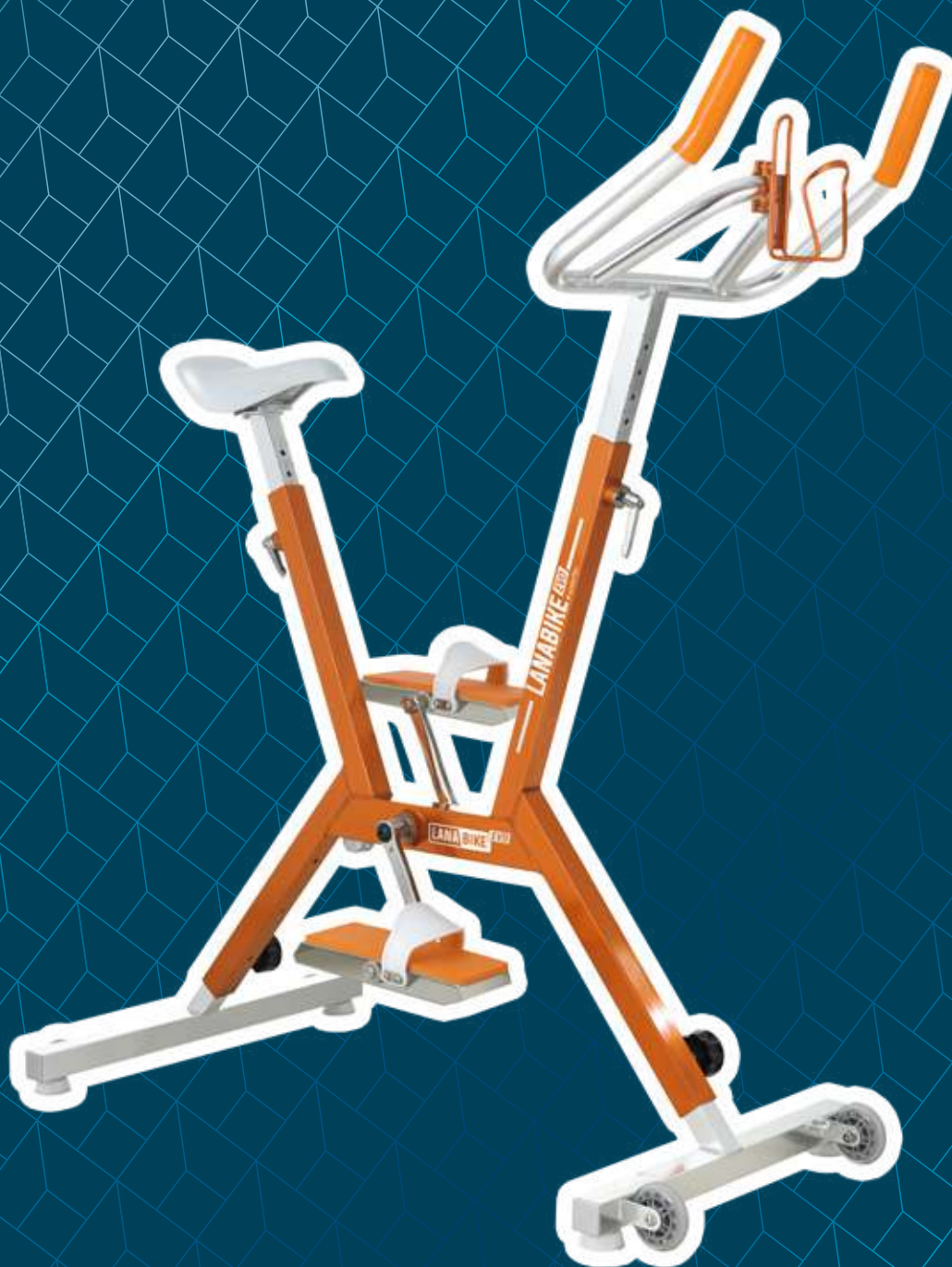


# LANA BIKE **EVO**

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА *USER'S MANUAL*



**Waterflex**

Water Fitness Expert

*Зберігайте цей посібник / Keep this user's manual*

# Заходи безпеки / Safety Precautions

**Задля вашої безпеки, перед використанням уважно прочитайте цю інструкцію!  
For your safety, please read these instructions before use !**

Зберіть цей виріб належним чином, використовуючи оригінальні деталі відповідно до інструкції з монтажу. Перш ніж розпочати монтаж, перевірте цілісність упаковки та наявність запасних частин згідно з правилами транспортування та переліком запасних частин.

*Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.*

Перш ніж почати тренування, переконайтеся, що кріплення обладнання надійно зафіксовані.

*Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.*

Розташуйте велотренажер на сухій та рівній поверхні.

*Please place the exercise bike on a dry and flat ground.*

Перед початком будь-яких вправ обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Надмірне тренування або неправильне виконання вправ може спричинити проблеми зі здоров'ям.

*Before starting any exercise, it is essential to consult your doctor. An excessive training or incorrectly executed may cause health issues.*

Для довготривалого використання тренажеру, будь ласка, дотримуйтеся цих інструкцій:

- Регулярно перевіряйте рівень рН води у вашому басейні. Він має бути в діапазоні від 6,7 до 7,6.

- У разі шоквої обробки діставайте тренажер з води.

- Не ставте тренажер надто близько до зворотної форсунки.

- Виймайте тренажер з води після кожного використання та промивайте чистою водою.

*For sustainable use of your bike, please follow these instructions :*

*- Regularly check the pH of your pool water. It must be between 6.7 and 7.6.*

*- In case of water shock treatment, please get out the bike from water.*

*- Avoid placing the bike too close of run-back nozzle.*

*- Get out the bike from water after each use and rinse with clear water.*

Для монтажу або ремонту велотренажера використовуйте інструменти, що додаються, або інші відповідні інструменти.

*Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike.*

Здійсніть необхідне технічне обслуговування, використовуючи оригінальні запасні частини.

*Make necessary maintenance using original spare parts.*

Для вашого комфорту та безпеки відрегулюйте велотренажер відповідно до вашого тіла.

*For your comfort and safety, adjust the bike pool according to your body.*

Цим велотренажером одночасно може користуватися лише одна людина.

*This exercise bike is only for use by one person at one time.*

Використовуйте цей тренажер лише за призначенням, тобто для спортивних тренувань.

*Use this bike only for the purpose for which it was intended, that is sports practice exercises.*

Діти та люди з обмеженими можливостями повинні користуватися тренажером у присутності дорослих та здорових людей.

*Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people.*

Максимальне навантаження на велотренажер - 150 кг.

*The exercise bike has a maximum load of 150KGS.*

## УВАГА

Перевіряйте рН води після кожного використання. Рівень рН води має бути в межах від 6,7 до 7,6.  
**Будь-які пошкодження, спричинені неправильним балансом рН, анулюють гарантію.**  
*(Для деталей з анодованого алюмінію, нержавіючої сталі та силікону)*

## WARNING

Check the pH of the water on each utilisations. The pH water should be between 6.7 and 7.6.  
**Any damages caused by a wrong pH balance cancel the warranty.**  
*(For anodized aluminum, inox parts, and silicone parts)*

Велосипед виготовлений з анодованого алюмінію та нержавіючої сталі AISI 316L, що відповідає стандарту 2001/95/ЕС щодо загальної безпеки продукції. Антикорозійна обробка робить його придатним для використання в хлорованій, морській і термальній воді. Не потребує особливого догляду у воді з контрольованим рівнем рН (6,7 / 7,6).

*The bike is made of anodized aluminium and marine quality AISI 316L stainless steel conforming to standard 2001/95/EC on the general safety of products. Its anti-corrosion treatment makes it suitable for chlorinated water, seawater and thermal waters. It does not require any special care in pH-controlled water (6.7 / 7.6).*

1. Знімайте тренажер після кожного використання, промивайте його м'якою водою та витирайте.

*Remove the bike after every use, rinse it with soft water, and wipe it.*

2. Регулярно перевіряйте рівень рН вашого басейну (бажаний рівень рН 7,2).

*Regularly check the pH of your swimming pool (pH 7.2 advisable)*

3. Знімайте тренажер під час додавання хімікатів вручну або під час ударної обробки. Тримайте велосипед подалі, щоб уникнути бризок, які можуть залишити плями (через концентрацію хімічних продуктів).

*Remove the bike during manual dosages of chemical products or impact treatments. Keep the bike away to avoid any splashes that can stain or any deposits (due to the concentration of chemical products).*

4. Слід уникати відкладення бруду, солі, агресивних продуктів, що сприяють процесу корозії.

*Deposits of powder, salt, corrosive products that encourage the corrosion process.*

5. Під час першого очищення поверхонь басейну (перед наповненням), а також під час подальшого технічного обслуговування рекомендується виймати велосипед з басейну, щоб уникнути ризику утворення плям або відкладень.

*When first cleaning the surfaces of the swimming pool (before filling it) as well as subsequent maintenance cleaning, it is advised that you remove the bike from the pool so as to avoid any risk of stains or deposits.*

6. Якщо ви поки що не плануєте використовувати тренажер, його необхідно ретельно промити м'якою водою, потім висушити і зберігати подалі від хімічних продуктів, а також обладнання, яке використовується для дозування хімічних речовин для обслуговування басейну.

*When you are not using the bike, it must be rinsed thoroughly with soft water, then dried and stored in a location away from chemical products, as well as equipment used for dosing chemical products for pool maintenance.*

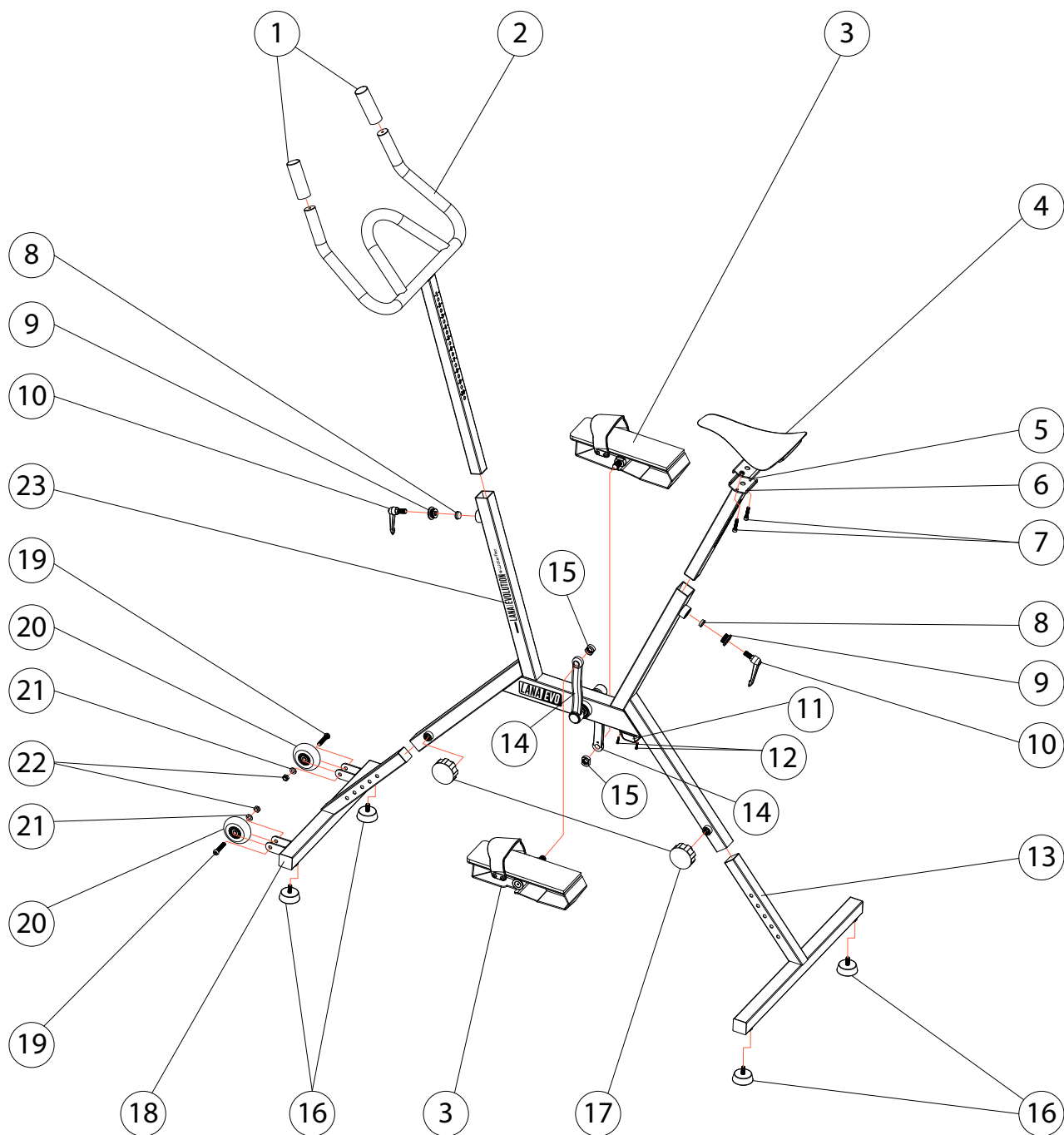
7. Якщо є вапняні відкладення або плями, їх можна видалити за допомогою засобу для чищення анодованого алюмінію та неабразивної м'якої тканини. Потім промийте чистою водою і повністю висушіть.

*If there are lime-scale deposits or stains, these can be removed with a cleaner for anodized aluminum and a non-abrasive soft cloth. Then wash with clean water and dry it completely.*

8. Коли ви опускаєте велотренажер у воду, притримуйте його, щоб запобігти удару і пошкодженню басейну або тренажеру.

*When you put the bike on the water, hold back the bike for prevent impact and damage to your pool or your bike.*

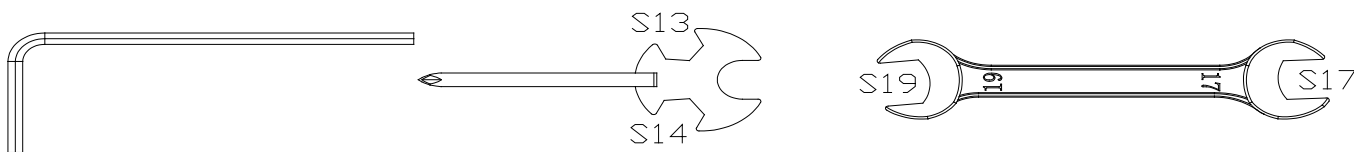
# Вид у розгорнутому вигляді / Exploded view



## Інструменти / Tools

Примітка: використовуйте ці інструменти лише для монтажу цього велотренажера.

*Note: use these tools only to assemble this exercise bike.*



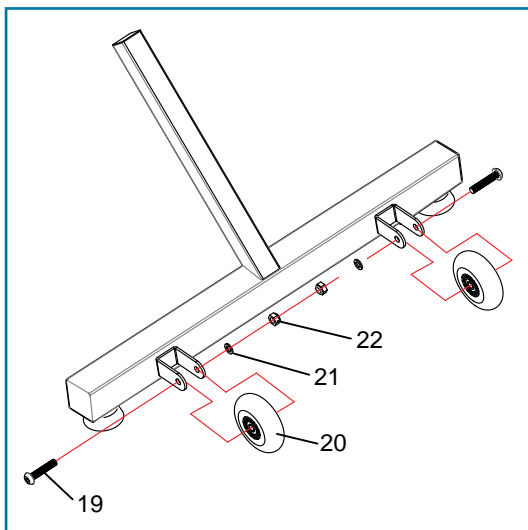
УВАГА: Тримайте інструменти подалі від дітей.

*WARNING: Keep the tools away from babies and children.*

# Перелік запчастин / Part List

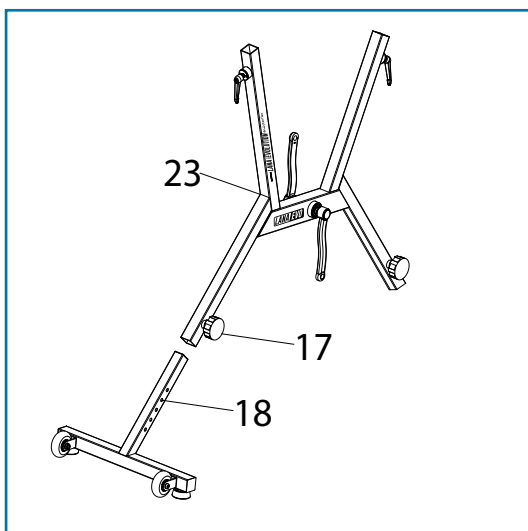
N°	Description / Опис	Кількість / Quantity
1	<b>Protective cap</b> / Захисна насадка _____	2
2	<b>Handlebar</b> / Кермо _____	1
3	<b>Pedal (A-B)</b> / Педаль (А-В) _____	2
4	<b>Seat</b> / Сідло _____	1
5	<b>Seat mounting plate</b> / Фіксатор сідла _____	1
6	<b>Seat tube</b> / Підсідельна труба _____	1
7	<b>Bolt M6x30mm</b> / Болт М6×30 мм _____	2
8	<b>Clench washer</b> / Шайба затискна _____	2
9	<b>Welded nut</b> / Гайка приварна _____	2
10	<b>Handle «Click &amp; Turn»</b> / Ручка «Click & Turn» _____	2
11	<b>Anode</b> / Анод _____	1
12	<b>Anode Screw</b> / Гвинт під анод _____	2
13	<b>Behind tube</b> / Задня стійка _____	1
14	<b>Crank</b> / Шатун (А-В) _____	2
15	<b>Crank locknut (A-B)</b> / Стопорна гайка на шатун (А-В) _____	2
16	<b>Foot mat</b> / Присоска для стійкості _____	4
17	<b>Height adjustment knob</b> / Ручка регулювання висоти _____	2
18	<b>Front tube</b> / Передня стійка _____	1
19	<b>Bolt M8x40mm</b> / Болт М8×40 мм _____	2
20	<b>Wheel</b> / Колесо _____	2
21	<b>Washer ø8</b> / Шайба ø8 _____	2
22	<b>Lock nut M8</b> / Стопорна гайка М8 _____	2
23	<b>Main frame</b> / Основна рама _____	1

# Установка / Installation



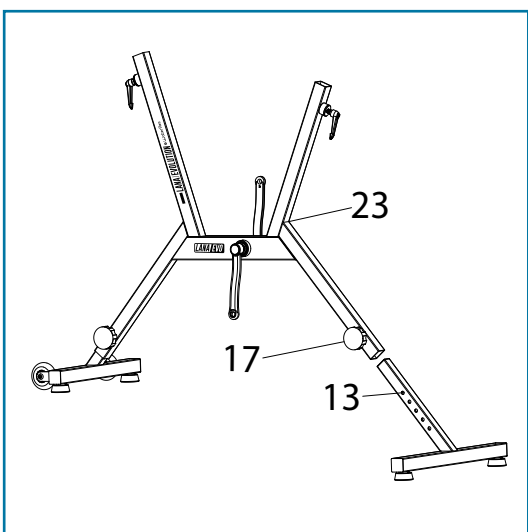
## Крок 1 / Step 1 :

Встановіть коліщата (20) на передню стійку за допомогою гвинтів (19), шайб (21) і гайок (22).  
*Install 20 to the front tube with 19, 21 and 22.*



## Крок 2 / Step 2 :

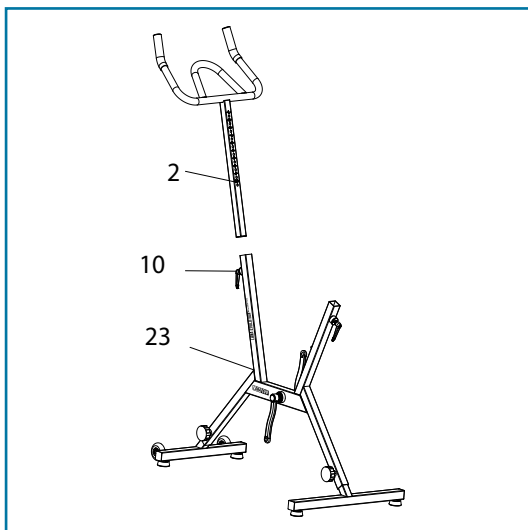
Встановіть передню стійку (18) в основну раму (23) з боку логотипу, а потім відрегулюйте її за допомогою ручки (17).  
*Install the front foot tube (18) onto the main frame (23) logo side, then adjust it with knob (17).*



## Крок 3 / Step 3 :

Встановіть задню стійку (13) в основну раму (23), а потім відрегулюйте її за допомогою ручки (17).  
*Install the back foot tube (13) onto the main frame (23), then adjust it with knob (17).*

# Установка / Installation



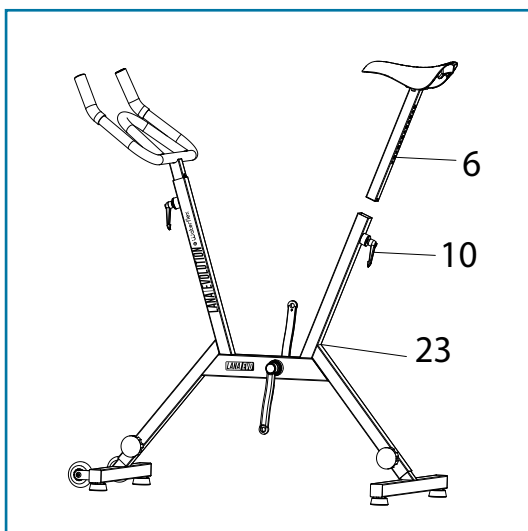
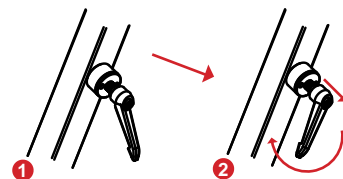
## Крок 4 / Step 4 :

Встановіть кермо (2) в основну раму (23), а потім відрегулюйте його положення за допомогою ручки «Click-and-turn» (10).

*Install handlebar tube (2) onto the main frame (23), then adjust their position with the «Click-and-turn» handle (10).*

УВАГА: Щоб запобігти травмам, вирівняйте ручку «Click-and-turn» із рамою. (Див. малюнок)

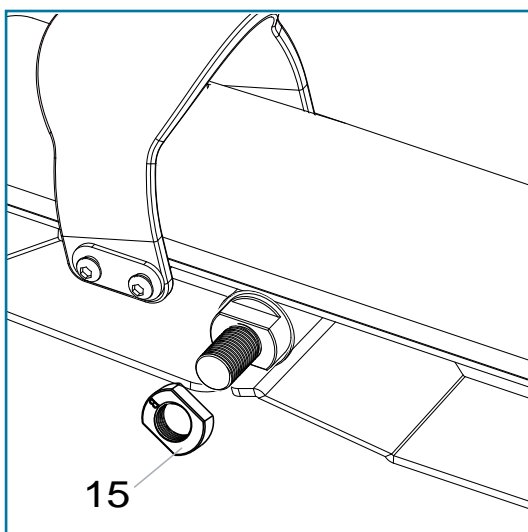
*WARNING: To prevent injuries, align the click-and-turn with the frame. (See picture above)*



## Крок 5 / Step 5 :

Встановіть підсідельну трубу (6) в основну раму (23), а потім відрегулюйте її положення за допомогою ручки «Click-and-turn» (10).

*Install seat tube (6) onto the main frame (23), then adjust their position with the «Click-and-turn» handle (10).*

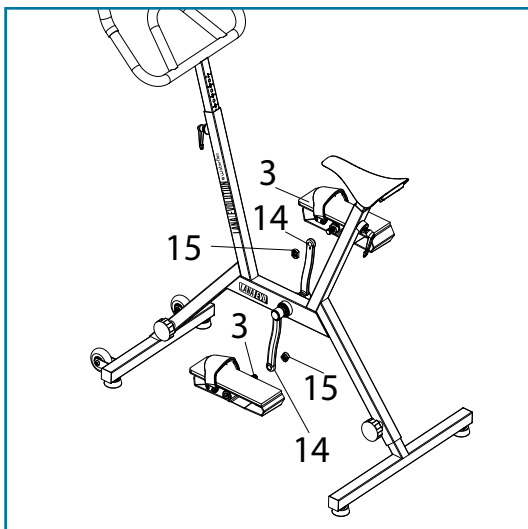


## Крок 6 / Step 6 :

Відкрутіть стопорні гайки (15), попередньо встановлені на педалях.

*Unscrew the locknuts against (13) pre-mounted pedals.*

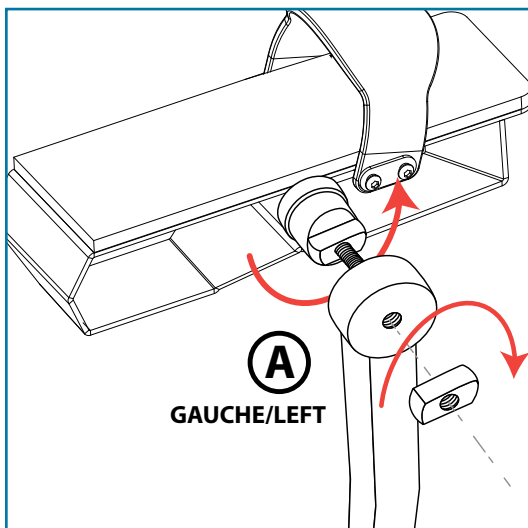
# Установка / Installation



## Крок 7 / Step 7 :

Зафіксуйте педалі (3) на шатунах (14) стопорними гайками (15).

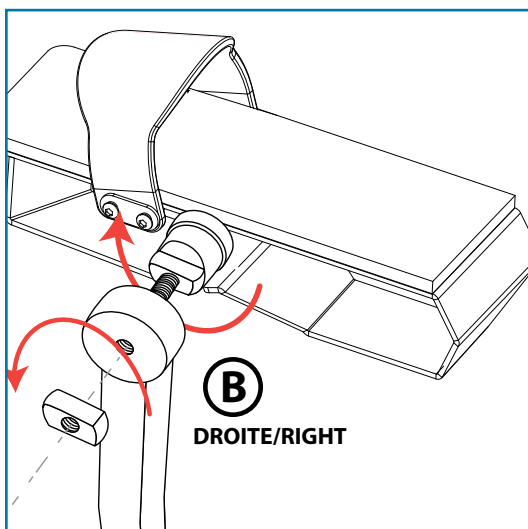
*Lock the pedals (3) on the cranks (14) with the lock-nuts (15).*



## Крок 8 / Step 8 :

До лівої педалі А ( із шатуном А) гайка накручується за годинниковою стрілкою, а стопорна гайка - проти годинникової стрілки.

*To the left pedal A (with crank A) the nut is screwed clockwise and against the lock-nut in the direction clockwise.*



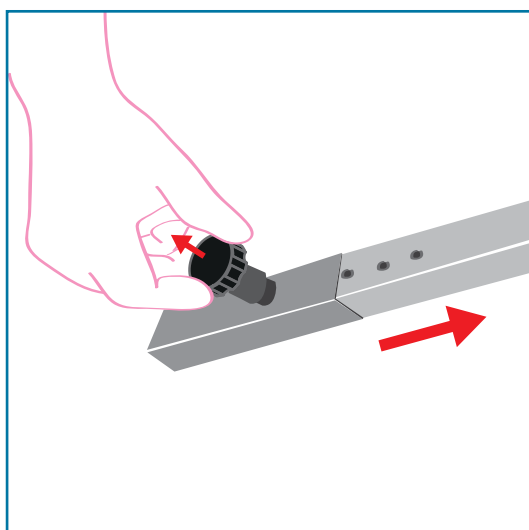
## Крок 9 / Step 9 :

Для правої педалі В ( із шатуном В) гайка обертається проти годинникової стрілки, стопорна гайка - в тому ж напрямку.

*For the right pedal B (with crank B) the nut is screwed in the anti-clockwise and against the lock-nut anti-clockwise.*



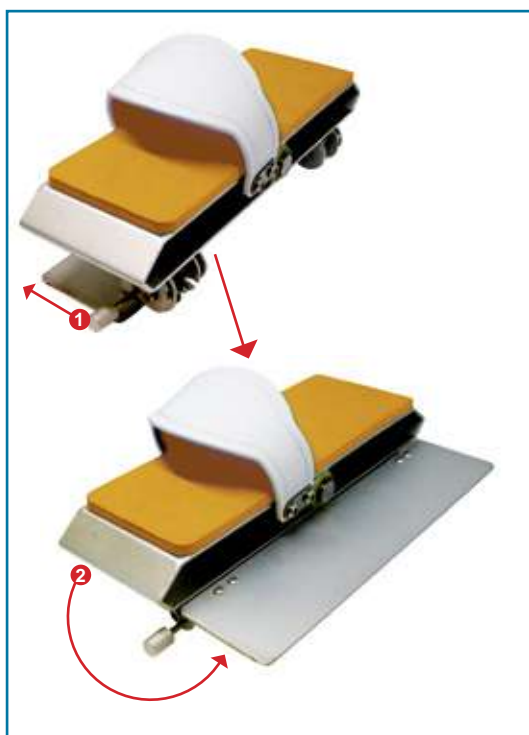
# Установка / Installation



## Ручка регулювання висоти / *Height adjustment knob* :

Аби змінити висоту велотренажера, потягніть за круглу ручку регулювання, щоб розблокувати її. Відрегулюйте висоту тренажера, а потім поверніть ручку регулювання у початкове положення і щільно закрутіть її.

*To modify the height of your aquabike, unscrew and pull the round adjustment knob to unlock the bike leg. Then adjust the length and let the adjustment knob come back in position and screw it firmly.*



## Двошвидкісна педаль Aqua / *Aqua double speed pedal* :

Ці ультраінноваційні педалі виготовлені за новою технологією, яка збільшує опір для підвищення спортивної активності. Складені педалі, забезпечують ідеальний опір для розминки. Щоб підвищити інтенсивність тренування, розкладіть педалі аби збільшити площу контакту з водою. Таким чином ви зможете подвоїти зусилля.



Щоб скористатися додатковим опором, натисніть на фіксатор збоку і переведіть розкладну частину на протилежну сторону, а потім відпустіть фіксатор.

*These ultra-innovative pedals use a new technology, to increase resistance for even more sport. The lateral valve folded under the pedal offers ideal resistance for warming up. To boost your training, unfold the valve in order to widen the area in contact with the water. This way you can double your effort.*



*To use the extra-resistance, push the latch on the side and toggle the flap on the opposite side, and release the latch.*

## До та після тренування *Exercises instructions*

### 1. Розігрів / *The Warm Up Phase*

Цей етап допомагає прискорити кровообіг у тілі та змусити м'язи працювати належним чином. Це також зменшить ризик виникнення судом і м'язових травм. Рекомендується виконати кілька вправ на розтяжку. Кожну вправу слід виконувати приблизно 30 секунд. На цьому етапі не перенапружуйте м'язи, а якщо відчуваєте біль, негайно припиніть вправу.

*This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch – if it hurts, STOP.*

### 2. Заминка / *The Cool Down Phase*

Цей крок дозволяє вашій серцево-судинній системі та м'язам розслабитися. Повторіть рухи, виконані під час розминки, не травмуючи м'язи.

*This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.*

З часом вам може знадобитися тренуватися довше та інтенсивніше. Бажано тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, розподіляйте тренування рівномірно протягом тижня.

*As you get trained you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.*

### 3. І ще дещо / *One more thing*

Шукаєте поради щодо використання аквабайку? Одне посилання :

*You're looking for advice for your aquabike use? One link :*



[www.waterflex.fr/page/youtube](http://www.waterflex.fr/page/youtube)

# Гарантія / Warranty

На ваш виріб Waterflex надається гарантія від будь-яких виробничих дефектів; 2 роки на металевий каркас; 6 місяців на швидкозношувані деталі відповідно до умов, наведених нижче. Ця гарантія починає діяти із дати надання рахунку-фактури.

Гарантія втрачає чинність у разі проведення ремонту обладнання особою, яка не була уповноважена компанією Waterflex. Несправні деталі необхідно повернути компанії Waterflex протягом гарантійного терміну, щоб отримати гарантійне обслуговування. Гарантія не поширюється на оплату праці, вартість несанкціонованої заміни або транспортування відповідних деталей.

*Your Waterflex product is guaranteed against any manufacturing defect; 2 years for the metallic frame; 6 months for the wear and tear parts in accordance with the terms below. This warranty runs from the date of the invoice.*

*The warranty is rendered null and void in the event of a repair carried out to the equipment by a person not approved by Waterflex. Faulty parts must be returned to Waterflex within the warranty period in order to be covered. The warranty does not cover labor, the cost of unauthorized replacement, or the cost of transporting the parts in question.*

Швидкозношуваними деталями вважаються: педаль ( захист з пінопласту і ремені), колеса, силіконові ніжки, ручки «click and turn», ручка регулювання висоти, захисні насадки, анод, тримач для пляшок.

*Are considered wearing parts: pedals (foam protection and straps), wheels, silicone feet, handles «click and turn», adjustment knob, protection plugs, anode, bottle holder.*

## **Гарантія не поширюється на наступні випадки / *The following are expressly excluded from the warranty :***

- Несправність або пошкодження, що виникли внаслідок використання неавторизованого приладдя.  
*- Malfunction or damage arising from the use of unauthorized accessories.*
- Пошкодження, що виникли в результаті установки або ремонту із порушенням інструкцій з техніки безпеки.  
*- Damage resulting from the installation or a repair which does not comply with the safety instructions.*
- Несправність або пошкодження внаслідок невідповідного хімічного середовища в басейні.  
*- Malfunction or damage resulting from the improper chemical environment in the pool.*
- Дефекти, що виникли внаслідок нещасних випадків, неправильного або недоцільного використання (удари, контакт з хімічними речовинами тощо), внесення змін, а також наслідків нормального зносу виробу.  
*- Defects resulting from accidents, incorrect or unreasonable use (impact, contact with chemical products, inappropriate handling), alteration as well as the consequences of the normal wear and tear of the product.*

Протягом усього терміну дії гарантії упаковка має зберігатися в ідеальному стані. У разі недотримання цієї умови гарантія втрачає чинність.

*The shipping box must be kept in perfect condition throughout the duration of the warranty. The warranty becomes void if failure to comply with this clause.*



**Conseils**  
[www.waterflex.fr](http://www.waterflex.fr)

**Assistance / SAV**  
<http://support.waterflex.fr>