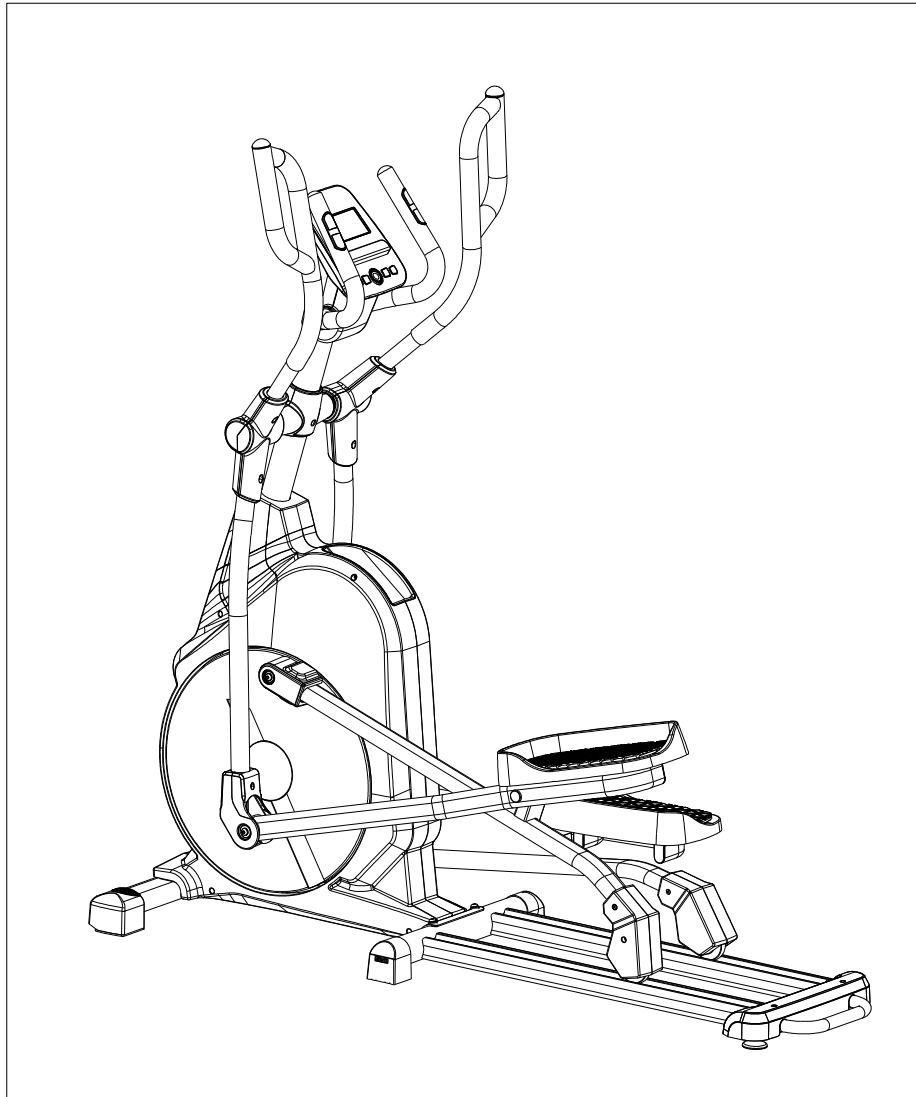




HMS PREMIUM

**ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE - MAGNETICKÝ
ORBITREK - MAGNETISCHER CROSSTRAINER
H6319**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION
NÁVOD K OBSLUZE – BEDIENUNGSANLEITUNG**

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 przesuwanemu 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 ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

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 – 72 kg

Koło zamachowe – 7 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 168 x 65 x 178 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

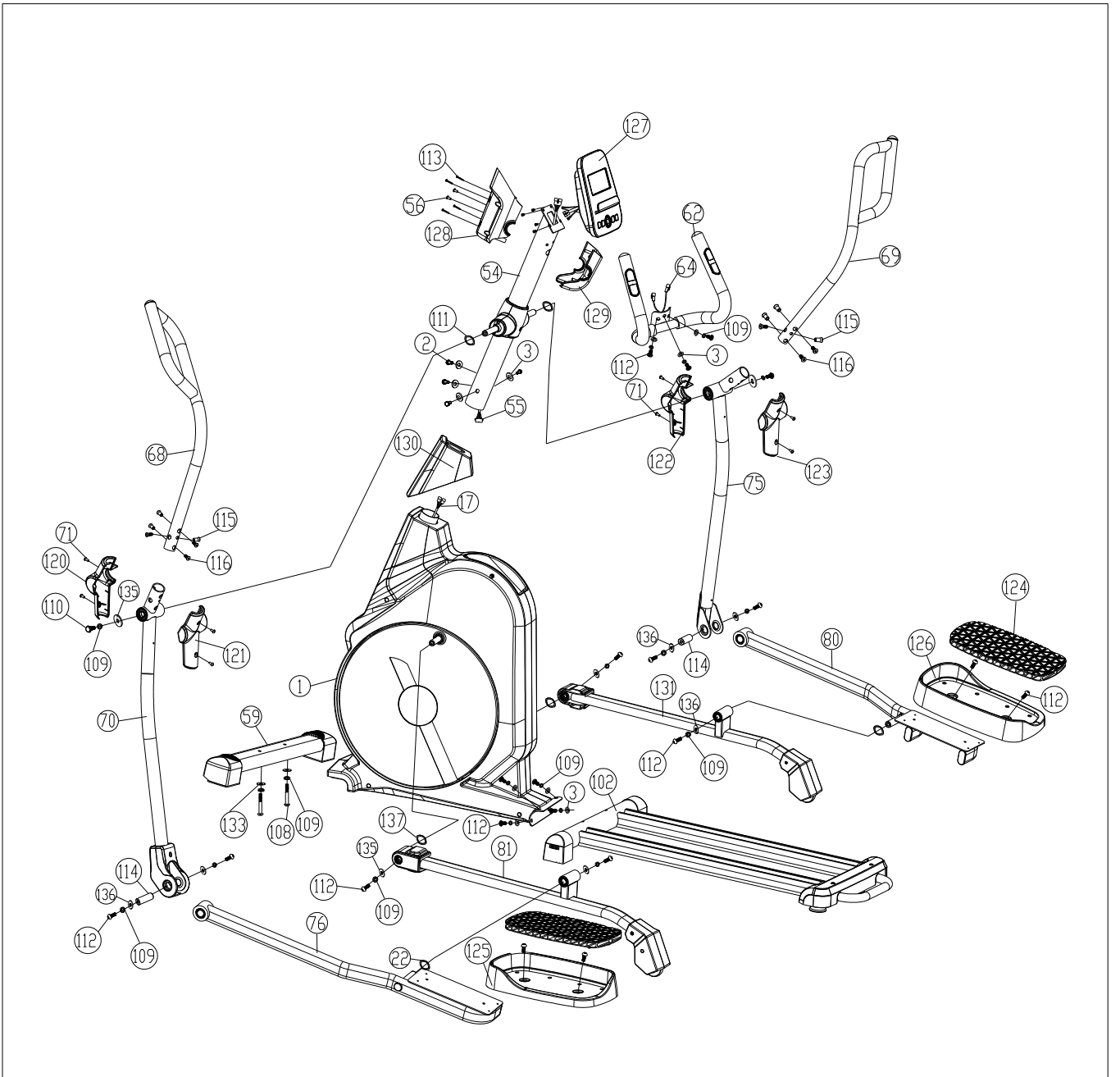
KONSERWACJA

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

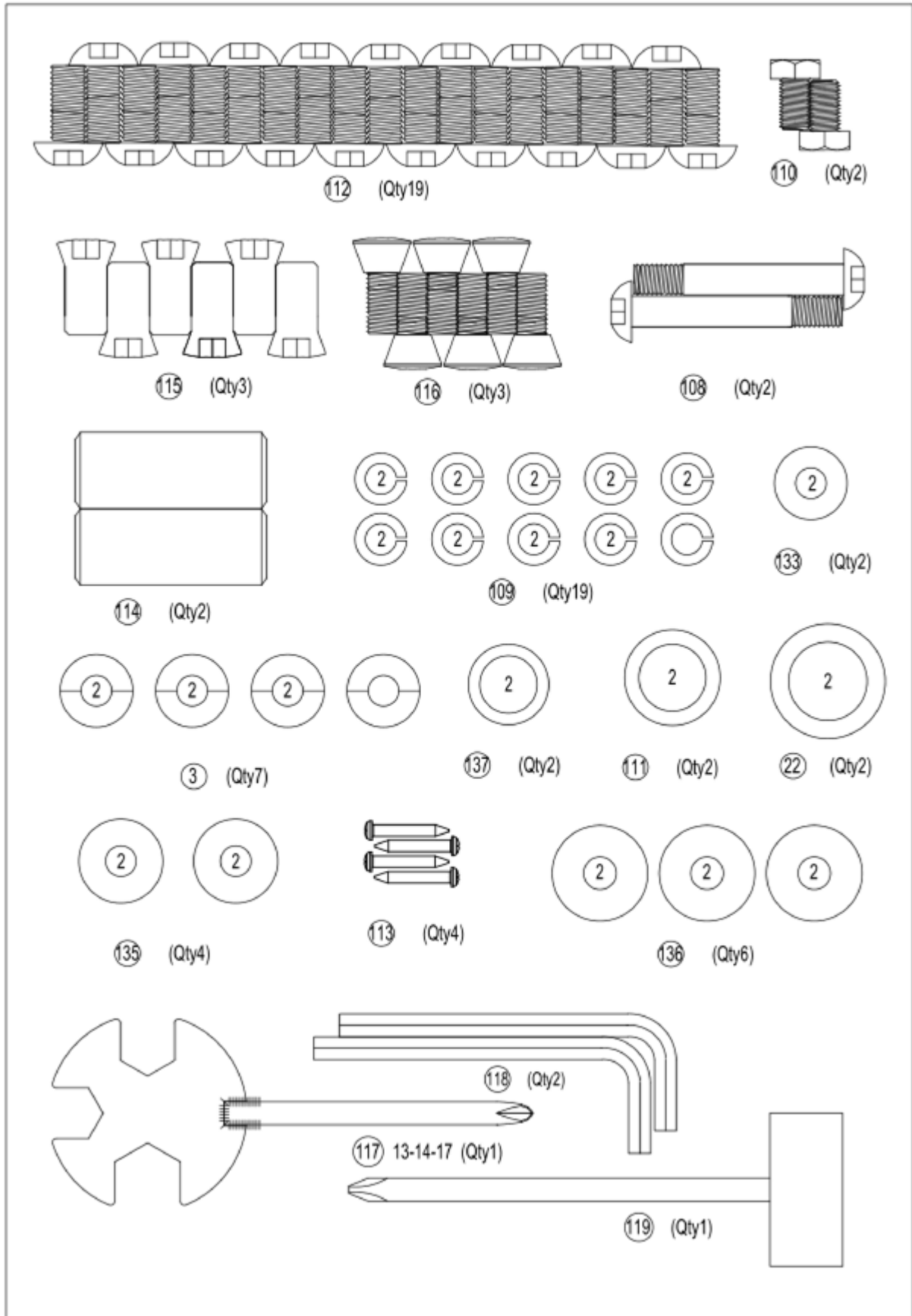
- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokrętła są odpowiednio dokręcone

HAMOWANIE

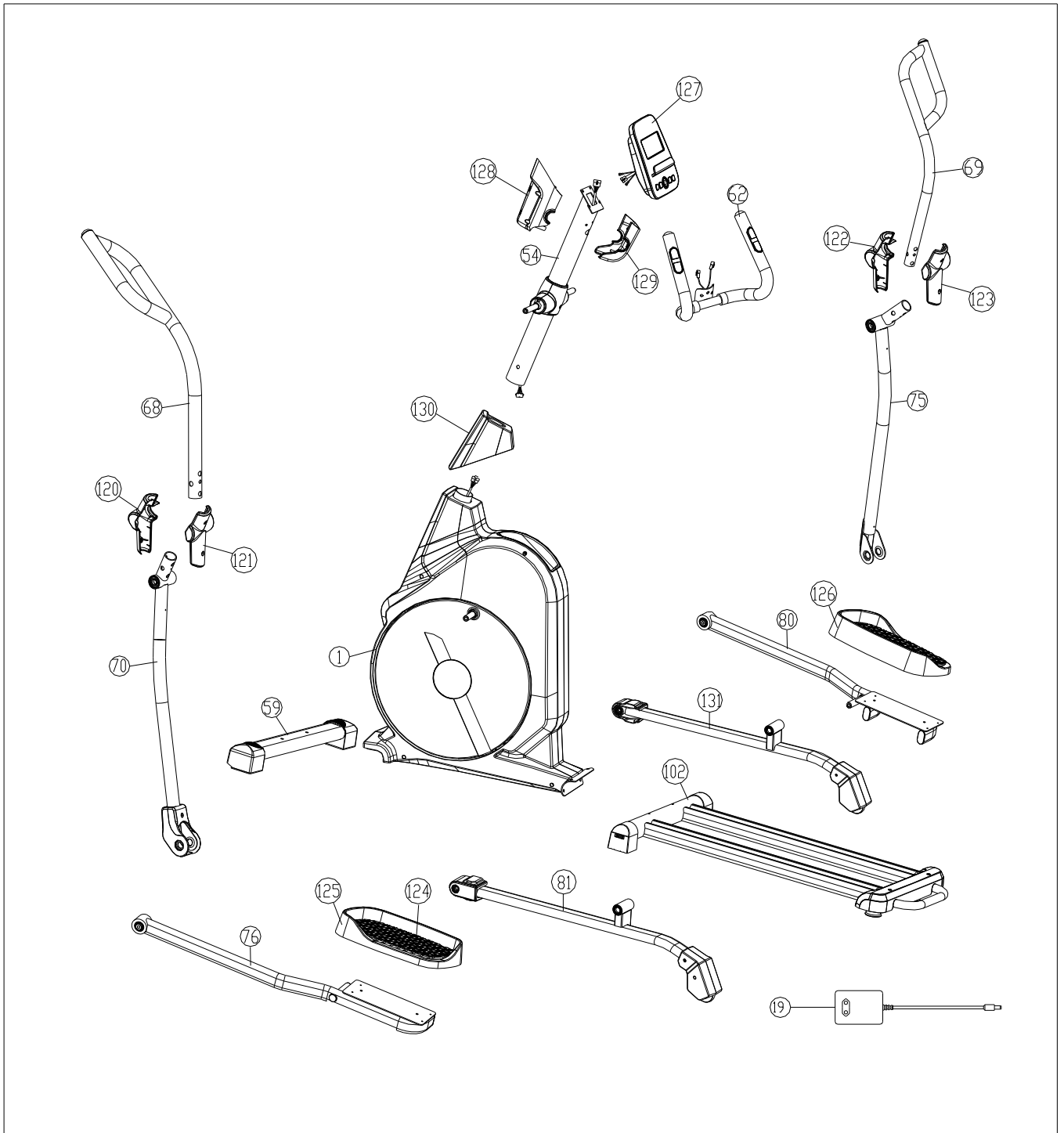
Aby zatrzymać urządzenie należy przestać pedałować. Orbitrek magnetyczny H6319 nie posiada systemu blokującego ani awaryjnego hamulca.



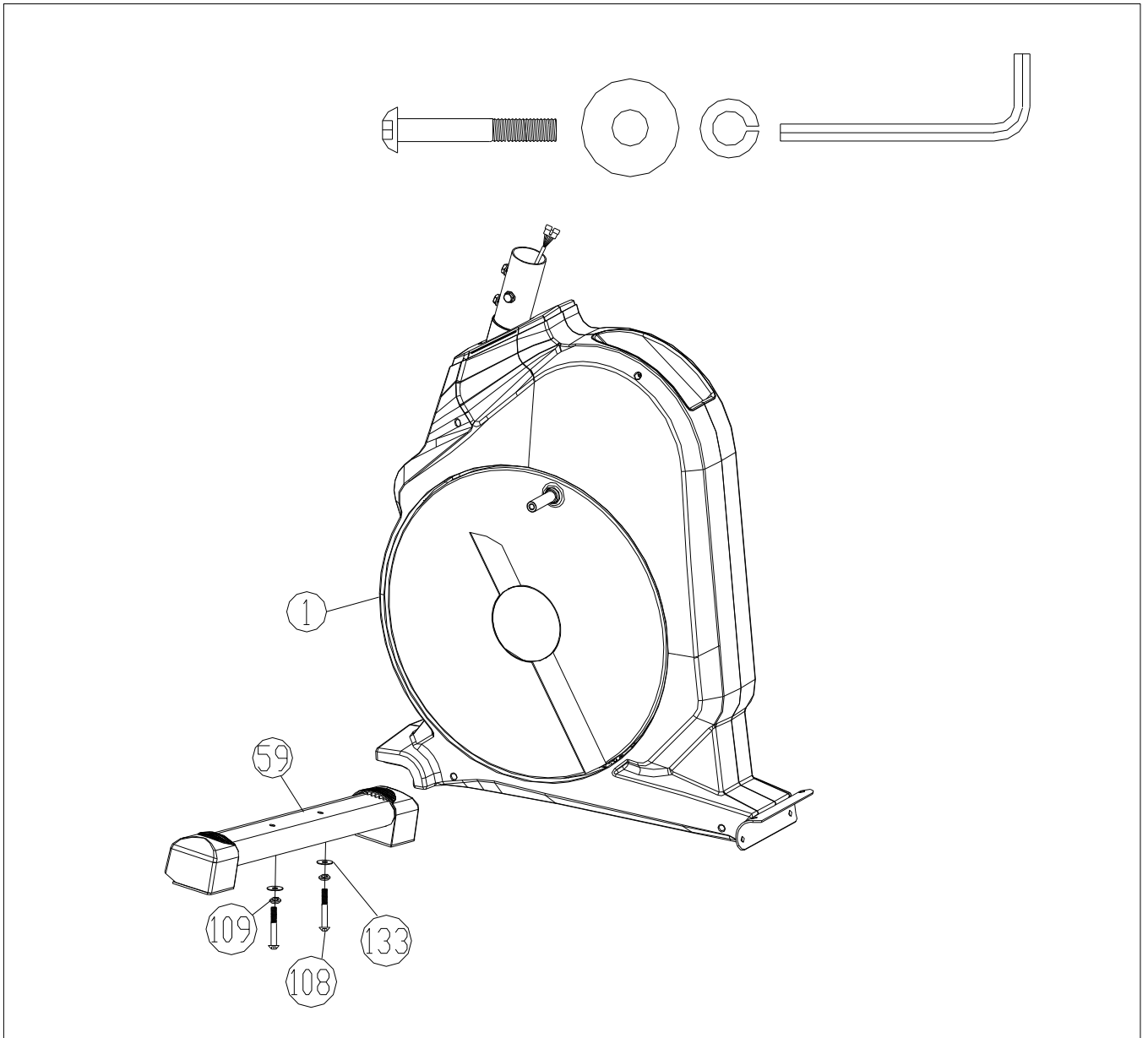
Narzędzia



Lista części



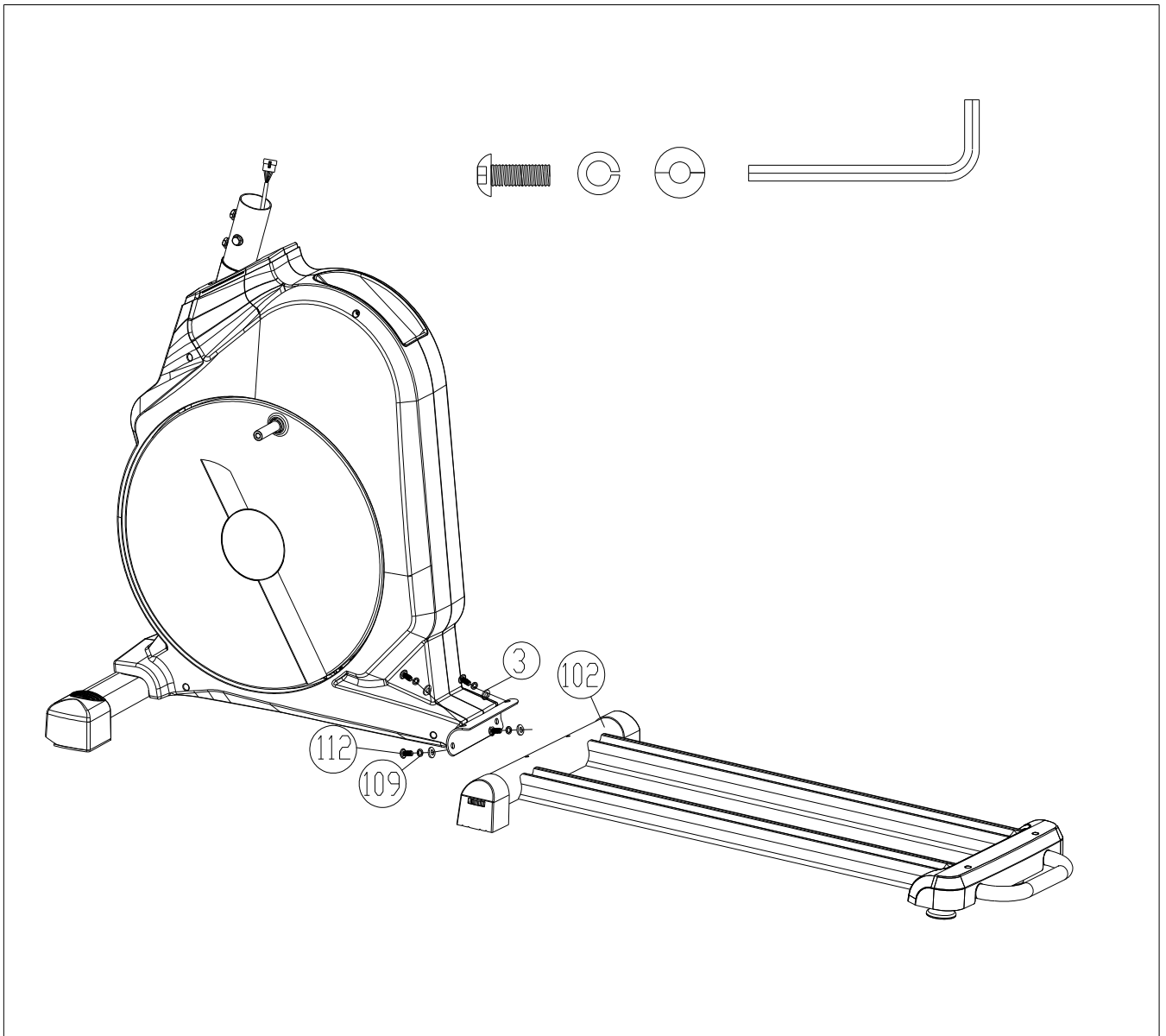
KROK 1



KROK 1: Mocowanie przedniego stabilizatora

Przymocuj tylny stabilizator (#59) za pomocą podkładek(#133), (#109) oraz śruby (#108), użyj klucza sześciokątneho.

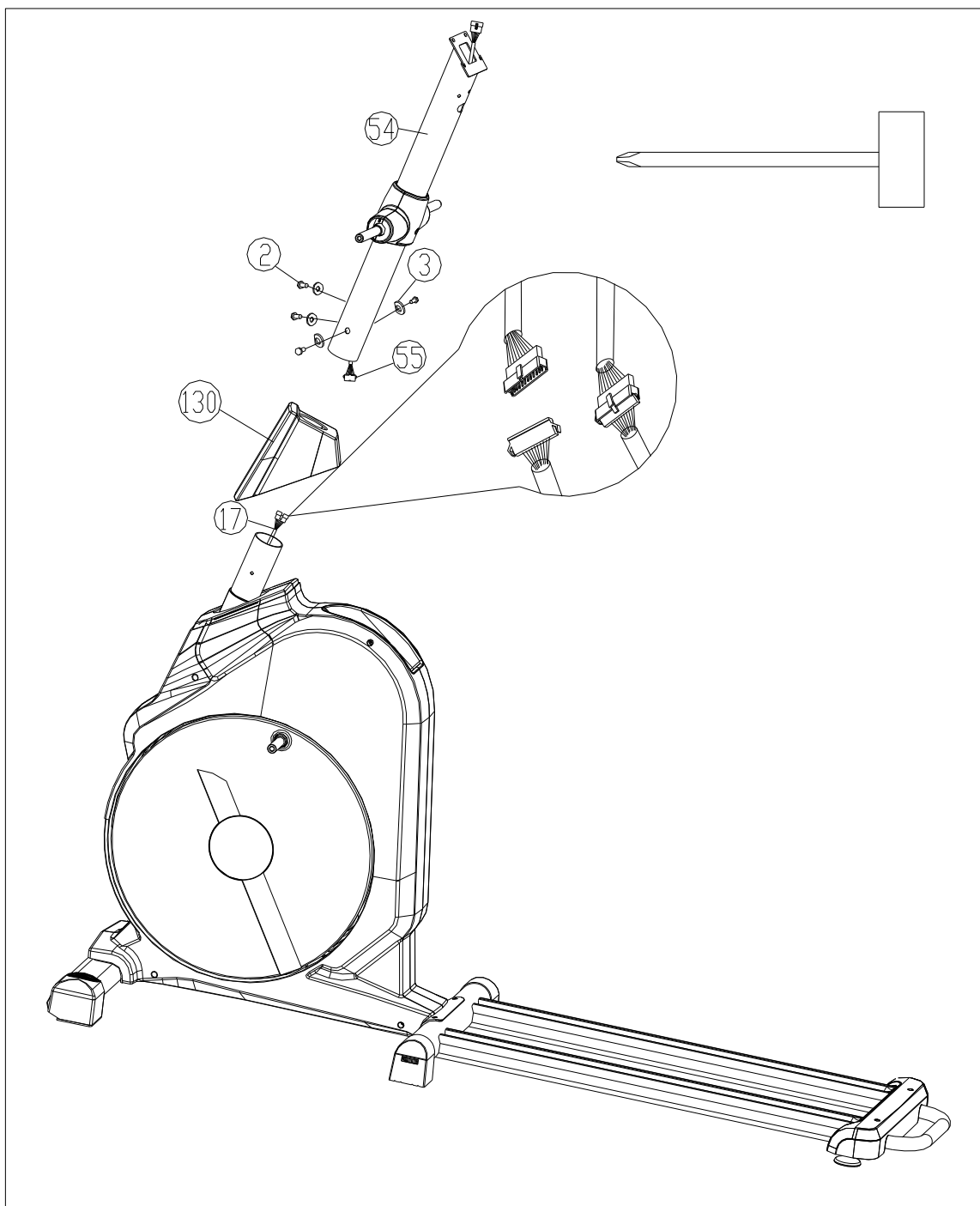
KROK 2



KROK 2: Mocowanie szyny ślizgowej

Zamocuj szynę ślizgową (#102) za pomocą podkładek (#3), (#109) oraz śruby (#112), użyj klucza sześciokątnego.

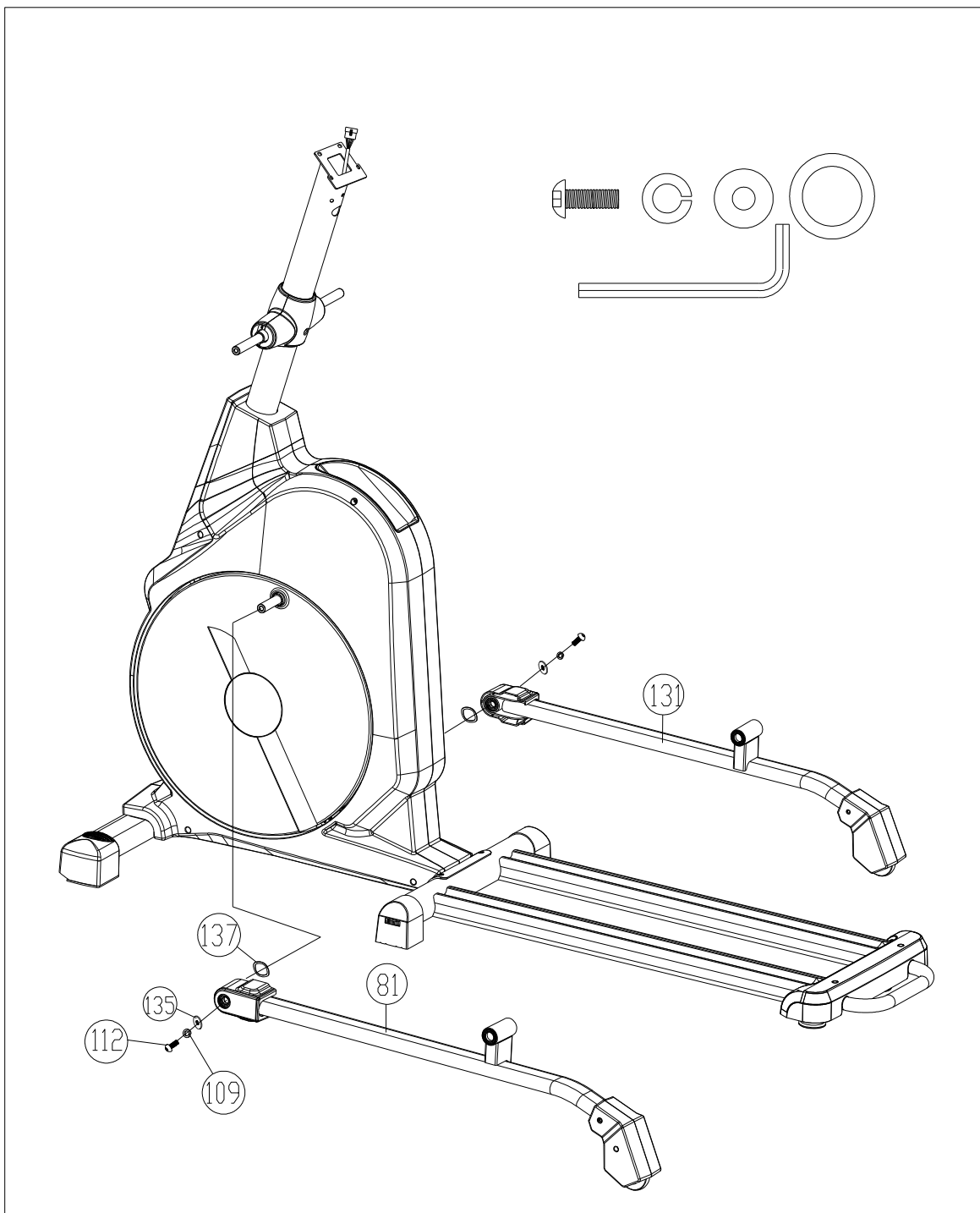
KROK 3



KROK 3: Mocowanie słupka komputera

1. Zamocuj osłonę słupka komputera(#130).
2. Patrząc na rysunek, podłącz przewód.
3. Przymocuj słupek komputera (#54) do ramy głównej za pomocą podkładowki (#3) i śruby (#2).

KROK 4

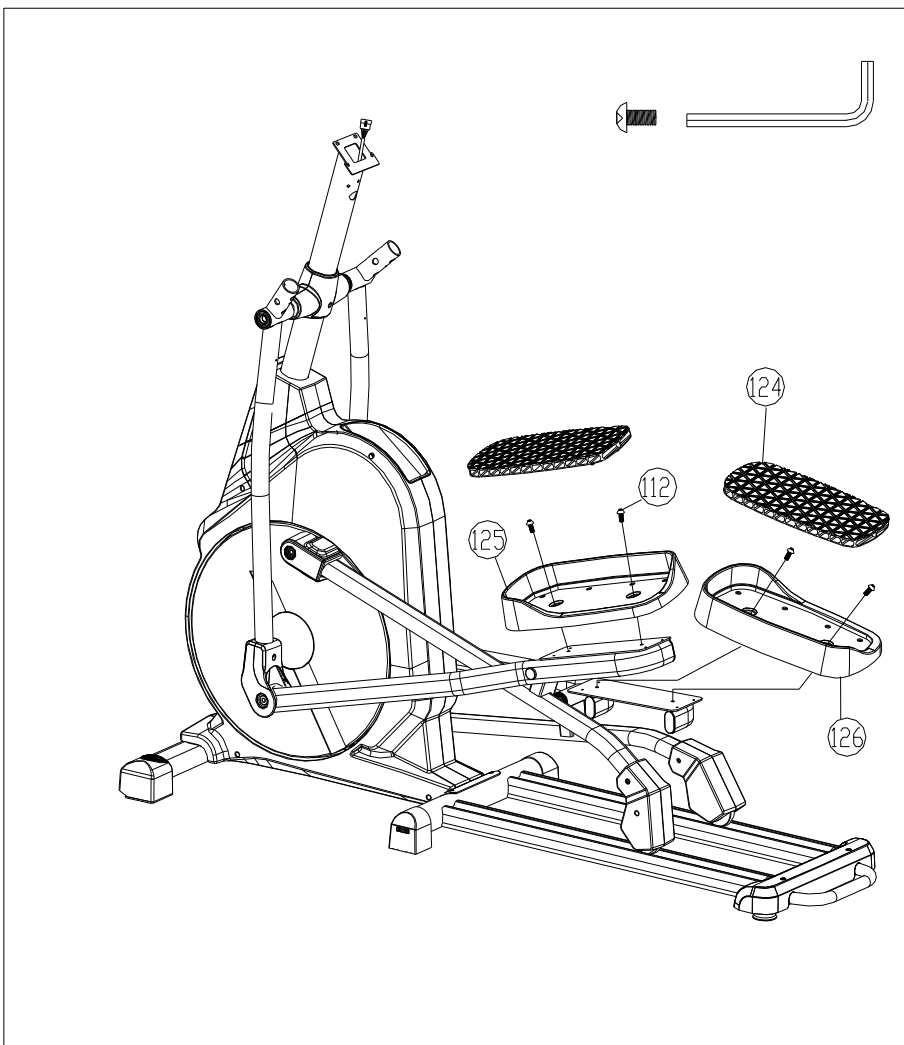


KROK 4: Montaż lewego i prawego wspornika koła

1. Umieść prawy wspornik (#131) i lewy wspornik (#81) na osi, następnie umieść je na szynie.
2. Podstawy pedału przymocuj używając podkładek (#135), (#137) i śruby (#112).

6. Tuleję (#114) połącz z lewym dolnym drążkiem kierownicy(#70) oraz podstawą pedału (#76) za pomocą dwóch podkładek (#136) podkładki (#109) oraz śruby (#112), użyj klucza harpunowego.
7. Prawą stronę przymocuj w ten sam sposób.

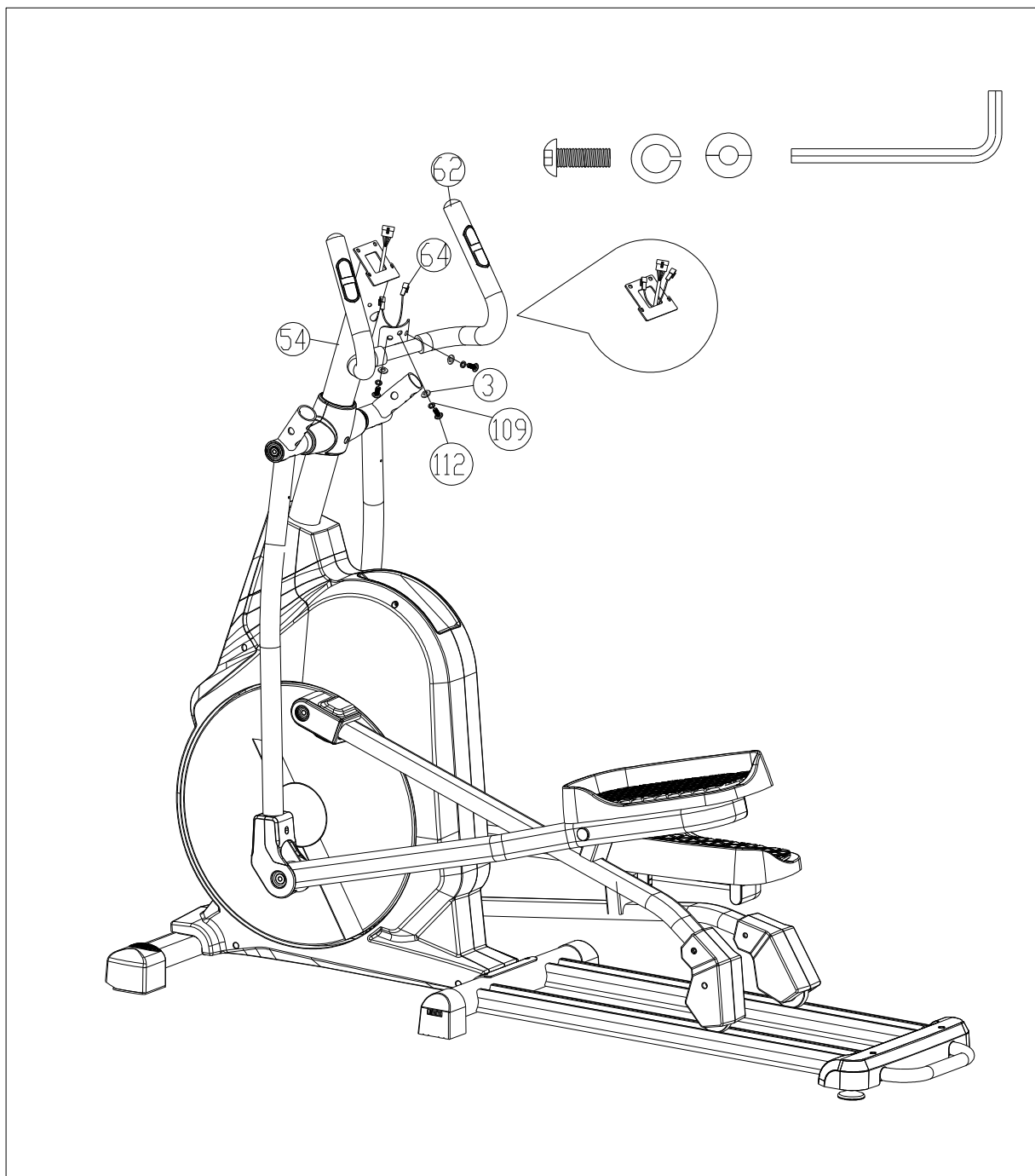
KROK 6



KROK 6: Mocowanie pedałów

1. Lewy pedał (#125) przymocuj za pomocą śruby (#112) używając klucza sześciokątnego.
2. Podkładkę(#124) umieść na lewym pedale(#125).
3. Prawy pedał przymocuj w ten sam sposób.

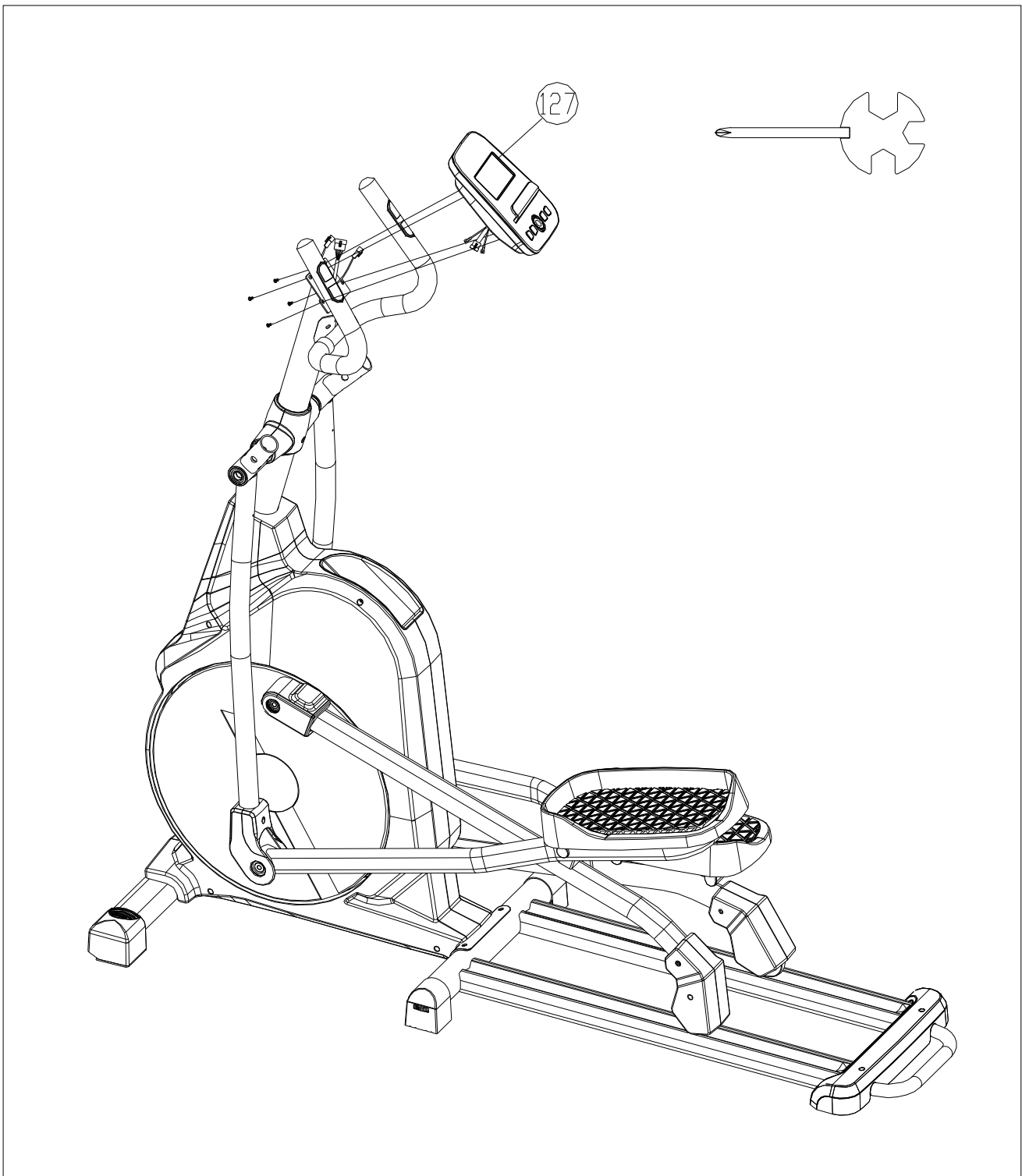
KROK 7



KROK 7: Mocowanie kierownicy

1. Przewód czujnika (#64) przełóż przez otwór w słupku komputera (#54), kierownicę przytwierdź za pomocą podkładek(#3), (#109) i śruby (#112), użyj klucza sześciokątnego.

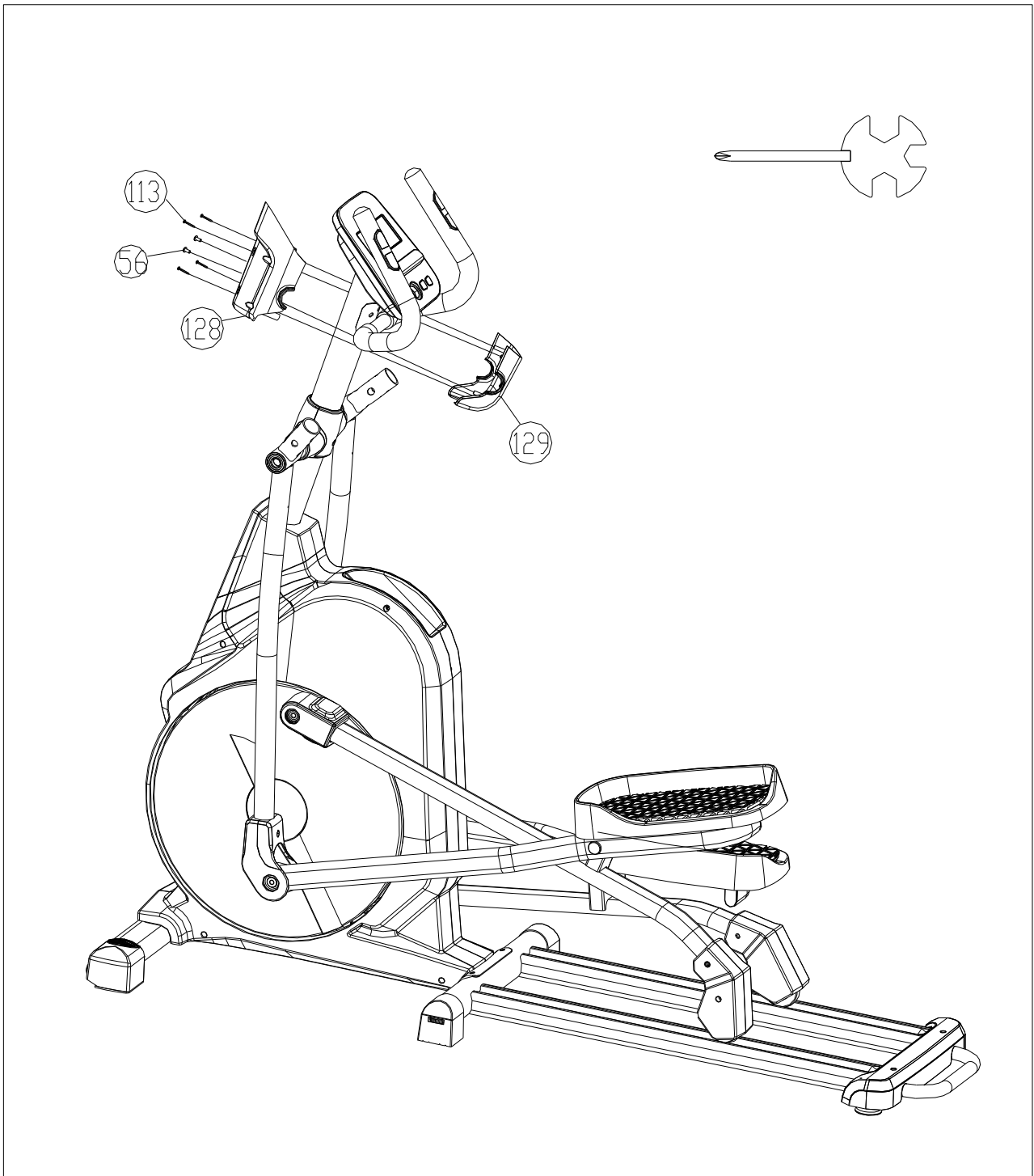
KROK 8



KROK 8: Mocowanie komputera

1. Połącz przewód górny i przewody czujnika z komputerem (# 127).
2. Przymocuj komputer do słupka za pomocą śrub z tyłu konsoli.

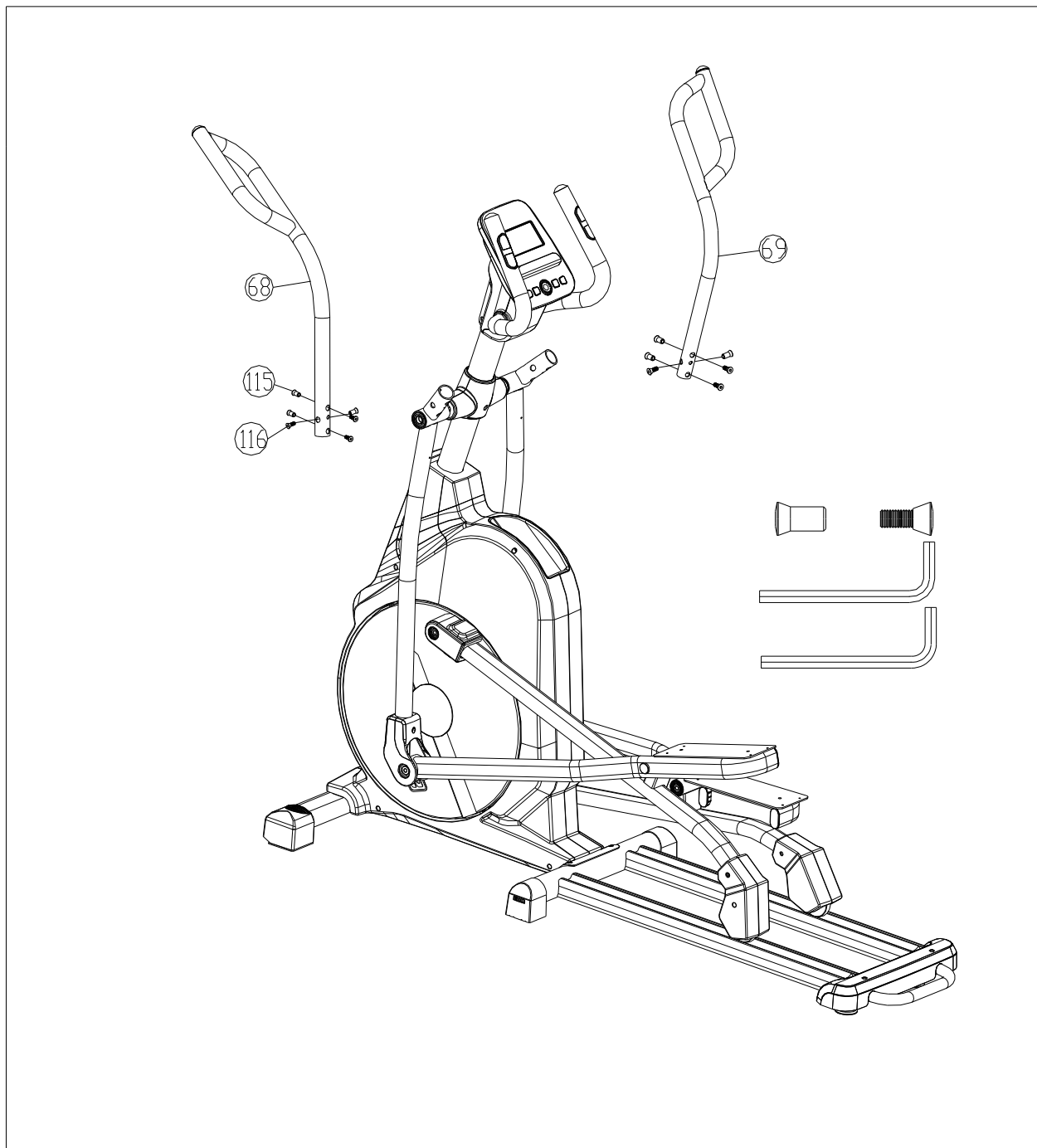
KROK 9



KROK 9: Mocowanie osłony

Przymocuj osłonę przednią (#128) oraz osłonę tylną (#129) do słupka komputera za pomocą śruby (#56).

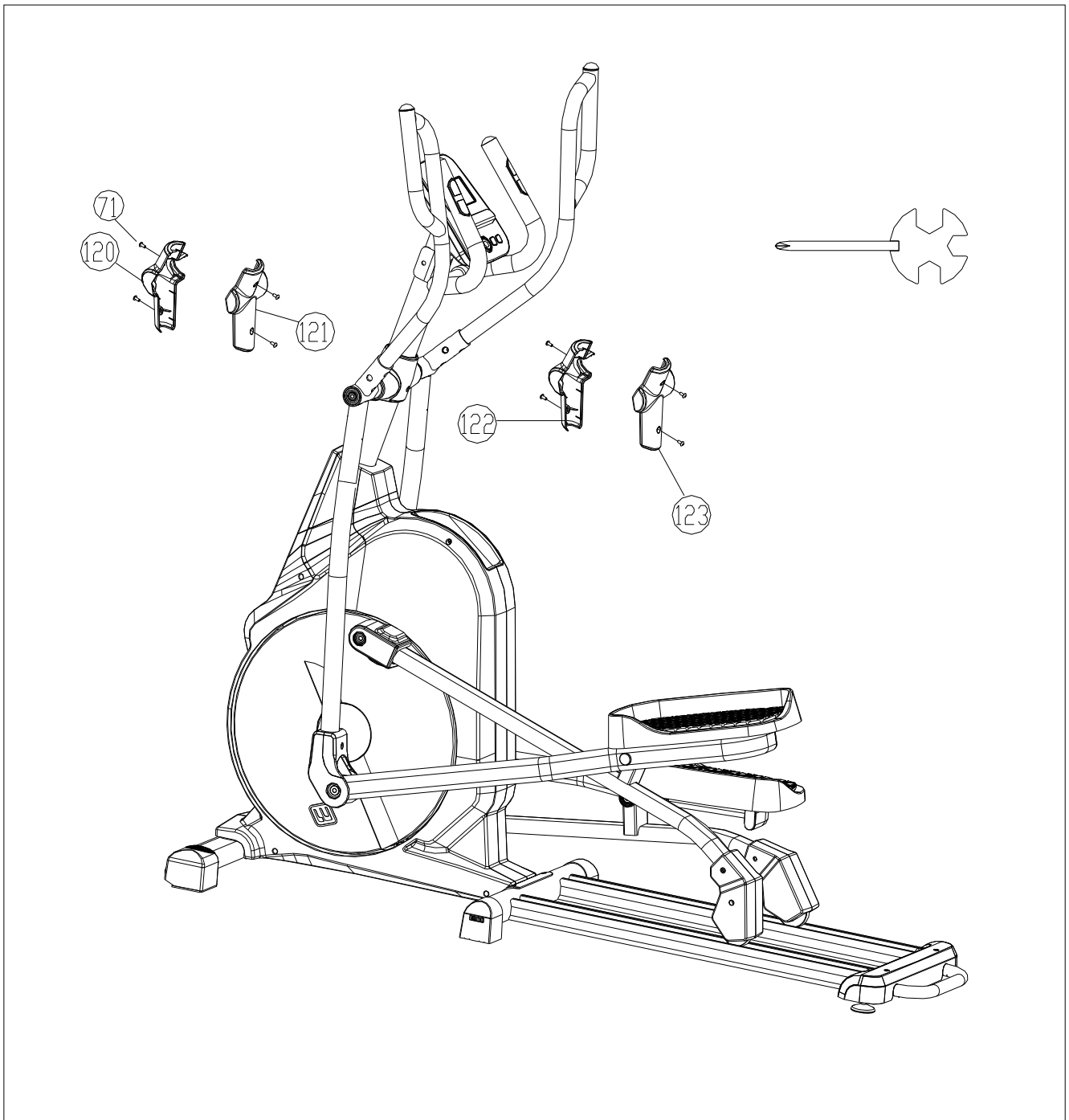
KROK 10



KROK 10: Mocowanie lewego i prawego drążka kierownicy

Umieść lewy górny drążek kierownicy (#68) w lewym dolnym drążku kierownicy, przymocuj śrubami (#115) i (#116). Prawy drążek przymocuj w ten sam sposób.

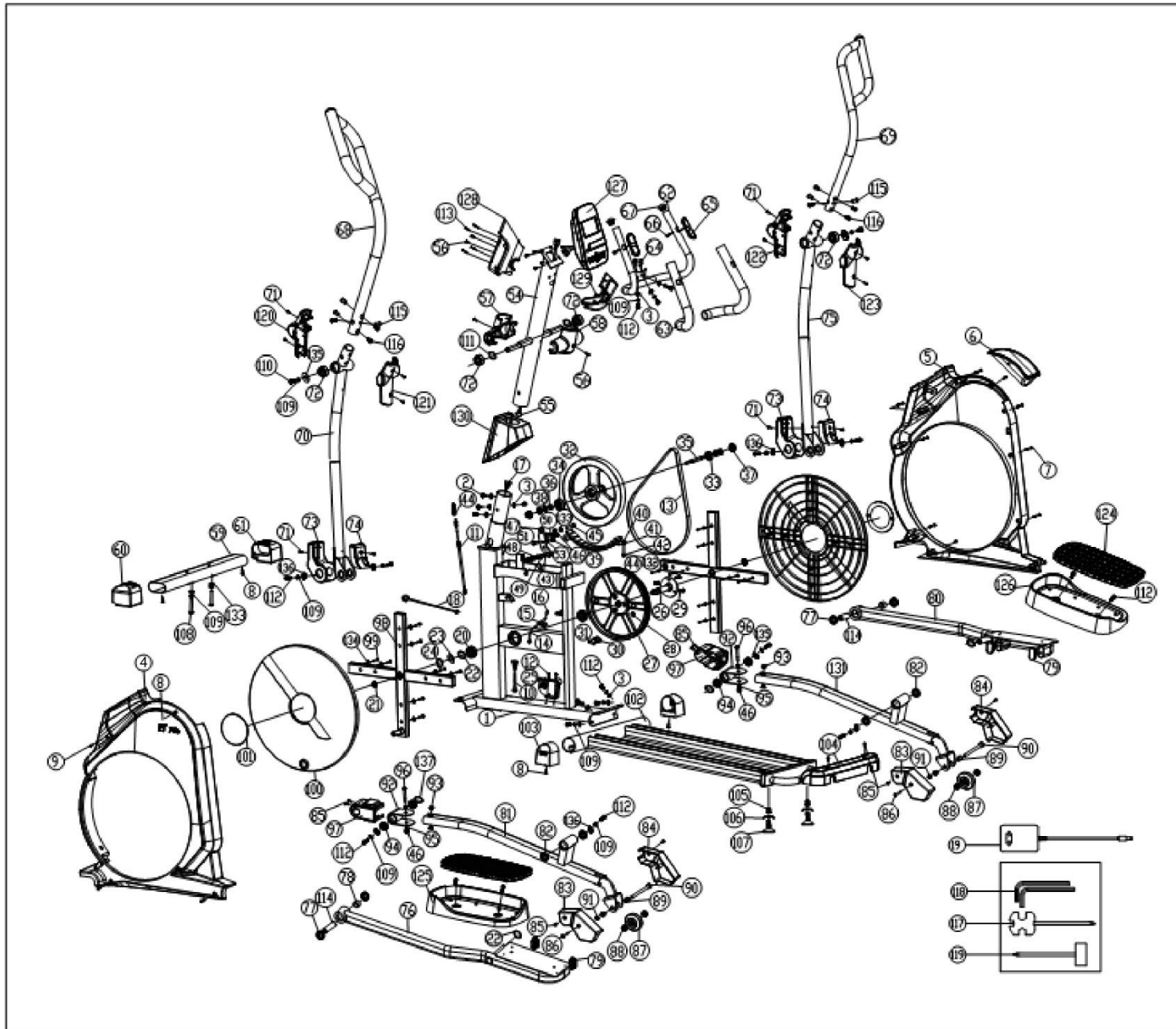
KROK 11



KROK 11: Mocowanie osłony kierownicy

Przednią osłonę (#120) i tylną osłonę (#121) przytwierdź za pomocą śruby (#71). Prawą osłonę przymocuj w ten sam sposób.

Schemat szczegółowy



Lista części

NO	Description		Q'ty	NO	Description		Q'ty
1	Rama główna	Q235	1	69	Prawy górny drążek kierownicy	Q235	1
2	Śruba	M8*P1.25*16L	2	70	Lewy dolny drążek kierownicy	Q235	1
3	Podkładka	Φ8*Φ19*2T	11	71	Śruba	M5*12L,	12
4	Ośłona główna lewa	ABS	1	72	Łożysko	6003 2RS	4
5	Ośłona główna prawa	ABS	1	73	Ośłona przednia podstawy pedału	ABS	1
6	Uchwyt na butelkę	ABS	1	74	Ośłona tylna podstawy pedału	ABS	1
7	Śruba	ST3.9*50L	6	75	Prawy dolny drążek kierownicy	Q235	1
8	Śruba	3/16"*3/4"	10	76	Lewa podstawa pedału	Q235	1
9	Śruba	ST3.9*10L	2	77	Łożysko	6004 2RS	4
10	Przewód silnikowy	120L	1	78	Tuleja	φ 25.4*20.3L	2
11	Przewód kontroli prędkości	350L,48L	1	79	Zasilacz	PP	4
12	Śruba	M5*12L	2	80	Prawa podstawa pedału	Q235	1
13	Pas	450J8	1	81	Wspornik koła lewy	Q235,	1
14	Dolny przewód czujnika	650L	1	82	Łożysko	6804 2ZZ	4
15	Łącznik	PP	1	83	Górna osłona koła	ABS	2
16	Śruba	M5*10L	1	84	Dolna osłona koła	ABS	2
17	Przewód dolny	1100L	1	85	Śruba	M5*12L,	10
18	Przewód DC	550L	1	86	Śruba	ST4.2*50L,	2
19	Adapter	9V 1000mA,	1	87	Koło	φ71.8*24W,	2
20	Łożysko	6004 2RS	2	88	Łożysko	608 2ZZ	4
21	Nakrętka	M10*P1.25*10T	2	89	Tuleja	Φ19*15.4L,	4
22	Podkładka	Φ20.5*Φ30*0.3T	3	90	Śruba	M8*62L*S20L,	2
23	Podkładka	Φ20.3*Φ30*0.5T	1	91	Nakrętka	M8*7T,13	2
24	Zacisk typu C	Φ18.5*Φ22.5*1T	1	92	Łącznik	Q235	2
25	Silnik		1	93	Tuleja	POM	4
26	Oś	φ 20*156L	1	94	Łożysko	6002 2ZZ	4
27	Koło pasowe	φ289*9	1	95	Tuleja	φ8*φ11*4.5T	4
28	Magnes	φ15*2	1	96	Śruba	M8*P1.25*60L*S20L	2
29	Śruba	M8*P1.25*12L*5T	3	97	Dolna osłona podstawy pedału	ABS	2
30	Mocowanie magnesu	ABS	1	98	Krzyż	Q235	2
31	Śruba	ST3.9*10L	2	99	Śruba	ST3.9*20L,	16
32	Koło zamachowe	φ280*32W*7KG	1	100	Tarcza	ABS	2
33	Łożysko	6000 2RS	1	101	Ośłona tarczy	ABS	2

34	Łożysko	6300 2RS	1	102	Szyna ślizgowa	Q235	1
35	Oś koła zamachowego	3/8"-26*123L	1	103	Wspornik	PP+PA	2
36	Tuleja plastikowa	φ 10*φ15.8*6mm,PA	1	104	Ośłona szyny ślizgowej	ABS	1
37	Nakrętka	3/8"-26*10T	2	105	Nakrętka	M8*18L (M8*9L)	2
38	Nakrętka	3/8"-26*4.5T,17	3	106	Talerz zabezpieczający	3T	2
39	Magnes	VE410	1	107	Zaślepka	PVC	2
40	Śruba	M6*P1.0*60L	1	108	Śruba	M8*P1.25*55L*S13	2
41	Nakrętka	M6*4.5T,10	1	109	Podkładka	Φ8.1*2.5T	19
42	Podkładka	φ6.5*φ19*1.5T	1	110	Śruba	M8*P1.25*20L	2
43	Nakrętka	M6*5.5T,10	2	111	Podkładka	Φ17.5*Φ25*0.3T	2
44	Sprężyna	φ 9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1	112	Śruba	M8*P1.25*20L	19
45	Śruba	M8*P1.25*45L*S17	1	113	Śruba	ST2.9*20L,	4
46	Nakrętka	M8*7T,13	3	114	Oś podstawy pedału	Φ20*50L,	2
47	Wspornik	Q235	1	115	Nakrętka	M8*16L,	6
48	Łożysko	6200 2ZZ	3	116	Śruba	M8*20L,	6
49	Podkładka	Φ10*Φ15*0.3T,	1	117	Klucz harpunowy	13.14.17	1
50	Śruba	M6*P1.0*70L	3	118	Klucz sześciokątny	6mm*30mm*84mm	2
51	Śruba	M8*20L,5	1	119	Klucz	13.14	1
52	Nakrętka	M8*7T,13	2	120	Ośłona	ABS	2
53	Podkładka	φ8.5*φ25*0.5T	2	121	Ośłona	ABS	2
54	Słupek komputera	Q235	1	122	Ośłona	ABS	2
55	Przewód górny	750L	1	123	Ośłona	ABS	2
56	Śruba	M5*10L	4	124	Miękka podkładka	TPE	2
57	Ośłona słupka komputera	ABS	8	125	Pedał lewy	PP	1
58	Ośłona słupka komputera	ABS	8	126	Pedał prawy	PP	1
59	Stabilizator przedni	40*80*1.5T*560L	1	127	Komputer		1
60	Zaślepka przednia, lewa	PP+PA+A3,	1	128	Ośłona przednia	ABS	1
61	Zaślepka przednia, prawa	PP+PA+A3,	1	129	Ośłona tylna	ABS	1
62	Kierownica	Q235	1	130	Ośłona słupka komputera	ABS	1
63	Uchwyt	φ23*3T*460L,STR	2	131	Wspornik koła prawy	Q235	1
64	Przewód czujnika	700L	2	132	Podkładka	Φ6.5*Φ14*1T,	1
65	Czujnik	12B	2	133	Podkładka	Φ8*Φ19*2T,	3
66	Śruba	ST3.5*20L	2	134	Podkładka	Φ6*Φ19*2T,	16
67	Zaślepka	PVC	2	135	Podkładka	Φ8*Φ22*2T,	4
68	Lewy górny drążek kierownicy	Q235	1	136	Podkładka	Φ8.5*Φ25*2T,	6
				137	Podkładka	Φ15,	2

KOMPUTER



- 1 Po wciśnięciu POWER-ON, na ekranie przez 1 sekundę wyświetlą się wszystkie obszary, zabrmi pojedynczy sygnał dźwiękowy, a silnik powróci do punktu zero.
- 2 Jeśli nie zostanie wykryty sygnał wejściowy przez 4 sekundy, na ekranie pojawi się "E4". Po wciśnięciu przycisku START/STOP przez ponad 2 sekundy, zostanie wykonany RESET, aby zresetować wszystkie funkcje do stanu po włączeniu zasilania.
3. Zasilanie komputera: DC6V 1000mA.

Funkcje przycisków

- 1、 **START/STOP:** A. Start.
B. Podczas pauzy, aby wznowić pracę.
- 2、 **RESET:** A. Podczas ustawiania parametrów, aby powrócić do menu głównego.
B. Wciśnij przez 3 sekundy, aby zresetować.
- 3、 **RECOVERY :** A. Jeśli jest wyczuwalny sygnał poziomego pulsu, wciśnij, aby przejść do trybu RECOVERY.
- 4、 **UP :** A. Podczas ustawiania funkcji, aby zwiększyć wartości parametrów.
B. Podczas treningu, aby zwiększyć wartość oporu.
- 5、 **DOWN:** A. Podczas ustawiania funkcji, aby zmniejszyć wartości parametrów.
B. Podczas treningu, aby zmniejszyć wartość oporu.
- 6、 **MODE/ENTER:** A. Podczas ustawiania funkcji, aby potwierdzić wartość parametrów.
B. Podczas definiowania ustawień własnych użytkownika, aby przejść do następnej sekcji.
- 7、 **MODE+RECOVERY:** A. Będąc w menu głównym, wciśnij przez 3 sekundy, aby dokonać zmian w systemie metrycznym/imperialnym.
- 8、 **ENTER+RECOVERY:** A. Wciśnij przez 3 sekundy, aby przejść do trybu uśpienia.

Function mode / Tryb funkcji

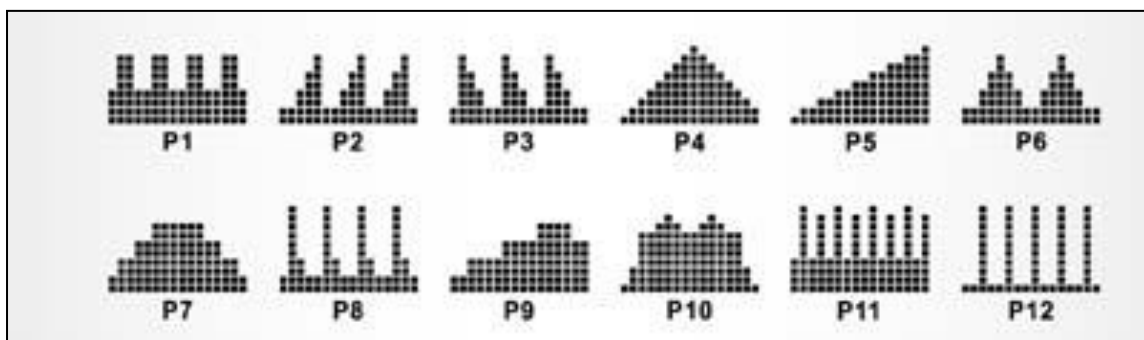
Tryb manualny - podstawowy

Wybierz tryb manualny "Manual", następnie wciśnij ENTER, aby wybrać i ustawić opór, ponownie wciśnij ENTER, aby ustawić czas (time)---dystans (distance)---kalorie (calories)--- docelowy poziom pulsu (target heart rate), wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów. Po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Tryb PROGRAM- Built-in

Wybierz tryb "Program", a następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór, wciśnij UP lub DOWN, aby wybrać P1---P2, następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia. Ustaw poziom oporu i wciśnij ENTER, aby ustawić czas (time)---dystans (distance)---kalorie (calories)---docelowy poziom pulsu (target heart rate), wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów. Po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Na poniższym diagramie przedstawiono 12 wbudowanych trybów.



Tryb Fitness

Wybierz tryb "Program", wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Czas domyślny ustawiony jest na 12 minut, opór 6, wciśnij START, aby rozpocząć trening.

Lista wyboru

Poziom	Płeć		AGE (Wiek) < 30	AGE (Wiek)=30~ 39	AGE (Wiek)=40~49	AGE (Wiek) > 50
F5	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED (Prędkość)	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED (Prędkość)	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED (Prędkość)	20KM	19KM	17KM	16KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED (Prędkość)	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED (Prędkość)	24KM	23KM	21KM	20KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		SPEED (Prędkość)	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED (Prędkość)	28KM	27KM	25KM	24KM

	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED (Prędkość)	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Mężczyzna	DISTANCE (Dystans)	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED (Prędkość)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Kobieta	DISTANCE (Dystans)	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED (Prędkość)	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT - Stały pomiar zużytej podczas ćwiczeń energii

Wybierz tryb "WATT" i wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór trybu, wejdź do ustawień WATT, następnie wciśnij ENTER, aby ustawić time (czas)----distance (dystans)----calories (kalorie)----target heart rate, wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów, po dokonaniu ustawień wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zwiększać lub zmniejszać wartość WATT, wciskając UP lub DOWN, rezultat WATT oparty jest na RPM i WATT. Kiedy RPM<20, wartość wynosi 20. Kiedy RPM>120, wartość wynosi 120.

PERSONAL (PERSONALNY) - Definiowanie własnego trybu

Wybierz tryb "PERSONAL", a następnie wciśnij ENTER, aby potwierdzić tryb i przejdź do pierwszej sekcji ustawień oporu, wciśnij UP lub DOWN, aby zwiększyć/zmniejszyć wartość parametrów i wciśnij ENTER, aby przejść do ustawień następnej sekcji. Kiedy zostanie osiągnięta 16 sekcja, wciśnij ENTER, aby powrócić do ustawień 1 sekcji, wciśnij START, aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz zmniejszać lub zwiększać opór, wciskając UP lub DOWN.

Tryb HRC

Wybierz tryb "HRC", a następnie wciśnij ENTER, aby przejść do trybu HRC, wciśnij UP lub DOWN, aby wybrać 55%,75%,90%,100%, a następnie wciśnij ENTER, aby ustawić time (czas)----distance (dystans)----calories (kalorie)----HRC, wciśnij START, aby rozpocząć trening.

Wzór obliczania docelowego:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Podczas treningu wzrost / spadek oporu jest obliczany na podstawie poziomu pulsu.

Tryb Recovery

Przy wyczuwalnym poziomie pulsu, wciśnij RECOVERY, aby wejść do trybu RECOVERY, w tym czasie trzeba

trzymać dłonie na czujnikach pulsu, a czas odlicza się w dół od 60 sekund. Po zakończeniu na ekranie pojawi się wynik w zakresie 1~6.

$$\text{oznaczenie} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1]^2;$$

P1: maksymalny poziom pulsu z pierwszych 20 sekund

P2: minimalny poziom pulsu z ostatnich 40 sekund

Jeśli P1 lub P2 = 0, na ekranie wyświetli się ERR2

Tryb danych użytkownika

1. Ustawienia użytkownika

Po włączeniu lub zresetowaniu, wejdź do trybu ustawień "USER" (użytkownik), wciśnij DOWN lub UP, aby wybrać USER0~USER4, wciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór, a następnie ustaw gender (płeć)—age (wiek)—height (wzrost)—weight (wagę).

Opis funkcji dotyczących ćwiczeń

Rodzaj funkcji	Zakres wyświetlania	Ustawienia domyślne	Zwiększenie/zmniejszenie	Opis
Time (Czas)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Kiedy wyświetla się 0:00, czas będzie się dodawał. 2. Kiedy wyświetla się 1:00~99:00, czas będzie się odliczał w dół do 0.
Distance (Dystans)	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Kiedy wyświetla się 0:00, dystans będzie się dodawał. 2. Kiedy wyświetla się 0.1~99.5, dystans będzie się odliczał w dół do 0.
Calories (Kalorie)	0~990	0	±10	1. Kiedy wyświetla się 0.0, kalorie będą się dodawały. 2. Kiedy wyświetla się 10~990, kalorie będą się odliczały w dół do 0.
Height (Wzrost)	100~200	160	±1	Jednostka metryczna: CM
Weight (Waga)	20~150	50	±1	Jednostka metryczna: KG
AGE (WIEK)	10~99	25	±1	Wiek
USER (UŻYTKOW)	User0~User4	User0	±1	Użytkownik

NIK)				
LEVEL (POZIOM)	1~24	1	±1	Opór silnika
WATT	10~350	100	±5	Wartość Watt

Zmiana systemu metrycznego / imperialnego

Będąc w menu głównym, wciśnij MODE+RECOVERY przez 3 sekundy, aby przejść do ustawień. Po zmianie ustawień, automatycznie zostanie wykonany reset.

Sleep mode (Tryb uśpienia)

Urządzenie wejdzie w tryb uśpienia, jeśli przez 4 minuty nie zostanie wykonany żaden ruch ani wciśnięty żaden klawisz. Wciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z trybu uśpienia.

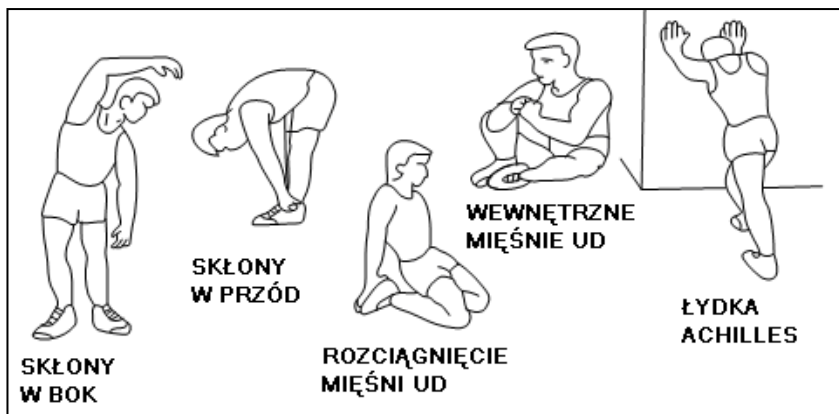
Motor error (Błąd silnika)

Jeśli wyświetlacz pokazuje ERR4, odłącz zasilanie, zdejmij pokrywę i sprawdź okablowanie - złącze może być luźne lub kabel może być uszkodzony.

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 powodują lepszą pracę mięśni.



Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



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.

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

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- 14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

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

SPECIFICATIONS

Weight – 72 kg

Flywheel – 7 kg

Dimensions – 168 x 65 x 178 cm

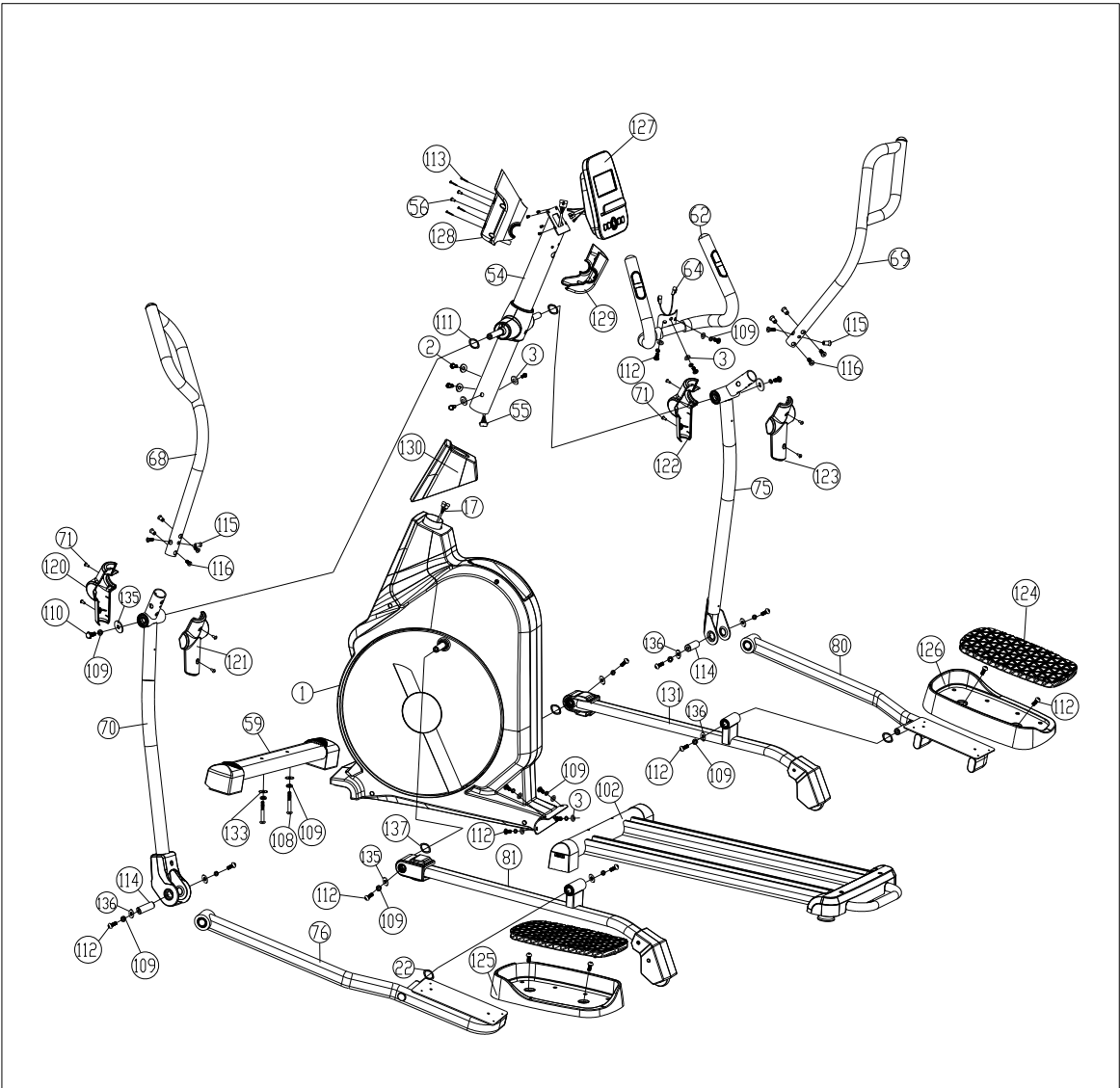
Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

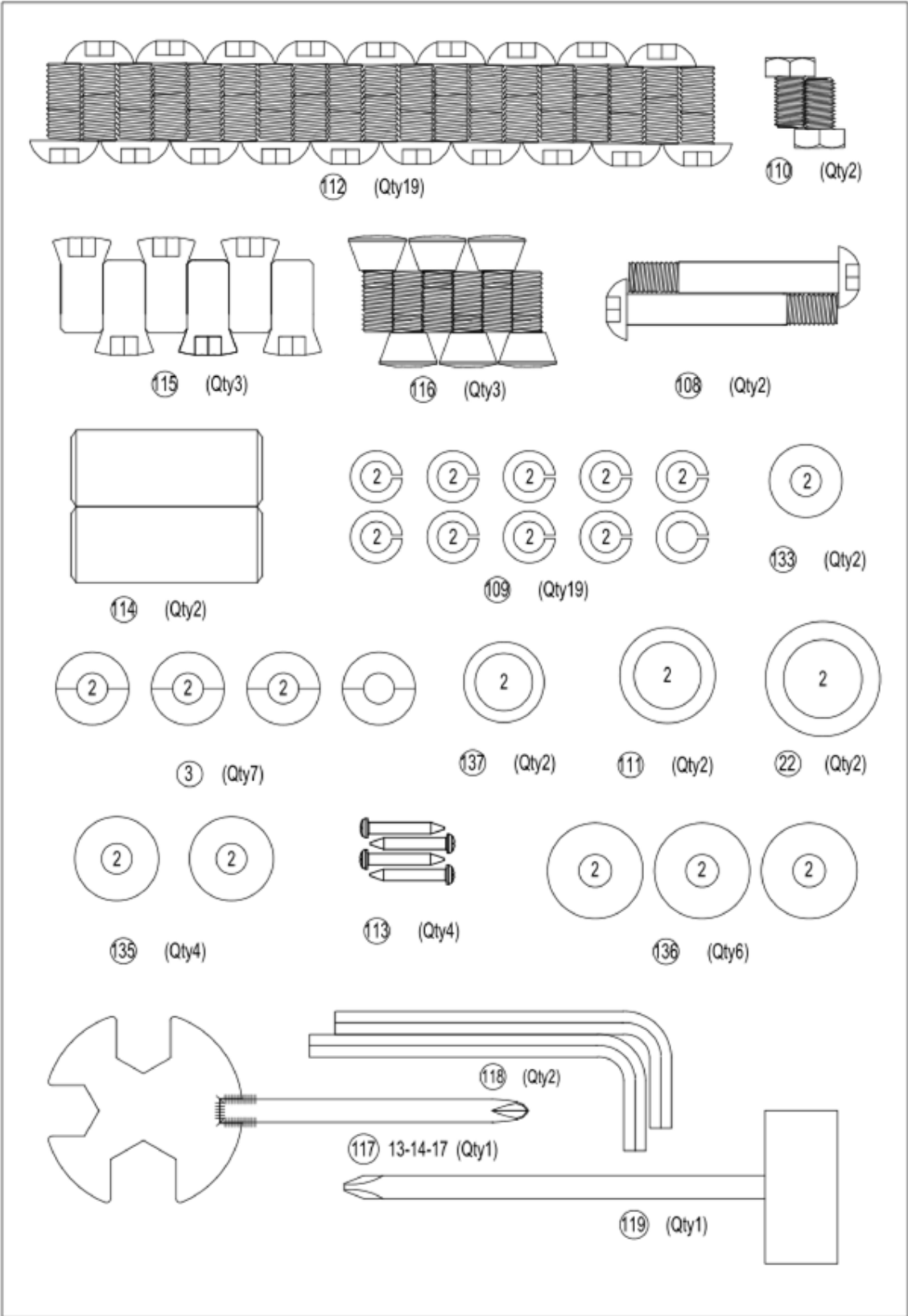
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

BREAKING

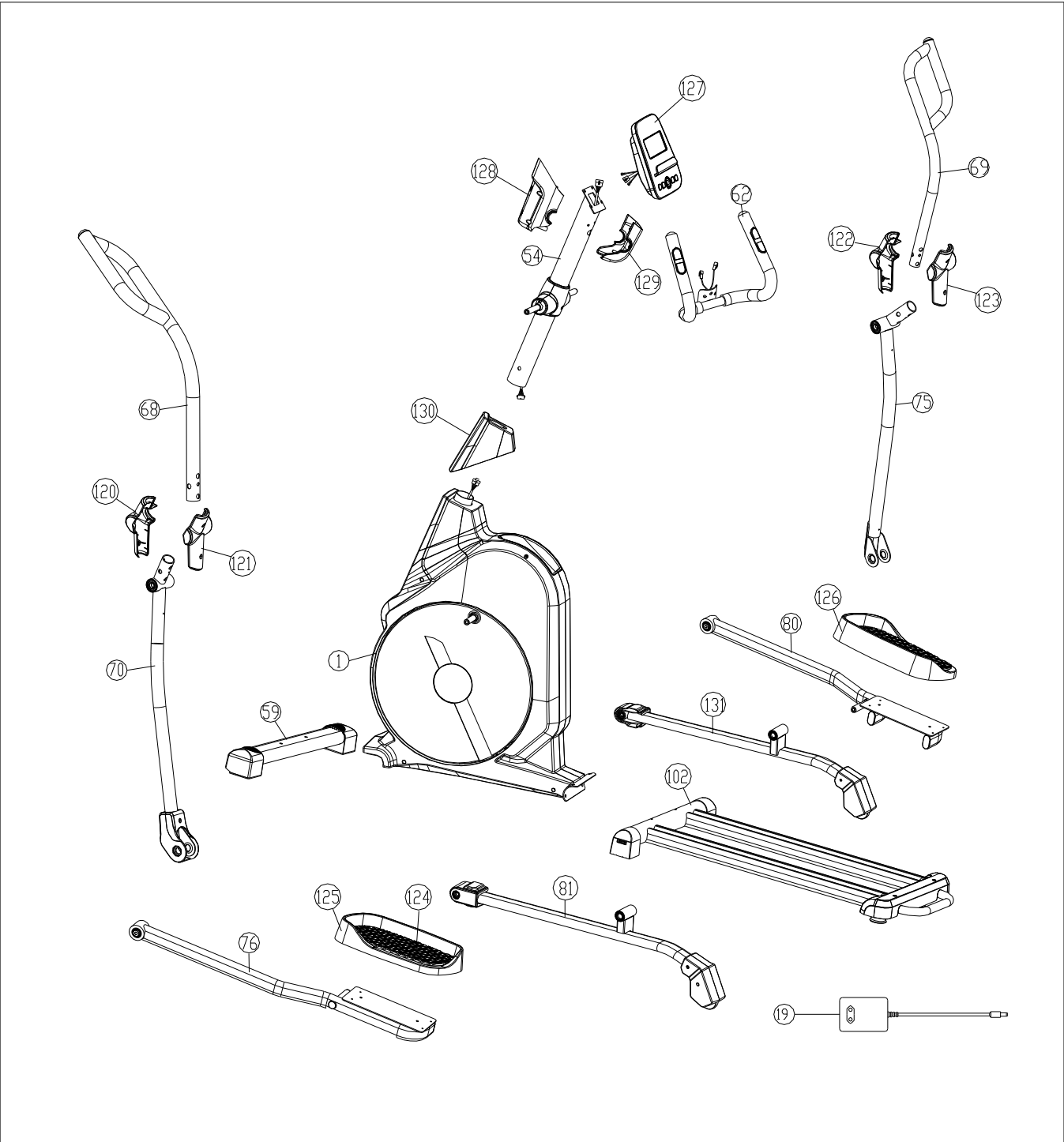
Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic elliptical bike H6319 does not acquire breaking system or emergency break.



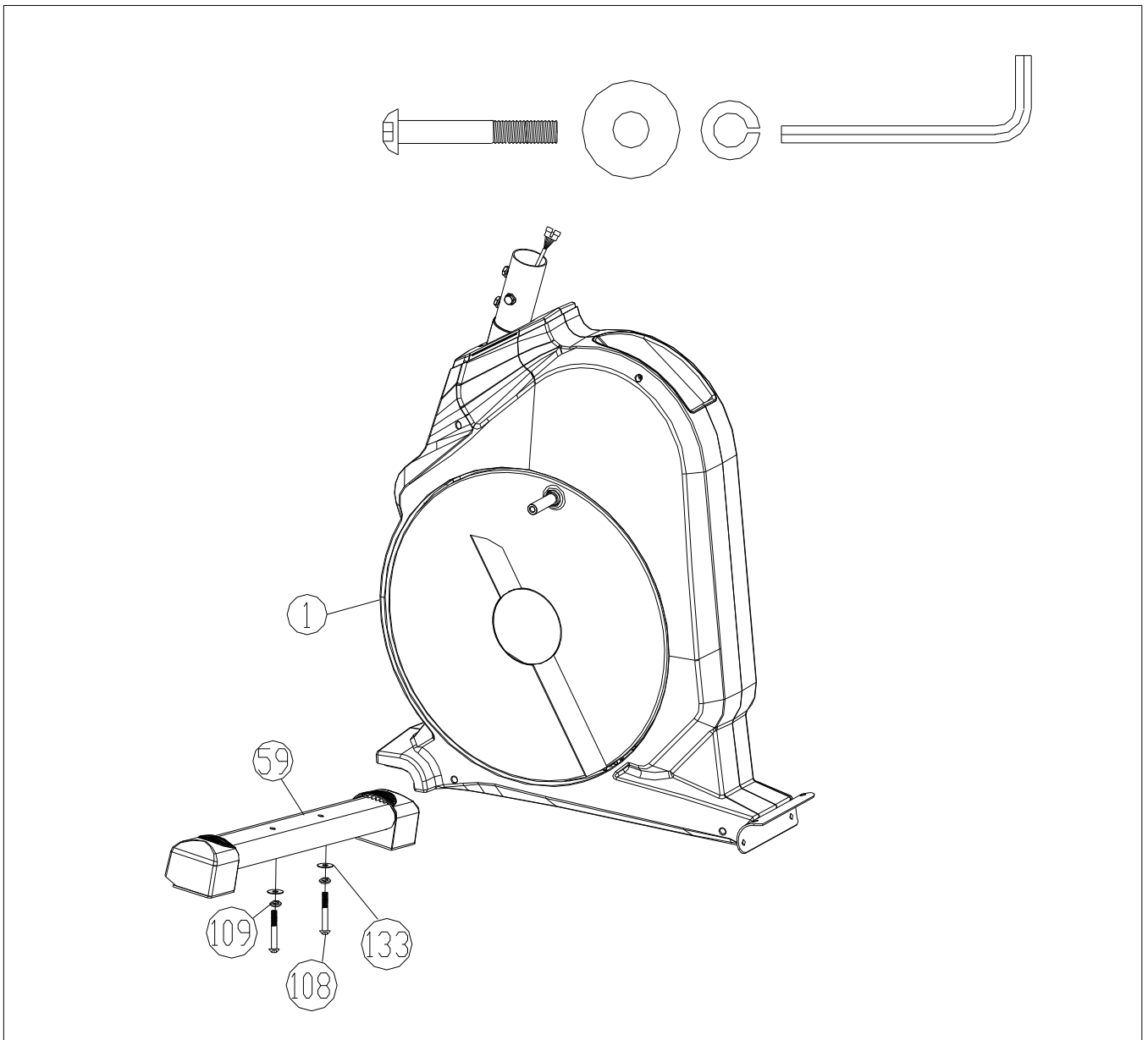
Tooling



Part list



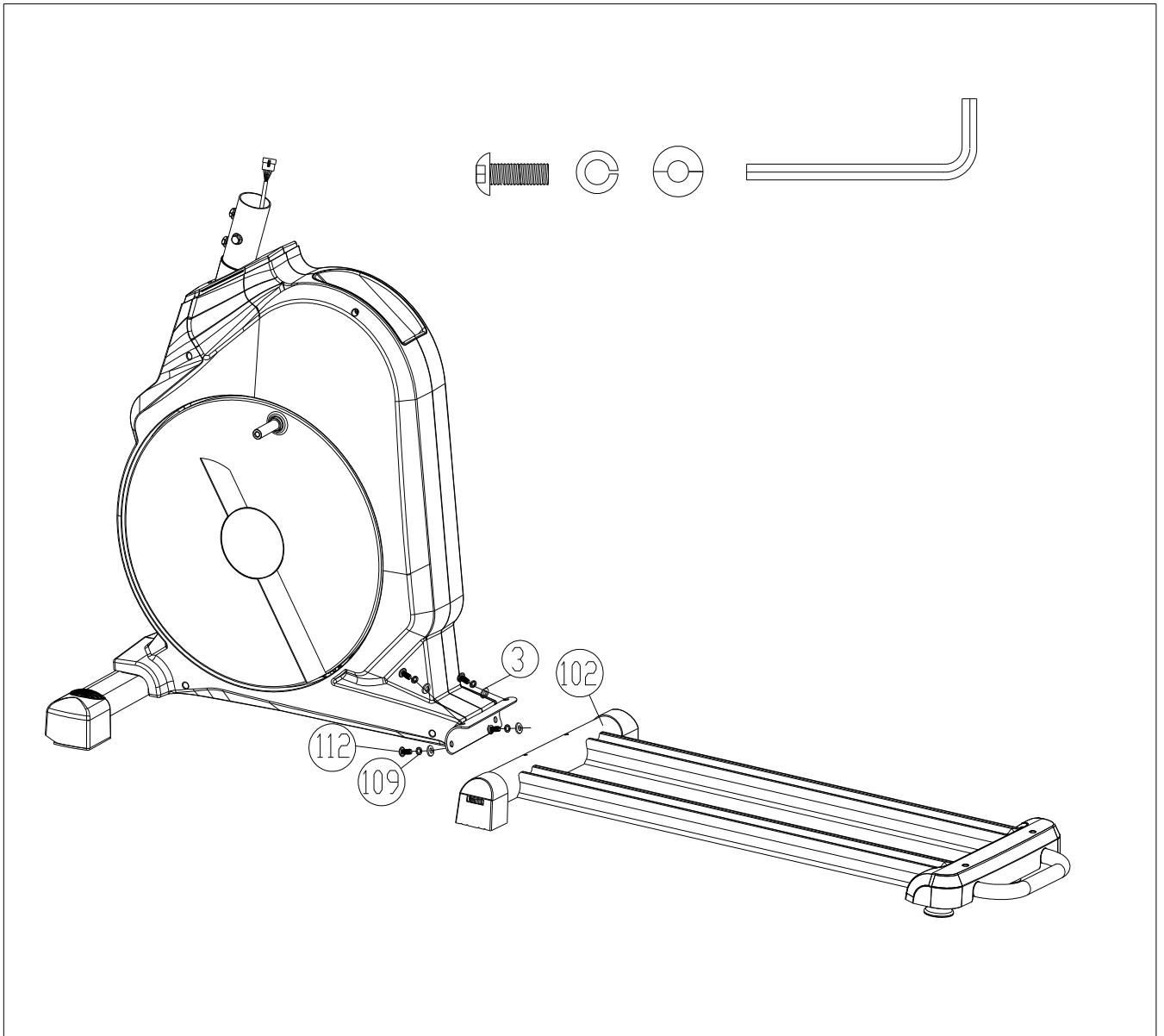
STEP 1



STEP 1: Assemble front stabilizer

Assemble the front stabilizer (#59) using washers(#133), (#109) and screw (#108), use hex wrench to fix.

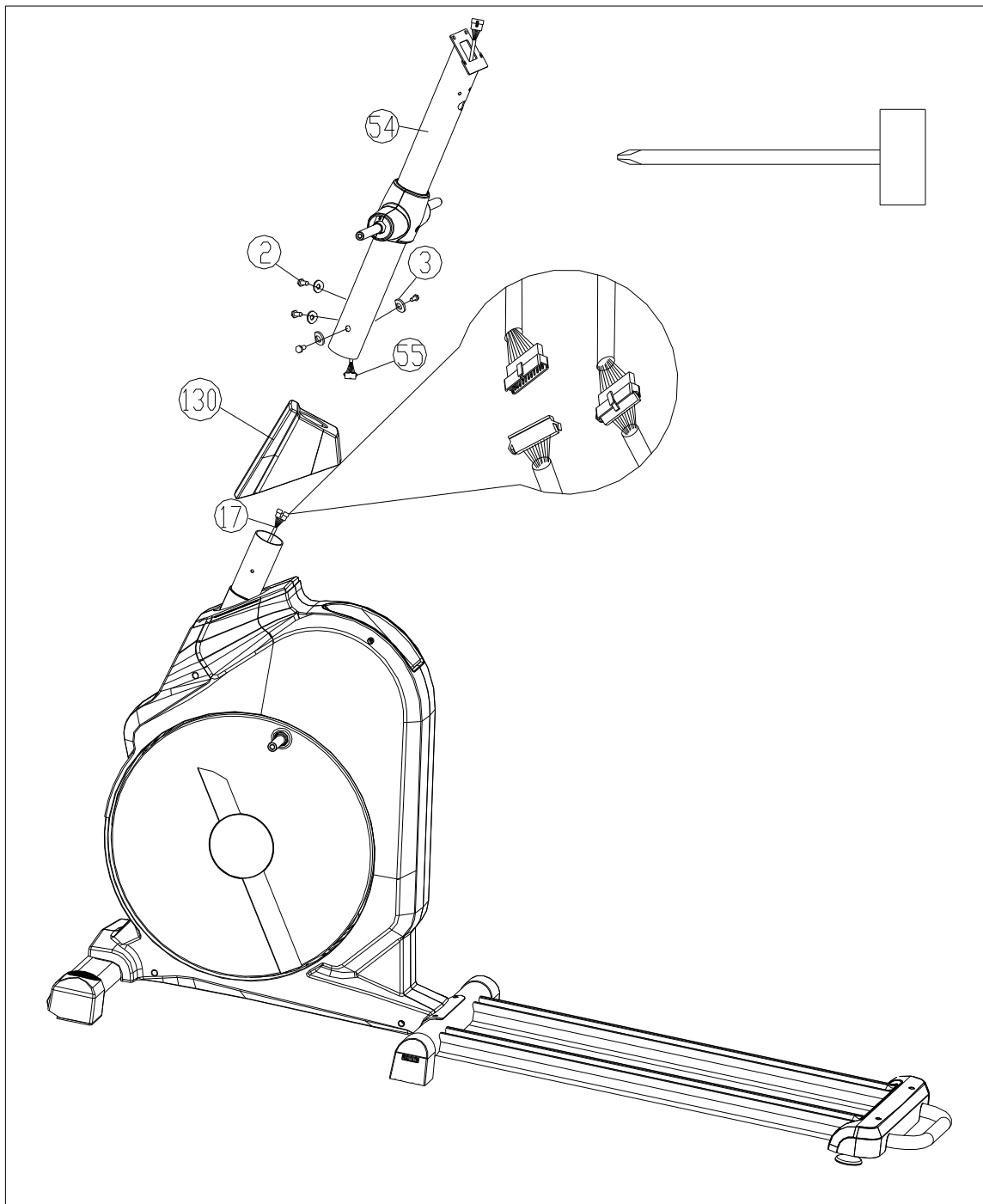
STEP 2



STEP 2: Assemble sliding rail

Assemble the sliding rail (#102) using washer (#3) washer (#109) and screw (#112), use hex wrench to fix on.

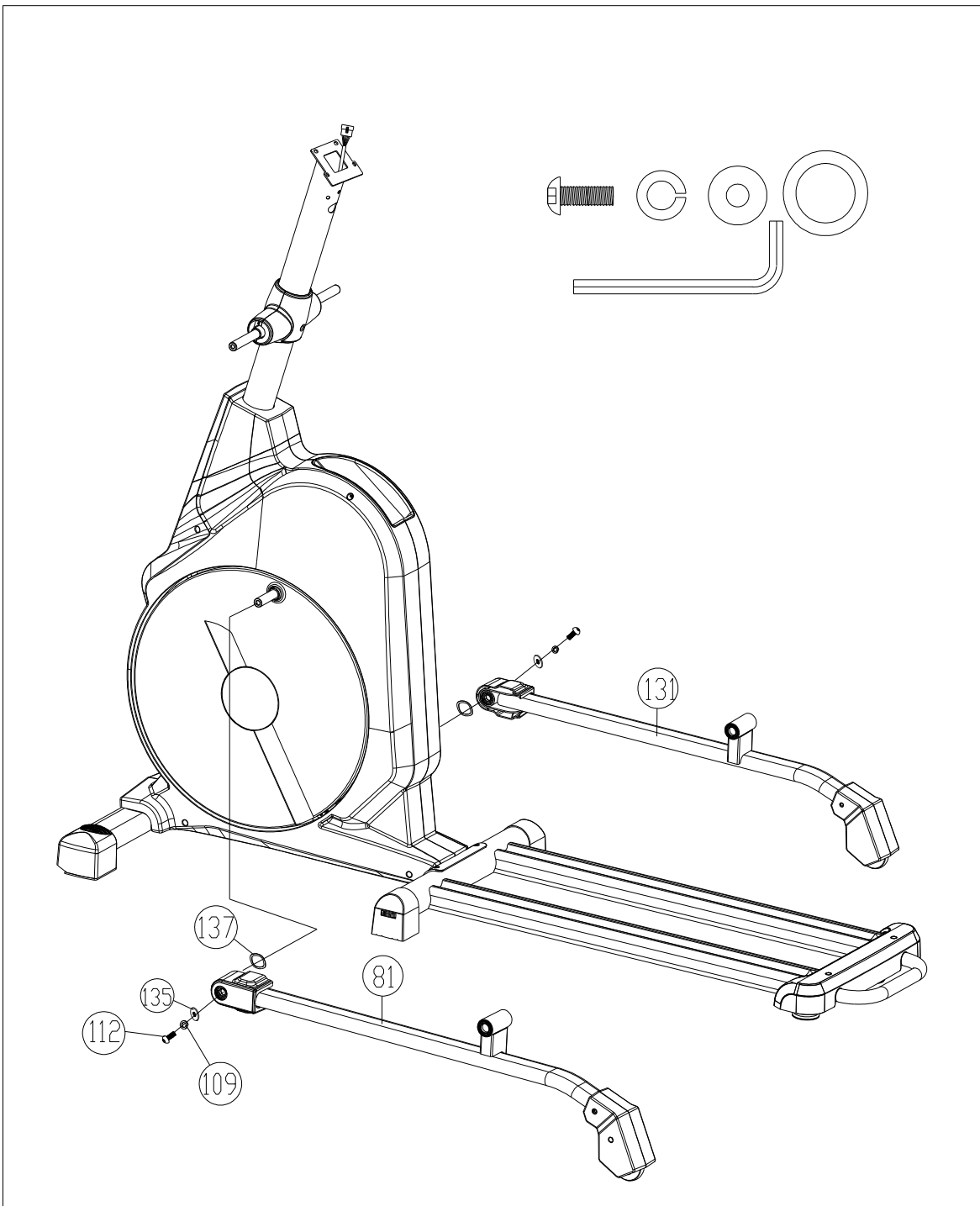
STEP 3



STEP 3: Assemble handle post

1. Fix handle post cover (#130).
2. See the picture and connect the cable line.
3. Connect the handle post (#54) with the main frame using washer (#3) and screw (#2).

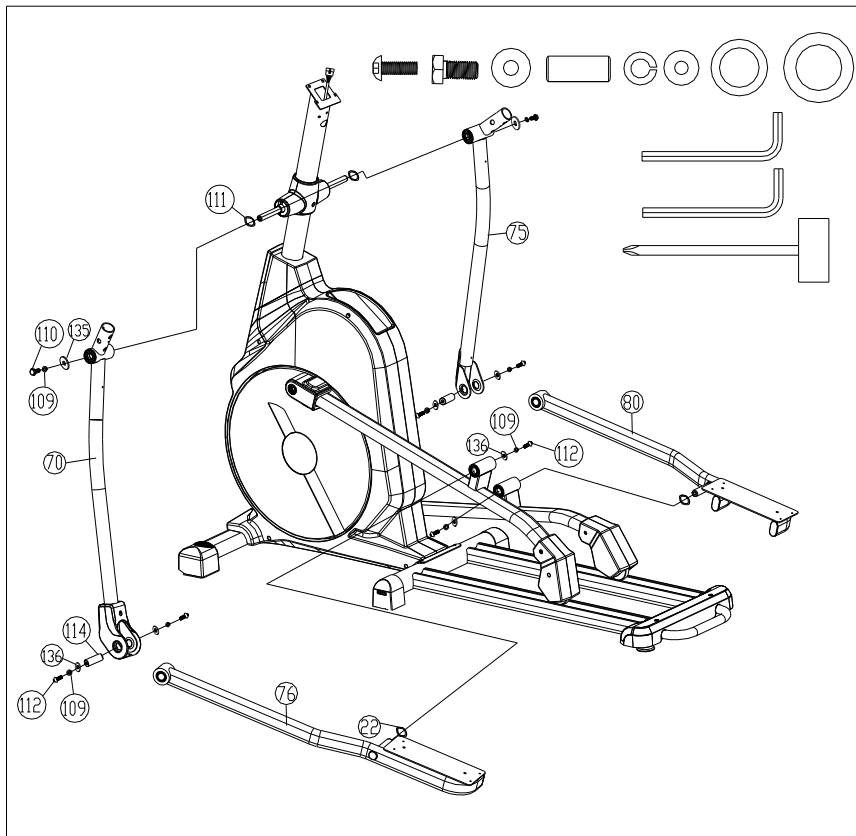
STEP 4



STEP 4: Assemble left and right pedal tube

1. Insert the right wheel fixture tube (#131) and left wheel fixture tube (#81) on the axle, then on the slide.
2. Tighten the fixture tubes using washers (#135), (#137) and screw (#112).

STEP 5

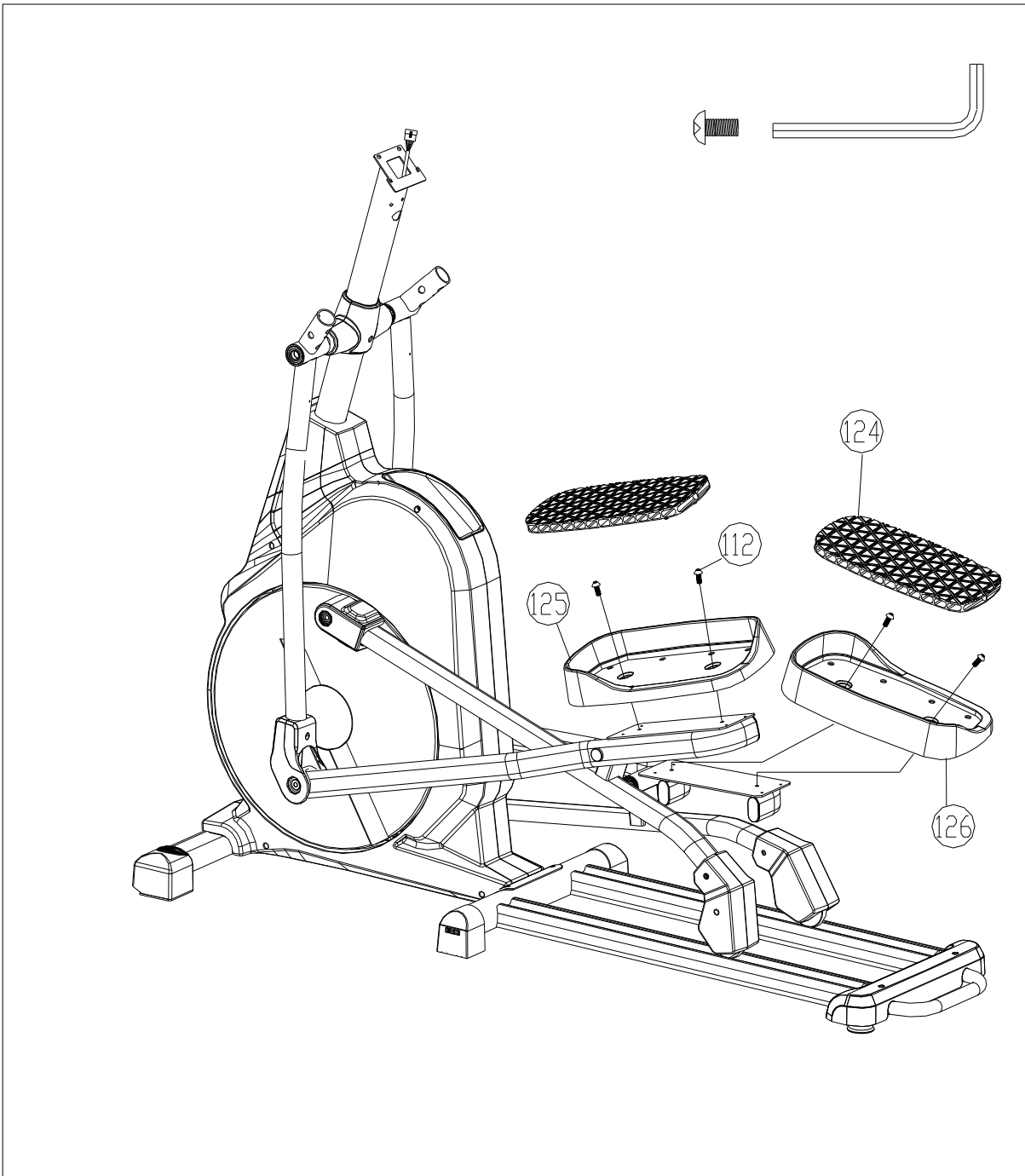


STEP 5: Assemble pedals welding and lower handlebar

1. Attach the handle post axis using washer (#111).
2. Insert the lower handle tube (#70) on the handle post axis.
3. Tighten using washer (#135), washer (#109) and screw (#110), use sleeve wrench to fix.
4. Assemble the left pedal welding (#76) using washer (#22).
5. Insert the left pedal welding (#76) into the joint, tighten using washer (#136), washer (#109) and screw (#112).
6. Insert bushing (#114) into the lower handlebar (#70) and pedal tube (#76), using washer (#136), washer (#109) and screw (#112).

7. Assemble the right side in the same way.

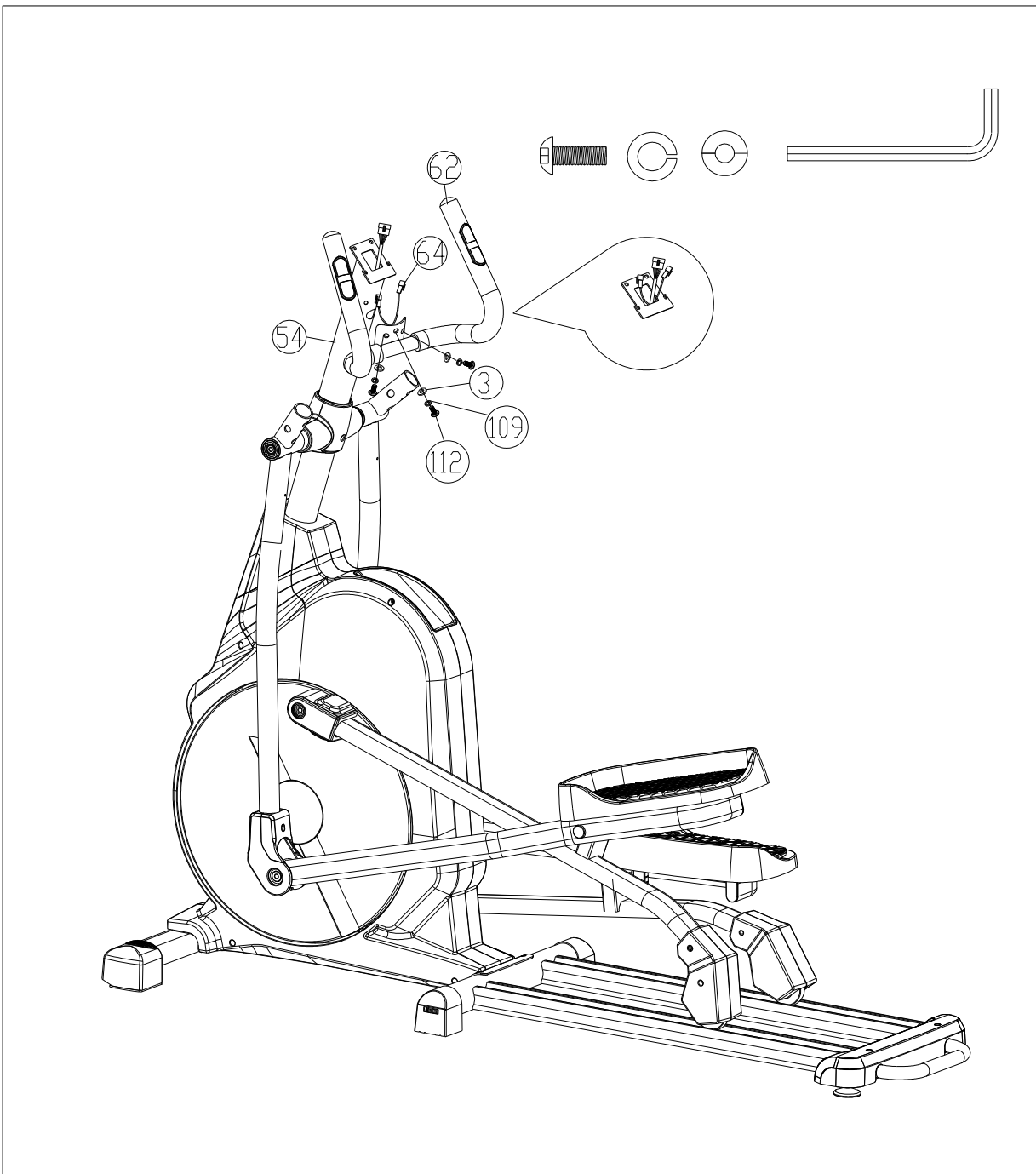
STEP 6



STEP 6: Assemble pedals

1. Attach the left pedal (#125) using screw(#112).
2. Insert soft foot pad (#124) on the left pedal(#125).
3. Assemble the right side in the same way.

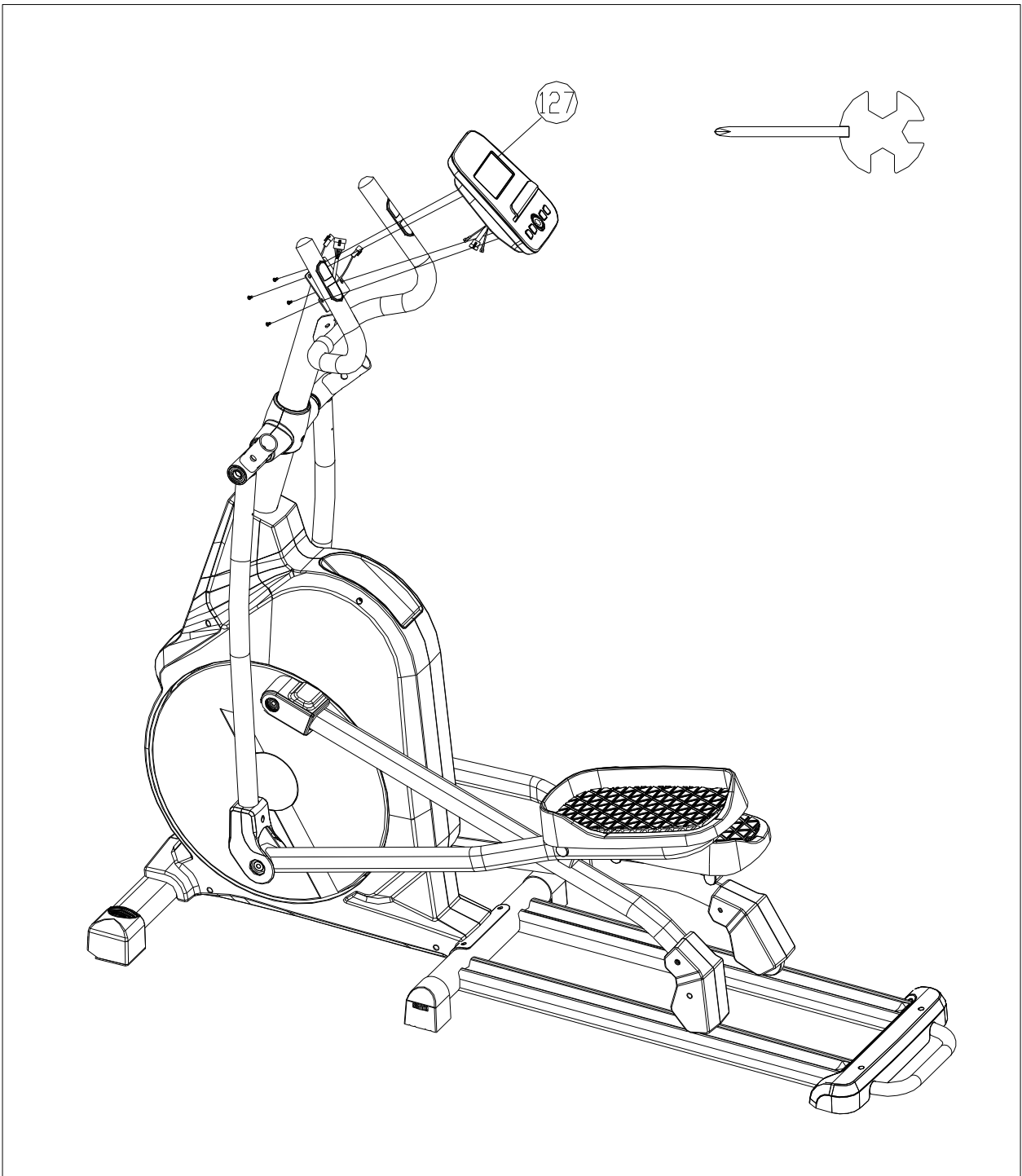
STEP 7



STEP 7: Assemble front handlebar

Put the handle sensor line (# 64) through the hole in the handle post (# 54), attach the handlebar using washers (# 3), (# 109) and screw (# 112).

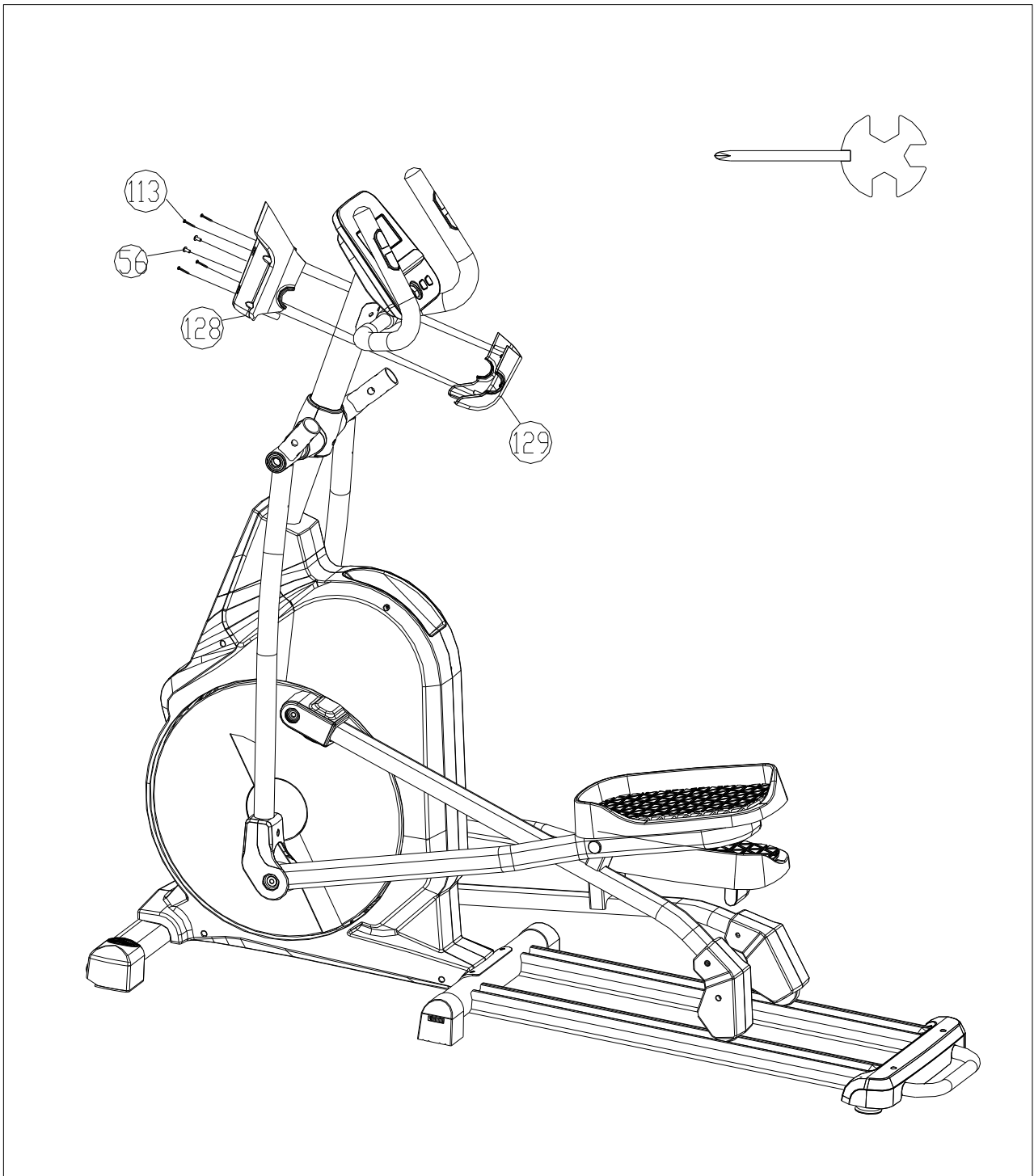
STEP 8



STEP 8: Fix the computer

1. Connect the upper cable and handle sensor lines with the computer (# 127).
2. Fix the komputer into the handle post using the screws at the back of the computer.

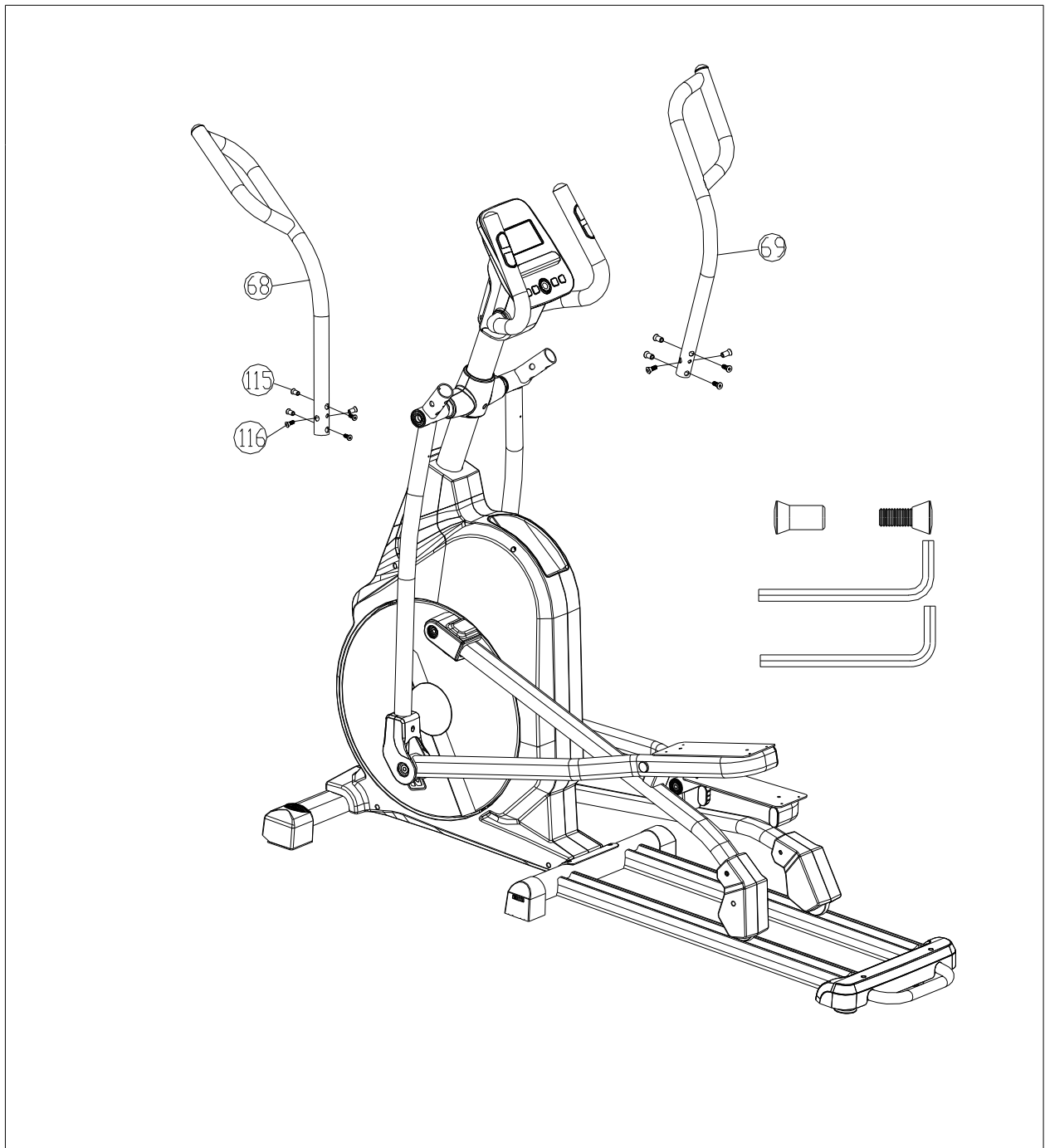
STEP 9



STEP 9: Assemble bracket

Attach front bracket (#128) and rear bracket (#129) to the handle post using screw (#56).

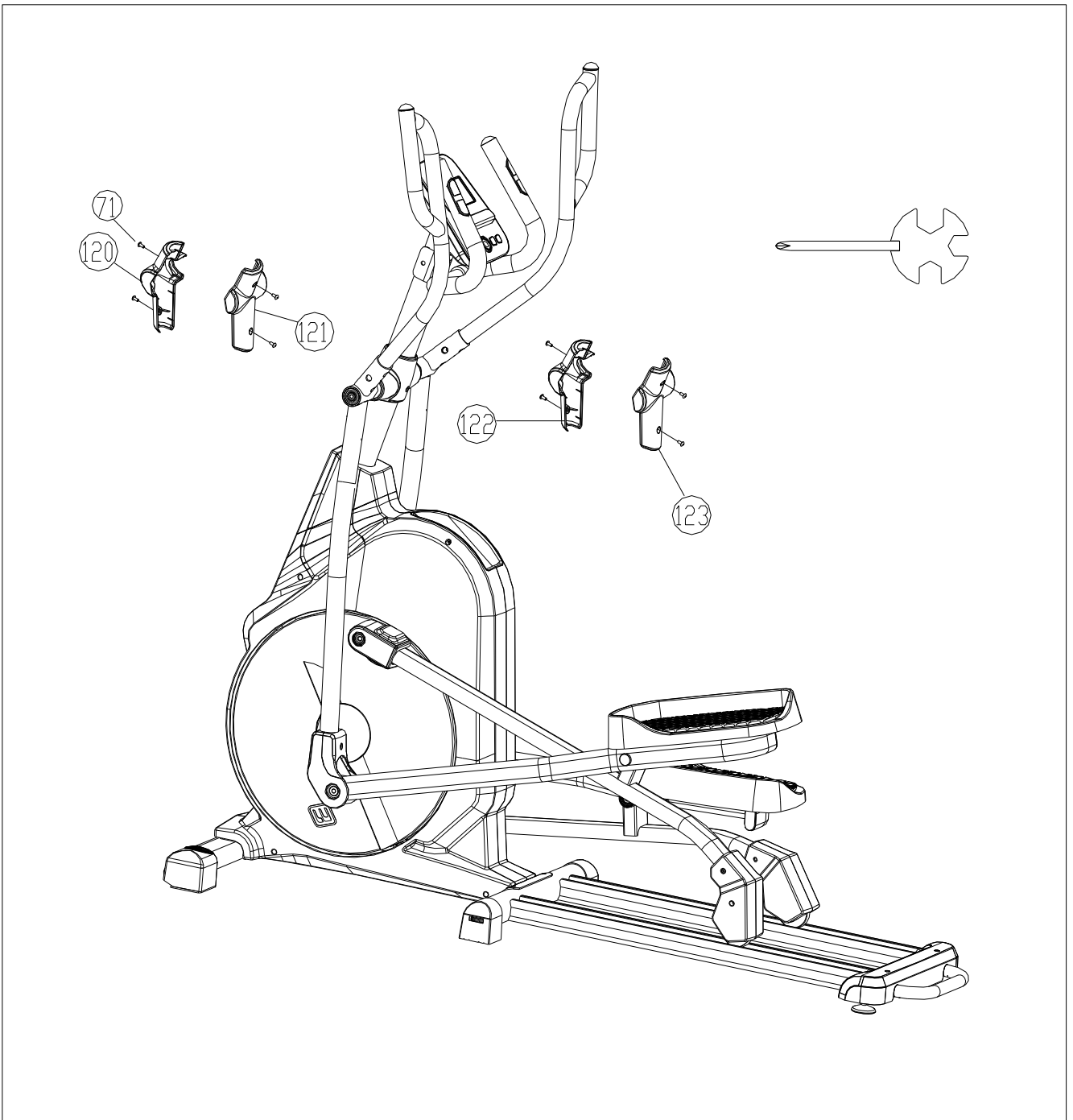
STEP 10



STEP 10: Assemble left and right upper handlebar

Insert left upper handlebar (#68) into the left lower handlebar, tighten using the screws (#115), (#116). Assemble the right side in the same way.

STEP 11

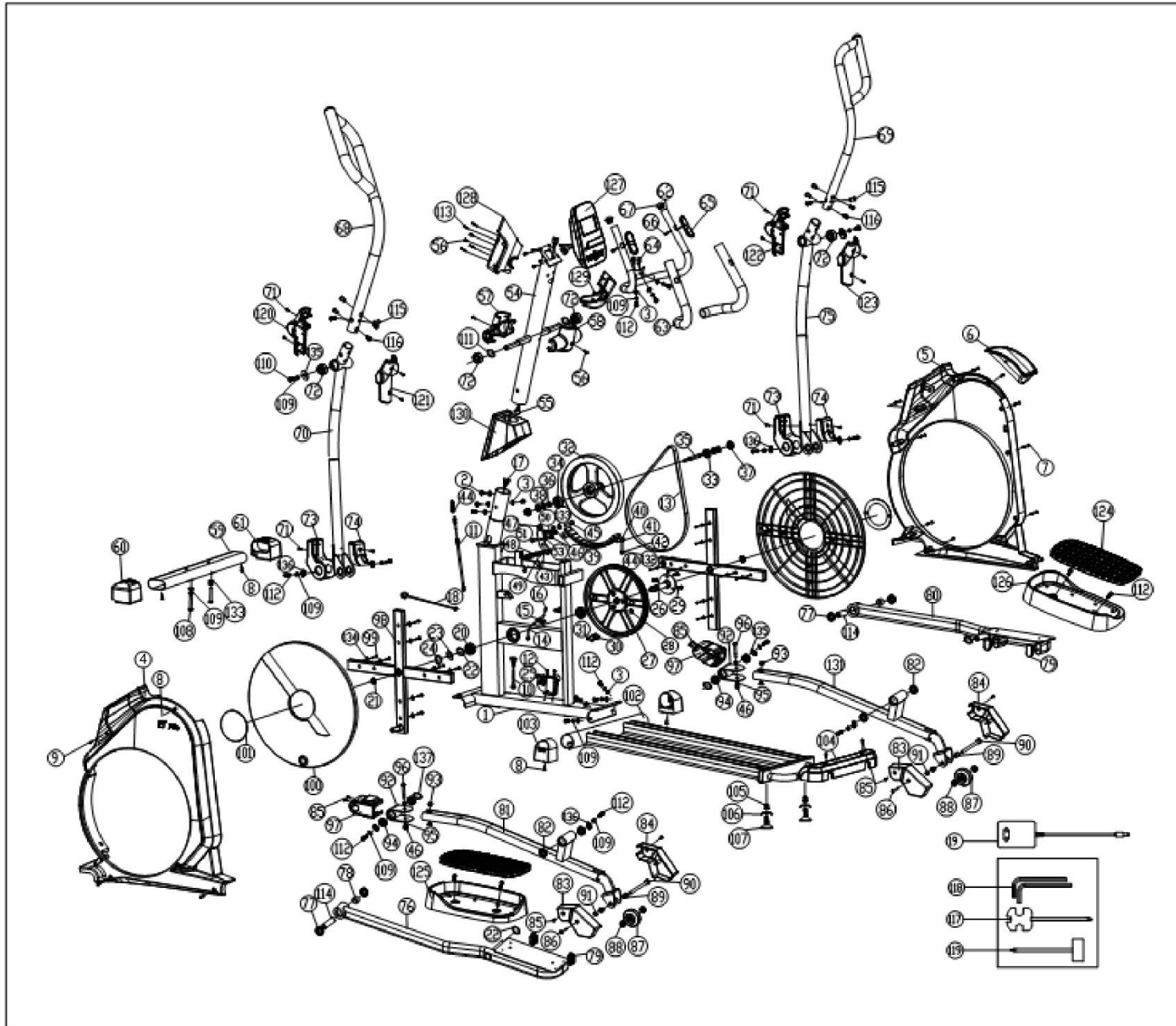


STEP 11: Assemble handlebar cover

Front cover(#120) and rear cover (#121) attach using screw (#71).

Assemble the right side in the same way.

Exploded drawing



Spare part List

NO	Description		Q'ty	NO	Description		Q'ty
1	Main frame	Q235	1	69	Upper handlebar,right	Q235	1
2	Screw	M8*P1.25*16L	2	70	Lower handlebar,left	Q235	1
3	Washer	Φ8*Φ19*2T	11	71	Screw	M5*12L,	12
4	Left main cover	ABS	1	72	Bearing	6003 2RS	4
5	Right main cover	ABS	1	73	Front pedal tube cover	ABS	1
6	Bottle holder	ABS	1	74	Rear pedal tube cover	ABS	1
7	Screw	ST3.9*50L	6	75	Lower handlebar,right	Q235	1
8	Screw	3/16"*3/4"	10	76	Left pedal tube	Q235	1
9	Screw	ST3.9*10L	2	77	Bearing	6004 2RS	4
10	Motor line	120L	1	78	Sleeve	φ 25.4*20.3L	2
11	Speed control line	350L,48L	1	79	Plug	PP	4
12	Screw	M5*12L	2	80	Right pedal tube	Q235	1
13	Belt	450J8	1	81	Left wheel fixture tube	Q235,	1
14	Lower sensor line	650L	1	82	Bearing	6804 2ZZ	4
15	Fixture	PP	1	83	Upper wheel cover	ABS	2
16	Screw	M5*10L	1	84	Lower wheel cover	ABS	2
17	Lower CABLE	1100L	1	85	Screw	M5*12L,	10
18	DC line	550L	1	86	Screw	ST4.2*50L,	2
19	Adaptor	9V 1000mA,	1	87	Wheel	φ71.8*24W,	2
20	Bearing	6004 2RS	2	88	Bearing	608 2ZZ	4
21	Nut	M10*P1.25*10T	2	89	Wheel sleeve	Φ19*15.4L,	4
22	Washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	3	90	Screw	M8*62L*S20L,	2
23	Washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1	91	Nut	M8*7T,13	2
24	C clip	Φ18.5*Φ22.5*1T	1	92	Joint	Q235	2
25	Motor		1	93	Sleeve	POM	4
26	Axle	φ 20*156L	1	94	Bearing	6002 2ZZ	4
27	Pulley	φ289*9	1	95	Joint sleeve	φ8*φ11*4.5T	4
28	Magnet	φ15*2	1	96	Screw	M8*P1.25*60L*S20L	2
29	Screw	M8*P1.25*12L*5T	3	97	Lower pedal tube cover	ABS	2
30	Magnet fixture	ABS	1	98	Cross	Q235	2
31	Screw	ST3.9*10L	2	99	Screw	ST3.9*20L,	16
32	Flywheel	φ280*32W*7KG	1	100	Disc	ABS	2
33	Bearing	6000 2RS	1	101	Disc cover	ABS	2
34	Bearing	6300 2RS	1	102	Slide	Q235	1
35	Flywheel axle	3/8"-26*123L	1	103	Foot pad	PP+PA	2
36	Plastic sleeve	φ 10*φ15.8*6mm,PA	1	104	Slide cover	ABS	1
37	Nut	3/8"-26*10T	2	105	Nut	M8*18L (M8*9L)	2
38	Nut	3/8"-26*4.5T,17	3	106	Lock plate	3T	2
39	Magnet set	VE410	1	107	End cap	PVC	2
40	Screw	M6*P1.0*60L	1	108	Screw	M8*P1.25*55L*S13	2
41	Nut	M6*4.5T,10	1	109	Washer	Φ8.1*2.5T	19

42	Washer	φ6.5*φ19*1.5T	1	110	Screw	M8*P1.25*20L	2
43	Nut	M6*5.5T,10	2	111	Washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	2
44	Spring	φ 9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1	112	Screw	M8*P1.25*20L	19
45	Screw	M8*P1.25*45L*S17	1	113	Screw	ST2.9*20L,	4
46	Nut	M8*7T,13	3	114	Pedal tube axle	Φ20*50L,	2
47	Idler bar	Q235	1	115	Nut	M8*16L,	6
48	Bearing	6200 2ZZ	3	116	Screw	M8*20L,	6
49	Washer	Φ10*Φ15*0.3T,	1	117	Harpoon wrench	13.14.17	1
50	Screw	M6*P1.0*70L	3	118	Hex wrench	6mm*30mm*84mm	2
51	Screw	M8*20L,5	1	119	Sleeve wrench	13.14	1
52	Nut	M8*7T,13	2	120	Cover	ABS	2
53	Washer	φ8.5*φ25*0.5T	2	121	Cover	ABS	2
54	Handle post	Q235	1	122	Cover	ABS	2
55	Upper CABLE	750L	1	123	Cover	ABS	2
56	Screw	M5*10L	4	124	Soft pad	TPE	2
57	Handle post cover	ABS	8	125	Left pedal	PP	1
58	Handle post cover	ABS	8	126	Right pedal	PP	1
59	Front stabilizer	40*80*1.5T*560L	1	127	Computer		1
60	Front end cap,left	PP+PA+A3,	1	128	Front bracket	ABS	1
61	Front end cap,right	PP+PA+A3,	1	129	Rear bracket	ABS	1
62	Front handlebar	Q235	1	130	Handle post cover	ABS	1
63	Handle sleeve	φ23*3T*460L,STR	2	131	Right wheel fixture tube	Q235	1
64	Handle sensor line	700L	2	132	Washer	Φ6.5*Φ14*1T,	1
65	Handle sensor	12B	2	133	Washer	Φ8*Φ19*2T,	3
66	Screw	ST3.5*20L	2	134	Washer	Φ6*Φ19*2T,	16
67	Tube plug	PVC	2	135	Washer	Φ8*Φ22*2T,	4
68	Upper handlebar,left	Q235	1	136	Washer	Φ8.5*Φ25*2T,	6
				137	Washer	Φ15,	2

COMPUTER



1. When POWER-ON, LCD full display for 1 second, the BUZZER beep once, and the motor reverse back to zero point.
2. If does not detect motor's count signal input for 4 seconds, then LCD bar display "E4". If press START/STOP key for more than 2 seconds, then it could execute RESET function to reset all function to the status when power-on.
3. Console power supply DC6V 1000mA

Key definition

1. START/STOP: A. Start.

B. When pause, to resume.

2. RESET: A. When setting parameters, press to return to main menu.

B. Press for 3 seconds to reset.

3. RECOVERY : A. With heart rate signal, press to enter RECOVERY mode.

4. UP : A. When setting function, increase parameter value.

B. When running, press to increase resistance value.

5. DOWN: A. When setting function, decrease parameter value.

B. When running, press to decrease resistance value.

6. MODE/ENTER: A. When setting function, confirm parameter value.

B. When user self definition, press to enter next section.

7. MODE+RECOVERY: A. Press for 3 seconds to switch metric/imperial system during main menu.

8. ENTER+RECOVERY: A. Press for 3 seconds to enter sleep mode.

Function mode

Manual- Normal mode

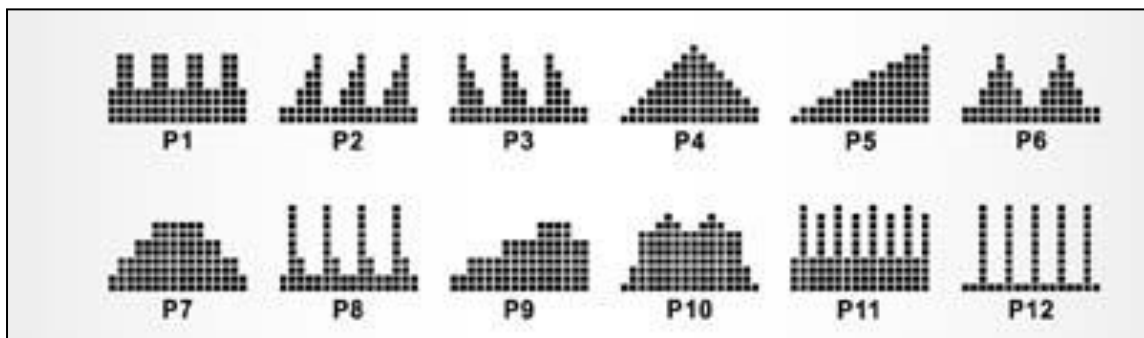
Select normal mode "Manual", then press ENTER to select and set resistance parameter, press ENTER again to set time----distance----calorie----target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and after setting press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance.

PROGRAM- Built-in mode

Select mode "Program", then press ENTER to confirm mode, could press UP or DOWN to select P1----P2, and after selection press ENTER to confirm. Enter to set resistance parameter, and press ENTER to set time----distance----calorie----target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter, after setting

could press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance.

The following are 12 built-in mode diagram.



Fitness mode

Select mode "Program", press ENTER to confirm, and the time is default to be 12 minute, resistance 6, press START to start running.

Formula checklist as following:

Level	Gender		AGE < 30	AGE=30~39	AGE=40~49	AGE > 50
F5	Male	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Female	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Male	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~ 3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	Female	DISTANCE	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Male	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	Female	DISTANCE	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	Male	DISTANCE	4.8~ 5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	4.4~ 5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Male	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	Female	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT- Constant power mode

Select mode "WATT", and then press ENTER to confirm the mode and enter WATT setting, then press ENTER to set time----distance----calorie----target heart rate, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and after setting press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease WATT value, WATT output is based on RPM and WATT to check. When RPM<20, the value is 20. When RPM>120, the value is 120.

PERSONAL-Self definition mode

Select mode "PERSONAL", and then press ENTER to confirm the mode and enter first section resistance setting, could press UP or DOWN to increase/decrease parameter value, and then press ENTER to enter next section setting, when reach 16th section press ENTER to return to 1st section setting, could press START to start running. When running, could press UP or DOWN to increase or decrease resistance value.

HRC mode

Select mode "HRC", and then press ENTER to enter HRC mode, could press UP or DOWN to select 55%,75%,90%,100%, then press ENTER to set time----distance----calorie----HRC, could press START to start running.

HRC target calculation formula:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

When running the resistance's increase/decrease is calculated based on heart rate.

Recovery mode

When there is heart rate, press RECOVERY to enter RECOVERY mode, and at the time there needs to have hand pulse module, and the time counts down from 60 seconds. When finish it displays test results 1~6.

$$\text{Mark} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1]^2;$$

P1: max heart rate of the first 20 seconds

P2: Minimum heart rate of the last 40 seconds

If P1 or P2 = 0, it displays ERR2

User data mode

1.User selection

When power-on or reset, enter selection mode "USER", press DOWN or UP to select USER0~USER4, press ENTER to confirm, and then enter gender setting--age setting--height--weight.

Exercise data explanation

Function type	Display range	Default data	Increase/decrease	Related explanation
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display 0:00, time will add up 2. When display 1:00~99:00, time will count down till 0
Distance	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. When display 0:00, distance will add up 2. When display 0.1~99.5, distance will count down till 0
Calories	0~990	0	±10	1. When display 0.0, KCAL will add up 2. When display 10~990, KCAL will count down till 0
Height	100~200	160	±1	Metric unit: CM
Weight	20~150	50	±1	Metric unit: KG
AGE	10~99	25	±1	Age
USER	User0~User4	User0	±1	User
LEVEL	1~24	1	±1	Motor resistance
WATT	10~350	100	±5	Watt value

Metric/imperial system switch

During main menu, press MODE+RECOVERY for 3 seconds to switch. After switch, automatically reset.

Sleep mode

When idle, enter the sleep mode when there is no activity for 4 minutes, and display temperature at this time. Press any key to exit.

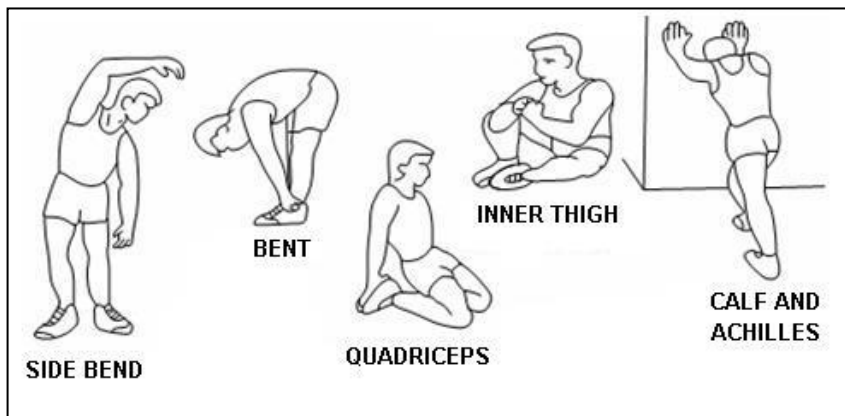
Motor error

When motor wire disconnect or VR broken, console display ERR4, then it needs power off to check the circuit.

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.



Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



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.

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen k domácímu i komerčnímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím 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 kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
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 udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 72 kg

Kotoučový setrvačnick – 7 kg

Rozměry po rozložení – 168 x 65 x 178 cm

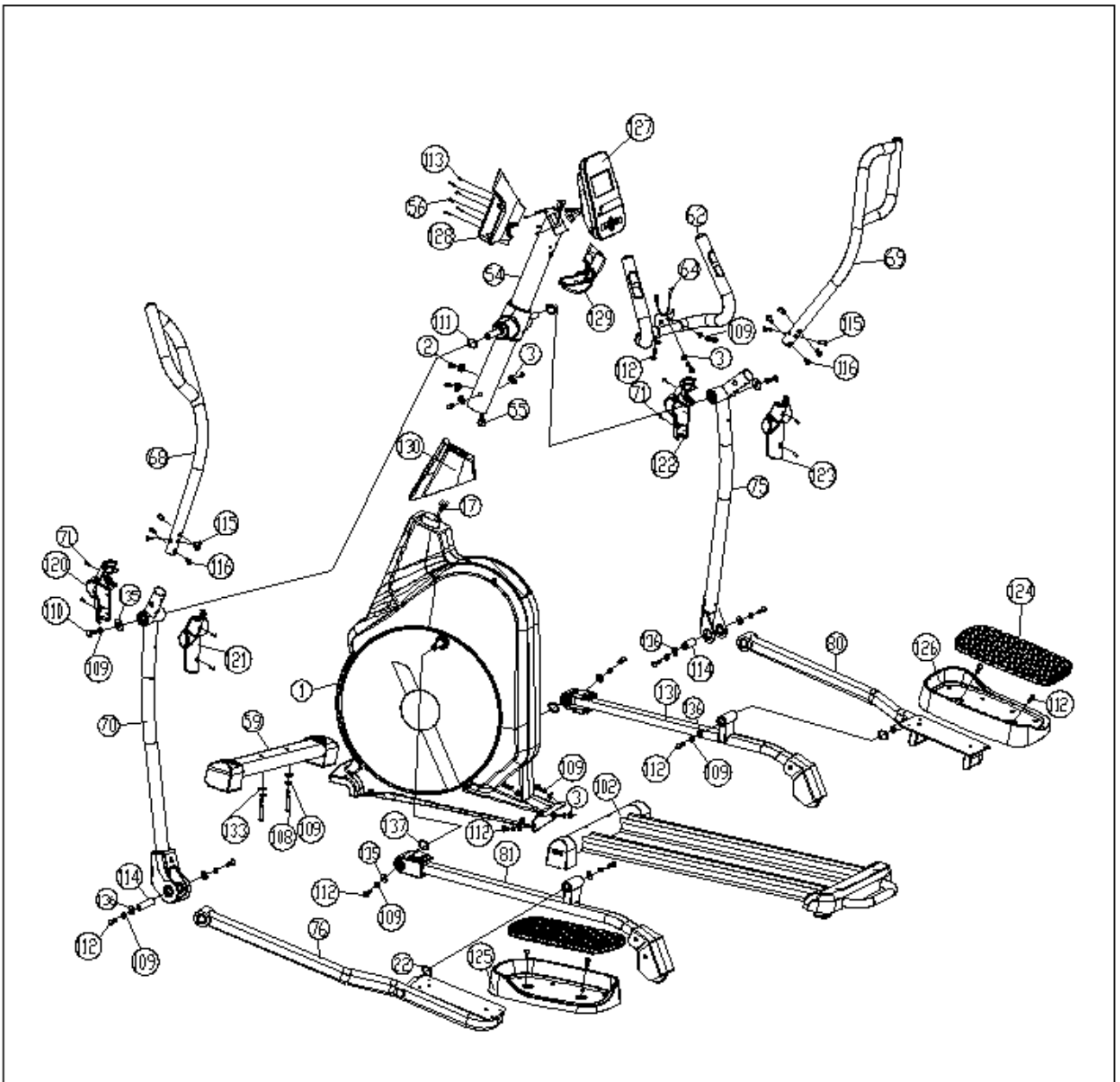
Maximální zatížení výrobku – 120 kg

ÚDRŽBA

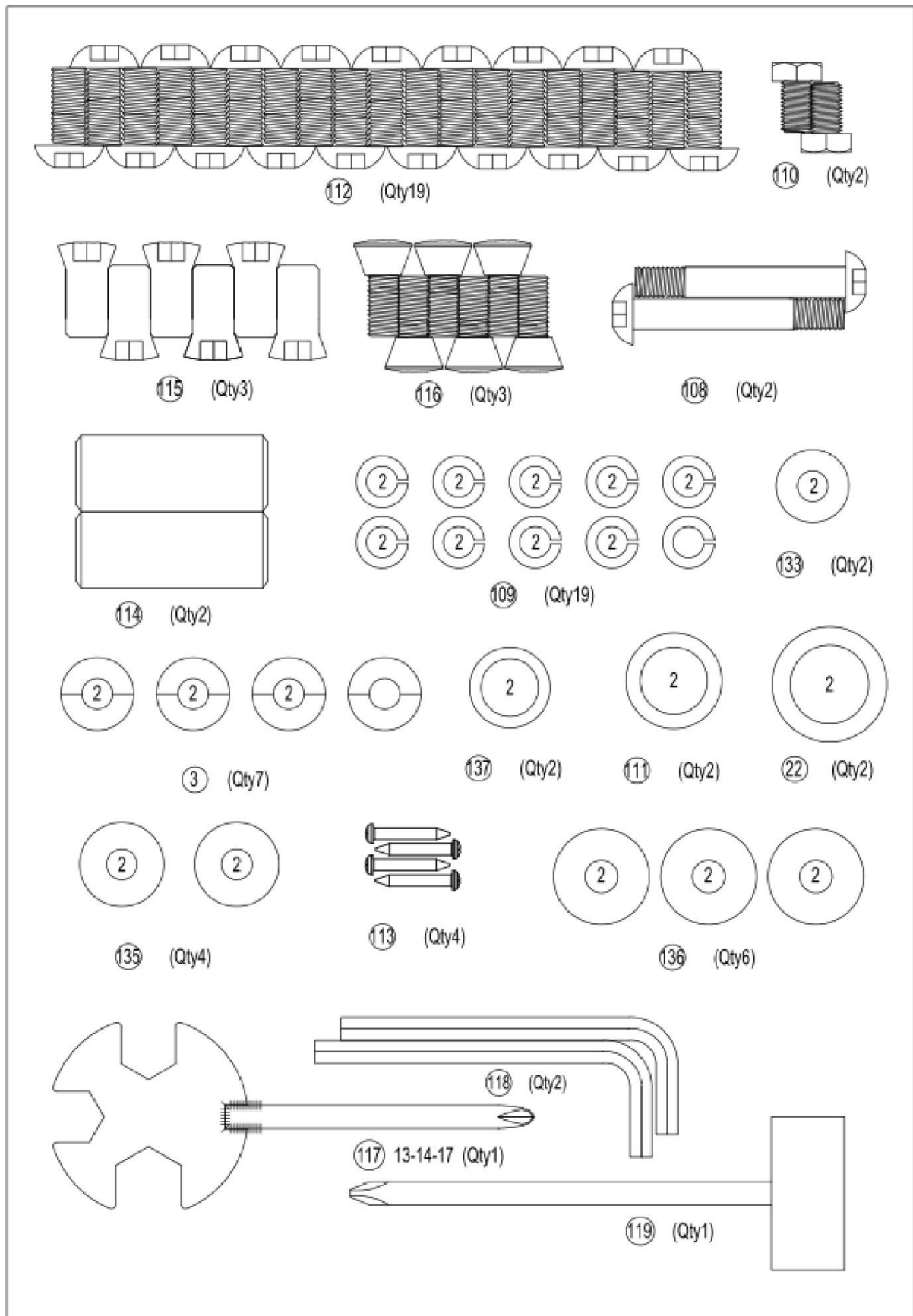
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

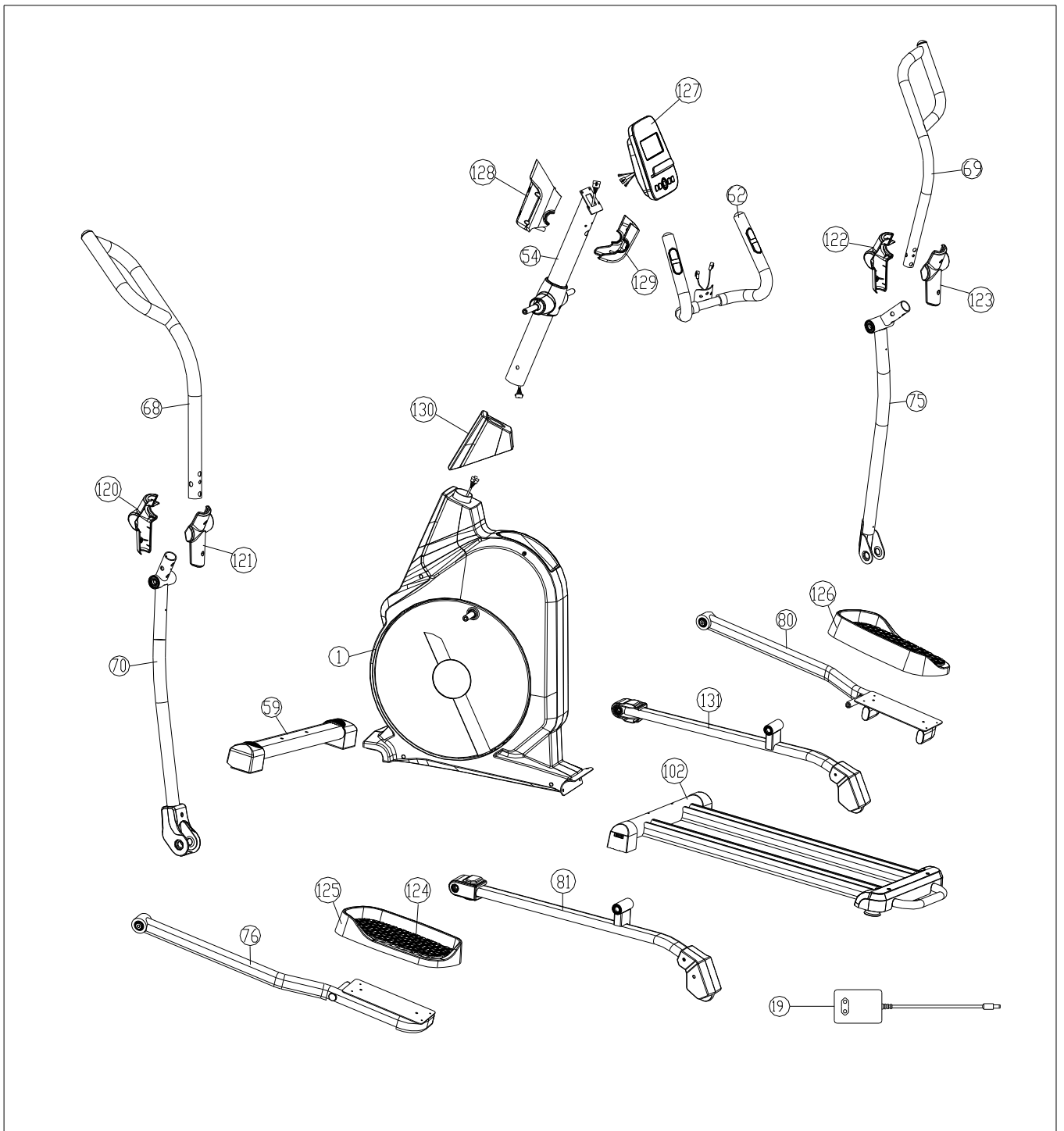
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický orbitrek H6319 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.



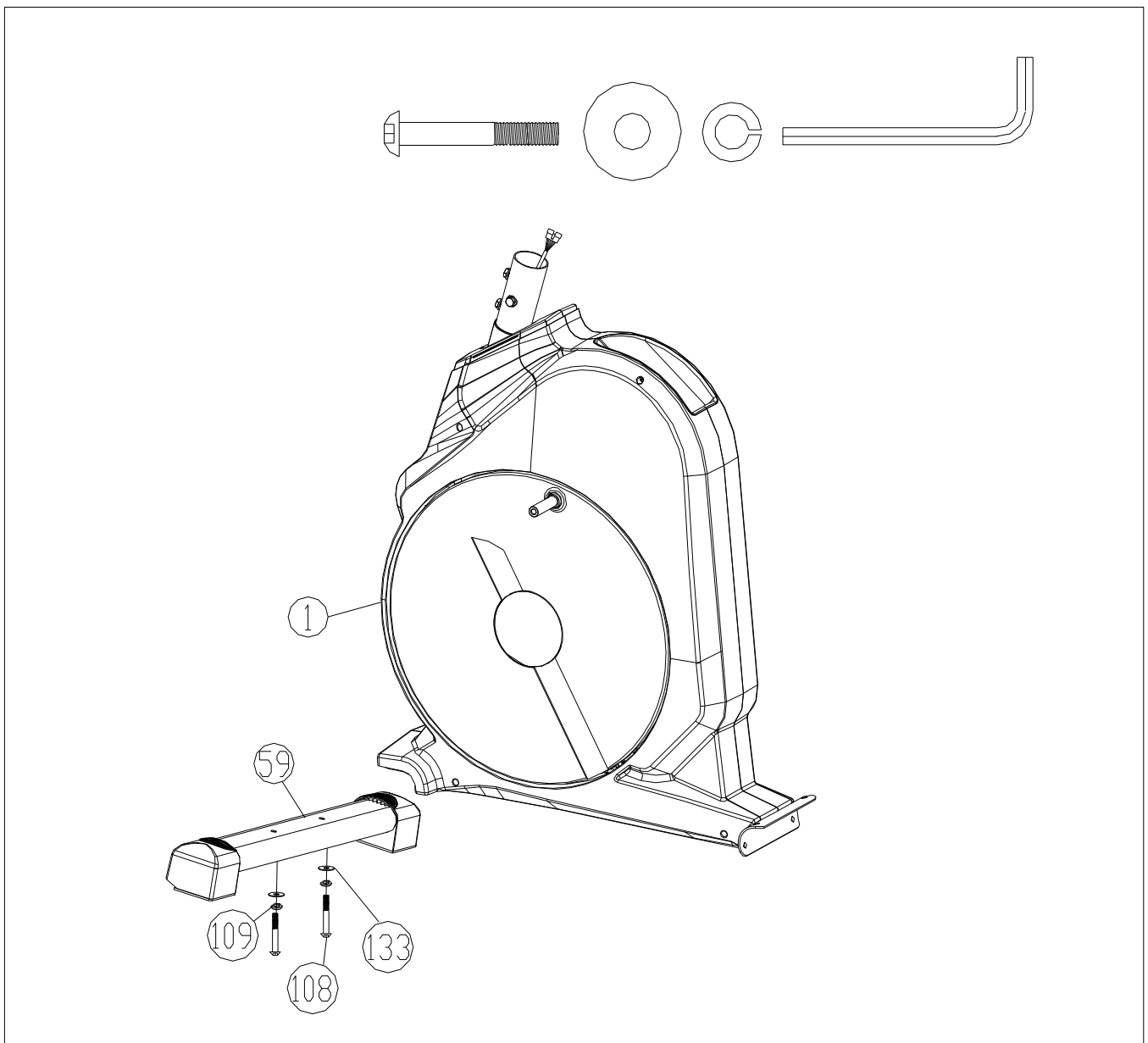
Montážní materiál



Schéma



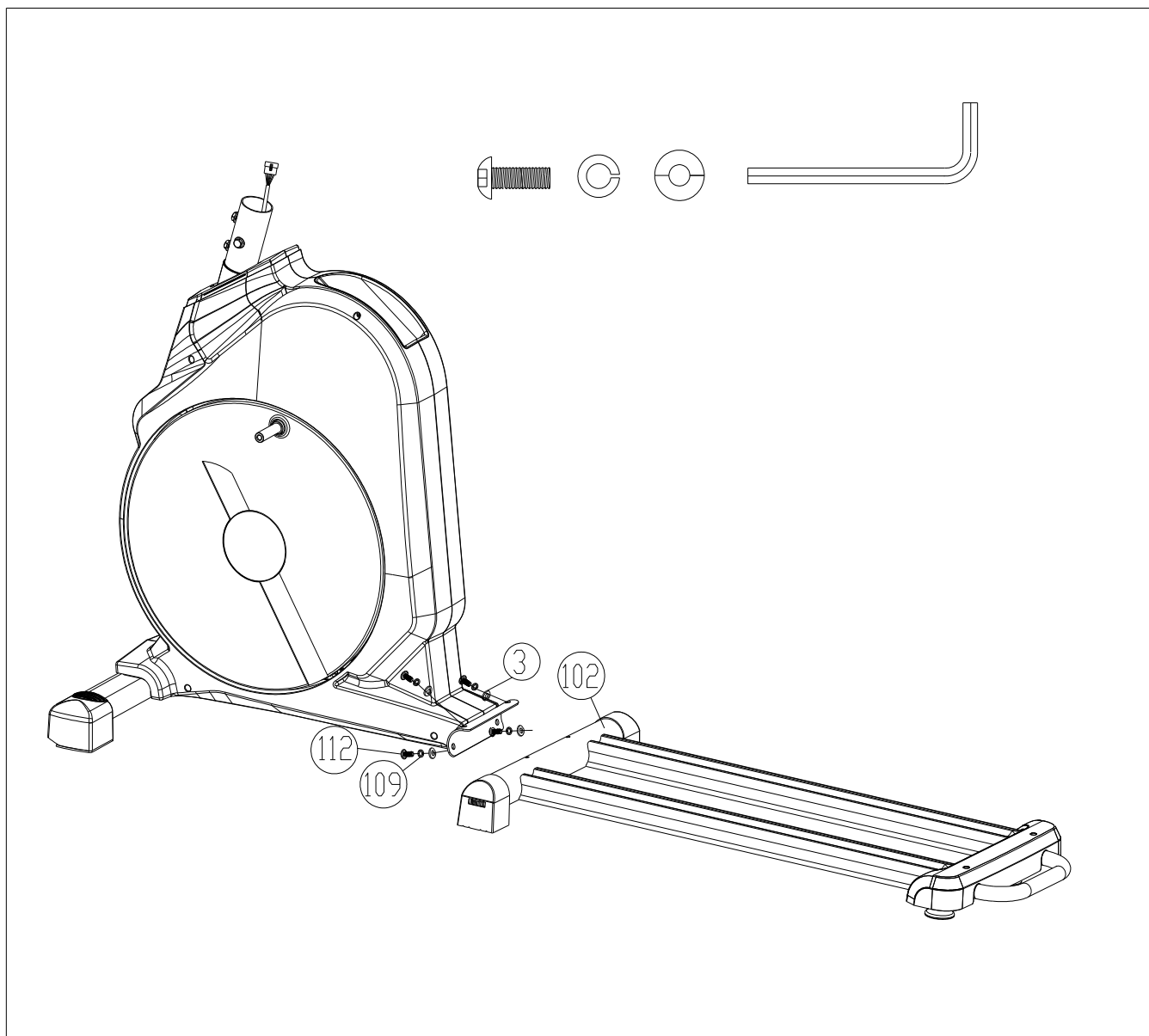
KROK 1



KROK 1: montáž předního stabilizátoru

Přední stabilizátor (#59) připevněte k hlavnímu rámu pomocí podložky (#133), podložky (#109) a šroubu(#108).

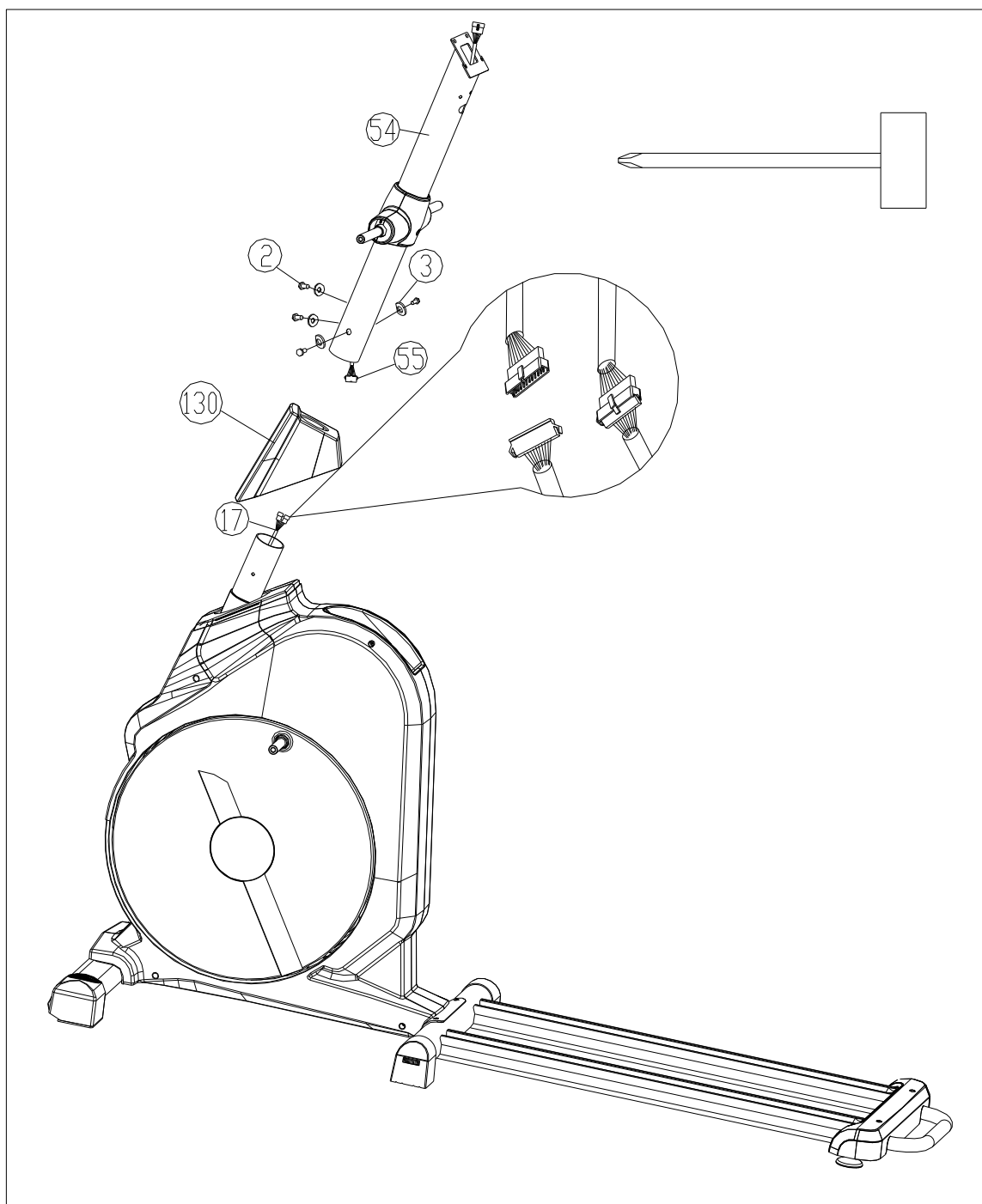
KROK 2



KROK 2: montáž kolejnic

Kolejnici (#102) připevněte k hlavnímu rámu pomocí podložky (#3), podložky (#109) a šroubu (#112).

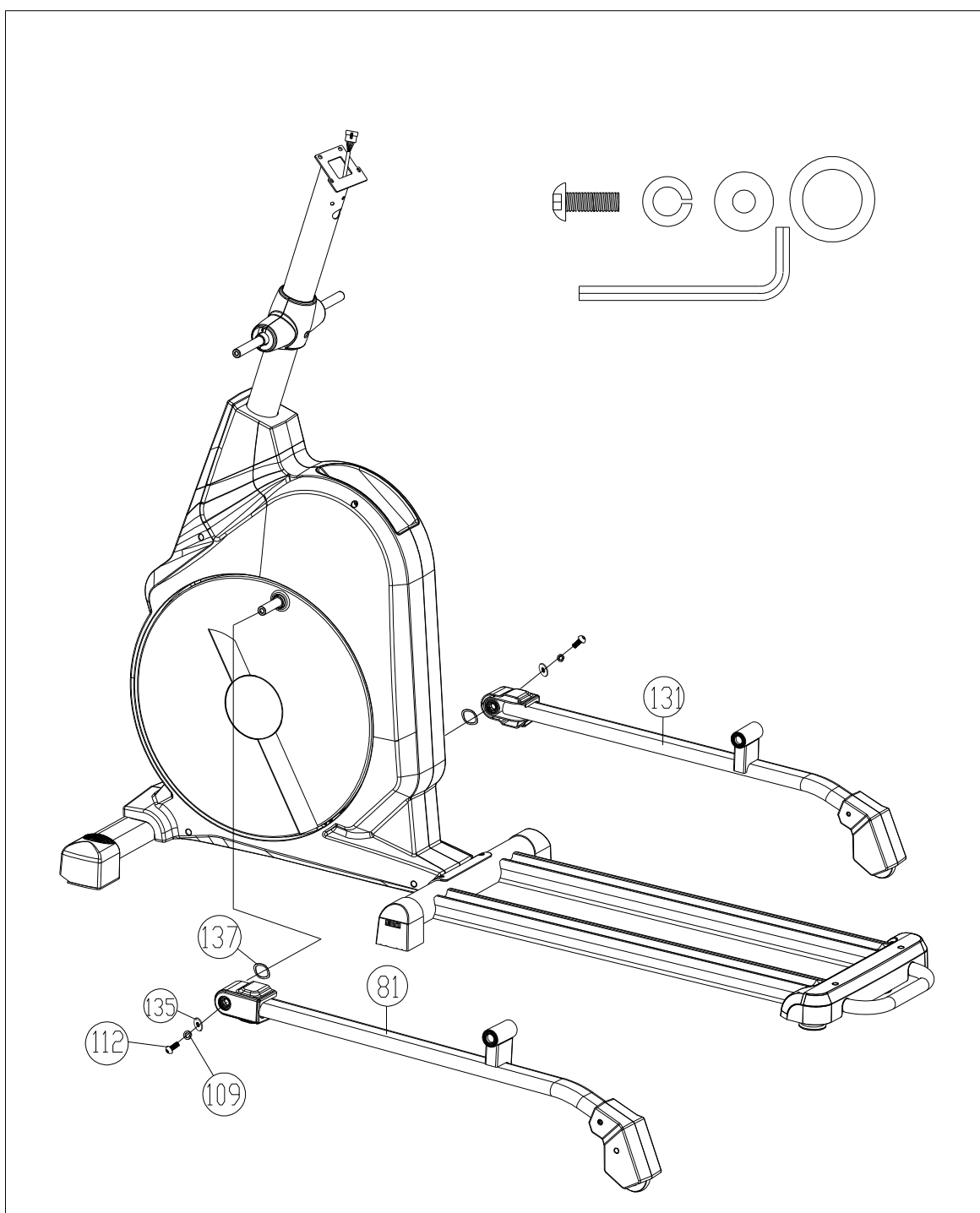
KROK 3



KROK 3: montáž sloupku

1. nasad'te plastový kryt (#130) na krk hlavního rámu.
2. spojte spodní a horní kabel podle nákresu.
3. sloupek (#54) nasad'te na krk hlavního rámu a připevněte jej pomocí podložky (#3) a šroubu (#2).

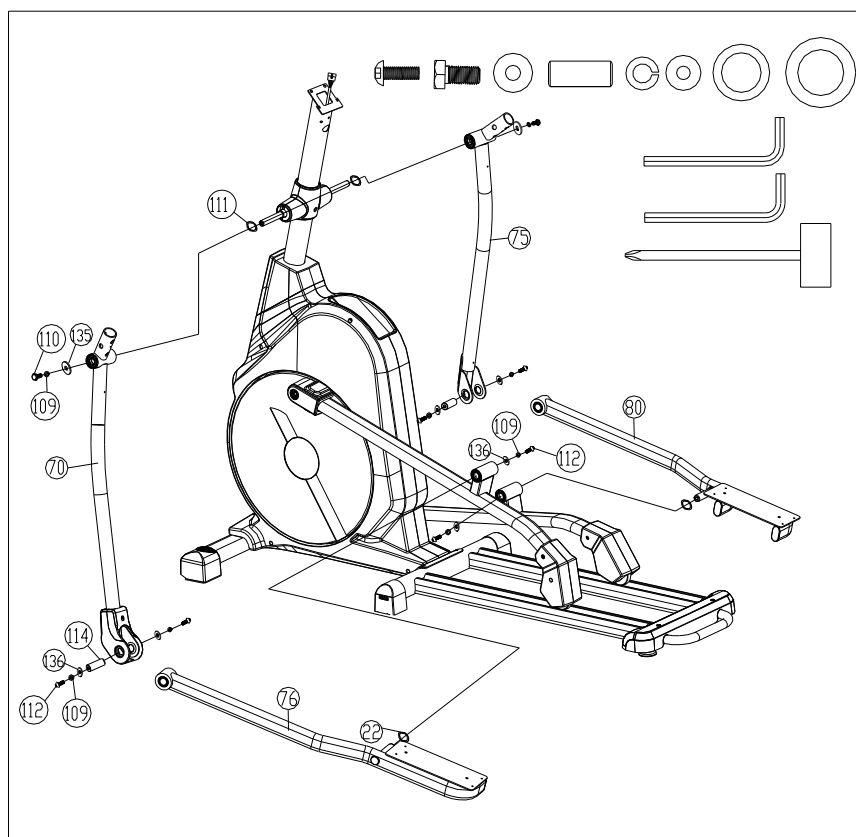
KROK 4



KROK 4: montáž pojezdových podpěr

1. pravou (#131) a levou (#81) podpěru nasadíte na osu a položte na kolejnici.
2. podpěry připevněte pomocí podložky (#135, #139) a šroubu (#112).

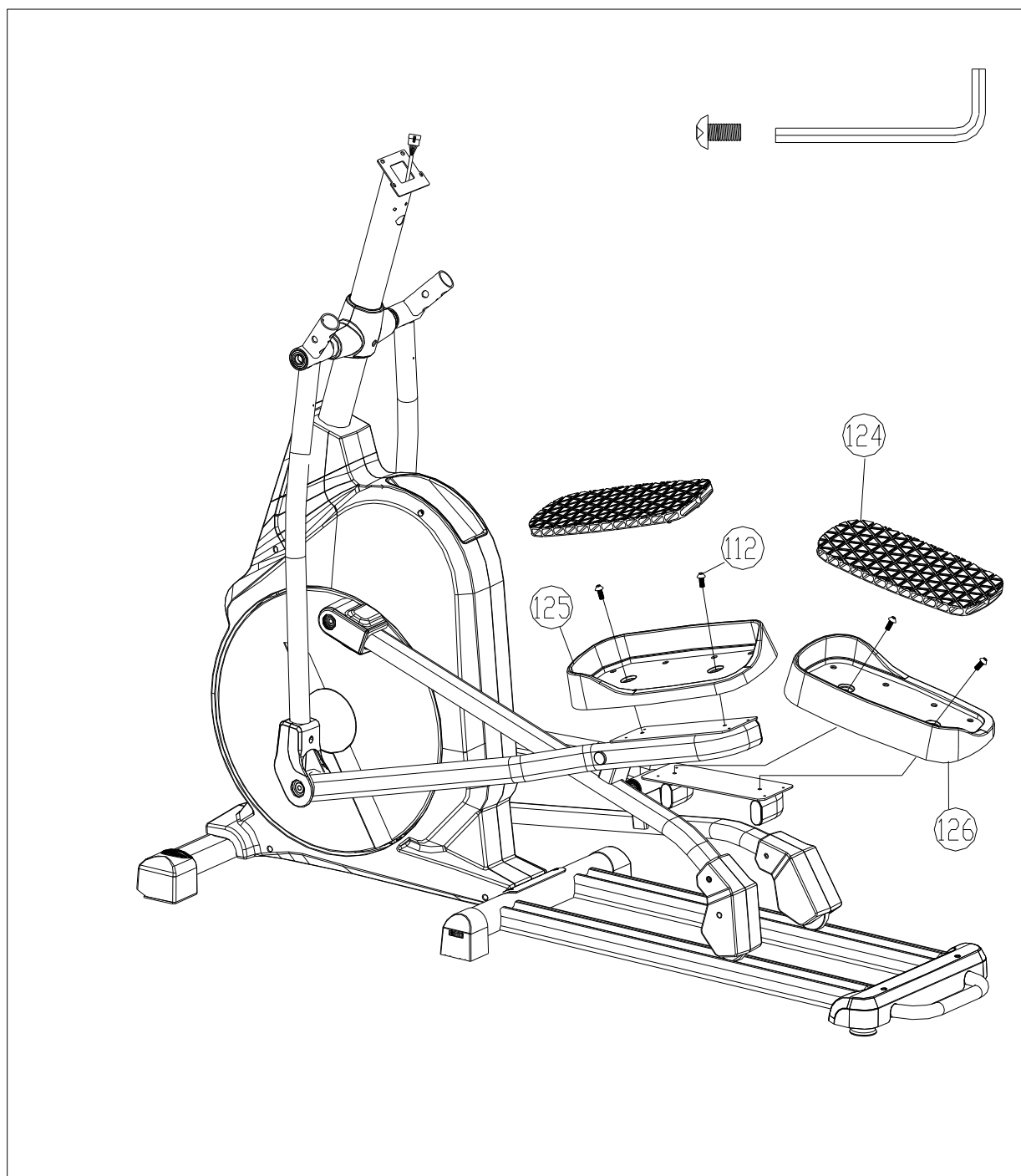
KROK 5



KROK 5: montáž pedálových podpěr a spodních trubek madel

1. na osu sloupku nasad'te podložku (#111).
2. levou spodní trubku (#70) nasad'te na osu sloupku.
3. připevněte pomocí podložky (#135, #109) a šroubu (#110).
4. podložku (#22) nasad'te na osu pedálové podpěry (#76).
5. pedálovou podpěru (#76) připevněte pomocí podložky (#136, #109) a šroubu (#112).
6. pedálovou podpěru (#76) vsuňte do spodní trubky madel (#70) a zajistěte válečkem (#114), podložkou (#136, #109) a šroubem (#112).
7. stejným způsobem složte pravou stranu.

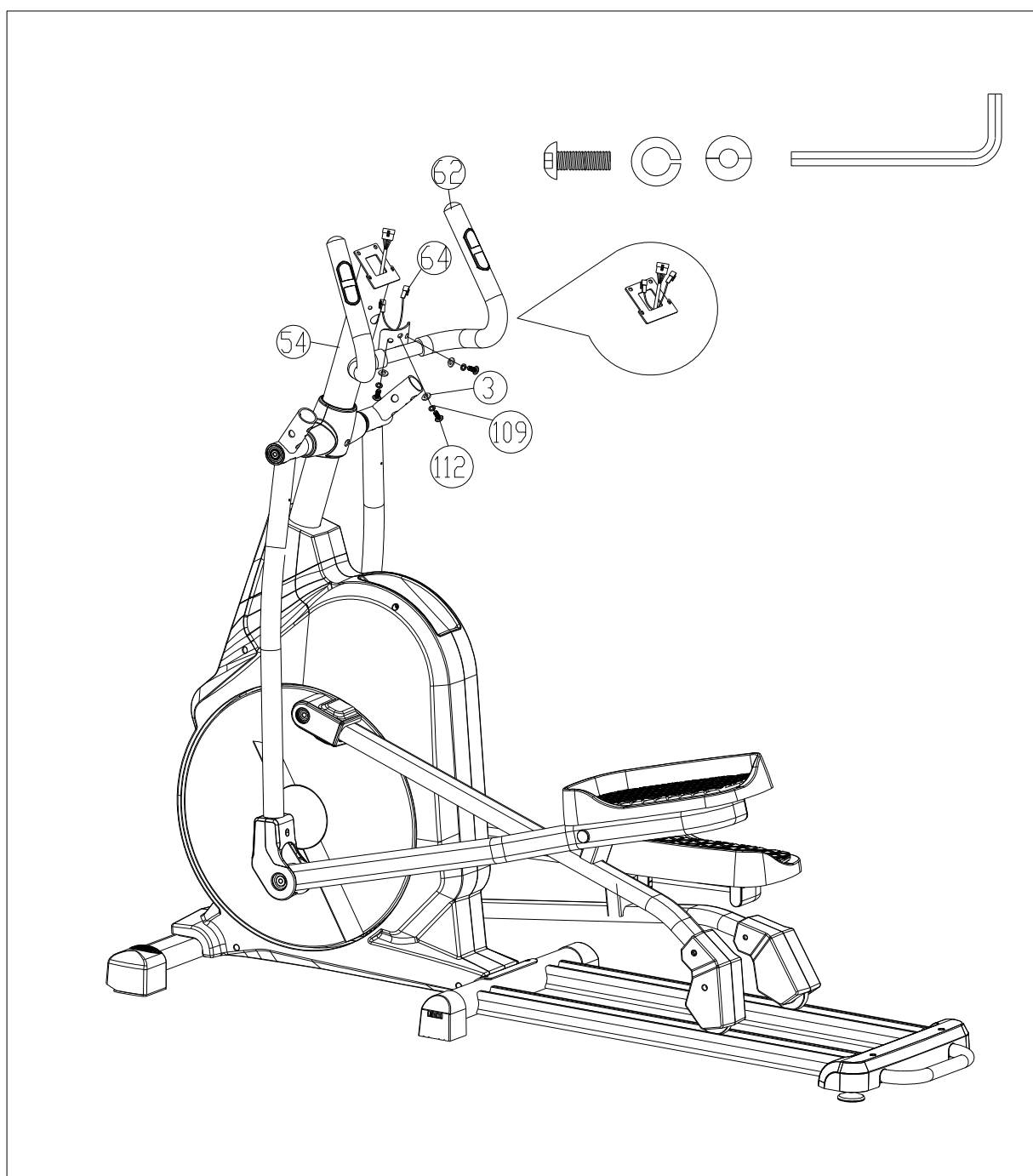
KROK 6



KROK 6: montáž pedálů

1. levý pedál (#125) připevněte k plevé podpěře pomocí šroubu (#112).
2. do pedálu vložte měkkou podložku (#124).
3. stejným způsobem složte pravou stranu.

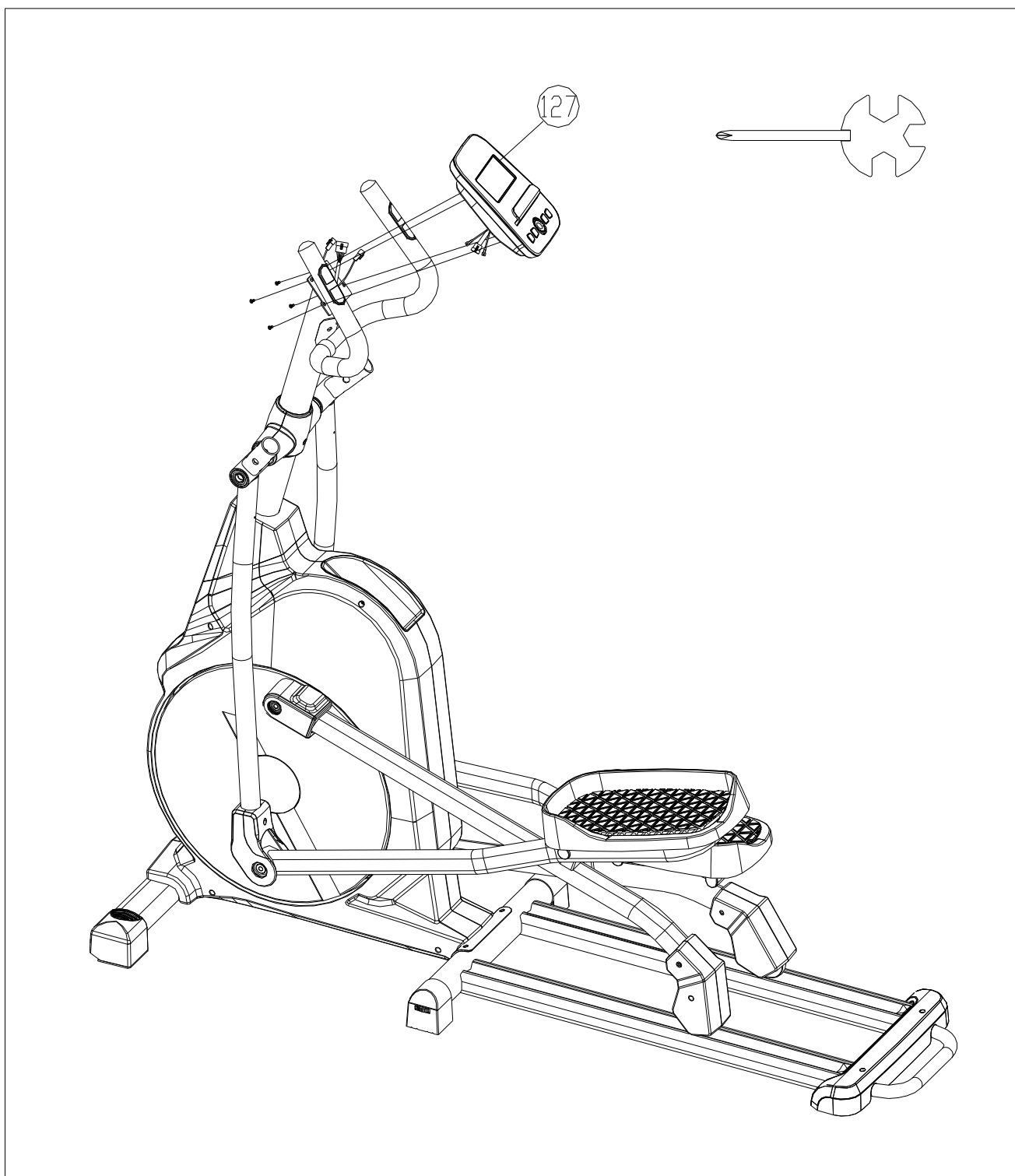
KROK 7



KROK 7: montáž řídítek

1. signální vodiče (#64) protáhněte otvorem ve sloupku (#54).
2. řídítka (#62) připevněte pomocí podložky (#3, #109) a šroubu (#112).

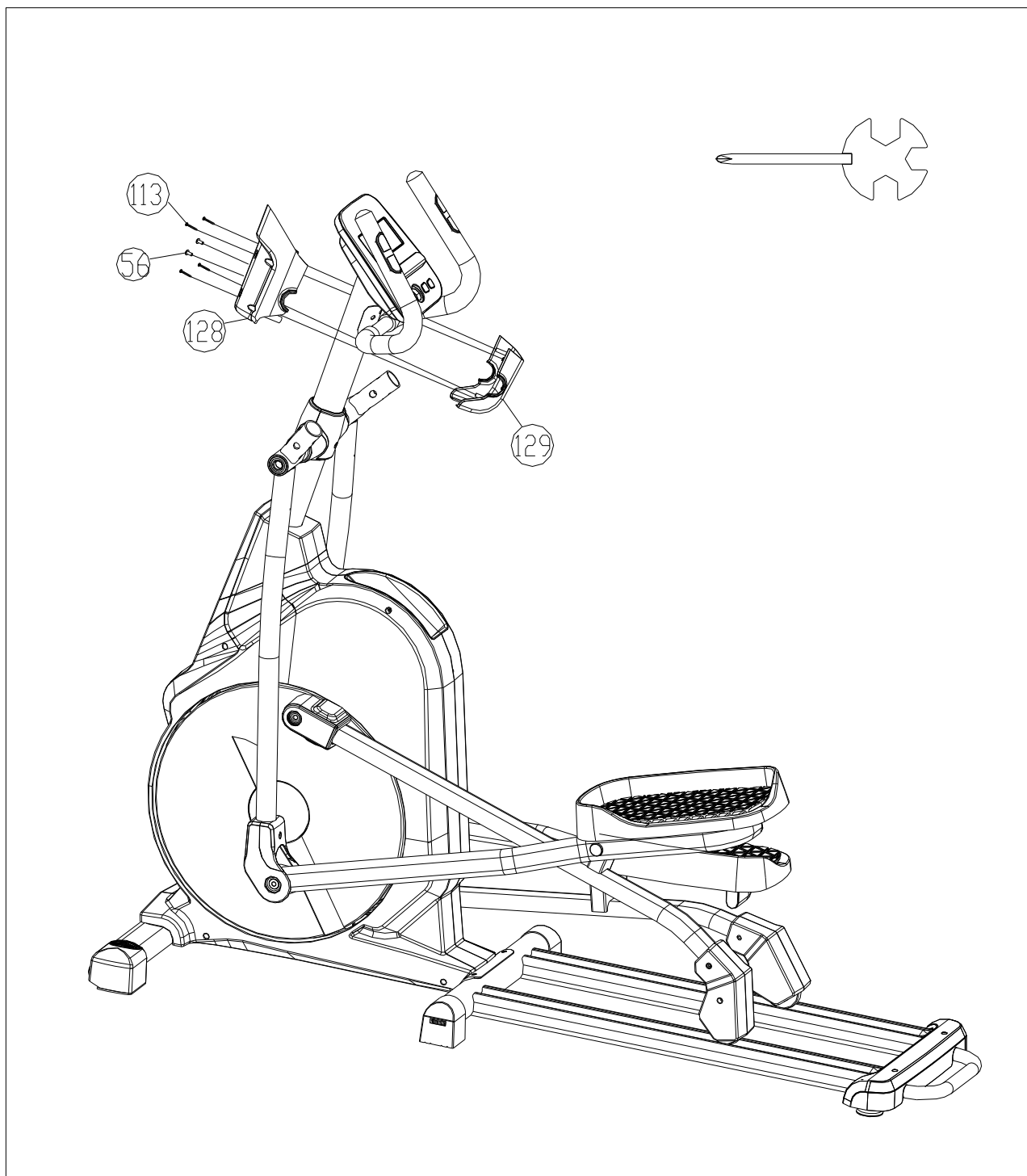
KROK 8



KROK 8: montáž počítače

1. propojte horní kabel a signální vodiče s počítačem (#127).
2. počítač připevněte ke slopku pomocí šroubů na zadní straně konzole.

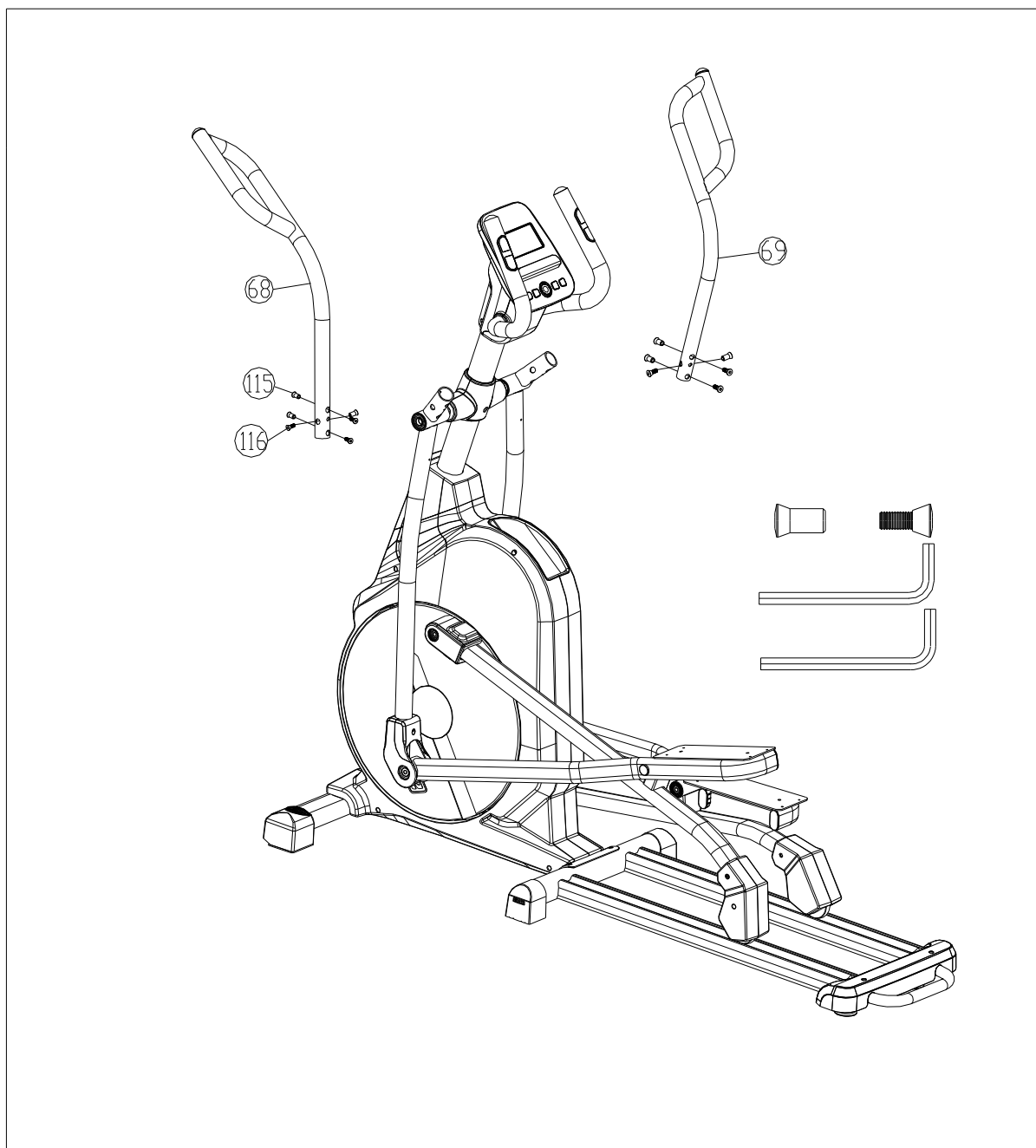
KROK 9



KROK 9: montáž krytu

Přední kryt (#128) a zadní kryt (#129) nasadíte na sloupek a spojte pomocí šroubů (#56).

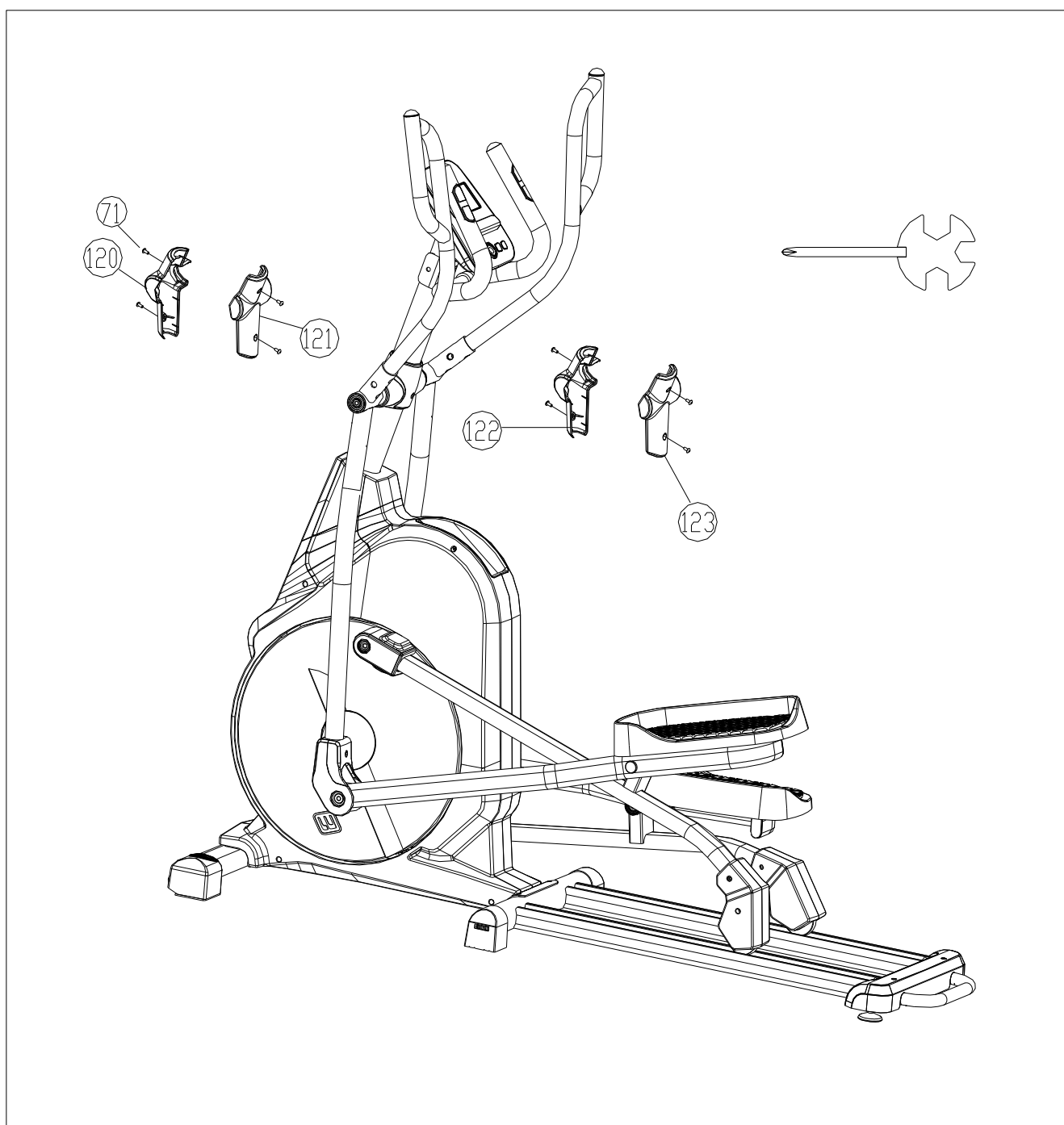
KROK 10



KROK 10: montáž madel

1. levé madlo (#68) nasadíte na spodní trubku a srovnáte montážní otvory.
2. madlo připevníte pomocí šroubů (#115, #116).
3. stejným způsobem složete pravou stranu.

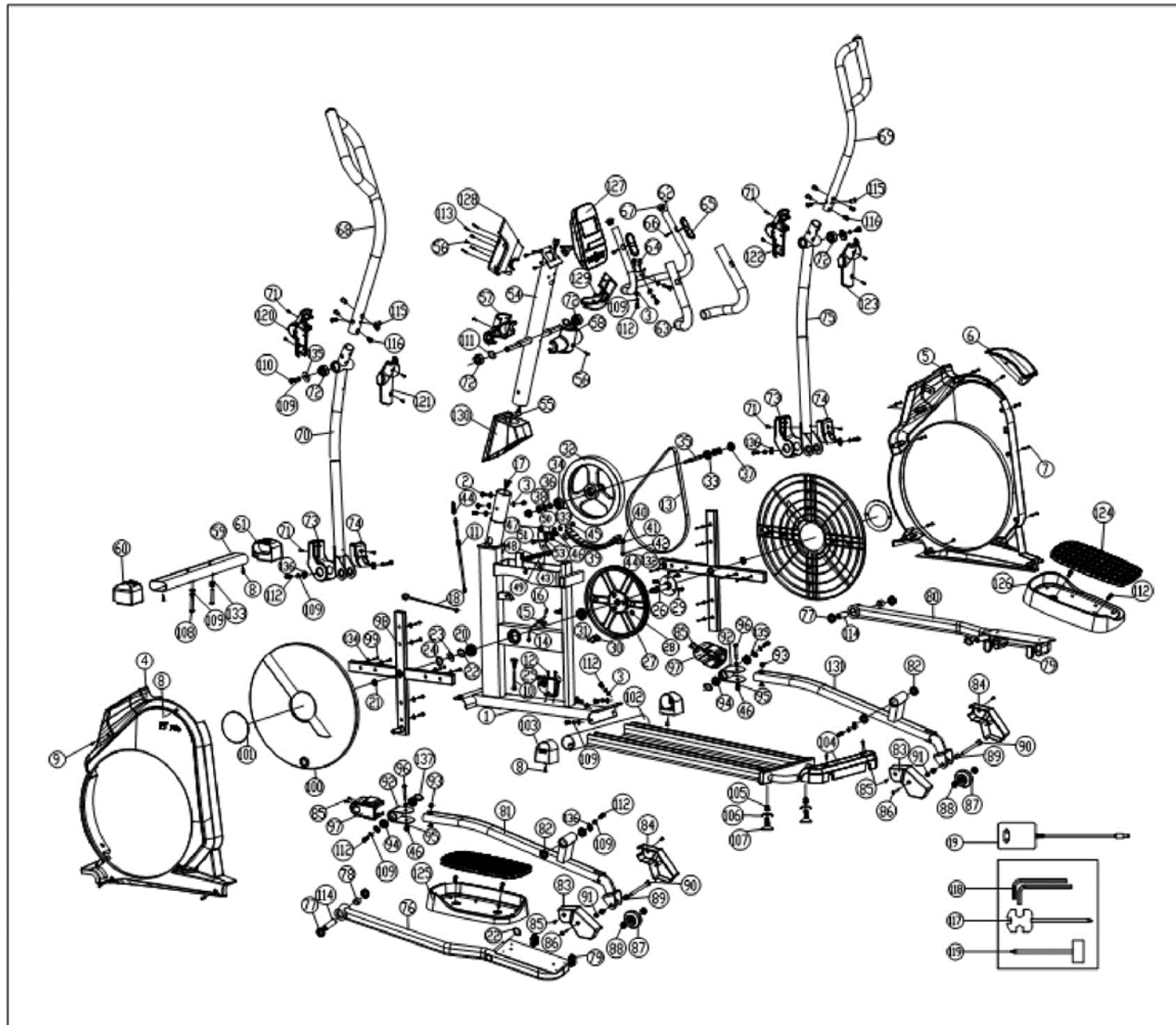
KROK 11



KROK 11: montáž krytu

1. na levé spojení madla a trubky nasadíte přední (#120) a zadní (#121) kryt a spojte je šrouby (#71).
2. stejným způsobem složte pravou stranu.

Schéma dílů



Seznam dílů

Č.	Popis		Ks	Č.	Popis		Ks
1	Hlavní rám	Q235	1	69	Pravé madlo	Q235	1
2	Šroub	M8*P1.25*16L	2	70	Levá spodní trubka	Q235	1
3	Podložka	Φ8*Φ19*2T	11	71	Šroub	M5*12L,	12
4	Hlavní kryt - levý	ABS	1	72	Ložisko	6003 2RS	4
5	Hlavní kryt - pravý	ABS	1	73	Přední kryt podpěry	ABS	1
6	Držák láhve	ABS	1	74	Zadní kryt podpěry	ABS	1
7	Šroub	ST3.9*50L	6	75	Lower handlebar,right	Q235	1
8	Šroub	3/16"*3/4"	10	76	Levá pedálová podpěra	Q235	1
9	Šroub	ST3.9*10L	2	77	Ložisko	6004 2RS	4
10	Kabel motoru	120L	1	78	Návlek	φ 25.4*20.3L	2
11	Kabel čísla	350L,48L	1	79	Záslepka	PP	4
12	Šroub	M5*12L	2	80	Pravá pedálová podpěra	Q235	1
13	Řemen	450J8	1	81	Levá pojezdová podpěra	Q235,	1
14	Kabel čidla	650L	1	82	Ložisko	6804 2ZZ	4
15	Montážní pozice	PP	1	83	Horní kryt válečku	ABS	2
16	Šroub	M5*10L	1	84	Spodní kryt válečku	ABS	2
17	Spodní kabel	1100L	1	85	Šroub	M5*12L,	10
18	Napájecí kabel	550L	1	86	Šroub	ST4.2*50L,	2
19	Napájecí adaptér	9V 1000mA,	1	87	Váleček	φ71.8*24W,	2
20	Ložisko	6004 2RS	2	88	Ložisko	608 2ZZ	4
21	Matice	M10*P1.25*10T	2	89	Osa válečku	Φ19*15.4L,	4
22	Podložka	Φ20.5*Φ30*0.3T	3	90	Šroub	M8*62L*S20L,	2
23	Podložka	Φ20.3*Φ30*0.5T	1	91	Matice	M8*7T,13	2
24	Segerova podložka	Φ18.5*Φ22.5*1T	1	92	Spoj	Q235	2
25	Motor		1	93	Návlek	POM	4
26	Osa	φ 20*156L	1	94	Ložisko	6002 2ZZ	4
27	Řemenice	φ289*9	1	95	Kryt spoje	φ8*φ11*4.5T	4
28	Magnet	φ15*2	1	96	Šroub	M8*P1.25*60L*S20L	2
29	Šroub	M8*P1.25*12L*5T	3	97	Spodní kryt	ABS	2
30	Držák magnetu	ABS	1	98	Kříž	Q235	2
31	Šroub	ST3.9*10L	2	99	Šroub	ST3.9*20L,	16
32	Zátěžové kolo	φ280*32W*7KG	1	100	Disk	ABS	2
33	Ložisko	6000 2RS	1	101	Kryt disku	ABS	2
34	Ložisko	6300 2RS	1	102	Kolejnice	Q235	1
35	Osa zátěžového kola	3/8"-26*123L	1	103	Pedál	PP+PA	2
36	Návlek	φ 10*φ15.8*6mm,PA	1	104	Kryt kolejnice	ABS	1
37	Matice	3/8"-26*10T	2	105	Matice	M8*18L (M8*9L)	2

38	Matice	3/8"-26*4.5T,17	3	106	Bezpečnostní talířek	3T	2
39	Magnet set	VE410	1	107	Koncovka	PVC	2
40	Šroub	M6*P1.0*60L	1	108	Šroub	M8*P1.25*55L*S13	2
41	Matice	M6*4.5T,10	1	109	Podložka	Φ8.1*2.5T	19
42	Podložka	φ6.5*φ19*1.5T	1	110	Šroub	M8*P1.25*20L	2
43	Matice	M6*5.5T,10	2	111	Podložka	Φ17.5*Φ25*0.3T	2
44	Pružina	φ 9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1	112	Šroub	M8*P1.25*20L	19
45	Šroub	M8*P1.25*45L*S17	1	113	Šroub	ST2.9*20L,	4
46	Matice	M8*7T,13	3	114	Osa	Φ20*50L,	2
47	Tyč	Q235	1	115	Matice	M8*16L,	6
48	Ložisko	6200 2ZZ	3	116	Šroub	M8*20L,	6
49	Podložka	Φ10*Φ15*0.3T,	1	117	Klíč	13.14.17	1
50	Šroub	M6*P1.0*70L	3	118	Klíč	6mm*30mm*84mm	2
51	Šroub	M8*20L,5	1	119	Klíč	13.14	1
52	Matice	M8*7T,13	2	120	Kryt	ABS	2
53	Podložka	φ8.5*φ25*0.5T	2	121	Kryt	ABS	2
54	Sloupek	Q235	1	122	Kryt	ABS	2
55	Horní kabel	750L	1	123	Kryt	ABS	2
56	Šroub	M5*10L	4	124	Měkká vložka	TPE	2
57	Kryt madla	ABS	8	125	Levý pedál	PP	1
58	Kryt madla	ABS	8	126	Pravý pedál	PP	1
59	Přední stabilizátor	40*80*1.5T*560L	1	127	Počítač		1
60	Kryt	PP+PA+A3,	1	128	Přední kryt	ABS	1
61	Kryt	PP+PA+A3,	1	129	Zadní kryt	ABS	1
62	Řídítka	Q235	1	130	Kryt	ABS	1
63	Návlek	φ23*3T*460L,STR	2	131	Pravý montážní díl	Q235	1
64	Signální vodič	700L	2	132	Podložka	Φ6.5*Φ14*1T,	1
65	Elektroda	12B	2	133	Podložka	Φ8*Φ19*2T,	3
66	Šroub	ST3.5*20L	2	134	Podložka	Φ6*Φ19*2T,	16
67	Spojení	PVC	2	135	Podložka	Φ8*Φ22*2T,	4
68	Levé madlo	Q235	1	136	Podložka	Φ8.5*Φ25*2T,	6
				137	Podložka	Φ15,	2

Počítač



1. Po zapnutí trenažéru se na 1 vteřinu rozsvítí celý displej, počítač 1 x pípne a zátěž se vrátí na výchozí hodnotu.

2. Pokud není po dobu 4 vteřin detekován signál, počítač zobrazí "E4". Po stisknutí tlačítka START/STOP na dvě vteřiny se inicializuje reset zařízení a po opětovném zapnutí se všechny hodnoty a nastavení vrátí do výchozího stavu.

3. Napájení: DC6V 1000mA.

Funkce tlačítek

1. START/STOP: A. Start.

B. Pokračování v tréninku.

2. RESET: A. Návrat do hlavní nabídky během nastavování programu.

B. Stiskněte kdykoliv na 3 vteřiny pro reset zařízení.

3. RECOVERY : A. Pokud je detekován srdeční tep, stiskněte tlačítko pro spuštění programu RECOVERY.

4. UP : A. Zvyšuje nastavovanou hodnotu.

B. Během tréninku zvyšuje zátěž.

5. DOWN: A. Snižuje nastavovanou hodnotu.

B. Během tréninku snižuje zátěž.

6. MODE/ENTER: A. Potvrzení nastavované hodnoty.

B. Posun na další krok.

7. MODE+RECOVERY: A. V hlavní nabídce stiskněte na 3 vteřiny pro přepnutí mezi mílemi a kilometry.

8. ENTER+RECOVERY: A. Stiskněte na 3 vteřiny pro režim spánku.

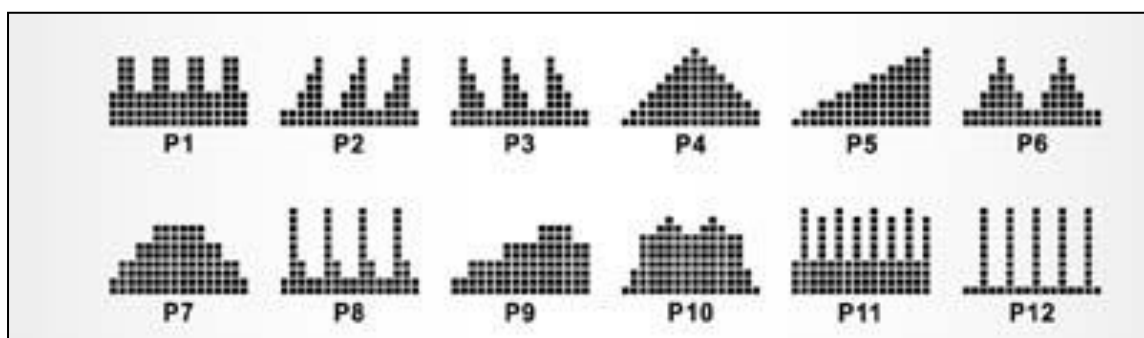
Programy

MANUAL – Manuální režim

V hlavní nabídce vyberte možnost MANUAL a stiskněte klávesu ENTER. Nastavte požadovanou zátěž a stiskněte klávesu ENTER. Tímto způsobem postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN.

PROGRAM- Vestavěné programy

V hlavní nabídce vyberte možnost PROGRAM a stiskněte klávesu ENTER, zobrazí se výběr jednotlivých programů P1 až P12, jejich průběh je znázorněn na diagramech níže, požadovaný program potvrďte klávesou ENTER. Postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN.



Fitness program

V hlavní nabídce vyberte možnost PROGRAM a rovnou stiskněte START, zahájí se trénink s výchozími hodnotami, kdy čas je nastaven na 12 minut a zátěž na stupeň 6. Podle tabulky níže si můžete ověřit svou fitness kondici.

Tabulka:

Úroveň	Pohlaví		Věk <30	Věk =30~ 39	Věk =40~ 49	Věk > 50
F5	Muž	VZDÁLENOST	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		RYCHLOST	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Žena	VZDÁLENOST	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		RYCHLOST	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Muž	VZDÁLENOST	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM	2.6~ 3.2KM
		RYCHLOST	20KM	19KM	17KM	16KM
	Žena	VZDÁLENOST	3~3.6KM	2.8~ 3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		RYCHLOST	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Muž	VZDÁLENOST	4~4.8KM	3.8~ 4.6KM	3.4~ 4.2KM	3.2~ 4KM
		RYCHLOST	24KM	23KM	21KM	20KM
	Žena	VZDÁLENOST	3.6~4.4K M	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		RYCHLOST	22KM	20KM	19KM	17KM

F2	Muž	VZDÁLENOST	4.8~ 5.6KM	4.6~ 5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		RYCHLOST	28KM	27KM	25KM	24KM
	Žena	VZDÁLENOST	4.4~ 5.4KM	4~5KM	3.8~ 4.6KM	3.4~ 4.4KM
		RYCHLOST	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Muž	VZDÁLENOST	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		RYCHLOST	28KM	27KM	25KM	24KM
	Muž	VZDÁLENOST	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		RYCHLOST	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT- Konstantní výkon

V hlavní nabídce vyberte možnost WATT a stiskněte klávesu ENTER. Tímto způsobem postupně nastavte všechny parametry tréninku TIME (čas) – DISTANCE (vzdálenost) – CALORIES (spálené kalorie) – TARGET HEART RATE (cílová hodnota srdečního tepu). Každou hodnotu upravte pomocí kláves UP a DOWN, potvrďte klávesou ENTER. Pro zahájení tréninku stiskněte START, zátěž upravujte tlačítka UP a DOWN. Počítač zobrazuje výkon v rozmezí 20 – 120 W.

PERSONAL- Uživatelsky definovaný program

V hlavní nabídce vyberte možnost PERSONAL a stiskněte klávesu ENTER. Postupně nastavte zátěž pro všech 16 sekcí tréninku. Tlačítka UP a DOWN upravíte zátěž pro první 1/16 tréninku a potvrdíte stisknutím ENTER, posunete se na nastavení zátěže pro 2/16 atd. až po 16-tý sloupeček. Trénink zahájíte stisknutím START. Během tréninku můžete upravovat zátěž tlačítka UP a DOWN.

HRC program

V hlavní nabídce vyberte možnost H.R.C., potvrďte stisknutím ENTER. V nastavení program je potřeba nadefinovat hodnoty pro 55%,75%,90%,100% maximální tepové frekvence, hodnoty se vypočítají podle tabulky níže. Nastavení každé hodnoty se upraví klávesami UP a DOWN a potvrdí se klávesou ENTER. Stiskněte START pro zahájení tréninku.

Výpočet hodnot:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Během tréninku se mění zátěž automaticky podle aktuální tepové frekvence.

Recovery mode – Program pro měření fyzické kondice

V hlavní nabídce vyberte položku RECOVERY a okamžitě přiložte dlaně na elektrody pro snímání tepové frekvence, po 60-ti vteřinách se zobrazí výsledek v rozsahu 1 až 6.

$$\text{Výpočet} = 6 - [(10 * (P1 - P2)) / P1] ^ 2;$$

P1: maximální tepová frekvence během prvních 20 vteřin měření

P2: Minimální tepová frekvence během posledních 40 vteřin měření.

Pokud není detekován tep, pak displej zobrazí ERR2. Zkuste si umýt ruce a odmastit elektrody.

Individuální nastavení

1. Nastavení a volba uživatele

Při prvním zapnutí, nebo po resetu konzole vyberte položku "USER" a stiskněte ENTER, klávesami DOWN a UP vyberte uživatele 1 (USER0)- 4 (USER3), stiskněte ENTER a nastavte pohlaví (MALE – muž, FEMALE – žena), věk, výšku, váhu.

Zobrazované hodnoty

Funkce	Rozsah	Výchozí hodnota	Posun	Popis
Time - čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Pokud je zobrazena 0, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 1:00~99:00, hodnota se bude odečítat do 0
Distance - vzdálenost	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Pokud je zobrazena 0, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 1~99.5, hodnota se bude odečítat do 0
CALORIES - spálené kalorie	0~990	0	±10	1. Pokud je zobrazeno 0.0, KCAL, bude se hodnota načítat 2. Pokud je zobrazeno 10~990, KCAL hodnota se bude odečítat do 0
Height - výška	100~200	160	±1	Metrická jednotka: CM
Weight - váha	20~150	50	±1	Metrická jednotka: KG
AGE - věk	10~99	25	±1	
USER - uživatel	User0~User4	User0	±1	
LEVEL - úroveň	1~24	1	±1	Úroveň zátěže+
WATT - výkon	10~350	100	±5	

- Režim spánku

Trenažér se přepne do režimu spánku, pokud nedojde po dobu 4 minut k pohybu, nebo stisku klávesy. Pro probuzení stiskněte kteroukoliv klávesu.

- Chyba motoru

Pokud displej zobrazí chybu ERR4, odpojte trenažér od elektrické sítě, sundejte kryt a zkontrolujte kabelové vedení, pravděpodobně došlo k uvolnění konektoru, nebo poškození kabelu.

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.



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.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

Sicherheitsanmerkungen

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

18. Das Gerät wurde zur Klasse HC 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: 72 kg

Schwungradgewicht: 7 kg

Abmessungen der Laufbahn: 168 x 65 x 178 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 120 kg

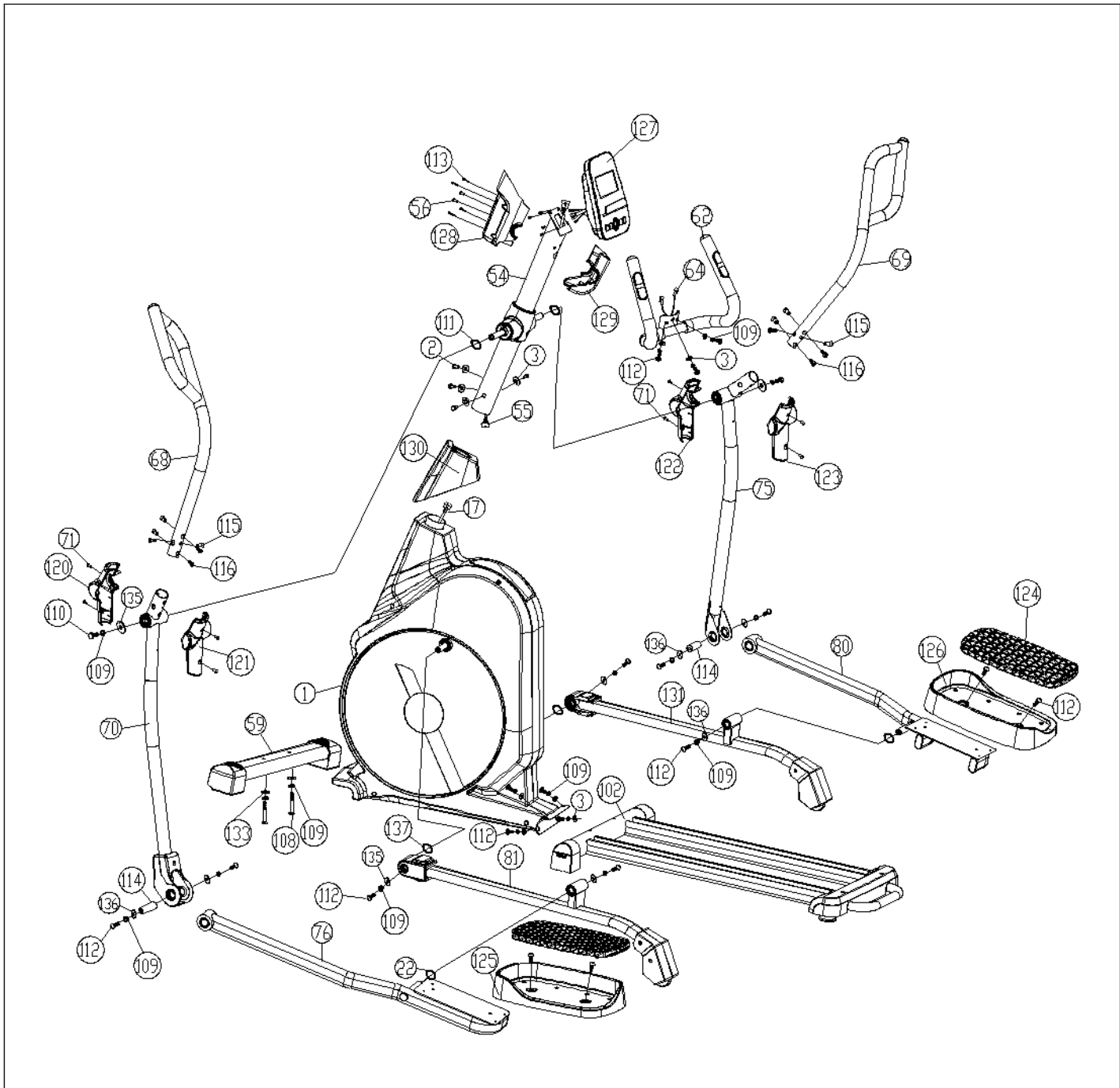
WARTUNG

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

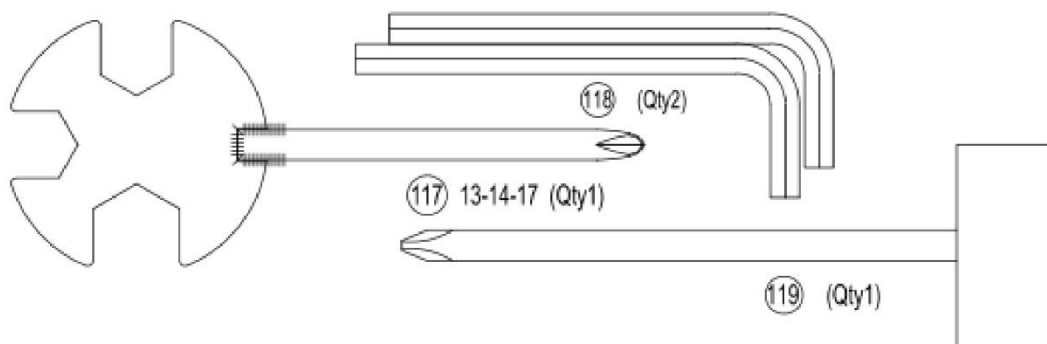
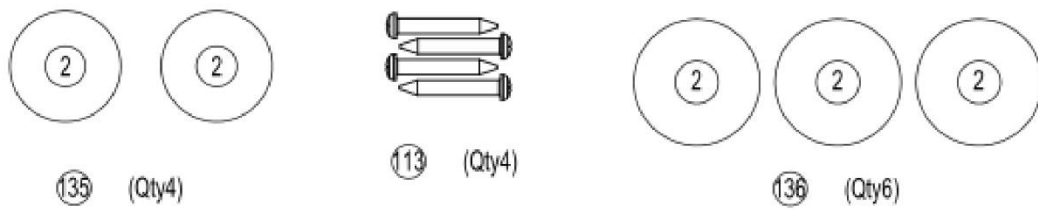
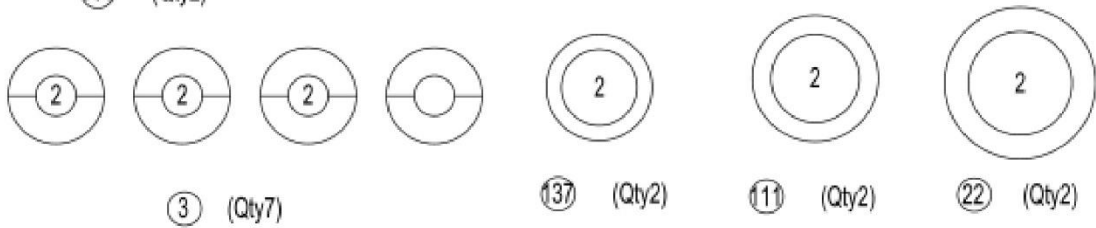
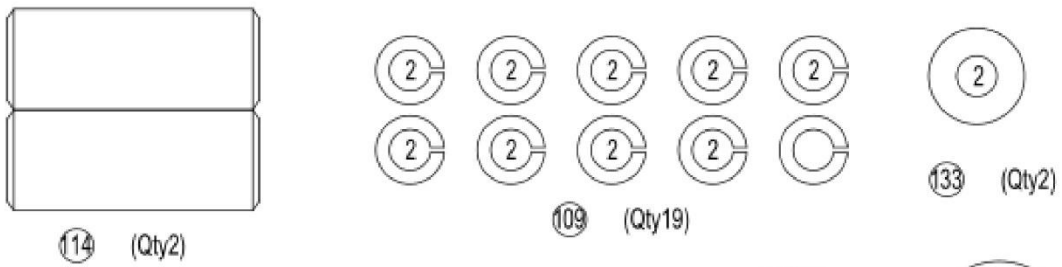
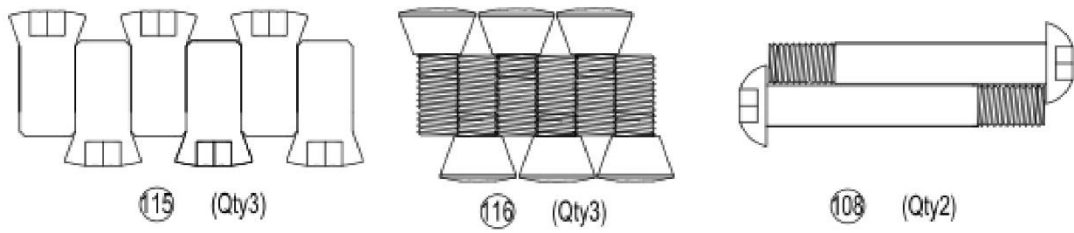
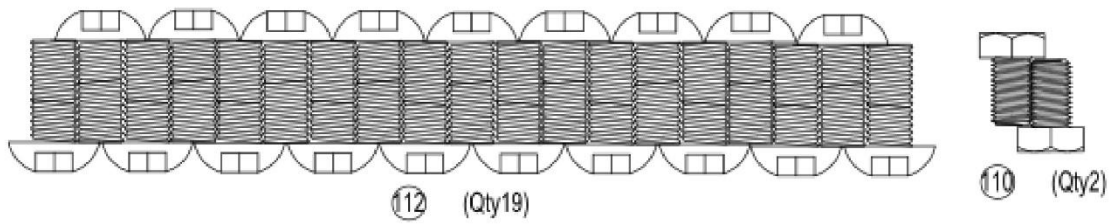
- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

BREMSEN

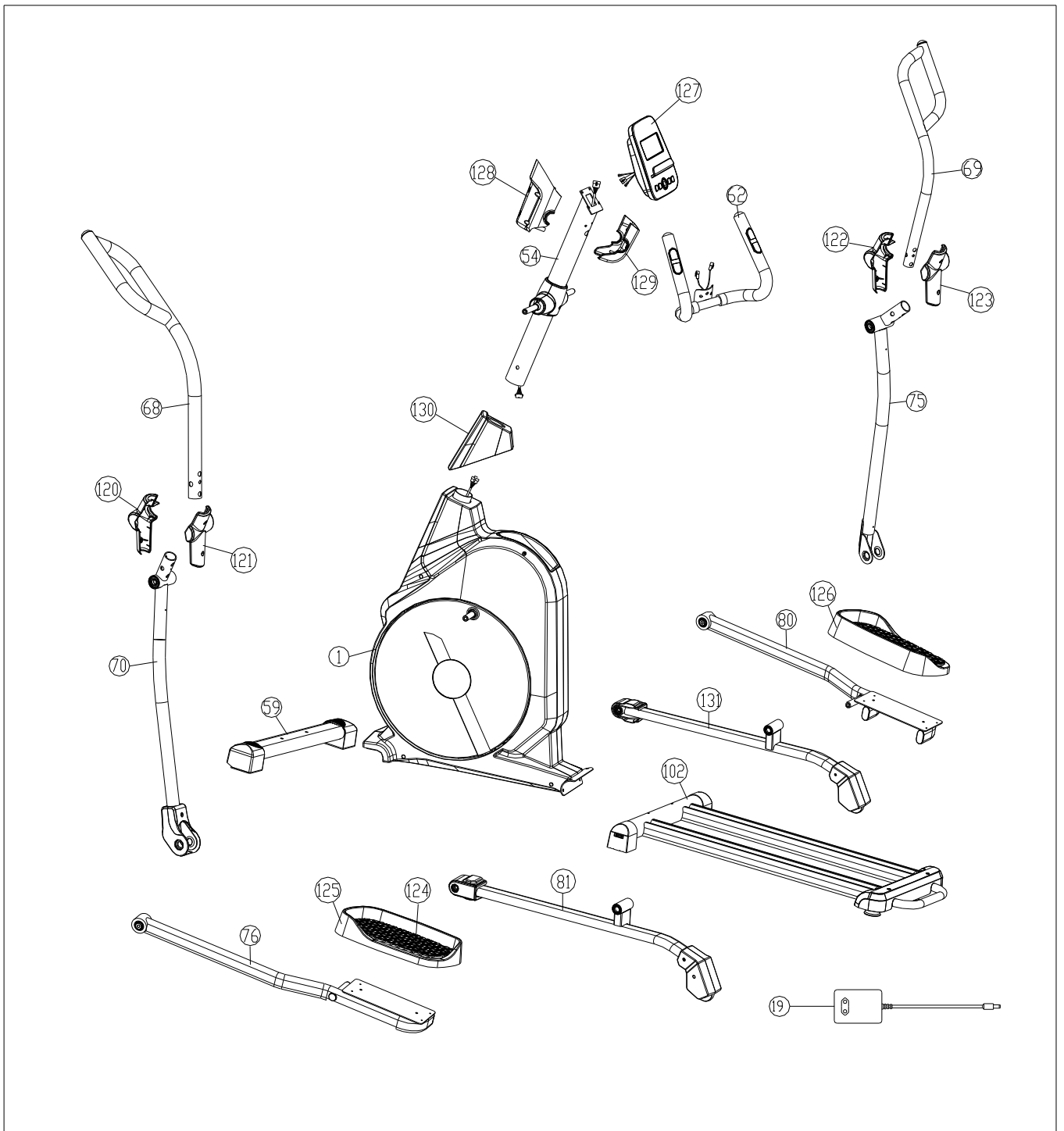
Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetischer crosstrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.



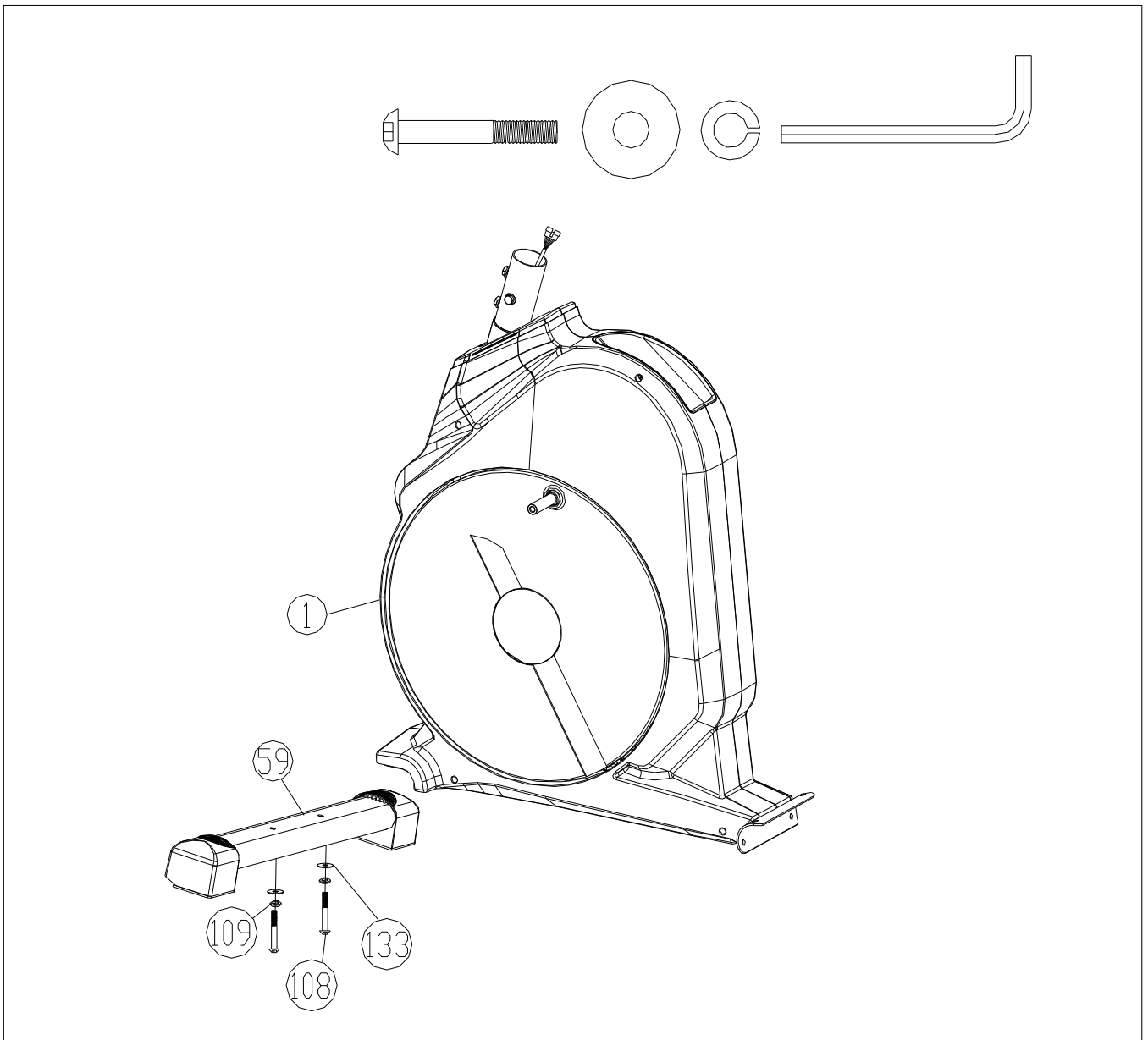
Werkzeuge



Liste der Teile



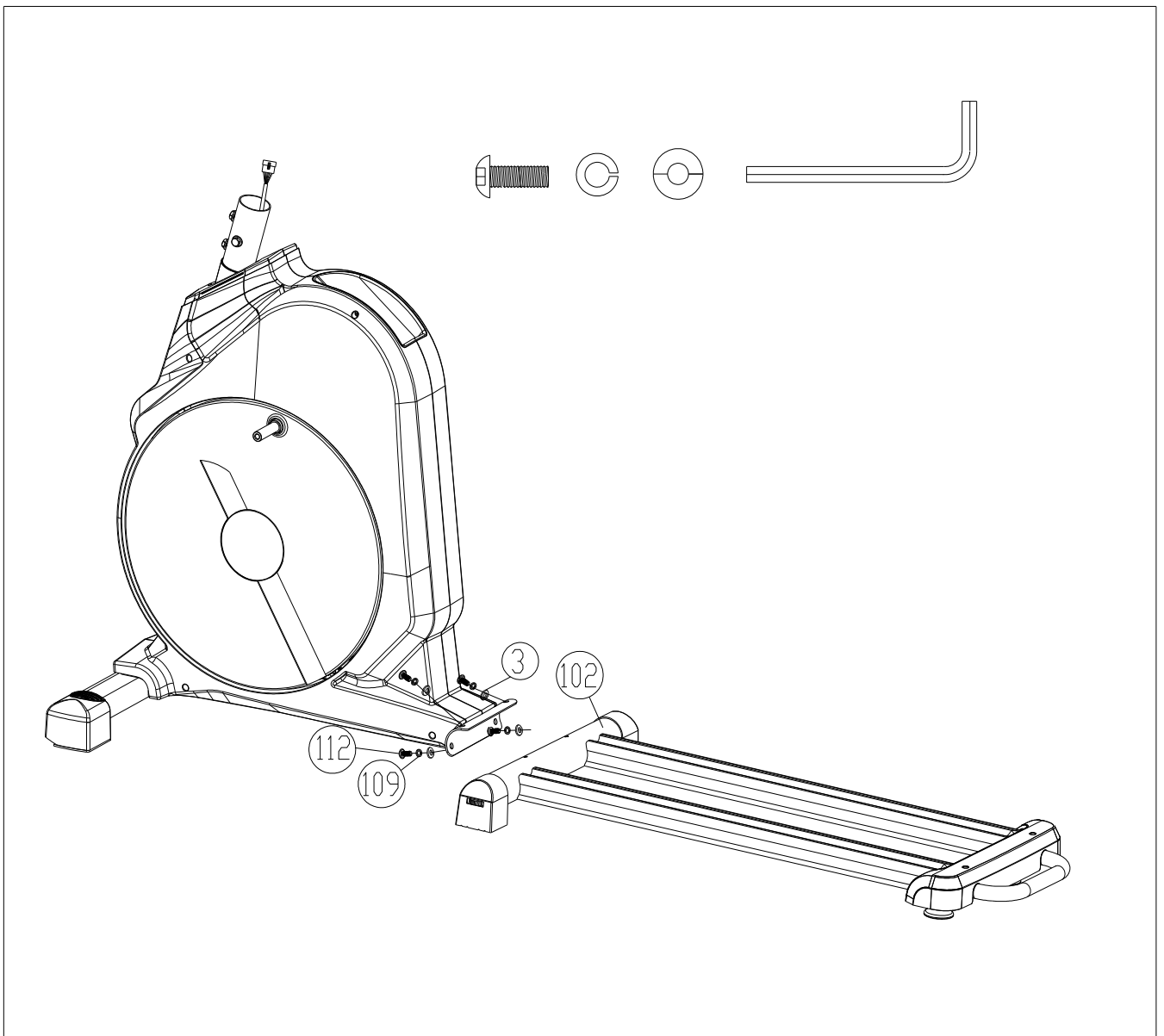
SCHRITT 1



SCHRITT 1: Montage des vorderen Standfußes

Befestigen Sie den Standfuß (#59) mittels Unterlegscheibe (#133), Unterlegscheibe (#109) und mittels Schraube (#108). Benutzen Sie dafür den Sechskantschlüssel.

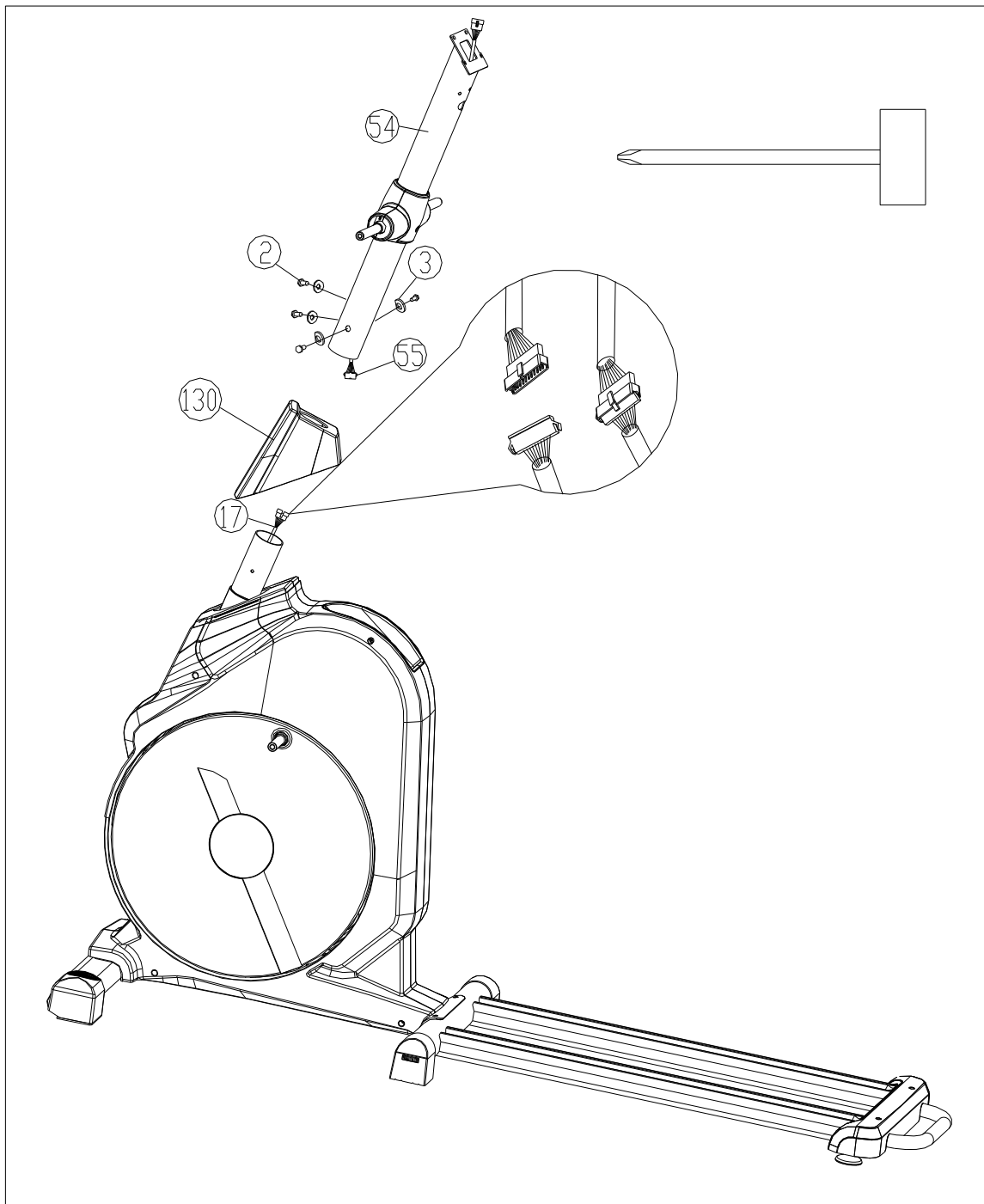
SCHRITT 2



SCHRITT 2: Montage der Gleitschiene

Befestigen Sie die Gleitschiene (#102) mittels Unterlegscheibe (#3), Unterlegscheibe (#109) und mittels Schraube (#112). Benutzen Sie dafür den Sechskantschlüssel.

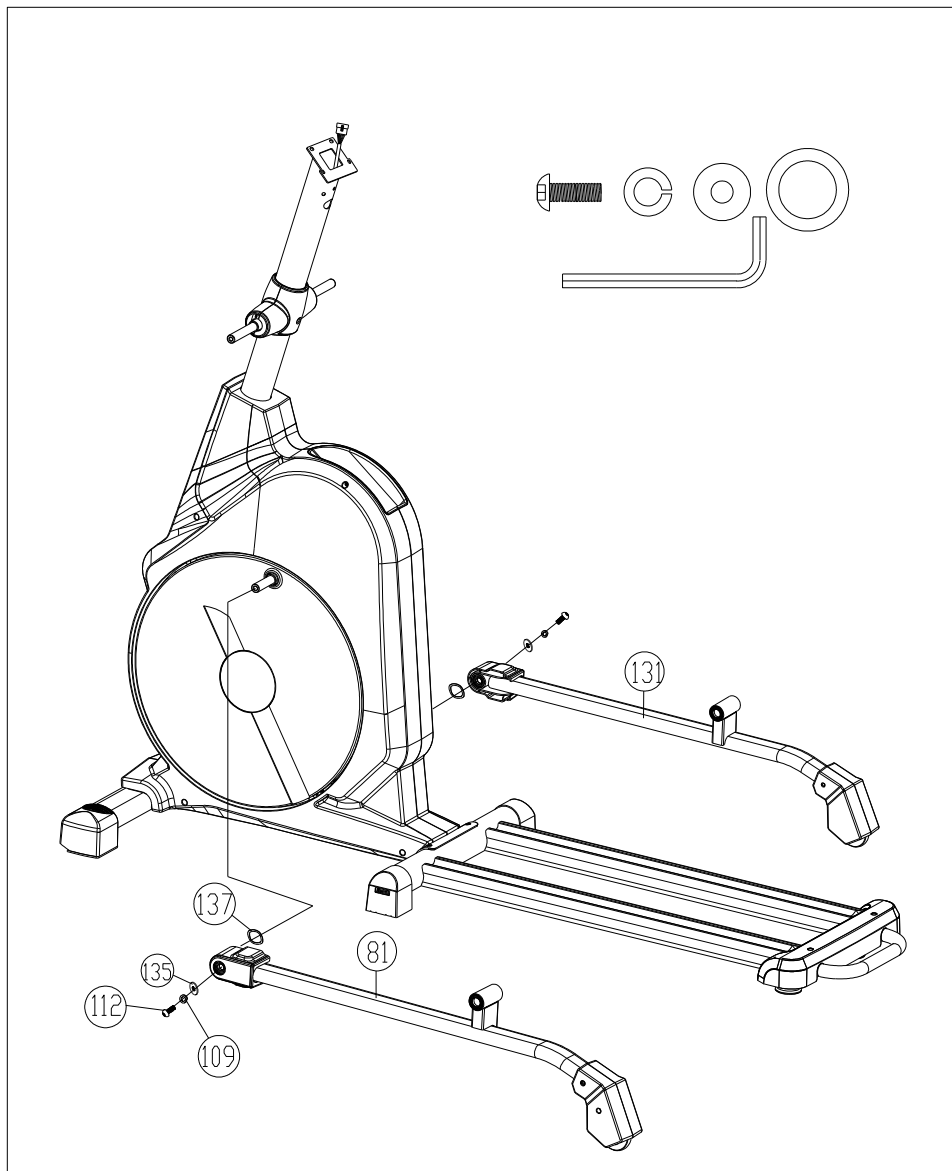
SCHRITT 3



SCHRITT 3: Montage der Hauptstange für den Computer

1. Befestigen Sie die Abdeckung der Hauptstange (#130).
2. Schließen Sie das Kabel entsprechend der Abbildung an.
3. Befestigen Sie die Hauptstange (#54) am Hauptrahmen mittels Unterlegscheibe (#3) und Schraube (#2).

SCHRITT 4



SCHRITT 4: Montage des linken und rechten Verbindungselements beim Pedalarm

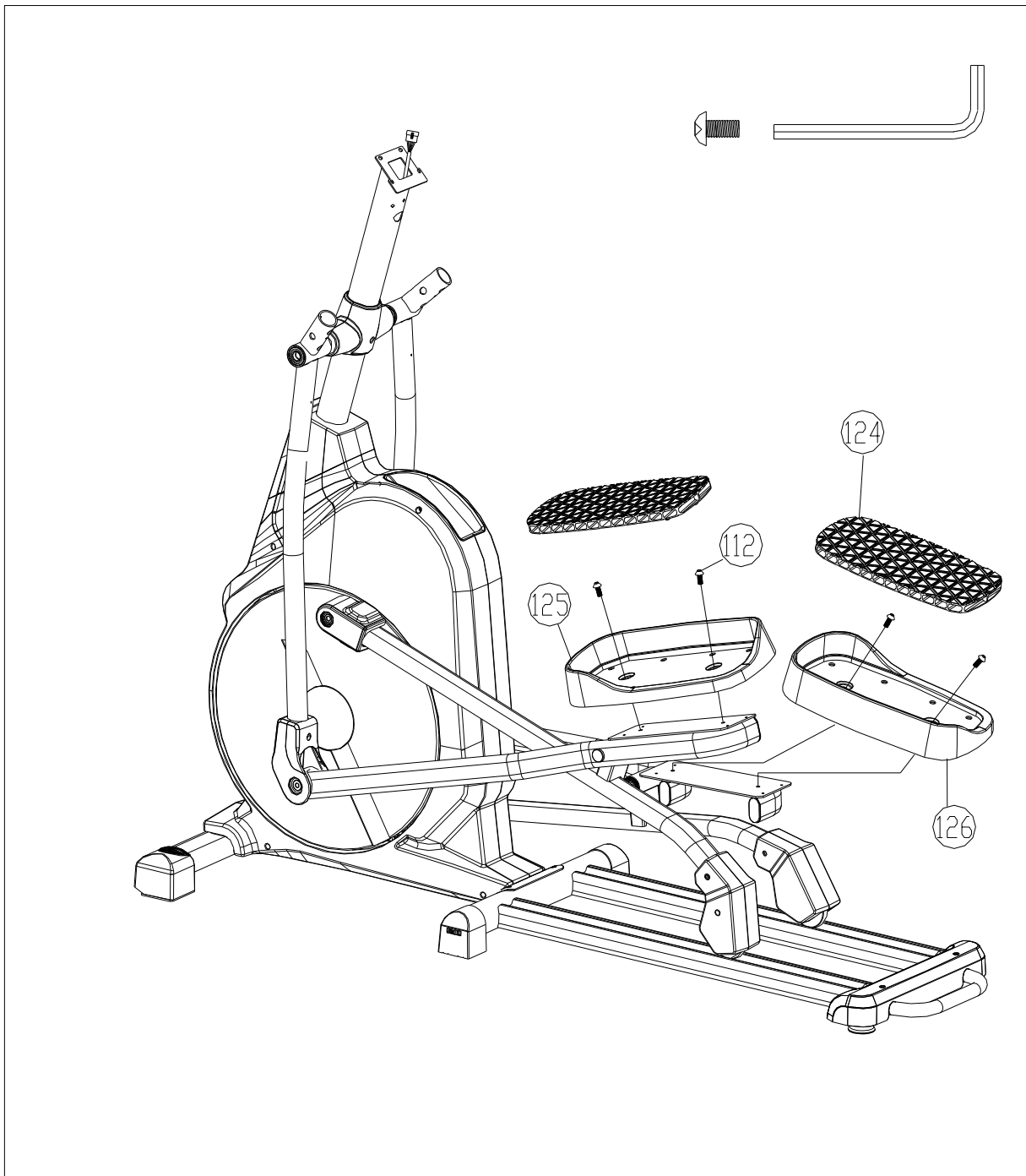
1. Befestigen Sie die Achse der Scheibe mittels Unterlegscheibe (#137).
2. Drehen Sie Unterlegscheibe (#135), Unterlegscheibe (#109) und Schraube (#112) mittels des Schlüssels zu.
3. Montieren Sie das rechte Verbindungselement beim Pedalarm auf die gleiche Weise.

(#109) und Schraube (#112). Drehen Sie alles mittels des Schlüssels zu.

6. Verbinden Sie die Hülse (#114) mit dem linken Schwingarm (#70) und dem Pedalarm (#76) mittels zwei Unterlegscheiben (#136), Unterlegscheibe (#109) und Schraube (#112). Benutzen Sie dafür den Schlüssel.

7. Befolgen Sie die gleichen Montageschritte für die rechte Seite.

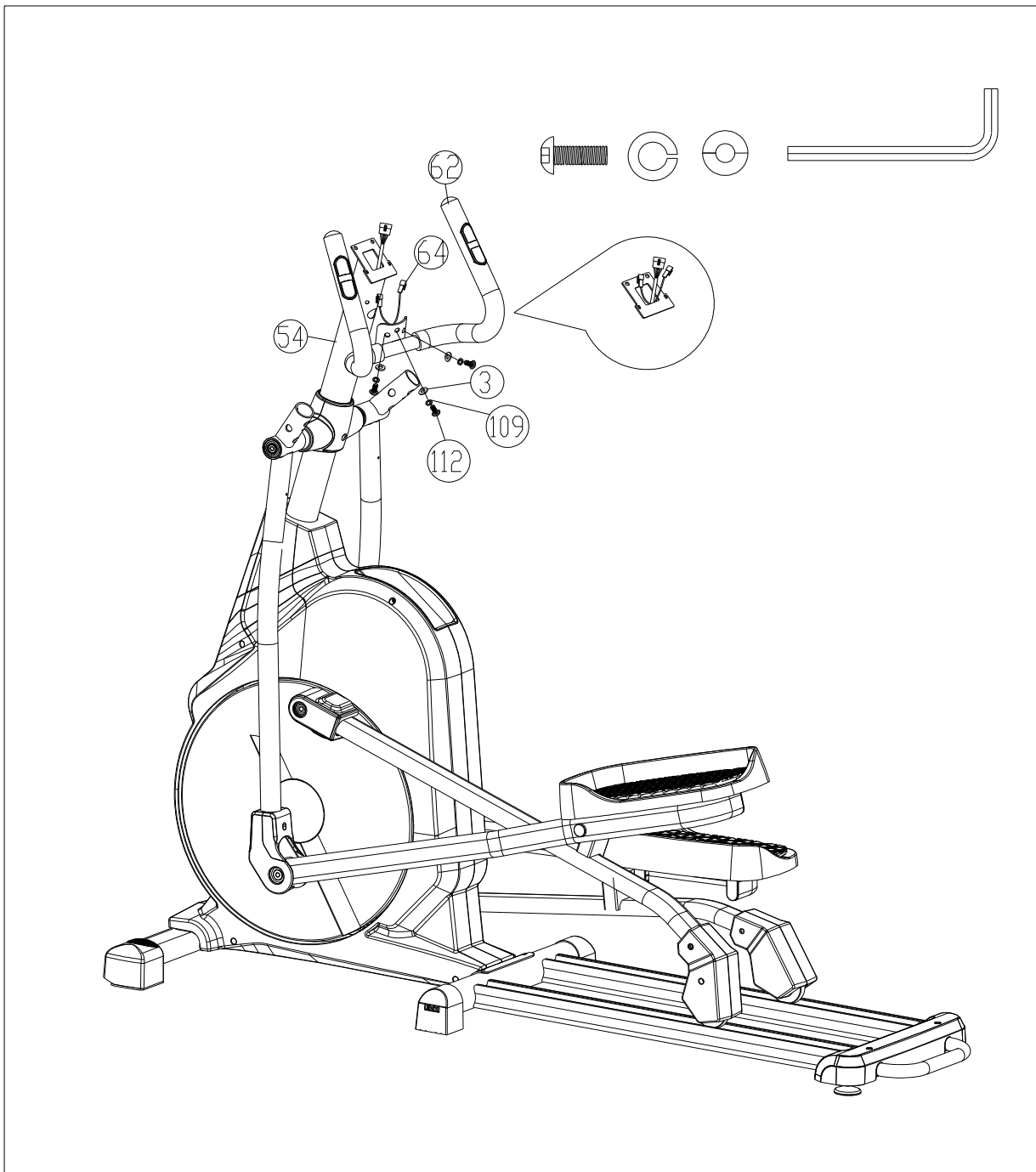
SCHRITT 6



SCHRITT 6: Montage des Pedals

1. Befestigen Sie das linke Pedal (#125) mittels Schraube (#112). Benutzen Sie dafür den Sechskantschlüssel.
2. Befestigen Sie die Trittfläche (#124) am linken Pedal (#125).
3. Montieren Sie das rechte Pedal auf die gleiche Weise.

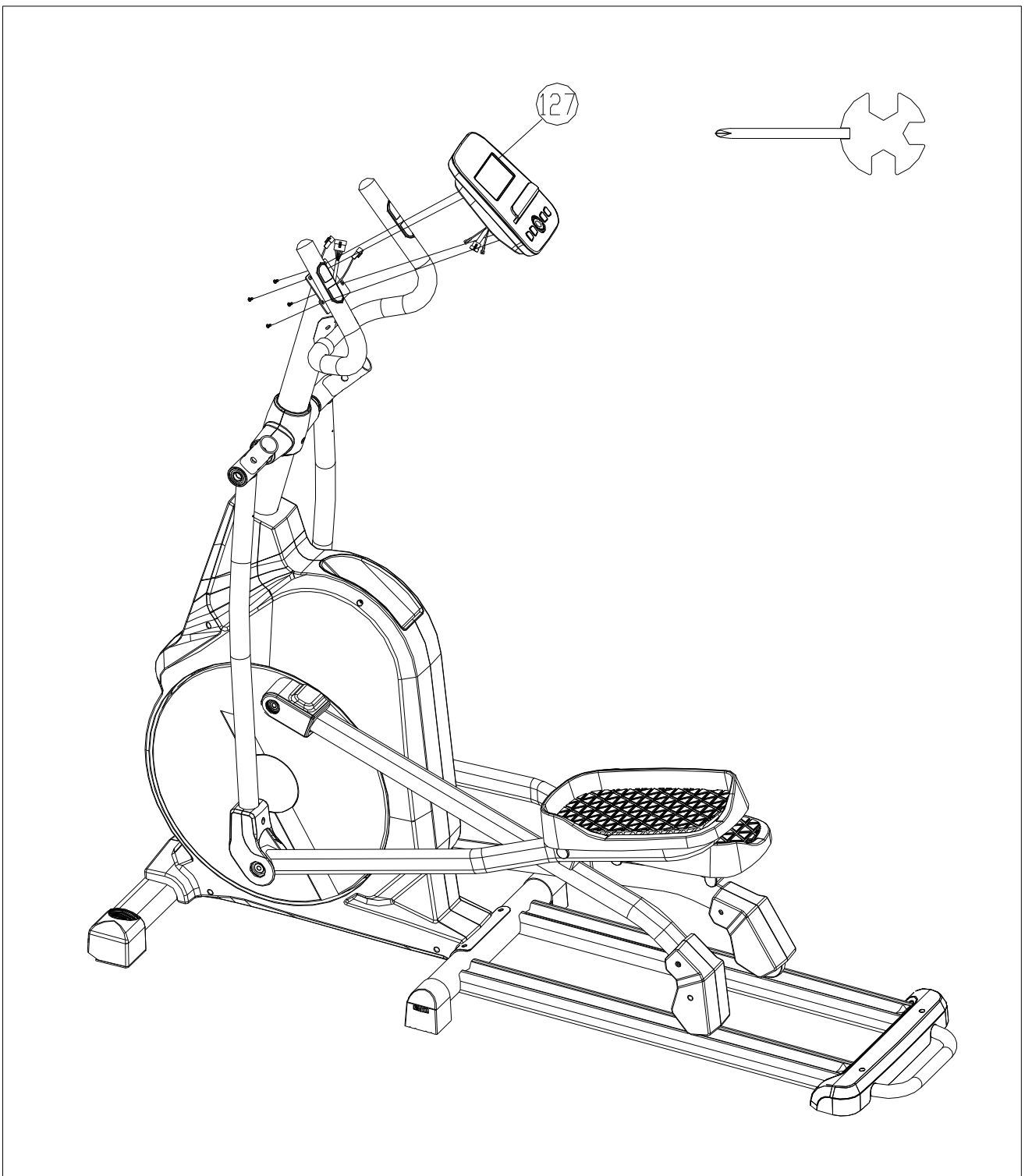
SCHRITT 7



SCHRITT 7: Montage des Lenkers

1. Führen Sie das Kabel des Sensors (#64) durch die Öffnung der Hauptstange (#54). Befestigen Sie den Lenker mittels Unterlegscheibe (#3), Unterlegscheibe (#109) und Schraube (#112). Benutzen Sie dafür den Sechskantschlüssel.

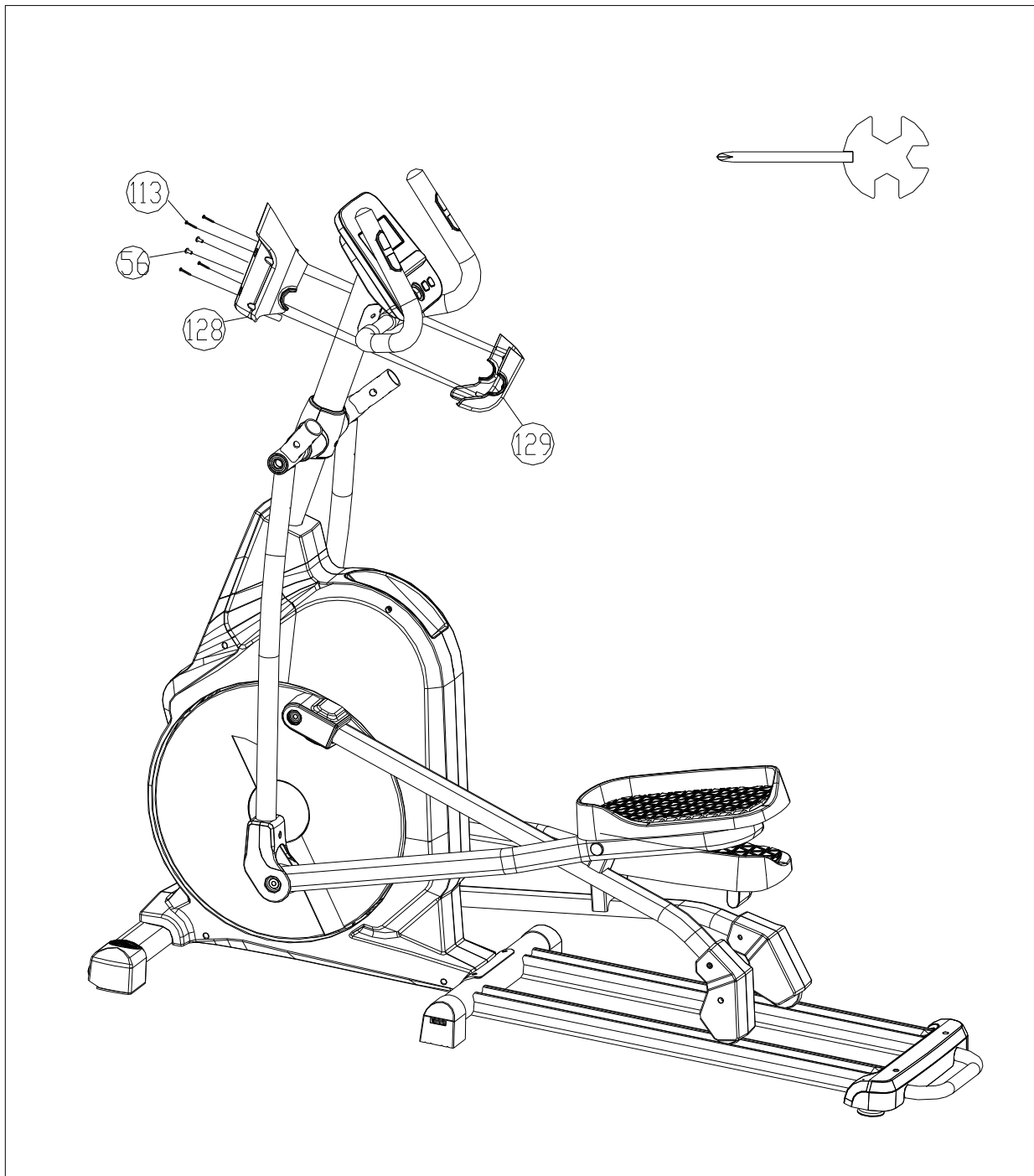
SCHRITT 8



SCHRITT 8: Montage des Computers

Benutzen Sie den entsprechenden Schlüssel, um die Schraube in der hinteren Teil des Computers festzudrehen.

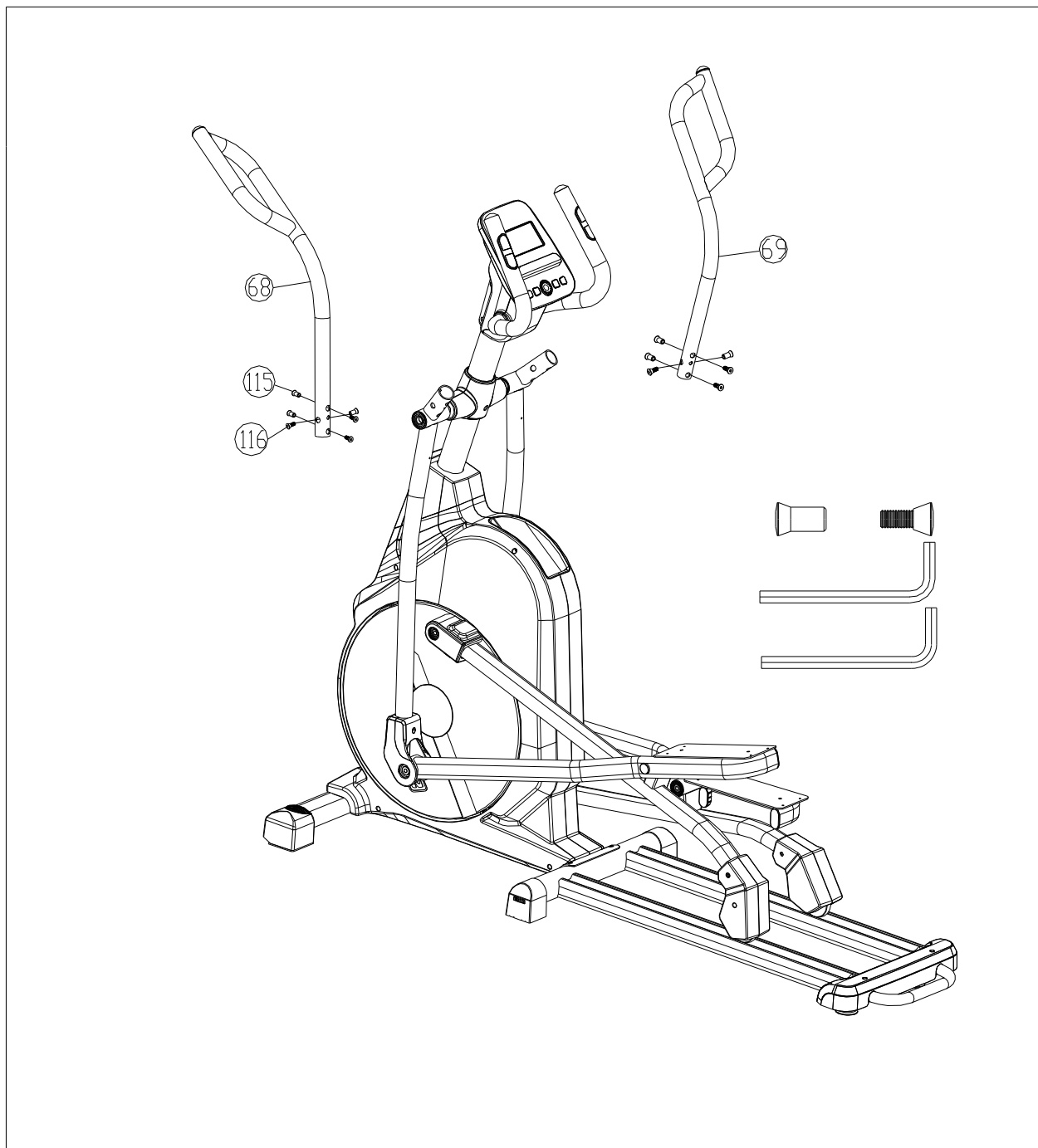
SCHRITT 9



SCHRITT 9: Montage der Abdeckung

Lösen Sie mittels des entsprechenden Schlüssels die Sicherungsschraube (#56). Befestigen Sie die vordere (#128) und hintere Abdeckung (#129) mittels der Schraube (#113) und des entsprechenden Schlüssels.

SCHRITT 10



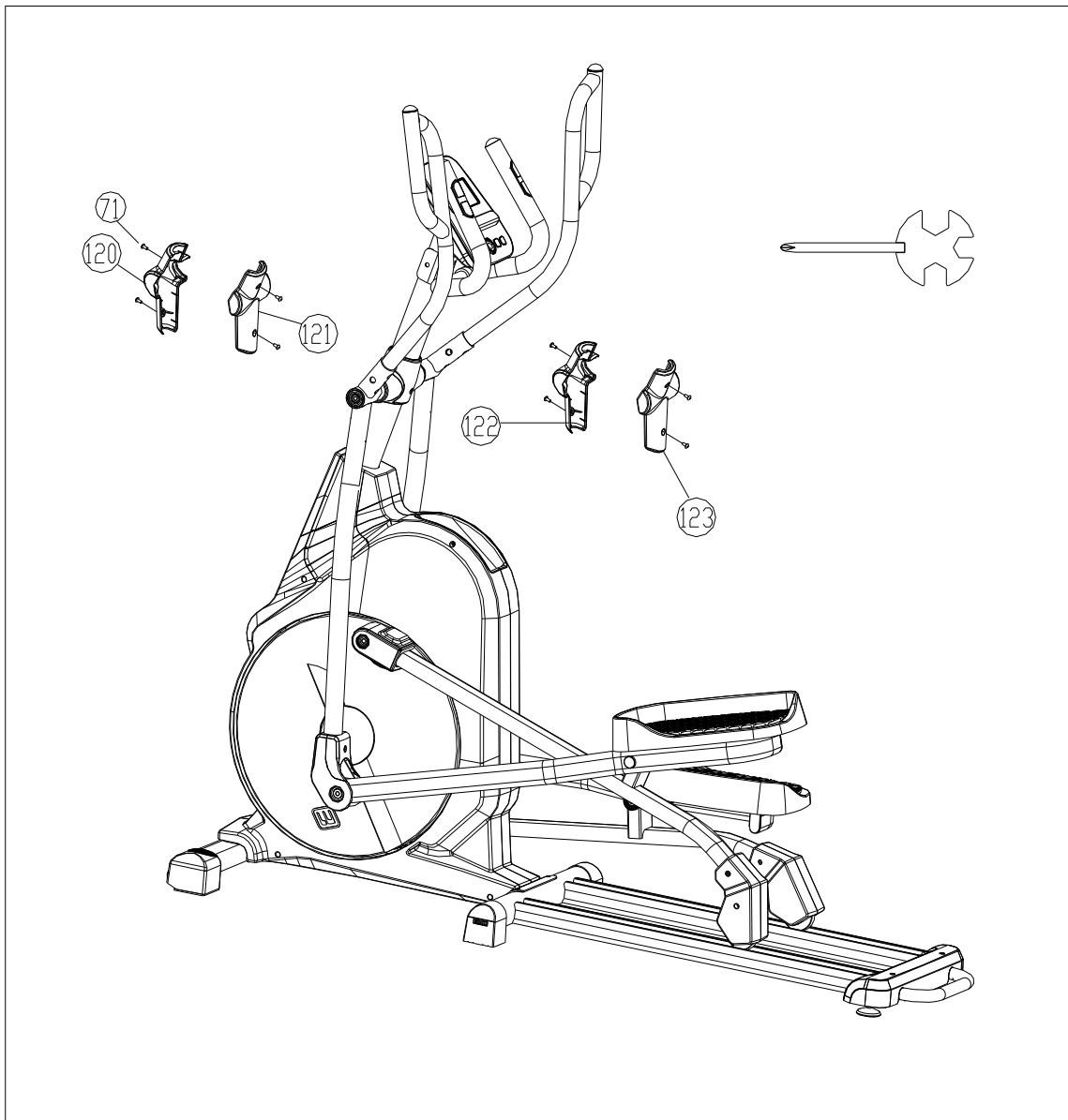
SCHRITT 10: Montage des linken und rechten Handlaufs

Führen Sie den linken Handlauf in den linken Schwingarm ein.

Befestigen Sie alles mittels 3 Muttern (#115) und 3 Schrauben

(#116). Benutzen Sie dafür zwei Sechskantschlüssel. Montieren Sie den linken Handlauf auf die gleiche Weise.

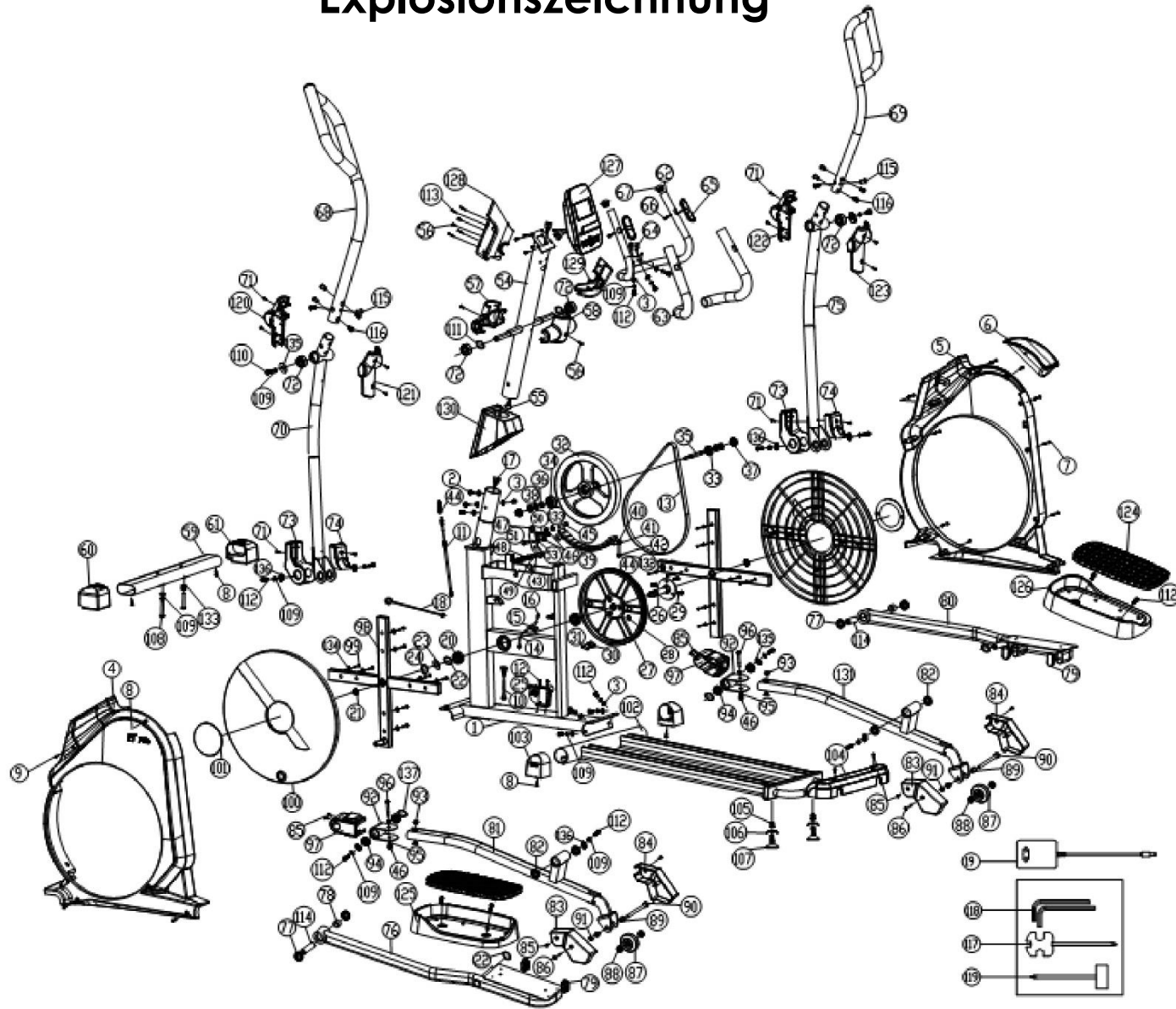
SCHRITT 11



SCHRITT 11: Montage der Abdeckung des Lenkers

Befestigen Sie die linke Abdeckung (#120) (#121) mittels Schraube (#71). Benutzen Sie dafür den entsprechenden Schlüssel. Montieren Sie die rechte Abdeckung auf die gleiche Weise.

Explosionszeichnung



Liste der Teile

Teil-Nr.	Beschreibung		Menge	Teil-Nr.	Beschreibung		Menge
1	Hauptrahmen	Q235	1	69	Handlauf rechts	Q235	1
2	Schraube	M8*P1.25*16L	2	70	Schwingarm links	Q235	1
3	Unterlegscheibe	Φ8*Φ19*2 T	11	71	Schraube	M5*12L,	12
4	Obere Abdeckung links	ABS	1	72	Lager	6003 2RS	4
5	Obere Abdeckung rechts	ABS	1	73	Vordere Abdeckung des Pedalarms	ABS	1
6	Halterung für eine Trinkflasche	ABS	1	74	Hintere Abdeckung des Pedalarms	ABS	1
7	Schraube	ST3.9*50L	6	75	Schwingarm rechts	Q235	1
8	Schraube	3/16"*3/4"	10	76	Pedalarm links	Q235	1
9	Schraube	ST3.9*10L	2	77	Lager	6004 2RS	4
10	Motorkabel	120L	1	78	Hülse	φ25.4*20.3L	2
11	Kabel der Geschwindigkeitskontrolle	<u>350L,48L</u>	1	79	Netzadapter	PP	4
12	Schraube	M5*12L	2	80	Pedalarm rechts	Q235	1
13	Riemen	450J8	1	81	Verbindungselement beim Pedalarm links	Q235,	1
14	Unteres Kabel des Sensors	650L	1	82	Lager	6804 2ZZ	4
15	Verbindungselement	PP	1	83	Obere Abdeckung des Rads	ABS	2
16	Schraube	M5*10L	1	84	Untere Abdeckung des Rads	ABS	2
17	Unteres Kabel	1100L	1	85	Schraube	M5*12L,	10
18	Kabel DC	550L	1	86	Schraube	ST4.2*50L	2
19	Adapter	9V 1000mA,	1	87	Rad	φ71.8*24 W,	2
20	Lager	6004 2RS	2	88	Lager	608 2ZZ	4
21	Mutter	M10*P1.2 5*10T	2	89	Hülse	Φ19*15.4L	4
22	Unterlegscheibe	Φ20.5*Φ3 0*0.3T	3	90	Schraube	M8*62L*S 20L,	2
23	Unterlegscheibe	Φ20.3*Φ3 0*0.5T	1	91	Mutter	M8*7T,13	2
24	Klemme Typ C	Φ18.5*Φ2 2.5*1T	1	92	Verbindungselement	Q235	2
25	Motor		1	93	Hülse	POM	4
26	Achse	φ20*156L	1	94	Lager	6002 2ZZ	4

27	Riemenscheibe	φ289*9	1	95	Hülse	φ8*φ11*4.5T	4
28	Magnet	φ15*2	1	96	Schraube	M8*P1.25*60L*S20L	2
29	Schraube	M8*P1.25*12L*5T	3	97	Untere Abdeckung des Pedalarms	ABS	2
30	Befestigungselement für Magnet	ABS	1	98	Befestigungselement (Kreuz)	Q235	2
31	Schraube	ST3.9*10L	2	99	Schraube	ST3.9*20L	16
32	Schwungrad	φ280*32W*7KG	1	100	Scheibe	ABS	2
33	Lager	6000 2RS	1	101	Abdeckung der Scheibe	ABS	2
34	Lager	6300 2RS	1	102	Gleitschiene	Q235	1
35	Achse des Schwungrads	3/8"-26*123L	1	103	Fußkappen	PP+PA	2
36	Hülse aus Kunststoff	φ10*φ15.8*6mm,PA	1	104	Abdeckung der Gleitschiene	ABS	1
37	Mutter	3/8"-26*10T	2	105	Mutter	M8*18L (M8*9L)	2
38	Mutter	3/8"-26*4.5T,17	3	106	Schutzplatte	3T	2
39	Magnet	VE410	1	107	Endkappe	PVC	2
40	Schraube	M6*P1.0*60L	1	108	Schraube	M8*P1.25*55L*S13	2
41	Mutter	M6*4.5T,10	1	109	Unterlegscheibe	φ8.1*2.5T	19
42	Unterlegscheibe	φ6.5*φ19*1.5T	1	110	Schraube	M8*P1.25*20L	2
43	Mutter	M6*5.5T,10	2	111	Unterlegscheibe	φ17.5*φ25*0.3T	2
44	Feder	φ9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1	112	Schraube	M8*P1.25*20L	19
45	Schraube	M8*P1.25*45L*S17	1	113	Schraube	ST2.9*20L	4
46	Mutter	M8*7T,13	3	114	Achse des Pedalarms	φ20*50L,	2
47	Halterung	Q235	1	115	Mutter	M8*16L,	6
48	Lager	6200 2ZZ	3	116	Schraube	M8*20L,	6
49	Unterlegscheibe	φ10*φ15*0.3T,	1	117	Schlüssel	13.14.17	1
50	Schraube	M6*P1.0*70L	3	118	Sechskantschlüssel	6mm*30mm*84mm	2
51	Schraube	M8*20L,5	1	119	Schlüssel	13.14	1
52	Mutter	M8*7T,13	2	120	Abdeckung	ABS	2
53	Unterlegscheibe	φ8.5*φ25*0.5T	2	121	Abdeckung	ABS	2

54	Hauptstange	Q235	1	122	Abdeckung	ABS	2
55	Oberes Kabel	750L	1	123	Abdeckung	ABS	2
56	Sicherungsschraube	M5*10L	4	124	Trittfläche	TPE	2
57	Abdeckung der Hantelstange	ABS	8	125	Pedal links	PP	1
58	Abdeckung der Hantelstange	ABS	8	126	Pedal rechts	PP	1
59	Vorderer Standfuß	40*80*1.5 T*560L	1	127	Computer		1
60	Vordere Endkappe, links	PP+PA+A 3,	1	128	Vordere Abdeckung	ABS	1
61	Vordere Endkappe, rechts	PP+PA+A 3,	1	129	Hintere Abdeckung	ABS	1
62	Lenker	Q235	1	130	Abdeckung der Hantelstange	ABS	1
63	Handgriff	φ23*3T*46 0L,STR	2	131	Verbindungselement beim Pedalarm rechts	Q235	1
64	Kabel des Sensors	700L	2	132	Unterlegscheibe	Φ6.5*Φ14* 1T,	1
65	Sensor	12B	2	133	Unterlegscheibe	Φ8*Φ19*2 T,	3
66	Schraube	ST3.5*20L	2	134	Unterlegscheibe	Φ6*Φ19*2 T,	16
67	Endkappe	PVC	2	135	Unterlegscheibe	Φ8*Φ22*2 T,	4
68	Handlauf links	Q235	1	136	Unterlegscheibe	Φ8.5*Φ25* 2T,	6
				137	Unterlegscheibe	Φ15,	2

Computer



1. Nach dem Drücken der Taste POWER-ON sollen alle Bereiche auf dem Display eine Sekunde lang angezeigt werden. Sie hören dann ein Signalton und der Motor wird auf Null neu gestartet.
2. Wenn kein Eingangssignal 4 Sekunden lang empfangen wird, wird „E4“ auf dem Display angezeigt. Wenn Sie die Taste START/STOP mehr als 2 Sekunden lang gedrückt halten, wird ein Reset gemacht. Dadurch werden alle Funktionen auf den Zustand nach dem Einschalten des Geräts zurückgesetzt.

Stromversorgung des Computers: DC6V 1000mA

Funktionen der Tasten

1. START/STOP : A. Start.

B. Während der Pause, um die Arbeit fortzusetzen.

2. RESET : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Parameter, um zurück ins Hauptmenü zu gelangen.

B. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um ein Reset zu machen.

3. RECOVERY : A. Drücken Sie die Taste beim Signal der Herzfrequenz, um in den RECOVERY-Modus zu gelangen.

4. UP : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um den Wert der Parameter zu erhöhen.

B. Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Wert des Widerstands zu erhöhen.

5. DOWN : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um den Wert der Parameter zu verringern.

B. Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Wert des Widerstands zu verringern.

6. MODE/ENTER : A. Drücken Sie die Taste während der Einstellung der Funktionen, um die Einstellung der Werte zu bestätigen.

B. Drücken Sie die Taste während der Bestimmung der Benutzereinstellungen, um in den nächsten Teil zu gelangen.

7. MODE+RECOVERY : A. Halten Sie im Hauptmenü die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das metrische / imperiale Maßsystem zu ändern.

8. ENTER+RECOVERY : A. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Schlafmodus zu gelangen.

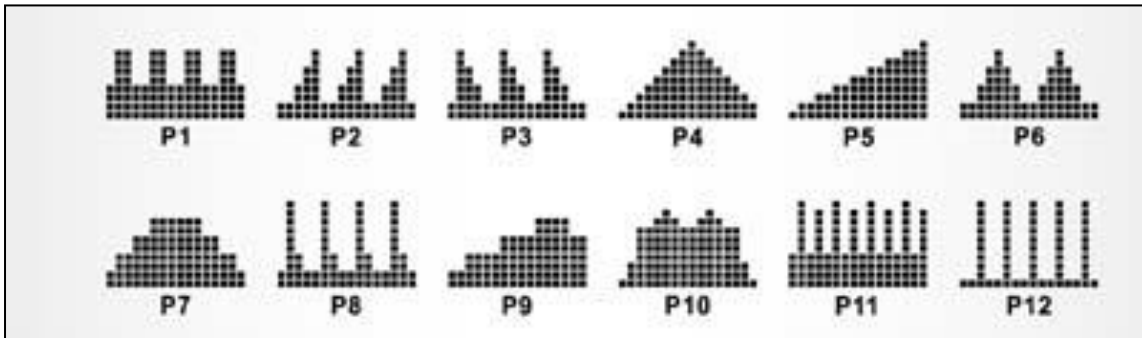
Funktionsmodi

Der manuelle Modus - Hauptmodus

Wählen Sie den manuellen Modus "Manual" aus. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um den Widerstand einzustellen und zu bestimmen. Drücken Sie wieder die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Widerstand verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN.

PROGRAMM - Built-in-Modus

Wählen Sie den Modus "Program" aus. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das entsprechende Programm P1----P2 zu wählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen. Stellen Sie den Wert des Widerstands ein und drücken Sie ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Widerstand verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN. Auf dem folgenden Diagramm werden die 12 eingebauten Modi gezeigt.



Fitness-Modus

Wählen Sie den Modus "Program" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Der gezielte Wert der Zeit beträgt 12 Min. und des Widerstands hingegen 6. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

Liste:

Niveau	Geschlecht		AGE (Alter) < 30	AGE (Alter) = 30~39	AGE (Alter) = 40~49	AGE (Alter) > 50

F5	Mann	DISTANCE (Distanz)	<3.2KM	<3KM	<2.8KM	<2.6KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	<3KM	<2.8KM	<2.4KM	<2.2KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Mann	DISTANCE (Distanz)	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~ 3.2KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	20KM	19KM	17KM	16KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~ 2.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Mann	DISTANCE (Distanz)	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	24KM	23KM	21KM	20KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~ 3.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	22KM	20KM	19KM	17KM

F2	Mann	DISTANCE (Distanz)	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Mann	DISTANCE (Distanz)	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	28KM	27KM	25KM	24KM
	Frau	DISTANCE (Distanz)	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED (Geschwindigkeit)	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT – Konstante Messung der Leistung während des Trainings

Wählen Sie den Modus "WATT" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Wählen Sie die WATT-Einstellungen und drücken Sie die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- Zielherzfrequenz (target heart rate) einzustellen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie nach der eingeführten Einstellungen die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den WATT-Wert verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN. Die WATT-Leistung basiert auf RPM und WATT, die überprüft sind. Wenn RPM < 20 ist, beträgt der Wert 20. Wenn RPM > 120 ist, beträgt der Wert 120.

PERSONAL (Personal) – der eigene Modus

Wählen Sie den Modus "PERSONAL" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um ihn zu bestätigen. Gehen Sie in den Bereich der Widerstandseinstellung. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um den Wert der Parameter zu erhöhen / zu verringern. Drücken Sie ENTER, um in den weiteren Teil der Einstellungen zu gelangen. Drücken Sie die Taste ENTER, wenn Sie den 16. Bereich erreichen, um in die Einstellung des 1. Bereichs zu gelangen. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Wert des Widerstands verringern bzw. erhöhen. Drücken Sie dafür die Taste UP oder DOWN.

HRC-Modus

Wählen Sie den Modus "HRC" aus. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den HRC-Modus zu gelangen. Drücken Sie UP oder DOWN, um den entsprechenden Wert 55%,75%,90%,100% zu wählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um Zeit (time) ---- Distanz (distance)---- Kalorienverbrauch (calories)---- HRC einzustellen. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu beginnen.

Muster für die Berechnung des Zielwertes:

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{AGE}) * 100\%$$

Während des Trainings ist die Erhöhung / die Verringerung des Widerstands nach der Herzfrequenz berechnet.

Recovery-Modus

Drücken Sie „RECOVERY“ beim spürbaren Puls, um in den RECOVERY-Modus zu gelangen. Halten Sie die Sensoren zur Pulsmessung mit Ihren Händen. Die Zeit wird ab 60 Sek. heruntergezählt. Nach der Messung wird das Ergebnis im Bereich 1~6 auf dem Display angezeigt.

$$\text{Markierung} = 6 - \left[\frac{10 * (P1 - P2)}{P1} \right]^2;$$

P1: maximale Herzfrequenz aus ersten 20 Sek.

P2: minimale Herzfrequenz aus letzten 40 Sek.

Wenn P1 oder P2 = 0, wird auf dem Display ERR2 angezeigt.

三、Modus der Benutzerdaten

1、Benutzereinstellungen

Wählen Sie den Einstellungsmodus „USER“ (Benutzer) nach Einschalten oder Zurücksetzen aus. Drücken Sie DOWN oder UP, um USER0~USER4 zu wählen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Wählen Sie entsprechende Einstellungen gender (Geschlecht) - age (Alter) - height (Größe) - weight (Gewicht) aus.

Beschreibung der Funktionen, die das Training betreffen

Art der Funktion	Bereich der Anzeige	Voreingestellter Wert	Erhöhung/Verringerung	Beschreibung
Time (Zeit)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit erhöht. 2. Wenn 1:00~99:00 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit bis 0 heruntergezählt.

Distance (Distanz)	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird der Wert der Distanz erhöht. 2. Wenn 0.1~99.5 angezeigt wird, wird der Wert der Zeit bis 0 heruntergezählt.
CALORIES (Kalorienverbrauch)	0~990	0	±10	1. Wenn 0.0 angezeigt wird, wird der Wert des Kalorienverbrauchs erhöht. 2. Wenn 10~990 angezeigt wird, wird der Wert des Kalorienverbrauchs bis 0 heruntergezählt.
Height (Größe)	100~200	160	±1	Maßeinheit: CM
Weight (Gewicht)	20~150	50	±1	Maßeinheit: KG
AGE (Alter)	10~99	25	±1	Alter
USER (Benutzer)	User0~User4	User0	±1	Benutzer
LEVEL (Niveau)	1~24	1	±1	Widerstand des Motors
WATT	10~350	100	±5	Watt-Wert

Änderung des metrischen / imperialen Maßsystems

Halten Sie im Hauptmenü MODE+RECOVERY 3 Sekunden lang gedrückt, um in die Einstellungen zu gelangen. Nach der Änderung der Einstellung wird der Computer automatisch zurückgesetzt.

Sleep mode (Schlafmodus)

Gehen Sie im Ruhezustand in den Schlafmodus, wenn 4 Minuten lang keine Aktivität erkannt wird. Auf dem Display wird zu diesem Zeitpunkt die Temperatur angezeigt. Drücken Sie zum Beenden eine beliebige Taste.

Motor error (Fehler des Motors)

Wenn das Kabel des Motors ausgesteckt oder VR beschädigt wurde, zeigt der Computer ERR4 an. Es ist erforderlich, die Stromversorgung abzuschalten, um den Stromkreis zu überprüfen.



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:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu 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 i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż 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.

Adnotacje o przebiegu napraw

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.

2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.

3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.

4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.

5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.

6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.

7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.

8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.

9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.

10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.

11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

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

Notes on the course of repairs

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kod:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
 2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
 3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
 4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
 5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
 6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
 7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
 8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
 9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
 10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
 11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
- Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

Upozornění o opravě

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNG

- 1.** Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
- 2.** Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
 - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
- 3.** Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
- 4.** Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
- 5.** Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
- 6.** Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
- 7.** Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- 8.** 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
- 9.** Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
- 10.** Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
- 11.** 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 www.abisal.pl