

ONE
FITNESS

RM6514



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 leki 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: 100 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. Przeciężenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

Lista części

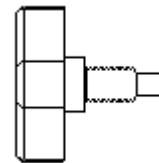
Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	31	Łożysko 6203Z	2
2	Wspornik kierownicy	1	32	Tuleja dystansująca $\phi 21 \times \phi 15.2 \times 3.0$	1
3	Kolumna komputera	1	33	Nakrętka nylonowa M6	1
4	Stabilizator $\Phi 50 \times 1.5 \times 360$	2	34	Nakładka M10	4
5	Koło magnetyczne $\Phi 180 \times 25$	1	35	Śruba M10 x 56	4
6	Podkładka łukowa	1	36	Podkładka łukowa $\Phi 10$	4
7	Pokrętło regulacji oporu	1	37	Podkładka $\Phi 6$	2
8	Pokrętło regulacji wysokości siodełka M12	1	38	Podkładka $\Phi 8$	9
9	Pasek 270/J4	1	39	Śruba sześciokątna M8 x 20	1
10	Komputer	1	40	Wkręt samogwintujący ST4.2 x 20	6
11	Uchwyt magnetyczny	1	41	Sprężyna oporowa $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Koźnierz	1	42	Nakrętka nylonowa M8	4
13	Ośłona plastikowa	2	43	Śruba sześciokątna M6 x 20	1
14	Sprężyna 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1.0$	1	44	Płytki dociskowa	1
15	Wkręt samogwintujący ST2.9*9.5	2	45	Łożysko 6000Z	2
16	Podkładka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	46	Podkładka $\Phi 5$	1
17	Tuleja (7/8)"	1	47	Podkładka	5
18	Nakrętka sześciokątna (7/8)"	1	48	Podkładka $\Phi 40 \times 2.8$	1
19	Koło pasowe z korbą	1	49	Zaślepka kierownicy	4
20	Pedał lewy (1/2)"	1	50	Pianka $\phi 33 \times \phi 23 \times 450$	2
21	Pedał prawy (1/2)"	1	51	Czujnik pulsu	2
22	Tuleja $\Phi 55.6 \times 16$	2	52	Pierścień zabezpieczający $\Phi 10$	1
23	Łożysko $\Phi 44.5$	2	53	Śruba stożowa sześciokątna	1
24	Śruba dociskowa M6 x 15	4	54	Wtyczka	4
25	Szytca siodełka	1	55	Nakrętka sześciokątna M6	1
26	Linka czujnika	1	56	Podkładka	6
27	Siodełko	1	57	Śruba krzyżakowa M5 x 20	1

28	Zaślepka przedniego wspornika	2	58	Tuleja (15/16)"	1
29	Zaślepka tylnego wspornika	2	59	Gumowa tuleja	1
30	Oś koła zamachowego $\Phi 17 \times 90$	1	60	Końnicz ośki	1
61	Wał obrotowy	4			
62	Wkręt krzyżakowy ST4.2 x 12	4			
63	Trzpień blokujący	1			

Zestaw śrub

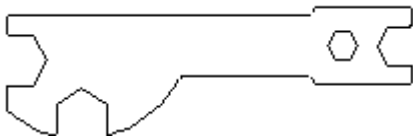


Śruba M10 x 56 4 szt.
 Podkładka łukowa $\Phi 10$ 4 szt.
 Nakrętka M10 4 szt.

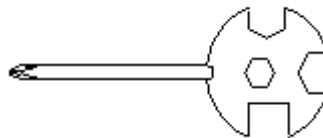


Gałka regulacji wysokości M12 1 szt.

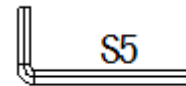
Narzędzia



S10-S13-S17-S19 Klucz uniwersalny 1 szt.



S10-S13-S14-S15 Śrubokręt uniwersalny 1 szt.

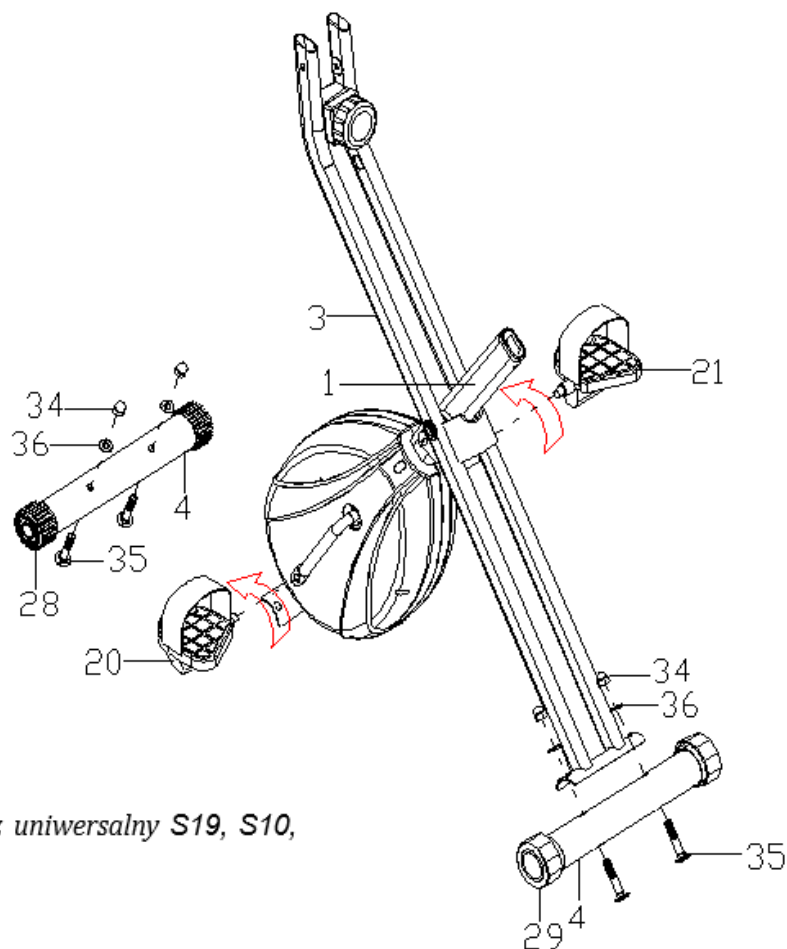


Imbus S5

Montaż

Krok 1 Montaż przedniego i tylnego wspornika

1. Przymocuj do ramy głównej (1) przedni stabilizator (4) używając 2 śrub M10 x 56 (35), 2 podkładek łukowych $\Phi 10$ (36) i 2 nakrętek M10 (34). Przykręć śruby używając klucza uniwersalnego
2. Przymocuj do ramy głównej (1) tylny stabilizator (4) używając 2 śrub M10 x 56 (35), 2 podkładek łukowych $\Phi 10$ (36) i 2 nakrętek M10 (34). Przykręć śruby używając klucza uniwersalnego



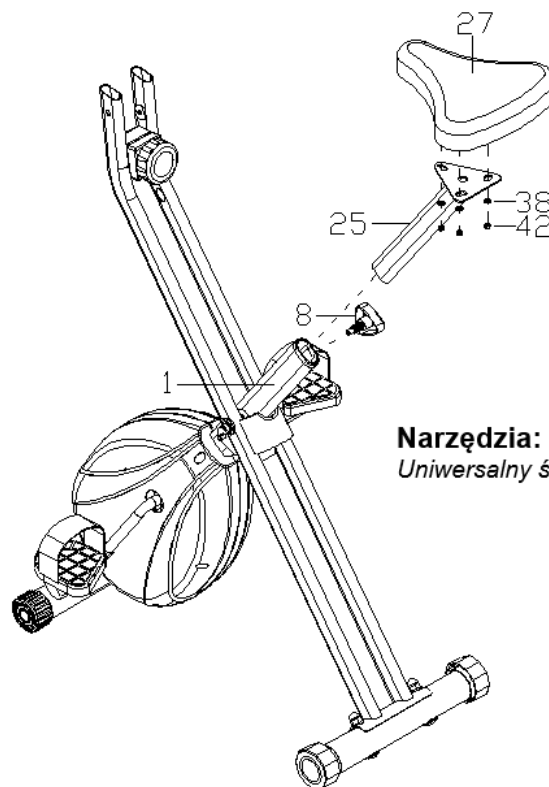
Narzędzia:

Śrubokręt i klucz uniwersalny S19, S10, S13, S17



Krok 2 Montaż pedałów

1. Korby, wały pedałów i pedały są oznaczone jako „R” dla prawej i „L” dla lewej strony.
2. Włóż wał pedału lewego (20) do otworu w lewej korbie. Obróć wał pedału ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż do oporu.
3. Uwaga: NIE obracaj wału pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, ponieważ spowoduje to zerwanie gwintów. Dokręć wał lewego pedału (20) używając uniwersalny śrubokręt.
4. Włóż wał pedału prawego (21) do otworu w prawej korbie. Obróć wał pedału ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż do oporu. Dokręć wał prawego pedału (21) używając uniwersalny śrubokręt.



Narzędzia:

Uniwersalny śrubokręt, klucz imbusowy

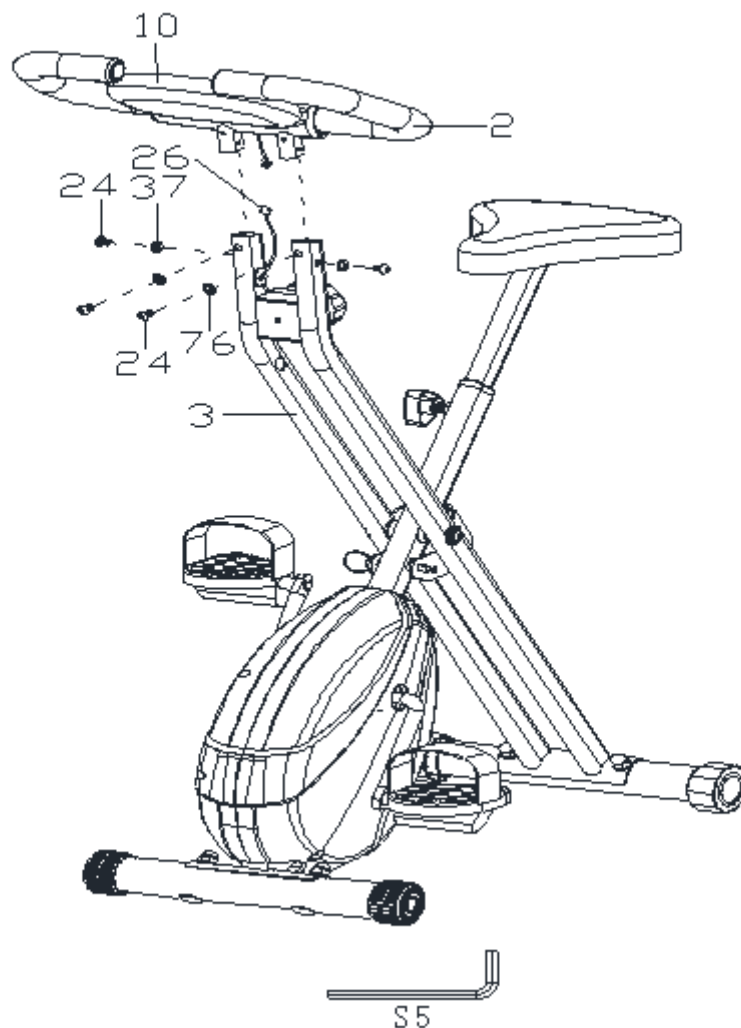
Krok 3 Wspornik siedziska

1. Zdejmij trzy płaskie podkładki $\varnothing 8$ (38) i 3 nylonowe nakrętki M8 (42) od spodu siedziska (27). Umieść śruby prowadzące na spodzie siedziska (27) przez otwory w górnej części sztycy (25), przymocuj za pomocą trzech usuniętych płaskich podkładek $\varnothing 8$ (38) i trzech nakrętek nylonowych M8 (42). Dokręć nakrętki przy pomocy uniwersalnego śrubokrętu.
2. Umieść sztycę (25) w plastikowym kołnierzu (12) na ramie głównej (1) i zablokuj trzpieniem regulacji wysokości siedziska M12 (8) w ramie głównej (1) przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja wysokości siedziska

Przekręć trzpień (8) przeciwnie do wskazówek zegara a następnie umieść sztycę na pożądanej wysokości (25). Zablokuj pozycję przekręcając trzpień w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (25).

UWAGA: Podczas regulacji wysokości sztycy należy upewnić się, że plastikowa tuleja sztycy nie przekracza linii znaczników na sztycy.



Krok 4 Montaż komputera

1. Usuń śruby M8 x 55 (24) Ø6 podkładki (37), podkładki łukowe Ø6 (76) ze wspornika kierownicy (2). Umieść wspornik kierownicy (2) na kolumnie komputera (3) przy pomocy usuniętych śrub M8 x 55 (24) Ø6 podkładek (37) Ø6 podkładki łukowe (76) Dokręć śruby
2. Podłącz linki komputera (10) z końcówkami czujnika pulsu (26).

Komputer

TIME ----- 0:00 ~99:59 min

SPEED ----- 0.0 ~999.9 km/h

DISTANCE ----- 0.00 ~999.9 km

CALORIE ----- 0.0 ~999.9 kcal

PULSE (jeżeli posiada) ----- 40 ~240 BPM

MODE: Ten klawisz umożliwia wybranie i zablokowanie określonej funkcji. Klawisz umożliwiający wyzerowanie wartości przez jego przytrzymanie przez 4 sekundy.

Funkcje

1.TIME

Naciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do wartości TIME. Łączny czas będzie wyświetlany po rozpoczęciu treningu.

2.SPEED

Naciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do wartości REPS / MIN. Aktualna prędkość wyświetli się na liczniku

3.DISTANCE

Naciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do wartości DISTANCE. Podczas treningu wyświetli się przebyty dystans.

4.CALORIE

Naciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do wartości CALORIE. Licznik będzie wskazywać spalone kalorie.

5.PULSE (jeżeli posiada)

Naciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do wartości PULSE. Przyłóż dłoń do czujników na 3 sekundy, aby sprawdzić aktualny puls.

6.SCAN

Wyświetlacz zmienia się zgodnie z następującym schematem co 4 sekundy.

TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – PULSE – SCAN

Uwaga:

1. Komputer wyłącza się samoczynnie po 4-5 minutach bezczynności.

2. Komputer wyłączy się samoczynnie po wciśnięciu dowolnego przycisku.
3. Jeśli na monitorze wyświetlają się niepełne informacje lub jest niewyraźny, należy wymienić baterie. Nie należy wymieniać tylko jednej baterii w zestawie, gdyż może to zaburzyć prawidłowy wynik pomiaru.
4. Komputer używa 2 baterii typu AAA.

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: 77 x 45,5 x 113,8 cm

Maksymalna waga użytkownika: 100 kg

Waga netto: 15,5 kg

Waga brutto: 17,5 kg

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight: 100 kgs**
19. **Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suitable for therapeutic use.**

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

Spare Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	31	Bearing 6203Z	2
2	Handlebar Post	1	32	Spacer Bush $\phi 21 \times \phi 15.2 \times 3.0$	1
3	Meter Post	1	33	Nylon Nut M6	1
4	Stabilizer $\Phi 50 \times 1.5 \times 360$	2	34	Cap Nut M10	4
5	Magnetic Wheel $\Phi 180 \times 25$	1	35	Bolt M10 x 56	4
6	Arc Washer	1	36	Arc Washer $\Phi 10$	4
7	Tension Control	1	37	Flat Washer $\Phi 6$	2
8	Seat Height Adjust Knob M12	1	38	Flat Washer $\Phi 8$	9
9	Belt 270/J4	1	39	Outer Hexagonal Bolt M8 x 20	1
10	Computer	1	40	Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2 x 20	6
11	Magnetic bracket	1	41	Tension Spring $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Seat Post Plastic Bushing	1	42	Nylon Nut M8	4
13	Chaincover	2	43	Outer Hexagonal Bolt M6 x 20	1
14	Spring 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1.0$	1	44	Pressure Plate	1
15	Cross Pan Head Tapping Screw ST2.9*9.5	2	45	Bearing 6000Z	2
16	Flat Washer $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	46	Flat Washer $\Phi 5$	1
17	Puller Bushing (7/8)"	1	47	Flat Washer	5
18	Hexagonal Flat Nut (7/8)"	1	48	Flat Washer $\Phi 40 \times 2.8$	1
19	Belt Pulley with crank	1	49	Handrail Arm End Cap	4
20	Left Foot Pedal (1/2)"	1	50	Handrail Arm Foam Grip $\phi 33 \times \phi 23 \times 450$	2
21	Right Foot Pedal (1/2)"	1	51	Handpulse	2
22	Bearing Bush $\Phi 55.6 \times 16$	2	52	Circlip $\Phi 10$	1
23	Bearing $\Phi 44.5$	2	53	Pan Head Hex Head Bolt	1
24	Inner Pan Head Hexagonal Bolt M6 x 15	4	54	Wire plug	4

25	Seat Post	1	55	Hexagonal Nut M6	1
26	Sensor Wire	1	56	Flat Washer	6
27	Seat Cushion	1	57	Cross Pan Head Screw M5 x 20	1
28	End Cap for Front Stabilizer	2	58	Puller Bushing (15/16)"	1
29	End Cap for Rear stabilizer	2	59	Rubber Bush	1
30	Magnetic Wheel Axle $\Phi 17 \times 90$	1	60	Axle Sleeve	1
61	Rotation shaft	4	62	Cross Pan Head self-drilling screw ST4.2 x 12	4
63	Latch	1			

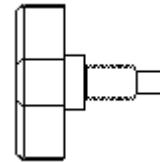
Hardware packing list



Bolt M10 x 56 4 szt.

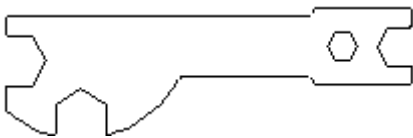
Arc Washer $\Phi 10$ 4 szt.

Cap nut M10 4 szt.

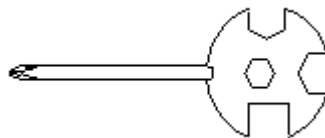


Seat Height adjust knob M12 1 szt.

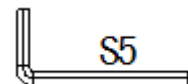
Tools



S10-S13-S17-S19 Multi hex tool 1 szt.



S10-S13-S14-S15 Multi hex tool with the phillips Screwdriver 1 szt.

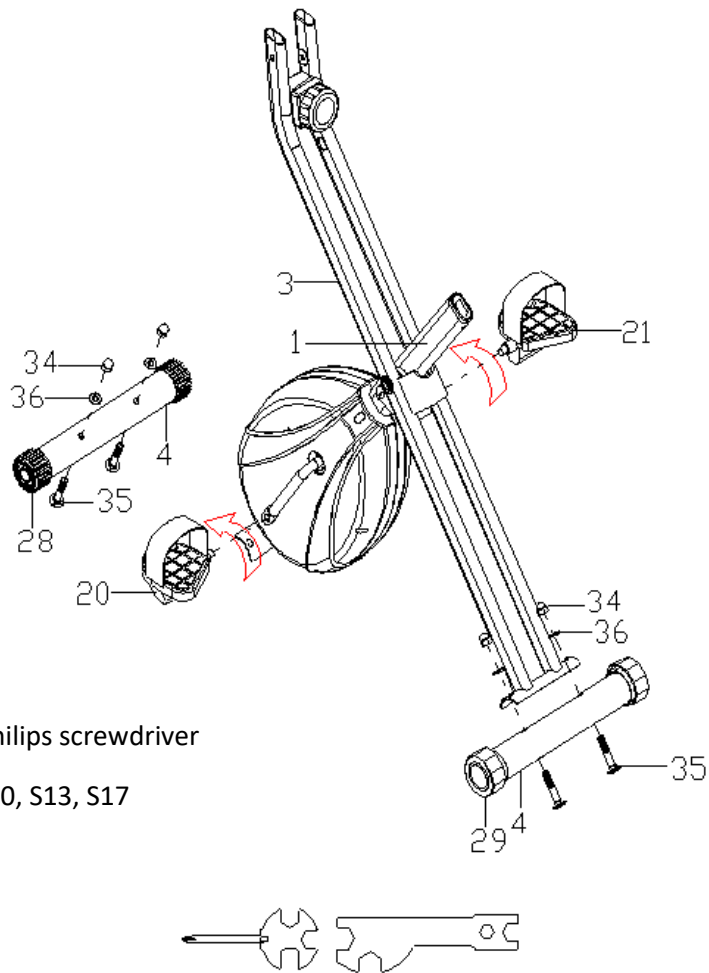


Allen wrench S5

Assembly instruction

Step 1 Front and Rear Stabilizers Installation

1. Position the Front Stabilizer (4) in front of Main Frame (1) and align bolt holes. Attach the Front Stabilizer (4) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M10 x 56 Bolt (35), two $\phi 10$ Arc Washers (36) and two M10 Cap Nuts (34). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool provided. Position the Rear Stabilizer (4) in front of Main Frame (1) and align bolt holes.
2. Attach the Front Stabilizer (4) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M10 x 56 Bolt (35), two $\phi 10$ Arc Washers (36) and two M10 Cap Nuts (34). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool provided.



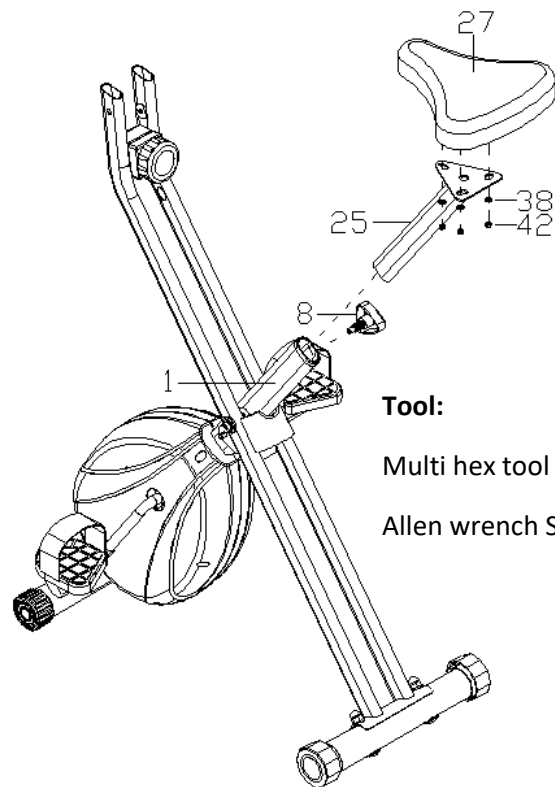
Tool:

Multi hex tool with philips screwdriver

Multi hex tool S19, S10, S13, S17

Step 2 Left and Right Foot Pedals Installation

1. The Cranks, Pedal Shafts, and Foot Pedals are marked "R" for Right and "L" for Left. Insert pedal shaft of Left Foot Pedal (20) into threaded hole in the left crank. Turn the pedal shaft by hand in counter-clockwise direction
Note: DO NOT turn the pedal shaft in the clockwise direction, doing so will strip the threads.
2. Tighten the pedal shaft of Left Foot Pedal (20) with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.
3. Insert pedal shaft of Right Foot Pedal (21) into threaded hole in right crank. Turn the pedal shaft by hand in clockwise direction until snug.



Tool:

Multi hex tool with philips screwdriver

Allen wrench S6

Tighten the pedal shaft of Right Foot Pedal (21) with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

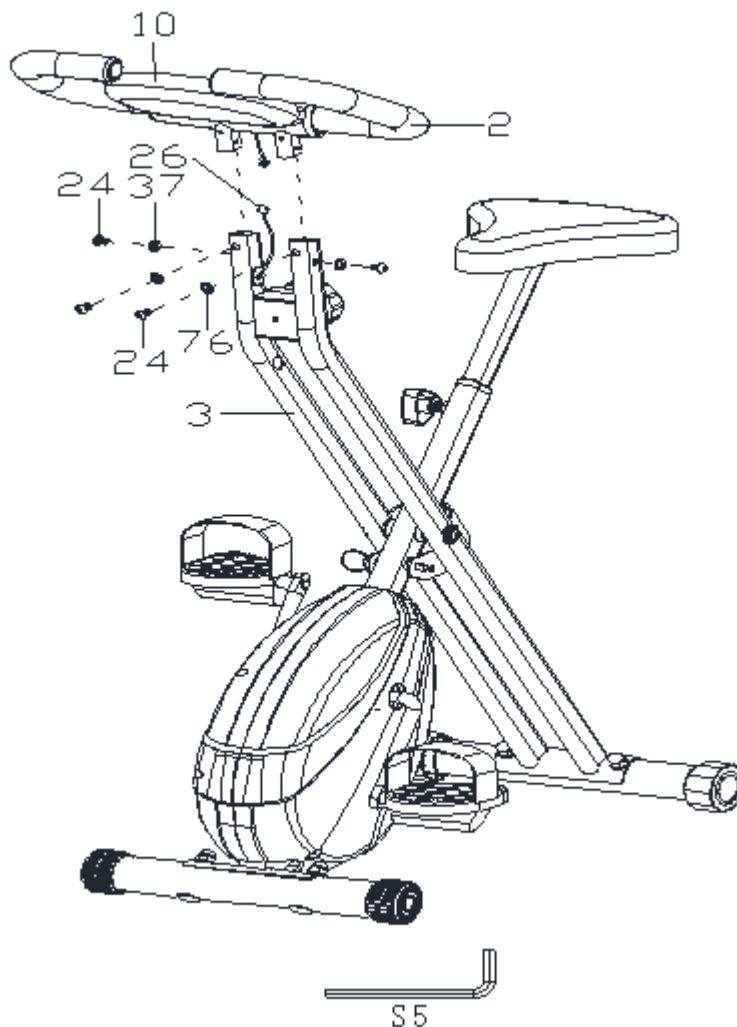
Step 3 Seat Post, Seat Cushion,

1. Remove three Ø8 Flat Washers (38) and three M8 Nylon Nuts (42) from underside of the Seat Cushion (27). Guide bolts on underside of the Seat Cushion (27) through holes on top of the Seat Post (25), attach with three removed Ø8 Flat Washers (38) and three M8 Nylon Nuts (42). Tighten nylon nuts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.
2. Insert the Seat Post (25) into the Seat Post Plastic Bushing (12) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the M12 Seat Height Adjustment Knob (8) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (25) in the suitable position.

Adjusting the Seat Height

Turn the M12 Seat Height Adjustment Knob (8) in a counterclockwise direction to release the Seat Post (25) and then slide the Seat Post (25) up or down slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the Seat Post (25) in place by tightening the M12 Seat Height Adjustment Knob (8) in a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, make sure the seat post plastic bushing does not exceed the mark line on the seat post.



Step 4 Computer Installation

1. Remove M8 x 55 Inner Pan Head Hexagonal Bolt (24) Ø6 Flat Washer (37) Ø6 and Arc Washer (76) from Handlebar Post (2). Then attach Handlebar Post (2) onto Meter Post (3) with removed M8 x 55 Inner Pan Head Hexagonal Bolt (24) Ø6 Flat Washer (37) Ø6 and Arc Washer (76). Tighten bolts with the Allen Wrench S5 provided.
2. Connect the wire that comes from computer (10) with Sensor Wire (26).

Computer

TIME ----- 0:00 ~99:59 min

SPEED ----- 0.0 ~999.9 ml/h

DISTANCE ----- 0.00 ~999.9 ml

CALORIE ----- 0.0 ~999.9 kcal

PULSE (if have) ----- 40 ~240 BPM

Mode: This key lets you to select and lock on to a particular function you want. The key to reset the value to zero by pressing the key for 4 seconds.

Functions

1. TIME

Press the MODE key until pointer lock in to TIME. By total working time will be shown when starting exercise.

2. SPEED

Press the MODE key until pointer lock on to REPS / MIN display current speed during working time

3. DISTANCE

Press the MODE key until pointer lock on to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed when starting exercise.

4. CALORIE

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

5. PULSE (if have)

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE function and put hand on the sensor for about 3 second – counter will show out the result.

6. SCAN

Display changes according to the next diagram every 4 seconds.

TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – PULSE – SCAN

Note:

1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.

2. When there is signal input, the monitor automatically on.
3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must be to replace the batteires at the same time.
4. The monitor use 2 pcs. Of AAA batteries.

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 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: 77 x 45,5 x 113,8 cm

Max User's weight: 100 kgs

N.W.: 15,5 kgs

G.W.: 17,5 kgs

Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každým 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. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze 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: 100 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	ks	č.	Opis	ks
1	Hlavní rám	1	31	Ložisko 6203Z	2
2	Podpěra řídkat	1	32	Distanční pouzdro $\phi 21 \times \phi 15.2 \times 3.0$	1
3	Kolumna komputera	1	33	Nylonová matice M6	1
4	Stabilizator $\Phi 50 \times 1.5 \times 360$	2	34	Matice M10	4
5	Magnetické kolo $\Phi 180 \times 25$	1	35	Šroub M10 x 56	4
6	Pružná podložka	1	36	Pružná podložka $\Phi 10$	4
7	Knoflík pro nastavení odporu	1	37	Podložka $\Phi 6$	2
8	Knoflík pro nastavení výšky sedla M12	1	38	Podložka $\Phi 8$	9
9	Pásek 270/J4	1	39	Šestihranný šroub M8 x 20	1
10	Počítač	1	40	Samořezný vřut ST4.2 x 20	6
11	Magnetická rukojeť	1	41	Axiální pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Límeč	1	42	Nylonová matice M8	4
13	Plastový kryt	2	43	Šestihranný šroub M6 x 20	1
14	Pružina 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1.0$	1	44	Přítlačná deska	1
15	Samořezný vřut ST2.9*9.5	2	45	Ložisko 6000Z	2
16	Podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	46	Podložka $\Phi 5$	1
	Pouzdro (7/8)"	1	47	Podložka	5
18	Šestihranná matice (7/8)"	1	48	Podložka $\Phi 40 \times 2.8$	1
19	Řemenice s klikou	1	49	Uzávěr řídktek	4
20	Levý pedál (1/2)"	1	50	Molitan $\phi 33 \times \phi 23 \times 450$	2
21	Pravý pedál (1/2)"	1	51	Pulzní senzor	2
22	Pouzdro $\Phi 55.6 \times 16$	2	52	Zajišťovací kroužek $\Phi 10$	1
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2	53	Šestihranný kuželový šroub	1
24	Tlakový šroub M6 x 15	4	54	Zástrčka	4
25	Sedlová tyč	1	55	Šestihranná matice M6	1
26	Kabel snímače	1	56	Podložka	6
27	Sedlo	1	57	Šroub s křížovou drážkou M5 x 20	1
28	Krytka předního stabilizátoru	2	58	Pouzdro (15/16)"	1

29	Krytka zadního stabilizátoru	2	59	Manžeta gumová	1
30	Osa setrvačnicku $\Phi 17 \times 90$	1	60	Nákržek osky/nápravy	1
61	Rotační hřídel	4			
62	Šroub s křížovou drážkou ST4.2 x 12	4			
63	Zajišťovací kolík	1			

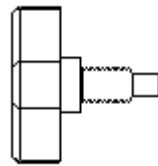
Sada šroubů



Šroub M10 x 56 4 ks.

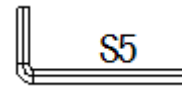
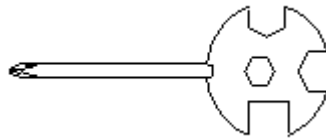
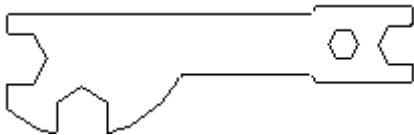
Podložka pružná $\Phi 10$ 4 ks.

Matice M10 4 ks.



Knoflík pro nastavení výšky M12 1 ks.

Nářadí

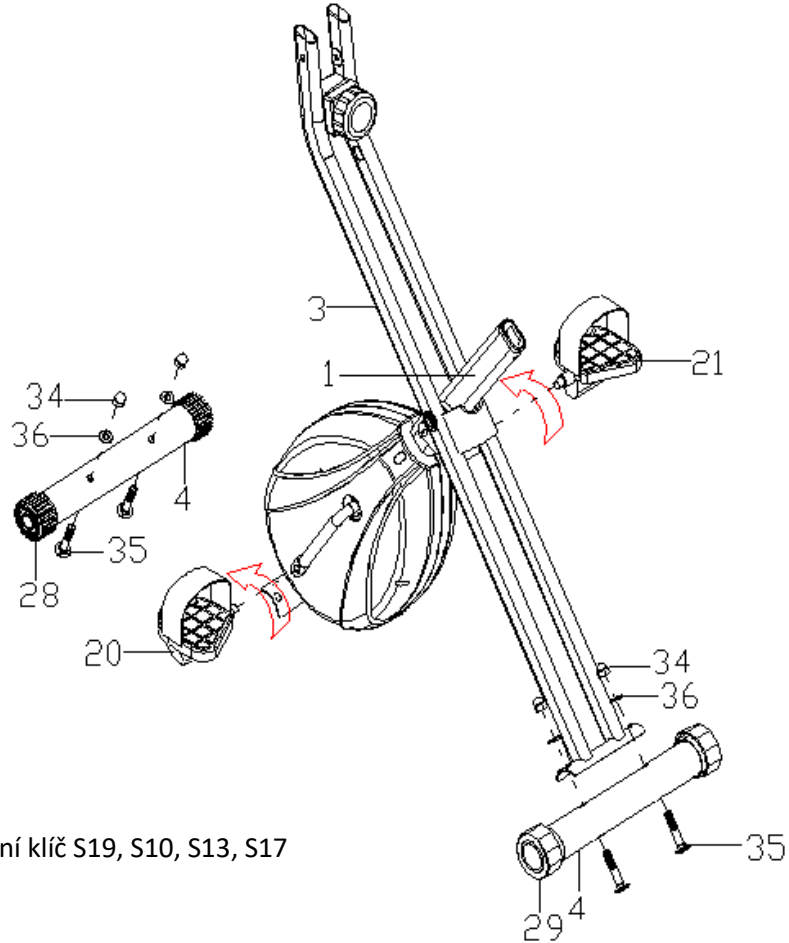


S10-S13-S17-S19 Univerzální klíč 1 ks S10-S13-S14-S15 Univerzální šroubovák 1 ks. Imbusový klíč S5

Montáž

Krok 1 Instalace předního a zadního stabilizátoru.

1. Přední stabilizátor (4) připevněte k hlavnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M10 x 56 (35), 2 pružných podložek $\Phi 10$ (36) a 2 matic M10 (34). Šrouby utáhněte pomocí univerzálního klíče.
2. Zadní stabilizátor (4) připevněte k hlavnímu rámu (2) pomocí 2 šroubů M10 x 56 (35), 2 pružných podložek $\Phi 10$ (36) a 2 matic M10 (34). Šrouby utáhněte pomocí univerzálního klíče



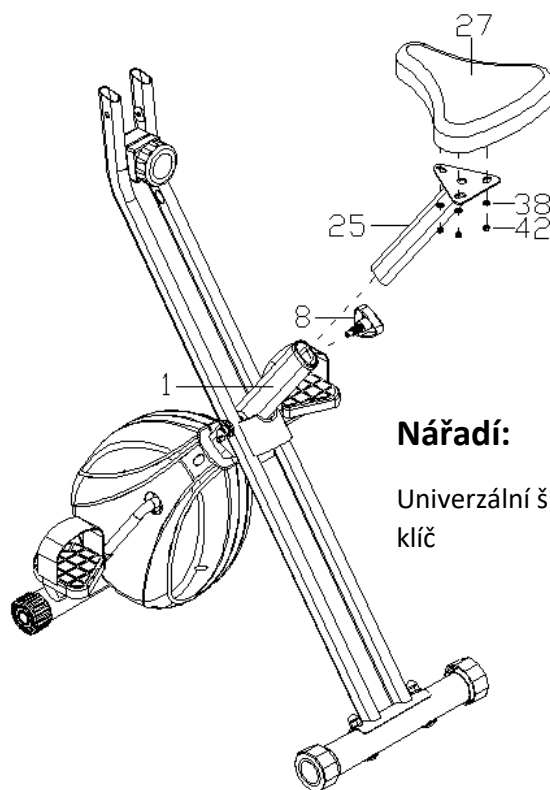
Nářadí:

Šroubovák a univerzální klíč S19, S10, S13, S17



Krok 2 Montáž pedálu

1. Kliky, pedálové hřídele a pedály jsou označeny jako "R" pro pravé a "L" pro levou stranu. Vložte levý hřídel pedálu (20) do otvoru v levé klice. Otáčejte pedálem rukou proti směru hodinových ručiček až na doraz.
2. Poznámka: Neotáčejte hřídel pedálu ve směru hodinových ručiček, protože to přeruší závity. Utáhněte hřídel levého pedálu (20) pomocí univerzálního šroubováku
3. Vložte hřídel pravého pedálu (21) do otvoru v pravé klice.
4. Otáčejte pedálem ručně proti směru hodinových ručiček, dokud se nezastaví. Utáhněte hřídel pravého pedálu (21) pomocí univerzálního šroubováku.



Nářadí:

Univerzální šroubovák, imbusový klíč

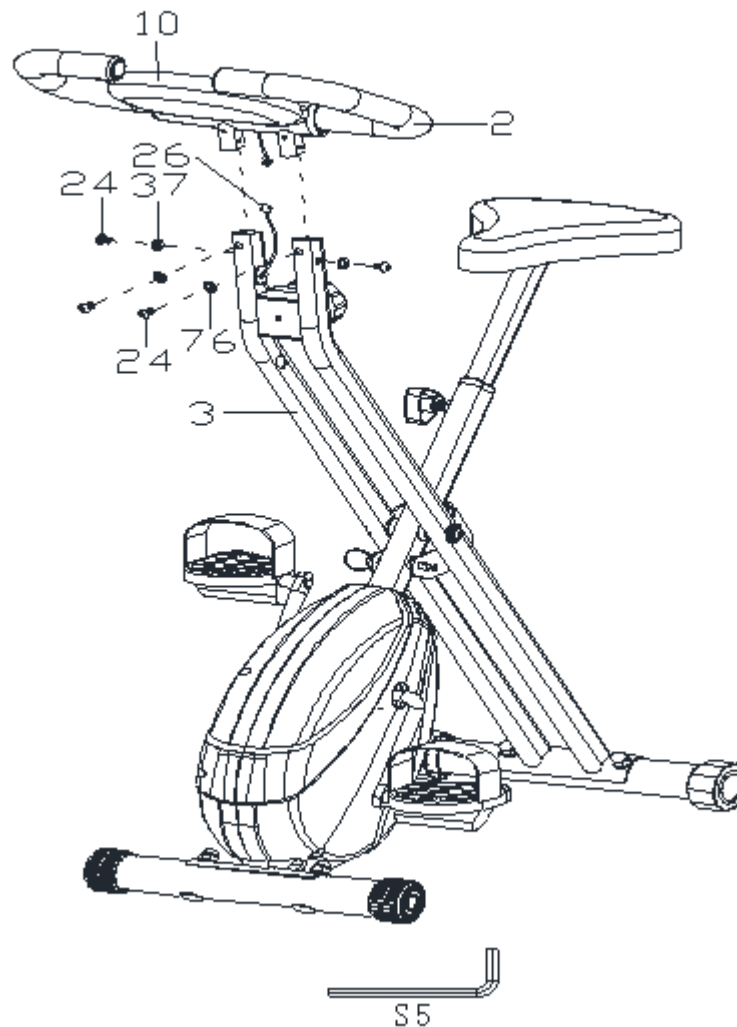
Krok 3 Podpěra sedadla

1. Odstraňte tři ploché podložky $\varnothing 8$ (38) a 3 nylonové matice M8 (42) ze spodní části sedadla (27). Položte vodící šrouby na spodní část sedla (27) přes otvory v horním sloupku sedadla (25), upevněte pomocí tří odstraněných plochých podložek $\varnothing 8$ (38) a tří nylonových matic M8 (42). Matice dotáhněte univerzálním šroubovákem.
2. Položte sedlovku (25) do plastového límce (12) na hlavním rámu (1) a zajistěte ji šroubem pro nastavení sedadla M12 (8) v hlavním rámu (1) otáčením ve směru hodinových ručiček.

Nastavení výšky sedadla

Otočte vřeteno (8) proti směru hodinových ručiček a pak umístěte sloupek sedadla do požadované výšky (25). Uzamkněte polohu otočením vřetena ve směru hodinových ručiček (25).

POZNÁMKA: Při nastavování výšky sedlovky dbejte na to, aby plastová objímka sedlovky nepřekročila čáru značek na sedlovce.



Krok 4 Montáž počítače

1. Odstraňte šrouby M8 x 55 (24) podložky Ø6 (37), podložky Ø6 (76) z držáku sloupku řízení (2). Držák sloupku řízení (2) umístěte na sloupku počítače (3) pomocí odstraněných šroubů M8 x 55 (24) Podložky Ø6 (37) Podložky pružné Ø6 (76) Utáhněte skrutky.
2. Káble počítače (10) připojte ke svorkám snímačů impulsů (26).

Počítačový

TIME ----- 0:00 ~99:59 min

SPEED ----- 0.0 ~999.9 km/h

DISTANCE ----- 0.00 ~999.9 km

CALORIE ----- 0.0 ~999.9 kcal

PULSE (jezeli posiada) ----- 40 ~240 BPM

MODE: Tlačítko umožňuje vybrat a blokovat funkci, kterou chcete. Tlačítko umožňuje resetovat hodnotu přidržetím na 4 sekundy.

Vlastnosti

1.TIME

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na TIME. Po zahájení tréninku se zobrazí celkový čas

2.SPEED

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na REPS/MIN Na přístroji se zobrazí aktuální rychlost.

3.DISTANCE

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na DISTANCE . Prejdená vzdialenosť sa zobrazí počas tréningu

4.CALORIE

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na CALORIE. Spálené kalorie se zobrazí při zahájení cvičení

5.PULSE (pokud je)

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na PULSE. Na 3 sekundy položte ruce na senzory, abyste zkontrolovali aktuální tepovou frekvenci.

6.SCAN

Zobrazení se mění každé 4 sekundy podle následujícího diagramu.

TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – PULSE – SCAN

POZOR:

1. Počítač se vypne automaticky po 4-5 minutách nečinnosti.
2. Počítač se zapne automaticky po stisknutí libovolného tlačítka

3. Pokud se na monitoru zobrazí neúplné informace nebo pokud jsou rozmazané, vyměňte baterie. Nenahrazujte pouze jednu sadu baterií, protože se může narušit správný výsledek měření
4. Počítač používá 2 baterie AAA

Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit 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 čisticí 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 dostat pod trenažer. Jednou týdně očistěte podložku pod trenažerem.

Technická data

Rozměry trenažeru: 77 x 45,5 x 113,8 cm

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Hmotnost netto: 15,5 kg

Hmotnost brutto: 17,5 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 Anhebertechniken 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:** 100 kg
19. **Das Gerät wurde zur Klasse HC laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

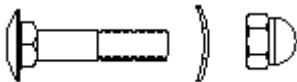
WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Eine Überlastung während der Übungen kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort die Übungen.

Stückliste

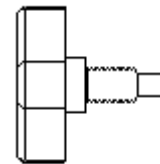
lfd. Nr.	Beschreibung	Me nge	lfd. Nr.	Beschreibung	Me nge
1	Hauptrahmen	1	31	Kugellager 6203Z	2
2	Lenkradstütze	1	32	Distanzhülse $\phi 21 \times \phi 15.2 \times 3.0$	1
3	Säule des Computers	1	33	Nylon-Mutter M6	1
4	Stabilisator $\Phi 50 \times 1.5 \times 360$	2	34	Aufsatz M10	4
5	Magnetrad $\Phi 180 \times 25$	1	35	Schraube M10 x 56	4
6	Bogen-Unterlage	1	36	Bogen-Unterlage $\Phi 10$	4
7	Drehknopf zur Widerstandseinstellung	1	37	Unterlage $\Phi 6$	2
8	Drehknopf zur Höheneinstellung des Sitzes M12	1	38	Unterlage $\Phi 8$	9
9	Riemen 270/ J4	1	39	Sechskantschraube M8 x 20	1
10	Computer	1	40	Selbstschneidende Schraube ST4.2 x 20	6
11	Magnethalter	1	41	Widerstandsfeder $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Flansch	1	42	Nylon-Mutter M8	4
13	Plastik-Abdeckung	2	43	Sechskantschraube M6 x 20	1
14	Feder 65Mn/ $\Phi 10 \times 45 \times \delta 1.0$	1	44	Druckplatte	1
15	Selbstschneidende Schraube ST2.9*9.5	2	45	Kugellager 6000Z	2
16	Unterlegscheibe $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	46	Unterlage $\Phi 5$	1
17	Hülse (7/8)"	1	47	Unterlage	5
18	Sechskantmutter (7/8)"	1	48	Unterlegscheibe $\Phi 40 \times 2.8$	1
19	Riemenscheibe mit Kurbel	1	49	Lenkradblende	4
20	Pedal links (1/2)"	1	50	Schaumstoff $\phi 33 \times \phi 23 \times 450$	2
21	Pedal rechts (1/2)"	1	51	Herzfrequenzsensor	2
22	Hülse $\Phi 55.6 \times 16$	2	52	Sicherungsring $\emptyset 10$	1
23	Kugellager $\Phi 44.5$	2	53	Kegel-Sechskantschraube	1
24	Druckschraube M6 x 15	4	54	Stecker	4
25	Stütze des Sitzes	1	55	Sechskantmutter M6	1

26	Seil des Sensors	1	56	Unterlage	6
27	Sitzfläche	1	57	Kreuzschlitz-Schraube M5 x 20	1
28	Blende der vorderen Abstützung	2	58	Hülse (15/16)“	1
29	Blende der hinteren Abstützung	2	59	Gummihülse	1
30	Achse Magnetrad $\Phi 17 \times 90$	1	60	Flansch der Achse	1
61	Drehbare Welle	4			
62	Kreuzschlitz Schraube ST4.2 x 12	4			
63	Arretierstift	1			

Schrauben-Set

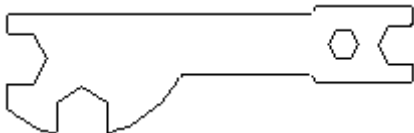


Schraube M10 x 56 4 stk. Bogen-
Unterlage $\varnothing 10$ 4 stk. Mutter
M10 4 stk.

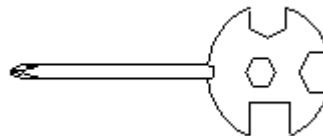


Knauf für Höheneinstellung M12 1 stk.

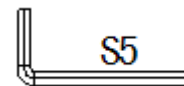
Werkzeuge



S10-S13-S17-S19 Universalschlüssel 1 stk.



S10-S13-S14-S15 Universal-Schraubendreher 1
stk.

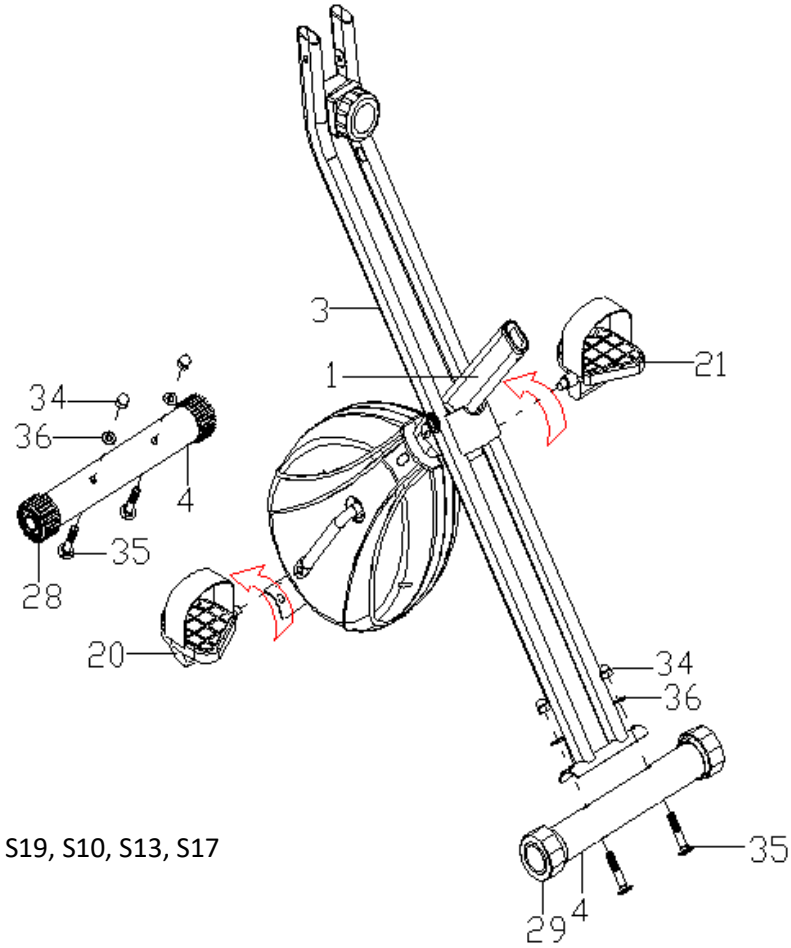


Imbus S5

Montage

Schritt 1 Montage der vorderen und der hinteren Abstützung

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) mit 2 M10 x 56-Schrauben (35), 2 Bogen-Unterlegscheiben $\varnothing 10$ (36) und 2 Muttern (34) (M10) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel fest.
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) mit 2 M10 x 56-Schrauben (35), 2 Bogen-Unterlegscheiben $\varnothing 10$ (36) und 2 Muttern (34) (M10) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel fest.



Werkzeuge:

Universalschlüssel S19, S10, S13, S17

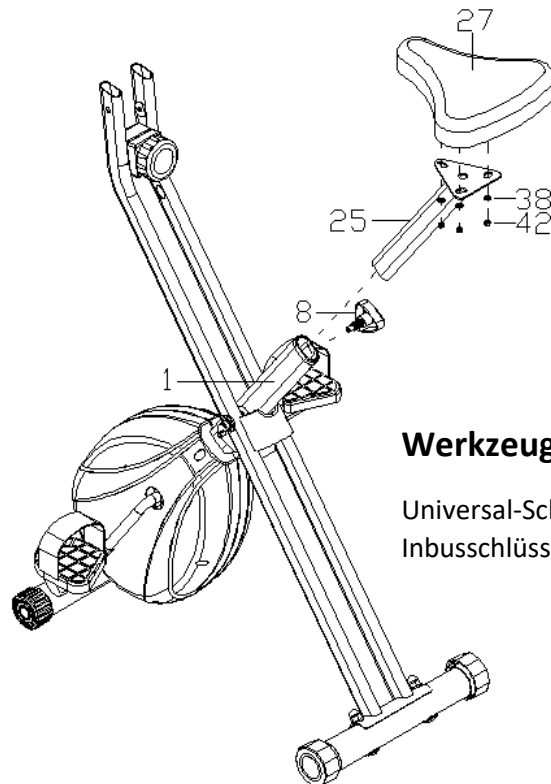


Schritt 2 Montage der Pedale

1. Kurbeln, Pedalwellen und Pedale sind rechts mit "R" und links mit "L" gekennzeichnet.
2. Setzen Sie die linke Pedalwelle (20) in das Loch in der linken Kurbel ein. Drehen Sie die Pedalwelle von Hand gegen den Uhrzeigersinn bis zum Anschlag.

3. Achtung: Drehen Sie die Pedalwelle NICHT im Uhrzeigersinn, da sonst reißt das Gewinde. Die linke Pedalwelle (20) mit einem Universalschraubendreher festziehen.

4. Setzen Sie die rechte Pedalwelle (21) in das Loch in der rechten Kurbel ein. Drehen Sie die Pedalwelle von Hand gegen den Uhrzeigersinn bis zum Anschlag. Die rechte Pedalwelle (21) mit einem Universalschraubendreher festziehen.



Werkzeuge:

Universal-Schraubendreher,
Inbusschlüssel

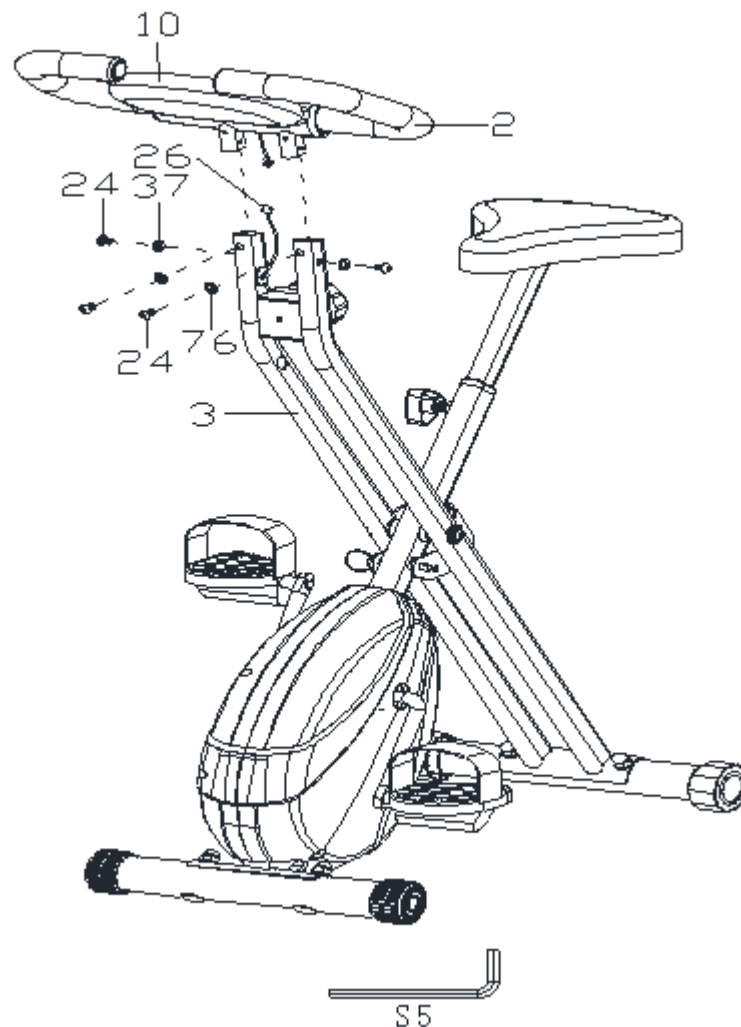
Schritt 3 Stütze der Sitzfläche

1. Entfernen Sie die drei Unterlegscheiben $\varnothing 8$ (38) und die 3 Nylon-M8-Muttern (42) von der Unterseite des Sitzes (27). Führen Sie die Führungsschrauben unten am Sitz (27) durch die Löcher in der oberen Sattelstütze (25) und befestigen Sie sie mit drei entfernten Unterlegscheiben $\varnothing 8$ (38) und drei Nylonmuttern M8 (42). Ziehen Sie die Muttern mit einem Universalschraubendreher an.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (25) in die Kunststoffmanschette (12) am Hauptrahmen (1) ein und sichern Sie sie mit der M12-Schraube (8) für die SitzhöhenEinstellung im Hauptrahmen (1), indem Sie sie im Uhrzeigersinn drehen.

Einstellung der Sitzhöhe

Drehen Sie den Bolzen (8) gegen den Uhrzeigersinn und stellen Sie die Sattelstütze auf die gewünschte Höhe (25). Verriegeln Sie die Position, indem Sie den Bolzen im Uhrzeigersinn drehen (25).

ACHTUNG: Achten Sie beim Einstellen der Höhe der Sattelstütze darauf, dass die Kunststoffhülse der Sattelstütze die Linie der Markierungen nicht überschreitet.



Schritt 4 Montage des Computers

1. Entfernen Sie die Schrauben M8 x 55 (24) Ø6 die Unterlegscheiben (37), Ø6 und die Bogen-Unterlegscheiben (76) von der Lenksäulenhalterung (2). Setzen Sie die Lenksäulenhalterung (2) mit den entfernten M8 x 55-Schrauben (24) Ø6 Unterlegscheiben (37) Ø6 Unterlegscheiben (76) auf die Computersäule (3). Ziehen Sie die Schrauben fest
2. Verbinden Sie die Computerkabel (10) mit den Impulssensorklemmen (26).

Computer

TIME ----- 0:00 ~99:59 min

SPEED ----- 0.0 ~999.9 km/h

DISTANCE ----- 0.00 ~999.9 km

CALORIE ----- 0.0 ~999.9 kcal

PULSE (jezeli posiada) ----- 40 ~240 BPM

MODE: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und sperren. Mit der Taste können Sie den Wert zurücksetzen, indem Sie ihn 4 Sekunden lang gedrückt halten.

Funktionen:

1.TIME

Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf TIME wechselt. Die Gesamtzeit wird nach Trainingsbeginn angezeigt

2.SPEED

Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf REPS/MIN wechselt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird auf dem Tacho angezeigt.

3.DISTANCE

Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf DISTANCE wechselt. Während des Trainings wird die zurückgelegte Distanz angezeigt.

4.CALORIE

Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf CALORIE wechselt. Der Zähler zeigt den Kalorienverbrauch an.

5.PULSE (wenn veffüßbar)

Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige auf PULSE wechselt . Legen Sie Ihre Hände 3 Sekunden lang auf die Sensoren, um die aktuelle Herzfrequenz zu überprüfen.

6.SCAN

Die Anzeige wechselt alle 4 Sekunden entsprechend dem nachstehenden Diagramm.

TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIE – PULSE – SCAN

Uwaga:

1. Der Computer wird nach 4-5 Minuten Inaktivität automatisch ausgeschaltet
2. Der Computer schaltet sich nach dem Drücken einer beliebigen Taste automatisch ein
3. Wenn auf dem Monitor unvollständige Informationen angezeigt werden oder diese nicht klar sind, tauschen Sie die Batterien aus. Ersetzen Sie keine einzelne Batterien, da dies das korrekte Messergebnis stören kann
4. Der Computer verwendet 2 Batterien vom Typ AAA

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 der Laufbahn 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: 77 x 45,5 x 113,8 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 100 kg

Nettogewicht: 15,5 kg

Bruttogewicht: 17,5 kg

Rozgrzewka / Warm-up / rozcvička / Warm-up

I. FAZA ROZGRZEWKI

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



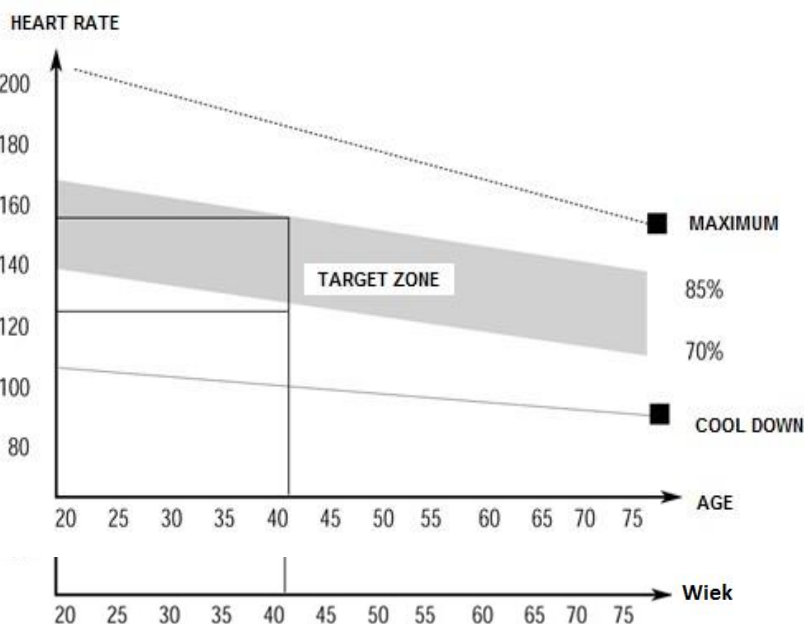
II. FAZA ĆWICZEŃ

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

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

III. Faza relaksu po treningu

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



I. WARM-UP PHASE

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

II. EXERCISE PHASE

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

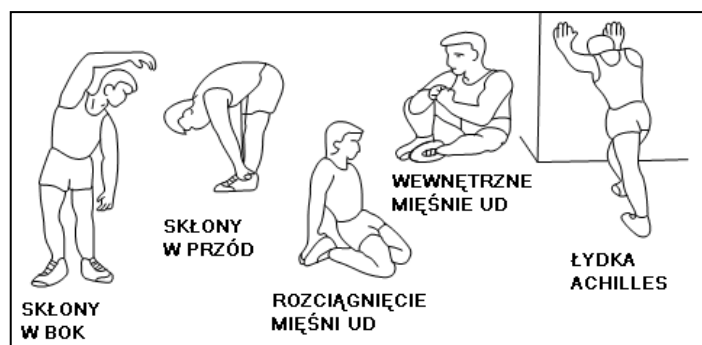
NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

III. COOL-DOWN PHASE

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

I. FÁZE ROZCVIČKY

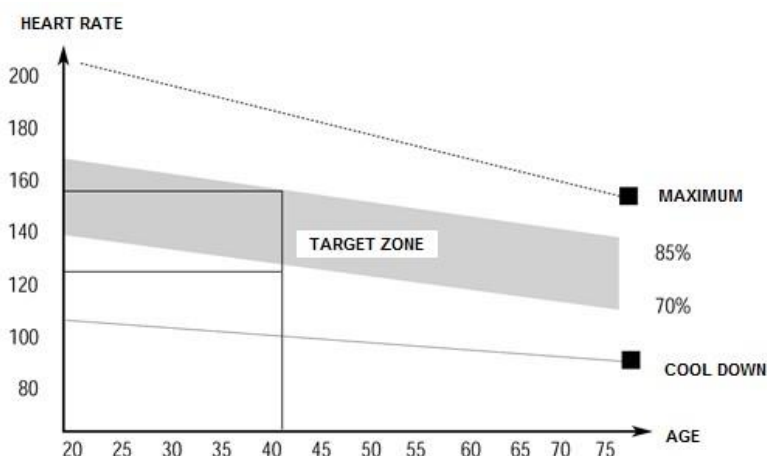
Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě 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 fyzicky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

1. Anweisung zur Übungsdurchführung

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

IV. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

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



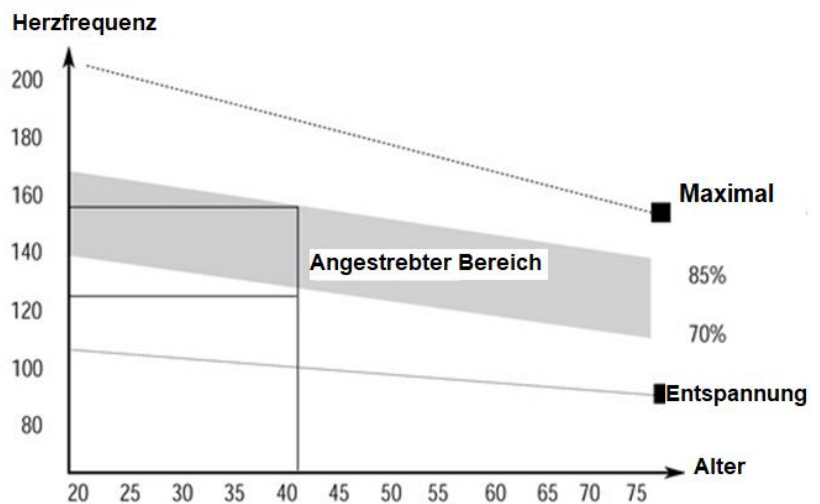
V. ETAPPE DER ÜBUNGEN

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

ACHTUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Deswegen beginnen die meisten Übungen 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 pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku / reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: 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 notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: 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 Waredurch den Kunden respektiert
6. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
8. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
13. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



IMPORTER: **ABISAL Sp.z.o.o.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

