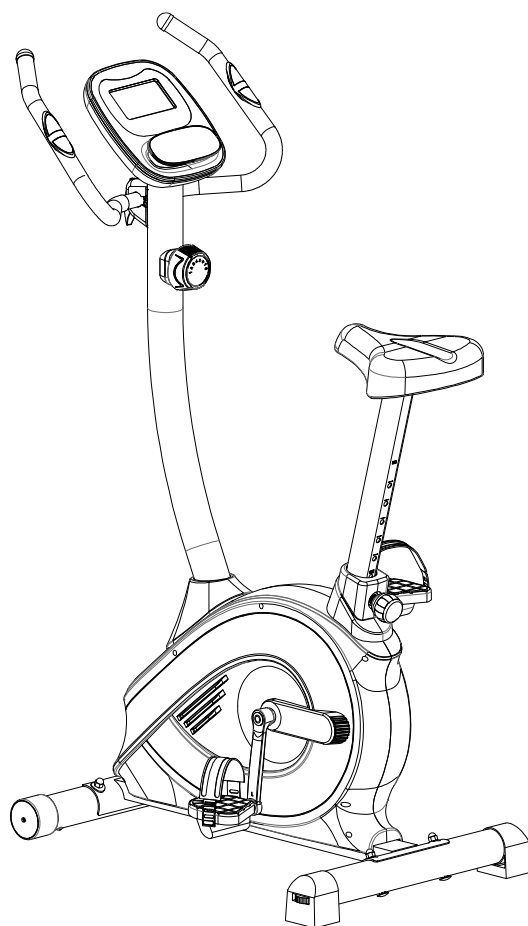




M5560 ROWER MAGNETYCZNY  
M5560 MAGNETIC BIKE  
M5560 MAGNETICKÝ ROTOPEĐ  
M5560 MAGNETISCHER CROSSTRAINER



**PL** INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
**EN** MANUAL INSTRUCTION  
**CZ** NÁVOD K OBSLUZE  
**DE** BEDIENUNGSANLEITUNG

## **INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA**

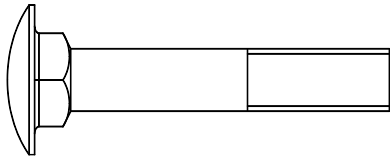
**Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, korzystając z poniższej instrukcji bezpieczeństwa. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje.**

1. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie i wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji mięśni, należy wykonać ćwiczenia rozgrzewające każdej partii ciała. Więcej informacji na ten temat znajduje się na następnych stronach. Po zakończeniu ćwiczeń zaleca się rozluźnienie ciała.
3. Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie części są dobrze zamocowane i nie są uszkodzone. Podczas korzystania z urządzenia należy je umieścić na płaskiej powierzchni. Zaleca się użycie maty lub innego materiału pokrywającego podłoże.
4. Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież i obuwie; nie należy nosić odzieży, która mogłaby zaczepić o jakąkolwiek część urządzenia; należy pamiętać o zaciśnięciu pasków do pedałowania.
5. Nie należy podejmować prób konserwacji lub regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów należy przerwać korzystanie z urządzenia i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
6. Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
7. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
8. Podczas użytkowania na urządzeniu powinna znajdować się tylko jedna osoba.
9. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia podczas jego użytkowania. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy wynosi nie mniej niż dwa metry.
10. W przypadku wystąpienia bólów w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
11. Maksymalny udźwig tego produktu wynosi 110 kg.

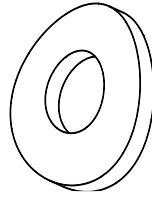
**OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub mających wcześniejsze problemy zdrowotne.

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Niniejszą instrukcję obsługi należy zachować na przyszłość.

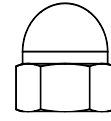
## LISTA SPRZĘTU



(17) Śruba M8x70  
4 szt.

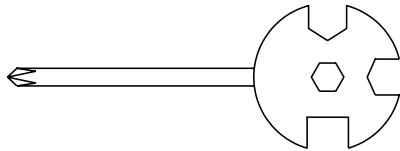


(14) Duża łukowa podkładka Ø8  
4 szt.

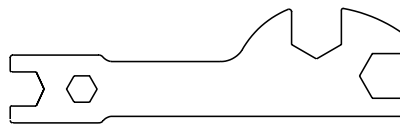


(30) Nakrętka  
kołpakowa M8  
4 szt.

## NARZĘDZIA



Wielofunkcyjne narzędzie  
sześciokątne ze śrubokrętem  
krzyżakowym S10-S13-S14-S15  
1 szt.



Klucz S10-S14-S17-S19  
1szt.



Klucz imbusowy 1 szt.

## INSTRUKCJA MONTAŻU

### 1. Instalacja przednich i tylnych stabilizatorów

Umieść stabilizator przedni (2) przed ramą główną (1) i wyrównaj otwory na śruby. Przymocuj przedni stabilizator (2) do przedniego łuku ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (17), dwóch dużych podkładek łukowych Ø8 (14) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (30). Umieść tylny stabilizator (3) za ramą główną (1) i wyrównaj otwory na śruby. Przymocuj tylny stabilizator (3) do tylnej krzywizny ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x70 (17), dwóch dużych podkładek łukowych Ø8 (14) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (30).

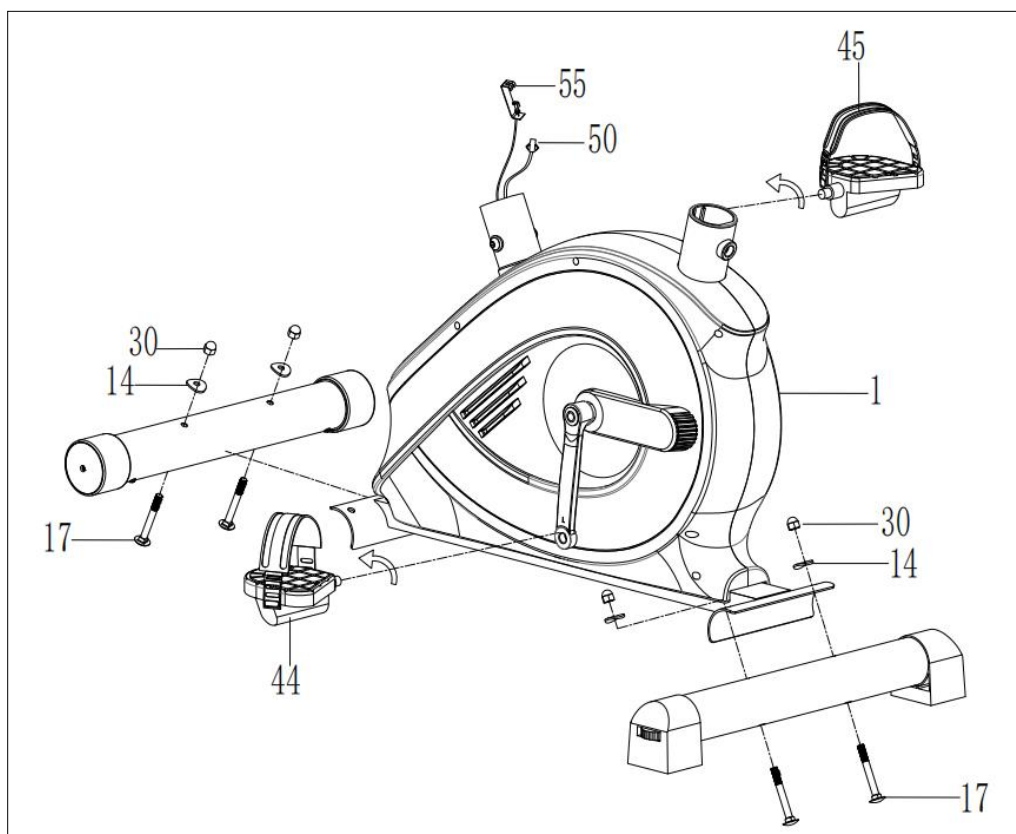
### Instalacja pedałów

**Korby, pedały nożne, wały pedałów i paski pedałów są oznaczone literami "R" dla prawego i "L" dla lewego.**

Włóż wałek pedału lewej stopy (44) do gwintowanego otworu w lewej korbie (37). Obróć wałek pedału ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż zostanie dobrze zamocowany.

**Uwaga:** NIE obracaj wału pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, ponieważ spowoduje to zerwanie gwintów.

Za pomocą dostarczonego śrubokręta włóż wałek pedału prawej stopy (45) do gwintowanego otworu w prawej korbie (38). Obróć wałek pedału ręcznie aż zostanie dobrze zamocowany.

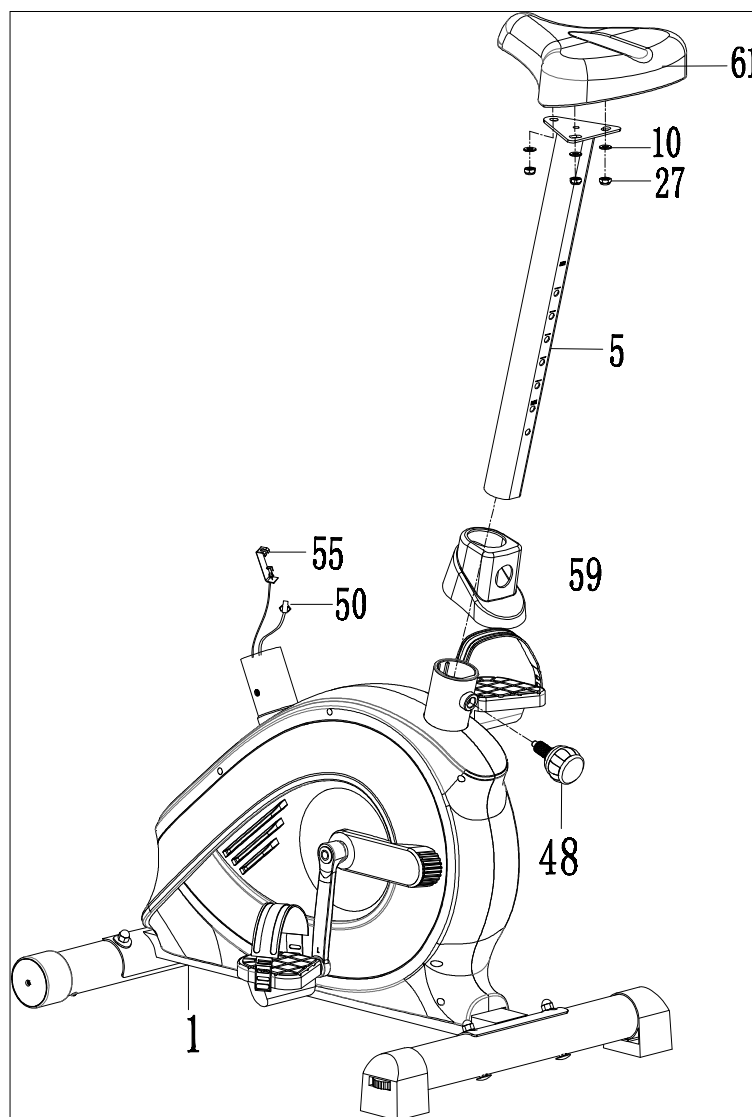


## 2. Montaż sztycy podsiodłowej, osłony sztycy podsiodłowej i poduszki podsiodłowej

Nasań osłonę sztycy (59) na rurę ramy głównej (1).

Włóż sztycę podsiodłową (5) do tulei sztycy podsiodłowej (53) na rurze ramy głównej (1), a następnie zamocuj pokrętło sztycy podsiodłowej (48) na rurze ramy głównej (1), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i zablokuj sztycę siodełka (5) w odpowiedniej pozycji.

Zdejmij trzy nakrętki nylonowe M8 (27) i trzy podkładki  $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1,5$  (10) ze spodu poduszki siedzenia (61). Przełóż śruby na spodzie poduszki siedziska (61) przez otwory w górnej części słupka siedziska (5), przymocuj za pomocą trzech nakrętek nylonowych M8 (27) i podkładek  $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1,5$  (10), które zostały usunięte.



### 3. Montaż wspornika kierownicy, osłony wspornika kierownicy i pokrętła regulacji naprężenia

Wykręć cztery śruby M8x15 (19), cztery podkładki  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2.0$  (14) z ramy głównej (1).  
Przesuń osłonę słupka kierownicy (58) w górę do wspornika kierownicy (7).

Przełóż linkę napinającą (55) przez dolny otwór słupka kierownicy (7) i wyciągnij ją z kwadratowego otworu wspornika kierownicy (7).

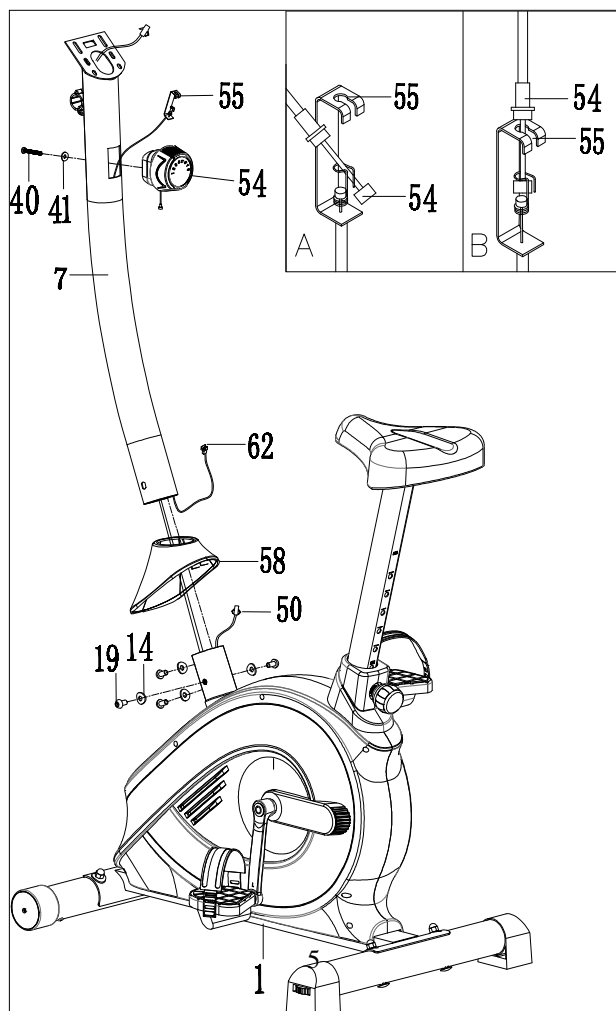
Podłącz przewód czujnika (50) z ramy głównej (1) do przedłużacza przewodu czujnika (62) ze wspornika kierownicy (7).

Włóż słupek kierownicy (7) na rurę ramy głównej (1) i zabezpiecz czterema śrubami M8x15 (19), czterema podkładkami  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8 \times 2.0$  (14), które zostały usunięte. Przesuń osłonę słupka kierownicy (58) w dół do słupka kierownicy (7).

Wykręć śrubę M5x55 (40) i dużą podkładkę  $\text{Ø}5$  (41) z pokrętła regulacji naprężenia (54).  
Włóż końcówkę linki oporowej pokrętła regulacji naprężenia (54) do haka sprężyny linki napinającej (55), jak pokazano na rysunku A (rys. 3)

Pociągnij linkę oporową pokrętła regulacji naprężenia (54) do góry i wcisnąć ją w szczelinę metalowego wspornika linki napinającej (55), jak pokazano na rysunku B (rys. 3).

Przymocuj pokrętło regulacji naprężenia (54) do słupka kierownicy (7) za pomocą śruby M5x55 (40) i dużej podkładki  $\text{Ø}5$  (41), które zostały usunięte.



#### 4. Instalacja kierownicy

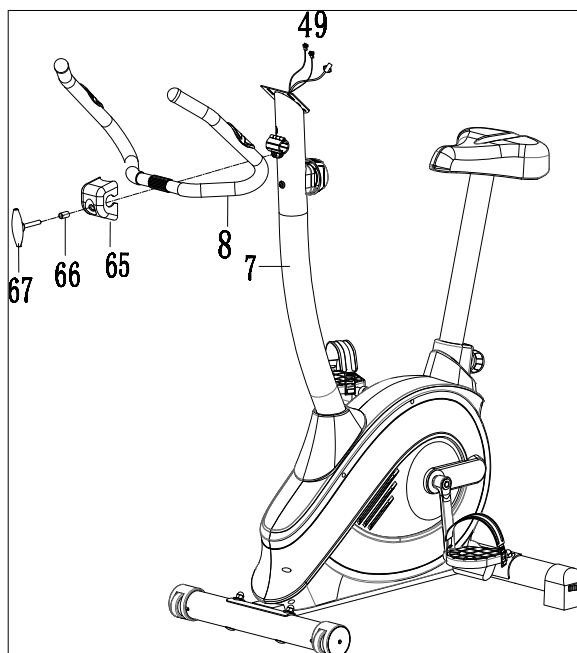
Włóż przewody czujnika pulsu dłoni (49) do otworu w słupku kierownicy (7), a następnie wyciągnij je z górnego końca słupka kierownicy (7).

Umieść kierownicę (8) przez zacisk na wsporniku kierownicy (7) z czujnikami pulsu skierowanymi w stronę siedzenia.

Przytrzymaj kierownicę (8) w żądanej pozycji i zamocuj osłonę zacisku (65), element dystansowy  $\varnothing 12 \times 20 \times 1,5$  (66) i pokrętło kierownicy (67) na zacisku.

Dokręć pokrętło T na kierownicy (67) po regulacji.

**UWAGA:** Przed użyciem pokrętła T na kierownicy powinno być dobrze zabezpieczone.



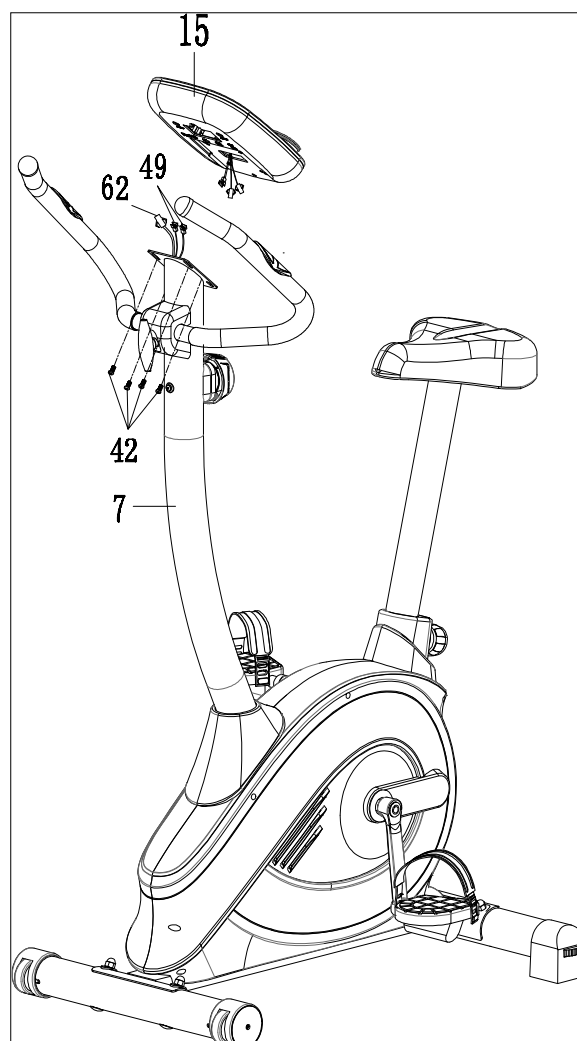
#### 5. Instalacja komputera

Wykręć cztery śruby M5x10 (42) z komputera (15). Wykręć śruby za pomocą wielofunkcyjnego narzędzia ze śrubokrętem krzyżakowym dostarczonego w zestawie.

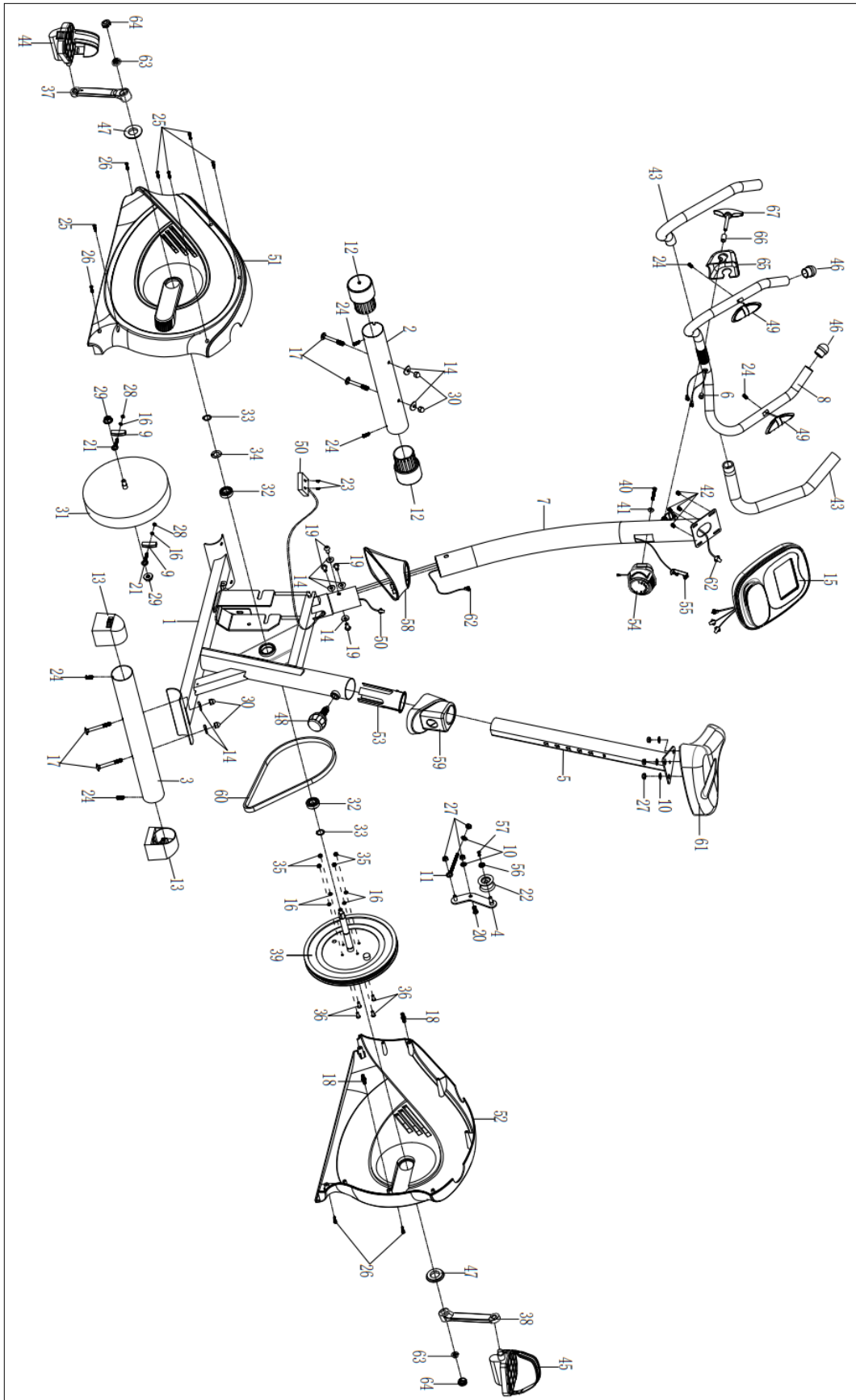
Podłącz przewody czujnika pulsu ręki (49) i przedłużacza czujnika (62) do przewodów wychodzących z komputera (15). Wsuń przewody do słupka kierownicy (7).

Przymocuj komputer (15) do górnego końca wspornika kierownicy (7) za pomocą czterech śrub M5x10 (42), które zostały usunięte.

Dokręć śruby za pomocą dołączonego narzędzia wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.



RYSUNEK POGLĄDOWY





## LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Główna rama	1	24	Śruba ST4.2×20	6
2	Przedni stabilizator	1	25	Śruba ST4.2×25	5
3	Tyłny stabilizator	1	26	Śruba ST4.2x25	4
4	Wspornik koła biegu jałowego	1	27	Nakrętka nylonowa M8	6
5	Sztyca siodełka	1	28	Nakrętka M6	2
6	Wtyczka przewodu	1	29	Nakrętka sześciokątna M10	2
7	Wspornik kierownicy	1	30	Nakrętka kołpakowa M8	4
8	Kierownica	1	31	Koło zamachowe	1
9	Uchwyt U	2	32	Łożysko 6003	2
10	Podkładka Ø16xØ8x1.5	5	33	Zacisk typu C Ø17	2
11	Śruba oczkowa M8x85	1	34	Podkładka falowa Ø17	1
12	Zaślepka przedniego stabilizatora	2	35	Nakrętka M6	4
13	Zaślepka tylnego stabilizatora	2	36	Śruba M6x15	4
14	Duża podkładka łukowa Ø8	8	37	Lewa korba	1
15	Komputer	1	38	Prawa korba	1
16	Podkładka sprężysta Ø6	6	39	Koło pasowe	1
17	Śruba M8x70	4	40	Śruba M5X55	1
18	Plastikowa śruba Ø8x32	2	41	Duża zakrzywiona podkładka Ø5	1
19	Śruba M8x15	4	42	Śruba M5X10	4
20	Śruba M8x20	1	43	Piankowy uchwyt kierownicy	2
21	Śruba oczkowa M6x36	2	44	Lewy pedał YH-30X	1
22	Koło biegu jałowego Ø10xØ35	1	45	Prawy pedał YH-30X	1
23	Śruba ST2.9×12	2	46	Zaślepka na kierownicę	2

## LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
47	Zaślepka	2	58	Ośłona słupka kierownicy	1
48	Okrągłe pokrętło M16	1	59	Ośłona sztycy siodła	1
49	Ręczny czujnik tętna z przewodem L=750mm	2	60	Pasek	1
50	Czujnik z przewodem L=750mm	1	61	Poduszka siedziska	1
51	Lewa osłona łańcucha	1	62	Przedłużacz przewodu czujnika (L=1000mm)	1
52	Prawa osłona łańcucha	1	63	Nakrętka M10x1.25	2
53	Tuleja sztycy podsiodłowej	1	64	Ośłona na korby	2
54	Pokrętło regulacji naprężenia	1	65	Ośłona zacisku	1
55	Kabel napinający	1	66	Podkładka dystansowa (Ø12x20x1,5)	1
56	Podkładka Ø12xØ6x1.0	1	67	Pokrętło T kierownicy (M8x55)	1
57	Śruba M6x10	1			

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORA ĆWICZEŃ**

### **SPECYFIKACJE:**

**TIME**-----0:00—99:59 HOUR  
**SPEED**-----0.0—99.9 KM/H  
**DISTANCE**-----0.00—999.99 KM  
**CALORIE**-----0.00—999.9 KCAL  
**TOTAL DISTANCE**-----0.00—999.99 KM  
**PULSE** -----40—240BPM

### **FUNKCJE KLAWISZY:**

**MODE** - Naciśnij, aby wybrać funkcje.

**SET**- Aby ustawić wartości czasu, dystansu i kalorii, gdy urządzenie nie jest w trybie skanowania.

**RESET** - Naciśnij, aby zresetować czas, dystans i kalorie.

### **FUNKCJE SPECYFIKACJI:**

**SCAN:** WEJDŹ W TRYB AUTO SKANOWANIA, POKAŻ KAŻDĄ FUNKCJĘ PO KOLEJI. W TYM TRYBIE NIE MOŻNA USTAWIĆ KAŻDEJ FUNKCJI; PRZYTRZYMAJ TEN KLAWISZ, A KOMPUTER ZOSTANIE ZRESETOWANY, KAŻDA FUNKCJA WRÓCI DO ZERA Z WYJĄTKIEM FUNKCJI CAŁKOWITEJ ODLEGŁOŚCI.

**TIME:** POKAŻ AKTUALNY CZAS ĆWICZENIA. W TYM TRYBIE MOŻESZ NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ CZAS, W KTÓRYM BĘDZIESZ ĆWICZYŁ.

**SPEED:** POKAŻ AKTUALNĄ PRĘDKOŚĆ, Z KTÓRĄ ĆWICZYSZ.

**DIST:** POKAŻ AKTUALNĄ ODLEGŁOŚĆ. MOŻESZ NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ DYSTANS, NA JAKIM ZAMIERZASZ ĆWICZYĆ.

**CAL:** POKAŻ AKTUALNE KALORIE, KTÓRE SPALIŁEŚ. MOŻESZ NACISNAĆ PRZYCISK W GÓRĘ LUB W DÓŁ, ABY USTAWIĆ KALORIE, KTÓRE ZAMIERZASZ SPALIĆ.

**ODO:** POKAŻ CAŁKOWITĄ ODLEGŁOŚĆ, KTÓRĄ POKONAŁEŚ. TRYBU NIE MOŻNA ZRESETOWAĆ.

**♥:** ROZPOCZNIJ BADANIE TĘTNA: POŁÓŻ DŁONIE NA OBU PODKŁADKACH KONTAKTOWYCH NA 30 SEKUND, WTEDY KOMPUTER POKAŻE CI AKTUALNE TĘTNO.

PRZEJDŹ DO SPRAWDZENIA TĘTNA: POŁÓŻ DŁONIE NA OBU PŁYTKACH KONTAKTOWYCH I PRZYTRZYMAJ PRZEZ 30 SEKUND, A KOMPUTER WYŚWIETLI AKTUALNE TĘTNO. PO WŁĄCZENIU KOMPUTERA MONITOR WYŚWIETLI PEŁNY EKRAN PRZEZ 1 SEKUNDĘ. TRYB SKANOWANIA: W TRYBIE SKANOWANIA, JEŚLI NIE ZOSTANIE NACIŚNIĘTY PRZYCISK, URZĄDZENIE BĘDZIE AUTOMATYCZNIE SKANOWAĆ DO KAŻDEGO TRYBU CO 6 SEKUND. JEŚLI PRZYCISK ZOSTANIE NACIŚNIĘTY, NASTĄPI PRZEJŚCIE DO FUNKCJI.

PODCZAS ĆWICZEŃ FUNKCJE ODO BĘDĄ DZIAŁAĆ - PRĘDKOŚĆ KALORIE ODLEGŁOŚĆ, OBLICZ WARTOŚCI KAŻDEJ FUNKCJI. PO ZATRZYMANIU KOMPUTER PRZESTAJE PRACOWAĆ, TRYB CZASOWY ZATRZYMA SIĘ NA 4 SEKUNDY. JEŚLI PRZEZ 4 MINUTY NIE ZOSTANIE PODANY ŻADEN SYGNAŁ, KOMPUTER PRZEJDZIE W TRYB UŚPIENIA - EKRAN ZOSTANIE WYŁĄCZONY DO MOMENTU PODANIA SYGNAŁU LUB NACIŚNIĘCIA PRZYCISKU

### **BATERIA:**

JEŚLI MONITOR NIE DZIAŁA PRAWIDŁOWO, NALEŻY WYMIENIĆ BATERIE AAA.

## KONSERWACJA

### Czyszczenie

Rower można czyścić miękką szmatką i łagodnym detergentem. Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników na częściach plastikowych. Po każdym użyciu należy zetrzeć pot z roweru po użyciu. Należy uważać, aby nie dopuścić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza komputera, ponieważ może to spowodować zagrożenie elektryczne lub awarię elektroniki.

Rower, a w szczególności konsolę komputera, należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.

Co tydzień należy sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub montażowych i pedałów urządzenia.

### Przechowywanie

Rower należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Rower chwieje się podczas użytkowania.	W razie potrzeby obróć regulowaną poziomice na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować wyprostowany rower.
Na konsoli komputera nie ma wyświetlacza.	1. Zdejmij konsolę komputera i sprawdź, czy przewody wychodzące z konsoli komputera są prawidłowo podłączone do przewodów wychodzących ze słupka kierownicy. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone, a sprężyny baterii mają prawidłowy kontakt z bateriami. 3. Baterie w konsoli komputera mogą być rozładowane. Wymień baterie na nowe.
Brak odczytu tętna lub odczyt tętna jest nieregularny / niespójny.	Upewnij się, że połączenia przewodów ręcznych czujników tętna są prawidłowe. Aby zapewnić większą precyzję odczytu tętna, podczas testowania wartości tętna należy zawsze trzymać czujniki na kierownicy dwiema rękami, a nie tylko jedną. Zbyt mocne trzymanie ręcznych czujników tętna. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk podczas trzymania ręcznych czujników tętna.
Rower wydaje piszczący dźwięk podczas użytkowania.	Śruby w rowerze pionowym mogą być poluzowane, należy sprawdzić śruby i dokręcić poluzowane śruby.

## Instrukcje dotyczące rozgrzewki

### Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i w prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj się i uważaj na mięśnie - jeśli boli, ZATRZYMAJ SIĘ.



### Faza odpoczynku

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie nadwyręzać mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

## SAFETY INSTRUCTIONS

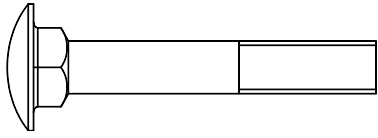
**Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.**

1. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
2. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine pages. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
3. Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
4. Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment; remember to tighten the pedaling straps.
5. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorized Service Representative*.
6. Do not use the equipment outdoors.
7. This equipment is for household use only.
8. Only one person should be on the equipment while in use.
9. Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
10. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
11. The maximum weight capacity for this product is 110 kgs.

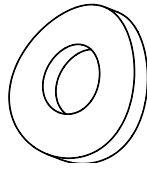
**WARNING:** Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

**CAUTION:** Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

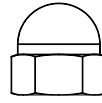
### HARDWARE PACKING LIST



(17) Bolt M8x70  
4 PCS

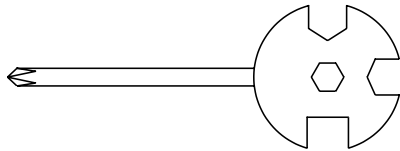


(14) Big Curve Washer Ø8  
4 PCS

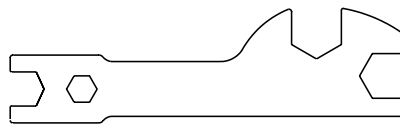


(30) Cap Nut M8  
4 PCS

### TOOLS



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10-S13-S14-S15  
1Pcs



Wench 1Pcs  
S10-S14-S17-S19



Allen Wrench  
1PCS

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

### 1. Front and Rear Stabilizers Installation

Position the Front Stabilizer (2) in front of the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (2) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (17) two Ø8 Big Curve Washers (14) and two M8 Cap Nuts (30).

Position the Rear Stabilizer (3) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (3) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (17) two Ø8 Big Curve Washers (14) and two M8 Cap Nuts (30).

### Foot Pedals Installation

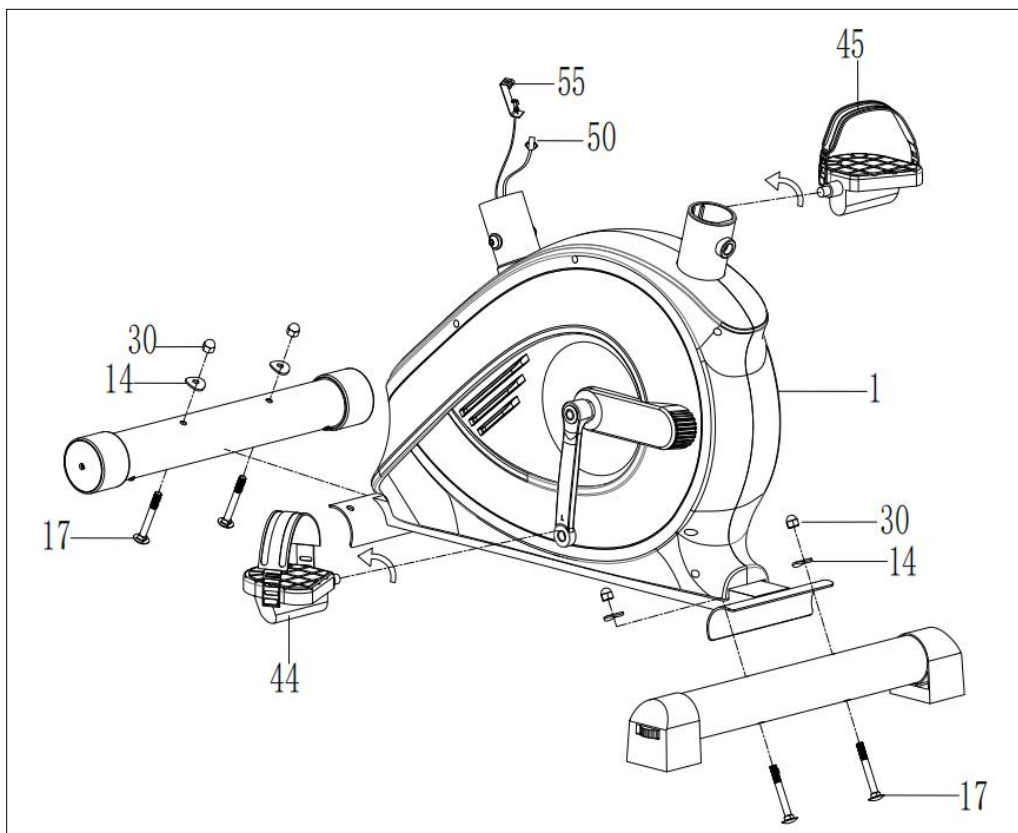
**The Cranks, Foot Pedals, Pedal Shafts and Pedal Straps are marked “R” for Right and “L” for Left.**

Insert the pedal shaft of Left Foot Pedal (44) into threaded hole in the left Crank (37).

Turn the pedal shaft by hand in the counter-clockwise direction until snug.

**Note: DO NOT turn the pedal shaft in the clockwise direction, doing so will strip the threads.**

Screwdriver provided Insert pedal shaft of Right Foot Pedal (45) into threaded hole in right Crank (38). Turn the pedal shaft by hand in the clockwise direction until snug.





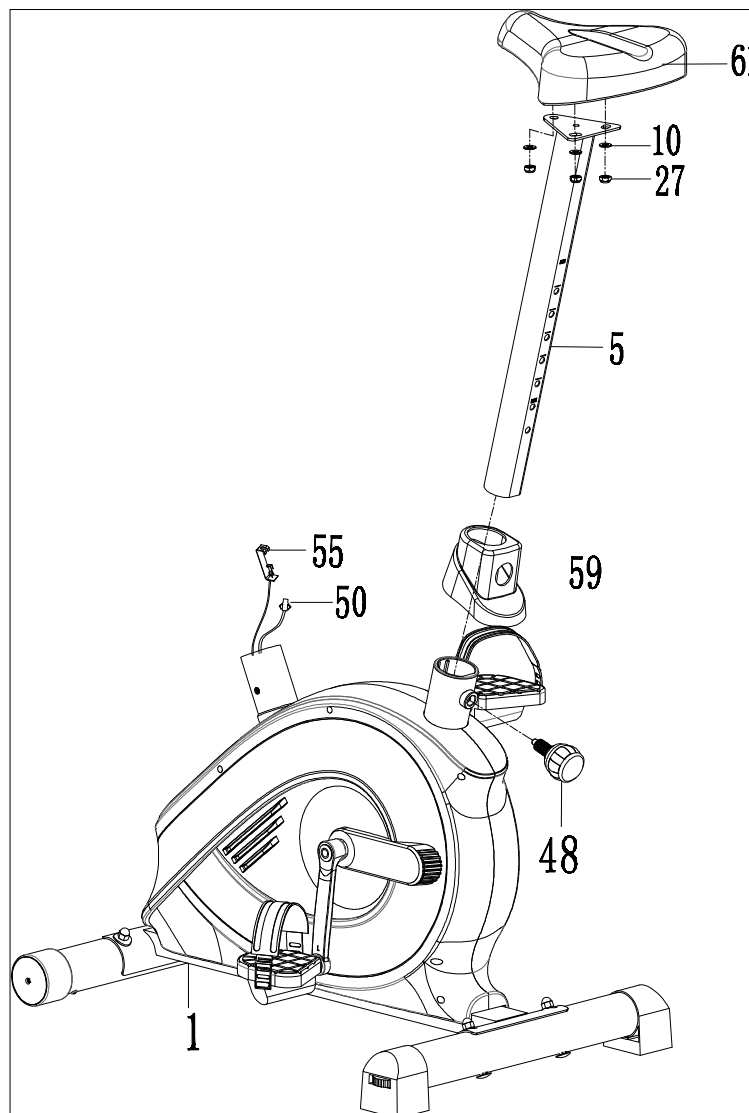
## 2. Seat Post, Seat Post Cover and Seat Cushion Installation

Slide the Seat Post Cover (59) onto the tube of the Main Frame (1).

Insert the Seat Post (5) into the Seat Post Bushing (53) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the Seat Post Knob (48) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction and lock the Seat Post (5) in the suitable position.

Remove three M8 Nylon Nuts (27) and three Ø16xØ8x1.5 Washers (10) from underside of the Seat Cushion (61).

Guide bolts on underside of the Seat Cushion (61) through holes on top of the Seat Post (5), attach with three M8 Nylon Nuts (27) and Ø16xØ8x1.5 Washers (10) that were removed.



### 3. Handlebar Post, Handlebar Post Cover, and Tension Control Knob Installation

Remove four M8x15 Bolts (19), four Ø20xØ8x2.0 Washers (14) from the Main Frame (1). Slide the Handlebar Post Cover (58) up to the Handlebar Post (7).

Insert the Tension Cable (55) through into the bottom hole of Handlebar Post (7) and pull it out from the square hole of Handlebar Post (7).

Connect the Sensor Wire (50) from the Main Frame (1) to the Extension Sensor Wire (62) from the Handlebar Post (7).

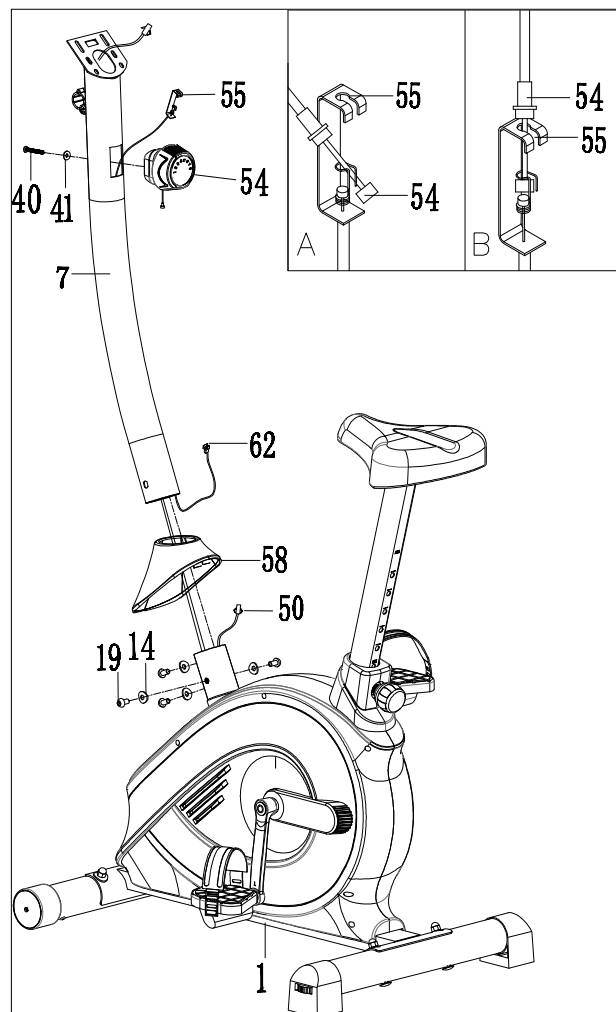
Insert the Handlebar Post (7) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with four M8x15 Bolts (19), four Ø20xØ8x2.0 Washers (14) that were removed.

Slide the Handlebar Post Cover (58) down to the Handlebar Post (7).

Remove the M5x55 Bolt (40) and Ø5 Big Washer (41) from the Tension Control Knob (54). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (54) into the spring hook of Tension Cable (55) as shown in drawing A of figure 3.

Pull the resistance cable of Tension Control Knob (54) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (55) as shown in drawing B of figure 3.

Attach the Tension Control Knob (54) onto the Handlebar Post (7) with the M5x55 Bolt (40) and Ø5 Big Washer (41) that were removed.



#### 4. Handlebar Installation

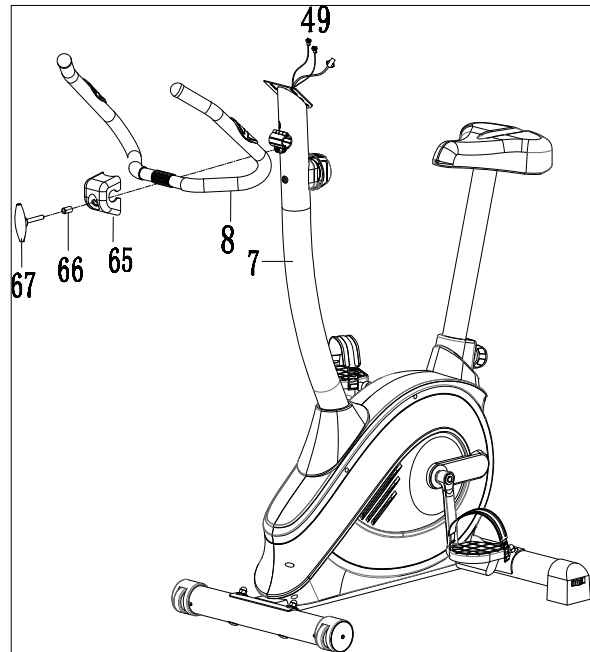
Insert the Hand Pulse Sensor Wires (49) into the hole on the Handlebar Post (7) and then pull them out from the top end of the Handlebar Post (7).

Place the Handlebar (8) through clamp on the Handlebar Post (7) with hand pulse sensors facing the seat.

Hold the Handlebar (8) in desired position and fasten Clamp Cover (65), Ø12x20x1.5 Spacer (66), and Handlebar T-Knob (667) onto clamp.

Tighten the Handlebar T-Knob (67) after adjustment.

**NOTE: Handlebar T-Knob should be tightly secured before using.**



#### 5. Computer Installation

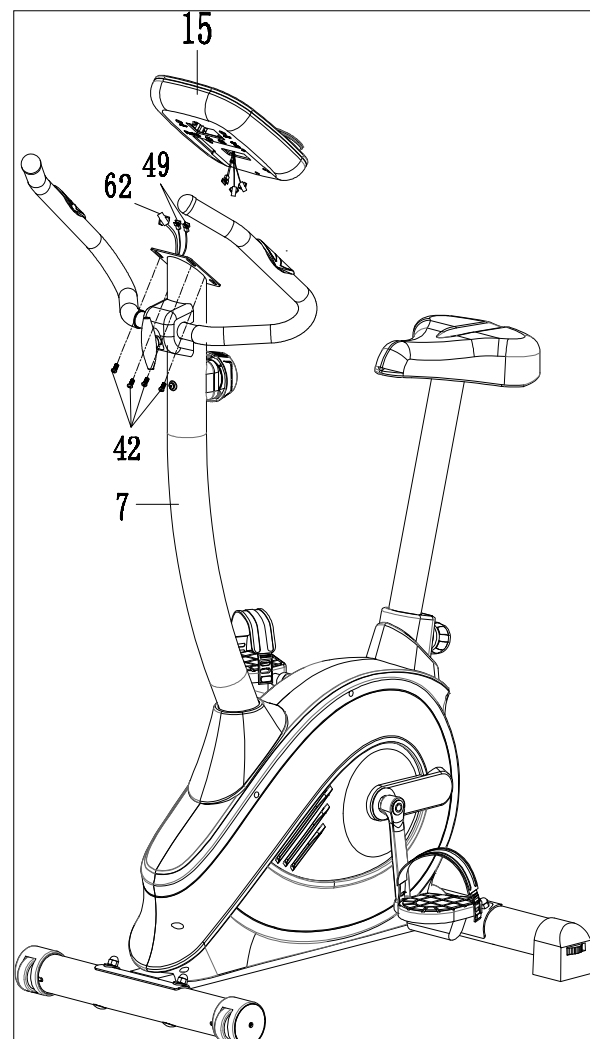
Remove four M5x10 Bolts (42) from the Computer (15). Remove bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screw driver provided.

Connect the Hand Pulse Sensor Wires (49) and Extension Sensor Wire (62) to the wires that come from the Computer (15).

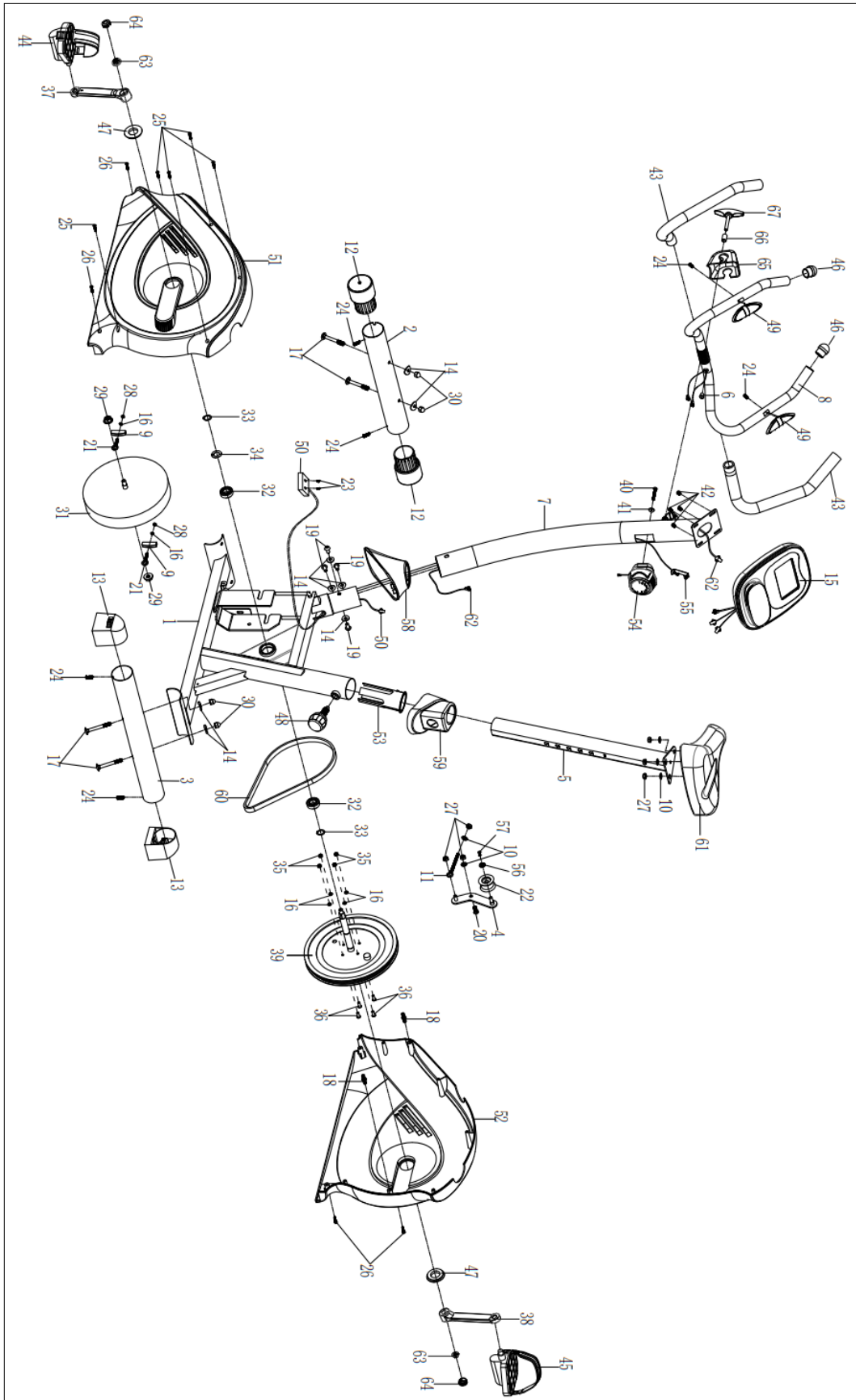
Tuck wires into the Handlebar Post (7).

Attach the Computer (15) onto the top end of the Handlebar Post (7) with four M5x10 Bolts (42) that were removed.

Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



# OVERVIEW DRAWING



## PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	24	Screw ST4.2×20	6
2	Front Stabilizer	1	25	Screw ST4.2×25	5
3	Rear Stabilizer	1	26	Screw ST4.2x25	4
4	Idle Wheel Bracket	1	27	Nylon Nut M8	6
5	Seat Post	1	28	Nut M6	2
6	Wire plug	1	29	Hexagon Nut M10	2
7	Handlebar Post	1	30	Cap Nut M8	4
8	Handlebar	1	31	Flywheel	1
9	U Bracket	2	32	Bearing 6003	2
10	Washer Ø16xØ8x1.5	5	33	C-clip Ø17	2
11	Eyebolt M8x85	1	34	Wave washer Ø17	1
12	End Cap For Front Stabilizer	2	35	Nut M6	4
13	End Cap For Rear Stabilizer	2	36	Bolt M6x15	4
14	Big Curve Washer Ø8	8	37	Left crank	1
15	Computer	1	38	Right crank	1
16	Spring washer Ø6	6	39	Belt Pulley	1
17	Bolt M8x70	4	40	Bolt M5X55	1
18	Plastic bolt Ø8x32	2	41	Big Curve Washer Ø5	1
19	Bolt M8x15	4	42	Bolt M5X10	4
20	Bolt M8x20	1	43	Handlebar Foam Grip	2
21	Eyebolt M6x36	2	44	Left Pedal YH-30X	1
22	Idle Wheel Ø10xØ35	1	45	Right Pedal YH-30X	1
23	Screw ST2.9×12	2	46	End Cap for Handlebar	2

## PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
47	Cover Cap	2	58	Handlebar Post Cover	1
48	Round Knob M16	1	59	Seat Post Cover	1
49	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	60	Belt	1
50	Sensor with Wire L=750mm	1	61	Seat Cushion	1
51	Left Chain Cover	1	62	Extension Sensor Wire (L=1000mm)	1
52	Right Chain Cover	1	63	Nut M10x1.25	2
53	Seat Post Bushing	1	64	Cover for cranks	2
54	Tension Control Knob	1	65	Clamp Cover	1
55	Tension Cable	1	66	Spacer (Ø12x20x1.5)	1
56	Washer Ø12xØ6x1.0	1	67	Handlebar T-Knob (M8x55)	1
57	Bolt M6x10	1			

## EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

### SPECIFICATIONS:

TIME-----0:00—99:59 HOUR  
 SPEED-----0.0—99.9 KM/H  
 DISTANCE-----0.00—999.99 KM  
 CALORIE-----0.00—999.9 KCAL  
 TOTAL DISTANCE-----0.00—999.99 KM  
 PULSE -----40—240BPM

### FUNCTIONAL BUTTONS:■

**MODE** - Press to select functions.

**SET**-To set the values of time, distance and calories when not in scan mode.

**RESET** -Press to reset time, distance and calories.

### KEY FUNCTION:

**SCAN:** STEP INTO AUTO SCAN MODE,SHOW EVERY FUNCTION IN TURN. IN THIS MODE, EACH FUNCTION CAN NOT BE SET; HOLD THIS KEY ,THE CPMPUTER WILL BE RESET, EACH FUNCTION WILL RETURN ZERO EXCEPT TOTAL DIASTANCE FUNCTION.

**TIEM:** SHOW CURRENT TIME YOU EXERCISE, IN THE MODE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE TIME YOU WILL EXERCISE.

**SPEED:** SHOW CURRENT SPEED YOU EXERCISE.

**DIST:** SHOW CURRENT DISTANCES YOU EXERCISE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE DISTANCE YOU WILL EXERCISE.

**CAL:** SHOW CURRENT CALORIES YOU EXERCISE, YOU CAN PRESS UP OR DOWN KEY TO SET THE CALORIES YOU WILL EXERCISE.

**ODO:** SHOW THE TOTAL DISTANCES YOU EXERCISE FROM THE COMPUTER WORK. THIS MODE CAN NOT BE SET.

**♥:** STEP INTO THE PULSE TEST: PLACE THE PALMS OF YOUR HANDS ON BOTH OF THE CONTACT PADS AN FOR 30 SECONDS, THEN THE COMPUTER WILL SHOW CURRENT HEART RATE TO YOU.

COMPUTER POWER ON ,THE MONITOR WILL SHOW FULL SCREEN FOR 1 SECOND TO ENTER THE SCAN MODE: IN THE SCAN MODE, IF NOT KEY OPERATION, IT WILL AUTO SCAN INTO EACH MODE FOR EVERY 6 SECONDS. IF KEY OPERATION, IT WILL STEP INTO THE FUNTION.

WHEN EXERCISE, THE TIME SPEED CALORIE DISTANCE ODO FUNCTIONS WILL WORK, CALCULATE THE VALUES OF EACH FUNCTION. WHEN YOU STOP, THE COMPUTER WILL STOP WORK, THE TIME MODE WILL STOP FOR 4 SECONDS. IF THERE IS NOT SINGAL INPUT FOR 4 MINUTES, THE COMPUTER WILL STEP INTO SLEEP MODE-----THE SCREEN WILL POWER OFF UNTIL SINGAL INPUT OR KEY OPERATION WAKE IT UP.

### BATTERY:

IF THERE IS A POSSIBILITY TO SEE AN IMPROPER DISPLAY ON THE MONITOR, PLEASE REPLACE THE BATTERIES TO HAVE A GOOD RESULT. THIS MONITOR USE TWO "AAA" BATTERIES. YOU CAN REPLACE THE BATTERIES AN THE SAME TIME.

## MAINTENANCE

### Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the upright bike after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the upright bike, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

### Storage

Store the upright bike in a clean and dry environment away from children.

## TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The upright bike wobbles when in use.	Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the upright bike.
There is no display on the computer console.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the handlebar post.</li> <li>2. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.</li> <li>3. The batteries in the computer console may be dead. Change to new batteries.</li> </ol>
There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.</li> <li>2. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.</li> <li>3. Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.</li> </ol>
The upright bike makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the upright bike, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

REPLACE THE BATTERIES AN THE SAME TIME.



## MAINTENANCE

### Cleaning

The elliptical trainer can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the elliptical trainer after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the elliptical trainer, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

### Storage

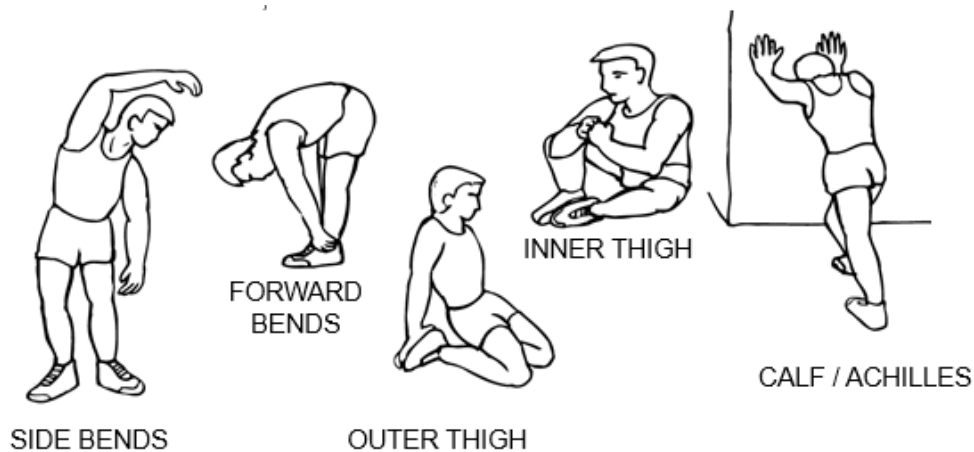
Store the elliptical trainer in a clean and dry environment away from children.

PROBLEM	SOLUTION
The elliptical trainer wobbles when in use.	Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post.</li> <li>5. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.</li> <li>6. The batteries in the computer console may be dead. Change to new batteries.</li> </ol>
There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.</li> <li>5. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.</li> <li>6. Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.</li> </ol>
The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the elliptical trainer, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

## Information on warm-up

### The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



### The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

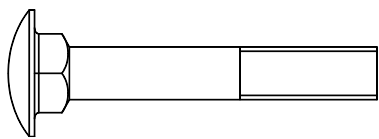
**Při používání tohoto zařízení je třeba vždy dodržovat základní bezpečnostní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny.**

1. Před použitím tohoto přístroje si přečtěte všechny pokyny v této příručce a proveďte zahřívací cvičení.  
zařízení.
2. Před cvičením, aby nedošlo ke zranění svalů, proveďte zahřívací cvičení každého polohy těla je nezbytné. Viz stránky Zahřívací a ochlazovací cvičení.
3. Po cvičení se pro ochlazení navrhuje uvolnění těla. Před použitím se ujistěte, že všechny části nejsou poškozené a dobře upevněné. Toto zařízení by mělo být při používání umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použití podložky nebo jiného krycího materiálu na zemi.
4. Při používání tohoto zařízení noste vhodné oblečení a obuv; nenoste oblečení, které by mohlo zachytit některou část zařízení; nezapomeňte utáhnout řemínky na šlapání.
5. Nepokoušejte se o žádnou jinou údržbu nebo nastavení než ty, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů přestaňte zařízení používat a obraťte se na autorizovaný servis.
6. Zařízení nepoužívejte ve venkovním prostředí.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti.
8. Během používání zařízení by se na něm měla nacházet pouze jedna osoba.
9. Během používání zařízení udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz není menší než dva metry.
10. Pokud pocítíte bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste okamžitě přestat cvičit a před pokračováním se poradit s lékařem.
11. Maximální hmotnostní kapacita tohoto výrobku je 110 kg.

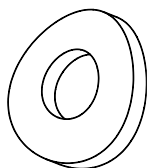
**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají již existující zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

**UPOZORNĚNÍ:** Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Tento návod k obsluze si uschovejte pro budoucí použití.

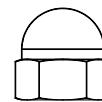
## BALICÍ SEZNAM HARDWARU



(17) Šroub M8x70  
4 KS

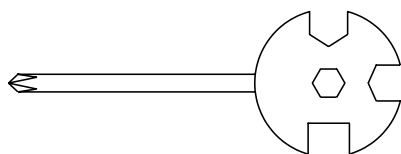


(14) Velká podložka Ø8  
4 KS

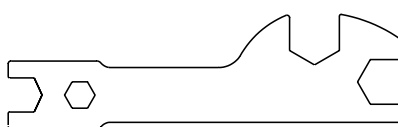


(30) Uzavírací  
matice M8; 4 KS

## TOOLS



Multifunkční šestihranný nástroj se  
šroubovákem S10-S13-S14-S15  
1ks



Klíč S10-S14-S17-S19  
1ks



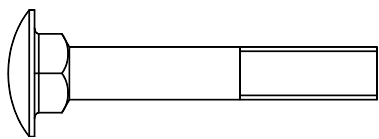
Imbusový klíč 1ks

**Při používání tohoto zařízení je třeba vždy dodržovat základní bezpečnostní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny.**

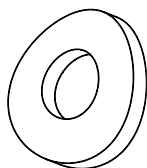
1. Před použitím tohoto přístroje si přečtěte všechny pokyny v této příručce a proveďte rozcvičku.
2. Aby před cvičením nedošlo ke zranění, proveďte rozcvičku zaměřenou na všechny nezbytné části těla. Viz stránky Zahřívací a potréninková cvičení.
3. Po cvičení se pro navrhuje provést potréninková protažení.
4. Před použitím se ujistěte, že všechny části nejsou poškozené a dobře upevněné. Toto zařízení by mělo být při používání umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se použití podložky nebo jiného krycího materiálu na zemi.
5. Při používání tohoto zařízení noste vhodné oblečení a obuv; nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit za některou část zařízení; nezapomeňte utáhnout řemínky na šlapání.
6. Nepokoušejte se o žádnou jinou údržbu nebo nastavení než ty, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů přestaňte zařízení používat a obraťte se na autorizovaný servis.
7. Zařízení nepoužívejte ve venkovním prostředí.
8. Toto zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti.
9. Během používání zařízení by se na něm měla nacházet pouze jedna osoba.
10. Během používání zařízení udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz je minimálně 2 metry od zdí a jiných předmětů.
11. Pokud pocítíte bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste okamžitě přestat cvičit a před pokračováním se poradit s lékařem.
12. Maximální nosnost tohoto výrobku je 110 kg.

**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají již existující zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Tento návod k obsluze si uschovejte pro budoucí použití.

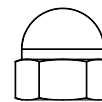
## SEZNAM SOUČÁSTÍ



(17) Šroub M8x70  
4 KS

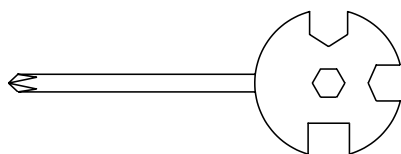


(14) Velká podložka Ø8  
4 KS

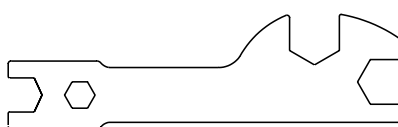


(30) Ozdobná  
matice M8; 4 KS

## NÁŘADÍ



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10-S13-S14-S15  
1Pcs



Wench 1Pcs  
S10-S14-S17-S19



Allen Wrench  
1PCS

## NÁVOD K MONTÁŽI

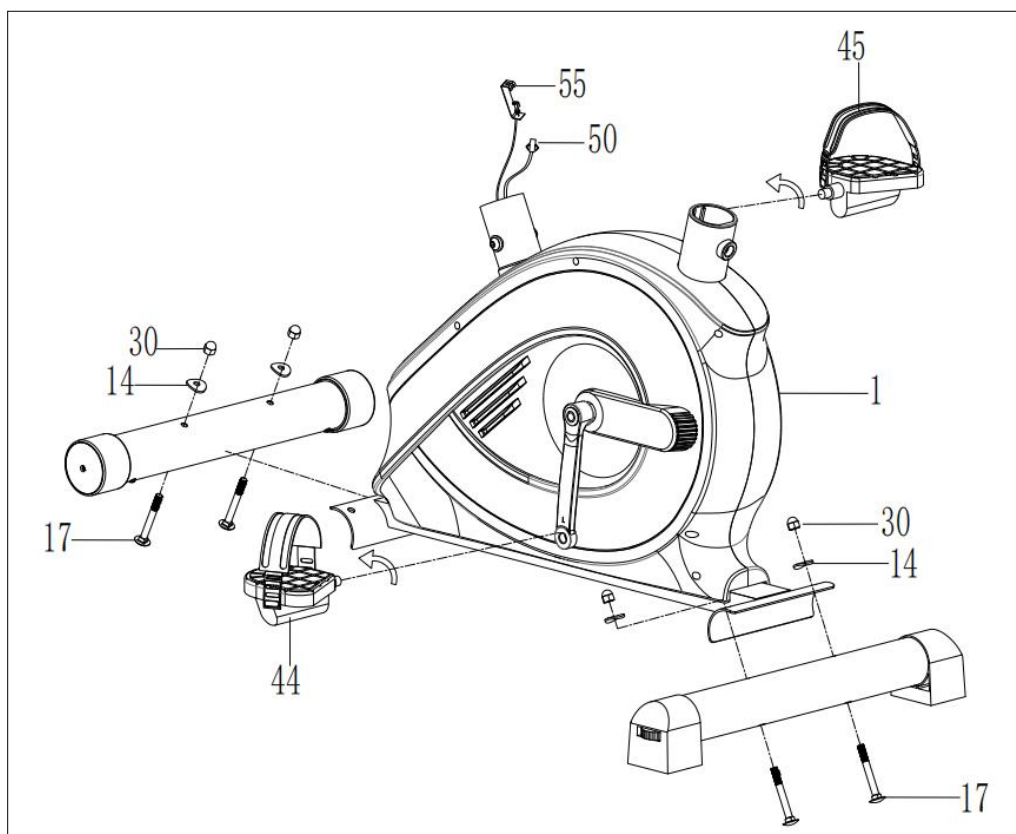
### 1. Instalace předních a zadních stabilizátorů

Umístěte přední stabilizátor (2) před hlavní rám (1) a vyrovnejte otvory pro šrouby. Připevněte přední stabilizátor (2) na přední oblouk hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (17), dvou velkých obloukových podložek Ø8 (14) a dvou matic M8 (30). Umístěte zadní stabilizátor (3) za hlavní rám (1) a zarovnejte otvory pro šrouby. Připevněte zadní stabilizátor (3) k zadnímu oblouku hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů M8x70 (17), dvou velkých obloukových podložek Ø8 (14) a dvou matic M8 (30).

### Instalace pedálů

Kličky, nášlapné pedály, hřídele pedálů a řemínky pedálů jsou označeny "R" pro pravou a "L" pro levou stranu. Vložte hřídel levého nožního pedálu (44) do otvoru se závitem v levé klice (37). Otáčejte hřídel pedálu rukou proti směru hodinových ručiček, dokud nebude těsně přiléhat.

**Poznámka:** NEOTÁČEJTE hřídel pedálu ve směru hodinových ručiček, došlo by ke stržení závitů. Vložte hřídel pedálu pravého nožního pedálu (45) do otvoru se závitem v pravé klice (38). Otáčejte hřídel pedálu rukou ve směru hodinových ručiček, dokud nebude těsně přiléhat.



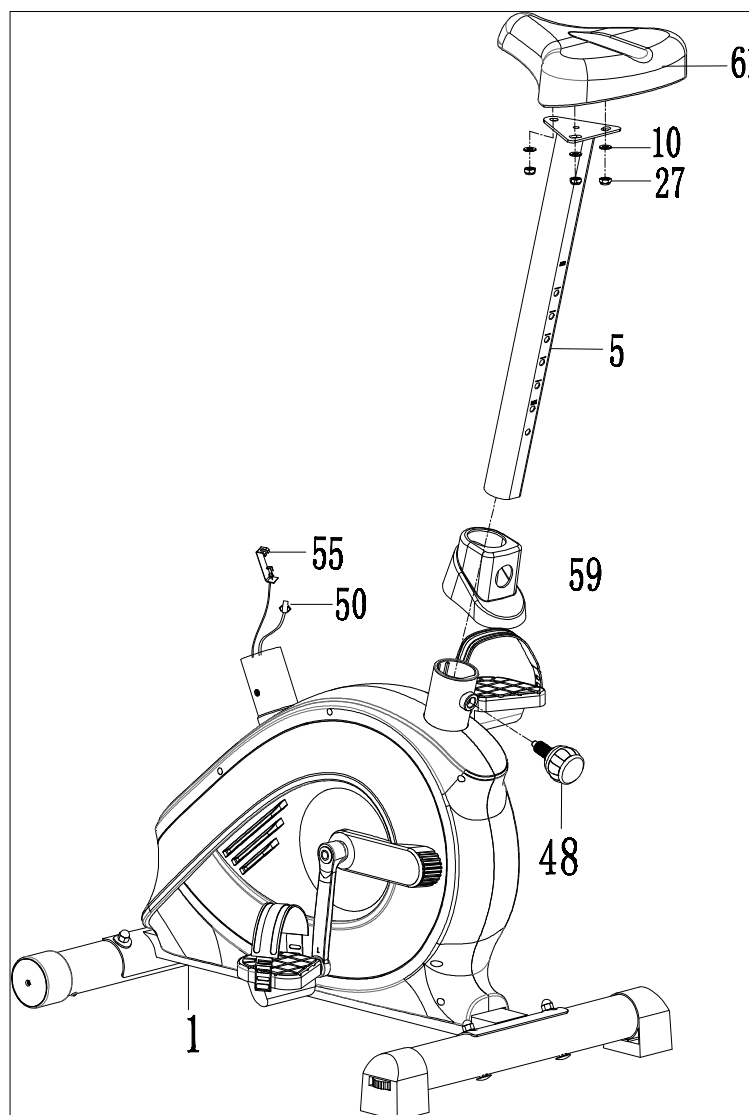
## 2. Instalace sloupku sedla a sedla

Nasaďte kryt sloupku sedadla (59) na trubku hlavního rámu (1).

Vložte sloupek sedla (5) do pouzdra sloupku sedla (53) na trubce hlavního rámu (1) a poté připevněte knoflík sloupku sedla (48) na trubku hlavního rámu (1) otáčením ve směru hodinových ručiček a zajistěte sloupek sedla (5) ve vhodné poloze.

Ze spodní strany sedáku (61) odstraňte tři nylonové matice M8 (27) a tři podložky Ø16xØ8x1,5 (10).

Ved'te šrouby na spodní straně sedáku (61) otvory na horní straně sloupku sedadla (5), připevněte je třemi nylonovými maticemi M8 (27) a podložkami Ø16xØ8x1,5 (10), které byly odstraněny..



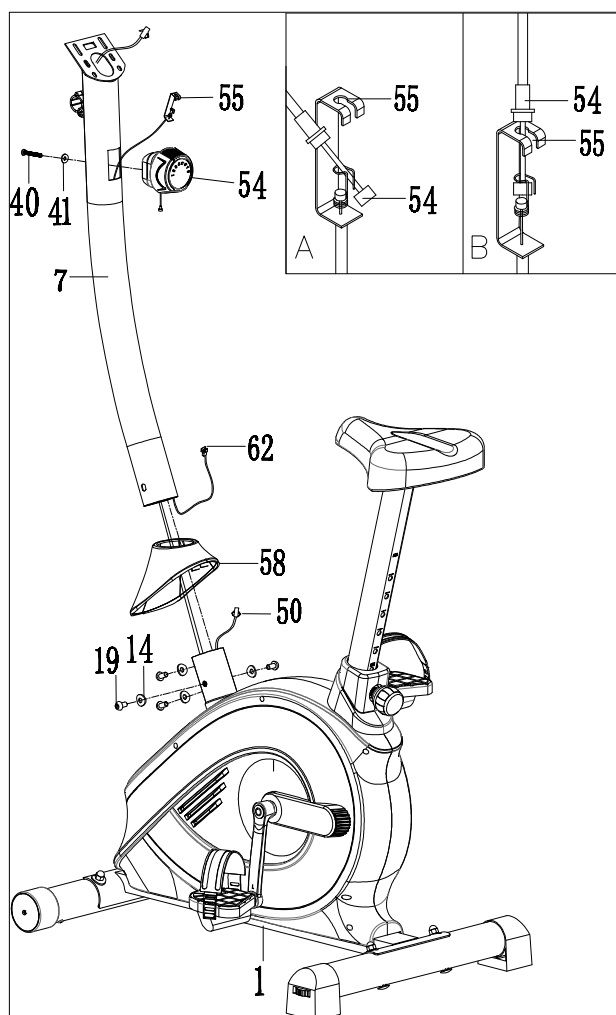


### 3. Instalace sloupku řídicí, krytu sloupku řídicí a regulátoru zátěže

Z hlavního rámu (1) odstraňte čtyři šrouby M8x15 (19) a čtyři podložky Ø20xØ8x2,0 (14). Nasaďte kryt sloupku řídicí (58) na sloupek řídicí (7). Zasuňte napínací lanko (55) do spodního otvoru sloupku řídicí (7) a vytáhněte jej ze čtvercového otvoru sloupku řídicí (7). Připojte vodič snímače (50) z hlavního rámu (1) k prodlužovacímu vodiči snímače (62) ze sloupku řídicí (7).

Nasaďte sloupek řídicí (7) na trubku hlavního rámu (1) a zajistěte jej čtyřmi šrouby M8x15 (19) a čtyřmi podložkami Ø20xØ8x2,0 (14), které byly odstraněny. Nasaďte kryt sloupku řídicí (58) dolů na sloupek řídicí (7).

Odstraňte šroub M5x55 (40) a velkou podložku Ø5 (41) z regulátoru zátěže (54). Vložte konec odporového lanka regulátoru zátěže (54) do pružinového háčku napínacího lanka (55), jak je znázorněno na výkresu A na obrázku 3. Vytáhněte odporový kabel regulátoru zátěže (54) nahoru a zatlačte jej do mezery kovového držáku napínacího kabelu (55), jak je znázorněno na výkresu B obrázku 3. Připevněte regulator zátěže (54) na sloupek řídicí (7) pomocí šroubu M5x55 (40) a velké podložky Ø5 (41), které byly odstraněny.



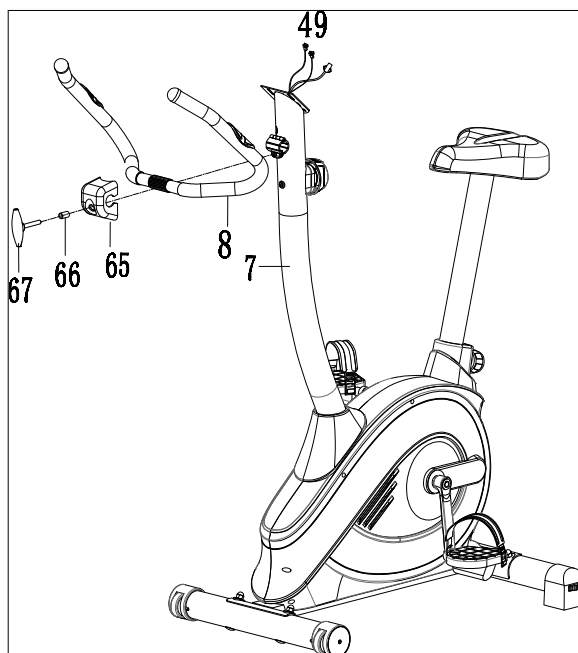
#### 4. Instalace řídicího panelu

Zasuňte dráty ručního snímače pulsu (49) do otvoru na sloupku řídicího panelu (7) a poté je vytáhněte z horního konce sloupku řídicího panelu (7). Umístěte řídicí panel (8) přes svorku na sloupku řídicího panelu (7) tak, aby ruční snímače pulsu směřovaly k sedadlu.

Přidržejte řídicí panel (8) v požadované poloze a upevněte kryt objímky (65), Ø12x20x1,5. (66) a T-šroub řídicího panelu (667) na svorku.

Po seřízení utáhněte T-šroub řídicího panelu (667).

**POZNÁMKA: T-šroub řídicího panelu by měl být pevně dotažen.**

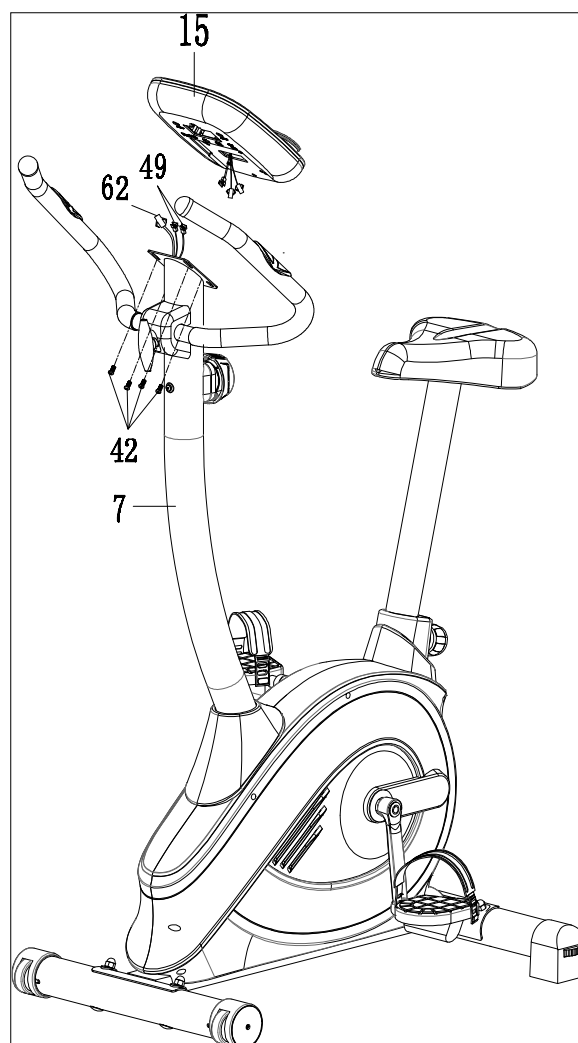


#### 5. Instalace počítače

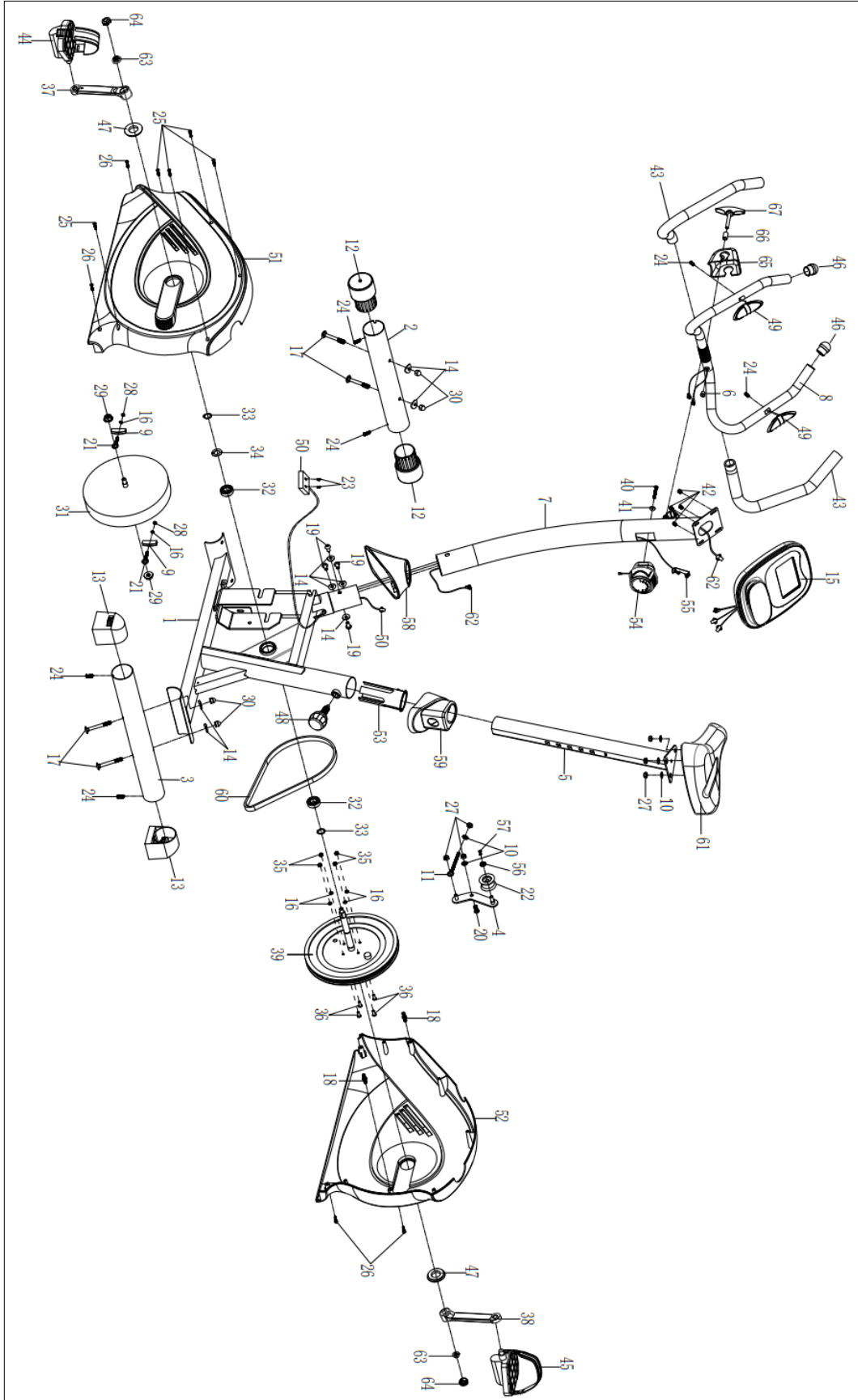
Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (42) z počítače (15). Šrouby odstraňte pomocí dodaného multifunkčního šestihranného nástroje s křížovým šroubovákem.

Připojte dráty ručního snímače pulsu (49) a prodlužovací drát snímače (62) k vodičům, které vycházejí z počítače (15). Dráty zastrčte do sloupku řídicího panelu (7). Připevněte počítač (15) na horní konec sloupku řídicího panelu (7) pomocí čtyř šroubů M5x10 (42), které byly odstraněny.

Šrouby utáhněte pomocí dodaného multifunkčního šestihranného nástroje s křížovým šroubovákem.



SCHÉMA



## SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Ks	Č.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1	24	Šroub ST4.2×20	6
2	Přední stabilizátor	1	25	Šroub ST4.2×25	5
3	Zadní stabilizátor	1	26	Šroub ST4.2×25	4
4	Držák volnoběžného kola	1	27	Nylonová matice M8	6
5	Sloupek sedla	1	28	Matice M6	2
6	Drátěná zástrčka	1	29	Šestihranná matice M10	2
7	Sloupek řídítek	1	30	Matice s hlavicí M8	4
8	Řídítka	1	31	Setrvačník	1
9	U držák	2	32	Ložisko 6003	2
10	Podložka Ø16xØ8x1,5	5	33	C-klip Ø17	2
11	Šroub s okem M8x85	1	34	Vlnová podložka Ø17	1
12	Koncovka pro přední stabilizátor	2	35	Matice M6	4
13	Koncová krytka pro zadní stabilizátor	2	36	Šroub M6x15	4
14	Velká zakřivená podložka Ø8	8	37	Levá klika	1
15	Počítač	1	38	Pravá klika	1
16	Pružná podložka Ø6	6	39	Řemenová kladka	1
17	Šroub M8x70	4	40	Šroub M5X55	1
18	Plastový šroub Ø8x32	2	41	Velká křivková podložka Ø5	1
19	Šroub M8x15	4	42	Šroub M5X10	4
20	Šroub M8x20	1	43	Pěnová rukojeť řídítek	2
21	Šroub s okem M6x36	2	44	Levý pedál YH-30X	1
22	Volnoběžné kolo Ø10xØ35	1	45	Pravý pedál YH-30X	1
23	Šroub ST2,9×12	2	46	Koncovka pro řídítka	2

## SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Ks	Č.	Název	Ks
47	Krycí víčko	2	58	Kryt sloupku řídítek	1
48	Kulatý knoflík M16	1	59	Kryt sloupku sedla	1
49	Ruční snímač pulsu s drátem L=750mm	2	60	Pás	1
50	Snímač s vodičem L=750mm	1	61	Sedlo	1
51	Levý kryt řetězu	1	62	Prodlužovací vodič snímače (L=1000mm)	1
52	Pravý kryt řetězu	1	63	Matice M10x1,25	2
53	Objímka sloupku sedla	1	64	Kryt kliky	2
54	Regulátor zátěže	1	65	Kryt svorky	1
55	Napínací lanko	1	66	Rozpěrka (Ø12x20x1,5)	1
56	Podložka Ø12xØ6x1,0	1	67	T-šroub řídítek (M8x55)	1
57	Šroub M6x10	1			

## NÁVOD K POUŽITÍ MONITORU CVIČENÍ

### SPECIFIKACE:

ČAS -----0:00—99:59 HODIN

RYCHLOST-----0.0—99.9 KM/H

VZDÁLENOST -----0.00—999.99 KM

CALORIE-----0.00—999.9 KCAL

CELKOVÁ VZDÁLENOST-----0.00—999.99 KM

PULS -----40—240 Tepů za minutu

### FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

**MODE** - Stiskněte pro volbu funkce.

**SET**- Nastavení hodnoty.

**RESET** - Nulování zobrazené hodnoty.

### ZÁKLADNÍ FUNKCE:

**SCAN:** PŘEJDĚTE DO REŽIMU POSTUPNÉHO ZOBRAZOVÁNÍ, POSTUPNĚ ZOBRAZTE VŠECHNY FUNKCE. V TOMTO REŽIMU NELZE NASTAVIT ŽÁDNOU FUNKCI; PODRŽTE TUTO KLÁVESU, POČÍTAČ SE VYNULUJE, KAŽDÁ FUNKCE SE VRÁTÍ NA NULU, KROMĚ FUNKCE CELKOVÉ VZDÁLENOSTI.

**TIME:** ZOBRAZÍ AKTUÁLNÍ ČAS TRÉNINKU, V TOMTO REŽIMU MŮŽETE STISKNUTÍM KLÁVESY NAHORU NEBO DOLŮ NASTAVIT CÍLOVÝ ČAS TRÉNINKU.

**SPEED:** ZOBRAZÍ AKTUÁLNÍ RYCHLOST.

**DIST:** V TOMTO REŽIMU MŮŽETE STISKNUTÍM KLÁVESY NAHORU NEBO DOLŮ NASTAVIT VZDÁLENOST, KTEROU CHCETE BĚHEM TRÉNINKU URAZIT.

**CAL:** ZOBRAZUJE AKTUÁLNÍ POČET SPÁLENÝCH KALORIÍ, STISKNUTÍM KLÁVESY NAHORU NEBO DOLŮ MŮŽETE NASTAVIT POČET CÍLOVÉ KALORIE.

**ODO:** ZOBRAZUJE CELKOVOU VZDÁLENOST, KTEROU JSTE URAZILI OD VYNULOVÁNÍ POČÍTAČE. TENTO REŽIM NELZE NASTAVIT.

♥: ZOBRAZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE. PRO ZOBRAZENÍ HODNOTY PŘILOŽTE NA 30 SEKUND OBĚ DLANĚ NA SNÍMAČE PULSU.

ZAPNUTÍ POČÍTAČE , MONITOR ZOBRAZÍ NA 1 SEKUNDU CELOU OBRAZOVKU, NÁSLEDNĚ VSTOUPÍ DO REŽIMU SCAN: V REŽIMU SKENOVÁNÍ, POKUD NEPROVEDETE OPERACI KLÁVESOU, BUDE AUTOMATICKY ZOBRAZOVAT JINOU FUNKCI KAŽDÝCH 6 SEKUND. POKUD JE STISKNUTA KLÁVESY, PŘEJDE DO FUNKCE KLÁVESY.

PŘI CVIČENÍ BUDOU FUNGOVAT FUNKCE ČAS RYCHLOST KALORIE VZDÁLENOST ODO, VÝPOČET HODNOT KAŽDÉ FUNKCE. KDYŽ SE ZASTAVÍTE, POČÍTAČ PŘESTANE PRACOVAT, ČASOVÝ REŽIM SE ZASTAVÍ PO 4 SEKUNDÁCH. POKUD PO DOBU 4 MINUT NEDOJDE K PŘÍJMU SINGÁLU, NEBO STISKU KLÁVESY, POČÍTAČ PŘEJDE DO REŽIMU SPÁNKU-----OBRAZOVKA SE VYPNE, DOKUD JI NEPROBUDÍ ZADÁNÍ SINGÁLU NEBO OPERACE S KLÁVESOU.

### BATERIE:

POKUD SE NA MONITORU ZOBRAZÍ NESPRÁVNÉ ZOBRAZENÍ, VYMĚŇTE BATERIE, ABYSTE DOSÁHLI DOBRÉHO VÝSLEDKU. TENTO MONITOR POUŽÍVÁ DVĚ BATERIE "AAA". VŽDY VYMĚŇTE OBĚ BATERIE SOUČASNĚ.

## ÚDRŽBA

### Čištění

Eliptický trenažér lze čistit měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte abrazivní prostředky ani rozpouštědla na plastové části. Z eliptického trenažéru otřete pot po každém použití. Dávejte pozor, aby se na panel displeje počítače nedostala nadměrná vlhkost, protože to by mohlo způsobit elektrické nebezpečí nebo selhání elektroniky. Uchovávejte eliptický trenažér, zejména počítačovou konzolu, mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození obrazovky. Každý týden zkontrolujte správné utažení všech montážních šroubů a pedálů na stroji.

### Skladování

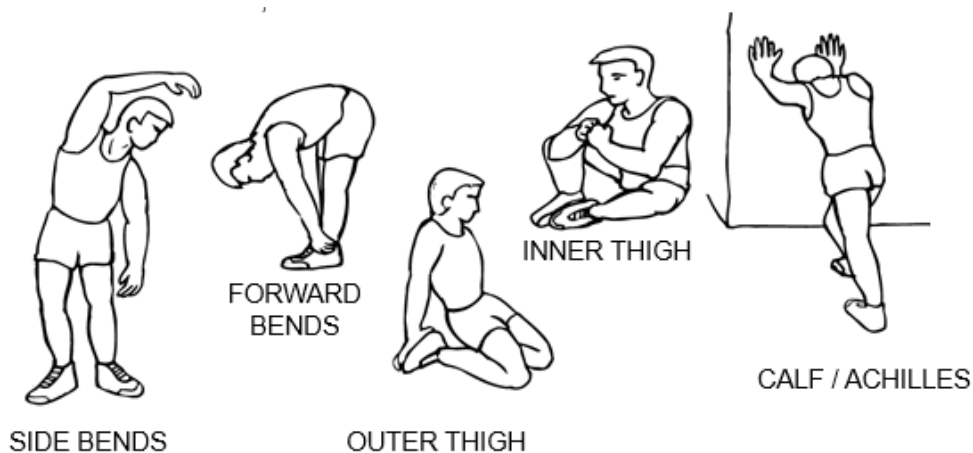
Eliptický trenažér skladujte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

PORUCHA	ŘEŠENÍ
Trenažér je nestabilní.	Otáčejte excentrickými krytkami na koncích zadního stabilizátoru pro vyrovnání nerovností podlahy.
Na displeji počítače se nezobrazují žádná data.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstraňte počítačovou konzolu a zkontrolujte, zda jsou vodiče, které vycházejí z počítačové konzoly, správně připojeny k vodičům, které vycházejí z předního sloupku.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a zda jsou pružiny baterií ve správném kontaktu s bateriemi.</li> <li>3. Baterie v konzole počítače mohou být vybité. Vyměňte je za nové.</li> </ol>
Nezobrazuje se hodnota tepové frekvence, nebo je kolísavá.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujistěte se, že jsou vodiče ručních snímačů pulsu dobře připojeny.</li> <li>2. Chcete-li zajistit přesnější odečet tepové frekvence, vždy držte snímače na rukojeti řídítek oběma rukama, nikoli pouze jednou rukou.</li> <li>3. Snímače držte tak, aby jste naně vyvíjeli mírný tlak.</li> </ol>
Trenažér vydává během používání atypické zvuky.	Šrouby na eliptickém trenažéru mohou být uvolněné, zkontrolujte šrouby a uvolněné šrouby utáhněte.

## Informace k rozcvičče

### Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím a cviky provádějte plynule - pokud to bolí, PŘESTAŇTE.



### Zklidňující fáze

V této fázi je třeba nechat srdečně-cévní systém a svaly odpočívat. Na posledních 5 minut snižte tempo tréninku, následně opusťte trenažéra zopakujte protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili silou.

Jakmile se stanete zdatnějšími, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji.

Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.



## SICHERHEITSHINWEISE

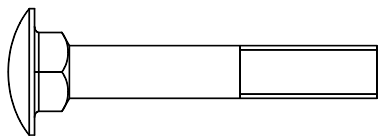
**Bei der Verwendung dieses Geräts sollten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen und die folgenden Sicherheitshinweise beachtet werden: Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät benutzen.**

1. Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie Aufwärmübungen, bevor Sie das Ausrüstung.
2. Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sind vor dem Training Aufwärmübungen für jede Position des Körpers aufwärmen. Siehe die Seiten Aufwärm- und Abkühlroutine.
3. Nach dem Training sollten Sie den Körper entspannen, um sich abzukühlen. Bitte vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass alle Teile unbeschädigt und gut befestigt sind. Das Gerät sollte bei der Benutzung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Es wird empfohlen, eine Matte oder eine andere Unterlage auf dem Boden zu verwenden.
4. Bitte tragen Sie angemessene Kleidung und Schuhe, wenn Sie dieses Gerät benutzen; tragen Sie keine Kleidung, die Teile des Geräts einklemmen könnte; denken Sie daran, die Pedalriemen festzuziehen.
5. Versuchen Sie nicht, andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungs- oder Einstellarbeiten durchzuführen. Sollten Probleme auftreten, stellen Sie den Gebrauch ein und wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienst.
6. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
7. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
8. Während der Benutzung sollte sich nur eine Person auf dem Gerät aufhalten.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs vom Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestfreiraum beträgt zwei Meter.
10. Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen, bevor Sie fortfahren.
11. Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 110 kg.

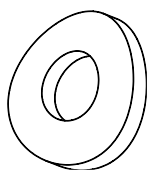
**WARNUNG:** Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die bereits gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen.

**VORSICHT:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

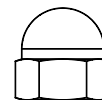
## HARDWARE-PACKLISTE



(17) Schraube  
M8x70 4 STCK.

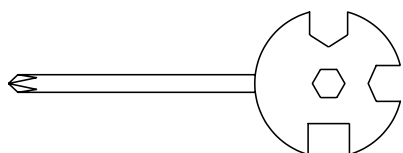


(14) Große gebogene  
Unterlegscheibe Ø8 4 STCK.

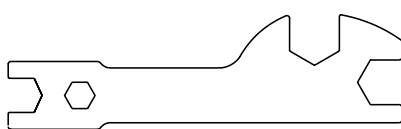


(30) Muttermutter  
M8 4 STCK.

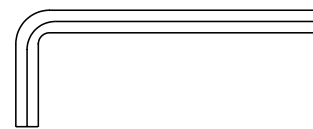
## WERKZEUGE



Multi-Sechskant-Werkzeug mit  
Kreuzschlitz-Schraubendreher  
S10-S13-S14-  
1 st.



Schraubenschlüssel S10-S14-  
S17-S19 1 st.



Inbusschlüssel 1 st.

## MONTAGEANLEITUNG

### 1. Einbau der vorderen und hinteren Stabilisatoren

Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (2) vor dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) an der vorderen Kurve des Hauptrahmens (1) mit zwei M8x70 Schrauben (17), zwei großen Ø8 Unterlegscheiben (14) und zwei M8 Hutmuttern (30). Positionieren Sie den hinteren Stabilisator (3) hinter dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) an der hinteren Kurve des Hauptrahmens (1) mit zwei M8x70 Schrauben (17), zwei großen Ø8 Unterlegscheiben (14) und zwei M8 Hutmuttern (30).

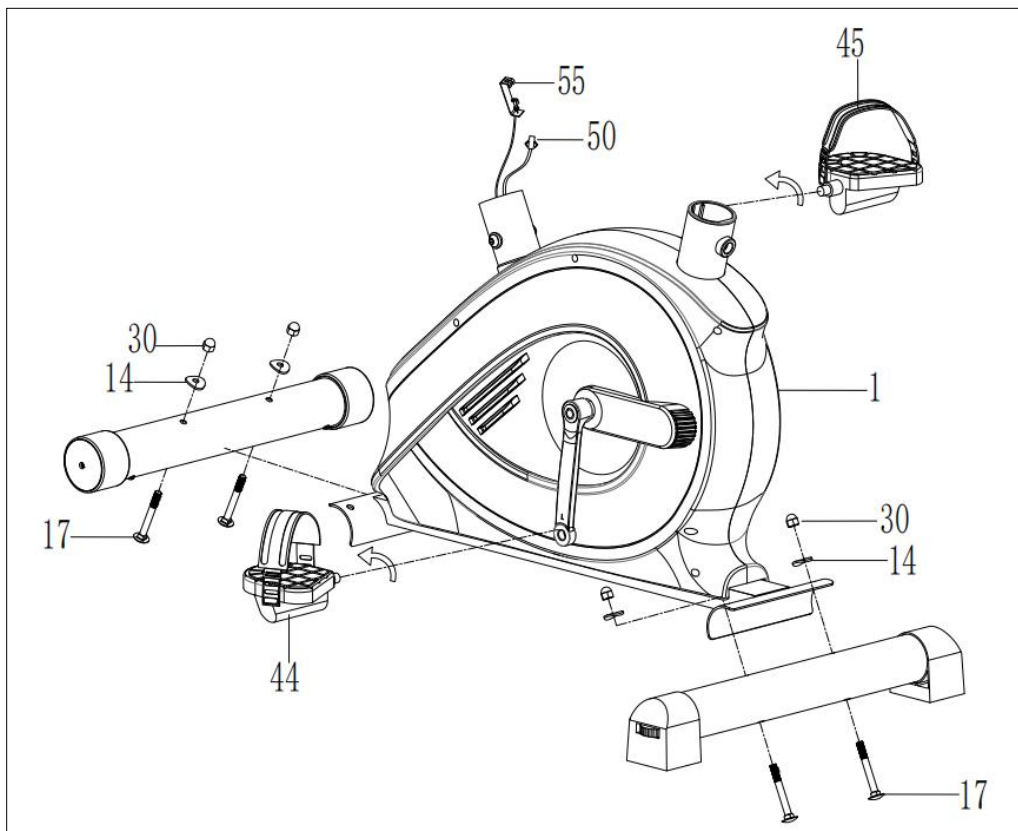
### Einbau von Fußpedalen

**Die Kurbeln, Fußpedale, Pedalschäfte und Pedalriemen sind mit "R" für Rechts und "L" für Links.**

Stecken Sie die Pedalwelle des linken Fußpedals (44) in die Gewindebohrung der linken Kurbel (37). Drehen Sie die Pedalwelle von Hand gegen den Uhrzeigersinn, bis sie fest sitzt.

**Hinweis:** Drehen Sie die Pedalwelle NICHT im Uhrzeigersinn, da sonst das Gewinde beschädigt wird.

Mitgelieferter Schraubendreher Führen Sie die Pedalwelle des rechten Fußpedals (45) in das Gewindeloch der rechten Kurbel (38) ein. Drehen Sie die Pedalwelle von Hand im Uhrzeigersinn, bis sie fest sitzt.

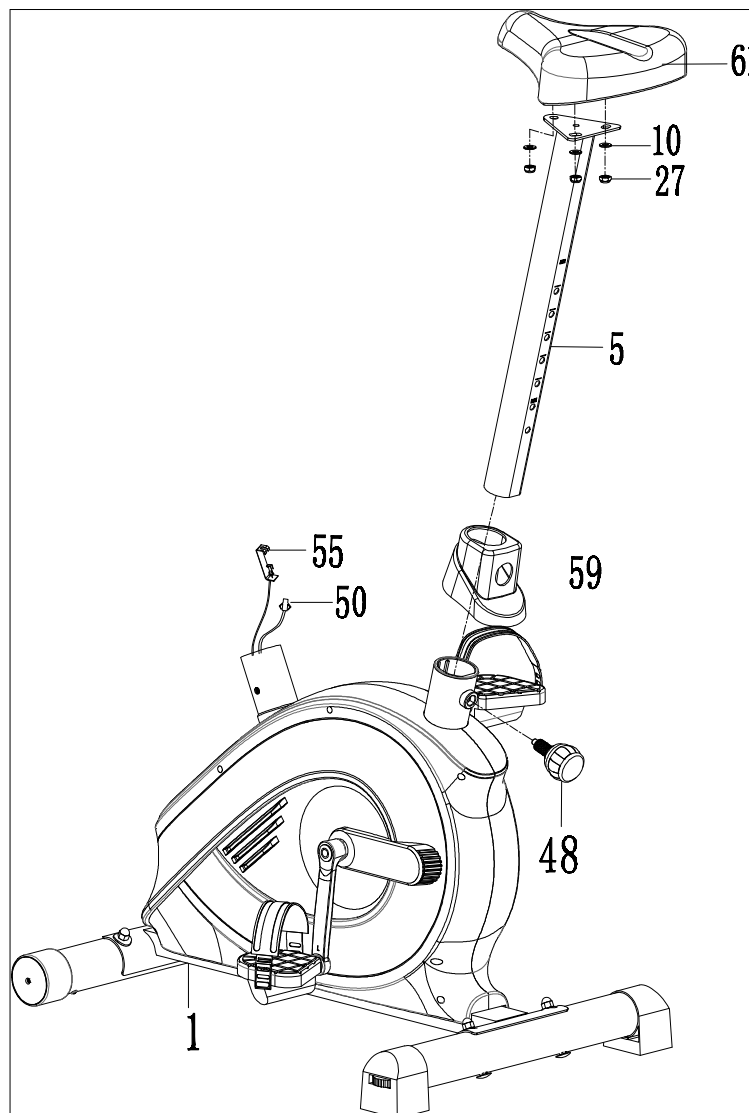


## 2. Installation der Sattelstütze, des Sattelstützenbezugs und des Sitzpolsters

Schieben Sie die Sattelstützenabdeckung (59) auf das Rohr des Hauptrahmens (1).

Stecken Sie die Sattelstütze (5) in die Sattelstützenbuchse (53) am Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie dann den Sattelstützenknopf (48) am Rohr des Hauptrahmens (1), indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen und die Sattelstütze (5) in der geeigneten Position arretieren.

Entfernen Sie drei M8-Nylonmuttern (27) und drei Ø16xØ8x1,5-Unterlegscheiben (10) von der Unterseite des des Sitzpolsters (61). Führen Sie die Schrauben auf der Unterseite des Sitzpolsters (61) durch die Löcher auf der Oberseite der Sattelstütze (5) und befestigen Sie sie mit drei M8-Nylonmuttern (27) und Ø16xØ8x1,5-Unterlegscheiben (10), die entfernt wurden.

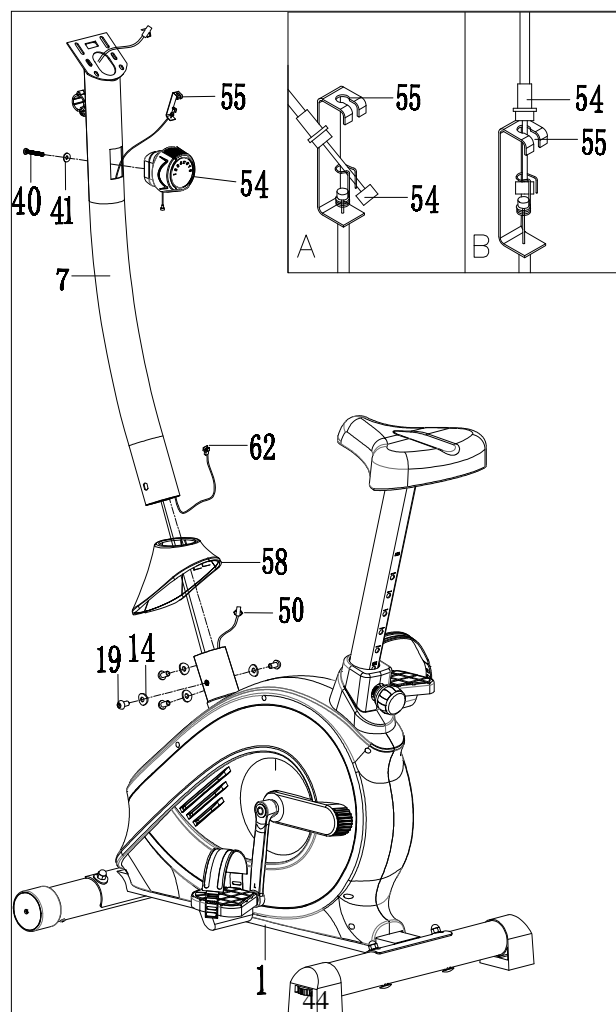


### 3. Montage der Lenkersäule, der Lenkersäulenabdeckung und des Zugkraftreglers

Entfernen Sie vier M8x15-Schrauben (19) und vier Ø20xØ8x2.0-Unterlegscheiben (14) vom Hauptrahmen (1). Schieben Sie die Lenkerpfostenabdeckung (58) bis zum Lenkerpfosten (7). Führen Sie das Spannungskabel (55) durch das untere Loch der Lenkersäule (7) und ziehen Sie es aus dem quadratischen Loch der Lenkersäule (7) heraus. Verbinden Sie den Sensordraht (50) vom Hauptrahmen (1) mit dem Verlängerungssensordraht (62) von der Lenkersäule (7).

Stecken Sie die Lenkersäule (7) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie sie mit vier M8x15-Schrauben (19) und vier Ø20xØ8x2,0-Unterlegscheiben (14), die entfernt wurden. Schieben Sie die Lenkerpfostenabdeckung (58) nach unten auf den Lenkerpfosten (7).

Entfernen Sie die Schraube M5x55 (40) und die große Unterlegscheibe Ø5 (41) aus dem Zugkraftregler (54). Stecken Sie das Kabelende des Widerstandskabels des Spannungskontrollknopfes (54) in den Karabinerhaken des Spannungskabels (55), wie in Zeichnung A in Abbildung 3 dargestellt. Ziehen Sie das Widerstandskabel des Zugkraftreglers (54) nach oben und drücken Sie es in den Spalt der Metallhalterung des Zugseils (55), wie in Zeichnung B in Abbildung 3 dargestellt. Befestigen Sie den Zugkraftregler (54) an der Lenkersäule (7) mit der Schraube M5x55 (40) und der großen Unterlegscheibe Ø5 (41), die entfernt wurden.



#### 4. Einbau des Lenkers

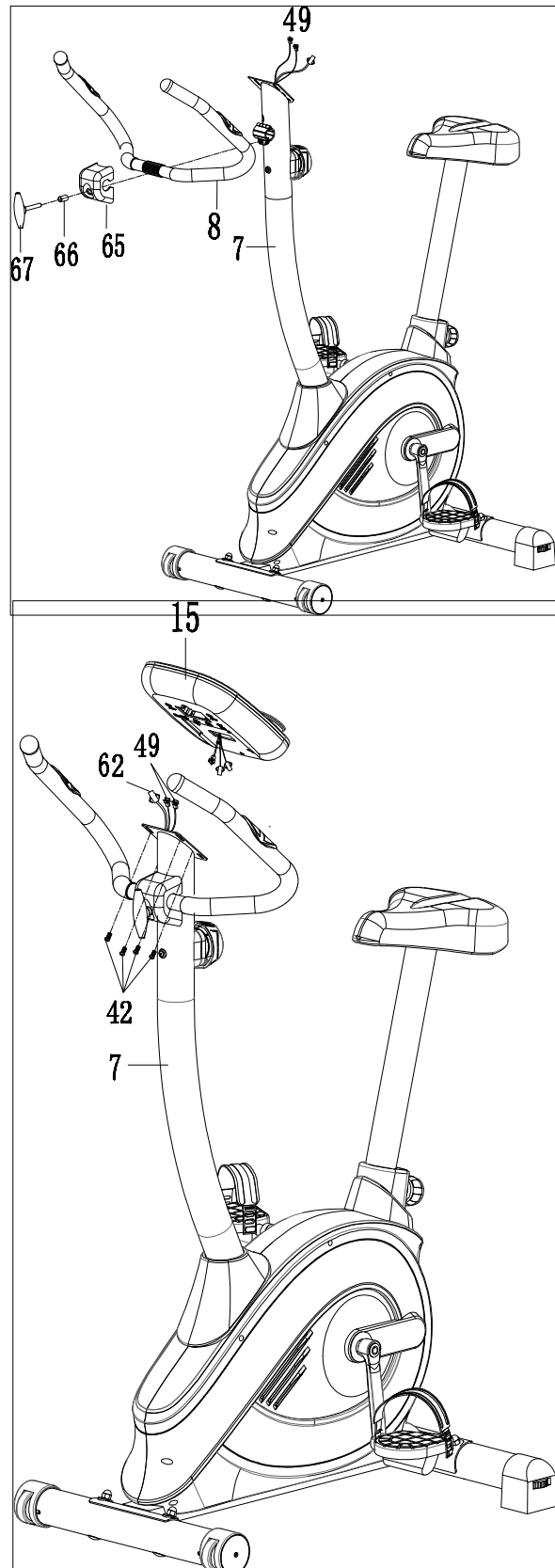
Stecken Sie die Drähte der Handpulssensoren (49) in das Loch an der Lenkersäule (7) und ziehen Sie sie dann am oberen Ende der Lenkersäule (7) heraus. Setzen Sie den Lenker (8) mit den Handpulssensoren zum Sitz weisend durch die Klemme an der Lenkersäule (7). Halten Sie den Lenker (8) in der gewünschten Position und befestigen Sie die Klemmenabdeckung (65), den Abstandhalter  $\varnothing 12 \times 20 \times 1,5$  (66) und den Lenker-T-Knopf (667) an der Klemme. Ziehen Sie den Lenker-T-Knopf (67) nach der Einstellung fest.

**HINWEIS: Der Lenker-T-Knopf sollte vor der Benutzung gesichert werden.**

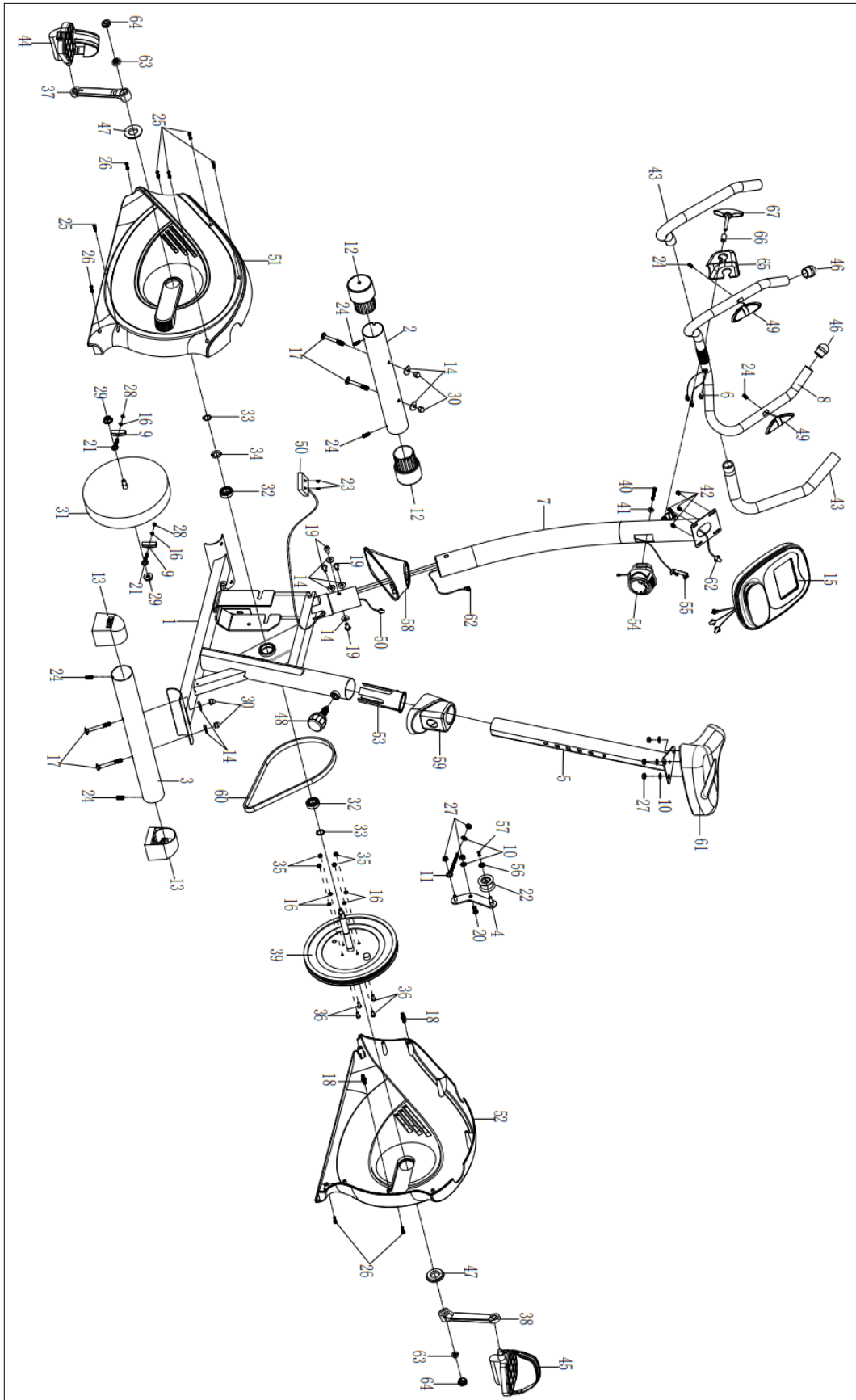
#### 5. Computer-Installation

Entfernen Sie vier M5x10-Schrauben (42) aus dem Computer (15). Entfernen Sie die Bolzen mit dem Multisechskantschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher mitgeliefert.

Verbinden Sie die Handpulssensordrähte (49) und den Verlängerungssensordraht (62) mit den Drähten, die vom Computer (15) kommen. Stecken Sie die Drähte in die Lenkerstange (7). Befestigen Sie den Computer (15) mit vier M5x10-Schrauben (42), die entfernt wurden, am oberen Ende der Lenkerstange (7). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Multi-Sechskant-Werkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher fest.



## ÜBERSICHTSZEICHNUNG



## TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	24	Schraube ST4.2×20	6
2	Frontstabilisator	1	25	Schraube ST4.2×25	5
3	Stabilisator hinten	1	26	Schraube ST4.2x25	4
4	Halterung für das Leerlauftrad	1	27	Nylonmutter M8	6
5	Sattelstütze	1	28	Mutter M6	2
6	Kabelstecker	1	29	Sechskantmutter M10	2
7	Lenkersäule	1	30	Hutmutter M8	4
8	Lenker	1	31	Schwungrad	1
9	U-Klammer	2	32	Lager 6003	2
10	Unterlegscheibe Ø16xØ8x1.5	5	33	C-Klammer Ø17	2
11	Ringschraube M8x85	1	34	Wellenunterlegscheibe Ø17	1
12	Endkappe für vorderen Stabilisator	2	35	Mutter M6	4
13	Endkappe für hinteren Stabilisator	2	36	Schraube M6x15	4
14	Große gebogene Unterlegscheibe Ø8	8	37	Linke Kurbel	1
15	Computer	1	38	Rechte Kurbel	1
16	Federscheibe Ø6	6	39	Riemenscheibe	1
17	Schraube M8x70	4	40	Bolzen M5X55	1
18	Kunststoffschraube Ø8x32	2	41	Große gebogene Unterlegscheibe Ø5	1
19	Schraube M8x15	4	42	Schraube M5X10	4
20	Schraube M8x20	1	43	Lenker Schaumstoffgriff	2
21	Ringschraube M6x36	2	44	Linkes Pedal YH-30X	1
22	Leerlauftrad Ø10xØ35	1	45	Rechtes Pedal YH-30X	1
23	Schraube ST2.9×12	2	46	End Cap for Handlebar	2



## TEILELISTE

No.	Beschreibung	Stk.	No.	Description	Qty
47	Abdeckkappe	2	58	Abdeckung der Lenkersäule	1
48	Runder Knopf M16	1	59	Abdeckung der Sattelstütze	1
49	Handpulssensor mit Kabel L=750mm	2	60	Gürtel	1
50	Sensor mit Kabel L=750mm	1	61	Sitzkissen	1
51	Linke Kettenabdeckung	1	62	Verlängerung Sensordraht (L=1000mm)	1
52	Rechte Kettenabdeckung	1	63	Mutter M10x1.25	2
53	Buchse für Sattelstütze	1	64	Abdeckung für Kurbeln	2
54	Spannungskontrollknopf	1	65	Abdeckung der Klemme	1
55	Spannseil	1	66	Abstandshalter (Ø12x20x1,5)	1
56	Unterlegscheibe Ø12xØ6x1.0	1	67	Lenker T-Knopf (M8x55)	1
57	Schraube M6x10	1			

## **BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR TRAININGSMONITOR**

### **SPEZIFIKATIONEN:**

**TIME**-----0:00—99:59 HOUR  
**SPEED**-----0.0—99.9 KM/H  
**DISTANCE**-----0.00—999.99 KM  
**CALORIE**-----0.00—999.9 KCAL  
**TOTAL DISTANCE**-----0.00—999.99 KM  
**PULSE** -----40—240BPM

### **FUNKTIONELLE TASTEN:**

**MODE** - Drücken, um Funktionen auszuwählen.

**SET**- So stellen Sie die Werte für Zeit, Entfernung und Kalorien ein, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.

**RESET** - Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

### **SCHLÜSSELFUNKTION:**

**SCAN:** IN DEN AUTO-SCAN-MODUS WECHSELN, JEDE FUNKTION DER REIHE NACH ANZEIGEN. IN DIESEM MODUS KÖNNEN DIE EINZELNEN FUNKTIONEN NICHT EINGESTELLT WERDEN; HALTEN SIE DIESE TASTE GEDRÜCKT, WIRD DER COMPUTER ZURÜCKGESETZT, JEDE FUNKTION KEHRT ZU NULL ZURÜCK, AUSSER DER GESAMTDIATANZFUNKTION.

**TIEM:** ZEIGT DIE AKTUELLE TRAININGSZEIT AN. IN DIESEM MODUS KÖNNEN SIE DIE AUF- ODER AB-TASTE DRÜCKEN, UM DIE TRAININGSZEIT EINZUSTELLEN.

**SPEED:** ZEIGT DIE AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT AN, MIT DER SIE TRAINIEREN.

**DIST:** SIE KÖNNEN DIE AUFWÄRTS- ODER ABWÄRTSTASTE DRÜCKEN, UM DIE DISTANZ EINZUSTELLEN, DIE SIE TRAINIEREN WERDEN.

**CAL:** ZEIGT DEN AKTUELLEN KALORIENVERBRAUCH AN, DEN SIE TRAINIEREN, UND SIE KÖNNEN MIT DER AUFWÄRTS- ODER ABWÄRTSTASTE DEN KALORIENVERBRAUCH EINSTELLEN, DEN SIE TRAINIEREN WERDEN.

**ODO:** ZEIGT DIE GESAMTDISTANZEN AN, DIE SIE VON DER COMPUTERARBEIT AUS TRAINIEREN. DIESER MODUS KANN NICHT EINGESTELLT WERDEN.

**♥:** STEIGEN SIE IN DEN PULSTEST EIN: LEGEN SIE IHRE HANDFLÄCHEN 30 SEKUNDEN LANG AUF DIE BEIDEN KONTAKTPADS, DANN ZEIGT IHNEN DER COMPUTER DIE AKTUELLE HERZFREQUENZ AN. NACH DEM EINSCHALTEN DES COMPUTERS ZEIGT DER MONITOR 1 SEKUNDE LANG DEN VOLLBILDSCHIRM AN, UM IN DEN SCANMODUS ZU GELANGEN: IM SCANMODUS WIRD, WENN KEINE TASTENBEDIENUNG ERFOLGT, ALLE 6 SEKUNDEN AUTOMATISCH IN JEDEN MODUS GESCANNT. WENN TASTENBEDIENUNG, WIRD ES IN DIE FUNKTION SCHRITT.

WENN SIE TRAINIEREN, WIRD DIE ZEIT GESCHWINDIGKEIT KALORIEN ENTFERNUNG ODO FUNKTIONEN ARBEITEN, BERECHNEN DIE WERTE DER EINZELNEN FUNKTIONEN. WENN SIE AUFHÖREN, WIRD DER COMPUTER AUFHÖREN ZU ARBEITEN, DER ZEITMODUS WIRD FÜR 4 SEKUNDEN ANHALTEN. WENN 4 MINUTEN LANG KEINE SIGNALEINGABE ERFOLGT, SCHALTET DER COMPUTER IN DEN SCHLAFMODUS-----. DER BILDSCHIRM WIRD AUSGESCHALTET, BIS ER DURCH EINE SIGNALEINGABE ODER EINE TASTENBETÄTIGUNG WIEDER AKTIVIERT WIRD.

**BATTERIE:**

WENN DIE ANZEIGE AUF DEM MONITOR MÖGLICHERWEISE NICHT KORREKT IST, ERSETZEN SIE BITTE DIE BATTERIEN, UM EIN GUTES ERGEBNIS ZU ERZIELEN. DIESER MONITOR VERWENDET ZWEI "AAA"-BATTERIEN. SIE KÖNNEN DIE BATTERIEN GLEICHZEITIG AUSTAUSCHEN.

**MAINTENANCE****Reinigung**

Das aufrechte Fahrrad kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel für Kunststoffteile. Wischen Sie das Upright Bike nach jedem Gebrauch von Ihrem Schweiß ab. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Computerdisplay gelangt, da dies zu einer elektrischen Gefährdung oder einem Ausfall der Elektronik führen kann. Bewahren Sie das Upright Bike, insbesondere die Computerkonsole, vor direkter Sonneneinstrahlung auf, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden. Überprüfen Sie jede Woche alle Schrauben und Pedale des Geräts auf festen Sitz.

**Lagerung**

Bewahren Sie das Upright Bike in einer sauberen und trockenen Umgebung auf und halten Sie es von Kindern fern.

## FEHLERSUCHE

PROBLEM	LÖSUNG
Das Heimtrainer wackelt beim Gebrauch.	Drehen Sie die einstellbare Nivellierung am hinteren Stabilisator nach Bedarf, um das aufrecht stehende Fahrrad auszurichten.
Es gibt keine Anzeige auf der Computerkonsole.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entfernen Sie die Computerkonsole und überprüfen Sie, ob die von der Computerkonsole kommenden Kabel ordnungsgemäß mit den Kabeln der Lenkerstütze verbunden sind .</li> <li>2. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig positioniert sind und die Batteriefedern ordnungsgemäßen Kontakt mit den Batterien haben.</li> <li>3. Die Batterien in der Computerkonsole sind möglicherweise leer. Wechseln Sie zu neuen Batterien.</li> </ol>
Es erfolgt keine Herzfrequenzmessung oder Herzfrequenzmessung oder sie ist unregelmäßig/inkonsistent.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stellen Sie sicher, dass die Kabelverbindungen der Handpulssensoren sicher sind. .</li> <li>2. Um eine präzisere Pulsmessung zu gewährleisten, halten Sie die Lenkergriffsensoren bitte immer mit zwei Händen und nicht nur mit einer Hand fest, wenn Sie versuchen, Ihre Herzfrequenzwerte zu messen.</li> <li>3. Zu fester Griff der Handpulssensoren. Versuchen Sie, einen moderaten Druck aufrechtzuerhalten, während Sie die Handpulssensoren festhalten .</li> </ol>
Das Heimtrainer macht beim Gebrauch ein quietschendes Geräusch.	Möglicherweise sind die Schrauben am Standrad locker. Überprüfen Sie die Schrauben und ziehen Sie die losen Schrauben fest.

## Übungsphase

### Die Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, ein paar Dehnungsübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Die Muskeln sollten nicht mit Gewalt oder ruckartig gedehnt werden - wenn es weh tut, STOPPEN.



### Die Abkühlungsphase

Diese Phase dient dazu, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, d. h. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in die Dehnung bringen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.



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

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

**EN:** Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

**CZ:** Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

**DE:** Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....

Kod EAN:.....

Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszczonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

*W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.*

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

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
  - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 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. 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.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>  
*In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.*

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY.**

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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



## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
  - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 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 opotřebenění 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. 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.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>  
*Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.*

---

#### 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:

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.

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.

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.

Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.

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.

Die Garantie erlischt:

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

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.

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

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

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

Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website:  
<https://serwis.abisal.pl/>

*Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.*

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

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

## NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

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