

# LANA BIKE **EVO**

## INSTRUKCJA OBSŁUGI *USER'S MANUAL*



**Waterflex**

Water Fitness Expert

*Zachowaj niniejszą instrukcję / Keep this user's manual*

# Zasady bezpieczeństwa / Safety Precautions

**Dla własnego bezpieczeństwa prosimy o uważne zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed użyciem!**  
***For your safety, please read these instructions before use!***

Złóż ten produkt prawidłowo, używając oryginalnych części zgodnie z instrukcją montażu. Przed przystąpieniem do montażu należy sprawdzić integralność opakowania oraz dostępność części zamiennych zgodnie z zasadami transportu i wykazem części zamiennych.

*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.*

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest dobrze zamocowane.

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

Ustaw rowerek treningowy na suchej i równej powierzchni.

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

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultować się z lekarzem. Nadmierny trening lub trening nieprawidłowo wykonany może spowodować problemy zdrowotne.

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

W przypadku długotrwałego użytkowania rowerka należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami:

- Regularnie sprawdzaj poziom pH wody w basenie. Powinien znajdować się w zakresie od 6,7 do 7,6.
- W przypadku uzdatniania szokowego należy wyjąć rowerek z wody.
- Nie umieszczaj rowerka zbyt blisko króćca powrotnego.
- Po każdym użyciu wyjmij rowerek z wody i spłucz go czystą wodą.

*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.*

Użyj dołączonych narzędzi lub innych odpowiednich narzędzi do montażu lub naprawy rowerka treningowego.

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

Wykonaj niezbędną konserwację przy użyciu oryginalnych części zamiennych.

*Make necessary maintenance using original spare parts.*

Dostosuj rowerek treningowy do swojego ciała, aby zapewnić sobie wygodę i bezpieczeństwo.

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

Z tego rowerka treningowego może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

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

Używaj tego rowerka wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, tj. do treningu sportowego.

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

Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z rowerka w obecności osób dorosłych i zdrowych.

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

Maksymalne obciążenie rowerka treningowego wynosi 150 kg.

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

# Konserwacja / Maintenance advices

## UWAGA

Sprawdź poziom pH wody po każdym użyciu. Poziom pH powinien znajdować się w zakresie od 6,7 do 7,6.  
**Wszelkie uszkodzenia spowodowane niewłaściwą równowagą pH spowodują utratę gwarancji.**  
(Dla części wykonanych z anodyzowanego aluminium, stali nierdzewnej i silikonu)

## 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)

Rowerek basenowy jest wykonany z anodyzowanego aluminium i stali nierdzewnej AISI 316L, które są zgodne z Dyrektywą 2001/95/WE w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów. Dzięki obróbce antykorozyjnej nadaje się do stosowania w wodzie chlorowanej, morskiej i termalnej. Nie wymaga specjalnej pielęgnacji w wodzie o kontrolowanym poziomie pH (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. Po każdym użyciu rowerek należy wyjąć z wody, opłukać miękką wodą i wysuszyć.

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

2. Regularnie sprawdzaj poziom pH wody basenowej (pożądany poziom pH 7,2).

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

3. W przypadku ręcznego dodawania chemikaliów lub uzdatniania szokowego należy wyjąć rowerek z wody. Trzymaj rowerek z daleka, aby uniknąć rozprysków, które mogą pozostawić plamy (ze względu na stężenie produktów chemicznych).

*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. Należy unikać osadów proszku, soli, agresywnych produktów, które przyczyniają się do procesu korozji.

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

5. Podczas czyszczenia powierzchni basenu po raz pierwszy (przed napełnieniem) i podczas późniejszej konserwacji zalecane jest wyjęcie rowerka z basenu, aby uniknąć ryzyka powstania plam lub osadów.

*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. Jeśli nie planujesz korzystać z rowerka w najbliższym czasie, należy go dokładnie opłukać miękką wodą, a następnie wysuszyć i przechowywać z dala od środków chemicznych i urządzeń służących do dozowania chemii do pielęgnacji basenu.

*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.*

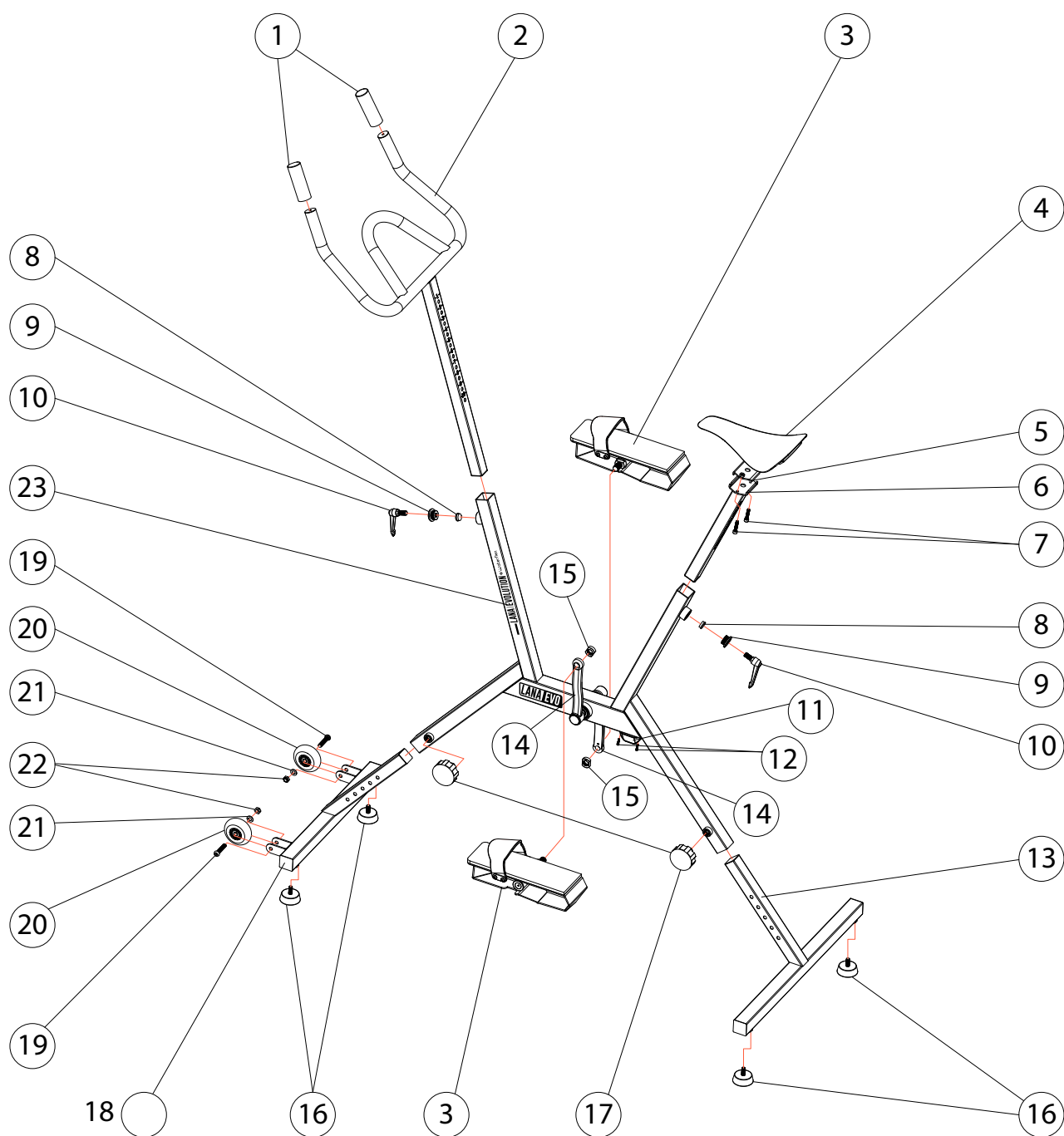
7. Jeśli występują osady wapienne lub plamy, można je usunąć środkiem do czyszczenia aluminium anodowanego i miękką, nierysującą ściereczką. Następnie należy spłukać czystą wodą i całkowicie wysuszyć.

*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. Gdy opuszczasz rowerek treningowy do wody, przytrzymuj go, aby zapobiec uderzeniu i uszkodzeniu basenu lub rowerka basenowego.

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

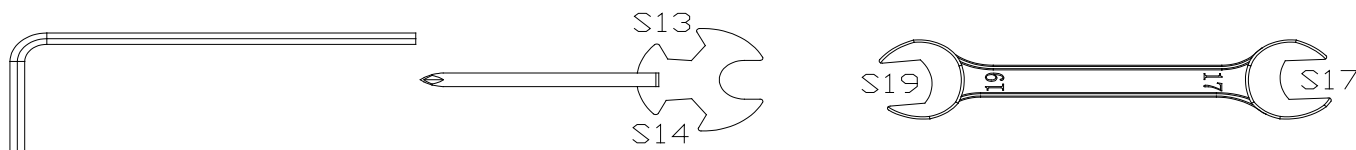
# Schemat budowy / Exploded view



## Narzędzia / Tools

Uwaga: używaj tych narzędzi wyłącznie do montażu tego rowerka treningowego.

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



**UWAGA:** Trzymaj narzędzia z dala od dzieci.

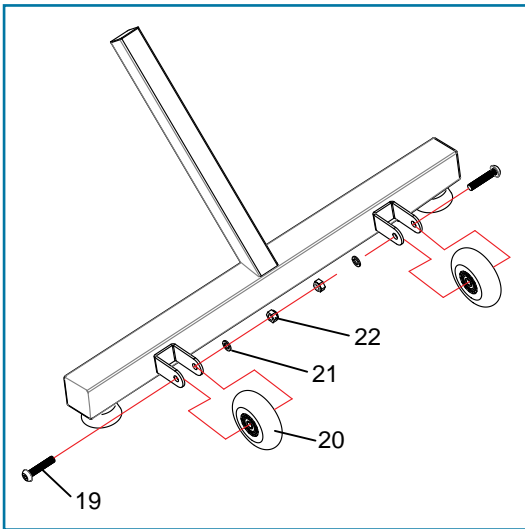
*WARNING: Keep the tools away from babies and children.*

# Wykaz części zamiennych / Part List

Nr	Description / Opis	Ilo	/ Quantity
1	<b>Protective cap</b> / Nasadka ochronna _____		2
2	<b>Handlebar</b> / Kierownica _____		1
3	<b>Pedal (A-B)</b> / Pedał (A-B) _____		2
4	<b>Seat</b> / Siedziółko _____		1
5	<b>Seat mounting plate</b> / Płyta mocująca siedzisko _____		1
6	<b>Seat tube</b> / Rura podsiodłowa _____		1
7	<b>Bolt M6x30mm</b> / rura M6x30 mm _____		2
8	<b>Clench washer</b> / Podkładka zaciskowa _____		2
9	<b>Welded nut</b> / Nakrętka spawana _____		2
10	<b>Handle «Click &amp; Turn»</b> / Uchwyt „Click & Turn” _____		2
11	<b>Anode</b> / Anoda _____		1
12	<b>Anode Screw</b> / rura do anody _____		2
13	<b>Behind tube</b> / Tylny stojak _____		1
14	<b>Crank</b> / Korba (A-B) _____		2
15	<b>Crank locknut (A-B)</b> / Przeciwnakrętka korby (A-B) _____		2
16	<b>Foot mat</b> / Przyssawka _____		4
17	<b>Height adjustment knob</b> / Pokrętło regulacji wysokości _____		2
18	<b>Front tube</b> / Przedni stojak _____		1
19	<b>Bolt M8x40mm</b> / rura M8x40 mm _____		2
20	<b>Wheel</b> / Kółko _____		2
21	<b>Washer ø8</b> / Podkładka ø8 _____		2
22	<b>Lock nut M8</b> / Nakrętka zabezpieczająca M8 _____		2
23	<b>Main frame</b> / Rama główna _____		1

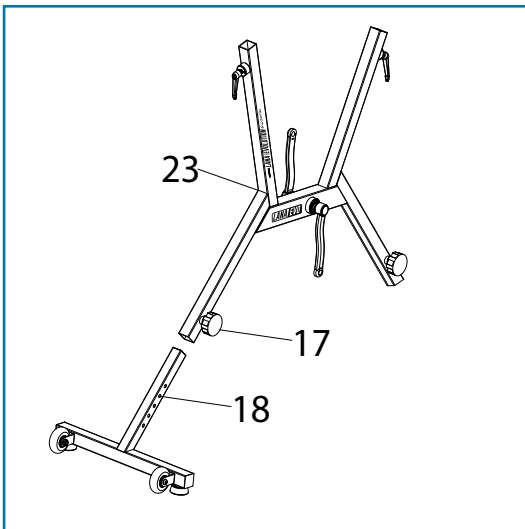


# Montaż / Installation



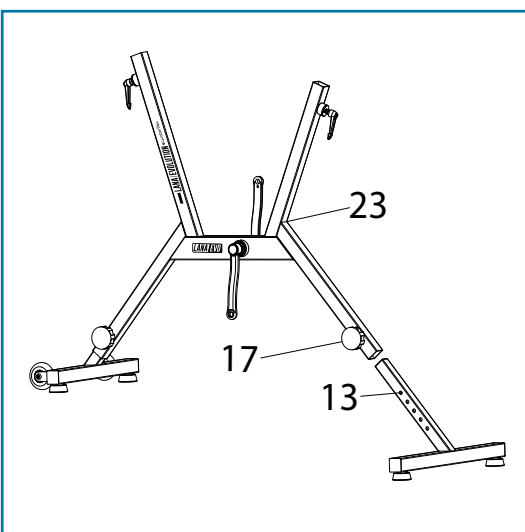
## Krok 1 / Step 1:

Zamontuj kółka (20) na przednim stojaku za pomocą śrub (19), podkładek (21) i nakrętek (22).  
*Install 20 to the front tube with 19, 21 and 22.*



## Krok 2 / Step 2:

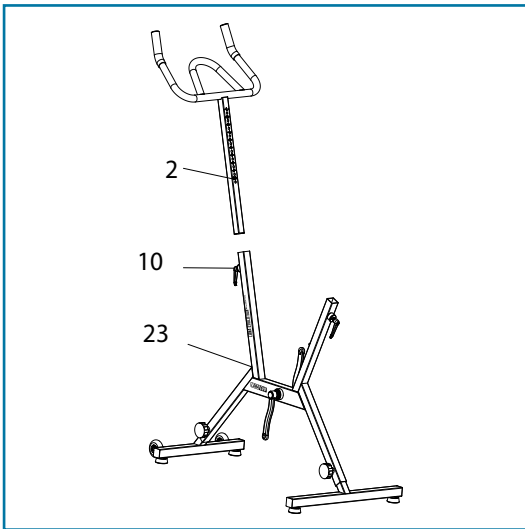
Zamontuj przedni stojak (18) w ramie głównej (23) po stronie logo, a następnie wyreguluj go za pomocą pokrętła (17).  
*Install the front foot tube (18) onto the main frame (23) logo side, then adjust it with knob (17).*



## Krok 3 / Step 3:

Zamontuj tylny stojak (13) w ramie głównej (23), a następnie wyreguluj go za pomocą pokrętła (17).  
*Install the back foot tube (13) onto the main frame (23), then adjust it with knob (17).*

# Montaż / Installation



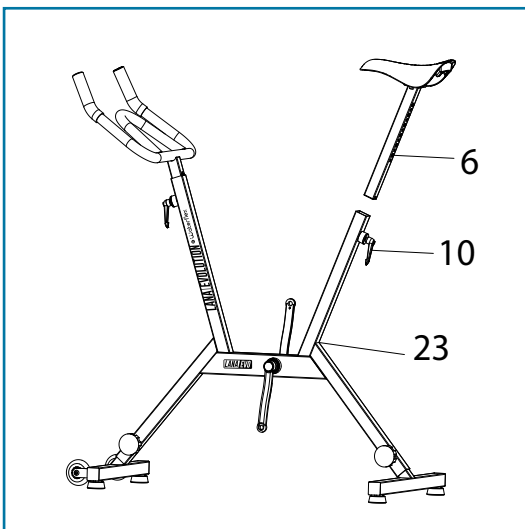
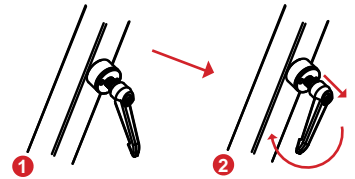
## Krok 4 / Step 4:

Zamontuj kierownicę (2) w ramie głównej (23), a następnie wyreguluj jej położenie za pomocą uchwyty „Click-and-turn” (10).

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

**UWAGA:** Aby zapobiec obrażeniom, wyrównaj uchwyt „Click-and-turn” z ramą. (Patrz rysunek)

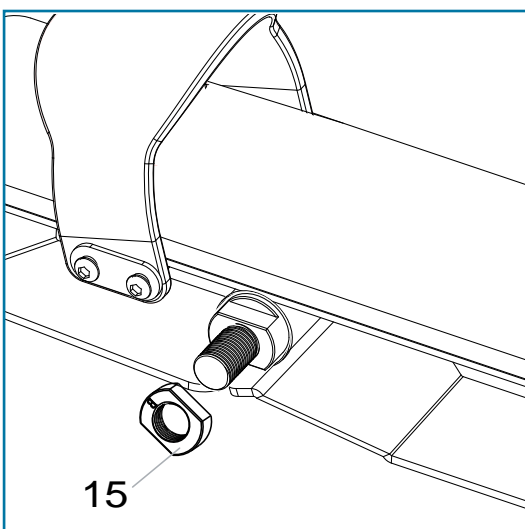
**WARNING:** To prevent injuries, align the click-and-turn with the frame. (See picture above)



## Krok 5 / Step 5:

Zamontuj rurę podsiodłową (6) w ramie głównej (23), a następnie wyreguluj jej położenie za pomocą uchwyty „Click-and-turn” (10).

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

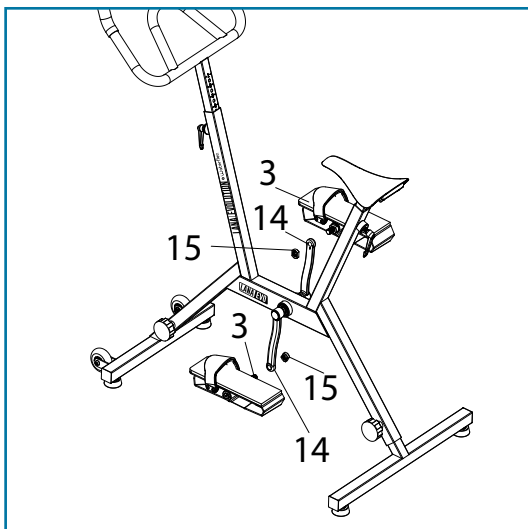


## Krok 6 / Step 6:

Odkręć przeciwnakrętki (15) na wstępnie zamontowanych pedałach.

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

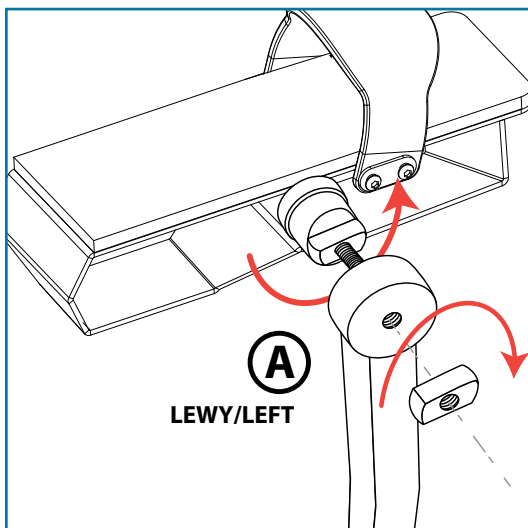
# Montaż / Installation



## Krok 7 / Step 7:

Przymocuj pedały (3) do korb (14) za pomocą przeciwnakrętek (15).

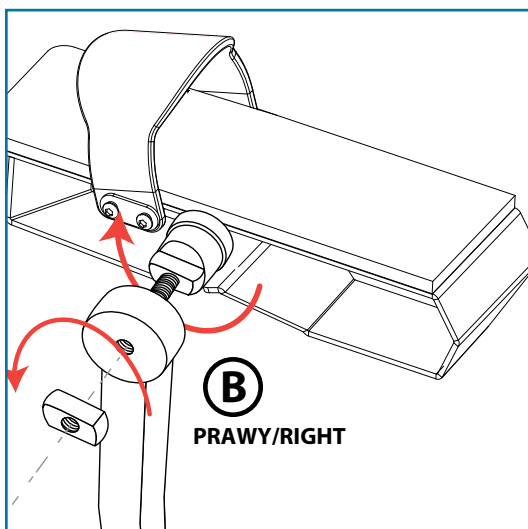
*Lock the pedals (3) on the cranks (14) with the lock-nuts (15).*



## Krok 8 / Step 8:

Do lewego pedału A (z korbą A) nakrętka jest przykręcana w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a przeciwnakrętka zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

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



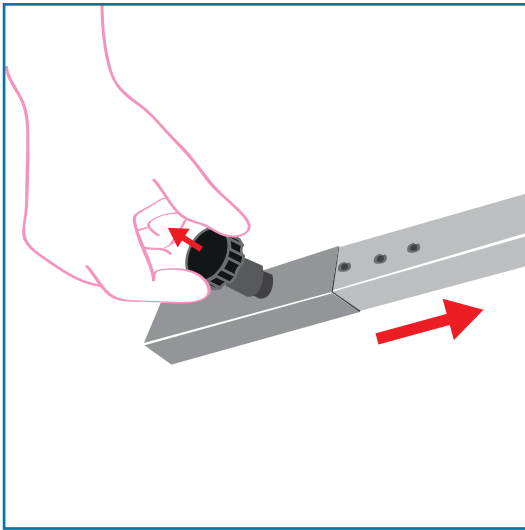
## Krok 9 / Step 9:

Do prawego pedału B (z korbą B) nakrętka jest przykręcana zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a przeciwnakrętka w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

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



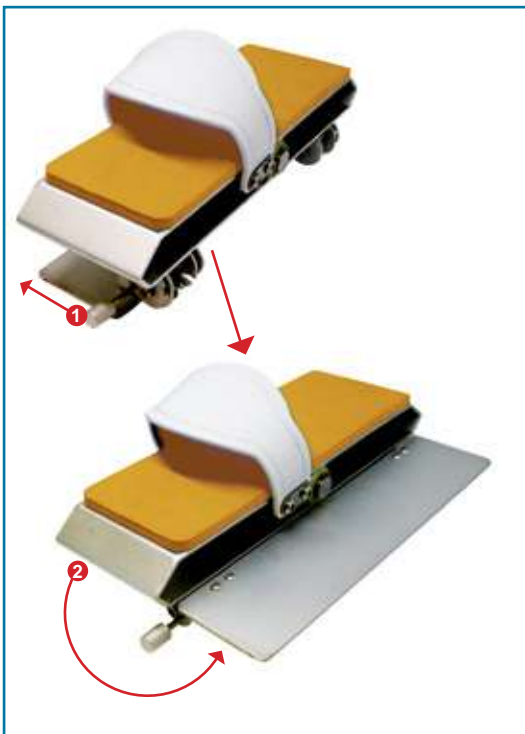
# Montaż / Installation



## **Pokrętko regulacji wysokości / Height adjustment knob:**

Aby zmienić wysokość rowerka treningowego, pociągnij okrągłe pokrętko regulacji wysokości, aby je odblokować. Wyreguluj wysokość rowerka, a następnie ustaw pokrętko regulacji wysokości w pierwotnym położeniu i mocno je dokręć.

*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.*



## **Pedał Aqua o podwójnej prędkości / Aqua double speed**

**pedał:** Te ultrainnowacyjne pedały zostały wykonane według nowej technologii w celu zwiększenia oporu dla zwiększenia aktywności sportowej. Składane pedały zapewniają idealny opór podczas rozgrzewki. W celu zwiększenia intensywności treningu rozłóż pedały, aby zwiększyć powierzchnię kontaktu z wodą. W ten sposób możesz podwoić swoje wysiłki.



Aby użyć dodatkowego oporu, naciśnij zatrzask z boku i przesuń składaną część na przeciwną stronę, a następnie zwolnij zatrzask.

*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.*

## Przed i po treningu *Exercises instructions*

### 1. Rozgrzewka / *The Warm Up Phase*

Ten etap pomaga przyspieszyć krążenie krwi w ciele i sprawia, że mięśnie pracują prawidłowo. Zmniejszy to również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez około 30 sekund. Na tym etapie nie przeciążaj mięśni, a jeśli poczujesz ból, natychmiast przerwij ćwiczenie.

*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. Po treningu / *The Cool Down Phase*

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe bez obciążenia mięśni.

*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.*

Z czasem może być konieczne trenowanie dłużej i intensywniej. Wskazane jest, aby trenować co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomiernie rozłożyć treningi na cały tydzień.

*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. Jeszcze jedna rzecz / *One more thing*

Szukasz porady dotyczącej korzystania z rowerka basenowego? Oto link:

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



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

# Gwarancja / Warranty

Twój produkt Waterflex jest objęty gwarancją na wszelkie wady produkcyjne; 2 lata na ramę metalową; 6 miesięcy na części zużywające się zgodnie z poniższymi warunkami. Niniejsza gwarancja rozpoczyna się od daty wystawienia faktury.

Gwarancja traci ważność w przypadku naprawy urządzenia przez osobę nieupoważnioną przez firmę Waterflex. Wadliwe części powinny zostać zwrócone do firmy Waterflex w okresie gwarancyjnym, aby zostały objęte gwarancją. Gwarancja nie obejmuje kosztów robocizny, kosztów nieautoryzowanej wymiany ani kosztów transportu odpowiednich części.

*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.*

Za części szybko zużywające się są uważane: pedały (piankowe ochraniacze i paski), kółka, silikonowe nóżki, uchwyty „click and turn”, pokrętko regulacji wysokości, nasadki ochronne, anoda, uchwyt na butelkę.

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

## **Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków / *The following are expressly excluded from the warranty :***

- Wadliwe działanie lub uszkodzenia wynikające z używania nieautoryzowanych akcesoriów.  
*- Malfunction or damage arising from the use of unauthorized accessories.*
- Uszkodzenia spowodowane montażem lub naprawą z naruszeniem zasad bezpieczeństwa.  
*- Damage resulting from the installation or a repair which does not comply with the safety instructions.*
- Usterka lub uszkodzenie wynikające z niewłaściwego środowiska chemicznego w basenie.  
*- Malfunction or damage resulting from the improper chemical environment in the pool.*
- Wady spowodowane wypadkami, nieprawidłowym lub niewłaściwym użytkowaniem (uderzenia, kontakt z produktami chemicznymi itp.), modyfikacjami, a także w wyniku normalnego zużycia produktu.  
*- 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.*

Opakowanie powinno być utrzymywane w idealnym stanie przez cały okres obowiązywania gwarancji. Gwarancja traci ważność w przypadku nieprzestrzegania tej klauzuli.

*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>