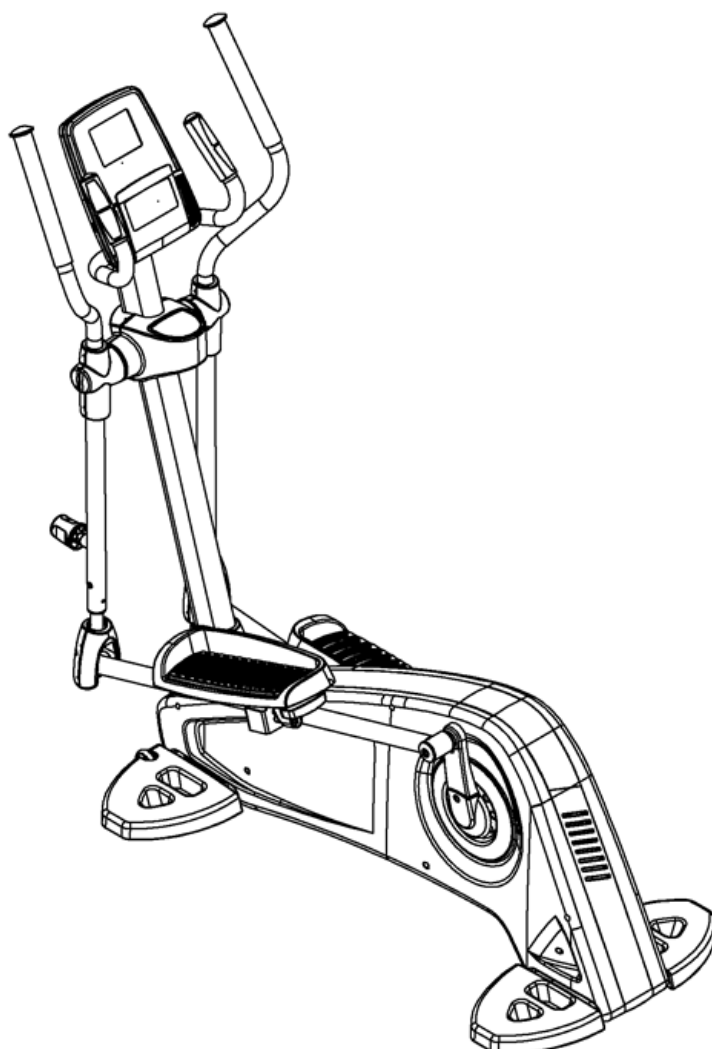




ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE MAGNETICKÝ ORBITREK

H0601

## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



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

- 1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po zakończeniu treningu trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, regulator oporu i uchwyty piankowe, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
- 13. Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN 20957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

#### **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 57,7 kg

Koło zamachowe – 8 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 167 x 68 x 170 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 180 kg

## **KONSERWACJA**

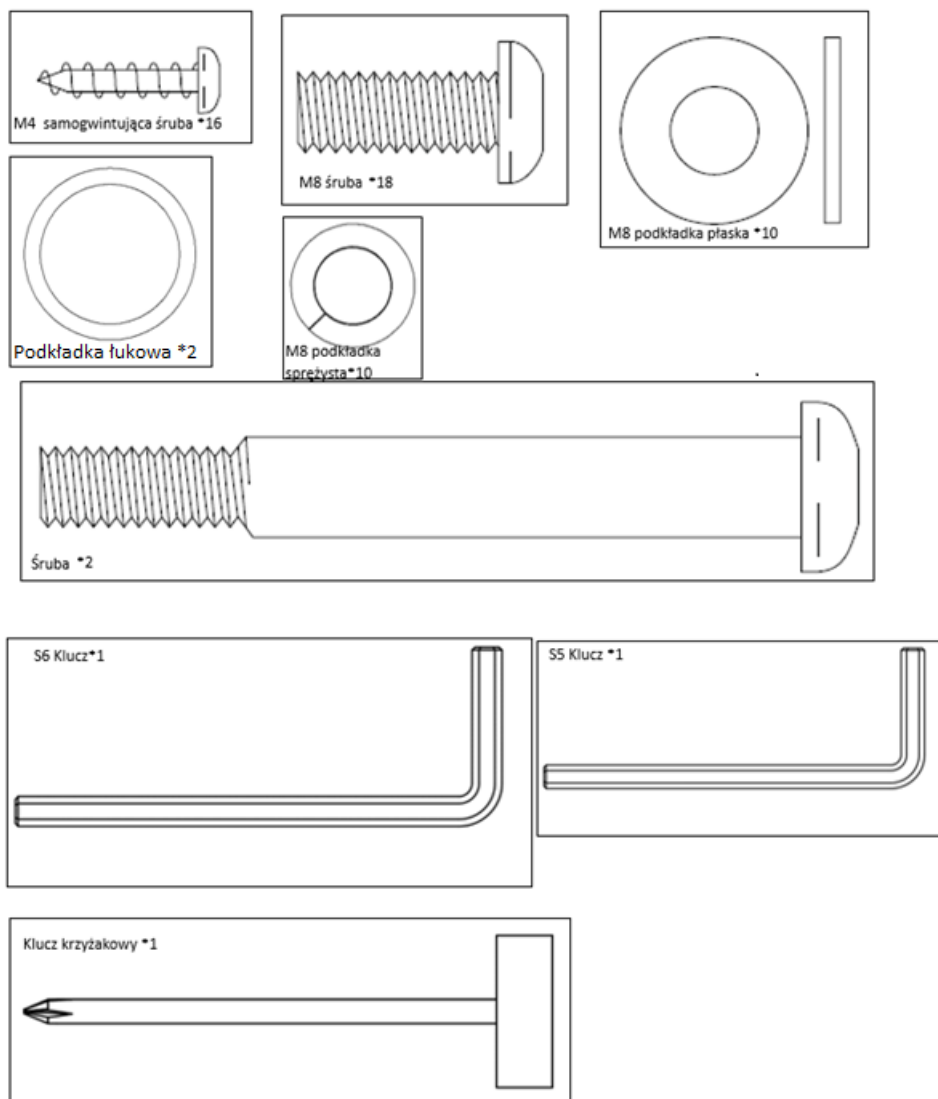
Urządzenie zostało zaprojektowane w sposób, aby wymagał minimalnej konserwacji ze strony użytkownika. Zalecane są następujące kroki:

- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokręta są odpowiednio dokręcone

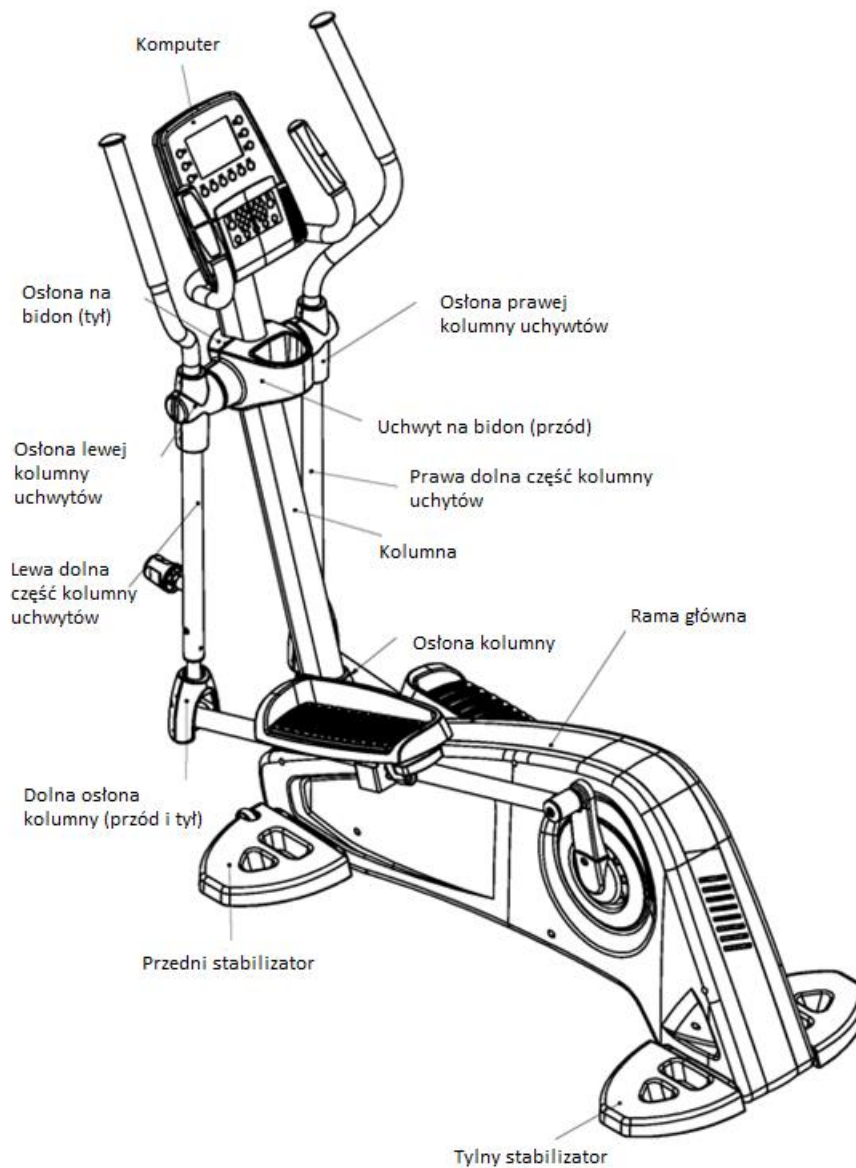
## **HAMOWANIE**

Naciśnij pedał aby zatrzymać urządzenie. Orbitrek magnetyczny H0601 nie wymaga system hamującego ani awaryjnego hamulca.

## **Elementy dołączone do zestawu**



## Rysunek montażowy



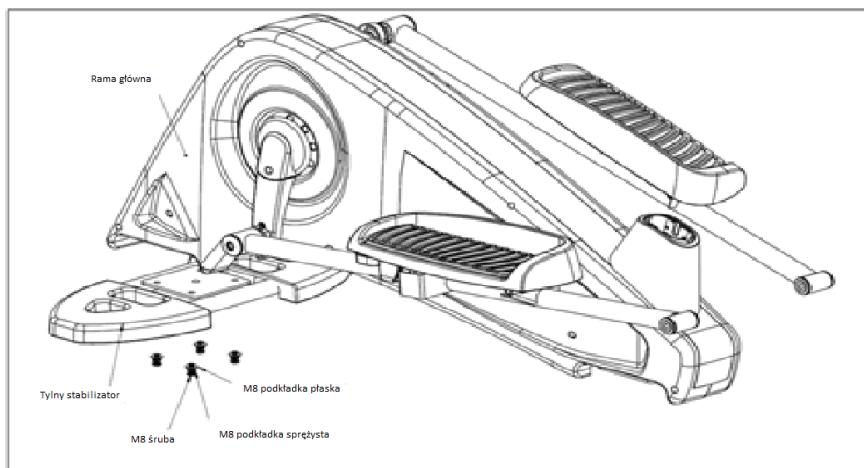
## Instrukcja montażu:

### 1. Montaż tylnego stabilizatora

1.1. Przykręć tylni stabilizator do ramy głównej upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

1.2. Użyj do tego celu zestawu śrub, podkładek sprężynujących oraz płaskich M8.

1.3 Dokręć śruby dołączonym do zestawu kluczem S5.

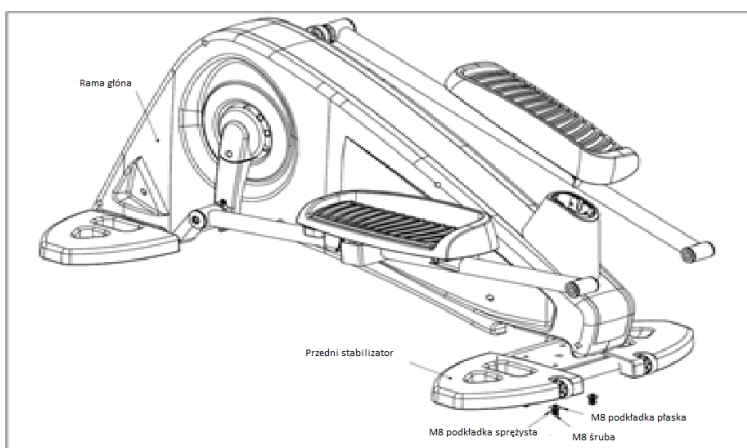


## 2. Montaż przedniego stabilizatora

2.1 Przykręć przedni stabilizator do ramy głównej upewniając się czy otwory na obu częściach są na tej samej wysokości.

1.2. Użyj do tego celu zestawu śrub, podkładek sprężynujących oraz płaskich M8.

1.3 Dokręć śruby dołączonym do zestawu kluczem S5.



## 3. Montaż kolumny komputera

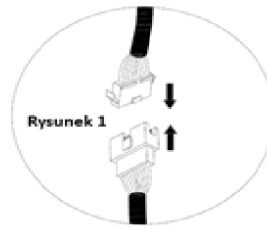
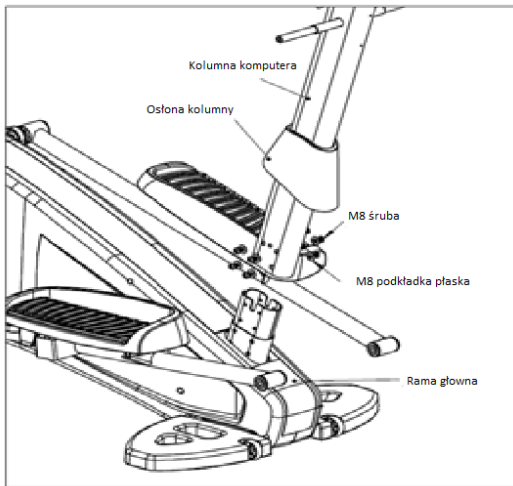
3.1. Przed instalacją, załóż osłonę kolumny komputera nakładając ją na kolumnę, tak jak jest to pokazane na rysunku poniżej.

3.2. Połącz kabel z kolumny komputera z kablem z ramy głównej, tak jak jest to widoczne na rysunku nr 1.

3.3. Ustaw kolumnę komputera tak, aby otwory na ramie odpowiadały otworom na kolumnie.

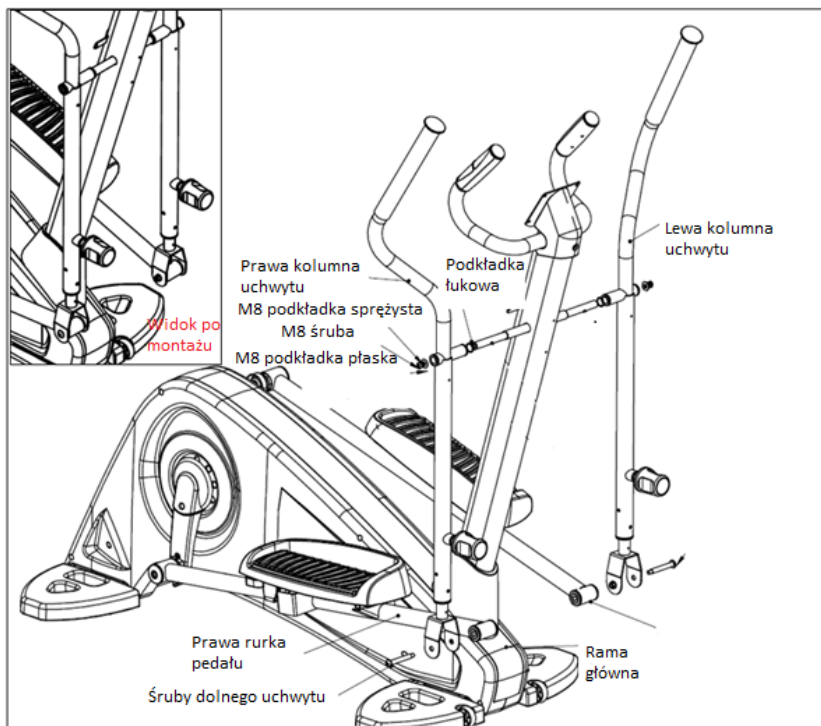
3.4. Połącz części używając śrub i podkładek płaskich M9

3.5. Następnie dokręć całość używając klucza S5.



#### 4. Montaż kolumn uchwytów do kolumny komputera

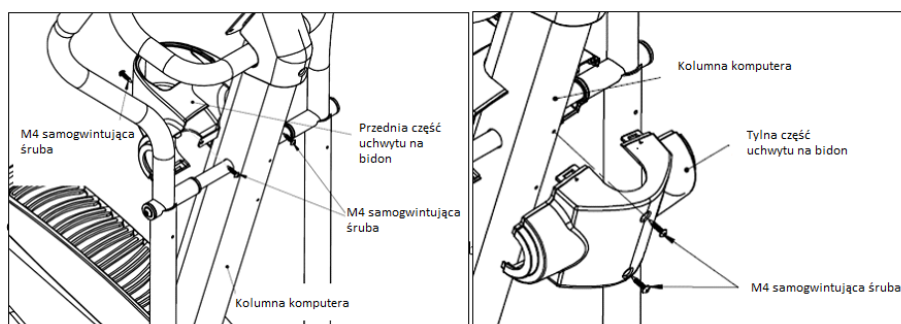
- 4.1. Zacznij od nasmarowania osi wsporników uchwytów, po obu stronach kolumny komputera.
- 4.2. Nałóż podkładka łukowa na oś na obu jej końcach.
- 4.3. Wsuń lewą i prawą kolumnę uchwytów na oś, upewniając się, że otwory na śruby znajdują się w tym samym miejscu.
- 4.4. Użyj zestawu śrub, podkładek sprężynujących oraz płaskich M8 do połączenia wszystkich elementów.
- 4.5. Następnie dokręć całość używając klucza S5.
- 4.6. Teraz połącz lewy i prawy wspornik uchwytów z odpowiadającymi im rurkami pedałów.
- 4.7. Połącz oba elementy śrubą i dokręć kluczem S6.



## 5. Montaż uchwyty na bidon

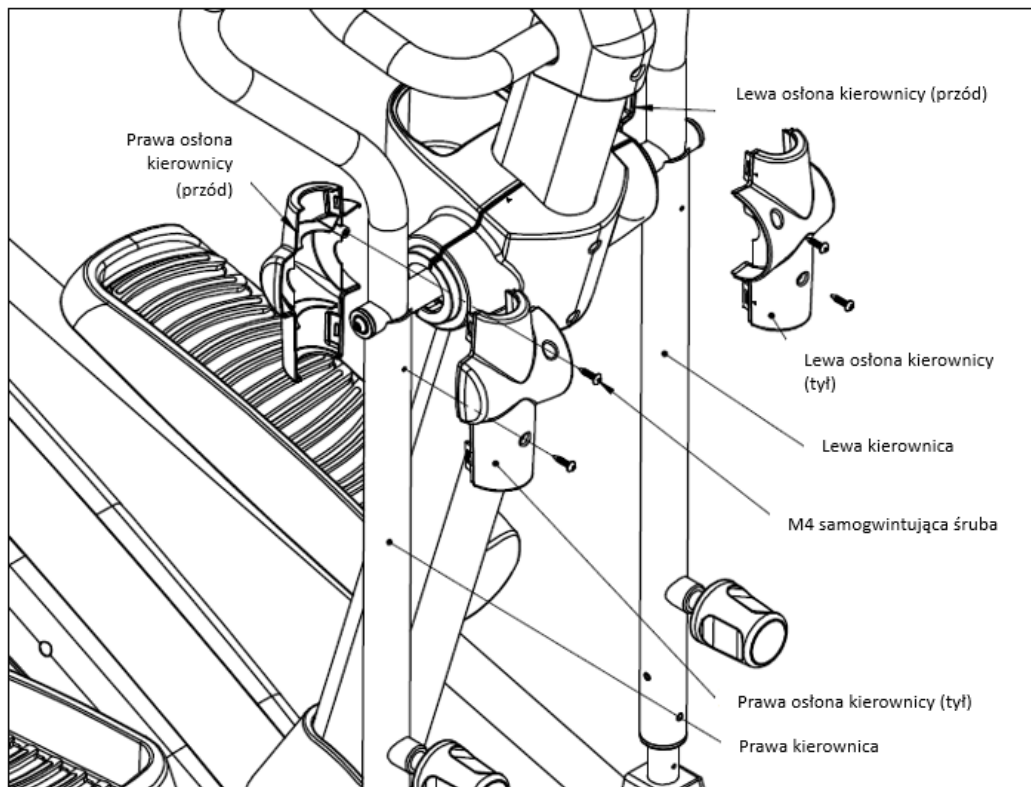
5.1. Nałóż przednią osłonę z gniazdem na bidon na kolumnę komputera i zabezpiecz używając śruby samogwintującej M4

5.2. Powtórz czynność z tylną częścią osłony.



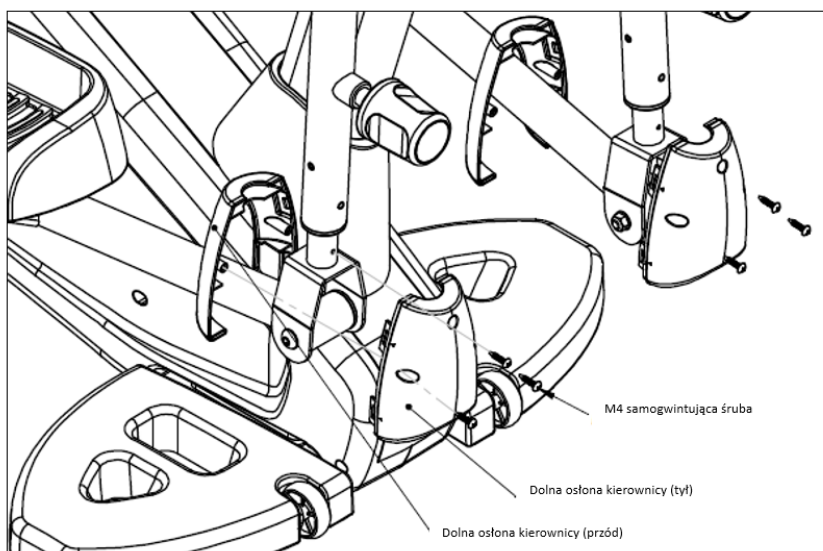
## 6. Montaż górnych osłon kolumny uchwyty

Przyłóż przednie i tylne osłony kolumny uchwyty w odpowiednim miejscu i przykręć używając śrub samogwintujących M4.



## 7. Montaż dolnej osłony

Przyłóż obie części dolnej osłony jak pokazano na rys i przykręć używając śrub samogwintujących M4



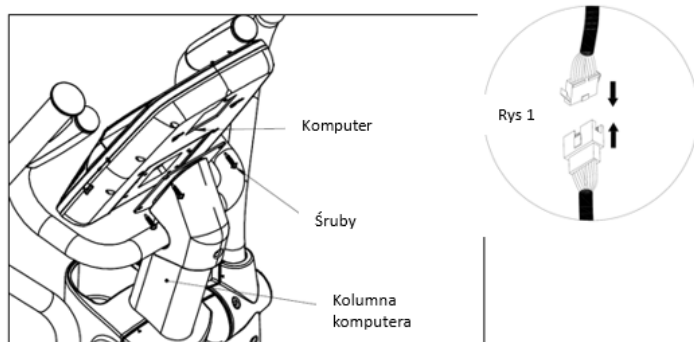
## 8. Montaż komputera

8.2. Upewnij się czy kable są poprawnie połączone zanim komputer zostanie ustawiony na kolumnie (zobacz rysunek 1).

8.3. Usuń fabrycznie wkręcone śruby z tylnej części komputera i ustaw komputer na górze kolumny. Użyj śrub,

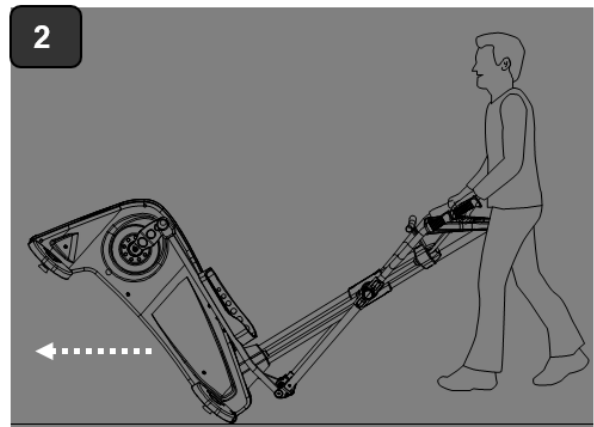
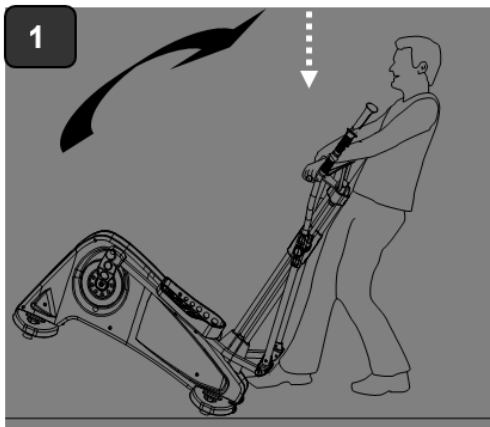


które wcześniej zostały wyjęte, i przykręć nimi komputer do kolumny.



## Przenoszenie urządzenia

- Usuń przeszkody i ostre przedmioty z otoczenia wokół urządzenia
- Użyj obu rąk aby złapać za uchwyt orbitreka stojąc przed nim. Oprzyj stopę na dolnej części kolumny i pociągnij do siebie tak aby urządzenie oparło się na rolkach transportowych (jednocześnie unosząc tył urządzenia)
- Teraz możesz bezpiecznie przetransportować urządzenie



## INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

### Funkcje

1. Program: 27 programów

A: 6 Programów z funkcją trenera personalnego (Zobacz fig 1-6)

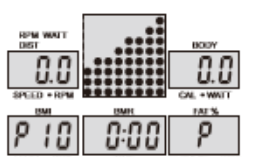
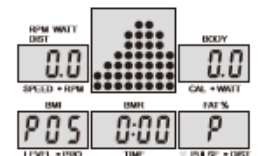
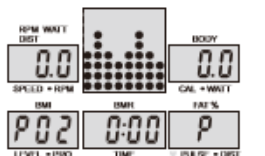




B: 1 Program manualny (zobacz fig 7)



C: 10 Zaprogramowanych Programów Profil P02-P11: (Zobacz fig 8~fig 17)



P02 : ROLLING    P03 : VALLEY    P04 : FATBURN  
 P05 : RAMP    P06 : MOUNTAIN    P07 : INTERVAL  
 P08 : CARDIO    P09 : ENDURANCE    P10 : SLOPE  
 P11 : RALLY

D: Watt (Zobacz fig 18)



E: 4 Programy HRC: (Zobacz fig 19 ~ fig 22) 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R i TARGET H.R



Fig 19



Fig 20



Fig 21



Fig 22

F: 4 Programy indywidualne: CUSTOM1 do CUSTOM4 (Zobacz fig 23 ~ fig 26)



Fig 23



Fig 24



Fig 25



Fig 26

G: Program Body Fat (Zobacz fig 27)



Fig 27

2. Wybierz odpowiedni program na ekranie komputera

3. Przejdź do personalizacji danych

4. Ustaw: PŁEĆ, WZROST, WYSOKOŚĆ, WAGA, WIEK (dane zostają w pamięci komputera nawet po odłączeniu go od zasilania)

5. Wskaźniki na monitorze (RPM), CZAS (TIME), DYSTANS (DIST.), KALORIE (CAL.), WATT, PULS (PULSE), LEVEL

6. Komputer wyłączy się automatycznie po zakończeniu pracy lub jeśli nie otrzyma żadnego sygnału przez 4 min. Komputer zachowa dotychczasowe dane treningowe i przywróci domyślne ustawienia. Po naciśnięciu dowolnego przycisku bądź poruszeniu urządzenia, komputer włączy się automatycznie.

7. Komputer może wyświetlać dane w systemie metrycznym lub w systemie anglosaskim

## Przyciski

1. Przyciski znajdujące się na panelu

### 1) ENTER

• W trybie "stop" (na monitorze pokaże się STOP), naciśnij przycisk ENTER aby przejść do wyboru programu i ustawień, które wyświetlą się w odpowiednim oknie.

A: Aby wybrać program, naciśnij przycisk ENTER by potwierdzić wybór.

B: W Ustawieniach, naciśnij przycisk ENTER by potwierdzić wartość, którą chcesz ustawić w danym programie.

- W trybie "start" (na monitorze pokaże się START), naciśnij przycisk ENTER aby wybrać dane przedstawiane na wyświetlaczu: prędkość lub RPM; kalorie lub WATT; puls lub dystans bądź przełącz komputer na skan.
- W dowolnym momencie, naciśnij przycisk ENTER na 2 sekundy aby zresetować ustawienia.

## 2) START/STOP

- Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć lub zatrzymać program.
- W dowolnym trybie, przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy aby zresetować wszystkie ustawienia komputera.

## 3) UP

- W trybie bezczynności, gdy ekran jest włączony, naciśnij przycisk UP (↑) aby wybrać program. Możesz wykorzystać przycisk do zmiany wielkości zadanej wartości.
- W trybie START (na monitorze pokaże się START), naciśnij ten przycisk aby zwiększyć opór

## 4) DOWN

- W trybie STOP, naciśnij ten przycisk aby wybrać program powyżej. Gdy odpowiednie okno się zaświeci, naciśnij przycisk DOWN (↓) w celu zmniejszenia wybranej wartości.
- W trybie START (na monitorze pokaże się START), naciśnij ten przycisk aby zmniejszyć opór.

## 5) PULS

- Zmierz puls spoczynkowy aby wprowadzić dane do urządzenia przed pierwszym treningiem. Na monitorze pokaże się ikona w kształcie serca, należy na nią nacisnąć w celu wprowadzenia danych.
- W trybie HRC, naciśnij przycisk aby wyjść z danego trybu.

## 6) Przyciski



Youngster

1) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Youngster aby wybrać program dla osoby młodej.



Middle-aged

2) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Middle-aged aby wybrać program dla osoby w średnim wieku.



Old

3) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Old aby wybrać program dla osoby w starszym wieku.



Lower Resistance

4) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Lower Resistance aby wybrać program o niskiej intensywności dla ćwiczeń cardio.



Medium Resistance

5) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Medium aby wybrać program o średniej intensywności dla ćwiczeń cardio.



Fast&Slow Speed

6) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Fast & Slow Speed aby wybrać program na mięśnie nóg.

### 7) Skróty



Custom

1) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Custom button aby wybrać spersonalizowany program, do wyboru od Custom 1 do Custom 4.



Preset

2) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Preset aby wybrać jeden z 10 fabrycznie ustawionych programów (P1 do P10).



H.R.C

3) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij H.R.C aby wybrać jeden z 4 programów monitorujących pracę serca (od 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., do TGT H.R.).



FAT Measure

4) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij FAT Measure aby wybrać program liczący skład tłuszczu w ciele.



Manual

5) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij Manual aby wybrać program manualny.



Watt

6) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij WATT aby wybrać program mierzący wydolność pracy serca.

## 8) 12 Przycisków skrótów poziomego oporu



1) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij “—” aby wybrać program poniżej; Gdy wybrane pole zacznie migać na ekranie, naciśnij “—” aby dostosować wybrany parametr. W trybie START, naciśnij “—” aby dostosować obciążenie i zmniejszyć trudność.

2) W trybie STOP, na wyświetlaczu zobaczysz migającą ikonkę programu, naciśnij “+” aby wybrać program wyżej; Gdy wybrane pole zacznie migać na ekranie, naciśnij “+” aby dostosować wybrany parametr. W trybie START, naciśnij “+” aby dostosować obciążenie i zwiększyć trudność.

3) Przyciski szybkiej zmiany oporu- naciśnij pożądaną przycisk aby szybko ustawić zadaną wartość oporu

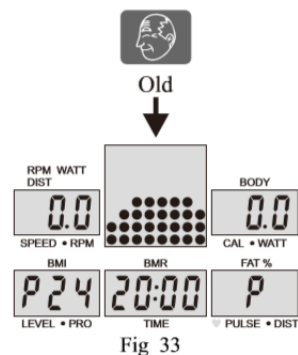
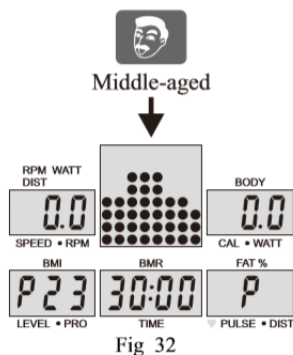
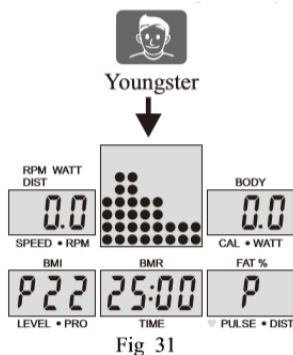
## Użytkowanie

### 1、 Włączanie urządzenia

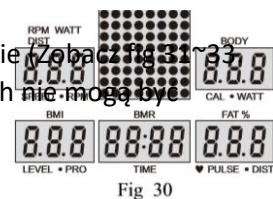
1) Podłącz zasilacz, Komputer wyda sygnał dźwiękowy i przejdzie do ostatnio używanego trybu (Zobacz fig 30)

### 2、 Wybieranie programu i ustawień

1) 3 Programy Fitness Trainer (podział wiekowy)



Zweryfikuj ustawienia wszystkich 3 programów i wybierz odpowiedni dla siebie (Zobacz fig 31~33). Czas treningu dla każdego wieku jest inny, więc ustawienia w tych programach nie mogą być zmienione.



### ① Program dla osób młodych



Czas treningu to 25 minut. Na początek, rozgrzewka trwa 5 minut, jeśli serce pracuje szybciej niż przewidują ustawienia programu, komputer wyda sygnał dźwiękowy dwukrotnie co 10 sekund abyś zwolnił tempo treningu. Następnie trening wchodzi na trudniejszy poziom na kolejne 5 minut. Jeśli serce pracuje wolniej niż przewidują ustawienia programu, komputer ponownie wyda sygnał dźwiękowy raz na każde 10 sekund abyś zwiększył tempo treningu. Po tej fazie, tempo treningu zwalnia na kolejne 5 minut. Ponownie komputer wyda sygnały dźwiękowe, jeśli Twoje tempo jest wolne lub zbyt szybkie. Ostatnią fazą

treningu jest 10 minutowa regeneracja. Komputer wyda sygnał dźwiękowy dwukrotnie jeśli tempo jest zbyt szybkie.

## ② Program dla osób w średnim wieku

Czas treningu to 30 minut. Na początek, program stopniowo zwiększa prędkość przez 10 minut. Jeśli serce pracuje szybciej niż przewidują ustawienia programu, komputer wyda sygnał dźwiękowy dwukrotnie co 10 sekund abyś zwolnił tempo treningu. Następnie program przechodzi do umiarkowanego tempa na kolejne 10 minut. Ponownie komputer wyda sygnały dźwiękowe, jeśli



Middle-aged

Twoje tempo jest za wolne. Ostatnią fazą treningu jest 10 minutowe spowalnianie tempa treningu i jeśli tempo jest za szybkie, komputer wyda sygnał dźwiękowy abyś zwolnił.

## ③ Program dla osób w starszym wieku

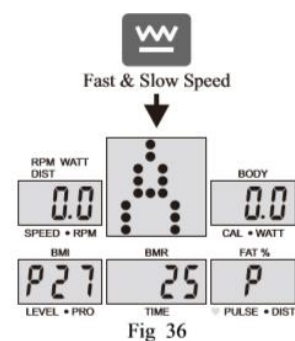
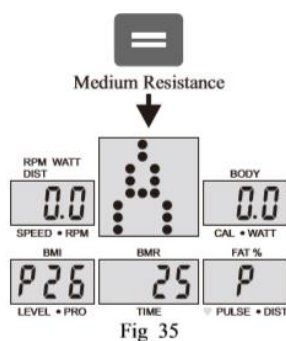
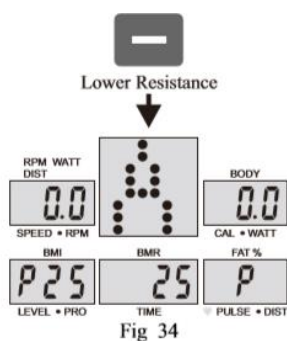


Old

Czas treningu to 20 minut. Program wymaga utrzymania stałej prędkości a trudność ćwiczeń nie powinna być zbyt duża. Jeśli praca serca podczas trwania całego treningu jest za szybka, komputer wyda sygnał dźwiękowy dwukrotnie, żeby zwolnić tempo. Jeśli tempo jest za wolne, komputer wyda sygnał raz.

## 2) Program Fitness Trainer na poszczególne partie ciała

Zweryfikuj ustawienia wszystkich 3 programów i wybierz odpowiedni dla siebie zależnie od celu, jaki chcesz osiągnąć (Zobacz fig 34~36),. Czas treningu jest różny, w każdym programie. Najpierw musisz wybrać wiek w ustawieniach, pozostałe parametry nie mogą zostać zmienione.




## ① Niższy poziom trudności dla programu Cardio




Lower Resistance

Czas treningu to 20 minut. Program przewiduje niższy poziom trudności ale większą prędkość aby utrzymać pracę serca na odpowiednim poziomie. Jeśli serce nie pracuje na wystarczająco wysokim poziomie, komputer wyda sygnał dźwiękowy raz na każde 10 sekund, abyś zwiększył tempo.

## ② Średni poziom trudności dla programu odchudzającego Slimming

 Czas treningu to 30 minut. Program wymaga abyś ćwiczył na średnim poziomie trudności, serce ma pracować na poziomie jaki jest ustalony w ustawieniach programu. Utrzymanie tego poziomu pracy serca ma spowodować, że spalisz więcej tłuszczu niż utracisz energii. Jeśli serce pracuje szybciej niż przewiduje program, komputer wyda sygnał dźwiękowy dwukrotnie abyś zwolnił tempo i kontrolował rytm pracy serca.

## ③ Program Fast & Slow Speed na trening mięśni nóg

 Czas treningu to 40 minut. Program wymaga wolnego tempa na poziomie dużej trudności przez pierwszych kilka minut, następnie tempo się zwiększa na kilka minut z małym oporem. Następnie cykl się powtarza i wymaga abyś kontrolował pracę serca po to, aby zwiększyć siłę pracy nóg, ich wytrzymałość oraz efektywnie zapobiegać schorzeniom kości udowych. Jeśli serce pracuje wolniej niż przewidują ustawienia program, komputer wyda sygnał dźwiękowy raz na każde 10 sekund abyś zwiększył tempo treningu. Jeśli praca serca jest za szybka, komputer wyda sygnał raz na każde 10 sekund abyś zwolnił.

**UWAGA:** Zmiana wieku w ustawieniach Programu Fitness następuje po naciśnięciu przycisku Quick-set, przejdź ustawień i kiedy liczba zamiga, naciśnij UP lub DOWN aby wybrać odpowiedni wiek. Aby potwierdzić zmiany i wyjść z ustawień, naciśnij przycisk ENTER (Zobacz fig 37).

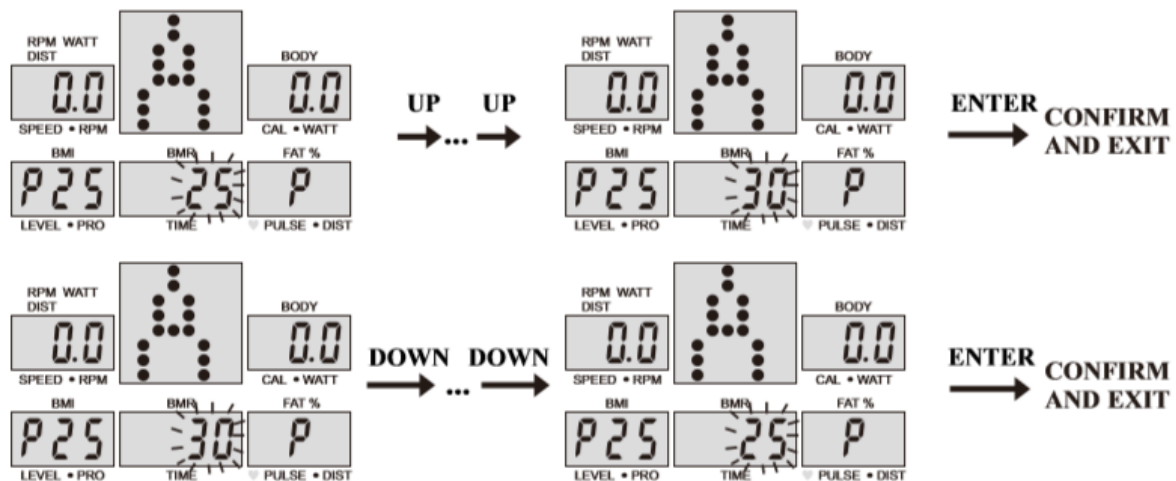


Fig 37

## 3) Program Manualny i dosmyślne P02~P11

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiedni program. (Zobacz fig 38)
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 39)
- Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 40)
- Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 41)



- Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening. (See fig 42)

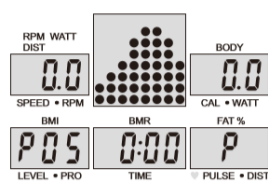


Fig 38

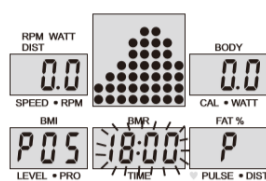


Fig 39

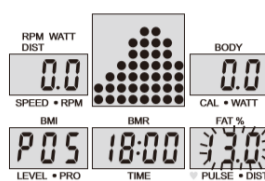


Fig 40

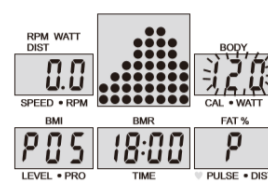


Fig 41

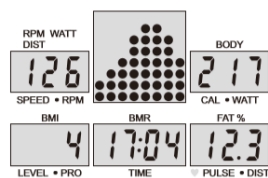


Fig 42

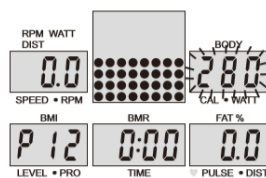


Fig 43

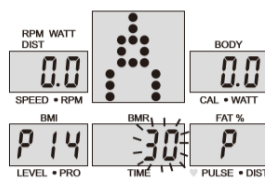


Fig 44

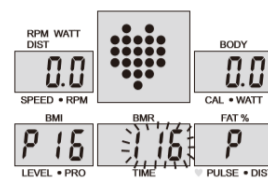


Fig 45

#### 4) Watt Control Program

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać program monitorujący wydolność pracy serca.
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość czasu treningu. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno WATT zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią wartość WATT dla ćwiczeń. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (See fig 43)
- Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening.
- Podczas treningu, naciśnij UP, DOWN aby ustawić wartość WATT

**UWAGA:** Wartość WATT jest ustalona przez TORQUE i RPM. W tym programie, wartość WATT jest stała. To znaczy, że jeśli pedałujesz bardzo szybko, obciążenie się zmniejszy i na odwrót – jeśli pedałujesz wolno, obciążenie się zwiększy tak aby WATT pozostał na stałym poziomie.

#### 5) PROGRAM HRC: 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. C.

Najwyższy poziom HRC jest zależny od wieku, więc ten program ma za zadanie utrzymać rytm serca w maksymalnie najwyższym rytmie nie przekraczając granicy niebezpiecznej dla zdrowia użytkownika.

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać program monitorujący rytm pracy serca.
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.

- Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno programu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby dostosować wiek użytkownika. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany. (Zobacz fig 44)
- Gdy wartość docelowa rytmu serca zamiga, monitor pokaże wartość odpowiednią dla wieku użytkownika.
- Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening..

## **6 )PROGRAM ZADANE HRC: TARGET HEART RATE**

Użytkownik może ustawić każdą wartość docelową dla ćwiczeń.

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać TARGET HEART RATE program.
- Naciśnij ENTER to aby potwierdzić wybrany program i przejść do okna ustawień.
- Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno rytmu serca zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią wartość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany (Zobacz fig 45)
- Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening..

**UWAGA:** *Podczas treningu, wartość rytmu serca zależy od poziomu trudności i prędkości. Ten program ma na celu utrzymanie rytmu serca na poziomie przewidzianym w ustawieniach. Jeśli program wykryje, że rytm serca jest szybszy niż przewidywany, program zmniejszy trudność automatycznie lub możesz sam zwolnić tempo ćwiczeń. Jeśli tempo rytmu serca jest wolniejsze, program zwiększy prędkość lub możesz zrobić to sam.*

## **7) Spersonalizowany Profil Programu: CUSTOM1~CUSTOM4**

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać użytkownika.
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić zmiany i przejść do ustawień.
- Gdy okno czasu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać poprawny czas. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno prędkości zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać odpowiednią prędkość. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno kalorii zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną wartość kalorii. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.
- Gdy okno-Pierwszy poziom trudności zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać pożądaną obciążenie. Naciśnij ENTER aby potwierdzić. Powtórz czynność dla poziomu trudności od 2 - 10 (Zobacz fig 46)

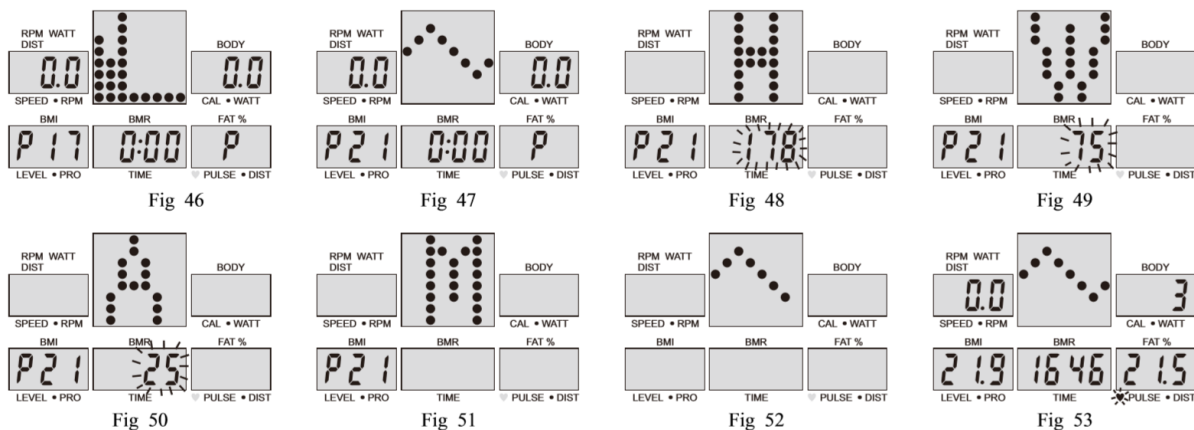
- Naciśnij START/ STOP aby rozpocząć trening..

## 8) Program Body Fat

- Naciśnij UP, DOWN aby wybrać BODY FAT TEST (Zobacz fig 47)
- Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany i przejść do wprowadzenia wzrostu w ustawieniach.
- Gdy okno wzrostu zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swój wzrost. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.( Zobacz fig 48)
- Gdy okno wagi zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swój wagę. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany.( Zobacz fig 49)
- Gdy okno wieku zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swój wiek. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany. (Zobacz fig 50)
- Gdy okno płci zamiga, naciśnij UP, DOWN aby wybrać swoją płeć. Naciśnij ENTER aby zapisać zmiany. (Zobacz fig 51)
- Naciśnij START/STOP aby zacząć mierzyć zawartość tłuszczu.(Zobacz fig 52)

### UWAGA:

**A.** Aby zmierzyć zawartość tłuszczu, połóż obie dłonie na sensorach. Wyniki pokażą: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), sylwetkę. (Zobacz fig 53)



**FAT%:** Ogólna zawartość tłuszczu w ciele mierzona w procentach.

**BMR:** Basal Metabolic Rate (metabolizm) wskazuje najmniejsze dzienne zapotrzebowanie kaloryczne, dzięki któremu zachowamy podstawowe funkcje życiowe.

**BMI:** oznacza Body Mass Index, używany do kształtowania sylwetki.

**B.** Podczas robienia pomiaru tłuszczu, dłonie muszą dokładnie przylegać do podkładki sensorycznej tak, aby komputer otrzymał pełen odczyt – inaczej wyświetli ERROR2. Naciśnij START/STOP aby ponowić odczyt.

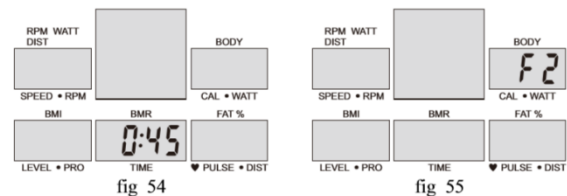
**C.** Podczas pomiaru, nie można przedwcześnie zakończyć testu. Po zakończonym pomiarze, naciśnij UP, DOWN aby wyjść z pomiaru i przejść do innego program.

#### D. Porównanie poziomu zawartości tłuszczu z otyłością

Sex/Age	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Fat Percent	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3、 Recovery Test

Test Recovery ma na celu porównanie rytmu serca przed i po treningu. Ma określić siłę serca poprzez pomiar. Zrób następujący test:



- 1) Przyłóż dłonie do sensorów pulsu lub użyj bezprzewodowego pasa do pomiaru pulsu (jeśli jest dostępny w danym modelu). Komputer odczyta puls.
- 2) Naciśnij RECOVERY aby przejść do pomiaru (Zobacz fig 54)
- 3) Zmierz puls.
- 4) Komputer odliczy czas od 60 do 0 sekund.
- 5) Kiedy komputer odliczy do 0, wynik pokaże się na monitorze (F1-F6) .F1=Świetnie F2=Dobrze F3=Wymiernie F4=Poniżej średniej F5= Źle F6= Bardzo źle (Zobacz fig 55)
- 6) Jeśli komputer nie wykryje pulsu, naciśnięcie RECOVERY nie spowoduje wejścia do programu ponownie. Podczas testu, naciśnij RECOVERY aby wyjść i wróć do trybu spoczynkowego.

### 4、 Mierzenie pulsu

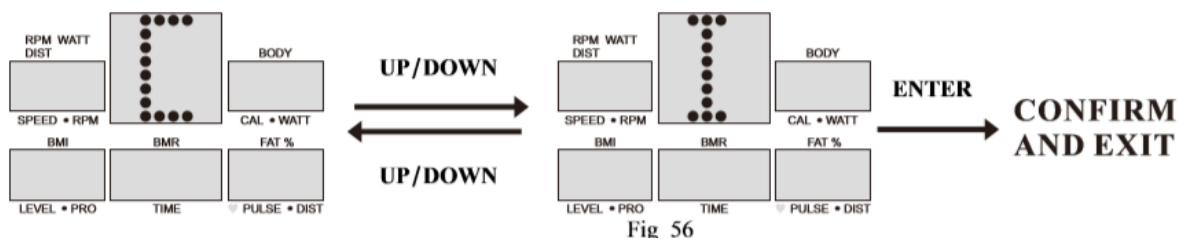
Położ obie dłonie na czujnikach tak aby komputer wyświetlił rytm serca na monitorze LCD po 2-4 sekundach, w uderzeniach na minutę (BPM). Podczas pomiaru, ikona serca "♥" będzie migać symulując pomiar EKG.

Podczas pomiaru pulsu, wartość może być niestabilna na początku ale wróci do normalnego odczytu po kilku sekundach. Odczyt rytmu serca na urządzeniu nie jest równoważny z odczytem pulsu u lekarza.

**UWAGA:** Jeśli urządzenie jest wyposażone w bezprzewodowy pas do pomiaru serca oraz w sensor ręczny, odczyt jest bardziej adekwatny z ręcznego sensora.

### 5、 Ustawienia manualne: System Anglosaski & Metryczny

W trybie STOP, okno programu zamiga, naciśnij UP i DOWN razem na 3 sekundy, pokaże się okno celem wyboru systemu pomiaru: imperialny lub metryczny . KM (metryczny lub M (imperialny) zamiga, naciśnij UP lub DOWN aby wybrać. Naciśnij ENTER aby potwierdzić i wyjść. (Zobacz fig 56)



## Specyfikacje

**SPEED KM/H(M/H):** prędkość. Zakres: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

**RPM:** obroty na minutę. Zakres: 0~999.

**TIME:** całkowity czas treningu, Zakres: 0:00~99M59S. Czas ustawiony fabrycznie ma zakres 5:00~99M00S. Komputer odlicza od tego czasu do 0.00. Kiedy dojdzie do zera, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy. Jeśli nie ustawisz czasu domyślnego, program automatycznie będzie odliczał minutę mniej zależnie od poziomu trudności.

**DIST:** Zakres: 0.0~99.9~999KM(MILE). Odległość ustawiona fabrycznie ma zakres: 1.0~99.0~999. Kiedy odległość osiągnie 0, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy.

**CALORIE:** Zakres: 0.0~99.9~999.

**Domyślna wartość kalorii :** 10.0~90.0~990. Kiedy wartość kalorii osiągnie 0, program się zakończy i wyda sygnał dźwiękowy.

**PULSE:** Zakres: 30~240BPM (beat per minute)

**LEVEL:** poziom trudności, Zakres 1~24 WATT

## MONITOR: KOMUNIKATY

1. ERROR1 – sprawdź silnik i jego podłączenie.
2. ERROR2 – sprawdź czy dłonie dokładnie przylegają do podkładki podczas pomiaru.
3. ERROR3 – sprawdź przewód czujnika pulsu.

## SYGNAŁ LED POZIOMU NAŁADOWANIA BATERII

Czerwony: bateria na wyczerpaniu.

Żółty: niski poziom baterii.

Zielony: wystarczający poziom naładowania baterii.

## WZMACNIACZ AUDIO I GŁOŚNIK (zależnie od modelu)

Podłącz wtyczkę audio do odtwarzacza muzyki, aby umożliwić słuchanie muzyki podczas ćwiczeń.

**UWAGA:** Jeśli model urządzenia jest również wyposażony w bezprzewodowy pas do pomiaru rytmu serca i odtwarzacz MP3, nie jest możliwe aby używać obu funkcji jednocześnie.

## Instrukcja treningu

### 1. Rozgrzewka

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



### 2. Pozycja

Stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

### 3. Trening

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



### 4. Organizacja treningu

#### Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałowac przez kilka minut przy małym oporze.

#### Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min

### *Odpoczynek:*

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

### **Sukces**

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.



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

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

EN

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN 20957 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

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

### SPECIFICATIONS

Weight – 57,7 kg

Flywheel – 8 kg

Dimensions - 167 x 68 x 170 cm

Maximum weight of user – 180 kg

### MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

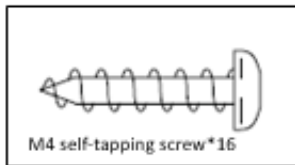
- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts



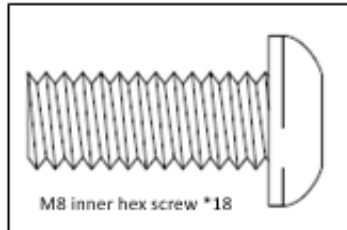
**BREAKING**

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic elliptical bike H0702 not acquire breaking system or emergency break.

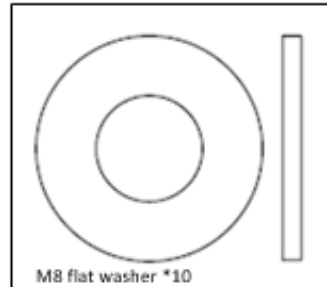
**Assembly hardware kit**



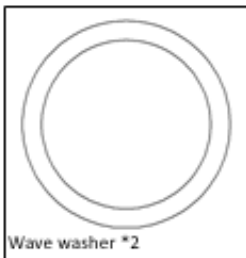
M4 self-tapping screw\*16



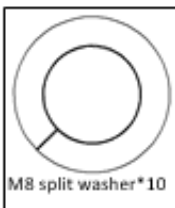
M8 inner hex screw \*18



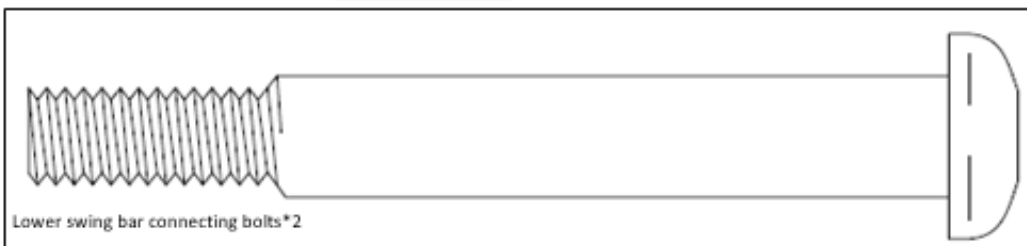
M8 flat washer \*10



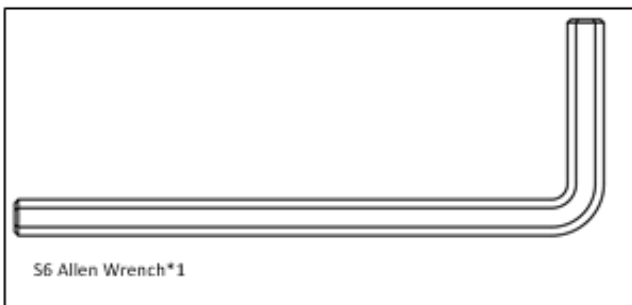
Wave washer \*2



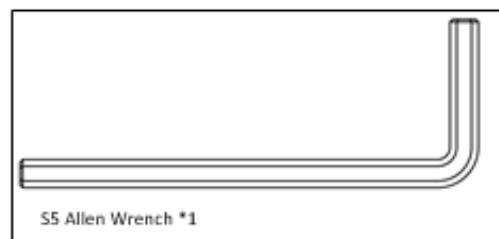
M8 split washer\*10



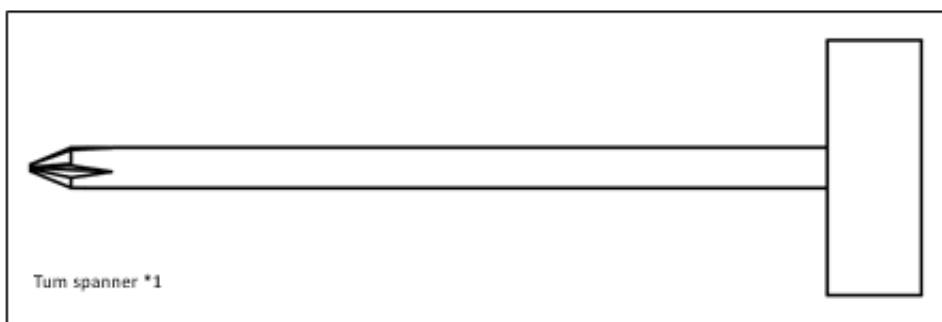
Lower swing bar connecting bolts\*2



S6 Allen Wrench\*1

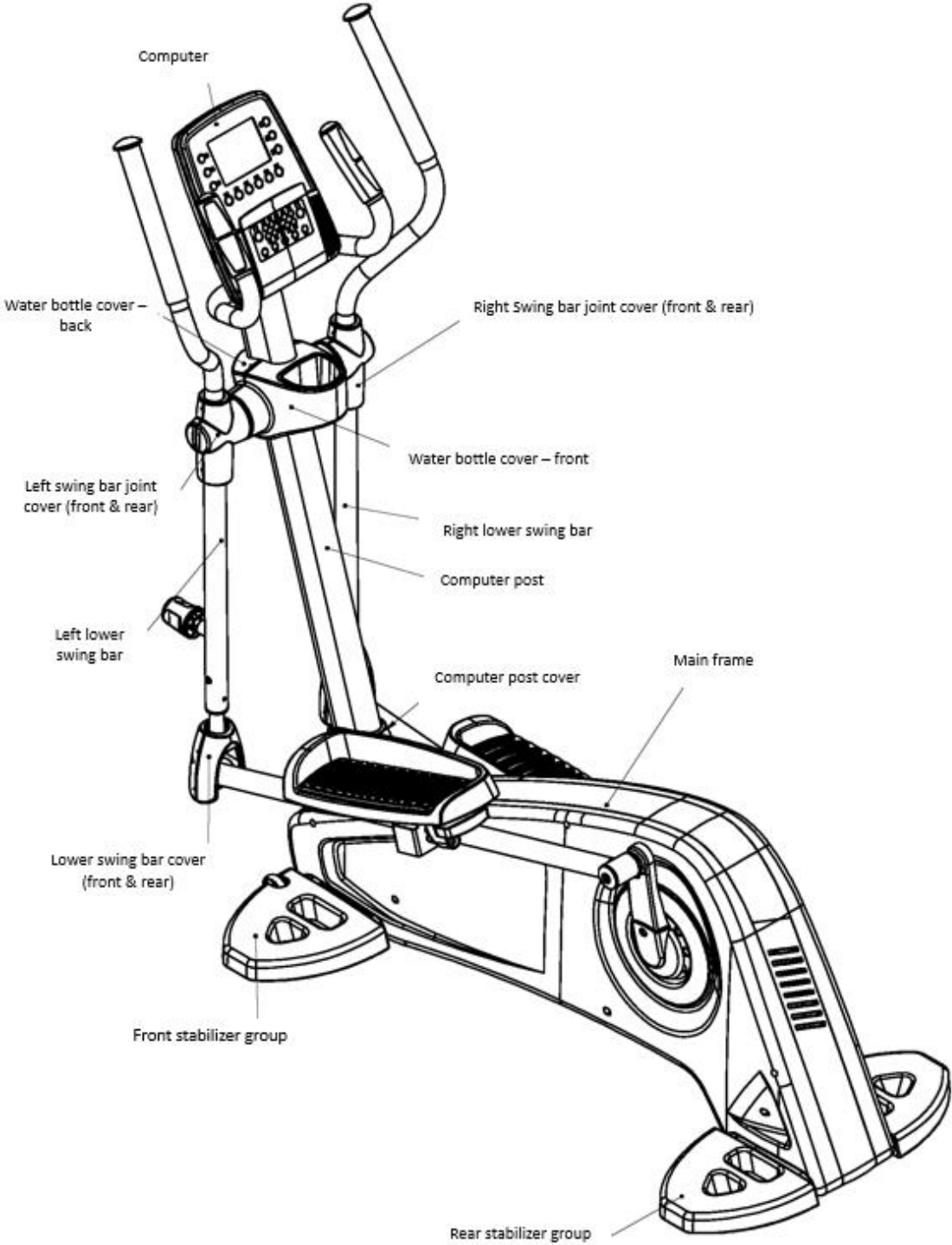


S5 Allen Wrench \*1



Turn spanner \*1

**Assembly Diagram**



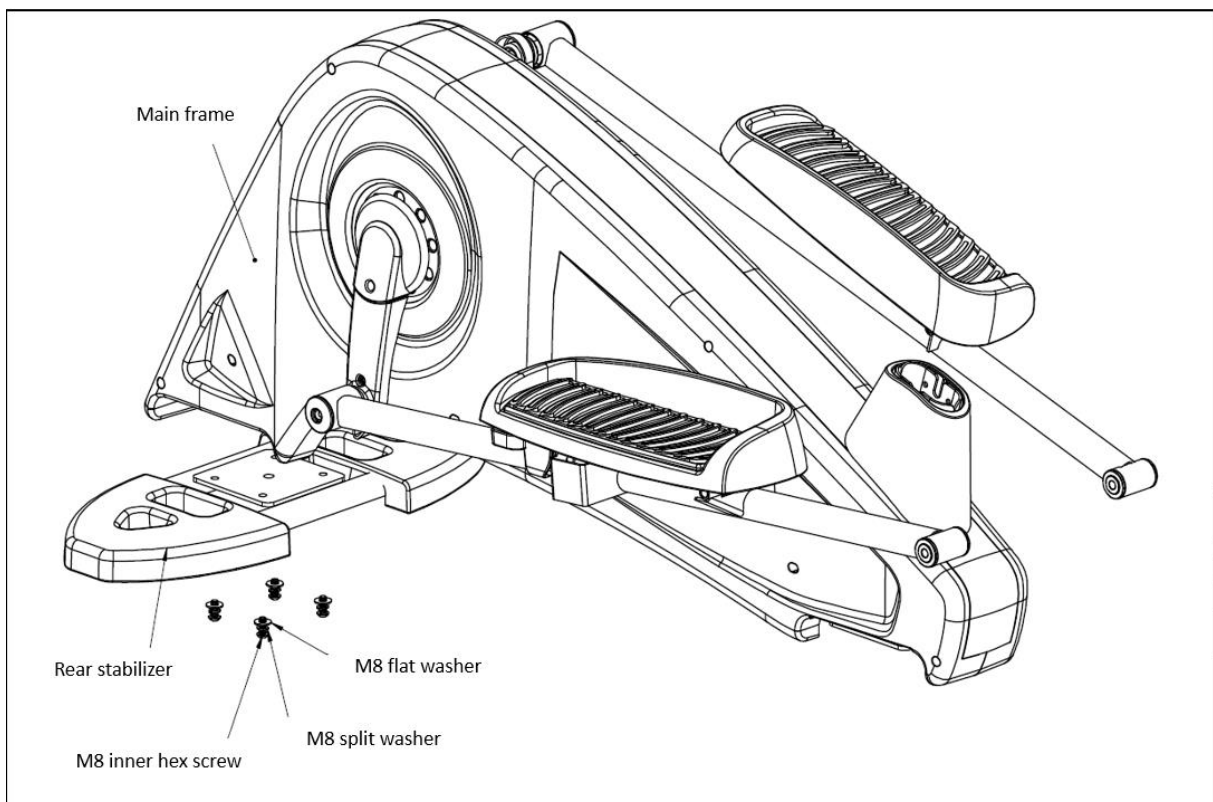
**Assembly instruction:**

**1. Rear stabilizer set assembly**

1.1. Attach the rear stabilizer onto the piece at the back of main frame. Make sure the holes from both parts are aligned.

1.2. Use M8 inner hex screw, M8 split washer and M8 flat washer to lock the rear stabilizer and the frame.

1.3 Use the S5 Allen wrench to tighten them up.

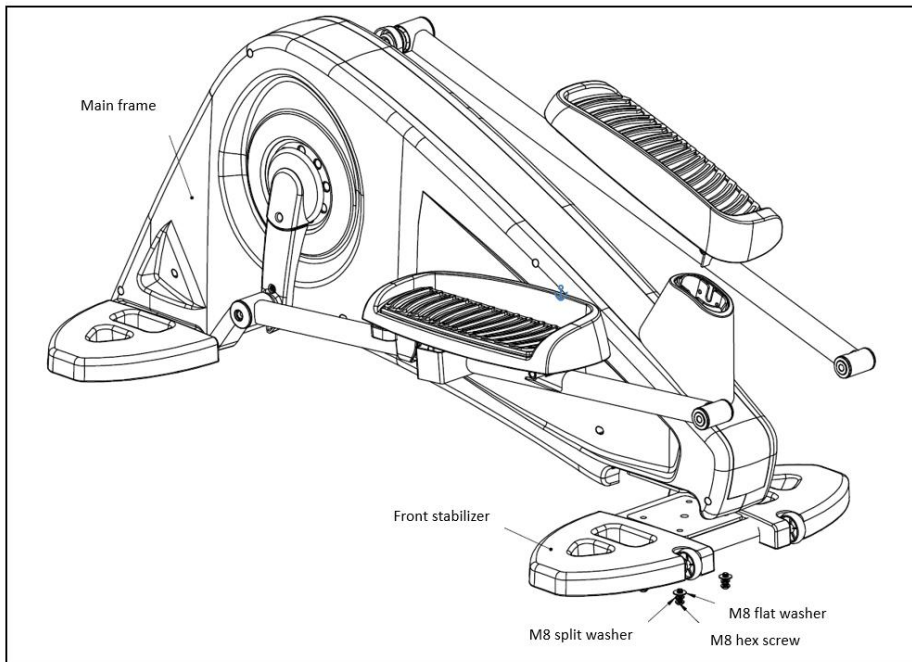


## 2. Front stabilizer set assembly

2.1. Attach the front stabilizer to front end of the main frame. Make sure the holes from both parts are aligned.

2.2. Use M8 inner hex screw, M8 split washer and M8 flat washer to lock the front stabilizer and the frame.

2.3. Use the S5 Allen wrench to tighten them up.



## 3. Connecting the main column

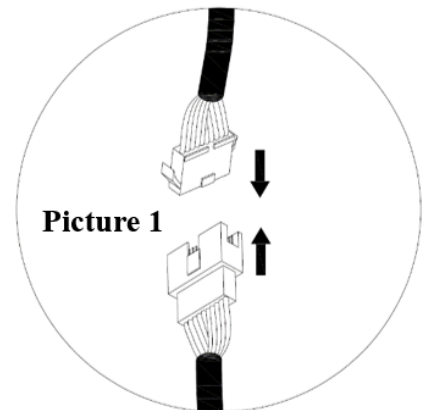
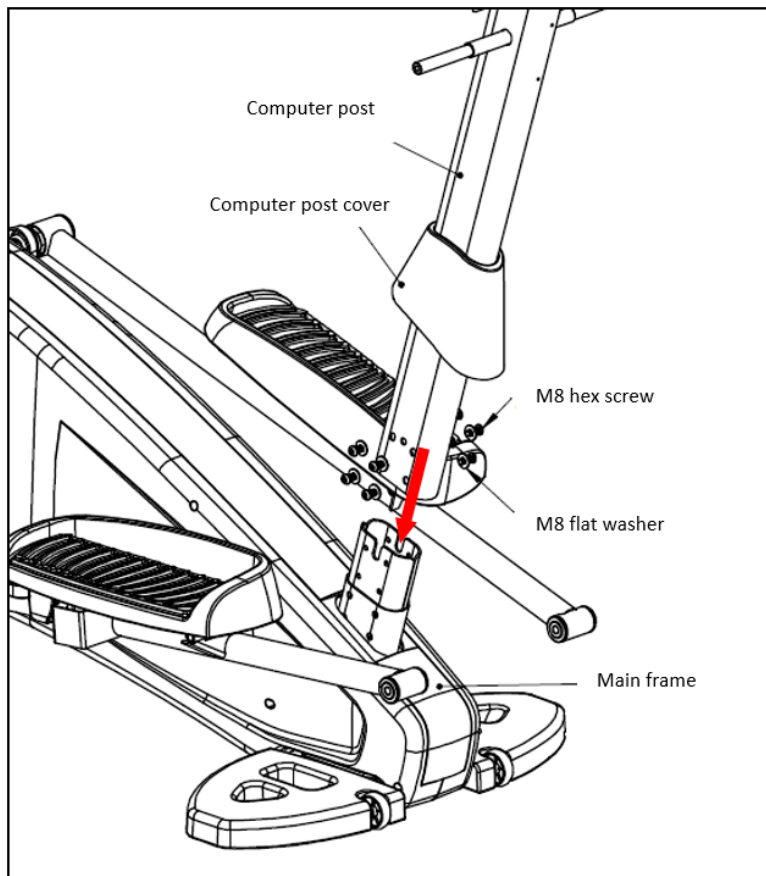
3.1. Before installation, attach the computer post cover by sliding it onto the post as shown on picture below.

3.2. Connect the wire out of the computer post with the wire on the main frame, as shown on Picture 1.

3.3. Align the computer post with the main frame paying attention to the location of screw holes.

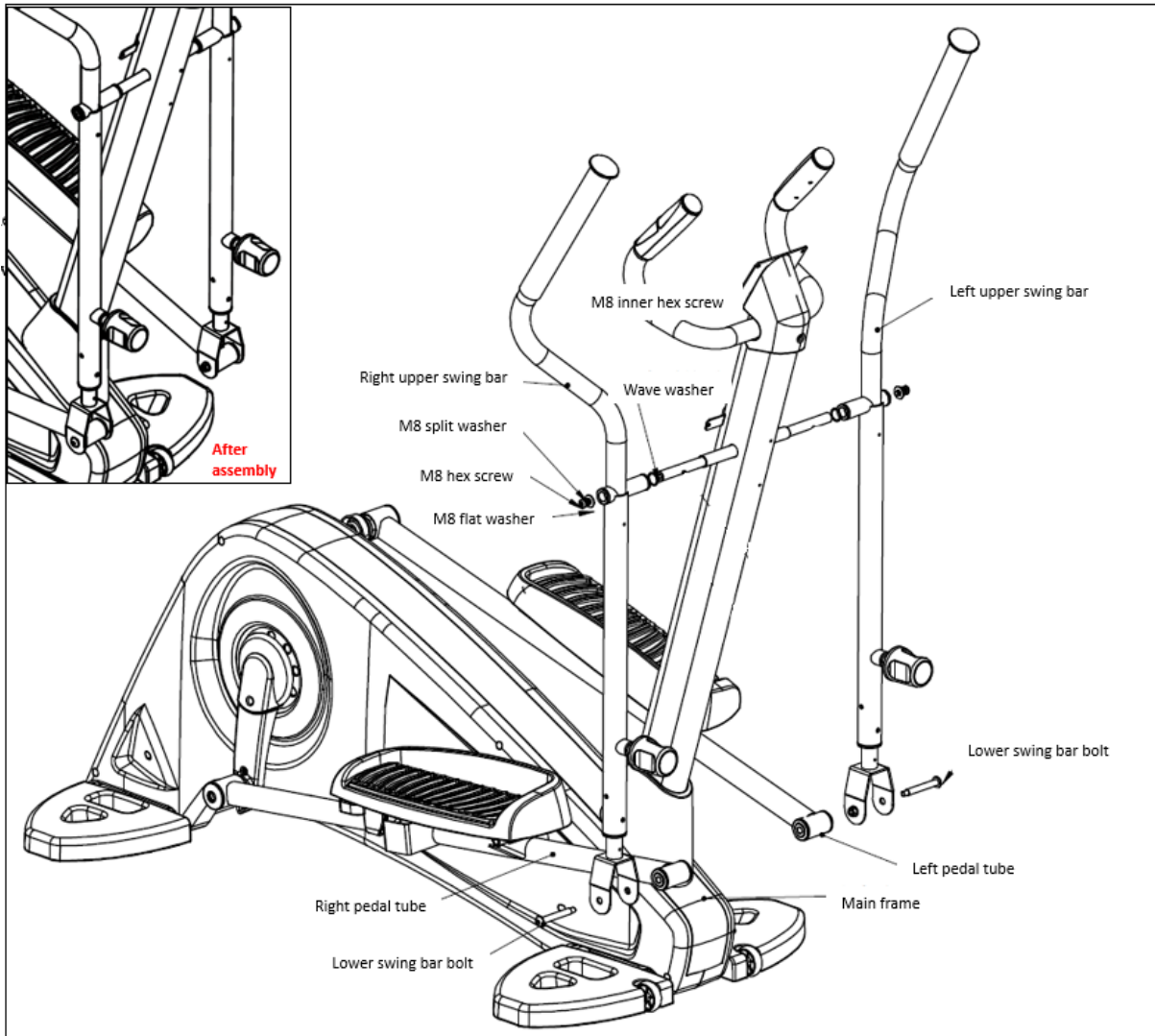
3.4. Use M8 hex screw and M8 flat washer (no M8 split washer at this point) to lock them.

3.5. Use S5 Allen wrench to tighten all the screws.



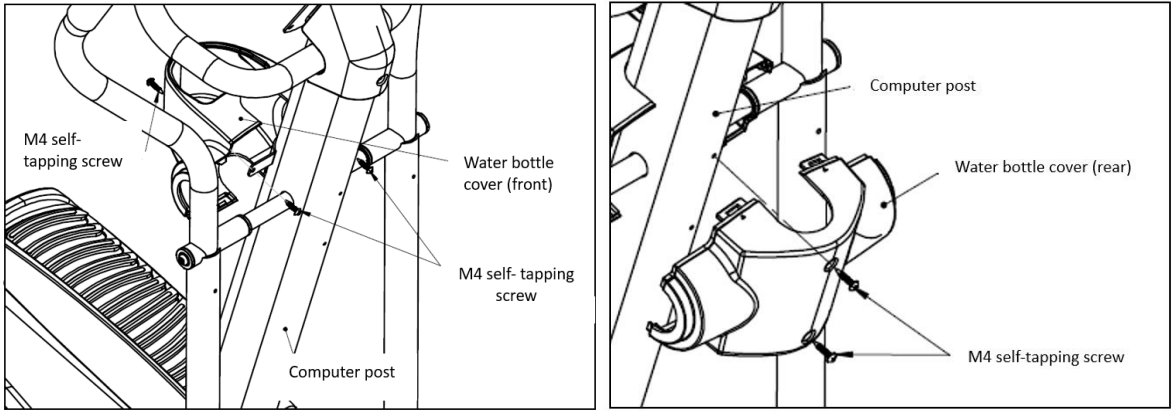
#### 4. Computer post assembly

- 4.1. Start with clear oil application on the axis, on both sides of the computer post.
- 4.2. Slide the wave washer onto the computer axis.
- 4.3. Attach both left and right swing bars to the computer axis. Check the screw holes alignment.
- 4.4. Use M8 hex screw , M8 split washer and M8 flat washer to lock them up.
- 4.5. Use the S5 Allen wrench to tighten all the screws.
- 4.6. Lastly, attach both left and right swing bars with corresponding pedal tubes.
- 4.7. Insert the lower swing bar bolt and lock them up with S6 Allen wrench.



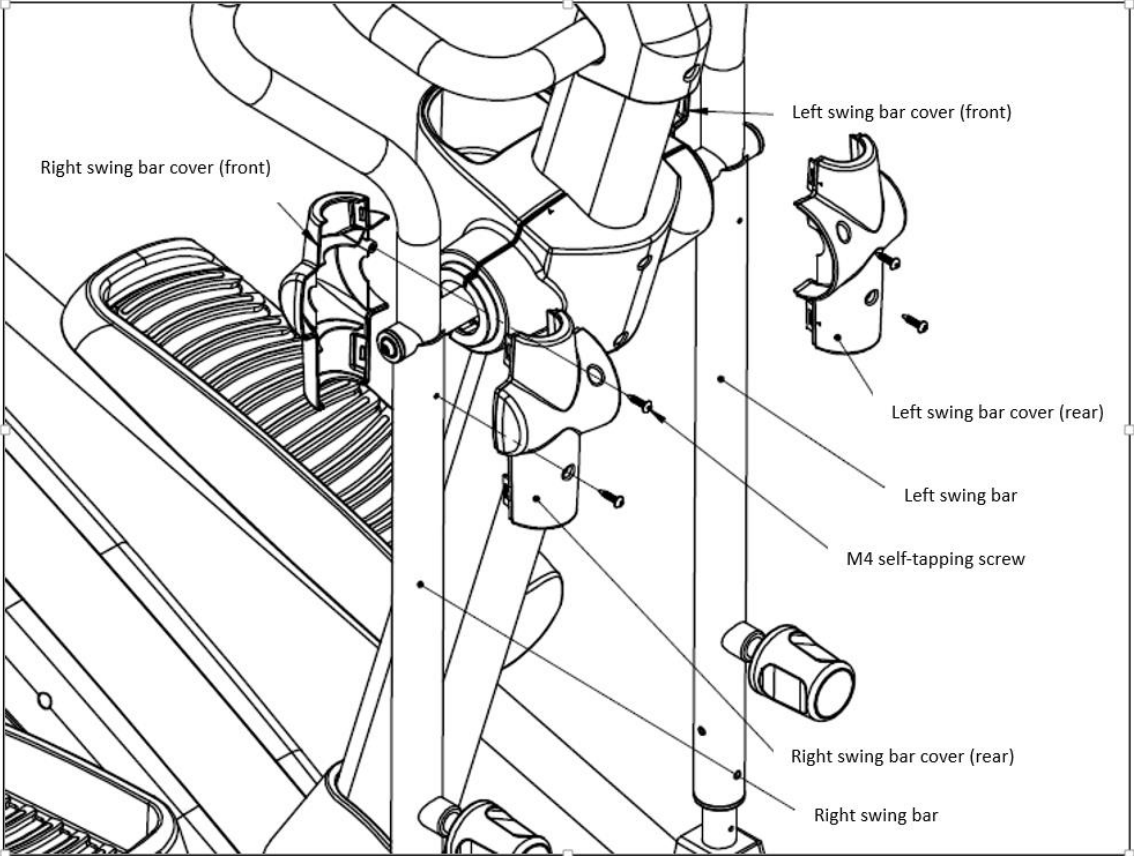
5. Water bottle assembly

- 5.1. Attach the water bottle cover – front to the computer post and lock it up with M4 self tapping screw.
- 5.2. Repeat the same at the rear of the computer post with M4 self tapping screw.



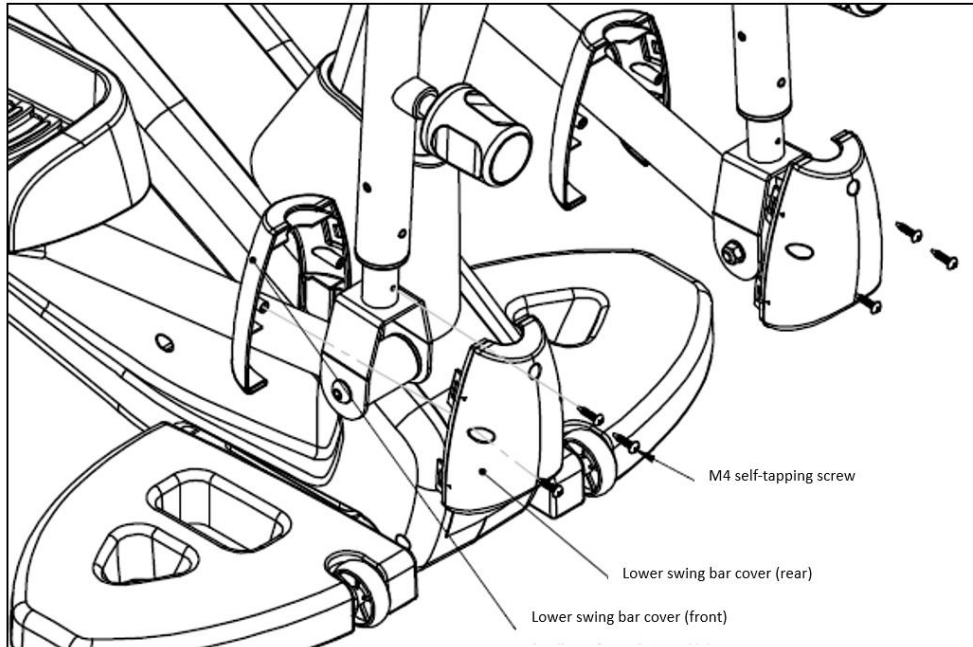
6. Top cover swing bar top cover assembly

Place both left and right swing bar cover onto the swing bar (front and rear), then use M4 self-tapping screw to lock it.



## 7. Lower cover swing bar assembly

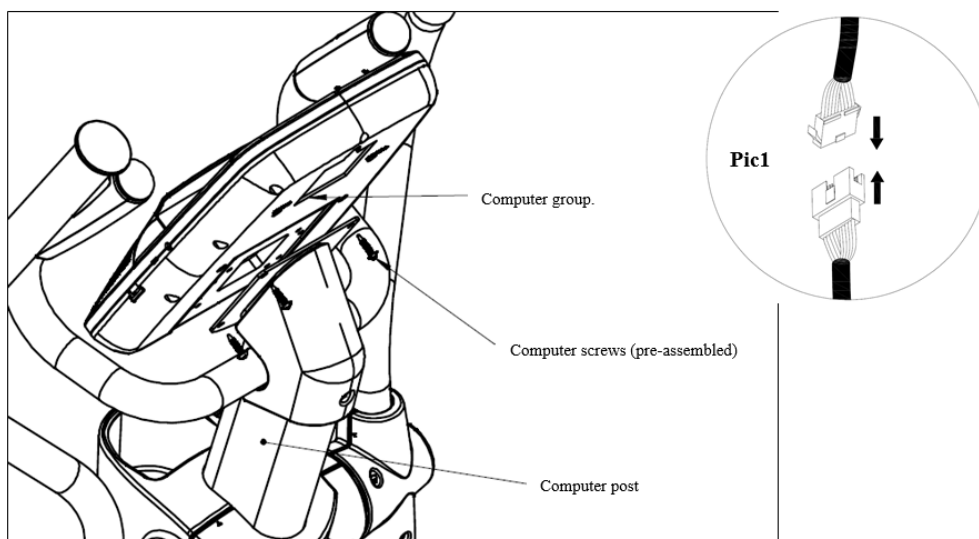
Place both left and right lower swing bar cover (front and rear) as shown on picture. Then use the M4 self tapping screw to lock it.



## 8. Computer assembly

8.1. Please ensure the wiring cables are connected properly before the computer is fixed onto the post (as shown on picture 1).

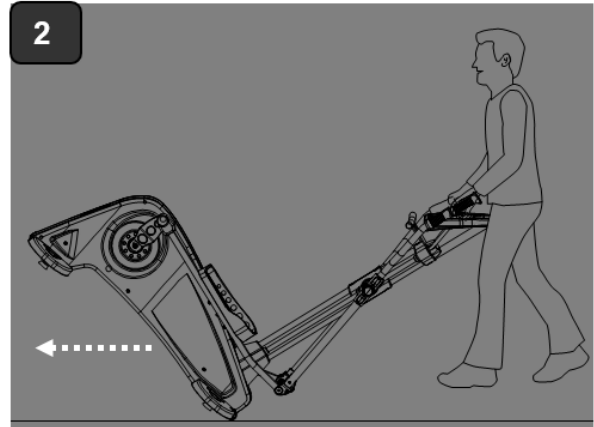
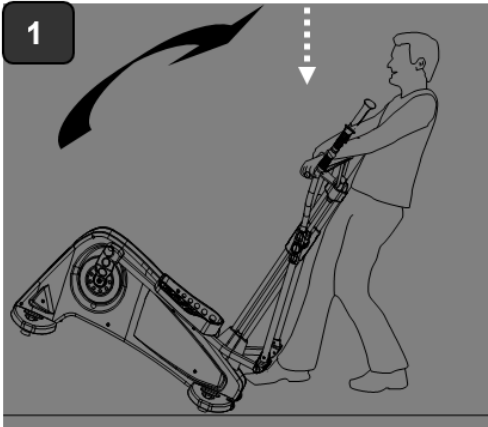
8.2. Remove the pre-assembled screws from the back of the computer. Attach the computer to the top of the computer post. Then use the previously removed screws to lock it.





## How to move the product

- Remove any obstacles and sharp objects from around the machine
- Use both hands to grab the handle tube, place one foot onto the ground tube, and press both hands down to lift the end of the machine off the ground.
- Move the machine forward and backwards. The wheels on the front stabilizer will spin.

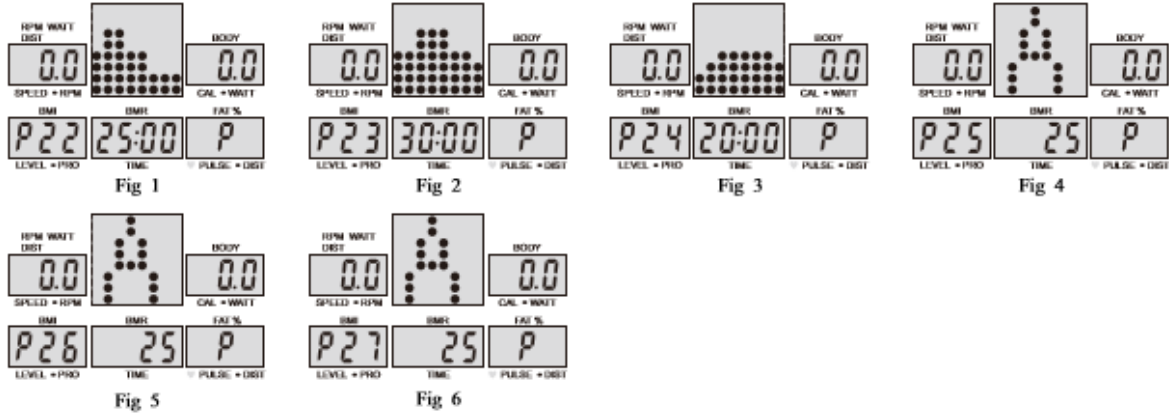


# COMPUTER OPERATION MANUAL

## Function

1. Program: 27 programs as following

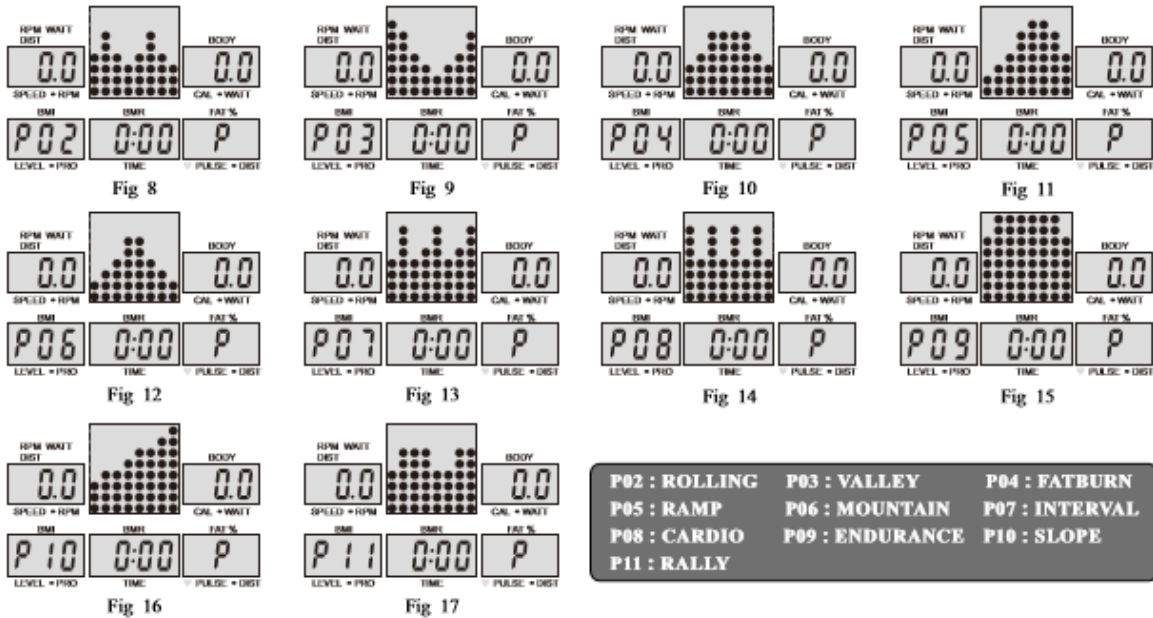
A: 6 Programs with fitness trainer function (See fig 1-6)



B: 1 Manual Program (See fig 7)



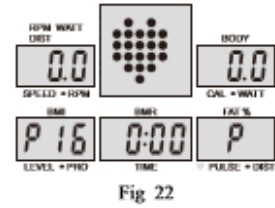
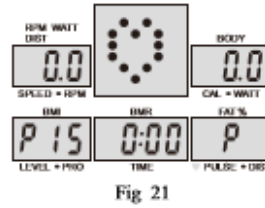
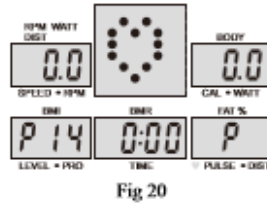
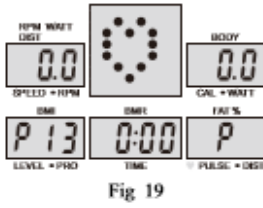
C: 10 Preset Program Profile P02-P11: (See fig 8~fig 17)



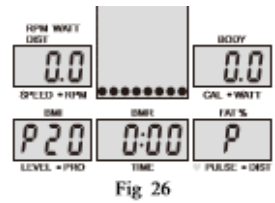
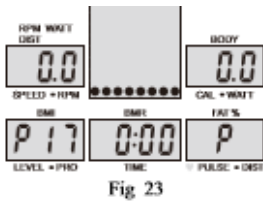
D: 1 Watt Control Program (See fig 18)



E: 4 Heart Rate Control Program: (See fig 19 ~ fig 22) 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R



F: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (See fig 23 ~ fig 26)



G: 1 Body Fat Measuring Program (See fig 27)



2. Choose program shortcut operation

3. Go to data personalization

4. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.

5. Display Speed (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL switch the display.

6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

7. Computer display values in Imperial & Metric system.

## Buttons

### 1. Buttons under the display

#### 1) ENTER

- In "stop" mode(display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

- During the start mode (display START), press ENTER to choose display the speed or RPM; the calories or WATT; pulse or DIST or switch auto mode.
- In any mode, press ENTER button for 2 seconds to reset the computer.

#### 2) START/STOP

- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

#### 3) UP

- In stop mode when window flashes, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.
- During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.

#### 4) DOWN

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value.
- During the start mode(display START), press this button to decrease the training resistance.

#### 5) PULSE RECOVERY

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

### 2、 6 Buttons for Fitness Trainer



Youngster

1) In STOP mode, the letter window flashing, press Youngster button to choose the Youngster's fitness trainer program



Middle-aged

2) In STOP mode, the letter window flashing, press Middle-aged button to choose the Middle-age's fitness trainer program.



Old

3) In STOP mode, the letter window flashing, press Old button to choose the elder's fitness trainer program.



Lower Resistance

4) In STOP mode, the letter window flashing, press Lower Resistance button to choose the lower resistance for cardio exercise fitness trainer program.



Medium Resistance

5) In STOP mode, the letter window flashing, press Medium Resistance button to choose the medium resistance for slimming fitness trainer program.



Fast&Slow Speed

6) In STOP mode, the letter window flashing, press Fast & Slow Speed button to choose the leg muscle fitness trainer program.

### 3、 6 Program Shortcut Buttons



Custom

1) In STOP mode, the letter window flashing, press Custom button to choose the customized programs, scan from Custom 1 to Custom 4.



Preset

2) In STOP mode, the letter window flashing, press Preset button to choose 10 preset programs, scan from P1 to P10.



H.R.C

3) In STOP mode, the letter window flashing, press H.R.C button to choose 4 heart rate control programs, scan from 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., to TGT H.R.



FAT Measure

4) In STOP mode, the letter window flashing, press FAT Measure button to choose the fat measure program.



Manual

5) In STOP mode, the letter window flashing, press Manual button to choose the manual program.



Watt

6) In STOP mode, the letter window flashing, press WATT button to choose the watt control program.

#### 4、 12 Resistance Level Shortcut Buttons



1) In STOP mode, the letter window flashing, press “—” button to go down to choose the program; the parameter window flashing, press “—” button to adjust the parameter. In START mode, press “—” button to adjust the load, and reduce the resistance.

2) In STOP mode, the letter window flashing, press “+” button to go up to choose the program; the parameter window flashing, press “+” button to adjust the parameter. In START mode, press “+” button to adjust the load, and increase the resistance.

3) Resistance quick-adjust button, in STOP mode, set the resistance parameter. In START mode, adjust the resistance quickly.

### Operation

#### 1、 Turn on the computer

1) Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.(See fig 30)

2) There's no need to plug the AC adapter during seifgerated ergometer.

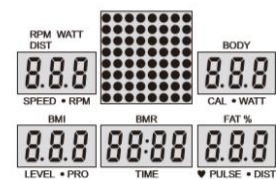


Fig 30

#### 2、 Program select and value setting

##### 1) 3 Fitness Trainer Programs by Age

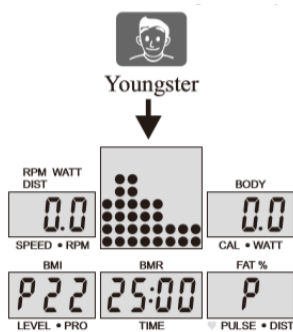


Fig 31

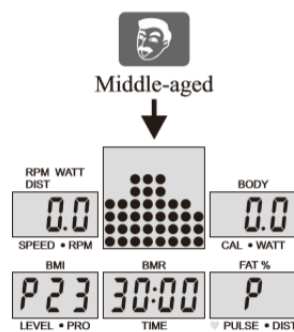


Fig 32

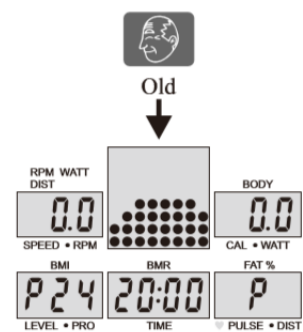


Fig 33

Press the 3 above buttons (See fig 31~33), choose the suitable program according to the age category. The exercise time for each program is different, and other exercise parameter can't be set.

#### ① Youngster Fitness Trainer Program



the total exercise time is 25 minutes. First, the warm-up phase is 5 minutes, if the heart rate percent in this phase > upper limit value, it will beep twice every 10 seconds, to warn you to slow down the exercise. Then, it goes to the high-strength phase with 5

minutes. If the heart rate percent in this phase < lower limit value, it will beep one time every 10 seconds, to warn you the exercise is below the strength requirement and you need to speed up. Then, it goes to the decelerating phase with 5 minutes. If the heart rate percent > upper limit value, it will beep twice to warn you to slow down the exercise. If the heart rate percent < lower limit value, it will beep one time to warn you to speed up. Finally, it goes to the recovery phase with 10 minutes. If the heart rate percent > upper limit value, it will beep twice to warn you to slow down.

### ② Middle-aged Fitness Trainer Program



the total exercise time is 30 minutes. First is the gradually speed-up phase with 10 minutes. If the heart rate percent in this phase > upper limit value, it will beep twice every 10 seconds, to warn you to slow down the exercise. Then, it goes to the moderate strength phase with 10 minutes. If the heart rate percent > upper limit value, it will beep twice, to warn you to slow down. If the heart rate percent < lower limit value, it will beep one time to warn you to speed up. Finally, it goes to the gradually slowing phase with 10 minutes. If the heart rate percent > upper limit value, it will beep twice to warn you to slow down.

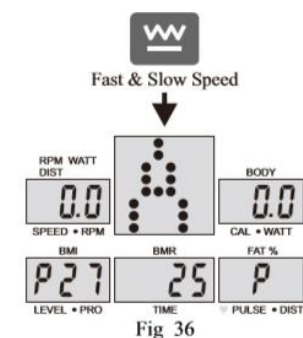
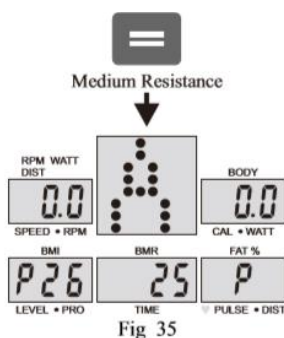
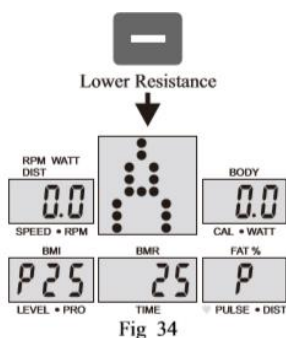
### ③ Old Fitness Trainer Program



the total exercise time is 20 minutes. It requires a stable cycling speed and the exercise strength should not be very high. If the heart rate percent in the whole phase > upper limit value, it will beep twice, to warn you to slow down. If the heart rate percent < lower limit value, it will beep one time to warn you to speed up.

## 2) 3 Fitness Trainer Programs by Exercise Effect

Press the 3 above buttons (See fig 34~36), choose the suitable program according to the fitness target. The exercise time for each program is different. You need to set the age first, and other exercise parameter can't be set.




### ① Lower Resistance for Cardio Exercise Fitness Trainer Program




the total exercise time is 20 minutes. It requires you to exercise under lower resistance, and fast speed, to keep the heart rate percent at a big value. If the heart rate percent < the preset value, it will beep one time every 10 seconds, to warn you to speed up.

## ② Medium Resistance for Slimming Fitness Trainer Program

 the total exercise time is 30 minutes. It requires you to exercise under medium resistance and keep the heart rate percent no more than the value that trainer set for you, so that it can burn more fat to supply the energy. If the heart rate percent during the exercise > upper limit value, it will beep twice every 10 seconds, to warn you to slow down and control heart rate.

## ③ Fast & Slow Speed for Leg Muscle Fitness Trainer Program

 the total exercise time is 40 minutes. It requires you to ride slowly for several minutes with big resistance first, then ride fastly for several minutes with small resistance, then repeat the cycle, and control the heart rate percent at the same time, so that to enhance the leg's strength, endurance, and effectively prevent the occurrence of the thigh bone disorders. If the heart rate percent during the exercise > upper limit value, it will beep twice every 10 seconds, to warn you to slow down. If the heart rate percent < lower limit value, it will beep one time every 10 seconds, to warn you to speed up.

**NOTE:** Quick-set for age Press the buttons of exercise effect fitness programs to enter the age-set interface, and the age number flashing, press UP button to increase the age number, DOWN button to reduce the age number, press ENTER button to confirm and exit (See fig 37).

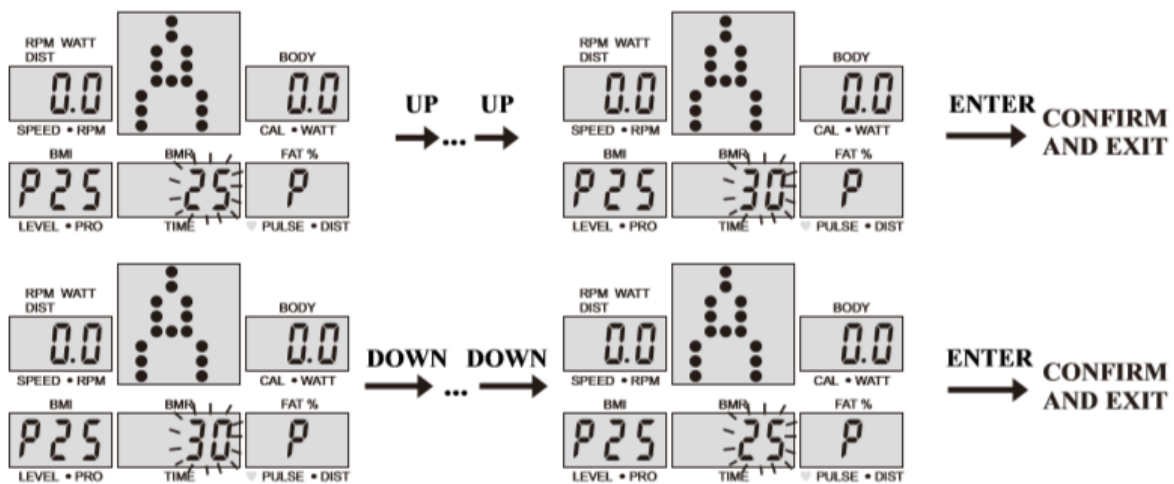


Fig 37

## 3) Manual Program and Preset Program P02~P11

- Press UP, DOWN button to select the program that you like. (See fig 38)
- Press ENTE to confirm the selected program, and enter into time setting window.
- The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 39)
- The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 40)
- The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 41)
- Press START/ STOP to begin exercise.(See fig 42)



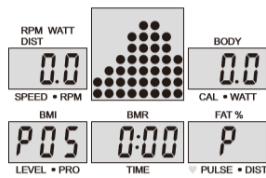


Fig 38

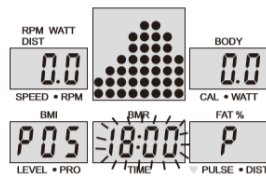


Fig 39

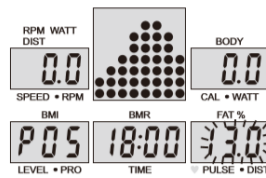


Fig 40

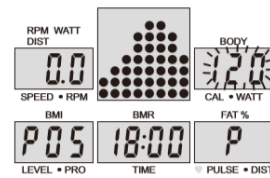


Fig 41

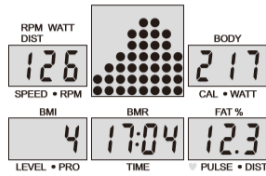


Fig 42

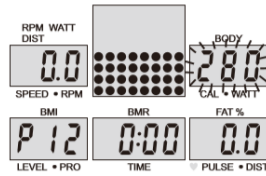


Fig 43

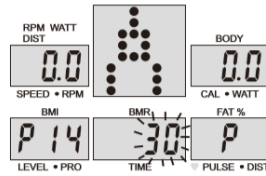


Fig 44

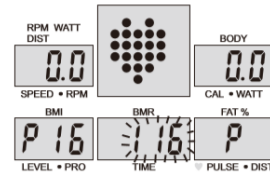


Fig 45

#### 4) Watt Control Program

- Press UP, DOWN to select the watt control program.
- Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
- The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- The watt display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (See fig 43)
- Press START/ STOP to begin exercise.
- During the exercise, press UP, DOWN button to set up the watt value directly.

**NOTE:** The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

#### 5) HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

- Press UP, DOWN button to choose the heart rate control program.
- Press ENTER to confirm the selected program, and enter into time setting window.
- The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

- The page will flash, and then press UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 44)
- When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
- Press START/ STOP to begin exercise.

## **6 )HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- Press UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.
- Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value. (See fig 45)
- Press START/ STOP to begin exercise.

**NOTE:** During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

## **7) User Profile Programs: CUSTOM1~CUSTOM4**

- Press UP, DOWN button to select the user.
- Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
- The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (See fig 46)
- Press START/ STOP to begin exercise.

## 8) Body Fat Measurement Program

- Press UP, DOWN button to select BODY FAT TEST program (See fig 47)
- Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode.
- The height display will flash, and then press UP, DOWN button to set up your height. Press ENTER to confirm the value.(See fig 48)
- The weight display will flash, and then press UP, DOWN button to set up your weight. Press ENTER to confirm the value.(See fig 49)
- The age display will flash, and then press UP, DOWN button to set up your age. Press ENTER to confirm the value. (See fig 50)
- The gender display will flash, and then press UP, DOWN button to set up your gender. Press ENTER to confirm. (See fig 51)
- Press START/STOP to begin testing your body fat.(See fig 52)

### NOTE:

**A.** During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test results are: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY and body shape. (See fig 53)



Fig 46

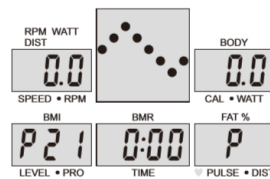


Fig 47

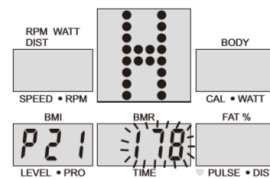


Fig 48

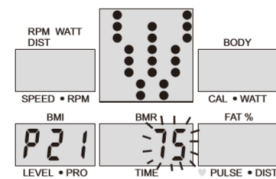


Fig 49

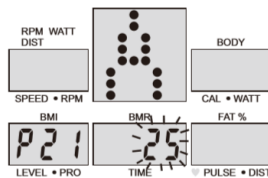


Fig 50

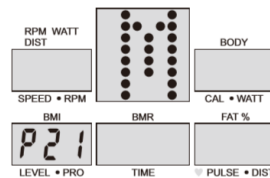


Fig 51

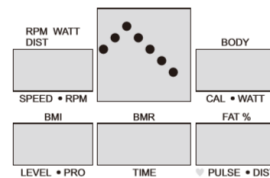


Fig 52



Fig 53

**FAT%:** The total body fat in our body measured by percentage.

**BMR:** Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

**BMI:** means Body Mass Index, which is used for body shape building

**B.** During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.

**C.** During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN button to exit the body fat measurement program and switch to other program.

**D.** Comparison sheet of Body fat and Obese

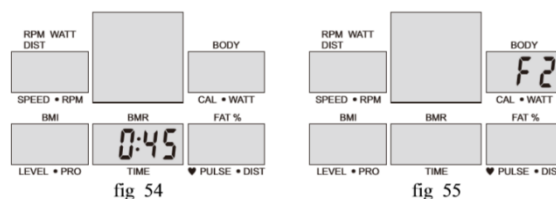
Sex/Age	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Fat Percent	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3、 Pulse recovery test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring.

Please do the test as below:

1) Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse (if applicable), the computer will display your current pulse value.



2) Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.(See fig 54)

3) Keep pulse detecting.

4) Time will count down from 60 seconds to 0 second.

5) When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor(See fig 55)

6) If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

### 4、 Pulse Measurement

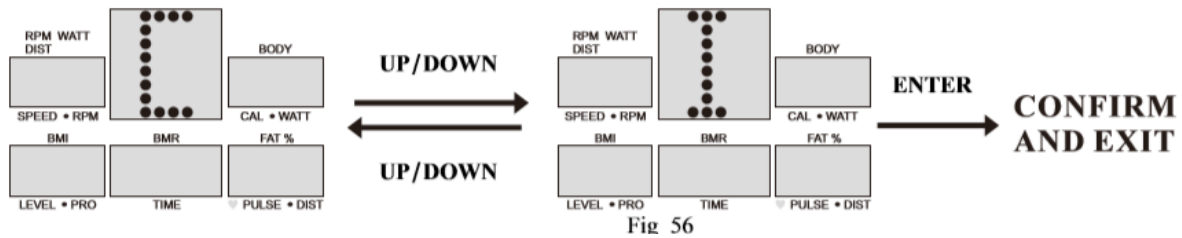
Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon “♥” will flash with simulative ECG showing.

During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

**NOTE:** If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand measurement-signal-detecting is preferred.

### 5、 Manual Set for Imperial & Metric system

In STOP mode, the letter window flashing, press the UP and DOWN together for 3 seconds, it will show the interface for imperial & metric system.KM (metric) or M (imperial) letter will flash, and press UP or DOWN to switch between I or C. Press ENTER to confirm and exit. (See fig 56)



**NOTE:** KM stand for metric system, M stand for imperial system.

## Specifications

**Speed KM/H(M/H):** showing your current speed. Range: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

**RPM:** showing the current rotate per minute. Range : 0~999.

**TIME:** the accumulative exercise time, range : 0:00~99M59S. the preset time range is 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

**DIST:** the exercise accumulative distance. Range : 0.0~99.9~999KM(MILE) the preset distance range :1.0~99.0~999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

**CALORIE:** he exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0~99.9~999.

**The Preset Calories Range :** 10.0~90.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

**PULSE:** showing the exercise heart rate value. Range: 30~240BPM (beat per minute)

**LEVEL:** showing the current resistance level, range 1~24 show the exercise watt.

## BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.
3. When the computer displays ERROR3, please check if the signal between the controller and computer is well or not.

## LED SINGAL TO SHOW THE BATTERY POWER

Red: showing battery shortage.

Yellow: showing low battery.

Green: showing sufficient power or the computer is working.

### **AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER (depends on a model)**

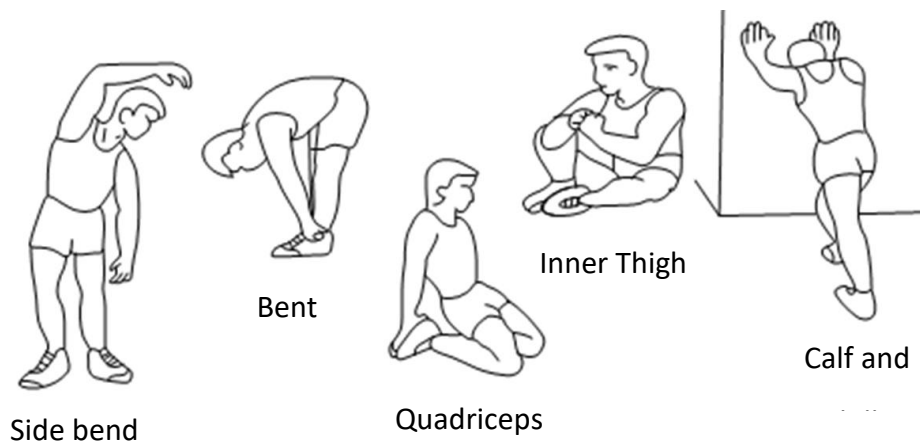
Connect the audio input plug to the audio player, In that case, the audio can be in play.

**NOTE:** If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt and MP3 function. The two functions cannot work together. Turn switch to heart rate, the wireless heart rate measuring work. Turn switch to MP3, MP3 will work.

## **Training instruction**

### **1. Warm-Up**

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



### **2. Position**

Put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

### **3. Training Organization**

*Warm-up:*

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.



### *Training session:*

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

### *Cool down:*

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

### **Success**

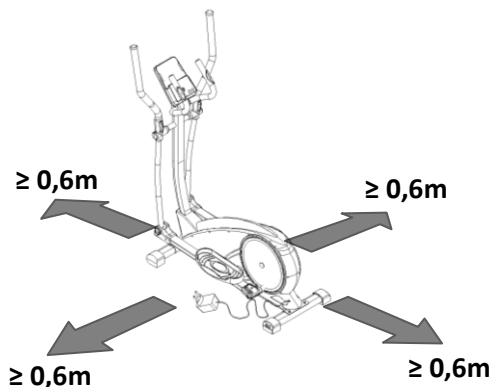
Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

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

1. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započatím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započatím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

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



## TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 57,7 kg

Kotoučový setrvačnick – 8 kg

Rozměry po rozložení – 167 x 69 x 170 cm

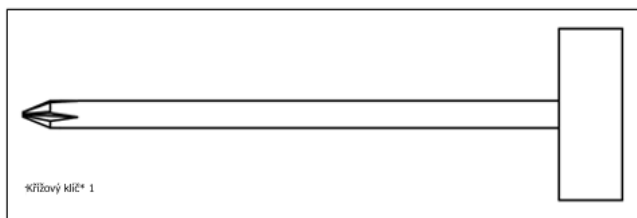
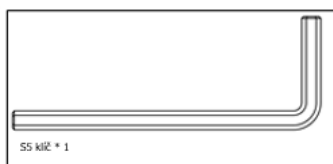
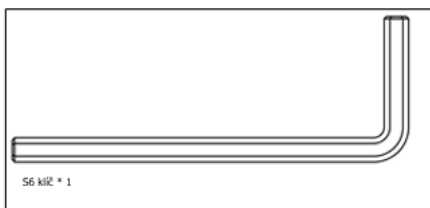
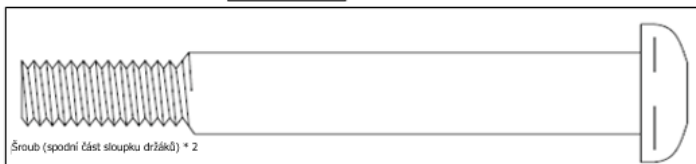
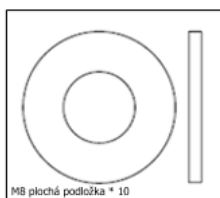
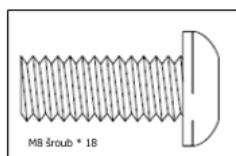
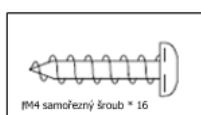
Max.hmotnost uživatele – 180 kg

**ÚDRŽBA:** K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

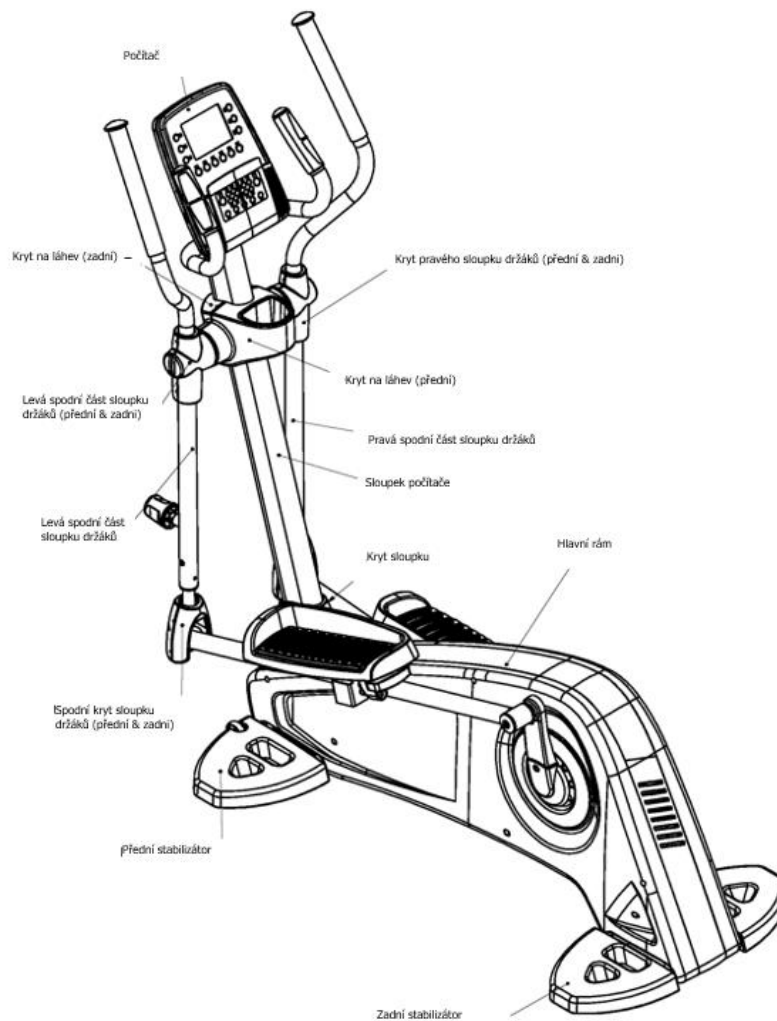
**ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE:** Sílu odporu nastavíte pomocí regulátoru umístěného na horním předním rámu, pod držadlem řídítek. Symbol "-" značí slabý odpor, symbol "+" značí odpor silný.

**ZPŮSOB BRZDĚNÍ:** Pro zastavení orbitreku je potřeba přestat šlapat. Magnetický orbitrek H1708-i není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

### Prvky obsažené v sadě

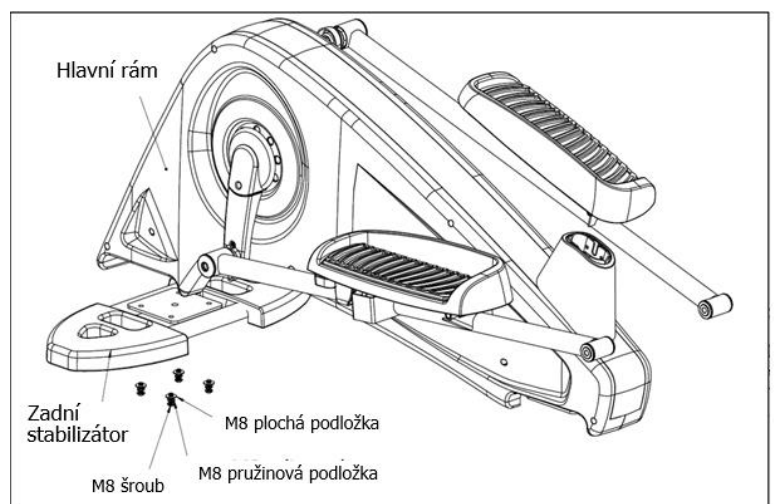


## Montážní výkres



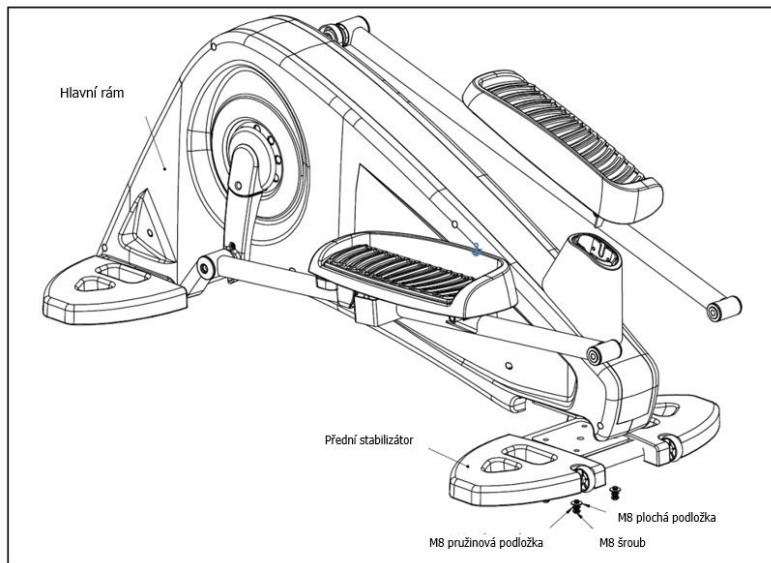
### Návod na montáž:

1. Montáž zadního stabilizátoru
  - 1.1. Zašroubujte zadní stabilizátor k hlavnímu rámu a ujistěte se, že otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.
  - 1.2. K tomu použijte sadu šroubů, pružných a plochých podložek M8.
  - 1.3 Utáhněte šrouby dodaným klíčem S5.



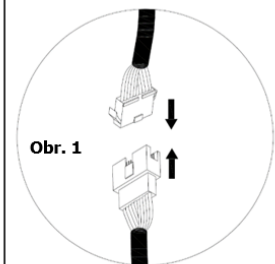
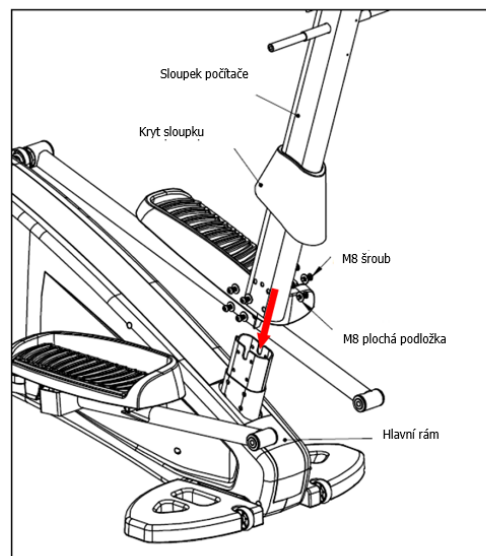
## 2. Montáž předního stabilizátoru

- 2.1. Zašroubujte přední stabilizátor k hlavnímu rámu a ujistěte se, že otvory na obou částech jsou ve stejné výšce.
  - 1.2. K tomu použijte sadu šroubů, pružných a plochých podložek M8.
  - 1.3 Utáhněte šrouby dodaným klíčem S5.



## 3. Montáž sloupku počítače

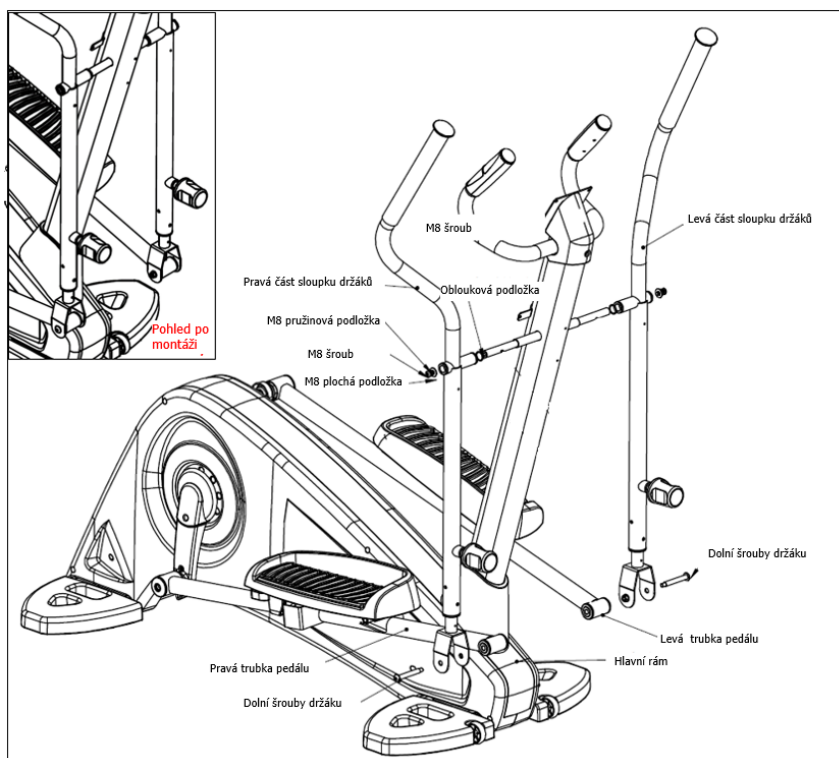
- 3.1. Před instalací nasadte kryt sloupku počítače jeho nasazením na sloupek, jak je znázorněno na obrázku níže.
- 3.2. Spojte kabel ze sloupce počítače z kabelem z hlavního rámu, jak je znázorněno na obrázku 1.
- 3.3. Umístěte sloupek počítače tak, aby otvory na rámu odpovídaly otvorům ve sloupci.
- 3.4. Spojte díly pomocí šroubů a plochých podložek M8
- 3.5. Dále vše utáhněte pomocí klíče S5.



Obr. 1

## 4. Upevnění sloupků držáků na sloupec počítače

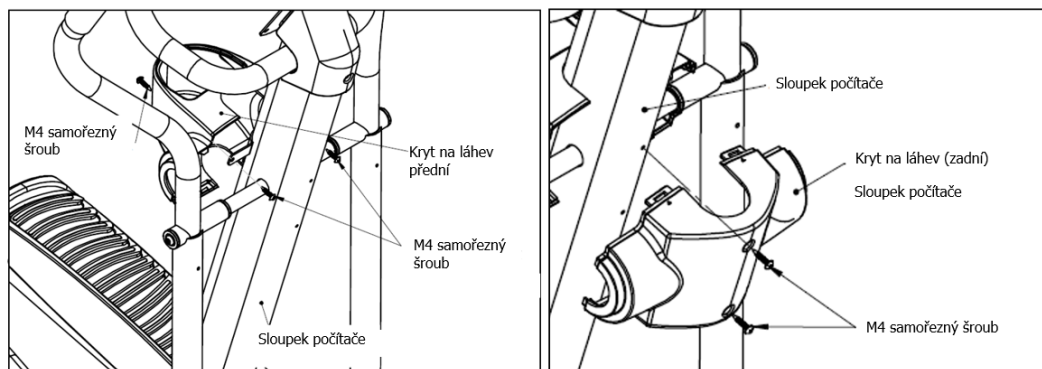
- 4.1. Začněte mazáním osy konzol držáků na obou stranách sloupku počítače.
- 4.2. Nasadte obloukovou podložku na osu na jejích obou koncích.
- 4.3. Nasuňte levý a pravý sloupek držáků na osu a ujistěte se, že otvory pro šrouby jsou na stejném místě.
- 4.4. Použijte sadu šroubů, pružných a plochých podložek M8 pro spojení všech prvků.
- 4.5. Dále vše utáhněte pomocí klíče S5.
- 4.6. Nyní spojte levou a pravou konzolu držáků k odpovídajícím trubkám pedálů.
- 4.7. Spojte oba prvky šroubem a utáhněte klíčem S6.



## 5. Montáž držáku na láhev

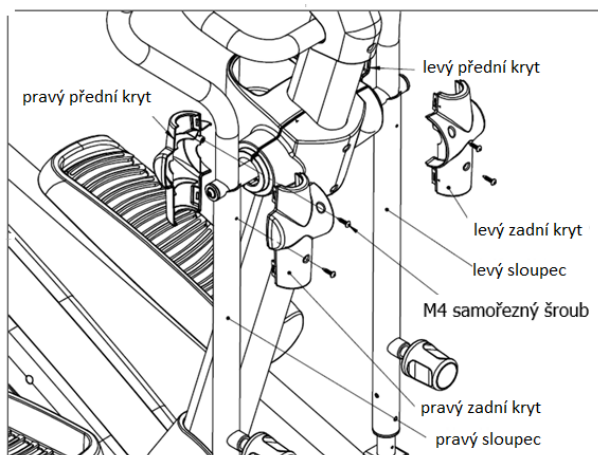
5.1. Nasadte přední kryt s objímkou na láhev na sloupek počítače a zajistěte jej samořezným šroubem M4

8.4. Opakujte úkon se zadní stranou krytu.



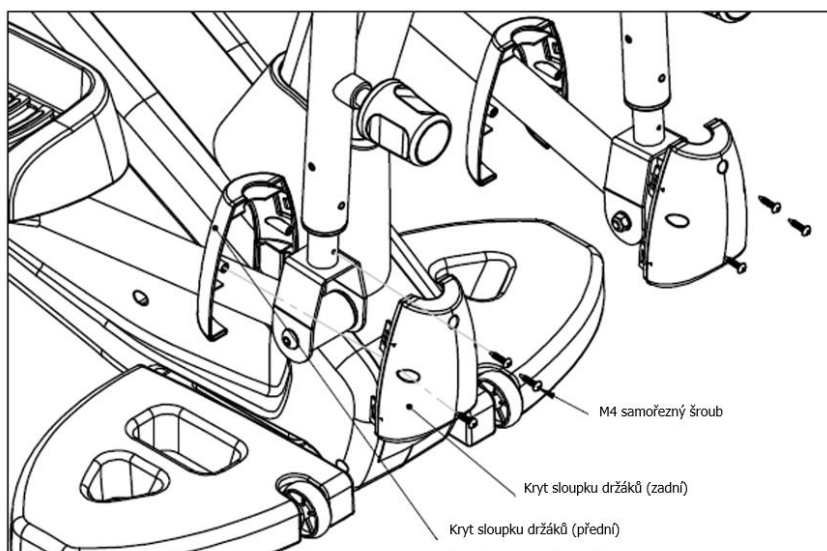
## 9. Montáž horních krytů sloupku držáku

Nasadte přední a zadní kryty sloupku držáku v příslušném místě a utáhněte při použití samořezných šroubů M4.



## 10. Montáž dolního krytu

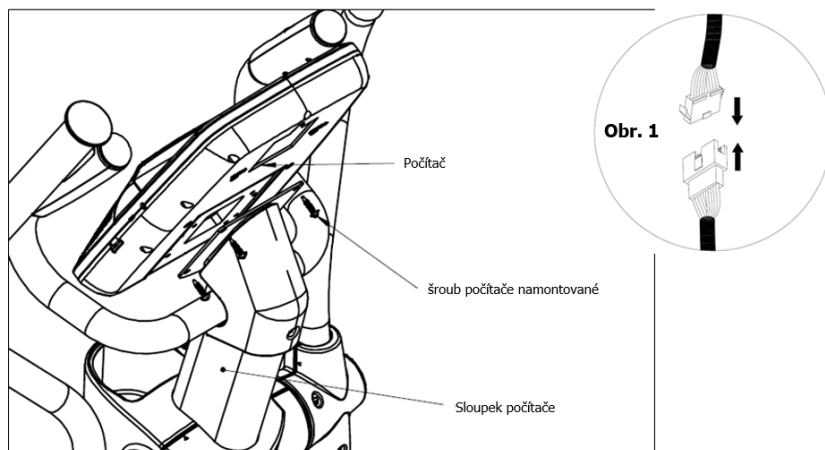
Umístěte obě části spodního krytu jak je znázorněno na obrázku a zašroubujte samořezné šrouby M4.



## 11. Montáž počítače

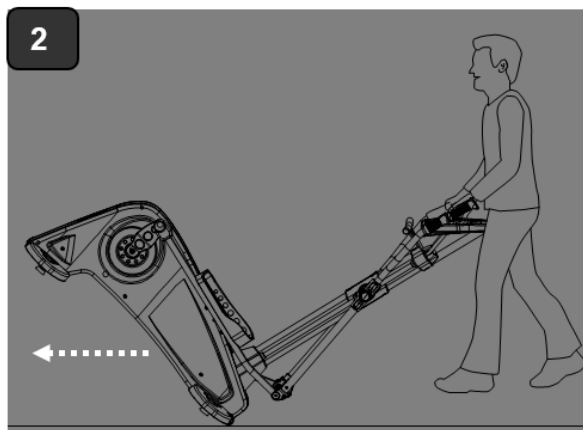
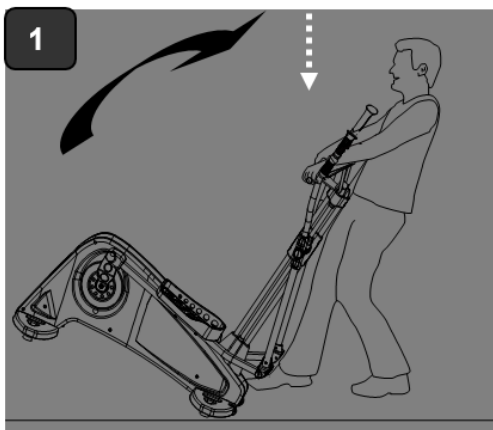
11.2. Před umístěním počítače na sloupek se ujistěte, že jsou kabely správně připojeny (viz obrázek 1).

11.3. Odstraňte šrouby namontované ze zadní části počítače a umístěte počítač na horní část sloupku. Použijte šrouby, které byly dříve odstraněny, a přišroubujte s nimi počítač ke sloupku.



### Přesun zařízení

- Odstraňte překážky a ostré předměty kolem zařízení
- Oběma rukama uchopte držák eliptického trenažéru, když stojíte před ním. Opřete chodidlo o spodní část sloupku a zatáhněte směrem k sobě, aby se zařízení opřelo na přepravních válečkích (současně zdvihnete zadní část zařízení)
- Nyní můžete zařízení bezpečně přepravovat

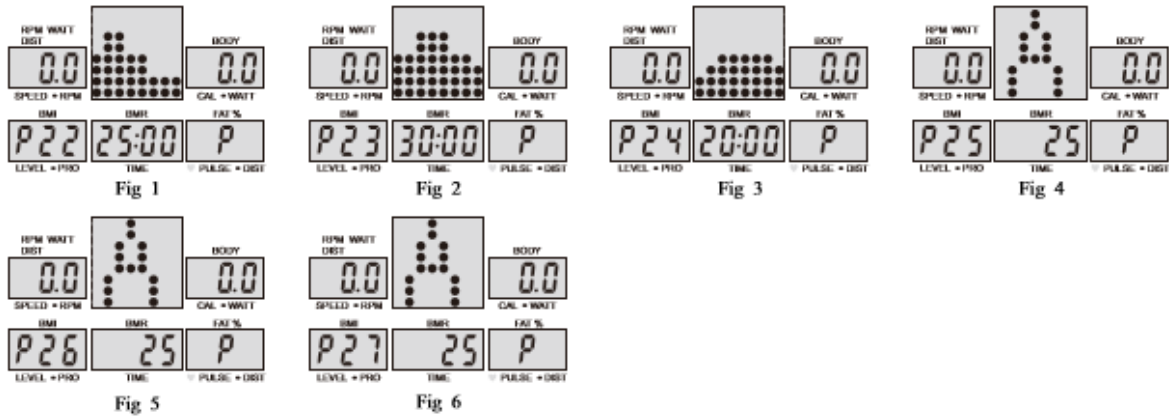


# NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

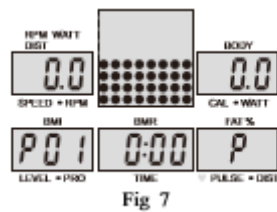
## Funkce

1. Program: 27 programů

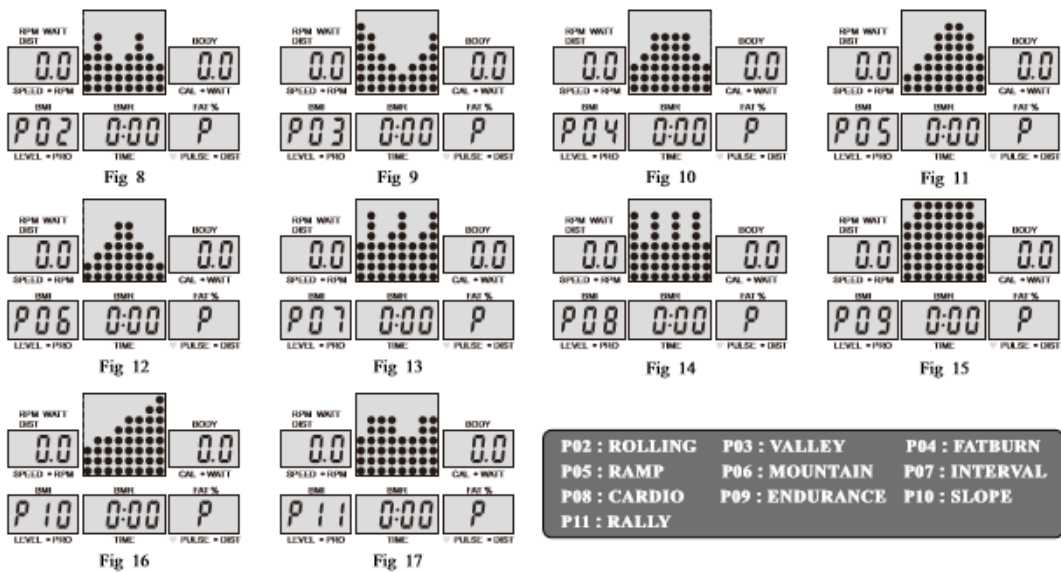
A: 6 Programů s funkcí osobního trenéra (viz obr. 1-6)



B: 1 Manuální program (viz obr. 7)



C: 10 Naprogramovaných Programů ProfilP02-P11: (viz obr. 8 ~ obr. 17)



D: 1 Watt Program (Viz obr. 18)



E: 4 Programy HRC: (Viz obr. 19 ~ obr. 22) 55%HR, 75%HR, 90%HR a TARGET HR



F: 4 individuální programy: CUSTOM1 až CUSTOM4 (Viz obr. 23 ~ obr. 26)



G: 1 Program Body Fat (Viz obr. 27)



2. Na obrazovce počítače vyberte příslušný program

3. Přejděte na personalizaci dat

4. Nastavte: POHLAVÍ, VÝŠKU, HMOTNOST, VĚK (data zůstávají v paměti počítače i po odpojení od napájení)

5. Indikátory na monitoru (RPM), ČAS (TIME), VZDÁLENOST (DIST.), KALORIE (CAL.), WATT, PULS (PULSE), LEVEL

6. Počítač se automaticky vypne po dokončení práce nebo pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. Počítač si uchová vaše stávající tréninková data a obnoví výchozí nastavení. Po stisknutí libovolného tlačítka nebo pohnutí zařízení se počítač automaticky zapne.

7. Počítač může zobrazit data v metrickém nebo anglosaském systému



## Tlačítka

### 1. Tlačítka na panelu

#### 1) ENTER

- V režimu „stop“ (na monitoru se zobrazí STOP) stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do výběru programu a nastavení, která se zobrazí v příslušném okně.

A: Pro výběr programu stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

B: V Nastavení stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty, kterou chcete nastavit v daném programu.

- V režimu „start“ (na monitoru se zobrazí START) stiskněte ENTER pro výběr dat zobrazovaných na displeji: rychlost nebo RPM; kalorie nebo WATT; puls nebo vzdálenost nebo přepněte počítač na skenování.
- V libovolném okamžiku stisknutím tlačítka ENTER na 2 vteřiny pro reset nastavení.

#### 2) START/STOP

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění nebo zastavení programu.
- V libovolném okamžiku přidržejte toto tlačítko 2 vteřiny pro reset všech nastavení počítače.

#### 3) UP

- V pohotovostním režimu, když je obrazovka zapnutá, stiskněte tlačítko UP (↑) a vyberte program. Můžete využít tlačítko pro změnu velikosti zadané hodnoty.
- V režimu START (na monitoru se zobrazí START) stiskněte toto tlačítko pro zvýšení odporu

#### 4) DOWN

- V režimu STOP stiskněte toto tlačítko pro volbu programu výše. Když se rozsvítí příslušné okno, stiskněte tlačítko DOWN (↓) pro zmenšení zvolené hodnoty.
- V režimu START (na monitoru se zobrazí START) stiskněte toto tlačítko pro zmenšení odporu.

#### 5) PULS

- Změřte klidový puls a zadejte data do zařízení před prvním tréninkem. Na monitoru se zobrazí ikona ve tvaru srdce, stiskněte ji pro zadání údajů.
- V režimu HRC, stiskněte tlačítko pro výstup z daného režimu.

#### 6) Tlačítka



Youngster

1) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Youngster vyberte program pro mladou osobu.



Middle-aged

2) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Middle-aged vyberte program pro osobu ve středním věku.



3) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Old vyberte program pro osobu ve starším věku.

Old



4) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Lower Resistance vyberte program s nízkou intenzitou cvičení cardio.

Lower Resistance



5) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Medium Resistance vyberte program se střední intenzitou cvičení cardio.

Medium Resistance



6) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Fast & Slow Speed vyberte program pro svalstvo nohou.

Fast&Slow Speed

## 7) Zkratky



1) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Custom button vyberte personalizovaný program, od Custom 1 do Custom 4.

Custom



2) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Preset vyberte jeden z 10 přednastavených programů (P1 až P10).

Preset



3) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka H.R.C. vyberte jeden ze 4 programů pro sledování srdeční frekvence (od 55% HR, 75% HR, 90% HR, do TGT HR).

H.R.C



4) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka FAT Measure vyberete program, který počítá složení tělesného tuku.

FAT Measure



5) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka Manual vyberte manuální program.

Manual



6) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka WATT vyberte program, který měří kapacitu srdce.

Watt

## 8) 12 Tlačítek zkratků úrovně odporu



1) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka „—“ vyberte program níže, Jakmile na obrazovce začne blikat, zmáčkněte „—“ pro přizpůsobení zvoleného parametru. V režimu START stisknutím tlačítka „—“ upravte zatížení a snižte obtížnost.

2) V režimu STOP se na displeji zobrazí blikající ikona programu, stisknutím tlačítka „+“, vyberte program výše, Jakmile na obrazovce začne blikat, zmáčkněte „+“ pro přizpůsobení zvoleného parametru. V režimu START stisknutím tlačítka „+“ upravte zatížení a zvětšete obtížnost.

3) Tlačítka rychlé změny odporu - stisknutím požadovaného tlačítka rychle nastavíte hodnotu odporu

## Použití

### 1. Zapínání zařízení

1) Připojte napájecí adaptér, počítač vydá zvukový signál a přepne se do posledního použitého režimu (viz obr. 30)

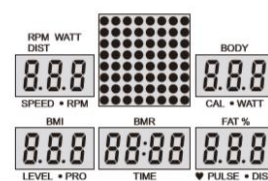


Fig 30

### 2. Volba programu a nastavení

1) 3 programy Fitness Trainer (věkové rozdělení)

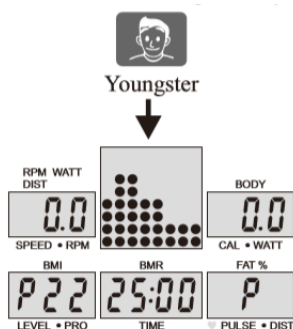


Fig 31

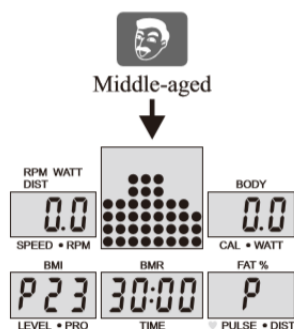


Fig 32

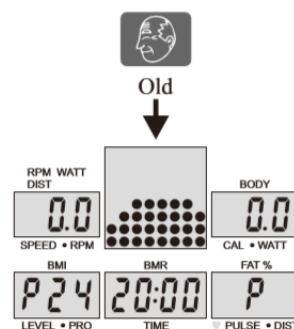


Fig 33

Ověřte nastavení všech 3 programů a vyberte ten, který je pro vás ten odpovídající (viz obr. 31 ~ 33). Doba tréninku pro každý věk je odlišná, takže nastavení v těchto programech nelze změnit.

### ① Program pro mladé osoby



Doba tréninku je 25 minut. Na začátek rozcvička trvá 5 minut, pokud srdce pracuje rychleji než to předpokládají nastavení programu, počítač dá dvakrát zvukový signál každých 10 vteřin, abyste zpomalili tempo tréninku. Poté trénink přechází na obtížnější úroveň na dalších 5 minut. Pokud je vaše srdeční frekvence pomalejší než nastavení programu, vydá

počítač každých 10 vteřin zvukový signál, aby se zvýšila rychlost vašeho tréninku. Po této fázi se tempo tréninku zpomaluje na dalších 5 minut. Pokud je vaše tempo pomalé nebo příliš rychlé, počítač znovu dá signál o tomto. Poslední fáze tréninku je 10 minut regenerace. Pokud je tempo příliš rychlé, počítač vydá dvojnásobný zvukový signál.

## ② Program pro osoby ve středním věku



Doba tréninku je 30 minut. Program začíná postupně zvyšovat rychlost po dobu 10 minut. Pokud je vaše srdeční frekvence rychlejší než nastavení programu, vydá počítač každých 10 vteřin dvojnásobný zvukový signál, aby se zpomalila rychlost vašeho tréninku. Dále program přejde na dalších 10 minut mírným tempem. Pokud je tempo příliš pomalé, počítač vydá zvukový signál. Poslední fází tréninku je 10 minutové zpomalování tempa tréninku a pokud je tempo příliš rychlé, počítač vydá zvukový signál abyste zpomalili.

## ③ Program pro osoby ve starším věku

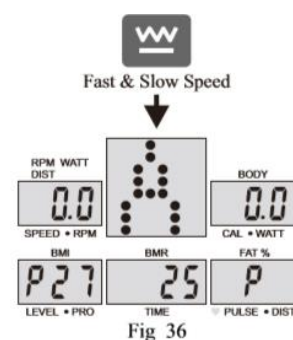
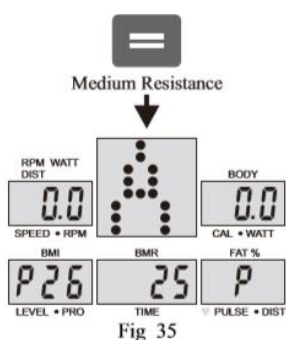
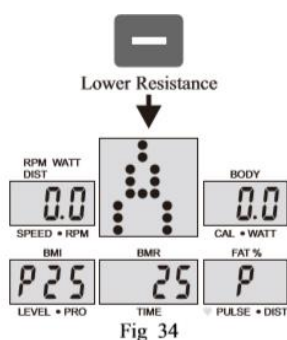


Old

Doba tréninku je 20 minut. Program vyžaduje udržení konstantní rychlosti a obtížnost cvičení by neměla být příliš velká. Pokud je vaše srdeční frekvence příliš rychlá během celého tréninku, počítač vydá zvukový signál dvakrát, pro zpomalení tempa. Pokud je tempo příliš pomalé, počítač jednou vydá signál.

## 2) Program Fitness Trainer pro jednotlivé části těla

Ověřte nastavení všech 3 programů a zvolte ten, který je pro vás odpovídající, v závislosti na cíli, kterého chcete dosáhnout (viz obr. 34 ~ 36). Doba tréninku je různá, v každém programu. Nejprve musíte v nastavení zvolit věk, ostatní parametry nelze změnit.



## ① Nižší úroveň obtížnosti pro program Cardio

Doba tréninku je 20 minut. Program předpokládá nižší úroveň obtížnosti, ale vyšší rychlost, aby byla udržena práce srdce na odpovídající úrovni. Pokud vaše srdce napracuje na dostatečně vysoké úrovni, počítač každých 10 vteřin vydá zvukový signál, aby se tempo zvýšilo.



Lower Resistance

## ② Střední úroveň obtížnosti pro program na hubnutí Slimming



Doba tréninku je 30 minut. Program vyžaduje, abyste trénovali se střední úrovní obtížnosti, vaše srdce musí pracovat na úrovni nastavené v nastavení programu.

Medium Resistance Udržování takové úrovně práce srdce má způsobit, že spotřebujete více tuku než ztratíte energie. Pokud Vaše srdce pracuje rychleji než to předpokládá program, počítač vydá zvukový signál dvakrát, abyste zpomalili tempo a kontrolovali srdeční frekvenci.

## ③ Program Fast & Slow Speed pro trénink svalů nohou



Fast&Slow Speed

Doba tréninku je 40 minut. Program vyžaduje pomalé tempo na úrovni vysoké obtížnosti prvních několik minut, následně se tempo zvyšuje na několik minut s malým odporem. Následně se cyklus opakuje a vyžaduje kontrolu srdeční

frekvence pro zvýšení síly práce nohou, jejich výdrž a aby se efektivně předcházelo onemocněním kostí stehen. Pokud je vaše srdeční frekvence pomalejší než to předpokládají nastavení programu, počítač vydá zvukový signál jednou za 10 vteřin abyste zvýšili tempo tréninku. Pokud je srdeční frekvence příliš rychlá, počítač vydá signál jednou za každých 10 vteřin abyste zpomalili.

**UPOZORNĚNÍ:** Změna věku v nastaveních Programu Fitness probíhá po zmáčknutí tlačítka Quick-set, přejděte na nastavení a když číslice bude blikat, zmáčkněte UP nebo DOWN pro zvolení příslušného věku. Pro potvrzení změn a ukončení nastavení stiskněte ENTER (viz obr. 37).

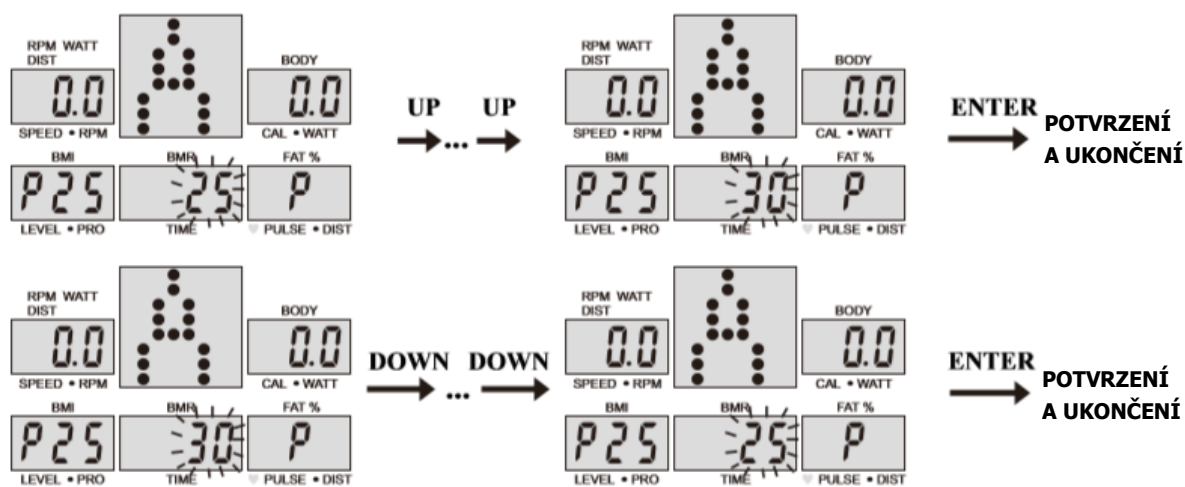


Fig 37

## 3) Manuální program a přednastavené P02~P11)

- Stisknutím tlačítka UP, DOWN zvolíte příslušný program. (Viz obr. 38)
- Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovanou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 39)
- Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 40)

- Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 41)
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku (see obr. 42)

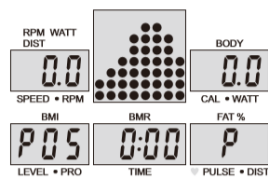


Fig 38

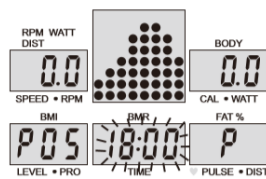


Fig 39

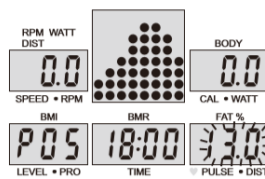


Fig 40

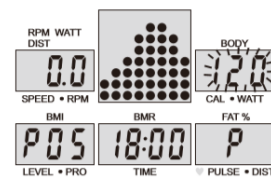


Fig 41

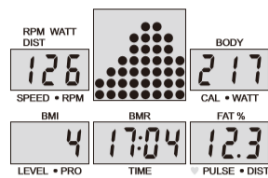


Fig 42

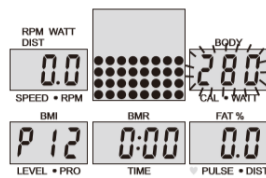


Fig 43

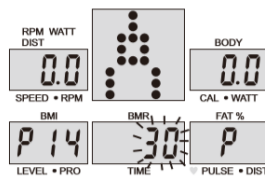


Fig 44

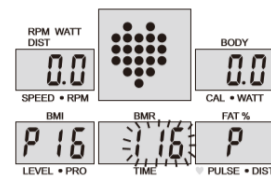


Fig 45

#### 4) Watt Control Program

- Stisknutím tlačítka NAHORU, DOLŮ vyberte program sledování srdeční frekvence.
- Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovanou dobu tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když okno WATT bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu WATT pro cvičení. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 43)
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.
- Při tréninku stiskněte UP, DOWN pro nastavení hodnoty WATT

**UPOZORNĚNÍ:** Hodnota WATT je nastavena pomocí TORQUE a RPM. V tomto programu je hodnota WATT konstantní. To znamená, že pokud šlapete velmi rychle, zatížení se sníží a naopak - pokud šlapete pomalu, zatížení se zvýší, takže WATT zůstane konstantní.

#### 5) PROGRAM HRC: 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. C.

Nejvyšší úroveň HRC závisí na věku, takže tento program má za úkol udržet srdeční rytmus v nejvyšší možné úrovni, aniž by překračoval hranici nebezpečnou pro zdraví uživatele.

- Stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte program sledování srdeční frekvence.
- Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.

- Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno programu, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný věk uživatele. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 44)
- Když cílová srdeční frekvence zabliká, monitor zobrazí hodnotu odpovídající věku uživatele.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

## 6) PROGRAM ZADANÉ HRC: TARGET HEART RATE

Uživatel si může nastavit jakýkoukoliv cílovou hodnotu pro cvičení.

- Stisknutím tlačítka UP, DOWN zvolte TARGET HEART RATE program.
- Stisknutím ENTER potvrďte vybraný program a přejděte do okna nastavení.
- Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno rytmu srdce, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu. Stisknutím ENTER uložte změny (viz obr. 45)
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

**UPOZORNĚNÍ:** Během tréninku závisí srdeční frekvence na úrovni obtížnosti a rychlosti. Cílem tohoto programu je udržovat srdeční frekvenci na úrovni uvedené v nastavení. Pokud program zjistí, že vaše srdeční frekvence je rychlejší, než se předpokládá, program automaticky sníží obtížnost nebo můžete sami zpomalit tempo cvičení. Pokud je srdeční frekvence pomalejší, program zvýší rychlost nebo to můžete udělat sami.

## 7) Personalizovaný Profil Programu: CUSTOM1~CUSTOM4

- Stisknutím tlačítka UP, DOWN zvolte uživatele.
- Stisknutím ENTER potvrďte změny a přejděte na nastavení.
- Když bliká časové okno, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadovaný čas. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když okno rychlosti bliká, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou rychlost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.
- Když bliká okno kalorií, stisknutím tlačítka UP, DOWN vyberte příslušnou hodnotu kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny.

- Když bliká okno První úroveň obtížnosti, stiskněte UP, DOWN a vyberte požadované zatížení. Stisknutím ENTER potvrďte. Opakujte úkon pro úroveň obtížnosti od 2 – 10 (viz obr. 46)

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku.

## 8) Program Body Fat

- Stisknutím UP, DOWN zvolte BODY FAT TEST (viz obr. 47)

- Stisknutím ENTER uložte změny a přejděte na zadávání výšky v nastaveních.

- Když bliká okno výšky, stiskněte UP, DOWN a vyberte svou výšku. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 48)

- Když bliká okno hmotnosti, stiskněte UP, DOWN a vyberte svou hmotnost. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 49)

- Když bliká okno věku, stiskněte UP, DOWN a vyberte svůj věk. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 50)

- Když bliká okno pohlaví, stiskněte UP, DOWN a vyberte své pohlaví. Stisknutím tlačítka ENTER uložte změny. (Viz obr. 51)

- Stisknutím START/STOP zahájíte měření obsahu tuku (viz obr. 52).

### UPOZORNĚNÍ:

A. Pro měření obsahu tuku položte obě dlaně na senzory. Výsledky zobrazí: FAT%, BMR (bazální metabolismus), BMI (Body Mass Index), postavu. (Viz obr. 53)



Fig 46

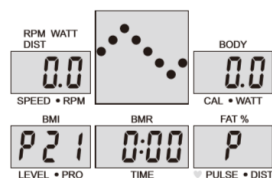


Fig 47

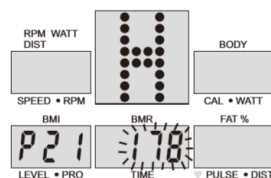


Fig 48

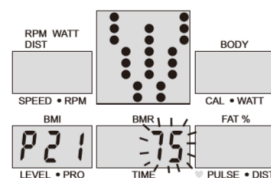


Fig 49

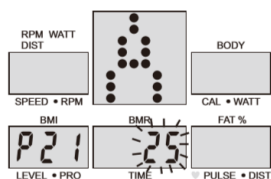


Fig 50

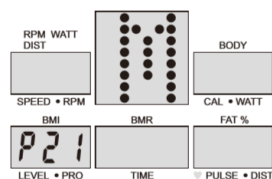


Fig 51

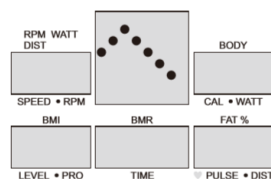


Fig 52

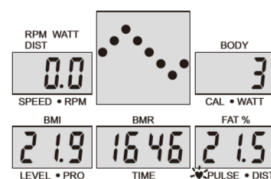


Fig 53

**FAT%:** Celkový obsah tuku v těle měřený v procentech.

**BMR:** Basal Metabolic Rate (metabolismus) poukazuje nejmenší denní kalorickou potřebu, díky které si zachováme základní životní funkce.

**BMI:** znamená Body Mass Index, který se používá k tvarování postavy.

B. Při měření tuku musí dlaně přiléhat těsně k senzorické podložce, aby počítač obdržel úplné údaje - jinak zobrazí ERROR2. Stiskněte START/STOP pro opakování měření.



C. Během měření nelze zkoušku předčasně ukončit. Po ukončení měření stiskněte tlačítko UP, DOWN pro ukončení měření a přechod na jiný program.

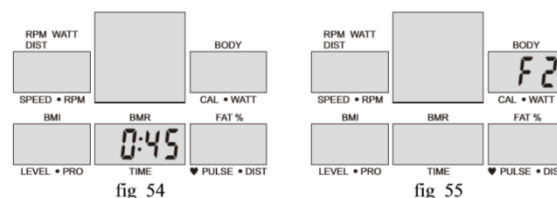
D. Porovnání hladin obsahu tuku s obezitou (Male = muž, Female = žena)

Sex/Věk	Postava těla Procento tuku	Tenký	Zdravý	Masitý	Nad WT	Otlý
		BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30yearsold		<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30yearsold		<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30yearsold		<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30yearsold		<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3. Recovery Test

Test Recovery má za účel porovnat srdeční frekvenci před a po tréninku. Je to stanovení síly srdce měřením. Provedte následující test:

1) Položte dlaně na snímače pulsu nebo použijte bezdrátový pás pro měření pulsu (pokud je k dispozici u vašeho modelu). Počítač změří puls.



2) Stisknutím RECOVERY přejděte na měření (viz obr. 54)

3) Změřte puls.

4) Počítač odpočítává od 60 do 0 vteřin.

5) Když počítač odpočítá do 0, výsledek se zobrazí na monitoru (F1-F6). F1=skvělý F2=dobrý F3=uspokojující F4=pod průměrem F5= špatný F6= velmi špatný (viz obr. 55)

6) Pokud počítač nezjistí puls, stisknutím RECOVERY nazpůsobí opakovaný vstup do programu. Během testu stiskněte RECOVERY pro výstup a návrat do klidového režimu.

### 4. Měření pulsu

Obě dlaně položte na senzory tak, aby počítač zobrazil srdeční frekvenci na LCD monitoru po 2-4 vteřinách, v tepech za minutu (BPM). Během měření ikona srdce "♥" bude blikat a simulovat měření EKG.

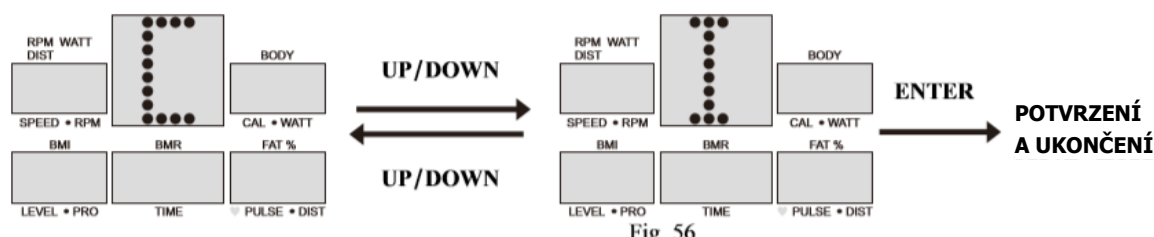
Během měření pulsu hodnota může být na začátku nestabilní, ale po několika vteřinách se vrátí k normálnímu měření. Měření srdeční frekvence na zařízení není jednoznačné s měřením tepu u lékaře.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud je zařízení vybaveno bezdrátovým pásem pro měření srdce a ručním senzorem, měření je přesnější z ručního senzoru.

### 5. Manuální nastavení Anglosaský a metrický systém

V režimu STOP bude programové okno blikat, stiskněte společně UP a DOWN po dobu 3 vteřin, zobrazí se okno pro výběr systému měření: imperiální nebo metrický. KM (metrický nebo M

(imperální) bude blikat, stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zvolte. Stisknutím ENTER potvrďte a pokračujte. (Viz obr. 56)



## Specifikace

**SPEED KM/H(M/H):** rychlost. Rozsah: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

**RPM:** otáčky za minutu. Rozsah: 0~999.

**TIME:** celkový čas tréninku, Rozsah: 0:00~99M59S. Přednastavený čas má rozsah 5:00 ~ 99M00S. Počítač odpočítává od toho času do 0.00. Když dojde na nulu, program skončí a vydá zvukový signál. Pokud nenastavíte přednastavený čas, program bude automaticky odpočítávat minutu méně v závislosti na úrovni obtížnosti.

**DIST:** Rozsah: 0.0~99.9~999KM(MÍLE). Přednastavená vzdálenost má rozsah: 1.0~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

**CALORIE:** Rozsah: 0.0~99.9~999.

**Přednastavená hodnota kalorií:** 10.0~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

**PULSE:** Rozsah: 30~240BPM (beat per minute)

**LEVEL:** úroveň obtížnosti, Rozsah 1 ~ 24 WATT

## MONITOR: ZPRÁVY

1. ERROR1 - zkontrolujte motor a jeho připojení.
2. ERROR2 – proveďte zda jsou dlaně na podložce při měření.
3. ERROR3 - zkontrolujte kabel senzoru tepu.

## LED SIGNÁL NABÍTÍ BATERIE

Červený: vybitá baterie.

Žlutá: nízká hladina nabití baterie.

Zelená: postačující hladina nabití baterie.

## ZVUKOVÝ ZESILOVAČ A REPRODUKTOR (v závislosti na modelu)

Připojte audio zástrčku k přehrávači, a tak bude možný poslech hudby během cvičení.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud je model vybaven bezdrátovým pásem pro měření srdeční frekvence a přehrávačem MP3, není možné používat obě funkce současně.

řzení.

C. Během měření nelze zkoušku předčasně ukončit. Po ukončení měření stiskněte tlačítko UP, DOWN pro ukončení měření a přechod na jiný program.

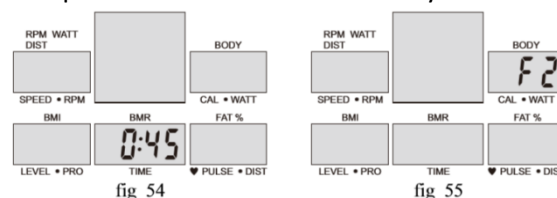
D. Porovnání hladin obsahu tuku s obezitou

Sex/Age \ Fat Percent	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3、 Recovery Test

Test Recovery má za účel porovnat srdeční frekvenci před a po tréninku. Je to stanovení síly srdce měřením. Provedte následující test:

1) Položte dlaně na snímače pulsu nebo použijte bezdrátový pás pro měření pulsu (pokud je k dispozici u vašeho modelu). Počítač změří puls.



2) Stisknutím RECOVERY přejděte na měření (viz obr. 54)

3) Změřte puls.

4) Počítač odpočítává od 60 do 0 vteřin.

5) Když počítač odpočítá do 0, výsledek se zobrazí na monitoru (F1-F6). F1=skvělý F2=dobrá F3=uspokojující F4=pod průměrem F5= špatný F6= velmi špatný (viz obr. 55)

6) Pokud počítač nezjistí puls, stisknutím RECOVERY nazpůsobí opakovaný vstup do programu. Během testu stiskněte RECOVERY pro výstup a návrat do klidového režimu.

### 4、 Měření pulsu

Obě dlaně položte na senzory tak, aby počítač zobrazil srdeční frekvenci na LCD monitoru po 2-4 vteřinách, v tepech za minutu (BPM). Během měření ikona srdce “♥” bude blikat a simulovat měření EKG.

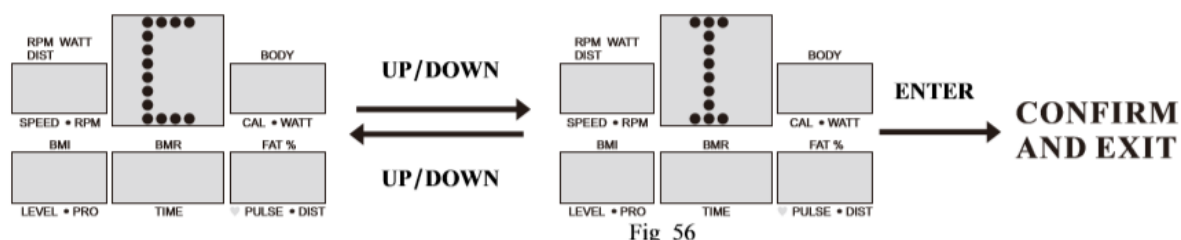
Během měření pulsu hodnota může být na začátku nestabilní, ale po několika vteřinách se vrátí k normálnímu měření. Měření srdeční frekvence na zařízení není jednoznačné s měřením tepu u lékaře.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud je zařízení vybaveno bezdrátovým pásem pro měření srdce a ručním senzorem, měření je přesnější z ručního senzoru.

### 5、 Manuální nastavení Anglosaský a metrický systém

V režimu STOP bude programové okno blikat, stiskněte společně UP a DOWN po dobu 3 vteřin, zobrazí se okno pro výběr systému měření: imperiální nebo metrický. KM (metrický nebo M

(imperální) bude blikat, stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zvolte. Stisknutím ENTER potvrďte a pokračujte. (Viz obr. 56)



## Specifikace

**SPEED KM/H(M/H):** rychlost. Rozsah: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

**RPM:** otáčky za minutu. Rozsah: 0~999.

**TIME:** celkový čas tréninku, Rozsah: 0:00~99M59S. Přednastavený čas má rozsah 5:00 ~ 99M00S. Počítač odpočítává od toho času do 0.00. Když dojde na nulu, program skončí a vydá zvukový signál. Pokud nenastavíte přednastavený čas, program bude automaticky odpočítávat minutu méně v závislosti na úrovni obtížnosti.

**DIST:** Rozsah: 0.0~99.9~999KM(MÍLE). Přednastavená vzdálenost má rozsah: 1.0~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

**CALORIE:** Rozsah: 0.0~99.9~999.

**Přednastavená hodnota kalorií:** 10.0~99.0~ 999. Když počítač dosáhne 0, program skončí a vydá zvukový signál.

**PULSE:** Rozsah: 30~240BPM (beat per minute)

**LEVEL:** úroveň obtížnosti, Rozsah 1 ~ 24 WATT

## MONITOR: ZPRÁVY

1. ERROR1 - zkontrolujte motor a jeho připojení.
2. ERROR2 – proveďte zda jsou dlaně na podložce při měření.
3. ERROR3 - zkontrolujte kabel senzoru tepu.

## LED SIGNÁL NABÍTÍ BATERIE

Červený: vybitá baterie.

Žlutá: nízká hladina nabití baterie.

Zelená: postačující hladina nabití baterie.

## ZVUKOVÝ ZESILOVAČ A REPRODUKTOR (v závislosti na modelu)

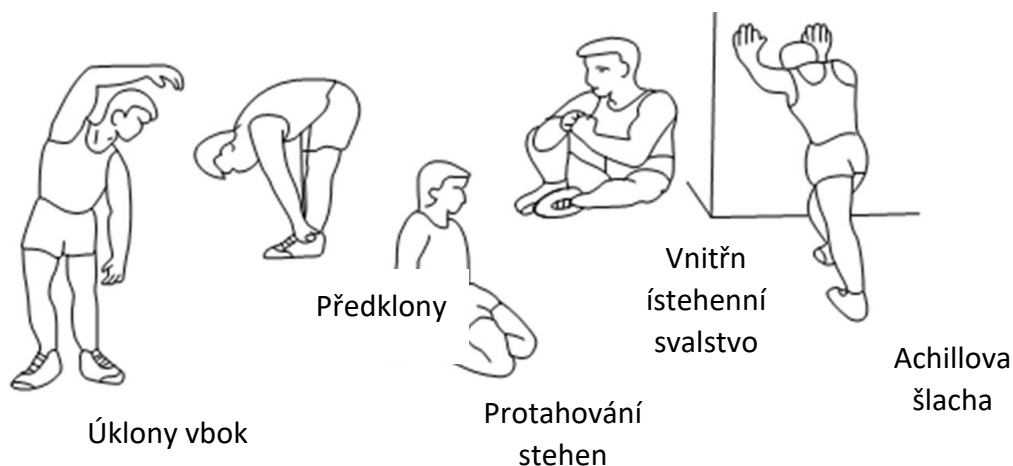
Připojte audio zástrčku k přehrávači, a tak bude možný poslech hudby během cvičení.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud je model vybaven bezdrátovým pásem pro měření srdeční frekvence a přehrávačem MP3, není možné používat obě funkce současně.

## Návod k tréninku

### 1. Rozcvička

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



### 2. Pozice

Nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o říditka. Během tréninku mějte záda vzpřímená.

### 3. Trénink

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



### 4. Plán tréninku

#### Rozcvička:

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

#### Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

## Odpočinek:

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

## Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

## 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. Das Gerät wurde zur Klasse HC laut DEN ISO 20957 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.

## Technische Daten

Nettogewicht: 57,7 kg

Schwungradgewicht: 8 kg

Abmessungen der Laufbahn: 167 x 68 x 170 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 180 kg

## WARTUNG

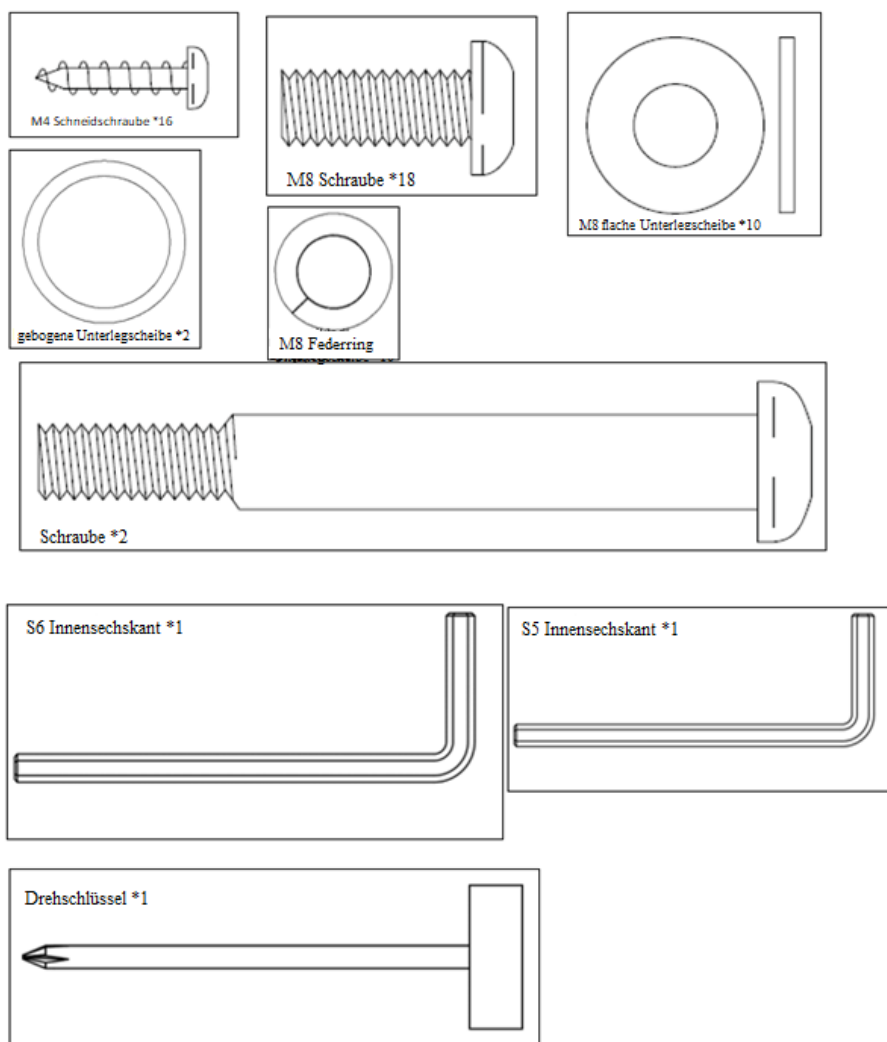
Das Gerät wurde so konzipiert, um minimale Wartung von einem Nutzer zu verlangen. Es sind folgende Maßnahmen dabei zu berücksichtigen:

- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

## BREMSEN

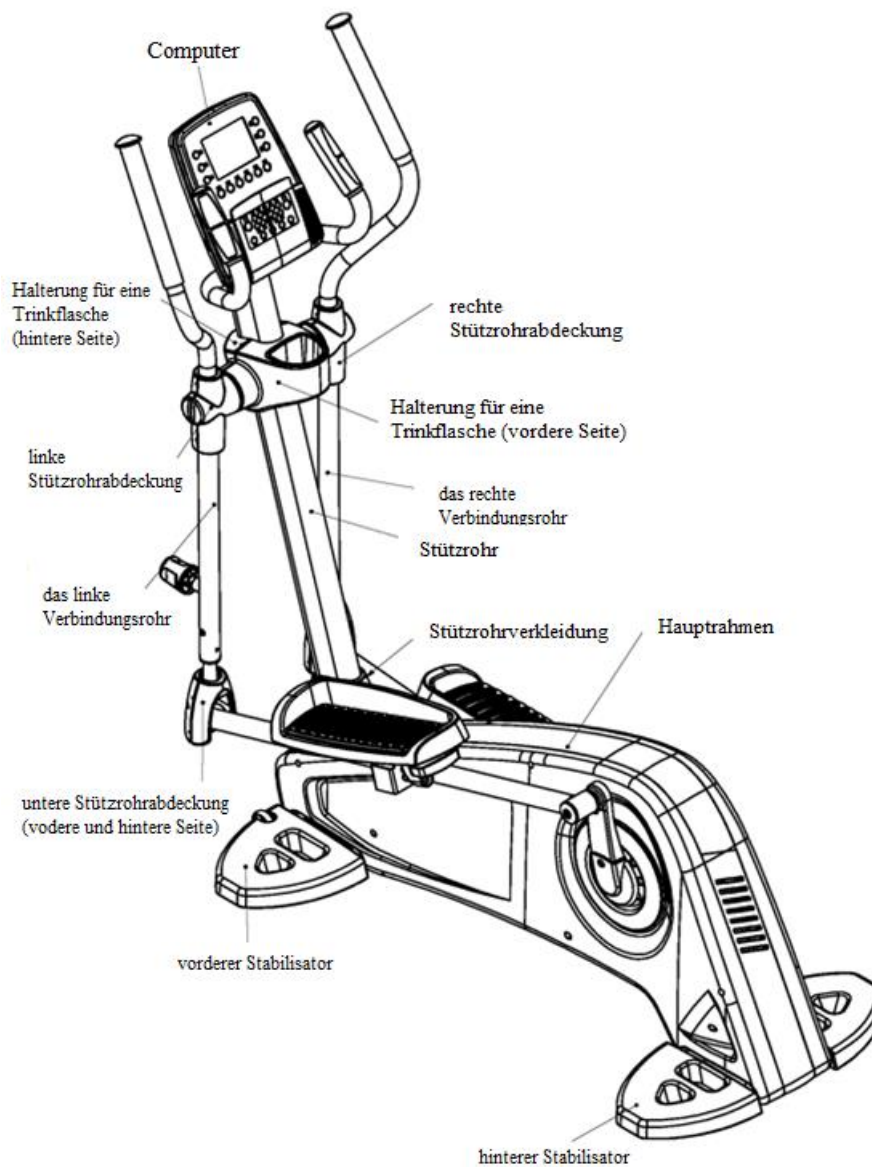
Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetische HO601 Crosstrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.

## Einzelteile im Lieferumfang





## Montagezeichnung



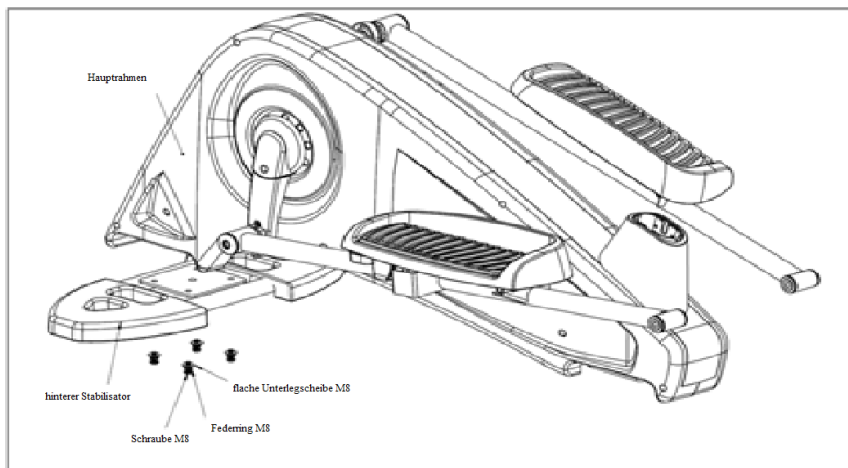
## Montageanleitung:

### 1. Montage des hinteren Stabilisators

1.1. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator am Hauptrahmen. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.

1.2. Benutzen Sie dafür die im Lieferumfang enthaltenen Schrauben, die Federringe und die flachen Unterlegscheiben M8.

1.3 Ziehen Sie die Schrauben mit dem im Lieferumfang enthaltenen Innensechskant S5 an.

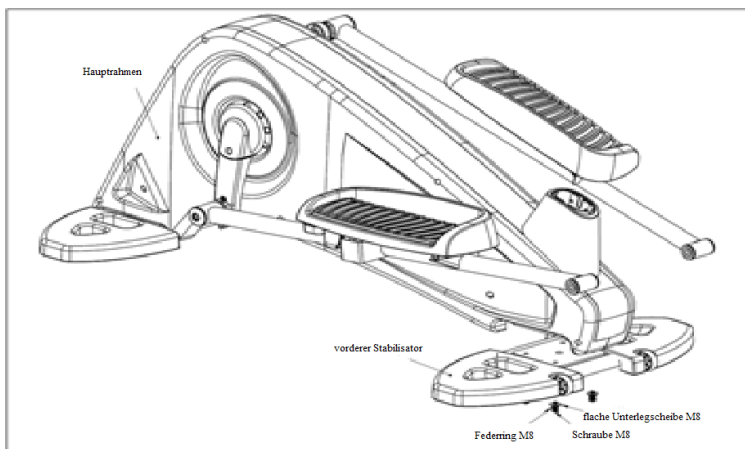


## 2. Montage des vorderen Stabilisators

2.1 Befestigen Sie den vorderen Stabilisator am Hauptrahmen. Dabei ist es wichtig, dass die Lochbilder der beiden Teile richtig ausgerichtet sind.

2.2. Benutzen Sie dafür die im Lieferumfang enthaltenen Schrauben, die Federringe und die flachen Unterlegscheiben M8.

2.3 Ziehen Sie die Schrauben mit dem im Lieferumfang enthaltenen Innensechskant S5 an.



## 3. Montage des Stützrohres

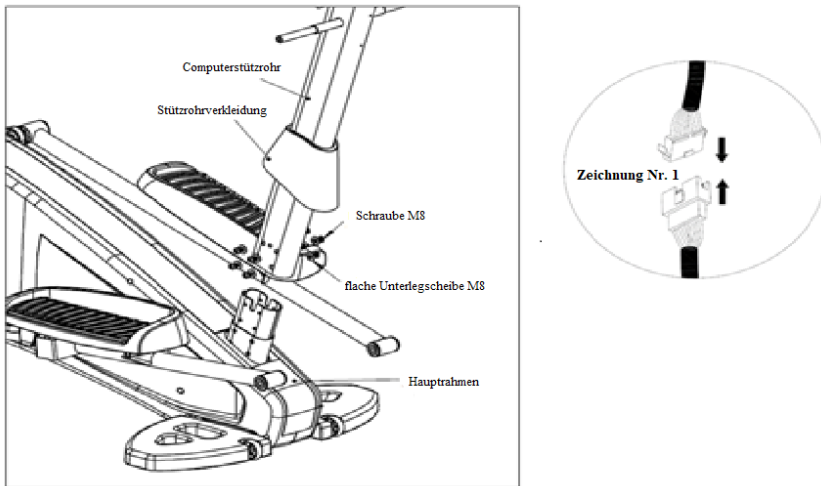
3.1. Legen Sie (vor der Montage) die Stützrohrverkleidung auf das Computerstützrohr, wie das auf der unteren Zeichnung dargestellt wurde.

3.2. Stecken Sie die Enden der Kabelstränge vom Computer und Hauptrahmen zusammen, was auf der unteren Zeichnung Nr. 1 dargestellt wurde.

3.3. Achten Sie beim Zusammenstecken darauf, dass die Lage der Lochbilder am Hauptrahmen der Lage der Lochbilder am Stützrohr entspricht.

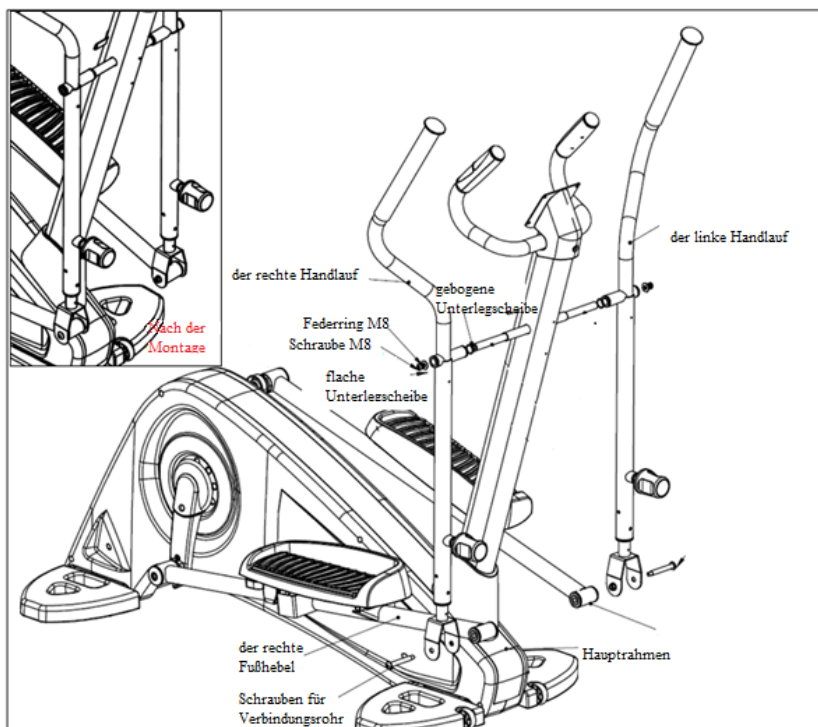
3.4. Befestigen Sie die Teile mit den Schrauben und flachen Unterlegscheiben M8.

3.5. Ziehen Sie danach alles mit dem Innensechskant S5 an.



#### 4. Montage der Handläufe am Computerstützrohr

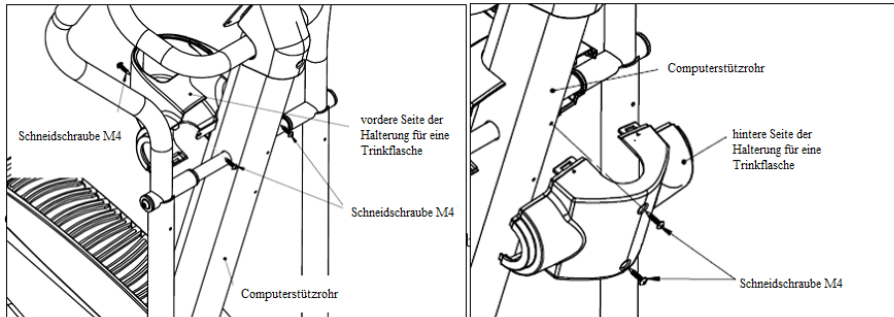
- 4.1. Beginnen Sie mit dem Ölauftrag auf der Achse, auf beiden Seiten des Computerstützrohrs.
- 4.2. Schieben Sie eine gebogene Unterlegscheibe auf beide Enden.
- 4.3. Befestigen Sie den linken und den rechten Handlauf an der Achse. Achten Sie darauf, dass die Lochbilder für Schrauben richtig ausgerichtet sind.
- 4.4. Benutzen Sie dabei das Set von den Schrauben, den Federringen und den flachen Unterlegscheiben M8, um alle Elemente zu sichern.
- 4.5. Ziehen Sie danach alles mit dem Innensechskant S5 an.
- 4.6. Stecken Sie den linken und rechten Handlauf mit entsprechenden Fußhebeln zusammen.
- 4.7. Stecken Sie die beiden Elemente mittels einer Schraube zusammen und ziehen Sie sie mit dem Innensechskant S6 an.



## 5. Montage der Halterung für eine Trinkflasche

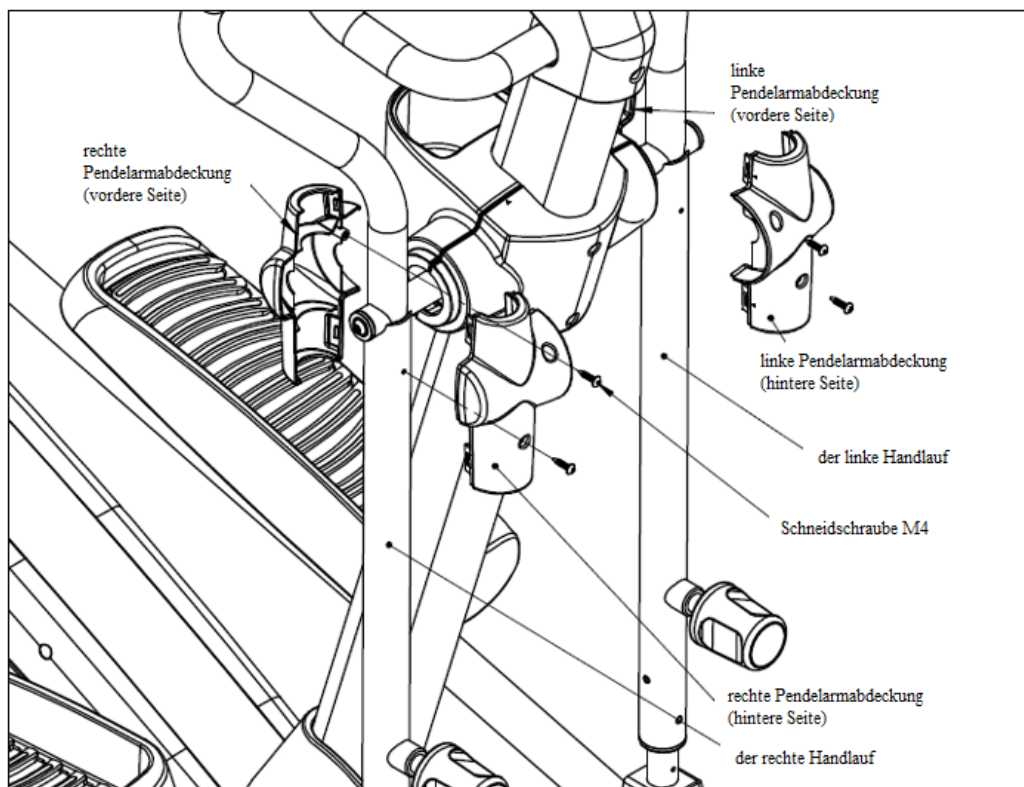
5.1. Befestigen Sie die vordere Seite der Halterung für eine Trinkflasche am Computerstützrohr und sichern Sie sie mit einer Schneidschraube M4.

5.2. Wiederholen Sie das mit der hinteren Seite der Halterung.



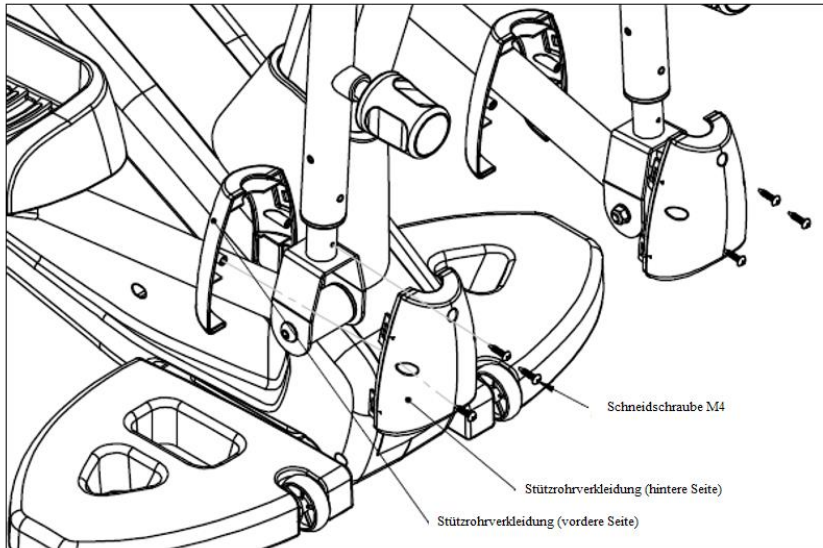
## 6. Montage der oberen Pendelarmabdeckungen

Setzen Sie die vorderen und hinteren Pendelarmabdeckungen auf den richtigen Platz und ziehen Sie sie mit den Schneidschrauben M4 an.



## 7. Montage der Stützrohrverkleidung

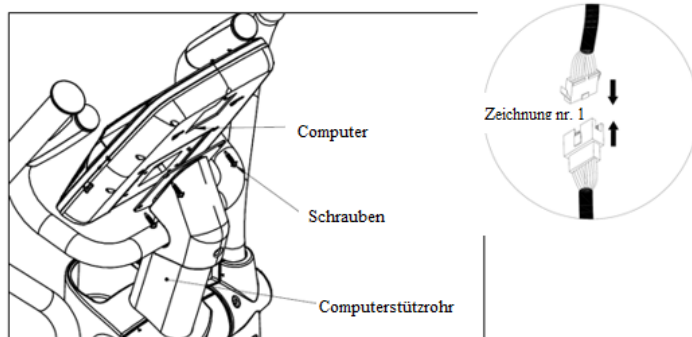
Stecken Sie beide Teile der Stützrohrverkleidung zusammen, wie das auf der Zeichnung dargestellt wurde und ziehen Sie sie mit den Schneidschrauben M4 an.



## 8. Montage des Computers

8.2. Vergewissern Sie sich, ob den Verbindungskabel richtig eingesteckt wurde, bevor Sie den Computer auf das Stützrohr legen (siehe: Zeichnung Nr. 1).

8.3. Entfernen Sie die Schrauben von hinterer Seite des Computers und legen Sie den Computer auf die Platte am oberen Ende des Stützrohres. Benutzen Sie dabei die vorher entfernten Schrauben und schrauben Sie mit denen den Computer mit dem Stützrohr fest.

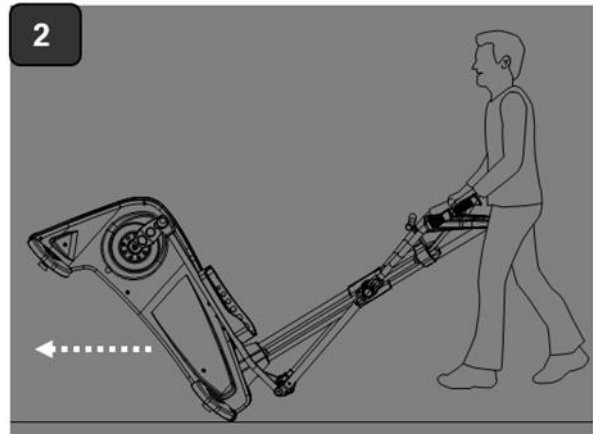
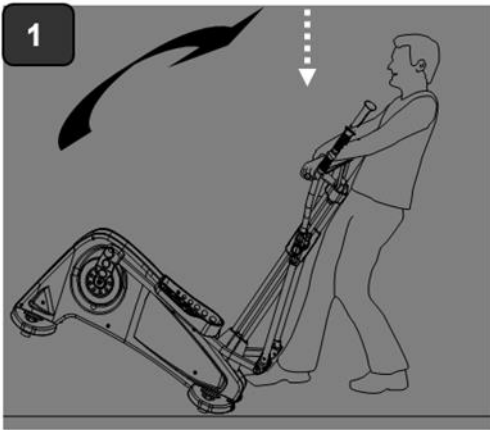


## Transport des Geräts

→ Entfernen Sie alle Hindernisse und scharfe Gegenstände, die sich in der Nähe dieses Geräts befinden.

→ Stellen Sie sich vor dem Gerät und fassen sie den Haltegriff mit Ihren beiden Händen. Kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt (gleichzeitig hebt sich die hintere Seite des Geräts an).

→ Jetzt können Sie das Gerät zum gewünschten Ort schieben.



## COMPUTERANLEITUNG

### Funktionen

1. Programm: 27 Trainingsprogramme

A: 6 Programme mit der Personal-Trainer-Funktion (siehe fig 1-6)



Fig 1



Fig 2



Fig 3

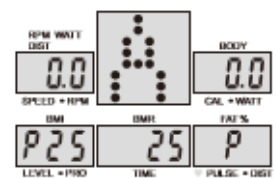


Fig 4

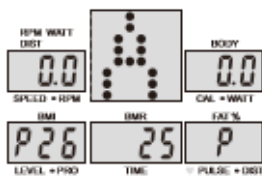


Fig 5

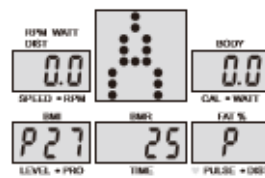


Fig 6

B: 1 Manuelles Trainingsprogramm (siehe fig 7)



Fig 7

C: 10 Programmiertes Benutzerprofil P02-P11: (siehe fig 8~fig 17)



Fig 8



Fig 9



Fig 10



Fig 11



Fig 12



Fig 13



Fig 14



Fig 15



Fig 16



Fig 17

**P02 : ROLLING    P03 : VALLEY    P04 : FATBURN**  
**P05 : RAMP      P06 : MOUNTAIN    P07 : INTERVAL**  
**P08 : CARDIO    P09 : ENDURANCE   P10 : SLOPE**  
**P11 : RALLY**

D: Watt (siehe fig 18)



Fig 18

E: 4 HRC-Programme (herzfrequenzgesteuerte Programme): (siehe fig 19 ~ fig 22) 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R i TARGET H.R



Fig 19



Fig 20



Fig 21



Fig 22

F: 4 Individuelle Programme: CUSTOM1 bis CUSTOM4 (siehe fig 23 ~ fig 26)



Fig 23



Fig 24



Fig 25



Fig 26

G: Body Fat Programm (siehe fig 27)



Fig 27

2. Wählen Sie das entsprechende Programm auf der Computerkonsole aus.
3. Gehen Sie zur Datenpersonalisierung.
4. Stellen Sie Ihre Daten ein: GESCHLECHT, GRÖÙE, HÖHE, GEWICHT, ALTER (Diese Daten werden im Computer gespeichert, auch nach dem Trennen von der Stromversorgung).
5. Werte auf der Computerkonsole: UMDREHUNGEN PRO MINUTE (RPM), ZEIT (TIME), DISTANZ (DIST.), KALORIENVERBRAUCH (CAL.), WATT, PULS (PULSE), LEVEL
6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn die Arbeit beendet ist oder wenn er 4 Minuten lang kein Signal empfängt. Der Computer speichert Ihre Trainingsdaten und stellt die Standardeinstellungen wieder her. Wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder das Gerät bewegen, schaltet sich der Computer automatisch ein.
7. Der Computer kann Daten im metrischen oder angelsächsischen System anzeigen.

## Tasten

### 1. Tasten auf der Computerkonsole

#### 1) ENTER

- Drücken Sie im STOP-Modus (auf der Anzeige: STOP) die Taste „ENTER“, um die Übersicht über die Programme und Einstellungen zu haben, die im entsprechenden Anzeigefenster gezeigt werden.

A: Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Taste „ENTER“, um das gewünschte Programm zu bestätigen.

B: In den Einstellungen drücken Sie die Taste „ENTER“, um den Wert zu bestätigen, den Sie auswählen möchten.

- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) die Taste „ENTER“, um die auf der Computerkonsole dargestellten Daten zu wählen: Geschwindigkeit oder RPM; Kalorienverbrauch oder WATT; Puls oder Distanz oder wechseln Sie auf Scan.

- Drücken Sie die Taste „ENTER“ 2 Sekunden lang in jeder Zeit, um den Computer neu zu starten.

#### 2) START/STOP

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu beginnen oder anzuhalten.



- Wenn Sie diese Taste für 2 Sekunden in jedem Modus gedrückt halten, werden alle Einstellungen des Computers zurückgesetzt.

### 3) UP

- Drücken Sie im STOP-Modus, wenn die Anzeige eingeschaltet ist, die Taste „UP“ (↑), um ein nächstes Programm auszuwählen. Sie können diese Taste auch zur Änderung des Vorgabewertes nutzen.
- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) diese Taste, um den Widerstand zu erhöhen.

### 4) DOWN

- Drücken Sie im STOP-Modus diese Taste, um ein früheres Programm auszuwählen. Wenn das entsprechende Anzeigefenster eingeschaltet ist, drücken Sie die Taste „DOWN“ (↓), um den Wert des ausgewählten Vorgabewertes zu verringern.
- Drücken Sie im START-Modus (auf der Anzeige: START) diese Taste, um den Widerstand zu verringern.

### 5) PULS

- Messen Sie Ihr Ruhepuls, um vor dem ersten Training Daten in das Gerät einzuführen. Ein herzförmiges Symbol erscheint auf dem Monitor und muss gedrückt werden, damit die Daten eingeführt werden können.
- Im HRC-Modus drücken Sie diese Taste, um den Modus zu verlassen.

### 6) Tasten



Youngster

- 1) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Youngster“, um das Programm für junge Personen auszuwählen.



Middle-aged

- 2) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Middle-aged“, um das Programm für Personen mittleren Alters auszuwählen.



Old

- 3) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Old“, um das Programm für ältere Personen auszuwählen.



Lower Resistance

- 4) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Lower Resistance“, um das Programm der niedrigen Intensität für Cardio-Übungen auszuwählen.



Medium Resistance

- 5) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Medium Resistance“, um das Programm der mittleren Intensität für Cardio-Übungen auszuwählen.



Fast&Slow Speed

6) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Fast & Slow Speed“, um das Programm für Beinmuskeln auszuwählen.

### 7) Shortcut-Tasten



Custom

1) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Custom“, um das benutzerdefinierte Programm auszuwählen. Es steht Ihnen zur Verfügung: von Custom 1 bis Custom 4.



Preset

2) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Preset“, um eines der zehn voreingestellten Programme (von P1 bis P10) auszuwählen.



H.R.C

3) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „H.R.C.“, um eines der vier Programme für die Kontrolle der Herzfrequenz (von 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., bis TGT H.R.) auszuwählen.



FAT Measure

4) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „FAT Measure“, um das Programm für die Messung des Körperfettanteils auszuwählen.



Manual

5) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „Manual“, um das manuelle Trainingsprogramm auszuwählen.



Watt

6) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „WATT“, um das Watt-Control-Programm auszuwählen.

### 8) 12 Shortcut-Tasten für Widerstandsstufen

1) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „—“, um das niedrigere Programm auszuwählen. Wenn diese Angabe blinkt, drücken Sie „—“, um den ausgewählten Parameter zu bestätigen. Im START-Modus drücken Sie „—“, um die Last anzupassen und den Widerstand zu verringern.

2) Wenn Sie auf der Anzeige, im STOP-Modus ein blinkendes Programmsymbol bemerken, drücken Sie „+“, um das höhere Programm auszuwählen. Wenn diese Angabe blinkt, drücken Sie „+“, um den ausgewählten Parameter zu bestätigen. Im START-Modus drücken Sie „+“, um die Last anzupassen und den Widerstand zu erhöhen.

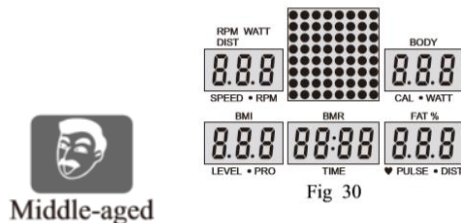


3) Die Taste der schnellen Widerstandsänderung – drücken Sie die Taste, um schnell den gewünschten Parameter einzustellen.

## Benutzung

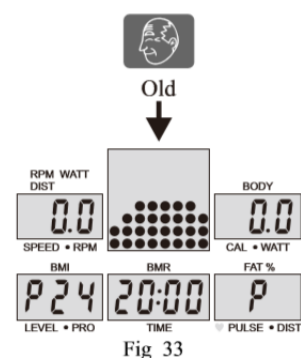
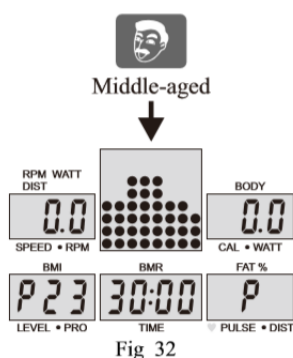
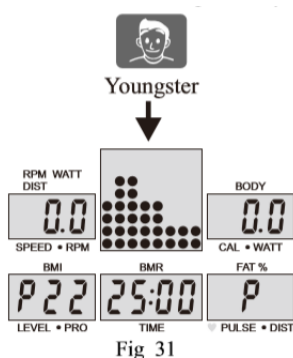
### 1、Einschalten

1) Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um den Crosstrainer anzuschließen. Während des Einschaltens hören Sie einen Signalton und den Computer geht auf den letzten benutzten Modus (siehe fig 30).



### 2、Programmauswahl und Einstellungen

1) 3 Fitness-Trainer-Programme (Altersgruppen)



Überprüfen Sie die Einstellungen aller 3 Programme und wählen Sie das gewünschte Programm aus (siehe fig 31~33). Die Trainingszeit ist für jedes Alter unterschiedlich, daher können die Einstellungen in diesen Programmen nicht geändert werden.

#### ① Programm für junge Personen



Die Trainingszeit beträgt 25 Minuten. Zunächst dauert das Aufwärmen 5 Minuten. Wenn die Herzfrequenz höher ist als der voreingestellte Wert, hören Sie zweimal alle 10 Sekunden einen Signalton. Sie sollten dann das Trainingstempo verlangsamen. Danach erreichen Sie ein schwieriges Trainingsniveau für die nächsten 5 Minuten. Wenn die Herzfrequenz niedriger ist als der voreingestellte Wert, hören Sie zweimal alle 10 Sekunden einen Signalton. Sie sollten dann das Trainingstempo erhöhen. Nach dieser Phase wird das Trainingstempo für die nächsten 5 Minuten verlangsamt. Wenn Ihr Trainingstempo zu langsam oder zu schnell ist, hören Sie dann wieder die Signaltöne. Die letzte Phase ist die 10-minütige Erholungsphase. Sie hören zweimal den Signalton, wenn Ihr Tempo zu schnell ist.

#### ② Programm für Personen mittleren Alters

Die Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Zunächst erhöht das Programm stufenweise die Geschwindigkeit für 10 Minuten. Wenn die Herzfrequenz höher ist als der voreingestellte Wert, hören Sie zweimal alle 10 Sekunden einen Signalton. Sie sollten dann das Trainingstempo verlangsamen. Danach erreichen Sie ein moderates Trainingstempo für die nächsten 10 Minuten. Wenn Ihr Trainingstempo zu langsam ist, hören Sie dann wieder die Signaltöne. Die letzte Phase des Trainings ist die 10-minütige Verlangsamung des Trainingstempos. Wenn Ihr Tempo zu schnell ist, hören Sie den Signalton. Sie sollten dann Ihr Tempo verlangsamen.

### ③ Programm für ältere Personen

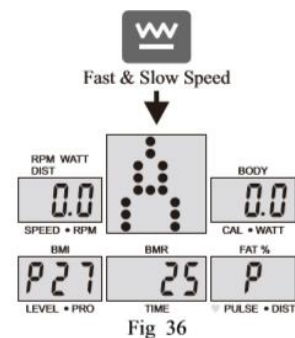
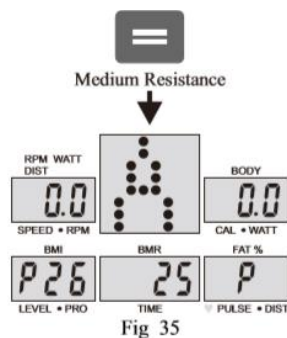
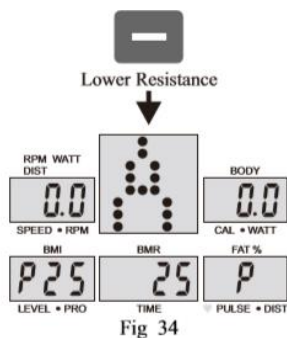


Old

Die Trainingszeit beträgt 20 Minuten. Das Programm verlangt eine konstante Geschwindigkeit. Die Schwierigkeit der Übungen sollte nicht zu hoch sein. Wenn die Herzfrequenz während des gesamten Trainings zu hoch ist, hören Sie zweimal einen Signalton. Sie sollten dann die Geschwindigkeit verringern. Wenn Ihr Tempo zu langsam ist, hören Sie einmal einen Signalton.

## 2) Fitness-Trainer-Programm für einzelne Körperteile

Überprüfen Sie die Einstellungen aller 3 Programme und wählen Sie das gewünschte Programm abhängig von Ihrem Ziel aus (siehe fig 34~36). Die Trainingszeit ist für jedes Programm unterschiedlich. Zunächst müssen Sie das Alter in den Einstellungen bestätigen. Andere Parameter können nicht geändert werden.



### ① Niedrigere Schwierigkeitsstufe für das Cardio-Programm



Lower Resistance

Die Trainingszeit beträgt 20 Minuten. Das Programm sieht eine niedrigere Schwierigkeitsstufe vor, aber bei höherer Geschwindigkeit, um die Herzfrequenz auf dem richtigen Niveau zu halten. Wenn die Herzfrequenz nicht hoch genug ist, hören Sie einmal einen Signalton alle 10 Sekunden. Sie sollten dann Ihr Trainingstempo erhöhen.

### ② Mittlere Schwierigkeitsstufe für das Slimming-Programm



Medium Resistance

Die Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Das Programm verlangt von Ihnen, dass Sie auf der mittleren Schwierigkeitsstufe trainieren. Ihr Herz sollte auf so einem Niveau arbeiten, das in den Programmeinstellungen bestimmt ist. Das trägt dazu bei, dass Sie mehr Fett verbrennen, als Energie verlieren. Wenn die Herzfrequenz höher ist als der

voreingestellte Wert, hören Sie zweimal einen Signalton. Sie sollten dann Ihr Trainingstempo verringern und Ihre Herzfrequenz überwachen.

### ③ Programm Fast & Slow Speed für das Training der Beinmuskeln



Fast&Slow Speed

Die Trainingszeit beträgt 40 Minuten. Das Programm verlangt ein langsames Tempo auf der hohen Schwierigkeitsstufe in den ersten Minuten. Danach wird das Tempo für einige Minuten mit wenig Widerstand erhöht. Diese Phasen wiederholen sich und verlangen von Ihnen, dass Sie Ihre Herzfrequenz überwachen. Dies führt dazu, dass Sie die Kraft Ihrer Beine und deren Ausdauer erhöhen sowie Oberschenkelkrankungen wirksam verhindern. Wenn Ihre Herzfrequenz niedriger ist als der voreingestellte Wert, hören Sie einmal einen Signalton alle 10 Sekunden. Sie sollten dann Ihr Trainingstempo erhöhen. Wenn die Herzfrequenz zu hoch ist, hören Sie einmal einen Signalton alle 10 Sekunden. Sie sollten dann Ihr Trainingstempo verlangsamen.

**BEMERKUNG:** Die Altersänderung in den Einstellungen des Fitness-Programms erfolgt nach dem Drücken der Taste „Quick-set“. Gehen Sie auf die Einstellungen und wenn der Zahlwert zu blinken beginnt, drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um das entsprechende Alter zu wählen. Um diese Änderungen zu bestätigen, verlassen Sie die Einstellungen und drücken Sie die Taste „ENTER“ (siehe fig 37).

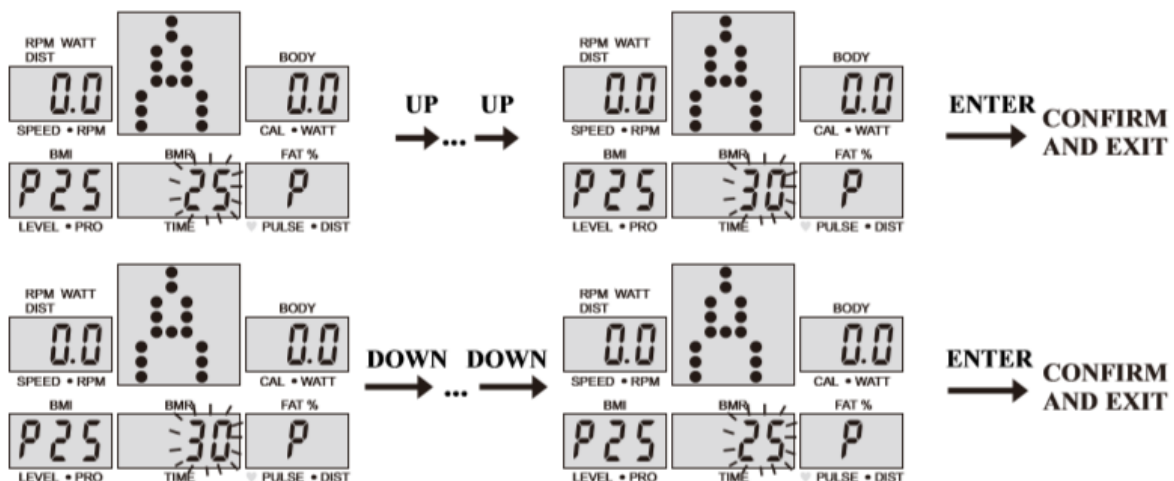


Fig 37

### 3) Manuelles Programm und P02~P11 voreingestellt

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Programm auszuwählen. (siehe fig 38)
- Drücken Sie „ENTER“, um das gewünschte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.
- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Wert auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 39).
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um die gewünschte Geschwindigkeit auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 40).
- Wenn die Angabe zum Kalorienverbrauch zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, um den gewünschten Kalorienwert auszuwählen. Drücken Sie dann „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 41).

- Drücken Sie „START/ STOP“, um Ihr Training zu beginnen.(siehe fig 42)

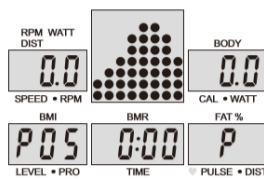


Fig 38

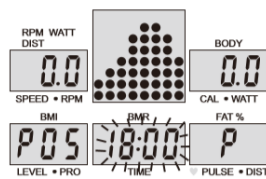


Fig 39

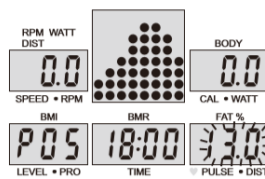


Fig 40

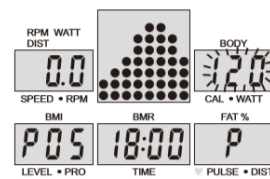


Fig 41

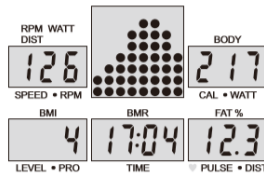


Fig 42

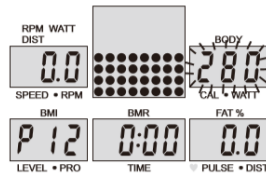


Fig 43

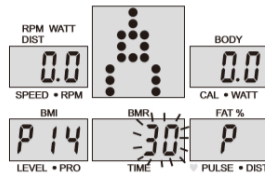


Fig 44

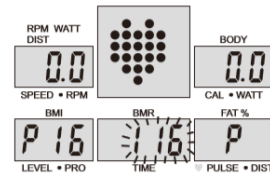


Fig 45

#### 4) Watt-Control-Programm

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das Watt-Control-Programm zu wählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.
- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Zeitwert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Geschwindigkeitswert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die WATT-Angabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten WATT-Wert auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 43).
- Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.
- Drücken Sie „UP“, „DOWN“ während des Trainings, um den WATT-Wert einzustellen.

**BERMerkung:** Der WATT-Wert wurde durch TORQUE und RPM bestimmt. In diesem Programm ist der WATT-Wert konstant. Dies bedeutet, dass wenn Sie sehr schnell in die Pedale treten, wird die Last verringert und umgekehrt – wenn Sie langsam in die Pedale treten, wird die Last so erhöht, dass der WATT-Wert konstant bleibt.

#### 5) HRC-PROGRAMM: 55% H.R. C., 75% H.R. C., 90% H.R. C.

Das höchste HRC-Niveau ist altersbedingt. Dieses Programm hat also die Aufgabe, die Herzfrequenz so hoch wie möglich zu halten, ohne die Grenze zu überschreiten, die für die Gesundheit eines Nutzers gefährlich sein kann.

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das HRC-Programm auszuwählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.

- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den entsprechenden Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den entsprechenden Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn dieses Programm zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das Alter an einen Nutzer anzupassen. (siehe fig 44)
- Wenn der Zielwert der Herzfrequenz zu blinken beginnt, zeigt die Computerkonsole den für das Alter eines Nutzers entsprechenden Wert an.
- Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

## 6 ) HRC-PROGRAMM MIT DEM ZIELWERT: TARGET HEART RATE

Der Nutzer kann jeden Zielwert für Übungen selbst einstellen.

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das TARGET-HEART-RATE-Programm auszuwählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.
- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Herzfrequenzangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern. (siehe fig 45)
- Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

**BEMERKUNG:** Der Wert der Herzfrequenz ist während des Trainings von der Schwierigkeitsstufe und der Geschwindigkeit abhängig. Dieses Programm hat zum Ziel, die Herzfrequenz auf dem voreingestellten Niveau zu halten. Wenn das Programm festgestellt hat, dass die Herzfrequenz höher ist als der voreingestellte Wert, verringert es die Schwierigkeitsstufe automatisch. Sie können aber auch das Trainingstempo selbst verringern. Wenn die Herzfrequenz niedriger ist, erhöht das Programm die Geschwindigkeit. Sie können auch das Trainingstempo selbst erhöhen.

## 7) Benutzerdefiniertes Programmprofil: CUSTOM1~CUSTOM4

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das Nutzerprofil auszuwählen.
- Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu bestätigen und auf die Einstellungen zu gehen.

- Wenn die Zeitangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Zeitwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Geschwindigkeitsangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Geschwindigkeitswert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Kalorienangabe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Kalorienwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern.
- Wenn die Angabe der ersten Schwierigkeitsstufe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um den gewünschten Lastwert zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um das zu bestätigen. Wiederholen Sie dies für Schwierigkeitsstufen von 2 bis 10 (siehe fig 46).
- Drücken Sie „START/ STOP“, um das Training zu beginnen.

## **8) Body Fat Programm**

- Drücken Sie „UP“, „DOWN“, um BODY FAT TEST zu wählen (siehe fig 47).
- Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern und in den Einstellungen die Größe eines Nutzers einzuführen.
- Wenn die Angabe der Größe zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um die entsprechende Größe zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 48).
- Wenn die Angabe des Gewichts zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Gewicht zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 49).
- Wenn die Angabe des Alters zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Alter zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 50).
- Wenn die Angabe des Geschlechts zu blinken beginnt, drücken Sie „UP“, „DOWN“, um das entsprechende Geschlecht zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Änderungen zu speichern (siehe fig 51).
- Drücken Sie „START/STOP“, um den Körperfettanteil zu messen.(siehe fig 52)

### **BEMERKUNG:**

**A.** Um den Körperfettanteil zu messen, umfassen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen. Die Ergebnisse werden in folgenden Parametern dargestellt: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), Körperform. (siehe fig 53)



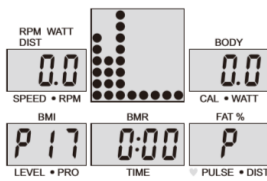


Fig 46

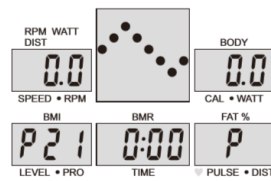


Fig 47

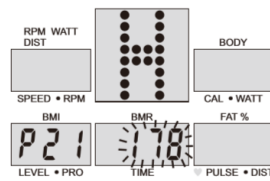


Fig 48

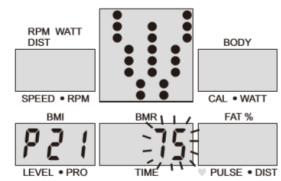


Fig 49

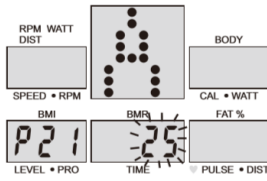


Fig 50

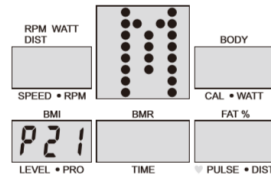


Fig 51

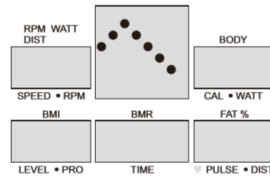


Fig 52

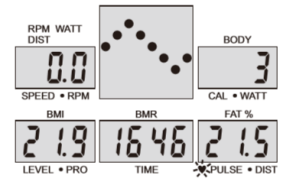


Fig 53

**FAT%:** Gesamtkörperfettanteil, gemessen in %.

**BMR:** Basal Metabolic Rate (Stoffwechsel) zeigt den niedrigsten täglichen Kalorienbedarf an. Dieser Kalorienbedarf ermöglicht es, die Vitalfunktionen des Körpers zu behalten.

**BMI:** Diese Abkürzung bedeutet Body Mass Index, der für die Entwicklung der Körperform benutzt wird.

**B.** Während der Messung des Körperfettanteils müssen beide Handfläche genau auf den Sensorenplatten aufliegen, damit der Wert richtig gemessen werden kann. Anderenfalls erscheint auf der Anzeige ERROR2. Drücken Sie „START/STOP“, um den gemessenen Wert zu bestätigen.

**C.** Während der Messung soll man nicht den Test vorzeitig beenden. Nach der Messung drücken Sie „UP“, „DOWN“, um dieses Programm zu verlassen und auf ein anderes Programm zu gehen.

**D.** Vergleich des Körperfettanteils mit Übergewicht

Sex/Age	Body Feature				
	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/ ≤30yearsold	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/ >30yearsold	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/ ≤30yearsold	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/ >30yearsold	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3、 Recovery Test

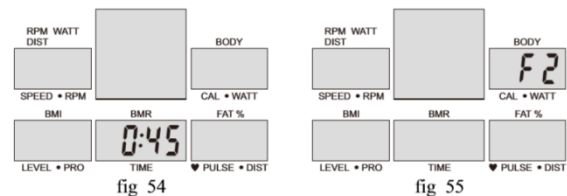
Recovery-Test hat zum Ziel, die Herzfrequenz vor und nach dem Training zu vergleichen. Er bestimmt die Herzstärke durch die Messung. Machen Sie einen folgenden Test:

1) Umfassen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen oder benutzen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Pulsmessung (wenn er in dem Lieferumfang enthalten ist). Der Computer misst dann den Puls.

2) Drücken Sie „RECOVERY“, um die Messung zu beginnen. (siehe fig 54)

3) Messen Sie den Puls.

4) Der Computer zählt die Zeit von 60 Sekunden bis 0 ab.



5) Wenn der Computer bis 0 abgezählt hat, wird das Ergebnis auf der Computerkonsole angezeigt (F1-F6). F1= sehr gut, F2= gut, F3= befriedigend, F4= unter dem Durchschnitt, F5= schlecht, F6= sehr schlecht (siehe fig 55).

6) Wenn der Computer keinen Puls erkennt, wird das Programm durch Drücken „RECOVERY“ nicht mehr aufgerufen. Drücken Sie „RECOVERY“ während des Tests, um den Standby-Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### 4、 Pulsmessung

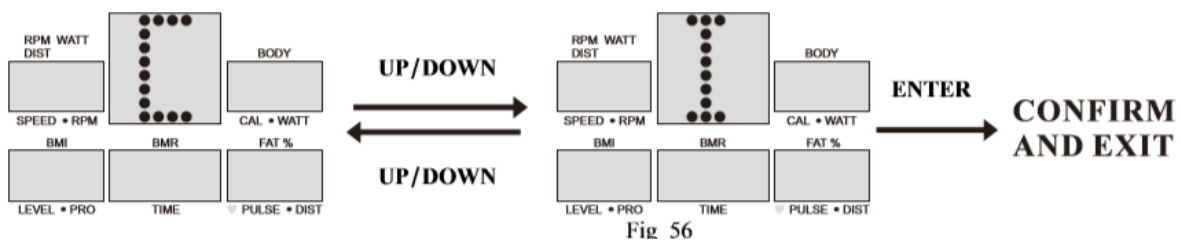
Legen Sie beide Hände so auf Sensoren auf, dass auf der LCD-Anzeige nach 2-4 Sekunden die Herzfrequenz (BPM - Herzschläge pro Minute) erscheint. Während der Pulsmessung blinkt das Herzsymbol "♥", um die EKG-Messung zu simulieren.

Während der Pulsmessung kann der Wert zunächst nicht stabil sein, kehrt er aber nach einigen Sekunden zum normalen Messwert zurück. Die Herzfrequenzmessung auf dem Gerät ist nicht gleichbedeutend mit einer Pulsmessung beim Arzt.

**BEMERKUNG:** Wenn das Gerät mit einem kabellosen Brustgurt und einem Handsensor zur Pulsmessung ausgestattet ist, ist die Messung mit einem Handsensor genauer.

### 5、 Manuelle Einstellungen: angelsächsisches & metrisches Messsystem

Wenn im STOP-Modus das Programmfenster blinkt, drücken Sie gleichzeitig „UP“ und „DOWN“ 3 Sekunden lang. Es erscheint Ihnen ein Fenster zur Auswahl des Messsystems: imperial oder metrisch. Wenn KM (metrisch oder M (imperial)) blinkt, drücken Sie „UP“ oder „DOWN“, um dieses Messsystem zu wählen. Drücken Sie „ENTER“, um dies zu bestätigen und das Programm zu verlassen (siehe fig 56).



## Spezifikation

**SPEED KM/H(M/H):** Geschwindigkeit, Bereich: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

**RPM:** Umdrehungen pro Minute, Bereich: 0~999.

**TIME:** Gesamtzeit des Trainings, Bereich: 0:00~99M59S. Die werksseitige Standardeinstellung der Zeit hat den Bereich: 5:00~99M00S. Der Computer zählt von diesem Zeitwert bis 0.00 ab. Wenn der Computer 0.00 anzeigt, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton. Wenn Sie keine voreingestellte Zeitangabe eingestellt haben, zählt das Programm automatisch eine Minute ab, unabhängig von der Schwierigkeitsstufe.

**DIST:** Bereich: 0.0~99.9~999KM(MILE). Die werksseitige Standardeinstellung der Distanz hat den Bereich: 1.0~99.0~ 999. Wenn Sie die Distanz 0 erreichen, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton.

**CALORIE:** Bereich: 0.0~99.9~999.

**Der voreingestellte Kalorienwert :** 10.0~90.0~990. Wenn Sie den Kalorienwert 0 erreichen, wird das Programm beendet. Sie hören dann einen Signalton.

**PULSE:** Bereich: 30~240BPM (Herzschläge pro Minute)

**LEVEL:** Schwierigkeitsstufe, Bereich: 1~24 WATT

### ANZEIGE: FEHLERMELDUNGEN

1. ERROR1 – Überprüfen Sie, ob der Motor gut funktioniert und der Kabel richtig eingesteckt wurde.
2. ERROR2 – Überprüfen Sie, ob ihre Hände genau die Handpulssensoren während der Messung umfassen.
3. ERROR3 – Überprüfen Sie den Kabel zur Pulsmessung.

### LED-SIGNAL DES LADEZUSTANDS DER BATTERIE

Rot: Die Batterie ist fast leer.

Gelb: Die Kapazität der Batterie ist niedrig.

Grün: Der Ladezustand der Batterie ist ausreichend.

### AUDIO-VERSTÄRKER UND LAUTSPRECHER (abhängig vom Modell)

Schließen Sie den Audio-Stecker an den Musikplayer an, damit Sie während des Trainings Musik hören können.

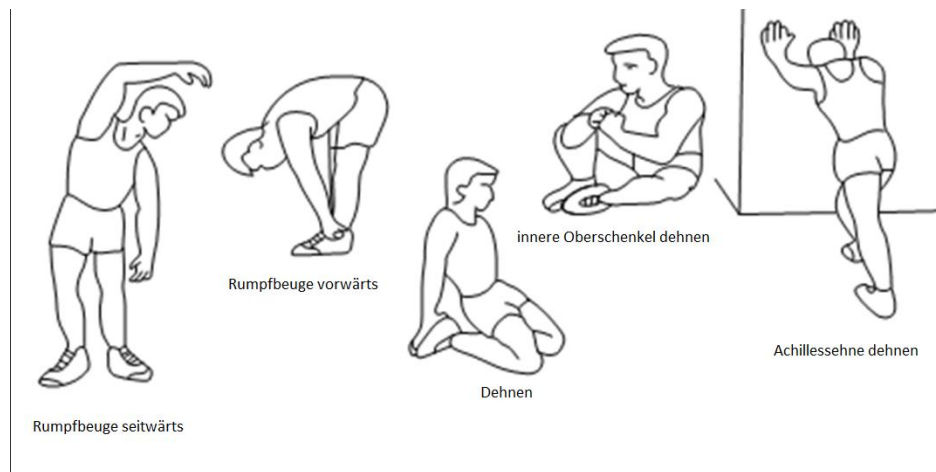
**BEMERKUNG:** Wenn das Modell des Geräts mit einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung und einem MP3-Player ausgestattet ist, können Sie diese beiden Funktionen gleichzeitig benutzen.

## Trainingsanleitung

### 5. Aufwärmübungen

Vor dem eigentlichen Training empfehlen wir Ihnen, die unten auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll mindestens 30 Sekunden

lang durchgeführt werden. Die Verletzungsgefahr sinkt durch das Aufwärmen. Es verhindert auch die Muskelkrämpfe sowie verbessert die Muskelleistung.



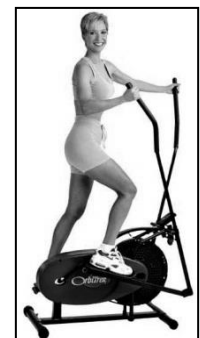
## 6. Körperhaltung

Setzen Sie sich auf den Sattel, legen Sie Ihre Füße in die Pedale, so dass Ihre Füße zwischen der Pedaloberfläche und dem Sicherheitsgurt gesichert werden, legen Sie Ihre Hände auf die Handläufe.

Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

## 7. Training

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht körperlich aktiv waren, sollten Sie einen Arzt vor Beginn der Übung aufsuchen.



## 8. Trainingsplanung

*Aufwärmen:*

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

*Trainingszeit:*

Während des eigentlichen Trainings sollte die Herzfrequenz von 70%-85% des maximalen Wertes betragen. Die Trainingszeit kann nach folgenden Regeln bestimmt werden:

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

*Entspannung:*

Am Ende des Trainings sollten Sie Ihre Intensität stufenweise verringern. Es werden auch Dehnungsübungen empfohlen, um Muskelkrämpfe vorzubeugen.

## Erfolg

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



Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen.

Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:	<input type="text"/>
Kod EAN:	<input type="text"/>
Data sprzedaży:	<input type="text"/>

### 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

Service: Pyskowicka 14, 41- 807 Zabrze

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