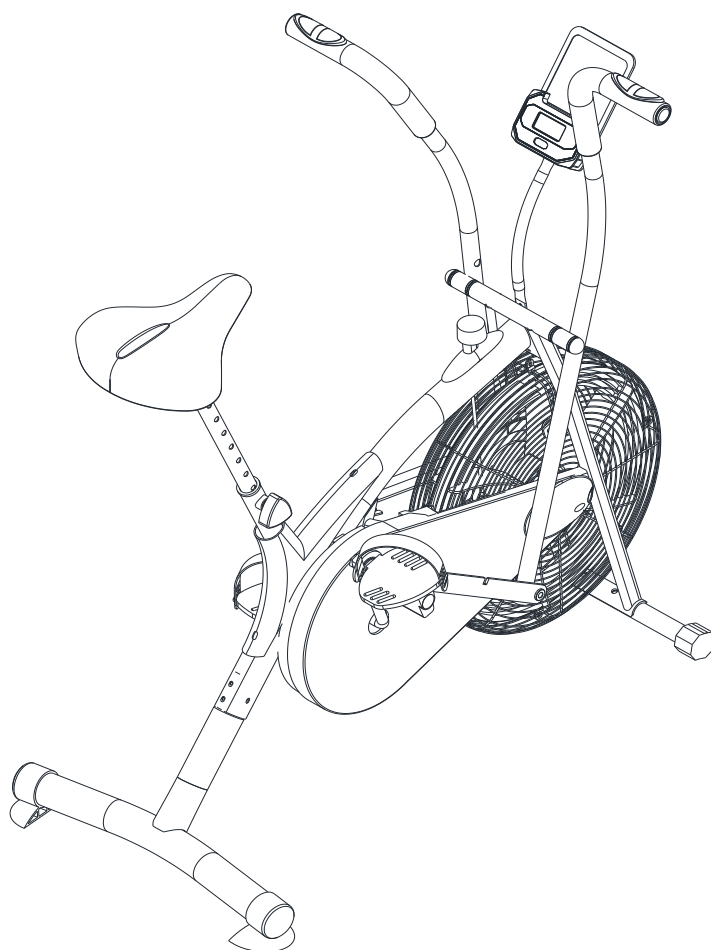


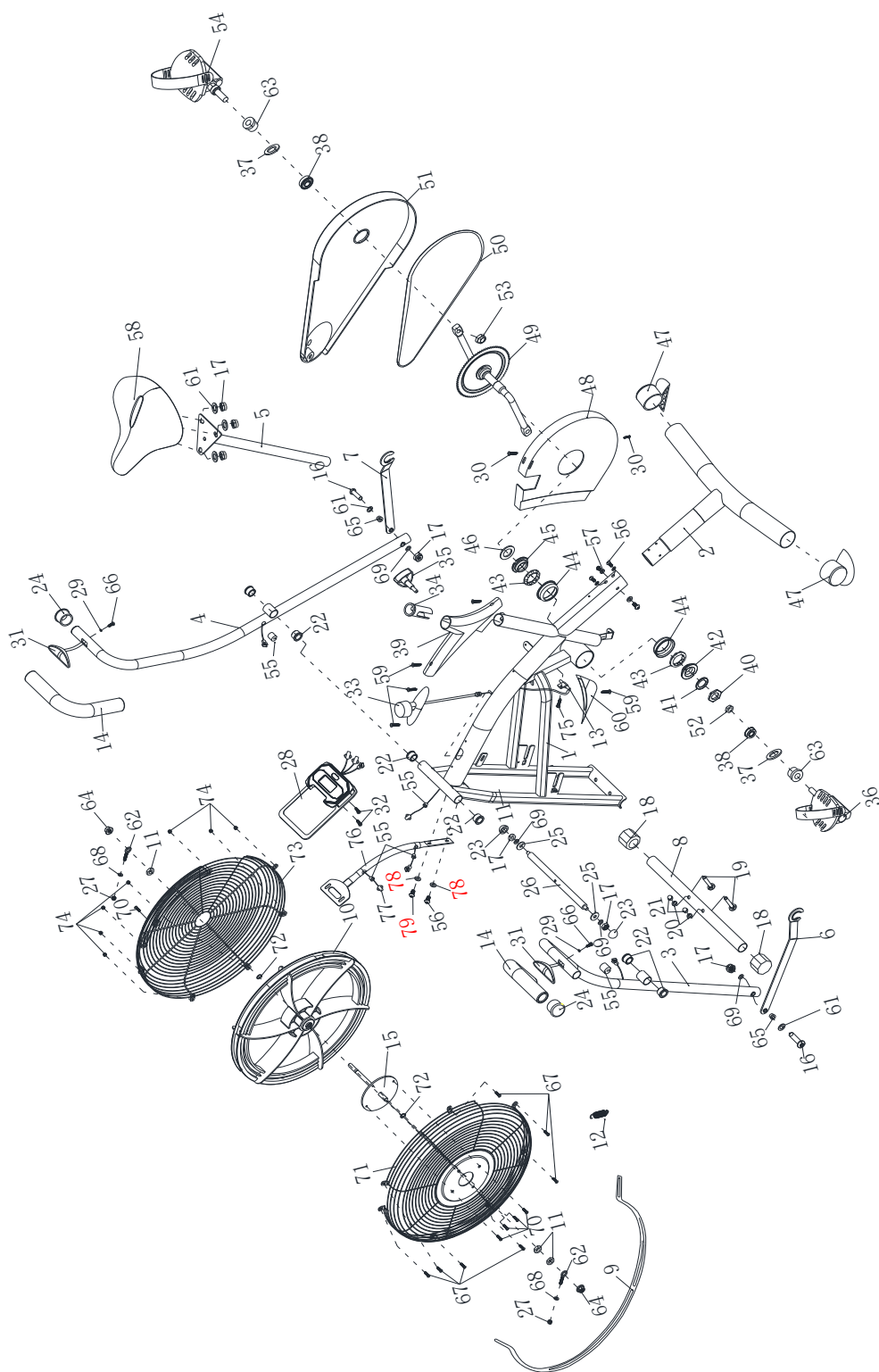


MP6540



Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przynależny należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 100 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

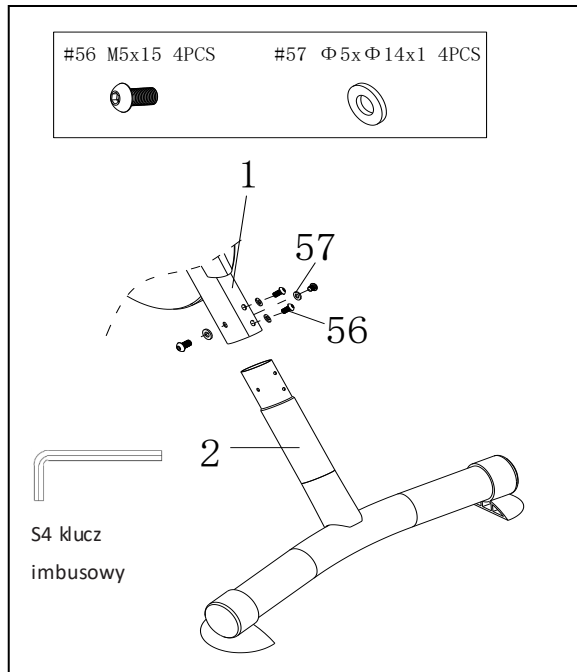


Lista części

No.	Opis	Qty	No.	Opis	Qty
1	Rama główna	1	41	Odbojnik Ø35×2.0	1
2	Tyłny stabilizator	1	42	Tuleja 7/8"	1
3	Lewy uchwyt	1	43	Łożysko kulkowe Ø44.5	2
4	Prawy uchwyt	1	44	Łożysko w tulei Ø55.6×16	2
5	Kolumna siedziska	1	45	Tuleja 15/16"	1
6	Lewy łącznik	1	46	Podkładka Ø40×2.8	1
7	Prawy łącznik	1	47	Zaślepki tylnego stabilizatora	2
8	Przedni stabilizator	1	48	Ośłona 250×290×30	1
9	Pas	1	49	Korba	1
10	Koło zamachowe	1	50	Łańcuch	1
11	Nakrętki M10	3	51	Ośłona	1
12	Sprężyna oporowa	1	52	Lewa nakrętka nylonowa 1/2"	1
13	Czujnik z linką	1	53	Prawa nakrętka nylonowa 1/2"	1
14	Pianka Ø24×Ø35×280	2	54	Prawy pedał	1
15	Ośka koła wentylatora	1	55	Zaślepka Ø12	5
16	Śruba M8×50	2	56	Śruba M5×15	5
17	Nakrętka nylonowa M8	7	57	Podkładka łukowa Ø5×Ø14×1	4
18	Zaślepki przedniego stabilizatora	1	58	Siodełko	1
19	Śruba M8×40	2	59	Wkręt samowiercący ST3.9×16	5
20	Podkładka łukowa Ø8×Ø20×1.5	2	60	Ośłona 158×23×58	1
21	Nakrętka M8×16	2	61	Płaska podkładka Ø8×Ø16×1.5	5
22	Okrągła zaślepka Ø25×1.5	6	62	Nakrętka oczkowa M6×36	2
23	Nakrętka Ø24×13	2	63	Tuleja dystansująca Ø21×Ø13×10	2
24	Zaślepki uchwytów	2	64	Nakrętka kołnierзова M10	2
25	Podkładka Ø8×Ø24×2	2	65	Tuleja stalowa Ø18×Ø14×Ø8×10	2
26	Pręt obrotowy Ø16.0×261.5	1	66	Wkręt samowiercący ST4.2×20	2
27	Nakrętka M6	2	67	Śruba M5×10	7
28	Licznik	1	68	Podkładka sprężynująca Ø6	2
29	Podkładka Ø5×Ø9×0.8	2	69	Podkładka sprężynująca Ø8	4
30	Śruba M5×15	2	70	Śruba M6×10	5
31	Czujnik pulsu z linką L=700mm	2	71	Lewa osłona	1
32	Śruba M5×10	2	72	Pierścien zabezpieczający Ø10	2
33	Gałka regulacji oporu	1	73	Prawa osłona	1
34	Tuleja plastikowa Ø32×1.5	1	74	Nakrętka nylonowa M5	7
35	Gałka regulacji wysokości siodełka M12	1	75	Wkręt samogwintujący ST4.2×12	1
36	Lewy pedał	1	76	Wsporik licznika	1
37	Podkładka Ø18×Ø34×2.0	2	77	Prewod	1
38	Łożysko Ø31×Ø29×Ø 13×11	2	78	Podkładka Ø5×Ø14×1	2
39	Ośłona 350×130×47	1	79	Śruba M5×25	1
40	Nakrętka 7/8"	1			

Montaż

Krok 1

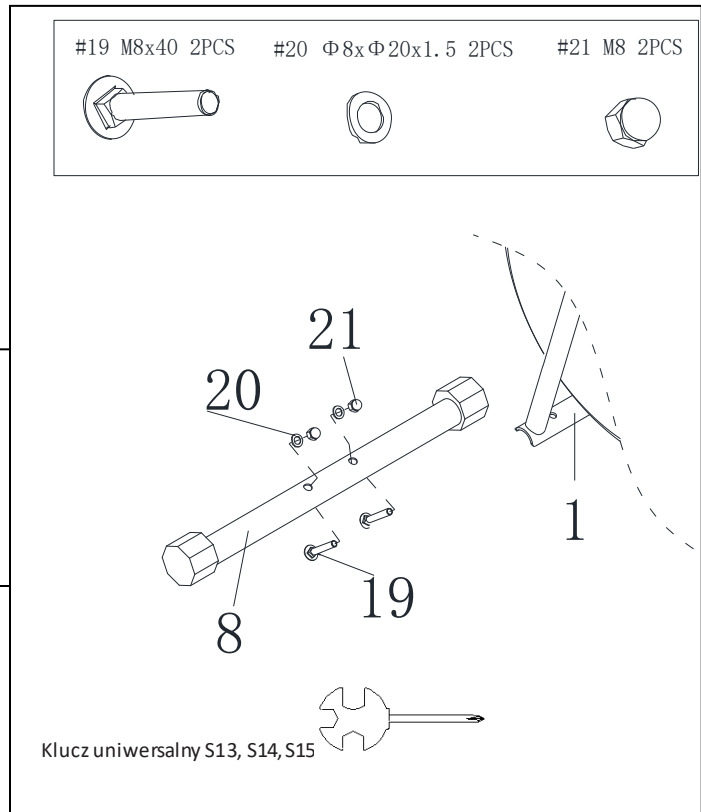


Przymocuj tylny stabilizator (2)

do ramy głównej (1) przy użyciu 4 śrub (56) i 4 podkładek (57).

Dokręć śruby kluczem S4

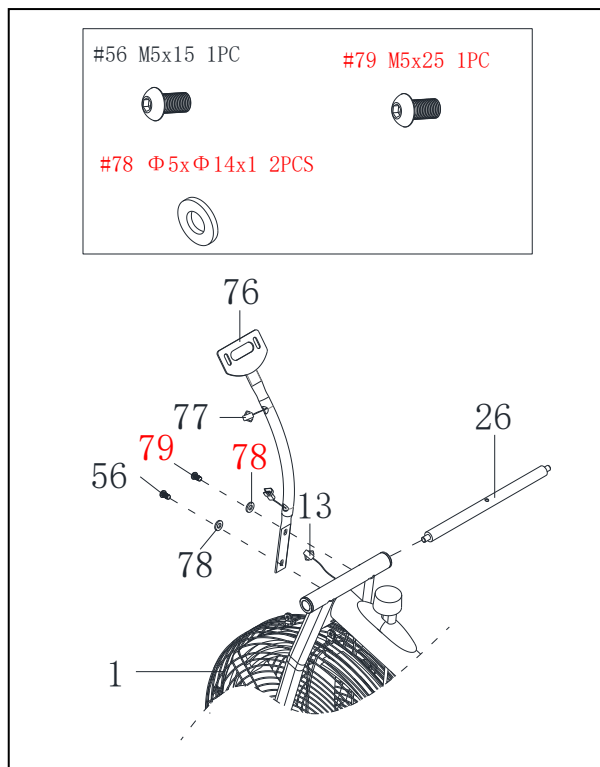
Krok 2



Przymocuj przedni stabilizator (8) do ramy głównej (1) przy użyciu 2 nakrętek (21), 2 podkładek łukowych (20) i 2 śrub (19).

Dokręć śruby przy użyciu klucza uniwersalnego

Krok 3

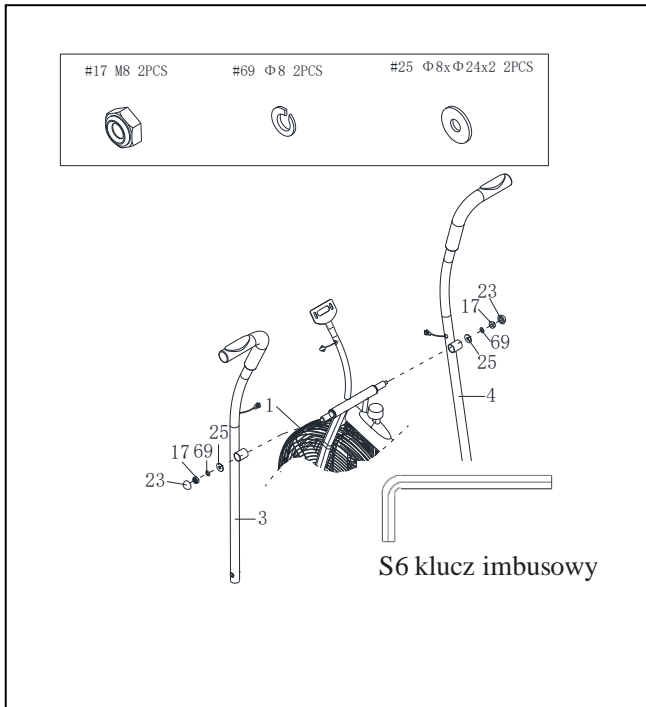


Umieść pręt obrotowy (26) w ramie głównej (1).

Przymocuj wspornik komputera (76) do ramy głównej (1) przy użyciu 1 śruby (56) oraz (79) a także 2 podkładek (78). Dokręć śruby używając klucza imbusowego

Połącz przewód (77) z przewodem (13)

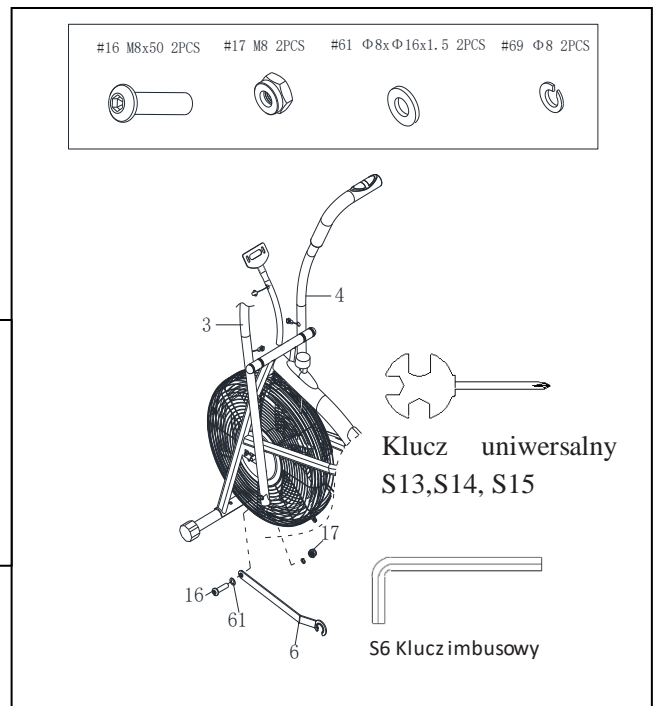
Krok 4



Wsuń lewą I prawą kolumnę (3)(4) na trzpień obrotowy (26) I zabezpiecz 2 podkładkami (25), 2 sprężynującymi podkładkami (69) oraz 2 nylonowymi nakrętkami (17).

Dokręć wszystko używając klucza imbusowego
Natóż zaślepki (23) na nakrętki (17).

Krok 5



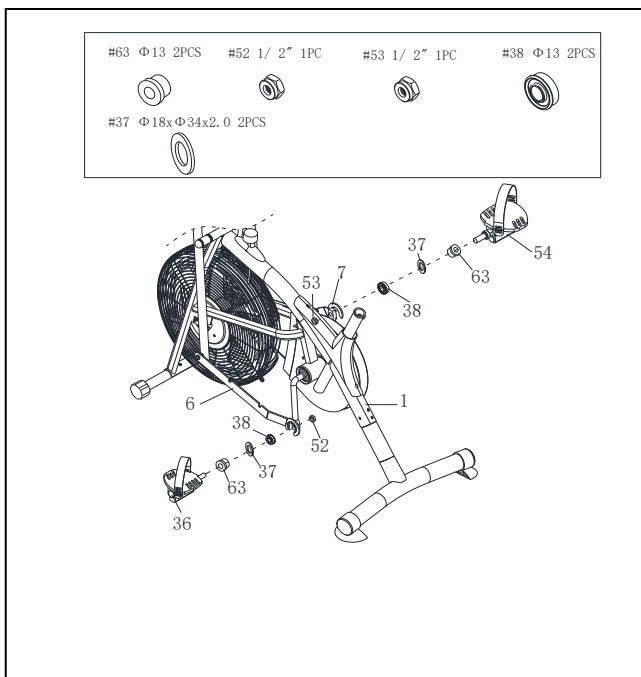
Przymocuj lewy I prawy wspornik (6)(7) do lewej I prawej kolumny (3)(4) 2 śrubami (16), 2 podkładkami (61), 2 podkładkami sprężynującymi (69) i 2 nakrętkami nylonowymi (17).

Dokręć śruby używając obu kluczy z zestawu.

Klucz uniwersalny
S13, S14, S15

S6 Klucz imbusowy

Krok 6

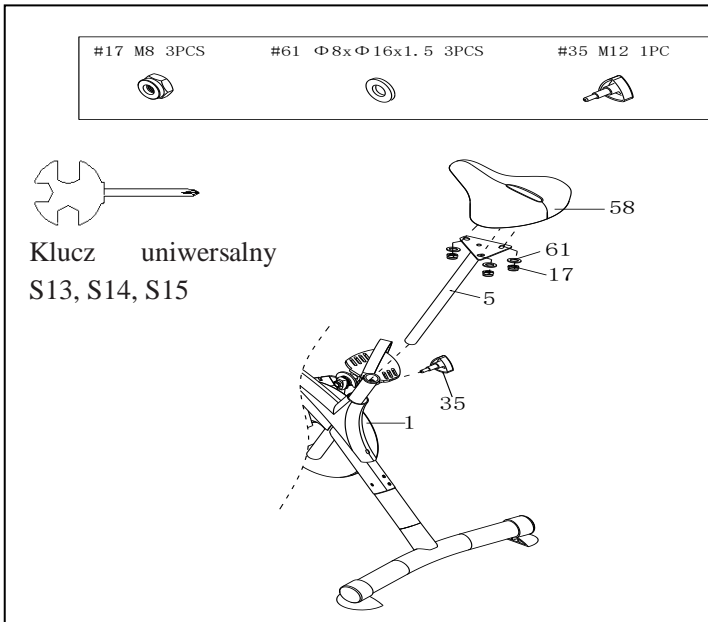


Połącz lewy wspornik (6) z lewym pedałem (36) przy użyciu tulei dystansującej (63), 1 podkładki (37), 1 łożyska (38) i 1 lewej nylonowej nakrętki (52) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Dokręć śruby przy użyciu klucza uniwersalnego

Połącz prawy wspomik (7) z prawym pedałem (54) przy użyciu tulei dystansującej (63), 1 podkładki (37), 1 łożyska (38) i 1 lewej nylonowej nakrętki (53) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Dokręć śruby przy użyciu klucza uniwersalnego

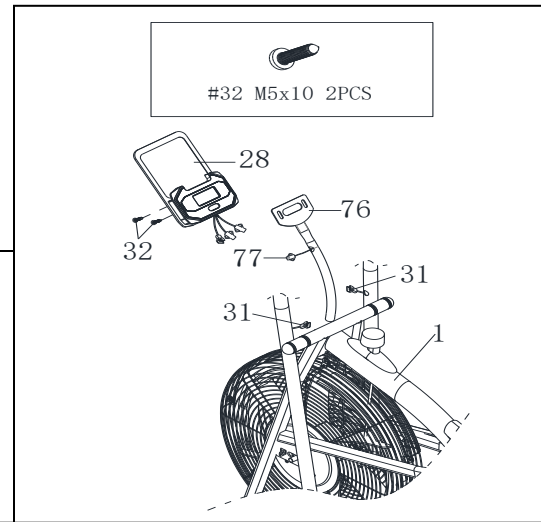
Krok 7



Nałóż siedzisko (58) na sztycę (5) używając 3 podkładek (61) i 3 nakrętek (17).

Dokręć śruby przy użyciu klucza uniwersalnego
Umieść sztycę (5) w plastikowej tulei w ramie głównej (1), a następnie umieść gałkę regulacji wysokości (35) w otworze głównej ramy (1) a następnie przekręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara

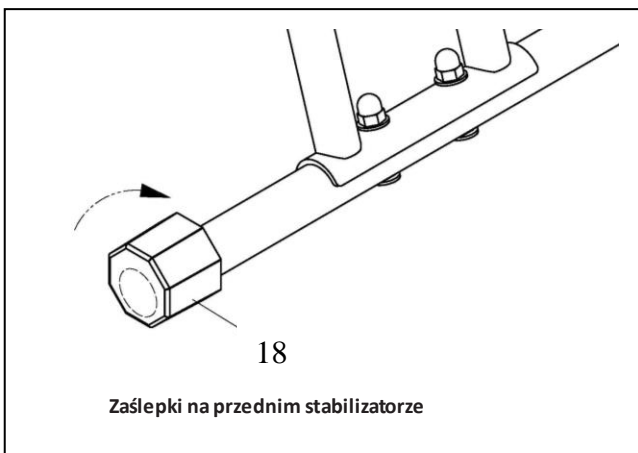
Krok 8



Wykręć 2 śruby M5x10 (32) z komputera (28).

Podłącz przewód (77) i przewód czujnika pulsu (31) (28) do gniazd w komputerze. Schowaj nadmiar kabli do ramy głównej. Przymocuj komputer (28) do wspornika (76) przy użyciu wcześniej usuniętych śrub M5x10 (32). Dokręć śruby używając klucza uniwersalnego.

Regulacja

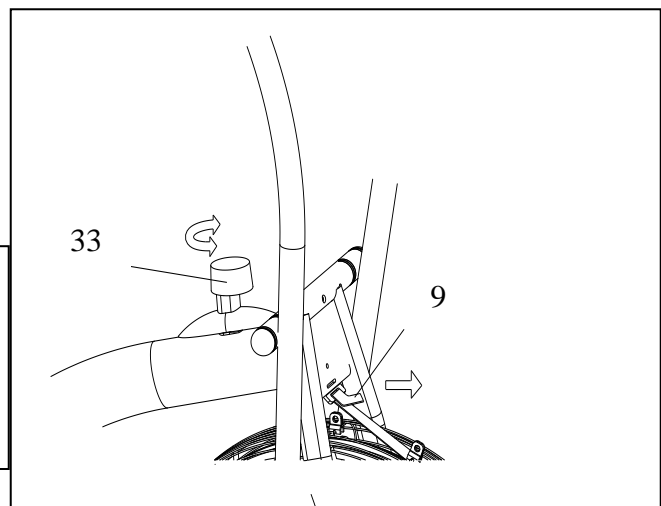


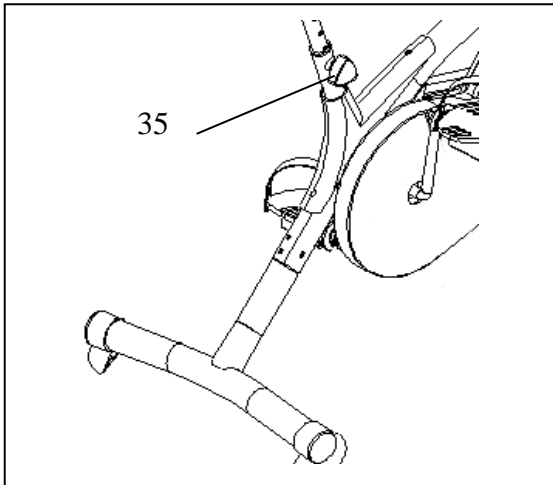
Regulacja- poziomowanie urządzenia

Obróć przednie zaślepki zgodnie z potrzebą tak aby wypoziomować urządzenie

Regulacja oporu

Opór reguluje się poprzez pokrętko znajdujące się nad kołem zamachowym, (33). Pasek klinowy (9) może ulec nieznaczniemu rozciągnięciu po kilku treningach, wówczas należy dociągnąć go przy pomocy pokrętki (33).





Regulacja wysokości siedziska

Wyjmij gałkę znajdującą się pod siedziskiem, Opuść lub podnieś siodełko na wymaganą wysokość a następnie włóż wałkę w odpowiednią dziurkę i przekręć zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara

Przy wymowaniu sztycy upewnij się że plastikowy kołnierz nie wyskoczył z ramy głównej

Komputer

TIME.....00:00~99:59 MIN/SEC

SPEED.....0.0~999.9 ML/H

DISTANCE.....0.00~9999ML

CALORIE.....0.0~9999 CAL

AUTO ON/OFF

Komputer włącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub po naciśnięciu przycisku. Po 4 sek bezczynności komputer przejdzie w stan uśpienia automatycznie.

Przycisk funkcyjny:

MODE: Naciśnij by przejść do pożądanej funkcji, przytrzymaj przez 3 sek aby wyczyścić zapis

FUNKCJE:

SCAN: Naciśnij i przytrzymaj "MODE" aż pojawi się napis "SCAN" na wyświetlaczu pojawią się kolejno wszystkie dostępne funkcje w 5 sek. odstępach: Time, Speed, Distance, Calorie, ODO.

TIME: zlicza czas treningu

SPEED: wyświetla aktualną prędkość

DIST: Zlicza przebyty dystans podczas treningu

CALORIES: Zlicza spalone kalorie

ODO: Wskazuje łączną wartość przebytego dystansu. Zapis można zresetować poprzez wyciągnięcie baterii z gniazda

Baterie

Komputer korzysta z 2 baterii typu AAA. Jeśli wartości wyświetlane na ekranie są zbyt jasne lub niewyraźne wymień baterie.

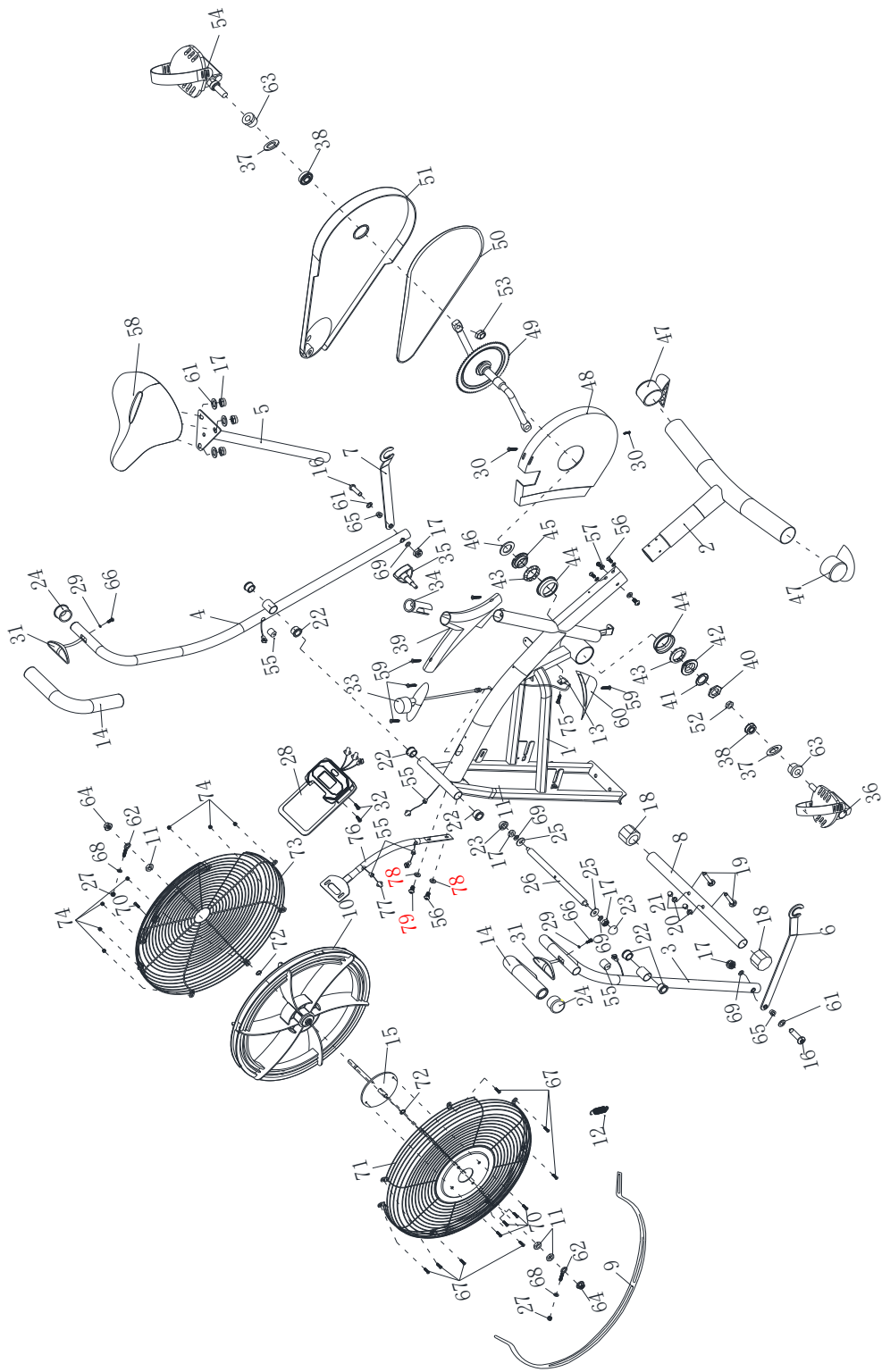
The logo consists of the letters 'EN' in a white, bold, sans-serif font, centered within a solid black square.

SAFETY PRECAUTIONS

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

Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class HC. It is not suitable for therapeutic use

EXPLODED VIEW

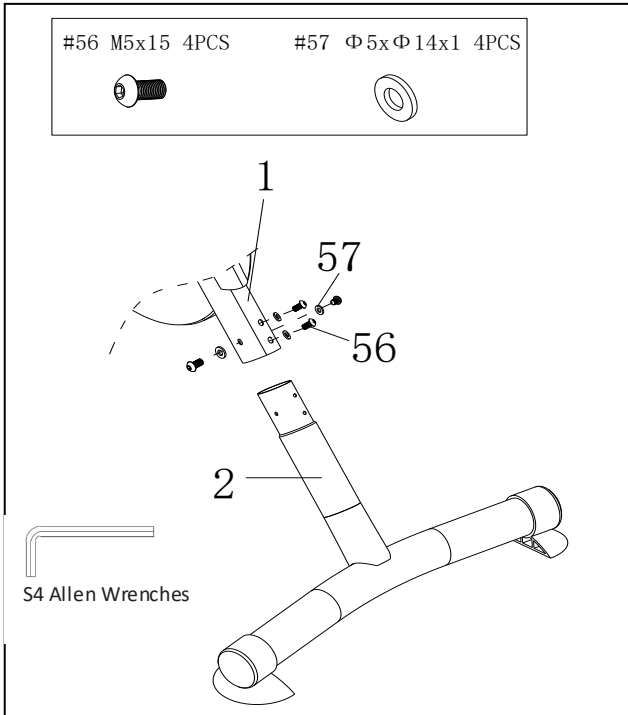


PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	41	Stop Washer $\varnothing 35 \times 2.0$	1
2	Rear Stabilizer	1	42	Puller Sleeve 7/8"	1
3	Left Handrail	1	43	Ball Bearing $\varnothing 44.5$	2
4	Right Handrail	1	44	Bearing Bush $\varnothing 55.6 \times 16$	2
5	Seat Post	1	45	Puller Sleeve 15/16"	1
6	Left Connection Bar	1	46	Flat Washer $\varnothing 40 \times 2.8$	1
7	Right Connection Bar	1	47	End Cap for Rear Stabilizer	2
8	Front Stabilizer	1	48	Decorative Cover 250x290x30	1
9	Belt	1	49	Crank	1
10	Fly Wheel	1	50	Chain	1
11	Hexagon Nut M10	3	51	Chain Cover	1
12	Tension Spring	1	52	Left Nylon Nut 1/2"	1
13	Sensor with Wire	1	53	Right Nylon Nut 1/2"	1
14	Foam Grip $\varnothing 24 \times \varnothing 35 \times 280$	2	54	Right Pedal	1
15	Fan Wheel Axle	1	55	Wire Plug $\varnothing 12$	5
16	Hexagon Bolt M8x50	2	56	Hexagon Bolt M5x15	5
17	Nylon Nut M8	7	57	Arc Washer $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1$	4
18	End Cap for Front Stabilizer	1	58	Seat Cushion	1
19	Carriage Bolt M8x40	2	59	Cross Pan Head Tapping Screw ST3.9x16	5
20	Arc Washer $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	60	Decorative Cover 158x23x58	1
21	Cap Nut M8x16	2	61	Flat Washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$	5
22	Round End Cap $\varnothing 25 \times 1.5$	6	62	Eyebolt M6x36	2
23	Nut Cap $\varnothing 24 \times 13$	2	63	Spacer Bush $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
24	Handlebar End Cap	2	64	Flange Nut M10	2
25	Flat Washer $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2$	2	65	Steel Bushing $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$	2
26	Rotation Rod $\varnothing 16.0 \times 261.5$	1	66	Cross Pan Head Self-drilling Screw ST4.2x20	2
27	Hexagon Nut M6	2	67	Cross Pan Head Bolt M5x10	7
28	Meter	1	68	Spring Washer $\varnothing 6$	2
29	Flat Washer $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0.8$	2	69	Spring Washer $\varnothing 8$	4
30	Cross Pan Head Screw M5x15	2	70	Screw M6x10	5
31	Hand Pulse with Wire L=700mm	2	71	Left Flywheel Cover	1
32	Blot M5x10	2	72	Circlip $\varnothing 10$	2
33	Tension Control Knob	1	73	Right Flywheel Cover	1
34	Plastic Bushing $\varnothing 32 \times 1.5$	1	74	Nylon Nut M5	7
35	Seat Height Adjustment Knob M12	1	75	Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2x12	1
36	Left Pedal	1	76	Meter Plate	1
37	Flat Washer $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.0$	2	77	Middle Wire	1
38	Alien Bearing $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2	78	Flat Washer $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1$	2
39	Decorative Cover 350x130x47	1	79	Hexagon Bolt M5x25	1
40	Hexagon Flat Nut 7/8'	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

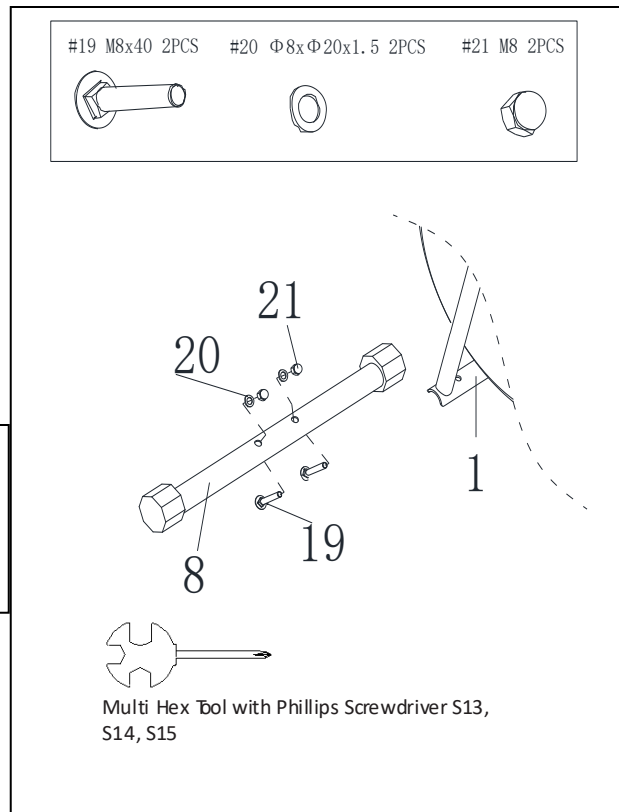
Step 1



Attach the Rear Stabilizer (2) onto the rear curve of the Main Frame (1) with four Hexagon Bolts (56) and four Arc Washers (57).

Tighten bolts with S4 Allen Wrenches provided.

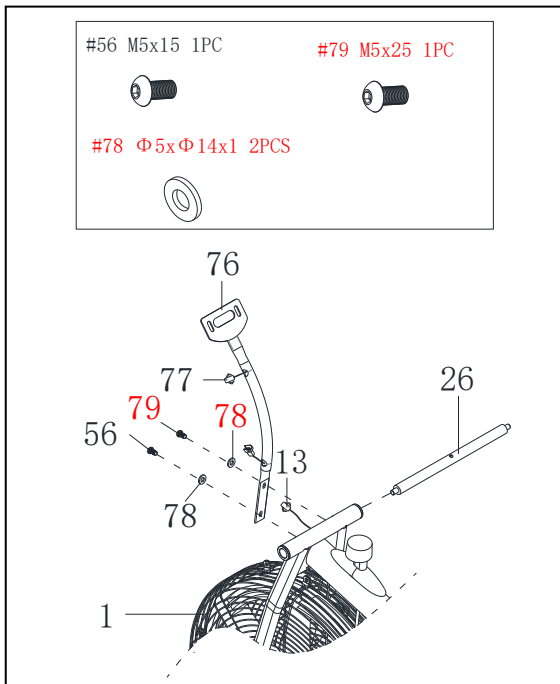
Step 2



Attach the Front Stabilizer (8) onto the front curve of the Main Frame (1) with two Cap Nuts (21), two Arc Washers (20) and two Carriage Bolts (19).

Tighten nuts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

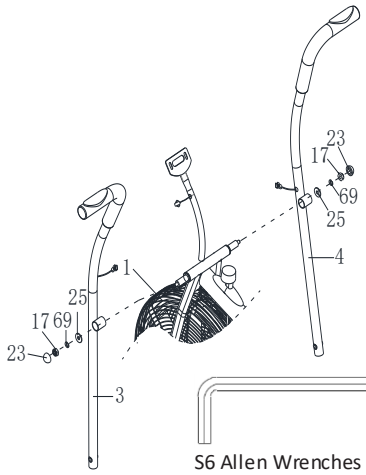
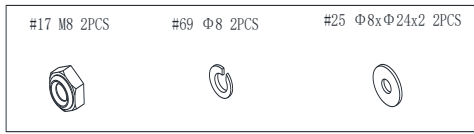
Step 3



Place the Rotation Rod (26) into the hole of the Main Frame (1). Install the Meter Plate (76) to the Main Frame (1) with one Hexagon Bolt (56) and one Hexagon Bolt (79) and two Flat Washer (78). Tighten bolts with Allen Wrenches provided.

Connect the Middle Wire (77) with Sensor with Wire (13).

Step 4

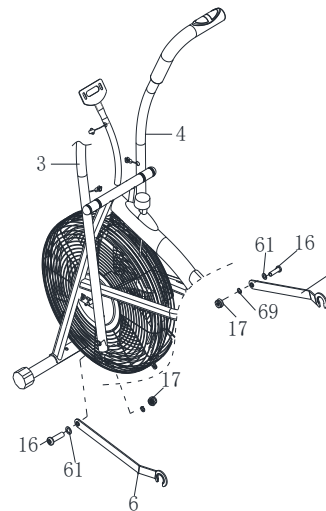
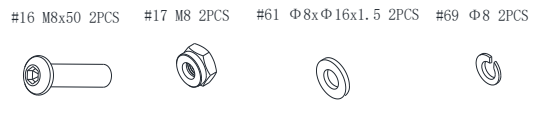


Slide the Left/Right Handrails (3)(4) onto the Rotation Rod (26) and secure in place with two Flat Washers (25), two Spring Washers (69) and two Nylon Nuts (17).

Tighten bolts with S6 Allen Wrenches provided.

Then install two Nut Caps (23) onto the Nylon Nuts (17).

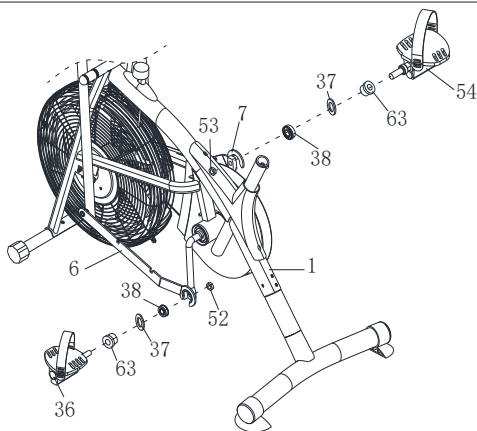
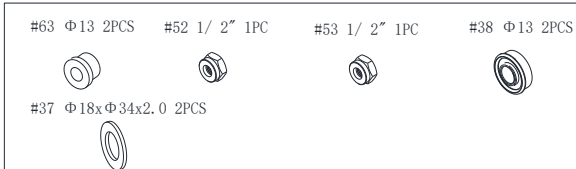
Step 5



Install the Left/Right Connection Bar (6)(7) to the Left/Right Handlebar (3)(4) with two Hexagon Bolts (16), two Flat Washers (61), two Spring Washers (69) and two Nylon Nuts (17).

Tighten nuts and bolts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver and Allen Wrenches provided.

Step 6



Attach the Left Connection Bar (6) and Left Pedal (36) to the crank with one Spacer Bush (63), one Flat Washer (37), one Alien Bearing (38) and one Left Nylon Nut (52) with clockwise direction.

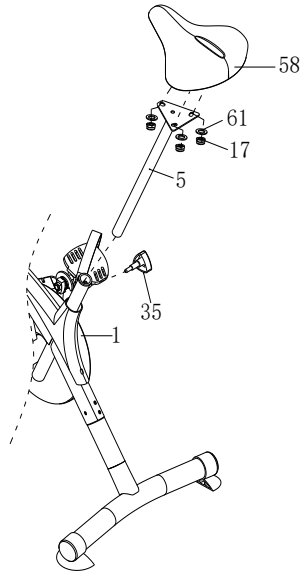
Tighten nuts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Attach the Right Connection Bar (7) and Right Pedal (54) to the crank with one Spacer Bush (63), one Flat Washer (37), one Alien Bearing (38) and one Right Nylon Nut (53) with counter-clockwise direction.

Tighten nuts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Step 7

#17 M8 3PCS #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS #35 M12 1PC

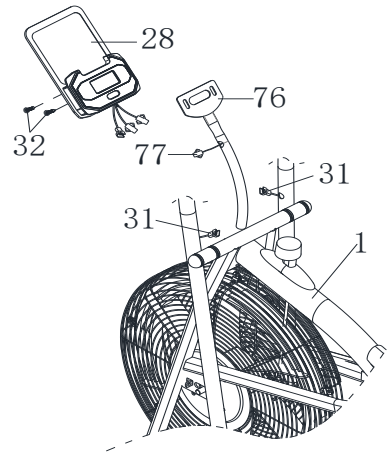


Attach the Seat Cushion (58) onto the Seat Post (5) with three Flat Washers (61) and three Nylon Nuts (17). Tighten bolts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Insert the Seat Post (5) into the Seat Post Plastic Bushing on the tube of the Main Frame (1), and then attach the Seat Height Adjustment Knob (35) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (5) in the suitable position.

Step 8

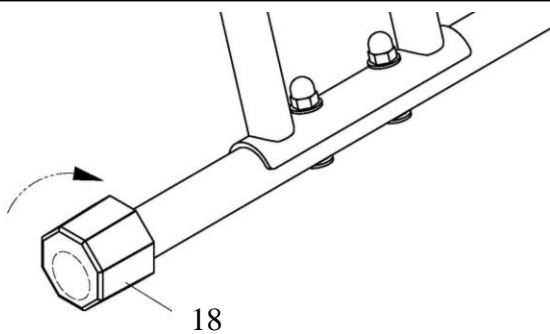
#32 M5x10 2PCS



Remove two M5x10 Cross Pan Head Bolts (32) from the Console (28).

Connect the Middle Wire (77) and Hand Pulse Sensor Wires (31) to the wires that come from the Console (28). Tuck wires into the Handlebar Post. Attach Console (28) onto the top end of the Meter Plate (76) with two M5x10 Cross Pan Head Bolt (32) that were removed. Tighten bolts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

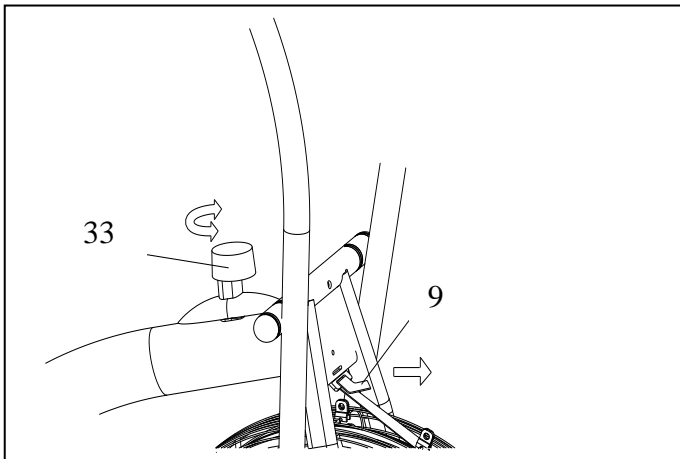
Adjustments



Front Stabilizer End Cap

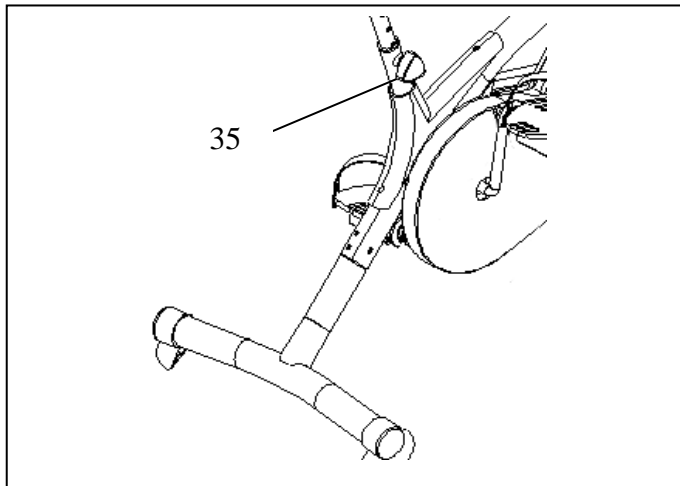
Adjusting the Front Stabilizer End Cap

Turn the front stabilizer end cap on the front stabilizer as needed to level the air bike.



Adjusting the Tension Control Knob

Adjust the resistance by the Tension Control Knob (33). After using a few time, if the belt(9) is loosen then we can tight the belt to recover the resistance.



Adjusting the Seat Height

Remove the seat height adjustment knob from the tube of the main frame. Then slide the seat post up or down slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the seat post in place by tightening the seat height adjustment knob in a clockwise direction.

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

EXERCISE COMPUTER

TIME.....00:00~99:59MIN/SEC
 SPEED.....0.0~999.9ML/H
 DISTANCE.....0.00~9999 ML
 CALORIE.....0.0~9999 CAL

AUTO ON/OFF

The computer turns on when you start pedaling or when you press the button. After 4 seconds without any signal, the power will turn off automatically.

FUNCTION BUTTONS:

MODE: Press this button to select functions. Hold for 3 seconds to clear.

FUNCTIONS:

SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all 5 functions: Time, Speed, Distance, Calorie, ODO.

Each function will display for 5 seconds.

TIME: Count the total time from exercise start to end.

SPEED: Display current speed.

DIST: Count the distance from exercise start to end.

CALORIES: Count the total calories from exercise start to end.

ODO: Monitor displays the total accumulated distance. Taking out the batteries resets the odometer.

BATTERIES

The exercise computer uses 2 AAA batteries. If there is a problem with the display try changing the batteries first. Dispose of old batteries according to your regional guidelines.

Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucna.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jedinou osobou.
14. Brždění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

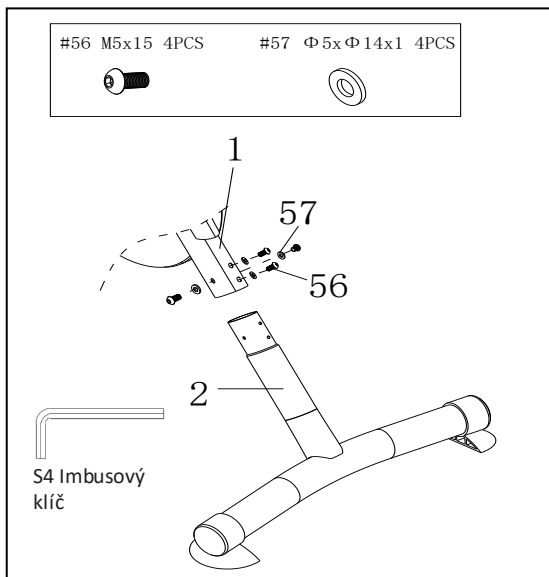
Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako HC podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí / komerční použití. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.

Seznam dílů

Č.	Opis	Qty	Č.	Opis	Qty
1	Hlavní rám	1	41	Zarážky Ø35×2.0	1
2	Zadní stabilizátor	1	42	Vložka 7/8"	1
3	Levá rukojeť	1	43	Kuličkové ložisko Ø44.5	2
4	Pravá rukojeť	1	44	Vložka ložiska Ø55.6×16	2
5	Sloupek sedadla	1	45	Vložka 15/16"	1
6	Levý konektor	1	46	Podložka Ø40×2.8	1
7	Pravý konektor	1	47	Záslepky stabilizátoru vzadu	2
8	Přední stabilizátor	1	48	Kryt 250×290×30	1
9	Pásek	1	49	klika	1
10	Setrvačnick	1	50	řetěz	1
11	Matice M10	3	51	Kryt	1
12	Axiální pružina	1	52	Levá nylonová matice 1/2"	1
13	Snímač s kabelem	1	53	Pravá nylonová matice 1/2"	1
14	Molitan Ø24×Ø35×280	2	54	Pravý pedál	1
15	Hřídel/osa kola	1	55	Záslepka Ø12	5
16	Šroub M8×50	2	56	Šroub M5x15	5
17	nylonová matice M8	7	57	Podložka klenutá Ø5×Ø14×1	4
18	Uzávěry předního stabilizátoru	1	58	Sedlo	1
19	Šroub M8x40	2	59	Samořezný vrt ST3.9×16	5
20	Podkladka lukowa Ø8×Ø20×1.5	2	60	Kryt 158×23×58	1
21	Matice M8×16	2	61	Plochá podložka Ø8×Ø16×1.5	5
22	Kulatý uzávěr Ø25×1.5	6	62	Matice očková M6x36	2
23	Matice Ø24×13	2	63	Distanční pouzdro Ø21×Ø13×10	2
24	Koncové uzávěry	2	64	Přírubová matice M10	2
25	Podložka Ø8×Ø24×2	2	65	Ocelový kryt Ø18×Ø14×Ø8×10	2
26	Rotační tyč Ø16.0×261.5	1	66	Samořezný šroub ST4.2×20	2
27	Matice M6	2	67	Šroub M5×10	7
28	Čítač	1	68	Pružná podložka Ø6	2
29	Podložka Ø5×Ø9×0.8	2	69	Pružná podložka Ø8	4
30	Šroub M5×15	2	70	Šroub M6x10	5
31	Pulzní senzor s kabelem L=700mm	2	71	Levý kryt	1
32	Šroub M5x10	2	72	Bezpečnostní kroužek Ø10	2
33	Knoflík pro nastavení odporu	1	73	Pravý kryt	1
34	Plastová vložka Ø32×1.5	1	74	Nylonová matice M5	7
35	Knoflík pro nastavení výšky sedla M12	1	75	Samořezný vrt ST4.2x12	1
36	Levý pedál	1	76	Podpora čítače	1
37	Podložka Ø18×Ø34×2.0	2	77	Drát	1
38	ložisko Ø31×Ø29×Ø 13×11	2	78	Podložka Ø5×Ø14×1	2
39	Kryt 350×130×47	1	79	Šroub M5x25	1
40	Matice 7/8"	1			

Instalace

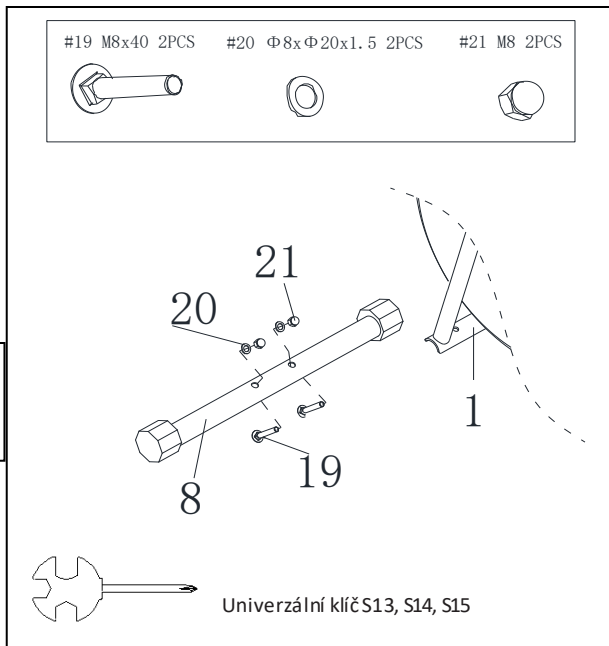
Krok 1



Přípevněte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů (56) a 4 podložek (57).

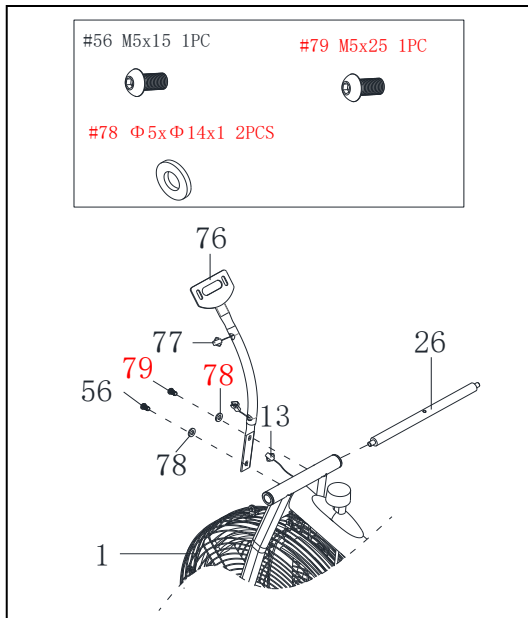
Utáhněte šrouby klíčem S4

Krok 2



Přípevněte přední stabilizátor (8) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 matic (21), 2 obloukových podložek (20) a 2 šroubů (19). Utáhněte šrouby univerzálním klíčem

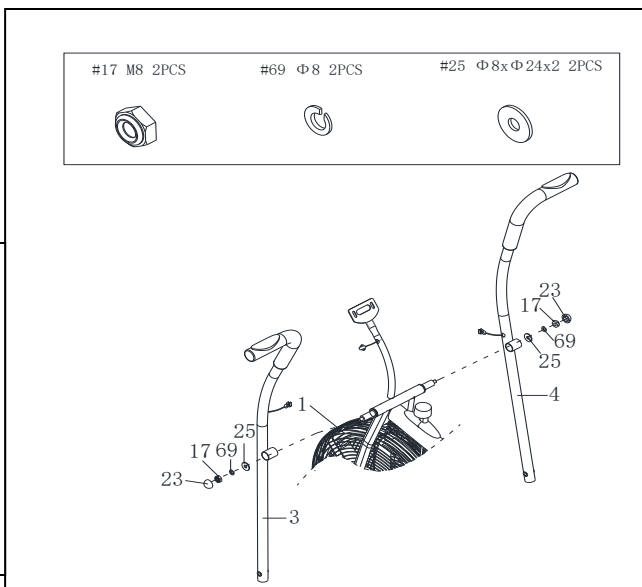
Krok 3



Umístěte otočnou tyč (26) do hlavního rámu (1).

Přípevněte držák počítače (76) k hlavnímu rámu (1) pomocí 1 šroubu (56) a (79) a 2 podložek (78). Utáhněte šrouby pomocí imbusového klíče
Připojte vodič (77) ke kabelu (13).

Krok 4

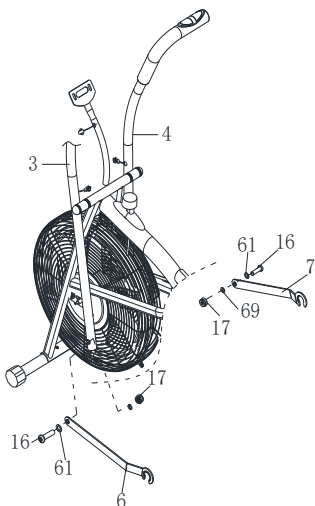


Levý a pravý sloupek (3) (4) nasadte na vřeteno (26) a zajistěte 2 podložkami (25), 2 pružnými podložkami (69) a 2 nylonovými maticemi (17). Utáhněte vše pomocí imbusového klíče

Na matici nasadte uzávěry (23)

Krok 5

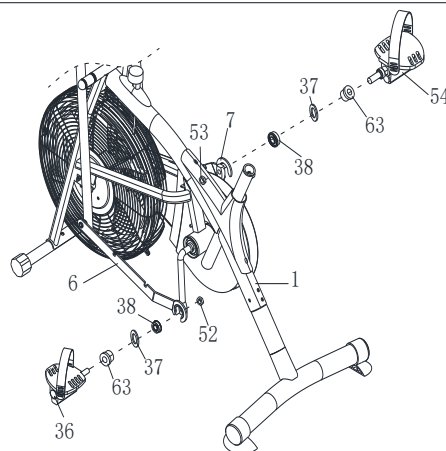
#16 M8x50 2PCS #17 M8 2PCS #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 2PCS #69 $\Phi 8$ 2PCS



Připevněte levou a pravou konzolu (6) (7) k levému a pravému sloupku (3) (4) pomocí 2 šroubů (16), 2 podložek (61), 2 pružných podložek (69) a 2 nylonových matic (17)
Utáhněte šrouby oběma klíči ze sady.

Krok 6

#63 $\Phi 13$ 2PCS #52 1/2" 1PC #53 1/2" 1PC #38 $\Phi 13$ 2PCS

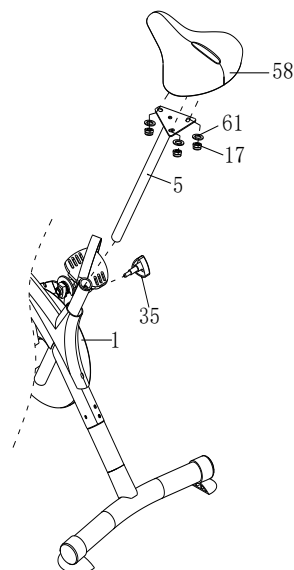


Levou konzolu (6) připojte k levému pedálu (36) pomocí distančního pouzdra (63), 1 podložky (37), 1 ložiska (38) a 1 levé nylonové matice (52) ve směru hodinových ručiček.
Utáhněte šrouby univerzálním klíčem

Připojte pravou konzolu (7) k pravému pedálu (54) pomocí distančního pouzdra (63), 1 podložky (37), 1 ložiska (38) a 1 levé nylonové matice (53) proti směru hodinových ručiček.
Utáhněte šrouby univerzálním klíčem

Krok 7

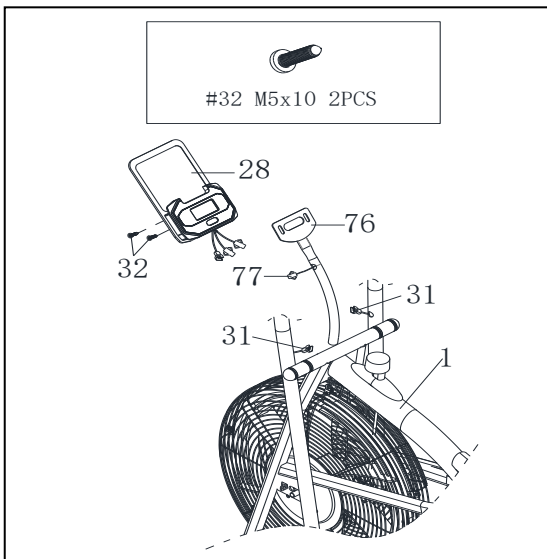
#17 M8 3PCS #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS #35 M12 1PC



Sedadlo (58) umístěte na sedlovku (5) pomocí 3 podložek (61) a 3 matic (17).
Utáhněte šrouby univerzálním klíčem

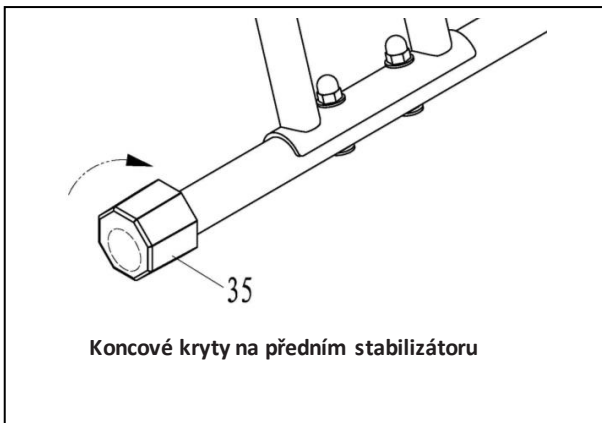
Umístěte sedlovku (5) do plastového pouzdra v hlavním rámu (1), pak umístěte kolečko nastavení výšky (35) do hlavního otvoru rámu (1) a poté jej otočte ve směru hodinových ručiček

Krok 8



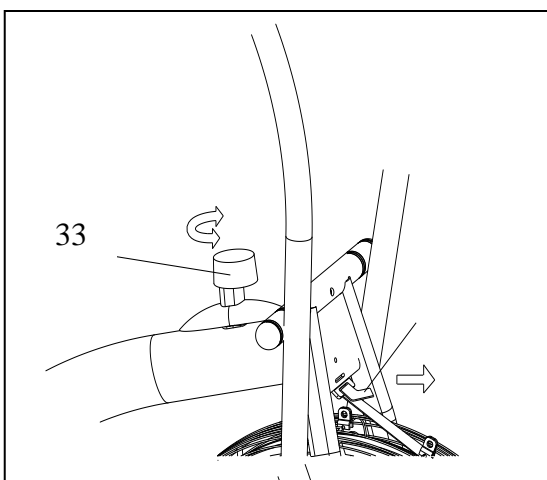
Odšroubujte 2 šrouby M5 × 10 (32) z počítače (28).
Připojte vodič (77) a vodič snímače impulzů (31) (28) do zásuvek na počítači. Přebytečné kabely uložte do hlavního rámu. Připojte počítač (28) k držáku (76) pomocí dřívě odstraněných šroubů M5 × 10 (32).
Šrouby utáhněte pomocí univerzálního klíče.

Předpis



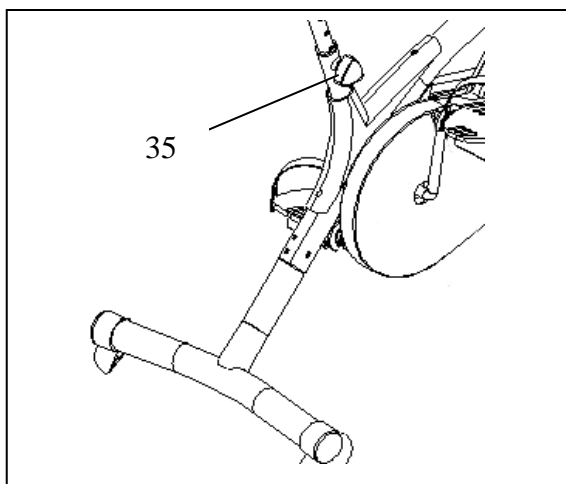
Nastavení - vyrovnání zařízení

Podle potřeby otočte přední koncové kryty, abyste zařízení vyrovnali



Úprava odporu

Odpor je regulován knoflíkem umístěným nad setrvačником (33). Klínový řemen (9) může být po několika cvičeních mírně napnutý, pak by měl být dotážen pomocí knoflíku (33).



Nastavení výšky sedadla

Vyjměte knoflík umístěný pod sedadlem, spusťte nebo zvedněte sedlo do požadované výšky a pak vložte váleček do příslušného otvoru a otočte ve směru hodinových ručiček

Při demontáži sedlovky se ujistěte, zda plastový límec nevyskočí z hlavního rámu.

Počítač

TIME.....00:00~99:59 MIN/SEC
 SPEED.....0.0~999.9 ML/H
 DISTANCE.....0.00~9999 ML
 CALORIE.....0.0~9999 CAL

AUTO ON/OFF

Počítač se automaticky zapne, když začnete cvičit nebo po stisknutí tlačítka. Po 4 sekundách nečinnosti počítač automaticky přejde do režimu spánku.

Funkční tlačítko:

MODE: Stisknutím tlačítka přejdete na požadovanou funkci, podržením tlačítka po dobu 3 sekund vymažete záznam

VLASTNOSTI:

SCAN: Stiskněte a podržte tlačítko "MODE", dokud se na displeji nezobrazí "SCAN", postupně se zobrazí všechny dostupné funkce v 5sekundových intervalech: Čas, Rychlost, Vzdálenost, Kalorie, ODO.

TIME: počítá čas tréninku

SPEED: zobrazuje aktuální rychlost

DIST: Počítá vzdálenost ujetou během tréninku

CALORIES: Spočítá spálené kalorie

ODO: Označuje celkovou ujetou vzdálenost. Záznam lze resetovat vytažením baterie ze zásuvky

Baterie

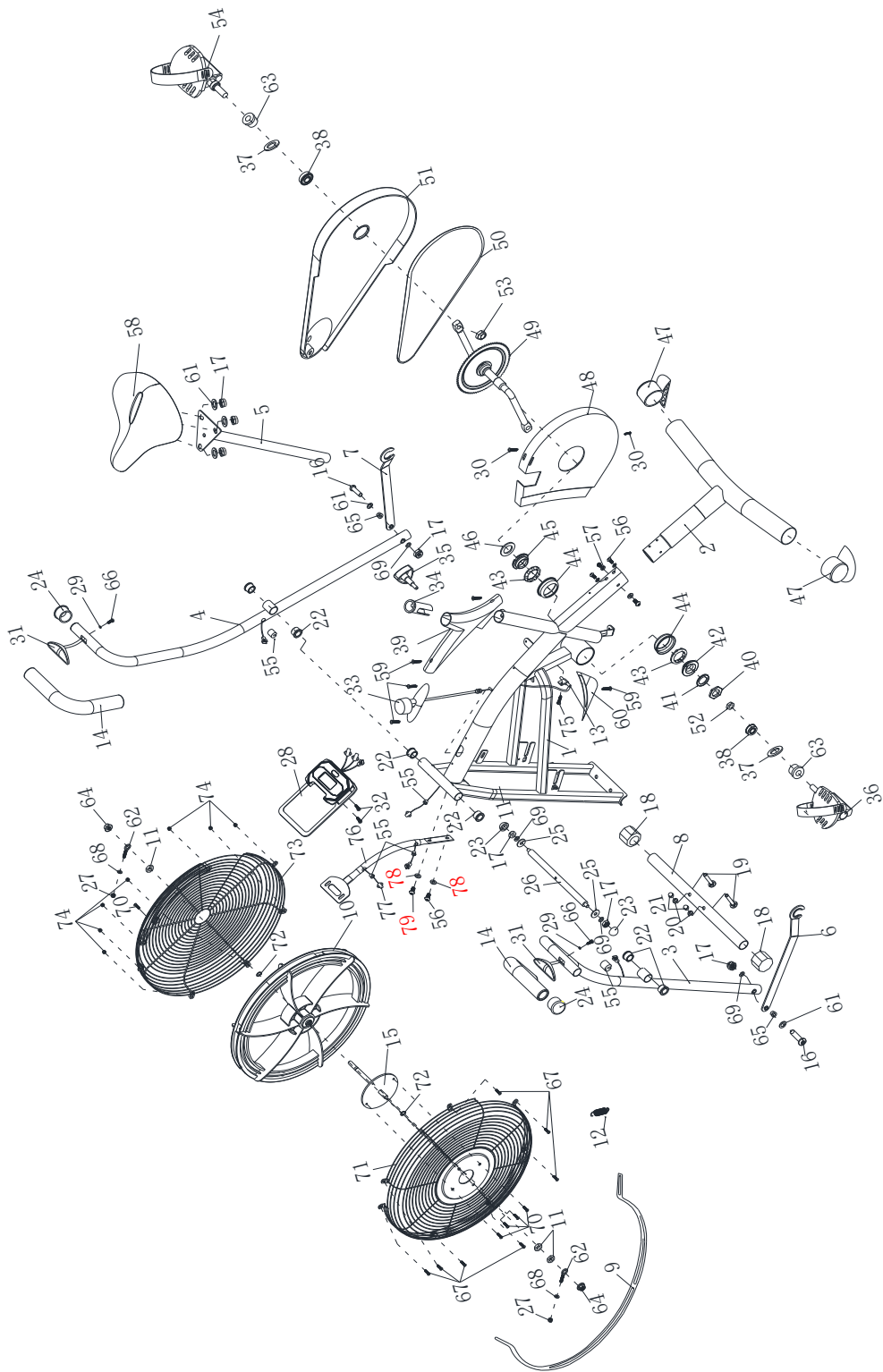
Počítač používá 2 baterie AAA. Pokud jsou hodnoty zobrazené na obrazovce příliš světlé nebo nejasné, vyměňte baterie.

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 Zugang von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich ohne Aufsicht nicht 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 Einfluss auf die Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinspiegel haben können, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (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 0,6m 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 auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen vor jedem Training überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte mit der weiteren Benutzung sofort aufgehört 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 ab.
15. Die Maschine ist nicht zu therapeutischen Zwecken geeignet.
16. Beim Anheben oder Transportieren der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Hebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer anderen Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
- 19. Höchstgewicht des Nutzers: 100 kg**

Das Gerät wurde zur Klasse HC laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.

Gesamtzeichnung

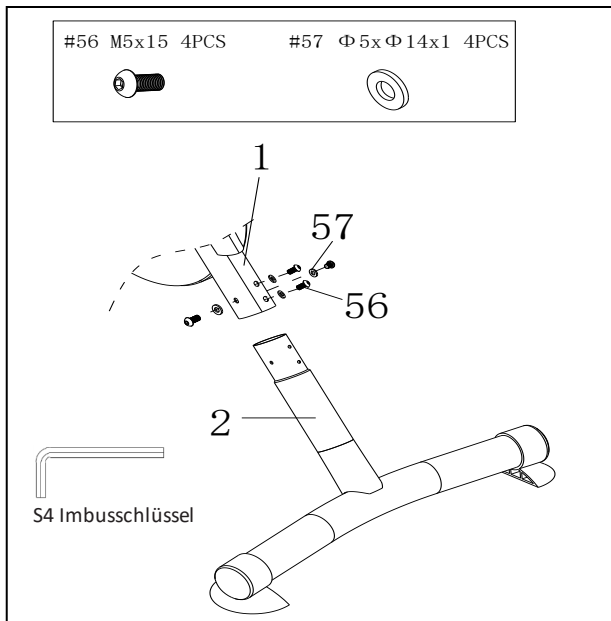


Stückliste

No.	Beschreibung	Qty	No.	Beschreibung	Qty
1	Hauptrahmen	1	41	Anschlag $\varnothing 35 \times 2.0$	1
2	Hinterer Stabilisator	1	42	Hülse 7/8"	1
3	Linker Griff	1	43	Kugellager $\varnothing 44.5$	2
4	Rechter Griff	1	44	Kugellager in einer Hülse $\varnothing 55.6 \times 16$	2
5	Säule der Sitzfläche	1	45	Hülse 15/16"	1
6	Linkes Verbindungsstück	1	46	Unterlegscheibe $\varnothing 40 \times 2.8$	1
7	Rechtes Verbindungsstück	1	47	Blende des hinteren Stabilisators	2
8	Vorderer Stabilisator	1	48	Abdeckung $250 \times 290 \times 30$	1
9	Band	1	49	Kurbel	1
10	Schwungrad	1	50	Kette	1
11	Mutter M10	3	51	Abdeckung	1
12	Widerstandsfeder	1	52	Linke Nylonmutter 1/2"	1
13	Sensor mit einem Seil	1	53	Rechte Nylonmutter 1/2"	1
14	Schaumstoff $\varnothing 24 \times \varnothing 35 \times 280$	2	54	Rechtes Pedal	1
15	Achse des Lüfters	1	55	Blende $\varnothing 12$	5
16	Schraube M8x50	2	56	Schraube M5x15	5
17	Nylon-Mutter M8	7	57	Bogen-Unterlegscheibe $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1$	4
18	Blende des vordere Stabilisators	1	58	Sitzfläche	1
19	Schraube M8x40	2	59	Selbstschneidende Schraube ST3.9x 16	5
20	Bogen-Unterlage $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	60	Abdeckung $158 \times 23 \times 58$	1
21	Mutter M8x16	2	61	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$	5
22	Runde Blende $\varnothing 25 \times 1.5$	6	62	Ringmutter M6x36	2
23	Mutter $\varnothing 24 \times 13$	2	63	Distanzhülse $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
24	Blenden für die Griffe	2	64	Flanschmutter M10	2
25	Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2$	2	65	Stahlhülse $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$	2
26	Dreh-Stab $\varnothing 16.0 \times 261.5$	1	66	Selbstschneidende Schraube ST4.2x 20	2
27	Mutter M6	2	67	Schraube M5x10	7
28	Zähler	1	68	Federscheibe $\varnothing 6$	2
29	Unterlegscheibe $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0.8$	2	69	Federscheibe $\varnothing 8$	4
30	Schraube M5x15	2	70	Schraube M6x10	5
31	Herzfrequenzsensor mit einem Seil L=700mm	2	71	Linke Abdeckung	1
32	Schraube M5x10	2	72	Sicherungsring $\varnothing 10$	2
33	Drehknopf zur Widerstandseinstellung	1	73	Rechte Abdeckung	1
34	Plastikhülse $\varnothing 32 \times 1.5$	1	74	Nylon-Mutter M5	7
35	Drehknopf zur Höheneinstellung des Sitzes M12	1	75	Selbstschneidende Schraube ST4.2x12	1
36	Linkes Pedal	1	76	Stütze des Zählers	1
37	Unterlegscheibe $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.0$	2	77	Leitung	1
38	Lager $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2	78	Unterlegscheibe $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1$	2
39	Abdeckung $350 \times 130 \times 47$	1	79	Schraube M5x25	1
40	Mutter 7/8"	1			

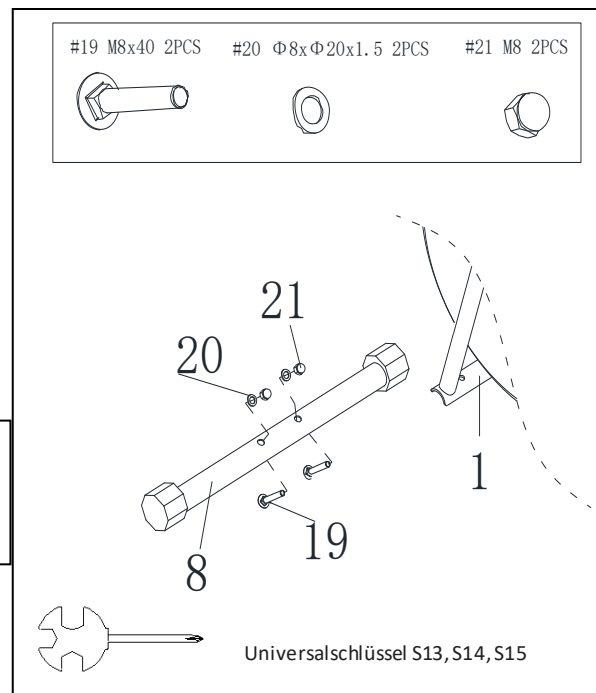
Montage

Schritt 1



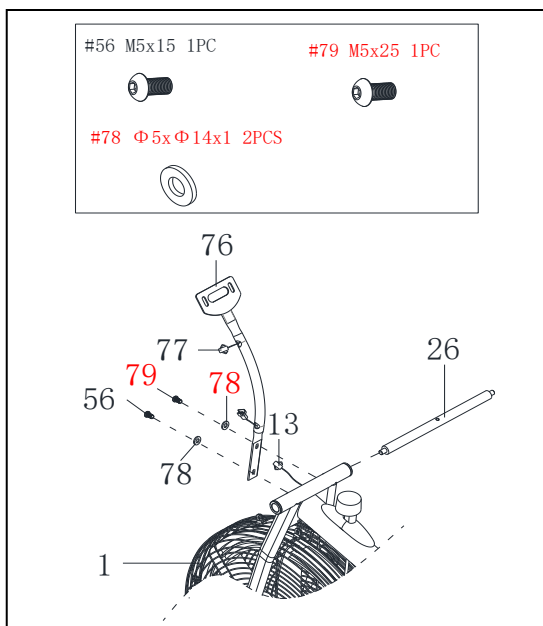
Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2)
Mit 4 Schrauben (56) und 4 Unterlegscheiben (57) am Hauptrahmen
(1)
Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schlüssel S4 an

Schritt 2



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) mit 2 Muttern
(21), 2 Bogen-Unterlegscheiben (20) und 2 Schrauben (19)
am Hauptrahmen (1).
Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel fest

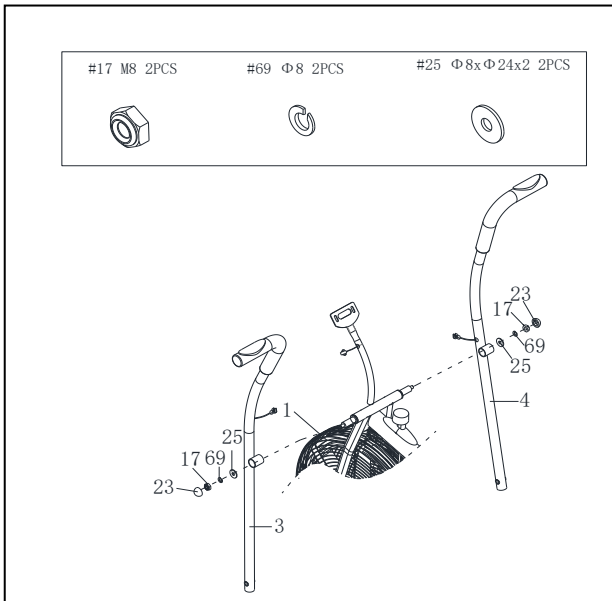
Schritt 3



Setzen Sie die Drehstange (26) in den Hauptrahmen (1) ein.

Befestigen Sie die Computerhalterung (76) mit 1 Schraube (56)
und (79) sowie 2 Unterlegscheiben (78) am Hauptrahmen (1).
Ziehen Sie die Schrauben mit einem Imbusschlüssel an
Das Kabel (77) mit dem Kabel (13) verbinden.

Schritt 4

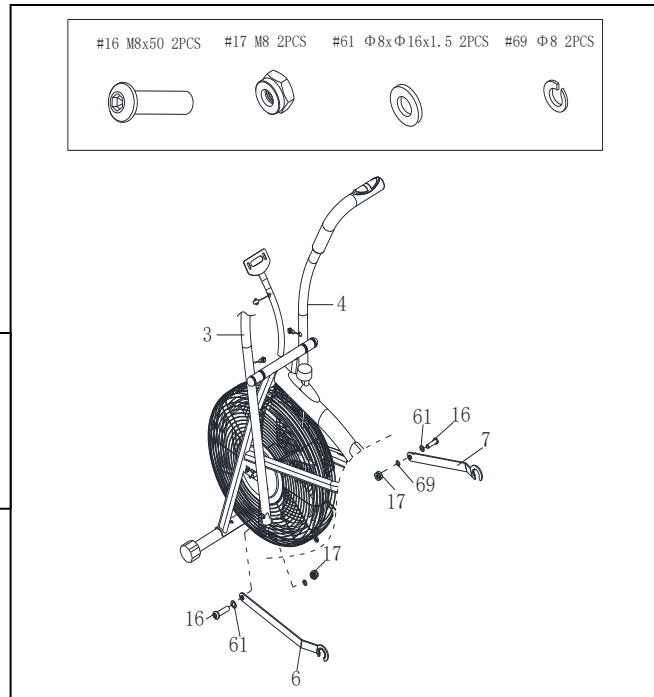


Setzen Sie die linke und rechte Säule (3) (4) auf die Spindel (26) und sichern Sie sie mit 2 Unterlegscheiben (25), 2 Federscheiben (69) und 2 Nylonmutter (17).

Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel an

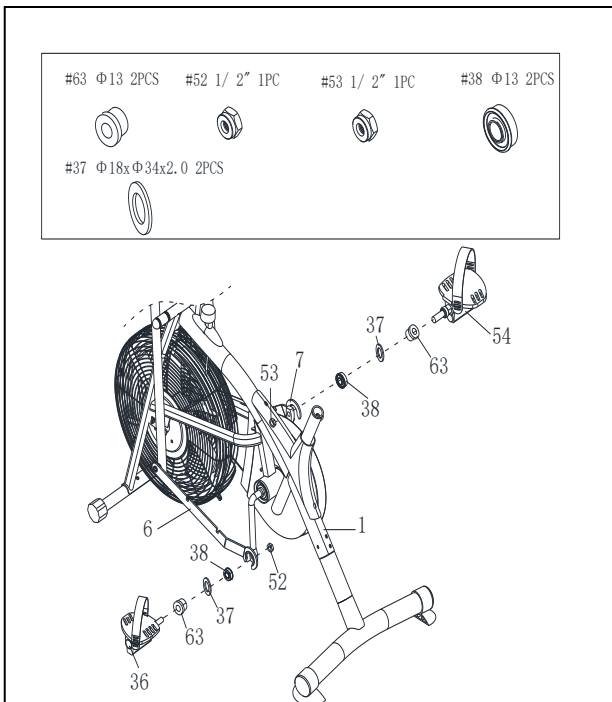
Setzen Sie die Stopfen (23) auf die Mutter (17).

Schritt 5



Befestigen Sie die linke und rechte Halterung (6) (7) mit 2 Schrauben (16), 2 Unterlegscheiben (61), 2 Federscheiben (69) und 2 Nylonmutter (17) an der linken und rechten Säule (3) (4).
Ziehen Sie die Schrauben mit beiden Schlüsseln aus dem Satz an..

Schritt 6

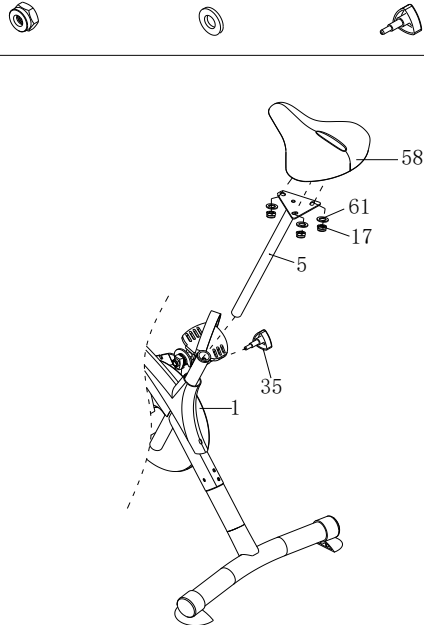


Die linke Stütze (6) mit der Distanzhülse (63), 1 Unterlegscheibe (37), 1 Lager (38) und 1 linken Nylonmutter (52) im Uhrzeigersinn an das linke Pedal (36) anschließen.
Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel fest

Die rechte Halterung (7) mit der Distanzhülse (63), 1 Unterlegscheibe (37), 1 Lager (38) und 1 linken Nylonmutter (53) gegen den Uhrzeigersinn am rechten Pedal (54) befestigen und die Schrauben mit dem Universalschlüssel festziehen.

Schritt 7

#17 M8 3PCS #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS #35 M12 1PC

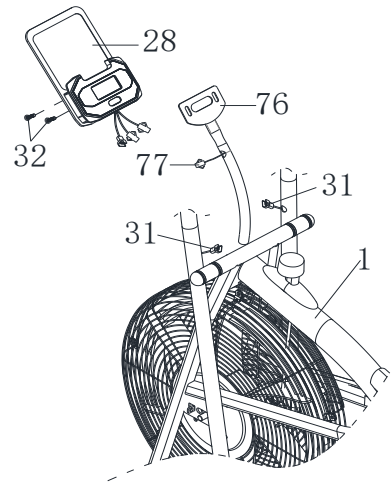


Setzen Sie den Sitz (58) mit 3 Unterlegscheiben (61) und 3 Muttern (17) auf die Sattelstütze (5).
Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel fest

Setzen Sie die Sattelstütze (5) in die Kunststoffhülse im Hauptrahmen (1) ein, setzen Sie den Höheneinstellknopf (35) in das Hauptloch des Rahmens (1) und drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn

Schritt 8

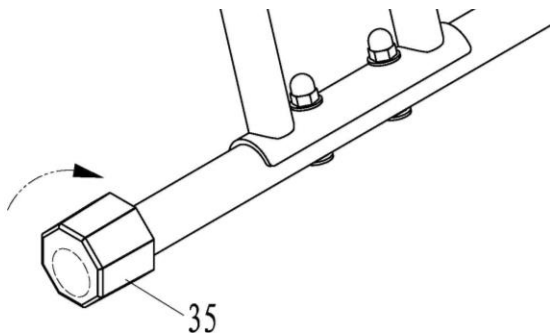
#32 M5x10 2PCS



Entfernen Sie die 2 M5x10 (32) vom Computer (28).

Verbinden Sie das Kabel (77) und das Impulssensorkabel (31) (28) mit den Buchsen am Computer. Legen Sie das überschüssige Kabel in den Hauptrahmen. Befestigen Sie den Computer (28) mit den zuvor entfernten Schrauben M5 x 10 (32) an der Halterung (76). Ziehen Sie die Schrauben mit einem Universalschlüssel an.

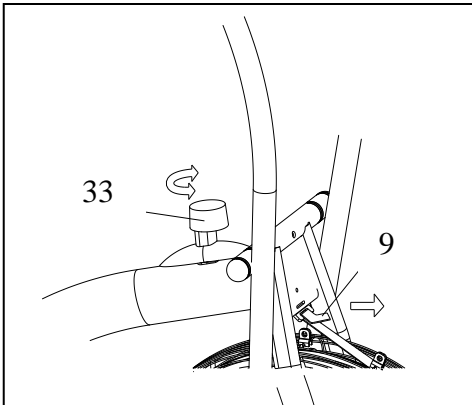
Einstellung



Blenden des vorderen Stabilisators

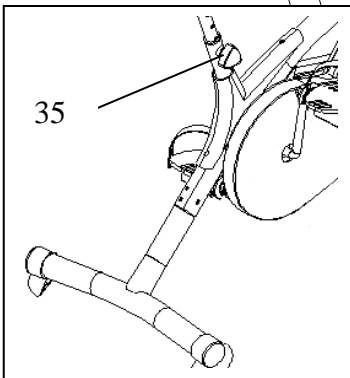
Einstellung und Nivellierung des Gerätes

Drehen Sie die vorderen Blenden nach Bedarf, um das Gerät auszurichten



Widerstandseinstellung

Der Widerstand wird durch den Drehknopf über dem Schwungrad (33) reguliert. Der Keilriemen (9) kann nach mehreren Trainingseinheiten leicht gedehnt werden, dann sollte er mit dem Knauf (33) gespannt werden.



Einstellung der Sitzhöhe

Nehmen Sie den Knauf unter dem Sitz heraus, senken oder heben Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe, setzen Sie den Bolzen in das entsprechende Loch ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn

Achten Sie beim Entfernen der Sattelstütze darauf, dass der Kunststoffkragen nicht aus dem Hauptrahmen herauspringt

Computer

TIME.....00:00~99:59 MIN/SEC
 SPEED.....0.0~999.9
 ML/H DISTANCE..... 0.00~9999 ML
 CALORIE.....0.0~9999 CAL

AUTO ON/OFF

Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie die Taste drücken. Nach 4 Sekunden Inaktivität wird der Computer automatisch in den Energiesparmodus versetzt.

Funktionstaste

MODE: Drücken Sie, um zu der gewünschten Funktion zu gelangen. Halten Sie 3 Sekunden lang gedrückt, um die Aufzeichnung zu löschen

FUNKTIONEN:

SCAN: Halten Sie "MODE" gedrückt, bis "SCAN" im Display angezeigt wird. Alle verfügbaren Funktionen werden nacheinander in einem Intervall von 5 Sekunden angezeigt: Time, Speed, Distance, Calorie, ODO.

TIME: rechnet die Trainingszeit. zusammen

SPEED: zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an

DIST: Berechnet die zurückgelegte Distanz während des Trainings

CALORIES: Berechnet die verbrannten Kalorien

ODO: Zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke an. Die Aufnahme kann durch Herausziehen des Akkus aus der Buchse zurückgesetzt werden

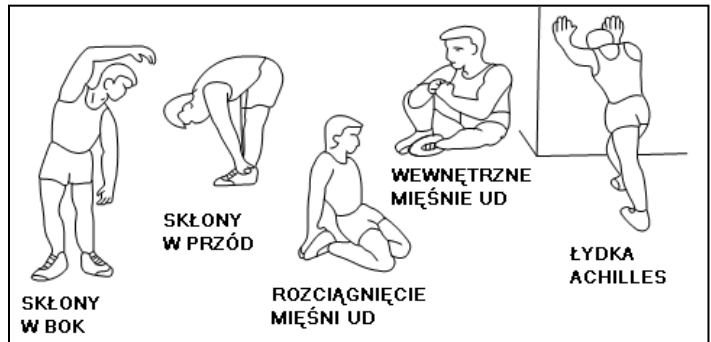
Batterien

Der Computer verwendet 2 Batterien vom Typ AAA. Wenn die auf dem Bildschirm angezeigten Werte zu hell oder undeutlich sind, ersetzen Sie die Batterien.

Rozgrzewka / Warm-up / rozcvička / Warm-up

I. FAZA ROZGRZEWKI

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



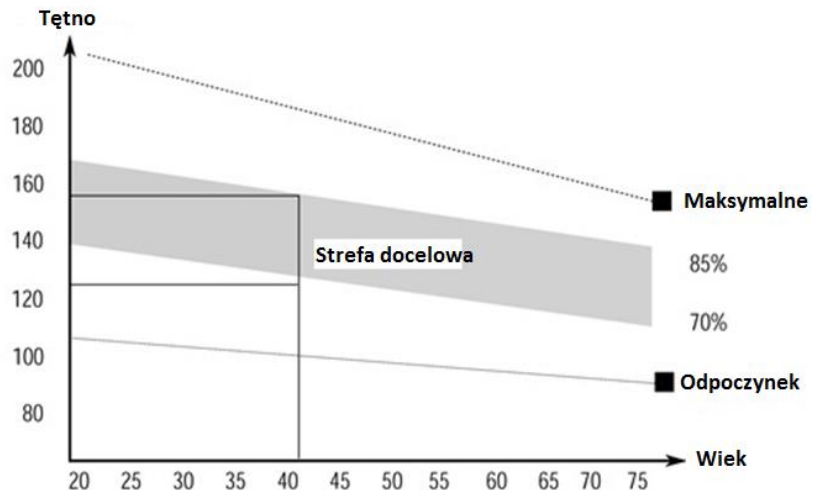
II. FAZA ĆWICZEŃ

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

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

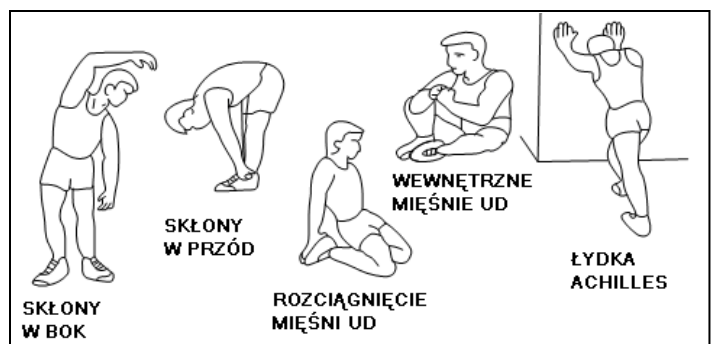
III. Faza relaksu po treningu

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



I. WARM-UP PHASE

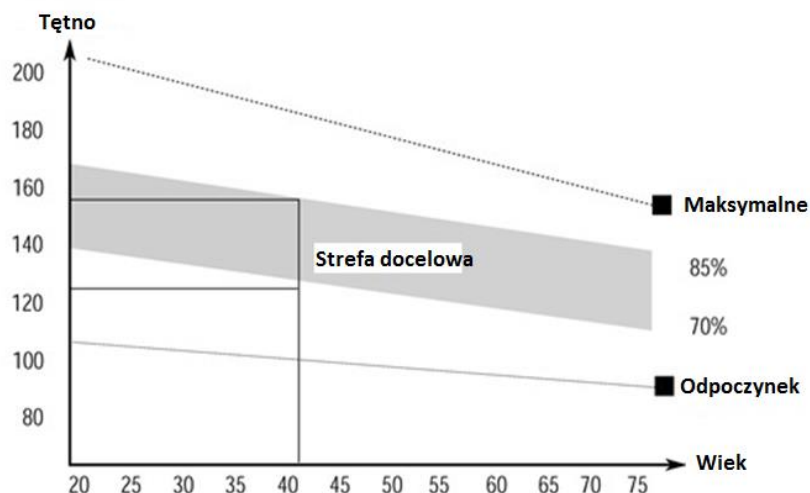
This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles.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



II. EXERCISE PHASE

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

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

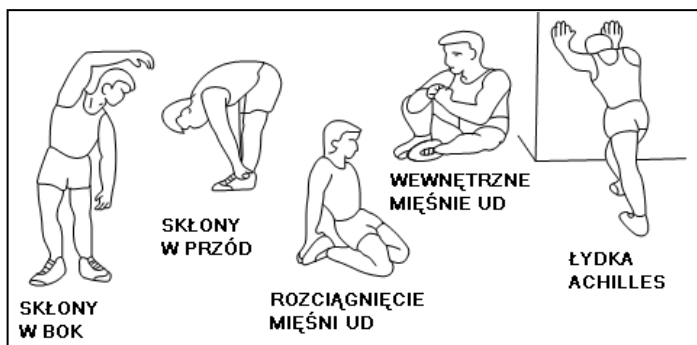


III. COOL-DOWN PHASE

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

I. FÁZE ROZCVIČKY

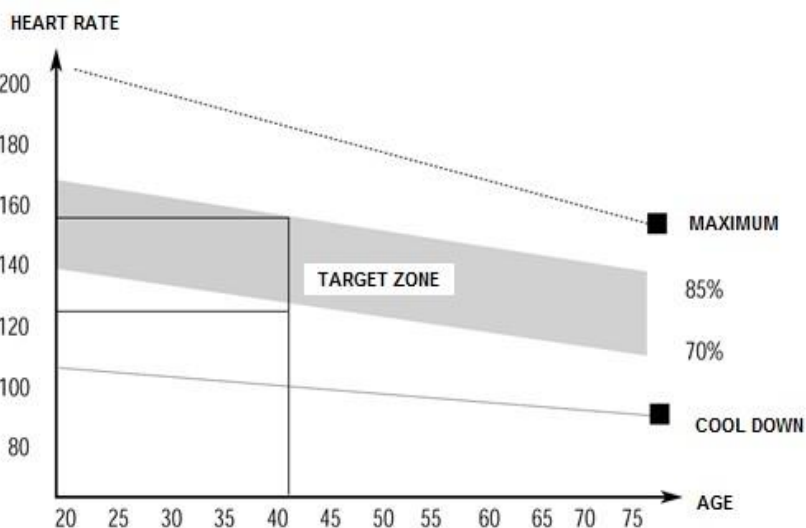
Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti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



II. FÁZE CVIKŮ

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

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

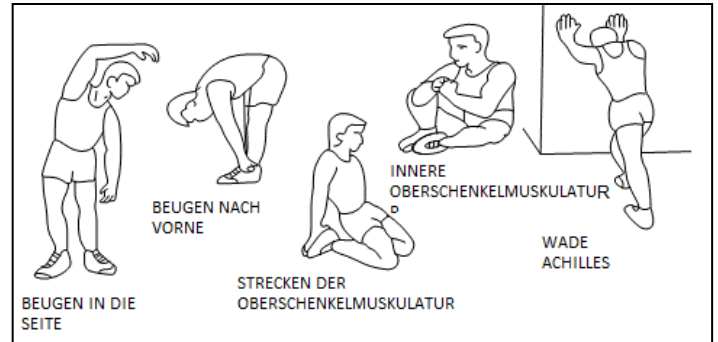


III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

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

I. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

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



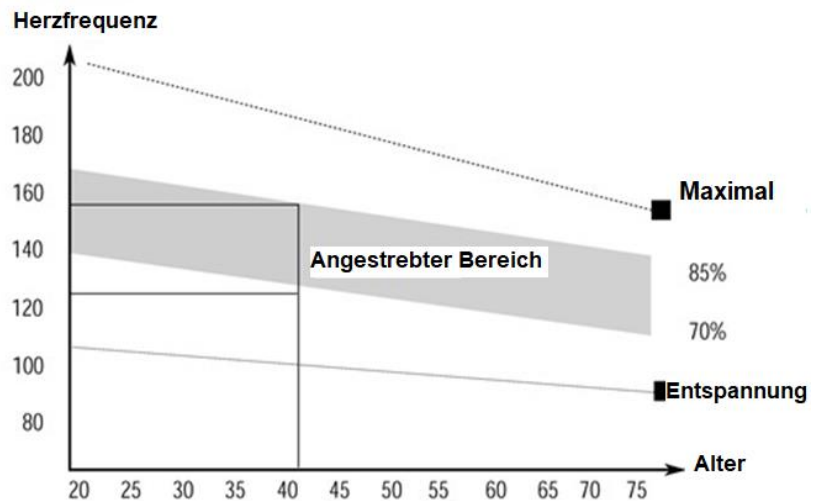
II. ETAPPE DER ÜBUNGEN

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

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

III. Etappe der Entspannung nach dem Training

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



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE

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.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje. 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
- Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
- Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
- 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.
- Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
- Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
- 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.
- Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
- Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
- Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:	
EAN-Code:	
Verkaufsdatum:	

GARANTIEBEDINGUNGE

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

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

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

durch den Kunden respektiert

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

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

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

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

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

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

12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.

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

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

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

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

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

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl