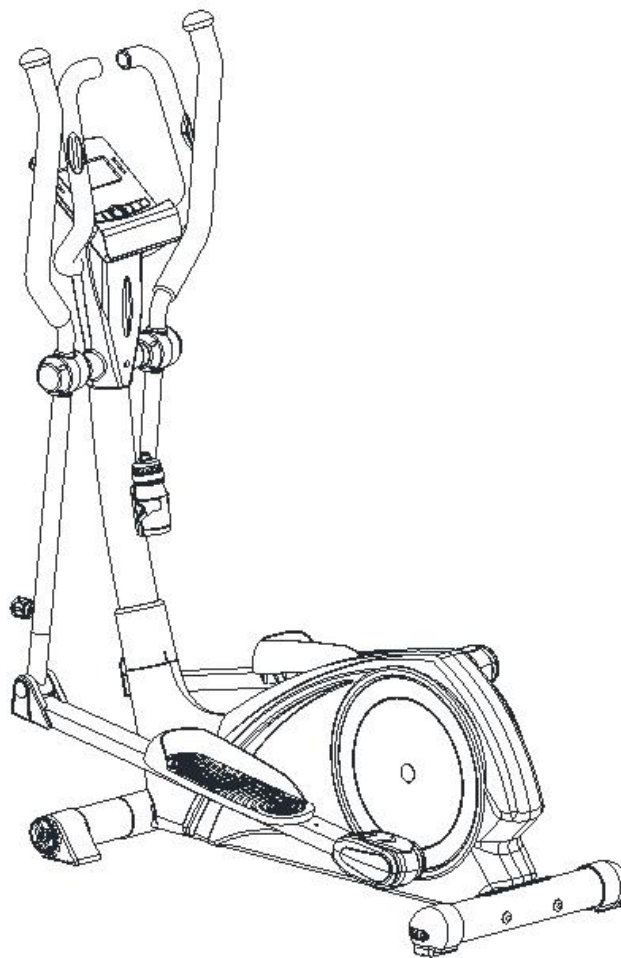




HMS®

Orbitrek magnetyczny –
Magnetic elliptical bike – Magnetický orbitrek

H1830-i



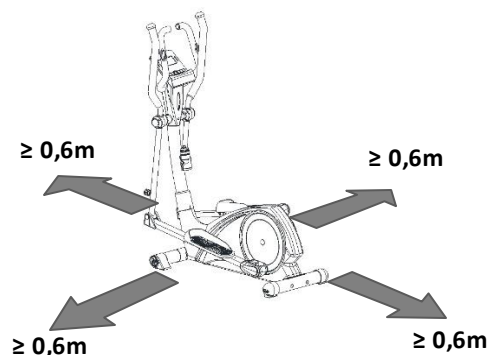
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –
MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE**

Instrukcja montażu

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Ni ewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory za dnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 51 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 160 x 58 x 127 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 130 kg

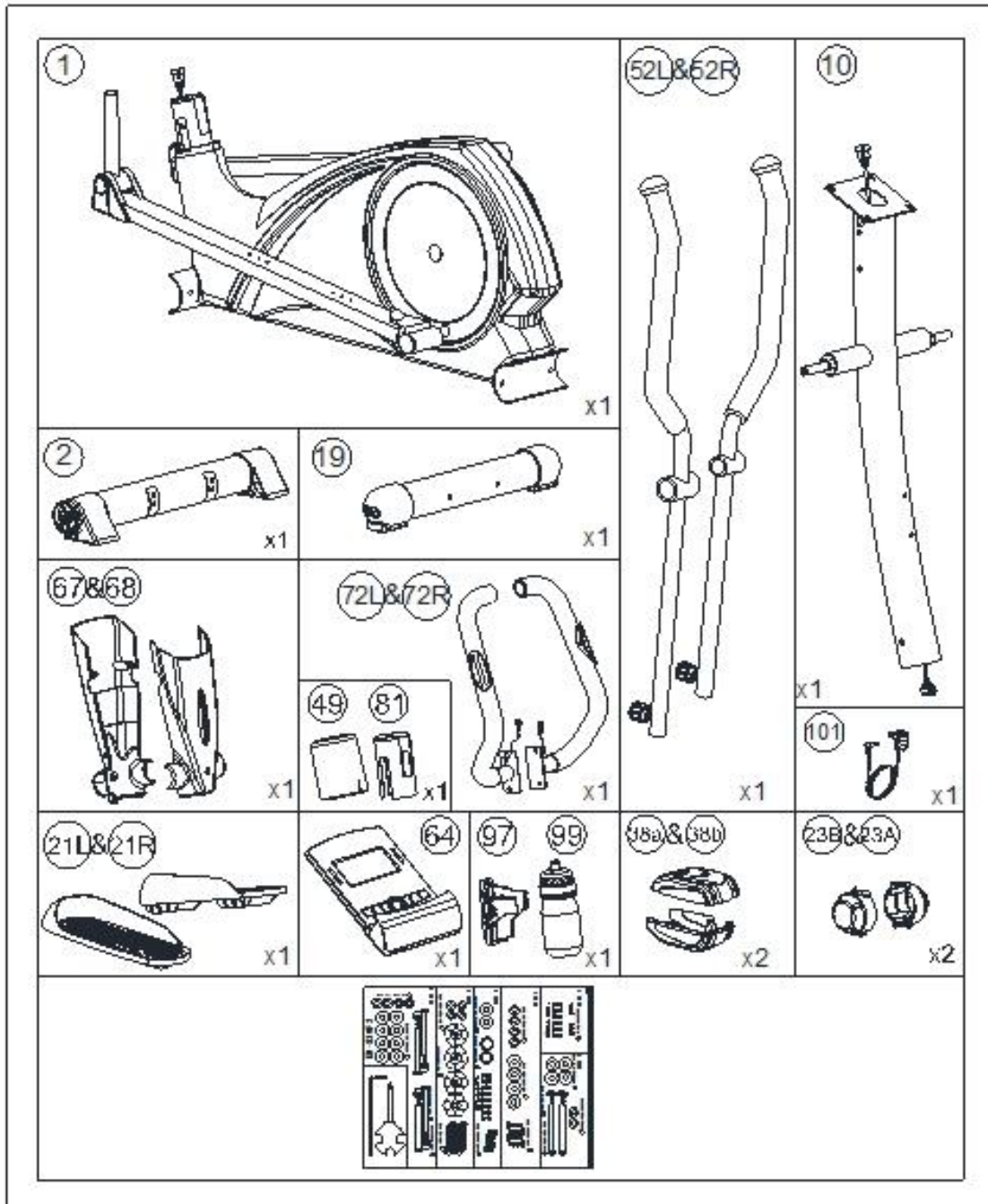
KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymała urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek magnetyczny H1830-i nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

Lista części



Nr.	Opis	Materiał	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna			1
2	Przedni stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*95L	4
4	Osłona stabilizatora/nóżka	PP	D76*86	2
5L	Lewa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
5R	Prawa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
6	Podkładka	Q235A	D22xD8.5x1.5T	16
7	Podkładka	70#	D15.4xD8.2x2T	10
8	Wypukła nakrętka	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Śruba imbusowa	35#	M8x1.25x20L	4
10	Słup kierownicy			1
11	Szyna wspornik pedałów			2
12	Ruchomy wspornik			2
13	Tuleja		D35*11L	4
14	Tuleja		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Okrągła zaślepka	PVC	D25.4*31L	2
16	łożysko	GCr15	#99502	2
17	Śruba imbusowa	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylonowa nakrętka	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Tylny stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Śruba	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Lewy pedał	PP	420*130*85	1
21R	Prawy pedał	PP	420*130*85	1
22	Śruba	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Górna prawa zaślepka	HIPS88	80*50*87	2
23B	Górna lewa zaślepka	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylonowa nakrętka	35#	M10*1.25*10T	2
25	Szpila	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	Obejma w kształcie litery C	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Przewód pulsu		600L	2
28	Przewód napięcia		D1.5x800L	1
29	Górny przewód komputera		1000L	1
30	Dolny przewód komputera		450L	1
31	Podkładka	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	Obejma w kształcie litery C	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Ośka korby			2
34	Śruba	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Pas		1425pj6	1
36L	Lewa osłona łańcucha	PS	1071*486.9*62.5	1

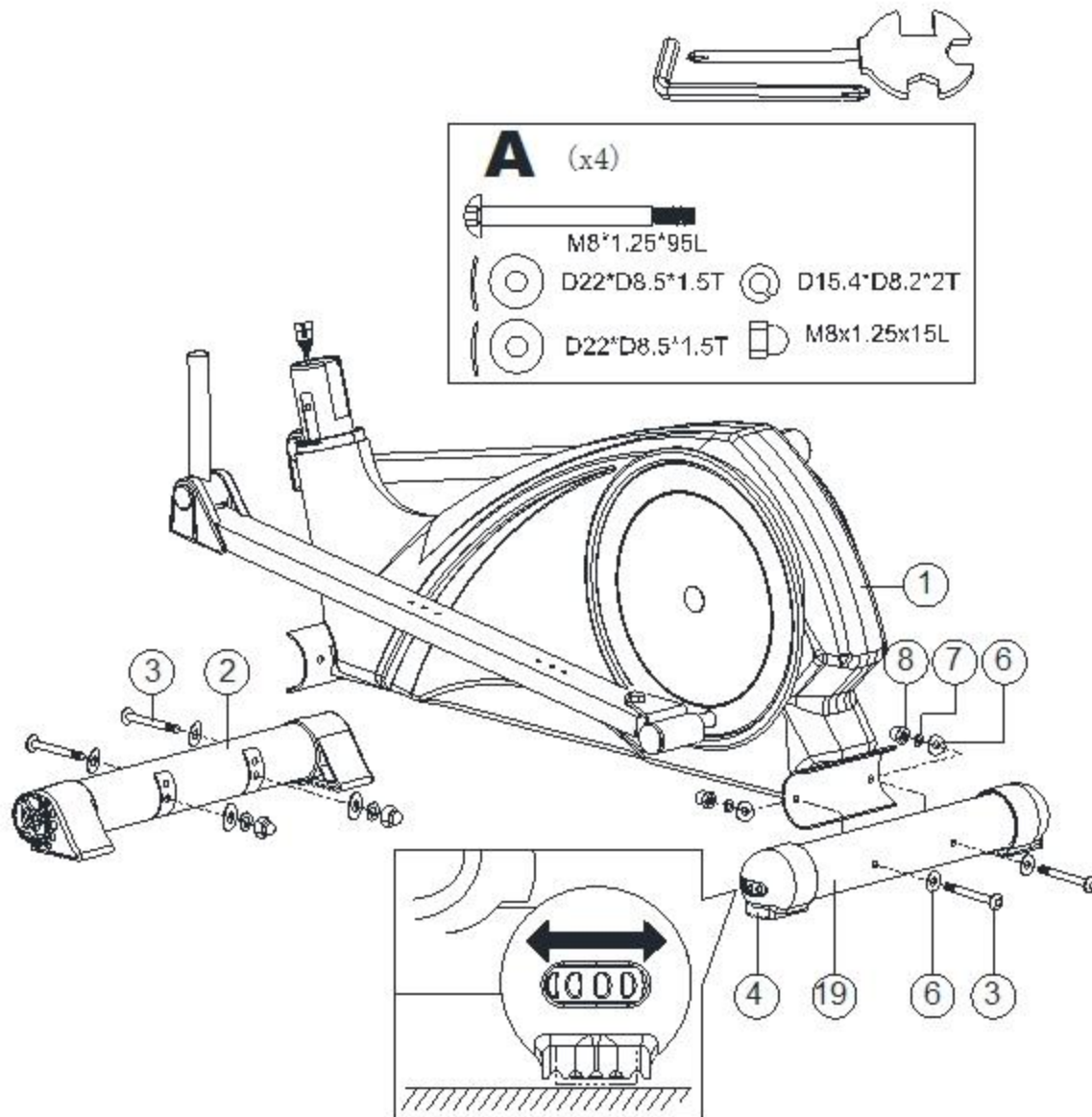
36R	Prawa osłona łańcucha	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Koło zamachowe	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Górna zaślepka ochronna	PS	112*86*44	2
38b	Dolna zaślepka ochronna	PS	112*86*44	2
39	Osłona boczna	ABS	D36*16	2
40	Śruba	35#	M8x1.25x20	2
41	Śruba	35#	M8*52L	1
42	Tarcza	ABS	D379*30.5	2
43	Łożysko	GCr15	#6004-2RS(CO)	2
44	Podkładka	Q235A	D20*D11*2.0T	2
45	Nylonowa nakrętka	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Podkładka	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Podkładka	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Podkładka	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Górna ochronna osłona	ABS		1
50	Płyta magnesu			1
51	Śruba	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Lewy ruchomy drążek kierownicy			1
52R	Prawy ruchomy drążek kierownicy			1
53	Pianka na ruchomy drążek kierownicy	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Pianka na kierownicę	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Nasadka	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Sprężyna	72A#	D3*D19*67L	1
57	Podkładka	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Śruba	35#	M6*1.0*15L	16
59	Śruba	35#	M8*1.25*50L	1
60	Podkładka	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Oś korby	20CrMo	D20*116L	1
62	Okrągły magnes		S10042	1
63	Śruba	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Komputer		B31892,Bluetooth 4.0	1
65	Czujnik pomiaru pulsu		PE18	2
66	Podkładka	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Przedni wspornik komputera	ABS717	380*150*50	1
68	Tyłny wspornik komputera	ABS717	340*150*50	1
69	Przednia oś pedału	Q235B	D19x72L	2
70	Płytko koła jałowego			1
71	Podkładka plastikowa	PE	D31.8xD28.5x82L	2
72L	Lewa część kierownicy			1
72R	Prawa część kierownicy			1

73	Podkładka	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Lewa przednia osłona	PS	98*42*83	2
75	Prawa przednia osłona	PS	98*42*83	2
76	Plastikowa osłona	PVC	D3*30L	1
77	Pokrętko	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Sprężyna	72A	D1.0*55L	1
79	Nylonowa nakrętka	Q235A	M6*1*6T	1
80	Zderzak	NBR	20*90*1.7T	4
81	Łącznik	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylonowa nakrętka	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*30L	1
84	Obejma w kształcie litery C	65Mn	S-16(1T)	3
85	Śruba	35#	M6*65L	1
86	Nasadka sześciokątna	Q235A	M6*1*6T	1
87	Podkładka	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Łącznik			2
89	Nasadka sześciokątna	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Śruba	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Śruba	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Podkładka	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Tuleja		D29*D11.9*9T	4
94	Nakrętka	Fe	D15*13L	1
95	Podkładka nylonowa	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Podkładka plastikowa	NL66	D10*D24*0.4T	2
97	Uchwyt na butelkę	PVC	120*87*3T	1
98	Śruba	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Bidon			1
100	Przewód elektryczny		1100L	1
101	Zasilacz		6V,1000MA	1
102	Silnik		D10001	1
103	Śruba	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	Śruba	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	Przewód czujnika		1100L	1
106	Śruba	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Pokrętko	Q235A+ABS	D38xM16x1.5xD8x23	2
108	Zacisk	NL	16*16*6.8L	2
	Klucz	35#	M6	1
	Klucz	Q235A	121*D6	1

Montaż

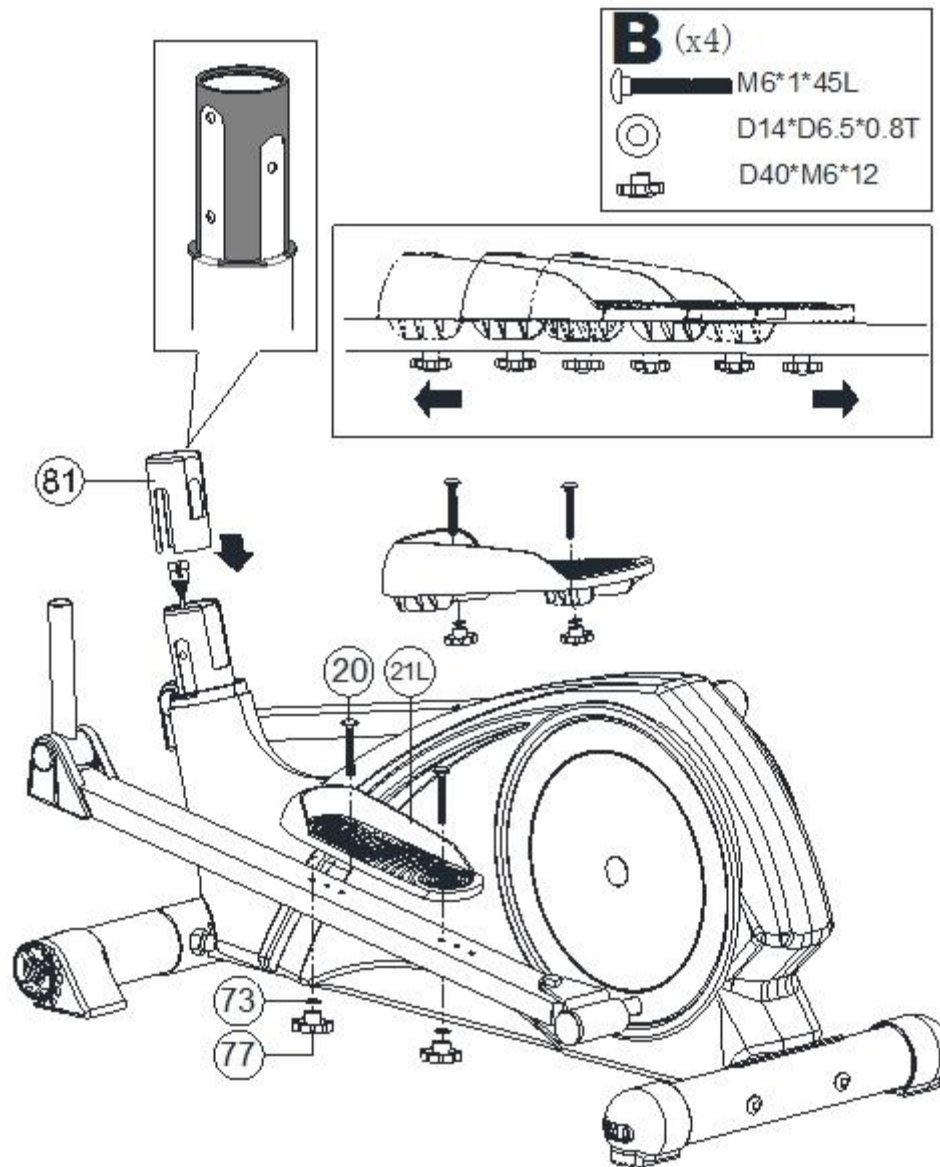
KROK 1 Montaż stabilizatorów

- 1) Przymocuj przedni stabilizator (2) i tylny stabilizator (19) do ramy głównej (1) używając śrub (3) oraz podkładek (6) i (7) a także wypukłych nakrętek (8).
- 2) Dostosuj wysokość pokręcając osłonkami/nóżkami tylnego stabilizatora (4).



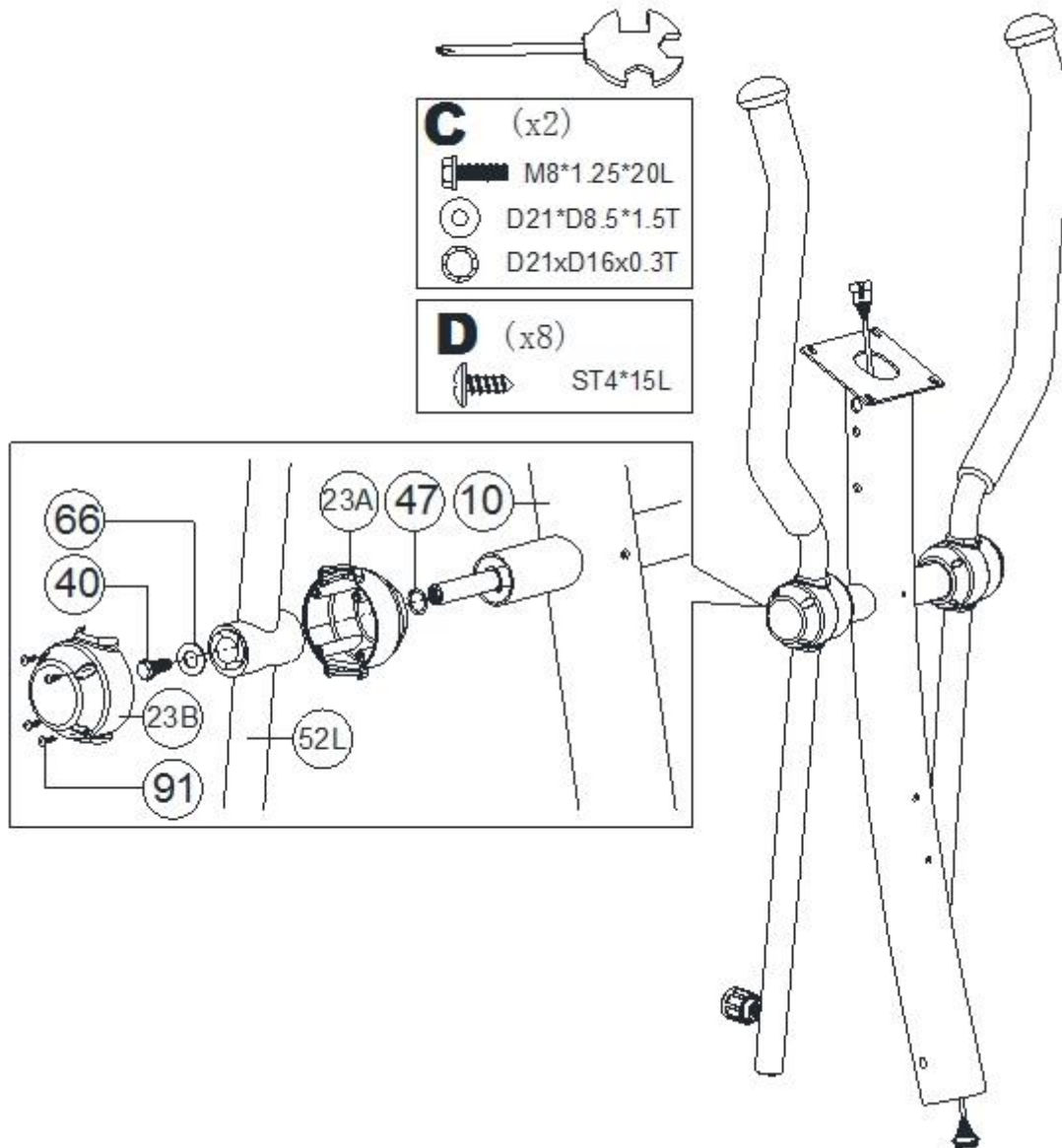
KROK 2

- 1) Przymocuj pedały (21L&21R) do szyny/wspornika pedałów (11) korzystając ze śrub (20), podkładek (73) i pokrętła (77).
- 2) Do wyboru masz 3 możliwe położenia platform pedałów.
- 3) Wsuń łącznik (81) do ramy głównej.



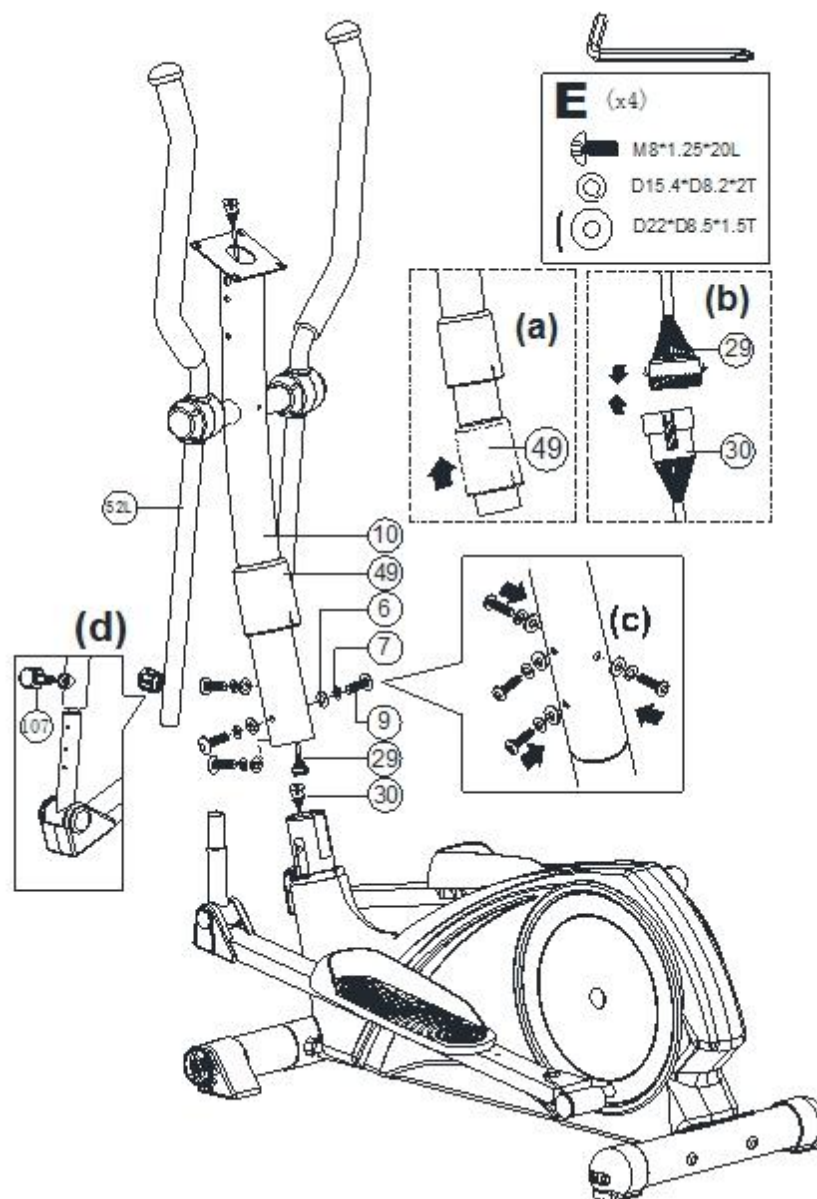
KROK 3

- 1) Przymocuj lewy i prawy ruchomy drążek kierownicy (52L/52R) do słupa kierownicy (10) korzystając z podkładki (47), zaślepki (23A), podkładki (66), śruby (40) i zaślepki (23B).
- 2) Dokręć zaślepki śrubami (91).



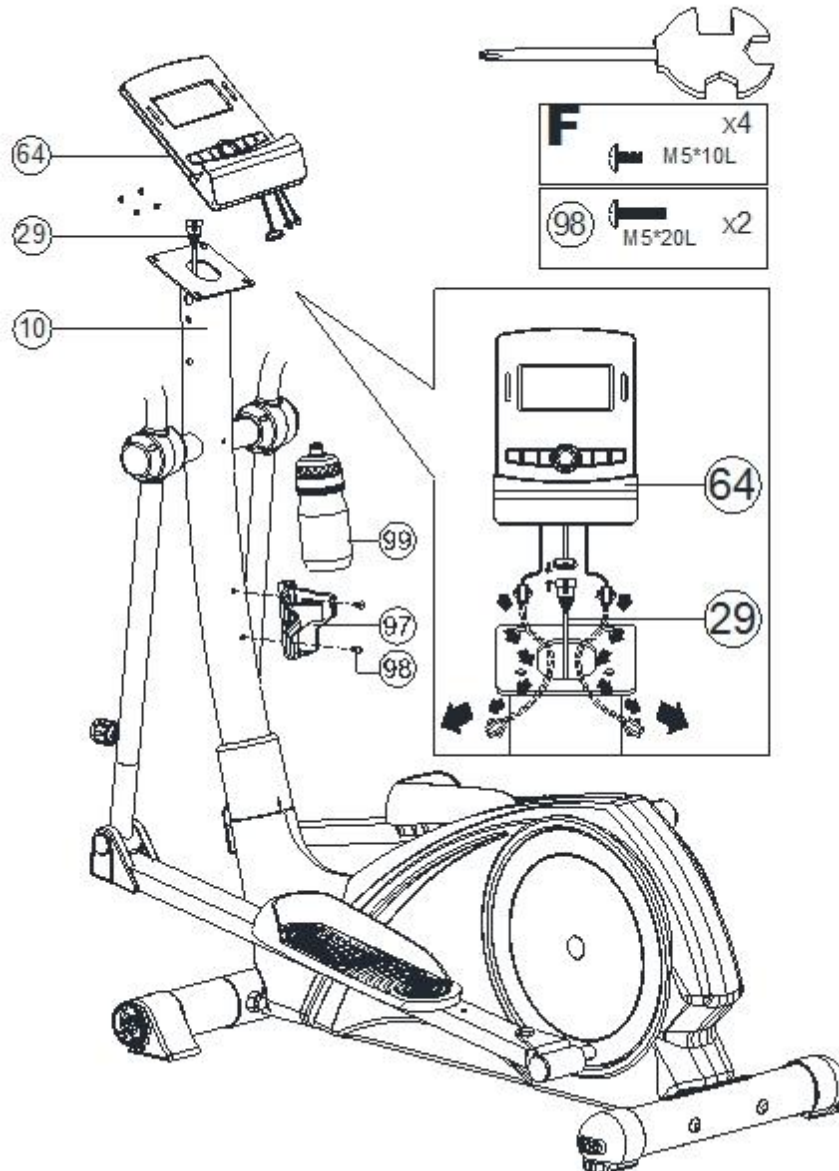
KROK 4

- 1) Sugerujemy aby tą część montażu wykonały dwie osoby.
- 2) Unieś górną osłonę (49) jak pokazano na rysunku (a), połącz przewody komputera (29 & 30) jak pokazano na rysunku (b).
- 3) Nałóż słup kierownicy (10) na ramę główną jak pokazano na rysunku (c) i dokręć korzystając z podkładek 6 i (7) oraz śrub (9). Obniż osłonę (49) do ramy głównej.



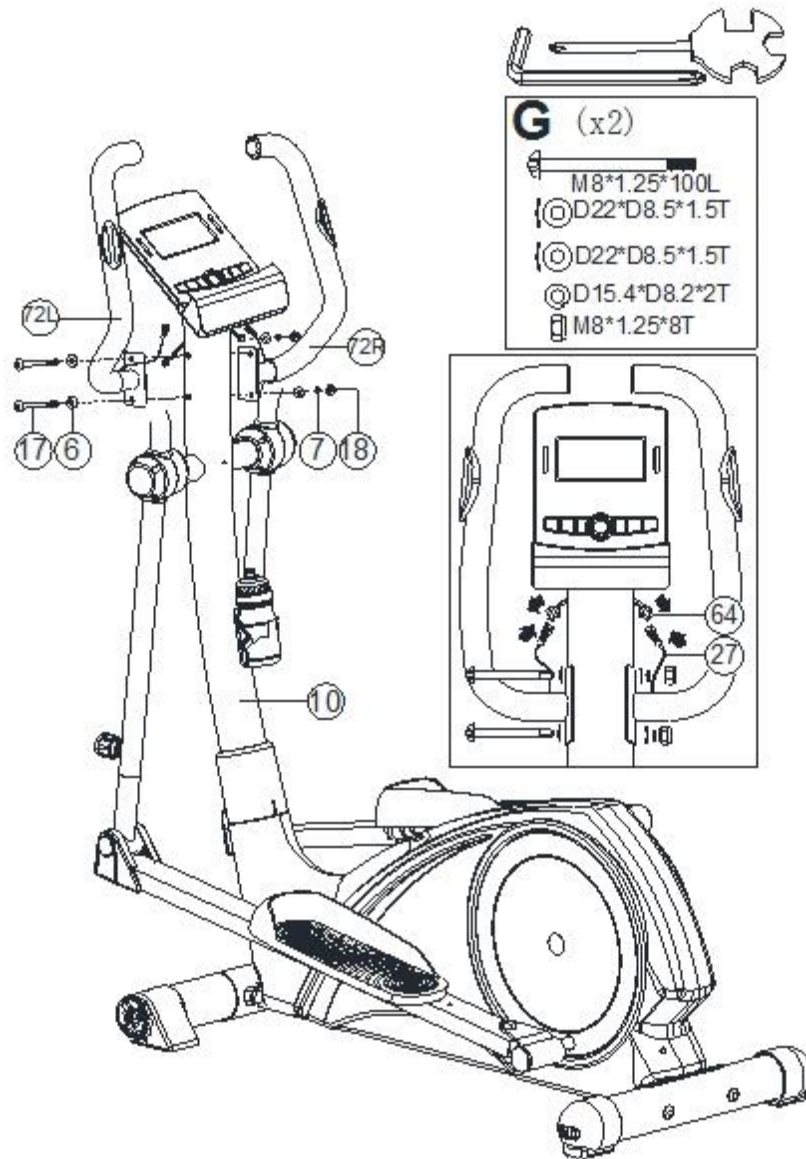
KROK 5

- 1) Połącz przewody komputera (29) z komputerem (64) i przymocuj komputer (64) do szczytu słupa kierownicy (10).
- 2) Przymocuj uchwyt na butelkę (97) korzystając ze śruby (98), i umieść w nim bidon (99).



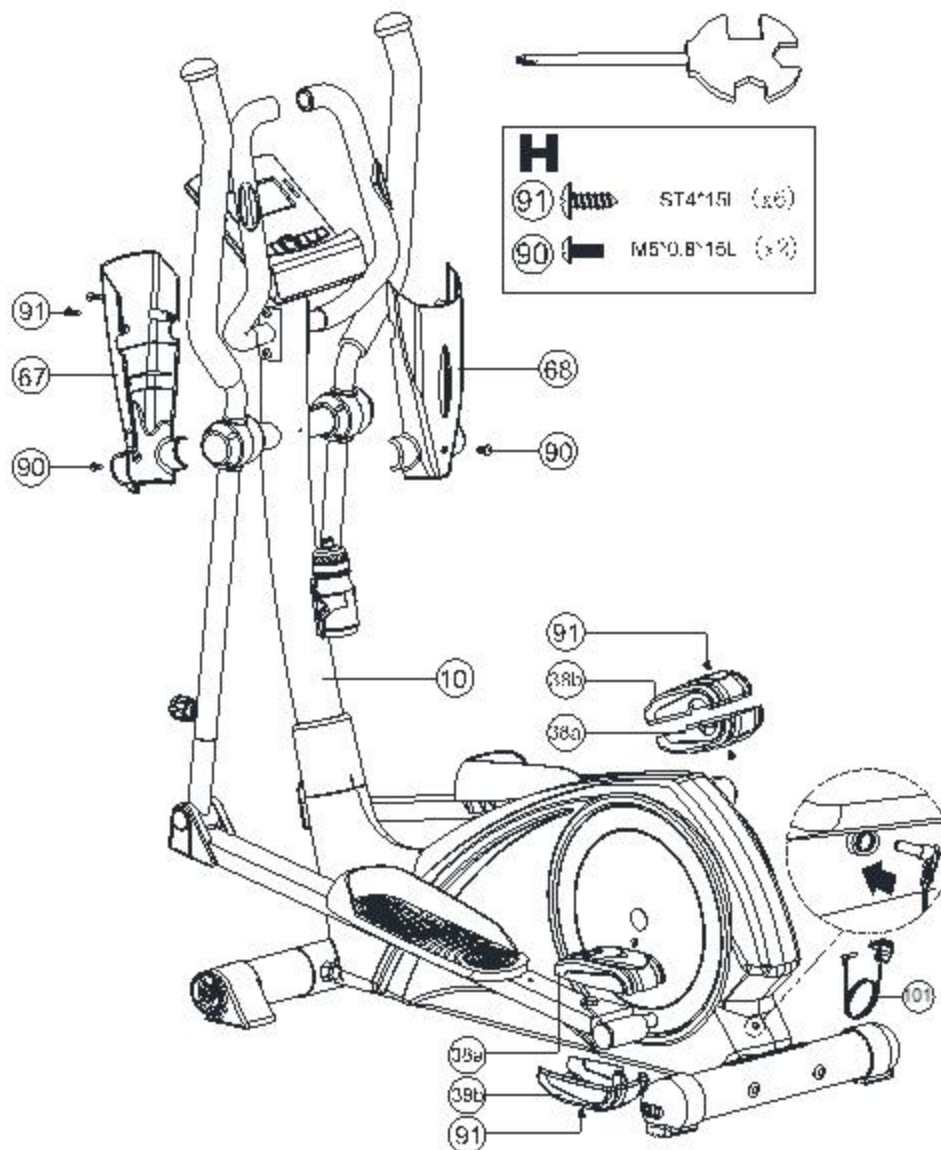
KROK 6

- 1) Przymocuj lewą i prawą część kierownicy (72L & 72R) do słupa (10) korzystając ze śrub (17), podkładek (6) i (7) oraz nakrętek (18).
- 2) Połącz przewód pulsu (65) z komputerem (64).



KROK 7

- 1) Przymocuj przedni wspornik komputera (67) i tylny wspornik komputera (68) do słupa kierownicy (10) korzystając ze śrub (91) i (90).
- 2) Przymocuj zaślepki ochronne (38a/38b) korzystając ze śrub (91).



Komputer B31892

Rzeczy, które warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń

A. Zasilanie

Po podłączeniu zasilacza do urządzenia, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer uruchomi się w trybie ręcznym „Manual”.

B. Wybór programu i ustawienia

1. Do wyboru programów służą przyciski UP oraz DOWN. Wybór zatwierdzasz klawiszem ENTER
2. W trybie ręcznym („Manual”) przyciski UP oraz DOWN służą do wyboru parametrów ćwiczenia takich jak Czas (TIME), Odległość (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Tętno (PULSE).
3. START/STOP służy do rozpoczęcia ćwiczenia.
4. Kiedy osiągniesz zaprogramowany cel, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma się.
5. Jeśli zaprogramujesz więcej niż jeden parametr ćwiczenia i chciałbyś przejść do kolejnego, naciśnij START/STOP.

C. Wznawianie pracy komputera (funkcja Wake-Up)

Jeżeli przez 4 minuty komputer nie otrzyma żadnego sygnału lub nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz LCD przejdzie w stan uśpienia. Dotknij wyświetlacza aby włączyć komputer.

Funkcje wyświetlacza

TIME / CZAS	Pokazuje Twój dotychczasowy czas treningu w minutach i sekundach. Komputer dokonuje obliczeń automatycznie od 00:00 to 99:59 w jednosekundowych odstępach. Możesz również zaprogramować swój komputer tak aby odliczał od ustalonej wartości czasu do 00:00 korzystając z przycisków UP i DOWN. Po upłygnięciu określonego czasu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer zresetuje się.
DISTANCE / ODLEGŁOŚĆ	Pokazuje skumulowaną odległość przebytą podczas każdego treningu do maksymalnej wartości 999.0 KM/MIL
RPM / ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ	Częstotliwość obrotów pedałami na minutę.
WATT	Ilość energii mechanicznej którą komputer otrzymuje podczas Twojego ćwiczenia.
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Wyświetla prędkość treningu w KM/MILACH na godzinę.
CALORIES / KALORIE	Wyświetla szacowaną ilość spalonych kalorii podczas treningu.
PULSE / PULS	Wyświetla poziom tętna podczas treningu w uderzeniach na minutę.
AGE / WIEK	W komputerze można ustawić wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku użytkownika, zostanie przyjęta wartość domyślna 35 lat.

TARGET HEART RATE / TARGET PULSE	Poziom tętna jaki powinieneś osiągnąć to "Target Hear Rate" – jest on podawany w ilości uderzeń serca na minutę.
PULSE RECOVERY	<p>W trybie START, połóż obie dłonie na kierownicy i czujnikach pomiaru pulsu, lub w zależności od modelu, przymocuj do piersi specjalny nadajnik i naciśnij przycisk "PULSE RECOVERY". Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 aż do 00:00. Jak tylko zostanie osiągnięta wartość 00:00, komputer pokaże Ci Twój status poziomu odzyskiwania prawidłowego pulsu z oceną od F1.0 do F6.0 gdzie:</p> <p style="text-align: center;"> 1.0 oznacza DOSKONAŁY 1.0 < F < 2.0 oznacza ZNAKOMITY 2.0 ≦ F ≦ 2.9 oznacza DOBRY 3.0 ≦ F ≦ 3.9 oznacza ŚREDNI 4.0 ≦ F ≦ 5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ 6.0 oznacza SŁABY </p> <p>Uwaga: Jeżeli do komputera nie dociera żaden sygnał, na wyświetlaczu pojawi się "P" w okienku PULSE. Jeśli komputer pokazuje "Err" w oknie wiadomości, proszę nacisnąć ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że obie ręce masz prawidłowo umieszczone na uchwytach lub że nadajnik na klatce piersiowej jest poprawnie podłączony.</p>
TEMPERATURE / TEMPERATURA	Wyświetla aktualną temperaturę.

Funkcje przycisków

START / STOP	<ul style="list-style-type: none"> a. Funkcja Sybki Start (Quick Start) – pozwala rozpocząć pracę komputera bez wcześniejszego wyboru programu. Działa tylko w trybie ręcznym (manual). Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. b. Podczas ćwiczenia, naciśnij STOP aby zakończyć. c. W trybie zatrzymania, naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenie.
UP	<ul style="list-style-type: none"> a. Służy do zwiększania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zwiększania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> a. Służy do zmniejszania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zmniejszania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> a. Podczas ustawień, służy do zatwierdzania wyboru. b. W trybie zatrzymania, przytrzymanie tego klawisza przez ponad 2 sekundy, resetuje wszystkie wartości. c. Podczas zmian ustawień zegara, służy do ich zatwierdzenia.
BODYFAT	Służy do wprowadzania wartości takich jak: wzrost, waga, płeć oraz wiek użytkownika a następnie do pomiaru poziomu tłuszczu.
PULSE RECOVERY	Służy do uruchomienia funkcji „heart rate recovery”

Programy i funkcje

Program ręczny: Manual

P1 jest programem manualnym. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie poprzez naciśnięcie klawisza STAR/STOP. Poziom oporu wynosi wtedy 5. Poziom trudności podczas ćwiczenia można zmieniać korzystając z klawiszy UP/DOWN. Dodatkowo do opcji treningu można dodać ilość spalanych kalorii lub określoną odległość do przebycia.

Ustawienia:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN aby wybrać program MANUAL (P1).
2. Naciśnij klawisz ENTER aby wejść w program MANUAL.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Programy ustawione:

Schody, Wzniesienie, Falowy, Dolina, Spalanie Tłuszczu, Rampa, Góra, Interwały, Losowy, Płaski, Fartlek, Urwisko

PROGRAM 2 do PROGRAM 13 to programy ustawione przez producenta. Pozwalają na ćwiczenia z różnym obciążeniem i urozmaiceniem jak pokazano na diagramach. Użytkownicy mogą wykonywać ćwiczenia na preferowanym poziomie oporu (regulacja za pomocą przycisków UP/DOWN), mogą korzystać z ustawionego okresu czasu, liczby kalorii lub konkretnej odległości.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać spośród programów od P2 do P13.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Ustawienia użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

Programy 14 do 17 to program ustawiane przez użytkownika. Istnieje możliwość zaprogramowania różnorodnych wartości czasu, odległości, kalorii oraz poziomu oporu w 10 kolumnach. Wszystkie wartości i ustawienia zostaną przechowane w pamięci komputera po zakończeniu programowania. Można również, już w trakcie trwania programu, zmienić aktualne obciążenie korzystając z przycisków UP/DOWN. Zmiana nie zostanie zapamiętana na przyszłość i nie zmieni się ustawiony program przy ponownym jego uruchomieniu.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać funkcję USER i program od P14 do P17.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie migać kolumna 1. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia pierwszej kolumny. Domyślnym obciążeniem w kolumnie pierwszej jest 1.
4. Na wyświetlaczu zacznie migać kolumna 2. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia drugiej kolumny.
5. Powtórz powyższe czynności przy programowaniu kolejnych składowych ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie migać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie migać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Na wyświetlaczu zacznie migać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
9. Na wyświetlaczu zacznie migać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
10. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program kontroli poziomu pulsu: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Docelowe H.R.C.

Programy 18 do 22 to program kontrolujące poziom tętna.

Program 18 to 55% Max H.R.C. -- Tętno docelowe = $(220 - \text{WIEK}) \times 55\%$

Program 19 to 65% Max H.R.C. -- Tętno docelowe = $(220 - \text{WIEK}) \times 65\%$

Program 20 to 75% Max H.R.C. -- Tętno docelowe = $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$

Program 21 to 85% Max H.R.C. -- Tętno docelowe = $(220 - \text{WIEK}) \times 85\%$

Program 22 to Target /docelowe/ H.R.C. -- Trening z utrzymaniem tętna docelowego.

Użytkownik może ćwiczyć korzystając z funkcji pozwalającej na utrzymanie zaplanowanego poziomu tętna. Do komputera wprowadzamy swój AGE /WIEK/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/, CALORIES /KALORIE/ lub TARGET PULSE /DOCELOWY PULS/. W tych programach komputer dopasuje poziom oporu na podstawie poziomu pulsu ćwiczącego. Na przykład wartość oporu może zwiększać się co 20 sekund podczas gdy poziom pulsu jest niższy niż TARGET /docelowy/ H.R.C. Analogicznie, poziom oporu może się zmniejszać co 20 sekund jeśli poziom pulsu jest wyższy niż docelowy.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program od P18 do P22.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
4. Przy programie 22, na wyświetlaczu zacznie mrugać TARGET PULSE. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić Twój docelowy poziom pulsu z przedziału 80 do 180. Domyślny TARGET PULSE to 120.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program Watt Control

Program 23 to program niezależny od prędkości. Naciśnij przycisk ENTER aby ustawić wartości TARGET WATT /DOCELOWY POZIOM ENERGII/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ oraz CALORIES /KALORIE/. W trybie ćwiczeń, poziom oporu nie może zostać zmieniony. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć jeśli prędkość jest zbyt niska i odwrotnie – opór może maleć jeśli prędkość jest zbyt duża. W efekcie dążymy do uzyskania docelowego poziomu energii wygenerowanej przez użytkownika podczas ćwiczenia.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program WATT CONTROL (P23).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WATT. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić docelowy poziom energii WATT. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny WATT to 100.
6. 7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

UWAGA:

1. WATT = MOMENT OBROTOWY (KGM) * RPM /OBROTY NA MINUTĘ/* 1.03
2. W tym programie wartość parametru WATT będzie utrzymywana na stałym poziomie. Oznacza to że im szybciej pedałujesz, poziom oporu maleje a jeśli będziesz pedałował powoli, poziom oporu wzrośnie.

Program Body Fat

Program 24 to program przewidziany do kalkulowania poziomu tkanki tłuszczowej użytkownika i na tej podstawie oferowania specyficznego programu ćwiczeń.

Istnieją 3 typy sylwetki, podzielone wg procentowej wartości poziomu tłuszczu w organizmie.

- Typ 1: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% >27
- Typ 2: $27 \geq$ BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% ≥ 20
- Typ 3: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% <20

Komputer wskazuje wartości BODY FAT %, BMI oraz BMR.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać HEIGHT /WZROST/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić WZROST UŻYTKOWNIKA Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny wzrost to 170 cm lub 5'07".
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WEIGHT /WAGA/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją wagę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślna waga użytkownika to 70 kg.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać GENDER /PŁEĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją płeć. Numer 1 oznacza mężczyznę, a numer 0 kobietę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślną płcią jest płeć męska 1 (MAN).
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
7. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E, upewnij się że Twoje dłonie prawidłowo przylegają do uchwytów z czujnikami pomiaru pulsu lub (w zależności od modelu) czy Twój pas piersiowy jest prawidłowo założony. Ponownie naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar.
8. Po zakończeniu obliczeń, komputer poda wartości BMR, BMI oraz FAT PERCENT. Ponadto komputer wskaże profil ćwiczeń odpowiedni dla Twojego typu sylwetki.
9. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Podpowiedzi funkcji:

1. Tryb uśpienia:

Komputer przejdzie w stan uśpienia jeśli nie otrzyma żadnego sygnału o ćwiczeniu ani żaden klawisz nie zostanie wciśnięty przez 4 minuty. Możesz nacisnąć dowolny klawisz aby wyjść z trybu uśpienia.

2. BMI (Body Mass Index): BMI jest to pomiar poziomu tłuszczu w organizmie bazujący na wartościach takich jak wzrost i waga.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR pokazuje ile kalorii Twoje ciało potrzebuje do działania. Jest to poziom energii potrzebnej do bicia serca, oddychania i utrzymania prawidłowej temperatury ciała. Jest mierzony w temperaturze pokojowej, nie podczas snu ale podczas odpoczynku.

Błędy:

E1 (BŁĄD E1):

Stan uśpienia: Jeśli komputer nie otrzyma podczas trwania treningu sygnału z napędu urządzenia przez ponad 4 sekundy, po trzykrotnym ponownym bezowocnym sprawdzeniu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1.

Stan czuwania: Napęd urządzenia wyłączny się automatycznie jeśli, przez ponad 4 sekundy, komputer nie otrzyma żadnego sygnału. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1. Każde okno pokazujące pozostałe cyfrowe funkcje wyświetlacza będzie puste a sygnały wychodzące zostaną odcięte.

E2 (BŁĄD E2): Gdy komputer nie jest w stanie odczytać danych z pamięci, gdy kod ID nie jest prawidłowy lub karta pamięci IC uszkodzona, wtedy na monitorze pojawi się symbol E2.

E3 (BŁĄD E3): Po 4 sekundach od rozpoczęcia trybu "start", jeśli komputer wykryje błąd polegający na nie rozpoczęciu zliczania parametrów ćwiczenia, na wyświetlaczu pojawi się E3.

Komunikat o błędzie: Jeśli naciśniesz przycisk "Pulse Recovery" ale Twoje ręce nie będą znajdować się na uchwytach z czujnikami pomiaru pulsu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Err".

Dane techniczne zasilacza

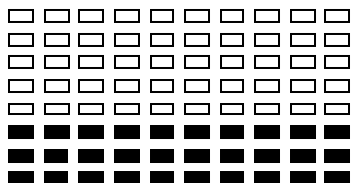
1. Wejście: 230V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A

2. Wejście: 110V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A

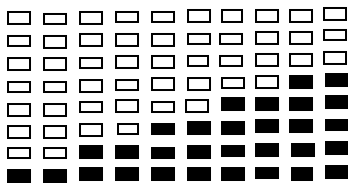
Grafiki wyświetlacza LCD

Wstępnie ustawione programy:

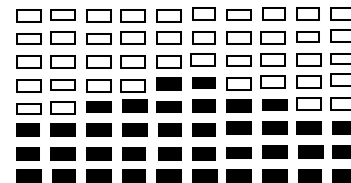
**PROGRAM 1
MANUAL / RĘCZNY**



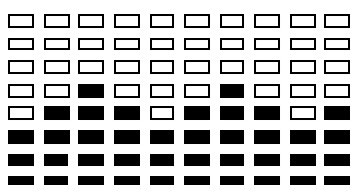
**PROGRAM 2
STEPS / SCHODY**



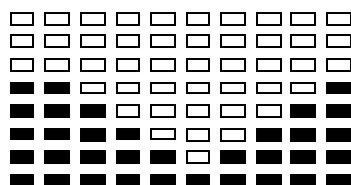
**PROGRAM 3
HILL / WZNIESIENIE**



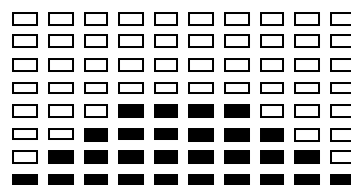
**PROGRAM 4
ROLLING / FALOWY**



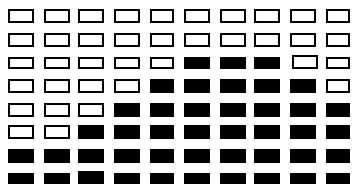
**PROGRAM 5
VALLEY / DOLINA**



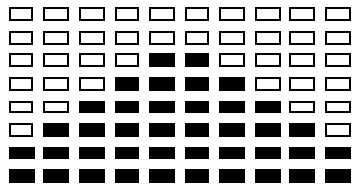
**PROGRAM 6
FAT BURN / SPALANIE TŁUSZCZU**



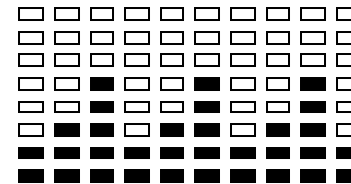
**PROGRAM 7
RAMP / RAMPA**



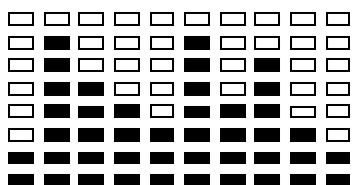
**PROGRAM 8
MOUNTAIN / GÓRA**



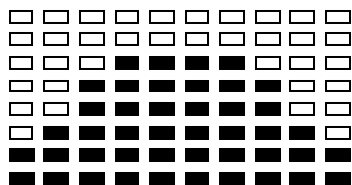
**PROGRAM 9
INTERVALS / INTERWAŁY**



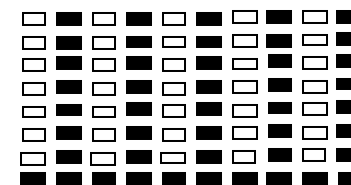
**PROGRAM 10
RANDOM / LOSOWY**



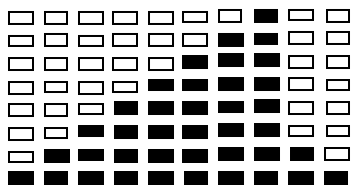
**PROGRAM 11
PLATE / PŁASKI**



**PROGRAM 12
AUFARTLEK / FARTLEK**

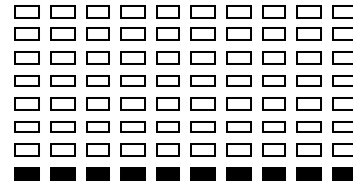
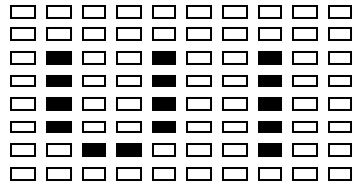


**PROGRAM 13
PRECIPICE / URWISKO**

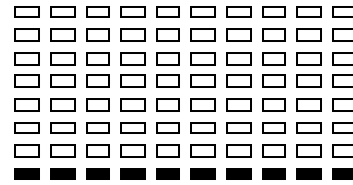
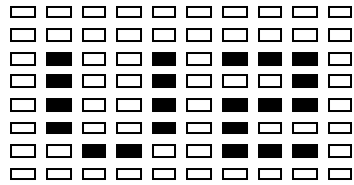


Programy użytkownika

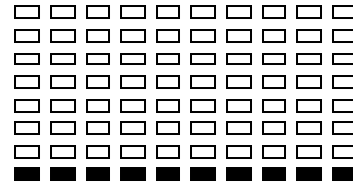
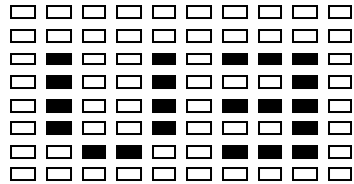
PROGRAM 14
UŻYTKOWNIK 1



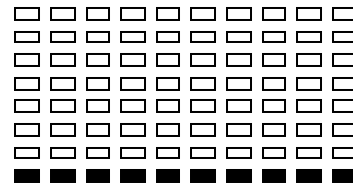
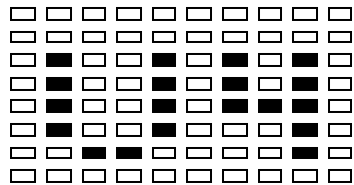
PROGRAM 15
UŻYTKOWNIK 2



PROGRAM 16
UŻYTKOWNIK 3



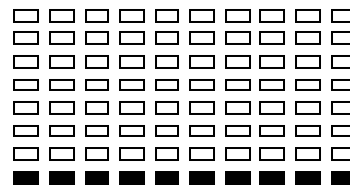
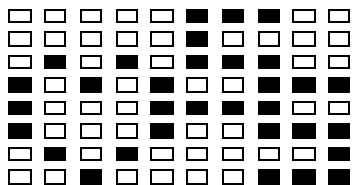
PROGRAM 17
UŻYTKOWNIK 4



Profile programów poziomu Pulsu / HRC:

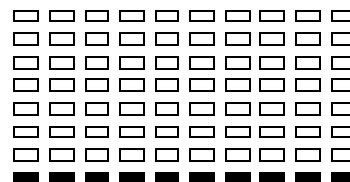
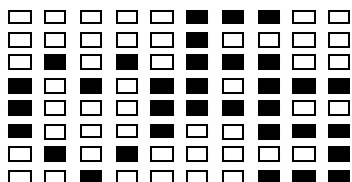
PROGRAM 18

55% H.R.C.



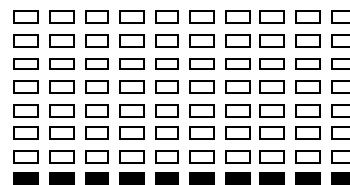
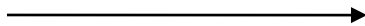
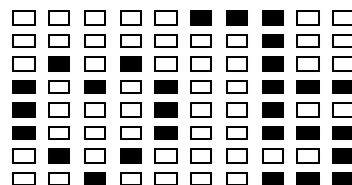
PROGRAM 19

65% H.R.C.



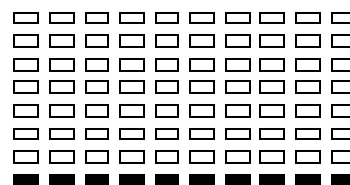
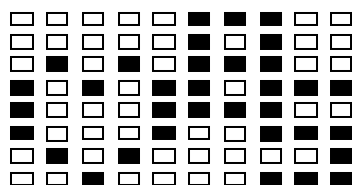
PROGRAM 20

75% H.R.C.



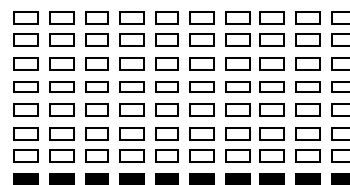
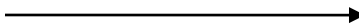
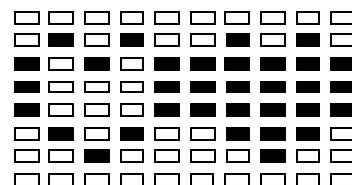
PROGRAM 21

85% H.R.C.



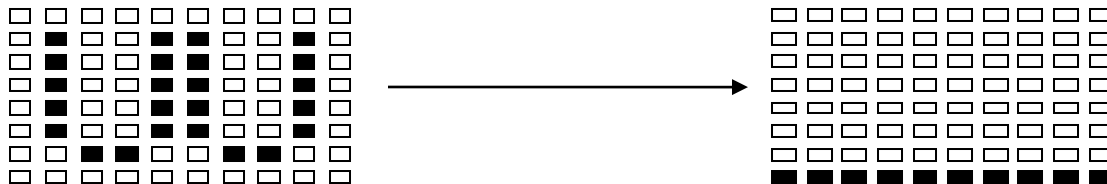
PROGRAM 22

DOCELOWY H.R.C.



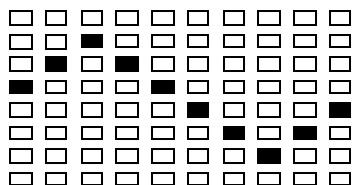
Program WATT Control

PROGRAM 23 WATT CONTROL

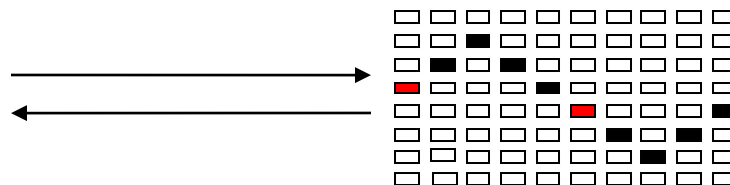


Programy testowe pomiaru tkanki tłuszczowej / Body fat:

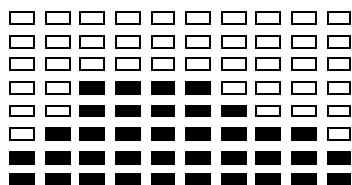
PROGRAM 24 BODY FAT (TRYB STOP)



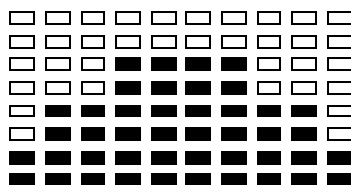
BODY FAT (TRYB START)



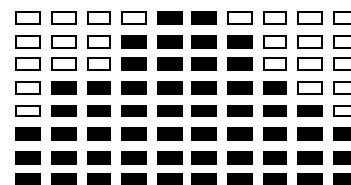
Po dokonaniu pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej, na wyświetlaczu pojawi się jeden z sześciu profili:



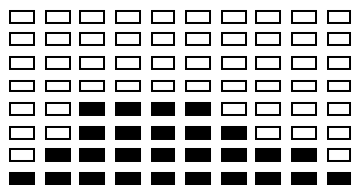
Czas treningu: 40 minut



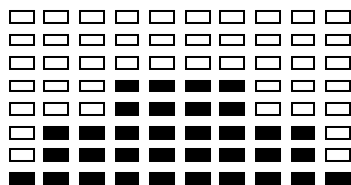
Czas treningu: 40 minut



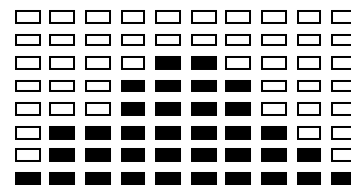
Czas treningu: 20 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 20 minut



DelighTech Fitness App

Wymagania systemowe:

Android 2.3 lub nowszy z obsługą Bluetooth
APPLE iOS z obsługą Bluetooth wersja 4.0

FREE



DelighTech Fitness App – szybki start

Krok 1.

Pobierz aplikację ze strony appfit.biz



Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą funkcji Bluetooth



Krok 3.

Otwórz aplikację



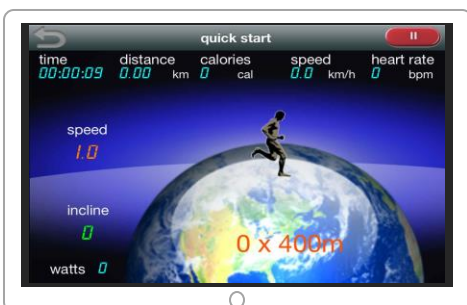
Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu



Krok 6.

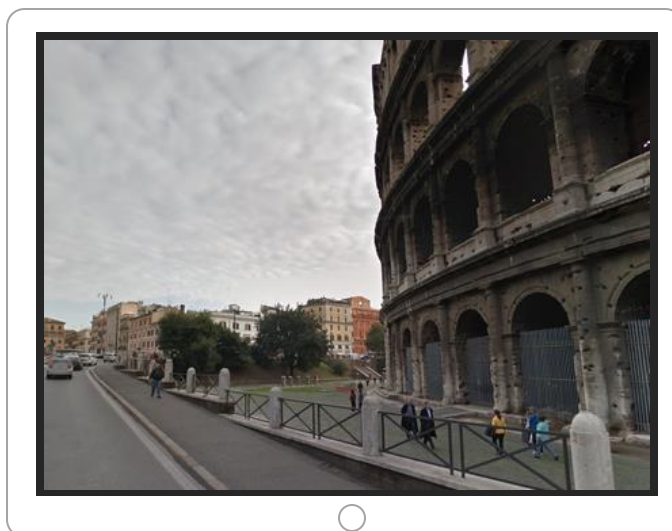
Sprawdź historię swoich treningów



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



Pobierz kompletną instrukcję obsługi:
<http://manual.abisal.pl/app.pdf>



Instrukcja treningu

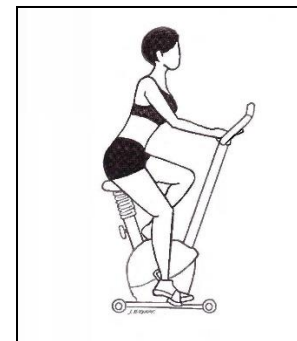
1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



2. Pozycja

Usiądź na siodelku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.



3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min

Odpuść:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Zakres stosowania

Rower H1830-i jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

Ostrzeżenie

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE 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.

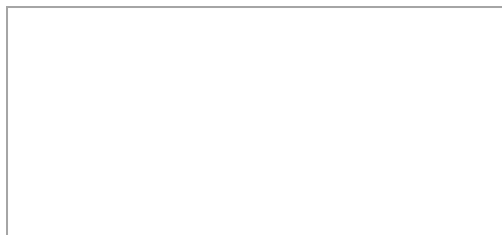
Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:
Kod EAN:
Data sprzedaży:



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do 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 UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

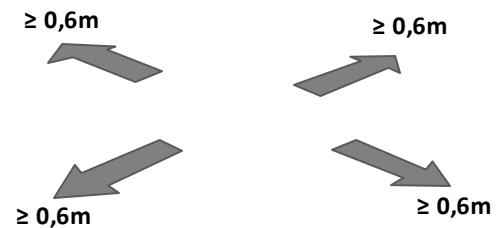
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

Owners manual

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bands are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 51 kg
 Dimensions - 160 x 58 x 127 cm
 Maximum weight of user – 130 kg

MAINTENANCE

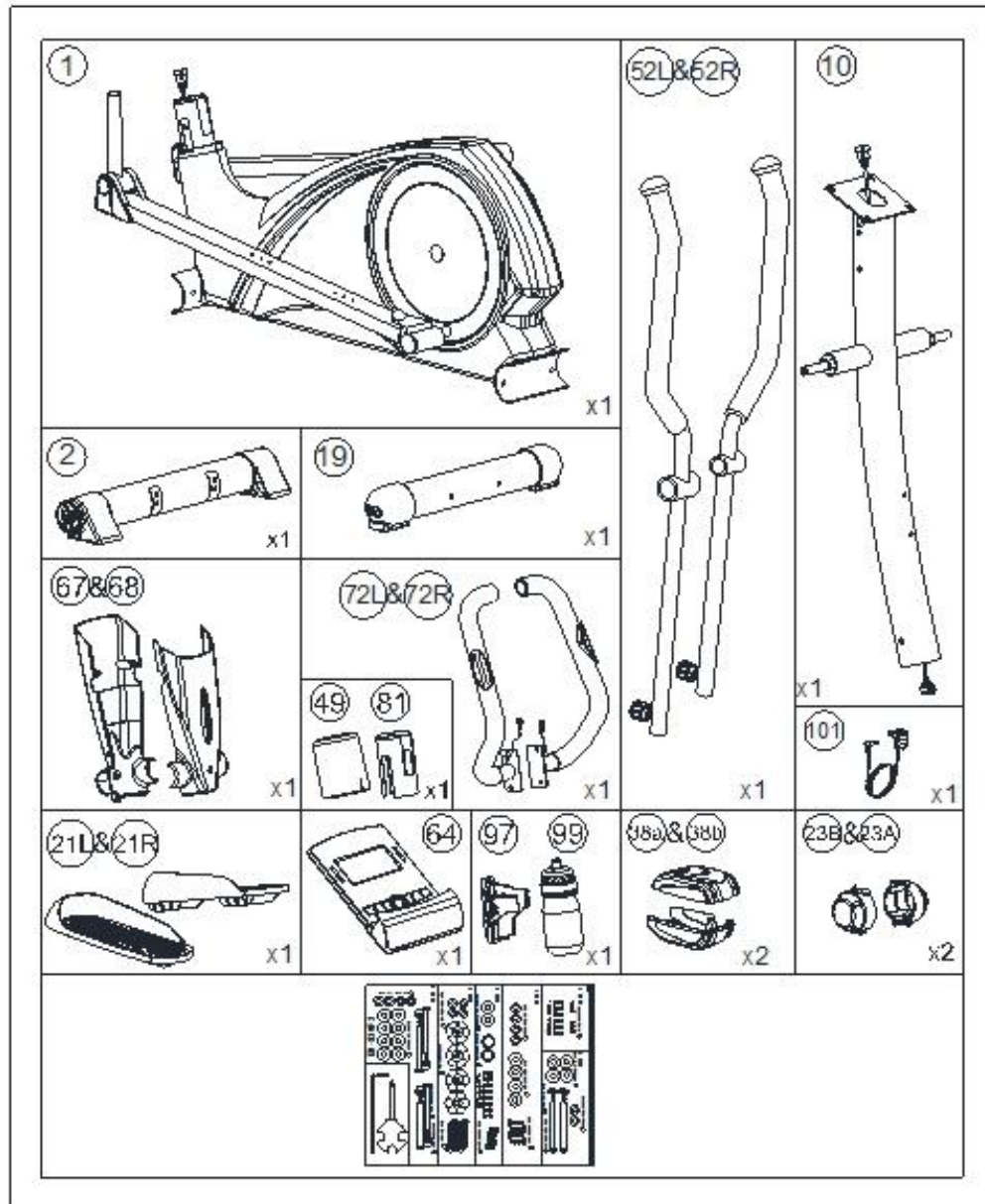
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H1830 not acquire breaking system or emergency break.

Part list



No.	Description	Material	Specification	Q'ty
1	Main frame			1
2	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Allen bolt	35#	M8*1.25*95L	4
4	Adjustable foot cap	PP	D76*86	2
5L	Left transfer foot cap	PP	D76*120L	1
5R	Right transfer foot cap	PP	D76*120L	1
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	16
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	10
8	Domed nut	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	4
10	Handlebar post welding set			1
11	Pedal supporting post			2
12	Movable supporting post			2
13	Bushing		D35*11L	4
14	Bushing		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Round end cap	PVC	D25.4*31L	2
16	Bearing	GCr15	#99502	2
17	Allen bolt	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Square neck bolt	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	PP	420*130*85	1
21R	Right pedal	PP	420*130*85	1
22	Cross screw	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Upper right foot cap	HIPS88	80*50*87	2
23B	Upper left foot cap	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylon nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	C-shape ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	handpulse cable		600L	2
28	tension cable		D1.5x800L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		450L	1
31	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	C-shape ring	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Crank axle welding set			2
34	Cross screw	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Polybelt		1425pj6	1
36L	Left chain cover	PS	1071*486.9*62.5	1

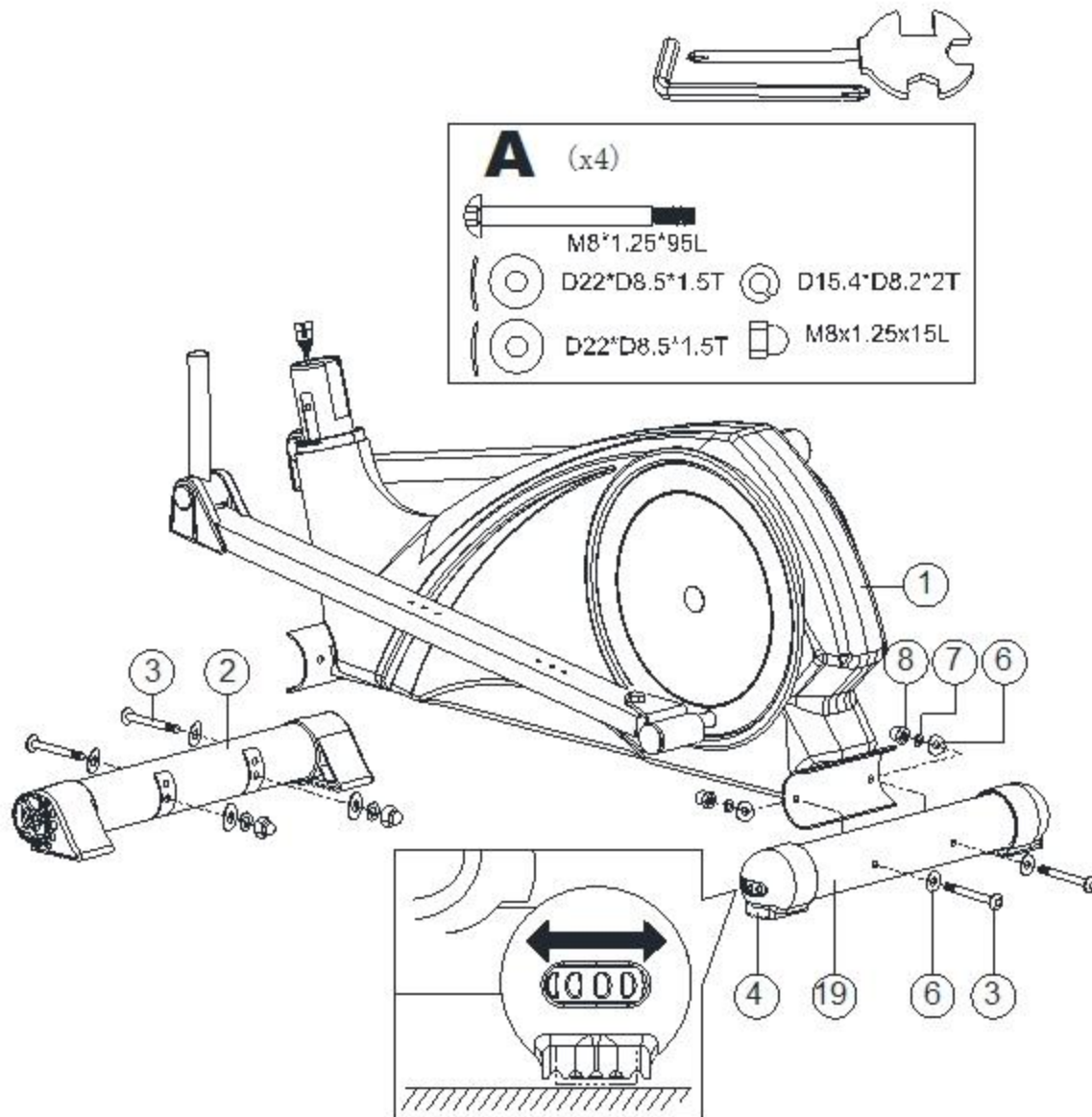
36R	Right chain cover	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Flywheel	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Upper protect cap	PS	112*86*44	2
38b	Lower protect cap	PS	112*86*44	2
39	Side cover	ABS	D36*16	2
40	Hex bolt	35#	M8x1.25x20	2
41	Hex bolt	35#	M8*52L	1
42	Round disc	ABS	D379*30.5	2
43	Bearing	GCr15	#6004-2RS(CO)	2
44	Flat washer	Q235A	D20*D11*2.0T	2
45	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Waved washer	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Upper protective cover	ABS		1
50	Magnet fixed plate			1
51	Step bolt	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam for moving handlebar	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Foam for fixed handlebar	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Mushroom cap	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Extension spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Flat washer	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Hex bolt	35#	M6*1.0*15L	16
59	Hex bolt	35#	M8*1.25*50L	1
60	Waved washer	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnet		S10042	1
63	Cross screw	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer SM2780		B31892,Bluetooth 4.0	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Front computer bracket	ABS717	380*150*50	1
68	Rear computer bracket	ABS717	340*150*50	1
69	Front pedal axle	Q235B	D19x72L	2
70	Fixing plate for idle wheel			1
71	plastic flat washer	PE	D31.8xD28.5x82L	2
72L	Left fixed handlebar			1
72R	Right fixed handlebar			1

73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Left front protective cover	PS	98*42*83	2
75	Right front protective cover	PS	98*42*83	2
76	plastic cover	PVC	D3*30L	1
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Spring	72A	D1.0*55L	1
79	Nylon nut	Q235A	M6*1*6T	1
80	Buffer	NBR	20*90*1.7T	4
81	Insert plug	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylon nut	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Allen bolt	35#	M8*1.25*30L	1
84	C ring	65Mn	S-16(1T)	3
85	Hex bolt	35#	M6*65L	1
86	Hex cap	Q235A	M6*1*6T	1
87	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Joint			2
89	Hex cap	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Round cross screw	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Round cross screw	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Waved washer	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Bushing		D29*D11.9*9T	4
94	Fixed nut	Fe	D15*13L	1
95	Nylon washer	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Plastic flat washer	NL66	D10*D24*0.4T	2
97	Bottle holder	PVC	120*87*3T	1
98	Cross screw	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Drinking bottle			1
100	electric cable		1100L	1
101	adaptor		6V,1000MA	1
102	motor		D10001	1
103	cross screw	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	cross bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	sensor cable		1100L	1
106	round cross screw	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Knob	Q235A+ABS	D38xM16x1.5xD8x23	2
108	Clamp	NL	16*16*6.8L	2
	Cors s panner	35#	M6	1
	Spanner	Q235A	121*D6	1

Assembly instruction

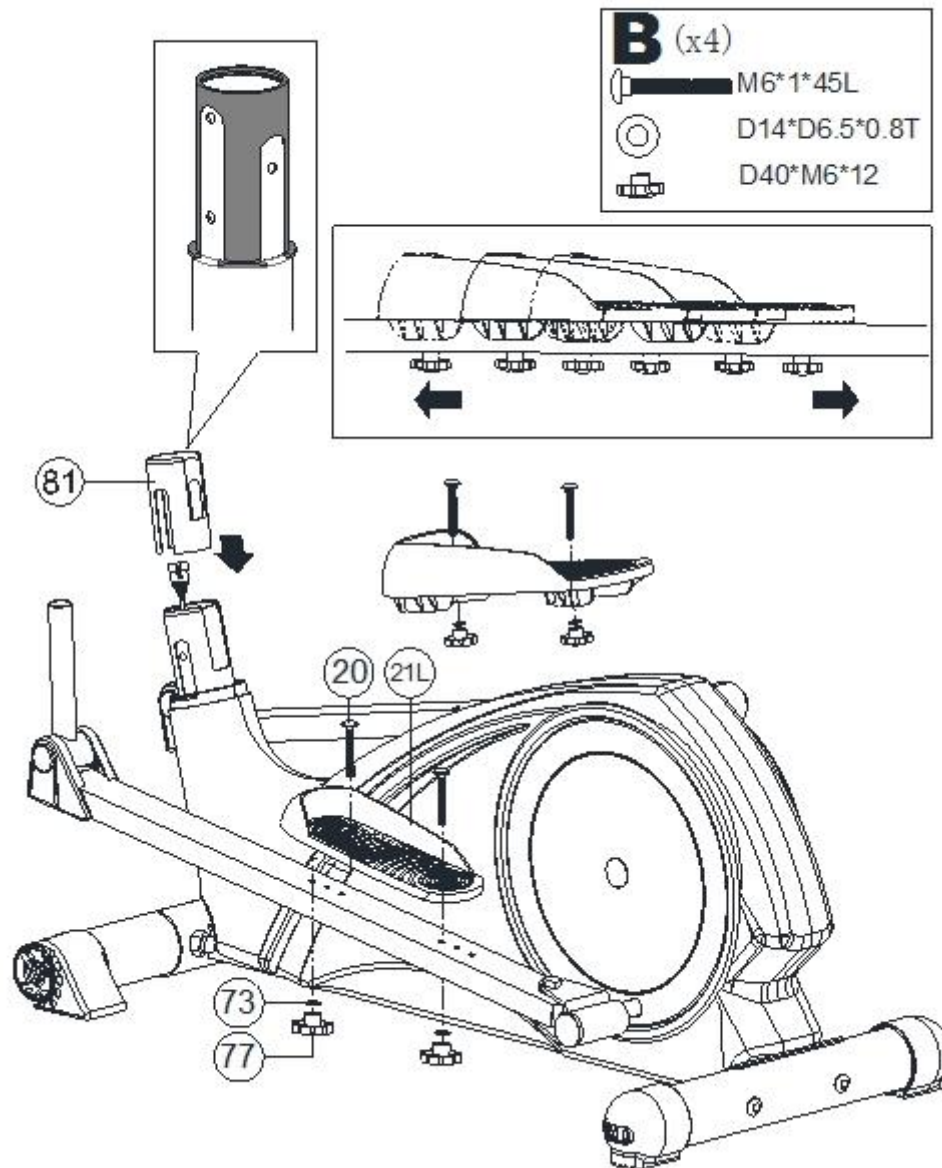
STEP 1

- 1) Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (19) onto the main frame (1) by using the Allen bolt (3), the curved washer (6), the spring washer (7) and the domed nut (8).
- 2) Adjust the proper height by turning the wheel of rear foot cap (4).



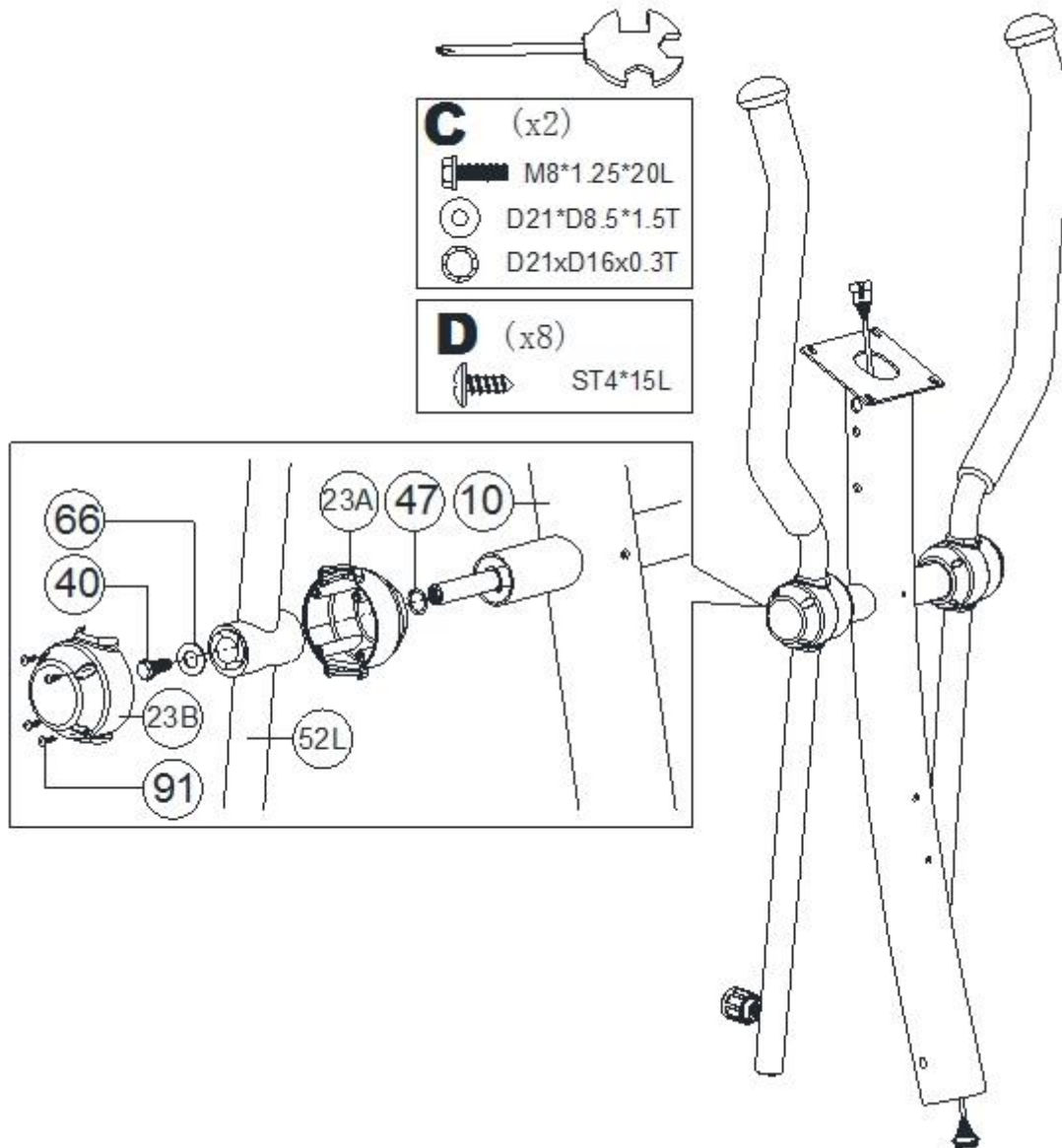
STEP 2

- 1) Assemble the left and right pedal (21L&21R) on the pedal supporting post (11) by using the square neck bolt (20), flat washer (73) and knob (77).
- 2) 3 optional positions for the pedals.
- 3) Assemble the Insert plug (81) onto the main frame.



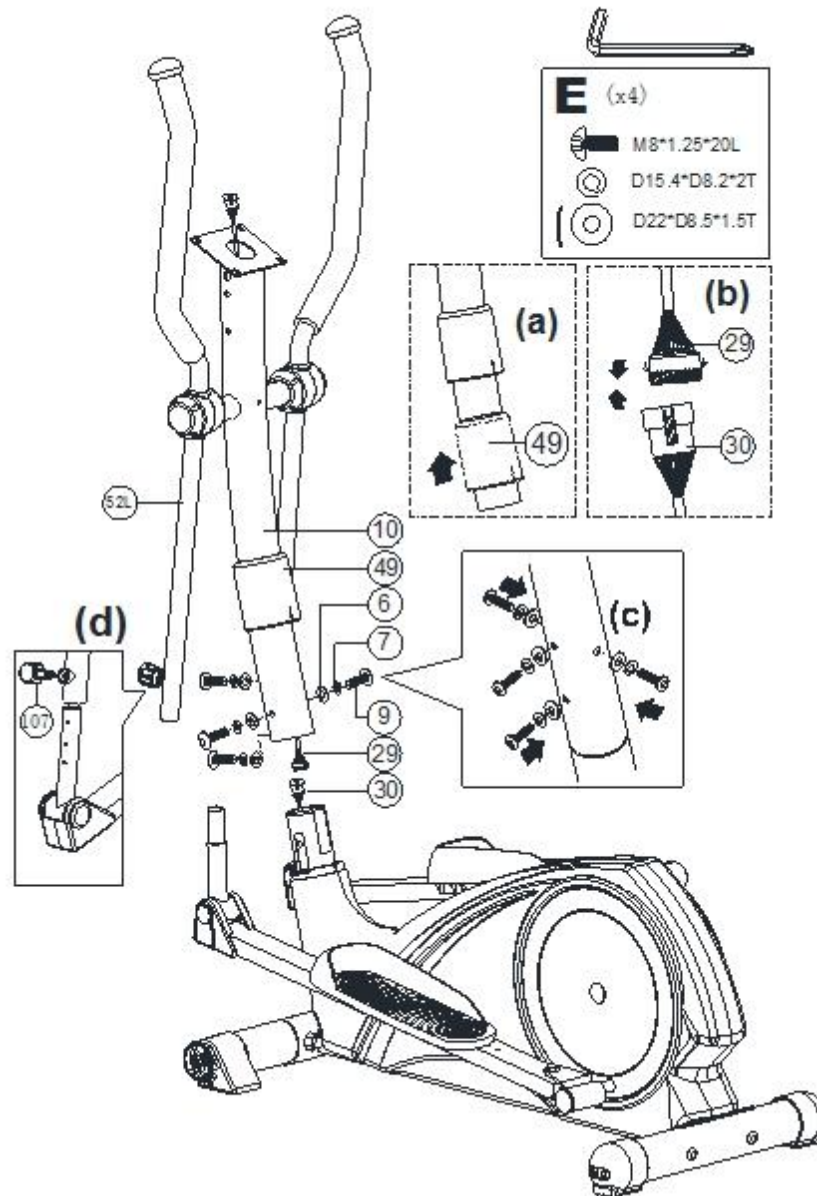
STEP 3

- 1) Assemble left and right movable handle bar (52L/52R) on the handle bar post (10), by using waved washer (47), cap (23A), flat washer (66), bolt (40) and cap (23B).
- 2) Fix the cap with screw (91).



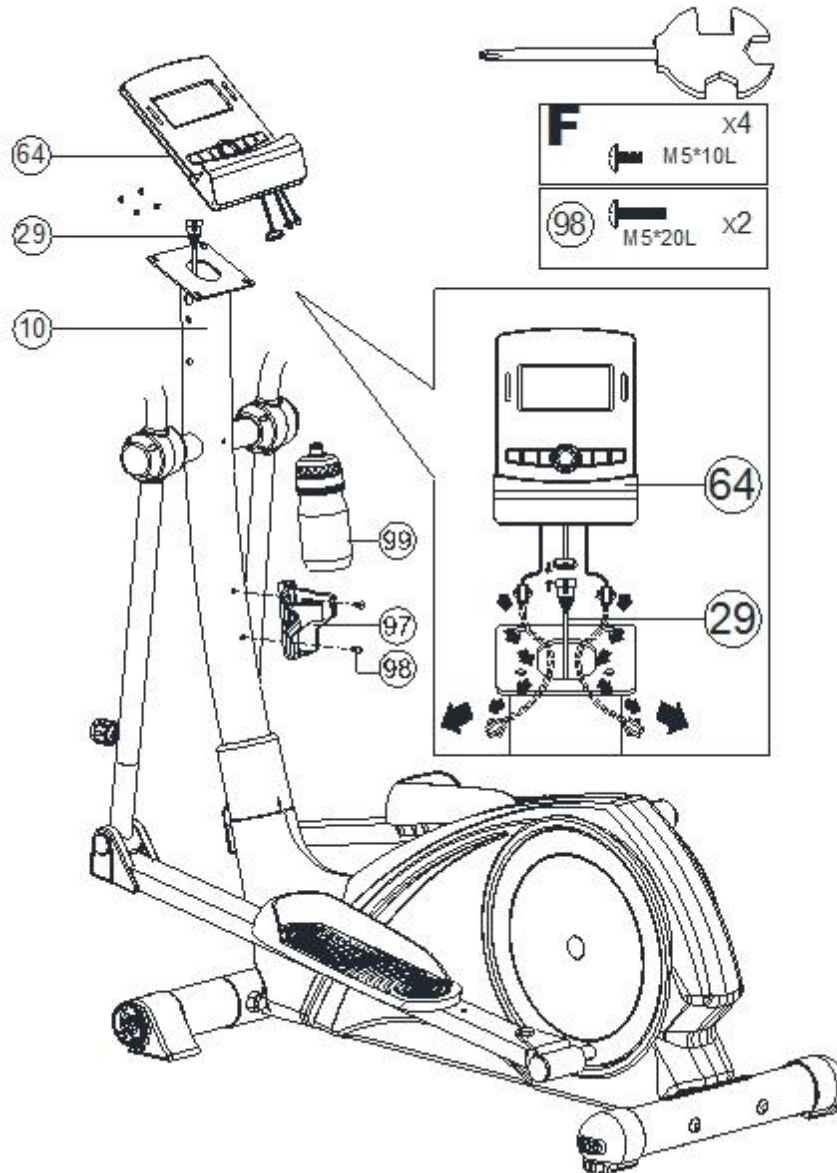
STEP 4

- 1) Suggest assembling this step by two persons.
- 2) Lift up the upper protective cover (49) like fig. (a), connect computer cable (29 & 30) like fig. (b),
- 3) Insert the handlebar post (10) on the main frame and tighten it like fig. (c) by using the curved washer (6), the spring washer (7) and the Allen bolt (9). Place down the upper protective cover (49) and make it tight on the main frame.



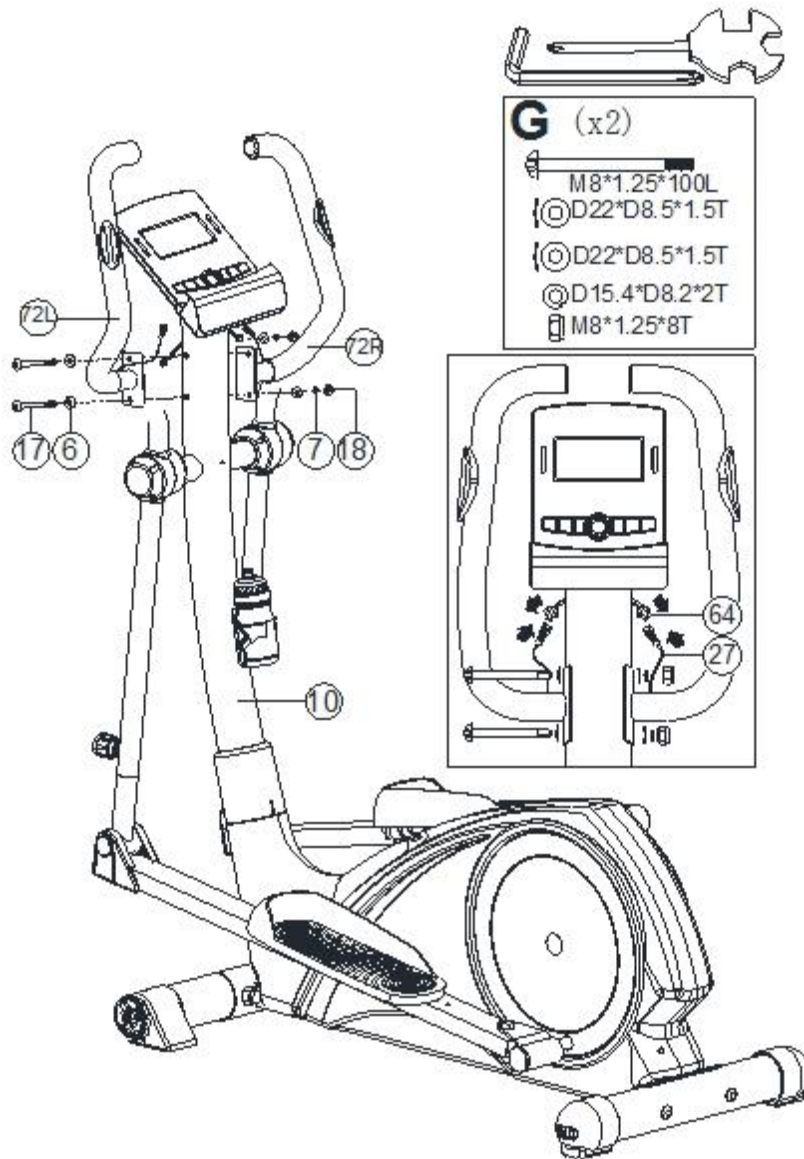
STEP 5

- 1) Connect the computer cable (29) with the computer (64), and then fix the computer (64) on the front post (10).
- 2) Fix the bottle holder (97) by using screw (98), then put the drinking bottle (99) into the holder.



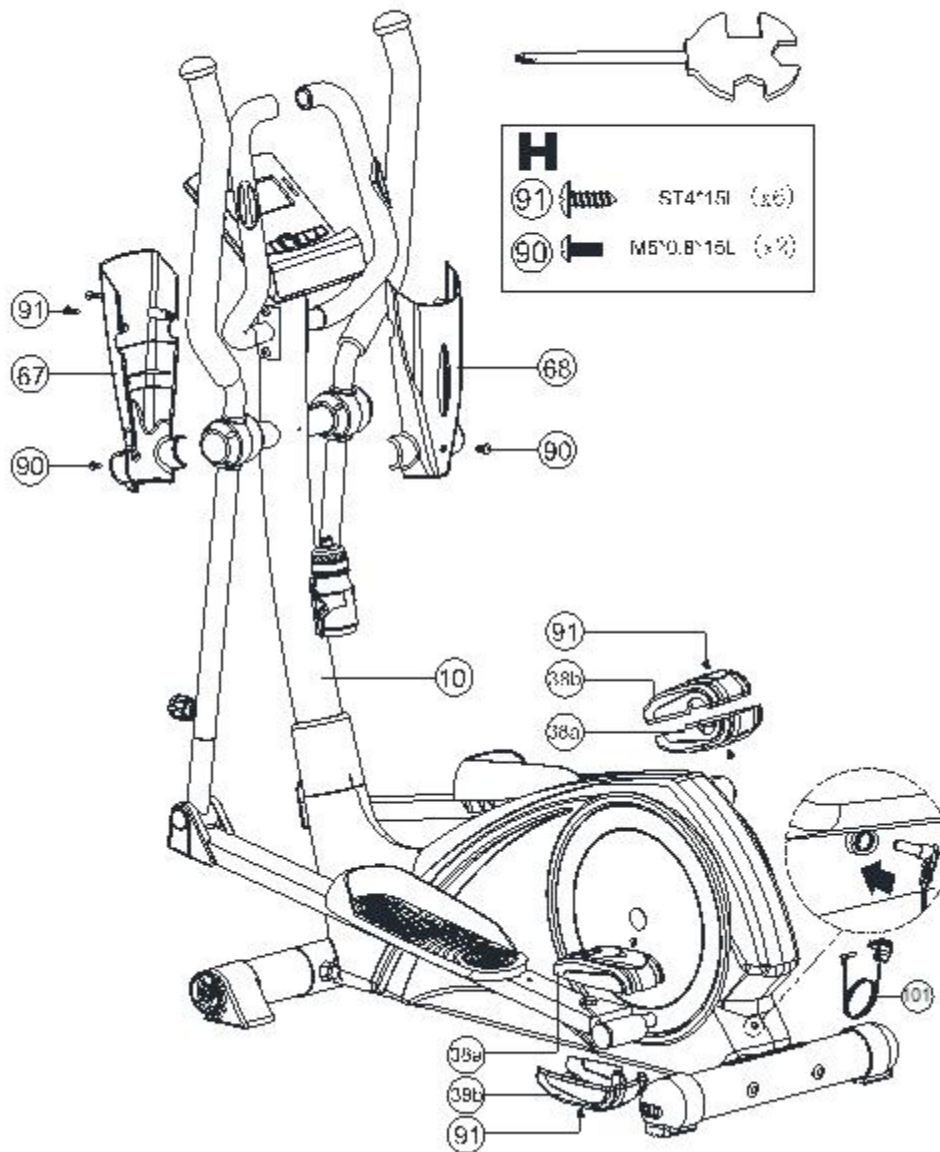
STEP 6

- 1) Assemble the left and right fixed handlebar (72L & 72R) on the front post (10) by using the Allen bolt (17), the curved washer (6), the spring washer (7) and the nylon nut (18).
- 2) Connect the pulse cable (65) with computer (64).



STEP 7

- 1) Assemble the front computer bracket (67) and rear computer bracket (68) on the handlebar post (10) by using the cross screw (91) and the round cross screw (90).
- 2) Assemble the protect cap (38a/38b) on the pedal supporting tube axle by screw (91).



English Manual for B31892

The things you should know before exercise

A. Input Power

Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

C. Wake-Up Function

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

Functions and Features:

TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

1. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999.0KM/MILE.
2. **RPM:** Your pedal cadence.
3. **WATT:** The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
4. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
5. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
6. **PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
7. **AGE:** Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
8. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):** The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
9. **PULSE RECOVERY:** During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

- 1.0 means OUTSTANDING**
- 1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT**
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD**
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR**
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE**
- 6.0 means POOR**

Note: If no pulse signal input then the computer will show “P” on the PULSE window. If the computer shows “ERR” on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

10. TEMPERATURE: Display the current temperature.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key:

- a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
- b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
- c. During the stop mode, press the key to START exercise.

2. UP key:

- a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

3. DOWN key:

- a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

4. ENTER key:

- a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
- b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
- c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.

5. BODY FAT key:

Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,

6. PULSE RECOVERY key:

Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program:

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program. PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
- 5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
10. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.

6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

2. BMI (Body Mass Index):

BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

3. BMR (Basal Metabolic Rate):

Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

Error message: When you press "Pulse Recovery" Key but don't hold on hand grips, the computer will show "Err".

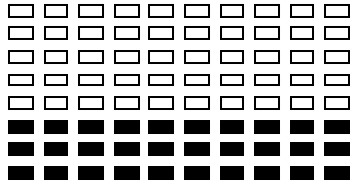
Technical data of the current adapter

1. Available for Input: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Available for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

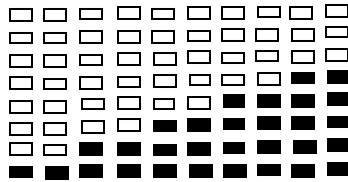
LCD Workout Graphics

Preset program profiles:

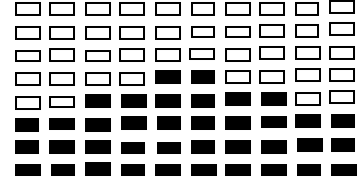
**PROGRAM 1
MANUAL**



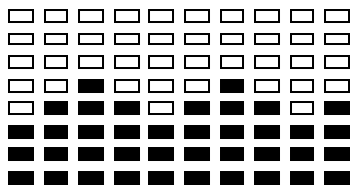
**PROGRAM 2
STEPS**



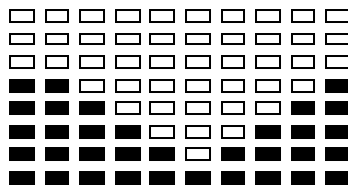
**PROGRAM 3
HILL**



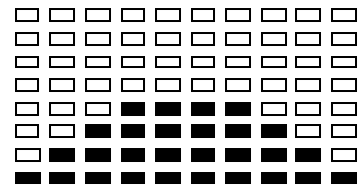
**PROGRAM 4
ROLLING**



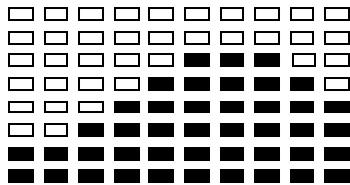
**PROGRAM 5
VALLEY**



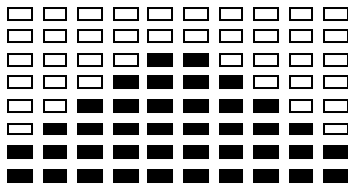
**PROGRAM 6
FAT BURN**



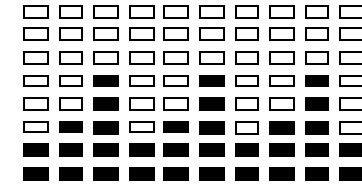
**PROGRAM 7
RAMP**



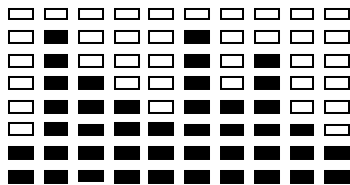
**PROGRAM 8
MOUNTAIN**



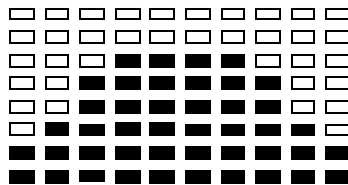
**PROGRAM 9
INTERVALS**



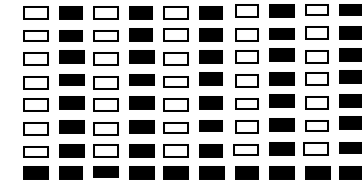
**PROGRAM 10
RANDOM**



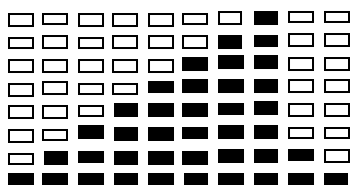
**PROGRAM 11
PLATE**



**PROGRAM 12
AUFARTLEK**



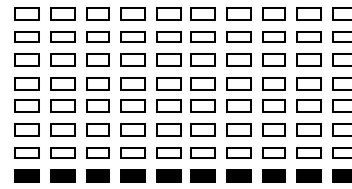
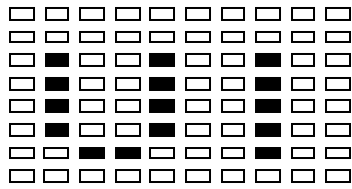
**PROGRAM 13
PRECIPICE**



User setting program

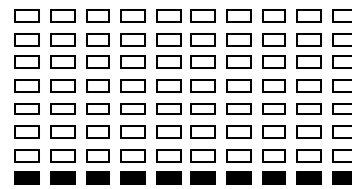
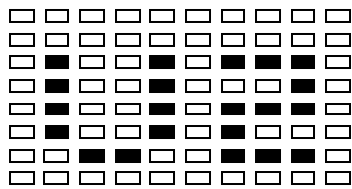
PROGRAM 14

USER 1



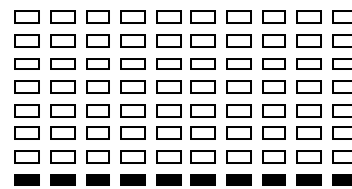
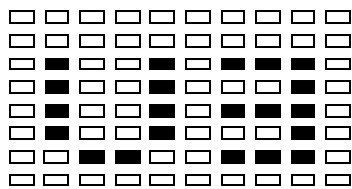
PROGRAM 15

USER 2



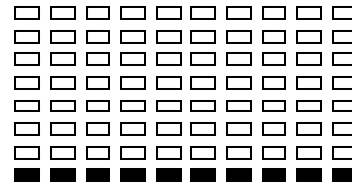
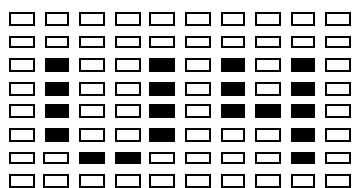
PROGRAM 16

USER 3



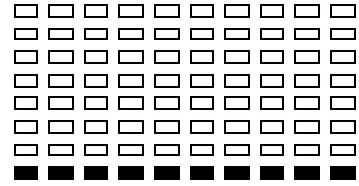
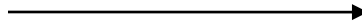
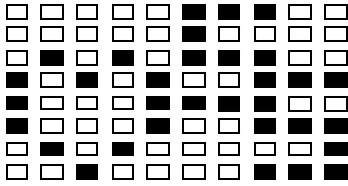
PROGRAM 17

USER 4

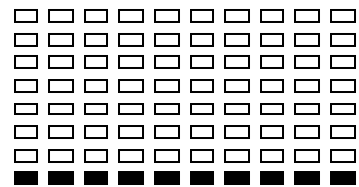
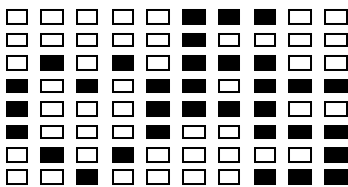


Heart rate program profiles:

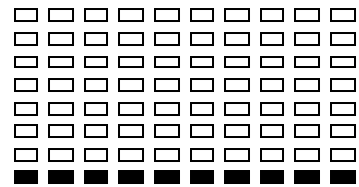
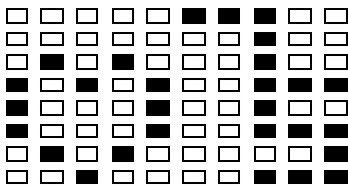
PROGRAM 18
55% H.R.C.



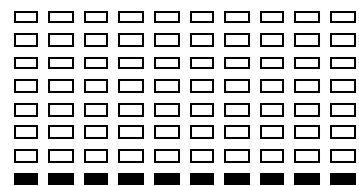
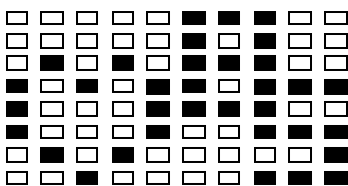
PROGRAM 19
65% H.R.C.



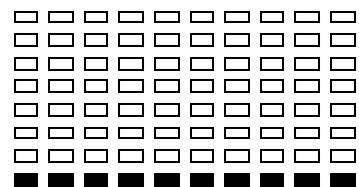
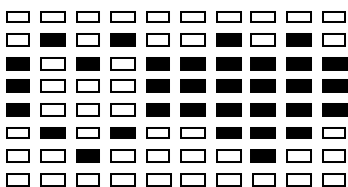
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.

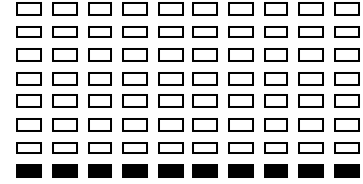
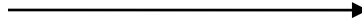
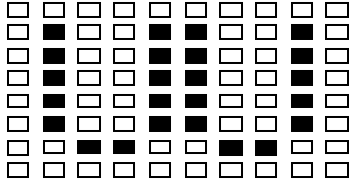


PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



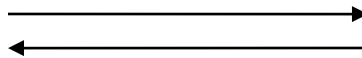
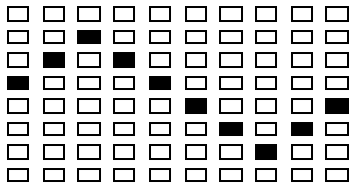
Watt control program

PROGRAM 23
WATT CONTROL

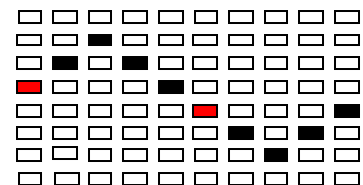


Body fat test programs:

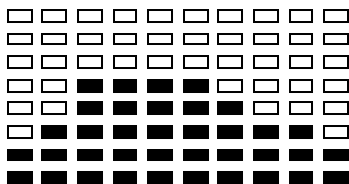
PROGRAM 24
BODY FAT (STOP MODE)



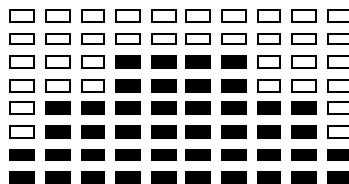
BODY FAT (START MODE)



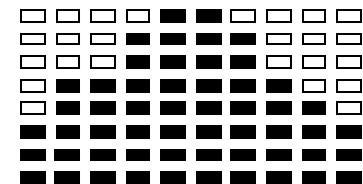
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



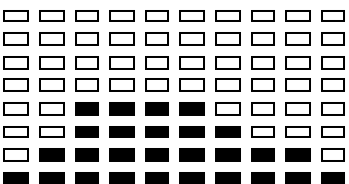
Workout Time: 40 min.



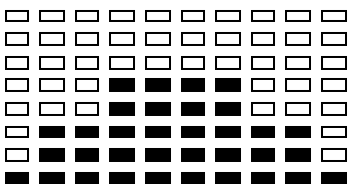
Workout Time: 40 min.



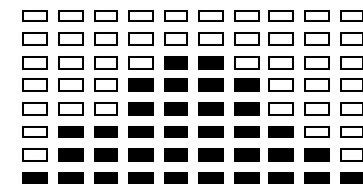
Workout time: 20 min.



Workout Time: 40 min.



Workout Time: 40 min.



Workout time: 20 min.



DelighTech Fitness App

System requirements:

Android 2.3 or later version, cooperation with Bluetooth
APPLE iOS device with Bluetooth version 4.0 only

FREE



DelighTech Fitness App – Quick Start

Step 1.

Download app from website: appfit.biz



Step 2.

Connect your device with Bluetooth



Step 3.

Open app



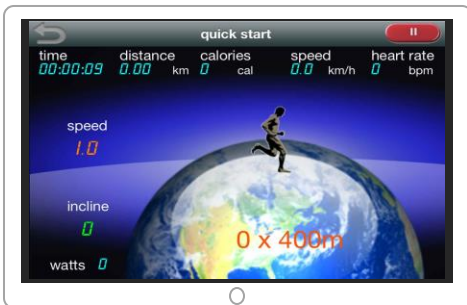
Step 4.

Start workout



Step 5.

Workout summary



Step 6.

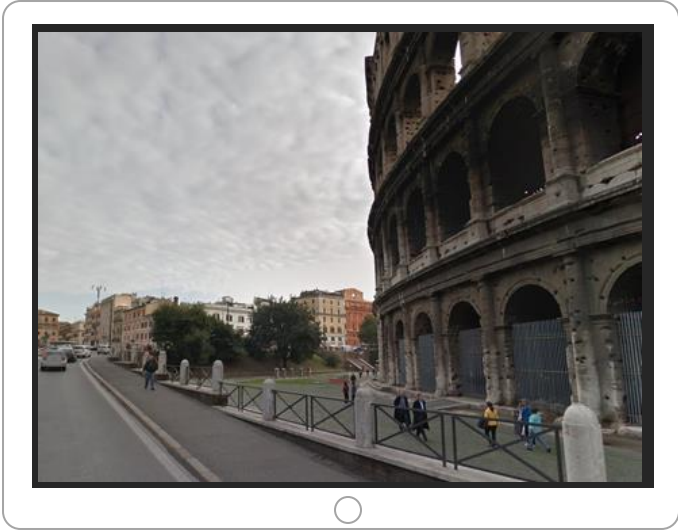
Sprawdź historię swoich treningów



Plan your own route on map



Exercise with Google Street View



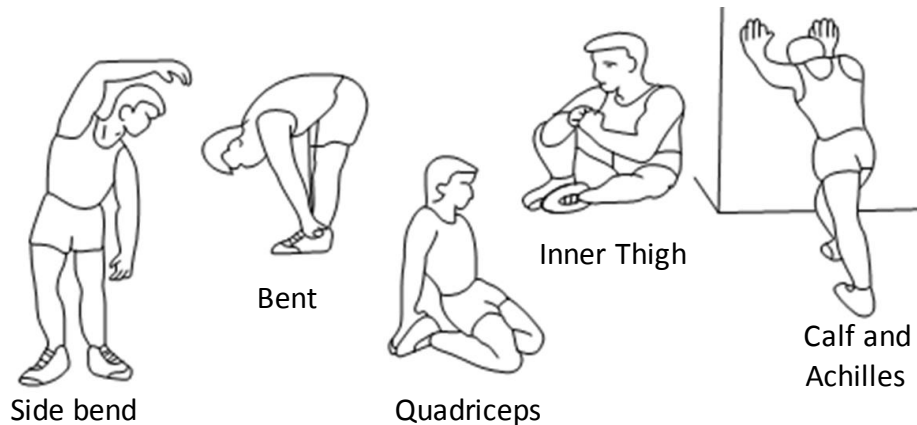
Download Complete User Guide:
<http://manual.abisal.pl/app.pdf>



Training instruction

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Position

Seat down at the saddle, put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

3. Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.



Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part. Please contact us for a replacement.

Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike H1830-i is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

Warning!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'ABISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

Consumer service department:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

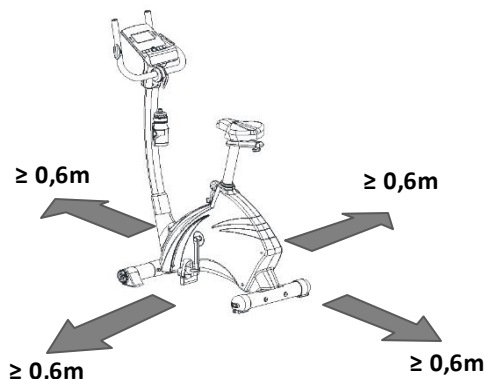
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

Návod montáže

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízením neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případně nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskuzovou podložku, která zabráni posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné začít pouze v případě, že je zařízením řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 51 kg

Velikost po rozložení – 160 x 58 x 127 cm

Maximální zatížení výrobku - 130 kg

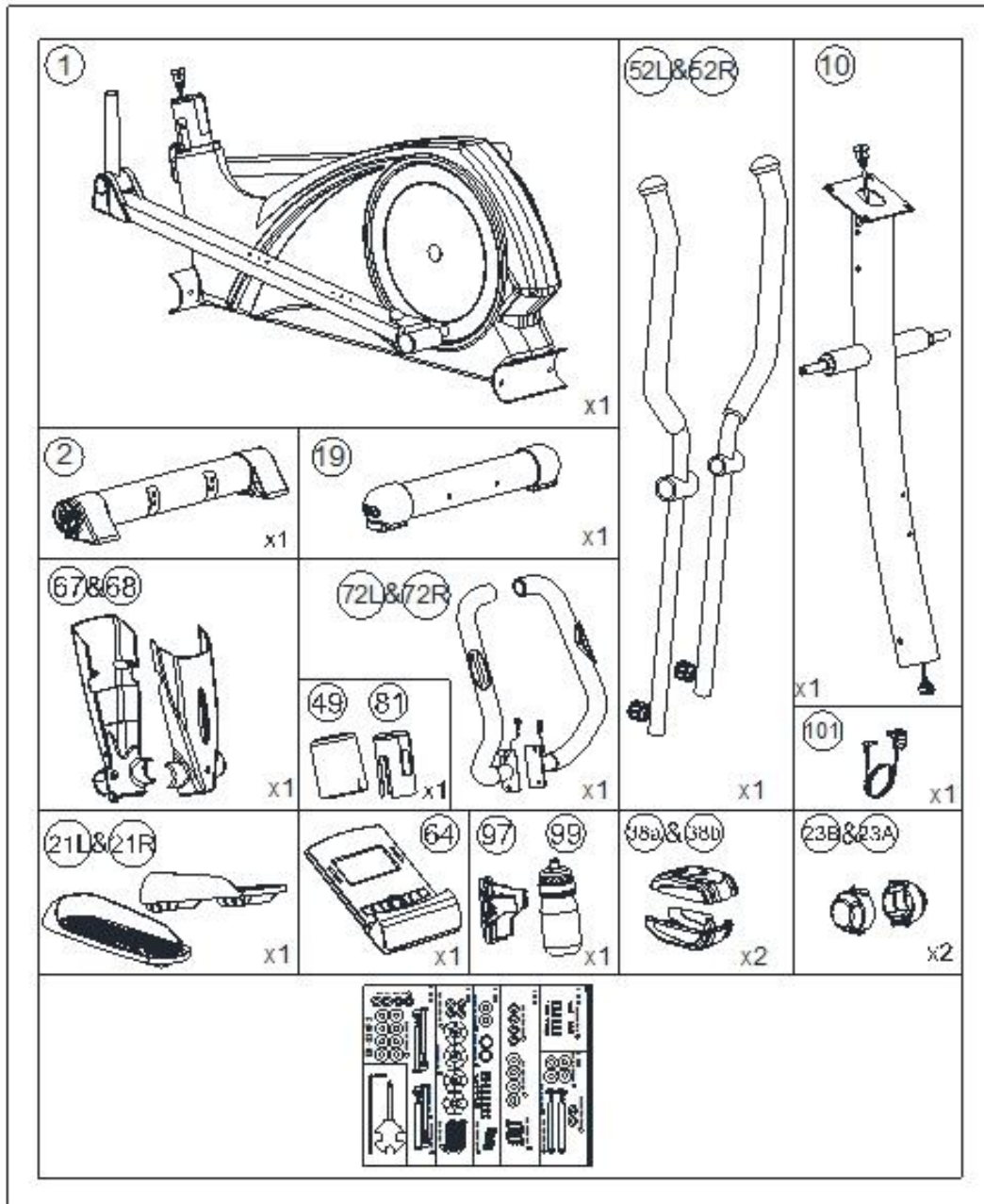
ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení orbitreku je potřeba přestat šlapat. Mechanický orbitrek H1830-i není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Seznam částí



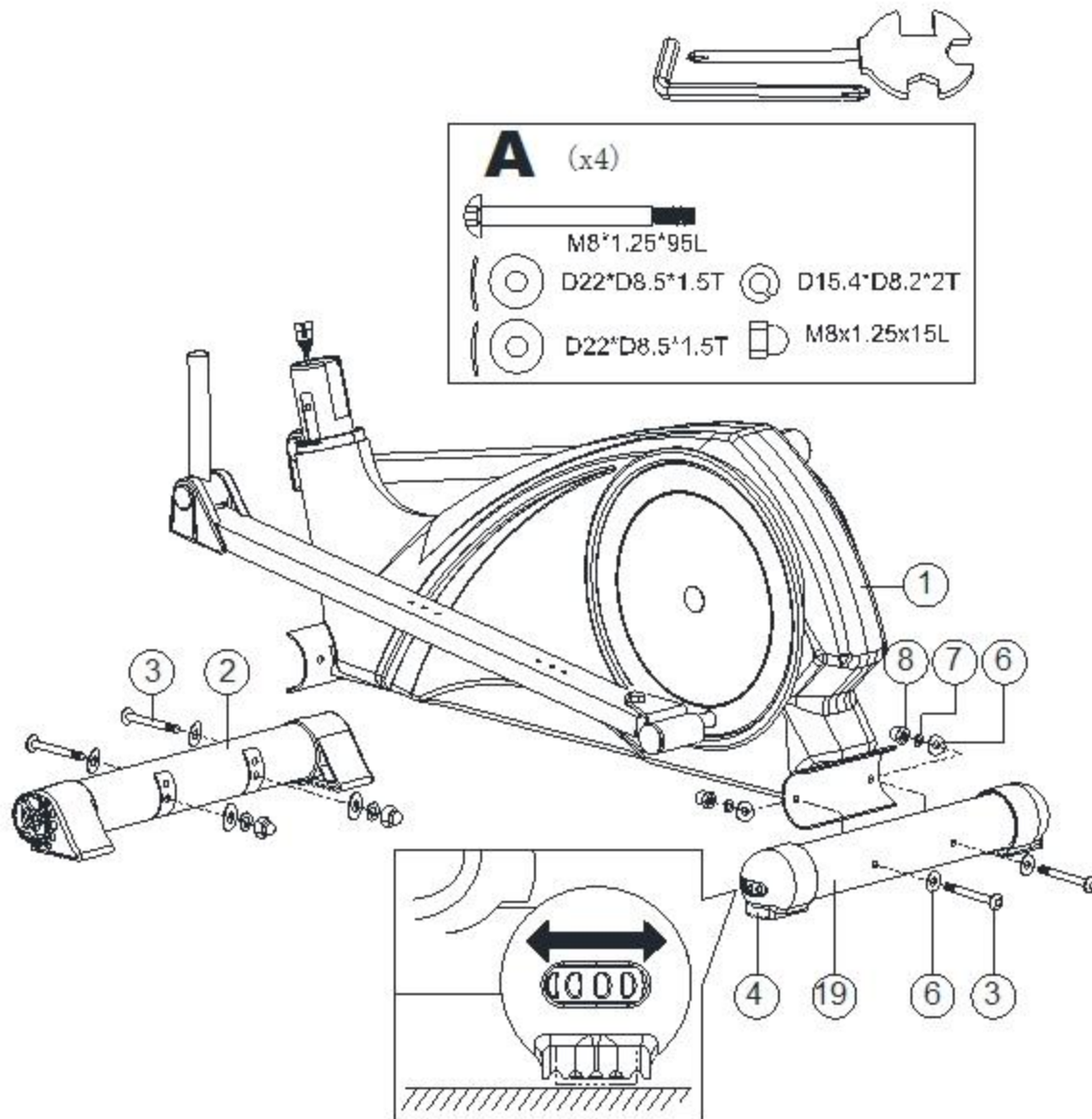
Nr.	Opis	Material	Specifikacija	Ilość
1	Hlavní rám			1
2	Přední stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Šroub	35#	M8*1.25*95L	4
4	Nastavitelné koncovky	PP	D76*86	2
5L	Levá transportní koncovka	PP	D76*120L	1
5R	Pravá transportní koncovka	PP	D76*120L	1
6	Zakřivená podložka	Q235A	D22xD8.5x1.5T	16
7	Pružinová podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	10
8	Čepičková matka	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Šroub	35#	M8x1.25x20L	4
10	Tyč řídicí			1
11	Tyč pedálu			2
12	Pohyblivá část tyče pedálu			2
13	Pouzdro		D35*11L	4
14	Pouzdro		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Kulatá koncovka	PVC	D25.4*31L	2
16	Ložisko	GCr15	#99502	2
17	Šroub	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylonová matka	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Zadní stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Šroub s čtvercovou hlavičkou	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Levý pedál	PP	420*130*85	1
21R	Pravý pedál	PP	420*130*85	1
22	Křížový šroub	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Pravá krytka rukojeti	HIPS88	80*50*87	2
23B	Levá krytka rukojeti	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylonová matka	35#	M10*1.25*10T	2
25	Kolík	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	C-kroužek	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Převod čidla		600L	2
28	Převod zátky		D1.5x800L	1
29	Horní počítačový převod		1000L	1
30	Dolní počítačový převod		450L	1
31	Plochá podložka	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	C-kroužek	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Souprava klikové hřídele			2
34	Křížový šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Pás kola		1425pj6	1

36L	Levý kryt	PS	1071*486.9*62.5	1
36R	Pravý kryt	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Kotoučový setrvačnik	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Horní ochranná krytka	PS	112*86*44	2
38b	Dolní ochranná krytka	PS	112*86*44	2
39	Boční krytka	ABS	D36*16	2
40	Hexagonální šroub	35#	M8x1.25x20	2
41	Hexagonální šroub	35#	M8*52L	1
42	Kula tý disk	ABS	D379*30.5	2
43	Ložiska	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Plochá podložka	Q235A	D20*D11*2.0T	2
45	Nylonová matka	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Plochá podložka	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Vlnitá podložka	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Plochá podložka	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Krytka tyče řídítek	ABS		1
50	Magnetická destička			1
51	Šroub	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Levá pohyblivá tyč rukojeti			1
52R	Pravá pohyblivá tyč rukojeti			1
53	Pěnovka rukojeti	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Pěnovka řídítek	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Půlkulatá koncovka	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Pružina	72A#	D3*D19*67L	1
57	Plochá podložka	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Hexagonální šroub	35#	M6*1.0*15L	16
59	Hexagonální šroub	35#	M8*1.25*50L	1
60	Vlnitá podložka	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Osa kliky	20CrMo	D20*116L	1
62	Kula tý magnet		S10042	1
63	Křížový šroub	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Počítač		B31892,Bluetooth 4.0	1
65	Ruční čidlo pulsu		PE18	2
66	Plochá podložka	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Přední počítačová krytka	ABS717	380*150*50	1
68	Zadní počítačová krytka	ABS717	340*150*50	1
69	Přední osa pedálu	Q235B	D19x72L	2
70	Fixační destička kola			1
71	Plastová plochá podložka	PE	D31.8xD28.5x82L	2
72L	Levá část řídítek			1

72R	Pravá část řídicí			1
73	Plochá podložka	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Levý přední ochranný kryt	PS	98*42*83	2
75	Pravý přední ochranný kryt	PS	98*42*83	2
76	Plastová krytka	PVC	D3*30L	1
77	Hlavička	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Pružina	72A	D1.0*55L	1
79	Nylonová matka	Q235A	M6*1*6T	1
80	Nárazník	NBR	20*90*1.7T	4
81	Plastová objímka	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylonová matka	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Šroub	35#	M8*1.25*30L	1
84	C-kroužek	65Mn	S-16(1T)	3
85	Hexagonální šroub	35#	M6*65L	1
86	Hexagonální koncovka	Q235A	M6*1*6T	1
87	Plochá podložka	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Spoj			2
89	Hexagonální koncovka	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Kulatý křížový šroub	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Kulatý křížový šroub	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Vlnitá podložka	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Pouzdro		D29*D11.9*9T	4
94	Matka	Fe	D15*13L	1
95	Nylonová podložka	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Plastová plochá podložka	NL66	D10*D24*0.4T	2
97	Košík na láhev	PVC	120*87*3T	1
98	Křížový šroub	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Láhev			1
100	Elektrický kabel		1100L	1
101	Adaptér		6V,1000MA	1
102	Motor		D10001	1
103	Křížový šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	Křížový šroub	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	Převod čidla		1100L	1
106	Kulatý křížový šroub	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Knoflík	Q235A+ABS	D38xM16x1.5xD8x23	2
108	svorka	NL	16*16*6.8L	2
	Klíč	35#	M6	1
	Klíč	Q235A	121*D6	1

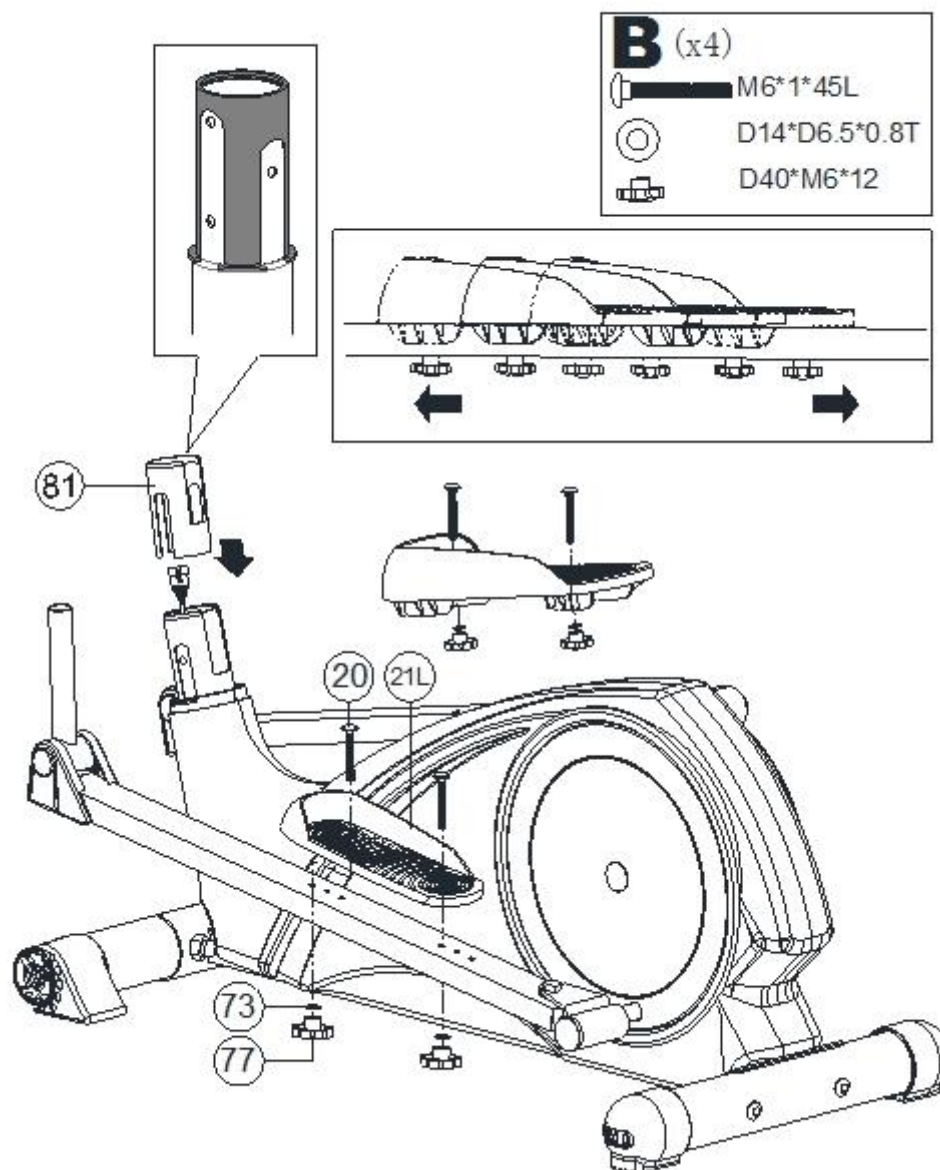
KROK 1

- 1) Připevněte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (3), zakroucené podložky (6), pružinové podložky (7) a čepičkové matky (8).
- 2) Nastavte vhodnou výšku otáčením nastavitelných koncovek (4).



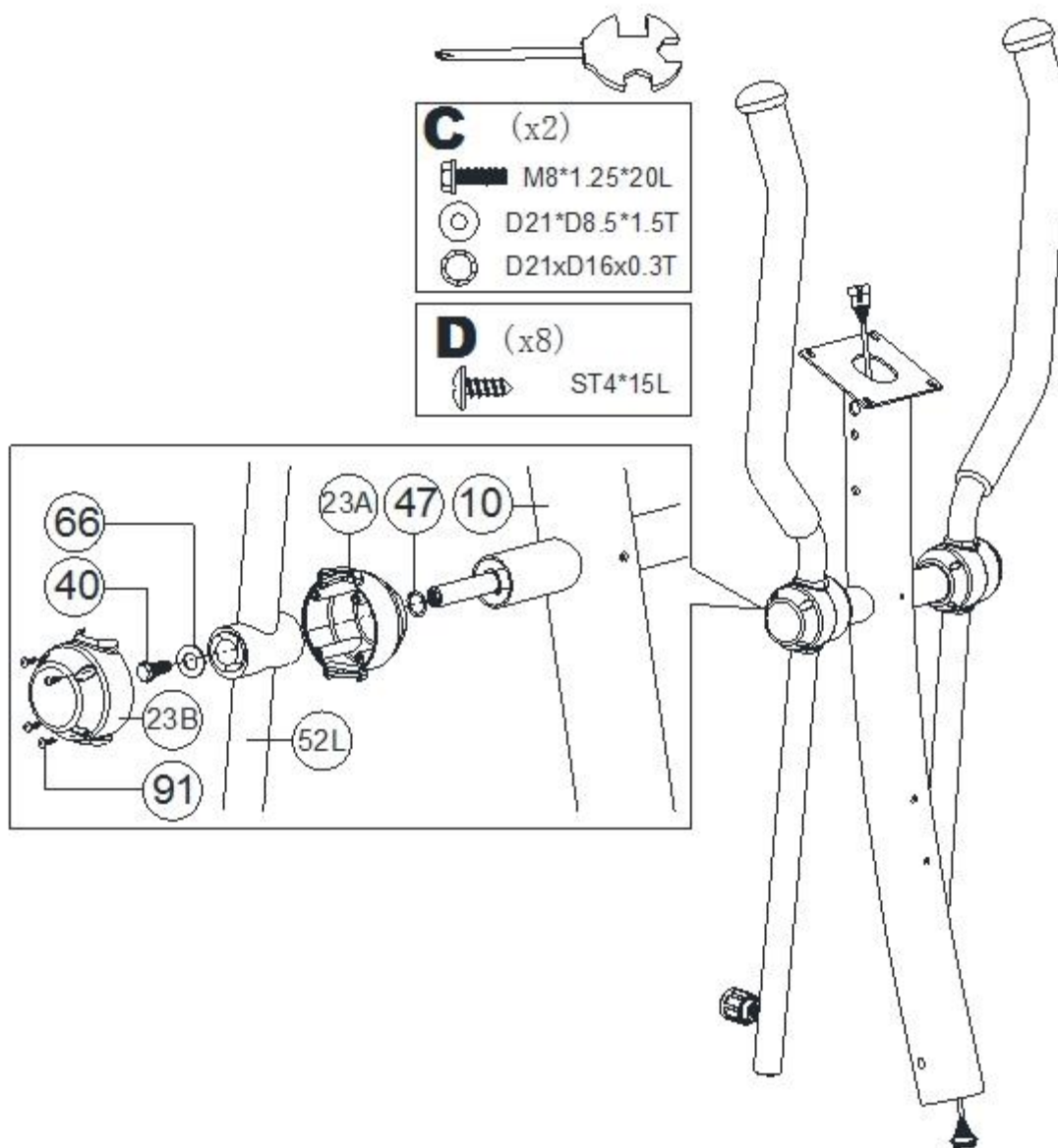
KROK 2

- 1) Připevněte levý a pravý pedál (21L&21R) k tyči pedálu (11) pomocí šroubu s čtvercovou hlavičkou (20), ploché podložky (73) a hlavičky (77).
- 2) K dispozici je výběr ze 3 poloh pedálů.
- 3) Nasadte plastovou objímku (81) na hlavní rám.



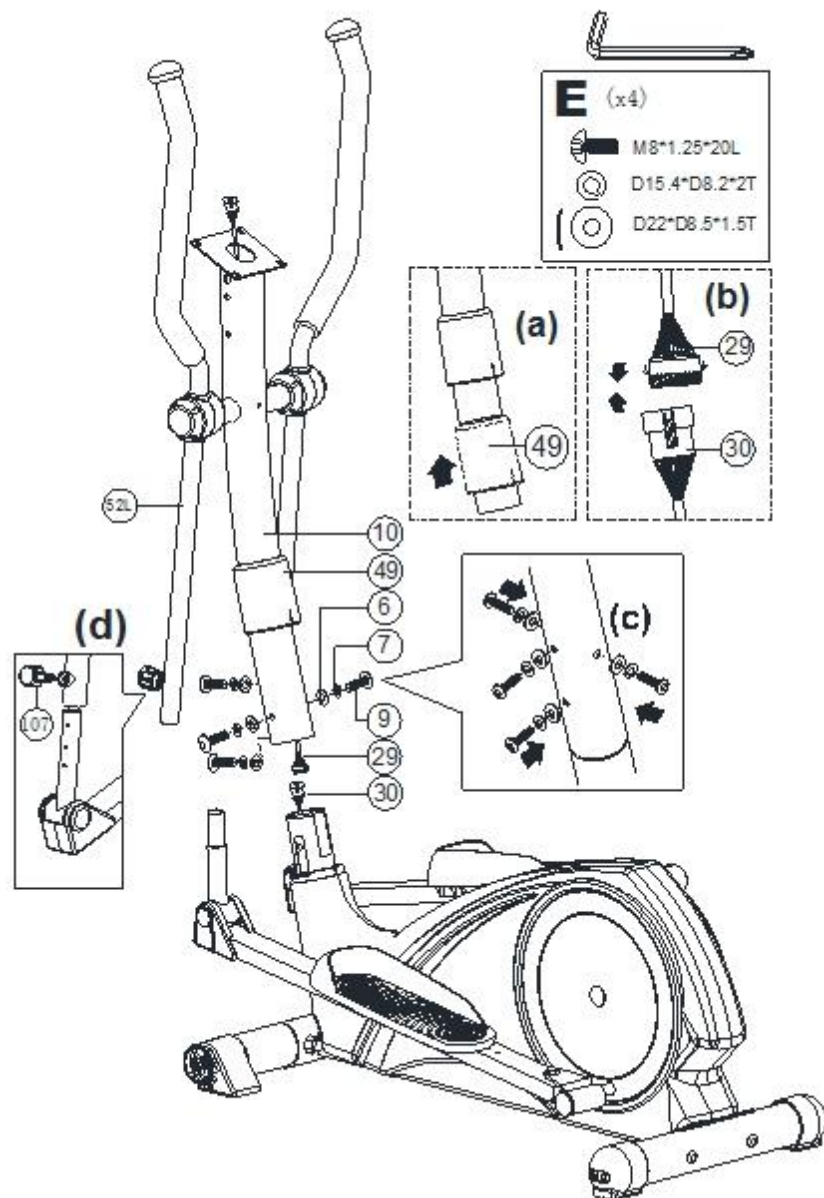
KROK 3

- 1) Připevněte levou a pravou pohyblivou tyč rukojeti (52L/52R) k tyči řídicí (10) pomocí vlnité podložky (47), krytky rukojeti (23A), ploché podložky (66), šroubu (40) a krytky rukojeti (23B).
- 2) Upevněte krytky šroubem (91).



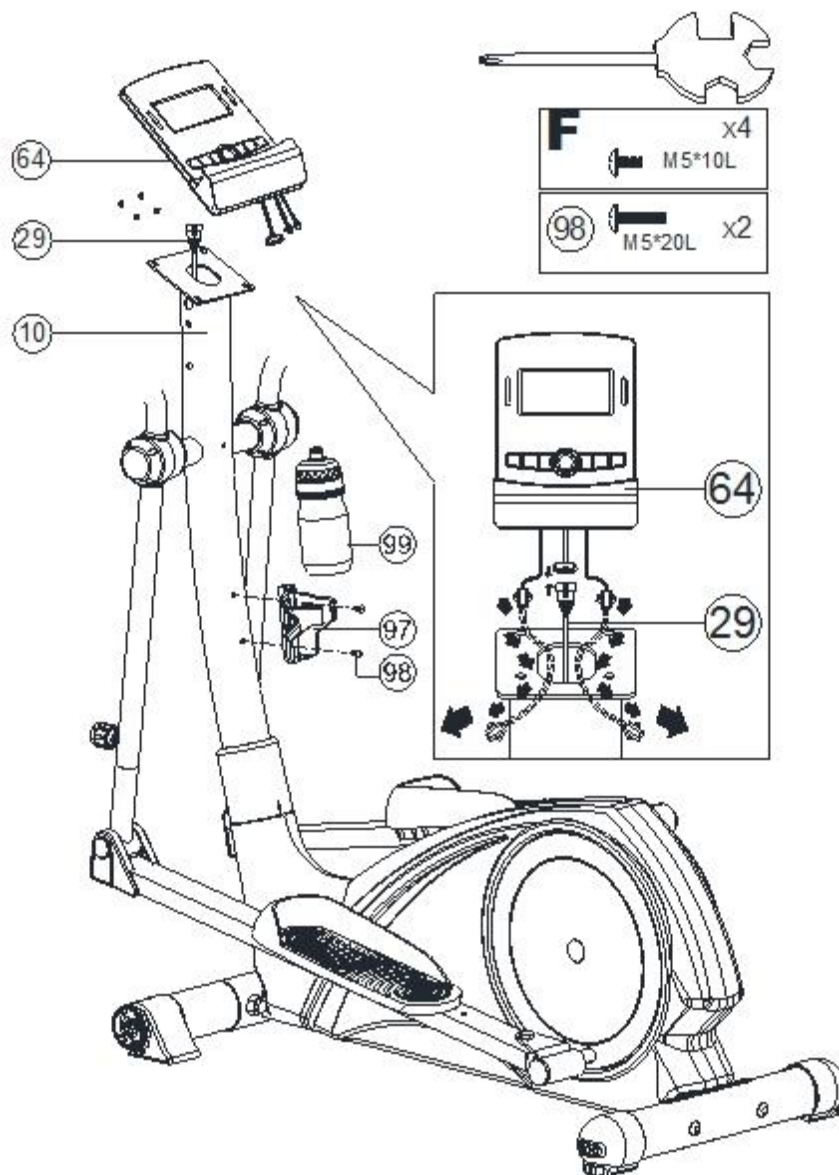
KROK 4

- 1) U této části sestavování bude potřeba 2 osob.
- 2) Zvedněte kryt tyče řídítek (49) dle obr. (a), spojte počítačové převody (29 & 30) dle obr. (b),
- 3) Nasadte tyč řídítek (10) na hlavní rám a řádně jej upevněte dle obr. (c) pomocí zakřivené podložky (6), pružinové podložky (7) a šroubu (9). Stáhněte dolů kryt tyče řídítek (49) a řádně jej nasadte na hlavní rám.



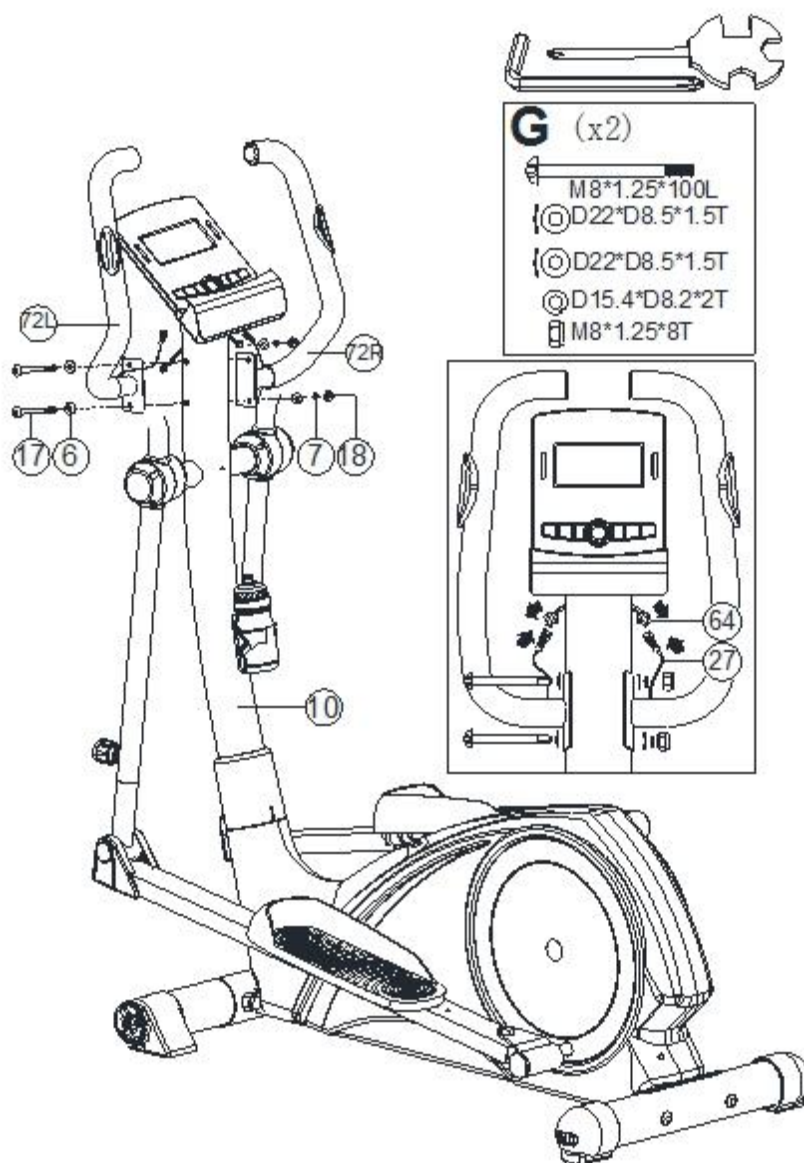
KROK 5

- 1) Spojte počítačový převod (29) s počítačem (64) a poté připevněte počítač (64) k tyči řídítek (10).
- 2) Připevněte košík na láhev (97) pomocí šroubu (98), poté do něj vložte láhev (99).



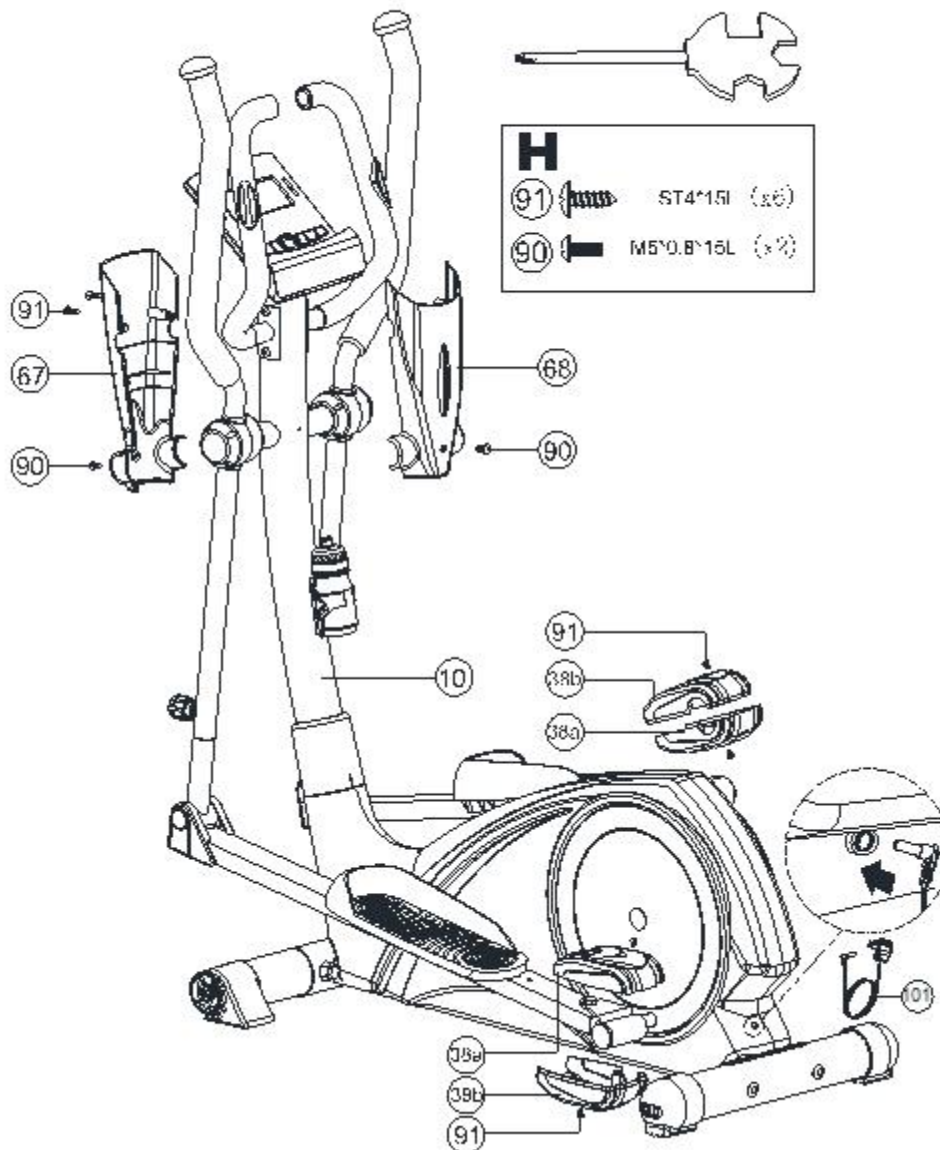
KROK 6

- 1) Připevněte levou a pravou část řídítek (72L & 72R) k tyči řídítek (10) pomocí šroubu (17), zakřivené podložky (6), pružinové podložky (7) a nylonové matky (18).
- 2) Spojte převod čidla (65) s počítačem (64).



KROK 7

- 1) Připevněte přední kryt počítače (67) a zadní kryt počítače (68) k tyči řídicí (10) pomocí křížového šroubu (91) a kulatého křížového šroubu (90).
- 2) Připevněte ochranné krytky (38a/38b) k zadní části tyče pedálu pomocí šroubu (91).



Návod pro B31892

Nezbytné informace

A. Příkon

Zapojte adaptér do zařízení, poté počítač vydá zvukový signál, zapněte počítač v režimu Manual.

B. Výběr programu a nastavení hodnot

1. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN za účelem výběru programu a poté potvrďte Váš tréninkový profil pomocí tlačítka ENTER.
2. V režimu Manual, použijte tlačítka UP nebo DOWN za účelem nastavení hodnot TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění tréninku.
4. Jakmile dosáhnete cíle, ozve se z počítače pípnutí a poté se zařízení zastaví.
5. Pokud si nastavíte více než jeden cíl a chcete přejít na další cíl, stiskněte tlačítko START/STOP za účelem pokračování v tréninku.

C. Zapnutí

Počítač zůstane automaticky ve spánkovém režimu, pokud neobdrží příchozí signál po dobu delší než 4minuty. Stiskněte obrazovku za účelem aktivace displeje.

Funkce displeje:

1. TIME: S Zobrazuje uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Počítač bude automaticky načítat čas od 0:00 do 99:59 v sekundových intervalech. Můžete také nastavit počítač tak, aby odpočítával čas od Vámi nastaveného času pomocí tlačítek UP a DOWN. Pokud budete pokračovat v tréninku i po dosažení času 0:00, počítač začne pípat a zresetuje se na původní nastavení času, čímž Vás informuje o ukončení tréninku.
2. DISTANCE: Zobrazuje kumulativní vzdálenost dosaženou během tréninků až do max.hodnoty 999.0KM/MILE.
3. RPM: Četnost otočení pedálu za minutu.
4. WATT: Množství mechanické síly, kterou počítač obdrží z Vašeho cvičení.
5. SPEED: Zobrazuje rychlost tréninku v KM/MILE za hodinu.
6. CALORIES: Zobrazuje odhadované množství spálených kalorií během tréninku.
7. PULSE: Počítač zobrazuje během tréninku Váš pulse v úderech za minutu.
8. AGE: V počítači můžete nastavit věk od 10 do 99 let. Pokud věk nenastavíte, pak se zobrazí přednastavená hodnota 35 let.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Tepová frekvence, kterou byste měli dodržovat je: Target Heart Rate v úderech za minutu.
10. PULSE RECOVERY: Položte ruce na držadlo nebo nechte zapnutý hrudní pás a poté stiskněte "PULSE RECOVERY" tlačítko, čas se začne odpočítávat 00:60 - 00:59 -- do 00:00. Jakmile dosáhne 00:00, počítač zobrazí Vaši hodnotu "heart rate recovery" (fyzická kondice) pomocí stupňů F1.0 až F6.0.

- 1.0 znamená FANTASTICKÁ
- 1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÁ
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÁ
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená UCHÁZEJÍCÍ
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÁ
- 6.0 znamená SLABÁ

Poznámka: Pokud počítač neobdrží vstupní signál, pak se v okně pro puls zobrazí "P". Pokud počítač zobrazí "ERR", stiskněte opětovně tlačítko pro PULSE RECOVERY a ujistěte se, že jsou Vaše dlaně řádně položeny na čidlech nebo že je hrudní pás připojen.

10. TEMPERATURE: Zobrazuje aktuální teplotu.

Funkce tlačítek:

Na počítači se nachází 6 tlačítek a jejich funkce jsou následující:

1. tlačítko START/STOP:

- a. Tlačítko Quick Start: Umožňuje započítání tréninku bez výběru programu. Čas se automaticky začne načítat od nuly.
- b. Během tréninku stiskněte tlačítko za účelem ukončení tréninku.
- c. V klidovém režimu stiskněte tlačítko za účelem započítání tréninku.

2. tlačítko UP:

- a. Stiskněte tlačítko za účelem zvýšení zátěže během tréninku.
- b. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem zvýšení hodnot funkcí Time (Čas), Distance (Vzdálenost), Calories (Kalorie), Age (Věk) a výběru Gender (Pohlaví) a Program (Program).

3. tlačítko DOWN:

- a. Stiskněte tlačítko za účelem snížení zátěže během tréninku.
- b. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem snížení hodnot funkcí Time (Čas), Distance (Vzdálenost), Calories (Kalorie), Age (Věk) a výběru Gender (Pohlaví) a Program (Program).

4. tlačítko ENTER:

- a. Během nastavování stiskněte tlačítko za účelem potvrzení nastavených hodnot.
- b. V klidovém režimu přidržetím toho tlačítka po dobu delší než 2 sekundy dojde k vynulování všech hodnot na nulové nebo výchozí hodnoty.
- c. Během nastavování hodin stiskněte tlačítko za účelem potvrzení nastavených hodin a minut.

5. tlačítko BODY FAT:

Stiskněte tlačítko za účelem navedení HEIGHT (Výška), WEIGHT (Hmotnost), GENDER (Pohlaví) a AGE (Věk) a následovného změření množství tuku v těle.

6. tlačítko PULSE RECOVERY:

Stiskněte tlačítko za účelem spuštění funkce „Heart rate recovery“.

Programy a operace:

Manuální program: Manual

P1 je manuální program. Uživatel může započít trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Přednastavený stupeň zátěže je 5. Uživatel může cvičit s jakýmkoli požadovaným stupněm zátěže (pomocí tlačítek UP/DOWN- během tréninku), dobou trvání tréninku, počtem kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Použijte tlačítko UP/DOWN za účelem zvolení programu MANUAL (P1).
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení programu MANUAL.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započítání tréninku.

Přednastavený Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou programy přednastavené. Uživatel může cvičit s jakýmkoli požadovaným stupněm zátěže (pomocí tlačítek UP/DOWN- během tréninku), dobou trvání tréninku, počtem kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru některého z programů P2 až P13.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení zvoleného programu.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započítání tréninku.

Uživatelský program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 až 17 jsou programy uživatelské. Uživatelé si dle svých požadavků mohou nastavit hodnoty funkcí v tomto pořadí TIME, DISTANCE, CALORIES a stupeň zátěže, a to v 10 sloupcích. Hodnoty a profily budou po jejich nastavení uloženy. Uživatelé také mohou změnit stupeň zátěže v každém sloupci pomocí tlačítek UP/DOWN a nezmění stupeň zátěže uložený v paměti.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru USER programu od P14 do P17.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. Sloupec 1 bude blikat. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem vytvoření Vašeho vlastního tréninkového profilu. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavení prvního sloupce Vašeho tréninkového profilu. Výchozí hodnota zátěže je 1.
4. Sloupec 2 bude blikat. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem vytvoření Vašeho vlastního tréninkového profilu. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnot 2. sloupce Vašeho tréninkového profilu.
5. Takto postupujte za účelem nastavení úplného uživatelského programu (10 sloupců). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastaveného tréninkového profilu.
6. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
7. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
8. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
9. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
10. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započítání tréninku

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 až 22 jsou tzv. Heart Rate Control Programy a Program 22 je Target Heart Rate Control program (cílový H.R.C.)

Program 18 představuje 55% max.hodnoty H.R.C. --

cílová hodnota H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 55\%$

Program 19 představuje 65% max.hodnoty H.R.C. --

cílová hodnota H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 65\%$

Program 20 představuje 75% max.hodnoty H.R.C. --

cílová hodnota H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 75\%$

Program 21 představuje 85% max.hodnoty H.R.C. --

cílová hodnota H.R. = $(220 - \text{věk}) \times 85\%$

Program 22 představuje cílový H.R.C. --

možnost samostatného nastavení hodnoty pulsu (50-220 úderů za minutu)

Uživatelé mohou cvičit na základě požadované tepové frekvence nastavením hodnot AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES nebo TARGET PULSE. V těchto programech bude počítač upravovat stupeň zátěže na základě detekované tepové frekvence. Např.: stupeň zátěže se může každých 20 sekund zvyšovat v důsledku toho, že naměřená tepová frekvence je nižší než TARGET H.R.C.(cílová). Stupeň zátěže se taky může každých 20 sekund snižovat v důsledku toho, že naměřená tepová frekvence je vyšší než TARGET H.R.C.(cílová).

Operace:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN za účelem výběru jednoho z H.R.C. programů (P18 až P22).
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. AGE bude blikat pro programy P18 až P21 a pro jeho nastavení můžete použít tlačítka UP nebo DOWN. Přednastavená hodnota je 35.
4. U programu 22 bude blikat TARGET PULSE a pro jeho nastavení v rozmezí 80 až 180 můžete použít tlačítka UP nebo DOWN. Přednastavená hodnota je 120.
5. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
6. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
7. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
8. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 je nezávislý na rychlosti. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem nastavení hodnot TARGET WATT, TIME, DISTANCE a CALORIES. Během tréninku není možno nastavit stupeň zátěže. Např.: stupeň zátěže se může zvýšit, pokud je rychlost příliš nízká. Ale stupeň zátěže se může také snížit, pokud je rychlost příliš vysoká. Účelem je aby se hodnota WATT blížila co nejdříve cílové hodnotě WATT (TARGET WATT) nastavené uživatelem.

Operace:

1. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN za účelem výběru WATT CONTROL (P23) programu.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení zvoleného programu.
3. TIME bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty TIME.
4. DISTANCE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou vzdálenost (DISTANCE). Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty DISTANCE.
5. WATT bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit cílovou hodnotu WATT. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené cílové hodnoty WATT. Přednastavená hodnota WATT je 100.
6. CALORIES bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN je můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty CALORIES.
6. PULSE bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení nastavené hodnoty PULSE.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

POZNÁMKA:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. V tomto programu je hodnota WATT konstantní hodnotou. To znamená, že pokud rychle šlapete, pak se sníží stupeň zátěže a pokud šlapete pomalu, pak se stupeň zátěže zvýší. Vždy se snažte dodržet stejnou hodnotu WATT.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 je speciální program pro výpočet množství tuku uživatele za účelem nabídnutí specifického programu pro uživatele. Existují 3 typy postav rozdělené podle vypočtené hodnoty FAT%.

Type1: BODY FAT (tělesný tuk) % > 27

Type2: $27 \geq$ BODY FAT (tělesný tuk) % \geq 20

Type3: BODY FAT (tělesný tuk) % < 20

Počítač zobrazí výsledné hodnoty FAT PERCENT, BMI a BMR.

Operace:

1. Stiskněte tlačítka UP/DOWN za účelem výběru BODY FAT (P24) programu.
2. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem výběru tréninkového programu.
3. HEIGHT (výška) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN ji můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty HEIGHT. Výchozí hodnota HEIGHT je 170cm nebo 5'07" (5stop7 palců).
4. WEIGHT (váha) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN ji můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty WEIGHT. Výchozí hodnota WEIGHT je 70kg nebo 155lbs.
5. GENDER (pohlaví) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete zvolit. Číslo 1 je pro muže a číslo 0 pro ženy. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty Gender. Výchozí hodnota je 1 (MUŽ).
6. AGE (věk) bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN jej můžete nastavit. Stiskněte tlačítko ENTER za účelem potvrzení hodnoty AGE. Výchozí hodnota je 35.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění měření tělesného tuku. Pokud okno zobrazuje E zkontrolujte, zda jsou Vaše dlaně na čidlech nebo, zda hrudní pás řádně přiléhá k Vašemu tělu. Poté stiskněte tlačítko START/STOP za účelem měření tělesného tuku.
8. Po ukončení měření počítač zobrazí výsledky měření, tj. hodnoty BMR, BMI a FAT PERCENT na LCD displeji. Počítač dokonce zobrazí tréninkový program vhodný pro Vás.
9. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem započetí tréninku.

Dále:**1. Spánkový režim:**

Pokud počítač během 4 sekund neobdrží signál, dojde k jeho automatickému vypnutí. Stisknutím kteréhokoli tlačítka dojde k jeho zapnutí.

2. BMI (Body Mass Index): BMI je měřením množství tuku uživatele založené na výšce a váze, aplikovatelné jak pro muže, tak i pro ženy. **BMR (Basal Metabolic Rate):** BMR zobrazuje množství kalorií potřebných k zachování základních životních funkcí. Nevztahuje se tedy ke cvičení, ale pouze energii potřebné k udržení srdečního rytmu, dýchání a tělesné teploty. Hodnota je měřena během odpočinku, ne spánku, při pokojové teplotě.

Chyby:**E1 (Chyba E1):**

Klidový režim: Pokud počítač během tréninku neobdrží signál od motoru po dobu delší než 4 sekundy (po trojnásobné bezvýsledné kontrole), na displeji se zobrazí symbol E1.

Pohotovostní stav: Motor zařízení se automaticky vypne, pokud po dobu delší než 4 sekundy počítač neobdrží signál. Na displeji se zobrazí symbol E1. Každé okno zobrazující číselné funkce bude prázdné a výchozí signály budou přerušeny.

E2 (Chyba E2):

Pokud počítač není schopen přečíst údaje z paměti v situaci, kdy kód ID je špatný nebo paměťová karta IC paměti je poškozená, na displeji se zobrazí symbol E2.

E3 (Chyba E3):

Pokud počítač objeví chybu spočívající v tom, že nedochází k načítání parametrů tréninku, tak na displeji, 4 sekundy po startu, zobrazí symbol E3.

Hlášení o chybě: Pokud stisknete tlačítko "Pulse Recovery" ale Vaše ruce nebudou řádně přiloženy k čidlům pulsu, tak se na displeji zobrazí symbol "Err".

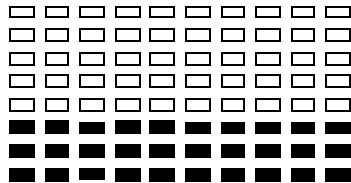
Technická data adaptéru

1. Vhodné pro příkon: 230V/50Hz nebo 60Hz Výkon: 6V AC/0.5A
2. Vhodné pro příkon: 110V/50Hz nebo 60Hz Výkon: 6V AC/0.5A

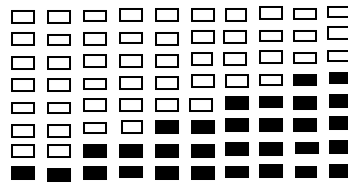
Zobrazení programů na LCD displeji

Přednastavené programy:

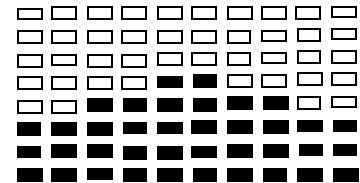
PROGRAM 1
MANUAL



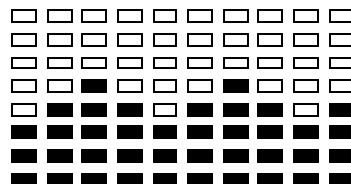
PROGRAM 2
STEPS



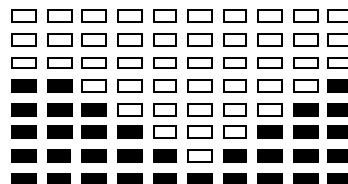
PROGRAM 3
HILL



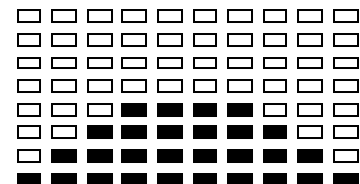
PROGRAM 4
ROLLING



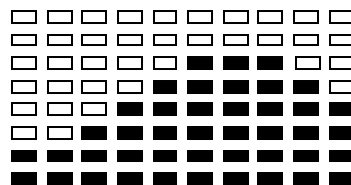
PROGRAM 5
VALLEY



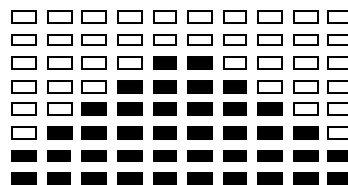
PROGRAM 6
FAT BURN



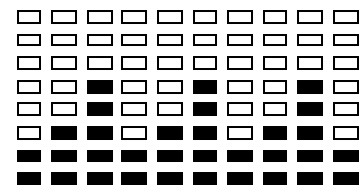
PROGRAM 7
RAMP



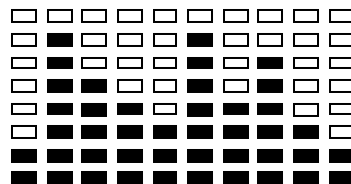
PROGRAM 8
MOUNTAIN



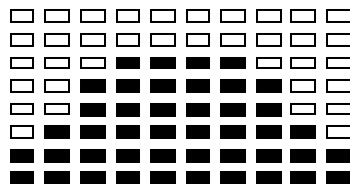
PROGRAM 9
INTERVALS



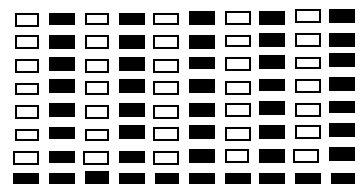
PROGRAM 10
RANDOM



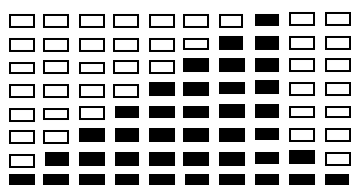
PROGRAM 11
PLATE



PROGRAM 12
AUFARTLEK



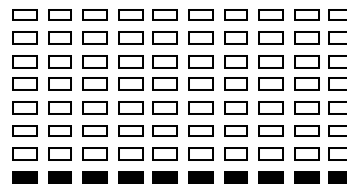
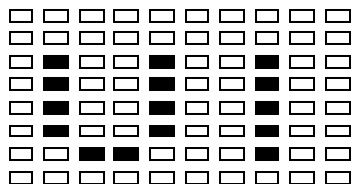
PROGRAM 13
PRECIPICE



Uživatelské programy

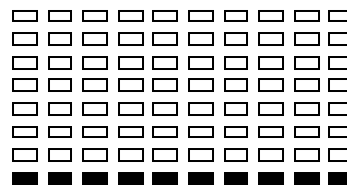
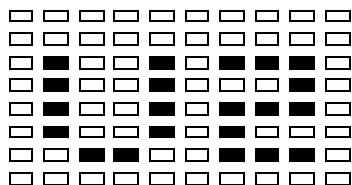
PROGRAM 14

USER 1



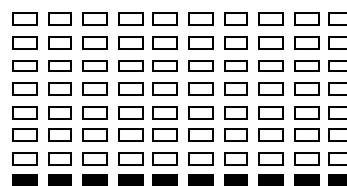
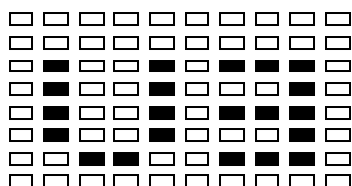
PROGRAM 15

USER 2



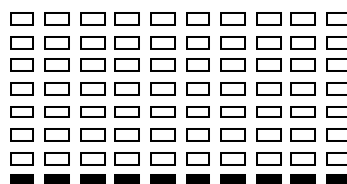
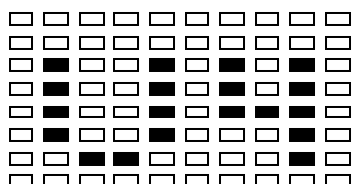
PROGRAM 16

USER 3



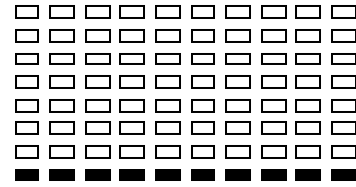
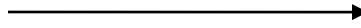
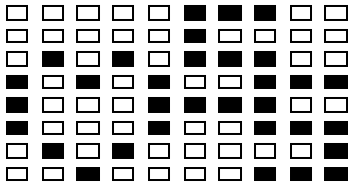
PROGRAM 17

USER 4

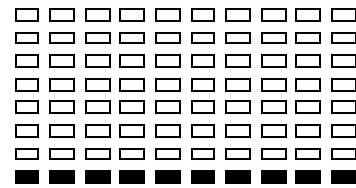
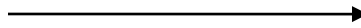
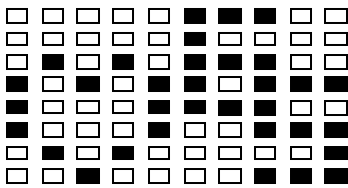


Heart Rate programy:

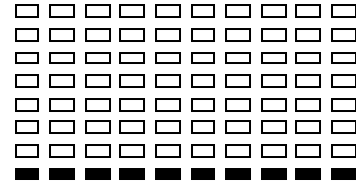
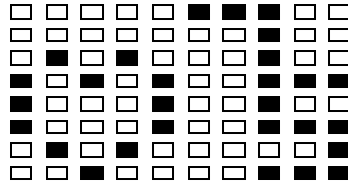
PROGRAM 18
55% H.R.C.



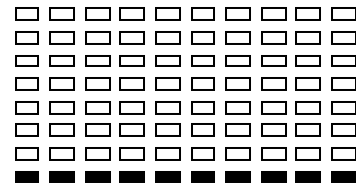
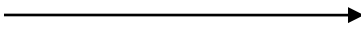
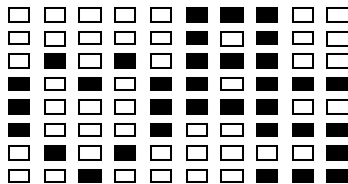
PROGRAM 19
65% H.R.C.



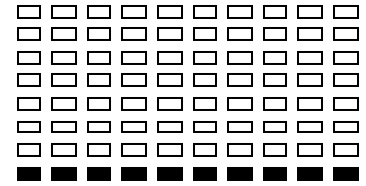
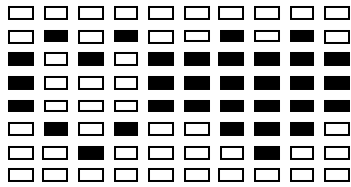
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.

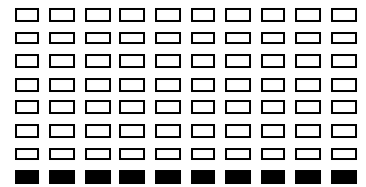
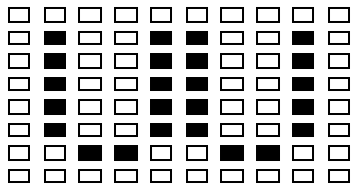


PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



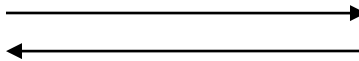
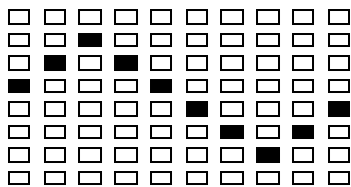
WATT control programy

PROGRAM 23
WATT CONTROL

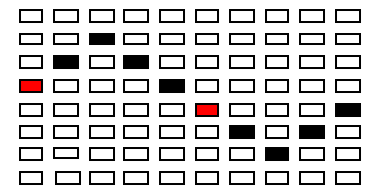


Body fat test programy (vycházejí z měření množství tuku v těle):

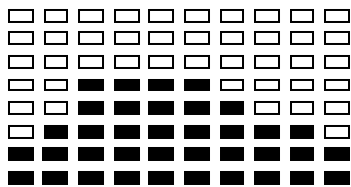
PROGRAM 24
BODY FAT (STOP MODE)



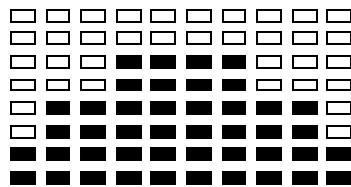
BODY FAT (START MODE)



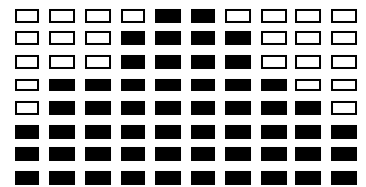
Jeden z následujících šesti programů bude zobrazen po změření množství tuku v těle:



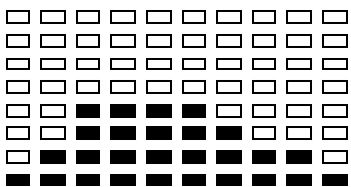
Doba tréninku: 40 min.



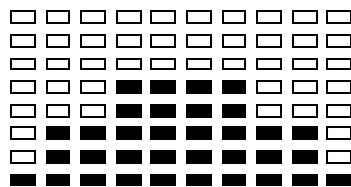
Doba tréninku: 40 min.



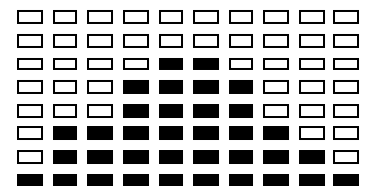
Doba tréninku: 20 min.



Doba tréninku: 40 min.



Doba tréninku: 40 min.



Doba tréninku: 20 min.



DelighTech Fitness App

Systemové požadavky:

Android 2.3 nebo novější s funkcí Bluetooth

APPLE iOS s funkcí Bluetooth verze 4.0

FREE



DelighTech Fitness App – rychlý start

Krok 1.

Stáhněte aplikaci ze stránek appfit.biz



Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení prostřednictvím Bluetooth



Krok 3.

Otevřete aplikaci



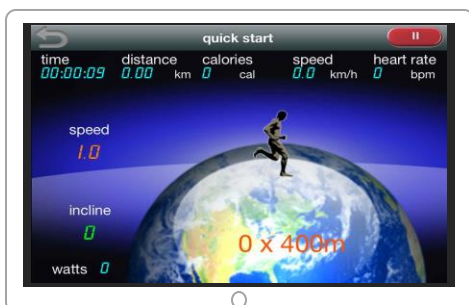
Krok 4.

Začněte cvičit



Krok 5.

Souhrnná data tréninku



Krok 6.

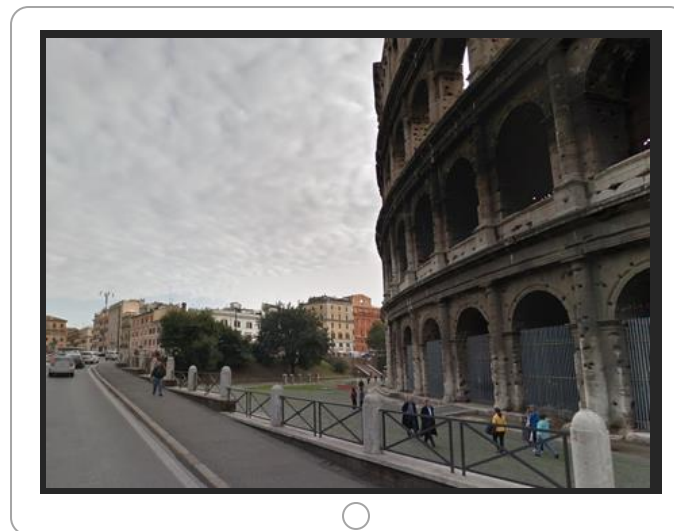
Zkontrolujte historii tréninků



Naplánujte trasu na mapě



Cvičte s Google Street View



Kompletní návod obsluhy si stáhněte na:
<http://manual.abisal.pl/app.pdf>



Návod k tréninku

1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



2. Pozice

Posaďte se na sedátko, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o řídítka. Během tréninku mějte záda vzpřímená.



3. Trénink

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

4. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsů. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočínajte trénink příliš agresivně.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Rozsah užívání

Rotoped H1830-i je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

Opozornění!

Systemy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušete.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace. Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl