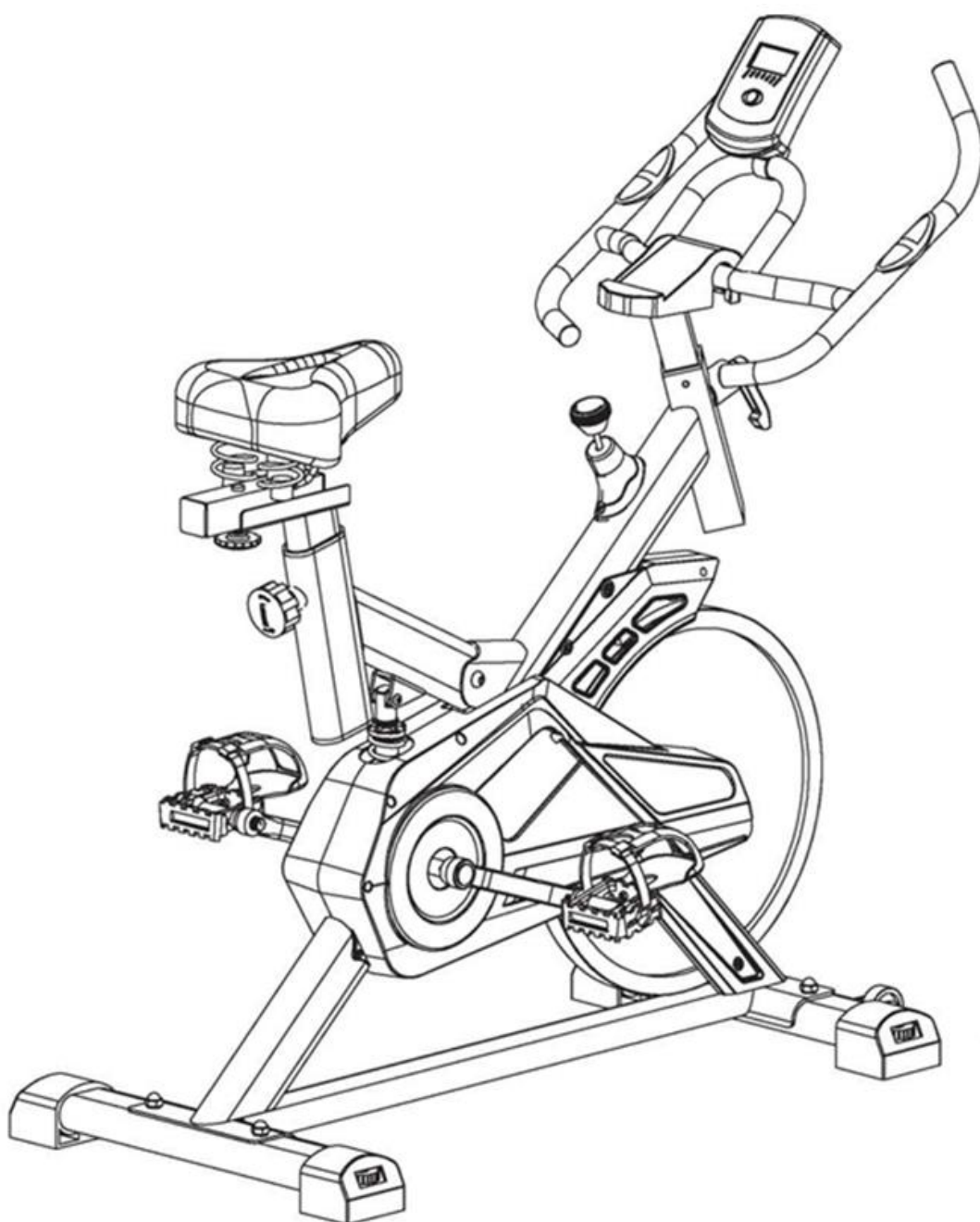


HMS
PREMIUM

SW2102



Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 120 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

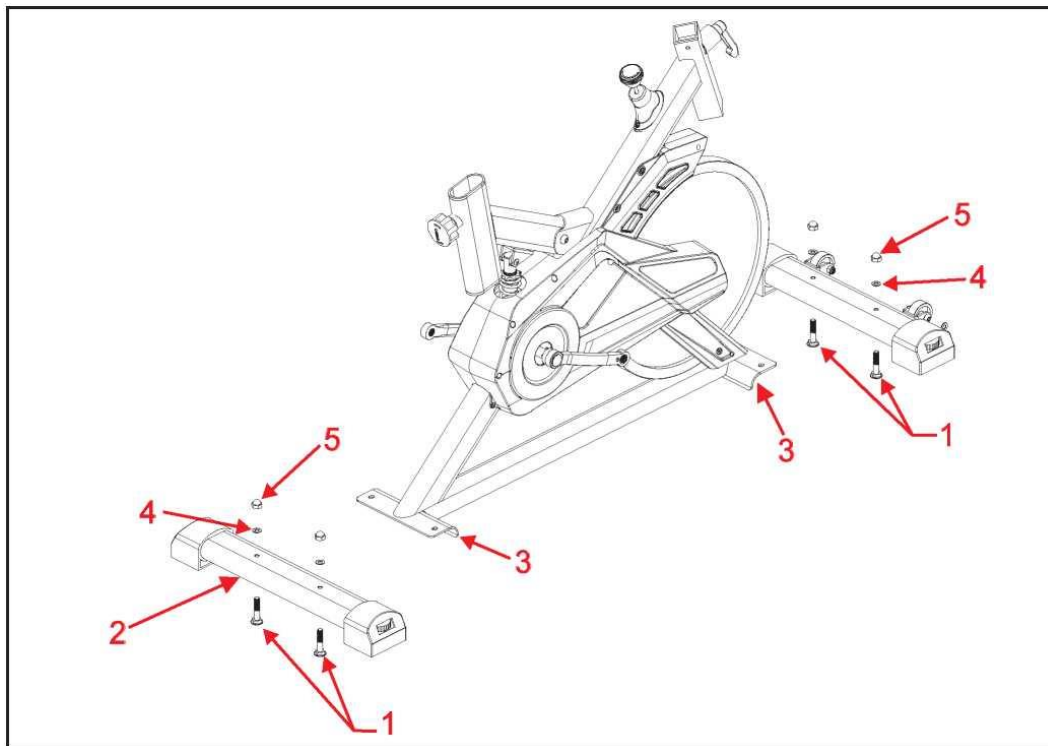
OSTRZEŻENIE! Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciężenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

Lista części

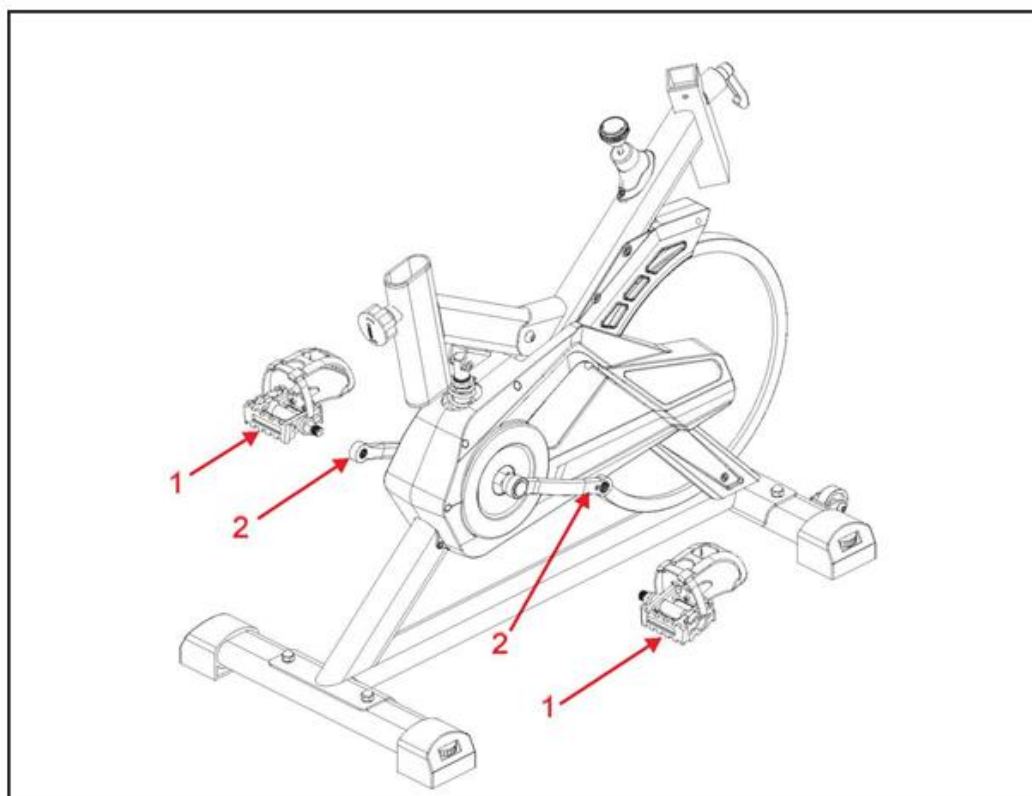
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	22	Prawa ośka pedału	1
2	Przedni wspornik	1	23	Lewy pedał	1
3	Tyłny wspornik	1	24	Prawy pedał	1
4	Wspornik siodełka	1	25	Zaślepka	1
5	Kolumna siodełka	1	26	Tuleja	2
6	Kolumna kierownicy	1	27	Gałka	1
7	Kierownica	1	28	Gałka	1
8	Szyna regulacyjna siedziska	1	29	Ostona hamulca	1
9	Siodełka	1	30	Gałka hamulca	1
10	Uchwyt na telefon	1	31	Trzpień blokujący	1
11	Ostona lewa	1	32	Czujniki pulsu	2
12	Ostona prawa	1	33	Rolki transportowe	2
13	Lewa ostona koła	1	34	Śruba M8	4
14	Prawa ostona koła	1	35	Podkładka M8	4
15	Lewa ostona kolumny	1	36	Nakrętka M8	4
16	Prawa ostona kolumny	1	37	Śruba M8	2
17	Ośka koła	2	38	Nakrętka M8	4
18	Koło pasowe	1	39	Wspornik komputera	1
19	Pasek klinowy	4	40	Komputer	1
20	Koło zamachowe	1	41	Śruba M8	4
21	Lewa ośka pedału	4	42	Zaślepki kwadratowe	2

Montaż

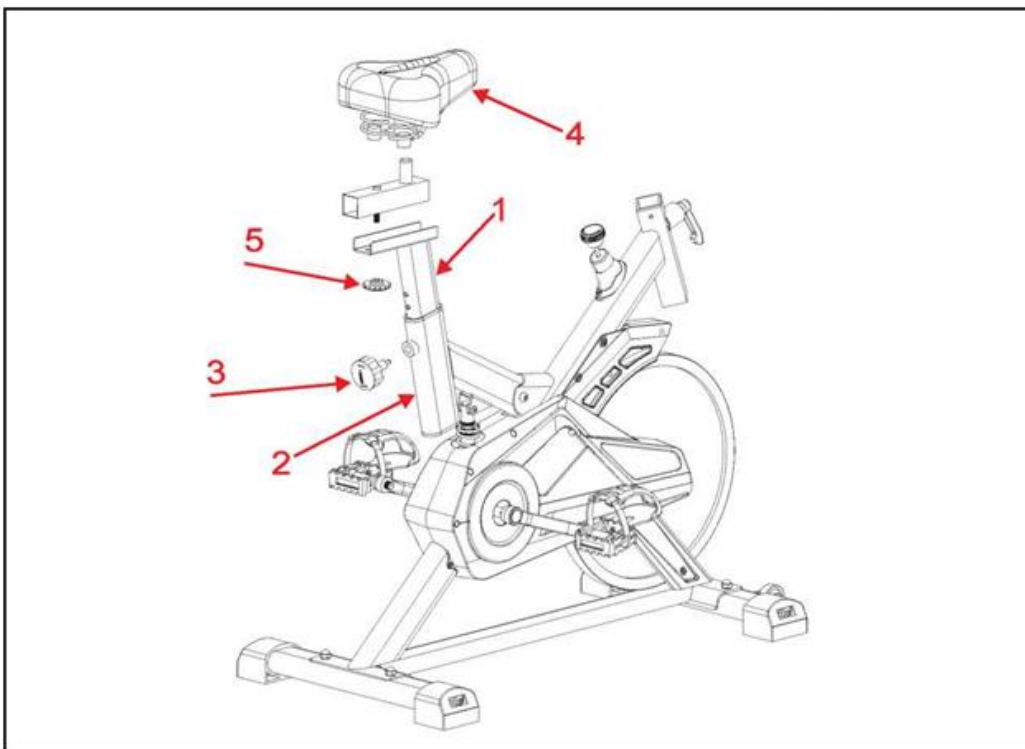
Krok 1 Przymocuj przedni i tylni stabilizator do ramy głównej używając 4 śrub, podkładek i nakrętek M8 (1, 4, 5), jak pokazano na rysunku.



Krok 2 Przymocuj pedały do odpowiednich korb. Pamiętaj, że lewy pedał przekręca się przeciwie do ruchu wskazówek zegara, a prawy zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

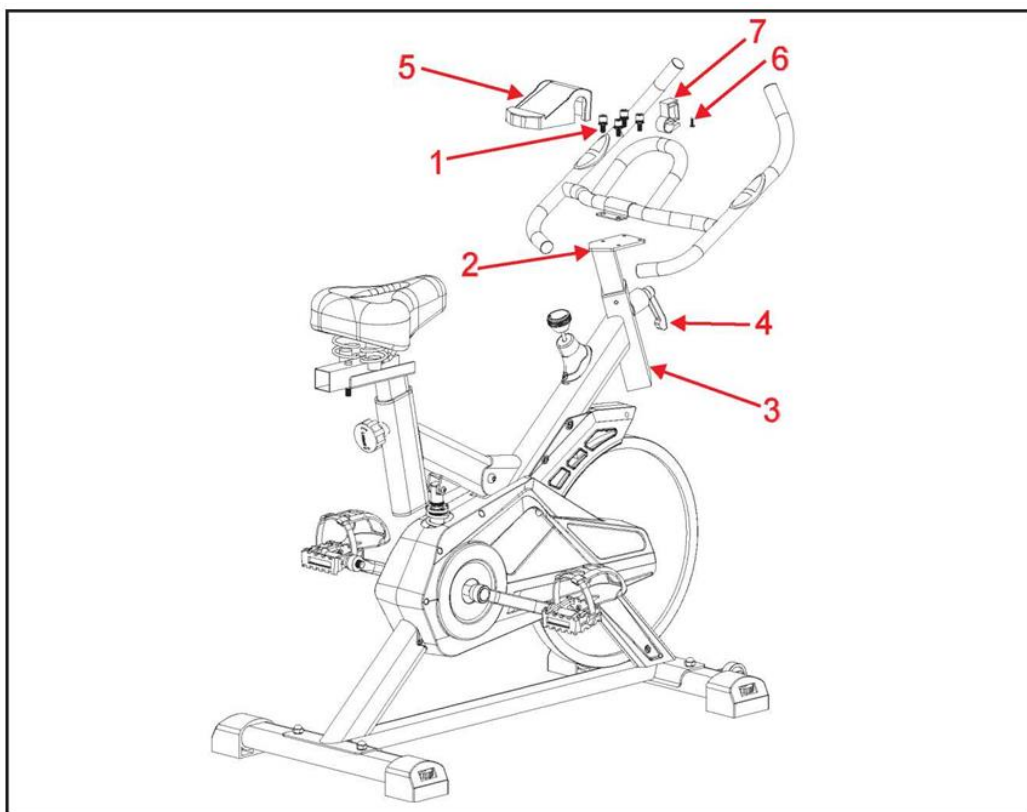


Krok 3 Umieść kolumnę siedziska (1) w ramie głównej (2) i zabezpiecz gałką (3). Następnie umieść siodełko z szyną prowadzącą na kolumnie siedziska i zabezpiecz gałką (5).

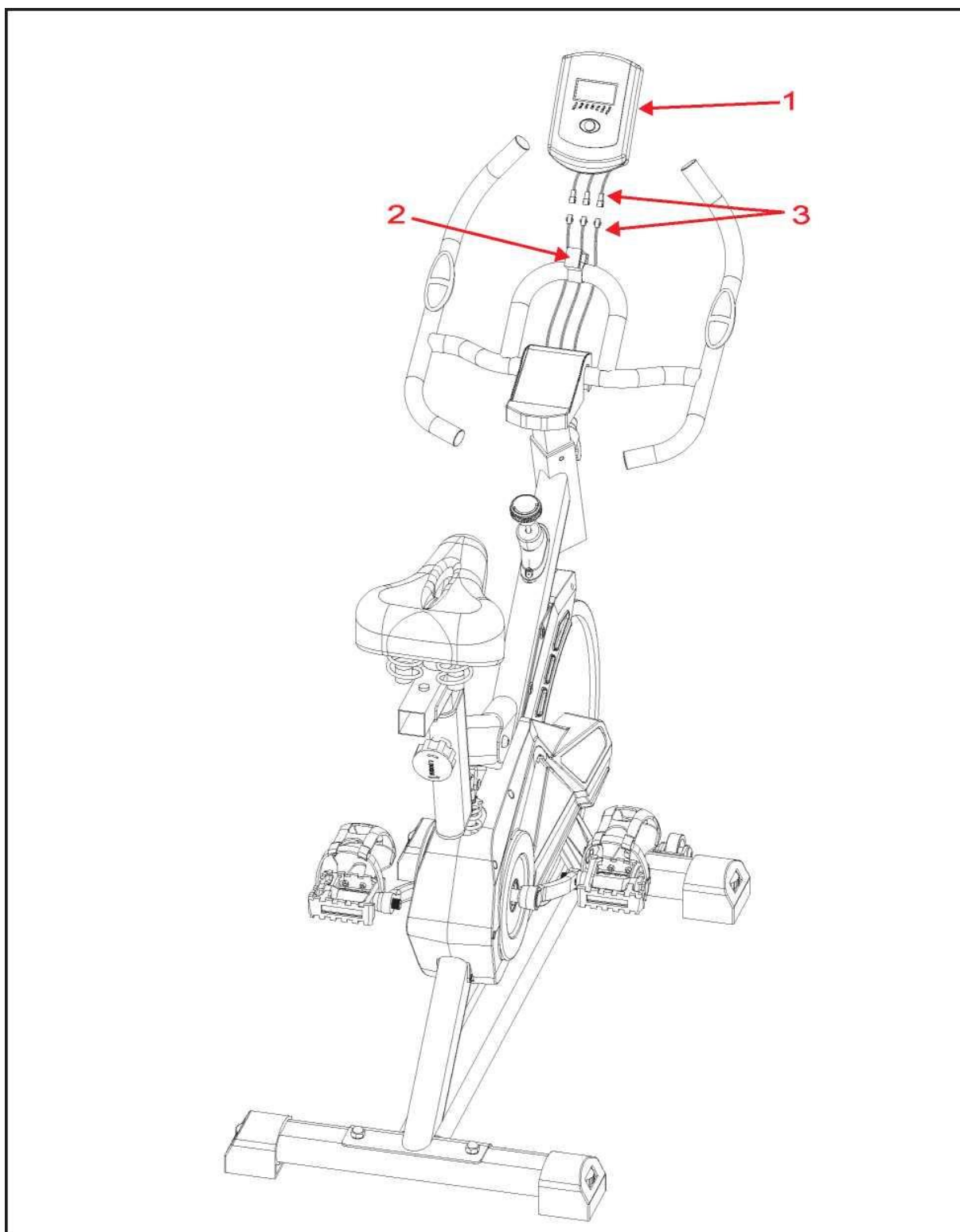


Krok 4 Przymocuj kierownicę do kolumny (2) używając 4 śrub M8 (1). Następnie nałóż kolumnę na ramę główną (3) i zabezpiecz trzpieniem blokującym (4).

Przymocuj uchwyt na telefon kierownicy używając wspornika (7) i śruby (6).



Krok 5 Połącz przewody komputera z końcówkami wychodzącymi z kolumny kierownicy.



Komputer



Ustawienia

1. Naciśnij Enter a następnie UP / DOWN aby przejść do ustawień TIME, DISTANCE.
2. Naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia.
3. Po osiągnięciu zadanej wartości komputer wyda sygnał dźwiękowy a następnie się zatrzyma.
4. Jeśli ustawisz więcej niż 1 wartość zdaną po osiągnięciu pierwszego targetu naciśnij ponownie START aby kontynuować ćwiczenia

Wybudzanie

Urządzenie przejdzie w stan uśpienia po 4 minutach bezczynności. Naciśnij dowolny przycisk aby wybudzić komputer.

Funkcje

1. **TIME:** Pokazuje czas danego treningu. Zakres wartości 00:00~99:59. Fabrycznie komputer odlicza od 0 do 99 można skonfigurować komputer tak aby odliczał od 99 do 0 używając strzałek UP/DOWN. Jeśli nie przestaniesz pedałowac po osiągnięciu zadanej wartości komputer wyda sygnał ostrzegawczy, zresetuje ustawienia i rozpocznie odliczanie od 0:00.
2. **SPEED:** aktualna prędkość w KM/H
3. **DISTANCE:** przebyty dystans w KM, zakres wartości 0-99.9KM.
4. **CALORIES:** wartość spalonych kalorii podczas treningu
5. **RPM:** podaje ilość obrotów na min
6. **PULSE:** podaje aktualny puls, jeśli dłonie nie przylegają do czujników na ekranie wyświetli się „P”.

Przycisk

1. **UP:** Naciśnij w fazie ustawień, aby zwiększyć Dystans i czas
2. **DOWN:** Naciśnij w fazie ustawień, aby zmniejszyć Dystans i czas
3. **ENTER:** Naciśnij w fazie ustawień, aby potwierdzić zadaną wartość; w czasie bezczynności przytrzymaj przez 2 sek aby wyzerować pamięć
4. **START/STOP**

Dostępne z aplikacją



Rozgrzewka

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.

Konserwacja

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

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

Dane techniczne

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Wymiar: 120 x 48 x 105 cm

Waga netto: 33 kg

Waga brutto: 37 kg

Wymiary opakowania: 105 x 23 x 83 cm

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

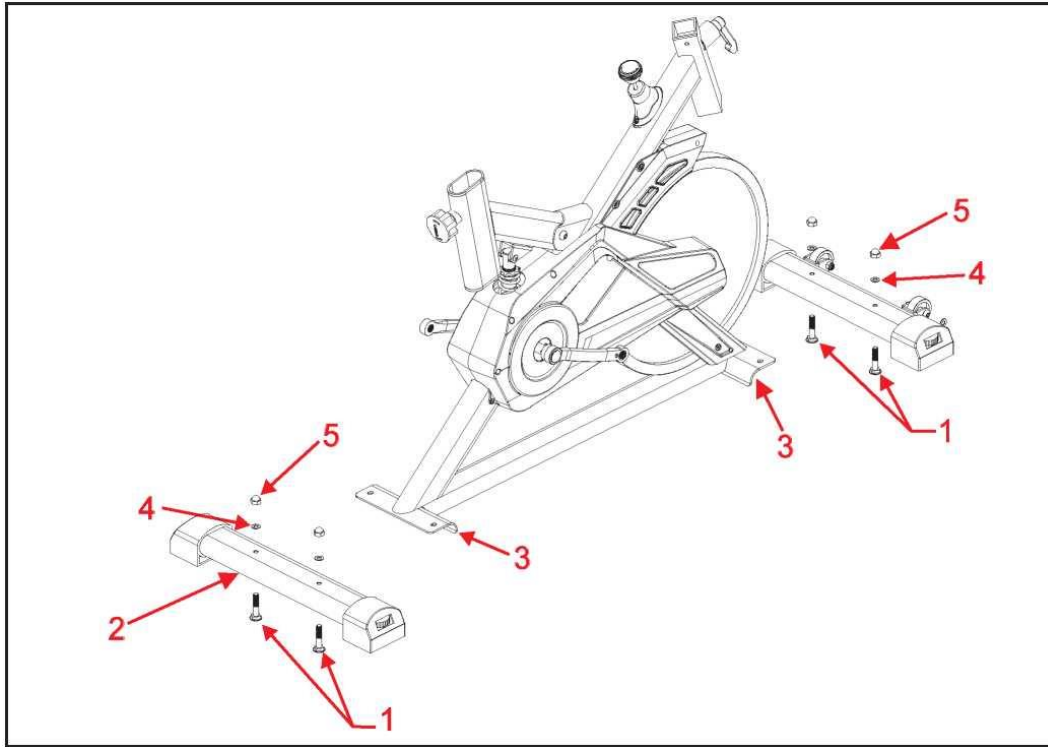
WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

Parts list

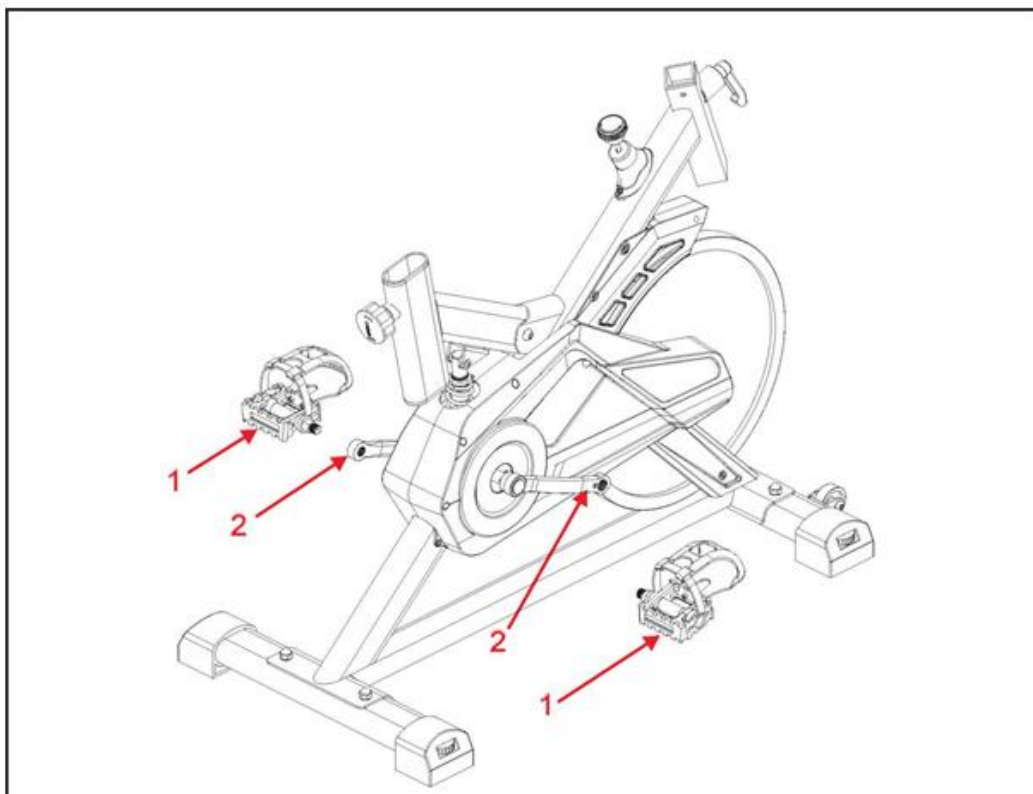
No.	Parts	Qty	No.	Parts	Qty
1	Main frame	1	22	Right crank	1
2	Front stabilizer	1	23	Left pedal	1
3	Rear stabilizer	1	24	Right pedal	2
4	Seat connection	1	25	40- 80 oval plug	1
5	Seat post	1	26	Bushing	2
6	Handlebar post	1	27	Knob	1
7	Handlebar	1	28	Knob	1
8	Seat slider	1	29	Brake cover	1
9	Seat cushion	1	30	Brake pad	1
10	Phone holder	1	31	Lock pin	1
11	Left chain cover	1	32	Pulse sensor	2
12	Righth chain cover	1	33	Moving wheel	2
13	Left wheelcover	1	34	M8- 53 screw	4
14	Right wheel cover	1	35	8 gasket	4
15	Left cover	1	36	M8 nut	4
16	Right cover	1	37	M8-45 screw	2
17	Axis	2	38	M8 nut	4
18	Belt wheel	1	39	Monitor post	1
19	Belt	4	40	Monitor	1
20	Flywheel	1	41	M8 screw	4
21	Left crank	4	42	38- 38 quadrate plug	2

Assembly instructions

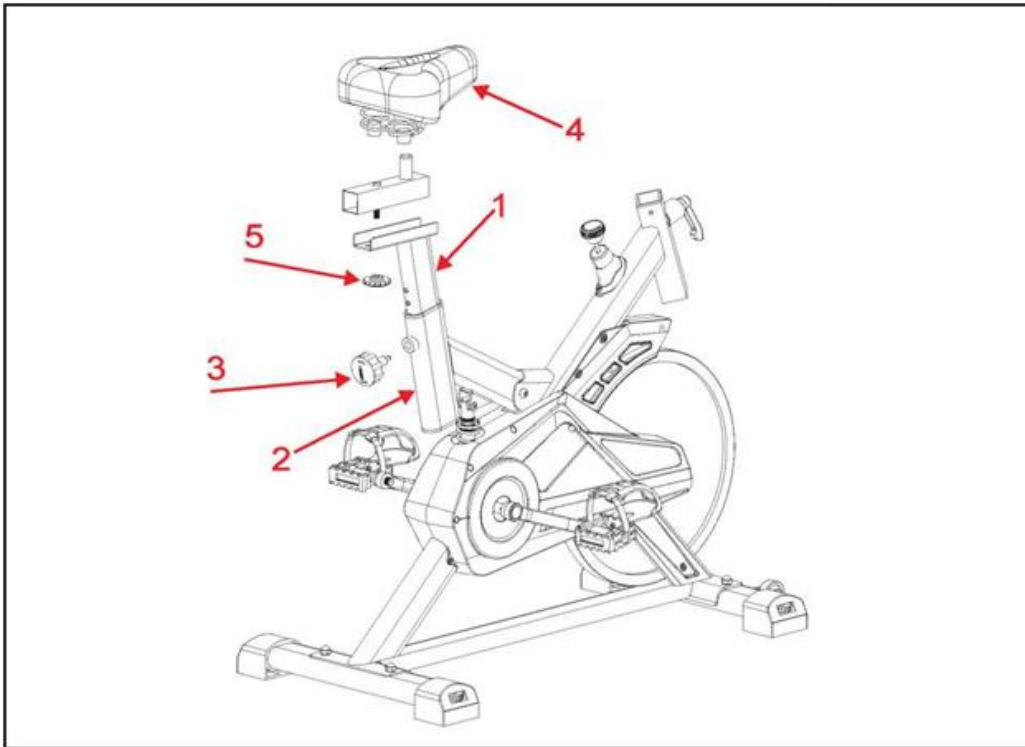
Step 1 Connect front and rear stabilizer to main frame using 4 M8 screws, washers and nuts (1, 4, 5) as in the picture.



Step 2 Attach left and right pedal to the correct crank. Remember that left pedal is screwed in counterclockwise, and right is screwed clockwise.

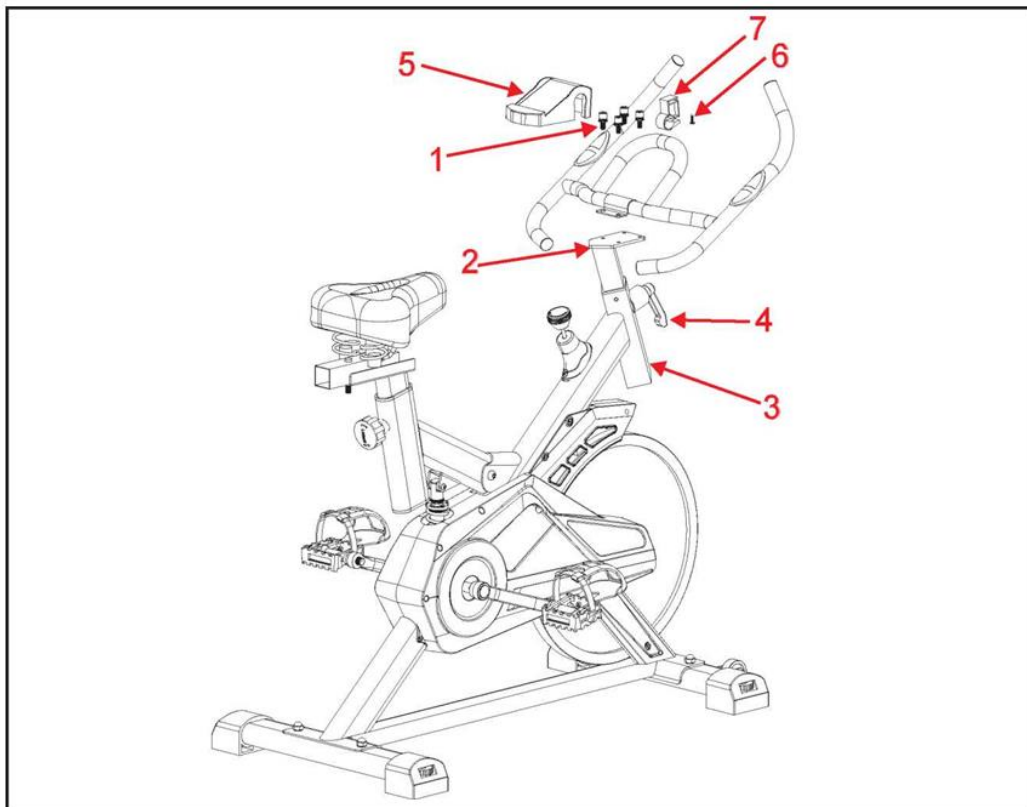


Step 3 Attach the seat post (1) into the main frame (2), fix it with the plum knob (3). Then fix the seat (4) to the frame by the knob (5).

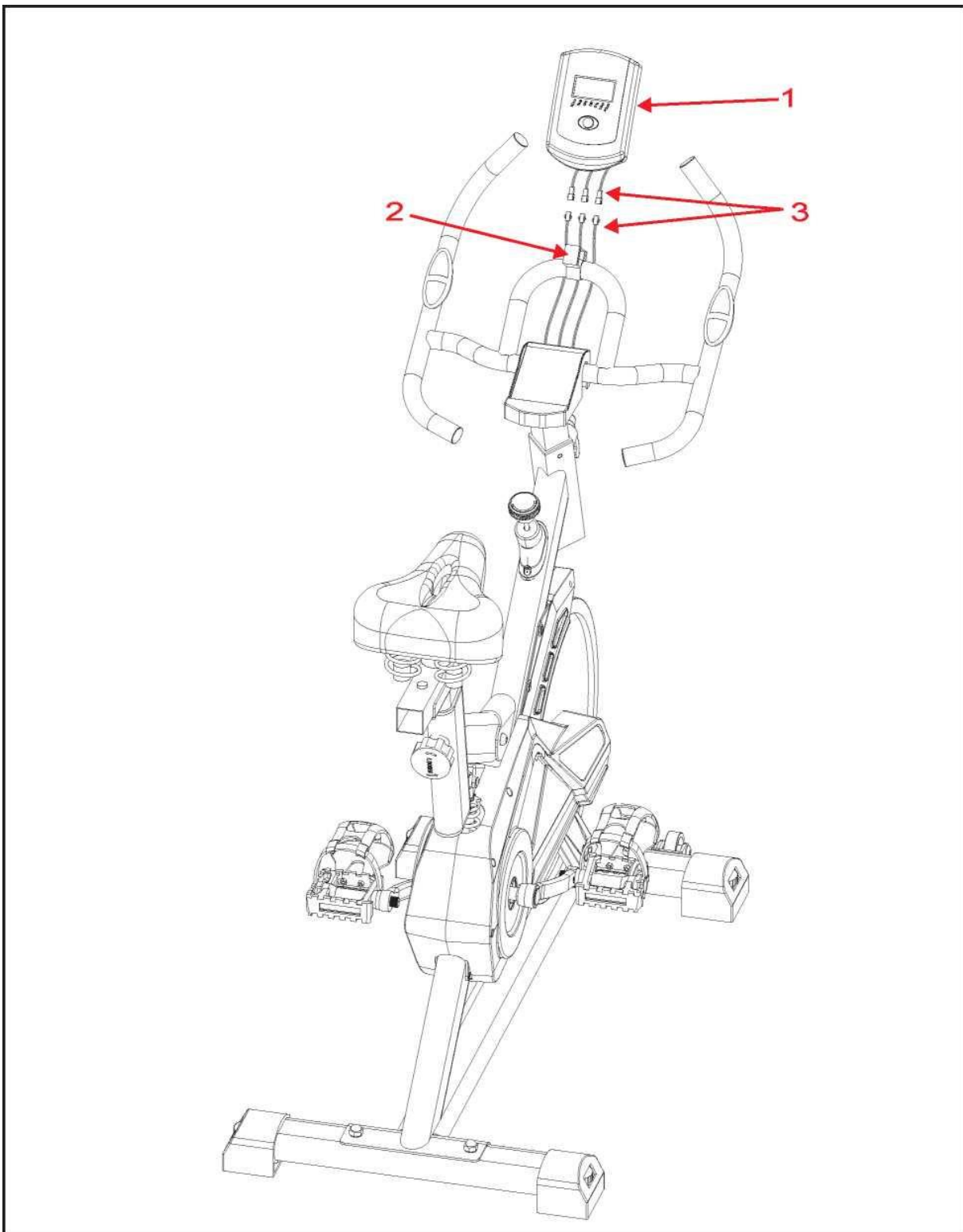


Step 4 Fix the handlebar to the front post (2) with 4 screws M8 (1). Thwn insert it to the main frame (3) and lock use the 7-pull pin (4) to fix it with the main frame.

Attach the phone case (5) on the handlebar using computer suport (7) and screw (6).



Krok 5 Connect all the wires of the computer with handlebar post wires.



Computer



Setting value

1. At the stop state, Press the enter key ,Then press UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE.
2. Press the START key to START/STOP exercise.
3. When you reach the target, the console will produce beep sounds and then stop.
4. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

Functions and Features

1. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your console will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You many also program your console to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the console will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM per hour. If no speed signal input then the console will display "0.0" on the window.
3. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM.
4. **CALORIES:** Your console will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
5. **RPM:** Your pedal cadence.
6. **PULSE:** Your console displays your pulse rate in beats per minute during your workout. If no pulse signal input then the console will display "P" on the window.

Key function

1. **UP key:** During the setting mode, press the key to increase the value of Time and Distance.
2. **DOWN key:** During the setting mode, press the key to decrease the value of Time and Distance.
3. **ENTER key:** During the setting mode, press the key to accept the current data entry; At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
4. **START/STOP key:** Press the key to START exercise.

The item is equipped with APP



Warm up

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.

Maintenance

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

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

Technical data

Max user's weight: 120 kg

Dimension: 120 x 48 x 105 cm

Net weight: 33 kg

Gross weight: 37 kg

Packing dimension: 105 x 23 x 83 cm

Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, ++Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
12. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
15. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
16. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Anhebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
18. **Höchstgewicht des Nutzers:** 120 kg
19. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

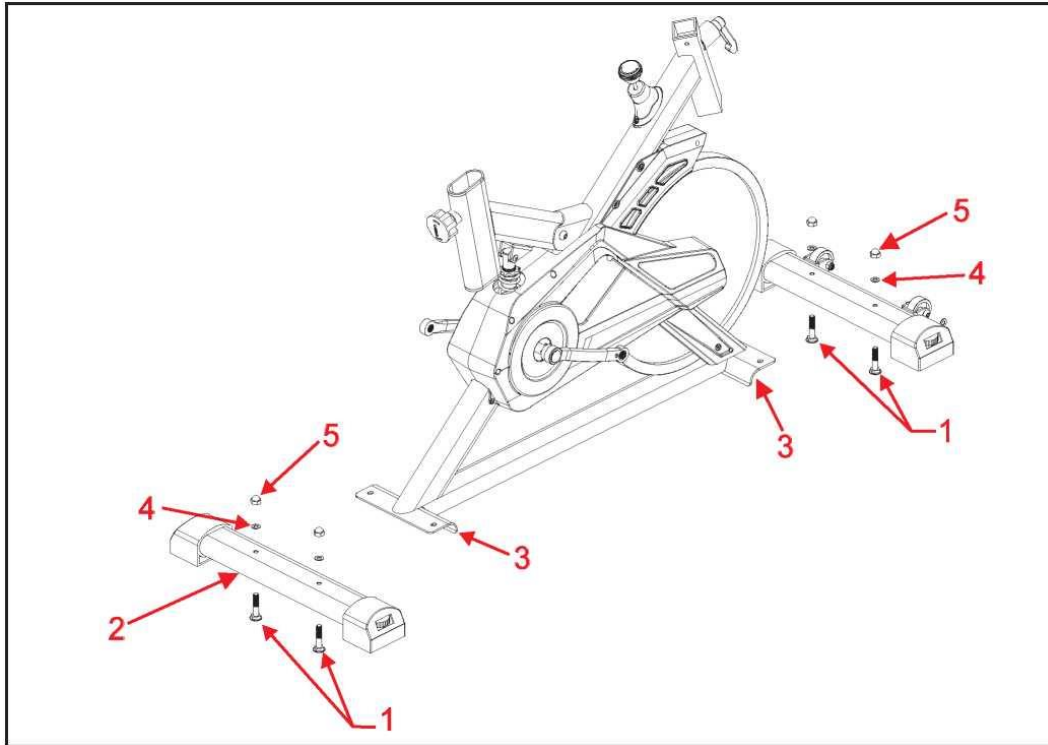
WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Eine Überlastung während der Übungen kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort die Übungen.

Stückliste

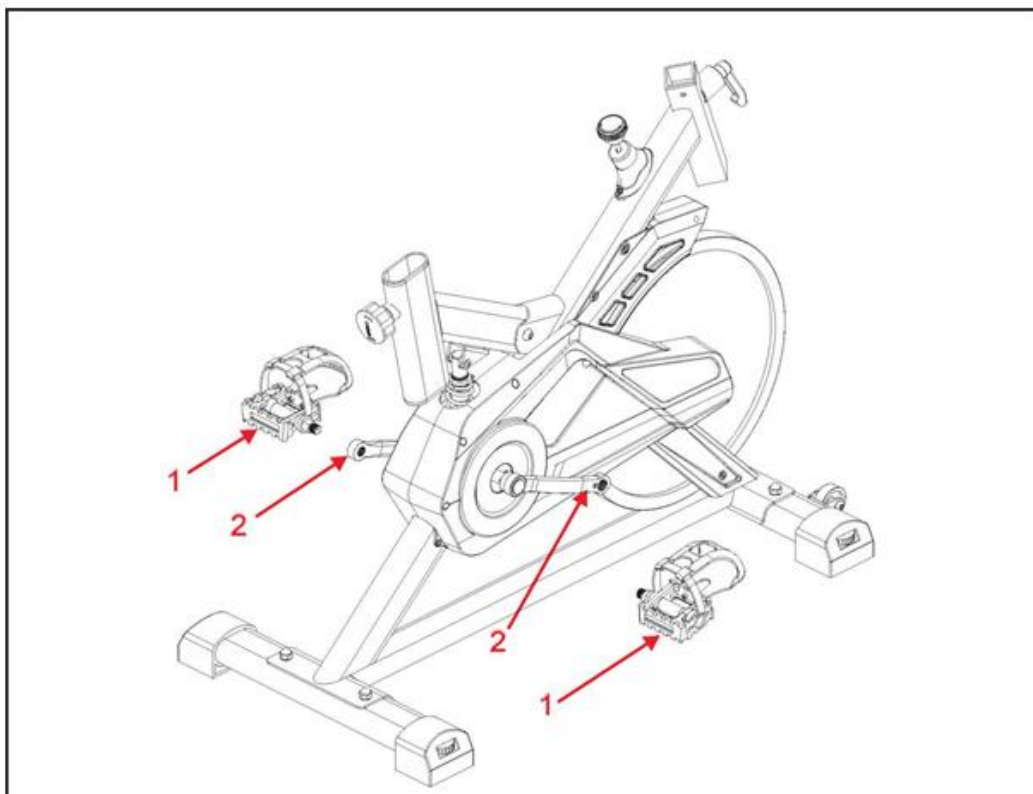
Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	22	Rechte Pedalachse	1
2	Stütze vorne	1	23	Linkes Pedal	1
3	Hintere Stütze	1	24	Rechtes Pedal	1
4	Sattelstütze	1	25	Blende	1
5	Sitzsäule	1	26	Hülse	2
6	LENKSÄULE	1	27	Knauf	1
7	Lenkrad	1	28	Knauf	1
8	Einstell-Schiene der Sitzfläche	1	29	Bremsenabdeckung	1
9	Sitzfläche	1	30	Bremshebel	1
10	Telefonhalterung	1	31	Arretierungsstift	1
11	Abdeckung links	1	32	Herzfrequenzsensor	2
12	Abdeckung rechts	1	33	Transportrollen	2
13	Linke Radabdeckung	1	34	Schraube M8	4
14	Rechte Radabdeckung	1	35	Unterlegscheibe M8	4
15	Linke Säulenabdeckung	1	36	Mutter M8	4
16	Rechte Säulenabdeckung	1	37	Schraube M8	2
17	Radachse	2	38	Mutter M8	4
18	Riemenscheibe	1	39	Computerstütze	1
19	Keilriemen	4	40	Computer	1
20	Schwungrad	1	41	Schraube M8	4
21	Linke Pedalachse	4	42	Blende quadratisch	2

Montage

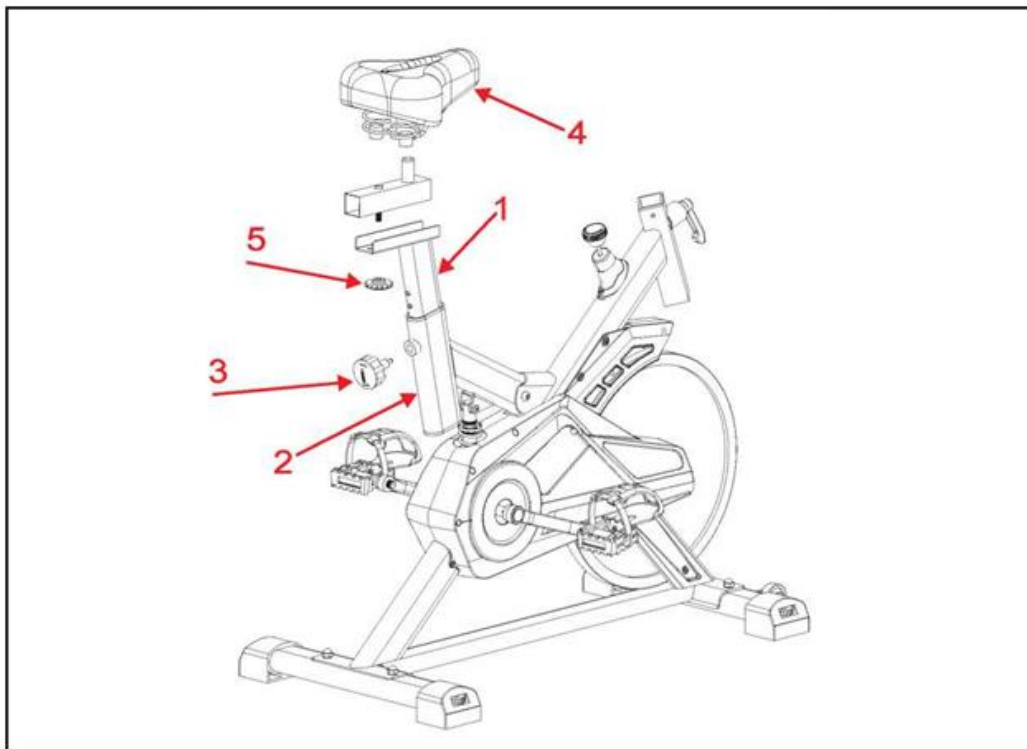
Schritt 1 Befestigen Sie den vorderen und hinteren Stabilisator mit 4 M8-Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern (1,4,5) am Hauptrahmen, wie in der Abbildung gezeigt wurde..



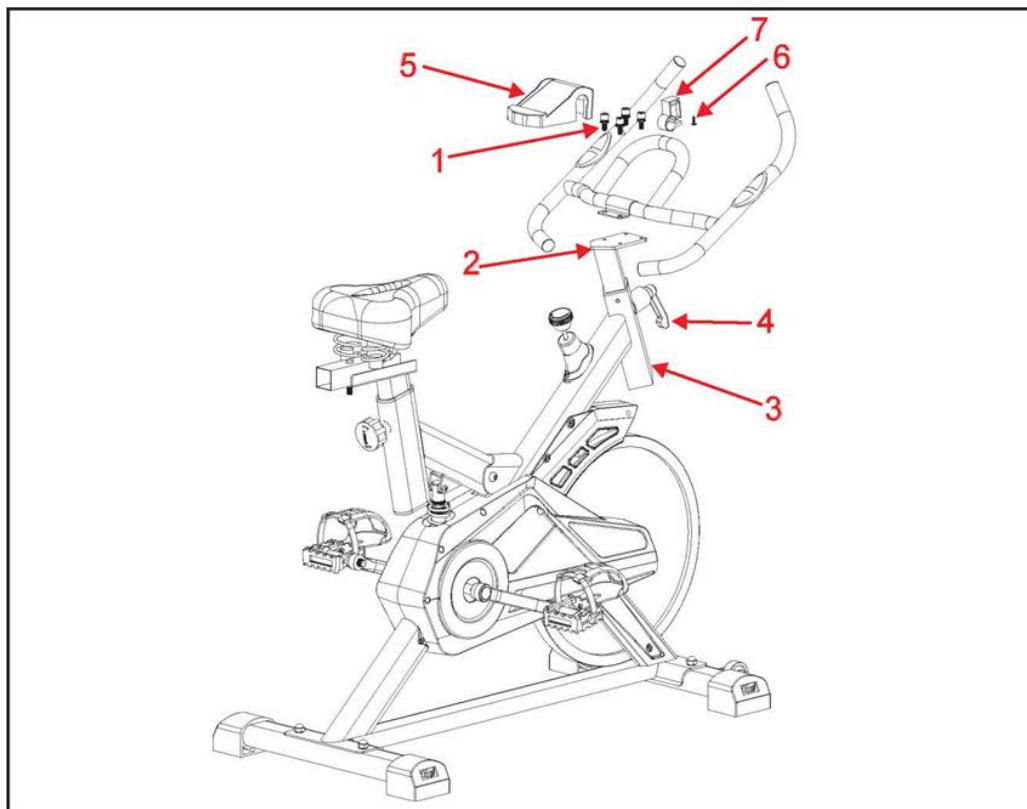
Schritt 2 Befestigen Sie die Pedale an den entsprechenden Kurbeln. Achten Sie darauf, dass das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal im Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.



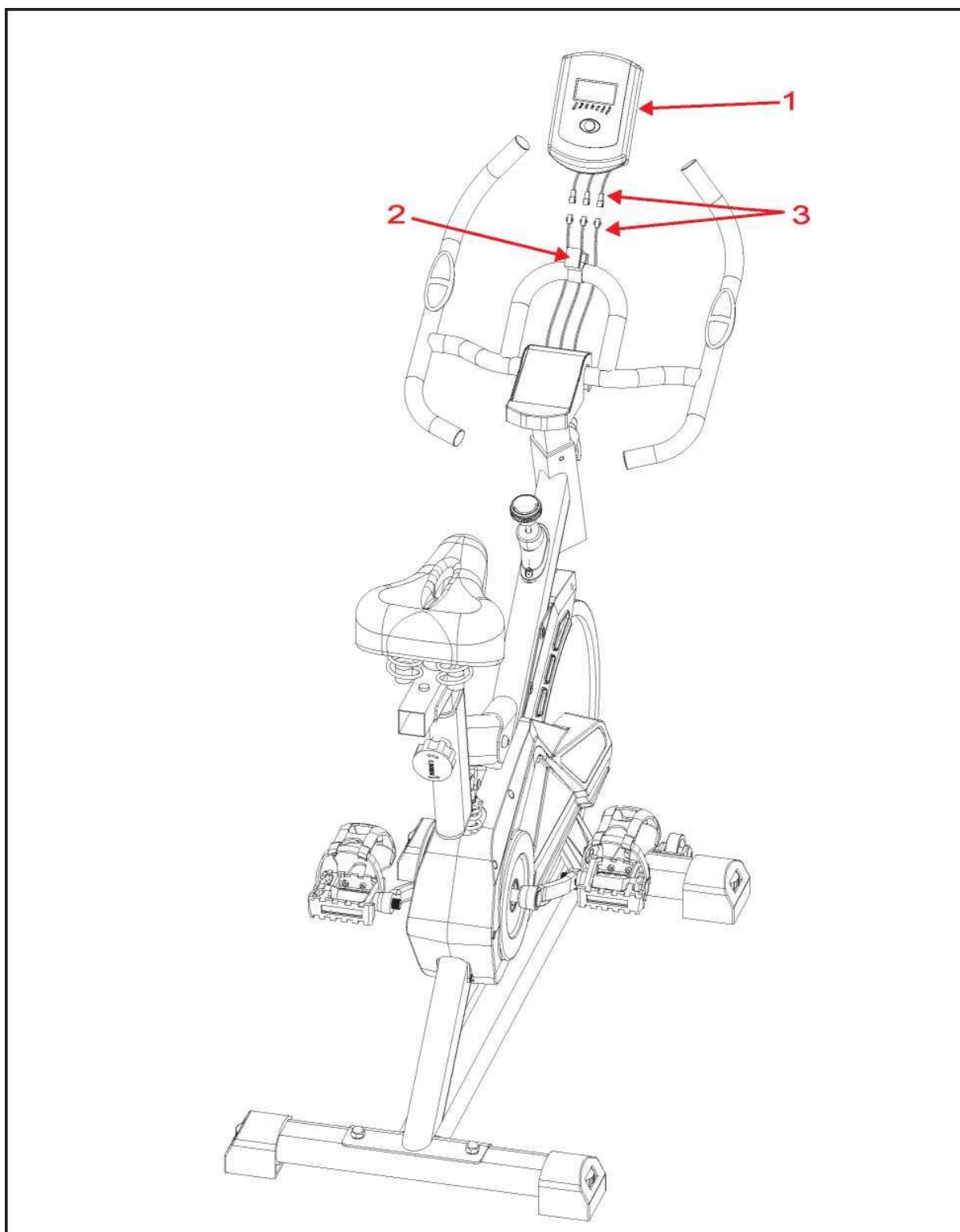
Schritt 3 Positionieren Sie die Sitzsäule(1) im Hauptrahmen (2) und sichern Sie sie mit dem Knauf (3).Positionieren Sie danach den Sattel mit der Führungsschiene auf der Sitzsäule und sichern Sie ihn mit dem Knauf (5)



Schritt 4 Befestigen Sie den Lenker unter Verwendung von 4 M8 Schrauben (1) an der Säule (2). Setzen Sie dann die Säule auf den Hauptrahmen (3) und sichern Sie sie mit dem Sicherungsbolzen (4). Befestigen Sie den Telefonhalter am Lenker, benutzen Sie dazu die Halterung (7) und die Schraube (6).



Schritt 5 Verbinden Sie die Computerleitungen mit den Klemmen, die aus der Lenksäule herausragen.



Computer



Einstellungen

1. Drücken Sie Enter und dann UP / DOWN, um zu den Einstellungen TIME, DISTANCE zu gelangen.
2. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
3. Wenn der eingestellte Wert erreicht ist, gibt der Computer einen Signalton aus und die Maschine hält an.
4. Wenn Sie mehr als 1 Wert eingestellt haben, drücken Sie nach Erreichung des ersten Ziels erneut die START-Taste, um die Übungen fortzusetzen.

Wecken aus Standby

Der Computer wird nach 4 Minuten Inaktivität automatisch in den Ruhezustand versetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät zu aktivieren.

Funktionen

1. **TIME:** Zeigt die Zeit des jeweiligen Trainings an. Wertebereich 00:00~99:59. Standardmäßig zählt der Computer von 0 bis 99, Sie können den Computer so konfigurieren, dass er von 99 bis 0 zählt, indem Sie die Pfeiltasten UP/DOWN verwenden. Wenn Sie nach Erreichung des eingestellten Wertes nicht aufhören zu treten, gibt der Computer ein Warnsignal aus, setzt die Einstellungen zurück und startet den Countdown ab 0:00.
2. **SPEED:** aktuelle Geschwindigkeit in KM/H
3. **STANDBY:** zurückgelegte Strecke in KM, Wertebereich 0-99.9KM.
4. **CALORIES:** Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien.
5. **RPM:** Anzahl der Umdrehungen pro Minute.
6. **PULSE:** zeigt die aktuelle Herzfrequenz an; falls die Hände nicht an die Sensoren angelegt sind, wird „P“ angezeigt.

Drucktasten

1. **UP:** Drücken Sie während der Einstellungen um die Distanz und die Zeit zu erhöhen.
2. **DOWN:** Drücken Sie während der Einstellungen um die Distanz und die Zeit zu verringern.
3. **ENTER:** Drücken Sie während der Einstellungen um den eingegebenen Wert zu bestätigen; Drücken Sie für 2 Sekunden im Ruhezustand um den Speicher zurückzusetzen.
4. **START/STOP**

Verfügbar mit der Anwendung



Warm-up

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.

Wartung

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

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

Technische Daten

Höchstgewicht des Nutzers: 120 kg

Größe: 120 x 48 x 105 cm

Nettogewicht: 33 kg

Bruttogewicht: 37 kg

Verpackungsmaße: 105 x 23 x 83 cm

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 dotaženy. 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. Brzdění 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: 120 kg**
19. **Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako H podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

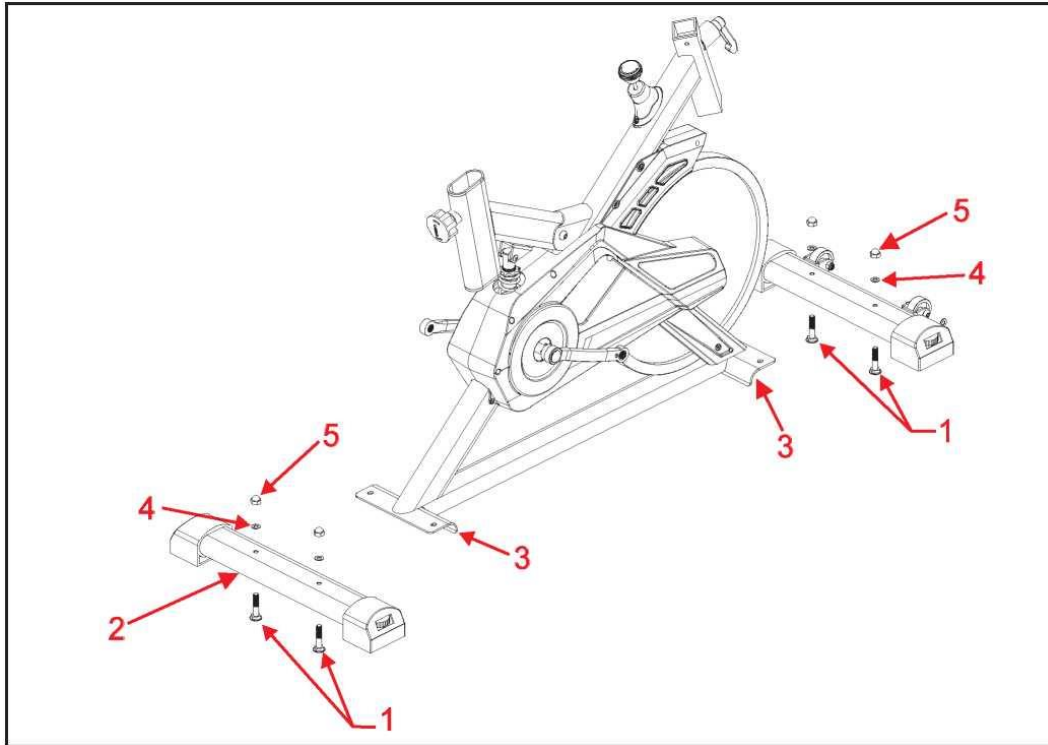
UPOZORNĚNÍ! Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.

Seznam dílů

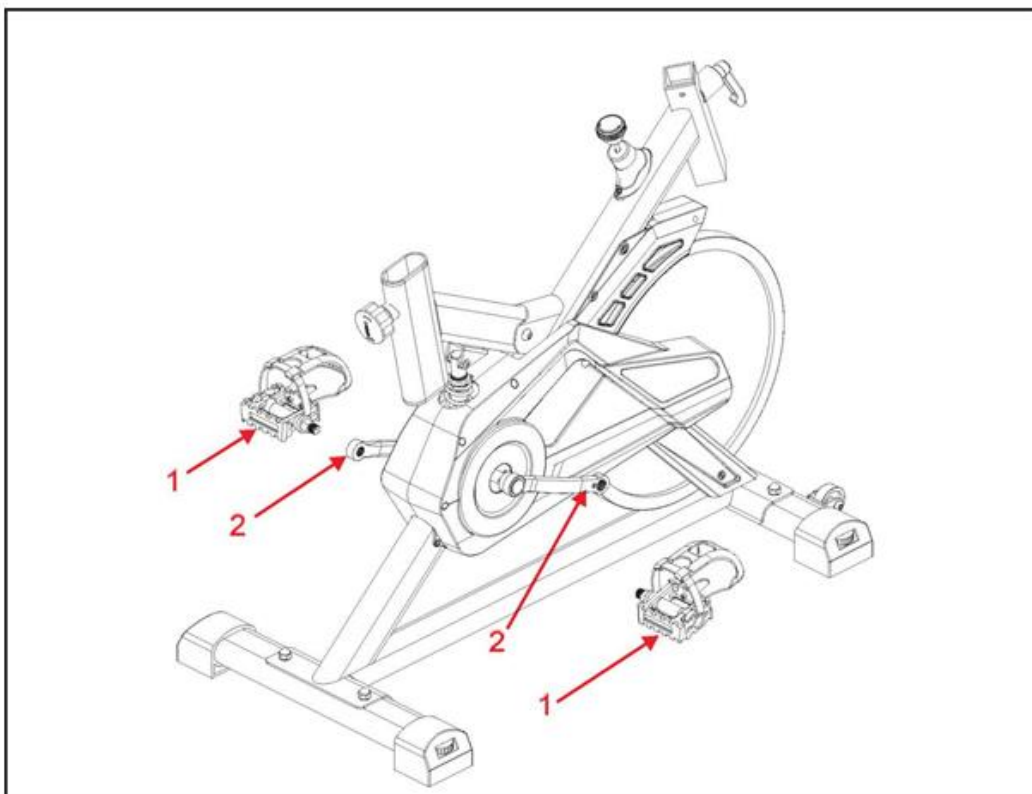
Č.	Popis	Množ.	Č.	Popis	Množ.
1	Hlavní rám	1	22	Pravý hřídel pedálu	1
2	Přední podpěra	1	23	Levý pedál	1
3	Zadní podpěra	1	24	Pravý pedál	1
4	Podpěra sedla	1	25	Zaslepka	1
5	Sloupek sedla	1	26	Pouzdro	2
6	Sloupek řízení,	1	27	Knoflík	1
7	Řídítka	1	28	Knoflík	1
8	Regulační kolejnice pro sedadlo	1	29	Brzdový kryt	1
9	Sedadlo	1	30	Brzdový knoflík	1
10	Držák na telefon	1	31	Zajišťovací čep	1
11	Levý kryt	1	32	Pulzní senzory	2
12	Pravý kryt	1	33	Transportní kolečka,	2
13	Levý kryt kola	1	34	Šroub M8	4
14	Pravý kryt kola	1	35	Podložka M8	4
15	Levý kryt sloupu	1	36	Matice M8	4
16	Pravý kryt sloupu	1	37	Šroub M8	2
17	Oska kola	2	38	Matice M8	4
18	Řeměnice	1	39	Podpěra počítače	1
19	Klínový řemen	4	40	Počítač	1
20	Setrvačnick	1	41	Šroub M8	4
21	Levý hřídel pedálu	4	42	Čtvercové záslepky	2

Instalace

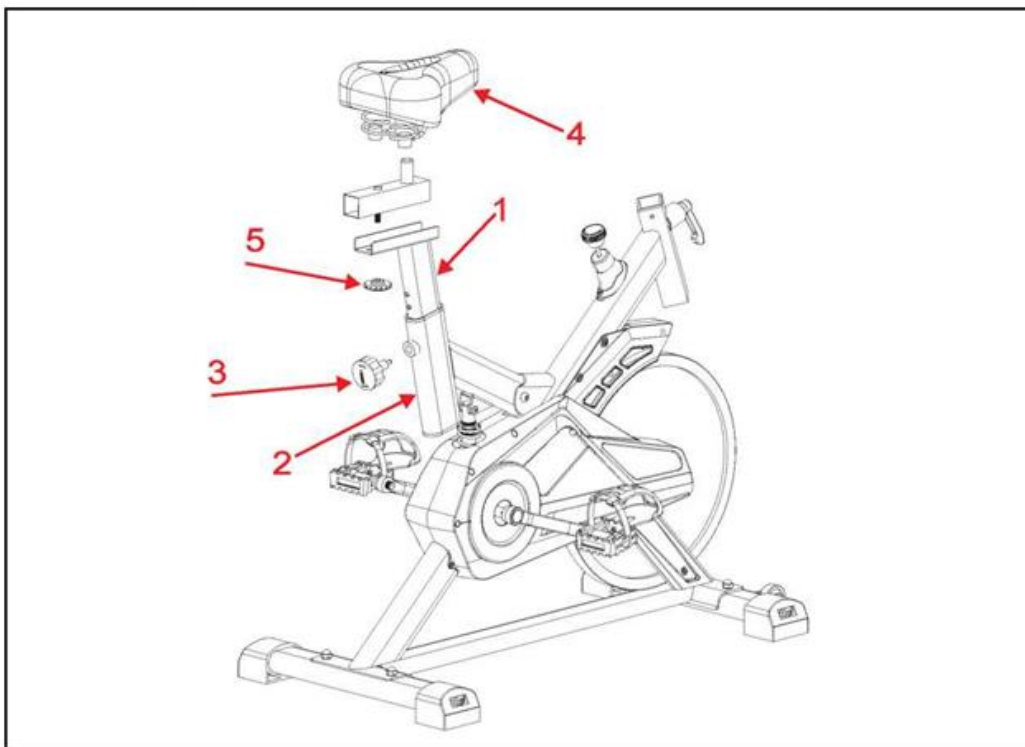
Krok 1 Přišroubujte přední a zadní stabilizátor k hlavnímu rámu pomocí 4 šroubů, podložek a matic M8 (1,4, 5) tak, jak je znázorněno na obrázku.



Krok 2 Připevněte pedály na příslušné kliky. Nezapomeňte, že pravý pedál se přišroubuje ve směru hodinových ručiček a levý proti směru hodinových ručiček.

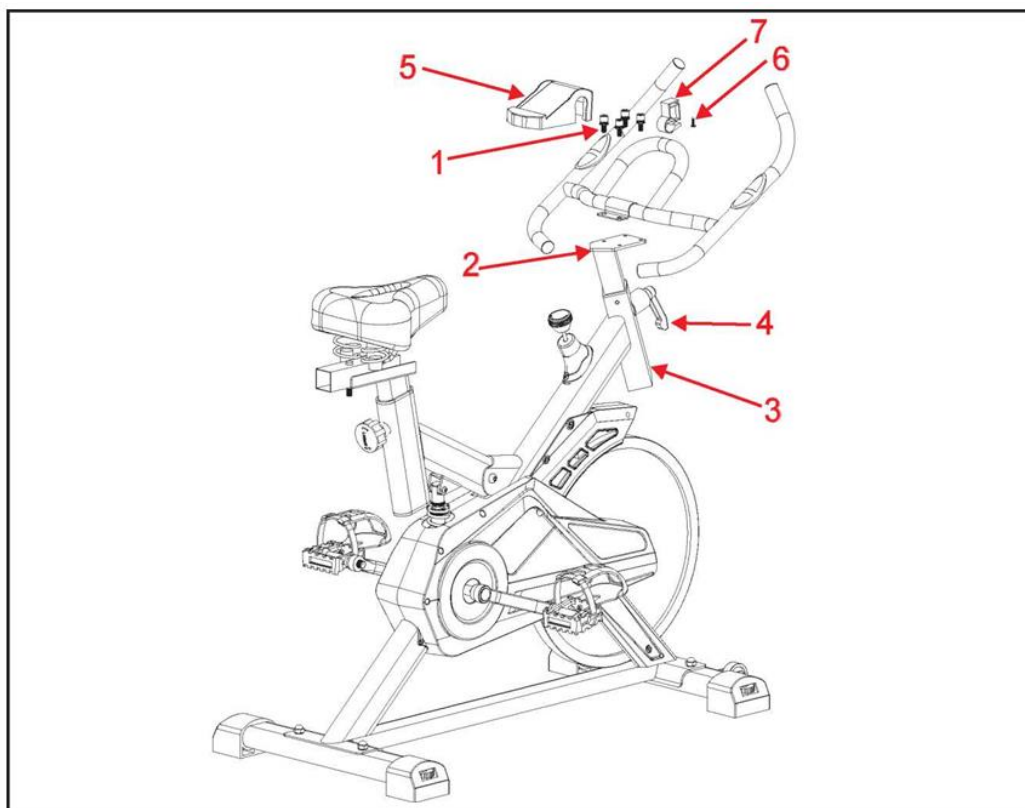


Krok 3 Sloupek sedadla nasuňte (1) na hlavní rám (2) a zajistěte knoflíkem (3). Potom nasadte nastavovací kolejnici sedadla na sloupek sedadla a zajistěte knoflíkem (5).

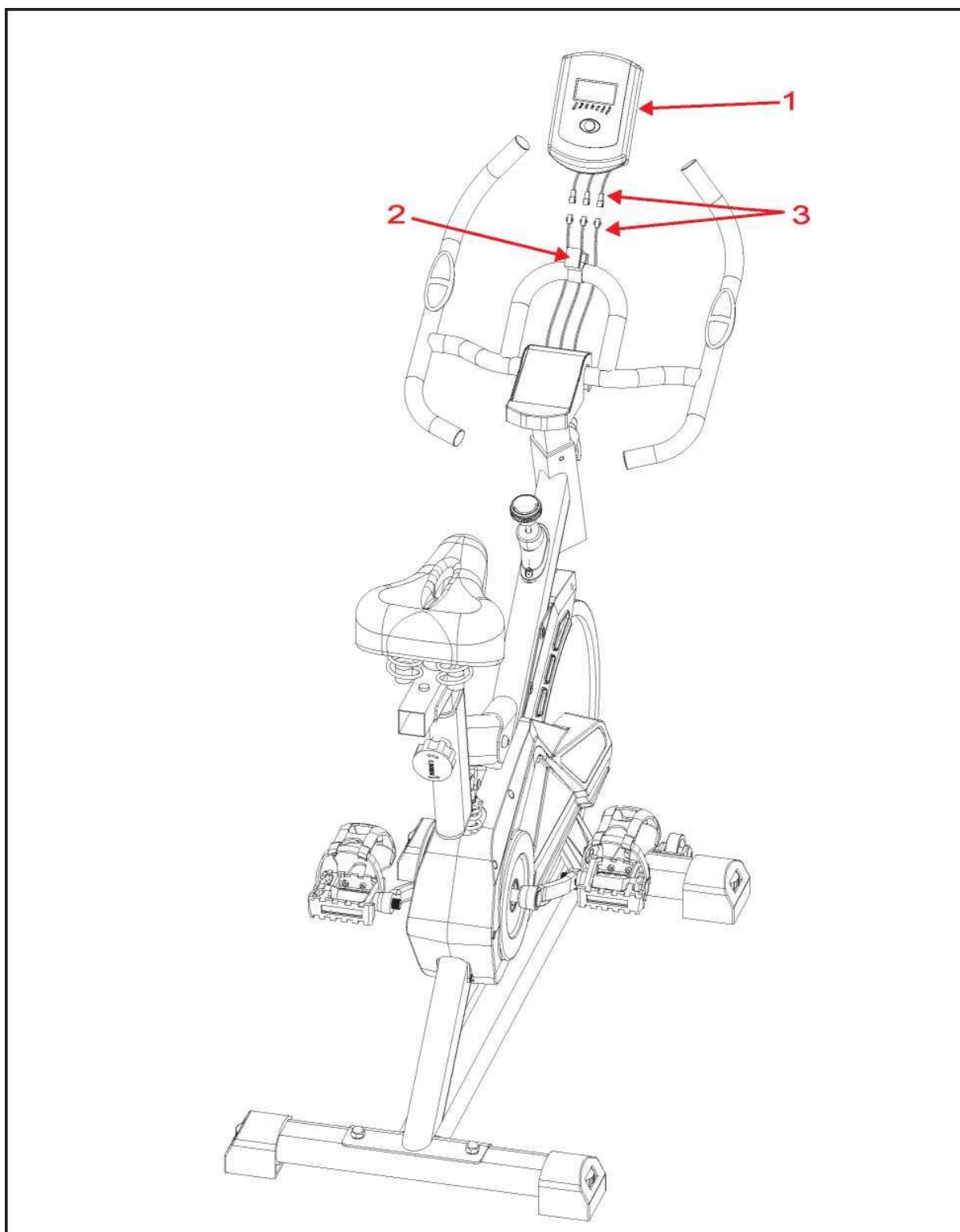


Krok 4 P Nasadte říditka do sloupku (2) pomocí 4 šroubů M8 (1). Potom sloupek nasuňte na hlavní rám (3) a zajistěte zajišťovacím čepem (4).

Připevněte držák telefonu k říditkům pomocí podpěry (7) a šroubu (6)



Krok 5 Připojte kabely počítače ke svorkám vycházejícím ze sloupku řízení.



Počítač



Nastavení

1. Stiskněte Enter a poté UP / DOWN pro přechod na nastavení TIME, DISTANC
2. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
3. Po dosažení nastavené hodnoty počítač vydá zvukový signál a poté se zastaví.
4. Pokud nastavíte více než 1 hodnotu, po dosažení prvního cíle opětovně stiskněte tlačítko START, abyste mohli pokračovat ve cvičení

Probuzení

Po 4 minutách nečinnosti počítač automaticky přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka probudíte počítač.

Funkce

1. **TIME:** Zobrazuje čas daného tréninku. Rozsah hodnot 00: 00 ~ 99: 59. Ve výchozím nastavení počítač počítá od 0 do 99, můžete nastavit počítač tak, aby počítal od 99 do 0 pomocí šipek UP/DOWN. Pokud po dosažení nastavené hodnoty nepřestanete šlapat, počítač vydá varovný signál, resetuje nastavení a začne odpočítávání od 0:00.
2. **SPEED:** Zobrazuje aktuální rychlost. v KM/H
3. **DISTANCE:** ujetá vzdálenost v KM, rozsah hodnot 0-99,9 KM.
4. **CALORIES:** Počítá množství spálených kalorií během tréninku
5. **RPM:** udává počet otáček za minutu
6. **PULSE:** Ukazuje aktuální puls, pokud dlaně nepřiléhají k sensorům, na obrazovce se zobrazí "P".

Tlačítka

1. **UP:** Stisknutím během nastavení zvýšíte vzdálenost a čas
2. **DOWN:** Stisknutím během nastavení snížíte vzdálenost a čas
3. **ENTER:** Stiskněte během nastavení na potvrzení nastavené hodnoty; v klidovém režimu přidržte 2 sekundy, abyste vynulovali paměť
4. **START/STOP**

K dispozici s aplikací



Rozcvička

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 snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyzicky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit тренаžer nebo zkrátit životnost výrobku.

Technická data

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Rozměr: 120 x 48 x 105 cm

Hmotnost netto: 33 kg

Hmotnost brutto: 37 kg

Rozměry balení: 105 x 23 x 83 cm

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGEN

3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
4. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
 - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
6. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
8. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
13. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



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

SERWIS: ul. Pyskowska 14, 41-807 Zabrze

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

