MP6548

PL

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

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

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

Lista części

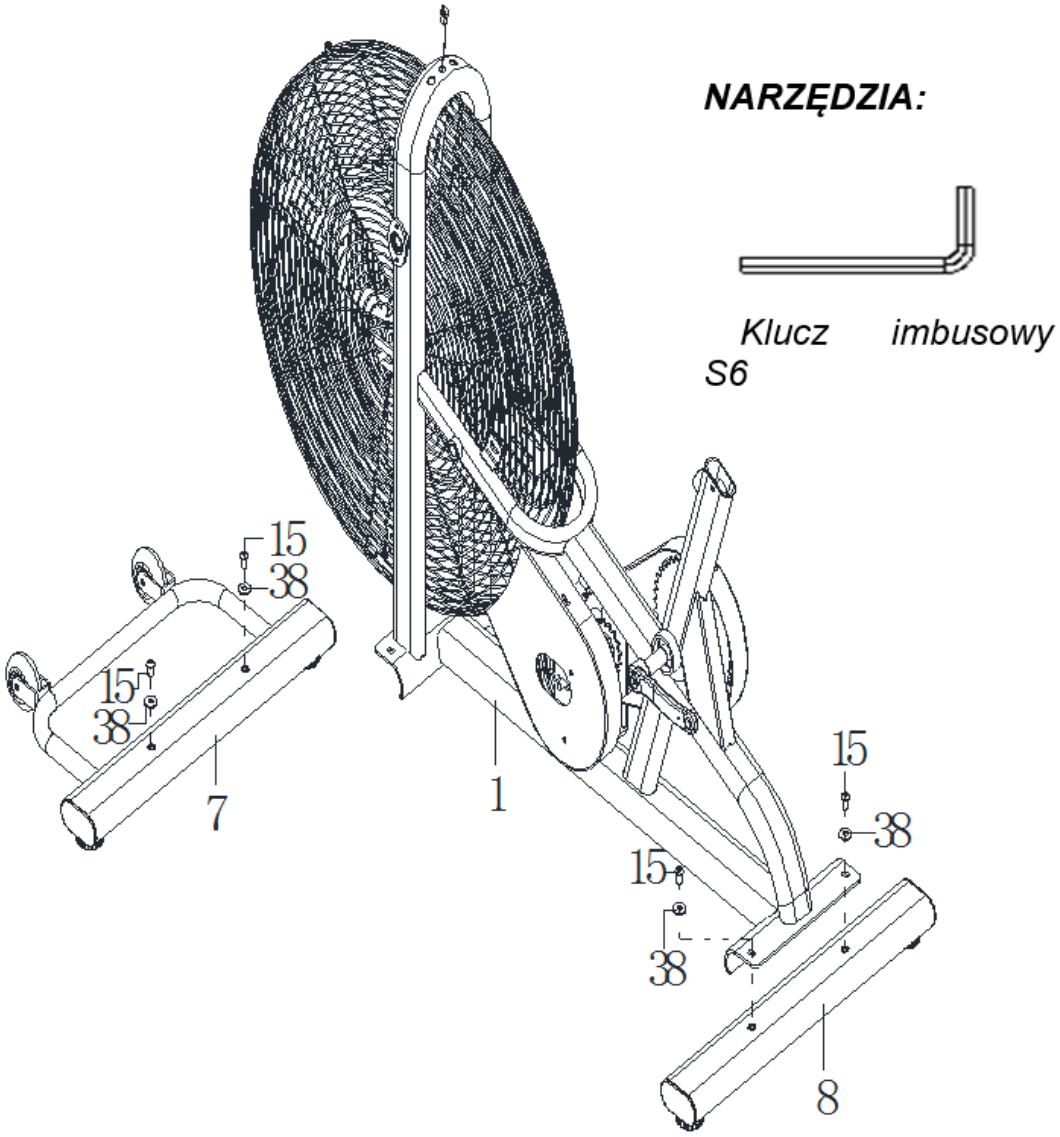
No.	Opis	Qty	No.	Opis	Qty
1	Rama główna	1	46	Prawa osłona	1
2	Wspornik komputera	1	47	Nakrętka M6	8
3	Lewy uchwyt	1	48	Podkładka sprężynująca Φ6	8
4	Prawy uchwyt	1	49	Wspornik	4
5	Kolumna uchwytu	2	50	Nakrętka kołnierzowa M10×1.0	4
6	Wspornik stopnicy	2	51	Śruba oczkowa M6x36	4
7	Przedni stabilizator	1	52	Nakrętka M10x1.0	4
8	Tylny stabilizator	1	53	Pierścień Φ10	4
9	Sztyca	1	54	Łożysko 6003Z	4
10	Szyna siedziska	1	55	Śruba M6x15	4
11	Komputer	1	56	Koło pasowe	1
12	Śruba M5x10	2	57	Przekładnia Φ18xΦ13x6	1
13	Przewód	1	58	Ośka wiatraka Φ10x140	1
14	Zaślepka przewodu Φ12	3	59	Pasek	1
15	Śruba M8x16	6	60	Lewa stopnica	1
16	Podkładka łukowa Φ16xΦ8x1.5	2	61	Prawa stopnica	1
17	Nakrętka M8	2	62	Przekładka	4
18	Wkręt samogwintujący ST4.2×20	1	63	Pierścień Φ32	2
19	Linka czujnika	1	64	Łożysko Φ32xΦ13x10	2
20	Ośka	2	65	Osłona korby	2
21	Podkładka blokująca	2	66	Nakrętka kołnierzowa M10×1.25	2
22	Śruba M6x10	10	67	Lewa korba	1
23	Podkładka łukowa Φ26xΦ16x0.3	2	68	Prawa korba	1
24	Tuleja Φ28xΦ16x16	4	69	Lewa nakrętka nylonowa 1/2"	1
25	Podkładka Φ28xΦ16x5	2	70	Prawa 1/2"	1
26	Płaska podkładka Φ10xΦ25x2.0	2	71	Pierścień Φ20	2
27	Podkładka sprężynująca Φ19.5xΦ11.5x3.0	2	72	Łożysko 6004Z	2

28	Śruba M10x20	2	73	Łańcuch	1
29	Śruba M8 x 40	4	74	Ośka koła zamachowego	1
30	Podkładka Φ20xΦ8x1.5	4	75	Nakrętka M5	22
31	Nakrętka M8	4	76	Podkładka sprężynująca Φ5	8
32	Śruba M10x50	2	77	Śruba M5x15	8
33	Stalowa tuleja Φ24x15	4	78	Koło łańcuchowe	1
34	Nakrętka nylonowa M10	2	79	Gałka regulacji wysokości siedziska M16x25	1
35	Zaślepka Φ32	2	80	Tuleja plastikowa	1
36	Zaślepka Φ28	2	81	Gałka redukcyjna M16x35	1
37	Pianka	2	82	Plastikowa tuleja sztycy	2
38	Płaska podkładka Φ20xΦ8x1.5	4	83	Zaślepka 30x30	1
39	Śruba M8x40	2	84	Siodełko	1
40	Koła transportowe	2	85	Lewa osłona	1
41	Nakrętka nylonow M8	2	86	Śruba M5×10	8
42	Zaślepki stabilizatorów 80x40	4	87	Śruba M6x10	7
43	Nakrętka M10	4	88	Prawa osłona	1
44	Odbojnik	4	89	łopatka	4
45	Lewa osłona	1	90	Śruba M5x40	4
91	Koło zamachowe	1	95	Ośka wiatraka	1
92	Śruba M5x40	4	96	Stopnica	2
93	Magnes	1	97	Zaślepka Φ38	2
94	Wspornik czujnika	1	98	Czujnik pulsu z przewodem	2
			99	Wkręt samogwintujcy ST4.2×20	2

Montaż

Krok 1 Instalacja przedniego i tylnego stabilizatora

1. Przymocuj przedni stabilizator (7) do ramy głównej (1) dwoma śrubami heksagonalnymi M8x16 (15) I dwoma płaskimi podkładkami Φ20xΦ8x1.5 (38). Dokręć kluczem imbusowym.
2. Przymocuj tylni stabilizator (8) do głównej ramy (1) dwoma śrubami heksagonalnymi M8x16 (15) I dwoma płaskimi podkładkami Φ20xΦ8x1.5 (38). Dokręć kluczem imbusowym.

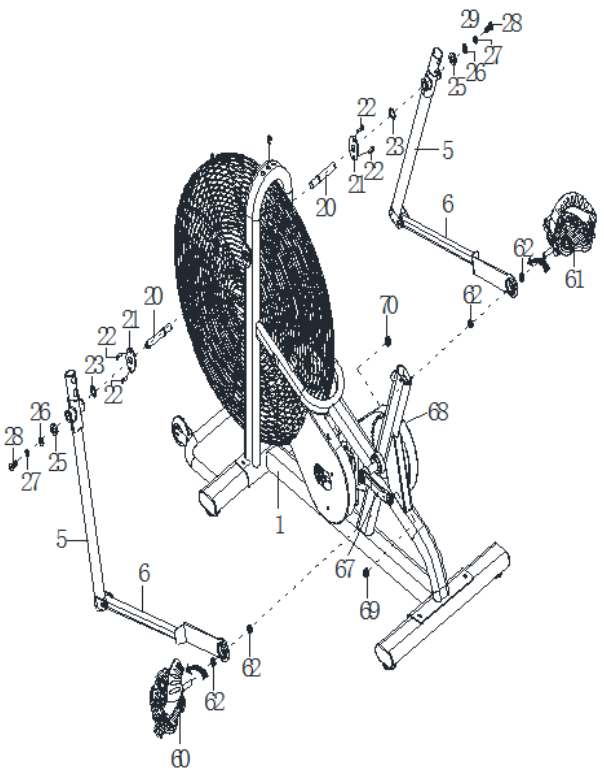


Krok 2 Instalacja poręczy, podnóżka i pedału

1. Usuń cztery śruby M6x10 (22) z głównej ramy (1), I wyjmij dwie podkładki blokujące (21).
2. Zainstaluj oś(20) do głównej ramy (1), dokręć dołączonym kluczem.

3. Następnie przyłącz podkładki blokujące (21) do osi (20) czterema śrubami M6x10 (22). Dokręć kluczem imbusowym S5.
4. Przymocuj poręcz (5) do ramy głównej (1) dwoma falowanymi podkładkami Φ26xΦ16x0.3 (23), dwoma podkładkami w kształcie litery D Φ28xΦ16x5 (25), dwoma płaskimi podkładkami Φ10xΦ25x2.0 (26), dwoma sprężynowimi podkładkami Φ19.5xΦ11.5x3.0 (27) I dwoma śrubami heksagonalnymi M10x20 (28). Dokręć kluczem imbusowym S6.
5. Usuń przekładkę (62) I prawą nylonową nakrętkę (70) z prawego pedału (61).
6. Przymocuj prawy podnóżek (6) do prawej korby (68) przy użyciu prawego pedału (61), przekładki (62) I prawej nylonowej nakrętki (70). Dokręć ręczni prawy pedał (61) zgodnie z ruchem wskazówek zegara I dokręć prawą nakrętkę nylonową(70) przeciwnie do kierunku wskazówek zegara dołączonym kluczem.
7. Powtórz czynności na lewym podnóżku, (6) lewej korbie, dokręć lewy pedał (60) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara I dokręć lewą nylonową nakrętkę (69) zgodnie z ruchem wskazówek zegara dołączonym kluczem.

UWAGA: Nie przekręcaj lewego pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

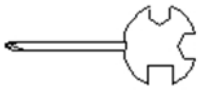


NARZĘDZIA:

Klucz imbusowy S5

Klucz imbusowy S6

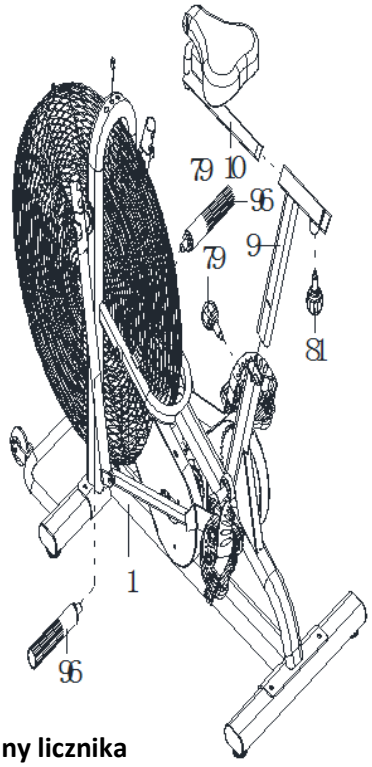
Klucz S13-S14-S15



Klucz oczkowy z wkrętakiem Phillipsa S19-S10-S13-S17

Krok 3 Instalacja kolumny siedziska i podnóżka

1. Przymocuj suwnicę siedziska (10) do kolumny siedziska (9) I dopasuj pozycję, a następnie dokręć pokrętłem M16x35 (81).
2. Poluzuj pokrętło regulacji wysokości siedziska M16x25 (79), wsuń kolumnę siedziska (9) do głównej ramy (1). Przekręć pokrętło regulacji wysokości siedziska M16x25 (63) zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby zablokować kolumnę siedziska (9) na odpowiedniej wysokości.
3. Przyłącz podnóżek (96) do ramy głównej (1). Dokręć kluczem.

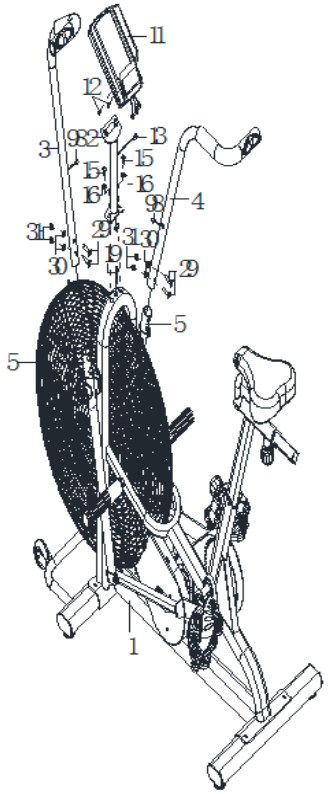


NARZĘDZIA:

Klucz S10-S13-S17-S19

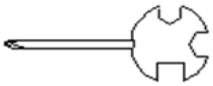
Krok 4 Instalacja poręczy i kolumny licznika

1. Umieść prawą poręcz (4) w plastikowym rękawie rury prawej poręczy(5) dwoma śrubami M8x40 (29), dwoma zakrzywionymi podkładkami Φ20xΦ8x1.5 (30) I dwoma nakrętkami M8 (31).
2. Powtórz czynności z lewą poręczą (3).
3. Podłącz kabel czujnika (19) z przedłużaczem kabla (13).
4. Usuń dwie śruby heksagonalne M8x16 (15) I dwie zakrzywione podkładki Φ16xΦ8x1.5(16) z głównej ramy (1).
5. Przymocuj kolumnę licznika (2) do ramy głównej (1) dwoma śrubami heksagonalnymi M8x16 (15) I dwoma zakrzywionymi podkładkami Φ16xΦ8x1.5 (16). Dokręć kluczem imbusowym.
6. Usuń dwie śruby krzyżakowe M5x10 (12) z komputera (11).
7. Następnie przymocuj komputer (11) do górnej części kolumny licznika (2) dwoma śrubami krzyżakowymi M5x10 (12). Dokręć śruby kluczem oczkowym z wkrętakiem Phillipsa.
8. Podłącz kabel licznika (1) z kablem czujnika na poręczy (98) I środkowym kablem(13).



NARZĘDZIA:

Klucz imbusowy S6



Klucz oczkowy z wkrętakiem Phillipsa S13-S14-S15

Komputer

Przyciski

1. MODE

Naciśnij, aby zmienić rodzaj wyświetlania lub element do ustawiania.

2. RECOVERY / UP

- W trakcie ustawiania naciśnij, aby zwiększyć wartość w oknie czasu (TIME), odległości (DIST), kalorii (CAL) oraz temperatury (TEMP).
- Poza trybem ustawiania naciśnij, aby włączyć/wyłączyć funkcję powrotu do pulsu spoczynkowego.

3. DOWN

W trakcie ustawiania, naciśnij, aby zmniejszyć wartość w oknie czasu (TIME), odległości (DIST), kalorii (CAL) oraz temperatury (TEMP).

4. RESET/GO

- W trakcie ustawiania naciśnij, aby zresetować wartość w odpowiednim okienku dla czasu (TIME), odległości (DIST) lub kalorii (CAL).
- W ustawianiu parametrów testu ilości tłuszczu w organizmie, naciśnij aby rozpocząć test.
- W trybie monitorowania przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości do O.

5. BODYFAT

W trybie spoczynku naciśnij, aby wejść/wyjść z trybu ustawiania parametrów testu ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Funkcje

1. PRĘDKOŚĆ/ZAWARTOŚC TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

- Wyświetl prędkość w zakresie is 0.0~99.9KM/H. Max. sygnał odbioru wynosi 1500 obr / min.
- Wyświetl aktualne obroty na minutę (RPP) w trakcie ćwiczenia. Odzwierciedla to częstotliwość pedałowania. Zakres: 0-1500/min.
- Wyświetl zawartość tłuszczu w organizmie.

2.CZAS/BMI

- Liczenie całkowitego czasu treningu. Zakres: 0-99M59S.

- Czas może być narzucony. 10 sekund przed zakończeniem treningu urządzenie zasygnalizuje koniec treningu. Zakres: 0-99 minut.
- Wyświetlanie indeksu masy ciała (BMI).

3.ODLEGŁOŚĆ/BMR

- Liczenie całkowitego przebytego dystansu. Zakres: 0-99.9KM.
- Dystans może być narzucony. 10 sekund przed zakończeniem treningu urządzenie zasygnalizuje jego koniec. Maksymalny dystans: 99.9 km.
- Wyświetlanie podstawowej przemiany materii (BMR).

4. KALORIE/TEMPERATURA

- Liczenie całkowitej ilości spalonych kalorii w treningu. Zakres: 0-999 kcal.
- Ilość kalorii może być narzucona. 10 sekund przed zakończeniem treningu urządzenie zasygnalizuje jego koniec.
- Wyświetlanie temperatury pomieszczenia (TEMP).

5. PULS

- Mierzenie pulsu. Zakres: 40-240 uderzeń / minutę.
- Jeżeli puls nie będzie wyczuwalny po 60 sekundach, komunikat "P" zostanie wyświetlony. Aby powrócić do testu, naciśnij UP lub DOWN

6. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE I AUTMATYCZNY START/STOP

- Bez aktywności przez 8 minut, urządzenie wyłączy się automatycznie, a pamięć zostanie wyczyszczona (poza temperaturą I zawartością tłuszczu w organizmie).
- Po wznowieniu treningu, monitor włączy się automatycznie.

Operacje

1. USTAWIENIE

Naciśnij MODE, aby wybrać, który z parametrów ustawisz. Następnie, używając przycisków UP/DOWN, ustaw preferowane wartości. Po przytrzymaniu przycisków, wartości wzrosną/zmaleją gwałtownie. Naciśnij RESET, aby wyczyścić ustawione wartości.

2. PULS

- Przed mierzeniem pulsu, naciśnij dowolny guzik, aby na wyświetlaczu zamiast "P" pojawiło się "0". Umieść dłonie na czujnikach, a po 3-4 sekundach na monitorze pokaże się aktualny puls.
- Uwaga: Podczas pomiaru początkowa wartość może być zawyżona, aby po 2-3 sekundach powrócić do normy. Nie należy używać czujnika w celach medycznych.

Uwaga: Jeżeli komputer posiada bezprzewodowy czujnik w pasie, proszę zmoczyć czujniki przewodzące od strony ciała, aby zapewnić dobrą przyczepność do skóry. Dopasuj pas, aby czujnik przylegał dobrze do ciała poniżej klatki piersiowej.

3. POWRÓT DO PULSU SPOCZYNKOWEGO

- W stanie spoczynku urządzenia, sprawdź puls według powyższych instrukcji. Następnie naciśnij RECOVERY/UP. Wyświetlacz zacznie odliczać czas przez minutę. Trzymaj dłonie na

czujnikach do końca odliczania. Następnie odczytaj czas powrotu do pulsu spoczynkowego. Zakres: F1 (najszybszy) do F6. Naciśnij ponownie RECOVERY/UP, aby wyjść z trybu.

4. POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ, BMI & BMR

- W stanie spoczynku urządzenia naciśnij BODYFAT, aby wejśc w ustawienia trybu. Wybierz między: ćwiczącym Nr.(1 ~ 8), wagą(KG), wzrostem(CM), wiekiem (YEAR), płcią. Naciśnij MODE, aby przejść do następnego parametru. Naciśnij RECOVERY/U{, aby zwiększyć wartość I DOWN, aby ją zmniejszyć.
- Po zakończeniu ustawień, złap czujnik pulsu I naciśnij RESET/GO. Po 6 sekundach wynik się wyświetli.
- Naciśnij BODYFAT po raz drugi, aby wyjść z testu.

UWAGA:

- Podczas ustawiania parametrów po 10 sekundach braku aktywności użytkownika, test zakończy się samoistnie.
- Podczas testu zawartości tkanki tłuszczowej po 10 sekundach braku aktywności użytkownika zostanie wyświetlony komunikat Er.1.

5. SYSTEM AUDIO

Podłącz kabel do odtwarzacza, następnie włącz przełącznik audio po prawej stronie komputera.

Tabela zawartości tkanki tłuszczowej

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

MP3

Po podłączeniu urządzenia kablem stereo, włącz przełącznik po prawej stronie komputera I włącz muzykę.

Wymiana baterii

Jeśli wyświetlacz zacznie migać lub blaknąć, usuń baterie, a następnie wymień je na AA UM3 R6 lub AAAUM4 R03 w zależności od oryginalnie załączonych baterii.

Konserwacja

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

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

Czyszczenie

Regularne czyszczenie pasa bieżnego zapewnia długą żywotność produktu.

Uwaga: Bieżnia musi być wyłączona, aby uniknąć porażenia prądem.

Po każdym treningu: Wytrzyj konsolę i inne powierzchnie czystą, miękką i wilgotną szmatką, aby usunąć pozostałości potu.

Uwaga: Nie używaj silnych środków czyszczących ani rozpuszczalników. Aby uniknąć uszkodzenia komputera, trzymaj z dala wszelkie płyny. Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Aby ułatwić czyszczenie, zaleca się użycie maty do bieżni. Buty mogą pozostawiać brud na pasie bieżnym, który może trafiać pod bieżnię. Raz w tygodniu wyczyść matę pod bieżnią.

Dane techniczne

Wymiary: 133 x 61,7 x 137,8 cm

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Waga netto: 34,5 kg

Waga brutto: 38,6 kg

EN

SAFETY PRECAUTIONS

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

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

Spare Parts List

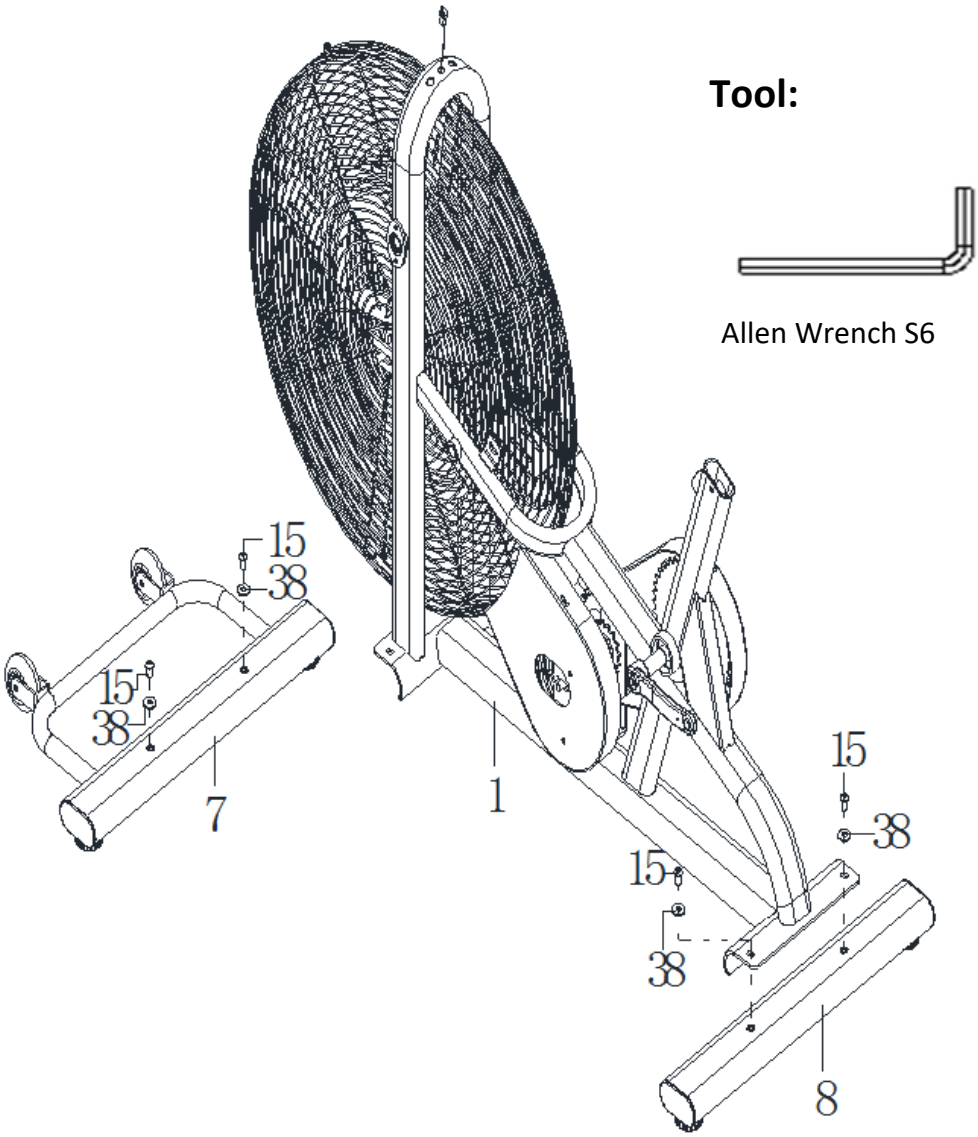
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	46	Right Chain Cover	1
2	Meter Post	1	47	Hexagon Nut M6	8
3	Left Handrail Arm	1	48	Spring Washer Φ6	8
4	Right Handrail Arm	1	49	Tension Bracket	4
5	Handrail	2	50	Flange Nut M10×1.0	4
6	Left and Right Foot Bar	2	51	Eye Bolt M6x36	4
7	Front Stabilizer	1	52	Hexagon Nut M10x1.0	4
8	Rear Stabilizer	1	53	Ring Φ10	4
9	Seat Post	1	54	Bearing 6003Z	4
10	Seat Slider	1	55	Hexagon Bolt M6x15	4
11	Computer	1	56	Belt Pulley	1
12	Cross Pan Head Screw M5x10	2	57	Gear Φ18xΦ13x6	1
13	Extension Sensor Wire	1	58	Fan Wheel AxleΦ10x140	1
14	Wire Plug Φ12	3	59	Belt	1
15	Hexagon Bolt M8x16	6	60	Left Foot Pedal	1
16	Curve Washer Φ16xΦ8x1.5	2	61	Right Foot Pedal	1
17	Nut M8	2	62	Spacer	4
18	Cross Pan Head Self-drilling Tapping Screw ST4.2×20	1	63	Ring Φ32	2
19	Senor Wire	1	64	Bearing Φ32xΦ13x10	2
20	Axle	2	65	Crank Cover	2
21	Locking Plate	2	66	Flange Nut M10×1.25	2
22	Bolt M6x10	10	67	Left Crank	1
23	Wave Washer Φ26xΦ16x0.3	2	68	Right Crank	1
24	Metal Bushing Φ28xΦ16x16	4	69	Left Nylon Nut 1/2"	1
25	D-shaped Washer Φ28xΦ16x5	2	70	Right Nylon Nut 1/2"	1
26	Flat Washer Φ10xΦ25x2.0	2	71	Ring Φ20	2
27	Spring Washer Φ19.5xΦ11.5x3.0	2	72	Bearing 6004Z	2

28	Hexagon Bolt M10x20	2	73	Chain	1
29	Carriage Bolt M8 x 40	4	74	Magnetic Wheel Axle	1
30	Curve Washer Φ20xΦ8x1.5	4	75	Hexagon Nut M5	22
31	Cap Nut M8	4	76	Spring Washer Φ5	8
32	Hexagon Bolt M10x50	2	77	Hexagon Bolt M5x15	8
33	Metal Bushing Φ24x15	4	78	Chain Pulley	1
34	Nylon Nut M10	2	79	Seat Height Adjustment Knob M16x25	1
35	End Cap Φ32	2	80	Plastic Bushing	1
36	End Cap Φ28	2	81	Adjustment Knob M16x35	1
37	Handrail Arm Foam Grip	2	82	Seat Post Plastic Bushing	2
38	Flat Washer Φ20xΦ8x1.5	4	83	End Cap 30x30	1
39	Hexagon Bolt M8x40	2	84	Seat Cushion	1
40	Movable Wheel	2	85	Left Flywheel Cover	1
41	Nylon Nut M8	2	86	Cross Pan Head Bolt M5×10	8
42	End Cap for Front and Rear Stabilizer 80x40	4	87	Screw M6x10	7
43	Hexagon Nut M10	4	88	Right Flywheel Cover	1
44	Cushion	4	89	Blade	4
45	Left Chain Cover	1	90	Bolt M5x40	4
91	Fly Wheel	1	95	Fan Wheel Axle	1
92	Bolt M5x40	4	96	Footrest	2
93	Magnet	1	97	End Cap Φ38	2
94	Sensor Holder	1	98	Hand Pulse with Wire	2
			99	Cross Pan Head Self-drilling Screw ST4.2×20	2

Assembly instruction

Step 1 Front and rear stabilizer installation

1. Attach the Front Stabilizer (7) onto the Main Frame (1) with two M8x16 Hexagon Bolts (15) and two Φ20xΦ8x1.5 Flat Washers (38). Tighten with the Allen Wrench provided.
2. Attach the Rear Stabilizer (8) onto the Main Frame (1) with two M8x16 Hexagon Bolts (15) and two Φ20xΦ8x1.5 Flat Washers (38). Tighten with the Allen Wrench provided.

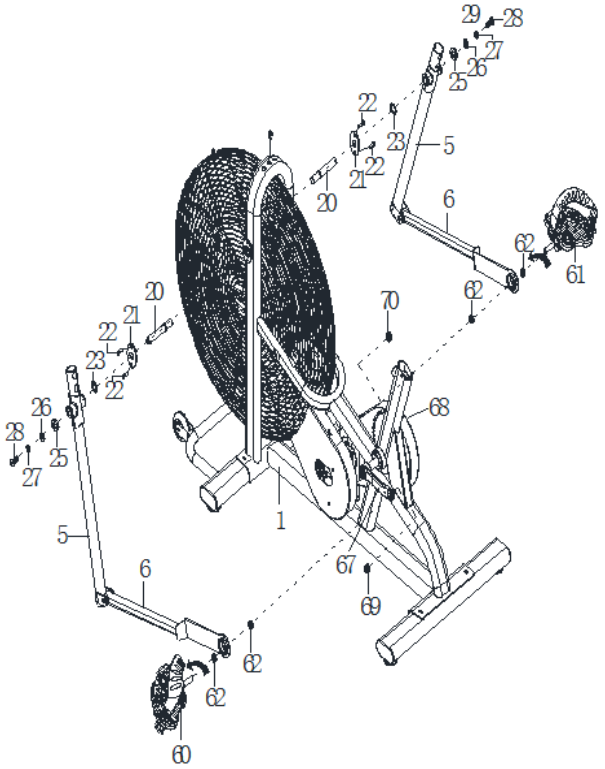


Step 2 Handrail, foot bar and foot pedal installation

1. Remove four M6x10 Bolts (22) from the Main Frame (1), and take out two Locking Plates (21).
2. Install the Axle (20) to the Main Frame (1), tighten with Spanner provided.
3. Then attach two Locking Plates (21) to the Axle (20) with removed four M6x10 Bolts (22). Tighten with the Allen Wrench S5 provided.
4. Assemble the Handrail (5) to the Main Frame (1) with two Φ26xΦ16x0.3 Wave Washers (23), two Φ28xΦ16x5 D-shaped Washers (25), two Φ10xΦ25x2.0 Flat Washers (26), two Φ19.5xΦ11.5x3.0 Spring Washers (27) and two M10x20 Hexagon Bolts (28). Tighten with the Allen Wrench S6 provided.

5. Remove one Spacer (62) and Right Nylon Nut (70) from the Right Foot Pedal (61).
6. Attach the Right Foot Bar (6) onto the right Crank (68) using Right Foot Pedal (61), one Spacer (62) and Right Nylon Nut (70). Tighten the Right Foot Pedal (61) by hand clockwise and tighten the Right Nylon Nut (70) counter-clockwise with Spanner provided.
7. Repeat the same procedure to attach the Left Foot Bar (6) onto the left Crank, tighten the Left Foot Pedal (60) counter-clockwise and tighten the Left Nylon Nut (69) clockwise with Spanner provided.

NOTE: Do not turn the Left pedal clockwise to tighten or will strip the threads.

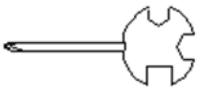


Tool:

Allen Wrench S5

Allen Wrench S6

Spanner S13-S14-S15

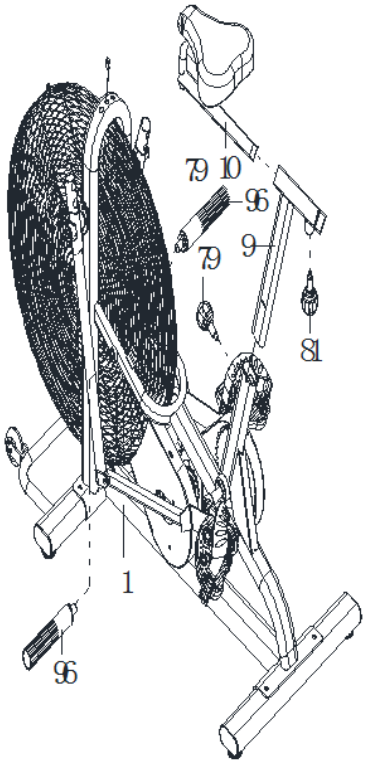


Spanner with Phillips Screwdriver

S19-S10-S13-S17

Step 3 Seat post, footrest installation

1. Attach the Seat Slider (10) to the Seat Post (9) and adjust to a suitable position, then tighten with M16x35 Adjustment Knob (81).
2. Loosen the M16x25 Seat Height Adjustment Knob (79), insert the Seat Post (9) into the Main Frame (1). Turn M16x25 Seat Height Adjustment Knob (63) clockwise to lock the Seat
3. Post (9) at a suitable height.
4. Attach the Footrest (96) onto the Main Frame (1). Tighten with the Spanner provided.

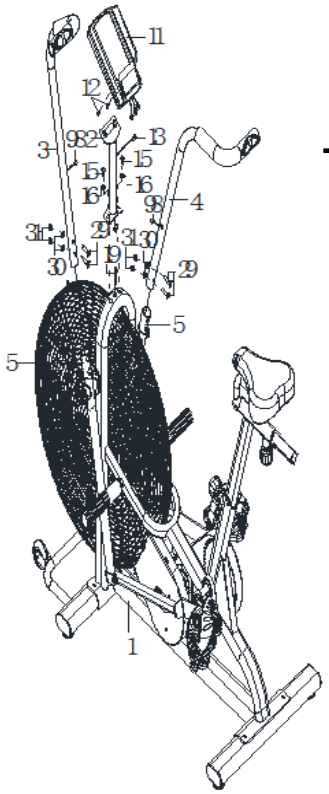


Tool:

Spanner S10-S13-S17-S19

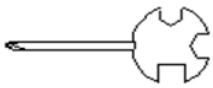
Step 4 Left adn right handrail arm, meter post installation

1. Insert the Right Handrail Arm (4) into the Plastic Bushing on the tube of the Right Handrail (5) with two M8x40 Carriage Bolts (29), two Φ20xΦ8x1.5 Curve Washers (30) and two M8 Cap Nuts (31).
2. Repeat the same procedure to assemble the Left Handrail Arm (3).
3. Connect the Sensor Wire (19) with the Extension Sensor Wire (13).
4. Remove two M8x16 Hexagon Bolt (15) and two Φ16xΦ8x1.5 Curve Washers (16) from the Main Frame (1).
5. Attach the Meter Post (2) onto Main Frame (1) with removed two M8x16 Hexagon Bolt (15) and two Φ16xΦ8x1.5 Curve Washers (16). Tighten with Allen Wrench provided.
6. Remove two M5x10 Cross Pan Head Screws (12) from the Computer (11).
7. Then attach the Computer (11) onto the top end of Meter Post (2) with two removed M5x10 Cross Pan Head Screws (12). Tighten screws with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.
8. Connect the wire of meter(1) with handle pulse wire(98) and middle wire(13).



Tool:

Allen Wrench S6



Spanner with Phillips Screwdriver S13-S14-S15

Computer

Buttons

1. MODE

Press this button to changeover display or choose the window needs to be set.

2. RECOVERY / UP

In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(℃ or ℉)

In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(℃ or ℉)

4. RESET/GO

- In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

Functions

1. SPEED/BODYFAT RATIO/RPM(IF HAVE)

- Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency. The range is 0~1500 rate per minute. (IF HAVE)
- Display Body fat ratio.

2.TIME/BMI

- Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.

- Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- Display Body Mass Index (BMI).

3.DISTANCE/BMR

- Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M, the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- Measure the your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.
- It will display “P” to pause the pulse test if there is no pulse signal over 60 seconds. You can press UP or DOWN to enter the pulse test again.

6.AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- Without any signal of exercise or operation for 8 minutes, the power will turn off automatically and all the memory will be cleared off except body fat parameters and temperature.
- Once receive exercise or operation signal, the monitor will turn on automatically.

Operation

1. SET

Press MODE to choose the display window that needs to be pre-set, and the value in relevant window will flash. Then press UP/DOWN to increase/decrease the value to reach your want alarm time, alarm distance, or alarm calorie. Hold UP/DOWN to increase/decrease the value rapidly. Press RESET to reset value in relevant flashing window.

2. PULSE RATE

Before measuring your pulse rate, press any button to change “P” into “0” in the window, then enter pulse mode. Please place both your palms on the contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds.

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

Note: If the computer is equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, before measuring your pulse rate, please wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water, sweat or a conductive gel to ensure a good contact.then wear the belt across the chest. Adjust the belt until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.

3. PULSE RECOVERY

In non-setting and non-exercising status, first test your pulse as above mentioned. Then press RECEOVERY/UP to enter pulse recovery function. The display will show 1 minute count-down as well as your pulse rate. Hold on the pulse sensor or wear the transmitter belt (IF HAVE) until it counts down to zero. Then, it will pop up your pulse recovery level from F1 to F6, that is, from the fastest recovery to slowest. The fastest recovery F1 show the best. Press RECOVERY/UP again to exit pulse recovery function.

4. BODYFAT, BMI & BMR

- In non-exercising status, press BODYFAT to enter body fat parameters settings. You can set from the below sequence: exerciser No.(1 ~ 8), weight(KG), height(CM), age (YEAR), gender. But, if the meter showing M, the weight will show “lb”,while height will show “in”.Press MODE to proceed to next parameter setting. Press RECOVERY/UP to increase the setting value while press DOWN to decrease.
- When you finish setting, hold the pulse sensor and press RESET/GO. Then the display will show your body fat in 6 seconds.
- Press BODYFAT again to exit body fat test.

Remark:

- During parameters setting, it will exit body fat test automatically if detects no operation signal over 10 seconds.
- During body fat test, it will display Er.1 if sense no test target over 10 seconds.

5. AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER [IF HAVE]

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

Body fat contract

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

MP3

When the MP3 or cellphone connected with the input interface at the side of the computer by stereo plug, turn on the audio of the external service and put it to ON,if there’s ON/OFF switch at the side of the computer ,then, music playing. If no ON/OFF switch here, it will play music automatically.

BATTERY REPLACE

When the display becomes dim or illegible, remove the battery and replace with SIZE AA UM3 R6 or SIZE AAAUM4 R03(It depends on the original battery model).

Maintenance

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

Cleaning

Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.

Warning: The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.

After each training: Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.

Caution: Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.

Weekly: To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.

Technical data

Assembly size: 133 x 61,7 x 137,8 cm

Max User's weight: 110 kgs

N.W.: 34,5 kgs

G.W.: 38,6 kgs

CZ

Bezpečnostní pokyny

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

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

Seznam částí

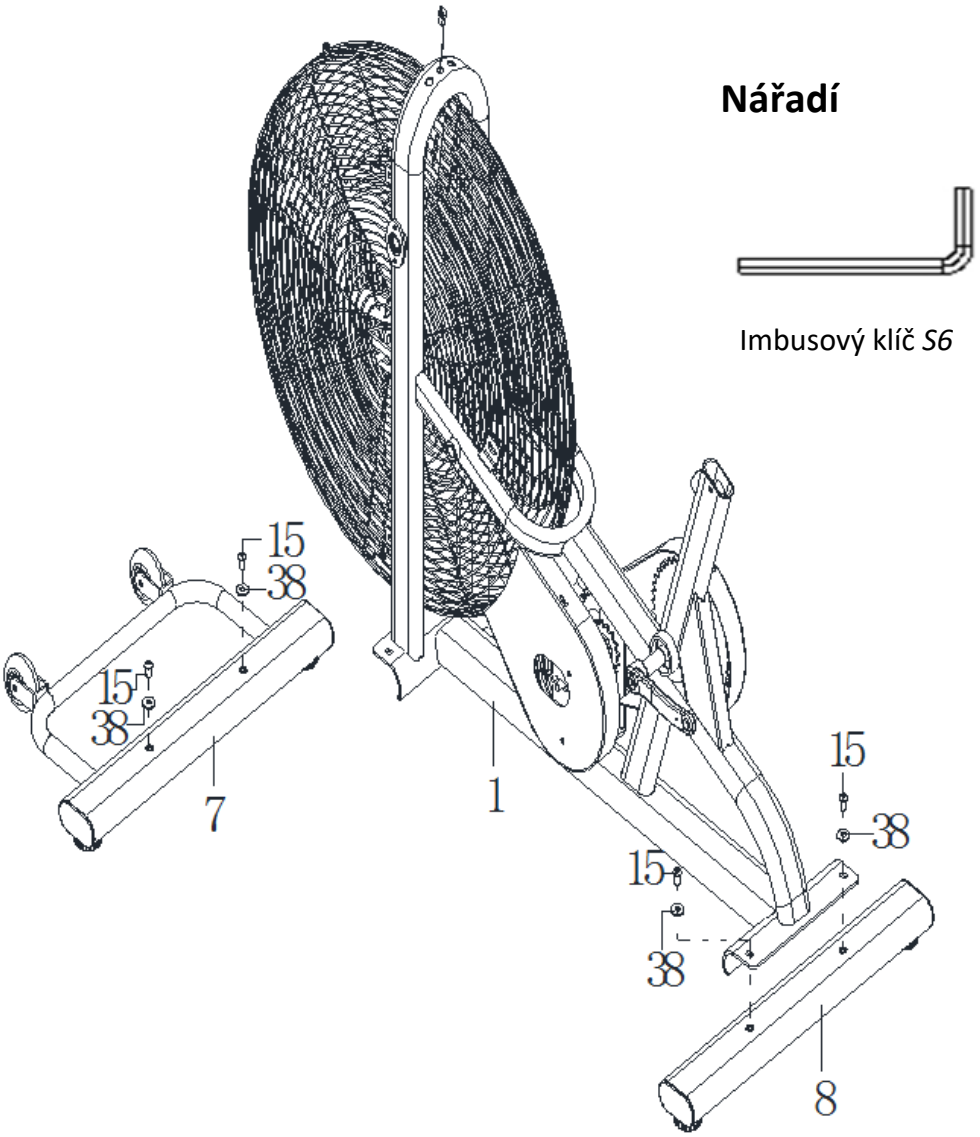
Č.	Opis	Qty	Č.	Opis	Qty
1	Hlavní rám	1	46	Pravý kryt	1
2	Podpěra počítače	1	47	Matice M6	8
3	Levá rukojeť	1	48	Pružná podložka Φ6	8
4	Pravá rukojeť	1	49	Podpěra	4
5	Sloupek rukojeti	2	50	Matice příruby M10×1.0	4
6	Podpěra nášlapu	2	51	Oční šroub M6x36	4
7	Přední stabilizátor	1	52	Matice M10x1.0	4
8	Přední stabilizátor	1	53	Kroužek Φ10	4
9	Sedlovka	1	54	Ložisko 6003Z	4
10	Kolejnice sedadla	1	55	Šroub M6x15	4
11	Počítač	1	56	Řemenice	1
12	Šroub M5x10	2	57	Převodovka Φ18xΦ13x6	1
13	Kabel	1	58	Osa ventilátoru Φ10x140	1
14	Krytky kabelu Φ12	3	59	Popruh	1
15	Šroub M8x16	6	60	Nášlap levé nohy	1
16	Podložka klenutá Φ16xΦ8x1.5	2	61	Nášlap pravé nohy	1
17	Matice M8	2	62	Rozpěrka	4
18	Samořezný vrut ST4.2×20	1	63	Kroužek Φ32	2
19	Kabel snímače	1	64	Ložisko Φ32xΦ13x10	2
20	Oska	2	65	Kryt kliky	2
21	Pojistná podložka	2	66	Matice příruby M10×1.25	2
22	Šroub M6x10	10	67	Levá klika	1
23	Pružná podložka Φ26xΦ16x0.3	2	68	Pravá klika	1
24	Pouzdro Φ28xΦ16x16	4	69	Levá nylonová matice 1/2"	1
25	Podložka Φ28xΦ16x5	2	70	Pravá nylonová matice 1/2"	1
26	Plochá podložka Φ10xΦ25x2.0	2	71	Kroužek Φ20	2
27	Pružinová podložkaΦ19.5xΦ11.5x3.0	2	72	Ložisko 6004Z	2

28	Šroub M10x20	2	73	Řetěz	1
29	Šroub M8 x 40	4	74	Oska setrvačníku	1
30	Podložka Φ20xΦ8x1.5	4	75	Matice M5	22
31	Matica M8	4	76	Pružinová podložka Φ5	8
32	Šroub M10x50	2	77	Šroub M5x15	8
33	Ocelové pouzdro Φ24x15	4	78	Řetězové kolo	1
34	Nylonová matice M10	2	79	Otočný knoflík pro nastavení výšky sedadla M16x25	1
35	Záslepka Φ32	2	80	Plastové pouzdro	1
36	Záslepka Φ28	2	81	Redukční knoflík M16x35	1
37	Molitan	2	82	Plastové pouzdro sedlovky	2
38	Plochá podložka Φ20xΦ8x1.5	4	83	Záslepka 30x30	1
39	Šroub M8x40	2	84	Sedlo	1
40	Transportní kola	2	85	Levý kryt	1
41	Nylonová matice M8	2	86	Šroub M5×10	8
42	Uzávěry stabilizátorů 80x40	4	87	Šroub M6x10	7
43	Matice M10	4	88	Pravý kryt	1
44	Nárazník	4	89	Rameno	4
45	Levý kryt	1	90	Šroub M5x40	4
91	Setrvačník	1	95	Oska ventilátoru	1
92	Šroub M5x40	4	96	Nášlap	2
93	Magnet	1	97	Záslepka Φ38	2
94	Podpěra snímače	1	98	Pulzní senzor s kabelem	2
			99	Samořezný vrut ST4.2×20	2

Montáž

Krok 1 montáž předního a zadního stabilizátora

1. Připevněte přední stabilizátor (7) k hlavnímu rámu (1) dvěma šestihrannými šrouby M8x16 (15) a dvěma plochými podložkami Φ20xΦ8x1,5 (38). Utáhněte imbusovým klíčem.
2. Zadní stabilizátor (8) připevněte k hlavním dveřím (1) dvěma šestihrannými šrouby M8x16 (15) a dvěma plochými podložkami Φ20xΦ8x1,5 (38). Utáhněte imbusovým klíčem.

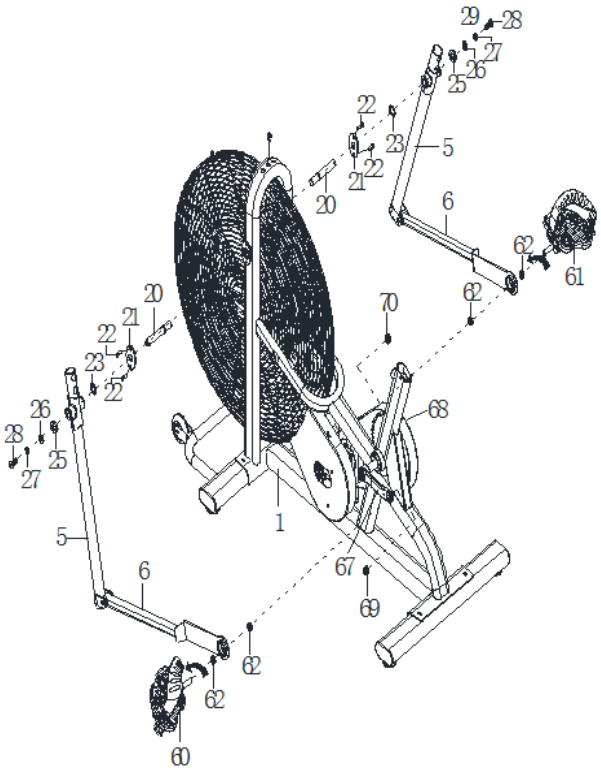


Krok 2 instalace madla, opěrky nohou a pedálu

1. Odšroubujte čtyři šrouby M6x10 (22) z hlavního rámu (1) a odstraňte dvě pojistné podložky (21).
2. Namontujte os (20) na hlavní rám (1), utáhněte přiloženým klíčem.
3. Poté připojte pojistné podložky (21) k ose (20) pomocí čtyř šroubů M6x10 (22). Utáhněte imbusovým klíčem S5.
4. Rukojeti (5) připevněte k hlavnímu rámu (1) dvěma pružnými podložkami Φ26xΦ16x0,3 (23), dvěma podložkami ve tvaru D Φ28xΦ16x5 (25), dvěma plochými podložkami Φ10xΦ25x2.0 (26), dvěma pružinovými podložkami Φ19,5xΦ11,5x3 0 (27) a dvě šestihranné šrouby M10x20 (28). Dotáhněte imbusovým klíčem S6.

5. Demontujte rozpěru (62)distanční vložku (62) a pravou nylonovou matici (70) z pravého pedálu (61) .Pripojte pravou nožní opěrku (6) k pravé klice (68) pomocí pravého pedálu (61), rozpěry (62) a pravé nylonové matice (70). Pravý pedál (61) pevně dotáhněte rukou ve směru hodinových ručiček a utáhněte pravou nylonovou matici (70) přiloženým klíčem proti směru hodinových ručiček.
6. Opakujte kroky na levé opěrce nohou, (6) levé klice, utáhněte levý pedál (60) proti směru hodinových ručiček a přiloženým klíčem utáhněte levou nylonovou matici (69) ve směru hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Neotáčejte levým pedálem ve směru hodinových ručiček.

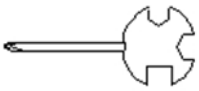


Nářadí

Imbusový klíč *S5*

Imbusový klíč *S6*

Klíč *S13-S14-S15*

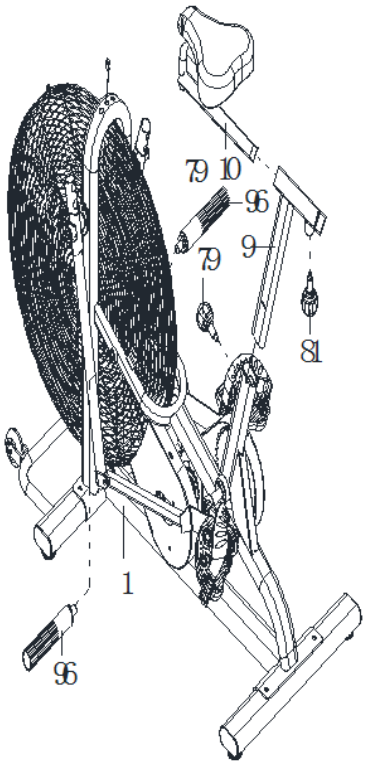


Kroužkový klíč s křížovým šroubovákem Phillipsa

S19-S10-S13-S17

Krok 3 instalace sloupku sedadla a opěrky nohou

1. Připevněte portál sedadla (10) ke sloupku sedadla (9) a nastavte polohu, poté utáhněte knoflík M16x35 (81).
2. Povolte knoflík pro nastavení výšky sedadla M16x25 (79), zasuňte sloupek sedadla (9) do hlavního rámu (1). Otočte knoflíkem nastavení výšky sedadla M16x25 (63) ve směru hodinových ručiček, abyste zajistili sloupek sedadla (9) ve správné výšce.
3. Nasaďte opěrku nohou (96) k hlavnímu rámu (1). Dotáhněte klíčem.

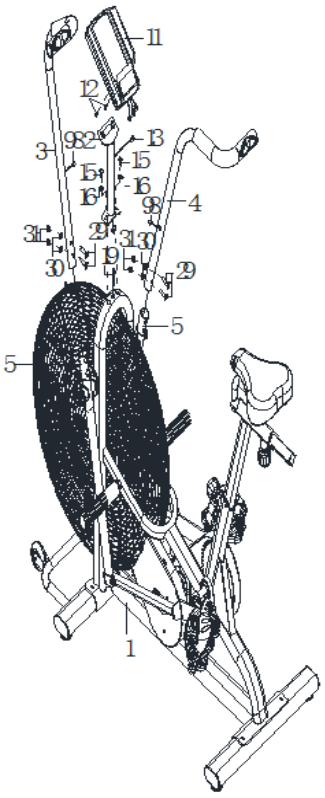


Nářadí

Klíč S10-S13-S17-S19

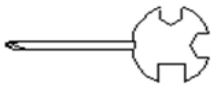
Krok 4 instalace rukojeti i sloupce počítadla

1. Pravé madlo (4) umístěte do plastového rukávu pravé trubky (5) pomocí dvou šroubů M8x40 (29), dvou zakřivených podložek Φ20xΦ8x1,5 (30) a dvou matic M8 (31) .
2. Opakujte kroky s levým madlem (3).
3. Kabel snímače (19) připojte k prodlužovacímu kabelu (13).
4. Vyberte dva šestihranné šrouby M8x16 (15) a dvě pružné podložky Φ16x Φ 8x1,5 (16) z hlavního rámu (1).
5. Připojte sloupek čítače (2) k hlavnímu rámu (1) dvěma šestihrannými šrouby M8x16 (15) a dvěma pružnými podložkami Φ16xΦ8x1,5 (16). Utáhněte imbusovým klíčem.
6. Odstraň dva šrouby křížové M5x10 (12) z počítače (11).
7. Poté připojte počítač (11) k horní části sloupku čítače (2) dvěma křížovými šrouby M5x10 (12). Utáhněte šrouby kroužkovým klíčem a křížovým šroubovákem Phillipsa. Připojte kabel čítače (1) ke kabelu snímače na madlo (98) prostředním kabelu



Nářadí

Imbusový klíč *S6*



Kroužkový klíč s křížovým šroubovákem Phillipsa S13-S14-S15

Počítačový

Tlačítka

1. MODE

Stiskněte pro změnu typu zobrazení nebo položky, kterou chcete nastavit.

2. RECOVERY / UP

- Během nastavování stiskněte na zvýšení času (TIME), vzdálenosti (DIST), kalorií (CAL) nebo teploty (TEMP) (℃ nebo ℉).
- Kromě režimu nastavení stiskněte pro aktivaci / deaktivaci funkce návratu k klidovému tepu.

3. DOWN

Během nastavování stiskněte na snížení časové jednotky (TIME), vzdálenosti (DIST), kalorie (CAL) nebo teploty (TEMP).

4. RESET/GO

- Během nastavování stiskněte tlačítko, pro resetování hodnoty v příslušném okně pro čas (TIME), vzdálenosti (DIST) nebo kalorií(CAL).
- V nastaveních testu tělesného tuku stiskněte tlačítko pro spuštění testu.
- Během monitorování podržte tlačítko na 3 sekundy, pro reset všech hodnot na O

5. BODYFAT

V klidovém režimu stiskněte tlačítko pro vstup / výstup režimu nastavení parametrů tělesného tuku.

Vlastnosti

1. RYCHLOST / OBSAH TUKU V ORGANISMU

- Rychlost zobrazení v rozsahu je 0.0 ~ 99.9KM / H. Max. přijímací signál je 1500 ot / min.
- Zobrazení aktuálních RPM během cvičení. To odráží frekvenci šlapání. Rozsah: 0-1500 / min.
- Zobrazení obsahu tuku v těle.

2.Čas / BMI

Počítání celkového času tréninku. Rozsah: 0-99M59S.

- Čas může být uložen. 10 sekund před ukončením tréninku zařízení signalizuje ukončení tréninku. Rozsah: 0-99 minut.

- Zobrazení indexu tělesné hmotnosti (BMI).

3. VZDÁLENOST / WMD

- Počítání celkové ujeté vzdálenosti. Rozsah: 0-99,9KM.
- Vzdálenost může být uložena. 10 sekund před ukončením tréninku zařízení signalizuje svůj konec. Maximální vzdálenost: 99,9 km.
- Zobrazení základního metabolismu (BMR).

4. KALORIE / TEPLOTA

- Počítání celkového množství spálených kalorií při tréninku. Rozsah: 0-999 kcal.
- Množství kalorií může být uloženo. 10 sekund před ukončením tréninku přístroj signalizuje konec.
- Zobrazení teploty v místnosti (TEMP).

5. PULS

- Měření pulsu. Rozsah: 40-240 úderů za minutu.
- Pokud po 60 vteřinách nebude čitelný puls, zobrazí se zpráva "P". Chcete-li se vrátit k testu, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN6.

6. AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ / VYPNUTÍ A AUTOMATICKÝ START / STOP

- Bez činnosti po dobu 8 minut se přístroj automaticky vypne a paměť se vymaže (kromě teploty a obsahu tuku v těle).
- Po obnovení tréninku se monitor automaticky zapne.

Operace

1. NASTAVENÍ

Stisknutím tlačítka MODE vyberte parametr, který chcete nastavit. Poté pomocí tlačítek UP / DOWN nastavte preferované hodnoty. Když podržíte tlačítka, hodnoty se zvýší / sníží prudce. Stisknutím tlačítka RESET vymažete nastavené hodnoty.

2. PULS

- Před měřením tepu stiskněte libovolné tlačítko tak, aby se na displeji namísto "P" objevilo "0". Položte ruce na senzory a po 3-4 sekundách se na monitoru zobrazí aktuální impuls.
- Poznámka: Během měření může být počáteční hodnota nadhodnocena, aby se vrátila do normálu po 2-3 sekundách. Nepoužívejte senzor pro lékařské účely.
- Poznámka: Pokud má počítač bezdrátový senzor pasu, zvlhčete vodivé senzory na straně těla, abyste zajistili dobrou přilnavost k pokožce. Nastavte pás tak, aby senzor dobře přiléhal k tělu pod hrudníkem.

3. ZPĚT NA KLIDOVÝ PULS

Když je přístroj nečinný, zkontrolujte puls podle výše uvedených pokynů. Poté stiskněte tlačítko RECOVERY / UP. Displej začne odpočítávat jednu minutu. Udržujte ruce na senzorech až do konce odpočítávání. Pak si přečtěte čas na návrat k klidovému tepu. Rozsah: F1 (nejrychlejší) až do F6. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY / UP opustíte režim.

4. MĚŘENÍ TUKOVÝCH TKAN, BMI & BMR

- Když je zařízení nečinné, stiskněte tlačítko BODYFAT a zadejte nastavení režimu. Vyberte si mezi: cvičení č. (1 ~ 8), hmotností (KG), výškou (CM), věkem (YEAR), pohlavím. Stisknutím MODE přejdete na následující parametr. Stisknutím tlačítka RECOVERY / U zvýšíte hodnotu I DOWN, čímž ji snížíte.
- Po dokončení nastavení chyťte snímač tepové frekvence a stiskněte tlačítko RESET / GO. Po 6 sekundách se zobrazí výsledek.
- Stisknutím tlačítka BODYFAT podruhé, ukončíte test.

POZOR:

- Pokud nastavíte parametry, po 10 sekundách nečinnosti uživatele, se test ukončí automaticky.
- Během testu obsahu tuku se Er 1 objeví po 10 sekundách nečinnosti uživatele.

5. AUDIO SYSTÉM

Zapojte kabel do přehrávače a poté zapněte přepínač zvuku na pravé straně počítače.

Tabulka obsahu tukové tkáně

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

MP3

Po připojení zařízení stereofonním kabelem zapněte přepínač na pravé straně počítače a zapněte hudbu.

Výměna Baterie

Pokud displej bliká nebo začíná blednout, vyjměte baterie a potom je vyměňte za AA UM3 R6 nebo AAA UM4 R03 v závislosti na původní připojené baterie.

Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit trenažer nebo zkrátit životnost výrobku.

Čištění

Pravidelné čištění pásu zaručuje dlouhou životnost produktu.

Pozor: Trenažer musí být vypnut, aby nedošlo k úrazu elektrickým proudem .

Po každém tréninku: utřete počítač a jiné plochy čistým, měkkým hadříkem, pro odstranění zbytků potu.

Pozor: Nepoužívejte silné čistící prostředky nebo rozpouštědla. Aby nedošlo k poškození počítače, uchovávejte všechny kapaliny mimo dosah. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu světlu.

Pro usnadnění čištění, doporučujeme použít podložku pro trenažer. Boty mohou zanechat nečistoty na páse, které se mohou dostát pod trenažer. Jednou týdně očistěte podložku pod trenažerem.

Technická data

Rozměry trenažeru: 133 x 61,7 x 137,8 cm

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 34,5 kg

Hmotnost brutto: 38,6 kg

Sicherheitsanmerkungen

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

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

Stückliste

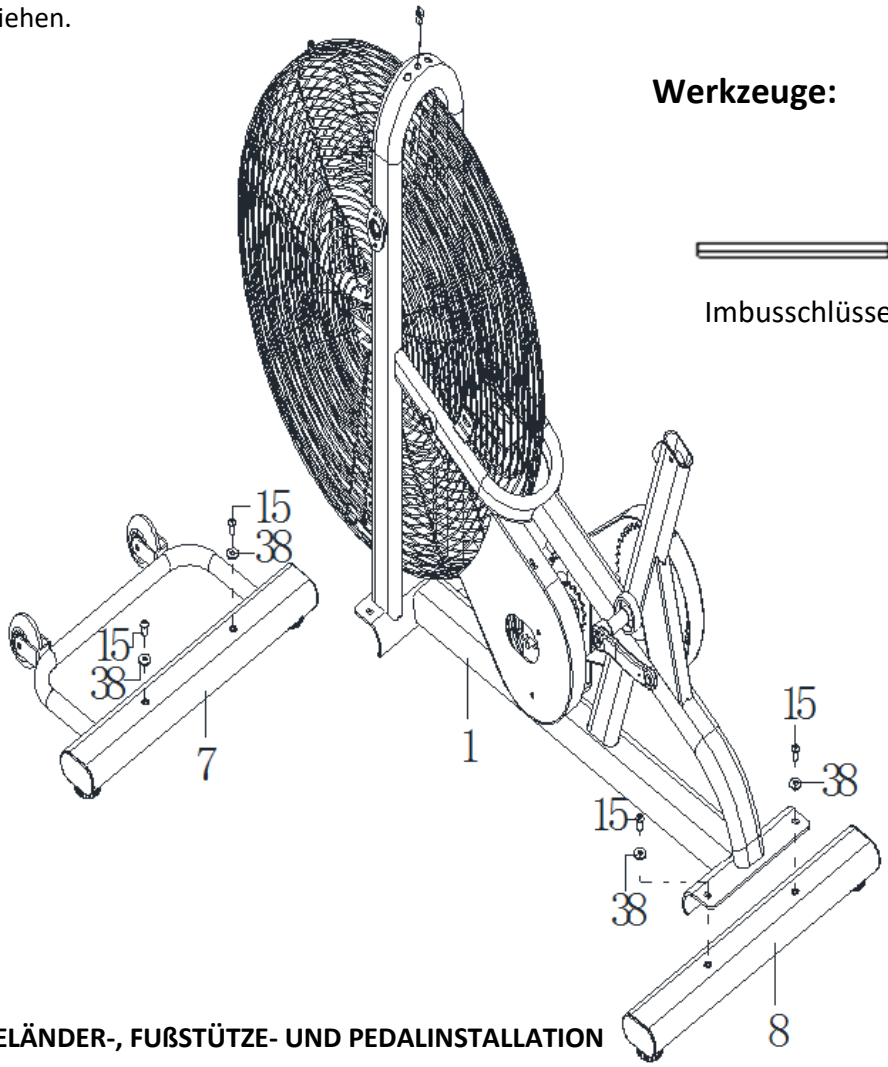
No.	Beschreibung	Qty	No.	Beschreibung	Qty
1	Hauptrahmen	1	46	Rechte Abdeckung	1
2	Computerstütze	1	47	Mutter M6	8
3	Linker Griff	1	48	Federscheibe Φ6	8
4	Rechter Griff	1	49	Stütze	4
5	Griff Säule	2	50	Flanschmutter M10×1.0	4
6	Stütze der Trittstufe	2	51	Ringmutter M6x36	4
7	Vorderer Stabilisator	1	52	Mutter M10x1.0	4
8	Hinterer Stabilisator	1	53	Ring Φ10	4
9	Stütze	1	54	Kugellager 6003Z	4
10	Schiene der Sitzfläche	1	55	Schraube M6x15	4
11	Computer	1	56	Riemenscheibe	1
12	Schraube M5x10	2	57	Übersetzung Φ18xΦ13x6	1
13	Leitung	1	58	Achse des Lüfters Φ10x140	1
14	Blende der Leitung Φ12	3	59	Gurt	1
15	Schraube M8x16	6	60	linke Trittstufe	1
16	Bogen-Unterlage Φ16xΦ8x1.5	2	61	rechte Trittstufe	1
17	Mutter M8	2	62	Zwischenlage	4
18	Selbstschneidende Schraube ST4.2×20	1	63	Seegerring Φ32	2
19	Seil des Sensors	1	64	Kugellager Φ32xΦ13x10	2
20	Achse	2	65	Abdeckung Kurbel	2
21	Sicherungsscheibe	2	66	Flanschmutter M10×1.25	2
22	Schraube M6x10	10	67	Linke Kurbel	1
23	Bogen-Unterlage Φ26xΦ16x0.3	2	68	Rechte Kurbel	1
24	Hülse Φ28xΦ16x16	4	69	Linke Nylonmutter 1/2“	1
25	Unterlegscheibe Φ28xΦ16x5	2	70	rechte 1/2“	1
26	Flache Unterlegscheibe Φ10xΦ25x2.0	2	71	Ring Φ20	2
27	Federscheibe Φ19.5xΦ11.5x3.0	2	72	Kugellager 6004Z	2
28	Schraube M10x20	2	73	Kette	1

29	Schraube M8 x 40	4	74	Achse des Schwungrades	1
30	Unterlegscheibe Φ20xΦ8x1.5	4	75	Mutter M5	22
31	Mutter M8	4	76	Federscheibe Φ5	8
32	Schraube M10x50	2	77	Schraube M5x15	8
33	Stahlhülse Φ24x15	4	78	Kettenrad	1
34	Nylon-Mutter M10	2	79	Drehknopf zur Höheneinstellung.des Sitzes M16x25	1
35	Blende Φ32	2	80	Plastikhülse	1
36	Blende Φ28	2	81	Reduzierungsknauf M16x35	1
37	Schaumstoff	2	82	Plastikhülse der Stütze	2
38	Flache Unterlegscheibe Φ20xΦ8x1.5	4	83	Blende 30x30	1
39	Schraube M8x40	2	84	Sitzfläche	1
40	Transportrollen	2	85	Linke Abdeckung	1
41	Nylon-Mutter M8	2	86	Schraube M5×10	8
42	Blende der Stabilisatoren 80x40	4	87	Schraube M6x10	7
43	Mutter M10	4	88	Rechte Abdeckung	1
44	Anschlag	4	89	Hebel	4
45	Linke Abdeckung	1	90	Schraube M5x40	4
91	Schwungrad	1	95	Achse des Lüfters	1
92	Schraube M5x40	4	96	Trittstufe	2
93	Magnet	1	97	Blende Φ38	2
94	Sensorstütze	1	98	Herzfrequenzsensor mit einem Leiter	2
			99	Selbstschneidende Schraube ST4.2×20	2

Montage

Schritt 1 installation des vorderen und des hinteren stabilisators

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (7) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei Unterlegscheiben Φ20xΦ8x1,5 (38) am Hauptrahmen (1). Mit dem Inbusschlüssel festziehen.
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (8) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei Unterlegscheiben Φ20xΦ8x1,5 (38) am Hauptrahmen (1). Mit dem Inbusschlüssel festziehen.



Werkzeuge:

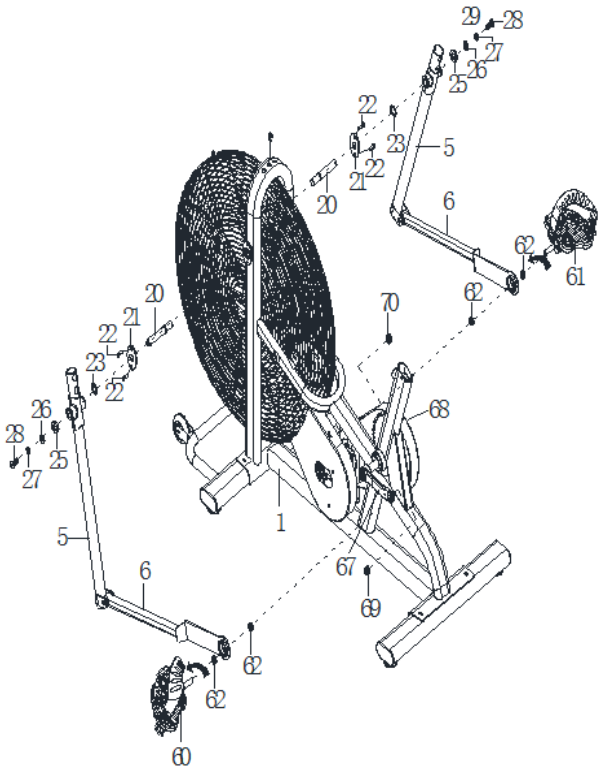
Imbusschlüssel S6

SCHRITT 2 GELÄNDER-, FUßSTÜTZE- UND PEDALINSTALLATION

1. Entfernen Sie die vier M6x10-Schrauben (22) vom Hauptrahmen (1) und entfernen Sie die beiden Sicherungsscheiben (21).
2. Die Achse (20) am Hauptrahmen (1) anbringen und mit dem mitgelieferten Schlüssel festziehen.
3. Verbinden Sie anschließend die Sicherungsscheiben (21) mit vier M6x10-Schrauben (22) mit der Achse (20). Mit dem Inbusschlüssel festziehen S5.
4. Befestigen Sie den Handlauf (5) mit zwei gewellten Unterlegscheiben Φ26xΦ16x0.3 (23), zwei D-förmigen Unterlegscheiben (28x16x25) (25), zwei flachen Unterlegscheiben Φ10xΦ25x2.0 (26), zwei Federringen Φ19.5xΦ11.5x3.0 (27) am Hauptrahmen (1) und zwei Sechskantschrauben M10x20 (28). Mit dem Inbusschlüssel festziehen S6.
5. Entfernen Sie das Distanzstück (62) und die rechte Nylonmutter (70) vom rechten Pedal (61).

6. Befestigen Sie die rechte Fußstütze (6) mit dem rechten Pedal (61), dem Distanzstück (62) und der rechten Nylonmutter (70) an der rechten Kurbel (68). Ziehen Sie von Hand das rechte Pedal(61) im Uhrzeigersinn anund ziehen Sie die rechte Nylonmutter(70) mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn an.
7. Wiederholen Sie die Schritte an der linken Fußstütze (6) und an der linken Kurbel, ziehen Sie das linke Pedal (60) gegen den Uhrzeigersinn an und ziehen Sie die linke Nylonmutter (69) mit dem mitgelieferten Schraubenschlüsselim Uhrzeigersinn an.

ACHTUNG: Drehen Sie das linke Pedal nicht im Uhrzeigersinn.

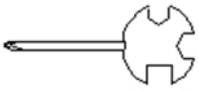


Werkzeuge:

Imbusschlüssel S5

Imbusschlüssel S6

Schlüssel S13-S14-S15

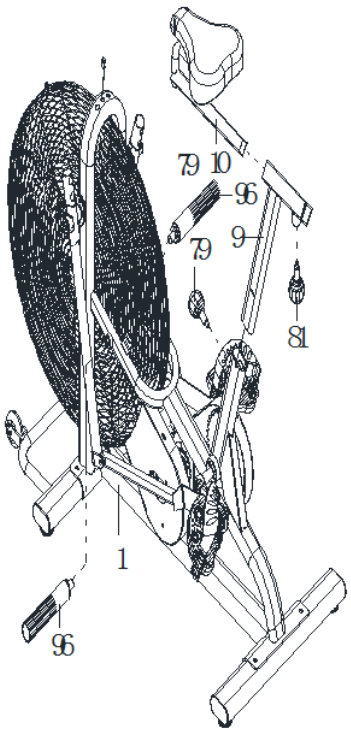


Ringschlüssel mit Schraubendreher

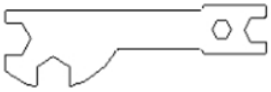
S19-S10-S13-S17

SCHRITT 3 MONTAGE DER SÄULE DER SITZFLÄCHE UND DER FUßSTÜTZE

1. Befestigen Sie das Portal (10) an der Sattelstütze (9), stellen Sie die Position ein und ziehen Sie mit dem Knauf M16x35 (81) fest.
2. Lösen Sie den Einstellknopf für die Sitzhöhe M16x25 (79)und schieben Sie die Sitzsäule (9) in den Hauptrahmen (1). Drehen Sie den Einstellknopf für die Sitzhöhe M16x25 (63) im Uhrzeigersinn, um die Sitzsäule (9) auf die richtige Höhe zu verriegeln.
3. Befestigen Sie die Fußstütze (96) am Hauptrahmen (1). Mit dem Schlüssel festziehen.



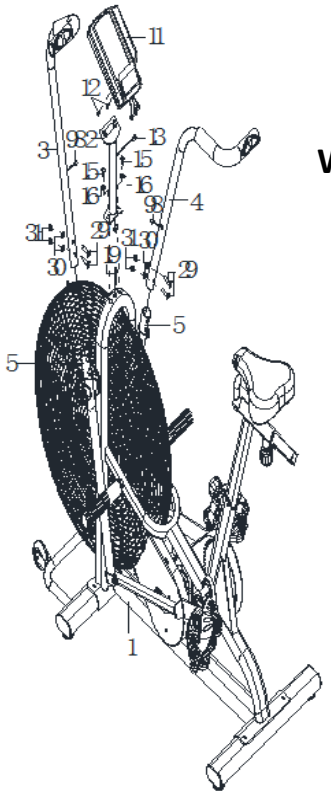
Werkzeuge:



Schlüssel S10-S13-S17-S19

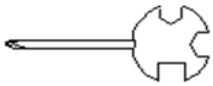
Schritt 4 installation des handlaufs und der säule des zählers

1. Setzen Sie den rechten Handlauf (4) mit zwei M8x40 (29),zwei gebogenen Unterlegscheiben Φ20xΦ8x1,5 (30) und zwei M8-Muttern (31) in das Kunststoffrohr des rechten Handlaufrohrs (5) ein.
2. Wiederholen Sie die Schritte mit dem linken Handlauf (3).
3. Verbinden Sie das Sensorkabel (19) mit dem Verlängerungskabel (13).
4. Entfernen Sie zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei gebogene Unterlegscheiben Φ16x8x1,5 (16) vom Hauptrahmen (1).
5. Befestigen Sie die Zählersäule (2) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei gebogenen Unterlegscheiben Φ16xΦ8x1,5 (16) am Hauptrahmen (1). Mit dem Inbusschlüssel festziehen.
6. Entfernen Sie die beiden M5x10-Kreuzschrauben (12) vom Computer (11).
7. Befestigen Sie dann den Computer (11) mit zwei M5x10-Kreuzschrauben (12) an der Oberseite der Theke (2). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Ringschlüssel und mit dem Schraubendreher nach
8. Verbinden Sie das Zählerkabel (1)mit dem Sensorkabel am Handlauf (98) und dem mittleren Kabel (13).



Werkzeuge:

Imbusschlüssel S6



Ringschlüssel mit Schraubendreher S13-S14-S15

Computer

Drucktasten

1. MODE

Drücken Sie, um den Anzeigetyp oder die einzustellende Option zu ändern.

2. RECOVERY / UP

- Drücken Sie während der Einstellung, um den Wert der Zeit (TIME), der Entfernung (DIST), der Kalorien (CAL) sowie der Temperatur (TEMP) zu erhöhen.
- Außerhalb des Einstellungsmodus aktiviert und deaktiviert die Taste die Funktion der Rückkehr an die Herzfrequenz im Ruhezustand

3. DOWN

Drücken Sie während der Einstellung die Taste, um die Zeiteinheit (TIME), die Entfernung (DIST), die Kalorien (CAL) oder die Temperatur (TEMP) zu senken.

4. RESET/GO

- Drücken Sie während der Einstellung, um den Wert für Zeit (TIME), Entfernung (DIST) oder Kalorien (CAL) im entsprechenden Fenster zurückzusetzen.
- Drücken Sie beim Einstellen der Testparameter für die Fettmenge im Körper, um den Test zu starten.
- Halten Sie im Überwachungsmodus 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen.

5. BODYFAT

Drücken Sie im Standby-Betrieb, um den Einstellmodus für die Körperfett-Testparameter aufzurufen / zu verlassen.

Funktionen

1. GESCHWINDIGKEIT / FETTGEHALT IM KÖRPER

- Zeige die Geschwindigkeit im Bereich 0.0~99.9KM/H an. Max. Empfangssignal beträgt 1500 rpm.
- Zeigt die aktuelle Drehzahl (RPP) während des Trainings an. Dies spiegelt die Trittfrequenz wider. Bereich: 0-1500/min.
- Zeigt den Fettgehalt im Körper an.

2. ZEIT/BMI

- Zählen der gesamten Trainingszeit. Bereich: 0-99M59S.
- Zeit kann vordefiniert werden. 10 Sekunden vor Trainingsende signalisiert das Gerät das Trainingsende. Bereich: 0-99 Minuten.
- Anzeige des Body Mass Index (BMI).

3. ENTFERNUNG/BMR

- Zählung der zurückgelegten Gesamtstrecke. Bereich: 0-99.9KM.
- IAbstand kann vordefiniert werden. 10 Sekunden vor Trainingsende signalisiert das Gerät sein Ende. Maximale Distanz 99.9 km
- Anzeige des Grundstoffwechsels (BMR).

4. KALORIEN / TEMPERATUR

- Zählen der Gesamtmenge der im Training verbrannten Kalorien. Bereich: 0-999 kcal.
- Die Kalorienzahl kann vordefiniert werden. 10 Sekunden vor Trainingsende signalisiert das Gerät sein Ende.
- Raumtemperaturanzeige (TEMP).

5. HERZFREQUENZ

- Messung der Herzfrequenz. Bereich: 40-240 Schläge/Minute.
- Wenn die Herzfrequenz nach 60 Sekunden nicht erkannt wird, wird die Meldung "P" angezeigt. Um zum Test zurückzukehren, drücken Sie UP oder DOWN

6. AUTOMATISCHES EIN- / AUSSCHALTEN UND AUTOMATISCHES STARTEN / STOPPEN

- Wenn das Gerät 8 Minuten lang nicht in Betrieb ist, schaltet es sich automatisch aus und der Speicher wird gelöscht (mit Ausnahme der Temperatur und des Fettgehalts im Körper).
- Nach dem Fortsetzen des Trainings schaltet sich der Monitor automatisch ein.

Operationen

1.EINSTELLUNG

Drücken Sie MODE, um den einzustellenden Parameter auszuwählen. Stellen Sie dann mit den UP / DOWN-Tasten die gewünschten Werte ein. Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, werden die Werte schneller erhöht / verringert. Drücken Sie RESET, um die eingestellten Werte zu löschen.

2. HERZFREQUENZ

- Drücken Sie vor dem Messen der Herzfrequenz eine beliebige Taste, sodass "0" anstelle von "P" im Display angezeigt wird. Legen Sie Ihre Hände auf die Sensoren, und nach 3-4 Sekunden wird die aktuelle Herzfrequenz auf dem Monitor angezeigt.
- Achtung: Während der Messung kann der Anfangswert zu hoch sein, um nach 2-3 Sekunden wieder normal zu werden. Verwenden Sie den Sensor nicht für medizinische Zwecke.
- Achtung: Wenn der Computer über einen kabellosen Taillensensor verfügt, befeuchten Sie die Sensoren an der Seite, die am Körper liegt, um eine gute Haftung auf der Haut zu gewährleisten. Stellen Sie den Gürtel so ein, dass der Sensor gut am Körper unterhalb der Brust anliegt.

3. RÜCKKEHR AN DIE HERZFREQUENZ IM RUHEZUSTAND

Wenn sich das Gerät im Leerlauf befindet, überprüfen Sie die Herzfrequenz gemäß den obigen Anweisungen. Drücken Sie dann RECOVERY / UP. Das Display zählt eine Minute lang herunter. Halten Sie Ihre Hände bis zum Ende des Countdowns an den Sensoren. Lesen Sie dann die Zeit, die benötigt wird um zum Ruheherzschlag zurückzukehren ab. Bereich: F1 (schnellste) bis F6. Drücken Sie RECOVERY / UP erneut, um den Modus zu verlassen.

4. MESSUNG VON FETTGEWEBEN, BMI & BMR

- Wenn sich das Gerät im Leerlauf befindet, drücken Sie BODYFAT, um die Moduseinstellungen aufzurufen. Wählen Sie zwischen: dem Übenden Nr. (1 ~ 8), Gewicht (kg), Größe (cm), Alter (Jahr), Geschlecht. Drücken Sie MODE, um zum nächsten Parameter zu gelangen. Drücken Sie RECOVERY / U {, um I DOWN zu erhöhen und zu verringern.
- Wenn Sie fertig sind, nehmen Sie den Herzfrequenzsensor und drücken Sie RESET / GO. Nach 6 Sekunden wird das Ergebnis angezeigt.
- Drücken Sie ein zweites Mal auf BODYFAT, um den Test zu beenden.

ACHTUNG:

- Beim Einstellen der Parameter nach 10 Sekunden Inaktivität des Benutzers wird der Test automatisch beendet.
- Während des Fettgehaltstests wird Er 1 nach 10 Sekunden Inaktivität des Benutzers angezeigt.

5. AUDIOSYSTEM

Schließen Sie das Kabel an den Player an und schalten Sie den Audio-Schalter auf der rechten Seite des Computers ein.

Tabelle Für Den Inhalt Des Fettgewebes

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

MP3

Schalten Sie nach dem Anschließen des Geräts mit einem Stereokabel den Schalter auf der rechten Seite des Computers und die Musik ein.

Batterien ersetzen

Wenn die Anzeige blinkt oder verblasst, entfernen Sie die Batterien und ersetzen Sie sie durch AA UM3 R6 oder AAAUM4 R03, je nachdem, welche Originalbatterien angeschlossen ist.

Wartung

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

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

Reinigung

Die regelmäßige Reinigung des Laufbandes gewährleistet eine lange Lebensdauer des Produktes.

Achtung: Die Laufbahn muss ausgeschaltet sein, um einen Stromschlag zu verhindern.

Wischen Sie das Bedienpult und die anderen Oberflächen nach jedem Training mit einem sauberen, weichen und feuchten Tuch ab, um Schweißreste zu entfernen.

Achtung: Zur Gerätereinigung sollten keine starken Reinigungs- oder Lösungsmitteln verwendet werden. Um einer Beschädigung des Computers vorzubeugen, halten Sie alle Flüssigkeiten vom Gerät fern. Schützen Sie den Computer vor direkter Sonnenstrahlung.

Um die Reinigung zu erleichtern, empfiehlt sich die Anwendung einer Laufbahn-Matte. Schuhe können Schmutz auf das Laufband übertragen, der dann unter der Laufbahn landet. Reinigen Sie einmal in der Woche die Matte unter der Laufbahn.

Technische Daten

Abmessungen der Laufbahn: 133 x 61,7 x 137,8 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 110 kg

Nettogewicht: 34,5 kg

Bruttogewicht: 38,6 kg

Rozgrzewka / Warm-up / rozcvička / Warm-up

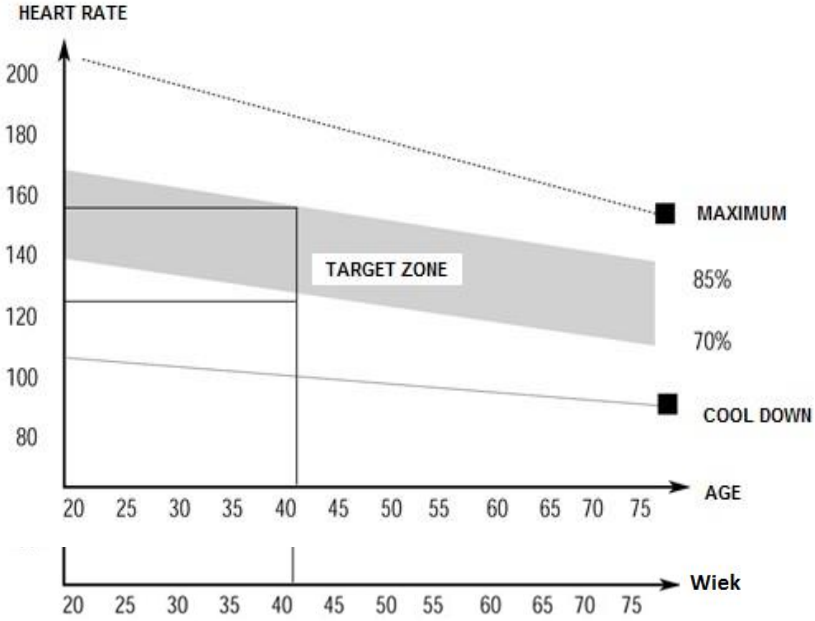
I. FAZA ROZGRZEWKI

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

II. FAZA ĆWICZEŃ

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

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



III. Faza relaksu po treningu

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

I. WARM-UP PHASE

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

II. EXERCISE PHASE

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

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

III. COOL-DOWN PHASE

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

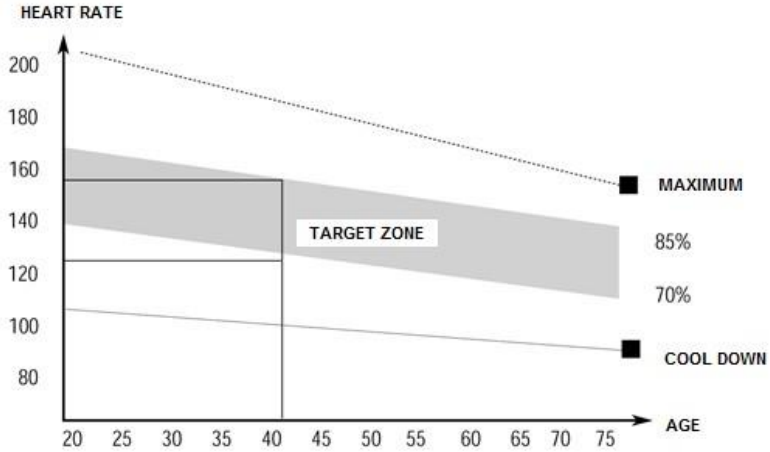
I. FÁZE ROZCVIČKY

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

II. FÁZE CVIKŮ

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

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



III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

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

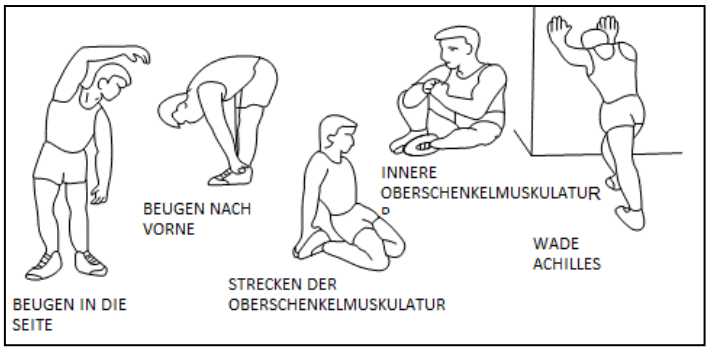
---

1. Anweisung zur Übungsdurchführung

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

IV. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

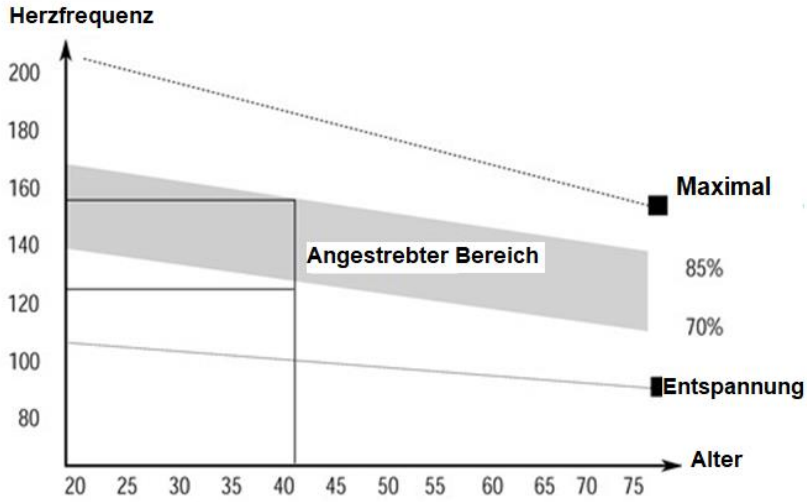
Diese Etappe hilft den Kreislauf zu beschleunigen, was die Muskelübungen effektiver macht und zudem reduziert das Risiko einer Verletzung. Führen Sie vor dem Training immer eine Reihe von Streck-Übungen durch, entsprechend den unten stehenden Abbildungen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt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



V. ETAPPE DER ÜBUNGEN

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

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



VI. Etappe der Entspannung nach dem Training

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

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży: hulajnoga 24 miesiące, akumulator 6 miesięcy
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:

- czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z 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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,

- uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
- niewłaściwy montaż i konserwacja,
- uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.

6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,

- samodzielnych napraw,
- nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.

7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

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

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:	
EAN kód:	
Datum prodeje:	

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců

2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:

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

3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.

4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.

5. Záruka se nevztahuje na:

- mechanické poškození a vady způsobené nimi
- poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
- poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.

6. Záruka zaniká, pokud:

- vyprší její platnost
- bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby **7.** Duplikáty záručního listu nebudou vydány.

8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.

9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.

10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.

11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:	
EAN-Code:	
Verkaufsdatum:	

GARANTIEBEDINGUNGEN

3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate

4. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:

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

durch den Kunden respektiert

6. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.

7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.

8. Die Garantie umfasst nicht: - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,

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

6. Die Garantie erlischt: - nach Ablauf der Haltbarkeit,

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

12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.

13. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen

14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist

15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.

16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

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

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl