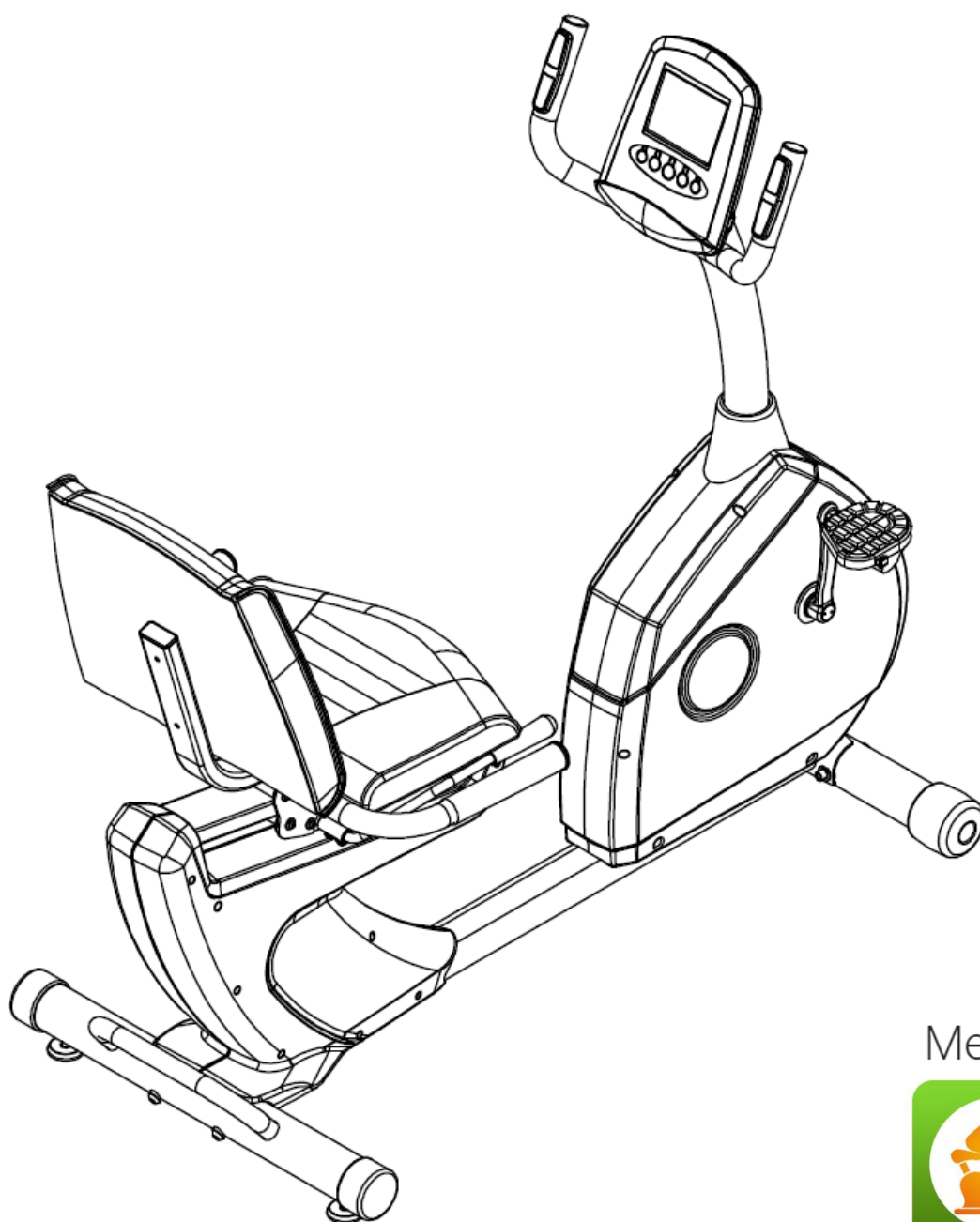




**ROWER MAGNETYCZNY POZIOMY - RECUMBENT MAGNETIC BIKE -
HORIZONTÁLNÍ ROTOPED**

R6019i

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

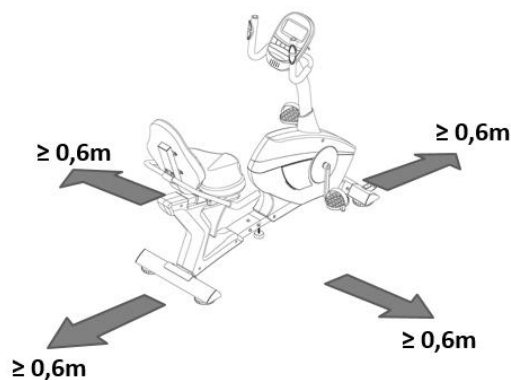


Mepanel



Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po zakończeniu treningu trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegne przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, regulator oporu i uchwyty piankowe, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 20957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 47 kg

Koło zamachowe – 8 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 136 x 64 x 127 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg

KONSERWACJA

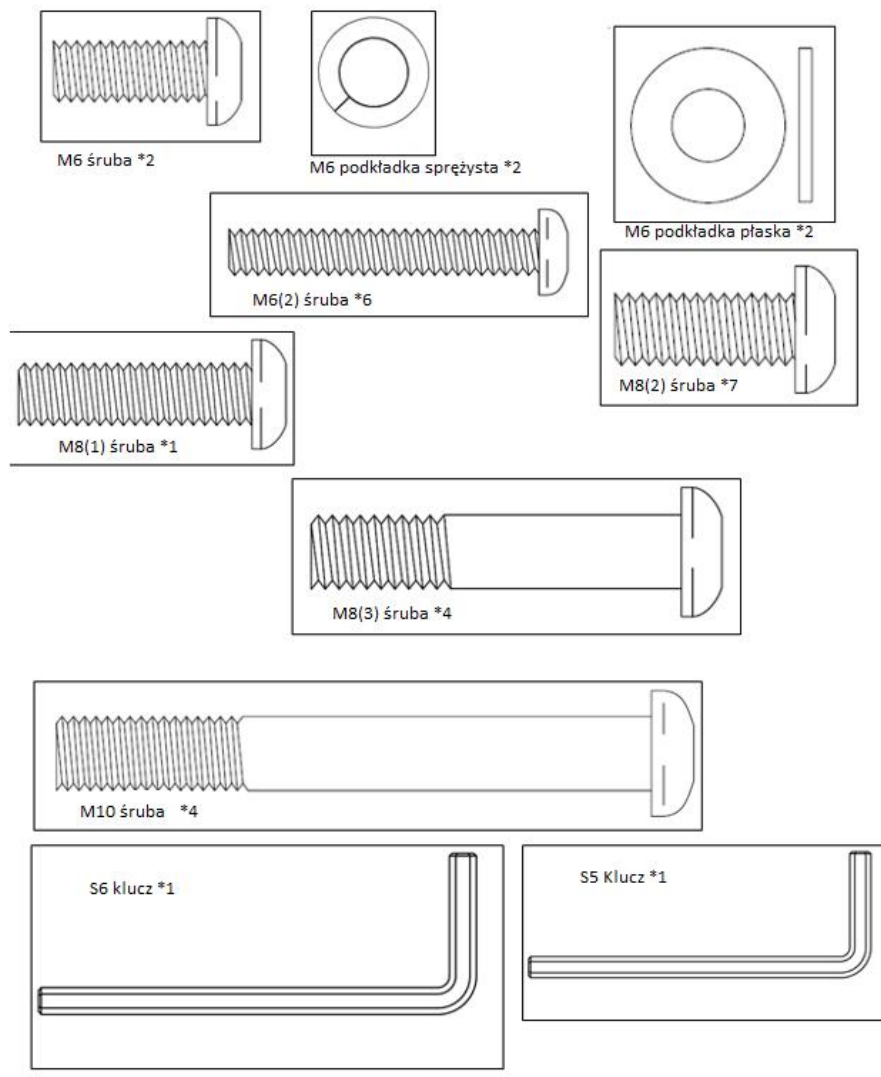
Urządzenie zostało zaprojektowane w sposób, aby wymagał minimalnej konserwacji ze strony użytkownika. Zalecane są następujące kroki:

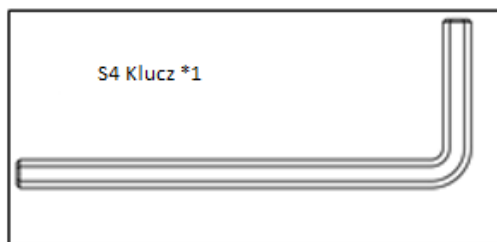
- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokręta są odpowiednio dokręcone

HAMOWANIE

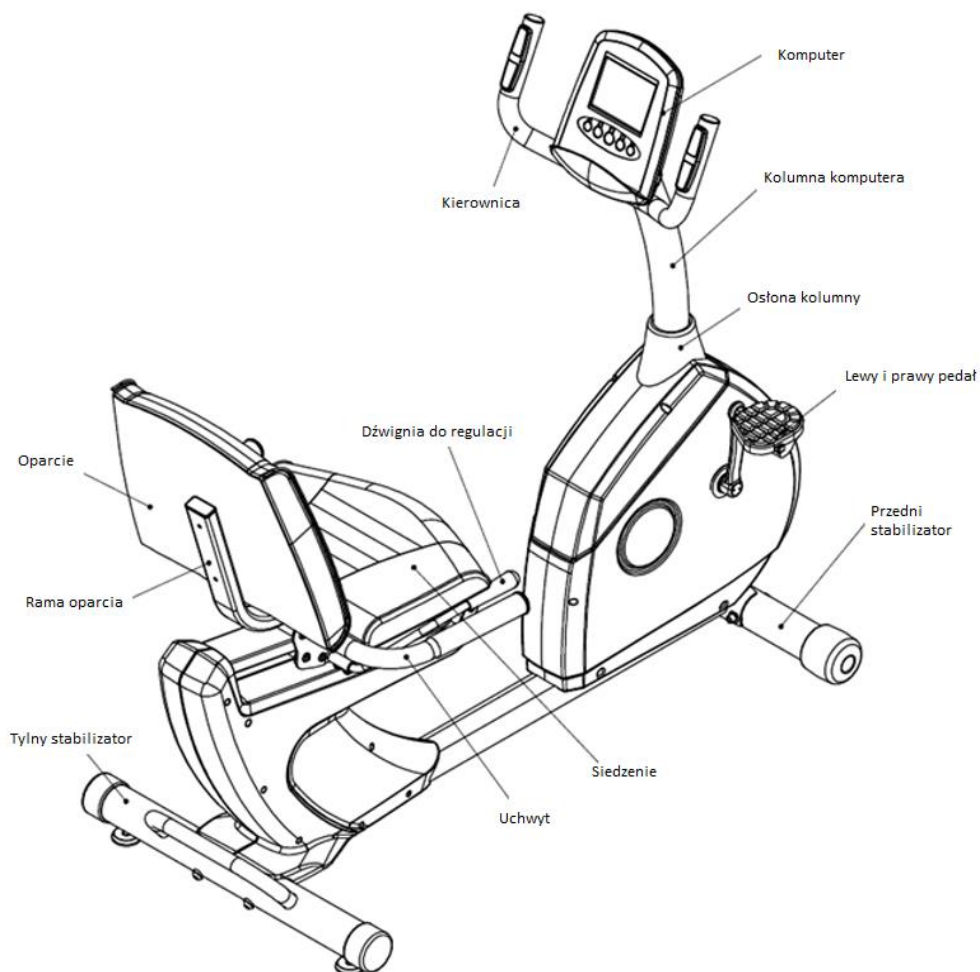
Naciśnij pedał aby zatrzymać urządzenie. Rowerek magnetyczny R016i nie wymaga systemu hamującego ani awaryjnego hamulca.

Elementy dołączone do zestawu





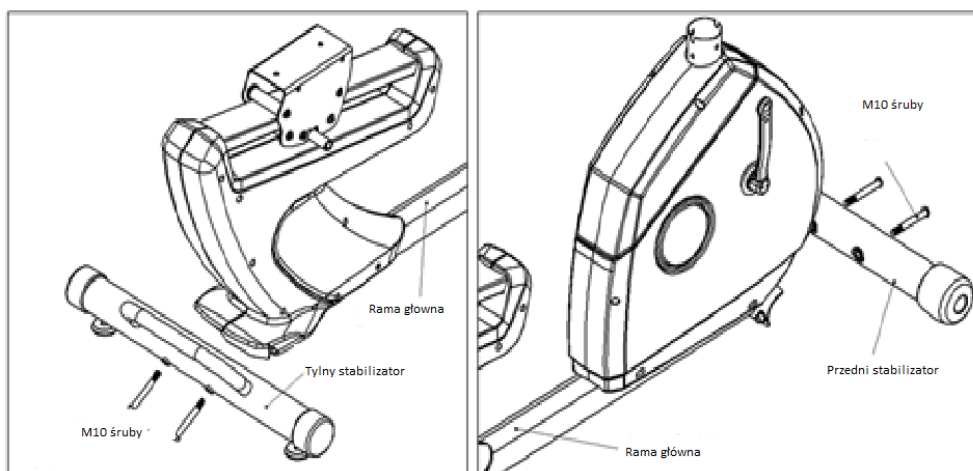
Rysunek montażowy



Instrukcja montażu:

Krok 1

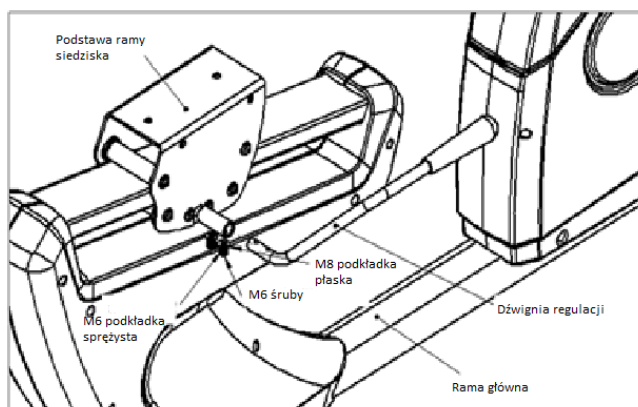
- A.** Przykręć przedni i tylny stabilizator do ramy głównej upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.
- B.** Użyj do tego celu śrub M10 i dokręć je dołączonym do zestawu kluczem S6.



Krok 2

A. Przystaw dźwignię do regulacji do siedzenia, upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

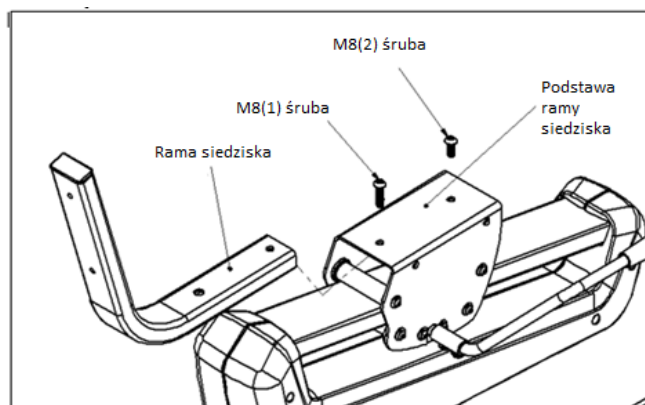
B. Użyj śrub M6, podkładek sprężystych M6 oraz podkładek płaskich M8 do połączenia elementów. Następnie dokręć całość używając klucza S4.



Krok 3

A. Połącz ramę siedziska do podstawy siedziska upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

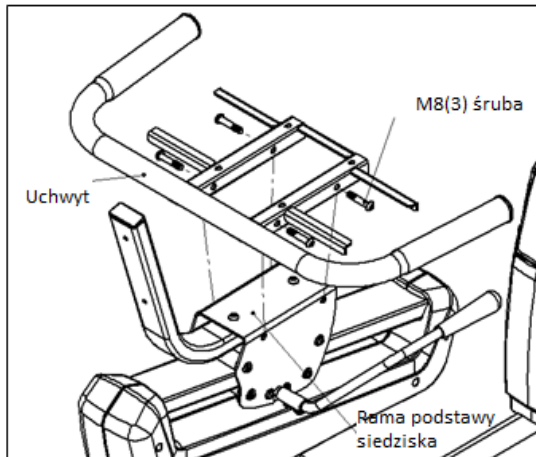
B. Włóż śruby M8(1) i M8(2) w otwory i przykręć całość kluczem S5.



Krok 4

A. Połącz uchwyty z podstawą ramy siedziska zważając na otwory.

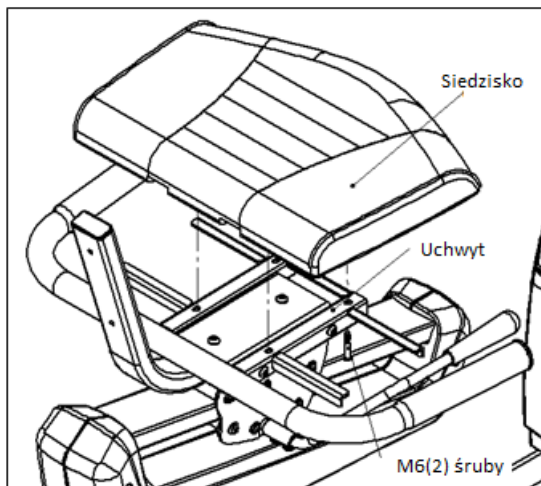
B. Użyj śrub M8(3) do przykręcenia obu elementów i dokręć całość kluczem S5.



Krok 5

A. Połącz siedzisko z uchwytem upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

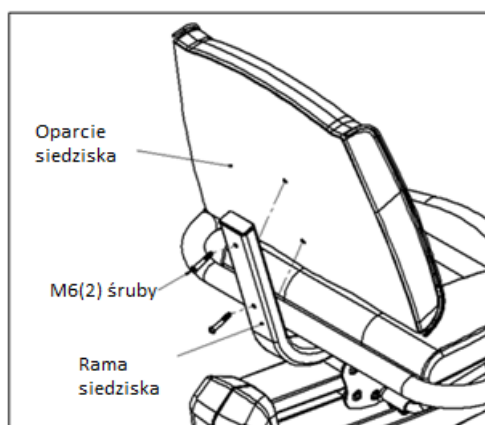
B. Użyj śrub M6(2) do przykręcenia elementów i dokręć całość kluczem S5.



Krok 6

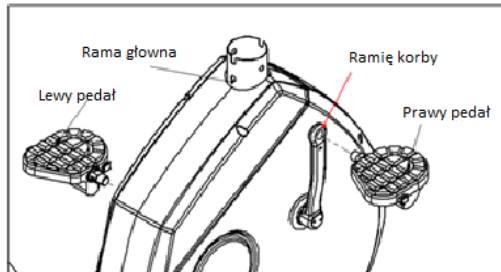
A. Połącz oparcie siedziska z ramą podstawy siedziska upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

B. Włóż śruby M6(2) w otwory i dokręć całość kluczem S5.



Krok 7

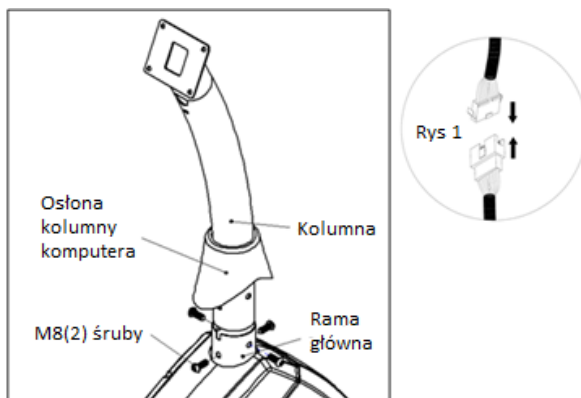
- A. Połącz lewy i prawy pedał do ramienia korby.
- B. Użyj klucza aby dokręcić całość na ściśło. Dokręcaj zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku poniżej.



Krok 8

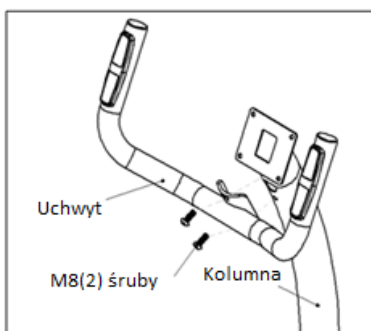
Ważne: Przesuń osłonę kolumny komputera do góry zanim rozpoczniesz montaż komputera.

- A. Połącz kable z ramy głównej z kablami z kolumny komputera, tak jak jest to pokazane na Rys 1.
- B. Przesuń osłonę kolumny komputera na dół kolumny.
- C. Użyj śrub (2) do przykręcenia elementów oraz dokręć całość kluczem S5.



Krok 9

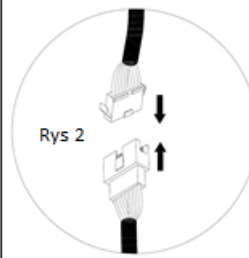
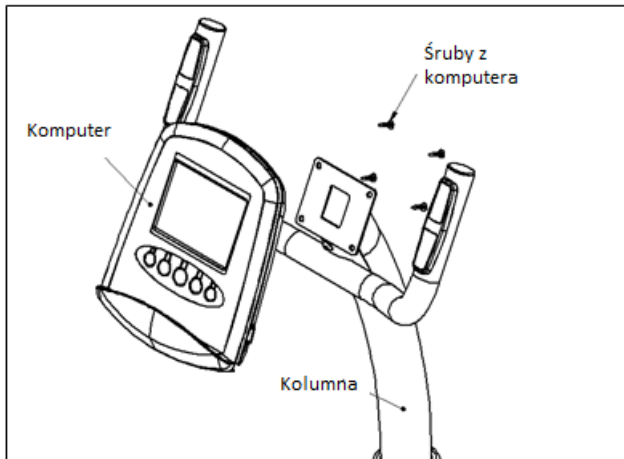
Ustaw uchwyt na górnej części kolumny komputera i użyj śrub M8(2) aby przykręcić elementy oraz klucza S5 do dokręcenia całości.



Krok 10

Uwaga: Połącz kabel z kolumny komputera z kablem z ramy głównej, tak jak jest to widoczne na rysunku nr 2.

Usuń śruby z tylnej części komputera, ustaw komputer w odpowiedniej pozycji na górze kolumny i przykręć wcześniej wyjętymi z komputera śrubami.



Komputer

- 1. Program: 21 programów
- A: 1 Program manualny (Zobacz fig 1)



fig 1



- B: 10 programów domyślnych (Zobacz fig 1-fig 11)



fig 2



fig 3

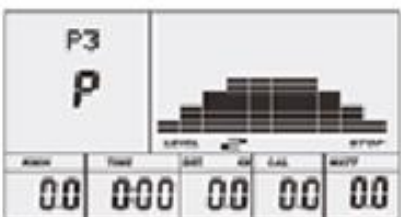


fig 4

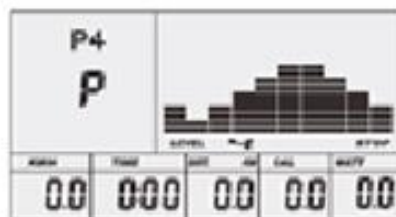


fig 5

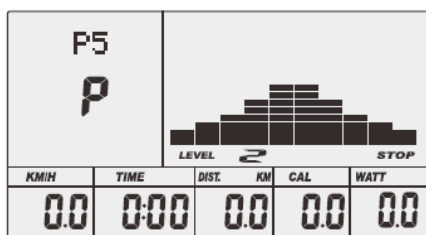


fig 6

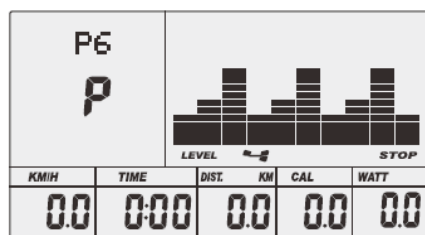


fig 7

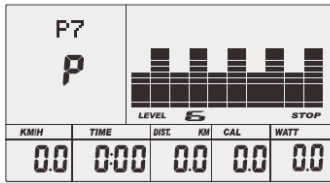


fig 8

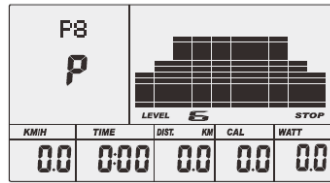


fig 9

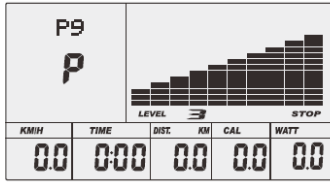


fig 10

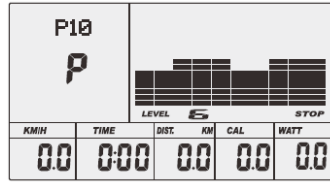


fig 11

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 1 Program WATT



fig 12

D: 4 Programy H.R. (Zobacz fig 13 - fig 16)
 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R. i TARGET H.R.



fig 13



fig 14

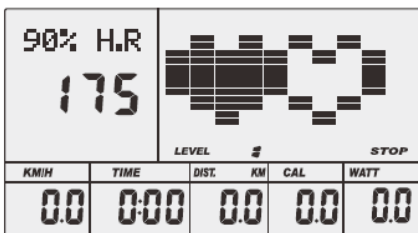


fig 15

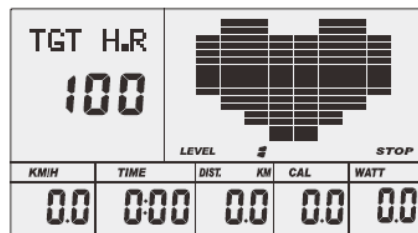


fig 16

E: 4 Domyślne programy do personalizacji: CUSTOM 1 do CUSTOM2 (Zobacz fig 17 - fig 20)

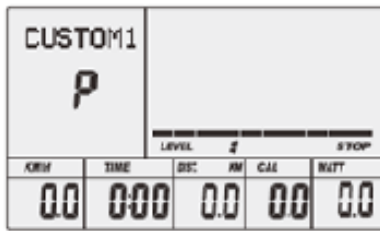


fig 17



fig 18

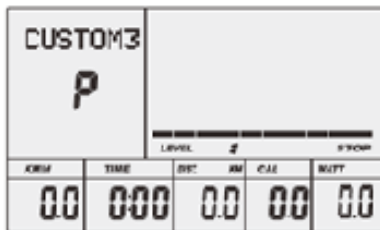


fig 19

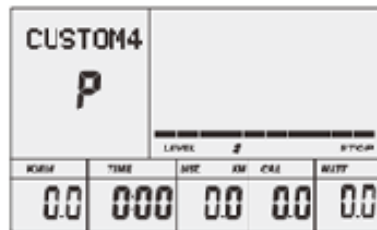


fig 20

F: 1 Program Body Fat (Zobacz fig 21)



fig 21

2. Ustaw: PŁEĆ, WZROST, WYSOKOŚĆ, WAGA, WIEK (dane zostają w pamięci komputera nawet po odłączeniu go od zasilania)
3. Monitor wyświetla program, w którym aktualnie się znajdujesz (Zobacz Fig 22)
4. Symulator pracy serca (Zobacz Fig 23)
5. Monitor wyświetla prędkość (RPM), czas (TIME), dystans (DIST), kalorie (CAL), WATT, puls (PULSE), poziom (LEVEL) w tym samym czasie.
6. Komputer automatycznie się wyłączy, jeśli urządzenie nie jest używane, sygnał prędkości i pulsu wyłączy się po 4 minutach nie użytkowania.

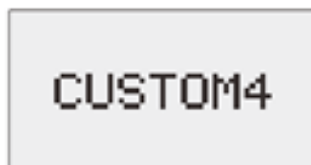


fig 22



fig 23

Przyciski

1. Przyciski znajdujące się na panelu

1) ENTER

- W trybie "stop" (na monitorze pokaże się STOP), naciśnij przycisk ENTER aby przejść do wyboru programu i ustawić, które wyświetlą się w odpowiednim oknie.

A: Aby wybrać program, naciśnij przycisk ENTER by potwierdzić wybór.

B: W Ustawieniach, naciśnij przycisk ENTER by potwierdzić wartość, którą chcesz ustawić w danym programie.

- W trybie "start" (na monitorze pokaże się START), naciśnij przycisk ENTER aby wybrać dane przedstawiane na wyświetlaczu: prędkość lub RPM; kalorie lub WATT; puls lub dystans bądź przełącz komputer na skan.
- W dowolnym momencie, naciśnij przycisk ENTER na 2 sekundy aby zresetować ustawienia.

2) START/STOP

- Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć lub zatrzymać program.
- W dowolnym trybie, przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy aby zresetować wszystkie ustawienia komputera.

3) UP

- W trybie bezczynności, gdy ekran jest włączony, naciśnij przycisk UP (↑) aby wybrać program. Możesz wykorzystać przycisk do zmiany wielkości zadanej wartości.
- W trybie START (na monitorze pokaże się START), naciśnij ten przycisk aby zwiększyć opór

4) DOWN

- W trybie STOP, naciśnij ten przycisk aby wybrać program powyżej. Gdy odpowiednie okno się zaświeci, naciśnij przycisk DOWN (↓) w celu zmniejszenia wybranej wartości.
- W trybie START (na monitorze pokaże się START), naciśnij ten przycisk aby zmniejszyć opór.

5) PULS

- Zmierz puls spoczynkowy aby wprowadzić dane do urządzenia przed pierwszym treningiem. Na monitorze pokaże się ikona w kształcie serca, należy na nią nacisnąć w celu wprowadzenia danych.
- W trybie HRC, naciśnij przycisk aby wyjść z danego trybu.

6) RESET (zależnie od modelu)

- W danym ustawieniu, naciśnij przycisk RESET aby zresetować daną wartość.
- Jeśli jesteś w którymkolwiek programie, naciskając ten przycisk na 2 sekundy, zresetujesz cały komputer.

Użytkowanie

1. Włączanie urządzenia

1) Podłącz zasilacz, Komputer wyda sygnał dźwiękowy i przejdzie do ostatnio używanego trybu (Zobacz fig 24).

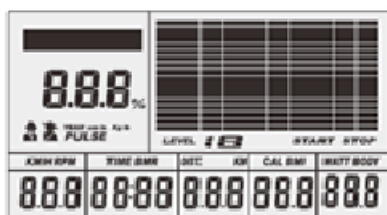


fig 24

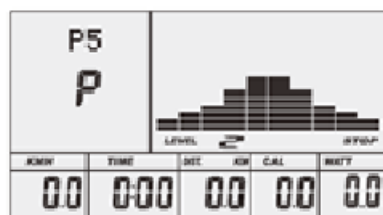


fig 25

2. Wybieranie programu i ustawień

- Program manualny i domyślny P1 – P10
- A. Naciśnij UP/DOWN aby wybrać program (Zobacz fig 25)
- B. Naciśnij ENTER aby potwierdzić – na monitorze pojawi się okno do ustawień czasu
- C. Wartość czasu wyświetli się – naciśnij UP/DOWN aby ustawić pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER (Zobacz fig 26)

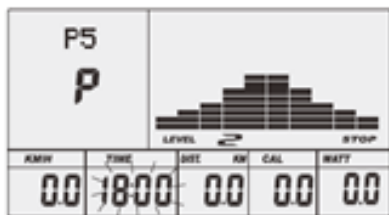


fig 26

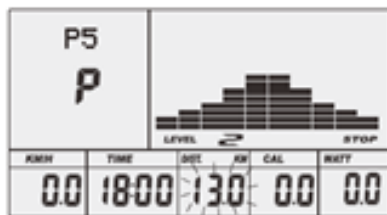


fig 27

- D. Na monitorze wyświetli się dystans (DIST), naciskając UP/DOWN ustaw pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER (Zobacz fig 27)
- E. Na monitorze wyświetlą się kalorie (CAL), naciskając UP/DOWN ustaw pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER (Zobacz fig 28)
- F. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening (Zobacz fig 29)

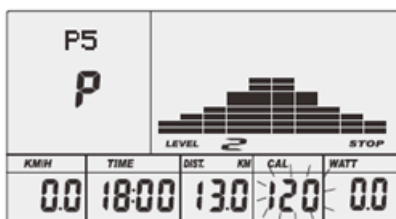


fig 28

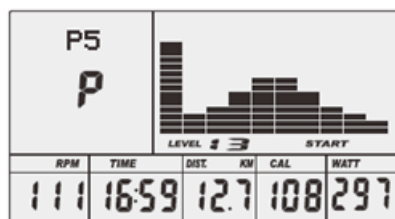


fig 29

- WATT program
 - A. Naciśnij UP/DOWN aby wybrać program
 - B. Naciśnij ENTER aby potwierdzić – na monitorze pojawi się okno ustawień programu WATT
 - C. Wartość czasu wyświetli się – naciśnij UP/DOWN aby ustawić pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER
 - D. Na monitorze wyświetli się dystans (DIST), naciskając UP/DOWN ustaw pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER
 - E. Na monitorze wyświetlą się kalorie (CAL), naciskając UP/DOWN ustaw pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER
 - F. Na monitorze wyświetli się wartość WATT, naciskając UP/DOWN ustaw pożądaną wartość. Zatwierdź zmiany naciskając ENTER (Zobacz fig 30)
 - G. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening.

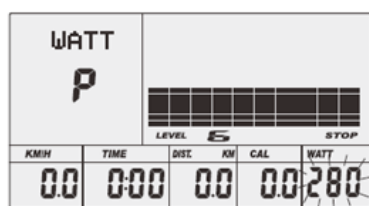


fig 30

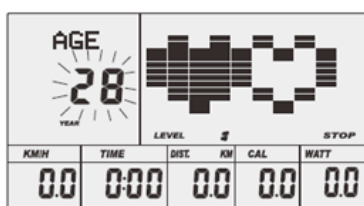


fig 31

UWAGA: Wartość WATT jest ustalona przez TORQUE i RPM. W tym programie, wartość WATT jest stała. To znaczy, że jeśli pedałujesz bardzo szybko, obciążenie się zmniejszy i na odwrót – jeśli pedałujesz wolno, obciążenie się zwiększy tak aby WATT pozostał na stałym poziomie.

- Program HRC 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. C.

Najwyższy poziom HRC jest zależny od wieku, więc ten program ma za zadanie utrzymać rytm serca w maksymalnie najwyższym rytmie nie przekraczając granicy niebezpiecznej dla zdrowia użytkownika.

- A. Naciśnij UP, DOWN aby wybrać program monitorujący rytm pracy serca.
- B. Naciśnij ENTER aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- C. Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.

- D. Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- E. Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- F. Gdy okno programu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby dostosować wiek użytkownika. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany. (Zobacz fig 31)
- G. Gdy wartość docelowa rytmu serca zamiga, monitor pokaże wartość odpowiednią dla wieku użytkownika.
- H. Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening.

- Program zadane HRC: TARGET HEART RATE

Użytkownik może ustawić każdą wartość docelową dla ćwiczeń.

- A. Naciśnij UP, DOWN aby wybrać TARGET HEART RATE program.
- B. Naciśnij ENTER to aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- C. Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- D. Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- E. Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- F. Gdy okno rytmu serca zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią wartość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 33)

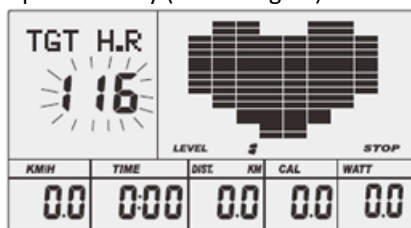


fig 32

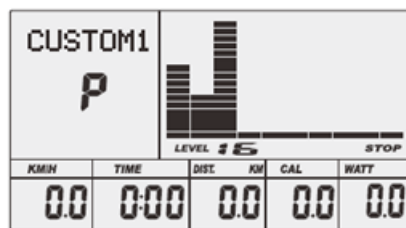


fig 33

- G. Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening.

UWAGA: Podczas treningu, wartość rytmu serca zależy od poziomu trudności i prędkości. Ten program ma na celu utrzymanie rytmu serca na poziomie przewidzianym w ustawieniach. Jeśli program wykryje, że rytm serca jest szybszy niż przewidywany, program zmniejszy trudność automatycznie lub możesz sam zwolnić tempo ćwiczeń. Jeśli tempo rytmu serca jest wolniejsze, program zwiększy prędkość lub możesz zrobić to sam.

- Spersonalizowany Profil Programu: **CUSTOM1~CUSTOM4**

- A. Naciśnij UP, DOWN aby wybrać użytkownika.
- B. Naciśnij ENTER aby potwierdzić zmiany i przejść do ustawień.
- C. Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- D. Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- E. Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- F. Gdy okno-Pierwszy poziom trudności zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną obciążenie. Naciśnij ENTER aby potwierdzić. Powtórz czynność dla poziomu trudności od 2 - 10 (Zobacz fig 33)
- G. Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening.

- Program Body Fat

- A. Naciśnij UP, DOWN aby wybrać BODY FAT TEST (Zobacz fig 34)

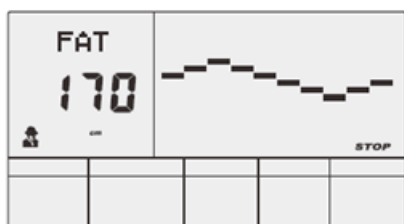


fig 34

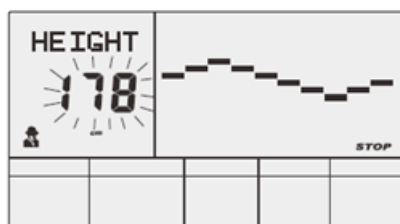


fig 35

- B. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany i przejść do wprowadzenia wzrostu w ustawieniach.
 C. Gdy okno wzrostu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swój wzrost. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 35)
 D. Gdy okno wagi zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swoją wagę. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 36)



fig 36

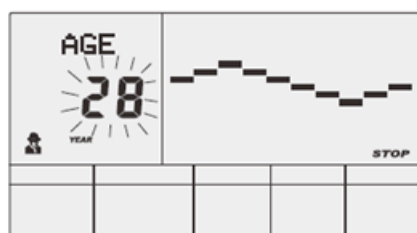


fig 37

- E. Gdy okno wieku zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swój wiek. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 37)
 F. Gdy okno płci zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swoją płć. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany. (Zobacz fig 38)



fig 38



fig 39

- G. Naciśnij START/STOP aby zacząć mierzyć zawartość tłuszczu.

UWAGA:

- A. Aby zmierzyć zawartość tłuszczu, połóż obie dłonie na sensorach. Wyniki pokażą: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), sylwetkę (SHAPE).

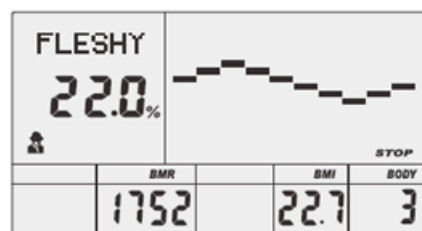


fig 40

FAT%: Ogólna zawartość tłuszczu w ciele mierzona w procentach.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolizm) wskazuje najmniejsze dzienne zapotrzebowanie kaloryczne, dzięki któremu zachowamy podstawowe funkcje życiowe.

BMI: oznacza Body Mass Index, używany do kształtowania sylwetki.

B. Podczas robienia pomiaru tłuszczu, dłonie muszą dokładnie przylegać do podkładki sensorycznej tak, aby komputer otrzymał pełen odczyt – inaczej wyświetli ERROR2. Naciśnij START/STOP aby ponowić odczyt.

C. Podczas pomiaru, nie można przedwcześnie zakończyć testu. Po zakończonym pomiarze, naciśnij UP, DOWN aby wyjść z pomiaru i przejść do innego program.

D. Porównanie poziomu zawartości tłuszczu z otyłością

Sex/Age \ Fat Percent	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/ ≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/ >30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/ ≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/ >30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

3. Recovery Test

Test Recovery ma na celu porównanie rytmu serca przed i po treningu. Ma określić siłę serca poprzez pomiar. Zrób następujący test:

1) Przyłóż dłonie do sensorów pulsu lub użyj bezprzewodowego pasa do pomiaru pulsu (jeśli jest dostępny w danym modelu). Komputer odczyta puls.

2) Naciśnij RECOVER aby przejść do pomiaru – komputer przejdzie w status STOP (Zobacz fig 41)



fig 41

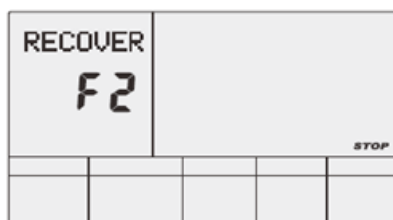


fig 42

3) Zmierz puls.

4) Komputer odliczy czas od 60 do 0 sekund.

5) Kiedy komputer odliczy do 0, wynik pokaże się na monitorze (F1-F6). F1=Świetnie F2=Dobre F3=Wymiernie F4=Poniżej średniej F5= Żle F6= Bardzo źle (Zobacz fig 55)

6) Jeśli komputer nie wykryje pulsu, naciśnięcie RECOVERY nie spowoduje wejścia do programu ponownie. Podczas testu, naciśnij RECOVERY aby wyjść i wróć do trybu spoczynkowego.

4. Mierzenie pulsu

Położ obie dłonie na czujnikach tak aby komputer wyświetlił rytm serca na monitorze LCD po 3-4 sekundach, w uderzeniach na minutę (BPM). Podczas pomiaru, ikona serca "♥" będzie migać symulując pomiar EKG. Podczas pomiaru pulsu, wartość może być niestabilna na początku ale wróci do normalnego odczytu po kilku sekundach. Odczyt rytmu serca na urządzeniu nie jest równoważny z odczytem pulsu u lekarza.

UWAGA: Jeśli urządzenie jest wyposażone w bezprzewodowy pas do pomiaru serca oraz w sensor ręczny, odczyt jest bardziej adekwatny z ręcznego sensora.

Specyfikacje

SPEED KM/H(M/H): prędkość. Zakres: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: obroty na minutę. Zakres: 0~999.

TIME: całościowy czas treningu, Zakres: 0:00~99M59S. Czas ustawiony fabrycznie ma zakres 5:00~99M00S. Komputer odlicza od tego czasu do 0.00. Kiedy dojdzie do zera, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy. Jeśli nie ustawisz czasu domyślnego, program automatycznie będzie odliczał minutę mniej zależnie od poziomu trudności.

DIST: Zakres: 0.0~99.9~999KM(MILE). Odległość ustawiona fabrycznie ma zakres: 1.0~99.0~ 999. Kiedy odległość osiągnie 0, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy.

CALORIE: Zakres: 0.0~99.9~999.

Domyślna wartość kalorii : 10.0~90.0~990. Kiedy wartość kalorii osiągnie 0, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy.

PULSE: Zakres: 30~240BPM (beat per minute)

LEVEL: poziom trudności, Zakres 1~24 WATT

MONITOR: KOMUNIKATY

1. ERROR1 – sprawdź silnik i jego podłączenie.
2. ERROR2 – sprawdź czy dłonie dokładnie przylegają do podkładki podczas pomiaru.

WZMACNIACZ AUDIO I GŁOŚNIK (zależnie od modelu)

Podłącz wtyczkę audio do odtwarzacza muzyki, aby umożliwić słuchanie muzyki podczas ćwiczeń.

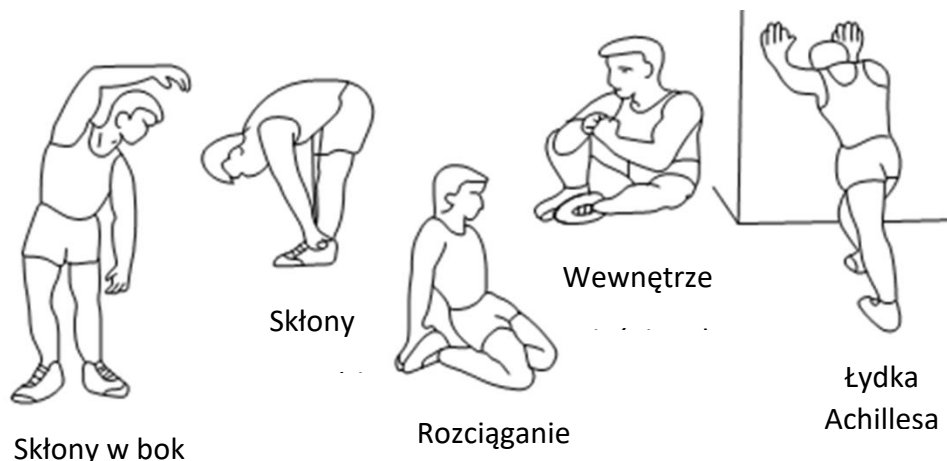


Instrukcja treningu

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.

2. Pozycja



Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.



3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min

Odoczynek:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

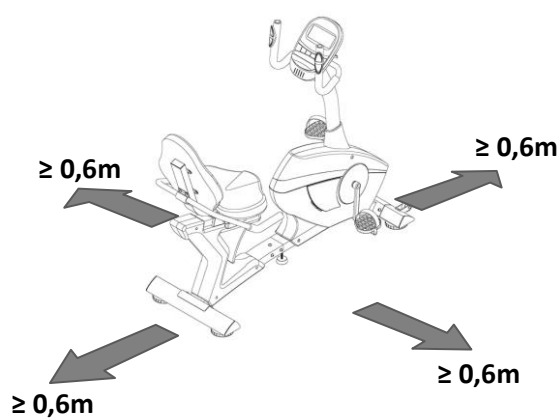
Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

EN

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bands are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 47 kg

Flywheel – 8 kg

Dimensions – 136 x 64 x 127 cm

Maximum weight of user – 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

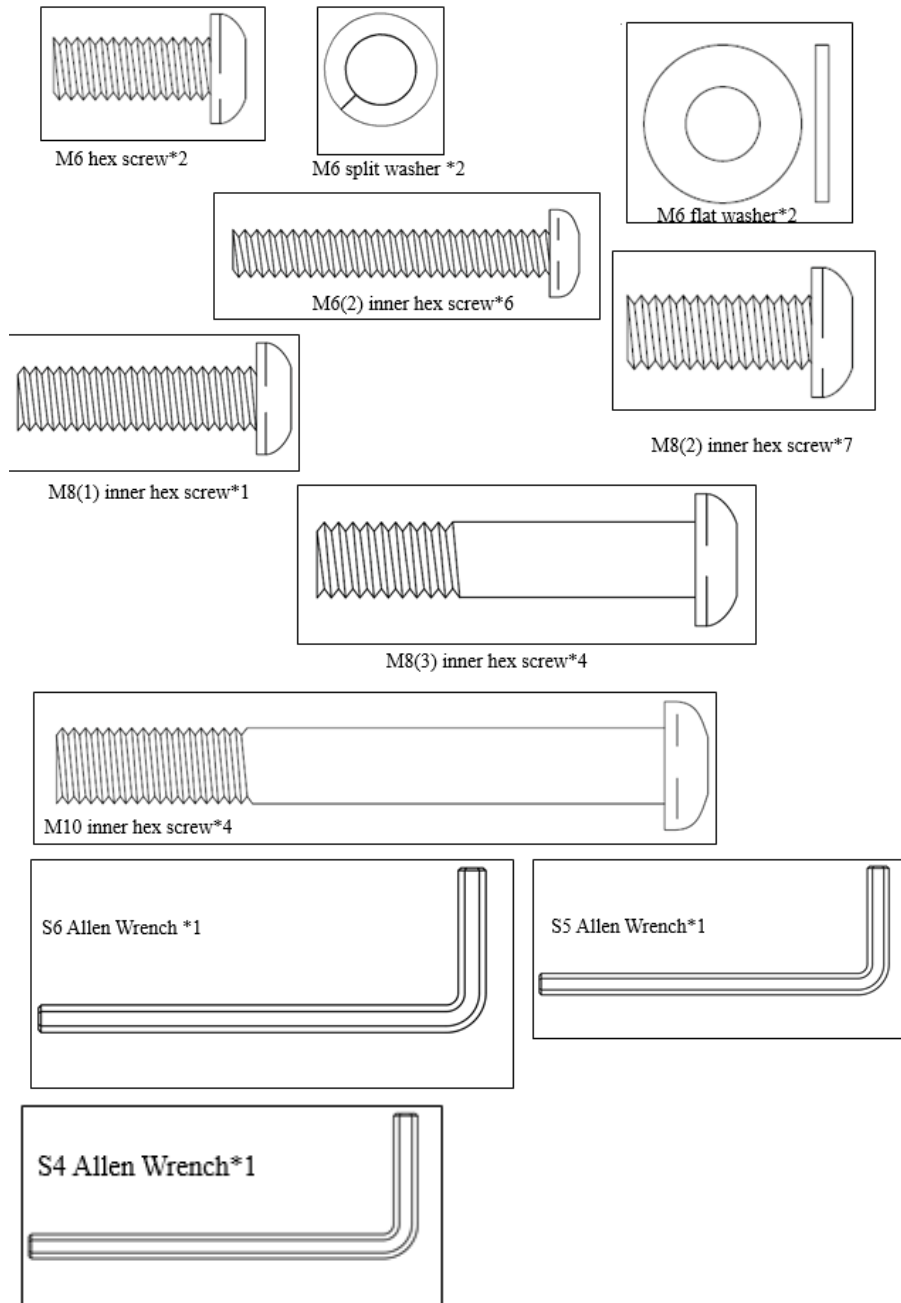
BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike R6019-i does not acquire breaking system or emergency break

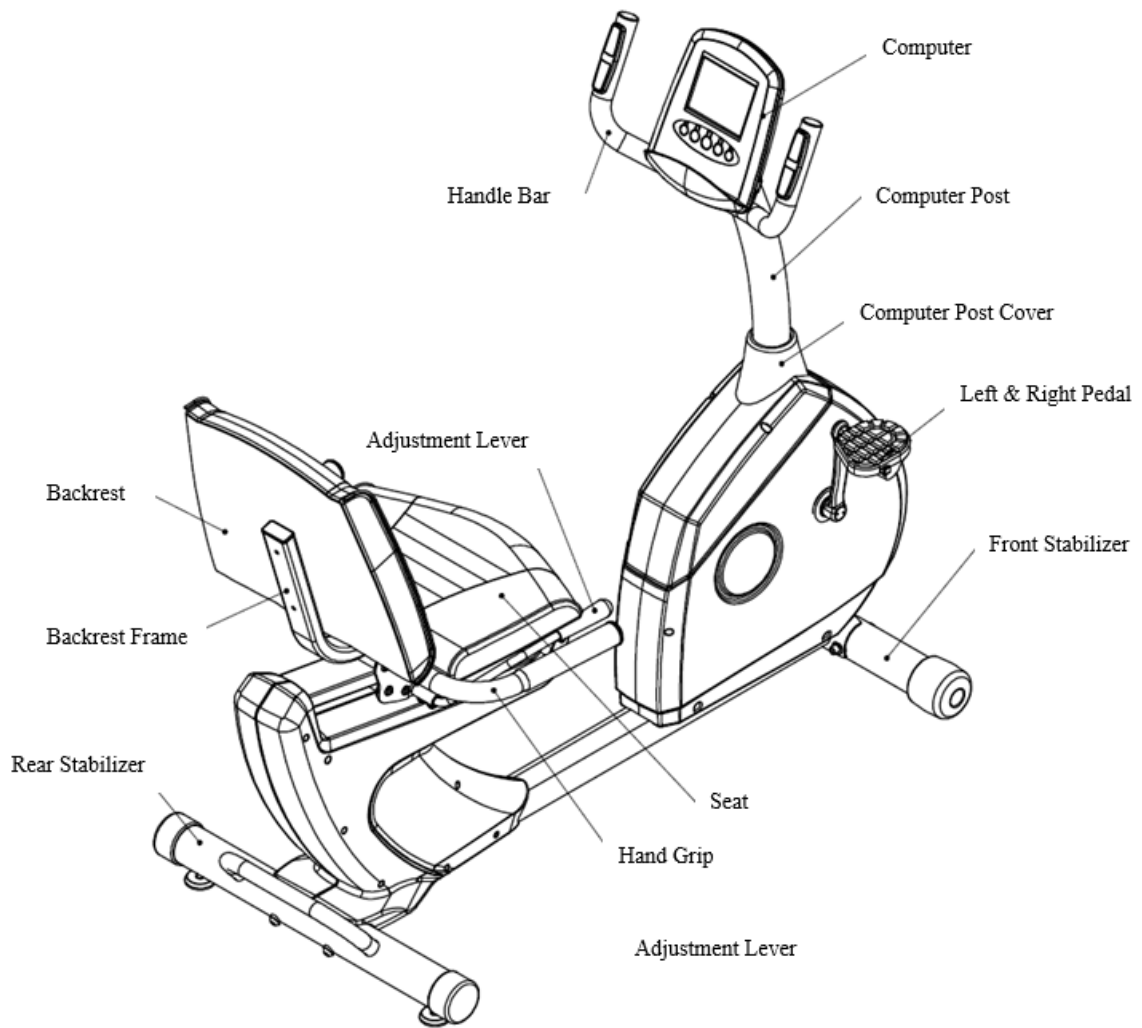
TENSION ADJUSTMENT

To reduce or increase tension press DOWN/UP buttons on the computer.

Assembly hardware kit



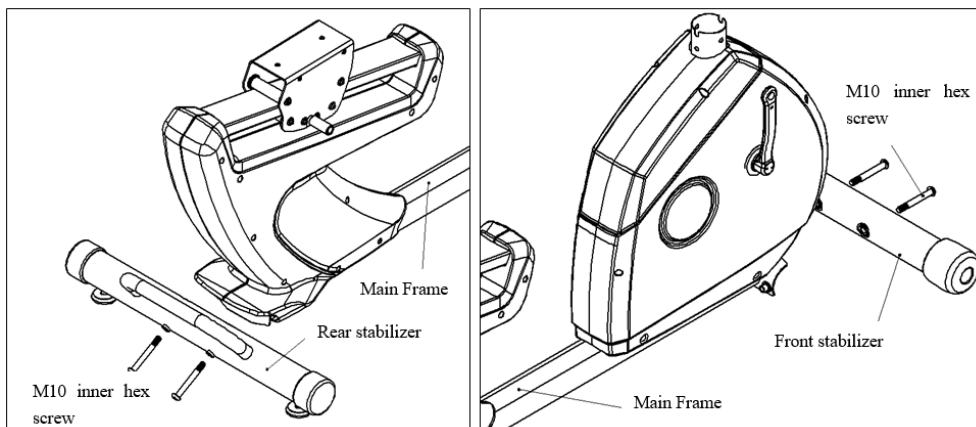
Assembly Diagram



Assembly instruction:

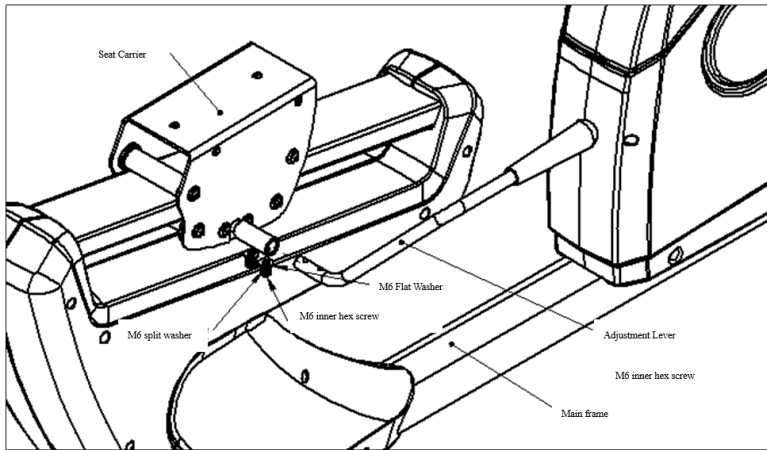
Assembly step 1

- A.** Attach the rear and front stabilizer to the main frame. Make sure the holes are aligned.
- B.** Use the M10 inner hex screw to lock them up. Tighten them with S6 Allen Wrench.



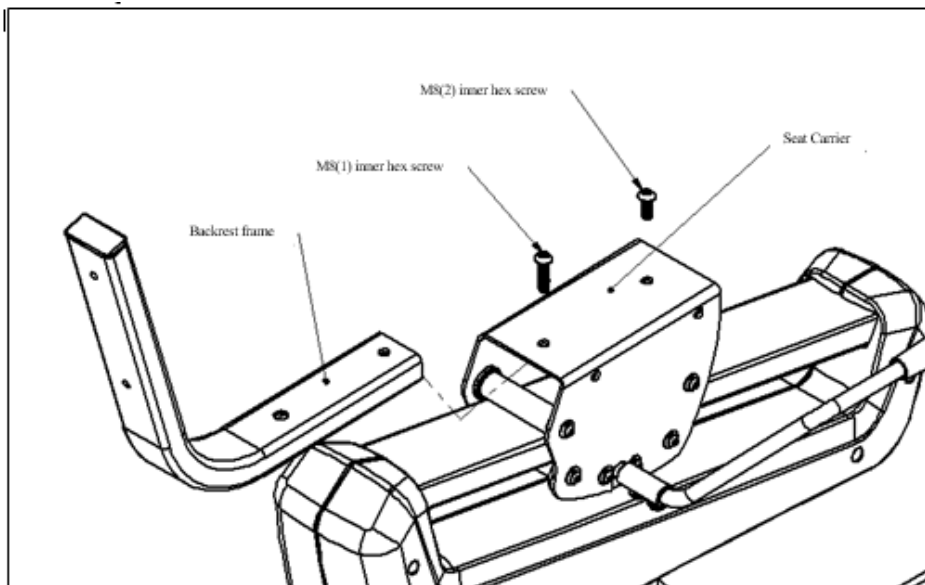
Assembly step 2

- A.** Attach the adjustment lever to the seat carrier. Make sure the holes are aligned.
- B.** Then use the M6 hex screw, M6 split washer, M8 flat washer to lock them up. Then tighten them with the S4 Allen Wrench.



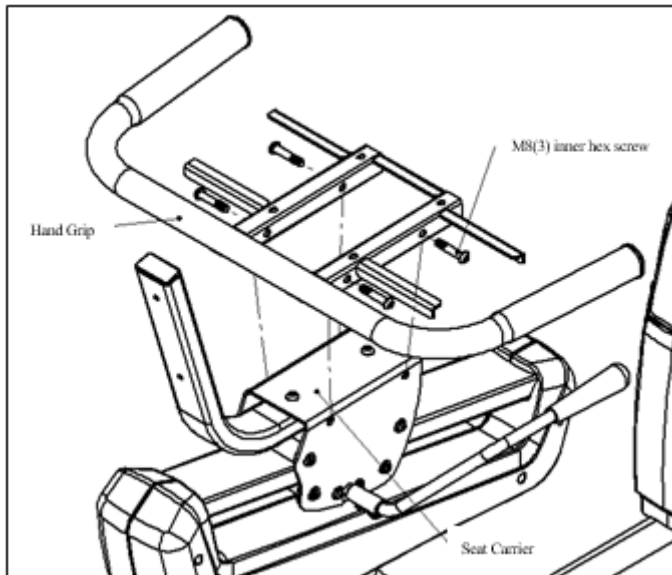
Assembly step 3

- A.** Attach the backrest frame onto the seat carrier. Make sure the holes are aligned.
- B.** Insert the M8(1) inner hex screw, M8(2) inner hex screw into the holes and lock both parts up. Use the S5 Allen Wrench to lock them up.



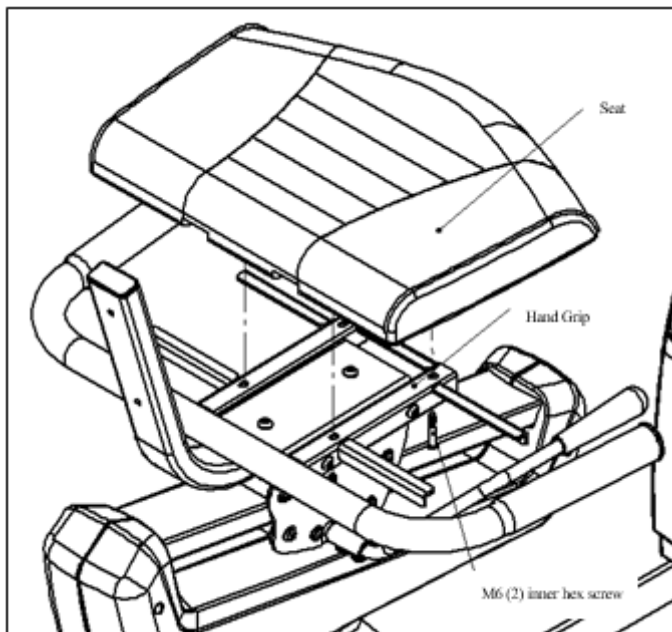
Assembly step 4

- A. Attach the handgrip to the seat carrier. Make sure the holes are aligned.
- B. Use M8(3) inner hex screw to lock them up. And then tighten them up with S5 Allen wrench.



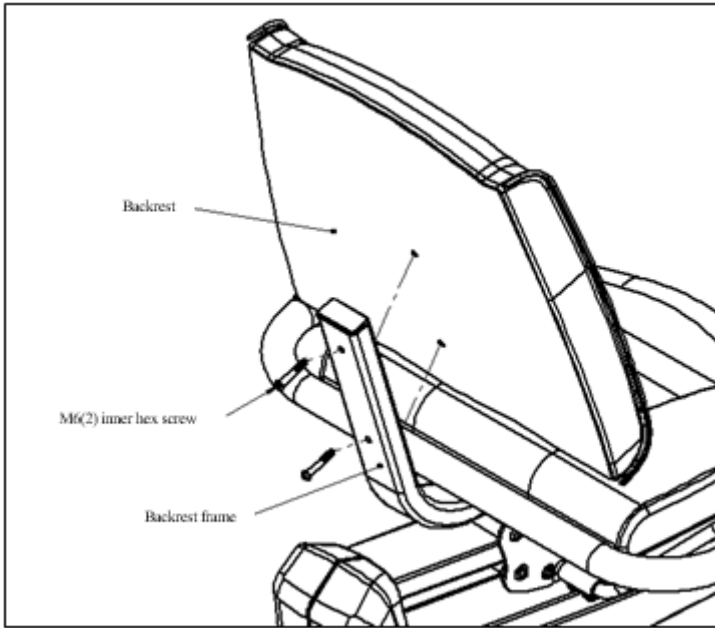
Assembly step 5

- A. Attach the seat to the hand grip. Make sure the holes on both parts are aligned.
- B. Use the M6(2) inner hex screw to lock them up. Then tighten them with S5 Allen Wrench.



Assembly step 6

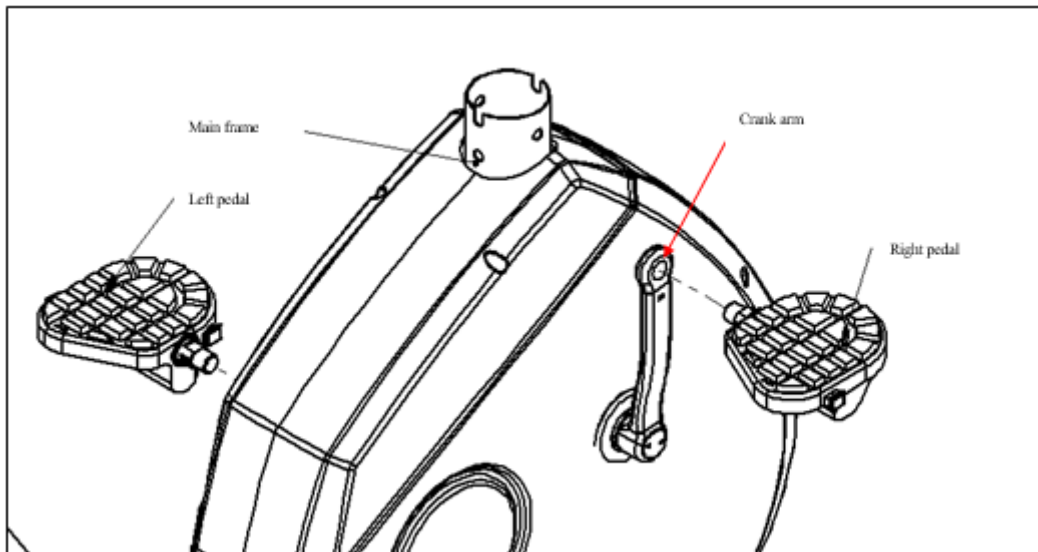
- A. Attach the backrest to the backrest frame. Make sure the holes on both parts are aligned.
- B. Insert M6(2) inner hex screw through the holes. Use S5 Allen Wrench to lock them up.



Assembly step 7

A. Attach the left and right pedal to the crank arm.

B. Use the spanner to lock them tight. Please follow the arrow direction on the crank and pedal when you tighten them.



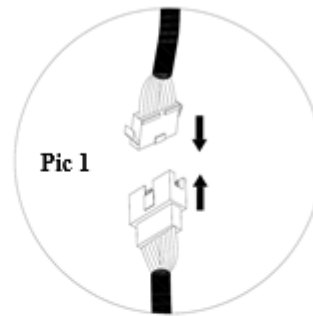
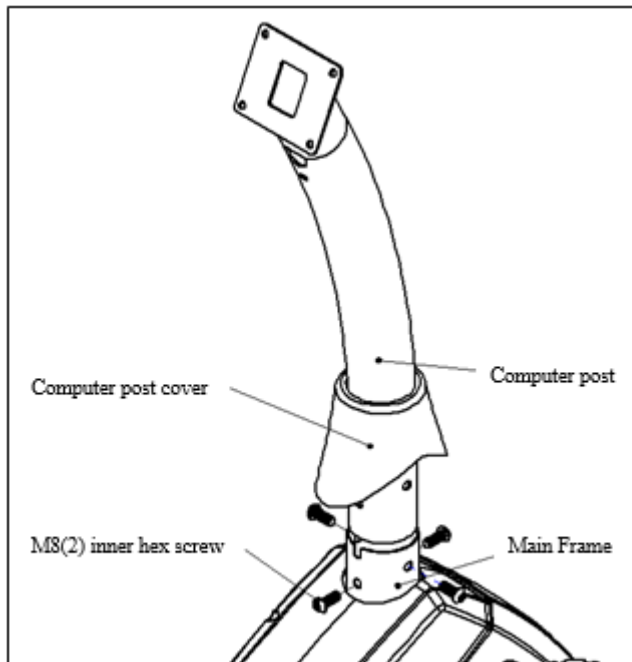
Assembly step 8

Special note: Please move the computer post cover up and keep it on the upper area of the computer post in first place.

A. Connect the cables out of the main frame with the cables out of the computer post – See Pic 1.

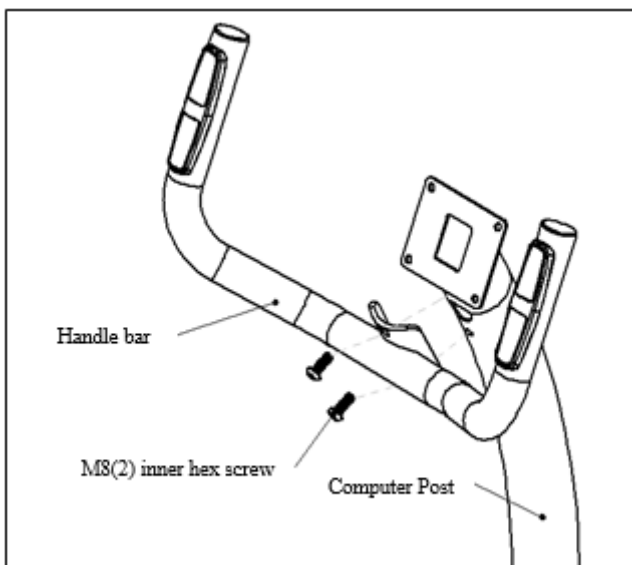
B. Slide the computer post into the lower post out of the main frame.

C. Use M8(2) inner hex screw to lock them up and then tighten them with the S5 Allen Wrench.



Assembly step 9

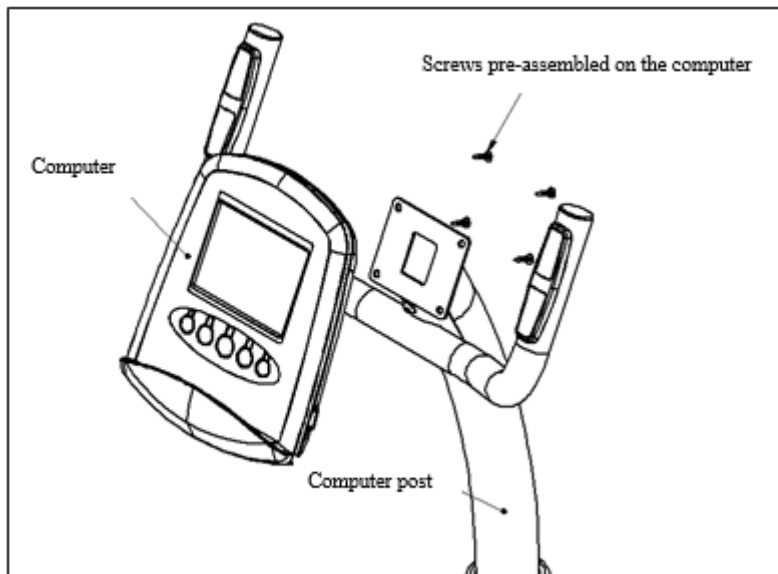
Attach the handle bar to the top end of the computer post. Use M8(2) inner hex screw to lock them up. And tighten them up with S5 Allen Wrench.



Assembly step 10

Attention: Connect the cables out of the computer with the cables from the computer post first - See Pic 2.

Remove the screws from the back of the computer. Attach the computer onto the top of the computer post. Use the previously removed screws to lock them up.



Computer

1. Program: 21 programs as following
 A: 1 Manual Program (See fig 1)

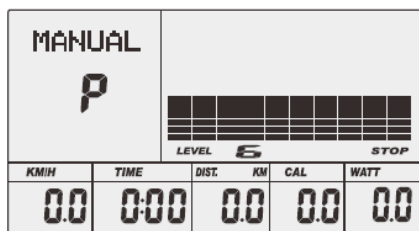


fig 1



B: 10 Preset Program Profile: (See fig 2~fig 11)

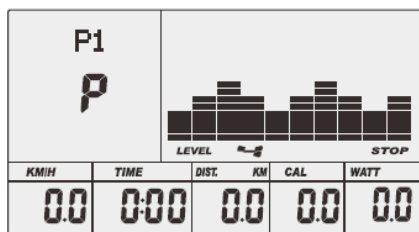


fig 2

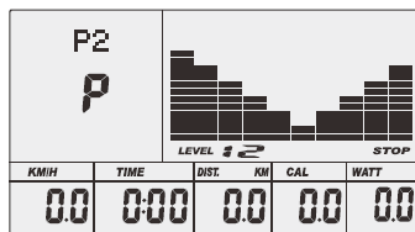


fig 3

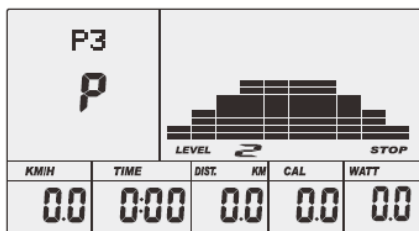


fig 4

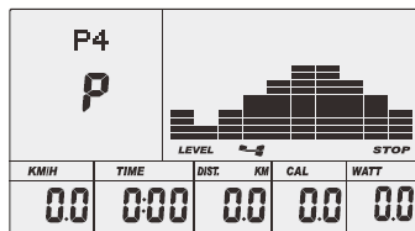


fig 5

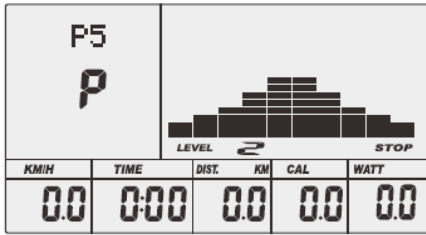


fig 6



fig 7

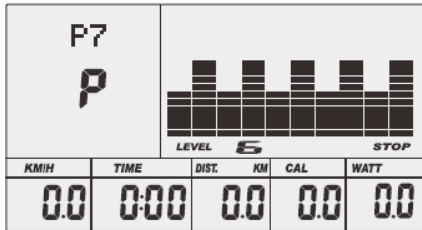


fig 8

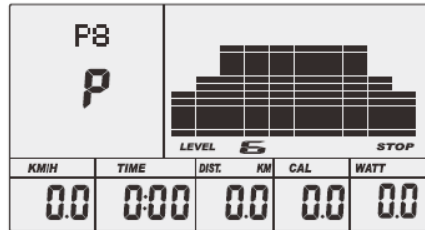


fig 9

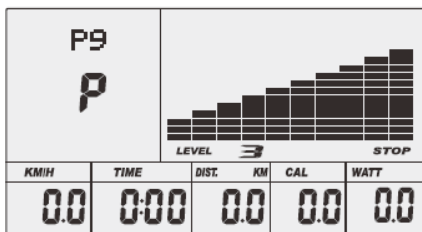


fig 10

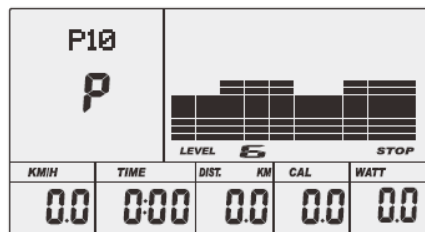


fig 11

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY
 C: 1 Watt Control Program (See fig 12)

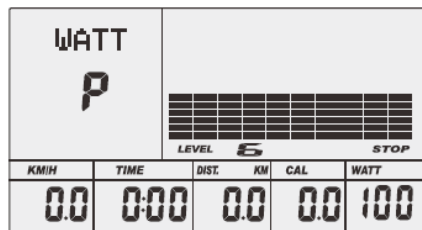


fig 12

D: 4 Heart Rate Control Program: (See fig 13 ~ fig 16)
 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R and TARGET H.R

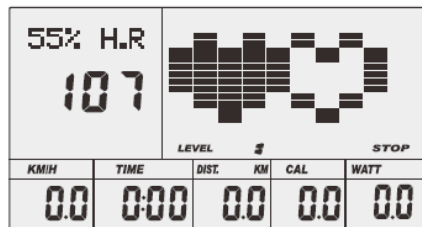


fig 13

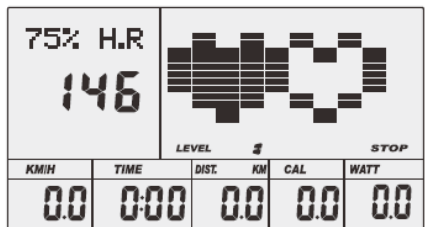


fig 14

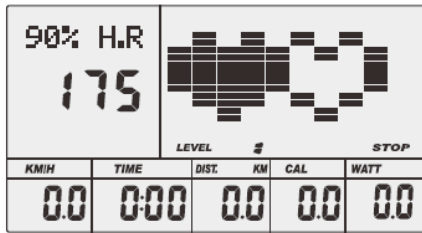


fig 15

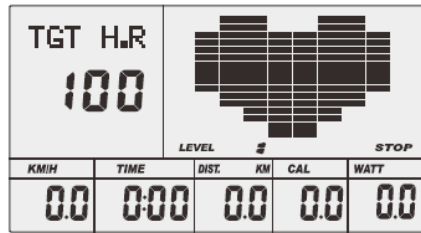


fig 16

E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (See fig 17 ~ fig 20)

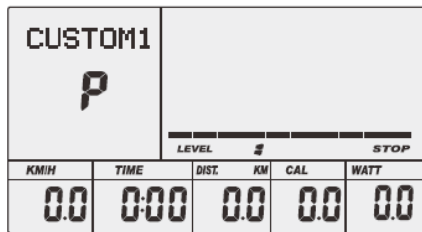


fig 17

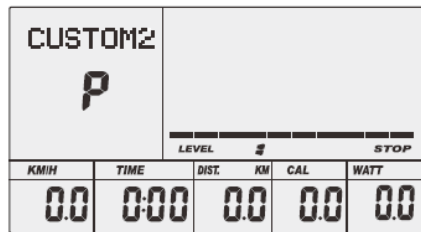


fig 18

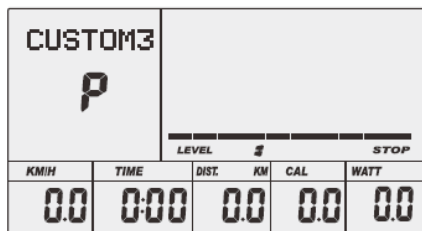


fig 19

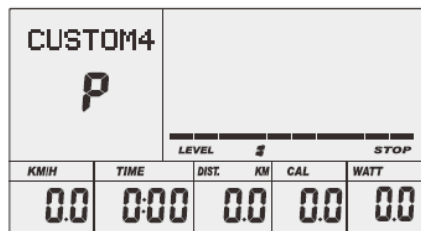


fig 20

F: 1 Body Fat Measuring Program (See fig 21)

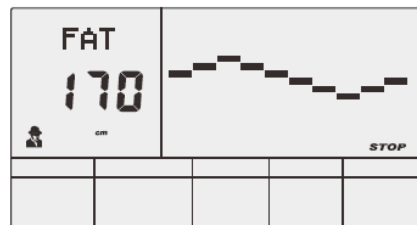


fig 21

2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Dot matrix display showing your current status. (See fig 22)
4. Simulative ECG measuring the heart rate (See fig 23)
5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over



fig 22

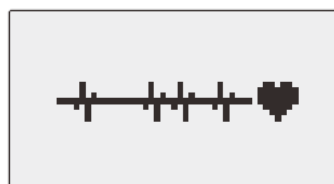


fig 23

4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

Buttons:

1. ENTER:

- In "stop" mode (display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

- During the start mode (display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.

2. START/STOP:

- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button (or rotate clockwise) to select the program up. If the related window value flash, press this button (or rotate clockwise) to increase the value.
- During the start mode (display START), press this button (or rotate clockwise) to increase the training resistance.

4. DOWN:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button (or rotate anticlockwise) to select the program down. If the related window value flash, press this button (or rotate anticlockwise) to decrease the value.
- During the start mode (display START), press this button (or rotate anticlockwise) to decrease the training resistance.

5. PULSE RECOVERY:

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

6. RESET (IF HAVE)

- When in setting, press RESET to reset the value that you would like to preset.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

NOTE: ① To press or rotate of UP, DOWN button should be followed by different model.

- ② It is suggested to cover your finger within the marked region to select functions in case of any wrong action.

Operation

1. Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode. (See fig 24)

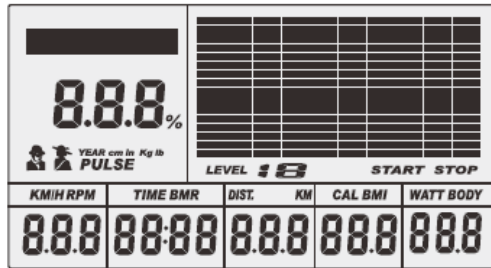


fig 24

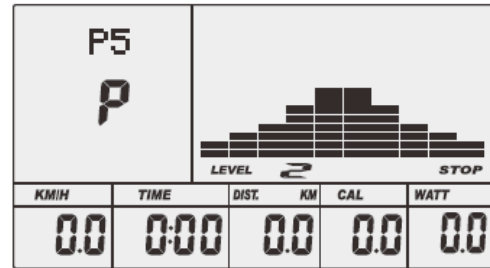


fig 25

2. Program select and value setting

● Manual Program and Preset Program P1~P10

A. Press (or rotate) UP, DOWN button to select the program that you like. (See fig 25)

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. The time will flash, and then press (or rotate) UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 26)

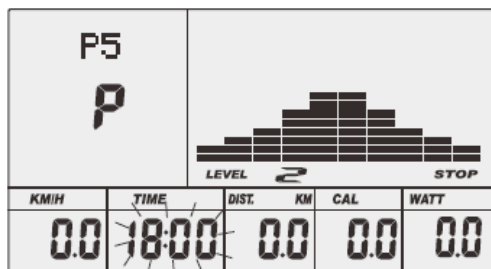


fig 26

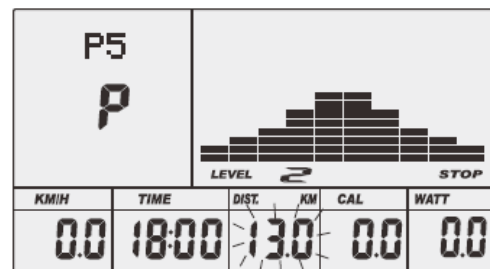


fig 27

D. The distance will flash, and then press (or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 27)

E. The calories will flash, and then press (or rotate) UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 28)

F. Press START/ STOP to begin exercise. (See fig 29)

● Watt Control Program

● Watt Control Program

A. Press (or rotate) UP, DOWN to select the watt control program.

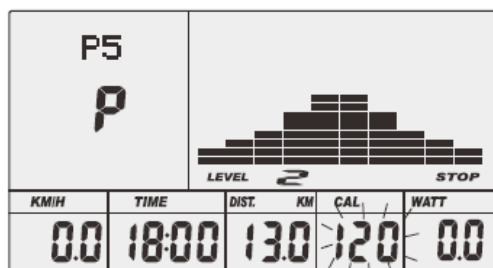


fig 28

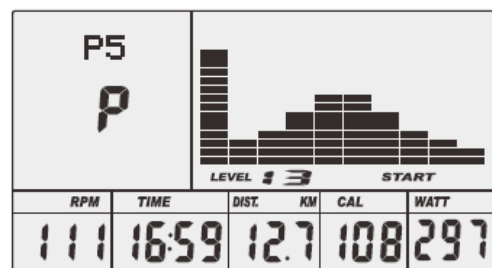


fig 29

- B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
- C. The time will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time,. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The watt display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (See fig 30)
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

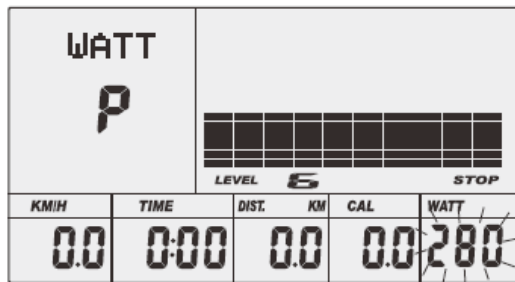


fig 30

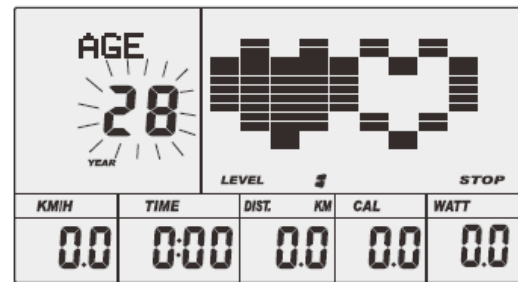


fig 31

NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

● **HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R**

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

- A. Press(or rotate) UP , DOWN button to choose the heart rate control program.
- B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
- C. The time will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The age will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 31)
- G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
- H. Press START/ STOP to begin exercise.

● **HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.
- B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- C. The time display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The target heart rate will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.(See fig 32)

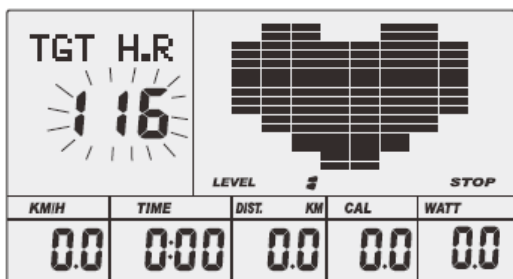


fig 32

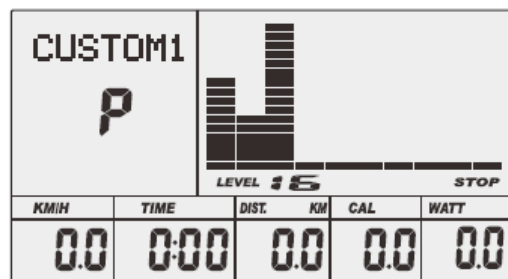


fig 33

G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

- User Profile Programs: CUSTOM1~CUSTOM4

- A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select the user.
- B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
- C. The time display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The first resistance level will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (See fig 33)

G. Press START/ STOP to begin exercise.

- Body Fat Measurement Program

A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select BODY FAT TEST program (See fig 34)

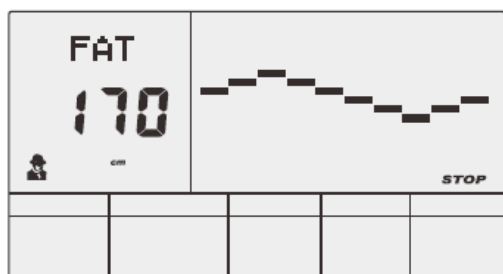


fig 34

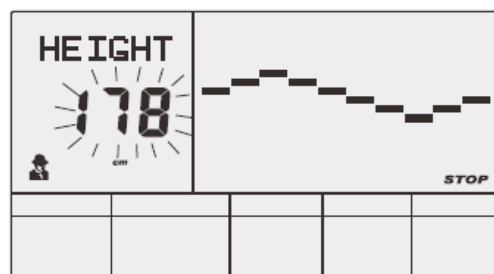


fig 35

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode

C. The height display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your height.

Press ENTER to confirm the value.(See fig 35)

D. The weight display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your weight.

Press ENTER to confirm the value.(See fig 36)

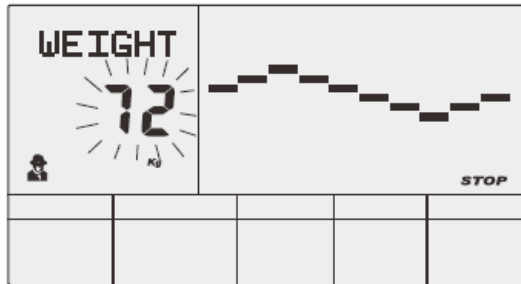


fig 36

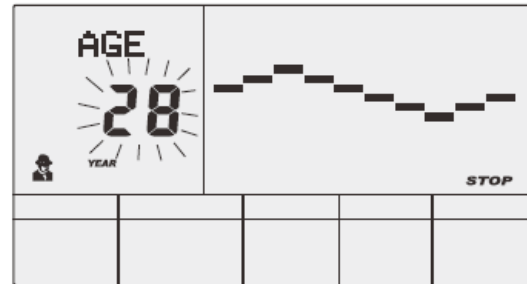


fig 37

E. The age display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 37)

F. The gender display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your gender. Press ENTER to confirm.(See fig 38)

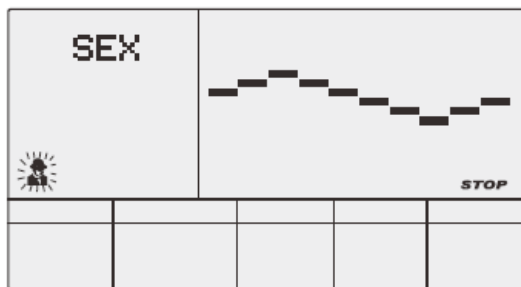


fig 38



fig 39

G. Press START/STOP to begin testing your body fat.(See fig 39)

NOTE:

① During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape. (See fig 40)

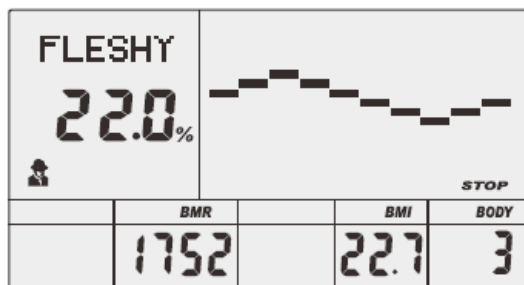


fig 40

FAT%: The total body fat in our body measured by percentage.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building

② During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.

- ③ During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press(or rotate) UP, DOWN button to exit the body fat measurement program and switch to other program.
- ④ Comparison sheet of Body fat and Obese

Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

3.Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

- A.Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
- B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.(See fig 41)

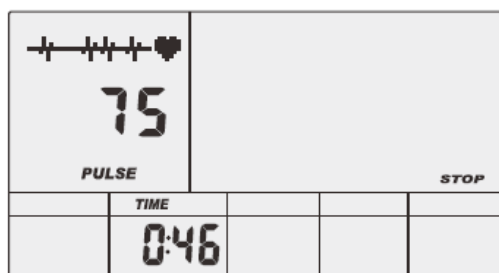


fig 41

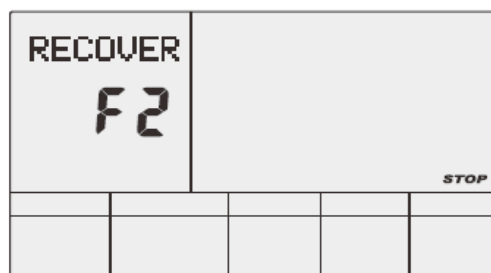


fig 42

- C.Keep pulse detecting.
- D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.
- E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor(See fig 42)
- F.If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4.Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

Specifications

Speed KM/H(M/H):	showing your current speed. Range: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
RPM:	showing the current rotate per minute. Range : 0~999.
TIME:	the accumulative exercise time, range : 0:00~99M59S. the preset time range is 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.
DIST:	the exercise accumulative distance. Range : 0.0~99.9~999KM(MILE) the preset distance range :1.0~99.0~999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
CALORIE:	the exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0~99.9~999 the preset calories range :10.0~90.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
PULSE:	showing the exercise heart rate value. Range: 30~240BPM(beat per minute)
RESISTANCE LEVEL:	showing resistance level. Range:1~16
WATT:	show the exercise watt

■ BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

■ AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER (IF HAVE)

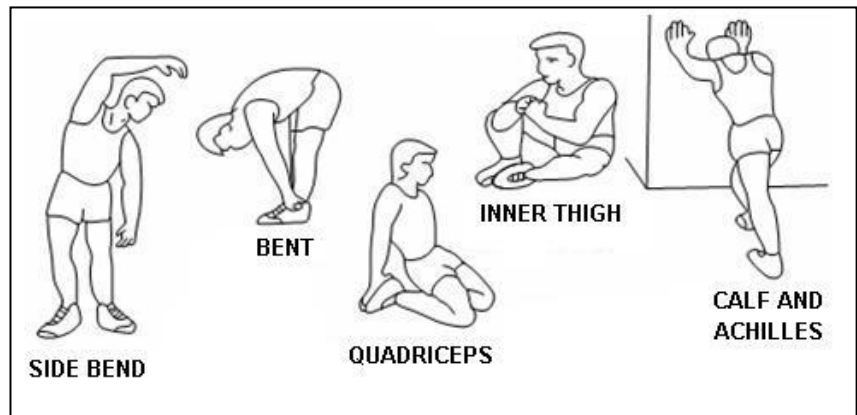
Connect the audio input plug to the audio player, then turn on the audio switch that in the right side of the computer. In that case, the audio can be in play.



TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Position

Seat down at the saddle, put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

3. Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

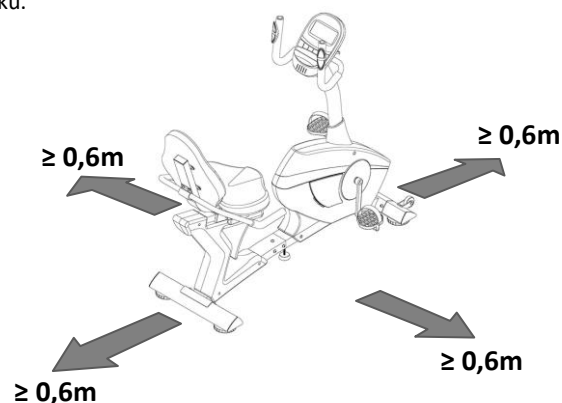
Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poradte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6m od tréninkového prostoru zobrazeného na

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 35,6 kg

Rozměry po rozložení – 136,5 x 58 x 116 cm

Hmotnost kotoučového setrvačnicku – 7 kg

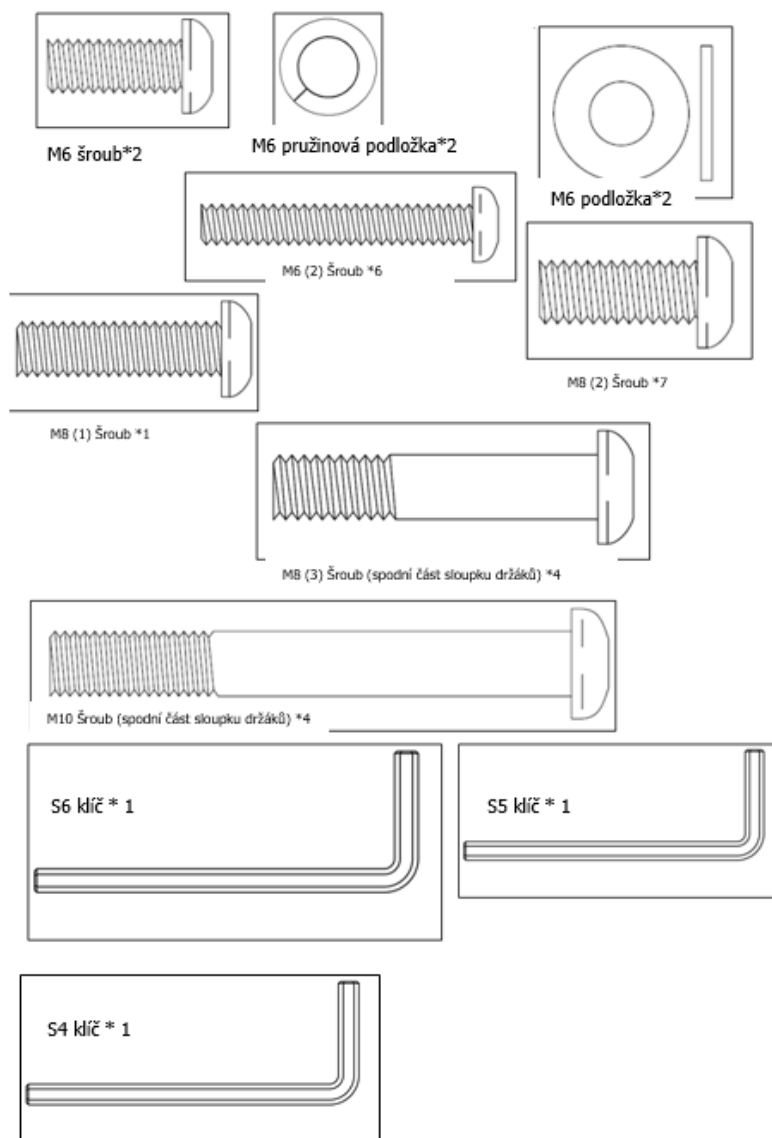
Max.hmotnost uživatele – 120 kg

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

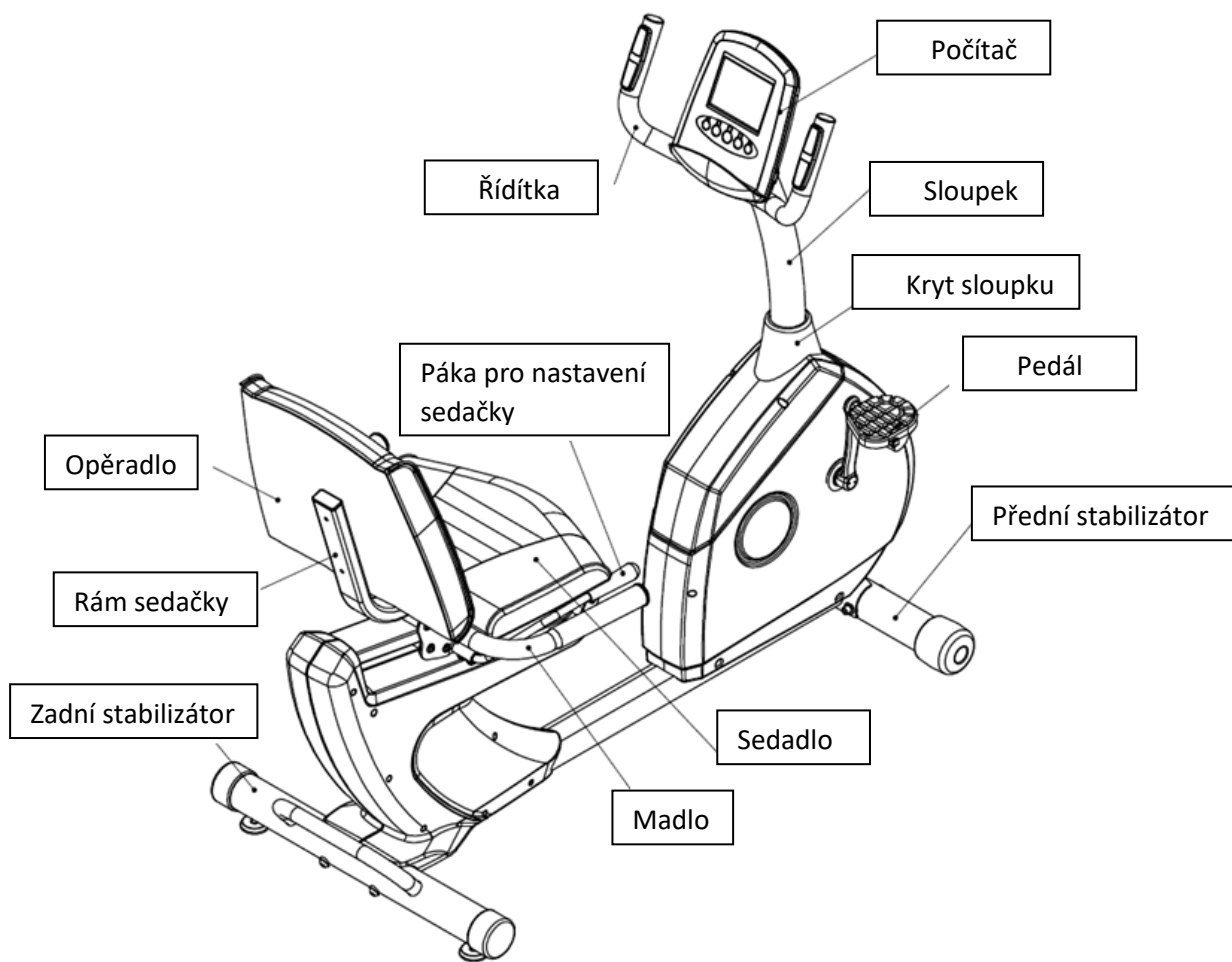
ZPŮSOB BRZDĚNÍ: Za účelem zastavení zařízení se přestaňte hýbat. Recumbent R6019i není vybaven blokačním systémem a bezpečnostní brzdou.

REGULACE ZÁTĚŽE: K regulaci zátěže slouží tlačítka počítače UP/DOWN

Prvky obsažené v sadě



Montážní výkres

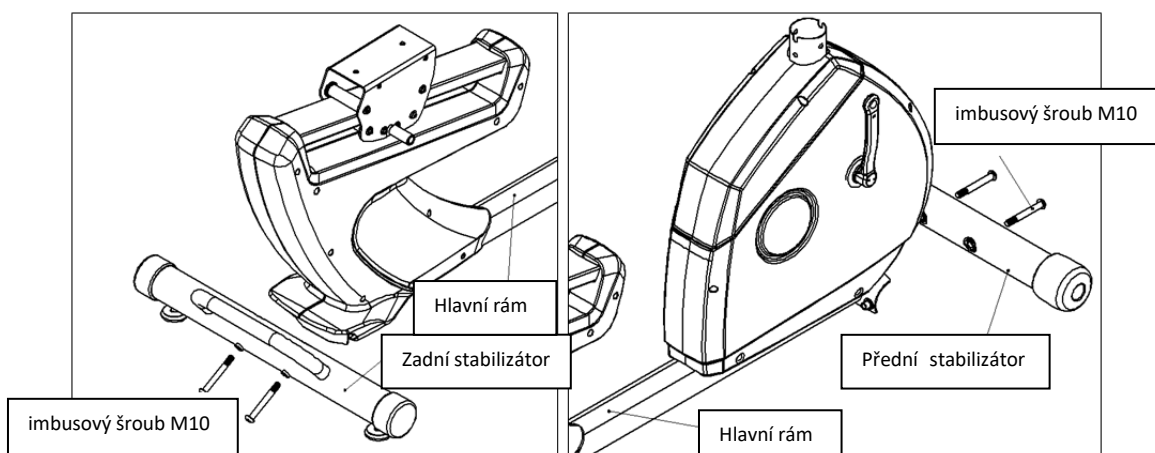


Návod na montáž:

Krok 1

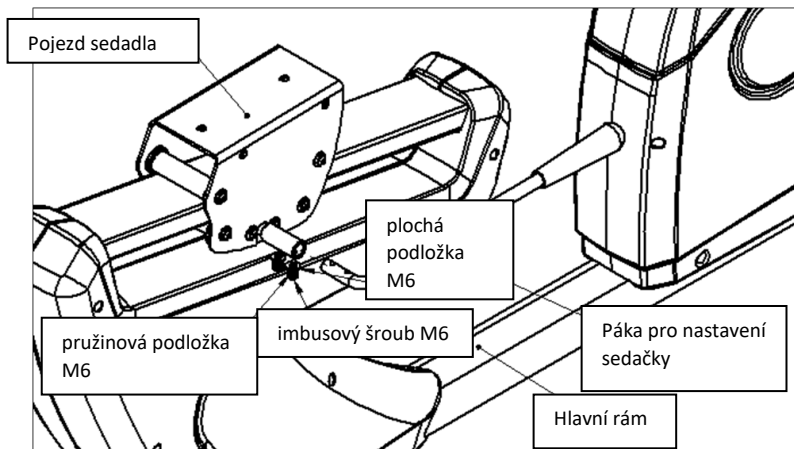
A. Zašroubujte přední a zadní stabilizátor k hlavnímu rámu a ujistěte se, že otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.

B. K tomu použijte šrouby M10 a utáhněte je přiloženým klíčem S6.



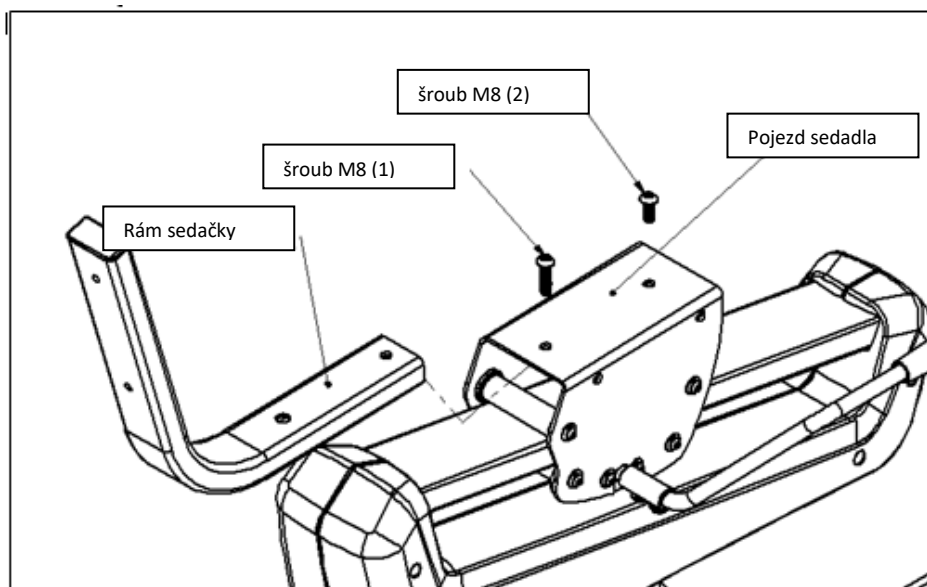
Krok 2

- A. Přiložte páku pro nastavení sedačky, ujistěte se, že otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.
- B. Použijte šrouby M6, pružné podložky M6 a ploché podložky M8 pro spojení všech prvků. Dále vše utáhněte pomocí klíče S4.



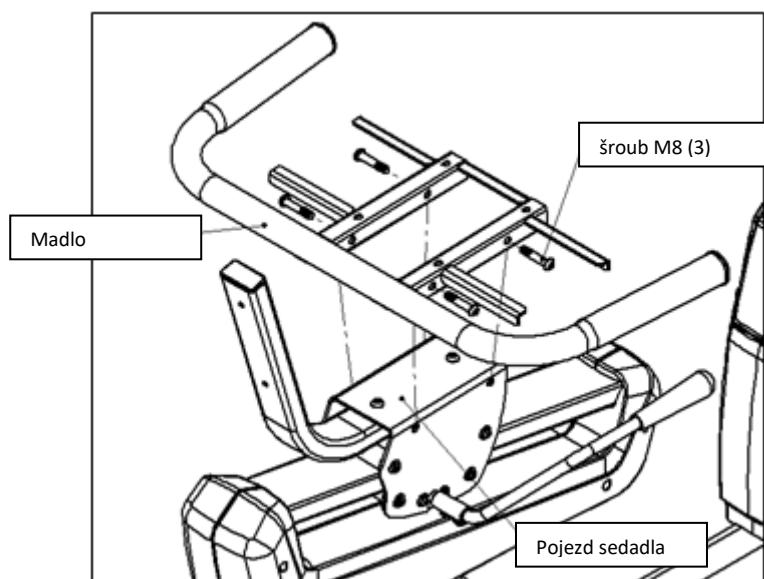
Krok 3

- A. Spojte rám se sedačkou k základu sedačky a ujistěte se zda otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.
- B. Vložte šrouby M8 (1) a M8 (2) do otvorů a vše utáhněte klíčem S5.



Krok 4

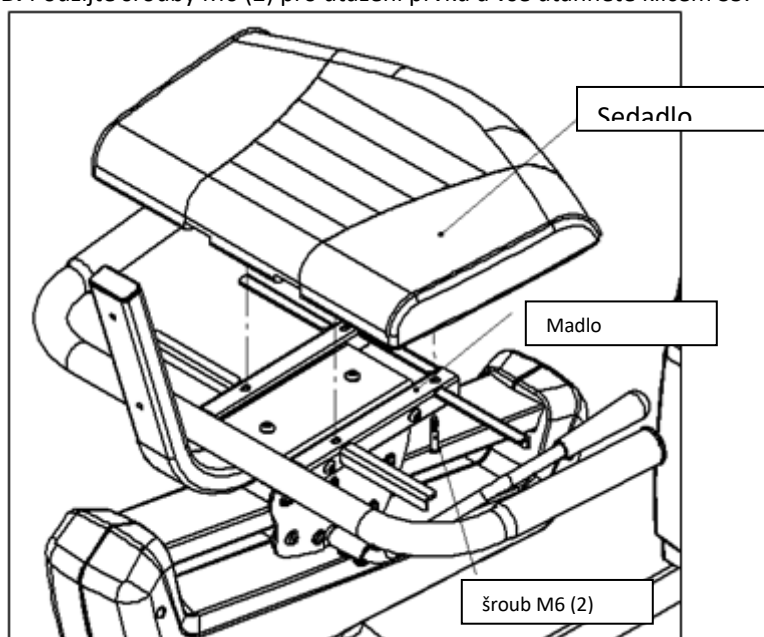
- A. Spojte držáky se základem rámu sedačky zohledňujíc otvory.
- B. Použijte šrouby M8 (3) pro utažení obou prvků a vše utáhněte klíčem S5.



Krok 5

A. Spojte sedačku s držákem a ujistěte se zda otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.

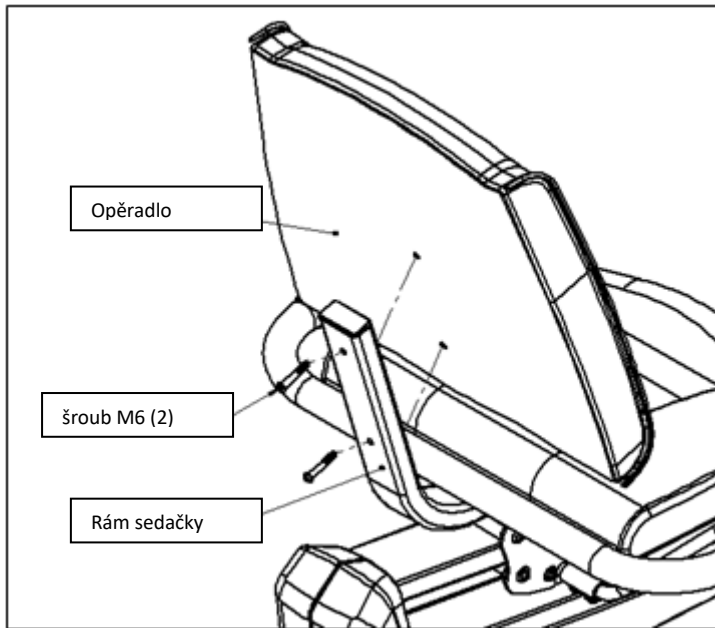
B. Použijte šrouby M6 (2) pro utažení prvků a vše utáhněte klíčem S5.



Krok 6

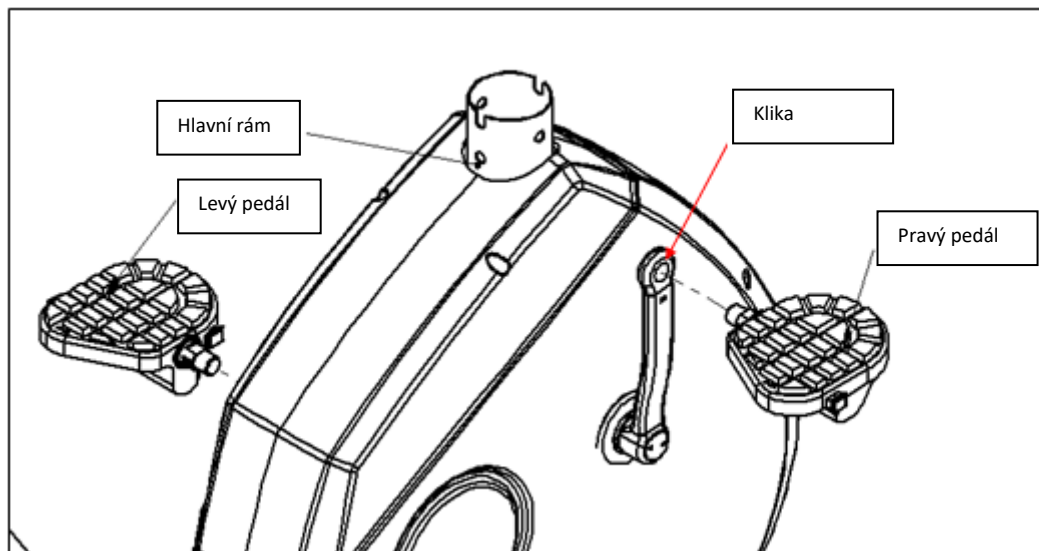
A. Spojte opěradlo sedačky s rámem základu sedačky a ujistěte se zda otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.

B. Vložte šrouby M6 (2) do otvorů a vše utáhněte klíčem S5.



Krok 7

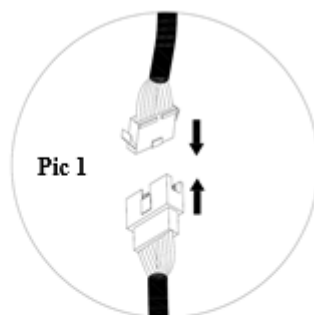
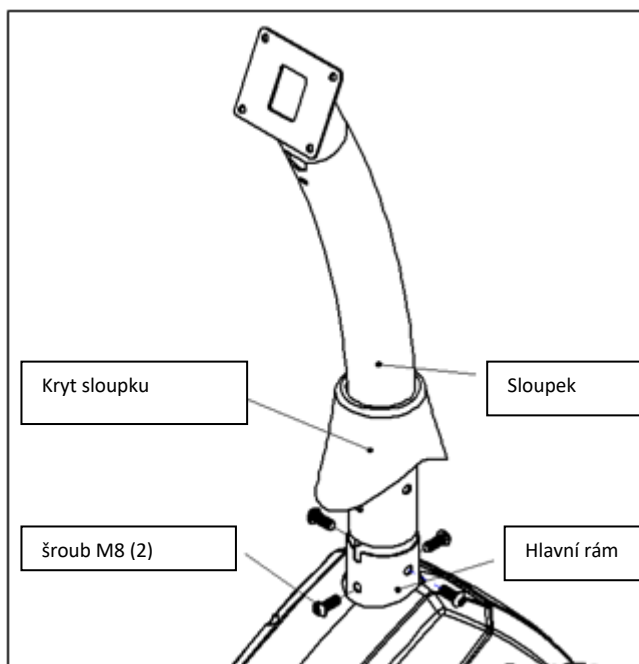
- C. Spojte levý a pravý pedál s ramenem kliky.
- D. Použijte klíč pro pevné utažení. Utahujte podle směru šipky na obrázku níže.



Krok 8

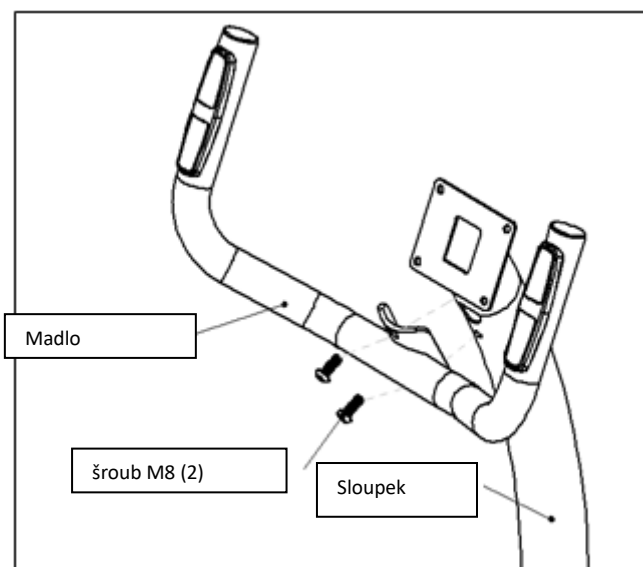
Důležité: Před montáží počítače posuňte kryt sloupce počítače nahoru.

- A. Spojte vedení z hlavního rámu s vedeními ze sloupce počítače, tak jak je to znázorněno na obr. 1.
- B. Posuňte kryt sloupku počítače na spodní část sloupce.
- C. Použijte šroub (2) pro utažení prvků a vše utáhněte klíčem S5.



Krok 9

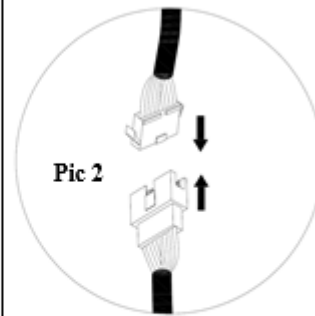
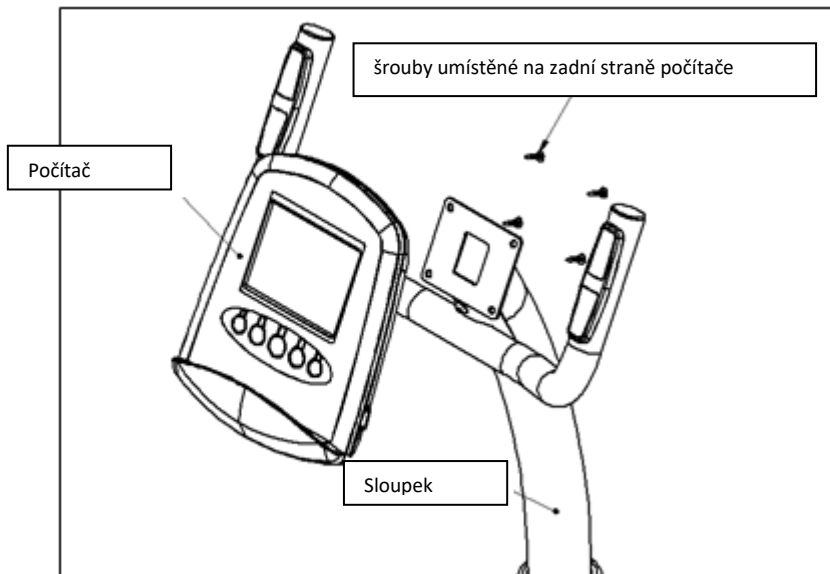
Umístěte držák na horní části sloupku počítače a použijte šroub M8(2) pro utažení prvků a klíč S5 pro utažení celku.



Krok 10

UPOZORNĚNÍ: Spojte kabel ze sloupce počítače s kabelem z hlavního rámu, jak je znázorněno na obrázku 2.

Odstraňte šrouby ze zadní části počítače, nastavte počítač v příslušné poloze na horní části sloupku a utáhněte šrouby dříve vyjmutými z počítače.



Počítač

1. Program: 21 programů
A: 1 Manuální program (viz obr. 1)

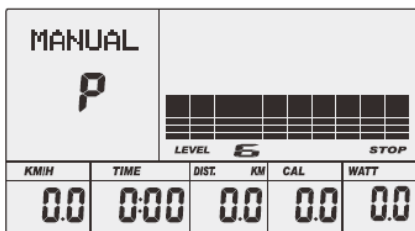


fig 1



- B: 10 přednastavený profil programu (viz obr. 2 ~ obr. 11)

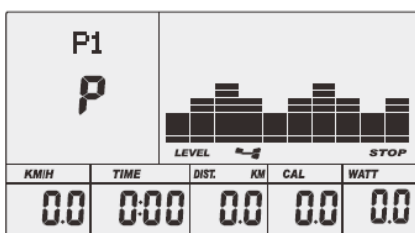


fig 2

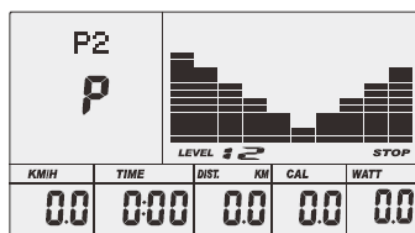


fig 3

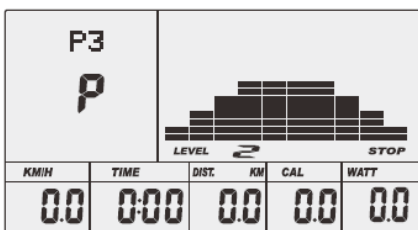


fig 4

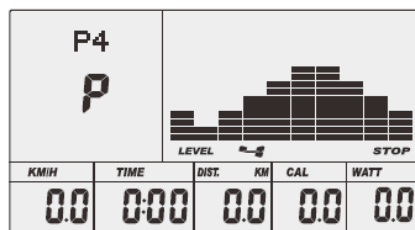


fig 5

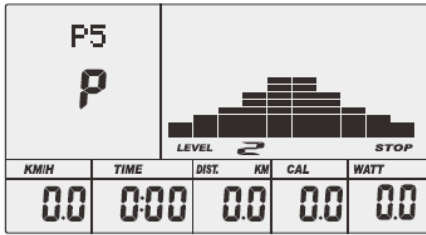


fig 6

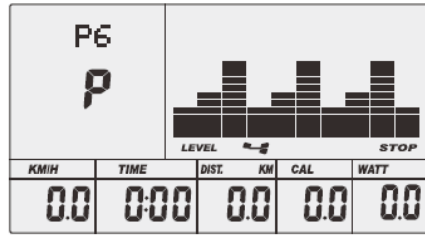


fig 7

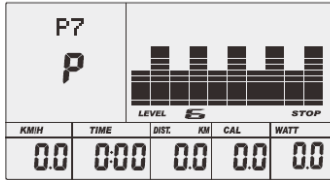


fig 8

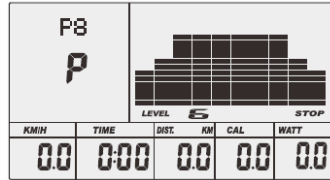


fig 9

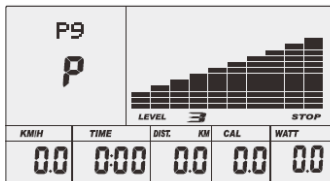


fig 10

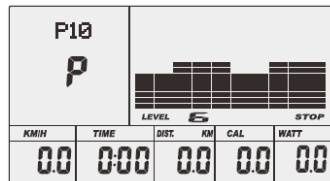


fig 11

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 1 WATT program (viz obr. 12)

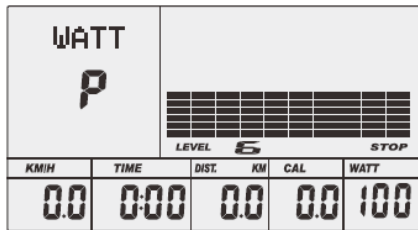


fig 12

D: 4 HRC programů (viz obr. 13 ~ obr. 15)

55% H.R, 75% H.R, 90% H.R and TARGET H.R

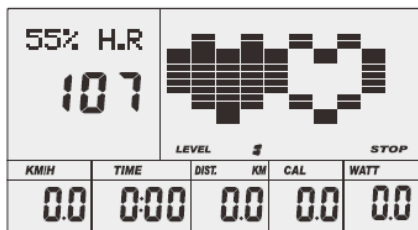


fig 13

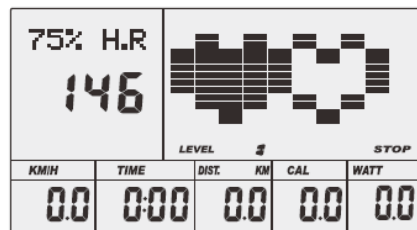


fig 14

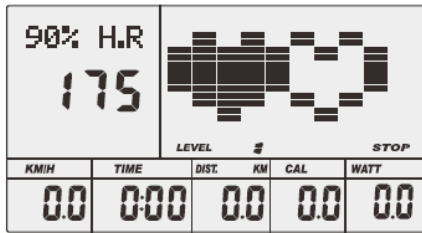


fig 15

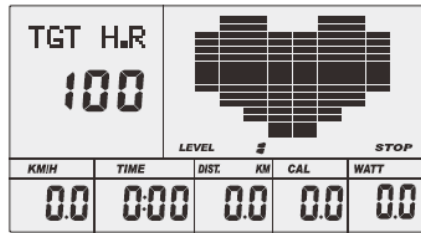


fig 16

E: 4 individuální programy: CUSTOM 1 až CUSTOM 4 (Viz obr. 17 ~ obr. 20)

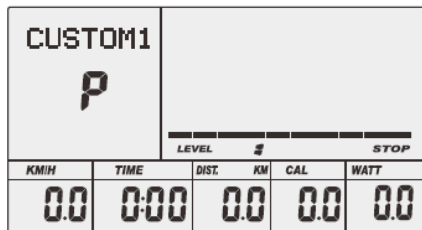


fig 17

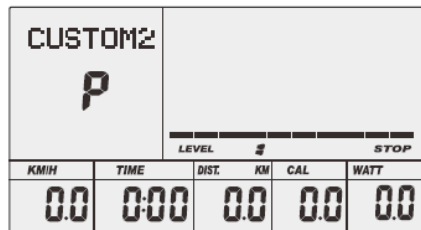


fig 18

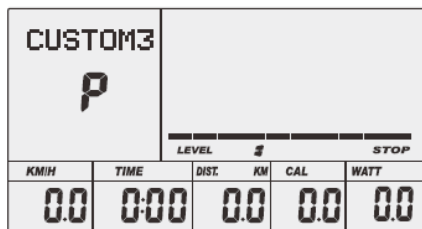


fig 19

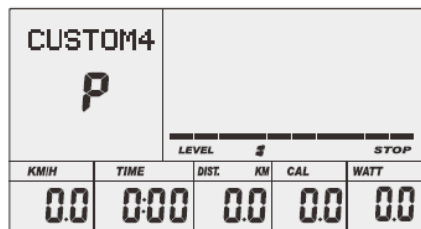


fig 20

F: 1 Program Body Fat (Viz obr. 21)

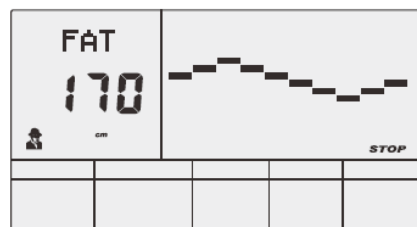


fig 21

2. Nastavte: POHLAVÍ, VÝŠKU, HMOTNOST, VĚK (data zůstávají v paměti počítače i po odpojení od napájení)
3. Monitor zobrazuje program, ve kterém se nacházíte (viz obr. 22)
4. Simulátor práce srdce (viz obr. 23)
5. Monitor zobrazuje rychlost (RPM), čas (TIME), vzdálenost (DIST.), kalorie (CAL.), WATT, puls (PULSE), úroveň (LEVEL) současně.
6. Pokud se zařízení nepoužívá, počítač se automaticky vypne, signál rychlosti a pulsu se vypne po 4 minutách nepoužívání.

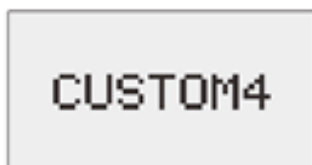


fig 22



fig 23

Tlačítka

1. Tlačítka na panelu

1) ENTER

- V režimu „stop“ (na monitoru se zobrazí STOP) stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do výběru programu a nastavení, která se zobrazí v příslušném okně.

A: Pro výběr programu stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

B: V Nastavení stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty, kterou chcete nastavit v daném programu.

- V režimu „start“ (na monitoru se zobrazí START) stiskněte ENTER pro výběr dat zobrazovaných na displeji: rychlost nebo RPM; kalorie nebo WATT; puls nebo vzdálenost nebo přepněte počítač na skenování.
- V libovolném okamžiku stisknutím tlačítka ENTER na 2 vteřiny pro reset nastavení.

2) START/STOP

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění nebo zastavení programu.
- V libovolném okamžiku přidrže toto tlačítko 2 vteřiny pro reset všech nastavení počítače.

3) UP

- V pohotovostním režimu, když je obrazovka zapnutá, stiskněte tlačítko UP (↑) a vyberte program. Můžete využít tlačítko pro změnu velikosti zadané hodnoty.
- V režimu START (na monitoru se zobrazí START) stiskněte toto tlačítko pro zvýšení odporu

4) DOWN

- V režimu STOP stiskněte toto tlačítko pro volbu programu výše. Když se rozsvítí příslušné okno, stiskněte tlačítko DOWN (↓) pro zmenšení zvolené hodnoty.
- V režimu START (na monitoru se zobrazí START) stiskněte toto tlačítko pro zmenšení odporu.

5) PULS

- Změřte klidový puls a zadejte data do zařízení před prvním tréninkem. Na monitoru se zobrazí ikona ve tvaru srdce, stiskněte ji pro zadání údajů.
- V režimu HRC, stiskněte tlačítko pro výstup z daného režimu.

6) RESET (v závislosti na modelu)

- V daném nastavení stisknutím tlačítka RESET hodnotu resetujte.
- Pokud se nacházíte v jakémkoli programu stisknutím tohoto tlačítka na 2 sekundy, resetujete celý počítač.

Použití

1. Zapnutí zařízení

1) Připojte napájecí adaptér - Počítač vydá zvukový signál a přepne se do posledního použitého režimu (viz obr. 24)

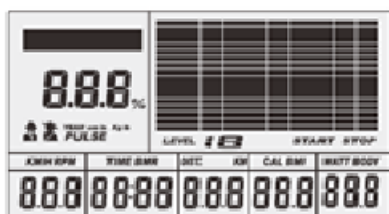


fig 24

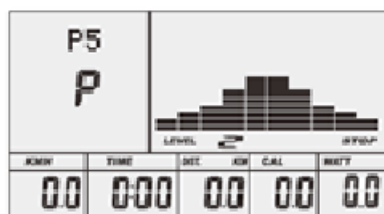


fig 25

2. Volba programu a nastavení

- Manuální program a přednastavené P1 - P10

- G. Stisknutím UP/DOWN zvolte program (viz obr. 25)
- H. Stisknutím ENTER potvrďte – na monitoru se zobrazí okno nastavení času
- I. Zobrazí se hodnota času - stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 26)

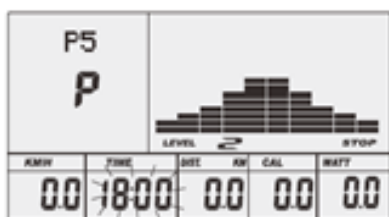


fig 26

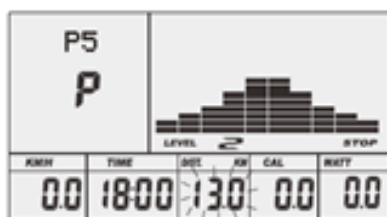


fig 27

- J. Na monitoru se zobrazí vzdálenost (DIST), stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 27)
- K. Na monitoru se zobrazí kalorie (CAL), stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 28)
- L. Stiskněte START/STOP pro spuštění tréninku (viz obr. 29)

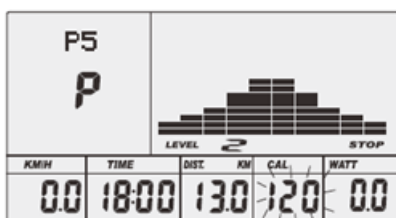


fig 28

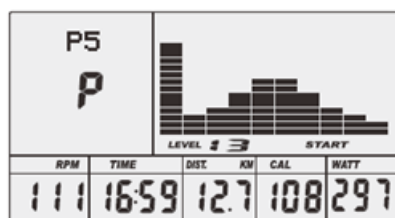


fig 29

- Program WATT

- H. Stisknutím UP/DOWN zvolte program
- I. Stisknutím ENTER potvrďte – na monitoru se zobrazí okno nastavení programu WATT
- J. Zobrazí se hodnota času - stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Změny potvrďte stisknutím ENTER
- K. Na monitoru se zobrazí vzdálenost (DIST), stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Změny potvrďte stisknutím ENTER
- L. Na monitoru se zobrazí kalorie (CAL), stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Změny potvrďte stisknutím ENTER
- M. Na monitoru se zobrazí hodnota WATT, stisknutím UP/DOWN nastavte požadovanou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 30)
- N. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

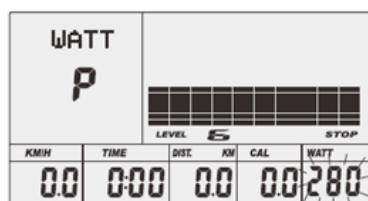


fig 30

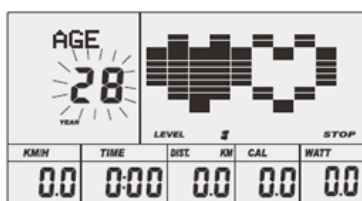


fig 31

UPOZORNĚNÍ: Hodnota WATT je nastavena pomocí TORQUE a RPM. V tomto programu je hodnota WATT konstantní. To znamená, že pokud šlapete velmi rychle, zatížení se sníží a naopak - pokud šlapete pomalu, zatížení se zvýší, takže WATT zůstane konstantní.

- Program HRC 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. c.

Nejvyšší úroveň HRC závisí na věku, takže tento program má za úkol udržet srdeční rytmus v nejvyšší možném rytmu, aniž by překračoval hranici nebezpečnou pro zdraví uživatele.

- A. Stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte program sledování srdeční frekvence.
- B. Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- C. Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- D. Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- E. Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- F. Když bliká okno programu, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný věk uživatele. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 31)
- G. Když cílová srdeční frekvence zabliká, monitor zobrazí hodnotu odpovídající věku uživatele.
- H. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

- Program zadané HRC: TARGET HEART RATE

Uživatel si může nastavit jakoukoliv cílovou hodnotu pro cvičení.

- A. Stisknutím tlačítka UP, DOWN zvolte TARGET HEART RATE program.
- B. Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- C. Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- D. Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- E. Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- F. Když bliká okno rytmu srdce, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 33)
- G. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

UPOZORNĚNÍ: *Během tréninku závisí srdeční frekvence na úrovni obtížnosti a rychlosti. Cílem tohoto programu je udržovat srdeční frekvenci na úrovni uvedené v nastavení. Pokud program zjistí, že vaše srdeční frekvence je rychlejší, než se předpokládá, program automaticky sníží obtížnost nebo můžete sami zpomalit tempo cvičení. Pokud je srdeční frekvence pomalejší, program zvýší rychlost nebo to můžete udělat sami.*

- Personalizovaný Profil Programu: **CUSTOM1~CUSTOM4**

- A. Stisknutím tlačítka UP, DOWN zvolte uživatele.
- B. Stisknutím ENTER potvrďte změny a přejděte na nastavení.
- C. Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- D. Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- E. Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- F. Když bliká okno První úroveň obtížnosti, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadované zatížení. Stisknutím ENTER potvrďte. Opakujte úkon pro úroveň obtížnosti od 2 – 10 (viz obr. 33)
- G. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

- Program Body Fat

- A. Stisknutím UP, DOWN zvolte BODY FAT TEST (viz obr. 34)

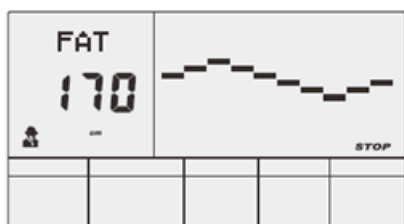


fig 34

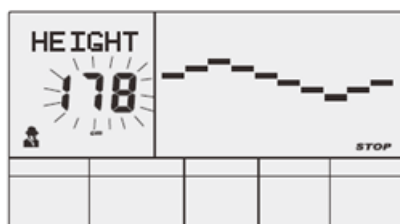


fig 35

B. Stisknutím ENTER uložte změny a přejděte na zadávání výšky v nastaveních.

C. Když bliká okno výšky, stiskněte UP, DOWN a vyberte svou výšku. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 35)

D. Když bliká okno hmotnosti, stiskněte UP, DOWN a vyberte svou hmotnost. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 36)



fig 36

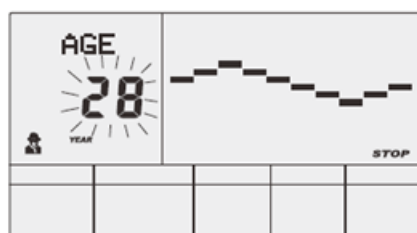


fig 37

E. Když bliká okno věku, stiskněte UP, DOWN a vyberte svůj věk. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 37)

F. Když bliká okno pohlaví, stiskněte UP, DOWN a vyberte své pohlaví. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 38)



fig 38



fig 39

G. Stisknutím START/STOP zahájíte měření obsahu tuku.

UPOZORNĚNÍ:

A. Pro měření obsahu tuku položte obě dlaně na senzory. Výsledky zobrazí: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), postavu (SHAPE).

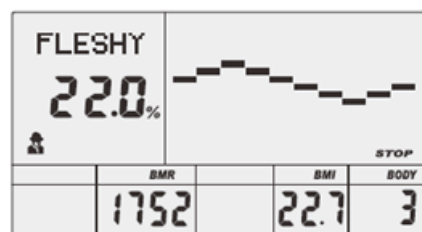


fig 40

FAT%: Celkový obsah tuku v těle měřený v procentech.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolismus) poukazuje nejmenší denní kalorickou potřebu, díky které si zachováme základní životní funkce.

BMI: znamená Body Mass Index, který se používá k tvarování postavy.

B. Při měření tuku musí dlaně přiléhat těsně k senzorické podložce, aby počítač obdržel úplné údaje - jinak zobrazí ERROR2. Stiskněte START/STOP pro opakování měření.

C. Během měření nelze zkoušku předčasně ukončit. Po ukončení měření stiskněte tlačítko UP, DOWN pro ukončení měření a přechod na jiný program.

D. Porovnání hladin obsahu tuku s obezitou (Male = muž, Female = žena)

Sex/Věk	Postava těla				
	Tenký	Zdravý	Masitý	Nad WT	Otlý
Procento tuku	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/ ≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/ >30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/ ≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/ >30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

3. Recovery Test

Test Recovery má za účel porovnat srdeční frekvenci před a po tréninku. Je to stanovení síly srdce měřením. Proveďte následující test:

- 1) Položte dlaně na snímače pulsu nebo použijte bezdrátový pás pro měření pulsu (pokud je k dispozici u vašeho modelu). Počítač změří puls.
- 2) Stisknutím RECOVERY přejděte na měření – počítač přejde na status STOP (viz obr. 41)
- 3) Změřte puls.
- 4) Počítač odpočítává od 60 do 0 vteřin.
- 5) Když počítač odpočítá do 0, výsledek se zobrazí na monitoru (F1-F6). F1=skvělý F2=dobrý F3=uspokojující F4=pod průměrem F5= špatný F6= velmi špatný (viz obr. 55)
- 6) Pokud počítač nezjistí puls, stisknutím RECOVERY nazpůsobí opakovaný vstup do programu. Během testu stiskněte RECOVERY pro výstup a návrat do klidového režimu.

4. Měření pulsu

Obě dlaně položte na senzory tak, aby počítač zobrazil srdeční frekvenci na LCD monitoru po 3-4 vteřinách, v tepech za minutu (BPM). Během měření ikona srdce “❤️” bude blikat a simulovat měření EKG. Během měření pulsu hodnota může být na začátku nestabilní, ale po několika vteřinách se vrátí k normálnímu měření. Měření srdeční frekvence na zařízení není jednoznačné s měřením tepu u lékaře.

UPOZORNĚNÍ: Pokud je zařízení vybaveno bezdrátovým pásem pro měření srdce a ručním senzorem, měření je přesnější z ručního senzoru.

Specifikace

SPEED KM/H(M/H): rychlost. Rozsah: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: otáčky za minutu. Rozsah: 0~999.

TIME: celkový čas tréninku, Rozsah: 0:00~99M59S. Přednastavený čas má rozsah 5:00 ~ 99M00S. Počítač odpočítává od toho času do 0.00. Když dojde na nulu, program skončí a vydá zvukový signál. Pokud nenastavíte přednastavený čas, program bude automaticky odpočítávat minutu méně v závislosti na úrovni obtížnosti.

DIST: Rozsah: 0.0~99.9~999KM(MÍLE). Přednastavená vzdálenost má rozsah: 1.0 ~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

CALORIE: Rozsah: 0.0~99.9~999.

Přednastavená hodnota kalorií: 10.0~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

PULSE: Rozsah: 30~240BPM (beat per minute)
LEVEL: úroveň obtížnosti, Rozsah 1 ~ 24 WATT

MONITOR: ZPRÁVY

1. ERROR1 - zkontrolujte motor a jeho připojení.
2. ERROR2 – proveďte zda jsou dlaně na podložce při měření.

ZVUKOVÝ ZESILOVAČ A REPRODUKTOR (v závislosti na modelu)

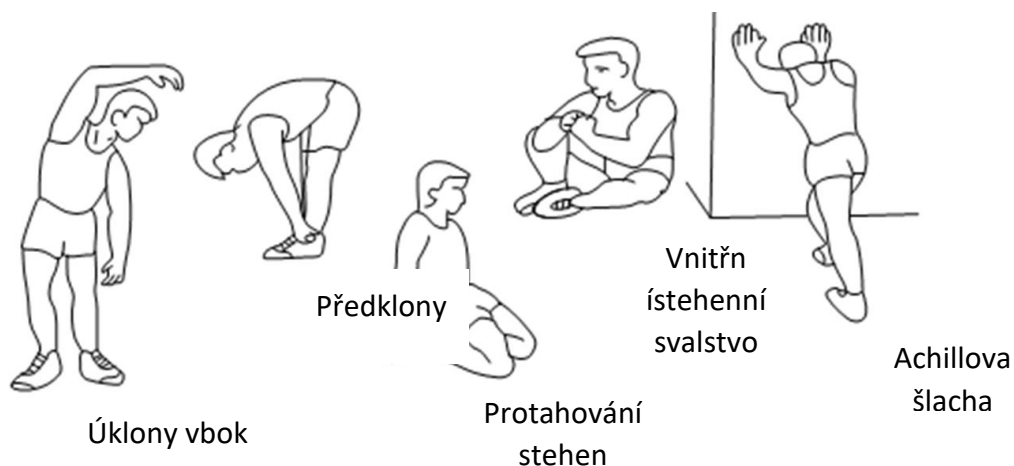
Připojte audio zástrčku k přehrávači, a tak bude možný poslech hudby během cvičení.



Návod k tréninku

1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



2. Pozice

Posadte se na sedátko, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o řídítka. Během tréninku mějte záda vzpřímená.

3. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, ++Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
12. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
15. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
16. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Anhebertechniken angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
- 18. Das Gerät wurde zur Klasse HC laut DEN ISO 20957 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Eine Überlastung während der Übungen kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort die Übungen.

Technische Daten

Nettogewicht: 47kg

Schwungradgewicht: 8 kg

Abmessungen der Laufbahn: 136 x 64 x 127 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 150 kg

WARTUNG

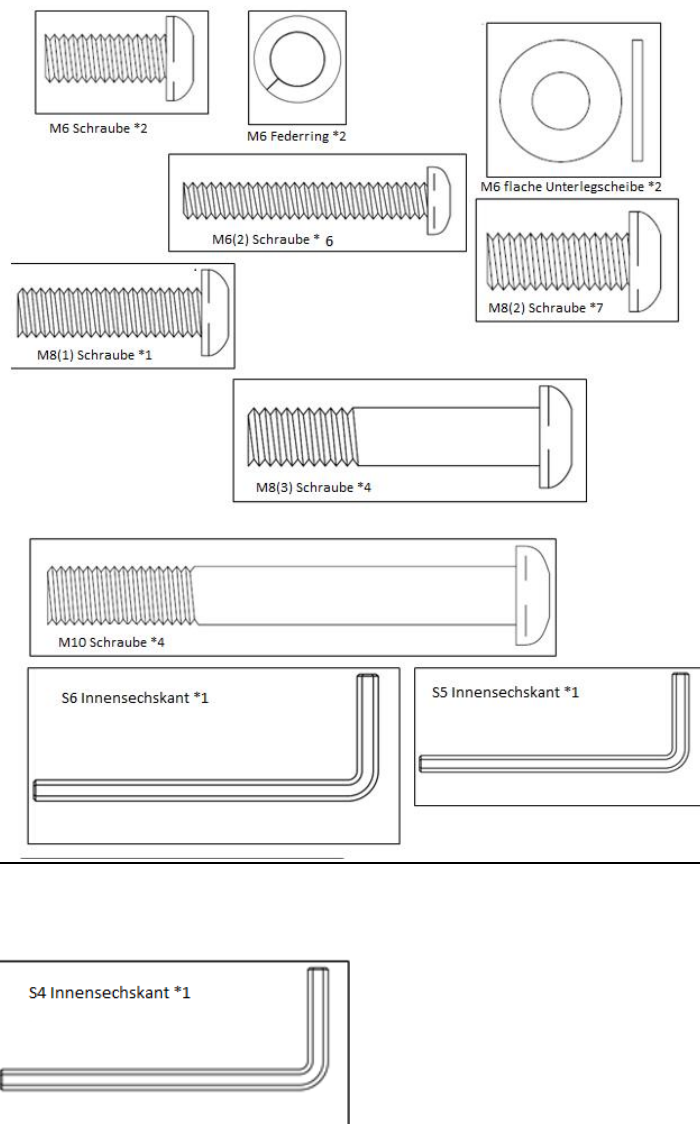
Das Gerät wurde so konzipiert, um minimale Wartung von einem Nutzer zu verlangen. Es sind folgende Maßnahmen dabei zu berücksichtigen:

- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

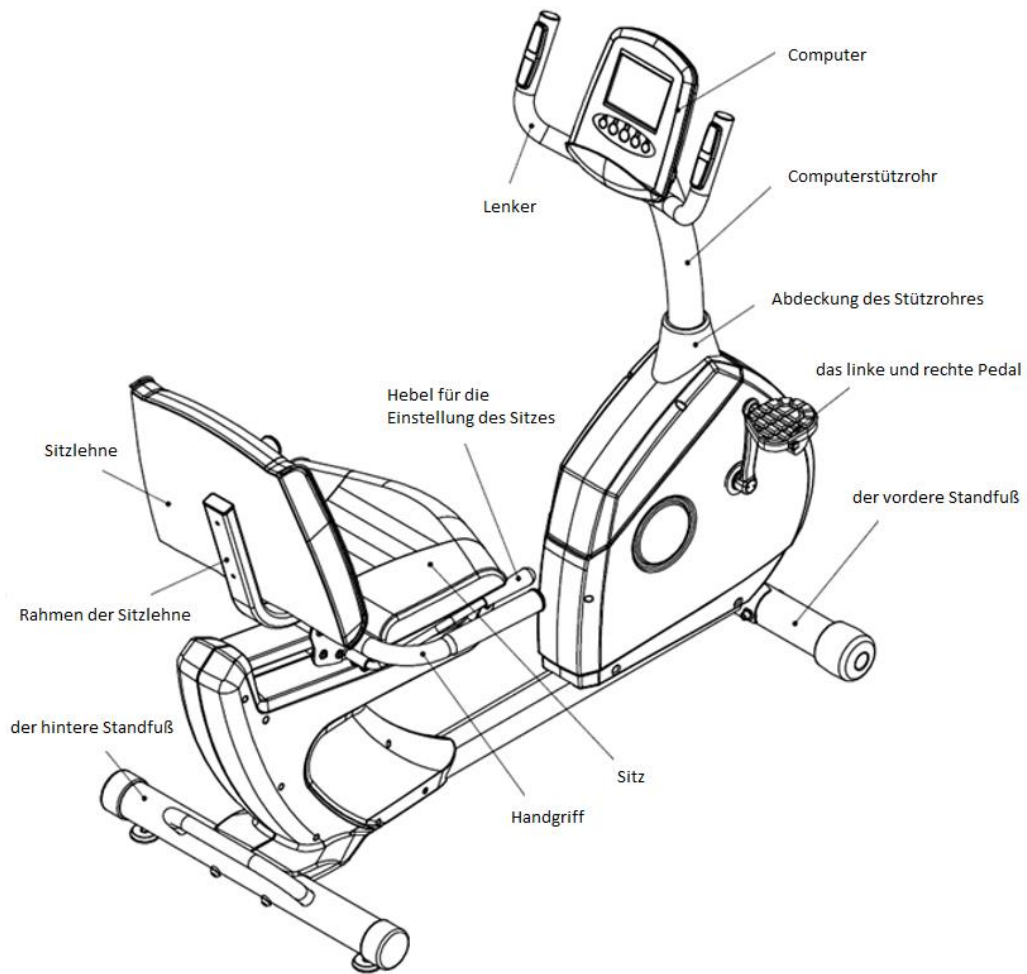
BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetische RO16i Liegeheimtrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.

Einzelteile im Lieferumfang



Montagezeichnung

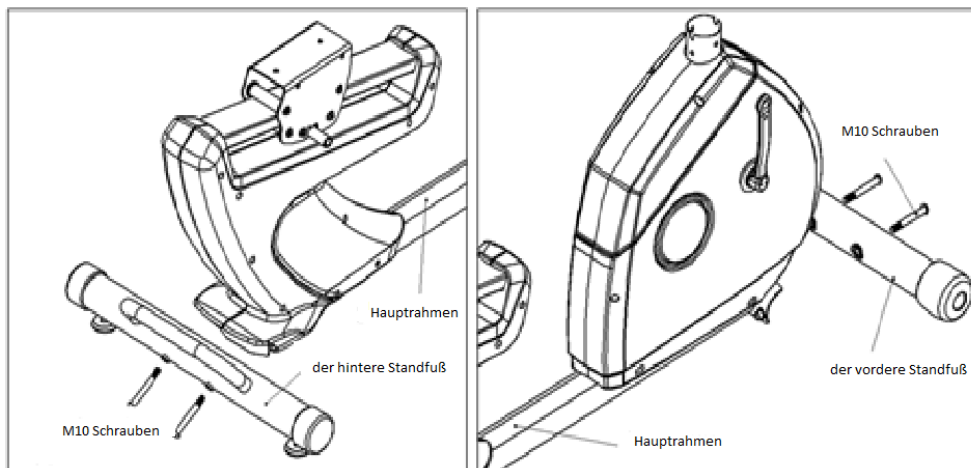


Montageanleitung:

Schritt 1

A. Befestigen Sie den vorderen und den hinteren Standfuß am Hauptrahmen. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.

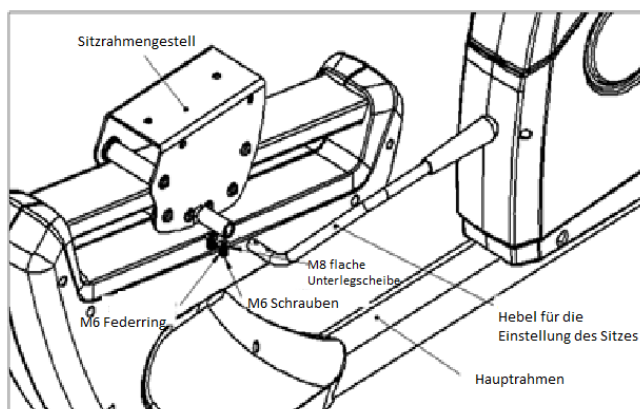
B. Benutzen Sie dafür die Schrauben M10 und ziehen Sie sie mit dem Innensechskant S6 an.



Schritt 2

A. Befestigen Sie den Hebel für die Einstellung des Sitzes am Sitzrahmengestell. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.

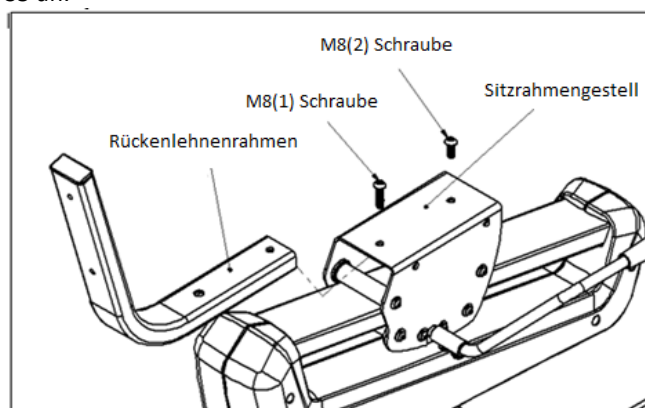
B. Benutzen Sie dafür die Schrauben M6, die Federringe M6 und die flachen Unterlegscheiben M8. Danach ziehen Sie alles mit dem Innensechskant S4 an.



Schritt 3

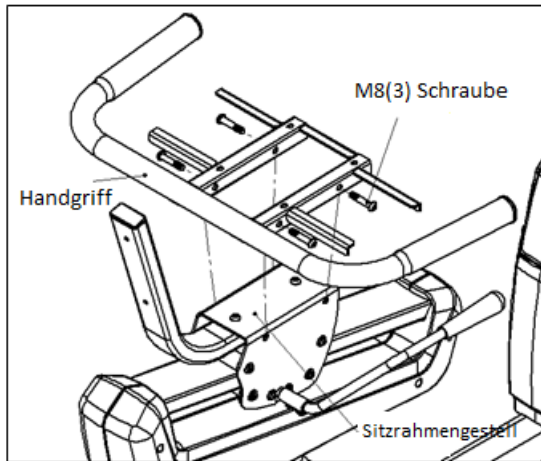
A. Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen am Sitzrahmengestell. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.

B. Setzen Sie die Schrauben M8(1) und M8(2) in die Löcher ein und ziehen Sie das Ganze mit dem Innensechskant S5 an.



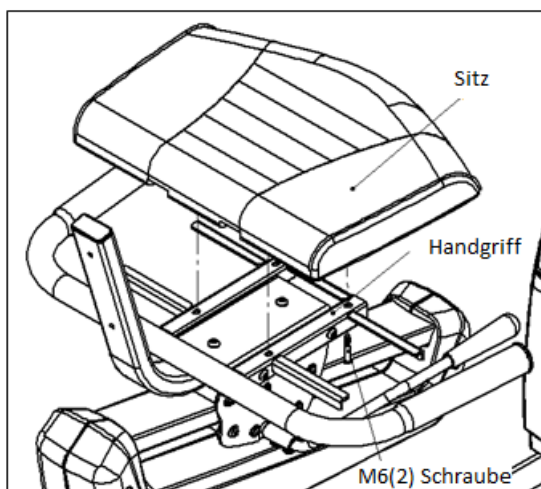
Schritt 4

- A.** Befestigen Sie den Handgriff am Sitzrahmengestell und achten Sie dabei auf die Lage der Lochbilder.
- B.** Benutzen Sie dafür die Schrauben M8(3), um beide Elemente anzuziehen, und schrauben Sie das Ganze mit dem Innensechskant S5 fest.



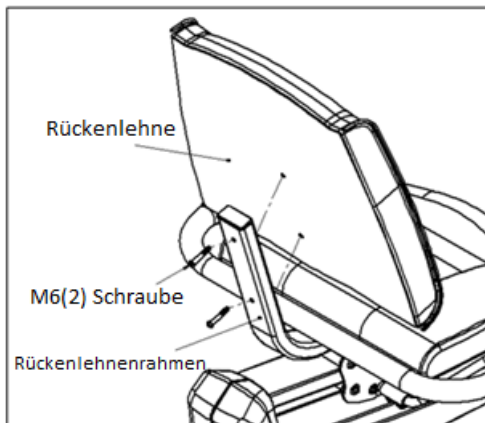
Schritt 5

- A.** Befestigen Sie den Sitz am Handgriff. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.
- B.** Benutzen Sie dafür die Schrauben M6(2), um alle Elemente anzuziehen, und schrauben Sie das Ganze mit dem Innensechskant S5 fest.



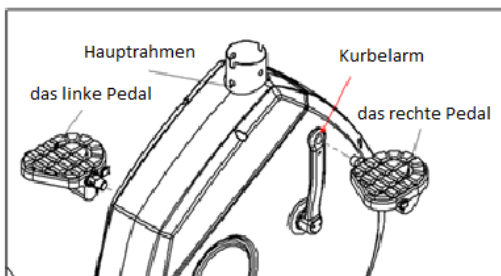
Schritt 6

- A.** Befestigen Sie die Rückenlehne am Rückenlehnenrahmen. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.
- B.** Setzen Sie die Schrauben M6(2) in die Löcher ein und ziehen Sie das Ganze mit dem Innensechskant S5 an.



Schritt 7

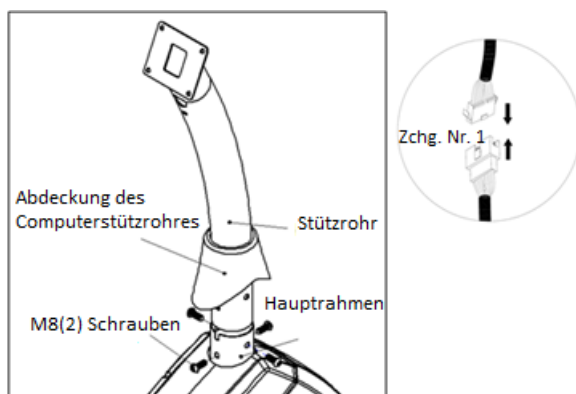
- E. Verbinden Sie das linke und das rechte Pedal mit dem Kurbelarm.
- F. Benutzen Sie den Innensechskant, um das Ganze festzuschrauben. Ziehen Sie das entsprechend der Pfeilrichtung (siehe: Abbildung unten) an.



Schritt 8

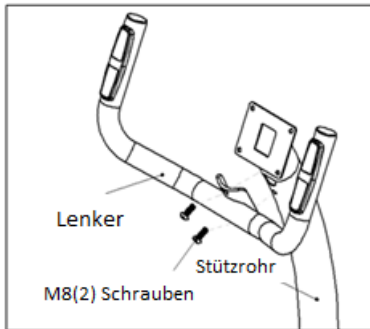
ACHTUNG: Schieben Sie die Abdeckung des Computerstützrohres nach oben, bevor Sie mit der Montage des Computers beginnen.

- A. Stecken Sie die Enden der Kabelstränge vom Computerstützrohr und Hauptrahmen zusammen, was auf der unteren Zeichnung Nr. 1 dargestellt wurde.
- B. Schieben Sie die Abdeckung des Computerstützrohres nach unten von dem Stützrohr.
- C. Benutzen Sie dafür die Schrauben M8(2), um alle Elemente anzuziehen, und schrauben Sie das Ganze mit dem Innensechskant S5 fest.



Schritt 9

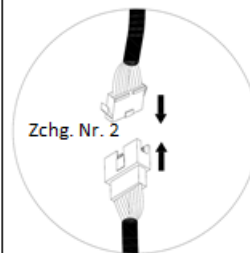
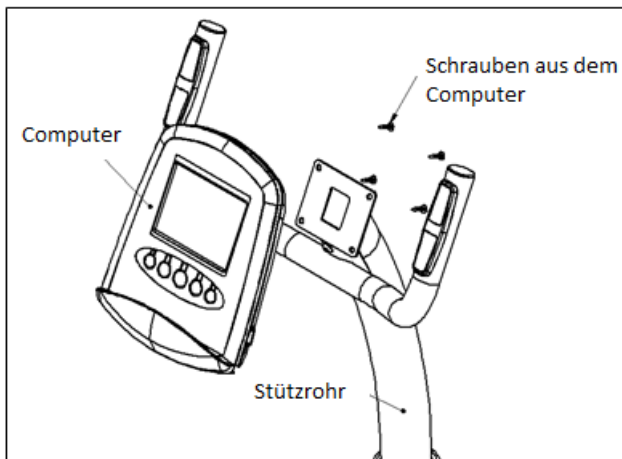
Setzen Sie den Lenker auf das Computerstützrohr und benutzen Sie die Schrauben M8(2) zum Festschrauben der Elemente und den Innensechskant S5 zum Festschrauben des Ganzen.



Schritt 10

ACHTUNG: Stecken Sie die Enden der Kabelstränge vom Computerstützrohr und Hauptrahmen zusammen, was auf der unteren Zeichnung Nr. 2 dargestellt wurde.

Entfernen Sie die Schrauben von hinterer Seite des Computers und legen Sie den Computer auf die Platte am oberen Ende des Stützrohres. Benutzen Sie dabei die vorher entfernten Schrauben und schrauben Sie mit denen den Computer mit dem Stützrohr fest.



Computer

1. Programm: 21 Trainingsprogramme
 A: 1 manuelles Programm (siehe fig 1)

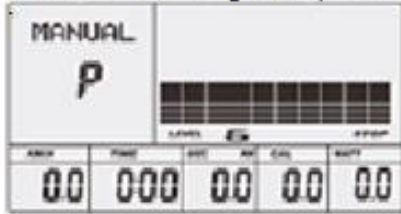


fig 1



10 voreingestellte Programme
 (siehe fig 1 - fig 11)

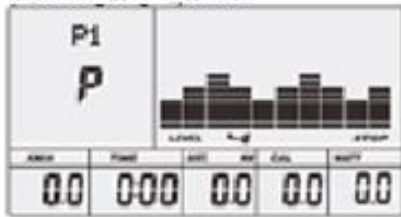


fig 2



fig 3

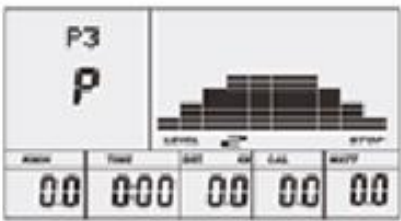


fig 4

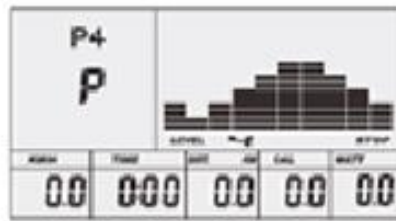


fig 5

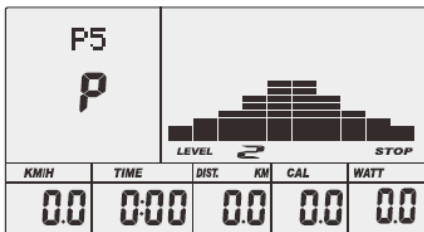


fig 6

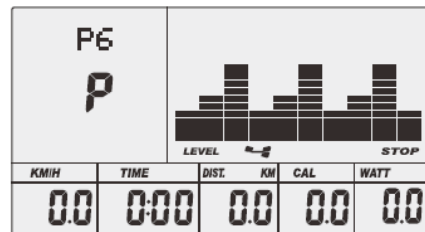


fig 7

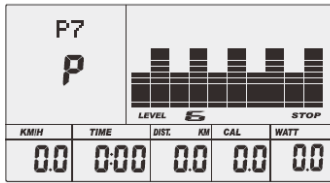


fig 8

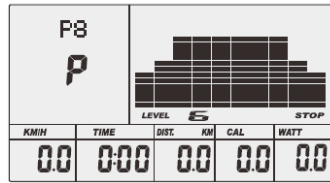


fig 9



fig 10

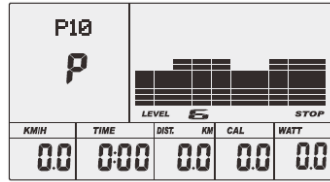


fig 11

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 1 Watt-Control-Programm

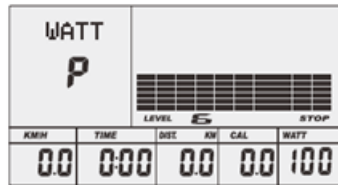


fig 12

D: 4 HRC-Programme (siehe fig13 - fig 16)
 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R i TARGET H.R



fig 13



fig 14

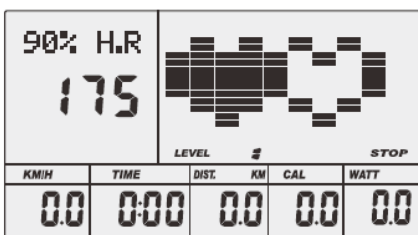


fig 15

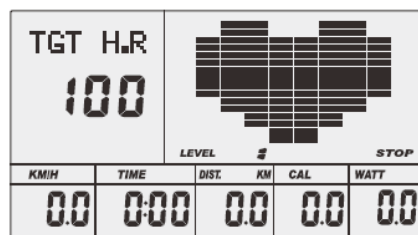


fig 16

E: 4 Individuelle Trainingsprogramme: CUSTOM 1 bis CUSTOM 2 (siehe fig 17 - fig 20)

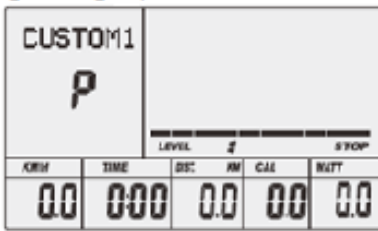


fig 17



fig 18

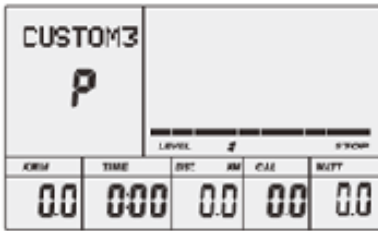


fig 19

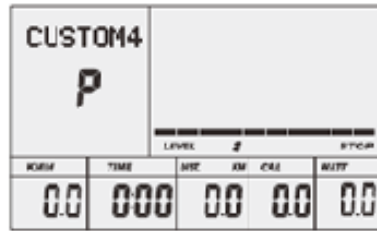


fig 20

F: 1 Body Fat Programm (siehe fig 21)



fig 21

2. Stellen Sie Ihre Daten ein: GESCHLECHT, GRÖßE, HÖHE, GEWICHT, ALTER (Diese Daten werden im Computer gespeichert, auch nach dem Trennen von der Stromversorgung).
3. Sie sehen auf dem Bildschirm das Programm, das von Ihnen jetzt benutzt wird (siehe sig 22).
4. Herzfrequenzsimulator (siehe fig 23)
5. Werte auf der Computerkonsole: Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Distanz (DIST.), Kalorienverbrauch (CAL.), WATT, Puls (PULSE), LEVEL. Diese Werte werden zur gleichen Zeit angezeigt.
6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät nicht benutzt wird oder wenn der Computer 4 Minuten lang kein Signal der Bewegung oder des Pulses empfängt.

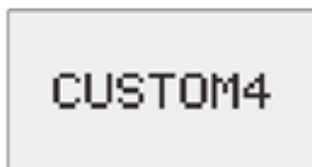


fig 22



fig 23

Tasten

1. Tasten auf der Computerkonsole

1) ENTER

- Drücken Sie im STOP-Modus (auf der Anzeige: STOP) die Taste „ENTER“, um die Übersicht über die Programme und Einstellungen zu haben, die im entsprechenden Anzeigefenster gezeigt werden.

A: Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Taste „ENTER“, um das gewünschte Programm zu bestätigen.

B: In den Einstellungen drücken Sie die Taste „ENTER“, um den Wert zu bestätigen, den Sie auswählen möchten.

- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) die Taste „ENTER“, um die auf der Computerkonsole dargestellten Daten zu wählen: Geschwindigkeit oder RPM; Kalorienverbrauch oder WATT; Puls oder Distanz oder wechseln Sie auf Scan.
- Drücken Sie die Taste „ENTER“ 2 Sekunden lang in jeder Zeit, um den Computer neu zu starten.

2) START/STOP

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu beginnen oder anzuhalten.
- Wenn Sie diese Taste 2 Sekunden lang in jedem Modus gedrückt halten, werden alle Einstellungen des Computers zurückgesetzt.

3) UP

- Drücken Sie im STOP-Modus, wenn die Anzeige eingeschaltet ist, die Taste „UP“ (↑), um ein nächstes Programm auszuwählen. Sie können diese Taste auch zur Änderung des Vorgabewertes nutzen.
- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) diese Taste, um den Widerstand zu erhöhen.

4) DOWN

- Drücken Sie im STOP-Modus diese Taste, um ein früheres Programm auszuwählen. Wenn das entsprechende Anzeigefenster eingeschaltet ist, drücken Sie die Taste „DOWN“ (↓), um den Wert des ausgewählten Vorgabewertes zu verringern.
- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) diese Taste, um den Widerstand zu verringern.

5) PULS

- Messen Sie Ihr Ruhepuls, um vor dem ersten Training Daten in das Gerät einzuführen. Ein herzförmiges Symbol erscheint auf dem Monitor und muss gedrückt werden, damit die Daten eingeführt werden können.
- Im HRC-Modus drücken Sie diese Taste, um den Modus zu verlassen.

6) RESET (abhängig vom Modell)

- In der Einstellung drücken Sie die Taste „RESET“, um den entsprechenden Wert zurückzusetzen.
- Wenn Sie diese Taste 2 Sekunden lang in jedem Programm gedrückt halten, wird der Computer zurückgesetzt.

Benutzung

1. Einschalten

1) Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um den magnetischen Liegeheimtrainer anzuschließen. Während des Einschaltens hören Sie einen Signalton und den Computer geht in den letzten benutzten Modus (siehe fig 24).

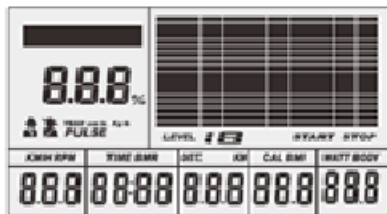


fig 24

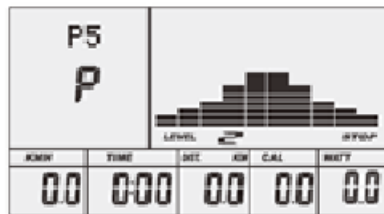


fig 25

2. Programmauswahl und Einstellungen

- Manuelles Programm und voreingestellte Programme P1 – P10
- M. Drücken Sie „UP“/„DOWN“, um das entsprechende Programm auszuwählen. (siehe fig 25)
- N. Drücken Sie „ENTER“, um das gewünschte Programm zu bestätigen. Auf dem Bildschirm erscheint das Anzeigefenster der Zeitangabe. (siehe fig 25)
- O. Wenn die Zeitangabe auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“/„DOWN“, um den gewünschten Wert auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 26).

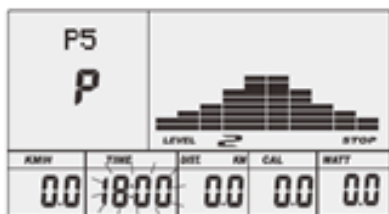


fig 26

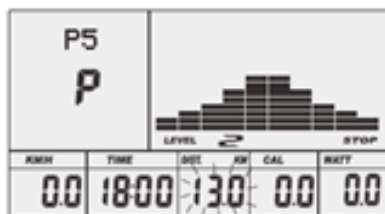


fig 27

- P. Wenn die Geschwindigkeitsangabe auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“/„DOWN“, um die gewünschte Geschwindigkeit auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 27).
- Q. Wenn die Angabe zum Kalorienverbrauch auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“/„DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 28).
- R. Drücken Sie „START/ STOP“, um Ihr Training zu beginnen. (siehe fig 29)

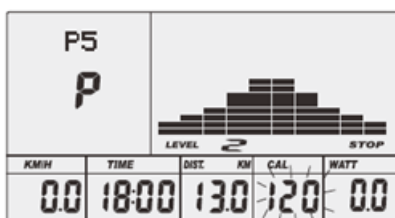


fig 28

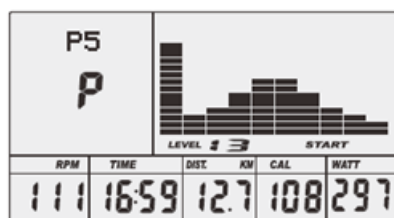


fig 29

- WATT-Control-Programm
- O. Drücken Sie „UP“/„DOWN“, um das Watt-Control-Programm zu wählen.
- P. Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen. Auf dem Bildschirm erscheint das Anzeigefenster der Einstellungen vom Watt-Control-Programm.
- Q. Wenn die Zeitangabe auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“/„DOWN“, um den gewünschten Zeitwert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- R. Wenn die Distanzangabe (DIST) auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“/„DOWN“, um den gewünschten Wert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- S. Wenn die Kalorienangabe (CAL) auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- T. Wenn die WATT-Angabe auf der Anzeige erscheint, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten WATT-Wert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 30).

U. Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

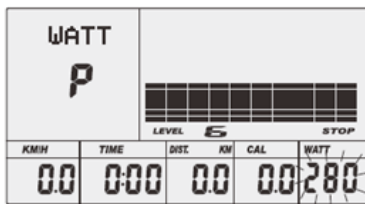


fig 30

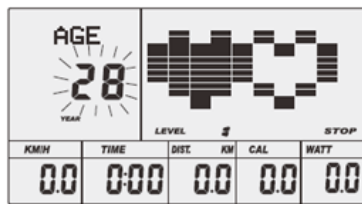


fig 31

BEMERKUNG: Der WATT-Wert wurde durch TORQUE und RPM bestimmt. In diesem Programm ist der WATT-Wert konstant. Dies bedeutet, dass wenn Sie sehr schnell in die Pedale treten, wird die Last verringert und umgekehrt – wenn Sie langsam in die Pedale treten, wird die Last so erhöht, dass der WATT-Wert konstant bleibt.

- HRC-Programm 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. C.

Das höchste HRC-Niveau ist altersbedingt. Dieses Programm hat also die Aufgabe, die Herzfrequenz so hoch wie möglich zu halten, ohne die Grenze zu überschreiten, die für die Gesundheit eines Nutzers gefährlich sein kann.

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das HRC-Programm auszuwählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.
- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den entsprechenden Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den entsprechenden Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn dieses Programm zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das Alter an einen Nutzer anzupassen. (siehe fig 31)
- Wenn der Zielwert der Herzfrequenz zu blinken beginnt, zeigt die Computerkonsole den für das Alter eines Nutzers entsprechenden Wert an.
- Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

- HRC-Programm mit dem Zielwert: TARGET HEART RATE

Der Nutzer kann jeden Zielwert für Übungen selbst einstellen.

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das TARGET-HEART-RATE-Programm auszuwählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.
- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Herzfrequenzangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern. (siehe fig 33)

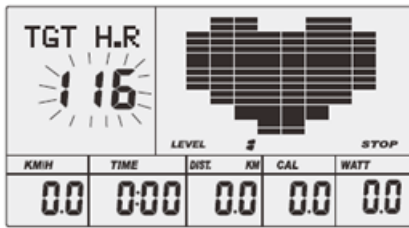


fig 32

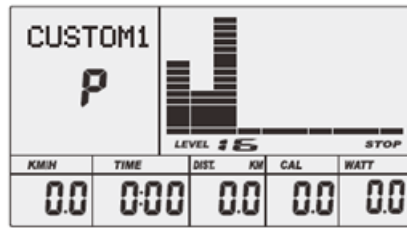


fig 33

G. Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

BEMERKUNG: Der Wert der Herzfrequenz ist während des Trainings von der Schwierigkeitsstufe und der Geschwindigkeit abhängig. Dieses Programm hat zum Ziel, die Herzfrequenz auf dem voreingestellten Niveau zu halten. Wenn das Programm festgestellt hat, dass die Herzfrequenz höher ist als der voreingestellte Wert, verringert es die Schwierigkeitsstufe automatisch. Sie können aber auch das Trainingstempo selbst verringern. Wenn die Herzfrequenz niedriger ist, erhöht das Programm die Geschwindigkeit. Sie können auch das Trainingstempo selbst erhöhen.

- Benutzerdefiniertes Programmprofil: **CUSTOM1~CUSTOM4**

A. Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das Nutzerprofil auszuwählen.

B. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.

C. Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.

D. Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.

E. Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.

F. Wenn die Angabe der ersten Schwierigkeitsstufe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Lastwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um das zu bestätigen. Wiederholen Sie dies für Schwierigkeitsstufen von 2 bis 10 (siehe fig 33).

G. Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

- Body Fat Programm

A. Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um BODY FAT TEST zu wählen (siehe fig 34).



fig 34

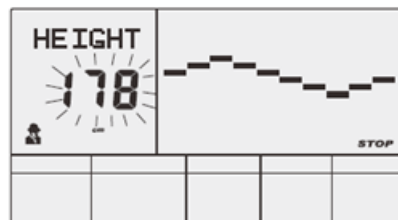


fig 35

B. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern und in den Einstellungen die Größe eines Nutzers einzuführen.

C. Wenn die Angabe der Größe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um die entsprechende Größe zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 35).

D. Wenn die Angabe des Gewichts zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Gewicht zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 36).



fig 36

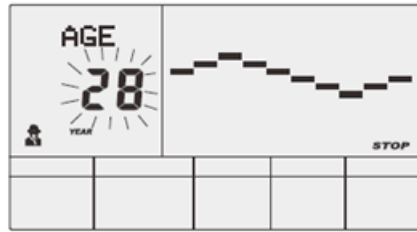


fig 37

E. Wenn die Angabe des Alters zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Alter zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 37).

F. Wenn die Angabe des Geschlechts zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Geschlecht zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 38).



fig 38

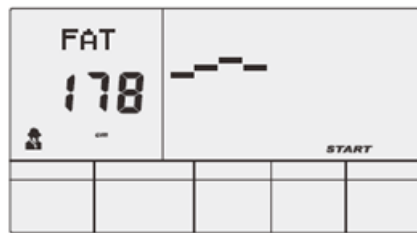


fig 39

G. Drücken Sie „START/STOP“, um den Körperfettanteil zu messen.

BEMERKUNG:

A. Um den Körperfettanteil zu messen, umfassen Sie die Handpulsensoren mit beiden Händen. Die Ergebnisse werden in folgenden Parametern dargestellt: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), Körperform (SHAPE).

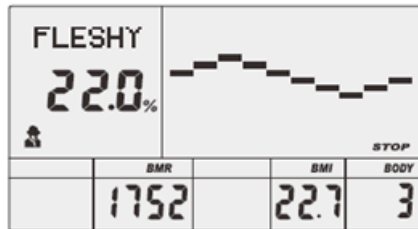


fig 40

FAT%: Gesamtkörperfettanteil, gemessen in %.

BMR: Basal Metabolic Rate (Stoffwechsel) zeigt den niedrigsten täglichen Kalorienbedarf an. Dieser Kalorienbedarf ermöglicht es, die Vitalfunktionen des Körpers zu behalten.

BMI: Diese Abkürzung bedeutet Body Mass Index, der für die Entwicklung der Körperform benutzt wird.

B. Während der Messung des Körperfettanteils müssen beide Handflächen genau auf den Sensorenplatten aufliegen, damit der Wert richtig gemessen werden kann. Anderenfalls erscheint auf der Anzeige ERROR2. Drücken Sie „START/STOP“, um den Test zu wiederholen.

C. Während der Messung soll man nicht den Test vorzeitig beenden. Nach der Messung drücken Sie „UP“, „DOWN“, um dieses Programm zu verlassen und auf ein anderes Programm zu gehen.

D. Vergleich des Körperfettanteils mit Übergewicht.

Sex/Age \ Fat Percent	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

3、 Recovery Test

Recovery-Test hat zum Ziel, die Herzfrequenz vor und nach dem Training zu vergleichen. Er bestimmt die Herzstärke durch die Messung. Machen Sie einen folgenden Test:

- 1) Umfassen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen oder benutzen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Pulsmessung (wenn er in dem Lieferumfang enthalten ist). Der Computer misst dann den Puls.
- 2) Drücken Sie „RECOVERY“, um die Messung zu beginnen. Der Computer geht auf STOP-Modus (siehe fig 41).

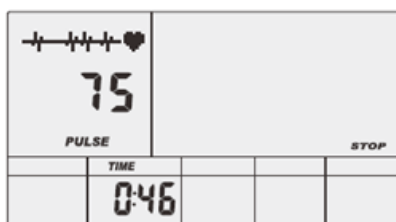


fig 41

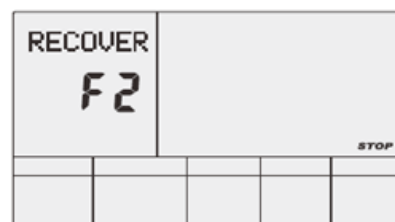


fig 42

- 3) Messen Sie den Puls.
- 4) Der Computer zählt die Zeit von 60 Sekunden bis 0 ab.
- 5) Wenn der Computer bis 0 abgezählt hat, wird das Ergebnis auf der Computerkonsole angezeigt (F1-F6). F1= sehr gut, F2= gut, F3= befriedigend, F4= unter dem Durchschnitt, F5= schlecht, F6= sehr schlecht (siehe fig 42).
- 6) Wenn der Computer keinen Puls erkennt, wird das Programm durch Drücken „RECOVERY“ nicht mehr aufgerufen. Drücken Sie „RECOVERY“ während des Tests, um den Test zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

4、 Pulsmessung

Legen Sie beide Hände so auf Sensoren auf, dass auf der LCD-Anzeige nach 3-4 Sekunden die Herzfrequenz (BPM - Herzschläge pro Minute) erscheint. Während der Pulsmessung blinkt das Herzsymbol „♥“, um die EKG-Messung zu simulieren. Während der Pulsmessung kann der Wert zunächst nicht stabil sein, kehrt er aber nach einigen Sekunden zum normalen Messwert zurück. Die Herzfrequenzmessung auf dem Gerät ist nicht gleichbedeutend mit einer Pulsmessung beim Arzt.

BEMERKUNG: Wenn das Gerät mit einem kabellosen Brustgurt und einem Handsensor zur Pulsmessung ausgestattet ist, ist die Messung mit einem Handsensor genauer.

Spezifikation

- SPEED KM/H(M/H):** Geschwindigkeit, Bereich: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
- RPM:** Umdrehungen pro Minute, Bereich: 0~999.
- TIME:** Gesamtzeit des Trainings, Bereich: 0:00~99M59S. Die werksseitige Standardeinstellung der Zeit hat den Bereich: 5:00~99M00S. Der Computer zählt von diesem Zeitwert bis 0.00 ab. Wenn der Computer 0.00 anzeigt, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton. Wenn Sie keine voreingestellte Zeitangabe eingestellt haben, zählt das Programm automatisch eine Minute ab, unabhängig von der Schwierigkeitsstufe.
- DIST:** Bereich: 0.0~99.9~999KM(MILE). Die werksseitige Standardeinstellung der Distanz hat den Bereich: 1.0~99.0~999. Wenn Sie die Distanz 0 erreichen, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton.

CALORIE: Bereich: 0.0~99.9~999.

Der voreingestellte Kalorienwert: 10.0~90.0~990. Wenn Sie den Kalorienwert 0 erreichen, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton.

PULSE: Bereich: 30~240BPM (Herzschläge pro Minute)

LEVEL: Schwierigkeitsstufe, Bereich: 1~24 WATT

ANZEIGE: FEHLERMELDUNGEN

1. ERROR1 – Überprüfen Sie, ob der Motor gut funktioniert und der Kabel richtig eingesteckt wurde.
2. ERROR2 – Überprüfen Sie, ob Ihre Hände genau die Handpulssensoren während der Messung umfassen.

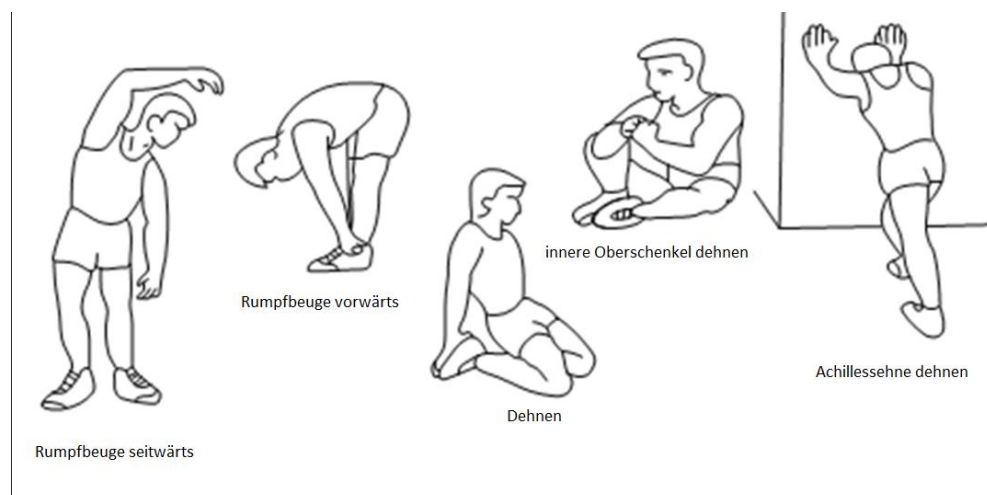
AUDIO-VERSTÄRKER UND LAUTSPRECHER (abhängig vom Modell)

Schließen Sie den Audio-Stecker an den Musikplayer an, damit Sie während des Trainings Musik hören können.



5. Aufwärmübungen

Vor dem eigentlichen Training empfehlen wir Ihnen, die unten auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Die Verletzungsgefahr sinkt durch das Aufwärmen. Es verhindert auch die Muskelkrämpfe sowie verbessert die Muskelleistung.



6. Körperhaltung

Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße in die Pedale, so dass Ihre Füße zwischen der Pedaloberfläche und dem Sicherheitsgurt gesichert werden, legen Sie Ihre Hände auf die Handläufe.

Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

7. Training

Befolgen Sie diese Trainingsanweisungen, um Ihre körperliche Ausdauer und Ihre Gesundheit zu verbessern. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht körperlich aktiv waren, sollten Sie einen Arzt vor Beginn der Übung aufsuchen.



8. Trainingsplanung

Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie 5-10 Minuten lang aufwärmen. Sie sollten ein paar Aufwärmübungen machen oder ein paar Minuten lang mit wenig Widerstand in die Pedale treten.

Trainingszeit:

Während des eigentlichen Trainings sollte die Herzfrequenz von 70%-85% des maximalen Wertes betragen. Die Trainingszeit kann nach folgenden Regeln bestimmt werden:

- alltägliches Training: circa 10 min
- 2-3 Mal pro Woche: circa 30 min
- 1-2 Mal pro Woche: circa 60 min

Entspannung:

Am Ende des Trainings sollten Sie Ihre Intensität stufenweise verringern. Es werden auch Dehnungsübungen empfohlen, um Muskelkrämpfe vorzubeugen.

Erfolg

Schon nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, dass Sie stufenweise den Widerstand erhöhen müssen, um den optimalen Pulswert zu halten. Ihre Trainings werden leichter und Sie werden sich besser im Alltag fühlen. Sie sollten jedoch ständig motiviert sein und regelmäßig Sport treiben. Wählen Sie eine bestimmte Trainingszeit und übertreiben Sie nicht bei den Übungen.



Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen.

Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:	<input type="text"/>
Kod EAN:	<input type="text"/>
Data sprzedaży:	<input type="text"/>

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży: hulajnoga 24 miesiące, akumulator 6 miesięcy
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku / reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months
 2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
 3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
 4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
 5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
 6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
 7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
 8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
 9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
 10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
 11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
- The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGEN

3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate
4. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
 - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
6. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
8. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
13. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



IMPORTER: **ABISAL SP. .Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

Service: Pyskowicka 14, 41- 807 Zabrze

abisal@abisal.pl www.abisal.pl