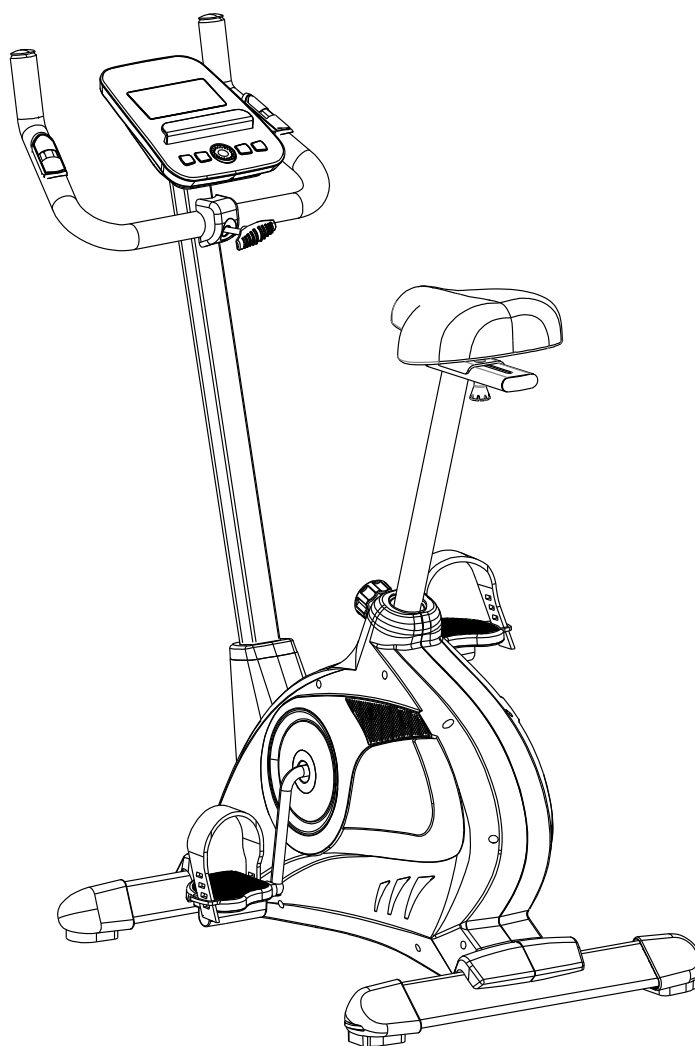




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE - MAGNETICKÝ ROTOPED -
MAGNETISCHER HEIMTRAINER**

M6993



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION
NÁVOD K OBSLUZE – BEDIENUNGSANLEITUNG**

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 pojawiają 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 zapobiegnie 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 HC według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
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 – 28 kg

Koło zamachowe – 8 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 97 x 59 x 132 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

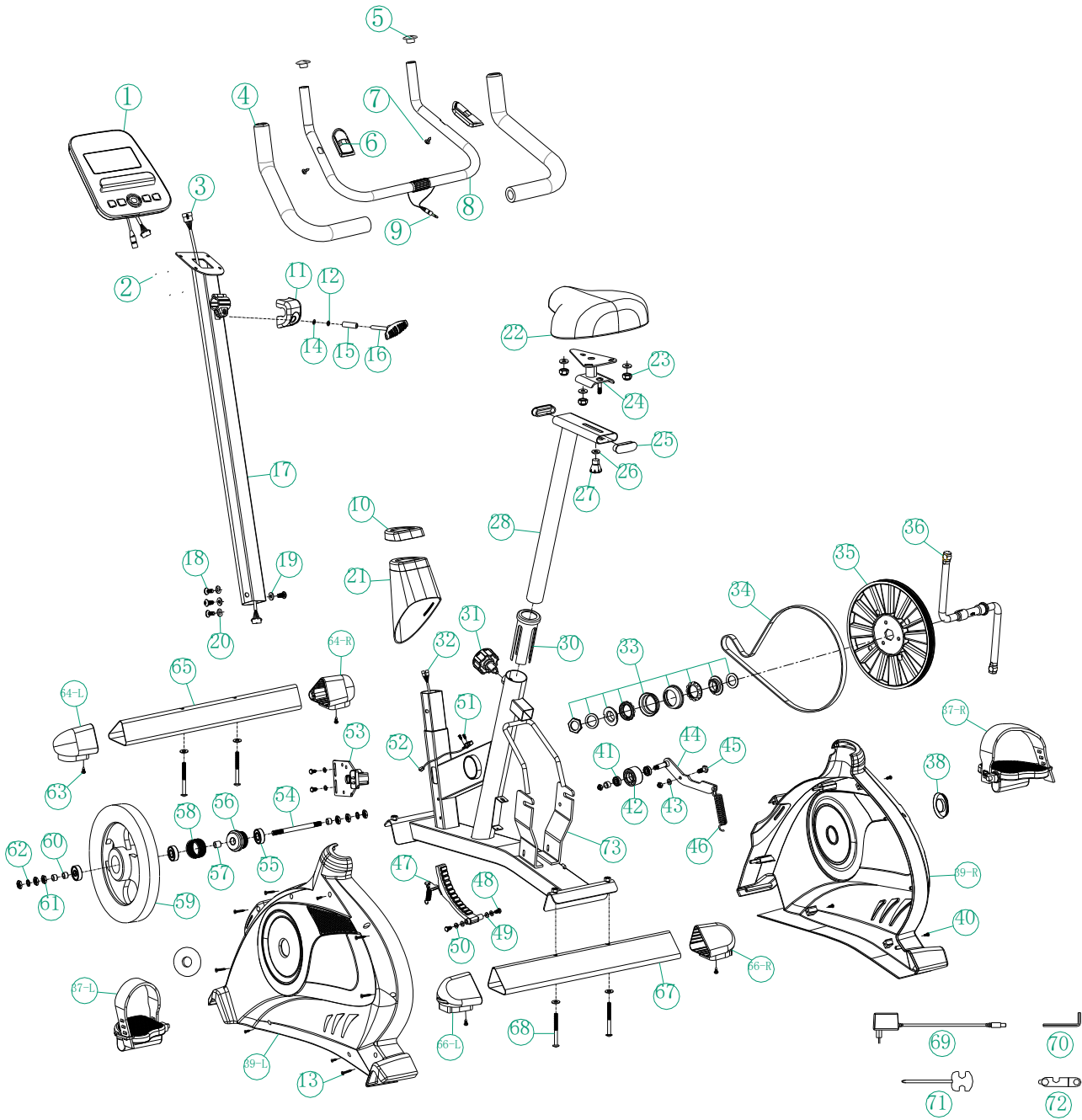
Urządzenie zostało zaprojektowane w sposób, aby wymagał minimalnej konserwacji ze strony użytkownika. Zalecane są następujące kroki:

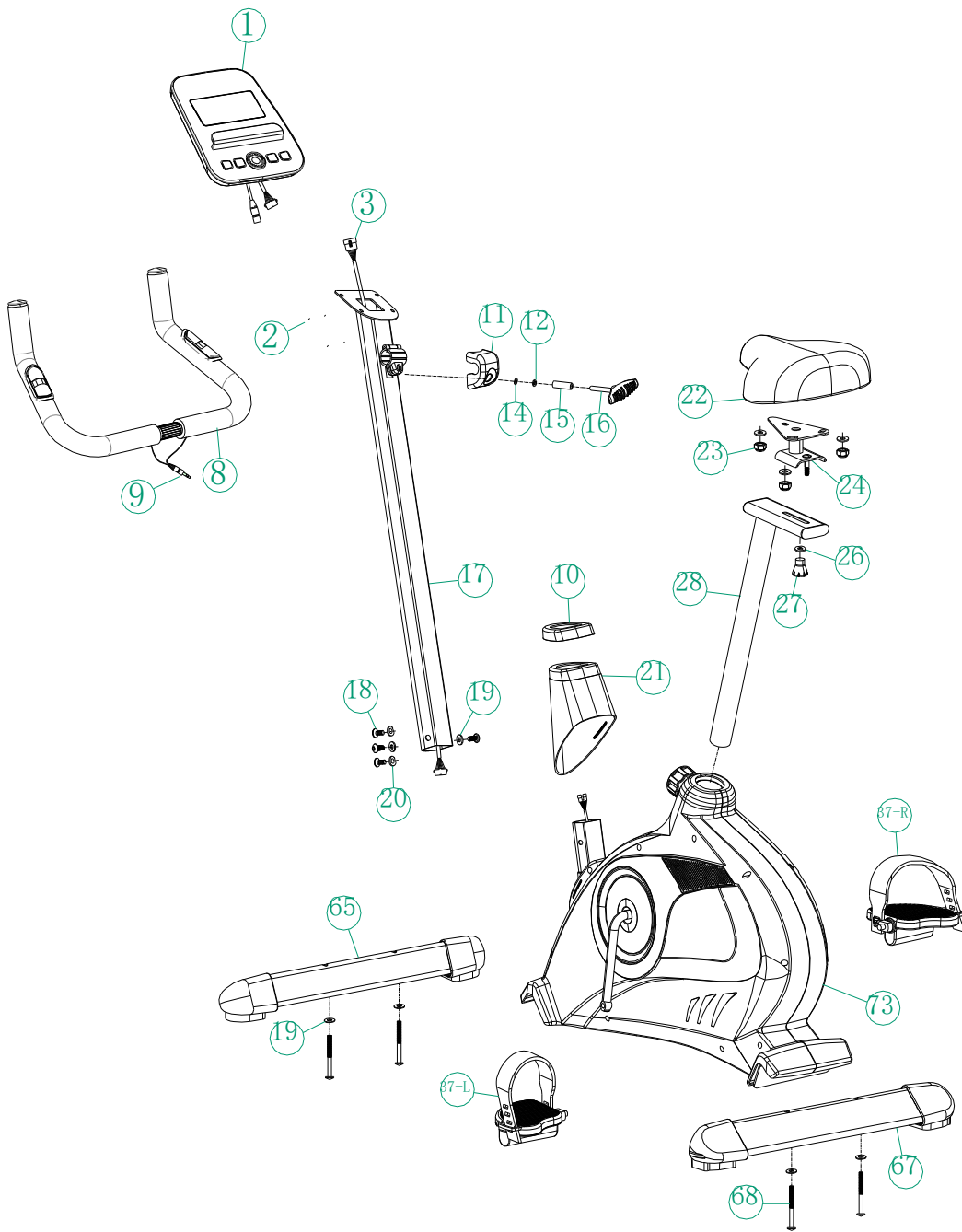
- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokręta są odpowiednio dokręcone

HAMOWANIE

Aby zatrzymać urządzenie należy przestać pedałować. Rower magnetyczny M6993 nie posiada systemu blokującego ani awaryjnego hamulca.

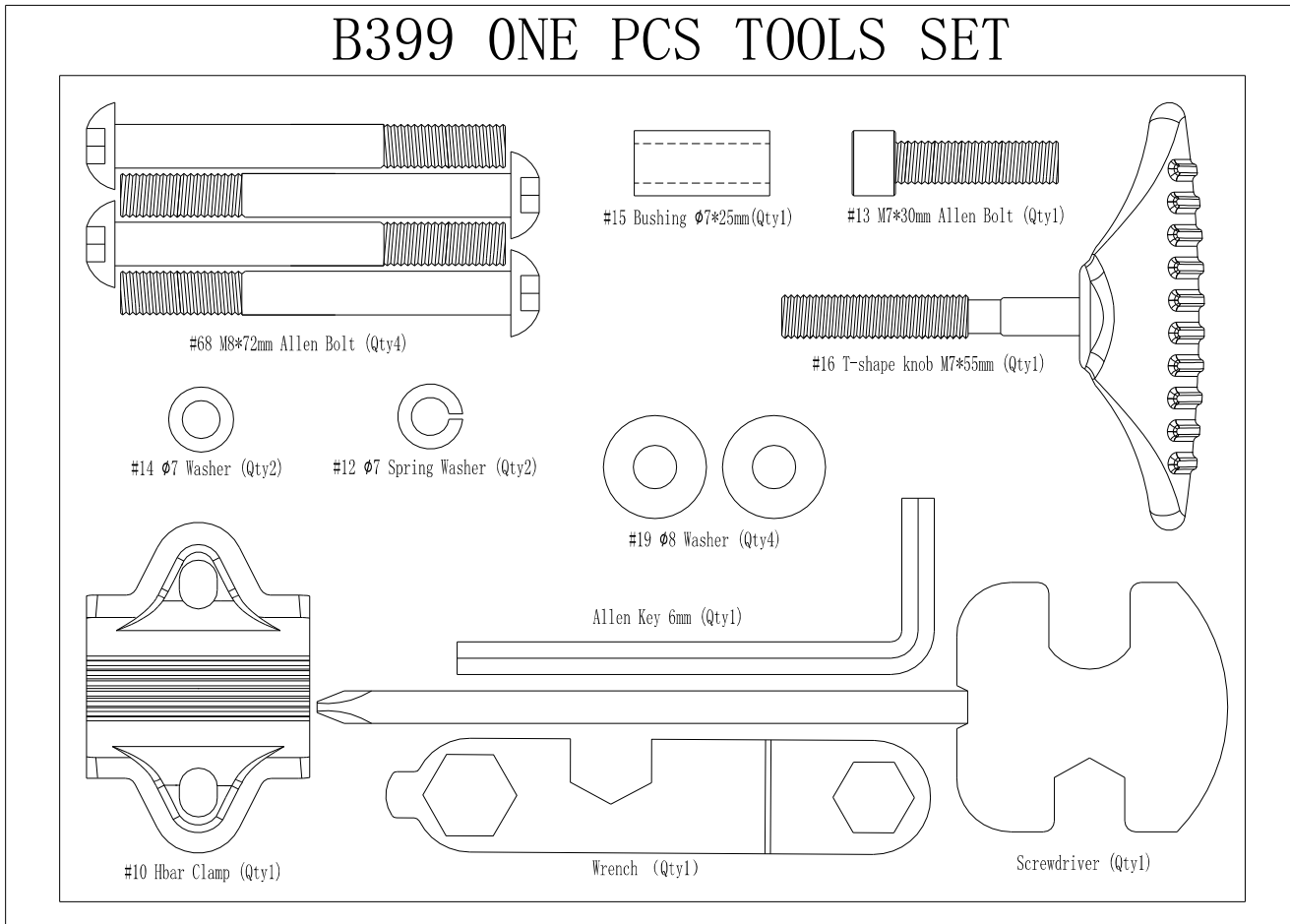
Schemat szczegółowy:





NARZĘDZIA

B399 ONE PCS TOOLS SET

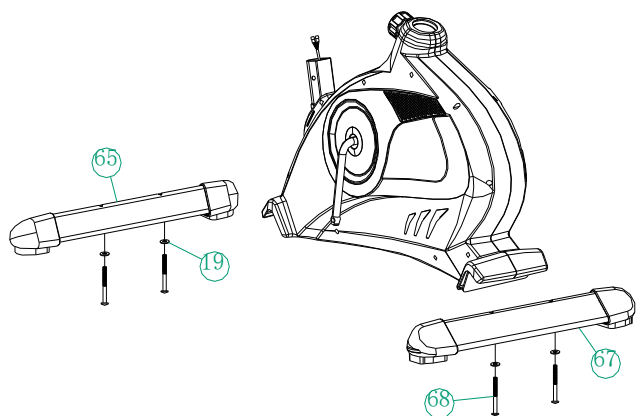


68	ŚRUBA	M8*P1.25*72L	4	19	PODKŁADKA	$\phi 8*\phi 19*2T$	4
15	TULEJA	$\phi 7*\phi 12*25\text{mm}$	1	70	KLUCZ SZEŚCIOKĄTNY	6mm*30mm*84mm	1
13	ŚRUBA	M7*P1.0*30L	1	71	KLUCZ HARPUNOWY	13.15	1
16	POKRĘTŁO TYPU T	M7*P1.0*55L	1	73	KLUCZ TYPU N	13, 14, 15	1
14	PODKŁADKA	$\phi 7*\phi 12*1T$	2				
12	PODKŁADKA	$\phi 7*\phi 12*2T$	2				

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

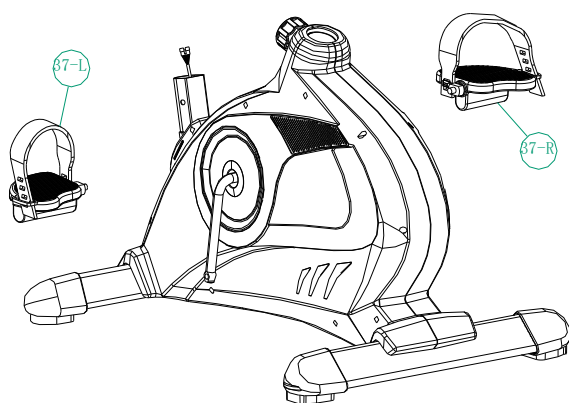
1	KOMPUTER		1	40	ŚRUBA	3/16" (#10) *5/8"	6
2	ŚRUBA	M5*10L	4	41	ŁOŻYSKO	6900RS	2
3	PRZEWÓD GÓRNY	900L	1	42	KOŁO REGULACYJNE	φ43*22.5	1
4	TULEJA	φ20*5T*485L,STR	2	43	PODKŁADKA	φ8*φ16*1t	1
5	OSŁONA	STR 7/8"	2	44	WSPORNIK	5T	1
6	CZUJNIK POMIARU PULSU	12B	2	45	ŚRUBA	M8*20	1
7	ŚRUBA	M3.5*20L	2	46	SPRĘŻYNA	0Dφ16*φ2.0*45T (65Mn)	1
8	KIEROWNICA		1	47	MAGNES		1
9	PRZEWÓD CZUJNIKA POMIARU PULSU	700+700L	1	48	ŚRUBA	M6*P1.0*16L	4
10	OSŁONA TALERZA	4T	1	49	PODKŁADKA	φ6*φ13*1t	4
11	OSŁONA	7511D	1	50	PODKŁADKA	φ6	2
12	PODKŁADKA	φ7*φ12*2T	2	51	ŚRUBA	M3*8L	2
13	ŚRUBA	M7*P1.0*30L	1	52	CZUJNIK	300L	1
14	PODKŁADKA	φ7*φ12*1T	2	53	SILNIK	MT03	1
15	TULEJA	φ7*φ12*25mml	1	54	OŚ KOŁA ZAMACHOWE GO	3/8"-26*145L	1
16	POKRĘTŁO TYPU T	M7*P1.0*55L	1	55	ŁOŻYSKO	6000RS	3
17	SŁUPEK KOMPUTERA	45*51*1.5T*847.4L	1	56	MAŁE KOŁO PASOWE	φ39*7(φ26)	1
18	ŚRUBA	M8*P1.25*16L(6m/6m)	4	57	TULEJA	φ10*φ16*11.5mml	1
19	PODKŁADKA	φ8*φ19*2T	9	58	TULEJA	φ39.3	1
20	PODKŁADKA	φ8*φ19*2T	2	59	KOŁO ZAMACHOWE	φ280*26W	1
21	OSŁONA SŁUPKA KOMPUTERA	PS	1	60	TULEJA	φ10*φ14*9mmL	4
22	SIODEŁKO		1	61	ŚRUBA	3/8"-26*4.5t	4
23	NAKRĘTKA	M8	5	62	NAKRĘTKA	3/8"-26	2
24	WSPORNIK SIODEŁKA		1	63	ŚRUBA	3/16" (#10) *3/4"	4
25	ZASŁEPKA	20*60 (PP)	2	64	OSŁONA PRZEDNICH KÓŁEK	PP	2
26	PODKŁADKA	φ8*φ16*2T	1	65	STABILIZATOR PRZEDNI	60*70*1.5t*430L	1
27	POKRĘTŁO SIODEŁKA	M8 (ABS)	1	66	ZASŁEPKA TYLNA	PP	2
28	SZTYCA	φ38.1(D)*1.5T*500L	1	67	STABILIZATOR TYLNY	60*70*1.5t*430L	1
30	ŁĄCZNIK SŁUPA SIODEŁKA	φ50.8 2700 PP	1	68	ŚRUBA	M8*P1.25*72L	4
31	POKRĘTŁO	M16*P1.5*35L	1	69	ADAPTER	9V 1.0A	1
32	PRZEWÓD DOLNY	450L	1	70	KLUCZ SZEŚCIOKĄTNY	6mm*30mml*84mml	1
33	ZESTAW MONTAŻOWY		1	71	KLUCZ HARPUNOWY	13, 15	1
34	PAS	J6 400	1	72	KLUCZ TYPU N	13, 14, 15	1

INSTRUKCJA MONTAŻU



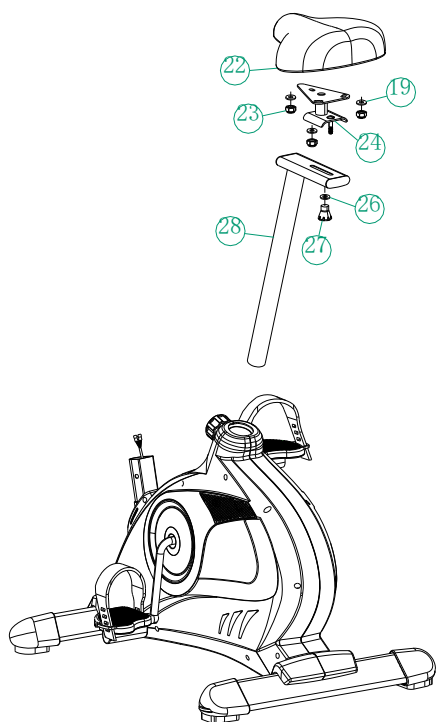
KROK 1

1. Przymocuj stabilizator przedni (65) do ramy głównej (73), używając 2 śrub (68) i 2 podkładek (19).
2. Przymocuj stabilizator tylny (67) do ramy głównej (73), używając 2 śrub (68) i 2 podkładek (19).



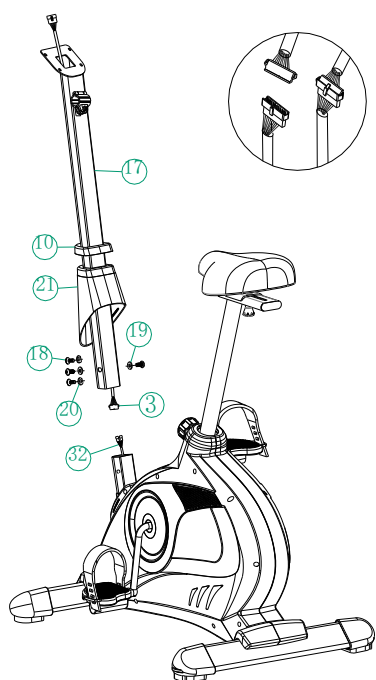
KROK 2

1. Przymocuj wsporniki do pedałów.
2. Pedał lewy przymocuj do lewej korby (37-L), pedał prawy (37-R) przymocuj do prawej korby.



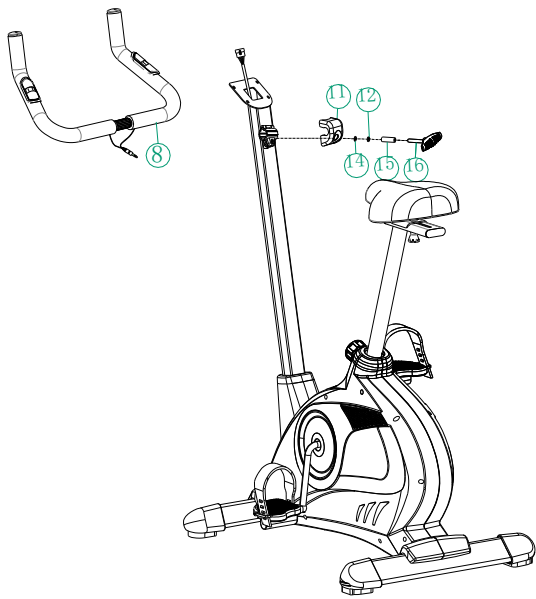
KROK 3

1. Przymocuj siodełko (22) do wspornika siodełka (24), przymocuj wspornik siodełka do sztycy (28) za pomocą pokrętła (27) i podkładki (26).
2. Przymocuj sztycę (28) do ramy głównej, zabezpiecz przy pomocy pokrętła.



KROK 4

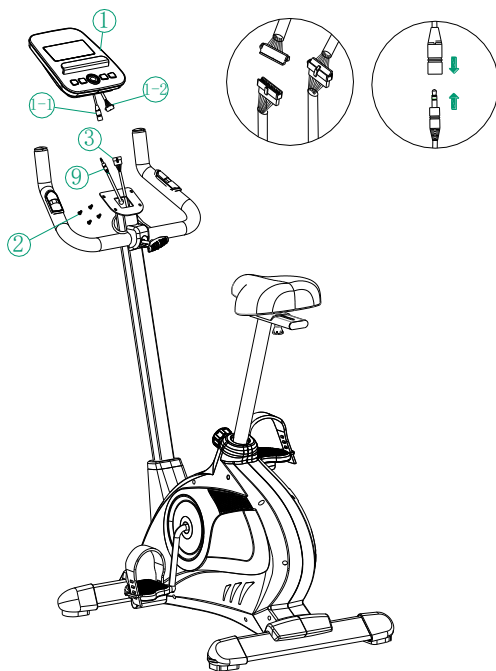
1. Nałóż osłony (21), (70) na słupek komputera (17).
2. Połącz przewód dolny (32) z przewodem górnym (3).
3. Umieść słupek w ramie głównej i przykręć za pomocą śrub (18) i podkładek (20) i (19).



KROK 5

1. Umieść kierownicę (8) na słupku komputera (17), przymocuj górną część za pomocą podkładki (12) i śruby (13).

2. Na pokrętło typu T (16) nałóż tuleję (15), podkładkę (14) i osłonę (11), przykręć do dolnej części.



KROK 6

1. Połącz przewód czujnika pomiaru pulsu (9) z przewodem komputera (1-1), połącz przewód górny (3) z przewodem komputera (1-2).

2. Przymocuj komputer (1) do słupka komputera (17) przy pomocy 4 śrub (2).

KOMPUTER



- 1 Po wciśnięciu POWER-ON, na ekranie przez 1 sekundę wyświetlą się wszystkie obszary, zabrmi pojedynczy sygnał dźwiękowy, a silnik powróci do punktu zero.
- 2 Jeśli nie zostanie wykryty sygnał wejściowy przez 4 sekundy, na ekranie pojawi się "E4". Po wciśnięciu przycisku START/STOP przez ponad 2 sekundy, zostanie wykonany RESET, aby zresetować wszystkie funkcje do stanu po włączeniu zasilania.
3. Zasilanie komputera: DC6V 1000mA.

Funkcje przycisków

- 1、 **START/STOP:** A. Start.
B. Podczas pauzy, aby wznowić pracę.
- 2、 **RESET:** A. Podczas ustawiania parametrów, aby powrócić do menu głównego.
B. Wciśnij przez 3 sekundy, aby zresetować.
- 3、 **RECOVERY :** A. Jeśli jest wyczuwalny sygnał poziomego pulsu, wciśnij, aby przejść do trybu RECOVERY.
- 4、 **UP :** A. Podczas ustawiania funkcji, aby zwiększyć wartości parametrów.
B. Podczas treningu, aby zwiększyć wartość oporu.
- 5、 **DOWN:** A. Podczas ustawiania funkcji, aby zmniejszyć wartości parametrów.
B. Podczas treningu, aby zmniejszyć wartość oporu.
- 6、 **MODE/ENTER:** A. Podczas ustawiania funkcji, aby potwierdzić wartość parametrów.
B. Podczas definiowania ustawień własnych użytkownika, aby przejść do następnej sekcji.
- 7、 **MODE+RECOVERY:** A. Będąc w menu głównym, wciśnij przez 3 sekundy, aby dokonać zmian w systemie metrycznym/imperialnym.
- 8、 **ENTER+RECOVERY:** A. Wciśnij przez 3 sekundy, aby przejść do trybu uśpienia.

Function mode / Tryb funkcji

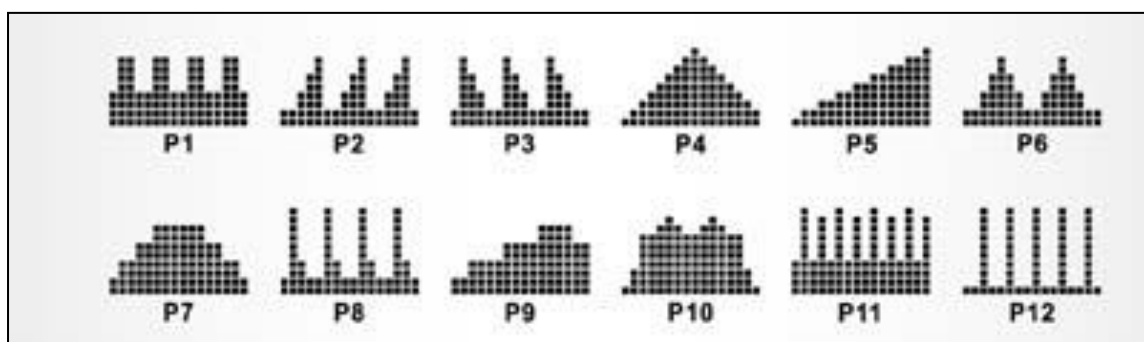
Tryb manualny - podstawowy

Wybierz tryb manualny "Manual", następnie wciśnij ENTER, aby wybrać i ustawić opór, ponownie wciśnij ENTER, aby ustawić czas (time)----dystans (distance)----kalorie (calories)---- docelowy poziom pulsu (target heart rate), wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów. Po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Tryb PROGRAM- Built-in

Wybierz tryb "Program", a następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór, wciśnij UP lub DOWN, aby wybrać P1----P2, następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia. Ustaw poziom oporu i wciśnij ENTER, aby ustawić czas (time)----dystans (distance)----kalorie (calories)----docelowy poziom pulsu (target heart rate), wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów. Po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Na poniższym diagramie przedstawiono 12 wbudowanych trybów.



Tryb Fitness

Wybierz tryb "Program", wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Czas domyślny ustawiony jest na 12 minut, opór 6, wciśnij START, aby rozpocząć trening.

Lista wyboru

Poziom	Płeć		AGE (Wiek) < 30	AGE (Wiek)=30~ 39	AGE (Wiek)=40~49	AGE (Wiek) > 50
F5	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED (Prędkość)	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED (Prędkość)	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED (Prędkość)	20KM	19KM	17KM	16KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED (Prędkość)	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED (Prędkość)	24KM	23KM	21KM	20KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED (Prędkość)	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM

		SPEED (Prędkość)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED (Prędkość)	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED (Prędkość)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED (Prędkość)	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT - Stały pomiar zużytej podczas ćwiczeń energii

Wybierz tryb "WATT" i wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór trybu, wejdź do ustawień WATT, następnie wciśnij ENTER, aby ustawić time (czas)---distance (dystans)---calories (kalorie)---target heart rate, wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów, po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zwiększać lub zmniejszać wartość WATT, wciskając UP lub DOWN, rezultat WATT oparty jest na RPM i WATT. Kiedy RPM<20, wartość wynosi 20. Kiedy RPM>120, wartość wynosi 120.

PERSONAL (PERSONALNY) - Definiowanie własnego trybu

Wybierz tryb "PERSONAL", a następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić tryb i przejdź do pierwszej sekcji ustawień oporu, wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów i wciśnij ENTER, aby przejść do ustawień następnej sekcji. Kiedy zostanie osiągnięta 16 sekcja, wciśnij ENTER, aby powrócić do ustawień 1 sekcji, wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Tryb HRC

Wybierz tryb "HRC", a następnie wciśnij ENTER, aby przejść do trybu HRC, wciśnij UP lub DOWN, aby wybrać 55%,75%,90%,100%, a następnie wciśnij ENTER, aby ustawić time (czas)---distance (dystans)---calories (kalorie)---HRC, wciśnij START, aby rozpocząć trening.

Wzór obliczania docelowego:

$$THR = (220 - AGE) * 55\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 75\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 90\%$$

$$THR = (220 - AGE) * 100\%$$

Podczas treningu wzrost / spadek oporu jest obliczany na podstawie poziomu pulsu.

Tryb Recovery

Przy wyczuwalnym poziomie pulsu, wciśnij RECOVERY, aby wejść do trybu RECOVERY, w tym czasie trzeba trzymać dłonie na czujnikach pulsu, a czas odlicza się w dół od 60 sekund. Po zakończeniu na ekranie pojawi się wynik w zakresie 1~6.

oznaczenie= $6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1]^2$;

P1: maksymalny poziom pulsu z pierwszych 20 sekund

P2: minimalny poziom pulsu z ostatnich 40 sekund

Jeśli P1 lub P2 = 0, na ekranie wyświetli się ERR2

Tryb danych użytkownika

1. Ustawienia użytkownika

Po włączeniu lub zresetowaniu, wejdź do trybu ustawień "USER" (użytkownik), wciśnij DOWN lub UP, aby wybrać USER0~USER4, wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór, a następnie ustaw gender (płeć)—age (wiek)—height (wzrost)—weight (wagę).

Opis funkcji dotyczących ćwiczeń

Rodzaj funkcji	Zakres wyświetlania	Ustawienia domyślne	Zwiększenie/ mniejszenie	Opis
Time (Czas)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Kiedy wyświetla się 0:00, czas będzie się dodawał. 2. Kiedy wyświetla się 1:00~99:00, czas będzie się odliczał w dół do 0.
Distance (Dystans)	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Kiedy wyświetla się 0:00, dystans będzie się dodawał. 2. Kiedy wyświetla się 0.1~99.5, dystans będzie się odliczał w dół do 0.
Calories (Kalorie)	0~990	0	±10	1. Kiedy wyświetla się 0.0, kalorie będą się dodawały. 2. Kiedy wyświetla się 10~990, kalorie będą się odliczały w dół do 0.
Height (Wzrost)	100~200	160	±1	Jednostka metryczna: CM
Weight (Waga)	20~150	50	±1	Jednostka metryczna: KG

AGE (WIEK)	10~99	25	±1	Wiek
USER (UŻYTKOWNIK)	User0~User4	User0	±1	Użytkownik
LEVEL (POZIOM)	1~24	1	±1	Opór silnika
WATT	10~350	100	±5	Wartość Watt

Zmiana systemu metrycznego / imperialnego

Będąc w menu głównym, wciśnij MODE+RECOVERY przez 3 sekundy, aby przejść do ustawień. Po zmianie ustawień, automatycznie zostanie wykonany reset.

Sleep mode (Tryb uśpienia)

Urządzenie wejdzie w tryb uśpienia, jeśli przez 4 minuty nie zostanie wykonany żaden ruch ani wciśnięty żaden klawisz. Wciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z trybu uśpienia.

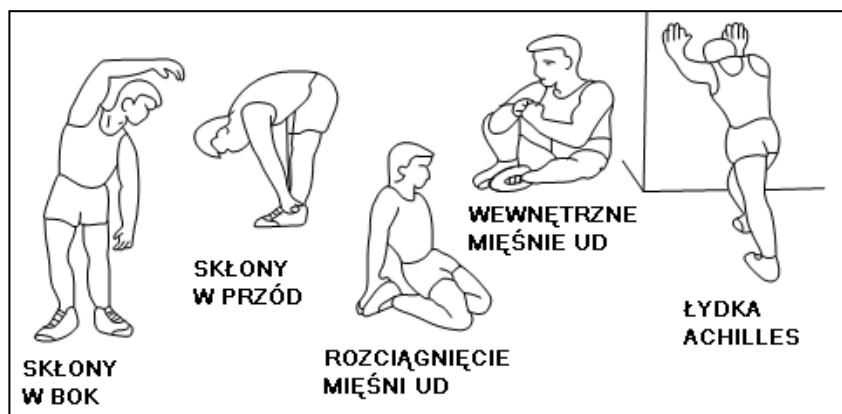
Motor error (Błąd silnika)

Jeśli wyświetlacz pokazuje ERR4, odłącz zasilanie, zdejmij pokrywę i sprawdź okablowanie - złącze może być luźne lub kabel może być uszkodzony.

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 powoduje lepszą pracę mięśni.



Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



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.

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 bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends 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 HC. 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 – 28 kg

Flywheel – 8 kg

Dimensions – 97 x 59 x 132 cm

Maximum weight of user – 120 kg

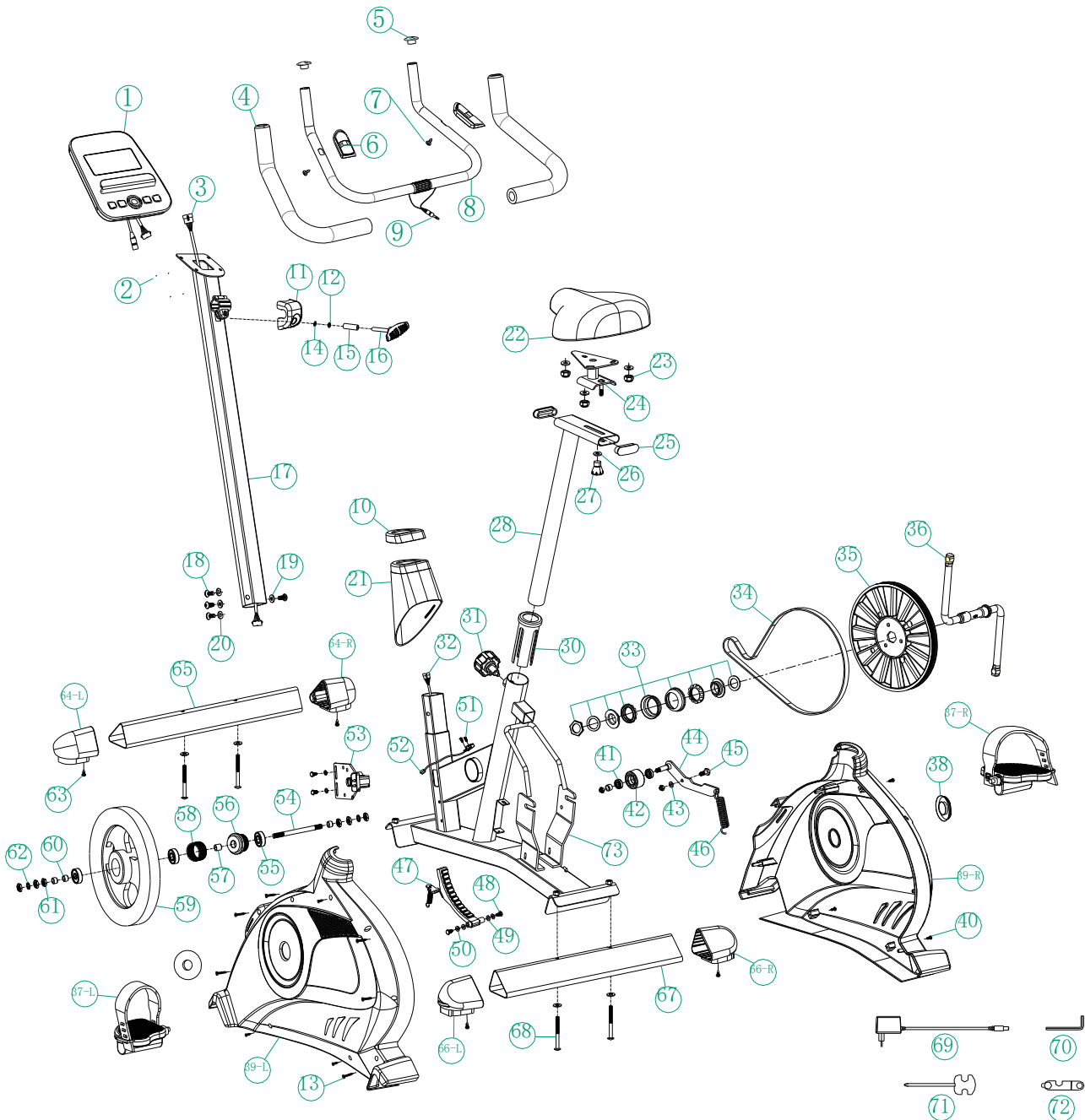
MAINTENANCE

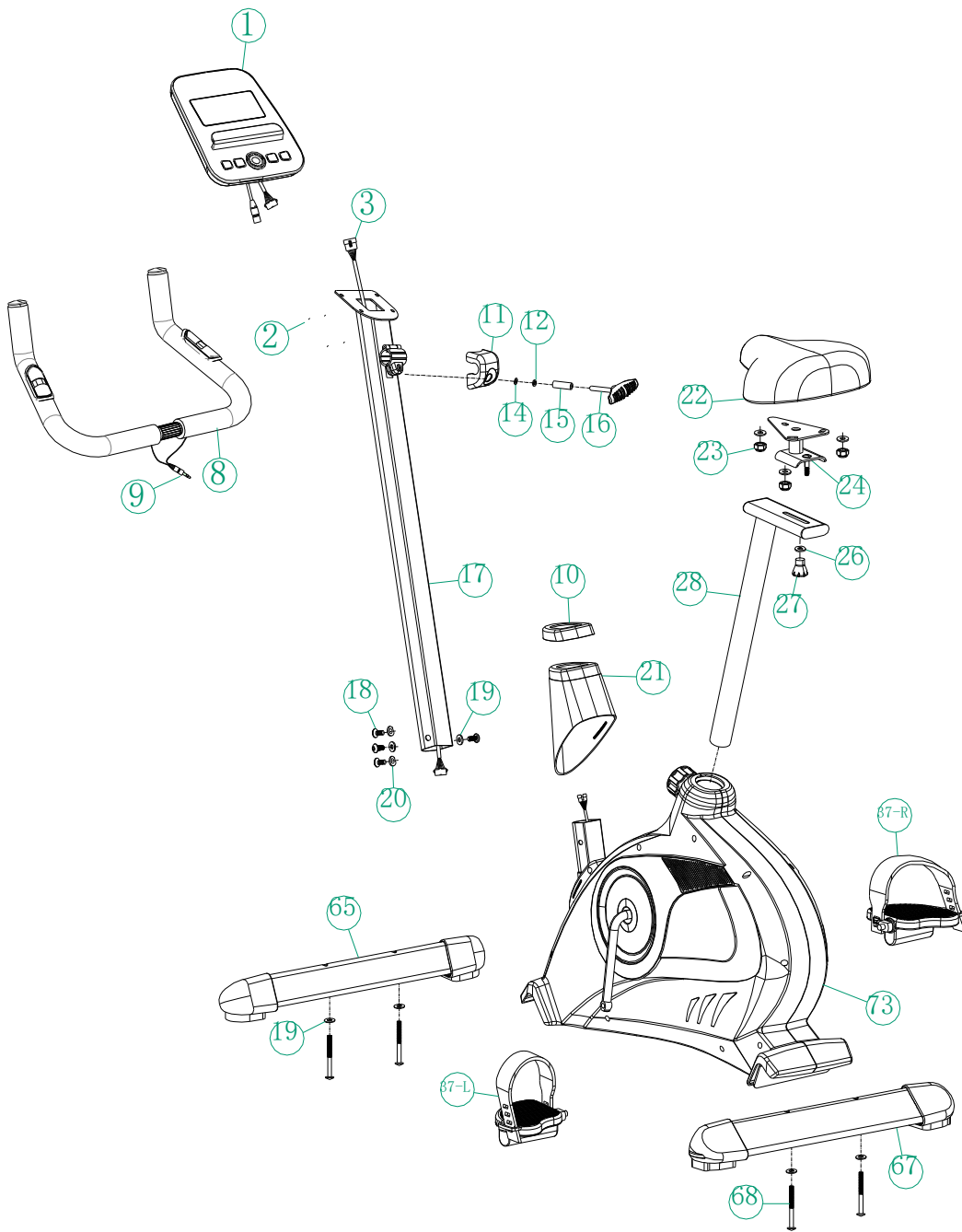
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear.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

BREAKING

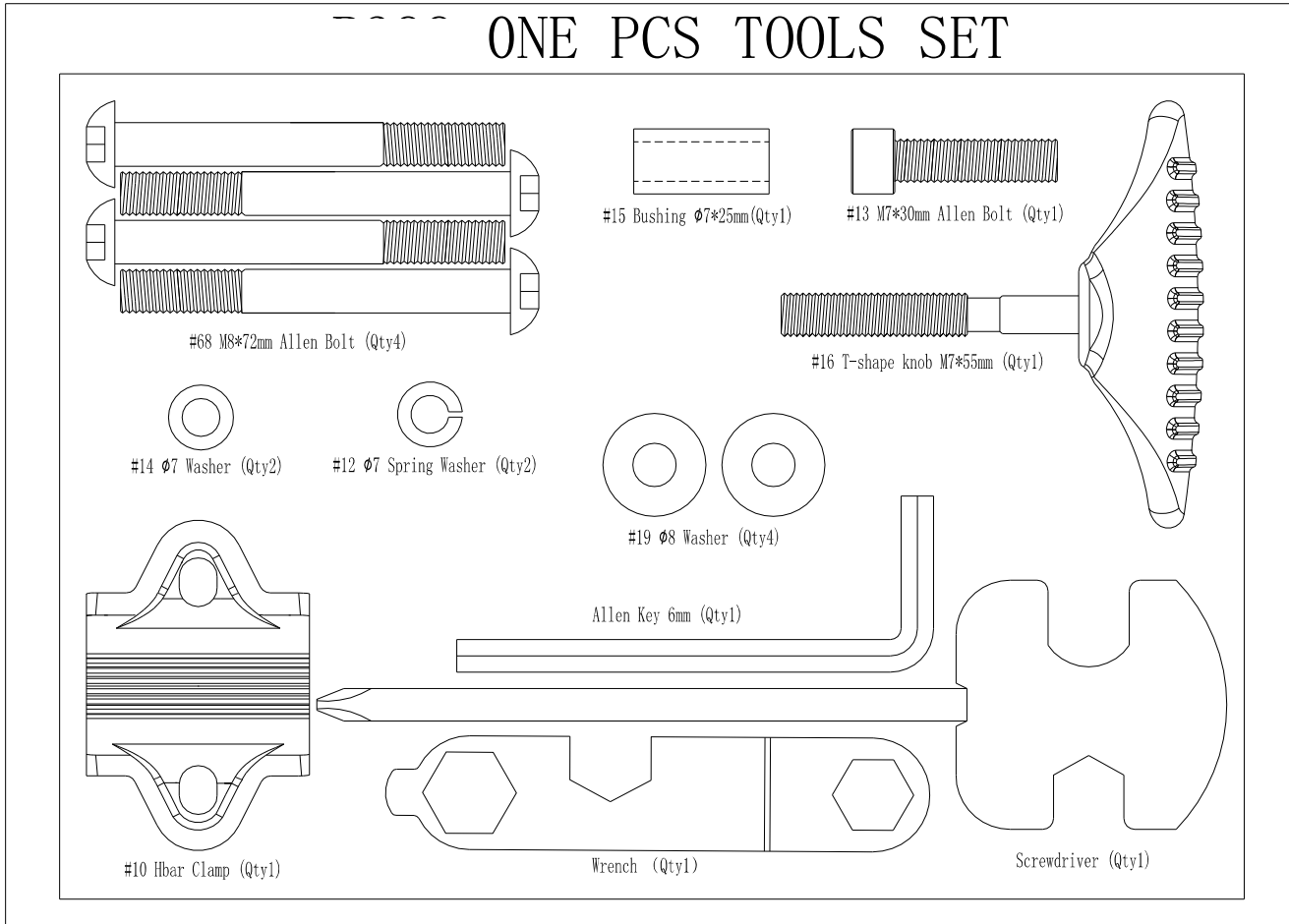
Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M6993 does not acquire breaking system or emergency break.

Exploded drawing:





TOOLING

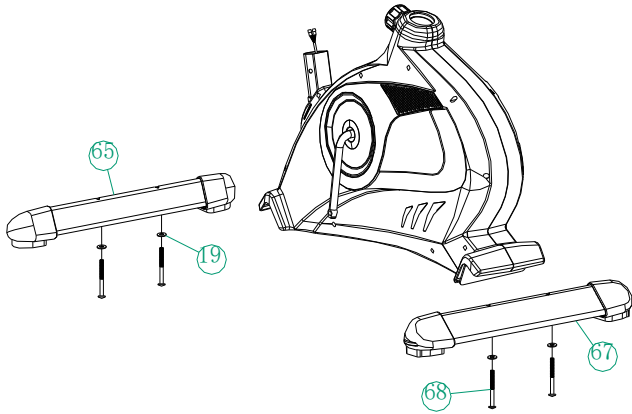


68	SCREW	M8*P1.25*72L	4	19	WASHER	$\phi 8* \phi 19*2T$	4
15	BUSHING	$\phi 7* \phi 12*25\text{mm}l$	1	10	PLATE COVER	4T	1
13	SCREW	M7*P1.0*30L	1	72	HEX WRENCH	6mm*30mm1*84mm1	1
16	T KNOB	M7*P1.0*55L	1	73	HARPOON WRENCH	13. 15	1
14	WASHER	$\phi 7* \phi 12*1T$	2	74	N TOOLING	13. 14. 15	1
12	WASHER	$\phi 7* \phi 12*2T$	2				

PARTS AND TOOLS

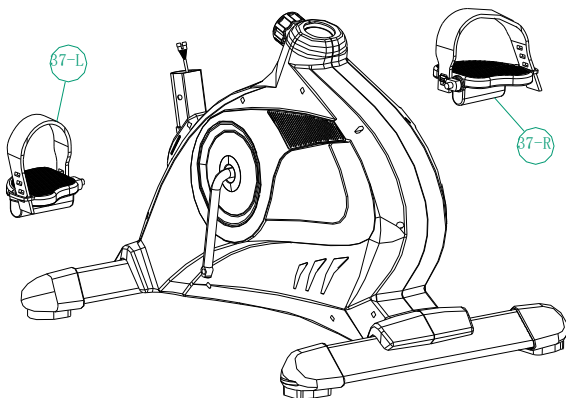
1	COMPUTER		1	40	SCREW	3/16" (#10)	6
2	SCREW	M5*10L	4	41	BEARING	6900RS	2
3	UPPER CABLE	900L	1	42	IDLER WHEEL	$\phi 43 \times 22.5$	1
4	SLEEVE	$\phi 20 \times 5T \times 485L, STR$	2	43	WASHER	$\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	1
5	COVER	STR 7/8"	2	44	IDLER BAR	5T	1
6	HANDLE PULSE	12B	2	45	SCREW	M8*20	1
7	SCREW	M3.5*20L	2	46	IDLER SPRING	OD $\phi 16 \times \phi 2.0 \times 45T$ (65Mn)	1
8	HANDLEBAR		1	47	MAGNET		1
9	HANDLE PULSE WIRE	700+700L	1	48	SCREW	M6*P1.0*16L	4
10	COVER	4T	1	49	WASHER	$\phi 6 \times \phi 13 \times 1t$	4
11	COVER	7511D	1	50	WASHER	$\phi 6$	2
12	WASHER	$\phi 7 \times \phi 12 \times 2T$	2	51	SCREW	M3*8L	2
13	SCREW	M7*P1.0*30L	1	52	SENSOR BOX	300L	1
14	WASHER	$\phi 7 \times \phi 12 \times 1T$	2	53	MOTOR	MT03	1
15	BUSHING	$\phi 7 \times \phi 12 \times 25mml$	1	54	FLYWHEEL AXIS	3/8"-26*145L	1
16	T KNOB	M7*P1.0*55L	1	55	BEARING	6000RS	3
17	UPRIGHT POST	45*51*1.5T*847.4L	1	56	SMALL PULLEY	$\phi 39 \times 7(\phi 26)$	1
18	SCREW	M8*P1.25*16L(6m/6m)	4	57	BUSHING	$\phi 10 \times \phi 16 \times 11.5mml$	1
19	WASHER	$\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	9	58	BUSHING	$\phi 39.3$	1
20	WASHER	$\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	2	59	FLYWHEEL	$\phi 280 \times 26W$	1
21	UPRIGHT POST COVER	PS	1	60	BUSHING	$\phi 10 \times \phi 14 \times 9mml$	4
22	SEAT		1	61	SCREW	3/8"-26*4.5t	4
23	NUT	M8	5	62	NUT	3/8"-26	2
24	SLIDER		1	63	SCREW	3/16" (#10)	4
25	TUBE COVER	20*60 (PP)	2	64	FRONT END CAP AND WHEEL	PP	2
26	WASHER	$\phi 8 \times \phi 16 \times 2T$	1	65	FRONT STABILIZER	60*70*1.5t*430L	1
27	SEAT KNOB	M8(ABS)	1	66	REAR END CAP	PP	2
28	SEAT TUBE	$\phi 38.1(D) \times 1.5T \times 500L$	1	67	REAR STABILIZER	60*70*1.5t*430L	1
30	SEAT CLAMP	$\phi 50.8$ 2700 PP	1	68	SCREW	M8*P1.25*72L	4
31	KNOB	M16*P1.5*35L	1	69	ADAPTOR	9V 1.0A	1
32	LOWER CABLE	450L	1	70	HEX WRENCH	6mm*30mml*84m	1
33	CRANK SYSTEM		1	71	HARPOON WRENCH	13, 15	1
34	BELT	J6 400	1	72	N WRENCH	13, 14, 15	1
35	PULLEY	$\phi 232 \times 6$	1	73	MAIN FRAME		1
36	CRANK	6"*190W(1/2")	1				
37	PEDAL	1/2"	1				
38	CRANK COVER	PVC	2				
39	MAIN COVER L/R	PS	1				

ASSEMBLY INSTRUCTION



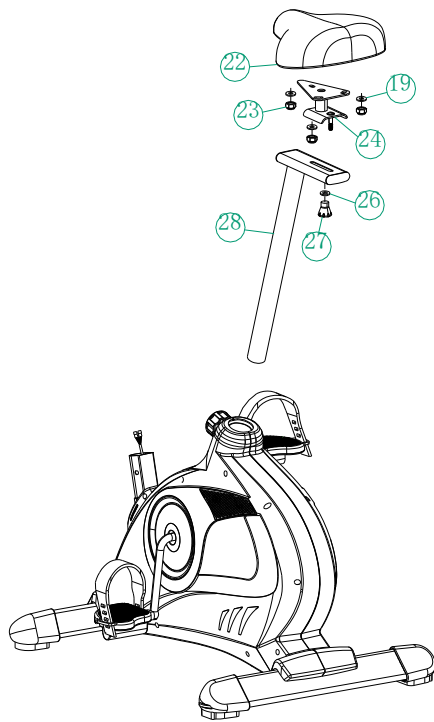
STEP 1

1. Fix the front stabilizer (65) on the main frame (73) using 2 screws (68) and 2 washers (19) to lock.
2. Fix the rear stabilizer (67) on the main frame (73), using 2 screws (68) and 2 washers (19) to lock.



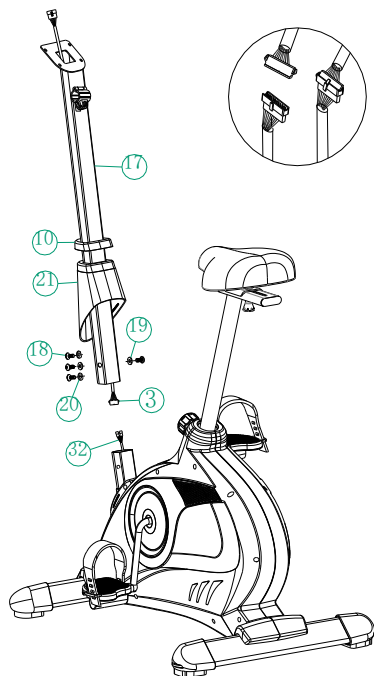
STEP 2

3. Fix pedal tie on the pedal.
4. Fix left pedal (37-L) on the left crank, fix right pedal (37-R) on the right crank.



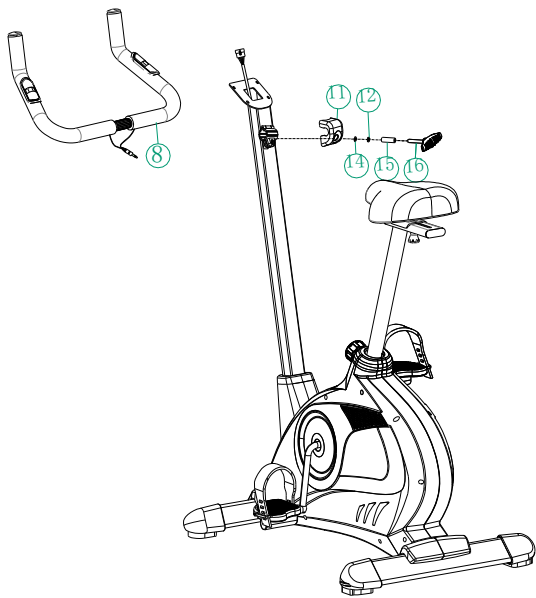
STEP 3

1. Fix seat (22) on the slide (24), fix the slide into seat post (28) using knob (27) and washer (26).
2. Connect seat post (28) with the main frame, using the knob.



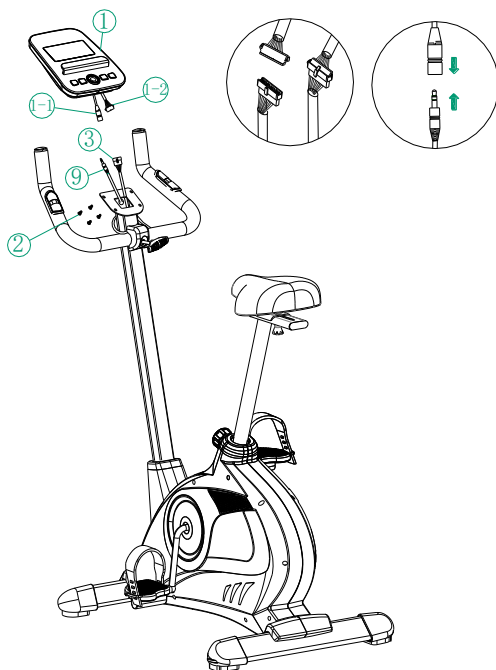
STEP 4

4. Insert the upright post cover (21) and cover (70) into the upright post (17).
5. Connect the lower cable wire (32) with upper cable (3).
6. Assemble the upright post (17) into the main frame using screws (18) and washers (19), (20).



STEP 5

1. Insert the handlebar (8) into upright post (17), assemble the upper plate cover using washer (12) and screw (13).
2. Insert bushing (15), washer (14) and cover (11) into the T knob (16), tighten to the lower plate cover.



STEP 6

1. Connect handle pulse line (9) with computer line (1-1) and upper cable (3) with computer line (1-2).
2. Attach the computer (1) into the upright post (17) using 4 screws (2).

COMPUTER



1. When POWER-ON, LCD full display for 1 second, the BUZZER beep once, and the motor reverse back to zero point.
2. If does not detect motor's count signal input for 4 seconds, then LCD bar display "E4". If press START/STOP key for more than 2 seconds, then it could execute RESET function to reset all function to the status when power-on.
3. Console power supply DC6V 1000mA

Key definition

1. **START/STOP:** A. Start.
B. When pause, to resume.
2. **RESET:** A. When setting parameters, press to return to main menu.
B. Press for 3 seconds to reset.
3. **RECOVERY :** A. With heart rate signal, press to enter RECOVERY mode.
4. **UP :** A. When setting function, increase parameter value.
B. When running, press to increase resistance value.
5. **DOWN:** A. When setting function, decrease parameter value.
B. When running, press to decrease resistance value.
6. **MODE/ENTER:** A. When setting function, confirm parameter value.
B. When user self definition, press to enter next section.
7. **MODE+RECOVERY:** A. Press for 3 seconds to switch metric/imperial system during main menu.
8. **ENTER+RECOVERY:** A. Press for 3 seconds to enter sleep mode.

Function mode

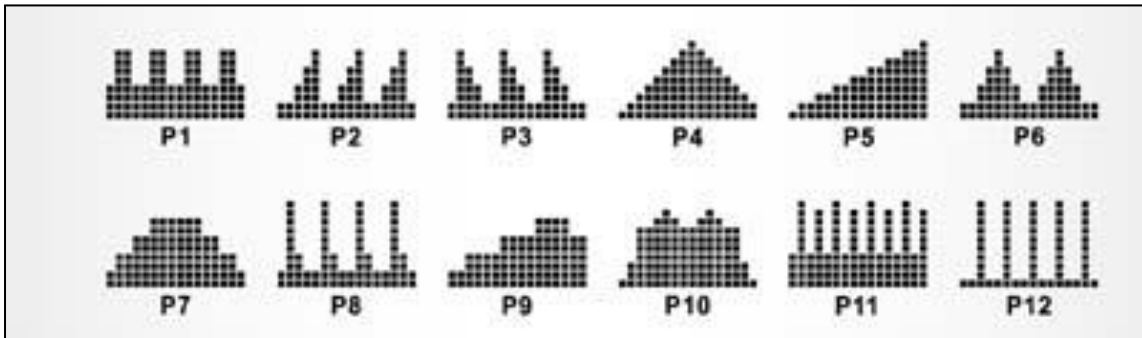
Manual- Normal mode

Select normal mode "Manual", then press ENTER to select and set resistance parameter, press ENTER again to set time----distance----calorie----target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and after setting press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance.

PROGRAM- Built-in mode

Select mode "Program", then press ENTER to confirm mode, could press UP or DOWN to select P1----P2, and after selection press ENTER to confirm. Enter to set resistance parameter, and press ENTER to set time----distance----calorie----target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter, after setting could press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance.

The following are 12 built-in mode diagram.



Fitness mode

Select mode "Program", press ENTER to confirm, and the time is default to be 12 minute, resistance 6, press START to start running.

Formula checklist as following:

Level	Gender		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	Male	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Female	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Male	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~ 3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	Female	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Male	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	Female	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Male	DISTANCE	4.8~ 5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	4.4~ 5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Male	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM

		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT- Constant power mode

Select mode "WATT", and then press ENTER to confirm the mode and enter WATT setting, then press ENTER to set time---distance---calorie---target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and after setting press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease WATT value, WATT output is based on RPM and WATT to check. When RPM<20, the value is 20. When RPM>120, the value is 120.

PERSONAL-Self definition mode

Select mode "PERSONAL", and then press ENTER to confirm the mode and enter first section resistance setting, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and then press ENTER to enter next section setting, when reach 16th section press ENTER to return to 1st section setting, could press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance value.

HRC mode

Select mode "HRC", and then press ENTER to enter HRC mode, could press UP or DOWN to select 55%,75%,90%,100%, then press ENTER to set time---distance---calorie---HRC, could press START to start running.

HRC target calculation formula:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

When running the resistance's increase/decrease is calculated based on heart rate.

Recovery mode

When there is heart rate, press RECOVERY to enter RECOVERY mode, and at the time there needs to have hand pulse module, and the time counts down from 60 seconds. When finish it displays test results 1~6.

$$\text{Mark} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1] ^ 2;$$

P1: max heart rate of the first 20 seconds

P2: Minimum heart rate of the last 40 seconds

If P1 or P2 = 0, it displays ERR2

User data mode

1. User selection

When power-on or reset, enter selection mode "USER", press DOWN or UP to select USER0~USER4, press ENTER to confirm, and then enter gender setting--age setting--height--weight.

Exercise data explanation

Function type	Display range	Default data	Increase/decrease	Related explanation
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display 0:00, time will add up 2. When display 1:00~99:00, time will count down till 0
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. When display 0:00, distance will add up 2. When display 0.1~99.5, distance will count down till 0
Calories	0~990	0	±10	1. When display 0.0, KCAL will add up 2. When display 10~990, KCAL will count down till 0
Height	100~200	160	±1	Metric unit: CM
Weight	20~150	50	±1	Metric unit: KG
AGE	10~99	25	±1	Age
USER	User0~User4	User0	±1	User
LEVEL	1~24	1	±1	Motor resistance
WATT	10~350	100	±5	Watt value

Metric/imperial system switch

During main menu, press MODE+RECOVERY for 3 seconds to switch. After switch, automatically reset.

Sleep mode

When idle, enter the sleep mode when there is no activity for 4 minutes, and display temperature at this time. Press any key to exit.

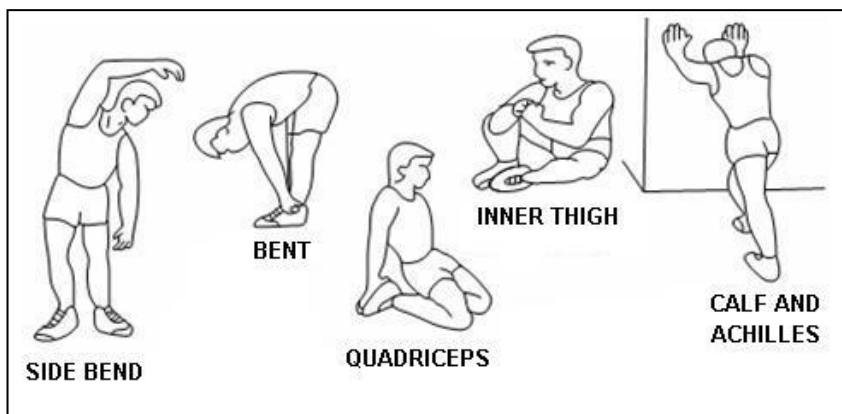
Motor error

When motor wire disconnect or VR broken, console display ERR4, then it needs power off to check the circuit.

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.



Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



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.

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen k domácímu i komerčnímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případech užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím 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 kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
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 udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 28 kg

Kotoučový setrvačnick – 8 kg

Rozměry po rozložení – 97 x 59 x 132 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

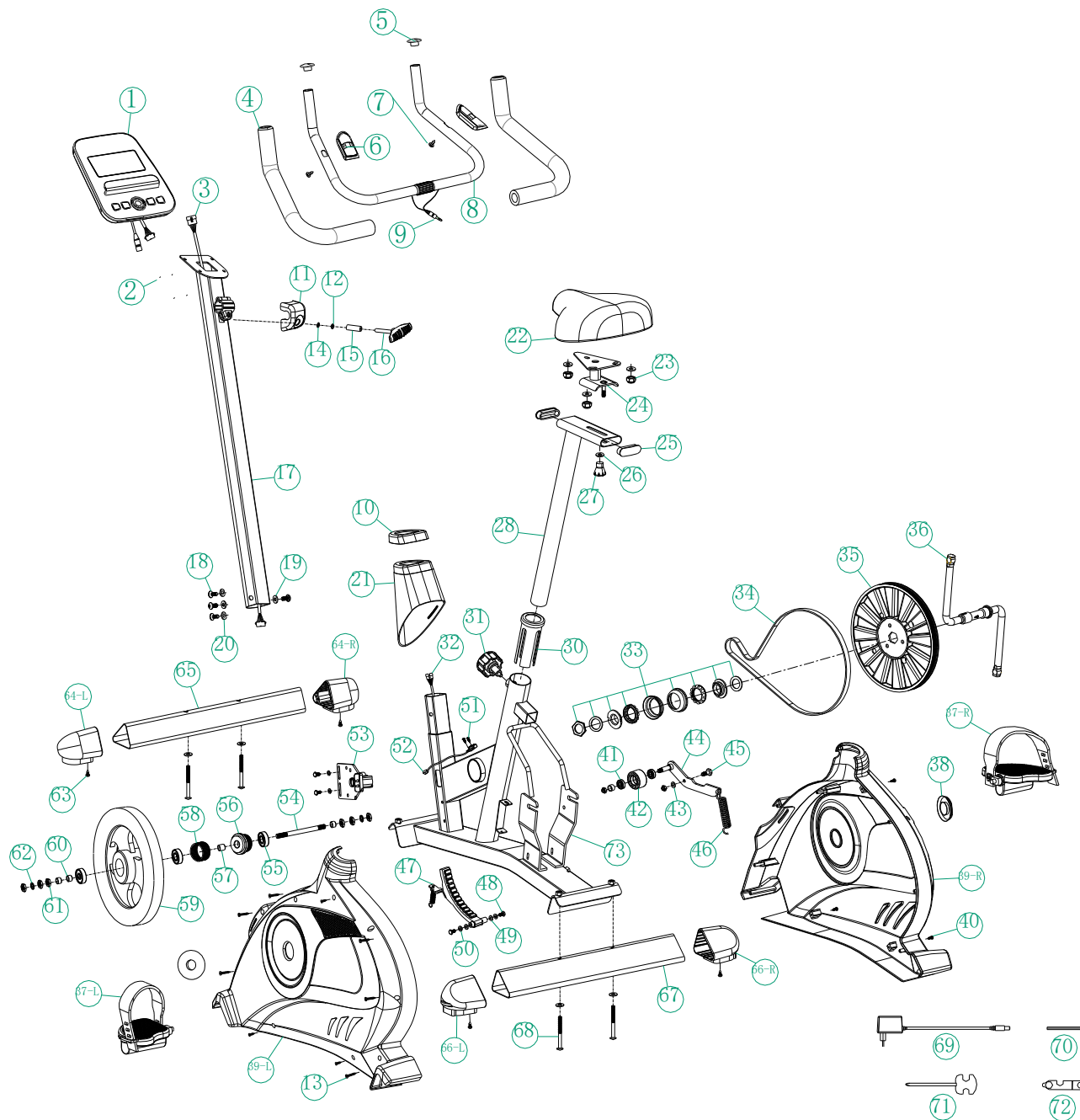
ÚDRŽBA

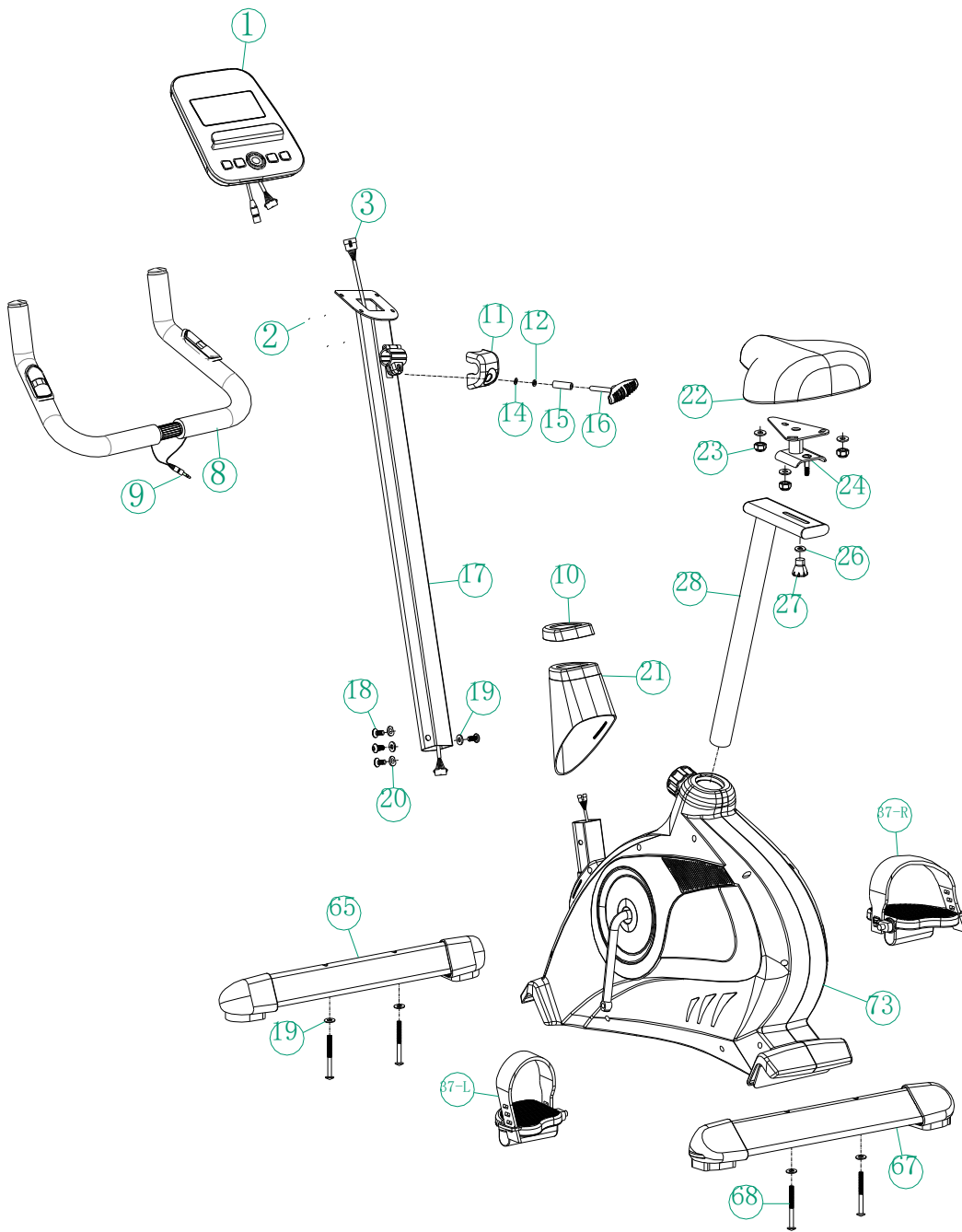
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

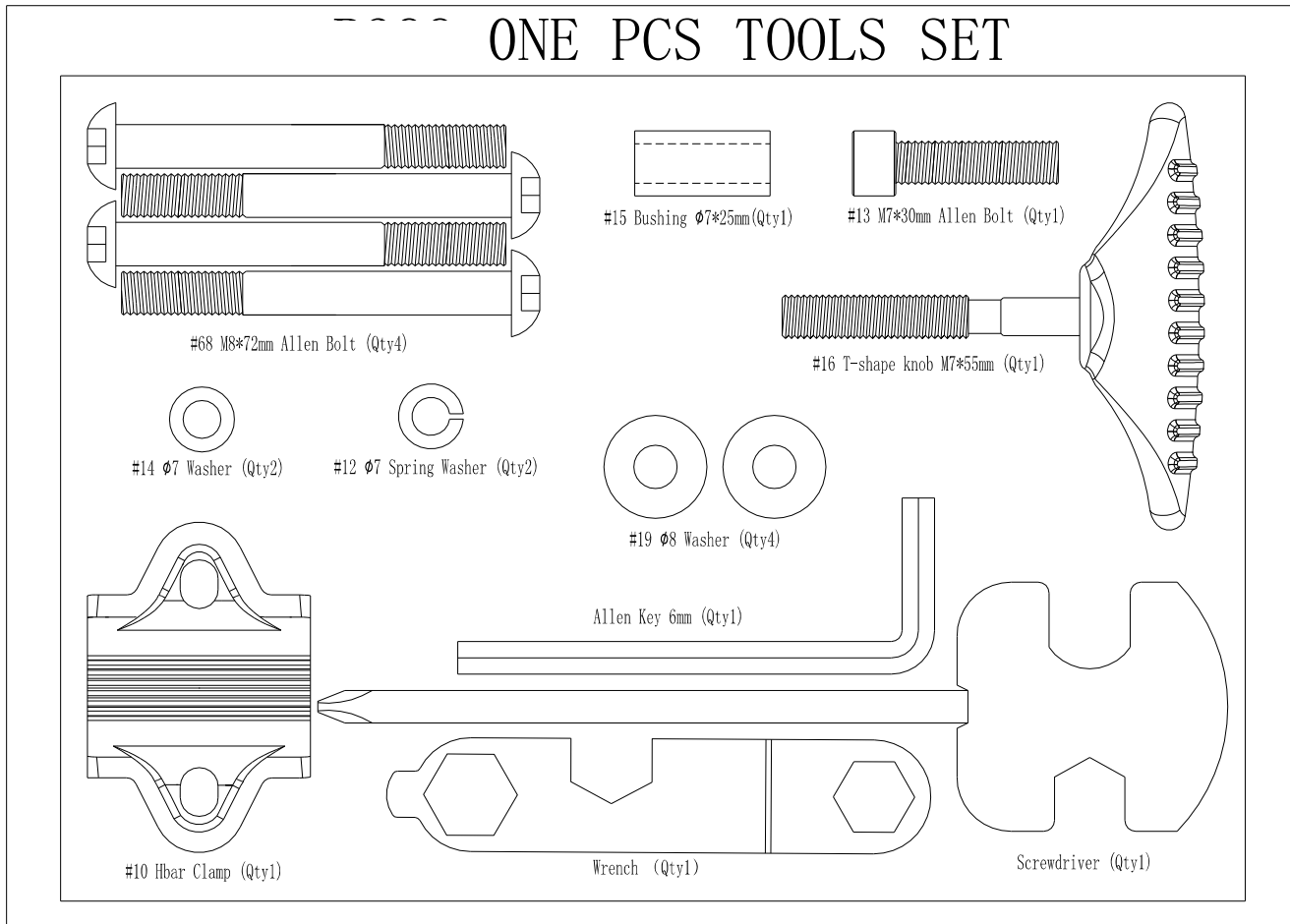
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M6993 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Schéma:





NÁŘADÍ

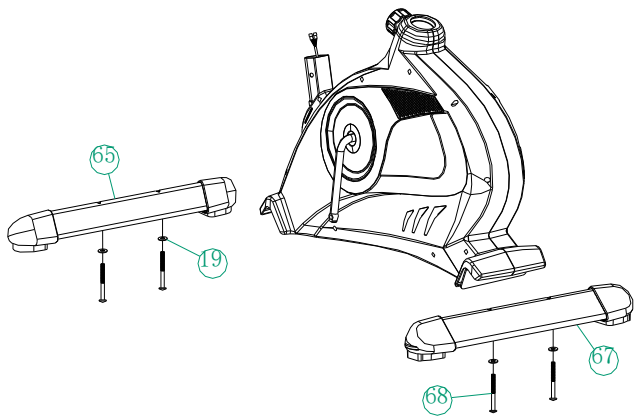


68	Šroub	M8*P1.25*72L	4	19	Podložka	$\phi 8* \phi 19*2T$	4
15	Váleček	$\phi 7* \phi 12*25\text{mm}1$	1	70	Klíč	6mm*30mm1*84mm1	1
13	Šroub	M7*P1.0*30L	1	71	Klíč	13, 15	1
16	T šroub	M7*P1.0*55L	1	72	Klíč	13, 14, 15	1
14	Podložka	$\phi 7* \phi 12*1T$	2				
12	Podložka	$\phi 7* \phi 12*2T$	2				

SEZNAM DÍLŮ

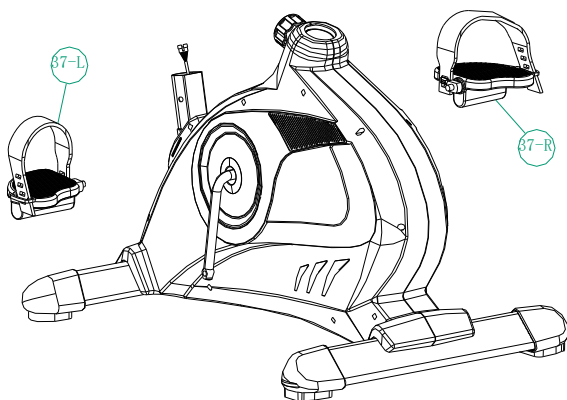
1	Počítač		1	40	Šroub	3/16" (#10) *5/8"	6
2	Šroub	M5*10L	4	41	Ložisko	6900RS	2
3	Horní kabel	900L	1	42	Volnoběžka	φ43*22.5	1
4	Pěnový návlek	φ20*5T*485L,STR	2	43	Podložka	φ8*φ16*1t	1
5	Kryt	STR 7/8"	2	44	Rameno	5T	1
6	Elektroda	12B	2	45	Šroub	M8*20	1
7	Šroub	M3.5*20L	2	46	Pružina	0Dφ16*φ2.0*45T (65Mn)	1
8	Řídítka		1	47	Magnet		1
9	Signální vodič	700+700L	1	48	Šroub	M6*P1.0*16L	4
10	Kryt	4T	1	49	Podložka	φ6*φ13*1t	4
11	Kryt	7511D	1	50	Podložka	φ6	2
12	Podložka	φ7*φ12*2T	2	51	Šroub	M3*8L	2
13	Šroub	M7*P1.0*30L	1	52	Čidlo	300L	1
14	Podložka	φ7*φ12*1T	2	53	Motor	MT03	1
15	Váleček	φ7*φ12*25mml	1	54	Osa	3/8"-26*145L	1
16	T šroub	M7*P1.0*55L	1	55	Ložisko	6000RS	3
17	Sloupek	45*51*1.5T*847.4L	1	56	Kladka	φ39*7(φ26)	1
18	Šroub	M8*P1.25*16L(6m/6m	4	57	Ložisko	φ10*φ16*11.5mml	1
19	Podložka	φ8*φ19*2T	9	58	Váleček	φ39.3	1
20	Podložka	φ8*φ19*2T	2	59	Zátěžové kolo	φ280*26W	1
21	Kryt	PS	1	60	Váleček	φ10*φ14*9mml	4
22	Sedlo		1	61	Šroub	3/8"-26*4.5t	4
23	Matice	M8	5	62	Matice	3/8"-26	2
24	Pojezd sedla		1	63	Šroub	3/16" (#10) *3/4"	4
25	Kryt	20*60 (PP)	2	64	Krytka s transportním kolečkem	PP	2
26	Podložka	φ8*φ16*2T	1	65	Přední	60*70*1.5t*430L	1
27	Šroub sedla	M8(ABS)	1	66	Koncovka	PP	2
28	Sedlová trubka	φ38.1(D)*1.5T*500L	1	67	Zadní stabilizátor	60*70*1.5t*430L	1
30	Vložka	φ50.8 2700 PP	1	68	Šroub	M8*P1.25*72L	4
31	Šroub výšky sedla	M16*P1.5*35L	1	69	Napájecí adaptér	9V 1.0A	1
32	Spodní kabel	450L	1	70	Klíč	6mm*30mml*84mml	1
33	Složení		1	71	Klíč	13.15	1
34	Řemen	J6 400	1	72	Klíč	13.14.15	1
35	Řemenice	φ232*6	1	73	Hlavní rám		1
36	Klika	6"*190W(1/2")	1				
37	Pedál	1/2"	1				
38	Krytka osy	PVC	2				
39	Hlavní kryt	PS	1				

POSTUP MONTÁŽE



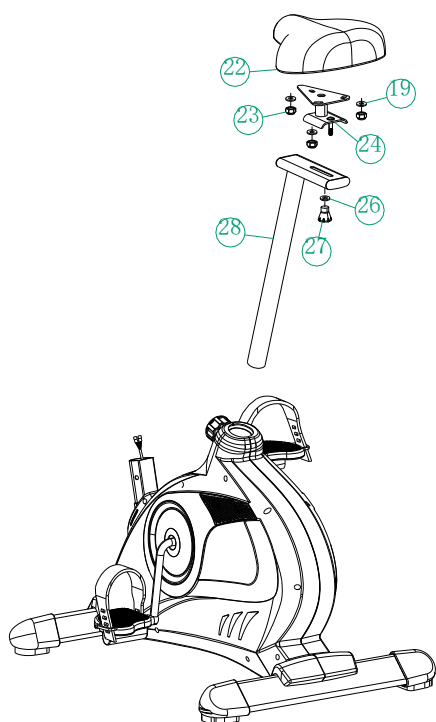
KROK 1

1. Přední stabilizátor (65) připevněte k hlavnímu rámu (73) pomocí dvou šroubů (68) a 2 podložek (19).
2. Zadní stabilizátor (67) připevněte k hlavnímu rámu (73) pomocí dvou šroubů (68) a dvou podložek (19).



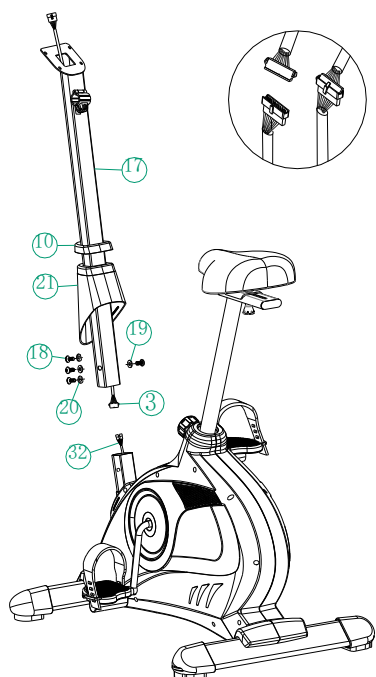
KROK 2

1. Na pedály připevněte řemínky.
2. Levý pedál (37-L) našroubujte do levé kliky, pravý pedál (37-R) našroubujte do pravé kliky.



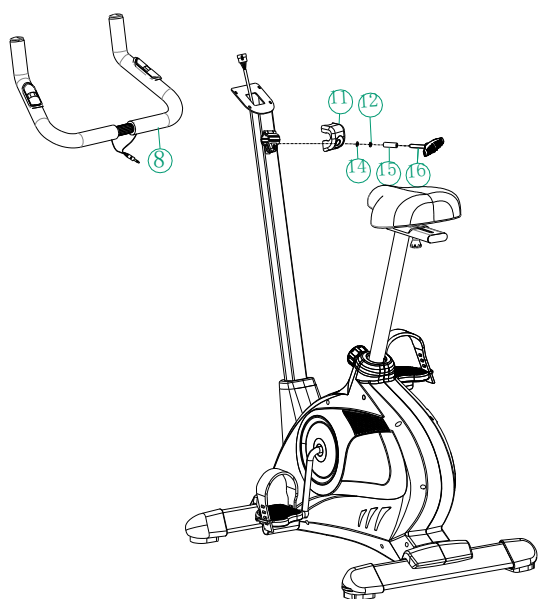
KROK 3

1. Ze sedla uvolněte matice (23) a podložky (19) pomocí kterých následně připevníte pojezd (24).
2. Pojezd (24) nasadíte na kolejnici a připevníte pomocí šroubu (27) a podložky (26).
3. Sedlovou trubku (28) vsuňte do hlavního rámu a zajistěte šroubem.



KROK 4

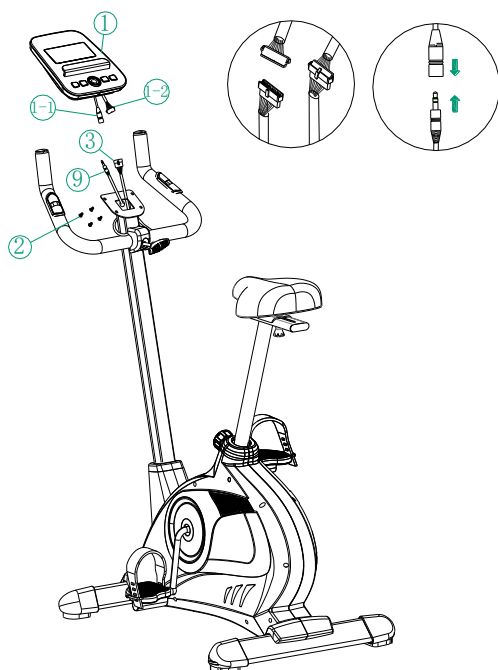
1. Na sloupek nasuňte kryt (70) a (21).
2. Spodní kabel (32) spojte s horním kabelem (3).
3. Sloupek nasadíte na hlavní rám a zajistěte pomocí šroubů (18) a podložek (20) a (19).



KROK 5

1. Řídítka (8) vložte do navařeného profilu na sloupku, horní část zajistěte šroubem (13) a podložkou (12).

2. Na T šroub (16) nasuňte váleček (15), podložku (14), plastovou krytku (11) a všroubujte do spodní části profilu.



KROK 6

1. Signální vodič (9) propojte s počítačem (1-1), horní kabel (3) propojte s počítačem (1-2).

2. Počítač (1) připevněte ke sloupku pomocí šroubů (2).

Počítač



1. Po zapnutí trenažéru se na 1 vteřinu rozsvítí celý displej, počítač 1 x pípne a zátěž se vrátí na výchozí hodnotu.
2. Pokud není po dobu 4 vteřin detekován signál, počítač zobrazí "E4". Po stisknutí tlačítka START/STOP na dvě vteřiny se inicializuje reset zařízení a po opětovném zapnutí se všechny hodnoty a nastavení vrátí do výchozího stavu.
3. Napájení: DC6V 1000mA.

Funkce tlačítek

- 1. START/STOP:** A. Start.
B. Pokračování v tréninku.
- 2. RESET:** A. Návrat do hlavní nabídky během nastavování programu.
B. Stiskněte kdykoliv na 3 vteřiny pro reset zařízení.
- 3. RECOVERY :** A. Pokud je detekován srdeční tep, stiskněte tlačítko pro spuštění programu RECOVERY.
- 4. UP :** A. Zvyšuje nastavovanou hodnotu.
B. Během tréninku zvyšuje zátěž.
- 5. DOWN:** A. Snižuje nastavovanou hodnotu.
B. Během tréninku snižuje zátěž.
- 6. MODE/ENTER:** A. Potvrzení nastavované hodnoty.
B. Posun na další krok.
- 7. MODE+RECOVERY:** A. V hlavní nabídce stiskněte na 3 vteřiny pro přepnutí mezi mílemi a kilometry.
- 8. ENTER+RECOVERY:** A. Stiskněte na 3 vteřiny pro režim spánku.

Programy

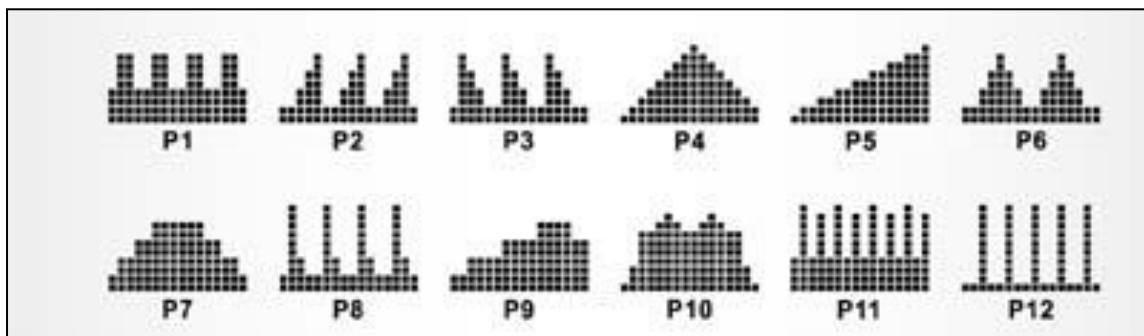
MANUAL – Manuální režim

V hlavní nabídce vyberte možnost MANUAL a stiskněte klávesu ENTER. Nastavte požadovanou zátěž a stiskněte klávesu ENTER. Tímto způsobem postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN.

PROGRAM- Vestavěné programy

V hlavní nabídce vyberte možnost PROGRAM a stiskněte klávesu ENTER, zobrazí se výběr jednotlivých programů P1 až P12, jejich průběh je znázorněn na diagramech níže, požadovaný program potvrďte klávesou ENTER. Postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí

kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN.



Fitness program

V hlavní nabídce vyberte možnost PROGRAM a rovnou stiskněte START, zahájí se trénink s výchozími hodnotami, kdy čas je nastaven na 12 minut a zátěž na stupeň 6. Podle tabulky níže si můžete ověřit svou fitness kondici.

Tabulka:

Úroveň	Pohlaví		Věk < 30	Věk =30~ 39	Věk =40~ 49	Věk > 50
F5	Muž	VZDÁLENOST	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		RYCHLOST	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Žena	VZDÁLENOST	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		RYCHLOST	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Muž	VZDÁLENOST	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM	2.6~ 3.2KM
		RYCHLOST	20KM	19KM	17KM	16KM
	Žena	VZDÁLENOST	3~3.6KM	2.8~ 3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		RYCHLOST	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Muž	VZDÁLENOST	4~4.8KM	3.8~ 4.6KM	3.4~ 4.2KM	3.2~ 4KM
		RYCHLOST	24KM	23KM	21KM	20KM
	Žena	VZDÁLENOST	3.6~4.4K M	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		RYCHLOST	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Muž	VZDÁLENOST	4.8~ 5.6KM	4.6~ 5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		RYCHLOST	28KM	27KM	25KM	24KM
	Žena	VZDÁLENOST	4.4~ 5.4KM	4~5KM	3.8~ 4.6KM	3.4~ 4.4KM
		RYCHLOST	27KM	25KM	23KM	22KM

F1	Muž	VZDÁLENOST	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		RYCHLOST	28KM	27KM	25KM	24KM
	Muž	VZDÁLENOST	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		RYCHLOST	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT- Konstantní výkon

V hlavní nabídce vyberte možnost WATT a stiskněte klávesu ENTER. Tímto způsobem postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN. Počítač zobrazuje výkon v rozmezí 20 – 120 W.

PERSONAL- Uživatelsky definovaný program

V hlavní nabídce vyberte možnost PERSONAL a stiskněte klávesu ENTER. Postupně nastavte zátěž pro všech 16 sekcí tréninku. Tlačítka UP a DOWN upravíte zátěž pro první 1/16 tréninku a potvrdíte stisknutím ENTER, posunete se na nastavení zátěže pro 2/16 atd. až po 16-tý sloupeček. Trénink zahájíte stisknutím START. Během tréninku můžete upravovat zátěž tlačítka UP a DOWN.

HRC program

V hlavní nabídce vyberte možnost H.R.C., potvrďte stisknutím ENTER. V nastavení program je potřeba nadefinovat hodnoty pro 55%,75%,90%,100% maximální tepové frekvence, hodnoty se vypočítají podle tabulky níže. Nastavení každé hodnoty se upraví klávesami UP a DOWN a potvrdí se klávesou ENTER. Stiskněte START pro zahájení tréninku.

Výpočet hodnot:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Během tréninku se mění zátěž automaticky podle aktuální tepové frekvence.

Recovery mode – Program pro měření fyzické kondice

V hlavní nabídce vyberte položku RECOVERY a okamžitě přiložte dlaně na elektrody pro snímání tepové frekvence, po 60-ti vteřinách se zobrazí výsledek v rozsahu 1 až 6.

$$\text{Výpočet} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1] ^ 2;$$

P1: maximální tepová frekvence během prvních 20 vteřin měření

P2: Minimální tepová frekvence během posledních 40 vteřin měření.

Pokud není detekován tep, pak displej zobrazí ERR2. Zkuste si umýt ruce a odmastit elektrody.

Individuální nastavení

1. Nastavení a volba uživatele

Při prvním zapnutí, nebo po resetu konzole vyberte položku "USER" a stiskněte ENTER, klávesami DOWN a UP vyberte uživatele 1 (USER0)- 4 (USER3), stiskněte ENTER a nastavte pohlaví (MALE – muž, FEMALE – žena), věk, výšku, váhu.

Zobrazované hodnoty

Funkce	Rozsah	Výchozí hodnota	Posun	Popis
Time - čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Pokud je zobrazena 0, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 1:00~99:00, hodnota se bude odečítat do 0
Distance - vzdálenost	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Pokud je zobrazena 0, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 1~99.5, hodnota se bude odečítat do 0
CALORIES - spálené kalorie	0~990	0	±10	1. Pokud je zobrazeno 0.0, KCAL, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 10~990, KCAL hodnota se bude odečítat do 0
Height - výška	100~200	160	±1	Metrická jednotka: CM
Weight - váha	20~150	50	±1	Metrická jednotka: KG
AGE - věk	10~99	25	±1	

USER - uživatel	User0~User4	User0	±1	
LEVEL - úroveň	1~24	1	±1	Úroveň zátěže+
WATT - výkon	10~350	100	±5	

- Režim spánku

Trenažér se přepne do režimu spánku, pokud nedojde po dobu 4 minut k pohybu, nebo stisku klávesy. Pro probuzení stiskněte kteroukoliv klávesu.

- Chyba motoru

Pokud displej zobrazí chybu ERR4, odpojte trenažér od elektrické sítě, sundejte kryt a zkontrolujte kabelové vedení, pravděpodobně došlo k uvolnění konektoru, nebo poškození kabelu.

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

Před započatím 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.



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.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

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 Anhebe-techniken 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 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: 28 kg

Schwungradgewicht: 8 kg

Abmessungen der Laufbahn: 97 x 59 x 132 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 120 kg

WARTUNG

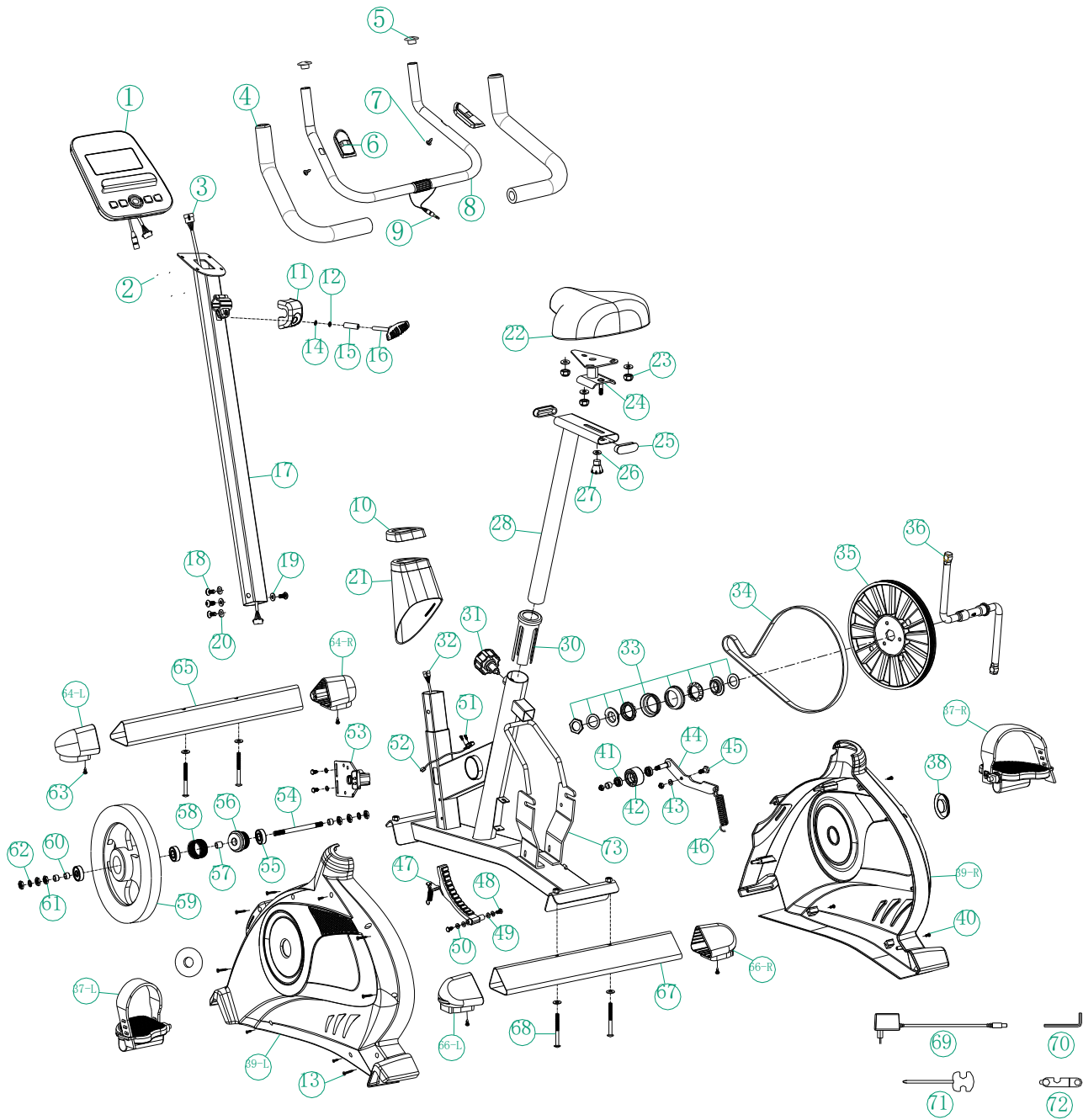
Das Gerät wurde so konzipiert, um minimale Wartung von einem Nutzer zu verlangen. Es sind folgende Maßnahmen dabei zu berücksichtigen:

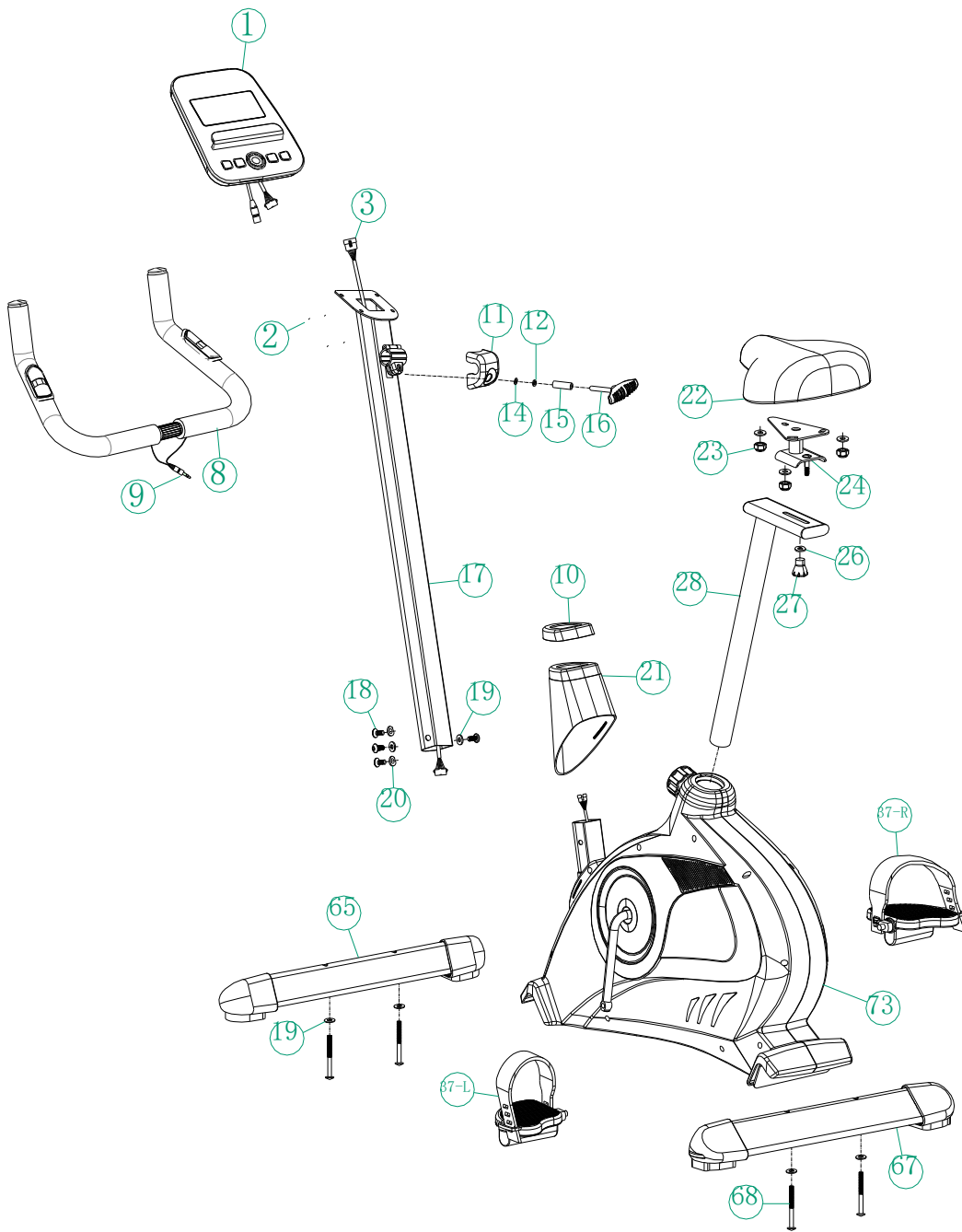
- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetischer heimtrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.

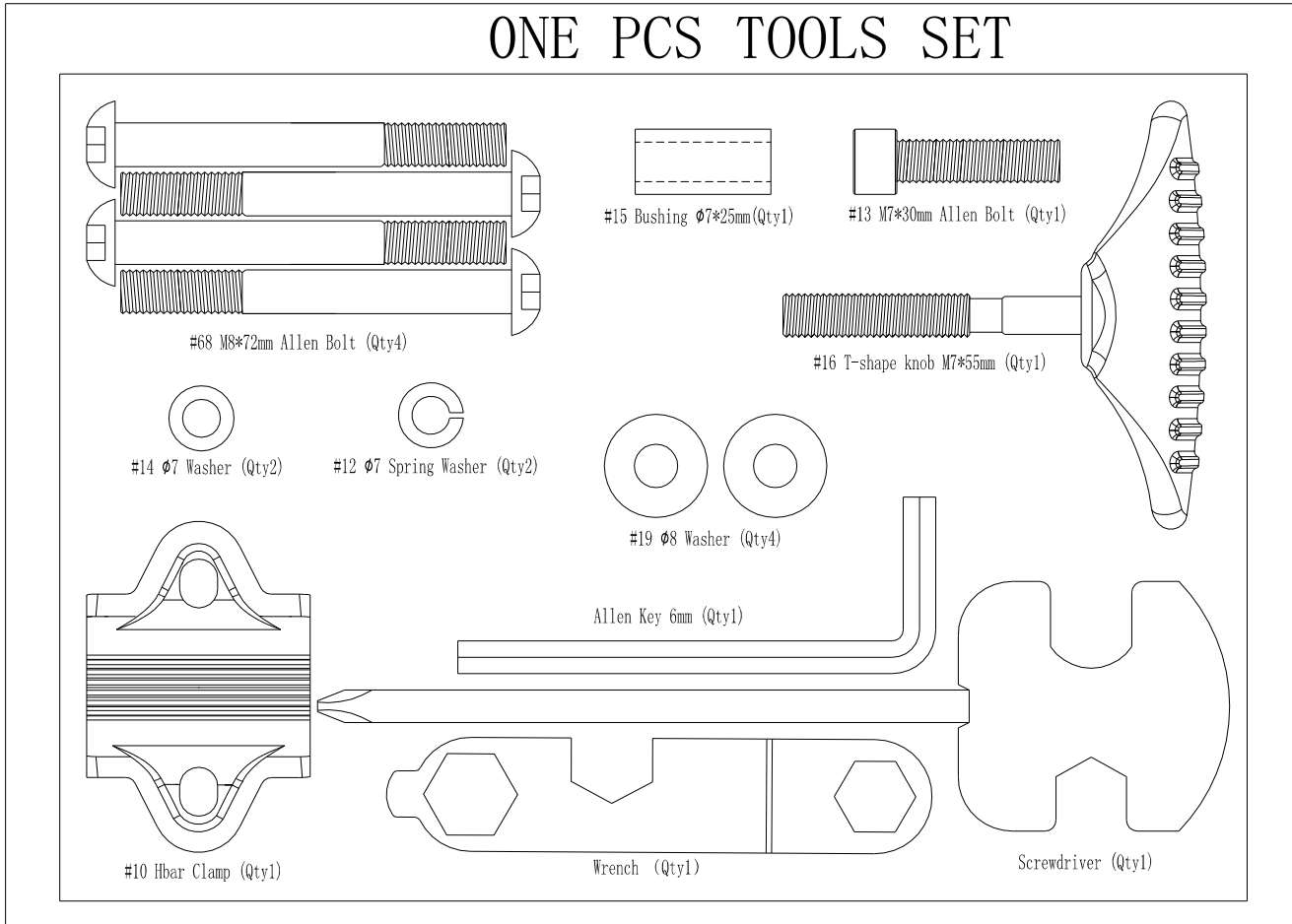
Detaillierte Zeichnung:





WERKZEUGE

ONE PCS TOOLS SET



68	SCHRAUBE	M8*P1.25*72L	4	19	UNTERLEGSCHIEBE	φ8*φ19*2T	4
15	HÜLSE	φ7*φ12*25mm	1	70	SECHSKANTSCHLÜSSEL	6mm*30mm*84m	1
13	SCHRAUBE	M7*P1.0*30L	1	71	SCHLÜSSEL	13.15	1
16	DREHKNOPF T	M7*P1.0*55L	1	72	WERKZEUG N	13.14.15	1
14	UNTERLEGSCHIEBE	φ7*φ12*1T	2				
12	UNTERLEGSCHIEBE	φ7*φ12*2T	2				

LISTE DER TEILE UND WERKZEUGE

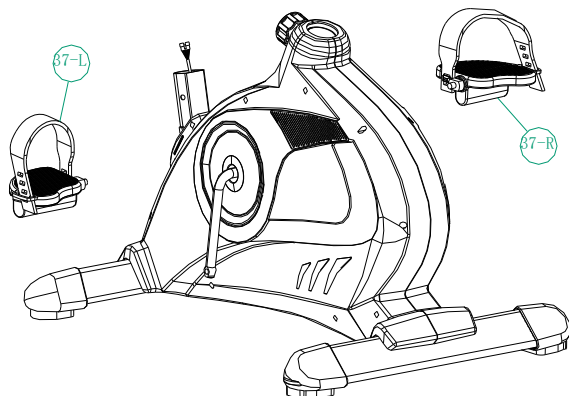
1	COMPUTER		1	40	SCHRAUBE	3/16" (#10)	6
2	SCHRAUBE	M5*10L	4	41	LAGER	6900RS	2
3	OBERES KABEL	900L	1	42	EINSTELLRAD	φ43*22.5	1
4	SCHUTZELEMENT	φ20*5T*485L, STR	2	43	UNTERLEGSCHIEBE	φ8*φ16*1t	1
5	ENDKAPPE	STR 7/8"	2	44	HALTERUNG	5T	1
6	SENSOR ZUR PULSMESSUNG	12B	2	45	SCHRAUBE	M8*20	1
7	SCHRAUBE	M3.5*20L	2	46	FEDER	0Dφ16*φ2.0*4 5T (65Mn)	1
8	LENKER		1	47	MAGNET		1
9	KABEL DES SENSORS ZUR PULSMESSUNG	700+700L	1	48	SCHRAUBE	M6*P1.0*16L	4
10	ABDECKUNG DES TELLERS	4T	1	49	UNTERLEGSCHIEBE	φ6*φ13*1t	4
11	BEFESTIGUNGSELEMENT	7511D	1	50	UNTERLEGSCHIEBE	φ6	2
12	UNTERLEGSCHIEBE	φ7*φ12*2T	2	51	SCHRAUBE	M3*8L	2
13	SCHRAUBE	M7*P1.0*30L	1	52	SENSOR	300L	1
14	UNTERLEGSCHIEBE	φ7*φ12*1T	2	53	MOTOR	MT03	1
15	HÜLSE	φ7*φ12*25m ml	1	54	ACHSE DES SCHWUNGRADS	3/8"-26*145L	1
16	DREHKNOPF T	M7*P1.0*55L	1	55	LAGER	6000RS	3
17	LENKERSTÜTZROHR	45*51*1.5T*84 7.4L	1	56	KLEINE RIEMENSCHIEBE	φ39*7(φ26)	1
18	SCHRAUBE	M8*P1.25*16L (6m/6m)	4	57	HÜLSE	φ10*φ16*11.5 mml	1
19	UNTERLEGSCHIEBE	φ8*φ19*2T	9	58	HÜLSE	φ39.3	1
20	UNTERLEGSCHIEBE	φ8*φ19*2T	2	59	SCHWUNGRAD	φ280*26W	1
21	ABDECKUNG DES LENKERSTÜTZROHRS	PS	1	60	HÜLSE	φ10*φ14*9m mL	4
22	SATTEL		1	61	SCHRAUBE	3/8"-26*4.5t	4
23	MUTTER	M8	5	62	MUTTER	3/8"-26	2
24	SITZSTÜTZE		1	63	SCHRAUBE	3/16" (#10) *3/4"	4
25	ENDKAPPE	20*60 (PP)	2	64	ABDECKUNG DES VORDEREN STANDFUßES	PP	2
26	UNTERLEGSCHIEBE	φ8*φ16*2T	1	65	VORDERER STANDFUß	60*70*1.5t*43 0L	1
27	DREHKNOPF DES SATTELS	M8 (ABS)	1	66	ABDECKUNG DES HINTEREN STANDFUßES	PP	2
28	SATTELSTÜTZROHR	φ38.1(D)*1.5T *500L	1	67	HINTERER STANDFUß	60*70*1.5t*43 0L	1
30	VERBINDUNGSELEMENT DES SATTELSTÜTZROHRS	φ50.8 2700 PP	1	68	SCHRAUBE	M8*P1.25*72L	4
31	DREHKNOPF	M16*P1.5*35L	1	69	NETZADAPTER	9V 1.0A	1
32	UNTERES KABEL	450L	1	70	SECHSKANTSCHRAUBE	6mm*30mml* 84mml	1

33	MONTAGESET		1	71	SCHLÜSSEL	13.15	1
34	RIEMEN	J6 400	1	72	WERKZEUG N SET	13.14.15	1
35	RIEMENSCHLEIBE	φ232*6	1	73	HAUPTRAHMEN		1
36	KURBEL	6"*190W(1/2")	1				
37	PEDAL	1/2"	1				
38	ABDECKUNG DER KURBEL	PVC	2				
39	HAUPTGEHÄUSE L/R	PS	1				

MONTAGEANLEITUNG

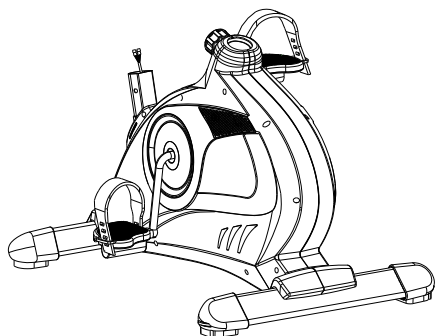
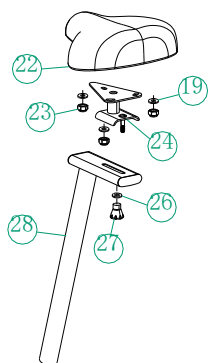
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (65) am Hauptrahmen mittels 2 Schrauben (68) und 2 Unterlegscheiben (19).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (67) am Hauptrahmen mittels 2 Schrauben (68) und 2 Unterlegscheiben (19).



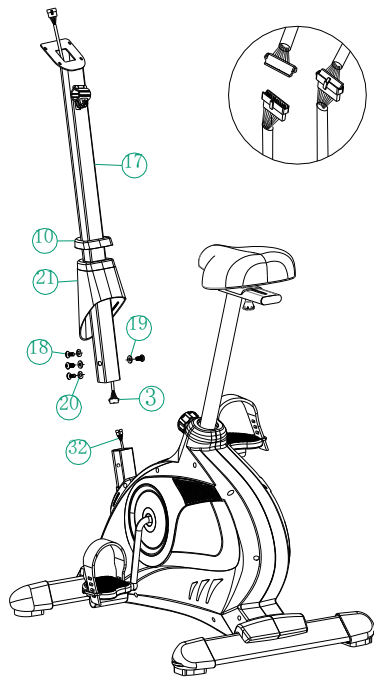
SCHRITT 2

1. Befestigen Sie die Halterungen an den Pedalen.
2. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel (37-L) und das rechte Pedal (37-R) an der rechten Kurbel.



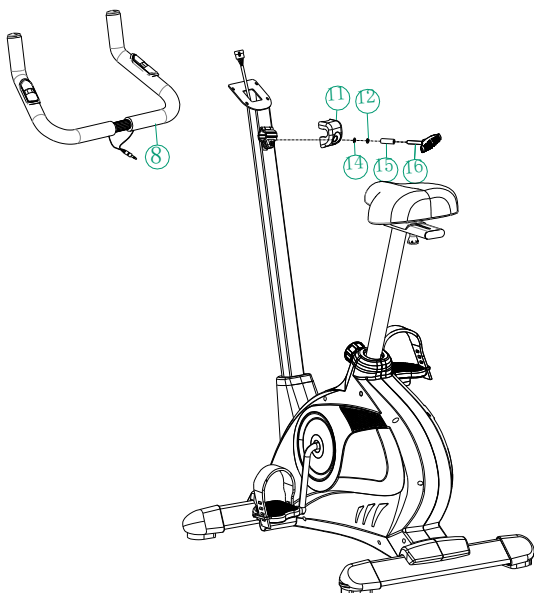
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie den Sattel (22) an der Sitzstütze (24) und den Drehknopf (27) mit der Unterlegscheibe (26) am Sattelstützrohr (28).
2. Befestigen Sie das Sattelstützrohr (28) am Haupttrahmen und sichern Sie alles mittels des Drehknopfs.



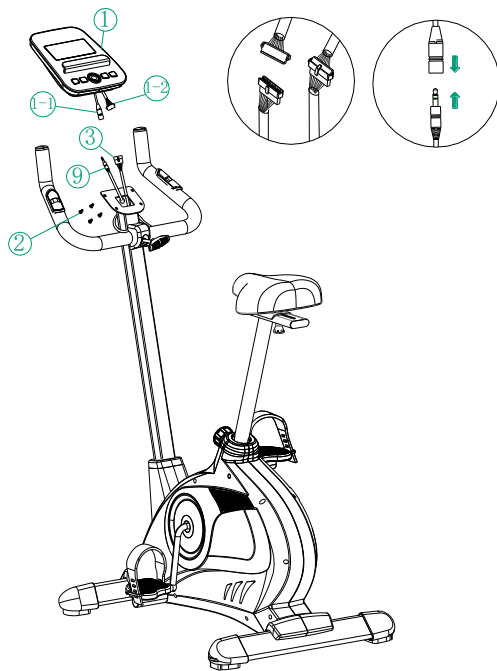
SCHRITT 4

1. Bringen Sie die Abdeckung des Lenkerstützrohrs (21) und das Schutzelement (70) am Lenkerstützrohr (17) an.
2. Schließen Sie das untere Kabel (32) mit dem oberen Kabel (3) an.
3. Befestigen Sie das Lenkerstützrohr mittels 4 Schrauben (18) und 2 Unterlegscheiben (19) sowie 2 Unterlegscheiben (20) am Hauptrahmen.



SCHRITT 5

- 1, Befestigen Sie die Abdeckung des Tellers (10), das Befestigungselement (11), die Unterlegscheiben (14) und (12), die Schraube (13) sowie den Lenker (8) am Lenkerstützrohr (17). Befestigen Sie die obere Abdeckung des Tellers.
- 2, Befestigen Sie die untere Abdeckung des Tellers. Benutzen Sie dafür die Unterlegscheibe (14) und (12), die Hülse (15) sowie den Drehknopf T (16).



SCHRITT 6

1. Schließen Sie das Kabel des Sensors zur Pulsmessung (9) mit dem Kabel des Computers (1-1) und das obere Kabel (3) mit dem Kabel des Computers (1-2) an.
2. Befestigen Sie den Computer (1) am Lenkerstützrohr (17) mittels 4 Schrauben (2).

Computer



1. Nach dem Drücken der Taste POWER-ON sollen alle Bereiche auf dem Display eine Sekunde lang angezeigt werden. Sie hören dann ein Signalton und der Motor wird auf Null neu gestartet.
2. Wenn kein Eingangssignal 4 Sekunden lang empfangen wird, wird „E4“ auf dem Display angezeigt. Wenn Sie die Taste START/STOP mehr als 2 Sekunden lang gedrückt halten, wird ein Reset gemacht. Dadurch werden alle Funktionen auf den Zustand nach dem Einschalten des Geräts zurückgesetzt.

Stromversorgung des Computers: DC6V 1000mA

Funktionen der Tasten

1. START/STOP : A. Start.

B. Während der Pause, um die Arbeit fortzusetzen.

2. RESET : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Parameter, um zurück ins Hauptmenü zu gelangen.

B. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um ein Reset zu machen.

3. RECOVERY : A. Drücken Sie die Taste beim Signal der Herzfrequenz, um in den RECOVERY-Modus zu gelangen.

4. UP : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um den Wert der Parameter zu erhöhen.

B. Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Wert des Widerstands zu erhöhen.

5. DOWN : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um den Wert der Parameter zu verringern.

B. Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Wert des Widerstands zu verringern.

6. MODE/ENTER : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um die Einstellung der Werte zu bestätigen.

B. Drücken Sie die Taste während der Bestimmung der Benutzereinstellungen, um in den nächsten Teil zu gelangen.

7. MODE+RECOVERY : A. Halten Sie im Hauptmenü die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das metrische / imperiale Maßsystem zu ändern.

8. ENTER+RECOVERY : A. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Schlafmodus zu gelangen.

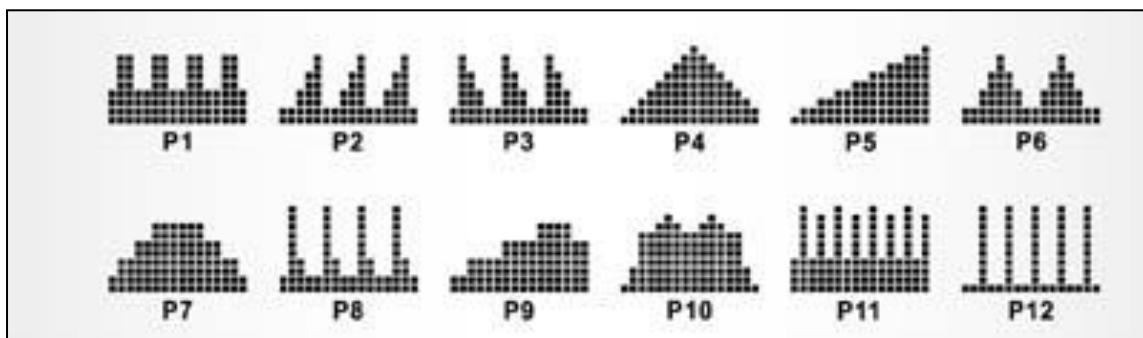
Funktionsmodi

Der manuelle Modus - Hauptmodus

Wählen Sie den manuellen Modus "Manual" aus. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um den Widerstand einzustellen und zu bestimmen. Drücken Sie wieder die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Widerstand verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN.

PROGRAMM - Built-in-Modus

Wählen Sie den Modus "Program" aus. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das entsprechende Programm P1----P2 zu wählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Stellen Sie den Wert des Widerstands ein und drücken Sie ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Widerstand verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN. Auf dem folgenden Diagramm werden die 12 eingebauten Modi gezeigt.



Fitness-Modus

Wählen Sie den Modus "Program" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Der gezielte Wert der Zeit beträgt 12 Min. und des Widerstands hingegen 6. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

Liste:

Niveau	Geschlecht		AGE (Alter)	AGE (Alter)	AGE (Alter)	AGE (Alter)
			< 30	= 30~39	= 40~49	> 50

F5	Mann	DISTANCE (Distanz)	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Mann	DISTANCE (Distanz)	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~ 3.2KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	20KM	19KM	17KM	16KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Mann	DISTANCE (Distanz)	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	24KM	23KM	21KM	20KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	22KM	20KM	19KM	17KM

F2	Mann	DISTANCE (Distanz)	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Mann	DISTANCE (Distanz)	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT – Konstante Messung der Leistung während des Trainings

Wählen Sie den Modus "WATT" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Wählen Sie die WATT-Einstellungen und drücken Sie die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den WATT-Wert verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN. Die WATT-Leistung basiert auf RPM und WATT, die überprüft sind. Wenn RPM < 20 ist, beträgt der Wert 20. Wenn RPM > 120 ist, beträgt der Wert 120.

PERSONAL (Personal) – der eigene Modus

Wählen Sie den Modus "PERSONAL" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Gehen Sie in den Bereich der Widerstandseinstellung. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie ENTER, um in den weiteren Teil der Einstellungen zu gelangen. Drücken Sie die Taste ENTER, wenn Sie den 16. Bereich erreichen, um in die Einstellung des 1. Bereichs zu gelangen. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Wert des Widerstands verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN.

HRC-Modus

Wählen Sie den Modus "HRC" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den HRC-Modus zu gelangen. Drücken Sie UP oder DOWN, um den entsprechenden Wert 55%,75%,90%,100% zu wählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- HRC einzustellen. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

Muster für die Berechnung des Zielwertes:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Während des Trainings ist die Erhöhung / die Verringerung des Widerstands nach der Herzfrequenz berechnet.

Recovery-Modus

Drücken Sie „RECOVERY“ beim spürbaren Puls, um in den RECOVERY-Modus zu gelangen. Halten Sie die Sensoren zur Pulsmessung mit Ihren Händen. Die Zeit wird ab 60 Sek. heruntergezählt. Nach der Messung wird das Ergebnis im Bereich 1~6 auf dem Display angezeigt.

$$\text{Markierung} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1]^2;$$

P1: maximale Herzfrequenz aus ersten 20 Sek.

P2: minimale Herzfrequenz aus letzten 40 Sek.

Wenn P1 oder P2 = 0, wird auf dem Display ERR2 angezeigt.

三、Modus der Benutzerdaten

1、Benutzereinstellungen

Wählen Sie den Einstellungsmodus „USER“ (Benutzer) nach Einschalten oder Zurücksetzen aus. Drücken Sie DOWN oder UP, um USER0~USER4 zu wählen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Wählen Sie entsprechende Einstellungen gender (Geschlecht) - age (Alter) - height (Größe) - weight (Gewicht) aus.

Beschreibung der Funktionen, die das Training betreffen

Art der Funktion	Bereich der Anzeige	Voreingestellter Wert	Erhöhung/Verringerung	Beschreibung
Time (Zeit)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit erhöht. 2. Wenn 1:00~99:00 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit bis 0 heruntergezählt.

Distance (Distanz)	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird der Wert der Distanz erhöht. 2. Wenn 0.1~99.5 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit bis 0 heruntergezählt.
CALORIES (Kalorienverbrauch)	0~990	0	±10	1. Wenn 0.0 angezeigt wird, wird der Wert des Kalorienverbrauchs erhöht. 2. Wenn 10~990 angezeigt wird, wird der Wert des Kalorienverbrauchs bis 0 heruntergezählt.
Height (Größe)	100~200	160	±1	Maßeinheit: CM
Weight (Gewicht)	20~150	50	±1	Maßeinheit: KG
AGE (Alter)	10~99	25	±1	Alter
USER (Benutzer)	User0~User4	User0	±1	Benutzer
LEVEL (Niveau)	1~24	1	±1	Widerstand des Motors
WATT	10~350	100	±5	Watt-Wert

Änderung des metrischen / imperialen Maßsystems

Halten Sie im Hauptmenü MODE+RECOVERY 3 Sekunden lang gedrückt, um in die Einstellungen zu gelangen. Nach der Änderung der Einstellung wird der Computer automatisch zurückgesetzt.

Sleep mode (Schlafmodus)

Gehen Sie im Ruhezustand in den Schlafmodus, wenn 4 Minuten lang keine Aktivität erkannt wird. Auf dem Display wird zu diesem Zeitpunkt die Temperatur angezeigt. Drücken Sie zum Beenden eine beliebige Taste.

Motor error (Fehler des Motors)

Wenn das Kabel des Motors ausgesteckt oder VR beschädigt wurde, zeigt der Computer ERR4 an. Es ist erforderlich, die Stromversorgung abzuschalten, um den Stromkreis zu überprüfen.



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:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
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 winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu 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 i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż 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.

Adnotacje o przebiegu napraw

Lp.	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.
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.

Notes on the course of repairs

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



ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kod:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
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 opotřebením 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.

Upozornění o opravě

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNG

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
2. 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
3. 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.
4. 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.
5. 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.
7. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
8. 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
9. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
10. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
11. 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