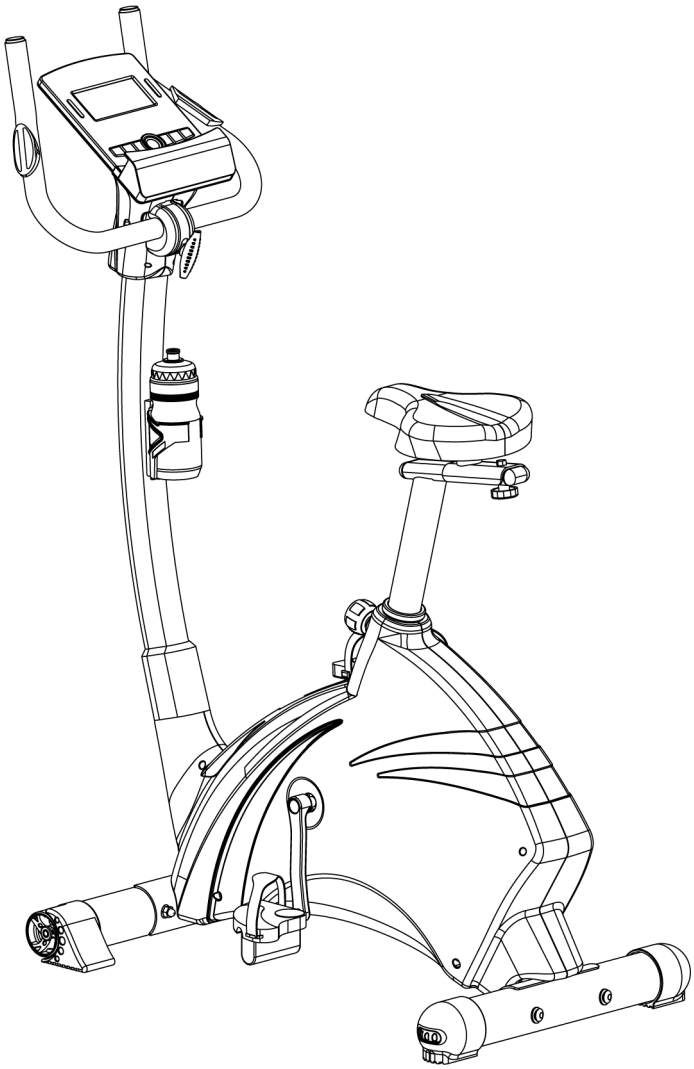
HMS PREMIUM

Deligh Tech

M1820i



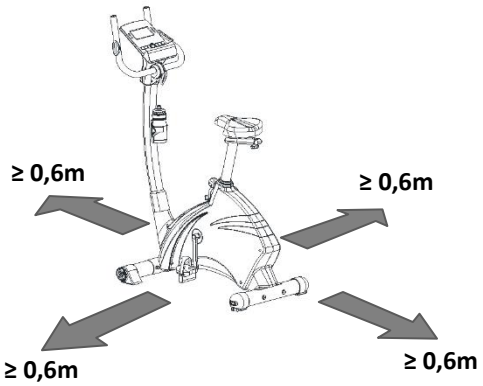
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA / MANUAL INSTRUCTION
NÁVOD K O BSLUZE / BEDIENUNGSANLEITUNG

Instrukcja montażu

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni

13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 36,5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 100 x 56 x 150 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone

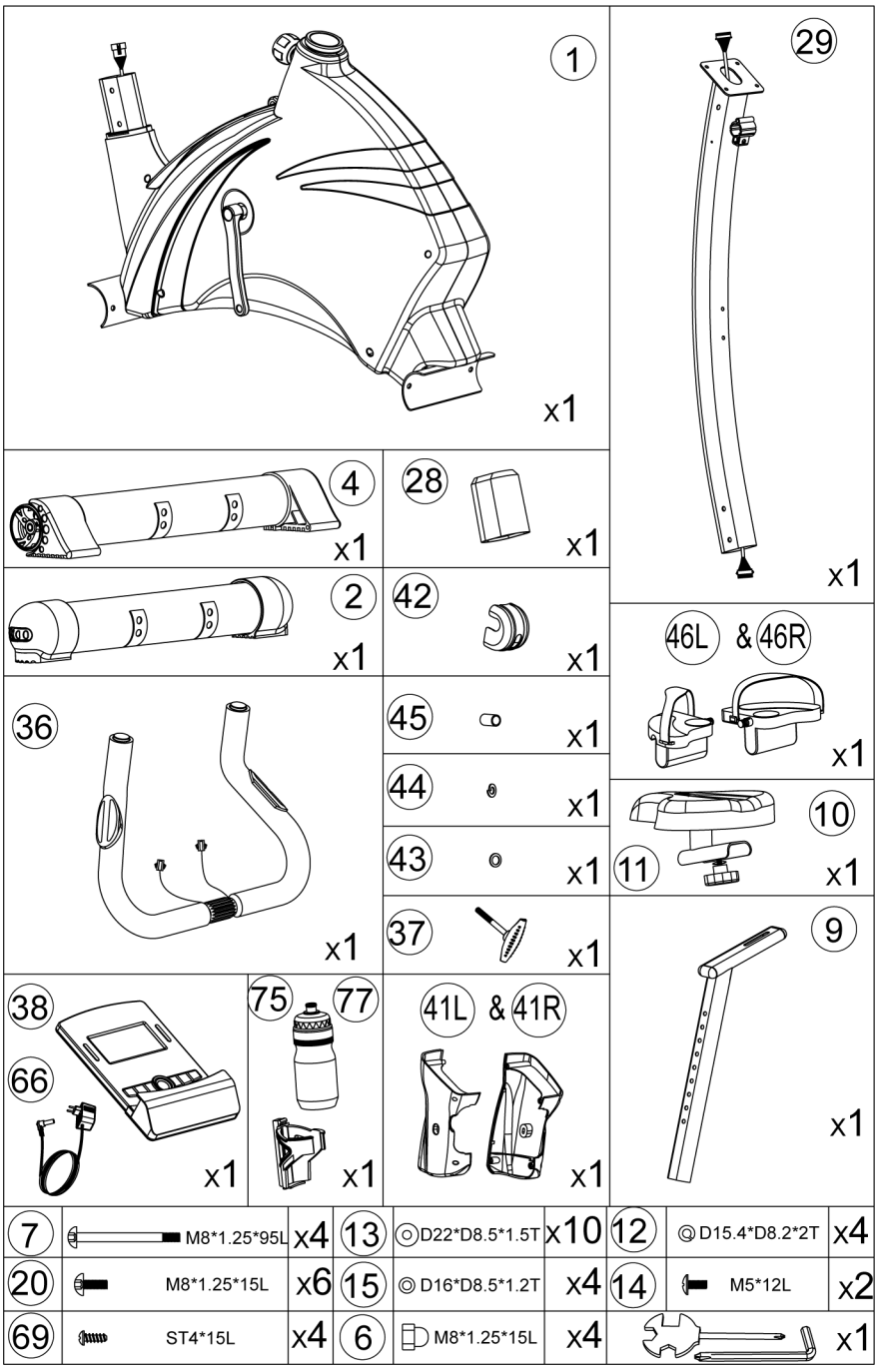
REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodełka poluzuj pokrętło mocujące słup siodełka w ramie i przesuwając słup w górę lub w dół wyreguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia wspornika siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu wspornika siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M1820-i nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

Lista części



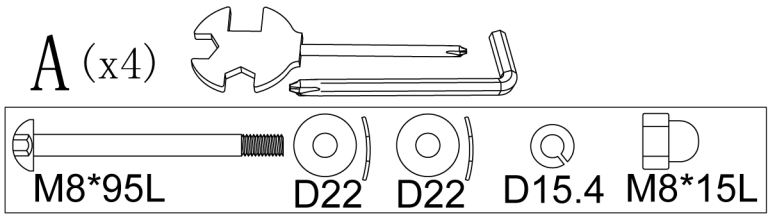
Nr.	OPIS	MATERIAŁ	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
1	Rama główna			1
2	Tylny stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Osłona stabilizatora/nóżka	PP	D76*86	2
4	Przedni stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Lewa nakładka ransportowa na stabilizator	PP	D76*120L,	1
5R	Prawa nakładka ransportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
6	Wypukła nakrętka	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Sruba imbusowa	35#	M8*1.25*95L	4
8	Owalna nasadka	PP	25*50*28L	2
9	Słupek siodełka			1
10	Siodełko	PVC	DD-356-1T	1
11	Prowadnica do zmiany pozycji siodełka			1
12	Podkładka sprężynująca	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Podkładka	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Śruba	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Płaska podkładka	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Pianka	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Płaska podkładka	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Pokrętło	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Zaślepka	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Sruba imbusowa	35#	M8*1.25*15L,8.8 级	6
21	Pas		420 J5 (1067 J5)	1
22	Podkładka	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Płaska podkładka	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	System magnesów			1
25	Lewa osłona łańcucha	HIPS88		1
26	Prawa osłona łańcucha	HIPS88		1
27	Koło pasowe	ZL102	D255x19	1
28	Pokrywa ochronna	PS		1
29	Słup kierownicy			1
30	Czujnik pomiaru pulsu		PE18	2
	Przewód pulsu		600L	2
31	Pokrętło	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metalowa płaska podkładka	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Osłona śruby	P.E6070	D23x6.5	2
34	Śruba	35#	M8x1.25x25	2
35L	Lewa korba	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Prawa korba	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Kierownica	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Pokrętło w kształcie litery T	Q235A+PP	M8x1.25x65	1

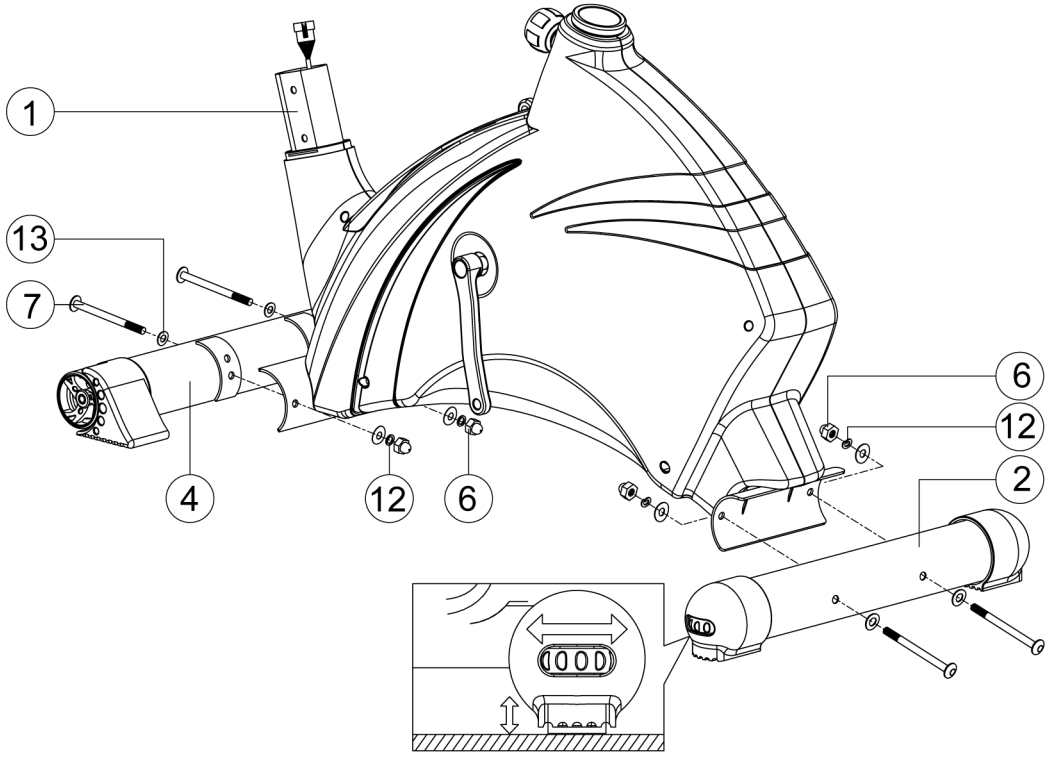
38	Komputer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Silnik		D10001	1
40	Nakrętka	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Lewy wspornik komputera	PS		1
41R	Prawy wspornik komputera	PS		1
42	Osłona	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Płaska podkładka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Podkładka sprężynująca	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Tuleja	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedały	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Obejma w kształcie litery C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonowa nakrętka	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Sruba imbusowa	35#	M6x1.0x15L	4
50	Koło jałowe	PP	D23.8xD38x24	1
51	Nakrętka	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Ośka korby			1
53	Nylonowa nakrętka	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Płaska podkładka	Q235A	D22*D10*2T	2
55	Łożysko	GCr15	#6003ZZ	2
56	Szpila	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Płaska podkładka	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Płytka koła jałowego			1
59	Wkręt		M5*10L	4
60	Plastikowa płaska podkładka	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Okrągły magnes		S10042	1
62	Wkręt	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Rozpórka	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Górny przewód komputera		1000L	1
65	Dolny przewód komputera		650L	1
66	Zasilacz		9 V, 1000 mA	1
67	Przewód napięcia		D1.5*490L,	1
68	Sprężyna	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Wkręt	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Wtyczka	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Osłona śruby	PVC	D35*8	1
72	Zderzak	NBR	20*90*1.7T	4
73	Przewód czujnika		200L	1
74	Przewód elektryczny		900L	1
75	Uchwyt na butelkę		120*87*3T	1
76	Wkręt		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Wkręt	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Wkręt	10#	ST4*25L	2
\	Klucz	35#	M6	1
\	Klucz	Q235A	121*D6	1

Montaż

KROK 1. Montaż stabilizatorów

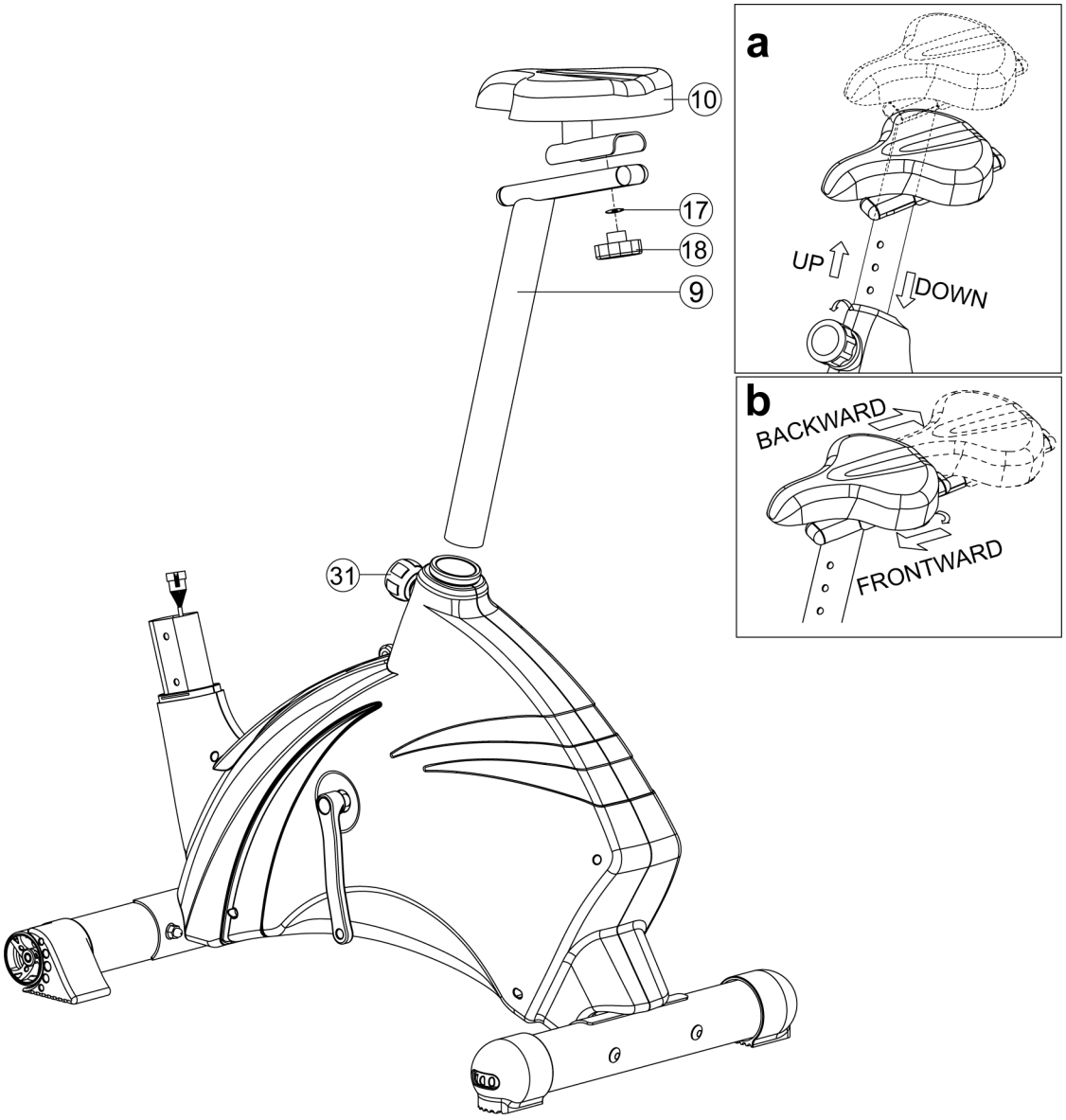
Przymocuj przedni stabilizator (4) i tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub (7) oraz podkładek (13) i (12) a także wypukłych nakrętek (6).





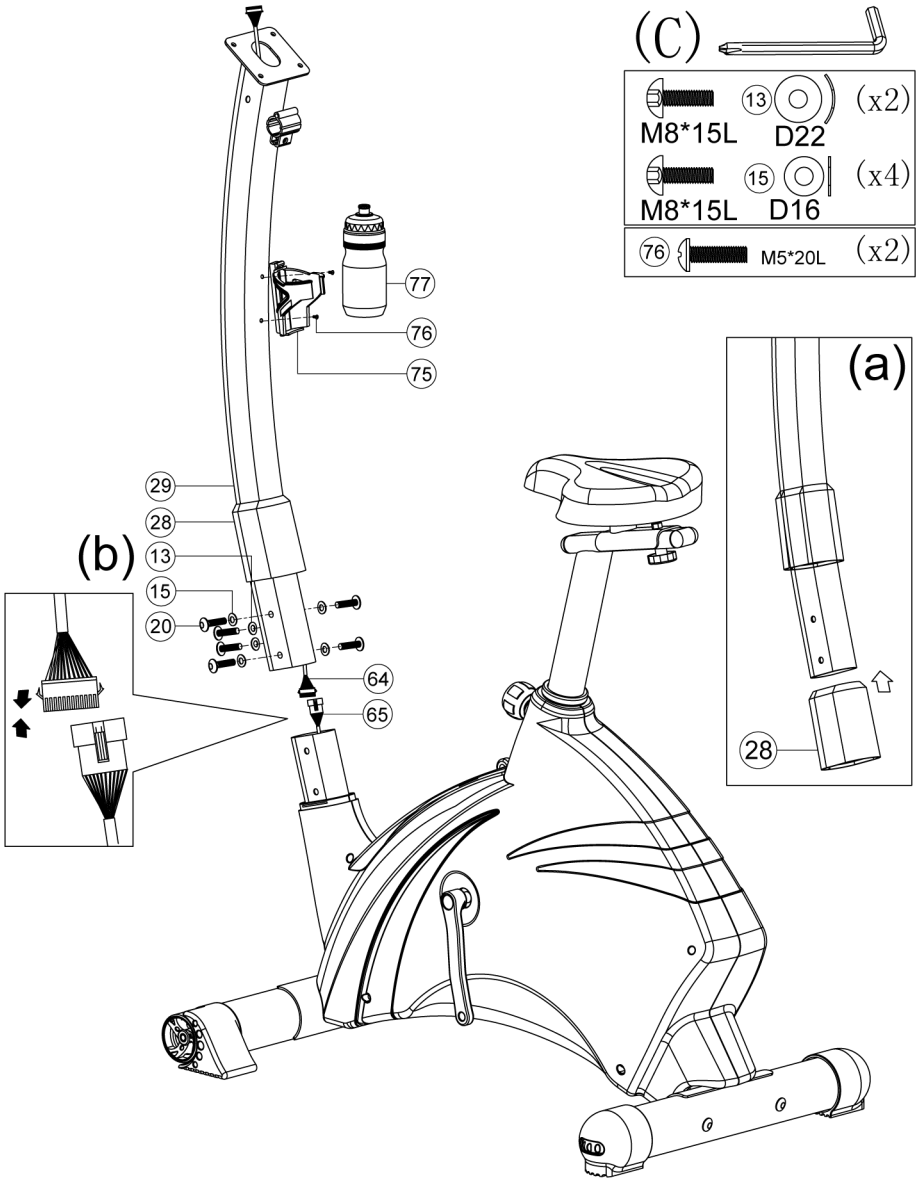
KROK 2. Montaż i regulacja siodełka

1) Przymocuj siodełko (10) do szczytu słupa siodełka (9) korzystając z podkładki (17) i pokrętła (18).
2) Wsadź słup siodełka (9) w otwór w ramie głównej (1) i korzystając z pokrętła (31) zablokuj łączenie.
3) Można regulować wysokość siodełka (10) oraz przesuwać je w przód i w tył. Do regulacji wykorzystaj pokrętła (31) i (18).



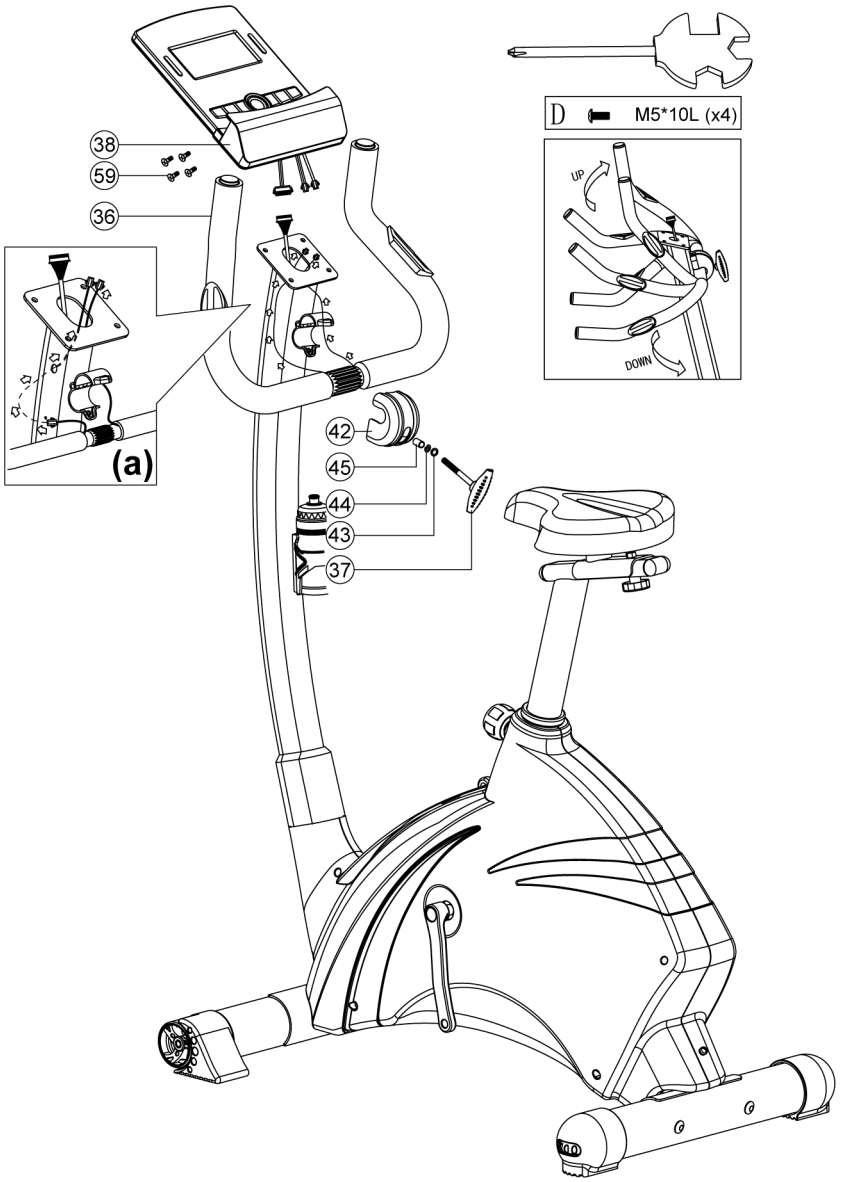
KROK 3.

1) Wsuń do góry pokrywę ochronną (28) jak pokazano na rysunku (a), i połącz przewody komputera (64 & 65) jakpokazano na ilustracji (b).
2) Przymocuj słupek kierownicy (29) do ramy głównej (1) korzystając z podkładek (13) i (15) oraz śrub (20).
3) Przykręć uchwyt na bidon (75) korzystając ze śruby (76) a następnie umieść bidon (77) w uchwycie.



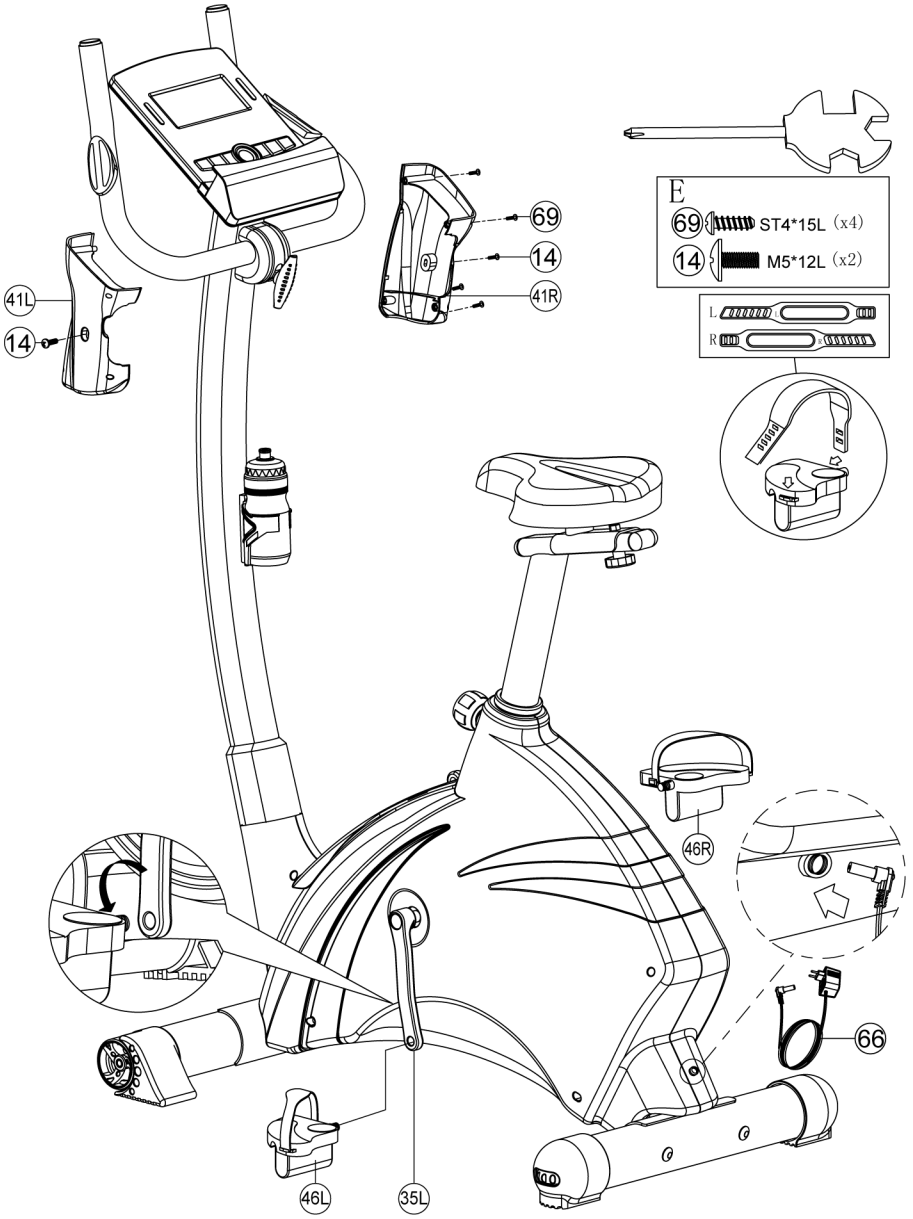
KROK 4.

1) Wsadź przewód pulsu (30) do słupa kierownicy (29) przez odpowiedni otwór a następnie wyciągnij go tak jakpokazano na ilustracji (a) poniżej.
2) Połącz przewód pulsu (30) i górny przewód komputerka (64) z komputerem (38). Przymocuj komputer (38) naszczycie słupa kierownicy (29) korzystając ze śrub (59) które zostały już przymocowane do komputera.
3) Przymocuj kierownicę (36) na szczycie słupa kierownicy (29) korzystając z osłony (42), tulei (45), podkładek (44) i (43) oraz pokrętła w kształcie litery T (37).



KROK 5.

1) Przymocuj wsporniki komputera (41L&R) do słupa kierownicy (29) korzystając ze śrub (14) i (69).
2) Przymocuj pedały (46L&46R) do korby (35).



Komputer B31892

Rzeczy, które warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń

A. Zasilanie

Popodłączeniu zasilacza do urządzenia, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer uruchomi się w trybie ręcznym„Manual”.

B. Wybór programu i ustawienia

1. Do wyboru programów służą przyciski UP oraz DOWN. Wybór zatwierdzasz klawiszem ENTER
2. W trybie ręcznym („Manual”) przyciski UP oraz DOWN służą do wyboru parametrów ćwiczenia takich jak Czas (TIME), Odległość (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Tętno (PULSE).
3. START/STOP służy do rozpoczęcia ćwiczenia.
4. Kiedy osiągniesz zaprogramowany cel, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma się.
5. Jeśli zaprogramujesz więcej niż jeden parametr ćwiczenia i chciałbyś przejść do kolejnego, naciśnij START/STOP.

C. Wznawianie pracy komputera (funkcja Wake-Up)

Jeżeli przez 4 minuty komputer nie otrzyma żadnego sygnału lub nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz LCD przejdzie w stan uśpienia. Dotknij wyświetlacza aby włączyć komputer.

Funkcje wyświetlacza

TIME / CZAS	Pokazuje Twój dotychczasowy czas treningu w minutach i sekundach. Komputer dokonuje obliczeń automatycznie od 00:00 to 99:59 w jednosekundowych odstępach. Możesz również zaprogramować swój komputer tak aby odliczał od ustalonej wartości czasu do 00:00 korzystając z przycisków UP i DOWN. Po upłynięciu określonego czasu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer zresetuje się.
DISTANCE / ODLEGĆŁOŚ	Pokazuje skumulowaną odległość przebytą podczas każdego treningu do maksymalnej wartości 999.0 KM/MIL
RPM / ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ	Częstotliwość obrotów pedałami na minutę.
WATT	Ilość energii mechanicznej którą komputer otrzymuje podczas Twojego ćwiczenia.
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Wyświetla prędkość treningu w KM/MILACH na godzinę.
CALORIES / KALORIE	Wyświetla szacowaną ilość spalonych kalorii podczas treningu.
PULSE / PULS	Wyświetla poziom tętna podczas treningu w uderzeniach na minutę.
AGE / WIEK	W komputerze można ustawić wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku użytkownika, zostanie przyjęta wartość domyślna 35 lat.

TARGET HEART RATE / TARGET PULSE	Poziom tętna jaki powinieneś osiągnąć to “Target Hear Rate” – jest on podawany w ilości uderzeń serca na minutę.
PULSE RECOVERY	W trybie START, połóż obie dłonie na kierownicy i czujnikach pomiaru pulsu, lub w zależności od modelu, przymocuj do piersi specjalny nadajnik i naciśnij przycisk “PULSE RECOVERY”. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 aż do 00:00. Jak tylko zostanie osiągnięta wartość 00:00, komputer pokaże Ci Twój status poziomu odzyskiwania prawidłowego pulsu z oceną od F1.0 do F6.0 gdzie: **1.0 oznacza DOSKONAŁY** **1.0 < F < 2.0 oznacza ZNAKOMITY** **2.0 ≦ F ≦ 2.9 oznacza DOBRY** **3.0 ≦ F ≦ 3.9 oznacza ŚREDNI** **4.0 ≦ F ≦ 5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ** **6.0 oznacza SŁABY** **Uwaga:** Jeżeli do komputera nie dociera żaden sygnał, na wyświetlaczu pojawi się "P" w okienku PULSE. Jeśli komputer pokazuje "Err" w oknie wiadomości, proszę nacisnąć ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że obie ręce masz prawidłowo umieszczone na uchwytach lub że nadajnik na klatce piersiowej jest poprawnie podłączony.
TEMPERATURE / TEMPERATURA	Wyświetla aktualną temperaturę.

Funkcje przycisków

START / STOP	a. Funkcja Sybki Start (Quick Start) – pozwala rozpocząć pracę komputera bez wcześniejszego wyboru programu. Działa tylko w trybie ręcznym (manual). Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. b. Podczas ćwiczenia, naciśnij STOP aby zakończyć. c. W trybie zatrzymania, naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenie.
UP	a. Służy do zwiększania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zwiększania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
DOWN	a. Służy do zmniejszania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zmniejszania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
ENTER	a. Podczas ustawień, służy do zatwierdzania wyboru. b. W trybie zatrzymania, przytrzymanie tego klawisza przez ponad 2 sekundy, resetuje wszystkie wartości. c. Podczas zmian ustawień zegara, służy do ich zatwierdzenia.
BODYFAT	Służy do wprowadzania wartości takich jak: wzrost, waga, płeć oraz wiek użytkownika a następnie do pomiaru poziomu tłuszczu.
PULSE RECOVERY	Służy do uruchomienia funkcji „heart rate recovery”

Programy i funkcje

Program ręczny: Manual
P1 jest programem manualnym. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie poprzez naciśnięcie klawisza STAR/STOP. Poziom oporu wynosi wtedy 5. Poziom trudności podczas ćwiczenia można zmieniać korzystając z klawiszy UP/DOWN. Dodatkowo do opcji treningu można dodać ilość spalanych kalorii lub określoną odległość do przebycia.

Ustawienia:
1. Użyj klawiszy UP/DOWN aby wybrać program MANUAL (P1).
2. Naciśnij klawisz ENTER aby wejść w program MANUAL.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Programy ustawione:

Schody, Wzniesienie, Falowy, Dolina, Spalanie Tłuszczu, Rampa, Góra, Interwały, Losowy, Płaski, Fartlek, Urwisko

PROGRAM 2 do PROGRAM 13 to programy ustawione przez producenta. Pozwalają na ćwiczenia z różnym obciążeniem i urozmaiceniem jak pokazano na diagramach. Użytkownicy mogą wykonywać ćwiczenia na preferowanym poziomie oporu (regulacja za pomocą przycisków UP/DOWN), mogą korzystać z ustawionego okresu czasu, liczby kalorii lub konkretnej odległości.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać spośród programów od P2 do P13.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5 Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Ustawienia użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

Programy 14 do 17 to program ustawiane przez użytkownika. Istnieje możliwość zaprogramowania różnorodnych wartości czasu, odległości, kalorii oraz poziomu oporu w 10 kolumnach. Wszystkie wartości i ustawienia zostaną przechowane w pamięci komputera po zakończeniu programowania. Można również, już w trakcie trwania programu, zmienić aktualne obciążenie korzystając z przycisków UP/DOWN. Zmiana nie zostanie zapamiętana na przyszłość i nie zmieni się ustawiony program przy ponownym jego uruchomieniu.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać funkcję USER i program od P14 do P17.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać kolumna 1. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia pierwszej kolumny. Domyślnym obciążeniem w kolumnie pierwszej jest 1.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać kolumna 2. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia drugiej kolumny.
5. Powtórz powyższe czynności przy programowaniu kolejnych składowych ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
9. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
10. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program kontroli poziomu pulsu: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Docelowe H.R.C.

Programy 18 do 22 to program kontrolujące poziom tętna.
Program 18 to 55% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 55%
Program 19 to 65% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 65%
Program 20 to 75% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 75%
Program 21 to 85% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 85%
Program 22 to Target /docelowe/ H.R.C. - - Trening z utrzymaniem tętna docelowego.

Użytkownik może ćwiczyć korzystając z funkcji pozwalającej na utrzymanie zaplanowanego poziomu tętna. Do komputera wprowadzamy swój AGE /WIEK/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/, CALORIES /KALORIE/ lub TARGET PULSE /DOCELOWY PULS/. W tych programach komputer dopasuje poziom oporu na podstawie poziomu pulsu ćwiczącego. Na przykład wartość oporu może zwiększać się co 20 sekund podczas gdy poziom pulsu jest niższy niż TARGET /docelowy/ H.R.C. Analogicznie, poziom oporu może się zmniejszać co 20 sekund jeśli poziom pulsu jest wyższy niż docelowy.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program od P18 do P22.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
4. Przy programie 22, na wyświetlaczu zacznie mrugać TARGET PULSE. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić Twój docelowy poziom pulsu z przedziału 80 do 180. Domyślny TARGET PULSE to 120.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program Watt Control

Program 23 to program niezależny od prędkości. Naciśnij przycisk ENTER aby ustawić wartości TARGET WATT /DOCELOWY POZIOM ENERGII/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ oraz CALORIES /KALORIE/. W trybie ćwiczeń, poziom oporu nie może zostać zmieniony. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć jeśli prędkość jest zbyt niska i odwrotnie – opór może maleć jeśli prędkość jest zbyt duża. W efekcie dążymy do uzyskania docelowego poziomu energii wygenerowanej przez użytkownika podczas ćwiczenia.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program WATT CONTROL (P23).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WATT. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić docelowy poziom energii WATT. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny WATT to 100.
6. 7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

UWAGA:

1. WATT = MOMENT OBROTOWY (KGM) * RPM /OBROTY NA MINUTĘ/* 1.03
2. W tym programie wartość parametru WATT będzie utrzymywana na stałym poziomie. Oznacza to że im szybciej pedałujesz, poziom oporu poziom oporu maleje a jeśli będziesz pedałował powoli, poziom oporu wzrośnie.

Program Body Fat

Program 24 to program przewidziany do kalkulowania poziomu tkanki tłuszczowej użytkownika i na tej podstawie oferowania specyficznego program ćwiczeń.
Istnieją 3 typy sylwetki, podzielone wg procentowej wartości poziomy tłuszczu w organizmie.

Typ 1: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% >27
Typ 2: 27≧ BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% ≧20
Typ 3: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% <20

Komputer wskazuje wartości BODY FAT %, BMI oraz BMR.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać HEIGHT /WZROST/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić WZROST UŻYTKOWNIKA Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny wzrost to 170 cm lub 5’07”.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WEIGHT /WAGA/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją wagę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślna waga użytkownika to 70 kg.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać GENDER /PŁEĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją płeć. Numer 1 oznacza mężczyznę, a numer 0 kobietę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślną płcią jest płeć męska 1 (MAN).
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
7. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E, upewnij się że Twoje dłonie prawidłowo przylegają do uchwytów z czujnikami pomiaru pulsu lub (w zależności od modelu) czy Twój pas piersiowy jest prawidłowo założony. Ponownie naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar.
8. Po zakończeniu obliczeń, komputer poda wartości BMR, BMI oraz FAT PERCENT. Ponadto komputer wskaże profil ćwiczeń odpowiedni dla Twojego typu sylwetki.
9. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Podpowiedzi funkcji:

1. Tryb uśpienia:
Komputer przejdzie w stan uśpienia jeśli nie otrzyma żadnego sygnału o ćwiczeniu ani żaden klawisz nie zostanie wciśnięty przez 4 minuty. Możesz nacisnąć dowolny klawisz aby wyjść z trybu uśpienia.
2. BMI (Body Mass Index): BMI jest to pomiar poziomu tłuszczu w organizmie bazujący na wartościach takich jak wzrost i waga.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR pokazuje ile kalorii Twoje ciało potrzebuje do działania. Jest to poziom energii potrzebnej do bicia serca, oddychania i utrzymania prawidłowej temperatury ciała. Jest mierzony w temperaturze pokojowej, nie podczas snu ale podczas odpoczynku.

Błędy:

E1 (BŁĄD E1):
Stan uśpienia: Jeśli komputer nie otrzyma podczas trwania treningu sygnału z napędu urządzenia przez ponad 4 sekundy, po trzykrotnym ponownym bezowocnym sprawdzeniu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1.
Stan czuwania: Napęd urządzenia wyłączny się automatycznie jeśli, przez ponad 4 sekundy, komputer nie otrzyma żadnego sygnału. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1. Każde okno pokazujące pozostałe cyfrowe funkcje wyświetlacza będzie puste a sygnały wychodzące zostaną odcięte.

E2 (BŁĄD E2): Gdy komputer nie jest w stanie odczytać danych z pamięci, gdy kod ID nie jest prawidłowy lub karta pamięci IC uszkodzona, wtedy na monitorze pojawi się symbol E2.

E3 (BŁĄD E3): Po 4 sekundach od rozpoczęcia trybu “start”, jeśli komputer wykryje błąd polegający na nie rozpoczęciu zliczania parametrów ćwiczenia, na wyświetlaczu pojawi się E3.

Komunikat o błędzie: Jeśli naciśniesz przycisk “Pulse Recovery” ale Twoje ręce nie będą znajdować się na uchwytach z czujnikami pomiaru pulsu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat “Err”.

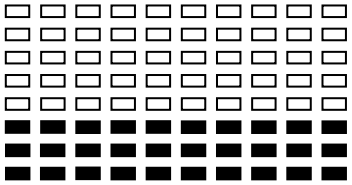
Dane techniczne zasilacza

1. Wejście: 240 V/50 Hz lub 60 Hz, wyjście: 9 V AC/1 A
2. Wejście: 100 V/50 Hz lub 60 Hz, wyjście: 9 V AC/1 A

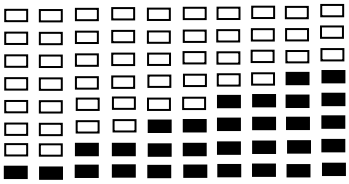
Grafiki wyświetlacza LCD

Wstępnie ustawione programy:

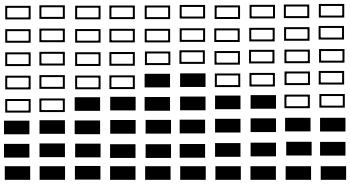
PROGRAM 1
MANUAL / RĘCZNY



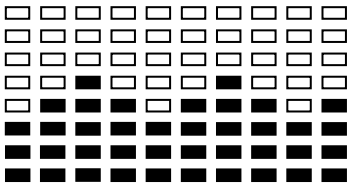
PROGRAM 2
STEPS / SCHODY



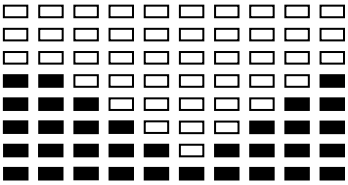
PROGRAM 3
HILL / WZNIESIENIE



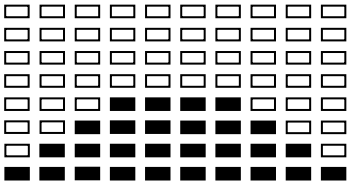
PROGRAM 4
ROLLING / FALOWY



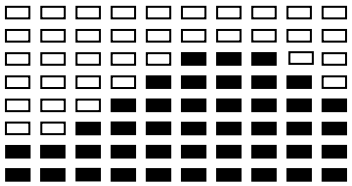
PROGRAM 5
VALLEY / DOLINA



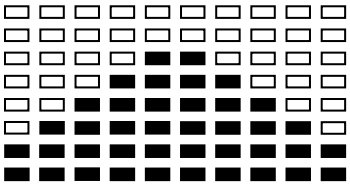
PROGRAM 6
FAT BURN / SPALANIE TŁUSZCZU



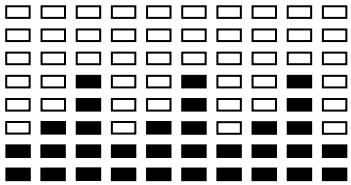
PROGRAM 7
RAMP / RAMPA



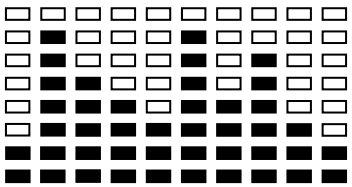
PROGRAM 8
MOUNTAIN / GÓRA



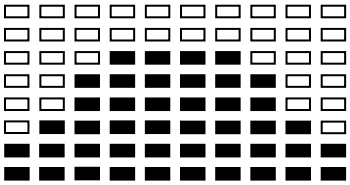
PROGRAM 9
INTERVALS / INTERWAŁY



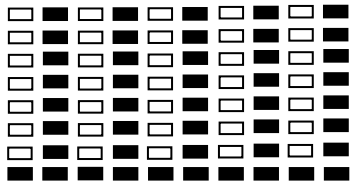
PROGRAM 10
RANDOM / LOSOWY



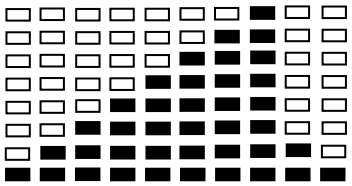
PROGRAM 11
PLATE / PŁASKI



PROGRAM 12
AUFARTLEK / FARTLEK

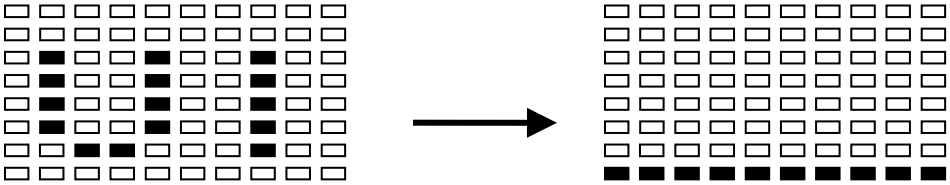


PROGRAM 13
PRECIPICE / URWISKO

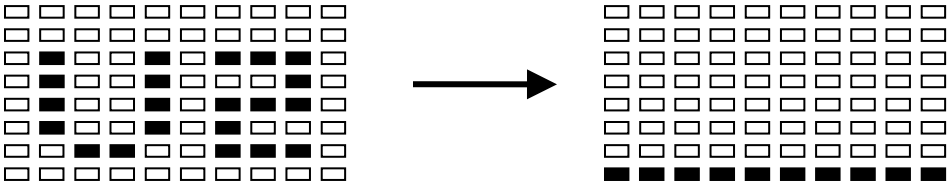


Programy użytkownika

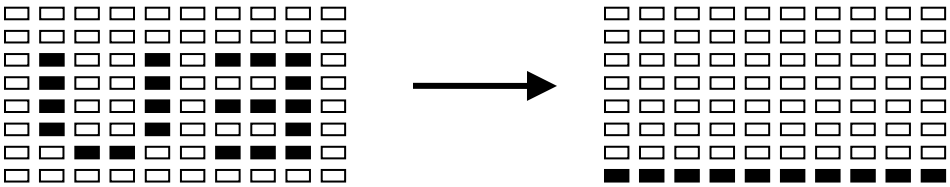
PROGRAM 14
UŻYTKOWNIK 1



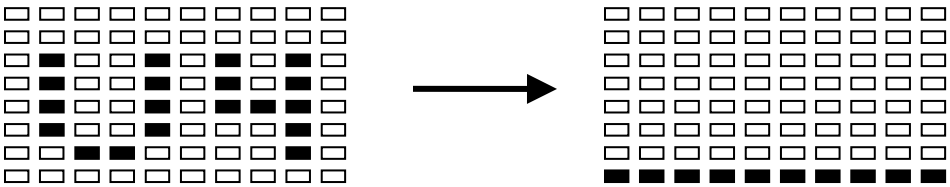
PROGRAM 15
UŻYTKOWNIK 2



PROGRAM 16
UŻYTKOWNIK 3



PROGRAM 17
UŻYTKOWNIK 4



Profile programów poziomu Pulsu / HRC:

PROGRAM 18
55% H.R.C.

PROGRAM 19
65% H.R.C.

PROGRAM 20
75% H.R.C.

PROGRAM 21
85% H.R.C.

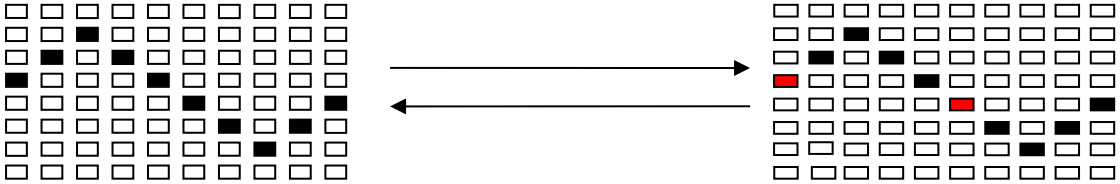
PROGRAM 22
DOCELOWY H.R.C.

Program WATT Control

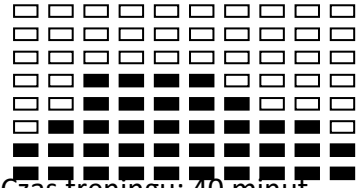
PROGRAM 23
WATT CONTROL

Programy testowe pomiaru tkanki tłuszczowej / Body fat:

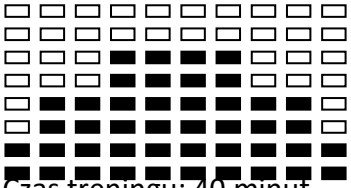
PROGRAM 24
BODY FAT (TRYB STOP) **BODY FAT (TRYB START)**



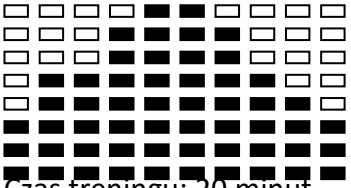
Po dokonaniu pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej, na wyświetlaczu pojawi się jeden z sześciu profili:



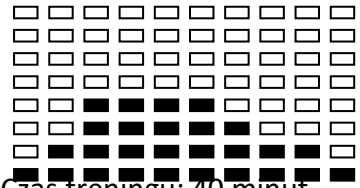
Czas treningu: 40 minut



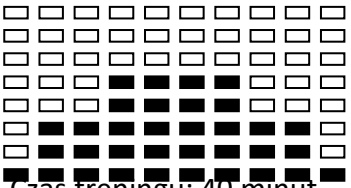
Czas treningu: 40 minut



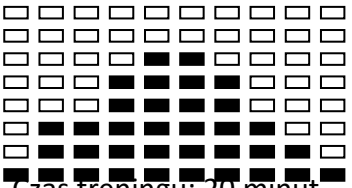
Czas treningu: 20 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 20 minut

Delightech APP

Włącz funkcję Bluetooth na tablecie lub smartfonie i wyszukaj urządzenie (komputer), a następnie naciśnij przycisk Connect (Połącz). (Hasło: 0000). Sparuj tablet lub smartfon z komputerem poprzez BT. Uruchom Delightech APP na smartfonie lub tablecie i rozpocznij trening. (Korzystanie z aplikacji **DelighTech Fitness App – szybki start** jest opisane w instrukcji użytkowania Delightech)

WAŻNE:

1. Gdy komputer jest podłączony do smartfona lub tabletu przez Bluetooth, wyświetlacz gaśnie.
2. Proszę zamknąć aplikację Delightech aplikacji i wyłączyć funkcję Bluetooth, a następnie wyświetlacz włączy się ponownie.

Krok 1.
Pobierz aplikację

Krok 2.
Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą funkcji Bluetooth

Krok 3.
Otwórz aplikację

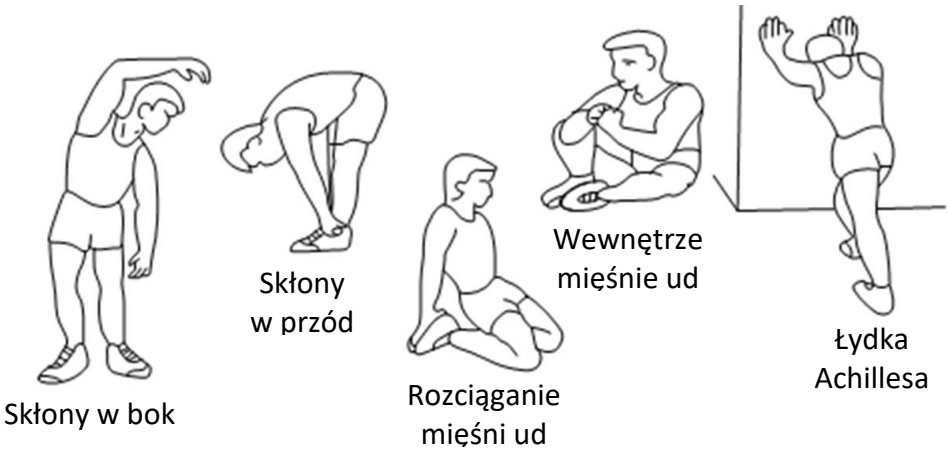
Krok 4.
Zacznij ćwiczyć

Krok 5.
Sprawdź podsumowanie treningu

Krok 6.
Sprawdź historię swoich treningów

Instrukcja treningu

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



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

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

4. **Organizacja treningu**
   Rozgrzewka:
   Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

   Sesje treningowe:
   Długość treningu może być określona według następującej reguły:
   - Trening codzienny: ok. 10 min
   - 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
   - 1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min

Odpoczynek:
Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.
Sukces
Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Zakres stosowania

Rower M1820-i jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

Ostrzeżenie

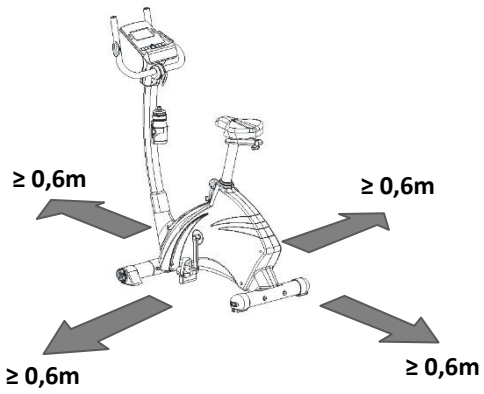
Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Owners manual

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.



12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

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

SPECIFICATIONS

Weight – 36,5 kg
Dimensions – 100 x 56 x 150 cm
Maximum weight of user – 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:
- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use

- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

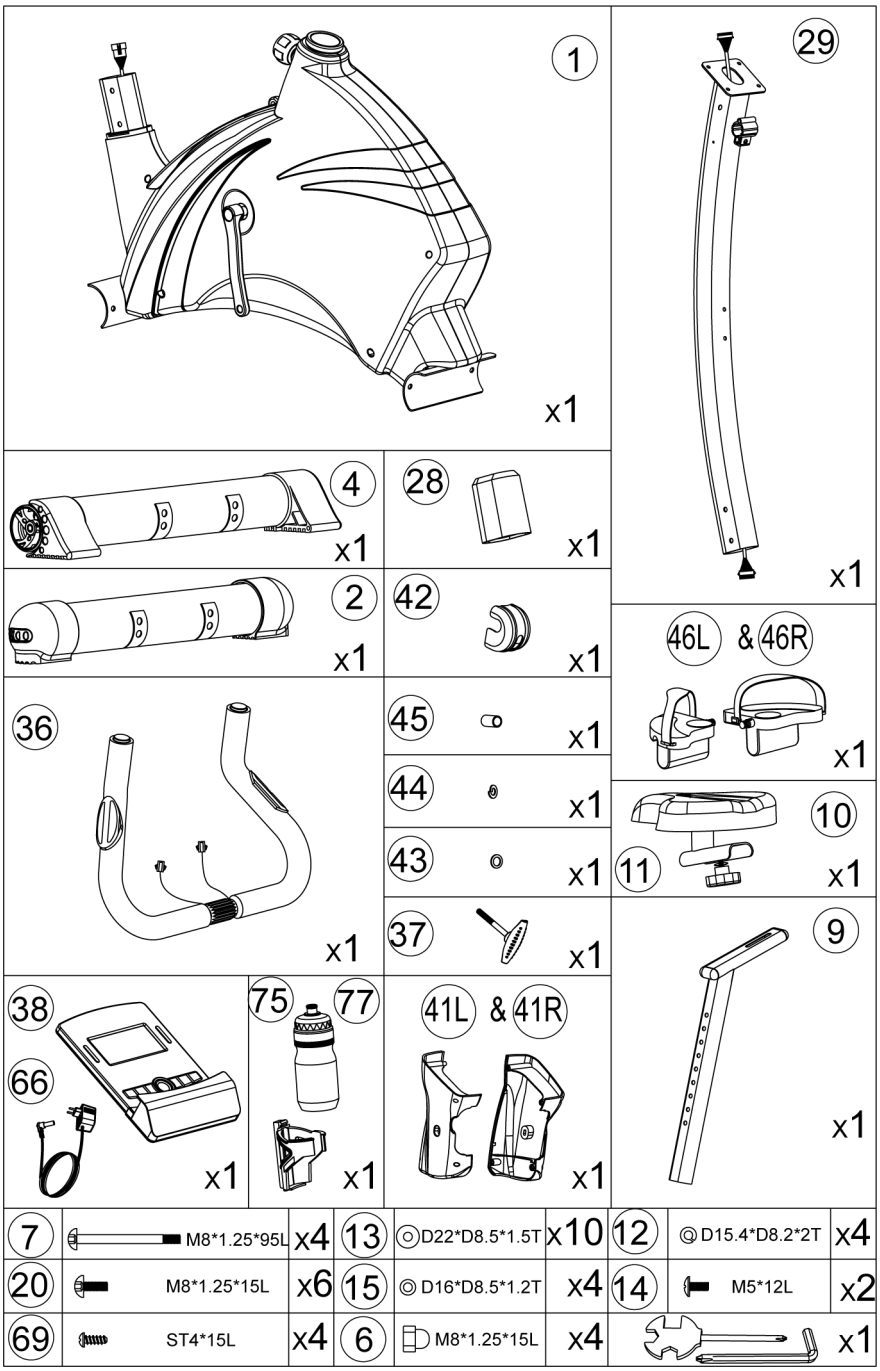
SADDLE ADJUSTMENT

Loosen seat post screw. Set height according to growth. Tighten up screw. Do not take out seat post from the main frame.

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M1820 not acquire breaking system or emergency break.

Part list



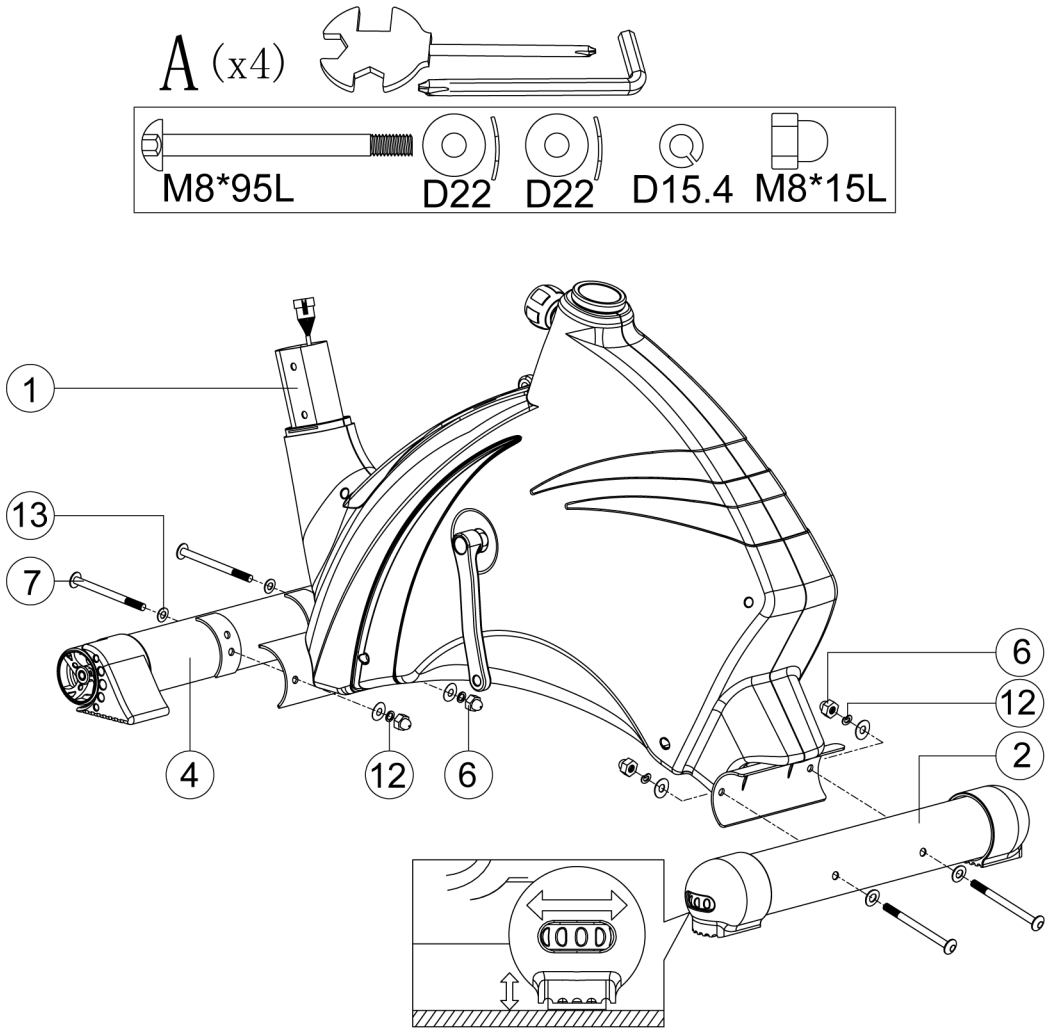
PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Adjustable foot cap	PP	D76*86	2
4	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Left transfer foot cap	PP	D76*120L,	1
5R	Right transfer foot cap	PP	D76*120L	1
6	Domed nut	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Allen bolt	35#	M8*1.25*95L	4
8	Oval cap	PP	25*50*28L	2
9	Seat post welding sets			1
10	Seat	PVC	DD-356-1T	1
11	Seat adjustable tube			1
12	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Curved washer	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Cross screw	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Foam	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Club knob	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	End plug	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Allen bolt	35#	M8*1.25*15L,8.8 级	6
21	Poly belt		420 J5 (1067 J5)	1
22	Waved washer	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Flat washer	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	magnetic system			1
25	left chain cover	HIPS88		1
26	right chain cover	HIPS88		1
27	Belt wheel	ZL102	D255x19	1
28	protective cover	PS		1
29	handlebar post welding sets			1
30	hand pulse		PE18	2
	pulse cable		600L	2
31	ball quick-release knob	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	iron flat washer	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	cover for bolt	P.E6070	D23x6.5	2
34	Bolt	35#	M8x1.25x25	2
35L	left crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	right crank	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	handlebar	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T knob	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1

40	Anti-loose nut	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	left computer bracket	PS		1
41R	right computer bracket	PS		1
42	cover for handlebar	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedal sets	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-shape ring	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylon nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Allen bolt	35#	M6x1.0x15L	4
50	Idle wheel	PP	D23.8xD38x24	1
51	Anti-loose nut M10*1.5*10T	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Crank axle welding set			1
53	Nylon nut	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Flat washer	Q235A	D22*D10*2T	2
55	Bearing	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Flat washer D30*D10*3.2T	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Fixing plate for idle wheel			1
59	Cross screw M5*10L		M5*10L	4
60	Plastic flat washer D50*D10*2.0T	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Round magnet		S10042	1
62	Cross screw	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Spacer	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Upper computer cable		1000L	1
65	Lower computer cable		650L	1
66	Adaptor		9 V, 1000 mA	1
67	Tension cable		D1.5*490L,	1
68	Spring D2.2*D14*65L	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Cross screw	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Insert plug	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Cover for screw D35*8	PVC	D35*8	1
72	Buffer	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensor cable		200L	1
74	Electric cable		900L	1
75	Bottle holder		120*87*3T	1
76	Cross screw		M5*0.8*15L	2
77	Drinking bottle			1
78	Cross screw	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Cross screw	10#	ST4*25L	2
\	Cross spanner	35#	M6	1
\	Spanner	Q235A	121*D6	1

Assembly instruction

STEP 1

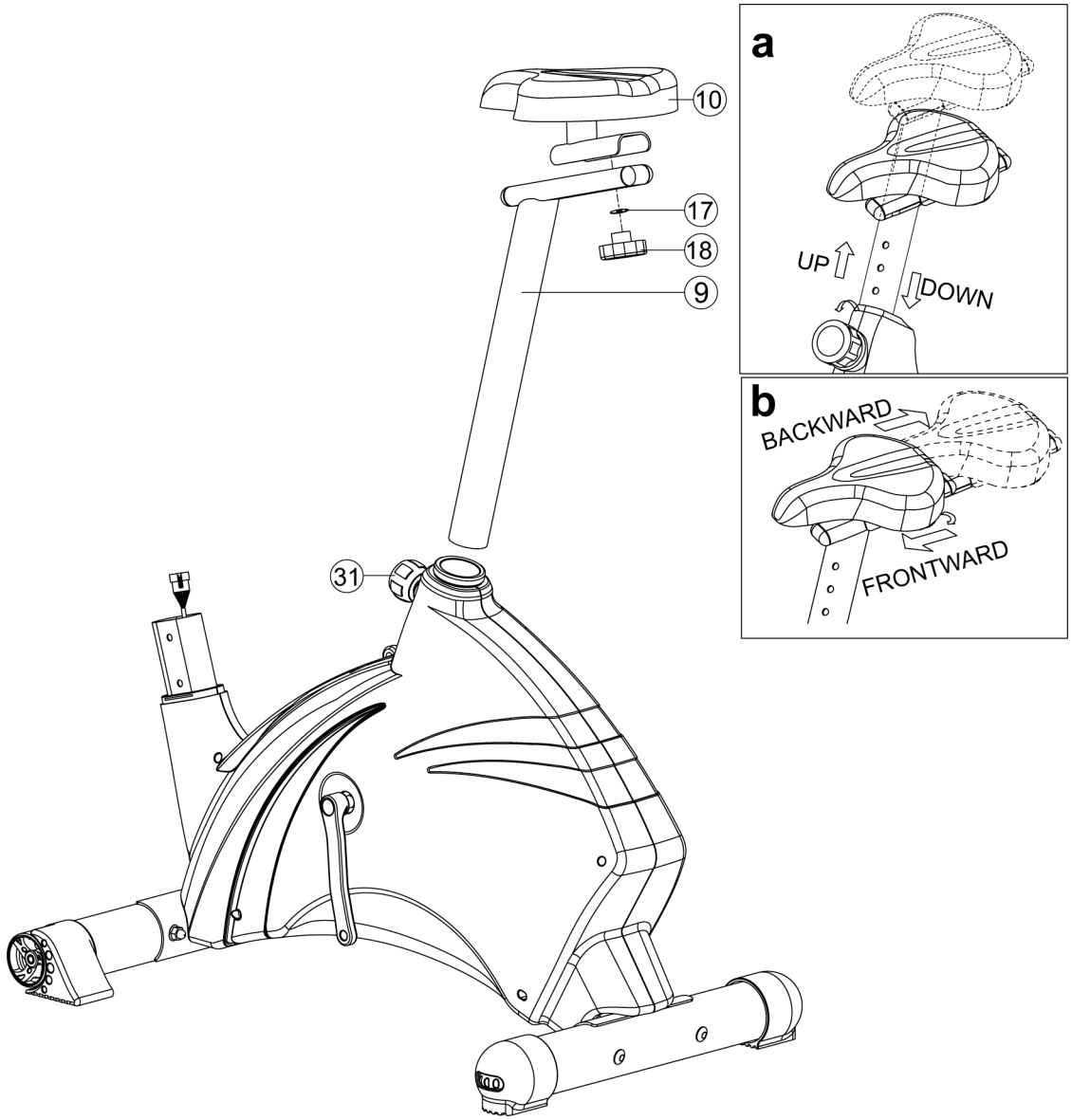
Assemble the front stabilizer (4) and the rear stabilizer (2) on the main frame (1) by using the Allen bolt (7), the curved washer (13), the spring washer (12) and the domed nut (6).



STEP 2

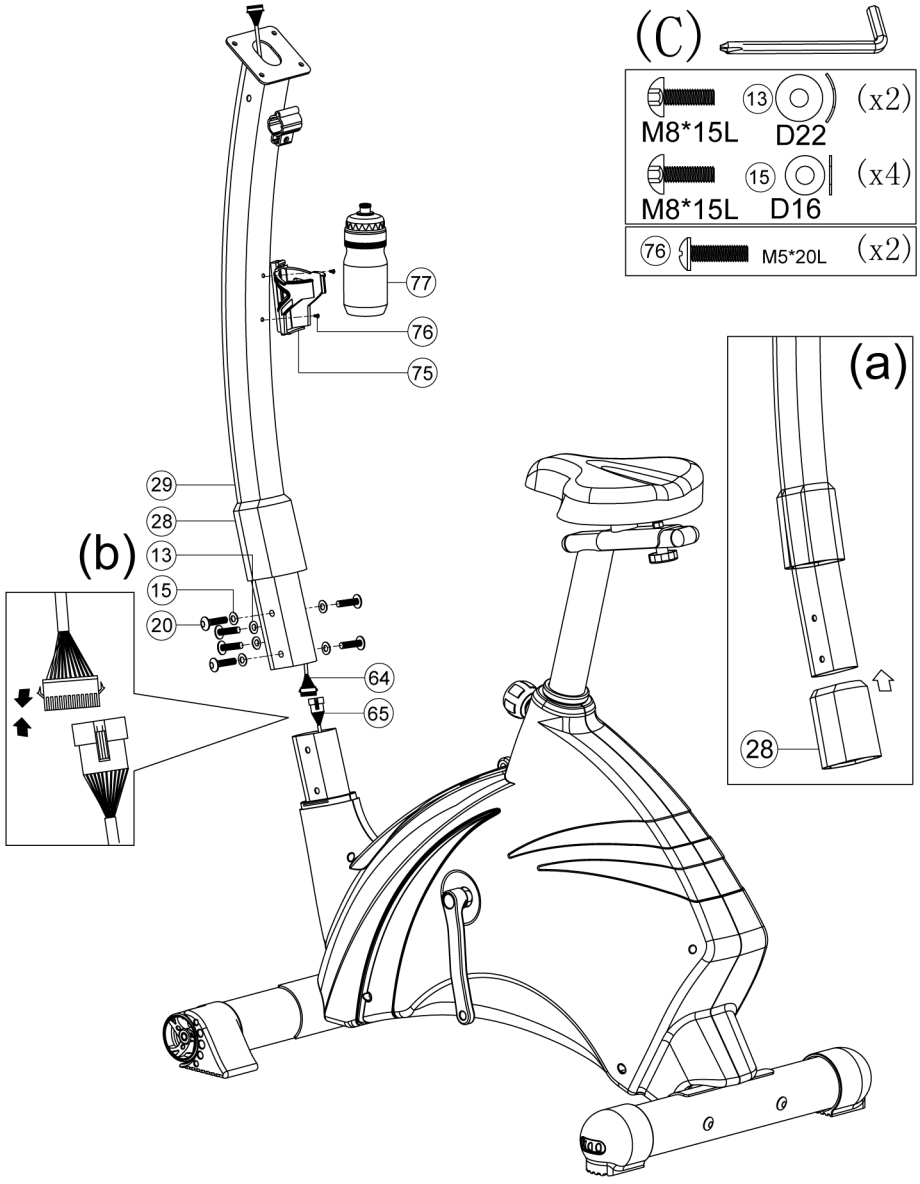
Assemble the seat (10) on the seat post welding sets (9) by using the flat washer (17) and the knob (18).

1) Insert the seat post welding sets (9) into the main frame (1) and use the ball quick-release knob (31) to lock the seat post.
2) The seat (10) could be adjusted to different heights by rotating the ball quick-release knob (31), and adjusted backward and frontward.



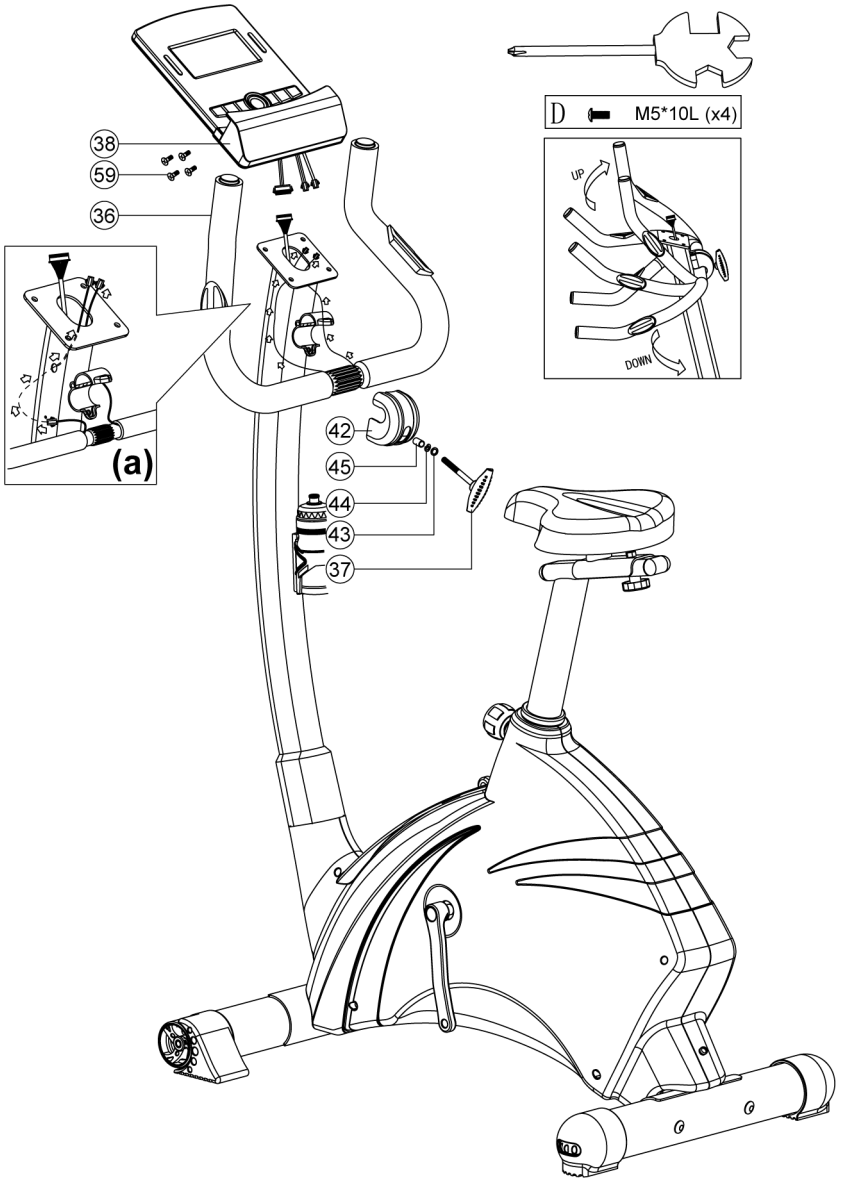
STEP 3

1) Lift up the upper protective cover (28) like fig. (a), and then connect the computer cable (64 & 65) like fig. (b).
2) Assemble the handlebar post (29) on the main frame (1) by using the curved washer (13), the flat washer (15) and the Allen bolt (20).
3) Fix the bottle holder (75) by using screw (76), then put the drinking bottle (77) into the bottle holder.



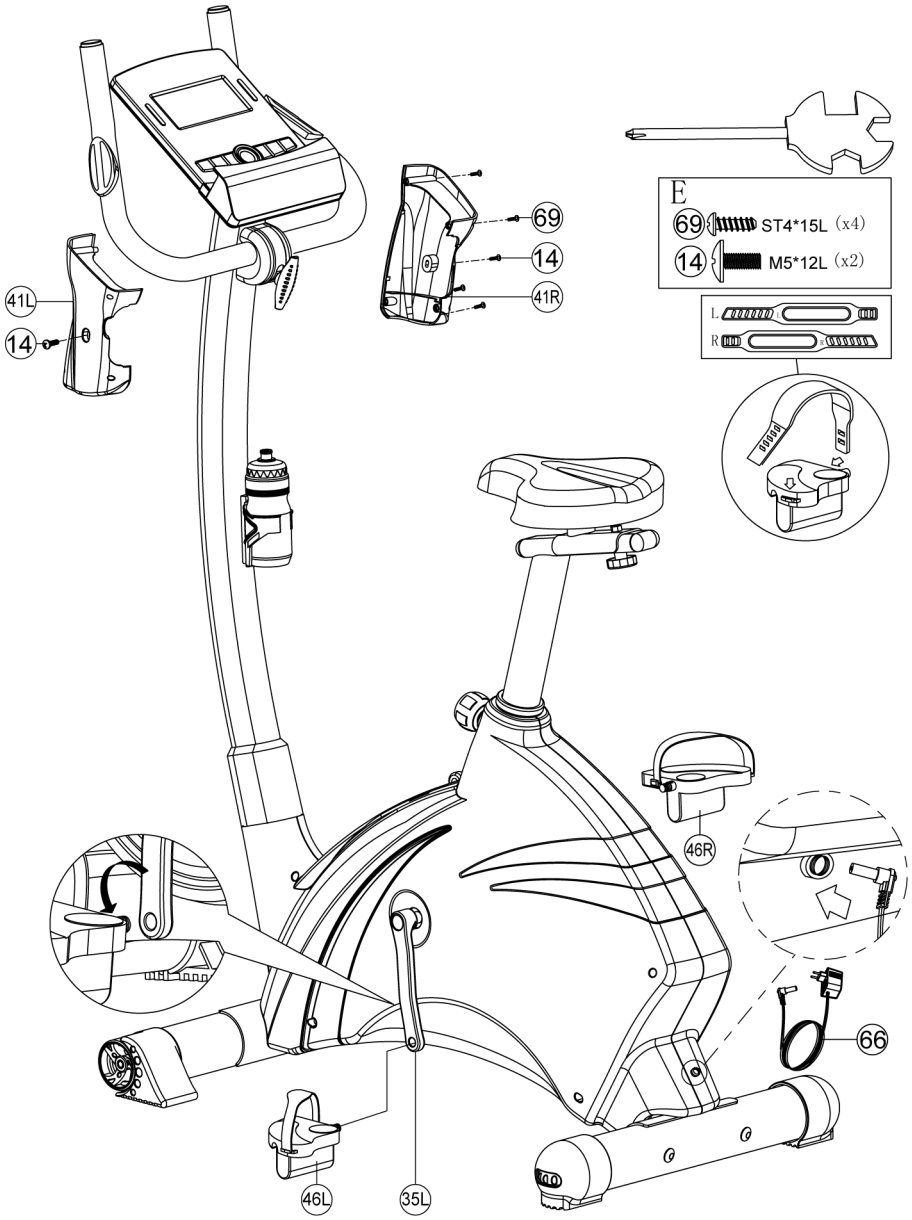
STEP 4

1) Insert the pulse cable (30) into the handlebar post (29) through the hole, and then pull the pulse cable out of the handlebar post like fig. (a).
2) Connect the pulse cable (30) and the upper computer cable (64) with the computer (38). And then fix the computer (38) on the handlebar post (29) by using the screws (59) that have already attached with the computer.
3) Assemble the handlebar (36) on the handlebar post (29) by using the cover (42), bushing (45), the spring washer (44), the flat washer (43) and the T-type knob (37).



STEP 5

1) Assemble the computer bracket (41L&R) on the handlebar post (29) by using the cross screw (14 & 69).
2) Assemble the pedals (46L&46R) onto the crank (35).



English Manual for B31892

The things you should know before exercise

A. Input Power

Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

C. Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

Functions and Features:

TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

1. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999.0KM/MILE.
2. RPM: Your pedal cadence.
3. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
4. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
5. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
6. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
7. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
8. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
9. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press “PULSE RECOVERY” key, time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

1.0 means OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT
2.0 ≦ F ≦ 2.9 means GOOD
3.0 ≦ F ≦ 3.9 means FAIR
4.0 ≦ F ≦ 5.9 means BELOW AVERAGE
6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.
10. TEMPERATURE: Display the current temperature.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:
1. START/STOP key:
a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
c. During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key:
a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key:
a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER key:
a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT key:
Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. PULSE RECOVERY key:
Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program:

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program.
PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3.The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4.The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
10. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.
Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 55%
Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 65%
Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 75%
Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 85%
Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.
Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.

6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.
Type1: BODY FAT% > 27
Type2: 27 ≧ BODY FAT% ≧ 20
Type3: BODY FAT % < 20
The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. Sleep Mode:
The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.
2. BMI (Body Mass Index):
BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
3. BMR (Basal Metabolic Rate):
Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):
Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.
Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.
E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.
E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

Error message: When you press "Pulse Recovery "Key but don't hold on hand grips , the computer will show "Err".

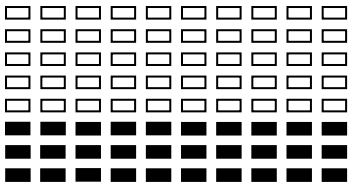
Technical data of the current adapter

1. Available for Input: 240 V/50 Hz or 60 Hz Output: 9V AC/1A
2. Available for Input: 100 V/50 Hz or 60 Hz Output: 9V AC/1A

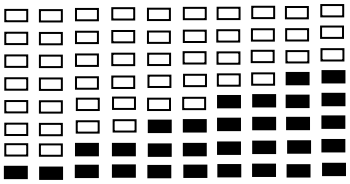
LCD Workout Graphics

Preset program profiles:

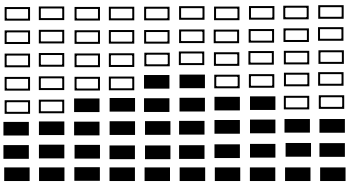
PROGRAM 1
MANUAL



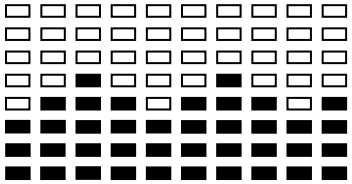
PROGRAM 2
STEPS



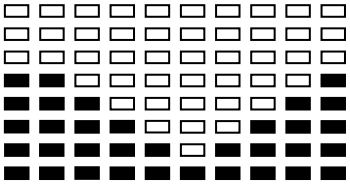
PROGRAM 3
HILL



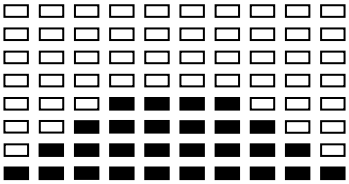
PROGRAM 4
ROLLING



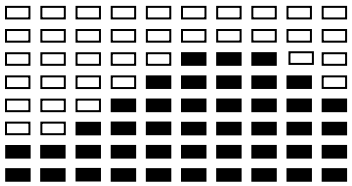
PROGRAM 5
VALLEY



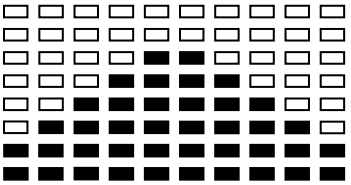
PROGRAM 6
FAT BURN



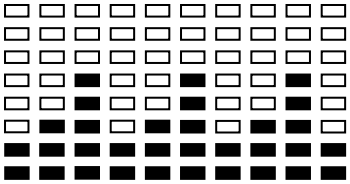
PROGRAM 7
RAMP



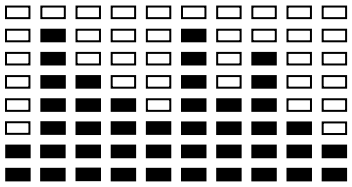
PROGRAM 8
MOUNTAIN



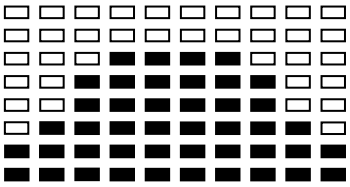
PROGRAM 9
INTERVALS



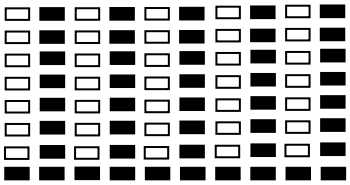
PROGRAM 10
RANDOM



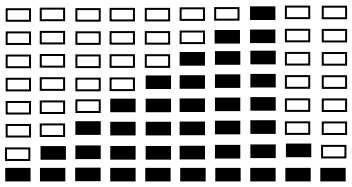
PROGRAM 11
PLATE



PROGRAM 12
AUFARTLEK

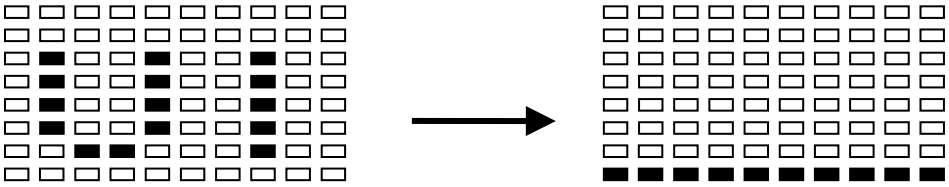


PROGRAM 13
PRECIPICE

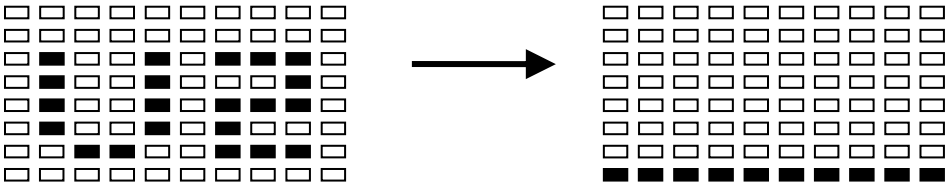


User setting program

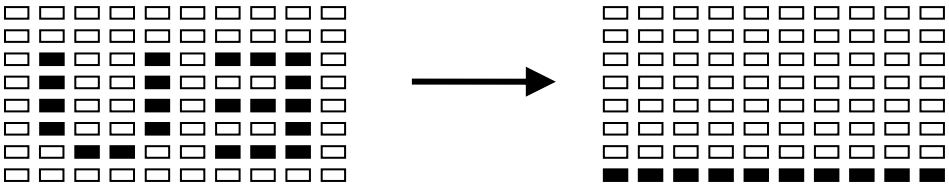
PROGRAM 14
USER 1



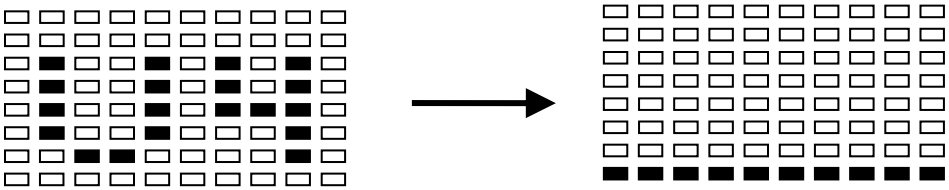
PROGRAM 15
USER 2



PROGRAM 16
USER 3

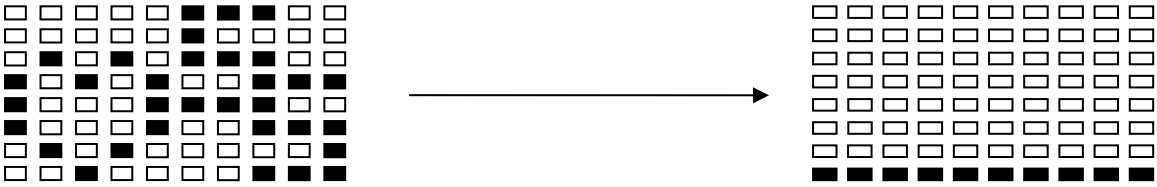


PROGRAM 17
USER 4

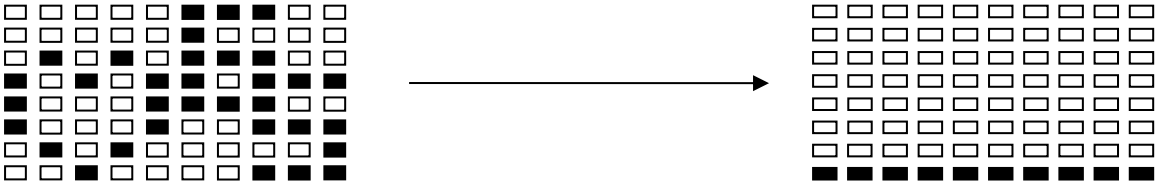


Heart rate program profiles:

PROGRAM 18
55% H.R.C.

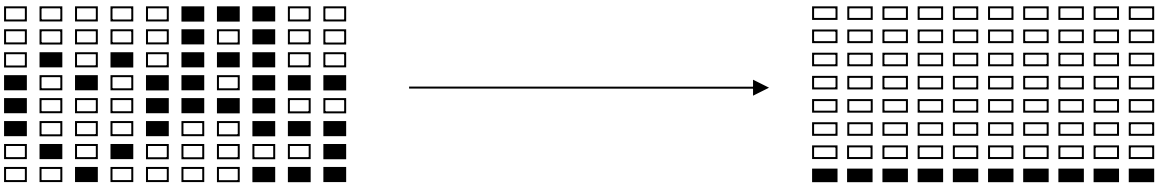


PROGRAM 19
65% H.R.C.

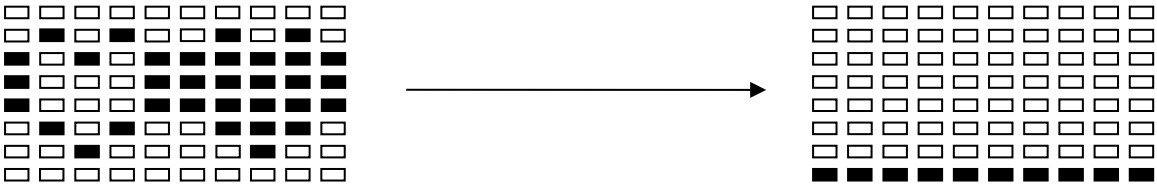


PROGRAM 20
75% H.R.C.

PROGRAM 21
85% H.R.C.

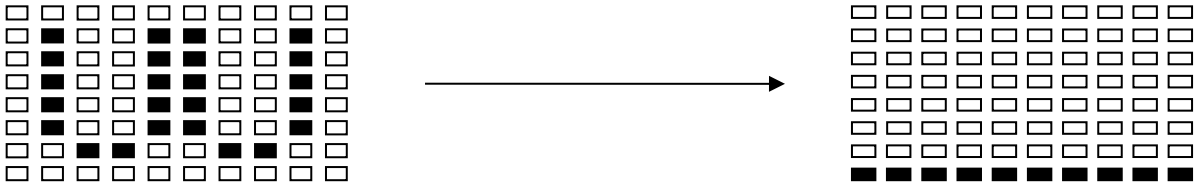


PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



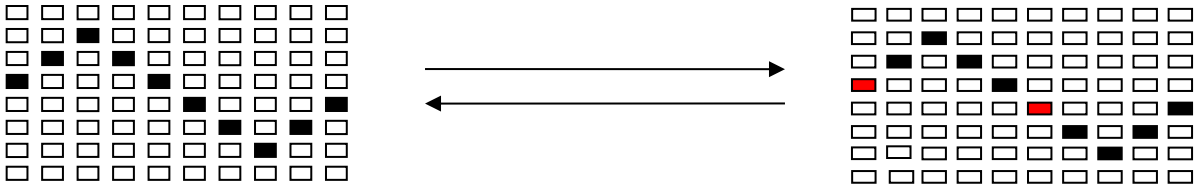
Watt control program

PROGRAM 23
WATT CONTROL

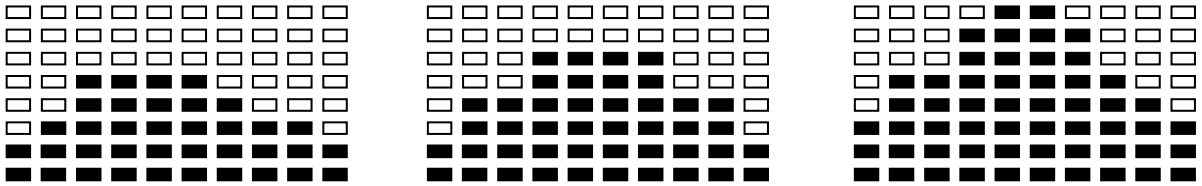


Body fat test programs:

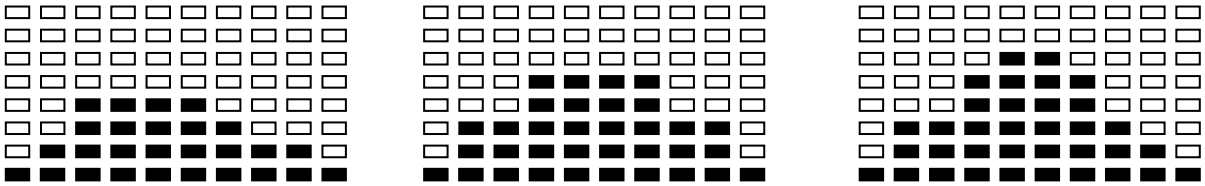
PROGRAM 24
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



Workout Time: 40 min. Workout Time: 40 min. Workout time: 20 min.



Workout Time: 40 min. Workout Time: 40 min. Workout time: 20 min.

Delightech App

System requirements:

Android 4,0 or later version, cooperation with Bluetooth
APPLE iOS device with Bluetooth version 4.0 only

App – Quick Start

Step 1.

Download app

Step 2.

Connect your device with Bluetooth

Step 3.

Open app

Step 4.

Start workout

Step 5.

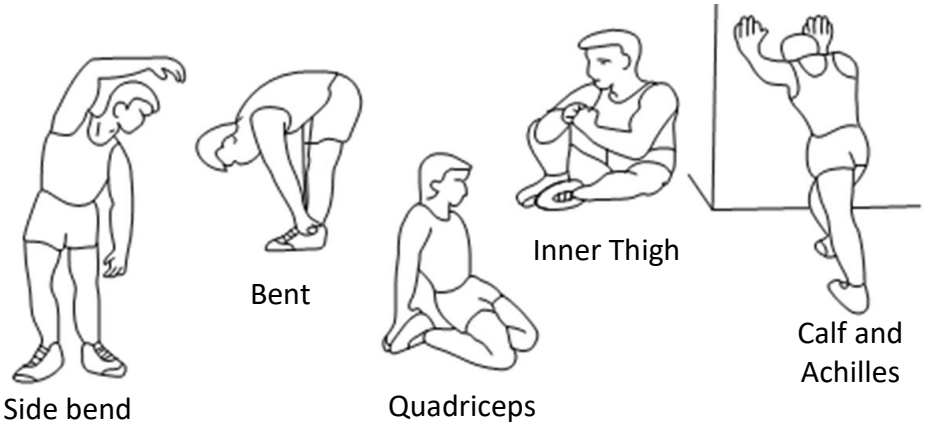
Workout summary

Step 6.

Check your trainings data

Training instruction

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



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

3. **Training Organization**
   Warm-up:
   Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

   Training session:
   During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:
   - daily training session: approx. 10 min. per unit
   - 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
   - 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

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

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.
Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part. Please contact us for a replacement.

Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M1820-i is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

Warning!

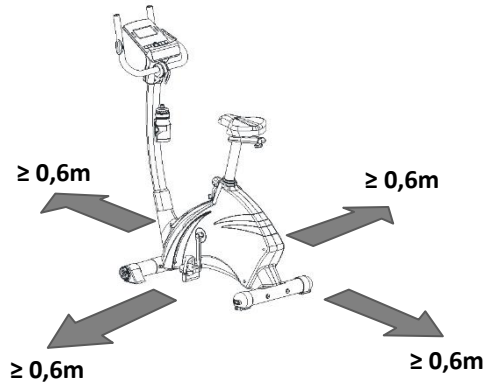
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Návod montáže

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započetím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započetím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.

12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 36,5 kg
Rozměry po rozložení – 100 x 56 x 150 cm
Maximální zatížení výrobku – 150 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čistící 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 korozí.

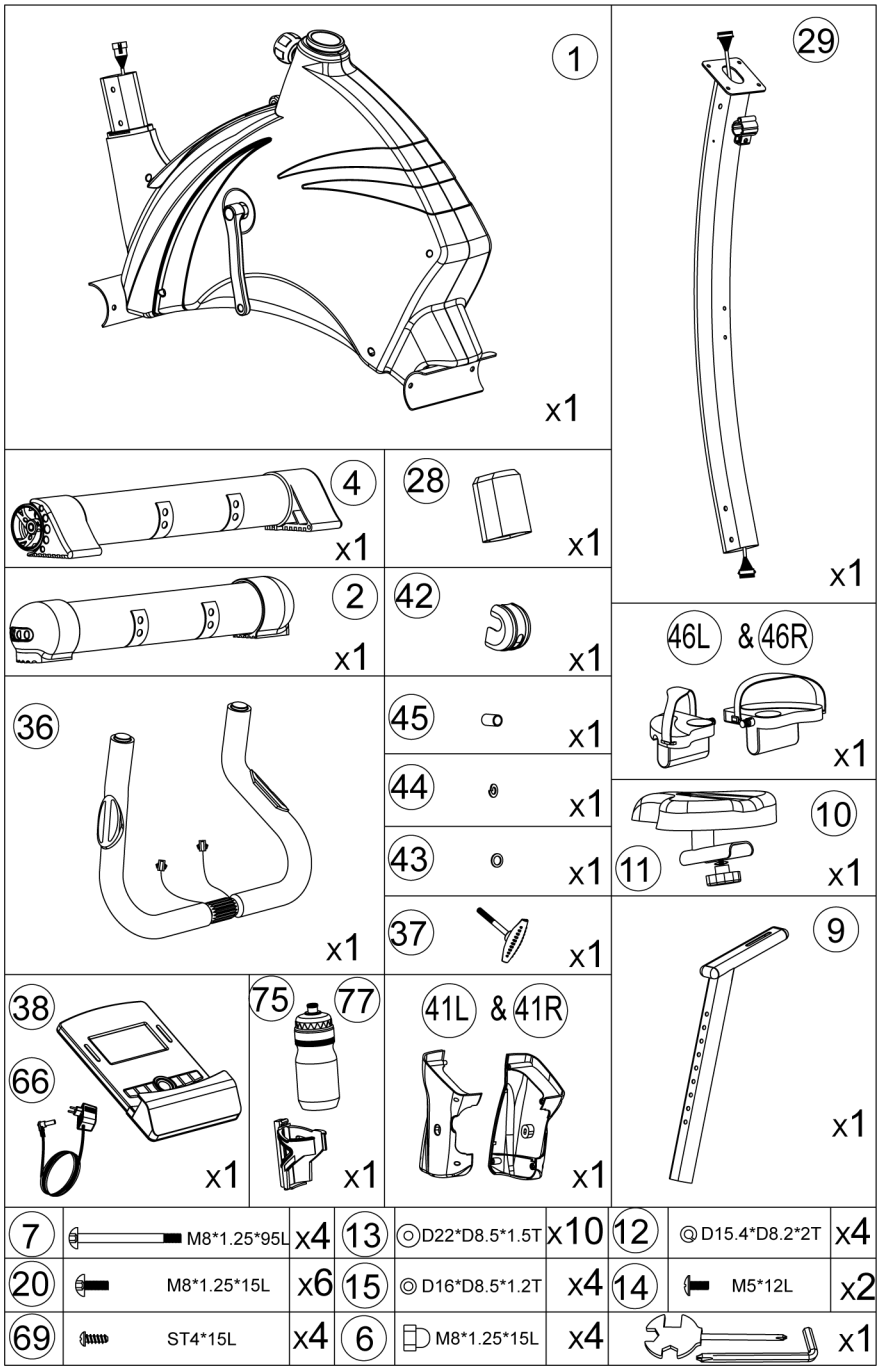
NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

Pro nastavení výšky sedátka povolte šroub upevňující vzpěru sedátka v rámu a přesouváním vzpěry sedátka nastavte výšku sedátka tak, aby pro Vás byla vyhovující. Dotáhněte šroub tak, aby nebylo možné změnit polohu tyče vzpěry sedátka. V žádném případě není možno držadlo vzpěry sedátka vytáhnout výše nebo níže, než-li je ryska označující jeho min. a max. výšku.

ZPŮSOB BRŽDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M1820 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Seznam částí

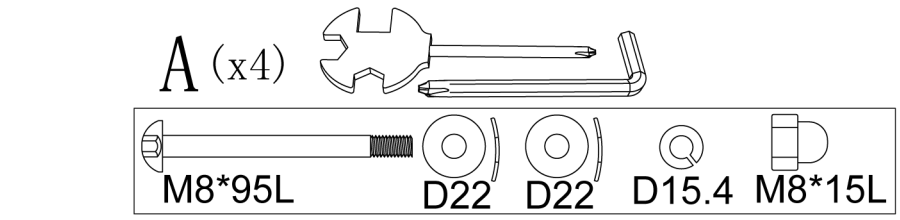


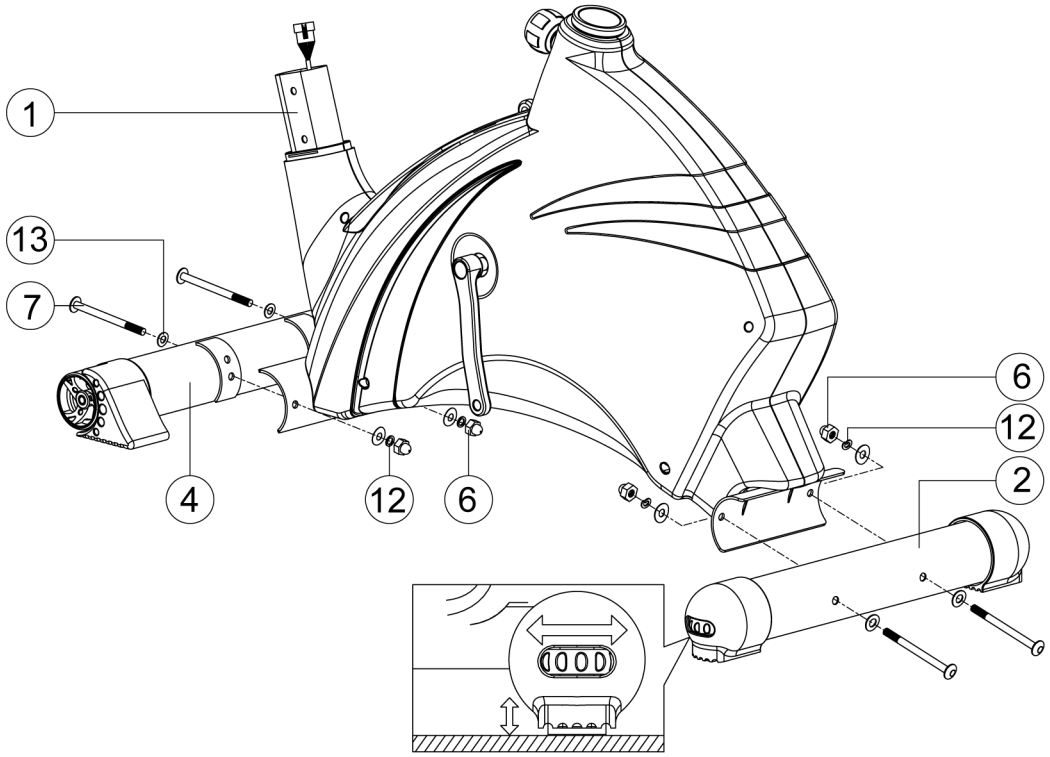
ČÁST Č.	POPIS	MATERIÁL	SPECIFIKACE	POČET
1	Hlavní rám			1
2	Zadní stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Nastavitelné koncovky	PP	D76*86	2
4	Přední stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Levá transportní koncovka	PP	D76*120L,	1
5R	Pravá transportní koncovka	PP	D76*120L	1
6	Čepičková matka	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Šroub	35#	M8*1.25*95L	4
8	Oválná koncovka	PP	25*50*28L	2
9	Tyč sedadla			1
10	Sedadlo	PVC	DD-356-1T	1
11	Nastavitelná podložka sedadla			1
12	Pružinová podložka	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Zakřivená podložka	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Křížový šroub	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Plochá podložka	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Pěnovka	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Plochá podložka	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Hlavička	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Koncovka	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Šroub	35#	M8*1.25*15L,8.8 级	6
21	Pás		420 J5 (1067 J5)	1
22	Vlnitá podložka	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Plochá podložka	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnetický systém			1
25	Levý plastový kryt	HIPS88		1
26	Pravý plastový kryt	HIPS88		1
27	Kolo pásu	ZL102	D255x19	1
28	Ochranná krytka	PS		1
29	Tyč řídítek			1
30	Čidla pulsu		PE18	2
	Převody čidel		600L	2
31	Hlavička	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Plochá podložka	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Krytka šroubu	P.E6070	D23x6.5	2
34	Šroub	35#	M8x1.25x25	2
35L	Levá klika	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Pravá klika	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Řídítka	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T šroub	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Počítač		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1

40	Matka	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Levý kryt počítače	PS		1
41R	Pravý kryt počítače	PS		1
42	Krytka řídítek	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Plochá podložka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Pružinová podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Pouzdro	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Souprava pedálů	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-kroužek	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonová matka	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Šroub	35#	M6x1.0x15L	4
50	Kolečko	PP	D23.8xD38x24	1
51	Matka M10*1.5*10T	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Sada klikové nápravy			1
53	Nylonová matka	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Plochá podložka	Q235A	D22*D10*2T	2
55	Ložisko	GCr15	#6003ZZ	2
56	Kolík	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Plochá podložka D30*D10*3.2T	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Fixační destička pro kolečko			1
59	Křížový šroub M5*10L		M5*10L	4
60	Plastová plochá podložka D50*D10*2.0T	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Kulatý magnet		S10042	1
62	Křížový šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Distanční vložka	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Horní počítačový převod		1000L	1
65	Dolní počítačový převod		650L	1
66	Adaptér		9 V, 1000 mA	1
67	Převod napětí		D1.5*490L,	1
68	Pružina D2.2*D14*65L	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Křížový šroub	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Plastová objímka	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Krytka šroubu D35*8	PVC	D35*8	1
72	Tlumič	NBR	20*90*1.7T	4
73	Převod čidla		200L	1
74	Elektrický kabel		900L	1
75	Košík na láhev		120*87*3T	1
76	Křížový šroub		M5*0.8*15L	2
77	Láhev			1
78	Křížový šroub	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Křížový šroub	10#	ST4*25L	2
\	Klíč	35#	M6	1
\	Klíč	Q235A	121*D6	1

KROK 1

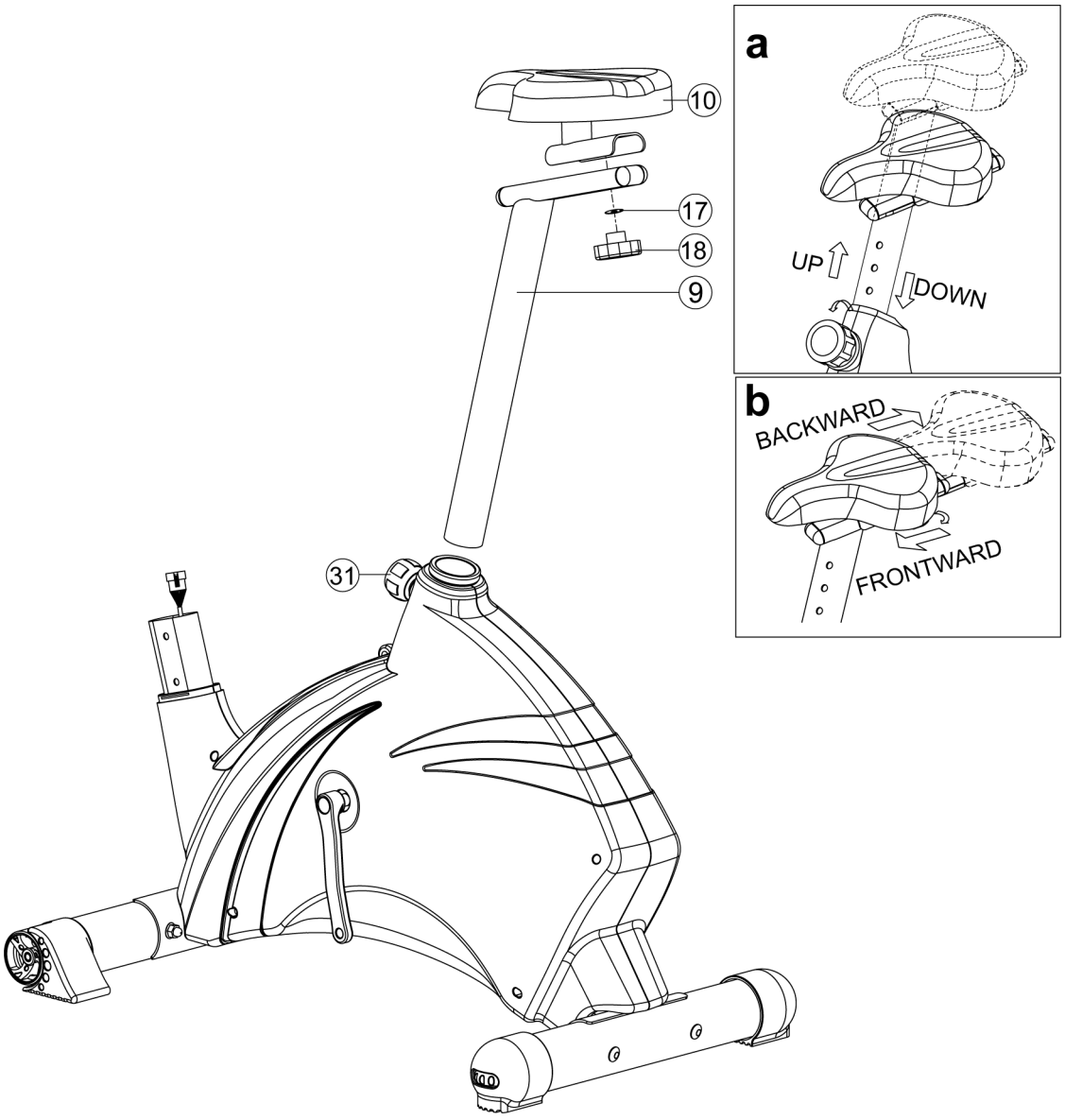
Připevněte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (7), zakřivené podložky (13), pružinové podložky (12) a čepičkové matky (6).





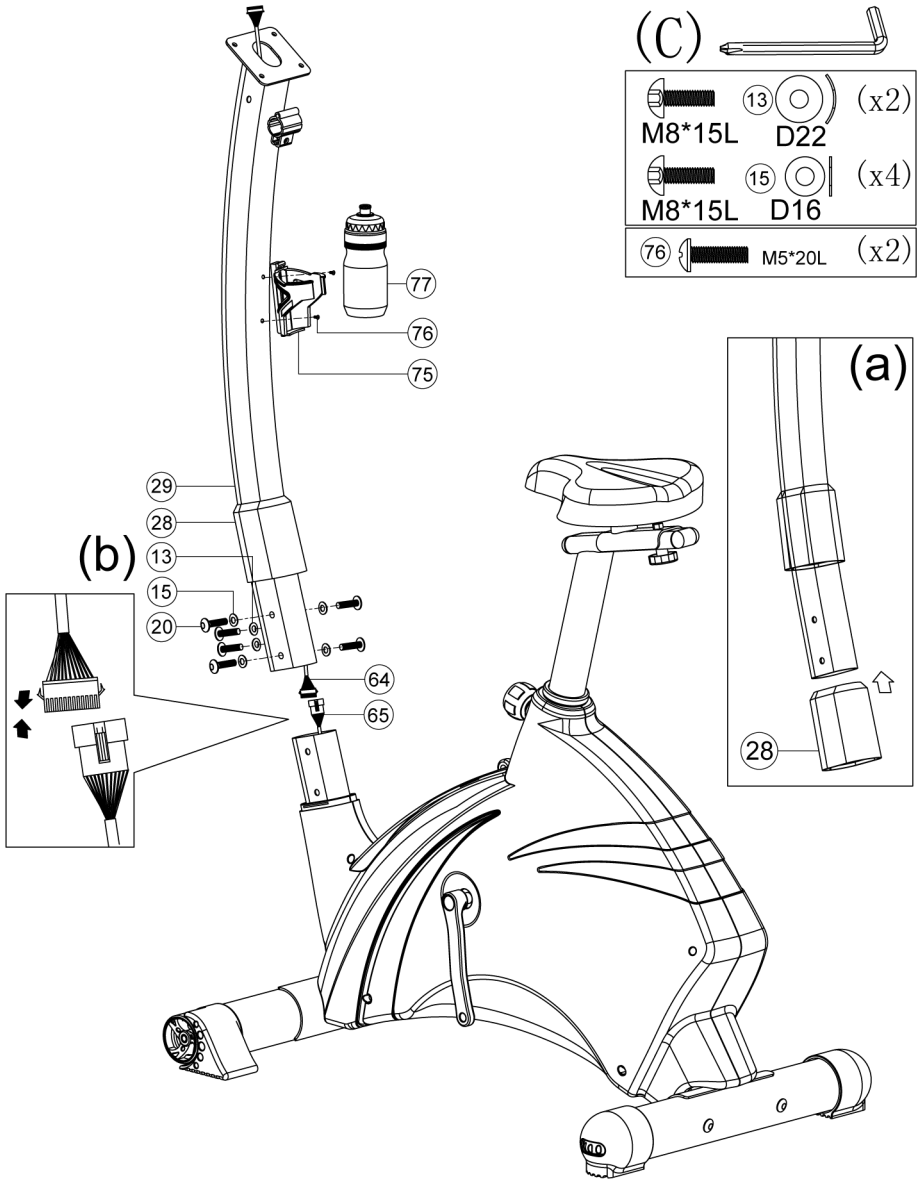
KROK 2

1) Připevněte sedadlo (10) k tyči sedadla (9) pomocí ploché podložky (17) a hlavičky (18).
2) Vložte tyč sedadla (9) do hlavního rámu (1) a použijte hlavičku (31) k upevnění tyče sedadla.
3) Sedadlo (10) může být nastaveno na různou výšku pomocí otáčení hlavičkou (31) a můžeme jej přesouvat dopředu a dozadu.



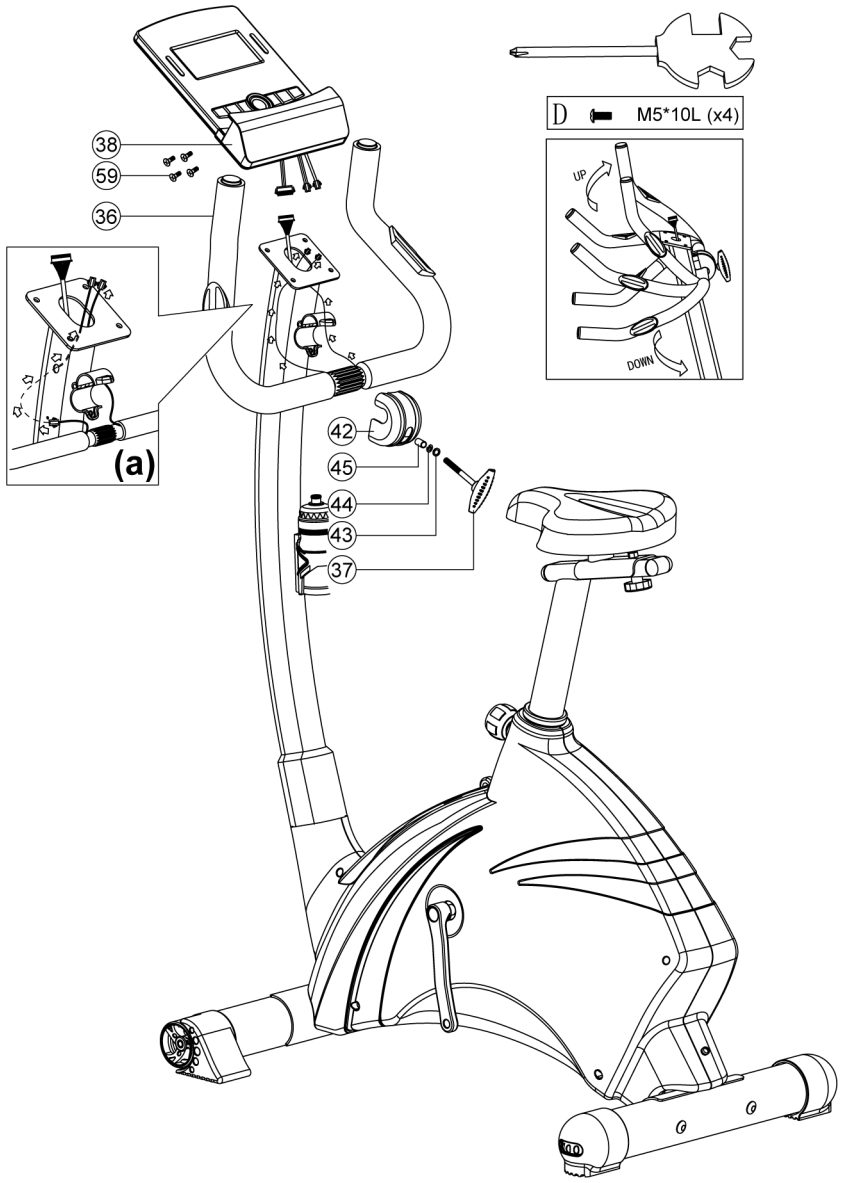
KROK 3

1) Zvedněte ochrannou krytku (28) dle obr. (a) a zapojte počítačový převod (64 & 65) dle obr. (b).
2) Připevněte tyč řídítek (29) k hlavnímu rámu (1) pomocí zakřivené podložky (13), ploché podložky (15) a šroubu (20).
3) Připevněte košík na láhve (75) pomocí šroubu (76), poté do něj vložte láhev (77).



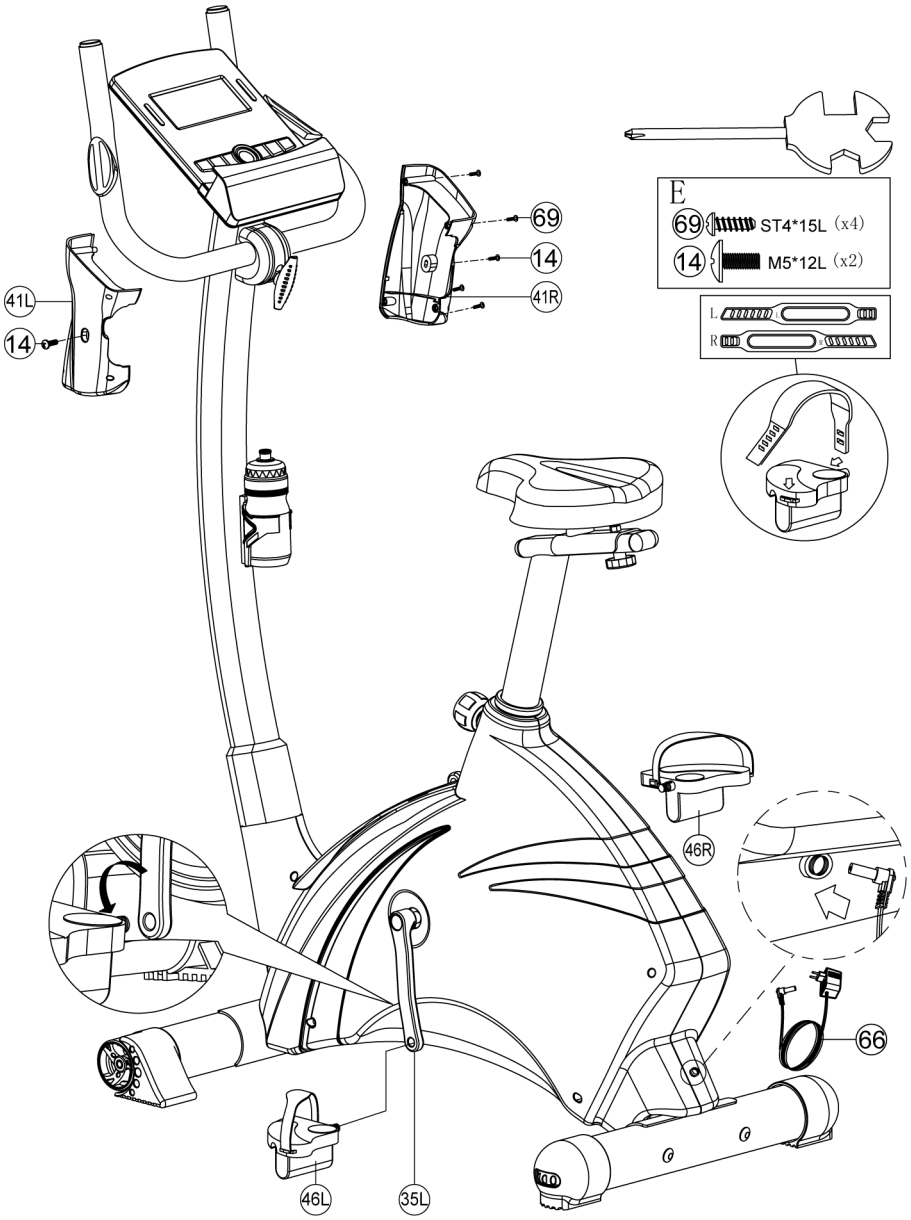
KROK 4

1) Vložte převod pulsu (30) do řídítek (29) otvorem a poté převod pulsu vytáhněte z držadla řídítek dle obr. (a).
2) Spojte převod čidla (30) a horní počítačový převod (64) s počítačem (38). Poté upevněte počítač (38) na tyči řídítek (29) pomocí šroubů (59), které byly k počítači připevněné již dříve.
3) Připevněte řídítka (36) k tyči řídítek (29) pomocí krytky řídítek (42), pouzdra (45), pružinové podložky (44), ploché podložky (43) a T-šroubu (37).



KROK 5

1) Připevněte kryt počítače (41L&R) k tyči řídítek (29) pomocí křížového šroubu (14 & 69).
2) Připevněte pedály (46L&46R) ke klice (35).



Návod pro B31892

Nezbytné informace

A. Příkon

Zapojte adaptér do zařízení, poté počítač vydá zvukový signál, zapněte počítač v režimu Manual.

B. Výběr programu a nastavení hodnot

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN za účelem výběru programu a poté potvrďte Váš tréninkový profil pomocí tlačítka ENTER.
2. V režimu Manual, použijte tlačítka UP nebo DOWN za účelem nastavení hodnot TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění tréninku.
4. Jakmile dosáhnete cíle, ozve se z počítače pípnutí a poté se zařízení zastaví.
5. Pokud si nastavíte vice než jeden cíl a chcete přejít na další cíl, stiskněte tlačítko START/STOP za účelem pokračování v tréninku.

C. Zapnutí

Počítač zůstane automaticky ve spánkovém režimu, pokud neobdrží příchozí signál po dobu delší než 4minuty. Stiskněte obrazovku za účelem aktivace displeje.

Funkce displeje:

1. TIME: S Zobrazuje uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Počítač bude automaticky načítat čas od
0:00 do 99:59 v sekundových intervalech. Můžete také nastavit počítač tak, aby odpočítával čas od Vámi nastaveného času pomocí tlačítek UP a DOWN. Pokud budete pokračovat v tréninku i po dosažení času 0:00, počítač začne pípat a zresetuje se na původní nastavení času, čímž Vás informuje o ukončení tréninku.
2. DISTANCE: Zobrazuje kumulativní vzdálenost dosaženou během tréninků až do max.hodnoty 999.0KM/MILE.
3. RPM: Četnost otočení pedálu za minutu.
4. WATT: Množství mechanické síly, kterou počítač obdrží z Vašeho cvičení.
5. SPEED: Zobrazuje rychlost tréninku v KM/MILE za hodinu.
6. CALORIES: Zobrazuje odhadované množství spálených kalorií během tréninku.
7. PULSE: Počítač zobrazuje během tréninku Váš pulse v úderech za minutu.
8. AGE: V počítači můžete nastavit věk od 10 do 99 let. Pokud věk nenastavíte, pak se zobrazí přednastavená hodnota 35 let.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Tepová frekvence, kterou byste měli dodržovat je: Target Heart Rate v úderech za minutu.
10. PULSE RECOVERY: Položte ruce na držadlo nebo nechte zapnutý hrudní pás a poté stiskněte “PULSE RECOVERY” tlačítko, čas se začne odpočítávat 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile dosáhne 00:00, počítač

zobrazí Vaši hodnotu “heart rate recovery” (fyzická kondice) pomocí stupňů F1.0 až F6.0.
1.0 znamená FANTASTICKÁ
1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÁ
2.0 ≦ F ≦ 2.9 znamená DOBRÁ
3.0 ≦ F ≦ 3.9 znamená UCHÁZEJÍCÍ
4.0 ≦ F ≦ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÁ
6.0 znamená SLABÁ

Poznámka: Pokud počítač neobdrží vstupní signál, pak se v okně pro puls zobrazí “P”. Pokud počítač zobrazí “ERR”, stiskněte opětovně tlačítko pro PULSE RECOVERY a ujistěte se, že jsou Vaše dlaně řádně položeny na čidlech nebo že je hrudní pás připojen.
10. TEMPERATURE: Zobrazuje aktuální teplotu.

Funkce tlačítek:

Na počítači se nachází 6 tlačítek a jejich funkce jsou následující:
1. tlačítko START/STOP:
a.Tlačítko Quick Start: Umožňuje započetí tréninku bez výběru programu. Čas se automaticky začne načítat od nuly:
b. Během tréninku stiskněte tlačítko za účelem ukončení tréninku.
c. V klidovém režimu stiskněte tlačítko za účelem započetí tréninku.
2. tlačítko UP:
a. Stiskněte tlačítko za účelem zvýšení zátěže během tréninku.
b. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem zvýšení hodnot funkcí Time (Čas), Distance (Vzdálenost), Calories (Kalorie), Age (Věk) a výběru Gender (Pohlaví) a Program (Program).
3. tlačítko DOWN:
a. Stiskněte tlačítko za účelem snížení zátěže během tréninku.
b. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem snížení hodnot funkcí Time (Čas), Distance (Vzdálenost), Calories (Kalorie), Age (Věk) a výběru Gender (Pohlaví) a Program (Program).
4. tlačítko ENTER:
a. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem potvrzení nastavených hodnot.
b. V klidovém režimu přidržením toho tlačítka po dobu delší než 2 sekundy dojde k vynulování všech hodnot na nulové nebo výchozí hodnoty.
c. Během nastavování hodin stiskněte tlačítko za účelem potvrzení nastavených hodin a minut.
5. tlačítko BODY FAT:
Stiskněte tlačítko za účelem navedení HEIGHT (Výška), WEIGHT (Hmotnost), GENDER (Pohlaví) a AGE (Věk) a následovného změření množství tuku v těle.
6. tlačítko PULSE RECOVERY:
Stiskněte tlačítko za účelem spuštění funkce „Heart rate recovery”.

Programy a operace:

Manuální program: Manual

P1 je manuální program. Uživatel může započít trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Přednastavený stupeň zátěže je 5. Uživatel může cvičit s jakýmkoli požadovaným stupněm zátěže (pomocí tlačítek UP/DOWN- během tréninku), dobou trvání tréninku, počtem kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Použijte tlačítko UP/DOWN za účelem zvolení programu MANUAL (P1).
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení programu MANUAL.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

Přednastavený Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou programy přednastavené. Uživatel může cvičit s jakýmkoli požadovaným stupněm zátěže (pomocí tlačítek UP/DOWN- během tréninku), dobou trvání tréninku, počtem kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru některého z programů P2 až P13.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení zvoleného programu.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku

Uživatelský program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 až 17 jsou programy uživatelské. Uživatelé si dle svých požadavků mohou nastavit hodnoty funkcí v tomto pořadí TIME, DISTANCE, CALORIES a stupeň zátěže, a to v 10 sloupcích. Hodnoty a profily budou po jejich nastavení uloženy. Uživatelé také mohou změnit stupeň zátěže v každém sloupci pomocí tlačítek UP/DOWN a nezmění stupeň zátěže uložený v paměti.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru USER programu od P14 do P17.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. Sloupec 1 bude blikat. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem vytvoření Vašeho vlastního tréninkového profilu. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavení prvního sloupce Vašeho tréninkového profilu. Výchozí hodnota zátěže je 1.
4. Sloupec 2 bude blikat. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem vytvoření Vašeho vlastního tréninkového profilu. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnot 2. sloupce Vašeho tréninkového profilu.
5. Takto postupujte za účelem nastavení úplného uživatelského programu (10 sloupců). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastaveného tréninkového profilu.
6. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
7. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
8. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
9. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
10. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 až 22 jsou tzv. Heart Rate Control Programy a Program 22 je Target Heart Rate Control program (cílový H.R.C.)
Program 18 představuje 55% max.hodnoty H.R.C. - -
cílová hodnota H.R. = (220 – věk) x 55%
Program 19 představuje 65% max.hodnoty H.R.C. - -
cílová hodnota H.R.= (220 – věk) x 65%
Program 20 představuje 75% max.hodnoty H.R.C. - -
cílová hodnota H.R.= (220 – věk) x 75%
Program 21 představuje 85% max.hodnoty H.R.C. - -
cílová hodnota H.R.= (220 – věk) x 85%
Program 22 představuje cílový H.R.C. - -
možnost samostatného nastavení hodnoty pulsu (50-220 úderů za minutu)

Uživatelé mohou cvičit na základě požadované tepové frekvence nastavením hodnot AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES nebo TARGET PULSE. V těchto programech bude počítač upravovat stupeň zátěže na základě detekované tepové frekvence. Např.: stupeň zátěže se může každých 20 sekund zvyšovat v důsledku toho, že naměřená tepová frekvence je nižší než TARGET H.R.C.(cílová). Stupeň zátěže se taky může každých 20 sekund snižovat v důsledku toho, že naměřená tepová frekvence je vyšší než TARGET H.R.C.(cílová).

Operace:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN za účelem výběru jednoho z H.R.C. programů (P18 až P22).
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. AGE bude blikat pro programy P18 až P21 a pro jeho nastavení můžete použít tlačítka UP nebo DOWN. Přednastavená hodnota je 35.
4. U programu 22 bude blikat TARGET PULSE a pro jeho nastavení v rozmezí 80 až 180 můžete použít tlačítka UP nebo DOWN. Přednastavená hodnota je 120.
5. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
6. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
7. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
8. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 je nezávislý na rychlosti. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem nastavení hodnot TARGET WATT, TIME, DISTANCE a CALORIES. Během tréninku není možno nastavit stupeň zátěže. Např.: stupeň zátěže se může zvýšit, pokud je rychlost příliš nízká. Ale stupeň zátěže se může také snížit, pokud je rychlost příliš vysoká. Účelem je aby se hodnota WATT blížila co nejvíce cílové hodnotě WATT (TARGET WATT) nastavené uživatelem.

Operace:

1. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN za účelem výběru WATT CONTROL (P23) programu.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení zvoleného programu.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. WATT bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou hodnotu WATT. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené cílové hodnoty WATT. Přednastavená hodnota WATT je 100.
6. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za

účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.
POZNÁMKA:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. V tomto programu je hodnota WATT konstantní hodnotou. To znamená, že pokud rychle šlapete, pak se sníží stupeň zátěže a pokud šlapete pomalu, pak se stupeň zátěže zvýší. Vždy se snažte dodržet stejnou hodnotu WATT.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 je speciální program pro výpočet množství tuku uživatele za účelem nabídnutí specifického programu pro uživatele. Existují 3 typy postav rozdělené podle vypočtené hodnoty FAT%.
Type1: BODY FAT (tělesný tuk) % > 27
Type2: 27 ≧ BODY FAT (tělesný tuk) % ≧ 20
Type3: BODY FAT (tělesný tuk) % < 20
Počítač zobrazí výsledné hodnoty FAT PERCENT, BMI a BMR.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru BODY FAT (P24) programu.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. HEIGHT (výška) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN ji můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty HEIGHT. Výchozí hodnota HEIGHT je 170cm nebo 5’07” (5stop7 palců).
4. WEIGHT (váha) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN ji můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty WEIGHT. Výchozí hodnota WEIGHT je 70kg nebo 155lbs.
5. GENDER (pohlaví) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete zvolit. Číslo 1 je pro muže a číslo 0 pro ženy. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty Gender. Výchozí hodnota je 1 (MUŽ).
6. AGE (věk)) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty AGE. Výchozí hodnota je 35.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění měření tělesného tuku. Pokud okno zobrazuje E zkontrolujte, zda jsou Vaše dlaně na čidlech nebo, zda hrudní pás řádně přiléhá k Vašemu tělu. Poté stiskněte tlačítko START/STOP za účelem měření tělesného tuku.
8. Po ukončení měření počítač zobrazí výsledky měření, tj. hodnoty BMR, BMI a FAT PERCENT na LCD displeji. Počítač dokonce zobrazí tréninkový program vhodný pro Vás.
9. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

Dále:

1. Spánkový režim:
Pokud počítač během 4 sekund neobdrží signál, dojde k jeho automatickému vypnutí. Stisknutím kteréhokoli tlačítka dojde k jeho zapnutí.
2. BMI (Body Mass Index): BMI je měřením množství tuku uživatele založené na výšce a váze, aplikovatelné jak pro muže, tak i pro ženy. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR zobrazuje množství kalorií potřebných k zachování základních životních funkcí. Nevztahuje se tedy ke cvičení, ale pouze energii potřebné k udržení srdečního rytmu, dýchání a tělesné teploty. Hodnota je měřena během odpočinku, ne spánku, při pokojové teplotě.

Chyby:

E1 (Chyba E1):
Klidový režim: Pokud počítač během tréninku neobdrží signál od motoru po dobu delší než 4 sekundy (po trojnásobné bezvýsledné kontrole), na displeji se zobrazí symbol E1.
Pohotovostní stav: Motor zařízení se automaticky vypne, pokud po dobu delší než 4 sekundy počítač neobdrží signál. Na displeji se zobrazí symbol E1. Každé okno zobrazující číselné funkce bude prázdné a výchozí signály budou přerušeny.
E2 (Chyba E2):
Pokud počítač není schopen přečíst údaje z paměti v situaci, kdy kód ID je špatný nebo paměťová karta IC paměti je poškozená, na displeji se zobrazí symbol E2.
E3 (Chyba E3):
Pokud počítač objeví chybu spočívající v tom, že nedochází k načítání parametrů tréninku, tak na displeji, 4 sekundy po startu, zobrazí symbol E3.

Hlášení o chybě: Pokud stisknete tlačítko "Pulse Recovery" ale Vaše ruce nebudou řádně přiloženy k čidlům pulsu, tak se na displeji zobrazí symbol "Err".

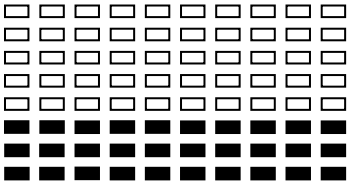
Technická data adaptéru

1. Vhodné pro příkon: 240 V/50 Hz nebo 60 Hz Výkon: 9V AC/1 A
2. Vhodné pro příkon: 100 V/50 Hz nebo 60 Hz Výkon: 9 V AC/1 A

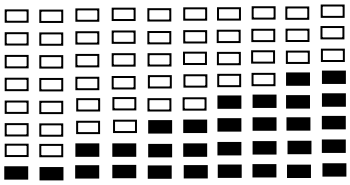
Zobrazení programů na LCD displeji

Přednastavené programy:

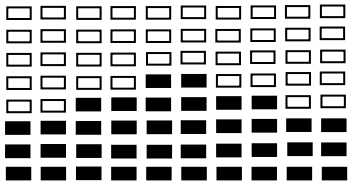
PROGRAM 1
MANUAL



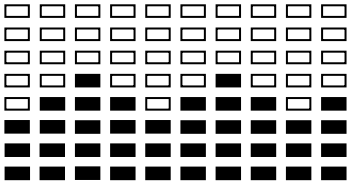
PROGRAM 2
STEPS



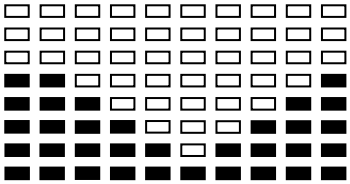
PROGRAM 3
HILL



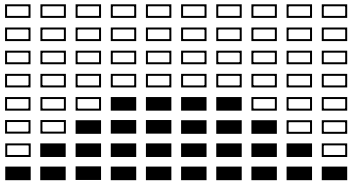
PROGRAM 4
ROLLING



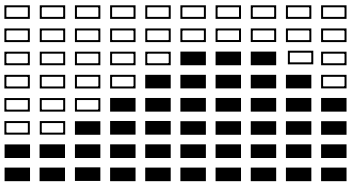
PROGRAM 5
VALLEY



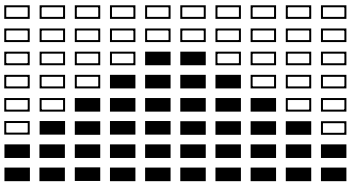
PROGRAM 6
FAT BURN



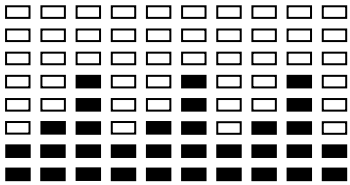
PROGRAM 7
RAMP



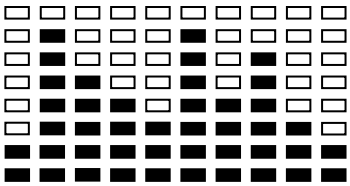
PROGRAM 8
MOUNTAIN



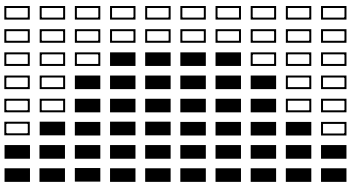
PROGRAM 9
INTERVALS



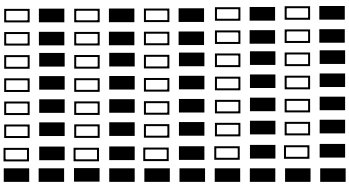
PROGRAM 10
RANDOM



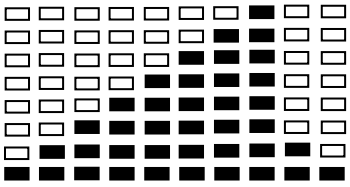
PROGRAM 11
PLATE



PROGRAM 12
AUFARTLEK

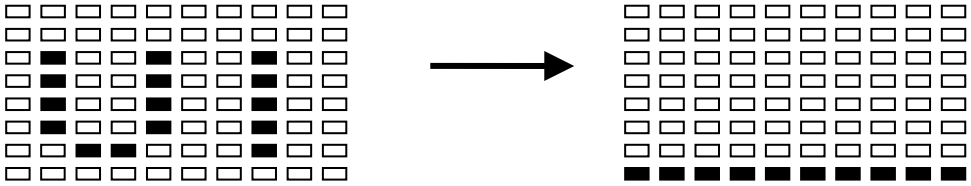


PROGRAM 13
PRECIPICE

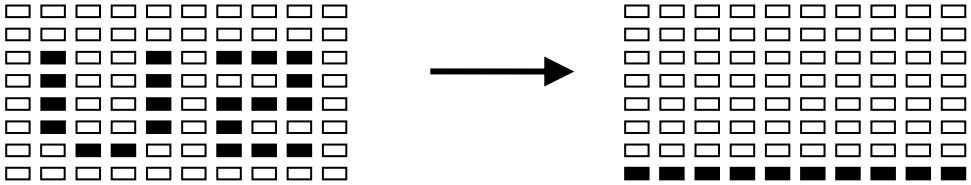


Uživatelské programy

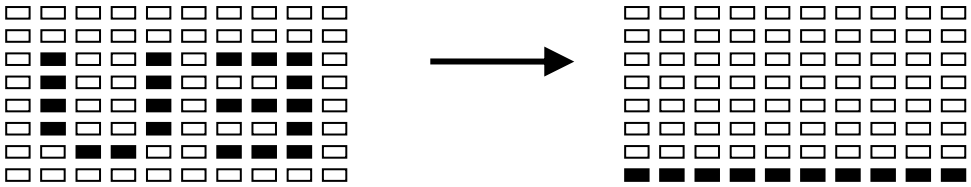
PROGRAM 14
USER 1



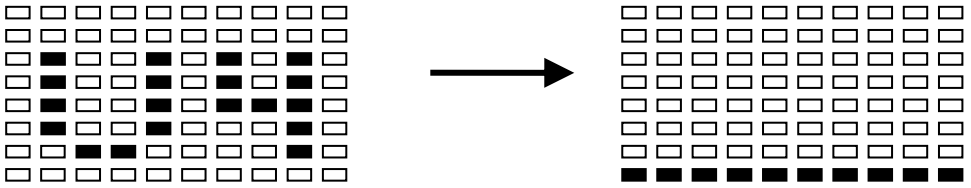
PROGRAM 15
USER 2



PROGRAM 16
USER 3



PROGRAM 17
USER 4



Heart Rate programy:

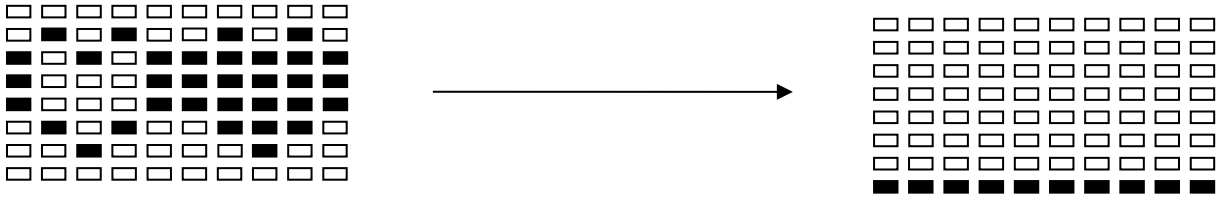
PROGRAM 18
55% H.R.C.

PROGRAM 19
65% H.R.C.

PROGRAM 20
75% H.R.C.

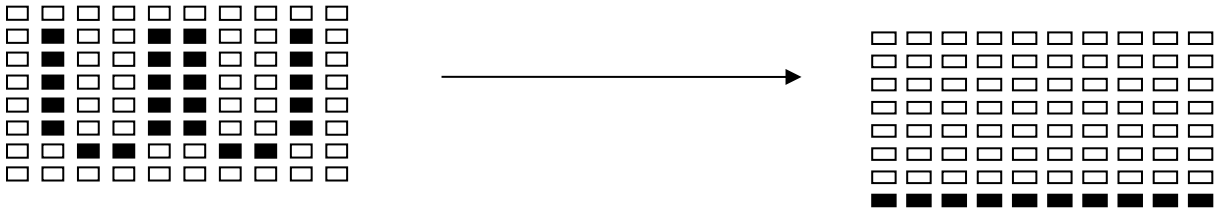
PROGRAM 21
85% H.R.C.

PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



WATT control programy

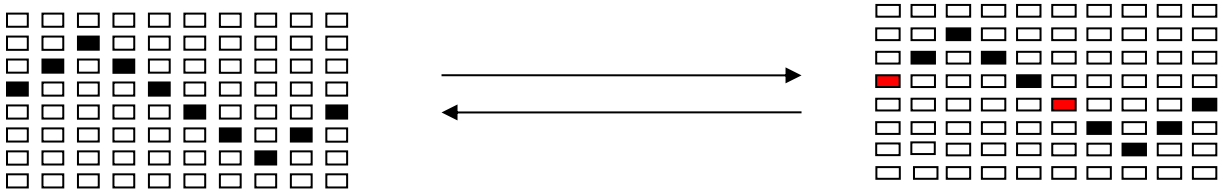
PROGRAM 23
WATT CONTROL



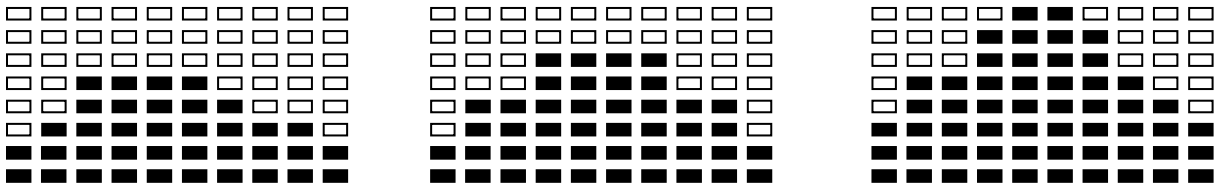
Body fat test programy (vycházejí z měření množství tuku v těle):

PROGRAM 24
BODY FAT (STOP MODE)

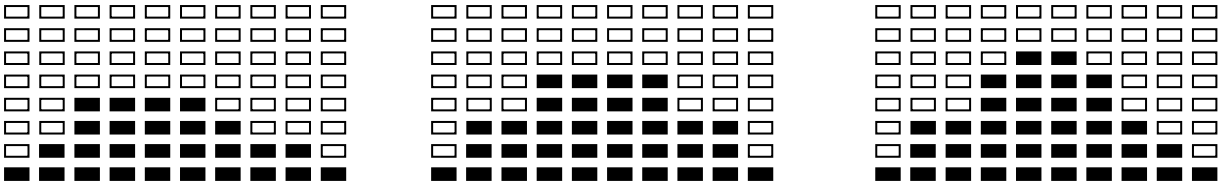
BODY FAT (START MODE)



Jeden z následujících šesti programů bude zobrazen po změření množství tuku v těle:



Doba tréninku: 40 min. Doba tréninku: 40 min. Doba tréninku: 20 min.



Doba tréninku: 40 min. Doba tréninku: 40 min. Doba tréninku: 20 min.

Delightech App

Systémové požadavky:

Android 4,0 nebo novější s funkcí Bluetooth
APPLE iOS s funkcí Bluetooth verze 4.0

Delightech – rychlý start

Krok 1.

Stáhněte aplikaci iConsole

Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení prostřednictvím Bluetooth

Krok 3.

Otevřete aplikaci

Krok 4.

Začněte cvičit

Krok 5.

Souhrnná data tréninku

Krok 6.

Zkontrolujte historii tréninků

Návod k tréninku

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

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

3. **Trénink**
   Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

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

   Trénink:
   Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:
   - Každodenní trénink: kolem 10 min
   - 2-3 krát týdně: kolem 30 min
   - 1-2 krát týdně: kolem 60 min

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

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzičky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočínejte trénink příliš agresivně. Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Rozsah užívání

Rotoped M1820-i je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

Opozornění!

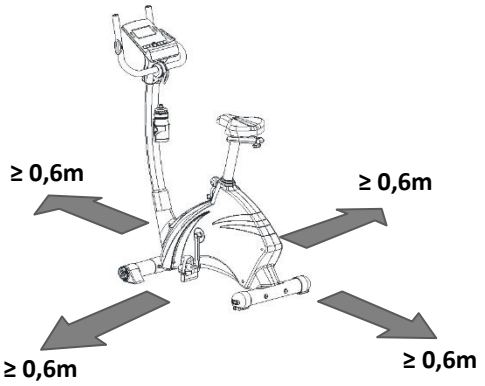
Systémy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušte.

Montageanleitung

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, um die maximale Sicherheit zu gewährleisten. Es sollten folgende Regeln eingehalten werden:

1. Vor dem Beginn eines Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für die Verwendung vom Trainingsgerät gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen über 35 Jahre und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.
2. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie die Aufwärmübungen.
3. Achten Sie auf abnormale Symptome. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen und die übermäßige Anstrengung sind gesundheitsgefährdend. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerzen, Schwindelgefühle, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch von Ihrem Arzt beraten lassen. Die Verletzungen können durch die fehlerhafte Durchführung der Übungen oder die übermäßige Anstrengung entstehen.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren nach und vor einem Training gesichert werden.
5. Das Gerät sollte auf einer trockenen und flachen Oberfläche gestellt werden. In der Nähe des Geräts sollten alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Eventuelle Bodenunebenheiten sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die verhindert, dass sich das Gerät während der Übungen verschiebt.
6. Der Freiraum sollte nicht kleiner als 0,6 m und nicht größer als die Trainingsfläche in diesen Richtungen sein, in denen das Gerät verfügbar ist. Der Freiraum muss auch den Platz für den Notausstieg vom Laufband enthalten. Wenn die Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden.
7. Vor dem ersten Gebrauch und danach in den regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Muttern und der sonstigen Verbindungselemente geprüft werden.
8. Die Befestigung der Teile und deren Verbindungselemente sollte vor Beginn der Übungen überprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
9. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und Schäden überprüft wird. Besonders wichtig ist es, auf Schaumstoffgriffe, Endkappen und Polsterungen zu achten, die sich am schnellsten abnutzen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Bis diesem Moment darf dieses Gerät nicht verwendet werden.
10. Keine anderen Elemente sollten in die Öffnungen eingeführt werden.
11. Achten Sie auf hervorstehende, verstellbare Teile und andere Elemente der Konstruktion, die bei Ihrem Training stören könnten.
12. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt wird oder Sie bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie die weitere Benutzung unterbrechen. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
13. Man sollte entsprechende Sportkleidung und -schuhe tragen. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
14. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nur für den Heimgebrauch und nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.**
15. Beim Anheben oder Transport des Geräts sollte eine richtige Körperhaltung eingenommen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.
16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder, die nicht unter der Aufsicht von Erwachsenen sind, fern vom Gerät.
17. Das Gerät sollte unter strikter Einhaltung der unten stehenden Bedienungsanleitung montiert werden. Bei der Montage sollten nur die im Lieferumfang enthaltenen Teile verwendet werden. Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile im Set nach der beigefügten Liste enthalten sind.



Halten Sie bitte einen Freiraum von mehr als 0,6m von dem auf der Abbildung gezeigten Trainingsbereich ein.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 36,5 kg
Aufstellmaße – 100 x 56 x 150 cm
Maximale Belastbarkeit des Produkts – 150 kg

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. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern entsprechend fest angezogen sind.

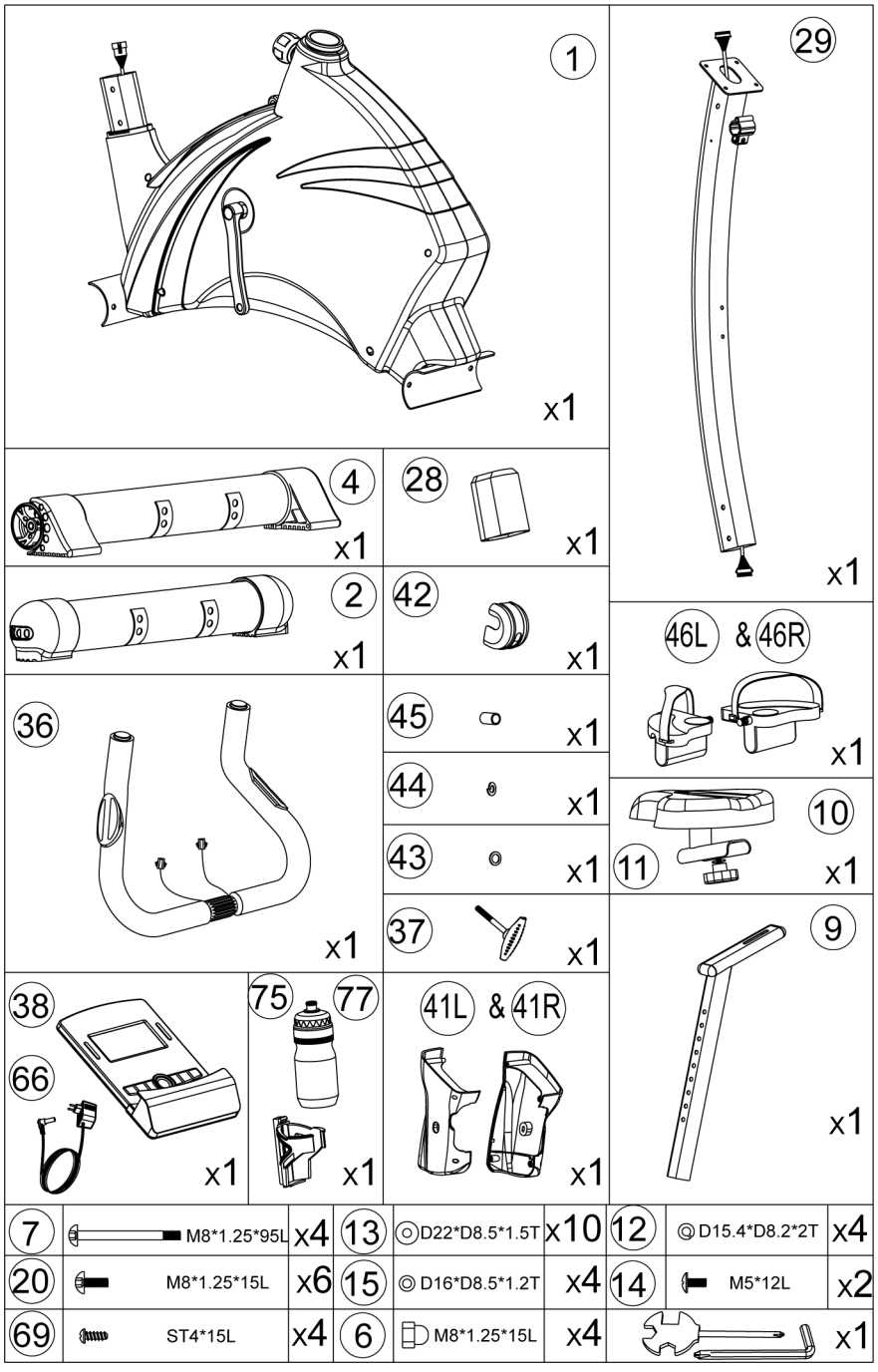
HÖHENVERSTELLUNG DES SATTELS

Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie die Befestigungsschraube der Sattelstütze im Rahmen und stellen Sie die Sattelhöhe durch das Verschieben der Sattelstütze nach oben bzw. nach unten entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Ziehen Sie die Schraube so an, damit die Position der Sattelstütze nicht verändert werden kann. Die Sattelstütze darf unter keinen Umständen über die auf der Sattelstütze gekennzeichneten Mindest- oder Höchstmarkierung hinausgezogen werden.

BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetischer Heimtrainer M1820-i verfügt über kein Blockierungssystem und keine Sicherheitsbremse.

Liste der Teile



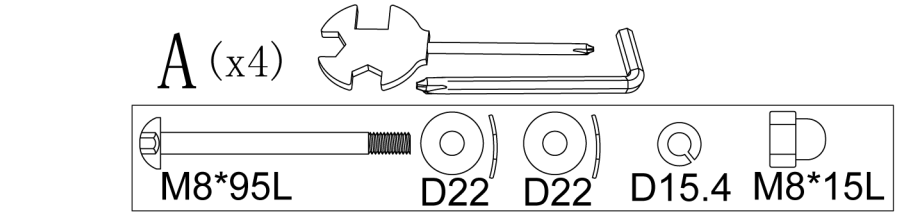
Nr.	BESCHREIBUNG	MATERIAL	SPEZIFIKATION	STK.
1	Hauptrahmen			1
2	Hinterer Standfuß	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Abdeckung des Standfußes/Fuß	PP	D76*86	2
4	Vorderer Standfuß	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Transportschutzkappe für den Standfuß, links	PP	D76*120L,	1
5R	Transportschutzkappe für den Standfuß, rechts	PP	D76*120L	1
6	Mutter, konvex	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Sechskantschraube	35#	M8*1.25*95L	4
8	Endkappe, oval	PP	25*50*28L	2
9	Stützstange des Sattels			1
10	Sattel	PVC	DD-356-1T	1
11	Führungsschiene zur Änderung der Position vom Sattel			1
12	Federring	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Unterlegscheibe	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Schraube	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Element aus Schaumstoff	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Befestigungsschraube	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Endkappe	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Sechskantschraube	35#	M8*1.25*15L,8.8级	6
21	Gurt		420 J5 (1067 J5)	1
22	Unterlegscheibe	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	System mit Magneten			1
25	Abdeckung der Kette, links	HIPS88		1
26	Abdeckung der Kette, rechts	HIPS88		1
27	Riemenscheibe	ZL102	D255x19	1
28	Schutzabdeckung	PS		1
29	Lenkerstützrohr			1
30	Sensor zur Pulsmessung		PE18	2
	Kabel des Pulses		600L	2
31	Befestigungsschraube	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Flache Metall-Unterlegscheibe	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Abdeckung der Schraube	P.E6070	D23x6.5	2
34	Schraube	35#	M8x1.25x25	2
35L	Kurbel, links	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Kurbel, rechts	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Lenker	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-förmiger Einstellhebel	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		B31892 Bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Mutter	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Befestigungselement des Computers, links	PS		1

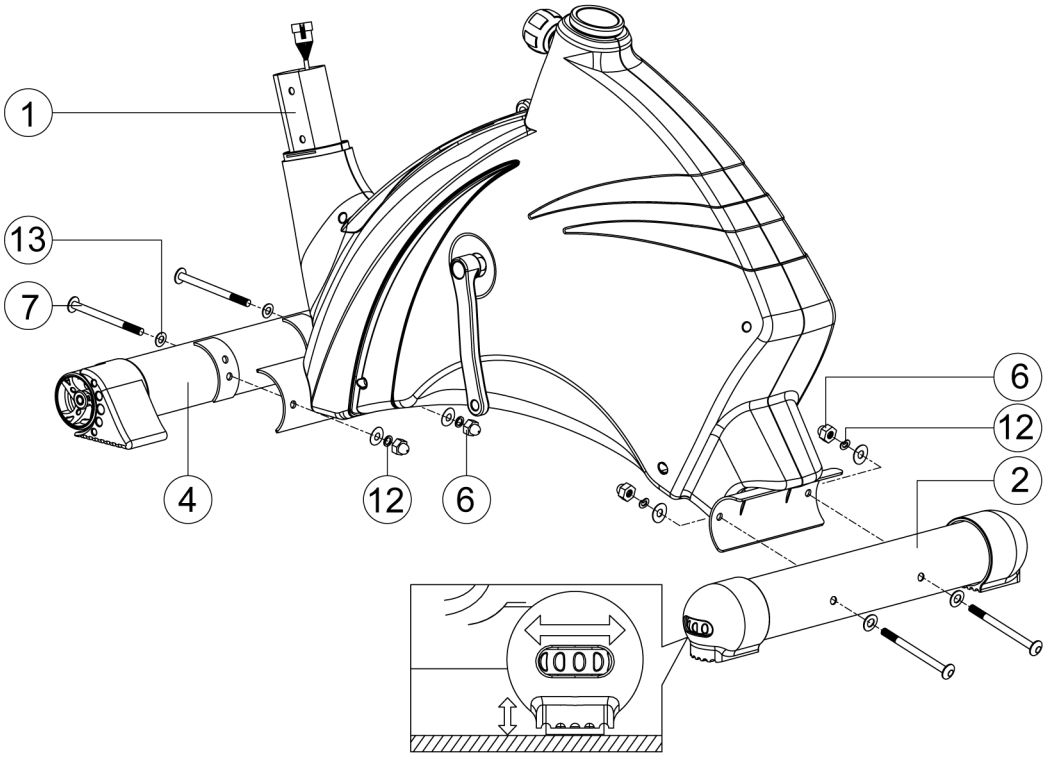
41R	Befestigungselement des Computers, rechts	PS		1
42	Abdeckung	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Federring	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Hülse	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedale	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-förmige Schelle	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylon-Mutter	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Sechskantschraube	35#	M6x1.0x15L	4
50	Umlenkrolle	PP	D23.8xD38x24	1
51	Mutter	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Achse der Kurbel			1
53	Nylon-Mutter	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Flache Unterlegscheibe	Q235A	D22*D10*2T	2
55	Lager	GCr15	#6003ZZ	2
56	Verriegelungsbolzen	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Flache Unterlegscheibe	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Platte der Umlenkrolle			1
59	Schaftschraube		M5*10L	4
60	Flache Unterlegscheibe aus Plastik	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Magnet, rund		S10042	1
62	Schaftschraube	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Abstandshalter	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Oberes Computerkabel		1000L	1
65	Unteres Computerkabel		650L	1
66	Netzteil		9 V, 1000 mA	1
67	Spannungskabel		D1.5*490L,	1
68	Feder	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Schaftschraube	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Netzstecker	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Abdeckung der Schraube	PVC	D35*8	1
72	Stoßdämpfer	NBR	20*90*1.7T	4
73	Kabel des Sensors		200L	1
74	Kabel		900L	1
75	Halterung für eine Trinkflasche		120*87*3T	1
76	Schaftschraube		M5*0.8*15L	2
77	Trinkflasche			1
78	Schaftschraube	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Schaftschraube	10#	ST4*25L	2
\	Schlüssel	35#	M6	1
\	Schlüssel	Q235A	121*D6	1

Montage

SCHRITT NR. 1 Montage der Standfüße

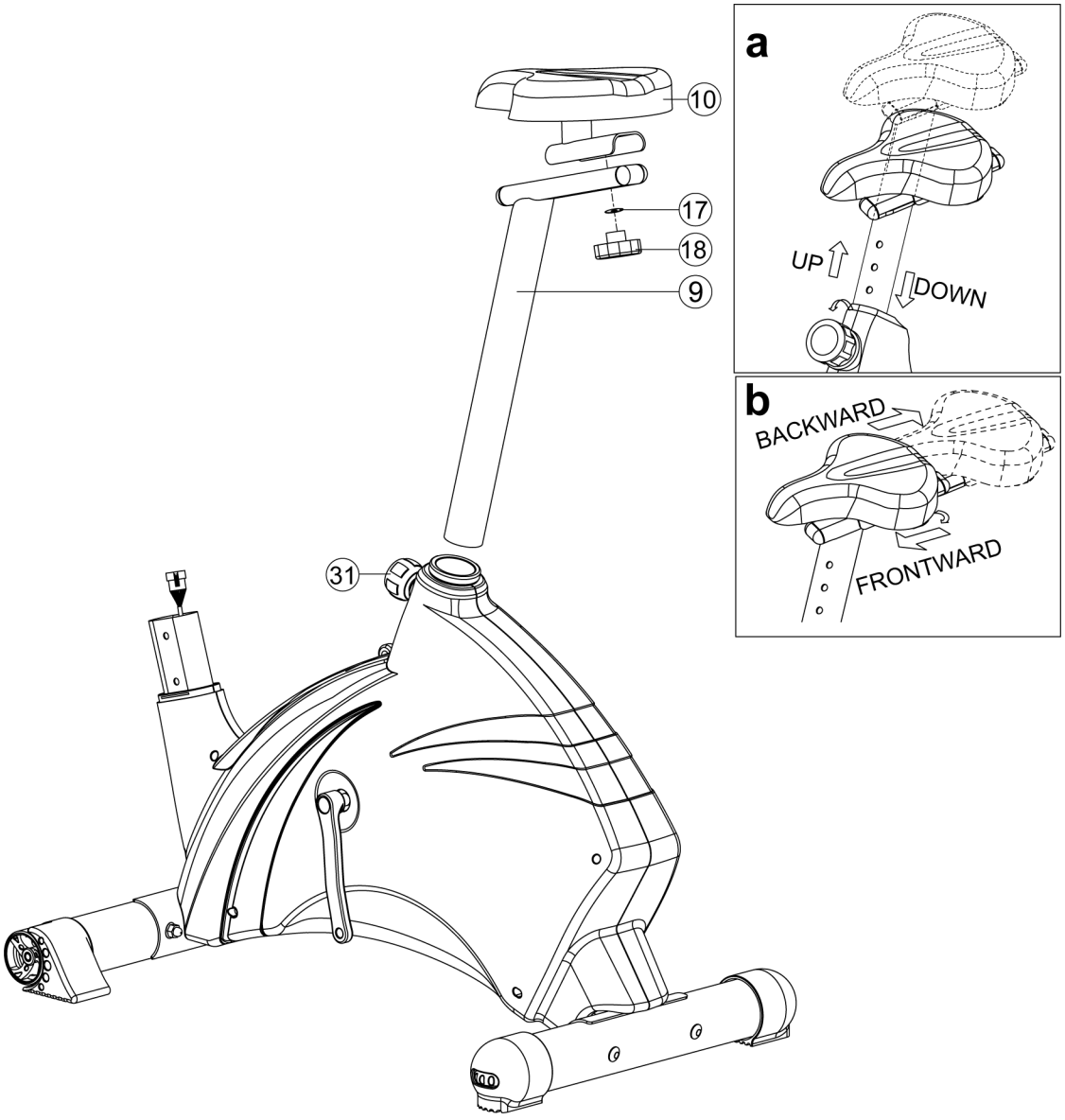
Befestigen Sie den vorderen (4) und hinteren Standfuß (2) am Hauptrahmen (1)mittels der Schrauben (7) und Muttern (13) und (12) sowie der konvexen Muttern (6).





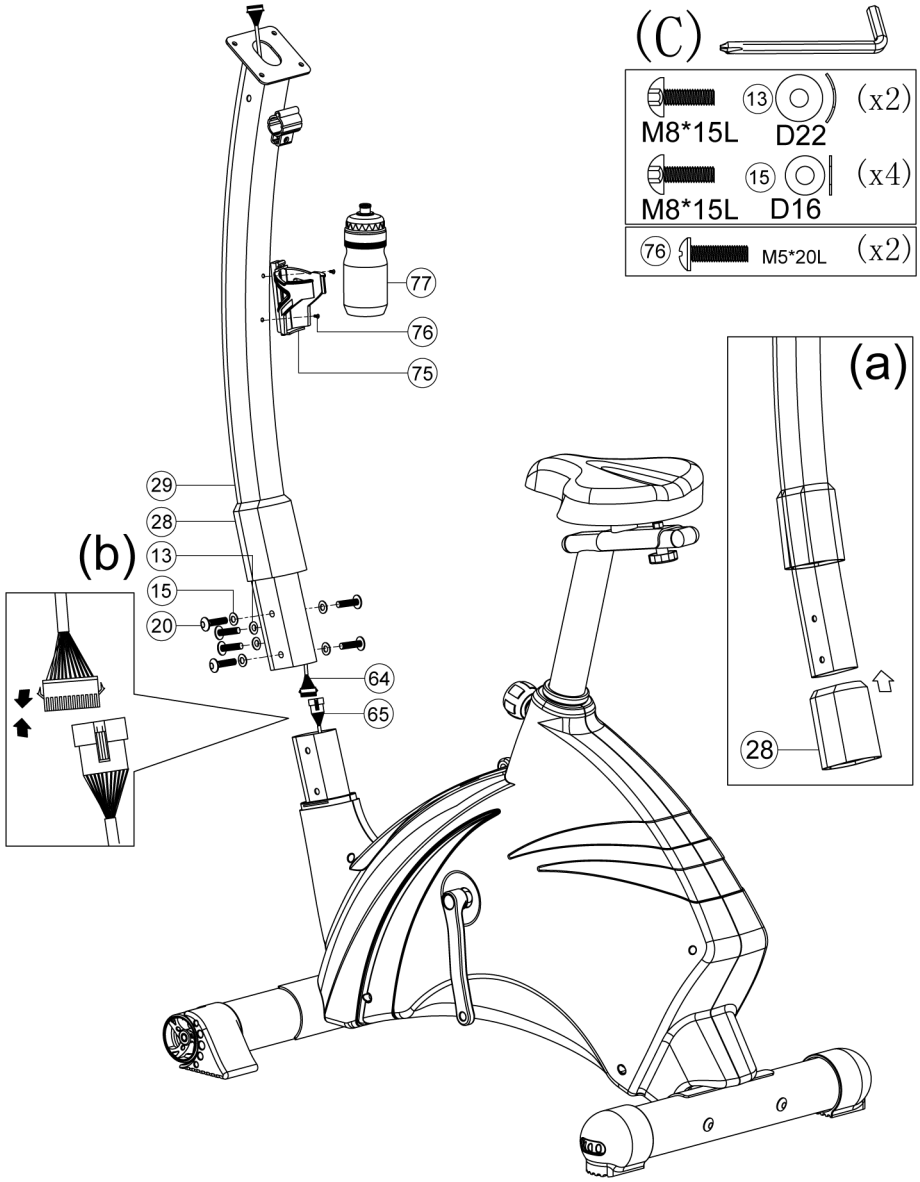
SCHRITT NR. 2 Montage und Verstellung des Sattels

1) Befestigen Sie den Sattel (10) an der Stützstange (9) mittels der Unterlange (17) und Befestigungsschraube (18).
2) Führen Sie die Stützstange (9) in die Öffnung im Hauptrahmen (1) ein. Benutzen Sie die Befestigungsschraube (31), um die Stützstange des Sattels zu verriegeln.
3) Es besteht die Möglichkeit, die Höhe des Sattels (10) einzustellen und den Sattel nach vorne bzw. nach hinten zu schieben. Benutzen Sie zur Verstellung des Sattels die Befestigungsschrauben (31) und (18).



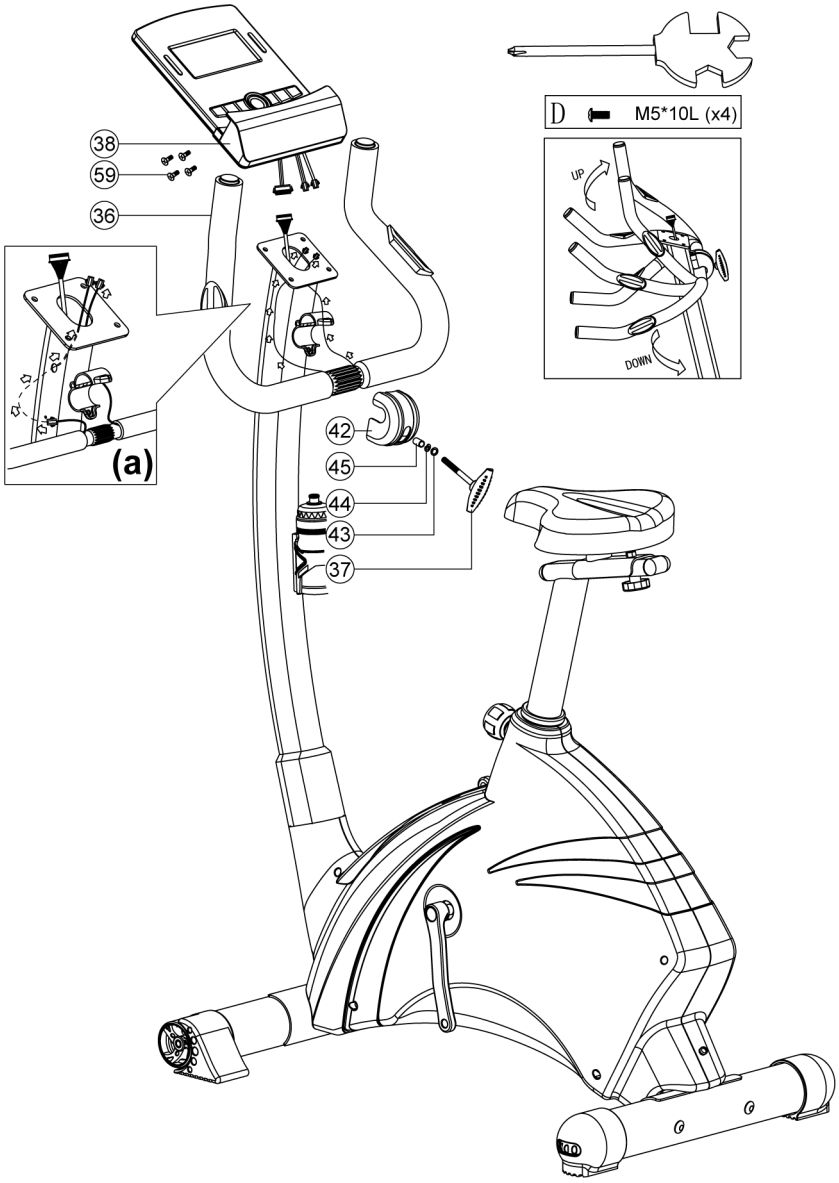
SCHRITT NR. 3

1) Bringen Sie die Schutzabdeckung (28) ans Lenkerstützrohr an, wie auf der Abbildung (a). Schließen Sie die Computerkabel (64 & 65) an, wie auf der Abbildung (b).
2) Befestigen Sie das Lenkerstützrohr (29) am Hauptrahmen (1) mittels der Unterlegscheiben (13) und (15) sowie der Schrauben (20).
3) Befestigen Sie die Halterung für eine Trinkflasche (75) mittels der Schraube (76). Stecken Sie die Trinkflasche (77) in die Halterung.



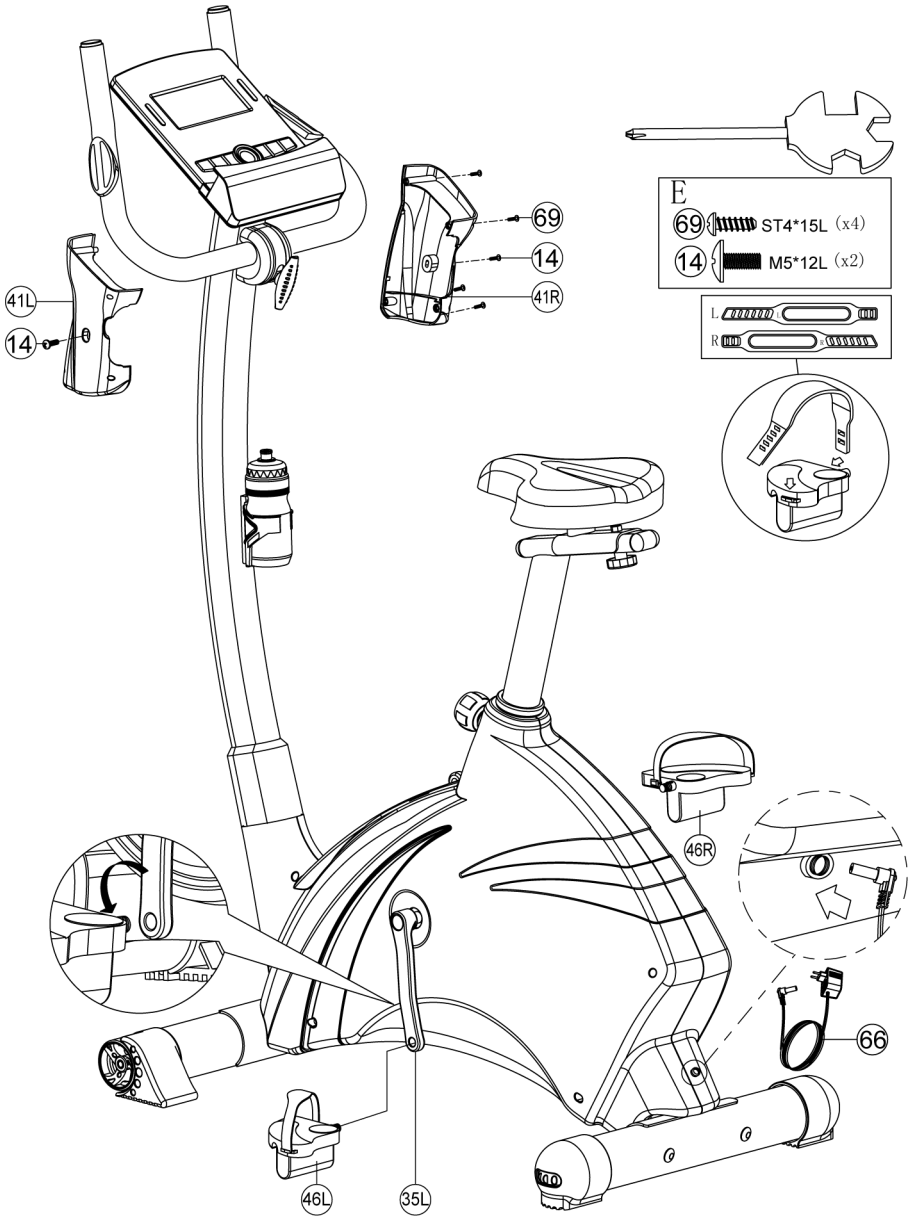
SCHRITT NR. 4

1) Führen Sie das Kabel des Pulses (30) ins Lenkerstützrohr (29), in die entsprechende Öffnung ein. Ziehen Sie das Kabel danach, wie auf der Abbildung (a) unten.
2) Schließen Sie das Kabel des Pulses (30) und das obere Computerkabel (64) mit dem Computer (38) an. Befestigen Sie den Computer (38) am Lenkerstützrohr (29) mittels der Schrauben (59), die im Computer vormontiert wurden.
3) Befestigen Sie den Lenker (36) am Lenkerstützrohr (29). Benutzen Sie dafür die Abdeckung (42), Hülse (45), Unterlegscheiben (44) und (43) sowie den T-förmigen Einstellhebel (37).



SCHRITT NR. 5

1) Montieren Sie die Befestigungselemente des Computers (41 L&R) am Lenkerstützrohr (29) mittels der Schrauben (14) und (69).
2) Befestigen Sie die Pedale (46L&46R) an der Kurbel (35).



Computer B31892

Informationen, über die man vor dem Trainingsanfang wissen sollte

A. Stromversorgung

Nach dem Anschluss des Netzteils mit dem Gerät werden Sie ein Signal hören. Der Computer wird im manuellen Modus (”Manual”) starten.

B. Auswahl des Programms und Einstellungen

1. Zur Auswahl des bestimmten Programms dienen die Tasten UP und DOWN. Danach können Sie die Auswahl mit der Taste ENTER bestätigen.

2. Im manuellen Modus (”Manual”) dienen die Tasten UP und DOWN zur Einstellung der Trainingsparameter, wie Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorienverbrauch (CALORIES), Puls (PULSE).

3. Die Taste START/STOP dient dazu, das Training zu starten bzw. zu beenden.

4. Wenn Sie das vorher programmierte Ziel erreichen werden, werden Sie ein Signal hören. Der Computer wird das Training beenden.

5. Drücken Sie die Taste START / STOP, wenn Sie mehr als ein Trainingsparameter einstellen und einen weiteren Trainingsparameter programmieren möchten.

C. Aufwachen des Computers (Funktion Wake-Up)

Wenn der Computer 4 Minuten lang kein Signal empfängt oder keine Taste von Ihnen gedrückt wird, gelangt das LCD-Display in den Schlaf-Modus. Berühren Sie das Display, um den Computer wieder einzuschalten.

Funktionen des Displays

TIME / ZEIT	Diese Funktion zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch von 00:00 bis 99:59 im Abstand von einer Sekunde. Sie können auch selbst den Computer mit den Tasten UP und DOWN programmieren. Er wird dann vom programmierten Zeitwert bis 00:00 herunterzählen. Danach werden Sie ein Signal hören und der Computer wird zurückgesetzt.
DISTANCE / DISTANZ	Diese Funktion zeigt Ihnen die zurückgelegte Strecke während jedes Trainings an. Der maximale Wert beträgt 999.0 KM/MIL.
RPM / ANZAHL DER UMDREHUNGEN PRO MINUTE	Diese Funktion zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an.
WATT	Diese Funktion zeigt die Menge an Leistung an, die der Computer während des Trainings benötigt.
SPEED / GESCHWINDIGKEIT	Diese Funktion zeigt die Geschwindigkeit während des Trainings in KM/MIL pro Stunden an.
CALORIES / KALORIENVERBRAUCH	Diese Funktion zeigt die geschätzte Anzahl der verbrannten Kalorien während des Trainings an.
PULSE / PULS	Diese Funktion zeigt den Wert des Pulses (Anzahl pro Minute) während des Trainings an.
AGE / ALTER	Im Computer kann man Alter vom 10 bis 99 Jahre einstellen. Wenn Sie diesen Parameter nicht einstellen, wird den vorprogrammierten Wert (d. h. 35 Jahre) eingestellt.

TARGET HEART RATE / ZIELHERZFREQUENZ	Die Funktion der Herzfrequenz, die Sie erreichen sollten, heißt “Target Heart Rate”. Der Wert wird nach den Herzschlägen pro Minute angezeigt.
PULSE RECOVERY	Legen Sie beide Händen auf den Lenker und die Sensoren zur Pulsmessung im Modus START. Abhängig vom Modell können Sie auch den Telemetriegürtel benutzen. Drücken Sie die Taste “PULSE RECOVERY”. Der Countdown beginnt vom 00:60 bis zum 00:00. Sobald der Wert 00:00 erreicht ist, zeigt Ihnen der Computer den Status der Pulserholung mit einer Bewertung von F1 bis F6 an, die bedeuten: **1.0 - PERFEKT** **1.0 < F < 2.0 - AUSGEZEICHNET** **2.0 ≦ F ≦ 2.9 - GUT** **3.0 ≦ F ≦ 3.9 – MITTELMÄßIG** **4.0 ≦ F ≦ 5.9 - UNTERDURCHSCHNITTLICH** **6.0 - SCHLECHT** **Vorsicht:** Wenn der Computer kein Signal empfängt, wird "P" im Fenster "PULSE” angezeigt. Drücken Sie nochmals die Taste PULSE RECOVERY, wenn der Computer "Err“ im Fenster der Nachrichten anzeigt. Vergewissern Sie sich auch, dass Sie die Sensoren mit beiden Händen richtig halten oder dass der Telemetriegürtel an Ihrer Brust richtig angeschlossen wurde.
TEMPERATURE / TEMPERATUR	Diese Funktion zeigt die aktuelle Temperatur an.

Funktionen der Tasten

START / STOP	Die Funktion Schneller Start (Quick Start) ermöglicht es, das Training ohne Einstellung des Programms zu beginnen. Sie funktioniert nur im manuellen Modus (Manual). Die Zeit wird automatisch von Null gezählt. Drücken Sie die Taste STOP, um das Training zu beenden. Drücken Sie die Taste START, um das Training im Stoppmodus zu beginnen.
UP	Diese Taste dient zur Erhöhung des Widerstandes während des Trainings. Diese Taste dient während des Trainings zur Erhöhung bzw. Änderung der folgenden Werte: Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Alter, Geschlecht und Programm.
DOWN	Diese Taste dient zur Verringerung des Widerstandes während des Trainings. Diese Taste dient während des Trainings zur Verringerung bzw. Änderung der folgenden Werte: Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Alter, Geschlecht und Programm.
ENTER	Diese Taste dient zur Bestätigung der Auswahl während des Trainings. Wenn Sie diese Taste im Stoppmodus 2 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte zurückgesetzt. Diese Taste dient zur Bestätigung der Uhreinstellungen.
BODYFAT	Diese Taste dient zur Einstellung folgender Werte: Körpergröße, Gewicht, Geschlecht und Alter des Benutzers. Sie dient auch zur Messung des Körperfettanteils.
PULSE RECOVERY	Diese Taste dient zur Aktivierung der Funktion „heart rate recovery”.

Programme und Funktionen

Manuelles Programm: Manual

P1 ist ein manuelles Programm. Der Benutzer kann die Taste START/STOP drücken und sein Training beginnen. Der Wert des Widerstandes beträgt dann 5. Die Widerstandsstufe kann man mit den Tasten UP/DOWN während des Trainings einstellen. Außerdem kann man zusätzlich die Anzahl der Kalorien, die man verbrennen möchte, und die Länge der Strecke einstellen.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm MANUAL (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um ins Programm MANUAL zu gelangen.
3. Auf dem Display blinkt TIME (Zeit). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
4. Auf dem Display blinkt DISTANCE (Distanz). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
5. Auf dem Display blinkt CALORIES (Kalorienverbrauch). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Kalorien einzustellen, die Sie verbrennen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
6. Auf dem Display blinkt PULSE (Puls). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert des Pulses einzustellen, die Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme:

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Die Programme von 2 bis 13 sind Programme, die vom Hersteller eingestellt worden sind. Sie ermöglichen es, mit unterschiedlichem Widerstand und abwechslungsreich zu trainieren, wie auf den Diagrammen gezeigt wurde. Benutzer können Übungen mit der gewünschten Widerstandsstufe (Einstellung mittels der Taste UP/DOWN) machen, den Zeitwert, Anzahl der Kalorien sowie die Länge der Strecke selbst einstellen.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm von P2 bis P13 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
3. Auf dem Display blinkt TIME (Zeit). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
4. Auf dem Display blinkt DISTANCE (Distanz). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
5. Auf dem Display blinkt CALORIES (Kalorienverbrauch). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Kalorien einzustellen, die Sie verbrennen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
6. Auf dem Display blinkt PULSE (Puls). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert des Pulses einzustellen, die Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

Benutzerdefinierte Einstellungen:

User 1, User 2, User 3, User 4

Die Programme von 14 bis 17 sind von einem Benutzer programmiert. Man kann unterschiedliche Werte der Zeit, Distanz, des Kalorienverbrauchs sowie der Widerstandsstufen in 10 Kolumnen einstellen. Alle Werte und Einstellungen sind durch den Computer bis zum Beenden des Programmierens gespeichert. Man kann auch die aktuelle Widerstandsstufe mittels der Taste UP/DOWN während des Trainings ändern. Die Änderung wird aber nicht für das nächste Training gespeichert. Aber das eingestellte Programm ändert sich nicht bei der Wiederaktivierung.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um die Funktion USER und das Programm von P14 bis P17 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
3. Auf dem Display blinkt die Kolumne Nr. 1. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschten Trainingsparameter einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen für die erste Kolumne zu bestätigen. Die vorprogrammierte Widerstandsstufe für die erste Kolumne ist 1.
4. Auf dem Display blinkt die Kolumne Nr. 2. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschten Trainingsparameter einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen für die zweite Kolumne zu bestätigen.
5. Wiederholen Sie alle Schritte beim Programmieren der weiteren Kolumnen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellung zu bestätigen.
6. Auf dem Display blinkt TIME (Zeit). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
7. Auf dem Display blinkt DISTANCE (Distanz). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
8. Auf dem Display blinkt CALORIES (Kalorienverbrauch). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Kalorien einzustellen, die Sie verbrennen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
9. Auf dem Display blinkt PULSE (Puls). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert des Pulses einzustellen, die Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
10. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

Programme zur Überwachung des Pulses: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., gezieltes Programm H.R.C.

Die Programme von 18 bis 22 gehören zu Programmen zur Überwachung der Herzfrequenz.
Programm 18 steht für 55% Max H.R.C. - - die gezielte Herzfrequenz = (220 – ALTER) x 55%
Programm 19 steht für 65% Max H.R.C. - - die gezielte Herzfrequenz = (220 – ALTER) x 65%
Programm 20 steht für 75% Max H.R.C. - - die gezielte Herzfrequenz = (220 – ALTER) x 75%
Programm 21 steht für 85% Max H.R.C. - - die gezielte Herzfrequenz = (220 – ALTER) x 85%
Programm 22 steht für Target (gezielt) H.R.C. - - Training mit der Einhaltung der gezielten Herzfrequenz

Der Benutzer kann beim Einhalten des geplanten Werts der Herzfrequenz trainieren. Folgende Angaben müssen eingeführt werden: AGE / ALTER, TIME /ZEIT, DISTANCE /DISTANZ, CALORIES /KALORIENVERBRAUCH oder TARGET PULSE /GEZIELTER WERT DES PULSES. In diesen Programmen wird der Widerstand selbst durch

den Computer nach dem Puls des Trainierenden angepasst. Der Wert des Widerstandes kann beispielsweise jede 20 Sekunden erhöht werden, wenn den Wert des Pulses vom Benutzer niedriger ist als den gezielten Wert (TARGET H.R.C.). Analogisch kann der Wert des Widerstandes jede 20 Sekunden verringert werden, wenn den Wert des Pulses vom Benutzer höherer ist als den gezielten Wert.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm von P18 bis P22 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
3. Auf dem Display blinkt AGE / ALTER. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das Alter einzustellen. Das voreingestellte Alter ist 35.
4. Auf dem Display blinkt TARGET PULSE beim Programm 22. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den gezielten Wert des Pulses (Bereich von 80 bis 180) einzustellen. Der voreingestellte Wert vom TARGET PULSE ist 120.
5. Auf dem Display blinkt TIME (Zeit). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
6. Auf dem Display blinkt DISTANCE (Distanz). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
7. Auf dem Display blinkt CALORIES (Kalorienverbrauch). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Kalorien einzustellen, die Sie verbrennen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

Programm Watt Control

Das Programm 23 ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Drücken Sie die Taste ENTER, um den Wert von folgenden Parametern einzustellen: TARGET WATT / ZIELWERT DER LEISTUNG, TIME / ZEIT, DISTANCE / DISTANZ und CALORIES / KALORIENVERBRAUCH. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings nicht geändert werden. Der Widerstand kann dann beispielswiese erhöht werden, wenn die Geschwindigkeit zu niedrig ist und umgekehrt. Wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist, kann der Widerstand verringert werden. Im Endeffekt streben wir einen Zielwert für die vom Benutzer während des Trainings erzeugte Leistung an.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm WATT CONTROL (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
3. Auf dem Display blinkt TIME (Zeit). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
4. Auf dem Display blinkt DISTANCE (Distanz). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
5. Auf dem Display blinkt WATT. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der gezielten WATT-Leistung einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Der voreingestellte Wert von der WATT-Leistung ist 100.
6. Auf dem Display blinkt CALORIES (Kalorienverbrauch). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Kalorien einzustellen, die Sie verbrennen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
7. Auf dem Display blinkt PULSE (Puls). Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert des Pulses einzustellen, die Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

ANMERKUNG:

1. WATT = MOMENT DER UMDREHUNG (KGM) * RPM /UMDREHUNGEN PRO MINUTE/* 1.03
2. In diesem Programm ist der WATT-Wert konstant. Daher wenn Sie schneller in die Pedale treten, ist der Widerstand niedriger. Wenn Sie aber langsamer fahren, ist der Widerstand höherer.

Programm Body Fat

Das Programm 24 dient zur Berechnung des Körperfettanteils. Auf dieser Grundlage wird Ihnen ein spezielles Trainingsprogramm angeboten. Es gibt drei Arten von Körperformen, die sich nach dem %-Anteil des Körperfetts richten.

Typ 1.: BODY FAT / FETTANTEIL / % >27
Typ 2.: 27≧ BODY FAT / FETTANTEIL / % ≧20
Typ 3.: BODY FAT / FETTANTEIL / % <20

Der Computer zeigt die Werte von BODY FAT %, BMI und BMR an.

Einstellungen:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm BODY FAT (P24) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
3. Auf dem Display blinkt HEIGHT / KÖRPERGRÖßE. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Körpergröße des Benutzers einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Die voreingestellte Größe ist 170 cm oder 5’07”.
4. Auf dem Display blinkt WEIGHT / GEWICHT. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um das eigene Gewicht einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Das voreingestellte Gewicht des Benutzers ist 70 kg.
5. Auf dem Display blinkt GENDER / GESCHLECHT. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um das Geschlecht einzustellen. Nummer 1 bedeutet männlich und Nummer 0 weiblich. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Das voreingestellte Geschlecht ist männlich (Nummer 1, MAN).
6. Auf dem Display blinkt AGE / ALTER. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das Alter einzustellen. Das voreingestellte Alter ist 35.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Messung zu beginnen. Wenn auf dem Display wird „E“ angezeigt, vergewissern Sie sich, ob Sie richtig die Sensoren zur Pulsmessung mit den beiden Händen halten oder (abhängig vom Modell), ob dein Telemetriegürtel richtig angezogen wurde. Drücken Sie dann nochmals die Taste START/ STOP, um die Messung zu beginnen.
8. Nach der Messung zeigt der Computer den BMR-, BMI- und FAT-PERCENT-Wert an. Außerdem stellt er Ihnen das Trainingsprofil dar, das für Ihre Körperform bestimmt ist.
9. Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

Funktionstipp:

1. Schlaf-Modus:
Der Computer gelangt in den Stand-By-Modus, wenn er kein Signal über das Training empfängt oder wenn Sie keine Taste innerhalb von 4 Minuten gedrückt haben. Sie können eine beliebige Taste drücken, um diesen Modus zu verlassen.
2. BMI (Body Mass Index): BMI dient zur Berechnung des Körperfettanteils. Diese Funktion basiert auf

Ihrem Gewicht und Ihrer Körpergröße.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR zeigt, wie viele Kalorien Ihr Körper zu alltäglichen Aktivitäten und zum Leben benötigt. Es geht um die Menge an Energie, die im Ruhezustand bei Herzschlägen, der Atmung und Einhaltung der richtigen Körpertemperatur verbraucht wird.

Fehlermeldung:

E1:
Normaler Zustand: Wenn der Computer über 4 Sekunden lang kein Signal vom Antriebsmotor des Geräts während des Trainings empfängt und wenn er dreimal ergebnislos den Zustand überprüft, zeigt er auf dem Display das Symbol ”E1”.
Stan-By-Modus: Der Antriebsmotor schaltet sich automatisch aus, wenn der Computer über 4 Sekunden lang kein Signal empfängt. Auf dem Display wird das Symbol ”E1“ angezeigt. Jedes Fenster, das digitale Funktionen darstellt, ist leer und die Ausgangssignale werden abgeschaltet.

E2: Wenn der Computer nicht in der Lage ist, Daten aus dem Speicher zu lesen, wenn der ID-Code falsch oder die IC-Speicherkarte beschädigt ist, erscheint das Symbol ”E2” auf dem Display.

E3: Wenn der Computer 4 Sekunden nach dem Beginn des Modus „Start” einen Fehler aufgrund nicht gezählter Trainingsparameter feststellt, erscheint auf dem Display das Symbol ”E3”.

Fehlermeldung: Wenn Sie die Taste “Pulse Recovery” drücken und die Sensoren zur Pulsmessung nicht mit Ihren Händen halten, erscheint auf dem Display die Fehlermeldung “Err”.

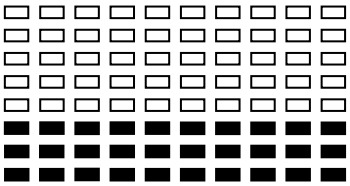
Technische Daten des Netzteils:

1. Eingang: 240 V/50 Hz oder 60 Hz, Ausgang: 9 V AC/1 A
2. Eingang: 100 V/50 Hz oder 60 Hz, Ausgang: 9 V AC/1 A

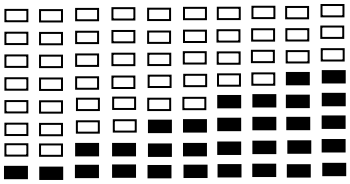
Diagramme auf dem LCD-Display

Voreingestellte Programme:

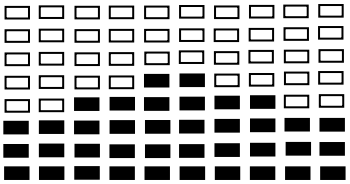
PROGRAMM 1
MANUAL



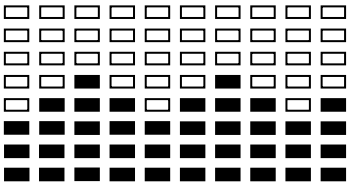
PROGRAMM 2
STEPS



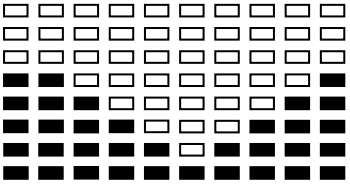
PROGRAMM 3
HILL



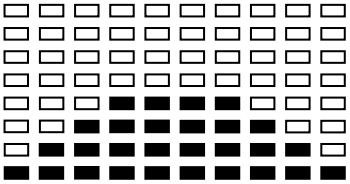
PROGRAMM 4
ROLLING



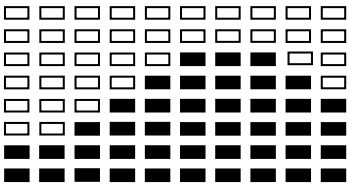
PROGRAMM 5
VALLEY



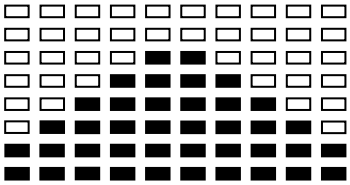
PROGRAMM 6
FAT BURN



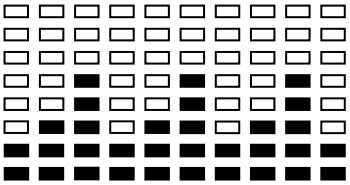
PROGRAMM 7
RAMP



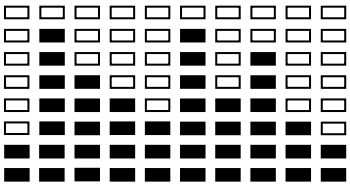
PROGRAMM 8
MOUNTAIN



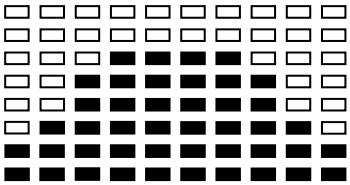
PROGRAMM 9
INTERVALS



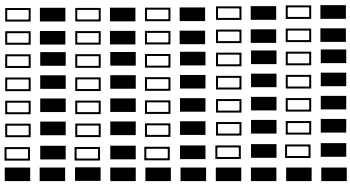
PROGRAMM 10
RANDOM



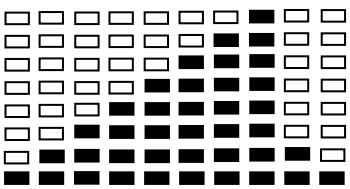
PROGRAMM 11
PLATE



PROGRAMM 12
AUFARTLEK

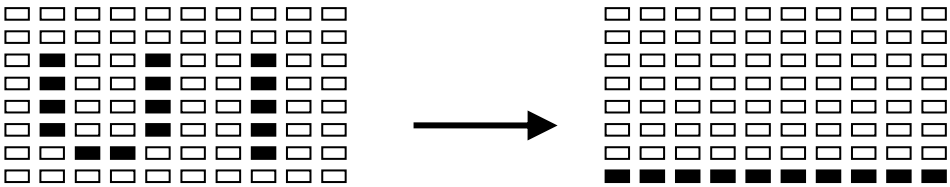


PROGRAMM 13
PRECIPICE

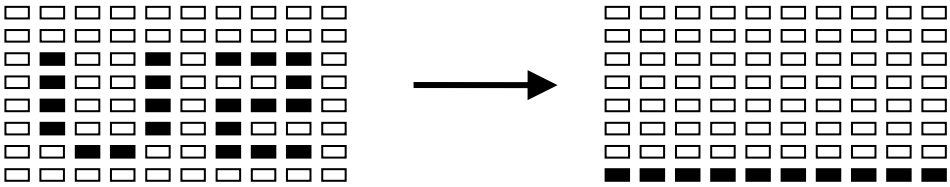


Benutzerdefinierte Programme

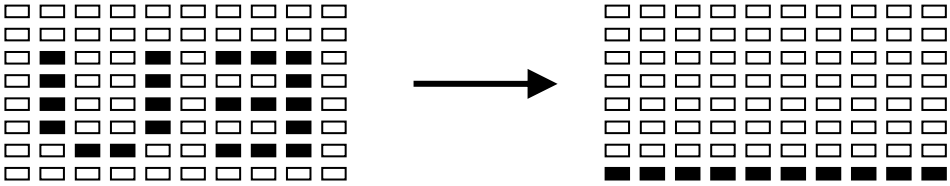
PROGRAMM 14
USER 1



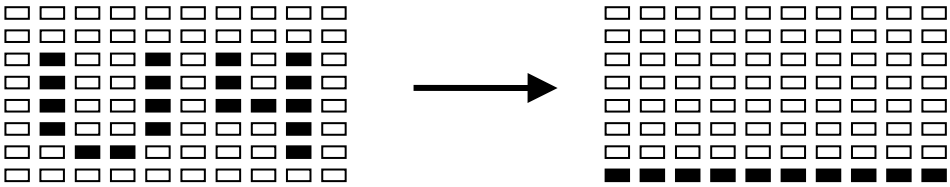
PROGRAMM 15
USER 2



PROGRAMM 16
USER 3



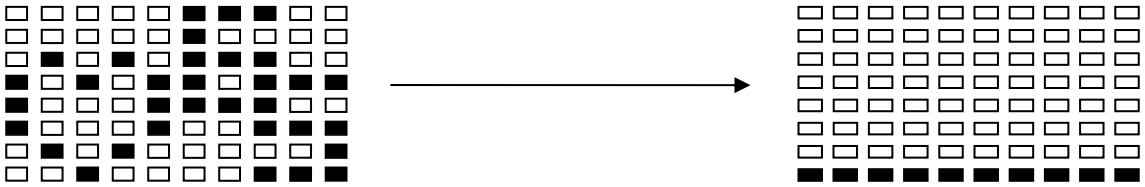
PROGRAMM 17
USER 4



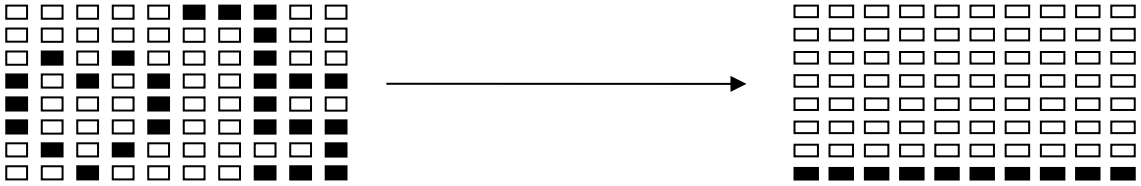
Profile des Programms zur Pulsmessung / HRC:

PROGRAMM 18
55% H.R.C.

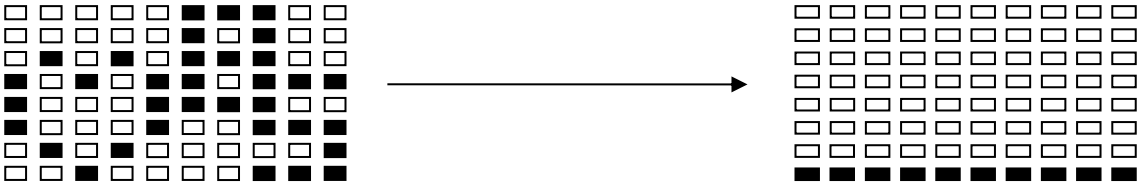
PROGRAMM 19
65% H.R.C.



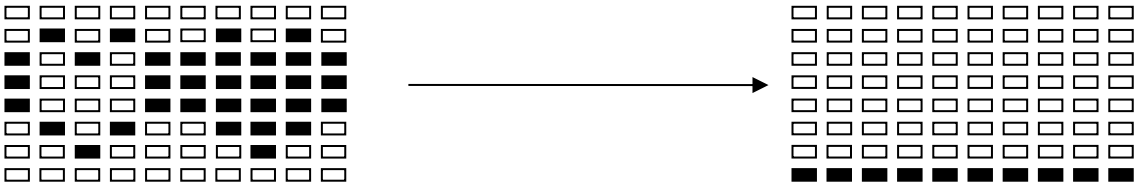
PROGRAMM 20
75% H.R.C.



PROGRAMM 21
85% H.R.C.

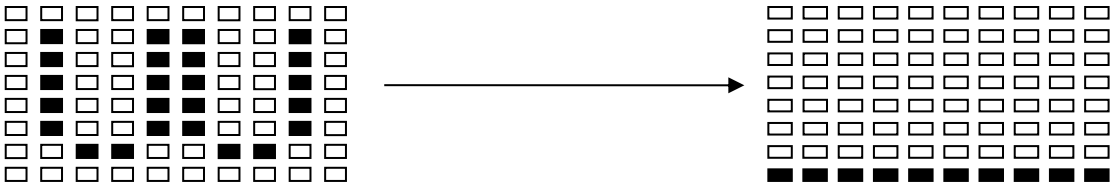


PROGRAMM 22
DOCELOWY H.R.C.



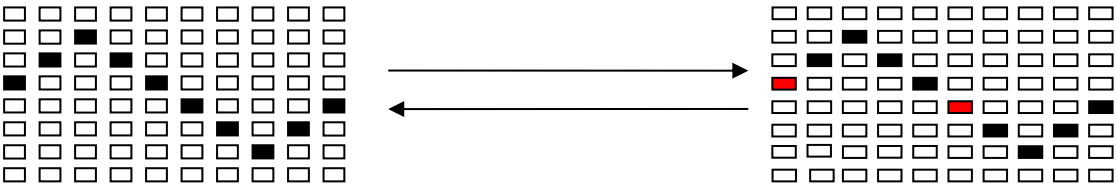
Programm WATT Control

PROGRAMM 23
WATT CONTROL

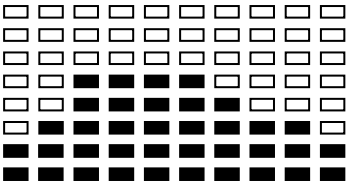


Programme zur Messung des Körperfettanteils / Body Fat:

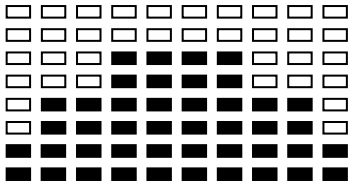
PROGRAMM 24
BODY FAT (STOP) **BODY FAT (START)**



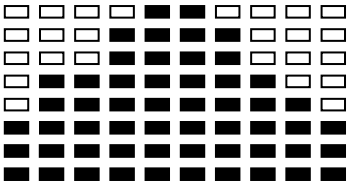
Nach der Messung des Körperfettanteils wird auf dem Display eines von sechs Profilen angezeigt:



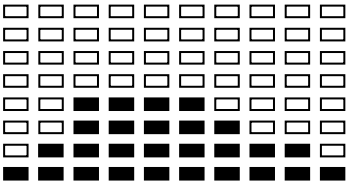
Trainingszeit: 40 Minuten



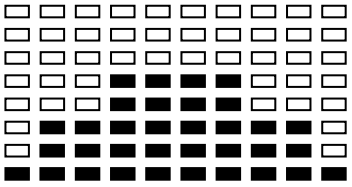
Trainingszeit: 40 Minuten



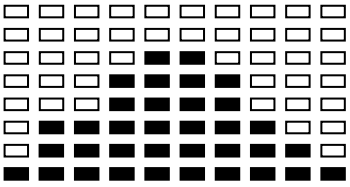
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

Delightech APP

Schalten Sie die Funktion Bluetooth auf dem Tablet oder Smartphone ein und finden Sie das Gerät (Computer). Drücken Sie danach die Taste Connect (Verbinden). (Passwort: 0000). Koppeln Sie Ihr Tablet oder Smartphone über Bluetooth mit dem Computer. Starten Sie die App Deligtech APP auf Ihrem Tablet oder Smartphone und beginnen Sie Ihr Training. Die Verwendung der App wird in der Bedienungsanleitung von Delightech beschrieben.

DelighTech Fitness App – Schneller Start

Deligh Tech

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

WICHTIG:

1. Wenn der Computer mit dem Smartphone oder Tablet über Bluetooth gekoppelt ist, bleibt das Display leer.
2. Verlassen Sie die App Delightech und schalten Sie die Funktion Bluetooth aus. Das Display startet dann wieder.

Schritt 1.

Laden Sie die App herunter.

Deligh Tech

Schritt 2.

Koppeln Sie Ihr mobiles Gerät dank der Funktion Bluetooth.

Schritt 3.

Starten Sie die App.

Schritt 4.

Beginnen Sie Ihr Training.

Schritt 5.

Überprüfen Sie die Zusammenfassung Ihrer allen Trainings.

Schritt 6.

Überprüfen Sie Ihre Trainingsdaten.

Trainingsanleitung

1. Aufwärmübungen

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

2. Körperhaltung

Setzen Sie sich auf den Sattel. Legen Sie Ihre Füße in die Pedale, so dass sie zwischen der Pedaloberfläche und dem Sicherheitsgurt gesichert werden. Legen Sie Ihre Hände auf die Handläufe. Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

3. Training

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

4. Trainingsplan

Aufwärmen:

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

Trainingszeit:

Die Trainingszeit kann nach folgenden Regeln bestimmt werden:

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

Erholung:

Wenn Sie Ihr Training beenden wollen, sollten Sie dann die Intensität stufenweise verringern. Dehnübungen werden auch empfohlen, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.

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

Anwendungsbereich

Der Heimtrainer M1820-i ist ein Gerät der Klasse H und ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Er darf nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.

Vorsicht

Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können nur den eingeschätzten Wert anzeigen.
Das Übertreiben bei Trainings kann zur ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort Ihr Training.

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

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

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.
Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

CE

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 pieczątką 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej: https://serwis.abisal.pl/

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GUARANTEE CARD

Article name:…….
EAN code:……
Date of sale: ……..

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:

- clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
- valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.

3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 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. 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.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: https://serwis.abisal.pl/

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIEKARTE

Artikelname:……...
EAN-Code:…….
Verkaufsdatum:……...

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:

- der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
- eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.

3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:

- mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
- Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
- falsche Montage und Wartung,
- Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.

6. Die Garantie erlischt:

- nach Ablauf der Haltbarkeit,
- bei freiwilligen Reparaturen,
- Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.

7. 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.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: https://serwis.abisal.pl/

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:……
EAN kód:……..
Datum prodeje:……..

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:

- čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
- platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
- reklamovaného produktu.

3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 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. 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.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: https://serwis.abisal.pl/

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

NOTATKI

HMS-FITNESS.COM

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.,** ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl