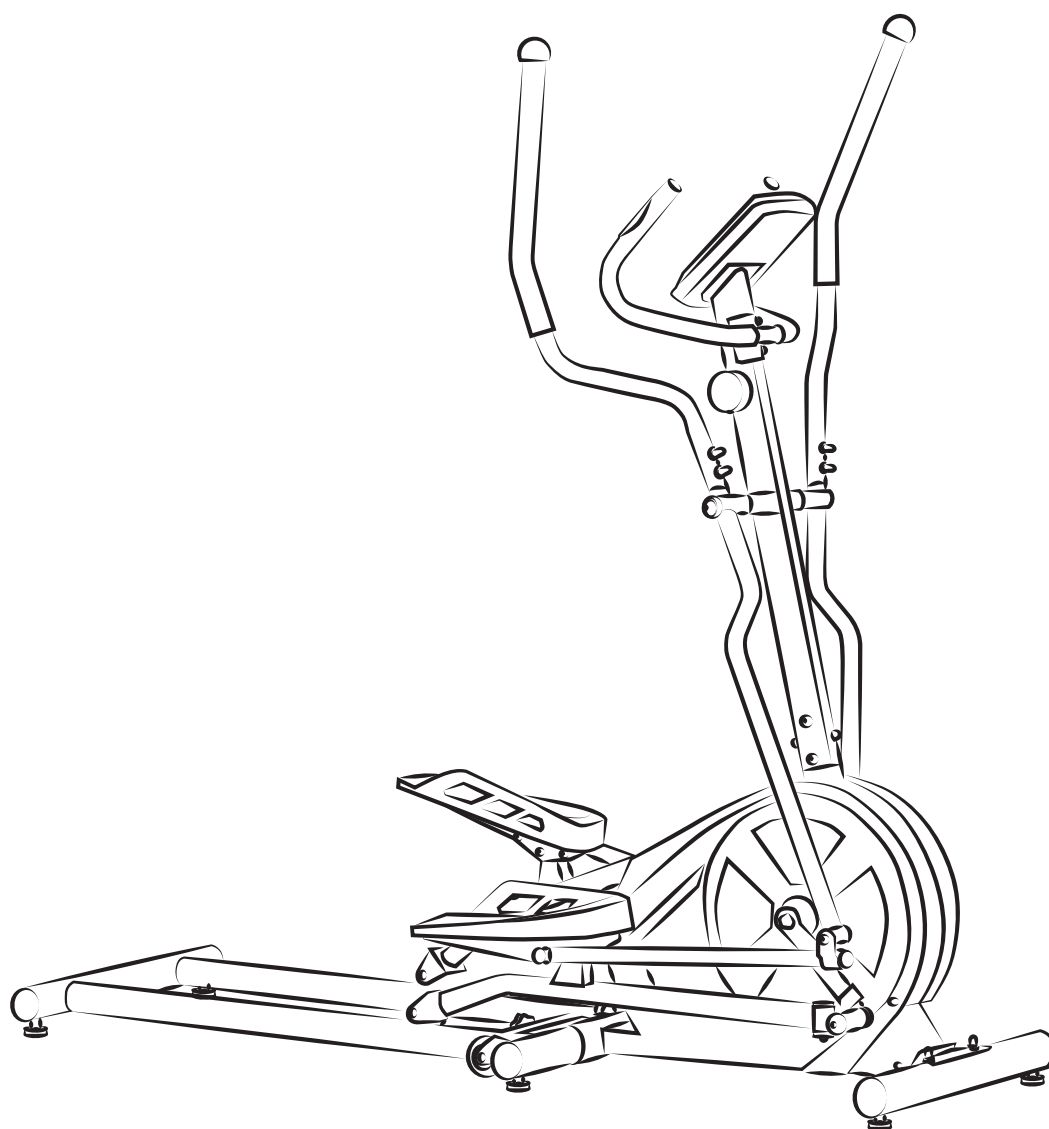




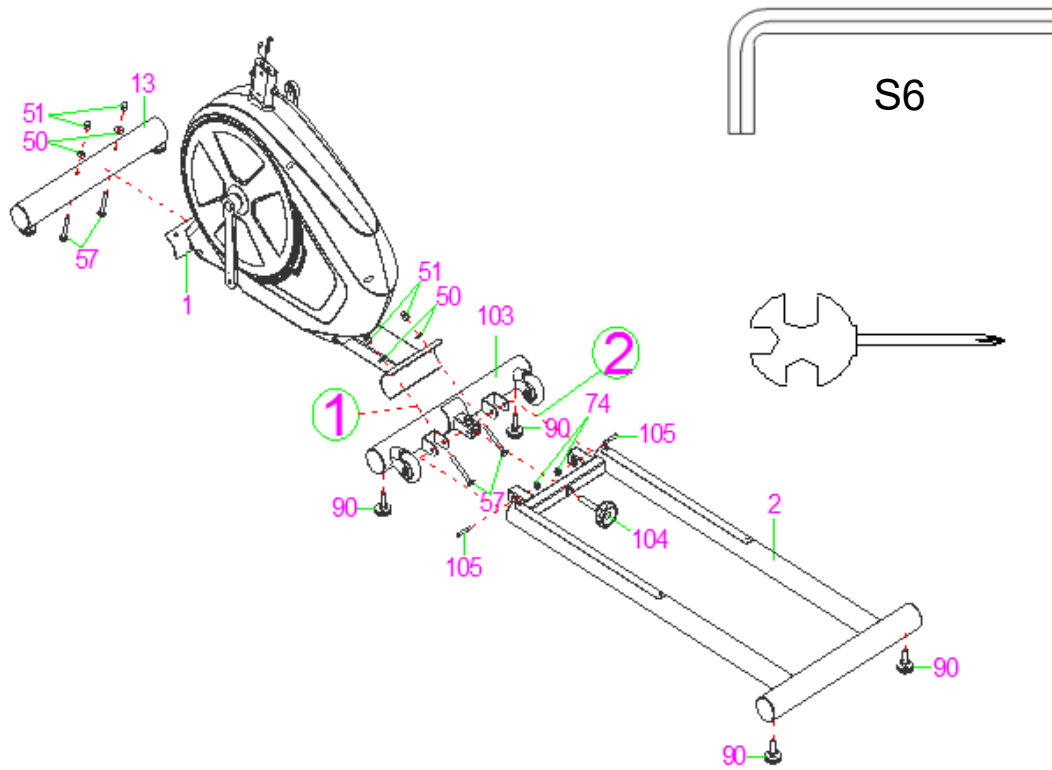
H6504



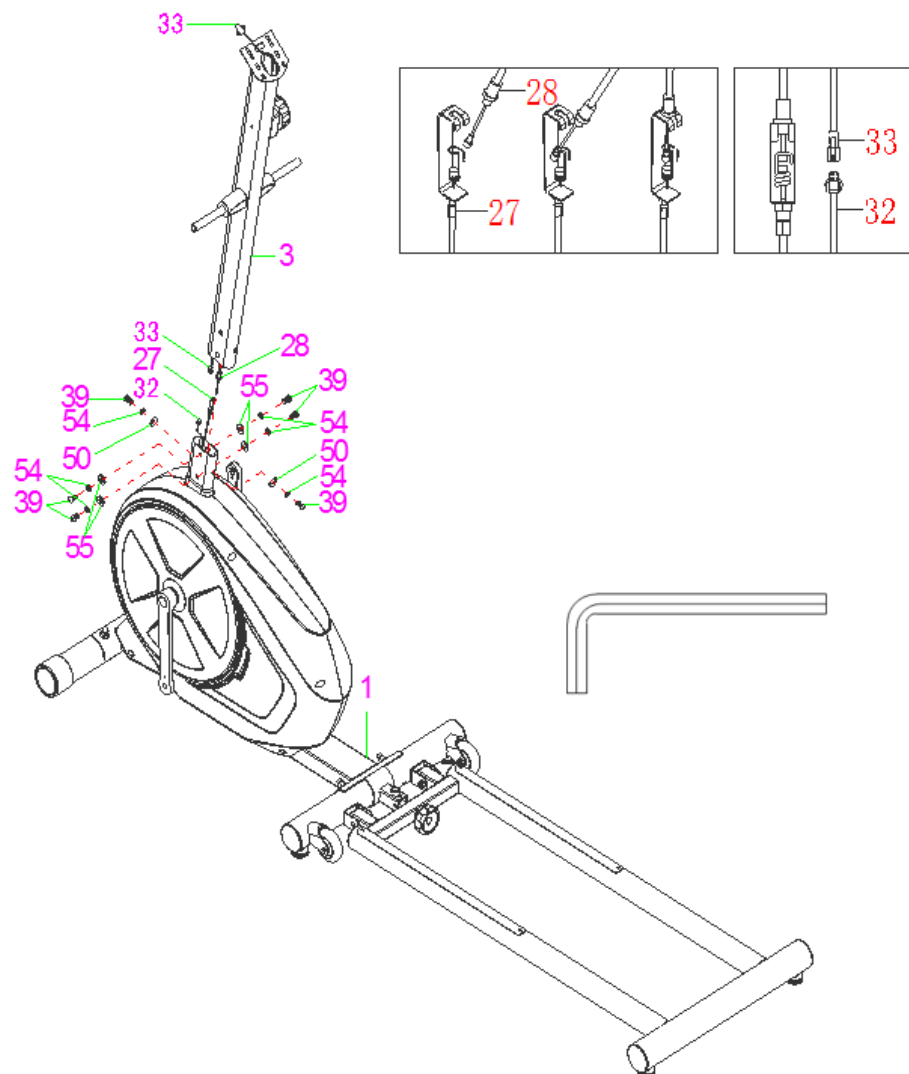
- 7. Manual instruction **EN**
- 10. Instrukcja obsługi **PL**
- 13. Návod k obsluze **CZ**
- 16. Manuel instruktion **DA**
- 19. Gebrauchsanweisung **DE**
- 22. Manual de instrucciones **ES**
- 25. Käsijuhend **ET**
- 28. Manuel d'instruction **FR**
- 31. Kézi utasítás **HU**
- 34. Manuale di istruzioni **IT**
- 37. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 40. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 43. Handmatige instructie **NL**
- 46. Manual de instruções **PT**
- 49. Instrucțiuni manuale **RO**
- 52. Návod na obsluhu **SK**
- 55. Navodila za uporabo **SL**
- 58. Instruktionsbok **SV**
- 61. Інструкція з експлуатації **UK**



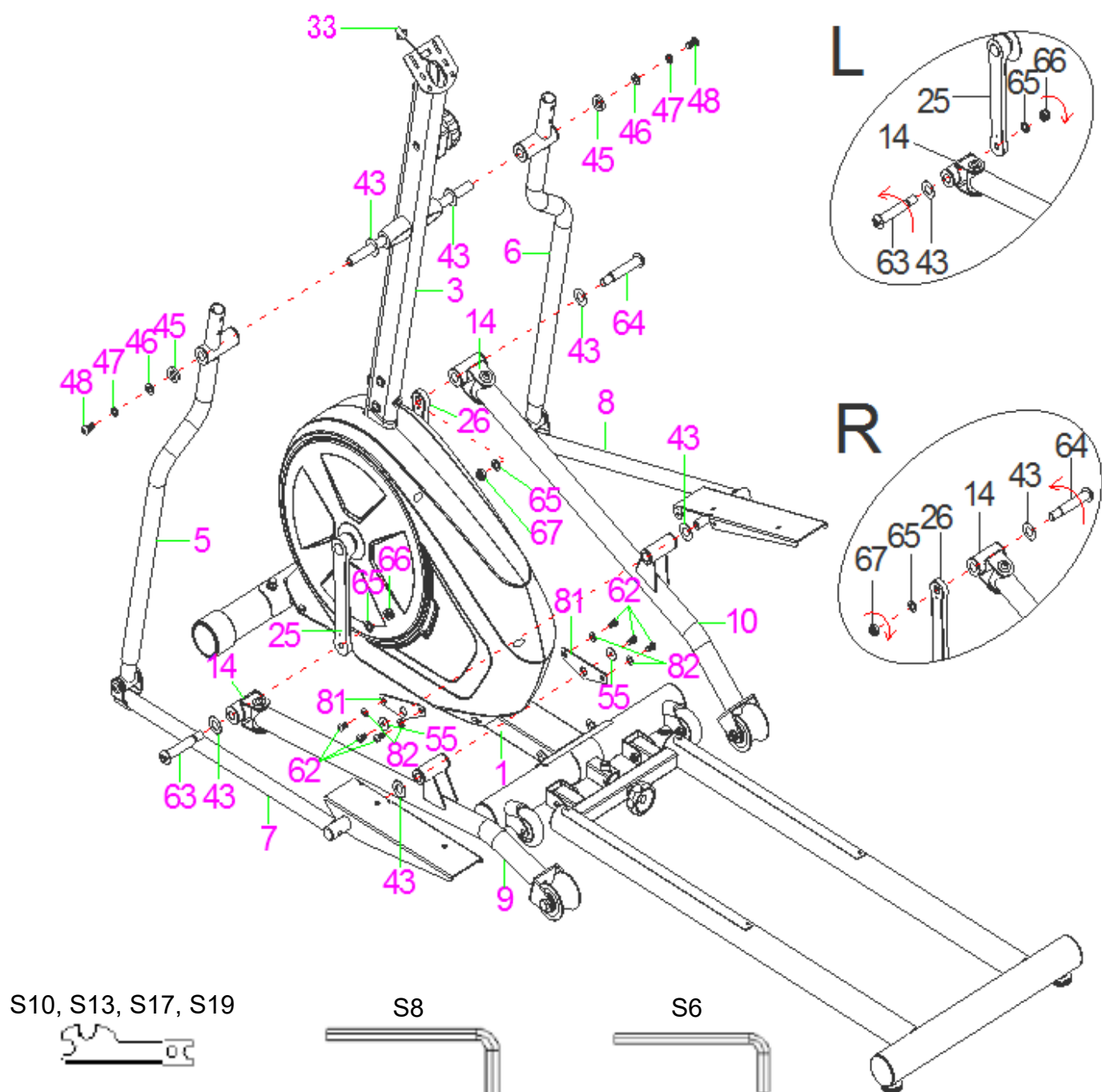
1.



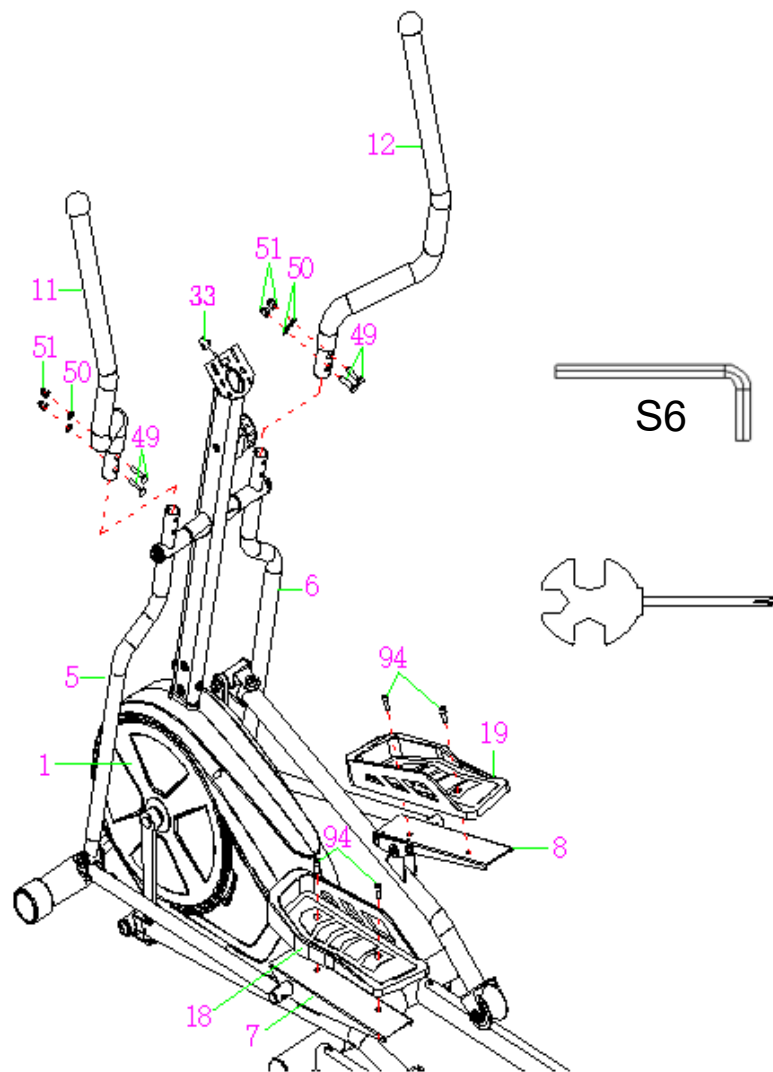
2.



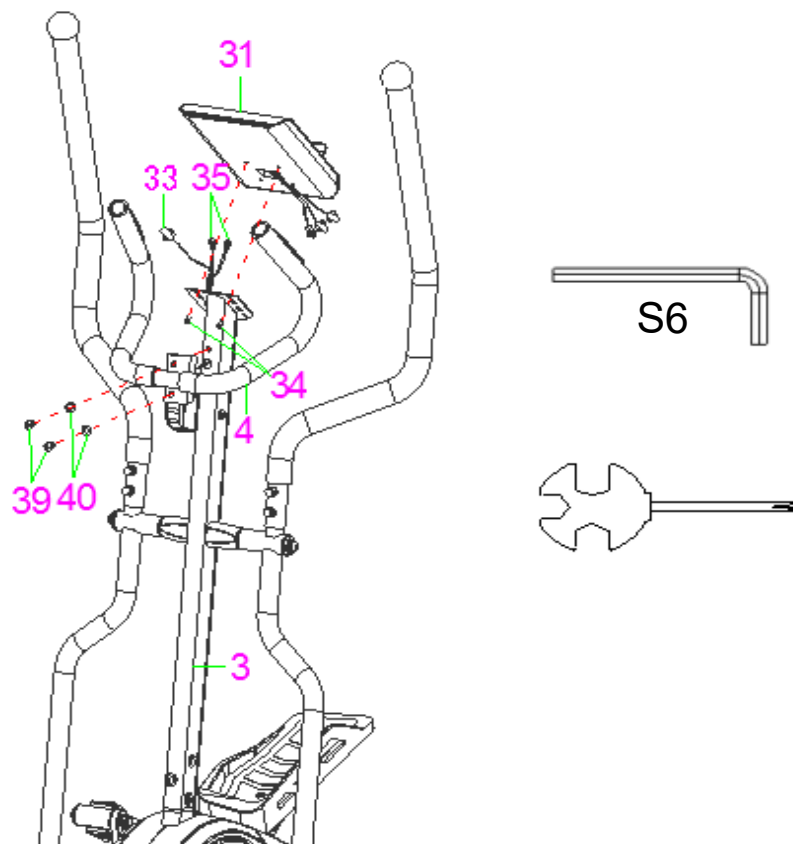
3.



4.



5.



This diagram shows the front frame assembly of the stationary bike. It includes the main frame (2), the front wheel (103), the front fork (104), and the front handlebar assembly (1). A red dashed arrow indicates the rotation of the front wheel.



SAFETY CONSIDERATIONS

1. Read the instructions carefully before first use and keep them for future reference.
2. All warnings and precautions, including assembly steps, must be taken into account. The machine must only be used for its intended purpose.
3. With a view to your own safety, assemble and use the product in accordance with these instructions. Inform all users of the principles of safe use.
4. Keep the machine out of the reach of children and animals. Children should not be allowed near the machine without supervision. Only an adult should assemble and use the machine.
5. Before starting any exercise programme, you should consult your doctor - especially if you have a medical condition or are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
6. Watch your body's reactions carefully. If you experience any discomfort (pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, shortness of breath, nausea, dizziness), stop training immediately. Improper exercise can lead to serious health problems or injuries.
7. Place the machine on a flat, dry and clean surface, providing at least 0.6 m of clearance around the machine to increase safety.
8. Appropriate sportswear and footwear should be used. Avoid clothing that is too loose and can get caught in moving parts of the machine.
9. The machine must not be used outdoors.
10. Before each workout, check the device for any damage or signs of wear and tear.
11. If sharp edges appear, stop using immediately.
12. If the machine starts making unusual noises, stop exercising and check the machine.
13. No moving or adjustable part should protrude or restrict the user's freedom of movement. The machine may only be used by one person at a time.
14. The braking of the device does not depend on speed.
15. The machine is not intended for therapeutic purposes.
16. Care should be taken when lifting or transporting the unit to avoid back injury. It is advisable to use proper lifting techniques or have a second person assist you.
17. It is forbidden to make any modifications to the product design. If repairs or adjustments are required, please contact an authorised service centre.
18. Maximum user weight: 110 kg.
19. The equipment is classified as HC class in accordance with EN ISO 20957-1 and is intended for domestic. It may not be used for therapeutic or rehabilitation purposes.

WARNING! Heart rate monitoring may not be perfectly accurate. Overtraining can lead to serious injury or even death. If you feel faint, stop exercising immediately.

LIST OF PARTS:

Lp.	Description	Quantity	Lp.	Description	Quantity
1	Main frame	1	55	Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	14
2	Rear bracket	1	56	Crosshead screw ST2.9x15	2
3	Front column	1	57	Screw M8x75	4
4	Handles	1	58	Hexagon screw M8*40	2
5	Left-hand grip	1	59	Castors $\Phi 70$	2
6	Right grip	1	60	Bushing $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Link to left tread bracket	1	61	Bushing $\Phi 15.8 \times 50$	4
8	Right-hand step support connector	1	62	Screw M8x15	14
9	Left footrest	1	63	Left hexagon screw	1
10	Right footrest	1	64	Right hexagon screw	1
11	Left-hand grip	1	65	Spring washer 1/2 "x $\delta 2.0$	2
12	Right-hand grip	1	66	Left-hand 1/2" nylon nut	1
13	Front stabiliser	1	67	Right 1/2" nylon nut	1
14	Step connector	2	68	Hexagon screw M8*20	1
15	Left chain guard	1	69	Pressure plate	1
16	Right chain guard	1	70	Eye bolt M8x50	1
17	Turntable	2	71	Pressure wheel $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Left pedal	1	72	Flat washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1
19	Right pedal	1	73	Screw M6x12	1
20	Aluminium strip 500x25	2	74	Nylon nut M8	7
21	V-belt pulley $\Phi 260$	1	75	Eye bolt M6x36	2
22	Axis	1	76	Bracket	2
23	Belt PJ6/400	1	77	Spring washer $\Phi 6$	6
24	Magnetic wheel $\Phi 260$	1	78	Nut M6	2
25	Left crank 7.9"	1	79	Flange nut M10x1.0	2
26	Right crank 7.9"	1	80	Round blind plug $\Phi 25$	2
27	Tension cable L=800mm	1	81	Step connector plate	2
28	L=585mm resistance knob	1	82	Washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
29	Flat washer $\Phi 520 \times 1.0$	1	83	Flange nut M10x1.25	2
30	Screw M5x20	1	84	Crank cover 1	2
31	Computer	1	85	Crank cover 2	2
32	Sensor cable L=500mm	1	86	Phillips screw ST4.2x25	7
33	Extension Sensor Wire L=950mm	1	87	Self-tapping screw ST4.2x25	8
34	Cross Pan Head Bolt M5x10	2	88	Round end caps for the rear stabiliser $\Phi 60$	4
35	Pulse sensor with cable L=600mm	2	89	Nut M10	6
36	Foam $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Footrest $\Phi 38 \times M10$	6
37	Screw ST4.2x20	2	91	Self-tapping screw ST4.2x12	8
38	Washer $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1.0$	10	92	Hexagon bolt M6x15	4
39	Screw M8x15	8	93	Nylon nut M6	4
40	Spring washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	2	94	Screw M8x20	4
41	Foam holder $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Bearing 6003Z	2
42	Cable sheath $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Safety ring $\Phi 17$	2
43	Arc washer $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$	6	97	Arc washer $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0.3$	1
44	Steel sleeve $\Phi 33 \times 14$	12	98	Outer bolt M10x78	2
45	Half-round washer	2	99	Movable sleeve $\Phi 18 \times \Phi 10.2 \times 28.2$	4
46	Large washer $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$	4	100	Bearing 6002	4
47	Spring washer $\Phi 10$	2	101	Transport rollers $\Phi 61 \times 50.5$	2
48	Screw M10x20	2	102	Nylon nut M10	2
49	Screw M8x40	4	103	Rear stabiliser	1
50	Arc washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	10	104	Knob M12*65	1
51	Cap nut M8	8	105	Hexagon screw M8*55	2
52	Handle cap $\Phi 25$	2	106	Square end cap 30*30	2
53	Ball plug $\Phi 50$	2	107	Round blind plug $\Phi 50$	2
54	Spring washer $\Phi 8$	14	108	Bushing $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Step 1** Installing the front stabiliser and rear subframe

1. Attach the front stabiliser (13) to the main frame (1) using two M8×75 bolts (57), two $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ washers (50) and two M8 nuts (51). Tighten and secure the connection with an Allen key.
2. Attach two footrests $\Phi 38 \times M10$ (90) to the rear stabiliser (103) and two footrests $\Phi 38 \times M10$ (90) to the rear subframe (2).
3. Connect the rear stabiliser (103) to the main frame (1) using two M8×75 bolts (57), two $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ washers (50) and two M8 nuts (51). Tighten and secure the connection with an Allen key.
4. Attach the rear subframe (2) to the rear stabiliser (103) using two M8×55 hexagon bolts (105) and two M8 nylock nuts (74). Tighten and secure with an allen key.
5. Additionally, screw the rear subframe (2) to the rear stabiliser (103) using an M12×65 knob (104).

Step 2 Installing the front pillar

1. Remove the previously fixed six hexagon bolts M8×15 (39), six spring washers $\Phi 8$ (54), four flat washers $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55) and two washers $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50) from the main frame tube (1) using an Allen key.
 2. Connect the sensor cable (32) to the sensor cable extension (33).
 3. **IMPORTANT:** Turn the voltage control knob (28) to level 8.
 4. Attach the lower part of the tension control knob (28) to the tension cable lock (27). Then pull the knob (28) upwards and insert it into the metal holder for the tension cable (27). After inserting the knob, lower it to properly seat it in the holder.
 5. Once the tension cable is properly connected, attach the front column (3) to the main frame tube (1) using six M8×15 hexagon screws (39), six $\Phi 8$ spring washers (54), four $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ flat washers (55) and two $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ washers (50).
- NOTE:** Do not tighten the hexagon bolts (39), spring washers (54), flat washers (55) or washers (50) yet.

Step 3 Left and right hand rail, assemble and connect left and right hand rail

1. Unscrew the two previously screwed hexagon bolts M10×20 (48), the two spring washers $\Phi 10$ (47), the two large washers $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (46) and two D-shaped washers (45) from the swivel bar.
2. Slide in the left handrail and connect it to components (5) and (7), and the right handrail to components (6) and (8). Then attach both handrails to the pivot bar using two M10×20 hexagon bolts (48), two spring washers (47), two large washers $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (46) and two D-shaped washers (45). Tighten and secure all connections with an S6 Allen spanner.
3. Remove two wavy washers $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), two connecting plates for the pedal (81), two flat washers $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), four flat washers $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) and six hexagon screws M8×15 (62).
4. Place two corrugated washers $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43) on the footrests (7) and (8), and then push in the footrests (9) and (10).
5. Attach the pedal connection plates (81) to the left and right footrests (7 and 8) using two $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ flat washers (55), four $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ flat washers (82) and six M8×15 hexagon screws (62). Tighten and secure the connections with an S6 Allen spanner.
6. Repeat step 3: remove two wavy washers $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), two connecting plates for the pedal (81), two flat washers $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), four flat washers $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) and six hexagon screws M8×15 (62).
7. Refit the corrugated washers $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43) on the footrests (7) and (8), and then push in the footrests (9) and (10).
8. Attach the pedal connection plates (81) to the left and right footrests (7 and 8) using two $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ flat washers (55), four $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ flat washers (82) and six M8×15 hexagon screws (62). Tighten and secure the connections with an S6 Allen spanner.
9. Remove the two 1/2"× $\Phi 2.0$ spring washers (65) and the two 1/2" nylon nuts (66 and 67) from the two hex bolts (63 and 64).
10. Attach the left and right footrests (9 and 10) to the left and right cranks (25 and 26) using two hex bolts (63 and 64), two wavy washers $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), two spring washers 1/2"× $\Phi 2.0$ (65) and two nylon nuts 1/2" (66 and 67). Tighten and secure the connections using an S8 allen spanner and a nut spanner.
11. **IMPORTANT:** Tighten the left hex bolt (63) counterclockwise - as tight as you can. Then secure connection by tightening the nylon nut (66) clockwise.
12. Tighten the right hex bolt (64) clockwise - as tight as you can. Then secure the connection by tightening the nylon nut (67) counterclockwise.
13. Ensure that the moving right and left wheels (9 and 10) are in the centre of the rails on the rear subframe. Then tighten and secure all hex bolts (39), spring washers (54), flat washers (55) and curved washers (50) on the front pillar (3) using an S6 Allen spanner.

Step 4 Installation of handles and pedals

1. Attach the brackets (11) and (12) to the handrail tubes (5) and (6) using four M8×40 bolts (49), four $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ curved washers (50) and four M8 nuts (51). Tighten and secure the connections using a ring spanner with Phillips screwdriver and an allen key S6.
2. Remove the four M8×20 hexagon screws (94) from the right and left footrests (7 and 8).
3. Attach the right and left pedals (18 and 19) to the respective footrests (7 and 8) using four M8×20 hexagon screws (94). Tighten and secure the connections with an S6 Allen spanner.

Step 5 Installing the bracket and the computer

1. Remove two M5×10 Phillips screws (34) from the computer (31) and two M8×15 hexagon screws (39) and two $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ curved washers (40) from the front pillar (3).
2. Place the heart rate monitor with the wiring (35) inside the front pillar (3) and then pull the wires upwards.
3. Attach the bracket (4) to the mounting plate on the front pillar (3) using two hexagon screws M8×15 (39) and two curved washers $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (40). Tighten and secure the connections with an allen key S6.
4. Connect the sensor cable extension (33) and the heart rate sensor cable (35) to the cables coming out of the computer (31). Place all cables in the front pillar (3), then attach the computer (31) to the top of the pillar using two M5×10 Phillips screws (34). Tighten and secure using a ring spanner or Phillips screwdriver.

6. FOLDING SCHEME:

Unscrew the M12×65 knob (104) AND twist the rear subframe (2) to the position as shown. Then tighten the frame (2) to the rear stabiliser (103) with the M12×65 knob (104).

**COMPUTER:****Buttons:**

1. **MODE** - Button for changing the display and confirming the setting.
2. **RECOVERY / UP** - During setting, press the button to increase the value of the unit of time, distance, calories or temperature ($^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$). Outside of setting mode, the button activates and deactivates the "BODYFAT" reset function of the heart rate sensor.
3. **DOWN** - During setting, press the button to decrease the number of units of time, distance, calories or temperature.
4. **RESET / GO**
 - During setting, press the button to reset the time, distance or calorie settings.
 - In the body fat test settings, press the button to start the test.
 - During monitoring, hold down the button for 3 seconds to set all values to 0.
5. **BODYFAT** - At rest, press the button to enter/exit the body fat test settings.

FEATURES:**1. SPEED / BODY FAT CONTENT**

- Speed display in the range 0.0-99.9 km/h. The maximum frequency of the received signal is 1500 rpm.
- Display of current revolutions per minute (RPM) during exercise - reflects pedalling frequency. Range: 0-1500 rpm.
- Display of body fat content.

2. TIME / BMI

- Measurement of total training time. Range: 0-99 minutes 59 seconds.
- The training time can be programmed. 10 seconds before the end, the device will signal the end of the workout. Range: 0-99 minutes.
- Display of body mass index (BMI).

3. DISTANCE / BMR

- Measurement of total distance travelled. Range: 0-99.9 km.
- The distance can be programmed. 10 seconds before the end, the device will signal the end. Maximum distance: 99.9 km.
- Display of basal metabolism (BMR).

4. CALORIES / TEMPERATURE

- Measurement of the total number of calories burnt during a workout. Range: 0-999 kcal.
- The number of calories can be programmed. 10 seconds before the end of the workout, the device will signal the end of the workout.
- Display of ambient temperature (TEMP).

5. PULS

- Pulse measurement in the range of 40-240 beats per minute.
- If a pulse is not detected within 60 seconds, the display will show 'P'. To retest, press the "UP" or "DOWN".

6. AUTOMATIC ON/OFF AND AUTOMATIC START/STOP

- If there is no activity for 8 minutes, the device will automatically switch off and the memory will be cleared (except for temperature and body fat data).
- When you resume training, the monitor will restart automatically.

OPERATIONS:**1. SETTING UP**

Press the "MODE" button to select the parameter to be set. Use the UP/DOWN buttons to set the preferred value. Holding down the button will increase or decrease the value faster. To clear the set data, press "RESET".

2. PULS

Before starting the measurement, press any button so that the 'P' on the display changes to '0'. Then place your hands on the sensors. After approximately 3-4 seconds, the current pulse will appear on the screen.

Note: the initial value may be overestimated - it will stabilise after 2-3 seconds. The sensor is not intended for medical purposes.

Note: if the device has a wireless sensor in the belt, wet the electrodes on the body side and adjust the belt so that it fits snugly below the chest.

3. RETURN TO RESTING PULSE

In the device's rest mode, measure your pulse according to the instructions above and then press "RECOVERY/UP". The display will start counting down for 60 seconds. Keep your hands on the sensors until the countdown ends. At the end, the result of the return to resting heart rate will be displayed on a scale from F1 (fastest) to F6. Press "RECOVERY/UP" again to exit the mode.

4. MEASUREMENT OF BODY FAT, BMI AND BMR

In rest mode, press the "BODYFAT" button to enter test mode. Enter the user data by selecting the user number (1-8), weight (kg), height (cm), age (years) and gender sequentially. Use the "MODE" button to move to the next parameter. Change the values using "RECOVERY/UP" (increase) and "DOWN" (decrease).

Once the settings are complete, grab the pulse sensors and press "RESET/GO". After approximately 6 seconds, the result will appear on the screen. Press "BODYFAT" again to complete the test.

Note: If no action is performed for 10 seconds, the test is automatically terminated.

If inactivity occurs for 10 seconds during a body fat measurement, the error message Er.1 will appear.

5. AUDIO SYSTEM

Connect the audio cable to the player and then switch on the audio switch located on the right side of the training computer.

BODY FAT TABLE:

Sex/ Age	Underweight	Weight Correct	Overweight	Obesity	Severe Obesity
Male/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUSIC PLAYBACK

Once you have connected your device with the stereo cable, turn on the switch on the right-hand side of your computer and then start playing music on your device.

BATTERY REPLACEMENT

If the display starts to flash or fade, remove the batteries and replace them with new AA UM3 R6 or AAA UM4 R03 batteries, depending on the type used in the kit.

CONSERVATION

Proper maintenance is crucial to the longevity of the machine. Negligence in this respect can lead to damage to the treadmill and shorten its service life. All components must be inspected and tightened regularly. Worn parts should be replaced immediately.

CLEANING

Regular cleaning of the running belt and its surroundings significantly contributes to the longevity of the machine.

Note: The treadmill must be switched off during cleaning to avoid the risk of electric shock.

After each workout, wipe the console and other surfaces of the unit with a soft, clean, damp cloth to remove sweat.

Note: Do not use strong detergents or solvents. Avoid liquids coming into contact with the computer, and do not expose it to direct sunlight.

The use of a mat under the treadmill is recommended for ease of cleanliness. Sports shoes can bring dirt that gets under the treadmill belt. Once a week, the surface under the treadmill and the protective mat should be thoroughly cleaned.

Technical data:

Dimensions: 181 x 67 x 174 cm

Maximum user weight: 110 kg Net weight: 48 kg

Gross weight: 60 kg

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed pierwszym użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia oraz środki ostrożności, w tym etapy montażu. Z maszyny można korzystać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, należy zmontować i użytkować produkt zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszystkich użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Urządzenie należy chronić przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Montażu i użytkowania maszyny może dokonywać wyłącznie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem – zwłaszcza w przypadku osób z problemami zdrowotnymi lub przyjmujących leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi albo poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować reakcje organizmu. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, duszności, nudności, zawroty głowy), należy natychmiast przerwać trening. Nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni, zapewniając co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół niej w celu zwiększenia bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i obuwia. Unikać należy zbyt luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w ruchome elementy maszyny.
9. Maszyny nie wolno używać na zewnątrz.
10. Przed każdym treningiem należy sprawdzić urządzenie pod kątem ewentualnych uszkodzeń lub oznak zużycia.
11. W przypadku pojawienia się ostrych krawędzi należy natychmiast zaprzestać użytkowania.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać nietypowe dźwięki, należy przerwać ćwiczenia i sprawdzić urządzenie.
13. Żadna ruchoma ani regulowana część nie powinna wystawać ani ograniczać swobody ruchu użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
14. Hamowanie urządzenia nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Należy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie urządzenia, aby uniknąć kontuzji pleców. Zaleca się stosowanie odpowiednich technik podnoszenia lub skorzystanie z pomocy drugiej osoby.
17. Zabronione jest dokonywanie jakichkolwiek modyfikacji w konstrukcji produktu. W przypadku potrzeby naprawy lub regulacji należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. Maksymalna waga użytkownika: 110 kg.
19. Sprzęt został zakwalifikowany do klasy HC zgodnie z normą EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.

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

LISTA CZĘŚCI:

Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	55	Podkładka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	14
2	Tylny wspornik	1	56	Śruba z krzyżową głowicą ST2.9x15	2
3	Przednia kolumna	1	57	Śruba M8x75	4
4	Uchwyty	1	58	Śruba sześciokątna M8*40	2
5	Lewy uchwyt	1	59	Kółka $\Phi 70$	2
6	Prawy chwyt	1	60	Tuleja $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Łącznik lewego wspornika stopnicy	1	61	Tuleja $\Phi 15.8 \times 50$	4
8	Łącznik prawego wspornika stopnicy	1	62	Śruba M8x15	14
9	Lewy podnóżek	1	63	Lewa śruba sześciokątna	1
10	Prawy podnóżek	1	64	Prawa śruba sześciokątna	1
11	Lewy uchwyt	1	65	Podkładka sprężynująca 1/2"x $\delta 2.0$	2
12	Prawy uchwyt	1	66	Lewa nakrętka nylonowa 1/2"	1
13	Przedni stabilizator	1	67	Prawa nakrętka nylonowa 1/2"	1
14	Łącznik stopnic	2	68	Śruba sześciokątna M8*20	1
15	Lewa osłona łańcucha	1	69	Płyta dociskowa	1
16	Prawa osłona łańcucha	1	70	Śruba oczkowa M8x50	1
17	Obrotnica	2	71	Koło dociskowe $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Lewy pedał	1	72	Płaska podkładka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1
19	Prawy pedał	1	73	Śruba M6x12	1
20	Taśma aluminiowa 500x25	2	74	Nakrętka nylonowa M8	7
21	Koło pasowe $\Phi 260$	1	75	Śruba oczkowa M6x36	2
22	Oś	1	76	Wspornik	2
23	Pasek PJ6/400	1	77	Podkładka sprężynująca $\Phi 6$	6
24	Koło magnetyczne $\Phi 260$	1	78	Nakrętka M6	2
25	Lewa korbka 7.9"	1	79	Nakrętka kołnierkowa M10x1.0	2
26	Prawa korbka 7.9"	1	80	Okrągła zaślepka $\Phi 25$	2
27	Kabel napinający L=800mm	1	81	Płytko-łącznik stopnicy	2
28	Pokrętło oporu L=585mm	1	82	Podkładka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
29	Płaska podkładka $\Phi 520 \times 1.0$	1	83	Nakrętka kołnierkowa M10x1.25	2
30	Śruba M5x20	1	84	Oslona korby 1	2
31	Komputer	1	85	Oslona korby 2	2
32	Kabel czujnika L=500mm	1	86	Wkręt krzyżakowy ST4.2x25	7
33	Extension Sensor Wire L=950mm	1	87	Wkręt samogwintujący ST4.2x25	8
34	Śruba z łbem krzyżowym M5x10	2	88	Okrągłe zaślepki do tylnego stabilizatora $\Phi 60$	4
35	Czujnik pulsu z przewodem L=600mm	2	89	Nakrętka M10	6
36	Pianka $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Podnóżek $\Phi 38 \times M10$	6
37	Śruba ST4.2x20	2	91	Wkręt samogwintujący ST4.2x12	8
38	Podkładka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1.0$	10	92	Śruba sześciokątna M6x15	4
39	Śruba M8x15	8	93	Nakrętka nylonowa M6	4
40	Podkładka sprężynująca $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	2	94	Śruba M8x20	4
41	Piankowy uchwyt $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Łożysko 6003Z	2
42	Oslona kabla $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Pierścień zabezpieczający $\Phi 17$	2
43	Podkładka łukowa $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$	6	97	Podkładka łukowa $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0.3$	1
44	Tuleja stalowa $\Phi 33 \times 14$	12	98	Śruba zewnętrzna M10x78	2
45	Podkładka półokrągła	2	99	Ruchoma tuleja $\Phi 18 \times \Phi 10.2 \times 28.2$	4
46	Duża podkładka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$	4	100	Łożysko 6002	4
47	Podkładka sprężynująca $\Phi 10$	2	101	Rollki transportowe $\Phi 61 \times 50.5$	2
48	Śruba M10x20	2	102	Nakrętka nylonowa M10	2
49	Śruba M8x40	4	103	Tylny stabilizator	1
50	Podkładka łukowa $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	10	104	Gałka M12*65	1
51	Nakrętka kołpakowa M8	8	105	Śruba sześciokątna M8*55	2
52	Zaślepka uchwytu $\Phi 25$	2	106	Kwadratowa zaślepka 30*30	2
53	Zaślepka kulkowa $\Phi 50$	2	107	Okrągła zaślepka $\Phi 50$	2
54	Podkładka sprężynująca $\Phi 8$	14	108	Tuleja $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Krok 1** Instalacja przedniego stabilizatora i tylnej ramy nośnej

1. Przymocuj przedni stabilizator (13) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8×75 (57), dwóch podkładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50) oraz dwóch nakrętek M8 (51). Dokręć i zabezpiecz połączenie kluczem imbusowym.
2. Zamocuj dwa podnóżki $\Phi 38 \times M10$ (90) do tylnego stabilizatora (103) oraz dwa podnóżki $\Phi 38 \times M10$ (90) do tylnej ramy nośnej (2).
3. Połącz tylny stabilizator (103) z ramą główną (1) za pomocą dwóch śrub M8×75 (57), dwóch podkładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50) oraz dwóch nakrętek M8 (51). Dokręć i zabezpiecz połączenie kluczem imbusowym.
4. Przymocuj tylną ramę nośną (2) do tylnego stabilizatora (103), używając dwóch śrub sześciokątnych M8×55 (105) oraz dwóch nakrętek nylonowych M8 (74). Dokręć i zabezpiecz kluczem imbusowym.
5. Dodatkowo przykręć tylną ramę nośną (2) do tylnego stabilizatora (103) za pomocą pokrętki M12×65 (104).

Krok 2 Instalacja przedniego filara

1. Wykręć uprzednio zamocowane sześć śrub sześciokątnych M8×15 (39), sześć podkładek sprężynujących $\Phi 8$ (54), cztery płaskie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55) oraz dwie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50) z rury ramy głównej (1) przy użyciu klucza imbusowego.
2. Podłącz kabel czujnika (32) do przedłużacza kabla czujnika (33).
3. **WAŻNE:** Przekręć pokrętkę kontroli napięcia (28) na poziom 8.
4. Przymocuj dolną część pokrętki kontroli napięcia (28) do blokady kabla napinającego (27). Następnie pociągnij pokrętkę (28) ku górze i wsuń je do metalowego uchwytu kabla napinającego (27). Po włożeniu pokrętki obniź ją, aby prawidłowo osadzić ją w uchwycie.
5. Po prawidłowym podłączeniu kabla napinającego przymocuj przednią kolumnę (3) do rury ramy głównej (1) za pomocą sześciu śrub sześciokątnych M8×15 (39), sześciu podkładek sprężynujących $\Phi 8$ (54), czterech płaskich podkładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55) oraz dwóch podkładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50).
6. **UWAGA:** Nie dokręcaj jeszcze śrub sześciokątnych (39), podkładek sprężynujących (54), płaskich podładek (55) ani podładek (50).

Krok 3 Lewa i prawa poręcz, złożenie i podłączenie lewego i prawego

1. Odkręć dwie uprzednio przykręcone śruby sześciokątne M10×20 (48), dwie podkładki sprężynujące $\Phi 10$ (47), dwie duże podkładki $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (46) oraz dwie podkładki w kształcie litery D (45) z pręta obrotowego.
2. Wsuń lewą poręcz i połącz ją z elementami (5) i (7), a prawą poręcz z elementami (6) i (8). Następnie przymocuj obie poręcze do pręta obrotowego, używając dwóch śrub sześciokątnych M10×20 (48), dwóch podkładek sprężynujących (47), dwóch dużych podładek $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (46) oraz dwóch podładek w kształcie litery D (45). Dokręć i zabezpiecz wszystkie połączenia kluczem imbusowym S6.
3. Usuń dwie falowane podkładki $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), dwie płyty łączące do pedału (81), dwie płaskie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), cztery płaskie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) oraz sześć śrub sześciokątnych M8×15 (62).
4. Załóż dwie falowane podkładki $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43) na podnóżki (7) i (8), a następnie wsuń podnóżki (9) i (10).
5. Przymocuj płyty łączące do pedału (81) do lewego i prawego podnóżka (7 i 8), używając dwóch płaskich podładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), czterech płaskich podładek $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) oraz sześciu śrub sześciokątnych M8×15 (62). Dokręć i zabezpiecz połączenia kluczem imbusowym S6.
6. Powtórz czynności z punktu 3: usuń dwie falowane podkładki $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), dwie płyty łączące do pedału (81), dwie płaskie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), cztery płaskie podkładki $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) oraz sześć śrub sześciokątnych M8×15 (62).
7. Ponownie załóż falowane podkładki $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43) na podnóżki (7) i (8), a następnie wsuń podnóżki (9) i (10).
8. Przymocuj płyty łączące do pedału (81) do lewego i prawego podnóżka (7 i 8), używając dwóch płaskich podładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (55), czterech płaskich podładek $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (82) oraz sześciu śrub sześciokątnych M8×15 (62). Dokręć i zabezpiecz połączenia kluczem imbusowym S6.
9. Usuń dwie podkładki sprężynujące $1/2" \times \delta 2.0$ (65) oraz dwie nylonowe nakrętki $1/2"$ (66 i 67) z dwóch śrub sześciokątnych (63 i 64).
10. Przymocuj lewy i prawy podnóżek (9 i 10) do lewej i prawej korbki (25 i 26), używając dwóch śrub sześciokątnych (63 i 64), dwóch falowanych podładek $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$ (43), dwóch podładek sprężynujących $1/2" \times \delta 2.0$ (65) oraz dwóch nylonowych nakrętek $1/2"$ (66 i 67). Dokręć i zabezpiecz połączenia przy użyciu klucza imbusowego S8 i klucza do nakrętek.
11. **WAŻNE:** Dokręć lewą śrubę sześciokątną (63) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara – tak mocno, jak potrafisz. Następnie zabezpiecz połączenie, dokręcając nakrętkę nylonową (66) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
12. Dokręć prawą śrubę sześciokątną (64) zgodnie z ruchem wskazówek zegara – tak mocno, jak potrafisz. Następnie zabezpiecz połączenie, dokręcając nakrętkę nylonową (67) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
13. Upewnij się, że ruchome koła prawe i lewe (9 i 10) znajdują się pośrodku szyn na tylnej ramie nośnej. Następnie dokręć i zabezpiecz wszystkie śruby sześciokątne (39), podkładki sprężynujące (54), płaskie podkładki (55) oraz zakrzywione podkładki (50) na przednim filarze (3), używając klucza imbusowego S6.

Krok 4 Instalacja uchwytów i pedałów

1. Przymocuj uchwyty (11) i (12) do rur poręczy (5) i (6), używając czterech śrub M8×40 (49), czterech zakrzywionych podładek $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$ (50) oraz czterech nakrętek M8 (51). Dokręć i zabezpiecz połączenia za pomocą klucza oczkowego z wkrętkiem Phillipsa oraz klucza imbusowego S6.
2. Usuń cztery śruby sześciokątne M8×20 (94) z prawego i lewego podnóżka (7 i 8).
3. Przymocuj prawy i lewy pedał (18 i 19) do odpowiednich podnóżków (7 i 8), używając czterech śrub sześciokątnych M8×20 (94). Dokręć i zabezpiecz połączenia kluczem imbusowym S6.

Krok 5 Instalacja uchwytu i komputera

1. Wykręć dwie śruby krzyżakowe M5×10 (34) z komputera (31) oraz dwie śruby sześciokątne M8×15 (39) i dwie zakrzywione podkładki $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (40) z przedniego filara (3).
2. Umieść czujnik tętna wraz z okablowaniem (35) wewnątrz przedniego filara (3), a następnie przeciągnij przewody ku górze.
3. Przymocuj uchwyt (4) do płytki montażowej na przednim filarze (3), używając dwóch śrub sześciokątnych M8×15 (39) oraz dwóch zakrzywionych podładek $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (40). Dokręć i zabezpiecz połączenia kluczem imbusowym S6.
4. Podłącz przedłużacz kabla czujnika (33) oraz przewód czujnika tętna (35) do przewodów wychodzących z komputera (31). Umieść wszystkie kable w przednim filarze (3), a następnie przymocuj komputer (31) do górnej części filara za pomocą dwóch śrub krzyżakowych M5×10 (34). Dokręć i zabezpiecz przy użyciu klucza oczkowego lub wkrętaka krzyżakowego.

6. SCHEMAT SKŁADANIA:

Odkręć pokrętkę M12×65 (104) i przekręć tylną ramę nośną (2) do pozycji jak na rysunku. Następnie dokręć ramę (2) do tylnego stabilizatora (103) pokrętkę M12×65 (104).

**KOMPUTER:****Przyciski:**

1. MODE - Przycisk zmiany wyświetlania oraz zatwierdzania ustawienia.
2. RECOVERY / UP - W trakcie ustawiania naciśnij przycisk, aby zwiększyć wartość jednostki czasu, odległości, kalorii lub temperatury ($^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$). Poza trybem ustawiania przycisk włącza i wyłącza funkcję resetu "BODYFAT" czujnika tętna.
3. DOWN - W trakcie ustawiania naciśnij przycisk, aby zmniejszyć ilość jednostki czasu, odległości, kalorii lub temperatury.
4. RESET / GO
 - W trakcie ustawiania naciśnij przycisk, aby zresetować ustawienia czasu, dystansu lub kalorii.
 - W ustawieniach testu zawartości tłuszczu w organizmie naciśnij przycisk, aby rozpocząć test.
 - W trakcie monitorowania przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby ustawić wszystkie wartości na poziomie 0.
5. BODYFAT - W stanie spoczynku naciśnij przycisk, aby wejść/wyjść z ustawień testu zawartości tłuszczu w organizmie.

FUNKCJE:**1. PREDKOŚĆ / ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W ORGANIZMIE**

- Wyświetlanie prędkości w zakresie 0,0–99,9 km/h. Maksymalna częstotliwość odbieranego sygnału wynosi 1500 obr./min.
- Wyświetlanie aktualnych obrotów na minutę (RPM) podczas ćwiczenia – odczytanie częstotliwości pedałowania. Zakres: 0–1500 obr./min.
- Wyświetlanie zawartości tłuszczu w organizmie.

2. CZAS / BMI

- Pomiar całkowitego czasu treningu. Zakres: 0–99 minut 59 sekund.
- Czas treningu może być zaprogramowany. Na 10 sekund przed zakończeniem urządzenia zasygnalizuje koniec treningu. Zakres: 0–99 minut.
- Wyświetlanie wskaźnika masy ciała (BMI).

3. ODLEGŁOŚĆ / BMR

- Pomiar całkowitego przebytego dystansu. Zakres: 0–99,9 km.
- Dystans może być zaprogramowany. Na 10 sekund przed zakończeniem urządzenia zasygnalizuje jego koniec. Maksymalny dystans: 99,9 km.
- Wyświetlanie podstawowej przemiany materii (BMR).

4. KALORIE / TEMPERATURA

- Pomiar całkowitej liczby spalonych kalorii podczas treningu. Zakres: 0–999 kcal.
- Liczba kalorii może być zaprogramowana. Na 10 sekund przed zakończeniem treningu urządzenie zasygnalizuje jego koniec.
- Wyświetlanie temperatury otoczenia (TEMP).

5. PULS

- Pomiar pulsu w zakresie 40–240 uderzeń na minutę.
- Jeśli puls nie zostanie wykryty w ciągu 60 sekund, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „P”. Aby ponowić test, naciśnij przycisk „UP” lub „DOWN”.

6. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE I AUTOMATYCZNY START / STOP

- W przypadku braku aktywności przez 8 minut urządzenie wyłączy się automatycznie, a pamięć zostanie wyczyszczona (z wyjątkiem danych o temperaturze i zawartości tłuszczu w organizmie).
- Po wznowieniu treningu monitor uruchomi się automatycznie.

OPERACJE:**1. USTAWIENIE**

Naciśnij przycisk „MODE”, aby wybrać parametr do ustawienia. Za pomocą przycisków UP/DOWN ustaw preferowaną wartość. Przytrzymanie przycisku powoduje szybszy wzrost lub spadek wartości. Aby wyczyścić ustawione dane, naciśnij „RESET”.

2. PULS

Przed rozpoczęciem pomiaru naciśnij dowolny przycisk, aby na wyświetlaczu litera „P” zmieniła się na „0”. Następnie umieść dłonie na czujnikach. Po około 3–4 sekundach na ekranie pojawi się aktualny puls.

Uwaga: początkowa wartość może być zawyżona – po 2–3 sekundach zostanie ustabilizowana. Czujnik nie jest przeznaczony do celów medycznych.

Uwaga: jeśli urządzenie wyposażone jest w bezprzewodowy czujnik w pasie, należy zwilżyć elektrody od strony ciała i dopasować pas tak, aby dobrze przylegał poniżej klatki piersiowej.

3. POWRÓT DO PULSU SPOCZYNKOWEGO

W trybie spoczynku urządzenia zmierz puls zgodnie z powyższą instrukcją, a następnie naciśnij „RECOVERY/UP”. Wyświetlacz rozpocznie odliczanie przez 60 sekund. Trzymaj dłonie na czujnikach do końca odliczania. Na koniec zostanie wyświetlony wynik powrotu do tętna spoczynkowego w skali od F1 (najszybszy) do F6. Naciśnij ponownie „RECOVERY/UP”, aby wyjść z trybu.

4. POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ, BMI I BMR

W trybie spoczynku naciśnij przycisk „BODYFAT”, aby wejść w tryb testu. Wprowadź dane użytkownika, wybierając kolejno numer użytkownika (1–8), wagę (kg), wzrost (cm), wiek (lata) i płeć. Aby przejść do kolejnego parametru, używaj przycisku „MODE”. Wartości zmieniaj przy pomocy „RECOVERY/UP” (zwiększanie) i „DOWN” (zmniejszanie).

Po zakończeniu ustawień chwyć czujniki pulsu i naciśnij „RESET/GO”. Po około 6 sekundach na ekranie pojawi się wynik.

Naciśnij ponownie „BODYFAT”, aby zakończyć test.

Uwaga: Jeśli przez 10 sekund nie zostanie wykonana żadna czynność, test zostanie automatycznie przerwany.

Jeśli podczas pomiaru tkanki tłuszczowej wystąpi brak aktywności przez 10 sekund, pojawi się komunikat błędu Er.1.

5. SYSTEM AUDIO

Podłącz kabel audio do odtwarzacza, a następnie włącz przełącznik audio znajdujący się po prawej stronie komputera treningowego.

TABELA ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ:

Płeć/ Wiek	Niedowaga	Waga Prawidłowa	Nadwaga	Otyłość	Poważna Otyłość
Mężczyzna/ ≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Mężczyzna/ > 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Kobieta/ ≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Kobieta/ > 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / ODTWARZANIE MUZYKI

Po podłączeniu urządzenia kablem stereo, włącz przełącznik znajdujący się po prawej stronie komputera, a następnie uruchom odtwarzanie muzyki na swoim urządzeniu.

WYMIANA BATERII

Jeśli wyświetlacz zacznie migać lub blaknąć, należy wyjąć baterie i wymienić je na nowe typu AA UM3 R6 lub AAA UM4 R03, w zależności od rodzaju zastosowanego w zestawie.

KONSERWACJA

Prawidłowa konserwacja ma kluczowe znaczenie dla trwałości urządzenia. Zaniedbania w tym zakresie mogą prowadzić do uszkodzeń bieżni i skrócenia jej żywotności. Wszystkie elementy należy regularnie kontrolować i dokręcać. Zużyte części należy natychmiast wymienić.

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie pasa bieżnego i jego otoczenia znacząco wpływa na długowieczność urządzenia.

△Uwaga: Bieżnia musi być wyłączona podczas czyszczenia, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem.

Po każdym treningu należy wytrzeć konsolę oraz inne powierzchnie urządzenia miękką, czystą i wilgotną ściereczką w celu usunięcia potu.

△Uwaga: Nie używaj silnych detergentów ani rozpuszczalników. Unikaj kontaktu płynów z komputerem, a także nie wystawiaj go na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Dla ułatwienia utrzymania czystości zaleca się korzystanie z maty pod bieżnię. Obuwie sportowe może wnosić zabrudzenia, które dostają się pod pas bieżni. Raz w tygodniu należy dokładnie oczyścić powierzchnię pod bieżnią oraz matę ochronną.

Dane techniczne:

Wymiary: 181 x 67 x 174 cm

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Waga netto: 48 kg

Waga brutto: 60 kg

BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY

1. Před prvním použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a uschovejte si jej pro budoucí použití.
2. Je třeba vzít v úvahu všechna upozornění a bezpečnostní opatření, včetně montážních kroků. Stroj se smí používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost sestavte a používejte výrobek v souladu s tímto návodem. Informujte všechny uživatele o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat. Děti by se neměly ke stroji přibližovat bez dozoru. Stroj smí sestavovat a používat pouze dospělá osoba.
5. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zejména pokud máte zdravotní potíže nebo užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte reakce svého těla. Pokud pocítíte jakékoli potíže (bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, nevolnost, závratě), okamžitě přestaňte trénovat. Nesprávné cvičení může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Umístěte stroj na rovný, suchý a čistý povrch a pro zvýšení bezpečnosti zajistěte kolem stroje volný prostor alespoň 0,6 m.
8. Je třeba používat vhodné sportovní oblečení a obuv. Vyvarujte se příliš volného oblečení, které by se mohlo zachytit o pohyblivé části stroje.
9. Stroj se nesmí používat venku.
10. Před každým tréninkem zkontrolujte, zda není zařízení poškozeno nebo zda nejeví známky opotřebení.
11. Pokud se objeví ostré hrany, okamžitě přestaňte používat.
12. Pokud stroj začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte cvičit a stroj zkontrolujte.
13. Žádná pohyblivá nebo nastavitelná část nesmí vyčnívat nebo omezovat volnost pohybu uživatele. Stroj smí současně používat pouze jedna osoba.
14. Brzdění zařízení nezávisí na rychlosti.
15. Přístroj není určen k léčebným účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě jednotky je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění zad. Doporučuje se používat správné techniky zvedání nebo si zajistit pomoc druhé osoby.
17. Je zakázáno provádět jakékoli úpravy designu výrobku. V případě potřeby oprav nebo úprav se obraťte na autorizované servisní středisko.
18. Maximální hmotnost uživatele: 110 kg.
19. Zařízení bylo klasifikováno jako třída HC podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí použití. Nesmí být používáno pro terapeutické ani rehabilitační účely.

POZOR! Monitorování srdečního tepu nemusí být zcela přesné. Přetřénování může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

SEZNAM DÍLŮ:

C.	Popis	Množství	C.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	55	Podložka Φ8xΦ20x1,5	14
2	Zadní držák	1	56	Křížový šroub ST2.9x15	2
3	Přední sloupek	1	57	Šroub M8x75	4
4	Rukojeti	1	58	Šestihranný šroub M8*40	2
5	Rameno levého madla	1	59	Kolečka Φ70	2
6	Pravé rameno madla	1	60	Pouzdro Φ28xΦ16x16	8
7	Levé táhlo	1	61	Pouzdro Φ15,8x50	4
8	Pravé táhlo	1	62	Šroub M8x15	14
9	Levá opěrka nohou	1	63	Levý šestihranný šroub	1
10	Pravá opěrka nohou	1	64	Pravý šestihranný šroub	1
11	Levé madlo	1	65	Pružná podložka 1/2" xδ2,0	2
12	Pravé madlo	1	66	Levá 1/2" nylonová matice	1
13	Přední stabilizátor	1	67	Pravá 1/2" nylonová matice	1
14	Kloub	2	68	Šestihranný šroub M8*20	1
15	Levý kryt řetězu	1	69	Tlaková deska	1
16	Pravý kryt řetězu	1	70	Šroub s okem M8x50	1
17	Gramofon	2	71	Tlakové kolo Φ43xΦ34x24	1
18	Levý pedál	1	72	Plochá podložka Φ6xΦ12xδ1.0	1
19	Pravý pedál	1	73	Šroub M6x12	1
20	Hliníkový pás 500x25	2	74	Nylonová matice M8	7
21	Klínový řemen Φ260	1	75	Šroub s okem M6x36	2
22	Osa	1	76	Držák	2
23	Pás PJ6/400	1	77	Pružná podložka Φ6	6
24	Magnetické kolo Φ260	1	78	Matice M6	2
25	Levá klika 7,9"	1	79	Přírubová matice M10x1,0	2
26	Pravá klika 7,9"	1	80	Kulatá slepá zástrčka Φ25	2
27	Napínací kabel L=800mm	1	81	Deska s krokovým konektorem	2
28	L=585mm odporové lanko	1	82	Podložka Φ8xΦ16x1,5	4
29	Plochá podložka F520x1,0	1	83	Přírubová matice M10x1,25	2
30	Šroub M5x20	1	84	Kryt kliky 1	2
31	Počítáč	1	85	Kryt kliky 2	2
32	Kabel senzoru L=500mm	1	86	Křížový šroub ST4.2x25	7
33	Prodlužovací vodič senzoru L=950mm	1	87	Samořezný šroub ST4.2x25	8
34	Šroub s křížovou hlavou M5x10	2	88	Kulaté koncovky zadního stabilizátoru Φ60	4
35	Kabel snímače tepu L=600mm	2	89	Matice M10	6
36	Pěna Φ31xΦ24x450	2	90	Opěrka nohou Φ38xM10	6
37	Šroub ST4.2x20	2	91	Samořezný šroub ST4.2x12	8
38	Podložka Φ5xΦ9x1,0	10	92	Šestihranný šroub M6x15	4
39	Šroub M8x15	8	93	Nylonová matice M6	4
40	Pružná podložka Φ8xΦ16x1,5	2	94	Šroub M8x20	4
41	Pěnový držák Φ31xΦ38x450	2	95	Ložisko 6003Z	2
42	Plášť kabelu Φ40xΦ16x59	2	96	Bezpečnostní kroužek Φ17	2
43	Oblouková podložka Φ16xΦ26x0,3	6	97	Oblouková podložka Φ22xΦ17x0,3	1
44	Ocelové pouzdro Φ33x14	12	98	Vnější šroub M10x78	2
45	Půlkulatá podložka	2	99	Pohyblivé pouzdro Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Velká podložka Φ10xΦ25x2,0	4	100	Ložisko 6002	4
47	Pružná podložka Φ10	2	101	Přepavní válečky Φ61x50,5	2
48	Šroub M10x20	2	102	Nylonová matice M10	2
49	Šroub M8x40	4	103	Zadní stabilizátor	1
50	Oblouková podložka Φ8xΦ20x1,5	10	104	Knoflík M12*65	1
51	Krytka matice M8	8	105	Šestihranný šroub M8*55	2
52	Víčko rukojeti Φ25	2	106	Čtvercová koncovka 30*30	2
53	Kulová zátky Φ50	2	107	Kulatá slepá zástrčka Φ50	2
54	Pružná podložka Φ8	14	108	Pouzdro Φ18*Φ14*Φ8*10	4

**Krok 1** Montáž předního stabilizátoru a zadního pomocného rámu

1. Připevněte přední stabilizátor (13) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M8×75 (57), dvou podložek Φ8×Φ20×1,5 (50) a dvou matic M8 (51). Spojení utáhněte a zajistěte imbusovým klíčem.
2. Připevněte dvě stupačky Φ38×M10 (90) k zadnímu stabilizátoru (103) a dvě stupačky Φ38×M10 (90) k zadnímu pomocnému rámu (2).
3. Připojte zadní stabilizátor (103) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M8×75 (57), dvou podložek Φ8×Φ20×1,5 (50) a dvou matic M8 (51). Spojení utáhněte a zajistěte imbusovým klíčem.
4. Připevněte zadní pomocný rám (2) k zadnímu stabilizátoru (103) pomocí dvou šestihranných šroubů M8 × 55 (105) a dvou pojistných matic M8 (74). Utáhněte je a zajistěte imbusovým klíčem.
5. Dále přišroubujte zadní pomocný rám (2) k zadnímu stabilizátoru (103) pomocí knoflíku M12 × 65 (104).

Krok 2 Montáž předního sloupku

1. Pomocí imbusového klíče odstraňte z hlavní rámové trubky (1) dříve upevněných šest šestihranných šroubů M8×15 (39), šest pružných podložek Φ8 (54), čtyři ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55) a dvě podložky Φ8×Φ20×1,5 (50).
2. Připojte kabel snímače (32) k prodloužení kabelu snímače (33).
- ⚠ **DŮLEŽITÉ:** Otočte knoflíkem regulace napětí (28) na úroveň 8.
3. Připevněte spodní část ovládacího knoflíku napětí (28) k zámku napínacího lanka (27). Poté vytáhněte knoflík (28) směrem nahoru a zasuňte jej do kovového držáku napínacího kabelu (27). Po vložení knoflíku jej spusťte, aby byl v držáku správně usazen.
4. Po správném připojení napínacího kabelu připevněte přední sloupek (3) k hlavní rámové trubce (1) pomocí šesti šestihranných šroubů M8 × 15 (39), šesti pružné podložky Φ8 (54), čtyři ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55) a dvě podložky Φ8×Φ20×1,5 (50).
- ⚠ **POZNÁMKA:** Šestihranné šrouby (39), pružné podložky (54), ploché podložky (55) a podložky (50) zatím nedotahujte.

Krok 3 Levé a pravé madlo, sestavení a připojení levého a pravého ramena madla

1. Vyšroubujte dva dříve zašroubované šestihranné šrouby M10×20 (48), dvě pružné podložky Φ10 (47), dvě velké podložky Φ10×Φ25×2,0 (46) a dvě podložky ve tvaru D (45) z osy madel.
2. Zasuňte levé madlo a připojte je ke kompletu (5) a (7) a pravé madlo ke kompletu (6) a (8). Poté připevněte obě madla k ose pomocí dvou šestihranných šroubů M10×20 (48), dvou pružných podložek (47), dvou velkých podložek Φ10×Φ25×2,0 (46) a dvě podložky ve tvaru D (45). Všechny spoje utáhněte a zajistěte imbusovým klíčem S6.
3. Odstraňte dvě vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43), dvě spojovací destičky pro pedál (81), dvě ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55), čtyři ploché podložky Φ8×Φ16×1,5 (82) a šest šestihranných šroubů M8×15 (62).
4. Na opěrky nohou (7) a (8) nasadte dvě vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43) a poté zasuňte opěrky nohou (9) a (10).
5. Připevněte spojovací desky pedálů (81) k levé a pravé opěrce nohou (7 a 8) pomocí dvou plochých podložek Φ8 × Φ20 × 1,5 (55), čtyř plochých podložek Φ8 × Φ16 × 1,5 (82) a šesti šestihranných šroubů M8 × 15 (62). Spojení utáhněte a zajistěte pomocí imbusového klíče S6.
6. Opakujte krok 3: vyjměte dvě vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43), dvě spojovací destičky pro pedál (81), dvě ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55), čtyři ploché podložky Φ8×Φ16×1,5 (82) a šest šestihranných šroubů M8×15 (62).
7. Na opěrky nohou (7) a (8) znovu nasadte vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43) a poté zasuňte opěrky nohou (9) a (10).
8. Připevněte spojovací desky pedálů (81) k levé a pravé opěrce nohou (7 a 8) pomocí dvou plochých podložek Φ8 × Φ20 × 1,5 (55), čtyř plochých podložek Φ8 × Φ16 × 1,5 (82) a šesti šestihranných šroubů M8 × 15 (62). Spojení utáhněte a zajistěte pomocí imbusového klíče S6.
9. Ze dvou šestihranných šroubů (63 a 64) odstraňte dvě pružné podložky 1/2"×Ø2,0 (65) a dvě nylonové matice 1/2" (66 a 67).
10. Připevněte levou a pravou opěrku nohou (9 a 10) k levé a pravé klíče (25 a 26) pomocí dvou šestihranných šroubů (63 a 64), dvou vlnitých podložek Φ16×Φ26×0,3 (43), dvou pružných podložek 1/2"×Ø2,0 (65) a dvou nylonových matic 1/2" (66 a 67). Spojení utáhněte a zajistěte pomocí imbusového klíče S8 a maticového klíče.
- ⚠ **DŮLEŽITÉ:** Utáhněte levý šestihranný šroub (63) proti směru hodinových ručiček - co nejpevněji. Poté zajistěte spojení utažením nylonové matice (66) ve směru hodinových ručiček.
11. Utáhněte pravý šestihranný šroub (64) ve směru hodinových ručiček - co nejpevněji. Poté zajistěte spojení utažením nylonové matice (67) proti směru hodinových ručiček.
12. Dbejte na to, aby se pohyblivé pravé a levé kolo (9 a 10) nacházelo uprostřed kolejnic na zadním pomocném rámu. Poté utáhněte a zajistěte všechny šestihranné šrouby (39), pružné podložky (54), ploché podložky (55) a prohnuté podložky (50) na předním sloupku (3) pomocí imbusového klíče S6.

Krok 4 Montáž madel a pedálů

1. Připevněte madlo (11) a (12) k ramenu madla (5) a (6) pomocí čtyř šroubů M8×40 (49), čtyř prohnutých podložek Φ8×Φ20×1,5 (50) a čtyř matic M8 (51). Utáhněte a zajistěte spoje pomocí očkového klíče s křížovým šroubovákem a imbusového klíče S6.
2. Vyšroubujte čtyři šestihranné šrouby M8×20 (94) z pravé a levé opěrky nohou (7 a 8).
3. Připevněte pravý a levý pedál (18 a 19) k příslušným opěrkám nohou (7 a 8) pomocí čtyř šestihranných šroubů M8×20 (94). Utáhněte a zajistěte spoje pomocí imbusového klíče S6.

Krok 5 Instalace držáku a počítače

1. Odstraňte dva křížové šrouby M5×10 (34) z počítače (31) a dva šestihranné šrouby M8×15 (39) a dvě prohnuté podložky Φ8×Φ16×1,5 (40) z předního sloupku (3).
2. Umístěte snímač srdečního tepu s kabeláží (35) dovnitř předního sloupku (3) a poté vytáhněte kabely nahoru.
3. Připevněte držák (4) k montážní desce na předním sloupku (3) pomocí dvou šestihranných šroubů M8×15 (39) a dvou prohnutých podložek Φ8×Φ16×1,5 (40). Spojení utáhněte a zajistěte imbusovým klíčem S6.
4. Připojte prodlužovací kabel snímače (33) a kabel snímače tepové frekvence (35) ke kabelům vycházejícím z počítače (31). Umístěte všechny kabely do předního sloupku (3) a poté připevněte počítač (31) k horní části sloupku pomocí dvou křížových šroubů M5 × 10 (34). Utáhněte je a zajistěte pomocí očkového klíče nebo křížového šroubováku.

6. SKLÁDACÍ SYSTÉM:

Odšroubujte knoflík M12×65 (104) A otočte zadní pomocný rám (2) do polohy podle obrázku. Poté utáhněte rám (2) k zadnímu stabilizátoru (103) pomocí knoflíku M12×65 (104).

**POČÍTAČ:****Tlačítka:**

1. **MODE** - Tlačítko pro změnu zobrazení a potvrzení nastavení.

2. **RECOVERY / UP** - Během nastavování stisknutím tlačítka zvýšíte hodnotu jednotky času, vzdálenosti, kalorií nebo teploty (°C/°F) Mimo režim nastavování tlačítko aktivuje a deaktivuje funkci resetování "BODYFAT" snímače tepové frekvence.

3. **DOWN** - během nastavování stisknutím tlačítka snížíte počet jednotek času, vzdálenosti, kalorií nebo teploty.

4. **RESET / GO**

• Během nastavování můžete stisknutím tlačítka resetovat nastavení času, vzdálenosti nebo kalorií.

• V nastavení testu tělesného tuku stisknete tlačítko pro spuštění testu.

• Během monitorování podržte tlačítko stisknuté po dobu 3 sekund, aby se všechny hodnoty nastavily na 0.

5. **BODYFAT (TĚLESNÝ TUK)** - V klidovém stavu stisknete tlačítko pro vstup/vystup z nastavení testu tělesného tuku.

VLASTNOSTI:**1. RYCHLOST / OBSAH TĚLESNÉHO TUKU**

- Zobrazení rychlosti v rozsahu 0,0-99,9 km/h. Maximální frekvence přijímaného signálu je 1500 otáček za minutu.
- Zobrazení aktuálních otáček za minutu (RPM) během cvičení - odráží frekvenci šlapání. Rozsah: 0-1500 otáček za minutu.
- Zobrazení obsahu tělesného tuku.

2. ČAS / BMI

- Měření celkové doby tréninku. Rozsah: 0-99 minut 59 sekund.
- Doba tréninku lze naprogramovat. 10 sekund před koncem zařízení signalizuje konec tréninku. Rozsah: 0-99 minut.
- Zobrazení indexu tělesné hmotnosti (BMI).

3. DISTANCE / BMR

- Měření celkové ujeté vzdálenosti. Rozsah: 0-99,9 km.
- Vzdálenost lze naprogramovat. 10 sekund před koncem zařízení signalizuje konec. Maximální vzdálenost: 99,9 km.
- Zobrazení bazálního metabolismu (BMR).

4. KALORIE / TEPLOTA

- Měření celkového počtu kalorií spálených během tréninku. Rozsah: 0-999 kcal.
- Počet kalorií lze naprogramovat. Deset sekund před koncem tréninku zařízení signalizuje konec tréninku.
- Zobrazení okolní teploty (TEMP).

5. PULS

- Měření tepu v rozmezí 40-240 tepů za minutu.
- Pokud není puls detekován do 60 sekund, zobrazí se na displeji "P". Pro opakování testu stiskněte tlačítko "UP" nebo "DOWN".

6. AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ A AUTOMATICKÝ START/STOP

- Pokud po dobu 8 minut neprovedete žádnou aktivitu, přístroj se automaticky vypne a paměť se vymaže (s výjimkou údajů o teplotě a tělesném tuku).
- Po obnovení tréninku se monitor automaticky restartuje.

OPERACE:**1. NASTAVENÍ**

Stisknutím tlačítka "MODE" vyberte parametr, který chcete nastavit. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte preferovanou hodnotu. Přidržením tlačítka se hodnota zvýší nebo sníží rychleji. Chcete-li nastavené údaje vymazat, stiskněte tlačítko "RESET".

2. PULS

Před zahájením měření stiskněte libovolné tlačítko tak, aby se na displeji změnil symbol "P" na "0". Poté položte ruce na snímače. Přibližně po 3-4 sekundách se na displeji zobrazí aktuální puls.
Poznámka: počáteční hodnota může být nadhodnocená - ustálí se po 2-3 sekundách. Snímač není určen pro lékařské účely.
Poznámka: pokud je zařízení vybaveno bezdrátovým senzorem v pásu, navlhčete elektrody na straně těla a nastavte pás tak, aby těsně přiléhal pod hrudník.

3. NÁVRAT KE KLIDOVÉMU PULSU

V klidovém režimu přístroje si změřte puls podle výše uvedených pokynů a poté stiskněte tlačítko "RECOVERY/UP". Na displeji se začne odpočítávat 60 sekund. Držte ruce na snímačích, dokud odpočítávání neskončí. Na konci se zobrazí výsledek návratu do klidové tepové frekvence na stupnici od F1 (nejrychlejší) do F6. Režim ukončíte opětovným stisknutím tlačítka "RECOVERY/UP".

4. MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU, BMI A BMR

V klidovém režimu stiskněte tlačítko "BODYFAT" pro vstup do testovacího režimu. Zadejte údaje uživatele postupným výběrem čísla uživatele (1-8), hmotnosti (kg), výšky (cm), věku (roky) a pohlaví. Pomocí tlačítka "MODE" přejděte na další parametr. Změňte hodnoty pomocí tlačítek "RECOVERY/UP" (zvýšení) a "DOWN" (snížení).

Po dokončení nastavení uchopte pulzní snímače a stiskněte tlačítko "RESET/GO". Přibližně po 6 sekundách se na obrazovce objeví výsledek. Opětovným stisknutím tlačítka "BODYFAT" test dokončíte.

Poznámka: Pokud po dobu 10 sekund neprovedete žádnou akci, test se automaticky ukončí.

Pokud během měření tělesného tuku dojde k nečinnosti po dobu 10 sekund, zobrazí se chybové hlášení Er.1.

5. AUDIO SYSTÉM

Připojte audio kabel k přehrávači a poté zapněte přepínač zvuku umístěný na pravé straně výukového počítače.

TABULKA TĚLESNÉHO TUKU:

Pohlaví/věk	Podváha	Správná hmotnost	Nadváha	Obezita	Závažná obezita
Muži/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Muži/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Žena/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Ženy/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / PŘEHRAVÁNÍ HUDBY

Po připojení zařízení pomocí stereofonního kabelu zapněte přepínač na pravé straně počítače a poté spusťte přehrávání hudby na zařízení.

VÝMĚNA BATERIE

Pokud displej začne blikat nebo blednout, vyjměte baterie a vyměňte je za nové baterie AA UM3 R6 nebo AAA UM4 R03, v závislosti na typu použitém v sadě.

KONZERVACE

Pro dlouhou životnost stroje je zásadní správná údržba. Nedbalost v tomto ohledu může vést k poškození běžeckého pásu a zkrácení jeho životnosti. Všechny součásti je třeba pravidelně kontrolovat a dotahovat. Opotřebované díly by měly být okamžitě vyměněny.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění pojízdkového pásu a jeho okolí významně přispívá k dlouhé životnosti stroje.

⚠Poznámka: Běžecký pás musí být během čištění vypnutý, aby se zabránilo riziku úrazu elektrickým proudem.

Po každém tréninku otřete konzolu a ostatní povrchy přístroje měkkým, čistým a vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot.

⚠Poznámka: Nepoužívejte silné čisticí prostředky nebo rozpouštědla. Zabraňte kontaktu kapalin s počítačem a nevystavujte jej přímému slunečnímu záření. Z důvodu snadné čistoty se doporučuje používat pod běžecký pás podložku. Sportovní obuv může přinášet nečistoty, které se dostanou pod pás běžeckého pásu. Jednou týdně je třeba povrch pod běžeckým pásem a ochrannou podložku důkladně vyčistit.

Technické údaje:

Rozměry: Rozměry: 181 x 67 x 174 cm

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg Čistá hmotnost:

48 kg Hrubá hmotnost: 60 kg

SIKKERHEDSOVERVEJELSER

1. Læs instruktionerne omhyggeligt før første brug, og gem dem til senere brug.
2. Alle advarsler og forholdsregler, herunder monteringsstrin, skal tages i betragtning. Maskinen må kun bruges til det formål, den er beregnet til.
3. Af hensyn til din egen sikkerhed skal du samle og bruge produktet i overensstemmelse med denne vejledning. Informer alle brugere om principperne for sikker brug.
4. Opbevar maskinen utilgængeligt for børn og dyr. Børn må ikke komme i nærheden af maskinen uden opsyn. Kun en voksen må samle og bruge maskinen.
5. Før du påbegynder et træningsprogram, bør du rådføre dig med din læge - især hvis du har en sygdom eller tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau.
6. Hold nøje øje med din krops reaktioner. Hvis du oplever ubehag (smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, kvalme, svimmelhed), skal du straks stoppe træningen. Forkert træning kan føre til alvorlige helbredsproblemer eller skader.
7. Placer maskinen på en flad, tør og ren overflade, og sørg for mindst 0,6 m fri rum omkring maskinen for at øge sikkerheden.
8. Brug passende sportstøj og fodtøj. Undgå tøj, der sidder for løst og kan hænge fast i maskinens bevægelige dele.
9. Maskinen må ikke bruges udendørs.
10. Før hver træning skal du kontrollere enheden for skader eller tegn på slidage.
11. Hvis der opstår skarpe kanter, skal du straks stoppe med at bruge den.
12. Hvis maskinen begynder at lave usædvanlige lyde, skal du stoppe træningen og kontrollere maskinen.
13. Ingen bevægelige eller justerbare dele må stikke ud eller begrænse brugerens bevægelsesfrihed. Maskinen må kun bruges af én person ad gangen.
14. Enhedens bremsning afhænger ikke af hastigheden.
15. Maskinen er ikke beregnet til terapeutiske formål.
16. Vær forsigtig, når du løfter eller transporterer enheden, for at undgå rygsår. Det anbefales at bruge korrekte løfteteknikker eller få en anden person til at hjælpe dig.
17. Det er forbudt at foretage ændringer i produktets design. Hvis der er behov for reparationer eller justeringer, bedes du kontakte et autoriseret servicecenter.
18. Maksimal brugervægt: 110 kg.
19. UEnheden er klassificeret som klasse HC i henhold til EN ISO 20957-1 og er beregnet til husholdningsbrug. Den må ikke anvendes til terapeutiske eller rehabiliterende formål.

ADVARSEL! Pulsmåling er muligvis ikke helt nøjagtig. Overtræning kan føre til alvorlige skader eller endda død. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks holde op med at træne.

LISTE OVER DELE:

Lp.	Beskrivelse	Mængde	Lp.	Beskrivelse	Mængde
1	Hovedramme	1	55	Skive $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Beslag bagpå	1	56	Krydshovedskrue ST2.9x15	2
3	Forreste søjle	1	57	Skrue M8x75	4
4	Håndtag	1	58	Sekskantskrue M8*40	2
5	Venstrehåndsgreb	1	59	Hjul $\Phi 70$	2
6	Højre greb	1	60	Bøsning $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Link til beslag til venstre trædeflade	1	61	Bøsning $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Stik til højre trinstøtte	1	62	Skrue M8x15	14
9	Venstre fodstøtte	1	63	Venstre sekskantskrue	1
10	Højre fodstøtte	1	64	Højre sekskantskrue	1
11	Venstrehåndsgreb	1	65	Fjederskive 1/2"x $\delta 2,0$	2
12	Højrehåndsgreb	1	66	Venstre 1/2" nylonmøtrik	1
13	Stabilisator foran	1	67	Højre 1/2" nylonmøtrik	1
14	Trin-stik	2	68	Sekskantskrue M8*20	1
15	Venstre kædeskærm	1	69	Trykplade	1
16	Højre kædeskærm	1	70	Øjebolt M8x50	1
17	Pladespiller	2	71	Trykhjul $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Venstre pedal	1	72	Flad skive $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1,0$	1
19	Højre pedal	1	73	Skrue M6x12	1
20	Aluminiumsstrimmel 500x25	2	74	Nylonmøtrik M8	7
21	Kileremskive $\Phi 260$	1	75	Øjebolt M6x36	2
22	Akse	1	76	Beslag	2
23	Bælte PJ6/400	1	77	Fjederskive $\Phi 6$	6
24	Magnetisk hjul $\Phi 260$	1	78	Møtrik M6	2
25	Venstre håndsving 7,9"	1	79	Flangemøtrik M10x1.0	2
26	Højre håndsving 7,9"	1	80	Rund blindprop $\Phi 25$	2
27	Trækkabel L=800mm	1	81	Trinforbindelsesplade	2
28	L=585mm modstandsknap	1	82	Skive $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Flad skive $\Phi 52 \times 1,0$	1	83	Flangemøtrik M10x1.25	2
30	Skrue M5x20	1	84	Krumtapdæksel 1	2
31	Computer	1	85	Krumtapdæksel 2	2
32	Sensorkabel L=500mm	1	86	Stjerneskrue ST4.2x25	7
33	Forlængelse af sensortråd L=950mm	1	87	Selvskærende skrue ST4.2x25	8
34	Krydshovedbolt M5x10	2	88	Runde endestykker til den bageste stabilisator $\Phi 60$	4
35	Pulssensor med kabel L=600mm	2	89	Møtrik M10	6
36	Skum $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Fodstøtte $\Phi 38 \times M10$	6
37	Skrue ST4.2x20	2	91	Selvskærende skrue ST4.2x12	8
38	Skive $\Phi 6 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Sekskantet bolt M6x15	4
39	Skrue M8x15	8	93	Nylonmøtrik M6	4
40	Fjederskive $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Skrue M8x20	4
41	Skumholder $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Leje 6003Z	2
42	Kabelkappe $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Sikkerhedsring $\Phi 17$	2
43	Bueskive $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Bueskive $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Stålbøsning $\Phi 33 \times 14$	12	98	Udvendig bolt M10x78	2
45	Halvrund skive	2	99	Bevægeligt ærme $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Stor skive $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Leje 6002	4
47	Fjederskive $\Phi 10$	2	101	Transportruller $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Skrue M10x20	2	102	Nylonmøtrik M10	2
49	Skrue M8x40	4	103	Stabilisator bagpå	1
50	Bueskive $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Knap M12*65	1
51	Hættømøtrik M8	8	105	Sekskantskrue M8*55	2
52	Hætte til håndtag $\Phi 25$	2	106	Firkantet endekappe 30*30	2
53	Kugleprop $\Phi 50$	2	107	Rund blindprop $\Phi 50$	2
54	Fjederskive $\Phi 8$	14	108	Bøsning $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Trin 1** Montering af den forreste stabilisator og den bageste underramme

1. Fastgør den forreste stabilisator (13) til hovedrammen (1) med to M8×75-bolte (57), to $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ -skiver (50) og to M8-møtrikker (51). Stram og fastgør forbindelsen med en unbrakonøgle.
2. Fastgør to fodstøtter $\Phi 38 \times M10$ (90) til den bageste stabilisator (103) og to fodstøtter $\Phi 38 \times M10$ (90) til den bageste underramme (2).
3. Fastgør den bageste stabilisator (103) til hovedrammen (1) med to M8×75-bolte (57), to $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ -skiver (50) og to M8-møtrikker (51). Stram og fastgør forbindelsen med en unbrakonøgle.
4. Fastgør den bageste underramme (2) til den bageste stabilisator (103) med to M8×55 sekskantbolte (105) og to M8 nylock-møtrikker (74). Stram og fastgør med en unbrakonøgle.
5. Skru desuden den bageste underramme (2) fast til den bageste stabilisator (103) med en M12×65-knap (104).

Trin 2 Montering af den forreste søjle

1. Fjern de tidligere fastgjorte seks sekskantbolte M8×15 (39), seks fjederskiver $\Phi 8$ (54), fire flade skiver $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) og to skiver $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) fra hovedrammerøret (1) ved hjælp af en unbrakonøgle.
2. Tilslut sensorkablet (32) til sensorkabelforlængeren (33).
- ⚠ VIGTIGT: Drej spændingsreguleringsknappen (28) til niveau 8.
3. Sæt den nederste del af spændingsknappen (28) fast på spændingskabelåsen (27). Træk derefter knappen (28) opad, og sæt den i metalholderen til spændingskablet (27). Når du har sat knappen i, skal du sænke den, så den sidder ordentligt fast i holderen.
4. Når spændingskablet er korrekt tilsluttet, fastgøres den forreste søjle (3) til hovedrammerøret (1) med seks M8×15 sekskantskruer (39), seks $\Phi 8$ fjederskiver (54), fire $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ flade skiver (55) og to $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ skiver (50).

⚠ BEMÆRK: Spænd ikke sekskantboltene (39), fjederskiverne (54), de flade skiver (55) eller skiverne (50) endnu.

Trin 3 Venstre og højre håndskinn, saml og forbind venstre og højre håndskinn

1. Skru de to tidligere skruede sekskantbolte M10×20 (48), de to fjederskiver $\Phi 10$ (47), de to store skiver $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) og to D-formede skiver (45) fra drejestangen.
2. Skub den venstre håndliste ind, og forbind den med komponenterne (5) og (7), og den højre håndliste med komponenterne (6) og (8). Fastgør derefter begge håndlister til drejestangen ved hjælp af to M10×20 sekskantbolte (48), to fjederskiver (47), to store skiver $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) og to D-formede skiver (45). Spænd og fastgør alle forbindelser med en S6-unbrakonøgle.
3. Fjern to bølgede skiver $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), to forbindelsesplader til pedalen (81), to flade skiver $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), fire flade skiver $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) og seks sekskantskruer M8×15 (62).
4. Placer to bølgede skiver $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) på fodstøtterne (7) og (8), og skub derefter fodstøtterne (9) og (10) ind.
5. Fastgør pedalforbindelsespladerne (81) til venstre og højre fodstøtte (7 og 8) med to $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ flade skiver (55), fire $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ flade skiver (82) og seks M8×15 sekskantskruer (62). Spænd og fastgør forbindelserne med en S6-unbrakonøgle.
6. Gentag trin 3: Fjern to bølgede skiver $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), to forbindelsesplader til pedalen (81), to flade skiver $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), fire flade skiver $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) og seks sekskantskruer M8×15 (62).
7. Sæt de korrigerede skiver $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) på fodstøtterne (7) og (8), og skub derefter fodstøtterne (9) og (10) ind.
8. Fastgør pedalforbindelsespladerne (81) til venstre og højre fodstøtte (7 og 8) med to $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ flade skiver (55), fire $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ flade skiver (82) og seks M8×15 sekskantskruer (62). Spænd og fastgør forbindelserne med en S6-unbrakonøgle.
9. Fjern de to $1/2 \times \Phi 2,0$ fjederskiver (65) og de to $1/2$ " nylonmøtrikker (66 og 67) fra de to sekskantbolte (63 og 64).
10. Fastgør venstre og højre fodstøtte (9 og 10) til venstre og højre krumtap (25 og 26) ved hjælp af to sekskantbolte (63 og 64), to bølgede skiver $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), to fjederskiver $1/2 \times \Phi 2,0$ (65) og to nylonmøtrikker $1/2$ " (66 og 67). Spænd og fastgør forbindelserne med en S8-unbrakonøgle og en møtrikonøgle.
- ⚠ VIGTIGT: Spænd den venstre sekskantbolt (63) mod uret - så stramt som muligt. Fastgør derefter forbindelsen ved at spænde nylonmøtrikken (66) med uret.
11. Spænd den højre sekskantbolt (64) med uret - så stramt du kan. Fastgør derefter forbindelsen ved at spænde nylonmøtrikken (67) mod uret.
12. Sørg for, at de bevægelige højre og venstre hjul (9 og 10) er i midten af skinnerne på den bageste underramme. Spænd og fastgør derefter alle sekskantbolte (39), fjederskiver (54), flade skiver (55) og buede skiver (50) på den forreste søjle (3) med en S6 unbrakonøgle.

Trin 4 Montering af håndtag og pedaler

1. Fastgør beslagene (11) og (12) til gelænderrørene (5) og (6) ved hjælp af fire M8×40 bolte (49), fire $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ buede skiver (50) og fire M8-møtrikker (51). Spænd og fastgør forbindelserne med en ringnøgle med stjerneskruestrækker og en unbrakonøgle S6.
2. Fjern de fire M8×20 sekskantskruer (94) fra højre og venstre fodstøtte (7 og 8).
3. Fastgør højre og venstre pedal (18 og 19) til de respektive fodstøtter (7 og 8) med fire M8×20 sekskantskruer (94). Spænd og fastgør forbindelserne med en S6-unbrakonøgle.

Trin 5 Montering af beslag og computer

1. Fjern to M5×10 Phillips-skruer (34) fra computeren (31) og to M8×15 sekskantskruer (39) og to $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ buede skiver (40) fra den forreste søjle (3).
2. Placer pulsmåleren med ledningerne (35) inde i den forreste søjle (3), og træk derefter ledningerne opad.
3. Fastgør beslaget (4) til monteringspladen på den forreste søjle (3) ved hjælp af to sekskantskruer M8×15 (39) og to buede skiver $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Stram og fastgør forbindelserne med en unbrakonøgle S6.
4. Tilslut sensorkabelforlængeren (33) og pulssensorkablet (35) til de kabler, der kommer ud af computeren (31). Placer alle kabler i den forreste søjle (3), og fastgør derefter computeren (31) til toppen af søjlen med to M5×10 Phillips-skruer (34). Stram og fastgør med en ringnøgle eller stjerneskruestrækker.

6. FOLDESYSTEM:

Skru M12×65-knoppen (104) af OG drej den bageste underramme (2) til positionen som vist. Spænd derefter rammen (2) fast til den bageste stabilisator (103) med M12×65-knoppen (104).

COMPUTER:**Knapper:**

1. MODE - Knap til at ændre displayet og bekræfte indstillingen.
2. RECOVERY / UP - Tryk på knappen under indstillingen for at øge værdien af enheden for tid, distance, kalorier eller temperatur ($^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$) Uden for indstillingstilstand aktiverer og deaktiverer knappen pulsmålerens nulstillingsfunktion "BODYFAT".
3. DOWN - Tryk på knappen under indstillingen for at reducere antallet af enheder for tid, distance, kalorier eller temperatur.
4. RESET / GO
 - Tryk på knappen under indstillingen for at nulstille tids-, distance- eller kalorieindstillingerne.
 - I indstillingerne for kropsfedt-testen skal du trykke på knappen for at starte testen.
 - Under overvågningen skal du holde knappen nede i 3 sekunder for at sætte alle værdier til 0.
5. BODYFAT - Tryk på knappen i hvile for at gå til/fra indstillingerne for kropsfedt-testen.

FUNKTIONER:**1. HASTIGHED / FEDTINDHOLD I KROPPEN**

- Hastighedvisning i området 0,0-99,9 km/t. Den maksimale frekvens for det modtagne signal er 1500 o/min.
- Visning af aktuelle omdrejninger pr. minut (RPM) under træning - afspejler pedalfrekvensen. Område: 0-1500 o/min.
- Visning af kroppens fedtindhold.

2. TID / BMI

- Måling af den samlede træningstid. Område: 0-99 minutter og 59 sekunder.
- Træningstiden kan programmeres. 10 sekunder før afslutningen signalerer enheden, at træningen er slut. Område: 0-99 minutter.
- Visning af kropsmasseindeks (BMI).

3. AFSTAND / BMR

- Måling af den samlede tilbagelagte distance. Område: 0-99,9 km.
- Afstanden kan programmeres. 10 sekunder før afslutningen signalerer enheden afslutningen. Maksimal afstand: 99,9 km.
- Visning af basalstofskiftet (BMR).

4. KALORIER/TEMPERATUR

- Måling af det samlede antal forbrændte kalorier under et træningspas. Område: 0-999 kcal.
- Antallet af kalorier kan programmeres. 10 sekunder før træningens afslutning signalerer apparatet, at træningen er slut.
- Visning af omgivelsestemperatur (TEMP).

5. PULS

- Pulsmåling i intervallet 40-240 slag i minuttet.
- Hvis der ikke registreres en puls inden for 60 sekunder, vil displayet vise "P". Tryk på "UP" eller "DOWN" for at teste igen.

6. AUTOMATISK TÆND/SLUK OG AUTOMATISK START/STOP

- Hvis der ikke er nogen aktivitet i 8 minutter, slukker apparatet automatisk, og hukommelsen slettes (undtagen for temperatur- og kropsfedtdata).
- Når du genoptager træningen, genstarter skærmen automatisk.

OPERATIONER:**1. OPSÆTNING**

Tryk på knappen "MODE" for at vælge den parameter, der skal indstilles. Brug OP/NED-knapperne til at indstille den ønskede værdi. Hvis du holder knappen nede, øges eller mindskes værdien hurtigere. Tryk på "RESET" for at slette de indstillede data.

2. PULS

Før du starter målingen, skal du trykke på en vilkårlig knap, så 'P' på displayet skifter til '0'. Placer derefter hænderne på sensorerne. Efter ca. 3-4 sekunder vises den aktuelle puls på skærmen.

Bemærk: Den første værdi kan være overvurderet - den stabiliserer sig efter 2-3 sekunder. Sensoren er ikke beregnet til medicinske formål.

Bemærk: Hvis apparatet har en trådløs sensor i bæltet, skal elektroderne gøres våde på kropssiden, og bæltet skal justeres, så det sidder tæt under brystet.

3. VENDER TILBAGE TIL HVILEPULS

I enhedens hviletilstand skal du måle din puls i henhold til instruktionerne ovenfor og derefter trykke på "RECOVERY/UP". Displayet begynder at tælle ned i 60 sekunder. Hold hænderne på sensorerne, indtil nedtællingen er slut. Til sidst vises resultatet af tilbagevenden til hvilepuls på en skala fra F1 (hurtigst) til F6. Tryk på "RECOVERY/UP" igen for at forlade tilstanden.

4. MÅLING AF KROPSFEDT, BMI OG BMR

I hviletilstand skal du trykke på knappen "BODYFAT" for at gå i testtilstand. Indtast brugerdata ved at vælge brugernummer (1-8), vægt (kg), højde (cm), alder (år) og køn i rækkefølge. Brug knappen "MODE" til at gå til næste parameter. Ændr værdierne ved hjælp af "RECOVERY/UP" (øg) og "DOWN" (reducer).

Når indstillingerne er færdige, skal du tage fat i pulssensorerne og trykke på "RESET/GO". Efter ca. 6 sekunder vises resultatet på skærmen. Tryk på "BODYFAT" igen for at afslutte testen.

Bemærk: Hvis der ikke udføres nogen handling i 10 sekunder, afsluttes testen automatisk.

Hvis der er inaktivitet i 10 sekunder under en måling af kropsfedt, vises fejlmeddelelsen Er.1.

5. AUDIO-SYSTEM

Tilslut lydkalet til afspilleren, og tænd derefter for lydkontakten på højre side af træningscomputeren.

TABEL OVER KROPSFEDT:

Køn/ alder	Undervægt	Vægt korrekt	Overvægt	Fedme	Svær fedme
Mand/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Mand/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Kvinde/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Kvinde/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUSIKAFSPILNING

Når du har tilsluttet din enhed med stereokablet, skal du tænde for kontakten på højre side af computeren og derefter begynde at afspille musik på din enhed.

UDSKIFTNING AF BATTERI

Hvis displayet begynder at blinke eller falme, skal du tage batterierne ud og erstatte dem med nye AA UM3 R6- eller AAA UM4 R03-batterier, afhængigt af hvilken type der er brugt i sættet.

BEVARELSE

Korrekt vedligeholdelse er afgørende for maskinens levetid. Uagtsomhed på dette område kan føre til skader på løbebåndet og forkorte dets levetid. Alle komponenter skal inspiceres og efterspændes regelmæssigt. Slidte dele skal udskiftes med det samme.

RENGØRING

Regelmæssig rengøring af løbebåndet og dets omgivelser bidrager væsentligt til maskinens levetid.

⚠Bemærk: Løbebåndet skal være slukket under rengøring for at undgå risikoen for elektrisk stød.

Efter hver træning skal du tørre konsollen og andre overflader på enheden af med en blød, ren og fugtig klud for at fjerne sved.

⚠Bemærk: Brug ikke stærke rengøringsmidler eller opløsningsmidler. Undgå, at væsker kommer i kontakt med computeren, og udsæt den ikke for direkte sollys.

Det anbefales at bruge en måde under løbebåndet for at gøre det lettere at holde det rent. Sportssko kan medføre snavs, som kommer ind under løbebåndets bælte. En gang om ugen bør overfladen under løbebåndet og beskyttelsesmatten rengøres grundigt.

Tekniske data:

Mål: 181 x 67 x 174 cm

Maksimal brugervægt: 110 kg Nettovægt: 48 kg

Bruttovægt: 60 kg

SICHERHEITSÜBERLEGUNGEN

1. Lesen Sie die Anleitung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
2. Alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen, einschließlich der Montageschritte, müssen beachtet werden. Die Maschine darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
3. Montieren und verwenden Sie das Produkt zu Ihrer eigenen Sicherheit gemäß dieser Anleitung. Informieren Sie alle Benutzer über die Grundsätze der sicheren Verwendung.
4. Bewahren Sie die Maschine außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf. Kinder sollten sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts aufhalten. Nur ein Erwachsener sollte das Gerät zusammenbauen und benutzen.
5. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren - insbesondere, wenn Sie an einer Krankheit leiden oder Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
6. Beobachten Sie sorgfältig die Reaktionen Ihres Körpers. Wenn Sie Beschwerden haben (Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel), sollten Sie das Training sofort abbrechen. Unsachgemäßes Training kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen führen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, trockene und saubere Fläche und lassen Sie mindestens 0,6 m Abstand um das Gerät herum, um die Sicherheit zu erhöhen.
8. Tragen Sie geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie zu weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen kann.
9. Das Gerät darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Training auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen.
11. Falls scharfe Kanten auftreten, stellen Sie die Benutzung sofort ein.
12. Wenn das Gerät ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, unterbrechen Sie das Training und überprüfen Sie das Gerät.
13. Kein bewegliches oder verstellbares Teil darf herausragen oder die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
14. Die Bremswirkung des Geräts ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.
15. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
16. Beim Heben oder Transportieren des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Es ist ratsam, geeignete Hebetechniken anzuwenden oder sich von einer zweiten Person helfen zu lassen.
17. Es ist verboten, Änderungen an der Konstruktion des Geräts vorzunehmen. Falls Reparaturen oder Anpassungen erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an ein autorisiertes Servicezentrum.
18. Maximales Benutzergewicht: 110 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß EN ISO 20957-1 als Klasse HC eingestuft und ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf nicht zu therapeutischen oder rehabilitativen Zwecken verwendet werden.

WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenz ist möglicherweise nicht ganz genau. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

TEILELISTE:

Lp.	Beschreibung	Menge	Lp.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	55	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Hintere Halterung	1	56	Kreuzschlitzschraube ST2.9x15	2
3	Vordere Säule	1	57	Schraube M8x75	4
4	Griffe	1	58	Sechskantschraube M8*40	2
5	Linker Handgriff	1	59	Laufrollen $\Phi 70$	2
6	Griff rechts	1	60	Buchse $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Verbindung zur linken Trittstufenhalterung	1	61	Buchse $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Verbinder der rechten Trittstufenstütze	1	62	Schraube M8x15	14
9	Linke Fußstütze	1	63	Linke Sechskantschraube	1
10	Rechte Fußstütze	1	64	Rechte Sechskantschraube	1
11	Linker Handgriff	1	65	Federscheibe 1/2 "x $\phi 2,0$	2
12	Rechter Handgriff	1	66	Linke 1/2"-Nylonmutter	1
13	Vorderer Stabilisator	1	67	Rechte 1/2"-Nylonmutter	1
14	Stufenverbinder	2	68	Sechskantschraube M8*20	1
15	Kettenschutz links	1	69	Druckplatte	1
16	Kettenschutz rechts	1	70	Augenschraube M8x50	1
17	Drehteller	2	71	Druckrad $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Linkes Pedal	1	72	Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \phi 1,0$	1
19	Rechtes Pedal	1	73	Schraube M6x12	1
20	Aluminiumband 500x25	2	74	Nylonmutter M8	7
21	Keilriemenscheibe $\Phi 260$	1	75	Ringschraube M6x36	2
22	Achse	1	76	Halterung	2
23	Riemen PJ6/400	1	77	Federscheibe $\Phi 6$	6
24	Magnetrad $\Phi 260$	1	78	Mutter M6	2
25	Linke Kurbel 7,9"	1	79	Flanschmutter M10x1.0	2
26	Rechte Kurbel 7,9"	1	80	Runder Blindstopfen $\Phi 25$	2
27	Zugseil L=800mm	1	81	Stufenanschlussplatte	2
28	L=585mm Widerstandsknopf	1	82	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Unterlegscheibe $\Phi 520 \times 1,0$	1	83	Flanschmutter M10x1,25	2
30	Schraube M5x20	1	84	Kurbelabdeckung 1	2
31	Computer	1	85	Kurbelabdeckung 2	2
32	Sensorkabel L=500mm	1	86	Kreuzschlitzschraube ST4.2x25	7
33	Verlängerung Sensordraht L=950mm	1	87	Selbstschneidende Schraube ST4.2x25	8
34	Kreuzschlitzschraube M5x10	2	88	Runde Endkappen für den hinteren Stabilisator $\Phi 60$	4
35	Impulssensor mit Kabel L=600mm	2	89	Mutter M10	6
36	Schaumstoff $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Fußstütze $\Phi 38 \times M10$	6
37	Schraube ST4.2x20	2	91	Selbstschneidende Schraube ST4.2x12	8
38	Unterlegscheibe $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Sechskantschraube M6x15	4
39	Schraube M8x15	8	93	Nylonmutter M6	4
40	Federscheibe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Schraube M8x20	4
41	Schaumstoffhalter $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Lager 6003Z	2
42	Kabelmantel $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Sicherheitsring $\Phi 17$	2
43	Unterlegscheibe $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Bogenunterlegscheibe $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Stahlhülse $\Phi 33 \times 14$	12	98	Äußere Schraube M10x78	2
45	Halbrunde Unterlegscheibe	2	99	Bewegliche Hülse $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Große Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Lager 6002	4
47	Federscheibe $\Phi 10$	2	101	Transportrollen $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Schraube M10x20	2	102	Nylonmutter M10	2
49	Schraube M8x40	4	103	Stabilisator hinten	1
50	Bogenscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Knopf M12*65	1
51	Hutmutter M8	8	105	Sechskantschraube M8*55	2
52	Griffkappe $\Phi 25$	2	106	Vierkant-Endkappe 30*30	2
53	Kugelpfropfen $\Phi 50$	2	107	Runder Blindstopfen $\Phi 50$	2
54	Federscheibe $\Phi 8$	14	108	Buchse $\phi 18^{\circ} \phi 14^{\circ} \phi 8^{\circ} 10$	4

**Schritt 1** Einbau des vorderen Stabilisators und des hinteren Hilfsrahmens

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (13) am Hauptrahmen (1) mit zwei Schrauben M8×75 (57), zwei Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) und zwei Muttern M8 (51). Ziehen Sie die Verbindung mit einem Inbusschlüssel fest und sichern Sie sie.
2. Befestigen Sie zwei Fußrasten $\Phi 38 \times M10$ (90) am hinteren Stabilisator (103) und zwei Fußrasten $\Phi 38 \times M10$ (90) am hinteren Hilfsrahmen (2).
3. Verbinden Sie den hinteren Stabilisator (103) mit dem Hauptrahmen (1) mit zwei Schrauben M8×75 (57), zwei Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) und zwei Muttern M8 (51). Ziehen Sie die Verbindung mit einem Inbusschlüssel fest und sichern Sie sie.
4. Befestigen Sie den hinteren Hilfsrahmen (2) am hinteren Stabilisator (103) mit zwei Sechskantschrauben M8×55 (105) und zwei M8-Nylock-Muttern (74). Mit einem Inbusschlüssel festziehen und sichern.
5. Schrauben Sie außerdem den hinteren Hilfsrahmen (2) mit einer M12×65-Schraube (104) an den hinteren Stabilisator (103).

Schritt 2 Einbau der vorderen Säule

1. Entfernen Sie die zuvor befestigten sechs Sechskantschrauben M8×15 (39), sechs Federscheiben $\Phi 8$ (54), vier Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) und zwei Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) mit einem Inbusschlüssel aus dem Hauptrahmenrohr (1).
2. Schließen Sie das Sensorkabel (32) an die Sensorkabelverlängerung (33) an.
 ⚠ WICHTIG: Drehen Sie den Spannungsregler (28) auf Stufe 8.
3. Befestigen Sie den unteren Teil des Spannungsregelungsknopfes (28) an der Spannungskabelverriegelung (27). Ziehen Sie dann den Knopf (28) nach oben und stecken Sie ihn in die Metallhalterung für das Spannseil (27). Senken Sie den Knopf nach dem Einsetzen ab, damit er richtig in der Halterung sitzt.
4. Wenn das Spannseil richtig geschlossen ist, befestigen Sie die vordere Säule (3) am Hauptrahmenrohr (1) mit sechs Sechskantschrauben M8×15 (39), sechs $\Phi 8$ Federscheiben (54), vier $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ Unterlegscheiben (55) und zwei $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ Unterlegscheiben (50).
 ⚠ HINWEIS: Ziehen Sie die Sechskantschrauben (39), Federscheiben (54), Unterlegscheiben (55) und Unterlegscheiben (50) noch nicht fest.

Schritt 3 Linker und rechter Handlauf, Zusammenbau und Verbindung des linken und rechten Handlaufs

1. Lösen Sie die beiden zuvor eingeschraubten Sechskantschrauben M10×20 (48), die beiden Federscheiben $\Phi 10$ (47), die beiden großen Unterlegscheiben $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) und zwei D-Scheiben (45) von der Schwenkstange.
2. Schieben Sie den linken Handlauf ein und verbinden Sie ihn mit den Teilen (5) und (7), den rechten Handlauf mit den Teilen (6) und (8). Befestigen Sie dann beide Handläufe an der Schwenkstange mit zwei Sechskantschrauben M10×20 (48), zwei Federscheiben (47), zwei großen Unterlegscheiben $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) und zwei D-Scheiben (45). Ziehen Sie alle Verbindungen mit einem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.
3. Entfernen Sie zwei gewellte Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), zwei Verbindungsplatten für das Pedal (81), zwei Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), vier Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) und sechs Sechskantschrauben M8×15 (62).
4. Zwei gewellte Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) auf die Fußstützen (7) und (8) legen und dann die Fußstützen (9) und (10) einschieben.
5. Befestigen Sie die Pedalverbindungsplatten (81) an der linken und rechten Fußstütze (7 und 8) mit zwei $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ Unterlegscheiben (55), vier $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ Unterlegscheiben (82) und sechs M8×15 Sechskantschrauben (62). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.
6. Wiederholen Sie Schritt 3: Entfernen Sie zwei gewellte Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), zwei Verbindungsplatten für das Pedal (81), zwei flache Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), vier flache Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) und sechs Sechskantschrauben M8×15 (62).
7. Montieren Sie die geriffelten Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) wieder an den Fußrasten (7) und (8) und schieben Sie dann die Fußrasten (9) und (10) ein.
8. Befestigen Sie die Pedalverbindungsplatten (81) an der linken und rechten Fußstütze (7 und 8) mit zwei $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ Unterlegscheiben (55), vier $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ Unterlegscheiben (82) und sechs M8×15 Sechskantschrauben (62). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Innensechskantschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.
9. Entfernen Sie die beiden 1/2"×82,0-Federscheiben (65) und die beiden 1/2"-Nylonmutter (66 und 67) von den beiden Sechskantschrauben (63 und 64).
10. Befestigen Sie die linke und rechte Fußraste (9 und 10) mit zwei Sechskantschrauben (63 und 64), zwei Wellenscheiben $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), zwei Federscheiben 1/2"×82,0 (65) und zwei Nylonmutter 1/2" (66 und 67) an den linken und rechten Kurbeln (25 und 26). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Innensechskantschlüssel S8 und einem Mutternschlüssel an und sichern Sie sie.
 ⚠ WICHTIG: Ziehen Sie die linke Sechskantschraube (63) gegen den Uhrzeigersinn an - so fest wie möglich. Sichern Sie dann die Verbindung, indem Sie die Nylonmutter (66) im Uhrzeigersinn anziehen.
11. Ziehen Sie die rechte Sechskantschraube (64) im Uhrzeigersinn an - so fest wie möglich. Sichern Sie dann die Verbindung, indem Sie die Nylonmutter (67) gegen den Uhrzeigersinn anziehen.
12. Stellen Sie sicher, dass die beweglichen rechten und linken Räder (9 und 10) in der Mitte der Schienen am hinteren Hilfsrahmen stehen. Ziehen Sie dann alle Sechskantschrauben (39), Federscheiben (54), Unterlegscheiben (55) und gewölbten Scheiben (50) an der vorderen Säule (3) mit einem S6-Inbusschlüssel fest und sichern Sie sie.

Schritt 4 Einbau der Griffe und Pedale

1. Befestigen Sie die Halterungen (11) und (12) an den Handlaufrohren (5) und (6) mit vier Schrauben M8×40 (49), vier gebogenen Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) und vier Muttern M8 (51). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Ringschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher und einem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.
2. Entfernen Sie die vier Sechskantschrauben M8×20 (94) von der rechten und linken Fußraste (7 und 8).
3. Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (18 und 19) mit vier Sechskantschrauben M8×20 (94) an den jeweiligen Fußstützen (7 und 8). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.

Schritt 5 Montieren Sie die Halterung und den Computer

1. Entfernen Sie zwei M5×10 Kreuzschlitzschrauben (34) vom Computer (31) und zwei M8×15 Sechskantschrauben (39) und zwei $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ gebogene Unterlegscheiben (40) von der vorderen Säule (3).
2. Legen Sie den Herzfrequenzmesser mit dem Kabel (35) in die vordere Säule (3) und ziehen Sie die Kabel nach oben.
3. Befestigen Sie die Halterung (4) an der Montageplatte der vorderen Säule (3) mit zwei Sechskantschrauben M8×15 (39) und zwei gebogenen Unterlegscheiben $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Ziehen Sie die Verbindungen mit einem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie sie.
4. Verbinden Sie die Sensorkabelverlängerung (33) und das Kabel des Herzfrequenzsensors (35) mit den aus dem Computer (31) kommenden Kabeln. Legen Sie alle Kabel in die vordere Säule (3) und befestigen Sie den Computer (31) mit zwei Kreuzschlitzschrauben M5×10 (34) an der Oberseite der Säule. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Ringschlüssel oder einem Kreuzschlitzschraubendreher fest und sichern Sie sie.

6. KLAPPSHEMA:

Schrauben Sie den M12×65-Knopf (104) ab UND drehen Sie den hinteren Hilfsrahmen (2) in die abgebildete Position. Dann den Rahmen (2) mit dem M12×65-Knopf (104) am hinteren Stabilisator (103) festschrauben.

COMPUTER:**Knöpfe:**

1. MODE - Taste zum Ändern der Anzeige und zum Bestätigen der Einstellung.
2. RECOVERY / UP - Drücken Sie während der Einstellung die Taste, um den Wert der Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Temperatureinheit zu erhöhen (°C/°F). Außerhalb des Einstellmodus aktiviert und deaktiviert die Taste die "BODYFAT"-Reset-Funktion des Herzfrequenzsensors.
3. DOWN - Drücken Sie die Taste während der Einstellung, um die Anzahl der Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Temperatureinheiten zu verringern.
4. RESET / GO
 - Drücken Sie die Taste während der Einstellung, um die Zeit-, Distanz- oder Kalorieneinstellungen zurückzusetzen.
 - Drücken Sie in den Einstellungen für den Körperfett-Test die Taste, um den Test zu starten.
 - Halten Sie während der Überwachung die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen.
5. BODYFAT - Drücken Sie im Ruhezustand die Taste, um die Einstellungen für den Körperfetttest aufzurufen oder zu verlassen.

FEATURES:**1. GESCHWINDIGKEIT / KÖRPERFETTGEHALT**

- Geschwindigkeitsanzeige im Bereich von 0,0-99,9 km/h. Die maximale Frequenz des empfangenen Signals beträgt 1500 U/min.
- Anzeige der aktuellen Umdrehungen pro Minute (RPM) während des Trainings - spiegelt die Trittfrequenz wider. Bereich: 0-1500 U/min.
- Anzeige des Körperfettanteils.

2. ZEIT / BMI

- Messung der gesamten Trainingszeit. Bereich: 0-99 Minuten 59 Sekunden.
- Die Trainingszeit kann programmiert werden. 10 Sekunden vor dem Ende signalisiert das Gerät das Ende des Trainings. Bereich: 0-99 Minuten.
- Anzeige des Body-Mass-Index (BMI).

3. DISTANZ / BMR

- Messung der zurückgelegten Gesamtstrecke. Bereich: 0-99,9 km.
- Die Distanz kann programmiert werden. 10 Sekunden vor dem Ende signalisiert das Gerät das Ende. Maximale Entfernung: 99,9 km.
- Anzeige des Grundumsatzes (BMR).

4. KALORIEN / TEMPERATUR

- Messung der Gesamtzahl der während eines Trainings verbrannten Kalorien. Bereich: 0-999 kcal.
- Die Anzahl der Kalorien kann programmiert werden. 10 Sekunden vor dem Ende des Trainings signalisiert das Gerät das Ende des Trainings.
- Anzeige der Umgebungstemperatur (TEMP).

5. PULS

- Pulsmessung im Bereich von 40-240 Schlägen pro Minute.
- Wenn innerhalb von 60 Sekunden kein Puls festgestellt wird, erscheint auf dem Display ein "P". Um den Test zu wiederholen, drücken Sie die Taste "UP" oder "DOWN".

6. AUTOMATISCHES EIN/AUS UND AUTOMATISCHER START/STOPP

- Wenn Sie 8 Minuten lang keine Aktivität ausüben, schaltet sich das Gerät automatisch aus und der Speicher wird gelöscht (mit Ausnahme der Temperatur- und Körperfettdaten).
- Wenn Sie das Training wieder aufnehmen, wird das Gerät automatisch neu gestartet.

BEDIENUNG:**1. EINSTELLUNG**

Drücken Sie die Taste "MODE", um den einzustellenden Parameter auszuwählen. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um den gewünschten Wert einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu erhöhen oder zu verringern. Um die eingestellten Daten zu löschen, drücken Sie "RESET".

2. PULS

Bevor Sie mit der Messung beginnen, drücken Sie eine beliebige Taste, so dass das "P" auf dem Display auf "0" wechselt. Legen Sie dann Ihre Hände auf die Sensoren. Nach etwa 3-4 Sekunden wird der aktuelle Puls auf dem Bildschirm angezeigt.

Hinweis: Der anfängliche Wert kann überschätzt werden - er stabilisiert sich nach 2-3 Sekunden. Der Sensor ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Hinweis: Wenn das Gerät über einen drahtlosen Sensor im Gürtel verfügt, befeuchten Sie die Elektroden auf der Körperseite und stellen Sie den Gürtel so ein, dass er eng unter der Brust anliegt.

3. RÜCKKEHR ZUM RUHEPULS

Messen Sie im Ruhemodus des Geräts Ihren Puls wie oben beschrieben und drücken Sie dann "RECOVERY/UP". Das Display beginnt, 60 Sekunden lang herunterzuzählen. Halten Sie Ihre Hände auf den Sensoren, bis der Countdown endet. Am Ende wird das Ergebnis der Rückkehr zur Ruhepulsfrequenz auf einer Skala von F1 (am schnellsten) bis F6 angezeigt. Drücken Sie erneut "RECOVERY/UP", um den Modus zu verlassen.

4. MESSUNG VON KÖRPERFETT, BMI UND BMR

Drücken Sie im Ruhemodus die Taste "BODYFAT", um in den Testmodus zu gelangen. Geben Sie die Benutzerdaten ein, indem Sie nacheinander Benutzernummer (1-8), Gewicht (kg), Größe (cm), Alter (Jahre) und Geschlecht auswählen. Verwenden Sie die Taste "MODE", um zum nächsten Parameter zu gelangen. Ändern Sie die Werte mit "RECOVERY/UP" (erhöhen) und "DOWN" (verringern).

Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, nehmen Sie die Pulssensoren und drücken Sie "RESET/GO". Nach etwa 6 Sekunden wird das Ergebnis auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie erneut "BODYFAT", um den Test abzuschließen.

Hinweis: Wenn 10 Sekunden lang keine Aktion durchgeführt wird, wird der Test automatisch beendet.

Wenn während einer Körperfettmessung 10 Sekunden lang keine Aktion erfolgt, wird die Fehlermeldung Er.1 angezeigt.

5. AUDIO-SYSTEM

Schließen Sie das Audiokabel an den Player an und schalten Sie dann den Audioschalter auf der rechten Seite des Trainingscomputers ein.

KÖRPERFETT-TABELLE:

Geschlecht/ Alter	Untergewicht	Korrektes Gewicht	Übergewicht	Fettleibigkeit	Starke Adipositas
Männlich/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Männlich/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Weiblich/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Weiblich/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3/MUSIKWIEDERGABE

Sobald Sie Ihr Gerät mit dem Stereokabel angeschlossen haben, schalten Sie den Schalter auf der rechten Seite Ihres Computers ein und starten Sie die Musikwiedergabe auf Ihrem Gerät.

AUSTAUSCH DER BATTERIE

Wenn die Anzeige blinkt oder verblasst, nehmen Sie die Batterien heraus und ersetzen Sie sie durch neue AA UM3 R6- oder AAA UM4 R03-Batterien, je nachdem, welcher Typ im Kit verwendet wird.

ERHALTUNG

Eine ordnungsgemäße Wartung ist entscheidend für die Langlebigkeit des Geräts. Nachlässigkeit in dieser Hinsicht kann zu Schäden am Laufband führen und seine Lebensdauer verkürzen. Alle Komponenten müssen regelmäßig überprüft und festgezogen werden. Verschlossene Teile sollten sofort ausgetauscht werden.

REINIGUNG

Die regelmäßige Reinigung des Laufbandes und seiner Umgebung trägt wesentlich zur Langlebigkeit des Gerätes bei.

⚠Hinweis: Das Laufband muss während der Reinigung ausgeschaltet sein, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden.

Wischen Sie nach jedem Training die Konsole und andere Oberflächen des Geräts mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch ab, um Schweiß zu entfernen.

⚠Hinweis: Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder Lösungsmittel. Vermeiden Sie, dass Flüssigkeiten mit dem Computer in Berührung kommen, und setzen Sie ihn

nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus.

Es wird empfohlen, eine Matte unter dem Laufband zu verwenden, um die Reinigung zu erleichtern. Sportschuhe können Schmutz mitbringen, der unter das Laufband gerät. Einmal pro Woche sollten die Oberfläche unter dem Laufband und die Schutzmatte gründlich gereinigt werden.

Technische Daten:

Abmessungen: 181 x 67 x 174 cm

Maximales Benutzergewicht: 110 kg Nettogewicht: 48 kg

Bruttogewicht: 60 kg

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

1. Lea atentamente las instrucciones antes del primer uso y consérvelas para futuras consultas.
 2. Deben tenerse en cuenta todas las advertencias y precauciones, incluidos los pasos de montaje. La máquina sólo debe utilizarse para los fines previstos.
 3. Con vistas a su propia seguridad, monte y utilice el producto de acuerdo con estas instrucciones. Informe a todos los usuarios de los principios de uso seguro.
 4. Mantenga la máquina fuera del alcance de niños y animales. Los niños no deben acercarse a la máquina sin supervisión. Sólo un adulto debe montar y utilizar la máquina.
 5. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico, sobre todo si padece alguna enfermedad o toma medicación que afecte al ritmo cardíaco, la tensión arterial o los niveles de colesterol.
 6. Observe atentamente las reacciones de su cuerpo. Si experimenta alguna molestia (dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, náuseas, mareos), deje de entrenar inmediatamente. Un ejercicio inadecuado puede provocar graves problemas de salud o lesiones.
 7. Coloque la máquina sobre una superficie plana, seca y limpia, dejando al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina para aumentar la seguridad.
 8. Debe utilizarse ropa y calzado deportivos adecuados. Evite la ropa demasiado holgada que pueda engancharse en las partes móviles de la máquina.
 9. La máquina no debe utilizarse al aire libre.
 10. Antes de cada entrenamiento, compruebe que el aparato no esté dañado ni presente signos de desgaste.
 11. Si aparecen bordes afilados, deje de usarlo inmediatamente.
 12. Si la máquina empieza a hacer ruidos extraños, deje de hacer ejercicio y compruebe la máquina.
 13. Ninguna pieza móvil o ajustable debe sobresalir o restringir la libertad de movimiento del usuario. La máquina sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
 14. El frenado del dispositivo no depende de la velocidad.
 15. La máquina no está destinada a fines terapéuticos.
 16. Tenga cuidado al levantar o transportar la unidad para evitar lesiones en la espalda. Es aconsejable utilizar técnicas de elevación adecuadas o contar con la ayuda de una segunda persona.
 17. Está prohibido realizar modificaciones en el diseño del producto. Si es necesario realizar reparaciones o ajustes, póngase en contacto con un centro de servicio autorizado.
 18. Peso máximo del usuario: 110 kg.
 19. El dispositivo ha sido clasificado como clase HC según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado al uso doméstico. No debe utilizarse con fines terapéuticos ni de rehabilitación.
- ADVERTENCIA** El control de la frecuencia cardíaca puede no ser perfectamente preciso. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

LISTA DE PIEZAS:

Lp.	Descripción	Cantidad	Lp.	Descripción	Cantidad
1	Bastidor principal	1	55	Arandela Ø8xØ20x1,5	14
2	Soporte trasero	1	56	Tornillo de estrella ST2.9x15	2
3	Columna delantera	1	57	Tornillo M8x75	4
4	Asas	1	58	Tornillo hexagonal M8*40	2
5	Empuñadura izquierda	1	59	Ruedas Ø70	2
6	Empuñadura derecha	1	60	Casquillo Ø28xØ16x16	8
7	Enlace al soporte de la banda de rodadura izquierda	1	61	Casquillo Ø15.8x50	4
8	Conector de soporte del peldaño derecho	1	62	Tornillo M8x15	14
9	Reposapiés izquierdo	1	63	Tornillo hexagonal izquierdo	1
10	Reposapiés derecho	1	64	Tornillo hexagonal derecho	1
11	Empuñadura izquierda	1	65	Arandela elástica 1/2" xØ2.0	2
12	Empuñadura derecha	1	66	Tuerca de nylon 1/2" izquierda	1
13	Estabilizador delantero	1	67	Tuerca de nylon 1/2" derecha	1
14	Conector de paso	2	68	Tornillo hexagonal M8*20	1
15	Guardacadena izquierdo	1	69	Placa de presión	1
16	Protector de cadena derecho	1	70	Tornillo de ojo M8x50	1
17	Plato giratorio	2	71	Rueda de presión Ø43xØ34x24	1
18	Pedal izquierdo	1	72	Arandela plana Ø6xØ12xØ1.0	1
19	Pedal derecho	1	73	Tornillo M6x12	1
20	Banda de aluminio 500x25	2	74	Tuerca de nylon M8	7
21	Polea de correa trapezoidal Ø260	1	75	Tornillo de ojo M6x36	2
22	Eje	1	76	Soporte	2
23	Correa PJ6/400	1	77	Arandela elástica Ø6	6
24	Rueda magnética Ø260	1	78	Tuerca M6	2
25	Manivela izquierda 7.9"	1	79	Tuerca de brida M10x1,0	2
26	Manivela derecha 7.9"	1	80	Enchufe ciego redondo Ø25	2
27	Cable de tensión L=800mm	1	81	Placa de conexión de peldaños	2
28	L=585mm pomo de resistencia	1	82	Arandela Ø8xØ16x1,5	4
29	Arandela plana Ø520x1,0	1	83	Tuerca de brida M10x1,25	2
30	Tornillo M5x20	1	84	Tapa de la manivela 1	2
31	Ordenador	1	85	Tapa de manivela 2	2
32	Cable del sensor L=500mm	1	86	Tornillo Phillips ST4.2x25	7
33	Extensión del cable del sensor L=950mm	1	87	Tornillo autorroscante ST4.2x25	8
34	Tornillo cruzado M5x10	2	88	Tapas redondas para el estabilizador trasero Ø60	4
35	Sensor de impulsos con cable L=600mm	2	89	Tuerca M10	6
36	Espuma Ø31xØ24x450	2	90	Reposapiés Ø38xM10	6
37	Tornillo ST4.2x20	2	91	Tornillo autorroscante ST4.2x12	8
38	Arandela Ø5xØ9x1.0	10	92	Tornillo hexagonal M6x15	4
39	Tornillo M8x15	8	93	Tuerca de nylon M6	4
40	Arandela elástica Ø8xØ16x1,5	2	94	Tornillo M8x20	4
41	Soporte de espuma Ø31xØ38x450	2	95	Rodamiento 6003Z	2
42	Cubierta del cable Ø40xØ16x59	2	96	Anillo de seguridad Ø17	2
43	Arandela de arco Ø16xØ26x0.3	6	97	Arandela de arco Ø22xØ17x0,3	1
44	Manguito de acero Ø33x14	12	98	Tornillo exterior M10x78	2
45	Arandela semicircular	2	99	Manguito móvil Ø18xØ10.2x28.2	4
46	Arandela grande Ø10xØ25x2.0	4	100	Rodamiento 6002	4
47	Arandela elástica Ø10	2	101	Rodillos de transporte Ø61x50.5	2
48	Tornillo M10x20	2	102	Tuerca de nylon M10	2
49	Tornillo M8x40	4	103	Estabilizador trasero	1
50	Arandela de arco Ø8xØ20x1,5	10	104	Pomo M12*65	1
51	Tuerca de sombrerete M8	8	105	Tornillo hexagonal M8*55	2
52	Tapa del asa Ø25	2	106	Tapa cuadrada 30*30	2
53	Tapón de bola Ø50	2	107	Enchufe ciego redondo Ø50	2
54	Arandela elástica Ø8	14	108	Casquillo Ø18*Ø14*Ø8*10	4

**Paso 1** Montaje del estabilizador delantero y del bastidor auxiliar trasero

1. Fije el estabilizador delantero (13) al bastidor principal (1) utilizando dos pernos M8×75 (57), dos arandelas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) y dos tuercas M8 (51). Apriete y asegure la conexión con una llave Allen.
2. Fijar dos estriberas $\Phi 38 \times M10$ (90) al estabilizador trasero (103) y dos estriberas $\Phi 38 \times M10$ (90) al subchasis trasero (2).
3. Conecte el estabilizador trasero (103) al bastidor principal (1) utilizando dos pernos M8×75 (57), dos arandelas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) y dos tuercas M8 (51). Apriete y asegure la conexión con una llave Allen.
4. Fije el subchasis trasero (2) al estabilizador trasero (103) utilizando dos tornillos hexagonales M8×55 (105) y dos tuercas M8 (74). Apriételos y fíjelos con una llave Allen.
5. Además, atornille el subchasis trasero (2) al estabilizador trasero (103) con un pomo M12×65 (104).

Paso 2 Montaje del montante delantero

1. Retire los seis tornillos hexagonales M8×15 (39) previamente fijados, seis arandelas elásticas $\Phi 8$ (54), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) y dos arandelas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) del tubo del bastidor principal (1) utilizando una llave Allen.
 2. Conecte el cable del sensor (32) a la extensión del cable del sensor (33).
- ⚠ IMPORTANTE: Gire el mando de control de tensión (28) hasta el nivel 8.
3. Fije la parte inferior del pomo de control de tensión (28) al bloqueo del cable de tensión (27). A continuación, tire del pomo (28) hacia arriba e insértelo en el soporte metálico para el cable tensor (27). Después de insertar el pomo, bájelo para asentarlo correctamente en el soporte.
 4. Una vez que el cable tensor esté correctamente conectado, fije la columna delantera (3) al tubo del bastidor principal (1) utilizando seis tornillos hexagonales M8×15 (39), seis arandelas elásticas $\Phi 8$ (54), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) y dos arandelas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50).

⚠ NOTA: No apriete todavía los pernos hexagonales (39), las arandelas elásticas (54), las arandelas planas (55) ni las arandelas (50).

Paso 3 Barandilla izquierda y derecha, montar y conectar barandilla izquierda y derecha

1. Desatornille los dos tornillos hexagonales M10×20 (48) previamente atornillados, las dos arandelas elásticas $\Phi 10$ (47), las dos arandelas grandes $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) y dos arandelas en forma de D (45) de la barra giratoria.
 2. Deslice el pasamanos izquierdo y conéctelo a los componentes (5) y (7), y el pasamanos derecho a los componentes (6) y (8). A continuación, fije ambos pasamanos a la barra pivotante utilizando dos tornillos hexagonales M10×20 (48), dos arandelas elásticas (47), dos arandelas grandes $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) y dos arandelas en forma de D (45). Apriete y fije todas las conexiones con una llave Allen S6.
 3. Retire dos arandelas onduladas $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), dos placas de conexión para el pedal (81), dos arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) y seis tornillos hexagonales M8×15 (62).
 4. Coloque dos arandelas onduladas $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) en los reposapiés (7) y (8) y, a continuación, introduzca los reposapiés (9) y (10).
 5. Fije las placas de conexión de los pedales (81) a los reposapiés izquierdo y derecho (7 y 8) utilizando dos arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) y seis tornillos hexagonales M8×15 (62). Apriete y fije las conexiones con una llave Allen S6.
 6. Repita el paso 3: retire dos arandelas onduladas $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), dos placas de conexión para el pedal (81), dos arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) y seis tornillos hexagonales M8×15 (62).
 7. Vuelva a colocar las arandelas onduladas $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) en los reposapiés (7) y (8) y, a continuación, introduzca los reposapiés (9) y (10).
 8. Fije las placas de conexión de los pedales (81) a los reposapiés izquierdo y derecho (7 y 8) utilizando dos arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), cuatro arandelas planas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) y seis tornillos hexagonales M8×15 (62). Apriete y fije las conexiones con una llave Allen S6.
 9. Retire las dos arandelas elásticas de $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) y las dos tuercas de nailon de $1/2"$ (66 y 67) de los dos pernos hexagonales (63 y 64).
 10. Fije los reposapiés izquierdo y derecho (9 y 10) a las manivelas izquierda y derecha (25 y 26) utilizando dos pernos hexagonales (63 y 64), dos arandelas onduladas $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), dos arandelas elásticas $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) y dos tuercas de nylon $1/2"$ (66 y 67). Apriete y fije las conexiones con una llave Allen S8 y una llave de tuercas.
- ⚠ IMPORTANTE: Apriete el tornillo hexagonal izquierdo (63) en el sentido contrario a las agujas del reloj, todo lo que pueda. A continuación, asegure la conexión apretando la tuerca de nailon (66) en el sentido de las agujas del reloj.
11. Apriete el tornillo hexagonal derecho (64) en el sentido de las agujas del reloj, todo lo que pueda. A continuación, asegure la conexión apretando la tuerca de nailon (67) en sentido antihorario.
 12. Asegúrese de que las ruedas derecha e izquierda en movimiento (9 y 10) están en el centro de los raíles del subchasis trasero. A continuación, apriete y fije todos los tornillos hexagonales (39), arandelas elásticas (54), arandelas planas (55) y arandelas curvadas (50) en el montante delantero (3) con una llave Allen S6.

Paso 4 Instalación de las empuñaduras y los pedales

1. Fije los soportes (11) y (12) a los tubos del pasamanos (5) y (6) utilizando cuatro pernos M8×40 (49), cuatro arandelas curvadas $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) y cuatro tuercas M8 (51). Apriete y fije las conexiones utilizando una llave de estrella con destornillador Phillips y una llave Allen S6.
2. Retire los cuatro tornillos hexagonales M8×20 (94) de los reposapiés derecho e izquierdo (7 y 8).
3. Fije los pedales derecho e izquierdo (18 y 19) a los respectivos estribos (7 y 8) con cuatro tornillos hexagonales M8×20 (94). Apriete y fije las conexiones con una llave Allen S6.

Paso 5 Instalación del soporte y del ordenador

1. Retire dos tornillos Phillips M5×10 (34) del ordenador (31) y dos tornillos hexagonales M8×15 (39) y dos arandelas curvadas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40) del montante delantero (3).
2. Coloque el pulsómetro con el cableado (35) en el interior del montante delantero (3) y, a continuación, tire de los cables hacia arriba.
3. Fije el soporte (4) a la placa de montaje del montante delantero (3) con dos tornillos hexagonales M8×15 (39) y dos arandelas curvadas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Apriete y fije las conexiones con una llave Allen S6.
4. Conecte la extensión del cable del sensor (33) y el cable del sensor de frecuencia cardíaca (35) a los cables que salen del computador (31). Coloque todos los cables en el pilar delantero (3) y, a continuación, fije el ordenador (31) a la parte superior del pilar utilizando dos tornillos Phillips M5×10 (34). Apriételos y fíjelos con una llave de estrella o un destornillador Phillips.

6. ESQUEMA DE**PLEGADO:**

Desenrosque el pomo M12×65 (104) Y gire el bastidor auxiliar trasero (2) hasta la posición indicada. A continuación, apriete el bastidor (2) al estabilizador trasero (103) con el pomo M12×65 (104).

**ORDENADOR:****Botones:**

1. MODO - Botón para cambiar la visualización y confirmar el ajuste.

2. RECOVERY / UP - Durante el ajuste, pulse el botón para aumentar el valor de la unidad de tiempo, distancia, calorías o temperatura ($^{\circ}\text{C}^{\circ}\text{F}$). Fuera del modo de ajuste, el botón activa y desactiva la función de puesta a cero "BODYFAT" del sensor de ritmo cardíaco.
3. ABAJO - Durante el ajuste, pulse el botón para disminuir el número de unidades de tiempo, distancia, calorías o temperatura.
4. RESET / IR
 - Durante el ajuste, pulse el botón para restablecer los ajustes de tiempo, distancia o calorías.
 - En los ajustes de la prueba de grasa corporal, pulse el botón para iniciar la prueba.
 - Durante la monitorización, mantenga pulsado el botón durante 3 segundos para poner todos los valores a 0.
5. GRASA CORPORAL - En reposo, pulse el botón para entrar/salir de los ajustes de la prueba de grasa corporal.

CARACTERÍSTICAS:**1. VELOCIDAD / CONTENIDO DE GRASA CORPORAL**

- Indicación de la velocidad en el intervalo 0,0-99,9 km/h. La frecuencia máxima de la señal recibida es de 1500 rpm.
- Indicación de las revoluciones por minuto (RPM) actuales durante el ejercicio - refleja la frecuencia de pedaleo. Rango: 0-1500 rpm.
- Visualización del contenido de grasa corporal.

2. TIEMPO / IMC

- Medición del tiempo total de entrenamiento. Intervalo: 0-99 minutos 59 segundos.
- El tiempo de entrenamiento puede programarse. 10 segundos antes del final, el aparato señalará el final del entrenamiento. Intervalo: 0-99 minutos.
- Visualización del índice de masa corporal (IMC).

3. DISTANCIA / BMR

- Medición de la distancia total recorrida. Alcance: 0-99,9 km.
- La distancia puede programarse. 10 segundos antes del final, el aparato señalará el final. Distancia máxima: 99,9 km.
- Visualización del metabolismo basal (BMR).

4. CALORÍAS / TEMPERATURA

- Medición del número total de calorías quemadas durante un entrenamiento. Intervalo: 0-999 kcal.
- Se puede programar el número de calorías. 10 segundos antes del final del entrenamiento, el aparato señalará el final del entrenamiento.
- Visualización de la temperatura ambiente (TEMP).

5. PULS

- Medición del pulso en el intervalo de 40-240 pulsaciones por minuto.
- Si no se detecta un pulso en 60 segundos, la pantalla mostrará "P". Para volver a realizar la prueba, pulse "ARRIBA" o "ABAJO".

6. ENCENDIDO/APAGADO Y ARRANQUE/PARADA AUTOMÁTICOS

- Si no hay actividad durante 8 minutos, el aparato se apagará automáticamente y se borrará la memoria (excepto para los datos de temperatura y grasa corporal).
- Cuando reanudes el entrenamiento, el monitor se reiniciará automáticamente.

OPERACIONES:**1. PUESTA EN MARCHA**

Pulse el botón "MODE" para seleccionar el parámetro a ajustar. Utilice los botones ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor preferido. Si mantiene pulsado el botón, el valor aumentará o disminuirá más rápidamente. Para borrar los datos ajustados, pulse "RESET".

2. PULS

Antes de iniciar la medición, pulse cualquier botón para que la "P" de la pantalla cambie a "0". A continuación, coloque las manos sobre los sensores. Después de aproximadamente 3-4 segundos, el pulso actual aparecerá en la pantalla.

Nota: el valor inicial puede estar sobreestimado - se estabilizará después de 2-3 segundos. El sensor no está diseñado para fines médicos.

Nota: si el dispositivo tiene un sensor inalámbrico en el cinturón, humedezca los electrodos en el lado del cuerpo y ajuste el cinturón para que quede bien ajustado debajo del pecho.

3. RETORNO AL PULSO DE REPOSO

En el modo de reposo del aparato, mida su pulso de acuerdo con las instrucciones anteriores y, a continuación, pulse "RECOVERY/UP". La pantalla iniciará una cuenta atrás de 60 segundos. Mantenga las manos en los sensores hasta que finalice la cuenta atrás. Al final, el resultado del retorno a la frecuencia cardíaca en reposo se mostrará en una escala de F1 (la más rápida) a F6. Pulse de nuevo "RECOVERY/UP" para salir del modo.

4. MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL, BMI Y BMR

En modo reposo, pulse el botón "BODYFAT" para acceder al modo test. Introduzca los datos del usuario seleccionando secuencialmente el número de usuario (1-8), el peso (kg), la altura (cm), la edad (años) y el sexo. Utilice el botón "MODOS" para pasar al siguiente parámetro. Modifique los valores con "RECUPERAR/ARRIBA" (aumentar) y "ABAJO" (disminuir).

Una vez finalizados los ajustes, coja los sensores de pulso y pulse "RESET/GO". Después de aproximadamente 6 segundos, el resultado aparecerá en la pantalla. Pulse "BODYFAT" de nuevo para completar la prueba.

Nota: Si no se realiza ninguna acción durante 10 segundos, la prueba finaliza automáticamente.

Si se produce inactividad durante 10 segundos durante una medición de grasa corporal, aparecerá el mensaje de error Er.1.

5. SISTEMA DE AUDIO

Conecta el cable de audio al reproductor y, a continuación, enciende el interruptor de audio situado en la parte derecha del training computer.

TABLA DE GRASA CORPORAL:

Sexo/ Edad	Bajo peso	Peso Correcto	Sobrepeso	Obesidad	Obesidad grave
Hombre/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Hombre/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Mujer/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Mujer/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / REPRODUCCIÓN DE MÚSICA

Una vez conectado el dispositivo con el cable estéreo, enciende el interruptor situado en el lado derecho del ordenador y empieza a reproducir música en el dispositivo.

SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA

Si la pantalla empieza a parpadear o a desvanecerse, retire las pilas y sustitúyalas por pilas nuevas AA UM3 R6 o AAA UM4 R03, según el tipo utilizado en el kit.

CONSERVACIÓN

Un mantenimiento adecuado es crucial para la longevidad de la máquina. La negligencia a este respecto puede provocar daños en la cinta de correr y acortar su vida útil. Todos los componentes deben inspeccionarse y apretarse con regularidad. Las piezas desgastadas deben sustituirse inmediatamente.

LIMPIEZA

La limpieza periódica de la correa de rodadura y su entorno contribuye significativamente a la longevidad de la máquina.

⚠Nota: La cinta de correr debe estar desconectada durante la limpieza para evitar el riesgo de descarga eléctrica.

Después de cada entrenamiento, limpie la consola y otras superficies de la unidad con un paño suave, limpio y húmedo para eliminar el sudor.

⚠Nota: No utilice detergentes ni disolventes fuertes. Evite que los líquidos entren en contacto con el ordenador y no lo exponga a la luz solar directa.

Se recomienda utilizar una alfombrilla debajo de la cinta para facilitar la limpieza. El calzado deportivo puede traer suciedad que se introduce bajo la cinta de correr. Una vez a la semana, la superficie bajo la cinta y la alfombrilla protectora deben limpiarse a fondo.

Datos técnicos:

Dimensiones: 181 x 67 x 174 cm

Peso máximo del usuario: 110 kg Peso neto: 48 kg Peso bruto: 60 kg

OHUTUSEGA SEOTUD KAALUTLUSED

1. Lugege kasutusjuhend enne esimest kasutamist hoolikalt läbi ja hoidke see edaspidiseks alles.
2. Tuleb arvestada kõiki hoiatusi ja ettevaatusabinõusid, sealhulgas montaažietappe. Masinat tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel.
3. Teie enda ohutust silmas pidades monteeringe ja kasutage toodet vastavalt käesolevatele juhistele. Teavitage kõiki kasutajaid ohutu kasutamise põhimõtetest.
4. Hoidke masin lastele ja loomadele kättesaamatus kohas. Lapsi ei tohiks lasta masina lähedusse ilma järelevalveta. Ainult täiskasvanu peaks masinat kokku panema ja kasutama.
5. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga - eriti kui teil on mõni tervislik seisund või kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset.
6. Jälgige hoolikalt oma keha reaktsioone. Kui teil tekib ebamugavustunne (valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südametegevus, hingeldus, iiveldus, pearinglus), lõpetage kohe treening. Ebaõige treening võib põhjustada tõsiseid terviseprobleeme või vigastusi.
7. Asetage masin tasasele, kuivale ja puhtale pinnale, tagades ohutuse suurendamiseks vähemalt 0,6 m vaba ruumi masina ümber.
8. Tuleks kasutada sobivaid spordiriideid ja -jalanõusid. Vältige liiga lahtiseid riideid, mis võivad kinni jääda masina liikuvatesse osadesse.
9. Masinat ei tohi kasutada välitingimustes.
10. Enne iga treeningut kontrollige seadet kahjustuste või kulumismärkide suhtes.
11. Kui ilmnevad teravad servad, lõpetage kohe kasutamine.
12. Kui masin hakkab tegema ebatavalisi helisid, lõpetage treening ja kontrollige masinat.
13. Ükski liikuv või reguleeritav osa ei tohi väljaulatuvalt väljaulatada ega piirata kasutaja liikumisvabadust. Masinat võib korraga kasutada ainult üks inimene.
14. Seadme pidurdamine ei sõltu kiirusest.
15. Masin ei ole ette nähtud terapeutilistel eesmärkidel.
16. Seadme tõstmisel või transportimisel tuleb olla ettevaatlik, et vältida seljavigastusi. Soovitav on kasutada õigeid tõstmistehnikaid või lasta teisel isikul teid abistada.
17. Keelatud on teha muudatusi toote disainis. Kui on vaja remonti või kohandusi, pöörduge volitatud teeninduskeskuse poole.
18. Maksimaalne kasutajakaal: 110 kg.
19. Seade on klassifitseeritud HC-klassiks vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on mõeldud koduseks kasutamiseks. Seadet ei tohi kasutada terapeutilistel ega rehabilitatsioonieesmärkidel.

HOIATUS! Südame löögisageduse jälgimine ei pruugi olla täiesti täpne. Ületreenimine võib põhjustada tõsiseid vigastusi või isegi surma. Kui tunnete end halvasti, lõpetage kohe treenimine.

OSADE LOETELU:

Lp.	Kirjeldus	Kogus	Lp.	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1	55	Seibiga Ø8xΦ20x1,5	14
2	Tagumine klamber	1	56	Ristpeakruvi ST2.9x15	2
3	Esikolonn	1	57	Kruvi M8x75	4
4	Käepidemed	1	58	Kuuskantkruvi M8*40	2
5	Vasakpoolne haare	1	59	Rattad Φ70	2
6	Õige käepide	1	60	Hülss Φ28xΦ16x16	8
7	Link vasakpoolsele kõvakinnitusele	1	61	Puks F15.8x50	4
8	Parempoolse astme tugiliitmik	1	62	Kruvi M8x15	14
9	Vasakpoolne jalatugi	1	63	Vasakpoolne kuuskantkruvi	1
10	Paremal jalatugi	1	64	Õige kuuskantkruvi	1
11	Vasakpoolne haare	1	65	Vedru seibiga 1/2 "xØ2.0	2
12	Parempoolne käepide	1	66	Vasakpoolne 1/2" nailonmutter	1
13	Eesmine stabilisaator	1	67	Parem 1/2" nailonmutter	1
14	Sammuühendus	2	68	Kuuskantkruvi M8*20	1
15	Vasakpoolne kettakaitse	1	69	Surveplaat	1
16	Õige keti kaitse	1	70	Silmapolt M8x50	1
17	Pöördalust	2	71	Surveratas Φ43xΦ34x24	1
18	Vasakpoolne pedaali	1	72	Lame alusrõngas Φ6xΦ12xØ1.0	1
19	Õige pedaali	1	73	Kruvi M6x12	1
20	Alumiiniumriba 500x25	2	74	Nailonmutter M8	7
21	Kiilrihma riimaratas Φ260	1	75	Silmapolt M6x36	2
22	Telg	1	76	Klamber	2
23	Vöö PJ6/400	1	77	Vedrustusrõngas Φ6	6
24	Magnetrasas Φ260	1	78	Mutter M6	2
25	Vasakpoolne väntvõlli 7.9"	1	79	Flanšimutter M10x1,0	2
26	Parem väntvõlli 7.9"	1	80	Ümmargune pime pistik Φ25	2
27	Pingutuskaabel L=800mm	1	81	Astmeline ühendusplaat	2
28	L=585mm vastupanunupp	1	82	Seibiga Φ8xΦ16x1.5	4
29	Lame alusrõngas Φ520x1.0	1	83	Flanšimutter M10x1,25	2
30	Kruvi M5x20	1	84	Kurblikate 1	2
31	Arvuti	1	85	Kurblikate 2	2
32	Anduri kaabel L=500mm	1	86	Phillips kruvi ST4.2x25	7
33	Pikendusanduri traat L=950mm	1	87	Isekeermestav kruvi ST4.2x25	8
34	Ristpolt M5x10	2	88	Tagumise stabilisaatori ümmargused otsaklapid Φ60	4
35	Impulssandur koos kaabliga L=600mm	2	89	M10 mutter	6
36	Vahtmaterjal Φ31xΦ24x450	2	90	Jalgade tugi Φ38xM10	6
37	Kruvi ST4.2x20	2	91	Isekeermestav kruvi ST4.2x12	8
38	Seibiga Φ5xΦ9x1.0	10	92	Kuuskantpolt M6x15	4
39	Kruvi M8x15	8	93	Nailonmutter M6	4
40	Vedrustusrõngas Φ8xΦ16x1,5	2	94	Kruvi M8x20	4
41	Vahtkattematerjalide hoidja Φ31xΦ38x450	2	95	Laager 6003Z	2
42	Kaabli ümbris Φ40xΦ16x59	2	96	Turvarõngas Φ17	2
43	Kaarepesu Φ16xΦ26x0,3	6	97	Kaarepesu Φ22xΦ17x0,3	1
44	Terasest hülss Φ33x14	12	98	Väline polt M10x78	2
45	Poolkeraamiline allasõrestik	2	99	Liigutatav varukas Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Suur pesumasin Φ10xΦ25x2.0	4	100	Laager 6002	4
47	Vedrustusrõngas Φ10	2	101	Transpordirullid Φ61x50.5	2
48	Kruvi M10x20	2	102	Nailonmutter M10	2
49	Kruvi M8x40	4	103	Tagumise stabilisaator	1
50	Kaarepesu Φ8xΦ20x1,5	10	104	Nupp M12*65	1
51	M8 mutter M8	8	105	Kuuskantkruvi M8*55	2
52	Käepideme kork Φ25	2	106	Nelinurkne otsakork 30*30	2
53	Kuulapistik Φ50	2	107	Ümmargune pime pistik Φ50	2
54	Vedru seibiga Φ8	14	108	Puks Φ18*Φ14*Φ8*10	4



1. samm Eesmise stabilisaatori ja tagumise tugiraami paigaldamine

1. Kinnitage esistabilisaator (13) põhiraami (1) külge kahe M8×75 poldi (57), kahe Φ8×Φ20×1,5 seibiga (50) ja kahe M8 mutriga (51). Pingutage ja kinnitage ühendus kuuskantvõtmega.
2. Kinnitage kaks jalatuge Φ38×M10 (90) tagumise stabilisaatori (103) külge ja kaks jalatuge Φ38×M10 (90) tagumise tugiraami (2) külge.
3. Ühendage tagumise stabilisaator (103) põhiraami (1) külge kahe M8×75 poldi (57), kahe Φ8×Φ20×1,5 seibiga (50) ja kahe M8 mutriga (51). Pingutage ja kinnitage ühendus kuuskantvõtmega.
4. Kinnitage tagumise tugiraam (2) tagumise stabilisaatori (103) külge kahe M8×55 kuuskantpoldi (105) ja kahe M8 nailonmutri (74) abil. Pingutage ja kinnitage kuuskantvõtmega.
5. Lisaks kruvige tagumine tugiraam (2) tagumise stabilisaatori (103) külge, kasutades M12×65 nuppu (104).

Samm 2 Esisamba paigaldamine

1. Eemaldage eelnevalt kinnitatud kuus kuuskantpoldi M8×15 (39), kuus vedruseibikut Φ8 (54), neli lamedat seibikut Φ8×Φ20×1,5 (55) ja kaks seibikut Φ8×Φ20×1,5 (50) raami põhitoru (1) küljest, kasutades selleks kuuskantvõtit.
2. Ühendage andurikaabel (32) andurikaabli pikendusega (33).

⚠ TÄHELEPANU: keerake pinget reguleerimise nupp (28) tasemele 8.

3. Kinnitage pinget reguleeriva nupu (28) alumine osa pingetrossi lukustusse (27). Seejärel tõmmake nuppu (28) ülespoole ja sisestage see pingutuskabli metallhoidikusse (27). Pärast nupu sisestamist laske see alla, et see korralikult hoidikusse istuks.
4. Kui pingutuskabel on korralikult ühendatud, kinnitage esisambas (3) kuue M8×15 kuuskantkruviga (39), kuue kuuskantkruviga (4) ja kuue kuuskantkruviga (5) raami põhitoru (1) külge.

Φ8 vedruseibid (54), neli Φ8×Φ20×1,5 lamedaid seibid (55) ja kaks Φ8×Φ20×1,5 seibid (50).

⚠ MÄRKUS: Ärge pingutage veel kuuskantpoltide (39), vedruseibide (54), lamedaid seibisid (55) ega seibisid (50).

Samm 3 Vasak ja parem käsipuu, monteeringe ja ühendage vasak ja parem käsipuu.

1. Keerake lahti kaks eelnevalt kruvitud kuuskantpoldi M10×20 (48), kaks vedruseibikut Φ10 (47), kaks suurt seibikut Φ10×Φ25×2,0 (46) ja kaks D-kujulist seibikut (45) pöördele.
2. Lükake vasakpoolne käsipuu sisse ja ühendage see komponentidega (5) ja (7) ning parempoolne käsipuu komponentidega (6) ja (8). Seejärel kinnitage mõlemad käsipuud kahe M10×20 kuuskantpoldi (48), kahe vedruseibi (47), kahe suure seibiga Φ10×Φ25×2,0 mm ja kahe kuuskantpoltiga (48) külge. (46) ja kaks D-kujulist seibikut (45). Pingutage ja kinnitage kõik ühendused S6 mutrivõtmega.
3. Eemaldage kaks lainelist seibikut Φ16×Φ26×0,3 (43), kaks pedaali ühendusplaati (81), kaks lamedaid seibikuid Φ8×Φ20×1,5 (55), neli lamedaid seibikuid Φ8×Φ16×1,5 (82) ja kuus kuuskantkruvi M8×15 (62).
4. Asetage kaks lainelist seibikut Φ16×Φ26×0,3 (43) jalapealsetele (7) ja (8) ning lükake seejärel jalapealsed (9) ja (10) sisse.
5. Kinnitage pedaali ühendusplaadid (81) vasaku ja parema jalatõe (7 ja 8) külge, kasutades kahte Φ8×Φ20×1,5 lamedaid seibikuid (55), nelja Φ8×Φ16×1,5 lamedaid seibikuid (82) ja kuut M8×15 kuuskantkruvi (62). Pingutage ja kinnitage ühendused S6 kuuskantvõtmega.
6. Korrake sammu 3: eemaldage kaks lainelist seibikut Φ16×Φ26×0,3 (43), kaks pedaali ühendusplaati (81), kaks lamedaid seibikuid Φ8×Φ20×1,5 (55), neli lamedaid seibikuid Φ8×Φ16×1,5 (82) ja kuus kuuskantkruvi M8×15 (62).
7. Paigaldage soonilised seibid Φ16×Φ26×0,3 (43) uuesti jalatsitele (7) ja (8) ning lükake seejärel jalatsid (9) ja (10) sisse.
8. Kinnitage pedaali ühendusplaadid (81) vasaku ja parema jalatõe (7 ja 8) külge, kasutades kahte Φ8×Φ20×1,5 lamedaid seibikuid (55), nelja Φ8×Φ16×1,5 lamedaid seibikuid (82) ja kuut M8×15 kuuskantkruvi (62). Pingutage ja kinnitage ühendused S6 kuuskantvõtmega.
9. Eemaldage kaks 1/2"×62,0 vedruseibi (65) ja kaks 1/2" nailonmutrit (66 ja 67) kahelt kuuskantpoldilt (63 ja 64).
10. Kinnitage vasak ja parem jalatsitugi (9 ja 10) vasaku ja parema käepideme (25 ja 26) külge kahe kuuskantpoldi (63 ja 64), kahe lainelise seibiga Φ16×Φ26×0,3 (43), kahe vedruseibiga 1/2"×62,0 (65) ja kahe nailonmutriga 1/2" (66 ja 67). Pingutage ja kinnitage ühendused, kasutades S8 mutrivõtit ja mutrivõtit.

⚠ TÄHELEPANU: Pingutage vasakpoolset kuuskantpolti (63) vastupäeva - nii tugevalt kui võimalik. Seejärel kinnitage ühendus, pingutades nailonmutrit (66) päripäeva.

11. Pingutage parempoolset kuuskantpolti (64) päripäeva - nii tihedalt kui võimalik. Seejärel kinnitage ühendus, pingutades nailonmutrit (67) vastupäeva.

12. Veenduge, et liikuvad parem ja vasak ratas (9 ja 10) oleksid tagumise tugiraami rõõbaste keskel. Seejärel pingutage ja kinnitage kõik kuuskantpoldid (39), vedruseibid (54), lamedaid seibid (55) ja kumerad seibid (50) esipostil (3), kasutades S6 kuuskantvõtit.

Samm 4 Käepideme ja pedaali paigaldamine

1. Kinnitage klambrid (11) ja (12) käsipuu torude (5) ja (6) külge, kasutades nelja M8×40 poldi (49), nelja Φ8×Φ20×1,5 kumerat seibikut (50) ja nelja M8 mutrit (51). Pingutage ja kinnitage ühendused, kasutades rõngasvõtit Phillips-kruvikeerajaga ja kuuskantvõtit S6.
2. Eemaldage neli kuuskantkruvi M8×20 (94) paremast ja vasakust jalapeast (7 ja 8).
3. Kinnitage parem ja vasakpoolne pedaal (18 ja 19) nelja M8×20 kuuskantkruviga (94) vastavate jalatugede (7 ja 8) külge. Pingutage ja kinnitage ühendused S6 kuuskantvõtmega.

5. samm Konsooli ja arvuti paigaldamine

1. Eemaldage kaks M5×10 Phillips-kruvi (34) arvutist (31) ning kaks M8×15 kuuskantkruvi (39) ja kaks Φ8×Φ16×1,5 kumerat seibikut (40) esisambast (3).
2. Asetage pulsimeetri koos juhtmetega (35) esisamba (3) sisse ja tõmmake juhtmed ülespoole.
3. Kinnitage klamber (4) kahe kuuskantkruviga M8×15 (39) ja kahe kumerate seibidega Φ8×Φ16×1,5 esisambale (3).
4. Ühendage andurikaabli pikendus (33) ja südame löögisageduse anduri kaabel (35) arvutist (31) väljuvate kaablitega. Asetage kõik kaablid esisambasse (3), seejärel kinnitage arvuti (31) kahe M5×10 Phillips-kruvi (34) abil samba ülaosale. Pingutage ja kinnitage, kasutades rõngasvõtit või ristkruvikeerajat.

6. KOKKUPANDAV

SKHEEM:

Keerake M12×65 nupp (104) lahti JA keerake tagumine alusraam (2) näidatud asendisse. Seejärel pingutage raam (2) tagumise stabilisaatori (103) külge M12×65 nupu (104) abil.



COMPUTER:

Nupud:

1. MODE - nupp ekraani muutmiseks ja seadistuse kinnitamiseks.

2. REKLAAM / UP - Vajutage seadistamise ajal nuppu, et suurendada aja, distantssi, kalorite või temperatuuri ühiku väärtust (°C/°F) Väljaspool seadistusrežiimi aktiveerib ja deaktiveerib nuppu südame löögisageduse anduri "BODYFAT" lähtestamise funktsiooni.

3. DOWN - Vajutage seadistamise ajal nuppu, et vähendada aja, vahemaa, kalorite või temperatuuri ühikute arvu.

4. RESET / GO

- Vajutage seadistamise ajal nuppu, et lähtestada aja, distantssi või kalorite seaded.
- Vajutage keharasva testi seadetes nuppu, et alustada testi.
- Seire ajal hoidke nuppu 3 sekundit all, et seada kõik väärtused 0-le.

5. BODYFAT - vajutage puhkeolekus nuppu, et siseneda/väljuda keharasva testi seadetest.

OMADUSED:**1. KIIRUS / KEHARASVASISALDUS**

- Kiiruse näitamine vahemikus 0,0-99,9 km/h. Vastuvõetud signaali maksimaalne sagedus on 1500 rpm.
- Praeguse pöörde minutis (RPM) näitamine treeningu ajal - kajastab pedaalimise sagedust. Vahemik: 0-1500 rpm.
- Keharasvasisalduse kuvamine.

2. TIME / BMI

- Kogu treeningaja mõõtmine. Vahemik: 0-99 minutit 59 sekundit.
- Treeningu aega saab programmeerida. 10 sekundit enne lõppu annab seade märku treeningu lõpust. Vahemik: 0-99 minutit.
- Kehamassiindeksi (KMI) kuvamine.

3. DISTANTS / BMR

- Kogu läbitud vahemaa mõõtmine. Vahemik: 0-99,9 km.
- Kaugust saab programmeerida. 10 sekundit enne lõppu annab seade märku lõpust. Maksimaalne vahemaa: 99,9 km.
- Baasainevahetuse (BMR) näitamine.

4. KALORID / TEMPERATUUR

- Treeningu ajal põletatud kalorite koguarvu mõõtmine. Vahemik: 0-999 kcal.
- Kalorite arvu saab programmeerida. 10 sekundit enne treeningu lõppu annab seade märku treeningu lõppemisest.
- Ümbritseva temperatuuri (TEMP) kuvamine.

5. PULS

- Pulsi mõõtmine vahemikus 40-240 lööki minutis.
- Kui 60 sekundi jooksul ei tuvastata impulssi, kuvatakse ekraanil "P". Uuesti testimiseks vajutage "UP" või "DOWN".

6. AUTOMAATNE SISSE/VÄLJA LÜLITAMINE JA AUTOMAATNE KÄIVITAMINE/PEATAMINE

- Kui 8 minuti jooksul ei toimu mingit tegevust, lülitub seade automaatselt välja ja mälu kustutatakse (välja arvatud temperatuuri ja keharasva andmed).
- Kui jätkate treeningut, käivitub monitor automaatselt uuesti.

TOIMINGUD:**1. ÜLESANDMINE**

Vajutage nuppu "MODE", et valida seadistatav parameeter. Eelistatud väärtuse seadmiseks kasutage nuppe UP/DOWN. Nuppu all hoides suurendatakse või vähendatakse väärtust kiiremini. Seadistatud andmete kustutamiseks vajutage nuppu "RESET".

2. PULS

Enne mõõtmise alustamist vajutage mis tahes nuppu, et ekraanil olev "P" muutuks "0" peale. Seejärel asetage käed anduritele. Umbes 3-4 sekundi pärast ilmub ekraanile praegune impulss.

Märkus: algväärtus võib olla ülehinnatud - see stabiliseerub 2-3 sekundi pärast. Andur ei ole ette nähtud meditsiinilistel eesmärkidel.

Märkus: kui seadmel on võõs traadita andur, niisutage elektroodid keha poolel ja reguleerige vöö nii, et see sobiks tihedalt rinna alla.

3. TAGASIPOORDUMINE PUHKEPULSSI JUURDE

Seadme puhkeolekus mõõtke oma pulssi vastavalt ülaltoodud juhistele ja seejärel vajutage "RECOVERY/UP". Ekraan hakkab 60 sekundit tagasi lugema. Hoidke käed anduritel, kuni tagasiarvestus lõpeb. Lõpuks kuvatakse puhkeoleku pulsisageduse taastamise tulemus skaalal F1 (kiireim) kuni F6. Režiimist väljumiseks vajutage uuesti "RECOVERY/UP".

4. KEHARASVA, BMI JA BMR MÕÕTMINE

Vajutage puhkeolekus nuppu "BODYFAT", et siseneda testrežiimi. Sisestage kasutaja andmed, valides järjestikku kasutaja numbrit (1-8), kaalu (kg),

piikkuse

(cm), vanuse (aastad) ja soo. Kasutage nuppu "MODE", et liikuda järgmise parameetri juurde. Muutke väärtusi, kasutades "RECOVERY/UP"

(suurendamine) ja "DOWN" (vähendamine).

Kui seadistused on lõpetatud, võtke impulssandurid ja vajutage "RESET/GO". Umbes 6 sekundi pärast ilmub ekraanile tulemus.

Vajutage uuesti "BODYFAT", et lõpetada test.

Märkus: Kui 10 sekundi jooksul ei tehta ühtegi toimingut, lõpetatakse test automaatselt.

Kui keharasva mõõtmise ajal esineb 10 sekundit tegevusetust, ilmub veateade Er.1.

5. AUDIO SÜSTEEM

Ühendage helikaabel mängija külge ja seejärel lülitage sisse õppearvuti paremal küljel asuv helilüliti.

KEHARASVA TABEL:

Sugu/ Vanus	Alakaaluline	Kaal Õige	Ülekaaluline	Rasvumine	Raske rasvumine
Mees/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Mees/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Naine/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Naine/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUUSIKA TAASESITUS

Kui olete oma seadme stereokaabli abil ühendanud, lülitage arvuti paremal küljel olev lüliti sisse ja alustage seejärel muusikamängu esitamist seadmes.

AKU VAHETUS

Kui ekraan hakkab vilkuma või tuhmuma, eemaldage patareid ja asendage need uute AA UM3 R6 või AAA UM4 R03 patareidega, olenevalt komplektis kasutatavast tüübist.

KONSERVATSIOON

Õige hooldus on masina pikaealisuse seisukohalt üliluline. Hooletamatus selles osas võib põhjustada jooksulint kahjustada ja lühendada selle kasutusiga. Kõiki komponente tuleb regulaarselt kontrollida ja pingutada. Kulunud osad tuleb viivitamatult välja vahetada.

PUHASTUS

Jooksuva rihma ja selle ümbruse regulaarne puhastamine aitab oluliselt kaasa masina pikaealisusele.

⚠Märkus: Elektrilint peab olema puhastamise ajal välja lülitatud, et vältida elektrilöögi ohtu.

Pärast iga treeningut puhkige korisool ja muud seadme pinnad pehme, puhta ja niiske lapiga, et eemaldada higi.

⚠Märkus: Ärge kasutage tugevaid puhastusvahendeid ega lahusteid. Vältige vedelike kokkupuudet arvutiga ja ärge pange seda otsese päikesevalguse kätte.

Jooksurajal on soovitatav kasutada matti, et seda oleks lihtsam puhastada. Spordijalatsid võivad tuua mustust, mis satub jooksulintide vöö alla. Kord nädalas tuleks jooksulint ja kaitsematt põhjalikult puhastada.

Tehnilised andmed:

Mõõtmed: 181 x 67 x 174 cm

Maksimaalne kasutajakaal: 110 kg Netokaal: 48 kg

Brutokaal: 60 kg

CONSIDÉRATIONS DE SÉCURITÉ

1. Lisez attentivement les instructions avant la première utilisation et conservez-les pour vous y référer ultérieurement.
2. Tous les avertissements et précautions, y compris les étapes d'assemblage, doivent être pris en compte. La machine ne doit être utilisée que pour l'usage auquel elle est destinée.
3. Pour votre propre sécurité, assemblez et utilisez le produit conformément à ces instructions. Informez tous les utilisateurs des principes d'une utilisation sûre.
4. Tenez la machine hors de portée des enfants et des animaux. Les enfants ne doivent pas être autorisés à s'approcher de la machine sans surveillance. Seul un adulte peut assembler et utiliser l'appareil.
5. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin, en particulier si vous souffrez d'une maladie ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
6. Observez attentivement les réactions de votre corps. Si vous ressentez un quelconque malaise (douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, nausées, vertiges), arrêtez immédiatement l'entraînement. Un exercice inadapté peut entraîner de graves problèmes de santé ou des blessures.
7. Placez l'appareil sur une surface plane, sèche et propre, en prévoyant un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'appareil pour plus de sécurité.
8. Il convient d'utiliser des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Évitez les vêtements trop amples qui risquent de se prendre dans les parties mobiles de la machine.
9. L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
10. Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé ou qu'il ne présente pas de signes d'usure.
11. Si des bords tranchants apparaissent, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil.
12. Si l'appareil commence à faire des bruits inhabituels, arrêtez l'exercice et vérifiez l'appareil.
13. Aucune pièce mobile ou réglable ne doit dépasser ou limiter la liberté de mouvement de l'utilisateur. L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
14. Le freinage de l'appareil ne dépend pas de la vitesse.
15. L'appareil n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
16. Il convient d'être prudent lors du levage ou du transport de l'appareil afin d'éviter les blessures au dos. Il est conseillé d'utiliser des techniques de levage appropriées ou de se faire aider par une deuxième personne.
17. Il est interdit d'apporter des modifications à la conception du produit. Si des réparations ou des ajustements sont nécessaires, veuillez contacter un centre de service agréé.
18. Poids maximal de l'utilisateur : 110 kg.
19. L'appareil a été classé dans la catégorie HC conformément à la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques ou de rééducation.

AVERTISSEMENT ! La surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être parfaitement précise. Le surentraînement peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

LISTE DES PIÈCES :

Lp.	Description	Quantité	Lp.	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	55	Rondelle Ø8xΦ20x1,5	14
2	Support arrière	1	56	Vis à tête cruciforme ST2.9x15	2
3	Colonne avant	1	57	Vis M8x75	4
4	Poignées	1	58	Vis hexagonale M8*40	2
5	Poignée gauche	1	59	Roulettes Φ70	2
6	Poignée droite	1	60	Douille Φ28xΦ16x16	8
7	Lien avec le support de bande de roulement gauche	1	61	Douille Φ15.8x50	4
8	Connecteur de support de marche droite	1	62	Vis M8x15	14
9	Repose-pieds gauche	1	63	Vis hexagonale gauche	1
10	Repose-pieds droit	1	64	Vis hexagonale droite	1
11	Poignée gauche	1	65	Rondelle élastique 1/2 "xØ2.0	2
12	Poignée droite	1	66	Ecrou nylon 1/2" pour gaucher	1
13	Stabilisateur avant	1	67	Ecrou nylon 1/2" droit	1
14	Connecteur de marche	2	68	Vis hexagonale M8*20	1
15	Protège-chaîne gauche	1	69	Plaque de pression	1
16	Protection de la chaîne droite	1	70	Boulon à œil M8x50	1
17	Plateau tournant	2	71	Roue de pression Φ43xΦ34x24	1
18	Pédale gauche	1	72	Rondelle plate Φ6xΦ12xØ1.0	1
19	Pédale droite	1	73	Vis M6x12	1
20	Bande d'aluminium 500x25	2	74	Ecrou en nylon M8	7
21	Poulie à courroie trapézoïdale Φ260	1	75	Boulon à œil M6x36	2
22	Axe	1	76	Support	2
23	Courroie PJ6/400	1	77	Rondelle élastique Φ6	6
24	Roue magnétique Φ260	1	78	Ecrou M6	2
25	Manivelle gauche 7,9	1	79	Ecrou à flasque M10x1,0	2
26	Manivelle droite 7.9"	1	80	Bouchon borgne rond Φ25	2
27	Câble de tension L=800mm	1	81	Plaque de raccord de marche	2
28	L=585mm bouton de résistance	1	82	Rondelle Φ8xΦ16x1.5	4
29	Rondelle plate Φ520x1.0	1	83	Écrou à bride M10x1,25	2
30	Vis M5x20	1	84	Couvercle de manivelle 1	2
31	Ordinateur	1	85	Couvercle de manivelle 2	2
32	Câble du capteur L=500mm	1	86	Vis cruciforme ST4.2x25	7
33	Rallonge du câble du capteur L=950mm	1	87	Vis autotaraudeuse ST4.2x25	8
34	Boulon à tête cylindrique M5x10	2	88	Embout ronds pour le stabilisateur arrière Φ60	4
35	Capteur d'impulsion avec câble L=600mm	2	89	Ecrou M10	6
36	Mousse Φ31xΦ24x450	2	90	Repose-pieds Φ38xM10	6
37	Vis ST4.2x20	2	91	Vis autotaraudeuse ST4.2x12	8
38	Rondelle Φ5xΦ9x1,0	10	92	Boulon hexagonal M6x15	4
39	Vis M8x15	8	93	Écrou en nylon M6	4
40	Rondelle élastique Φ8xΦ16x1,5	2	94	Vis M8x20	4
41	Support de mousse Φ31xΦ38x450	2	95	Palier 6003Z	2
42	Gaine de câble Φ40xΦ16x59	2	96	Anneau de sécurité Φ17	2
43	Rondelle d'arc Φ16xΦ26x0,3	6	97	Rondelle en arc Φ22xΦ17x0.3	1
44	Manchon en acier Φ33x14	12	98	Boulon extérieur M10x78	2
45	Rondelle demi-ronde	2	99	Manchon mobile Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Grande rondelle Φ10xΦ25x2.0	4	100	Palier 6002	4
47	Rondelle élastique Φ10	2	101	Rouleaux de transport Φ61x50.5	2
48	Vis M10x20	2	102	Ecrou en nylon M10	2
49	Vis M8x40	4	103	Stabilisateur arrière	1
50	Rondelle arc Φ8xΦ20x1,5	10	104	Bouton M12*65	1
51	Écrou borgne M8	8	105	Vis hexagonale M8*55	2
52	Capuchon de poignée Φ25	2	106	Capuchon d'extrémité carrée 30°30	2
53	Bouchon à bille Φ50	2	107	Bouchon borgne rond Φ50	2
54	Rondelle élastique Φ8	14	108	Douille Ø18*Ø14*Ø8*10	4

**Étape 1** Installation du stabilisateur avant et du sous-châssis arrière

1. Fixez le stabilisateur avant (13) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons M8×75 (57), de deux rondelles Ø8×Φ20×1,5 (50) et de deux écrous M8 (51). Serrez et sécurisez la connexion à l'aide d'une clé Allen.
2. Fixez deux repose-pieds Φ38×M10 (90) au stabilisateur arrière (103) et deux repose-pieds Φ38×M10 (90) au sous-châssis arrière (2).
3. Relier le stabilisateur arrière (103) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons M8×75 (57), de deux rondelles Ø8×Φ20×1,5 (50) et de deux écrous M8 (51). Serrez et sécurisez la connexion à l'aide d'une clé Allen.
4. Fixez le sous-châssis arrière (2) au stabilisateur arrière (103) à l'aide de deux boulons hexagonaux M8×55 (105) et de deux écrous nyloc M8 (74). Serrez et sécurisez à l'aide d'une clé Allen.
5. Visser également le sous-châssis arrière (2) au stabilisateur arrière (103) à l'aide d'un bouton M12×65 (104).

Étape 2 Installation du montant avant

1. Retirez les six boulons hexagonaux M8×15 (39), les six rondelles élastiques Φ8 (54), les quatre rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55) et les deux rondelles Φ8×Φ20×1,5 (50) du tube du cadre principal (1) à l'aide d'une clé Allen.
2. Connecter le câble du capteur (32) à la rallonge du câble du capteur (33).
- ⚠ IMPORTANT : Tourner le bouton de contrôle de la tension (28) au niveau 8.
3. Fixer la partie inférieure du bouton de contrôle de la tension (28) au verrou du câble de tension (27). Tirer ensuite le bouton (28) vers le haut et l'insérer dans le support métallique du câble de tension.
4. Une fois le câble de tension correctement connecté, fixez la colonne avant (3) au tube du cadre principal (1) à l'aide de six vis hexagonales M8×15 (39), de six rondelles de printemps M8×15 (39) et de six rondelles de printemps M8×15 (39). Φ8 (54), quatre rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55) et deux rondelles Φ8×Φ20×1,5 (50).

⚠ REMARQUE : Ne pas encore serrer les boulons hexagonaux (39), les rondelles élastiques (54), les rondelles plates (55) ou les rondelles (50).

Étape 3 Main courante gauche et droite, assembler et connecter la main courante gauche et la main courante droite

1. Dévissez les deux boulons hexagonaux M10×20 (48), les deux rondelles élastiques Φ10 (47), les deux grandes rondelles Φ10×Φ25×2,0 (46) et deux rondelles en D (45) de la barre pivotante.
2. Glissez la main courante gauche et connectez-la aux composants (5) et (7), et la main courante droite aux composants (6) et (8). Fixez ensuite les deux mains courantes à la barre pivotante à l'aide de deux boulons hexagonaux M10×20 (48), de deux rondelles élastiques (47), de deux grandes rondelles Φ10×Φ25×2,0 (46) et deux rondelles en forme de D (45). Serrez et fixez toutes les connexions à l'aide d'une clé Allen S6.
3. Retirez deux rondelles ondulées Φ16×Φ26×0,3 (43), deux plaques de connexion pour la pédale (81), deux rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55), quatre rondelles plates Φ8×Φ16×1,5 (82) et six vis hexagonales M8×15 (62).
4. Placer deux rondelles ondulées Φ16×Φ26×0,3 (43) sur les repose-pieds (7) et (8), puis enfoncez les repose-pieds (9) et (10).
5. Fixer les plaques de connexion des pédales (81) aux repose-pieds gauche et droit (7 et 8) à l'aide de deux rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55), de quatre rondelles plates Φ8×Φ16×1,5 (82) et de six vis hexagonales M8×15 (62). Serrez et fixez les connexions à l'aide d'une clé Allen S6.
6. Répéter l'étape 3 : retirer deux rondelles ondulées Φ16×Φ26×0,3 (43), deux plaques de connexion pour la pédale (81), deux rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55), quatre rondelles plates Φ8×Φ16×1,5 (82) et six vis hexagonales M8×15 (62).
7. Remettre en place les rondelles ondulées Φ16×Φ26×0,3 (43) sur les repose-pieds (7) et (8), puis enfoncez les repose-pieds (9) et (10).
8. Fixer les plaques de connexion des pédales (81) aux repose-pieds gauche et droit (7 et 8) à l'aide de deux rondelles plates Φ8×Φ20×1,5 (55), de quatre rondelles plates Φ8×Φ16×1,5 (82) et de six vis hexagonales M8×15 (62). Serrez et fixez les connexions à l'aide d'une clé Allen S6.
9. Retirez les deux rondelles élastiques 1/2"×Ø2,0 (65) et les deux écrous en nylon 1/2" (66 et 67) des deux boulons hexagonaux (63 et 64).
10. Fixer les repose-pieds gauche et droit (9 et 10) aux manivelles gauche et droite (25 et 26) à l'aide de deux boulons hexagonaux (63 et 64), de deux rondelles ondulées Φ16×Φ26×0,3 (43), de deux rondelles élastiques 1/2"×Ø2,0 (65) et de deux écrous en nylon 1/2" (66 et 67). Serrez et fixez les connexions à l'aide d'une clé Allen S8 et d'une clé à écrou.
- ⚠ IMPORTANT : Serrez le boulon hexagonal gauche (63) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - aussi fort que possible. Fixez ensuite la connexion en serrant l'écrou en nylon (66) dans le sens des aiguilles d'une montre.
11. Serrer le boulon hexagonal droit (64) dans le sens des aiguilles d'une montre - aussi fort que possible. Fixez ensuite la connexion en serrant l'écrou en nylon (67) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
12. Assurez-vous que les roues droite et gauche mobiles (9 et 10) sont au centre des rails du sous-châssis arrière. Ensuite, serrez et fixez tous les boulons hexagonaux (39), les rondelles élastiques (54), les rondelles plates (55) et les rondelles courbes (50) sur le pilier avant (3) à l'aide d'une clé Allen S6.

Étape 4 Installation des poignées et des pédales

1. Fixez les supports (11) et (12) aux tubes de la main courante (5) et (6) à l'aide de quatre boulons M8×40 (49), de quatre rondelles incurvées Φ8×Φ20×1,5 (50) et de quatre écrous M8 (51). Serrez et sécurisez les connexions à l'aide d'une clé à anneau munie d'un tournevis Phillips et d'une clé Allen S6.
2. Retirez les quatre vis hexagonales M8×20 (94) des repose-pieds droit et gauche (7 et 8).
3. Fixez les pédales droite et gauche (18 et 19) aux repose-pieds respectifs (7 et 8) à l'aide de quatre vis hexagonales M8×20 (94). Serrez et sécurisez les connexions à l'aide d'une clé Allen S6.

Étape 5 Installation du support et de l'ordinateur

1. Retirez deux vis Phillips M5×10 (34) de l'ordinateur (31) et deux vis hexagonales M8×15 (39) et deux rondelles incurvées Φ8×Φ16×1,5 (40) du pilier avant (3).
2. Placez le cardiofréquencemètre avec les câbles (35) à l'intérieur du pilier avant (3), puis tirez les câbles vers le haut.
3. Fixez le support (4) à la plaque de montage sur le pilier avant (3) à l'aide de deux vis hexagonales M8×15 (39) et de deux rondelles incurvées Φ8×Φ16×1,5 (40). Serrez et sécurisez les connexions à l'aide d'une clé Allen S6.
4. Connectez la rallonge du câble du capteur (33) et le câble du capteur de fréquence cardiaque (35) aux câbles sortant de l'ordinateur (31). Placez tous les câbles dans le pilier avant (3), puis fixez l'ordinateur (31) au sommet du pilier à l'aide de deux vis Phillips M5×10 (34). Serrez et fixez à l'aide d'une clé à anneau ou d'un tournevis Phillips.

6. SCHÉMA DE PLIAGE :

Dévisser le bouton M12×65 (104) ET tourner le sous-châssis arrière (2) dans la position indiquée. Ensuite, serrer le cadre (2) au stabilisateur arrière (103) avec la molette M12×65 (104).

**ORDINATEUR :****Boutons :**

1. MODE - Bouton permettant de modifier l'affichage et de confirmer le réglage.
2. RECOVERY / UP - Pendant le réglage, appuyez sur le bouton pour augmenter la valeur de l'unité de temps, de distance, de calories ou de température (°C/F). En dehors du mode de réglage, le bouton active et désactive la fonction de réinitialisation "BODYFAT" du capteur de fréquence cardiaque.
3. DOWN - Pendant le réglage, appuyez sur le bouton pour diminuer le nombre d'unités de temps, de distance, de calories ou de température.
4. RESET / GO
 - Pendant le réglage, appuyez sur le bouton pour réinitialiser les paramètres de temps, de distance ou de calories.
 - Dans les réglages du test de graisse corporelle, appuyez sur le bouton pour démarrer le test.
 - Pendant la surveillance, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour mettre toutes les valeurs à 0.
5. BODYFAT - Au repos, appuyez sur le bouton pour entrer/sortir des paramètres de test de graisse corporelle.

CARACTÉRISTIQUES :**1. VITESSE / TAUX DE GRAISSE CORPORELLE**

- Affichage de la vitesse dans la plage 0,0-99,9 km/h. La fréquence maximale du signal reçu est de 1500 tr/min.
- Affichage du nombre de tours par minute (RPM) pendant l'exercice - reflète la fréquence de pédalage. Plage d'affichage : 0-1500 tr/min.
- Affichage du taux de graisse corporelle.

2. TEMPS / IMC

- Mesure de la durée totale de l'entraînement. Plage de valeurs : 0-99 minutes 59 secondes.
- La durée de l'entraînement peut être programmée. 10 secondes avant la fin, l'appareil signale la fin de l'entraînement. Plage : 0-99 minutes : 0-99 minutes.
- Affichage de l'indice de masse corporelle (IMC).

3. DISTANCE / BMR

- Mesure de la distance totale parcourue. Plage de valeurs : 0-99,9 km.
- La distance peut être programmée. 10 secondes avant la fin, l'appareil signale la fin. Distance maximale : 99,9 km.
- Affichage du métabolisme de base (BMR).

4. CALORIES / TEMPÉRATURE

- Mesure du nombre total de calories brûlées au cours d'une séance d'entraînement. Plage de valeurs : 0-999 kcal.
- Le nombre de calories peut être programmé. 10 secondes avant la fin de l'entraînement, l'appareil signale la fin de l'entraînement.
- Affichage de la température ambiante (TEMP).

5. PULS

- Mesure du pouls dans la plage de 40 à 240 battements par minute.
- Si aucun pouls n'est détecté dans les 60 secondes, l'écran affiche 'P'. Pour refaire le test, appuyez sur les touches "UP" ou "DOWN".

6. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE ET DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE

- En l'absence d'activité pendant 8 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement et la mémoire est effacée (sauf pour les données relatives à la température et à la graisse corporelle).
- Lorsque vous reprenez l'entraînement, le moniteur redémarre automatiquement.

FONCTIONNEMENT :**1. RÉGLAGE**

Appuyez sur le bouton "MODE" pour sélectionner le paramètre à régler. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la valeur souhaitée. Maintenir le bouton enfoncé permet d'augmenter ou de diminuer la valeur plus rapidement. Pour effacer les données réglées, appuyez sur "RESET".

2. PULS

Avant de commencer la mesure, appuyez sur n'importe quel bouton pour que le "P" de l'écran passe à "0". Placez ensuite vos mains sur les capteurs. Après environ 3-4 secondes, le pouls actuel apparaît à l'écran.

Remarque : la valeur initiale peut être surestimée - elle se stabilise au bout de 2 à 3 secondes. Le capteur n'est pas destiné à des fins médicales.

Remarque : si l'appareil est équipé d'un capteur sans fil dans la ceinture, mouillez les électrodes sur le côté du corps et réglez la ceinture de manière à ce qu'elle soit bien ajustée sous la poitrine.

3. RETOUR AU PULS DE REPOS

En mode repos de l'appareil, mesurez votre pouls en suivant les instructions ci-dessus, puis appuyez sur "RECOVERY/UP". L'écran entame un compte à rebours de 60 secondes. Gardez les mains sur les capteurs jusqu'à la fin du compte à rebours. A la fin, le résultat du retour à la fréquence cardiaque de repos s'affiche sur une échelle allant de F1 (le plus rapide) à F6. Appuyez à nouveau sur "RECOVERY/UP" pour quitter le mode.

4. MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE, DU BMI ET DU BMR

En mode repos, appuyez sur la touche "BODYFAT" pour passer en mode test. Entrez les données de l'utilisateur en sélectionnant le numéro de l'utilisateur (1-8), le poids (kg), la taille (cm), l'âge (années) et le sexe de manière séquentielle. Utilisez la touche "MODE" pour passer au paramètre suivant. Modifiez les valeurs en utilisant "RECOVERY/UP" (augmentation) et "DOWN" (diminution).

Une fois les réglages terminés, saisissez les capteurs de pouls et appuyez sur "RESET/GO". Après environ 6 secondes, le résultat s'affiche à l'écran. Appuyez à nouveau sur "BODYFAT" pour terminer le test.

Remarque : Si aucune action n'est effectuée pendant 10 secondes, le test est automatiquement interrompu.

En cas d'inactivité pendant 10 secondes lors d'une mesure de la graisse corporelle, le message d'erreur Er.1 s'affiche.

5. SYSTÈME AUDIO

Connectez le câble audio au lecteur, puis activez le commutateur audio situé sur le côté droit de l'ordinateur d'entraînement.

TABLEAU DE LA GRAISSE CORPORELLE :

Sexe/ âge	Insuffisance pondérale	Poids correct	Surpoids	Obésité	Obésité sévère
Homme/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Hommes/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femmes/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Femmes/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / LECTURE DE MUSIQUE

Une fois que vous avez connecté votre appareil avec le câble stéréo, allumez l'interrupteur sur le côté droit de votre ordinateur et commencez à lire de la musique sur votre appareil.

REPLACEMENT DE LA BATTERIE

Si l'écran commence à clignoter ou à s'estomper, retirez les piles et remplacez-les par des piles neuves AA UM3 R6 ou AAA UM4 R03, selon le type utilisé dans le kit.

CONSERVATION

Un bon entretien est essentiel à la longévité de l'appareil. Toute négligence à cet égard peut endommager le tapis roulant et réduire sa durée de vie. Tous les composants doivent être inspectés et serrés régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

NETTOYAGE

Le nettoyage régulier de la bande de roulement et de son environnement contribue de manière significative à la longévité de l'appareil.

⚠Remarque : le tapis roulant doit être éteint pendant le nettoyage afin d'éviter tout risque d'électrocution.

Après chaque séance d'entraînement, essuyez la console et les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon doux, propre et humide pour enlever la sueur.

⚠Remarque : n'utilisez pas de détergents ou de solvants puissants. Évitez que des liquides entrent en contact avec l'ordinateur et ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil. L'utilisation d'un tapis sous le tapis de course est recommandée pour faciliter la propreté. Les chaussures de sport peuvent apporter des saletés qui se glissent sous le tapis de course. Une fois par semaine, la surface sous le tapis de course et le tapis de protection doivent être nettoyés à fond.

Caractéristiques techniques :

Dimensions : 181 x 67 x 174 cm

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg Poids net : 48 kg

Poids brut : 60 kg

BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK

1. Az első használat előtt olvassa el figyelmesen a használati utasítást, és őrizz meg a későbbi használatához.
2. Minden figyelmeztetést és óvintézkedést, beleértve az összeszerelési lépéseket is, figyelembe kell venni. A gépet csak rendeltetésszerűen szabad használni.
3. Saját biztonsága érdekében szerelje össze és használja a terméket a jelen utasításoknak megfelelően. Tájékoztasson minden felhasználót a biztonságos használat elveiről.
4. Tartsa a gépet gyermekek és állatok elől elzárva. Gyermekeket felügyelet nélkül nem szabad a gép közelébe engedni. A gépet csak felnőtt szerelheti össze és használhatja.
5. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával - különösen, ha valamilyen egészségügyi problémája van, vagy olyan gyógyszer szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
6. Figyelje figyelmesen a teste reakcióit. Ha bármilyen kellemetlenséget (fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, légszomj, hányinger, szédülés) tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A helytelen edzés súlyos egészségügyi problémákhoz vagy sérülésekhez vezethet.
7. Helyezze a gépet sík, száraz és tiszta felületre, a biztonság érdekében legalább 0,6 m távolságot biztosítva a gép körül.
8. Megfelelő sportruházatot és lábbelit kell használni. Kerülje a túl bő ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe.
9. A gépet nem szabad kültéren használni.
10. Minden edzés előtt ellenőrizze a készüléket, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás jele.
11. Ha éles szélék jelennek meg, azonnal hagyja abba a használatát.
12. Ha a gép szokatlan hangokat ad ki, hagyja abba az edzést, és ellenőrizze a gépet.
13. Egyetlen mozgó vagy állítható alkatrész sem állhat ki, és nem korlátozhatja a felhasználó mozgásszabadságát. A gépet egyszerre csak egy személy használhatja.
14. A készülék fékezése nem függ a sebességtől.
15. A gépet nem terápiás célokra szánják.
16. A hátsérülések elkerülése érdekében a készülék emelésekor vagy szállításakor óvatosan kell eljárni. Ajánlatos megfelelő emelési technikákat alkalmazni, vagy egy második személy segítségét kérni.
17. Tilos bármilyen módosítást végezni a termék kialakításán. Ha javításra vagy beállításra van szükség, kérjük, forduljon hivatalos szervizközpontoz.
18. A felhasználó maximális súlya: 110 kg.
19. A készülék az EN ISO 20957-1 szabvány szerint HC osztályba tartozik, és háztartási használatra készült. Terápiás vagy rehabilitációs célokra nem használható.

FIGYELEM! A pulzusszám-ellenőrzés nem biztos, hogy tökéletesen pontos. A túlzásba vitt edzés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha ájulást érez, azonnal hagyja abba az edzést.

SZERKEZETI LISTA:

Lp.	Leírás	Mennyiség	Lp.	Leírás	Mennyiség
1	Főkeret	1	55	alátét Ø8xΦ20x1,5	14
2	Hátsó konzol	1	56	Keresztfejes csavar ST2.9x15	2
3	Első oszlop	1	57	M8x75 csavar	4
4	Fogantyúk	1	58	M8*40 hatszögletű csavar	2
5	Bal oldali markolat	1	59	Görgők Φ70	2
6	Jobb markolat	1	60	Hüvely Φ28xΦ16x16	8
7	Link a bal oldali futófelületi konzolhoz	1	61	Hüvely Φ15.8x50	4
8	Jobb oldali lépcsőtartó csatlakozó	1	62	M8x15 csavar	14
9	Bal lábtartó	1	63	Bal oldali hatszögletű csavar	1
10	Jobb lábtartó	1	64	Jobb oldali hatszögletű csavar	1
11	Bal oldali markolat	1	65	Rugós alátét 1/2 "xØ2.0	2
12	Jobb oldali markolat	1	66	Bal oldali 1/2" nylon anya	1
13	Első stabilizátor	1	67	Jobb 1/2" nejlón anya	1
14	Lépcsőcsatlakozó	2	68	M8*20 hatszögletű csavar	1
15	Bal oldali láncvédő	1	69	Nyomólemez	1
16	Jobb oldali láncvédő	1	70	M8x50 szemcsavar	1
17	Lemezájtató	2	71	Nyomókerék Φ43xΦ34x24	1
18	Bal pedál	1	72	Lapos alátét Φ6xΦ12xØ1.0	1
19	Jobb pedál	1	73	M6x12 csavar	1
20	Alumínium szalag 500x25	2	74	Nylon anya M8	7
21	Ékszíjtárcsa Φ260	1	75	M6x36 szemcsavar	2
22	Tengely	1	76	Tartókonzol	2
23	PJ6/400 öv	1	77	Rugós alátét Φ6	6
24	Mágneses kerék Φ260	1	78	M6-os anya	2
25	Bal kurbli 7.9"	1	79	M10x1,0 karimás anya	2
26	Jobb kurbli 7.9"	1	80	Φ25 kerek vakdugó	2
27	Feszített kábel L=800mm	1	81	Lépcsős csatlakozó lemez	2
28	L=585mm ellenállás gomb	1	82	alátét Φ8xΦ16x1.5	4
29	Lapos alátét Φ520x1.0	1	83	Karimás anya M10x1,25	2
30	M5x20 csavar	1	84	Kurblifedél 1	2
31	Számlítógép	1	85	Kurblifedél 2	2
32	Erzékelő kábel L=500mm	1	86	ST4.2x25 csillagcsavar	7
33	Hosszabbító érzékelőhuzal L=950mm	1	87	Önmetsző csavar ST4.2x25	8
34	M5x10 keresztcsavar	2	88	A hátsó stabilizátor Φ60 kerek zárókupakjai	4
35	Impulzusérzékelő L=600mm kábellel	2	89	M10-es anya	6
36	Habszivacs Φ31xΦ24x450	2	90	Lábtartó Φ38xM10	6
37	ST4.2x20 csavar	2	91	Önmetsző csavar ST4.2x12	8
38	alátét Φ5xΦ9x1.0	10	92	M6x15 hatszögletű csavar	4
39	M8x15 csavar	8	93	Nylon anya M6	4
40	Rugós alátét Φ8xΦ16x1,5	2	94	M8x20-as csavar	4
41	Hábtartó Φ31xΦ38x450	2	95	6003Z csapágyazás	2
42	Kábelhüvely Φ40xΦ16x59	2	96	Biztonsági gyűrű Φ17	2
43	íves alátét Φ16xΦ26x0,3	6	97	íves alátét Φ22xΦ17x0,3	1
44	Acélhüvely Φ33x14	12	98	Külső csavar M10x78	2
45	Félkör alakú alátét	2	99	Mozgatható hüvely Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Nagy alátét Φ10xΦ25x2.0	4	100	Csapágy 6002	4
47	Rugós alátét Φ10	2	101	Φ61x50.5 szállítógörgők	2
48	M10x20 csavar	2	102	Nylon anya M10	2
49	M8x40 csavar	4	103	Hátsó stabilizátor	1
50	íves alátét Φ8xΦ20x1,5	10	104	Gomb M12*65	1
51	Sapka anya M8	8	105	M8*55 hatszögletű csavar	2
52	Fogantyú sapka Φ25	2	106	Négyzet alakú zárókupak 30*30	2
53	Golyós dugó Φ50	2	107	Kerek vakdugó Φ50	2
54	Rugós alátét Φ8	14	108	Hüvely Φ18*Φ14*Φ8*10	4



1. lépés Az első stabilizátor és a hátsó segédkeret felszerelése

- Rögzítse az első stabilizátort (13) a főkerethez (1) két M8×75 csavar (57), két Φ8×Φ20×1,5 alátét (50) és két M8-as anya segítségével (51). Húzza meg és rögzítse a csatlakozást egy imbuszkulccsal.
- Rögzítsen két Φ38×M10 (90) lábtartót a hátsó stabilizátorhoz (103) és két Φ38×M10 (90) lábtartót a hátsó segédkerethez (2).
- Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (103) a főkerethez (1) két M8×75 csavar (57), két Φ8×Φ20×1,5 alátét (50) és két M8-as anya segítségével (51). Húzza meg és rögzítse a csatlakozást egy imbuszkulccsal.
- Két M8×55-ös hatszögletű csavarral (105) és két M8-as nylock-anyával (74) rögzítse a hátsó segédkeretet (2) a hátsó stabilizátorhoz (103). Húzza meg és rögzítse imbuszkulccsal.
- Ezenkívül csavarozza a hátsó segédkeretet (2) a hátsó stabilizátorhoz (103) egy M12×65-ös gombbal (104).

2. lépés Az első oszlop felszerelése

- Távolítsa el a korábban rögzített hat hatszögletű M8×15 (39) csavart, hat rugós alátétet Φ8 (54), négy lapos alátétet Φ8×Φ20×1,5 (55) és két alátétet Φ8×Φ20×1,5 (50) a fő vázcsőből (1) egy imbuszkulcs segítségével.
- Csatlakoztassa az érzékelőkábel (32) az érzékelőkábel-hosszabbítóhoz (33).
⚠ FONTOS: Fordítsa a feszültség szabályozó gombot (28) a 8. szintre.
- Csatlakoztassa a feszítőgomb alsó részét (28) a feszítőkábel zárjához (27). Ezután húzza felfelé a gombot (28), és helyezze be azt a feszítőkábel fémtartójába (27). Miután behelyezte a gombot, engedje le, hogy megfelelően üljön a tartóban.
- Miután a feszítőkábel megfelelően csatlakoztatott, rögzítsük az első oszlopot (3) a fő vázcsőhöz (1) hat M8×15 hatszögletű csavarral (39), hat Φ8 rugós alátétek (54), négy Φ8×Φ20×1,5 lapos alátét (55) és két Φ8×Φ20×1,5 alátét (50).
⚠ MEGJEGYZÉS: Ne húzza meg még a hatszögletű csavarokat (39), a rugós alátéteket (54), a lapos alátéteket (55) és az alátéteket (50).

3. lépés Bal és jobb oldali korlát, szerelje össze és csatlakoztassa a bal és a jobb oldali korlátot.

- Csavarja ki az előzőleg becsavart két M10×20-as hatszögletű csavart (48), a két rugós alátétet Φ10 (47), a két nagy alátétet Φ10×Φ25×2,0 mm (47) és a két nagy alátétet Φ10×Φ25×2,0 mm (48).
(46) és két D-alakú alátétet (45) a forgórúdról.
- Csúsztassa be a bal oldali kapaszkodót, és csatlakoztassa az (5) és (7) alkatrészekhez, a jobb oldali kapaszkodót pedig a (6) és (8) alkatrészekhez. Ezután rögzítse mindkét kapaszkodót a forgórúdra két M10×20 hatszögletű csavarral (48), két rugós alátét (47), két nagy alátét Φ10×Φ25×2,0 (46) és két D alakú alátétet (45). Húzza meg és rögzítse az összes csatlakozást egy S6-os imbuszkulccsal.
- Távolítsa el két hullámos alátétet Φ16×Φ26×0,3 (43), két összekötő lemezt a pedálhoz (81), két lapos alátétet Φ8×Φ20×1,5 (55), négy lapos alátétet Φ8×Φ16×1,5 (82) és hat hatszögletű csavart M8×15 (62).
- Helyezzen két hullámos alátétet Φ16×Φ26×0,3 (43) a lábtartókra (7) és (8), majd tolja be a lábtartókat (9) és (10).
- Rögzítse a pedálcsatlakozó lemezeket (81) a bal és a jobb lábtartóhoz (7 és 8) két Φ8×Φ20×1,5 lapos alátét (55), négy Φ8×Φ16×1,5 lapos alátét (82) és hat M8×15 hatszögletű csavart (62) segítségével. Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat egy S6-os imbuszkulccsal.
- Ismételje meg a 3. lépést: távolítsa el két hullámos alátétet Φ16×Φ26×0,3 (43), két csatlakozólemezt a pedálhoz (81), két lapos alátétet Φ8×Φ20×1,5 (55), négy lapos alátétet Φ8×Φ16×1,5 (82) és hat M8×15 hatszögletű csavart (62).
- Szerelje vissza a hullámos alátéteket Φ16×Φ26×0,3 (43) a lábtartókra (7) és (8), majd tolja be a lábtartókat (9) és (10).
- Rögzítse a pedálcsatlakozó lemezeket (81) a bal és a jobb lábtartóhoz (7 és 8) két Φ8×Φ20×1,5 lapos alátét (55), négy Φ8×Φ16×1,5 lapos alátét (82) és hat M8×15 hatszögletű csavart (62) segítségével. Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat egy S6-os imbuszkulccsal.
- Távolítsa el a két 1/2"×2,0 rugós alátétet (65) és a két 1/2"-os nejlont anyát (66 és 67) a két hatlapú csavarról (63 és 64).
- Rögzítse a bal és jobb lábtartót (9 és 10) a bal és jobb oldali hajtókarokhoz (25 és 26) két hatlapú csavarral (63 és 64), két hullámos alátét Φ16×Φ26×0,3 (43), két rugós alátét 1/2"×2,0 (65) és két 1/2"-os nejlont anyát (66 és 67) segítségével. Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat egy S8-as imbuszkulcs és egy anyakulcs segítségével.
⚠ FONTOS: Húzza meg a bal oldali hatlapú csavart (63) az óramutató járásával ellentétes irányban - a lehető legszorosabban. Ezután rögzítse a csatlakozást a nejlont anyára (66) meghúzásával az óramutató járásával megegyező irányban.
- Húzza meg a jobb oldali hatlapú csavart (64) az óramutató járásával megegyező irányban - a lehető legszorosabban. Ezután rögzítse a csatlakozást a nejlont anyára (67) meghúzásával az óramutató járásával ellentétes irányban.
- Győződjön meg arról, hogy a mozgó jobb és bal oldali kerék (9 és 10) a hátsó segédvázon lévő sínek közepén van. Ezután húzza meg és rögzítse az összes hatlapú csavart (39), rugós alátétet (54), lapos alátétet (55) és görbe alátétet (50) az első oszlopon (3) egy S6-os imbuszkulcs segítségével.

4. lépés A fogantyúk és pedálok felszerelése

- Rögzítse a konzolokat (11) és (12) a korlátcsövekhez (5) és (6) négy M8×40-es csavarral (49), négy Φ8×Φ20×1,5-es ívelt alátét (50) és négy M8-as anya (51) segítségével. Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat egy Phillips csavarhúzóval ellátott gyűrűkulcs és egy S6 imbuszkulcs segítségével.
- Távolítsa el a négy M8×20-as hatszögletű csavart (94) a jobb és a bal lábtartóból (7 és 8).
- Rögzítse a jobb és bal oldali pedált (18 és 19) a megfelelő lábtartókhoz (7 és 8) négy M8×20-as hatszögletű csavarral (94). Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat egy S6-os imbuszkulccsal.

5. lépés A konzol és a számítógép felszerelése

- Távolítsa el két M5×10 Phillips-csavart (34) a számítógépből (31), valamint két M8×15 hatszögletű csavart (39) és két Φ8×Φ16×1,5 ívelt alátétet (40) az első oszlopból (3).
- Helyezze a pulzusmérő készüléket a vezetékkel (35) az első oszlop (3) belsejébe, majd húzza a vezetékeket felfelé.
- Rögzítse a konzolt (4) az első oszlopon (3) lévő rögzítőlemezre két M8×15 (39) hatszögletű csavarral és két ívelt alátét (Φ8×Φ16×1,5) segítségével (40). Húzza meg és rögzítse a csatlakozásokat az S6 imbuszkulccsal.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábelhosszabbítót (33) és a pulzusmérő érzékelő kábelét (35) a számítógépből (31) kilépő kábelekhez. Helyezze az összes kábelt az első oszlopba (3), majd két M5×10 Phillips csavarral (34) rögzítse a számítógépet (31) az oszlop tetejére. Húzza meg és rögzítse gyűrűs csavarok vagy Phillips csavarhúzó segítségével.

6. ÖSSZECSUKHATÓ

RENDSZER:

Csavarja ki az M12×65-ös gombot (104), és csavarja a hátsó segédvázat (2) az ábrán látható helyzetbe. Ezután az M12×65-ös gombbal (104) húzza rá a vázat (2) a hátsó stabilizátorra (103).

COMPUTER:



Gombok:

- MODE - gomb a kijelző megváltoztatására és a beállítás megerősítésére.
- RECOVERY / UP - A beállítás során a gomb megnyomásával növelheti az idő, a távolság, a kalória vagy a hőmérséklet egységének értékét (°C/°F). A beállítási üzemmódon kívül a gomb aktiválja és deaktiválja a pulzusérzékelő "BODYFAT" visszaállítási funkcióját.
- LE - A beállítás során nyomja meg a gombot az idő, a távolság, a kalória vagy a hőmérséklet egységének csökkentéséhez.
- RESET / GO
 - Beállítás közben nyomja meg a gombot az idő, a távolság vagy a kalória beállítások visszaállításához.
 - A testzsír-teszt beállításainál nyomja meg a gombot a teszt elindításához.
 - A megfigyelés során tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig, hogy minden értéket 0-ra állítson.
- BODYFAT - Nyugalomban nyomja meg a gombot a testzsír-teszt beállításainak beállításához.

JELLEMZŐK:**1. SEBESSÉG / TESTZSÍRTARTALOM**

- A sebesség kijelzése 0,0-99,9 km/h tartományban. A fogadott jel maximális frekvenciája 1500 fordulat/perc.
- Az aktuális percenkénti fordulatszám (RPM) kijelzése edzés közben - tükrözi a pedálozási frekvenciát. Tartomány: 0-1500 fordulat/perc.
- A testzsírtartalom megjelenítése.

2. TIME / BMI

- A teljes képzési idő mérése. Tartomány: 0-99 perc 59 másodperc.
- A képzési idő programozható. A készülék 10 másodperccel a vége előtt jelzi az edzés végét. Tartomány: 0-99 perc.
- A testtömegindex (BMI) megjelenítése.

3. TÁVOLSÁG / BMR

- A megtett teljes távolság mérése. Hatótávolság: 0-99,9 km.
- A távolság programozható. A készülék 10 másodperccel a vége előtt jelzi a végét. Maximális távolság: 99,9 km.
- Az alapanyagcseré (BMR) megjelenítése.

4. KALÓRIA / HŐMÉRSEKLET

- Az edzés során elégetett kalóriák teljes számának mérése. Tartomány: 0-999 kcal.
- A kalóriák száma programozható. Az edzés vége előtt 10 másodperccel a készülék jelzi az edzés végét.
- A környezeti hőmérséklet kijelzése (TEMP).

5. PULS

- Pulzusmérés 40-240 ütés/perc tartományban.
- Ha 60 másodpercen belül nem érzékel impulzust, a kijelzőn "P" jelenik meg. A vizsgálat megismétléséhez nyomja meg a "UP" vagy a "DOWN" gombot.

6. AUTOMATIKUS BE-/KIKAPCSOLÁS ÉS AUTOMATIKUS INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS

- Ha 8 percig nincs aktivitás, a készülék automatikusan kikapcsol, és a memória törlődik (kivéve a hőmérséklet- és testzsíradatokat).
- Ha folytatja a képzést, a monitor automatikusan újraindul.

MŰKÖDÉS:**1. BEÁLLÍTÁS**

Nyomja meg a "MODE" gombot a beállítandó paraméter kiválasztásához. Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a kívánt értéket. A gomb lenyomva tartásával az érték gyorsabban növelhető vagy csökkenthető. A beállított adatok törléséhez nyomja meg a "RESET" gombot.

2. PULS

A mérés megkezdése előtt nyomja meg bármelyik gombot, hogy a kijelzőn a "P" 0-ra változzon. Ezután helyezze a kezét az érzékelőkre. Körülbelül 3-4 másodperc múlva megjelenik a képernyőn az aktuális impulzus.

Megjegyzés: a kezdeti érték túlbecsült lehet - 2-3 másodperc múlva stabilizálódik. Az érzékelő nem orvosi célokra szolgál.

Megjegyzés: ha a készülék övében vezeték nélküli érzékelő található, nedvesítse be az elektródákat a test oldalán, és állítsa be az övet úgy, hogy szorosan illeszkedjen a mellkas alá.

3. VISSZATÉRÉS A NYUGALMI PULZUSHOZ

A készülék nyugalmi üzemmódjában a fenti utasításoknak megfelelően mérje meg a pulzusát, majd nyomja meg a "RECOVERY/UP" gombot. A kijelző 60 másodpercen keresztül elkezd visszaszámolni. Tartsa kezét az érzékelőkön a visszaszámlálás végéig. A végén a nyugalmi pulzusszámmal való visszatérés eredménye F1-től (leggyorsabb) F6-ig terjedő skálán jelenik meg. Az üzemmódból való kilépéshez nyomja meg ismét a "RECOVERY/UP" gombot.

4. TESTZSÍR, BMI ÉS BMR MÉRÉSE

Nyugalmi üzemmódban nyomja meg a "BODYFAT" gombot a testtömegindex méréséhez. Adja meg a felhasználói adatokat a felhasználói szám (1-8), a súly (kg), a magasság (cm), az életkor (év) és a nem sorban történő kiválasztásával. A "MODE" gombbal lépjen a következő paraméterre.

Módosítsa az értékeket a "RECOVERY/UP" (növelés) és a "DOWN" (csökkentés) gombokkal.

Ha a beállítások befejeződtek, fogja meg az impulzusérzékelőket, és nyomja meg a "RESET/GO" gombot. Körülbelül 6 másodperc múlva az eredmény megjelenik a képernyőn. A testtömegindex méréséhez nyomja meg ismét a "BODYFAT" gombot.

Megjegyzés: Ha 10 másodpercig nem történik semmilyen művelet, a testtömegindex mérés automatikusan befejeződik.

Ha a testzsírmérés során 10 másodpercig inaktivitás lép fel, az Er.1 hibaüzenet jelenik meg.

5. AUDIO RENDSZER

Csatlakoztassa a hangkábel a lejátszóhoz, majd csatlakoztassa a számítógép jobb oldalán található hangkapcsolót.

TESTZSÍR TÁBLÁZAT:

Nem/kor	Alulsúlyos	Súly Helyes	Túlsúlyos	Elhízás	Súlyos elhízás
Férfi/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Férfi/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Nő/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Nő/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / ZENE LEJÁTSZÁS

Miután a sztereó kábellel csatlakoztatta a készüléket, csatlakoztassa a számítógép jobb oldalán lévő kapcsolót, majd kezdje el a zenelejátszást a készüléken.

AKKUMULÁTORCSERE

Ha a kijelző villogni vagy halványodni kezd, vegye ki az elemeket, és cserélje ki őket új AA UM3 R6 vagy AAA UM4 R03 elemekre, a készletben használt típustól függően.

CONSERVATION

A gép hosszú élettartamához elengedhetetlen a megfelelő karbantartás. Az e tekintetben való hanyagság a futópádkárosodásához és élettartamának lerövidüléséhez vezethet. Minden alkatrészt rendszeresen ellenőrizni és meghúzni kell. Az elhasznált alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

TISZTÍTÁS

A futószalag és környezetének rendszeres tisztítása jelentősen hozzájárul a gép élettartamához.

⚠Megjegyzés: A futópádkat az áramütés veszélyének elkerülése érdekében tisztítás közben ki kell kapcsolni.

Minden edzés után törölje le a konzolt és a készülék egyéb felületeit puha, tiszta, nedves ruhával, hogy eltávolítsa az izzadságot.

⚠Megjegyzés: Ne használjon erős tisztítószerkeket vagy oldószereket. Kerülje, hogy folyadékok érintkezzenek a számítógéppel, és ne tegye ki közvetlen napfénynek. A futópádkat alatti szőnyeg használata ajánlott a könnyebb tisztíthatóság érdekében. A sportcipők szennyeződéseket hozhatnak magukkal, amelyek a futópádk szalag alá kerülnek. Hetente egyszer alaposan meg kell tisztítani a futópádk alatti felületet és a védőszőnyeget.

Műszaki adatok:

Méret: 181 x 67 x 174 cm

Maximális felhasználói súly: 110 kg Nettó súly: 48 kg

Bruttó súly: 60 kg

CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA

1. Leggere attentamente le istruzioni prima del primo utilizzo e conservarle per riferimenti futuri.
2. Tutte le avvertenze e le precauzioni, comprese le fasi di montaggio, devono essere tenute in considerazione. La macchina deve essere utilizzata solo per lo scopo previsto.
3. Ai fini della propria sicurezza, assemblare e utilizzare il prodotto in conformità alle presenti istruzioni. Informare tutti gli utenti dei principi di utilizzo sicuro.
4. Tenere la macchina fuori dalla portata dei bambini e degli animali. I bambini non devono avvicinarsi alla macchina senza supervisione. Il montaggio e l'uso della macchina devono essere effettuati esclusivamente da un adulto.
5. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, è necessario consultare il proprio medico, soprattutto se si è affetti da patologie o si stanno assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sui livelli di colesterolo.
6. Osservare attentamente le reazioni del vostro corpo. In caso di malessere (dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, nausea, vertigini), interrompere immediatamente l'allenamento. Un esercizio scorretto può causare gravi problemi di salute o lesioni.
7. Posizionare l'apparecchio su una superficie piana, asciutta e pulita, lasciando almeno 0,6 m di spazio libero intorno all'apparecchio per aumentare la sicurezza.
8. Utilizzare abbigliamento e calzature adeguati. Evitare indumenti troppo larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili della macchina.
9. La macchina non deve essere utilizzata all'aperto.
10. Prima di ogni allenamento, controllare che l'apparecchio non presenti danni o segni di usura.
11. Se compaiono bordi taglienti, interrompere immediatamente l'uso.
12. Se l'apparecchio inizia a produrre rumori insoliti, interrompere l'allenamento e controllare l'apparecchio.
13. Nessuna parte mobile o regolabile deve sporgere o limitare la libertà di movimento dell'utente. L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
14. La frenata dell'apparecchio non dipende dalla velocità.
15. L'apparecchio non è destinato a scopi terapeutici.
16. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si trasporta l'unità per evitare lesioni alla schiena. Si consiglia di utilizzare tecniche di sollevamento adeguate o di farsi assistere da una seconda persona.
17. È vietato apportare modifiche al design del prodotto. Se sono necessarie riparazioni o regolazioni, rivolgersi a un centro di assistenza autorizzato.
18. Peso massimo dell'utente: 110 kg.
19. Il dispositivo è classificato come classe HC secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinato all'uso domestico. Non deve essere utilizzato per scopi terapeutici o riabilitativi.

ATTENZIONE! Il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere perfettamente accurato. Il sovrallenamento può causare gravi lesioni o addirittura la morte. In caso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

ELENCO DELLE PARTI:

Lp.	Descrizione	Quantità	Lp.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	55	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Staffa posteriore	1	56	Vite a croce ST2.9x15	2
3	Colonna anteriore	1	57	Vite M8x75	4
4	Maniglie	1	58	Vite esagonale M8*40	2
5	Impugnatura sinistra	1	59	Ruote $\Phi 70$	2
6	Impugnatura destra	1	60	Boccola $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Collegamento alla staffa sinistra del battistrada	1	61	Boccola $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Connettore supporto gradino destro	1	62	Vite M8x15	14
9	Poggiapiedi sinistro	1	63	Vite esagonale sinistra	1
10	Poggiapiedi destro	1	64	Vite esagonale destra	1
11	Impugnatura sinistra	1	65	Rondella elastica 1/2" x $\Phi 2,0$	2
12	Impugnatura destra	1	66	Dado in nylon da 1/2" per la mano sinistra	1
13	Stabilizzatore anteriore	1	67	Dado in nylon da 1/2" destro	1
14	Connettore del gradino	2	68	Vite esagonale M8*20	1
15	Protezione catena sinistra	1	69	Piastra di pressione	1
16	Protezione catena destra	1	70	Bullone a occhiello M8x50	1
17	Tavola girevole	2	71	Ruota di pressione $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Pedale sinistro	1	72	Rondella piatta $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1,0$	1
19	Pedale destro	1	73	Vite M6x12	1
20	Nastro di alluminio 500x25	2	74	Dado in nylon M8	7
21	Puleggia per cinghia trapezoidale $\Phi 260$	1	75	Bullone a occhiello M6x36	2
22	Asse	1	76	Staffa	2
23	Cinghia PJ6/400	1	77	Rondella elastica $\Phi 6$	6
24	Ruota magnetica $\Phi 260$	1	78	Dado M6	2
25	Manovella sinistra 7,9	1	79	Dado flangiato M10x1,0	2
26	Manovella destra 7,9	1	80	Tappo cieco rotondo $\Phi 25$	2
27	Cavo di tensione L=800mm	1	81	Piastra di connessione del gradino	2
28	L=585mm Manopola di resistenza	1	82	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Rondella piatta $\Phi 520 \times 1,0$	1	83	Dado flangiato M10x1,25	2
30	Vite M5x20	1	84	Coperchio della manovella 1	2
31	Computer	1	85	Coperchio della manovella 2	2
32	Cavo sensore L=500mm	1	86	Vite a croce ST4.2x25	7
33	Prolunga filo sensore L=950 mm	1	87	Vite autofilettante ST4.2x25	8
34	Bullone a croce M5x10	2	88	Tappi di chiusura rotondi per lo stabilizzatore posteriore $\Phi 60$	4
35	Sensore di impulsi con cavo L=600 mm	2	89	Dado M10	6
36	Schiuma $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Poggiapiedi $\Phi 38 \times M10$	6
37	Vite ST4.2x20	2	91	Vite autofilettante ST4.2x12	8
38	Rondella $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Bullone esagonale M6x15	4
39	Vite M8x15	8	93	Dado in nylon M6	4
40	Rondella elastica $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Vite M8x20	4
41	Supporto per schiuma $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Cuscinetto 6003Z	2
42	Guaina per cavo $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Anello di sicurezza $\Phi 17$	2
43	Rondella ad arco $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Rondella ad arco $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Manicotto in acciaio $\Phi 33 \times 14$	12	98	Bullone esterno M10x78	2
45	Rondella semitonda	2	99	Manicotto mobile $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Rondella grande $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Cuscinetto 6002	4
47	Rondella elastica $\Phi 10$	2	101	Rulli di trasporto $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Vite M10x20	2	102	Dado in nylon M10	2
49	Vite M8x40	4	103	Stabilizzatore posteriore	1
50	Rondella ad arco $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Manopola M12*65	1
51	Dado a calotta M8	8	105	Vite esagonale M8*55	2
52	Tappo maniglia $\Phi 25$	2	106	Tappo quadrato 30*30	2
53	Tappo a sfera $\Phi 50$	2	107	Tappo cieco rotondo $\Phi 50$	2
54	Rondella elastica $\Phi 8$	14	108	Boccola $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Fase 1** Installazione dello stabilizzatore anteriore e del sottotelaio posteriore

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (13) al telaio principale (1) utilizzando due bulloni M8×75 (57), due rondelle $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) e due dadi M8 (51). Serrare e fissare il collegamento con una chiave a brugola.
2. Fissare due pedane $\Phi 38 \times M10$ (90) allo stabilizzatore posteriore (103) e due pedane $\Phi 38 \times M10$ (90) al sottotelaio posteriore (2).
3. Collegare lo stabilizzatore posteriore (103) al telaio principale (1) utilizzando due bulloni M8×75 (57), due rondelle $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) e due dadi M8 (51). Serrare e fissare il collegamento con una chiave a brugola.
4. Fissare il sottotelaio posteriore (2) allo stabilizzatore posteriore (103) utilizzando due bulloni esagonali M8×55 (105) e due dadi nylock M8 (74). Serrare e fissare con una chiave a brugola.
5. Inoltre, avvitare il sottotelaio posteriore (2) allo stabilizzatore posteriore (103) utilizzando una manopola M12×65 (104).

Fase 2 Montaggio del montante anteriore

1. Rimuovere i sei bulloni esagonali M8×15 (39), le sei rondelle elastiche $\Phi 8$ (54), le quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) e le due rondelle $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) dal tubo principale del telaio (1) con una chiave a brugola.
2. Collegare il cavo del sensore (32) alla prolunga del cavo del sensore (33).
- ⚠ **IMPORTANTE:** Ruotare la manopola di controllo della tensione (28) sul livello 8.
3. Fissare la parte inferiore della manopola di controllo della tensione (28) al blocco del cavo di tensione (27). Quindi tirare la manopola (28) verso l'alto e inserirla nel supporto metallico del cavo di tensione.
- nel supporto metallico del cavo di tensione (27). Dopo aver inserito la manopola, abbassarla per posizionarla correttamente nel supporto.
4. Una volta collegato correttamente il cavo di tensione, fissare la colonna anteriore (3) al tubo del telaio principale (1) utilizzando sei viti esagonali M8×15 (39), sei viti esagonali M8×15 (39) e sei viti esagonali M8×15 (39).
- rondelle elastiche $\Phi 8$ (54), quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) e due rondelle $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50).
- ⚠ **NOTA:** non serrare ancora i bulloni esagonali (39), le rondelle elastiche (54), le rondelle piatte (55) o le rondelle (50).

Fase 3 Corrimano destro e sinistro, assemblaggio e collegamento del corrimano destro e sinistro

1. Svitare i due bulloni esagonali M10×20 (48) precedentemente avvitati, le due rondelle elastiche $\Phi 10$ (47), le due rondelle grandi $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) e le due rondelle a D (45) della barra girevole.
2. Inserire il corrimano sinistro e collegarlo ai componenti (5) e (7) e il corrimano destro ai componenti (6) e (8). Fissare quindi entrambi i corrimano alla barra girevole utilizzando due bulloni esagonali M10×20 (48), due rondelle elastiche (47), due rondelle grandi $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) e due rondelle a D (45). Serrare e fissare tutti i collegamenti con una chiave a brugola S6.
3. Rimuovere due rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), due piastre di collegamento per il pedale (81), due rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) e sei viti esagonali M8×15 (62).
4. Collocare due rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) sulle pedane (7) e (8), quindi spingere le pedane (9) e (10).
5. Fissare le piastre di collegamento dei pedali (81) alle pedane destra e sinistra (7 e 8) utilizzando due rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) e sei viti esagonali M8×15 (62). Serrare e fissare i collegamenti con una chiave a brugola S6.
6. Ripetere la fase 3: rimuovere due rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), due piastre di collegamento per il pedale (81), due rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) e sei viti esagonali M8×15 (62).
7. Rimontare le rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) sulle pedane (7) e (8), quindi inserire le pedane (9) e (10).
8. Fissare le piastre di collegamento dei pedali (81) alle pedane destra e sinistra (7 e 8) utilizzando due rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), quattro rondelle piatte $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) e sei viti esagonali M8×15 (62). Serrare e fissare i collegamenti con una chiave a brugola S6.
9. Rimuovere le due rondelle elastiche da $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) e i due dadi in nylon da $1/2"$ (66 e 67) dai due bulloni esagonali (63 e 64).
10. Fissare le pedane destra e sinistra (9 e 10) alle manovelle destra e sinistra (25 e 26) utilizzando due bulloni esagonali (63 e 64), due rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), due rondelle elastiche $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) e due dadi in nylon da $1/2"$ (66 e 67). Serrare e fissare i collegamenti utilizzando una chiave a brugola S8 e una chiave per dadi.
- ⚠ **IMPORTANTE:** serrare il bullone esagonale sinistro (63) in senso antiorario, il più possibile. Quindi fissare il collegamento stringendo il dado di nylon (66) in senso orario.
11. Serrare il bullone esagonale destro (64) in senso orario - il più stretto possibile. Quindi fissare il collegamento stringendo il dado in nylon (67) in senso antiorario.
12. Assicurarsi che le ruote mobili destra e sinistra (9 e 10) si trovino al centro delle guide del controtelaio posteriore. Quindi serrare e fissare tutti i bulloni esagonali (39), le rondelle elastiche (54), le rondelle piatte (55) e le rondelle curve (50) sul montante anteriore (3) utilizzando una chiave a brugola S6.

Fase 4 Installazione di maniglie e pedali

1. Fissare le staffe (11) e (12) ai tubi del corrimano (5) e (6) utilizzando quattro bulloni M8×40 (49), quattro rondelle curve $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) e quattro dadi M8 (51). Serrare e fissare i collegamenti utilizzando una chiave ad anello con cacciavite Phillips e una chiave a brugola S6.
2. Rimuovere le quattro viti esagonali M8×20 (94) dalle pedane destra e sinistra (7 e 8).
3. Fissare i pedali destro e sinistro (18 e 19) alle rispettive pedane (7 e 8) con quattro viti esagonali M8×20 (94). Serrare e fissare i collegamenti con una chiave a brugola S6.

Fase 5 Installazione della staffa e del computer

1. Rimuovere due viti Phillips M5×10 (34) dal computer (31) e due viti esagonali M8×15 (39) e due rondelle curve $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40) dal montante anteriore (3).
2. Posizionare il cardiofrequenzimetro con i cavi (35) all'interno del montante anteriore (3) e tirare i cavi verso l'alto.
3. Fissare la staffa (4) alla piastra di montaggio sul montante anteriore (3) utilizzando due viti esagonali M8×15 (39) e due rondelle curve $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Serrare e fissare i collegamenti con una chiave a brugola S6.
4. Collegare la prolunga del cavo del sensore (33) e il cavo del sensore di frequenza cardiaca (35) ai cavi che escono dal computer (31). Posizionare tutti i cavi nel montante anteriore (3), quindi fissare il computer (31) alla parte superiore del montante utilizzando due viti Phillips M5×10 (34). Serrare e fissare con una chiave ad anello o un cacciavite Phillips.

6. SCHEMA DI**PIEGATURA:**

Svitare la manopola M12×65 (104) E ruotare il controtelaio posteriore (2) nella posizione indicata. Quindi serrare il telaio (2) allo stabilizzatore posteriore (103) con la manopola M12×65 (104).

**COMPUTER:****Pulsanti:**

1. MODE - Pulsante per cambiare la visualizzazione e confermare l'impostazione.

2. RECUPERO / SU - Durante l'impostazione, premere il pulsante per aumentare il valore dell'unità di misura del tempo, della distanza, delle calorie o della temperatura ($^{\circ}C/^{\circ}F$). Al di fuori della modalità di impostazione, il pulsante attiva e disattiva la funzione di reset "BODYFAT" del sensore di frequenza cardiaca.

3. DOWN - Durante l'impostazione, premere il pulsante per diminuire il numero di unità di tempo, distanza, calorie o temperatura.

4. RESET / GO

• Durante l'impostazione, premere il pulsante per azzerare le impostazioni di tempo, distanza o calorie.

• Nelle impostazioni del test del grasso corporeo, premere il pulsante per avviare il test.

• Durante il monitoraggio, tenere premuto il pulsante per 3 secondi per impostare tutti i valori su 0.

5. BODYFAT - A riposo, premere il pulsante per entrare/uscire dalle impostazioni del test della massa grassa.

FUNZIONI:**1. VELOCITÀ / PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO**

- Visualizzazione della velocità nell'intervallo 0,0-99,9 km/h. La frequenza massima del segnale ricevuto è di 1500 giri/min.
- Visualizzazione dei giri al minuto (RPM) durante l'esercizio - riflette la frequenza di pedalata. Intervallo: 0-1500 giri/min.
- Visualizzazione del contenuto di grasso corporeo.

2. TEMPO / BMI

- Misurazione del tempo totale di allenamento. Intervallo: 0-99 minuti e 59 secondi.
- Il tempo di allenamento può essere programmato. 10 secondi prima del termine, il dispositivo segnala la fine dell'allenamento. Intervallo: 0-99 minuti.
- Visualizzazione dell'indice di massa corporea (BMI).

3. DISTANZA / BMR

- Misurazione della distanza totale percorsa. Intervallo: 0-99,9 km.
- La distanza può essere programmata. 10 secondi prima del termine, il dispositivo segnala la fine. Distanza massima: 99,9 km.
- Visualizzazione del metabolismo basale (BMR).

4. CALORIE / TEMPERATURA

- Misurazione del numero totale di calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo: 0-999 kcal.
- Il numero di calorie può essere programmato. 10 secondi prima della fine dell'allenamento, il dispositivo segnala la fine dell'allenamento.
- Visualizzazione della temperatura ambiente (TEMP).

5. IMPULSI

- Misurazione delle pulsazioni nell'intervallo 40-240 battiti al minuto.
- Se non viene rilevato un battito entro 60 secondi, il display visualizza "P". Per ripetere il test, premere i tasti "SU" o "GIÙ".

6. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO E AVVIO/ARRESTO AUTOMATICO

- Se non si svolge alcuna attività per 8 minuti, il dispositivo si spegne automaticamente e la memoria viene cancellata (ad eccezione dei dati relativi alla temperatura e alla massa grassa).
- Quando si riprende l'allenamento, il monitor si riavvia automaticamente.

OPERAZIONI:**1. IMPOSTAZIONE**

Premere il pulsante "MODE" per selezionare il parametro da impostare. Utilizzare i pulsanti SU/GIÙ per impostare il valore preferito. Tenendo premuto il pulsante, il valore aumenta o diminuisce più rapidamente. Per cancellare i dati impostati, premere "RESET".

2. IMPULSI

Prima di iniziare la misurazione, premere un pulsante qualsiasi in modo che la "P" sul display diventi "0". Quindi appoggiare le mani sui sensori. Dopo circa 3-4 secondi, sullo schermo apparirà la pulsazione corrente.

Nota: il valore iniziale potrebbe essere sovrastimato - si stabilizzerà dopo 2-3 secondi. Il sensore non è destinato a scopi medici.

Nota: se il dispositivo è dotato di un sensore wireless nella cintura, bagnare gli elettrodi sul lato del corpo e regolare la cintura in modo che aderisca perfettamente al torace.

3. RITORNO AL POLSO DI RIPOSO

Nella modalità di riposo del dispositivo, misurare il polso seguendo le istruzioni sopra riportate, quindi premere "RECUPERO/ALZ". Il display inizierà a contare alla rovescia per 60 secondi. Tenere le mani sui sensori fino al termine del conto alla rovescia. Al termine, il risultato del ritorno alla frequenza cardiaca di

riposo verrà visualizzato su una scala da F1 (la più veloce) a F6. Premere nuovamente "RECOVERY/UP" per uscire dalla modalità.

4. MISURAZIONE DEL GRASSO CORPOREO, DEL BMI E DEL BMR

In modalità riposo, premere il pulsante "BODYFAT" per accedere alla modalità test. Inserire i dati dell'utente selezionando in sequenza il numero dell'utente (1-8), il peso (kg), l'altezza (cm), l'età (anni) e il sesso. Utilizzare il pulsante "MODE" per passare al parametro successivo. Modificare i valori con "RECUPERO/ SU" (aumento) e "GIÙ" (diminuzione).

Una volta completate le impostazioni, afferrare i sensori di polso e premere "RESET/GO". Dopo circa 6 secondi, il risultato apparirà sullo schermo. Premere nuovamente "BODYFAT" per completare il test.

Nota: se non viene eseguita alcuna azione per 10 secondi, il test viene automaticamente interrotto.

Se si verifica un'inattività di 10 secondi durante una misurazione del grasso corporeo, viene visualizzato il messaggio di errore Er.1.

5. SISTEMA AUDIO

Collegare il cavo audio al lettore e accendere l'interruttore audio situato sul lato destro del training computer.

TABELLA DEL GRASSO CORPOREO:

Sesso/ Età	Sottopeso	Peso corretto	Sovrappeso	Obesità	Obesità grave
Maschio/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Maschio/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femmina/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Femmina/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

RIPRODUZIONE MP3 / MUSICA

Dopo aver collegato il dispositivo con il cavo stereo, accendere l'interruttore sul lato destro del computer e avviare la riproduzione della musica sul dispositivo.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se il display inizia a lampeggiare o a sbiadire, rimuovere le batterie e sostituirle con batterie nuove AA UM3 R6 o AAA UM4 R03, a seconda del tipo utilizzato nel kit.

CONSERVAZIONE

Una corretta manutenzione è fondamentale per la longevità dell'apparecchio. Una negligenza in questo senso può danneggiare il tapis roulant e ridurne la durata. Tutti i componenti devono essere ispezionati e serrati regolarmente. Le parti usurate devono essere sostituite immediatamente.

PULIZIA

La pulizia regolare del nastro di corsa e dell'ambiente circostante contribuisce in modo significativo alla longevità della macchina.

⚠Nota: durante la pulizia, il tapis roulant deve essere spento per evitare il rischio di scosse elettriche.

Dopo ogni allenamento, pulire la console e le altre superfici dell'unità con un panno morbido, pulito e umido per rimuovere il sudore.

⚠Nota: non utilizzare detergenti o solventi forti. Evitare che i liquidi entrino in contatto con il computer e non esporlo alla luce diretta del sole.

Per facilitare la pulizia, si consiglia di utilizzare un tappetino sotto il tapis roulant. Le scarpe sportive possono portare sporcizia che si infila sotto il nastro del tapis roulant. Una volta alla settimana, la superficie sotto il tapis roulant e il tappetino protettivo devono essere puliti a fondo.

Dati tecnici:

Dimensioni: 181 x 67 x 174 cm

Peso massimo dell'utente: 110 kg Peso netto: 48 kg

Peso lordo: 60 kg

SAUGOS ASPEKTAI

1. Prieš pirmą kartą naudodami atidžiai perskaitykite instrukcijas ir išsaugokite jas ateityje.
2. Būtina atsižvelgti į visus įspėjimus ir atsargumo priemones, įskaitant surinkimo veiksmus. Mašiną galima naudoti tik pagal paskirtį.
3. Rūpindamiesi savo saugumu, gaminį montuokite ir naudokite laikydamiesi šių instrukcijų. Informuokite visus naudotojus apie saugaus naudojimo principus.
4. Laikykite mašiną vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje. Vaikų be priežiūros prie mašinos leisti negalima. Mašiną surinkti ir naudoti gali tik suaugusieji.
5. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju, ypač jei turite sveikatos sutrikimų arba vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui.
6. Atidžiai stebėkite savo kūno reakcijas. Jei jaučiate bet koki diskomfortą (skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą, dusulį, pykinimą, galvos svaigimą), nedelsdami nutraukite treniruotę. Netinkamai atliekami pratimai gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų ar traumų.
7. Pastatykite mašiną ant lygaus, sauso ir švaraus paviršiaus, kad aplink mašiną būtų bent 0,6 m atstumas, kuris padidintų saugumą.
8. Reikėtų dėvėti tinkamą sportinę aprangą ir avalynę. Venkite pernelyg laisvų drabužių, kurie gali išpainioti į judančias mašinos dalis.
9. Mašinos negalima naudoti lauke.
10. Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite, ar prietaisas nėra pažeistas arba neturi nusidėvėjimo požymių.
11. Jei atsiranda aštrių briaunų, nedelsdami nustokite naudoti.
12. Jei mašina pradeda skleisti neįprastus garsus, nutraukite treniruotę ir patikrinkite mašiną.
13. Jokia judanti ar reguliuojama dalis neturi išsikišti ar riboti naudotojo judėjimo laisvės. Vienu metu mašina gali naudotis tik vienas asmuo.
14. Įrenginio stabdymas nepriklauso nuo greičio.
15. Šis aparatas nėra skirtas gydymo tikslams.
16. Keldami arba transportuodami įrenginį, turite būti atsargūs, kad išvengtumėte nugaros traumų. Patartina naudoti tinkamus kėlimo būdus arba pasitelkti į pagalbą antrą asmenį.
17. Draudžiama atlikti bet kokius gaminio dizaino pakeitimus. Jei reikia atlikti remonto ar reguliavimo darbus, kreipkitės į įgijotąjį techninės priežiūros centrą.
18. Didžiausias naudotojo svoris: 110 kg.
19. Prietaisas yra klasifikuotas kaip HC klasės pagal EN ISO 20957-1 standartą ir skirtas naudoti namuose. Jis negali būti naudojamas terapiniais ar reabilitaciniais tikslais.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimas gali būti ne visiškai tikslus. Per didelis treniruočių krūvis gali sukelti sunkią traumą ar net mirtį. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

DALYKŲ SARAŠAS:

Lp.	Aprašymas	Kiekis	Lp.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	55	Plėvelė Ø8xΦ20x1,5	14
2	Galinis laikiklis	1	56	Kryžminis varžtas ST2.9x15	2
3	Priekinė kolona	1	57	Sraigas M8x75	4
4	Rankenos	1	58	Šešiakampis varžtas M8*40	2
5	Kairė rankena	1	59	Ratukai Φ70	2
6	Dešinioji rankena	1	60	Įvorė Φ28xΦ16x16	8
7	Nuoroda į kairįjį protektoriaus laikiklį	1	61	Įvorė Φ15.8x50	4
8	Dešiniojo laiptelio atramos jungtis	1	62	Sraigas M8x15	14
9	Kairės kojos atrama	1	63	Kairysis šešiakampis varžtas	1
10	Dešinės kojos atrama	1	64	Dešinysis šešiakampis varžtas	1
11	Kairė rankena	1	65	Spyruoklinė poveržlė 1/2 "xØ2.0	2
12	Dešinioji rankena	1	66	Kairė 1/2" nailoninė veržlė	1
13	Priekinis stabilizatorius	1	67	Dešinioji 1/2" nailono veržlė	1
14	Žingsnio jungtis	2	68	Šešiakampis varžtas M8*20	1
15	Kairė grandinės apsauga	1	69	Slėginė plokštelė	1
16	Dešinysis grandinės apsaugas	1	70	Akies formos varžtas M8x50	1
17	Gramofonas	2	71	Slėgio ratas Φ43xΦ34x24	1
18	Kairysis pedalas	1	72	Plokščia poveržlė Φ6xΦ12xØ1.0	1
19	Dešinysis pedalas	1	73	Sraigas M6x12	1
20	Aluminio juostelės 500x25	2	74	Nailoninė veržlė M8	7
21	V formos diržo skriemulys Φ260	1	75	Akies formos varžtas M6x36	2
22	Ašis	1	76	Kronšteinas	2
23	Diržas PJ6/400	1	77	Spyruoklinė poveržlė Φ6	6
24	Magnetinis ratas Φ260	1	78	Veržlė M6	2
25	Kairysis vairas 7,9"	1	79	Flanšo veržlė M10x1,0	2
26	Dešinysis vairas 7,9"	1	80	Apvalus aklas kištukas Φ25	2
27	Įtempimo trosas L=800mm	1	81	Žingsnio jungties plokštelė	2
28	L=585mm pasipriešinimo rankenėlė	1	82	Padėklas Φ8xΦ16x1,5	4
29	Plokščia poveržlė F520x1,0	1	83	Flanšo veržlė M10x1,25	2
30	Sraigas M5x20	1	84	Rankenos dangtelis 1	2
31	Kompiuteris	1	85	Rankenos dangtelis 2	2
32	Jutiklio kabelis L=500mm	1	86	Kryžminis varžtas ST4.2x25	7
33	Pratęsimo jutiklio laidas L=950mm	1	87	Savisriegis varžtas ST4.2x25	8
34	Kryžminis varžtas su galvute M5x10	2	88	Apvalūs galinio stabilizatoriaus galiniai dangteliai Φ60	4
35	Impulsų jutiklis su kabeliu L=600mm	2	89	Veržlė M10	6
36	Putos Φ31xΦ24x450	2	90	Kojų atrama Φ38xM10	6
37	Sraigas ST4.2x20	2	91	Savisriegis varžtas ST4.2x12	8
38	Plėvelė Φ5xΦ9x1,0	10	92	Šešiakampis varžtas M6x15	4
39	Sraigas M8x15	8	93	Nailoninė veržlė M6	4
40	Spyruoklinė poveržlė Φ8xΦ16x1,5	2	94	Sraigas M8x20	4
41	Putų laikiklis Φ31xΦ38x450	2	95	Guolis 6003Z	2
42	Kabelio apvalkalas Φ40xΦ16x59	2	96	Apsauginis žiedas Φ17	2
43	Lanko poveržlė Φ16xΦ26x0,3	6	97	Lanko poveržlė Φ22xΦ17x0,3	1
44	Plieninė įvorė Φ33x14	12	98	Išorinis varžtas M10x78	2
45	Pusapvalė poveržlė	2	99	Judanti įvorė Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Didelė poveržlė Φ10xΦ25x2.0	4	100	Guolis 6002	4
47	Spyruoklinė poveržlė Φ10	2	101	Transportavimo ritinėliai Φ61x50,5	2
48	Sraigas M10x20	2	102	Nailoninė veržlė M10	2
49	Sraigas M8x40	4	103	Galinis stabilizatorius	1
50	Lanko poveržlė Φ8xΦ20x1,5	10	104	Rankenėlė M12*65	1
51	Dangtelio veržlė M8	8	105	Šešiakampis varžtas M8*55	2
52	Rankenos dangtelis Φ25	2	106	Kvadratinis galinis dangtelis 30*30	2
53	Rutulinis kištukas Φ50	2	107	Apvalus aklas kištukas Φ50	2
54	Spyruoklinė poveržlė Φ8	14	108	Įvorė Φ18*Φ14*Φ8*10	4



1 veiksmas Priekinio stabilizatoriaus ir galinio pagalbinio rėmo montavimas

1. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (13) prie pagrindinio rėmo (1) dviem M8×75 varžtais (57), dviem F8×F20×1,5 poveržlėmis (50) ir dviem M8 veržlėmis (51). Priveržkite ir užfiksuokite jungtį naudodami šešiakampį raktą.
2. Prie galinio stabilizatoriaus (103) pritvirtinkite dvi pėdų atramas Φ38×M10 (90) ir dvi pėdų atramas Φ38×M10 (90) prie galinio pagalbinio rėmo (2).
3. Galinį stabilizatorių (103) prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite dviem M8×75 varžtais (57), dviem F8×F20×1,5 poveržlėmis (50) ir dviem M8 veržlėmis (51). Priveržkite ir užfiksuokite jungtį naudodami šešiakampį raktą.
4. Pritvirtinkite galinį pagalbinį rėmą (2) prie galinio stabilizatoriaus (103) dviem M8×55 šešiakampiais varžtais (105) ir dviem M8 veržlėmis (74). Užveržkite ir pritvirtinkite veržliarakčius.
5. Be to, M12×65 formos rankenėle (104) prie galinio stabilizatoriaus (103) prisukite galinį pagalbinį rėmą (2).

2 veiksmas Priekinio statramsčio montavimas

1. Nuo pagrindinio rėmo vamzdžio (1) nuimkite anksčiau pritvirtintus šešis šešiakampius varžtus M8×15 (39), šešias spyruoklines poveržles Φ8 (54), keturias plokščias poveržles Φ8×Φ20×1,5 (55) ir dvi poveržles Φ8×Φ20×1,5 (50), naudodami šešiakampį raktą.
2. Prijunkite jutiklio kabelį (32) prie jutiklio kabelio ilgintuvo (33).
3. SVARBU: pasukite įtampos reguliavimo rankenėlę (28) į 8 lygį.
4. Pritvirtinkite apatinę įtempimo valdymo rankenėlės (28) dalį prie įtempimo trosų fiksatoriaus (27). Tada patraukite rankenėlę (28) į viršų ir įstatykite ją į metalinį įtempimo trosų laikiklį (27). Įdėję rankenėlę, nuleiskite ją žemyn, kad tinkamai įsitaistytų laikiklyje.
4. Tinkamai prijungę įtempimo kabelį, pritvirtinkite priekinę koloną (3) prie pagrindinio rėmo vamzdžio (1), naudodami šešis M8×15 šešiakampius varžtus (39), šešias F8 spyruoklines poveržles (54), keturias plokščias poveržles (55) ir dvi poveržles (50).
4. PASTABA: Šešiakampių varžtų (39), spyruoklinių poveržių (54), plokščiųjų poveržių (55) ir poveržių (50) dar neužveržkite.

3 veiksmas Kairės ir dešinės pusės turėklai, surinkti ir sujungti kairės ir dešinės pusės turėklus

1. Atsukite du anksčiau prisuktus šešiakampius varžtus M10×20 (48), dvi spyruoklines poveržles Φ10 (47), dvi dideles poveržles Φ10×Φ25×2,0 (46) ir dvi D formos poveržles (45) nuo pasukamojo stropo.
2. Įstumkite kairįjį turėklą ir prijunkite jį prie komponentų (5) ir (7), o dešinįjį turėklą - prie komponentų (6) ir (8). Tada pritvirtinkite abu turėklus prie šarnyro naudodami du M10×20 šešiakampius varžtus (48), dvi spyruoklines poveržles (47), dvi dideles poveržles Φ10×Φ25×2,0 (46) ir dvi D formos poveržles (45). Visas jungtis priveržkite ir užfiksuokite S6 veržliarakčiu.
3. Išimkite dvi banguotas poveržles Φ16×Φ26×0,3 (43), dvi pedalo jungiamąsias plokšteles (81), dvi plokščias poveržles Φ8×Φ20×1,5 (55), keturias plokščias poveržles Φ8×Φ16×1,5 (82) ir šeši šešiakampiai varžtai M8×15 (62).
4. Ant kojų atramų (7) ir (8) uždėkite dvi gofruotas poveržles Φ16×Φ26×0,3 (43), tada įstumkite kojų atramas (9) ir (10).
5. Pritvirtinkite pedalo jungimo plokštes (81) prie kairiosios ir dešinėsios kojų atramų (7 ir 8) naudodami dvi plokščias poveržles Φ8×F20×1,5 (55), keturias plokščias poveržles Φ8×F16×1,5 (82) ir šešis M8×15 šešiakampius varžtus (62). Priveržkite ir pritvirtinkite jungtis S6 veržliarakčiu.
6. Pakartokite 3 veiksmą: išimkite dvi banguotas poveržles Φ16×Φ26×0,3 (43), dvi pedalo jungiamąsias plokšteles (81), dvi plokščias poveržles Φ8×Φ20×1,5 (55), keturias plokščias poveržles Φ8×Φ16×1,5 (82) ir šešis šešiakampius varžtus M8×15 (62).
7. Ant kojų atramų (7) ir (8) vėl uždėkite gofruotas poveržles Φ16×Φ26×0,3 (43), tada įstumkite kojų atramas (9) ir (10).
8. Pritvirtinkite pedalo jungimo plokštes (81) prie kairiosios ir dešinėsios kojų atramų (7 ir 8) naudodami dvi plokščias poveržles Φ8×F20×1,5 (55), keturias plokščias poveržles Φ8×F16×1,5 (82) ir šešis M8×15 šešiakampius varžtus (62). Priveržkite ir pritvirtinkite jungtis S6 veržliarakčiu.
9. Nuo dviejų šešiakampių varžtų (63 ir 64) nuimkite dvi 1/2"×62,0 spyruoklines poveržles (65) ir dvi 1/2" nailonines veržles (66 ir 67).
10. Pritvirtinkite kairės ir dešinės kojų atramas (9 ir 10) prie kairės ir dešinės alkūnės (25 ir 26) naudodami du šešiakampius varžtus (63 ir 64), dvi banguotas poveržles Φ16×Φ26×0,3 (43), dvi spyruoklines poveržles 1/2"×62,0 (65) ir dvi nailonines veržles 1/2" (66 ir 67). Priveržkite ir pritvirtinkite jungtis naudodami veržliarakčių S8 ir veržliarakčių su veržle.
11. SVARBU: kairįjį šešiakampį varžtą (63) priveržkite prieš laikrodžio rodyklę - kiek įmanoma stipriau. Tada užfiksuokite jungtį priverždami nailoninę veržlę (67) prieš laikrodžio rodyklę.
12. Dešinįjį šešiakampį varžtą (64) priveržkite pagal laikrodžio rodyklę - kiek įmanoma stipriau. Tada užfiksuokite jungtį priverždami nailoninę veržlę (67) prieš laikrodžio rodyklę.
12. Įsitinkite, kad judantys dešinysis ir kairysis ratai (9 ir 10) yra galinio pagalbinio rėmo bėgių viduryje. Tada priveržkite ir užveržkite visus šešiakampius varžtus (39), spyruoklines poveržles (54), plokščias poveržles (55) ir lenktas poveržles (50) ant priekinio statramsčio (3), naudodami S6 veržliarakčių.

4 žingsnis Rankenų ir pedalo montavimas

1. Pritvirtinkite laikiklius (11) ir (12) prie turėklų vamzdžių (5) ir (6) naudodami keturis M8×40 varžtus (49), keturias lenktas poveržles (50) ir keturias M8 veržles (51). Priveržkite ir pritvirtinkite jungtis naudodami žiedinį veržliarakčių su kryžiniu atsuktuvu ir veržliarakčių S6.
2. Nuo dešiniojo ir kairiojo kojų atramų (7 ir 8) atsukite keturis M8×20 šešiakampius varžtus (94).
3. Keturiais M8×20 šešiakampiais varžtais (94) pritvirtinkite dešinįjį ir kairįjį pedalus (18 ir 19) prie atitinkamų kojų atramų (7 ir 8). Priveržkite ir užfiksuokite jungtis S6 veržliarakčiu.

5 veiksmas Laikiklio ir kompiuterio montavimas

1. Nuo kompiuterio (31) atsukite du M5×10 kryžminius varžtus (34), o nuo priekinio stulpelio (3) - du M8×15 šešiakampius varžtus (39) ir dvi Φ8×Φ16×1,5 lenktas poveržles (40).
2. Širdies ritmo matuoklį su laidais (35) įstatykite į priekinį stulpelį (3) ir patraukite laides į viršų.
3. Pritvirtinkite laikiklį (4) prie priekinio statramsčio (3) tvirtinimo plokštės dviem šešiakampiais varžtais M8×15 (39) ir dviem lenktomis poveržlėmis Φ8×Φ16×1,5 (40). Priveržkite ir užfiksuokite jungtis veržliarakčiu S6.
4. Prijunkite jutiklio kabelio ilgintuvą (33) ir širdies ritmo jutiklio kabelį (35) prie kabelių, išeinančių iš kompiuterio (31). Įdėkite visus kabelius į priekinį stulpelį (3), tada pritvirtinkite kompiuterį (31) prie stulpelio viršaus dviem M5×10 Phillips varžtais (34). Užveržkite ir pritvirtinkite naudodami žiedinį veržliarakčių arba kryžminį atsuktuvą.

6. LANKSTYMO SCHEMA:

Atsukite M12×65 rankenėlę (104) IR pasukite galinį pagalbinį rėmą (2) į parodytą padėtį. Tada M12×65 rankenėlę (104) priveržkite rėmą (2) prie galinio stabilizatoriaus (103).

KOMPIUTERIS:



Mygtukai:

1. MODE - Mygtukas, skirtas ekranui pakeisti ir nustatymui patvirtinti.
2. ATSIŠVEIKINIMAS / UP - Nustatymo metu paspauskite mygtuką, kad padidintumėte laiko, atstumo, kalorijų arba temperatūros vieneto vertę (°C/°F). Ne nustatymo režimu mygtukas įjungia ir išjungia širdies ritmo jutiklio "BODYFAT" atstatymo funkciją.
3. DOWN (žemyn) - nustatymų metu paspauskite mygtuką, kad sumažintumėte laiko, atstumo, kalorijų arba temperatūros vienetų skaičių.
4. RESET / GO
 - Nustatymo metu paspauskite mygtuką, kad iš naujo nustatytumėte laiko, atstumo arba kalorijų nustatymus.
 - Kūno riebalų testo nustatymuose paspauskite mygtuką, kad pradėtumėte testą.
 - Stebėjimo metu 3 sekundes palaikykite nuspaudę mygtuką, kad visos vertės būtų lygios 0.
5. BODYFAT - ramybės būsenoje paspauskite mygtuką, kad įeitumėte į kūno riebalų testo nustatymus arba išeitumėte iš jų.

SAVYBĖS:**1. GREITIS / KŪNO RIEBALŲ KIEKIS**

- Greičio rodmuo 0,0-99,9 km/val. diapazone. Didžiausias priimamo signalo dažnis yra 1500 aps/min.
- Mankštos metu rodomi esami apsisukimai per minutę (RPM) - atspindi pedalų mynimo dažnį. Diapazonas: 0-1500 aps/min.
- Kūno riebalų kiekio rodymas.

2. LAIKAS / KMI

- Bendro treniruotės laiko matavimas. Diapazonas: 0-99 minutės 59 sekundės.
- Galima užprogramuoti treniruotės laiką. Likus 10 sekundžių iki pabaigos, prietaisas praneš apie treniruotės pabaigą. Diapazonas: 0-99 minutės.
- Kūno masės indekso (KMI) rodymas.

3. ATSTUMAS / BMR

- Viso nuvažiuoto atstumo matavimas. Diapazonas: 0-99,9 km.
- Atstumą galima užprogramuoti. Likus 10 sekundžių iki pabaigos, prietaisas signalizuos apie pabaigą. Didžiausias atstumas: 99,9 km.
- Bazinės medžiagų apykaitos (BMR) rodmuo.

4. KALORIJOS / TEMPERATŪRA

- Per treniruotę sudegintų kalorijų skaičiaus matavimas. Diapazonas: 0-999 kcal.
- Galima užprogramuoti kalorijų skaičių. Likus 10 sekundžių iki treniruotės pabaigos, prietaisas praneš apie treniruotės pabaigą.
- Aplinkos temperatūros rodymas (TEMP).

5. PULS

- Pulsas matuojamas 40-240 dūžių per minutę intervale.
- Jei per 60 sekundžių impulsas neaptinkamas, ekrane rodoma "P". Norėdami pakartoti bandymą, paspauskite "UP" arba "DOWN".

6. AUTOMATINIS ĮJUNGIMAS/IŠJUNGIMAS IR AUTOMATINIS PALEIDIMAS/IŠJUNGIMAS

- Jei 8 minutes nevykdoma jokia veikla, prietaisas automatiškai išsijungs ir atmintis bus išvalyta (išskyrus temperatūros ir kūno riebalų duomenis).
- Kai atnaujinsite mokymą, monitorius įsijungs automatiškai.

OPERACIJOS:**1. ĮRENGIMAS**

Paspauskite mygtuką "MODE", kad pasirinktumėte nustatomą parametą. Mygtukais "UP/DOWN" nustatykite pageidaujamą reikšmę. Laikydami nuspaustą mygtuką, vertę didinsite arba mažinsite greičiau. Norėdami ištrinti nustatytus duomenis, paspauskite "RESET".

2. PULS

Prieš pradėdami matuoti, paspauskite bet kurį mygtuką, kad ekrane "P" pasikeistų į "0". Tada uždėkite rankas ant jutiklių. Maždaug po 3-4 sekundžių ekrane pasirodys dabartinis impulsas.

Pastaba: pradinė vertė gali būti pervertinta - ji stabilizuosis po 2-3 sekundžių. Jutiklis neskirtas naudoti medicinos tikslais.

Pastaba: jei prietaisas turi belaidį jutiklį dirže, sudrėkinkite elektrodus kūno pusėje ir sureguliuokite diržą taip, kad jis gerai priglustų prie krūtinės.

3. GRĮŽIMAS PRIE RAMYBĖS PULSO

Prietaiso ramybės režimu išmatuokite pulsą pagal pirmiau pateiktus nurodymus ir paspauskite "RECOVERY/UP". Ekranas pradės skaičiuoti 60 sekundžių. Laikykite rankas ant jutiklių, kol baigsis skaičiavimas. Pabaigoje skalėje nuo F1 (greičiausias) iki F6 bus rodomas grįžimo prie ramybės pulso rezultatas.

Dar kartą paspauskite "RECOVERY/UP", kad išeitumėte iš režimo.

4. KŪNO RIEBALŲ, BMI IR BMR MATAVIMAS

Ramybės režimu paspauskite mygtuką "BODYFAT", kad pereitumėte į testavimo režimą. Įveskite naudotojo duomenis nuosekliai pasirinkdami naudotojo numerį (1-8), svorį (kg), ūgį (cm), amžių (metais) ir lytį. Mygtuku "MODE" pereikite prie kito parametro. Keiskite vertes naudodami mygtukus

"RECOVERY/UP" (didinti) ir "DOWN" (mažinti).

Baigę nustatymus, paaimkite pulso jutiklius ir paspauskite "RESET/GO". Maždaug po 6 sekundžių ekrane pasirodys rezultatas. Dar kartą

paspauskite "BODYFAT", kad baigtumėte testą.

Pastaba: Jei 10 sekundžių neatliekami jokie veiksmai, testas automatiškai nutraukiamas.

Jei matuojant kūno riebalus 10 sekundžių nevykdomas joks veiksmas, rodomas klaidos pranešimas Er.1.

5. AUDIO SISTEMA

Prijunkite garso kabelį prie grotuvo ir įjunkite garso jungiklį, esantį mokymo kompiuterio dešinėje pusėje.

KŪNO RIEBALŲ LENTELĖ:

Lytis / amžius	Nepakankamas svoris	Teisingas svoris	Antsvoris	Nutukimas	Sunkus nutukimas
Vyras/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Vyras/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Moteris/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Moteris/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUZIKOS ATKŪRIMAS

Prijungę įrenginį stereofoniniu kabeliu, įjunkite jungiklį dešinėje kompiuterio pusėje ir pradėkite groti muziką savo įrenginyje.

AKUMULIATORIAUS KEITIMAS

Jei ekranas pradeda mirksėti arba blaškytis, išimkite baterijas ir pakeiskite jas naujomis AA UM3 R6 arba AAA UM4 R03 baterijomis, priklausomai nuo rinkinyje naudojamo tipo.

KONSERVACIJA

Tinkama techninė priežiūra yra labai svarbi mašinos ilgaamžiškumui. Dėl aplaidumo šioje srityje bėgimo takelis gali būti sugadintas ir sutrumpėti jo tarnavimo laikas. Visos sudedamosios dalys turi būti reguliariai tikrinamos ir priveržiamos. Susidėvėjusias dalis reikia nedelsiant pakeisti.

VALYMAS

Reguliarus važiuojančio diržo ir jo aplinkos valymas labai prisideda prie mašinos ilgaamžiškumo.

⚠Pastaba: valant bėgimo takelį būtina jį išjungti, kad būtų išvengta elektros smūgio pavojiaus.

Po kiekvienos treniruotės nuvalykite košisole ir kitus įrenginio paviršius minkšta, švaria, drėgna šluoste, kad pašalintumėte prakaitą.

⚠Pastaba: Nenaudokite stiprių ploviklių ar tirpiklių. Venkite skysčių sąlyčio su kompiuteriu ir nelaikykite jo tiesioginiuose saulės spinduliuose.

Kad būtų lengviau valyti, po bėgimo takeliu rekomenduojama pakloti kilimėlį. Sportiniai bateliai gali atnešti purvo, kuris patenka po bėgimo takelio diržu. Kartą per savaitę paviršių po bėgimo takeliu ir apsauginį kilimėlį reikėtų kruopščiai nuvalyti.

Techniniai duomenys:

Matmenys: 181 x 67 x 174 cm

Didžiausias naudotojo svoris: 110 kg Grynas svoris: 48

kg Bendrasis svoris: 60 kg

DRŠĪBAS APSVĒRUMI

1. Pirms pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju un saglabāiet to turpmākai lietošanai.
2. Jāņem vērā visi brīdinājumi un piesardzības pasākumi, tostarp montāžas pasākumi. Mašīnu drīkst izmantot tikai paredzētajam mērķim.
3. Lai nodrošinātu savu drošību, montējiet un lietojiet izstrādājumu saskaņā ar šiem norādījumiem. Informējiet visus lietotājus par drošas lietošanas principiem.
4. Uzglabājiet ierīci bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā. Bērniem bez uzraudzības nevajadzētu atrasties mašīnas tuvumā. Mašīnu drīkst montēt un lietot tikai pieaugušais.
5. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, īpaši, ja jums ir kāda saslimšana vai lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
6. Uzmanīgi vērojiet sava ķermeņa reakcijas. Ja jūtat diskomfortu (sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, elpas trūkums, slikta dūša, reibonis), nekavējoties pārtrauciet treniņu. Nepareiza treniņa var izraisīt nopietnas veselības problēmas vai traumas.
7. Novietojiet mašīnu uz līdzenas, sausas un tīras virsmas, nodrošinot vismaz 0,6 m brīvu vietu ap mašīnu, lai palielinātu drošību.
8. Jāizmanto piemērots sporta apģērbs un apavi. Jāizvairās no pārāk valģa apģērba, kas var iesprūst mašīnas kustīgajās daļās.
9. Iekārtu nedrīkst izmantot ārpus telpām.
10. Pirms katra treniņa pārbaudiet ierīci, vai tā nav bojāta vai nav nolietojuma pazīmju.
11. Ja parādās asas malas, nekavējoties pārtrauciet lietošanu.
12. Ja mašīna sāk radīt neparastus trokšņus, pārtrauciet treniņu un pārbaudiet mašīnu.
13. Neviena kustīga vai regulējama daļa nedrīkst izvīrīties vai ierobežot lietotāja kustību brīvību. Vienlaicīgi mašīnu drīkst lietot tikai viena persona.
14. Ierīces bremzēšana nav atkarīga no ātruma.
15. Ierīce nav paredzēta terapeitiskiem nolūkiem.
16. Lai izvairītos no muguras traumām, jā rūpējas par ierīces celšanu vai transportēšanu. Ieteicams izmantot pareizu celšanas tehniku vai palīgā ņemt otru personu.
17. Ir aizliegts veikt jebkādas izmaiņas izstrādājuma dizainā. Ja nepieciešams remonts vai pielāgošana, lūdz, sazinieties ar pilnvaroto servisa centru.
18. Maksimālais lietotāja svars: 110 kg.
19. Ierīce ir klasificēta kā HC klases ierīce saskaņā ar standartu EN ISO 20957-1 un ir paredzēta lietošanai mājāsaimniecībā. To nedrīkst izmantot terapeitiskos vai rehabilitācijas nolūkos.

BRĪDINĀJUMS! Sirdsdarbības monitorings var nebūt pilnīgi precīzs. Pārmērīgs treniņš var izraisīt nopietnas traumas vai pat nāvi. Ja jūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

DAĻU SARAKSTS:

Lp.	Apraksts	Daudzums	Lp.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1	55	Paplāksne Φ8xΦ20x1,5	14
2	Aizmugurējais kronšteins	1	56	Krusteniskā skrūve ST2.9x15	2
3	Priekšējā kolonna	1	57	Skrūve M8x75	4
4	Rokturi	1	58	Sešstūra skrūve M8*40	2
5	Rokturis ar kreiso roku	1	59	Riteņi Φ70	2
6	Labais rokturis	1	60	Uzmava Φ28xΦ16x16	8
7	Saite uz kreiso protektora kronšteinu	1	61	Uzmava Φ15.8x50	4
8	Labās puses pakāpiena atbalsta savienotājs	1	62	Skrūve M8x15	14
9	Kreisais kāju balsts	1	63	Kreisā sešstūra skrūve	1
10	Labais kāju balsts	1	64	Labā sešstūra skrūve	1
11	Rokturis ar kreiso roku	1	65	Atsperes paplāksne 1/2 "xδ2.0	2
12	Labās puses rokturis	1	66	Kreisās puses 1/2" neilona uzgrieznis	1
13	Priekšējais stabilizators	1	67	1/2" neilona uzgrieznis	1
14	Solišu savienotājs	2	68	Sešstūra skrūve M8*20	1
15	Kreisais ķēdes aizsargs	1	69	Spiediena plate	1
16	Labais ķēdes aizsargs	1	70	Acs skrūve M8x50	1
17	Vinilplašu galds	2	71	Spiediena ritenis Φ43xΦ34x24	1
18	Kreisais pedālis	1	72	Plakanā paplāksne Φ6xΦ12xδ1.0	1
19	Labais pedālis	1	73	Skrūve M6x12	1
20	Alumīnija sloksne 500x25	2	74	Neilona uzgrieznis M8	7
21	V veida siksnas skriemelis Φ260	1	75	Acs skrūve M6x36	2
22	Axis	1	76	Kronšteins	2
23	Josta PJ6/400	1	77	Atsperes paplāksne Φ6	6
24	Magnētiskais ritenis Φ260	1	78	Uzgrieznis M6	2
25	Kreisais klotis 7,9"	1	79	Atloka uzgrieznis M10x1,0	2
26	Labais klotis 7,9"	1	80	Apaiš akls kontaktdakša Φ25	2
27	Spriegošanas kabelis L=800mm	1	81	Solišu savienotāja plāksne	2
28	L=585mm pretestības poga	1	82	Paplāksne Φ8xΦ16x1,5	4
29	Plakanā paplāksne F520x1.0	1	83	Atloka uzgrieznis M10x1,25	2
30	Skrūve M5x20	1	84	Kloķa vāks 1	2
31	Dators	1	85	Kloķa vāks 2	2
32	Sensora kabelis L=500mm	1	86	Phillips skrūve ST4.2x25	7
33	Sensora pagarinājuma vads L=950mm	1	87	Pašvītņgriezes skrūve ST4.2x25	8
34	Šķērsskrūve M5x10	2	88	Apaiš aizmugurējā stabilizatora gala uzlika Φ60	4
35	Impulsu sensors ar kabeli L=600mm	2	89	Uzgrieznis M10	6
36	Putas Φ31xΦ24x450	2	90	Kāju balsts Φ38xM10	6
37	Skrūve ST4.2x20	2	91	Pašvītņgriezes skrūve ST4.2x12	8
38	Paplāksne Φ5xΦ9x1,0	10	92	Sešstūra skrūve M6x15	4
39	Skrūve M8x15	8	93	Neilona uzgrieznis M6	4
40	Atsperes paplāksne Φ8xΦ16x1,5	2	94	Skrūve M8x20	4
41	Putu turētājs Φ31xΦ38x450	2	95	Gultnis 6003Z	2
42	Kabeļa apvalks Φ40xΦ16x59	2	96	Drošības gredzens Φ17	2
43	Loka paplāksne Φ16xΦ26x0,3	6	97	Loka paplāksne Φ22xΦ17x0,3	1
44	Tērauda uzmava Φ33x14	12	98	Arējā skrūve M10x78	2
45	Pusapaļā paplāksne	2	99	Pārvietojama uzmava Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Lielā paplāksne Φ10xΦ25x2.0	4	100	Gultnis 6002	4
47	Atsperes paplāksne Φ10	2	101	Transportēšanas veltni Φ61x50,5	2
48	Skrūve M10x20	2	102	Neilona uzgrieznis M10	2
49	Skrūve M8x40	4	103	Aizmugurējais stabilizators	1
50	Loka paplāksne Φ8xΦ20x1,5	10	104	Rokturis M12*65	1
51	Uzgriežņu uzgrieznis M8	8	105	Sešstūra skrūve M8*55	2
52	Roktura vāciņš Φ25	2	106	Kvadrātveida gala vāciņš 30*30	2
53	Lodveida kontaktdakša Φ50	2	107	Apaiš akls spraudnis Φ50	2
54	Atsperes paplāksne Φ8	14	108	Uzmava Φ18*Φ14*Φ8*10	4



1. solis Priekšējā stabilizatora un aizmugurējā apakšrāmja uzstādīšana

- Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (13) pie galvenā rāmja (1), izmantojot divas M8×75 skrūves (57), divas Φ8×Φ20×1,5 paplāksnes (50) un divus M8 uzgriežņus.
(51). Pievelciet un nostipriniet savienojumu ar sešstūra atslēgu.
- Piestipriniet divus kāju balstus Φ38×M10 (90) pie aizmugurējā stabilizatora (103) un divus kāju balstus Φ38×M10 (90) pie aizmugurējā atbalsta rāmja (2).
- Savienojiet aizmugurējo stabilizatoru (103) ar galveno rāmi (1), izmantojot divas M8×75 skrūves (57), divas Φ8×Φ20×1,5 paplāksnes (50) un divas M8 uzgriežņus.
(51). Pievelciet un nostipriniet savienojumu ar sešstūra atslēgu.
- Piestipriniet aizmugurējo atbalsta rāmi (2) aizmugurējam stabilizatoram (103), izmantojot divas sešstūra skrūves M8×55 (105) un divus M8 uzgriežņus (74). Pievelciet un nostipriniet ar uzgriežņu atslēgu.
- Papildus pieskrūvējiet aizmugurējo atbalsta rāmi (2) aizmugurējam stabilizatoram (103), izmantojot M12 × 65 kloķi (104).

2. solis Priekšējā balsta uzstādīšana

- Noņemiet no galvenās rāmja caurules (1) iepriekš piestiprinātās sešas sešstūra skrūves M8×15 (39), sešas atspere paplāksnes Φ8 (54), četras plakanās paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (55) un divas paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (50), izmantojot imobila atslēgu.
- Savienojiet sensora kabeli (32) ar sensora kabeļa pagarinājumu (33).
⚠ Svarīgi: pagrieziet sprieguma regulēšanas pogu (28) uz 8. līmeni.
- Piestipriniet sprieguma regulēšanas pogas (28) apakšējo daļu pie sprieguma trosses slēdzenes (27). Pēc tam pavelciet rokturi (28) uz augšu un ievietojiet to sprieguma trosses metāla turētājā (27). Pēc roktura ievietošanas nolaidiet to zemāk, lai tas pareizi ievietotos turētājā.
- Kad sprieguma trosses ir pareizi savienotas, piestipriniet priekšējo kolonnu (3) pie galvenās rāmja caurules (1), izmantojot sešas sešstūra skrūves M8×15 (39), sešas sešstūra Φ8 atspere paplāksnes (54), četras Φ8×Φ20×1,5 plakanās paplāksnes (55) un divas Φ8×Φ20×1,5 paplāksnes (50).
⚠ PIEZĪME: sešstūra skrūves (39), atspere paplāksnes (54), plakanās paplāksnes (55) un paplāksnes (50) vēl nevelciet pieveltas.

3. solis Kreisās un labās puses margas, montāža un savienošana kreisās un labās puses margas

- Atskrūvējiet divas iepriekš ieskrūvētās sešstūra skrūves M10×20 (48), divas atspere paplāksnes Φ10 (47), divas lielās paplāksnes Φ10×Φ25×2,0. (46) un divas D veida paplāksnes (45) no šarnīra.
- Ievietojiet kreiso margu un savienojiet to ar sastāvdaļām (5) un (7), bet labo margu - ar sastāvdaļām (6) un (8). Pēc tam piestipriniet abas margas pie šarnīra, izmantojot divas sešstūra skrūves M10×20 (48), divas atspere paplāksnes (47), divas lielas paplāksnes Φ10×Φ25×2,0. (46) un divas D veida paplāksnes (45). Pievelciet un nostipriniet visus savienojumus ar sešstūra atslēgu S6.
- Noņemiet divas viļņotās paplāksnes Φ16×Φ26×0,3 (43), divas pedāļa savienojuma plāksnes (81), divas plakanās paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (55), četras plakanās paplāksnes.
Φ8×Φ16×1,5 (82) un sešas sešstūra skrūves M8×15 (62).
- Uzlieciet divas gofrētās paplāksnes Φ16×Φ26×0,3 (43) uz kāju balstiem (7) un (8), pēc tam iebīdīet kāju balstus (9) un (10).
- Piestipriniet pedāļu savienojuma plāksnes (81) pie kreisās un labās kāju balsta (7 un 8), izmantojot divas plakanās paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (55), četras plakanās paplāksnes Φ8×Φ16×1,5 (82) un sešas sešstūra skrūves M8×15 (62). Pievelciet un nostipriniet savienojumus ar sešstūra atslēgu S6.
- Atkārtojiet 3. darbību: noņemiet divas viļņotās paplāksnes Φ16×Φ26×0,3 (43), divas pedāļa savienojuma plāksnes (81), divas plakanās paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (55), četras plakanās paplāksnes Φ8×Φ16×1,5 (82) un sešas sešstūra skrūves M8×15 (62).
- Uzlieciet gofrētās paplāksnes Φ16×Φ26×0,3 (43) uz kāju balstiem (7) un (8), pēc tam iebīdīet kāju balstus (9) un (10).
- Piestipriniet pedāļu savienojuma plāksnes (81) pie kreisās un labās kāju balsta (7 un 8), izmantojot divas plakanās paplāksnes Φ8×Φ20×1,5 (55), četras plakanās paplāksnes Φ8×Φ16×1,5 (82) un sešas sešstūra skrūves M8×15 (62). Pievelciet un nostipriniet savienojumus ar sešstūra atslēgu S6.
- Noņemiet divas 1/2"×Φ2,0 atspere paplāksnes (65) un divus 1/2" neilona uzgriežņus (66 un 67) no divām sešstūra skrūvēm (63 un 64).
- Piestipriniet kreiso un labo kāju balstu (9 un 10) kreisajam un labajam kloķim (25 un 26), izmantojot divas sešstūra skrūves (63 un 64), divas viļņotās paplāksnes Φ16×Φ26×0,3 (43), divas atspere paplāksnes 1/2"×Φ2,0 (65) un divus neilona uzgriežņus 1/2" (66 un 67). Pievelciet un nostipriniet savienojumus, izmantojot uzgriežņu atslēgu S8 un uzgriežņu atslēgu.
⚠ Svarīgi: Pievelciet kreiso sešstūra skrūvi (63) pretēji pulksteņrādītāja rādītāja virzienam - tik cieši, cik vien varat. Pēc tam nostipriniet savienojumu, pievelkot neilona uzgriezni (66) pulksteņrādītāja kustības virzienā.
- Pievelciet labo sešstūra skrūvi (64) pulksteņrādītāja kustības virzienā - tik cieši, cik vien iespējams. Pēc tam nostipriniet savienojumu, pievelkot neilona uzgriezni (67) pretēji pulksteņrādītāja rādītāja virzienam.
- Pārlecinieties, ka pārvietojamie labais un kreisais ritenis (9 un 10) atrodas aizmugurējā apakšrāmja slīdes centrā. Pēc tam, izmantojot S6 sešstūra atslēgu, pievelciet un nostipriniet visas sešstūra skrūves (39), atspere paplāksnes (54), plakanās paplāksnes (55) un izliktās paplāksnes (50) uz priekšējā balsta (3).

4. solis Rokturu un pedāļu uzstādīšana

- Piestipriniet kronšteinus (11) un (12) margu caurulēm (5) un (6), izmantojot četras M8×40 skrūves (49), četras izliktas paplāksnes (50) un četras M8 uzgriežņus (51). Pievelciet un nostipriniet savienojumus, izmantojot gredzenveida uzgriežņu atslēgu ar Phillips skrūvgriezi un uzgriežņu atslēgu S6.
- Noņemiet četras M8×20 sešstūra skrūves (94) no labās un kreisās kāju balsta (7 un 8).
- Piestipriniet labo un kreiso pedāli (18 un 19) attiecīgajiem kāju balstiem (7 un 8), izmantojot četras sešstūra skrūves M8×20 (94). Pievelciet un nostipriniet savienojumus ar S6 sešstūra atslēgu.

5. solis Kronšteina un datora uzstādīšana

- Noņemiet divas M5×10 Phillips skrūves (34) no datora (31) un divas M8×15 sešstūra skrūves (39) un divas Φ8×Φ16×1,5 izliktas paplāksnes (40) no priekšējā balsta (3).
- Ievietojiet sirdsdarbības monitoru ar vadu (35) priekšējā balsta (3) iekšpusē un pēc tam pavelciet vadus uz augšu.
- Piestipriniet kronšteinu (4) pie montāžas plāksnes uz priekšējā balsta (3), izmantojot divas sešstūra skrūves M8×15 (39) un divas izliktas paplāksnes Φ8×Φ16×1,5.
(40). Pievelciet un nostipriniet savienojumus ar atslēgu S6.
- Savienojiet sensora kabeļa pagarinājumu (33) un sirdsdarbības sensora kabeli (35) ar kabeliem, kas iziet no datora (31). Ievietojiet visus kabelus priekšējā balstā (3), pēc tam ar divām M5 × 10 Phillips skrūvēm (34) piestipriniet datoru (31) balsta augšpusē. Pievelciet un nostipriniet, izmantojot gredzenveida uzgriežņu atslēgu vai Phillips skrūvgriezi.

6. LOCĪŠANAS SHĒMA:

Atskrūvējiet M12×65 kloķi (104) UN pagrieziet aizmugurējo apakšrāmja daļu (2), lai tā atrastos parādītajā pozīcijā. Pēc tam ar M12×65 kloķi (104) pievelciet rāmi (2) pie aizmugurējā stabilizatora (103).



DATORS:

Pogas:

- MODE - Poga displeja maiņai un iestatījuma apstiprināšanai.
- ATKĀRTOŠANA / UP - iestatīšanas laikā nospiediet pogu, lai palielinātu laika, attāluma, kaloriju vai temperatūras vienības vērtību (°C/°F) Ārpus iestatīšanas režīma šī poga aktivizē un deaktivizē sirdsdarbības sensora "BODYFAT" atiestatīšanas funkciju.
- DOWN - iestatīšanas laikā nospiediet pogu, lai samazinātu laika, attāluma, kaloriju vai temperatūras vienību skaitu.
- RESET / GO
 - Iestatīšanas laikā nospiediet pogu, lai atiestatītu laika, attāluma vai kaloriju iestatījumus.
 - Ķermeņa tauku testa iestatījumos nospiediet pogu, lai sāktu testu.
 - Uzraudzības laikā turiet nospiediet pogu 3 sekundes, lai visas vērtības iestatītu uz 0.
- BODYFAT - miera stāvoklī nospiediet pogu, lai ievadītu/izvadītu ķermeņa tauku testa iestatījumus.

IEZĪMES:**1. ĀTRUMS / ĶERMEŅA TAUKU SATURS**

- Ātruma rādītājs 0,0-99,9 km/h diapazonā. Maksimālais uztvertā signāla frekvence ir 1500 apgr./min.
- Pašreizējo apgriezību minūtē (RPM) rādītājs treniņa laikā - atspoguļo pedāļu minšanas biežumu. Diapazons: 0-1500 apgr./min.
- Ķermeņa tauku satura rādītājs.

2. LAIKS / KMI

- Kopējā mācību laika mērīšana. Diapazons: 0-99 minūtes 59 sekundes.
- Apmācības laiku var ieprogrammēt. 10 sekundes pirms treniņa beigām ierīce signalizēs par treniņa beigām. Diapazons: 0-99 minūtes.
- Ķermeņa masas indeksa (KMI) rādītājs.

3. ATTĀLUMS / BMR

- Kopējā nobrauktā attāluma mērīšana. Diapazons: 0-99,9 km.
- Attālumu var ieprogrammēt. 10 sekundes pirms beigām ierīce signalizēs par beigām. Maksimālais attālums: 99,9 km.
- Bazālā metabolisma (BMR) rādītājs.

4. KALORIJAS / TEMPERATŪRA

- Treniņa laikā sadedzināto kaloriju kopskaita mērīšana. Diapazons: 0-999 kcal.
- Kaloriju skaitu var ieprogrammēt. 10 sekundes pirms treniņa beigām ierīce signalizēs par treniņa beigām.
- Apkārtējās temperatūras (TEMP) rādītājs.

5. PULS

- Pulsa mērīšana 40-240 sitieni minūtē diapazonā.
- Ja 60 sekunžu laikā impulss netiek konstatēts, displejā parādās "P". Lai veiktu atkārtotu testu, nospiediet "UP" vai "DOWN".

6. AUTOMĀTISKA IESLĒGŠANA/IZSLĒGŠANA UN AUTOMĀTISKA IEDARBINĀŠANA/IZSLĒGŠANA

- Ja 8 minūtes netiek veikta nekāda darbība, ierīce automātiski izslēdzas un atmiņa tiek izdzēsta (izņemot temperatūras un ķermeņa tauku datus).
- Kad atsāksiet mācības, monitors tiks automātiski restartēts.

DARBĪBAS:**1. UZSTĀDĪŠANA**

Nospiediet pogu "MODE", lai izvēlētos iestatāmo parametru. Izmantojiet pogas UP/DOWN, lai iestatītu vēlamā vērtību. Nospiežot pogu nospiešanu, vērtība palielināsies vai samazināsies ātrāk. Lai izdzēstu iestatītos datus, nospiediet "RESET".

2. PULS

Pirms mērījumu sākšanas nospiediet jebkuru pogu, lai displejā "P" mainītos uz "0". Pēc tam novietojiet rokas uz sensoriem. Pēc aptuveni 3-4 sekundēm ekrānā parādīsies pašreizējais impulss.

Piezīme: sākotnējā vērtība var būt pārvērtēta - tā nostabilizēsies pēc 2-3 sekundēm. Sensors nav paredzēts medicīniskiem nolūkiem.

Piezīme: ja ierīcei ir bezvadu sensors jostā, samitriniet elektrodus ķermeņa pusē un noregulējiet jostu tā, lai tā cieši pieguļ zem krūtīm.

3. ATGRIEŠANĀS PIE PULSA MIERA STĀVOKLĪ

Ierīces miera režīmā izmēriet pulsu saskaņā ar iepriekš minētajiem norādījumiem un pēc tam nospiediet "RECOVERY/UP". Displejs sāks skaitīt 60 sekundes. Turiet rokas uz sensoriem, līdz atskaite beidzas. Beigās uz skalas no F1 (ātrākais) līdz F6 tiks parādīts rezultāts, kas liecina par atgriešanos pie sirds darbības miera stāvoklī. Vēlreiz nospiediet "RECOVERY/UP", lai izietu no režīma.

4. ĶERMEŅA TAUKU, BMI UN BMR MĒRĪJUMI

Ātpūtas režīmā nospiediet pogu "BODYFAT", lai ieslēgtu testa režīmu. Ievadiet lietotāja datus, secīgi izvēloties lietotāja numuru (1-8), svaru (kg), augumu (cm), vecumu (gados) un dzimumu. Lai pārietu uz nākamā parametru, izmantojiet pogu "MODE" (REŽĪMS). Mainiet vērtības, izmantojot "RECOVERY/UP" (palielināt) un "DOWN" (samazināt).

Kad iestatījumi ir pabeigti, satveriet impulsu sensorus un nospiediet "RESET/GO". Pēc aptuveni 6 sekundēm ekrānā parādīsies rezultāts. Vēlreiz nospiediet "BODYFAT", lai pabeigtu testu.

Piezīme: Ja 10 sekundes netiek veiktas nekādas darbības, tests tiek automātiski pārtraukts.

Ja ķermeņa tauku mērīšanas laikā 10 sekundes nenotiek nekādas darbības, parādās kļūdas ziņojums Er.1.

5. AUDIO SISTĒMA

Pievienojiet audio kabeli atskaņotājam un pēc tam ieslēdziet audio slēdzi, kas atrodas mācību datora labajā pusē.

ĶERMEŅA TAUKU TABULA:

Dzimums/ Vecums	Zemsvars	Pareizs svārs	Liekais svārs	Aptaukošanās	Smags aptaukošanās
Vīrieši/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Vīrieši/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Sievietes/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Sievietes/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MŪZIKAS ATSKAŅOŠANA

Kad ierīce ir savienota ar stereo kabeli, ieslēdziet slēdzi datora labajā pusē un pēc tam sāciet atskaņot mūziku savā ierīcē.

AKUMULATORA NOMAINA

Ja displejs sāk mirgot vai izplūst, izņemiet baterijas un nomainiet tās ar jaunām AA UM3 R6 vai AAA UM4 R03 baterijām atkarībā no komplektā izmantotā tipa.

CONSERVATION

Pareiza apkope ir ļoti svarīga mašīnas ilgmūžībai. Nolaidība šajā ziņā var izraisīt skrejceļa bojājumus un saīsināt tā kalpošanas laiku. Visas sastāvdaļas ir regulāri jāpārbauda un jānostiprina. Noliektās detaļas nekavējoties jānomaina.

TĪRĪŠANA

Regulāra darba siksnas un tās apkārtnes tīrīšana ievērojami palielina mašīnas ilgmūžību.

⚠Piezīme: Tīrīšanas laikā skrejceļš ir jāizslēdz, lai izvairītos no elektriskās strāvas trieciena riska.

Pēc katra treniņa noslaukiet konsoli un citas ierīces virsmas ar mikstu, tīru, mitru drānu, lai notīrītu sviedrus.

⚠Piezīme: Nelietojiet spēcīgus mazgāšanas līdzekļus vai šķīdinātājus. Izvairieties no šķidrumu nokļūšanas saskarē ar datoru un nepakļaujiet to tiešiem saules stariem. Tīrīšanas atvieglošanai zem skrejceļa ieteicams izmantot paklājiņu. Sporta apavi var ienest netīrumus, kas nokļūst zem skrejceļa siksnas. Reizi nedēļā virsma zem skrejceļa un aizsargpaklājiņš rūpīgi jāiztīra.

Tehniskie dati:

Izmēri: Izmēri: 181 x 67 x 174 cm

Maksimālais lietotāja svārs: 110 kg Neto svārs: 48 kg

Bruto svārs: 60 kg

VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN

1. Lees de instructies zorgvuldig voor het eerste gebruik en bewaar ze voor toekomstig gebruik.
2. Alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen, inclusief montagestappen, moeten in acht worden genomen. Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is bestemd.
3. Monteer en gebruik het product met het oog op uw eigen veiligheid volgens deze instructies. Informeer alle gebruikers over de principes van veilig gebruik.
4. Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen en dieren. Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen. Alleen een volwassene mag het apparaat in elkaar zetten en gebruiken.
5. Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen - vooral als u een medische aandoening hebt of medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
6. Let goed op de reacties van uw lichaam. Als je ongemak ervaart (pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, misselijkheid, duizeligheid), stop dan onmiddellijk met trainen. Onjuiste training kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen of letsel.
7. Plaats het apparaat op een vlakke, droge en schone ondergrond en zorg voor minstens 0,6 m vrije ruimte rondom het apparaat om de veiligheid te vergroten.
8. Gebruik geschikte sportkleding en schoenen. Vermijd kleding die te los zit en verstrikt kan raken in bewegende delen van het apparaat.
9. Het apparaat mag niet buitenshuis worden gebruikt.
10. Controleer het apparaat voor elke training op schade of tekenen van slijtage.
11. Stop onmiddellijk met het gebruik als er scherpe randen te zien zijn.
12. Als het apparaat ongewone geluiden begint te maken, stop dan met trainen en controleer het apparaat.
13. Geen enkel bewegend of verstelbaar onderdeel mag uitsteken of de bewegingsvrijheid van de gebruiker beperken. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
14. Het remmen van het apparaat is niet afhankelijk van de snelheid.
15. Het apparaat is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
16. Wees voorzichtig bij het optillen of vervoeren van het apparaat om rugletsel te voorkomen. Het is raadzaam om de juiste tiltechnieken te gebruiken of u te laten bijstaan door een tweede persoon.
17. Het is verboden wijzigingen aan te brengen in het ontwerp van het product. Als reparaties of aanpassingen nodig zijn, neem dan contact op met een erkend servicecentrum.
18. Maximaal gewicht gebruiker: 110 kg.
19. Het apparaat is geclassificeerd als klasse HC volgens EN ISO 20957-1 en is bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische of revalidatiedoeleinden.

WAARSCHUWING! Hartslagmonitoring is mogelijk niet perfect nauwkeurig. Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood. Als je je flauw voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

LIJST VAN ONDERDELEN:

Lp.	Beschrijving	Hoeveelheid	Lp.	Omschrijving	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1	55	Sluitring $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Achterste beugel	1	56	Kruiskopschroef ST2.9x15	2
3	Voorkolom	1	57	Schroef M8x75	4
4	Handgrepen	1	58	Zeskantbout M8*40	2
5	Linkergreep	1	59	Wielen $\Phi 70$	2
6	Handgreep rechts	1	60	Bus $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Link naar linker loopvlaksteun	1	61	Bus $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Verbindingsstuk voor rechter opstap	1	62	Schroef M8x15	14
9	Voetsteun links	1	63	Zeskantbout links	1
10	Voetsteun rechts	1	64	Zeskantbout rechts	1
11	Linkergreep	1	65	Veerring 1/2"x $\delta 2,0$	2
12	Handgreep rechts	1	66	Linker 1/2" nylon moer	1
13	Voorste stabilisator	1	67	Rechts 1/2" nylon moer	1
14	Trede connector	2	68	Zeskantbout M8*20	1
15	Kettingkast links	1	69	Drukplaat	1
16	Kettingkast rechts	1	70	Oogbout M8x50	1
17	Draaitafel	2	71	Drukwielen $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Pedaal links	1	72	Vlakke sluitring $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1,0$	1
19	Rechter pedaal	1	73	Schroef M6x12	1
20	Aluminium strip 500x25	2	74	Nylon moer M8	7
21	V-riemschijf $\Phi 260$	1	75	Oogbout M6x36	2
22	As	1	76	Beugel	2
23	Riem PJ6/400	1	77	Veerring $\Phi 6$	6
24	Magneetwiel $\Phi 260$	1	78	Moer M6	2
25	Linkercrank 7,9"	1	79	Flensmoer M10x1.0	2
26	Rechter slinger 7,9"	1	80	Ronde blindstop $\Phi 25$	2
27	Spankabel L=800mm	1	81	Trede aansluitplaat	2
28	L=585mm weerstandsknop	1	82	Sluitring $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Platte ring $\Phi 520 \times 1,0$	1	83	Flensmoer M10x1.25	2
30	Schroef M5x20	1	84	Carterdeksel 1	2
31	Computer	1	85	Carterdeksel 2	2
32	Sensorkabel L=500mm	1	86	Kruiskopschroef ST4.2x25	7
33	Verlengsnoer sensordraad L=950mm	1	87	Zelftappende Schroef ST4.2x25	8
34	Kruiskopbout M5x10	2	88	Ronde eindkappen voor de achterste stabilisator $\Phi 60$	4
35	Impulssensor met kabel L=600mm	2	89	Moer M10	6
36	Schuim $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Voetsteun $\Phi 38 \times M10$	6
37	Schroef ST4.2x20	2	91	Zelftappende Schroef ST4.2x12	8
38	Sluitring $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Zeskantbout M6x15	4
39	Schroef M8x15	8	93	Nylon moer M6	4
40	Veerring $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Schroef M8x20	4
41	Schuimhouder $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Lager 6003Z	2
42	Kabelmantel $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Veiligheidsring $\Phi 17$	2
43	Boogring $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Boogschijf $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Stalen huls $\Phi 33 \times 14$	12	98	Buitenbout M10x78	2
45	Halfronde ring	2	99	Beweegbare mof $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Grote ring $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Lager 6002	4
47	Veerring $\Phi 10$	2	101	Transportrollen $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Schroef M10x20	2	102	Nylon moer M10	2
49	Schroef M8x40	4	103	Achterste stabilisator	1
50	Boogring $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Knop M12*65	1
51	Dopmoer M8	8	105	Zeskantbout M8*55	2
52	Handvatdop $\Phi 25$	2	106	Vierkante eindkap 30*30	2
53	Kogelplug $\Phi 50$	2	107	Ronde blindstop $\Phi 50$	2
54	Veerring $\Phi 8$	14	108	Bus $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Stap 1** Montage van de voorste stabilisator en het achterste subframe

1. Bevestig de voorste stabilisator (13) aan het hoofdframe (1) met twee M8×75 bouten (57), twee $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ ringen (50) en twee M8 moeren (51). Draai de verbinding vast met een inbussleutel.
2. Bevestig twee voetsteunen $\Phi 38 \times M10$ (90) aan de achterste stabilisator (103) en twee voetsteunen $\Phi 38 \times M10$ (90) aan het achterste subframe (2).
3. Verbind de achterste stabilisator (103) met het hoofdframe (1) met behulp van twee M8×75 bouten (57), twee $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ ringen (50) en twee M8 moeren (51). Draai de verbinding vast met een inbussleutel.
4. Bevestig het achterste subframe (2) aan de achterste stabilisator (103) met twee zeskantbouten M8×55 (105) en twee borgmoeren M8 (74). Draai vast met een inbussleutel.
5. Schroef daarnaast het achterste subframe (2) aan de achterste stabilisator (103) met een M12×65 knop (104).

Stap 2 Montage van de voorstijl

1. Verwijder de eerder bevestigde zeskantbouten M8×15 (39), zes veerringen $\Phi 8$ (54), vier platte ringen $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) en twee ringen $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) van de hoofdframebuis (1) met behulp van een inbussleutel.
2. Sluit de sensorkabel (32) aan op het sensorkabelverlengstuk (33).
- ⚠ BELANGRIJK: Draai de spanningsregelknop (28) naar niveau 8.
3. Bevestig het onderste deel van de spanningsregelknop (28) aan de spankabelvergrendeling (27). Trek de knop (28) vervolgens omhoog en steek hem in de metalen houder voor de spankabel (27). Nadat u de knop hebt geplaatst, laat u hem zakken om hem goed in de houder te plaatsen.
4. Zodra de spankabel goed is aangesloten, bevestig u de voorkolom (3) aan de buis van het hoofdframe (1) met zes M8×15 zeskantschroeven (39), zes $\Phi 8$ veerringen (54), vier $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ platte ringen (55) en twee $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ ringen (50).
- ⚠ OPMERKING: Draai de zeskantbouten (39), veerringen (54), platte ringen (55) of ringen (50) nog niet vast.

Stap 3 Linker en rechter leuning monteren en verbinden

1. Draai de twee eerder vastgeschroefde zeskantbouten M10×20 (48), de twee veerringen $\Phi 10$ (47), de twee grote ringen $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) en de twee D-vormige ringen (45) van de draaistang.
2. Schuif de linker leuning erin en verbind deze met onderdelen (5) en (7), en de rechter leuning met onderdelen (6) en (8). Bevestig vervolgens beide leuningen aan de draaistang met twee zeskantbouten M10×20 (48), twee veerringen (47), twee grote ringen $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) en twee D-vormige sluitringen (45). Draai alle verbindingen vast met een S6-inbussleutel.
3. Verwijder twee volgende tussenringen $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), twee verbindingsschroeven voor het pedaal (81), twee vlakke sluitringen $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), vier vlakke sluitringen $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) en zes zeskantschroeven M8×15 (62).
4. Plaats twee golfingen $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) op de voetsteunen (7) en (8) en druk vervolgens de voetsteunen (9) en (10) in.
5. Bevestig de pedaalverbindingsschroeven (81) aan de linker en rechter voetsteunen (7 en 8) met behulp van twee vlakke sluitringen (55), vier vlakke sluitringen (82) en zes zeskantschroeven (62) M8×15. Draai de verbindingen vast met een S6-inbussleutel.
6. Herhaal stap 3: verwijder twee gegolfde tussenringen $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), twee verbindingsschroeven voor het pedaal (81), twee vlakke sluitringen $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), vier vlakke sluitringen $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) en zes zeskantschroeven M8×15 (62).
7. Plaats de golfingen $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) op de voetsteunen (7) en (8) en druk vervolgens de voetsteunen (9) en (10) in.
8. Bevestig de pedaalverbindingsschroeven (81) aan de linker en rechter voetsteunen (7 en 8) met behulp van twee vlakke sluitringen (55), vier vlakke sluitringen (82) en zes zeskantschroeven (62) M8×15. Draai de verbindingen vast met een S6-inbussleutel.
9. Verwijder de twee veerringen van $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) en de twee nylon moeren van $1/2"$ (66 en 67) van de twee zeskantbouten (63 en 64).
10. Bevestig de linker- en rechtervoetsteun (9 en 10) aan de linker- en rechterkruk (25 en 26) met behulp van twee zeskantbouten (63 en 64), twee golfingen $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), twee veerringen $1/2" \times \Phi 2,0$ (65) en twee nylon moeren $1/2"$ (66 en 67). Draai de verbindingen vast met een S8-inbussleutel en een moersleutel.
- ⚠ BELANGRIJK: Draai de linker zeskantbout (63) linksom vast - zo vast als u kunt. Zet vervolgens de verbinding vast door de nylon moer (66) met de klok mee vast te draaien.
11. Draai de rechter zeskantbout (64) met de klok mee vast - zo vast als je kunt. Zet vervolgens de verbinding vast door de nylon moer (67) linksom vast te draaien.
12. Zorg ervoor dat de bewegende rechter- en linkerwielen (9 en 10) in het midden van de rails op het achterste subframe staan. Draai vervolgens alle zeskantbouten (39), veerringen (54), platte ringen (55) en gebogen ringen (50) op de voorstijl (3) vast met een S6-inbussleutel.

Stap 4 Installatie van handgrepen en pedalen

1. Bevestig de beugels (11) en (12) aan de leuningbuizen (5) en (6) met vier M8×40 bouten (49), vier $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ gebogen ringen (50) en vier M8 moeren (51). Draai de verbindingen vast met een ringsleutel met kruiskopschroevendraaier en een inbussleutel S6.
2. Verwijder de vier M8×20 zeskantschroeven (94) van de rechter en linker voetsteunen (7 en 8).
3. Bevestig de rechter- en linkerpedalen (18 en 19) aan de respectievelijke voetsteunen (7 en 8) met vier M8×20 zeskantschroeven (94). Draai de verbindingen vast met een S6-inbussleutel.

Stap 5 De beugel en de computer installeren

1. Verwijder twee M5×10 kruiskopschroeven (34) van de computer (31) en twee M8×15 zeskantschroeven (39) en twee $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ gebogen sluitringen (40) van de voorstijl (3).
2. Plaats de hartslagmeter met de bedrading (35) in de voorstijl (3) en trek de draden omhoog.
3. Bevestig de beugel (4) aan de montageplaat op de voorstijl (3) met twee zeskantschroeven M8×15 (39) en twee gebogen sluitringen $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Draai de verbindingen vast met een inbussleutel S6.
4. Sluit het verlengstuk van de sensorkabel (33) en de kabel van de hartslagsensor (35) aan op de kabels die uit de computer (31) komen. Plaats alle kabels in de voorstijl (3) en bevestig de computer (31) aan de bovenkant van de stijl met twee M5×10 kruiskopschroeven (34). Draai vast met een ringsleutel of kruiskopschroevendraaier.

6. VOUWSHEMA:

Draai de M12×65 knop (104) los EN draai het achterste subframe (2) in de positie zoals afgebeeld. Draai vervolgens het frame (2) vast aan de achterste stabilisator (103) met de M12×65 knop (104).

**COMPUTER:****Knoppen:**

1. MODE - Knop om de weergave te wijzigen en de instelling te bevestigen.
2. RECOVERY / UP - Druk tijdens het instellen op de knop om de waarde van de eenheid van tijd, afstand, calorieën of temperatuur te verhogen ($^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$). Buiten de instellingsmodus activeert en deactiveert de knop de resetfunctie "BODYFAT" van de hartslagsensor.
3. DOWN - Druk tijdens het instellen op de knop om het aantal eenheden van tijd, afstand, calorieën of temperatuur te verlagen.
4. RESET / GO
 - Druk tijdens het instellen op de knop om de instellingen voor tijd, afstand of calorieën te resetten.
 - Druk in de instellingen voor de lichaamsvettest op de knop om de test te starten.
 - Houd tijdens het monitoren de knop 3 seconden ingedrukt om alle waarden op 0 te zetten.
5. BODYFAT - Druk in rust op de knop om de testinstellingen voor lichaamsvet te openen/sluiten.

KENMERKEN:**1. SNELHEID / VETPERCENTAGE**

- Snelheidswaarde in het bereik 0,0-99,9 km/u. De maximale frequentie van het ontvangen signaal is 1500 rpm.
- Weergave van het huidige aantal omwentelingen per minuut (RPM) tijdens het trainen - geeft de trapfrequentie weer. Bereik: 0-1500 rpm.
- Weergave van lichaamsvetpercentage.

2. TIJD / BMI

- Meting van de totale trainingstijd. Bereik: 0-99 minuten 59 seconden.
- De trainingstijd kan worden geprogrammeerd. 10 seconden voor het einde geeft het apparaat het einde van de training aan. Bereik: 0-99 minuten.
- Weergave van body mass index (BMI).

3. AFSTAND / BMR

- Meting van de totale afgelegde afstand. Bereik: 0-99,9 km.
- De afstand kan worden geprogrammeerd. 10 seconden voor het einde geeft het apparaat het einde aan. Maximale afstand: 99,9 km.
- Weergave van basaal metabolisme (BMR).

4. CALORIEËN / TEMPERATUUR

- Meting van het totaal aantal verbrande calorieën tijdens een training. Bereik: 0-999 kcal.
- Het aantal calorieën kan worden geprogrammeerd. 10 seconden voor het einde van de training geeft het apparaat het einde van de training aan.
- Weergave van de omgevingstemperatuur (TEMP).

5. PULS

- Polsmeting in het bereik van 40-240 slagen per minuut.
- Als er binnen 60 seconden geen hartslag wordt waargenomen, verschijnt er 'P' op het scherm. Druk op "UP" of "DOWN" om opnieuw te testen.

6. AUTOMATISCH AAN/UIT EN AUTOMATISCH STARTEN/STOPPEN

- Als er 8 minuten lang geen activiteit is, schakelt het apparaat automatisch uit en wordt het geheugen gewist (met uitzondering van de temperatuur- en lichaamsvetgegevens).
- Wanneer je de training hervat, zal de monitor automatisch opnieuw starten.

BEDIENINGEN:**1. INSTELLEN**

Druk op de knop "MODE" om de in te stellen parameter te selecteren. Gebruik de knoppen OMHOOG/OMLAAG om de gewenste waarde in te stellen. Als u de knop ingedrukt houdt, wordt de waarde sneller verhoogd of verlaagd. Druk op "RESET" om de ingestelde gegevens te wissen.

2. PULS

Voordat u de meting start, drukt u op een willekeurige knop zodat de 'P' op het scherm verandert in '0'. Plaats vervolgens je handen op de sensoren. Na ongeveer 3-4 seconden verschijnt de huidige puls op het scherm.
Opmerking: de initiële waarde kan overschat zijn - deze stabiliseert na 2-3 seconden. De sensor is niet bedoeld voor medische doeleinden.
Opmerking: als het apparaat een draadloze sensor in de riem heeft, maak dan de elektroden nat aan de kant van het lichaam en stel de riem zo af dat deze goed onder de borst past.

3. TERUGKEREN NAAR PULS IN RUST

Meet in de rustmodus van het apparaat uw polsslag volgens de bovenstaande instructies en druk vervolgens op "RECOVERY/UP". Het scherm begint 60 seconden lang af te tellen. Houd uw handen op de sensoren tot het aftellen eindigt. Aan het einde wordt het resultaat van de terugkeer naar de hartslag in rust weergegeven op een schaal van F1 (snelste) tot F6. Druk nogmaals op "RECOVERY/UP" om de modus te verlaten.

4. METEN VAN LICHAAMSVET, BMI EN BMR

Druk in de rustmodus op de knop "BODYFAT" om naar de testmodus te gaan. Voer de gebruikersgegevens in door achtereenvolgens het gebruikersnummer (1-8), gewicht (kg), lengte (cm), leeftijd (jaren) en geslacht te selecteren. Gebruik de knop "MODE" om naar de volgende parameter te gaan. Wijzig de waarden met "RECOVERY/UP" (verhogen) en "DOWN" (verlagen). Zodra de instellingen voltooid zijn, pak je de pulssensoren vast en druk je op "RESET/GO". Na ongeveer 6 seconden verschijnt het resultaat op het scherm. Druk nogmaals op "BODYFAT" om de test te voltooien.

Opmerking: Als er gedurende 10 seconden geen actie wordt uitgevoerd, wordt de test automatisch beëindigd.
Als er gedurende 10 seconden geen actie wordt ondernomen tijdens een lichaamsvetmeting, verschijnt de foutmelding Er.1.

5. AUDIOSYSTEEM

Sluit de audiokabel aan op de speler en schakel vervolgens de audioschakelaar in die zich aan de rechterkant van de trainingscomputer bevindt.

TABEL LICHAAMSVET:

Geslacht/ Leeftijd	Ondergewicht	Gewicht Correct	Overgewicht	Obesitas	Ernstige obesitas
Man/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Man/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Vrouw/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Vrouw/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUZIEK AFSPLEEN

Zodra je je apparaat hebt aangesloten met de stereokabel, zet je de schakelaar aan de rechterkant van je computer aan en begin je muziek af te spelen op je apparaat.

BATTERIJ VERVANGEN

Als het scherm begint te knipperen of te vervagen, verwijder dan de batterijen en vervang ze door nieuwe AA UM3 R6 of AAA UM4 R03 batterijen, afhankelijk van het type dat in de kit wordt gebruikt.

ONDERHOUD

Goed onderhoud is cruciaal voor de levensduur van het apparaat. Nalatigheid in dit opzicht kan leiden tot schade aan de loopband en de levensduur verkorten. Alle onderdelen moeten regelmatig worden geïnspecteerd en vastgedraaid. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden.

SCHOONMAKEN

Het regelmatig reinigen van de loopband en de omgeving draagt aanzienlijk bij aan de levensduur van het apparaat.

⚠️Let op: De loopband moet tijdens het schoonmaken worden uitgeschakeld om het risico op elektrische schokken te vermijden. Veeg na elke training de console en andere oppervlakken van het apparaat af met een zachte, schone, vochtige doek om zweef te verwijderen.

⚠️Opmerking: Gebruik geen sterke reinigings- of oplosmiddelen. Voorkom dat vloeistoffen in contact komen met de computer en stel deze niet bloot aan direct zonlicht. Het gebruik van een mat onder de loopband wordt aangeraden om het schoonmaken te vergemakkelijken. Sportschoenen kunnen vuil meebrengen dat onder de band van de loopband terechtkomt. Eenmaal per week moeten het oppervlak onder de loopband en de beschermende mat grondig worden gereinigd.

Technische gegevens:

Afmetingen: 181 x 67 x 174 cm

Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg Nettogewicht: 48

kg Brutogewicht: 60 kg

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

1. Leia atentamente as instruções antes da primeira utilização e guarde-as para referência futura.
2. Todos os avisos e precauções, incluindo os passos de montagem, devem ser tidos em conta. A máquina só deve ser utilizada para o fim a que se destina.
3. Para sua própria segurança, monte e utilize o produto de acordo com estas instruções. Informar todos os utilizadores sobre os princípios de uma utilização segura.
4. Manter a máquina fora do alcance das crianças e dos animais. As crianças não devem aproximar-se da máquina sem supervisão. Apenas um adulto deve montar e utilizar a máquina.
5. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico - especialmente se tiver uma doença ou estiver a tomar medicamentos que afetem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou os níveis de colesterol.
6. Observe atentamente as reacções do seu corpo. Se sentir algum desconforto (dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, náuseas, tonturas), pare imediatamente o treino. O exercício incorreto pode provocar problemas de saúde graves ou lesões.
7. Colocar a máquina numa superfície plana, seca e limpa, com um espaço livre de pelo menos 0,6 m à volta da máquina para aumentar a segurança.
8. Devem ser utilizados vestuário e calçado desportivos adequados. Evitar vestuário demasiado largo que possa ficar preso nas partes móveis da máquina.
9. A máquina não deve ser utilizada no exterior.
10. Antes de cada treino, verifique se o aparelho apresenta danos ou sinais de desgaste.
11. Se surgirem arestas vivas, interromper imediatamente a utilização.
12. Se a máquina começar a fazer ruídos invulgares, pare o exercício e verifique a máquina.
13. Nenhuma parte móvel ou regulável deve sobressair ou restringir a liberdade de movimentos do utilizador. A máquina só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
14. A travagem do dispositivo não depende da velocidade.
15. A máquina não se destina a fins terapêuticos.
16. Deve ter-se cuidado ao levantar ou transportar a unidade para evitar lesões nas costas. É aconselhável utilizar técnicas de elevação corretas ou ter uma segunda pessoa para o ajudar.
17. É proibido efetuar quaisquer modificações na conceção do produto. Se for necessário efetuar reparações ou ajustes, contacte um centro de assistência autorizado.
18. Peso máximo do utilizador: 110 kg.
19. O aparelho foi classificado como classe HC de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e destina-se ao uso doméstico. Não deve ser utilizado para fins terapêuticos ou de reabilitação.

AVISO! A monitorização do ritmo cardíaco pode não ser perfeitamente exacta. O excesso de treino pode provocar lesões graves ou mesmo a morte. Se se sentir a desmaiar, pare imediatamente o exercício.

LISTA DE PEÇAS:

Lp.	Descrição	Quantidade	Lp.	Descrição	Quantidade
1	Quadro principal	1	55	Anilha Ø8xØ20x1,5	14
2	Suporte traseiro	1	56	Parafuso de cabeça cruzada ST2.9x15	2
3	Coluna da frente	1	57	Parafuso M8x75	4
4	Pegas	1	58	Parafuso sextavado M8*40	2
5	Punho esquerdo	1	59	Rodas Ø70	2
6	Punho direito	1	60	Casquilho Ø28xØ16x16	8
7	Ligação para o suporte do piso esquerdo	1	61	Casquilho Ø15.8x50	4
8	Conector do apoio do degrau direito	1	62	Parafuso M8x15	14
9	Apoio para os pés esquerdo	1	63	Parafuso hexagonal esquerdo	1
10	Apoio para os pés direito	1	64	Parafuso hexagonal direito	1
11	Punho esquerdo	1	65	Anilha de mola 1/2" xØ2.0	2
12	Punho direito	1	66	Porca de nylon de 1/2" para a esquerda	1
13	Estabilizador dianteiro	1	67	Porca de nylon de 1/2" direita	1
14	Conector de passo	2	68	Parafuso sextavado M8*20	1
15	Proteção esquerda da corrente	1	69	Placa de pressão	1
16	Proteção direita da corrente	1	70	Parafuso de olhal M8x50	1
17	Gira-discos	2	71	Roda de pressão Ø43xØ34x24	1
18	Pedal esquerdo	1	72	Anilha plana Ø6xØ12xØ1.0	1
19	Pedal direito	1	73	Parafuso M6x12	1
20	Tira de alumínio 500x25	2	74	Porca de nylon M8	7
21	Polia da correia trapezoidal Ø260	1	75	Parafuso de olhal M6x36	2
22	Eixo	1	76	Suporte	2
23	Correia PJ6/400	1	77	Anilha de mola Ø6	6
24	Roda magnética Ø260	1	78	Porca M6	2
25	Manivela esquerda 7,9"	1	79	Porca de flange M10x1,0	2
26	Manivela direita 7,9"	1	80	Ficha cega redonda Ø25	2
27	Cabo de tensão L=800mm	1	81	Placa de ligação do degrau	2
28	L=585mm botão de resistência	1	82	Anilha Ø8xØ16x1.5	4
29	Arruela plana Ø520x1.0	1	83	Porca de flange M10x1,25	2
30	Parafuso M5x20	1	84	Tampa da manivela 1	2
31	Computador	1	85	Tampa da manivela 2	2
32	Cabo do sensor L=500mm	1	86	Parafuso Phillips ST4.2x25	7
33	Extensão do fio do sensor L=950mm	1	87	Parafuso auto-roscante ST4.2x25	8
34	Parafuso de cabeça cilíndrica cruzada M5x10	2	88	Tampas de extremidade redondas para o estabilizador traseiro Ø60	4
35	Sensor de impulsos com cabo L=600mm	2	89	Porca M10	6
36	Espuma Ø31xØ24x450	2	90	Apoio para os pés Ø38xM10	6
37	Parafuso ST4.2x20	2	91	Parafuso auto-roscante ST4.2x12	8
38	Anilha Ø5xØ9x1.0	10	92	Parafuso sextavado M6x15	4
39	Parafuso M8x15	8	93	Porca de nylon M6	4
40	Anilha de mola Ø8xØ16x1,5	2	94	Parafuso M8x20	4
41	Suporte de espuma Ø31xØ38x450	2	95	Rolamento 6003Z	2
42	Bainha do cabo Ø40xØ16x59	2	96	Anel de segurança Ø17	2
43	Anilha de arco Ø16xØ26x0,3	6	97	Anilha de arco Ø22xØ17x0,3	1
44	Manga de aço Ø33x14	12	98	Parafuso exterior M10x78	2
45	Arruela de meia-volta	2	99	Manga móvel Ø18xØ10.2x28.2	4
46	Anilha grande Ø10xØ25x2.0	4	100	Rolamento 6002	4
47	Arruela de pressão Ø10	2	101	Rolos de transporte Ø61x50.5	2
48	Parafuso M10x20	2	102	Porca de nylon M10	2
49	Parafuso M8x40	4	103	Estabilizador traseiro	1
50	Anilha de arco Ø8xØ20x1,5	10	104	Manipulo M12*65	1
51	Porca de capa M8	8	105	Parafuso sextavado M8*55	2
52	Tampa da pega Ø25	2	106	Tampa de extremidade quadrada 30*30	2
53	Tampão de esfera Ø50	2	107	Ficha cega redonda Ø50	2
54	Arruela de pressão Ø8	14	108	Casquilho Ø18xØ14xØ8*10	4

**Passo 1** Instalação do estabilizador dianteiro e do chassis traseiro

1. Fixe o estabilizador dianteiro (13) à estrutura principal (1) utilizando dois parafusos M8×75 (57), duas anilhas Φ8×Φ20×1,5 (50) e duas porcas M8 (51). Apertar e fixar a ligação com uma chave Allen.
2. Fixe dois apoios de pés Φ38×M10 (90) ao estabilizador traseiro (103) e dois apoios de pés Φ38×M10 (90) à subestrutura traseira (2).
3. Ligue o estabilizador traseiro (103) à estrutura principal (1) utilizando dois parafusos M8×75 (57), duas anilhas Φ8×Φ20×1,5 (50) e duas porcas M8 (51). Apertar e fixar a ligação com uma chave Allen.
4. Fixe o subquadro traseiro (2) ao estabilizador traseiro (103) utilizando dois parafusos sextavados M8×55 (105) e duas porcas de segurança M8 (74). Aperte e fixe com uma chave allen.
5. Além disso, aparafuse o subquadro traseiro (2) ao estabilizador traseiro (103) utilizando um botão M12×65 (104).

Passo 2 Instalação do pilar frontal

1. Retire os seis parafusos sextavados M8×15 (39) previamente fixados, seis anilhas de pressão Φ8 (54), quatro anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55) e duas anilhas Φ8×Φ20×1,5 (50) do tubo da estrutura principal (1) com uma chave Allen.
2. Ligue o cabo do sensor (32) à extensão do cabo do sensor (33).
 ⚠ **IMPORTANTE:** Rodar o botão de controlo da tensão (28) para o nível 8.
 3. Fixe a parte inferior do botão de controlo da tensão (28) ao bloqueio do cabo de tensão (27). Em seguida, puxe o botão (28) para cima e insira-o no suporte metálico para o cabo de tensão (27). Depois de inserir o botão, baixe-o para o colocar corretamente no suporte.
 4. Quando o cabo de tensão estiver corretamente ligado, fixe a coluna da frente (3) ao tubo da estrutura principal (1) utilizando seis parafusos sextavados M8×15 (39), seis parafusos de cabeça cilíndrica M8×15 (40) e seis parafusos de cabeça cilíndrica M8×15 (41).
 Anilhas de mola Φ8 (54), quatro anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55) e duas anilhas Φ8×Φ20×1,5 (50).
 ⚠ **NOTA:** Não aperte ainda os parafusos sextavados (39), as anilhas de pressão (54), as anilhas planas (55) ou as anilhas (50).

Etapa 3 Carril esquerdo e direito, montar e ligar o carril esquerdo e direito

1. Desaperte os dois parafusos sextavados M10×20 (48) previamente aparafusados, as duas anilhas de mola Φ10 (47), as duas anilhas grandes Φ10×Φ25×2,0 (46) e duas anilhas em forma de D (45) da barra giratória.
2. Introduza o corrimão esquerdo e ligue-o aos componentes (5) e (7), e o corrimão direito aos componentes (6) e (8). Em seguida, fixe ambos os corrimãos à barra articulada utilizando dois parafusos sextavados M10×20 (48), duas anilhas de pressão (47), duas anilhas grandes Φ10×Φ25×2,0 (46) e duas anilhas em forma de D (45). Apertar e fixar todas as ligações com uma chave Allen S6.
3. Retire duas anilhas onduladas Φ16×Φ26×0,3 (43), duas placas de ligação para o pedal (81), duas anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55), quatro anilhas planas Φ8×Φ16×1,5 (82) e seis parafusos sextavados M8×15 (62).
4. Coloque duas anilhas onduladas Φ16×Φ26×0,3 (43) nos apoios para os pés (7) e (8) e, em seguida, empurre os apoios para os pés (9) e (10).
5. Fixe as placas de ligação dos pedais (81) aos apoios dos pés esquerdo e direito (7 e 8) utilizando duas anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55), quatro anilhas planas Φ8×Φ16×1,5 (82) e seis parafusos sextavados M8×15 (62). Apertar e fixar as ligações com uma chave Allen S6.
6. Repita o passo 3: retire duas anilhas onduladas Φ16×Φ26×0,3 (43), duas placas de ligação para o pedal (81), duas anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55), quatro anilhas planas Φ8×Φ16×1,5 (82) e seis parafusos sextavados M8×15 (62).
7. Volte a colocar as anilhas onduladas Φ16×Φ26×0,3 (43) nos apoios para os pés (7) e (8) e, em seguida, empurre os apoios para os pés (9) e (10).
8. Fixe as placas de ligação dos pedais (81) aos apoios dos pés esquerdo e direito (7 e 8) utilizando duas anilhas planas Φ8×Φ20×1,5 (55), quatro anilhas planas Φ8×Φ16×1,5 (82) e seis parafusos sextavados M8×15 (62). Apertar e fixar as ligações com uma chave Allen S6.
9. Retire as duas anilhas de mola de 1/2"×Φ2,0 (65) e as duas porcas de nylon de 1/2" (66 e 67) dos dois parafusos sextavados (63 e 64).
10. Fixe os apoios para os pés esquerdo e direito (9 e 10) às manivelas esquerda e direita (25 e 26) utilizando dois parafusos sextavados (63 e 64), duas anilhas onduladas Φ16×Φ26×0,3 (43), duas anilhas de mola 1/2"×Φ2,0 (65) e duas porcas de nylon 1/2" (66 e 67). Aperte e fixe as ligações utilizando uma chave allen S8 e uma chave de porcas.
 ⚠ **IMPORTANTE:** Aperte o parafuso sextavado esquerdo (63) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio - o mais apertado possível. Em seguida, fixe a ligação apertando a porca de nylon (66) no sentido dos ponteiros do relógio.
11. Aperte o parafuso sextavado direito (64) no sentido dos ponteiros do relógio - o mais apertado possível. Em seguida, fixe a ligação apertando a porca de nylon (67) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
12. Assegurar-se de que as rodas móveis direita e esquerda (9 e 10) estão no centro das calhas do subquadro traseiro. Em seguida, apertar e fixar todos os parafusos sextavados (39), as anilhas de pressão (54), as anilhas planas (55) e as anilhas curvas (50) no pilar dianteiro (3) com uma chave Allen S6.

Passo 4 Instalação de pegos e pedais

1. Fixe os suportes (11) e (12) aos tubos do corrimão (5) e (6) utilizando quatro parafusos M8×40 (49), quatro anilhas curvas Φ8×Φ20×1,5 (50) e quatro porcas M8 (51). Apertar e fixar as ligações com uma chave de anel com chave de fendas Phillips e uma chave Allen S6.
2. Retirar os quatro parafusos sextavados M8×20 (94) dos apoios dos pés direito e esquerdo (7 e 8).
3. Fixar os pedais direito e esquerdo (18 e 19) aos respectivos apoios para os pés (7 e 8) com quatro parafusos sextavados M8×20 (94). Apertar e fixar as ligações com uma chave Allen S6.

Passo 5 Instalar o suporte e o computador

1. Retire os dois parafusos Phillips M5×10 (34) do computador (31) e os dois parafusos sextavados M8×15 (39) e as duas anilhas curvas Φ8×Φ16×1,5 (40) do pilar frontal (3).
2. Coloque o monitor de ritmo cardíaco com os fios (35) no interior do pilar frontal (3) e, em seguida, puxe os fios para cima.
3. Fixe o suporte (4) à placa de montagem no pilar dianteiro (3) utilizando dois parafusos sextavados M8×15 (39) e duas anilhas curvas Φ8×Φ16×1,5 (40). Apertar e fixar as ligações com uma chave allen S6.
4. Ligue a extensão do cabo do sensor (33) e o cabo do sensor de frequência cardíaca (35) aos cabos que saem do computador (31). Coloque todos os cabos no pilar frontal (3) e, em seguida, fixe o computador (31) na parte superior do pilar com dois parafusos Phillips M5×10 (34). Aperte e fixe com uma chave de porcas ou uma chave de fendas Phillips.

6. ESQUEMA DE**DOBRAGEM:**

Desaperte o botão M12×65 (104) e rode o subquadro traseiro (2) para a posição indicada. De seguida, aperte o quadro (2) ao estabilizador traseiro (103) com o botão M12×65 (104).

COMPUTADOR:**Botões:**

1. **MODE** - Botão para alterar a visualização e confirmar a definição.
2. **RECOVERY / UP** - Durante a definição, prima o botão para aumentar o valor da unidade de tempo, distância, calorias ou temperatura (°C/°F). Fora do modo de definição, o botão ativa e desativa a função de reposição de "BODYFAT" do sensor de frequência cardíaca.
3. **DOWN** - Durante a definição, prima o botão para diminuir o número de unidades de tempo, distância, calorias ou temperatura.
4. **REINICIAR / IR**
 - Durante a definição, prima o botão para repor as definições de tempo, distância ou calorias.
 - Nas definições do teste de gordura corporal, prima o botão para iniciar o teste.
 - Durante a monitorização, mantenha o botão premido durante 3 segundos para colocar todos os valores a 0.
5. **BODYFAT** (Gordura corporal) - Em repouso, prima o botão para entrar/sair das definições do teste de gordura corporal.

CARACTERÍSTICAS:**1. VELOCIDADE / TEOR DE GORDURA CORPORAL**

- Indicação da velocidade na gama de 0,0-99,9 km/h. A frequência máxima do sinal recebido é de 1500 rpm.
- Indicação das rotações por minuto (RPM) actuais durante o exercício - reflecte a frequência da pedalada. Gama: 0-1500 rpm.
- Indicação do teor de gordura corporal.

2. TEMPO / IMC

- Medição do tempo total de treino. Intervalo: 0-99 minutos e 59 segundos.
- O tempo de treino pode ser programado. 10 segundos antes do fim, o aparelho assinala o fim do treino. Intervalo: 0-99 minutos.
- Visualização do índice de massa corporal (IMC).

3. DISTÂNCIA / BMR

- Medição da distância total percorrida. Alcance: 0-99,9 km.
- A distância pode ser programada. 10 segundos antes do fim, o aparelho assinala o fim. Distância máxima: 99,9 km.
- Visualização do metabolismo basal (BMR).

4. CALORIAS / TEMPERATURA

- Medição do número total de calorias queimadas durante um treino. Gama: 0-999 kcal.
- O número de calorias pode ser programado. 10 segundos antes do fim do exercício, o aparelho assinala o fim do exercício.
- Indicação da temperatura ambiente (TEMP).

5. PULS

- Medição do pulso na gama de 40-240 batimentos por minuto.
- Se não for detectado um impulso no espaço de 60 segundos, o visor apresentará a indicação "P". Para efetuar um novo teste, prima a tecla "UP" ou "DOWN".

6. LIGAR/DESLIGAR AUTOMÁTICO E ARRANQUE/PARAGEM AUTOMÁTICO

- Se não houver atividade durante 8 minutos, o dispositivo desliga-se automaticamente e a memória é apagada (exceto para os dados de temperatura e gordura corporal).
- Quando retomar o treino, o monitor reiniciar-se-á automaticamente.

OPERAÇÕES:**1. CONFIGURAÇÃO**

Prima o botão "MODE" para selecionar o parâmetro a ser definido. Utilize os botões UP/DOWN para definir o valor preferido. Se mantiver o botão premido, o valor aumenta ou diminui mais rapidamente. Para limpar os dados definidos, prima "RESET".

2. PULS

Antes de iniciar a medição, premir qualquer botão para que o "P" no visor mude para "0". Em seguida, colocar as mãos sobre os sensores. Após aproximadamente 3-4 segundos, a pulsação atual aparecerá no ecrã.

Nota: o valor inicial pode estar sobrestimado - estabilizará após 2-3 segundos. O sensor não se destina a fins médicos.

Nota: se o dispositivo tiver um sensor sem fios no cinto, molhe os eléctrodos no lado do corpo e ajuste o cinto de modo a que fique bem ajustado por baixo do peito.

3. REGRESSO AO PULSO DE REPOUSO

No modo de repouso do aparelho, meça a sua pulsação de acordo com as instruções acima e, em seguida, prima "RECOVERY/UP". O visor iniciará uma contagem decrescente de 60 segundos. Mantenha as mãos nos sensores até ao fim da contagem decrescente. No final, o resultado do regresso à frequência cardíaca em repouso será apresentado numa escala de F1 (mais rápido) a F6. Prima novamente "RECOVERY/UP" para sair do modo.

4. MEDIÇÃO DA GORDURA CORPORAL, IMC E IMC

No modo de repouso, premir o botão "BODYFAT" para entrar no modo de teste. Introduzir os dados do utilizador, seleccionando sequencialmente o número de utilizador (1-8), o peso (kg), a altura (cm), a idade (anos) e o sexo. Utilizar o botão "MODE" para passar ao parâmetro seguinte. Alterar os valores utilizando "RECOVERY/UP" (aumentar) e "DOWN" (diminuir).

Quando as definições estiverem concluídas, pegar nos sensores de pulsação e premir "RESET/GO". Após cerca de 6 segundos, o resultado aparecerá no ecrã. Prima novamente "BODYFAT" para concluir o teste.

Nota: Se não for executada qualquer ação durante 10 segundos, o teste é automaticamente terminado.

Se ocorrer inatividade durante 10 segundos durante uma medição de gordura corporal, aparece a mensagem de erro Er.1.

5. SISTEMA DE ÁUDIO

Ligue o cabo de áudio ao leitor e, em seguida, ligue o interruptor de áudio localizado no lado direito do computador de treino.

TABELA DE GORDURA CORPORAL:

Sexo/ Idade	Baixo peso	Peso Correto	Excesso de peso	Obesidade	Obesidade severa
Homem/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Homem/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Mulher/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Feminino/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / REPRODUÇÃO DE MÚSICA

Depois de ligar o seu dispositivo com o cabo estéreo, ligue o interruptor no lado direito do computador e comece a reproduzir música no seu dispositivo.

SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

Se o ecrã começar a piscar ou a desaparecer, retire as pilhas e substitua-as por pilhas novas AA UM3 R6 ou AAA UM4 R03, consoante o tipo utilizado no kit.

CONSERVAÇÃO

Uma manutenção correta é essencial para a longevidade da máquina. A negligência neste domínio pode provocar danos na passadeira e reduzir a sua vida útil. Todos os componentes devem ser inspecionados e apertados regularmente. As peças gastas devem ser substituídas imediatamente.

LIMPEZA

A limpeza regular da correia de transmissão e das suas imediações contribui significativamente para a longevidade da máquina.

⚠Nota: A passadeira deve ser desligada durante a limpeza para evitar o risco de choque elétrico.

Depois de cada treino, limpe a consola e outras superfícies da unidade com um pano macio, limpo e húmido para remover o suor.

⚠Nota: Não utilize detergentes ou solventes fortes. Evite que os líquidos entrem em contacto com o computador e não o exponha à luz solar direta.

Recomenda-se a utilização de um tapete por baixo da passadeira para facilitar a limpeza. O calçado desportivo pode trazer sujidade que fica debaixo do tapete da passadeira. Uma vez por semana, a superfície sob a passadeira e o tapete de proteção devem ser cuidadosamente limpos.

Dados técnicos:

Dimensões: 181 x 67 x 174 cm

Peso máximo do utilizador: 110 kg Peso líquido: 48 kg

Peso bruto: 60 kg

CONSIDERAȚII PRIVIND SIGURANȚA

1. Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de prima utilizare și păstrați-le pentru consultare ulterioară.
2. Toate avertismentele și precauțiile, inclusiv etapele de asamblare, trebuie luate în considerare. Mașina trebuie să fie utilizată numai în scopul pentru care a fost proiectată.
3. În vederea siguranței dumneavoastră, asamblați și utilizați produsul în conformitate cu aceste instrucțiuni. Informați toți utilizatorii cu privire la principiile de utilizare în siguranță.
4. Țineți aparatul departe de copii și animale. Copiii nu trebuie să li se permită să se apropie de aparat fără supraveghere. Numai un adult trebuie să asambleze și să utilizeze aparatul.
5. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul - mai ales dacă aveți o afecțiune sau luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
6. Urmăriți cu atenție reacțiile corpului dumneavoastră. Dacă simțiți orice disconfort (durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, greață, amețeli), opriți imediat antrenamentul. Un antrenament necorespunzător poate duce la probleme de sănătate sau leziuni grave.
7. Așezați mașina pe o suprafață plană, uscată și curată, asigurând un spațiu liber de cel puțin 0,6 m în jurul mașinii pentru a spori siguranța.
8. Trebuie utilizate îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate. Evitați îmbrăcăminte prea largă, care poate fi prinsă în părțile mobile ale mașinii.
9. Mașina nu trebuie utilizată în aer liber.
10. Înainte de fiecare antrenament, verificați dacă dispozitivul prezintă deteriorări sau semne de uzură.
11. Dacă apar margini ascuțite, opriți imediat utilizarea.
12. Dacă mașina începe să scoată zgomote neobișnuite, opriți exercițiul și verificați mașina.
13. Nicio parte mobilă sau reglabilă nu trebuie să iasă în afară sau să limiteze libertatea de mișcare a utilizatorului. Mașina poate fi utilizată de o singură persoană în același timp.
14. Frânarea dispozitivului nu depinde de viteză.
15. Aparatul nu este destinat scopurilor terapeutice.
16. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau transportați unitatea pentru a evita rănirea spatelui. Este recomandabil să utilizați tehnici adecvate de ridicare sau să vă ajute o a doua persoană.
17. Este interzisă orice modificare a designului produsului. Dacă sunt necesare reparații sau ajustări, vă rugăm să contactați un centru de service autorizat.
18. Greutatea maximă a utilizatorului: 110 kg.
19. Aparatul a fost clasificat în clasa HC conform standardului EN ISO 20957-1 și este destinat utilizării casnice. Nu trebuie utilizat în scopuri terapeutice sau de reabilitare.

AVERTISMENT! Monitorizarea ritmului cardiac poate să nu fie perfect precisă. Antrenamentul excesiv poate duce la vătămări grave sau chiar la deces. Dacă vă simțiți leșinat, opriți imediat exercițiul.

LISTA DE PIESE:

Lp.	Descriere	Cantitate	Lp.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1	55	Șaibă Ø8xΦ20x1.5	14
2	Support spate	1	56	Șurub cu cap încrucișat ST2.9x15	2
3	Coloană față	1	57	Șurub M8x75	4
4	Mânere	1	58	Șurub hexagonal M8*40	2
5	Prindere cu mâna stângă	1	59	Roți Φ70	2
6	Mâner drept	1	60	Bucșă Φ28xΦ16x16	8
7	Legătură cu suportul stâng al benzii de rulare	1	61	Bucșă Φ15.8x50	4
8	Conector suport treaptă dreapta	1	62	Șurub M8x15	14
9	Support pentru picioare stânga	1	63	Șurub hexagonal stânga	1
10	Support pentru picioare dreapta	1	64	Șurub hexagonal drept	1
11	Prindere cu mâna stângă	1	65	Șaibă elastică 1/2"xØ2.0	2
12	Mâner pentru mâna dreaptă	1	66	Stânga 1/2" piuliță din nailon	1
13	Stabilizator frontal	1	67	Dreapta 1/2" piuliță de nylon	1
14	Conector etapă	2	68	Șurub hexagonal M8*20	1
15	Protecție lanț stânga	1	69	Placa de presiune	1
16	Protecție lanț dreapta	1	70	Șurub cu ochi M8x50	1
17	Placă turnantă	2	71	Roată de presiune Φ43xΦ34x24	1
18	Pedală stânga	1	72	Șaibă plată Φ6xΦ12xØ1.0	1
19	Pedală dreapta	1	73	Șurub M6x12	1
20	Bandă de aluminiu 500x25	2	74	Piuliță din nailon M8	7
21	Roată cu curea trapezoidală Φ260	1	75	Șurub cu ochi M6x36	2
22	Axa	1	76	Support	2
23	Curea PJ6/400	1	77	Șaibă elastică Φ6	6
24	Roată magnetică Φ260	1	78	Piuliță M6	2
25	Manivela stângă 7.9"	1	79	Piuliță cu flanșă M10x1.0	2
26	Manivela dreapta 7.9"	1	80	Dop orb rotund Φ25	2
27	Cablu de tensiune L=800mm	1	81	Placa de conectare a treptelor	2
28	Buton de rezistență L=585mm	1	82	Șaibă Ø8xΦ16x1.5	4
29	Șaibă plată Φ520x1.0	1	83	Piuliță cu flanșă M10x1.25	2
30	Șurub M5x20	1	84	Capacul manivelei 1	2
31	Computer	1	85	Capacul manivelei 2	2
32	Cablu senzor L=500mm	1	86	Șurub Phillips ST4.2x25	7
33	Extensie sârmă senzor L=950mm	1	87	Șurub autofiletant ST4.2x25	8
34	Șurub cu cap încrucișat M5x10	2	88	Capace rotunde pentru stabilizatorul din spate Φ60	4
35	Senzor de impuls cu cablu L=600mm	2	89	Piuliță M10	6
36	Spumă Φ31xΦ24x450	2	90	Support pentru picioare Φ38xM10	6
37	Șurub ST4.2x20	2	91	Șurub autofiletant ST4.2x12	8
38	Șaibă Φ5xΦ9x1.0	10	92	Șurub hexagonal M6x15	4
39	Șurub M8x15	8	93	Piuliță din nailon M6	4
40	Șaibă elastică Φ8xΦ16x1.5	2	94	Șurub M8x20	4
41	Support spumă Φ31xΦ38x450	2	95	Rulment 6003Z	2
42	Înveliș de cablu Φ40xΦ16x59	2	96	Inel de siguranță Φ17	2
43	Șaibă arc Φ16xΦ26x0.3	6	97	Șaibă arc Φ22xΦ17x0.3	1
44	Manșon din oțel Φ33x14	12	98	Șurub exterior M10x78	2
45	Șaibă semirotondă	2	99	Manșon mobil Φ18xΦ10.2x28.2	4
46	Șaibă mare Φ10xΦ25x2.0	4	100	Rulment 6002	4
47	Șaibă elastică Φ10	2	101	Role de transport Φ61x50.5	2
48	Șurub M10x20	2	102	Piuliță din nailon M10	2
49	Șurub M8x40	4	103	Stabilizator spate	1
50	Șaibă arc Φ8xΦ20x1.5	10	104	Buton M12*65	1
51	Piuliță cu cap M8	8	105	Șurub hexagonal M8*55	2
52	Capac mâner Φ25	2	106	Capac cu capăt pătrat 30*30	2
53	Dop cu bilă Φ50	2	107	Dop orb rotund Φ50	2
54	Șaibă elastică Φ8	14	108	Bucșă Φ18*Φ14*Φ8*10	4



Pasul 1 Instalarea stabilizatorului față și a subcadrlui spate

1. Atașați stabilizatorul frontal (13) la cadrul principal (1) folosind două șuruburi M8×75 (57), două șaibe Φ8×Φ20×1,5 (50) și două piulițe M8 (51). Strângeți și fixați conexiunea cu o cheie Allen.
2. Atașați două suporturi pentru picioare Φ38×M10 (90) la stabilizatorul spate (103) și două suporturi pentru picioare Φ38×M10 (90) la subcadrlul spate (2).
3. Conectați stabilizatorul spate (103) la cadrul principal (1) folosind două șuruburi M8×75 (57), două șaibe Φ8×Φ20×1,5 (50) și două piulițe M8 (51). Strângeți și fixați conexiunea cu o cheie Allen.
4. Atașați subcadrlul spate (2) la stabilizatorul spate (103) folosind două șuruburi hexagonale M8×55 (105) și două piulițe nylock M8 (74). Strângeți și fixați cu o cheie Allen.
5. În plus, înșurubați subcadrlul spate (2) la stabilizatorul spate (103) cu ajutorul unui buton M12×65 (104).

Pasul 2 Instalarea stâlpului frontal

1. Scoateți cele șase șuruburi hexagonale M8×15 (39) fixate anterior, șase șaibe elastice Φ8 (54), patru șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55) și două șaibe Φ8×Φ20×1,5 (50) din tubul cadrului principal (1) folosind o cheie Allen.
 2. Conectați cablul senzorului (32) la prelungirea cablului senzorului (33).
- ⚠ IMPORTANT: Rotiți butonul de control al tensiunii (28) la nivelul 8.
3. Atașați partea inferioară a butonului de control al tensiunii (28) la dispozitivul de blocare a cablului de tensiune (27). Apoi trageți butonul (28) în sus și introduceți-l în suportul metalic pentru cablul de tensiune (27). După introducerea butonului, coborâți-l pentru a-l așeza corect în suport.
 4. După ce cablul de tensiune este conectat corect, fixați coloana frontală (3) pe tubul cadrului principal (1) folosind șase șuruburi hexagonale M8×15 (39), șase șaibe elastice Φ8 (54), patru șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55) și două șaibe Φ8×Φ20×1,5 (50).
- ⚠ NOTĂ: Nu strângeți încă șuruburile hexagonale (39), șaibe elastice (54), șaibe plate (55) sau șaibe (50).

Pasul 3 Balustradă stânga și dreapta, asamblați și conectați balustrada stânga și dreapta

1. Se deșurubează cele două șuruburi hexagonale M10×20 (48) înșurubate anterior, cele două șaibe elastice Φ10 (47), cele două șaibe mari Φ10×Φ25×2,0 (46) și două șaibe în formă de D (45) de pe bara pivotantă.
 2. Introduceți balustrada stângă și conectați-o la componentele (5) și (7), iar balustrada dreaptă la componentele (6) și (8). Apoi atașați ambele balustrade la bara pivotantă folosind două șuruburi hexagonale M10×20 (48), două șaibe elastice (47), două șaibe mari Φ10×Φ25×2,0 (46) și două șaibe în formă de D (45). Strângeți și fixați toate conexiunile cu o cheie Allen S6.
 3. Scoateți două șaibe ondulate Φ16×Φ26×0,3 (43), două plăci de legătură pentru pedală (81), două șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55), patru șaibe plate Φ8×Φ16×1,5 (82) și șase șuruburi hexagonale M8×15 (62).
 4. Așezați două șaibe ondulate Φ16×Φ26×0,3 (43) pe suporturile pentru picioare (7) și (8), apoi împingeți suporturile pentru picioare (9) și (10).
 5. Atașați plăcile de conectare a pedalelor (81) la suporturile pentru picioare stânga și dreapta (7 și 8) folosind două șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55), patru șaibe plate Φ8×Φ16×1,5 (82) și șase șuruburi hexagonale M8×15 (62). Strângeți și fixați conexiunile cu o cheie Allen S6.
 6. Repetați pasul 3: îndepărtați două șaibe ondulate Φ16×Φ26×0,3 (43), două plăci de legătură pentru pedală (81), două șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55), patru șaibe plate Φ8×Φ16×1,5 (82) și șase șuruburi hexagonale M8×15 (62).
 7. Montați din nou șaibe ondulate Φ16×Φ26×0,3 (43) pe suporturile pentru picioare (7) și (8), apoi împingeți suporturile pentru picioare (9) și (10).
 8. Atașați plăcile de conectare a pedalelor (81) la suporturile pentru picioare stânga și dreapta (7 și 8) folosind două șaibe plate Φ8×Φ20×1,5 (55), patru șaibe plate Φ8×Φ16×1,5 (82) și șase șuruburi hexagonale M8×15 (62). Strângeți și fixați conexiunile cu o cheie Allen S6.
 9. Îndepărtați cele două șaibe elastice de 1/2"×0,20 (65) și cele două piulițe de nailon de 1/2" (66 și 67) de pe cele două șuruburi hexagonale (63 și 64).
 10. Atașați suporturile pentru picioare din stânga și din dreapta (9 și 10) la manivelele din stânga și din dreapta (25 și 26) folosind două șuruburi hexagonale (63 și 64), două șaibe ondulate Φ16×Φ26×0,3 (43), două șaibe elastice 1/2"×0,20 (65) și două piulițe de nailon 1/2" (66 și 67). Strângeți și fixați conexiunile folosind o cheie Allen S8 și o cheie pentru piulițe.
- ⚠ IMPORTANT: Strângeți șurubul hexagonal din stânga (63) în sens antiorar - cât de strâns puteți. Apoi fixați conexiunea prin strângerea piuliței de nailon (66) în sensul acelor de ceasornic.
11. Strângeți șurubul hexagonal drept (64) în sensul acelor de ceasornic - cât de strâns puteți. Apoi fixați conexiunea prin strângerea piuliței de nailon (67) în sensul invers acelor de ceasornic.
 12. Asigurați-vă că roțile mobile din dreapta și din stânga (9 și 10) sunt în centrul șinelor de pe subcadrlul din spate. Apoi strângeți și fixați toate șuruburile hexagonale (39), șaibe elastice (54), șaibe plate (55) și șaibe curbe (50) pe montantul din față (3) folosind o cheie Allen S6.

Pasul 4 Instalarea mânerelor și a pedalelor

1. Atașați suporturile (11) și (12) la tuburile balustradei (5) și (6) folosind patru șuruburi M8×40 (49), patru șaibe curbate Φ8×Φ20×1,5 (50) și patru piulițe M8 (51). Strângeți și fixați conexiunile folosind o cheie inelară cu șurubelniță Phillips și o cheie Allen S6.
2. Scoateți cele patru șuruburi hexagonale M8×20 (94) din suporturile pentru picioare din dreapta și din stânga (7 și 8).
3. Atașați pedalele dreapta și stânga (18 și 19) la suporturile pentru picioare respective (7 și 8) folosind patru șuruburi hexagonale M8×20 (94). Strângeți și fixați conexiunile cu o cheie Allen S6.

Pasul 5 Instalarea suportului și a computerului

1. Scoateți două șuruburi Phillips M5×10 (34) din computer (31) și două șuruburi hexagonale M8×15 (39) și două șaibe curbate Φ8×Φ16×1,5 (40) din stâlpul frontal (3).
2. Plasați monitorul de ritm cardiac cu cablajul (35) în interiorul stâlpului frontal (3) și apoi trageți cablurile în sus.
3. Atașați suportul (4) la placa de montare de pe montantul frontal (3) folosind două șuruburi hexagonale M8×15 (39) și două șaibe curbate Φ8×Φ16×1,5 (40). Strângeți și fixați conexiunile cu o cheie Allen S6.
4. Conectați extensia cablului senzorului (33) și cablul senzorului de ritm cardiac (35) la cablurile care ies din computer (31). Așezați toate cablurile în stâlpul frontal (3), apoi fixați computerul (31) în partea superioară a stâlpului folosind două șuruburi Phillips M5×10 (34). Strângeți și fixați folosind o cheie inelară sau o șurubelniță Phillips.

6. SCHEMA DE PLIERE:

Deșurubați butonul M12×65 (104) și răsuiciți subcadrlul spate (2) în poziția prezentată. Apoi strângeți cadrul (2) la stabilizatorul spate (103) cu butonul M12×65 (104).



COMPUTER:

Butoane:

1. MODE - Buton pentru schimbarea afișajului și confirmarea setării.
2. RECOVERY / UP - În timpul setării, apăsați butonul pentru a crește valoarea unității de timp, distanță, calorii sau temperatură (°C/°F) în afara modului de setare, butonul activează și dezactivează funcția de resetare "BODYFAT" a senzorului de ritm cardiac.
3. DOWN - În timpul setării, apăsați butonul pentru a reduce numărul de unități de timp, distanță, calorii sau temperatură.
4. RESET / GO
 - În timpul setării, apăsați butonul pentru a reseta setările timpului, distanței sau calorilor.
 - În setările testului de grăsime corporală, apăsați butonul pentru a începe testul.
 - În timpul monitorizării, țineți apăsat butonul timp de 3 secunde pentru a seta toate valorile la 0.
5. BODYFAT - În repaus, apăsați butonul pentru a intra/ieși din setările testului de grăsime corporală.

CARACTERISTICI:**1. VITEZĂ / CONȚINUT DE GRĂSIMI CORPORALĂ**

- Afișarea vitezei în intervalul 0,0-99,9 km/h. Frecvența maximă a semnalului recepționat este de 1500 rpm.
- Afișarea numărului curent de rotații pe minut (RPM) în timpul exercițiului - reflectă frecvența de pedalară. Interval: 0-1500 rpm.
- Afișarea conținutului de grăsime corporală.

2. TIMP / IMC

- Măsurarea timpului total de antrenament. Interval: 0-99 minute 59 secunde.
- Timpul de antrenament poate fi programat. Cu 10 secunde înainte de final, dispozitivul va semnaliza sfârșitul antrenamentului. Intervalul: 0-99 minute.
- Afișarea indicelui de masă corporală (BMI).

3. DISTANȚĂ / BMR

- Măsurarea distanței totale parcurse. Interval: 0-99,9 km.
- Distanța poate fi programată. Cu 10 secunde înainte de sfârșit, dispozitivul va semnaliza sfârșitul. Distanța maximă: 99,9 km.
- Afișarea metabolismului bazal (BMR).

4. CALORII / TEMPERATURĂ

- Măsurarea numărului total de calorii arse în timpul unui antrenament. Interval: 0-999 kcal.
- Numărul de calorii poate fi programat. Cu 10 secunde înainte de sfârșitul antrenamentului, dispozitivul va semnaliza sfârșitul antrenamentului.
- Afișarea temperaturii ambientale (TEMP).

5. PULS

- Măsurarea pulsului în intervalul 40-240 bătăi pe minut.
- Dacă nu este detectat un puls în decurs de 60 de secunde, afișajul va indica "P". Pentru a retesta, apăsați "UP" sau "DOWN".

6. PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ ȘI PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ

- Dacă nu există activitate timp de 8 minute, dispozitivul se va opri automat și memoria va fi ștearsă (cu excepția datelor privind temperatura și grăsimea corporală).
- Când reluați antrenamentul, monitorul va reporni automat.

OPERATIUNI:**1. CONFIGURARE**

Apăsați butonul "MODE" pentru a selecta parametrul care urmează să fie setat. Utilizați butoanele UP/DOWN pentru a seta valoarea preferată. Ținând apăsat butonul, valoarea va crește sau va scădea mai rapid. Pentru a șterge datele setate, apăsați "RESET".

2. PULS

Înainte de a începe măsurarea, apăsați orice buton astfel încât "P" de pe afișaj să se schimbe în "0". Apoi puneți mâinile pe senzori. După aproximativ 3-4 secunde, pulsul curent va apărea pe ecran.

Notă: valoarea inițială poate fi supraestimată - se va stabili după 2-3 secunde. Senzorul nu este destinat scopurilor medicale.

Notă: dacă dispozitivul are un senzor wireless în curea, umeziți electrozii pe partea corpului și reglați cureaua astfel încât să se potrivească perfect sub piept.

3. REVENIREA LA PULSUL DE REPAUS

În modul de repaus al dispozitivului, măsurați-vă pulsul conform instrucțiunilor de mai sus și apoi apăsați "RECOVERY/UP". Afișajul va începe număratoarea inversă pentru 60 de secunde. Țineți mâinile pe senzori până la sfârșitul numărătorii inverse. La final, rezultatul revenirii la ritmul cardiac de repaus va fi afișat pe o scară de la F1 (cel mai rapid) la F6. Apăsați din nou "RECOVERY/UP" pentru a ieși din mod.

4. MĂSURAREA GRĂSIMII CORPORALE, BMI ȘI BMR

În modul de repaus, apăsați butonul "BODYFAT" pentru a intra în modul test. Introduceți datele utilizatorului selectând secvențial numărul utilizatorului (1-8), greutatea (kg), înălțimea (cm), vârsta (ani) și sexul. Utilizați butonul "MODE" pentru a trece la parametrul următor. Modificați valorile utilizând "RECOVERY/UP" (creștere) și "DOWN" (scădere).

După ce setările sunt finalizate, prindeți senzorii de puls și apăsați "RESET/GO". După aproximativ 6 secunde, rezultatul va apărea pe ecran. Apăsați din nou "BODYFAT" pentru a finaliza testul.

Notă: Dacă nu se efectuează nicio acțiune timp de 10 secunde, testul se încheie automat.

Dacă inactivitatea durează 10 secunde în timpul măsurării grăsimii corporale, va apărea mesajul de eroare Er.1.

5. SISTEM AUDIO

Conectați cablul audio la player și apoi porniți comutatorul audio situat pe partea dreaptă a computerului de instruire.

TABELUL DE GRĂSIMI CORPORALĂ:

Sex/ vârstă	Subponderare	Greutate corectă	Supraponderal	Obezitatea	Obezitatea severă
Bărbat/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Bărbat/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femeie/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Femeie/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / REDARE MUZICĂ

După ce ați conectat dispozitivul cu cablul stereo, porniți comutatorul din partea dreaptă a computerului și apoi începeți să redați muzică pe dispozitiv.

ÎNLOCUIREA BATERIEI

Dacă afișajul începe să clipească sau să se estompeze, scoateți bateriile și înlocuiți-le cu baterii noi AA UM3 R6 sau AAA UM4 R03, în funcție de tipul utilizat în kit.

CONSERVARE

Întreținerea responsabilă este esențială pentru longevitatea aparatului. Neglijența în această privință poate duce la deteriorarea benzii de alergare și la scurtarea duratei sale de viață. Toate componentele trebuie să fie inspectate și strânse în mod regulat. Piese uzate trebuie înlocuite imediat.

CURĂȚENIE

Curățarea regulată a curelei de rulare și a împrejurimilor acesteia contribuie semnificativ la longevitatea mașinii.

⚠Notă: Banda de alergare trebuie să fie oprită în timpul curățării pentru a evita riscul de electrocutare.

După fiecare antrenament, ștergeți consola și alte suprafețe ale unității cu o cârpă moale, curată și umedă pentru a îndepărta transpirația.

⚠Notă: Nu utilizați detergenți sau solvenți puternici. Evitați ca lichidele să intre în contact cu computerul și nu îl expuneți la lumina directă a soarelui.

Utilizarea unui covor sub banda de alergare este recomandată pentru a facilita curățenia. Pantofii sport pot aduce murdărie care ajunge sub cureaua benzii de alergare. O dată pe săptămână, suprafața de sub banda de alergare și covorașul de protecție trebuie curățate temeinic.

Date tehnice:

Dimensiuni: 181 x 67 x 174 cm

Greutatea maximă a utilizatorului: 110 kg Greutatea

netă: 48 kg Greutatea brută: 60 kg

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY

1. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a uschovajte si ho pre budúce použitie.
2. Je potrebné zohľadniť všetky upozornenia a bezpečnostné opatrenia vrátane montážnych krokov. Stroj sa smie používať len na určený účel.
3. S ohľadom na vlastnú bezpečnosť zostavte a používajte výrobok v súlade s týmto návodom. Informujte všetkých používateľov o zásadách bezpečného používania.
4. Prístroj uchovávajte mimo dosahu detí a zvierat. Deti by nemali byť v blízkosti stroja bez dozoru. Stroj by mala montovať a používať iba dospelá osoba.
5. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, najmä ak máte zdravotné ťažkosti alebo užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorne sledujte reakcie svojho tela. Ak pocítite akékoľvek neprijemné pocity (bolesť, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť, závraty), okamžite prestaňte s tréningom. Nesprávne cvičenie môže viesť k vážnym zdravotným problémom alebo zraneniam.
7. Stroj umiestnite na rovný, suchý a čistý povrch, pričom v záujme zvýšenia bezpečnosti je okolo stroja voľný priestor aspoň 0,6 m.
8. Je potrebné používať vhodné športové oblečenie a obuv. Vyhnite sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja.
9. Stroj sa nesmie používať o pomoc druhú osobu.
10. Pred každým tréningom skontrolujte, či zariadenie nie je poškodené alebo či sa na ňom neprejavujú známky opotrebovania.
11. Ak sa objavia ostré hrany, ihneď prestaňte používať.
12. Ak stroj začne vydávať nezvyčajné zvuky, prestaňte cvičiť a stroj skontrolujte.
13. Žiadna pohyblivá alebo nastaviteľná časť nesmie vyčnievať alebo obmedzovať voľnosť pohybu používateľa. Stroj môže používať iba jedna osoba naraz.
14. Brzdenie zariadenia nezávisí od rýchlosti.
15. Prístroj nie je určený na terapeutické účely.
16. Pri zdvíhaní alebo preprave zariadenia je potrebné dbať na opatrnosť, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Odporúča sa používať správne techniky zdvíhania alebo požiadať o pomoc druhú osobu.
17. Je zakázané vykonávať akékoľvek úpravy dizajnu výrobku. Ak sú potrebné opravy alebo úpravy, obráťte sa na autorizované servisné stredisko.
18. Maximálna hmotnosť používateľa: 110 kg.
19. Zariadenie je klasifikované ako trieda HC podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené na domáce použitie. Nesmie sa používať na terapeutické ani rehabilitačné účely.

VAROVANIE! Monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť úplne presné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

ZOZNAM DIELOV:

Lp.	Popis	Množstvo	Lp.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	55	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Zadná konzola	1	56	Krížová skrutka ST2.9x15	2
3	Predný stĺpec	1	57	Skrutka M8x75	4
4	Rukoväte	1	58	Šesťhranná skrutka M8*40	2
5	Držanie ľavou rukou	1	59	Kolieska $\Phi 70$	2
6	Pravá rukoväť	1	60	Puzdro $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Prepojenie na ľavý držiak behúňa	1	61	Puzdro $\Phi 15.8 \times 50$	4
8	Konektor pravej podpory schodíka	1	62	Skrutka M8x15	14
9	Opierka na ľavú nohu	1	63	Ľavá šesťhranná skrutka	1
10	Pravá opierka na nohy	1	64	Pravá šesťhranná skrutka	1
11	Držanie ľavou rukou	1	65	Pružná podložka 1/2 "x δ 2.0	2
12	Pravá rukoväť	1	66	Ľavá 1/2" nylonová matica	1
13	Predný stabilizátor	1	67	Pravá 1/2" nylonová matica	1
14	Krok konektor	2	68	Šesťhranná skrutka M8*20	1
15	Ľavý ochranný kryt reťaze	1	69	Tlaková doska	1
16	Pravý ochranný kryt reťaze	1	70	Skrutka s okom M8x50	1
17	Gramofón	2	71	Tlakové koleso $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Ľavý pedál	1	72	Plochá podložka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1.0$	1
19	Pravý pedál	1	73	Skrutka M6x12	1
20	Hliníkový pás 500x25	2	74	Nylonová matica M8	7
21	Kladka klinového remeňa $\Phi 260$	1	75	Skrutka s okom M6x36	2
22	Os	1	76	Držiak	2
23	Pás PJ6/400	1	77	Pružná podložka $\Phi 6$	6
24	Magnetické koleso $\Phi 260$	1	78	Matica M6	2
25	Ľavá kľučka 7,9"	1	79	Prírubová matica M10x1,0	2
26	Pravá kľučka 7,9"	1	80	Okrúhla slepá zástrčka $\Phi 25$	2
27	Napínací kábel L=800mm	1	81	Doska s krokovým konektorom	2
28	L=585mm odporový gombík	1	82	Podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Plochá podložka F520x1,0	1	83	Prírubová matica M10x1,25	2
30	Skrutka M5x20	1	84	Kryt kľuky 1	2
31	Počítač	1	85	Kryt kľuky 2	2
32	Kábel snímača L=500mm	1	86	Krížová skrutka ST4.2x25	7
33	Predlžovací vodič senzora L=950mm	1	87	Samorezná skrutka ST4.2x25	8
34	Krížová skrutka s hlavou M5x10	2	88	Okrúhle koncovky pre zadný stabilizátor $\Phi 60$	4
35	Pulzný snímač s káblom L=600mm	2	89	Matica M10	6
36	Pena $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Opierka na nohy $\Phi 38 \times M10$	6
37	Skrutka ST4.2x20	2	91	Samorezná skrutka ST4.2x12	8
38	Podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Šesťhranná skrutka M6x15	4
39	Skrutka M8x15	8	93	Nylonová matica M6	4
40	Pružná podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Skrutka M8x20	4
41	Penový držiak $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Ložisko 6003Z	2
42	Plášť kábla $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Bezpečnostný krúžok $\Phi 17$	2
43	Oblúková podložka $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Oblúková podložka $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Oceľové puzdro $\Phi 33 \times 14$	12	98	Vonkajšia skrutka M10x78	2
45	Polkruhovú podložka	2	99	Pohyblivé puzdro $\Phi 18 \times \Phi 10.2 \times 28.2$	4
46	Veľká podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Ložisko 6002	4
47	Pružná podložka $\Phi 10$	2	101	Prepravné valce $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Skrutka M10x20	2	102	Nylonová matica M10	2
49	Skrutka M8x40	4	103	Zadný stabilizátor	1
50	Oblúková podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Kľučka M12*65	1
51	Krytka matice M8	8	105	Šesťhranná skrutka M8*55	2
52	Viečko rukoväte $\Phi 25$	2	106	Štvorcová koncovka 30*30	2
53	Guľová zátko $\Phi 50$	2	107	Okrúhla slepá zástrčka $\Phi 50$	2
54	Pružná podložka $\Phi 8$	14	108	Puzdro $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Krok 1** Montáž predného stabilizátora a zadného pomocného rámu

1. Pripevnite predný stabilizátor (13) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8×75 (57), dvoch podložiek Φ8×Φ20×1,5 (50) a dvoch matíc M8 (51). Utiahnite a zaistíte spojenie pomocou imbusového kľúča.
2. Pripevnite dve podnožky Φ38×M10 (90) k zadnému stabilizátoru (103) a dve podnožky Φ38×M10 (90) k zadnému pomocnému rámu (2).
3. Pripojte zadný stabilizátor (103) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek M8×75 (57), dvoch podložiek Φ8×Φ20×1,5 (50) a dvoch matíc M8 (51). Utiahnite a zaistíte spojenie pomocou imbusového kľúča.
4. Pripevnite zadný pomocný rám (2) k zadnému stabilizátoru (103) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8 × 55 (105) a dvoch poistných matíc M8 (74). Utiahnite a zaistíte imbusovým kľúčom.
5. Okrem toho priskrutkujte zadný pomocný rám (2) k zadnému stabilizátoru (103) pomocou kľúča M12 × 65 (104).

Krok 2 Montáž predného stĺpika

1. Pomocou imbusového kľúča odstráňte z hlavnej rámovej rúrky (1) predtým upevnených šesť šesťhranných skrutiek M8×15 (39), šesť pružných podložiek Φ8 (54), štyri ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55) a dve podložky Φ8×Φ20×1,5 (50).
2. Pripojte kábel snímača (32) k predizolovanému káblu snímača (33).
- ⚠ **DÔLEŽITÉ:** Otočte gombík regulácie napätia (28) na úroveň 8.
3. Pripevnite spodnú časť gombíka regulácie napätia (28) k zámku napínacieho lanka (27). Potom vytiahnite gombík (28) smerom nahor a zasuňte ho do kovového držiaka napínacieho kábla (27). Po zasunutí gombíka ho spustíte, aby sa správne usadil v držiaku.
4. Po správnom pripojení napínacieho kábla pripevnite predný stĺpik (3) k hlavnej rámovej rúrke (1) pomocou šiestich šesťhranných skrutiek M8 × 15 (39), šiestich pružných podložiek Φ8 (54), štyri ploché podložky Φ8 × F20 × 1,5 (55) a dve podložky Φ8 × F20 × 1,5 (50).

⚠ **POZNÁMKA:** Šesťhranné skrutky (39), pružné podložky (54), ploché podložky (55) a podložky (50) zatiaľ nedotahujte.

Krok 3 Ľavé a pravé zábradlie, zmontovať a pripojiť ľavé a pravé zábradlie

1. Odskrutkujte dve predtým priskrutkované šesťhranné skrutky M10×20 (48), dve pružné podložky Φ10 (47), dve veľké podložky Φ10×Φ25×2,0 (46) a dve podložky v tvare D (45) z otočnej tyče.
2. Zasuňte ľavé madlo a pripojte ho ku komponentom (5) a (7) a pravé madlo ku komponentom (6) a (8). Potom pripojte obe madla k otočnej tyči pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10 × 20 (48), dvoch pružných podložiek (47), dvoch veľkých podložiek Φ10 × Φ25 × 2,0 (46) a dve podložky v tvare D (45). Všetky spoje utiahnite a zaistíte imbusovým kľúčom S6.
3. Odstráňte dve vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43), dve spojovacie dosky pre pedál (81), dve ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55), štyri ploché podložky Φ8×Φ16×1,5 (82) a šesť šesťhranných skrutiek M8×15 (62).
4. Na opierky nôh (7) a (8) nasadte dve vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43) a potom nasadte opierky nôh (9) a (10).
5. Pripevnite spojovacie dosky pedálov (81) k ľavej a pravej opierke nôh (7 a 8) pomocou dvoch plochých podložiek Φ8 × Φ20 × 1,5 (55), štyroch plochých podložiek Φ8 × Φ16 × 1,5 (82) a šiestich šesťhranných skrutiek M8 × 15 (62). Spojenia utiahnite a zaistíte pomocou imbusového kľúča S6.
6. Zopakujte krok 3: odstráňte dve vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43), dve spojovacie dosky pre pedál (81), dve ploché podložky Φ8×Φ20×1,5 (55), štyri ploché podložky Φ8×Φ16×1,5 (82) a šesť šesťhranných skrutiek M8×15 (62).
7. Nasadte vlnité podložky Φ16×Φ26×0,3 (43) na opierky nôh (7) a (8) a potom nasadte opierky nôh (9) a (10).
8. Pripevnite spojovacie dosky pedálov (81) k ľavej a pravej opierke nôh (7 a 8) pomocou dvoch plochých podložiek Φ8 × Φ20 × 1,5 (55), štyroch plochých podložiek Φ8 × Φ16 × 1,5 (82) a šiestich šesťhranných skrutiek M8 × 15 (62). Spojenia utiahnite a zaistíte pomocou imbusového kľúča S6.
9. Z dvoch šesťhranných skrutiek (63 a 64) odstráňte dve pružné podložky 1/2"×2,0 (65) a dve nylonové matice 1/2" (66 a 67).
10. Pripevnite ľavú a pravú opierku nôh (9 a 10) k ľavej a pravej kľuke (25 a 26) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek (63 a 64), dvoch vlnitých podložiek Φ16×Φ26×0,3 (43), dvoch pružných podložiek 1/2"×2,0 (65) a dvoch nylonových matíc 1/2" (66 a 67). Spojenia utiahnite a zaistíte pomocou imbusového kľúča S8 a maticového kľúča.
- ⚠ **DÔLEŽITÉ:** Utiahnite ľavú šesťhrannú skrutku (63) proti smeru hodinových ručičiek - čo najtesnejšie. Potom zaistíte spojenie utiahnutím nylonovej matice (66) v smere hodinových ručičiek.
11. Pravú šesťhrannú skrutku (64) utiahnite v smere hodinových ručičiek - čo najtesnejšie. Potom zaistíte spojenie utiahnutím nylonovej matice (67) proti smeru hodinových ručičiek.
12. Uistite sa, že pohyblivé pravé a ľavé koleso (9 a 10) sú v strede koľajníc na zadnom pomocnom ráme. Potom utiahnite a zaistíte všetky šesťhranné skrutky (39), pružné podložky (54), ploché podložky (55) a zahnuté podložky (50) na prednom stĺpiku (3) pomocou imbusového kľúča S6.

Krok 4 Montáž rukovätí a pedálov

1. Pripevnite konzoly (11) a (12) k rúrkam zábradlia (5) a (6) pomocou štyroch skrutiek M8×40 (49), štyroch zakrivených podložiek Φ8×Φ20×1,5 (50) a štyroch matíc M8 (51). Utiahnite a zaistíte spoje pomocou očkového kľúča s krížovým skrutkovačom a imbusovým kľúčom S6.
2. Odstráňte štyri šesťhranné skrutky M8×20 (94) z pravej a ľavej opierky nôh (7 a 8).
3. Pripevnite pravý a ľavý pedál (18 a 19) k príslušným opierkam nôh (7 a 8) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M8 × 20 (94). Utiahnite a zaistíte spoje pomocou imbusového kľúča S6.

Krok 5 Inštalácia držiaka a počítača

1. Odstráňte dve skrutky M5×10 Phillips (34) z počítača (31) a dve šesťhranné skrutky M8×15 (39) a dve zakrivené podložky Φ8×Φ16×1,5 (40) z predného stĺpika (3).
2. Umiestnite monitor srdcového tepu s káblami (35) do predného stĺpika (3) a potom vytiahnite káble smerom nahor.
3. Pripevnite držiak (4) k montážnej doske na prednom stĺpiku (3) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M8×15 (39) a dvoch zahnutých podložiek Φ8×Φ16×1,5 (40). Spojenia utiahnite a zaistíte imbusovým kľúčom S6.
4. Pripojte predlžovací kábel snímača (33) a kábel snímača srdcovej frekvencie (35) ku káblom vychádzajúcim z počítača (31). Umiestnite všetky káble do predného stĺpika (3) a potom pripevnite počítač (31) k hornej časti stĺpika pomocou dvoch krížových skrutiek M5 × 10 (34). Utiahnite a zaistíte pomocou krúžkového kľúča alebo krížového skrutkovača.

6. SYSTÉM SKLADANIA:

Odskrutkujte gombík M12×65 (104) A otočte zadný pomocný rám (2) do polohy podľa obrázka. Potom dotiahnite rám (2) k zadnému stabilizátoru (103) pomocou gombíka M12×65 (104).

**POČITAČ:****Tlačidlá:**

1. **MODE** - Tlačidlo na zmenu zobrazenia a potvrdenie nastavenia.
2. **RECOVERY / UP** - Počas nastavovania stlačením tlačidla zvýšite hodnotu jednotky času, vzdialenosti, kalórií alebo teploty (°C/°F). Mimo režimu nastavovania tlačidlo aktivuje a deaktivuje funkciu resetovania "BODYFAT" snímača srdcovej frekvencie.
3. **DOWN** - Počas nastavovania stlačte tlačidlo na zníženie počtu jednotiek času, vzdialenosti, kalórií alebo teploty.
4. **RESET / GO**
 - Počas nastavovania stlačením tlačidla vynulujete nastavenia času, vzdialenosti alebo kalórií.
 - V nastaveniach testu telesného tuku stlačením tlačidla spustíte test.
 - Počas monitorovania podržte tlačidlo stlačené 3 sekundy, aby sa všetky hodnoty nastavili na 0.
5. **BODYFAT** - V pokoji stlačením tlačidla vstúpte do nastavenia testu telesného tuku alebo ho ukončíte.

VLASTNOSTI:**1. RÝCHLOSŤ / OBSAH TELESNÉHO TUKU**

- Zobrazenie rýchlosti v rozsahu 0,0-99,9 km/h. Maximálna frekvencia prijímaného signálu je 1500 otáčok za minútu.
- Zobrazenie aktuálnych otáčok za minútu (RPM) počas cvičenia - odráža frekvenciu šliapania. Rozsah: 0-1500 otáčok za minútu.
- Zobrazenie obsahu telesného tuku.

2. ČAS / BMI

- Meranie celkového času tréningu. Rozsah: 0-99 minút 59 sekúnd.
- Čas tréningu je možné naprogramovať. 10 sekúnd pred koncom zariadenie signalizuje koniec tréningu. Rozsah: 0-99 minút.
- Zobrazenie indexu telesnej hmotnosti (BMI).

3. DISTANCIA / BMR

- Meranie celkovej prejdenej vzdialenosti. Rozsah: 0-99,9 km.
- Vzdialenosť sa dá naprogramovať. 10 sekúnd pred koncom zariadenie signalizuje koniec. Maximálna vzdialenosť: 99,9 km.
- Zobrazenie bazálneho metabolizmu (BMR).

4. KALÓRIE / TEPLOTA

- Meranie celkového počtu kalórií spaľených počas tréningu. Rozsah: 0-999 kcal.
- Počet kalórií je možné naprogramovať. Desať sekúnd pred koncom tréningu zariadenie signalizuje koniec tréningu.
- Zobrazenie teploty okolia (TEMP).

5. PULS

- Meranie pulzu v rozsahu 40-240 úderov za minútu.
- Ak sa do 60 sekúnd nezaznamená impulz, na displeji sa zobrazí "P". Ak chcete test opakovať, stlačte tlačidlo "UP" alebo "DOWN".

6. AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE A AUTOMATICKÝ ŠTART/STOP

- Ak počas 8 minút nevykonáte žiadnu aktivitu, zariadenie sa automaticky vypne a pamäť sa vymaže (okrem údajov o teplote a telesnom tuku).
- Po obnovení tréningu sa monitor automaticky reštartuje.

OPERÁCIE:**1. NASTAVENIE**

Stlačením tlačidla "MODE" vyberte parameter, ktorý chcete nastaviť. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte preferovanú hodnotu. Podržaním tlačidla sa hodnota zvýši alebo zníži rýchlejšie. Ak chcete vymazať nastavené údaje, stlačte tlačidlo "RESET".

2. PULS

Pred začatím merania stlačte ľubovoľné tlačidlo tak, aby sa na displeji zmenil symbol "P" na "0". Potom položte ruky na snímače. Približne po 3 - 4 sekundách sa na displeji zobrazí aktuálny impulz.

Poznámka: počiatočná hodnota môže byť nadhodnotená - ustáli sa po 2-3 sekundách. Snímač nie je určený na lekárske účely.

Poznámka: ak má zariadenie bezdrôtový snímač v páse, navlhčite elektródy na strane tela a nastavte pás tak, aby tesne priliehal pod hrudník.

3. NÁVRAT K POKOJOVÉMU PULZU

V pokojovom režime zariadenia si zmerajte pulz podľa vyššie uvedených pokynov a potom stlačte tlačidlo "RECOVERY/UP". Na displeji sa začne odpočítavať 60 sekúnd. Ruky držte na snímačoch, kým sa odpočítavanie neskončí. Na konci sa na stupnici od F1 (najrýchlejší) do F6 zobrazí výsledok návratu k

pokojovej tepovej frekvencii. Opätovným stlačením tlačidla "RECOVERY/UP" režim ukončíte.

4. MERANIE TELESNÉHO TUKU, BMI A BMR

V pokojovom režime stlačením tlačidla "BODYFAT" vstúpte do testovacieho režimu. Zadajte údaje používateľa postupným výberom čísla používateľa (1-8), hmotnosti (kg), výšky (cm), veku (roky) a pohlavia. Pomocou tlačidla "MODE" prejdite na ďalší parameter. Zmeňte hodnoty pomocou tlačidiel "RECOVERY/UP" (zvýšenie) a "DOWN" (zníženie).

Po dokončení nastavení uchopte pulzný snímač a stlačte tlačidlo "RESET/GO". Približne po 6 sekundách sa na obrazovke zobrazí výsledok. Opätovným stlačením tlačidla "BODYFAT" test ukončíte.

Poznámka: Ak sa počas 10 sekúnd nevykoná žiadna akcia, test sa automaticky ukončí.

Ak počas merania telesného tuku dôjde k nečinnosti počas 10 sekúnd, zobrazí sa chybové hlásenie Er.1.

5. AUDIO SYSTÉM

Pripojte zvukový kábel k prehrávaču a potom zapnite prepínač zvuku, ktorý sa nachádza na pravej strane výukového počítača.

TABUĽKA TELESNÉHO TUKU:

Pohlavie/ vek	Podváha	Správna hmotnosť	Nadváha	Obezita	Závažná obezita
Muži/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Muži/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Ženy/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Ženy/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

PREHRÁVANIE MP3 / HUDBY

Po pripojení zariadenia pomocou stereo kábla zapnite vypínač na pravej strane počítača a potom začnite prehrávať hudbu na zariadení.

VÝMENA BATÉRIE

Ak začne displej blikať alebo blednúť, vyberte batérie a vymeňte ich za nové batérie AA UM3 R6 alebo AAA UM4 R03, v závislosti od typu použitého v súprave.

KONZERVÁCIA

Správna údržba je rozhodujúca pre dlhú životnosť stroja. Nedbalosť v tomto smere môže viesť k poškodeniu bežeckého pásu a skrátiť jeho životnosť. Všetky súčasti sa musia pravidelne kontrolovať a doťahovať. Opotrebované diely by sa mali okamžite vymeniť.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie bežeckého pásu a jeho okolia výrazne prispieva k dlhšej životnosti stroja.

⚠Poznámka: Bežecký pás musí byť počas čistenia vypnutý, aby sa zabránilo riziku úrazu elektrickým prúdom.

Po každom tréningu utrite konzolu a ostatné povrchy zariadenia mäkkou, čistou a vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot.

⚠Poznámka: Nepoužívajte silné čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá. Zabráňte kontaktu tekutín s počítačom a nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu.

Kvôli ľahšej čistote sa odporúča používať podložku pod bežecký pás. Športová obuv môže priniesť nečistoty, ktoré sa dostanú pod pás bežeckého pásu. Raz týždenne by sa mal povrch pod bežeckým pásom a ochranná podložka dôkladne vyčistiť.

Technické údaje:

Rozmery: Rozmery: 181 x 67 x 174 cm

Maximálna hmotnosť používateľa: 110 kg Čistá

hmotnosť: 48 kg Hrubá hmotnosť: 60 kg

VARNOSTNI VIDIKI

1. Pred prvo uporabo natančno preberite navodila in jih shranite za poznejšo uporabo.
2. Upoštevati je treba vsa opozorila in previdnostne ukrepe, vključno s postopki montaže. Stroj se sme uporabljati le za predvideni namen.
3. Zaradi lastne varnosti izdelek sestavite in uporabljajte v skladu s temi navodili. Vse uporabnike seznanimi z načeli varne uporabe.
4. Napravo hranite zunaj dosega otrok in živali. Otroci se brez nadzora ne smejo približati stroju. Stroj lahko sestavi in uporablja le odrasla oseba.
5. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, zlasti če imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
6. Pozorno opazujte odzive svojega telesa. Če občutite kakršne koli neprijetne občutke (bolečine, stiskanje v prsih, neredno bitje srca, oteženo dihanje, slabost, omotico), takoj prenehajte z vadbo. Nepravilna vadba lahko privede do resnih zdravstvenih težav ali poškodb.
7. Stroj postavite na ravno, suho in čisto površino ter zagotovite vsaj 0,6 m prostega prostora okoli stroja, da povečate varnost.
8. Uporabljati je treba primerna športna oblačila in obutev. Izogibajte se preveč ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko ujela v gibljive dele stroja.
9. Naprave ne smete uporabljati na prostem.
10. Pred vsako vadbo preverite, ali je naprava poškodovana ali ima znake obrabe.
11. Če se pojavijo ostri robovi, takoj prenehajte z uporabo.
12. Če naprava začne oddajati nenavadne zvoke, prenehajte z vadbo in preverite napravo.
13. Noben gibljiv ali nastavljen del ne sme štrleti ali omejevali uporabnikove svobode gibanja. Stroj lahko uporablja le ena oseba hkrati.
14. Zaviranje naprave ni odvisno od hitrosti.
15. Naprava ni namenjena za terapevtske namene.
16. Pri dvigovanju ali prevozu enote bodite previdni, da si ne poškodujete hrbta. Priporočljivo je, da uporabljate ustrezne tehnike dvigovanja ali da vam pri tem pomaga druga oseba.
17. Prepovedano je kakršno koli spreminjanje zasnove izdelka. Če so potrebna popravila ali prilagoditve, se obrnite na pooblaščen servisni center.
18. Največja teža uporabnika: 110 kg.
19. Naprava je razvrščena v razred HC v skladu z normo EN ISO 20957-1 in je namenjena za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati za terapevtske ali rehabilitacijske namene.

OPOZORILO! Spremljanje srčnega utripa morda ni popolnoma natančno. Prekomerna vadba lahko privede do resnih poškodb ali celo smrti. Če začutite slabost, takoj prenehajte z vadbo.

SEZNAM DELOV:

Lp.	Opis	Količina	Lp.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1	55	Podloga $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Zadnji nosilec	1	56	Križni vijak ST2.9x15	2
3	Sprednji stolpec	1	57	Vijak M8x75	4
4	Ročaji	1	58	Šestkotni vijak M8*40	2
5	Ročaj za levo roko	1	59	Koleščki $\Phi 70$	2
6	Desni ročaj	1	60	Vlečna puša $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Povezava do levega nosilca tekalne plasti	1	61	Vpenjalna puša $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Priključek za podporo desne stopnice	1	62	Vijak M8x15	14
9	Levi podstavek za noge	1	63	Levi šestkotni vijak	1
10	Desni podstavek za noge	1	64	Desni šestkotni vijak	1
11	Ročaj za levo roko	1	65	Vzmetna podložka 1/2 "x $\delta 2,0$	2
12	Desni ročaj	1	66	Leva 1/2" najlonska matica	1
13	Sprednji stabilizator	1	67	Desna 1/2" najlonska matica	1
14	Korak priključek	2	68	Šestkotni vijak M8*20	1
15	Levo varovalo verige	1	69	Tlačna plošča	1
16	Desno varovalo verige	1	70	Vijak z očesom M8x50	1
17	Gramofon	2	71	Tlačno kolo $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Levi pedal	1	72	Ploščata podložka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1,0$	1
19	Desni pedal	1	73	Vijak M6x12	1
20	Aluminijasti trak 500x25	2	74	Najlonska matica M8	7
21	jermenica klinastega jermena $\Phi 260$	1	75	Vijak z očesom M6x36	2
22	Os	1	76	Nosilec	2
23	Pas PJ6/400	1	77	Vzmetna podložka $\Phi 6$	6
24	Magnetno kolo $\Phi 260$	1	78	Matica M6	2
25	Leva ročica 7,9"	1	79	Prirobnična matica M10x1,0	2
26	Desna ročica 7,9"	1	80	Okrogli slepi vtič $\Phi 25$	2
27	Napenjalni kabel L=800mm	1	81	Plošča za priključek korakov	2
28	L = 585 mm gumb za odpornost	1	82	Podloga $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Ploščata podložka F520x1,0	1	83	Prirobnična matica M10x1,25	2
30	Vijak M5x20	1	84	Pokrov ročice 1	2
31	Računalnik	1	85	Pokrov ročice 2	2
32	Kabel senzorja L=500mm	1	86	Križni vijak ST4.2x25	7
33	Podaljšek senzorske žice L=950mm	1	87	Samorezni vijak ST4.2x25	8
34	Križni vijak z glavo M5x10	2	88	Okrogli zaključki za zadnji stabilizator $\Phi 60$	4
35	Impulzni senzor s kablom L=600mm	2	89	Matica M10	6
36	Pena $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Podstavek za noge $\Phi 38 \times M10$	6
37	Vijak ST4.2x20	2	91	Samorezni vijak ST4.2x12	8
38	Podloga $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Šestkotni vijak M6x15	4
39	Vijak M8x15	8	93	Najlonska matica M6	4
40	Vzmetna podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Vijak M8x20	4
41	Držalo za peno $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Ležaj 6003Z	2
42	Ovoj kabla $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Varnostni obroč $\Phi 17$	2
43	Obločna podložka $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Obločna podložka $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Jekleni tulec $\Phi 33 \times 14$	12	98	Zunanji vijak M10x78	2
45	Polkrožna podložka	2	99	Premični rokav $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Velika podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Ležaj 6002	4
47	Vzmetna podložka $\Phi 10$	2	101	Transportni valji $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Vijak M10x20	2	102	Najlonska matica M10	2
49	Vijak M8x40	4	103	Zadnji stabilizator	1
50	Obločna podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Gumb M12*65	1
51	Pokrovna matica M8	8	105	Šestkotni vijak M8*55	2
52	Pokrovček ročaja $\Phi 25$	2	106	Kvadratni končni pokrovček 30*30	2
53	Kroglični čep $\Phi 50$	2	107	Okrogli slepi vtič $\Phi 50$	2
54	Vzmetna podložka $\Phi 8$	14	108	Vlečna puša $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Korak 1** Namestitev sprednjega stabilizatorja in zadnjega podokvirja

1. Sprednji stabilizator (13) pritrdite na glavni okvir (1) z dvema vijakoma M8×75 (57), dvema podloškama Φ8×Φ20×1,5 (50) in dvema maticama M8 (51). Zategnite in zavarujte priključek s šestilojem.
2. Na zadnji stabilizator (103) pritrdite dva podstavka za noge Φ38×M10 (90), na zadnji podokvir (2) pa dva podstavka za noge Φ38×M10 (90).
3. Z dvema vijakoma M8×75 (57), dvema podloškama Φ8×Φ20×1,5 (50) in dvema maticama M8 pritrdite zadnji stabilizator (103) na glavni okvir (1). Zategnite in zavarujte priključek s šestilojem.
4. Pritrdite zadnji podokvir (2) na zadnji stabilizator (103) z dvema šestkotnimi vijakoma M8 × 55 (105) in dvema maticama M8 (74). Zategnite in pritrdite s ključem.
5. Poleg tega z gumbom M12 × 65 (104) privijte zadnji podokvir (2) na zadnji stabilizator (103).

Korak 2 Namestitev sprednjega stebrička

1. S pomočjo imbusnega ključa odstranite šest prej pritrjenih vijakov M8×15 (39), šest vzmetnih podložk Φ8 (54), štiri ravne podložke Φ8×Φ20×1,5 (55) in dve podložki Φ8×Φ20×1,5 (50) z glavne cevi okvirja (1).
2. Kabel senzorja (32) priključite na podaljšek kabla senzorja (33).
3. POMEMBNO: obrnite gumb za uravnavanje napetosti (28) na stopnjo 8.
4. Spodnji del gumba za nadzor napetosti (28) pritrdite na ključavnico napenjalnega kabla (27). Nato potegnite gumb (28) navzgor in ga vstavite v kovinsko držalo za napenjalni kabel (27). Ko vstavite ročico, jo spustite, da se pravilno namesti v držalo.
4. Ko je napenjalni kabel pravilno priključen, pritrdite sprednji stebriček (3) na cev glavnega okvirja (1) s šestimi šestkotnimi vijaki M8×15 (39), šestimi vzmetne podložke Φ8 (54), štiri ploščate podložke Φ8×Φ20×1,5 (55) in dve podložki Φ8×Φ20×1,5 (50).

⚠ OPOMBA: Šestkotnih vijakov (39), vzmetnih podložk (54), ploščatih podložk (55) ali podložk (50) še ne zategujte.

Korak 3 Levo in desno vodilo, sestavite in povežite levo in desno vodilo

1. Odvijte dva predhodno privita šestkotna vijaka M10×20 (48), dve vzmetni podložki Φ10 (47), dve veliki podložki Φ10×Φ25×2,0 (46) in dve podložki v obliki črke D (45) z vrtljivega droga.
2. Vstavite levo držalo in ga povežite s komponentama (5) in (7), desno držalo pa s komponentama (6) in (8). Nato obe ograji pritrdite na vrtljivo palico z dvema šestkotnimi vijakoma M10×20 (48), dvema vzmetnima podloškama (47), dvema velikima podloškama Φ10×Φ25×2,0 (46) in dve podložki v obliki črke D (45). Vse priključke zategnite in pritrdite z imbusnim ključem S6.
3. Odstranite dve valoviti podložki Φ16×Φ26×0,3 (43), dve povezovalni ploščici za pedala (81), dve ploščati podložki Φ8×Φ20×1,5 (55), štiri ploščate podložke Φ8×Φ16×1,5 (82) in šest vijakov M8×15 (62).
4. Na podnožja (7) in (8) namestite dve valoviti podložki Φ16×Φ26×0,3 (43), nato pa potisnite podnožja (9) in (10).
5. Pritrdite priključne plošče za pedala (81) na levo in desno stopalnico (7 in 8) z dvema ploščatima podloškama Φ8×Φ20×1,5 (55), štirimi ploščatimi podloškami Φ8×Φ16×1,5 (82) in šestimi šestkotnimi vijaki M8×15 (62). Priključke zategnite in pritrdite z imbusnim ključem S6.
6. Ponovite korak 3: odstranite dve valoviti podložki Φ16×Φ26×0,3 (43), dve povezovalni ploščici za pedala (81), dve ploščati podložki Φ8×Φ20×1,5 (55), štiri ploščate podložke Φ8×Φ16×1,5 (82) in šest šestkotnih vijakov M8×15 (62).
7. Ponovno namestite valovite podložke Φ16×Φ26×0,3 (43) na podnožja (7) in (8), nato pa potisnite podnožja (9) in (10).
8. Pritrdite plošče za povezavo pedal (81) na levi in desni podstavek za noge (7 in 8) z dvema ploščatima podloškama Φ8×Φ20×1,5 (55), štirimi ploščatimi podloškami Φ8×Φ16×1,5 (82) in šestimi šestkotnimi vijaki M8×15 (62). Priključke zategnite in pritrdite z imbusnim ključem S6.
9. Z vijakov (63 in 64) odstranite dve vzmetni podložki 1/2"×52,0 (65) in dve najlonski matici 1/2" (66 in 67).
10. Pritrdite levi in desni podstavek za noge (9 in 10) na levo in desno ročico (25 in 26) z dvema vijakoma (63 in 64), dvema valovitima podloškama Φ16×Φ26×0,3 (43), dvema vzmetnima podloškama 1/2"×52,0 (65) in dvema najlonskima maticama 1/2" (66 in 67). Priključke zategnite in pritrdite s ključem S8 in maticnim ključem.
- ⚠ POMEMBNO: Levi šestiložni vijak (63) zategnite v nasprotni smeri urinega kazalca - kolikor lahko. Nato pritrdite povezavo z zategovanjem najlonske matice (66) v smeri urinega kazalca.
11. Privijte desni vijak (64) v smeri urinega kazalca - kolikor lahko. Nato pritrdite povezavo z zategovanjem najlonske matice (67) v nasprotni smeri urinega kazalca.
12. Prepričajte se, da sta premični desno in levo kolo (9 in 10) na sredini vodil na zadnjem podokvirju. Nato z imbus ključem S6 privijte in pritrdite vse šestiložne vijake (39), vzmetne podložke (54), ravne podložke (55) in ukrivljene podložke (50) na sprednjem stebričku (3).

4. korak Namestitev ročajev in pedal

1. Nosilca (11) in (12) pritrdite na cevi ograje (5) in (6) s štirimi vijaki M8×40 (49), štirimi ukrivljenimi podloškami Φ8×Φ20×1,5 (50) in štirimi maticami M8 (51). Pritegnite in pritrdite priključke z obročnim ključem s križnim izvijačem in ključem S6.
2. Odstranite štiri vijake s šestkotnikom M8×20 (94) z desnega in levega podstavka za noge (7 in 8).
3. Desno in levo pedalo (18 in 19) pritrdite na ustrezna podstavka za noge (7 in 8) s štirimi šestkotnimi vijaki M8×20 (94). Pritegnite in zavarujte priključke s ključem S6.

5. korak Namestitev nosilca in računalnika

1. Odstranite dva križna vijaka M5 × 10 (34) z računalnika (31) ter dva vijaka M8 × 15 (39) in dve ukrivljeni podložki Φ8 × Φ16 × 1,5 (40) s sprednjega stebrička (3).
2. Monitor srčnega utripa z napeljavo (35) namestite v sprednji stebriček (3), nato pa napeljavo potegnite navzgor.
3. Nosilec (4) pritrdite na montažno ploščo na sprednjem stebričku (3) z dvema šestkotnimi vijakoma M8×15 (39) in dvema ukrivljenima podloškama Φ8×Φ16×1,5 (40). Pritegnite in pritrdite priključke s ključem S6.
4. Kabelski podaljšek senzorja (33) in kabel senzorja srčnega utripa (35) priključite na kabla, ki izhajata iz računalnika (31). Vse kable položite v sprednji stebriček (3), nato pa z dvema križnima vijakoma M5 × 10 (34) pritrdite računalnik (31) na vrh stebrička. Zategnite in pritrdite z obročnim ključem ali križnim izvijačem.

6. SHEMA ZGIBANJA:

Odvijte gumb M12×65 (104) IN zasukajte zadnji podokvir (2) v položaj, kot je prikazan. Nato okvir (2) z gumbom M12×65 (104) privijte na zadnji stabilizator (103).

RAČUNALNIK:**Gumbi:**

1. MODE - Gumb za spreminjanje prikaza in potrditev nastavitve.
2. RECOVERY / UP - Med nastavljanjem pritisnite gumb za povečanje vrednosti enote časa, razdalje, kalorij ali temperature (°C°F) Zunaj načina nastavljanja gumb aktivira in deaktivira funkcijo ponastavitve "BODYFAT" senzorja srčnega utripa.
3. DOWN - Med nastavljanjem pritisnite gumb za zmanjšanje števila enot časa, razdalje, kalorij ali temperature.
4. PONAŠTAVITEV / PREHOD
 - Med nastavljanjem pritisnite gumb za ponastavitev nastavitve časa, razdalje ali kalorij.
 - V nastavitvah testa telesne maščobe pritisnite gumb za začetek testa.
 - Med spremljanjem držite gumb pritisnjen 3 sekunde, da vse vrednosti nastavite na 0.
5. BODYFAT - V mirovanju pritisnite gumb, da vstopite v nastavitve testa telesne maščobe ali izstopite iz njih.

ZNAČILNOSTI:**1. HITROST / VSEBNOST TELESNE MAŠČOBE**

- Prikaz hitrosti v območju 0,0-99,9 km/h. Največja frekvenca prejetega signala je 1500 vrtljajev na minuto.
- Prikaz trenutnih vrtljajev na minuto (RPM) med vadbo - odraža frekvenco pedaliranja. Območje: 0-1500 vrtljajev na minuto.
- Prikaz vsebnosti telesne maščobe.

2. ČAS / INDEKS TELESNE MASE

- Merjenje skupnega časa usposabljanja. Območje: 0-99 minut in 59 sekund.
- Čas treninga lahko programirate. 10 sekund pred koncem bo naprava sporočila konec vadbe. Razpon: 1: 0-99 minut.
- Prikaz indeksa telesne mase (ITM).

3. ODPSTOPNOST / BMR

- Merjenje celotne prevožene razdalje. Območje: 0-99,9 km.
- Razdaljo lahko programirate. 10 sekund pred koncem bo naprava sporočila konec. Največja razdalja: 99,9 km.
- Prikaz bazalnega metabolizma (BMR).

4. KALORIJE / TEMPERATURA

- Merjenje skupnega števila kalorij, porabljenih med vadbo. Območje: 0-999 kcal.
- Število kalorij je mogoče programirati. 10 sekund pred koncem vadbe bo naprava sporočila konec vadbe.
- Prikaz temperature okolice (TEMP).

5. PULS

- Merjenje utripa v razponu 40-240 utripov na minuto.
- Če v 60 sekundah ni zaznan impulz, se na zaslonu prikaže "P". Za ponovni preizkus pritisnite gumb "UP" ali "DOWN".

6. SAMODEJNI VKLOP/IZKLOP IN SAMODEJNI ZAGON/ZAUSTAVITEV

- Če 8 minut ne izvajate nobene dejavnosti, se naprava samodejno izklopi in pomnilnik se izbriše (razen podatkov o temperaturi in telesni maščobi).
- Ko nadaljujete z vadbo, se monitor samodejno znova zažene.

OPERACIJE:**1. NASTAVITEV**

Pritisnite gumb "MODE", da izberete parameter, ki ga želite nastaviti. Z gumbi UP/DOWN nastavite željeno vrednost. Če držite gumb pritisnjen, boste vrednost hitreje povečali ali zmanjšali. Če želite izbrisati nastavljene podatke, pritisnite gumb "RESET".

2. PULS

Pred začetkom merjenja pritisnite kateri koli gumb, da se na zaslonu "P" spremeni v "0". Nato položite roke na senzorje. Po približno 3-4 sekundah se na zaslonu prikaže trenutni impulz.

Opomba: začetna vrednost je lahko precenjena - ustali se po 2-3 sekundah. Senzor ni namenjen za medicinske namene.

Opomba: če ima naprava v pasu brezžični senzor, navlažite elektrode na strani telesa in prilagodite pas, da se tesno prilega pod prsni koš.

3. VRNITEV NA PULZ V MIROVANJU

V načinu mirovanja naprave izmerite svoj pulz v skladu z zgornjimi navodili in nato pritisnite "RECOVERY/UP". Prikazovalnik bo začel odšteti 60 sekund. Roke držite na senzorjih, dokler se odštevanje ne konča. Na koncu se bo na lestvici od F1 (najhitrejši) do F6 prikazal rezultat vrnitve na srčni utrip v mirovanju. Ponovno pritisnite "RECOVERY/UP" za izhod iz načina.

4. MERJENJE TELESNE MAŠČOBE, BMI IN BMR

V načinu mirovanja pritisnite gumb "BODYFAT", da preidete v testni način. Vnesite podatke o uporabniku tako, da zaporedno izberete številko uporabnika (1-8), težo (kg), višino (cm), starost (leta) in spol. Za prehod na naslednji parameter uporabite gumb "MODE". Vrednosti spreminjajte z uporabo gumbov "RECOVERY/UP" (povečanje) in "DOWN" (zmanjšanje).

Ko so nastavitve končane, zgrabite senzorje pulza in pritisnite "RESET/GO". Po približno 6 sekundah se bo na zaslonu prikazal rezultat.

Ponovno pritisnite "BODYFAT", da zaključite test.

Opomba: Če 10 sekund ne izvedete nobenega dejanja, se preskus samodejno zaključi.

Če med merjenjem telesne maščobe 10 sekund ne delujete, se prikaže sporočilo o napaki Er.1.

5. AUDIO SISTEM

Zvočni kabel priključite na predvajalnik, nato pa vklopite stikalo za zvok, ki se nahaja na desni strani učnega računalnika.

TABELA TELESNE MAŠČOBE:

Spol/ starost	Premajhna teža	Pravilna teža	Prekomerna telesna teža	Debelost	Huda debelost
Moški/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Moški/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Ženske/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Ženske/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / PREDVAJANJE GLASBE

Ko napravo povežete s stereo kablom, vklopite stikalo na desni strani računalnika in začnite predvajati glasbo v napravi.

ZAMENJAVA BATERIJE

Če začne zaslon utripati ali zbledi, odstranite baterije in jih zamenjajte z novimi baterijami AA UM3 R6 ali AAA UM4 R03, odvisno od tipa, ki je uporabljen v kompletu.

OHHRANJANJE

Pravilno vzdrževanje je ključnega pomena za dolgo življenjsko dobo stroja. Malomarnost na tem področju lahko povzroči poškodbe tekalne steze in skrajša njeno življenjsko dobo. Vse sestavne dele je treba redno pregledovati in zategovati. Obrabljene dele je treba takoj zamenjati.

ČIŠČENJE

Redno čiščenje tekočega traku in njegove okolice znatno prispeva k dolgi življenjski dobi stroja.

⚠Opomba: Tekalna steza mora biti med čiščenjem izklopljena, da se izognete nevarnosti električnega udara. Po vsaki vadbi obrišite konzolo in druge površine naprave z mehko, čisto in vlažno krpo, da odstranite znoj.

⚠Opomba: Ne uporabljajte močnih čistil ali topil. Izogibajte se stiku tekočin z računalnikom in ga ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

Zaradi lažjega čiščenja je priporočljiva uporaba podloge pod tekalno stezo. Športni čevlji lahko prinesejo umazanijo, ki se znajde pod trakom tekalne steze. Enkrat tedensko je treba površino pod tekalno stezo in zaščitno podlogo temeljito očistiti.

Tehnični podatki:

Dimenzije: 181 x 67 x 174 cm

Največja teža uporabnika: 110 kg Neto teža: 48 kg Bruto teža: 60 kg

SÄKERHETSÖVERVÄGANDEN

1. Läs igenom bruksanvisningen noggrant före första användningen och spara den för framtida behov.
2. Alla varningar och försiktighetsåtgärder, inklusive monteringssteg, måste beaktas. Maskinen får endast användas för det avsedda ändamålet.
3. För din egen säkerhets skull ska du montera och använda produkten i enlighet med denna bruksanvisning. Informera alla användare om principerna för säker användning.
4. Förvara maskinen utom räckhåll för barn och djur. Barn bör inte vistas i närheten av maskinen utan uppsikt. Endast en vuxen person får montera och använda maskinen.
5. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådgröra med din läkare - särskilt om du har en sjukdom eller tar mediciner som påverkar hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
6. Var uppmärksam på din kropps reaktioner. Om du upplever obehag (smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, illamående, yrsel) ska du omedelbart avbryta träningen. Felaktig träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller skador.
7. Placera maskinen på en plan, torr och ren yta och lämna minst 0,6 m fritt utrymme runt maskinen för att öka säkerheten.
8. Använd lämpliga sportkläder och skor. Undvik kläder som sitter för löst och som kan fastna i maskinens rörliga delar.
9. Maskinen får inte användas utomhus.
10. Före varje träningspass ska du kontrollera om det finns några skador eller tecken på slitage på apparaten.
11. Om det finns vassa kanter ska du omedelbart sluta använda den.
12. Om maskinen börjar låta ovanligt mycket ska du sluta träna och kontrollera maskinen.
13. Ingen rörlig eller justerbar del får sticka ut eller begränsa användarens rörelsefrihet. Maskinen får endast användas av en person åt gången.
14. Maskinens bromsfunktion är inte beroende av hastigheten.
15. Maskinen är inte avsedd för terapeutiska ändamål.
16. Var försiktig när du lyfter eller transporterar enheten för att undvika ryggskador. Använd lämplig lyftteknik eller ta hjälp av en annan person.
17. Det är förbjudet att göra några ändringar i produktens design. Vid behov av reparationer eller justeringar ska du kontakta ett auktoriserat servicecenter.
18. Maximal användarvikt: 110 kg.
19. Enheten är klassificerad som HC-klass enligt EN ISO 20957-1 och är avsedd för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska eller rehabiliterande ändamål.

VARNING! Hjärtfrekvensövervakningen kanske inte är helt korrekt. Överträning kan leda till allvarliga skador eller till och med dödsfall. Om du känner dig svimfärdig ska du omedelbart sluta träna.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR:

Lp.	Beskrivning	Kvantitet	Lp.	Beskrivning	Kvantitet
1	Huvudram	1	55	Bricka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	14
2	Bakre fäste	1	56	Korsskruv ST2,9x15	2
3	Främre pelare	1	57	Skruv M8x75	4
4	Handtag	1	58	Sextantsskruv M8*40	2
5	Vänster handtag	1	59	Hjul $\Phi 70$	2
6	Höger handtag	1	60	Bussning $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8
7	Länk till vänster slitbanekonsol	1	61	Bussning $\Phi 15,8 \times 50$	4
8	Anslutningsdon för höger stegstöd	1	62	Skruv M8x15	14
9	Vänster fotstöd	1	63	Vänster sextantsskruv	1
10	Höger fotstöd	1	64	Höger sextantsskruv	1
11	Vänster handtag	1	65	Fjäderbricka 1/2"x $\delta 2,0$	2
12	Höger handtag	1	66	Vänsterhand 1/2" nylonmutter	1
13	Stabilisator fram	1	67	Höger 1/2" nylonmutter	1
14	Steganslutning	2	68	Sextantsskruv M8*20	1
15	Vänster kedjeskydd	1	69	Tryckplatta	1
16	Höger kedjeskydd	1	70	Ögonbult M8x50	1
17	Skivspelare	2	71	Tryckhjul $\Phi 43 \times \Phi 34 \times 24$	1
18	Vänster pedal	1	72	Platt bricka $\Phi 6 \times \Phi 12 \times \delta 1,0$	1
19	Höger pedal	1	73	Skruv M6x12	1
20	Aluminiumband 500x25	2	74	Nylonmutter M8	7
21	Remskiva för kilrem $\Phi 260$	1	75	Ögonbult M6x36	2
22	Axel	1	76	Fäste	2
23	Rem PJ6/400	1	77	Fjäderbricka $\Phi 6$	6
24	Magnetiskt hjul $\Phi 260$	1	78	Mutter M6	2
25	Vänster vev 7,9"	1	79	Flämsmutter M10x1,0	2
26	Höger vev 7,9"	1	80	Rund blindplugg $\Phi 25$	2
27	Spännkabel L=800mm	1	81	Steganslutningsplatta	2
28	L=585mm motståndsknapp	1	82	Bricka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	4
29	Platt bricka $\Phi 520 \times 1,0$	1	83	Flämsmutter M10x1,25	2
30	Skruv M5x20	1	84	Vevkäpa 1	2
31	Dator	1	85	Vevkäpa 2	2
32	Sensorkabel L=500mm	1	86	Phillips-skruv ST4,2x25	7
33	Förlängning sensortråd L=950mm	1	87	Självgående skruv ST4,2x25	8
34	Kryssbult med panhuvud M5x10	2	88	Runda ändstycken för bakre stabilisator $\Phi 60$	4
35	Pulssensor med kabel L=600mm	2	89	Mutter M10	6
36	Skum $\Phi 31 \times \Phi 24 \times 450$	2	90	Fotstöd $\Phi 38 \times M10$	6
37	Skruv ST4,2x20	2	91	Självgående skruv ST4,2x12	8
38	Bricka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 1,0$	10	92	Sextantsbult M6x15	4
39	Skruv M8x15	8	93	Nylonmutter M6	4
40	Fjäderbricka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	2	94	Skruv M8x20	4
41	Skumhållare $\Phi 31 \times \Phi 38 \times 450$	2	95	Lager 6003Z	2
42	Kabelmantel $\Phi 40 \times \Phi 16 \times 59$	2	96	Säkerhetsring $\Phi 17$	2
43	Bågebricka $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$	6	97	Båge bricka $\Phi 22 \times \Phi 17 \times 0,3$	1
44	Stålhylsa $\Phi 33 \times 14$	12	98	Yttre bult M10x78	2
45	Halvrund bricka	2	99	Rörlig hylsa $\Phi 18 \times \Phi 10,2 \times 28,2$	4
46	Stor bricka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	4	100	Lager 6002	4
47	Fjäderbricka $\Phi 10$	2	101	Transportrullar $\Phi 61 \times 50,5$	2
48	Skruv M10x20	2	102	Nylonmutter M10	2
49	Skruv M8x40	4	103	Stabilisator bak	1
50	Båge bricka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10	104	Knopp M12*65	1
51	Hattmutter M8	8	105	Sextantsskruv M8*55	2
52	Handtagslock $\Phi 25$	2	106	Lock med fyrkantig ände 30*30	2
53	Kulplugg $\Phi 50$	2	107	Rund blindplugg $\Phi 50$	2
54	Fjäderbricka $\Phi 8$	14	108	Bussning $\Phi 18 \times \Phi 14 \times \Phi 8 \times 10$	4

**Steg 1** Montering av främre stabilisator och bakre underram

1. Fäst den främre stabilisatorn (13) på huvudramen (1) med två M8×75-bultar (57), två $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ -brickor (50) och två M8-muttrar (51). Dra åt och säkra anslutningen med en insexnyckel.
2. Fäst två fotstöd $\Phi 38 \times M10$ (90) på den bakre stabilisatorn (103) och två fotstöd $\Phi 38 \times M10$ (90) på den bakre underramen (2).
3. Montera den bakre stabilisatorn (103) på huvudramen (1) med två M8×75-bultar (57), två $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ -brickor (50) och två M8-muttrar (51). Dra åt och säkra anslutningen med en insexnyckel.
4. Montera den bakre underramen (2) på den bakre stabilisatorn (103) med två M8×55 sexkantsskruvar (105) och två M8 nylockmuttrar (74). Dra åt och säkra med en insexnyckel.
5. Skruva dessutom fast den bakre underramen (2) på den bakre stabilisatorn (103) med en M12×65-knopp (104).

Steg 2 Montering av den främre pelaren

1. Ta bort de tidigare monterade sex sexkantsskruvarna M8×15 (39), sex fjäderbrickorna $\Phi 8$ (54), fyra planbrickorna $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55) och två brickorna $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (50) från huvudramröret (1) med en insexnyckel.
2. Anslut givarkabeln (32) till givarkabelförslängningen (33).
3. **⚠ VIKTIGT:** Vrid spänningskontrollratten (28) till nivå 8.
4. Sätt fast den nedre delen av spänningsreglaget (28) på spänningskabellåset (27). Dra sedan ratten (28) uppåt och för in den i in i metallhållaren för spännkabeln (27). När du har satt i ratten ska du sänka den så att den sitter ordentligt i hållaren.
4. När spännkabeln är ordentligt ansluten, fäst den främre pelaren (3) på huvudramröret (1) med sex M8×15 sexkantsskruvar (39), sex $\Phi 8$ fjäderbrickor (54), fyra $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ planbrickor (55) och två $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ brickor (50).

⚠ OBS: Dra inte åt sexkantsskruvarna (39), fjäderbrickorna (54), de platta brickorna (55) eller brickorna (50) ännu.

Steg 3 Vänster och höger ledstång, montera och anslut vänster och höger ledstång

1. Skruva loss de två tidigare fastskruvade sexkantsskruvarna M10×20 (48), de två fjäderbrickorna $\Phi 10$ (47), de två stora brickorna $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) och två D-formade brickor (45) från svängstången.
2. Skjut in den vänstra ledstången och anslut den till komponenterna (5) och (7), och den högra ledstången till komponenterna (6) och (8). Fäst sedan båda ledstångarna i svängstången med två M10×20 sexkantsskruvar (48), två fjäderbrickor (47), två stora brickor $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (46) och två D-formade brickor (45). Dra åt och säkra alla anslutningar med en S6 insexnyckel.
3. Ta bort två vågiga brickor $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), två anslutningsplattor för pedalen (81), två planbrickor $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), fyra planbrickor $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) och sex sexkantsskruvar M8×15 (62).
4. Placera två korrugerade brickor $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) på fotstöden (7) och (8) och skjut sedan in fotstöden (9) och (10).
5. Fäst pedalanslutningsplattorna (81) på vänster och höger fotstöd (7 och 8) med två $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ planbrickor (55), fyra $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ planbrickor (82) och sex M8×15 sexkantsskruvar (62). Dra åt och säkra anslutningarna med en S6 insexnyckel.
6. Upprep steg 3: ta bort två vågiga brickor $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), två anslutningsplattor för pedalen (81), två platta brickor $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ (55), fyra platta brickor $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (82) och sex sexkantsskruvar M8×15 (62).
7. Sätt tillbaka de korrugerade brickorna $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43) på fotstöden (7) och (8) och skjut sedan in fotstöden (9) och (10).
8. Fäst pedalanslutningsplattorna (81) på vänster och höger fotstöd (7 och 8) med två $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ planbrickor (55), fyra $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ planbrickor (82) och sex M8×15 sexkantsskruvar (62). Dra åt och säkra anslutningarna med en S6 insexnyckel.
9. Ta bort de två 1/2"× $\Phi 2,0$ fjäderbrickorna (65) och de två 1/2" nylonmuttrarna (66 och 67) från de två sexkantsskruvarna (63 och 64).
10. Fäst vänster och höger fotstöd (9 och 10) på vänster och höger vev (25 och 26) med två sexkantsskruvar (63 och 64), två vågiga brickor $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0,3$ (43), två fjäderbrickor 1/2"× $\Phi 2,0$ (65) och två nylonmuttrar 1/2" (66 och 67). Dra åt och säkra anslutningarna med hjälp av en S8 insexnyckel och en mutternyckel.
- ⚠ VIKTIGT:** Dra åt den vänstra sexkantsskruven (63) moturs - så hårt du kan. Säkra sedan anslutningen genom att dra åt nylonmuttern (66) medurs.
11. Dra åt den högra sexkantsskruven (64) medurs - så hårt du kan. Säkra sedan anslutningen genom att dra åt nylonmuttern (67) moturs.
12. Se till att de rörliga höger- och vänsterhjulen (9 och 10) befinner sig mitt i skenorna på den bakre underramen. Dra sedan åt och säkra alla sexkantsskruvar (39), fjäderbrickor (54), planbrickor (55) och böjda brickor (50) på den främre pelaren (3) med en S6 insexnyckel.

Steg 4 Montering av handtag och pedaler

1. Fäst konsolerna (11) och (12) på ledstångsrören (5) och (6) med fyra M8×40-bultar (49), fyra $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$ böjda brickor (50) och fyra M8-muttrar (51). Dra åt och säkra anslutningarna med hjälp av en ringnyckel med stjärnskruvmejsel och en insexnyckel S6.
2. Ta bort de fyra M8×20 sexkantsskruvarna (94) från höger och vänster fotstöd (7 och 8).
3. Fäst höger och vänster pedal (18 och 19) på respektive fotstöd (7 och 8) med fyra sexkantsskruvar M8×20 (94). Dra åt och säkra anslutningarna med en S6 insexnyckel.

Steg 5 Montering av konsolen och datorn

1. Ta bort två M5×10 Phillips-skruvar (34) från datorn (31) och två M8×15 sexkantsskruvar (39) och två $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ böjda brickor (40) från den främre pelaren (3).
2. Placera pulsmätaren med kablarna (35) inuti den främre pelaren (3) och dra sedan kablarna uppåt.
3. Fäst fästet (4) på monteringsplattan på den främre pelaren (3) med två sexkantsskruvar M8×15 (39) och två böjda brickor $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$ (40). Dra åt och säkra anslutningarna med en insexnyckel S6.
4. Anslut sensorkabelförslängningen (33) och pulssensorkabeln (35) till kablarna som kommer ut från datorn (31). Placera alla kablar i den främre pelaren (3) och fäst sedan datorn (31) på pelarens ovansida med två M5×10 Phillips-skruvar (34). Dra åt och säkra med hjälp av en ringnyckel eller stjärnskruvmejsel.

6. FÄLLBART SCHEMA:

Skruva loss M12×65-knoppen (104) OCH vrid den bakre underramen (2) till det läge som visas. Dra sedan åt ramen (2) till den bakre stabilisatorn (103) med M12×65-ratten (104).

**DATOR:****Knappar:**

1. **MODE** - Knapp för att ändra displayen och bekräfta inställningen.
2. **RECOVERY / UP** - Tryck på knappen under inställningen för att öka värdet på enheten för tid, sträcka, kalorier eller temperatur (°C/°F). Utanför inställningsläget aktiverar och avaktiverar knappen pulssensorns återställningsfunktion "BODYFAT".
3. **DOWN** - Under inställningen trycker du på knappen för att minska antalet enheter för tid, distans, kalorier eller temperatur.
4. **RESET / GO**
 - Tryck på knappen under inställningen för att återställa inställningarna för tid, distans eller kalorier.
 - I inställningarna för kroppsfettstestet trycker du på knappen för att starta testet.
 - Under övervakningen håller du knappen intryckt i 3 sekunder för att nollställa alla värden.
5. **BODYFAT** - Vid vila, tryck på knappen för att gå till/från inställningarna för kroppsfettstestet.

FUNKTIONER:**1. HASTIGHET / KROPPSFETTHALT**

- Hastighetsvisning inom intervallet 0,0-99,9 km/h. Den maximala frekvensen för den mottagna signalen är 1500 rpm.
- Visning av aktuellt varvtal per minut (RPM) under träning - återspeglar trampfrekvensen. Intervall: 0-1500 rpm.
- Visning av kroppsfettinnehåll.

2. TID / BMI

- Mätning av den totala tränings tiden. Intervall: 0-99 minuter 59 sekunder.
- Tränings tiden kan programmeras. 10 sekunder före slutet signalerar enheten slutet på träningspasset. Intervall: 0-99 minuter.
- Visning av kroppsmasseindex (BMI).

3. DISTANS / BMR

- Mätning av den totala tillryggalagda sträckan. Intervall: 0-99,9 km.
- Sträckan kan programmeras. 10 sekunder före slutet kommer enheten att signalera slutet. Maximal sträcka: 99,9 km.
- Visning av basal ämnesomsättning (BMR).

4. KALORIER / TEMPERATUR

- Mätning av det totala antalet kalorier som förbränns under ett träningspass. Intervall: 0-999 kcal.
- Antalet kalorier kan programmeras. 10 sekunder före träningspassets slut signalerar apparaten att träningspasset är slut.
- Visning av omgivningstemperaturen (TEMP).

5. PULS

- Pulsmätning i intervallet 40-240 slag per minut.
- Om ingen puls detekteras inom 60 sekunder visas "P" på displayen. För att göra om testet, tryck på "UP" eller "DOWN".

6. AUTOMATISK PÅ/AV OCH AUTOMATISK START/STOPP

- Om ingen aktivitet sker under 8 minuter stängs apparaten av automatiskt och minnet raderas (med undantag för temperatur- och fettdata).
- När du återupptar träningen startar mätaren om automatiskt.

DRIFT:**1. INSTÄLLNING**

Tryck på "MODE"-knappen för att välja den parameter som ska ställas in. Använd knapparna UP/DOWN för att ställa in önskat värde. Om du håller knappen intryckt ökar eller minskar värdet snabbare. För att radera inställda data, tryck på "RESET".

2. PULS

Innan mätningen påbörjas ska du trycka på valfri knapp så att "P" på displayen ändras till "0". Placera sedan händerna på sensorerna. Efter ca 3-4 sekunder visas den aktuella pulsen på skärmen.

Observera: det initiala värdet kan vara överskattat - det stabiliseras efter 2-3 sekunder. Sensorn är inte avsedd för medicinska ändamål.

Obs: Om enheten har en trådlös sensor i bältet ska du fukta elektroderna på kroppssidan och justera bältet så att det sitter tätt under bröstkorgen.

3. ÅTERGÅ TILL VILOPULS

I apparatens viloläge mäter du din puls enligt anvisningarna ovan och trycker sedan på "RECOVERY/UP". Displayen börjar räkna ned i 60 sekunder. Håll händerna på sensorerna tills nedräkningen är slut. I slutet av nedräkningen visas resultatet av återgången till vilopuls på en skala från F1 (snabbast) till F6.

Tryck på "RECOVERY/UP" igen för att avsluta läget.

4. MÄTNING AV KROPPSFETT, BMI OCH BMR

Tryck på "BODYFAT"-knappen i viloläget för att gå till testläget. Ange användardata genom att välja användarnummer (1-8), vikt (kg), längd (cm), ålder (år) och kön i tur och ordning. Använd "MODE"-knappen för att gå till nästa parameter. Ändra värdena med hjälp av "RECOVERY/UP" (öka) och "DOWN" (minska).

När inställningarna är klara, ta tag i pulssensorerna och tryck på "RESET/GO". Efter ca 6 sekunder visas resultatet på skärmen. Tryck på "BODYFAT" igen för att slutföra testet.

Obs: Om ingen åtgärd utförs under 10 sekunder avslutas testet automatiskt.

Om ingen åtgärd utförs under 10 sekunder under en kroppsfettmätning visas felmeddelandet Er.1.

5. LJUDSYSTEM

Anslut ljudkabeln till spelaren och slå sedan på ljudströmbrytaren på träningsdatorns högra sida.

TABELL ÖVER KROPPSFETT:

Kön/ Ålder	Undervikt	Korrekt vikt	Övervikt	Fetma	Svår fetma
Man/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Man/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Kvinna/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Kvinna/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / MUSIKUPPSPELNING

När du har anslutit din enhet med stereokabeln slår du på strömbrytaren på datorns högra sida och börjar sedan spela upp musik på din enhet.

BYTE AV BATTERI

Om displayen börjar blinka eller blekna tar du ur batterierna och ersätter dem med nya AA UM3 R6- eller AAA UM4 R03-batterier, beroende på vilken typ som används i satsen.

KONSERVATION

Korrekt underhåll är avgörande för maskinens livslängd. Försummelse i detta avseende kan leda till skador på löpbandet och förkorta dess livslängd. Alla komponenter måste inspekteras och dras åt regelbundet. Slitna delar bör bytas ut omedelbart.

RENGÖRING

Regelbunden rengöring av löpbandet och dess omgivning bidrar väsentligt till maskinens livslängd.

⚠Obs: Löpbandet måste vara avstängt under rengöringen för att undvika risken för elektriska stötar.

Efter varje träningspass ska konsolen och andra ytor på enheten torkas av med en mjuk, ren och fuktig trasa för att avlägsna svett.

⚠Obs: Använd inte starka rengöringsmedel eller lösningsmedel. Undvik att vätskor kommer i kontakt med datorn och utsätt den inte för direkt solljus.

Vi rekommenderar att du använder en matta under löpbandet för att underlätta rengöringen. Sportskor kan föra med sig smuts som hamnar under löpbandets bälte. En gång i veckan bör ytan under löpbandet och skyddsmattan rengöras noggrant.

Tekniska data för löpbandet:

Mått: 181 x 67 x 174 cm

Maximal användarvikt: 110 kg Nettovikt: 48 kg Bruttovikt:

60 kg

МІРКУВАННЯ БЕЗПЕКИ

1. Уважно прочитайте інструкцію перед першим використанням і збережіть її для подальшого використання.
2. Необхідно враховувати всі попередження та застереження, включаючи етапи монтажу. Машину можна використовувати тільки за призначенням.
3. Задля власної безпеки збирайте та використовуйте виріб відповідно до цієї інструкції. Проінформуйте всіх користувачів про принципи безпечного використання.
4. Зберігайте машину в недоступному для дітей і тварин місці. Не дозволяйте дітям наближатися до машини без нагляду. Тільки дорослий повинен збирати та використовувати машину.
5. Перед початком будь-якої програми вправ слід проконсультуватися з лікарем, особливо якщо у вас є захворювання або ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
6. Уважно стежте за реакцією свого тіла. Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт (біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, нудоту, запаморочення), негайно припиніть тренування. Неправильне виконання вправ може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям або травм.
7. Встановіть машину на рівній, сухій і чистій поверхні, забезпечивши принаймні 0,6 м вільного простору навколо машини для підвищення безпеки.
8. Слід використовувати відповідний спортивний одяг і взуття. Уникайте занадто вільного одягу, який може зачепитися за рухомі частини машини.
9. Машину не можна використовувати на відкритому повітрі.
10. Перед кожним тренуванням перевіряйте пристрій на наявність пошкоджень або ознак зносу.
11. Якщо з'являються гострі краї, негайно припиніть використання.
12. Якщо тренажер починає видавати незвичні звуки, припиніть тренування і перевірте тренажер.
13. Жодна рухома або регульована частина не повинна виступати або обмежувати свободу рухів користувача. Тренажер може використовуватися тільки однією особою одночасно.
14. Гальмування пристрою не залежить від швидкості.
15. Апарат не призначений для терапевтичних цілей.
16. Під час піднімання або транспортування пристрою слід дотримуватися обережності, щоб уникнути травм спини. Рекомендується використовувати належну техніку підйому або попросити другу людину допомогти вам.
17. Забороняється вносити будь-які зміни в конструкцію виробу. Якщо потрібен ремонт або налаштування, зверніться до авторизованого сервісного центру.
18. Максимальна вага користувача: 110 кг.
19. Пристрій класифіковано як клас HC відповідно до стандарту EN ISO 20957-1 і призначено для домашнього використання. Не можна використовувати для терапевтичних або реабілітаційних цілей.

УВАГА! Моніторинг частоти серцевих скорочень може бути не зовсім точним. Перетренованість може призвести до серйозних травм або навіть смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН:

Іп.	Опис	Кількість	Іп.	Опис	Кількість
1	Основна рама	1	55	Шайба Ф8хФ20х1.5	14
2	Задній кронштейн	1	56	Гвинт з хрестовою головкою ST2.9x15	2
3	Передня колонка	1	57	Гвинт М8х75	4
4	Ручки	1	58	Шестигранний гвинт М8*40	2
5	Лівосторонній хват	1	59	Ролики Ф70	2
6	Права рука.	1	60	Втулка Ф28хФ16х16	8
7	Посилання на лівий кронштейн протектора	1	61	Втулка Ф15.8х50	4
8	Правий роз'єм опори для сходинок	1	62	Гвинт М8х15	14
9	Ліва підставка для ніг	1	63	Лівий шестигранний гвинт	1
10	Права підставка для ніг	1	64	Правий шестигранний гвинт	1
11	Лівосторонній хват	1	65	Пружинна шайба 1/2 "хd2.0	2
12	Права рука	1	66	Ліва нейлонова гайка 1/2"	1
13	Передній стабілізатор	1	67	Права нейлонова гайка 1/2"	1
14	Ступінчастий з'єднувач	2	68	Шестигранний гвинт М8*20	1
15	Лівий захисний кожух ланцюга	1	69	Притискна пластина	1
16	Правий захисний кожух ланцюга	1	70	Рим-болт М8х50	1
17	Вертушка	2	71	Притискне колесо Ф43хФ34х24	1
18	Ліва педаль	1	72	Шайба плоска Ф6хФ12хd1.0	1
19	Права педаль	1	73	Гвинт М6х12	1
20	Алюмінієва смуга 500х25	2	74	Нейлонова гайка М8	7
21	Шків клинового ремня Ф260	1	75	Рим-болт М6х36	2
22	Вісь	1	76	Кронштейн	2
23	Ремінь RJ6/400	1	77	Пружинна шайба Ф6	6
24	Магнітне колесо Ф260	1	78	Гайка М6	2
25	Лівий кривошип 7.9"	1	79	Фланцева гайка М10х1.0	2
26	Правий кривошип 7.9"	1	80	Заглушка кругла Ф25	2
27	Натяжний трос L=800мм	1	81	Ступінчаста з'єднувальна пластина	2
28	Ручка опору L=585мм	1	82	Шайба Ф8хФ16х1.5	4
29	Шайба плоска Ф520х1.0	1	83	Гайка фланця М10х1.25	2
30	Гвинт М5х20	1	84	Кришка кривошипа 1	2
31	Комп'ютер.	1	85	Кришка кривошипа 2	2
32	Кабель датчика L=500мм	1	86	Гвинт з хрестоподібним наконечником ST4.2x25	7
33	Подовжувальний дрот датчика L=950мм	1	87	Саморіз ST4.2x25	8
34	Болт М5х10 з поперечною головкою М5х10	2	88	Круглі заглушки для заднього стабілізатора Ф60	4
35	Імпульсний датчик з кабелем L=600мм	2	89	Гайка М10	6
36	Пінопласт Ф31хФ24х450	2	90	Підставка для ніг Ф38хМ10	6
37	Гвинт ST4.2x20	2	91	Саморіз ST4.2x12	8
38	Шайба Ф5хФ9х1.0	10	92	Болт з шестигранником М6х15	4
39	Гвинт М8х15	8	93	Нейлонова гайка М6	4
40	Пружинна шайба Ф8хФ16х1.5	2	94	Гвинт М8х20	4
41	Тримач пінопласту Ф31хФ38х450	2	95	Підшипник 6003Z	2
42	Оболонка кабелю Ф40хФ16х59	2	96	Запобіжне кільце Ф17	2
43	Дугова шайба Ф16хФ26х0.3	6	97	Дугова шайба Ф22хФ17х0.3	1
44	Сталева втулка Ф33х14	12	98	Зовнішній болт М10х78	2
45	Напівкругла шайба	2	99	Рухома втулка Ф18хФ10.2х28.2	4
46	Велика шайба Ф10хФ25х2.0	4	100	Підшипник 6002	4
47	Пружинна шайба Ф10	2	101	Транспортні ролики Ф61х50.5	2
48	Гвинт М10х20	2	102	Нейлонова гайка М10	2
49	Гвинт М8х40	4	103	Задній стабілізатор	1
50	Дугова шайба Ф8хФ20х1.5	10	104	Ручка М12*65	1
51	Накидна гайка М8	8	105	Шестигранний гвинт М8*55	2
52	Ковпачок для ручки Ф25	2	106	Квадратна торцева заглушка 30*30	2
53	Кульова пробка Ф50	2	107	Заглушка кругла Ф50	2
54	Пружинна шайба Ф8	14	108	Втулка ф18*ф14*ф8*10	4

**Крок 1** Встановлення переднього стабілізатора та заднього підрамника

1. Прикріпіть передній стабілізатор (13) до основної рами (1) за допомогою двох болтів М8×75 (57), двох шайб Ф8×Ф20×1,5 (50) і двох гайок М8 (51). Затягніть і зафіксуйте з'єднання шестигранним ключем.
2. Прикріпіть дві підніжки Ф38×М10 (90) до заднього стабілізатора (103) і дві підніжки Ф38×М10 (90) до заднього підрамника (2).
3. Приєднайте задній стабілізатор (103) до основної рами (1) за допомогою двох болтів М8×75 (57), двох шайб Ф8×Ф20×1,5 (50) і двох гайок М8 (51). Затягніть і зафіксуйте з'єднання шестигранним ключем.
4. Прикріпіть задній підрамник (2) до заднього стабілізатора (103) за допомогою двох шестиграних болтів М8×55 (105) і двох гайок М8 (74). Затягніть і зафіксуйте шестигранним ключем.
5. Крім того, прикрутіть задній підрамник (2) до заднього стабілізатора (103) за допомогою гвинта М12×65 (104).

Крок 2 Встановлення передньої стійки

1. За допомогою шестигранного ключа вийміть раніше закріплені шість шестиграних болтів М8×15 (39), шість пружинних шайб Ф8 (54), чотири плоскі шайби Ф8×Ф20×1,5 (55) і дві шайби Ф8×Ф20×1,5 (50) з основної труби рами (1).
 2. Підключіть кабель датчика (32) до подовжувача кабелю датчика (33).
 3. **ВАЖЛИВО:** Поверніть ручку регулювання напруги (28) на рівень 8.
 4. Прикріпіть нижню частину ручки регулювання натягу (28) до фіксатора натяжного троса (27). Потім потягніть ручку (28) вгору і вставте її в металевий тримач для натяжного троса (27). Вставивши ручку, опустіть її, щоб правильно зафіксувати в тримачі.
 4. Після правильного підключення натяжного троса прикріпіть передню стійку (3) до основної труби рами (1) за допомогою шести шестиграних гвинтів М8×15 (39), шести гвинтів з внутрішнім шестигранником (40) і шести гвинтів з зовнішнім шестигранником (41). Пружинні шайби Ф8 (54), чотири плоскі шайби Ф8×Ф20×1,5 (55) і дві шайби Ф8×Ф20×1,5 (50).
- △ ПРИМІТКА: Не затягуйте шестигранні болти (39), пружинні шайби (54), плоскі шайби (55) або шайби (50).

Крок 3 Лівий і правий поручень, зберіть і з'єднайте лівий і правий поручень

1. Відкрутіть два раніше вкручені шестигранні болти М10×20 (48), дві пружинні шайби Ф10 (47), дві великі шайби Ф10×Ф25×2,0 (46) і дві D-подібні шайби (45) з поворотної планки.
2. Вставте лівий поручень і з'єднайте його з компонентами (5) і (7), а правий поручень - з компонентами (6) і (8). Потім прикріпіть обидва поручні до поворотної планки за допомогою двох шестиграних болтів М10×20 (48), двох пружинних шайб Ф10×Ф25×2,0 (46) і дві D-подібні шайби (45). Затягніть і зафіксуйте всі з'єднання шестигранним ключем S6.
3. Зніміть дві хвилясті шайби Ф16×Ф26×0,3 (43), дві з'єднувальні пластини педалі (81), дві плоскі шайби Ф8×Ф20×1,5 (55), чотири плоскі шайби Ф8×Ф16×1,5 (82) і шість шестиграних гвинтів М8×15 (62).
4. Покладіть дві гофровані шайби Ф16×Ф26×0,3 (43) на опори для ніг (7) і (8), а потім вставте опори для ніг (9) і (10).
5. Прикріпіть з'єднувальні пластини педалей (81) до лівої та правої підніжок (7 і 8) за допомогою двох плоских шайб Ф8×Ф20×1,5 (55), чотирьох плоских шайб Ф8×Ф16×1,5 (82) і шести шестиграних гвинтів М8×15 (62). Затягніть і закріпіть з'єднання за допомогою шестигранного ключа S6.
6. Повторіть крок 3: зніміть дві хвилясті шайби Ф16×Ф26×0,3 (43), дві з'єднувальні пластини для педалі (81), дві плоскі шайби Ф8×Ф20×1,5 (55), чотири плоскі шайби Ф8×Ф16×1,5 (82) і шість шестиграних гвинтів М8×15 (62).
7. Встановіть гофровані шайби Ф16×Ф26×0,3 (43) на опори для ніг (7) і (8), а потім вставте опори для ніг (9) і (10).
8. Прикріпіть з'єднувальні пластини педалей (81) до лівої та правої підніжок (7 і 8) за допомогою двох плоских шайб Ф8×Ф20×1,5 (55), чотирьох плоских шайб Ф8×Ф16×1,5 (82) і шести шестиграних гвинтів М8×15 (62). Затягніть і закріпіть з'єднання за допомогою шестигранного ключа S6.
9. Зніміть дві пружинні шайби 1/2"×δ2,0 (65) і дві нейлонові гайки 1/2" (66 і 67) з двох шестиграних болтів (63 і 64).
10. Прикріпіть ліву і праву підніжки (9 і 10) до лівого і правого кривошипів (25 і 26) за допомогою двох шестиграних болтів (63 і 64), двох хвилястих шайб Ф16×Ф26×0,3 (43), двох пружинних шайб 1/2"×δ2,0 (65) і двох нейлонових гайок 1/2" (66 і 67). Затягніть і закріпіть з'єднання за допомогою шестигранного ключа S8 і гайкового ключа.
11. **ВАЖЛИВО:** Затягніть лівий шестиграний болт (63) проти годинникової стрілки - настільки, наскільки зможете. Потім закріпіть з'єднання, затягнувши нейлонову гайку (66) за годинниковою стрілкою.
11. Затягніть правий шестиграний болт (64) за годинниковою стрілкою - настільки, наскільки зможете. Потім зафіксуйте з'єднання, затягнувши нейлонову гайку (67) проти годинникової стрілки.
12. Переконайтеся, що рухомі праве та ліве колеса (9 і 10) знаходяться в центрі напрямних на задньому підрамнику. Потім затягніть і закріпіть всі шестигранні болти (39), пружинні шайби (54), плоскі шайби (55) і вигнуті шайби (50) на передній стійці (3) за допомогою шестигранного ключа S6.

Крок 4 Встановлення ручок і педалей

1. Прикріпіть кронштейни (11) і (12) до труб поручнів (5) і (6) за допомогою чотирьох болтів М8×40 (49), чотирьох вигнутих шайб Ф8×Ф20×1,5 (50) і чотирьох гайок М8 (51). Затягніть і зафіксуйте з'єднання за допомогою накидного ключа з хрестоподібною викруткою і шестигранним ключем S6.
2. Викрутіть чотири шестигранні гвинти М8×20 (94) з правої та лівої підніжок (7 і 8).
3. Прикріпіть праву та ліву педалі (18 і 19) до відповідних підніжок (7 і 8) за допомогою чотирьох шестиграних гвинтів М8×20 (94). Затягніть і зафіксуйте з'єднання за допомогою шестигранного ключа S6.

Крок 5 Встановлення кронштейна та комп'ютера

1. Викрутіть два гвинти М5×10 Phillips (34) з комп'ютера (31) і два гвинти М8×15 з шестигранною головкою (39) та дві вигнуті шайби Ф8×Ф16×1,5 (40) з передньої стійки (3).
2. Помістіть пульсометр з проводами (35) всередину передньої стійки (3), а потім потягніть дроти вгору.
3. Прикріпіть кронштейн (4) до монтажної пластини на передній стійці (3) за допомогою двох шестиграних гвинтів М8×15 (39) і двох вигнутих шайб Ф8×Ф16×1,5 (40). Затягніть і зафіксуйте з'єднання шестигранним ключем S6.
4. Підключіть подовжувач кабелю датчика (33) і кабель датчика пульсу (35) до кабелів, що виходять з комп'ютера (31). Помістіть усі кабелі в передню стійку (3), а потім прикріпіть комп'ютер (31) до верхньої частини стійки за допомогою двох гвинтів М5×10 Phillips (34). Затягніть і закріпіть гвинти кільцевим ключем або хрестоподібною викруткою.

6. СХЕМУ СКЛАДАННЯ:

Відкрутіть ручку М12×65 (104) і поверніть задній підрамник (2) в положення, як показано на малюнку. Потім прикрутіть раму (2) до заднього стабілізатора (103) за допомогою ручки М12×65 (104).

**КОМП'ЮТЕР:****Кнопки:**

1. РЕЖИМ - Кнопка для зміни відображення та підтвердження налаштування.
2. RECOVERY / UP - Під час налаштування натисніть кнопку, щоб збільшити значення одиниці часу, відстані, калорій або температури (°C/°F). Поза режимом налаштування кнопка активує та деактивує функцію скидання "BODYFAT" датчика частоти серцевих скорочень.
3. ВНИЗ - Під час налаштування натисніть кнопку, щоб зменшити кількість одиниць часу, відстані, калорій або температури.
4. RESET / GO
 - Під час налаштування натисніть кнопку для скидання налаштувань часу, відстані або калорій.
 - У налаштуваннях тесту на вміст жиру в організмі натисніть кнопку, щоб розпочати тест.
 - Під час моніторингу утримуйте кнопку протягом 3 секунд, щоб встановити всі значення на 0.
5. BODYFAT - У стані спокою натисніть кнопку для входу/виходу з налаштувань тесту на вміст жиру в організмі.

ОСОБЛИВОСТІ:**1. ШВИДКІСТЬ / ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ**

- Відображення швидкості в діапазоні 0,0-99,9 км/год. Максимальна частота прийнятого сигналу - 1500 об/хв.
- Відображення поточних обертів за хвилину (RPM) під час тренування - відображає частоту обертання педалей. Діапазон: 0-1500 об/хв.
- Відображення вмісту жиру в організмі.

2. ЧАС / ІМТ

- Вимірювання загального часу тренування. Діапазон: 0-99 хвилин 59 секунд.
- Час тренування можна запрограмувати. За 10 секунд до закінчення пристрій подасть сигнал про завершення тренування. Діапазон: 0-99 хвилин.
- Відображення індексу маси тіла (ІМТ).

3. ДИСТАНЦІЯ / BMR

- Вимірювання загальної пройденої відстані. Діапазон: 0-99,9 км.
- Відстань можна запрограмувати. За 10 секунд до кінця пристрій подасть сигнал про закінчення. Максимальна відстань: 99,9 км.
- Відображення основного обміну (BMR).

4. КАЛОРИЇ / ТЕМПЕРАТУРА

- Вимірювання загальної кількості спалених калорій під час тренування. Діапазон: 0-999 ккал.
- Кількість калорій можна запрограмувати. За 10 секунд до закінчення тренування пристрій подасть сигнал про закінчення тренування.
- Відображення температури навколишнього середовища (TEMP).

5. PULSES

- Вимірювання пульсу в діапазоні 40-240 ударів на хвилину.
- Якщо пульс не буде виявлено протягом 60 секунд, на дисплеї з'явиться "P". Для повторного тестування натисніть кнопку "UP" або "DOWN".

6. АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ ТА АВТОМАТИЧНИЙ СТАРТ/ЗУПИНКА

- Якщо протягом 8 хвилин немає активності, пристрій автоматично вимкнеться, а пам'ять очиститься (за винятком даних про температуру та жировий прошарок).
- Коли ви відновите тренування, монітор перезапуститься автоматично.

ОПЕРАЦІЇ:**1. НАЛАШТУВАННЯ**

Натисніть кнопку "MODE", щоб вибрати параметр, який потрібно встановити. За допомогою кнопок "ВГОРУ/ВНИЗ" встановіть бажане значення. Якщо утримувати кнопку натиснутою, значення збільшуватиметься або зменшуватиметься швидше. Щоб очистити встановлені дані, натисніть кнопку "RESET".

2. PULSES

Перед початком вимірювання натисніть будь-яку кнопку, щоб "P" на дисплеї змінилася на "0". Потім покладіть руки на датчики. Приблизно через 3-4 секунди на екрані з'явиться поточний пульс.

Примітка: початкове значення може бути завищеним - воно стабілізується через 2-3 секунди. Датчик не призначений для медичних цілей.

Примітка: якщо пристрій має бездротовий датчик на поясі, змочіть електроди з боку тіла і відрегулюйте пояс так, щоб він щільно прилягав до грудей.

3. ПОВЕРНЕННЯ ДО ПУЛЬСУ СПОКОЮ

У режимі спокою пристроєм виміряйте пульс відповідно до інструкцій вище, а потім натисніть "RECOVERY/UP". На дисплеї почнеться зворотний відлік 60 секунд. Тримайте руки на датчиках до закінчення зворотного відліку. Наприкінці результат повернення до частоти серцевих скорочень у стані спокою буде відображено на шкалі від F1 (найшвидший) до F6. Натисніть "RECOVERY/UP" ще раз, щоб вийти з режиму.

4. ВИМІРЮВАННЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ, BMI ТА BMR

У режимі спокою натисніть кнопку "BODYFAT", щоб увійти в режим тестування. Введіть дані користувача, вибравши послідовно номер користувача (1-8), вагу (кг), зріст (см), вік (роки) і стать. Використовуйте кнопку "MODE" для переходу до наступного параметра. Змініть значення за допомогою кнопок "ВГОРУ/ВГОРУ" (збільшення) та "ВНИЗ" (зменшення).

Після завершення налаштувань візьміть датчики пульсу і натисніть "RESET/GO". Приблизно через 6 секунд на екрані з'явиться результат. Натисніть "BODYFAT" ще раз, щоб завершити тест.

Примітка: Якщо протягом 10 секунд не виконується жодних дій, тест автоматично завершується.

Якщо під час вимірювання жиру відсутня активність протягом 10 секунд, з'явиться повідомлення про помилку Er.1.

5. АУДИОСИСТЕМА

Підключіть аудіокабель до плеєра, а потім увімкніть перемикач аудіо, розташований на правій стороні навчального комп'ютера.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ:

Стать/Вік	Недостатня вага	Виправлення ваги	Надмірна вага	Ожиріння	Тяжке ожиріння
Чоловік/≤ 30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Чоловік/> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Жінка/≤ 30	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Жінка/> 30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

MP3 / ВІДТВОРЕННЯ МУЗИКИ

Підключивши пристрій за допомогою стереокабелю, увімкніть перемикач на правій стороні комп'ютера, а потім почніть відтворення музики на пристрої.

ЗАМІНА БАТАРЕЙ

Якщо дисплей починає блимати або тьмяніти, вийміть батарею і замініть її новими батареями типу AA UM3 R6 або AAA UM4 R03, залежно від типу, який використовується в комплекті.

ЗБЕРЕЖЕННЯ

Належне технічне обслуговування має вирішальне значення для довговічності тренажера. Недбалість у цьому відношенні може призвести до пошкодження бігової доріжки і скоротити термін її служби. Всі компоненти необхідно регулярно перевіряти та затягувати. Зношені деталі слід негайно замінювати.

ОЧИЩЕННЯ

Регулярне очищення бігової стрічки та прилеглих ділянок значно сприяє довговічності машини.

⚠Примітка: Бігова доріжка повинна бути вимкнена під час чищення, щоб уникнути ризику ураження електричним струмом.

Після кожного тренування протирайте консоль та інші поверхні пристрою м'якою, чистою, вологою тканиною, щоб видалити піт.

⚠Примітка: Не використовуйте сильні миючі засоби або розчинники. Уникайте потрапляння рідин на комп'ютер і не піддавайте його впливу прямих сонячних

променів.

Для полегшення прибирання рекомендується використовувати килимок під біговою доріжкою. Спортивне взуття може приносити бруд, який потрапляє під бігове полотно. Раз на тиждень поверхню під біговою доріжкою і захисний килимок слід ретельно очищати.

Технічні дані:

Розміри: 181 x 67 x 174 см

Максимальна вага користувача: 110 кг Вага нетто: 48

кг Вага брутто: 60 кг



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

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.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným 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 využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzam sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure 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 notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

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 pieczęcią 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 zamieszonej 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)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových 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)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren 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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negoziante, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantis taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inšalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl