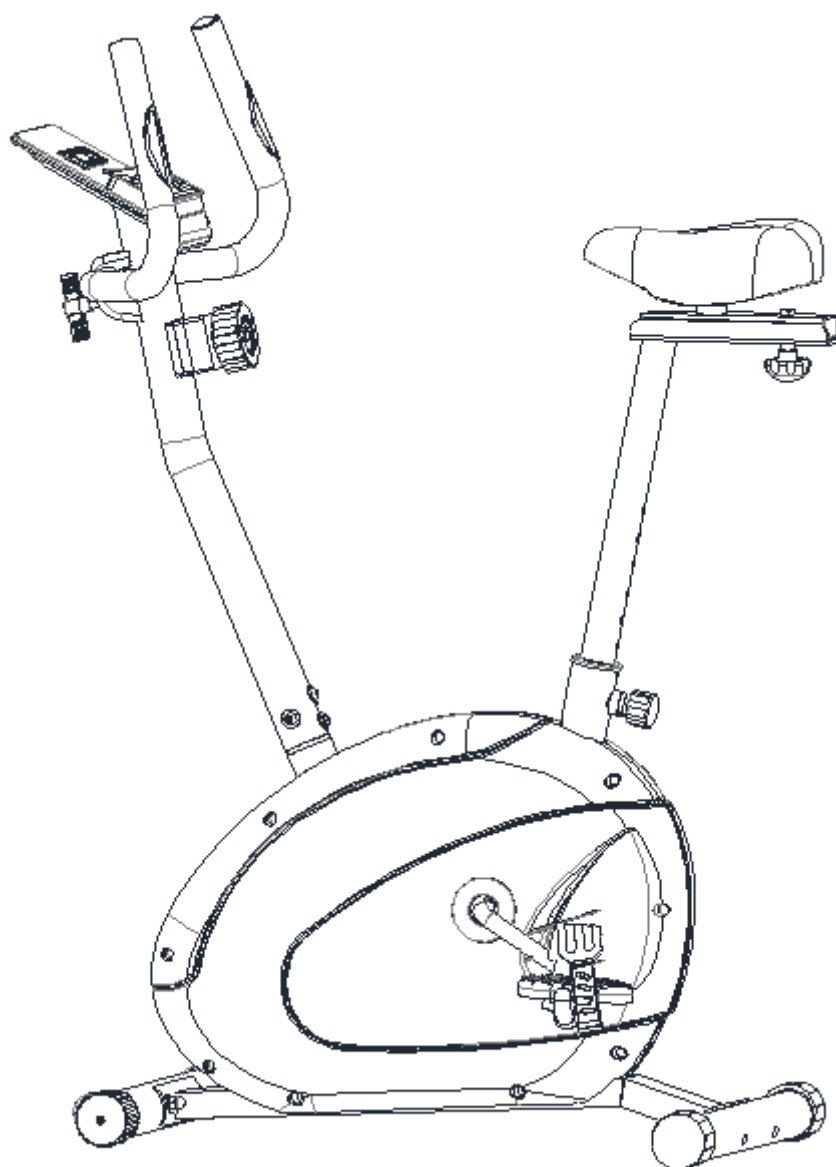




# M1611

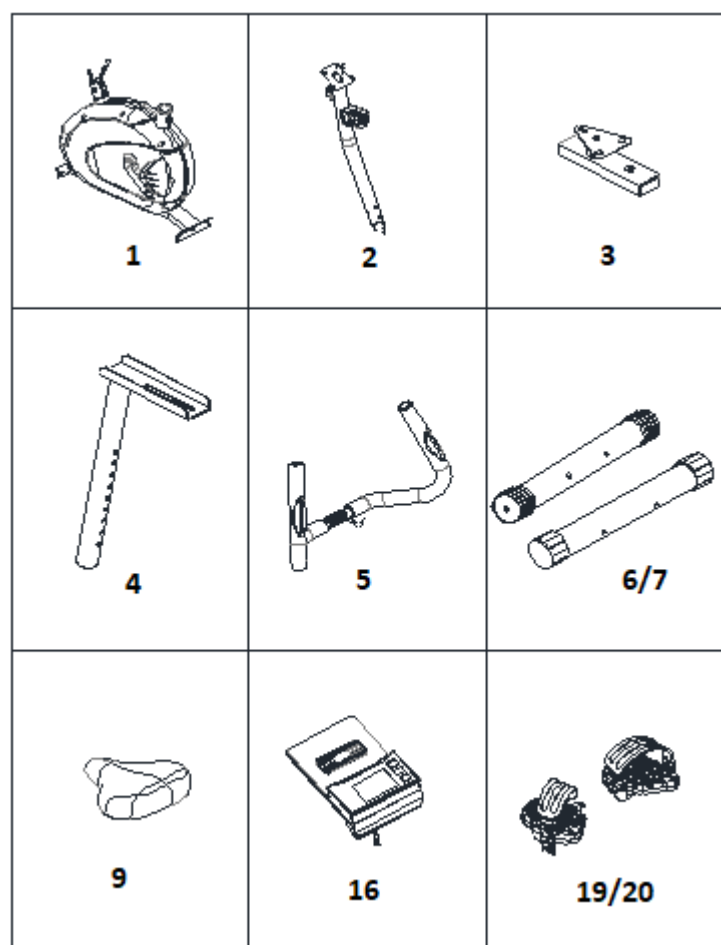


### Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

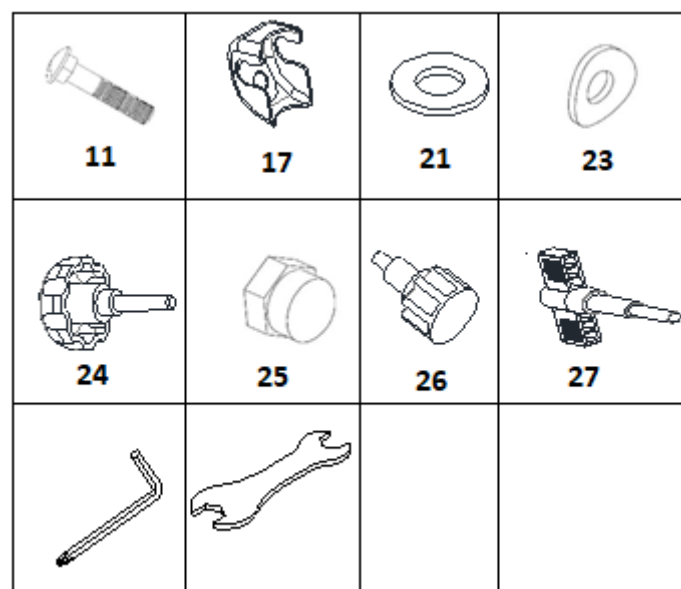
1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących lekarstwa mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 110 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy HB według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

**OSTRZEŻENIE!** Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciążenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

## Lista części



Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Rama kierownicy	1
3	Szyna siodełka	1
4	Kolumna siodełka	1
5	Uchwyty	1
6/7	Przedni i tylny wspornik	1/1
9	Siodełko	1
16	Komputer	1
19/20	Pedał Lewy / Prawy	1/1

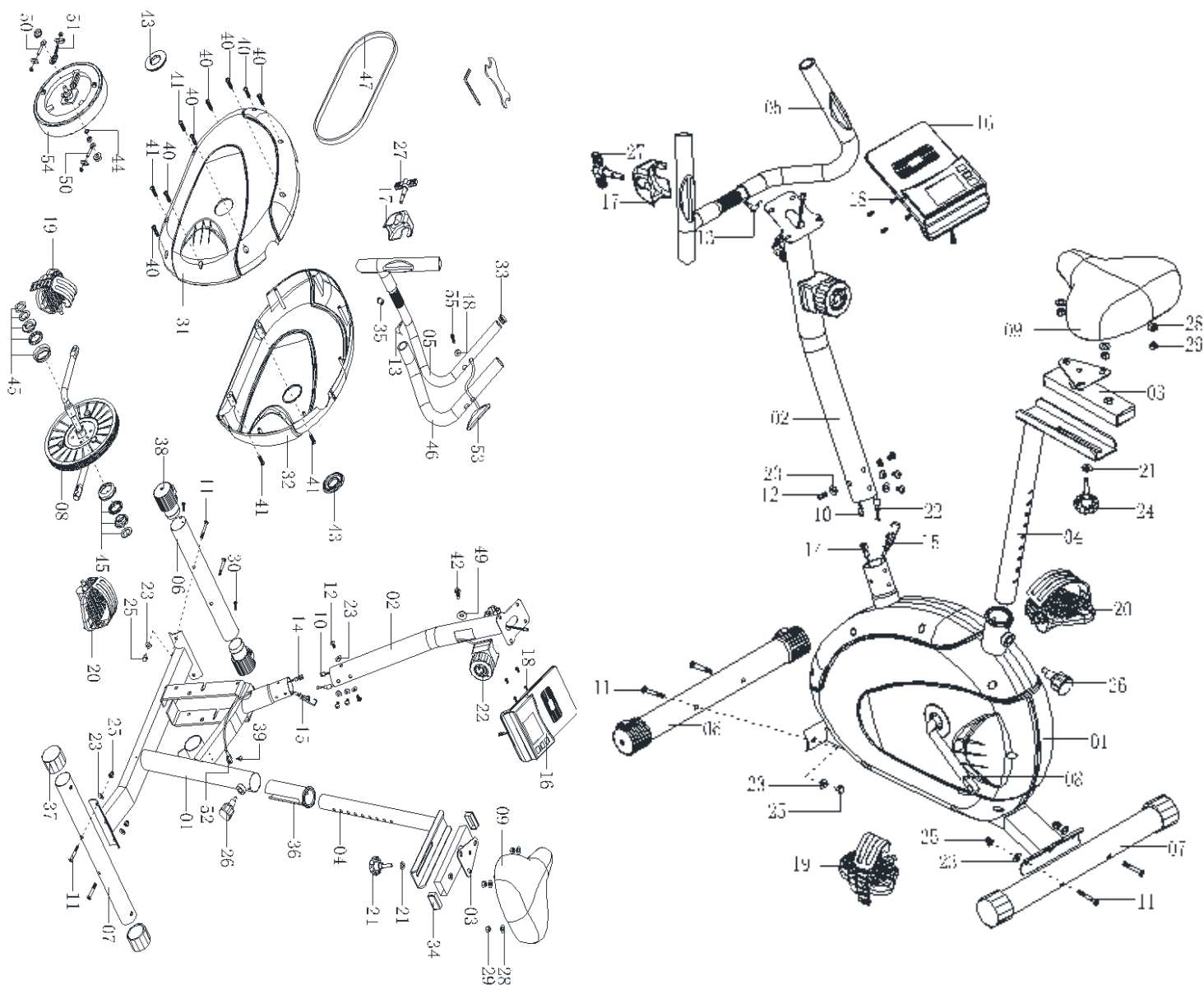


Nr	Opis	Ilość
11	Śruba	4
17	Zaślepka	1
21	Podkładka	1
23	Podkładka łukowa	4
24	Gałka	1
25	Nakrętka kołpakowa	4
26	Gałka zwalniająca	1
27	Gałka - T	1
	Klucz imbusowy	1
	Klucz	1

Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Przednia kolumna	1
3	Szyna jezdna	1
4	Kolumna siedziska	1
5	Kierownica	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Tyłny stabilizator	1
8	Zestaw z korbą	1
9	Siedzisko	1
10	Górna linka czujnika	1
11	Śruba	4
12	Śruba imbusowa	4
13	Linka pulsu	1
14	Dolna linka czujnika	1
15	Linka oporu	1
16	Komputer	1
17	Ostona	1
18	Śruba z łbem krzyżowym	4
19	Pedał L	1
20	Pedał R	1
21	Podkładka	1
22	Pokrętło zmiany oporu	1
23	Podkładka łukowa	8
24	Gałka	1
25	Nakrętka kołpakowa	4
26	Gałka zwalniająca	1
27	T - gałka	1
28	Podkładka	3
29	Nakrętka nylonowa	3
30	Śruba samogwintująca	2
31	Ostona lewa	1
32	Ostona prawa	1
33	Zaślepki kierownicy	2
34	Zaślepka szyny siedziska	2
35	Przelotka	1
36	Kołnierz	1
37	Zaślepki poziomujące	2
38	Zaślepki z kółkami transportowymi	2
39	Śruba samogwintująca	1
40	Śruba samogwintująca	7
41	Śruba samogwintująca	4
42	Śruba z łbem krzyżowym	1
43	Ostona ośki	2
44	Podkładka	1

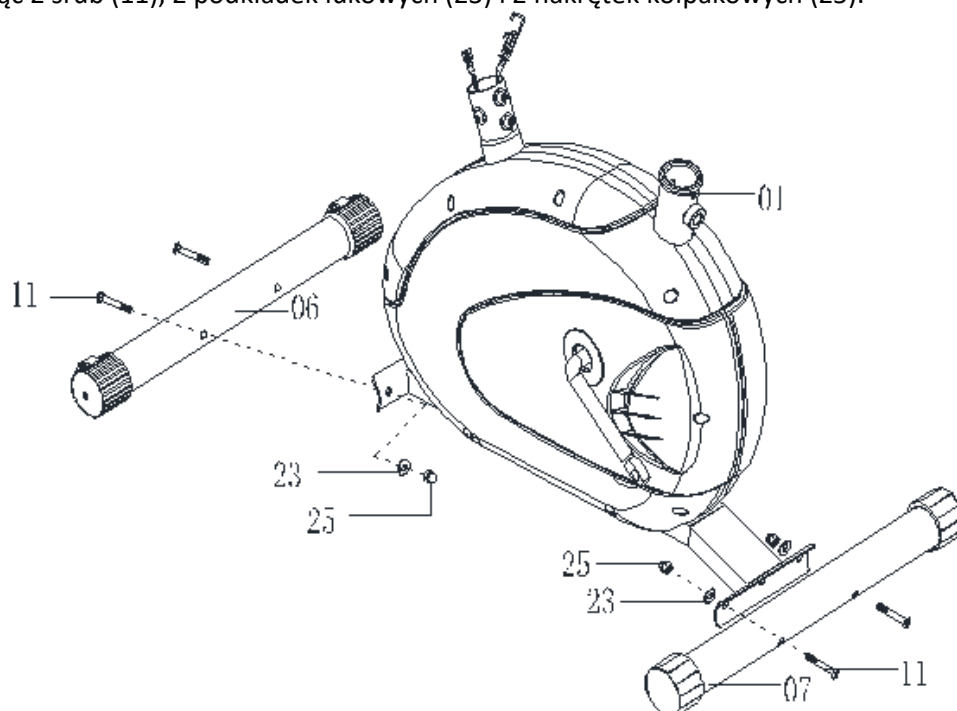
45	Zestaw śrub z łożyskiem	1
46	Pianki	2
47	Pasek	1
48	Podkładka	2
49	Podkładka łukowa	1
50	Śruba regulująca	2
51	Śruba regulująca	1
52	Uchwyt czujnika	1
53	Linka czujnika pulsu	2
54	Koło zamachowe	1
55	Śruba samogwintująca	2
	Klucz	1
	Klucz imbusowy	1

### Rysunek zbiorczy

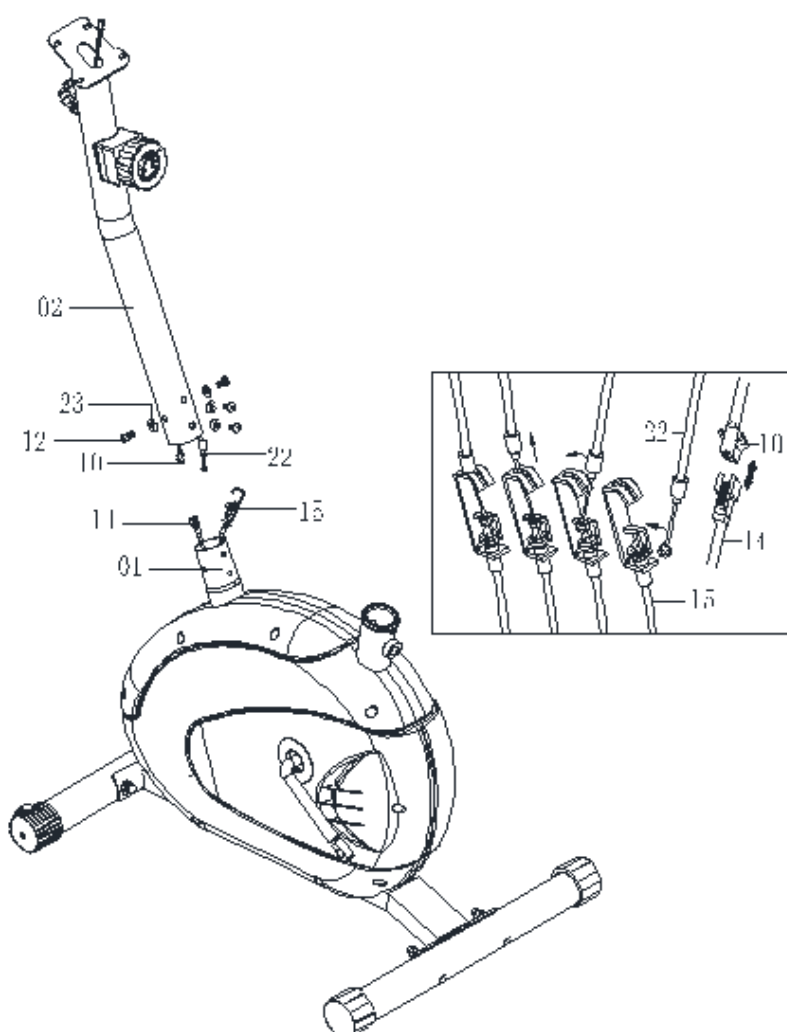


## **Montaż**

**Krok 1** Przymocuj przedni stabilizator (6) do ramy głównej (1), używając 2 śrub (11), 2 podkładek łukowych (23) i 2 nakrętek łukowych (25). Następnie przymocuj tylny stabilizator (7) do ramy głównej (1), używając 2 śrub (11), 2 podkładek łukowych (23) i 2 nakrętek kołpakowych (25).



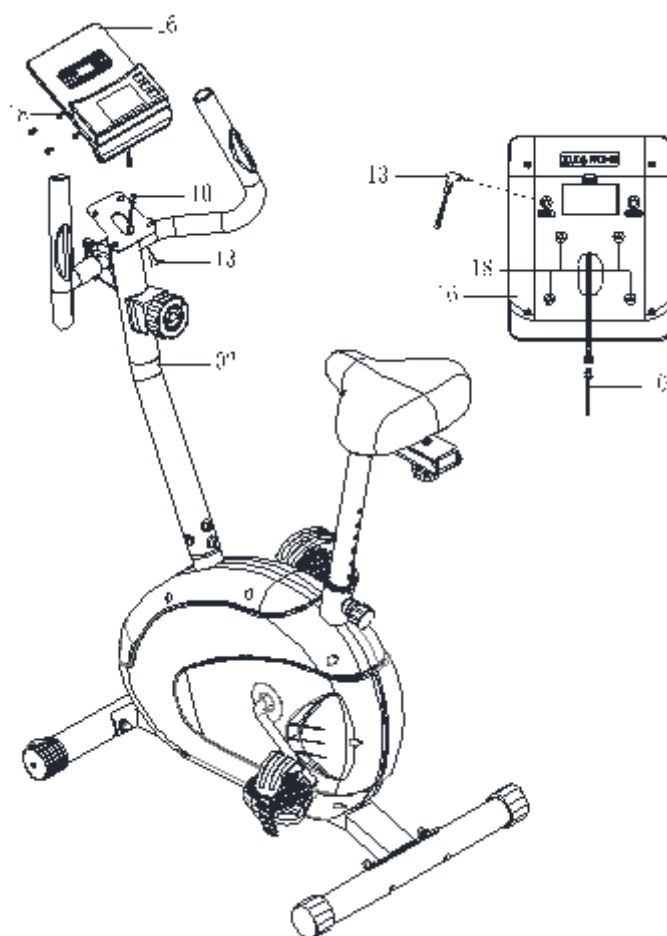
**Krok 2** Połącz przewód oporu (15) z górną linką oporu (22). Połącz przewód czujnika (10) z dolną częścią linki (14). Nałóż kolumnę kierownicy (2) na ramę główną (1) i zabezpiecz 4 śrubami imbusowymi (12) oraz nakładkami łukowymi (23).



This exploded view diagram illustrates the assembly of a bicycle seat. The main components and their assembly sequence are indicated by the numbered callouts:

- 01**: The main seat body, which includes a central pivot point and a mounting bracket.
- 02**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 03**: A rectangular plate or bracket that fits onto the side of the seat body.
- 04**: A long, thin component, possibly a spring or a support arm, that connects to the bottom of the seat body.
- 05**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 06**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 07**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 08**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 09**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 10**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 11**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 12**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 13**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 14**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 15**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 16**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 17**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 18**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 19**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 20**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 21**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 22**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 23**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 24**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 25**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 26**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 27**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 28**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.
- 29**: A small circular component, likely a cap or a small wheel, located near the bottom of the seat body.

**Krok 5** Połącz linkę czujnika pulsu (10) z gniazdem w tylnej części komputera (16). Przykręć komputer (16) do wspornika używając 4 śrub (18) po ich ówczesnym usunięciu z obudowy. Następnie wepnij przewód pulsu (13) do gniazda z oznaczeniem „PULSE” z tyłu komputera (7).



## Komputer



### Przyciski:

**MODE** – Naciśnij aby przejść do wyboru funkcji.

**SET** - Naciśnij aby ustawić czas, dystans, kalorie, puls.

**RESET** – Naciśnij aby wyzerować wartości.



## **Funkcje**

**SCAN:** Naciśnij "MODE" kilkakrotnie aż pojawi się "SCAN", funkcja ta umożliwia weryfikację wszystkich dostępnych wyników w trakcie ćwiczeń, na ekranie co kilka sekund będą wyświetlać się wartości: czas, prędkość, dystans, kalorie, odometer, puls.

**TIME:** Odlicza czas trwania treningu; Naciśnij "MODE" kilkakrotnie aż pojawi się "TIME", naciśnij "SET" a następnie ustaw pożądany czas treningu. Komputer rozpocznie wówczas odliczanie od zadanej wartości do 0

**SPEED:** Wyświetla aktualną prędkość

**DISTANCE:** Odlicza przebyty dystans; Naciśnij "MODE" kilkakrotnie aż pojawi się "DIST". Naciśnij "SET" aby ustawić pożądany dystans. Komputer rozpocznie wówczas odliczanie od zadanej wartości do 0.

**CALORIES:** Zlicza spalone podczas treningu kalorie; Naciśnij "MODE" kilkakrotnie aż pojawi się "CAL". Naciśnij "SET" aby ustawić pożądaną wartość. Komputer rozpocznie wówczas odliczanie od zadanej wartości do 0.

**ODOMETER :** Zlicza łączną wartość przebytych kilometrów.

**PULSE:** Naciśnij MODE kilkakrotnie aż pojawi się "PULSE". Umieść obie dłonie na czujnikach pulsu. Na ekranie komputera wyświetli się aktualny puls po 6-7 sek.

**Uwaga:** Przez pierwsze 2-3 sekundy wartość pulsu może być wyższa ze względu na zakłócenia przy przykładaniu dłoni, pomiar zostanie skorygowany automatycznie.

**Uwaga:** Podane wartości nie mogą być traktowane jako referencyjne, urządzenie nie podaje wartości tak dokładnie jak sprzęt medyczny

## **Rozgrzewka**

### **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.

## **Konserwacja**

Właściwa konserwacja urządzenia wpływa znacząco na jego żywotność. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie bieżni lub skrócić żywotność produktu.

Wszystkie części należy regularnie sprawdzać i dokręcać. Zużyte części należy natychmiast wymienić.

## **Dane techniczne**

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Waga koła zamachowego: 4 kg

Wymiary: 91,5 x 50 x 128,5 cm

Waga netto: 23,5 kg

Waga brutto: 27 kg

Wymiary opakowania: 70 x 25,5 x 55 cm

## **Specyfikacja**

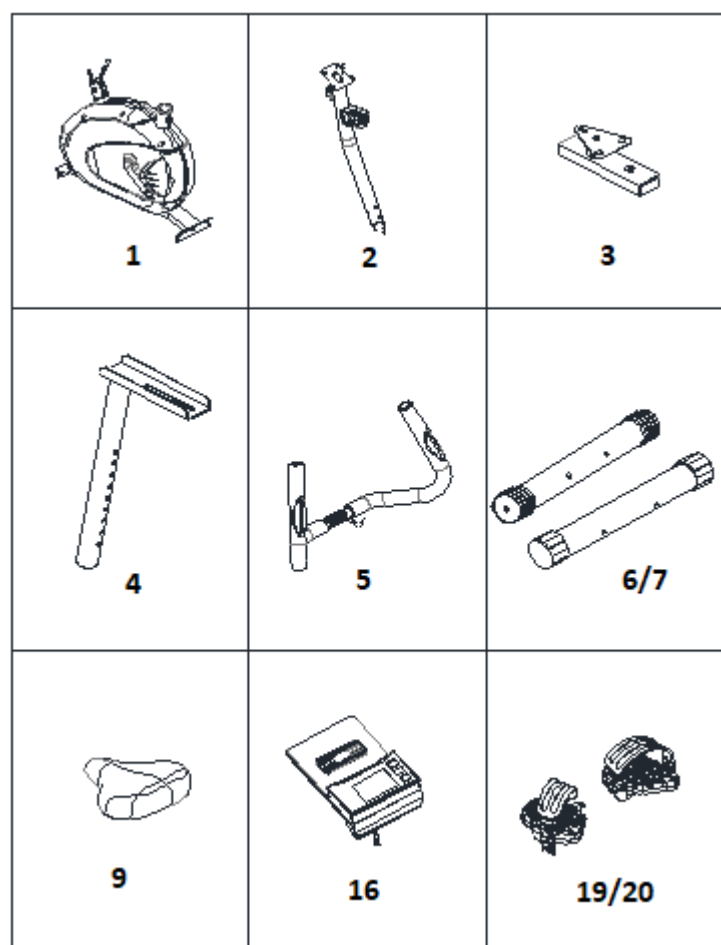
<b>Funkcje</b>	<b>AUTO SCAN</b>	Co 6 sekund
	<b>CZAS</b>	0:00'~99:59'
	<b>PRĘDKOŚĆ</b>	0.0~999.9 km/h
	<b>DYSTANCE</b>	0.00~999.9 km
	<b>KALORIES</b>	0.0'~999.9 kcal
	<b>ODOMETER</b>	0.00~9999 km
	<b>PULSE RATE</b>	40~240 BPM
<b>BATERIE</b>		2 pcs. Of size - AAA or UM - 4
<b>TEMPERATURA OTOCZENIA W TRAKCIE UŻYTKOWANIA</b>		0°C~+40°C
<b>TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA</b>		10°C ~+60°C

## **SAFETY PRECAUTIONS**

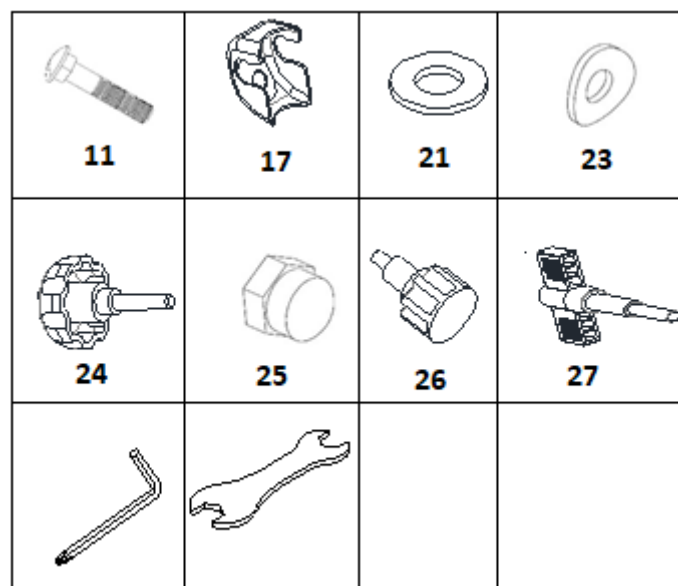
1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 110 kgs
19. **Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HB. It is not suitable for therapeutic use.**

**WARNING!** The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

## Parts list



Part no	Description	Q'Ty
1	Main frame	1
2	Front support	1
3	Seat frame	1
4	Seat support tube	1
5	Handlebar	1
6/7	Front stabilizer / Rear stabilizer	1/1
9	Seat	1
16	Console	1
19/20	Pedal L/R	1/1

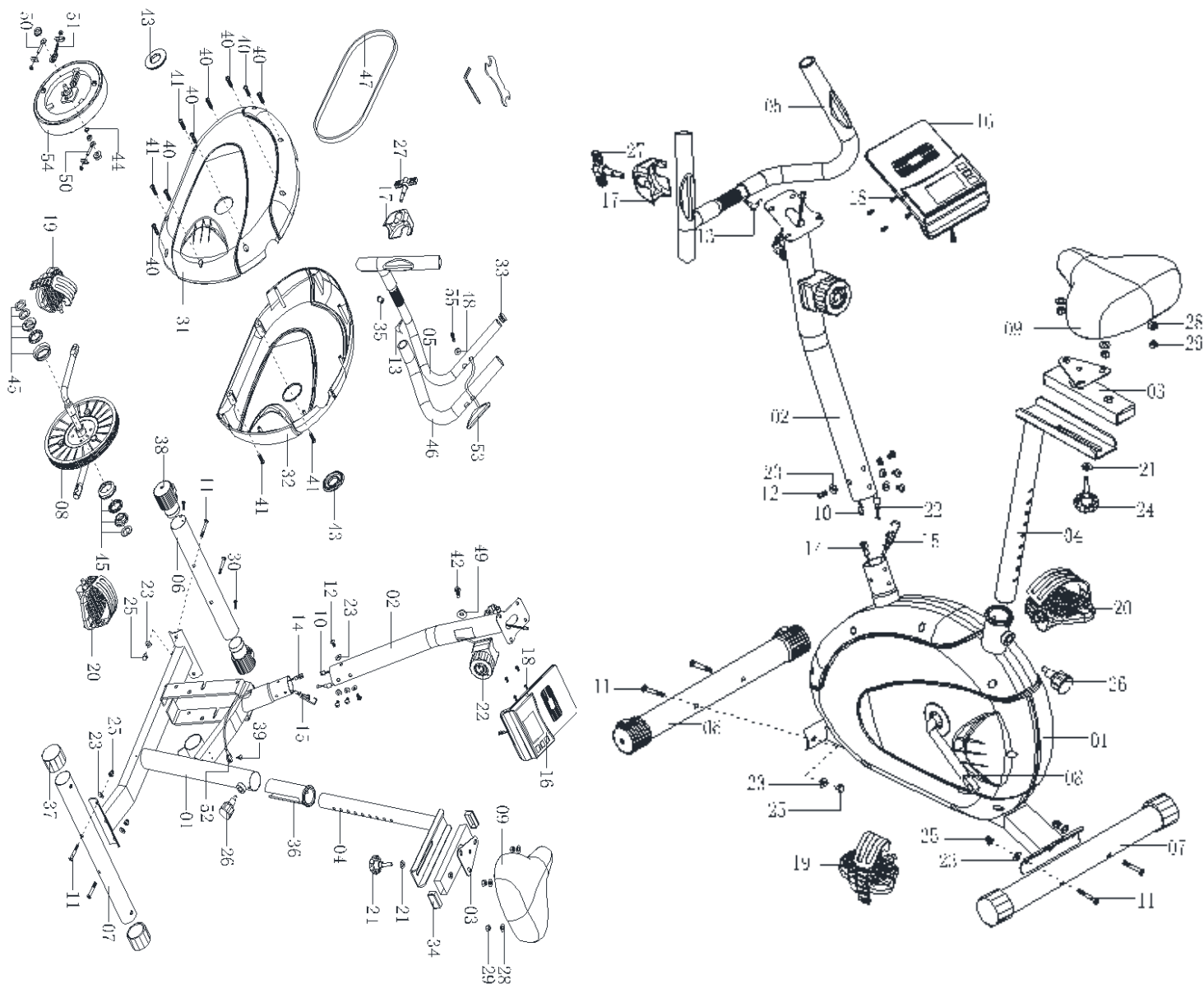


Part no	Description	Q'Ty
11	Carriage bolt	4
17	Clamp cover	1
21	Flat washer	1
23	Curved washer	4
24	Club knob	1
25	Domed nut	4
26	Quick release knob	1
27	T type know	1
	Allen wrench	1
	Dpuble open – end wrench	1

Part no	Descriptopn	Q'Ty
1	Main fram	1
2	Front suport	1
3	Sliding tube	1
4	Seat suport tube	1
5	Handlebar	1
6	Front stabilizer	1
7	Rear stabilizer	1
8	Crank sets	1
9	Seat	1
10	Upper sensor wire	1
11	Carriage bolt	4
12	Allen bolt	4
13	Hand pulse wire	1
14	Lower sensor wire	1
15	Extension tension cable	1
16	Console	1
17	Clamp cover	1
18	Cross – head screw	4
19	Pedal L	1
20	Pedal R	1
21	Flat washer	1
22	Tension control knob w/cable	1
23	Curved washer	8
24	Club knob	1
25	Domed nut	4
26	Quick releade knob	1
27	T type knob	1
28	Flat washer	3
29	Nylon nut	3
30	Self-tapping wcrew	2
31	Chain cover L	1
32	Chain cover R	1
33	End cap for handlebar	2
34	End cap for sliding tube	2
35	Grommet	1
36	Hollow end cap	1
37	End cap for rear stabilizer	2
38	End cap for front stabilizer	2
39	Self-tapping screw	1
40	Self-tapping screw	7
41	Self-tapping screw	4
42	Cross-head screw	1
43	Cover for crank	2
44	Flat washer	1

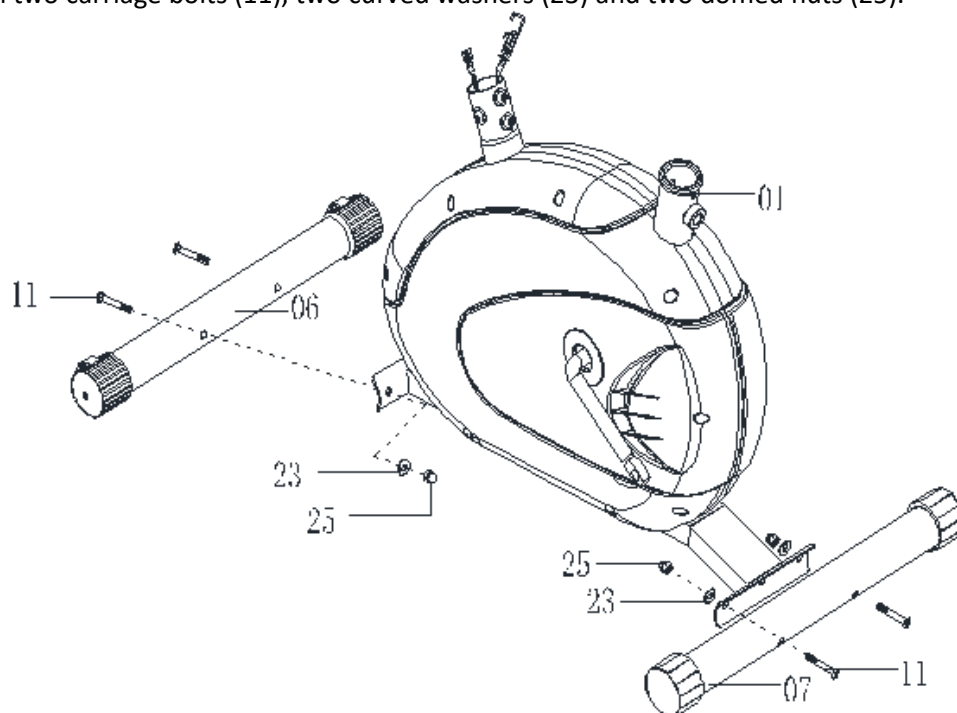
45	BB sets	1
46	Foam grip	2
47	Belt	1
48	Flat washer	2
49	Curved washer	1
50	Adjustabing bolt	2
51	Adjustabing bolt	1
52	Sensor bracket	1
53	Hand pulse sensor	2
54	Flywheel	1
55	Self-tapping screw	2
	Double open-end wrench	1
	Allen wrench	1

### Exploded diagram

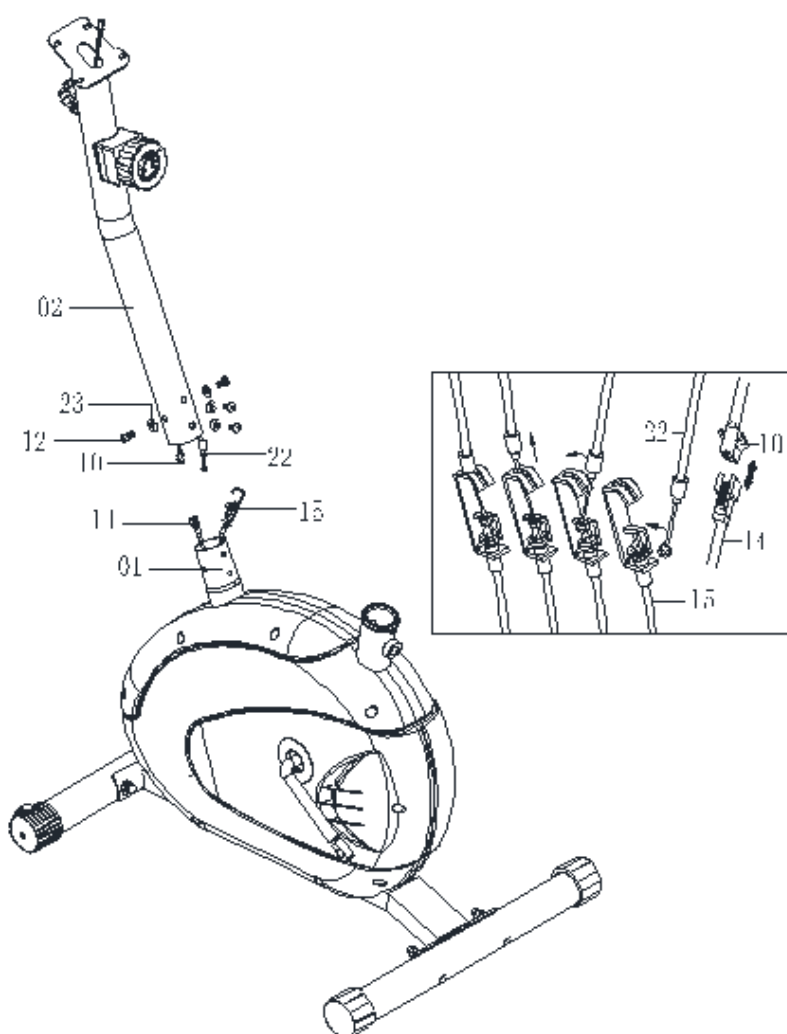


## **Assembly**

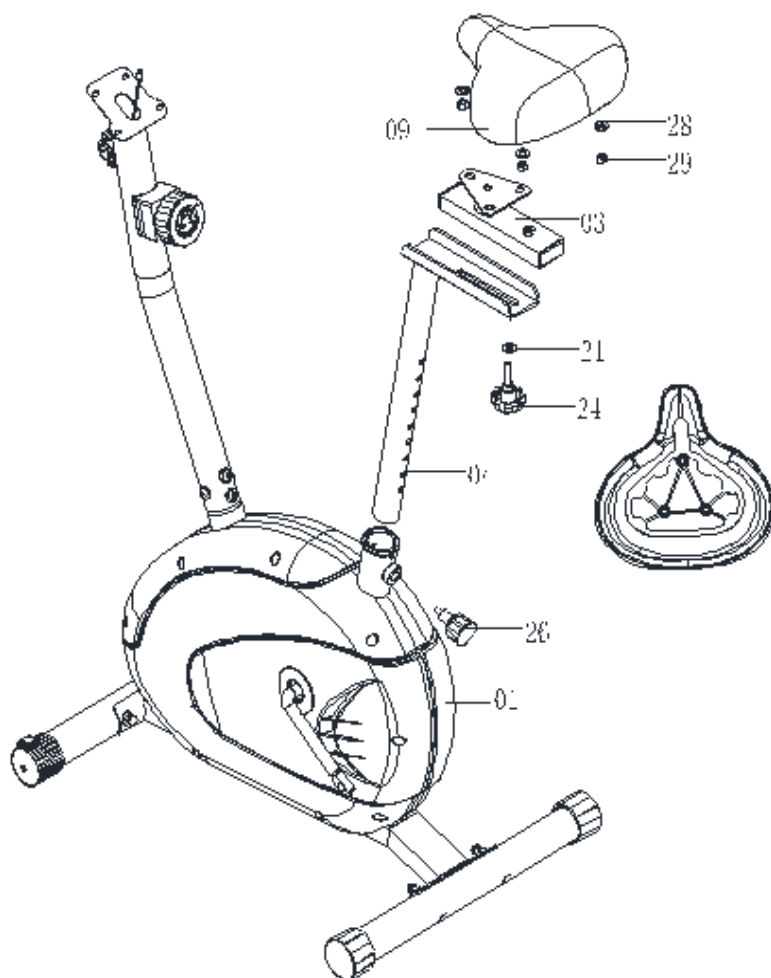
**Step 1** Attach the front stabilizer (6) to main frame (1), secure with two carriage bolts (11), two curved washers (23) and two domed nuts (25). Then attach rear stabilizer (7) to main frame (1), secure with two carriage bolts (11), two curved washers (23) and two domed nuts (25).



**Step 2** Connect tension cable (15) with tension control knob w/cable (22), connect upper sensor wire (10) with lower sensor wire (14). Then insert front post (2) into main frame (1), tighten with 4 sets of allen bolts (12) and curved washers (23).



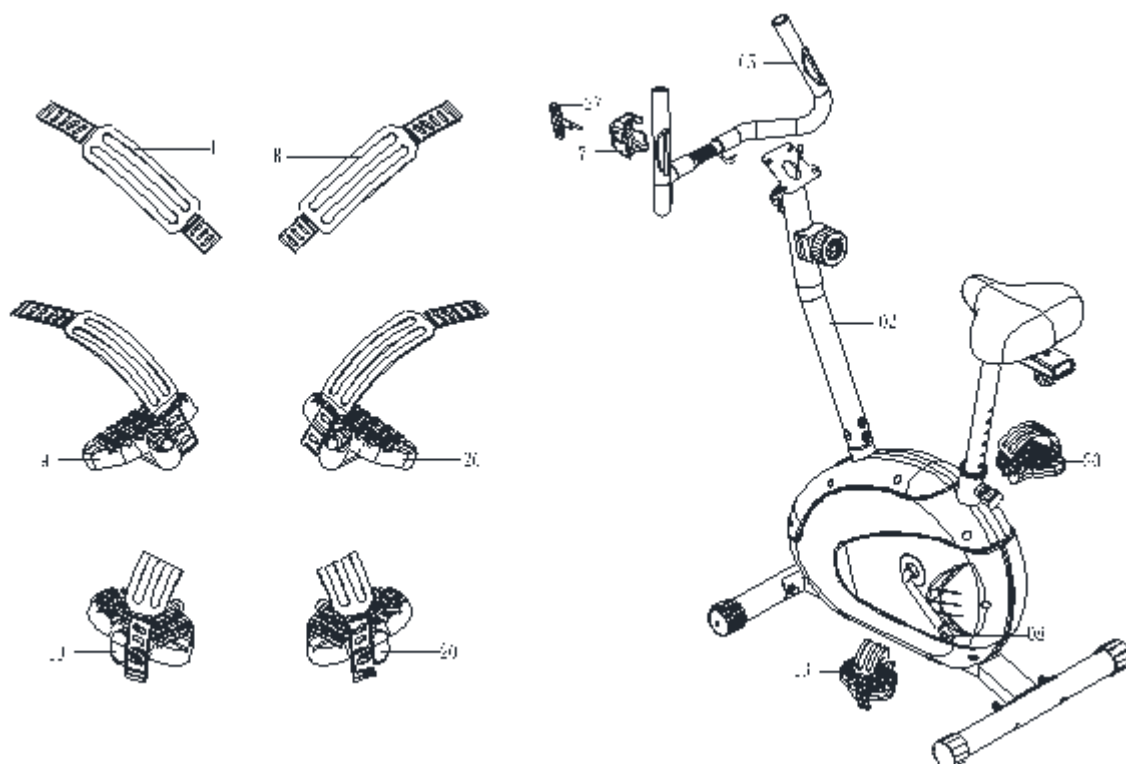
**Step 3** Attach the seat (9) to sliding tube (3), tighten with 3 sets of flat washer (28) and a nylon nut (29) which are pre-assembled on the back of seat (9). Attach the sliding tube (3) to seat support tube (4), secure sliding tube (3) with club knob (24). Insert seat post (4) into main frame (1). Line up the holes and secure seat post with quick release knob (26). The correct height for seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



**Step 4** Insert the handlebar (05) into the front support (02), and secure clamp cover (17) with T type knob (27).

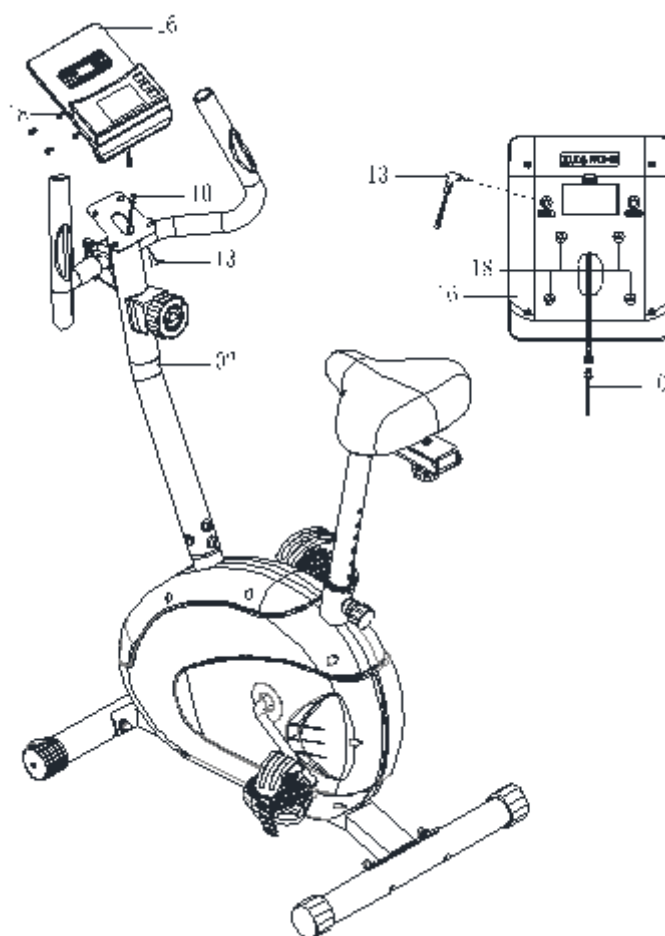
Combine the left strap with the left pedal (19), and then combine the other side with the appropriate hole. Repeat for the right pedal (20).

Turn the left pedal (19) counterclockwise into the crank (08) and the right pedal (20) clockwise into the crank (08).





**Step 5** Connect upper sensor wire (10) with the wire from the back of console (16). Tighten the console (16) with 4 cross-head screws (18) which are pre-assembled on the back of console. Then plug the hand pulse wire (13) into the hole which Mark "PULSE" on the back of console (07).



## Computer



### Functional buttons

**MODE** - Push down for selecting functions.

**SET** - To Set the consumer movement of time、distance、calories and pulse.

**RESET** -For resetting consumer movement of time、distance、calories and pulse

## FUNCTION AND OPERATIONS:

**SCAN:** Press "MODE" button until "SCAN" appears, console will rotate through all the 6 functions: Time、speed、distance、calorie、odometer and pulse. Each display will be hold 6 seconds.

**TIME:** Count the total time from exercise start to end; Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. Automatically count down from targeting value during exercise.

**SPEED:** Display current speed.

**DISTANCE:** Count the distance from exercise start to end; Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. Automatically count down from targeting value during exercise.

**CALORIES:** Count the total calories from exercise start to end; Press "MODE" button unit "CAL" appears. Press "SET" button to set exercise calories. Automatically count down from targeting value during exercise.

**ODOMETER :** Console will display the total accumulated distance.

**PULSE:** Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the console will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

**Remark:** During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

## Warm up

### 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.

## **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.

## **Technical data**

Max user's weight: 110 kg

Flywheel: 4 kgs

Dimensions: 91,5 x 50 x128,5 xm

Weight net: 23,5 kg

Weight gross: 27 kg

Box size: 70 x 25,5 x 55 cm

## **Specification**

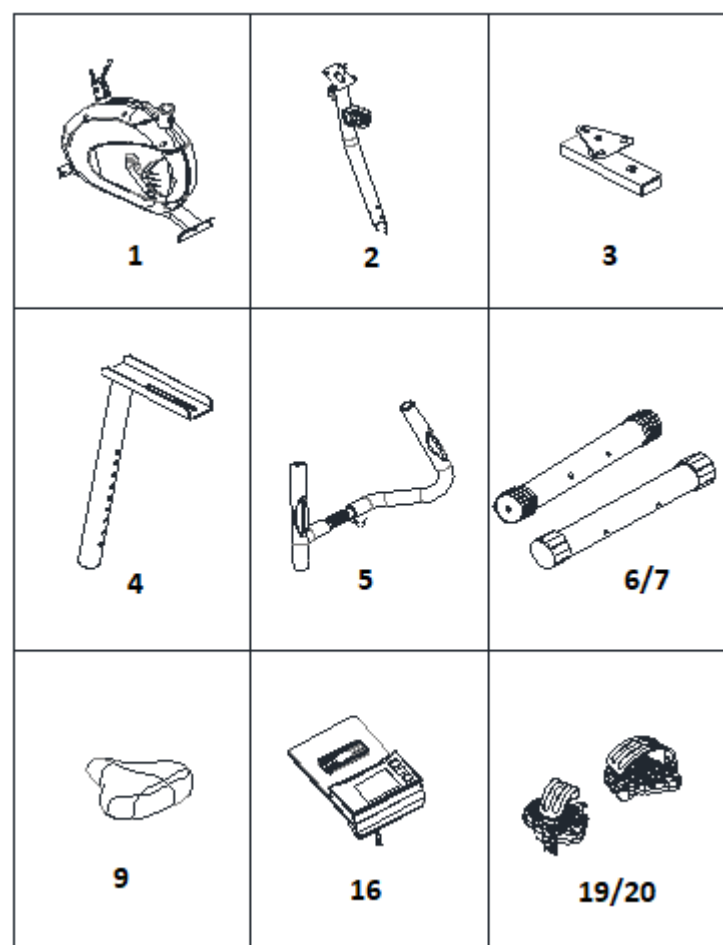
<b>Function</b>	<b>AUTO SCAN</b>	eEvery 6 seconds
	<b>TIME</b>	0:00'~99:59'
	<b>CURRENT SPEED</b>	0.0~999.9 km/h
	<b>TRIP DISTANCE</b>	0.00~999.9 km
	<b>CALORIES</b>	0.0'~999.9 kcal
	<b>ODOMETER</b>	0.00~9999 km
	<b>PULSE RATE</b>	40~240 BPM
<b>BATTERY TYPE</b>		2 pcs. Of size - AAA or UM - 4
<b>OPERATING TEMPERATURE</b>		0°C~+40°C
<b>STORAGE TEMPERATURE</b>		10°C ~+60°C

### Sicherheitsanmerkungen

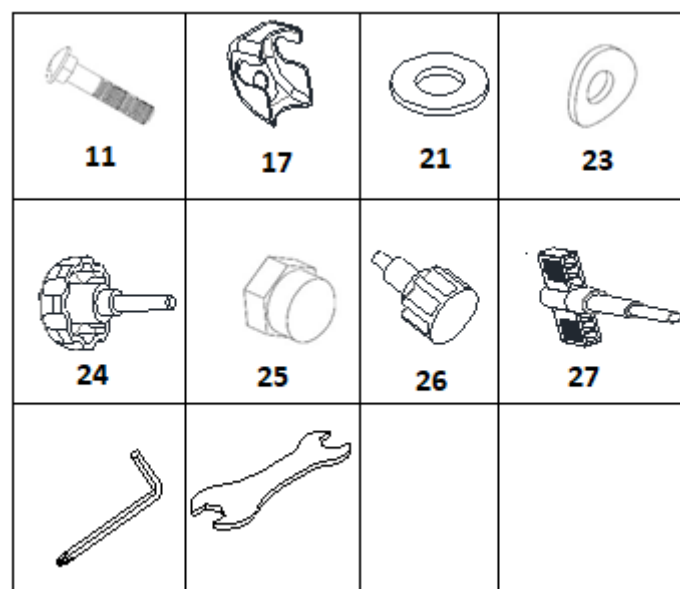
1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, ++Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
12. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
15. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
16. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Anhebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
18. **Höchstgewicht des Nutzers:** 110 kg
19. **Das Gerät wurde zur Klasse HB laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

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

# Stückliste



Teilenummer	Beschreibung	Menge
1	Haupttrahmen	1
2	Lenksäule	1
3	Schiene des Sitzes	1
4	Sitzsäule	1
5	Griffe	1
6/7	Stütze vorne und hinten	1/1
9	Sitzfläche	1
16	Computer	1
19/20	Pedale L/R	1/1

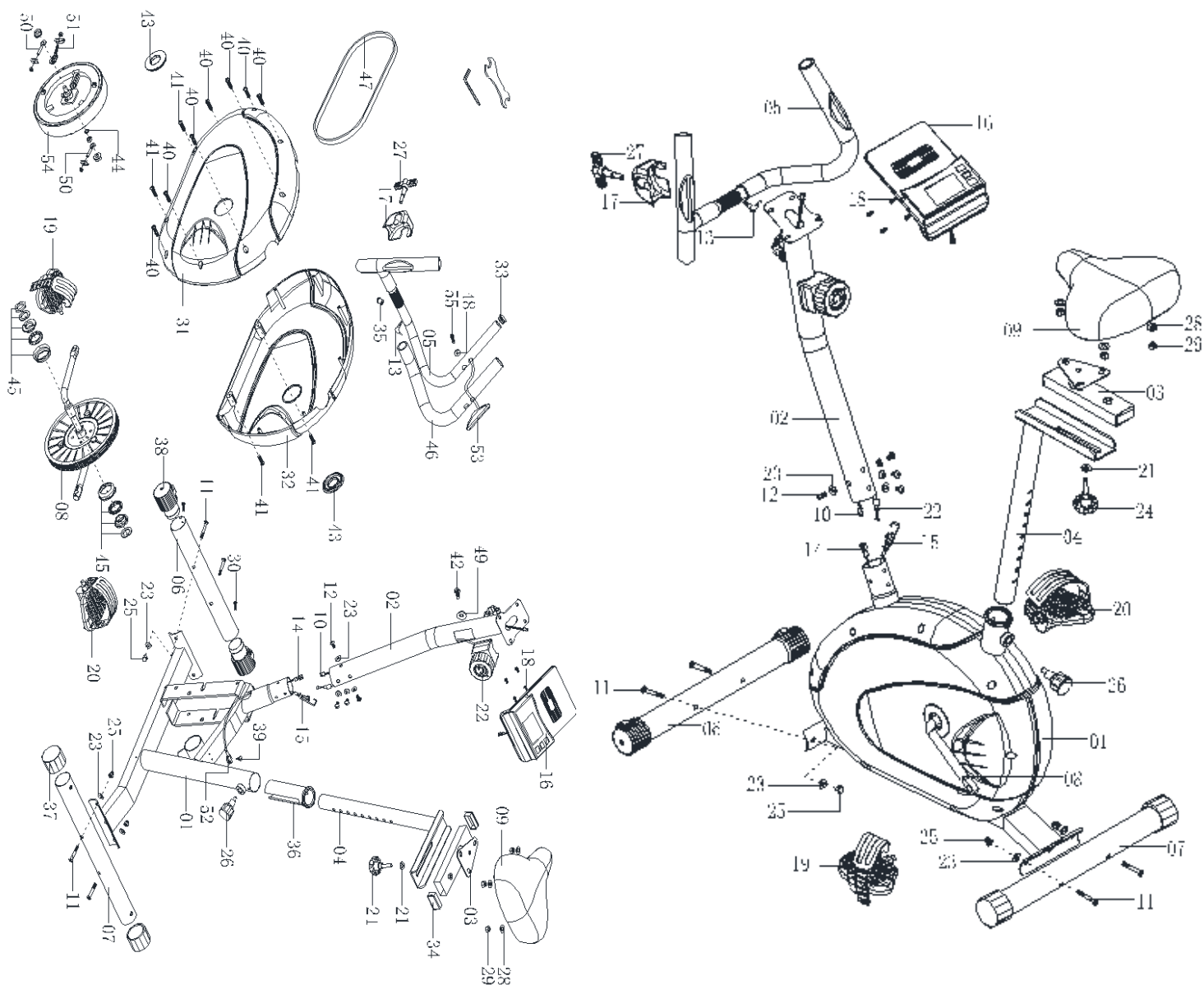


Teilenummer	Beschreibung	Menge
11	Schraube	4
17	Blende	1
21	Unterlegscheibe	1
23	gewölbter Federring	4
24	Knauf	1
25	Hutmutter	4
26	Freigabe Knauf	1
27	T-Knauf	1
	Inbusschlüssel	1
	Schlüssel	1

Teilenummer	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Säule	1
3	Gleitschiene	1
4	Säule der Sitzfläche	1
5	Lenkrad	1
6	Vorderer Stabilisator	1
7	Hinterer Stabilisator	1
8	Set mit der Kurbel	1
9	Sitzfläche	1
10	Oberes Seil des Sensors	1
11	Schraube	4
12	Imbusschraube	4
13	Seil der Herzfrequenz	1
14	Unteres Seil des Sensors	1
15	Seil des Widerstandes	1
16	Computer	1
17	Abdeckung	1
18	Kreuzschlitzschraube	4
19	Pedal L	1
20	Pedal R	1
21	Unterlage	1
22	Drehknopf zur Widerstandseinstellung	1
23	Bogen-Unterlage	8
24	Knauf	1
25	Hutmutter	4
26	Freigabe Knauf	1
27	T-Knauf	1
28	Unterlage	3
29	Nylonmutter	3
30	Selbstschneidende Schraube	2
31	Abdeckung links	1
32	Abdeckung rechts	1
33	Lenkradblende	2
34	Blende der Schiene des Sitzes	2
35	Übergang	1
36	Flansch	1
37	Nivellierfüße	2
38	Blenden mit den Transportrollen	2
39	Selbstschneidende Schraube	1
40	Selbstschneidende Schraube	7
41	Selbstschneidende Schraube	4
42	Kreuzschlitzschraube	1
43	Abdeckung der Achse	2
44	Unterlage	1

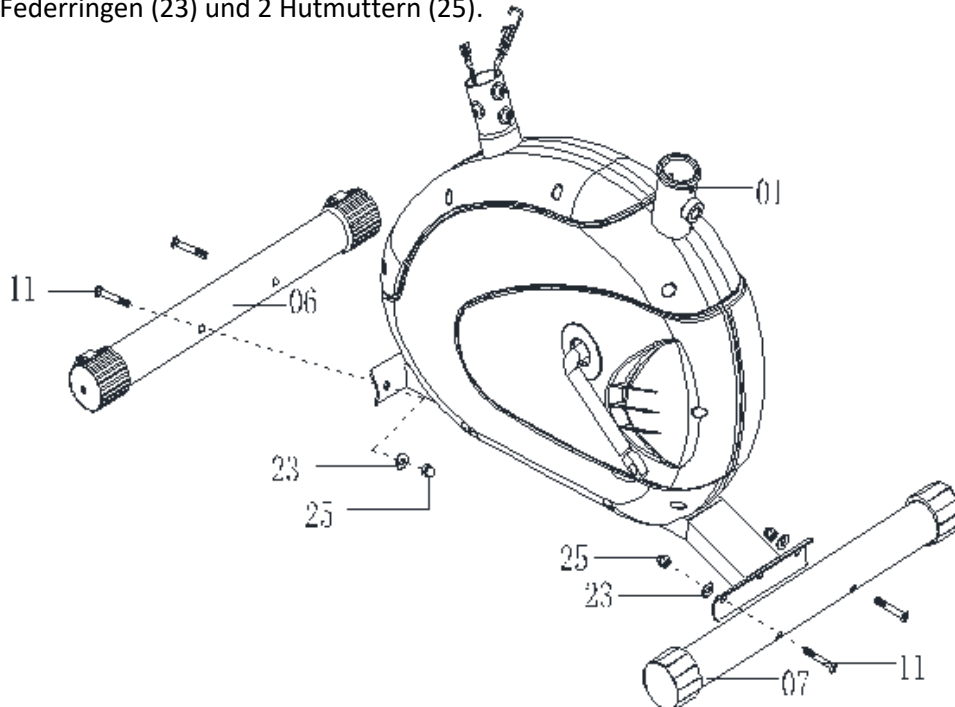
45	Schrauben-Set mit dem Kugellager	1
46	Schaumstoffe	2
47	Gurt	1
48	Unterlage	2
49	Bogen-Unterlage	1
50	Einstellschraube	2
51	Einstellschraube	1
52	Sensorhalter	1
53	Seil des Herzfrequenzsensors	2
54	Schwungrad	1
55	Selbstschneidende Schraube	2
	Schlüssel	1
	Inbusschlüssel	1

### Gesamtzeichnung



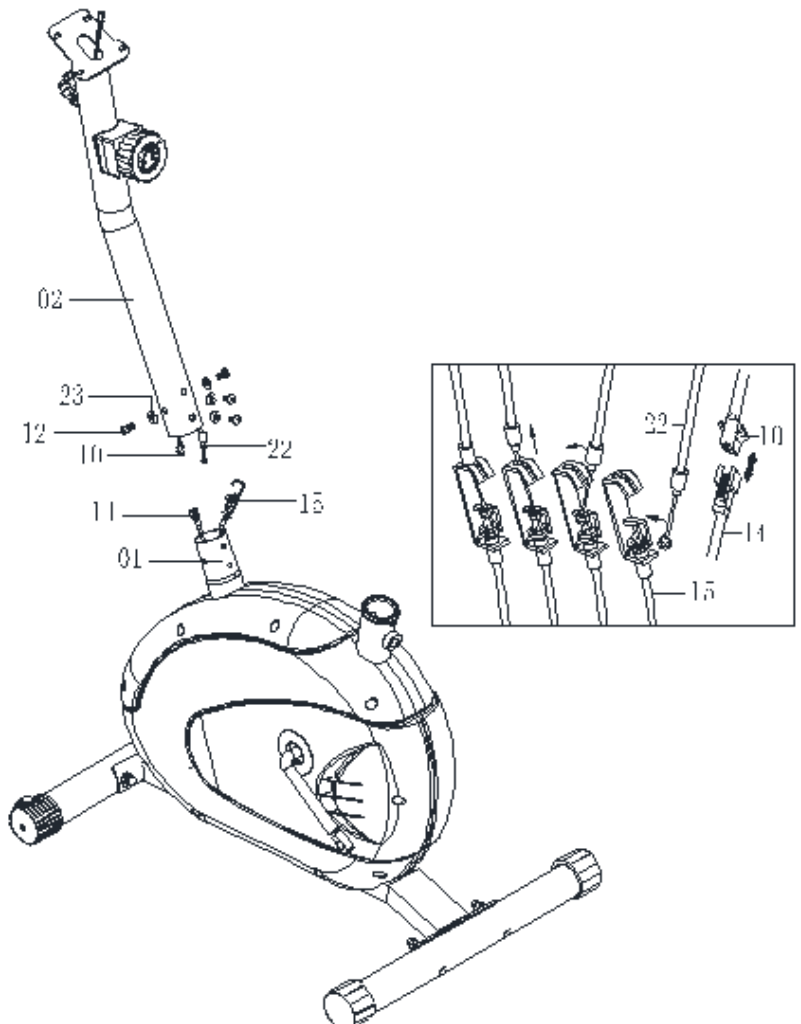
## Montage

**Schritt 1** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (06) am Hauptrahmen (1) unter Verwendung von 2 Schrauben (11), 2 gewölbten Federringen (23) und 2 Hutmuttern (25), anschließend befestigen den hinteren Stabilisator (07) am Hauptrahmen (1), unter Verwendung von 2 Schrauben (11), 2 gewölbten Federringen (23) und 2 Hutmuttern (25).



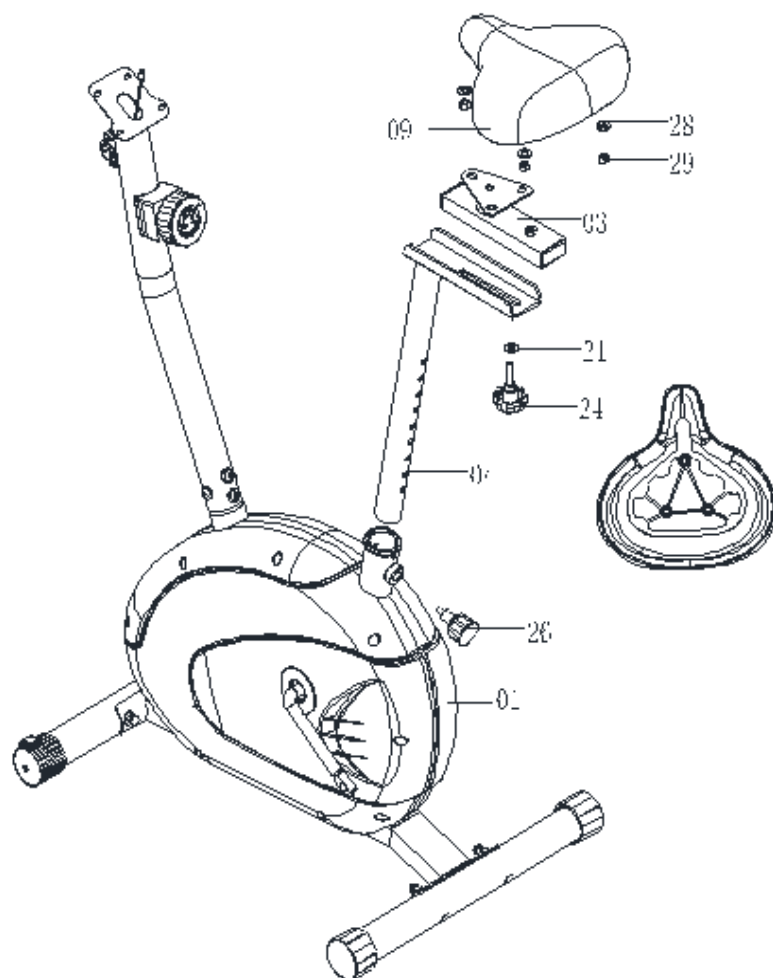
**Schritt 2** Verbinden Sie die Leitung des Widerstandes (15) mit dem oberen Seil des Widerstandes (22). Verbinden Sie das Sensorkabel (10) mit dem unteren Teil des Seils (14).

Setzen Sie die Lenksäule (02) auf den Hauptrahmen (01), und sichern Sie sie mit 4 Imbusschrauben (12) sowie mit gewölbten Federringen (23).

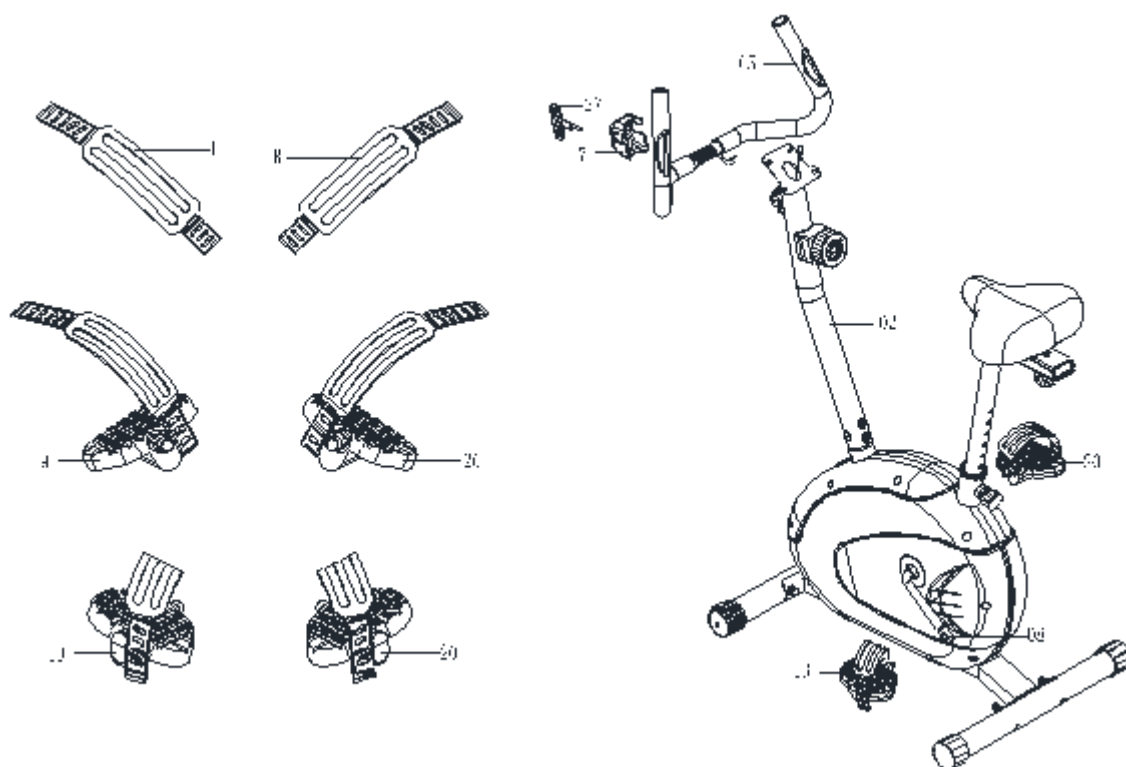




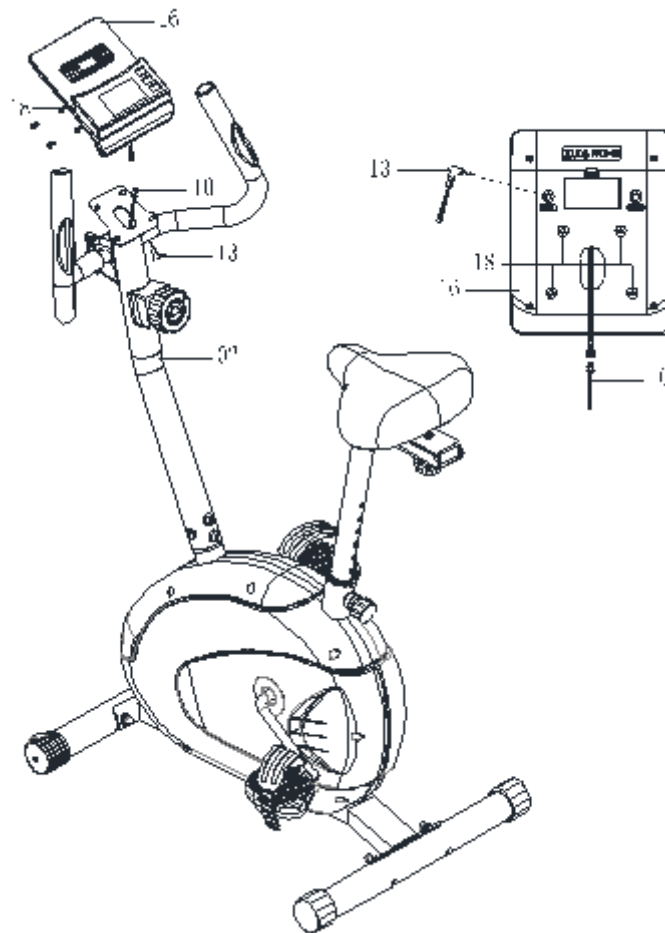
**Schritt 3** Befestigen Sie den Sattel (09) an der Schiene (03) und sichern Sie ihn mit 3 Sätzen Unterlegscheiben und Nylonmuttern (28) (29), nachdem Sie sie von der Unterseite des Sattels (09) entfernt haben. Die Gleitschiene (03) an der Sattelstütze (04) befestigen und danach die Gleitschiene (03) mit dem Knauf (24) sichern. Setzen Sie die Sitzsäule (04) auf den Hauptrahmen (01) und sichern Sie sie mit dem Knauf (26).



**Schritt 4** Setzen Sie den Lenker (05) auf die Lenksäule (02) und sichern Sie ihn mit der Abdeckung (17) und mit dem T-Knauf (27). Verbinden Sie die Pedalgurte mit den entsprechenden Pedalen (19; 20). Schrauben Sie das linke Pedal (19) gegen den Uhrzeigersinn (08) an die Achse und das rechte Pedal (20) im Uhrzeigersinn (08).



**Schritt 5** Verbinden Sie das Seil des Herzfrequenzsensors(10) mit der Buchse im hinteren Bereich des Computers (16). Befestigen Sie den Computer (16) an der Stütze, unter Verwendung von 4 Schrauben (18) nachdem Sie sie aus dem Gehäuse entfernt haben. Stecken Sie dann das Kabel des Herzfrequenzsensors (13) in die mit "PULSE" gekennzeichnete Buchse auf der Rückseite des Computers (07).



## Computerbeschreibung



### Drucktasten

**MODE** – Drücken Sie diese Taste, um die Funktionsauswahl aufzurufen.

**SET** - Drücken Sie diese Taste, um die Zeit, die Entfernung, die Kalorien und die Herzfrequenz einzustellen.

**RESET** – Drücken Sie diese Taste, um die Werte zurückzusetzen.

## **Funktionen**

**SCAN:** Drücken Sie mehrmals auf "MODE", bis "SCAN" angezeigt wird. Mit dieser Funktion können Sie alle verfügbaren Ergebnisse während des Trainings überprüfen. Der Bildschirm zeigt alle paar Sekunden die folgenden Werte an: Zeit 、 Geschwindigkeit 、 Distanz 、 Kalorien 、 Kilometerzähler, Herzfrequenz.

**TIME:** Zählt die Dauer des Trainings herunter; Drücken Sie mehrmals "MODE", bis "TIME" angezeigt wird, drücken Sie "SET" und stellen Sie dann die gewünschte Trainingszeit ein. Der Computer beginnt vom eingestellten Wert bis 0 zu zählen

**SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

**DISTANCE:** Zählt die zurückgelegte Strecke; Drücken Sie mehrmals "MODE", bis "DIST" erscheint. Drücken Sie "SET", um die gewünschte Distanz einzustellen. Der Computer startet dann den Countdown vom eingestellten Wert bis 0.

**CALORIES:** Zählt die während des Trainings verbrannten Kalorien; Drücken Sie mehrmals auf "MODE", bis "CAL" angezeigt wird. Drücken Sie "SET", um den gewünschten Wert einzustellen. Der Computer startet dann den Countdown vom eingestellten Wert bis 0.

**ODOMETER:** Zählt den Gesamtwert der zurückgelegten Kilometer.

**PULSE:** MODE mehrmals drücken, bis "PULSE" erscheint. Legen Sie beide Hände auf die Impulssensoren. Der aktuelle Puls wird nach 6-7 Sekunden auf dem Computerbildschirm angezeigt.

**Achtung:** Während der ersten 2-3 Sekunden kann der Impulswert aufgrund von Interferenzen beim Auflegen der Hand höher sein. Die Messung wird automatisch korrigiert. **Achtung:** Die angegebenen Werte können nicht als Referenz angesehen werden, die Werte, die das Gerät anzeigt sind nicht so genau wie Messungen, die mit medizinischen Geräten durchgeführt wurden.

## **Warm-up**

### **I. 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.

### **II. ETAPPE DER ÜBUNGEN**

Diese Etappe erfordert die höchste Anstrengung. Bei regelmäßigem Training erreichen Sie eine Verbesserung der Beinmuskelerlastizität. 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 Übungen mit ca. 15-20 Minuten.

### **III. 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

## **Wartung**

Eine richtig durchgeführte Wartung beeinflusst deutlich die Lebensdauer des Gerätes. Falsch durchgeführte Wartungen können Beschädigungen der Laufbahn oder eine Verkürzung der Produktlebensdauer zur Folge haben.

Alle Teile sollten regelmäßig geprüft und angezogen werden. Verbrauchte Teile sollten sofort ausgetauscht werden.

## **Technische Daten**

Höchstgewicht des Nutzers: 110 kg

Gewicht des Schwungrades : 4 kg

Größe: 91,5 x 50 x128,5 xm

Nettogewicht: 23,5 kg

Bruttogewicht: 27 kg

Verpackungsmaße: 70 x 25,5 x 55 cm

## **Spezifikation**

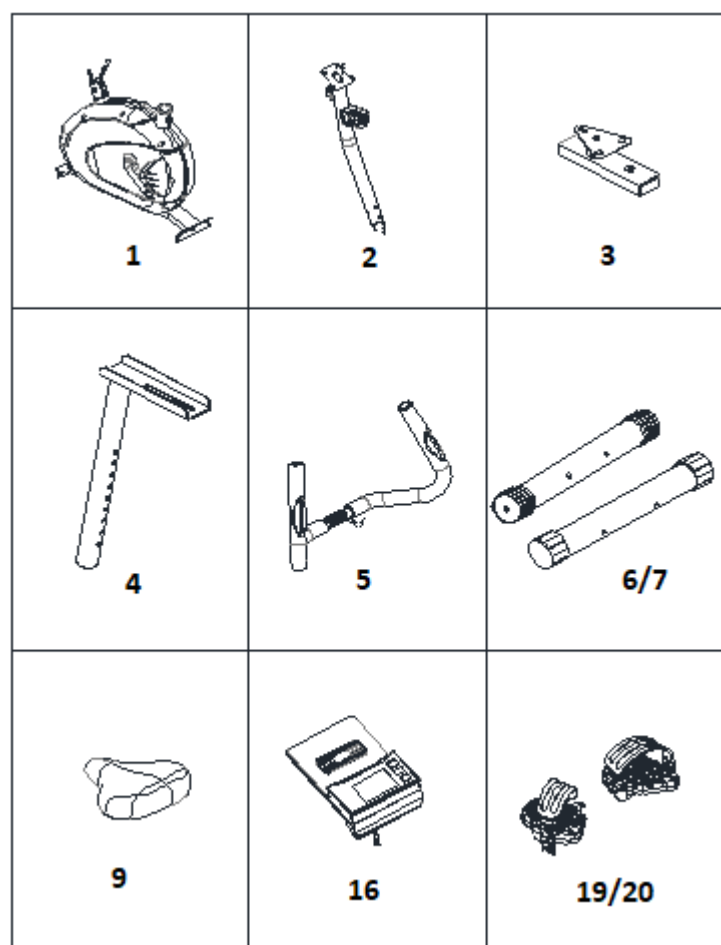
<b>Function</b>	<b>AUTO SCAN</b>	Alle 6 sekunden
	<b>TIMW</b>	0:00'~99:59'
	<b>SPEED</b>	0.0~999.9 km/h
	<b>DISTANCE</b>	0.00~999.9 km
	<b>CALORIES</b>	0.0'~999.9 kcal
	<b>ODOMETER</b>	0.00~9999 km
	<b>PULSE</b>	40~240 BPM
<b>BATTERIEN</b>		2 stk. Of size - AAA or UM - 4
<b>BETRIEBSTEMPERATUR</b>		0°C~+40°C
<b>AUFBEWAHRUNGSTEMPERATUR</b>		10°C ~+60°C

### **Bezpečnostní pokyny**

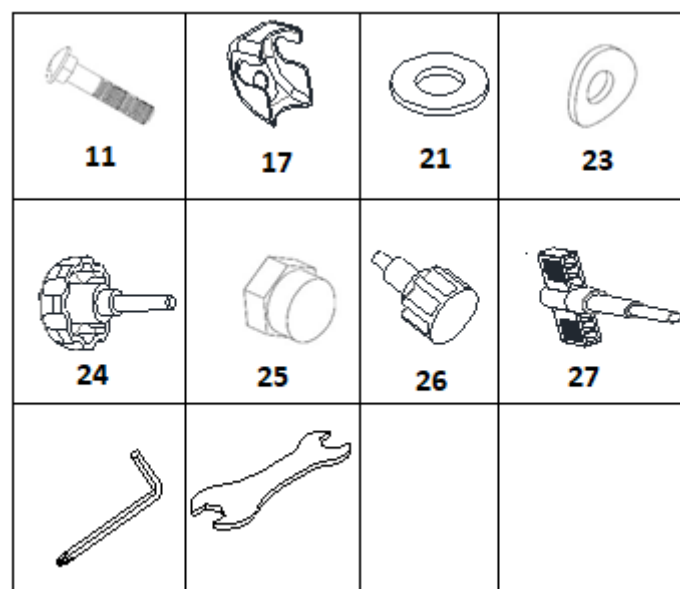
1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhýbejte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotaženy. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jednou osobou.
14. Brždění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele: 110 kg**
19. **Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako HB podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

**UPOZORNĚNÍ!** Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

## Seznam dílů



Č.	Popis	Množ.
1	Hlavní rám	1
2	Sloupek řízení	1
3	Kolejnice sedadla	1
4	Sloupek sedadla	1
5	Rukojeti	1
6/7	Přední a zadní podpěra	1/1
9	Sedlo	1
16	Počítač	1
19/20	L / P pedály	1/1



Č.	Popis	Množ.
11	Šroub	4
17	Záslepka	1
21	Podložka	1
23	Podložka klenutá	4
24	Knoflík	1
25	Kryt matice	4
26	Knoflík pro nastavení odporu	1
27	Knoflík T	1
	Imbusový klíč	1
	Klíč	1

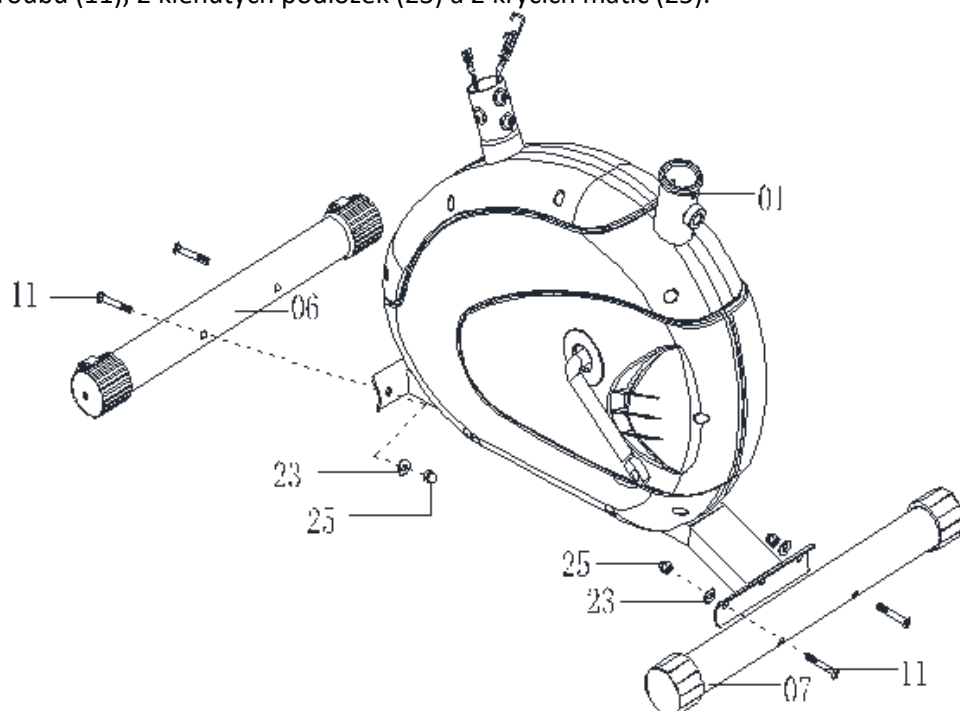
Č.	Popis	Množ.
1	Hlavní rám	1
2	Přední sloupek	1
3	Kolejnice	1
4	Sloupek sedadla	1
5	Řídítka	1
6	Zadní stabilizátor	1
7	Přední stabilizátor	1
8	Sada s klikou	1
9	Sedadlo	1
10	Horní kabel senzoru	1
11	Šroub	4
12	Imbusový šroub	4
13	Pulzní kabel	1
14	Dolní kabel senzoru	1
15	Odporový kabel	1
16	Počítač	1
17	Kryt	1
18	Šroub s křížovou hlavou	4
19	Pedál L	1
20	Pedál R	1
21	Podložka	1
22	Odporový knoflík	1
23	Podložka klenutá	8
24	Knoflík	1
25	Kryt matice	4
26	Knoflík pro nastavení odporu	1
27	T- knoflík	1
28	Podložka	3
29	Nylonová matice	3
30	Samořezný vrut	2
31	Levý kryt	1
32	Pravý kryt	1
33	Záslepky řídítka,	2
34	Kryt kolejnice sedadla	2
35	Průchodka	1
36	Límec	1
37	Vyrovňovací záslepky	2
38	Záslepka s přepravními kolečky	2
39	Samořezný vrut	1
40	Samořezný vrut	7
41	Samořezný vrut	4
42	Šroub s křížovou hlavou	1
43	Kryt nápravy	2
44	Podložka	1



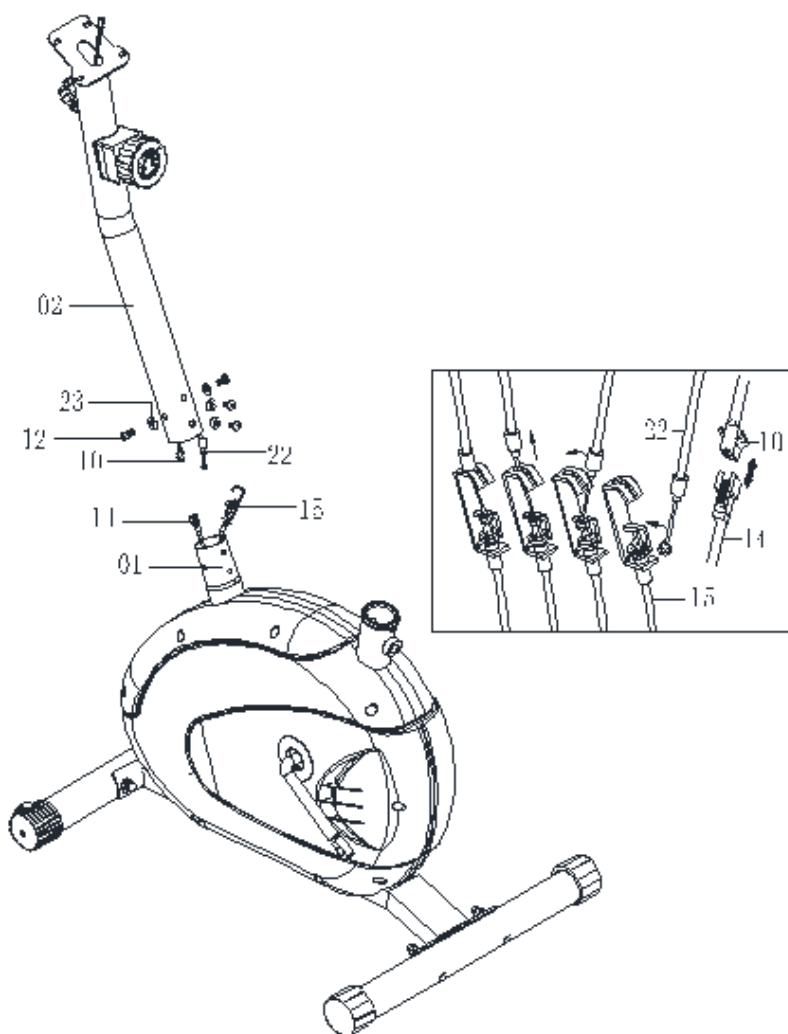


## Montáž

**Krok 1** Přišroubujte přední stabilizátor (06) k hlavnímu rámu (1), pomocí 2 šroubů (11), 2 klenutých podložek (23) i 2 klenutých matic (25). Poté přišroubujte zadní stabilizátor (07) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů (11), 2 klenutých podložek (23) a 2 krycích matic (25).

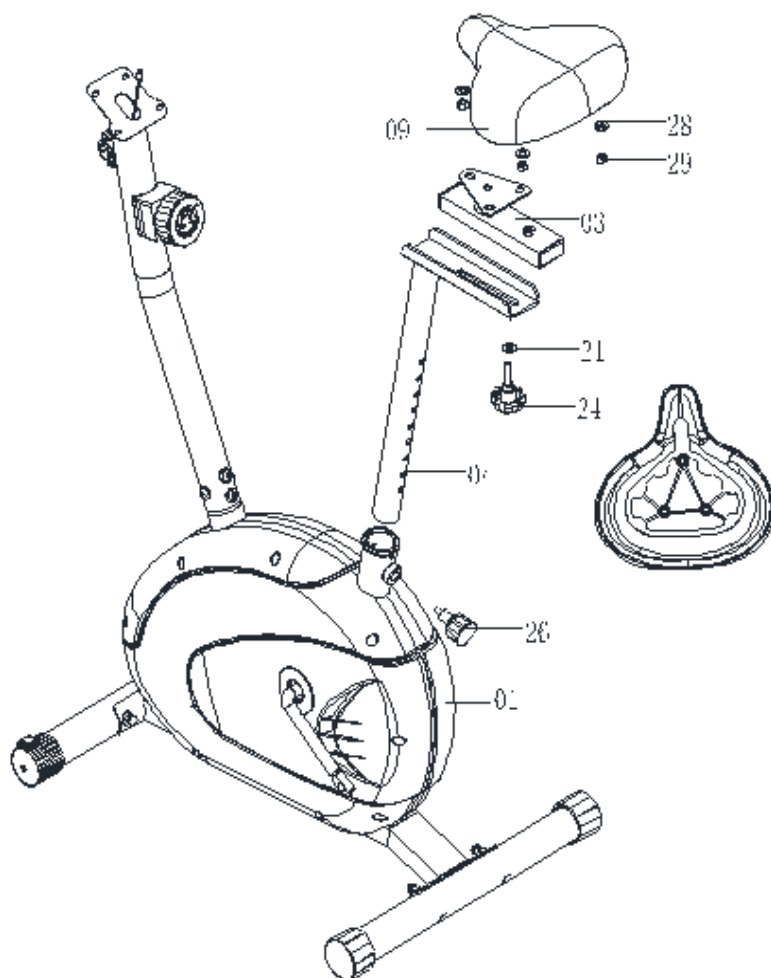


**Krok 2** Připojte odporový kabel (15) k hornímu odporovému kabelu (22). Připojte kabel senzoru (10) ke spodní části kabelu (14). Nasadte sloupek řízení (02) do hlavního rámu (01) a dotáhněte pomocí 4 imbusových šroubů (12) a klenutých podložek (23).



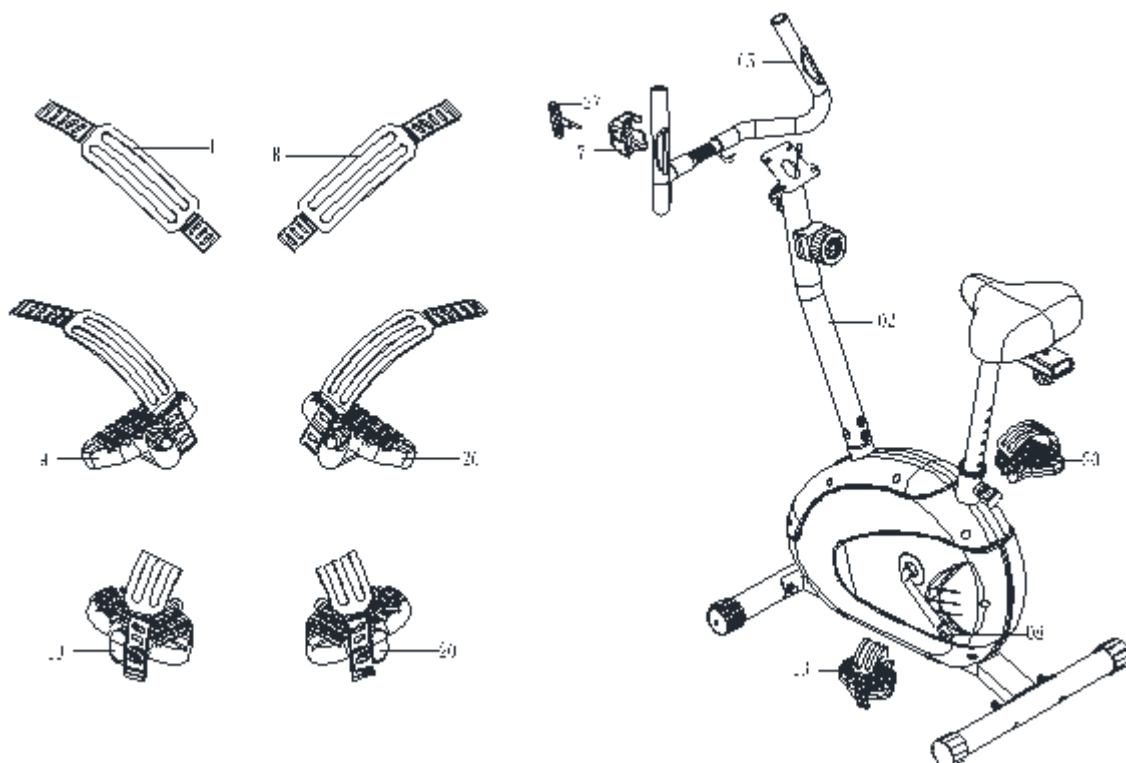
**Krok 3** Sedlo (09) připevněte na kolejnici (03) a zajistěte jej 3 sadami plochých podložek a nylonovými maticemi (28) (29) po vyjmutí ze spodní části sedla (09)

Attach the sliding tube (03) to seat support tube (04), secure sliding tube (03) with club knob (24). Sloupek sedadla (04) vložte do hlavního rámu (01) a zajistěte pomocí knoflíku (26).

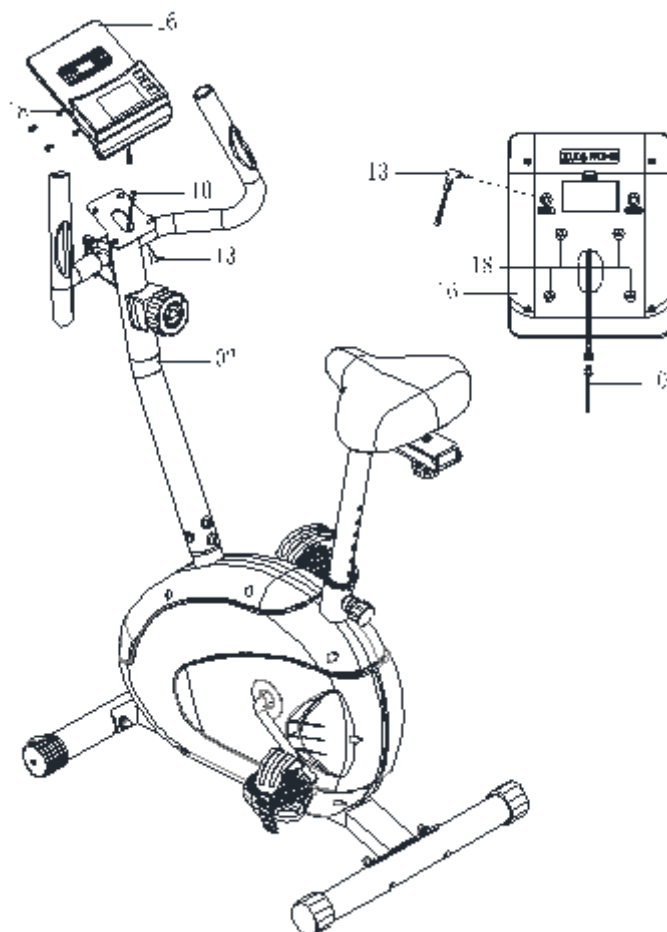


**Krok 4** Nasadte řídítka (05) na sloupek řízení (02) a zajistěte ho krytem (17) pomocí T- knoflíku (27). Připojte řemeny pedálů k příslušným pedálům (19; 20).

Přišroubujte levý pedál (19) proti směru hodinových ručiček (08) na nápravu a pravý pedál (20) ve směru hodinových ručiček (08).



**Krok 5** Zapojte kabel snímače pulsu (10) do zásuvky na zadní straně počítače (16). Připevněte počítač (16) na podpěru pomocí 4 šroubů (18), které jste předtím vyjeli z pouzdra. Potom zapojte snímač pulsu (13) do zásuvky označené "PULSE" na zadní části počítače (07).



## Popis počítače



## Funkční tlačítka

**MODE** – stiskem provedete výběr.

**SET** - stisknutím přejdete na funkci čas a vzdálenost, kalorie, puls

**RESET** - na vynulování zapsaných hodnot

## **Funkce**

**SCAN:** Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí „SCAN“. Tato funkce umožňuje ověření všech dostupných výsledků během tréninku. Na obrazovce se postupně zobrazí všechny dostupné hodnoty (každých pár vteřin): čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, odometer a puls.

**TIME:** Počítá čas od začátku tréninku do konce; Stiskněte „MODE“, dokud se nezobrazí „TIME“. Stiskněte "SET" pro nastavení času cvičení. Počítadlo začne počítat od nastavené hodnoty do 0.

**SPEED:** Zobrazuje aktuální rychlost.

**DISTANCE:** Počítá dříve ujetou vzdálenost; Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „DIST“. Stiskněte "SET" pro nastavení požadované vzdálenosti. Počítadlo začne počítat od nastavené hodnoty do 0.

**CALORIES:** Počítá množství spálených kalorií během tréninku; Stiskněte „MODE“, dokud se nezobrazí „CAL“. Stiskněte „SET“ pro nastavení spalování kalorií. Počítadlo začne počítat od nastavené hodnoty do 0.

**ODOMETER :** Počítač zobrazí celkovou vzdálenost ujetou během všech cvičení.

**PULSE:** Stiskněte MODE, dokud se nezobrazí „PULSE“. Položte obě dlaně na pulzní senzory a počkejte několik sekund (6-7 sek), na obrazovce uvidíte aktuální puls (BPM).

**Poznámka:** Během měření pulsu počkejte delší chvíli, během prvních 2-3 sekund nemusí být hodnota správná, kvůli možným poruchám v měření.

**Poznámka:** Uvedené hodnoty nelze považovat za referenční, pomůcka neposkytuje hodnotu tak přesně jako lékařské vybavení.

## **Rozcvička**

### **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 přerušte 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 cvičících 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 fyziky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

## Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit trenažer nebo zkrátit životnost výrobku.

## Technická data

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost setrvačníku: 4 kg

Rozměr: 91,5 x 50 x 128,5 cm

Hmotnost netto: 23,5 kg

Hmotnost brutto: 27 kg

Rozměry balení: 70 x 25,5 x 55 cm

## Specyfikacja

Funkcje	AUTO SCAN	Co 6 sekund
	TIME	0:00'~99:59'
	PRĘDKOŚĆ	0.0~999.9 km/h
	DYSTANCE	0.00~999.9 km
	KALORIES	0.0'~999.9 kcal
	ODOMETER	0.00~9999 km
	PULSE RATE	40~240 BPM
BATERIE		2 pcs. Of size - AAA or UM - 4
TEMP. OKOLÍ BĚHEM POUŽITÍ		0°C~+40°C
TEMP. SKLADOVÁNÍ		10°C ~+60°C

## 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 zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

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

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## GUARANTEE CARD

Article name:	
EAN code:	
Date of sale:	

### GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
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 zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

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

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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



## GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

## GARANTIEBEDINGUNGEN

3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
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

SERWIS: ul. Pyskowska 14, 41-807 Zabrze

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)