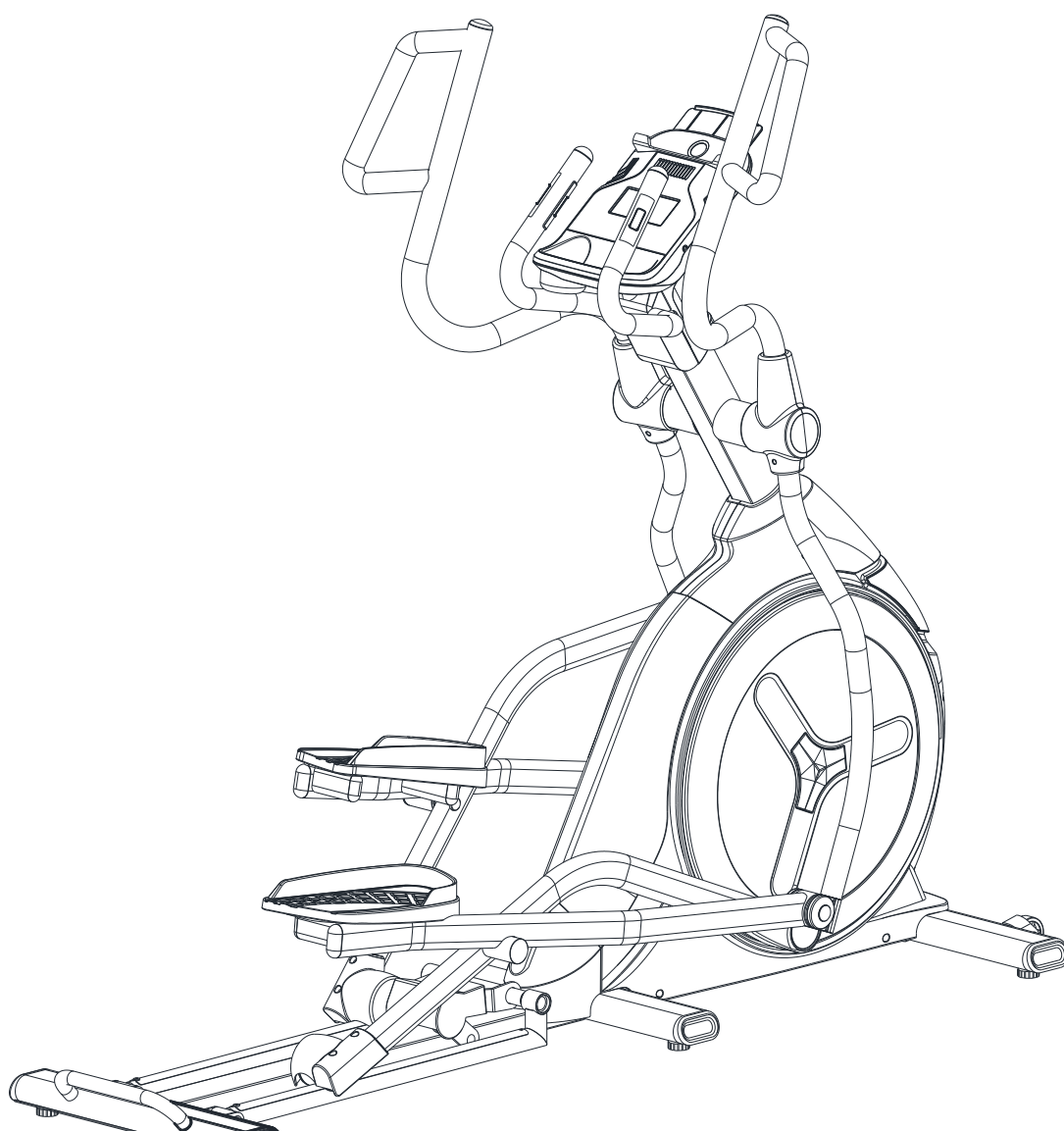




**ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE - MAGNETICKÝ
ORBITREK – MAGNETISCHER CROSSTRAINER
H1802**



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

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. Niewłaściwe 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
4. W czasie ćwiczeń i po zakończeniu treningu trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. 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. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, regulator oporu i uchwyty piankowe, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
11. 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.

12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H-light commercial według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego i komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. 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.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 106,7 kg

Koło zamachowe – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 186 x 75 x 212 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

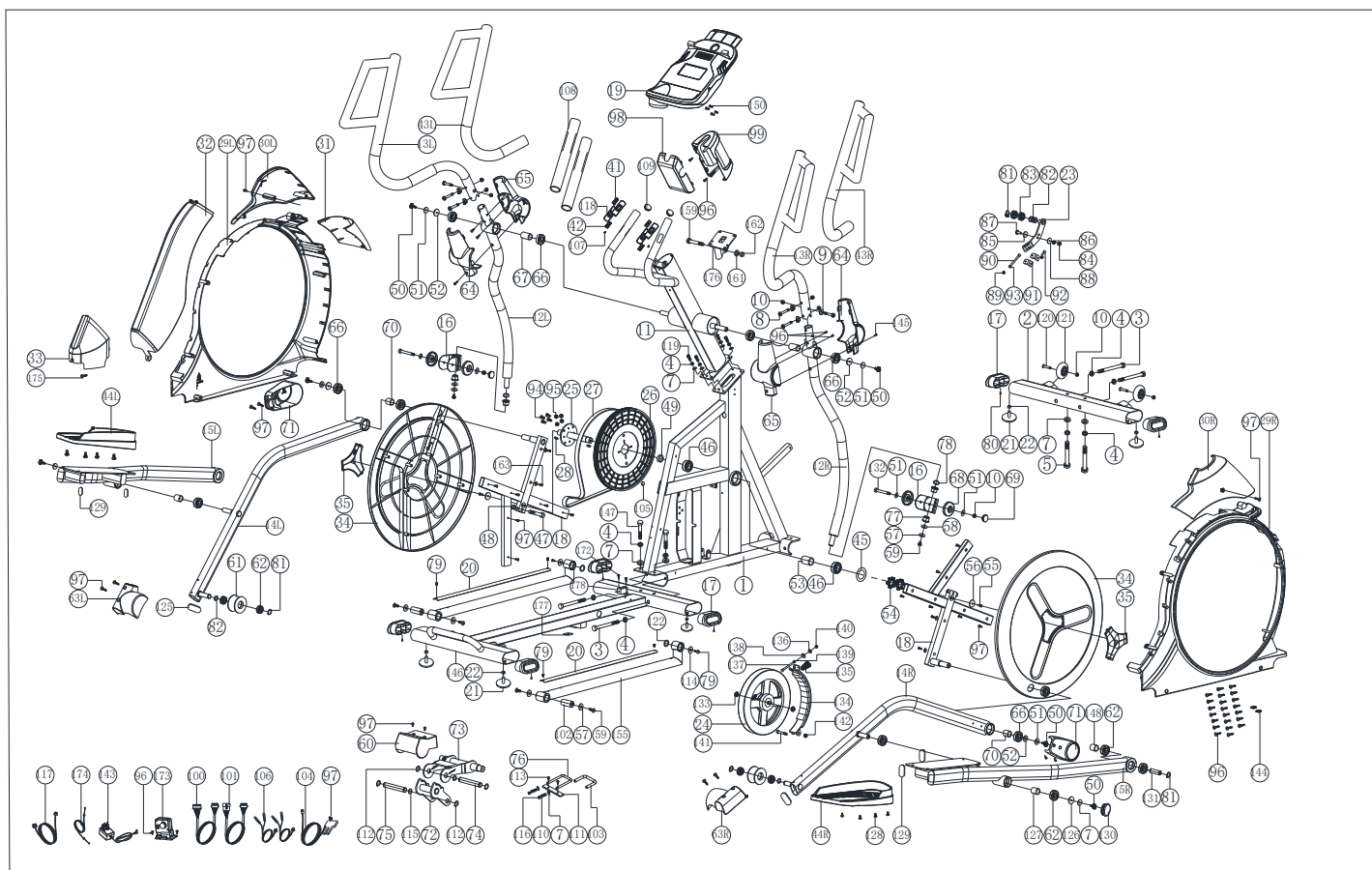
Urządzenie zostało zaprojektowane w sposób, aby wymagał minimalnej konserwacji ze strony użytkownika. Zalecane są następujące kroki:

- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokrętła są odpowiednio dokręcone

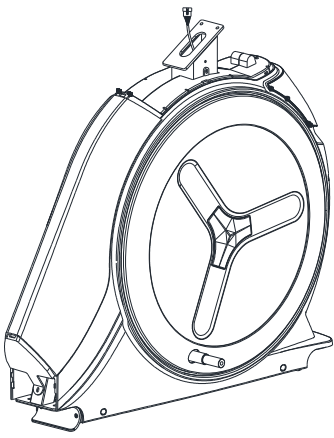
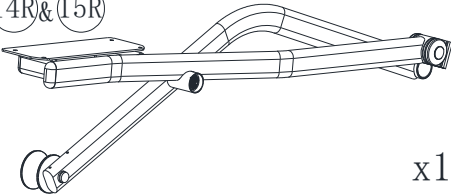
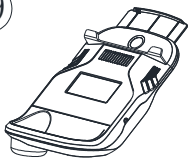
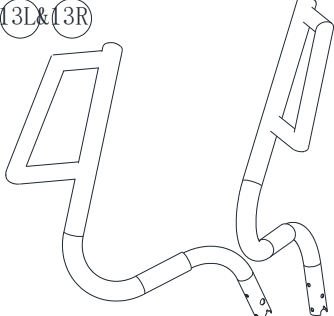
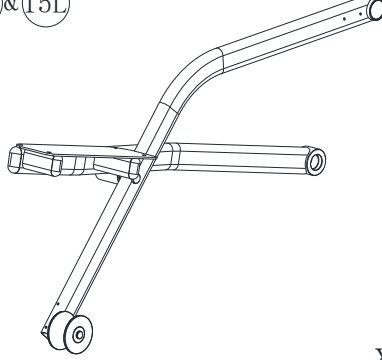

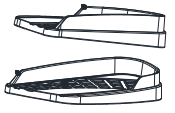
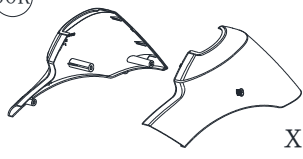


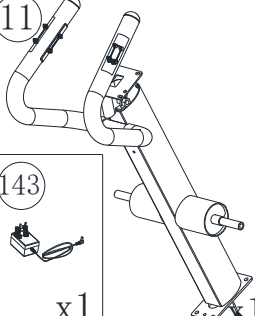
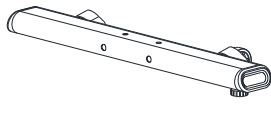



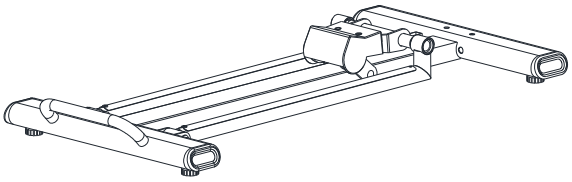
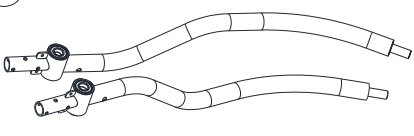
HAMOWANIE

Naciśnij pedał aby zatrzymać urządzenie. Orbitrek H5815 nie wymaga systemu hamującego ani awaryjnego hamulca.

Schemat szczegółowy:



Lista kontrolna:

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>14R & 15R</p>  <p>x1</p>	<p>19</p>  <p>x1</p>	
<p>13L & 13R</p>  <p>x1</p>	<p>14L & 15L</p>  <p>x1</p>	<p>98 & 99</p>  <p>x1</p> <p>44L & 44R</p>  <p>x1</p>	
<p>30L & 30R</p>  <p>x1</p>	<p>64 & 65</p>  <p>x2</p>	<p>33</p>  <p>x1</p>	<p>11</p>  <p>x1</p>
<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>63L & 63R</p>  <p>x1</p>	<p>71</p>  <p>x2</p>	<p>143</p>  <p>x1</p>
	<p>146</p>  <p>x1</p>	<p>12L & 12R</p>  <p>x1</p>	

Lista części:

Nr części	Opis	Ilość	Nr części	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	80	Śruba	6
2	Przedni stabilizator	1	81	Pierścień typu C	5
3	Śruba	4	82	Zakrzywiona podkładka	7
4	Podkładka sprężynująca	12	83	Łożysko	2
5	Śruba	2	84	Nakrętka	1
7	Płaska podkładka	10	85	Płaska podkładka	1
8	Śruba imbusowa	6	86	Nakrętka sześciokątna	1
9	Zakrzywiona podkładka	6	87	Śruba	1
10	Nakrętka	10	88	Podkładka plastikowa płaska	1
11	Słup kierownicy	1	89	Nakrętka	2
12L	Wspornik lewego ruchomego drążka kierownicy	1	90	Śruba	1
12R	Wspornik prawego ruchomego drążka kierownicy	1	91	Śruba mocująca	2
13L	Lewy ruchomy drążek kierownicy	1	92	Śruba	2
13R	Prawy ruchomy drążek kierownicy	1	93	Nakrętka sześciokątna	3
14L	Lewa podstawa pedału	1	94	Śruba	4
14R	Prawa podstawa pedału	1	95	Nakrętka sześciokątna	4
15L	Łącznik drążka z podstawą lewego pedału	1	96	Śruba	26
15R	Łącznik drążka z podstawą prawego pedału	1	97	Śruba	25
16	Łącznik	2	98	Oslona komputera (przednia)	1
17	Zaślepka	6	99	Oslona komputera (prawa)	1
18	Mocowanie korby	2	100	Górny przewód silnika	1
19	Komputer	1	101	Środkowy przewód silnika	1
20	Belka ślizgowa	2	102	Oś mocująca	2
21	Zawór regulacyjny	6	103	Uchwyt piankowy	1
22	Nakrętka sześciokątna	6	104	Przewód czujnika	1
23	Talerz koła zamachowego	1	105	Okragły magnes	1
24	Koło zamachowe	1	106	Przewód czujnika pulsu	2
25	Mocowanie osi korby	1	107	Śruba	2
26	Koło pasowe	1	108	Piankowy uchwyt	2
27	Pas	1	109	Nakrętka	2
28	Klucz płaski typu C	2	110	Sprężyna	2
29L	Lewa osłona łańcucha	1	111	Element blokujący	1
29R	Prawa osłona łańcucha	1	112	Pierścień typu C	4

30L	Lewa przednia osłona łańcucha	1	113	Śruba	2
30R	Prawa przednia osłona łańcucha	1	114	Płaska podkładka	2
31	Osłona przednia	1	115	Zakrzywiona podkładka	5
32	Osłona górna	1	116	Podkładka	2
33	Osłona tylna	1	117	Przewód zasilający	1
34	Tarcza	2	118	Czujnik pulsu	4
35	Osłona boczna	2	119	Śruba	4
41	Górna osłona przewodu czujnika pulsu	2	120	Śruba	2
42	Dolna osłona przewodu czujnika pulsu	2	121	Koło rolkowe	2
43L	Uchwyt piankowy (lewy)	1	122	Zakrzywiona podkładka	2
43R	Uchwyt piankowy (prawy)	1	125	Zaślepka	2
44L	Pedał (lewy)	1	126	Odbojnik	2
44R	Pedał (prawy)	1	127	Tuleja	2
45	Płaska podkładka	1	128	Śruba	8
46	Łożysko	2	129	Zaślepka	4
47	Śruba	2	130	Nasadka okrągła	2
48	Nakrętka sześciokątna	4	131	Krótką oś	2
49	Pierścień dystansowy	1	132	Śruba	2
50	Śruba	4	133	Nakrętka	2
51	Płaska podkładka	8	134	Talerz zabezpieczający magnetyczny	1
52	Odbojnik	4	135	Sprężyna	1
53	Tuleja	1	136	Płaska podkładka	1
54	Nakrętka	2	137	Śruba	1
55	Śruba	2	138	Podkładka nylonowa	1
56	Płaska podkładka	2	139	Nakrętka sześciokątna	1
57	Płaska podkładka	6	140	Nakrętka	1
58	Podkładka plastikowa płaska	2	141	Śruba	1
59	Śruba	6	142	Nakrętka	1
60	Osłona przekładni	1	143	Adapter	1
61	Koło rolkowe	2	144	Szpila	2
62	Łożysko	12	145	Śruba krzyżowa	2
63L	Osłona koła rolkowego (lewa)	1	146	Tyłny stabilizator	1
63R	Osłona koła rolkowego (prawa)	1	147	Śruba	2
64	Osłona kierownicy (przednia)	2	148	Pierścień dystansowy	2
65	Osłona kierownicy (tylna)	2	150	Śruba	4
66	Łożysko	8	155	Sworzeń	2
			156	Dolny przewód silnika	1
67	Przewód	2	159	Śruba	1

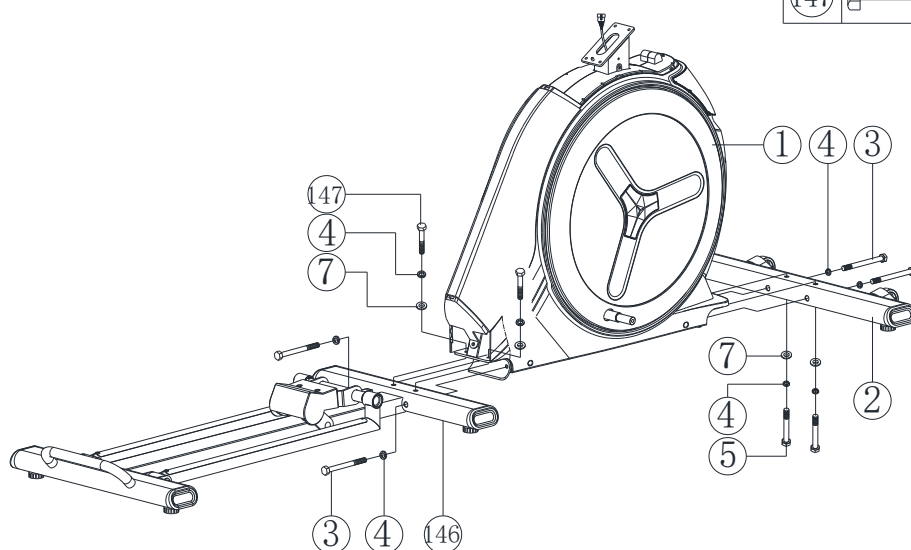
				Płaska podkładka	
68	Oślona osi	4	161		1
69	Wtyczka boczna	4	162	Nakrętka	1
71	Oślona przedniej osi pedału	2	163	Płaska podkładka	4
72	Mocowanie osi obrotowej	1	172	Śruba krzyżowa	2
73	Mocowanie dźwigni regulacyjnej	1	173	Silnik	1
74	Oś obrotowa	1	174	Kabel napinający	1
75	Przednia oś pedału	1	175	Śruba krzyżowa	1
76	Kierownica	1	176	Wspornik podstawy komputera	1
77	Tuleja	4	177	Odbojnik	1
78	Zakrzywiona podkładka	2	178	Przewód łączący	1
79	Śruba	6	/	Sześciokątny klucz krzyżowy	1
			/	Klucz	1

Instrukcja montażu:

KROK 1



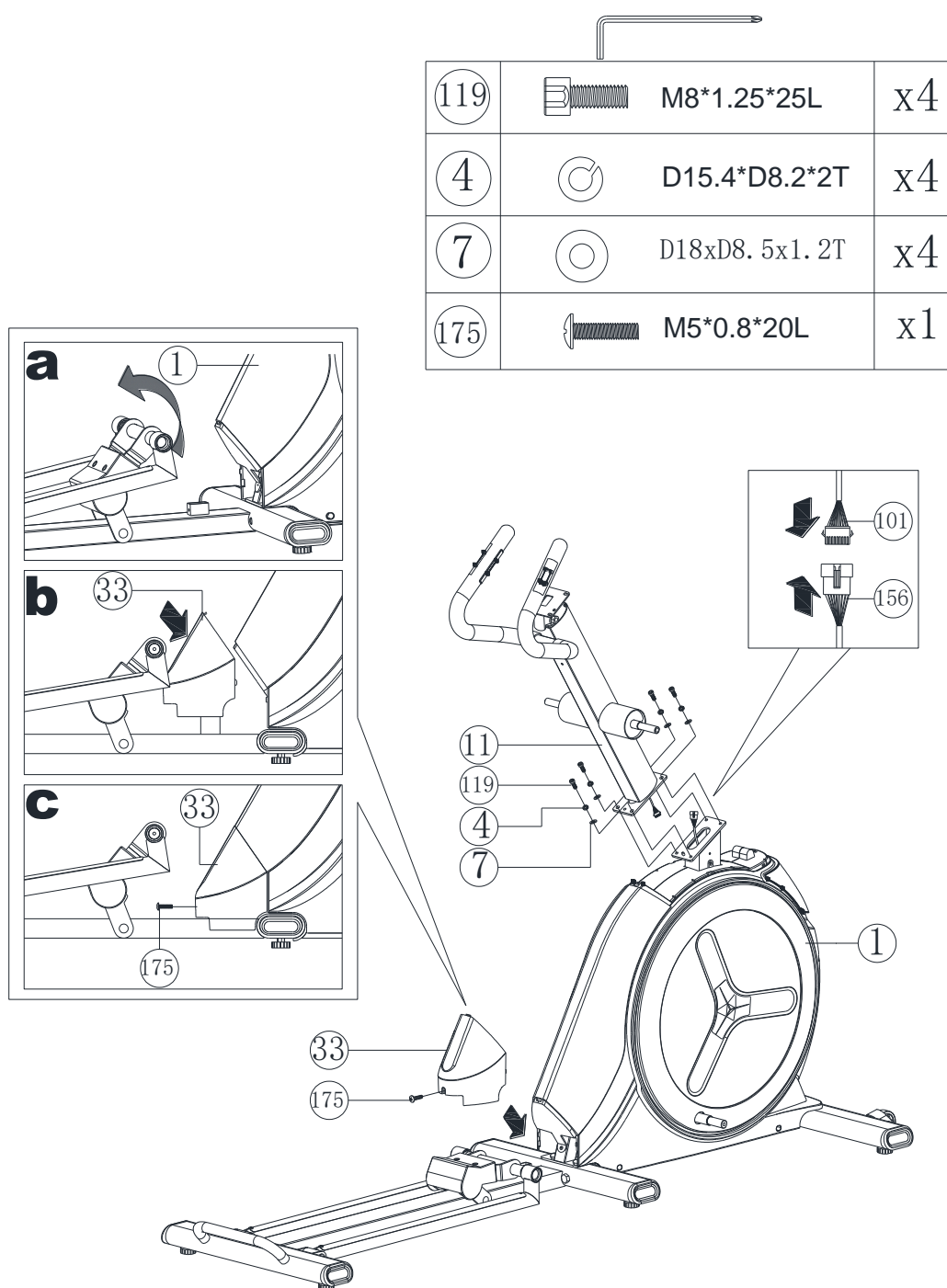
③		x4
⑤		x2
④		x8
⑦		x4
⑭⑦		x2



step1

- 1) Przymocuj przedni stabilizator (146) oraz tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub (3), (147) i (5), podkładki sprężynującej (4) oraz płaskiej podkładki (7).

KROK 2






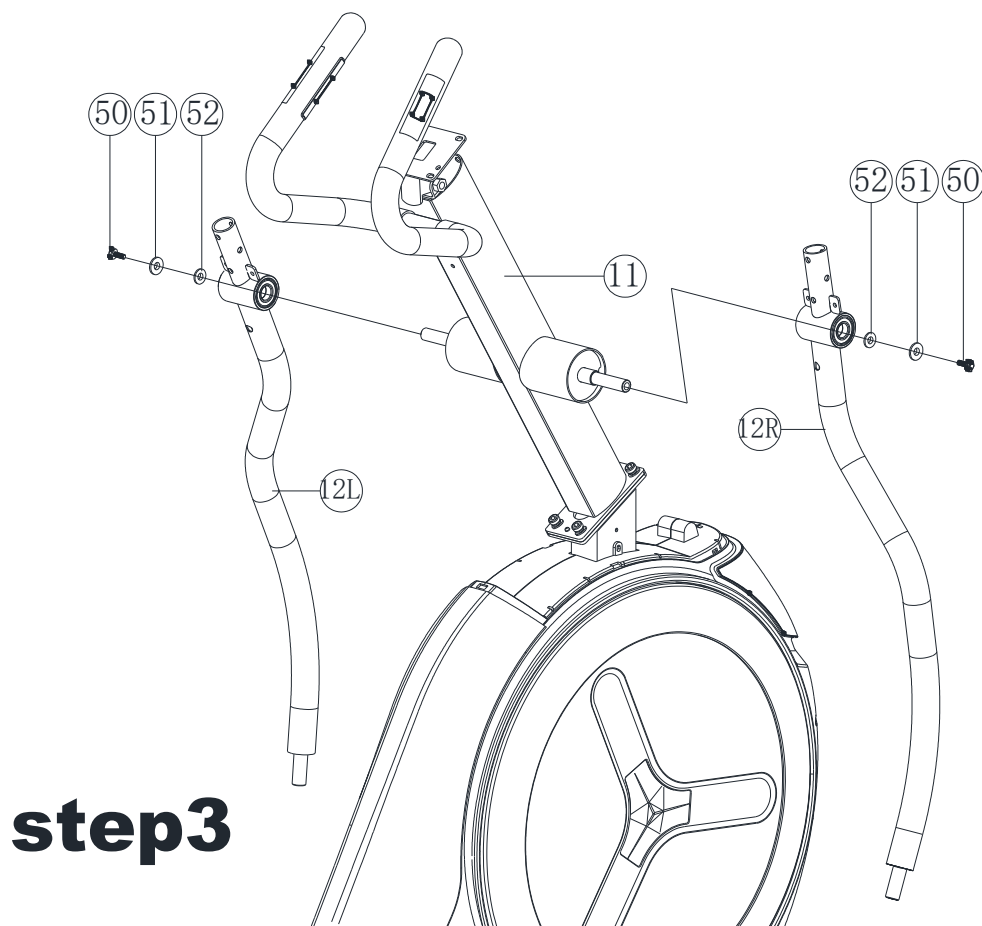
step2

- 1) Przymocuj słup kierownicy (11) do ramy głównej (1) przy pomocy śruby (119), podkładki sprężynującej (4) oraz płaskiej podkładki (7).
- 2) Przytwierdź środkowy przewód silnika (101) do dolnego przewodu silnika (156).
- 3) Przymocuj śrubę krzyżową (175) do osłony tylnej (33) jak pokazano na rysunku c.

KROK 3




50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8. 5x2T	x2
52		D27*Ø8. 2*2. 5T	x2







step3







- 1) Przymocuj wspornik lewego ruchomego drążka kierownicy (12L) do słupa kierownicy (11) przy pomocy śruby sześciokątnej(50), odbojnika (52) oraz płaskiej podkładki (51).
- 2) Przymocuj wspornik prawego ruchomego drążka kierownicy (12R) do słupa kierownicy (11) przy pomocy śruby sześciokątnej (50), odbojnika (52) oraz płaskiej podkładki (51).

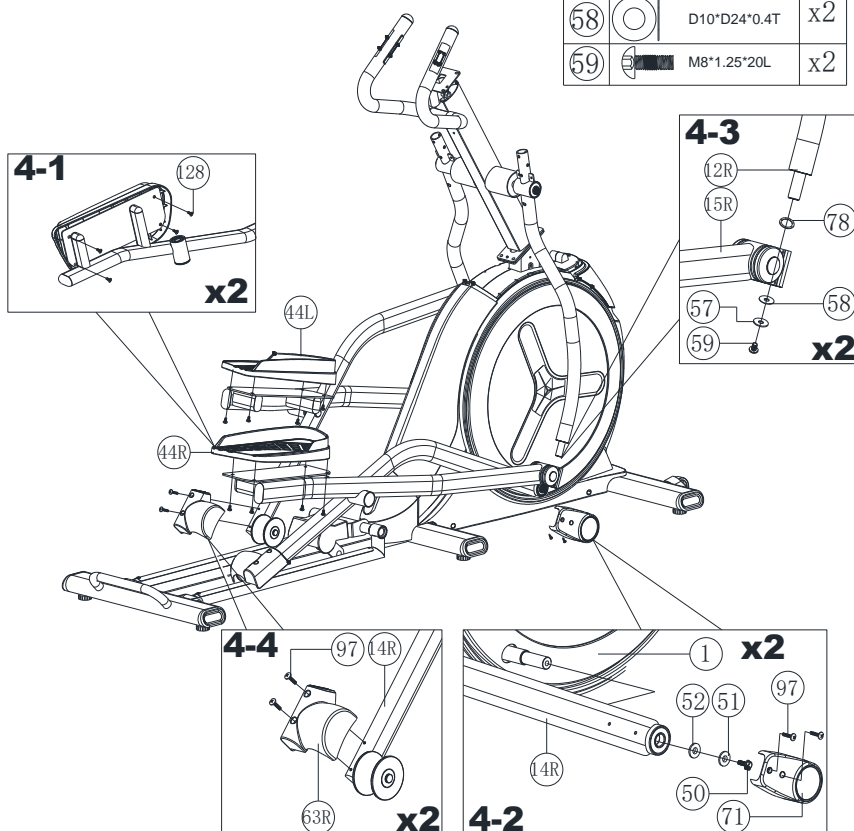
KROK 4



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8, 5x2T	x2
52		D27*Ø8, 2*2, 5T	x2



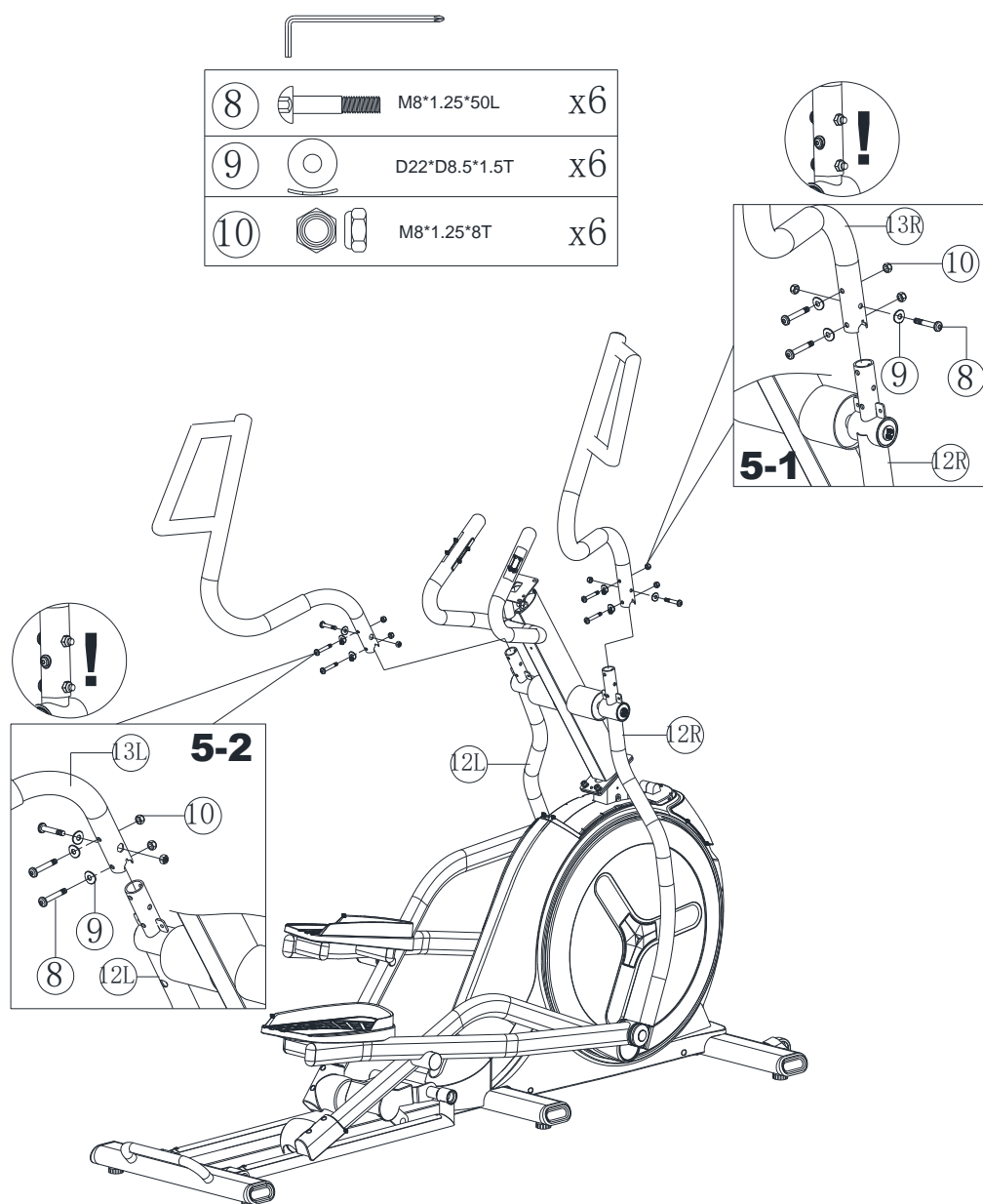
97		M5*0.8*12L	x8
128		M6*1.0*10L	x8
78		D26*D19.5*0.3T	x2
57		D30*D8.5*2T	x2
58		D10*D24*0.4T	x2
59		M8*1.25*20L	x2



step4

- 1) Przytwierdź prawy pedał (44R) do łącznika drążka z podstawą prawego pedała (15R), przy pomocy śruby (128) jak pokazano na rysunku 4-1.
- 2) Przymocuj osłonę przedniej osi pedału (71) do prawej podstawy pedału (14R) przy pomocy odbojnika (52), płaskiej podkładki (51) oraz śrub (50)(97) jak pokazano na rysunku 4-2.
- 3) Przymocuj wspornik prawego ruchomego drążka kierownicy (12R) do łącznik drążka z podstawą prawego pedała (15R) przy pomocy śruby (59), plastikowej płaskiej podkładki (58) oraz płaskiej podkładki (57) jak pokazano na rysunku 4-3.
- 4) Przymocuj prawą osłonę koła rolkowego (63R) do prawej podstawy pedału (14R) przy pomocy śruby krzyżowej (97) jak pokazano na rysunku 4-4.

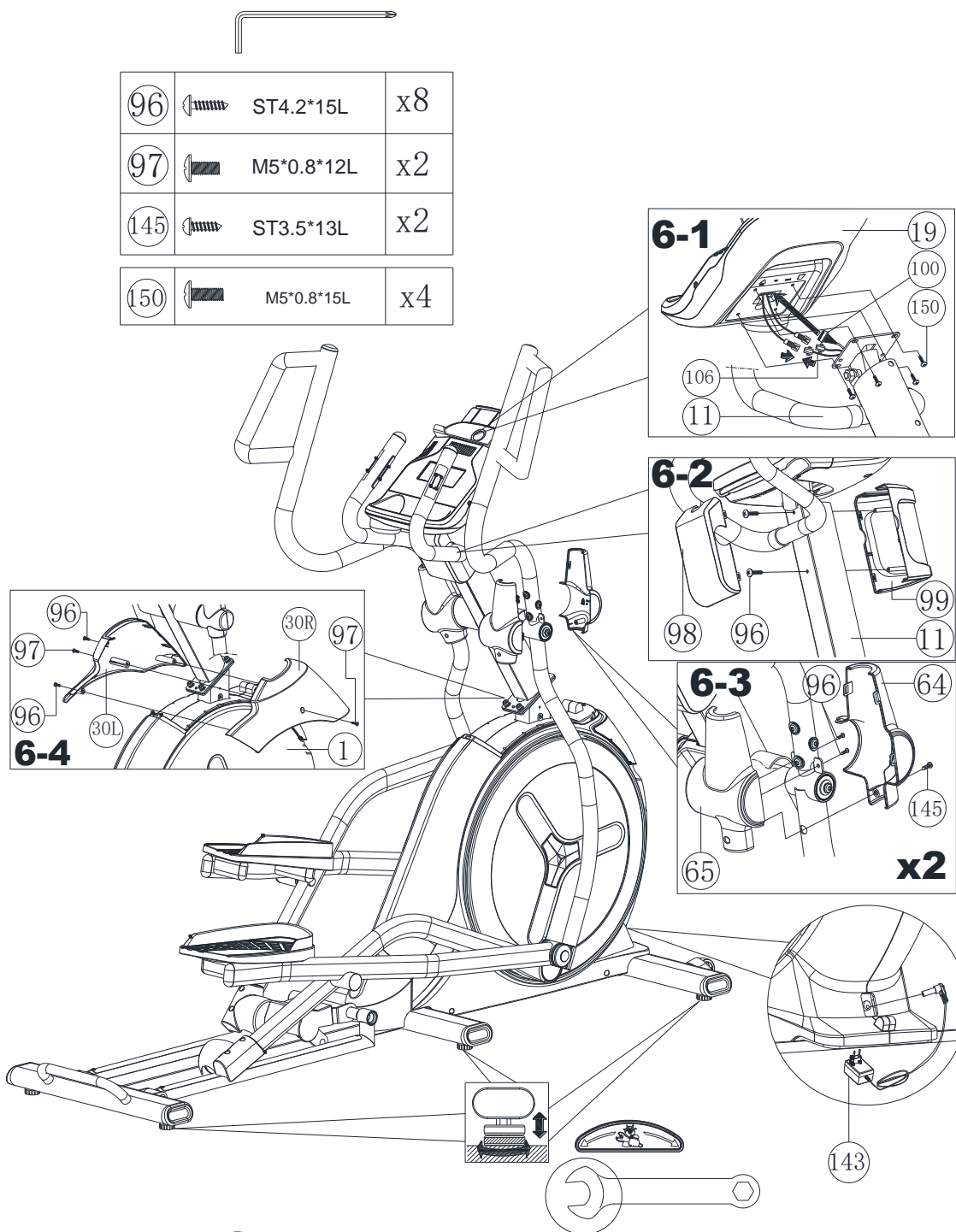
KROK 5



step5

- 1) Przymocuj prawy ruchomy drążek kierownicy (13R) do wspornika prawego ruchomego drążka kierownicy (12R) przy pomocy śruby imbusowej (8), zakrzywionej podkładki (9) i nakrętki (10), jak pokazano na rysunku 5-1.
- 2) Przymocuj lewy ruchomy drążek kierownicy (13L) do wspornika lewego ruchomego drążka kierownicy (12L) przy pomocy śruby imbusowej (8), zakrzywionej podkładki (9) i nakrętki (10), jak pokazano na rysunku 5-2.

KROK 6



step6

- 1) Przymocuj komputer (19) z górnym przewodem silnika (100) i przewodem czujnika pulsu (106) do słuca kierownicy (11) używając śruby (150) jak pokazano na rysunku 6-1.
- 2) Przymocuj przednią osłonę komputera (98) oraz prawą osłonę komputera (99) do słuca kierownicy (11), używając śruby (96) jak pokazano na rysunku 6-2.
- 3) Przymocuj przednią osłonę kierownicy (64) do tylnej osłony kierownicy (65) używając śruby (96) oraz śruby krzyżowej (145) jak pokazano na rysunku 6-3.

Komputer

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

NAZWA FUNKCJI	OPIS
CZAS / TIME	Count up - Brak ustalonej wartości docelowej, czas będzie się liczył od 00:00 do 99:59, zwiększenie wartości co 1 minutę. Count down – przy treningu z ustaloną wartością docelową, czas będzie się odliczał od ustalonej wartości do 00:00. Każde ustalone zwiększenie lub zmniejszenie wartości wynosi 1 minutę w zakresie od 00:00 do 99:00.
PRĘDKOŚĆ / SPEED	Wyświetlana jest aktualna wartość treningu. Maksymalna prędkość wynosi 99.9 KM/H lub ML/H.
OBROTY NA MINUTĘ/ RPM	Wyświetlana jest ilość obrotów na minutę. Zakres wyświetlania 0~15~999.
DYSTANS / DISTANCE	Pokazuje całkowity dystans od 0,00 do 99,99 KM lub ML. Użytkownik może ustawić dane dotyczące docelowego dystansu za pomocą przycisków UP (GÓRA) / DOWN (DÓŁ). Każde ustalone zwiększenie lub zmniejszenie wartości wynosi 0.1KM lub ML w zakresie od 0.00 do 99.90.
KALORIE / CALORIES	Pokazuje zużycie kalorii podczas treningu od 0 do maksymalnie 9999 kalorii. (Dane te stanowią ogólne wskazówki dla porównania różnych sesji treningowych, których nie można stosować w leczeniu).
PULS / PULSE	Użytkownik może ustawić docelowy puls od 0 - 30 do 230; gdy poziom pulsu przekroczy docelową wartość podczas treningu, komputer wyda sygnał dźwiękowy.
WATTS	Wyświetlany jest poziom energii zużytej podczas treningu. Zakres wyświetlania 0~999.
MANUALNY/ MANUAL	Trening w trybie manualnym.
POCZĄTKUJĄCY/ BEGINNER	Do wyboru 4 programy.
ZAAWANSOWANY/ ADVANCE	Do wyboru 4 programy.
SPORTOWY / SPORTY	Do wyboru 4 programy.
CARDIO	Docelowy tryb treningu HR.
WATT PROGRAM	WATT - stały pomiar zużytej podczas ćwiczenia energii.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

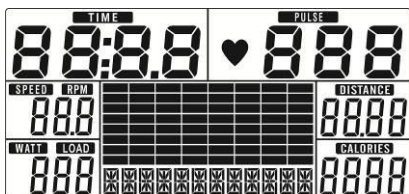
NAZWA PRZYCISKU	OPIS
Up (Enkoder)	Zwiększenie poziomu oporu. Wybór ustawień.
Down (Enkoder)	Zmniejszenie poziomu oporu. Wybór ustawień.
Mode / Enter	Potwierdzenie ustawień lub wybór parametrów.

Reset	Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, a komputer uruchomi się ponownie i rozpocznie od ustawień użytkownika. Powrót do menu głównego podczas ustawionej wartości treningu lub w trybie stop.
Start/ Stop	Rozpoczęcie lub zakończenie treningu.
Recovery	Sprawdzanie statusu przywracania poziomu pulsu.
Body fat	W celu zbadania wartości tłuszczu w organizmie, należy wcisnąć ten przycisk, będąc w trybie stop.

OPIS DZIAANIA:

WŁĄCZANIE

Podłącz zasilanie, a komputer uruchomi się i wyświetli na ekranie wszystkie obszary przez 2 sekundy (Rysunek 1).



Rysunek 1

WORKOUT SELECTION / Wybór treningu

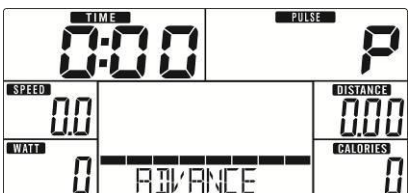
Wciśnij UP lub DOWN (Encoder), aby wybrać trening Manual (Manualny) (Rysunek 2) → Beginner (Początkujący) (Rysunek 3) → Advance (Zaawansowany) (Rysunek 4) → Sporty (Sportowy) (Rysunek 5) → Cardio (Rysunek 6) → Watt (Rysunek 7).



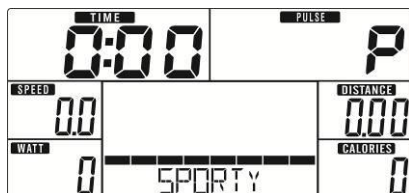
Rysunek 2



Rysunek 3



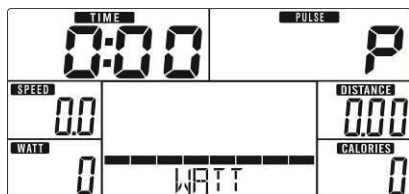
Rysunek 4



Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7

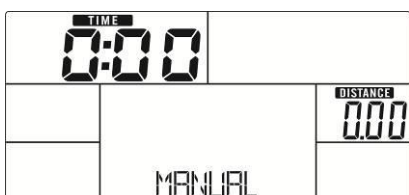
Manual Mode / Tryb Manualny

W menu głównym wciśnij START, aby rozpocząć trening w trybie manualnym.

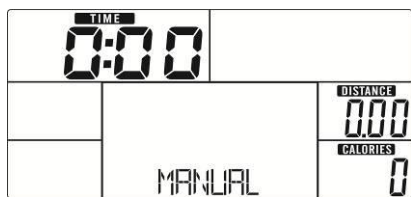
1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz Manual i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME) (Rysunek 8), DYSTANS (DISTANCE) (Rysunek 9), KALORIE (CALORIES) (Rysunek 10), PULS (PULSE) (Rysunek 11) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić ustawienia.
3. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby dostosować poziom obciążenia. Poziom obciążenia zostanie wyświetlony w oknie WATT, przy braku wyboru w czasie 3s, zacznie wyświetlać się WATT (Rysunek 12).
4. Wciśnij przycisk START/STOP aby przerwać trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 8



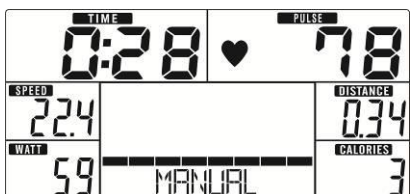
Rysunek 9



Rysunek 10



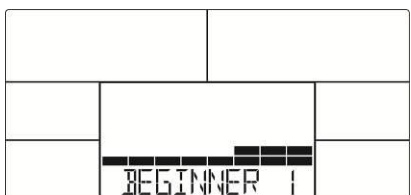
Rysunek 11



Rysunek 12

Beginner Mode / Tryb Początkujący

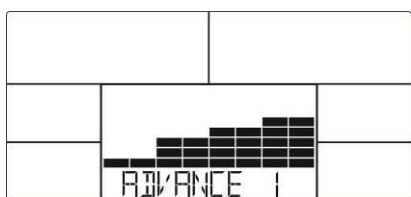
1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz tryb Beginner (Początkujący) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program Beginner (Początkujący) 1~4 (Rysunek 13) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME).
4. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby dostosować poziom obciążenia.
5. Wciśnij przycisk START/STOP, aby przerwać trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 13

Advance Mode / Tryb Zaawansowany

1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz tryb Advance (Zaawansowany) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program Advance (Zaawansowany) 1~4 (Rysunek 14) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
3. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME).
4. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby dostosować poziom obciążenia.
5. Wciśnij przycisk START/STOP, aby przerwać trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



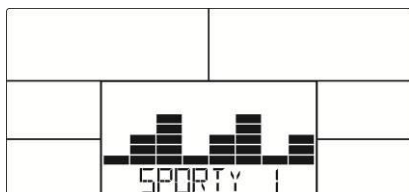
Rysunek 14

Sporty Mode / Tryb Sportowy

1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz tryb Sporty (Sportowy) i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program Sporty (Sportowy) 1~4 (Rysunek 15) i wciśnij MODE / ENTER, aby

potwierdzić wybór

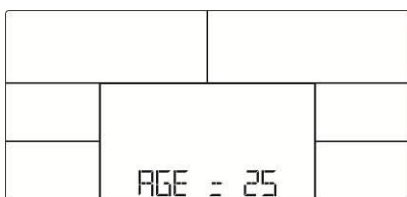
3. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME).
4. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby dostosować poziom obciążenia.
5. Wciśnij przycisk START/STOP, aby przerwać trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 15

Cardio Mode / Tryb Cardio

1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz H.R.C. i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać Wiek (Age) (Rysunek 16).
3. Use UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać 55% (Rysunek 17), 75%.90% lub TAG (TARGET H.R.) (wartość domyślna: 100).
4. Use UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME) treningu.
5. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 16



Rysunek 17

Watt Mode / Tryb Watt

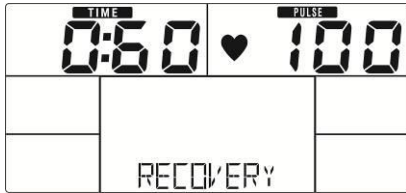
1. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby wybrać program treningowy, wybierz WATT i wciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić wybór.
2. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić docelowy WATT (wartość domyślna: 120, Rysunek 18).
3. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby ustawić CZAS (TIME).
4. Wciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Wciśnij UP lub DOWN (Enkoder), aby dostosować poziom Watt.
5. Wciśnij przycisk START/STOP aby przerwać trening. Wciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Rysunek 18

RECOVERY

Po zakończeniu ćwiczeń, przez pewien czas trzymaj dłonie na czujnikach pulsu lub miej założony pas telemetryczny (opcja) i wciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie funkcje ekranu zatrzymają się, za wyjątkiem CZAS (TIME), który rozpocznie odliczanie w dół od 00:60 do 00:00 (Rysunek 19). Na ekranie zostanie wyświetlony Twój wynik F1, F2.... do F6. F1 oznacza najlepszy wynik, F6 - najgorszy (Rysunek 20). Użytkownik może kontynuować ćwiczenia, aby zweryfikować czy jego kondycja się poprawia (Wciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do ekranu głównego.)



Rysunek 19



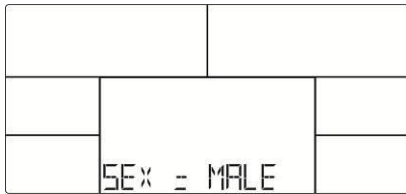
Rysunek 20

BODY FAT

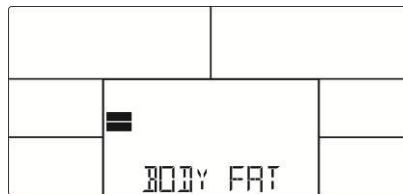
1. W trybie STOP, wciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tłuszczu w organizmie.
2. Konsola wyświetli przypomnienie, aby wybrać: PŁEĆ (GENDER) (Rysunek 21), WIEK (AGE), WZROST (HEIGHT), WAGA (WEIGHT), następnie rozpocznie się pomiar.
3. Podczas pomiaru należy trzymać obie dłonie na uchwytach. Na ekranie będzie wyświetlać się " = " = " (Rysunek 22) przez 8 sekund, do zakończenia pomiaru.
4. Na ekranie wyświetli się symbol wskazówki BODY FAT, % BODY FAT (Rysunek 23), BMI (Rysunek 24) przez 30 sekund.
5. Informacje o błędach:
 - *Ekran wyświetla " = = " " " = =" (Rysunek 25) – oznacza, że dłonie na uchwytach nie są trzymane w odpowiedni sposób lub że pas telemetryczny (opcja) założony jest nieodpowiednio.

*E-1– Nie wykryto sygnału poziomego pulsu.

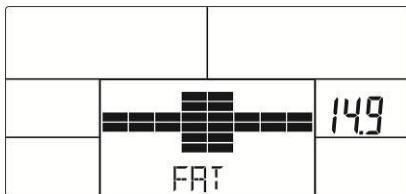
*E-4–Występuje, gdy% FAT jest poniżej 5 lub przekracza 50, a wskaźnik BMI jest poniżej 5 lub przekracza 50 (Rysunek 26).



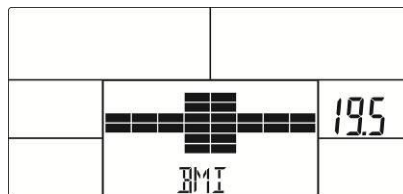
Rysunek 21



Rysunek 22



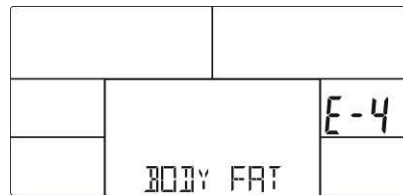
Rysunek 23



Rysunek 24



Rysunek 25



Rysunek 26

Dostępne aplikacje



Console+ Training



Kinomap



Zwift

Bluetooth; iOS i Android vs 4,0 i wyżej

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 powoduje lepszą pracę mięśni.



Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania 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.

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 bends 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-light commercial. 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 – 106,7 kg

Flywheel – 9 kg

Dimensions – 186 x 75 x 212 cm

Maximum weight of user – 150 kg

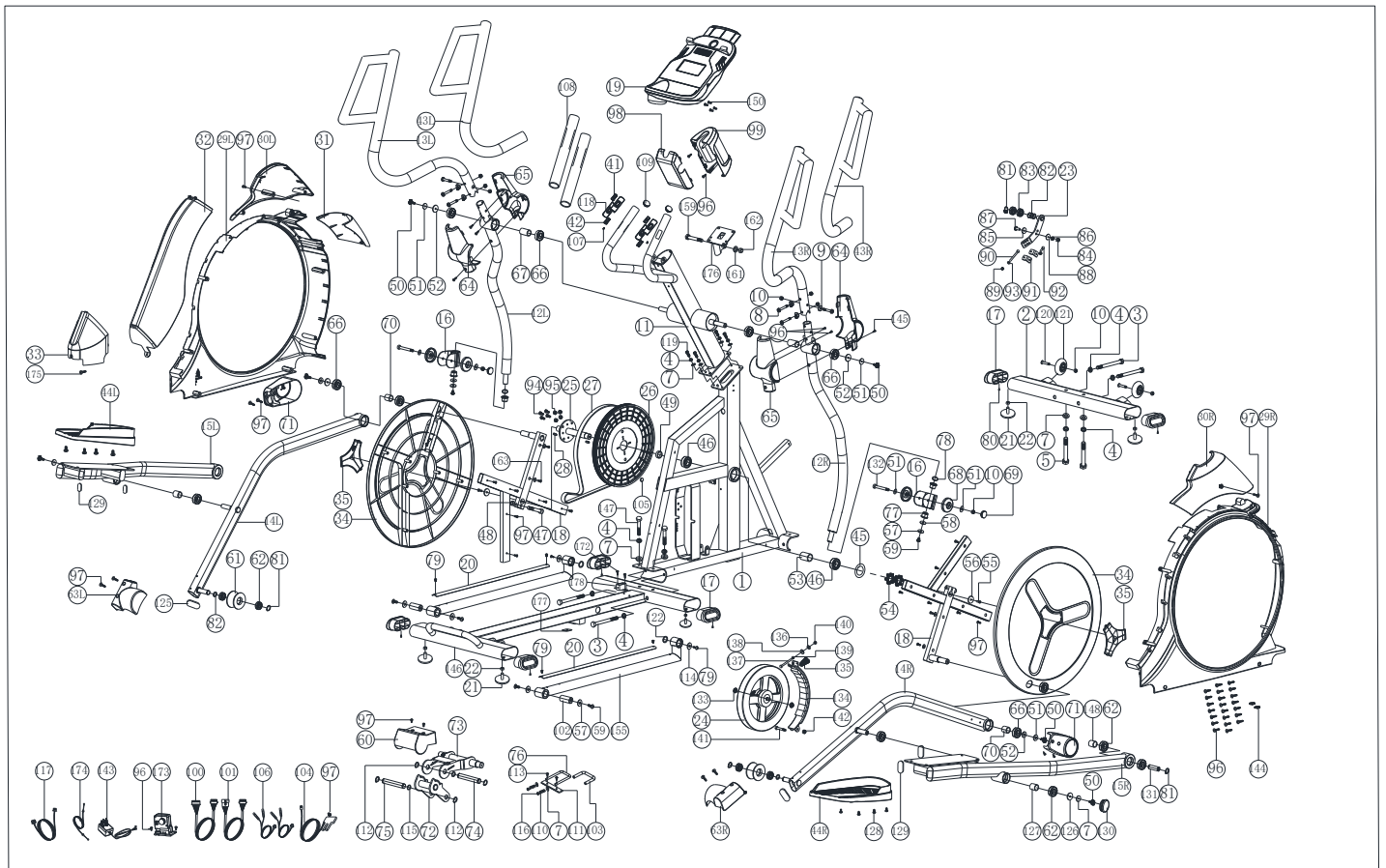
MAINTENANCE

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.

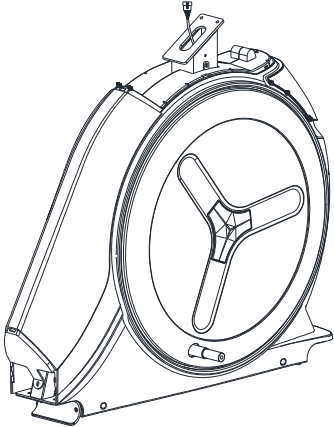
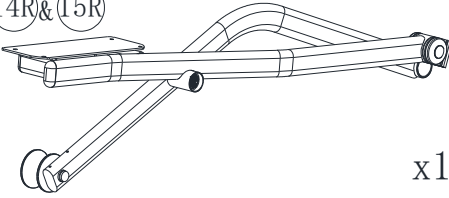
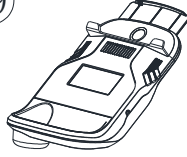
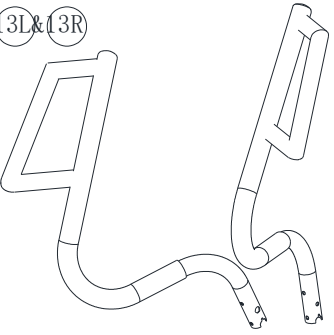
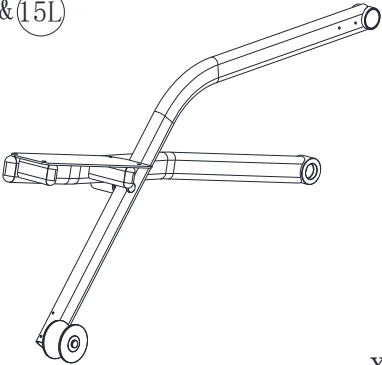


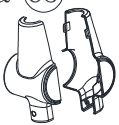

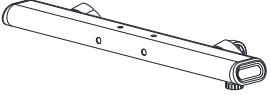


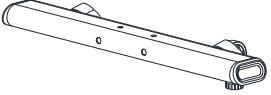
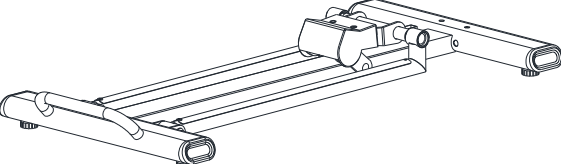

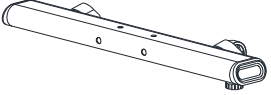
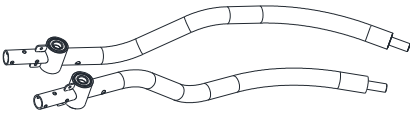
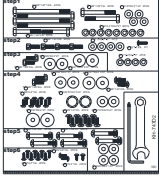
BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H5815 does not acquire breaking system or emergency break

Exploded drawing:



Check list:

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>⑭R & ⑮R</p>  <p>x1</p>	<p>⑰</p>  <p>x1</p>
<p>⑬L & ⑬R</p>  <p>x1</p>	<p>⑭L & ⑮L</p>  <p>x1</p>	<p>⑨⑧ & ⑨⑨</p>  <p>x1</p>
<p>③①L & ③①R</p>  <p>x1</p>	<p>⑥④ & ⑥⑤</p>  <p>x2</p>	<p>③③</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑥③L & ⑥③R</p>  <p>x1</p>	<p>⑦①</p>  <p>x2</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①④⑥</p>  <p>x1</p>	<p>①④③</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①②L & ①②R</p> 	 <p>x1</p>

Part list:

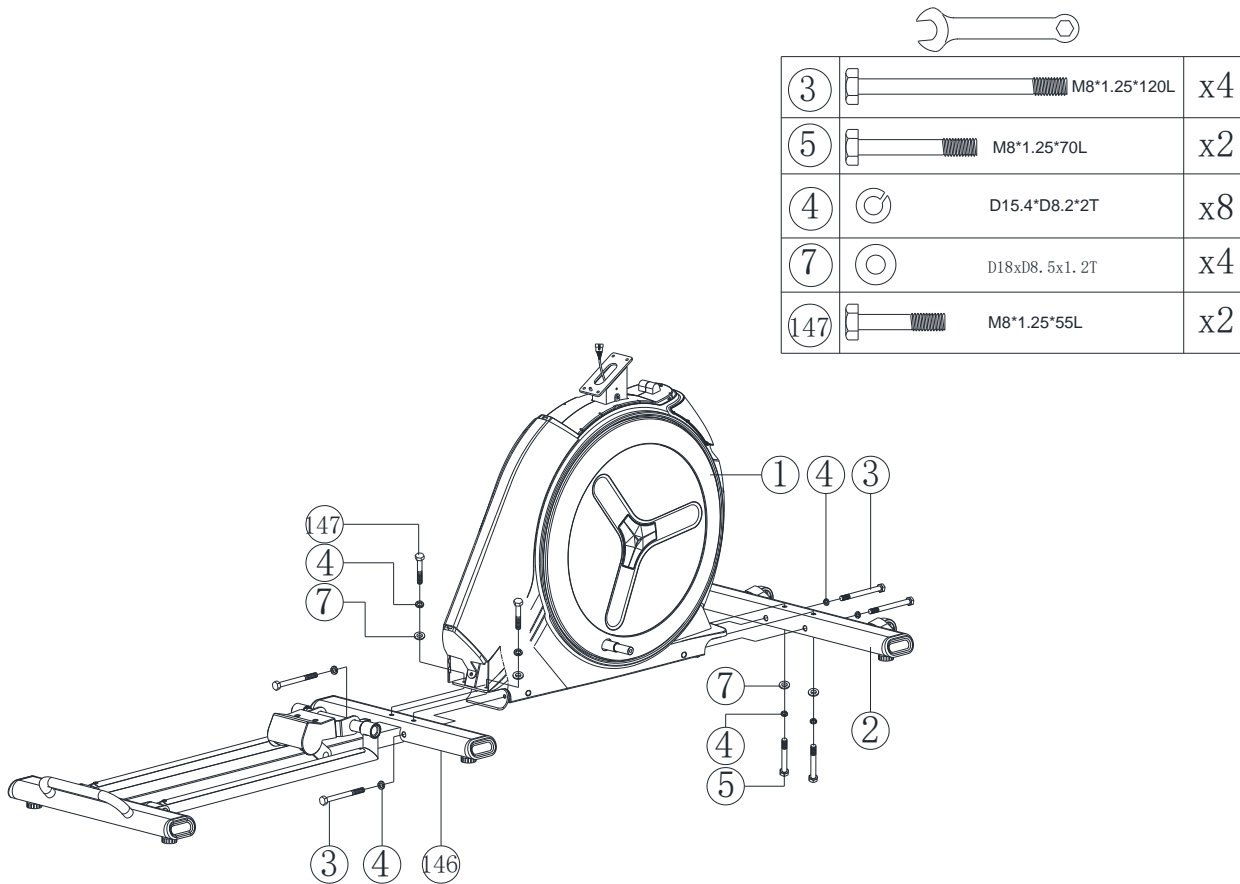
Part no.	Description	Q'ty	Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	80	Screw	6
2	Front stabilizer	1	81	C ring	5
3	Bolt	4	82	Waved washer	7
4	Spring washer	12	83	Bearing	2
5	Bolt	2	84	Anti-loose nut	1
7	Flat washer	10	85	Flat washer	1
8	Allen bolt	6	86	Hex nut	1
9	Curved washer	6	87	Bolt	1
10	Anti-loose nut	10	88	Plastic flat washer	1
11	Handlebar post	1	89	Anti-loose nut	2
12L	Left movable support welding set	1	90	Bolt	1
12R	Right movable support welding set	1	91	Fixing sheet	2
13L	Left moving handlebar	1	92	Bolt	2
13R	Right moving handlebar	1	93	Hex nut	3
14L	Left pedal supporting tube	1	94	Bolt	4
14R	Right pedal supporting tube	1	95	Hex nut	4
15L	Left pedal bracket welding set	1	96	Screw	26
15R	Right pedal bracket welding set	1	97	Bolt	25
16	Universal joint	2	98	Computer bracket(front)	1
17	End cap	6	99	Computer bracket(right)	1
18	Crank welding set	2	100	Upper motor cable	1
19	Computer set	1	101	Middle motor cable	1
20	Slide beam	2	102	Fixing axle	2
21	Adjusting round wheel	6	103	Dip foam	1
22	Hex nut	6	104	Sensor cable	1
23	Idle wheel fixing plate	1	105	Round magnet	1
24	Flywheel set	1	106	Hand pulse cable	2
25	Crank axle welding set	1	107	Screw	2
26	Belt wheel	1	108	foam	2
27	Belt	1	109	Mushroom cap	2
28	C flat key	2	110	Spring	2
29L	Left chain cover	1	111	Locking piece	1
29R	Right chain cover	1	112	C ring	4
30L	Left front chain cover	1	113	Screw	2
30R	Right front chain cover	1	114	Flat washer	2

31	Front modified cover	1	115	Waved washer	5
32	Upper modified cover	1	116	washer	2
33	Rear modified cover	1	117	Power cable	1
34	Round disc	2	118	Hand pulse	4
35	Side cover	2	119	Bolt	4
41	Hand pulse cable upper cover	2	120	Bolt	2
42	Hand pulse cable lower cover	2	121	Roller wheel	2
43L	Dip foam (left)	1	122	Waved washer	2
43R	Dip foam (right)	1	125	End cap	2
44L	Pedal(left)	1	126	Buffer	2
44R	Pedal(right)	1	127	bushing	2
45	Flat washer	1	128	Bolt	8
46	Bearing	2	129	End cap	4
47	Bolt	2	130	Round cap	2
48	Hex nut	4	131	short axle	2
49	Spacer ring	1	132	Bolt	2
50	Bolt	4	133	Anti-slip nut	2
51	Flat washer	8	134	Magnetic fixed plate	1
52	Buffer	4	135	Spring	1
53	Sleeve	1	136	Flat washer	1
54	Fixing nut	2	137	Bolt	1
55	Bolt	2	138	nylon washer	1
56	Flat washer	2	139	Hex nut	1
57	Flat washer	6	140	Anti-loose nut	1
58	Plastic flat washer	2	141	Bolt	1
59	Bolt	6	142	Anti-loose nut	1
60	Gear cover	1	143	Adaptor	1
61	Roller wheel	2	144	Pin	2
62	Bearing	12	145	Cross screw	2
63L	Roller wheel cover (left)	1	146	Rear stabilizer	1
63R	Roller wheel cover (right)	1	147	Bolt	2
64	Handlebar cover(front)	2	148	Spacer ring	2
65	Handlebar cover (rear)	2	150	bolt	4
66	Bearing	8	155	Sliding beam welding set	2
			156	Lower motor cable	1
67	screened pipe	2	159	Bolt	1
68	Axle cover	4	161	Flat washer	1
69	Side plug	4	162	Anti-loose nut	1
71	Front pedal axle cover	2	163	Flat washer	4
72	Rotate axle welding set	1	172	Cross Bolt	2
73	Adjusting lever welding set	1	173	Motor	1

74	Rotate axle	1	174	Tension cable	1
75	Front pedal axle	1	175	Cross Bolt	1
76	Handlebar	1	176	Computer fixed base welding set	1
77	Space bushing	4	177	Buffer	1
78	Waved washer	2	178	Connect pipe	1
79	Bolt	6	/	hexagonal cross wrench	1
			/	Spanner	1

Assembly drawing

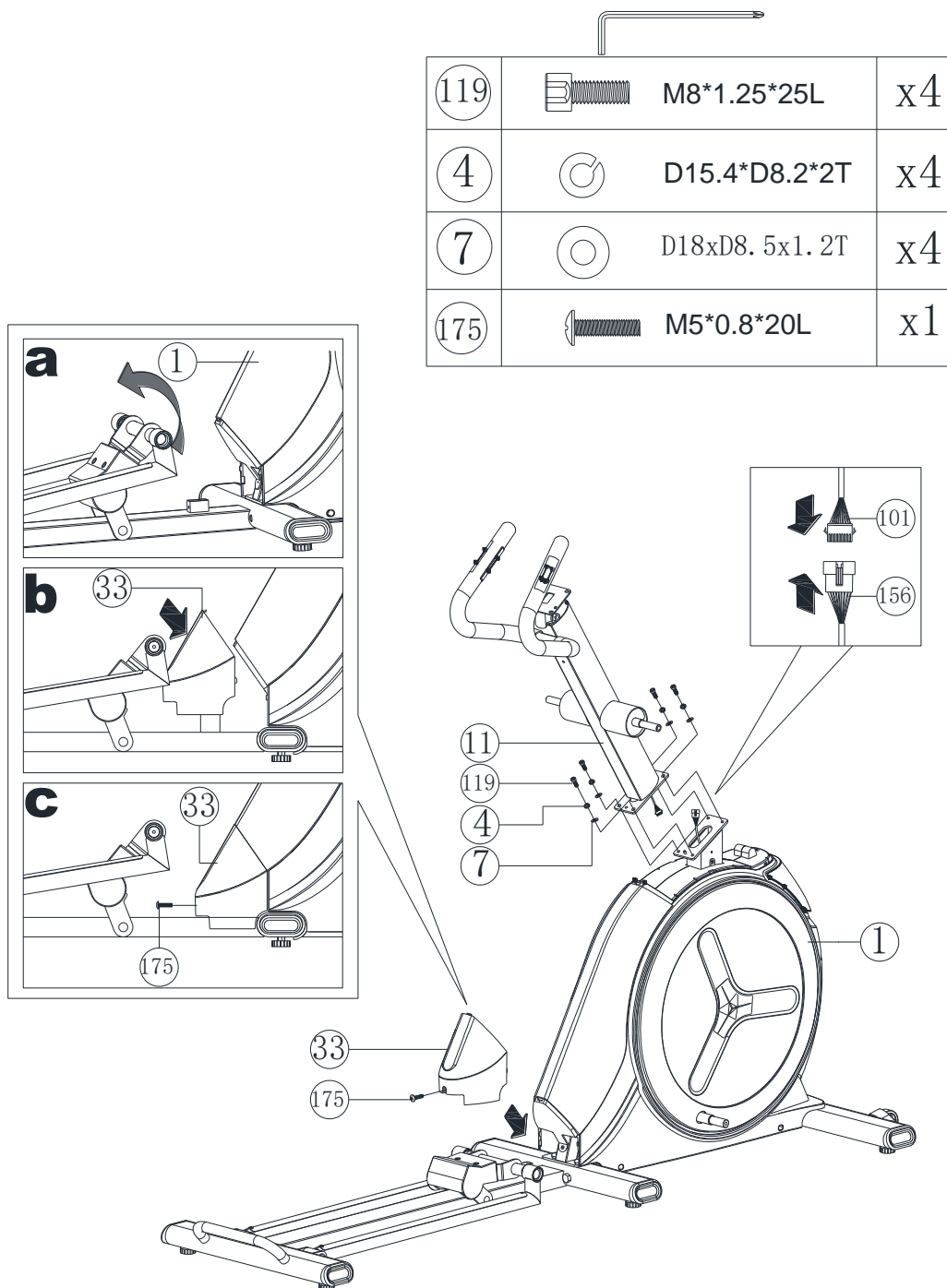
STEP 1



step1

- 2) Assemble the front stabilizer (146) and rear stabilizer (2) onto the main frame (1) by using the bolt (3), the bolt (147), the bolt (5), the spring washer (4) and the flat washer (7).

STEP 2



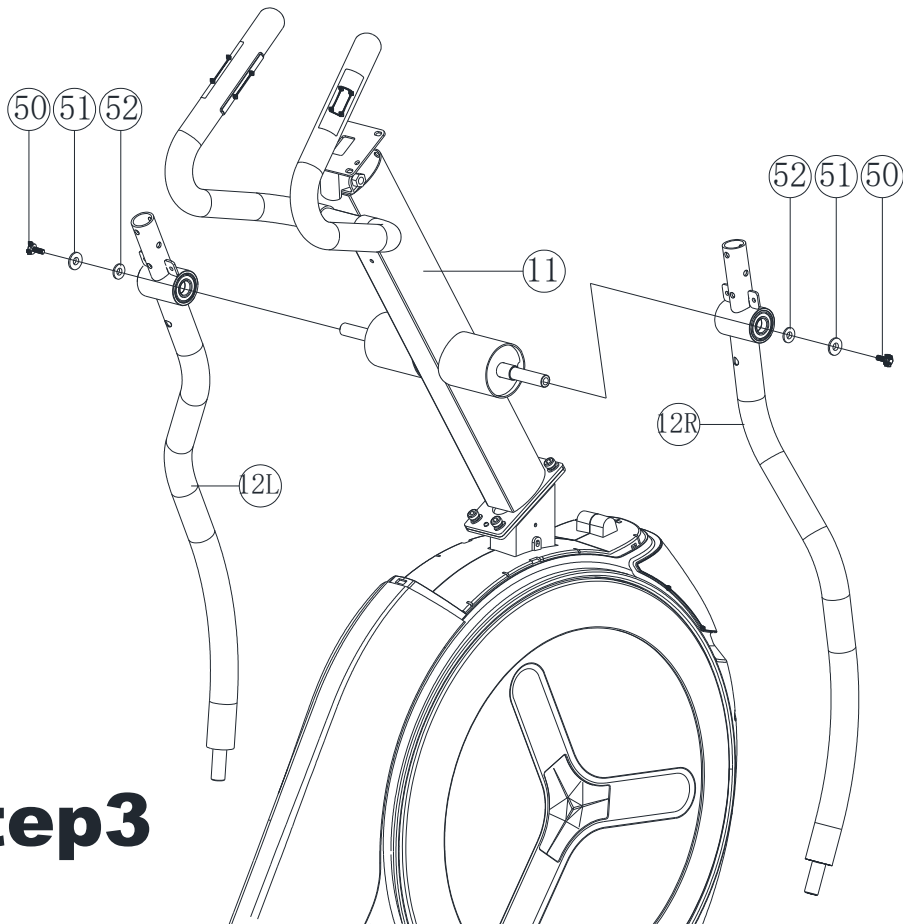
step2

- 4) Assemble the handlebar post (11) to the main frame (1) by using bolt (119) and spring washer (4), flash washer (7).
- 5) Fix the upper middle motor cable (101) to the lower motor cable (156).
- 6) Assemble the Cross Bolt (175) to the rear decorative cover (33) as the fig c.

STEP 3



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8. 5x2T	x2
52		D27*D8. 2*2. 5T	x2

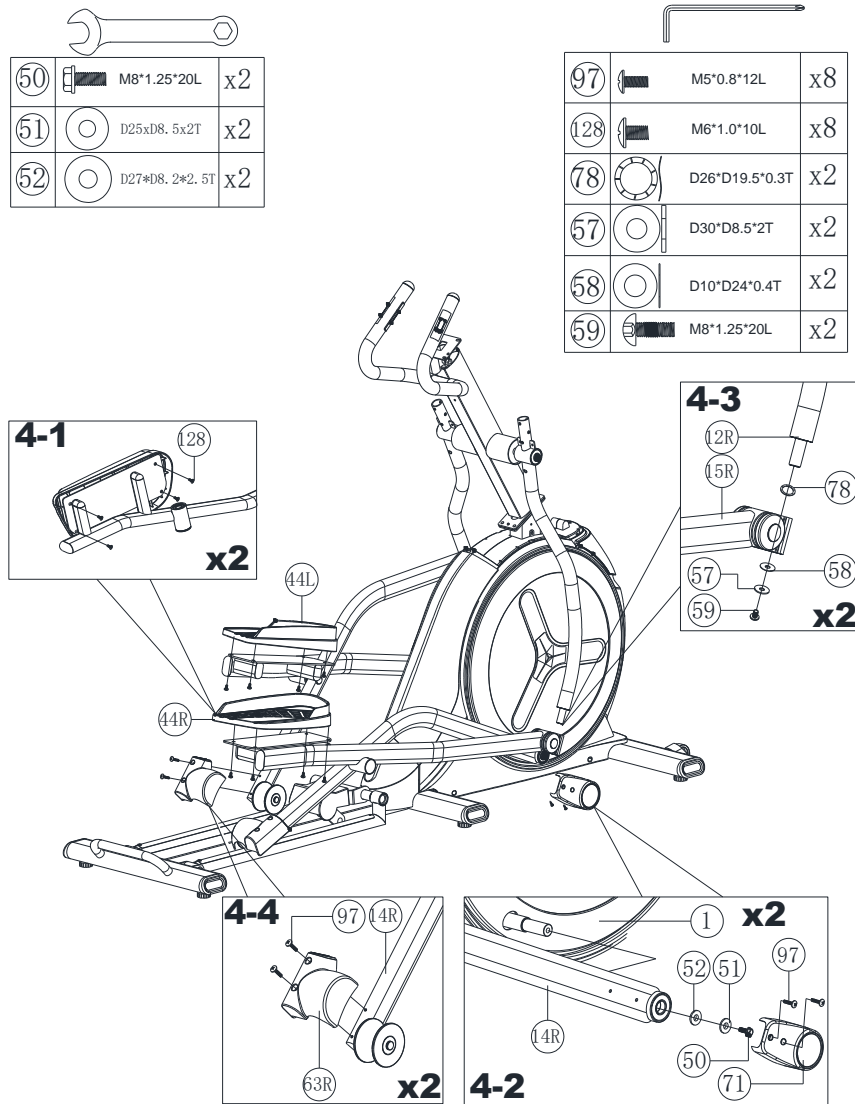


step3

- 3) Assemble the left movable support welding set (12L) to the handlebar post (11), by using the hex bolt (50), buffer (52) and flat washer (51).
- 4) Assemble the right movable support welding set (12R) to the handlebar post (11), by using the

hex bolt (50), the buffer (52) and flat washer (51).

STEP 4

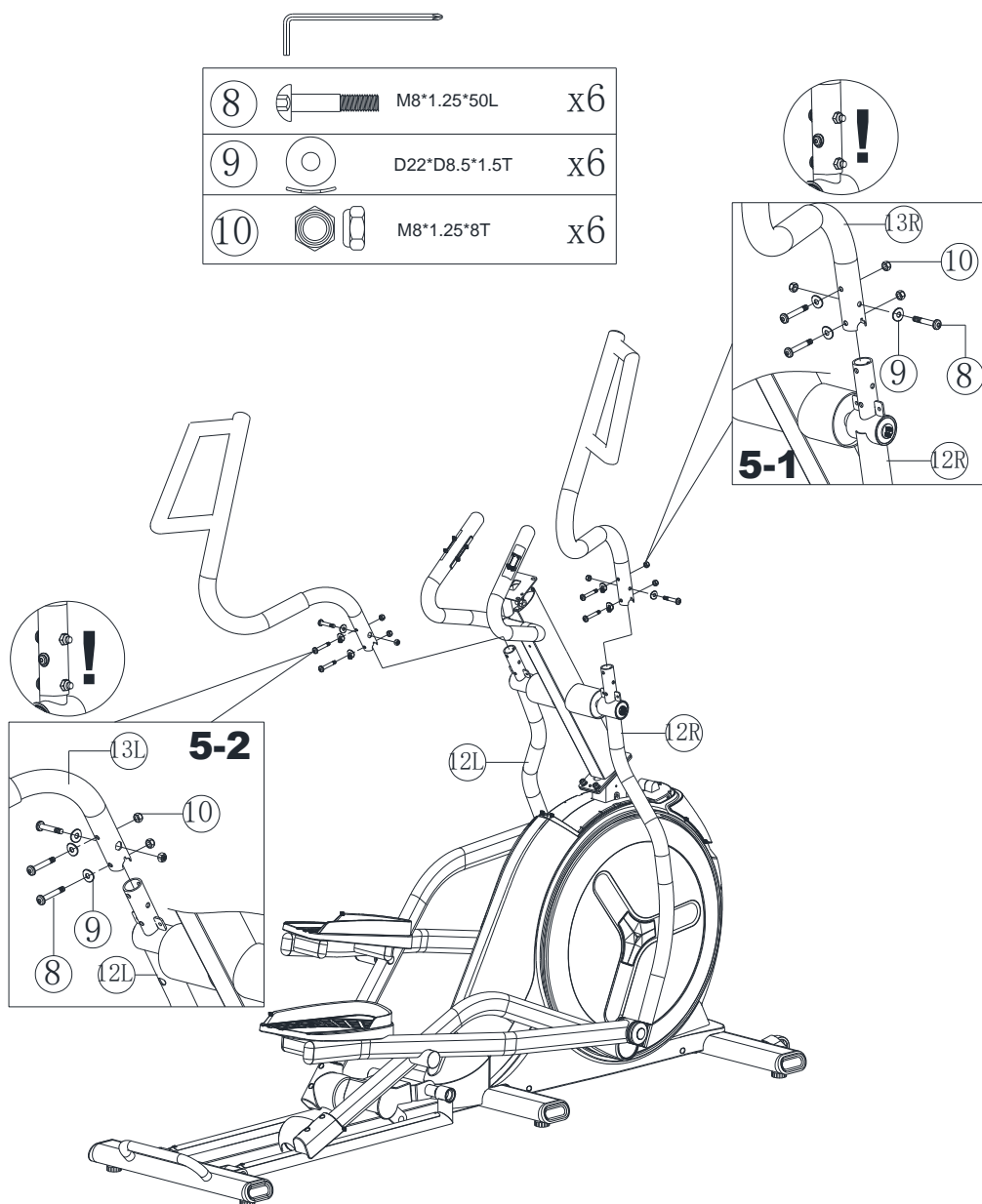


step4

- 5) Fixed the right Pedal pedal (44R) to the right pedal bracket welding set (15R), by using the bolt (128) shown as the fig 4-1.
- 6) Assemble the front pedal axle cover (71) to the Right pedal supporting tube (14R), by using the buffer (52), flat washer (51) and Bolt (50)(97) shown as the fig 4-2.
- 7) Assemble the right movable support welding set (12R) to the right pedal bracket welding set (15R) by using the bolt (59) ,the plastic flat washer (58) and the flat washer(57) shown as the fig 4-3.

- 8) Assemble the right roller wheel cover (63R) to the right pedal supporting tube (14R) by using the cross screw (97) shown as the fig 4-4.

STEP 5



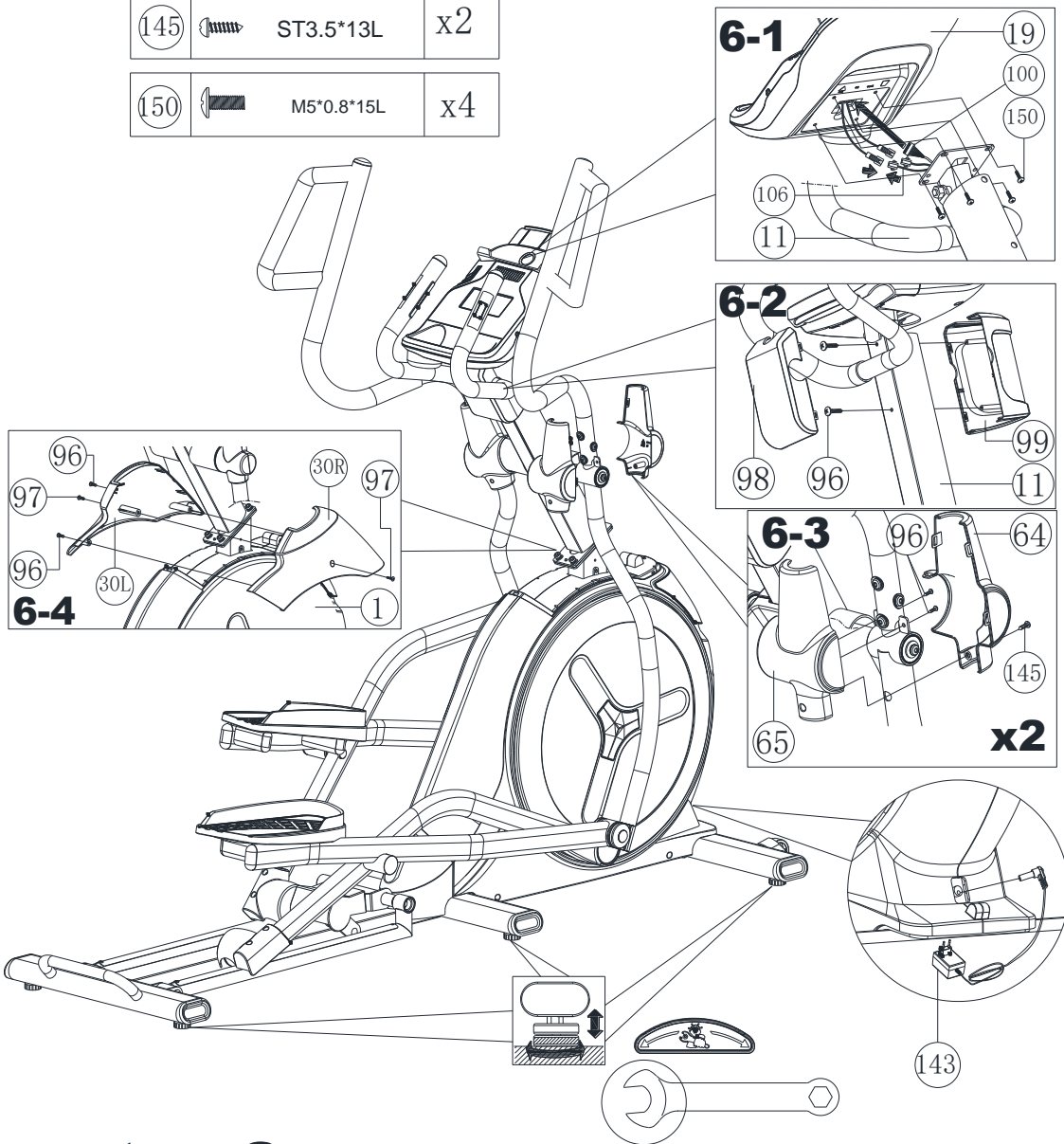
step5

- 3) Assemble the Right moving handlebar (13R) to the Right movable support welding set (12R) by using the allen bolt (8), the Curved washer (9) and the anti-loose nut (10) shown as the fig 5-1.
- 4) Assemble the Left moving handlebar (13L) to the Left movable support welding set (12L) by using the allen bolt (8), the Curved washer (9) and the anti-loose nut (10) shown as the fig 5-2.

STEP 6



96		ST4.2*15L	X8
97		M5*0.8*12L	X2
145		ST3.5*13L	X2
150		M5*0.8*15L	X4



step6

- 4) Fix the computer (19) with upper motor cable (100) and hand pulse cable (106) to the handlebar post (11) by using bolt (150) shown as the fig 6-1.
- 5) Assemble computer bracket(front) (98) and computer bracket(right) (99) on the handlebar post(11), by using the screw(96) shown as the fig 6-2.
- 6) Assemble handlebar cover (front) (64) to handlebar cover (rear) (65) by using screw (96) and cross screw (145) shown as the fig 6-3.

INSTRUCTION MANUAL OF SM50005A-78

DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION+
TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

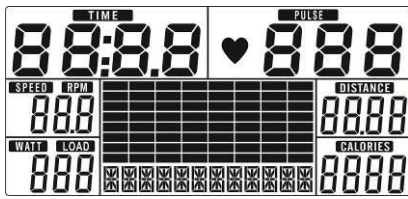
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level. Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level. Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement.

OPERATION:

POWER ON

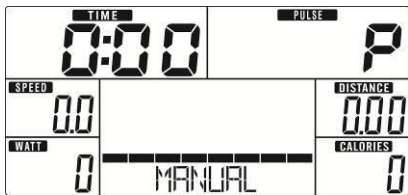
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



Drawing 1

WORKOUT SELECTION

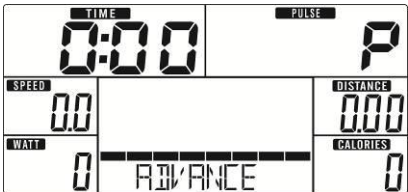
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2) → Beginner (Drawing 3) → Advance (Drawing 4) → Sporty (Drawing 5) → Cardio (Drawing 6) → Watt (Drawing 7).



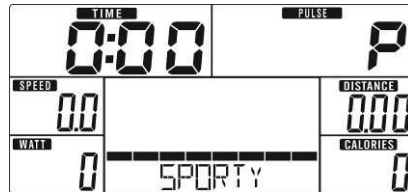
Drawing 2



Drawing 3



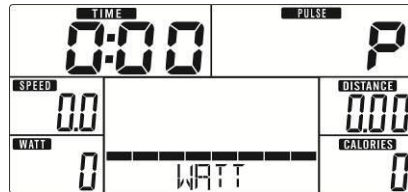
Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6

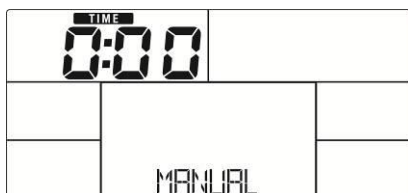


Drawing 7

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

5. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
6. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 8), DISTANCE (Drawing 9), CALORIES (Drawing 10), PULSE (Drawing 11) and press MODE / ENTER to confirm.
7. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 12).
8. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



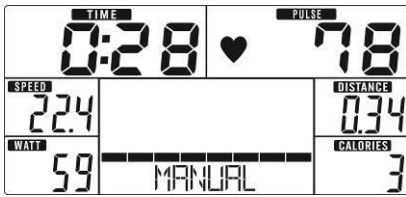
Drawing 8



Drawing 9



Drawing 10

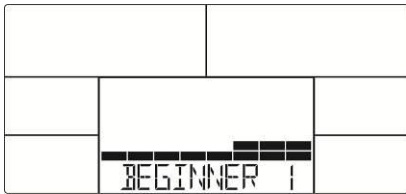


Drawing 11

Drawing 12

Beginner Mode

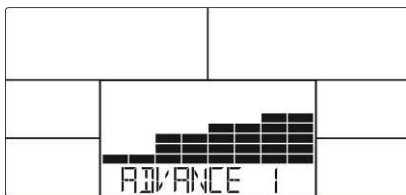
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1~4 (Drawing 13) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 13

Advance Mode

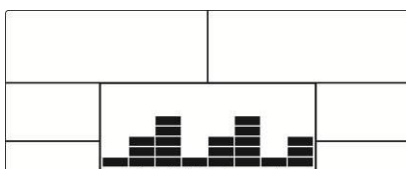
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1~4 (Drawing 14) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 14

Sporty Mode

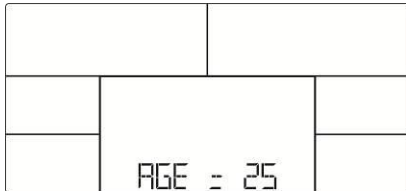
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1~4 (Drawing 15) and press MODE / ENTER to get into.
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

Cardio Mode

6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to set Age (Drawing 16).
8. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Drawing 17).75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
9. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
10. Press START/STOP key to start or stop workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

Watt Mode

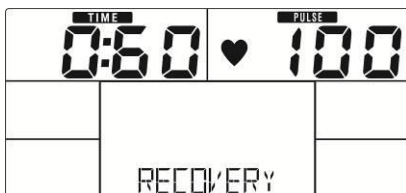
6. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
7. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 18).
8. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
9. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
10. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 18

RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap (option) and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 19). Screen will display your result F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 20). User may keep exercising to verify if his/her condition is improving. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Drawing 19



Drawing 20

BODY FAT

6. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
7. Console will remind to input user GENDER (Drawing 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
8. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display "=" "=" for 8 seconds until computer finish measuring.
9. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 23), BMI (Drawing 24) for 30 seconds.
10. Error message:

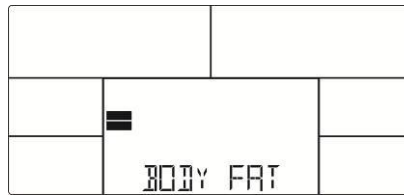
*The LCD displays “= = ” “ = =” (Drawing 25)—means not hand the grip or wear chest strap correctly.

*E-1—There is no heart rate signal input detected.

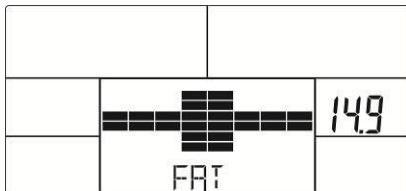
*E-4—Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50 (Drawing 26).



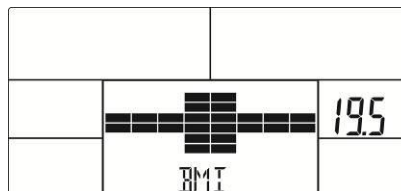
Drawing 21



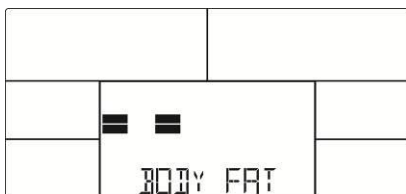
Drawing 22



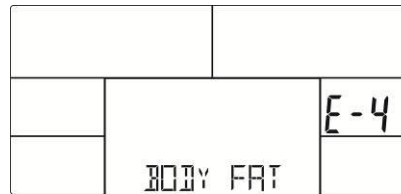
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

APP

Console+ Training



Kinomap



Zwift

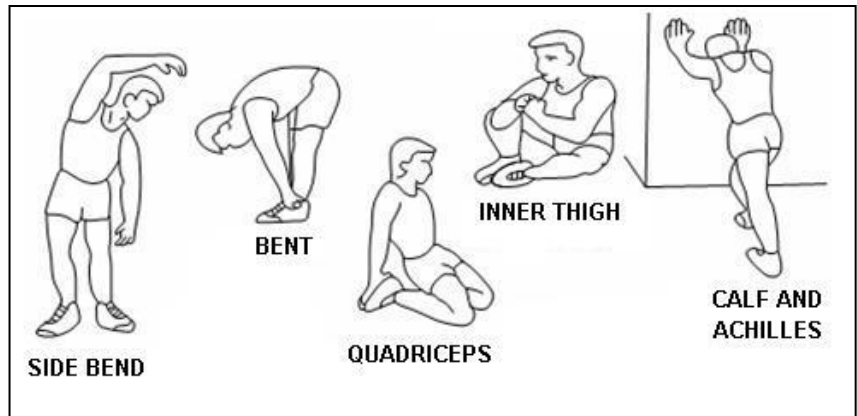


Bluetooth; iOS i Android vs 4,0 and greater

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.



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 has either a defective or a missing part, please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



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.

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen k domácímu i komerčnímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případech užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
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 započít pouze v případě, že je zařízení 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 nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na couhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte 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 kategorie H-light commercial a tudíž je možno jej používat i ke 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 udržujte 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.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 106,7 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

Rozměry po rozložení – 186 x 75 x 212 cm

Maximální zatížení výrobku – 150 kg

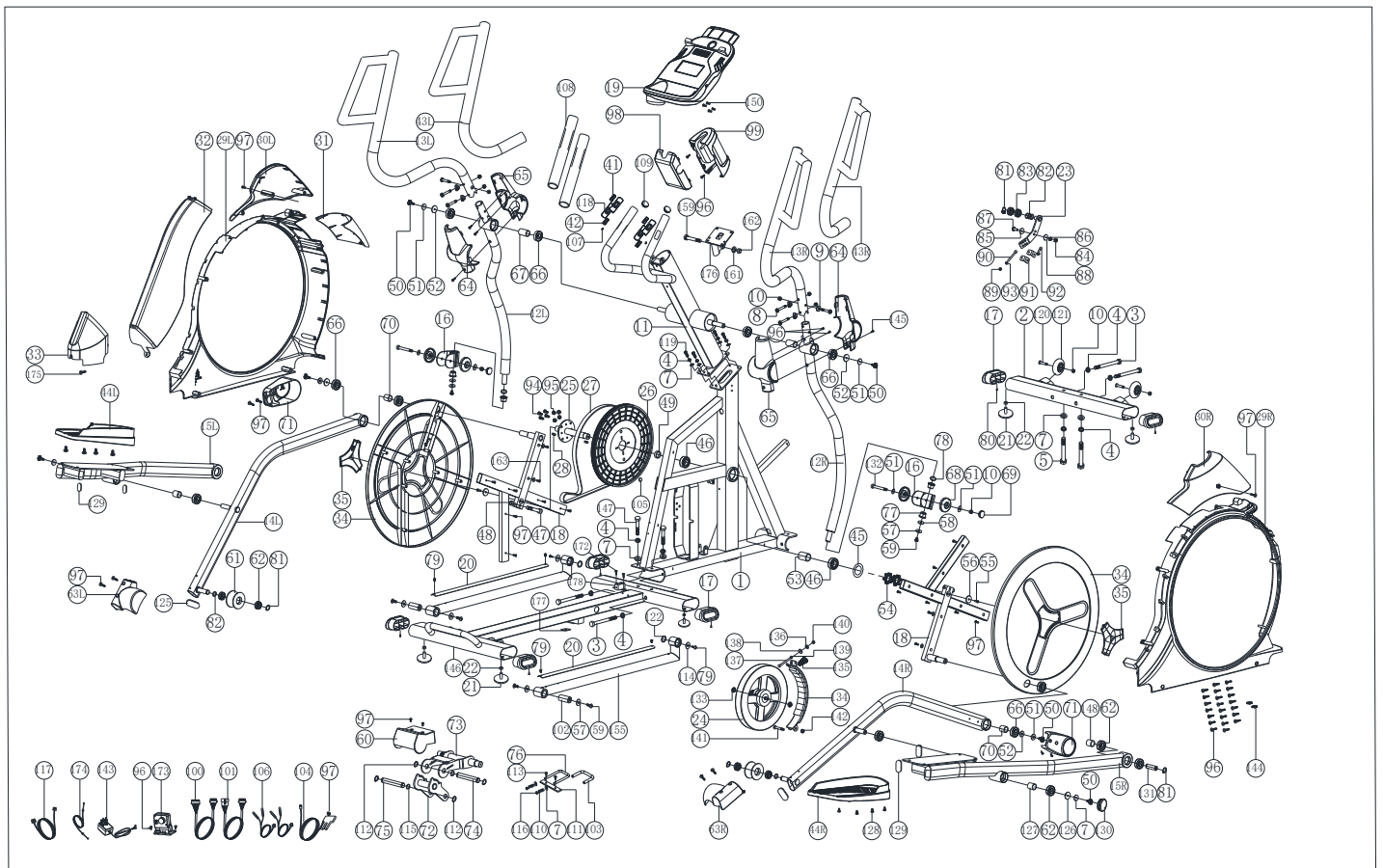
ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

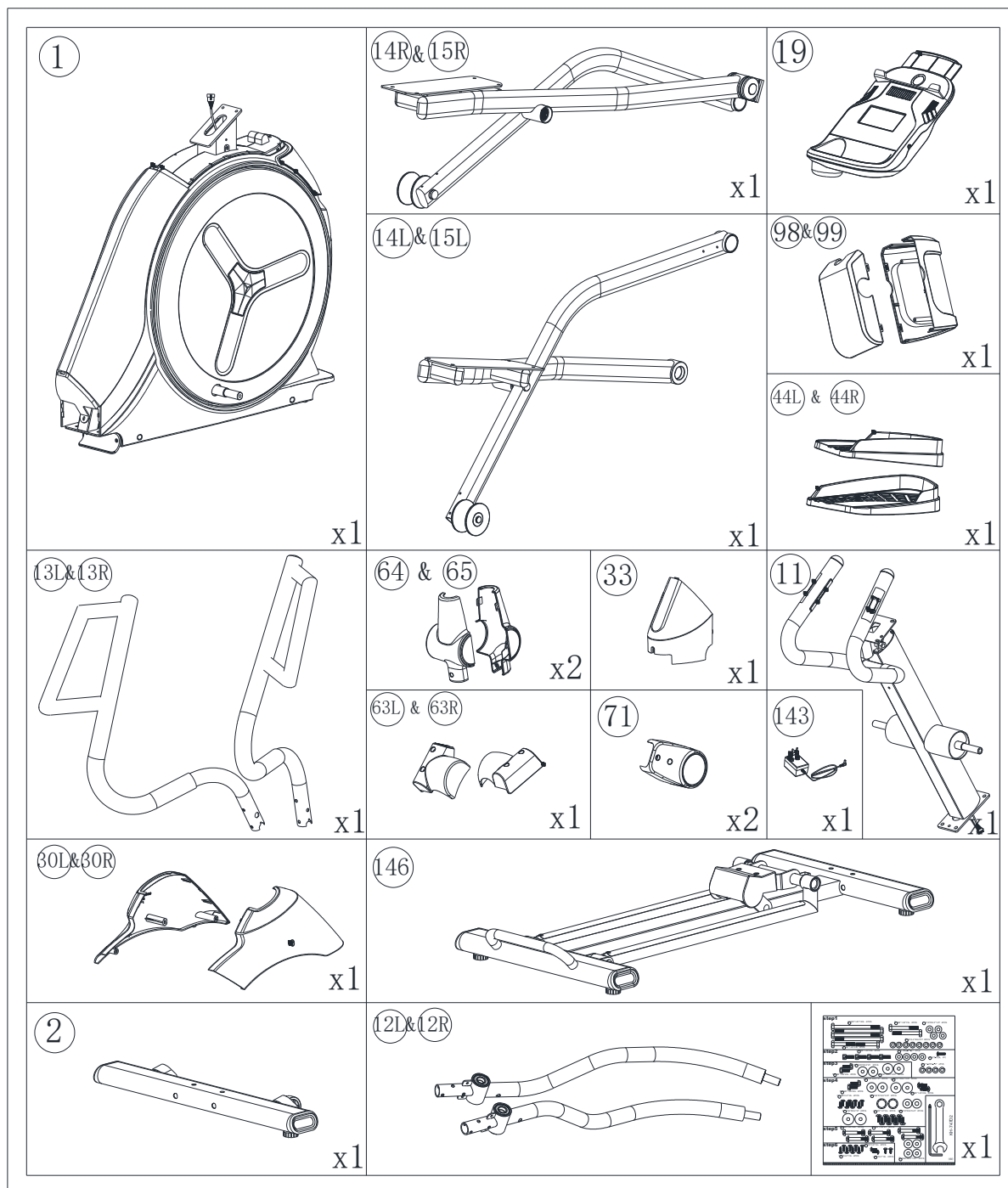
ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Orbitrek H5815 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Schéma:



Schémata dílů:



Seznam dílů:

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavní rám	1	80	Šroub	6
2	Přední stabilizátor	1	81	Jistící podložka	5
3	Šroub	4	82	Zakřivená podložka	7
4	Pružinová posložka	12	83	Ložisko	2
5	Šroub	2	84	Nylonová matice	1
7	Plochá podložka	10	85	Plochá podložka	1
8	Imbusový šroub	6	86	Matice	1
9	Prohnutá podložka	6	87	Šroub	1
10	Nylonová matice	10	88	Plastová podložka	1
11	Hlavní sloupek	1	89	Nylonová matice	2
12L	Levá spodní tyč	1	90	Šroub	1
12R	Pravá spodní tyč	1	91	Jistící šroub	2
13L	Levé madlo	1	92	Šroub	2
13R	Pravé madlo	1	93	Matice	3
14L	Levý nosník pedálu	1	94	Šroub	4
14R	Pravý nosník pedálu	1	95	Matice	4
15L	Levý propojovací díl	1	96	Šroub	26
15R	Pravý propojovací díl	1	97	Šroub	25
16	Uzel	2	98	Přední kryt počítače	1
17	Koncovka	6	99	Zadní kryt počítače	1
18	Držák krytu	2	100	Horní kabel k motoru	1
19	Počítač	1	101	Střední kabel k motoru	1
20	Pojezdová tyč	2	102	Úhelník	2
21	Regulační závěr	6	103	Pěnový návlek	1
22	Šroub	6	104	Signální vodič	1
23	Kryt zátěžového kola	1	105	Magnet	1
24	Zátěžové kolo	1	106	Signální vodič	2
25	Montážní prvek osy	1	107	Šroub	2
26	Řemenice	1	108	Pěnovka	2
27	Řemen	1	109	Krytka	2
28	Plochy klíč	2	110	Pružina	2
29L	Levý kryt řetězu	1	111	Blokační díl	1
29R	Pravý kryt řetězu	1	112	Jistící podložka	4
30L	Levý přední kryt řetězu	1	113	šroub	2
30R	Pravý přední kryt řetězu	1	114	Plochá podložka	2
31	Přední kryt	1	115	Prohnutá podložka	5
32	Vrchní kryt	1	116	Podložka	2
33	Zadní kryt	1	117	Napájecí kabel	1






34	Disk	2	118	Elektroda	4
35	Boční kryt	2	119	Šroub	4
41	Horní krytka signálního vodiče	2	120	Šroub	2
42	Spodní krytka signálního vodiče	2	121	Váleček	2
43L	Pěnový návlek levý	1	122	Tvarovaná podložka	2
43R	Pěnový návlek pravý	1	125	Krytka	2
44L	Levý pedal	1	126	Tlumič	2
44R	Pravý pedal	1	127	Váleček	2
45	Plochá podložka	1	128	Šroub	8
46	Ložisko	2	129	Krytka	4
47	Matice	2	130	Koncovka	2
48	Šroub	4	131	Krátká osa	2
49	Distanční váleček	1	132	Šroub	2
50	Šroub	4	133	Nylonová matice	2
51	Plochá podložka	8	134	Magnetická pojistka	1
52	Tlumící podložka	4	135	Pružina	1
53	Váleček	1	136	Plochá podložka	1
54	Matice	2	137	Šroub	1
55	Šroub	2	138	Podložka	1
56	Plochá podložka	2	139	Matice	1
57	Plochá podložka	6	140	Nylonová matice	1
58	Plastová podložka	2	141	Šroub	1
59	Šroub	6	142	Nylonová matice	1
60	Kryt převodovky	1	143	Adaptér	1
61	Váleček	2	144	Čep	2
62	Ložisko	12	145	Šroub	2
63L	Levý kryt válečku	1	146	Zadní stabilizátor	1
63R	Pravý kryt válečku	1	147	Šroub	2
64	Kryt řídítek	2	148	Distanční podložka	2
65	Kryt řídítek	2	150	Šroub	4
66	Ložisko	8	155	Kluzná tyč	2
			156	Spodní kabel k motoru	1
67	Trubka	2	159	Šroub	1
68	Kryt osy	4	161	Plochá podložka	1
69	Boční zarážka	4	162	Nylonová matice	1
71	Přední kryt osy pedálu	2	163	Plochá podložka	4
72	Kryt osy pedálu	1	172	Šroub	2
73	Montážní prvek páky	1	173	Motor	1
74	Osa	1	174	Lanko regulace zátěže	1
75	Přední osa pedálu	1	175	Šroub	1
76	Madla	1	176	Montážní prvek počítače	1

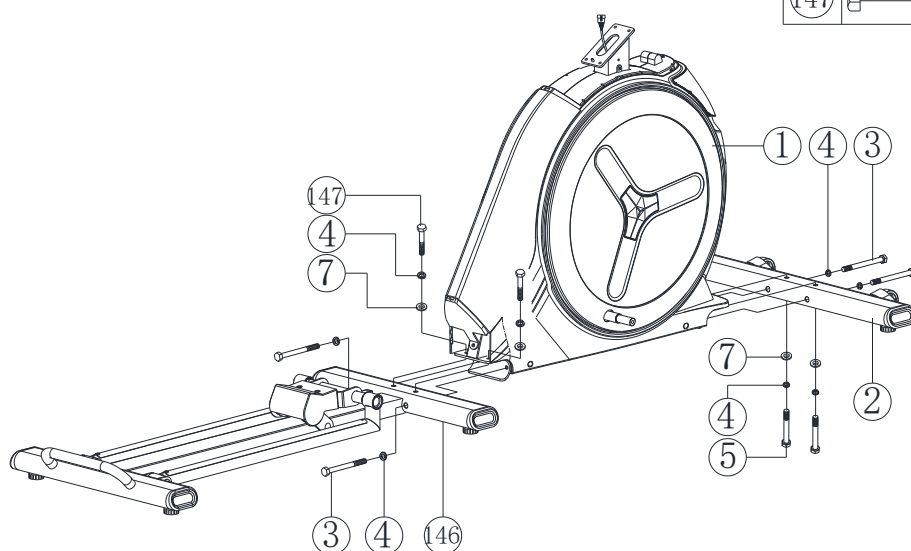
77	Váleček	4	177	Tlumič	1
78	Tvarovaná podložka	2	178	Spojovací trubka	1
79	Šroub	6	/	Imbusový klíč	1
			/	Klíč	1

Postup montáže:

KROK 1



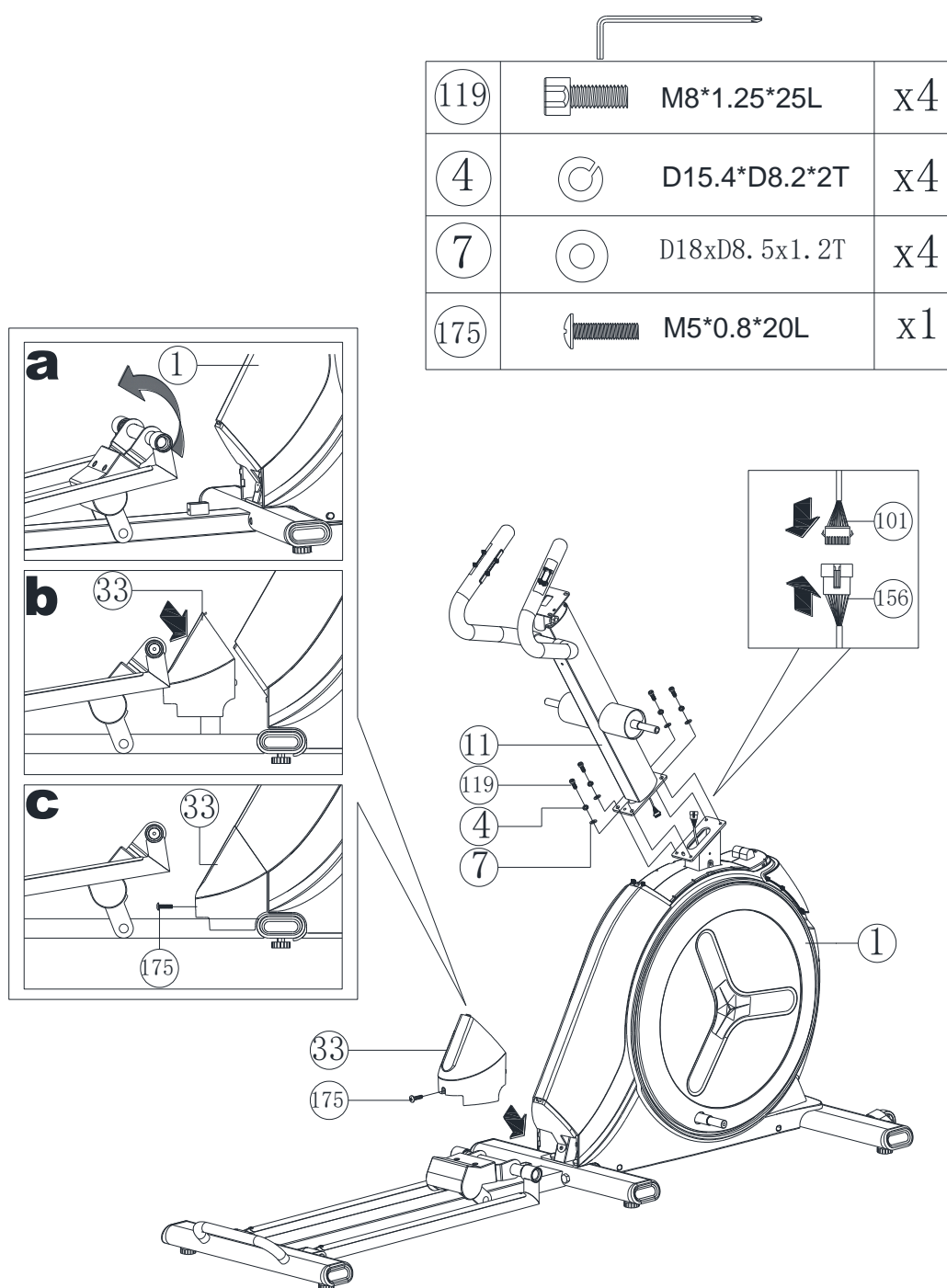
③		M8*1.25*120L	x4
⑤		M8*1.25*70L	x2
④		D15.4*D8.2*2T	x8
⑦		D18xD8.5x1.2T	x4
⑭⑦		M8*1.25*55L	x2



step1

- 3) Zadní stabilizátor (146) a přední stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (3), (5), (147), pružinových podložek (4) a plochých podložek (7).

KROK 2



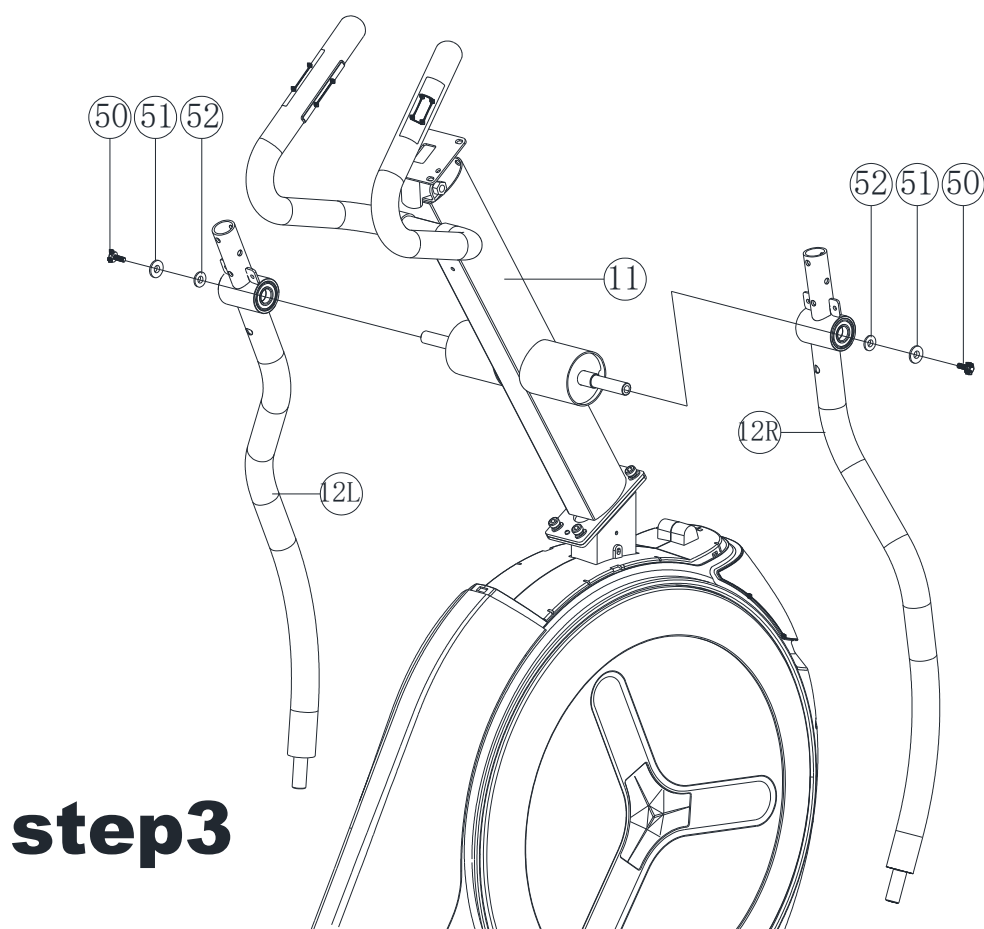
step2

- 7) Sloupek (11) připevníte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (119), pružinových podložek (4) a plochých podložek (7).
- 8) Střední kabel k motoru (101) spojte se spodním kabelem k motoru (156).
- 9) Šroubem (175) připevníte spodní kryt (33) podle obrázku c.

KROK 3







50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8. 5x2T	x2
52		D27*D8. 2*2. 5T	x2










- 5) Levou spodní tyč (12L) nasuňte na osu hlavního sloupku (11), a připevněte pomocí šroubu (50), tlumící podložky (52) a ploché podložky (51).
- 6) Pravou spodní tyč (12R) nasuňte na osu hlavního sloupku (11), a připevněte pomocí šroubu (50), tlumící podložky (52) a ploché podložky (51).

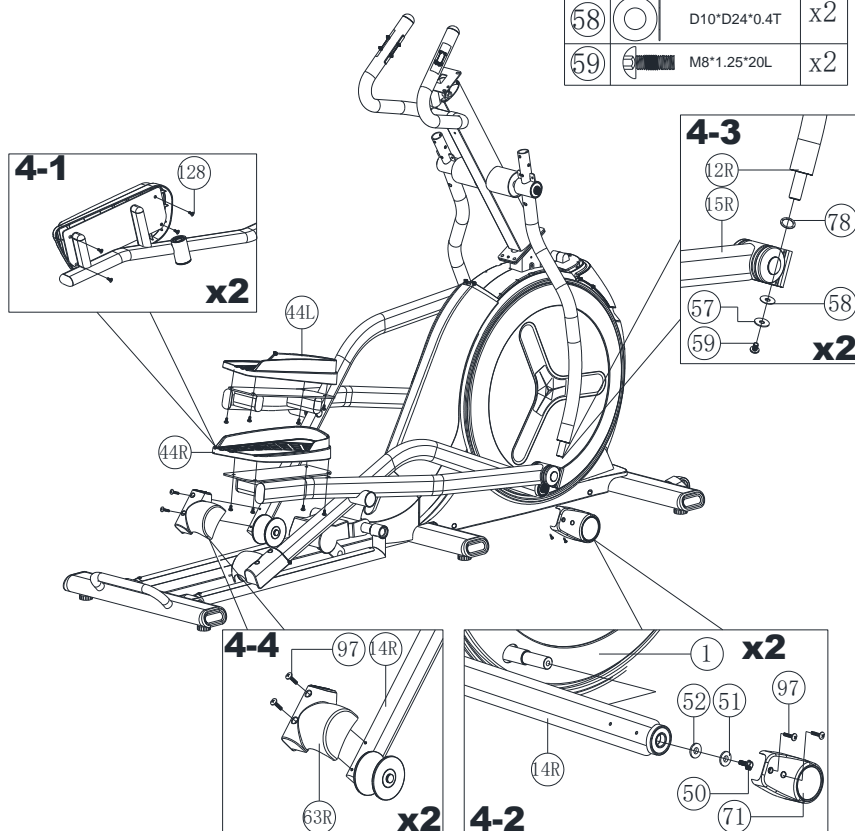
KROK 4



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8, 5x2T	x2
52		D27*#D8, 2*2, 5T	x2



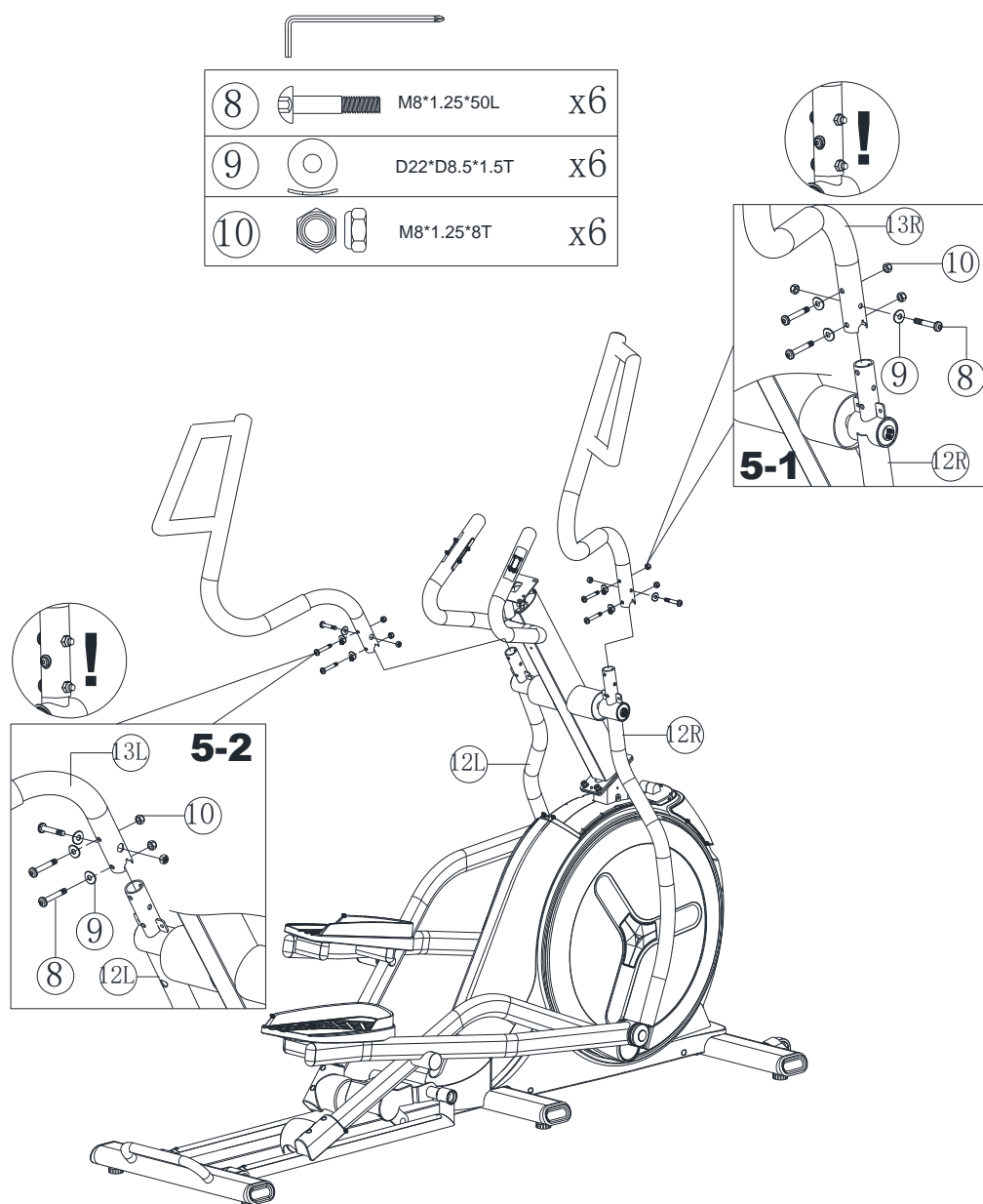
97		M5*0.8*12L	x8
128		M6*1.0*10L	x8
78		D26*D19.5*0.3T	x2
57		D30*D8.5*2T	x2
58		D10*D24*0.4T	x2
59		M8*1.25*20L	x2



step4

- 9) Pravý pedál (44R) připevněte k pravému nosníku (15R) pomocí šroubů (128) podle nákresu 4-1.
- 10) Kryt předního kloubu (71) připevněte k pravému propojovacímu dílu (14R) pomocí tlumící podložky (52), ploché podložky (51) a šroubů (50)(97) podle nákresu 4-2.
- 11) Pravou spodní tyč (12R) spojte s pravým nosníkem (15R) pomocí šroubů (59), plastové podložky (58) a ploché podložky (57) podle nákresu 4-3.
- 12) Pravý kryt válečku (63R) připevněte k pravému propojovacímu dílu (14R) pomocí šroubu (97) podle nákresu 4-4.
- 13) Stejným postupem složíme levou stranu.

KROK 5



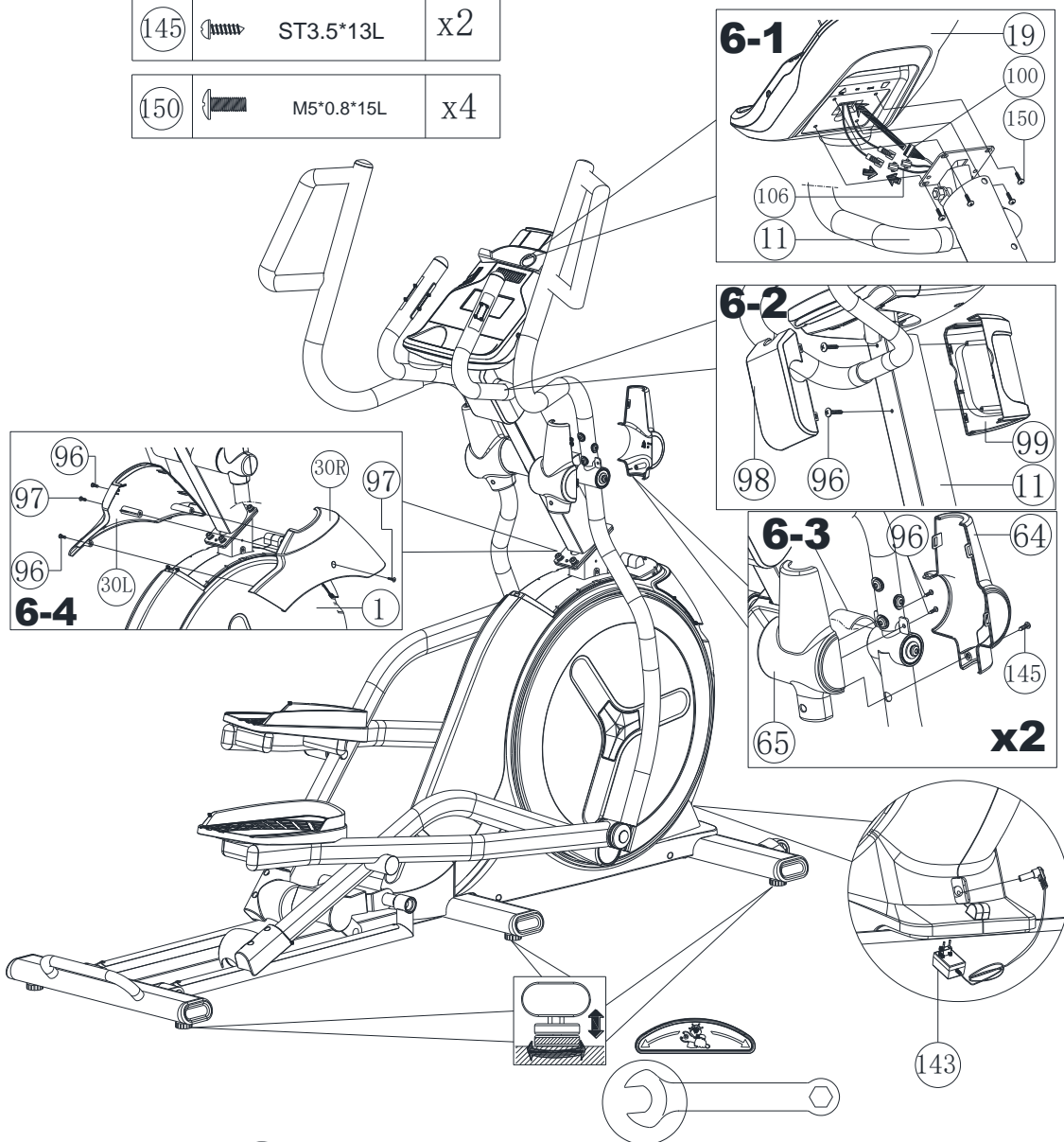
step5

- 5) Pravé madlo (13R) připevníme k pravé spodní tyči (12R) pomocí imbusových šroubů (8), prohnutých podložek (9) a nylonových matic (10) podle nákresu 5-1.
- 6) Levé madlo (13L) připevníme k levé spodní tyči (12L) pomocí imbusových šroubů (8), prohnutých podložek (9) a nylonových matic (10) podle nákresu 5-2.

KROK 6



96		ST4.2*15L	x8
97		M5*0.8*12L	x2
145		ST3.5*13L	x2
150		M5*0.8*15L	x4



step6

- 7) Propojte počítač (19) s vrchním kabelem k motoru (100) a signálním vodičem (106), počítač poté připevněte k hlavnímu sloupku (11) pomocí šroubů (150) podle nákresu 6-1.
- 8) Přední kryt (98) a zadní kryt (99) připevněte k hlavnímu slouku (11) pomocí šroubů (96) podle nákresu 6-2.
- 9) Přední kryt osy (64) spojte se zadním krytem osy (65) pomocí šroubů (96) a (145) podle nákresu 6-3.

Informace na displeji

Položka	Popis
TIME (čas)	Počítání – bez nastaveného cíle. Čas se začne počítat od 00:00 do 99:59, kdy se počítadlo zvyšuje po celých minutách. Odpočet – Pokud je nastaven cílový čas. Přednastavený čas se začne odečítat do 00:00.
SPEED (rychlost)	Aktuální rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo m/h podle nastavení.
RPM	Počet otáček za minutu v rozsahu 0~15~999.
DISTANCE (vzdálenost)	Zobrazuje vzdálenost v rozsahu od 0,0 do 99,9 km, nebo m. Pomocí kláves UP a DOWN lze nastavit cílovou vzdálenost.
CALORIES (calorie)	Zobrazuje odhad spálených kalorií během tréninku v rozsahu od 0 do 9999.
PULSE (puls)	Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Lze také nastavit požadovanou frekvenci v rozsahu 30 až 230; počítač poté pípne, jakmile je překročena nastavená hodnota.
WATTS (výkon)	Aktuální výkon ve watech v rozsahu 0~999.
MANUAL	Manuální režim tréninku.
BEGINNER (začátečník)	4 přednastavené program pro úroveň začátečník.
ADVANCE (pokročilý)	4 přednastavené program pro úroveň pokročilý.
SPORTY (sportovec)	4 přednastavené program pro úroveň sportovec.
CARDIO (kardio)	Program běžící podle nastavené úrovně srdečního tepu.
WATT PROGRAM	Program běžící podle nastaveného výkonu.

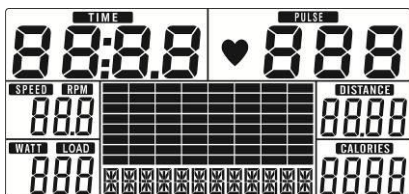
Funkce kláves

Klávesa	Popis
Up	Zvýšení zátěže. Pohyb v menu.
Down	Snížení zátěže. Pohyb v menu.
Mode / Enter	Potvrzení zvolené hodnoty.
Reset	Stiskněte na 2 vteřiny pro resetování počítače a návrat k nastavení uživatele. Návrat do hlavní nabídky, pokud trenažér stojí.
Start/ Stop	Spuštění a zastavení tréninku.
Recovery	Otestování doby regenerace po tréninku.
Body fat	Měření tělesného tuku.

Funkce:

Zapnutí

Po zapojení trenažéru do elektrické sítě se rozsvítí displej a na 2 vteřiny se zobrazí všechny segmenty (Nákres 1).



Nákres 1

Výběr tréninku

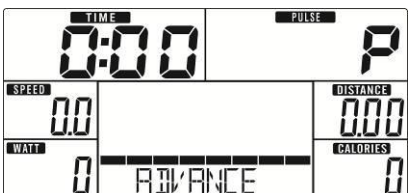
Pomocí kláves UP nebo DOWN zvolte požadovaný program MANUAL (manuální nastavení - nákres 2) → BEGINNER (Začátečník - nákres 3) → ADVANCE (Pokročilý - nákres 4) → SPORTY (Sportovec - nákres 5) → CARDIO (Nákres 6) → Watt (Nákres 7).



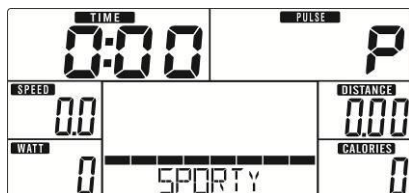
Nákres 2



Nákres 3



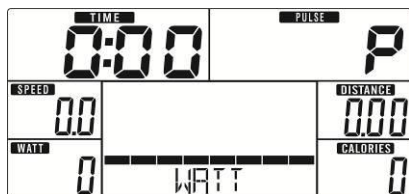
Nákres 4



Nákres 5



Nákres 6



Nákres 7

Manuální režim

V nabídce programů potvrďte volbu MANUAL klávesou START.

- Pomocí kláves UP a DOWN zvolte požadovanou hodnotu, podle které chcete řídit trénink: TIME (Čas tréninku - nákres 8), DISTANCE (Cílovou vzdálenost - nákres 9), CALORIES (Počet kalorií - nákres 10), PULSE (Tepová frekvence - nákres 11) a potvrďte tlačítkem MODE / ENTER, tlačítky UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu a potvrďte tlačítkem MODE / ENTER.
- Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Tlačítky UP a DOWN upravte zátěž. Aktuální úroveň zátěže se po stisku klávesy zobrazí na 3 vteřiny v okně WATT (Nákres 12).
- Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 8



Nákres 9



Nákres 10



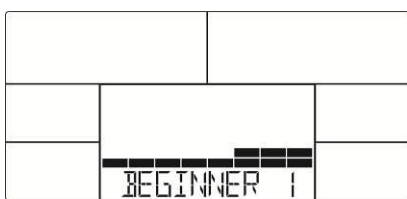
Nákres 11



Nákres 12

Beginner - začátečník

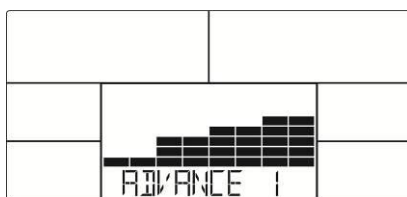
11. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu programu, zvolte BEGINNER a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
12. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu průběhu programu 1~4 (Nákres 13) a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
13. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (času tréninku).
14. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Stiskněte UP nebo DOWN pro změnu zátěže.
15. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 13

Advance - pokročilý

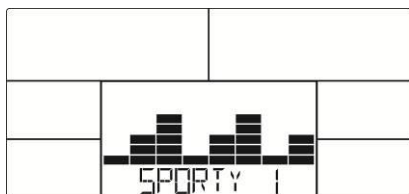
11. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu programu, zvolte ADVANCE a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
12. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu průběhu programu 1~4 (Nákres 14) a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
13. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (času tréninku).
14. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Stiskněte UP nebo DOWN pro změnu zátěže.
15. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 14

Sporty - sportovec

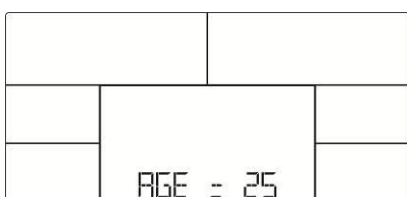
11. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu programu, zvolte SPORTY a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
12. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu průběhu programu 1~4 (Nákres 15) a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
13. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (času tréninku).
14. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Stiskněte UP nebo DOWN pro změnu zátěže.
15. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 15

Cardio

11. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu programu, zvolte CARDIO a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
12. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení věku (Nákres 16).
13. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení hodnoty 55% (Nákres 17), 75%, 90% maximální tepové frekvence a TAG (cílová tepová frekvence) (výchozí: 100).
14. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (času tréninku).
15. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku.
16. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 16



Nákres 17

Watt

11. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu programu, zvolte WATT a stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení.
12. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení cílového výkonu. (výchozí: 120, Drawing 18)
13. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (času tréninku).
14. Stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku. Stiskněte UP nebo DOWN pro změnu cílového výkonu.
15. Stiskněte START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET pro návrat do hlavní nabídky.



Nákres 18

RECOVERY

Po skončení tréninku přiložte dlaně na elektrody pro snímání tepu a stiskněte klávesu RECOVERY. Na displeji se zobrazí tepová frekvence a odpočet od 00:60 do 00:00 (Nákres 19). Po skončení odpočtu se zobrazí hodnota F1, F2... to F6. F1 je nejlepší, F6 nejhorší (Nákres 20). Pravidelným tréninkem se bude hodnota RECOVERY zlepšovat. (Stiskněte tlačítko RECOVERY pro návrat do hlavní nabídky)



Nákres 19



Nákres 20

BODY FAT – tělesný tuk

11. Pokud je trenažér v klidu, stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření hodnoty tělesného tuku.
12. Konzole Vás vyzve k nastavení vstupních údajů GENDER (pohlaví - nákres 21), AGE (věk), HEIGHT (výška), WEIGHT (váha), poté

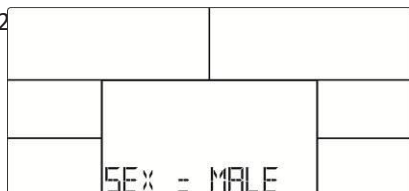
se spustí měření.

- 13. Během měření je potřeba mít dlaně na elektrodách pro snímání pulsu. Displej střídavě zobrazuje “= ” “= = ” (Nákres 22) po dobu 8-mi vteřin, pak je měření u konce.
- 14. Displej zobrazí procentuální poměr tělesného tuku (Nákres 23), BMI (Nákres 24) po dobu 30-ti vteřin.
- 15. Chybové hlášení:

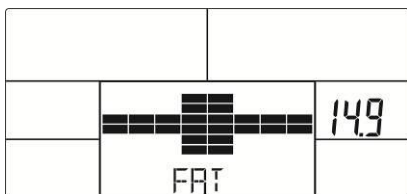
*Pokud se zobrazuje “= = ” “= = ” (Nákres 25), tak signál snímání pulsu není dostatečný. Zkuste dlaně přiložit na elektrody pečlivěji, nebo je odmastěte.

*E-1–Není detekován puls.

*E-4–Chyba měření, kdy bylo naměřeno méně než 5%, nebo více jak 50% tělesného tuku, nebo BMI je mimo rozsah 5 – 50.
(Nákres 2

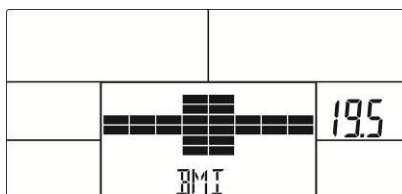


Nákres 21

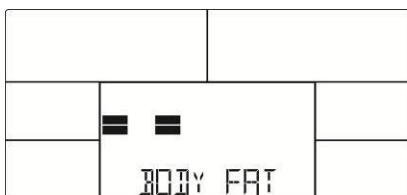


Nákres 23

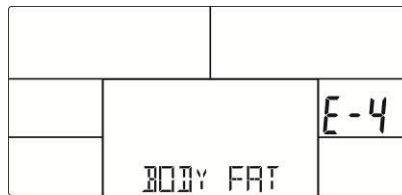
Nákres 22



Nákres 24



Nákres 25



Nákres 26

APLIKACE

Console+ Training



Kinomap



Zwift



Bluetooth; iOS i Android vs 4,0 a vyšší

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

Před započatím 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.



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.



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

Sicherheitsanmerkungen

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

16. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Anhebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.

17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.

18. Das Gerät wurde zur Klasse H-light commercial laut DEN ISO 20957 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.

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

Technische Daten

Nettogewicht: 106,7kg

Schwungradgewicht: 9 kg

Abmessungen der Laufbahn: 186 x 75 x 212 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 150 kg

WARTUNG

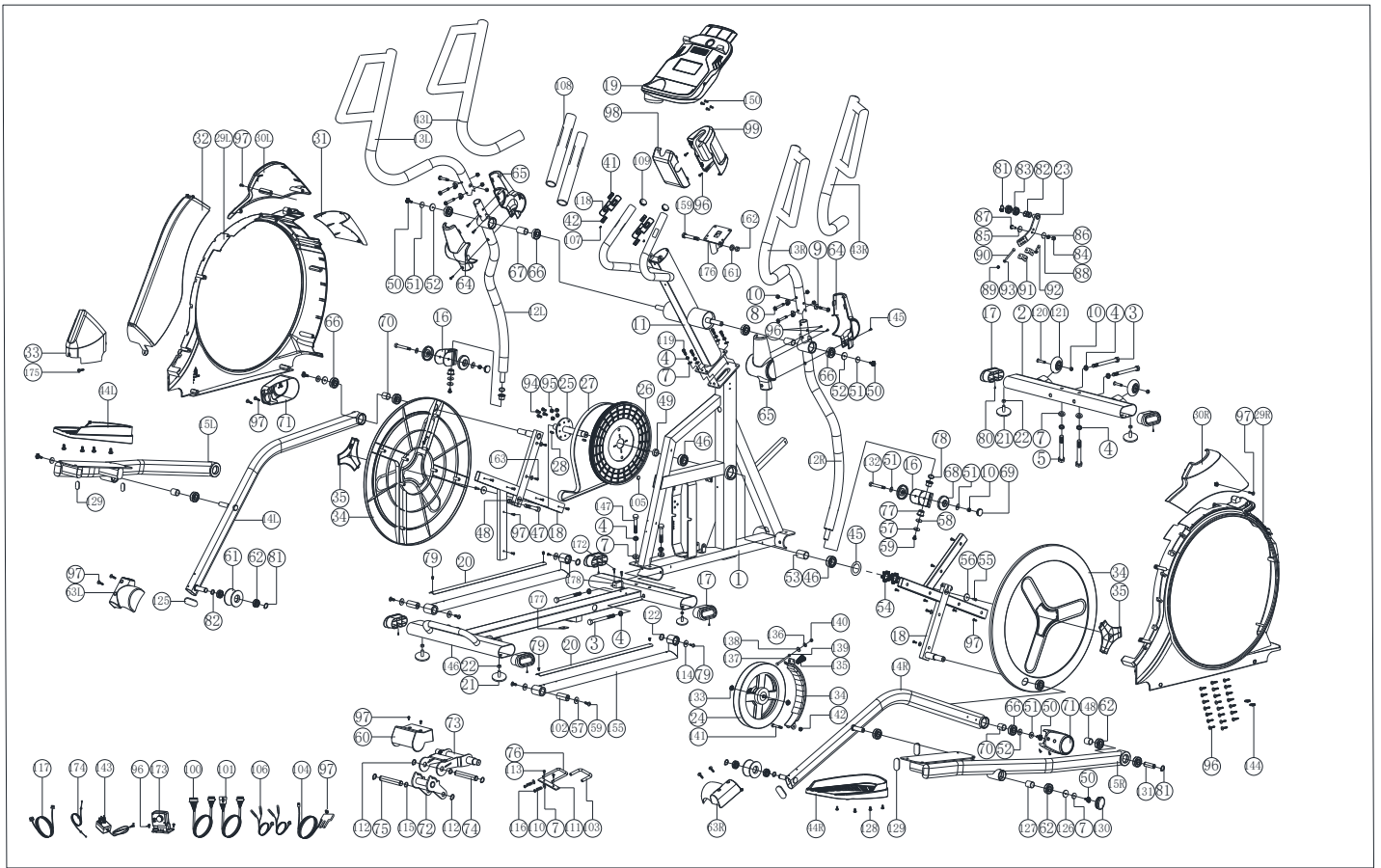
Das Gerät wurde so konzipiert, um minimale Wartung von einem Nutzer zu verlangen. Es sind folgende Maßnahmen dabei zu berücksichtigen:

- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

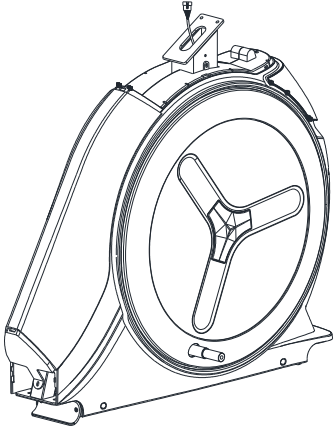
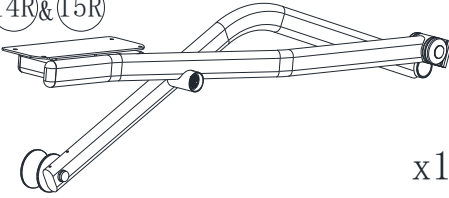
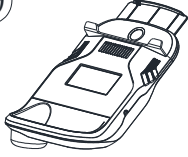
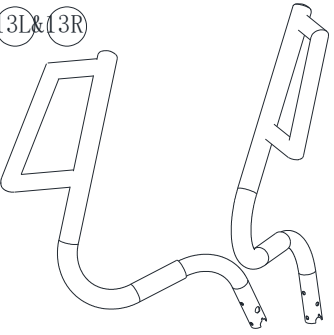
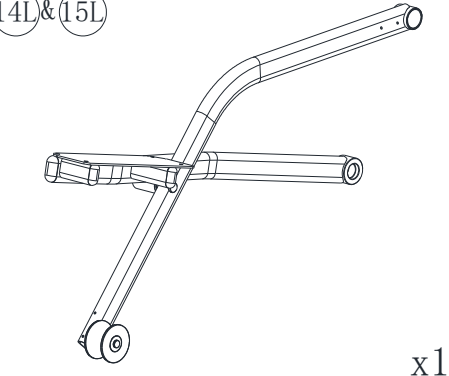




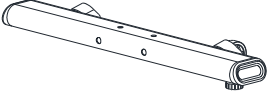


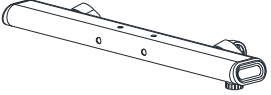
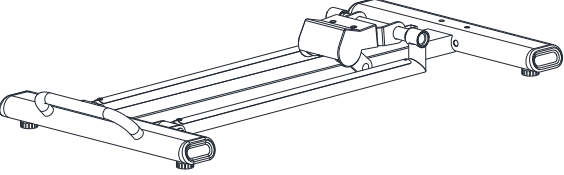

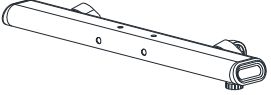
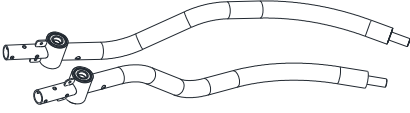
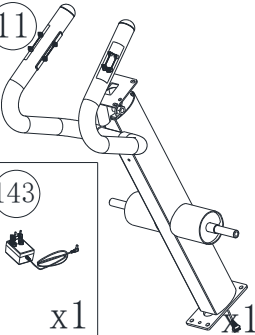
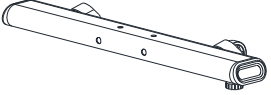
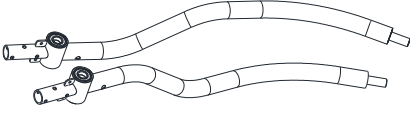

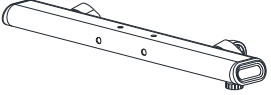
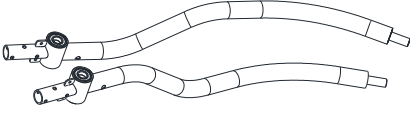
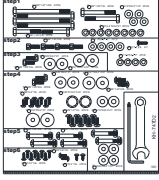
BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetische Liegeheimtrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.

Detaillierte Zeichnung:



Prüfliste:

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>⑭R & ⑮R</p>  <p>x1</p>	<p>⑰</p>  <p>x1</p>
<p>⑬L & ⑬R</p>  <p>x1</p>	<p>⑭L & ⑮L</p>  <p>x1</p>	<p>⑨⑧ & ⑨⑨</p>  <p>x1</p>
<p>③①L & ③①R</p>  <p>x1</p>	<p>⑥④ & ⑥⑤</p>  <p>x2</p>	<p>③③</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑥③L & ⑥③R</p>  <p>x1</p>	<p>⑦①</p>  <p>x2</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①④⑥</p>  <p>x1</p>	<p>④④L & ④④R</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①②L & ①②R</p> 	<p>①①</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①②L & ①②R</p> 	<p>①④③</p>  <p>x1</p>
<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>①②L & ①②R</p> 	 <p>x1</p>

Liste der Teile:

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	80	Schraube	6
2	vorderer Standfuß	1	81	Ring	5
3	Schraube	4	82	gebogene Unterlegscheibe	7
4	Federscheibe	12	83	Lager	2
5	Schraube	2	84	Mutter	1
7	flache Unterlegscheibe	10	85	flache Unterlegscheibe	1
8	Sechskantschraube	6	86	Sechskantmutter	1
9	gebogene Unterlegscheibe	6	87	Schraube	1
10	Mutter	10	88	flache Unterlegscheibe aus Kunststoff	1
11	Hauptstange	1	89	Mutter	2
12L	Schwingarm links	1	90	Schraube	1
12R	Schwingarm rechts	1	91	Befestigungsschraube	2
13L	Handlauf links	1	92	Schraube	2
13R	Handlauf rechts	1	93	Sechskantmutter	3
14L	Pedalarm links	1	94	Schraube	4
14R	Pedalarm rechts	1	95	Sechskantmutter	4
15L	Verbindungselement beim Pedalarm links	1	96	Schraube	26
15R	Verbindungselement beim Pedalarm rechts	1	97	Schraube	25
16	Verbindungselement	2	98	Vordere Abdeckung des Computers	1
17	Endkappe	6	99	Abdeckung des Computers rechts	1
18	Befestigungselement für die Kurbel	2	100	oberes Kabel des Motors	1
19	Computer	1	101	mittleres Kabel des Motors	1
20	Gleitschiene	2	102	Befestigungsachse	2
21	Fußkappe zur Höhenverstellung	6	103	Handgriff aus Schaumstoff	1
22	Sechskantmutter	6	104	Sensorkabel	1
23	Teller des Schwungrads	1	105	Rundmagnet	1
24	Schwungrad	1	106	Sensorkabel für die Pulsmessung	2
25	Befestigungselement für die Achse der Kurbel	1	107	Schraube	2

26	Riemenscheibe	1	108	Handgriff aus Schaumstoff	2
27	Riemen	1	109	Mutter	2
28	Innensechskantschraube	2	110	Feder	2
29L	Kettengehäuse links	1	111	Verriegelungselement	1
29R	Kettengehäuse rechts	1	112	Ring	4
30L	Vordere Kettengehäuse links	1	113	Schraube	2
30R	Vordere Kettengehäuse rechts	1	114	flache Unterlegscheibe	2
31	Vordere Abdeckung	1	115	gebogene Unterlegscheibe	5
32	Abdeckung oben	1	116	Unterlegscheibe	2
33	Abdeckung hinten	1	117	Netzkabel	1
34	Rad	2	118	Pulssensor	4
35	seitliche Abdeckung	2	119	Schraube	4
41	Obere Abdeckung des Sensorkabels für die Pulsmessung	2	120	Schraube	2
42	Untere Abdeckung des Sensorkabels für die Pulsmessung	2	121	Rolle	2
43L	Handgriff aus Schaumstoff (links)	1	122	gebogene Unterlegscheibe	2
43R	Handgriff aus Schaumstoff (rechts)	1	125	Endkappe	2
44L	Pedal (links)	1	126	Anschlagpuffer	2
44R	Pedal (rechts)	1	127	Hülse	2
45	flache Unterlegscheibe	1	128	Schraube	8
46	Lager	2	129	Endkappe	4
47	Schraube	2	130	Rundkappe	2
48	Sechskantmutter	4	131	kurze Achse	2
49	Distanzring	1	132	Schraube	2
50	Schraube	4	133	Mutter	2
51	flache Unterlegscheibe	8	134	magnetisches Element	1
52	Anschlagpuffer	4	135	Feder	1
53	Hülse	1	136	flache Unterlegscheibe	1
54	Mutter	2	137	Schraube	1
55	Schraube	2	138	Unterlegscheibe aus Nylon	1
56	flache Unterlegscheibe	2	139	Sechskantmutter	1
57	flache Unterlegscheibe	6	140	Mutter	1
58	flache Unterlegscheibe aus Kunststoff	2	141	Schraube	1
59	Schraube	6	142	Mutter	1
60	Getriebedeckel	1	143	Adapter	1
61	Rolle	2	144	Stift	2

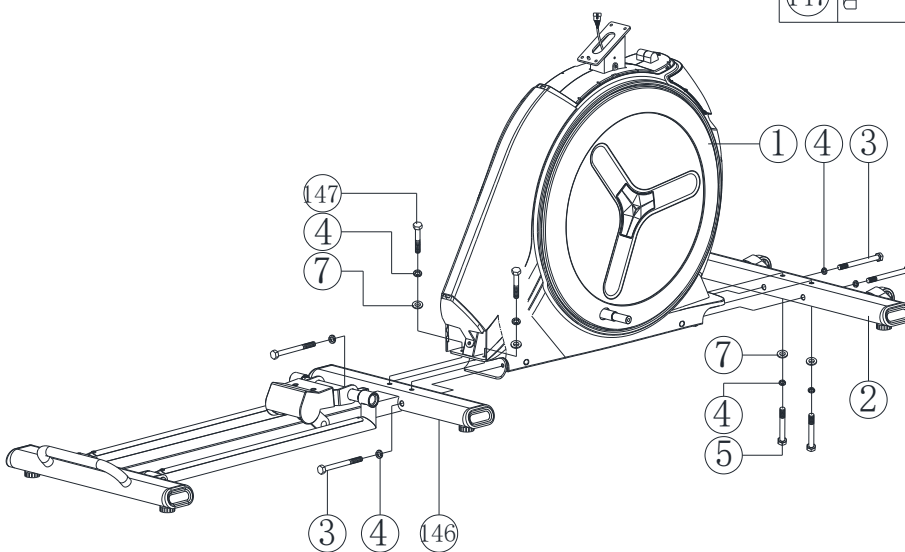
62	Lager	12	145	Kreuzschraube	2
63L	Abdeckung der Rolle (links)	1	146	hinterer Standfuß	1
63R	Abdeckung der Rolle (rechts)	1	147	Schraube	2
64	Abdeckung des Lenkers (vorne)	2	148	Distanzring	2
65	Abdeckung des Lenkers (hinten)	2	150	Schraube	4
66	Lager	8	155	Bolzen	2
			156	unteres Kabel des Motors	1
67	Kabel	2	159	Schraube	1
68	Gehäuse für die Achse	4	161	flache Unterlegscheibe	1
69	Seitenstecker	4	162	Mutter	1
71	Gehäuse für die vordere Achse des Pedals	2	163	flache Unterlegscheibe	4
72	Befestigungselement der Drehachse	1	172	Kreuzschraube	2
73	Befestigungselement des Hebels	1	173	Motor	1
74	Drehachse	1	174	Spannseil	1
75	vordere Pedalachse	1	175	Kreuzschraube	1
76	Lenker	1	176	Halterung für den Computer	1
77	Hülse	4	177	Anschlagpuffer	1
78	gebogene Unterlegscheibe	2	178	Verbindungskabel	1
79	Schraube	6	/	Kreuzschlüssel Sechskant	1
			/	Schlüssel	1

Montageanleitung:

SCHRITT 1



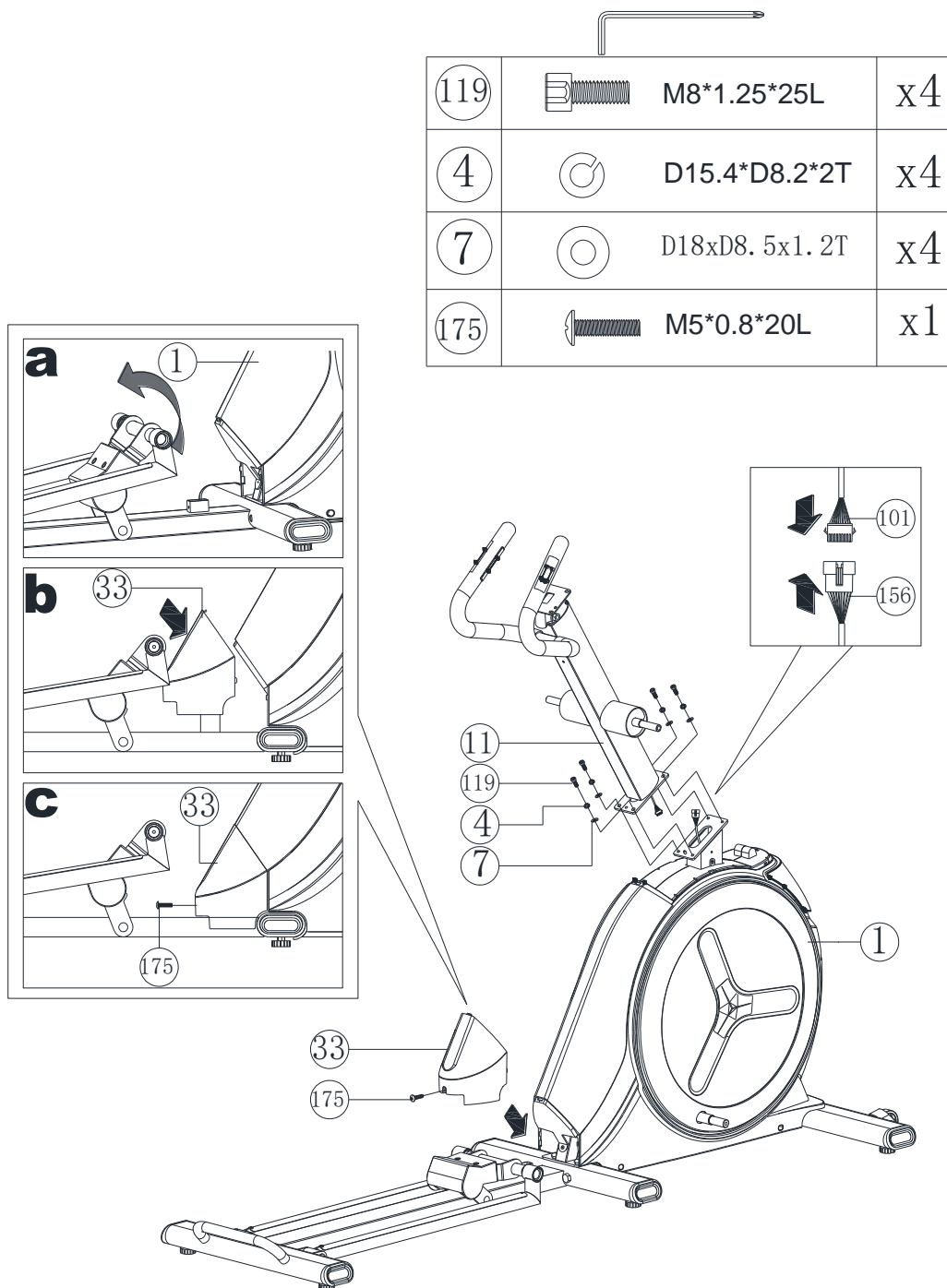
③		M8*1.25*120L	x4
⑤		M8*1.25*70L	x2
④		D15.4*D8.2*2T	x8
⑦		D18xD8.5x1.2T	x4
⑭⑦		M8*1.25*55L	x2



step1

- 4) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) und den hinteren Standfuß (146) am Hauptrahmen (1) mittels Schrauben (3), (147) und (5), Federscheibe (4) und der flachen Unterlegscheibe (7).

SCHRITT 2






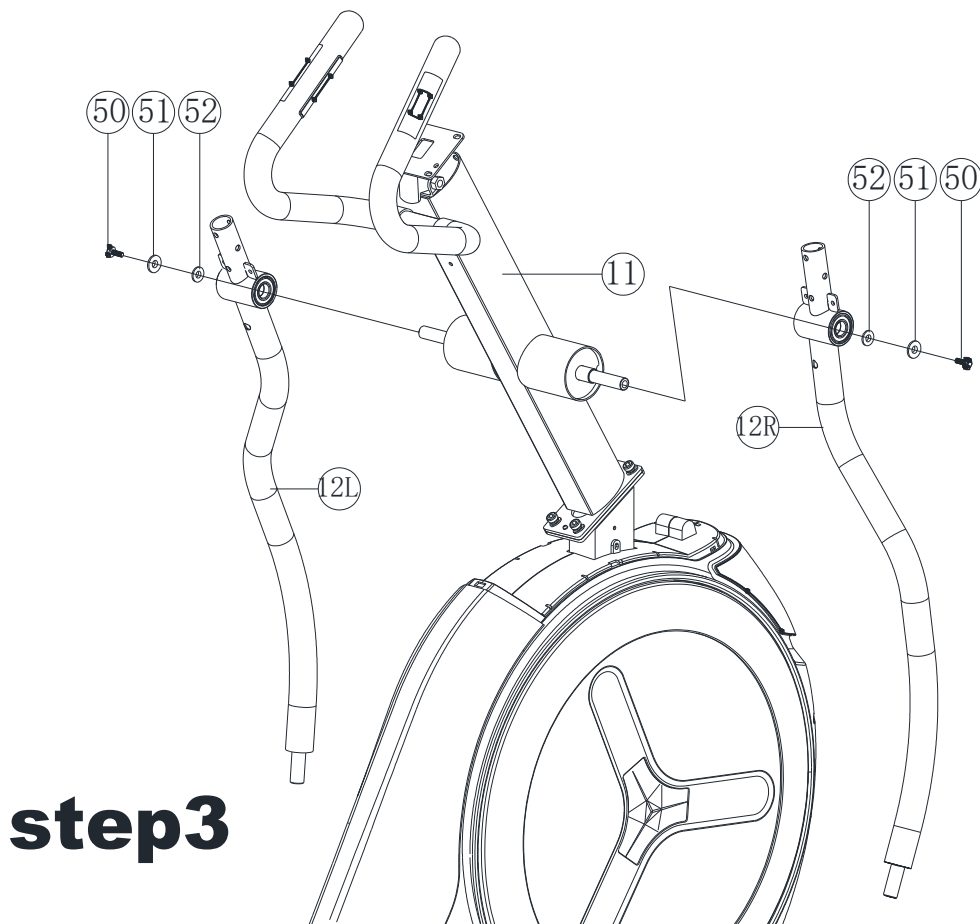
step2

- 10) Befestigen Sie die Hauptstange (11) am Hauptrahmen (1) mittels Schraube (119), Federscheibe (4) und der flachen Unterlegscheibe (7).
- 11) Verbinden Sie das mittlere Kabel des Motors (101) mit dem unteren Kabel des Motors (156) zusammen.
- 12) Befestigen Sie die hintere Abdeckung (33) mittels Kreuzschraube (175), wie auf der Abbildung C.

SCHRITT 3



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8. 5x2T	x2
52		D27*Ø8. 2*2. 5T	x2



- 7) Befestigen Sie den linken Schwingarm (12L) an der Hauptstange (11) mittels Schraube (50), Anschlagpuffers (52) und der flachen Unterlegscheibe (51).
- 8) Befestigen Sie den rechten Schwingarm (12R) an der Hauptstange (11) mittels Schraube (50), Anschlagpuffers (52) und der flachen Unterlegscheibe (51).

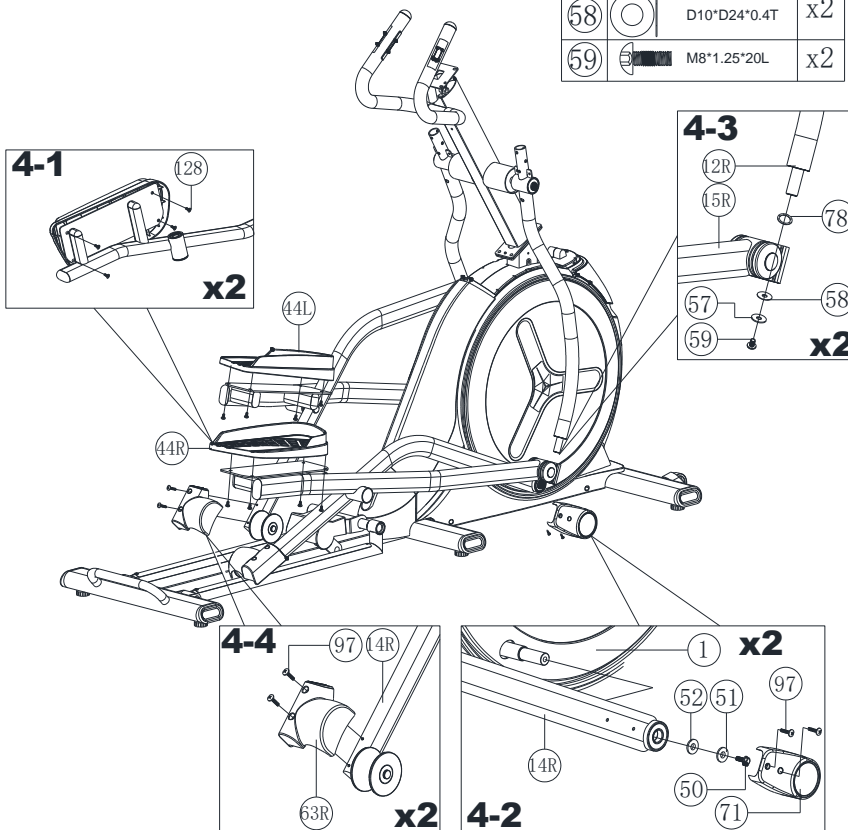
SCHRITT 4



50		M8*1.25*20L	x2
51		D25xD8, 5x2T	x2
52		D27*Ø8, 2*2, 5T	x2



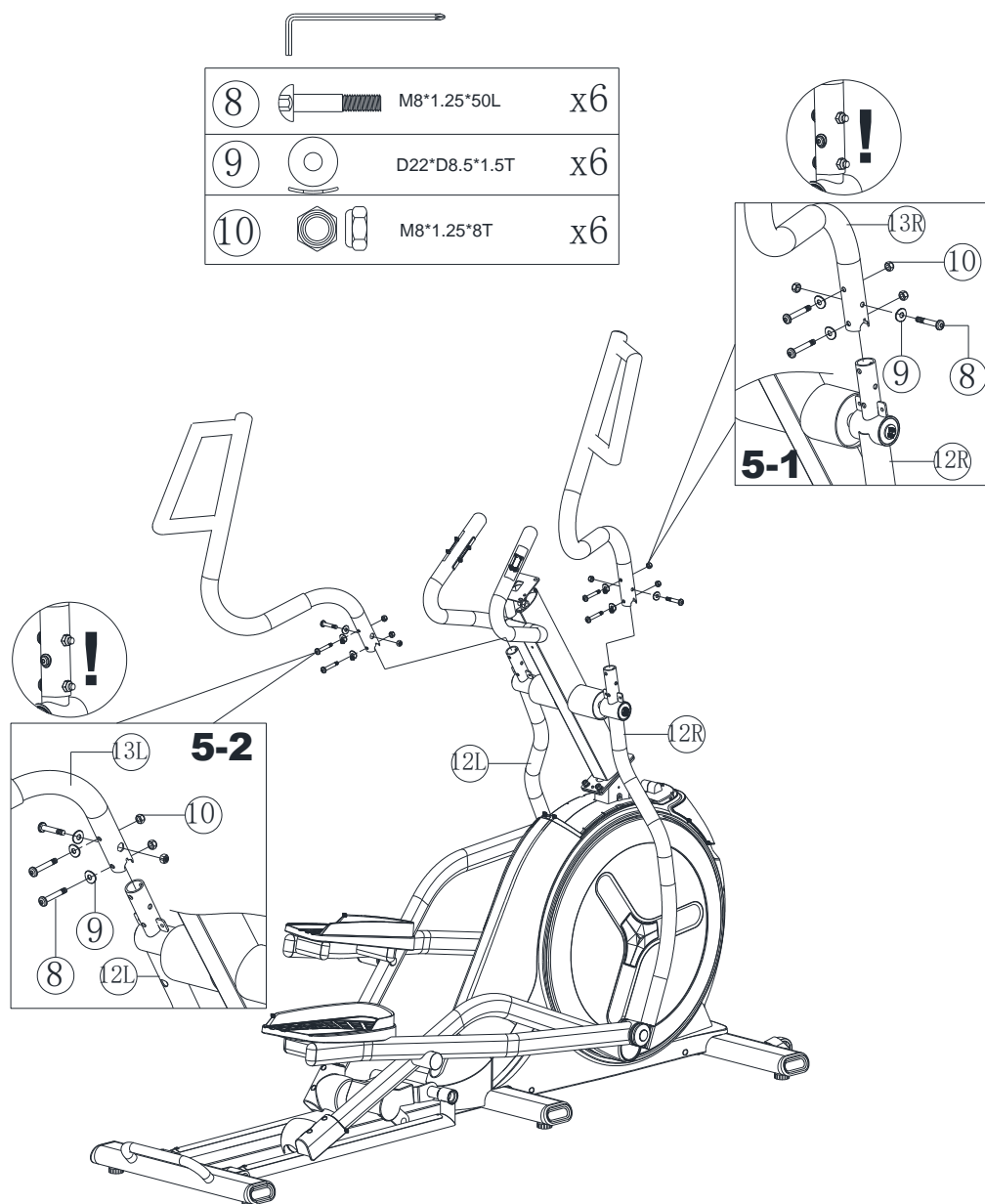
97		M5*0.8*12L	x8
128		M6*1.0*10L	x8
78		D26*D19.5*0.3T	x2
57		D30*D8.5*2T	x2
58		D10*D24*0.4T	x2
59		M8*1.25*20L	x2



step4

- 14) Befestigen Sie das rechte Pedal (44R) am Verbindungselement beim rechten Pedalarm (15R), mittels Schraube (128), wie auf der Abbildung 4-1.
- 15) Befestigen Sie das Gehäuse für die vordere Achse des Pedals (71) am rechten Pedalarm (14R) mittels Anschlagpuffers (52), der flachen Unterlegscheibe (51) und Schrauben (50) (97), wie auf der Abbildung 4-2.
- 16) Befestigen Sie den rechten Schwingarm (12R) am Verbindungselement beim rechten Pedalarm (15R) mittels Schraube (59), der flachen Unterlegscheibe aus Kunststoff (58) und der flachen Unterlegscheibe (57), wie auf der Abbildung 4-3.
- 17) Befestigen Sie die rechte Abdeckung der Rolle (63R) am rechten Pedalarm (14R) mittels Kreuzschraube (97), wie auf der Abbildung 4-4.

SCHRITT 5



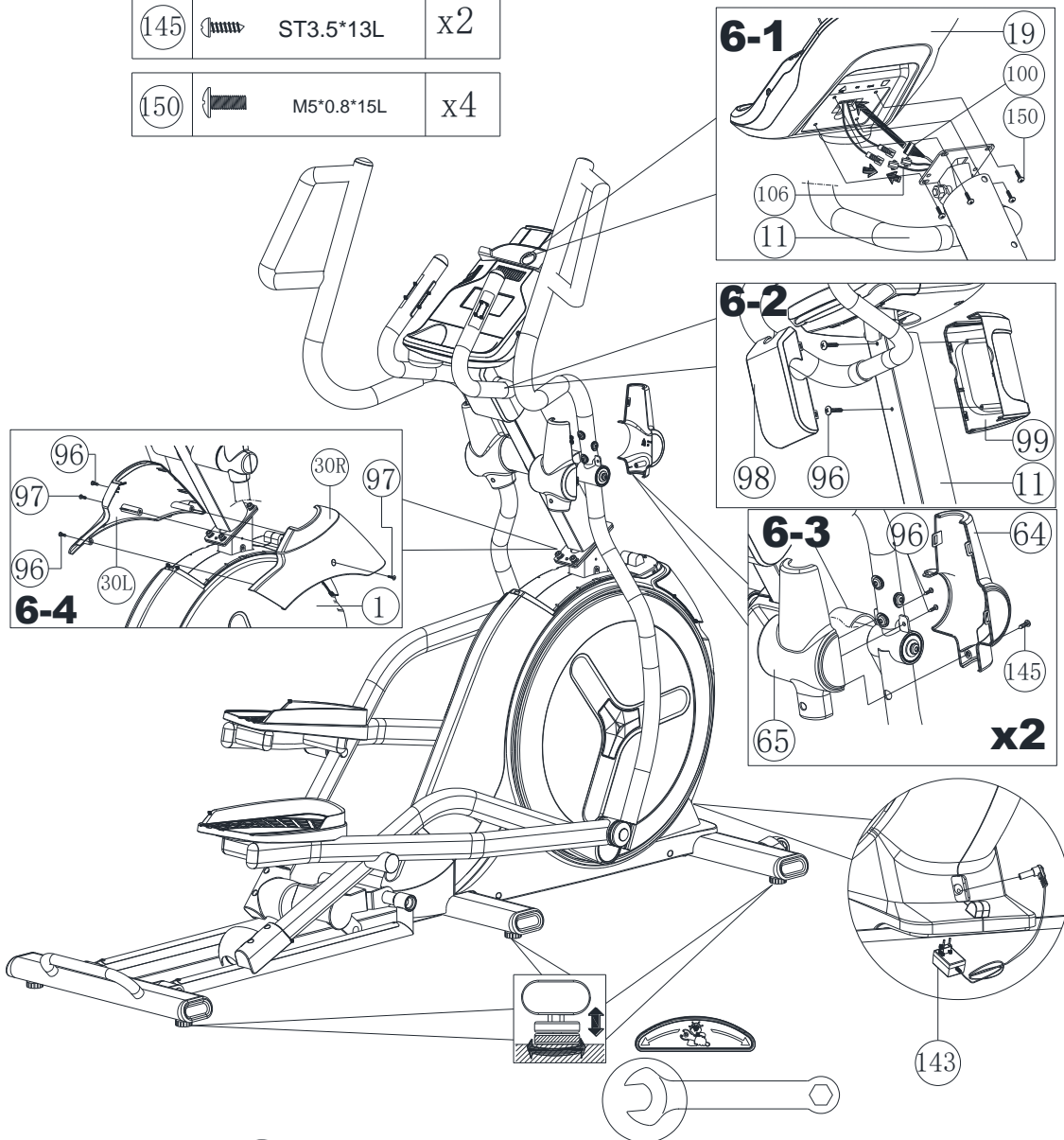
step5

- 7) Führen Sie den rechten Handlauf (13R) entsprechend in den rechten Schwingarm (12R) mittels Sechskantschraube (8), der gebogenen Unterlegscheibe (9) und Mutter (10) ein, wie auf der Abbildung 5-1.
- 8) Führen Sie den linken Handlauf (13L) entsprechend in den linken Schwingarm (12L) mittels Sechskantschraube (8), der gebogenen Unterlegscheibe (9) und Mutter (10) ein, wie auf der Abbildung 5-2.

SCHRITT 6



96		ST4.2*15L	x8
97		M5*0.8*12L	x2
145		ST3.5*13L	x2
150		M5*0.8*15L	x4



step6

- 10) Schließen Sie den Computer (19) an das obere Kabel des Motors (100) und das Sensorkabel für die Pulsmessung (106) an und befestigen Sie ihn an der Hauptstange (11) mittels Schraube (150), wie auf der Abbildung 6-1.
- 11) Befestigen Sie die vordere Abdeckung des Computers (98) und die rechte Abdeckung des Computers (99) an der Hauptstange (11) mittels Schraube (96), wie auf der Abbildung 6-2.
- 12) Befestigen Sie die vordere Abdeckung des Lenkers (64) an der hinteren Abdeckung des Lenkers (65) mittels Schraube (96) und Kreuzschraube (145), wie auf der Abbildung 6-3.

Computer

FUNKTIONEN DER ANZEIGE

BEZEICHNUNG DER FUNKTION	BESCHREIBUNG
ZEIT / TIME	Count up – Kein voreingestellter Zielwert; Die Zeit wird im Bereich von 00:00 bis 99:59 abgezählt; Der Wert kann um 1 Minute erhöht werden. Count down – Beim Training mit dem voreingestellten Zielwert wird die Zeit von diesem Zielwert bis 00:00 heruntergezählt. Jede Erhöhung bzw. Verringerung des Werts beträgt eine Minute im Bereich von 00:00 bis 99:00.
GESCHWINDIGKEIT / SPEED	Es wird der aktuelle Wert angezeigt. Maximale Geschwindigkeit beträgt 99.9 KM/H bzw. ML/H.
UMDREHUNGEN PRO MINUTE / RPM	Es wird die Anzahl der Umdrehungen pro Minute angezeigt. Der Bereich beträgt 0~15~999.
DISTANZ / DISTANCE	Es wird die gesamte Distanz von 0,00 bis 99,99 KM bzw. ML angezeigt. Der Benutzer hat die Möglichkeit, selbst den Zielwert mittels der Tasten UP / DOWN einzustellen. Jede Erhöhung bzw. Verringerung des Werts beträgt 0.1KM bzw. ML im Bereich von 0.00 bis 99.90.
KALORIENVERBRAUCH / CALORIES	Es wird den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 KCAL angezeigt. (Diese Angaben sind nur Anmerkungen für den Vergleich unterschiedlicher Übungseinheiten, die keinesfalls für medizinische Zwecke eingesetzt werden können).
PULS / PULSE	Der Benutzer kann den Zielwert von 0 - 30 bis 230 einstellen; Wenn sein Puls den Zielwert während des Trainings überschreitet, hört der Benutzer dann einen Signalton aus dem Computer.
WATT	Es wird die WATT-Angabe während der Trainings angezeigt. Der Bereich beträgt 0~999.
MANUELLES PROGRAMM / MANUAL	Training im manuellen Modus
ANFÄNGER/ BEGINNER	4 Programme zur Auswahl
FORTGESCHRITTENER/ ADVANCE	4 Programme zur Auswahl
SPORTLICHES PROGRAMM / SPORTY	4 Programme zur Auswahl
CARDIO	Trainingsmodus HR
WATT PROGRAM	WATT – kontinuierliche Messung der elektronischen Leistung während der Übungen

FUNKTIONEN DER TASTEN

BEZEICHNUNG DER TASTEN	BESCHREIBUNG
------------------------	--------------

Up (Enkoder)	Erhöhung des Widerstands Auswahl der Einstellungen
Down (Enkoder)	Verringerung des Widerstands Auswahl der Einstellungen
Mode / Enter	Bestätigung der Einstellungen oder Wahl der Parameter
Reset	Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird zurückgesetzt und fängt mit den Einstellungen des Benutzers an. Zurück zum Hauptmenü während des eingestellten Zielwerts oder im STOP-Modus.
Start/ Stop	Beginn oder Beendigung des Trainings
Recovery	Überprüfung der Herzfrequenz (Pulserholungsfunktion)
Body Fat	Um den Anteil des Körperfetts im Organismus zu messen, drücken Sie diese Taste im STOP-Modus.

BESCHREIBUNG DES BETRIEBS:

EINSCHALTEN

Schalten Sie das Gerät ein und der Computer wird dann in Betrieb gesetzt. Auf dem Display werden alle Bereiche 2 Sekunden lang angezeigt (Abbildung 1).

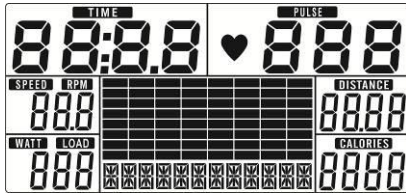


Abbildung 1

WORKOUT SELECTION / Auswahl des Trainings

Drücken Sie UP oder DOWN (Enkoder), um das Programm Manual (manuelles Programm) (Abbildung 2) → Beginner (Anfänger) (Abbildung 3) → Advance (Fortgeschrittener) (Abbildung 4) → Sporty (sportliches Programm) (Abbildung 5) → Cardio (Abbildung 6) → Watt (Abbildung 7) auszuwählen.

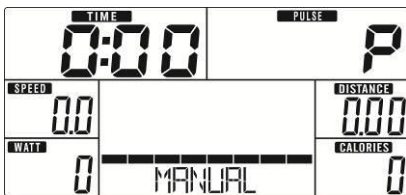


Abbildung 2

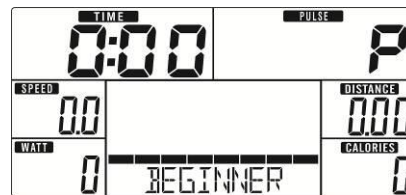


Abbildung 3

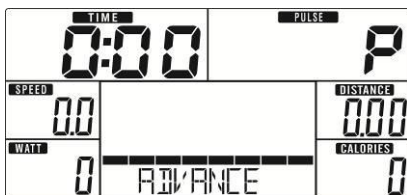


Abbildung 4

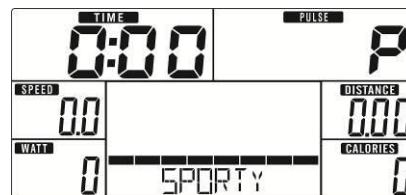


Abbildung 5



Abbildung 6

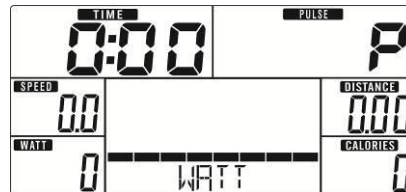


Abbildung 7

Manual Mode / Manuelles Modus

Drücken Sie die Taste START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu beginnen.

12. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie Manual und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
13. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) (Abbildung 8), DISTANZ (DISTANCE) (Abbildung 9), KALORIENVERBRAUCH (CALORIES) (Abbildung 10), PULS (PULSE) (Abbildung 11) einzustellen und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um die Einstellungen zu bestätigen.
14. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die elektrische Leistung einzustellen. Die WATT-Angabe wird im Fenster WATT angezeigt. Wenn Sie sie nicht innerhalb von 3 Sekunden auswählen, wird es „WATT“ angezeigt (Abbildung 12).
15. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 8



Abbildung 9

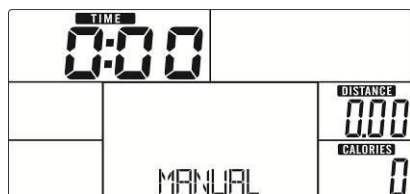


Abbildung 10



Abbildung 11

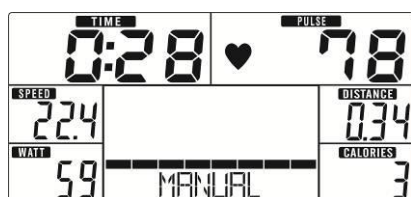


Abbildung 12

Beginner Mode / Anfänger-Modus

16. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus Beginner (Anfänger) und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um den ausgewählten Modus zu bestätigen.
17. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Programm Beginner (Anfänger) 1~4 (Abbildung 13) auszuwählen und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
18. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) einzustellen.
19. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die elektrische Leistung (Watt) einzustellen.
16. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 13

Advance Mode / Fortgeschrittener-Modus

16. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus Advance (Fortgeschrittener) und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um den ausgewählten Modus zu bestätigen.
17. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Programm Advance (Fortgeschrittener) 1~4 (Abbildung 14) auszuwählen und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
18. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) einzustellen.
19. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die elektrische Leistung (Watt) einzustellen.
20. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

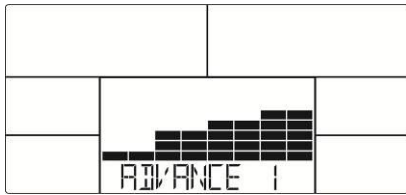


Abbildung 14

Sporty Mode / Sportlicher Modus

16. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus Sporty (Sportlicher Modus) und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um den ausgewählten Modus zu bestätigen.
17. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Programm Sporty (Sportliches Programm) 1~4 (Abbildung 14) auszuwählen und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
18. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) einzustellen.
19. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die elektrische Leistung (Watt) einzustellen.
20. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

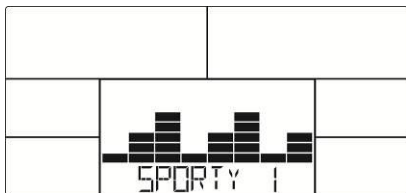


Abbildung 15

Cardio Mode / Cardio-Modus

17. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie H.R.C. und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um die ausgewählte Funktion zu bestätigen.
18. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um das ALTER (Age) zu bestimmen (Abbildung 16).
19. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um den Wert 55% (Abbildung 17), 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R.) (den voreingestellten Wert: 100) auszuwählen.
20. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) einzustellen.
21. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

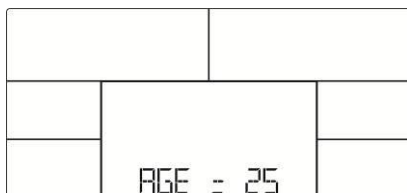


Abbildung 16



Abbildung 17

Watt Mode / Tryb Watt

16. Drücken Sie die Taste UP lub DOWN (Enkoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie WATT und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
17. Drücken Sie die Taste UP lub DOWN (Enkoder), um den Zielwert von WATT (der voreingestellte Wert: 120; Abbildung 18) einzustellen.
18. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die ZEIT des Trainings (TIME) einzustellen.
19. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN (Enkoder), um die

elektrische Leistung (Watt) einzustellen.

20. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zurückzukehren.

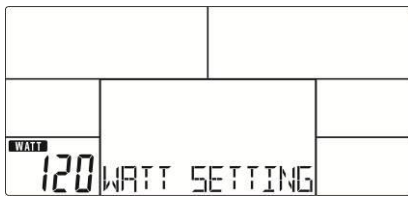


Abbildung 18

RECOVERY

Halten Sie nach dem Training für einige Zeit die Pulssensoren mit den Händen oder ziehen Sie für diese Zeit den Telemetriegürtel (andere Möglichkeit) nicht aus. Drücken Sie dann die Taste RECOVERY. Alle Funktionen werden gestoppt, außer der Funktion ZEIT (TIME). Sie wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt (Abbildung 19). Auf dem Display wird Ihr Ergebnis angezeigt: F1, F2... bis F6. F1 bedeutet das beste Ergebnis, F6 – das schlechteste Ergebnis (Abbildung 20). Der Benutzer kann das Training fortsetzen. Dadurch kann er überprüfen, ob sich seine Fitness verbessert (Drücken Sie wieder die Taste RECOVERY, um ins Hauptmenü zurückzukehren.)



Abbildung 19



Abbildung 20

BODY FAT

16. Drücken Sie die Taste BODY FAT im STOP-Modus, um den Anteil des Körperfetts in Ihrem Organismus zu messen.
17. Auf dem Display wird eine Information angezeigt, dass Sie folgende Angaben bestimmen müssen: GESCHLECHT (GENDER) (Abbildung 21), ALTER (AGE), GRÖßE (HEIGHT), GEWICHT (WEIGHT). Danach beginnt das Gerät die Messung.
18. Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen während der Messung. Auf dem Display werden folgende Symbole " = " " = " (Abbildung 22) 8 Sekunden lang angezeigt (d. h. bis Ende der Messung).
19. Auf dem Display wird das Symbol BODY FAT, % BODY FAT (Abbildung 23), BMI (Abbildung 24) 30 Sekunden lang angezeigt.
20. Informationen über Fehler:
 - * Auf dem Display werden folgende Symbole " = = " " " = =" angezeigt (Abbildung 25) – Dies bedeutet, dass Sie die Handgriffe nicht richtig mit Händen halten oder Sie den Telemetriegürtel (andere Möglichkeit) falsch tragen.
 - * E-1– Es wird kein Signal der Herzfrequenz empfangen.
 - * E-4 – Das wird angezeigt, wenn die Angabe % FAT niedriger als 5 bzw. höher als 50 ist und BMI niedriger als 5 bzw. höher als 50 ist (Abbildung 26).

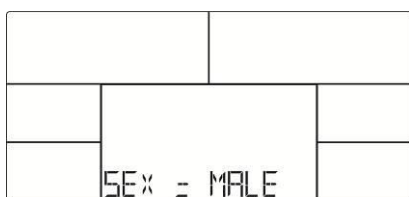


Abbildung 21

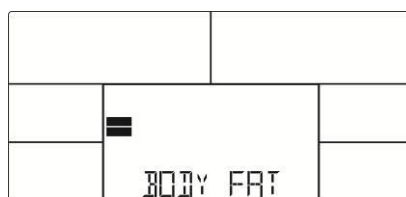


Abbildung 22

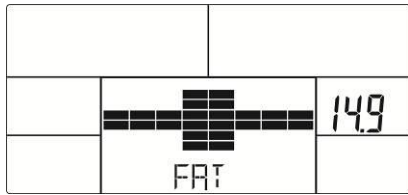


Abbildung 23

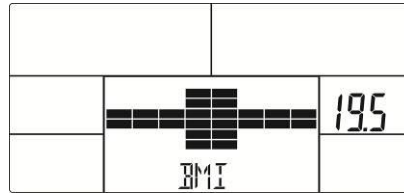


Abbildung 24

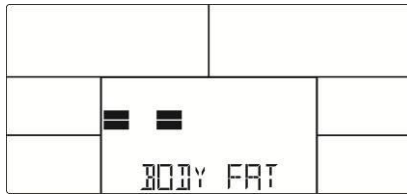


Abbildung 25

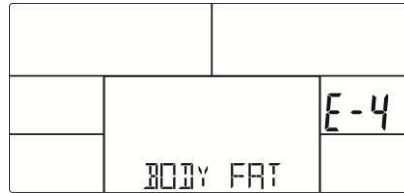


Abbildung 26

Zur Verfügung stehende Apps

Console+ Training



Kinomap



Zwift

Bluetooth; iOS und Android vs 4,0 und nächste Versionen

AUFWÄRMUNG

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



Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen.

Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
W PRZYPADKU SPRZEDAŻY I UŻYTKU TOWARU W CELACH KOMERCYJNYCH OKRES GWARANCJI JEST RÓWNY 12 MSC OD DATY SPRZEDAŻY.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy winien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia sprzętu 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 i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonywać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje, iż 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.

Adnotacje o przebiegu napraw

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



GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.

In the case of sales and use product for the commercial purposes warranty period is equal 12 MSC from sales data

2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:

- clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and

the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment

including the date of sale / bill / - complained product.

3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.

4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.

5. The guarantee does not cover:

- mechanical damages and subsequent defects,

- damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,

- damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.

6. The guarantee expires in the event of:

- expiry of the validity term,

- self-repairs,

- failure to follow the rules of correct operation.

7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.

8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.

9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.

10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.

11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

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



Notes on the course of repairs

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



ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kod:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.

V PŘÍPADĚ PRODEJE A POUŽÍVÁNÍ ZBOŽÍ PRO KOMERČNÍ ÚČELY JE DOBA ZÁRUKY 12 MĚSÍCŮ OD DATA PRODEJE.

2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:

- čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
- platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
- reklamovaného produktu

3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.

4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.

5. Záruka se nevztahuje na:

- mechanické poškození a vady způsobené nimi
- poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
- poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.

6. Záruka zaniká, pokud:

- vyprší její platnost
- bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné

údržby 7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.

8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.

9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.

10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.

11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

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

Upozornění o opravě

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



GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGE

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



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

Service: Pyskowicka 14, 41- 807 Zabrze

abisal@abisal.pl www.abisal.pl