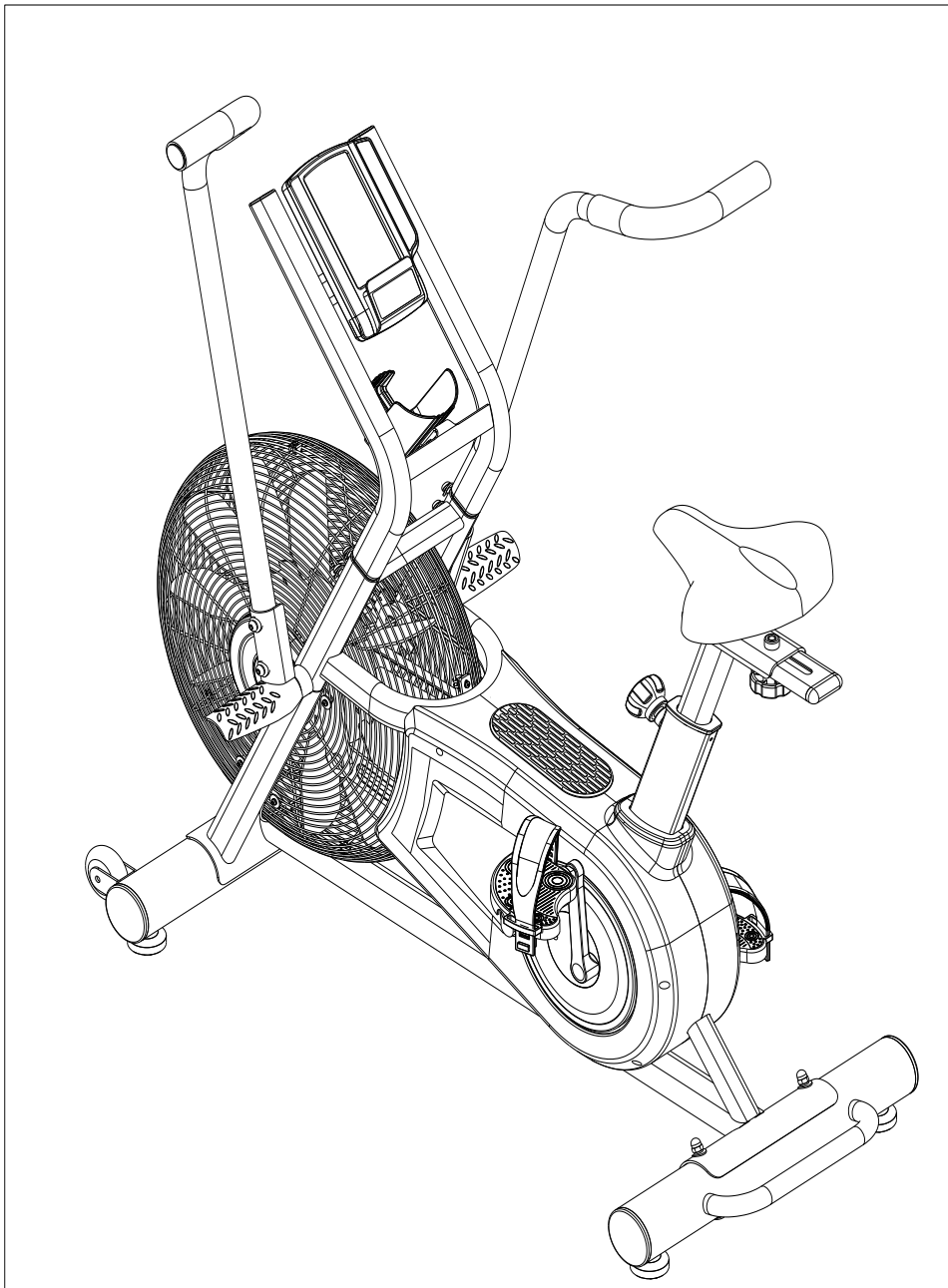




HMS PREMIUM

MP8880



UWAGA! Zachowaj instrukcję obsługi dla celów konserwacji i regulacji urządzenia.
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Aby zapewnić bezpieczeństwo i zdrowie, urządzenie powinno być użytkowane w prawidłowy sposób. Przed montażem i użyciem sprzętu należy przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i efektywne użytkowanie można osiągnąć tylko pod warunkiem prawidłowego montażu, konserwacji i użytkowania sprzętu. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy sprzętu znają zasady ostrożności i środki bezpieczeństwa.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia posiadania jakiegokolwiek schorzenia medycznego lub fizycznego, które mogłoby zagrozić zdrowiu i bezpieczeństwu użytkownika lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędną w przypadku osób przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
2. Należy być świadomym sygnałów swojego ciała. Nieprawidłowo wykonywane lub nadmiernie obciążające ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy lub mdłości, powinno się przerwać trening. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych stanów, przed kontynuowaniem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
4. Należy korzystać ze sprzętu na solidnej, płaskiej powierzchni z matą ochronną na podłogę lub dywan. Aby zapewnić bezpieczeństwo, sprzęt powinien mieć co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni wokół niego.
5. Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że wszystkie nakrętki i śruby są mocno dokręcone. Bezpieczeństwo sprzętu może być zapewnione tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
6. Należy zawsze użytkować sprzęt zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli podczas montażu lub kontroli sprzętu znajdziesz jakieś wadliwe elementy lub jeśli usłyszysz jakiegokolwiek nietypowe odgłosy dochodzące ze sprzętu podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij korzystanie ze sprzętu i nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
7. Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Należy unikać noszenia luźnej odzieży, która może zaplątać się w sprzęt.
8. Nie wolno wkładać palców ani przedmiotów do ruchomych części urządzenia.
- 9. Maksymalna waga użytkownika wynosi 135 KG.**
10. Sprzęt nie może być używany w celach terapeutycznych.
11. Aby uniknąć obrażeń ciała i / lub uszkodzenia produktu lub mienia, konieczne jest odpowiednie podnoszenie i przenoszenie urządzenia.
12. Produkt jest przeznaczony do użytku w chłodnym i suchym miejscu. Należy unikać przechowywania w bardzo zimnych, gorących lub wilgotnych miejscach, ponieważ może to prowadzić do korozji i innych związanych z tym problemów.
13. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego, wewnątrz, nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego!
- 14. Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

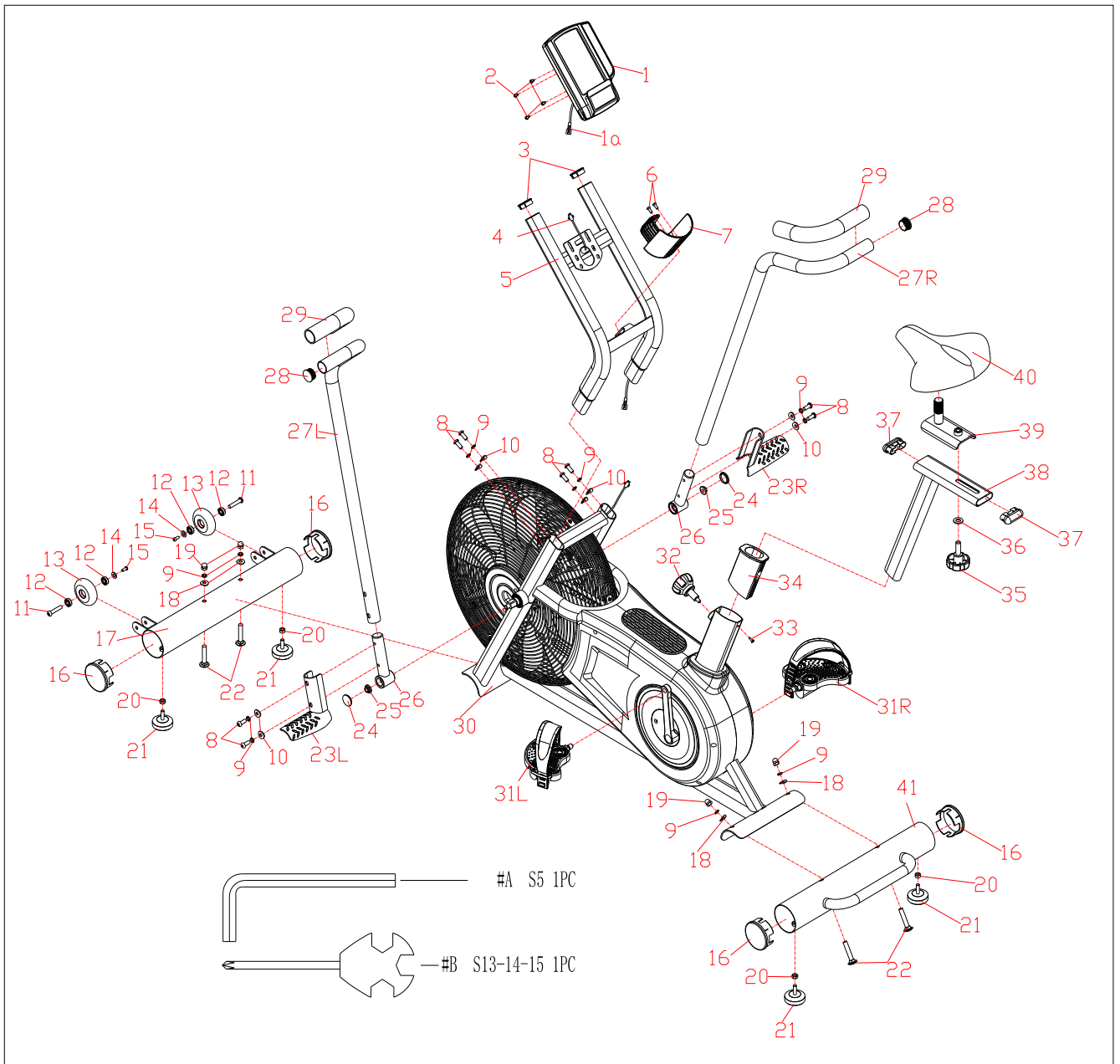
Konserwacja

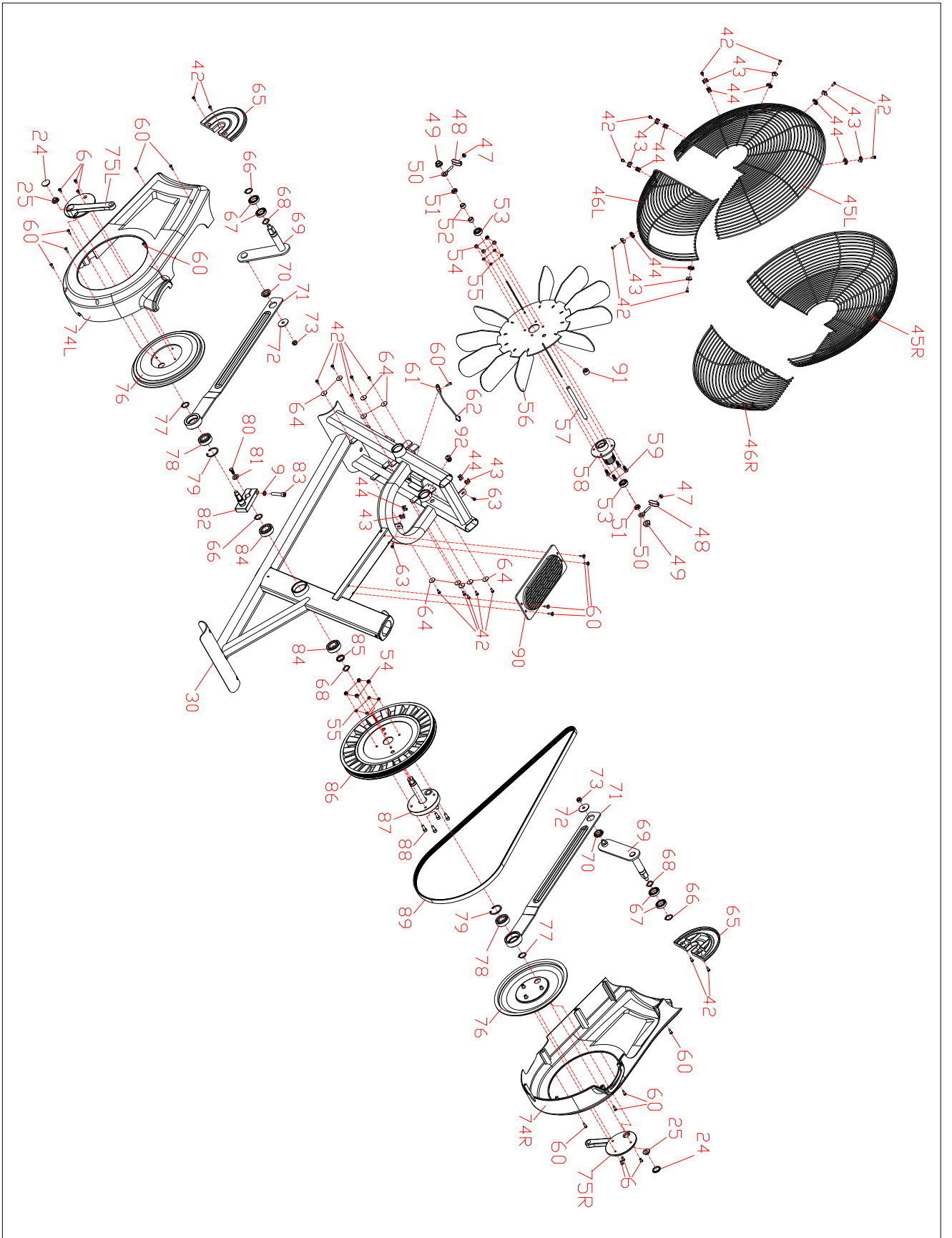
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu, gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych, by chronić je przed wilgocią i korozją.

Sposób hamowania




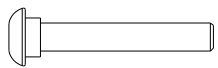
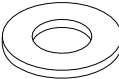
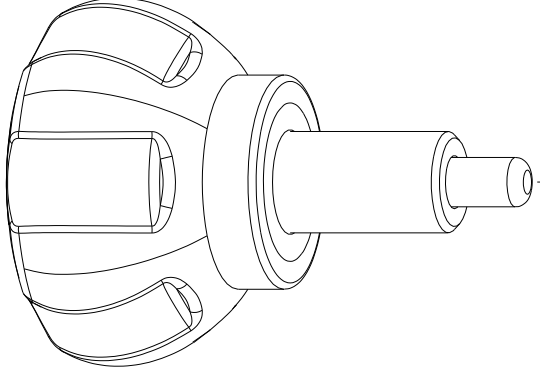
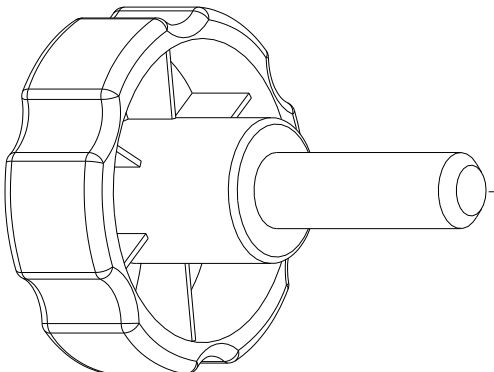

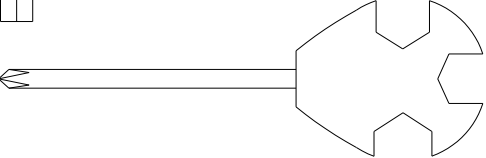
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rower powietrzny ORB8000 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

Schemat szczegółowy





Elementy wyposażenia

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ 20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ 24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

Lista części

Nr	Opis	Ilość
1	Komputer	1
2	Śruba M5*10	4
3	Zaślepka	2
4	Przewód komputera	1
5	Słupek pod komputer	1
6	Śruba M5*10*Φ8.5	8
7	Uchwyt na bidon	1
8	Śruba M8*20*S5	8
9	Podkładka sprężynująca d8	13
10	Podkładka łukowa d8*Φ20*2*R16	8
11	Śruba M8*30*M6*15*S5	2
12	Łożysko 608Z	4
13	Kółka transportowe φ71*24	2
14	Podkładka d6*Φ12*1.5	2
15	Śruba M6*15*S5	2
16	Zaślepka Φ76	4
17	Stabilizator przedni	1
18	Podkładka łukowa d8*Φ20*2*R38	8
19	Nakrętka kołpakowa M8*H16*S13	4
20	Nakrętka M8*H5.5*S14	4
21	Stopki poziomujące	4
22	Śruba M8*90*20*H5	4
23L/R	Podkładka pedała	1komplet
24	Ośłona korby	4
25	Nakrętka M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Wspornik kolumny kierownicy	2
27L/R	Kierownica	1komplet
28	Zaślepka φ32*17	2
29	Uchwyt piankowy Φ30*3*280	2

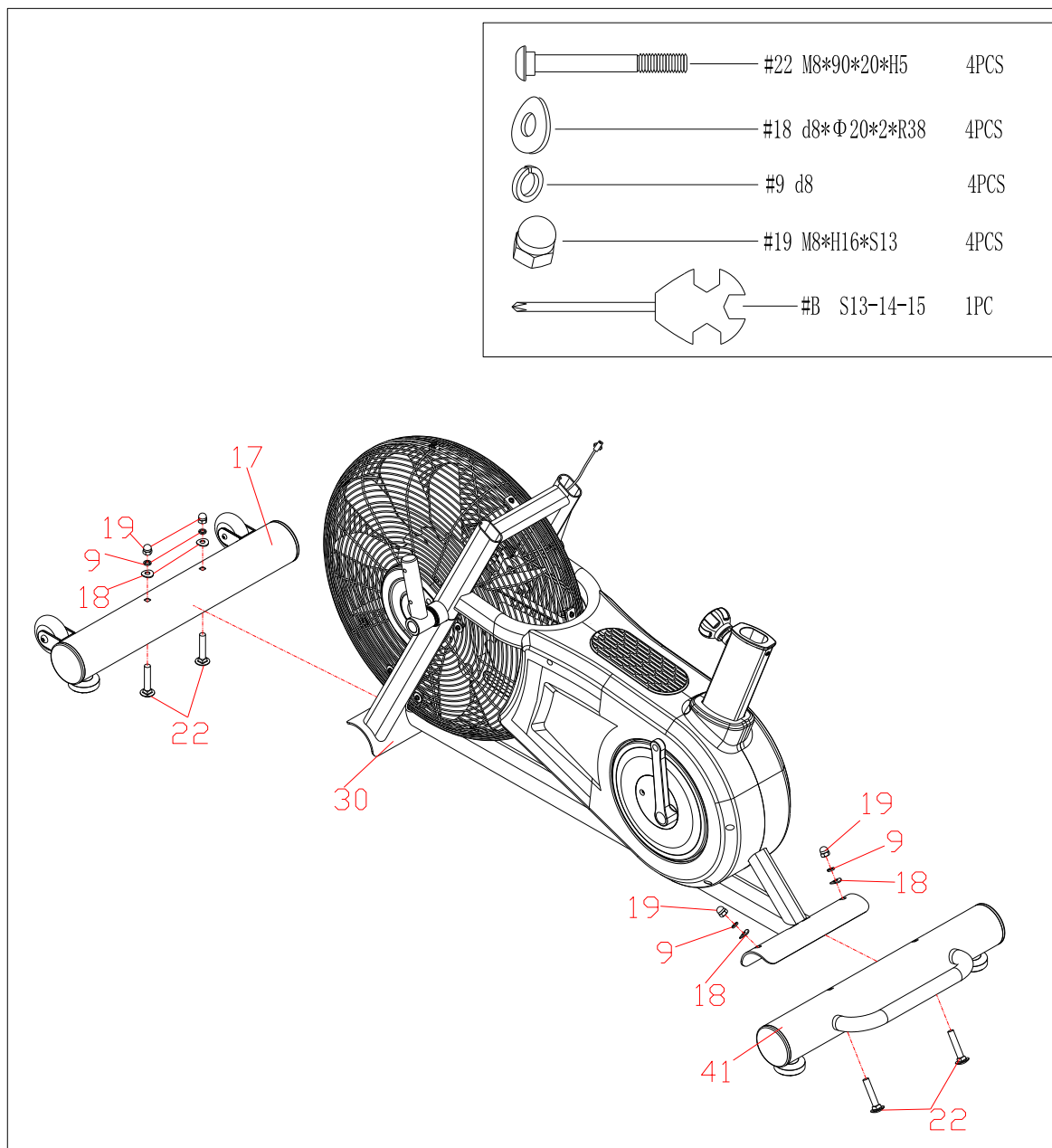
Nr	Opis	Ilość
39	Płyta podporowa siodełka	1
40	Siodełko	1
41	Stabilizator tylny	1
42	Śruba M4*10*Φ8	18
43	Zewnętrzna osłonka nakrętki	10
44	Wewnętrzna osłona nakrętki	10
45L/R	Przednie osłony	1komplet
46L/R	Tylne osłony	1komplet
47	Nakrętka M6*H6*S10	2
48	Obejma typu U	2
49	Nakrętka M10*1*H8*S15	2
50	Bolec łańcucha	2
51	Nakrętka M10*1*H5*S17	2
52	Podkładka φ10.1*φ15*9	2
53	Łożysko 6000-2RS	2
54	Nakrętka nylonowa M6*H6*S10	8
55	Podkładka sprężynująca d6	8
56	Koło	1
57	Trzon	1
58	Kołnierz	1
59	Śruba M6*16*S10	4
60	Śruba ST4.2*19*Φ8	15
61	Czujnik	1
62	Czujnik	1
63	Śruba M4*15*Φ8	2
64	Podkładka d4*Φ18*1.5	10
65	Ośłona przednia	2
66	Podkładka	3
67	Łożysko 6804-2RS	4

30	Rama główna	1
31L/R	Pedał	1komplet
32	Gałka M16*1.5*27*Φ56	1
33	Śruba ST4.2*10*Φ8	1
34	Tuleja	1
35	Gałka M12*37*15*Φ58	1
36	Podkładka d12*Φ24*2	1
37	Zaślepka PT60*20*30	2
38	Trzon siodełka	1
77	Sprężyna d17	2
78	Łożysko 6203-2RS	2
79	Sprężyna D40	2
80	Śruba M6*16*S10	1
81	Podkładka d6*Φ20*2	1
82	Korba mała	1
83	Śruba M8*40*S6	1
84	Łożysko 6004-2RS	2
85	Podkładka Φ25*Φ20.1*4	1

68	Podkładka falista 20*Φ26*0.3	3
69	Łącznik	2
70	Tuleja φ28*6.2	2
71	Pręt	2
72	Podkładka d8*Φ32*2	2
73	Nakrętka nylonowa M8*H7.5*S13	2
74L/R	Ośłona ł	1komplet
75L/R	Korba	1komplet
76	Obrotnica	2
86	Koło pasowe	1
87	Ośka	1
88	Śruba M6*16*S5	4
89	Pas	1
90	Pedał	1
91	Magnes φ15*7	1
92	Przelotka Φ12.5	1
A	Klucz imbusowy S5	1
B	Klucz S13-14-15	1

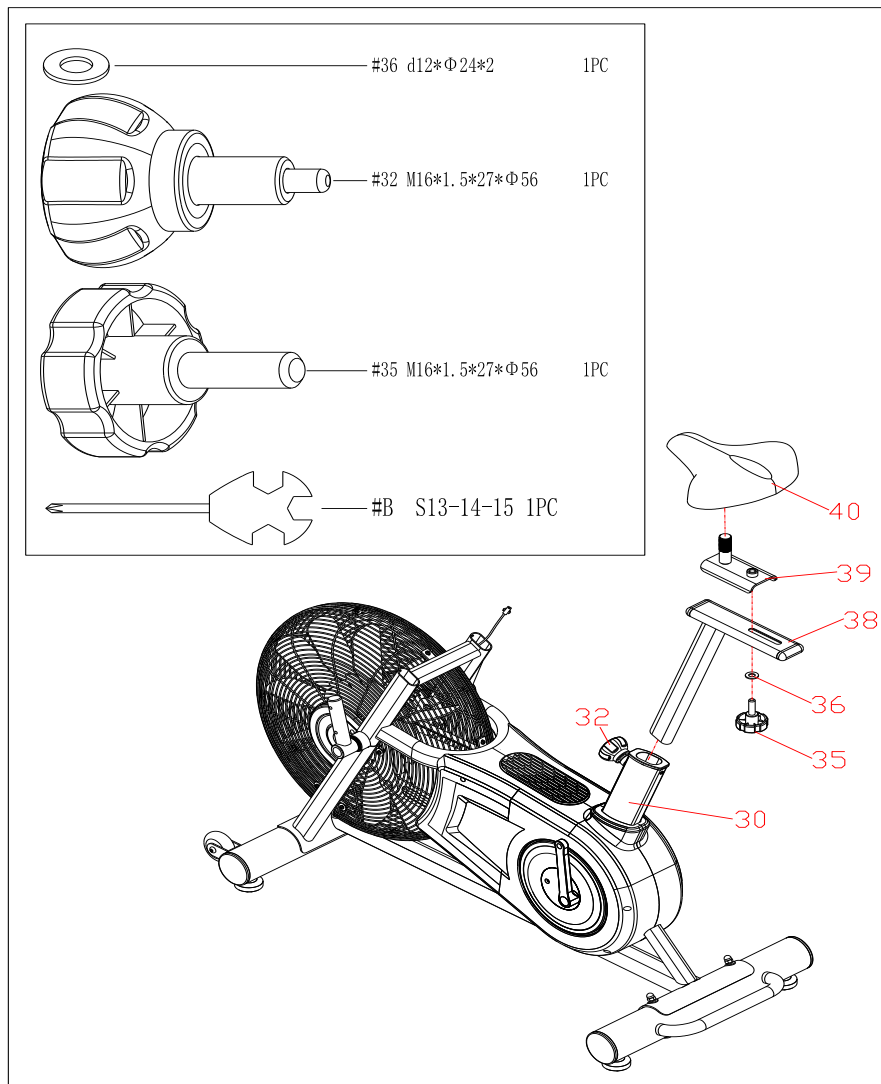
Montaż

KROK 1:



Przymocuj stabilizator przedni (17) i stabilizator tylny (41) do ramy głównej (30) za pomocą 4 śrub (22), 4 podkładek łukowych (18), 4 podkładek sprężynujących (9) oraz 4 nakrętek kołpakowych (19) używając klucza (B).

KROK 2:

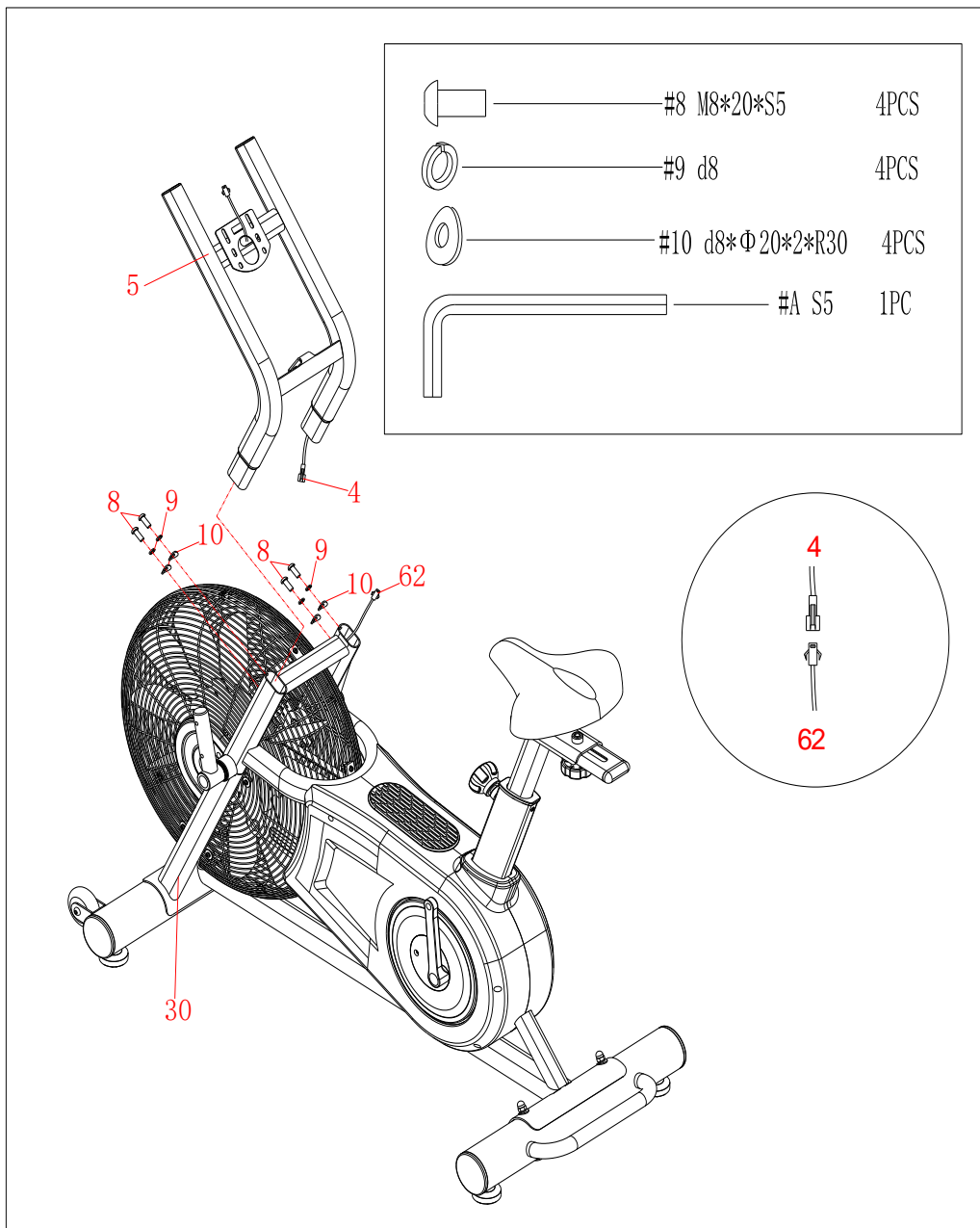


A. Włóż trzon siodełka (38) do ramy głównej (30), a następnie przymocuj go przy pomocy gałki (32).

B. Zamocuj płytę podporową siodełka (39) do trzonu siodełka (38) za pomocą gałki (35) i podkładki (36).

C. Przymocuj siodełko (40) do płyty podporowej (39), a następnie przykręć je za pomocą klucza (B).

KROK 3:

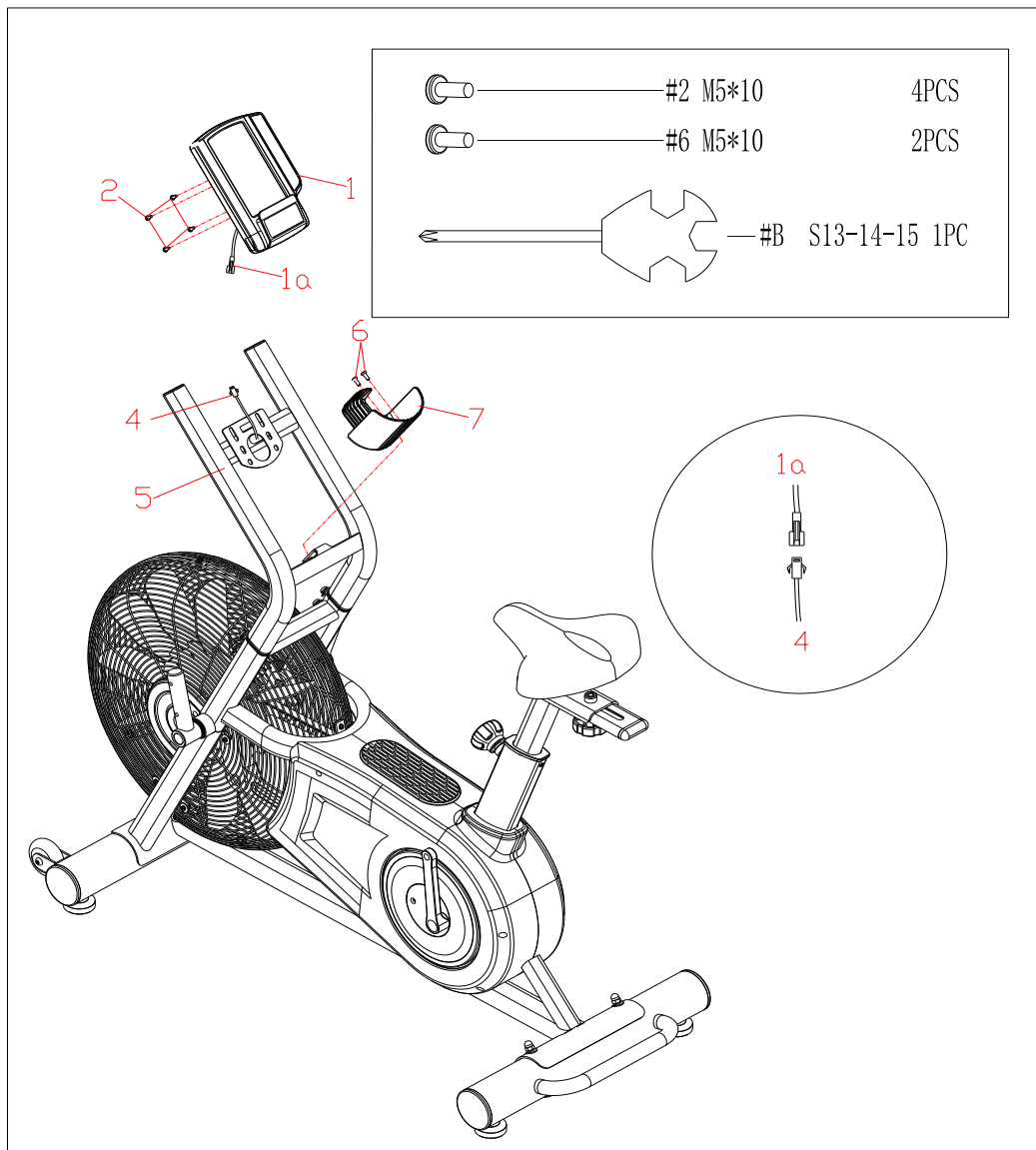


A. Odkręć 4 śruby (8), 4 podkładki sprężynowe (9) oraz 4 podkładki łukowe(10) od ramy głównej (5) przy pomocy klucza imbusowego (A).

B. Połącz przewody czujnika (62) i (4) w odpowiedni sposób.

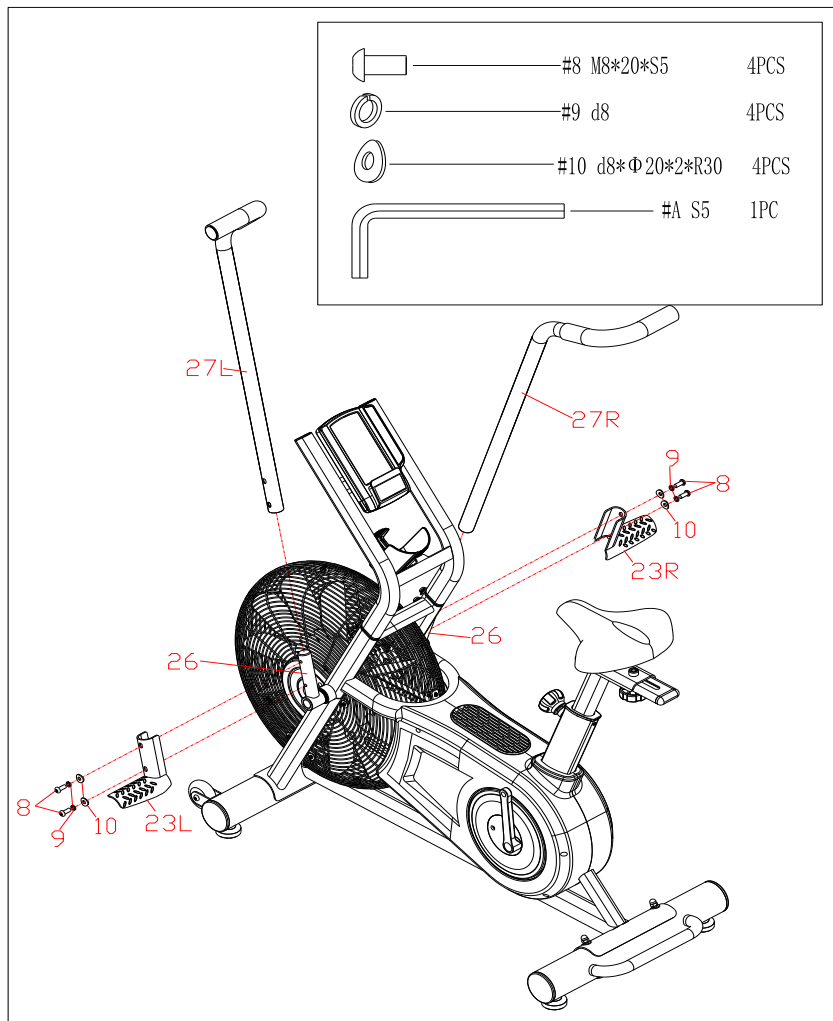
C. Umieść przewód w ramie głównej (30), a następnie włóż słupek pod komputer(5) do ramy głównej (30) i przymocuj za pomocą 4 śrub (8), 4 podkładek sprężynowych (9) oraz 4 podkładek łukowych (10) przy pomocy klucza imbusowego(A).

KROK 4:



- A. Odkręć 2 śruby(6) oraz 4 śruby(2) ze słupka pod komputer(5) używając klucza (B).
- B. Umieść uchwyt na bidon (7) w słupku pod computer (5) używając 2 śrub (6) za pomocą klucza (B).
- C. Połącz wspornik bagażnika (4) i przewód komputerowy (1a) w odpowiedni sposób.
- D. Przymocuj computer (1) w słupku pod komputer (5) używając 4 śrub (2) za pomocą klucza (B).

KROK 5:

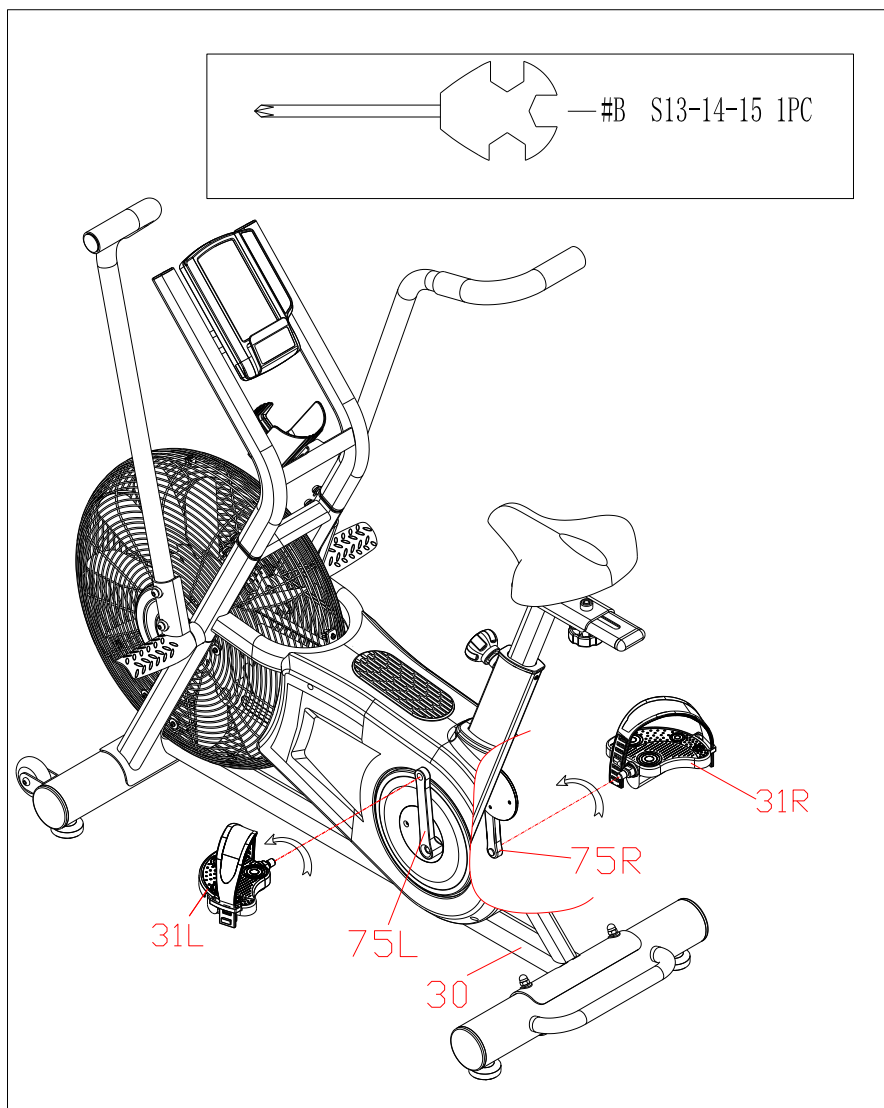


A. Odkręć 4 śruby (8), 4 podkładki sprężynowe (9) oraz 4 podkładki łukowe (10) od wahacza (26) za pomocą klucza imbusowego (A).

B. Przymocuj kierownicę (27L/R) do wahacza (26).

C. Przymocuj podkładki pedałów (23L/R) oraz kierownicę (27L/R) do wahacza (26) za pomocą 4 śrub (8), 4 podkładek sprężynowych (9) oraz 4 podkładek łukowych (10) używając klucza imbusowego (A).

KROK 6:



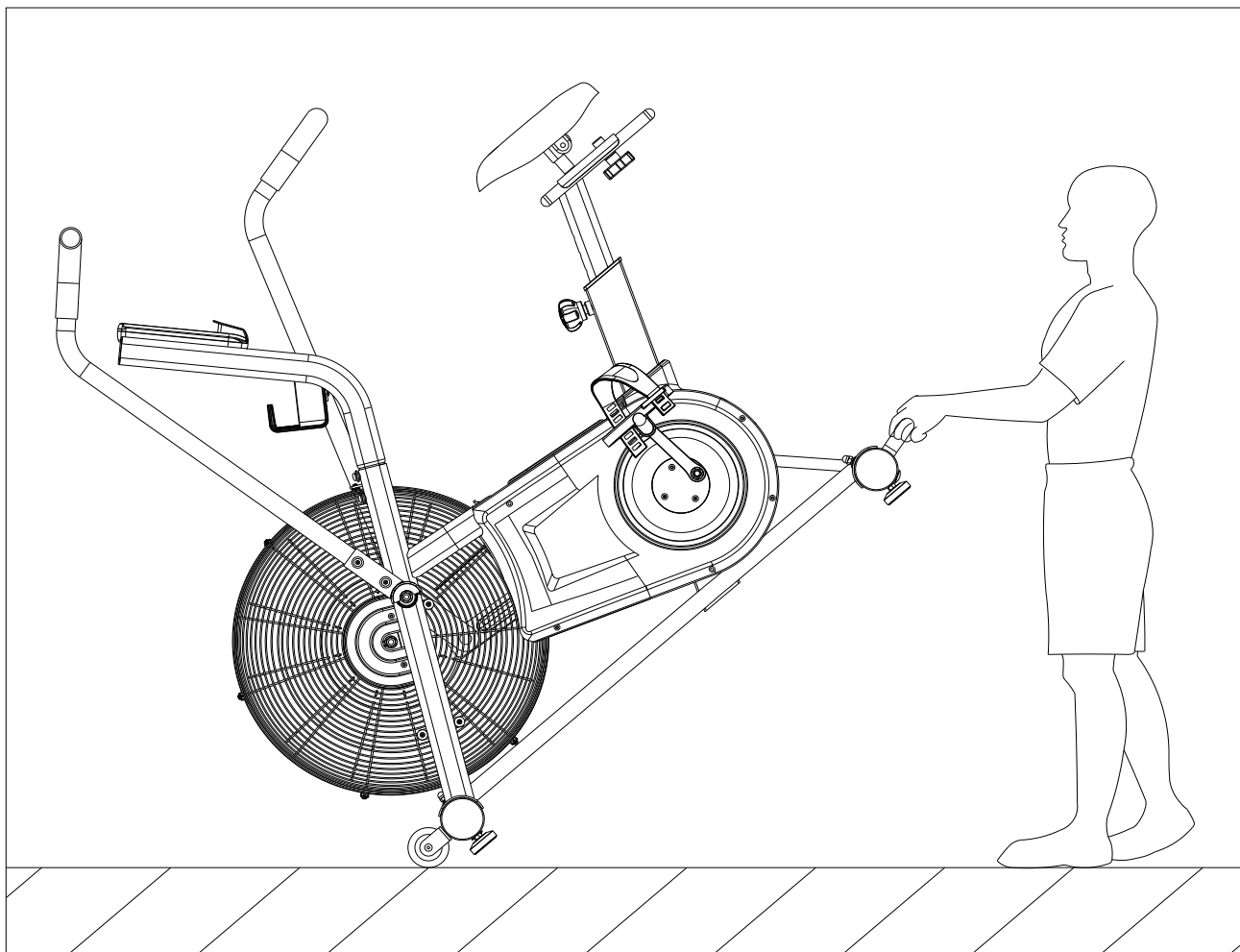
Przymocuj pedał lewy i pedał prawy (31L/R) do lewej i prawej korby (75L/R).

Pedał Lewy: Ustaw pedał lewy (31L) z lewą korbą (75L) pod kątem 90 stopni i delikatnie umieść pedał w ramieniu korby. Obróć ręką pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara tak mocno, jak to możliwe. Dokręć za pomocą klucza (B).

Pedał Prawy: Ustaw pedał prawy (31R) z prawą korbą (75R) pod kątem 90 stopni i delikatnie umieść pedał w ramieniu korby. Obróć ręką pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak mocno, jak to możliwe. Dokręć za pomocą klucza (B).

Przesuwanie sprzętu

Aby przenieść sprzęt, podnieś kierownicę tylnego stabilizatora (41) tak, aby koła transportowe na przednim stabilizatorze (17) dotknęły ziemi. Dzięki kółkom możesz z łatwością przetransportować rower w wybrane miejsce.



Komputer

NR.00266

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

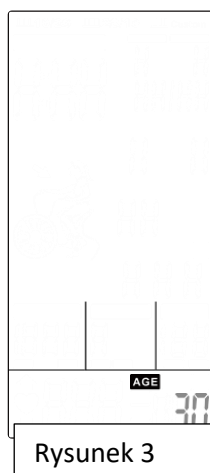
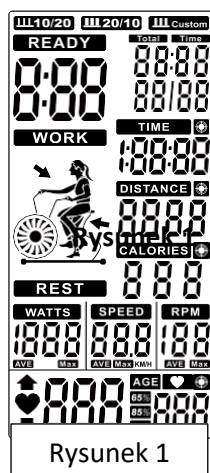
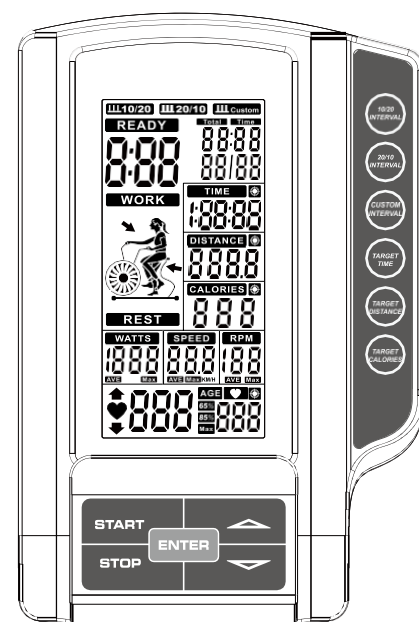
TIME	OPIS
RPM	• Wyświetlane są obroty na minutę w zakresie od 0 ~ 199.
PRĘDKOŚĆ	• Wyświetlana jest aktualną prędkość treningu. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 KM / H lub ML / H.
CZAS	• Count up - Brak ustalonego celu, czas będzie się liczyć od 00:00 do maksymalnie 1:59:59, z każdym przyrostem wynoszącym 1 minutę. • Count down - konsola odlicza od ustawionego czasu do 00:00:00, każdy zaprogramowany przyrost lub spadek będzie wynosił 1 minutę między 00:01:00 a 1:59:00.
DYSTANS	• Kumuluje całkowitą odległość od 0,0 do 999,9 KM lub ML lub odlicza od wstępnie ustawionej wartości. Użytkownik może wstępnie ustawić docelową wartość odległości za pomocą przycisku UP / DOWN. Każdy przyrost wynosi 1,0 km lub ml.
KALORIE	• Kumuluje zużycie kalorii lub odlicza podczas treningu od 0 do maksymalnie 999 kalorii. Użytkownik może wstępnie ustawić docelową ilość kalorii za pomocą przycisku UP / DOWN.
WATT	• Wyświetlane jest zużycie energii podczas treningu. • Zakres wyświetlania: 0 ~ 1999.

FUNKCJE PRZYCISKU

TIME	OPIS
START	• Aby szybko rozpocząć trening lub wznowić trening w trybie Stop.
STOP	• Aby zatrzymać/wstrzymać trening. • Aby wyczyścić wszystkie ustawienia. • Przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy ponownie uruchamia konsolę.
DOWN	• Aby zmniejszyć odległość, kalorie, tętno, czas, wiek.
UP	• Aby zwiększyć dystans, kalorie, tętno, czas, wiek.
Target Distance	• Szybki dostęp do trybu treningu Dystans docelowy.
Target Calories	• Szybki dostęp do trybu treningu Docelowe kalorie.
Target Time	• Szybki dostęp do trybu docelowego czasu trwania treningu.
Interval	• Istnieją 3 programy: INTERWAŁ 10/20, INTERWAŁ 20/10, niestandardowy.
ENTER	• Aby potwierdzić ustawienia lub wejść do programu.

1. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

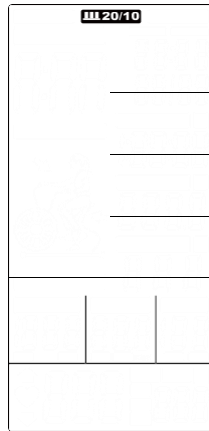
Po włączeniu (POWER ON), na ekranie LCD wyświetli się pełen obraz przez 2s (Rysunek 1) , pojawi się długi sygnał dźwiękowy 1s, w obszarze DIST wyświetla się obrazek z wymiarami koła (1 s) (Rysunek 2). Następnie wejdź do trybu ustawień wieku (AGE), AGE miga podczas ustawiania (Rysunek 3). Wciśnij UP/DOWN aby ustawić wiek i wciśnij ENTER, aby potwierdzić ; następuje przejście do trybu gotowości (Standby mode).



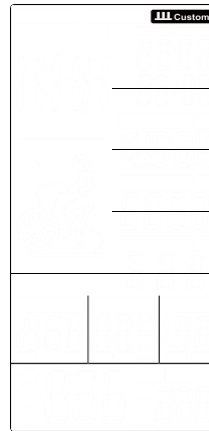
2. Okna **INTERVAL10/20**, **INTERVAL10/20**, **INTERVAL CUSTOM**, **READY**, **WORK**, **REST**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED**, **RPM** będą migać sekwencyjnie co 1s (Rysunek 4~Rysunek 16).
 Jeśli przez 60s nie zostanie wciśnięty żaden przycisk lub nie będzie sygnału RPM czy pulsu, komputer przejdzie w tryb uśpienia.



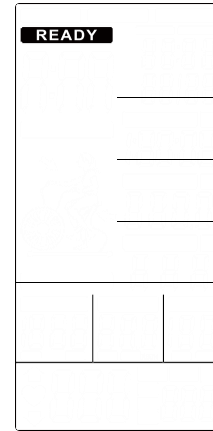
Rysunek 4



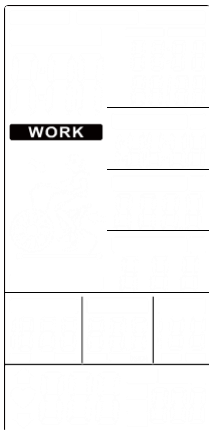
Rysunek 5



Rysunek 6



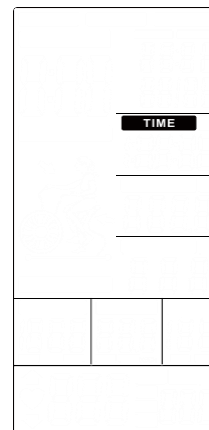
Rysunek 7



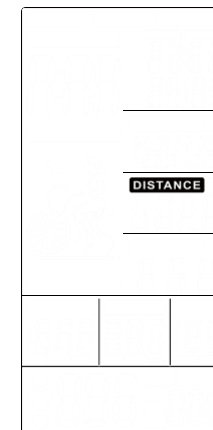
Rysunek 8



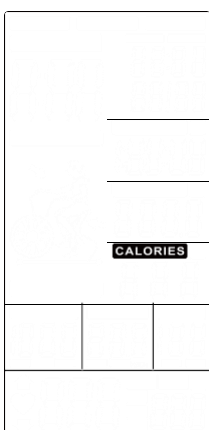
Rysunek 9



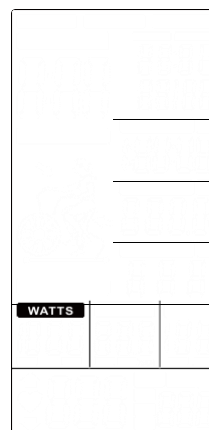
Rysunek 10



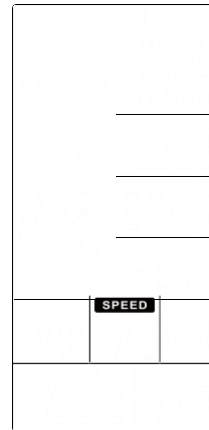
Rysunek 11



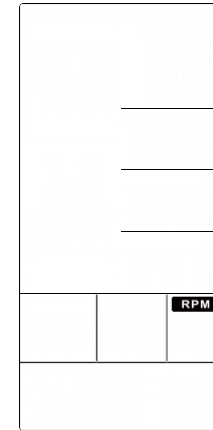
Rysunek 12



Rysunek 13



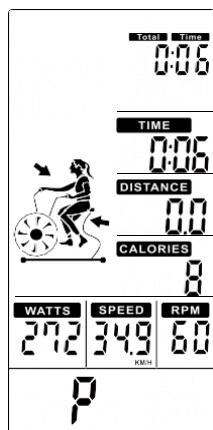
Rysunek 14



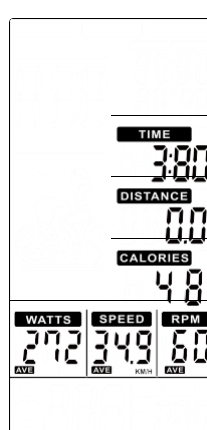
Rysunek 15



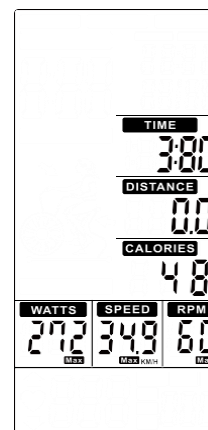
Rysunek 16



Rysunek 17



Rysunek 18



Rysunek 19

3. Wybierz **Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time** program:

3.1 Tryb ręczny:

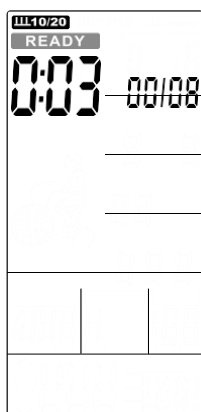
- ① Aby szybko rozpocząć trening, w trybie czuwania naciśnij przycisk START, sygnalizator wyda dźwięk trwający 1 sekundę. Zaczynają naliczać się: Czas całkowity (TOTAL TIME)/ CZAS (TIME)/Dystans (DISTANCE)/Kalorie (CALORIES)/ Moc (WATTS)/ Prędkość (SPEED)/ ilość obrotów na minutę (RPM) (Rysunek. 17).
- ② W przypadku braku sygnału przez 30s, komputer wyda 1 krótki sygnał dźwiękowy i przechodzi w tryb czuwania. Naciśnij dowolny przycisk, aby obudzić komputer..
- ③ Naciśnij przycisk START, aby wstrzymać trening. Sygnalizator będzie emitował dźwięk przez 0,5 s co 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane na ekranie LCD i migają co 4 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie w tryb czuwania. Aby wznowić trening, naciśnij START.
- ④ Naciśnij przycisk STOP, Czas (TIME) wyświetli całkowity czas treningu; Dystans (DISTANCE) wyświetli całkowity dystans treningu; Kalorie (CALORIES) wyświetli ilość spalonych kalorii podczas treningu; Wartości Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min. (RPM) –Średnia (AVG.) oraz Maksimum (MAX.) (Rysunek 18 ~ 19) będą pojawiać się na wyświetlaczu cyklicznie co 5s.
- ⑤ Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening

3.2 Tryb Interval 20/10:

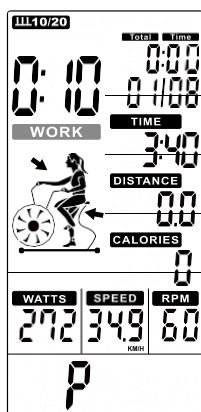
- ① Naciśnij przycisk INIERVAL, aby wybrać INTERVAL20 / 10, naciśnij ENTER, a następnie **INTERVAL20/10** zaświeci się wraz z sygnałem ostrzegawczym (przez 1s).
- ② Czas cyklu odlicza się od 3 do 0, a następnie uruchamia się konsola, w międzyczasie sygnalizator wydaje sygnał dźwiękowy co sekundę, a **READY** miga raz na sekundę, licznik wyświetla „00/08” (Rysunek 20). Rozpoczyna się trening
- ③ Następuje odliczanie od 20 do 0, a **WORK** miga raz na sekundę. W międzyczasie okno wyświetlacza pokazuje obracającą się animację i odlicza od 4 minut. Następuje zliczanie wartości: Czas całkowity (TOTAL TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Moc (WATTS,) Prędkość (SPEED) oraz Wartość obrotów na min (RPM) na ekranie widnieje '01/08' (Rysunek 21).
- ④ Czas cyklu rozpoczyna odliczanie od 10 do 0, a **REST** miga co sekundę wraz z 10 sygnałami dźwiękowymi (Rysunek 22), **READY** będzie stale podświetlone przez ostatnie 3 sekundy treningu (Rysunek 23).
- ⑤ Następuje naprzemiennie powtórzenie kroku ③ & ④ - oraz dodawanie kolejnych cykli aż do uzyskania wyniku 08/08WORK wówczas nastąpi zakończenie treningu
- ⑥ Wciśnij przycisk START – aby zapauzować (PAUSE), sygnalizator będzie wydawał sygnał dźwiękowy przez 0.5s co 30s. Wszystkie wartości są wyświetlane na ekranie LCD i migają co 4 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie do trybu czuwania. Wciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑦ Naciśnij STOP aby zakończyć trening, sygnalizator wyda sygnał ostrzegawczy przez 1 sekundę, następnie wyświetli Czas całkowity (TOTAL TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES) przez 30 sekund, a Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min (RPM) zaczną pojawiać się

sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średnia(AVG.) i Maksimum (MAX.) (Rysunek 18~19) co 5 sekund.

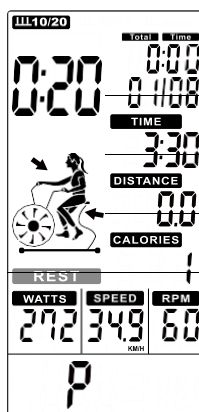
⑧Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening



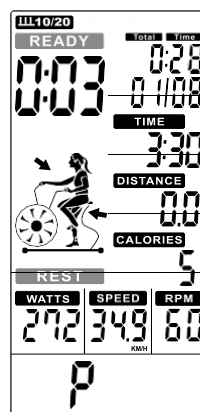
Rysunek 20



Rysunek 21



Rysunek 22



Rysunek 23

3.3 Tryb Interval 10-20:

①Wciśnij INTERVAL, aby wybrać INTERVAL10/20, wciśnij ENTER, następnie INTERVAL10/20 zaświeci się wraz z długim dźwiękiem przez 1s na wyświetlaczu.

②Następuje odliczanie od 3 do 0, a następnie uruchamia się konsola, sygnalizator wydaje sygnał dźwiękowy co sekundę, a READY miga raz na sekundę, licznik wyświetla „00/08” (Rysunek 24). Rozpoczyna się trening

③Następnie następuje odliczanie od 10 do 0, a WORK miga co sekundę. W międzyczasie REMAINING świeci się i odlicza od 4 minut do 0. Następnie Czas całkowity (TOTAL TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Moc (WATTS), Prędkość (SPEED) oraz Ilość obrotów na min (RPM) zaczynają się zliczać, na ekranie wyświetla się ‘01/08’(Rysunek 25).

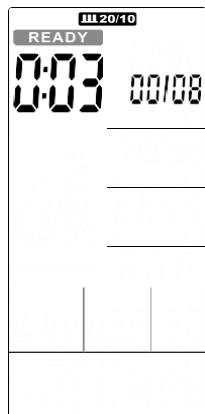
④Następuje odliczanie od 20 do 0, a REST miga raz na sekundę wraz z sygnałami dźwiękowymi (Rysunek 26), **READY** będzie stale podświetlone przez ostatnie 3 sekundy treningu (Rysunek 27).

⑤Następuje naprzemiennie powtórzenie kroku ③ & ④ - oraz dodawanie kolejnych cykli aż do uzyskania wyniku 08/08WORK wówczas nastąpi zakończenie treningu

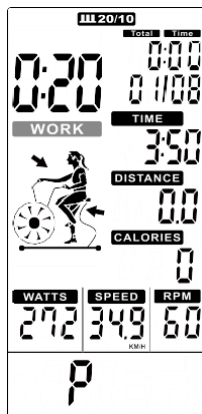
⑥Naciśnij przycisk START jeden raz, aby wstrzymać trening (PAUSE), sygnalizator będzie wydawał sygnał dźwiękowy przez 0.5s co 30s. Wszystkie wartości są wyświetlane na ekranie LCD i migają co 4 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy, a następnie przejdzie w stan czuwania. Wciśnij START, aby wznowić trening.

⑦Naciśnij STOP aby zakończyć trening, komputer wyda sygnał ostrzegawczy przez 1 sekundę, następnie wyświetli Czas całkowity (TOTAL TIME), Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES) przez 30 sekund, a Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min(RPM) zaczną pojawiać się sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średniej (AVG.) i Maksimum (MAX.) (Rysunek 18~19) co 5 sekund.

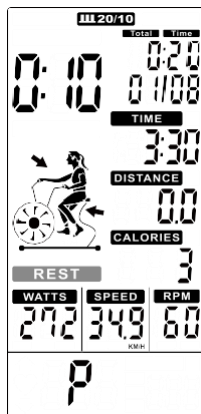
⑧Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening.



Rysunek 24



Rysunek 25



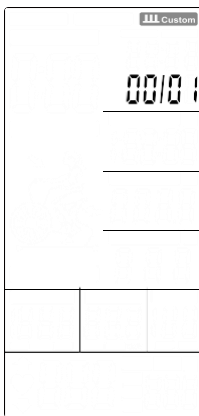
Rysunek 26



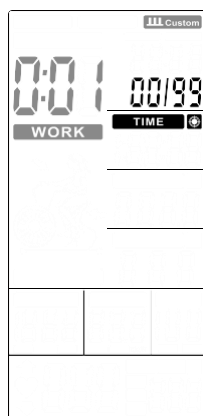
Rysunek 27

1.1 Interval CUSTOM:

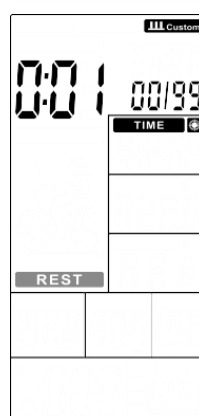
- ① Wciśnij **INTERVAL**, aby wybrać **INTERVAL CUSTOM**, wciśnij **ENTER**, aby przejść do tego trybu, następnie **INTERVAL CUSTOM** 00/XX zacznie migać wraz z sygnałami dźwiękowymi przez 1s. Wciśnij **UP/DOWN**, żeby ustawić 00/XX zakres 1~99. Wciśnij **ENTER** w celu potwierdzenia ustawień, pojawi się sygnał dźwiękowy trwający 1s, następnie wejdź do dalszych ustawień (Rysunek 28).
- ② Podświetli się okienko **TIME**, , wciśnij **UP/DOWN**, aby ustawić czas treningu w zakresie 0:00~9:59 (Rysunek 29). Wciśnij **ENTER**, aby potwierdzić ustawienia, pojawi się sygnał dźwiękowy trwający 1s, rozpoczyna się trening a **INTERVAL CUSTOM** zacznie się świecić
- ③ Podświetli się okienko **TIME**, wybierz wartość w okienku **REST** używając przycisków **UP/DOWN** aby ustawić czas odpoczynku w zakresie 0:01~9:59 (Rysunek 30). Wciśnij **ENTER**, aby potwierdzić ustawienia. Pojawi się sygnał dźwiękowy trwający 1s a **INTERVAL CUSTOM** będzie się świecić.
- ④ Następuje odliczanie od 3 do 0, a następnie uruchamia się konsola, w międzyczasie sygnalizator wydaje sygnał dźwiękowy co sekundę, a **READY** miga co sekundę; komputer wyświetla '00/XX' (Figure 31).
- ⑤ Następuje odliczanie od ustawionego czasu całkowitego, a **WORK** miga co sekundę. Następuje zliczanie wartości Czas całkowity (**TOTAL TIME**), Dystans (**DISTANCE**), Kalorie (**CALORIES**), Moc (**WATTS**), Prędkość (**SPEED**) oraz ilość obrotów na min (**RPM**) zaczynają się zliczać, na ekranie można zaosserwować '01/XX' (Rysunek 32).
- ⑥ Następuje odliczanie fazy odpoczynku, a **REST** miga raz na sekundę wraz z sygnałami dźwiękowymi (Rysunek 33), przez ostatnie 3 s na wyświetlaczu pojawi się informacja **READY** (Rysunek 34).
- ⑦ Następuje naprzemiennie powtórzenie kroku ③ & ④ - oraz dodawanie kolejnych cykli aż do uzyskania wyniku 08/08**WORK**; wówczas nastąpi zakończenie treningu
- ⑧ W trybie **WORK** sygnalizator wydaje dźwięk trwający 1s, następnie przechodzi w tryb czuwania, jeśli w ciągu 30 sekund nie ma żadnej aktywności.
- ⑨ Naciśnij przycisk **START** jeden raz, aby wstrzymać trening (**PAUSE**), sygnalizator będzie wydawał sygnał dźwiękowy przez 0.5s co 30s. Wszystkie wartości są wyświetlane na ekranie LCD i migają co 4 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie do trybu czuwania. Wciśnij **START**, aby wznowić `trening.
- ⑩ Naciśnij **STOP** aby zakończyć trening, komputer wyda sygnał ostrzegawczy przez 1 sekundę, następnie wyświetli Czas całkowity (**TOTAL TIME**), Dystans (**DISTANCE**), Kalorie (**CALORIES**) przez 30 sekund, a Moc (**WATT**), Prędkość (**SPEED**) i ilość obrotów na min(**RPM**) zaczną pojawiać się sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średniej (**AVG.**) i Maksimum (**MAX.**) (Rysunek 18~19) co 5 sekund.
- ⑪ Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening



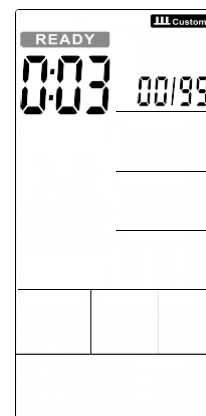
Rysunek 28



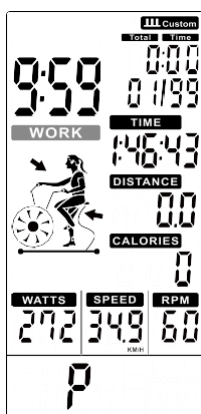
Rysunek 29



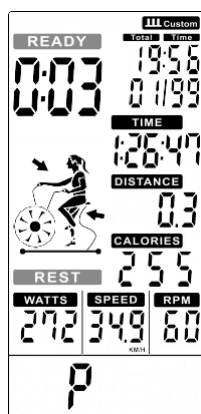
Rysunek 30



Rysunek 31



Rysunek 32



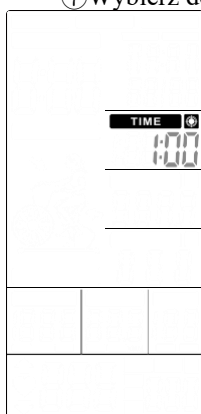
Rysunek 33



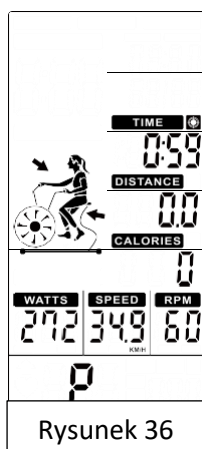
Rysunek 34

3.5. Tryb Target TIME(CZAS DOCELOWY)

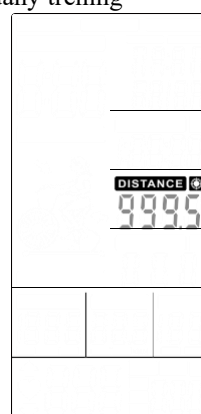
- ① W trybie Czuwania (Standby mode), Naciśnij przycisk Czas docelowy (Target Time), a **TIME** zaświeci się, wraz z długim sygnałem dźwiękowym trwającym 1s, a następnie rozpoczyna się trening
- ② Wartość: TIME (CZAS) miga, wciśnij UP oraz DOWN, aby ustawić porządaną wartość (Rysunek 35) i wciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia, usłyszysz krótki sygnał dźwiękowy a okno **TIME** zaświeci się.
- ③ Następuje odliczanie od zadanej wartości czasu (Preset TIME), zaczynają naliczać się: Dystans (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Moc (WATTS), Prędkość (SPEED), ilość obrotów na min (RPM) (Rysunek 36).
- ④ Wciśnij START, aby zatrzymać trening (PAUSE), sygnalizator będzie wydawał sygnał dźwiękowy przez 0.5s w ciągu 30s. Wszystkie wartości będą wyświetlane na ekranie LCD i będą migać co 2 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie do trybu Czuwania. Wciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Jeśli przez 30s komputer nie zarejestruje ruchu, zabrzmi 1 krótki sygnał i nastąpi przejście do trybu czuwania.
- ⑥ Wciśnij STOP aby zakończyć trening, Czas (TIME) wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE pokaże całkowity przebyty dystans; Kalorie (CALORIES) wyświetli całkowitą ilość spalonych kalorii podczas treningu; a Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min(RPM) zaczną pojawiać się sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średniej (AVG.) i Maksimum (MAX.) (Rysunek 18~19) co 5 sekund .
- ⑦ Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening



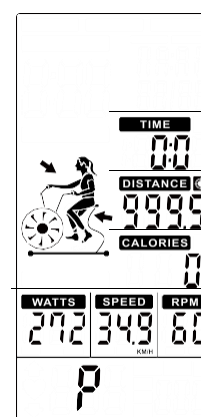
Rysunek 35



Rysunek 36



Rysunek 37



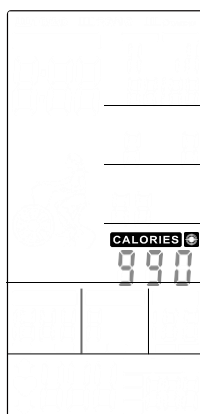
Rysunek 38

3.6. Tryb Target Distance (Dystans docelowy):

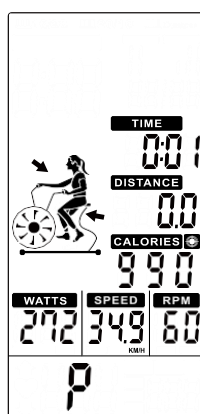
- ① W trybie czuwania (Standby mode), wciśnij przycisk Target Distance, okienko **DISTANCE** zaświeci się, wraz z długim sygnałem dźwiękowym trwającym 1s.
- ② Wybierz porządaną wartość dystansu (DISTANCE) używając przycisków UP oraz DOWN (Rysunek 37). Wciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia, pojawi się sygnał dźwiękowy trwający 1s, a następnie rozpocznie się trening
- ③ Następuje odliczanie od żądanej wartości odległość (DISTANCE), oraz zliczanie wartości Czas (TIME), Kalorie (CALORIES), WATTS, SPEEED, RPM (Rysunek 38)
- ④ Naciśnij START, aby zatrzymać trening (PAUSE), sygnał dźwiękowy zabrzmi przez 0.5s co 30s. Wszystkie wartości są wyświetlane na ekranie LCD i migają co 2 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie do trybu czuwania. Wciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Przy braku reakcji przez 30s, zabrzmi sygnał dźwiękowy przez 1s i nastąpi przejście do trybu czuwania.
- ⑥ Wciśnij STOP aby zakończyć trening, Czas (TIME) wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE pokaże całkowity przebyty dystans; Kalorie (CALORIES) wyświetli całkowitą ilość spalonych kalorii podczas treningu; a Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min(RPM) zaczną pojawiać się sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średniej (AVG.) i Maksimum (MAX.) (Rysunek 18~19) co 5 sekund .
- ⑦ Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening

3.7 Tryb Target Calories (Ilość docelowych kalorii):

- ① W trybie czuwania (Standby mode) wciśnij przycisk Target Calories, okno **CALORIE** zaświecą się, oraz pojawi się sygnał trwający 1 s
- ② Ilość CALORIES miga, używając przycisków UP oraz DOWN ustaw porządane wartości (Rysunek 39). Wciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia. Pojawi się sygnał dźwiękowy przez 1s, a następnie rozpocznie się trening
- ③ Zaczyna się odliczać ustawiona wcześniej ilość Kalorii (CALORIES), następuje zliczanie wartości Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Moc (WATTS), Prędkość (SPEEED) oraz RPM. (Rysunek 40)
- ④ Wciśnij przycisk START, aby zatrzymać trening (PAUSE), Sygnał dźwiękowy zabrzmi przez 0.5s w przeciągu 30s. Wszystkie wartości są wyświetlane na monitorze LCD i migają co 2 sekundy. . Jeśli przerwiesz trening na 5 minut, sygnalizator wyda dźwięk trwający 2 sekundy i przejdzie do trybu czuwania. Wciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Przy braku reakcji przez 30s, zabrzmi sygnał dźwiękowy przez 1s i nastąpi przejście do trybu czuwania.
- ⑥ Wciśnij STOP aby zakończyć trening, Czas (TIME) wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE pokaże całkowity przebyty dystans; Kalorie (CALORIES) wyświetli całkowitą ilość spalonych kalorii podczas treningu; a Moc (WATT), Prędkość (SPEED) i ilość obrotów na min(RPM) zaczną pojawiać się sekwencyjnie na wyświetlaczu jako wartość Średniej (AVG.) i Maksimum (MAX.) (Rysunek 18~19) co 5 sekund .
- ⑦ Wybierz dowolny z programów aby rozpocząć dany trening



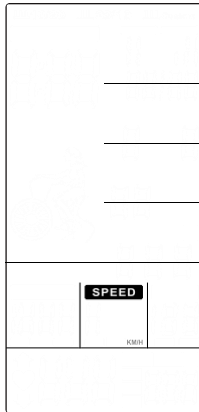
Rysunek 39



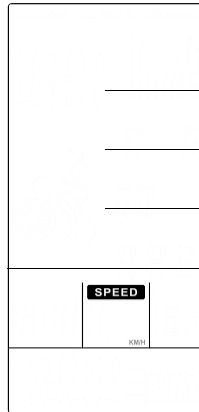
Rysunek 40

Tryb USTAWIEŃ-

1. Przytrzymaj przyciski START&ENTER przez 2 sekundy, pojawi się 1 długi sygnał dźwiękowy. A okno SPEED zostanie podświetlone, wartości M/H,KM/H miga raz na sekundę (Rysunek 41~42).
2. Wciśnij UP lub DOWN, aby wybrać KM/H lub M/H, wciśnij ENTER, aby potwierdzić, następnie urządzenie przejdzie w tryb gotowości.



Rysunek 41



Rysunek 42

Tryb RESET (RESET mode) -

1. Przytrzymaj przycisk STOP przez 2s w dowolnym trybie aby zrestartować urządzenie (TOTAL RESET)
2. LCD miga co 2 sekundy, co 2 sekundy pojawia się sygnał dźwiękowy.
3. Wyświetlacz przejdzie do widoku ogólnego a komputer przejdzie w trym czuwania.

Tryb UŚPIENIA (SLEEP mode) -

Jeżeli w trybie gotowości przez 30s nie zostanie wciśnięty przycisk/ lub wykonane obrotyRPM, konsola przejdzie w tryb uśpienia (SLEEPING).

Dane techniczne

Wymiary: 120 x 35 x 66 cm

Maksymalna waga użytkownika: 135 kg

Waga netto: 41,5 kg

Waga brutto: 46 kg

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions.

SAFETY PRECAUTIONS

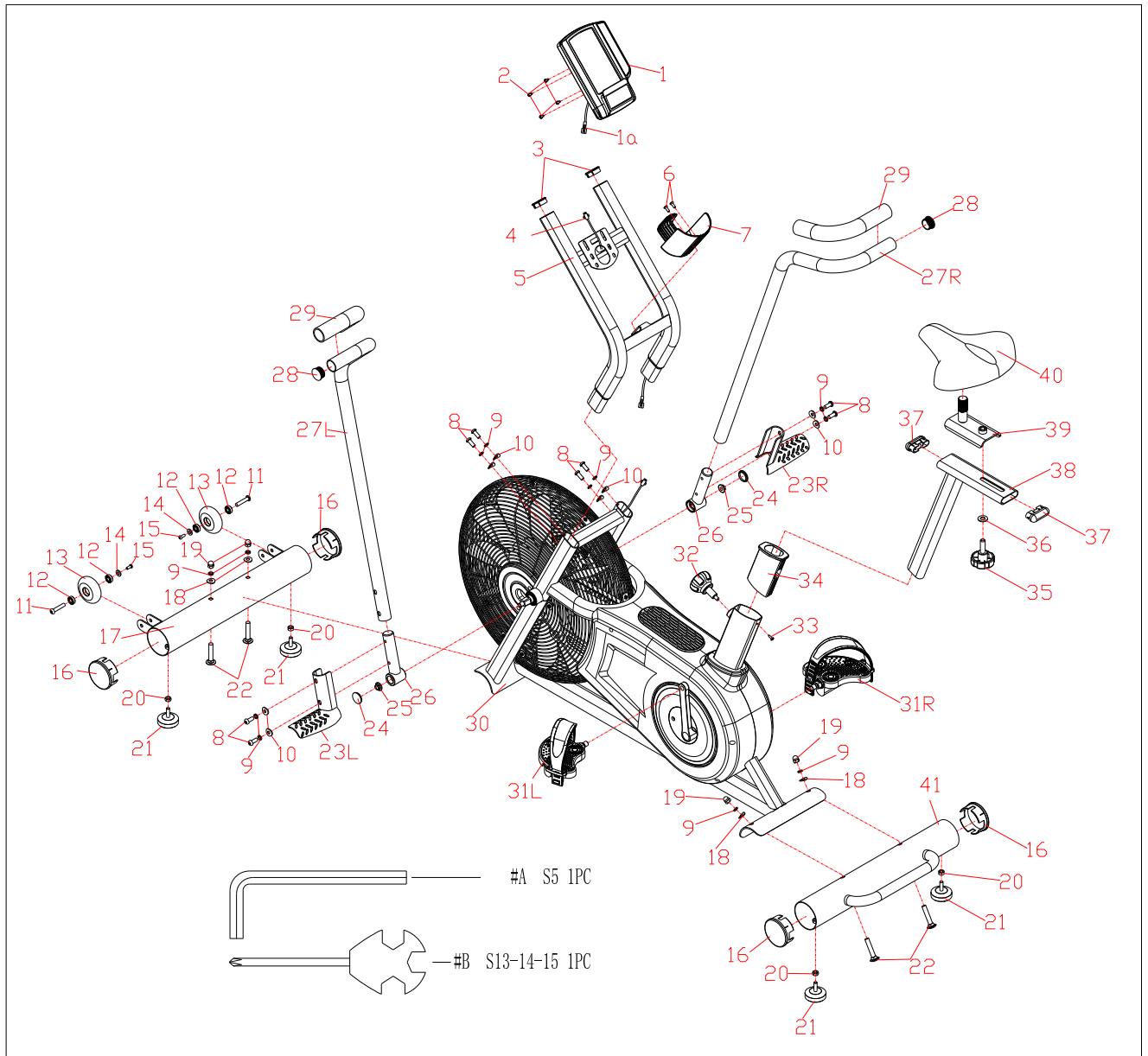
Thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

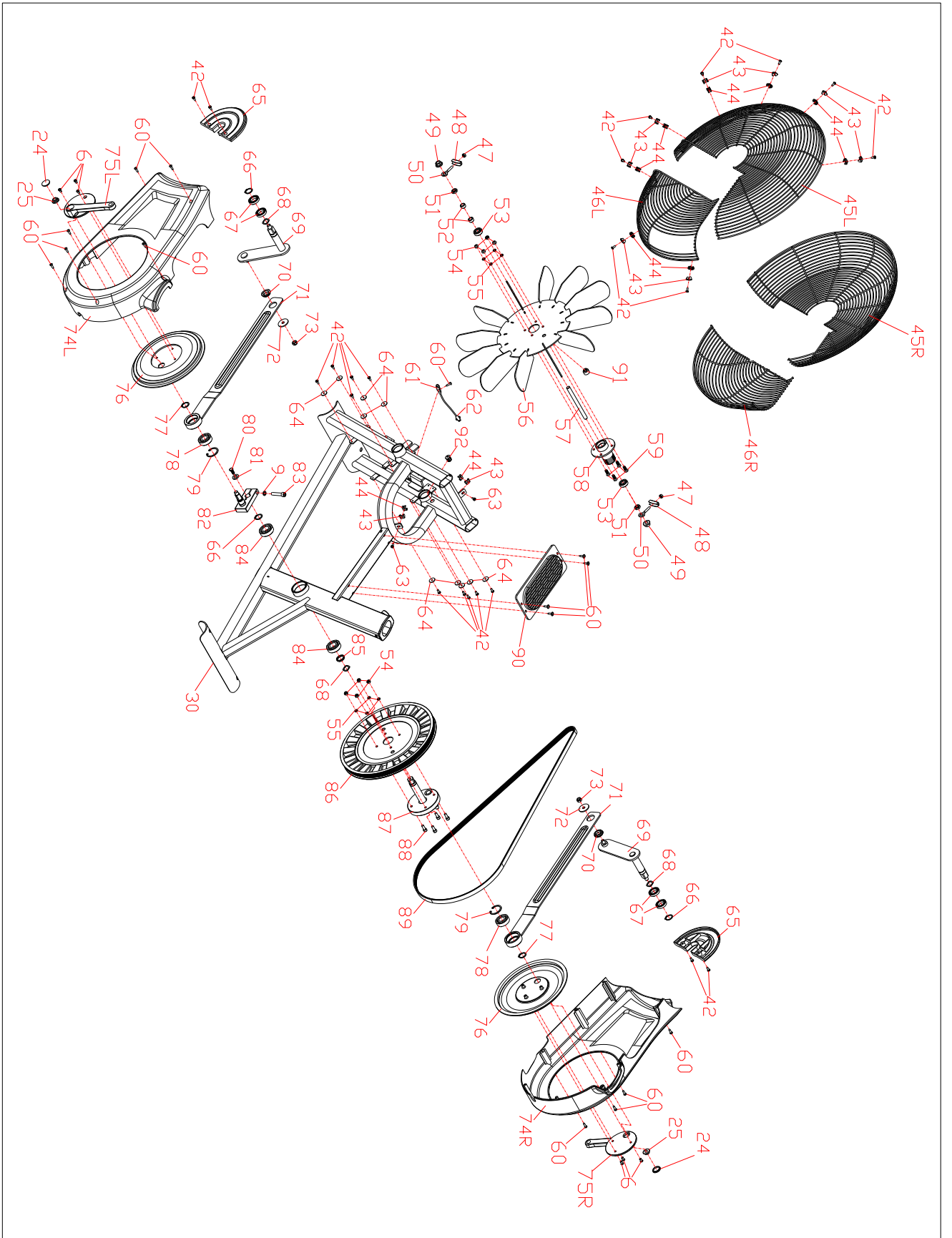
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. 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, shortness of breath, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 135 KG.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. The Product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- 14. Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suitable for therapeutic use.**

Maintenance




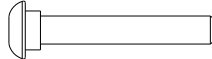
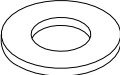
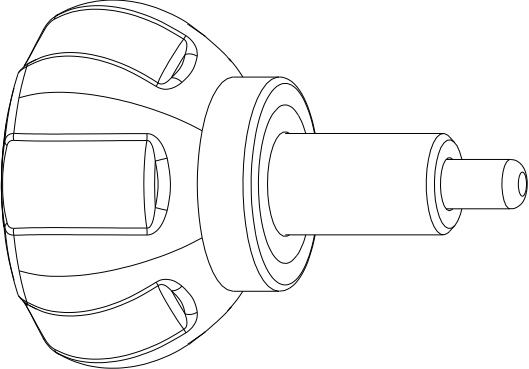
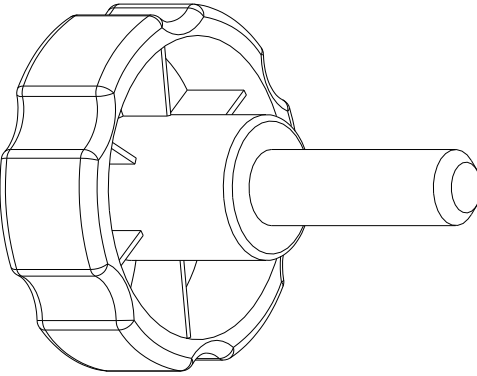

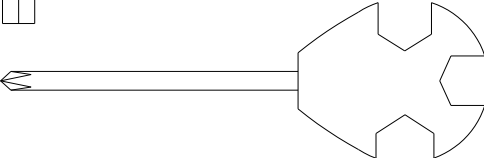
Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product. All parts of the must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

Exploded-view drawing





Hardware package

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ 20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ 24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

Parts list

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10	4
3	End Cap	2
4	Trunk Wire	1
5	Computer Post	1
6	Bolt M5*10*Φ8.5	8
7	Bottle holder	1
8	Bolt M8*20*S5	8
9	Spring Washer d8	13
10	Arc Washer d8*Φ20*2*R16	8
11	Bolt M8*30*M6*15*S5	2
12	Bearing 608Z	4
13	Transportation Wheel φ71*24	2
14	Washer d6*Φ12*1.5	2
15	Bolt M6*15*S5	2
16	End Cap Φ76	4
17	Front Stabilizer	1
18	Arc Washer d8*Φ20*2*R38	8
19	Cap Nut M8*H16*S13	4
20	Nut M8*H5.5*S14	4
21	Adjustable Footpad	4
22	Bolt M8*90*20*H5	4
23L/R	Pedal Plate	1set
24	Crank Cover	4
25	Nut M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Swing Bar	2
27L/R	Handlebar	1set
28	End Cap φ32*17	2
29	Foam Grip Φ30*3*280	2
30	Main Frame	1
31L/R	Pedal	1set
32	Knob M16*1.5*27*Φ56	1
33	Screw ST4.2*10*Φ8	1
34	Bushing	1
35	Knob M12*37*15*Φ58	1
36	Washer d12*Φ24*2	1
37	End Cap PT60*20*30	2

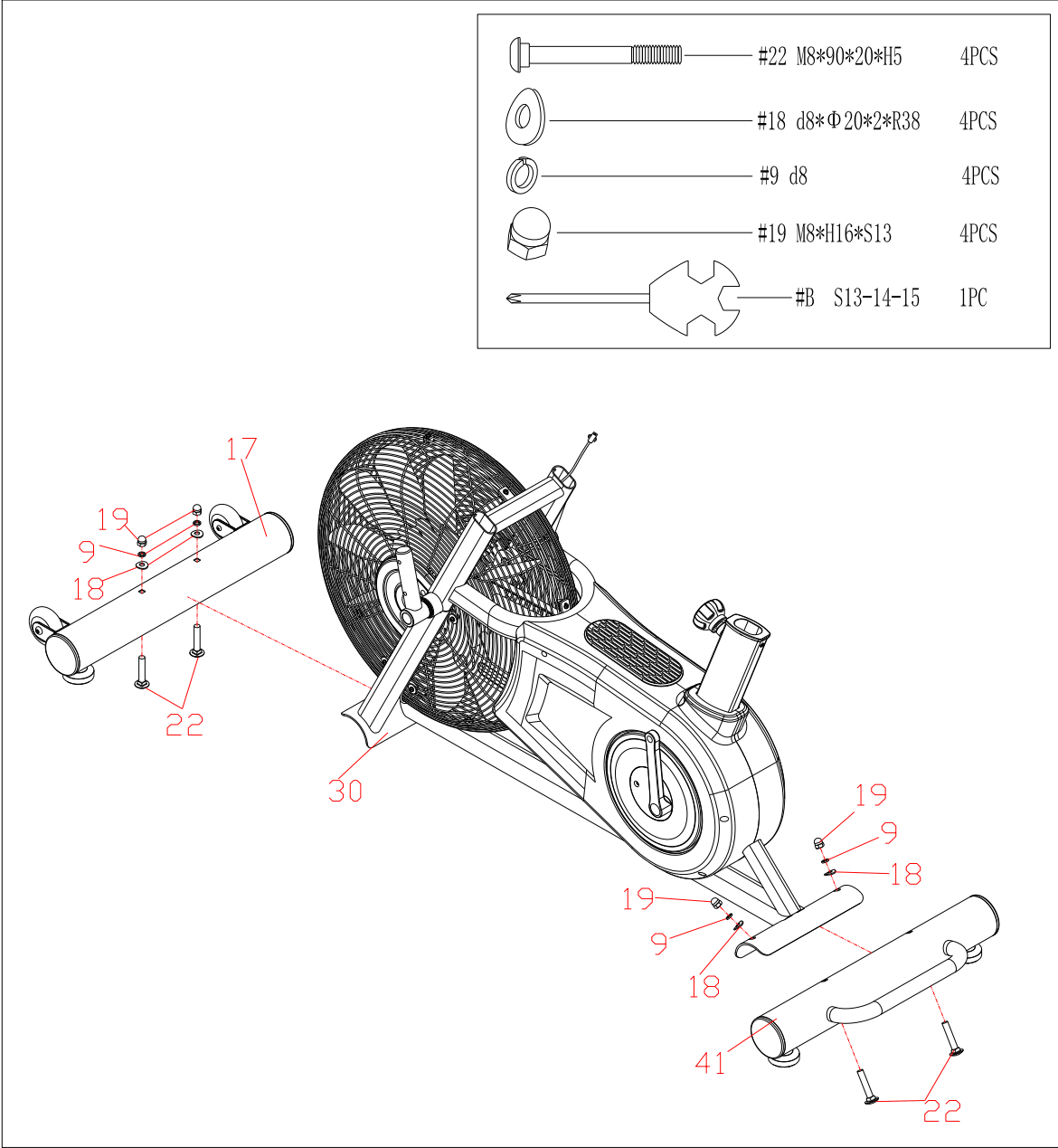
No.	Description	Qty.
39	Saddle Fixed Plate	1
40	Saddle	1
41	Rear Stabilizer	1
42	Bolt M4*10*Φ8	18
43	Outside Button Of Net-caps	10
44	Inside Button Of Net-caps	10
45L/R	Front Net-caps	1set
46L/R	Rear Net-caps	1set
47	NutM6*H6*S10	2
48	U Seat	2
49	Nut M10*1*H8*S15	2
50	Chain Bolt	2
51	Nut M10*1*H5*S17	2
52	Spacer φ10.1*φ15*9	2
53	Bearing 6000-2RS	2
54	Nylon Nut M6*H6*S10	8
55	Spring Washerd6	8
56	Fan Wheel	1
57	Shaft	1
58	Sleeve	1
59	Bolt M6*16*S10	4
60	Bolt ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensor Seat	1
62	Sensor	1
63	Bolt M4*15*Φ8	2
64	Washer d4*Φ18*1.5	10
65	Front cover	2
66	Washer	3
67	Bearing6804-2RS	4
68	Wave washerd20*Φ26*0.3	3
69	Connector	2
70	Bushing φ28*6.2	2
71	Rod	2
72	Washerd8*Φ32*2	2
73	Nylon NutM8*H7.5*S13	2
74L/R	Chain Cover	1set
75L/R	Crank	1set

38	Saddle Tube	1
No.	Description	Qty.
77	Spring d17	2
78	Bearing 6203-2RS	2
79	Spring D40	2
80	Bolt M6*16*S10	1
81	Washer d6*Φ20*2	1
82	Small Crank	1
83	Bolt M8*40*S6	1
84	Bearing 6004-2RS	2
85	Spacer Φ25*Φ20.1*4	1

76	Turntable	2
No.	Description	Qty.
86	Belt Plate	1
87	Axle	1
88	Bolt M6*16*S5	4
89	Belt	1
90	Plastic Pedal	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Grommet Φ12.5	1
A	Allen Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1

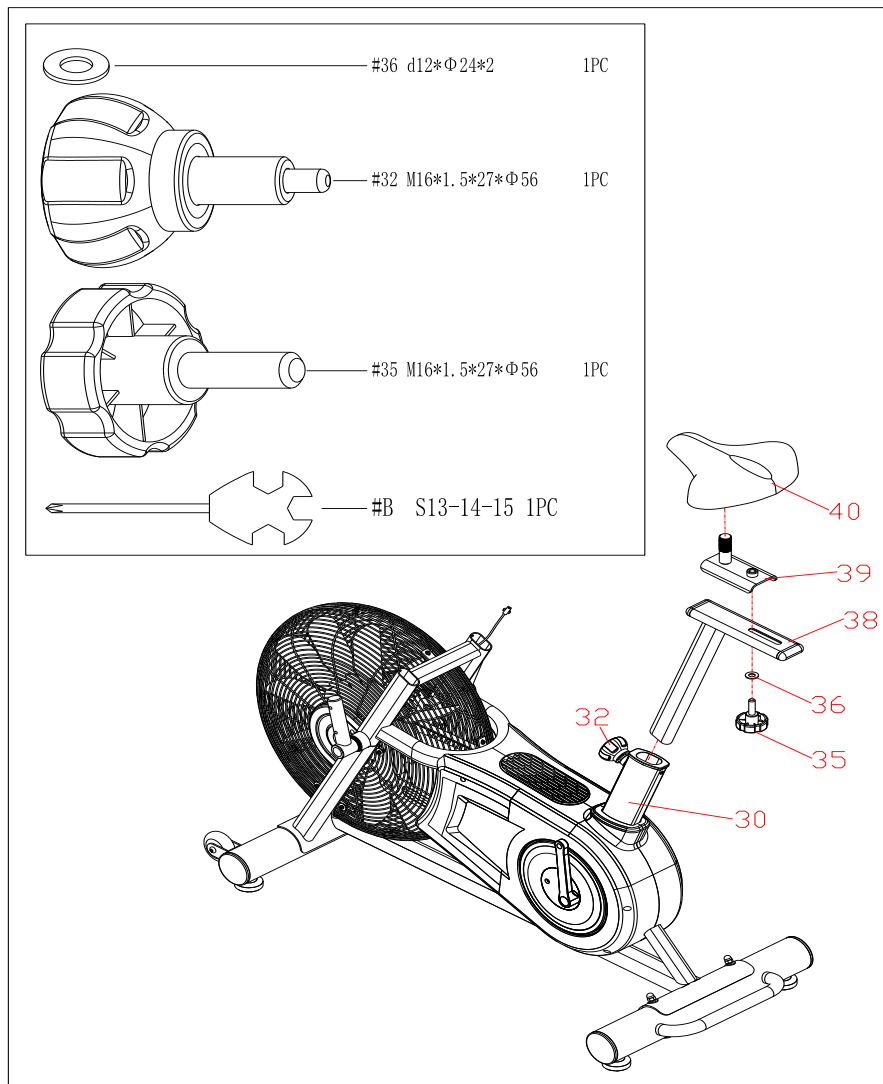
Assembly instruction

STEP 1:



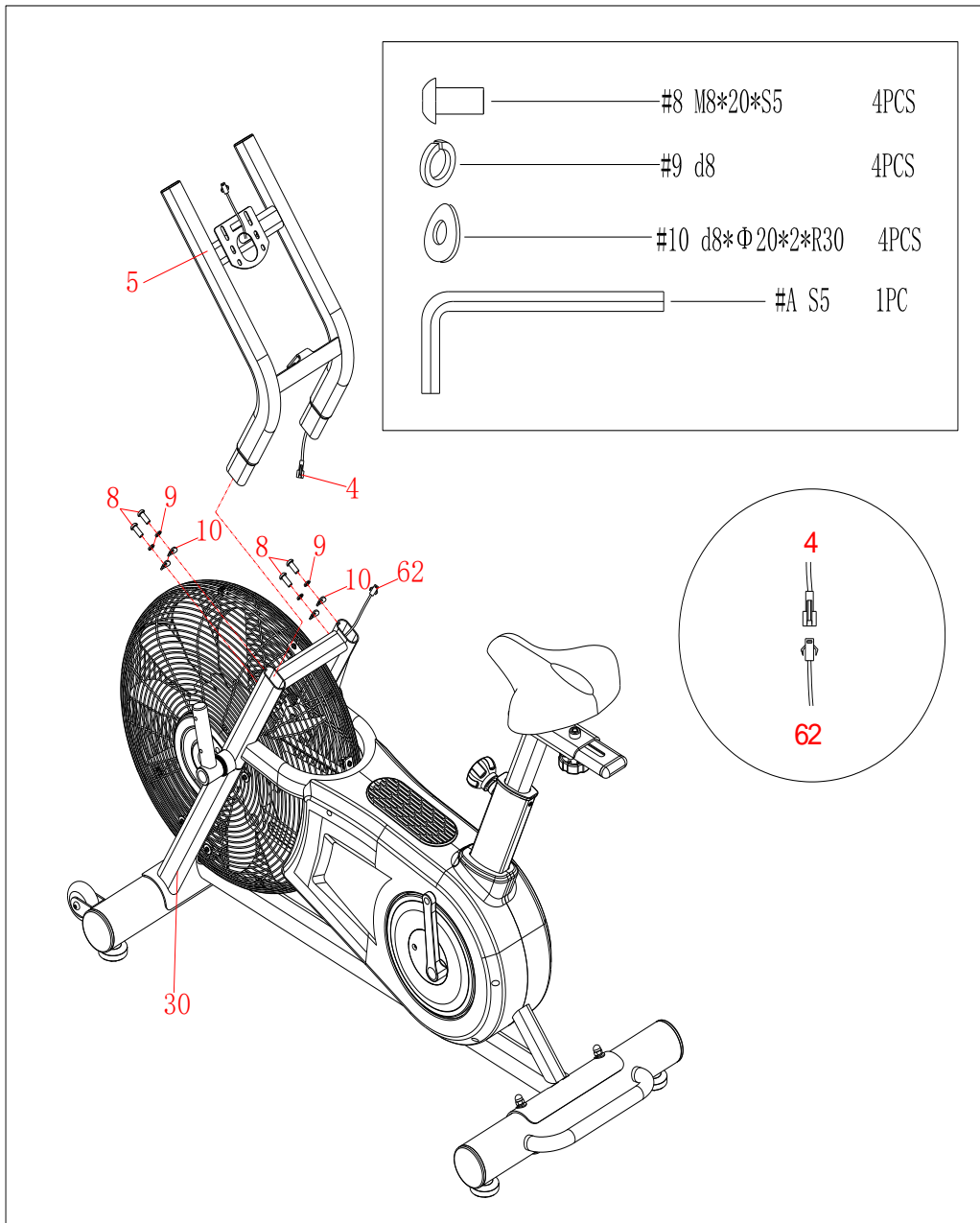
Attach the front stabilizer (17) and rear stabilizer (41) to main frame (30) using 4 bolts (22), 4 arc washers (18), 4 spring washers (9) and 4 cap nuts (19) by spanner (B).

STEP 2:



- A. Insert saddle tube(38) into the main frame(30), then secure it with knob (32).
- B. Secure saddle fixed plate(39) in the saddle tube(38) using knob (35) and washer (36).
- C. Attach the saddle (40) into saddle fixed plate (39), then secure them by spanner (B).

STEP 3:

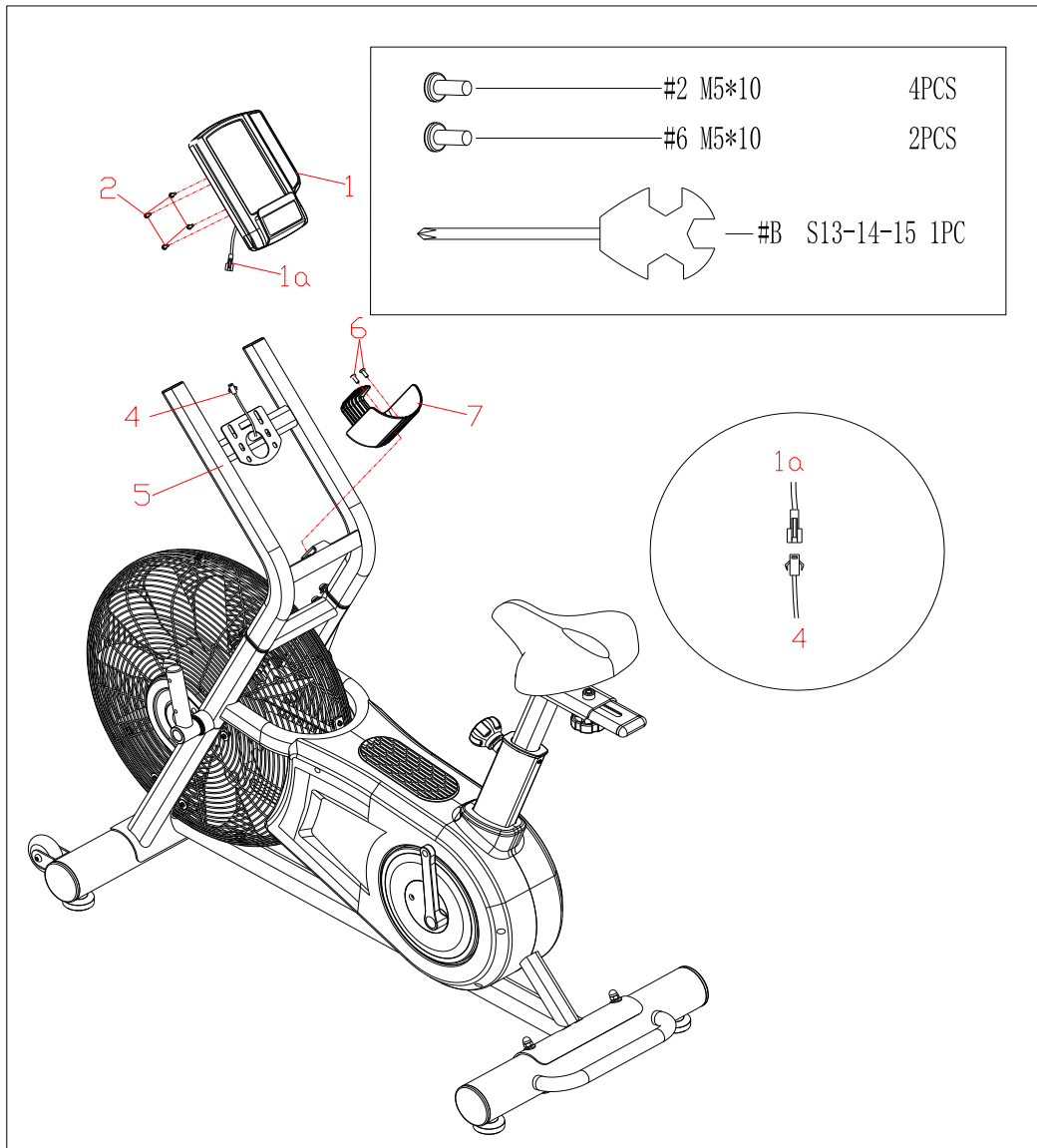


A. Unlock 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers(10) from main frame (5) by allen wrench(A).

B. Connect sensor wire (62) and trunk wire (4) well.

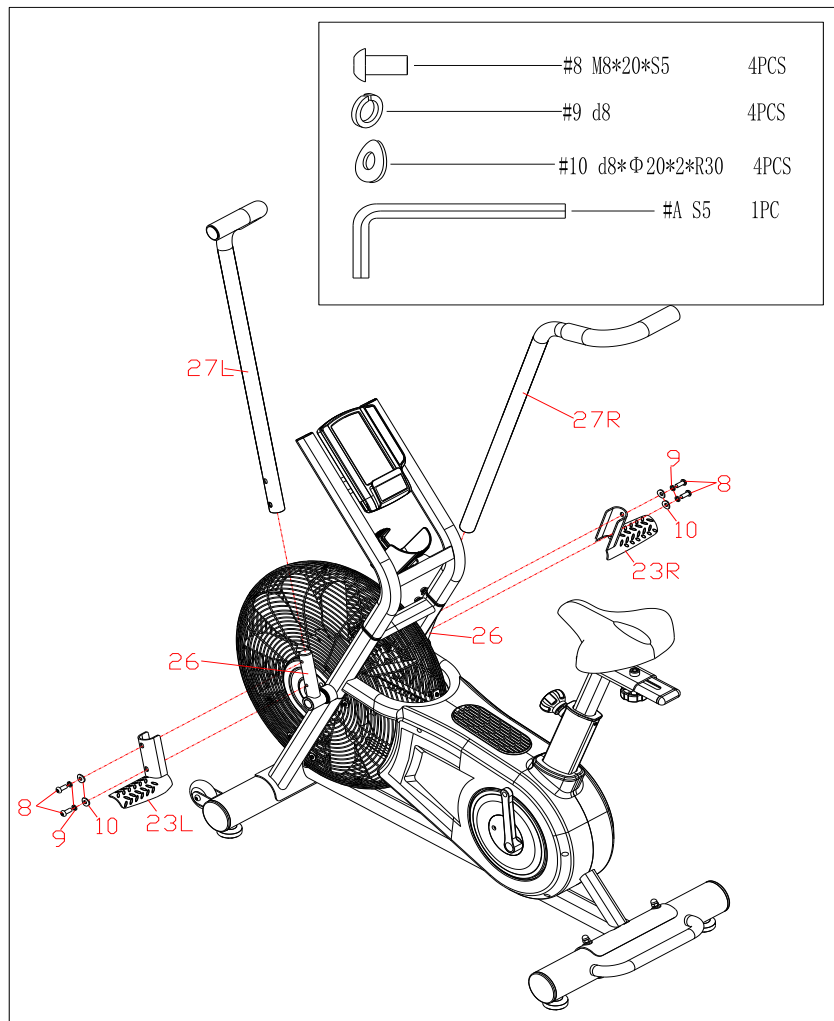
C. Insert wire into the main frame(30), then insert computer post (5) into the main frame (30), and secure them using 4 bolts (8), 4 spring washers(9) and 4 arc washers(10) by allen wrench (A).

STEP 4:



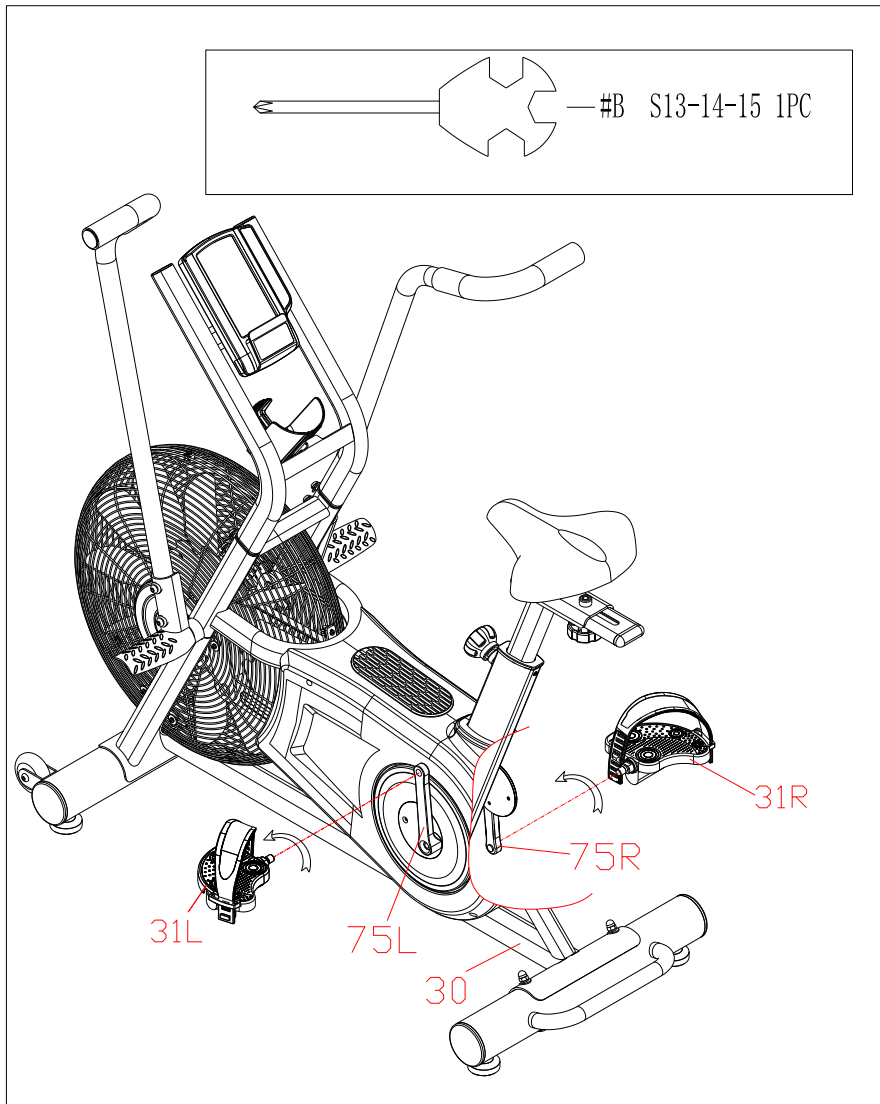
- A. Unlock 2 bolts (6) and 4 bolts (2) from computer post (5) by spanner (B).
- B. Secure bottle holder (7) in the computer post (5) using 2 bolts (6) by spanner (B).
- C. Connect trunk wire (4) and computer wire (1a) well.
- D. Secure computer (1) in the computer post (5) using 4 bolts (2) by spanner (B).

STEP 5:



- A. Unlock 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10) from swing bar (26) by allen wrench (A).
- B. Attach handlebar (27L/R) into swing bar (26).
- C. Secure pedal plate (23L/R) and handlebar(27L/R) into swing bar(26) using 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10) by allen wrench (A).

STEP 6:



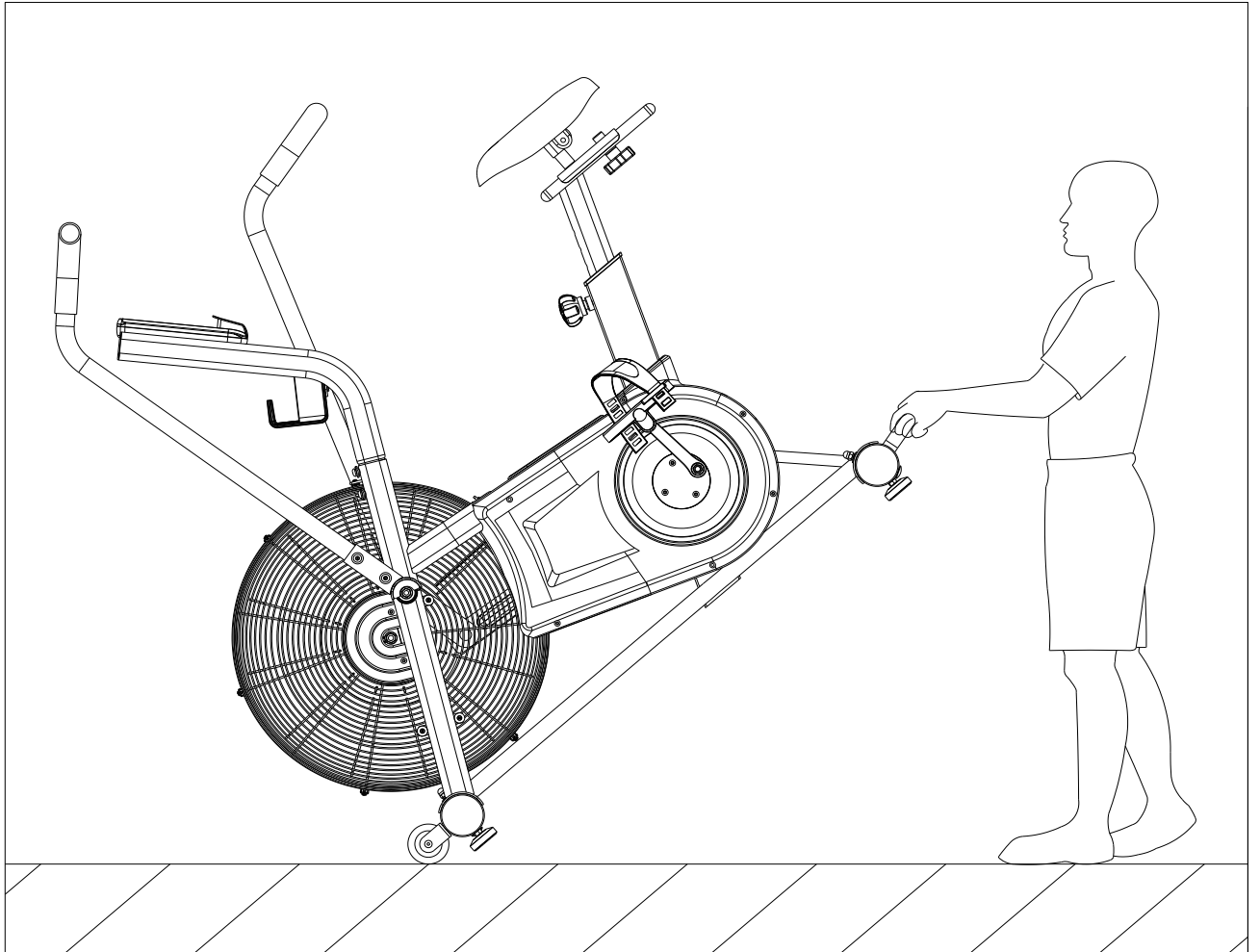
Connect the left & right pedals (31L/R) onto the left & right cranks (75L/R).

Left Pedal: Align the left pedal (31L) with the left crank (75L) at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal counter-clockwise as tightly as you can with your hand. Secure with spanner (B).

Right Pedal: Align the right pedal (31R) with the right crank (75R) at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal clockwise as tightly as you can with your hand. Secure with spanner (B).

Moving the machine

To move the machine, lift up the handlebar of rear stabilizer (41) until the transportation wheels on the front stabilizer (17) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location easily.



Computer

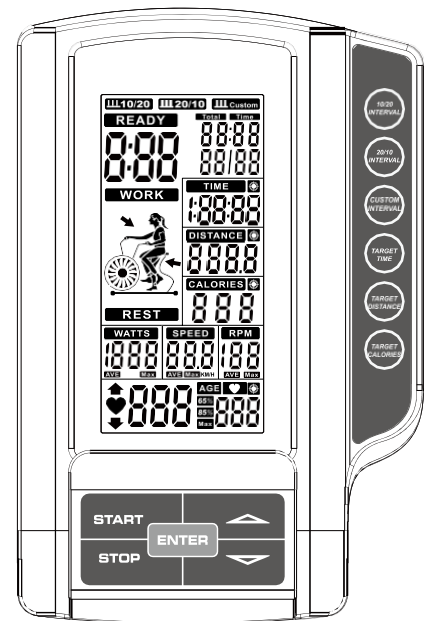
NO.00266

DISPLAY FUNCTIONS

TIME	DESCRIPTION
RPM	• Display the rotation per minute with range from 0~ 199.
SPEED	• Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
TIME	• Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 1:59:59 with each increment is 1 minute. • Count down – The console will countdown from preset time to 00:00:00 and each preset increment or decrement will be 1 minute between 00:01:00 to 1:59:00.
DISTANCE	• Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9 KM or ML or count down from preset value. User may preset target distance value with UP/DOWN key. Each increment is 1.0KM or ML.
CALORIES	• Accumulates calories consumption or count down during training from 0 to maximum 999 calories. User may preset target Calories with UP/DOWN key.
WATT	• Display the power consumption during training. • Display Range: 0~1999.

BUTTON FUNCTIONS

TIME	DESCRIPTION
START	• To start workout quickly or resume workout in Stop mode.
STOP	• To stop/pause workout. • To clear up all settings. • Hold on this key for 2 seconds to reboot the console.
DOWN	• To adjust Distance, Calories, Heart-rate, Time, Age value down.
UP	• To adjust Distance, Calories, Heart-rate, Time, Age value up.
Target Distance	• Fast access to Target Distance training mode.
Target Calories	• Fast access to Target Calories training mode.
Target Time	• Szybki dostęp do trybu docelowego czasu trwania treningu.
Interval	• There are 3 programs: INTERVAL 10/20,INTERVAL 20/10, Custom.
ENTER	• To confirm settings or enter program.



1. OPERATION INSTRUCTION

When POWER ON, LCD will full display 2s (Figure 1) with long beep sound, then display wheel diameter 1s in DIST area (Figure 2). Then enter into AGE setting mode , the AGE flashing to be set (Figure 3). Press the UP/DOWN to set age and press ENTER to confirm then go to Standby mode.

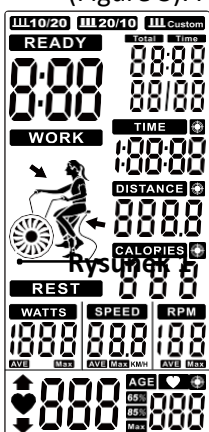


Figure 1



Figure 2

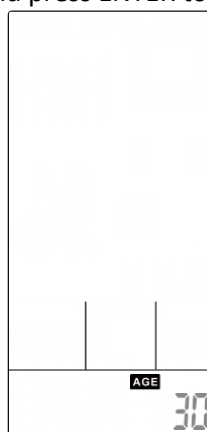


Figure 3

2. The windows of INTERVAL10/20, INTERVAL10/20, INTERVAL CUSTOM, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM will flash in every 1s (Figure 4~Figure 16).
 If no input of key operation or RPM signal or pulse input for 60s, computer will go to Sleeping mode.

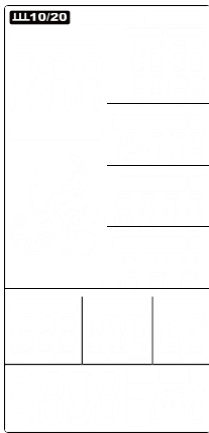


Figure 4

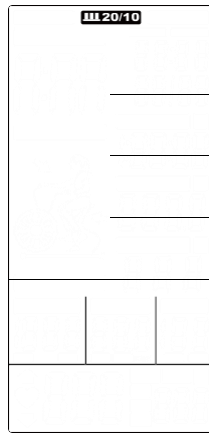


Figure 5

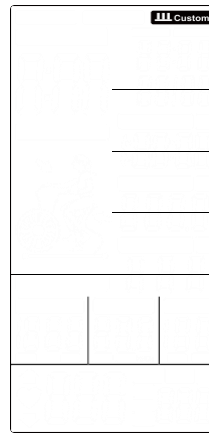


Figure 6

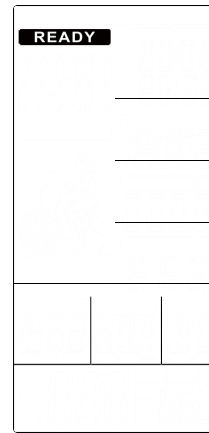


Figure 7

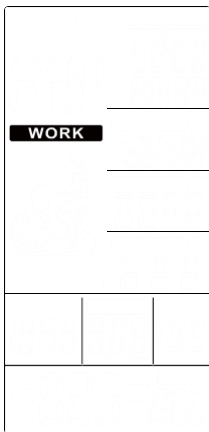


Figure 8

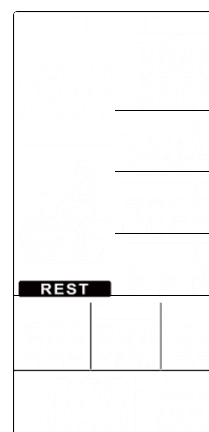


Figure 9

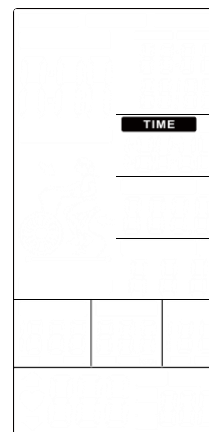


Figure 10

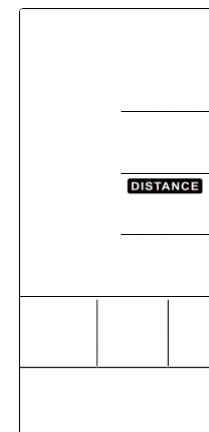


Figure 11

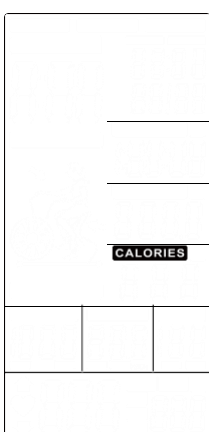


Figure 12

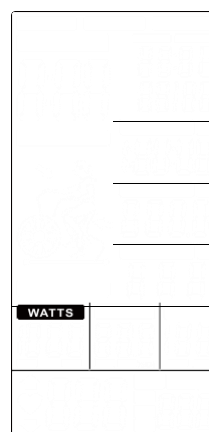


Figure 13

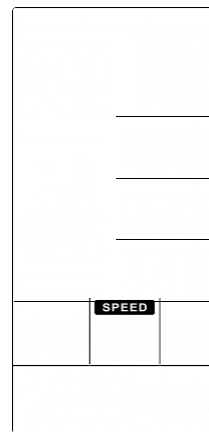


Figure 14

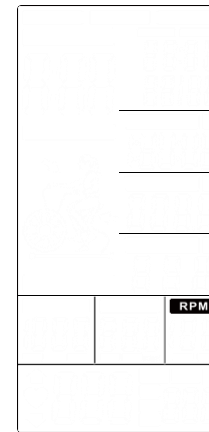


Figure 15



Figure 16

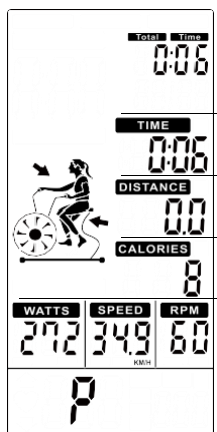


Figure 17

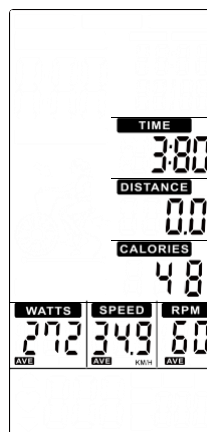


Figure 18

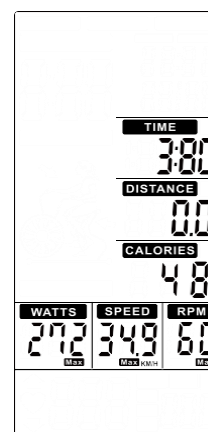


Figure 19

3. Select **Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time** program:

3.1 Manual mode:

- ① In Standby mode, press START to start workout quickly, the buzzer sound 1 second. TOTAL TIME/ TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM start to count up (Figure 17).
- ② No signal input for 30s, buzzer sounds 1 short beep and enter to Wake-up mode. Press any to wake up the console.
- ③ Press START key once to pause training, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ④ Press STOP key, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. (Figure 18~19) each 5s.
- ⑤ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.2 Interval 20/10 mode:

- ① Press INIERVAL key to select INTERVAL20/10, press ENTER then **INTERVAL20/10** will light up, along with a long sound for 1s.
- ② Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and **READY** flashes once per second, counting displays '00/08'(Figure 20).
- ③ Cycle time counts down from 20 to 0 and **WORK** flashes once per second . Meantime windows displays rotation animation and count down from 4 minutes. Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays '01/08'(Figure 21).
- ④ Cycle time counts down from 10 to 0 and **REST** flashes once per second along with 10 beeps(Figure 22), meanwhile **READY** will flash in last 3s (Figure 23).
- ⑤ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle,until displays 08/08**WORK**, then go to End page.
- ⑥ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑦ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE,CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. (Figure 18~19) each 5s.
- ⑧ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

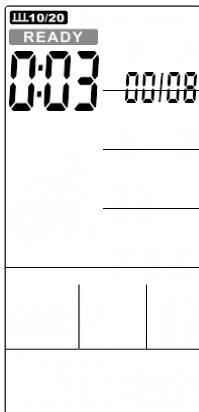


Figure 20

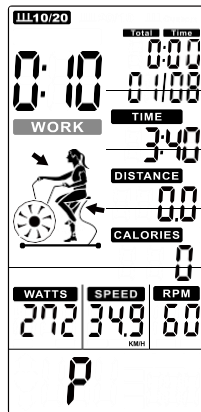


Figure 21

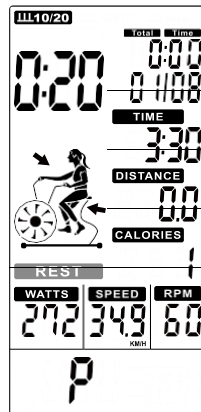


Figure 22



Figure 23

3.3 Interval 10-20 mode:

- ① Press INTERVAL to select INTERVAL10/20, press ENTER then **INTERVAL10/20** will light up along with buzzer beeps 1s.
- ② Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and **READY** flashes once per second, counting displays '00/08'(Figure 24).
- ③ Cycle time counts down from 10 to 0 and **WORK** flashes once per second. Meantime REMAINING will light up and count down from 4 minutes. Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays '01/08'(Figure 25).
- ④ Cycle time counts down from 20 to 0 and **REST** flashes once per second along with beeps (Figure 26), meanwhile READY will flash in last 3s(Figure 27).
- ⑤ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle, until displays 08/08**WORK**, then go to End page.
- ⑥ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑦ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE,CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. . (Figure 18~19) each 5s.
- ⑧ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

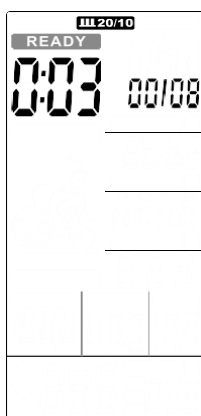


Figure 24

USTOM:

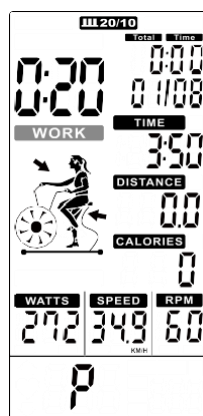


Figure 25



Figure 26

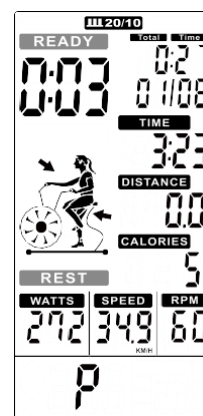
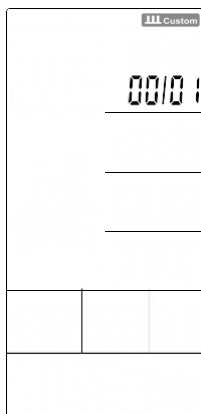
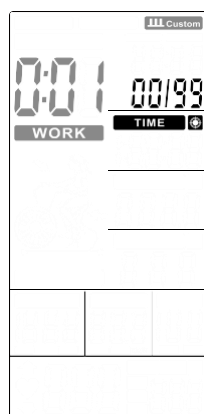


Figure 27

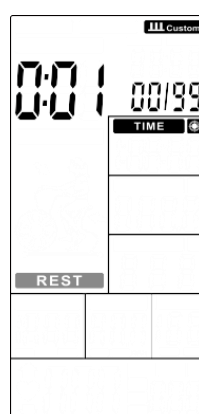
- ① Press INTERVAL to select INTERVAL CUSTOM, press ENTER to enter into this mode then **INTERVAL CUSTOM** 00/XX flashes to be set along with buzzer beeps 1s. Press UP/DOWN to set 00/XX within 1~99 Circularly. Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s then enter into next setting.(Figure 28)
- ② The TIME continues lighting up, **WORK** and 0:01 will flash, press UP/DOWN to set training time within 0:00~9:59 circularly (Figure 29). Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s and **INTERVAL CUSTOM** continues lighting up.
- ③ The TIME continues lighting up, **REST** will flash, press UP/DOWN to set rest time 0:01~9:59 circularly (Figure 30). Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s and **INTERVAL CUSTOM** continues lighting up.
- ④ Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and **READY** flashes once per second, counting displays '00/XX'(Figure 31).
- ⑤ Cycle time counts down from the preset total time and **WORK** flashes once per second . Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays '01/XX'(Figure 32).
- ⑥ Cycle time counts down from and **REST** flashes once per second along with buzzer beeps(Figure 33), meanwhile **READY** will flash in last 3s(Figure 34).
- ⑦ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle, until the WORK setting value finished then go to End page.
- ⑧ In **WORK** mode, buzzer beeps 1s then enter into wake up mode if no any signal inputs within 30s.
- ⑨ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑩ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. (Figure 18~19) each 5s.
- ⑪ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.



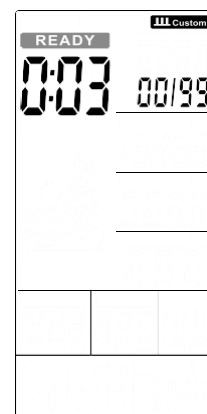
Rysunek 28



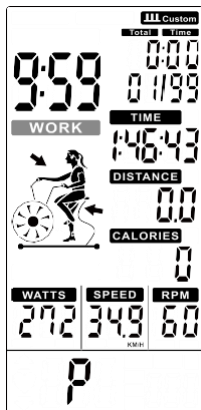
Rysunek 29



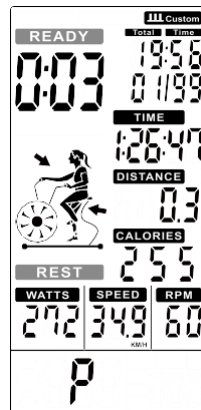
Rysunek 30



Rysunek 31



Rysunek 32




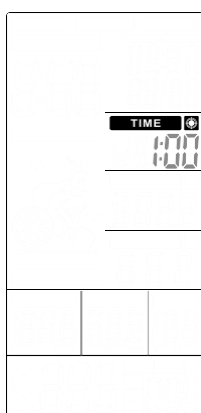
Rysunek 33



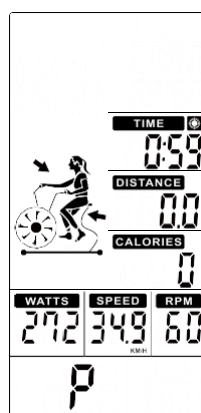
Rysunek 34

3.5. Target TIME Mode

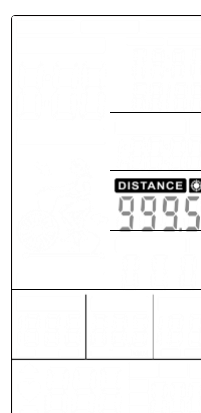
- ① In Standby mode, press Target Time  and, **TIME** will light up, along with a long sound for 1s.
- ② **TIME** value is flashing, press UP and DOWN to adjust value (Figure 35) and press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and **TIME** lasting lighting up.
- ③ Preset **TIME** value counts down, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED**, **RPM** start to count up. (Figure 36).
- ④ Press **START** button once enter into **PAUSE** mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press **START** to resume workout.
- ⑤ No signal inputs for 30s, buzzer sounds 1 short beep and enter to Wake-up mode.
- ⑥ Press **STOP** or end up training, **TIME** will display total workout time; **DISTANCE** will display total workout distance; **CALORIES** will display total consumption during workout; **WATT**, **SPEED** and **RPM** will switch to display **AVG. & MAX.** (Figure 18~19) each 5s.
- ⑦ Press any **PROGRAM** key then perform the program accordingly.



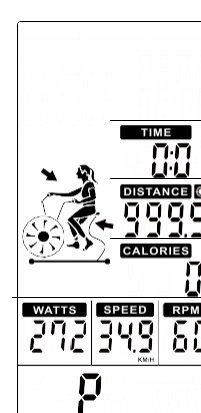
Rysunek 35



Rysunek 36



Rysunek 37



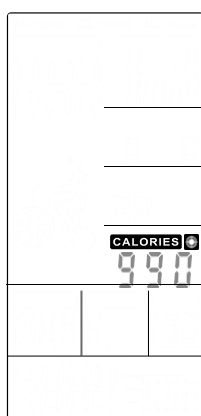
Rysunek 38

3.6 Target Distance mode:

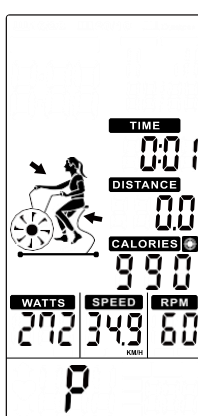
- ① In Standby mode wciśnij przycisk Target Distance and **DISTANCE** will light up, along with a long sound for 1s.
- ② **DISTANCE** value is flashing, press UP and DOWN to adjust (Figure 37). Press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and **DISTANCE** lasting lighting up.
- ③ Preset **DISTANCE** value counts down , **TIME**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEEED**, **RPM** start to count up. (Figure 38).
- ④ Press **START** button once enter into **PAUSE** mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press **START** to resume workout.
- ⑤ No signal input for 30s, buzzer sounds 1s and enter to Wake-up mode.
- ⑥ Press **STOP** key or end up training, **TIME** will display total workout time; **DISTANCE** will display total workout distance; **CALORIES** will display total consumption during workout; **WATT**, **SPEED** and **RPM** will switch to display **AVG.** & **MAX.** (Figure 18~19) each 5s.
- ⑦ Press any **PROGRAM** key then perform the program accordingly

3.7 Target Calories mode:

- ① In Standby mode, press Target Calories key and **CALORIE** will light up, along with a long sound for 1s
- ② **CALORIES** value is flashing, press UP and DOWN to adjust (Figure 39). Press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and **CALORIES** lasting lighting up
- ③ Preset **CALORIES** value counts down , **TIME**, **DISTANCE**, **WATTS**, **SPEEED** & **RPM** start to count up. (Figure 40)
- ④ Press **START** button once enter into **PAUSE** mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press **START** to resume workout.
- ⑤ No signal input for 30s, buzzer sounds 1s and enter to Wake-up mode.
- ⑥ Press **STOP** key or end up training, **TIME** will display total workout time; **DISTANCE** will display total workout distance; **CALORIES** will display total consumption during workout; **WATT**, **SPEED** and **RPM** will switch to display **AVG.** & **MAX.** (Figure 18~19) in each 5s.
- ⑦ Press any **PROGRAM** key then perform the program accordingly.



Rysunek 39



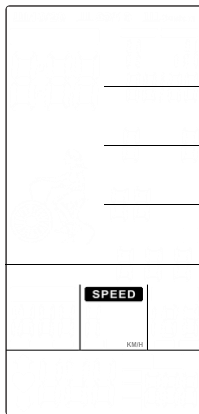
Rysunek 40

OPTION SETTING:

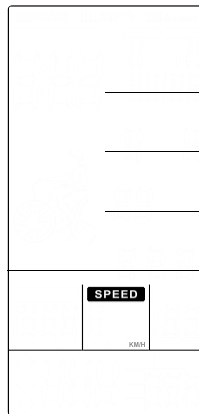
SETTING mode-

1. Hold on **START&ENTER** key for 2s, buzzer will sound 1 long beep. **SPEED** keep lighting up, **M/H, KM/H** flash once per second (Figure 41~42).

2. Press UP or DOWN to select KM/H or M/H, press ENTER to confirm then skip to Standby mode.
3. Computer will turn of and bill be in Standby mode if there will be no action for 30 sec.



Rysunek 41



Rysunek 42

RESET mode-

1. In any mode, press STOP for 2s, system will do TOTAL RESET.
2. LCD flash in every 2 seconds, buzzer sound for 2 seconds.
3. All setting resume to preset value.

SLEEPING mode-

In Standby mode, if no key press/RPM for 30s, console will go to SLEEPING mode.

Technical data

Assembly size: 120 x 35 x 66 cm

Max User's weight: 135 kgs

N.W.: 41,5 kgs

G.W.: 46 kgs

Bezpečnostní pokyny

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Pro zajištění vaší bezpečnosti a zdraví používejte prosím toto zařízení správně. Před montáží a používáním zařízení je důležité přečíst si celou tuto příručku. Bezpečného a účinného používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li zařízení sestaveno, udržováno a správně používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické podmínky, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo které vám mohou bránit v řádném používání zařízení. Doporučení lékaře je důležité, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
2. Buďte si vědomi signálů vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne kterýkoli z následujících příznaků: bolest, napětí v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě, zvracení nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás vyskytne některá z těchto podmínek, měli byste se před pokračováním v cvičebním programu poradit se svým lékařem.
3. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
4. Zařízení používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou, nebo kobercem na podlaze. Pro zajištění bezpečnosti by zařízení mělo mít kolem sebe nejméně 2 stopy (60 CM) volného prostoru.
5. Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou všechny matice a šrouby pevně utaženy. Bezpečnost zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno z hlediska poškození a / nebo opotřebení.
6. Vždy používejte zařízení, jak je uvedeno. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení narazíte na nějaké vadné součásti nebo pokud během cvičení slyšíte neobvyklé zvuky, které zařízení vydává, okamžitě přerušete používání zařízení a nepoužívejte jej, dokud nebude problém odstraněn.
7. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volných oděvů, které by se mohly v zařízení zachytit.
8. Nedávejte prsty nebo předměty do pohyblivých částí zařízení.
9. Maximální hmotnost této jednotky je 135 KG.
10. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
11. Abyste předešli poranění osob nebo poškození produktu nebo majetku, je nutné trenážér řádně zvedat a přemísťovat.
12. Výrobek je určen k použití v chladných a suchých podmínkách. Měli byste se vyhnout skladování v extrémně chladných, horkých nebo vlhkých oblastech, protože by to mohlo vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům.
13. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní a domácí použití a není určeno pro komerční použití!
- 14. Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako HC podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

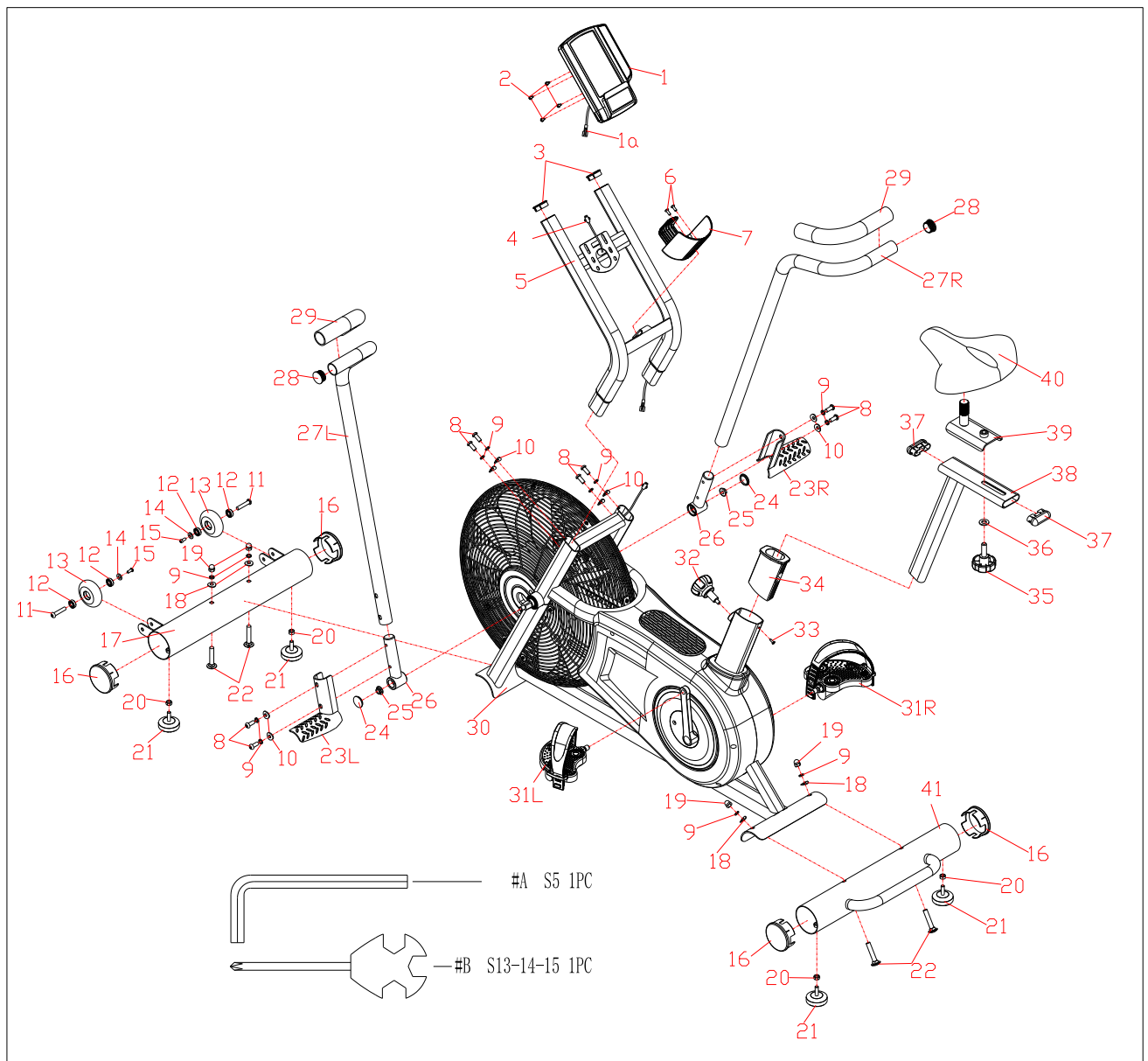
ÚDRŽBA

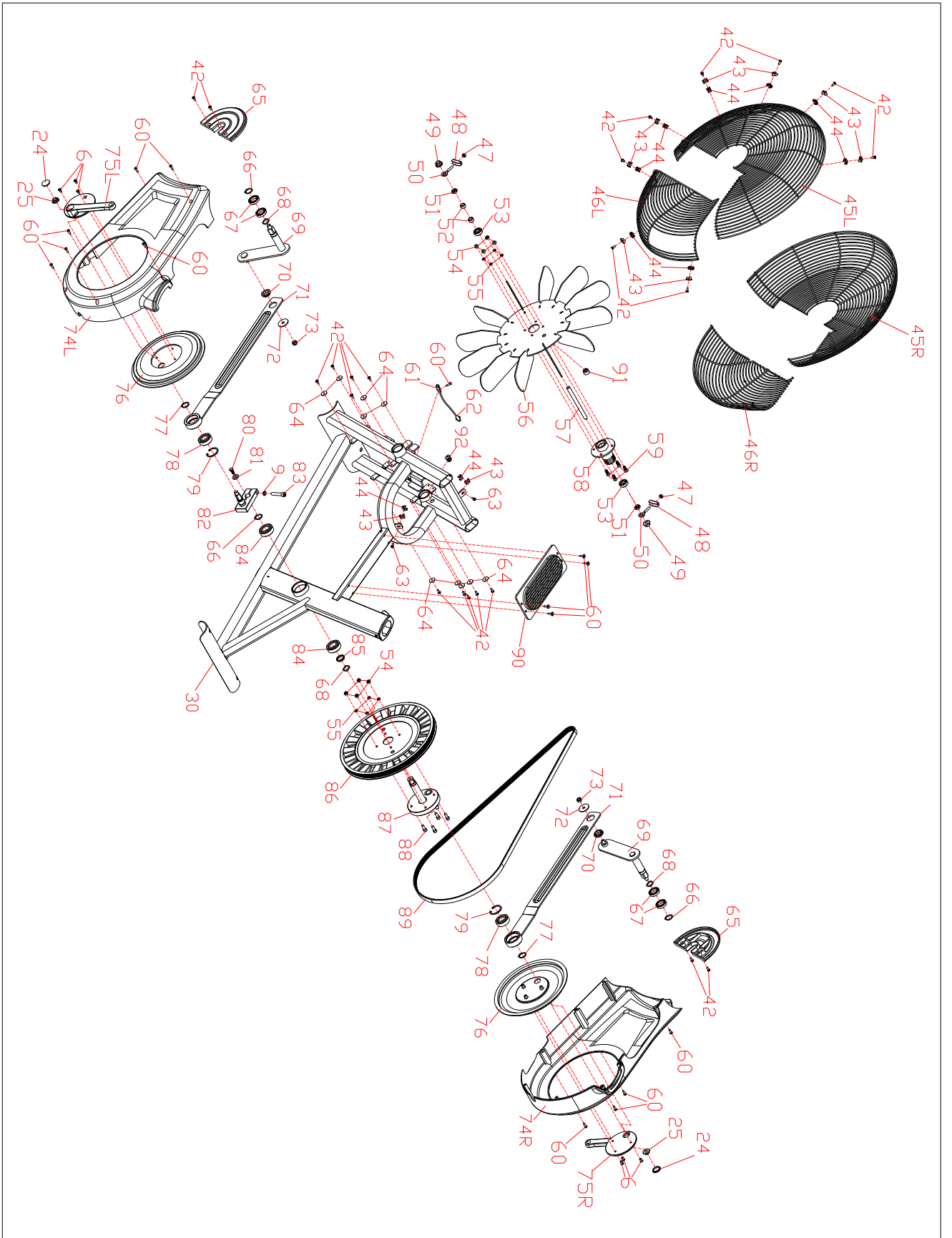
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ




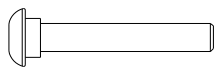
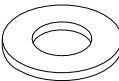
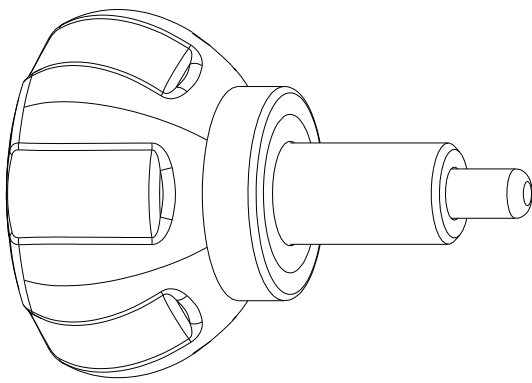
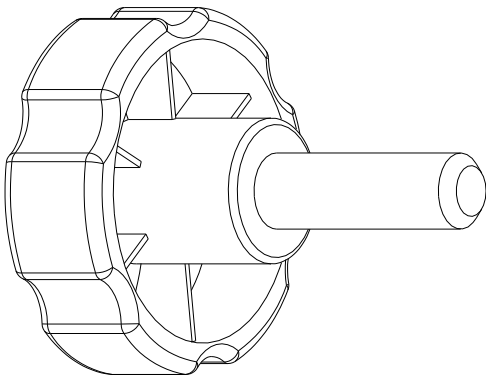

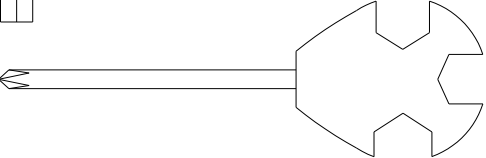
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Rotoped W7207 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu

SCHÉMA ČÁSTÍ





SOUPIS DÍLŮ

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ 20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ 24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Ks.
1	Počítač	1
2	Šroub M5*10	4
3	Záslepka	2
4	Signální vodič	1
5	Držák počítače	1
6	Šroub M5*10*Φ8.5	8
7	Držák na láhev	1
8	Šroub M8*20*S5	8
9	Pružinová podložka d8	13
10	Prohnutá podložka d8*Φ20*2*R16	8
11	Šroub M8*30*M6*15*S5	2
12	Ložisko 608Z	4
13	Transportní kolečko φ71*24	2
14	Podložka d6*Φ12*1.5	2
15	Šroub M6*15*S5	2
16	Záslepka Φ76	4
17	Přední stabilizátor	1
18	Prohnutá podložka d8*Φ20*2*R38	8
19	Ozdobná matice M8*H16*S13	4
20	Matice M8*H5.5*S14	4
21	Vyrovňovací šroub	4
22	Šroub M8*90*20*H5	4
23L/R	Stupačka	1set
24	Kryt kliky	4
25	Matice M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Kloub	2
27L/R	Madlo	1set
28	Záslepka φ32*17	2
29	Pěnovka Φ30*3*280	2
30	Hlavní rám	1

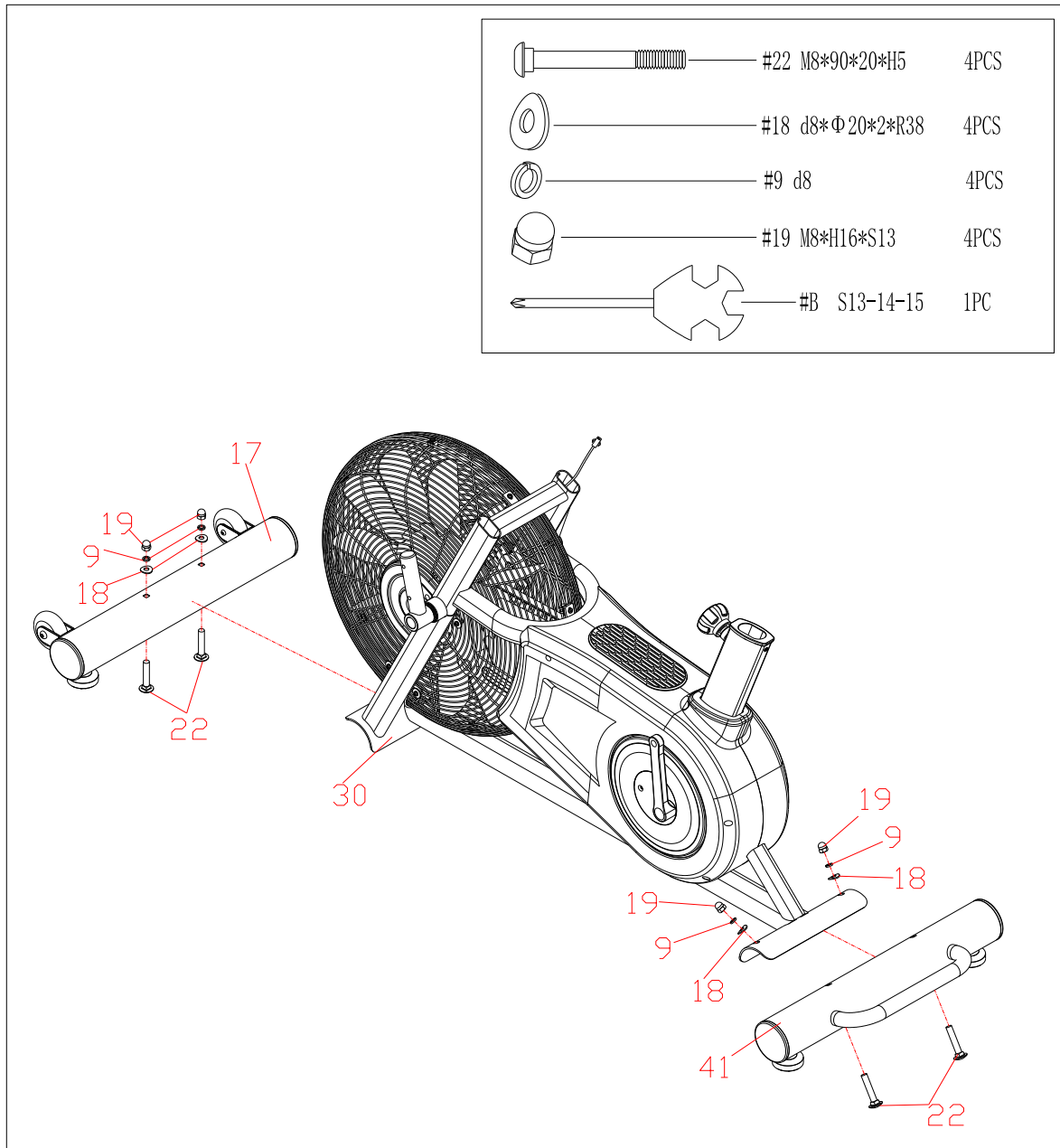
Č.	Název	Ks.
39	Pojezd sedla	1
40	Sedlo	1
41	Zadní stabilizátor	1
42	Šroub M4*10*Φ8	18
43	Vnější díl jisticího čepu	10
44	Vnitřní díl jisticího čepu	10
45L/R	Přední kryt	1set
46L/R	Zadní kryt	1set
47	Šroub M6*H6*S10	2
48	Uložení	2
49	Šroub M10*1*H8*S15	2
50	Šroub řetězu	2
51	Matice M10*1*H5*S17	2
52	Distanční váleček φ10.1*φ15*9	2
53	Ložisko 6000-2RS	2
54	Nylonová matice M6*H6*S10	8
55	Pružinová podložka d6	8
56	Ventilátor	1
57	Osa	1
58	Pouzdro	1
59	Šroub M6*16*S10	4
60	Šroub ST4.2*19*Φ8	15
61	Uložení čidla	1
62	Čidlo	1
63	Šroub M4*15*Φ8	2
64	Podložka d4*Φ18*1.5	10
65	Přední kryt	2
66	Podložka	3
67	Ložisko 6804-2RS	4
68	Vlnitá podložka d20*Φ26*0.3	3

31L/R	Pedál	1set
32	Šroub M16*1.5*27*Φ56	1
33	Šroub ST4.2*10*Φ8	1
34	Distanční sloupek	1
35	Šroub M12*37*15*Φ58	1
36	Podložka d12*Φ24*2	1
37	Záslepka PT60*20*30	2
38	Sedlovka	1
Č.	Název	Ks.
77	Pružina d17	2
78	Ložisko 6203-2RS	2
79	Pružina D40	2
80	Šroub M6*16*S10	1
81	Podložka d6*Φ20*2	1
82	Malá klika	1
83	Šroub M8*40*S6	1
84	Ložisko 6004-2RS	2
85	Distanční podložka Φ25*Φ20.1*4	1

69	Konektor	2
70	Distanční váleček φ28*6.2	2
71	Tyč	2
72	Podložka d8*Φ32*2	2
73	Nylonová matice M8*H7.5*S13	2
74L/R	Kryt řetězu	1set
75L/R	Klika	1set
76	Kryt	2
Č.	Název	Ks.
86	Řemenice	1
87	Osa	1
88	Šroub M6*16*S5	4
89	Řemen	1
90	Plastová plotna	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Průchodka Φ12.5	1
A	Imbusový klíč S5	1
B	Klíč S13-14-15	1

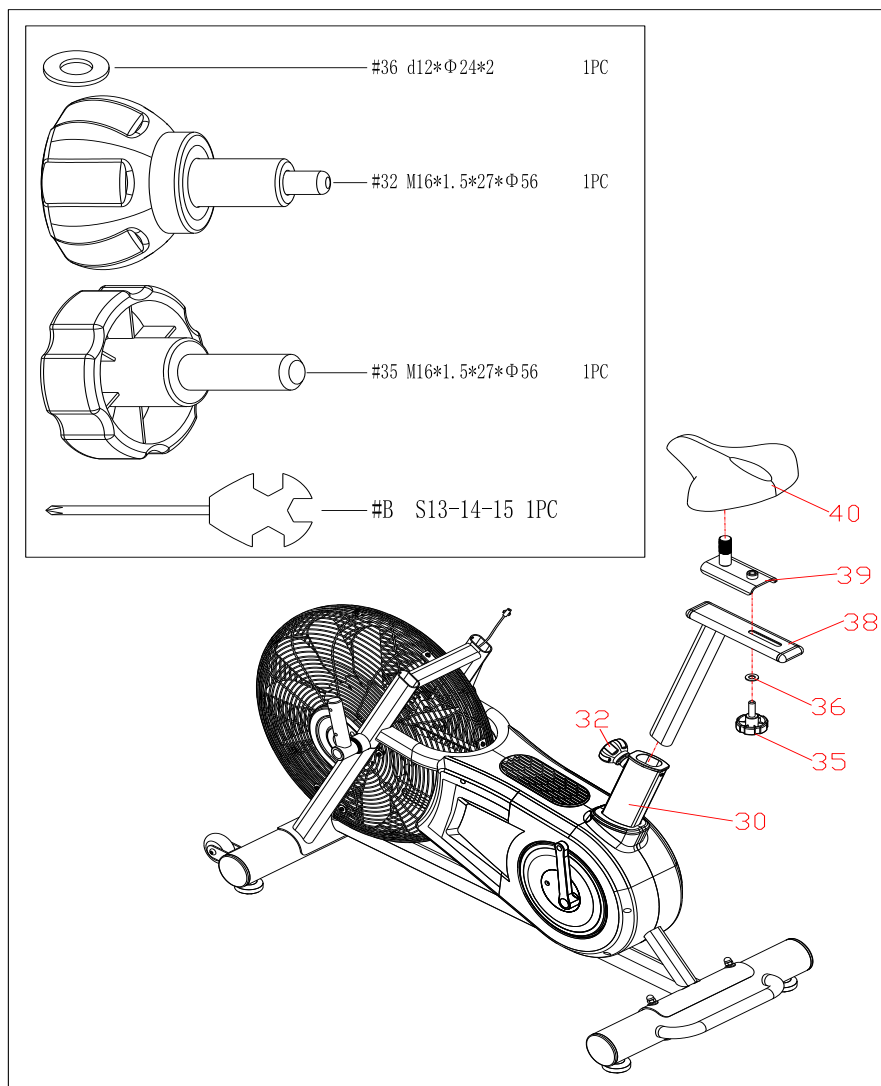
POSTUP MONTÁŽE

KROK 1:



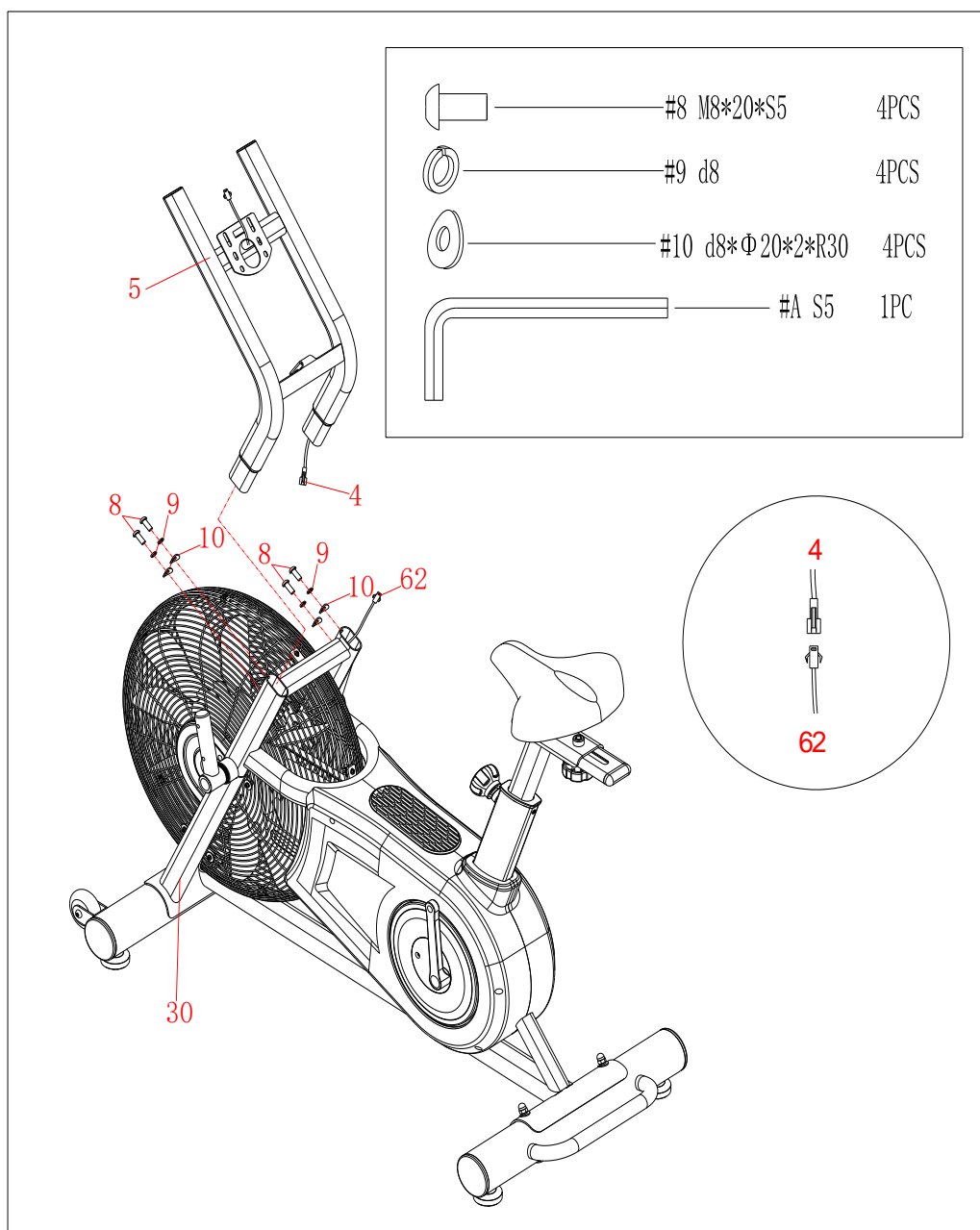
Přední stabilizátor (17) a zadní stabilizátor (41) připevněte k hlavnímu rámu (30) pomocí 4 šroubů (22), 4 prohnutých podložek (18), 4 pružinových podložek (9) a 4 ozdobných matic (19).

KROK 2:



- A. Sedlovku (38) vložte do hlavního rámu (30), poté ji zajistěte šroubem (32).
- B. Pojezd sedla (39) připevněte k sedlovce (38) pomocí šroubu (35) a podložky (36).
- C. Sedlo (40) připevněte k pojezdu sedla (39).

KROK 3:

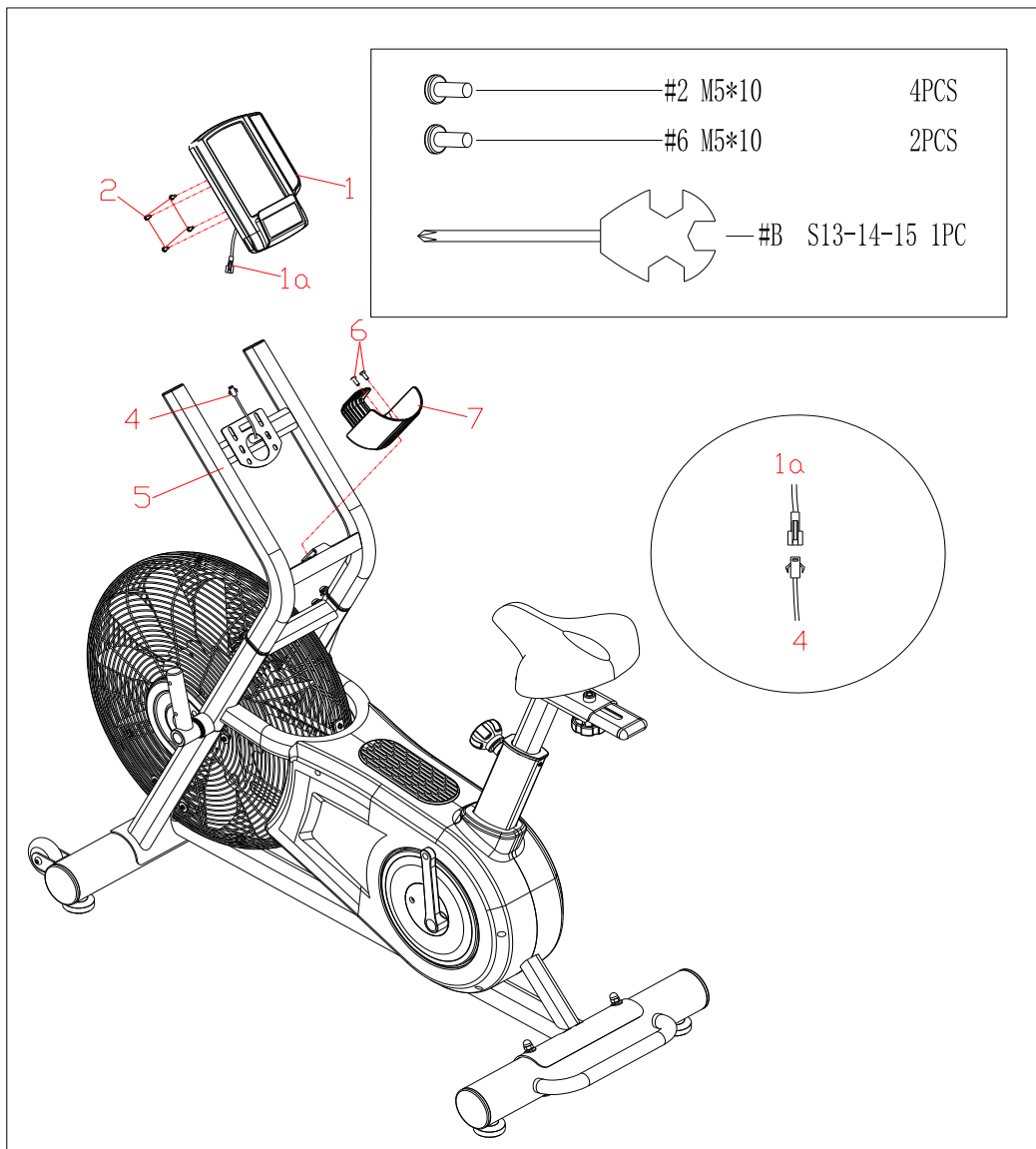


A. Odšroubujte 4 šrouby (8), 4 pružinové podložky(9) a 4 prohnuté podložky (10) z hlavního rámu (5) pomocí imbusového klíče (A).

B. Spojte signální vodič (62) a (4).

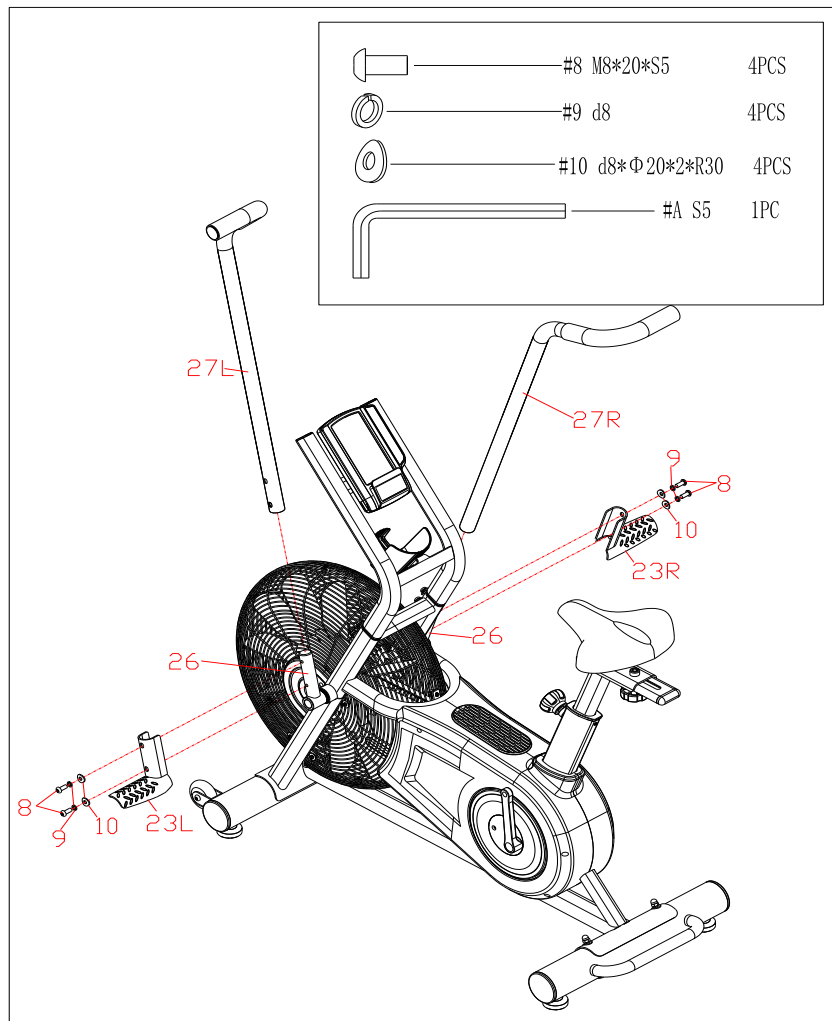
C. Vodič vložte do hlavního rámu (30), připevněte držák počítače (5) k hlavnímu rámu (30) pomocí 4 šroubů (8), 4 pružinových podložek (9) a 4 prohnutých podložek.

KROK 4:



- Odšroubujte 2 šrouby (6) a 4 šrouby (2) z držáku počítače (5).
- Držák láhve (7) připevněte k držáku počítače (5) pomocí dvou šroubů (6).
- Signální vodič (4) spojte s vodičem počítače (1a).
- Počítač (1) připevněte k držáku počítače (5) pomocí 4 šroubů (2).

KROK 5:

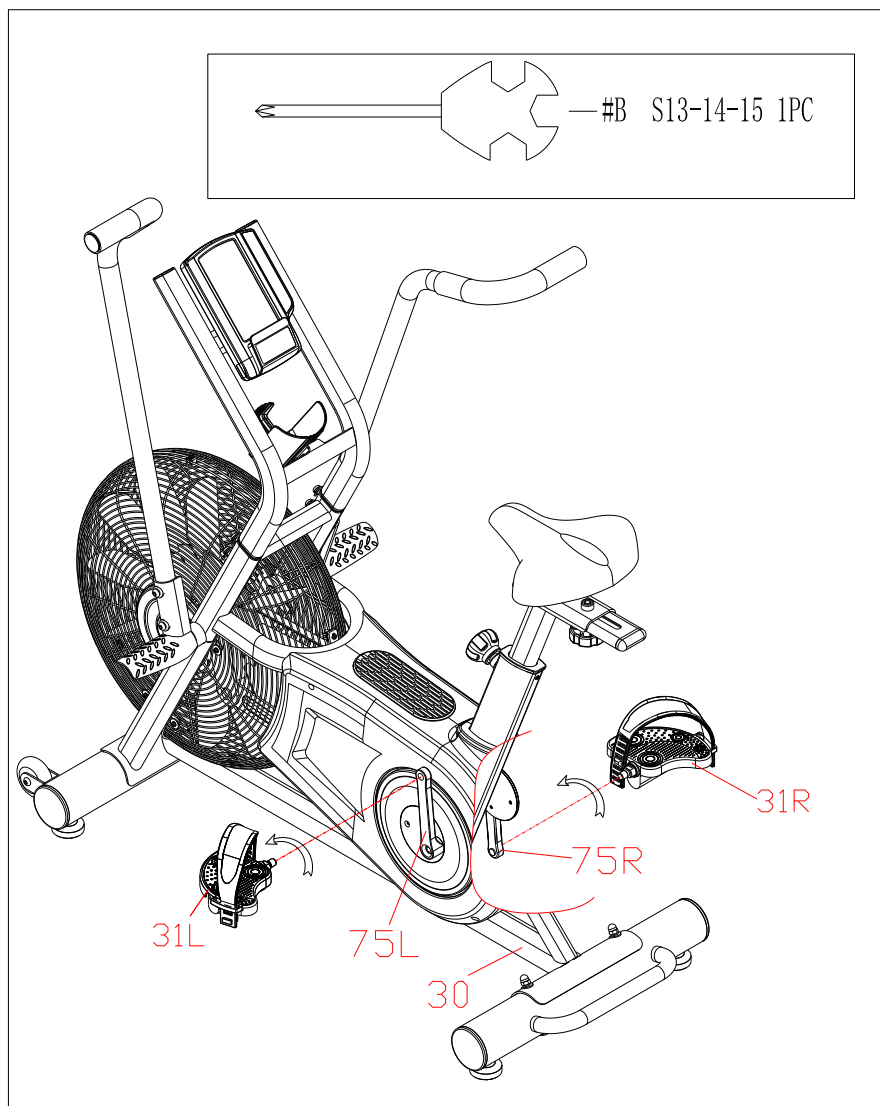


A. Odšroubujte 4 šrouby (8), 4 pružinové podložky (9) a 4 prohnuté podložky (10) z kloubů (26).

B. Madla (27L/R) vložte do kloubů (26).

C. Stupačky (23L/R) a madla (27L/R) připevněte ke kloubu (26) pomocí 4 šroubů (8), 4 pružinových podložek (9) a 4 prohnutých podložek (10).

KROK 6:



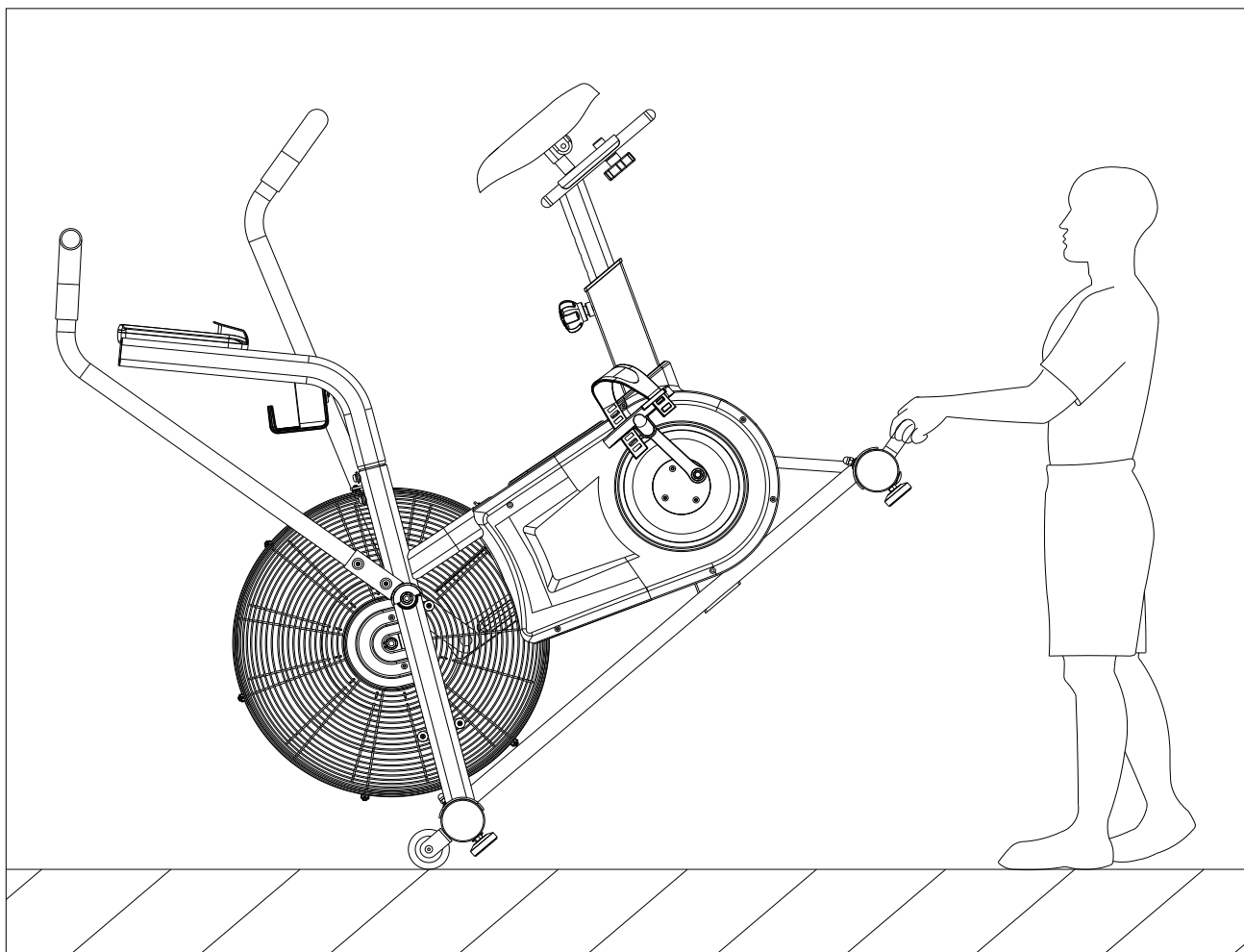
Našroubujte pedály (31L/R) do klik(75L/R).

Levý pedál: Srovnejte si levý pedál (31L) s levou klikou (75L) a pod kolmým úhlem vložte šroub pedálu do závitů v klice. Šroub pedálu otáčejte proti směru chodu hodinových ručiček a dotáhněte klíčem.

Pravý pedál: Srovnejte si pravý pedál (31R) s pravou klikou (75R) a pod kolmým úhlem vložte šroub pedálu do závitů v klice. Šroub pedálu otáčejte po směru chodu hodinových ručiček a dotáhněte klíčem

PŘESOUVÁNÍ TRENAŽÉRU

Chcete-li stroj přesunout, zvedněte madlo zadního stabilizátoru (41), dokud se transportní kola na předním stabilizátoru (17) nedotknou země. S koly na zemi můžete trenažér snadno dopravit na požadované místo.



Počítač

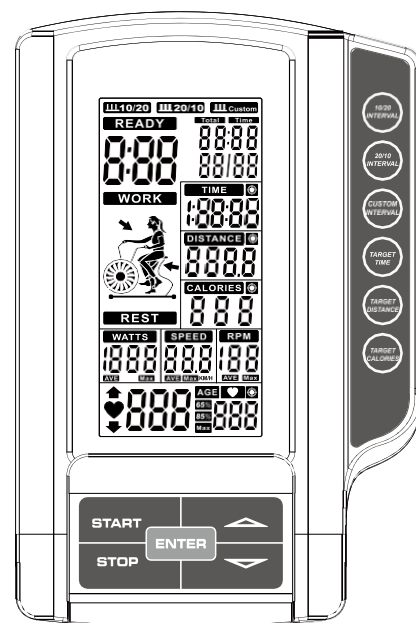
NO.00266

FUNKCE DISPLEJE

Název	Popis
RPM	• Zobrazuje počet otáček za minute v rozsahu 0~ 199.
SPEED	• Zobrazuje aktuální rychlost. Maximum je 99.9 KM/H nebo ML/H.
TIME	• Normální režim – zobrazuje čas tréninku od 0:00:00 do 1:59:99 • Odpočet – Nastavený čas tréninku se odpočítává do 0:00:00
DISTANCE	• Zobrazuje celkovou vzdálenost, kterou jste překonali během tréninku od 0 do 999 KM nebo M. Pomocí kláves Up/Down lze nastavit cílovou vzdálenost.
CALORIES	• Zobrazuje celkový počet spálených kalorií během tréninku od 8 do 999 KCAL. Pomocí kláves Up/Down lze nastavit cílovou hodnotu.
WATT	• Zobrazuje aktuální generovaný výkon v rozsahu od 0 do 1999 W.

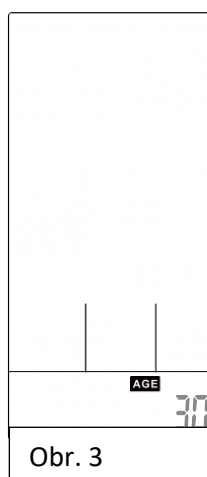
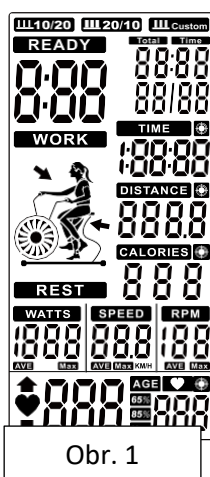
FUNKCE TLAČÍTEK


Název	Popis
START	• Rychlý start tréninku. Pokračování v tréninku po stisku tlačítka STOP
STOP	• Zastavení, nebo pauza tréninku.. • Obnovení nastavení. • Tlačítko přidržte na 2 vteřiny pro resetování konzole.
DOWN	• Nastavení hodnot směrem dolů..
UP	• Nastavení hodnot směrem nahoru.
Target Distance	• Rychle nastavení pro cílovou vzdálenost tréninku.
Target Calories	• Rychlé nastavení pro cílový počet spálených kalorií během tréninku.
Target Time	• Rychlé nastavení pro cílový čas tréninku.
Interval	• Volba ze 3 programů: INTERVAL 10/20,INTERVAL 20/10, Custom.
ENTER	• Potvrzení nastavení a začátek tréninku.

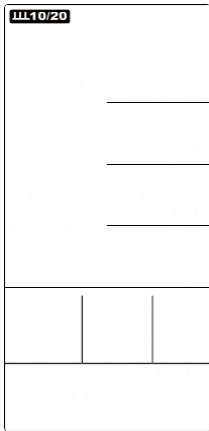


POPIS FUNKCÍ

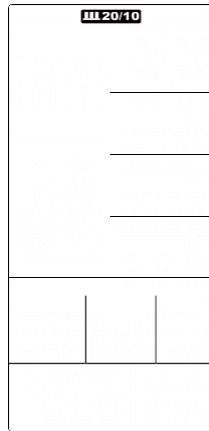
1. Po zapnutí konzole se na 2 vteřiny rozsvítí celý displej (Obr. 1) doprovázeno dlouhým pípnutím, poté se na 1 vteřinu zobrazí průměr kola (Obr. 2). Dále se inicializace konzole zastaví v režimu pro nastavení věku (Obr. 3). Pomocí kláves UP/DOWN nastavte Váš věk a potvrďte tlačítkem ENTER. Konzole je nyní nastavena.



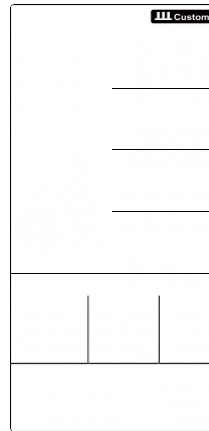
2. Ikony **INTERVAL10/20**, **INTERVAL10/20**, **INTERVAL CUSTOM**, **READY**, **WORK**, **REST**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED**, **RPM** a se střídají v sekvenci po 1 vteřině (Obr. 4 – Obr. 16).
 Pokud konzole během 1 minuty nezaregistruje  čítka, nebo gínál od čidla, tak přejde do úsporného režimu.



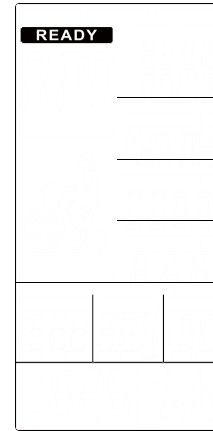
Obr. 4



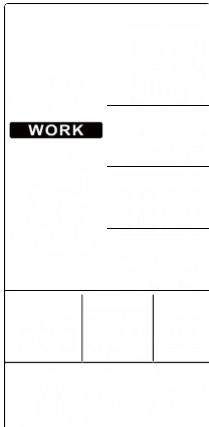
Obr. 5



Obr. 6



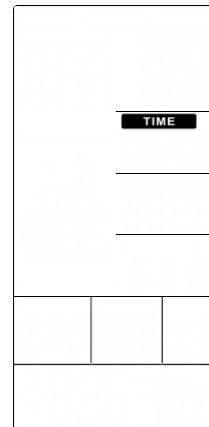
Obr. 7



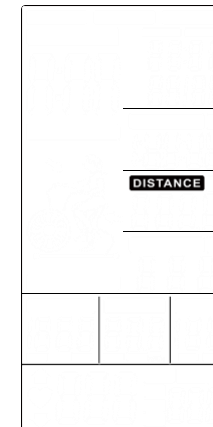
Obr. 8



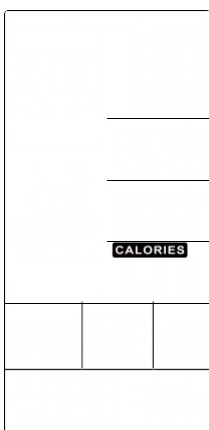
Obr. 9



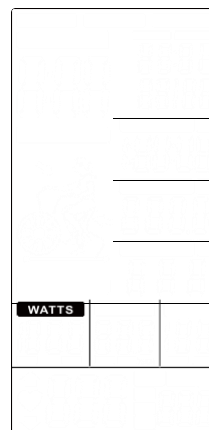
Obr. 10



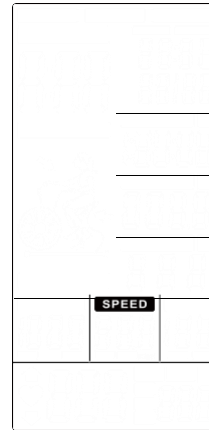
Obr. 11



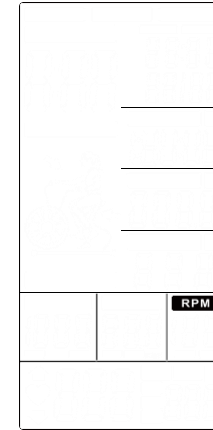
Obr. 12



Obr. 13



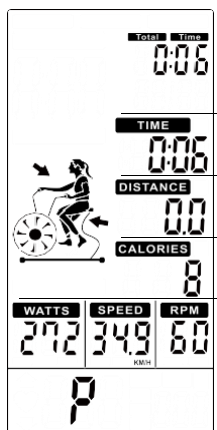
Obr. 14



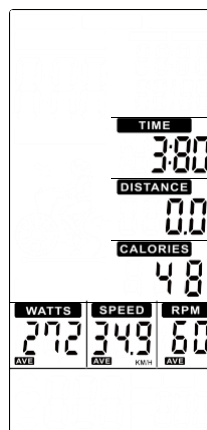
Obr. 15



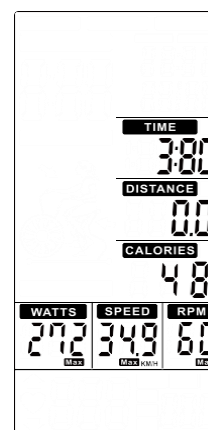
Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19

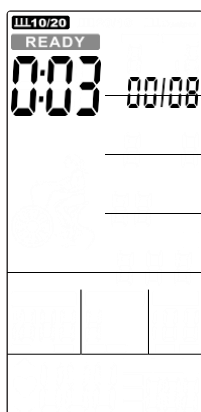
3 Volba jednotlivých programů:

3.1 Manuální program:

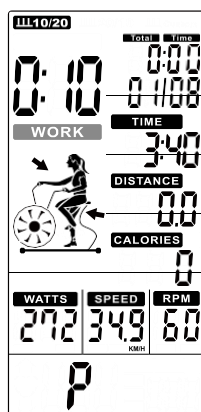
- ① V úsporném režimu stiskněte tlačítko START pro rychlý začátek tréninku, ozve se 1 vteřinu dlouhý tón. CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME)/ ČAS (TIME)/ VZDÁLENOST (DISTANCE)/ KALORIE (CALORIES)/ WATT (WATTS)/ RYCHLOST (SPEED)/ RPM se začnou načítat (Obr. 17).
- ② Pokud konzole během 30 vteřin nezaznamená signal, tak přejde do režimu "Wake-up".
- ③ Stiskněte START pro pozastavení tréninku, každých 30 vteřin se ozve pípnutí a údaje na displeji budou blikat v interval 4 vteřin. Pokud pauza bude trvat déle, než 5 minut, tak se ozve dlouhý signal a konzole přejde do režimu "Wake-up". Pro pokračování v tréninku stiskněte START.
- ④ Stiskněte tlačítko STOP, TIME zobrazuje délku tréninku; DISTANCE zobrazuje aktuální vzdálenost; CALORIES zobrazuje aktuální počet spálených kalorií; WATT, SPEED a RPM zobrazují energii, rychlost a otáčky, v intervalu 5 vteřin zobrazuje průměrnou (AVG) a maximální (MAX) hodnotu (Obr. 18~19).
- ⑤ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.

3.2 Program interval 10/20:

- ① Stiskněte tlačítko INTERVAL pro výběr programu INTERVAL10/20, stiskněte ENTER, **INTERVAL10/20** se zobrazí na displeji spolu s krátkým pípnutím.
- ② Displej začne odpočítávat start programu od 3 do 0, každou vteřinu zazní krátký tón a blikne ikona **READY**, počítadlo zobrazuje aktuální interval '00/08'(Obr. 20).
- ③ Displej začne odpočítávat čas pracovního intervalu od 10 do 0 a ikona **WORK** bude blikat. Zbytek displeje zobrazuje animaci a odpočítává 4 minuty. Zobrazeny jsou hodnoty CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM), zvýší se počítadlo intervalu '01/08'(Obr. 21).
- ④ Displej začne odpočítávat čas odpočinkového intervalu od 20 do 0 a ikona **REST** bliká a konzole zároveň 20x pípne (Obr. 22), poslední 3 vteřiny odpočinkového interval bliká ikona **READY** (Obr. 23).
- ⑤ Intervaly ③&④ se střídají, dokud počítadlo intervalů nezobrazí 08/08**WORK**, po skončení programu se zobrazí statistiky.
- ⑥ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, každých 30 vteřin se ozve krátké pípnutí. Všechny zobrazené hodnoty budou blikat v interval 4 vteřin. Pokud pozastavené program bude delší, než 5 minuta, tak konzole přejde do režimu "Wake-up". Stiskněte tlačítko START pro pokračování v programu.
- ⑦ Stiskněte tlačítko STOP pro přerušení programu. Ozve se pípnutí a na displeji se zobrazí CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) po dobu 30 vteřin, hodnoty WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM) budou v interval 5 vteřin zobrazovat průměrné (AVG). & maximální (MAX) hodnoty. (Obr. 18~19).
- ⑧ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.



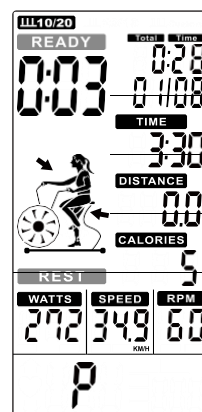
Obr. 20



Obr. 21



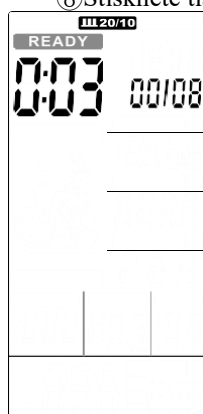
Obr. 22



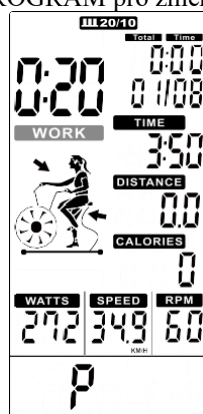
Obr. 23

3.3 Program interval 20/10:

- ① Stiskněte tlačítko INTERVAL pro výběr programu INTERVAL20/10, stiskně ENTER, **INTERVAL20/10** se zobrazí na displeji spolu s krátkým pípnutím.
- ② Displej začne odpočítávat start programu od 3 do 0, každou vteřinu zazní krátký tón a blikne ikona **READY**, počítadlo zobrazuje aktuální interval '00/08' (Obr. 24).
- ③ Displej začne odpočítávat čas pracovního intervalu od 20 do 0 a ikona **WORK** bude blikat. Zbytek displeje zobrazuje animaci a odpočítává 4 minuty. Zobrazeny jsou hodnoty CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM), zvýší se počítadlo intervalu '01/08' (Obr. 25).
- ④ Displej začne odpočítávat čas odpočinkového intervalu od 10 do 0 a ikona **REST** bliká a konzole zároveň 10x pípne (Obr. 26), poslední 3 vteřiny odpočinkového interval bliká ikona **READY** (Obr. 27).
- ⑤ Intervaly ③ & ④ se střídají, dokud počítadlo intervalů nezobrazí 08/08 **WORK**, po skončení program se zobrazí statistiky.
- ⑥ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, každých 30 vteřin se ozve krátké pípnutí. Všechny zobrazené hodnoty budou blikat v interval 4 vteřin. Pokud pozastavené program bude delší, než 5 minuta, tak konzole přejde do režimu "Wake-up". Stiskněte tlačítko START pro pokračování v programu.
- ⑦ Stiskněte tlačítko STOP pro přerušení programu. Ozve se pípnutí a na displeji se zobrazí CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) po dobu 30 vteřin, hodnoty WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM) budou v interval 5 vteřin zobrazovat průměrné (AVG) & maximální (MAX) hodnoty.
- ⑧ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.



Obr. 24



Obr. 25



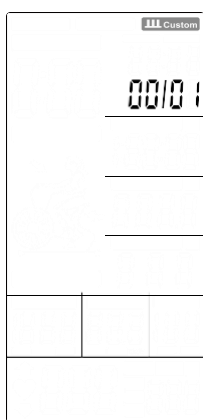
Obr. 26



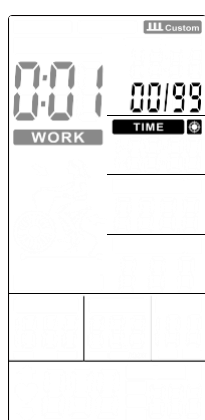
Obr. 27

3.4 Interval MANUÁLNÍ:

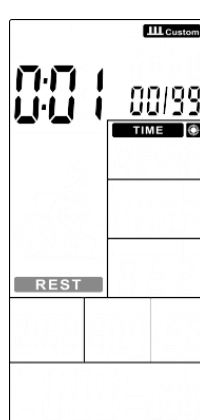
- ① Stiskněte tlačítko INTERVAL až se zobrazí INTERVAL CUSTOM, stiskněte ENTER pro volbu program, **INTERVAL CUSTOM** 00/XX bude blikat a zároveň zazní krátké pípnutí. Tlačítka UP/DOWN nastavte 00/XX na požadovaný počet intervalů. Stiskněte ENTER pro potvrzení, zazní krátké pípnutí. (Obr. 28)
- ② Rozsvítí se ikona ČAS (TIME), ikona **WORK** a hodnota 0:01 bude blikat, tlačítka UP/DOWN nastavte délku pracovního intervalu v rozsahu 0:00~9:59 (Obr. 29). Stiskněte ENTER pro potvrzení, zazní krátké pípnutí a ikona **INTERVAL CUSTOM** se rozsvítí.
- ③ Rozsvítí se ikona ČAS (TIME), ikona **REST** a hodnota 0:01 bude blikat, tlačítka UP/DOWN nastavte délku odpočinkového intervalu v rozsahu 0:00~9:59 (Obr. 30). Stiskněte ENTER pro potvrzení, zazní krátké pípnutí a ikona **INTERVAL CUSTOM** se rozsvítí.
- ④ Displej začne odpočítávat start programu od 3 do 0, každou vteřinu zazní krátký tón a blikne ikona **READY**, počítadlo zobrazuje aktuální interval '00/XX' (Obr. 31).
- ⑤ Displej začne odpočítávat čas pracovního intervalu od nastaveného času do 0 a ikona **WORK** bude blikat. Zbytek displeje zobrazuje animaci. Zobrazeny jsou hodnoty CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM), zvýší se počítadlo intervalu '01/XX' (Obr. 32).
- ⑥ Displej začne odpočítávat čas odpočinkového intervalu od zvoleného času do 0 a ikona **REST** bliká a konzole zároveň pípá, poslední 3 vteřiny odpočinkového interval bliká ikona **READY** (Obr. 34).
- ⑦ Intervaly ③ & ④ se střídají, dokud počítadlo intervalů nezobrazí nastavený celkový počet intervalů, po skončení programu se zobrazí statistiky.
- ⑧ Pokud v režimu **WORK** neobdrží konzole žádný signal po dobu 30 vteřin, tak zazní signal a konzole přejde do režimu "Wake-up" ..
- ⑨ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, každých 30 vteřin se ozve krátké pípnutí. Všechny zobrazené hodnoty budou blikat v interval 4 vteřin. Pokud pozastavené program bude delší, než 5 minuta, tak konzole přejde do režimu "Wake-up". Stiskněte tlačítko START pro pokračování v programu.
- ⑩ Stiskněte tlačítko STOP pro přerušení programu. Ozve se pípnutí a na displeji se zobrazí CELKOVÝ ČAS (TOTAL TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) po dobu 30 vteřin, hodnoty WATT, RYCHLOST (SPEED) & OTÁČKY (RPM) budou v interval 5 vteřin zobrazovat průměrné (AVG) & maximální (MAX) hodnoty.
- ⑪ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu



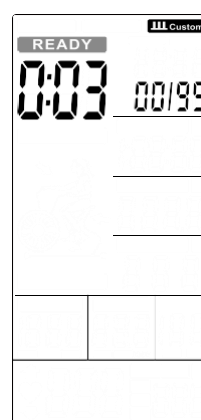
Obr. 28



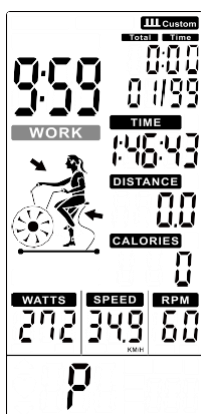
Obr. 29



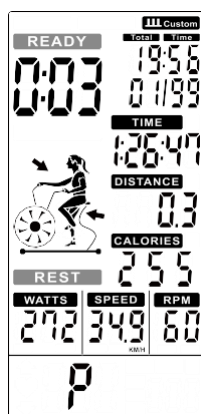
Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



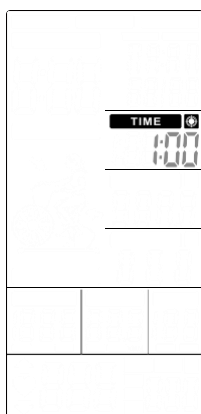
Obr. 33



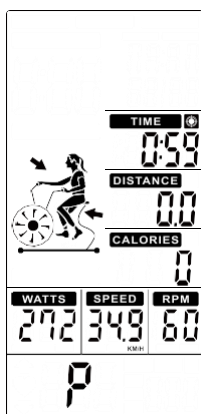
Obr. 34

3.5 Program CÍLOVÝ ČAS:

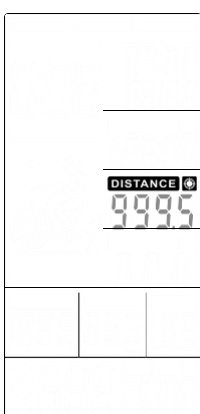
- ① V režimu "Stand-by" stiskněte tlačítko TARGET TIME. **TIME** se rozsvítí a zazní dlouhé pípnutí.
- ② Bliká hodnota ČAS, tlačítka UP / DOWN nastavte požadovanou hodnotu (Obr. 35) a potvrďte tlačítkem ENTER, zazní krátké pípnutí
- ③ a **TIME** se rozsvítí.
- ③ Nastavený čas se začne odečítat do 0 a zobrazí se informace VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES), WATT, RYCHLOST (SPEED), OTÁČKY (RPM). (Obr. 36)
- ④ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, v interval 30 vteřin zazní krátké pípnutí. Všechny údaje na displeji budou blikat v interval 2 vteřin. Pokud bude pozastavení trvat déle, než 5 minut, tak konzole se přepne do režimu "Wake-up". Pro pokračování stiskněte START.
- ⑤ Pokud konzole po dobu 30 vteřin neobdrží signal z čidla, tak zazní pípnutí a konzole se přepne do režimu "Wake-up".
- ⑥ Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení tréninku, ČAS (TIME) bude zobrazovat celkový čas; VZDÁLENOST (DISTANCE) zobrazuje celkovou vzdálenost; KALORIE (CALORIES) zobrazují celkový počet spálených kalorií; WATT, RYCHLOST (SPEED) a OTÁČKY (RPM) zobrazují v interval 5 vteřin své průměrné (AVG) & maximální (MAX) hodnoty. (Obr. 18~19).
- ⑦ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.



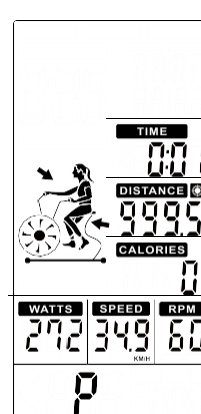
Obr. 35



Obr. 36



Obr. 37



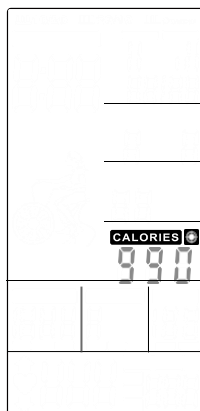
Obr. 38

3.6 Program CÍLOVÁ VZDÁLENOST:

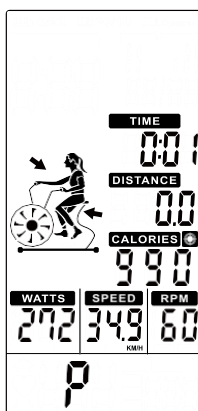
- ① V režimu “Stand-by” stiskněte tlačítko TARGET DISTANCE **DISTANCE** se rozsvítí a zazní dlouhé pípnutí.
- ② Bliká hodnota VZDÁLENOST, tlačítka UP / DOWN nastavte požadovanou hodnotu (Obr. 37) a potvrďte tlačítkem ENTER, zazní krátké pípnutí
- ③ Nastavená vzdálenost se začne odečítat do 0 a zobrazí se informace ČAS (TIME), KALORIE (CALORIES), WATT, RYCHLOST (SPEED), OTÁČKY (RPM). (Obr. 38)
- ④ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, v interval 30 vteřin zazní krátké pípnutí. Všechny údaje na displeji budou blikat v interval 2 vteřin. Pokud bude pozastavení trvat déle, než 5 minut, tak konzole se přepne do režimu “Wake-up”. Pro pokračování stiskněte START.
- ⑤ Pokud konzole po dobu 30 vteřin neobdrží signal z čidla, tak zazní pípnutí a konzole se přepne do režimu “Wake-up”.
- ⑥ Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení tréninku, ČAS (TIME) bude zobrazovat celkový čas; VZDÁLENOST (DISTANCE) zobrazuje celkovou vzdálenost; KALORIE (CALORIES) zobrazují celkový počet spálených kalorií; WATT, RYCHLOST (SPEED) a OTÁČKY (RPM) zobrazují v interval 5 vteřin své průměrné (AVG) & maximální (MAX) hodnoty. (Obr. 18~19).
- ⑦ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.

3.7 Program CÍLOVÉ KALORIE:

- ① V režimu “Stand-by” stiskněte tlačítko TARGET CALORIES, **CALORIES** se rozsvítí a zazní dlouhé pípnutí.
- ② Bliká hodnota KALORIE, tlačítka UP / DOWN nastavte požadovanou hodnotu (Obr. 39) a potvrďte tlačítkem ENTER, zazní krátké pípnutí.
- ③ Nastavené kalorie se začnou odečítat do 0 a zobrazí se informace ČAS (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE), WATT, RYCHLOST (SPEED), OTÁČKY (RPM). (Obr. 40)
- ④ Stiskněte tlačítko START pro pozastavení programu, v interval 30 vteřin zazní krátké pípnutí. Všechny údaje na displeji budou blikat v interval 2 vteřin. Pokud bude pozastavení trvat déle, než 5 minut, tak konzole se přepne do režimu “Wake-up”. Pro pokračování stiskněte START..
- ⑤ Pokud konzole po dobu 30 vteřin neobdrží signal z čidla, tak zazní pípnutí a konzole se přepne do režimu “Wake-up”.
- ⑥ Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení tréninku, ČAS (TIME) bude zobrazovat celkový čas; VZDÁLENOST (DISTANCE) zobrazuje celkovou vzdálenost; KALORIE (CALORIES) zobrazují celkový počet spálených kalorií; WATT, RYCHLOST (SPEED) a OTÁČKY (RPM) zobrazují v interval 5 vteřin své průměrné (AVG) & maximální (MAX) hodnoty. (Obr. 18~19).
- ⑦ Stiskněte tlačítko PROGRAM pro změnu programu.



Obr. 39

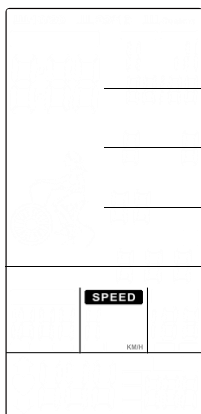


Obr. 40

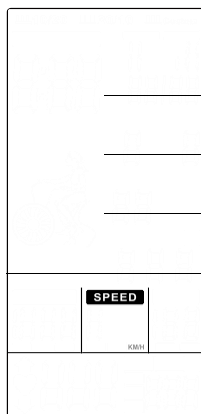
NASTAVENÍ:

Režim SETTINGS-

1. Podržte zároveň tlačítka START a ENTER po dobu 2 vteřin, zazní dlouhé pípnutí. Rozsvítí se ikona **SPEED**, M/H,KM/H blikají (Obr. 41~42).
2. Tlačítka UP a DOWN vyberte KM/H nebo M/H, stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení a návrat do režimu "Stand-by".



Obr. 41



Obr. 42

RESET-

1. Pro celkový reset stiskněte na 2 vteřiny tlačítko STOP.

Technická data

Rozměry trenažeru: 120 x 35 x 66 cm

Maximální hmotnost uživatele: 135 kg

Hmotnost netto: 41,5 kg

Hmotnost brutto: 46 kg

VORSICHT! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für die Zwecke der Wartung und der Einstellung des Geräts auf.

Sicherheitsanmerkungen

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, sollte das Gerät seinem Zweck entsprechend verwendet werden. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Eine sichere und effektive Benutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät richtig montiert, gewartet und benutzt wird. Vergewissern Sie sich, dass alle Benutzer des Geräts die Vorsichts- und Sicherheitsmaßnahmen kennen.

1. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, um festzustellen, ob Sie an einer medizinischen oder körperlichen Erkrankung leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder den zweckgemäßen Gebrauch des Geräts verhindern könnte. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen und die übermäßige Anstrengung können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Wenn irgendwelche Symptome auftreten, sollten Sie sich vor der Fortsetzung der Übungen von Ihrem Arzt beraten lassen.
3. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Die Maschine darf nur durch eine erwachsene Person verwendet werden.
4. Die Maschine sollte auf einer soliden, flachen Oberfläche aufgestellt werden. Dazu sollte man eine Bodenschutzmatte oder einen Teppich verwenden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 60 cm betragen.
5. Vor der Benutzung sollte die Befestigung aller Muttern und Schrauben geprüft werden. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und / oder Schäden überprüft wird.
6. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn Sie während der Montage oder der Wartung einen beschädigten oder abgenutzten Teil finden oder bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie die weitere Benutzung unterbrechen. Dieses Gerät darf nur dann verwendet werden, wenn die Mängel behoben worden sind.
7. Es sollten entsprechende Sportkleidung für Trainings angezogen werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben können.
8. Legen Sie Ihre Finger oder Gegenstände in bewegliche Teile des Geräts nicht hinein.
9. Die maximale Belastbarkeit beträgt 135 kg.
10. Das Gerät ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.

11. Um Verletzungen und / oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist es notwendig, das Gerät entsprechend anzuheben und zu transportieren.

12. Das Produkt ist für die Benutzung auf einem kühlen und trockenen Platz bestimmt. Vermeiden Sie, es auf einem sehr kalten, heißen oder feuchten Platz aufzubewahren, da dies zu Korrosion und zu anderen damit verbundenen Problemen führen kann.

13. Das Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, nicht für den kommerziellen Gebrauch!

14. Das Gerät wurde zur Klasse HC laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.

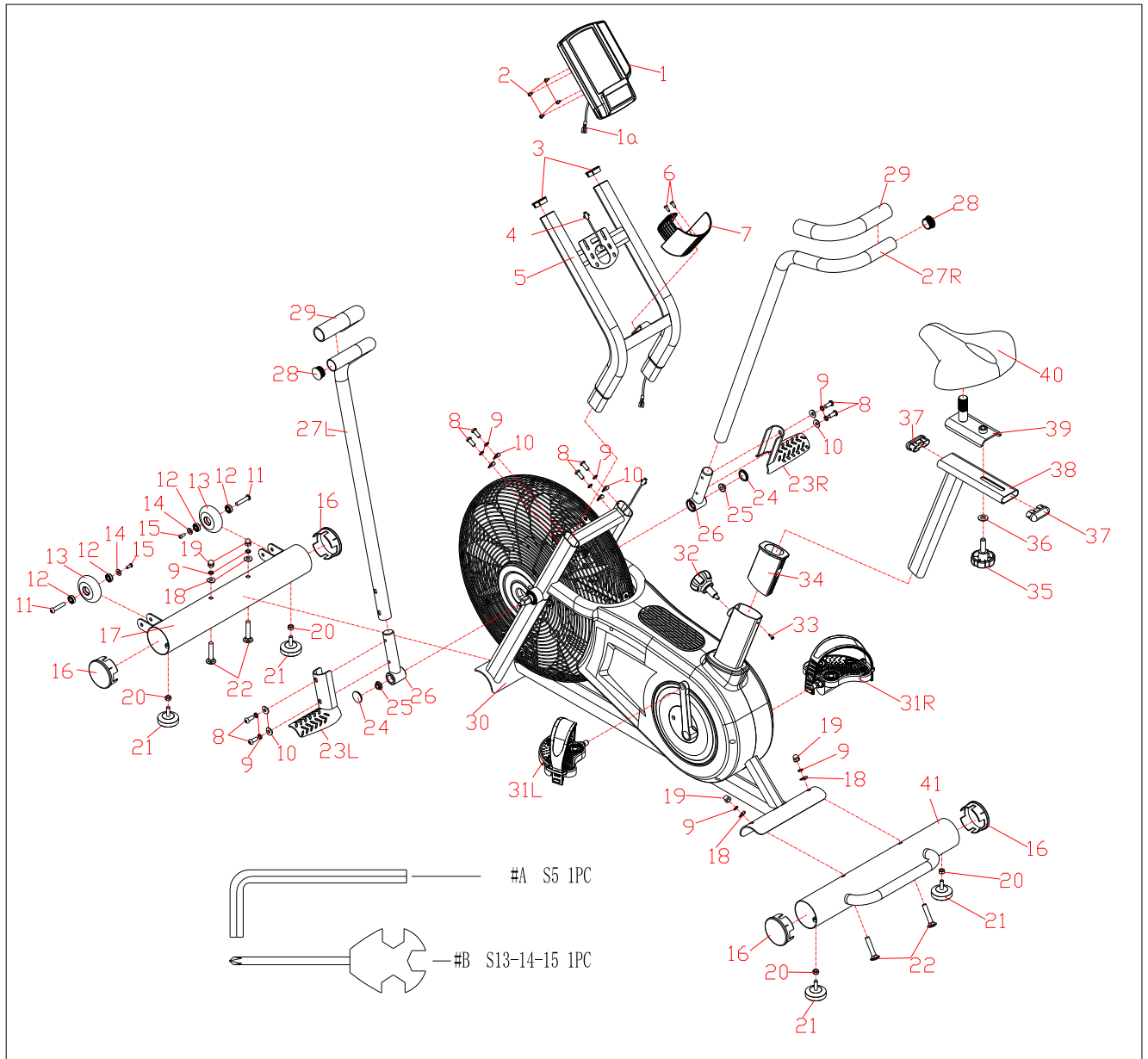
WARTUNG

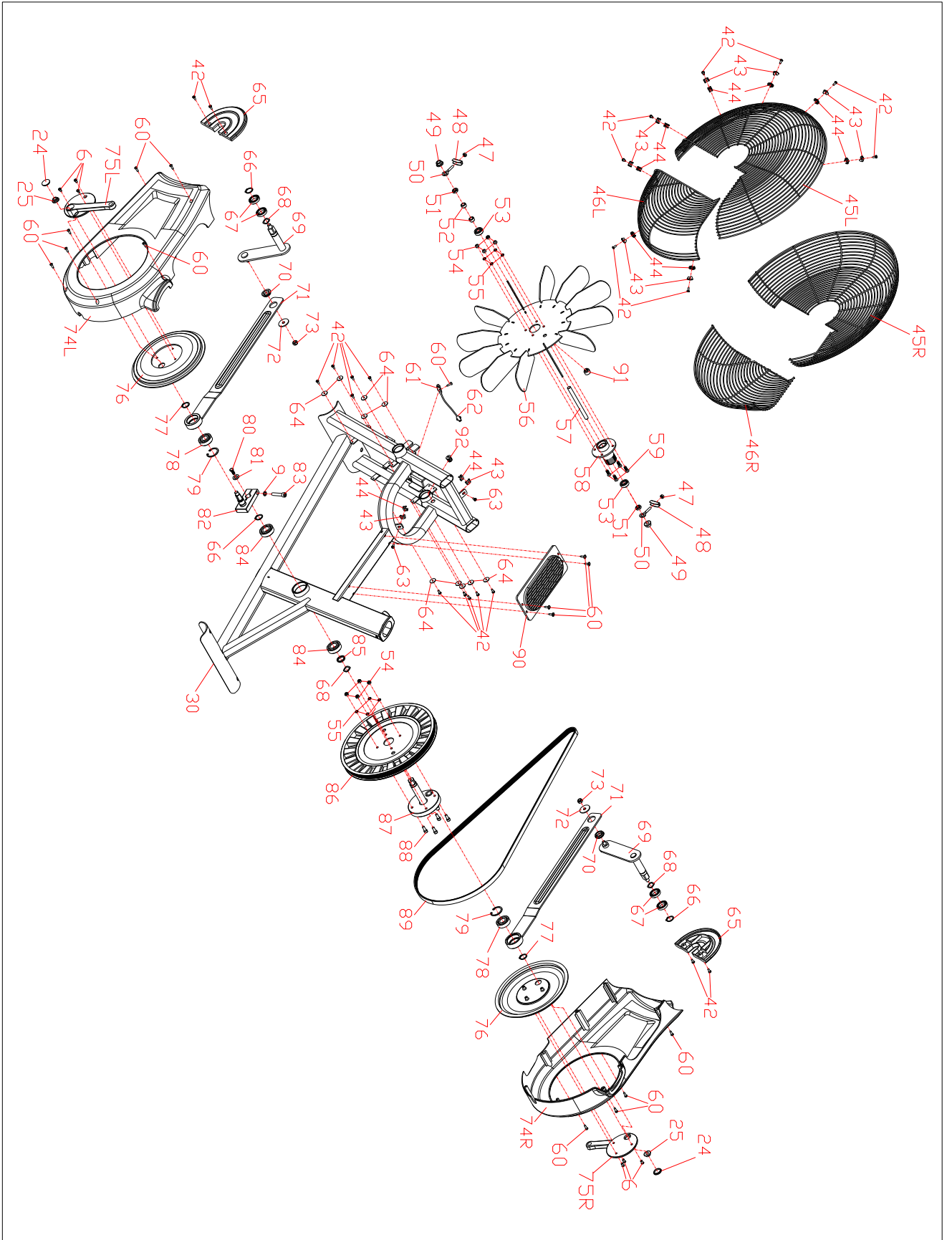
Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Schweißspuren, da die Säurereaktion die Beschichtung dieses Geräts beschädigen kann. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

BREMSEN




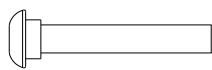

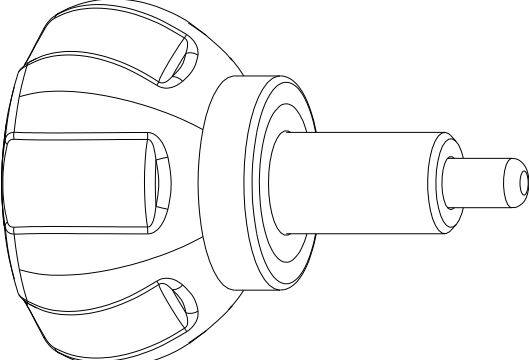
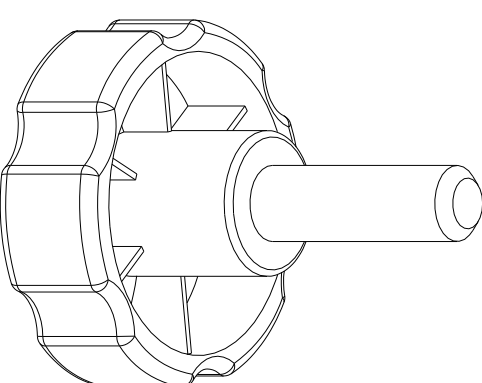

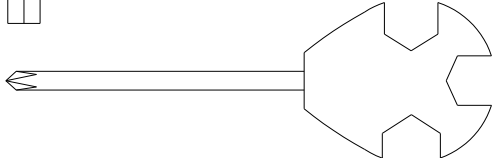
Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der mechanische Heimtrainer verfügt über kein Verriegelungssystem und keine Notbremse.

DETAILLIERTE ZEICHNUNG





AUSSTATTUNGSELEMENTE

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ 20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ 24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

LISTE DER TEILE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5*10	4
3	Endkappe	2
4	Kabel	1
5	Computerstange	1
6	Schraube M5*10*Φ8.5	8
7	Halterung für eine Trinkflasche	1
8	Schraube M8*20*S5	8
9	Federring d8	13
10	gebogene Unterlegscheibe d8*Φ20*2*R16	8
11	Schraube M8*30*M6*15*S5	2
12	Lager 608Z	4
13	Transportrad φ71*24	2
14	Unterlegscheibe d6*Φ12*1.5	2
15	Schraube M6*15*S5	2
16	Endkappe Φ76	4
17	vorderer Standfuß	1
18	gebogene Unterlegscheibe d8*Φ20*2*R38	8
19	Hutmutter M8*H16*S13	4
20	Mutter M8*H5.5*S14	4
21	verstellbare FüÙe	4
22	Schraube M8*90*20*H5	4
23L/R	Unterlage für Pedale	1 Set
24	Abdeckung für Kurbel	4
25	Mutter M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Schwingarm	2
27L/R	Lenker	1 Set
28	Endkappe φ32*17	2
29	Griff aus Schaumstoff Φ30*3*280	2
30	Hauptrahmen	1
31L/R	Pedal	1 Set
32	Drehknopf M16*1.5*27*Φ56	1
33	Schraube ST4.2*10*Φ8	1
34	Hülse	1
35	Drehknopf M12*37*15*Φ58	1

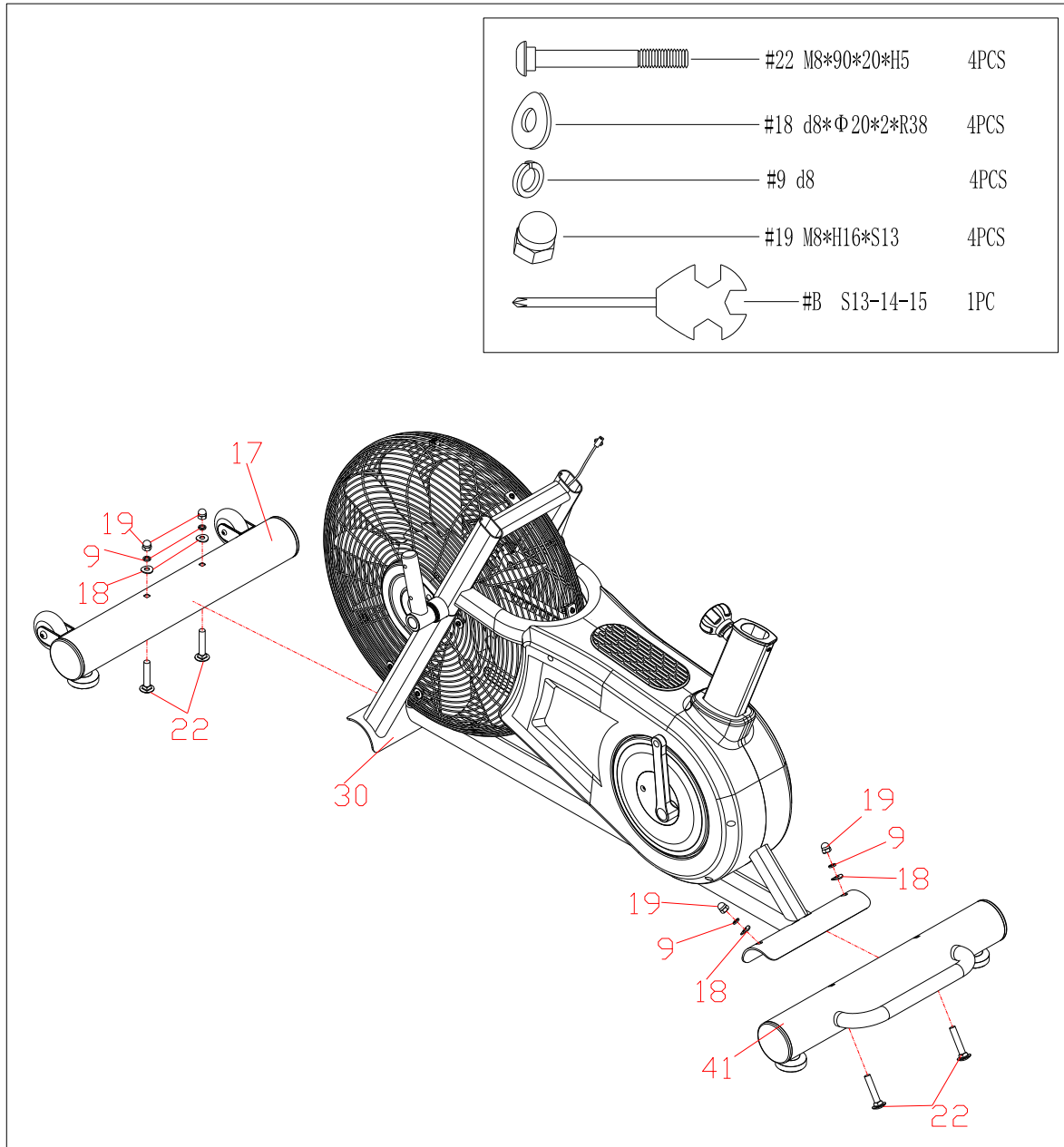
Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
39	Sattelplatte	1
40	Sattel	1
41	hinterer Standfuß	1
42	Schraube M4*10*Φ8	18
43	Verschlusskappe, außen	10
44	Verschlusskappe, innen	10
45L/R	Abdeckung, vorne	1 Set
46L/R	Abdeckung, hinten	1 Set
47	Mutter M6*H6*S10	2
48	U-Schelle	2
49	Mutter M10*1*H8*S15	2
50	Kettenbolzen	2
51	Mutter M10*1*H5*S17	2
52	Zwischenscheibe φ10.1*φ15*9	2
53	Lager 6000-2RS	2
54	Nylonmutter M6*H6*S10	8
55	Federring d6	8
56	Ventilatorrad	1
57	Radachse	1
58	Befestigungselement	1
59	Schraube M6*16*S10	4
60	Schraube ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensor des Sattels	1
62	Sensor	1
63	Schraube M4*15*Φ8	2
64	Unterlegscheibe d4*Φ18*1.5	10
65	vordere Abdeckung	2
66	Unterlegscheibe	3
67	Lager 6804-2RS	4
68	Wellscheibe 20*Φ26*0.3	3
69	Verbindungselement	2
70	Hülse φ28*6.2	2
71	Stab	2
72	Unterlegscheibe d8*Φ32*2	2
73	Nylonmutter M8*H7.5*S13	2

36	Unterlegscheibe d12*Φ24*2	1
37	Endkappe PT60*20*30	2
38	Sattelstange	1
Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
77	Feder d17	2
78	Lager 6203-2RS	2
79	Feder D40	2
80	Schraube M6*16*S10	1
81	Unterlegscheibe d6*Φ20*2	1
82	kleine Kurbel	1
83	Schraube M8*40*S6	1
84	Lager 6004-2RS	2
85	Zwischenscheibe Φ25*Φ20.1*4	1

74L/R	Kettenschutz	1 Set
75L/R	Kurbel	1 Set
76	Drehteller	2
Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
86	Riemenrad	1
87	Achse	1
88	Schraube M6*16*S5	4
89	Riemen	1
90	Pedal aus Kunststoff	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Verstärkungsring Φ12.5	1
A	Innensechskant S5	1
B	Schlüssel S13-14-15	1

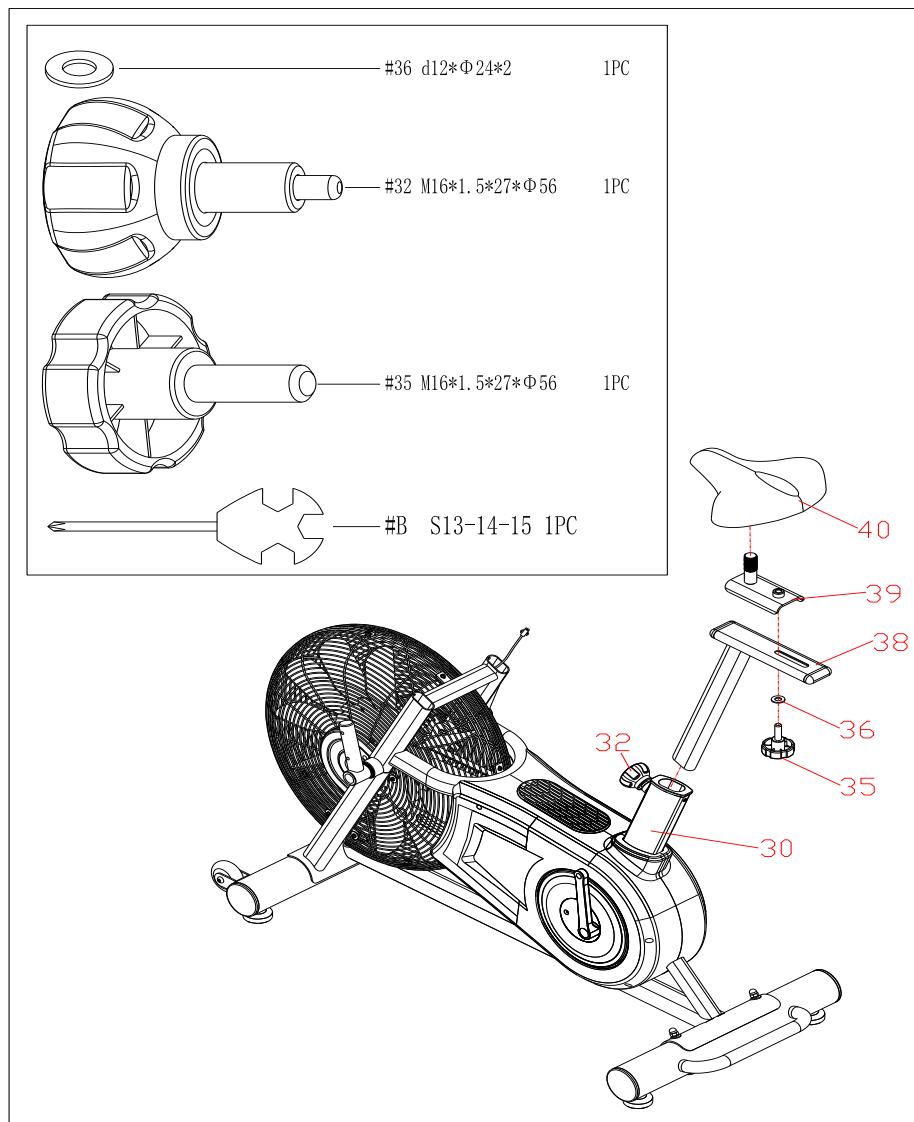
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1:



Befestigen Sie den vorderen Standfuß (17) und den hinteren Standfuß (41) am Hauptrahmen (30) mittels 4 Schrauben (22), 4 gebogener Unterlegscheiben (18), 4 Federringe (9) und 4 Hutmuttern (19) mit einem Schlüssel (B).

SCHRITT 2:

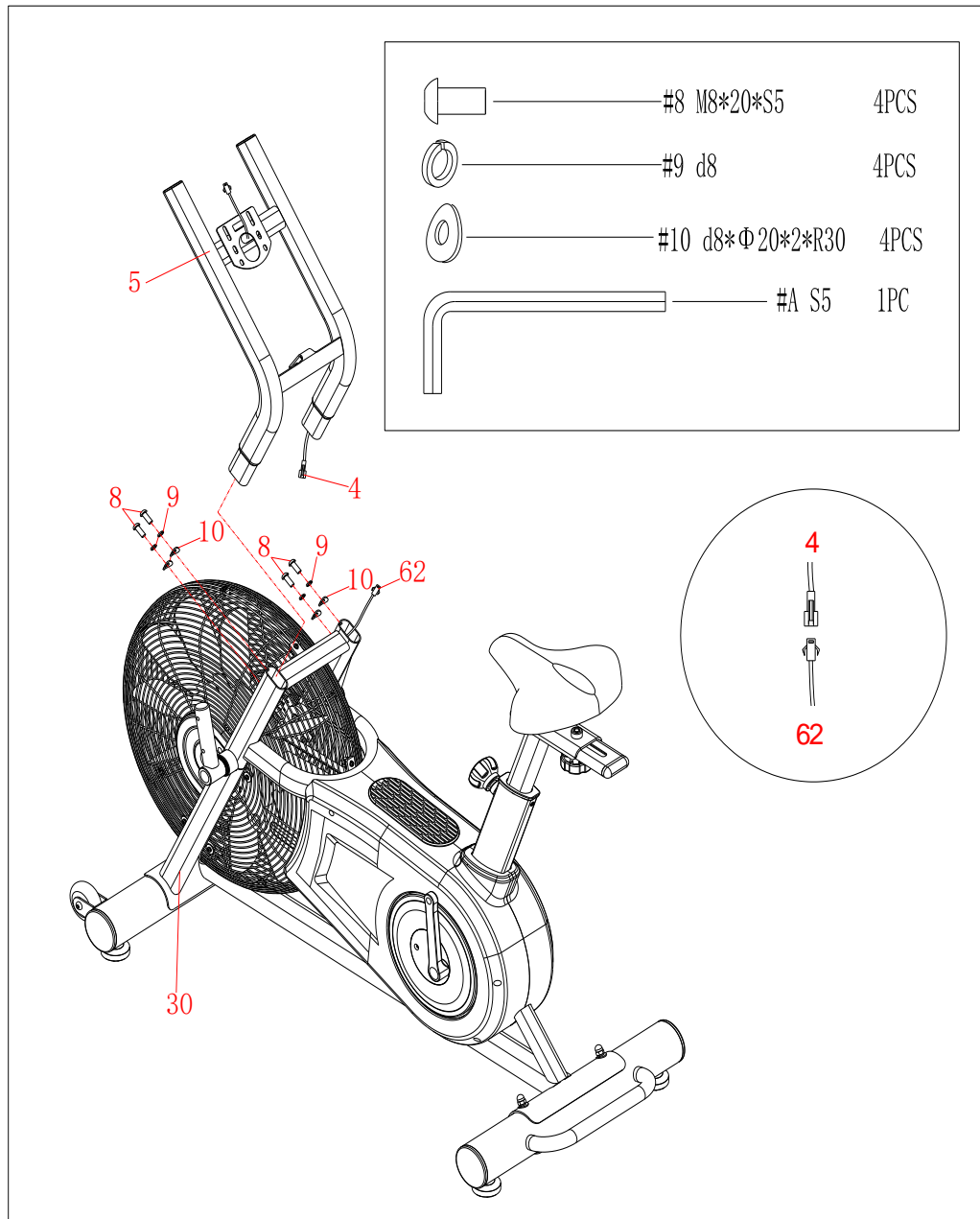


A. Führen Sie die Sattelstange (38) in den Haupttrahmen (30) ein und fixieren Sie sie dann mit dem Drehknopf (32).

B. Befestigen Sie die Sattelplatte (39) an der Sattelstange (38) mit dem Drehknopf (35) und der Unterlegscheibe (36).

C. Befestigen Sie den Sattel (40) an der Sattelplatte (39) und schrauben Sie ihn dann mit dem Schlüssel (B) an.

SCHRITT 3:

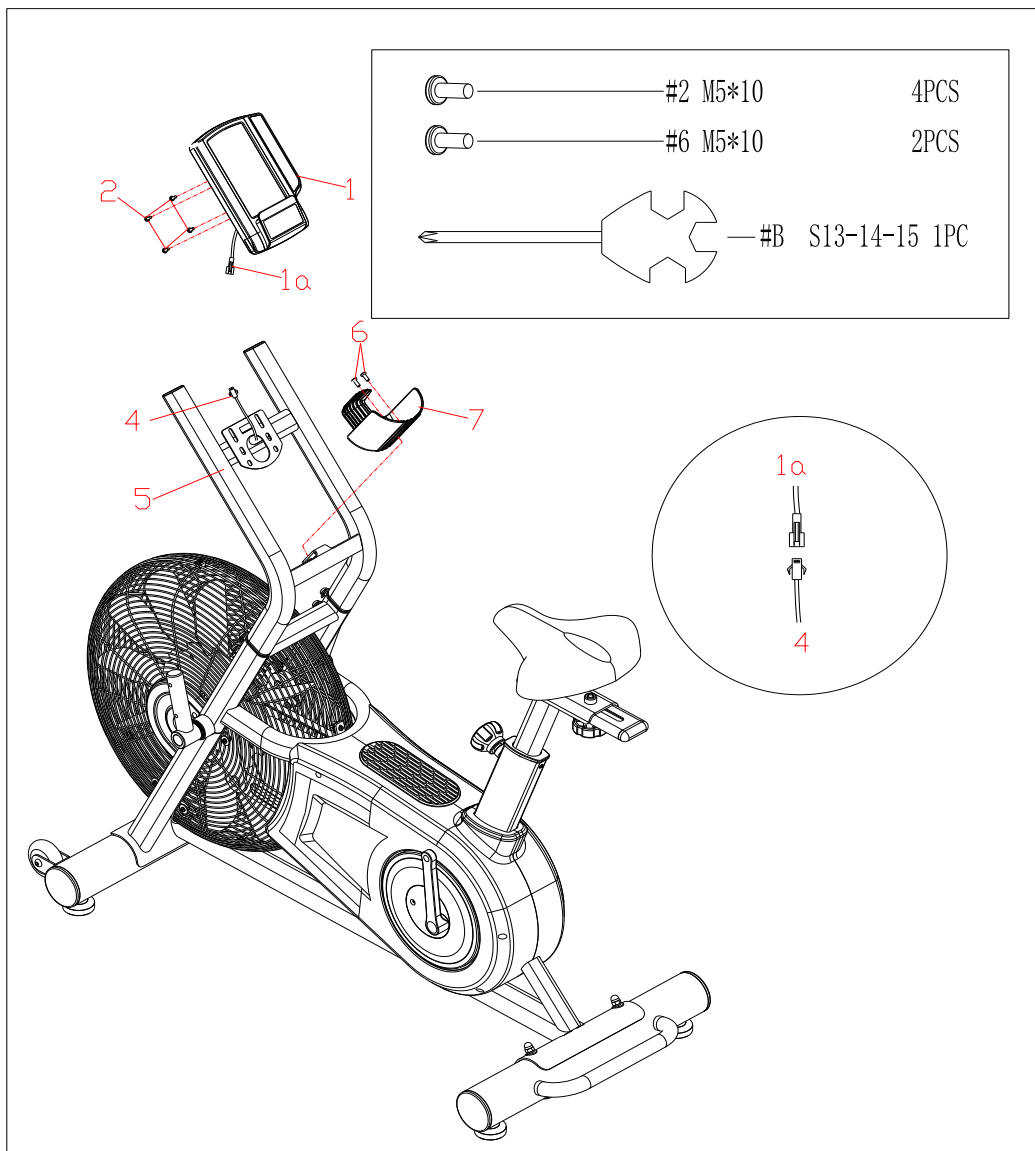


A. Entfernen Sie 4 Schrauben (8), 4 Federringe (9) und 4 gebogene Unterlegscheiben (10) vom Haupttrahmen (5) mit einem Innensechskant (A).

B. Schließen Sie das Sensorkabel (62) und das Kabel im Lenker (4) entsprechend an.

C. Führen Sie das Kabel in den Haupttrahmen (30) und dann die Computerstange (5) in den Haupttrahmen (30) ein. Befestigen Sie sie mittels 4 Schrauben (8), 4 Federringe (9) und 4 gebogener Unterlegscheiben (10) mit einem Innensechskant (A).

SCHRITT 4:



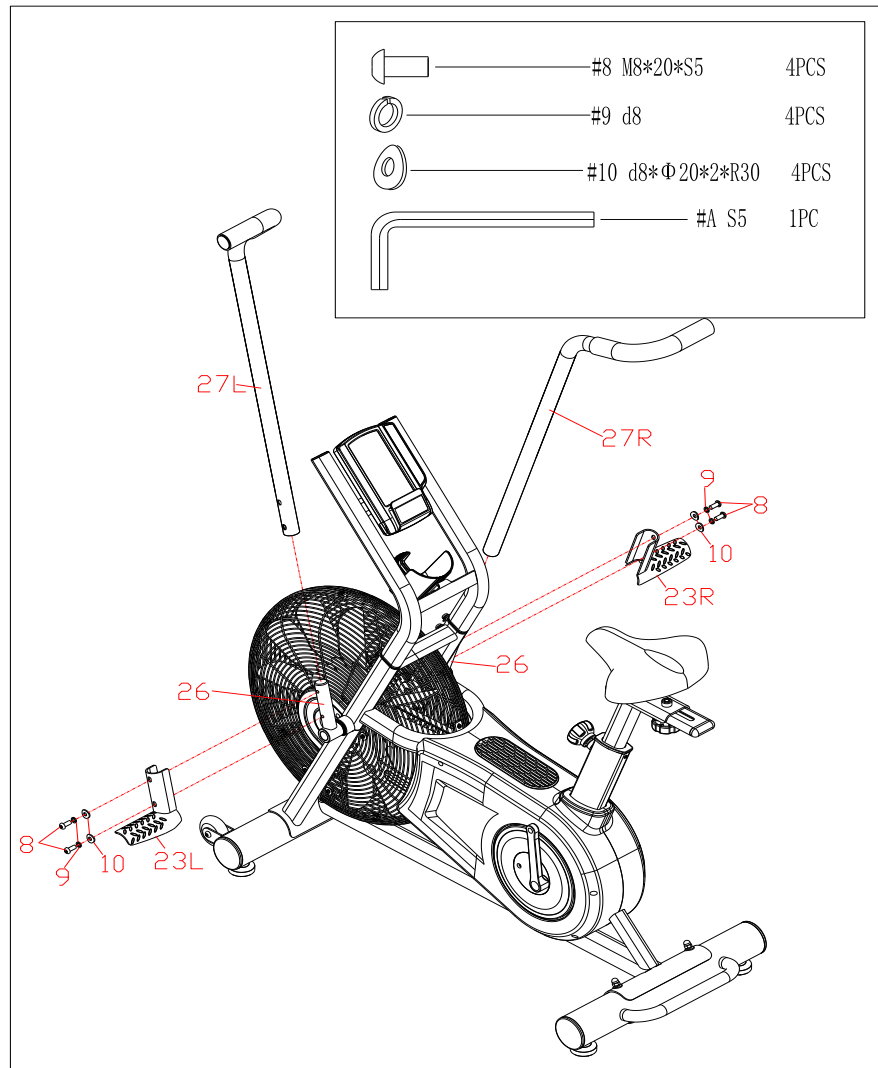
A. Entfernen Sie 2 Schrauben (6) und 4 Schrauben (2) von der Computerstange (5) mit dem Schlüssel (B).

B. Setzen Sie die Halterung für eine Trinkflasche (7) in die Computerstange (5) mittels 2 Schrauben (6) mit dem Schlüssel (B).

C. Schließen Sie das Kabel (4) und das Computerkabel entsprechend (1a) an.

D. Befestigen Sie den Computer (1) an der Computerstange (5) mittels 4 Schrauben (2) mit dem Schlüssel (B).

SCHRITT 5:

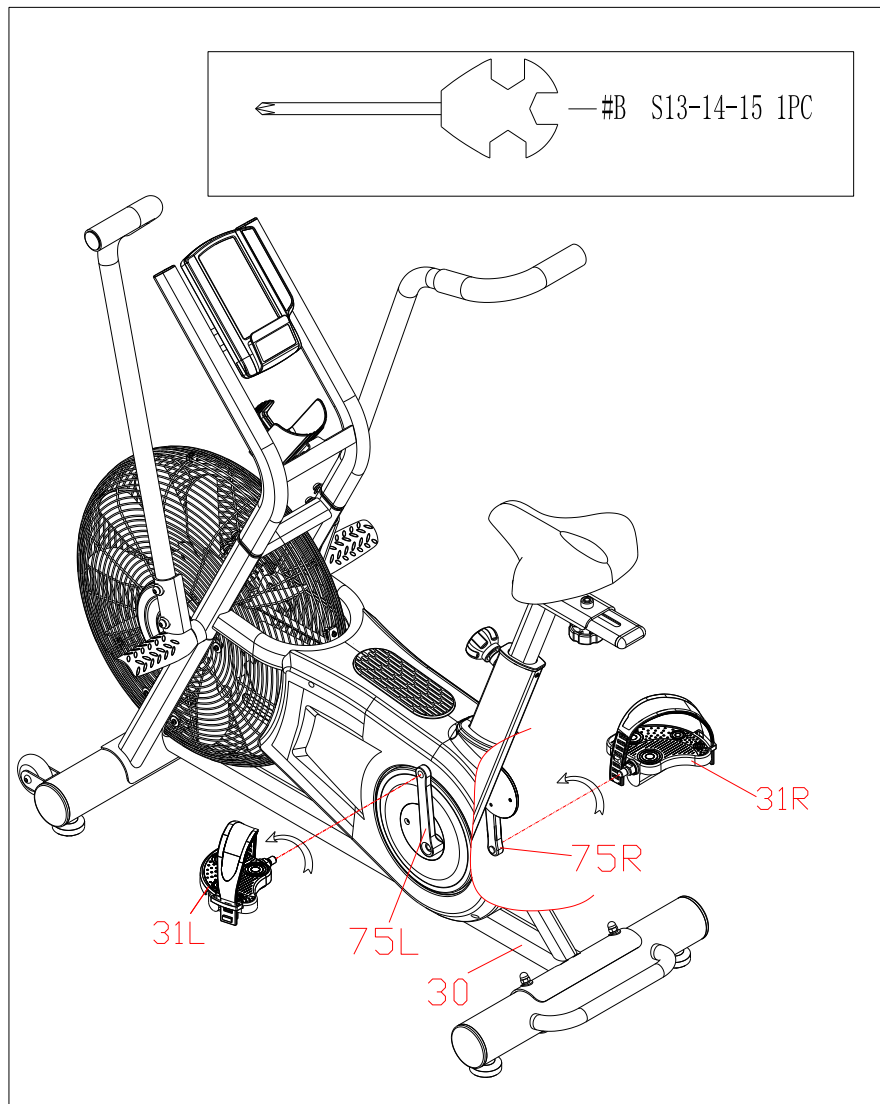


A. Entfernen Sie 4 Schrauben (8), 4 Federringe (9) und 4 gebogene Unterlegscheiben (10) vom Schwingarm (26) mit einem Innensechskant (A).

B. Befestigen Sie den Lenker (27L/R) am Schwingarm (26).

C. Befestigen Sie die Unterlagen für Pedale (23L/R) und den Lenker (27L/R) am Schwingarm (26) mittels 4 Schrauben (8), 4 Federringe (9) und 4 gebogener Unterlegscheiben (10) mit einem Innensechskant (A).

SCHRITT 6



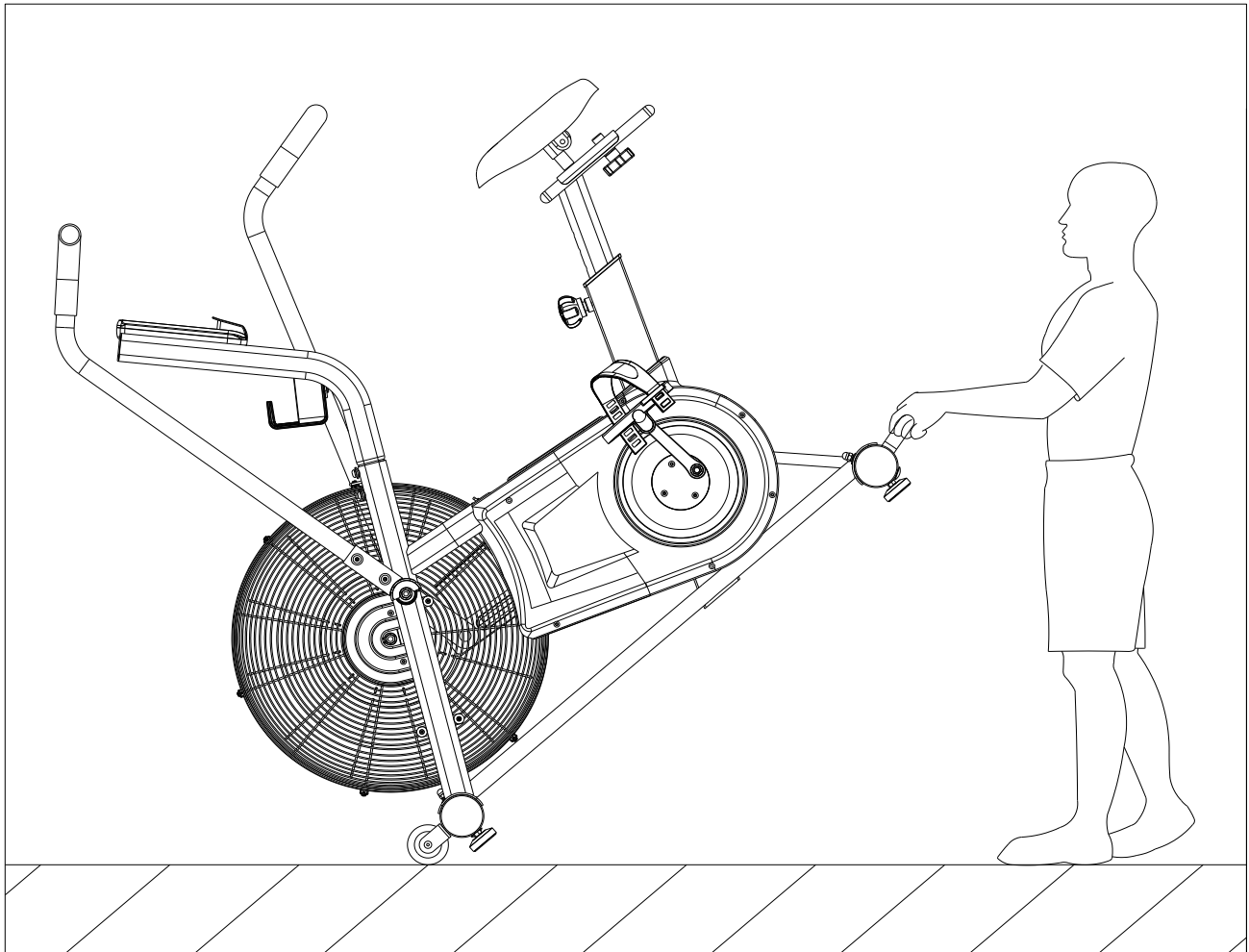
Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal (31L/R) an der linken und rechten Kurbel (75L/R).

Linkes Pedal: Halten Sie das linke Pedal (31L) mit der linken Kurbel (75L) in einem 90-Grad-Winkel und setzen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm. Drehen Sie das Pedal mit Ihrer Hand so weit wie möglich, gegen den Uhrzeigersinn. Schrauben Sie es mit dem Schlüssel (B) fest.

Rechtes Pedal: Halten Sie das rechte Pedal (31R) mit der rechten Kurbel (75R) in einem 90-Grad-Winkel und setzen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm. Drehen Sie das Pedal mit Ihrer Hand so weit wie möglich, im Uhrzeigersinn. Schrauben Sie es mit dem Schlüssel (B) fest.

BEWEGEN DES GERÄTS

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie den Lenker des hinteren Standfußes (41) so an, dass die Transporträder des vorderen Standfußes (17) den Boden berühren. Mit den Transporträdern können Sie das Gerät leicht dort transportieren, wo sie wollen.



Computer

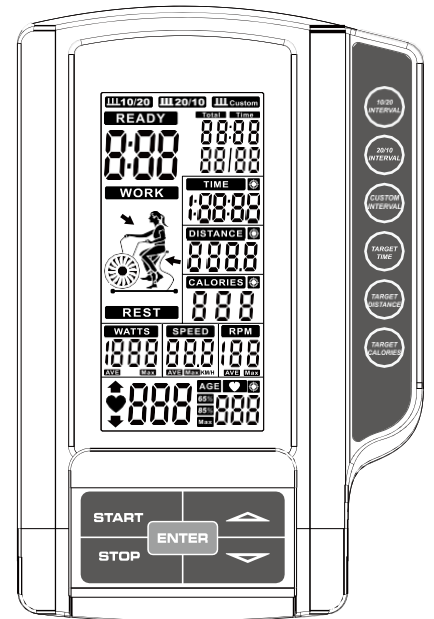
NR.00266

FUNKTIONEN DER ANZEIGE

TIME	BESCHREIBUNG
RPM	• Umdrehungen pro Minute werden im Bereich 0 ~ 199 angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT	• Die aktuelle Geschwindigkeit des Trainings wird angezeigt. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder ml/h.
ZEIT	• Count up – Ohne einen bestimmten Zeitwert zu definieren, wird die Zeit von 00:00 bis maximal 1:59:59 mit jeder Erhöhung, die 1 Minute beträgt, hochgezählt. • Count down – Die Zeit wird von der eingestellten Zeit bis 00:00:00 heruntergezählt; jede programmierte Erhöhung oder Verringerung beträgt 1
DISTANZ	• Es wird die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 km oder ml hochgezählt oder von dem eingestellten Wert heruntergezählt. Der Benutzer kann diesen Wert selbst mittels der Taste UP/DOWN einstellen. Jede Erhöhung beträgt 1,0 km oder ml.
KALORIENVERBRAUCH	• Es wird der Kalorienverbrauch angezeigt oder werden während des Trainings von 0 bis maximal 999 Kalorien gezählt. Der Benutzer kann den Zielwert selbst mittels der Taste UP/DOWN einstellen.
WATT	• Es wird der WATT-Wert während des Trainings angezeigt. • Möglicher Bereich: 0 ~ 1999.

FUNKTIONEN DER TASTEN

TIME	BESCHREIBUNG
START	• • Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training schnell zu beginnen oder es im STOP-Modus fortzusetzen.
STOP	• Drücken Sie diese Taste, um das Training zu stoppen oder eine Pause zu machen. • Drücken Sie diese Taste, um alle Einstellungen zurückzusetzen.
DOWN	• Drücken Sie diese Taste, um den Wert der Distanz, des Kalorienverbrauchs, des Pulses, der Zeit und des Alters zu verringern.
UP	• • Drücken Sie diese Taste, um den Wert der Distanz, des Kalorienverbrauchs, des Pulses, der Zeit und des Alters zu erhöhen.
Target Distance	• Diese Taste ermöglicht es, schnell den Modus "Zielwert der Distanz" einzustellen
Target Calories	• • Diese Taste ermöglicht es, schnell den Modus "Zielwert der verbrannten Kalorien" einzustellen.
Target Time	• Diese Taste ermöglicht es, schnell den Modus "Zielwert der Trainingszeit" einzustellen.
Interval	• • Es stehen Ihnen 3 Programme zur Verfügung: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, CUSTOM (Benutzerprogramm).
ENTER	• Drücken Sie diese Taste, um alle Einstellung zu bestätigen oder ein entsprechendes Programm auszuwählen.



BEDIENUNG

1. Beim Einschalten (POWER ON) zeigt die LCD-Anzeige ein Gesamtbild 2 Sekunden lang (Abbildung 1) an. Ein Signal ertönt eine Sekunde lang, dann wird ein Bild mit den Radabmessungen (1 s) im DIST-Bereich (Abbildung 2) angezeigt. Gehen Sie dann in den Modus der Alterseinstellung (AGE), "AGE" blinkt während der Einstellung (Abbildung 3). Drücken Sie UP/DOWN, um das Alter einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Sie gelangen dann in den Standby-Modus (Standby mode).

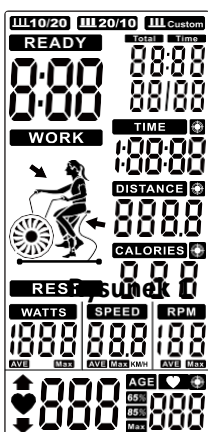


Abbildung 1



Abbildung 2

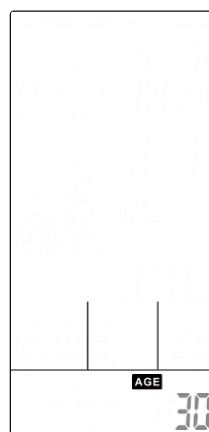


Abbildung 3

15. Die Anzeigefenster **INTERVAL 20/10**, **INTERVAL 10/20**, **INTERVAL CUSTOM**, **READY**, **WORK**, **REST**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **WATTS**, **SPEED**, **RPM** blinken mit einem Zeitabstand von 1 Sekunde (Abbildung 4 ~ Abbildung 16).

Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Taste gedrückt wird oder kein RPM- oder Pulssignal empfängt wird, geht der Computer in den Standby-Modus.

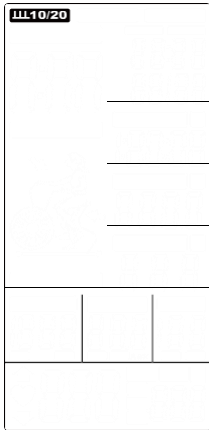


Abbildung 4

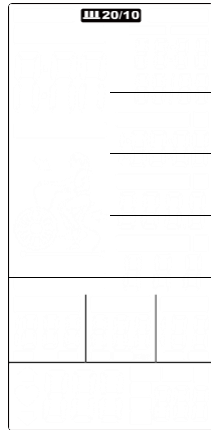


Abbildung 5

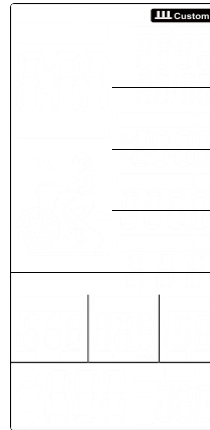


Abbildung 6

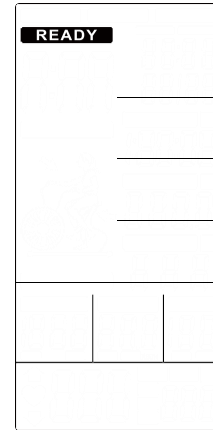


Abbildung 7

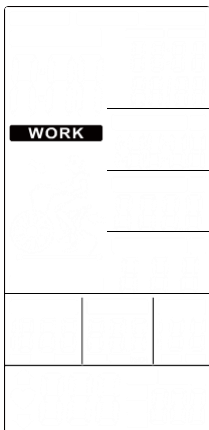


Abbildung 8

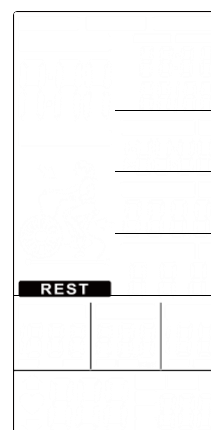


Abbildung 9

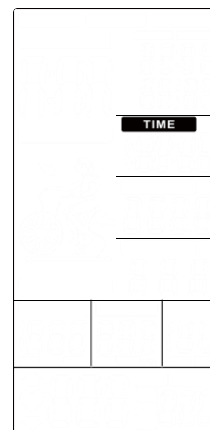


Abbildung 10

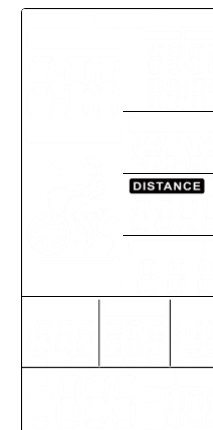


Abbildung 11

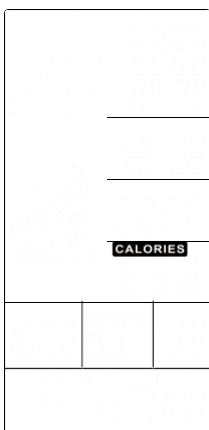


Abbildung 12

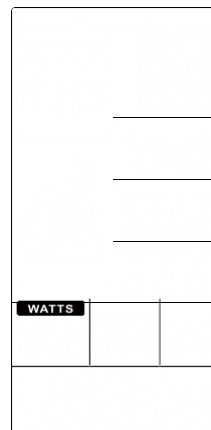


Abbildung 13

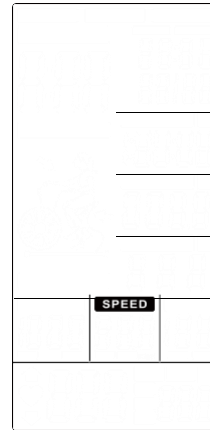


Abbildung 14

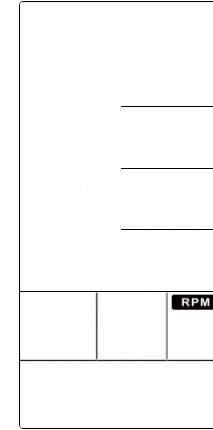


Abbildung 15

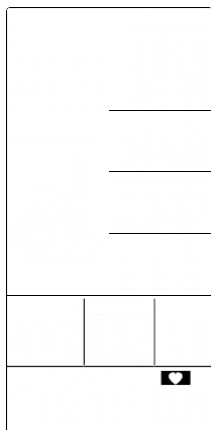


Abbildung 16

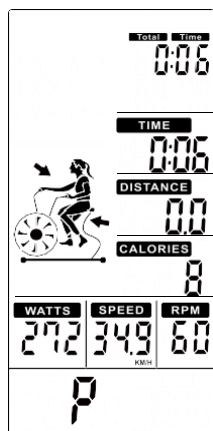


Abbildung 17

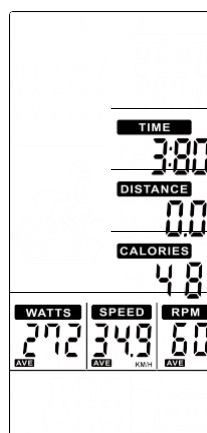


Abbildung 18

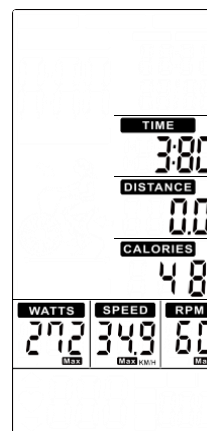


Abbildung 19

16. Wählen Sie **Manual-, Interval-, Target-Distance-, Target-Calories-, Target-HR-, Target-Time-Programm** aus:

3.1 Manueller Modus:

- ① Um schnell mit dem Training zu beginnen, drücken Sie im Standby-Modus die Taste START. Das Signal ertönt 1 Sekunde lang. Der Computer beginnt dann zu zählen: Gesamtzeit (TOTAL TIME) / Zeit (TIME) / Distanz (DISTANCE) / Kalorienverbrauch (CALORIES) / Leistung (WATTS) / Geschwindigkeit (SPEED) / Umdrehungen pro Minute (RPM) (Abbildung 17).
- ② Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Eingangssignal empfängt wird, ertönt ein kurzes Signal. Der Computer geht dann in den Wake-up-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu starten.
- ③ Drücken Sie die Taste START, um das Training anzuhalten. Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und der Computer geht in den Wake-up-Modus. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die Taste START.
- ④ Drücken Sie die Taste STOP. Die Funktion "Zeit" (TIME) zeigt die Gesamtzeit des Trainings an; die Funktion "Distanz" (DISTANCE) zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz des Trainings an; die Funktion "Kalorienverbrauch" (CALORIES) zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an. Der Computer wechselt bei der "Leistung" (WATT), der "Geschwindigkeit" (SPEED) und den "Umdrehungen pro Minute" (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.
- ⑤ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

3.2 Interval-Modus 20/10:

- ① Drücken Sie die Taste INTERVAL, um den Modus INTERVAL 20/10 auszuwählen. Drücken Sie ENTER und dann zeigt der Computer mit dem Signal für 1 Sekunde **INTERVAL 20/10** an.
- ② Die Zykluszeit wird von 3 bis 0 heruntergezählt. Die Konsole startet und ein Signal ertönt jede Sekunde. **READY** blinkt einmal pro Sekunde, der Zähler zeigt '00/08' an (Abbildung 20).
- ③ Die Zykluszeit wird von 20 bis 0 heruntergezählt und **WORK** blinkt einmal pro Sekunde. Inzwischen zeigt das Anzeigefenster eine drehende Animation und der Computer zählt von der vierten Minute herunter. Dann beginnt er Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED) und Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen, wobei "01/08" angezeigt wird (Abbildung 21).

- ④ Die Zykluszeit wird von 10 bis 0 heruntergezählt und **REST** blinkt einmal pro Sekunde mit 10 Signalen (Abbildung 22). **READY** wird für die letzten 3 Sekunden blinken (Abbildung 23).
- ⑤ Die obigen Schritte ③ und ④ setzen die Zykluszählung fort und fügen 1 pro Zyklus hinzu, bis 08/08 **WORK** angezeigt wird, dann gehen Sie bis zu End page.
- ⑥ Drücken Sie die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑦ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. Das Signal ertönt dann 1 Sekunde lang und danach zeigt der Computer folgende Werte an: Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES) 30 Sekunden lang. Er wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.
- ⑧ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

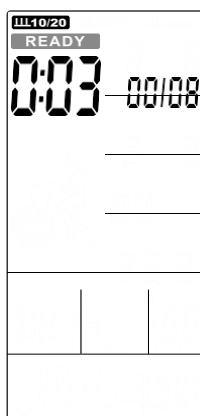


Abbildung 20

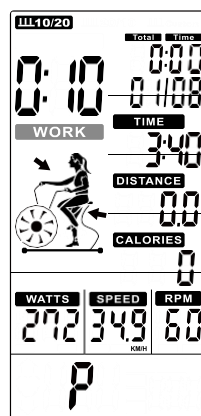


Abbildung 21



Abbildung 22

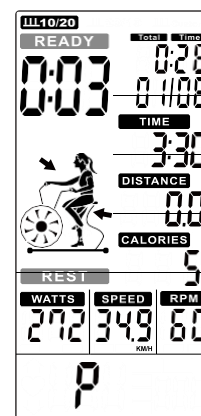


Abbildung 23

3.3 Interval-Modus 10-20:

- ① Drücken Sie die Taste INTERVAL, um den Modus INTERVAL 10/20 auszuwählen. Drücken Sie ENTER und dann zeigt der Computer mit dem Signal für 1 Sekunde **INTERVAL 10/20** an.
- ② Die Zykluszeit wird von 3 bis 0 heruntergezählt. Die Konsole startet und ein Signal ertönt jede Sekunde. **READY** blinkt einmal pro Sekunde, der Zähler zeigt '00/08' an (Abbildung 24).
- ③ Die Zykluszeit wird von 10 bis 0 heruntergezählt und **WORK** blinkt einmal pro Sekunde. Inzwischen blinkt REMAINING und der Computer zählt von der vierten Minute herunter. Dann beginnt er Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED) und Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen, wobei "01/08" angezeigt wird (Abbildung 25).
- ④ Die Zykluszeit wird von 20 bis 0 heruntergezählt und **REST** blinkt einmal pro Sekunde mit Signalen (Abbildung 26). Gleichzeitig wird **READY** für die letzten 3 Sekunden blinken (Abbildung 27).
- ⑤ Die obigen Schritte ③ und ④ setzen die Zykluszählung fort und fügen 1 pro Zyklus hinzu, bis 08/08 **WORK** angezeigt wird, dann gehen Sie zu End page.
- ⑥ Drücken Sie die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑦ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. Das Signal ertönt dann 1 Sekunde lang und danach zeigt der Computer folgende Werte an: Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES) 30 Sekunden lang. Er wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.
- ⑧ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.



Abbildung 24

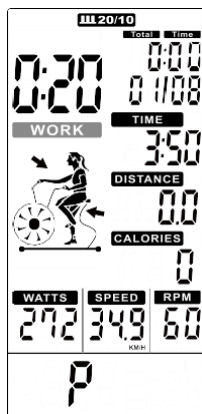


Abbildung 25

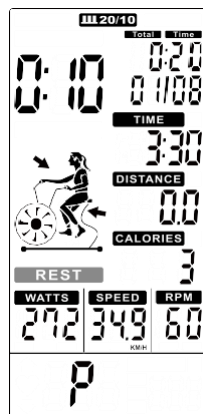


Abbildung 26

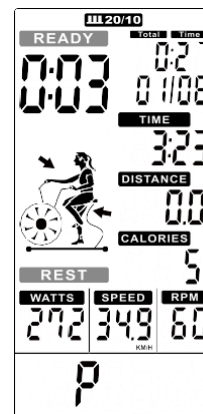


Abbildung 27

3.4 Interval CUSTOM:

- ① Drücken Sie die Taste INTERVAL, um den Modus INTERVAL CUSTOM auszuwählen. Drücken Sie ENTER, um in diesen Modus zu gelangen. Danach wird **INTERVAL CUSTOM** mit den Signalen (1s) blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um 00/XX im Bereich 1 ~ 99 einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. Gehen Sie in weitere Einstellungen (Abbildung 28).
- ② TIME leuchtet weiter, **WORK** und 0:01 werden blinken. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um die Trainingszeit im Bereich 0:00 ~ 9:59 einzustellen (Abbildung 29). Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. Dann wird **INTERVAL CUSTOM** leuchten.
- ③ Die Zeit (TIME) leuchtet weiter, **REST** wird blinken. Drücken Sie UP/DOWN, um die Erholungszeit im Bereich 0:01 ~ 9:59 einzustellen (Abbildung 30). Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. Dann wird **INTERVAL CUSTOM** leuchten.
- ④ Die Zykluszeit wird von 3 bis 0 heruntergezählt. Die Konsole startet und ein Signal ertönt jede Sekunde. **READY** blinkt einmal pro Sekunde, der Zähler zeigt '00/XX' an (Abbildung 31).
- ⑤ Die Zykluszeit wird von dem vorher bestimmten Wert der Gesamtzeit heruntergezählt und **WORK** blinkt jede Sekunde. Dann beginnt der Computer Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED) und Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen, wobei '01/XX' angezeigt wird (Abbildung 32).
- ⑥ Die Zykluszeit wird heruntergezählt und **REST** blinkt jede Sekunde mit den Signalen (Abbildung 33). **READY** wird für die letzten 3 Sekunden blinken (Abbildung 34).
- ⑦ Die obigen Schritte ③ und ④ setzen die Zykluszahlung fort und fügen 1 pro Zyklus hinzu, bis 08/08 **WORK** angezeigt wird, dann gehen Sie zu End page.
- ⑧ Im Modus **WORK** ertönt ein Signal 1 Sekunde lang und dann gelangen Sie in Wake-up-Modus, wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt.
- ⑨ Drücken Sie einmal die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑩ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. Das Signal ertönt dann 1 Sekunde lang und danach zeigt der Computer folgende Werte an: Gesamtzeit (TOTAL TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES) 30 Sekunden lang. Er wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.
- ⑪ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

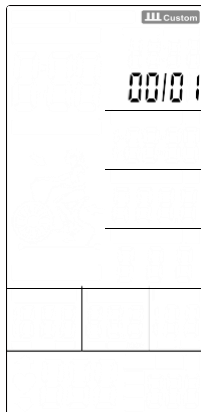


Abbildung 28

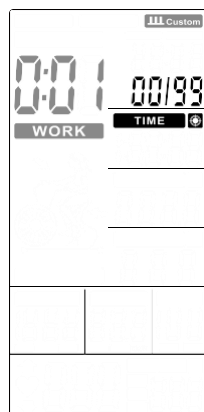


Abbildung 29

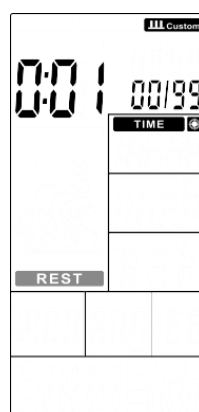


Abbildung 30

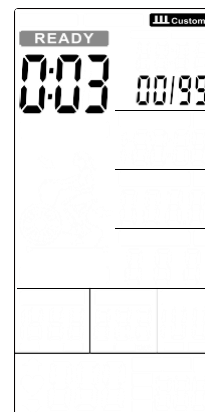


Abbildung 31

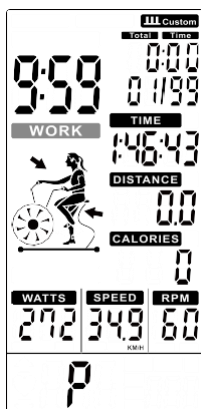


Abbildung 32

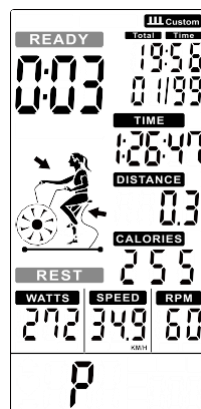


Abbildung 33



Abbildung 34

3.5 Target-Modus TIME (ZIELWERT DER ZEIT):

- ① Drücken Sie im Standby-Modus (Standby-Mode) die Taste „Zielwert der Zeit“ (Target Time). TIME beginnt zu leuchten und ein langes Signal (1s) ertönt.
- ② Wert: TIME (ZEIT) blinkt. Drücken Sie UP und DOWN, um den Wert einzustellen (Abbildung 35) und drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Das Signal ertönt 1 Sekund lang, TIME leuchtet.
- ③ Es wird die eingestellte Zeit heruntergezählt (Preset TIME). Der Computer beginnt Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED), Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen (Abbildung 36).
- ④ Drücken Sie die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt, ertönt ein kurzes Signal. Der Computer geht dann

in den Wake-up-Modus.

⑥ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. „Zeit“ (TIME) zeigt die Gesamtzeit des Trainings an, „Distanz“ (DISTANCE) zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz an, „Kalorienverbrauch“ (CALORIES) zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Der Computer wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.

⑦ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

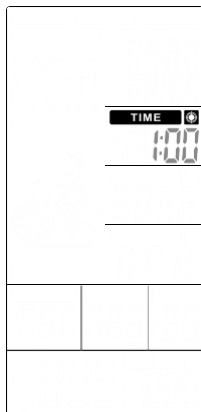


Abbildung 35

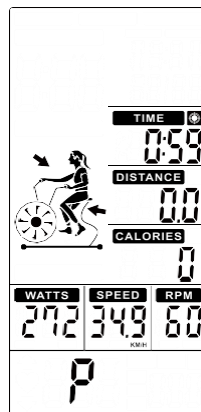


Abbildung 36

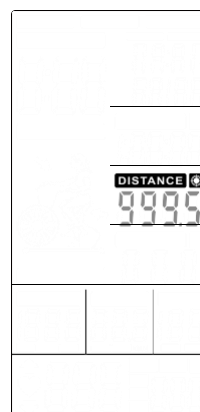


Abbildung 37

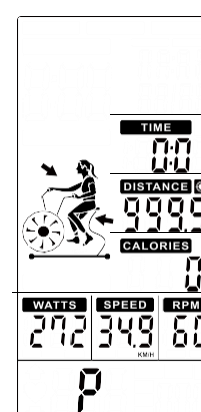


Abbildung 38

3.6. Target-Distance-Modus (Zielwert der Distanz):

① Drücken Sie im Standby-Modus (Standby mode) die Taste „Zielwert der Distanz“ (Target Distance). DISTANCE beginnt zu leuchten und ein Signal (1s) ertönt.

② „Die zurückgelegte Strecke“ (DISTANCE) blinkt. Drücken Sie UP und DOWN, um den Wert einzustellen (Abbildung 37). Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. DISTANCE leuchtet.

③ Es wird die eingestellte Distanz (DISTANCE) heruntergezählt. Der Computer beginnt Zeit (TIME), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED), Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen (Abbildung 38).

④ Drücken Sie die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt, ertönt ein kurzes Signal. Der Computer geht dann in den Wake-up-Modus.

⑥ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. „Zeit“ (TIME) zeigt die Gesamtzeit des Trainings an, „Distanz“ (DISTANCE) zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz an, „Kalorienverbrauch“ (CALORIES) zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Der Computer wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.

⑦ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

3.7. Target-Calories-Modus (Zielwert der verbrannten Kalorien):

① Drücken Sie im Standby-Modus (Standby mode) die Taste „Zielwert der verbrannten Kalorien“ (Target Calories). CALORIES beginnt zu leuchten und ein Signal (1s) ertönt.

- ② Die Anzahl der verbrannten Kalorien (CALORIES) blinkt. Drücken Sie UP und DOWN, um den Wert einzustellen (Abbildung 39). Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. CALORIES leuchtet.
- ③ Es wird die eingestellte Anzahl der Kalorien (CALORIES) heruntergezählt. Der Computer beginnt Zeit (TIME), Kalorienverbrauch (CALORIES), Leistung (WATTS), Geschwindigkeit (SPEED), Umdrehungen pro Minute (RPM) zu zählen (Abbildung 40).
- ④ Drücken Sie die Taste START, gehen Sie in den Pause-Modus (PAUSE). Das Signal ertönt alle 30 Sekunden 0,5 s lang. Alle Werte werden auf dem LCD-Bildschirm angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt das Signal 2 Sekunden lang und geht in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt, ertönt ein kurzes Signal. Der Computer geht dann in den Wake-up-Modus.
- ⑥ Drücken Sie die Taste STOP oder beenden Sie Ihr Training. „Zeit“ (TIME) zeigt die Gesamtzeit des Trainings an, „Distanz“ (DISTANCE) zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz an, „Kalorienverbrauch“ (CALORIES) zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. Der Computer wechselt bei der „Leistung“ (WATTS), der „Geschwindigkeit“ (SPEED) und den „Umdrehungen pro Minute“ (RPM) zum durchschnittlichen Wert (AVG) und zum maximalen Wert (MAX.) (Abbildung 18 ~ 19) mit einem Zeitabstand von 0,5 s.
- ⑦ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend durch.

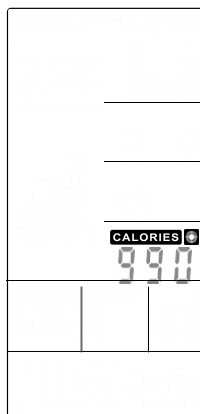


Abbildung 39

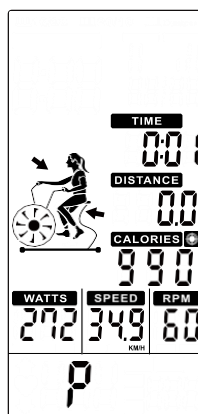


Abbildung 40

Einstellung von Optionen:

Einstellungen

1. Halten Sie die Tasten START und ENTER 2 Sekunden lang gedrückt. Ein Signal ertönt und dauert 1 Sekunde. SPEED wird leuchten. KM/H und M/H blinken einmal pro Sekunde (Abbildung 41~42).
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um KM/H oder M/H auszuwählen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Sie gelangen dann in den Standby-Modus.
3. Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt, dann geht der Computer in den Wake-up-Modus.

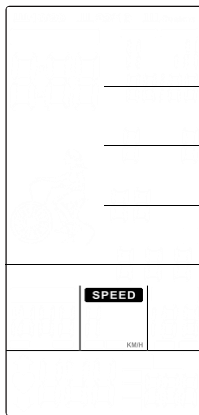


Abbildung 41

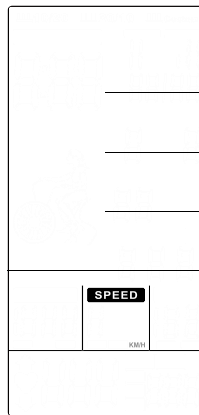


Abbildung 42

RESET-MODUS (RESET mode)

1. Halten Sie die Taste STOP in einem beliebigen Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um das System vollständig zurückzusetzen (TOTAL RESET).
2. LCD blinkt alle 2 Sekunden. Ein Signal ertönt auch alle 2 Sekunden.
3. Gehen Sie zur Standby-Modus zurück. Alle Einstellungen werden dann auf den voreingestellten Wert zurückgesetzt.

STANDBY-MODUS (SLEEP mode)

Wenn die Taste RPM innerhalb von 30 Sekunden nicht gedrückt wird, geht der Computer in den Standby-Modus (SLEEPING).

Technische Daten

Abmessungen der Laufbahn: 120 x 35 x 66 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 135 kg

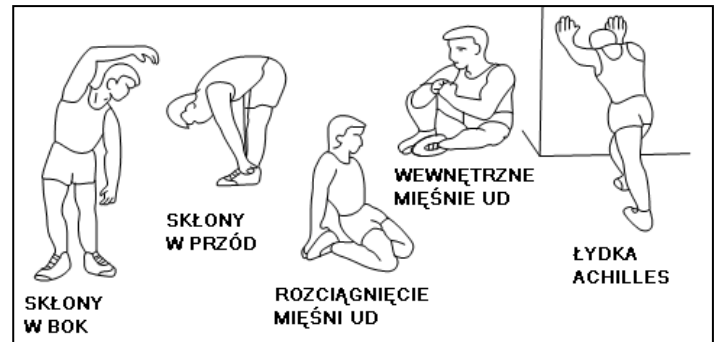
Nettogewicht: 41,5 kg

Bruttogewicht: 46 kg

Rozgrzewka / Warm-up / rozcvička / Warm-up

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.



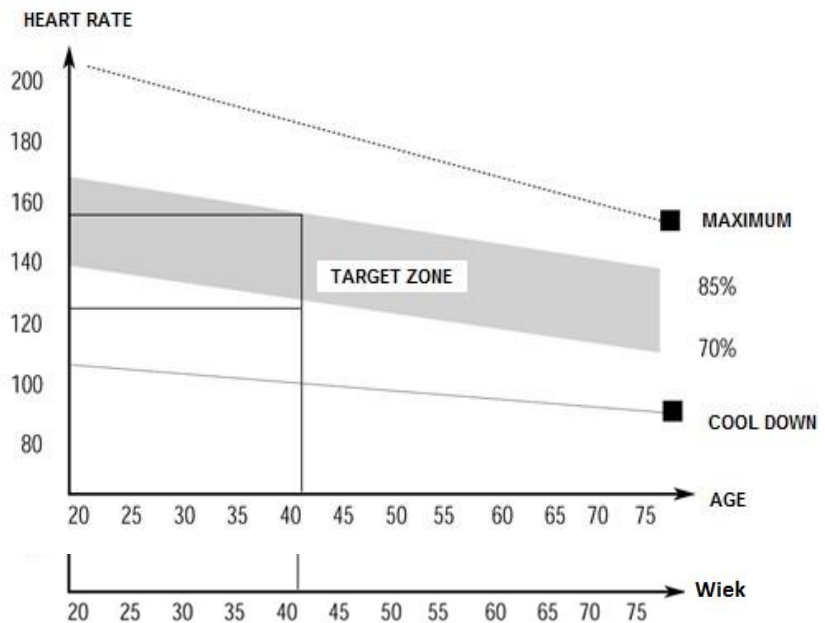
II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

III. Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.



I. WARM-UP PHASE

This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.

II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

I. FÁZE ROZCVIČKY

Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušete trénink.



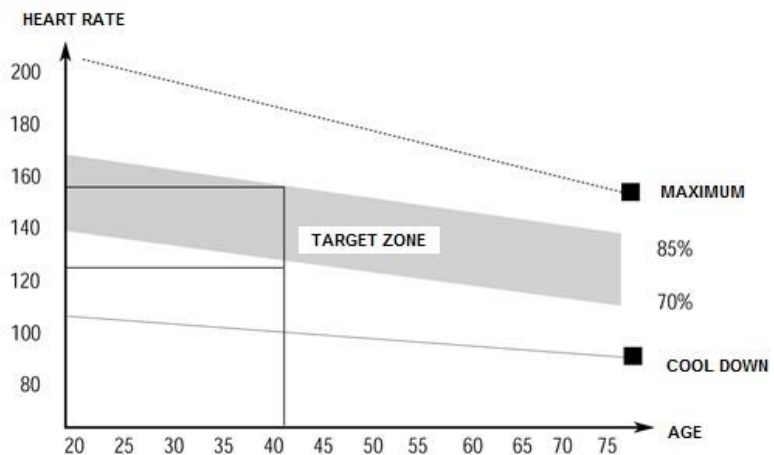
II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičicích začíná od 15-20 minut.

III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyzicky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

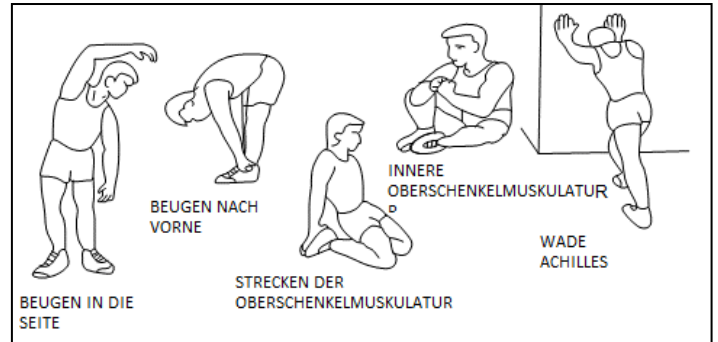


1. Anweisung zur Übungsdurchführung

Ein Übungszyklus verbessert die Kondition, den Muskelzuwachs und in Verbindung mit einer Diät und einer Reduzierung der Kalorien hilft überzählige Kilos loszuwerden.

IV. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

Diese Etappe hilft den Kreislauf zu beschleunigen, was die Muskelübungen effektiver macht und zudem reduziert das Risiko einer Verletzung. Führen Sie vor dem Training immer eine Reihe von Streck-Übungen durch, entsprechend den unten stehenden Abbildungen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Strecken Sie sich nicht zu stark und überfordern Sie Ihre Muskeln nicht, falls Sie Schmerzen empfinden, hören Sie mit dem Strecken auf.



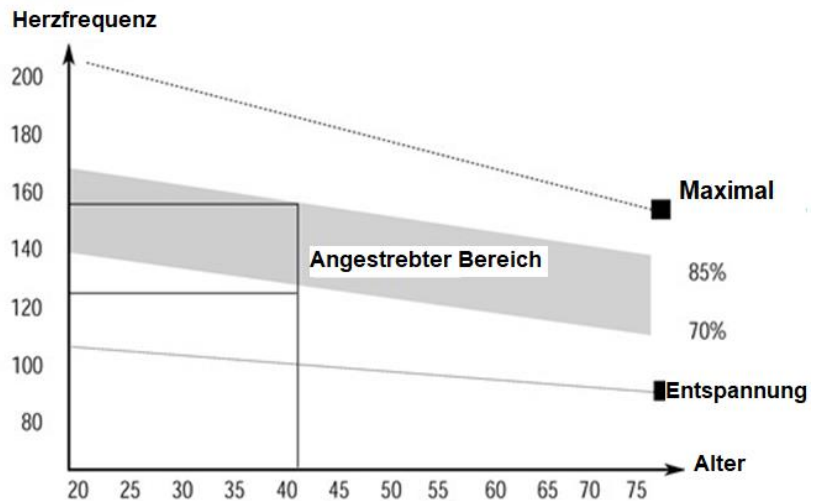
V. ETAPPE DER ÜBUNGEN

Diese Etappe erfordert die höchste Anstrengung. Bei regelmäßigem Training erreichen Sie eine Verbesserung der Beinmuskelelastizität. Halten Sie ein gleichmäßiges Tempo der Übungen ein. Die Trainingsintensität sollte die Herzfrequenz bis zum Zielwert, entsprechend den unten stehenden Angaben, erhöhen.

ACHTUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Deswegen beginnen die meisten Übenden mit ca. 15-20 Minuten.

VI. Etappe der Entspannung nach dem Training

In dieser Etappe sollten sich der Kreislauf und die Muskeln entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, mit immer kleiner werdendem Tempo. Setzen Sie die Übungen innerhalb ca. 5 Minuten fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, ohne die Muskeln zu stark zu strecken oder überfordern. Zusammen mit der Verbesserung der Kondition, wird es Ihnen möglich sein das Training zu verlängern und zu intensivieren. Es empfiehlt sich mindestens 3 mal in der Woche zu trainieren. Wenn möglich, sollte das Training gleichmäßig über die ganze Woche verteilt werden.



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 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 zawieszają 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
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
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 nevyklučuje, 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
- 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

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl