដថា វាត្រូវបានដំឡើងត្រឹមត្រូវ (ផ្ដេកតាមដែលអាចធ្វើបាន និងមិនទ្រេត) ហើយភ្ជាប់យ៉ាងត្រឹមត្រូវជាមួយគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ។
- សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលចាប់ផ្ដើម ឬកែប្រែកម្មវិធីហាត់ប្រាណណាមួយ។
- កុំដាក់ដៃរបស់អ្នក ឬវត្ថុនៅជិតផ្នែកដែលផ្លាស់ទីរបស់គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ
- គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះអាចមានភាពក្ដៅតិចតួចនៅពេលប៉ះ នៅពេលប្រើរយៈពេលយូរ។
- កុំព្យាយាមផ្ដាច់កង់ ខណៈពេលដែលចាសកង់កំពុង ធ្វើចលនា។
- ក្មេងអាយុ ចាប់ពី 8 ឆ្នាំ ឡើងទៅ អាច ប្រើ ឧបករណ៍នេះបាន និងមនុស្ស ដែលមានសមត្ថភាពផ្លូវ កាយ ផ្លូវ ញាណ ឬផ្លូវស្មារតីថយចុះ ឬខ្វះបទ ពិសោធន៍ និងចំណេះដឹង ប្រសិនបើ ពួកគេ ត្រូវបានផ្ដល់ជូននូវ ការ មើល ខុសត្រូវ ឬការណែនាំទាក់ទងនឹង ការ ប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ ក្នុងរបៀប មាន សុវត្ថិភាព និង យល់ នូវគ្រោះថ្នាក់ ដែល ពាក់ព័ន្ធ ។ ក្មេង មិនត្រូវ លេង ជាមួយ ឧបករណ៍ នេះឡើយ។ ការសម្អាត និង ការថែទាំរបស់ អ្នក ប្រើប្រាស់ មិនគួរធ្វើ ឡើងដោយក្មេង ដែលគ្មានអ្នកមើលការខុសត្រូវឡើយ។
- សូមប្រើឧបករណ៍បង្ហាត់ កីឡាជិះ កង់ នៅផ្ទះតែនៅលើ ផ្ទៃមានលំនឹង ប៉ុណ្ណោះ
- ជៀសវាងគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះមិនឱ្យប៉ះនឹងទឹក។
- ឧបករណ៍នេះប្រើ តែជាមួយប្រដាប់ ផ្គត់ ផ្គង់ ថាមពលដែល ផ្ដល់ជូន ជាមួយ នឹង ឧបករណ៍នេះប៉ុណ្ណោះ ។
- សូមប្រាកដថា ស្ពឺ និងកង់ត្រូវបានភ្ជាប់យ៉ាងមានសុវត្ថិភាពជាមួយគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះមុនពេលជិះរាល់លើក។
- ដកគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះចេញ នៅពេលមិនប្រើប្រាស់

ទម្ងន់អ្នកប្រើប្រាស់អតិបរមា 110 kg
គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ អាចប្រើបាន តែ ជាមួយកង់ដែលមានអង្កត់ផ្ចិតកង់អប្បបរមា XX អ៊ីញ (ប៉ុន្តែ មិន រាប់បញ្ចូលប្រភេទកង់មួយចំនួនដូចជាកង់របស់កុមារ/ក្មេងជំទង់) ឡើយ
ក្នុងអាកាសធាតុក្ដៅ សូមអនុវត្តគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះនៅកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូល និងត្រជាក់ (ជៀសវាងការឡើងកំដៅ)
ត្រូវប្រាកដថាកុំព្យូទ័រ ថេប្លេត ស្មាតហ្វូនរបស់អ្នកត្រូវបានភ្ជាប់ ឬដាក់នៅលើកន្លែងដែលមានស្ថេរភាព ដែលទំនងជាមិនធ្លាក់ចុះអំឡុងពេលប្រើប្រាស់គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ
ប្រសិនបើអ្នកមានការសង្ស័យ យោងតាមសៀវភៅណែនាំនេះ ទៅកាន់ FAQ នៅលើគេហទំព័រជំនួយ ឬទៅសិក្ខាសាលា?

ការថែទាំ

- ដោះឌុយឧបករណ៍បង្ហាត់ កីឡា ជិះកង់ មុន នឹង សម្អាត វា ឬ អនុវត្ត វិធី ថែទាំ ផ្សេងៗ >> បើ វាឡើង ក្ដៅ ប្រហែល គួរ ទុក វាឱ្យ ត្រជាក់សិន ?
- ដើម្បីជៀសវាងភាពមិនស្មើគ្នា ឬរំញ័រនៅពេលប្រើគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ សូមកុំទម្លាក់វាកំឡុងពេលដំឡើង
- រក្សាទុកគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះក្នុងកន្លែងស្ងួត នៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់
- សម្អាតគ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ បន្ទាប់ ពី ប្រើរាល់លើក។ គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ ត្រូវបានសម្អាតជាមួយក្រណាត់ស្ងួតតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនត្រូវប៉ះពាល់នឹងសារធាតុរំលាយ ឬសារធាតុកាត់
- រក្សា គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះ ឱ្យ ស្អាត និង គ្មាន កំទេច កំទី
- ពិនិត្យឱ្យបានទៀងទាត់ថាតើខ្ចៅ និងប៊ូឡុងរបស់គ្រូបង្វឹកនៅផ្ទះមានភាពតឹងណែនដែរទេ

AR

ق

يؤدي عدم مراعاة التحذيرات التالية إلى وقوع حادث قد يؤدي إلى الوفاة أو إصابة خطيرة.

تحذير

- اقرأ جميع التعليمات بعناية قبل استخدام جهاز التمرين المنزلي.
- لا تستخدم جهاز التمرين المنزلي إذا كان لا يعمل بشكل صحيح
- قبل ركوب الدراجة ، تأكد من تثبيتها بشكل صحيح (أفقيًا قدر الإمكان وبلاو بلا انحراف) وتوصيلها بشكل صحيح بجهاز التمرين المنزلي.
- يرجى استشارة طبيبك قبل الشروع في اوأو تعديل أي برنامج تمارين رياضية.
- لا تضع يديك أو أشياء بالقرب من الأجزاء المتحركة لجهاز التمرين المنزلي.
- قد يصبح جهاز التمرين المنزلي دافئًا عند اللمس بعد استخدامه لفترة طويلة.
- لا تحاول تفكيك الدراجة أثناء تحرك عجلة القصور الذاتي.
- يمكن استخدام هذا الجهاز من قبل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 سنوات وأكثر والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسمية