

# WR3

## INSTRUKCJA OBSŁUGI USER'S MANUAL



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 sprzęt jest dobrze zamocowany.

*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.*

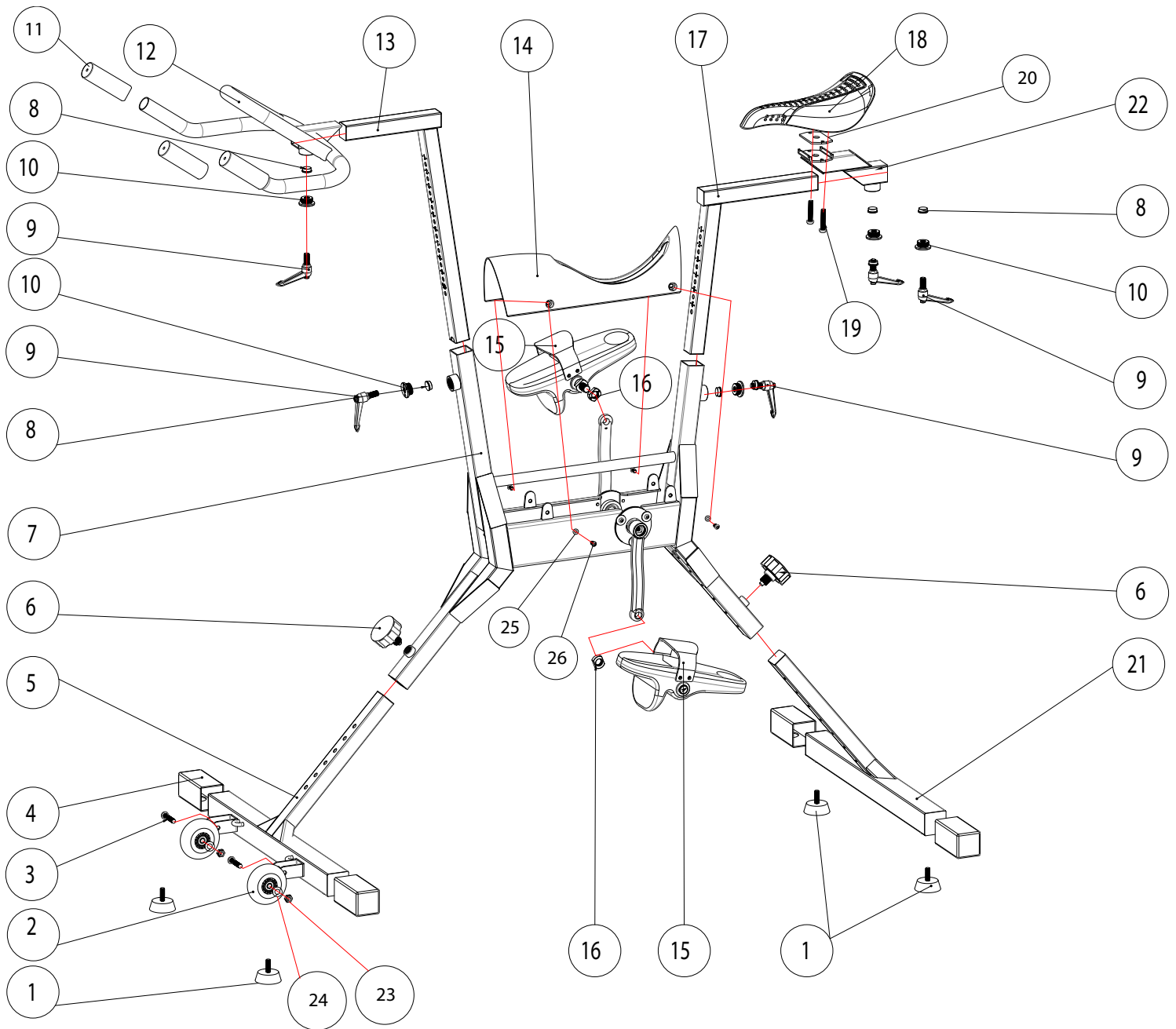
Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z rowerka w obecności osób dorosłych i zdrowych.

*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.*

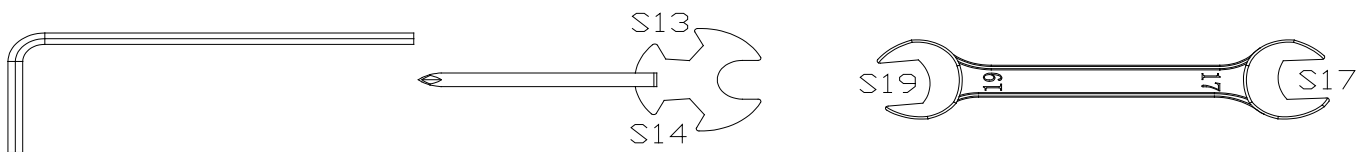
# Schemat budowy / Exploded view



## Narzędzia / Tools

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

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



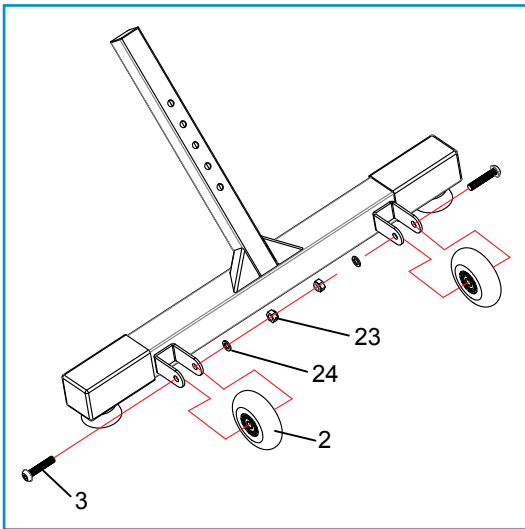
**UWAGA:** Trzymaj narzędzia z dala od dzieci.

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

# Wykaz części zamiennych / Part List

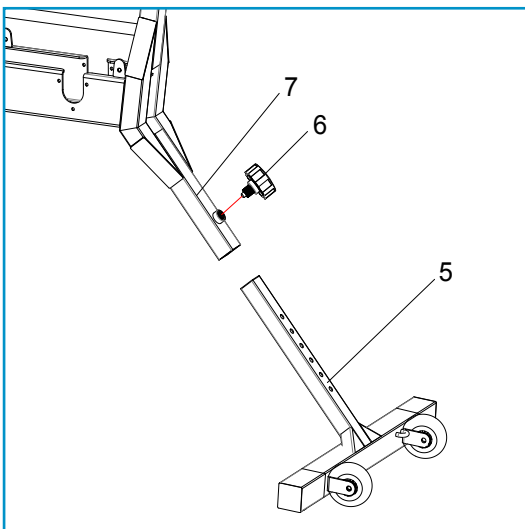
Nr	Opis / Description	Ilo / Quantity
1	<b>Foot mat</b> / Przyssawka _____	4
2	<b>Wheel</b> / Kółko _____	2
3	<b>Bolt M8x40mm</b> / ruba M8x40 mm _____	2
4	<b>Protective cap</b> / Nasadka ochronna _____	4
5	<b>Front tube</b> / Przedni stojak _____	1
6	<b>Height adjustment knob</b> / Pokr ętko regulacji wysoko ci _____	2
7	<b>Main frame</b> / Rama główna _____	1
8	<b>Clench washer</b> / Podkładka zaciskowa _____	4
9	<b>Handle «Click &amp; Turn»</b> / Uchwyt „Click & Turn” _____	4
10	<b>Welded nut</b> / Nakr ętka spawana _____	4
11	<b>Protective cap</b> / Nasadka ochronna _____	2
12	<b>Handlebar</b> / Kierownica _____	1
13	<b>Handlebar tube</b> / Rura kierownicy _____	1
14	<b>Cover</b> / Osłona _____	1
15	<b>Pedal (A-B)</b> / Pedał (A-B) _____	1
16	<b>Crank locknut (A-B)</b> / Przeciwnakr ętka korby (A-B) _____	1
17	<b>Seat spile</b> / Stojak siodełka _____	1
18	<b>Seat</b> / Siodełko _____	1
19	<b>Bolt M6x30mm</b> / ruba M6x30 mm _____	2
20	<b>Stator</b> / Stojan _____	1
21	<b>Behind tube</b> / Tylny stojak _____	1
22	<b>Seat tube</b> / Rura podsiodłowa _____	1
23	<b>Lock nut M8</b> / Nakr ętka zabezpieczająca M8 _____	2
24	<b>Washer ø8</b> / Podkładka ø8 _____	2
25	<b>Washer ø6</b> / Podkładka ø6 _____	4
26	<b>Bolt M6x10mm</b> / ruba M6x10 mm _____	4

# Montaż / Installation



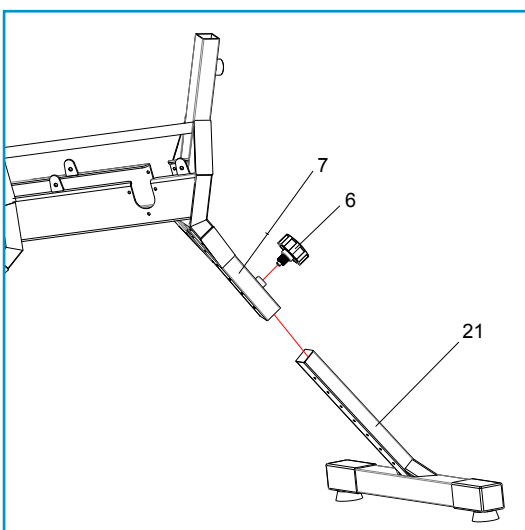
## Krok 1 / Step 1:

Zamontuj kółka (2) na przednim stojaku za pomocą śrub (3), podkładek (24) i nakrętek (23).  
*Install 2 to the front tube with 3, 23 and 24.*



## Krok 2 / Step 2:

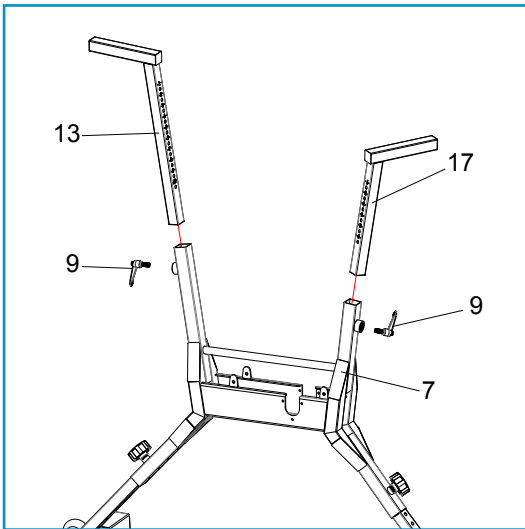
Zamontuj przedni stojak (5) w ramie głównej (7), a następnie wyreguluj go za pomocą pokrętła (6).  
*Install the front foot tube (5) onto the main frame (7), then adjust it with knob (6).*



## Krok 3 / Step 3:

Zamontuj tylny stojak (21) w ramie głównej (7), a następnie wyreguluj go za pomocą pokrętła (6).  
*Install the back foot tube (21) onto the main frame (7), then adjust it with knob (6).*

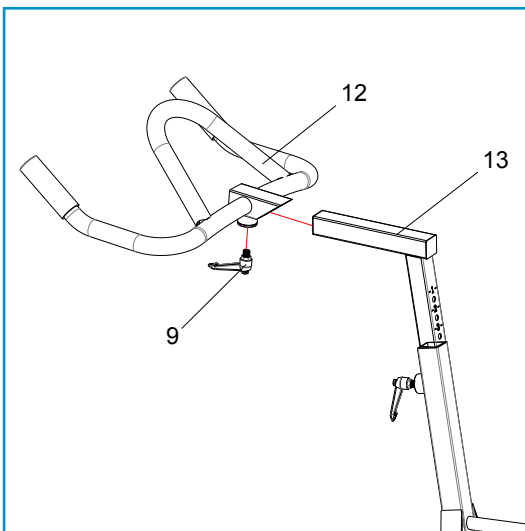
# Montaż / Installation



## Krok 4 / Step 4:

Zamontuj rurę podsiodłową (17) i rurę kierownicy (13) w ramie głównej (7), a następnie wyreguluj ich położenie za pomocą uchwytów „Click-and-turn”.

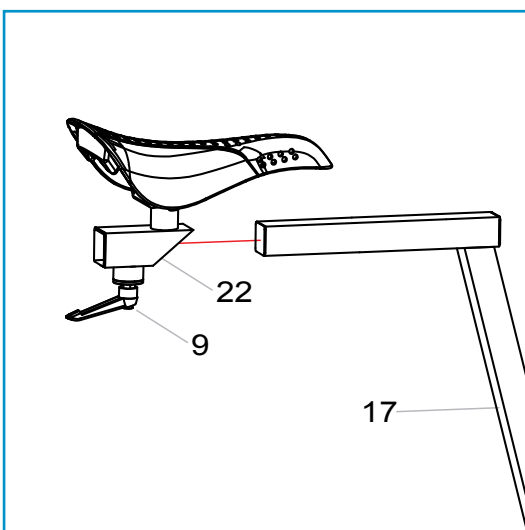
*Install seat tube (17) and handlebar tube (13) onto the main frame (7), then adjust their position with the «Click-and-turn» handles.*



## Krok 5 / Step 5:

Zamontuj kierownicę (12) na stojaku (13), a następnie zamocuj ją za pomocą uchwytu „Click-and-turn” (9).

*Install the handlebar (12) onto its support (13) then fix it with the «Click-and-turn» handle (9).*

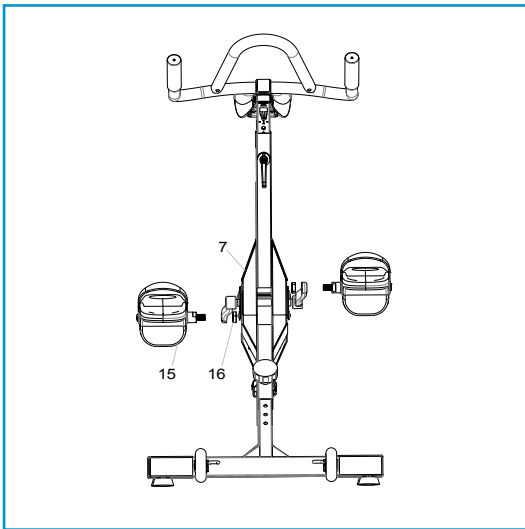


## Krok 6 / Step 6:

Zamontuj rurę podsiodłową (22) na stojaku (17), a następnie zamocuj ją za pomocą uchwytu „Click-and-turn” (9).

*Install the saddle support (22) onto its support (17) then fix it with the «Click-and-turn» handle (9).*

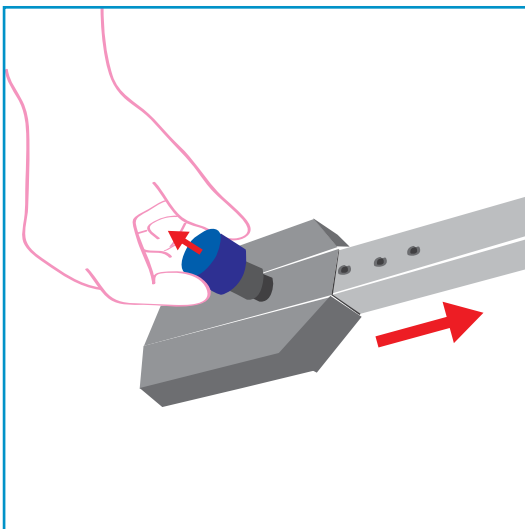
# Montaż / Installation



## **Krok 7 / Step 7:**

Przymocuj pedały (15) do ramy głównej (7) za pomocą przeciwnakrętek (16).

*Lock the pedals (15) on the main frame (7) with the lock-nuts (16).*



## **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, pull the round adjustment knob to unlock (see on your right). Then adjust the length and let the adjustment knob come back in position and screw it firmly.*



# Konserwacja / Maintenance advices

Rowerek basenowy WR3 jest wykonany z wysokiej jakości stali nierdzewnej AISI 316L, która jest zgodna 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 WR3 is made of 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 i opłukać miękką wodą.

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

**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.** Rowerek należy wyjmować z wody podczas ręcznego dozowania chemikaliów lub uzdatniania szokowego. Trzymaj rowerek z daleka, aby uniknąć rozprysków, które mogłyby go zanieczyścić, lub jakichkolwiek osadów (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 osadzania się brudu, 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 WR3 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 polerowania stali nierdzewnej 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 polishing cleaner for stainless steel and a non-abrasive soft cloth. Then wash with clean water and dry it completely.*

**8.** Zalecamy przenoszenie rowerka raz w tygodniu, aby zapobiec uszkodzeniom płytek lub folii basenowej, takim jak ścieranie i plamy.

*We advice you to move your bike once a week for prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain.*

## 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, zmniejsz tempo. Następnie należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające bez obciążania 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.*

# Gwarancja / Warranty

Twój produkt Waterflex jest objęty gwarancją na wszelkie wady produkcyjne; 3 lata na ramę metalową; 6 miesięcy na części zużywające się zgodnie z poniższymi warunkami. Niniejsza gwarancja rozpoczyna się od daty wystawienia faktury. Każda wadliwa część wynikająca z wady produkcyjnej, która została należycie odnotowana przez nasz serwis, zostanie wymieniona lub naprawiona bezpłatnie.

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 części.

*Your Waterflex product is guaranteed against any manufacturing defect; 3 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. Any faulty part arising from a manufacturing defect duly noted by our technical services will be replaced or repaired free of charge.*

*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 zabezpieczenia i paski), silikonowe nóżki, uchwyty „click and turn”, pokrętko regulacji, zaślepki ochronne.

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

## **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.*

# WR3



**WX Water flex**  
Water Fitness Expert

Fabricant d'équipements d'aquafitness

SERVICE CLIENT

 N° NON SURTAXÉ 04 91 51 03 04

# Poolstar

L'art de vivre ma piscine

Distribution POOLSTAR FRANCE  
[www.poolstar.fr](http://www.poolstar.fr)  
ZA les Pielettes - 13740 LE ROVE - FRANCE

CE

GARANTIE  
**3** ANS