

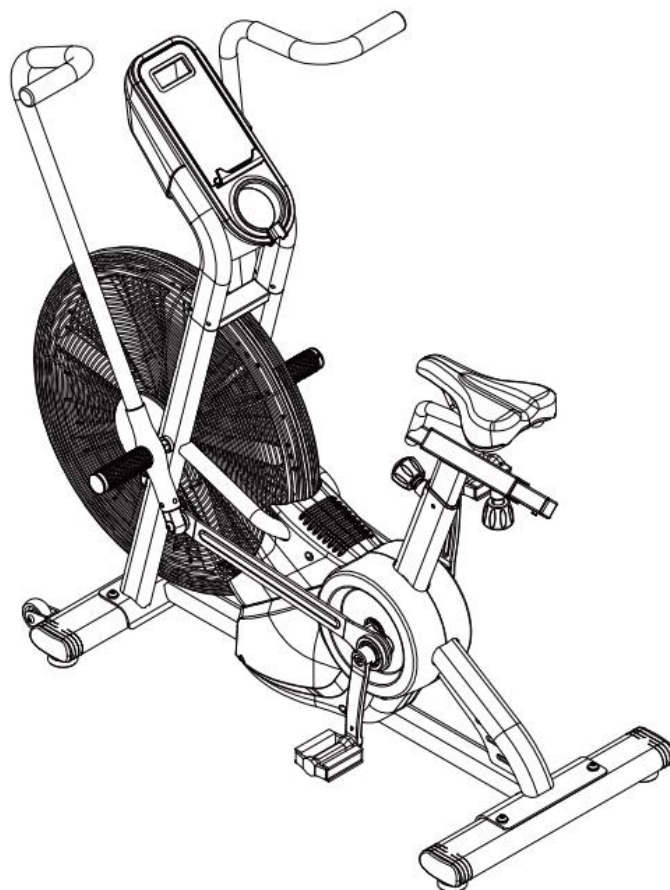


M5458 ROWER POWIETRZNY SEMI COMMERCIAL HMS

M5458 AIR BIKE SEMI COMMERCIAL HMS

M5458 AIR BIKE SEMI COMMERCIAL HMS

M5458 LUFTHEIMTRAINER SEMI COMMERCIAL HMS



**PL** INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

**EN** MANUAL INSTRUCTION

**CZ** NÁVOD K OBSLUZE

**DE** BEDIENUNGSANLEITUNG

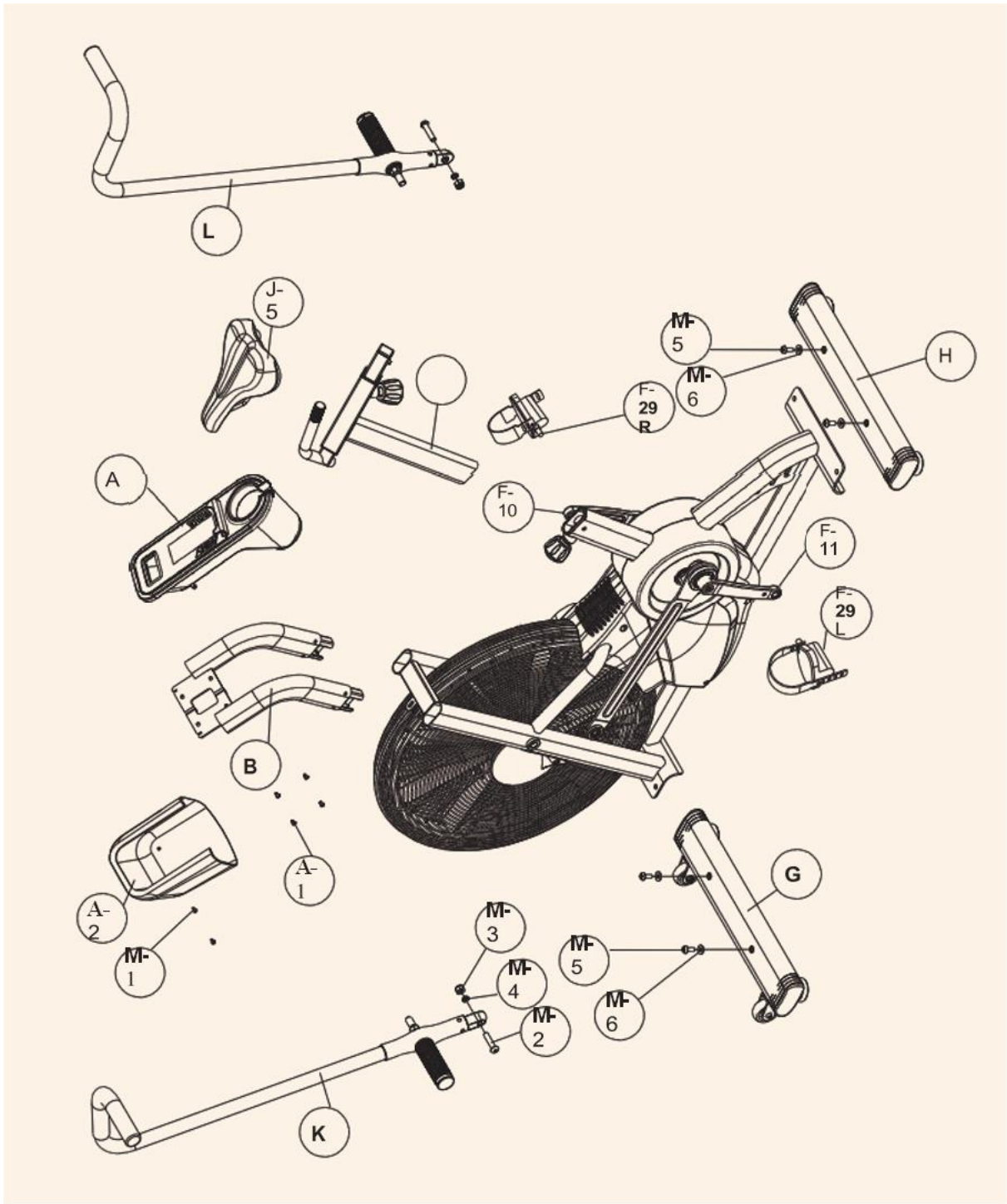
**Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa**

1. Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt w tym samym pomieszczeniu co urządzenie.
2. Jeśli podczas korzystania z urządzenia wystąpią zawroty głowy, nudności, bóle w klatce piersiowej lub inne objawy, należy przerwać ćwiczenie i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
3. Urządzenia należy używać na powierzchni. Wyreguluj nóżki rowerka, aby zapewnić stabilność.
4. Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
5. Noś odzież odpowiednią do treningu. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o urządzenie. Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe i bezpiecznie wiązać sznurowadła.
6. Urządzenie może być używane wyłącznie w celach opisanych w niniejszej instrukcji. NIE używaj akcesoriów, które nie są zalecane.
7. Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby oraz wkręty są dokręcone. Wskazane jest regularne sprawdzanie rowerku pod kątem dokręcenia oraz zużycia.
8. Osoby z ograniczeniami fizycznymi lub koordynacyjnymi nie powinny korzystać z urządzenia bez pomocy wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
9. Przed użyciem urządzenia należy wykonać rozgrzewkę i ponaciągać mięśnie.
10. Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
11. Przed użyciem urządzenia należy je dokładnie sprawdzić pod kątem prawidłowego montażu.
12. Należy zachować minimum półmetrowy odstęp od innych przedmiotów.
13. Maksymalna waga użytkownika: 150 KG.
14. Do wycierania urządzenia najlepiej używać wilgotnej szmatki, ale należy unikać zwilżania obszaru konsoli.

**Ostrzeżenie** 

1. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń oraz zużycia, np. punktów połączeń itp.
2. Uszkodzone podzespoły należy niezwłocznie wymienić i/lub wyłączyć urządzenie z użytkowania do czasu naprawy.
3. Należy zwrócić szczególną uwagę na komponenty najbardziej podatne na zużycie.
4. Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem. Podczas użytkowania trzymać dzieci z dala od urządzenia.

Widok elementów konstrukcji



**Lista części**

| <b>CZĘŚĆ NR.</b> | <b>OPIS</b>                             | <b>ILOŚĆ</b> |
|------------------|---|--------------|
| A-1              | Śruba MS x 10 mm                        | 4            |
| A-2              | Tylna pokrywa konsoli                   | 1            |
| B                | Rama nośna konsoli                      | 1            |
| F-29 L           | Lewy pedał                              | 1            |
| F-29 R           | Prawy pedał                             | 1            |
| G                | Stabilizator przedni                    | 1            |
| H                | Stabilizator tylny                      | 1            |
| I                | Sztyca podsiodłowa                      | 1            |
| J-5              | Siodelko                                | 1            |
| K                | Lewa kierownica                         | 1            |
| L                | Prawa kierownica                        | 1            |
| M-1              | Śruba M4 x 14L                          | 2            |
| M-2              | Śruba imbusowa M10 x 45 mm              | 2            |
| M-3              | Nakrętka zabezpieczająca M10            | 2            |
| M-4              | Podkładka e10 x e14 x 3mm               | 2            |
| M-5              | Śruba imbusowa MB x 20                  | 4            |
| M-6              | Śruba z podkładką płaską e8 x e19 x 2mm | 4            |
| F-10             | Prawa korba                             | 1            |
| F-11             | Lewa korba                              | 1            |

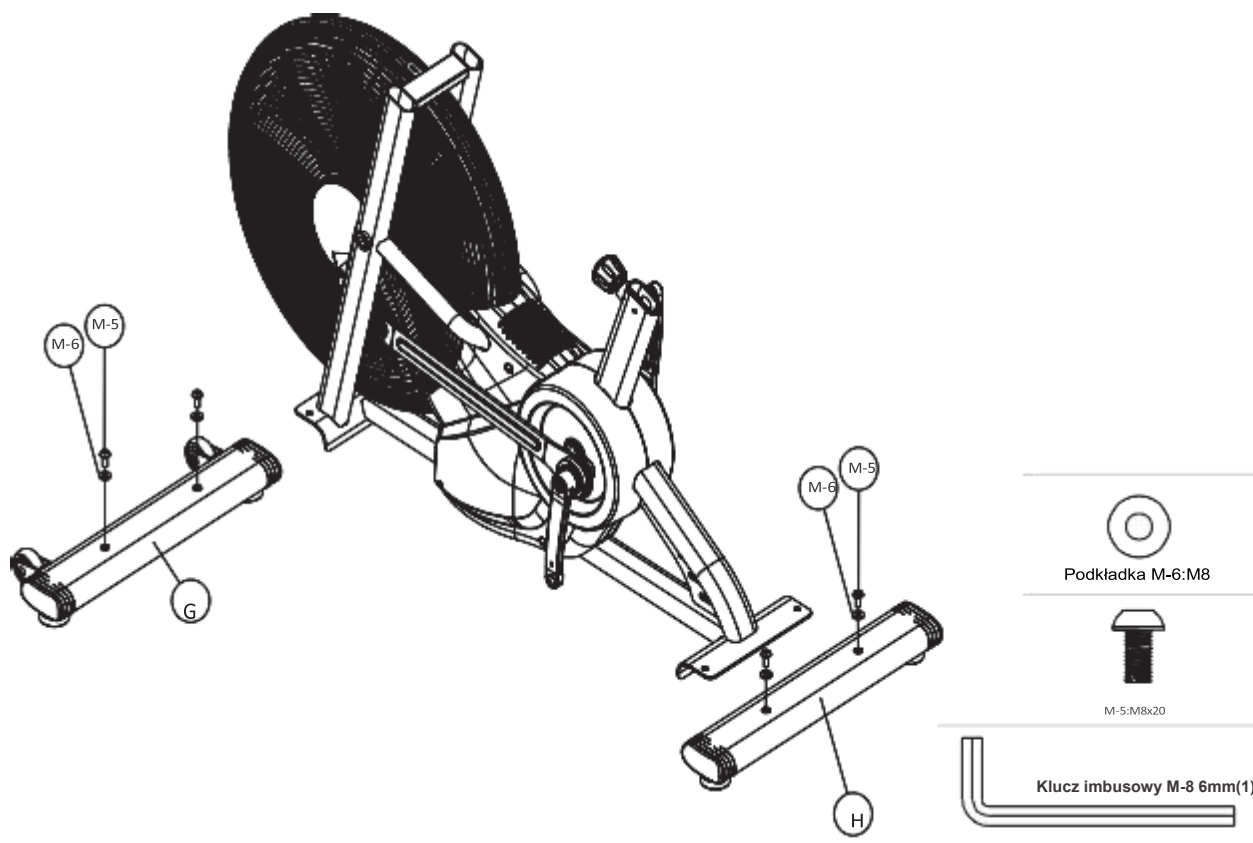
## Montaż

Uwaga! Przed rozpoczęciem montażu umieść wszystkie części w czystym miejscu i usuń materiały opakowaniowe. Nie należy pozbywać się materiałów opakowaniowych przed zakończeniem wszystkich etapów montażu.

Do montażu mogą być wymagane następujące narzędzia (niedołączone do zestawu): Klucze nastawne (x2), młotek gumowy, standardowy śrubokręt, śrubokręt krzyżakowy.

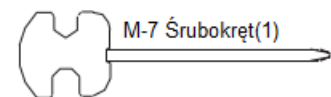
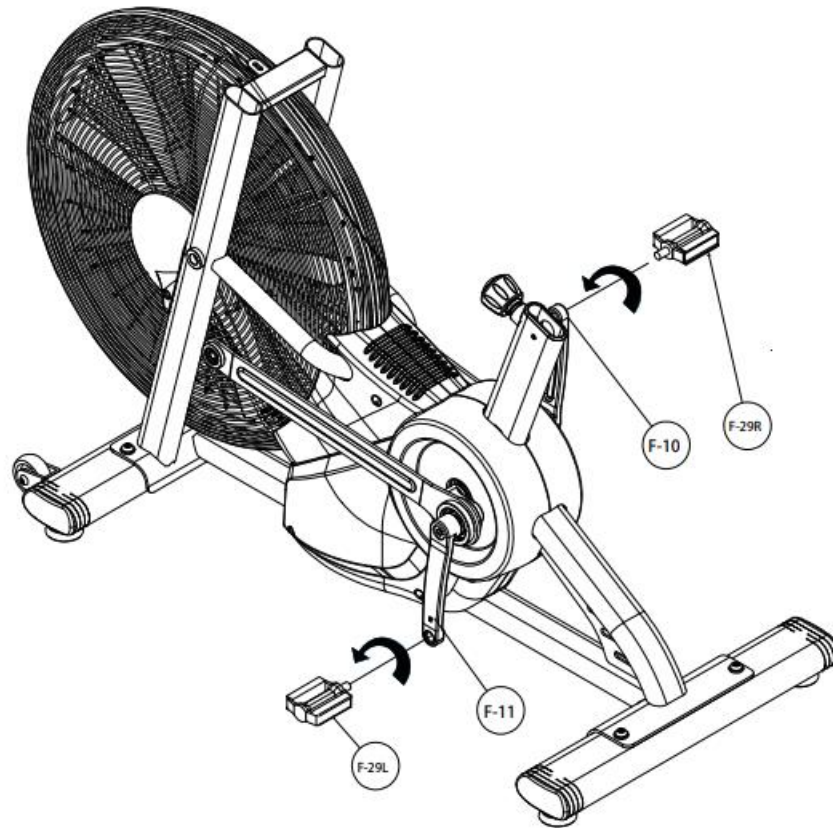
Pamiętaj, by nie dokręcać nakrętek zabezpieczających i śrub przed całkowitym zmontowaniem.

### Krok 1



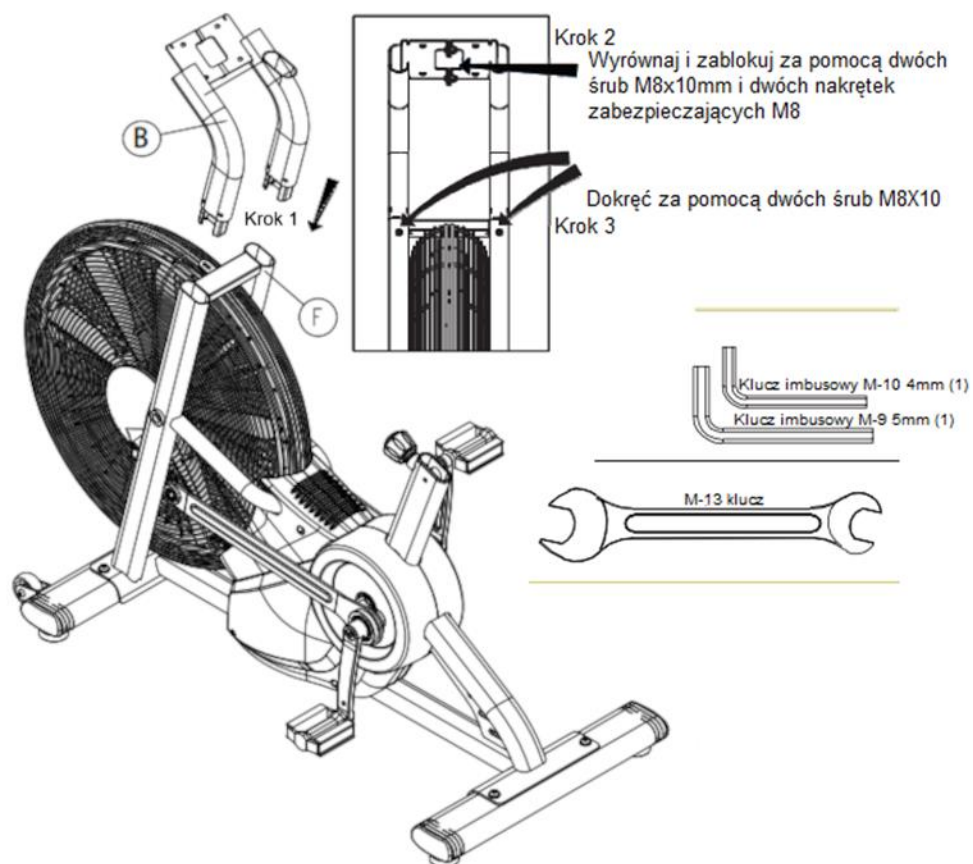
1. Jak pokazano na rysunku, przymocuj przedni stabilizator (G) do wspornika ramy głównej i zabezpiecz go za pomocą 1 szt. podkładki (M-6) i 1 szt. śruby imbusowej (M-5).
2. Przymocuj tylny stabilizator (H) do wspornika ramy głównej i zabezpiecz go za pomocą 1 szt. podkładki (M-6) i 1 szt. śruby imbusowej (M-5).
3. Zabezpiecz śruby za pomocą klucza imbusowego (M-8).

## Krok 2



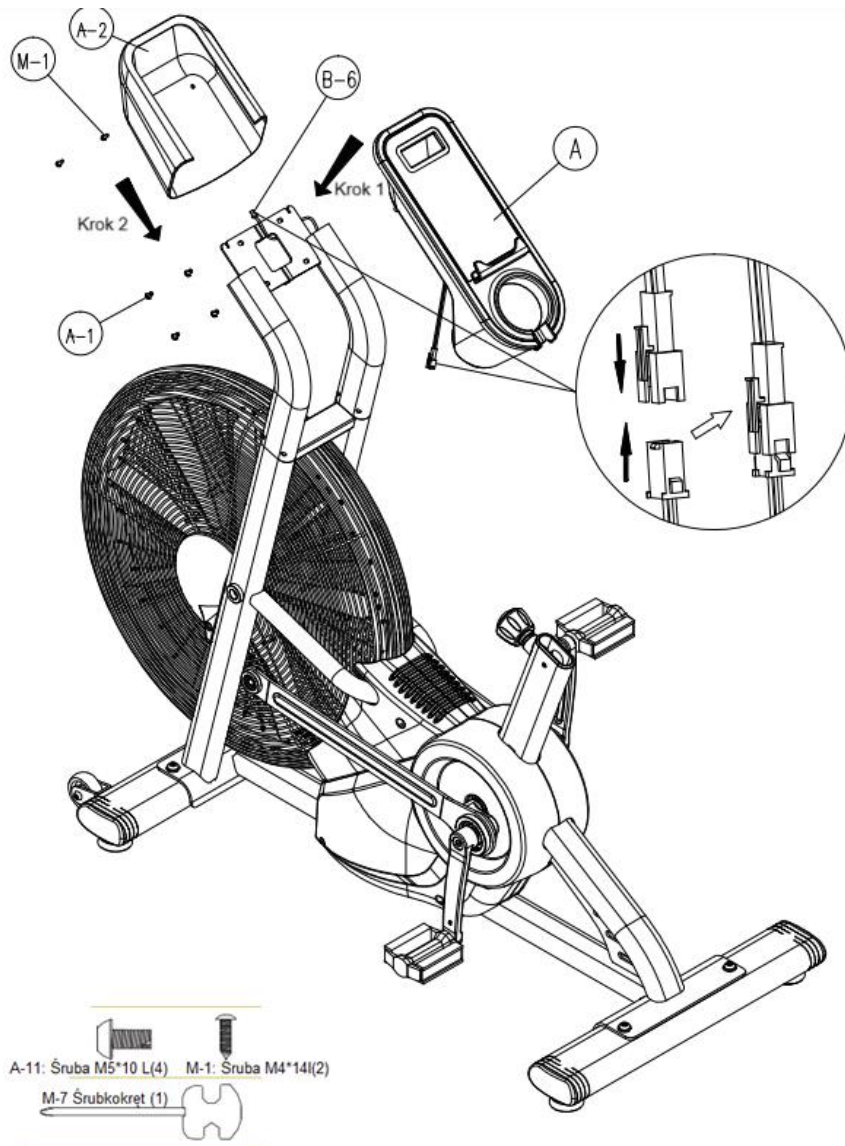
1. Zamocuj lewy pedał (F-29L) na lewej korbie (F-11), obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Do dokręcenia użyj części kluczowej dołączonego śrubokręta (M-7).
3. Nałóż prawy pedał (F-29R) na prawą korbę (F-10), obracając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
4. Do dokręcenia użyj części kluczowej dołączonego śrubokręta (M-7).

## Krok 3



1. Odkręć dolną część ramy nośnej konsoli (B) i odłóż ją na bok.
2. Wyciągnij przewód łączący z prawej rurki (F), a następnie przez prawą stronę ramy nośnej konsoli (B).
3. Następnie włóż ramę konsoli (B) do rurki (F) i dokładnie wyrównaj otwory.
4. Na koniec dokręć śruby.
5. Dokręć śruby znajdujące się w górnej części ramy nośnej konsoli (B) za pomocą dostarczonego klucza (M-13).

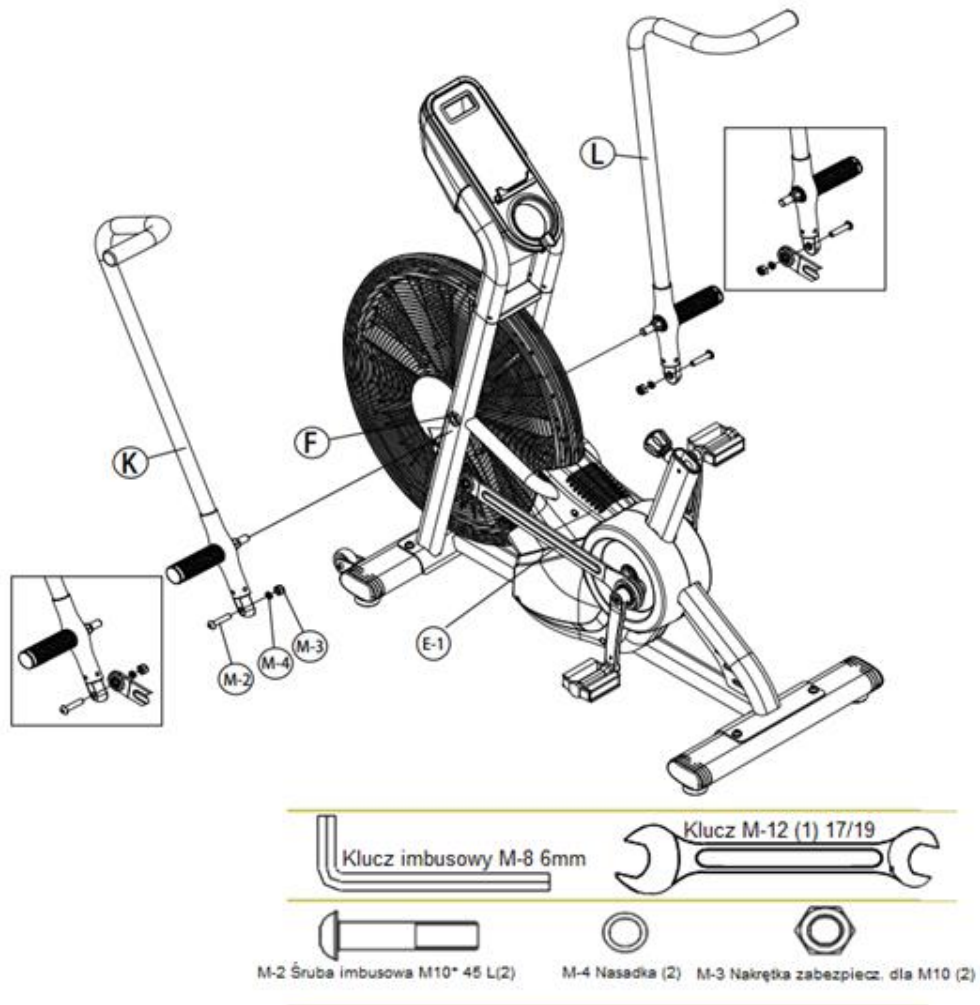
## Krok 4



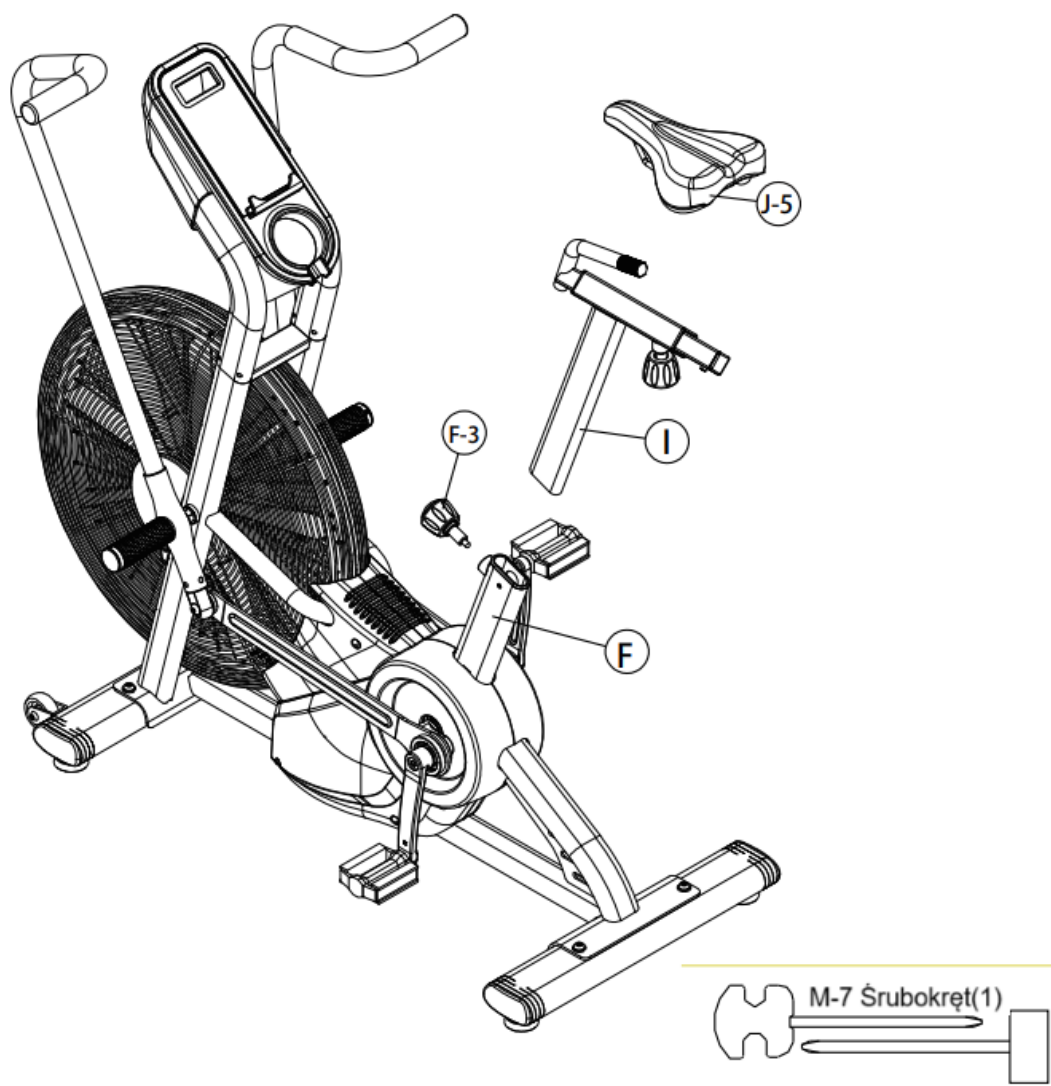
1. Odkręć cztery śruby (A-1) z tyłu konsoli (A) i odłóż je na bok. Podłącz przewód z tyłu konsoli (A) do przewodu (B-6) w ramie nośnej konsoli (B), jak pokazano na rysunku.
2. Umieść konsolę (A) na ramie nośnej konsoli (B) i zabezpiecz czterema śrubami (A-1) za pomocą dostarczonego śrubokręta,
3. Umieść pokrywę konsoli (A-2) na konsoli (A) i zabezpiecz ją śrubami (M-1).



## Krok 5

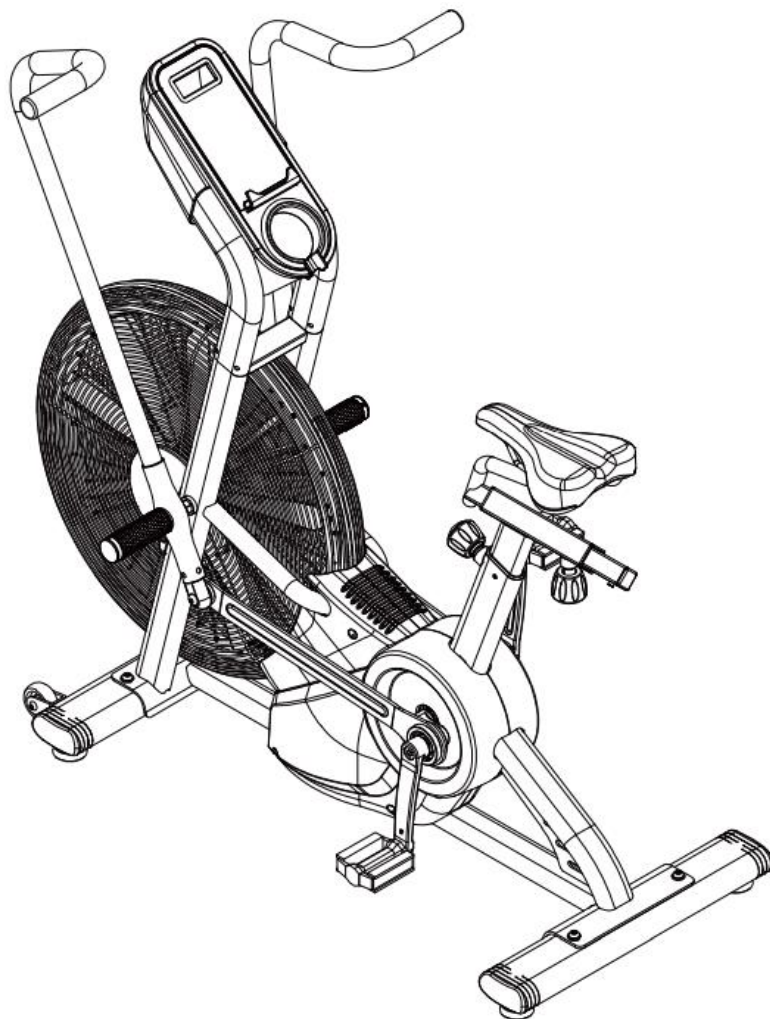


1. Jak pokazano na schemacie, umieść lewą kierownicę (K) w środkowym otworze rury (F) i dokręć kluczem (M-12).
2. Przykręć śrubę imbusową (M-2) do kierownicy bocznej (E-1), używając 1 szt. podkładki (M-4) i 1 szt. nakrętki zabezpieczającej (M-3) i dokręć.
3. Powtórz to samo dla prawej kierownicy (L).



1. Włóż sztycę podsiodłową (I) do rury (F) i zabezpiecz ją pokrętłem blokującym (F-3).
2. Wsuń siodełko (J-5) w szynę siodełka za pomocą dostarczonego klucza.
3. Najpierw poluzuj pokrętło sztycy podsiodłowej o kilka obrotów i wyciągnij je na zewnątrz.
4. Następnie przesun sztycę podsiodłową w górę lub w dół do żądanej pozycji i zwolnij pokrętło sztycy podsiodłowej do otworu regulacyjnego w sztycy podsiodłowej.
5. Następnie dokręć pokrętło sztycy podsiodłowej.
6. Przesun sztycę podsiodłową lekko do przodu lub do tyłu, aby upewnić się, że pokrętło sztycy podsiodłowej znajduje się w jednym z otworów regulacyjnych.

## Krok 7



1. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy je dokładnie sprawdzić pod kątem prawidłowego montażu i dokręcić wszystkie wkręty, śruby i nakrętki.
2. Rower treningowy został zmontowany, należy sprawdzić poniższe instrukcje obsługi komputera!

## Instrukcje dotyczące rozgrzewki

### Faza rozgrzewki

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



### Faza odpoczynku

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

**Ekran konsoli****Funkcje wyświetlacza**

| Pozycja  | Opis   |
|----------|--|
| Czas     | Wyświetlanie czasu treningu użytkownika<br>Zakres wyświetlania: 0:00 ~ 99:59   |
| Szybkość | Wyświetlanie prędkości treningu użytkownika<br>Zakres wyświetlania: 0.0 – 99.9 |
| Dystans  | Wyświetlanie dystansu treningu użytkownika<br>Zakres wyświetlania: 0.0 ~ 999.9 |
| Kalorie  | Wyświetlanie zużycia kalorii podczas treningu<br>Zakres wyświetlania 0 – 9999  |
| RPM      | Obrót na minutę<br>Zakres wyświetlania: 0 ~ 999                                |
| WATT     | Wyświetlanie zużycia energii podczas treningu<br>Zakres wyświetlania: 0 ~ 999  |

**Funkcje przycisków**

| Pozycja | Opis  |
|---------|---|
| W górę  | Dostosuj wartość funkcji lub wybór w górę   |
| W dół   | Dostosuj wartość funkcji lub wybór w dół  |
| Tryb    | Potwierdzenie ustawienia lub wyboru   |
| Reset   | Przytrzymaj przez 4 sekundy, a monitor uruchomi się ponownie. W trybie zatrzymania naciśnij Reset, aby powrócić do menu głównego. |
| Start   | Rozpoczęcie treningu  |
| Stop    | Zatrzymanie treningu  |

**Procedura obsługi****Włączanie**

Zainstaluj 4 baterie AA lub naciśnij RESET przez 2 sekundy, monitor wyświetli się przez 2 sekundy i przejdzie w tryb ustawień użytkownika.

**Wyłączanie**

Monitor automatycznie przejdzie w tryb uśpienia bez sygnału treningowego przez 4 minuty.



### Wyświetlanie danych użytkownika

Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby wybrać od USER1 do USER4. Naciśnij przycisk potwierdzenia, aby przejść do następnego kroku i ustawić PŁEĆ/WIEK/WZROST/WAGA.

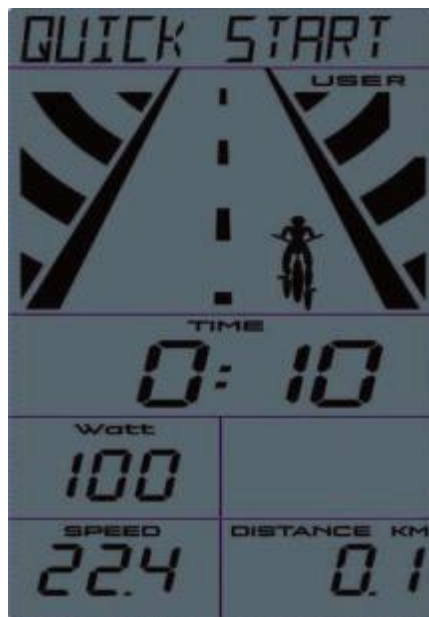


### Wybór trybu treningu

Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby wybrać tryb treningu: Docelowy czas → Dystans  
→ Docelowe calorie  
Docelowy WAT → Program WAT → INTERWAŁ

### Szybki start

1. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, a monitor rozpocznie odliczanie.
2. Wartości DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT zostaną wyświetlone po otrzymaniu sygnałów.
3. Naciśnij przycisk STOP podczas treningu, a monitor zatrzyma się i pozostaną dane treningu.
4. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu program



### Docelowy czas

1. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić docelowy czas (wartość domyślna = 10:00). Naciśnij przycisk START, aby przejść do trybu treningu czasu docelowego.
2. Czas zacznie być odliczany od wartości CEL. Wartości DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT zostaną wyświetlone po sygnale.
3. Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną niezmienione. Aby wznowić program, naciśnij START.
4. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



### Docelowa odległość

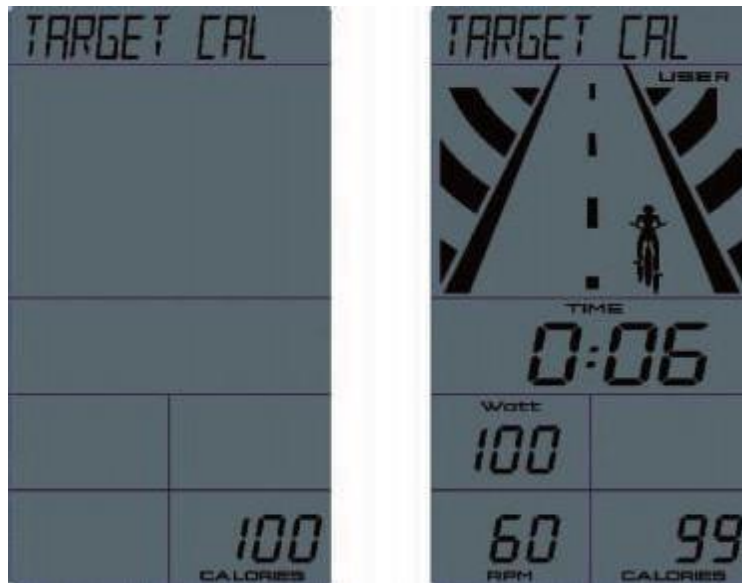
1. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić dystans docelowy (wartość domyślna = 5.0). Naciśnij przycisk START, aby przejść do trybu treningu TARGET DISTANCE.
2. Dystans zacznie być odliczany od wartości TARGET. Wartości DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT zostaną wyświetlone po sygnale.
3. Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną niezmiennione.
4. Aby wznowić program, naciśnij START. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



### Docelowa liczba kalorii

1. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić docelową liczbę kalorii (wartość domyślna = 100). Naciśnij przycisk START, aby przejść do trybu treningu TARGET CALORIES.
2. Kalorie zaczną być odliczane od wartości TARGET. Wartości DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT zostaną wyświetlone po sygnale.
3. Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną niezmiennione. Aby wznowić program, naciśnij START.
4. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.





### Docelowy WATT

1. Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić TARGET WATT (wartość domyślna = 100). Naciśnij przycisk START, aby przejść do trybu treningu TARGET WATT.
2. Wartości DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT zostaną wyświetlone po sygnale.
3. Gdy rzeczywista prędkość jest wyższa niż wartość TARGET, monitor będzie migał strzałką ↓, aby przypomnieć użytkownikowi o zmniejszeniu prędkości; gdy rzeczywista prędkość jest niższa niż wartość TARGET, monitor będzie migał strzałką ↑, aby przypomnieć użytkownikowi o zwiększeniu prędkości.
4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną niezmienione. Aby wznowić program, naciśnij START.
5. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



## Program WATT

Użyj przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wybrać program treningowy: Beginner (Początkujący) --+Advance (Osiągnięcie) --+Sporty (Sportowy), a następnie potwierdź przyciskiem MODE.

Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić czas (wartość domyślna = 30:00) i naciśnij START, aby rozpocząć tryb treningu WATT.

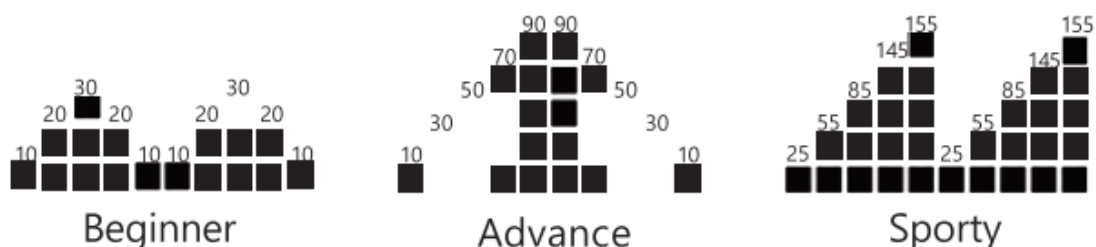
Wartości CZAS/DYSTANS/KALORIE/RPM/SZYBKOŚĆ/WATT/TĘTNO zostaną wyświetlone po sygnale.

Trener osobisty (PC) rozpoczyna trening w oparciu o ustawioną wartość docelową, a UŻYTKOWNIK musi podążać za prędkością trenera PC.

Gdy wartość WATT UŻYTKOWNIKA jest niższa niż wartość osobistego trenera (PC), wyświetli się strzałka ↑ przypominająca UŻYTKOWNIKOWI o przyspieszeniu. W tym samym czasie obraz osobistego trenera (PC) przesunie się do przodu. Gdy wartość WATT użytkownika jest wyższa niż wartość osobistego trenera (PC), zostanie wyświetlona strzałka ↓ przypominająca UŻYTKOWNIKOWI, aby zwolnił. Jednocześnie obraz osobistego trenera (PC) będzie przesuwiał się do tyłu. Gdy wartość WATT UŻYTKOWNIKA i osobistego trenera (PC) jest taka sama, obraz osobistego trenera i UŻYTKOWNIKA znajdzie się w tej samej pozycji.

Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Gdy ikona STOP miga, wszystkie wartości zostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.





### INTERWAŁ

Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby wybrać tryb treningu: 20/10 →+10/20 →CUSTOM1 (20-10):

Trenuj przez 20 sekund i odpoczywaj przez 10 sekund. Powtórz 8 razy.

- A. Wybierz (20-10), a następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć.
- B. Czas treningu odliczany jest od 20 sekund.
- C. Czas odpoczynku jest odliczany w dół od 10 sekund, a w czasie odpoczynku słychać sygnał dźwiękowy co sekundę.
- D. Powtórz krok B i krok C 8 razy (01/08~08/08). Monitor zatrzyma się i wyświetli wyniki treningu.

(10-20): Trenuj przez 10 sekund i odpoczywaj przez 20 sekund. Powtórz 8 razy.

- A. Wybierz (10-20), a następnie naciśnij START, aby rozpocząć trening.
- B. Czas pracy odliczany jest od 10 sekund.
- C. Czas odpoczynku jest odliczany w dół od 20 sekund, a w czasie odpoczynku słychać sygnał dźwiękowy co sekundę.
- D. Powtórz krok B i krok C 8 razy (01/08~08/08). Monitor zatrzyma się i wyświetli wyniki treningu.

CUSTOM : Użytkownik może ustawić czas treningu, czas odpoczynku i czas cyklu.

- A. Wybierz tryb CUSTOM i naciśnij przycisk potwierdzenia, aby wybrać.
- B. Użyj przycisków GÓRA i DÓŁ, aby ustawić czasy cyklu.

- C. Użyj przycisków GÓRA i DÓŁ, aby ustawić czas treningu i odpoczynku.
- D. Naciśnij START, aby wejść w tryb treningu.
- E. Podczas ćwiczeń czas jest odliczany od ustawionej wartości.
- F. F . Podczas odpoczynku czas odlicza od ustawionej wartości i wydaje sygnał dźwiękowy.
- G. G . Powtarzaj kroki E&F, aż czasy cyklu i monitor zatrzymają się i pokażą wynik treningu

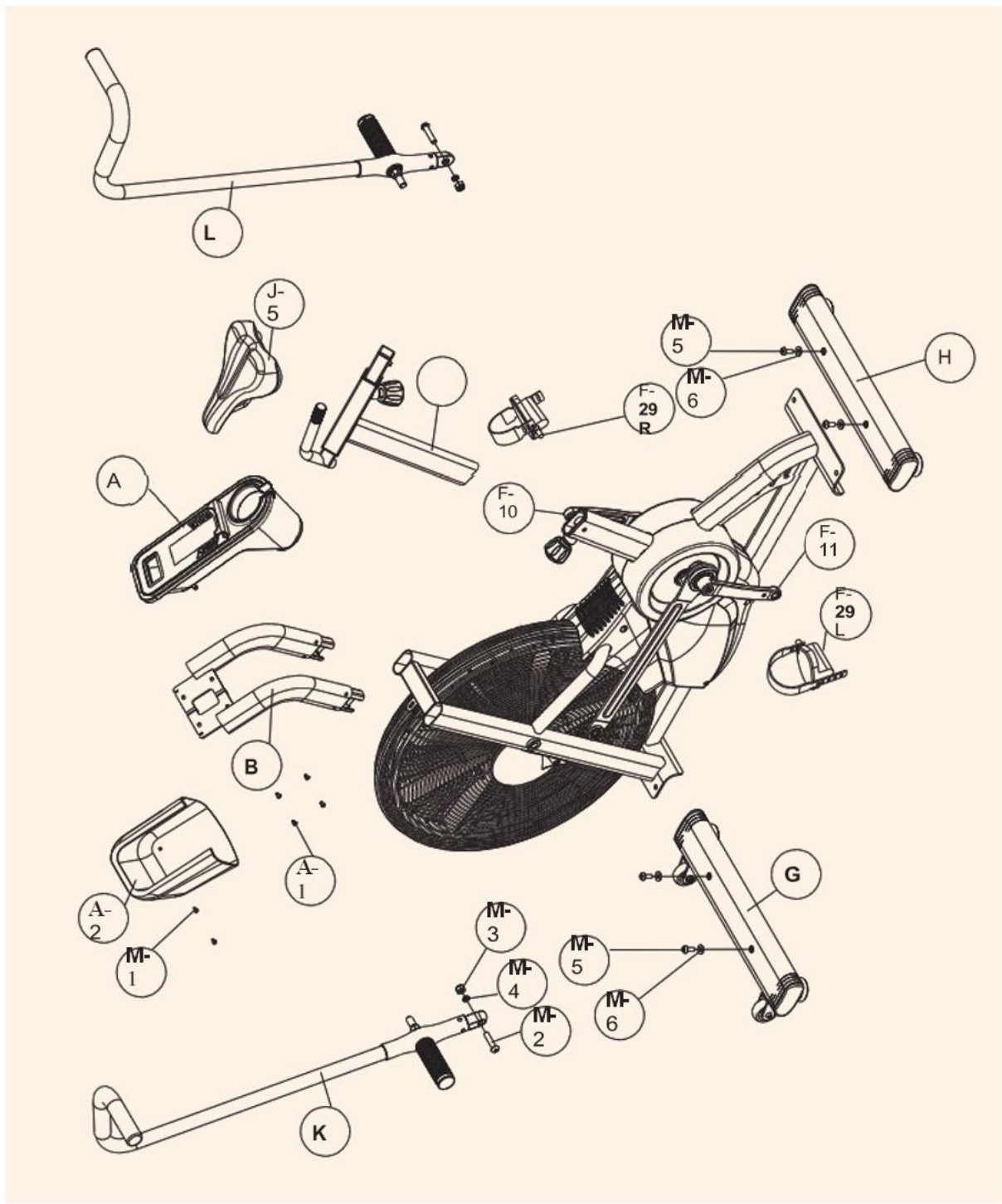
**Safety Information**

1. Do not leave children or pets unattended in the same room as the machine at any time.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptoms while using this machine, stop the exercise and seek immediate medical attention.
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie laces securely.
6. The machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended.
7. Before using, please make sure all screws and bolts are tightened and are checked for tightness regularly.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Maintain a clearance of 458mm in front and to the sides as well as 610mm to the rear.
13. Maximum user weight: 150KGS.
14. Use a damp cloth to wipe down the machine, but avoid getting wet the Console area.

**Warning** 

1. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection points,
2. Please replace defective components immediately and/ or keep the equipment out of use until repair.
3. Please pay special attention to components most susceptible to wear.
4. Do not allow children to play on or with the equipment. Keep children away while in use. Store the equipment away from children

Exploded View Drawing



**Part List**

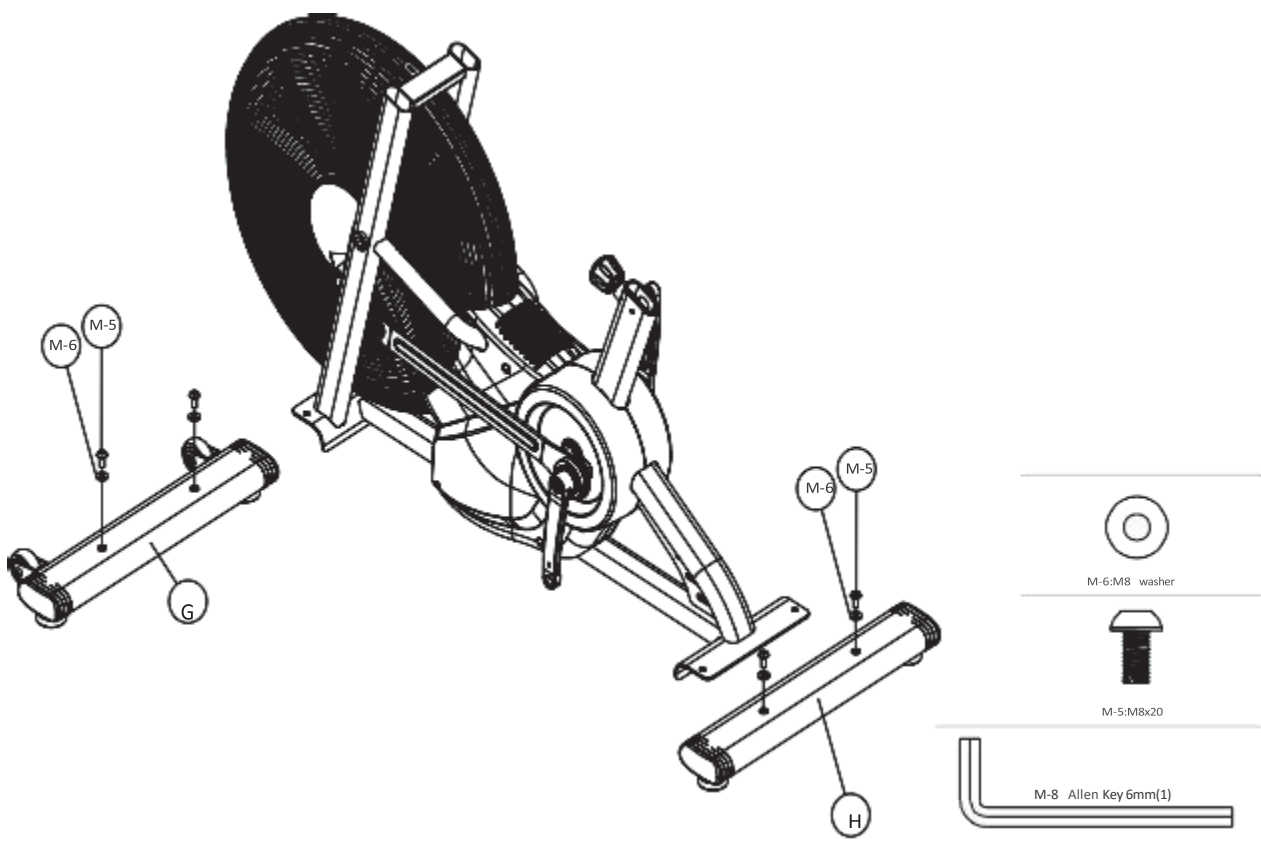
| <b>Key NO.</b> | <b>DESCRIPTION</b>                      | <b>QTY</b> |
|----------------|---|------------|
| <b>A-1</b>     | <b>Screw MS x 10 mm</b>                 | <b>4</b>   |
| <b>A-2</b>     | <b>Rear Console Cover</b>               | <b>1</b>   |
| <b>B</b>       | <b>Console Support Frame</b>            | <b>1</b>   |
| <b>F-29 L</b>  | <b>Left Pedal</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>F-29 R</b>  | <b>Right Pedal</b>                      | <b>1</b>   |
| <b>G</b>       | <b>Front Stabilizer</b>                 | <b>1</b>   |
| <b>H</b>       | <b>Rear Stabilizer</b>                  | <b>1</b>   |
| <b>I</b>       | <b>Seat Post</b>                        | <b>1</b>   |
| <b>J-5</b>     | <b>Saddle</b>                           | <b>1</b>   |
| <b>K</b>       | <b>Left handlebar</b>                   | <b>1</b>   |
| <b>L</b>       | <b>Right handlebar</b>                  | <b>1</b>   |
| <b>M-1</b>     | <b>Screw M4 x 14L</b>                   | <b>2</b>   |
| <b>M-2</b>     | <b>Allen bolt M10 x 45 mm</b>           | <b>2</b>   |
| <b>M-3</b>     | <b>Lock nut M10</b>                     | <b>2</b>   |
| <b>M-4</b>     | <b>Washer e10 x e14 x 3mm</b>           | <b>2</b>   |
| <b>M-5</b>     | <b>Allen bolt MB x 20</b>               | <b>4</b>   |
| <b>M-6</b>     | <b>Flat Washer Screw e8 x e19 x 2mm</b> | <b>4</b>   |
| <b>F-10</b>    | <b>Right Crank</b>                      | <b>1</b>   |
| <b>F-11</b>    | <b>Left Crank</b>                       | <b>1</b>   |

**Assembly**

Before you start: Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until you complete all assembly steps

The following tools (not included) may be required for assembly: Adjustable Wrenches (x2), rubber mallet, standard screwdriver, philips screwdriver.

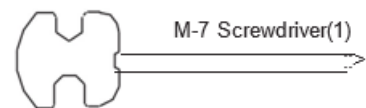
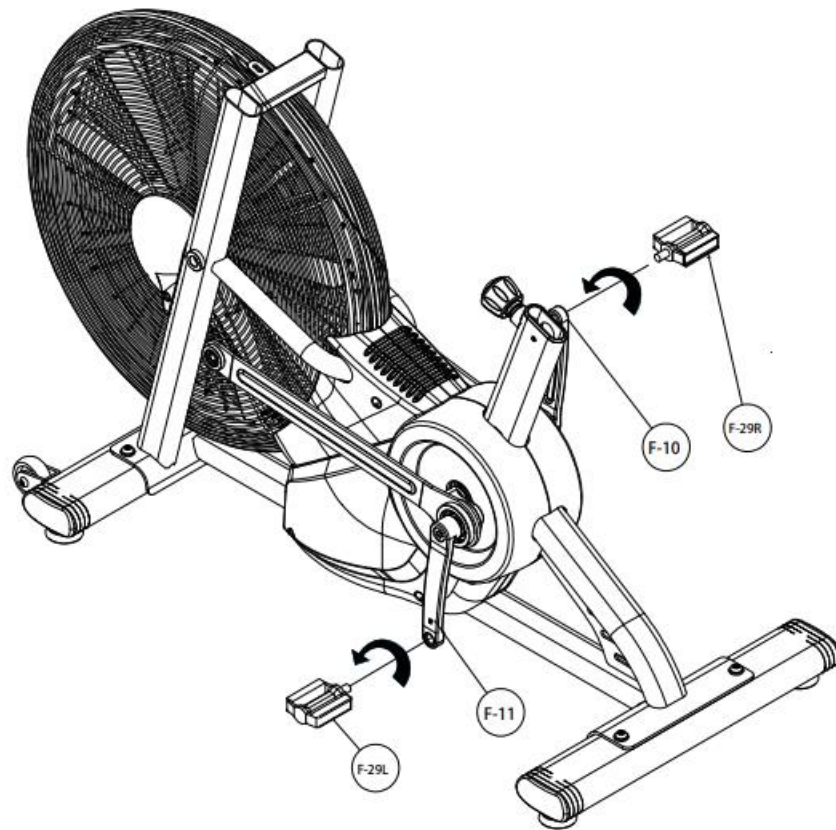
Note: do not tighten the locknuts and bolts before fully assembled

**Step 1**

1. As per illustration diagram, attach the front stabilizer (G) to the bracket of the main frame and secure it with 1pc Washer (M-6) and 1pc Allen bolt (M-5).
2. Attach the rear stabilizer (H) to the bracket of the main frame and secure it with 1pc Washer (M-6) and 1pc Allen bolt (M-5).
3. Secure the bolts with Allen key (M-8) provided.

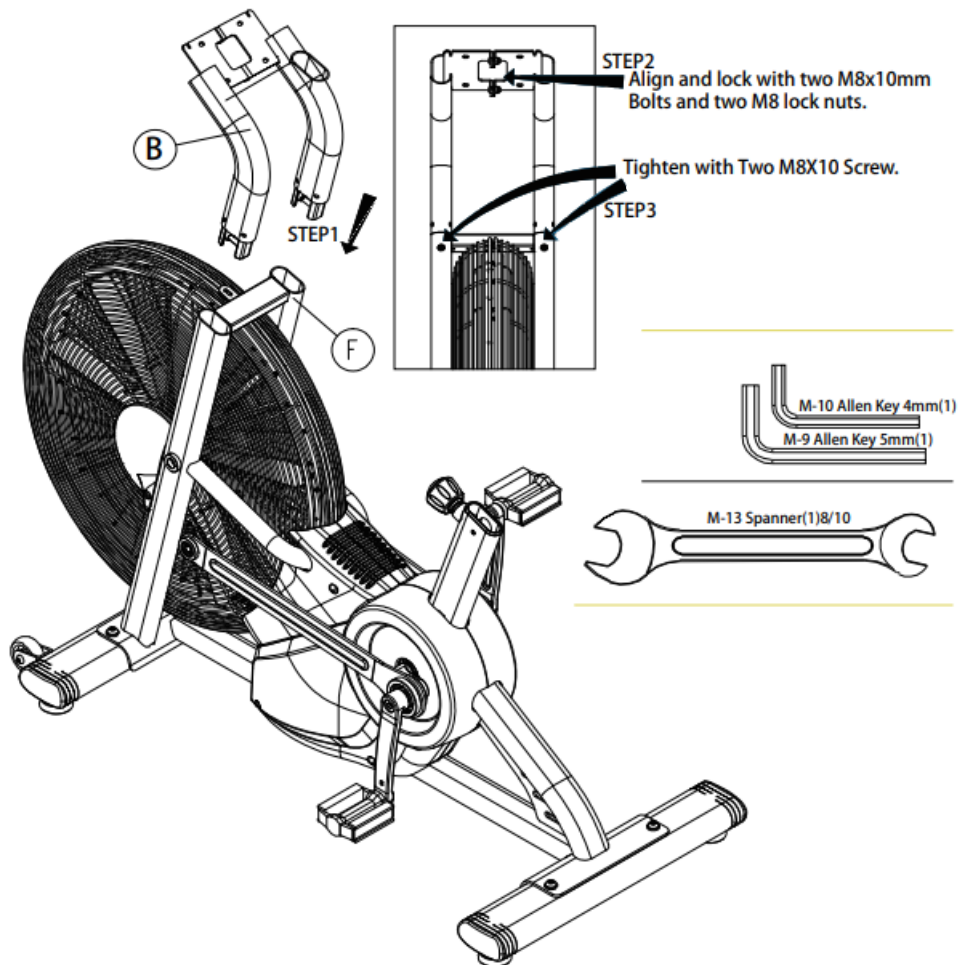


## Step 2



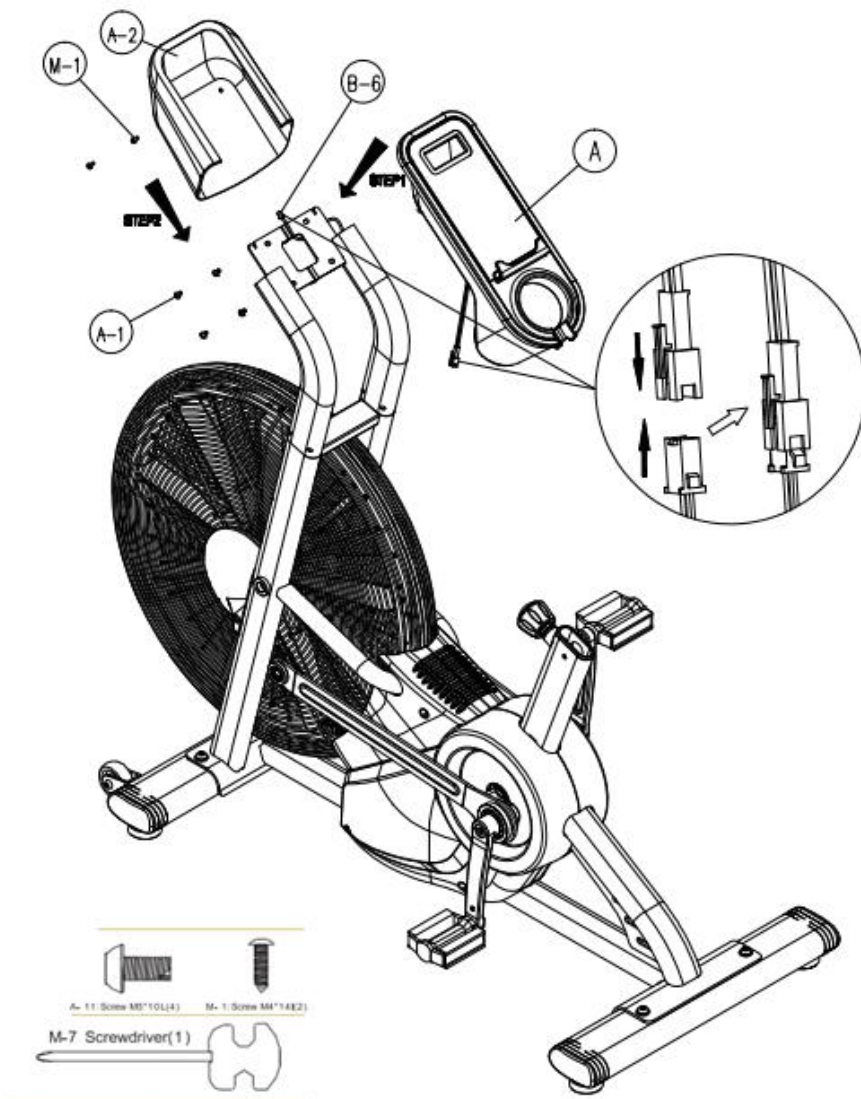
1. Attach the left pedal (F-29L) onto the left crank (F-11) by turning anti-clockwise.
2. Use the wrench part of the screwdriver (M-7) provided to tighten.
3. Attach the right pedal (F-29R) onto the right crank (F-10) by turning clockwise.
4. Use the wrench part of the screwdriver (M-7) provided to tighten.

## Step 3



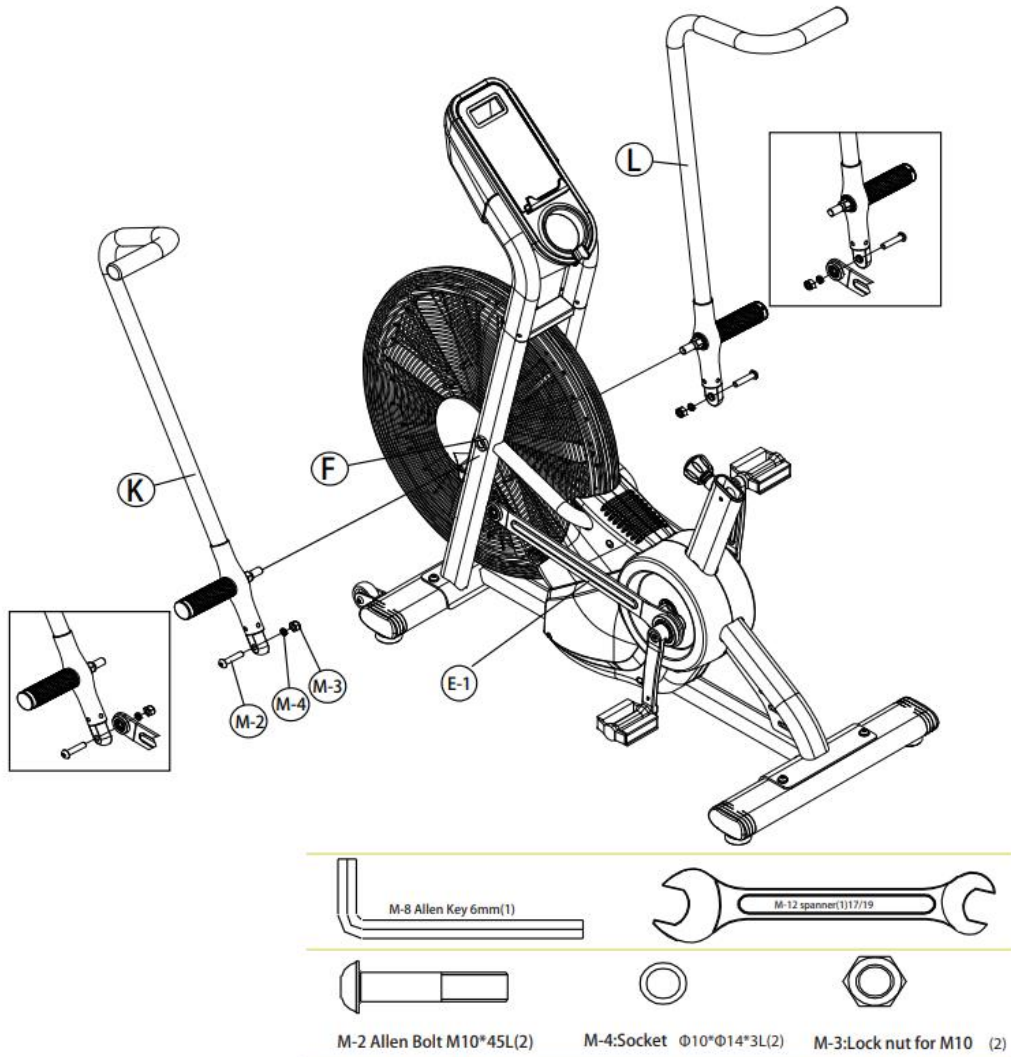
1. Unscrew the bottom side of the console support frame (B) and set aside.
2. Pull out the connecting wire from the right tube (F) and then through the right side of the console support frame. (B)
3. Then insert the console support frame (B) into the tube (F) and align the holes carefully.
4. Finally tighten the screws.
5. Tighten the screws located in the upper side of console support frame (B) using the spanner (M-13) provided.

## Step 4



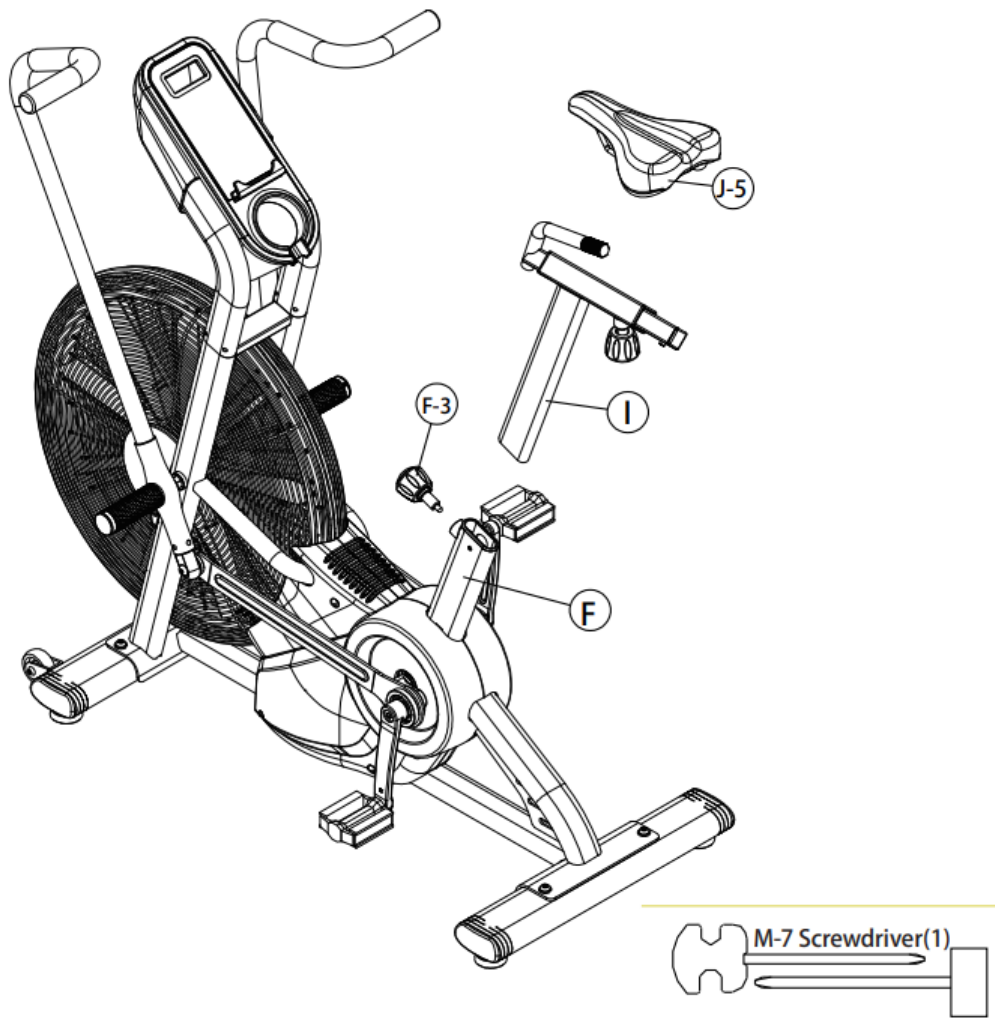
1. Unscrew the four screws (A-1) from the rear of the console (A) and set aside. Connect the wire from the rear of the console (A) to the wire (B-6) in the console support frame (B) as illustrated in the picture
2. Position the console (A) onto the console support frame (B) and secure with four screws (A-1) using the screwdriver provided
3. Position the console cover (A-2) onto the console (A) and secure it with screws (M-1) .

## Step 5



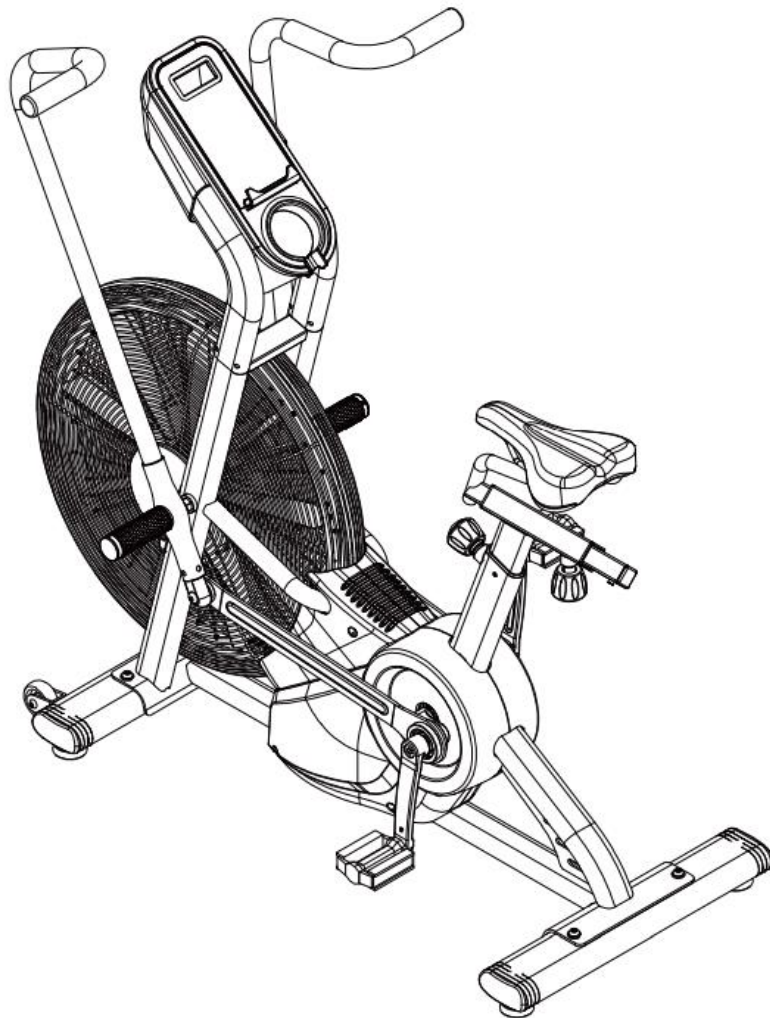
1. As the diagram shows, position the Left handlebar (K) into the middle hole of the tube (F) and tighten with the spanner (M-12) provided.
2. Attach the Allen bolt (M-2) to the side bar (E-1), using 1pc Washer (M-4) and 1pc Lock nut (M-3) and tighten.
3. Repeat the same for the right handlebar (L) .

## Step 6



1. Insert the seat post (I) into the tube (F) and secure them with the Lock knob (F-3).
2. Slide the Saddle (J-5) into the seat rail using the wrench provided.
3. First loosen the seat post knob a few turns and pull it outward.
4. Next, slide the seat post upward or downward to the desired position, and release the seat post knob into an adjustment hole in the seat post.
5. Then, tighten the seat post knob.
6. Move the seat post forward or backward slightly to make sure that the seat post knob is engaged in one of the adjustment holes.

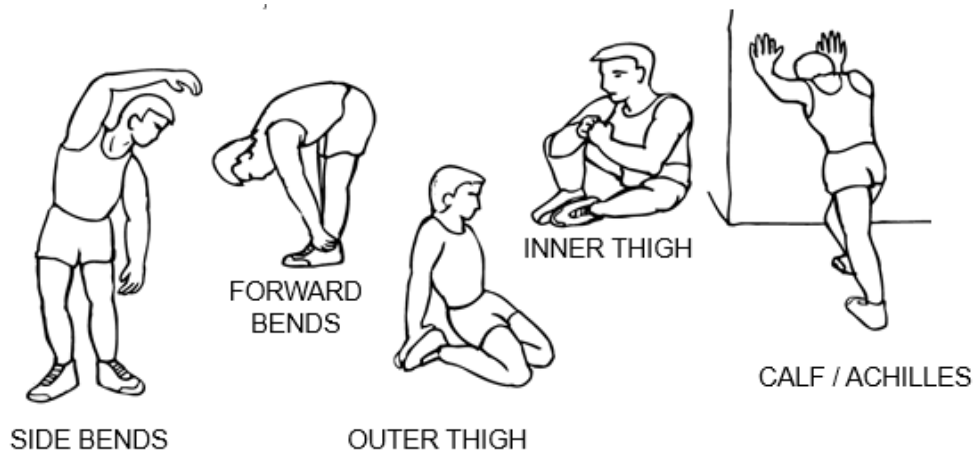
## Step 7



1. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly and tighten all screws, bolts and nuts, Do not use the machine if it is not working correctly.
2. The exercise bike has been assembled, please check the following computer operation instructions!

**Exercise****The Warm Up Phase**

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

**The Cool Down Phase**

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

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

## Console Display

### Display Functions

| Item     | Description  |
|----------|--|
| Time     | Display user workout time<br>Display range: 0:00 ~ 99:59               |
| Speed    | Display user workout speed<br>Display range: 0.0 – 99.9                |
| Distance | Display user workout distance<br>Display range: 0.0 ~ 999.9            |
| Calories | Display calories consumption during workout<br>Display range: 0 – 9999 |
| RPM      | Revolution per minute<br>Display range: 0 ~ 999                        |
| WATT     | Display power consumption during workout<br>Display range: 0 ~ 999     |

### Button functions

| Item  | Description  |
|-------|--|
| Up    | Adjust function value or selection up  |
| Down  | Adjust function value or selection down  |
| Mode  | Confirm setting or selection   |
| Reset | Hold for 4 seconds and the monitor will reboot During Stop mode, press to go back to the main menu |
| Start | Start workout  |
| Stop  | Stop workout   |

## Operation Procedure

### Power on

Install 4pcs AA batteries or press RESET for 2 seconds, the monitor will display for 2 seconds and enter into user setting mode.

### Power off

The monitor will automatically enter into Sleep mode without any workout signal input for 4 minutes.





### User Data Setting

Use UP and DOWN keys to select from USER1 to USER4. Press confirmation key to go to the next step and set the GENDER/AGE/HEIGHT/WEIGHT.



### Workout Mode Selection

Use UP/DOWN key to select workout training mode: Target Time → Distance → Target Calories  
Targett WAT → WATT Program → INTERVAL

### Quick start

1. Press the START button to workout and the monitor will begin to count.
2. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT values will display upon receipt of signals.
3. Press STOP button during workout and the monitor will pause and the workout data will remain.
4. In STOP mode, Press RESET button and the monitor will return to the program screen.



### Target Time

1. Use the UP/DOWN buttons to set the TARGET time (Default value=10:00). Press START button to enter into TARGET time workout mode.
2. Time begins to count down from the TARGET value. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT values will display upon signal.
3. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume program, press START.
4. In STOP mode, press the RESET button and the monitor will return to the program screen.



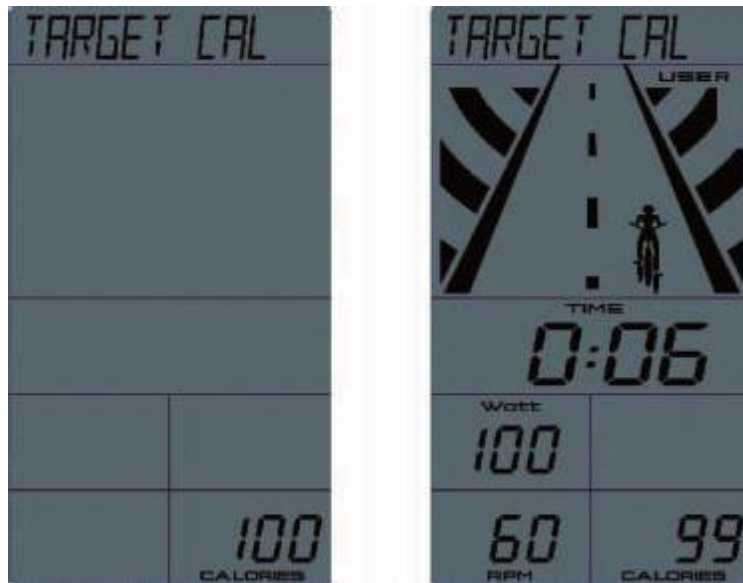
### Target Distance

1. Use the UP/DOWN buttons to set the TARGET DISTANCE (Default value=S.0).  
Press START button to enter into TARGET DISTANCE workout mode.
2. Distance begins to count down from the TARGET value.  
DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/ WATT values will display upon signal.
3. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume program, press START.
4. In STOP mode, press the RESET button and the monitor will return to the program screen.





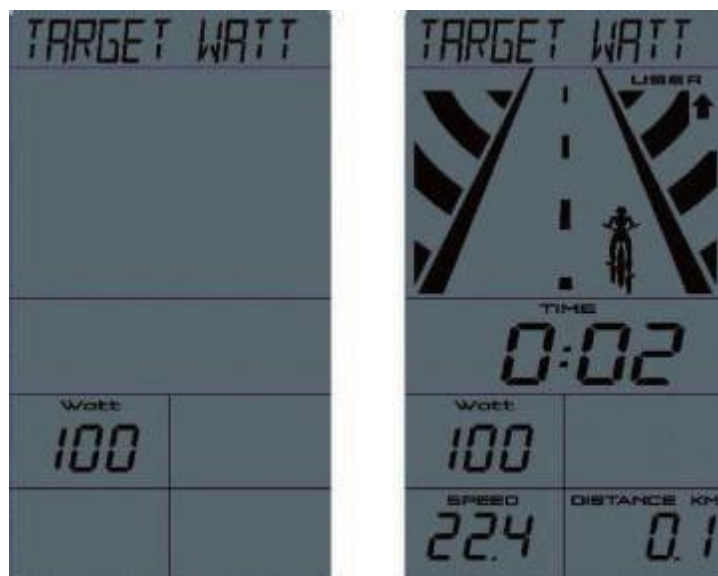
### Target Calories.

1. Use the UP/DOWN buttons to set the TARGET CALORIES (Default value=100) .  
Press START button to enter into TARGET CALORIES workout mode.
2. Calories begin to count down from the TARGET value.  
DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT values will display upon signal.
3. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume program, press START.
4. In STOP mode, press the RESET button and the monitor will return to the program screen.



### Target WATT

1. Use the UP/DOWN buttons to set the TARGET WATT (Default value=100). Press START button to enter into TARGET WATT workout mode.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT values will display upon signal.
3. When the actual watt is higher than TARGET value, the monitor will flash with arrow  to remind the user to decrease the speed; When the actual watt is lower than TARGET value, the monitor will flash with arrow  to remind the user to increase the speed.
4. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume program, press START.
5. In STOP mode, press the RESET button and the monitor will return to the program screen.



## Watt Program

Use the UP/DOWN buttons to select training program: Beginner -> Advance -> Sporty and then confirm with MODE button.

Use the UP/DOWN buttons to set the time (Default value=30:00) and press START to begin WATT training mode.

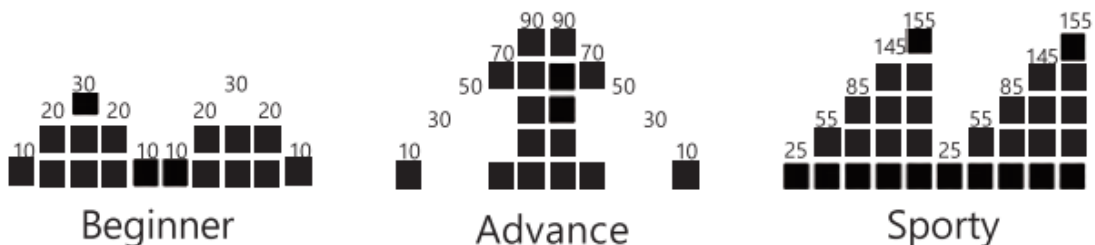
TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/HEART RATE values will display upon signal.

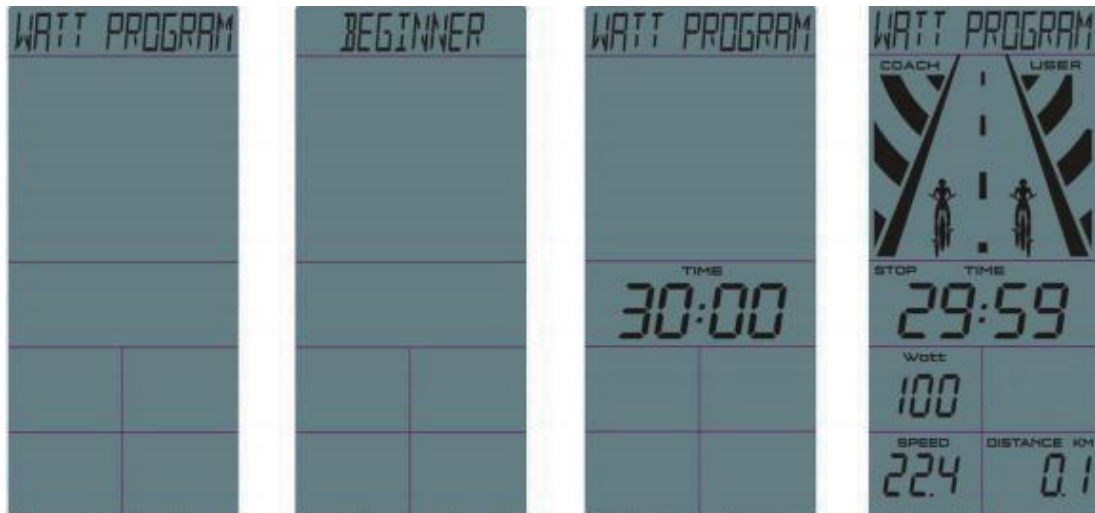
Personal coach (PC) begins workout based on the set target value and USER must follow the speed of PC to workout.

When the WATT value of the USER is lower than the value of Personal Coach(PC), it will show the arrow **↑** to remind the USER to speed up. At the same time, the image of the Personal Coach (PC) will proceed forward. When the WATT value of the user is higher than the value of Personal Coach (PC) , it will show the arrow **↓** to remind the USER to slow down. At the same time, the image of the Personal Coach (PC) will proceed backward. When the WATT value of the USER and Personal coach (PC) is equal, the image of the Personal Coach and USER will be in the same position.

Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume program, press START.

In STOP mode, press the RESET button and the monitor will return to the program screen.





## INTERVAL

Use the UP/DOWN buttons to select training mode: 20/10 -->10/20 -->CUSTOM1 (20-10):  
Workout for 20 seconds and rest for 10 seconds. Repeat 8 times.

- A. Select (20-10) and then press START to begin.
- B. Workout time counts down from 20
- C. Rest time counts down from 10 seconds and there is a beep every second in rest time.
- D. Repeat step B and step C 8 times (01/08~08/08). The monitor will stop and show the workout results.

(10-20): Workout for 10 seconds and rest for 20 seconds. Repeat 8 times.

- A. Select (10-20) and then press START to workout
- B. Work time counts down from 10 seconds.
- C. Rest time counts down from 20 seconds and there is a beep every second in rest time.
- D. Repeat step B and step C 8 times (01/08~08/08). The monitor will stop and show the workout results.

CUSTOM: User can set the workout time, rest time and cycle times.

- A. Select CUSTOM mode and Press confirmation button to select.
- B. Use UP and DOWN button to set the cycle times.
- C. Use UP and DOWN button to set workout and rest time.

- D. Press START to enter into training mode.
- E. When working out, Time counts down from the set value.
- F. When resting, Time counts down from the set value and make a sound beep.
- G. Repeat E&F steps until the cycle times and the monitor will stop and show the workout result

**Bezpečnostní informace**

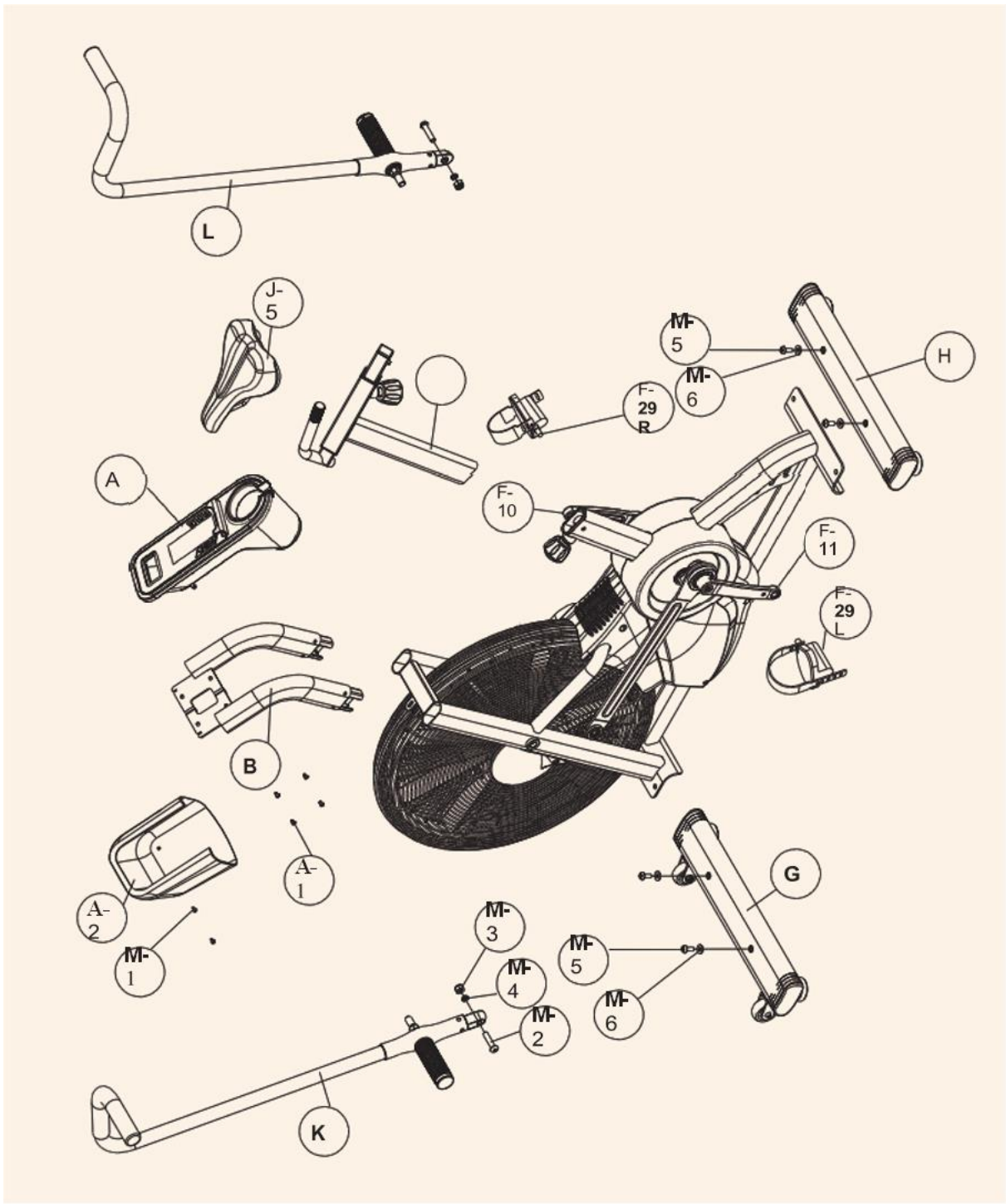
1. V žádném případě nenechávejte děti nebo domácí zvířata bez dozoru ve stejné místnosti
2. Pokud při používání tohoto přístroje pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
3. Stroj používejte na rovném a pevném povrchu. Pro zajištění stability nastavte nivelační nožičky.
4. Nepřibližujte ruce ke kloubům a pohyblivým částem.
5. Noste oblečení vhodné pro cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do stroje. Při používání stroje vždy noste sportovní obuv a pevně zavažte tkaničky.
6. Stroj smí být používán pouze k účelům popsaným v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno.
7. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice dotažené, a pravidelně kontrolujte jejich utažení.
8. Osoby s fyzickým nebo pohybovým omezením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
9. Před použitím zařízení proveďte zahřívací rozcvičku.
10. Nepoužívejte stroj, pokud nefunguje správně.
11. Před použitím stroje důkladně zkontrolujte, zda je zařízení správně sestaveno.
12. Zachovejte volný prostor 50 cm od ostatních předmětů a zdí.
13. Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
14. Stroj čistěte vlhkým hadříkem. Nepoužívejte agresivní a korozivní prostředky. Konzoli otírejte pouze suchým, měkkým hadříkem.

**Varování**

1. Bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k poškození a opotřebením, např. pohyblivých částí.
2. Poškozené součásti okamžitě vyměňte anebo zařízení až do opravy nepoužívejte.
3. Zvláštní pozornost věnujte součástem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebením.
4. Nedovolte dětem, aby si hrály na zařízení nebo s ním. Trenažér smí používat pouze dospělá osoba, zařízení skladujte mimo dosah dětí.



Výkres s výřezem



## Seznam dílů

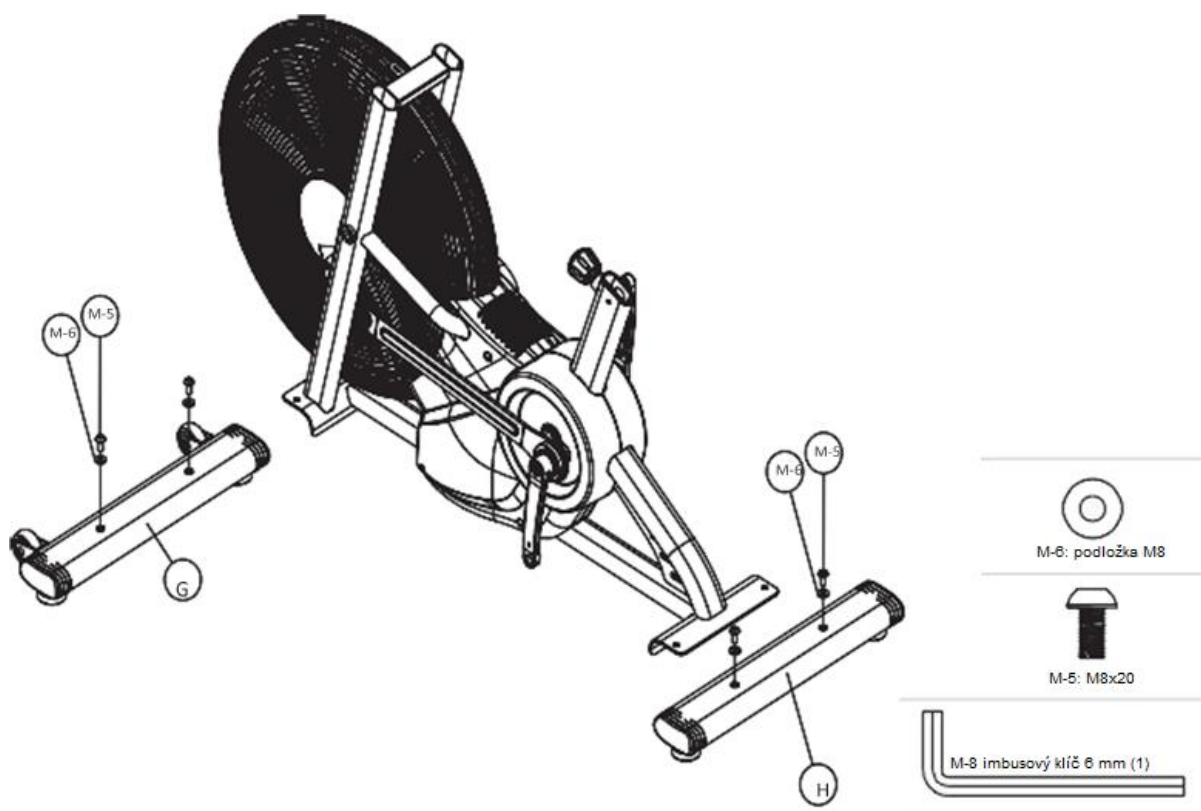
| Klíčové NE. | POPIS                                     | Množství |
|-------------|---|----------|
| A-1         | Šroub MS x 10 mm                          | 4        |
| A-2         | Kryt zadní konzoly                        | 1        |
| B           | Nosný rám konzoly                         | 1        |
| F-29 L      | Levý pedál                                | 1        |
| F-29 R      | Pravý pedál                               | 1        |
| G           | Přední stabilizátor                       | 1        |
| H           | Zadní stabilizátor                        | 1        |
| I           | Stojan na sedadlo                         | 1        |
| J-5         | Sedlo                                     | 1        |
| K           | Levé říditko                              | 1        |
| L           | Pravé říditko                             | 1        |
| M-1         | Šroub M4 x 14L                            | 2        |
| M-2         | Imbusový šroub M10 x 45 mm                | 2        |
| M-3         | Pojistná matice M10                       | 2        |
| M-4         | Podložka e10 x e14 x 3 mm                 | 2        |
| M-5         | Imbusový šroub MB x 20                    | 4        |
| M-6         | Šroub s plochou podložkou e8 x e19 x 2 mm | 4        |
| F-10        | Pravá klika                               | 1        |
| F-11        | Levá klika                                | 1        |

**Montáž**

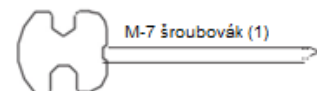
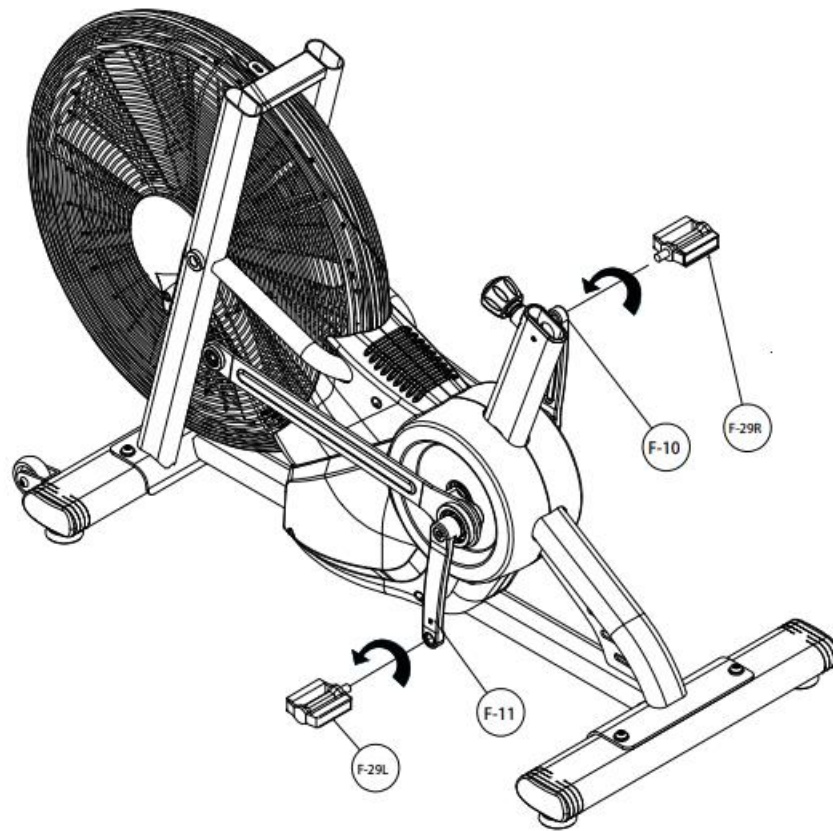
Než začnete: Všechny díly umístěte na volné místo a odstraňte obalový materiál. Nevyhazujte obalové materiály, dokud nedokončíte všechny kroky montáže.

K montáži může být zapotřebí následující nářadí (není součástí dodávky):  
Nastavitelné klíče (x2), gumová palička, standardní šroubovák, filipsový šroubovák.

Poznámka: pojistné matice a šrouby dotahujte až po úplném sestavení.

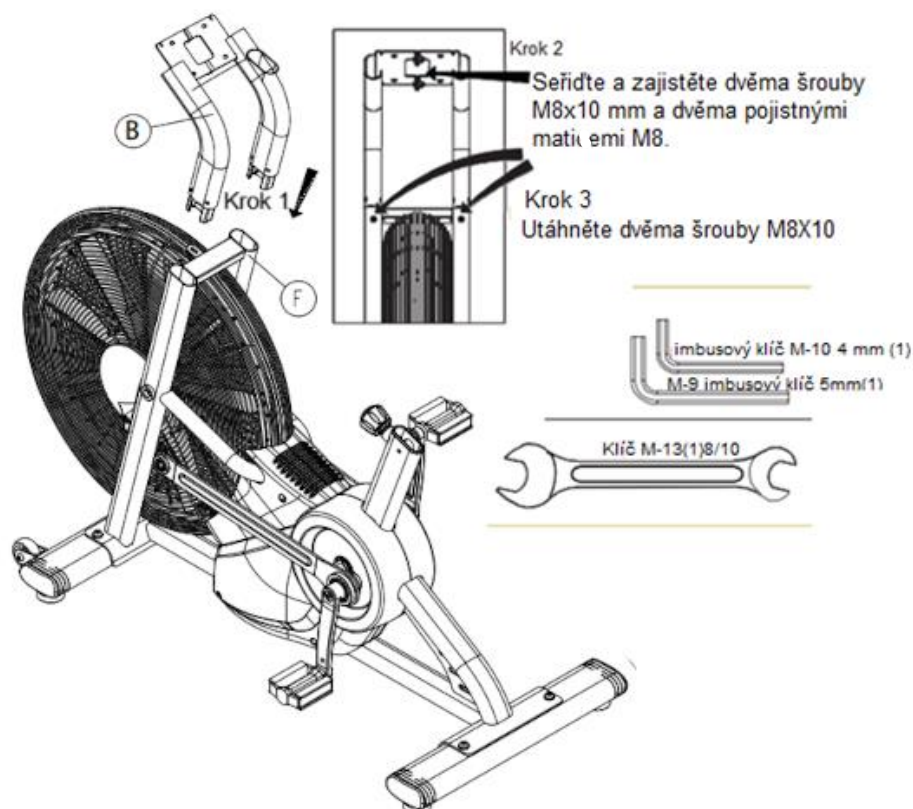
**Krok 1**

1. Podle obrázkového schématu připevněte přední stabilizátor (G) k držáku hlavního rámu a zajistěte jej pomocí 1ks podložky (M-6) a 1ks imbusového šroubu (M-5).
2. Připevněte zadní stabilizátor (H) k držáku hlavního rámu a zajistěte jej pomocí 1ks podložky (M-6) a 1ks imbusového šroubu (M-5).
3. Šrouby zajistěte dodaným imbusovým klíčem (M-8).



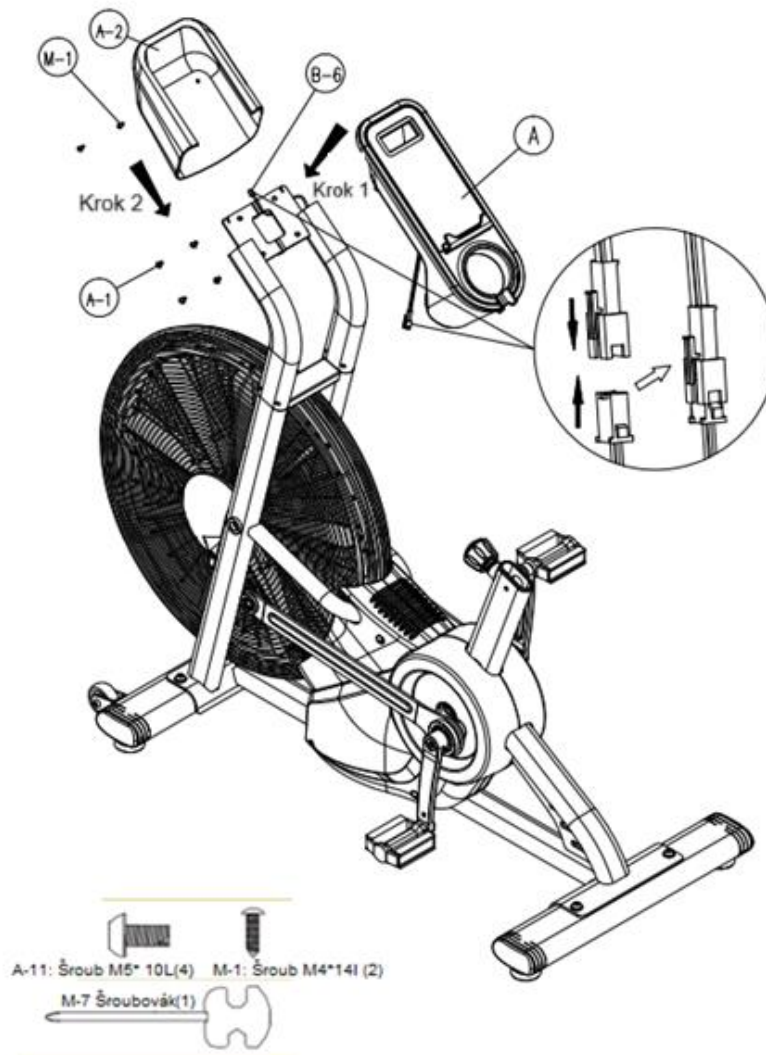
1. Připevněte levý pedál (F-29L) na levou kliku (F-11) otočením proti směru hodinových ručiček.
2. K utažení použijte klíčovou část dodaného šroubováku (M-7).
3. Připevněte pravý pedál (F-29R) na pravou kliku (F-10) otočením ve směru hodinových ručiček.
4. K utažení použijte klíčovou část dodaného šroubováku (M-7).

## Krok 3



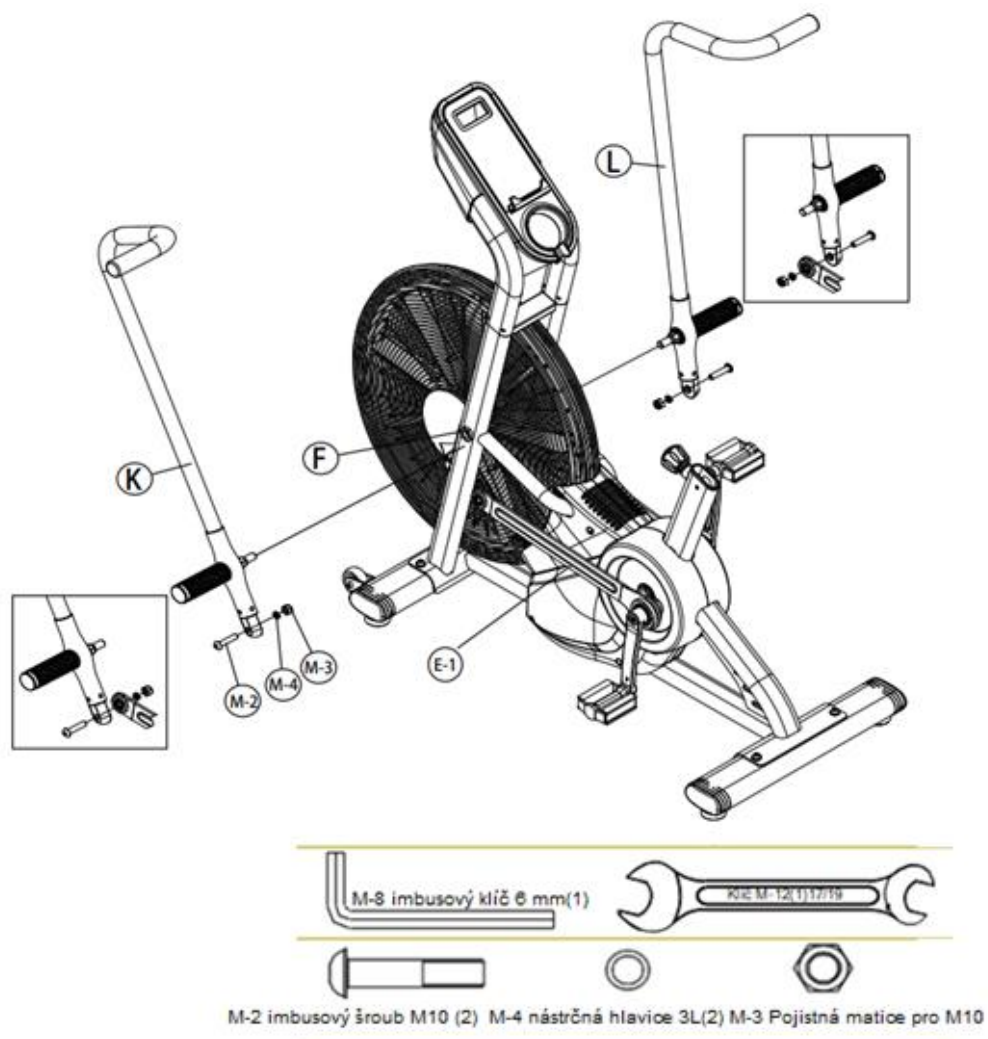
1. Odšroubujte spodní stranu nosného rámu konzoly (B) a odložte ji stranou.
2. Vytáhněte spojovací vodič z pravé trubky (F) a poté skrz pravou stranu podpěrného rámu konzoly. (B)
3. Poté zasuňte opěrný rám konzoly (B) do trubky (F) a pečlivě zarovnejte otvory.
4. Nakonec utáhněte šrouby.
5. Šrouby umístěné v horní části podpěrného rámu konzoly (B) utáhněte pomocí dodaného klíče (M-13).

## Krok 4



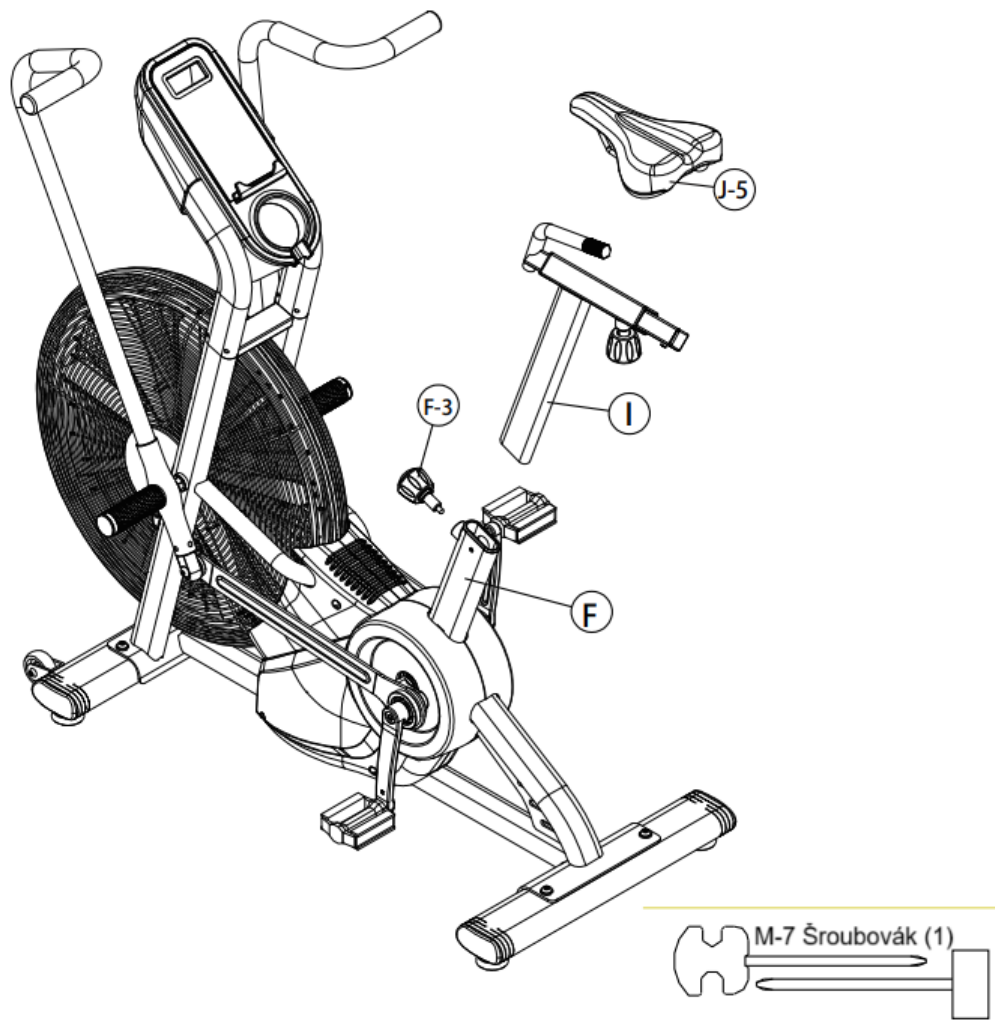
1. Vyšroubujte čtyři šrouby (A-1) ze zadní části konzoly (A) a odložte je stranou.
5. Připojte vodič ze zadní části konzoly (A) k vodiči (B-6) v nosném rámu konzoly (B), jak je znázorněno na obrázku.
2. Umístěte konzolu (A) na nosný rám konzoly (B) a zajistěte ji čtyřmi šrouby (A-1) pomocí dodaného šroubováku.
3. Umístěte kryt konzoly (A-2) na konzolu (A) a zajistěte jej šrouby (M-1).

## Krok 5



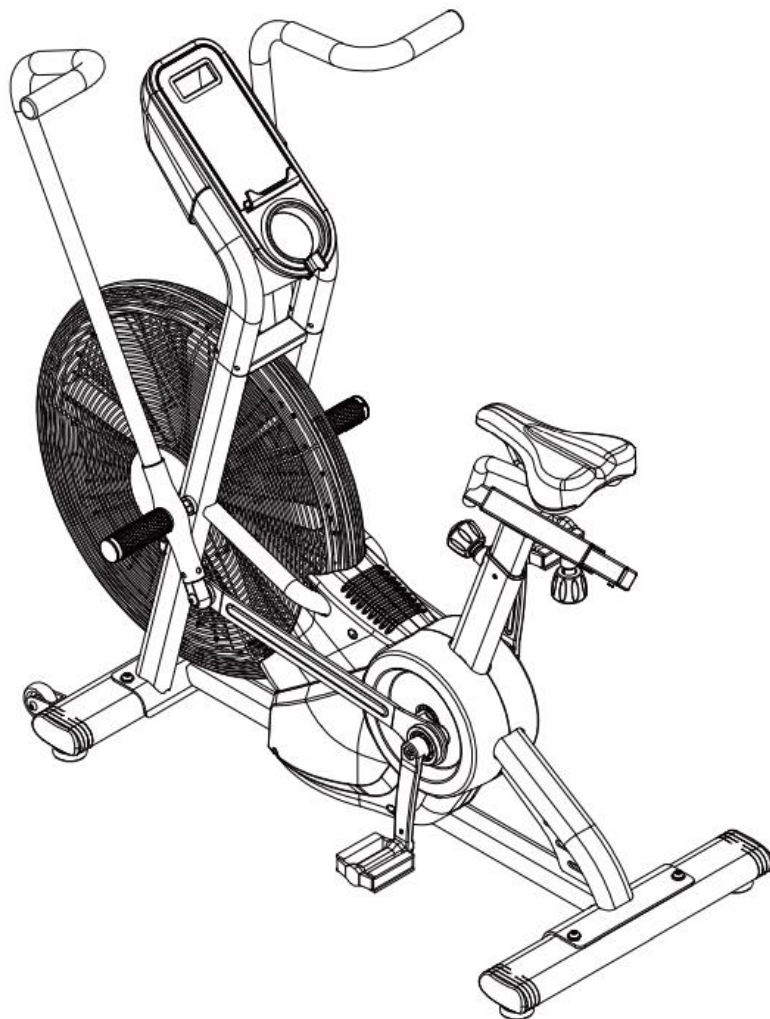
1. Podle obrázku umístěte levou rukojeť (K) do středového otvoru trubky (F) a utáhněte ji přiloženým klíčem (M-12).
2. Připevněte imbusový šroub (M-2) k boční tyči (E-1) pomocí 1ks podložky (M-4) a 1ks pojistné matice (M-3) a utáhněte.
3. Totéž zopakujte pro pravé řídítko (L) .

## Krok 6



1. Zasuňte sloupek sedla (I) do trubky (F) a zajistěte je pojistným knoflíkem (F-3).
2. Zasuňte sedlovku (J-5) do sedlové lišty pomocí dodaného klíče.
3. Nejprve povolte knoflík sedlového sloupku o několik otáček a vytáhněte jej směrem ven.
4. Poté posuňte sedlovku nahoru nebo dolů do požadované polohy a uvolněte knoflík sedlovky do nastavovacího otvoru v sedlovce.
5. Poté knoflík sloupku sedla utáhněte.
6. Posuňte sloupek sedla mírně dopředu nebo dozadu, abyste se ujistili, že knoflík sloupku sedla zapadl do jednoho z nastavovacích otvorů.



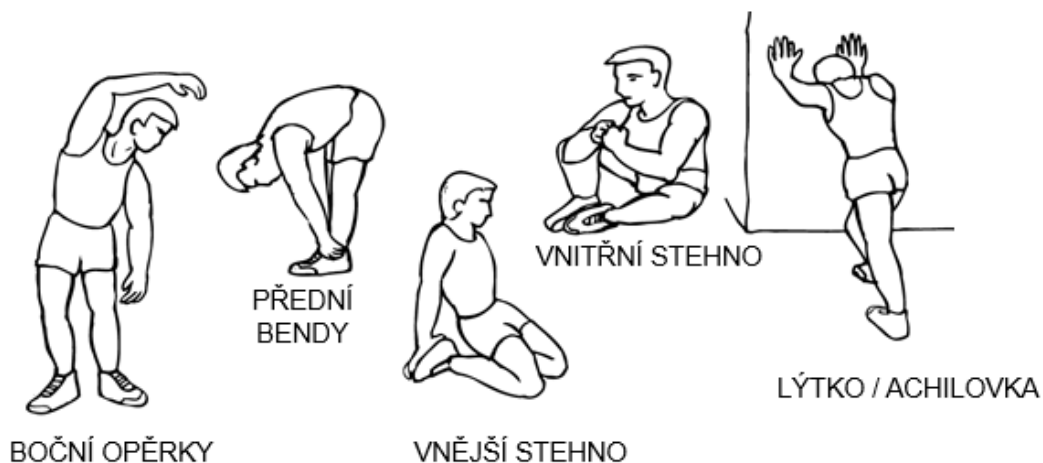
**Krok 7**

1. Před použitím stroje důkladně zkontrolujte, zda je zařízení správně sestaveno, a utáhněte všechny šrouby, svorníky a matice, Nepoužívejte stroj, pokud nefunguje správně.
2. Cvičební stroj byl sestaven, zkontrolujte prosím následující návod k obsluze počítače!

## Návod na cvičení

### Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudít krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení necvičte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, STOP.



### Fáze ochlazení

V této fázi je třeba nechat srdečně-cévní systém a svaly odpočívat. Opakujte zahřívací cvičení, např. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili ani nestrhávali.

Jakmile se stanete zdatnějšími, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

## Displej konzoly

### Funkce displeje

| Položka    | Popis   |
|------------|---|
| Čas        | Zobrazit čas cvičení uživatele<br>Rozsah zobrazení: 0:00 ~ 99:59              |
| Rychlost   | Zobrazení rychlosti uživatelského cvičení<br>Rozsah zobrazení: 0.0 – 99.9     |
| Vzdálenost | Zobrazení vzdálenosti uživatelského tréninku<br>Rozsah zobrazení: 0.0 ~ 999.9 |
| Kalorie    | Zobrazení spotřeby kalorií během cvičení<br>Rozsah zobrazení: 0 – 9999        |
| RPM        | Otáčky za minute<br>Rozsah zobrazení: 0 ~ 999                                 |
| WATT       | Zobrazení spotřeby energie během cvičení<br>Rozsah zobrazení: 0 ~ 999         |

### Funkce tlačítek

| Položka   | Popis   |
|-----------|---|
| Nahoru    | Upravte hodnotu funkce nebo výběr nahoru  |
| Dolů      | Upravte hodnotu funkce nebo výběr dolů  |
| Režim     | Potvrďte nastavení nebo výběr   |
| Resetovat | Podržte po dobu 4 sekund a monitor se restartuje. V režimu zastavení se stisknutím vraťte do hlavní nabídky |
| Start     | zahájení tréninku   |
| Stop      | zastavit trénink  |

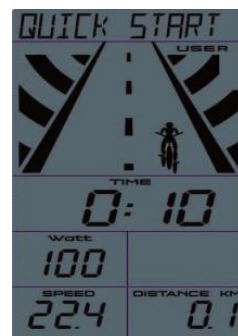
## Operační postup

### Zapnutí

Vložte 4 ks baterií AA nebo stiskněte tlačítko RESET na 2 sekundy, monitor to udělá zobrazí na 2 sekundy a vstoupí do režimu uživatelského nastavení.

### Vypnout

Monitor se automaticky přepne do režimu spánku bez jakéhokoli cvičení vstupní signál po dobu 4 minut.



### Nastavení uživatelských dat

Použijte tlačítka NAHORU a DOLŮ pro výběr mezi USER1 až USER4. Stisknutím potvrzovacího tlačítka přejděte k dalšímu kroku a nastavte GENDER/AGE/HEIGHT/WEIGHT.



### Výběr režimu cvičení

Použijte tlačítka NAHORU/DOLŮ pro výběr tréninkového režimu: Cílový čas →

Vzdálenost → Cílové calorie

Targett WAT → WATT Program → INTERVAL

### Rychlý start

1. Stiskněte tlačítko START pro trénink a monitor začne počítat.
2. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT hodnoty se zobrazí po přijetí signálů.
3. Stiskněte tlačítko STOP během cvičení a monitor se pozastaví a data cvičení zůstanou.
4. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



### Cílový čas

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte CÍLOVÝ čas (výchozí hodnota=10:00). Stisknutím tlačítka START vstoupíte do režimu TARGET time tréninku.
2. Čas se začne odpočítávat od CÍLOVÉ hodnoty. Hodnoty DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT se zobrazí po signálu.
3. Stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Pro obnovení programu stiskněte START.
4. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



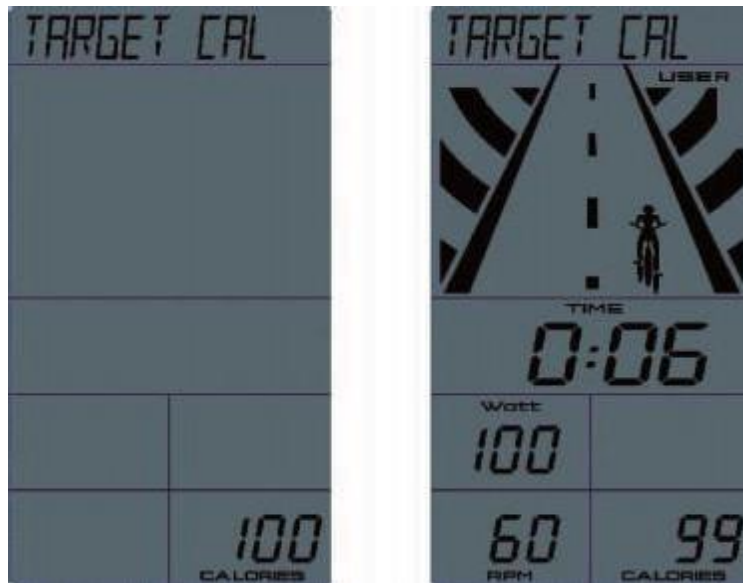
### Cílová vzdálenost

1. Použijte tlačítka NAHORU/DOLŮ pro nastavení CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI (výchozí hodnota=5.0). Stiskněte tlačítko START pro vstup do tréninkového režimu TARGET DISTANCE.
2. Vzdálenost se začne odpočítávat od CÍLOVÉ hodnoty. Hodnoty DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT se zobrazí po signálu.
3. Stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Pro obnovení programu stiskněte START.
4. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



### Cílové kalorie

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte CÍLOVÉ KALORIE (výchozí hodnota=100) . Stiskněte tlačítko START pro vstup do tréninkového režimu TARGET CALORIES.
2. Kalorie se začnou odpočítávat od CÍLOVÉ hodnoty. Hodnoty DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT se zobrazí po signálu.
3. Stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Pro obnovení programu stiskněte START.
4. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



### Cílový WATT

Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte CÍLOVÝ WATT (výchozí hodnota=100). Stiskněte tlačítko START pro vstup do cvičebního režimu TARGET WATT.

TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT hodnoty se zobrazí po signálu.

Když je skutečný watt vyšší než CÍLOVÁ hodnota, monitor bude blikat se šipkou ↓ aby uživateli připomněl, že má snížit rychlost; Když je skutečný watt nižší než CÍLOVÁ hodnota, monitor bude blikat se šipkou ↑ aby uživateli připomněl, že má zvýšit rychlost.

Stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Pro obnovení programu stiskněte START.

V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



## Watt Program

Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte tréninkový program: Beginner -> Advance -> Sporty a poté potvrďte tlačítkem MODE.

Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte čas (výchozí hodnota=30:00) a stiskněte START pro zahájení tréninkového režimu

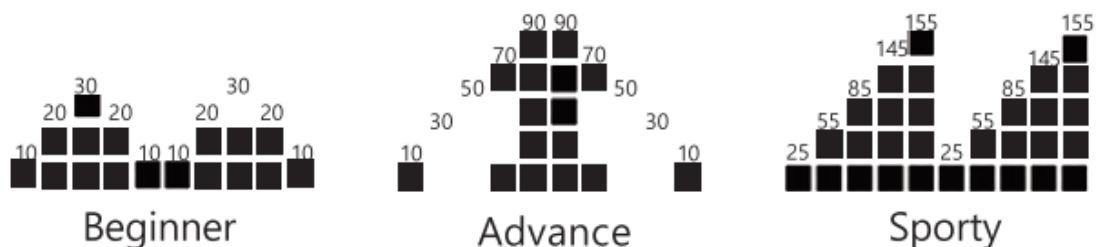
WATT.TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/HEART RATE hodnoty se zobrazí po signálu.

Osobní trenér (PC) zahájí trénink na základě nastavené cílové hodnoty a UŽIVATEL musí při cvičení sledovat rychlost PC.

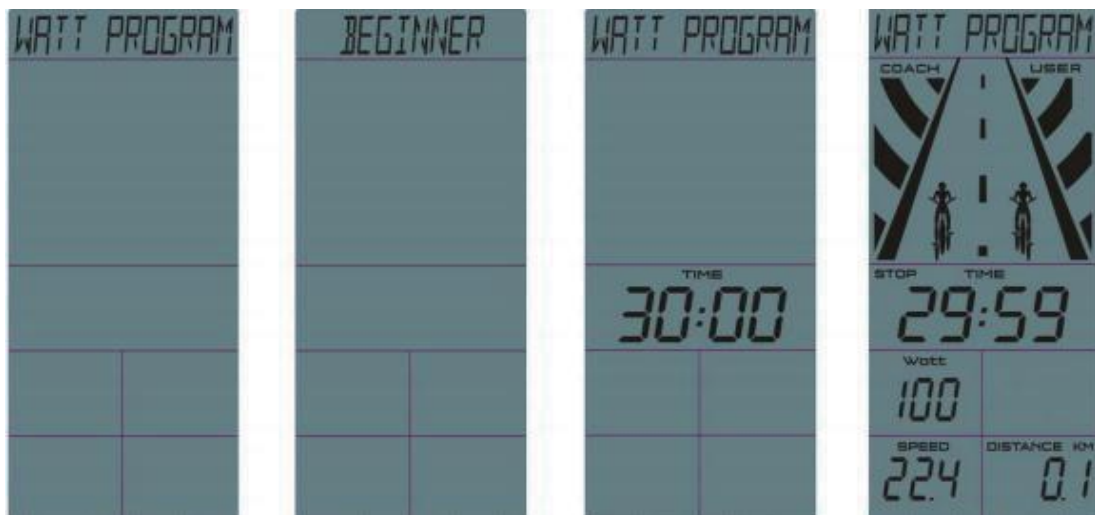
Pokud je hodnota WATT UŽIVATELE nižší než hodnota osobního trenéra (PC), zobrazí se šipka ↑ která připomene UŽIVATELI, aby zrychlil. Současně bude obraz Osobního trenéra (PC) postupovat vpřed. Pokud je hodnota WATT uživatele vyšší než hodnota osobního trenéra (PC), zobrazí se šipka ↓ která připomene UŽIVATELI, aby zpomalil. Současně bude obraz osobního trenéra (PC) postupovat dozadu. Pokud je hodnota WATT UŽIVATELE a Osobního trenéra (PC) stejná, obraz Osobního trenéra a UŽIVATELE bude ve stejné poloze.

Stisknutím tlačítka STOP cvičení zastavíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li v programu pokračovat, stiskněte tlačítko START.

V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.







## INTERVAL

Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte tréninkový režim: 20/10 -+10/20 -+CUSTOM1 (20-10):  
Cvičte 20 sekund a odpočívajte 10 sekund. Opakujte 8x.

- Vyberte (20-10) a začněte stisknutím START.
- Doba cvičení se odpočítává od 20
- Doba odpočinku se odpočítává od 10 sekund a každou sekundu v době odpočinku zazní pípnutí.
- Opakujte krok B a krok C 8krát (01/08~08/08). Monitor se zastaví a zobrazí výsledky cvičení.

(10-20): Cvičte 10 sekund a odpočívajte 20 sekund. Opakujte 8x.

- Vyberte (10-20) a poté stiskněte START pro cvičení
- Pracovní doba se odpočítává od 10 sekund.
- Doba odpočinku se odpočítává od 20 sekund a každou sekundu v době odpočinku zazní pípnutí.
- Opakujte krok B a krok C 8krát (01/08~08/08). Monitor se zastaví a zobrazí výsledky cvičení.

CUSTOM: Uživatel může nastavit čas cvičení, čas odpočinku a časy cyklu.

- Vyberte režim CUSTOM a potvrďte stisknutím tlačítka potvrzení.
- Použijte tlačítka NAHORU a DOLŮ pro nastavení doby cyklu.

- C. Použijte tlačítka NAHORU a DOLŮ pro nastavení času cvičení a odpočinku.
- D. Stiskněte START pro vstup do tréninkového režimu.
- E. Při cvičení se čas odpočítává od nastavené hodnoty.
- F. Při odpočinku se čas odpočítává od nastavené hodnoty a vydá zvukový signál.
- G. Opakujte kroky E&F, dokud se časy cyklu a monitor nezastaví a neukáže výsledek cvičení.

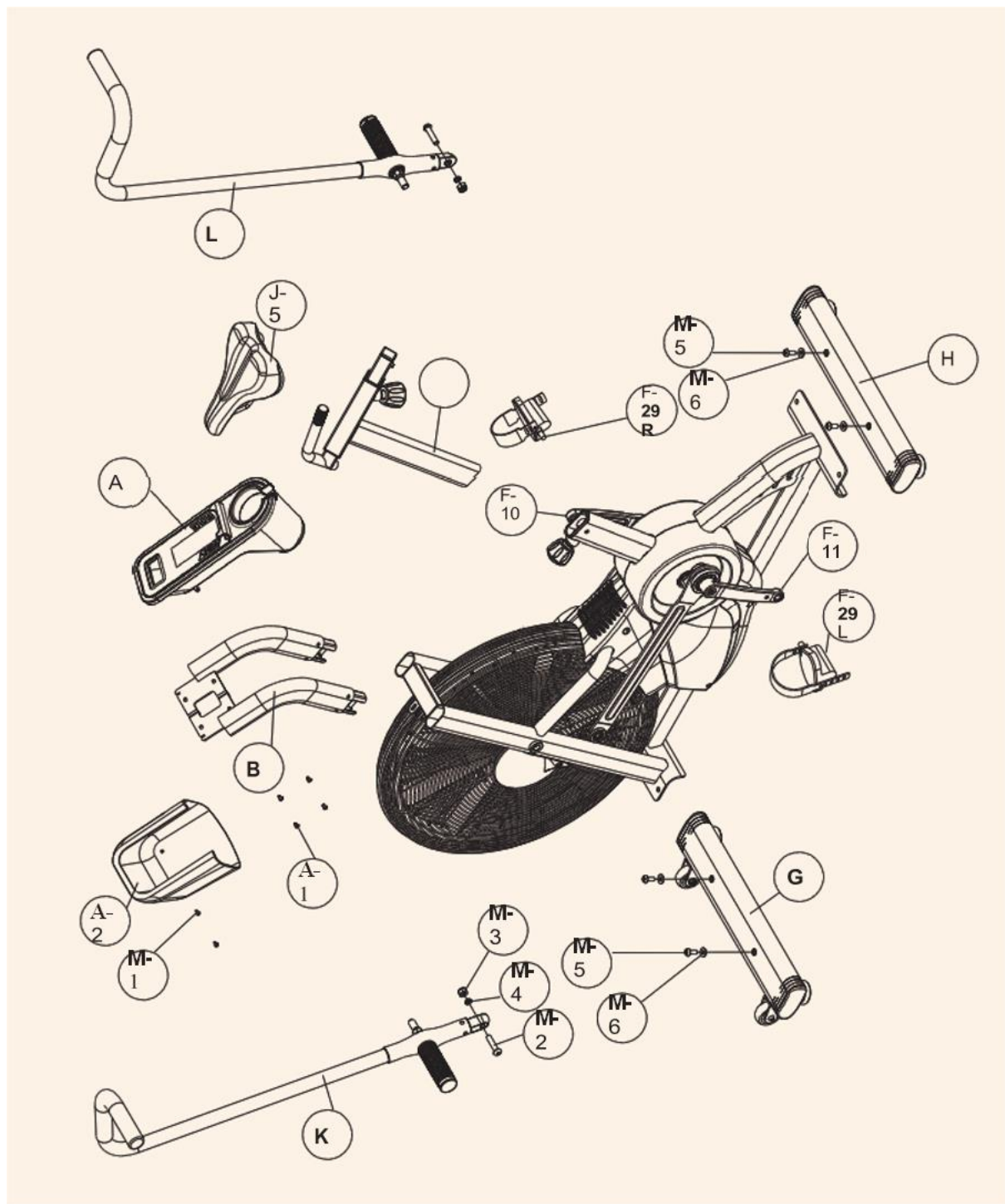
**Sicherheitsinformation**

1. Lassen Sie Kinder oder Haustiere zu keinem Zeitpunkt unbeaufsichtigt im selben Raum wie die Maschine.
2. Wenn Sie während der Verwendung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere Symptome verspüren, brechen Sie die Übung ab und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
3. Benutzen Sie die Maschine auf einer ebenen und festen Oberfläche. Stellen Sie die Füße auf Stabilität ein.
4. Halten Sie Ihre Hände von Gelenken und beweglichen Teilen fern.
5. Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in der Maschine verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung der Maschine immer Sportschuhe und binden Sie die Schnürsenkel fest.
6. Die Maschine darf nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht empfohlen wird.
7. Bitte stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Schrauben und Bolzen festgezogen sind, und überprüfen Sie sie regelmäßig auf festen Sitz.
8. Personen mit körperlichen oder koordinativen Einschränkungen sollten die Maschine nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
9. Machen Sie Dehnübungen zum Aufwärmen, bevor Sie das Gerät benutzen.
10. Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
11. Überprüfen Sie vor der Verwendung der Maschine sorgfältig die Ausrüstung auf ordnungsgemäße Montage.
12. Halten Sie einen Abstand von 458 mm vorn und seitlich sowie 610 mm nach hinten ein.
13. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
14. Wischen Sie die Maschine mit einem feuchten Tuch ab, aber vermeiden Sie, dass der Konsolenbereich nass wird.

**Warnung** 

1. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Abnutzung untersucht wird, z.B. Verbindungspunkte,
2. Bitte ersetzen Sie defekte Komponenten umgehend und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
3. Bitte achten Sie besonders auf die Verschleißteile.
4. Erlauben Sie Kindern nicht, auf oder mit dem Gerät zu spielen. Halten Sie Kinder während des Gebrauchs fern. Bewahren Sie die Ausrüstung außerhalb der Reichweite von Kindern auf

Explosionszeichnung



**Teileliste**

| <b>Key NO.</b> | <b>BESCHREIBUNG</b>                                | <b>QTY</b> |
|----------------|--|------------|
| <b>A-1</b>     | <b>Schraube MS x 10 mm</b>                         | <b>4</b>   |
| <b>A-2</b>     | <b>Hintere<br/>Konsolenabdeckung</b>               | <b>1</b>   |
| <b>B</b>       | <b>Konsolenträgerrahmen</b>                        | <b>1</b>   |
| <b>F-29 L</b>  | <b>Linkes Pedal</b>                                | <b>1</b>   |
| <b>F-29 R</b>  | <b>Rechtes Pedal</b>                               | <b>1</b>   |
| <b>G</b>       | <b>Vorderer Stabilisator</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>H</b>       | <b>Hinterer Stabilisator</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>I</b>       | <b>Sattelstütze</b>                                | <b>1</b>   |
| <b>J-5</b>     | <b>Sattel</b>                                      | <b>1</b>   |
| <b>K</b>       | <b>Linker Lenker</b>                               | <b>1</b>   |
| <b>L</b>       | <b>Rechter Lenker</b>                              | <b>1</b>   |
| <b>M-1</b>     | <b>Schraube M4 x 14L</b>                           | <b>2</b>   |
| <b>M-2</b>     | <b>Inbusschraube M10 x 45<br/>mm</b>               | <b>2</b>   |
| <b>M-3</b>     | <b>Sicherungsmutter M10</b>                        | <b>2</b>   |
| <b>M-4</b>     | <b>Unterlegscheibe e10 x<br/>e14 x 3mm</b>         | <b>2</b>   |
| <b>M-5</b>     | <b>Inbusschraube MB x 20</b>                       | <b>4</b>   |
| <b>M-6</b>     | <b>Unterlegscheibe<br/>Schraube e8 x e19 x 2mm</b> | <b>4</b>   |
| <b>F-10</b>    | <b>Rechte Kurbel</b>                               | <b>1</b>   |
| <b>F-11</b>    | <b>Linke Kurbel</b>                                | <b>1</b>   |

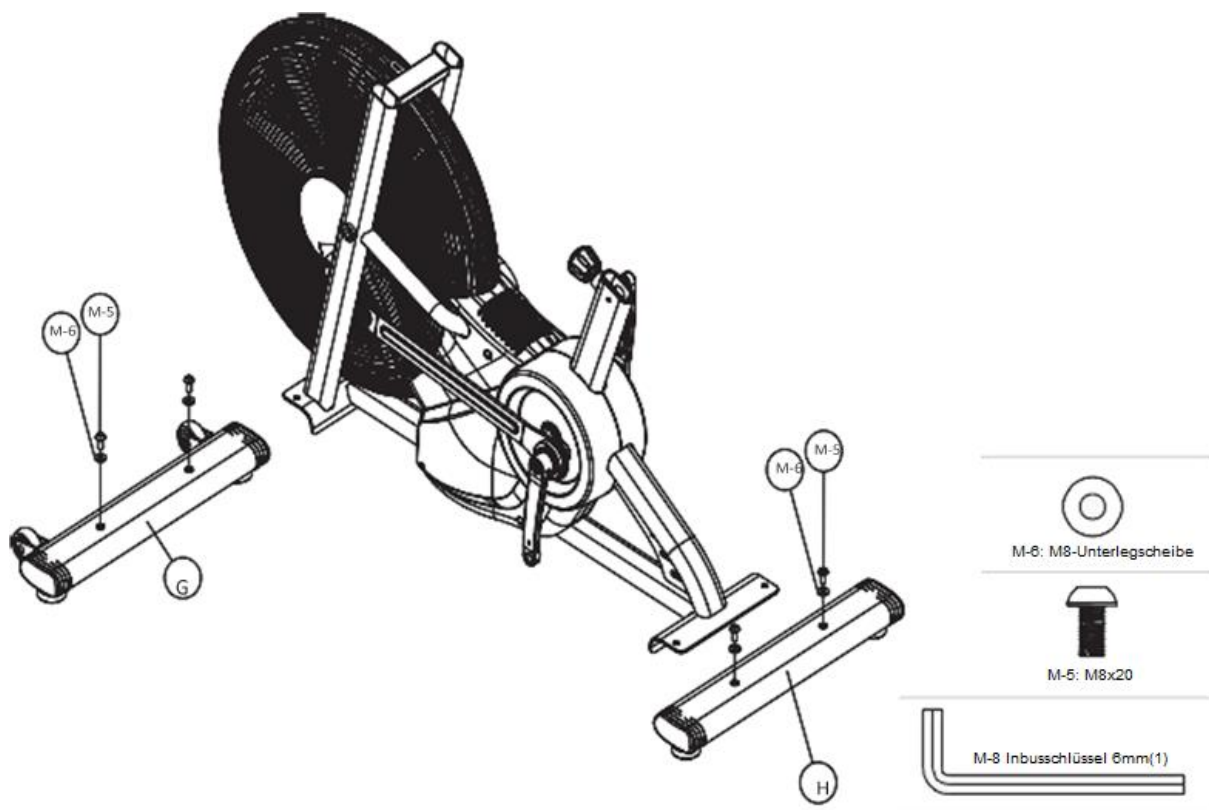
## Montage

Bevor Sie beginnen: Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort ab und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Montageschritte abgeschlossen haben

Für die Montage sind möglicherweise die folgenden Werkzeuge (nicht im Lieferumfang enthalten) erforderlich: Rollgabelschlüssel (x2), Gummihammer, Standard-Schraubendreher, Kreuzschlitzschraubendreher.

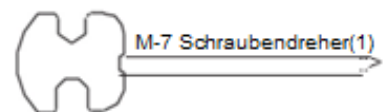
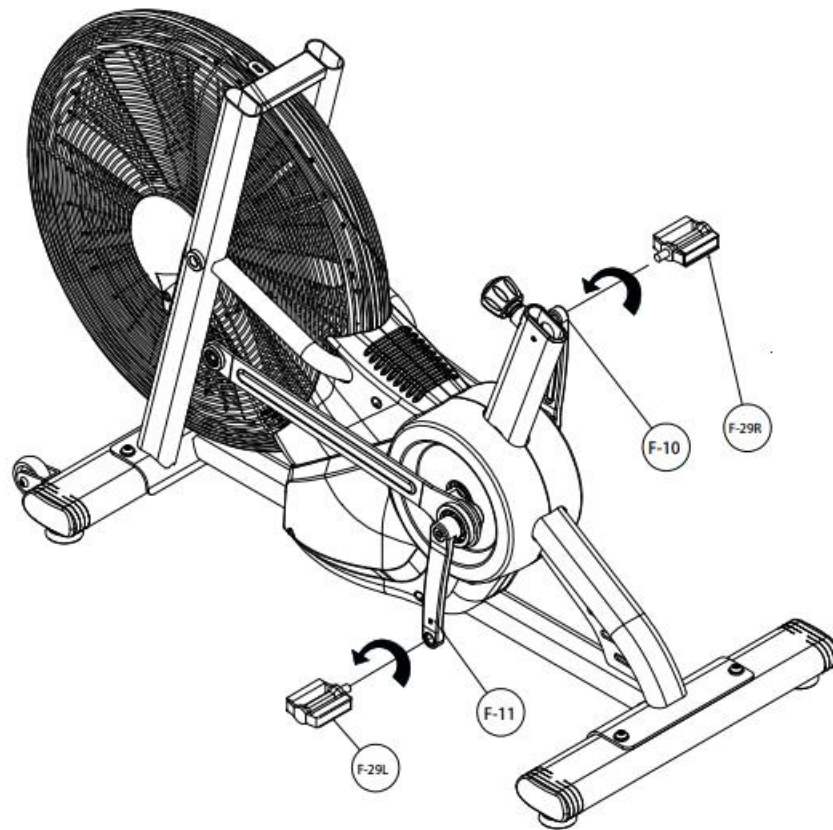
Hinweis: Ziehen Sie die Sicherungsmuttern und Schrauben erst fest, wenn sie vollständig zusammengebaut sind

### Schritt 1



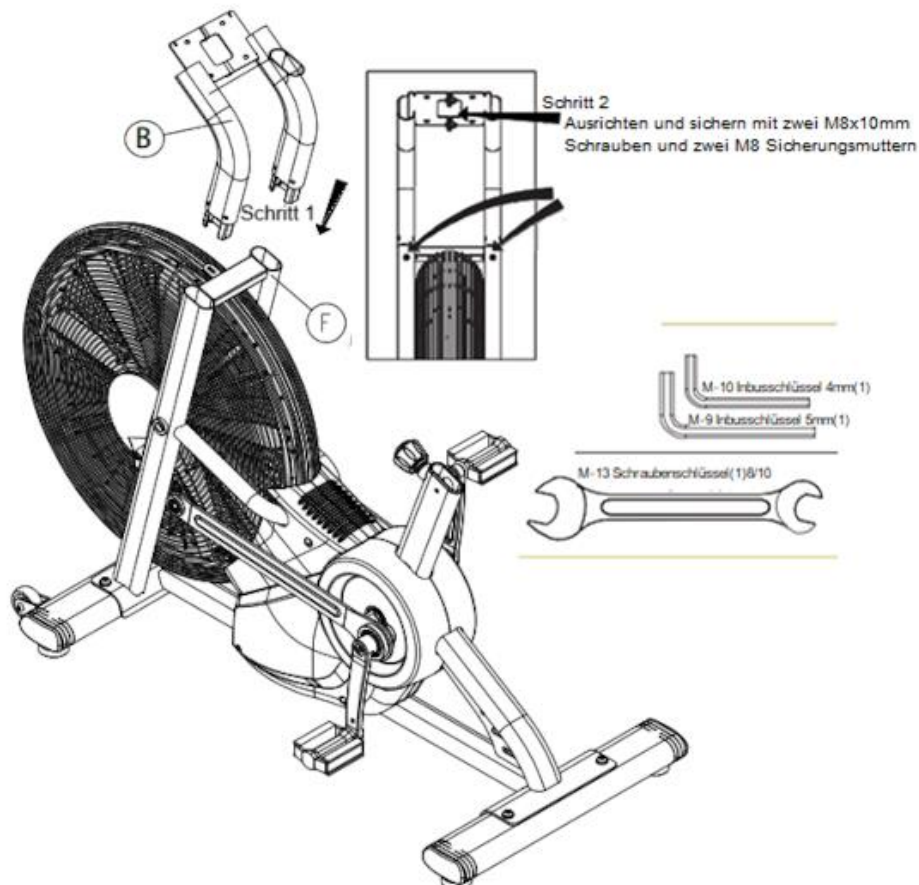
1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (G) gemäß der Abbildung an der Halterung des Haupttrahmens und befestigen Sie ihn mit einer Unterlegscheibe (M-6) und einer Inbusschraube (M-5).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (H) an der Halterung des Haupttrahmens und befestigen Sie ihn mit einer Unterlegscheibe (M-6) und einer Inbusschraube (M-5).
3. Sichern Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (M-8).

## Schritt 2



1. Befestigen Sie das linke Pedal (F-29L) an der linken Kurbel (F-11), indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Verwenden Sie zum Festziehen den Schraubenschlüsselteil des mitgelieferten Schraubendrehers (M-7).
3. Befestigen Sie das rechte Pedal (F-29R) durch Drehen im Uhrzeigersinn an der rechten Kurbel (F-10).
4. Verwenden Sie zum Festziehen den Schraubenschlüsselteil des mitgelieferten Schraubendrehers (M-7).

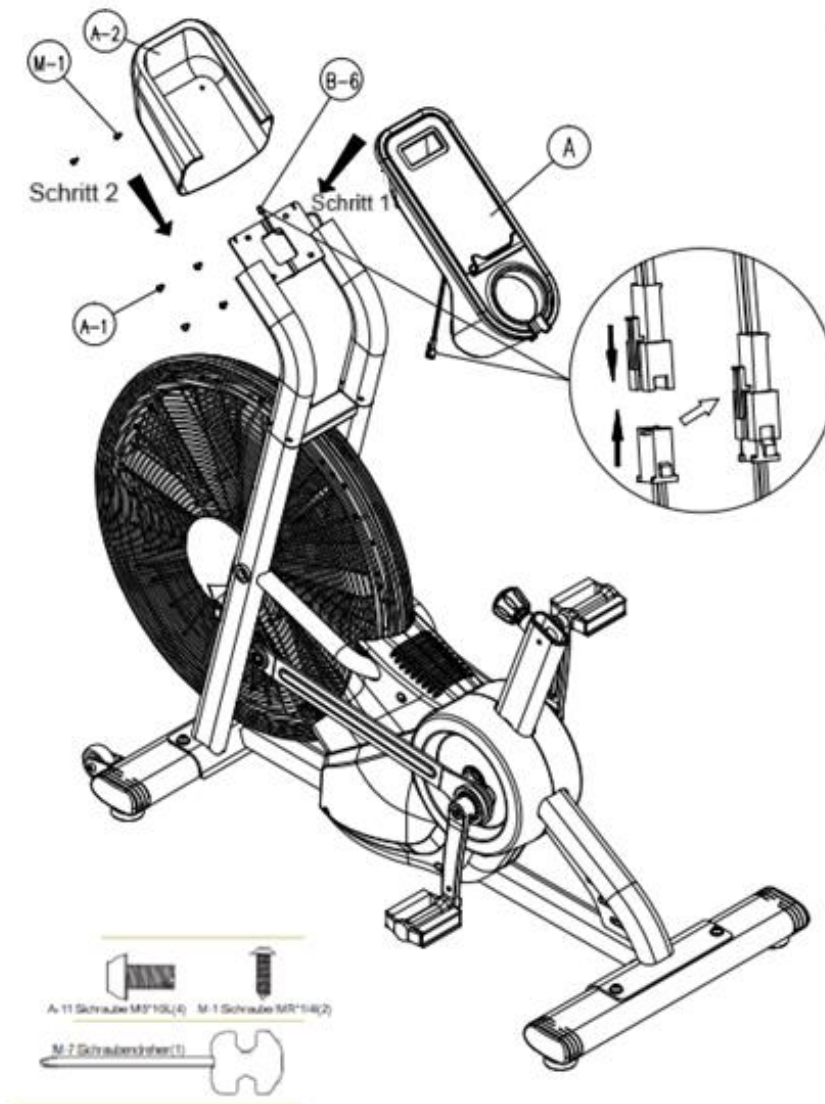
## Schritt 3



1. Schrauben Sie die Unterseite des Konsolenstützrahmens (B) ab und legen Sie ihn beiseite.
2. Ziehen Sie das Verbindungskabel aus dem rechten Rohr (F) und dann durch die rechte Seite des Konsolenstützrahmens. (B)
3. Setzen Sie dann den Konsolenstützrahmen (B) in das Rohr (F) ein und richten Sie die Löcher sorgfältig aus.
4. Ziehen Sie abschließend die Schrauben fest.
5. Ziehen Sie die Schrauben an der Oberseite des Konsolenstützrahmens (B) mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (M-13) fest.

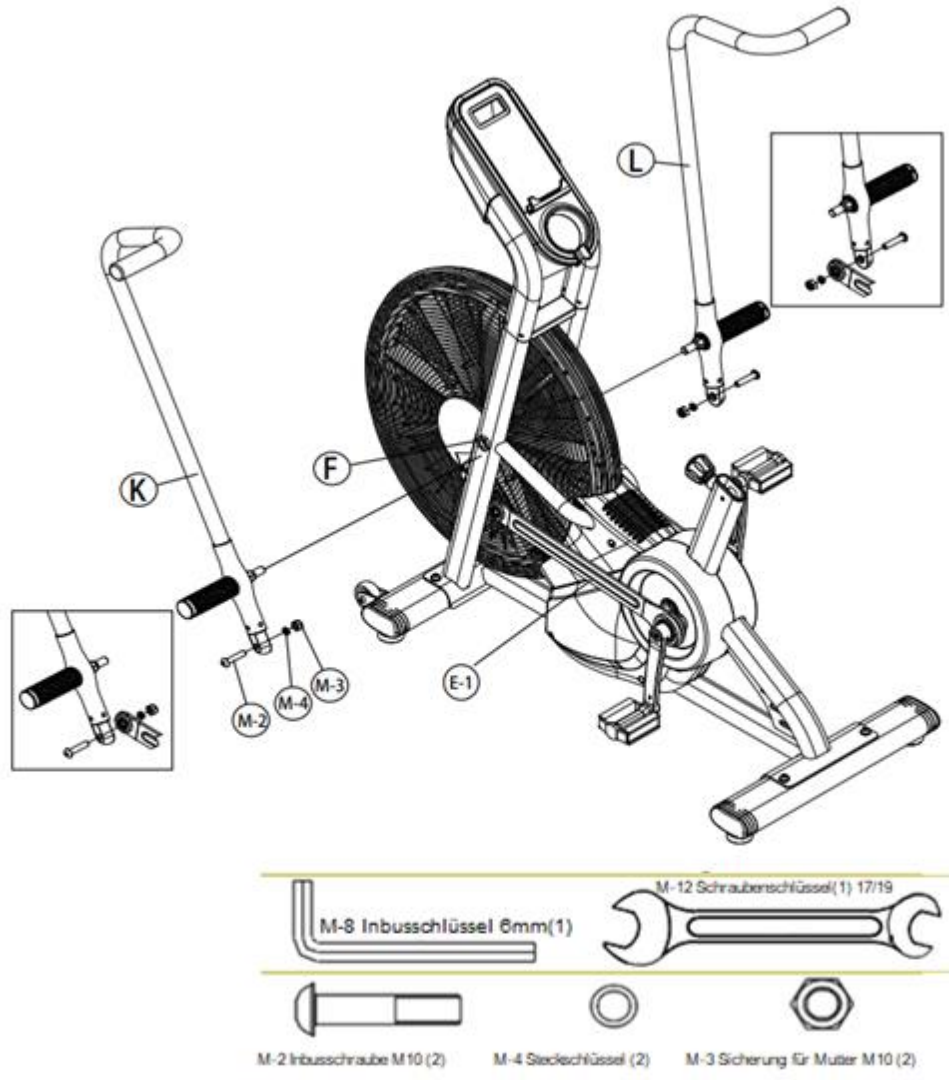


## Schritt 4



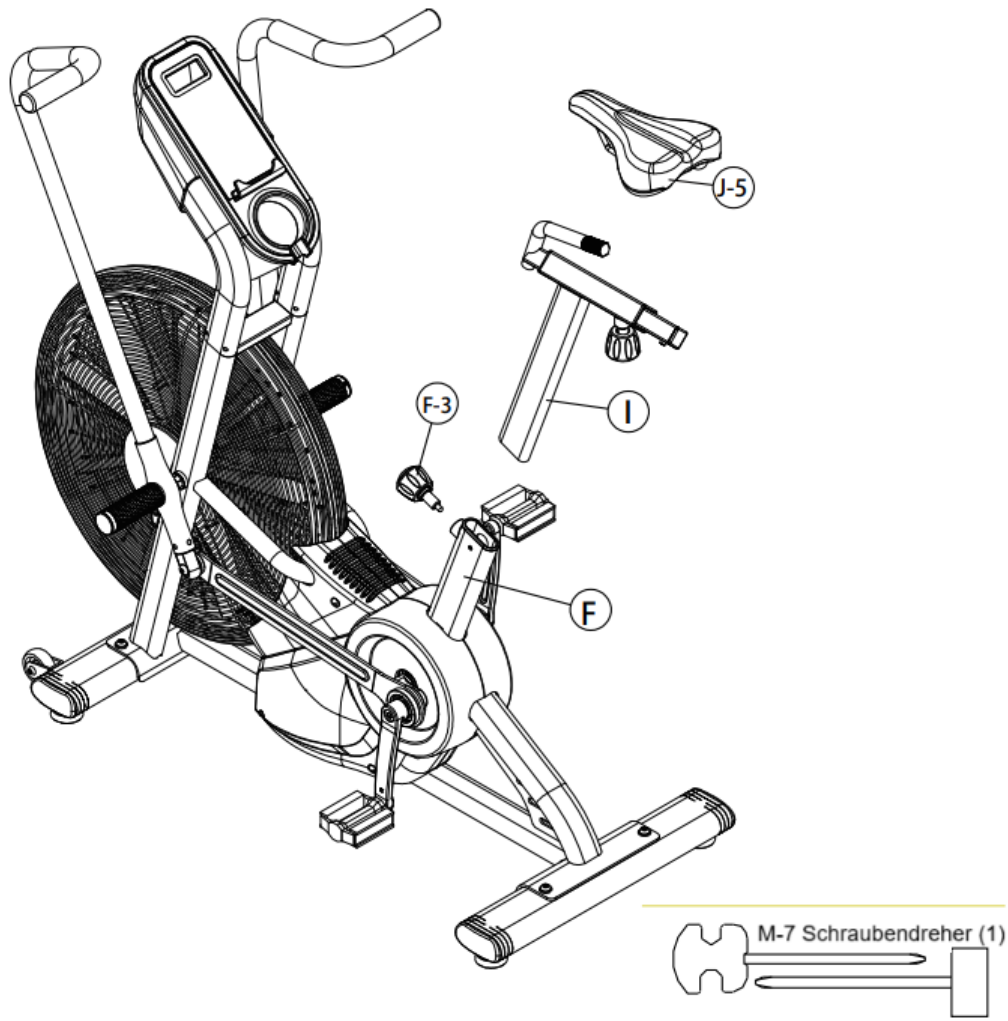
1. Lösen Sie die vier Schrauben (A-1) von der Rückseite der Konsole (A) und legen Sie sie beiseite. Verbinden Sie das Kabel von der Rückseite der Konsole (A) mit dem Kabel (B-6) im Konsolenstützrahmen (B), wie in der Abbildung dargestellt
2. Positionieren Sie die Konsole (A) auf dem Konsolenstützrahmen (B) und befestigen Sie sie mit vier Schrauben (A-1) mit dem mitgelieferten Schraubendreher
3. Positionieren Sie die Konsolenabdeckung (A-2) auf der Konsole (A) und befestigen Sie sie mit Schrauben (M-1).

## Schritt 5

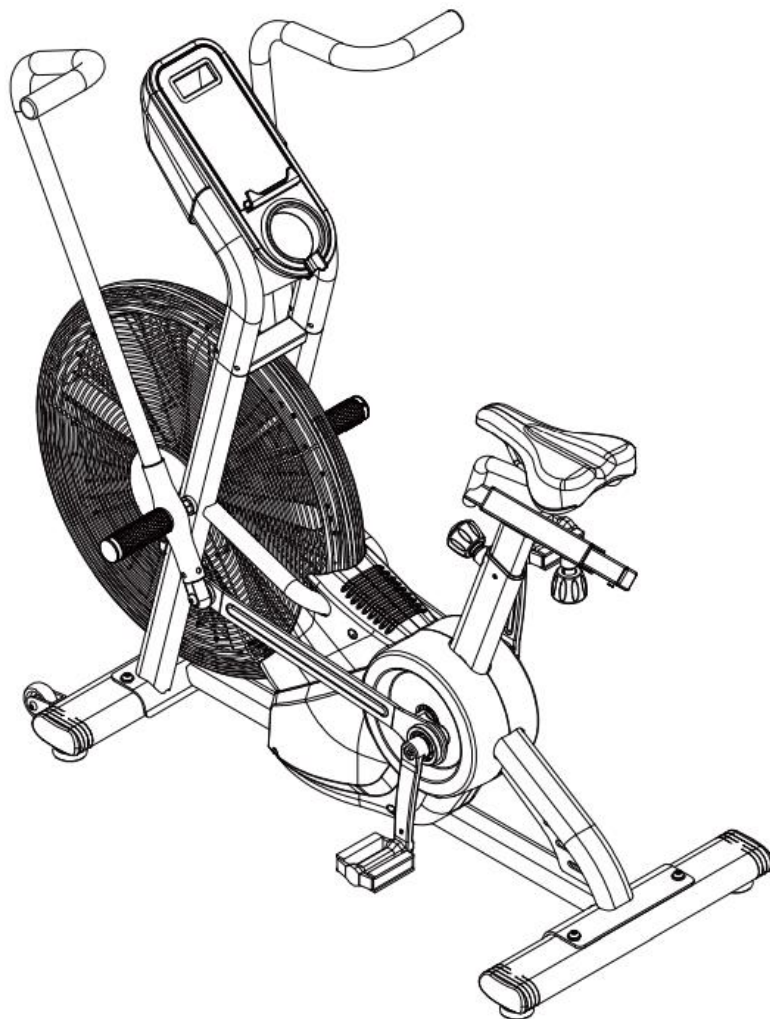


1. Positionieren Sie, wie in der Abbildung dargestellt, den linken Lenker (K) im mittleren Loch des Rohrs (F) und ziehen Sie ihn mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (M-12) fest.
2. Befestigen Sie die Inbusschraube (M-2) mit einer Unterlegscheibe (M-4) und einer Sicherungsmutter (M-3) an der Seitenstange (E-1) und ziehen Sie sie fest.
3. Wiederholen Sie dasselbe für den rechten Lenker (L).

## Schritt 6



1. Stecken Sie die Sattelstütze (I) in das Rohr (F) und sichern Sie sie mit dem Feststellknopf (F-3).
2. Schieben Sie den Sattel (J-5) mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel in die Sitzschiene.
3. Lösen Sie zunächst den Knopf der Sattelstütze um einige Umdrehungen und ziehen Sie ihn nach außen.
4. Schieben Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten in die gewünschte Position, und lassen Sie den Knopf der Sattelstütze in einer Einstellöffnung in der Sattelstütze los.
5. Ziehen Sie dann den Knopf der Sattelstütze wieder fest.
6. Bewegen Sie die Sattelstütze leicht nach vorne oder hinten, um sicherzugehen, dass der Sattelstützenknopf in einem der Einstelllöcher eingerastet ist.

**Schritt 7**

1. Bevor Sie die Maschine verwenden, überprüfen Sie die Ausrüstung gründlich auf ordnungsgemäßen Zusammenbau und ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern fest. Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
2. Der Heimtrainer ist zusammengebaut, bitte beachten Sie die folgende Bedienungsanleitung des Computers!

## Übungsphase

### Die Aufwärmphase

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



### Die Abkühlungsphase

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

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

**Konsolenanzeige****Anzeigefunktionen**

| Artikel         | Beschreibung   |
|-----------------|--|
| Zeit            | Benutzer-Trainingszeit anzeigen<br>Anzeigebereich: 0:00 ~ 99:59                  |
| Geschwindigkeit | Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit des Benutzers<br>Anzeigebereich: 0.0 – 99.9 |
| Distanz         | Anzeige der Trainingsdistanz des Benutzers<br>Anzeigebereich: 0.0 ~ 999.9        |
| Kalorien        | Anzeige des Kalorienverbrauchs während des Trainings<br>Anzeigebereich: 0 – 9999 |
| RPM             | Umdrehung pro Minute<br>Anzeigebereich: 0 ~ 999                                  |
| WATT            | Anzeige des Stromverbrauchs während des Trainings<br>Anzeigebereich: 0 ~ 999     |

**Tastenfunktionen**

| Artikel      | Beschreibung  |
|--------------|---|
| Hoch         | Funktionswert oder Auswahl nach oben korrigieren  |
| Runter       | Funktionswert oder Auswahl nach unten verstellen  |
| Modus        | Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl   |
| Zurücksetzen | Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um den Monitor neu zu starten. Drücken Sie im Stoppmodus die Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. |
| Start        | Training starten  |
| Stop         | Training stoppen  |

**Betriebsverfahren****Einschalten**

Legen Sie 4 Stück AA-Batterien ein oder drücken Sie 2 Sekunden lang RESET, der Monitor 2 Sekunden lang angezeigt und wechselt in den Benutzereinstellungsmodus.

**Ausschalten**

Der Monitor wechselt automatisch in den Ruhemodus, wenn kein Trainingssignal 4 Minuten lang in den Ruhemodus.



### Benutzerdateneinstellung

Verwenden Sie die AUF- und AB-Tasten, um zwischen USER1 und USER4 auszuwählen. Drücken Sie die Bestätigungstaste, um zum nächsten Schritt zu gelangen und GENDER/AGE/HEIGHT/WEIGHT einzustellen.



### Auswahl des Trainingsmodus

Verwenden Sie die UP/DOWN-Taste, um den Trainingsmodus auszuwählen: Zielzeit

→ Entfernung → Ziel Kalorien

Zielscheibe WATT → WATT-Programm → INTERVALL

### Schnellstart

1. Drücken Sie die START-Taste, um zu trainieren, und der Monitor beginnt zu zählen.
2. Die Werte für DISTANZ/KALORIEN/RPM/GESCHWINDIGKEIT/WATT werden beim Empfang von Signalen angezeigt.
3. Drücken Sie während des Trainings die STOP-Taste. Der Monitor pausiert und die Trainingsdaten bleiben erhalten.
4. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



### Zielzeit

1. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um die SOLL-Zeit einzustellen (Standardwert = 10:00). Drücken Sie die START-Taste, um in den Zielzeit-Trainingsmodus zu gelangen.
2. Die Zeit beginnt vom TARGET-Wert herunterzuzählen. Die Werte für DISTANZ/KALORIEN/RPM/GESCHWINDIGKEIT/WATT werden bei Signal angezeigt.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu stoppen. Wenn das STOP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.
4. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.





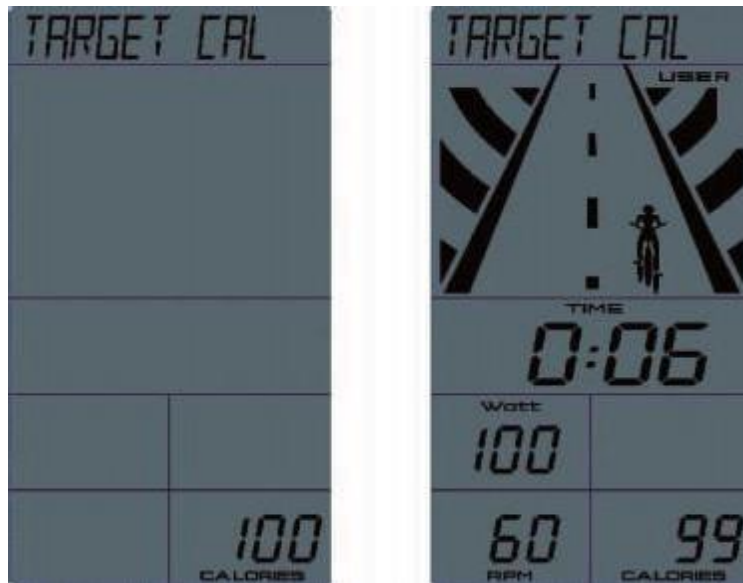
## Zielentfernung

1. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um die ZIEL-DISTANZ einzustellen (Standardwert=S.0). Drücken Sie die START-Taste, um in den TARGET DISTANCE-Trainingsmodus zu gelangen.
2. Die Distanz beginnt ab dem TARGET-Wert herunterzuzählen. Die Werte von DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/ WATT werden nach dem Signal angezeigt.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.
4. Drücken Sie im STOPP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



## Ziel Kalorien

1. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um die ZIELKALORIEN einzustellen (Standardwert = 100). Drücken Sie die START-Taste, um in den Trainingsmodus TARGET CALORIES zu gelangen.
2. Die Kalorien beginnen vom SOLL-Wert herunterzuzählen. Die Werte für DISTANZ/KALORIEN/RPM/GESCHWINDIGKEIT/WATT werden bei Signal angezeigt.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu stoppen. Wenn das STOP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.
4. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



### Target WATT

1. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um TARGET WATT einzustellen (Standardwert=100). Drücken Sie die START-Taste, um in den TARGET WATT-Trainingsmodus zu gelangen.
2. Die Werte für TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT werden auf Signal angezeigt.
3. Wenn die tatsächliche Wattzahl höher als der SOLL-Wert ist, blinkt der Monitor mit einem Pfeil ↓ um den Benutzer daran zu erinnern, die Geschwindigkeit zu verringern; wenn die tatsächliche Wattzahl niedriger als der SOLL-Wert ist, blinkt der Monitor mit einem Pfeil ↑ um den Benutzer daran zu erinnern, die Geschwindigkeit zu erhöhen.
4. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.
5. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



## Watt Program

Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um das Trainingsprogramm auszuwählen: Anfänger - > Fortgeschrittene -> Sportlich und bestätigen Sie dann mit der MODE-Taste.

Stellen Sie mit den UP/DOWN-Tasten die Zeit ein (Standardwert=30:00) und drücken Sie START, um den WATT-Trainingsmodus zu starten.

Die Werte für TIME/DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/HEART RATE werden auf Signal angezeigt.

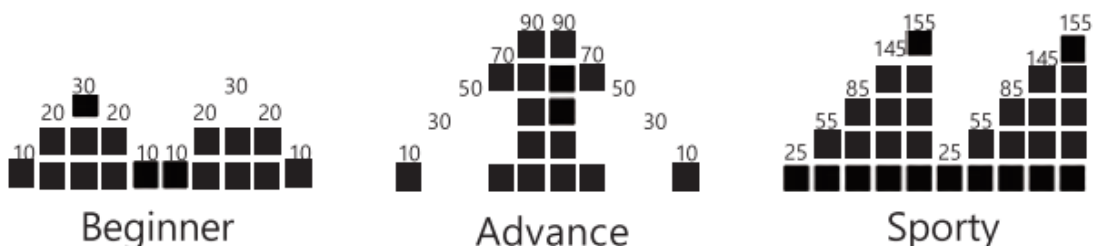
Der Personal Trainer (PC) beginnt mit dem Training auf der Grundlage des eingestellten Zielwerts, und der BENUTZER muss der Geschwindigkeit des PC folgen.

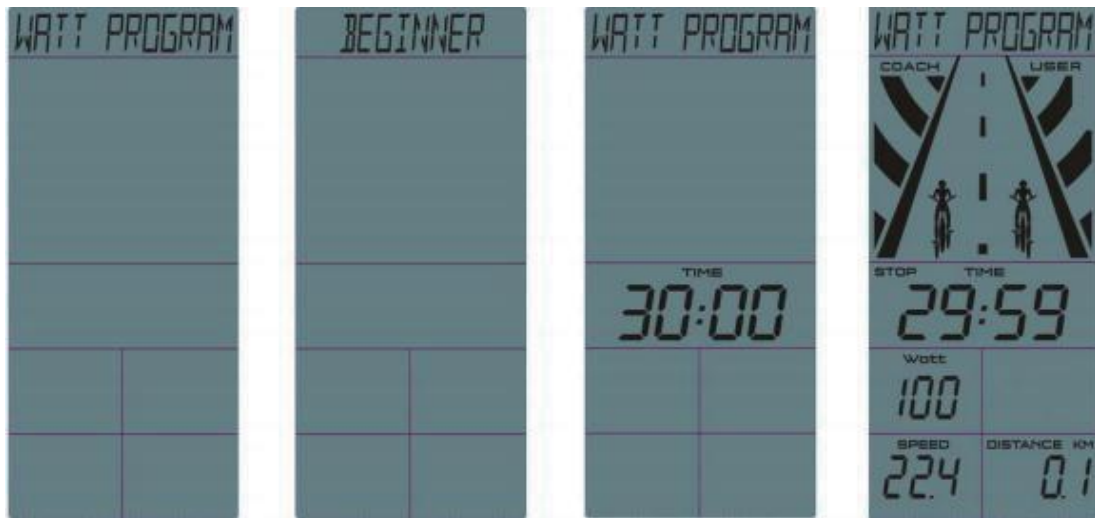
Wenn der WATT-Wert des BENUTZERS niedriger ist als der Wert des Personal Coach (PC), wird ein Pfeil angezeigt ↑ um den BENUTZER daran zu erinnern, schneller zu fahren.

Gleichzeitig wird das Bild des Personal Coach (PC) vorwärts laufen. Wenn der WATT-Wert des Benutzers höher ist als der Wert des Personal Coach (PC), wird der Pfeil angezeigt ↓ um den BENUTZER daran zu erinnern, langsamer zu fahren. Gleichzeitig läuft das Bild des Personal Coach (PC) rückwärts. Wenn der WATT-Wert des BENUTZERS und des Personal Coach (PC) gleich ist, befindet sich das Bild des Personal Coach und des BENUTZERS in der gleichen Position.

Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück..





## INTERVALL

Verwenden Sie die AUF/AB-Tasten, um den Trainingsmodus auszuwählen: 20/10 -+10/20 - +CUSTOM1 (20-10): Trainieren Sie 20 Sekunden lang und ruhen Sie 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie dies 8 Mal.

- Wählen Sie (20-10) und drücken Sie dann START, um zu beginnen.
- Die Trainingszeit zählt von 20 abwärts.
- Die Ruhezeit wird ab 10 Sekunden heruntergezählt und jede Sekunde der Ruhezeit ertönt ein Piepton.
- Wiederholen Sie Schritt B und Schritt C 8 Mal (01/08~08/08). Der Monitor hält an und zeigt die Trainingsergebnisse an.

(10-20): Trainieren Sie 10 Sekunden lang und ruhen Sie 20 Sekunden lang. Wiederholen Sie dies 8 Mal.

- Wählen Sie (10-20) und drücken Sie dann START, um zu trainieren.
- Die Trainingszeit zählt von 10 Sekunden abwärts.
- Die Ruhezeit wird ab 20 Sekunden heruntergezählt und jede Sekunde der Ruhezeit ertönt ein Piepton.
- Wiederholen Sie Schritt B und Schritt C 8 Mal (01/08~08/08). Der Monitor hält an und zeigt die Trainingsergebnisse an.

CUSTOM: Der Benutzer kann die Trainingszeit, die Ruhezeit und die Zykluszeiten einstellen.

- A. Wählen Sie den BENUTZERDEFINIERTEN Modus und drücken Sie zur Auswahl die Bestätigungstaste.
- B. Verwenden Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zykluszeiten einzustellen.
- C. Verwenden Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Trainings- und Ruhezeit einzustellen.
- D. Drücken Sie START, um in den Trainingsmodus zu gelangen. Drücken Sie START, um in den Trainingsmodus zu gelangen.
- E. Beim Training zählt die Zeit vom eingestellten Wert herunter.
- F. Im Ruhezustand zählt die Zeit vom eingestellten Wert herunter und es ertönt ein akustisches Signal.
- G. Wiederholen Sie die E&F-Schritte, bis die Zykluszeiten erreicht sind und der Monitor stoppt und das Trainingsergebnis anzeigt



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

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

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

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

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

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

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszczonej na stronie internetowej: <https://serwis.abisal.pl/>

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

---

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

---

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## GUARANTEE CARD

Article name:.....  
EAN code:.....  
Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
  - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
  - mechanical damages and subsequent defects,
  - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
  - incorrect assembly and maintenance,
  - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
  - expiry of the validity term,
  - self-repairs,
  - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

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

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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



## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
  - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
  - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
  - špatnou montáž a údržbu,
  - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
  - vyprší její platnost,
  - bylo do produktu neodborně zasaženo,
  - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....  
EAN-Code:.....  
Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
  - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
  - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
  - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
  - falsche Montage und Wartung,
  - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
  - nach Ablauf der Haltbarkeit,
  - bei freiwilligen Reparaturen,
  - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

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

---

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

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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





**HMS-FITNESS.COM**



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

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

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