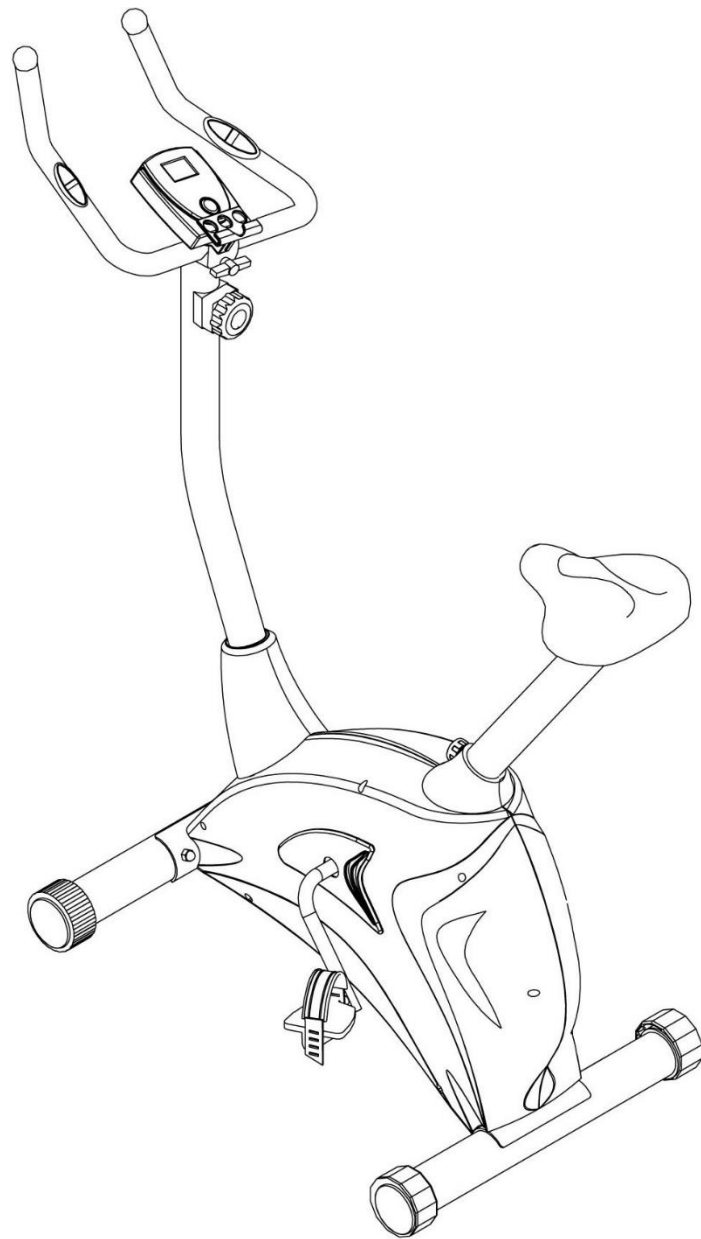




M2005



Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

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

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

Lista części




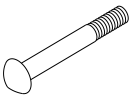

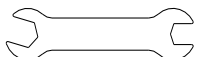
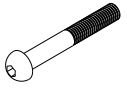
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Zaślepka	2	37	Paski pedałów (R&L)	1 zest
2	Kierownica	1	38	Pedały (R&L)	1 zest
3	Pianki	2	39	Ostona R&L	1 zest
4	Śruba M 4*15mm	2	40	Ostona (R&L)	1 zest
5	Czujnik pulsu	2	41	Śruby	4
6	Przewód czujnika pulsu	1	42	Śruba M5*35mm	4
7	Licznik	1	43	Regulacja oporu paska (3 w 1)	2 zest
8	Element ustalający łożyska korby	2 set	44	Nakrętka 3/8*7 mm	2
9	Przewód czujnika	1	45	Koło zamachowe	1
10	Kolumna kierownicy	1	46	Sprężyna	1
11	Pokrętło zmiany oporu	1	47	Łożysko	1
12	Tuleja dystansowa	1	48	Nakrętka nylonowa M 8*6mm	1
13	Ostona	1	49	Koło pasowe	1
14	Trzpień blokujący	1	50	Koźnierz	1
15	Śruba	1	51	Wspornik	1
16	Ostona kolumny kierownicy	1	52	Podkładka 19*8.5 mm	1
17	Przewód	1	53	Śruba imbusowa M8*15mm	1
18	Linka oporu	1	54	Śruba imbusowa M10*35 mm	1
19	Śruba M8x15mm	4	55	Śruba	1
20	Podkładka sprężynująca M 8	8	56	Magnes	1
21	Podkładka łukowa M 8	8	57	Krążek linowy	1
22	Przedni wspornik	1	58	Duża podkładka	1
23	Śruba M8x75mm	2	59	Pasek	1
24	Nakrętka M8	2	60	Śruba krzyżakowa z łbem krzyżowym	4
25	Zaślepka tylna R&L	1set	61	Śruba M5x20	2
26	Przednia zaślepka R&L	1set	62	Zaślepka	1
27	Rama główna	1	63	Śruba 3/8"x26Wx4H	1
28	Koźnierz kolumny siedziska	1	64	Śruba 3/8"x26Wx11L	2
29	Ostona kolumny siedziska	1	65	Śruba imbusowa	2
30	Gałka	1	67	Łożysko	4
31	Kolumna siedziska	1	70	Mała podkładka	2

32	Podkładka falista	1	71	Klucz imbusowy	1
33	Siodełko	1	72	Klucz uniwersalny	1
34	Nakrętka nylonowa	3	73	Uchwyt na tel.	1
35	Podkładka	3	74	Korba	1
36	Tyłny wspornik	1	75	Śruba z łbem stożkowym M5x15	2

Zawartość opakowania

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
27/40R,L	Rama główna z osłonami	1	37R,L	Paski pedałów	1
36/25	Tyłny wspornik ze stopkami poziomującymi	1	7	Komputer	1
22/26	Przedni wspornik z rolkami transportowymi	1	16	Ostona	1
1/2/3/5/6	Kierownica	1	10/11/12/13 /14	Kolumna kierownicy	1
33/34/35	Siodełko, nakrętka i podkładka	1	31	Kolumna siodełka	1
38R,L	Pedały	1			

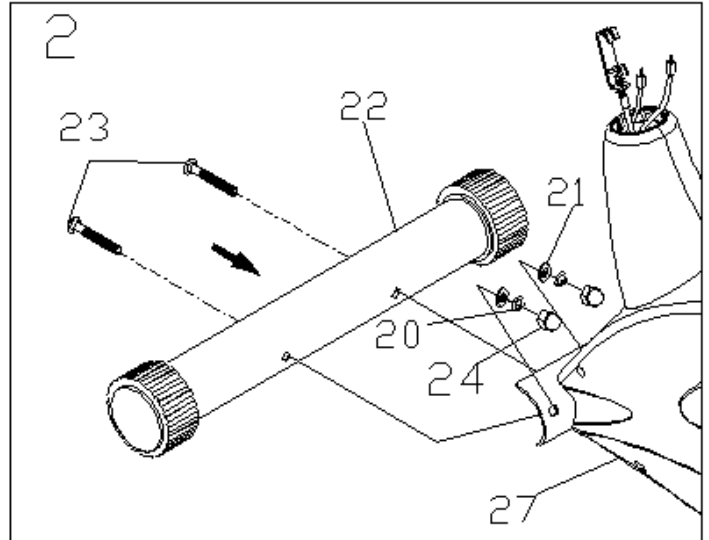
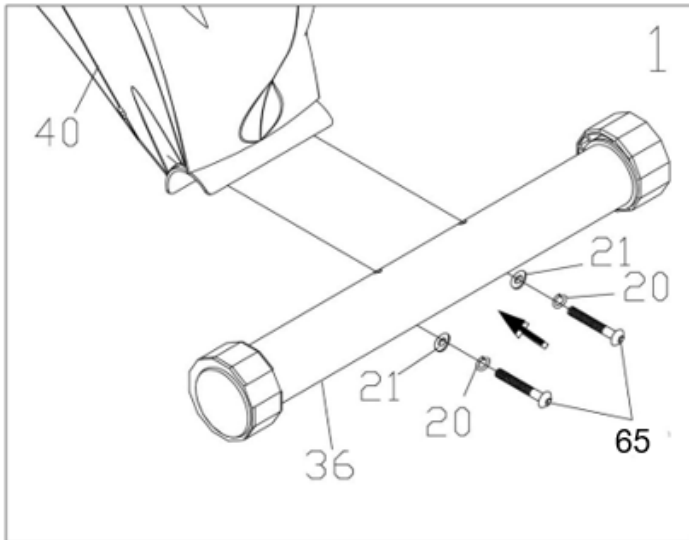
Zestaw narzędzi

Nr.	Opis	Ilość	Rys.	
24	Nakrętka kołpakowa M8	2		
21	Podkładka łukowa φ8mm	4		
20	Podkładka sprężynująca φ8mm	4		
23	Śruba M8X75	2		
71	Klucz imbusowy	1		
72	Klucz	1		
65	Śruba imbusowa M8X75	2		

Montaż

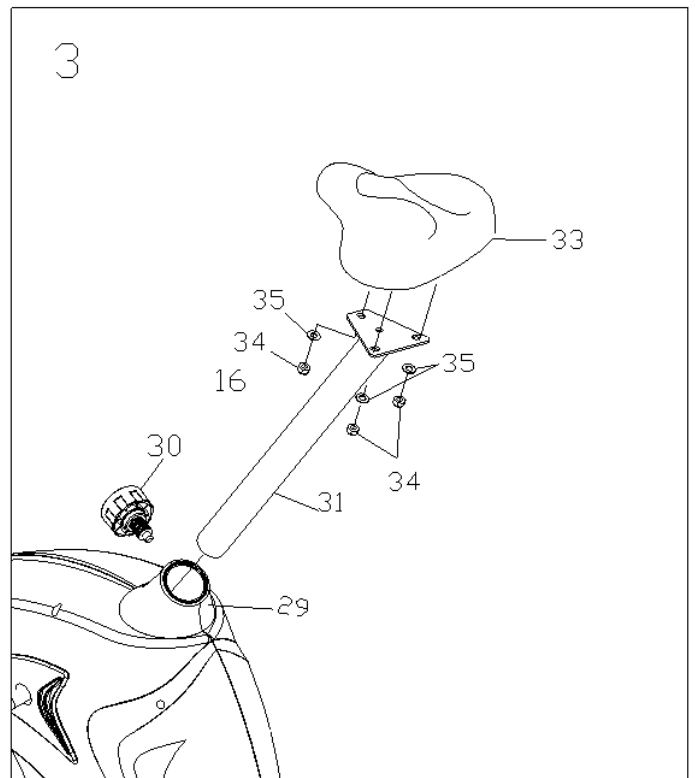
Krok 1 Przymocuj tylny wspornik (36) do gniazda w ramie głównej używając 2 śrub, podkładek łukowych i sprężynujących oraz nakrętek (20, 21, 65).

Krok 2 Przymocuj przedni wspornik (22) do gniazda w ramie głównej używając 2 podkładek sprężynujących, łukowych, śrub i nakrętek (21, 21, 23, 24).



Krok 3 Wykręć 3 nakrętki (34) i podkładki (35) ze spodniej części siodełka (33). Przymocuj siodełko do kolumny siedziska i zabezpiecz ówczasie usuniętymi nakrętkami.

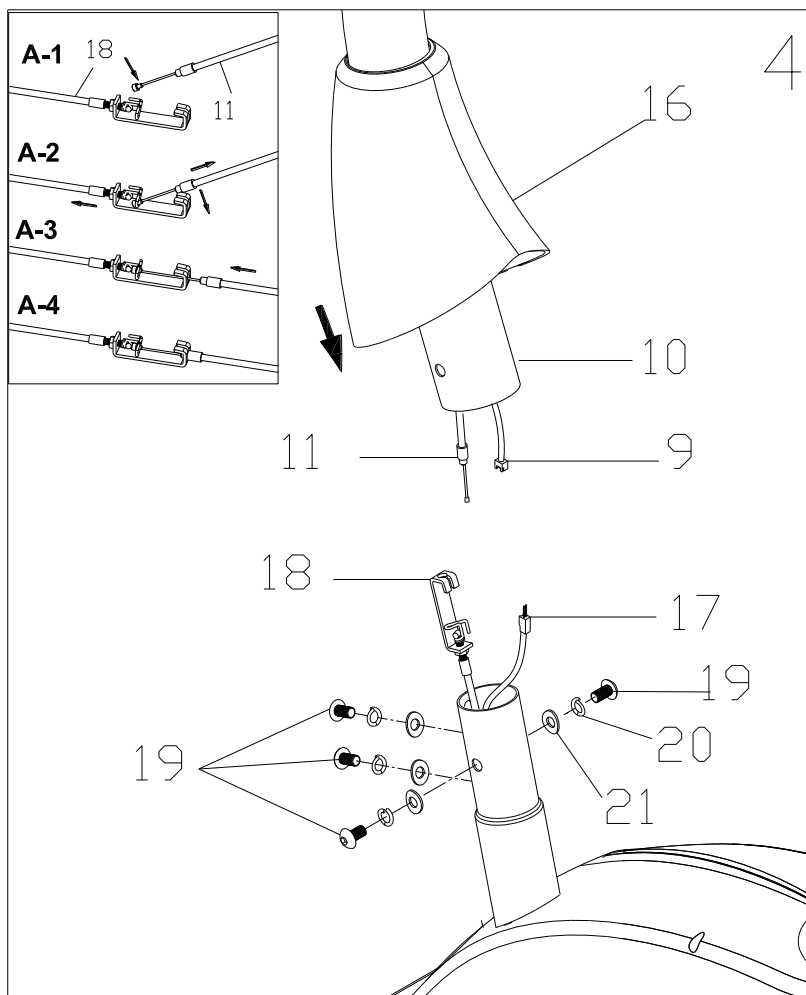
Przymocuj kolumnę (32) do gniazda w ramie głównej (27), a następnie zabezpiecz ją używając gałki (3). Wyreguluj wysokość siedziska wedle potrzeb.



Krok 4 Połącz końcówkę przewodu znajdującą się w kolumnie kierownicy (9) z przewodem wychodzącym z otworu ramy głównej (17). Połącz końcówkę przewodu (11) z przewodem (18).

Wykręć 4 śruby i 8 podkładek znajdujących się w ramie głównej (19, 21, 20).

Umieść kolumnę kierownicy (10) wraz z osłonką dekoracyjną (16) w gnieździe ramy głównej (27) i zabezpiecz ówczesnie usuniętymi śrubami. Dokręć śruby dopiero po upewnieniu się, iż kolumna znajduje się w odpowiedniej pozycji, a żaden kabel nie został przytrzaśnięty.



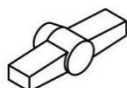
Krok 5 Przymocuj kierownicę (2) na wsporniku w kolumnie kierownicy (10) i zabezpiecz używając tulei (12), osłony (13) i trzpienia (14).



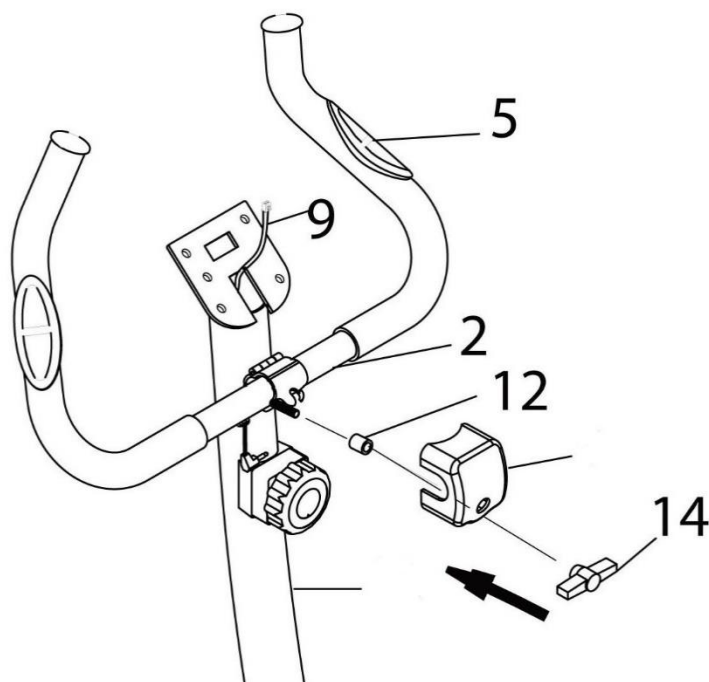
12 x 1



x 1



14 x 1

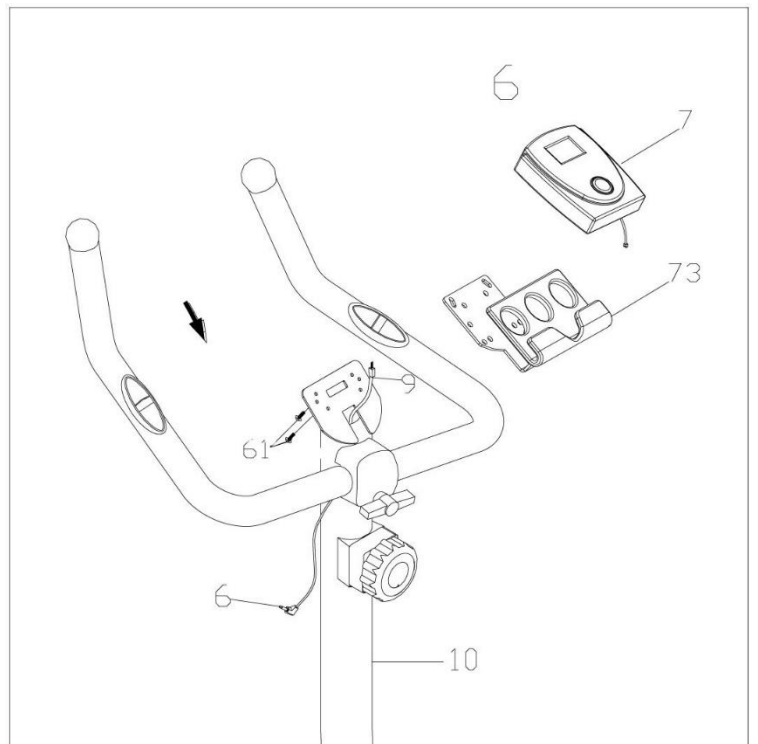


Krok 6 Przymocuj komputer (7) do uchwyty na telefon (73) używając 2 śrub M5x15 (75).

Połącz końcówki przewodów komputera (9).

Przymocuj komputer (7) z uchwytem na telefon (73) do wspornika kolumny kierownicy (10) i zabezpiecz 2 śrubami M5x20 (61).

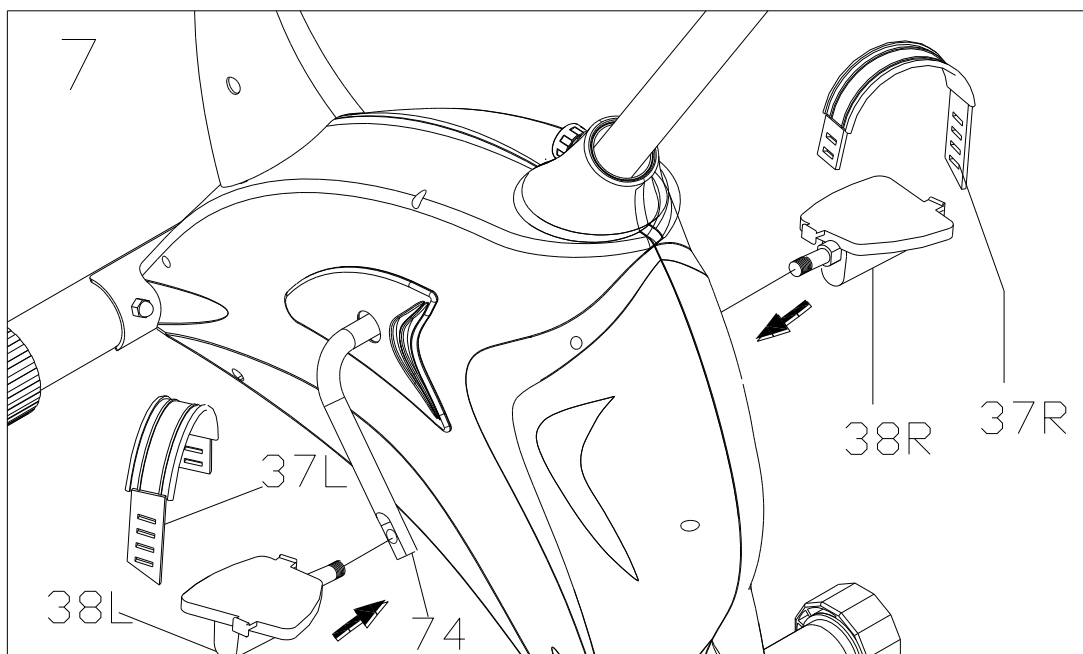
Podłącz końcówki przewodów czujnika pulsu (6).



Krok 7 Przymocuj pedały (38R i 38L) do osi pedałów (74). Pedał „R” przymocuj po prawej stronie, pedał „L” przymocuj po lewej stronie.

Uwaga: prawy pedał należy wkręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał należy wkręcać przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Przymocuj zapięcia (38) pedałów.



Komputer



Aby zacząć trening po prostu rozpocznij pedałować. Komputer włączy się automatycznie. Możesz go też włączyć naciskając przycisk MODE

Naciśnij MODE aby przejść do funkcji SCAN/ DYSTANS/ PRĘDKOŚĆ/ KALORIE/ PULS

Funkcje

Scan: Wyświetla wszystkie dostępne funkcje i wartości co 4 sek. Aby włączyć funkcję naciśnij MODE kilkakrotnie aż zobaczysz Scan na ekranie.

Time: wyświetla czas ćwiczeń w zakresie 0-99:59

Speed: Wyświetla aktualną prędkość w zakresie 0-999,9 km/h

Distance: Wyświetla przebyty dystans w zakresie 0-99,99 km

Calories: Wyświetla spalone kalorie w zakresie 0-999,9 kcal

Puls: Wyświetla aktualny puls. Przyłóż obie dłonie do czujników na kierownicy. Serce na wyświetlaczu zacznie migać a po 5 sek zobaczysz na wyświetlaczu aktualny puls. Jeśli dłoń zsunie się z czujnika lub komputer nie będzie w stanie poprawnie odczytać pulsu po 60 sek serduszko zniknie z ekranu komputera. Aby ponownie dokonać pomiaru naciśnij MODE aby zrestartować wartość, umieść obie dłonie na czujnikach i odczekaj kilka sekund aby zobaczyć wartość na ekranie

Konserwacja

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

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

Dane techniczne

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Waga koła zamachowego: 6 kg

Waga netto: 25 kg

Waga brutto: 28,5 kg

Wymiary: 105 x 54,5 x 133 cm

Wymiary opakowania: 83 x 59 x 25,5 cm

Rozgrzewka

I. FAZA ROZGRZEWKI

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

II. FAZA ĆWICZEŃ

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

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

III. Faza relaksu po treningu

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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 120 kgs
19. **Category:** The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.

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

Parts list




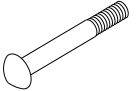

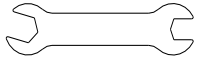
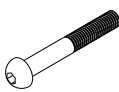
PART	DESCRIPTION	Q'TY	PART	DESCRIPTION	Q'TY
1	Plug	2	37	pedal strap (R&L)	1set
2	Handle bar	1	38	Pedal (R&L)	1set
3	Foam grip	2	39	Side cover R&L	1set
4	Screw M 4*15mm	2	40	Chain cover (R&L)	1set
5	Hand pulse	2	41	Screw for chain cover	4
6	Hand pulse wire	1	42	Screw M5*35mm	4
7	Meter	1	43	Belt adjustable (3 in 1)	2 set
8	Crank bearing retainer	2 set	44	Nut 3/8*7 mm	2
9	Middle section sensor wire	1	45	Flywheel	1
10	Post tube	1	46	Spring	1
11	Tension control with cable wire	1	47	Bearing	1
12	Spacer	1	48	Nylon nut M 8*6mm	1
13	Clamp cover	1	49	Press wheel	1
14	T-knob	1	50	Sleeve	1
15	Screw for tension control	1	51	Bracket	1
16	Cup for front post tube	1	52	Flat washer 19*8.5 mm	1
17	Sensor with wire	1	53	Allen head bolt M8*15mm	1
18	Tension cable	1	54	Allen head bolt M10*35 mm	1
19	Bolt M8x15mm	4	55	Screw	1
20	Spring washer M 8	8	56	Magnet	1
21	Curve washer M 8	8	57	Pulley	1
22	Front stabilizer	1	58	Big keyed washer	1
23	Carriage bolt M8X75mm	2	59	Belt	1
24	Nut M8	2	60	Cross head phillip screw	4
25	Rear end cap R&L	1set	61	M5X20 round head bolt	2
26	Front end cap R&L	1set	62	Plug	1
27	Main frame	1	63	3/8"x26Wx4H bolt	1
28	Sleeve for seat post	1	64	3/8"x26Wx11L bolt	2
29	Cup for seat tube	1	65	Allen head bolt	2

30	Quick release knob	1	67	Split bearing	4
31	Seat post	1	70	Small keyed washer	2
32	Wave washer	1	71	Allen wrench	1
33	Seat	1	72	Universal wrench	1
34	Nylon nut	3	73	Phone bracket	1
35	Flat washer	3	74	Crank	1
36	Rear stabilizer	1	75	M5x15 countersunk head bolt	2

Pre-assembly check list

Part no.	Description	Q'Ty	Part no.	Description	Q'Ty
27/40R,L	Main frame/chain cover	1	37R,L	Pedal strap R&L	1
36/25	Rear stabilizer w/2 adjustable end cap	1	7	Meter w/sensor wire	1
22/26	Front stabilizer W /2 transport wheels	1	16	Front post decoration cover	1
1/2/3/5/6	Handlebar	1	10/11/12/13 /14	Front post w/tension control	1
33/34/35	Seat/flat washer/nut	1	31	Seat post	1
38R,L	Pedal R&L	1			

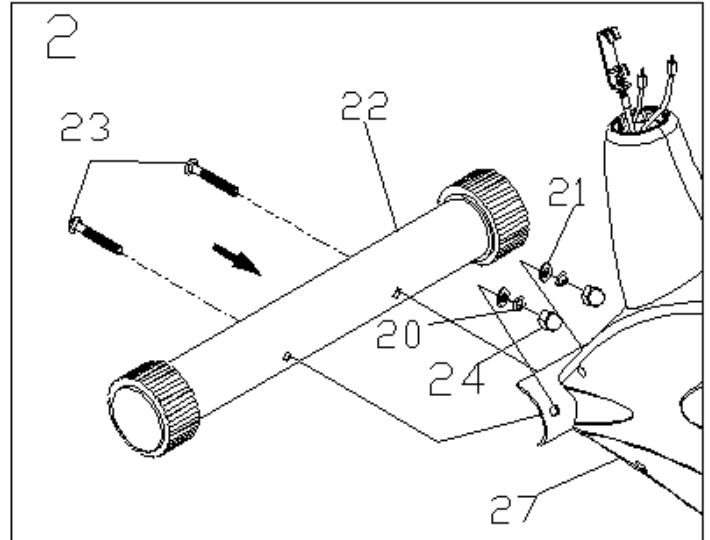
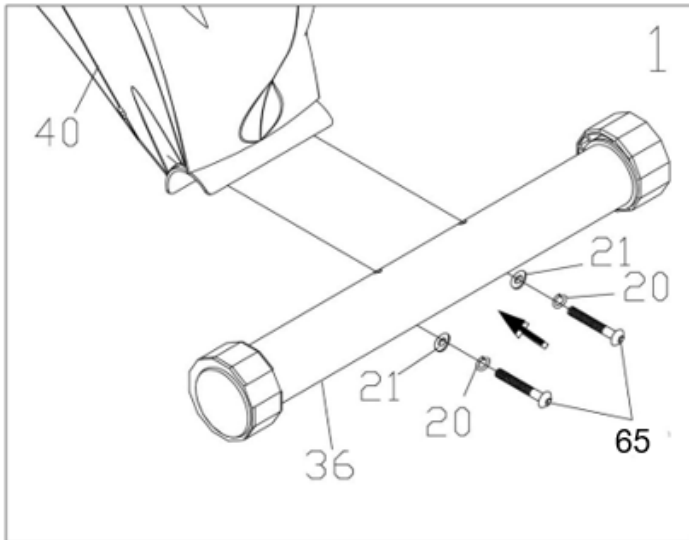
Hardware packing list

Part no.	Description	Q'Ty	Sketch	
24	Cap nut M8	2		
21	Curved washer ϕ 8mm	4		
20	Spring washer ϕ 8mm	4		
23	Carriage bolt M8X75	2		
71	Allen wrench	1		
72	Universal wrench	1		
65	Allen head bolt M8X75	2		

Assembly

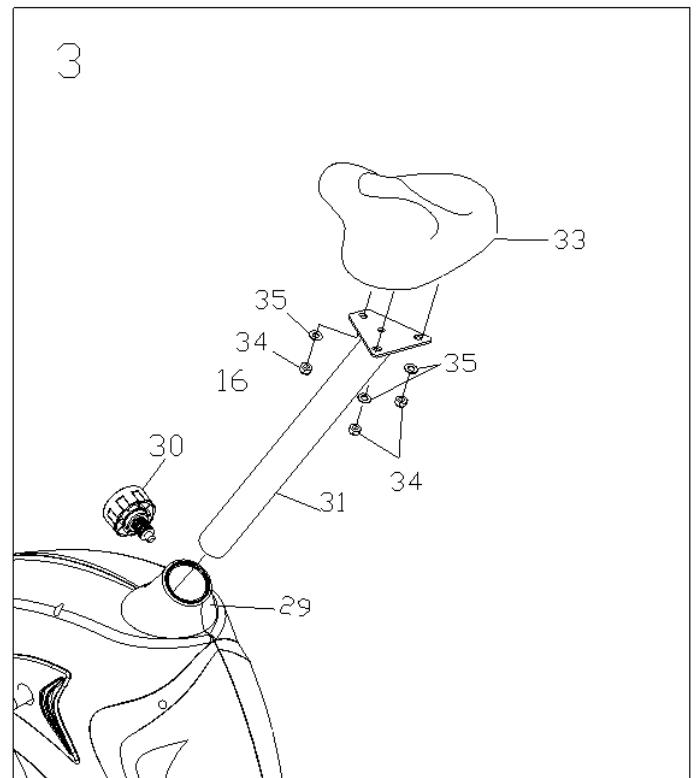
Step 1 Attach rear stabilizer (36) with 2 leveling caps (25) to the welded cross bar bracket of main frame (27) and fasten with 2 curved washers (21), 2 spring washers (20) and allen head bolts (65).

Step 2 Attach front stabilizer (22) with 2 transportation wheels (26) to the welded cross bar bracket of main frame (27) and fasten with 2 curved washers (21), 2 spring washers (20), 2 carriage bolts (23) and 2 cap nuts (24).



Step 3 Remove the pre-assembled 3 nylon nuts (34) and flat washers (35) from back of the seat (33). Fix the seat (33) to the top bracket of seat post (31) and fasten with nylon nuts (34) and flat washers (35).

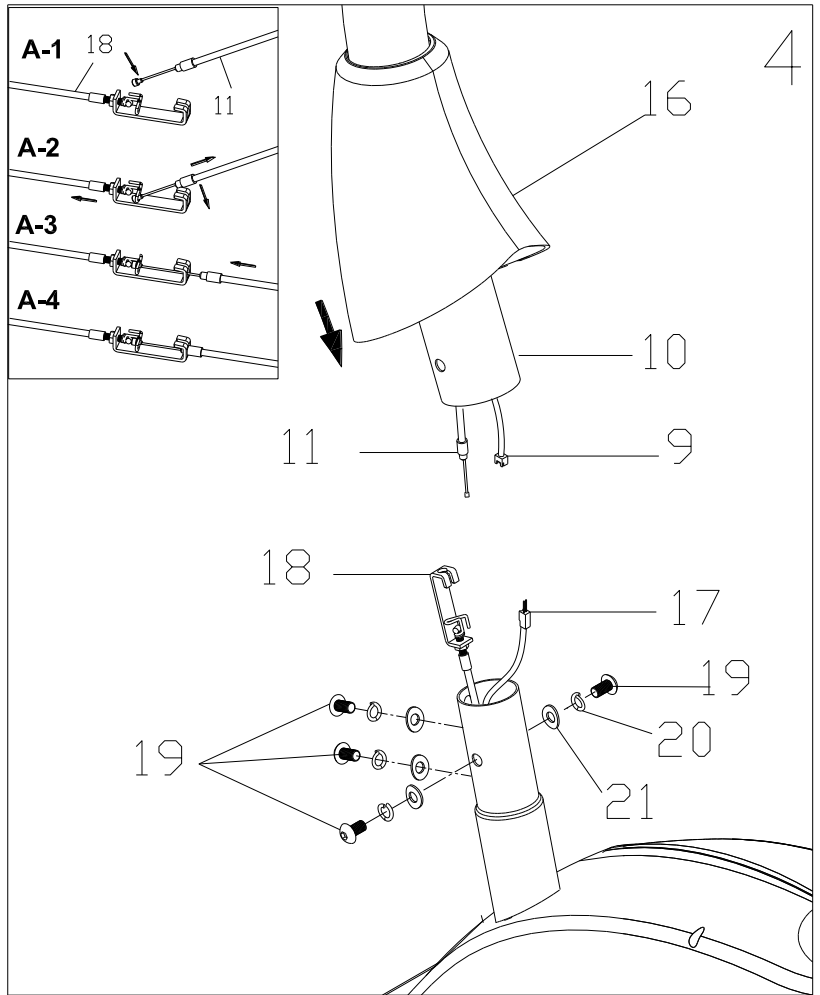
Attach seat post (32) into the seat post bottom tube of main frame (27) and secure in right position with the seat triangle screw pin knob (30). Adjust the right height of seat post (31) by choosing the hole of seat post (31).



Step 4 Sonnect the middle section sensor wire (9) of the front post with the lower section sensor wire (17) securely. Connect the middle section tension cable (11) to the bracket of lower section tension cable (18).

Remove the pre-assembled 4 allen head bolts (19), 4 curve washers (21) and 4 spring washers (20) from the main frame (27).

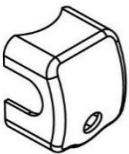
Put the front post (10) with the decoration cover (16) into the bottom tube of main frame (27) and fasten with 4 allen head bolts (19), 4 spring washers (20) and 4 curve washers (21). Please note don't tighten allen head bolts (19) too much at the beginning. When all parts are fixed already, and then fasten each one piece tightly.



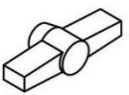
Step 5 Put handlebar (2) with 2 hand pulse sensor plates (5), 2 foam grip (3) to the top 2pc clamp bracket sets of the front post (10) and the fasten 2pcs clamp bracket sets with spacer (12), clamp cover (13) and T-knob (14).



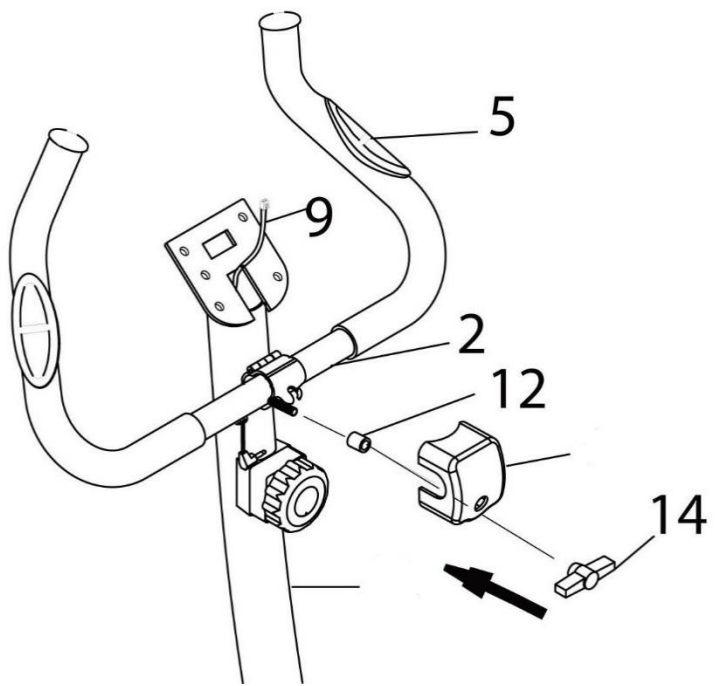
12 x 1



x 1



14 x 1

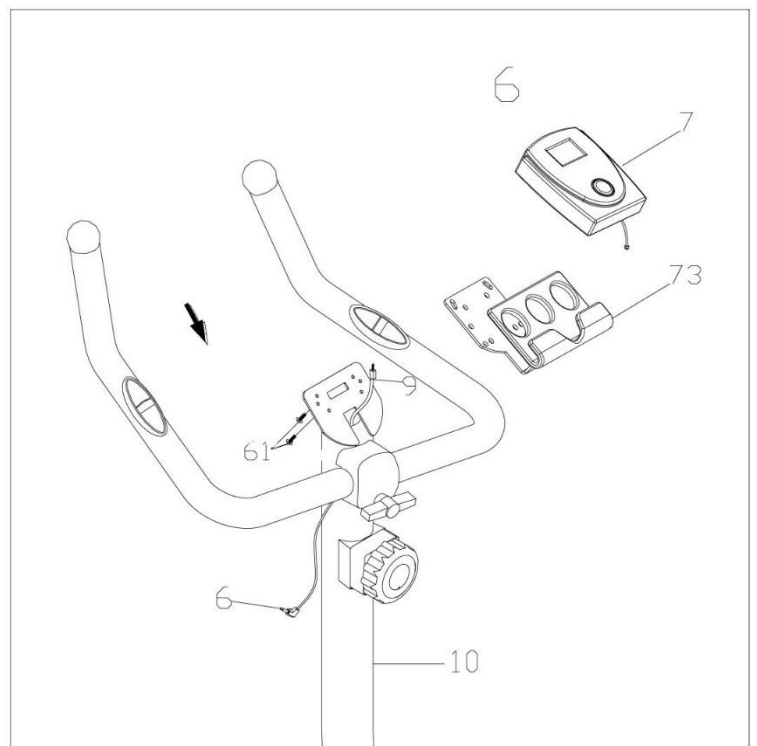


Step 6 Put meter (7) to the phone bracket (73) and tighten with 2 pcs M5x15 countersunk head bolt (75).

Connect the plug of middle section sensor wire (9).

Attach the meter (7) w/phone bracket (73) set to the top meter bracket of front post (10) and tighten with 2pcs M5x20 round head bolt (61).

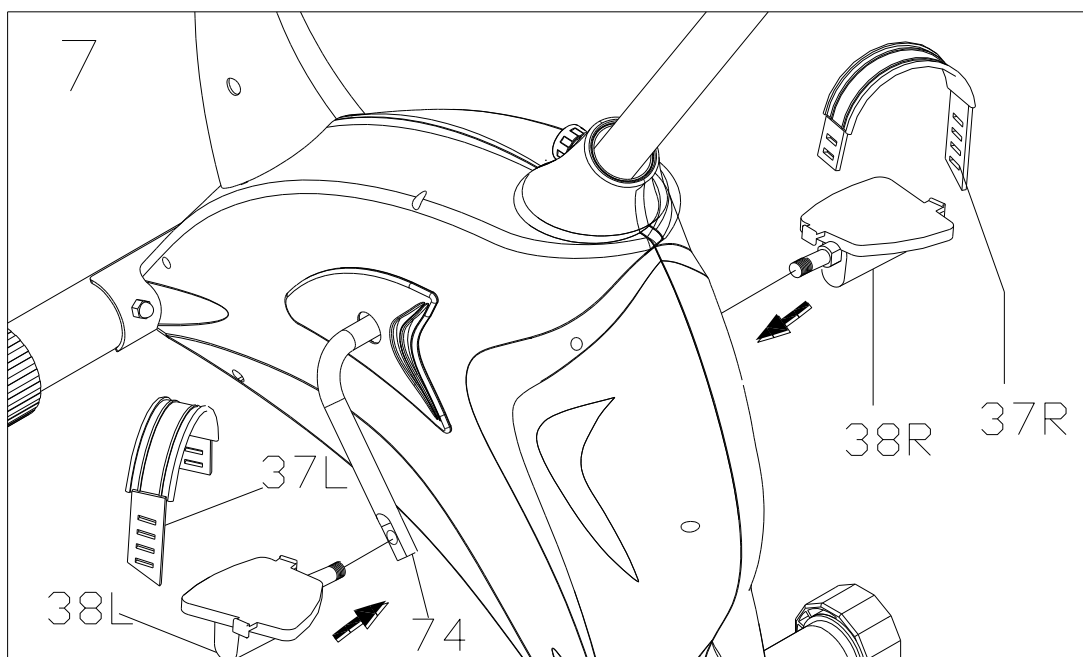
Insert the plug of hand pulse sensor wire (6) to the pulse socket of console back (7).



Step 7 Assemble each pedal (38R i 38L) to the crank (74). Pedal „R” assemcle with crank right side, pedal „L” assemle with crank left side..

Note: the right pedal should be threaded on clockwise. The left pedal should be threaded on counter-clockwise.

Attach the pedal straps (38) to the pedals.



Computer



Pedal movement or push the MODE button. Automatic shut off after four minutes of inactivity.

Press to select display functions SCAN/ DISTANCE/ SPEED/ KALORIE/ PULS

Functions

Scan: Automatically scans each function every 4 seconds. To active, press and releade MODE button until SCAN appears on the display.

Time: display the time for one second up to 0-99:59

Speed: Sidplay the current speed from 0-999,9 km/h

Distance: Display the distance from 0-99,99 km

Calories: display the calories consumption from 0-999,9 kcal

Puls: Display your heart rate in beats per minute. To display heart rate, selest HEART RATE mode and grasp the pulse sensor on the haddlebars, one each hand. The heart symbol will Begin flashing when the meter senses your heart rate. Your heart rate will be displayed approximetely 5 secends afetr the heart icon is displayed. If you don't place ypur hands correctly and 60 seconds passes wwithout a heart rate reading, the meter will turn off the haart raet circuit. If this occurs, press the MODE button to restart, please your hands back on the pulse sensor correctly, anf the heart rate readout will appear.

Maintenance

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

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

Technical data

Max user's weight: 120 kg

Flywheel: 6 kg

Net weight: 25 kg

Gross weight: 28,5 kg

Dimensions: 105 x 54,5 x 133 cm

Box size: 83 x 59 x 25,5 cm

Warm up

I. WARM-UP PHASE

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

II. EXERCISE PHASE

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

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

III. COOL-DOWN PHASE

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

Sicherheitsanmerkungen

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

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

Stückliste

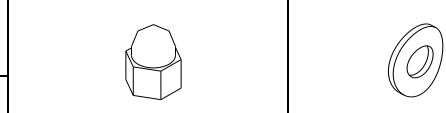
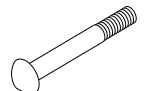
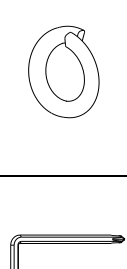
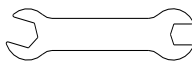

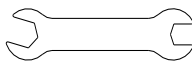
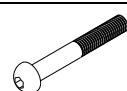
Nr	Beschreibung	Anzahl	Nr	Beschreibung	Anzahl
1	Blende	2	37	Pedalriemen (R&L)	1 Sets
2	Lenkrad	1	38	Pedale (R&L)	1 Sets
3	Schaumstoffe	2	39	Abdeckung R&L	1 Sets
4	Schraube M 4*15mm	2	40	Abdeckung (R&L)	1 Sets
5	Herzfrequenzsensor	2	41	Schrauben	4
6	Leitung des Herzfrequenzsensors	1	42	Schraube M5*35mm	4
7	Zähler	1	43	Einstellung des Riemenwiderstandes 3in1	2 Sets
8	Einstellelement für die Lager der Kurbel	2 Sets	44	Mutter 3/8*7 mm	2
9	Leitung des Sensors	1	45	Schwungrad	1
10	LENKSÄULE	1	46	Feder	1
11	Drehknopf zur Widerstandseinstellung	1	47	Kugellager	1
12	Distanzhülse	1	48	Nylonmutter M 8*6mm	1
13	Abdeckung	1	49	Riemenscheibe	1
14	Arretierungsstift	1	50	Flansch	1
15	Schraube	1	51	Stütze	1
16	Abdeckung der Lenksäule	1	52	Unterlegscheibe 19*8.5 mm	1
17	Leitung	1	53	Imbusschraube M8*15mm	1
18	Seil des Widerstandes	1	54	Imbusschraube M10*35 mm	1
19	Schraube M8x15mm	4	55	Schraube	1
20	Federscheibe M8	8	56	Magnet	1
21	Bogen-Unterlage M8	8	57	Flaschenzug	1
22	Stütze vorne	1	58	Große Unterlegscheibe	1
23	Schraube M8X75mm	2	59	Gurt	1
24	Mutter M8	2	60	Kreuzschlitzschraube	4
25	hintere Blende R&L	1set	61	SchraubeM5X20	2
26	vordere Blende R&L	1set	62	Blende	1
27	Hauptrahmen	1	63	Schraube 3/8"x26Wx4H	1
28	Flansch der Sitzflächensäule	1	64	Schraube 3/8"x26Wx11L	2

29	Abdeckung der Sitzsäule	1	65	Imbusschraube	2
30	Knauf	1	67	Kugellager	4
31	Säule der Sitzfläche	1	70	Kleine Unterlegscheibe	2
32	Wellige Unterlegscheibe	1	71	Imbusschlüssel	1
33	Sitzfläche	1	72	Universalschlüssel	1
34	Nylonmutter	3	73	Telefonhalter	1
35	Unterlage	3	74	Kurbel	1
36	Hintere Stütze	1	75	Kegelschraube M5x15	2

Verpackungsinhalt

TEILENUMMER	Beschreibung	Anzahl	TEILENUMMER	Beschreibung	Anzahl
27/40R,L	Hauptrahmen mit Abdeckungen	1	37R,L	Pedalriemen	1
36/25	Hintere Stütze mit den Nivellierfüßen	1	7	Computer	1
22/26	Vordere Stütze mit Transportrollen	1	16	Abdeckung	1
1/2/3/5/6	Lenkrad	1	10/11/12/13 /14	Lenksäule	1
33/34/35	Sattel, Mutter und Unterlegscheibe	1	31	Sitzsäule	1
38R,L	Pedale	1			

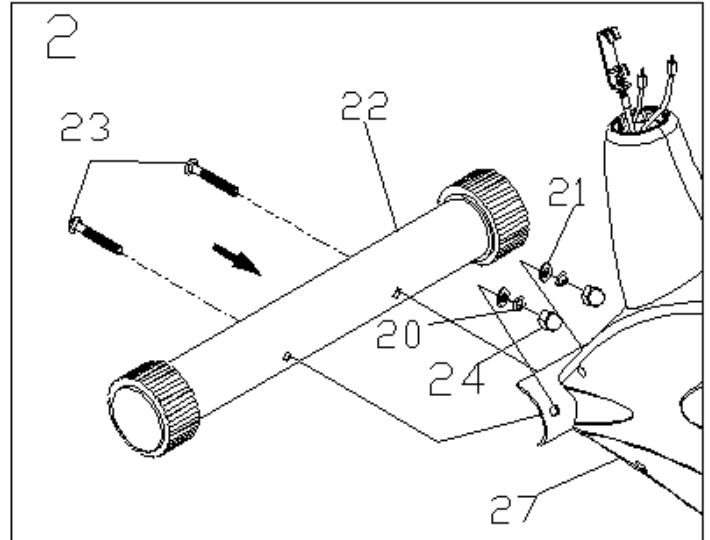
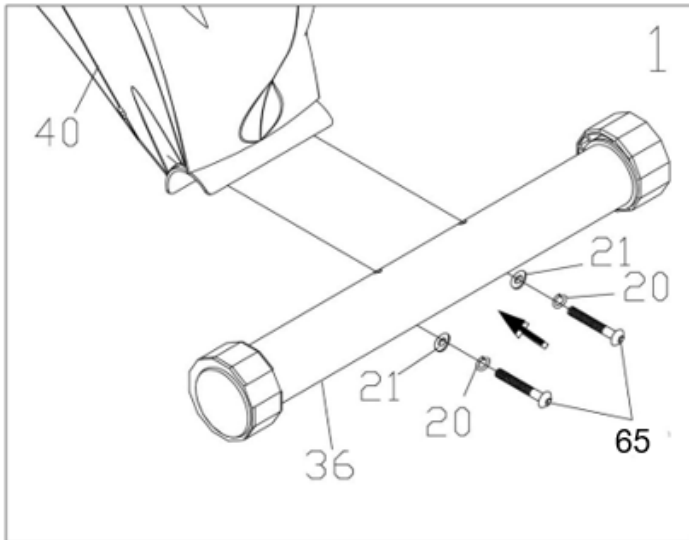
Werkzeug-Satz

Nr.	Opis	Ilość	Rys.	
24	Hutmutter M8	2		
21	Bogen-Unterlegscheibe ϕ 8mm	4		
20	Federscheibe ϕ 8mm	4		
23	Schraube M8x75	2		
71	Imbusschlüssel	1		
72	Schlüssel	1		
65	Imbusschraube M8x75	2		

Montage

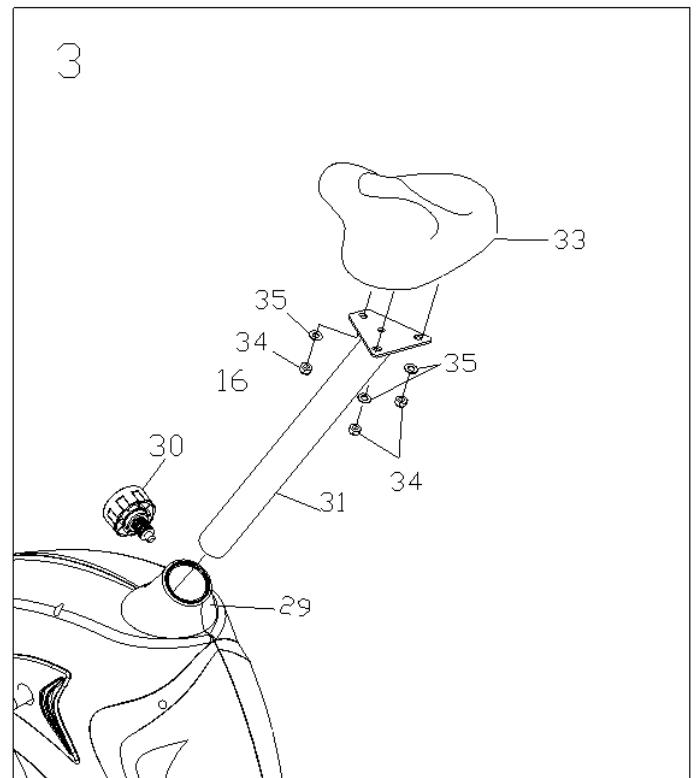
Schritt 1 Befestigen Sie die hintere Stütze (36) an der Buchse im Hauptrahmen unter Verwendung von 2 Schrauben, Bogen-Unterlegscheiben und Federringen sowie Muttern (20, 21, 65)

Schritt 2 Befestigen Sie die vordere Stütze (22) an der Buchse im Hauptrahmen unter Verwendung von 2 Schrauben, Bogen-Unterlegscheiben und Federringen sowie Muttern (20,21,23,24).



Schritt 3 Entfernen Sie die 3 Muttern (34) und Unterlegscheiben (35) von der Unterseite des Sattels (33). Befestigen Sie den Sattel an der Sitzsäule und sichern Sie ihn mit den jeweils entfernten Muttern.

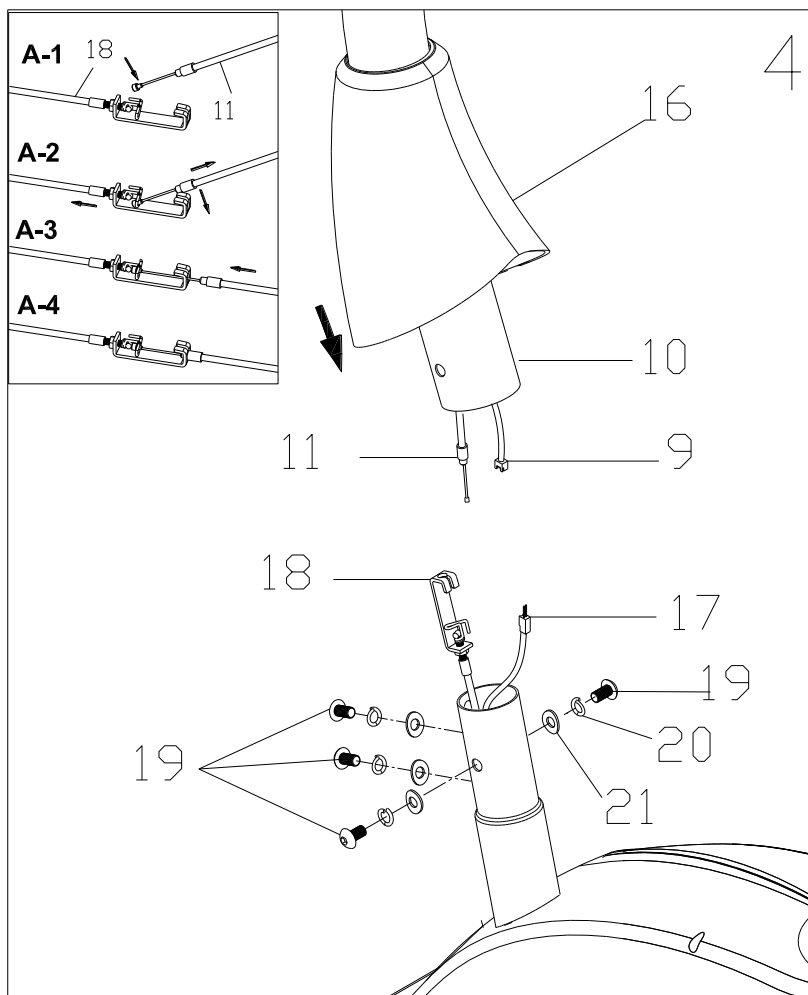
Befestigen Sie die Säule (32) an der Buchse im Hauptrahmen (27) und sichern Sie sie dann mit dem Knauf (30). Passen Sie die Sitzhöhe nach Bedarf an.



Schritt 4 Verbinden Sie das Kabelende, das sich in der Lenksäule (9) befindet mit dem Kabel, das aus dem Loch im Hauptrahmen (17) herausragt. Das Kabel (11) mit dem Kabel(18) verbinden.

Entfernen Sie die 4 Schrauben und 8 Unterlegscheiben, die sich im Hauptrahmen befinden(19), (21), (20).

Setzen Sie die Lenksäule (10) zusammen mit der Zierblende (16) in die Buchse im Hauptrahmen (27) und ziehen Sie die Schrauben erst an, nachdem Sie sichergestellt haben, dass sich die Säule in der richtigen Position befindet und kein Kabel eingeklemmt wurde.



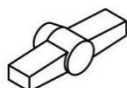
Schritt 5 Befestigen Sie den Lenker (2) an der Stütze in der Lenksäule (10) und sichern Sie ihn mit der Hülse (12), der Abdeckung (13) und dem Bolzen (14).



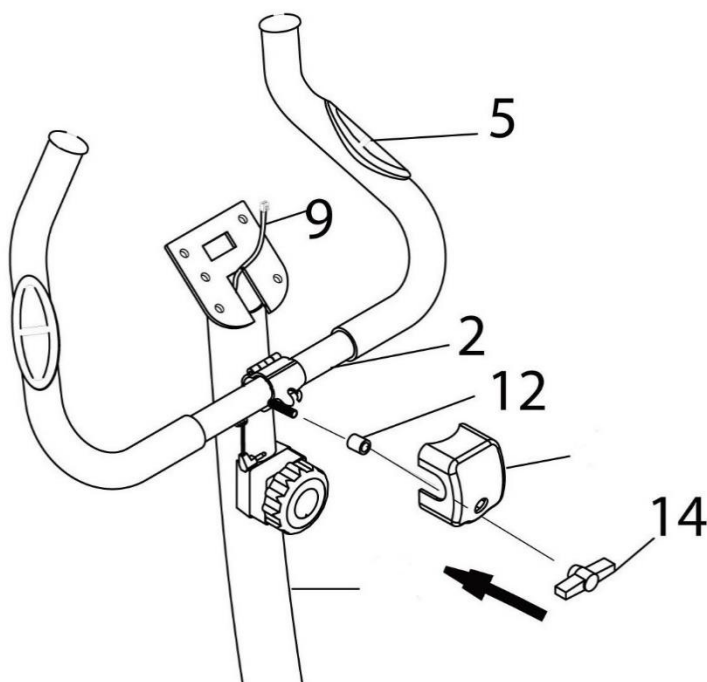
12 x 1



x 1



14 x 1

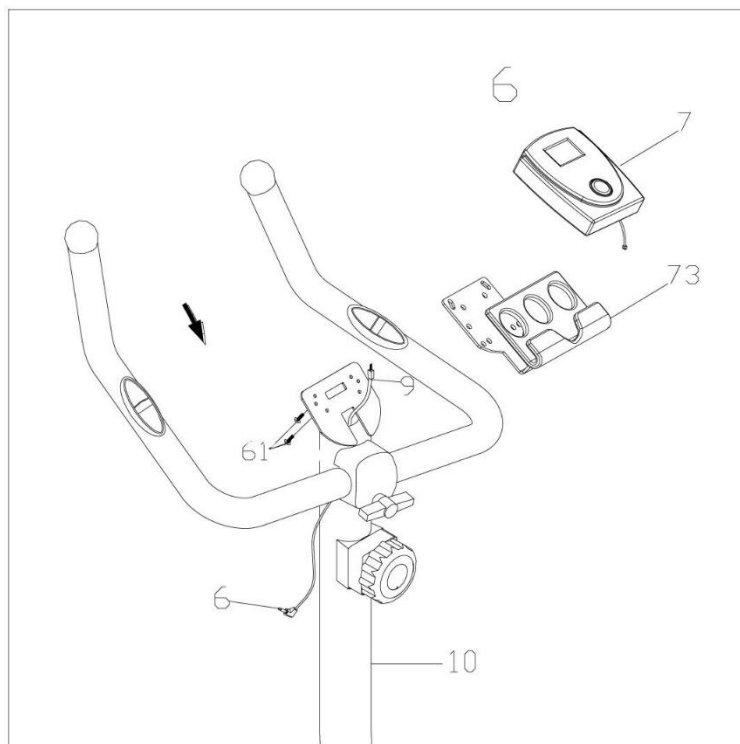


Schritt 6 Befestigen Sie den Computer (7) am Telefonhalter (73) mit 2 M5x15-Schrauben (75).

Verbinden Sie die Leitungen des Computers (9).

Befestigen Sie den Computer (7) mit dem Telefonhalter (73) an dem Lenkervorbau (10) und sichern Sie ihn mit 2 Schrauben M5X20 (61).

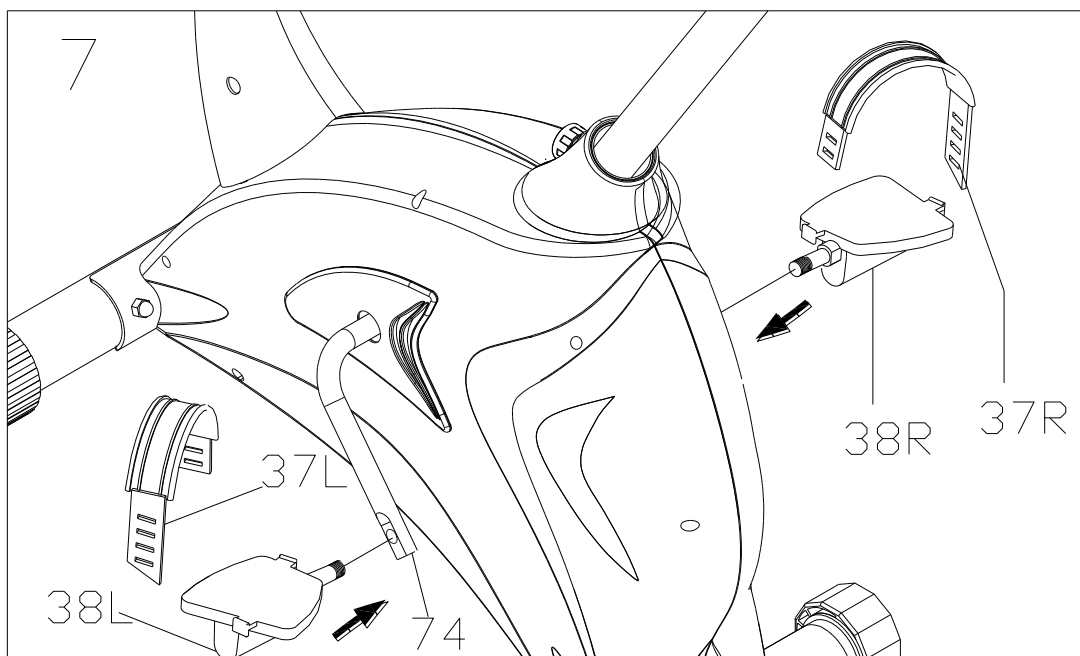
Verbinden Sie die Leitungen des Herzfrequenzsensors (6).



Schritt 7 Befestigen Sie die Pedale (38R & 38L) an den Pedalachsen (74). Das Pedal mit dem Buchstaben "R" befestigen Sie rechts und das mit dem Buchstaben "L" - links.

Achtung: Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.

Befestigen Sie die Pedalriemen (38) an den Pedalen.



Computer



Um mit dem Training zu beginnen, fangen Sie einfach mit dem Treten an. Computer schaltet sich automatisch ein. Sie können ihn auch einschalten, indem Sie die MODE-Taste drücken

Drücken Sie MODE, um die Funktion SCAN / DISTANCE / SPEED / CALORIES / PULSE aufzurufen

Funktionen

Scan: Zeigt alle 4 Sekunden die verfügbaren Funktionen und Werte an.

Um die Funktion zu aktivieren, drücken Sie mehrmals auf MODE, bis Scan auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Time: Zeigt die Trainingszeit im Bereich von 0-99:59 an

Speed: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit im Bereich von 0-999,9 km/h an

Distance: Zeigt die zurückgelegte Strecke im Bereich von 0 bis 99,99 km an

Calories: Zeigt die verbrannte Kalorien im Bereich von 0 bis 999,9 kcal an

Puls: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Legen Sie beide Hände auf die Herzfrequenzsensoren. Das Herz-Symbol auf dem Display blinkt und nach 5 Sekunden sehen Sie die aktuelle Herzfrequenz auf dem Display. Wenn die Hand vom Sensor abrutscht oder der Computer die Herzfrequenz nach 60 Sekunden nicht richtig ermitteln kann, erlischt das Herz-Symbol vom Computerbildschirm. Um erneut zu messen, drücken Sie MODE, um den Wert zurückzusetzen, legen Sie beide Hände auf die Sensoren und warten Sie einige Sekunden, bis der Wert auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Wartung

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

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

Technische Daten

Höchstgewicht des Nutzers: 120 kg

Gewicht des Schwungrades : 6 kg

Nettogewicht: 25 kg

Bruttogewicht: 28,5 kg

Größe: 105 x 54,5 x 133 cm

Verpackungsmaße: 83 x 59 x 25,5 cm

Warm-up

I. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

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

II. ETAPPE DER ÜBUNGEN

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

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

III. Etappe der Entspannung nach dem Training

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

Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucna.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhýbejte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každý tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jednou osobou.
14. Brždění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele: 120 kg**
19. **Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako H podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

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

Lista części




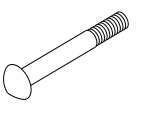


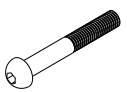
Část.#	Popis	Čís.	Část. #	Popis	Čís.
1	Záslepka	2	37	Řemínky na pedály (R&L)	1 zest
2	Řídítka	1	38	Pedály (R&L)	1 zest
3	Molitan	2	39	Kryt R&L	1 zest
4	Šroub M 4*15mm	2	40	Kryt(R&L)	1 zest
5	Senzor pulsu	2	41	Šrouby	4
6	Kabel snímače pulzu	1	42	Šroub M5*35mm	4
7	Počítadlo	1	43	Regulace odporu pásku (3 w 1)	2 zest
8	Držák klikového hřídele	2 set	44	Matice 3/8*7 mm	2
9	Kabel senzoru	1	45	Setrvačník	1
10	Sloupek řízení	1	46	Pružina	1
11	Odporový knoflík	1	47	Ložisko	1
12	Distanční pouzdro	1	48	Nylonová matice M 8*6mm	1
13	Kryt	1	49	Řemenice	1
14	Pojistný čep	1	50	Límec	1
15	Šroub	1	51	Podpěra	1
16	Kryt sloupku řízení	1	52	Podložka 19*8.5 mm	1
17	Drát	1	53	Imbusový šroub M8*15mm	1
18	Odporový kabel	1	54	Imbusový šroub M10*35 mm	1
19	Šroub M8x15mm	4	55	Šroub	1
20	Podložka pružinová M 8	8	56	Magnet	1
21	Podložka oblouková M 8	8	57	Kladka lanová	1
22	Přední podpěra	1	58	Velká podložka	1
23	Šroub M8x75mm	2	59	Pásek	1
24	Matice M8	2	60	Šroub s křížovou hlavou	4
25	Zadní záslepka R&L	1set	61	Šroub M5X20	2
26	Přední zašlepka R&L	1set	62	Záslepka	1
27	Hlavní rám	1	63	Šroub 3/8"x26Wx4H	1
28	Límec sloupu sedadla	1	64	Šroub 3/8"x26Wx11L	2
29	Kryt sloupu sedadla	1	65	Imbusový šroub	2
30	Knoflík	1	67	Ložisko	4
31	Sloupek sedadla	1	70	Malá podložka	2

32	Vlnitá podložka	1	71	Imbusový klíč	1
33	Sedlo	1	72	Univerzální klíč	1
34	Nylonová matice	3	73	Držák telefonu	1
35	Podložka	3	74	Klika	1
36	Zadní podpěra	1	75	Šroub se záпустnou hlavou M5x15	2

Obsah balení

ČÁST Č.	Popis	Množ	ČÁST Č.	Popis	Množ
27/40R,L	Hlavní rám s kryty	1	37R,L	Pedálové popruhy	1
36/25	Zadní podpěra s vyrovnávacími patkami	1	7	Počítač	1
22/26	Přední podpěra s přepravními kolečky	1	16	Kryt	1
1/2/3/5/6	Řídítka	1	10/11/12/13 /14	Sloupek řízení	1
33/34/35	Sedlo, matice a podložka	1	31	Sedlový sloup	1
38R,L	Pedály	1			

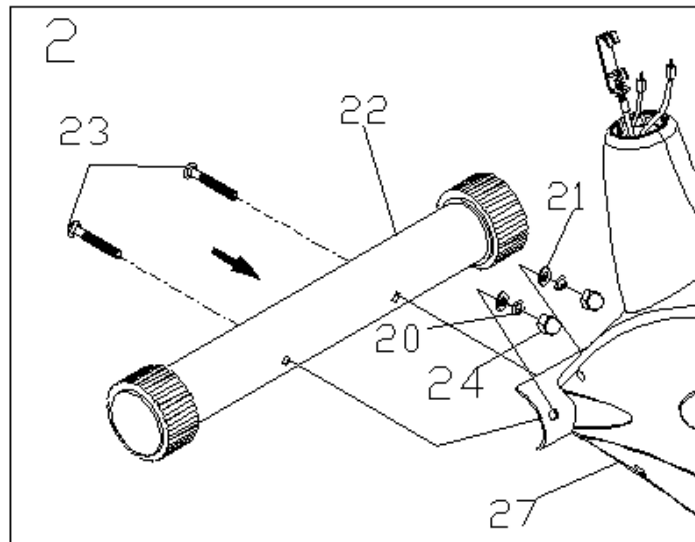
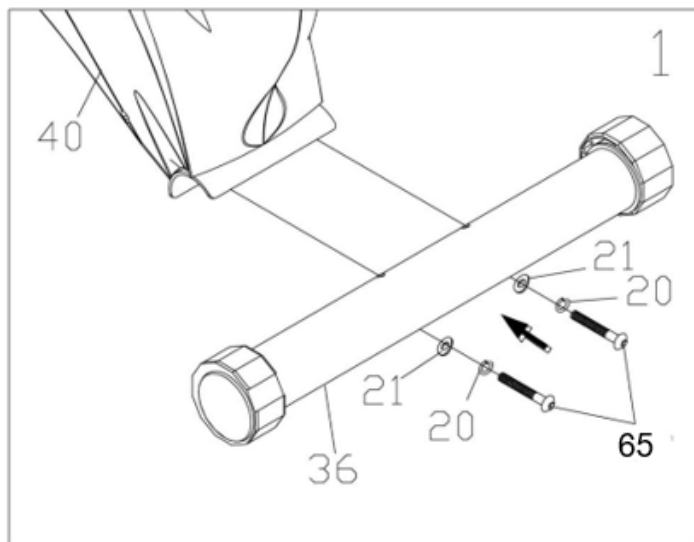
Seznam dílů

ČÁST	Popis	Množ.	Obr.	
24	Kryt matice M8	2		
21	Podložka klenutá ϕ 8mm	4		
20	Podložka pružinová ϕ 8mm	4		
23	Šroub M8X75	2		
71	Klucz imbusowy	1		
72	Imbusový klíč	1		
65	Imbusový šroub M8X75	2		

Montáž

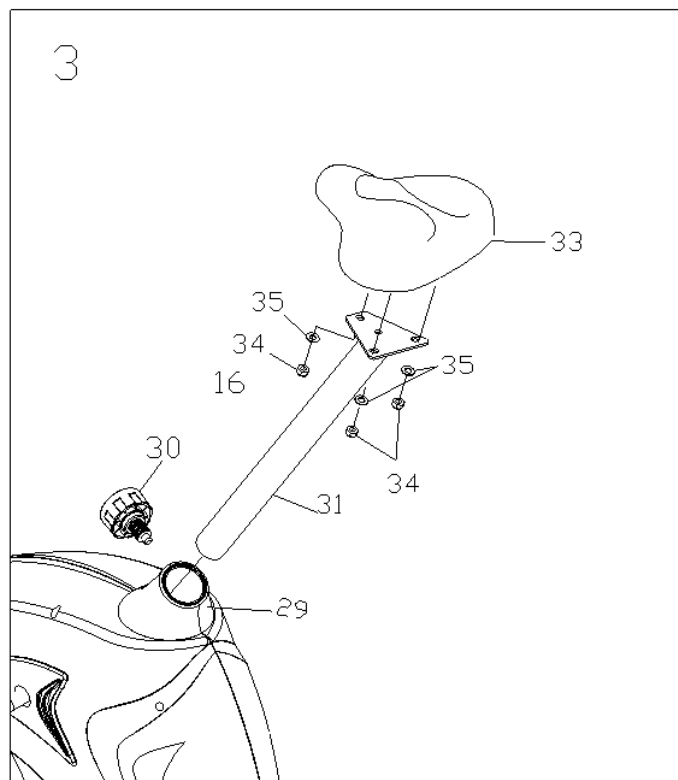
Krok 1 Připevněte zadní popěru (36) k objímce v hlavním rámu pomocí 2 šroubů, podložek klenutých, pružinových podložek a matic (20, 21, 65)).

Krok 2 Připevněte zadní popěru (22) k objímce v hlavním rámu pomocí 2 pružinových podložek, klenutých, šroubů i matic (20,21,23,24).



Krok 3 Odstraňte 3 matice (34) a podložky (35) ze spodní části sedla (33). Připevněte sedlo ke sloupku sedadla a zajistěte odstraněnými maticemi,

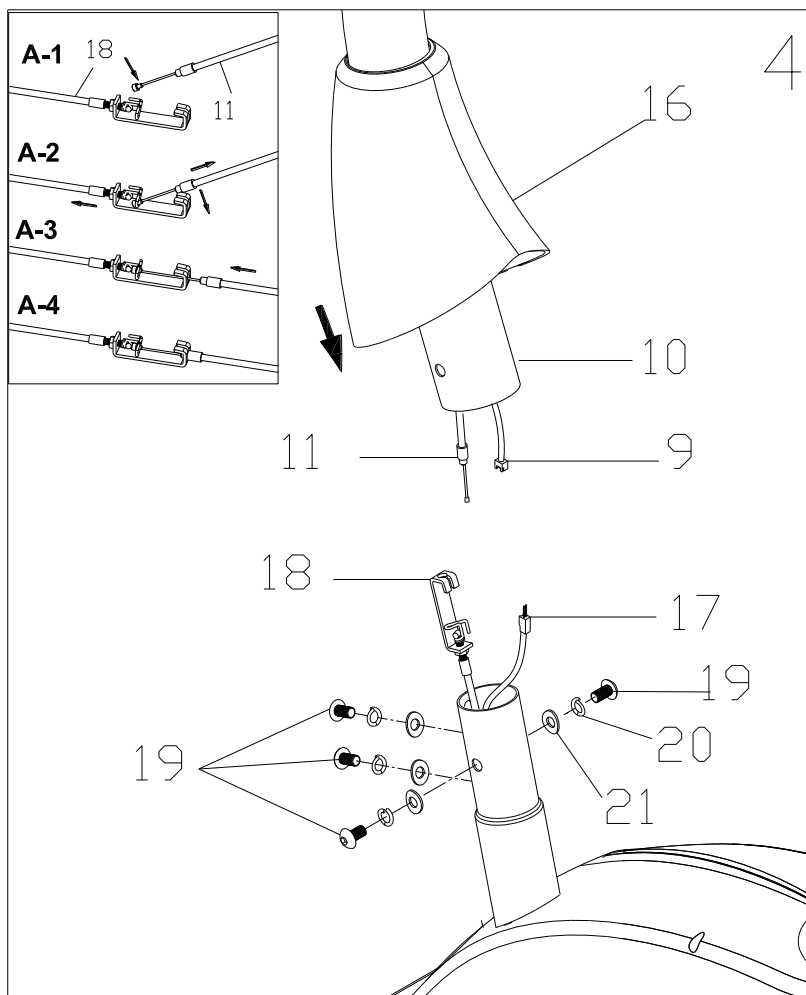
Připojte sloupek (32) k objímce v hlavním rámu (27) a poté jej zajistěte knoflíkem (30). Podle potřeby upravte výšku sedadla.



Krok 4 Připojte konec kabelu který je umístěný ve sloupku řízení (9) k kabelu vycházejícímu z otvoru v hlavním rámu (17). Spojte konec kabelu(11) s kabelem (18).

Vyjměte 4 šrouby a 8 podložek z hlavního rámu (19), (21), (20).

Umístěte sloupek řízení (10) spolu s ozdobným krytem (16) do objímky hlavního rámu (27) a zajistěte dříve odstraněnými šrouby. Šrouby utáhněte až poté, co se ujistíte, že je sloupek ve správné poloze a že žádný kabel není přiskřípnutý.



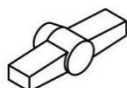
Krok 5 Připojte říditka (2) k podpěře na sloupku řízení (10) a zajistěte pomocí pouzdra (12), krytu (13) a čepu (14).



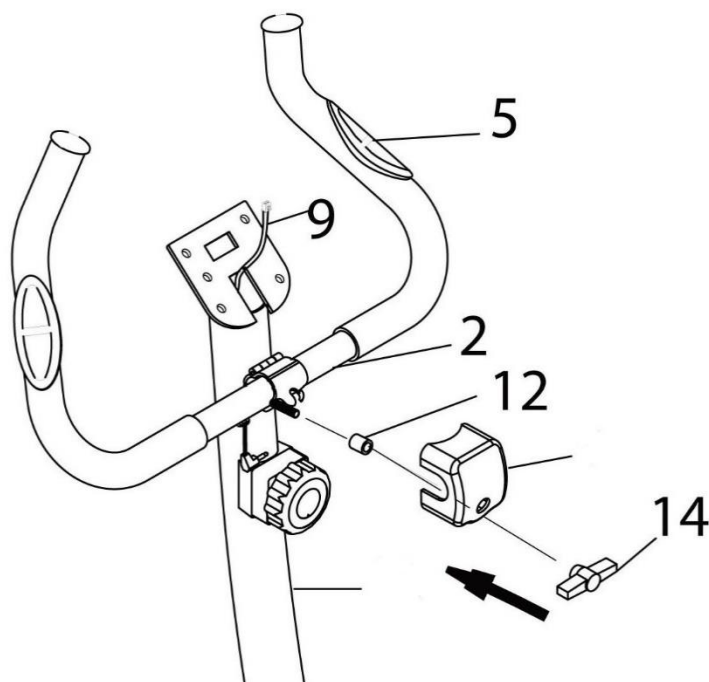
12 x 1



x 1



14 x 1

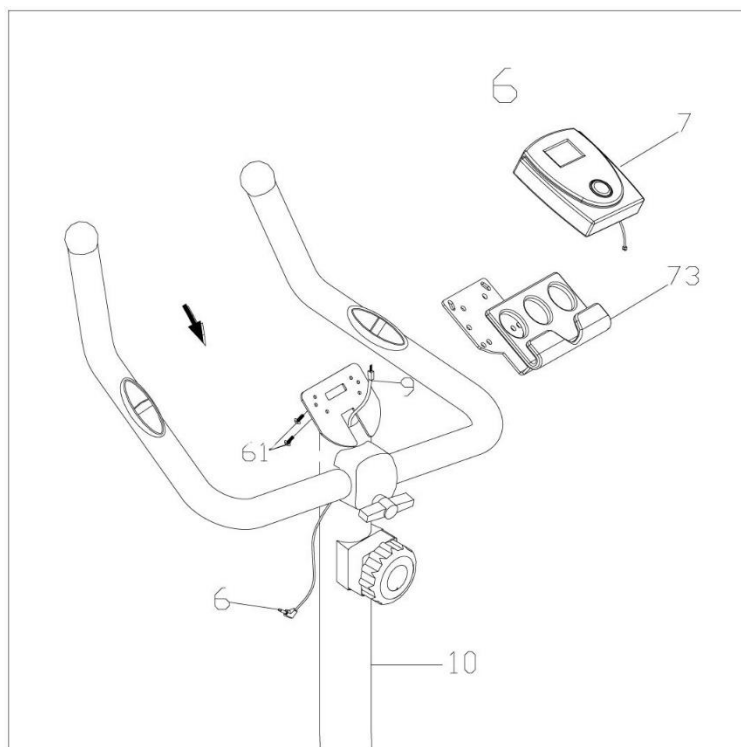


Krok 6 Vložte počítač (7) do držáku telefonu (73) a připevněte jej pomocí 2 šroubů M5x15 (75).

Zapojte kabel do zásuvky v počítači (9).

Počítač s držákem telefonu (7) položte na podpěru sloupku řízení (10) a utáhněte jej pomocí 2 šroubů M5X20 (61).

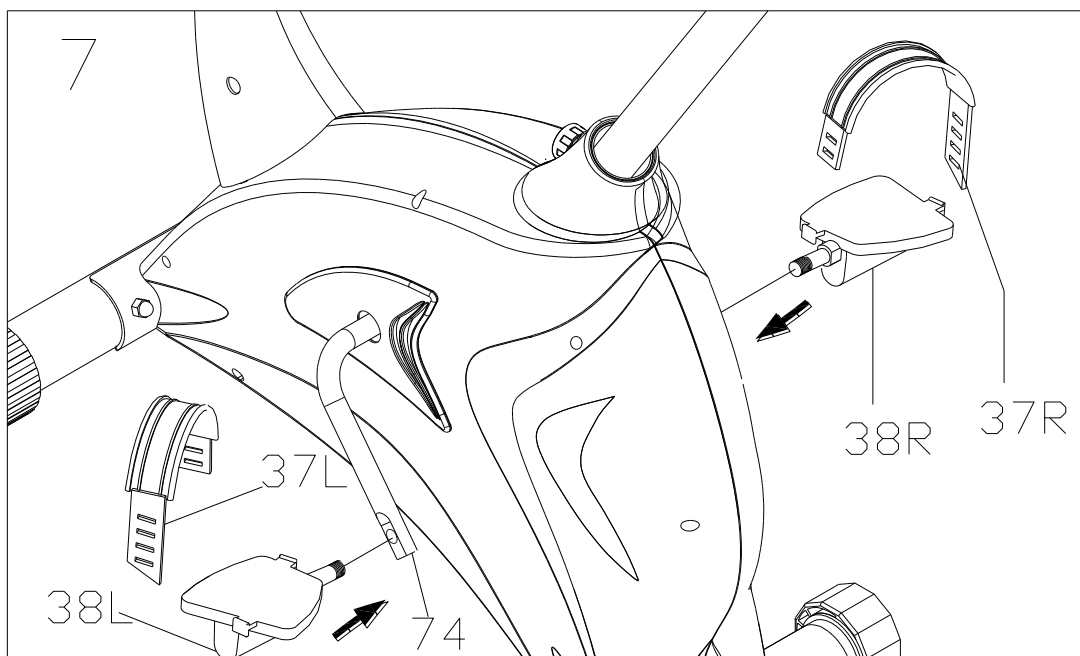
Připojte konce kabelů snímače pulsu. (6).



Krok 7 Připevněte pedály (38R a 38L) k ose pedálů (74). Připevněte pedál "R" na pravou stranu, pedál "L" na levou stranu.

Pozor : Právý pedál by měl být zašroubován ve směru hodinových ručiček. Otočte levý pedál proti směru hodinových ručiček.

Upevněte upevňovací prvky (38) k pedálům.



Počítač



Pokud chcete začít trénovat, jednoduše začněte šlapat. Počítač se zapne automaticky. Můžete ho také zapnout stisknutím tlačítka MODE

Stisknutím tlačítka MODE vstoupíte do funkce SCAN / VZDÁLENOST / RYCHLOST / KALORIE / PULS

Funkce

Scan: Zobrazuje všechny dostupné funkce a hodnoty každé 4 sekundy.

Chcete-li tuto funkci aktivovat, několikrát stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí položka Scan.

Time: Zobrazuje čas daného tréninku. Rozsah hodnot 00: 00 ~ 99: 59.

Speed: Zobrazuje aktuální rychlost, rozsah hodnot 0-99,9 KM/H

Distance: Zobrazuje ujetou vzdálenost v KM, v rozmezí 0-99,9 KM

Calories: Zobrazuje kalorie spálené v rozmezí hodnot 0-99,9 kcal

Puls: Ukazuje aktuální puls. Obě dlaně položte na senzory na řídítkách. Srdce na displeji bude blikat a po 5 sekundách se na displeji zobrazí aktuální puls. Pokud dlaň sklouzne ze senzoru nebo počítač nedokáže správně přečíst puls, po 60 sekundách srdce zmizí z obrazovky počítače. Chcete-li znovu změřit puls, stisknutím tlačítka MODE restartujte hodnotu, položte obě dlaně na senzory a počkejte několik sekund než se hodnota zobrazí na obrazovce.

Údržba

Správná údržba zařízení výrazně ovlivňuje jeho životnost.

Nesprávná údržba může poškodit trenážer nebo zkrátit životnost výrobku.

Technická data

Maximální hmotnost uživatele:: 110 kg

Hmotnost setrvačníku: 6 kg

Hmotnost netto: 25 kg

Hmotnost brutto:28,5 kg

Rozměr: 105 x 54,5 x 133 cm

Rozměry balení: 83 x 59 x 25,5 cm

Rozcvička

I. FÁZE ROZCVIČKY

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

II. FÁZE CVIKŮ

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

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

III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

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

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGEN

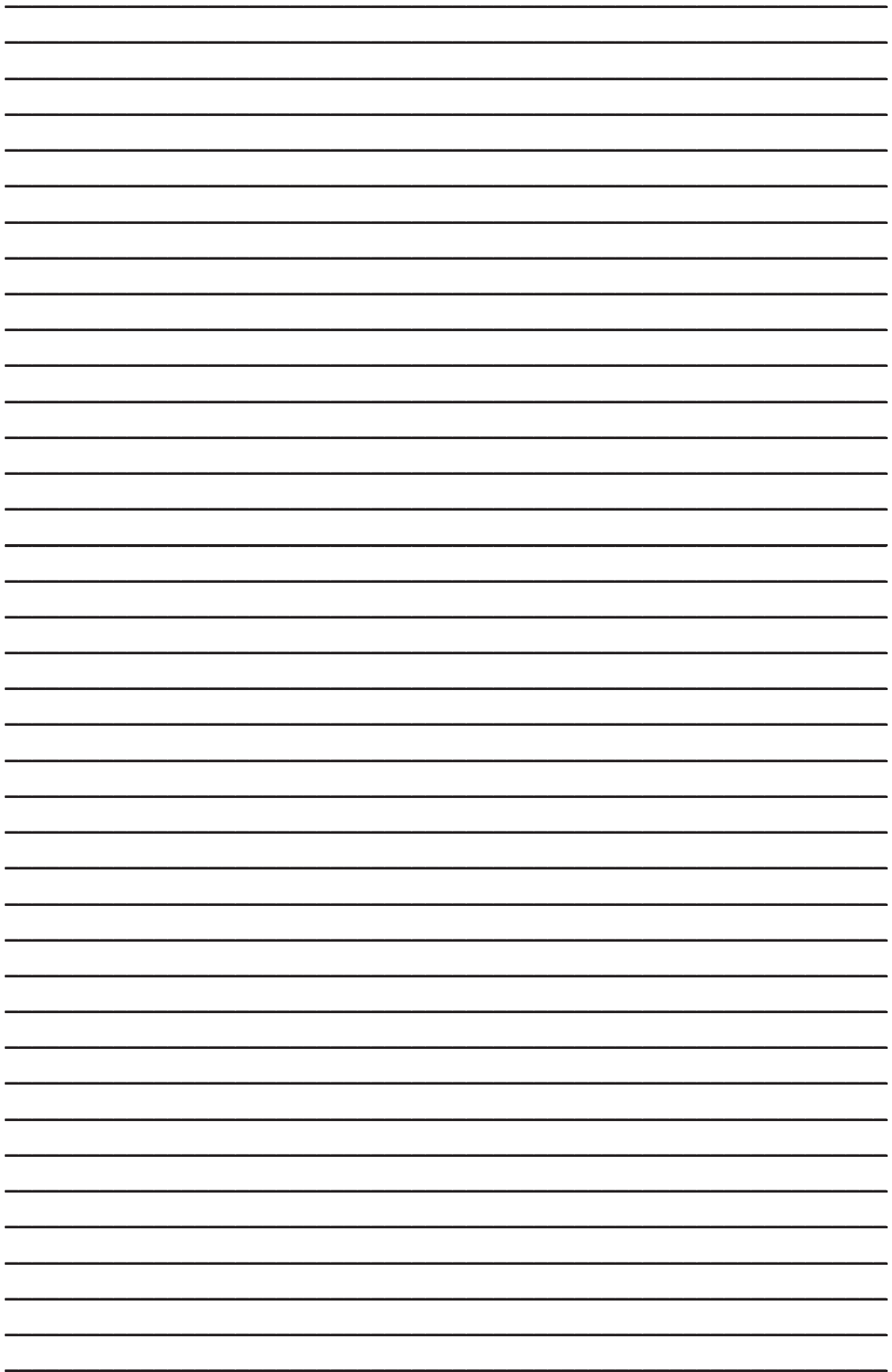
3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
4. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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





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

SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl