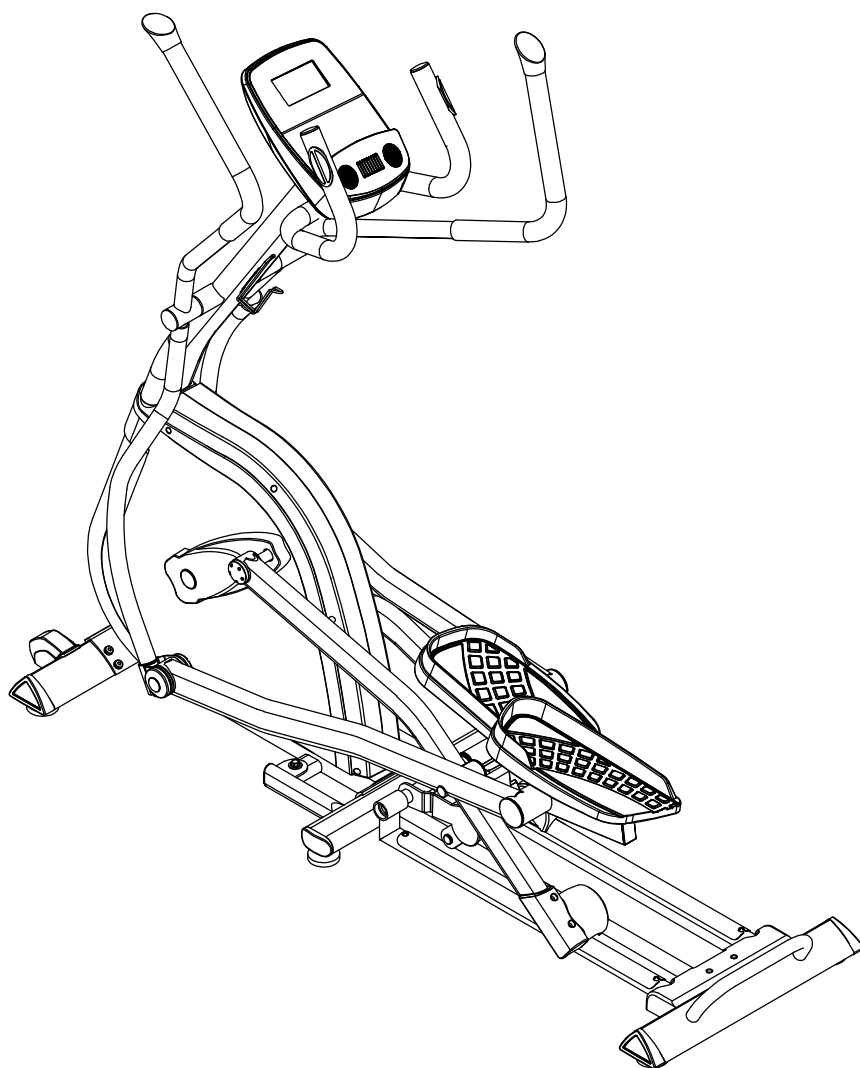
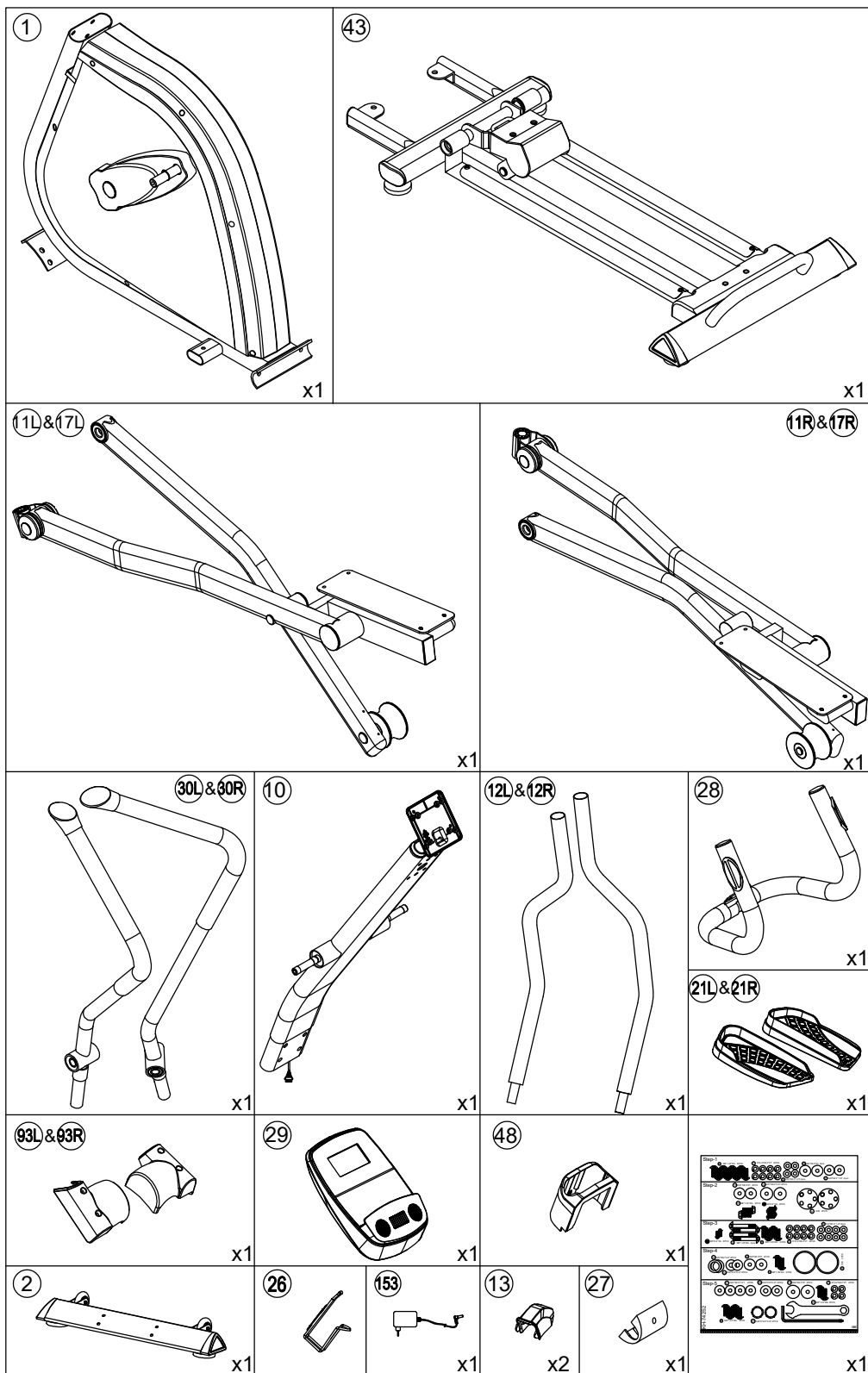


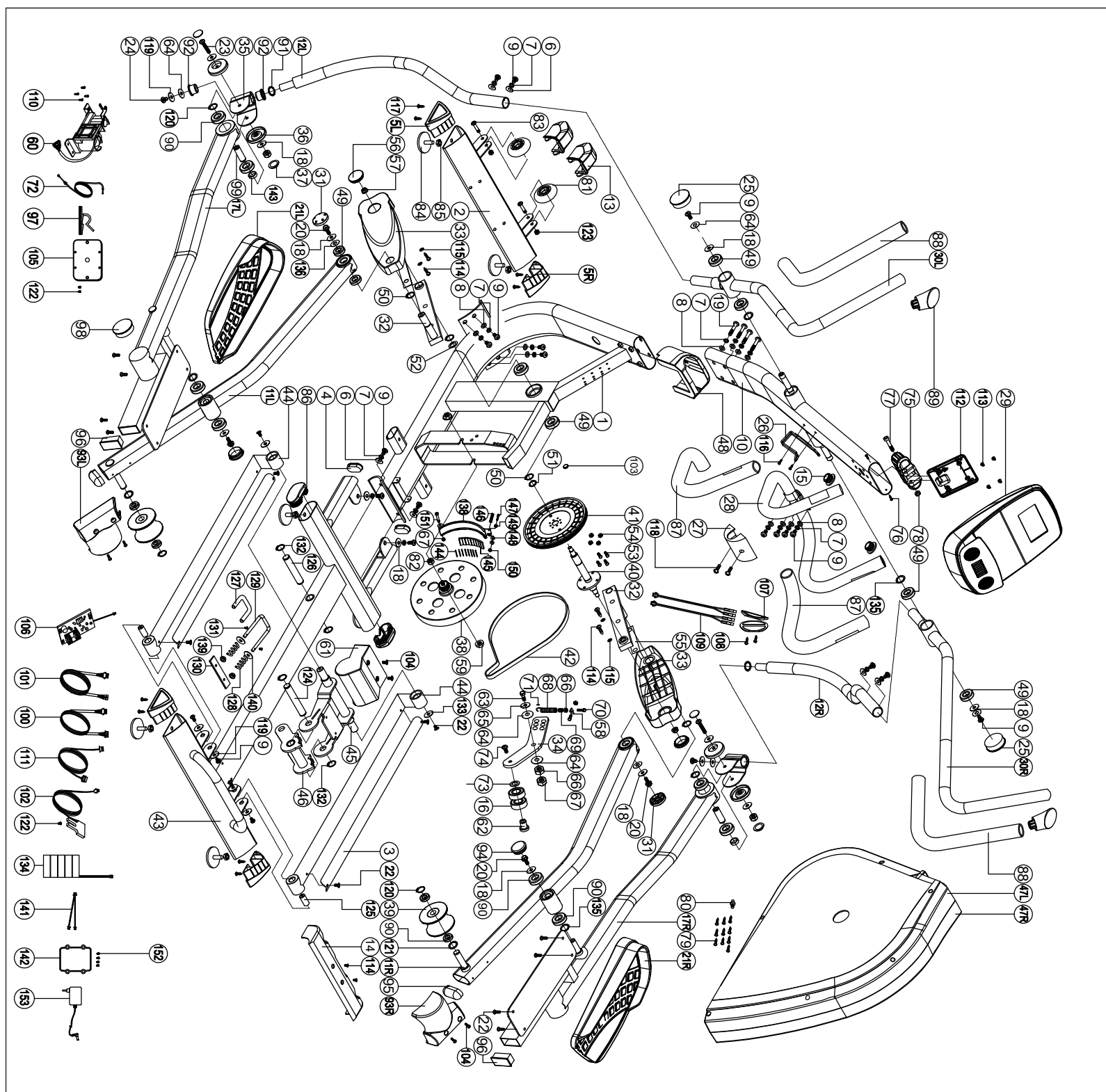


H1742



- 14. Manual instruction **EN**
- 19. Instrukcja obsługi **PL**
- 24. Návod k obsluze **CZ**
- 29. Manuel instruktion **DA**
- 34. Gebrauchsanweisung **DE**
- 39. Manual de instrucciones **ES**
- 44. Käsijuhend **ET**
- 49. Manuel d'instruction **FR**
- 54. Kézi utasítás **HU**
- 59. Manuale di istruzioni **IT**
- 64. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 69. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 74. Handmatige instructie **NL**
- 79. Manual de instruções **PT**
- 84. Instrucțiuni manuale **RO**
- 89. Návod na obsluhu **SK**
- 94. Navodila za uporabo **SL**
- 99. Instruktionsbok **SV**
- 104. Інструкція з експлуатації **UK**



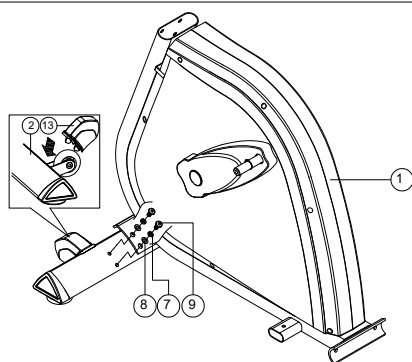




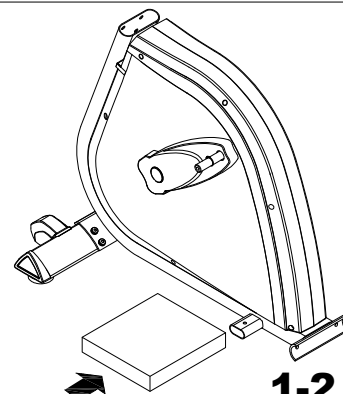
1)



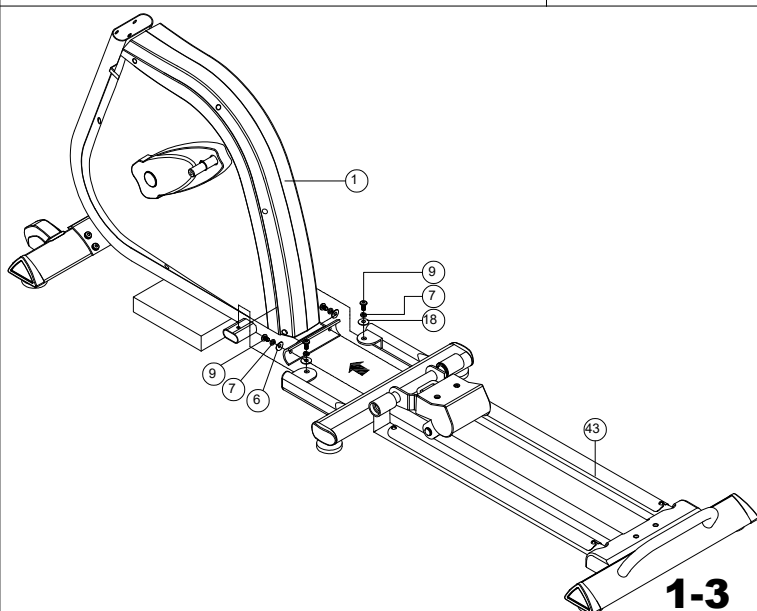
9		M8*1.25*20	x8
7		D15.4*D8.2*2T	x8
8		D16*D8.5*1.2T	x4
6		D22*D8.5*1.5T	x2
18		D25*D8.5*2T	x2



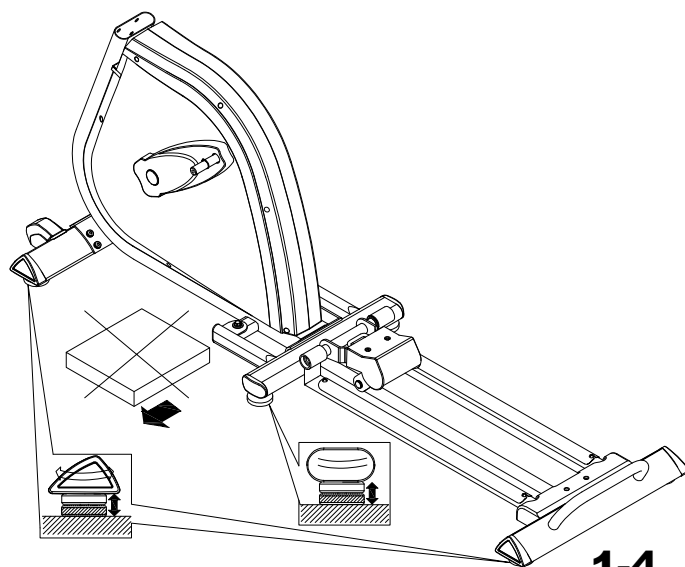
1-1



1-2



1-3



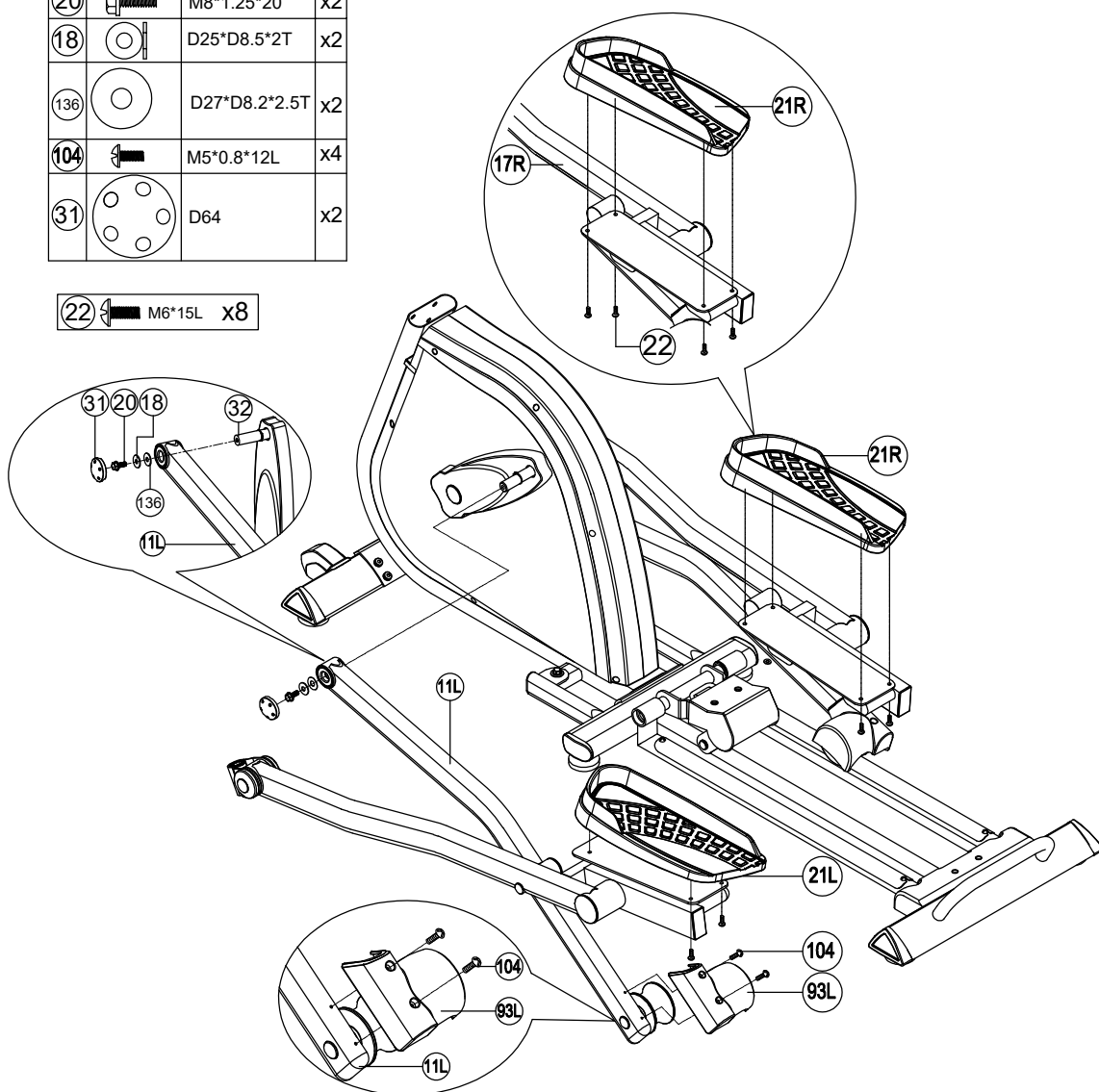
1-4

2)

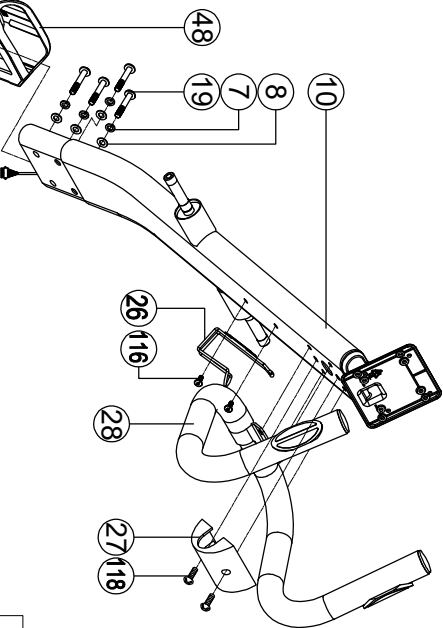
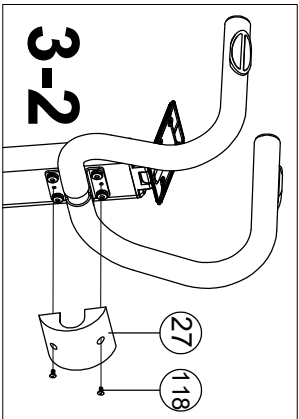
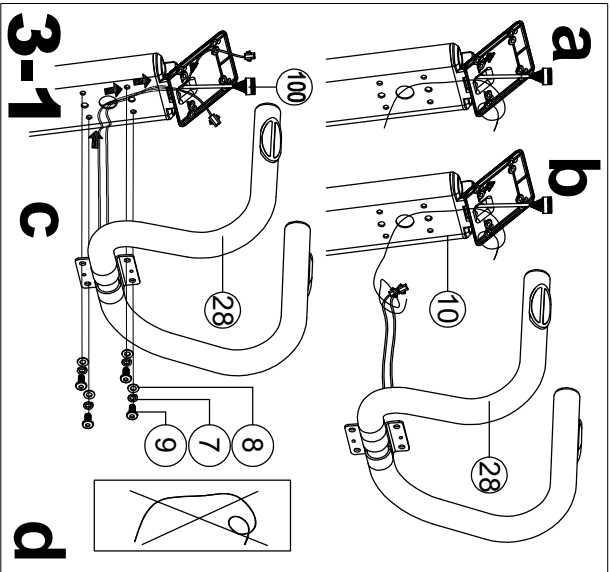


20		M8*1.25*20	x2
18		D25*D8.5*2T	x2
136		D27*D8.2*2.5T	x2
104		M5*0.8*12L	x4
31		D64	x2

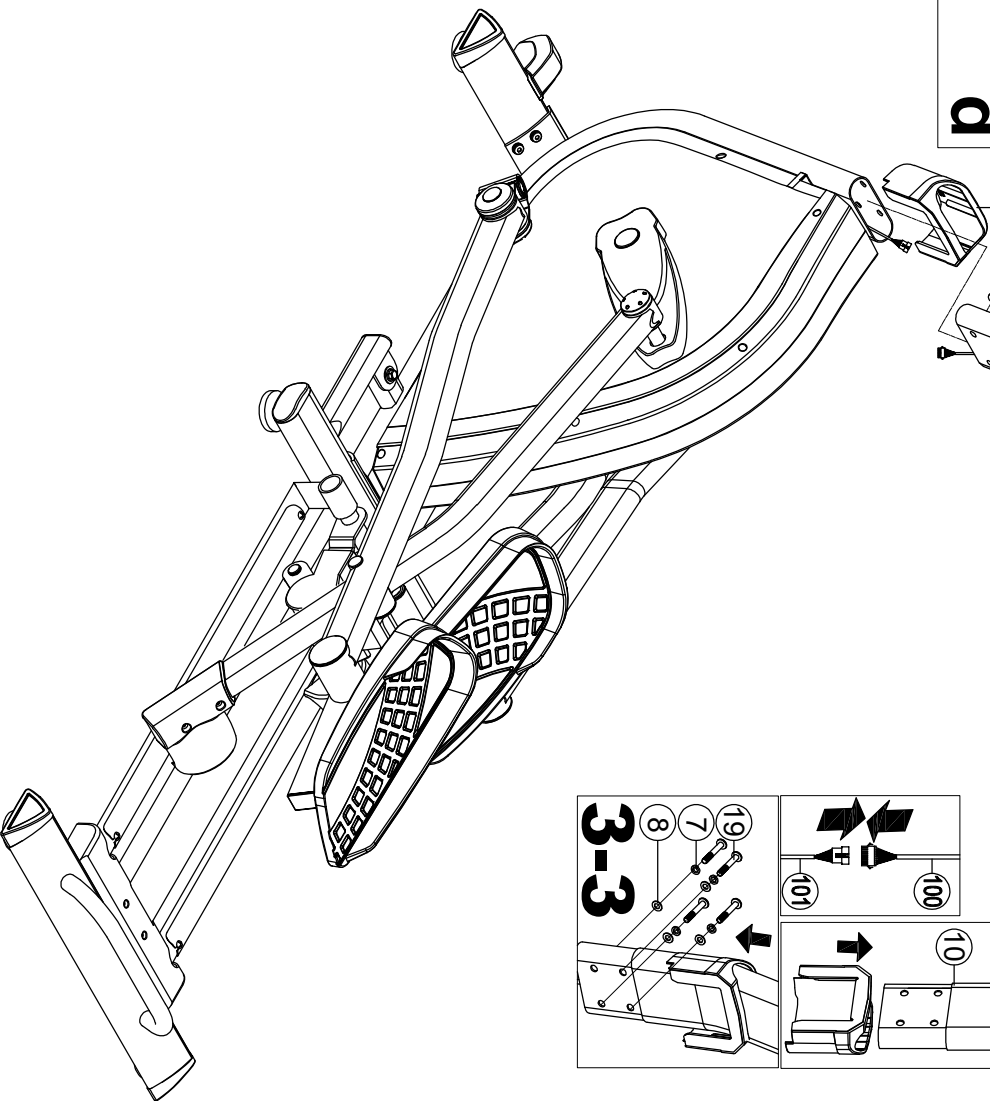
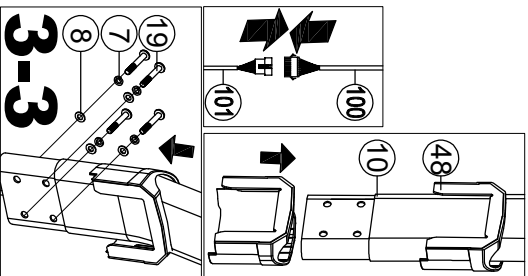
22 M6*15L x8



3)



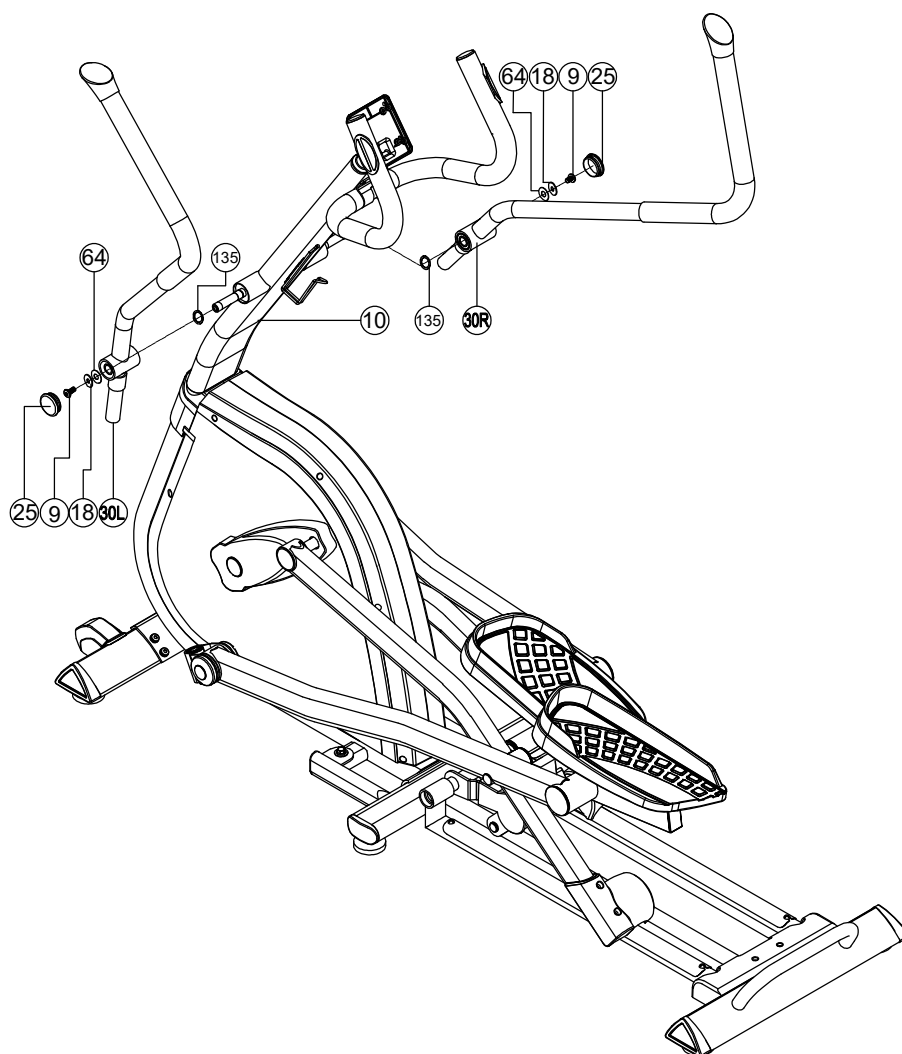
19	M8*1.25*50L	X4
9	M8*1.25*20L	X4
7	D15.4*D8.2*2T	X8
8	D16*D8.5*1.2T	X8
118	M5*0.8*12L	X2



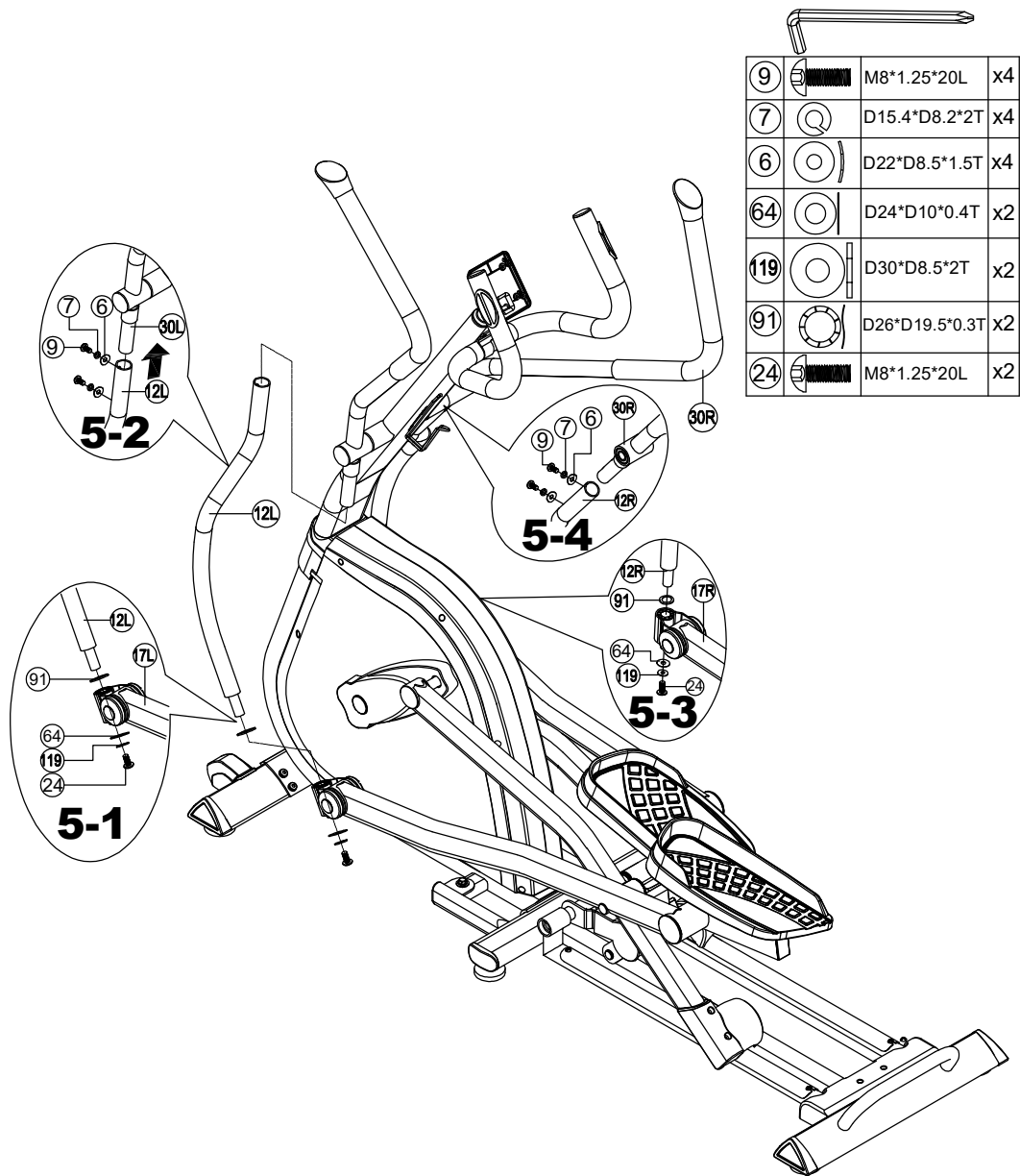
4)



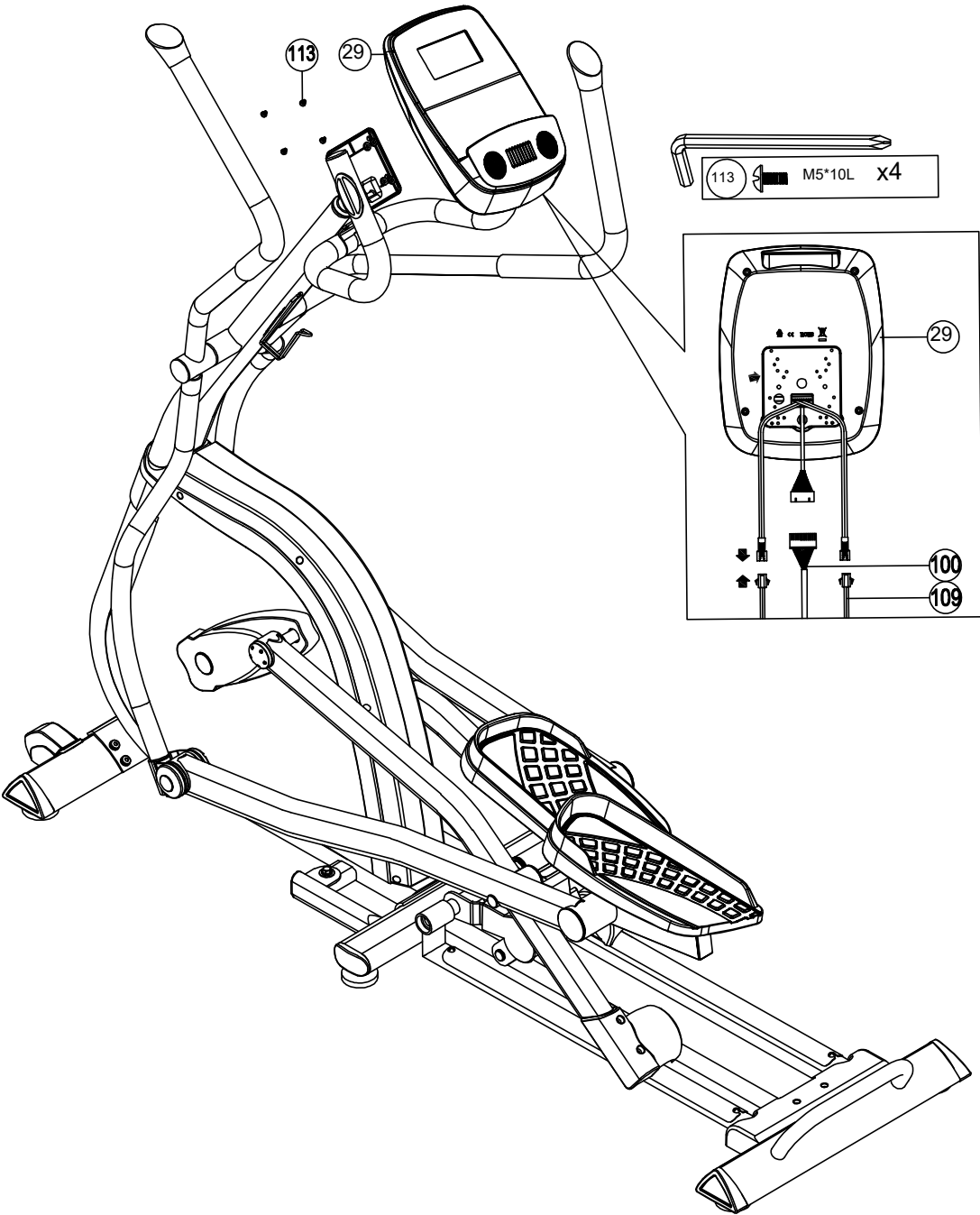
9		M8*1.25*20L	x2
18		D25*D8.5*2T	x2
64		D24*D10*0.4T	x2
135		D29*D20*0.9T	x2
25		D50	x2



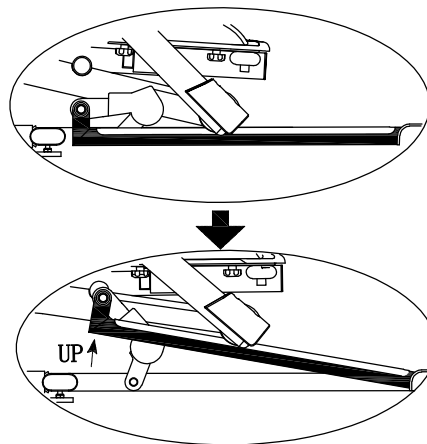
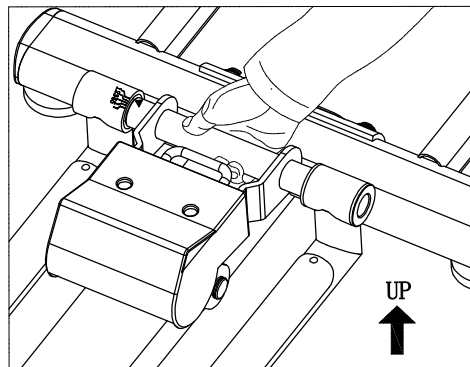
5)



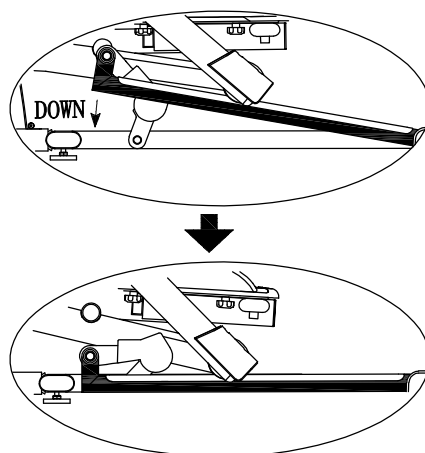
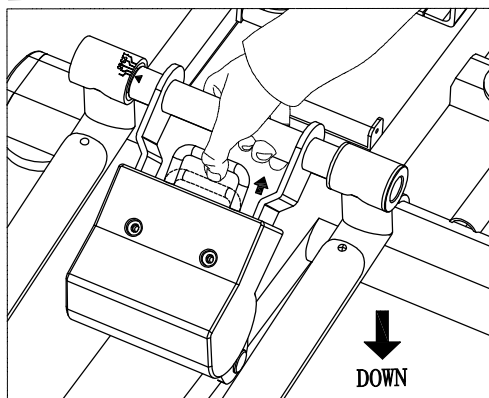
6)

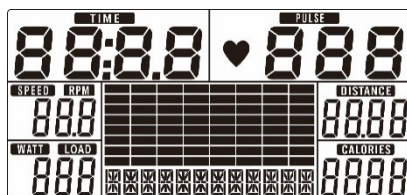


A



B





1.



2.



3.



4.



5.



6.



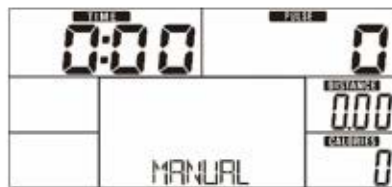
7.



8.



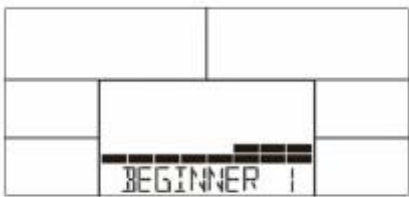
9.



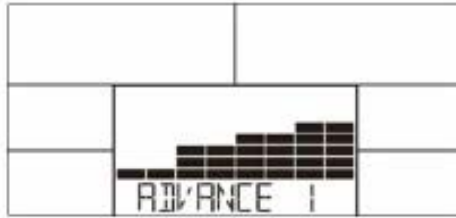
10.



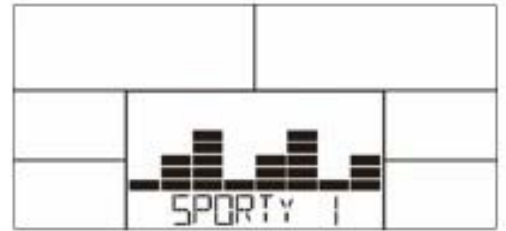
11.



12.



13.



14.



15.



16.



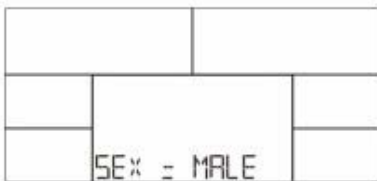
17.



18.



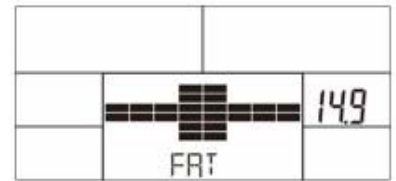
19.



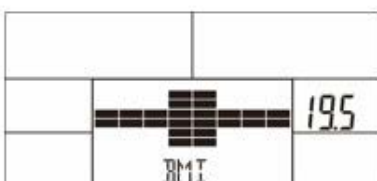
20.



21.



22.



23.



24.



25.

SAFETY PRECAUTIONS

This product is intended for domestic and commercial use and has been designed for maximum safety. Please note the following:

1. Consult your doctor before starting your workout to ensure that there are no contraindications to using the exercise equipment. A medical consultation is especially important if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure and cholesterol levels, as well as for people over 35 and those with medical conditions.
2. Always perform a warm-up before starting exercise.
3. Watch out for signs of concern. Inappropriate or excessive exercise can be dangerous to your health. If you experience pain, dizziness, chest pain, irregular heartbeat or other worrying symptoms, stop your workout immediately and consult your doctor. Injuries can result from improper or excessive exercise.
4. Keep equipment out of the reach of children and animals during and after exercise.
5. Place the appliance on a dry, stable and level surface. Sharp objects must be removed from its surroundings and protected from moisture. Any unevenness in the floor should be levelled. It is recommended to use a special anti-slip pad to prevent the equipment from sliding during exercise.
6. The free space around the equipment should not be less than 0.6 m and larger than the training area in the directions accessible to the user. This space should also allow for emergency egress from the equipment. When the equipment is placed next to each other, the free space can be divided.
7. Before first use and at regular intervals thereafter, check the fixing of all screws, pins and other connecting parts.
8. Check the fixing of parts and connecting bolts before starting exercises. Exercises can only be started when the device is fully operational.
9. The device should be checked regularly for wear and damage. Only then will it meet safety conditions. Particular attention should be paid to the foam handles, leg caps and upholstery, which wear out the fastest. Damaged parts must be repaired or replaced immediately - do not use the machine until then.
10. Do not insert any objects into the openings of the unit.
11. Watch out for protruding controls and other structural parts that may interfere with your exercise.
12. Only use the equipment for its intended purpose. If any parts become damaged or worn, or if you hear disturbing noises during exercise, stop your workout immediately. Do not use the equipment again until the problem has been corrected.
13. Exercise in comfortable clothing and athletic shoes. Avoid loose clothing that may snag on protrusions or restrict your freedom of movement.
14. The equipment is classified as Class S according to EN ISO 20957-1 and can be used commercially. It is not intended for therapeutic or rehabilitation purposes.
15. Maintain proper posture when lifting or carrying the equipment to avoid damage to the spine.
16. This product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. When assembling the unit, strictly follow the enclosed instructions and use only the parts supplied. Ensure that all items listed in the parts list are included in the package before starting assembly.

WARNING

CAREFULLY READ THE INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING THE FITNESS EQUIPMENT. THE MANUFACTURER IS NOT RESPONSIBLE FOR USER INJURY OR DAMAGE TO OBJECTS CAUSED BY IMPROPER USE OF THE PRODUCT.

TECHNICAL DATA

Net weight: 76.5 kg

Dimensions when unfolded: 172× 65× 175 cm

Flywheel weight: 9 kg

Maximum user weight: 180 kg

MAINTENANCE

Do not use aggressive chemicals to clean the machine. It is recommended to use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Store the equipment in a dry place, protecting it from moisture and corrosion.

BRAKING

To stop the training device, simply stop the movement. The H1742 magnetic trainer is not equipped with a locking system or an emergency brake.

RESISTANCE ADJUSTMENT

To increase or decrease the resistance during exercise, turn the tension adjustment knob, located on the handlebar post, accordingly.



List of parts and tools

Number	Description	Quantity	Number	Description	Quantity
1	Main frame	1	32	Crank welding set	2
2	Front stabilizer bar	1	33	Crank cover	2
3	Running gear	2	34	Flywheel plate	1
4	Oval cap	2	35	Pedal bottom bracket welding set	2
5L	Left cap	2	36	Axle cover	4
5R	Right cap	2	37	Cover	4
6	Washer D22xD8.5x1.5T	6	38	Magnetic system	1
7	Locking washer D15.4xD8.2x2T	20	39	Roller wheel	2
8	Flat washer D16xD8.5x1.2T	12	40	Crank axle mount	1
9	Allen screw M8x1.25x20L	22	41	Wheel strap	1
10	Handlebar mount	1	42	Belt	1
11L	Left pedal support	1	43	Rear stabilizer mount	1
11R	Right pedal support	1	44	Pin	2
12L	Left handlebar support	1	45	Adjustment rod mount	1
12R	Right handlebar support	1	46	Swivel crank mount	1
13	Flywheel cover	2	47L	Left chain guard	1
14	Rear stabilizer cover	1	47R	Right chain guard	1
15	Cap	2	48	Support tube cover	1
16	Bearing #99502	2	49	Bearing #6004ZZ	10
17L	Left pedal mount	1	50	C-clip	4
17R	Right pedal mount	1	51	Waved washer D27*D20.3*0.5	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	12	52	Flat washer D26*D21*1.5T	1
19	Allen screw M8*1.25*50L	4	53	Bolt M6x1.0x15L	5
20	Screw M8*1.25*20L	4	54	Cap M6x1.0x6T	5
21L	Left pedal	1	55	Buffer	2
21R	Right pedal	1	56	Side cap	2
22	Bolt M6*1*15L	8	57	Nut M10*1.25*7T	2
23	Screw M8*1.25*75L	2	58	Locking plate 30*27*4T	1
24	Allen screw	2	59	Nut 3/8"-26UNFx6.5T	2
25	Round cap D50x15L	2	60	Motor	1
26	Bottle holder	1	61	Disc protector	1
27	Cover	1	62	Idle wheel axle	1
28	Handlebar mount	1	63	Allen screw M8x1.25x30L	1
29	Computer	1	64	Plastic washer D10*D24*0.4T	4
30L	Left handlebar mount	1	65	Flat washer D25xD8.5x2.0T	1
30R	Right handlebar mount	1	66	Cap M8*1.25*6T	2
31	Axle cover	2	67	Cap M8*1.25*8T	2

Number	Description	Quantity	Number	Description	Quantity
68	Spring D3*D19*67L	1	111	Electric cable	1
69	Cover D15*13L	1	112	Mounting bracket for computer	1
70	Bolt M8*1.25*50L	1	113	Screw M5*0.8*10L	4
71	Plastic protective cover D3*30L	1	114	Screw ST4*1.41*15L	6
72	Cable	1	115	Flat washer D15*D5.2*1.0T	4
73	Flat washer D24*D16*1.5T	1	116	Bolt M5*0.8*15L	2
74	Bolt M8*1.25*16L	1	117	Screw ST4*1.41*12L	8
75	Computer bracket	1	118	Bolt M5*0.8*12L	2
76	Screw ST4.2x1.4x15L	2	119	Flat washer D30*D8.5*2T	6
77	Screw M8*1.25*45L	1	120	C-clip	4
78	Cap M8*1.25*8T	5	121	Waved washer D22xD17x0.3T	4
79	Screw ST4.2x1.4x20L	10	122	Bolt M5*0.8*10L	3
80	Pin	1	123	Bolt M6*1*15L	6
81	Wheel	2	124	Rotary axle	1
82	Nut D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Axle bracket	2
83	Allen screw M8*1.25*40L	2	126	Front axle pedal	1
84	Levelling wheel	6	127	Foam	1
85	Cap M10*1.5*8T	6	128	Spring D1*D10.5*20.5L	2
86	Stopper	2	129	Carrying handle	1
87	Foam	2	130	Disc	1
88	Foam	2	131	Screw M4x0.7x12L	2
89	Handlebar cap	2	132	C-clip D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Bearing #6003ZZ	12	133	Flat washer D28xD6.5x2.0T	2
91	Waved washer D26*D19.5*0.3T	2	134	Batteries	1
92	Bushing	4	135	Plastic washer	4
93L	Left wheel cover	1	136	Buffer	2
93R	Right wheel cover	1	137	Audio cable	1



Number	Description	Quantity	Number	Description	Quantity
94	Round cap D45*15	2	138	Magnet Fixing Plate	1
95	Oval cap	2	139	Taper washer D14*D8.5*4T	2
96	Square cap	4	140	Flat washer D18*D8.5*1.2T	2
97	Clamp	1	141	Battery cable	1
98	Round cap D60*14	2	142	Battery cover	1
99	Short axle	2	143	Spacer D21*D17.1*5T	2
100	Upper computer cable	1	144	Magnetic cell	7
101	Lower computer cable	1	145	Magnet	8
102	Sensor cable	1	146	Spring D1.0*55L	1
103	Round magnet	1	147	Bolt M6*65L	1
104	Bolt M5*0.8*12L	7	148	Nylon washer D6*D19*1.5T	2
105	Batter plate	1	149	Hex Nut M6*1*6T	1
106	Control panel	1	150	Nylon nut M6*1*6T	1
107	Pulse sensor	2	151	Bolt M8*52L	1
108	Screw ST4x25L	2	152	Cross screw M5*0.8*6L	4
109	Pulse cable	2	153	Power supply	1
110	Screw ST4.2x1.4x15L	4			



INSTALLATION INSTRUCTIONS

Preparation:

- Make sure you have enough space before starting assembly.
- Make sure the kit contains all the necessary tools (see above for list).
- Use the tools included in the kit for assembly.

ASSEMBLY

Step 1:

1. Screw the front stabilizer (2) to the main frame (1) using M8x1.25x20 screws (9), washers (8), D15.4xD8.2x2T locking washers (7) and allen bolts (9) as shown on figure 1-1.
2. Remove the polyester from the packaging and lay it under the frame to facilitate assembly, as shown in figure 1-2.
3. Screw the rear stabilizer (43) to the main frame (1) using M8x1.25x20 screws (9), D22xD8.5x1.5T washers (6), D15.4xD8.2x2T lock washers (7) and flat washers (18).
4. Remove the polyester and dispose of it.

Step 2:

1. Mount the pedal supports (11L and 11R) of the crank mount (32) using screws (20), flat washers (18), washers (51) and axle cover (31).
2. Mount the pedals (21L and 21R) to the pedal mounts (17L and 17R) using screws (22) and bolts (23).
3. Fit the wheel covers (93L and 93R) to the pedal supports (11L and 11R) using the bolts (104).

Step 3:

1. Pull the cable (28) through the hole in the handlebar mount (10), then attach it to the handlebars using the lock washer (7), flat washer (8) and allen screws (9) as shown in Figure 3-1.
2. Fasten the cover (27) using allen screws (118) as shown in Figure 3-2.
3. Remove the top cover (48) from the handlebar mount (10), then connect the cables (100 and 101). Seat the handlebar mount (10) in the main frame using the lock washer (7), flat washer (8) and allen screws (19), figure 3-3.

Step 4:

1. Attach the handlebar arms (30L and 30R) to the handlebar mount (10) using c-clips (51), round cap (25), allen screws (9) and flat washers (18).

Step 5: Please kindly accomplish step 5 according to following sequences strictly.

1. Connect the left handlebar support (12L) to the left pedal mount (17L) using allen bolt (24), washer (91) and plastic washers (64), flat washer (119) as shown in Figure 5-1.
2. Fit the left handlebar mount (30L) and left handlebar support (12L) to the left pedal mount (17L) using washer (6), locking washer (7) and allen bolts - image 5-2.
3. Assemble the right handlebar support (12R) to the right pedal mount (17R) with allen bolt (24), waved washer (91), and plastic washers (64), flat washers (119) as shown on figure 5-3
4. Connect the right handlebar mount (30R) and right handlebar support (12R) with waved washer (6), spring washer (7), and allen bolt (9) as shown on figure 5-4.

Step 6:

1. Connect the upper computer cable (100) to the cable (109).
2. Place the computer on the mounting bracket (112) using the screws (113).



COMPUTER SG2536-71

The computer of the H1742 HMS model is equipped with speakers and a fan. The trainer also has a built-in power generator, which allows you to use the equipment without connecting it to an external power source.

To ensure smooth operation of the device, you should:

- recharge the battery by connecting the equipment to a power supply or
- generate the necessary energy yourself by pedalling at a speed exceeding 50 RPM for approximately 2-3 hours.

Adjusting incline:

- A. Hold the pivoted tube and bring it upwards to the appropriate horizontal position.
- B. Hold the pivoted tube, pull out the carrying handle and adjust the position to the lower level.

Display functions:

FUNCTION	DESCRIPTION
TIME	Training time - Scale: 0:00 ~ 99:59 Count up - the time will count up from 0:00 Count down - if you set a target time, the timer will count down to 0:00
SPEED	Training speed Scale: 0.0~ 99.9 km/h or ml/h
RPM	RPM Scale: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Training distance Scale: 0 ~ 999
CALORIES	Calories burnt during training Scale: 0 ~ 999
PULSE	Pulse during training Scale: 30 ~ 230
WATT	Power consumption during training Scale: 0 ~ 999 Setting range: 10~ 350
MANUAL	Manual training mode
PROGRAM	BeginnerX4, AdvancedX4, SportsX4
CARDIO	Training mode HR goal
WATT PROGRAM	Constant power training mode

Button functions:

BUTTON	DESCRIPTION
Up	Increases resistance level. Setting options
Down	Decreases the resistance level. Setting options
Mode / Enter	Confirm setting or selection
Reset	Hold the button for 2 seconds, the computer resets and boots to user settings. Return to main menu
Start / Stop	Start or stop training
Recovery	Heart rate level test
Body fat	Body fat % and BMI test.

RANGE OF OPERATION**POWER ON**

Connect the power supply. The computer will automatically start and the display will show all functions for approximately 2 seconds.

SELECTING A TRAINING MODE

Use the UP and DOWN buttons to select one of the following modes:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MANUAL MODE

In the main menu, press UP or DOWN to select Manual mode and then confirm with the MODE/ENTER button. Set the training parameters:

- **TIME** (time - fig. 7)
- **DISTANCE** (distance - fig. 8)
- **CALORIES** (calories - fig. 9)
- **PULSE** (heart rate - fig. 10)

Accept each value using the MODE/ENTER button. Press START/STOP to start your workout. Use the UP or DOWN buttons to adjust the resistance level. If no function is selected for 3 seconds, the display will automatically switch to WATT mode (fig. 11). To stop the workout, press START/STOP. Press RESET to return to the main menu.

BEGINNER MODE

Press UP or DOWN to select Beginner mode, then MODE/ENTER to confirm. Select one of the programmes (1-4, fig. 12) and confirm with MODE/ENTER. Set the exercise time (TIME) using the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to start your workout. You can adjust the resistance level with UP or DOWN. To stop your workout, press START/STOP. Press RESET to return to the main menu.

ADVANCE MODE

Press UP or DOWN to select Advance mode, then confirm with MODE/ENTER. Select program 1-4 (fig. 13) and confirm with MODE/ENTER. Set the exercise time (TIME) with UP or DOWN. Press START/STOP to start your workout. The resistance level can be adjusted with the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to stop the workout. Press RESET to return to the main menu.

SPORT MODE

Press UP or DOWN to select the Sports mode and then confirm with the MODE/ENTER button. Set the training time (TIME) with the UP or DOWN buttons. Select programme 1-4 (fig. 14) and confirm with MODE/ENTER. Press START/STOP to start your workout. Adjust the resistance level using the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to stop the workout. Press RESET to return to the main menu.

CARDIO MODE (H.R.C.)

Press UP or DOWN to select H.R.C. mode. (Cardio) mode and then confirm with the MODE/ENTER button. Use the UP or DOWN buttons to set your age (fig. 15).

Select one of the heart rate intensity levels:

- 55%
- 75%
- 90%
- or TAG (TARGET H.R.) - default: 100 (fig. 16).

Set the training time (TIME) with the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to start the workout. Press START/STOP to stop the workout. Press RESET to return to the main menu.

WATT MODE

Press UP or DOWN to select WATT mode, then confirm with MODE/ENTER. Set the target power value (WATT TARGET) with the UP or DOWN buttons. The default value is 120 (fig. 17). Set the training time (TIME) with the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to start the workout. The resistance level can be adjusted using the UP or DOWN buttons.

RECOVERY MODE

After the workout has been running for a while, place your hands on the heart rate sensors or wear the chest strap. When your pulse is detected, press the RECOVERY BUTTON.

- All functions on the display will stop, except for TIME, which will start counting down from 00:60 to 00:00 (fig. 18).
- At the end of the countdown, the heart rate fitness score will appear on the screen - from F1 (best score) to F6 (weakest score) (fig. 19).
- The user can continue training to improve the heart rate results.
- To return to the main screen, press RECOVERY again.

BODY FAT MODE

In STOP mode, press the BODY FAT button to start the measurement.

Set in sequence:

1. Gender (GENDER) (fig. 20),
 2. Height (HEIGHT),
 3. Weight (WEIGHT)
- using the UP/DOWN buttons and then confirm with the ENTER button. Both hands must be on the pulse sensors during the measurement.

The display will show "===" (fig. 21) and the measurement will last approximately 8 seconds.

When it has finished, the following will be displayed for 30 seconds:

- BODY FAT symbol (fig. 22),
- body fat percentage,
- and BMI value (fig. 23).

To return to the main menu, press the **BODY FAT** button again.

ERROR MESSAGES

- "==" (fig. 24) - incorrect hand position on the sensors.
- "E-1" - No heart rate signal or no hand contact with the sensors.
- "E-4" - measured FAT % value exceeds the permissible range: 5,0% - 50,0%.

IMPORTANT INFORMATION ON THE OPERATION OF THE TRAINING COMPUTER

1. When the computer is connected to a mobile device (smartphone or tablet) via Bluetooth, the display goes out.
2. To reactivate the display, you must:
 - close the iConsole app,
 - deactivate the Bluetooth function on the mobile device.
3. If functions or values are displayed incorrectly, switch off the computer and restart it.
4. The computer has a USB / Bluetooth charging function, which results in high power consumption. For system stability, it is recommended to use a charger with min. 9V / 1.3A or more powerful.
5. Quick parameter adjustment:

Press the UP / DOWN buttons to set the value:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT or to adjust the resistance level (resistance grade).

- In the main menu, use the UP / DOWN buttons to select the desired function.
 - Press MODE to confirm the selection.
 - Press START / STOP to start or stop the exercise.
6. During the workout, the user can also adjust the resistance level using the UP / DOWN buttons.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest do użytku domowego oraz komercyjnego i został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maksymalnego bezpieczeństwa. Należy przestrzegać poniższych zasad:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że nie ma przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Konsultacja lekarska jest szczególnie ważna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a także dla osób powyżej 35. roku życia i osób z problemami zdrowotnymi.
2. Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla zdrowia. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, bólu w klatce piersiowej, nieregularnego rytmu serca lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą być wynikiem nieprawidłowego lub zbyt intensywnego wysiłku.
4. W czasie ćwiczeń oraz po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy ustawić na suchej, stabilnej i wypoziomowanej powierzchni. Z jego otoczenia należy usunąć ostre przedmioty i chronić je przed wilgocią. Wszelkie nierówności podłoża należy wyrównać. Zaleca się stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiega przesuwaniu się sprzętu podczas ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń wokół urządzenia nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach dostępnych dla użytkownika. Przestrzeń ta powinna również umożliwiać awaryjne zejście ze sprzętu. W przypadku, gdy urządzenia są ustawione obok siebie, wolna przestrzeń może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a następnie w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Ćwiczenia można rozpocząć tylko wtedy, gdy urządzenie jest w pełni sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod kątem zużycia i uszkodzeń. Tylko wtedy będzie spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które zużywają się najszybciej. Uszkodzone elementy należy niezwłocznie naprawić lub wymienić – do tego czasu nie wolno korzystać z urządzenia.
10. Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
11. Zwracaj uwagę na wystające elementy regulacyjne i inne części konstrukcyjne, które mogą przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Używaj sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli którakolwiek z części ulegnie uszkodzeniu lub zużyciu, albo jeśli podczas ćwiczeń usłyszysz niepokojące dźwięki, natychmiast przerwij trening. Nie używaj urządzenia ponownie, dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o wystające elementy lub ograniczać swobodę ruchów.
14. Sprzęt został zakwalifikowany do klasy S zgodnie z normą EN ISO 20957-1 i może być używany komercyjnie. Nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zachowaj odpowiednią postawę ciała, aby uniknąć uszkodzenia kręgosłupa.
16. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci bez nadzoru z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie, ściśle przestrzegaj załączonej instrukcji i używaj wyłącznie części dostarczonych w zestawie. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że wszystkie elementy wymienione na liście części znajdują się w opakowaniu.

OSTRZEŻENIE

PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA ZE SPRZĘTU FITNESS NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA ANI ZA USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW POWSTAŁE W WYNIKU NIEPRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto: 76,5 kg

Wymiary po rozłożeniu: 172 × 65 × 175 cm

Waga koła zamachowego: 9 kg

Maksymalna waga użytkownika: 180 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy stosować agresywnych środków chemicznych. Zaleca się używanie miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu, chroniąc go przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe, należy po prostu zakończyć ruch. Trenażer magnetyczny H1742 nie jest wyposażony w system blokujący ani hamulec bezpieczeństwa.

REGULACJA NAPIĘCIA

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór podczas ćwiczeń, należy odpowiednio przekręcić pokrętkę regulacji napięcia, znajdującą się na słupku kierownicy.



Liczba	Opis	Ilość	Ilość	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	32	Zestaw do spawania korby	2
2	Przedni drążek stabilizatora	1	33	Oslona korby	2
3	Podwozie	2	34	Płyta koła zamachowego	1
4	Kolpak owalny	2	35	Zestaw do spawania suportu pedału	2
5L	Lewa nakładka	2	36	Oslona osi	4
5R	Prawa zaślepka	2	37	Pokrywa	4
6	Podkładka D22xD8.5x1.5T	6	38	System magnetyczny	1
7	Podkładka blokująca D15.4xD8.2x2T	20	39	Kółko rolkowe	2
8	Podkładka płaska D16xD8.5x1.2T	12	40	Mocowanie osi korby	1
9	Sruba imbusowa M8x1.25x20L	22	41	Taśma koła	1
10	Mocowanie kierownicy	1	42	Pas	1
11L	Wspornik lewego pedału	1	43	Mocowanie tylnego stabilizatora	1
11R	Wspornik prawego pedału	1	44	Sworzeń	2
12L	Lewy wspornik kierownicy	1	45	Mocowanie drążka regulacyjnego	1
12R	Prawy wspornik kierownicy	1	46	Obrotowe mocowanie korby	1
13	Pokrywa koła zamachowego	2	47L	Lewa osłona łańcucha	1
14	Oslona stabilizatora tylnego	1	47R	Prawa osłona łańcucha	1
15	Nakrętka	2	48	Pokrywa rury nośnej	1
16	Łożysko #99502	2	49	Łożysko #6004ZZ	10
17L	Mocowanie lewego pedału	1	50	Zatrask	4
17R	Mocowanie prawego pedału	1	51	Podkładka falista D27*D20.3*0.5	1
18	Podkładka płaska D25*D8.5*2T	12	52	Podkładka płaska D26*D21*1.5T	1
19	Sruba imbusowa M8*1.25*50L	4	53	Sruba M6x1.0x15L	5
20	Sruba M8*1.25*20L	4	54	Nakrętka M6x1.0x6T	5
21L	Lewy pedał	1	55	Bufor	2
21R	Prawy pedał	1	56	Nakładka boczna	2
22	Sruba M6*1*15L	8	57	Nakrętka M10*1.25*7T	2
23	Sruba M8*1.25*75L	2	58	Płytki blokująca 30*27*4T	1
24	Sruba imbusowa	2	59	Nakrętka 3/8"-26UNFx6.5T	2
25	Zaślepka okrągła D50x15L	2	60	Silnik	1
26	Uchwyt butelki	1	61	Oslona tarczy	1
27	Pokrywa	1	62	Oś koła biegu jałowego	1
28	Mocowanie kierownicy	1	63	Sruba imbusowa M8x1.25x30L	1
29	Komputer	1	64	Podkładka z tworzywa sztucznego D10*D24*0.4T	4
30L	Mocowanie lewej kierownicy	1	65	Podkładka płaska D25xD8.5x2.0T	1
30R	Mocowanie prawej kierownicy	1	66	Nakrętka M8*1.25*6T	2
31	Oslona osi	2	67	Nakrętka M8*1.25*8T	2

Liczba	Opis	Ilość	Ilość	Opis	Ilość
68	Sprężyna D3*D19*67L	1	111	Kabel elektryczny	1
69	Pokrywa D15*13L	1	112	Wspornik montażowy do komputera	1
70	Sruba M8*1.25*50L	1	113	Sruba M5*0.8*10L	4
71	Plastikowa osłona ochronna D3*30L	1	114	Sruba ST4*1.41*15L	6
72	Kabel	1	115	Podkładka płaska D15*D5.2*1.0T	4
73	Podkładka płaska D24*D16*1.5T	1	116	Sruba M5*0.8*15L	2
74	Sruba M8*1.25*16L	1	117	Sruba ST4*1.41*12L	8
75	Wspornik komputera	1	118	Sruba M5*0.8*12L	2
76	Sruba ST4.2x1.4x15L	2	119	Podkładka płaska D30*D8.5*2T	6
77	Sruba M8*1.25*45L	1	120	Zatrask	4
78	Nakrętka M8*1.25*8T	5	121	Podkładka falista D22xD17x0.3T	4
79	Sruba ST4.2x1.4x20L	10	122	Sruba M5*0.8*10L	3
80	Sworzeń	1	123	Sruba M6*1*15L	6
81	Koło	2	124	Oś obrotowa	1
82	Nakrętka D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Wspornik osi	2
83	Sruba imbusowa M8*1.25*40L	2	126	Pedał osi przedniej	1
84	Koło poziomujące	6	127	Pianka	1
85	Nakrętka M10*1.5*8T	6	128	Sprężyna D1*D10.5*20.5L	2
86	Zatyczka	2	129	Uchwyt do przenoszenia	1
87	Pianka	2	130	Dysk	1
88	Pianka	2	131	Sruba M4x0.7x12L	2
89	Zaślepka kierownicy	2	132	Zacisk C D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Łożysko #6003ZZ	12	133	Podkładka płaska D28xD6.5x2.0T	2
91	Podkładka falista D26*D19.5*0.3T	2	134	Akumulator	1
92	Tuleja	4	135	Podkładka z tworzywa sztucznego	4
93L	Lewa osłona koła	1	136	Bufor	2
93R	Oslona prawego koła	1	137	Kabel audio	1



Numer	Opis	Ilość	Ilość	Opis	Ilość
94	Okrągła nasadka D45*15	2	138	Płytki mocująca magnes	1
95	Owalna nasadka	2	139	Podkładka stożkowa D14*D8.5*4T	2
96	Zaślepka kwadratowa	4	140	Podkładka płaska D18*D8.5*1.2T	2
97	Zacisk	1	141	Kabel akumulatora	1
98	Zaślepka okrągła D60*14	2	142	Pokrywa baterii	1
99	Oś krótka	2	143	Podkładka dystansowa D21*D17.1*5T	2
100	Górny kabel komputerowy	1	144	Ogniwo magnetyczne	7
101	Dolny kabel komputerowy	1	145	Magnes	8
102	Kabel czujnika	1	146	Sprężyna D1.0*55L	1
103	Magnes okrągły	1	147	Śruba M6*65L	1
104	Śruba M5*0.8*12L	7	148	Podkładka nylonowa D6*D19*1.5T	2
105	Talerz do ciasta	1	149	Nakrętka sześciokątna M6*1*6T	1
106	Panel sterowania	1	150	Nakrętka nylonowa M6*1*6T	1
107	Czujnik pulsu	2	151	Śruba M8*52L	1
108	Śruba ST4x25L	2	152	Śruba krzyżowa M5*0.8*6L	4
109	Kabel impulsowy	2	153	Zasilacz	1
110	Śruba ST4.2x1.4x15L	4			



INSTRUKCJA MONTAŻU

Przygotowanie:

- Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.
- Upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne narzędzia (lista znajduje się powyżej).
- Do montażu użyj narzędzi dołączonych do zestawu.

MONTAŻ

Krok 1:

1. Przykręć przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8x1,25x20 (9), podkładek (8), podkładek zabezpieczających D15,4xD8,2x2T (7) i śrub imbusowych (9).
2. Wyjmij poliestr z opakowania i umieść go pod ramą, aby ułatwić montaż, jak pokazano na rysunku 1-2.
3. Przykręć tylny stabilizator (43) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8x1,25x20 (9), podkładek D22xD8,5x1,5T (6), podkładek zabezpieczających D15,4xD8,2x2T (7) i płaskich podkładek (18).
4. Usuń poliestr i pozbądź się go.

Krok 2:

1. Zamontuj wsporniki pedałów (11L i 11R) mocowania korby (32) za pomocą śrub (20), płaskich podkładek (18), podkładek (51) i osłony osi (31).
2. Zamontuj pedały (21L i 21R) do wsporników pedałów (17L i 17R) za pomocą śrub (22) (23).
3. Zamontuj osłony kół (93L i 93R) do wsporników pedałów (11L i 11R) za pomocą śrub (104).

Krok 3:

1. Przeciągnij linkę (28) przez otwór w uchwycie kierownicy (10), a następnie przymocuj ją do kierownicy za pomocą podkładki zabezpieczającej (7), płaskiej podkładki (8) i śrub imbusowych (9), jak pokazano na Rysunek 3-1.
2. Przymocuj pokrywę (27) za pomocą śrub imbusowych (9), jak pokazano na Rysunek 3-2.
3. Zdejmij górną pokrywę (48) z uchwytu kierownicy (10), a następnie podłącz przewody (100 i 101). Osadź uchwyt kierownicy (10) w ramie głównej za pomocą podkładki zabezpieczającej (7), podkładki płaskiej (8) i śrub imbusowych (19), rysunek 3-3.

Krok 4:

1. Przymocuj ramiona kierownicy (30L i 30R) do uchwytu kierownicy (10) za pomocą klipsów (51), okrągłej nasadki (25), śrub imbusowych (9) i płaskich podkładek (18).

Krok 5: Proszę wykonać krok 5 zgodnie z poniższą kolejnością.

1. Podłącz lewy wspornik kierownicy (12L) do lewego mocowania pedału (17L) za pomocą śruby imbusowej (24), podkładki (91) i podkładki wklejanej (64), podkładki płaskiej (119), jak pokazano na Rysunek 5-1.
2. Zamontuj lewe mocowanie kierownicy (30L) i lewy wspornik kierownicy (12L) do lewego mocowania pedału (17L) za pomocą podkładki (6), podkładki zabezpieczającej (7) i śrub imbusowych (9) - Rysunek 5-2.
3. Podłącz prawy wspornik kierownicy (12R) do prawego mocowania pedału (17R) za pomocą śruby imbusowej (24), podkładki (91) i podkładki wklejanej (64), podkładki płaskiej (119), jak pokazano na Rysunek 5-3.
4. Zamontuj prawe mocowanie kierownicy (30R) i prawy wspornik kierownicy (12R) do prawego mocowania pedału (17R) za pomocą podkładki (6), podkładki zabezpieczającej (7) i śrub imbusowych (9) - Rysunek 5-4.

Krok 6:

1. Podłącz górny kabel komputera (100) do kabla (109).
2. Umieść komputer na wsporniku montażowym (112) za pomocą śrub (113)



KOMPUTER SG2536-71

Komputer modelu H1742 HMS wyposażony jest w głośniki oraz wentylator. Trenażer posiada także wbudowany generator energii, który umożliwia korzystanie ze sprzętu bez konieczności podłączania go do zewnętrznego źródła zasilania.

Dla zapewnienia płynnej pracy urządzenia należy:

- naładować akumulator poprzez podłączenie sprzętu do zasilania elektrycznego lub
- wygenerować niezbędną energię samodzielnie, pedałując z prędkością przekraczającą 50 RPM przez około 2–3 godziny.

Funkcje wyświetlacza:

FUNKCJA	OPIS
TIME	Czas treningu - Skala: 0:00 ~ 99:59 Count up – czas będzie naliczany od 0:00 Count down – jeśli ustawimy czas docelowy, zegar będzie odliczał do 0:00
SPEED	Prędkość treningu Skala: 0.0 ~ 99.9 km/h lub ml/h
RPM	Obroty na minutę Skala: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Dystans treningu Skala: 0 ~ 999
CALORIES	Kalorie spalone w czasie treningu Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls w czasie treningu Skala: 30~230
WATT	Pobór mocy w czasie treningu Skala: 0 ~ 999 Zakres ustawień: 10 ~ 350
MANUAL	Tryb treningu manualnego
PROGRAM	PoczątkującyX4, ZaawansowanyX4, SportowyX4
CARDIO	Cel trybu treningu HR
WATT PROGRAM	Tryb treningu o stałym poborze mocy

Funkcje przycisków:

PRZYCIŚK	OPIS
Up (encoder)	Zwiększa poziom oporu. Opcje ustawień
Down (encoder)	Zmniejsza poziom oporu. Opcje ustawień
Mode / Enter	Zatwierdzenie ustawień lub wyboru
Reset	Przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, komputer zresetuje się i uruchomi do ustawień użytkownika. Powrót do głównego menu
Start/ Stop	Rozpocznij lub zatrzymaj trening
Recovery	Test poziomu tętna
Body fat	Test body fat % i BMI.

ZAKRES DZIAŁANIA**WŁĄCZENIE ZASILANIA**

Podłącz zasilanie. Komputer automatycznie uruchomi się, a wyświetlacz pokaże wszystkie funkcje przez około 2 sekundy.

WYBÓR TRYBU TRENINGU

Użyj przycisków UP i DOWN, aby wybrać jeden z poniższych trybów:

Manual (rys. 1) → Beginner (rys. 2) → Advance (rys. 3) → Sporty (rys. 4) → Cardio (rys. 5) → Watt (rys. 6)

TRYB MANUALNY

W głównym menu naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb Manual, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE/ENTER. Ustaw parametry treningu:

- **TIME** (czas – rys. 7)
- **DISTANCE** (dystans – rys. 8)
- **CALORIES** (kalorie – rys. 9)
- **PULSE** (tętno – rys. 10)

Zaakceptuj każdą wartość przyciskiem MODE/ENTER. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby dostosować poziom oporu. Jeżeli przez 3 sekundy nie zostanie wybrana żadna funkcja, wyświetlacz automatycznie przełączy się w tryb WATT (rys. 11). Aby zatrzymać trening, naciśnij START/STOP. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.

TRYB POCZĄTKUJĄCY (BEGINNER)

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb Beginner, następnie MODE/ENTER, aby zatwierdzić. Wybierz jeden z programów (1–4, rys. 12) i zatwierdź MODE/ENTER. Ustaw czas ćwiczeń (TIME) za pomocą przycisków UP lub DOWN. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Poziom oporu możesz regulować za pomocą UP lub DOWN. Aby zatrzymać trening, naciśnij START/STOP. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.

TRYB ZAAWANSOWANY (ADVANCE)

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb Advance, następnie zatwierdź MODE/ENTER. Wybierz program 1–4 (rys. 13) i zatwierdź MODE/ENTER. Ustaw czas ćwiczeń (TIME) za pomocą UP lub DOWN. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Poziom oporu można regulować przyciskami UP lub DOWN. Aby zatrzymać trening, naciśnij START/STOP. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.

TRYB SPORTOWY (SPORT)

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb Sporty, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE/ENTER.

Ustaw czas treningu (TIME) za pomocą przycisków UP lub DOWN. Wybierz program 1–4 (rys. 14) i zatwierdź MODE/ENTER. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Poziom oporu reguluj przyciskami UP lub DOWN. Aby zatrzymać trening, naciśnij START/STOP. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.

TRYB CARDIO (H.R.C.)

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb H.R.C. (Cardio), a następnie zatwierdź przyciskiem MODE/ENTER. Za pomocą przycisków UP lub DOWN ustaw swój wiek (rys. 15).

Wybierz jeden z poziomów intensywności tętna:

- 55%
- 75%
- 90%
- lub TAG (TARGET H.R.) – domyślnie: 100 (rys. 16).

Ustaw czas treningu (TIME) przyciskami UP lub DOWN. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Aby zatrzymać trening, naciśnij START/STOP. Naciśnij RESET, aby wrócić do głównego menu.

TRYB WATT

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać tryb WATT, a następnie zatwierdź MODE/ENTER. Ustaw docelową wartość mocy (WATT TARGET) przyciskami UP lub DOWN. Domyślna wartość to 120 (rys. 17). Ustaw czas treningu (TIME) za pomocą przycisków UP lub DOWN.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening. Poziom oporu można regulować przyciskami UP lub DOWN.

TRYB RECOVERY

Po pewnym czasie trwania treningu umieść dłonie na czujnikach tętna lub załóż pas piersiowy. Gdy puls zostanie wykryty, naciśnij przycisk RECOVERY.

- Wszystkie funkcje na wyświetlaczu zostaną zatrzymane, z wyjątkiem TIME, który rozpocznie odliczanie od 00:60 do 00:00 (rys. 18).
- Po zakończeniu odliczania na ekranie pojawi się ocena kondycji serca – od F1 (najlepszy wynik) do F6 (najgorszy wynik) (rys. 19).
- Użytkownik może kontynuować trening w celu poprawy wyników tętna.
- Aby powrócić do głównego ekranu, ponownie naciśnij RECOVERY.

TRYB BODY FAT (POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ)

W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar.

Ustaw kolejno:

1. Płeć (GENDER) (rys. 20),
2. Wzrost (HEIGHT),
3. Wagę (WEIGHT)
za pomocą przycisków UP/DOWN, a następnie zatwierdź przyciskiem ENTER. Podczas pomiaru obie dłonie muszą znajdować się na czujnikach pulsu.

Na wyświetlaczu pojawi się symbol "==" (rys. 21), a pomiar potrwa około 8 sekund.

Po jego zakończeniu, przez 30 sekund wyświetlane będą:

- symbol BODY FAT (rys. 22),
- procent tkanki tłuszczowej,
- oraz wartość BMI (rys. 23).

Aby powrócić do menu głównego, ponownie naciśnij przycisk **BODY FAT**.

KOMUNIKATY O BŁĘDACH

- "==" (rys. 24) – nieprawidłowe ułożenie dłoni na sensorach.
- "E-1" – brak sygnału tętna lub brak kontaktu dłoni z czujnikami.
- "E-4" – zmierzona wartość FAT % przekracza dopuszczalny zakres: 5,0% – 50,0%.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI KOMPUTERA TRENINGOWEGO

1. W momencie połączenia komputera z urządzeniem mobilnym (smartfonem lub tabletem) przez Bluetooth, wyświetlacz gaśnie.
2. Aby ponownie aktywować wyświetlacz, należy:
 - zamknąć aplikację iConsole,
 - wyłączyć funkcję Bluetooth na urządzeniu mobilnym.
3. Jeśli funkcje lub wartości wyświetlane są nieprawidłowo, wyłącz komputer i uruchom go ponownie.
4. Komputer posiada funkcję ładowania przez USB / Bluetooth, co powoduje wysokie zużycie energii. Dla zachowania stabilności systemu zaleca się stosowanie ładowarki o parametrach min. 9V / 1.3A lub mocniejszej.
5. Szybka regulacja parametrów:

Naciśnij przyciski UP / DOWN, aby ustawić wartość:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT lub dostosować poziom oporu (stopień odporności).

- W menu głównym użyj przycisków UP / DOWN, aby wybrać żądaną funkcję.
 - Naciśnij MODE, aby zatwierdzić wybór.
 - Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać ćwiczenia.
6. Podczas treningu użytkownik może również regulować poziom oporu za pomocą przycisków UP / DOWN.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tento výrobek je určen pro domácí a komerční použití a byl navržen s ohledem na maximální bezpečnost. Vezměte prosím na vědomí následující:

1. Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že neexistují žádné kontraindikace pro používání cvičebního zařízení. A konzultace s lékařem je důležitá zejména v případě, že užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak a hladinu cholesterolu, a také u osob starších 35 let a osob se zdravotním postižením.
2. Před zahájením cvičení vždy proveďte zahřátí.
3. Dávejte si pozor na známky znepokojení. Nevhodné nebo nadměrné cvičení může být pro vaše zdraví nebezpečné. Pokud pocítíte bolest, závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem. Při nevhodném nebo nadměrném cvičení může dojít ke zranění.
4. Během cvičení a po něm uchovávejte vybavení mimo dosah dětí a zvířat.
5. Zařízení umístěte na suchý, stabilní a rovný povrch. Ostré předměty musí být odstraněny z jeho okolí a chráněny před vlhkostí. Případné nerovnosti podlahy je třeba vyrovnat. Doporučujeme použít speciální protiskluzovou podložku, která zabrání sklouznutí zařízení během cvičení.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl být menší než 0,6 m a větší než tréninková plocha ve směrech přístupných uživateli. Tento prostor by měl rovněž umožňovat nouzový únik ze zařízení. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, lze volný prostor rozdělit.
7. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech kontrolujte upevnění všech šroubů, kolíků a dalších spojovacích součástí.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění dílů a spojovacích šroubů. Cvičení lze zahájit pouze tehdy, je-li zařízení plně funkční.
9. Přístroj by měl být pravidelně kontrolován, zda není opotřebovaný a poškozený. Pouze tak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost věnujte pěnovým rukojetím, krytům nohou a čalounění, které se opotřebovávají nejrychleji. Poškozené díly je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit - do té doby stroj nepoužívejte.
10. Do otvorů přístroje nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na vyčnívající ovládací prvky a další konstrukční části, které by mohly překážet při cvičení.
12. Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Pokud dojde k poškození nebo opotřebení jakýchkoli částí nebo pokud během cvičení uslyšíte rušivé zvuky, okamžitě přerušte cvičení. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytávat o výstupky nebo omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení je klasifikováno jako třída S podle normy EN ISO 20957-1 a může být používáno komerčně. Není určeno pro terapeutické nebo rehabilitační účely.
15. Při zvedání nebo přenášení zařízení dodržujte správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Tento výrobek je určen pouze pro dospělé osoby. Udržujte děti bez dozoru mimo dosah zařízení.
17. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle příložených pokynů a používejte pouze dodané díly. Před zahájením montáže se ujistěte, že jsou v balení všechny položky uvedené v seznamu dílů.

VAROVÁNÍ

PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ. VÝROBCE NEODPOVÍDÁ ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnost: 76,5 kg

Rozměry v rozloženém stavu: 172 × 65 × 175 cm

Hmotnost setrvačníku: 9 kg

Maximální hmotnost uživatele: 180 kg

ÚDRŽBA

K čištění stroje nepoužívejte agresivní chemikálie. K odstranění nečistot a prachu se doporučuje používat měkký, vlhký hadřík. Zařízení skladujte na suchém místě a chraňte jej před vlhkostí a korozí.

BRÁKOVÁNÍ

Chcete-li tréninkové zařízení zastavit, jednoduše zastavte pohyb. Magnetický trenažér H1742 není vybaven blokovacím systémem ani nouzovou brzdou.

NASTAVENÍ ODPORU

Chcete-li během cvičení zvýšit nebo snížit odpor, otočte odpovídajícím způsobem knoflíkem pro nastavení napětí, který se nachází na sloupku řídicího.



Císlo	Popis	Množství	Císlo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	32	Sada pro svařování klik	2
2	Přední stabilizační tyč	1	33	Kryt kliky	2
3	Podvozek	2	34	Deska setrvačnicku	1
4	Oválné víčko	2	35	Sada pro svařování spodního držáku pedálu	2
5L	Levá krytka	2	36	Kryt nápravy	4
5R	Pravý kryt	2	37	Kryt	4
6	Podložka D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetický systém	1
7	Zajišťovací podložka D15,4xD8,2x2T	20	39	Válečkové kolo	2
8	Plochá podložka D16xD8,5x1,2T	12	40	Uchycení klikové osy	1
9	Imbusový šroub M8x1,25x20L	22	41	Pásek kola	1
10	Uchycení na řídítka	1	42	Remen	1
11L	Levá podpěra pedálu	1	43	Uchycení zadního stabilizátoru	1
11R	Pravá podpěra pedálu	1	44	Cep	2
12L	Levá podpěra řídítek	1	45	Držák seřizovací tyče	1
12R	Pravá podpěra řídítek	1	46	Otočný držák kliky	1
13	Kryt setrvačnicku	2	47L	Levý kryt řetězu	1
14	Kryt zadního stabilizátoru	1	47R	Pravý kryt řetězu	1
15	Víčko	2	48	Kryt nosné trubky	1
16	Ložisko #99502	2	49	Ložisko #6004ZZ	10
17L	Levý držák pedálu	1	50	C-klip	4
17R	Uchycení pravého pedálu	1	51	Vlnitá podložka D27*D20,3*0,5	1
18	Plochá podložka D25*D8,5*2T	12	52	Plochá podložka D26*D21*1,5T	1
19	Imbusový šroub M8*1,25*50L	4	53	Šroub M6x1,0x15L	5
20	Šroub M8*1,25*20L	4	54	Víčko M6x1,0x6T	5
21L	Levý pedál	1	55	Vyrovňovací paměť	2
21R	Pravý pedál	1	56	Boční kryt	2
22	Šroub M6*1*15L	8	57	Matice M10*1,25*7T	2
23	Šroub M8*1,25*75L	2	58	Zajišťovací deska 30*27*4T	1
24	Imbusový šroub	2	59	Matice 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Kulatá krytka D50x15L	2	60	Motor	1
26	Držák láhve	1	61	Chránič disku	1
27	Kryt	1	62	Osa volnoběžného kola	1
28	Uchycení řídítek	1	63	Imbusový šroub M8x1,25x30L	1
29	Počítač	1	64	Plastová podložka D10*D24*0,4T	4
30L	Upevnění levého řídítka	1	65	Plochá podložka D25xD8,5x2,0T	1
30R	Uchycení na pravá řídítka	1	66	Víčko M8*1,25*6T	2
31	Kryt nápravy	2	67	Víčko M8*1,25*8T	2

Císlo	Popis	Císlo	Císlo	Popis	Množství
68	Pružina D3*D19*67L	1	111	Elektrický kabel	1
69	Kryt D15*13L	1	112	Montážní držák pro počítač	1
70	Šroub M8*1,25*50L	1	113	Šroub M5*0,8*10L	4
71	Plastový ochranný kryt D3*30L	1	114	Šroub ST4*1,41*15L	6
72	Kabel	1	115	Plochá podložka D15*D5,2*1,0T	4
73	Plochá podložka D24*D16*1,5T	1	116	Šroub M5*0,8*15L	2
74	Šroub M8*1,25*16L	1	117	Šroub ST4*1,41*12L	8
75	Držák počítače	1	118	Šroub M5*0,8*12L	2
76	Šroub ST4,2x1,4x15L	2	119	Plochá podložka D30*D8,5*2T	6
77	Šroub M8*1,25*45L	1	120	C-klip	4
78	Víčko M8*1,25*8T	5	121	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	4
79	Šroub ST4,2x1,4x20L	10	122	Šroub M5*0,8*10L	3
80	Cep	1	123	Šroub M6*1*15L	6
81	Kolo	2	124	Rotační náprava	1
82	Matice D9,5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Držák nápravy	2
83	Imbusový šroub M8*1,25*40L	2	126	Pedál přední nápravy	1
84	Nivelační kolečko	6	127	Pěna	1
85	Víčko M10*1,5*8T	6	128	Pružina D1*D10,5*20,5L	2
86	Zátka	2	129	Rukojeť pro přenášení	1
87	Pěna	2	130	Disk	1
88	Pěna	2	131	Šroub M4x0,7x12L	2
89	Krytka řídítek	2	132	C-klip D21,5xD17,5x1,2T	4
90	Ložisko #6003ZZ	12	133	Plochá podložka D28xD6,5x2,0T	2
91	Vlnitá podložka D26*D19,5*0,3T	2	134	Baterie	1
92	Pouzdro	4	135	Plastová podložka	4
93L	Kryt levého kola	1	136	Nárazník	2
93R	Kryt pravého kola	1	137	Audiokabel	1



Císlo	Popis	Množství	Císlo	Popis	Množství
94	Kulatý uzávěr D45*15	2	138	Upevňovací deska magnetu	1
95	Ovalný uzávěr	2	139	Kuželová podložka D14*D8,5*4T	2
96	Čtyřhranné víčko	4	140	Plochá podložka D18*D8,5*1,2T	2
97	Svorka	1	141	Kabel baterie	1
98	Kulaté víčko D60*14	2	142	Kryt baterie	1
99	Krátká náprava	2	143	Rozpěrka D21*D17.1*5T	2
100	Horní počítačový kabel	1	144	Magnetická buňka	7
101	Spodní počítačový kabel	1	145	Magnet	8
102	Kabel snímače	1	146	Pružina D1.0*55L	1
103	Kulatý magnet	1	147	Šroub M6*65L	1
104	Šroub M5*0,8*12L	7	148	Nylonová podložka D6*D19*1,5T	2
105	Pálkařská deska	1	149	Šestihranná matice M6*1*6T	1
106	Ovládací panel	1	150	Nylonová matice M6*1*6T	1
107	Snímač pulsu	2	151	Šroub M8*52L	1
108	Šroub ST4x25L	2	152	Křížový šroub M5*0,8*6L	4
109	Impulsní kabel	2	153	Napájecí zdroj	1
110	Šroub ST4.2x1.4x15L	4			



POKYNY PRO INSTALACI

Příprava:

- Před zahájením montáže se ujistěte, že máte dostatek místa.
- Ujistěte se, že sada obsahuje veškeré potřebné nářadí (seznam viz výše).
- K montáži použijte nářadí, které je součástí **sady**.

MONTÁŽ

Krok 1:

1. Přišroubujte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů M8x1,25x20 (9), podložek (8), zajišťovacích podložek D15,4xD8,2x2T (7) imbusových šroubů (9) 1-1.
2. Vyjměte polyester z obalu a položte jej pod rám, abyste usnadnili montáž, jak je znázorněno na obrázku 1-2.
3. Přišroubujte zadní stabilizátor (43) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů M8x1,25x20 (9), podložek D22xD8,5x1,5T (6), pojistných podložek D15,4xD8,2x2T (7) a plochých podložek (18).
4. Odstraňte polyester a zlikvidujte jej.

Krok 2:

1. Namontujte podpěry pedálů (11L a 11R) držáku kliky (32) pomocí šroubů (20), plochých podložek (18), podložek (51) a kryt nápravy (31).
2. Připevněte pedály (21L a 21R) k držákům pedálů (17L a 17R) pomocí šroubů (22)(23).
3. Nasadte kryty kol (93L a 93R) na podpěry pedálů (11L a 11R) pomocí šroubů (104).

Krok 3:

1. Protáhněte lanko (28) otvorem v držáku řídítek (10) a připevněte jej k řídítkům pomocí pojistné podložky (7), ploché podložky a šroubů (8) a imbusových šroubů (9) podle obrázku 3-1.
2. Připevněte kryt (27) pomocí šroubů (118), jak je znázorněno na obrázku 3-2.
3. Sejměte horní kryt (48) z držáku řídítek (10) a připojte kabely (100 a 101). Usadte držák řídítek (10) do hlavního rámu pomocí pojistné podložky (7), ploché podložky (8) a imbusových šroubů (19), obr. 3-3.

Krok 4:

1. Připevněte ramena řídítek (30L a 30R) k držáku řídítek (10) pomocí spon (51), kulaté krytky (25), imbusových šroubů (9) a plochých podložek (18).

Krok 5: Prosím, proveďte krok 5 přesně podle následujícího postupu.

1. Připojte levou podpěru řídítek (12L) k levému pedálu (17L) pomocí imbusového šroubu (24), podložky (91) a plastových podložek (64), ploché podložky (119), jak je znázorněno na obrázku 5-1.
2. Namontujte levou konzolu řídítek (30L) a levou podpěru řídítek (12L) k levému pedálu (17L) pomocí podložky (6), pojistné podložky (7) a šroubů s vnitřním šestihranem – obrázek 5-2.
3. Namontujte pravou podpěru řídítek (12R) na pravý držák pedálu (17R) pomocí imbusového šroubu (24), vlnové podložky (91) a plastových podložek (64), plochých podložek (119), jak je znázorněno na obrázku 5-3.
4. Spojte pravý držák řídítek (30R) a pravou podpěru řídítek (12R) pomocí vlnové podložky (6), pružné podložky (7) a imbusového šroubu (9), jak je znázorněno na obrázku 5-4.

Krok 6:

1. Připojte horní kabel počítače (100) ke kabelu (109).
2. Pomocí šroubů (113) umístěte počítač na montážní držák (112).



POČÍTAČ SG2536-71

Počítač modelu H1742 HMS je vybaven reproduktory a ventilátorem. Trenažér má také vestavěný generátor energie, který umožňuje používat zařízení bez připojení k externímu zdroji napájení.

Pro zajištění bezproblémového provozu zařízení byste měli:

- dobíjet baterii připojením zařízení ke zdroji napájení nebo
- potřebnou energii si vyrobíte sami šlapáním rychlostí vyšší než 50 otáček za minutu po dobu přibližně 2-3 hodin.

Nastavení sklonu:

- Přidržíte otočnou trubku a uveďte ji nahoru do příslušné vodorovné polohy.
- Držte otočnou trubici, vytáhněte nosnou rukojeť a nastavte polohu do nižší úrovně.

Funkce displeje:

FUNKCE	POPIS
TIME	Čas tréninku - Stupnice: 0:00~ 99:59 Odpočítávání - čas se bude odpočítávat od 0:00 hod. Odpočítávání - pokud nastavíte cílový čas, časovač bude odpočítávat do 0:00.
SPEED	Tréninková rychlost Stupnice: Stupnice je určena pro rychlost, která se zrychluje: 0,0~ 99,9 km/h nebo ml/h
RPM	Stupnice otáček za minutu: 0,0~ 99,9
DISTANCE	Tréninková vzdálenost Stupnice: 0 ~ 999
CALORIES	Kalorie spálené během tréninku Stupnice: 0 ~ 999
PULSE	Puls během tréninku Stupnice: 30 ~ 230
WATT	Spotřeba energie při tréninku Měřítka: 0 ~ 999 Rozsah nastavení: 10~ 350
MANUAL	Manuální tréninkový režim
PROGRAM	ZačátečnickX4, PokročilýX4, SportX4
CARDIO	Tréninkový režim HR cíl
WATT PROGRAM	Tréninkový režim konstantního výkonu

Funkce tlačítek:

TLAČÍTKO	POPIS
Up	Zvyšuje úroveň odporu Možnosti nastavení
Down	Snižuje úroveň odporu Možnosti nastavení
Mode / Enter	Potvrzení nastavení nebo výběru
Reset	Podržte tlačítko po dobu 2 sekund, počítač se resetuje a zavede se do uživatelského nastavení. Návrat do hlavní nabídky
Start / Stop	Spuštění nebo zastavení tréninku
Recovery	Test úrovně srdeční frekvence
Body fat tuk	Test tělesného tuku v % a BMI.

ROZSAH PROVOZU**ZAPNUTO**

Připojte napájení. Počítač se automaticky spustí a na displeji se přibližně na 2 sekundy zobrazí všechny funkce.

VÝBĚR TRÉNINKOVÉHO REŽIMU (MODE)

Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ vyberte jeden z následujících režimů:

Manual (obr. 1)→ Beginner (obr. 2)→ Advance (obr. 3)→ Sporty (obr. 4)→ Cardio (obr. 5)→ Watt (obr. 6).

MANUÁLNÍ REŽIM (MANUAL)

V hlavní nabídce vyberte stisknutím tlačítka UP nebo DOWN položku Manual režim a potvrďte ji tlačítkem MODE/ENTER. Nastavte parametry tréninku:

- **TIME** (čas - obr. 7)
- **DISTANCE** (vzdálenost - obr. 8)
- **CALORIES** (kalorie - obr. 9)
- **PULSE** (tepová frekvence - obr. 10)

Jednotlivé hodnoty akceptujte pomocí tlačítka MODE/ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte úroveň odporu. Pokud po dobu 3 sekund nezvolíte žádnou funkci, displej se automaticky přepne do režimu WATT (obr. 11). Chcete-li trénink zastavit, stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

ZAČÁTEČNICKÝ REŽIM (BEGINNER)

Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vyberte režim pro začátečníky a poté stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte výběr. Vyberte jeden z programů (1-4, obr. 12) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte dobu cvičení (TIME). Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň odporu můžete nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Chcete-li cvičení ukončit, stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

ROZŠÍŘENÝ REŽIM (ADVANCE)

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte režim Advance a poté potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Vyberte program 1-4 (obr. 13) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte dobu cvičení (TIME). Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Úroveň odporu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOLŮ. Stisknutím tlačítka START/STOP trénink zastavíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

SPORTOVNÍ REŽIM (SPORTY)

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte sportovní režim a poté potvrďte tlačítkem MODE/ENTER.

Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte dobu tréninku (TIME). Vyberte program 1-4 (obr. 14) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Nastavte úroveň odporu pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Trénink ukončíte stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

KARDIO REŽIM (H.R.C.)

Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vyberte režim H.R.C.. (Cardio) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte svůj věk (obr. 15). Zvolte jednu z úrovní intenzity srdeční frekvence:

- 55%
- 75%
- 90%
- nebo TAG (TARGET H.R.) - výchozí hodnota: 100 (obr. 16).

Nastavte dobu tréninku (TIME) pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink. Stisknutím tlačítka START/STOP trénink zastavíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

WATT REŽIM

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte režim WATT a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER. Tlačítka UP nebo DOWN nastavte cílovou hodnotu výkonu (WATT TARGET). Výchozí hodnota je 120 (obr. 17). Tlačítka UP nebo DOWN nastavte dobu tréninku (TIME). Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Úroveň odporu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

REKOVERAČNÍ REŽIM (RECOVERY)

Po chvíli tréninku položte ruce na snímače tepové frekvence nebo si nasadte hrudní pás. Jakmile je zjištěn váš tep, stisknete tlačítko RECOVERY TLAČÍTKO.

- Všechny funkce na displeji se zastaví, kromě funkce TIME, která začne odpočítávat čas od 00:60 do 00:00 (obr. 18).
- Na konci odpočítávání se na displeji zobrazí skóre kondice srdeční frekvence - od F1 (nejlepší skóre) po F6 (nejslabší skóre) (obr. 19).
- Uživatel může pokračovat v tréninku, aby zlepšil výsledky srdeční frekvence.
- Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, stisknete znovu tlačítko RECOVERY.

REŽIM TĚLESNÉHO TUKU (BODY FAT)

V režimu STOP spustíte měření stisknutím tlačítka BODY FAT. Nastavte postupně:

1. Pohlaví (GENDER) (obr. 20),
 2. Výška (HEIGHT),
 3. Hmotnost (WEIGHT)
- pomocí tlačítek UP/DOWN a poté potvrďte tlačítkem ENTER. Během měření musí být obě ruce na snímačích pulsu.

Na displeji se zobrazí "===" (obr. 21) a měření bude trvat přibližně 8 sekund. Po jeho skončení se na 30 sekund zobrazí následující údaje:

- BODY FAT symbol (obr. 22),
- procento tělesného tuku,
- a hodnota BMI (obr. 23).

Chcete-li se vrátit do hlavní nabídky, stisknete znovu tlačítko BODY FAT. CHYBOVÉ ZPRÁVY

- "==" (obr. 24) - nesprávná poloha ruky na snímačích.
- "E-1" - žádný signál srdečního tepu nebo žádný kontakt ruky se snímači.
- "E-4" - naměřená hodnota FAT % překračuje přípustný rozsah: 5,0% -50,0%.

DŮLEŽITÉ INFORMACE O PROVOZU TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

1. Když je tréninkový počítač připojen k mobilnímu zařízení (chytrý telefon nebo tablet) přes Bluetooth, displej zhasne.
2. Chcete-li displej znovu aktivovat, musíte:
 - zavřít aplikaci iConsole,
 - deaktivovat funkci Bluetooth v mobilním zařízení.
3. Pokud se funkce nebo hodnoty zobrazují nesprávně, vypněte počítač a restartujte jej.
4. Počítač má funkci nabíjení přes USB / Bluetooth, což má za následek vysokou spotřebu energie. Pro stabilitu systému se doporučuje používat nabíječku s min. 9 V / 1,3 A nebo výkonnější.
5. Rychlé nastavení parametrů:

Stisknutím tlačítek NAHORU / DOLŮ nastavte hodnotu:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT nebo nastavit úroveň odporu (stupeň odporu).

- V hlavní nabídce vyberte požadovanou funkci pomocí tlačítek NAHORU / DOLŮ.
- Výběr potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka START / STOP zahájíte nebo ukončíte cvičení.

6. Během cvičení může uživatel také upravovat úroveň odporu pomocí tlačítek UP / DOWN.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Dette produkt er beregnet til privat og kommerciel brug og er designet med henblik på maksimal sikkerhed. Bemærk venligst følgende:

1. Rådfør dig med din læge, før du begynder at træne, for at sikre, at der ikke er kontraindikationer for at bruge træningsudstyret. A lægekonsultation er især vigtig, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk og dit kolesterolniveau, samt for personer over 35 år og personer med medicinske tilstande.
2. Udfør altid opvarmning, før du begynder at træne.
3. Hold øje med tegn på bekymring. U hensigtsmæssig eller overdreven træning kan være farlig for dit helbred. Hvis du oplever smerter, svimmelhed, bryst smerter, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer, skal du straks stoppe din træning og kontakte din læge. Der kan opstå skader som følge af forkert eller overdreven træning.
4. Opbevar udstyret uden for børns og dyrs rækkevidde under og efter træningen.
5. Placer apparatet på en tør, stabil og jævn overflade. Skarpe genstande skal fjernes fra omgivelserne og beskyttes mod fugt. Eventuelle ujævnheder i gulvet skal udjævnes. Det anbefales at bruge en særlig skridsikker pude for at forhindre, at udstyret glider under træningen.
6. Den frie plads omkring udstyret bør ikke være mindre end 0,6 m og større end træningsområdet i de retninger, der er tilgængelige for brugeren. Denne plads skal også give mulighed for nødudgang fra udstyret. Når udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan den frie plads deles.
7. Før første brug og derefter med jævne mellemrum skal du kontrollere, at alle skruer, stifter og andre forbindelsesdele sidder fast.
8. Kontrollér fastgørelsen af dele og forbindelsesbolte, før du begynder at træne. Øvelser kan kun påbegyndes, når apparatet er fuldt funktionsdygtigt.
9. Apparatet skal kontrolleres regelmæssigt for slitage og skader. Først da opfylder det sikkerhedsbetingelserne. Vær særlig opmærksom på skumhåndtagene, benkapperne og polstringen, som slides hurtigt. Beskadede dele skal repareres eller udskiftes med det samme - brug ikke maskinen før da.
10. Stik ikke genstande ind i enhedens åbninger.
11. Hold øje med fremspringende betjeningsdele og andre konstruktionsdele, der kan forstyrre din træning.
12. Brug kun udstyret til det formål, det er beregnet til. Hvis nogen dele bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører forstyrrende lyde under træningen, skal du straks stoppe træningen. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast i fremspring eller begrænse din bevægelsesfrihed.
14. Udstyret er klassificeret som klasse S i henhold til EN ISO 20957-1 og kan bruges kommercielt. Det er ikke beregnet til terapeutiske formål eller genoptræning.
15. Hold en korrekt kropsholdning, når du løfter eller bærer udstyret, for at undgå skader på rygsøjlen.
16. Dette produkt er kun beregnet til voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Følg nøje de medfølgende instruktioner, når du samler enheden, og brug kun de medfølgende dele. Sørg for, at alle dele på reservedelslisten er inkluderet i pakken, før du begynder at samle den.

ADVARSEL

LÆS OMHYGGE LIGT BRUGSANVISNINGEN, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYRET. PRODUCENTEN ER IKKE ANSVARLIG FOR BRUGERSKADER ELLER SKADER PÅ GENSTANDE FORÅRSAGET AF FORKERT BRUG AF PRODUKTET.

TEKNISKE DATA

Nettovægt: 76,5 kg

Mål, når den er foldet ud: 172× 65× 175 cm

Svinghjulets vægt: 9 kg

Maksimal brugervægt: 180 kg

VEDLIGEHOLDELSE

Brug ikke aggressive kemikalier til at rengøre maskinen. Det anbefales at bruge en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Opbevar udstyret på et tørt sted og beskyt det mod fugt og korrosion.

BREMSNING

For at stoppe træningsudstyret skal du blot stoppe bevægelsen. H1742-magnettræneren er ikke udstyret med et låsesystem eller en nødbremse.

JUSTERING AF MODSTAND

For at øge eller mindske modstanden under træningen skal du dreje spændingsjusteringsknappen, der er placeret på styrets stolpe, i overensstemmelse hermed.



Liste over dele og værktøj

Nummer	Beskrivelse	Mængde	Nummer	Beskrivelse	Mængde
1	Hovedramme	1	32	Svejsesæt til krumtap	2
2	Stabilisatorstang foran	1	33	Dæksel til krumtap	2
3	Løbeværk	2	34	Svinghjulsplade	1
4	Oval hætte	2	35	Svejsesæt til pedalbundbeslag	2
5L	Venstre hætte	2	36	Dæksel til aksel	4
5R	Højre hætte	2	37	Dæksel	4
6	Skive D22xD8.5x1.5T	6	38	Magnetisk system	1
7	Låseskive D15.4xD8.2x2T	20	39	Rullehjul	2
8	Flad skive D16xD8,5x1,2T	12	40	Montering af krumtapaksel	1
9	Unbrakoskrue M8x1,25x20L	22	41	Hjulstrop	1
10	Beslag til styr	1	42	Bælte	1
11L	Venstre pedalstøtte	1	43	Montering af bageste stabilisator	1
11R	Højre pedalstøtte	1	44	Stift	2
12L	Støtte til venstre styr	1	45	Montering af justeringsstang	1
12R	Støtte til højre styr	1	46	Drejelig krankholder	1
13	Dæksel til svinghjul	2	47L	Venstre kædeskærm	1
14	Dæksel til bageste stabilisator	1	47R	Højre kædeskærm	1
15	Hætte	2	48	Dæksel til støtterør	1
16	Leje #99502	2	49	Leje #6004ZZ	10
17L	Venstre pedalholder	1	50	C-klips	4
17R	Højre pedalholder	1	51	Bølget skive D27*D20,3*0,5	1
18	Flad skive D25*D8,5*2T	12	52	Flad skive D26*D21*1,5T	1
19	Unbrakoskrue M8*1,25*50L	4	53	Bolt M6x1.0x15L	5
20	Skrue M8*1.25*20L	4	54	Hætte M6x1.0x6T	5
21L	Venstre pedal	1	55	Buffer	2
21R	Højre pedal	1	56	Hætte på siden	2
22	Bolt M6*1*15L	8	57	Møtrik M10*1,25*7T	2
23	Skrue M8*1,25*75L	2	58	Låseplade 30*27*4T	1
24	Unbrakoskrue	2	59	Møtrik 3/8"-26UNF x6.5T	2
25	Rund hætte D50x15L	2	60	Motor	1
26	Flaskeholder	1	61	Skivebeskytter	1
27	Dæksel	1	62	Tomgangshjulets aksel	1
28	Montering af styr	1	63	Unbrakoskrue M8x1,25x30L	1
29	Computer	1	64	Plastskive D10*D24*0,4T	4
30L	Beslag til venstre styr	1	65	Flad skive D25xD8.5x2.0T	1
30R	Montering på højre styr	1	66	Hætte M8*1,25*6T	2
31	Dæksel til aksel	2	67	Hætte M8*1,25*8T	2

Nummer	Beskrivelse	Mængde	Antal	Beskrivelse	Mængde
68	Fjeder D3*D19*67L	1	111	Elektrisk kabel	1
69	Dæksel D15*13L	1	112	Monteringsbeslag til computer	1
70	Bolt M8*1,25*50L	1	113	Skrue M5*0,8*10L	4
71	Beskyttelsesdæksel af plast D3*30L	1	114	Skrue ST4*1,41*15L	6
72	Kabel	1	115	Flad skive D15*D5.2*1.0T	4
73	Flad skive D24*D16*1,5T	1	116	Bolt M5*0,8*15L	2
74	Bolt M8*1,25*16L	1	117	Skrue ST4*1.41*12L	8
75	Beslag til computer	1	118	Bolt M5*0,8*12L	2
76	Skrue ST4.2x1.4x15L	2	119	Flad skive D30*D8,5*2T	6
77	Skrue M8*1,25*45L	1	120	C-klips	4
78	Hætte M8*1,25*8T	5	121	Bølget skive D22xD17x0,3T	4
79	Skrue ST4.2x1.4x20L	10	122	Bolt M5*0,8*10L	3
80	Stift	1	123	Bolt M6*1*15L	6
81	Hjul	2	124	Roterende aksel	1
82	Møtrik D9.5x8T(3/8"-26UNF x8T)	4	125	Akselbeslag	2
83	Unbrakoskrue M8*1,25*40L	2	126	Pedal til foraksel	1
84	Nivelleringshjul	6	127	Skum	1
85	Hætte M10*1,5*8T	6	128	Fjeder D1*D10,5*20,5L	2
86	Stopper	2	129	Bærehåndtag	1
87	Skum	2	130	Skive	1
88	Skum	2	131	Skrue M4x0.7x12L	2
89	Hætte til styr	2	132	C-clips D21,5xD17,5x1,2T	4
90	Leje #6003ZZ	12	133	Flad skive D28xD6.5x2.0T	2
91	Bølget skive D26*D19,5*0,3T	2	134	Batterier	1
92	Bøsning	4	135	Skive af plast	4
93L	Venstre hjulkapsel	1	136	Buffer	2
93R	Højre hjulkapsel	1	137	Lydkabel	1



Nummer	Beskrivelse	Antal	Antal	Beskrivelse	Mængde
94	Rund hætte D45*15	2	138	Magnetens fastgørelsesplade	1
95	Oval hætte	2	139	Konisk skive D14*D8,5*4T	2
96	Firkantet hætte	4	140	Flad skive D18*D8,5*1,2T	2
97	Klemme	1	141	Batterikabel	1
98	Rund hætte D60*14	2	142	Batteridæksel	1
99	Kort aksel	2	143	Afstandsstykke D21*D17.1*5T	2
100	Øvre computerkabel	1	144	Magnetisk celle	7
101	Nedre computerkabel	1	145	Magnet	8
102	Sensorkabel	1	146	Fjeder D1.0*55L	1
103	Rund magnet	1	147	Bolt M6*65L	1
104	Bolt M5*0,8*12L	7	148	Nylonskive D6*D19*1,5T	2
105	Batteri-plade	1	149	Sekskantet møtrik M6*1*6T	1
106	Kontrolpanel	1	150	Nylonmøtrik M6*1*6T	1
107	Pulssensor	2	151	Bolt M8*52L	1
108	Skrue ST4x25L	2	152	Krydsskrue M5*0,8*6L	4
109	Impulskabel	2	153	Strømforsyning	1
110	Skrue ST4.2x1.4x15L	4			



INSTALLATIONSVEJLEDNING

Forberedelse:

- Sørg for, at du har plads nok, før du begynder at montere.
- Sørg for, at sættet indeholder alt det nødvendige værktøj (se listen ovenfor).
- Brug det værktøj, der følger med i **sættet**, til montering.

SAMLING

Trin 1:

1. Skru den forreste stabilisator (2) fast til hovedrammen (1) ved hjælp af M8x1,25x20 skruer (9), skiver (8), D15,4xD8,2x2T låseskiver (7) og unbrakonøgler (9) som vist på figur 1-1.
2. Tag polyesteren ud af emballagen, og læg den under rammen for at lette monteringen, som vist i figur 1-2.
3. Skru den bageste stabilisator (43) fast på hovedrammen (1) med M8x1,25x20-skruer (9), D22xD8,5x1,5T-skiver (6), D15,4xD8,2x2T-låseskiver (7) og flade skiver (18).
4. Fjern polyesteren, og bortskaf den.

Trin 2:

1. Monter pedalstøtterne (11L og 11R) på krankboksen (32) ved hjælp af skruer (20), flade skiver (18), skiver (51) og unbrakoskruer (31).
2. Monter pedalerne (21L og 21R) på pedalholderne (17L og 17R) ved hjælp af skruer (22)(23).
3. Monter hjulkapslerne (93L og 93R) på pedalstøtterne (11L og 11R) ved hjælp af boltene (104).

Trin 3:

1. Træk kablet (28) gennem hullet i styrholderen (10), og sæt det derefter fast på styret ved hjælp af låseskiven (7), den flade skive (8) og unbrakoskruer (9) som vist i Figur 3-1.
2. Fastgør dækslet (27) med unbrakoskruerne (118) som vist i Figur 3-2.
3. Fjern topdækslet (48) fra styrholderen (10), og tilslut derefter kablerne (100 og 101). Sæt styrholderen (10) i hovedrammen ved hjælp af låseskiven (7), den flade skive (8) og unbrakoskruerne (19), figur 3-3.

Trin 4:

1. Fastgør styrets arme (30L og 30R) til styrets holder (10) ved hjælp af c-clips (51), runde hætter (25), unbrakoskruer og flade spændeskiver (18).

Trin 5: Udfør venligst trin 5 i henhold til følgende rækkefølge.

1. Forbind venstre styrestøtte (12L) til venstre pedalbeslag (17L) ved hjælp af unbrakonøgle (24), skive (91) og plastskiver (64), flad skive (119) som vist i figur 5-1.
2. Monter venstre styrbeslag (30L) og venstre styrestøtte (12L) på venstre pedalbeslag (17L) ved hjælp af skive (6), låseskive (7) og unbrakonøgle bolte - billede 5-2.
3. Saml den højre styrestøtte (12R) til den højre pedalbeslag (17R) med unbrakonøgle (24), bølgeskive (91) og plastskiver (64), flade skiver (119) som vist på figur 5-3
4. Forbind højre styrbeslag (30R) og højre styrestøtte (12R) med den bølgede skive (6), fjederskiven (7) og unbrakonøglen (9) som vist på figur 5-4.

Trin 6:

3. Tilslut det øverste computerkabel (100) til kablet (109).
4. Placer computeren på monteringsbeslaget (112) ved hjælp af skruerne (113).



COMPUTER SG2536-71

Computeren i H1742 HMS-modellen er udstyret med højttalere og en ventilator. Træneren har også en indbygget strømgenerator, som gør det muligt at bruge udstyret uden at tilslutte det til en ekstern strømkilde.

For at sikre, at apparatet fungerer problemfrit, bør du:

- genoplade batteriet ved at slutte udstyret til en strømforsyning eller
- Generer selv den nødvendige energi ved at træde i pedalerne med en hastighed på over 50 o/min i ca. 2-3 timer.

Justering af hældning:

- Hold det drejelige rør, og før det opad til den passende vandrette position.
- Hold det drejelige rør, træk bærehåndtaget ud, og juster positionen til det nederste niveau.

Funktioner på displayet:

FUNKTION	BESKRIVELSE
TIME	Træningstid - Skala: 0:00~99:59 Tæl op - tiden tæller op fra 0:00 Tæl ned - hvis du indstiller en måltid, vil timeren tælle ned til 0:00
SPEED	Træningshastighed Skala: 0,0~99,9 km/t eller ml/t
RPM	RPM Skala: 0,0~99,9
DISTANCE	Træningsdistance Skala: 0 ~ 999
CALORIES	Kalorier forbrændt under træning Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls under træning Skala: 30 ~ 230
WATT	Strømforbrug under træning Skala: 0 ~ 999 Indstillingsområde: 10~350
MANUAL	Manuel træningstilstand
PROGRAM	BegynderX4, AvanceretX4, SportsX4
CARDIO	Træningstilstand HR-mål
WATT PROGRAM	Træningstilstand med konstant effekt

Knappernes funktioner:

KNAP	BESKRIVELSE
Up	Øger modstandsniveauet Indstillingsmuligheder
Down	Sænker modstandsniveauet Indstillingsmuligheder
Mode / Enter	Bekræft indstilling eller valg
Reset	Hold knappen nede i 2 sekunder, computeren nulstilles og starter med brugerindstillingerne. Gå tilbage til hovedmenuen
Start / Stop	Start eller stop træning
Recovery	Test af pulsniveau
Body fat	Test af kropsfedtprocent og BMI.

ANVENDELSESOMRÅDE TÆNDT

Tilslut strømforsyningen. Computeren starter automatisk, og displayet viser alle funktioner i ca. 2 sekunder.

VALG AF TRÆNINGSTILSTAND (MODE)

Brug knapperne OP og NED til at vælge en af følgende tilstande:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MANUEL TILSTAND (MANUAL)

I hovedmenuen skal du trykke på OP eller NED for at vælge Manuel tilstand og derefter bekræfte med MODE/ENTER-knappen. Indstil træningsparametrene:

- **TIME** (tid - fig. 7)
- **DISTANCE** (distance - fig. 8)
- **CALORIES** (kalorier - fig. 9)
- **PULSE** (hjerterefrekvens - fig. 10)

Accepter hver værdi med MODE/ENTER-knappen. Tryk på START/STOP for at starte din træning. Brug knapperne UP eller DOWN til at justere modstandsniveauet. Hvis der ikke vælges nogen funktion i 3 sekunder, skifter displayet automatisk til WATT-tilstand (fig. 11). Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

BEGINNER MODE

Tryk på UP eller DOWN for at vælge Beginner mode, og bekræft med MODE/ENTER. Vælg et af programmerne (1-4, fig. 12), og bekræft med MODE/ENTER. Indstil træningstiden (TIME) med knapperne UP eller DOWN. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Du kan justere modstandsniveauet med UP eller DOWN. Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

AVANCERET TILSTAND (ADVANCE)

Tryk på UP eller DOWN for at vælge Advance mode, og bekræft derefter med MODE/ENTER. Vælg program 1-4 (fig. 13), og bekræft med MODE/ENTER. Indstil træningstiden (TIME) med UP eller DOWN. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Modstandsniveauet kan justeres med UP eller DOWN-knapper. Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

SPORT-MODUS (SPORTY)

Tryk på OP eller NED for at vælge sportstilstand, og bekræft derefter med MODE/ENTER-knappen.

Indstil træningstiden (TIME) med knapperne UP eller DOWN. Vælg program 1-4 (fig. 14), og bekræft med MODE/ENTER. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Juster modstandsniveauet med knapperne UP eller DOWN. Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

CARDIO-TILSTAND (H.R.C.)

Tryk på UP eller DOWN for at vælge H.R.C.-tilstand. (Cardio)-tilstand, og bekræft derefter med MODE/ENTER-knappen. Brug knapperne UP eller DOWN til at indstille din alder (fig. 15).

Vælg et af pulsintensitetsniveauerne:

- 55%
- 75%
- 90%
- eller TAG (TARGET H.R.) - standard: 100 (fig. 16).

Indstil træningstiden (TIME) med knapperne UP eller DOWN. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

WATT-TILSTAND

Tryk på UP eller DOWN for at vælge WATT-tilstand, og bekræft derefter med MODE/ENTER. Indstil den ønskede effektværdi (WATT TARGET) med knapperne UP eller DOWN. Standardværdien er 120 (fig. 17). Indstil træningstiden (TIME) med knapperne UP eller DOWN.

Tryk på START/STOP for at starte træningen. Modstandsniveauet kan justeres med OP- eller NED-knapperne.

RECOVERY MODE

Når træningen har været i gang et stykke tid, skal du placere hænderne på pulssensorerne eller bære brystbæltet. Når din puls registreres, skal du trykke på RESTITUTIONSKNAPPEN.

- Alle funktioner på displayet stopper, undtagen TIME, som begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00 (fig. 18).
- Når nedtællingen er slut, vises pulsfitnessscoren på skærmen - fra F1 (bedste score) til F6 (dårligste score) (fig. 19).
- Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre pulsresultaterne.
- Tryk på RECOVERY igen for at vende tilbage til hovedskærmen.

KROPSFEDT-TILSTAND (BODY FAT)

I STOP-tilstand skal du trykke på BODY FAT-knappen for at starte målingen. Indstil i rækkefølge:

1. Køn (GENDER) (fig. 20),
 2. Højde (HEIGHT),
 3. Vægt (WEIGHT)
- ved hjælp af OP/NED-knapperne, og bekræft derefter med ENTER-knappen. Begge hænder skal være på pulssensorerne under målingen.

Displayet viser "==" (fig. 21), og målingen varer ca. 8 sekunder. Når den er færdig, vises følgende i 30 sekunder:

- BODY FAT-symbolet (fig. 22),
- kropsfedtprocent,
- og BMI-værdi (fig. 23).

Tryk på knappen BODY FAT igen for at vende tilbage til hovedmenuen. FEJLBESKEDER

- "==" (fig. 24) - Forkert håndposition på sensorerne.
- "E-1" - Intet pulssignal eller ingen håndkontakt med sensorerne.
- "E-4" - den målte FAT %-værdi overskrider det tilladte område: 5,0% - 50,0%.

VIGTIGE OPLYSNINGER OM BETJENING AF TRÆNINGSCOMPUTEREN

1. Når computeren er forbundet med en mobil enhed (smartphone eller tablet) via Bluetooth, slukkes displayet.
2. For at genaktivere skærmen skal du:
 - lukke iConsole-appen,
 - deaktivere Bluetooth-funktionen på den mobile enhed.
3. Hvis funktioner eller værdier vises forkert, skal du slukke for computeren og genstarte den.
4. Computeren har en USB/Bluetooth-opladningsfunktion, som resulterer i et højt strømforbrug. Af hensyn til systemets stabilitet anbefales det at bruge en oplader med min. 9V / 1,3A eller kraftigere.
5. Hurtig justering af parametre:

Tryk på OP/ NED-knapperne for at indstille værdien:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT eller for at justere modstandsniveauet (resistance grade).

- I hovedmenuen skal du bruge knapperne UP / DOWN til at vælge den ønskede funktion.
- Tryk på MODE for at bekræfte valget.
- Tryk på START / STOP for at starte eller stoppe træningen.

6. Under træningen kan brugeren også justere modstandsniveauet ved hjælp af OP/ NED-knapperne.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Dieses Produkt ist für den häuslichen und gewerblichen Gebrauch bestimmt und wurde für maximale Sicherheit entwickelt. Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sich zu vergewissern, dass keine Kontraindikationen für die Benutzung des Trainingsgeräts vorliegen. A
Eine ärztliche Konsultation ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinspiegel auswirken, sowie für Personen über 35 Jahre und Personen mit Vorerkrankungen.
2. Führen Sie vor dem Training immer ein Aufwärmtraining durch.
3. Achten Sie auf Anzeichen, die Anlass zur Sorge geben. Unangemessenes oder übermäßiges Training kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
4. Bewahren Sie das Gerät während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, stabile und ebene Fläche. Scharfe Gegenstände müssen aus seiner Umgebung entfernt und vor Feuchtigkeit geschützt werden. Unebenheiten des Bodens sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle Anti-Rutsch-Unterlage zu verwenden, um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern.
6. Der Freiraum um das Gerät sollte nicht weniger als 0,6 m betragen und in den für den Benutzer zugänglichen Richtungen größer sein als die Trainingsfläche. Dieser Raum sollte auch einen Notausstieg aus dem Gerät ermöglichen. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Freiraum geteilt werden.
7. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen die Befestigung aller Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungsteile.
8. Überprüfen Sie die Befestigung von Teilen und Verbindungsbolzen, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Mit den Übungen kann nur begonnen werden, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden. Nur dann entspricht es den Sicherheitsanforderungen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Schaumstoffgriffe, die Beinkappen und die Polsterung gelegt werden, die am schnellsten verschleifen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden - benutzen Sie das Gerät bis dahin nicht.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
11. Achten Sie auf hervorstehende Bedienelemente und andere Konstruktionsteile, die Sie bei Ihren Übungen stören könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Wenn Teile beschädigt oder abgenutzt sind oder wenn Sie während des Trainings störende Geräusche hören, unterbrechen Sie Ihr Training sofort. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich an Vorsprüngen verhaken oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät ist gemäß EN ISO 20957-1 in die Klasse S eingestuft und kann gewerblich genutzt werden. Es ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke bestimmt.
15. Achten Sie beim Heben oder Tragen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Dieses Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Halten Sie sich beim Zusammenbau des Geräts streng an die beiliegenden Anweisungen und verwenden Sie nur die mitgelieferten Teile. Vergewissern Sie sich, dass alle in der Teileliste aufgeführten Teile in der Verpackung enthalten sind, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

WARNUNG

LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS FITNESSGERÄT BENUTZEN. DER HERSTELLER HAFTET NICHT FÜR VERLETZUNGEN DES BENUTZERS ODER FÜR SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG DES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht: 76,5 kg

Abmessungen im ausgeklappten Zustand: 172× 65× 175 cm

Gewicht des Schwungrads: 9 kg

Maximales Benutzergewicht: 180 kg

WARTUNG

Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien, um das Gerät zu reinigen. Es wird empfohlen, ein weiches, feuchtes Tuch zu verwenden, um Schmutz und Staub zu entfernen. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Korrosion.

BREMSEN

Um das Trainingsgerät anzuhalten, halten Sie einfach die Bewegung an. Der Magnettrainer H1742 ist nicht mit einem Sperrsystem oder einer Notbremse ausgestattet.

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie den Spannungseinstellknopf, der sich an der Lenkersäule befindet, entsprechend.



Liste der Teile und Werkzeuge

Nummer	Beschreibung	Menge	Nummer	Beschreibung	Menge
1	Haupttrahmen	1	32	Kurbelwellen-Schweißsatz	2
2	Vordere Stabilisatorstange	1	3	Kurbelgehäuse	2
3	Fahrwerk	2	34	Schwungradplatte	1
4	Ovale Kappe	2	35	Pedal-Tretlager-Schweißset	2
5L	Linke Kappe	2	36	Achsenabdeckung	4
5R	Rechte Kappe	2	37	Abdeckung	4
6	Unterlegscheibe D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetsystem	1
7	Sicherungsscheibe D15,4xD8,2x2T	20	39	Rollenrad	2
8	Flache Unterlegscheibe D16xD8,5x1,2T	12	40	Kurbelachsenhalterung	1
9	Inbusschraube M8x1,25x20L	22	41	Radband	1
10	Lenkerhalterung	1	42	Gurt	1
11L	Linke Pedalhalterung	1	43	Hintere Stabilisatorhalterung	1
11R	Rechte Pedalhalterung	1	44	Stift	2
12L	Linke Lenkerhalterung	1	45	Einstellstangenhalterung	1
12R	Rechte Lenkerhalterung	1	46	Schwenkbare Kurbelhalterung	1
13	Schwungradabdeckung	2	47L	Linker Kettenschutz	1
14	Hinterrad-Stabilisatorabdeckung	1	47R	Rechter Kettenschutz	1
15	Kappe	2	48	Stützrohr-Abdeckung	1
16	Lager #99502	2	49	Lager #6004ZZ	10
17L	Linke Pedalhalterung	1	5	C-Clip	4
17R	Rechte Pedalhalterung	1	51	Wellscheibe D27*D20,3*0,5	1
1	Flache Unterlegscheibe D25*D8,5*2T	12	52	Flache Unterlegscheibe D26*D21*1,5T	1
19	Inbusschraube M8*1,25*50L	4	53	Schraube M6x1,0x15L	5
20	Schraube M8*1,25*20L	4	54	Kappe M6x1,0x6T	5
21L	Linkes Pedal	1	5	Puffer	2
21R	Rechtes Pedal	1	56	Seitenkappe	2
22	Schraube M6*1*15L	8	57	Mutter M10*1,25*7T	2
23	Schraube M8*1,25*75L	2	58	Sicherungsplatte 30*27*4T	1
24	Inbusschraube	2	59	Mutter 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Runde Kappe D50x15L	2	6	Motor	1
26	Flaschenhalter	1	61	Scheibenschutz	1
27	Abdeckung	1	62	Freilaufachse	1
28	Lenkerhalterung	1	63	Inbusschraube M8x1,25x30L	1
29	Computer	1	64	Kunststoffscheibe D10*D24*0,4T	4
30L	Linke Lenkerhalterung	1	65	Flache Unterlegscheibe D25 x D8,5 x 2,0 T	1
30R	Rechte Lenkerhalterung	1	66	Kappe M8*1,25*6T	2
31	Achsenabdeckung	2	67	Kappe M8*1,25*8T	2

Nummer	Beschreibung	Menge	Nummer	Beschreibung	Menge
68	Feder D3*D19*67L	1	111	Elektrisches Kabel	1
69	Abdeckung D15*13L	1	112	Halterung für Computer	1
7	Schraube M8*1,25*50L	1	113	Schraube M5*0,8*10L	4
71	Kunststoff-Schutzabdeckung D3*30L	1	114	Schraube ST4*1,41*15L	6
72	Kabel	1	115	Flache Unterlegscheibe D15*D5,2*1,0T	4
73	Flache Unterlegscheibe D24*D16*1,5T	1	116	Schraube M5*0,8*15L	2
74	Schraube M8*1,25*16L	1	117	Schraube ST4*1,41*12L	8
75	Computerhalterung	1	118	Schraube M5*0,8*12L	2
76	Schraube ST4,2x1,4x15L	2	119	Flache Unterlegscheibe D30*D8,5*2T	6
77	Schraube M8*1,25*45L	1	120	C-Clip	4
78	Kappe M8*1,25*8T	5	121	Wellscheibe D22xD17x0,3T	4
79	Schraube ST4,2x1,4x20L	10	122	Schraube M5*0,8*10L	3
80	Stift	1	123	Schraube M6*1*15L	6
81	Rad	2	124	Drehachse	1
82	Mutter D9,5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Achshalterung	2
83	Inbusschraube M8*1,25*40L	2	126	Vorderachse Pedal	1
84	Nivellierad	6	127	Schaumstoff	1
85	Kappe M10*1,5*8T	6	12	Feder D1*D10,5*20,5L	2
8	Stopper	2	129	Tragegriff	1
87	Schaumstoff	2	130	Scheibe	1
88	Schaum	2	131	Schraube M4x0,7x12L	2
89	Lenkerkappe	2	132	C-Clip D21,5 x D17,5 x 1,2 T	4
90	Lager #6003ZZ	12	133	Flache Unterlegscheibe D28xD6,5x2,0T	2
91	Wellscheibe D26*D19,5*0,3T	2	134	Batterien	1
92	Buchse	4	135	Kunststoffscheibe	4
93L	Linke Radabdeckung	1	136	Puffer	2
93R	Rechte Radabdeckung	1	137	Audiokabel	1



Nummer	Beschreibung	Menge	Nummer	Beschreibung	Menge
94	Runde Kappe D45*15	2	13	Magnetbefestigungsplatte	1
95	Ovale Kappe	2	139	Konische Unterlegscheibe D14*D8,5*4T	2
96	Vierkantkappe	4	140	Flache Unterlegscheibe D18*D8,5*1,2T	2
97	Klemme	1	141	Batteriekabel	1
98	Runde Kappe D60*14	2	142	Batteriefachdeckel	1
99	Kurze Achse	2	143	Distanzstück D21*D17,1*5T	2
10	Oberes Computerkabel	1	144	Magnetzelle	7
101	Unteres Computerkabel	1	145	Magnet	8
102	Sensorkabel	1	146	Feder D1,0*55L	1
103	Rundmagnet	1	147	Schraube M6*65L	1
104	Schraube M5*0,8*12L	7	148	Nylon-Unterlegscheibe D6*D19*1,5T	2
105	Batterieplatte	1	149	Sechskantmutter M6*1*6T	1
106	Bedienfeld	1	150	Nylonmutter M6*1*6T	1
107	Impulssensor	2	151	Schraube M8*52L	1
108	Schraube ST4x25L	2	152	Kreuzschraube M5*0,8*6L	4
109	Impulskabel	2	153	Stromversorgung	1
110	Schraube ST4,2x1,4x15L	4			



INBAUANLEITUNG

Vorbereitung:

- Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz haben, bevor Sie mit der Montage beginnen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Bausatz alle erforderlichen Werkzeuge enthält (Liste siehe oben).
- Verwenden Sie für die Montage die im Bausatz a Werkzeuge.

MONTAGE

Schritt 1:

1. Schrauben Sie den vorderen Stabilisator (2) mit M8x1,25x20-Schrauben (9), Unterlegscheiben (8), D15,4xD8,2x2T-Sicherungsscheiben (7) und Inbusschrauben (9) wie in Abbildung 1-1 gezeigt am Hauptrahmen (1) fest.
2. Nehmen Sie das Polyester aus der Verpackung und legen Sie es zur Erleichterung der Montage unter den Rahmen, wie in Abbildung 1-2 dargestellt.
3. Schrauben Sie den hinteren Stabilisator (43) mit M8x1,25x20-Schrauben (9), D22xD8,5x1,5T-Unterlegscheiben (6), D15,4xD8,2x2T-Sicherungsscheiben (7) und Flachscheiben (18) am Hauptrahmen (1) fest.
4. Entfernen Sie das Polyester und entsorgen Sie es.

Schritt 2

1. Befestigen Sie die Pedalhalterungen (11L und 11R) der Kurbelhalterung (32) mit Schrauben (20), Unterlegscheiben (18), Scheiben (51) und der Inbuss-Achsenabdeckung (31).
2. Befestigen Sie die Pedale (21L und 21R) mit Schrauben (20) und Bolzen (23) an den Pedalhalterungen (17L und 17R).
3. Befestigen Sie die Radabdeckungen (93L und 93R) mit den Schrauben (104) an den Pedalstützen (11L und 11R).

Schritt 3

1. Ziehen Sie das Kabel (28) durch die Öffnung in der Lenkerhalterung (10) und befestigen Sie es dann mit der Sicherungsscheibe (7), der Unterlegscheibe (8) und den Inbusschrauben (9) wie in Abbildung 3-1 gezeigt.
2. Befestigen Sie die Abdeckung (27) mit den Inbusschrauben (118) wie in Abbildung 3-2 gezeigt.
3. Entfernen Sie die obere Abdeckung (48) von der Lenkerhalterung (10) und verbinden Sie dann die Kabel (100 und 101). Setzen Sie die Lenkerhalterung (10) mit der Sicherungsscheibe (7), der Unterlegscheibe (8) und den Inbusschrauben (19) in den Hauptrahmen ein, Abbildung 3-3.

Schritt 4

1. Befestigen Sie die Lenkerarme (30L und 30R) mit C-Clips (51), Rundkappen (25), Inbusschrauben (9) und Unterlegscheiben (18) an der Lenkerhalterung (10).

Schritt 5: Bitte führen Sie Schritt 5 gemäß der folgenden Reihenfolge genau aus.

1. Verbinden Sie die linke Lenkerhalterung (12L) mit der linken Pedalhalterung (17L) unter Verwendung der Inbusschraube (24), der Unterlegscheibe (91) und der Kunststoffunterlegscheiben (64) sowie der flachen Unterlegscheibe (119), wie in Abbildung 5-1 dargestellt.
2. Befestigen Sie die linke Lenkerhalterung (30L) und die linke Lenkerhalterung (12L) mit Unterlegscheibe (6), Sicherungsscheibe (7) und Inbusschrauben an der linken Pedalhalterung (17L) – siehe Abbildung 5-2.
3. Montieren Sie die rechte Lenkerhalterung (12R) mit Inbusschraube (24), Wellscheibe (91), Kunststoffscheiben (64) und Unterlegscheiben (119) an der rechten Pedalhalterung (17R), wie in Abbildung 5-3 dargestellt.
4. Verbinden Sie die rechte Lenkerhalterung (30R) und die rechte Lenkerhalterung (12R) mit der gewellten Unterlegscheibe (6), der Federscheibe (7) und der Inbusschraube (9) wie in Abbildung 5-4 dargestellt.

Schritt 6:

1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (100) mit dem Kabel (109).
2. Befestigen Sie den Computer mit den Schrauben (113) an der Halterung (112).



COMPUTER SG2536-71

Der Computer des Modells H1742 HMS ist mit Lautsprechern und einem Lüfter ausgestattet. Der Trainer verfügt außerdem über einen eingebauten Stromgenerator, der es Ihnen ermöglicht, das Gerät zu benutzen, ohne es an eine externe Stromquelle anzuschließen.

Um einen reibungslosen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollten Sie:

- den Akku aufladen, indem Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen oder
- Erzeugen Sie die erforderliche Energie selbst, indem Sie etwa 2-3 Stunden lang mit einer Geschwindigkeit von mehr als 50 U/min in die Pedale treten.

Neigung einstellen:

- Halten Sie das schwenkbare Rohr fest und bringen Sie es nach oben in die gewünschte horizontale Position.
- Halten Sie das schwenkbare Rohr fest, ziehen Sie den Tragegriff heraus und stellen Sie die Position auf die untere Stufe ein.

Display-Funktionen:

FUNKTION	BESCHREIBUNG
TIME	Trainingszeit - Skala: 0:00~ 99:59 Aufwärts zählen - die Zeit wird von 0:00 aufwärts gezählt Rückwärts zählen - wenn Sie eine Zielzeit eingestellt haben, zählt der Timer bis 0:00 zurück.
SPEED	Trainingsgeschwindigkeit Skala: 0,0~ 99,9 km/h oder ml/h
RPM	RPM Skala: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Trainingsdistanz Skala: 0 ~ 999
CALORIES	Während des Trainings verbrannte Kalorien Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls während des Trainings Skala: 30 ~ 230
WATT	Stromverbrauch während des Trainings Skala: 0 ~ 999 Einstellbereich: 10~ 350
MANUAL	Manueller Trainingsmodus
PROGRAM	AnfängerX4, FortgeschritteneX4, SportX4
CARDIO	Trainingsmodus HR-Ziel
WATT-PROGRAMM	Trainingsmodus mit konstanter Leistung

Funktionen der Tasten:

BUTTON	BESCHREIBUNG
Up	Erhöht die Widerstandsstufe Einstellungsoptionen
Down	Verringert den Widerstandswert Einstellmöglichkeiten
Mode / Enter	Bestätigen der Einstellung oder Auswahl
Reset	Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird zurückgesetzt und startet mit den Benutzereinstellungen. Zurück zum Hauptmenü
Start / Stop	Training starten oder stoppen
Recovery	Test des Herzfrequenzniveaus
Body fat	Körperfettanteil und BMI-Test.

FUNKTIONSBEREICH**EINSCHALTEN**

Schließen Sie das Netzgerät an. Der Computer startet automatisch und das Display zeigt für ca. 2 Sekunden alle Funktionen an.

AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS (MODE)

Verwenden Sie die Tasten UP und DOWN, um einen der folgenden Modi auszuwählen:

Manuell (Abb. 1)→ Anfänger (Abb. 2)→ Fortgeschrittene (Abb. 3)→ Sportlich (Abb. 4)→ Cardio (Abb. 5)→ Watt (Abb. 6)

MANUELLER MODUS (MANUAL)

Drücken Sie im Hauptmenü auf UP oder DOWN, um den manuellen Modus auszuwählen, und bestätigen Sie dann mit der MODE/ENTER-Taste. Stellen Sie die Trainingsparameter ein:

- TIME** (Zeit - Abb. 7)
- DISTANCE** (Entfernung - Abb. 8)
- CALORIES** (Kalorien - Abb. 9)
- PULSE** (Herzfrequenz - Abb. 10)

Bestätigen Sie jeden Wert mit der Taste MODE/ENTER. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Widerstandswert einzustellen. Wenn 3 Sekunden lang keine Funktion ausgewählt wird, wechselt das Display automatisch in den WATT-Modus (Abb. 11). Um das Training zu beenden, drücken Sie START/STOP. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

ANFÄNGER-MODUS (BEGINNER)

Drücken Sie UP oder DOWN, um den Anfängermodus auszuwählen, und bestätigen Sie mit MODE/ENTER. Wählen Sie eines der Programme (1-4, Abb. 12) und bestätigen Sie mit MODE/ENTER. Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) mit den Tasten UP oder DOWN ein. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen. Sie können den Widerstandsgrad mit UP oder DOWN einstellen. Um Ihr Training zu beenden, drücken Sie START/STOP. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

VORSCHAU-MODUS (ADVANCE)

Drücken Sie UP oder DOWN, um den Fortschrittsmodus auszuwählen, und bestätigen Sie dann mit MODE/ENTER. Wählen Sie Programm 1-4 (Abb. 13) und bestätigen Sie mit MODE/ENTER. Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) mit UP oder DOWN ein. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen. Der Widerstandslevel kann mit den Tasten UP oder DOWN-Tasten. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

SPORT-MODUS (SPORTY)

Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den Sportmodus auszuwählen, und bestätigen Sie dann mit der MODE/ENTER-Taste.

Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) mit den Tasten UP oder DOWN ein. Wählen Sie das Programm 1-4 (Abb. 14) und bestätigen Sie mit MODE/ENTER. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu starten. Stellen Sie die Widerstandsstufe mit den Tasten UP oder DOWN ein. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

CARDIO-MODUS (H.R.C.)

Drücken Sie UP oder DOWN, um den H.R.C.-Modus auszuwählen. (Cardio) auszuwählen und bestätigen Sie dann mit der MODE/ENTER-Taste. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihr Alter einzustellen (Abb. 15).

Wählen Sie eine der Herzfrequenz-Intensitätsstufen:

- 55%
- 75%
- 90%
- oder TAG (TARGET H.R.) - Standard: 100 (Abb. 16).

Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) mit den Tasten UP oder DOWN ein. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie START/STOP, um das

Training zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

WATT-MODUS

Drücken Sie auf UP oder DOWN, um den WATT-Modus auszuwählen, und bestätigen Sie dann mit MODE/ENTER. Stellen Sie den Zielleistungswert (WATT TARGET)

mit den Tasten UP oder DOWN ein. Der Standardwert ist 120 (Abb. 17). Stellen Sie die Trainingszeit (TIME) mit den Tasten UP oder DOWN ein.

Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Die Widerstandsstufe kann mit den Tasten UP oder DOWN eingestellt werden.

ERHOLUNGSMODUS (RECOVERY)

Nachdem das Training eine Weile gelaufen ist, legen Sie Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren oder tragen Sie den Brustgurt. Wenn Ihr Puls gemessen wird, drücken Sie die ERHOLUNGSTASTE.

- Alle Funktionen auf dem Display werden angehalten, mit Ausnahme der ZEIT, die von 00:60 bis 00:00 herunterzählt (Abb. 18).
- Am Ende des Countdowns erscheint der Herzfrequenz-Fitnesswert auf dem Bildschirm - von F1 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert)(Abb. 19).
- Der Benutzer kann das Training fortsetzen, um die Herzfrequenz-Ergebnisse zu verbessern.
- Um zum Hauptbildschirm zurückzukehren, drücken Sie erneut RECOVERY.

KÖRPERFETT-MODUS (BODY FAT)

Drücken Sie im STOP-Modus die Taste BODY FAT, um die Messung zu starten. Stellen Sie der Reihe nach ein:

1. Geschlecht (GENDER) (Abb. 20),
 2. Größe (HEIGHT),
 3. Gewicht (WEIGHT)
- mit den UP/DOWN-Tasten ein und bestätigen Sie dann mit der ENTER-Taste. Beide Hände müssen sich während der Messung auf den Pulssensoren befinden.

Auf dem Display erscheint "==" (Abb. 21) und die Messung dauert etwa 8 Sekunden. Nach Abschluss der Messung wird 30 Sekunden lang Folgendes angezeigt:

- Symbol KÖRPERFETT (Abb. 22),
- Körperfettanteil,
- und der BMI-Wert (Abb. 23).

Um zum Hauptmenü zurückzukehren, drücken Sie erneut die Taste KÖRPERFETT.

FEHLERMELDUNGEN

- "==" (Abb. 24) - Falsche Handposition auf den Sensoren.
- "E-1" - kein Herzfrequenzsignal oder kein Handkontakt mit den Sensoren.
- "E-4" - gemessener FAT %-Wert überschreitet den zulässigen Bereich: 5,0% - 50,0%.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM BETRIEB DES TRAININGSCOMPUTERS

1. Wenn der Computer über Bluetooth mit einem mobilen Gerät (Smartphone oder Tablet) verbunden ist, erlischt die Anzeige.
2. Um die Anzeige wieder zu aktivieren, müssen Sie:
 - die iConsole App schließen,
 - die Bluetooth-Funktion auf dem mobilen Gerät deaktivieren.
3. Wenn Funktionen oder Werte nicht korrekt angezeigt werden, schalten Sie den Computer aus und starten Sie ihn neu.
4. Der Computer verfügt über eine USB/Bluetooth-Ladefunktion, die einen hohen Stromverbrauch verursacht. Um die Systemstabilität zu gewährleisten, wird empfohlen, ein Ladegerät mit mindestens 9V / 1,3A oder mehr Leistung zu verwenden.
5. Schnelle Einstellung der Parameter:

Drücken Sie die Tasten UP / DOWN, um den Wert einzustellen:

ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / IMPULS / WATT oder um den Widerstandsgrad einzustellen.

- Verwenden Sie im Hauptmenü die Tasten UP / DOWN, um die gewünschte Funktion auszuwählen.
 - Drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen.
 - Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten oder zu beenden.
6. Während des Trainings kann der Benutzer auch den Widerstandsgrad mit den Tasten UP / DOWN einstellen.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Este producto está destinado a un uso doméstico y comercial y ha sido diseñado para ofrecer la máxima seguridad. Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Consulte a su médico antes de comenzar su entrenamiento para asegurarse de que no existen contraindicaciones para el uso del equipo de ejercicio. A consulta médica es especialmente importante si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial y niveles de colesterol, así como para las personas mayores de 35 años y aquellas con afecciones médicas.
2. Realice siempre un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio.
3. Esté atento a los signos de preocupación. El ejercicio inadecuado o excesivo puede ser peligroso para la salud. Si sientes dolor, mareos, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón u otros síntomas preocupantes, deja de entrenar inmediatamente y consulta a tu médico. El ejercicio inadecuado o excesivo puede provocar lesiones.
4. Mantenga el aparato fuera del alcance de niños y animales durante y después del ejercicio.
5. Coloque el aparato sobre una superficie seca, estable y nivelada. Los objetos afilados deben retirarse de su entorno y protegerse de la humedad. Cualquier desnivel en el suelo debe ser nivelado. Se recomienda utilizar una almohadilla especial antideslizante para evitar que el equipo resbale durante el ejercicio.
6. El espacio libre alrededor del equipo no debe ser inferior a 0,6 m y mayor que el área de entrenamiento en las direcciones accesibles al usuario. Este espacio también debe permitir la salida de emergencia del equipo. Cuando los equipos se colocan uno al lado del otro, el espacio libre puede dividirse.
7. Antes del primer uso y a intervalos regulares a partir de entonces, compruebe la fijación de todos los tornillos, pernos y otras piezas de conexión.
8. Compruebe la fijación de las piezas y los pernos de conexión antes de comenzar los ejercicios. Los ejercicios sólo pueden iniciarse cuando el aparato está completamente operativo.
9. El aparato debe comprobarse periódicamente para detectar desgaste y daños. Sólo entonces cumplirá las condiciones de seguridad. Debe prestarse especial atención a las empuñaduras de espuma, las tapas de las piernas y la tapicería, que se desgastan con mayor rapidez. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente - no utilice la máquina hasta entonces.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas de la unidad.
11. Tenga cuidado con los mandos salientes y otras partes estructurales que puedan interferir con su ejercicio.
12. Utilice el aparato sólo para el uso previsto. Si alguna pieza se daña o desgasta, o si oye ruidos molestos durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. No vuelva a utilizar el equipo hasta que se haya corregido el problema.
13. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en salientes o limitar su libertad de movimiento.
14. El equipo está clasificado como Clase S según la norma EN ISO 20957-1 y puede utilizarse comercialmente. No está destinado a fines terapéuticos o de rehabilitación.
15. Mantenga una postura correcta al levantar o transportar el equipo para evitar daños en la columna vertebral.
16. Este producto está destinado únicamente a adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Al montar la unidad, siga estrictamente las instrucciones adjuntas y utilice únicamente las piezas suministradas. Asegúrese de que todos los elementos enumerados en la lista de piezas están incluidos en el paquete antes de iniciar el montaje.

ADVERTENCIA

LEA ATENTAMENTE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO DE FITNESS. EL FABRICANTE NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES SUFRIDAS POR EL USUARIO NI DE LOS DAÑOS CAUSADOS A OBJETOS POR UN USO INADECUADO DEL PRODUCTO.

DATOS TÉCNICOS

Peso neto: 76,5 kg

Dimensiones desplegada: 172× 65× 175 cm

Peso del volante de inercia: 9 kg

Peso máximo del usuario: 180 kg

MANTENIMIENTO

No utilice productos químicos agresivos para limpiar la máquina. Se recomienda utilizar un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Guarde el equipo en un lugar seco, protegiéndolo de la humedad y la corrosión.

FRENADO

Para detener el aparato de entrenamiento, basta con detener el movimiento. El entrenador magnético H1742 no está equipado con un sistema de bloqueo ni con un freno de emergencia.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para aumentar o disminuir la resistencia durante el ejercicio, gire en consecuencia el mando de ajuste de la tensión, situado en el poste del manillar.



Lista de piezas y herramientas

Número	Descripción	Cantidad	Número	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1	32	Juego de soldadura de cigüeñal	2
2	Barra estabilizadora delantera	1	3	Cubierta del cigüeñal	2
3	Tren de rodaje	2	34	Placa del volante	1
4	Tapa ovalada	2	35	Juego de soldadura para pedalier	2
5L	Tapa izquierda	2	36	Cubierta del eje	4
5R	Tapa derecha	2	37	Tapa	4
6	Arandela D22xD8,5x1,5T	6	38	Sistema magnético	1
7	Arandela de seguridad D15,4 x D8,2 x 2T	20	39	Rueda con rodillo	2
8	Arandela plana D16xD8,5x1,2T	12	40	Soporte del eje de la manivela	1
9	Tornillo Allen M8x1,25x20L	22	41	Correa para rueda	1
10	Soporte para manillar	1	42	Correa	1
11L	Soporte del pedal izquierdo	1	43	Soporte estabilizador trasero	1
11R	Soporte del pedal derecho	1	44	Pasador	2
12L	Soporte del manillar izquierdo	1	45	Soporte de varilla de ajuste	1
12R	Soporte del manillar derecho	1	46	Soporte giratorio para manivela	1
13	Cubierta del volante	2	47L	Protector de cadena izquierdo	1
14	Cubierta del estabilizador trasero	1	47R	Protector de cadena derecho	1
15	Tapa	2	48	Cubierta del tubo de soporte	1
16	Rodamiento n.º 99502	2	49	Rodamiento n.º 6004ZZ	10
17L	Montaje del pedal izquierdo	1	50	Clip en C	4
17R	Soporte del pedal derecho	1	51	Arandela ondulada D27*D20,3*0,5	1
18	Arandela plana D25*D8,5*2T	12	52	Arandela plana D26*D21*1,5T	1
19	Tornillo Allen M8*1,25*50L	4	53	Perno M6x1,0x15L	5
20	Tornillo M8*1,25*20L	4	54	Tapa M6x1,0x6T	5
21L	Pedal izquierdo	1	5	Amortiguador	2
21R	Pedal derecho	1	56	Tapa lateral	2
22	Perno M6*1*15L	8	57	Tuerca M10*1,25*7T	2
23	Tornillo M8*1,25*75L	2	58	Placa de bloqueo 30*27*4T	1
24	Tornillo Allen	2	59	Tuerca 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Tapa redonda D50x15L	2	60	Motor	1
26	Portabotellas	1	61	Protector de disco	1
27	Cubierta	1	62	Eje de rueda libre	1
28	Soporte del manillar	1	63	Tornillo Allen M8x1,25x30L	1
29	Ordenador	1	64	Arandela de plástico D10*D24*0,4T	4
30L	Soporte izquierdo para manillar	1	65	Arandela plana D25xD8,5x2,0T	1
30R	Soporte derecho para manillar	1	66	Tapa M8*1,25*6T	2
31	Cubierta del eje	2	67	Tapa M8*1,25*8T	2

Número	Descripción	Cantidad	Número	Descripción	Cantidad
68	Primavera D3*D19*67L	1	111	Cable eléctrico	1
69	Cubierta D15*13L	1	112	Soporte de montaje para ordenador	1
70	Perno M8*1,25*50L	1	113	Tornillo M5*0,8*10L	4
71	Cubierta protectora de plástico D3*30L	1	114	Tornillo ST4*1,41*15L	6
72	Cable	1	115	Arandela plana D15*D5,2*1,0T	4
73	Arandela plana D24*D16*1,5T	1	116	Perno M5*0,8*15L	2
74	Perno M8*1,25*16L	1	117	Tornillo ST4*1,41*12L	8
75	Soporte para ordenador	1	118	Perno M5*0,8*12L	2
76	Tornillo ST4,2x1,4x15L	2	119	Arandela plana D30*D8,5*2T	6
77	Tornillo M8*1,25*45L	1	120	C-clip	4
78	Tapa M8*1,25*8T	5	121	Arandela ondulada D22xD17x0,3T	4
79	Tornillo ST4,2x1,4x20L	10	122	Perno M5*0,8*10L	3
80	Pasador	1	123	Perno M6*1*15L	6
81	Rueda	2	124	Eje giratorio	1
82	Tuerca D9,5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Soporte del eje	2
83	Tornillo Allen M8*1,25*40L	2	126	Pedal del eje delantero	1
84	Rueda niveladora	6	127	Espuma	1
85	Tapa M10*1,5*8T	6	128	Resorte D1*D10,5*20,5L	2
86	Tope	2	129	Asa de transporte	1
87	Espuma	2	130	Disco	1
88	Espuma	2	131	Tornillo M4x0,7x12L	2
89	Tapa del manillar	2	132	C-clip D21,5 x D17,5 x 1,2 T	4
90	Rodamiento n.º 6003ZZ	12	133	Arandela plana D28xD6,5x2,0T	2
91	Arandela ondulada D26*D19,5*0,3T	2	134	Baterías	1
92	Casquillo	4	135	Arandela de plástico	4
93L	Cubierta de la rueda izquierda	1	136	Amortiguador	2
93R	Cubierta de la rueda derecha	1	137	Cable de audio	1



Número	Descripción	Cantidad	Número	Descripción	Cantidad
94	Tapa redonda D45*15	2	138	Placa de fijación magnética	1
95	Tapa ovalada	2	139	Arandela cónica D14*D8,5*4T	2
96	Tapa cuadrada	4	140	Arandela plana D18*D8,5*1,2T	2
97	Abrazadera	1	14	Cable de batería	1
98	Tapa redonda D60*14	2	142	Tapa de la batería	1
99	Eje corto	2	143	Espaciador D21*D17,1*5T	2
100	Cable superior para ordenador	1	144	Pila magnética	7
101	Cable inferior del ordenador	1	145	Imán	8
102	Cable sensor	1	146	Resorte D1,0*55L	1
103	Imán redondo	1	147	Perno M6*65L	1
104	Perno M5*0,8*12L	7	148	Arandela de nylon D6*D19*1,5T	2
105	Placa de bateo	1	149	Tuerca hexagonal M6*1*6T	1
106	Panel de control	1	150	Tuerca de nylon M6*1*6T	1
107	Sensor de pulso	2	151	Perno M8*52L	1
108	Tornillo ST4x25L	2	152	Tornillo cruzado M5*0,8*6L	4
109	Cable de pulso	2	153	Fuente de alimentación	1
110	Tornillo ST4,2x1,4x15L	4			



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Preparación:

- Asegúrese de que dispone de espacio suficiente antes de iniciar el montaje.
- Asegúrese de que el kit contiene todas las herramientas necesarias (consulte la lista más arriba).
- Utilice las herramientas incluidas en el **kit** para el montaje.

MONTAJE

Paso 1:

1. Atornille el estabilizador delantero (2) al bastidor principal (1) utilizando tornillos M8x1,25x20 (9), arandelas (8), arandelas de seguridad D15,4xD8,2x2T (7) y tornillos Allen (9), tal y como se muestra en la figura 1-1.
2. Retire el poliéster del embalaje y colóquelo debajo del bastidor para facilitar el montaje, tal y como se muestra en la figura 1-2.
3. Atornille el estabilizador trasero (43) al bastidor principal (1) utilizando tornillos M8x1,25x20 (9), arandelas D22xD8,5x1,5T (6), arandelas de seguridad D15,4xD8,2x2T (7) y arandelas planas (18).
4. Retire el poliéster y deséchelo.

Paso 2:

1. Monte los soportes de los pedales (11L y 11R) del soporte de la biela (32) utilizando tornillos (20), arandelas planas (18), arandelas (51) y la cubierta del eje (31).
2. Monte los pedales (21L y 21R) en los soportes de los pedales (17L y 17R) con tornillos (20) y pernos (23).
3. Coloque las cubiertas de las ruedas (93L y 93R) en los soportes de los pedales (11L y 11R) utilizando los pernos (104).

Paso 3:

1. Tire del cable (28) a través del orificio del soporte del manillar (10) y, a continuación, fíjelo al manillar con la arandela de seguridad (7), la arandela plana (8) y los tornillos Allen (9), tal y como se muestra en la figura 3-1.
2. Fije la cubierta (27) con los tornillos Allen (9) como se muestra en la Figura 3-2.
3. Retire la cubierta superior (48) del soporte del manillar (10) y, a continuación, conecte los cables (100 y 101). Coloque el soporte del manillar (10) en el bastidor principal utilizando la arandela de seguridad (7), la arandela plana (8) y los tornillos Allen (19), figura 3-3.

Paso 4:

1. Fije los brazos del manillar (30L y 30R) al soporte del manillar (10) utilizando clips en C (51), tapas redondas (25), tornillos Allen (9) y arandelas planas (18).

Paso 5: Por favor, siga estrictamente los pasos del punto 5 según la siguiente secuencia.

1. Conecte el soporte del manillar izquierdo (12L) al soporte del pedal izquierdo (17L) utilizando el perno Allen (24), la arandela (91) y las arandelas de plástico (64), la arandela plana (119), tal y como se muestra en la Figura 5-1.
2. Coloque el soporte del manillar izquierdo (30L) y el soporte del manillar izquierdo (12L) en el soporte del pedal izquierdo (17L) utilizando la arandela (6), la arandela de seguridad (7) y los tornillos Allen, como se muestra en la imagen 5-2.
3. Monte el soporte del manillar derecho (12R) en el soporte del pedal derecho (17R) con el tornillo Allen (24), la arandela ondulada (91), las arandelas de plástico (64) y las arandelas planas (119), tal y como se muestra en la figura 5-3.
4. Conecte el soporte del manillar derecho (30R) y el soporte del manillar derecho (12R) con la arandela ondulada (6), la arandela elástica (7) y el tornillo Allen (9), tal y como se muestra en la figura 5-4.

Paso 6:

1. Conecte el cable superior del ordenador (100) al cable (109).
2. Coloque el ordenador en el soporte de montaje (112) utilizando los tornillos (113).



ORDENADOR SG2536-71

El ordenador del modelo H1742 HMS está equipado con altavoces y un ventilador. El entrenador también dispone de un generador de energía integrado, que permite utilizar el equipo sin necesidad de conectarlo a una fuente de alimentación externa.

Para garantizar el buen funcionamiento del aparato, debe

- recargar la batería conectando el aparato a una fuente de alimentación o
- genere usted mismo la energía necesaria pedaleando a una velocidad superior a 50 RPM durante aproximadamente 2-3 horas.

Ajuste de la inclinación:

- Sujete el tubo pivotante y llévelo hacia arriba hasta la posición horizontal adecuada.
- Sujete el tubo pivotante, tire del asa de transporte y ajuste la posición al nivel inferior.

Funciones de la pantalla:

FUNCION	DESCRIPCION
TIME	Tiempo de entrenamiento - Escala: 0:00~ 99:59 Cuenta hacia arriba - el tiempo contará hacia arriba desde 0:00 Cuenta atrás - si establece un tiempo objetivo, el temporizador realizará una cuenta atrás hasta 0:00
SPEED	Velocidad de entrenamiento Escala: 0,0~ 99,9 km/h o ml/h
RPM	Escala de RPM: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Distancia de entrenamiento Escala: 0 ~ 999
CALORIES	Calorías quemadas durante el entrenamiento Escala: 0 ~ 999
PULSE	Pulso durante el entrenamiento Escala: 30 ~ 230
WATT	Consumo de energía durante el entrenamiento Escala: 0 ~ 999 Rango de ajuste: 10~ 350
MANUAL	Modo de entrenamiento manual
PROGRAM	PrincipianteX4, AvanzadoX4, DeportivoX4
CARDIO	Modo de entrenamiento Objetivo FC
WATT PROGRAM	Modo de entrenamiento de potencia constante

Funciones de los botones:

BOTON	DESCRIPCION
Up	Aumenta el nivel de resistencia. Opciones de ajuste
Down	Disminuye el nivel de resistencia. Opciones de ajuste
Mode / Enter	Confirma el ajuste o la selección
Reset	Mantenga pulsado el botón durante 2 segundos, el equipo se reinicia y arranca con los ajustes del usuario. Volver al menú principal
Start / Stop	Iniciar o detener el entrenamiento
Recovery	Prueba de nivel de frecuencia cardíaca
Body fat	Prueba de % de grasa corporal e IMC.

RANGO DE FUNCIONAMIENTO**ENCENDIDO**

Conecte la fuente de alimentación. El ciclocomputador se iniciará automáticamente y la pantalla mostrará todas las funciones durante aproximadamente 2 segundos.

SELECCIÓN DE UN MODO DE ENTRENAMIENTO (MODE)

Utilice los botones UP o DOWN para seleccionar uno de los siguientes modos:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MODOS MANUAL

En el menú principal, pulse UP/DOWN para seleccionar el modo Manual y luego confirme con el botón MODO/ENTRAR. Ajuste los parámetros de entrenamiento:

- TIME** (tiempo - fig. 7)
- DISTANCE** (distancia - fig. 8)
- CALORIES** (calorías - fig. 9)
- PULSE** (frecuencia cardíaca - fig. 10)

Acepte cada valor con el botón MODE/ENTER. Pulse START/STOP para iniciar su entrenamiento. Utilice los botones UP o DOWN para ajustar el nivel de resistencia. Si no selecciona ninguna función durante 3 segundos, la pantalla cambiará automáticamente al modo WATT (fig. 11). Para detener el entrenamiento, pulse START/STOP. Pulse RESET para volver al menú principal.

MODOS PRINCIPIANTE (BEGINNER)

Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo Principiante y luego MODO/ENTER para confirmar. Seleccione uno de los programas (1-4, fig. 12) y confirme con MODE/ENTER. Ajuste el tiempo de ejercicio (TIME) con los botones UP o DOWN. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. Puede ajustar el nivel de resistencia con UP/DOWN. Para detener el entrenamiento, pulse START/STOP. Pulse RESET para volver al menú principal.

MODOS AVANCE (ADVANCE)

Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo Avance y, a continuación, confirme con MODO/ENTRAR. Seleccione el programa 1-4 (fig. 13) y confirme con MODE/ENTER. Ajuste el tiempo de ejercicio (TIME) con UP o DOWN. Pulse START/STOP para iniciar el ejercicio. El nivel de resistencia puede ajustarse con los botones UP/DOWN. Pulse START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

MODOS DEPORTE (SPORTY)

Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo Deporte y luego confirme con el botón MODO/ENTER.

Ajuste el tiempo de entrenamiento (TIME) con los botones UP o DOWN. Seleccione el programa 1-4 (fig. 14) y confirme con MODE/ENTER. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. Ajuste el nivel de resistencia con los botones UP o DOWN. Pulse START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

MODO CARDIO (H.R.C.)

Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo H.R.C. (Cardio) y confirme con la tecla MODE/ENTER. Utilice los botones UP o DOWN para ajustar su edad (fig. 15). Seleccione uno de los niveles de intensidad de la frecuencia cardíaca:

- 55%
- 75%
- 90%
- o TAG (TARGET H.R.) - por defecto: 100 (fig. 16).

Ajuste el tiempo de entrenamiento (TIME) con los botones UP o DOWN. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

MODO WATT

Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo WATT y, a continuación, confirme con MODE/ENTER. Ajuste el valor de potencia objetivo (WATT TARGET) con los botones UP o DOWN. El valor por defecto es 120 (fig. 17). Ajuste el tiempo de entrenamiento (TIME) con los botones UP o DOWN. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. El nivel de resistencia puede ajustarse con los botones UP o DOWN.

MODO RECUPERACIÓN (RECOVERY)

Después de un rato de entrenamiento, coloque las manos sobre los sensores de frecuencia cardíaca o póngase la banda pectoral. Cuando se detecte su pulso, pulse el BOTÓN DE RECUPERACIÓN.

- Todas las funciones de la pantalla se detendrán, excepto TIME, que iniciará la cuenta atrás de 00:60 a 00:00 (fig. 18).
- Al final de la cuenta atrás, aparecerá en la pantalla la puntuación de la condición física de la frecuencia cardíaca - de F1 (mejor puntuación) a F6 (puntuación más baja) (fig. 19).
- El usuario puede seguir entrenándose para mejorar los resultados de la frecuencia cardíaca.
- Para volver a la pantalla principal, pulse de nuevo RECOVERY.

MODO GRASA CORPORAL (BODY FAT)

En el modo STOP, pulse el botón BODY FAT para iniciar la medición.

Ajuste en secuencia:

1. Sexo (GENDER) (fig. 20),
 2. Altura (HEIGHT),
 3. Peso (WEIGHT)
- con los botones UP/DOWN y confirme con el botón ENTER. Ambas manos deben estar en los sensores de pulso durante la medición.

La pantalla mostrará "==" (fig. 21) y la medición durará aproximadamente 8 segundos. Una vez finalizada, durante 30 segundos se visualizará lo siguiente:

- Símbolo de BODY FAT (fig. 22),
- porcentaje de grasa corporal,
- y el valor del IMC (fig. 23).

Para volver al menú principal, pulse de nuevo el botón BODY FAT.

MENSAJES DE ERROR

- "==" (fig. 24) - Posición incorrecta de la mano en los sensores.
- "E-1" - no hay señal de frecuencia cardíaca o no hay contacto de la mano con los sensores.
- "E-4" - el valor medido de FAT % excede el rango permitido: 5,0% - 50,0%.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DEL TRAINING COMPUTER

1. Cuando el training computer está conectado a un dispositivo móvil (smartphone o tablet) a través de Bluetooth, la pantalla se apaga.
2. Para reactivar la pantalla, debes
 - cerrar la aplicación iConsole,
 - desactivar la función Bluetooth en el dispositivo móvil.
3. Si las funciones o los valores se muestran incorrectamente, apague el ordenador y reinícielo.
4. El ordenador dispone de una función de carga USB / Bluetooth, lo que provoca un elevado consumo de energía. Para la estabilidad del sistema, se recomienda utilizar un cargador con una potencia mínima de 9V / 1,3A o superior.
5. Ajuste rápido de parámetros:

Pulse los botones UP / DOWN para ajustar el valor:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT o para ajustar el nivel de resistencia (grado de resistencia).

- En el menú principal, utilice las teclas UP / DOWN para seleccionar la función deseada.
 - Pulse MODE para confirmar la selección.
 - Pulse START / STOP para iniciar o detener el ejercicio.
6. Durante el ejercicio, el usuario también puede ajustar el nivel de resistencia utilizando los botones UP / DOWN.

OHUTUSABINÕUD

See toode on mõeldud koduseks ja kaubanduslikuks kasutamiseks ning see on projekteeritud maksimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmist:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et veenduda, et treeningseadme kasutamisel ei ole vastunäidustusi. A arsti konsultatsioon on eriti oluline, kui te võtate südame löögisagedust, vererõhku ja kolesteroolitaset mõjutavaid ravimeid, samuti üle 35-aastaste ja haigustega inimeste puhul.
2. Enne treeningu alustamist tehke alati soojendus.
3. Jälgige murettekitavaid märke. Ebastabiilne või liigne keheline koormus võib olla teie tervisele ohtlik. Kui teil tekib valu, pearinglus, valu rinnus, ebaregulaarne südametegevus või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage treening kohe ja konsulteerige arstiga. Vigastused võivad tuleneda ebastabiilsest või liigsest treeningust.
4. Hoidke seadmed treeningu ajal ja pärast seda lastele ja loomadele kättesaamatus kohas.
5. Asetage seade kuivale, stabiilsele ja tasasele pinnale. Teravad esemed tuleb eemaldada selle ümbrusest ja kaitsta niiskuse eest. Kõik ebatasasused põrandal tuleb tasandada. Soovitav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast padja, et vältida seadme libisemist treeningu ajal.
6. Vaba ruum seadme ümber ei tohiks olla väiksem kui 0,6 m ja suurem kui treeninguala kasutajale juurdepääsetavates suundades. See ruum peaks võimaldama ka hädaväljapääsu seadmest. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrvale, võib vaba ruumi jagada.
7. Enne esmakordset kasutamist ja seejärel korrapäraselt kontrollige kõigi kruvide, tihvtide ja muude ühendusdetailide kinnitust.
8. Kontrollige osade ja ühenduspoltide kinnitust enne harjutuste alustamist. Harjutusi võib alustada ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadet tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes. Ainult siis vastab see ohutustingimustele. Erilist tähelepanu tuleb pöörata vahtpolsterdatud käepidemetele, jalalabaotsadele ja polstritele, mis kuluvad kõige kiiremini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada - enne seda ei tohi masinat kasutada.
10. Ärge sisestage seadme avadesse mingeid esemeid.
11. Jälgige väljaulatuvaid juhtimisvõrke ja muid konstruktsiooniosi, mis võivad teie treeningut segada.
12. Kasutage seadet ainult selle ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa on kahjustatud või kulumine või kui kuulete treeningu ajal häirivaid helisid, lõpetage kohe treening. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Treenige mugavas riietuses ja spordijalatsites. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda väljaulatuvatesse osadesse või piirata teie liikumisvabadust.
14. Seadmed on klassifitseeritud klassi S vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja neid võib kasutada kaubanduslikult. See ei ole ette nähtud ravi- või taastusravi eesmärgil.
15. Hoidke seadme töstmisel või kandmisel õiget kehahoiakut, et vältida lülisamba kahjustusi.
16. See toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelvalveta lapsed seadmest eemal.
17. Seadme kokkupanekul järgige rangelt kaasasolevaid juhiseid ja kasutage ainult kaasasolevaid osi. Enne kokkupaneku alustamist veenduge, et kõik varuosade nimekirjas loetletud esemed on pakendis olemas.

HOIATUS

LUGEGE HOOLIKALT KASUTUSJUHENDIT ENNE TREENINGSEADME KASUTAMIST. TOOTJA EI VASTUTA KASUTAJA VIGASTUSTE VÕI ESEMETE KAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD TOOTE EBAÕIGEST KASUTAMISEST.

TEHNILISED ANDMED

Netokaal: 76,5 kg

Mõõtmed kokkupanduna: 172× 65× 175 cm

Ratta kaal: 9 kg

Maksimaalne kasutajakaal: 180 kg

HOOLDUS

Ärge kasutage masina puhastamiseks agressiivseid kemikaale. Soovitav on kasutada mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Säilitage seadet kuivas kohas, kaitstes seda niiskuse ja korrosiooni eest.

PIDAMINE

Treeningseadme peatamiseks lihtsalt peatage liikumine. Magnetiline treener H1742 ei ole varustatud lukustussüsteemi ega hädapiduriga.

VASTUPANU REGULEERIMINE

Et treeningu ajal vastupanu suurendada või vähendada, keerake vastavalt juhtrauapostil asuvat pingutusreguleerimisnuppu.



Osade ja tööriistade loetelu

Number	Kirjeldus	Kogus	Number	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1	32	Väntvõlli keevituskomplekt	2
2	Eesmine stabilisaatoririba	1	33	Väntvõlli kate	2
3	Käigukast	2	34	Hõlmaratta plaat	1
4	Ovaalne kork	2	35	Pedaalide alumise käepideme keevituskomplekt	2
5L	Vasakpoolne kork	2	36	Telgede kate	4
5R	Paremal asuv kork	2	37	Kaane	4
6	Seib D22xD8.5x1.5T	6	38	Magnetiline süsteem	1
7	Lukustusrõnas D15.4xD8.2xT	20	39	Rulliratas	2
8	Lame alusrõngas D16xD8.5x1.2T	12	40	Väntvõlli kinnitus	1
9	Keermestatud kruvi M8x1,25x20L	22	41	Ratta rihm	1
10	Käepideme kinnitus	1	42	Rihm	1
11L	Vasakpoolne pedaali tugi	1	43	Tagumise stabilisaatori kinnitus	1
11R	Oige pedaali tugi	1	44	Pin	2
12L	Vasakpoolne juhtraua tugi	1	45	Reguleerimisvarda kinnitus	1
12R	Oige juhtraua tugi	1	46	Pööratav väntvõllitugi	1
13	Hõlmaratta kate	2	47L	Vasakpoolne ketikaitse	1
14	Tagumise stabilisaatori kate	1	47R	Keti kaitse paremal	1
15	Kork	2	48	Tugitoru kate	1
16	Laager #99502	2	49	Laager #6004ZZ	10
17L	Vasakpoolne pedaali kinnitus	1	50	C-klamber	4
17R	Oige pedaali kinnitus	1	51	Lainesõrestik D27*D20.3*0.5	1
18	Lame alusrõngas D25*D8.5*2T	12	52	Lame alusrõngas D26*D21*1,5T	1
19	Kinnitusruvi M8*1.25*50L	4	53	Polt M6x1.0x15L	5
20	Kruvi M8*1.25*20L	4	54	Kork M6x1.0x6T	5
21L	Vasakpoolne pedaal	1	55	Puhver	2
21R	Oige pedaal	1	56	Külgmine kork	2
22	Polt M6*1*15L	8	57	Mutter M10*1.25*7T	2
23	Kruvi M8*1.25*75L	2	58	Lukustusplaat 30*27*4T	1
24	Keermestatud kruvi	2	59	Mutter 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Ummargune kork D50x15L	2	60	Mootor	1
26	Pudelihoidja	1	61	Ketta kaitsekate	1
27	Kaane	1	62	Tühikäiguratta telg	1
28	Käepideme kinnitus	1	63	M8x1,25x30L kruvi M8x1,25x30L	1
29	Arvuti	1	64	Plastist alusplaat D10*D24*0,4T	4
30L	Vasaku käepideme kinnitus	1	65	Lame alusrõngas D25xD8.5x2.0T	1
30R	Oige juhtraua kinnitus	1	66	Kork M8*1,25*6T	2
31	Telgede kate	2	67	Kork M8*1,25*8T	2

Number	Kirjeldus	Kogus	Number	Kirjeldus	Kogus
68	Vedru D3*D19*67L	1	111	Elektrikaabel	1
69	Kate D15*13L	1	112	Arvuti kinnitusklamber	1
70	Polt M8*1,25*50L	1	113	Kruvi M5*0,8*10L	4
71	Plastist kaitsekate D3*30L	1	114	Kruvi ST4*1.41*15L	6
72	Kaabel	1	115	Lame alusrõngas D15*D5.2*1.0T	4
73	Lame alusrõngas D24*D16*1,5T	1	116	Polt M5*0,8*15L	2
74	Polt M8*1.25*16L	1	117	Kruvi ST4*1.41*12L	8
75	Arvuti klamber	1	118	Polt M5*0,8*12L	2
76	Kruvi ST4.2x1.4x15L	2	119	Lame alusrõngas D30*D8.5*2T	6
77	Kruvi M8*1,25*45L	1	120	C-klamber	4
78	Kork M8*1,25*8T	5	121	Lainesõrestik D22xD17x0,3T	4
79	Kruvi ST4.2x1.4x20L	10	122	Polt M5*0,8*10L	3
80	Pin	1	123	Polt M6*1*15L	6
81	Ratas	2	124	Pöörlev telg	1
82	Mutter D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Teljekinnitus	2
83	Keermestatud kruvi M8*1,25*40L	2	126	Esitelje pedaal	1
84	Tasandusratas	6	127	Vaht	1
85	Kork M10*1,5*8T	6	128	Vedru D1*D10.5*20.5L	2
86	Stopper	2	129	Kandekäepide	1
87	Vaht	2	130	Ketas	1
88	Vaht	2	131	Kruvi M4x0,7x12L	2
89	Käepideme kork	2	132	C-klamber D21,5xD17,5x1,2T	4
90	Laager #6003ZZ	12	133	Lame alusrõngas D28xD6.5x2.0T	2
91	Lainesõrestik D26*D19.5*0.3T	2	134	Patareid	1
92	Hülss	4	135	Plastikust aluskate	4
93L	Vasakpoolne rattakate	1	136	Puhver	2
93R	Oige rattakate	1	137	Helikaabel	1



Number	Kirjeldus	Kogus	Number	Kirjeldus	Kogus
94	Ummargune kork D45*15	2	138	Magneti kinnitusplaat	1
95	Ovaalne kork	2	139	Kooniline seibik D14*D8,5*4T	2
96	Nelinurkne kork	4	140	Lame alusrõngas D18*D8.5*1.2T	2
97	Klamber	1	141	Akukaabel	1
98	Ummargune kork D60*14	2	142	Patarei kate	1
99	Lühike telg	2	143	Vahepealne D21*D17.1*5T	2
100	Ülemine arvutikaabel	1	144	Magnetiline rakk	7
101	Alumine arvutikaabel	1	145	Magnet	8
102	Anduri kaabel	1	146	Vedru D1.0*55L	1
103	Ummargune magnet	1	147	Polt M6*65L	1
104	Polt M5*0,8*12L	7	148	Nailonallaste D6*D19*1,5T	2
105	Patareiplaat	1	149	Kuuskantmutter M6*1*6T	1
106	Juhtpaneel	1	150	Nailonmutter M6*1*6T	1
107	Impulssandur	2	151	Polt M8*52L	1
108	Kruvi ST4x25L	2	152	Ristkruvi M5*0,8*6L	4
109	Impulsskaabel	2	153	Toiteallikas	1
110	Kruvi ST4.2x1.4x15L	4			



PAIGALDUSJUHISED

Ettevalmistus:

- Veenduge, et teil on enne kokkupanekut piisavalt ruumi.
- Veenduge, et komplekt sisaldab kõiki vajalikke tööriistu (vt eespool toodud loetelu).
- Kasutage kompleksis olevaid tööriistu kokkupanekuks.

ÜHENDAMINE

Samm 1:

1. Kruvige esipidur (2) põhiraami (1) külge, kasutades M8x1,25x20 kruvisid (9), alusplaate (8), D15,4xD8,2x2T lukustusplaate (7) ja kuuskantvõtmega kruvisid (9), nagu on näidatud joonisel 1-1.
2. Võtke polüester pakendist välja ja asetage see raami alla, et hõlbustada kokkupanekut, nagu on näidatud joonisel 1-2.
3. Kruvige tagumine stabilisaator (43) põhiraami (1) külge, kasutades kruvisid M8x1,25x20 (9), seibid D22xD8,5x1,5T (6), lukustusrõngaid D15,4xD8,2x2T (7) ja lamedaid seibisid (18).
4. Eemaldage polüester ja kõrvaldage see.

Samm 2:

1. Kinnitage pedaali toed (11L ja 11R) vāntvõlli kinnitusele (32) kruvide (20), lamell-alusplaatide (18), alusplaatide (51) ja teljekatttega (31) abil.
2. Paigaldage pedaalid (21L ja 21R) pedaalihoidikute (17L ja 17R) külge, kasutades selleks kruvisid (20) ja poldid (23).
3. Paigaldage rattakatted (93L ja 93R) pedaalide tugele (11L ja 11R) külge, kasutades poldid (104).

Samm 3:

1. Tõmmake kaabel (28) läbi käepideme kinnituse (10) augu ja kinnitage see käepidemele lukustusrõngaga (7), lameda alusrõngaga (8) ja kuuskantvintidega (9), nagu on näidatud joonisel 3-1.
2. Kinnitage kate (27) kuuskantvintidega (118), nagu on näidatud joonisel 3-2.
3. Eemaldage ülemine kate (48) juhtraua kinnitusele (10) ja ühendage kaablid (100 ja 101). Paigaldage juhtraua kinnitus (10) põhiraami lukustusrõngaga (7), lameda alusrõngaga (8) ja kuuskantvintidega (19), nagu on näidatud joonisel 3-3.

Samm 4:

1. Kinnitage juhtraua käepidemed (30L ja 30R) juhtraua kinnitusse (10), kasutades c-klambreid (51), ümarat korki (25) ja kuuskantkruvisid (9) ja lamedaid seibikuid (18).

Samm 5: Palun täitke samm 5 järgmise järjekorra järgi.

1. Ühendage vasak käepideme tugi (12L) vasaku pedaali kinnitusega (17L) kuuskantpoltide (24), alusplaatide (91) ja plastist alusplaatide (64) ning lameda alusplaadi (119) abil, nagu on näidatud joonisel 5-1.
2. Paigaldage vasak juhtraua kinnitus (30L) ja vasak juhtraua tugi (12L) vasakule pedaali kinnitusele (17L) alusplaadi (6), lukustusalusplaadi (7) ja kuuskantpoltide abil – joonis 5-2.
3. Kinnitage parem juhtraua tugi (12R) paremale pedaali kinnitusele (17R) kuuskantvõtmega (24), lainelise alusplaadi (91), plastist alusplaatide (64) ja lameda alusplaadi (119) abil, nagu on näidatud joonisel 5-3.
4. Ühendage parem juhtraua kinnitus (30R) ja parem juhtraua tugi (12R) lainekujulise alusplaadi (6), vedrualusplaadi (7) ja kuuskantpolt (9) abil, nagu on näidatud joonisel 5-4.

Samm 6:

1. Ühendage ülemine arvutikaabel (100) kaabliga (109).
2. Kinnitage arvuti kinnitusklambri (112) kruvide (113) abil.



ARVUTI SG2536-71

H1742 HMS mudeli arvuti on varustatud kõlarite ja ventilaatoriga. Treeneril on ka sisseehitatud voolugeneraator, mis võimaldab kasutada seadet ilma seda välise vooluallikaga ühendamata.

Seadme tõrgeteta töö tagamiseks peaksite:

- akut laadida, ühendades seadme vooluvõrku või
- genereerige ise vajalik energia, pedaalides kiirusel üle 50 pöörde/min umbes 2-3 tundi.

Reguleerige kalle:

- A. Hoidke pööratud torust kinni ja viige see ülespoole sobivasse horisontaalasendisse.
 B. Hoidke pöördtorust kinni, tõmmake kandekäepide välja ja reguleerige asend madalamale tasemele.

Ekraanifunktsioonid:

FUNKTSIOON	KIRJELDUS
TIME	Treeningu aeg - skaala: 0:00~ 99:59 Count up - aeg loeb ülespoole alates 0:00. Tagasiarvestus - kui olete seadnud eesmärgiks oleva aja, loeb taimer tagasi kuni 0:00-ni.
SPEED	Treeningu kiirus Skaala: 0,0~ 99,9 km/h või ml/h
RPM	RPM skaala: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Treeningdistsantsi skaala: 0 ~ 999
CALORIES	Treeningu ajal põletatud kalorid Skaala: 0 ~ 999
PULSE	Pulss treeningu ajal Skaala: 30 ~ 230
WATT	Energiatarbimine treeningu ajal Skaala: 0 ~ 999 Seadistusvahemik: 10~ 350
MANUAL	Manuaalne treeningrežiim
PROGRAM	AlgajaX4, EdasijõudnuX4, SportX4
CARDIO	Treeningrežiim HR eesmärk
WATT PROGRAMM	Pideva võimsuse treeningrežiim

Nupu funktsioonid:

BUTTON	KIRJELDUS
Up	Suurendab vastupanu taset. Seadistamisvõimalused
Down	Vähendab vastupanu taset. Seadistamisvõimalused
Mode / Enter	Seadistuse või valiku kinnitamine
Reset	Hoidke nuppu 2 sekundit all, arvuti lähtestab ja käivitub kasutaja seadistuste juurde. Tagasi põhimenüüsse
Start / Stop	Alustage või lõpetage koolitus
Recovery	Südame löögisageduse taseme test
Body fat	Keharasva % ja kehamassiindeksi test.

TÖÖPIIRKOND VÕIMSUS SISSE

Ühendage toiteallikas. Arvuti käivitub automaatselt ja ekraanil kuvatakse kõik funktsioonid umbes 2 sekundiks.

TRENINGREŽIIMI VALIMINE (MODE)

Kasutage UP ja DOWN nuppe, et valida üks järgmistest režiimidest:

Käsitli (joonis 1) → Algaja (joonis 2) → Edasijõudnu (joonis 3) → Sportlik (joonis 4) → Kardio (joonis 5) → Vatt (joonis 6)

MANUAALNE MOODUS (MANUAL)

Vajutage peamenüüs UP või DOWN, et valida manuaalne režiim ja seejärel kinnitage see nupuga MODE/ENTER. Seadistage treeningparameetrid:

- **TIME** (aeg - joonis 7)
- **DISTANCE** (kaugus - joonis 8)
- **CALORIES** (kalorid - joonis 9)
- **PULSE** (südame löögisagedus - joonis 10)

Võtke iga väärtus vastu, kasutades MODE/ENTER nuppu. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP. Kasutage UP või DOWN nuppe vastupanu taseme reguleerimiseks. Kui 3 sekundi jooksul ei ole ühtegi funktsiooni valitud, lülitub ekraan automaatselt WATT-režiimile (joonis 11). Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP. Vajutage RESET, et naasta peamenüüsse.

ALGUSREŽIIM (BEGINNER)

Vajutage UP või DOWN, et valida algajate režiim, seejärel kinnitatakse MODE/ENTER. Valige üks programmidest (1-4, joonis 12) ja kinnitage MODE/ENTERiga. Seadistage treeningu aeg (TIME), kasutades nuppe UP või DOWN. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP. Vastupidavuse taset saate reguleerida UP või DOWN nuppudega. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP. Vajutage RESET, et naasta peamenüüsse.

EDASI MOODUS (ADVANCE)

Vajutage UP või DOWN, et valida Advance-režiim, seejärel kinnitage MODE/ENTER. Valige programm 1-4 (joonis 13) ja kinnitage MODE/ENTERiga. Seadistage treeninguaeg (TIME) UP või DOWN abil. Vajutage START/STOP, et alustada treeningut. Vastupidavuse taset saab reguleerida UP või DOWN nupud. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP. Vajutage RESET, et naasta peamenüüsse.

SPORT MODE (SPORTY)

Vajutage UP või DOWN, et valida spordirežiim ja seejärel kinnitage see MODE/ENTER nupuga.

Seadistage treeningaeg (TIME) nuppudega UP või DOWN. Valige programm 1-4 (joonis 14) ja kinnitage MODE/ENTER nupuga. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START/STOP. Reguleerige vastupanutaset nuppude UP või DOWN abil. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP. Vajutage RESET, et naasta peamenüüsse.

KARDIOREŽIIM (H.R.C.)

Vajutage UP või DOWN, et valida kõrgsagedusrežiim. (Cardio) režiimi ja seejärel kinnitage MODE/ENTER nupuga. Kasutage UP või DOWN nuppe, et määrata oma vanus (joonis 15). Valige üks südame löögisageduse intensiivsuse tasemetest:

- 55%
- 75%
- 90%
- või TAG (TARGET H.R.) - vaikumisi: 100 (joonis 16).

Seadistage treeningaeg (TIME) nuppude UP või DOWN abil. Trenni alustamiseks vajutage START/STOP. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP. Vajutage RESET, et naasta peamenüüsse.

WATT MODE

Vajutage UP või DOWN, et valida WATT-režiim, seejärel kinnitage MODE/ENTER. Seadistage võimsuse sihtväärtus (WATT TARGET) nuppudega UP või DOWN. Vaikeväärtus on 120 (joonis 17). Seadistage treeningaeg (TIME) nuppudega UP või DOWN.

Vajutage START/STOP, et alustada treeningut. Vastupidavuse taset saab reguleerida nuppude UP või DOWN abil.

REKLAAMI MOODUS (RECOVERY)

Kui treening on mõnda aega kestnud, asetage käed südame löögisageduse anduritele või kandke rinnarihma. Kui teie pulss on tuvastatud, vajutage TAASTUMISNUPPU.

- Kõik ekraanil olevad funktsioonid peatuvad, välja arvatud TIME, mis hakkab tagasi lugema alates 00:60 kuni 00:00 (joonis 18).
- Tagasiarvamise lõpus ilmub ekraanile südame löögisageduse treeningu tulemus - alates F1 (parim tulemus) kuni F6 (nõrgim tulemus) (joonis 19).
- Kasutaja võib jätkata treeningut, et parandada südame löögisageduse tulemusi.
- Põhiekraanile naasmiseks vajutage uuesti RECOVERY.

KODU RASVAMODUS (BODY FAT)

STOP-režiimis vajutage mõõtmise alustamiseks nuppu BODY FAT. Seadistage järjestikku:

1. Sugu (GENDER) (joonis 20),
 2. pikkus (HEIGHT),
 3. kaal (WEIGHT)
- kasutades nuppe UP/DOWN ja seejärel kinnitage ENTER-nupuga. Mõõtmise ajal peavad mõlemad käed olema pulssanduritel.

Ekraanil kuvatakse "==" (joonis 21) ja mõõtmine kestab umbes 8 sekundit. Kui see on lõppenud, kuvatakse 30 sekundi jooksul järgmist:

- BODY FAT sümbol (joonis 22),
- keha rasvaprotsent,
- ja kehamassiindeksi väärtus (joonis 23).

Peamenüüsse naasmiseks vajutage uuesti nuppu BODY FAT.

VEATEATED

- "==" (joonis 24) - vale käe asend anduritel.
- "E-1" - puudub südame löögisageduse signaal või käsi ei puutu anduritega kokku.
- "E-4" - mõõdetud FAT % väärtus ületab lubatud vahemikku: 5,0% - 50,0%.

OLULINE TEAVE TREENINGKOMPUUTRI TÖÖ KOHTA

1. Kui arvuti on Bluetoothi kaudu ühendatud mobiilseadmega (nutitelefon või tahvelarvuti), kustub ekraan.
2. Ekraani taasaktiveerimiseks peate:
 - sulgeda iConsole'i rakendus,
 - deaktiveerida mobiilseadme Bluetooth-funktsioon.
3. Kui funktsioonid või väärtused kuvatakse valesti, lülitage arvuti välja ja käivitage see uuesti.
4. Arvutil on USB/bluetoothi laadimisfunktsioon, mille tulemuseks on suur energiatarve. Süsteemi stabiilsuse tagamiseks on soovitatav kasutada vähemalt 9 V / 1,3A või võimsamat laadijat.
5. Parameetrite kiire reguleerimine:

Vajutage UP / DOWN nuppe väärtuse seadmiseks:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT või vastupanu taseme (vastupanu astme) reguleerimiseks.

- Põhimenüüs kasutage UP / DOWN nuppe, et valida soovitud funktsioon.
- Valiku kinnitamiseks vajutage MODE.
- Vajutage START / STOP, et alustada või lõpetada treening.

6. Treeningu ajal saab kasutaja ka vastupanutaset reguleerida, kasutades UP / DOWN nuppe.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique et commercial et a été conçu pour une sécurité maximale. Veuillez noter les points suivants :

AVERTISSEMENT

1. Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications à l'utilisation de l'appareil d'exercice. A consultation médicale est particulièrement importante si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, ainsi que pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles souffrant d'une pathologie.
2. Effectuez toujours un échauffement avant de commencer l'exercice.
3. Soyez attentif aux signes d'inquiétude. Un exercice inapproprié ou excessif peut être dangereux pour votre santé. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin. Des blessures peuvent résulter d'un exercice inapproprié ou excessif.
4. Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux pendant et après l'exercice.
5. Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane. Les objets tranchants doivent être retirés de leur environnement et protégés de l'humidité. Toute irrégularité du sol doit être nivelée. Il est recommandé d'utiliser un antidérapant spécial pour éviter que l'appareil ne glisse pendant l'exercice.
6. L'espace libre autour de l'équipement ne doit pas être inférieur à 0,6 m et doit être plus grand que la zone d'entraînement dans les directions accessibles à l'utilisateur. Cet espace doit également permettre une sortie d'urgence de l'équipement. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, l'espace libre peut être divisé.
7. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers par la suite, vérifiez la fixation de toutes les vis, goupilles et autres pièces d'assemblage.
8. Vérifier la fixation des pièces et des boulons d'assemblage avant de commencer les exercices. Les exercices ne peuvent commencer que lorsque l'appareil est entièrement opérationnel.
9. L'appareil doit être contrôlé régulièrement pour vérifier qu'il n'est pas usé ou endommagé. Ce n'est qu'à cette condition qu'il répondra aux conditions de sécurité.
Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux couvre-jambes et au rembourrage, qui s'usent le plus rapidement. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement - n'utilisez pas l'appareil avant.
10. N'introduisez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
11. Faites attention aux commandes qui dépassent et aux autres parties structurelles qui peuvent interférer avec votre exercice.
12. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné. Si des pièces sont endommagées ou usées, ou si vous entendez des bruits gênants pendant l'exercice, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement. Ne réutilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à des protubérances ou restreindre votre liberté de mouvement.
14. L'équipement est classé dans la catégorie S conformément à la norme EN ISO 20957-1 et peut être utilisé à des fins commerciales. Il n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ou de rééducation.
15. Maintenez une posture correcte lorsque vous soulevez ou portez l'équipement afin d'éviter d'endommager la colonne vertébrale.
16. Ce produit est destiné aux adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'appareil.
17. Lors de l'assemblage de l'appareil, suivez scrupuleusement les instructions jointes et n'utilisez que les pièces fournies. Assurez-vous que tous les éléments énumérés dans la liste des pièces sont inclus dans l'emballage avant de commencer l'assemblage.

LISEZ ATTENTIVEMENT LE MANUEL D'INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL DE FITNESS. LE FABRICANT N'EST PAS RESPONSABLE DES BLESSURES DE L'UTILISATEUR OU DES DOMMAGES AUX OBJETS CAUSÉS PAR UNE UTILISATION INCORRECTE DU PRODUIT.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids net : 76,5 kg

Dimensions à l'état déplié : 172× 65× 175 cm

Poids de la roue d'inertie : 9 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 180 kg

ENTRETIEN

N'utilisez pas de produits chimiques agressifs pour nettoyer la machine. Il est recommandé d'utiliser un chiffon doux et humide pour enlever la saleté et la poussière. Conservez l'appareil dans un endroit sec, en le protégeant de l'humidité et de la corrosion.

FREINAGE

Pour arrêter l'appareil d'entraînement, il suffit d'arrêter le mouvement. L'entraîneur magnétique H1742 n'est pas équipé d'un système de verrouillage ou d'un frein d'urgence.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour augmenter ou diminuer la résistance pendant l'exercice, tournez le bouton de réglage de la tension, situé sur le montant du guidon, en conséquence.



Liste des pièces et outils

Nombre	Description	Quantité	Nombre	Description	Quantité
1	Châssis principal	1	3	Kit de soudure de manivelle	2
2	Barre stabilisatrice avant	1	3	Couvercle de vilebrequin	2
3	Mécanisme de roulement	2	34	Plaque de volant moteur	1
4	Capuchon ovale	2	35	Kit de soudure pour pédalier	2
5L	Capuchon gauche	2	36	Couvercle d'essieu	4
5R	Capuchon droit	2	37	Couvercle	4
6	Rondelle D22 x D8,5 x 1,5 T	6	38	Système magnétique	1
7	Rondelle de blocage D15,4 x D8,2 x 2T	20	39	Roulette	2
8	Rondelle plate D16xD8,5x1,2T	12	40	Support d'axe de manivelle	1
9	Vis Allen M8x1,25x20L	22	41	Sangle de roue	1
1	Support pour guidon	1	42	Courroie	1
11L	Support de pédale gauche	1	43	Support stabilisateur arrière	1
11R	Support de pédale droite	1	4	Goupille	2
12L	Support gauche du guidon	1	45	Support de tige de réglage	1
12R	Support de guidon droit	1	46	Support de manivelle pivotant	1
13	Couvercle de volant	2	47L	Carter de chaîne gauche	1
14	Couvercle stabilisateur arrière	1	47R	Protection de chaîne droite	1
15	Capuchon	2	48	Couvercle du tube de support	1
16	Roulement n° 99502	2	49	Roulement n° 6004ZZ	10
17L	Support de pédale gauche	1	5	Clip en C	4
17R	Support de pédale droite	1	51	Rondelle ondulée D27*D20,3*0,5	1
1	Rondelle plate D25*D8,5*2T	12	52	Rondelle plate D26*D21*1,5T	1
19	Vis Allen M8*1,25*50L	4	53	Boulon M6 x 1,0 x 15L	5
20	Vis M8*1,25*20L	4	54	Capuchon M6x1,0x6T	5
21L	Pédale gauche	1	5	Tampon	2
21R	Pédale droite	1	5	Capuchon latéral	2
22	Boulon M6*1*15L	8	57	Ecrou M10*1,25*7T	2
23	Vis M8*1,25*75L	2	58	Plaque de verrouillage 30*27*4T	1
24	Vis Allen	2	59	Ecrou 3/8"-26UNFx6,5T	2
2	Capuchon rond D50x15L	2	6	Moteur	1
26	Porte-bouteille	1	61	Protection de disque	1
2	Couvercle	1	62	Essieu de roue libre	1
2	Support de guidon	1	63	Vis Allen M8x1,25x30L	1
29	Ordinateur	1	64	Rondelle en plastique D10*D24*0,4T	4
30L	Support gauche pour guidon	1	65	Rondelle plate D25xD8,5x2,0T	1
30R	Support droit pour guidon	1	66	Capuchon M8*1,25*6T	2
31	Couvercle d'essieu	2	67	Capuchon M8*1,25*8T	2

Nombre	Description	Quantité	Nombre	Description	Quantité
68	Ressort D3*D19*67L	1	1	Câble électrique	1
69	Couvercle D15*13L	1	112	Support de fixation pour ordinateur	1
7	Boulon M8*1,25*50L	1	113	Vis M5*0,8*10L	4
71	Couvercle de protection en plastique D3*30L	1	114	Vis ST4*1,41*15L	6
72	Câble	1	115	Rondelle plate D15*D5,2*1,0T	4
73	Rondelle plate D24*D16*1,5T	1	116	Boulon M5*0,8*15L	2
74	Boulon M8*1,25*16L	1	117	Vis ST4*1,41*12L	8
75	Support pour ordinateur	1	11	Boulon M5*0,8*12L	2
76	Vis ST4.2x1.4x15L	2	119	Rondelle plate D30*D8,5*2T	6
77	Vis M8*1,25*45L	1	120	C-clip	4
78	Capuchon M8*1,25*8T	5	121	Rondelle ondulée D22xD17x0,3T	4
79	Vis ST4,2 x 1,4 x 20L	10	122	Boulon M5*0,8*10L	3
8	Goupille	1	123	Boulon M6*1*15L	6
8	Roue	2	124	Essieu rotatif	1
82	Ecrou D9,5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Support d'essieu	2
83	Vis Allen M8*1,25*40L	2	126	Pédale d'essieu avant	1
84	Roue de nivellement	6	127	Mousse	1
8	Capuchon M10*1,5*8T	6	12	Ressort D1*D10,5*20,5L	2
8	Bouchon	2	12	Poignée de transport	1
8	Mousse	2	130	Disque	1
88	Mousse	2	131	Vis M4x0,7x12L	2
89	Capuchon de guidon	2	132	C-clip D21,5 x D17,5 x 1,2 T	4
90	Roulement n° 6003ZZ	12	133	Rondelle plate D28xD6,5x2,0T	2
91	Rondelle ondulée D26*D19,5*0,3T	2	134	Batteries	1
92	Douille	4	135	Rondelle en plastique	4
93L	Cache-roue gauche	1	136	Tampon	2
93R	Cache roue droite	1	137	Câble audio	1



Número	Description	Quantité	Nombre	Description	Quantité
94	Capuchon rond D45*15	2	1	Plaque de fixation magnétique	1
95	Capuchon ovale	2	139	Rondelle conique D14*D8,5*4T	2
96	Capuchon carré	4	140	Rondelle plate D18*D8,5*1,2T	2
97	Pince	1	141	Câble de batterie	1
98	Capuchon rond D60*14	2	142	Couvercle de batterie	1
99	Essieu court	2	143	Entretoise D21*D17,1*5T	2
100	Câble supérieur pour ordinateur	1	144	Cellule magnétique	7
101	Câble inférieur de l'ordinateur	1	145	Aimant	8
102	Câble capteur	1	146	Ressort D1,0*55L	1
103	Aimant rond	1	147	Boulon M6*65L	1
104	Boulon M5*0,8*12L	7	148	Rondelle en nylon D6*D19*1,5T	2
105	Plaque de batterie	1	149	Écrou hexagonal M6*1*6T	1
106	Panneau de commande	1	150	Écrou nylon M6*1*6T	1
107	Capteur d'impulsions	2	151	Boulon M8*52L	1
108	Vis ST4x25L	2	152	Vis cruciforme M5*0,8*6L	4
109	Câble d'impulsion	2	153	Alimentation électrique	1
110	Vis ST4,2 x 1,4 x 15L	4			



INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

Préparation :

- Assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace avant de commencer l'assemblage.
- Assurez-vous que le kit contient tous les outils nécessaires (voir la liste ci-dessus).
- Utilisez les outils inclus dans le kit pour le montage.

MONTAGE

Étape 1 :

- Vissez le stabilisateur avant (2) au châssis principal (1) à l'aide de vis M8x1,25x20 (9), de rondelles (8), de rondelles de blocage D15,4xD8,2x2T (7) et de boulons Allen (9) comme indiqué sur la figure 1-1.
- Retirez le polyester de l'emballage et placez-le sous le châssis pour faciliter l'assemblage, comme indiqué sur la figure 1-2.
- Vissez le stabilisateur arrière (43) au châssis principal (1) à l'aide de vis M8x1,25x20 (9), de rondelles D22xD8,5x1,5T (6), de rondelles de blocage D15,4xD8,2x2T (7) et de rondelles plates (18).
- Retirez le polyester et jetez-le.

Étape 2

- Montez les supports de pédale (11L et 11R) du support de manivelle (32) à l'aide des vis (20), des rondelles plates (18), des rondelles (51) et du cache-axe (31).
- Montez les pédales (21L et 21R) sur les supports de pédales (17L et 17R) à l'aide des vis (22) (23).
- Fixez les enjoliveurs (93L et 93R) aux supports de pédales (11L et 11R) à l'aide des boulons (104).

Étape 3 :

- Tirez le câble (28) à travers le trou dans le support de guidon (10), puis fixez-le au guidon à l'aide de la rondelle de blocage (7), de la rondelle plate (8) et des vis Allen (9) comme indiqué sur la figure 3-1.
- Fixez le couvercle (27) à l'aide des vis Allen (118) comme indiqué sur la figure 3-2.
- Retirez le couvercle supérieur (48) du support de guidon (10), puis connectez les câbles (100 et 101). Placez le support de guidon (10) dans le cadre principal à l'aide de la rondelle de blocage (7), de la rondelle plate (8) et des vis Allen (19), figure 3-3.

Étape 4

- Fixez les bras du guidon (30L et 30R) au support du guidon (10) à l'aide des clips en C (51), du capuchon rond (25), des vis Allen (9) et des rondelles plates (18).

Étape 5 : Veuillez suivre strictement les étapes suivantes pour accomplir l'étape 5.

- Fixez le support de guidon gauche (12L) au support de pédale gauche (17L) à l'aide du boulon Allen (24), de la rondelle (91), des rondelles en plastique (64) et de la rondelle plate (119), comme illustré à la figure 5-1.
- Fixez le support de guidon gauche (30L) et le support de guidon gauche (12L) au support de pédale gauche (17L) à l'aide de la rondelle (6), de la rondelle de blocage (7) et des boulons Allen - image 5-2.
- Assemblez le support de guidon droit (12R) au support de pédale droit (17R) à l'aide du boulon Allen (24), de la rondelle ondulée (91), des rondelles en plastique (64) et des rondelles plates (119), comme illustré à la figure 5-3.
- Reliez le support de guidon droit (30R) et le support de guidon droit (12R) à l'aide de la rondelle ondulée (6), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9), comme indiqué sur la figure 5-4.

Étape 6 :

- Connectez le câble supérieur de l'ordinateur (100) au câble (109).
- Placez l'ordinateur sur le support de montage (112) à l'aide des vis (113).



ORDINATEUR SG2536-71

L'ordinateur du modèle H1742 HMS est équipé de haut-parleurs et d'un ventilateur. L'appareil dispose également d'un générateur de courant intégré, qui vous permet d'utiliser l'équipement sans le connecter à une source d'alimentation externe.

Pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil, vous devez :

- recharger la batterie en connectant l'appareil à une source d'alimentation ou
- produire soi-même l'énergie nécessaire en pédalant à une vitesse supérieure à 50 tours/minute pendant environ 2 à 3 heures.

Réglage de l'inclinaison :

- Tenez le tube pivotant et amenez-le vers le haut jusqu'à la position horizontale appropriée.
- Tenez le tube pivotant, tirez la poignée de transport et réglez la position au niveau inférieur.

Fonctions d'affichage :

FONCTION	DESCRIPTION
TIME	Temps d'entraînement - Echelle : 0:00~ 99:59 Compte à rebours - le temps compte à rebours à partir de 0:00 Compte à rebours - si vous avez fixé un objectif de temps, le chronomètre effectue un compte à rebours jusqu'à 0:00.
SPEED	Vitesse d'entraînement Echelle : 0,0~ 99,9 km/h ou ml/h
RPM	Echelle RPM : 0.0~ 99.9
DISTANCE	Distance d'entraînement Echelle : 0 ~ 999
CALORIES	Calories brûlées pendant l'entraînement Echelle : 0 ~ 999
PULSE	Pouls pendant L'entraînement Echelle : 30 ~ 230
WATT	Consommation d'énergie pendant l'entraînement Echelle : 0 ~ 999 Plage de réglage : 10~ 350
MANUAL	Mode d'entraînement manuel
PROGRAM	DébutantX4, AvancéX4, SportX4
CARDIO	Mode d'entraînement Objectif RH
WATT PROGRAM	Mode d'entraînement à puissance constante

Fonctions des boutons :

FONCTION DES BOUTONS	DESCRIPTION
Up	Augmente le niveau de résistance. Options de réglage
Down	Diminue le niveau de résistance. Options de réglage
Mode / Enter	Confirme le réglage ou la sélection
Reset	Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes, l'ordinateur se réinitialise et démarre avec les paramètres de l'utilisateur. Retour au menu principal
Start / Stop	Démarrer ou arrêter l'entraînement
Recovery	Test de niveau de fréquence cardiaque
Body fat	Test du taux de graisse corporelle et de l'indice de masse corporelle (IMC).

GAMME DE FONCTIONNEMENT**SOUS TENSION**

Branchez l'alimentation électrique. L'ordinateur démarre automatiquement et l'écran affiche toutes les fonctions pendant environ 2 secondes.

SÉLECTION D'UN MODE D'ENTRAÎNEMENT (MODE)

Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner l'un des modes suivants :

Manuel (fig. 1)→ Débutant (fig. 2)→ Avancé (fig. 3)→ Sportif (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MODE MANUEL (MANUAL)

Dans le menu principal, appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode manuel et confirmez avec la touche MODE/ENTER. Réglez les paramètres d'entraînement :

- **TIME**(temps - fig. 7)
- **DISTANCE** (distance - fig. 8)
- **CALORIES** (calories - fig. 9)
- **PULSE** (fréquence cardiaque - fig. 10)

Validez chaque valeur à l'aide du bouton MODE/ENTER. Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement. Utilisez les boutons UP ou DOWN pour régler le niveau de résistance. Si aucune fonction n'est sélectionnée pendant 3 secondes, l'écran passe automatiquement au mode WATT (fig. 11). Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez sur START/STOP. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

MODE DÉBUTANT (BEGINNER)

Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode Débutant, puis sur MODE/ENTER pour confirmer. Sélectionnez l'un des programmes (1-4, fig. 12) et confirmez en appuyant sur la touche MODE/ENTER. Réglez la durée de l'exercice (TIME) à l'aide des boutons UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement. Vous pouvez régler le niveau de résistance à l'aide des touches UP ou DOWN. Pour arrêter votre entraînement, appuyez sur START/STOP. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

MODE AVANCE (ADVANCE)

Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode Advance, puis confirmez avec MODE/ENTER. Sélectionnez le programme 1-4 (fig. 13) et confirmez avec MODE/ENTER. Réglez la durée de l'exercice (TIME) avec UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour commencer votre entraînement. Le niveau de résistance peut être réglé à l'aide des touches UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

MODE SPORT (SPORTY)

Appuyez sur les touches UP ou DOWN pour sélectionner le mode sport et confirmez avec la touche MODE/ENTER.

Réglez la durée de l'entraînement (TIME) à l'aide des boutons UP ou DOWN. Sélectionnez le programme 1-4 (fig. 14) et confirmez avec MODE/ENTER. Appuyez sur

START/STOP pour commencer votre entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des boutons UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

MODE CARDIO (H.R.C.)

Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le mode H.R.C. (Cardio) et confirmez avec la touche MODE/ENTER. Utilisez les boutons UP ou DOWN pour définir votre âge (fig. 15). Sélectionnez l'un des niveaux d'intensité de la fréquence cardiaque :

- 55%
- 75%
- 90%
- ou TAG (TARGET H.R.) - par défaut : 100 (fig. 16).

Réglez la durée de l'entraînement (TIME) à l'aide des boutons UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

MODE WATT

Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour sélectionner le mode WATT, puis confirmez avec MODE/ENTER. Réglez la valeur de la puissance cible (WATT TARGET) à l'aide des boutons UP ou DOWN. La valeur par défaut est 120 (fig. 17). Réglez la durée de l'entraînement (TIME) à l'aide des boutons UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement. Le niveau de résistance peut être ajusté à l'aide des boutons UP ou DOWN.

MODE RÉCUPÉRATION (RECOVERY)

Après un certain temps d'entraînement, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou portez la ceinture thoracique. Lorsque votre pouls est détecté, appuyez sur le bouton BOUTON DE RÉCUPÉRATION.

- Toutes les fonctions de l'écran s'arrêtent, à l'exception de TIME, qui commence à décompter de 00:60 à 00:00 (fig. 18).
- À la fin du compte à rebours, le score de la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran, de F1 (meilleur score) à F6 (score le plus faible) (fig. 19).
- L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer ses résultats en matière de fréquence cardiaque.
- Pour revenir à l'écran principal, appuyez à nouveau sur RECOVERY.

MODE GRAISSE CORPORELLE

En mode STOP, appuyez sur la touche BODY FAT pour démarrer la mesure. Réglez dans l'ordre :

1. Sexe (GENDER) (fig. 20),
 2. Taille (HEIGHT),
 3. Poids (WEIGHT)
- à l'aide des boutons UP/DOWN, puis confirmez à l'aide du bouton ENTER. Les deux mains doivent se trouver sur les capteurs de pouls pendant la mesure.

L'écran affiche "==" (fig. 21) et la mesure dure environ 8 secondes. Une fois la mesure terminée, l'affichage suivant apparaît pendant 30 secondes :

- symbole BODY FAT (fig. 22),
- pourcentage de graisse corporelle,
- et la valeur de l'IMC (fig. 23).

Pour revenir au menu principal, appuyez à nouveau sur la touche BODY FAT.

MESSAGES D'ERREUR

- "==" (fig. 24) - position incorrecte de la main sur les capteurs.
- "E-1" - Pas de signal de fréquence cardiaque ou pas de contact de la main avec les capteurs.
- "E-4" - La valeur mesurée du FAT % dépasse la plage autorisée : 5,0% - 50,0%.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LE FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

1. Lorsque l'ordinateur est connecté à un appareil mobile (smartphone ou tablette) via Bluetooth, l'écran s'éteint.
2. Pour réactiver l'affichage, vous devez :
 - fermer l'application iConsole,
 - désactiver la fonction Bluetooth sur l'appareil mobile.
3. Si des fonctions ou des valeurs s'affichent de manière incorrecte, éteignez l'ordinateur et redémarrez-le.
4. L'ordinateur est doté d'une fonction de chargement USB / Bluetooth, ce qui entraîne une consommation d'énergie élevée. Pour la stabilité du système, il est recommandé d'utiliser un chargeur d'au moins 9V / 1,3A ou plus puissant.
5. Réglage rapide des paramètres :

Appuyez sur les boutons UP / DOWN pour régler la valeur :

TEMPS / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT ou pour régler le niveau de résistance (degré de résistance).

- Dans le menu principal, utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner la fonction souhaitée.
 - Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection.
 - Appuyez sur START / STOP pour démarrer ou arrêter l'exercice.
6. Pendant l'exercice, l'utilisateur peut également ajuster le niveau de résistance à l'aide des boutons UP / DOWN.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Ez a termék háztartási és kereskedelmi használatra készült, és a maximális biztonság érdekében tervezték. Kérjük, vegye figyelembe a következőket:

1. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e ellenjavallata az edzőkészülék használatának. A orvosi konzultáció különösen fontos, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek hatással vannak a szívritmusra, a vérnyomásra és a koleszterinszintre, valamint 35 év felettieknek és betegségben szenvedőknek.
2. A testmozgás megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Figyeljen az aggodalomra utaló jelekre. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás veszélyes lehet az egészségre. Ha fájdalmat, szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy egyéb aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás sérüléseket okozhat.
4. Az edzés alatt és után tartsa a felszerelést gyermekek és állatok elől elzárva.
5. A készüléket száraz, stabil és vízszintes felületre helyezze. Az éles tárgyakat el kell távolítani a környezetéből, és védeni kell a nedvességtől. A padló minden egyenetlenségét ki kell egyenlíteni. Ajánlott speciális csúszásgátló alátét használata, hogy a készülék ne csússzon el edzés közben.
6. A berendezés körüli szabad térnek nem szabad 0,6 m-nél kisebbnek lennie, és a felhasználó számára elérhető irányokban nagyobbak kell lennie, mint az edzési terület. Ennek a térnek lehetővé kell tennie a berendezésből való vészkijutást is. Ha a berendezéseket egymás mellett helyezik el, a szabad tér megosztható.
7. Az első használat előtt és azt követően rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, csap és egyéb csatlakozóelem rögzítését.
8. A gyakorlatok megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek és a csatlakozócsavarok rögzítését. A gyakorlatok csak akkor kezdhetők el, ha a készülék teljesen működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülések szempontjából. Csak akkor felel meg a biztonsági feltételeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habszivacs fogantyúkra, a lábfejfedőkre és a kárpitozásra, amelyek a leggyorsabban elhasználódnak. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni - addig ne használja a készüléket.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék nyílásaiba.
11. Figyeljen a kiálló kezelőszervekre és egyéb szerkezeti részekre, amelyek zavarhatják a gyakorlatot.
12. Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ha bármelyik alkatrész megsérül vagy elkopik, vagy ha edzés közben zavaró zajokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát ki nem javították.
13. Gyakoroljon kényelmes ruházatban és sportcipőben. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a kiemelkedésekbe vagy korlátozhatja a mozgásszabadságát.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint az S osztályba tartozik, és kereskedelmi forgalomban használható. Nem terápiás vagy rehabilitációs célokra szánták.
15. A gerinc sérülésének elkerülése érdekében a berendezés emelésekor vagy hordozásakor tartsa be a megfelelő testtartást.
16. Ez a termék kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a felügyeletlen gyermekeket a berendezéstől.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a mellékelt alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy az alkatrészlistában felsorolt összes elem megtalálható a csomagban.

FIGYELMEZTETÉS

A FITNESSKÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT. A GYÁRTÓ NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A FELHASZNÁLÓ SÉRÜLÉSÉÉRT VAGY A TERMÉK NEM MEGFELELŐ HASZNÁLATA MIATT A TÁRGYAKBAN KELETKEZETT KÁROKÉRT.

TECHNIKAI ADATOK

Nettó súly: 76,5 kg

Méreték kibontott állapotban: 172× 65× 175 cm

Lendkerék súlya: 9 kg

Maximális felhasználói súly: 180 kg

KARBANTARTÁS

A gép tisztításához ne használjon agresszív vegyszereket. A szennyeződések és a por eltávolítására puha, nedves ruhát ajánlott használni. A berendezést száraz helyen tárolja, védve a nedvességtől és a korróziótól.

FÉKEZÉS

A tréningeszköz leállításához egyszerűen állítsa le a mozgást. A H1742 mágneses tréner nem rendelkezik reteszelőrendszerrel vagy vészfékkel.

ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az edzés közbeni ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez forgassa el ennek megfelelően a kormányoszlopon található feszességállító gombot.



Alkatrész- és szerszámjegyzék

Szám	Leírás	Mennyiség	Szám	Leírás	Mennyiség
1	Főkeret	1	32	Kurblihegesztő készlet	2
2	Első stabilizátor rúd	1	33	Kurblifedél	2
3	Futómű	2	34	Lendkeréklemmez	1
4	Ovális kupak	2	35	Pedal alsó konzol hegesztő készlet	2
5L	Bal sapka	2	36	Tengelyfedél	4
5R	Jobb oldali sapka	2	37	Fedél	4
6	Alátét D22xD8.5x1.5T	6	38	Mágneses rendszer	1
7	Rögzítő alátét D15.4xD8.2x2T	20	39	Görgős kerék	2
8	Lapos alátét D16xD8.5x1.2T	12	40	A forgattyús tengely rögzítése	1
9	M8x1.25x20L imbuszcsony	22	41	Keréksíj	1
10	Kormányrúdtartó	1	42	Ov	1
11L	Bal oldali pedáltartó	1	43	Hátsó stabilizátor tartó	1
11R	Jobb oldali pedáltartó	1	44	Tű	2
12L	Bal oldali kormánytámasz	1	45	Állítórúd rögzítés	1
12R	Jobb oldali kormánytámasz	1	46	Forgatható forgattyútartó	1
13	Lendkerékfedél	2	47L	Bal oldali láncvédő	1
14	Hátsó stabilizátor burkolat	1	47R	Jobb oldali láncvédő	1
15	Sapka	2	48	Tartócső fedele	1
16	Csapágy #99502	2	49	Csapágy #6004ZZ	10
17L	Bal oldali pedáltartó	1	50	C-klipsz	4
17R	Jobb oldali pedáltartó	1	51	Hullámos alátét D27*D20.3*0.5	1
18	Lapos alátét D25*D8.5*2T	12	52	Lapos alátét D26*D21*1,5T	1
19	M8*1.25*50L imbuszcsony	4	53	Csony M6x1.0x15L	5
20	Csony M8*1.25*20L	4	54	Sapka M6x1.0x6T	5
21L	Bal pedal	1	55	Puffer	2
21R	Jobb pedal	1	56	Oldalsó sapka	2
22	Csony M6*1*15L	8	57	Anyát M10*1.25*7T	2
23	Csony M8*1.25*75L	2	58	Zárólemez 30*27*4T	1
24	Imbuszcsony	2	59	Anyát 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Kerék kupak D50x15L	2	60	Motor	1
26	Palacktartó	1	61	Tárcsavédő	1
27	Fedél	1	62	Uresjárat kerék tengelye	1
28	Kormánytartó	1	63	M8x1.25x30L imbuszcsony	1
29	Számítógép	1	64	Műanyag alátét D10*D24*0,4T	4
30L	Bal oldali kormánytartó	1	65	D25xD8.5x2.0T lapos alátét	1
30R	Jobb oldali kormányrögzítő	1	66	Sapka M8*1.25*6T	2
31	Tengelyfedél	2	67	Sapka M8*1.25*8T	2

Szám	Leírás	Mennyiség	Szám	Leírás	Mennyiség
68	D3*D19*67L rugó	1	111	Elektromos kábel	1
69	Fedél D15*13L	1	112	Tartó konzol a számítógéphez	1
70	Csony M8*1.25*50L	1	113	Csony M5*0.8*10L	4
71	Műanyag védőburkolat D3*30L	1	114	Csony ST4*1.41*15L	6
72	Kábel	1	115	D15*D5.2*1.0T lapos alátét	4
73	Lapos alátét D24*D16*1,5T	1	116	Csony M5*0.8*15L	2
74	Csony M8*1.25*16L	1	117	ST4*1.41*12L csony	8
75	Számítógép konzol	1	118	Csony M5*0.8*12L	2
76	ST4.2x1.4x15L csony	2	119	D30*D8,5*2T lapos alátét	6
77	Csony M8*1.25*45L	1	120	C-klipsz	4
78	Sapka M8*1.25*8T	5	121	Hullámos alátét D22xD17x0,3T	4
79	ST4.2x1.4x20L csony	10	122	Csony M5*0.8*10L	3
80	Tű	1	123	Csony M6*1*15L	6
81	Kerék	2	124	Forgótengely	1
82	D9,5x8T(3/8"-26UNFx8T) anyák	4	125	Tengelytartó	2
83	M8*1.25*40L imbuszcsony	2	126	Első tengelypedál	1
84	Szintezőkerék	6	127	Hab	1
85	Sapka M10*1,5*8T	6	128	Rugó D1*D10.5*20.5L	2
86	Stopper	2	129	Hordozó fogantyú	1
87	Habszivacs	2	130	Lemez	1
88	Hab	2	131	Csony M4x0,7x12L	2
89	Fogantyú sapka	2	132	C-kapocs D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Csapágy #6003ZZ	12	133	Lapos alátét D28xD6.5x2.0T	2
91	Hullámos alátét D26*D19,5*0,3T	2	134	Akkumulátorok	1
92	Hüvely	4	135	Műanyag alátét	4
93L	Bal oldali kerékfedél	1	136	Puffer	2
93R	Jobb oldali kerékfedél	1	137	Audiókábel	1



Szám	Leírás	Mennyiség	Szám	Leírás	Mennyiség
94	Kerek kupak D45*15	2	138	Mágnes rögzítő lemez	1
95	Óvális kupak	2	139	D14*D8,5*4T kúpos alátét	2
96	Négyzetes kupak	4	140	Lapos alátét D18*D8,5*1,2T	2
97	Rögzítő	1	141	Akkumulátor kábel	1
98	D60*14 kerek kupak	2	142	Akkumulátorfedél	1
99	Rövid tengely	2	143	D21*D17,1*5T távtartó	2
100	Felső számítógép kábel	1	144	Mágneses cella	7
101	Alsó számítógépes kábel	1	145	Mágnes	8
102	Érzékelő kábel	1	146	Rugó D1.0*55L	1
103	Kerek mágnes	1	147	M6*65L csavar	1
104	Csavar M5*0,8*12L	7	148	Nylon alátét D6*D19*1,5T	2
105	Utőlemez	1	149	M6*1*6T hatlapú anya	1
106	Vezérlőpanel	1	150	Nylon anya M6*1*6T	1
107	Impulzusérzékelő	2	151	M8*52L csavar	1
108	Csavar ST4x25L	2	152	Keresztcsavar M5*0,8*6L	4
109	Impulzus kábel	2	153	Tápegység	1
110	ST4.2x1.4x15L csavar	4			



SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Előkészítés:

- Győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az összeszerelés megkezdése előtt.
- Győződjön meg róla, hogy a készlet tartalmazza az összes szükséges szerszámot (a listát lásd fent).
- Az összeszereléshez használja a készletben található szerszámokat.

ÖSSZESZERELÉS

1. lépés:

1. Csavarozza az első stabilizátort (2) a fővázhhoz (1) M8x1,25x20 csavarokkal (9), alátétekkel (8), D15,4xD8,2x2T rögzítő alátétekkel (7) és imbuszcsavarokkal (9), az 1-1. ábrán látható módon.
2. Vegye ki a poliésztert a csomagolásból, és helyezze a váz alá az összeszerelés megkönnyítése érdekében, az 1-2. ábra szerint.
3. Csavarozza a hátsó stabilizátort (43) a fővázhhoz (1) M8x1,25x20 csavarokkal (9), D22xD8,5x1,5T alátétekkel (6), D15,4xD8,2x2T rögzítő alátétekkel (7) és lapos alátétekkel (18).
4. Vegye le a poliésztert és dobja el.

2. lépés:

1. Rögzítse a pedáltartókat (11L és 11R) a hajtókar-tartóra (32) csavarokkal (20), lapos alátétekkel (18), alátétekkel (51) és a tengelyfedéllel (31).
2. Rögzítse a pedálokat (21L és 21R) a pedáltartókhoz (17L és 17R) csavarokkal (22)(23).
3. Helyezze a kerékburkolatokat (93L és 93R) a pedáltartókra (11L és 11R) csavarokkal (104).

3. lépés:

1. Húzza át a kábelt (28) a kormánytartó (10) lyukán, majd rögzítse a kormányhoz a rögzítő alátéttel (7), lapos alátéttel (8) és imbuszkulcsos csavarokkal (9), a 3-1. ábra szerint.
2. Rögzítse a fedelet (27) imbuszkulcsos csavarokkal (118), a 3-2. ábra szerint.
3. Távolítsa el a felső fedelet (48) a kormánytartóról (10), majd csatlakoztassa a kábeleket (100 és 101). Helyezze a kormánytartót (10) a fővázhhoz a rögzítő alátét (7), lapos alátét (8) és imbuszkulcs (19) segítségével, a 3-3. ábra szerint.

4. lépés:

1. Rögzítse a kormánykarokat (30L és 30R) a kormánytartóhoz (10) C-kapcsokkal (51), gömbfejű alátétekkel (25), imbuszcsavarokkal (9) és lapos alátétekkel (18).

5. lépés: Kérjük, kövesse pontosan az alábbi sorrendben az 5. lépést.

1. Csatlakoztassa a bal kormánytartót (12L) a bal pedáltartóhoz (17L) az imbuszkulccsal (24), alátéttel (91) és műanyag alátétekkel (64), lapos alátéttel (119) az 5-1. ábra szerint.
2. Illessze a bal kormánytartót (30L) és a bal kormánytartót (12L) a bal pedáltartóhoz (17L) alátéttel (6), rögzítő alátéttel (7) és imbuszkulcsos csavarokkal – 5-2. ábra.
3. Szerelje össze a jobb kormánytartót (12R) a jobb pedáltartóhoz (17R) imbuszkulccsal (24), hullámos alátéttel (91), műanyag alátétekkel (64) és lapos alátétekkel (119), az 5-3. ábra szerint.
4. Csatlakoztassa a jobb kormánytartót (30R) és a jobb kormánytartót (12R) hullámos alátéttel (6), rugós alátéttel (7) és imbuszcsavarral (9), az 5-4. ábra szerint.

6. lépés:

1. Csatlakoztassa a felső számítógép kábelt (100) a kábelhez (109).
2. Helyezze a számítógépet a rögzítő konzolra (112) a csavarok (113) segítségével.



SZÁMÍTÓGÉP SG2536-71

A H1742 HMS modell számítógépe hangszórókkal és ventilátorral van felszerelve. Az oktató beépített áramfejlesztővel is rendelkezik, amely lehetővé teszi a berendezés használatát külső áramforráshoz való csatlakoztatás nélkül.

A készülék zavartalan működésének biztosítása érdekében:

- tölts fel az akkumulátort a készülék tápegységhez való csatlakoztatásával vagy
- a szükséges energiát maga állítja elő, ha körülbelül 2-3 órán keresztül 50 fordulat/perc feletti sebességgel pedálozik.

A dőlésszög beállítása:

- A. Fogja meg a csuklós csövet, és vigye felfelé a megfelelő vízszintes helyzetbe.
 B. Tartsa a csuklós csövet, húzza ki a hordozófogantyút, és állítsa a pozíciót az alsó szintre.

Kijelzőfunkciók:

FUNCTION	LEIRAS
TIME	Edzésidő - Skála: 0:00~ 99:59 Visszaszámlálás - az idő 0:00-tól számolódik felfelé. Visszaszámlálás - ha beállít egy célidőt, az időzítő 0:00-ig visszaszámol.
SPEED	Edzési sebesség Skála: 0,0~ 99,9 km/h vagy ml/h
RPM	RPM Skála: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Edzési távolság Skála: 0 ~ 999
CALORIES	Az edzés során elégetett kalóriák Skála: 0 ~ 999
PULSE	Pulzus edzés közben Skála: 30 ~ 230
WATT	Energiafogyasztás edzés közben Méretarány: 0 ~ 999 Beállítási tartomány: 10~ 350
MANUAL	Kézi edzősmód
PROGRAM	KezdőX4, HaladóX4, SportX4
CARDIO	Edzősmód HR cél
WATT PROGRAM	Allandó teljesítményű edzősmód

Gombfunkciók:

BUTTON	LEIRAS
Up	Növeli az ellenállás szintjét. Beállítási lehetőségek
Down	Csökkenti az ellenállás szintjét. Beállítási lehetőségek
Mode / Enter	A beállítás vagy a kiválasztás megerősítése
Reset	Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, a számítógép visszaáll, és a felhasználói beállításokkal bootol. Visszatérés a
Start / Stop	A főmenübe lendítése vagy leállítása
Recovery	Szívrítmusszint-teszt
Body fat	Testzsírszázalék és BMI teszt.

MŰKÖDÉSI TARTOMÁNY**TÁMOGATÁS BE**

Csatlakoztassa a tápegységet. A számítógép automatikusan elindul, és a kijelzőn kb. 2 másodpercig minden funkció megjelenik.

EDZÉSMÓD KIVÁLASZTÁSA (MODE)

A FEL és LENYÍL gombok segítségével válasszon az alábbi üzemmódok közül:

Manual (1. ábra)→ Beginner (2. ábra)→ Advance (3. ábra)→ Sporty (4. ábra)→ Cardio (5. ábra)→ Watt (6. ábra).

MANUÁLIS MODE (MANUAL)

A főmenüben nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL gombot a Kézi üzemmód kiválasztásához, majd erősítse meg a MODE/ENTER gombbal. Állítsa be a képzési paramétereket:

- **TIME** (idő - 7. ábra)
- **DISTANCE** (távolság - 8. ábra)
- **CALORIES** (kalóriák - 9. ábra)
- **PULSE** (pulzusszám - 10. ábra)

Fogadja el az egyes értékeket a MODE/ENTER gombbal. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Az UP vagy DOWN gombokkal állítsa be az ellenállás szintjét. Ha 3 másodpercig nem választ ki semmilyen funkciót, a kijelző automatikusan WATT üzemmódra vált (11. ábra). Az edzés leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

BEGINNER MODE

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a Kezdő üzemmód kiválasztásához, majd a megerősítéshez MODE/ENTER gombot. Válassza ki az egyik programot (1-4, 12. ábra), majd erősítse meg a MODE/ENTER billentyűvel. Állítsa be az edzésidőt (TIME) a UP vagy DOWN gombokkal. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Az ellenállás szintjét az UP vagy DOWN gombokkal állíthatja be. Az edzés leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

ADVANCE MODE

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az Advance mód kiválasztásához, majd erősítse meg a MODE/ENTER billentyűvel. Válassza ki az 1-4. programot (13. ábra), majd erősítse meg a MODE/ENTER billentyűvel. Állítsa be az edzésidőt (TIME) az UP vagy DOWN gombokkal. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Az ellenállás szintje a UP vagy a DOWN gombok. Az edzés leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

SPORT MODE

Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL gombot a Sport üzemmód kiválasztásához, majd erősítse meg a MODE/ENTER gombbal. Állítsa be az edzésidőt (TIME) a FEL vagy LENYÍL gombokkal. Válassza ki az 1-4. programot (14. ábra), majd erősítse meg a MODE/ENTER gombbal. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Állítsa be az ellenállás szintjét a UP vagy DOWN gombokkal. Az edzés leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

KARDIÓ ÜZEMMÓD (H.R.C.)

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a H.R.C. üzemmód kiválasztásához. (Cardio) üzemmódot, majd erősítse meg a MODE/ENTER gombbal. Az UP vagy DOWN gombokkal állítsa be az életkort (15. ábra).

Válassza ki a pulzusszám intenzitási szintek egyikét:

- 55%
- 75%
- 90%
- vagy TAG (TARGET H.R.) - alapértelmezett: 100 (16. ábra).

Állítsa be az edzésidőt (TIME) a FEL vagy a LENYÍL gombokkal. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Az edzés leállításához nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

WATT MODE

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a WATT üzemmód kiválasztásához, majd erősítse meg a MODE/ENTER billentyűvel. Állítsa be a célteljesítmény értékét

(WATT TARGET) az UP vagy DOWN gombokkal. Az alapértelmezett érték 120 (17. ábra). Állítsa be az edzési időt (TIME) a UP vagy DOWN gombokkal.

Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Az ellenállás szintje a UP vagy DOWN gombokkal állítható be.

REKVIZÍCIÓMÓD (RECOVERY)

Miután az edzés egy ideig tartott, tegye kezét a pulzusérzékelőkre, vagy viselje a mellkaspántot. Amikor a pulzusát érzékeli, nyomja meg a RECOVERY GOMBOT.

- A kijelző összes funkciója leáll, kivéve a TIME funkciót, amely 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol (18. ábra).
- A visszaszámlálás végén a kijelzőn megjelenik a szívritmus fitness pontszám - F1-től (legjobb pontszám) F6-ig (leggyengébb pontszám) (19. ábra).
- A felhasználó folytathatja az edzést, hogy javítsa a pulzusteljesítményt.
- A főképernyőre való visszatéréshez nyomja meg ismét a RECOVERY gombot.

BODY FAT MODE (TESTZSÍR ÜZEMMÓD)

STOP üzemmódban nyomja meg a BODY FAT gombot a mérés elindításához. Állítsa be egymás után:

1. Nem (GENDER) (20. ábra),
2. Magasság (HEIGHT),
3. Súly (WEIGHT)
az UP/DOWN gombok segítségével, majd erősítse meg az ENTER gombbal. A mérés során mindkét kezének a pulzusérzékelőkön kell lennie.

A kijelzőn "==" (21. ábra) jelenik meg, és a mérés körülbelül 8 másodpercig tart. Amikor befejeződött, 30 másodpercig a következő jelenik meg a kijelzőn:

- BODY FAT szimbólum (22. ábra),
- testzsírszázalék,
- és a BMI-érték (23. ábra).

A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg ismét a BODY FAT gombot.

HIBAÜZENETEK

- "==" (24. ábra) - a kéz helytelen pozíciója az érzékelőkön.
- "E-1" - nincs pulzusjel vagy a kéz nem érintkezik az érzékelőkkel.
- "E-4" - a mért FAT % érték meghaladja a megengedett tartományt: 5,0% - 50,0%.

FONTOS INFORMÁCIÓK AZ EDZŐKOMPUTER MŰKÖDÉSÉVEL KAPCSOLATBAN

1. Amikor a számítógép Bluetooth-on keresztül mobil eszközhöz (okostelefonhoz vagy táblagéphez) csatlakozik, a kijelző kialszik.
2. A kijelző újbóli aktiválásához a következőket kell tennie:
 - bezárni az iConsole alkalmazást,
 - kikapcsolni a Bluetooth funkciót a mobil eszközön.
3. Ha a funkciók vagy értékek hibásan jelennek meg, kapcsolja ki a számítógépet, és indítsa újra.
4. A számítógép USB / Bluetooth töltési funkcióval rendelkezik, ami nagy energiafogyasztást eredményez. A rendszer stabilitása érdekében ajánlott min. 9V / 1,3A vagy nagyobb teljesítményű töltő használata.
5. Gyors paraméterbeállítás:

Nyomja meg a FEL / LE gombokat az érték beállításához:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT vagy az ellenállás szintjének (ellenállás fokozat) beállításához.

- A főmenüben a FEL / LEN gombokkal válassza ki a kívánt funkciót.
- A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START / STOP gombot a gyakorlat elindításához vagy leállításához.

6. Az edzés során a felhasználó az UP / DOWN gombok segítségével az ellenállás szintjét is beállíthatja.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato all'uso domestico e commerciale ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. Si prega di notare quanto segue:

1. Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento per accertarsi che non vi siano controindicazioni all'uso dell'attrezzo. A è particolarmente importante se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna e sui livelli di colesterolo, nonché per le persone di età superiore ai 35 anni e per quelle affette da patologie.
2. Eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare l'esercizio.
3. Fate attenzione ai segnali di preoccupazione. Un esercizio fisico inadeguato o eccessivo può essere pericoloso per la salute. Se avvertite dolori, vertigini, dolore al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate il vostro medico. L'esercizio improprio o eccessivo può provocare lesioni.
4. Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini e degli animali durante e dopo l'esercizio.
5. Posizionare l'apparecchio su una superficie asciutta, stabile e piana. Gli oggetti appuntiti devono essere rimossi dall'ambiente circostante e protetti dall'umidità. Eventuali irregolarità del pavimento devono essere livellate. Si consiglia di utilizzare uno speciale cuscinetto antiscivolo per evitare che l'apparecchiatura scivoli durante l'esercizio.
6. Lo spazio libero intorno all'attrezzatura non deve essere inferiore a 0,6 m e più grande dell'area di allenamento nelle direzioni accessibili all'utente. Questo spazio deve anche consentire l'uscita di emergenza dall'attrezzatura. Quando le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, lo spazio libero può essere diviso.
7. Prima del primo utilizzo e successivamente a intervalli regolari, controllare il fissaggio di tutte le viti, i perni e le altre parti di collegamento.
8. Controllare il fissaggio delle parti e dei bulloni di collegamento prima di iniziare gli esercizi. Gli esercizi possono essere avviati solo quando il dispositivo è completamente operativo.
9. Il dispositivo deve essere controllato regolarmente per verificare l'assenza di usura e danni. Solo così sarà in grado di soddisfare le condizioni di sicurezza. Particolare attenzione va prestata alle impugnature in schiuma, ai coprigambe e all'imbottitura, che si usurano più rapidamente. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente - non utilizzare la macchina fino a quel momento.
10. Non inserire oggetti nelle aperture dell'unità.
11. Fare attenzione ai comandi sporgenti e ad altre parti strutturali che possono interferire con l'esercizio.
12. Utilizzare l'apparecchiatura solo per lo scopo previsto. Se alcune parti si danneggiano o si usurano o se si sentono rumori fastidiosi durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare più l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
13. Esercitarsi con abiti comodi e scarpe sportive. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi in sporgenze o limitare la libertà di movimento.
14. L'apparecchiatura è classificata come Classe S secondo la norma EN ISO 20957-1 e può essere utilizzata a livello commerciale. Non è destinata a scopi terapeutici o riabilitativi.
15. Mantenere una postura corretta quando si solleva o si trasporta l'apparecchiatura per evitare danni alla colonna vertebrale.
16. Questo prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchiatura.
17. Quando si assembla l'unità, seguire scrupolosamente le istruzioni allegate e utilizzare solo le parti fornite. Prima di iniziare il montaggio, accertarsi che tutti gli elementi elencati nell'elenco delle parti siano inclusi nella confezione.

AVVERTENZA

LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZO FITNESS. IL PRODUTTORE NON È RESPONSABILE DI LESIONI O DANNI AGLI OGGETTI CAUSATI DA UN USO IMPROPRIO DEL PRODOTTO.

DATI TECNICI

Peso netto: 76,5 kg

Dimensioni da aperto: 172× 65× 175 cm

Peso del volano: 9 kg

Peso massimo dell'utente: 180 kg

MANUTENZIONE

Non utilizzare prodotti chimici aggressivi per pulire la macchina. Si consiglia di utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. Conservare l'apparecchiatura in un luogo asciutto, proteggendola dall'umidità e dalla corrosione.

FRENATURA

Per fermare il dispositivo di allenamento, è sufficiente arrestare il movimento. Il trainer magnetico H1742 non è dotato di un sistema di blocco o di un freno di emergenza.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, ruotare di conseguenza la manopola di regolazione della tensione, situata sul montante del manubrio.

**Elenco delle parti e degli attrezzi**

Numero	Descrizione	Quantità	Numero	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	32	Set di saldatura per manovella	2
2	Barra stabilizzatrice anteriore	1	3	Coperchio albero motore	2
3	Telaio	2	34	Piastra volano	1
4	Cappuccio ovale	2	35	Set di saldatura per movimento centrale del pedale	2
5L	Tappo sinistro	2	36	Copertura asse	4
5R	Tappo destro	2	37	Copertura	4
6	Rondella D22xD8,5x1,5T	6	38	Sistema magnetico	1
7	Rondella di bloccaggio D15,4xD8,2x2T	20	39	Ruota a rulli	2
8	Rondella piatta D16xD8,5x1,2T	12	40	Supporto per asse a manovella	1
9	Vite a brugola M8x1,25x20L	22	41	Cinghia per ruota	1
10	Supporto per manubrio	1	42	Cinghia	1
11L	Supporto pedale sinistro	1	43	Supporto stabilizzatore posteriore	1
11R	Supporto pedale destro	1	4	Perno	2
12L	Supporto manubrio sinistro	1	45	Supporto asta di regolazione	1
12R	Supporto manubrio destro	1	46	Supporto manovella girevole	1
13	Coperchio volano	2	47L	Protezione catena sinistra	1
14	Copertura stabilizzatore posteriore	1	47R	Copri catena destro	1
15	Tappo	2	48	Copertura tubo di supporto	1
16	Cuscinetto n. 99502	2	49	Cuscinetto n. 6004ZZ	10
17L	Supporto pedale sinistro	1	50	Clip a C	4
17R	Supporto pedale destro	1	51	Rondella ondulata D27*D20,3*0,5	1
1	Rondella piatta D25*D8,5*2T	12	52	Rondella piatta D26*D21*1,5T	1
19	Vite a brugola M8*1,25*50L	4	53	Bullone M6x1,0x15L	5
20	Vite M8*1,25*20L	4	54	Tappo M6x1,0x6T	5
21L	Pedale sinistro	1	5	Buffer	2
21R	Pedale destro	1	5	Coperchio laterale	2
22	Bullone M6*1*15L	8	57	Dado M10*1,25*7T	2
23	Vite M8*1,25*75L	2	58	Piastra di bloccaggio 30*27*4T	1
24	Vite a brugola	2	59	Dado 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Tappo rotondo D50x15L	2	6	Motore	1
26	Portabottiglie	1	61	Protezione disco	1
27	Copertura	1	62	Asse ruota folle	1
28	Supporto manubrio	1	63	Vite a brugola M8x1,25x30L	1
29	Computer	1	64	Rondella in plastica D10*D24*0,4T	4
30L	Supporto manubrio sinistro	1	65	Rondella piatta D25xD8,5x2,0T	1
30R	Supporto destro per manubrio	1	66	Tappo M8*1,25*6T	2
31	Copertura asse	2	67	Tappo M8*1,25*8T	2

Numero	Descrizione	Quantità	Numero	Descrizione	Quantità
68	Molla D3*D19*67L	1	1	Cavo elettrico	1
69	Copertura D15*13L	1	112	Staffa di montaggio per computer	1
70	Bullone M8*1,25*50L	1	113	Vite M5*0,8*10L	4
71	Copertura protettiva in plastica D3*30L	1	114	Vite ST4*1,41*15L	6
72	Cavo	1	115	Rondella piatta D15*D5,2*1,0T	4
73	Rondella piatta D24*D16*1,5T	1	116	Bullone M5*0,8*15L	2
74	Bullone M8*1,25*16L	1	117	Vite ST4*1,41*12L	8
75	Staffa per computer	1	118	Bullone M5*0,8*12L	2
76	Vite ST4,2x1,4x15L	2	119	Rondella piatta D30*D8,5*2T	6
77	Vite M8*1,25*45L	1	120	C-clip	4
78	Tappo M8*1,25*8T	5	121	Rondella ondulata D22xD17x0,3T	4
79	Vite ST4,2x1,4x20L	10	122	Bullone M5*0,8*10L	3
80	Perno	1	123	Bullone M6*1*15L	6
81	Ruota	2	124	Asse rotante	1
82	Dado D9,5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Staffa per asse	2
8	Vite a brugola M8*1,25*40L	2	126	Pedale asse anteriore	1
84	Ruota di livellamento	6	127	Schiuma	1
85	Tappo M10*1,5*8T	6	128	Molla D1*D10,5*20,5L	2
8	Fermo	2	12	Maniglia di trasporto	1
87	Schiuma	2	130	Disco	1
88	Schiuma	2	131	Vite M4x0,7x12L	2
89	Tappo manubrio	2	132	C-clip D21,5xD17,5x1,2T	4
90	Cuscinetto #6003ZZ	12	133	Rondella piatta D28xD6,5x2,0T	2
91	Rondella ondulata D26*D19,5*0,3T	2	134	Batterie	1
92	Boccola	4	135	Rondella in plastica	4
93L	Copertura ruota sinistra	1	136	Paracolpi	2
93R	Copriruota destro	1	137	Cavo audio	1



Numero	Descrizione	Quantità	Numero	Descrizione	Quantità
94	Tappo rotondo D45*15	2	138	Piastra di fissaggio magnetica	1
95	Tappo ovale	2	139	Rondella conica D14*D8,5*4T	2
96	Tappo quadrato	4	140	Rondella piatta D18*D8,5*1,2T	2
97	Morsetto	1	14	Cavo batteria	1
98	Tappo rotondo D60*14	2	142	Coperchio batteria	1
99	Asse corto	2	143	Distanziale D21*D17,1*5T	2
10	Cavo superiore per computer	1	144	Cella magnetica	7
101	Cavo inferiore del computer	1	145	Magnete	8
102	Cavo sensore	1	146	Molla D1,0*55L	1
103	Magnete rotondo	1	147	Bullone M6*65L	1
104	Bullone M5*0,8*12L	7	148	Rondella in nylon D6*D19*1,5T	2
105	Piastra batteria	1	149	Dado esagonale M6*1*6T	1
106	Pannello di controllo	1	150	Dado in nylon M6*1*6T	1
107	Sensore di impulsi	2	151	Bullone M8*52L	1
108	Vite ST4x25L	2	152	Vite a croce M5*0,8*6L	4
109	Cavo impulsante	2	153	Alimentazione	1
110	Vite ST4,2x1,4x15L	4			



ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE

Preparazione:

- Prima di iniziare il montaggio, accertarsi di disporre di spazio sufficiente.
- Assicurarsi che il kit contenga tutti gli strumenti necessari (vedere l'elenco sopra).
- Per l'assemblaggio, utilizzare gli strumenti inclusi nel kit.

MONTAGGIO

Fase 1:

1. Avvitare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando viti M8x1,25x20 (9), rondelle (8), rondelle di bloccaggio D15,4xD8,2x2T (7) e bulloni a brugola (9) come mostrato nella figura 1-1.
2. Rimuovere il poliestere dall'imballaggio e posizionarlo sotto il telaio per facilitare il montaggio, come mostrato nella figura 1-2.
3. Avvitare lo stabilizzatore posteriore (43) al telaio principale (1) utilizzando viti M8x1,25x20 (9), rondelle D22xD8,5x1,5T (6), rondelle di bloccaggio D15,4xD8,2x2T (7) e rondelle piatte (18).
4. Rimuovere il poliestere e smaltirlo.

Fase 2:

1. Montare i supporti dei pedali (11L e 11R) del supporto della pedivella (32) utilizzando le viti (20), le rondelle piatte (18), le rondelle (51) e il copriaxle (31).
2. Montare i pedali (21L e 21R) sui supporti dei pedali (17L e 17R) utilizzando le viti (22)(23).
3. Inserire i copriruota (93L e 93R) sui supporti dei pedali (11L e 11R) utilizzando i bulloni (104).

Passo 3:

1. Tirare il cavo (28) attraverso il foro nel supporto del manubrio (10), quindi fissarlo al manubrio utilizzando la rondella di bloccaggio (7), la rondella piatta (8) e le viti a brugola (9) come mostrato nella Figura 3-1.
2. Fissare il coperchio (27) utilizzando le viti a brugola (118) come mostrato nella Figura 3-2.
3. Rimuovere il coperchio superiore (48) dal supporto del manubrio (10), quindi collegare i cavi (100 e 101). Posizionare il supporto del manubrio (10) nel telaio principale utilizzando la rondella di bloccaggio (7), la rondella piatta (8) e le viti a brugola (19), figura 3-3.

Passo 4:

1. Fissare i bracci del manubrio (30L e 30R) al supporto del manubrio (10) utilizzando clip a C (51), tappo rotondo (25), viti a brugola (9) e rondelle piatte (18).

Passo 5: Si prega di eseguire il passaggio 5 seguendo rigorosamente la sequenza indicata di seguito.

1. Collegare il supporto sinistro del manubrio (12L) al supporto sinistro del pedale (17L) utilizzando il bullone a brugola (24), la rondella (91) e le rondelle in plastica (64), la rondella piatta (119) come mostrato nella Figura 5-1.
2. Montare il supporto sinistro del manubrio (30L) e il supporto sinistro del manubrio (12L) al supporto sinistro del pedale (17L) utilizzando la rondella (6), la rondella di bloccaggio (7) e i bulloni a brugola - immagine 5-2.
3. Montare il supporto del manubrio destro (12R) sul supporto del pedale destro (17R) con il bullone a brugola (24), la rondella ondulata (91), le rondelle di plastica (64) e le rondelle piatte (119) come mostrato nella figura 5-3.
4. Collegare il supporto del manubrio destro (30R) e il supporto del manubrio destro (12R) con la rondella ondulata (6), la rondella elastica (7) e il bullone a brugola (9) come mostrato nella figura 5-4.

Passo 6:

1. Collegare il cavo superiore del computer (100) al cavo (109).
2. Posizionare il computer sulla staffa di montaggio (112) utilizzando le viti (113).



COMPUTER SG2536-71

Il computer del modello H1742 HMS è dotato di altoparlanti e di una ventola. Il trainer dispone anche di un generatore di corrente incorporato, che consente di utilizzare l'apparecchiatura senza collegarla a una fonte di alimentazione esterna.

Per garantire un funzionamento regolare dell'apparecchio, è necessario

- ricaricare la batteria collegando l'apparecchio a una presa di corrente oppure
- generare autonomamente l'energia necessaria pedalando a una velocità superiore a 50 giri/min per circa 2-3 ore.

Regolazione dell'inclinazione:

- Tenere il tubo girevole e portarlo verso l'alto fino alla posizione orizzontale desiderata.
- Tenere il tubo girevole, estrarre la maniglia di trasporto e regolare la posizione al livello inferiore.

Funzioni del display:

FUNZIONE	DESCRIZIONE
TIME	Tempo di allenamento - Scala: 0:00~ 99:59 Conto alla rovescia - il tempo viene conteggiato a partire da 0:00 Conto alla rovescia - se si imposta un tempo target, il timer esegue il conto alla rovescia fino a 0:00.
SPEED	Velocità di allenamento Scala: 0,0~ 99,9 km/h o ml/h
RPM	RPM Scala: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Distanza di allenamento Scala: 0 ~ 999
CALORIES	Calorie bruciate durante l'allenamento Scala: 0 ~ 999 0 ~ 999
PULSE	Pulsazioni durante l'allenamento Scala: 30 ~ 230
WATT	Consumo di energia durante l'allenamento Scala: 0 ~ 999 Intervallo di impostazione: 10~ 350
MANUAL	Modalità di allenamento manuale
PROGRAM	PrincipianteX4, AvanzatoX4, SportX4
CARDIO	Modalità di allenamento Obiettivo FC
PROGRAM WATT	Modalità di allenamento a potenza costante

Funzioni dei pulsanti:

PULSANTE	DESCRIZIONE
Up	Aumenta il livello di resistenza. Opzioni di impostazione
Down	Diminuisce il livello di resistenza. Opzioni di impostazione
Mode / Enter	Conferma l'impostazione o la selezione
Reset	Tenendo premuto il pulsante per 2 secondi, il computer si resetta e si avvia alle impostazioni dell'utente. Ritorno al menu principale
Start / Stop	Avvia o interrompe l'allenamento
Recovery	Test del livello di frequenza cardiaca
Body fat	Test della percentuale di grasso corporeo e del BMI.

GAMMA DI FUNZIONAMENTO**ACCENSIONE**

Collegare l'alimentazione. Il computer si avvia automaticamente e il display visualizza tutte le funzioni per circa 2 secondi.

SELEZIONE DI UNA MODALITÀ DI ALLENAMENTO (MODE)

Utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per selezionare una delle seguenti modalità:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MODO MANUALE (MANUAL)

Nel menu principale, premere UP o DOWN per selezionare la modalità Manuale e confermare con il tasto MODE/ENTER. Impostare i parametri di allenamento:

- **TIME** (tempo - fig. 7)
- **DISTANCE** (distanza - fig. 8)
- **CALORIES** (calorie - fig. 9)
- **PULSE** (frequenza cardiaca - fig. 10)

Accettare ogni valore con il tasto MODE/ENTER. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i pulsanti UP o DOWN per regolare il livello di resistenza. Se non si seleziona alcuna funzione per 3 secondi, il display passa automaticamente alla modalità WATT (fig. 11). Per interrompere l'allenamento, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

MODALITÀ PRINCIPIANTE (BEGINNER)

Premere UP o DOWN per selezionare la modalità Principiante, quindi MODE/ENTER per confermare. Selezionare uno dei programmi (1-4, fig. 12) e confermare con MODE/ENTER. Impostare il tempo di esercizio (TIME) con i tasti UP o DOWN. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. È possibile regolare il livello di resistenza con i tasti UP o DOWN. Per interrompere l'allenamento, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

MODALITÀ AVANZAMENTO (ADVANCE)

Premere UP o DOWN per selezionare la modalità Advance, quindi confermare con MODE/ENTER. Selezionare il programma 1-4 (fig. 13) e confermare con MODE/ENTER. Impostare il tempo di esercizio (TIME) con UP o DOWN. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Il livello di resistenza può essere regolato con i tasti UP o DOWN. Pulsanti DOWN. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

MODALITÀ SPORT (SPORTY)

Premere i pulsanti SU o GIÙ per selezionare la modalità Sport e confermare con il pulsante MODE/ENTER.

Impostare il tempo di allenamento (TIME) con i pulsanti UP o DOWN. Selezionare il programma 1-4 (fig. 14) e confermare con il tasto MODE/ENTER. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Regolare il livello di resistenza con i tasti UP o DOWN. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

MODALITÀ CARDIO (H.R.C.)

Premere UP o DOWN per selezionare la modalità H.R.C. (Cardio). (Cardio) e confermare con il tasto MODE/ENTER. Utilizzare i pulsanti UP o DOWN per impostare l'età (fig. 15). Selezionare uno dei livelli di intensità della frequenza cardiaca:

- 55%
- 75%
- 90%
- o TAG (TARGET H.R.) - valore predefinito: 100 (fig. 16).

Impostare il tempo di allenamento (TIME) con i pulsanti UP o DOWN. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

MODO WATT

Premere i tasti UP o DOWN per selezionare la modalità WATT, quindi confermare con MODE/ENTER. Impostare il valore di potenza target (WATT TARGET) con i tasti UP o DOWN. Il valore predefinito è 120 (fig. 17). Impostare il tempo di allenamento (TIME) con i tasti UP o DOWN. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Il livello di resistenza può essere regolato con i pulsanti UP o DOWN.

MODALITÀ RECUPERO (RECOVERY)

Dopo un po' di tempo di allenamento, appoggiare le mani sui sensori di frequenza cardiaca o indossare la fascia toracica. Quando viene rilevato il battito cardiaco, premere il pulsante PULSANTE DI RECUPERO.

- Tutte le funzioni del display si fermano, tranne il TEMPO, che inizia il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (fig. 18).
- Al termine del conto alla rovescia, sullo schermo apparirà il punteggio di fitness della frequenza cardiaca, da F1 (punteggio migliore) a F6 (punteggio più basso) (fig. 19).
- L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare i risultati della frequenza cardiaca.
- Per tornare alla schermata principale, premere nuovamente RECUPERO.

MODALITÀ GRASSO CORPOREO (BODY FAT)

In modalità STOP, premere il pulsante BODY FAT per avviare la misurazione. Impostare in sequenza:

1. Sesso (GENDER) (fig. 20),
2. Altezza (HEIGHT),
3. peso (PESO)
con i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto ENTER. Durante la misurazione, entrambe le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso.

Il display visualizza "==" (fig. 21) e la misurazione dura circa 8 secondi. Al termine, per 30 secondi viene visualizzato quanto segue:

- simbolo di grasso corporeo (fig. 22),
- percentuale di grasso corporeo,
- e il valore BMI (fig. 23).

Per tornare al menu principale, premere nuovamente il tasto BODY FAT.

MESSAGGI DI ERRORE

- "==" (fig. 24) - posizione errata della mano sui sensori.
- "E-1" - nessun segnale di frequenza cardiaca o nessun contatto della mano con i sensori.
- "E-4" - il valore di FAT % misurato supera l'intervallo consentito: 5,0% -50,0%.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL FUNZIONAMENTO DEL TRAINING COMPUTER

1. Quando il computer è collegato a un dispositivo mobile (smartphone o tablet) tramite Bluetooth, il display si spegne.
2. Per riattivare il display, è necessario:
 - chiudere l'applicazione iConsole,
 - disattivare la funzione Bluetooth del dispositivo mobile.
3. Se le funzioni o i valori non vengono visualizzati correttamente, spegnere il computer e riavviarlo.
4. Il computer dispone di una funzione di ricarica USB/Bluetooth che comporta un elevato consumo di energia. Per garantire la stabilità del sistema, si consiglia di utilizzare un caricabatterie con potenza minima di 9V / 1,3A o superiore.
5. Regolazione rapida dei parametri:

Premere i pulsanti SU / GIÙ per impostare il valore:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT o per regolare il livello di resistenza (grado di resistenza).

- Nel menu principale, utilizzare i pulsanti SU / GIÙ per selezionare la funzione desiderata.
 - Premere MODE per confermare la selezione.
 - Premere START / STOP per avviare o interrompere l'esercizio.
6. Durante l'allenamento, l'utente può anche regolare il livello di resistenza con i pulsanti UP o DOWN.

SAUGOS PRIEMONĖS

Šis gaminys yra skirtas naudoti buityje ir komerciniais tikslais, jis sukurtas siekiant užtikrinti maksimalią saugą. Atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus:

1. Prieš pradėdami treniruotę pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų naudoti treniruoklį. A gydytojo konsultacija ypač svarbi, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ir cholesterolio kiekiui kraujyje, taip pat vyresniems nei 35 metų žmonėms ir sergantiems ligomis.
2. Prieš pradėdami mankštintis visada atlikite apšilimą.
3. Atkreipkite dėmesį į susirūpinimą keliančius požymius. Netinkamas arba per didelis fizinis krūvis gali būti pavojingas jūsų sveikatai. Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą, skausmą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją. Dėl netinkamų ar per didelių fizinių pratimų gali būti patiriamos traumos.
4. Treniruočių metu ir po jų laikykite įrangą vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
5. Pastatykite prietaisą ant sauso, stabilaus ir lygaus paviršiaus. Aštrūs daiktai turi būti pašalinti iš jo aplinkos ir apsaugoti nuo drėgmės. Bet kokius grindų nelygumus reikia išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialų neslystantį kilimėlį, kad treniruočių metu įrenginys neslystų.
6. Laisva erdvė aplink įrangą turi būti ne mažesnė kaip 0,6 m ir didesnė už treniruočių plotą naudotojui prieinamomis kryptimis. Šioje erdvėje taip pat turėtų būti numatyta galimybė avariniu būdu išlipti iš įrangos. Kai įranga statoma viena šalia kitos, laisvą erdvę galima padalyti.
7. Prieš pirmą kartą naudodami ir vėliau reguliariai tikrinkite, ar visi varžtai, kaiščiai ir kitos jungiamosios dalys gerai pritvirtinti.
8. Prieš pradėdami pratimus patikrinkite dalių ir jungiamųjų varžtų tvirtinimą. Pratimus galima pradėti tik tada, kai prietaisas visiškai veikia.
9. Prietaisą reikia reguliariai tikrinti, ar jis nėra susidėvėjęs ir pažeistas. Tik tada jis atitiks saugos reikalavimus. Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į putplasčio rankenas, kojų dangtelius ir apmušalus, kurie dėvimi greičiausiai. Pažeistas dalis būtina nedelsiant suremontuoti arba pakeisti - iki tol nenaudokite įrenginio.
10. Nekiškite jokių daiktų į įrenginio angas.
11. Atkreipkite dėmesį, ar nėra išsikišusių valdymo elementų ir kitų konstrukcinių dalių, kurios gali trukdyti atlikti pratimus.
12. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis yra pažeista ar susidėvėjusi arba jei pratybų metu girdite trikdančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotę. Nenaudokite įrangos tol, kol problema nebus pašalinta.
13. Treniruokitės apsirengę patogiais drabužiais ir avėdami sportinę avalynę. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už iškyšų arba riboti judesių laisvę.
14. Įrangą priskiriama S klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir gali būti naudojama komerciniais tikslais. Ji nėra skirta gydymo ar reabilitacijos tikslams.
15. Keldami ar nešdami įrangą laikykitės tinkamos laikysenos, kad išvengtumėte stuburo pažeidimų.
16. Šis gaminys skirtas tik suaugusiesiems. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams artintis prie įrangos.
17. Surinkdami įrenginį, griežtai laikykitės pridėdamų instrukcijų ir naudokite tik pateiktas dalis. Prieš pradėdami montuoti, įsitikinkite, kad pakuotėje yra visi dalių sąrašė išvardyti elementai.

ISPĖJIMAS

PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ ATIDŽIAI PERSKAITYKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ. GAMINTOJAS NEATSAKO UŽ NAUDOTOJO SUŽALOJIMUS AR DAIKTŲ SUGADINIMĄ DĖL NETINKAMO GAMINIO NAUDOJIMO.

TECHNINIAI DUOMENYS

Grynasis svoris: 76,5 kg

Išskleisto treniruoklio matmenys: 172 × 65 × 175 cm

Sraigatarnio svoris: 9 kg

Didžiausias naudotojo svoris: 180 kg

PRIEŽIŪRA

Mašinai valyti nenaudokite agresyvių cheminių medžiagų. Purvui ir dulkėms pašalinti rekomenduojama naudoti minkštą, drėgną šluostę. Įrangą laikykite sausoje vietoje, saugodami ją nuo drėgmės ir korozijos.

BRAKETAS

Norėdami sustabdyti treniruoklį, tiesiog sustabdykite judesį. Magnetiniame treniruoklyje H1742 nėra blokavimo sistemos ar avarinio stabdžio.

PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

Norėdami padidinti arba sumažinti pasipriešinimą treniruotės metu, atitinkamai pasukite įtempimo reguliavimo rankenėlę, esančią ant rankenos stovo.



Detalių ir įrankių sąrašas

Numeris	Aprašymas	Kiekis	Numeris	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	32	Alkūnės suvirinimo rinkinys	2
2	Priekinis stabilizatoriaus strypas	1	33	Krumpliaračio dangtelis	2
3	Važiuklė	2	34	Smagračio plokštelė	1
4	Ovalus dangtelis	2	35	Pedalo apatinio laikiklio suvirinimo rinkinys	2
5L	Kairysis dangtelis	2	36	Ašies dangtelis	4
5R	Dešinysis dangtelis	2	37	Dangtelis	4
6	Plokštelė D22xD8.5x1.5T	6	38	Magnetinė sistema	1
7	Blokavimo poveržlė D15.4xD8.2x2T	20	39	Ritinėlis	2
8	Plokščioji poveržlė D16xD8.5x1.2T	12	40	Alkūninės ašies laikiklis	1
9	Allen varžtas M8x1,25x20L	22	41	Ratų diržas	1
10	Vairo laikiklis	1	42	Diržas	1
11L	Kairiojo pedalo atrama	1	43	Galinio stabilizatoriaus laikiklis	1
11R	Dešiniojo pedalo atrama	1	44	Kaištis	2
12L	Kairiojo vairo atrama	1	45	Reguliavimo strypo laikiklis	1
12R	Dešiniojo vairo atrama	1	46	Pasukamas alkūnės laikiklis	1
13	Smagračio dangtelis	2	47L	Kairės grandinės apsauga	1
14	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	1	47R	Dešinysis grandinės apsaugas	1
15	Dangtelis	2	48	Atraminio vamzdžio dangtelis	1
16	Guolis #99502	2	49	Guolis #6004ZZ	10
17L	Kairės pusės pedalo laikiklis	1	50	C formos spaustukas	4
17R	Dešiniojo pedalo laikiklis	1	51	Banguotoji poveržlė D27*D20.3*0.5	1
18	Plokščioji poveržlė D25*D8.5*2T	12	52	Plokščioji poveržlė D26*D21*1,5T	1
19	Allen varžtas M8*1,25*50L	4	53	Varžtas M6x1,0x15L	5
20	Varžtas M8*1,25*20L	4	54	Dangtelis M6x1,0x6T	5
21L	Kairysis pedalas	1	55	Buferis	2
21R	Dešinysis pedalas	1	56	Soninis dangtelis	2
22	Varžtas M6*1*15L	8	57	Veržlė M10*1,25*7T	2
23	Varžtas M8*1,25*75L	2	58	Blokavimo plokštelė 30*27*4T	1
24	Allen varžtas	2	59	Veržlė 3/8"-26UNF x6,5T	2
25	Apvalus dangtelis D50x15L	2	60	Variklis	1
26	Butelio laikiklis	1	61	Disko apsauga	1
27	Dangtelis	1	62	Tuščiosios eigos rato ašis	1
28	Vairo laikiklis	1	63	Allen varžtas M8x1,25x30L	1
29	Kompiuteris	1	64	Plastikinė poveržlė D10*D24*0,4T	4
30L	Kairiojo vairo laikiklis	1	65	Plokščioji poveržlė D25xD8.5x2.0T	1
30R	Dešinysis vairo laikiklis	1	66	Dangtelis M8*1,25*6T	2
31	Ašies dangtis	2	67	Dangtelis M8*1,25*8T	2

Numeris	Aprašymas	Kiekis	Numeris	Aprašymas	Kiekis
68	Spyruoklė D3*D19*67L	1	111	Elektros kabelis	1
69	Dangtis D15*13L	1	112	Kompiuterio tvirtinimo laikiklis	1
70	Varžtas M8*1,25*50L	1	113	Varžtas M5*0,8*10L	4
71	Plastikinis apsauginis dangtelis D3*30L	1	114	Varžtas ST4*1.41*15L	6
72	Kabelis	1	115	Plokščioji poveržlė D15*D5.2*1.0T	4
73	Plokščioji poveržlė D24*D16*1,5T	1	116	Varžtas M5*0,8*15L	2
74	Varžtas M8*1,25*16L	1	117	Varžtas ST4*1.41*12L	8
75	Kompiuterio laikiklis	1	118	Varžtas M5*0,8*12L	2
76	Varžtas ST4.2x1.4x15L	2	119	Plokščioji poveržlė D30*D8.5*2T	6
77	Varžtas M8*1,25*45L	1	120	C formos spaustukas	4
78	Dangtelis M8*1,25*8T	5	121	Banguotoji poveržlė D22xD17x0,3T	4
79	Varžtas ST4.2x1.4x20L	10	122	Varžtas M5*0,8*10L	3
80	Kaištis	1	123	Varžtas M6*1*15L	6
81	Ratas	2	124	Sukamoji ašis	1
82	Veržlė D9.5x8T (3/8"-26UNF x8T)	4	125	Ašies laikiklis	2
83	Allen varžtas M8*1,25*40L	2	126	Priekinės ašies pedalas	1
84	Lyginimo ratas	6	127	Putos	1
85	Dangtelis M10*1,5*8T	6	128	Spyruoklė D1*D10,5*20,5L	2
86	Kamštis	2	129	Nešimo rankena	1
87	Putos	2	130	Diskas	1
88	Putos	2	131	Varžtas M4x0,7x12L	2
89	Vairo dangtelis	2	132	C formos spaustukas D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Guolis #6003ZZ	12	133	Plokščioji poveržlė D28xD6.5x2.0T	2
91	Banguotoji poveržlė D26*D19,5*0,3T	2	134	Akumulatoriai	1
92	Įvorė	4	135	Plastikinė poveržlė	4
93L	Kairės pusės rato dangtis	1	136	Buferis	2
93R	Dešiniojo rato dangtis	1	137	Garso kabelis	1



Numeris	Aprašymas	Kiekis	Numeris	Aprašymas	Kiekis
94	Apvalus dangtelis D45*15	2	138	Magneto tvirtinimo plokštelė	1
95	Ovalus dangtelis	2	139	Kūginė poveržlė D14*D8,5*4T	2
96	Kvadratinis dangtelis	4	140	Plokščioji poveržlė D18*D8,5*1,2T	2
97	Laikiklis	1	141	Akumulatoriaus kabelis	1
98	Apvalus dangtelis D60*14	2	142	Akumulatoriaus dangtelis	1
99	Trumpoji ašis	2	143	Tarpinė D21*D17,1*5T	2
100	Viršutinis kompiuterio kabelis	1	144	Magnetinis elementas	7
101	Apatinis kompiuterio kabelis	1	145	Magnetas	8
102	Jutiklio kabelis	1	146	Spyruoklė D1,0*55L	1
103	Apvalus magnetas	1	147	Varžtas M6*65L	1
104	Varžtas M5*0,8*12L	7	148	Nailoninė poveržlė D6*D19*1,5T	2
105	Sikšnosparnio plokštelė	1	149	Šešiabriaunė veržlė M6*1*6T	1
106	Valdymo skydelis	1	150	Nailoninė veržlė M6*1*6T	1
107	Impulso jutiklis	2	151	Varžtas M8*52L	1
108	Varžtas ST4x25L	2	152	Kryžminis varžtas M5*0,8*6L	4
109	Impulsinis kabelis	2	153	Maitinimo šaltinis	1
110	Varžtas ST4.2x1.4x15L	4			



MONTAVIMO INSTRUKCIJOS

Paruošimas:

- Prieš pradėdami montuoti, įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos.
- Įsitikinkite, kad rinkinyje yra visi reikalingi įrankiai (sąrašą žr. pirmiau).
- Montavimui naudokite rinkinyje esančius įrankius.

MONTAŽAS

1 žingsnis:

1. Priekinį stabilizatorių (2) prisukite prie pagrindinio rėmo (1) naudodami M8x1,25x20 varžtus (9), poveržles (8), D15,4xD8,2x2T fiksavimo poveržles (7) ir šešiakampius varžtus (9), kaip parodyta 1-1 paveiksle.
2. Išimkite poliesterį iš pakuotės ir padėkite jį po rėmu, kad būtų lengviau surinkti, kaip parodyta 1-2 paveiksle.
3. Prie galinio stabilizatoriaus (43) prie pagrindinio rėmo (1) prisukite varžtus M8x1,25x20 (9), poveržles D22xD8,5x1,5T (6), fiksavimo poveržles D15,4xD8,2x2T (7) ir plokščias poveržles (18).
4. Pašalinkite poliesterį ir išmeskite jį.

2 veiksmas:

1. Pritvirtinkite pedalo laikiklius (11L ir 11R) prie alkūninio veleno laikiklio (32) naudodami varžtus (20), plokščias poveržles (18), poveržles (51) ir ašies dangtelį (31).
2. Pritvirtinkite pedalus (21L ir 21R) prie pedalo tvirtinimo (17L ir 17R) naudodami varžtus (22)(23).
3. Pritvirtinkite ratų dangčius (93L ir 93R) prie pedalo atramų (11L ir 11R) naudodami varžtus (104).

3 veiksmas:

1. Ištraukite kabelį (28) per rankenos tvirtinimo (10) skylę, tada pritvirtinkite jį prie rankenos naudodami fiksavimo poveržlę (7), plokščią poveržlę (8) ir šešiakampius varžtus (9), kaip parodyta 3-1 paveiksle.
2. Pritvirtinkite dangtelį (27) naudodami šešiakampius varžtus (118), kaip parodyta 3-2 paveiksle.
3. Nuimkite viršutinį dangtelį (48) nuo vairo tvirtinimo (10), tada prijunkite kabelius (100 ir 101). Įdėkite vairo tvirtinimą (10) į pagrindinį rėmą naudodami fiksavimo poveržlę (7), plokščią poveržlę (8) ir šešiakampius varžtus (19), kaip parodyta 3-3 paveiksle.

4 veiksmas:

1. Pritvirtinkite vairo rankenas (30L ir 30R) prie vairo laikiklio (10) naudodami C formos spaustukus (51), apvalius dangtelius (25), šešiakampius varžtus (9) ir plokščias poveržles (18).

5 veiksmas: Prašome atidžiai atlikti 5 veiksmą pagal šią seką.

1. Prijunkite kairįjį vairo laikiklį (12L) prie kairiojo pedalo tvirtinimo (17L) naudodami šešiakampį varžtą (24), poveržlę (91) ir plastmasines poveržles (64), plokščią poveržlę (119), kaip parodyta 5-1 paveiksle.
2. Pritvirtinkite kairįjį vairo laikiklį (30L) ir kairįjį vairo atramą (12L) prie kairiojo pedalo tvirtinimo (17L) naudodami poveržlę (6), fiksavimo poveržlę (7) ir šešiakampius varžtus – 5-2 paveikslas.
3. Dešinį vairo laikiklį (12R) pritvirtinkite prie dešiniojo pedalo tvirtinimo (17R) šešiakampiu varžtu (24), banguota poveržle (91), plastikinėmis poveržlėmis (64) ir plokščia poveržle (119), kaip parodyta 5-3 paveiksle.
4. Prijunkite dešinį vairo tvirtinimą (30R) ir dešinį vairo atramą (12R) naudojant banguotą poveržlę (6), spyruoklinę poveržlę (7) ir šešiakampį varžtą (9), kaip parodyta 5-4 paveiksle.

6 veiksmas:

1. Prijunkite viršutinį kompiuterio kabelį (100) prie kabelio (109).
2. Kompiuterį pritvirtinkite prie montavimo laikiklio (112) naudodami varžtus (113).



KOMPIUTERIS SG2536-71

H1742 HMS modelio kompiuteryje yra garsiakalbiai ir ventiliatorius. Treniruoklyje taip pat yra įmontuotas maitinimo generatorius, kuris leidžia naudoti įrangą neprijungiant jos prie išorinio maitinimo šaltinio.

Norėdami užtikrinti sklandų prietaiso veikimą, turėtumėte:

- įkrauti akumuliatorių prijungdami įrenginį prie maitinimo šaltinio arba
- patys pasigaminkite reikiamą energiją, maždaug 2-3 valandas mindami pedalus didesniu nei 50 aps/min greičiu.

Reguliuokite nuolydį:

- A. Laikykitės pasuktą vamzdį ir pakelkite jį aukščiau į atitinkamą horizontalią padėtį.
 B. Laikykitės pasukamą vamzdį, ištraukite nešiojimo rankeną ir sureguliuokite padėtį į žemesnį lygį.

Ekrano funkcijos:

FUNKCIJOS	APRAŠYMAS
TIME	Treniruotės laikas - Skalė: 0:00~ 99:59 Skaičiuoti į viršų - laikas bus skaičiuojamas nuo 0:00 Skaičiuoti žemyn - jei nustatėte tikslinį laiką, laikmatis skaičiuos žemyn iki 0:00 val.
SPEED	Treniruočių greitis Skalė: 0,0~ 99,9 km/h arba ml/h
RPM	RPM skalė: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Treniruočių atstumas Skalė: 0 ~ 999
CALORIES	Treniruotės metu sudegintos kalorijos Skalė: 0 ~ 999
PULSE	Pulsas treniruotės metu Skalė: 30 ~ 230
WATT	Energijos suvartojimas mokymo metu Mastelis: 0 ~ 999 Nustatymo diapazonas: 10~ 350
MANUAL	Rankinio mokymo režimas
PROGRAM	PradedantiesiemsX4, PažengusiemsX4, SportasX4
CARDIO	Treniruočių režimas HR tikslas
WATT PROGRAM	Pastovios galios treniruotės režimas

Mygtukų funkcijos:

BUTTON	APRAŠYMAS
Up	Didina pasipriešinimo lygį. Nustatymo parinktys
Down	Sumažina pasipriešinimo lygį. Nustatymo parinktys
Mode / Enter	Patvirtinkite nustatymą arba pasirinkimą
Reset	Palaikykite mygtuką nuspaustą 2 sekundes, kompiuteris iš naujo nustatomas ir paleidžiamas į naudotojo nustatymus. Grįžti į pagrindinį meniu
Start / Stop	Pradėkite arba sustabdykite mokymą
Recovery	Širdies ritmo lygio testas
Body fat	Kūno riebalų % ir KMI tyrimas.

VEIKIMO DIAPAONAS**ĮJUNGTA MAITINIMAS**

Prijunkite maitinimo šaltinį. Kompiuteris automatiškai įsijungs ir maždaug 2 sekundes ekrane bus rodomos visos funkcijos.

TRENIRUOČIŲ REŽIMO PASIRINKIMAS (MODE)

Mygtukais ↑ viršų ir ↓ apačią pasirinkite vieną iš šių režimų:

Rankinis (1 pav.)→ Pradedantysis (2 pav.)→ Pažangus (3 pav.)→ Sportiškas (4 pav.)→ Kardio (5 pav.)→ Watt (6 pav.)

RANKINIS REŽIMAS (MANUAL)

Pagrindiniame meniu paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte rankinį režimą, tada patvirtinkite mygtuku MODE/ENTER. Nustatykite mokymo parametrus:

- **TIME** (laikas - 7 pav.)
- **DISTANCE** (atstumas - 8 pav.)
- **CALORIES** (kalorijos - 9 pav.)
- **PULSE** (širdies ritmas - 10 pav.)

Kiekvieną reikšmę priimkite naudodami MODE/ENTER mygtuką. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Mygtukais UP arba DOWN reguliuokite pasipriešinimo lygį. Jei 3 sekundes nepasirenkama jokia funkcija, ekranas automatiškai persijungs į WATT režimą (11 pav.). Norėdami sustabdyti treniruotę, paspauskite START/STOP. Norėdami grįžti į pagrindinį meniu, paspauskite RESET.

PRADEDAČIOJO REŽIMAS (BEGINNER)

Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte Pradedančiojo režimą, tada MODE/ENTER, kad patvirtintumėte. Pasirinkite vieną iš programų (1-4, 12 pav.) ir patvirtinkite MODE/ENTER. Mygtukais UP arba DOWN nustatykite pratybų laiką (TIME). Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Pasipriešinimo lygį galite reguliuoti mygtukais UP arba DOWN. Norėdami sustabdyti treniruotę, paspauskite START/STOP. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

IŠPLĖSTINIS REŽIMAS (ADVANCE)

Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte Advance mode, tada patvirtinkite MODE/ENTER. Pasirinkite 1-4 programą (13 pav.) ir patvirtinkite MODE/ENTER. Nustatykite pratybų laiką (TIME) naudodami UP arba DOWN. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Pasipriešinimo lygį galima reguliuoti mygtukais UP arba Mygtukai DOWN. Paspauskite START/STOP, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

SPORTO REŽIMAS (SPORTY)

Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte sporto režimą, tada patvirtinkite mygtukais MODE/ENTER.

Mygtukais UP arba DOWN nustatykite treniruotės laiką (TIME). Pasirinkite 1-4 programą (14 pav.) ir patvirtinkite mygtukais MODE/ENTER.

Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Pasipriešinimo lygį reguliuokite mygtukais UP arba DOWN. Paspauskite START/STOP treniruotei sustabdyti. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

KARDIO REŽIMAS (H.R.C.)

Paspauskite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte H.R.C. režimą. (kardio) režimą ir patvirtinkite mygtuku MODE/ENTER. Mygtukais UP arba DOWN nustatykite savo amžių (15 pav.). Pasirinkite vieną iš širdies ritmo intensyvumo lygių:

- 55%
- 75%
- 90%
- arba TAG (TARGET H.R.) - numatytasis: 100 (16 pav.).

Nustatykite treniruotės laiką (TIME) mygtukais UP arba DOWN. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Paspauskite START/STOP, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

WATT MODE

Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte WATT režimą, tada patvirtinkite MODE/ENTER. Mygtukais UP arba DOWN nustatykite tikslinę galios vertę (WATT TARGET). Numatytoji vertė yra 120 (17 pav.). Mygtukais UP arba DOWN nustatykite treniruotės laiką (TIME). Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte treniruotę. Pasipriešinimo lygį galima reguliuoti mygtukais UP arba DOWN (aukštyn arba žemyn).

ATGIMIMO REŽIMAS (RECOVERY)

Po to, kai treniruotė kurį laiką vyko, uždėkite rankas ant širdies ritmo jutiklių arba užsidėkite krūtinės diržą. Kai bus užfiksuotas jūsų pulsas, paspauskite mygtuką ATSIGAVIMO MYGTUKĄ.

- Visos ekrane rodomos funkcijos sustos, išskyrus TIME, kuris pradės skaičiuoti laiką nuo 00:60 iki 00:00 (18 pav.).
- Pasibaigus atgaliniam skaičiavimui, ekrane pasirodys širdies ritmo tinkamumo rezultatas - nuo F1 (geriausias rezultatas) iki F6 (silpniausias rezultatas) (19 pav.).
- Naudotojas gali tęsti treniruotes, kad pagerintų širdies ritmo rezultatus.
- Norėdami grįžti į pagrindinį ekraną, dar kartą paspauskite REIKALAVIMAI.

KŪNO RIEBALŲ REŽIMAS (BODY FAT)

STOP režimu paspauskite mygtuką BODY FAT, kad pradėtumėte matuoti. Nustatykite iš eilės:

1. (GENDER) (20 pav.),
 2. ūgis (HEIGHT),
 3. Svoris (WEIGHT)
- naudodami mygtukus UP/DOWN (aukštyn/žemyn) ir patvirtinkite mygtuku ENTER (įvesti). Matuojant abi rankos turi būti ant pulso jutiklių.

Ekrane bus rodoma "===" (21 pav.), o matavimas truks maždaug 8 sekundes. Jam pasibaigus, 30 sekundžių bus rodomi toliau nurodyti duomenys:

- BODY FAT simbolis (22 pav.),
- kūno riebalų procentinė dalis,
- ir KMI vertė (23 pav.).

Norėdami grįžti į pagrindinį meniu, dar kartą paspauskite mygtuką BODY FAT.

KLAIDŲ PRANEŠIMAI

- "==" (24 pav.) - netinkama rankos padėtis ant jutiklių.
- "E-1" - nėra širdies ritmo signalo arba ranka neliečia jutiklių.
- "E-4" - išmatuota **FAT %** reikšmė viršija leistiną intervalą: **5,0% - 50,0%**.

SVARBI INFORMACIJA APIE TRENIUOČIŲ KOMPIUTERIO VEIKIMĄ

1. Kai kompiuteris "Bluetooth" ryšiu sujungiamas su mobiliuoju įrenginiu (išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu), ekranas užgesa.
2. Norėdami vėl įjungti ekraną, turite:
 - uždaryti programą "iConsole",
 - išjungti "Bluetooth" funkciją mobiliajame įrenginyje.
3. Jei funkcijos ar reikšmės rodomos neteisingai, išjunkite kompiuterį ir paleiskite jį iš naujo.
4. Kompiuteryje yra USB / "Bluetooth" įkrovimo funkcija, dėl kurios suvartojama daug energijos. Siekiant užtikrinti sistemos stabilumą, rekomenduojama naudoti min. 9 V / 1,3 A arba galingesnę įkroviklį.
5. Greitas parametų reguliavimas:

Paspauskite UP / DOWN mygtukus, kad nustatytumėte vertę:

Laikas / Atstumas / KALORIJOS / Pulsas / WATT arba reguliuoti pasipriešinimo lygį (pasipriešinimo klasę).

- Pagrindiniame meniu mygtukais [viršų] / [apačią] pasirinkite norimą funkciją.
- Paspauskite MODE, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Paspauskite START / STOP, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte pratimą.

6. Treniruotės metu naudotojas taip pat gali reguliuoti pasipriešinimo lygį naudodamas mygtukus UP / DOWN.

DROŠĪBAS PASĀKUMI

Šis izstrādājums ir paredzēts lietošanai mājāsaimniecībās un komerciālos nolūkos, un tas ir izstrādāts, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Lūdzu, ņemiet vērā turpmāk norādīto:

1. Pirms treniņa uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontraindikāciju treniņiera lietošanai. A ārstu konsultācija ir īpaši svarīga, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni, kā arī cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem, un cilvēkiem ar veselības traucējumiem.
2. Pirms vingrošanas uzsākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Uzmanīgi uzmanieties uz bažu pazīmēm. Neatbilstoša vai pārmērīga fiziskā slodze var būt bīstama jūsu veselībai. Ja jūtat sāpes, reiboni, sāpes krūtīs, neregulāru sirdsdarbību vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar savu ārstu. Neatbilstošas vai pārmērīgas fiziskās slodzes rezultātā var rasties traumas.
4. Nodarbību laikā un pēc tām glabāiet aprīkojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
5. Novietojiet ierīci uz sausas, stabilas un līdzenas virsmas. Asu priekšmetus jānovāc no tā apkārtnes un jāaizsargā no mitruma. Jebkādi grīdas nelīdzenumi ir jāizlīdzina. Ieteicams izmantot speciālu pretslīdes spilventiņu, lai novērstu iekārtas slīdēšanu vingrinājumu laikā.
6. Brīvajam laukumam ap aprīkojumu jābūt ne mazākam par 0,6 m un lielākam par treniņu laukumu lietotājam pieejamos virzienos. Šai brīvai vietai jānodrošina arī avārijas izeja no iekārtas. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvo telpu var sadalīt.
7. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri pārbaudiet visu skrūvju, tapu un citu savienojošo daļu nostiprinājumu.
8. Pirms vingrinājumu uzsākšanas pārbaudiet detaļu un savienojuma skrūvju fiksāciju. Vingrinājumus var sākt tikai tad, kad ierīce ir pilnībā darbspējīga.
9. Ierīce regulāri jāpārbauda, vai tā nav nodilusi un bojāta. Tikai tad tā atbildīs drošības nosacījumiem. Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju vāciņiem un polsterējumam, kas noliektas visātrāk. Bojātās detaļas nekavējoties jālabo vai jānomaina - līdz tam ierīci nedrīkst lietot.
10. Neievietojiet ierīces atverēs nekādus priekšmetus.
11. Uzmanieties, vai nav izvirzītu vadības ierīču un citu konstrukcijas daļu, kas var traucēt veikt vingrinājumus.
12. Izmantojiet aprīkojumu tikai tam paredzētajam mērķim. Ja kāda no detaļām ir bojāta vai noliektas, vai ja vingrošanas laikā dzirdat traucējošus trokšņus, nekavējoties pārtrauciet treniņu. Neizmantojiet iekārtu atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
13. Vingrojiet ērtā apģērbā un sporta apavos. Izvairieties no vaļīga apģērba, kas var aizķerties uz izvirzījumiem vai ierobežot jūsu kustību brīvību.
14. Iekārta saskaņā ar EN ISO 20957-1 ir klasificēta kā S klase, un to var izmantot komerciālos nolūkos. Tā nav paredzēta terapeitiskiem vai rehabilitācijas mērķiem.
15. Lai izvairītos no mugurkaula bojājumiem, pacelšanas vai nēsāšanas laikā saglabāiet pareizu stāju.
16. Šis izstrādājums ir paredzēts tikai pieaugušajiem. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības piekļūt iekārtai.
17. Montējot ierīci, stingri ievērojiet pievienotās instrukcijas un izmantojiet tikai komplektācijā iekļautās detaļas. Pirms montāžas uzsākšanas pārliecinieties, ka visas detaļas, kas uzskaitītas detaļu sarakstā, ir iekļautas iepakojumā.

BRĪDINĀJUMS

PIRMS TRENAŽIERA LIETOŠANAS RŪPĪGI IZLASIET LIETOŠANAS INSTRUKCIJU. RAŽOTĀJS NAV ATBILDĪGS PAR LIETOTĀJA TRAUMĀM VAI PRIEKŠMETU BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES NEPAREIZAS PRODUKTA LIETOŠANAS REZULTĀTĀ.

TEHNISKIE DATI

Neto svars: 76,5 kg

Izmēri izvērstā stāvoklī: 172×65×175 cm

Spararata svars: 9 kg

Maksimālais lietotāja svars: 180 kg

UZTURĒŠANA

Mašīnas tīrīšanai neizmantojiet agresīvas ķīmikālijas. Lai notīrītu netīrumus un putekļus, ieteicams izmantot mīkstu, mitru drānu. Uzglabāiet iekārtu sausā vietā, pasargājot to no mitruma un korozijas.

BREMZĒŠANA

Lai apturētu treniņieri, vienkārši pārtrauciet kustību. Magnētiskais treniņieris H1742 nav aprīkots ar bloķēšanas sistēmu vai avārijas bremzi.

PRETESTĪBAS REGULĒŠANA

Lai palielinātu vai samazinātu pretestību treniņa laikā, attiecīgi pagrieziet spriegojuma regulēšanas pogu, kas atrodas uz stūres statīva.



Detaļu un instrumentu saraksts

Numurs	Apraksts	Daudzums	Numurs	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1	32	Kloķvārpstu metināšanas komplekts	2
2	Priekšējā stabilizatora stienis	1	33	Kloķa pārsegs	2
3	Ritošā daļa	2	34	Spararata plate	1
4	Ovāls vāciņš	2	35	Pedāļa apakšējā kronšteina metināšanas komplekts	2
5L	Kreisais vāciņš	2	36	Ass pārsegs	4
5R	Labais vāciņš	2	37	Vāks	4
6	Paplāksne D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnētiskā sistēma	1
7	Bloķējošā paplāksne D15.4xD8.2x2T	20	39	Rullīša ritenītis	2
8	Plakanā paplāksne D16xD8.5x1.2T	12	40	Kloķvārpstas ass stiprinājums	1
9	Selēnskrūve M8x1,25x20L	22	41	Riteņa sikсна	1
10	Stūres stiprinājums	1	42	Drošības josta	1
11L	Kreisā pedāļa balsts	1	43	Aizmugurējā stabilizatora stiprinājums	1
11R	Labā pedāļa balsts	1	44	Tapa	2
12L	Kreisā stūres balsts	1	45	Regulēšanas stieņa stiprinājums	1
12R	Labās puses stūres balsts	1	46	Grozāms kloķa stiprinājums	1
13	Spararata pārsegs	2	47L	Kreisais ķēdes aizsargs	1
14	Aizmugurējā stabilizatora pārsegs	1	47R	Labais ķēdes aizsargs	1
15	Kapsulas vāciņš	2	48	Atbalsta caurules vāks	1
16	Gultnis #99502	2	49	Gultnis #6004ZZ	10
17L	Kreisā pedāļa stiprinājums	1	50	C-veida skava	4
17R	Labā pedāļa stiprinājums	1	51	Paplāksne D27*D20.3*0.5	1
18	Plakanā paplāksne D25*D8,5*2T	12	52	Plakanā paplāksne D26*D21*1,5T	1
19	Sešstūra skrūve M8*1,25*50L	4	53	Skrūve M6x1,0x15L	5
20	Skrūve M8*1,25*20L	4	54	Kapsulas M6x1,0x6T	5
21L	Kreisais pedālis	1	55	Buferis	2
21R	Labais pedālis	1	56	Sānu vāciņš	2
22	Skrūve M6*1*15L	8	57	Uzgrieznis M10*1,25*7T	2
23	Skrūve M8*1,25*75L	2	58	Bloķēšanas plāksne 30*27*4T	1
24	Sešstūra skrūve	2	59	Uzgrieznis 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Apalais vāciņš D50x15L	2	60	Motors	1
26	Pudeles turētājs	1	61	Disku aizsargs	1
27	Vāks	1	62	Tukšā riteņa ass	1
28	Stūres stiprinājums	1	63	Selēnskrūve M8x1,25x30L	1
29	Dators	1	64	Plastmasas paplāksne D10*D24*0,4T	4
30L	Kreisā stūres stiprinājums	1	65	Plakanā paplāksne D25xD8.5x2.0T	1
30R	Labais stūres stiprinājums	1	66	Kapsulas vāciņš M8*1,25*6T	2
31	Ass pārsegs	2	67	Kapsulas vāciņš M8*1,25*8T	2

Numurs	Apraksts	Daudzums	Numurs	Apraksts	Daudzums
68	Atspera D3*D19*67L	1	111	Elektriskais kabelis	1
69	Vāks D15*13L	1	112	Datora montāžas kronšteins	1
70	Skrūve M8*1,25*50L	1	113	Skrūve M5*0,8*10L	4
71	Plastmasas aizsargvāciņš D3*30L	1	114	Skrūve ST4*1.41*15L	6
72	Kabelis	1	115	Plakanā paplāksne D15*D5.2*1.0T	4
73	Plakanā paplāksne D24*D16*1,5T	1	116	Skrūve M5*0,8*15L	2
74	Skrūve M8*1,25*16L	1	117	Skrūve ST4*1.41*12L	8
75	Datora kronšteins	1	118	Skrūve M5*0,8*12L	2
76	Skrūve ST4.2x1.4x15L	2	119	Plakanā paplāksne D30*D8,5*2T	6
77	Skrūve M8*1,25*45L	1	120	C-veida skava	4
78	Kapsulas vāciņš M8*1,25*8T	5	121	Paplāksne D22xD17x0,3T	4
79	Skrūve ST4.2x1.4x20L	10	122	Skrūve M5*0,8*10L	3
80	Tapa	1	123	Skrūve M6*1*15L	6
81	Ritenis	2	124	Rotācijas ass	1
82	Uzgrieznis D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Ass kronšteins	2
83	Selēnskrūve M8*1,25*40L	2	126	Priekšējās ass pedālis	1
84	Nivelēšanas ritenis	6	127	Putas	1
85	Kapsulas vāciņš M10*1,5*8T	6	128	Atspera D1*D10,5*20,5L	2
86	Aizbāzņiņš	2	129	Pārnēsāšanas rokturis	1
87	Putas	2	130	Diski	1
88	Putas	2	131	Skrūve M4x0,7x12L	2
89	Stūres vāciņš	2	132	C-veida skava D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Gultnis #6003ZZ	12	133	Plakanā paplāksne D28xD6.5x2.0T	2
91	Paplāksne vilņota D26*D19,5*0,3T	2	134	Akumulatori	1
92	Ieliktnis	4	135	Plastmasas paplāksne	4
93L	Kreisā riteņa pārsegs	1	136	Buferis	2
93R	Labā riteņa pārsegs	1	137	Audio kabelis	1



94	Apālais vāciņš D45*15	2	138	Magnēta stiprinājuma plāksne	1
95	Ovāls vāciņš	2	139	Konusveida paplāksne D14*D8,5*4T	2
96	Kvadrātveida vāciņš	4	140	Plakanā paplāksne D18*D8,5*1,2T	2
97	Skava	1	141	Akumulatora kabelis	1
98	Apālais vāciņš D60*14	2	142	Akumulatora vāciņš	1
99	Isā ass	2	143	Distancētājs D21*D17.1*5T	2
100	Augšējais datora kabelis	1	144	Magnētiskā šūna	7
101	Apakšējais datora kabelis	1	145	Magnēts	8
102	Sensora kabelis	1	146	Atspera D1.0*55L	1
103	Apalš magnēts	1	147	Skrūve M6*65L	1
104	Skrūve M5*0,8*12L	7	148	Neilona paplāksne D6*D19*1,5T	2
105	Sildītāja plāksne	1	149	Sešstūra uzgrieznis M6*1*6T	1
106	Vadības panelis	1	150	Neilona uzgrieznis M6*1*6T	1
107	Impulsa sensors	2	151	Skrūve M8*52L	1
108	Skrūve ST4x25L	2	152	Krusteniskā skrūve M5*0,8*6L	4
109	Impulsa kabelis	2	153	Barošanas avots	1
110	Skrūve ST4.2x1.4x15L	4			



UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA

Sagatavošana:

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, ka ir pietiekami daudz vietas.
- Pārliecinieties, ka komplektā ir visi nepieciešamie instrumenti (sarakstu skatīt iepriekš).
- Montāžai izmantojiet komplektā iekļautos instrumentus.

MONTĀŽA

1. solis

1. Priekšējo stabilizatoru (2) pieskrūvējiet pie galvenā rāmja (1) ar M8x1,25x20 skrūvēm (9), paplāksnēm (8), D15,4xD8,2x2T fiksējošām paplāksnēm (7) un sešstūra skrūvēm (9), kā parādīts 1-1. attēlā.
2. Izņemiet poliestera plēvi no iepakojuma un novietojiet to zem rāmja, lai atvieglotu montāžu, kā parādīts 1-2. attēlā.
3. Pieskrūvējiet aizmugurējo stabilizatoru (43) pie galvenā rāmja (1), izmantojot M8x1,25x20 skrūves (9), D22xD8,5x1,5T paplāksnes (6), D15,4xD8,2x2T fiksējošās paplāksnes (7) un plakanās paplāksnes (18).
4. Noņemiet poliestera plēvi un izmetiet to.

2. solis:

1. Piekariet pedālu atbalstus (11L un 11R) kloķvārpstas stiprinājumam (32), izmantojot skrūves (20), plakanās paplāksnes (18), paplāksnes (51) un ass vāku (31).
2. Pieskrūvējiet pedālus (21L un 21R) pedālu stiprinājumiem (17L un 17R) ar skrūvēm (22)(23).
3. Pieskrūvējiet riteņu pārsegus (93L un 93R) pedālu balstiem (11L un 11R) ar bultskrūvēm (104).

3. solis:

1. Ievietojiet kabeli (28) caur atvērumu stūres stiprinājumā (10), pēc tam piestipriniet to pie stūres, izmantojot fiksējošo paplāksni (7), plakanu paplāksni un sešstūra skrūves (9), kā parādīts 3-1. attēlā.
2. Pieskrūvējiet vāku (27) ar sešstūra skrūvēm (118), kā parādīts 3-2. attēlā.
3. Noņemiet augšējo vāku (48) no stūres stiprinājuma (10), pēc tam pievienojiet kabelus (100 un 101). Ievietojiet stūres stiprinājumu (10) galvenajā rāmī, izmantojot fiksējošo paplāksni (7), plakanu paplāksni (8) un sešstūra skrūves (19), kā parādīts 3-3. attēlā.

4. solis:

1. Pievienojiet stūres rokturus (30L un 30R) stūres stiprinājumam (10), izmantojot C veida skavas (51), apaļos uzgaļus (25), sešstūra skrūves (9) un plakanās paplāksnes (18).

5. solis: Lūdzu, veiciet 5. soli, stingri ievērojot šādu secību.

1. Savienojiet kreiso stūres atbalstu (12L) ar kreiso pedāla stiprinājumu (17L), izmantojot sešstūra skrūvi (24), paplāksni (91) un plastmasas paplāksnes (64), plakanu paplāksni (119), kā parādīts 5-1. attēlā.
2. Pievienojiet kreiso stūres kronšteinu (30L) un kreiso stūres atbalstu (12L) pie kreisā pedāla kronšteina (17L), izmantojot paplāksni (6), fiksējošo paplāksni (7) un sešstūra uzgriežņus – attēls 5-2.
3. Pieskrūvējiet labo stūres atbalstu (12R) pie labās pedāla kronšteina (17R) ar sešstūra skrūvi (24), viļņoto paplāksni (91) un plastmasas paplāksnēm (64), plakanajām paplāksnēm (119), kā parādīts 5-3. attēlā.
4. Savienojiet labo stūres kronšteinu (30R) un labo stūres atbalstu (12R) ar viļņoto paplāksni (6), atsperes paplāksni (7) un sešstūra skrūvi (9), kā parādīts 5-4. attēlā.

- 6.solis:**
1. Pievienojiet augšējo datora kabeli (100) kabelim (109).
 2. Ar skrūvēm (113) nostipriniet datoru uz montāžas kronšteina (112).



DATORSG2536-71

H1742 HMS modeļa dators ir aprīkots ar skaļruņiem un ventilatoru. Trenažieris ir aprīkots arī ar iebūvētu strāvas ģeneratoru, kas ļauj izmantot aprīkojumu, nepieslēdzot to ārējam strāvas avotam.

Lai nodrošinātu vienmērīgu ierīces darbību, jums vajadzētu:

- jāuzlādē akumulators, pieslēdzot ierīci pie barošanas avota vai
- paši saražojiet nepieciešamo enerģiju, aptuveni 2-3 stundas minot pedālus ar ātrumu, kas pārsniedz 50 apgriezienus minūtē.

Nokāpuma regulēšana:

- A. Nostipriniet datoru ar pagriezienu un paceliet to uz augšu līdz atbilstošai horizontālai pozīcijai.
 B. Turiet šarnīrveida cauruli, izvelciet pārnēsāšanas rokturi un noregulējiet pozīciju uz zemāku līmeni.

Displeja funkcijas:

FUNKCIJA	APRAKSTS
TIME	Treninga laiks - Skala: 0:00~ 99:59 Count up - laiks tiks skaitīts no 0:00. Count down - ja esat iestatījis mērķa laiku, taimeris sāks skaitīt līdz 0:00.
SPEED	Treninga ātrums Skala: 0,0 ~ 99,9 km/h vai ml/h.
RPM	RPM skala: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Treningu attālums Skala: 0 ~ 999
CALORIES	Treninga laikā sadedzinātās kalorijas Skala: 0 ~ 999
PULSE	Pulss treniņa laikā Skala: 30 ~ 230
WATT	Enerģijas patēriņš treniņa laikā Mērogs: 0 ~ 999 Iestatīšanas diapazons: 10~ 350
MANUAL	Manuālais apmācības režīms
PROGRAM	IesācējsX4, UzlabotaisX4, SportsX4
CARDIO	Treninga režīms HR mērķis
WATT PROGRAM	Pastāvīgas jaudas treniņa režīms

Pogas funkcijas:

POGA	APRAKSTS
Up	Palielina pretestības līmeni. Iestatīšanas opcijas
Down	Samazina pretestības līmeni. Iestatīšanas opcijas
Mode / Enter	Iestatījuma vai izvēles apstiprināšana
Reset	2 sekundes turiet nospiektu pogu, dators atiestatās un ieslēdzas lietotāja iestatījumos. Atgriezies galvenajā izvēlnē
Start / Stop	Uzsākt vai apturēt apmācību
Recovery	Sirds ritma līmeņa pārbaude
Body fat	Kermeņa tauku % un KMI tests.

DARBĪBAS DIAPAZONS**IESLĒGTS BAROŠANAS AVOTS**

Pievienojiet strāvas padevi. Dators automātiski ieslēgsies, un displejā aptuveni 2 sekundes būs redzamas visas funkcijas.

TRENINGA REŽĪMA IZVĒLE (MODE)

Izmantojiet pogas UP un DOWN, lai izvēlētos vienu no šiem režīmiem:

Manuālais (1. attēls)→ Iesācējs (2. attēls)→ Iesācējs (3. attēls)→ Sportists (4. attēls)→ Kardio (5. attēls)→ Watt (6. attēls).

ROKASGRĀMATAS REŽĪMS (MANUAL)

Galvenajā izvēlnē nospiediet UP vai DOWN, lai atlasītu manuālo režīmu, un pēc tam apstipriniet ar pogu MODE/ENTER. Iestatiet apmācības parametrus:

- **TIME** (laiks - 7. attēls)
- **DISTANCE** (attālums - 8. attēls)
- **KALORIJAS** (kalorijas - 9. attēls)
- **PULSE** (sirdsdarbība - 10. attēls)

Pieņemiet katru vērtību, izmantojot MODE/ENTER pogu. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Izmantojiet pogas UP vai DOWN, lai pielāgotu pretestības līmeni. Ja 3 sekundes netiek izvēlēta neviena funkcija, displejs automātiski pārslēdzas uz WATT režīmu (11. attēls). Lai pārtrauktu treniņu, nospiediet START/STOP. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

SĀKUMA REŽĪMS (BEGINNER)

Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos iesācēja režīmu, pēc tam MODE/ENTER, lai apstiprinātu. Izvēlieties vienu no programmām (1-4, 12. att.) un apstipriniet ar MODE/ENTER. Iestatiet vingrinājumu laiku (TIME), izmantojot pogas UP vai DOWN. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Izturības līmeni var regulēt ar UP vai DOWN. Lai pārtrauktu treniņu, nospiediet START/STOP. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

PAPILDU REŽĪMS (ADVANCE)

Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos Advance režīmu, pēc tam apstipriniet ar MODE/ENTER. Izvēlieties programmu 1-4 (13. attēls) un apstipriniet ar MODE/ENTER. Iestatiet vingrinājumu laiku (TIME), izmantojot UP vai DOWN. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Izturības līmeni var regulēt ar UP vai Pogas DOWN. Nospiediet START/STOP, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

SPORTA REŽĪMS (SPORTY)

Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos sporta režīmu, un pēc tam apstipriniet ar MODE/ENTER pogu.

Iestatiet treniņa laiku (TIME), izmantojot pogas UP vai DOWN. Izvēlieties programmu 1-4 (14. attēls) un apstipriniet ar MODE/ENTER. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Noregulējiet pretestības līmeni, izmantojot pogas UP vai DOWN. Nospiediet START/STOP, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

KARDIO REŽĪMS (H.R.C.)

Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos H.R.C. režīmu. (kardio) režīmu un pēc tam apstipriniet ar MODE/ENTER pogu. Izmantojiet pogas UP vai DOWN, lai iestatītu savu vecumu (15. attēls).

Izvēlieties vienu no sirdsdarbības intensitātes līmeņiem:

- 55%
- 75%
- 90%
- vai TAG (TARGET H.R.) - noklusējuma iestatījums: 100 (16. attēls).

Iestatiet treniņa laiku (TIME), izmantojot pogas UP vai DOWN. Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Nospiediet START/STOP, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

WATT MODE

Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos WATT režīmu, pēc tam apstipriniet ar MODE/ENTER. Iestatiet mērķa jaudas vērtību (WATT TARGET) ar pogām UP vai DOWN. Noklusējuma vērtība ir 120 (17. attēls). Iestatiet treniņa laiku (TIME), izmantojot pogas UP vai DOWN.

Nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Izturības līmeni var regulēt, izmantojot pogas UP vai DOWN.

ATGŪŠANAS REŽĪMS (RECOVERY)

Pēc tam, kad treniņš kādu laiku ir noritējis, uzlieciet rokas uz sirdsdarbības sensoriem vai uzlieciet krūšu siksnu. Kad tiek konstatēts pulss, nospiediet pogu REĢENERĀCIJAS POGU.

- Visas displejā redzamās funkcijas apstāsies, izņemot TIME, kas sāks skaitīt no 00:60 līdz 00:00 (18. attēls).
- Beidzoties skaitīšanai, ekrānā parādīsies sirdsdarbības fitnesa rezultāts - no F1 (labākais rezultāts) līdz F6 (vājākais rezultāts) (19. att.).
- Lietotājs var turpināt treniņus, lai uzlabotu sirdsdarbības rezultātus.
- Lai atgrieztos galvenajā ekrānā, vēlreiz nospiediet RECOVERY.

KERMEĻA TAUKU REŽĪMS (BODY FAT)

STOP režīmā nospiediet pogu BODY FAT, lai sāktu mērījumus. Iestatiet secīgi:

1. Dzimums (GENDER) (20. attēls),
 2. Augstums (HEIGHT),
 3. Svars (WEIGHT)
- izmantojot pogas UP/DOWN, un pēc tam apstipriniet ar pogu ENTER. Mērīšanas laikā abām rokām jābūt uz pulsa sensoriem.

Displejā parādīsies "===" (21. attēls), un mērījums ilgs aptuveni 8 sekundes. Kad mērījums būs pabeigts, 30 sekundes tiks rādīts šāds displejs:

- BODY FAT simbols (22. attēls),
- ķermeņa tauku procentuālā daļa,
- un KMI vērtība (23. attēls).

Lai atgrieztos galvenajā izvēlnē, vēlreiz nospiediet pogu BODY FAT.

- "==" (24. attēls) - nepareiza rokas pozīcija uz sensoriem.
- "E-1" - nav sirdsdarbības signāla vai nav rokas kontakta ar sensoriem.
- "E-4" - izmērītā FAT % vērtība pārsniedz pieļaujamo diapazonu: 5,0% - 50,0%.

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR TRENIŅDATORA DARBĪBU

1. Kad dators ir savienots ar mobilo ierīci (viedtālruni vai planšetdatoru), izmantojot Bluetooth, displejs nodziest.
2. Lai atkārtoti aktivizētu displeju, ir nepieciešams:
 - aizvērt lietotni iConsole,
 - deaktivizēt Bluetooth funkciju mobilajā ierīcē.
3. Ja funkcijas vai vērtības tiek rādītas nepareizi, izslēdziet datoru un restartējiet to.
4. Datoram ir USB / Bluetooth uzlādes funkcija, kas rada lielu enerģijas patēriņu. Sistēmas stabilitātes nodrošināšanai ieteicams izmantot lādētāju ar min. 9 V / 1,3 A vai jaudīgāku.
5. Ātra parametru pielāgošana:

Nospiediet pogas UP / DOWN, lai iestatītu vērtību:

Lai iestatītu pretestības līmeni (pretestības pakāpi), iestatiet: **TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT** vai lai pielāgotu pretestības līmeni (pretestības pakāpi).

- Galvenajā izvēlnē ar pogām UP / DOWN izvēlieties vēlamo funkciju.
- Nospiediet MODE, lai apstiprinātu izvēli.
- Nospiediet START / STOP, lai sāktu vai pārtrauktu vingrinājumu.

6. Treniņa laikā lietotājs var arī pielāgot pretestības līmeni, izmantojot pogas UP / DOWN.

VEILIGHEIDSMATREGELEN

Dit product is bedoeld voor huishoudelijk en commercieel gebruik en is ontworpen met het oog op maximale veiligheid. Houd rekening met het volgende:

1. Raadpleeg uw arts voordat u met uw training begint om er zeker van te zijn dat er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van de trainingsapparatuur. A Een medisch consult is vooral belangrijk als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk en cholesterolgehalte beïnvloeden, en ook voor mensen ouder dan 35 en mensen met medische aandoeningen.
2. Doe altijd een warming-up voordat u begint met trainen.
3. Let op tekenen van bezorgdheid. Ongepaste of overmatige lichaamsbeweging kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Als je pijn, duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts. Onjuiste of overmatige training kan verwondingen veroorzaken.
4. Houd het apparaat tijdens en na de training buiten het bereik van kinderen en dieren.
5. Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke ondergrond. Scherpe voorwerpen moeten verwijderd worden uit de omgeving en beschermd worden tegen vocht. Oneffenheden in de vloer moeten geëgaliseerd worden. Het wordt aanbevolen om een speciaal antislipkussen te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat wegglijdt tijdens het trainen.
6. De vrije ruimte rondom de apparatuur mag niet minder zijn dan 0,6 m en moet groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen die toegankelijk zijn voor de gebruiker. Deze ruimte moet ook een nooduitgang uit de uitrusting mogelijk maken. Als de toestellen naast elkaar staan, kan de vrije ruimte worden opgedeeld.
7. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig de bevestiging van alle schroeven, pennen en andere verbindingsonderdelen.
8. Controleer de bevestiging van onderdelen en verbindingsbouten voordat u met oefeningen begint. Oefeningen kunnen alleen worden gestart als het apparaat volledig operationeel is.
9. Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade. Alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorwaarden. Bijzondere aandacht moet worden besteed aan de schuimrubberen handgrepen, beenkappen en bekleding, die het snelst slijten. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen - gebruik het apparaat tot die tijd niet.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
11. Kijk uit voor uitstekende bedieningselementen en andere structurele onderdelen die uw oefening kunnen hinderen.
12. Gebruik het apparaat alleen waarvoor het bedoeld is. Als er onderdelen beschadigd of versleten zijn of als u storende geluiden hoort tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd losse kleding die aan uitsteeksels kan blijven haken of uw bewegingsvrijheid kan beperken.
14. De apparatuur is geclassificeerd als Klasse S volgens EN ISO 20957-1 en kan commercieel worden gebruikt. Het is niet bedoeld voor therapeutische of revalidatiedoeleinden.
15. Houd de juiste houding aan bij het tillen of dragen van het apparaat om schade aan de ruggengraat te voorkomen.
16. Dit product is alleen bedoeld voor volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat.
17. Volg bij het in elkaar zetten van het apparaat strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de bijgeleverde onderdelen. Controleer of alle onderdelen die op de onderdelenlijst staan in het pakket zitten voordat u met de montage begint.

WAARSCHUWING

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG DOOR VOORDAT U HET FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. DE FABRIKANT IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR GEBRUIKERSLETSEL OF SCHADE AAN VOORWERPEN VEROORZAAKT DOOR ONJUIST GEBRUIK VAN HET PRODUCT.

TECHNISCHE GEGEVENS

Nettogewicht: 76,5 kg

Afmetingen uitgeklaapt: 172× 65× 175 cm

Gewicht vliegwiel: 9 kg

Maximaal gewicht gebruiker: 180 kg

ONDERHOUD

Gebruik geen agressieve chemicaliën om het apparaat schoon te maken. Gebruik bij voorkeur een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Bewaar het apparaat op een droge plaats en bescherm het tegen vocht en corrosie.

REMMEN

Om het trainingsapparaat te stoppen, stop je gewoon de beweging. De magnetische trainer H1742 is niet uitgerust met een vergrendelingssysteem of een noodrem.

WEERSTAND AANPASSEN

Om de weerstand tijdens het trainen te verhogen of te verlagen, draait u de knop voor het aanpassen van de spanning op de stuurpen.



Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid	Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1	32	Crank lasset	2
2	Stabilisatorstang voor	1	33	Carterdeksel	2
3	Loopwerk	2	34	Vliegwielplaat	1
4	Ovale kap	2	35	Pedaal trapas lasset	2
5L	Linker dop	2	36	Asdeksel	4
5R	Rechter kap	2	37	Deksel	4
6	Sluitring D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetisch systeem	1
7	Borgring D15.4xD8.2x 2T	20	39	Rolwiel	2
8	Vlakke sluitring D16xD8,5x1,2T	12	40	Krukassteun	1
9	Inbusbout M8x1,25x20L	22	41	Wielband	1
10	Stuurbevestiging	1	42	Riem	1
11L	Pedaalsteun links	1	43	Achterste stabilisatorbevestiging	1
11R	Pedaalsteun rechts	1	44	Pen	2
12L	Linker stuursteun	1	45	Bevestiging stelstang	1
12R	Stuursteun rechts	1	46	Draaibare cranksteun	1
13	Vliegwieldeksel	2	47L	Kettingkast links	1
14	Achterste stabilisatorafdekking	1	47R	Kettingkast rechts	1
15	Kap	2	48	Afdekking steunbuis	1
16	Lager #99502	2	49	Lager #6004ZZ	10
17L	Pedaalsteun links	1	50	C-clip	4
17R	Pedaalsteun rechts	1	51	Gegolfde ring D27*D20,3*0,5	1
18	Vlakke sluitring D25*D8.5*2T	12	52	Platte ring D26*D21*1.5T	1
19	Inbusbout M8*1.25*50L	4	53	Bout M6x1.0x15L	5
20	Schroef M8*1.25*20L	4	54	Dop M6x1.0x6T	5
21L	Pedaal links	1	55	Buffer	2
21R	Rechter pedaal	1	56	Kapje zijkant	2
22	Bout M6*1*15L	8	57	Moer M10*1.25*7T	2
23	Schroef M8*1.25*75L	2	58	Borgplaatje 30*27*4T	1
24	Inbusbout	2	59	Moer 3/8"-26UNFx6.5T	2
25	Ronde dop D50x15L	2	60	Motor	1
26	Flessenhouder	1	61	Schijfbeschermer	1
27	Deksel	1	62	As stationair wiel	1
28	Stuurbevestiging	1	63	Inbusbout M8x1.25x30L	1
29	Computer	1	64	Kunststof sluitring D10*D24*0,4T	4
30L	Stuursteun links	1	65	Vlakke sluitring D25xD8.5x2.0T	1
30R	Stuurbevestiging rechts	1	66	Dop M8*1.25*6T	2
31	Asdeksel	2	67	Dop M8*1.25*8T	2

Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid	Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid
68	Veer D3*D19*67L	1	111	Elektrische kabel	1
69	Deksel D15*13L	1	112	Montagebeugel voor computer	1
70	Bout M8*1.25*50L	1	113	Schroef M5*0.8*10L	4
71	Plastic beschermkap D3*30L	1	114	Schroef ST4*1.41*15L	6
72	Kabel	1	115	Platte ring D15*D5.2*1.0T	4
73	Platte ring D24*D16*1.5T	1	116	Bout M5*0.8*15L	2
74	Bout M8*1.25*16L	1	117	Schroef ST4*1.41*12L	8
75	Computersteun	1	118	Bout M5*0.8*12L	2
76	Schroef ST4.2x1.4x15L	2	119	Platte ring D30*D8.5*2T	6
77	Schroef M8*1.25*45L	1	120	C-clip	4
78	Dop M8*1.25*8T	5	121	Gegolfde ring D22xD17x0.3T	4
79	Schroef ST4.2x1.4x20L	10	122	Bout M5*0.8*10L	3
80	Pen	1	123	Bout M6*1*15L	6
81	Wiel	2	124	Roterende as	1
82	Moer D9.5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Assteun	2
83	Inbusbout M8*1.25*40L	2	126	Pedaal vooras	1
84	Nivelleringswiel	6	127	Schuim	1
85	Dop M10*1,5*8T	6	128	Veer D1*D10.5*20.5L	2
86	Stop	2	129	Handgreep	1
87	Schuim	2	130	Schijf	1
88	Schuim	2	131	Schroef M4x0.7x12L	2
89	Stuurkap	2	132	C-klem D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Lager #6003ZZ	12	133	Vlakke sluitring D28xD6.5x2.0T	2
91	Gegolfde ring D26*D19,5*0,3T	2	134	Batterijen	1
92	Bus	4	135	Kunststof ring	4
93L	Wieldop links	1	136	Buffer	2
93R	Wieldop rechts	1	137	Audiokabel	1



Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid	Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid
94	Ronde dop D45*15	2	138	Magneet bevestigingsplaat	1
95	Ovale kap	2	139	Conische ring D14*D8,5*4T	2
96	Vierkante kap	4	140	Vlakke sluitring D18*D8,5*1,2T	2
97	Klem	1	141	Accukabel	1
98	Ronde dop D60*14	2	142	Batterijdeksel	1
99	Korte as	2	143	Afstandsbus D21*D17.1*5T	2
100	Bovenste computerkabel	1	144	Magnetische cel	7
101	Onderste computerkabel	1	145	Magneet	8
102	Sensorkabel	1	146	Veer D1.0*55L	1
103	Ronde magneet	1	147	Bout M6*65L	1
104	Bout M5*0.8*12L	7	148	Nylon sluitring D6*D19*1.5T	2
105	Slagplaat	1	149	Zeskantmoer M6*1*6T	1
106	Bedieningspaneel	1	150	Nylon moer M6*1*6T	1
107	Impulssensor	2	151	Bout M8*52L	1
108	Schroef ST4x25L	2	152	Kruisschroef M5*0.8*6L	4
109	Impulskabel	2	153	Stroomvoorziening	1
110	Schroef ST4.2x1.4x15L	4			



INSTALLATIE-INSTRUCTIES

Vorbereiding:

- Zorg dat je voldoende ruimte hebt voordat je begint met de montage.
- Controleer of de kit al het benodigde gereedschap bevat (zie hierboven voor een lijst).
- Gebruik het gereedschap uit de **kit** voor de montage.

MONTAGE

Stap 1:

1. Schroef de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) vast met behulp van M8x1,25x20 schroeven (9), sluitringen (8), D15,4x2x2T borgingen (7) en inbusbouten (9), zoals weergegeven in afbeelding 1-1.
2. Haal het polyester uit de verpakking en leg het onder het frame om de montage te vergemakkelijken, zoals weergegeven in afbeelding 1-2.
3. Schroef de achterste stabilisator (43) aan het hoofdframe (1) vast met behulp van M8x1,25x20 schroeven (9), D22x2x2T sluitringen (6), D15,4x2x2T borgingen (7) en platte sluitringen (18).
4. Verwijder het polyester en gooi het weg.

Stap 2:

1. Bevestig de pedaalsteunen (11L en 11R) van de crankbevestiging (32) met schroeven (20), platte sluitringen (18), sluitringen (51) en de asafdekking (31).
2. Bevestig de pedalen (21L en 21R) aan de pedaalbevestigingen (17L en 17R) met schroeven (22)(23).
3. Bevestig de wielkappen (93L en 93R) aan de pedaalsteunen (11L en 11R) met de bouten (104).

Stap 3:

1. Trek de kabel (28) door het gat in de stuurbevestiging (10) en bevestig deze vervolgens aan het stuur met behulp van de borging (7), platte ring (8) en inbuschroeven (9), zoals weergegeven in afbeelding 3-1.
2. Bevestig het deksel (27) met behulp van inbuschroeven (118), zoals weergegeven in afbeelding 3-2.
3. Verwijder de bovenkap (48) van de stuurbevestiging (10) en sluit vervolgens de kabels (100 en 101) aan. Plaats de stuurbevestiging (10) in het hoofdframe met behulp van de borging (7), platte ring (8) en inbuschroeven (19), zie afbeelding 3-3.

Stap 4:

1. Bevestig de stuurarmen (30L en 30R) aan de stuurbevestiging (10) met behulp van C-clips (51), ronde kapjes (25), inbuschroeven (9) en platte sluitringen (18).

Stap 5: Voer stap 5 strikt volgens de onderstaande volgorde uit.

1. Verbind de linker stuursteun (12L) met de linker pedaalbevestiging (17L) met behulp van de inbusbout (24), sluitring (91) en kunststof sluitringen (64), platte sluitring (119) zoals weergegeven in afbeelding 5-1.
2. Bevestig de linker stuurbevestiging (30L) en de linker stuursteun (12L) aan de linker pedaalbevestiging (17L) met behulp van de sluitring (6), borging (7) en inbusbouten - afbeelding 5-2.
3. Monteer de rechter stuursteun (12R) op de rechter pedaalbevestiging (17R) met inbusbout (24), golfing (91), plastic ringen (64) en platte ringen (119), zoals weergegeven in afbeelding 5-3.
4. Verbind de rechter stuurbevestiging (30R) en de rechter stuursteun (12R) met de golfing (6), de veerring (7) en de inbusbout (9) zoals weergegeven in afbeelding 5-4.

Stap 6:

1. Sluit de bovenste computerkabel (100) aan op de kabel (109).
2. Plaats de computer op de montagebeugel (112) met behulp van de schroeven (113).

COMPUTER SG2536-71

De computer van het H1742 HMS model is uitgerust met luidsprekers en een ventilator. De trainer heeft ook een ingebouwde stroomgenerator, waardoor je het apparaat kunt gebruiken zonder het aan te sluiten op een externe stroombron.

Om een probleemloze werking van het apparaat te garanderen, moet u:

- de batterij opladen door het apparaat aan te sluiten op een stroomvoorziening of
- wek zelf de nodige energie op door ongeveer 2-3 uur te trappen met een snelheid van meer dan 50 RPM.

Helling aanpassen:

- A. Houd de draaibare buis vast en breng hem omhoog naar de juiste horizontale positie.
 B. Houd de draaibare buis vast, trek de draagbeugel uit en stel de positie in op de laagste stand.

Displayfuncties:

FUNCTIE	BESCHRIJVING
TIME	Trainingstijd - Schaal: 0:00~99:59 Aftellen - de tijd telt op vanaf 0:00 Aftellen - als u een doeltijd instelt, telt de timer af tot 0:00
SPEED	Trainings snelheid Schaal: 0,0~99,9 km/u of ml/u
RPM	RPM Schaal: 0.0~99.9
DISTANCE	Trainingsafstand Schaal: 0 ~ 999
CALORIES	Verbrande calorieën tijdens de training Schaal: 0 ~ 999
PULSE	Polsslag tijdens training Schaal: 30 ~ 230
WATT	Stroomverbruik tijdens training Schaal: 0 ~ 999 Instelbereik: 10~350
MANUAL	Handmatige trainingsmodus
PROGRAM	BeginnerX4, GevorderdX4, SportX4
CARDIO	Trainingsmodus HR doel
WATT PROGRAM	Trainingsmodus met constant vermogen

Knopfuncties:

KNOP	BESCHRIJVING
Up	Verhoogt het weerstandsniveau. Opties instellen
Down	Verlaagt het weerstandsniveau. Instelopties
Mode / Enter	Bevestig instelling of selectie
Reset	Houd de knop 2 seconden ingedrukt, de computer wordt gereset en start op naar de gebruikersinstellingen. Terug naar het hoofdmenu
Start / Stop	Training starten of stoppen
Recovery	Test hartslagniveau
Body fat	Lichaamsvet % en BMI test.

WERKING**VOEDING AAN**

Sluit de voeding aan. De computer start automatisch op en het scherm toont alle functies gedurende ongeveer 2 seconden.

EEN TRAININGSMODUS SELECTEREN (MODE)

Gebruik de knoppen OMHOOG en OMLAAG om een van de volgende modi te selecteren:

Handmatig (afb. 1)→ Beginner (afb. 2)→ Gevorderd (afb. 3)→ Sportief (afb. 4)→ Cardio (afb. 5)→ Watt (afb. 6)

HANDMATIGE MODE (MANUAL)

Druk in het hoofdmenu op UP of DOWN om de modus Manual te selecteren en bevestig daarna met de toets MODE/ENTER. Stel de trainingsparameters in:

- **TIME** (tijd - afb. 7)
- **DISTANCE** (afstand - afb. 8)
- **CALORIES** (calorieën - afb. 9)
- **PULSE** (hartslag - afb. 10)

Bevestig elke waarde met de knop MODE/ENTER. Druk op START/STOP om uw training te starten. Gebruik de knoppen UP of DOWN om het weerstandsniveau aan te passen. Als er gedurende 3 seconden geen functie wordt geselecteerd, schakelt het display automatisch over naar de modus WATT (fig. 11). Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

BEGINNERSMODUS (BEGINNER)

Druk op UP of DOWN om Beginner modus te selecteren en druk vervolgens op MODE/ENTER om te bevestigen. Selecteer een van de programma's (1-4, afb. 12) en bevestig met MODE/ENTER. Stel de trainingstijd (TIME) in met de UP of DOWN knoppen. Druk op START/STOP om uw training te starten. U kunt het weerstandsniveau aanpassen met UP of DOWN. Druk op START/STOP om uw training te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

ADVANCE MODUS (ADVANCE)

Druk op UP of DOWN om de Advance-modus te selecteren en bevestig daarna met MODE/ENTER. Selecteer programma 1-4 (fig. 13) en bevestig met MODE/ENTER. Stel de trainingstijd (TIME) in met UP of DOWN. Druk op START/STOP om uw training te starten. Het weerstandsniveau kan worden aangepast met UP of DOWN. OMLAAG knoppen. Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

SPORTMODUS (SPORTY)

Druk op UP of DOWN om de Sportmodus te selecteren en bevestig daarna met de MODE/ENTER toets.

Stel de trainingstijd (TIME) in met de knoppen UP of DOWN. Selecteer programma 1-4 (fig. 14) en bevestig met MODE/ENTER. Druk op START/STOP om uw training te starten. Pas het weerstandsniveau aan met de knoppen UP of DOWN. Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

CARDIOMODUS (H.R.C.)

Druk op UP of DOWN om H.R.C. modus te selecteren. (Cardio) modus te selecteren en bevestig daarna met de MODE/ENTER knop. Gebruik de knoppen UP of DOWN om je leeftijd in te stellen (afb. 15). Selecteer een van de intensiteitsniveaus voor de hartslag:

- 55%
- 75%
- 90%
- of TAG (TARGET H.R.) - standaard: 100 (afb. 16).

Stel de trainingstijd (TIME) in met de knoppen UP of DOWN. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

WATT-MODUS

Druk op UP of DOWN om WATT-modus te selecteren en bevestig daarna met MODE/ENTER. Stel het doelvermogen (WATT TARGET) in met de knoppen UP of DOWN. De standaardwaarde is 120 (afb. 17). Stel de trainingstijd (TIME) in met de knoppen UP of DOWN. Druk op START/STOP om de training te starten. Het weerstandsniveau kan worden aangepast met de knoppen UP of DOWN.

HERSTELMODUS (RECOVERY)

Nadat de training een tijdje heeft geduurd, legt u uw handen op de hartslagsensoren of draagt u de borstband. Wanneer je hartslag wordt gedetecteerd, druk je op de HERSTELKNOP.

- Alle functies op het scherm stoppen, behalve **TIJD**, die begint af te tellen van **00:60** tot **00:00** (afb. 18).
- Aan het einde van het aftellen verschijnt de hartslag fitness score op het scherm - van **F1** (beste score) tot **F6** (zwakste score) (afb. 19).
- De gebruiker kan doorgaan met trainen om de hartslagresultaten te verbeteren.
- Druk nogmaals op **RECOVERY** om terug te keren naar het hoofdscherm.

MODUS BODYVET (BODY FAT)

Druk in de STOP-modus op de BODY FAT knop om de meting te starten. Stel achtereenvolgens in:

1. Geslacht (GENDER) (afb. 20),
2. Lengte (HEIGHT),
3. Gewicht (WEIGHT)
met de knoppen UP of DOWN en bevestig met de knop ENTER. Beide handen moeten tijdens de meting op de pulssensoren liggen.

Op het scherm verschijnt "==" (fig. 21) en de meting duurt ongeveer 8 seconden. Na afloop wordt gedurende 30 seconden het volgende weergegeven:

- BODY FAT symbool (afb. 22),
- percentage lichaamsvet,
- en BMI-waarde (afb. 23).

Druk nogmaals op de knop BODY FAT om terug te keren naar het hoofdmenu.

FOUTMELDINGEN

- "==" (afb. 24) - onjuiste handpositie op de sensoren.
- "E-1" - Geen hartslagsignaal of geen handcontact met de sensoren.
- "E-4" - gemeten FAT % waarde overschrijdt het toegestane bereik: 5,0% - 50,0%.

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER DE WERKING VAN DE TRAININGSCOMPUTER

1. Wanneer de computer via Bluetooth is verbonden met een mobiel apparaat (smartphone of tablet), gaat het scherm uit.
2. Om het scherm opnieuw te activeren, moet u:
 - de iConsole-app sluiten,
 - de Bluetooth-functie op het mobiele apparaat deactiveren.
3. Als functies of waarden onjuist worden weergegeven, moet je de computer uitschakelen en opnieuw opstarten.
4. De computer heeft een USB / Bluetooth oplaadfunctie, wat resulteert in een hoog energieverbruik. Voor de stabiliteit van het systeem wordt aanbevolen om een oplader met min. 9V / 1,3A of meer vermogen te gebruiken.
5. Snelle parameteraanpassing:

Druk op de knoppen OMHOOG/OMLAAG om de waarde in te stellen:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT of om het weerstandsniveau (weerstandsgraad) aan te passen.

- Gebruik in het hoofdmenu de knoppen UP of DOWN om de gewenste functie te selecteren.
- Druk op MODE om de selectie te bevestigen.
- Druk op START / STOP om de oefening te starten of te stoppen.

6. Tijdens de training kan de gebruiker ook het weerstandsniveau aanpassen met de knoppen UP of DOWN.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Este produto destina-se a utilização doméstica e comercial e foi concebido para garantir a máxima segurança. Tenha em atenção o seguinte:

1. Consulte o seu médico antes de iniciar o seu treino para se certificar de que não existem contra-indicações para a utilização do equipamento de exercício. A consulta médica é especialmente importante se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial e os níveis de colesterol, bem como para pessoas com mais de 35 anos e com problemas de saúde.
2. Efectue sempre um aquecimento antes de iniciar o exercício.
3. Esteja atento a sinais de preocupação. O exercício inadequado ou excessivo pode ser perigoso para a sua saúde. Se sentir dores, tonturas, dores no peito, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico. Podem ocorrer lesões devido a exercício incorreto ou excessivo.
4. Mantenha o equipamento fora do alcance de crianças e animais durante e após o exercício.
5. Coloque o aparelho numa superfície seca, estável e nivelada. Os objectos pontiagudos devem ser retirados da sua proximidade e protegidos da humidade. Qualquer desnível no chão deve ser nivelado. Recomenda-se a utilização de uma almofada antiderrapante especial para evitar que o equipamento deslize durante o exercício.
6. O espaço livre à volta do equipamento não deve ser inferior a 0,6 m e deve ser maior do que a área de treino nas direcções acessíveis ao utilizador. Este espaço deve também permitir a saída de emergência do equipamento. Quando o equipamento é colocado ao lado um do outro, o espaço livre pode ser dividido.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, verificar a fixação de todos os parafusos, cavilhas e outras peças de ligação.
8. Verificar a fixação das peças e dos parafusos de ligação antes de iniciar os exercícios. Os exercícios só podem ser iniciados quando o aparelho estiver totalmente operacional.
9. O aparelho deve ser controlado regularmente quanto a desgaste e danos. Só então estará em condições de segurança. Deve ser dada especial atenção às pegas de espuma, às tampas das pernas e aos estofos, que se desgastam mais rapidamente. As peças danificadas devem ser imediatamente reparadas ou substituídas - não utilize a máquina até lá.
10. Não introduzir objectos nas aberturas do aparelho.
11. Tenha cuidado com os comandos salientes e outras partes estruturais que possam interferir com o seu exercício.
12. Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina. Se alguma peça ficar danificada ou gasta, ou se ouvir ruídos perturbadores durante o exercício, pare imediatamente o treino. Não volte a utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
13. Faça exercício com vestuário confortável e calçado desportivo. Evite vestuário largo que possa prender-se em saliências ou restringir a sua liberdade de movimentos.
14. O equipamento está classificado como Classe S de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e pode ser utilizado comercialmente. Não se destina a fins terapêuticos ou de reabilitação.
15. Manter uma postura correta ao levantar ou transportar o equipamento para evitar danos na coluna vertebral.
16. Este produto destina-se apenas a adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Ao montar a unidade, siga rigorosamente as instruções incluídas e utilize apenas as peças fornecidas. Certifique-se de que todos os itens indicados na lista de peças estão incluídos na embalagem antes de iniciar a montagem.

AVISO

LEIA ATENTAMENTE O MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO DE FITNESS. O FABRICANTE NÃO SE RESPONSABILIZA POR LESÕES NO UTILIZADOR OU DANOS EM OBJECTOS CAUSADOS POR UMA UTILIZAÇÃO INCORRECTA DO PRODUTO.

DADOS TÉCNICOS

Peso líquido: 76,5 kg

Dimensões quando desdobrado: 172× 65× 175 cm

Peso do volante: 9 kg

Peso máximo do utilizador: 180 kg

MANUTENÇÃO

Não utilizar produtos químicos agressivos para limpar a máquina. Recomenda-se a utilização de um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Guarde o equipamento num local seco, protegendo-o da humidade e da corrosão.

TRAVAGEM

Para parar o aparelho de treino, basta parar o movimento. O simulador magnético H1742 não está equipado com um sistema de bloqueio ou um travão de emergência.

REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, rode o botão de regulação da tensão, situado na coluna do guiador, em conformidade.



Lista de peças e ferramentas

Número	Descrição do produto	Número	Quantidade	Descrição	Número
1	Quadro principal	1	32	Conjunto de soldadura da manivela	2
2	Barra estabilizadora dianteira	1	33	Tampa da manivela	2
3	Mecanismo de acionamento	2	34	Placa do volante do motor	1
4	Tampa oval	2	35	Conjunto de soldadura do suporte inferior do pedal	2
5L	Tampa esquerda	2	36	Tampa do eixo	4
5R	Tampa direita	2	37	Tampa	4
6	Anilha D22xD8.5x1.5T	6	38	Sistema magnético	1
7	Anilha de bloqueio D15.4xD8.2x2T	20	39	Roda de rolos	2
8	Anilha plana D16xD8.5x1.2T	12	40	Suporte do eixo da manivela	1
9	Parafuso Allen M8x1,25x20L	22	41	Correia da roda	1
10	Fixação do guiador	1	42	Cinto de segurança	1
11L	Suporte do pedal esquerdo	1	43	Suporte do estabilizador traseiro	1
11R	Suporte do pedal direito	1	44	Pino	2
12L	Suporte do guiador esquerdo	1	45	Suporte da barra de ajuste	1
12R	Suporte do guiador direito	1	46	Suporte giratório da manivela	1
13	Tampa do volante do motor	2	47L	Proteção esquerda da corrente	1
14	Cobertura do estabilizador traseiro	1	47R	Proteção direita da corrente	1
15	Tampa	2	48	Tampa do tubo de suporte	1
16	Rolamento #99502	2	49	Rolamento #6004ZZ	10
17L	Suporte do pedal esquerdo	1	50	Clipe em C	4
17R	Suporte do pedal direito	1	51	Anilha ondulada D27*D20.3*0.5	1
18	Anilha plana D25*D8.5*2T	12	52	Anilha plana D26*D21*1,5T	1
19	Parafuso Allen M8*1,25*50L	4	53	Parafuso M6x1.0x15L	5
20	Parafuso M8*1,25*20L	4	54	Tampa M6x1,0x6T	5
21L	Pedal esquerdo	1	55	Tampão	2
21R	Pedal direito	1	56	Tampa lateral	2
22	Parafuso M6*1*15L	8	57	Porca M10*1,25*7T	2
23	Parafuso M8*1,25*75L	2	58	Placa de bloqueio 30*27*4T	1
24	Parafuso Allen	2	59	Porca 3/8"-26UNFx6.5T	2
25	Tampa redonda D50x15L	2	60	Motor	1
26	Suporte para garrafas	1	61	Protetor de disco	1
27	Tampa	1	62	Eixo da roda de ralenti	1
28	Suporte do guiador	1	63	Parafuso Allen M8x1,25x30L	1
29	Computador	1	64	Anilha de plástico D10*D24*0,4T	4
30L	Suporte do guiador esquerdo	1	65	Anilha plana D25xD8.5x2.0T	1
30R	Suporte para guiador direito	1	66	Tampa M8*1,25*6T	2
31	Tampa do eixo	2	67	Tampa M8*1,25*8T	2

Número	Descrição	Número	Quantidade	Descrição	Número
68	Mola D3*D19*67L	1	111	Cabo elétrico	1
69	Tampa D15*13L	1	112	Suporte de montagem para computador	1
70	Parafuso M8*1,25*50L	1	113	Parafuso M5*0,8*10L	4
71	Tampa protetora de plástico D3*30L	1	114	Parafuso ST4*1,41*15L	6
72	Cabo de ligação	1	115	Anilha plana D15*D5.2*1.0T	4
73	Anilha plana D24*D16*1,5T	1	116	Parafuso M5*0,8*15L	2
74	Parafuso M8*1,25*16L	1	117	Parafuso ST4*1,41*12L	8
75	Suporte para computador	1	118	Parafuso M5*0,8*12L	2
76	Parafuso ST4.2x1.4x15L	2	119	Anilha plana D30*D8.5*2T	6
77	Parafuso M8*1,25*45L	1	120	Clipe em C	4
78	Tampa M8*1,25*8T	5	121	Anilha ondulada D22xD17x0.3T	4
79	Parafuso ST4.2x1.4x20L	10	122	Parafuso M5*0,8*10L	3
80	Pino	1	123	Parafuso M6*1*15L	6
81	Roda	2	124	Eixo rotativo	1
82	Porca D9.5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Suporte do eixo	2
83	Parafuso Allen M8*1,25*40L	2	126	Pedal do eixo dianteiro	1
84	Roda de nivelamento	6	127	Espuma	1
85	Tampa M10*1,5*8T	6	128	Mola D1*D10,5*20,5L	2
86	Rolha	2	129	Pega de transporte	1
87	Espuma	2	130	Disco	1
88	Espuma	2	131	Parafuso M4x0,7x12L	2
89	Tampa do guiador	2	132	Clipe em C D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Rolamento #6003ZZ	12	133	Anilha plana D28xD6.5x2.0T	2
91	Anilha ondulada D26*D19.5*0.3T	2	134	Baterias	1
92	Bucha	4	135	Anilha de plástico	4
93L	Cobertura da roda esquerda	1	136	Tampão	2
93R	Cobertura da roda direita	1	137	Cabo áudio	1



Número	Descrição	Quantidade	Número	Descrição	Quantidade
94	Tampa redonda D45*15	2	138	Placa de fixação do íman	1
95	Tampa oval	2	139	Anilha cônica D14*D8,5*4T	2
96	Tampa quadrada	4	140	Anilha plana D18*D8,5*1,2T	2
97	Braçadeira	1	141	Cabo da bateria	1
98	Tampa redonda D60*14	2	142	Tampa da bateria	1
99	Eixo curto	2	143	Espaçador D21*D17.1*5T	2
100	Cabo superior do computador	1	144	Célula magnética	7
101	Cabo inferior do computador	1	145	Íman	8
102	Cabo do sensor	1	146	Mola D1.0*55L	1
103	Íman redondo	1	147	Parafuso M6*65L	1
104	Parafuso M5*0,8*12L	7	148	Anilha de nylon D6*D19*1,5T	2
105	Placa de massa	1	149	Porca sextavada M6*1*6T	1
106	Painel de controle	1	150	Porca de nylon M6*1*6T	1
107	Sensor de impulsos	2	151	Parafuso M8*52L	1
108	Parafuso ST4x25L	2	152	Parafuso de cruzamento M5*0,8*6L	4
109	Cabo de impulsos	2	153	Fonte de alimentação	1
110	Parafuso ST4.2x1.4x15L	4			



INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

Preparação:

- Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente antes de iniciar a montagem.
- Certifique-se de que o kit contém todas as ferramentas necessárias (consulte a lista acima).
- Utilizar as ferramentas incluídas no kit para a montagem.

MONTAGEM

Passo 1:

1. Aparafuse o estabilizador dianteiro (2) à estrutura principal (1) utilizando parafusos M8x1,25x20 (9), anilhas (8), anilhas de bloqueio D15,4xD8,2x2T (7) e parafusos Allen (9), conforme ilustrado na figura 1-1.
2. Retire o poliéster da embalagem e coloque-o sob a estrutura para facilitar a montagem, conforme mostrado na figura 1-2.
3. Aparafuse o estabilizador traseiro (43) à estrutura principal (1) utilizando parafusos M8x1,25x20 (9), anilhas D22xD8,5x1,5T (6), anilhas de bloqueio D15,4xD8,2x2T (7) e anilhas planas (18).
4. Retire o poliéster e elimine-o.

Passo 2:

1. Monte os suportes dos pedais (11L e 11R) do suporte da manivela (32) utilizando parafusos (20), anilhas planas (18), anilhas (51) e a tampa do eixo (31).
2. Monte os pedais (21L e 21R) nos suportes dos pedais (17L e 17R) utilizando parafusos (22)(23).
3. Encaixe as tampas das rodas (93L e 93R) nos suportes dos pedais (11L e 11R) utilizando os parafusos (104).

Passo 3:

1. Puxe o cabo (28) através do orifício no suporte do guiador (10) e, em seguida, fixe-o ao guiador utilizando a anilha de bloqueio (7), a anilha plana (8) e os parafusos Allen (9), conforme ilustrado na Figura 3-1.
2. Aperte a tampa (27) utilizando os parafusos Allen (118), conforme ilustrado na Figura 3-2.
3. Retire a tampa superior (48) do suporte do guiador (10) e, em seguida, ligue os cabos (100 e 101). Encaixe o suporte do guiador (10) no quadro principal utilizando a anilha de bloqueio (7), a anilha plana (8) e os parafusos Allen (19), figura 3-3.

Passo 4:

1. Prenda os braços do guiador (30L e 30R) ao suporte do guiador (10) utilizando cliques em C (51), tampas redondas (25), parafusos Allen (9) e arruelas planas (18).

Passo 5: Por favor, siga rigorosamente as instruções da etapa 5, de acordo com a sequência abaixo.

1. Conecte o suporte do guiador esquerdo (12L) ao suporte do pedal esquerdo (17L) usando o parafuso Allen (24), a arruela (91) e as arruelas de plástico (64), a arruela plana (119), conforme mostrado na Figura 5-1.
2. Encaixe o suporte do guiador esquerdo (30L) e o suporte do guiador esquerdo (12L) no suporte do pedal esquerdo (17L) utilizando a anilha (6), a anilha de bloqueio (7) e os parafusos Allen - imagem 5-2.
3. Monte o suporte direito do guiador (12R) no suporte direito do pedal (17R) com o parafuso Allen (24), a anilha ondulada (91), as anilhas de plástico (64) e as anilhas planas (119), conforme mostrado na figura 5-3.
4. Ligue o suporte do guiador direito (30R) e o suporte do guiador direito (12R) com a anilha ondulada (6), a anilha de mola (7) e o parafuso Allen (9), conforme ilustrado na figura 5-4.

Passo 6:

1. Ligue o cabo superior do computador (100) ao cabo (109).
2. Coloque o computador no suporte de montagem (112) utilizando os parafusos (113).



COMPUTADOR SG2536-71

O computador do modelo H1742 HMS está equipado com altifalantes e uma ventoinha. O simulador possui também um gerador de energia incorporado, que permite utilizar o equipamento sem o ligar a uma fonte de energia externa.

Para garantir o bom funcionamento do aparelho, é necessário

- recarregar a bateria ligando o aparelho a uma fonte de alimentação ou
- gerar você mesmo a energia necessária, pedalando a uma velocidade superior a 50 RPM durante cerca de 2-3 horas.

Ajustar a inclinação:

- Segurar o tubo articulado e levá-lo para cima até à posição horizontal adequada.
- Segurar o tubo articulado, puxar a pega de transporte para fora e ajustar a posição para o nível inferior.

Funções do ecrã:

FUNÇÃO	DESCRIÇÃO
TIME	Tempo de treino - Escala: 0:00~ 99:59 Contagem ascendente - o tempo será contado a partir de 0:00 Contagem decrescente - se definir um tempo-alvo, o temporizador fará a contagem decrescente até 0:00
SPEED	Velocidade de treino Escala: 0,0~ 99,9 km/h ou
RPM	Escala de RPM: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Distância de treino Escala: 0 ~ 999
CALORIES	Calorias queimadas durante o treino Escala: 0 ~ 999
PULSE	Pulsção durante o treino Escala: 30 ~
WATT	Consumo de energia durante o treino Escala: 0 ~ 999 Intervalo de definição: 10~ 350
MANUAL	Modo de treino manual
PROGRAM	InicianteX4, AvançadoX4, DesportivoX4
CARDIO	Modo de treino Objetivo de FC
WATT PROGRAM	Modo de treino de potência constante

Funções dos botões:

BOTÃO	DESCRIÇÃO
Up	Aumenta o nível de resistência. Opções de definição
Down	Diminui o nível de resistência. Opções de definição
Modo / Enter	Confirmar a definição ou seleção
Reset	Mantenha o botão premido durante 2 segundos, o computador é reiniciado e volta às definições do utilizador. Regressar ao menu principal
Start / Stop	Iniciar ou parar o treino
Recovery	Teste de nível de frequência cardíaca
Body fat	Teste da percentagem de gordura corporal e do IMC.

INTERVALO DE FUNCIONAMENTO**LIGAR**

Ligar a fonte de alimentação. O computador arranca automaticamente e o visor apresenta todas as funções durante cerca de 2 segundos.

SELECÇÃO DE UM MODO DE TREINO (MODE)

Utilize os botões UP e DOWN para seleccionar um dos seguintes modos:

Manual (fig. 1)→ Iniciante (fig. 2)→ Avançado (fig. 3)→ Desportivo (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MODO MANUAL (MANUAL)

No menu principal, prima UP ou DOWN para seleccionar o modo Manual e, em seguida, confirme com o botão MODE/ENTER.

Defina os parâmetros de treino:

- TIME** (tempo - fig. 7)
- DISTANCE** (distância - fig. 8)
- CALORIES** (calorias - fig. 9)
- PULSE** (ritmo cardíaco - fig. 10)

Aceite cada valor utilizando o botão MODE/ENTER. Prima START/STOP para iniciar o treino. Utilize os botões UP ou DOWN para ajustar o nível de resistência. Se não for seleccionada qualquer função durante 3 segundos, o visor passa automaticamente para o modo WATT (fig. 11). Para parar o exercício, prima START/STOP. Prima RESET para regressar ao menu principal.

MODO INICIANTE (BEGINNER)

Prima UP ou DOWN para seleccionar o modo Iniciante e, em seguida, MODE/ENTER para confirmar. Selecione um dos programas (1-4, fig. 12) e confirme com MODE/ENTER. Defina o tempo de exercício (TIME) utilizando os botões UP ou DOWN. Prima START/STOP para iniciar o exercício. Pode ajustar o nível de resistência com UP ou DOWN. Para parar o exercício, prima START/STOP. Prima RESET para regressar ao menu principal.

MODO AVANÇADO (ADVANCE)

Prima UP ou DOWN para seleccionar o modo Advance e, em seguida, confirme com MODE/ENTER. Selecione o programa 1-4 (fig. 13) e confirme com MODE/ENTER. Defina o tempo de exercício (TIME) com UP ou DOWN. Prima START/STOP para iniciar o exercício. O nível de resistência pode ser ajustado com as teclas UP ou Botões para baixo. Prima START/STOP para parar o exercício. Prima RESET para regressar ao menu principal.

MODO DESPORTO (SPORTY)

Prima UP ou DOWN para seleccionar o modo Desporto e, em seguida, confirme com o botão MODE/ENTER.

Defina o tempo de treino (TIME) com os botões UP ou DOWN. Selecione o programa 1-4 (fig. 14) e confirme com MODE/ENTER. Prima START/STOP para iniciar o treino. Ajuste o nível de resistência utilizando os botões UP ou DOWN. Prima START/STOP para parar o treino. Prima RESET para regressar ao menu principal.

MODO CARDIO (H.R.C.)

Prima UP ou DOWN para seleccionar o modo H.R.C. (Cardio) e, em seguida, confirme com o botão MODE/ENTER. Utilize os botões UP ou DOWN para definir a sua idade (fig. 15). Selecione um dos níveis de intensidade do ritmo cardíaco:

- 55%
- 75%
- 90%
- ou TAG (TARGET H.R.) - predefinição: 100 (fig. 16).

Defina o tempo de treino (TIME) com os botões UP ou DOWN. Prima START/STOP para iniciar o treino. Prima START/STOP para parar o treino. Prima RESET para regressar ao menu principal.

MODO WATT

Prima UP ou DOWN para seleccionar o modo WATT e, em seguida, confirme com MODE/ENTER. Defina o valor de potência alvo (WATT TARGET) com os botões UP ou DOWN. O valor predefinido é 120 (fig. 17). Defina o tempo de treino (TIME) com os botões UP ou DOWN.

Prima START/STOP para iniciar o treino. O nível de resistência pode ser ajustado utilizando os botões UP (Para cima) ou DOWN (Para baixo).

MODO DE RECUPERAÇÃO (RECOVERY)

Depois de o treino estar a decorrer há algum tempo, coloque as mãos nos sensores de frequência cardíaca ou use a cinta peitoral. Quando a pulsação for detectada, prima o botão

BOTÃO DE RECUPERAÇÃO.

- Todas as funções no visor param, exceto a **HORA**, que começa a contagem decrescente de **00:60 a 00:00** (fig. 18).
- No final da contagem decrescente, a pontuação de fitness da frequência cardíaca aparecerá no ecrã - de **F1** (melhor pontuação) a **F6** (pontuação mais fraca) (fig. 19).
- O utilizador pode continuar a treinar para melhorar os resultados da frequência cardíaca.
- Para voltar ao ecrã principal, prima novamente **RECOVERY**.

MODO DE GORDURA CORPORAL (BOFY FAT)

No modo **STOP**, premir o botão **BODY FAT** para iniciar a medição. Definir em sequência:

1. Género (GENDER) (fig. 20),
 2. Altura (HEIGHT),
 3. Peso (WEIGHT)
- utilizando os botões UP/DOWN e, em seguida, confirme com o botão ENTER. Ambas as mãos devem estar sobre os sensores de pulso durante a medição.

O visor apresenta a indicação "==" (fig. 21) e a medição dura cerca de 8 segundos. No final da medição, aparece no ecrã, durante 30 segundos, o seguinte símbolo

- Símbolo BODY FAT (gordura corporal) (fig. 22),
- percentagem de gordura corporal,
- e o valor do IMC (fig. 23).

Para voltar ao menu principal, prima novamente o botão BODY FAT.

MENSAGENS DE ERRO

- "==" (fig. 24) - Posição incorrecta da mão nos sensores.
- "E-1" - Sem sinal de frequência cardíaca ou sem contacto da mão com os sensores.
- "E-4" - o valor medido da % de gordura excede o intervalo admissível: 5,0% - 50,0%.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O FUNCIONAMENTO DO COMPUTADOR DE TREINO

1. Quando o computador está ligado a um dispositivo móvel (smartphone ou tablet) através de Bluetooth, o visor apaga-se.
2. Para reativar o ecrã, é necessário
 - fechar a aplicação iConsole,
 - desativar a função Bluetooth no dispositivo móvel.
3. Se as funções ou os valores forem apresentados de forma incorrecta, desligue o computador e reinicie-o.
4. O computador tem uma função de carregamento USB/Bluetooth, o que resulta num elevado consumo de energia. Para a estabilidade do sistema, recomenda-se a utilização de um carregador com uma potência mínima de 9V / 1,3A ou superior.
5. Ajuste rápido dos parâmetros:

Prima os botões UP / DOWN para definir o valor:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT ou para ajustar o nível de resistência (grau de resistência).

- No menu principal, utilize os botões UP / DOWN para seleccionar a função pretendida.
 - Prima MODE para confirmar a seleção.
 - Prima START / STOP para iniciar ou parar o exercício.
6. Durante o exercício, o utilizador pode também ajustar o nível de resistência utilizando os botões UP / DOWN.

PRECAUȚII DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat utilizării casnice și comerciale și a fost proiectat pentru siguranță maximă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele:

1. Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pentru a vă asigura că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentului de exerciții. A consult medical este deosebit de important dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul colesterolului, precum și pentru persoanele de peste 35 de ani și cele cu afecțiuni medicale.
2. Efectuați întotdeauna o încălzire înainte de a începe exercițiile fizice.
3. Feriți-vă de semnele de îngrijorare. Exercițiile fizice nepotrivite sau excesive pot fi periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă simțiți dureri, amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare, opriți-vă imediat din antrenament și consultați-vă medicul. Exercițiile necorespunzătoare sau excesive pot cauza răni.
4. Țineți aparatul departe de îndemâna copiilor și a animalelor în timpul și după antrenament.
5. Așezați aparatul pe o suprafață uscată, stabilă și plană. Obiectele ascuțite trebuie îndepărtate din jurul său și protejate de umezeală. Orice denivelare a podelei trebuie să fie nivelată. Se recomandă utilizarea unui tampon antiderapant special pentru a preveni alunecarea echipamentului în timpul exercițiilor.
6. Spațiul liber din jurul echipamentului nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și mai mare decât suprafața de antrenament în direcțiile accesibile utilizatorului. Acest spațiu trebuie să permită, de asemenea, ieșirea de urgență din echipament. Atunci când echipamentul este amplasat unul lângă celălalt, spațiul liber poate fi împărțit.
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, verificați fixarea tuturor șuruburilor, știfturilor și a altor piese de legătură.
8. Verificați fixarea pieselor și a șuruburilor de conectare înainte de începerea exercițiilor. Exercițiile pot fi începute numai atunci când dispozitivul este complet operațional.
9. Dispozitivul trebuie verificat în mod regulat pentru uzură și deteriorări. Numai atunci acesta va îndeplini condițiile de siguranță. O atenție deosebită trebuie acordată mânerelor din spumă, capacelor picioarelor și tapițeriei, care se uzează cel mai repede. Piesele deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat - nu utilizați aparatul până atunci.
10. Nu introduceți niciun obiect în orificiile aparatului.
11. Aveți grijă la comenzile proeminente și la alte părți structurale care pot interfera cu exercițiul dumneavoastră.
12. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. Dacă unele piese sunt deteriorate sau uzate sau dacă auziți zgomote deranjante în timpul exercițiului, opriți imediat antrenamentul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu a fost remediată.
13. Exercițiați-vă în haine confortabile și pantofi sport. Evitați hainele largi care se pot agăța de proeminențe sau vă pot limita libertatea de mișcare.
14. Echipamentul este clasificat în clasa S în conformitate cu EN ISO 20957-1 și poate fi utilizat în scopuri comerciale. Acesta nu este destinat scopurilor terapeutice sau de reabilitare.
15. Păstrați o poziție corectă atunci când ridicați sau transportați echipamentul pentru a evita deteriorarea coloanei vertebrale.
16. Acest produs este destinat exclusiv adulților. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Atunci când asamblați aparatul, urmați cu strictețe instrucțiunile incluse și utilizați numai piesele furnizate. Asigurați-vă că toate elementele enumerate în lista de piese sunt incluse în pachet înainte de a începe asamblarea.

AVERTISMENT

CITIȚI CU ATENȚIE MANUALUL DE INSTRUȚIUNI ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL DE FITNESS. PRODUCĂTORUL NU ESTE RESPONSABIL PENTRU RĂNIREA UTILIZATORULUI SAU DETERIORAREA OBIECTELOR CAUZATE DE UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE A PRODUSULUI.

DATE TEHNICE

Greutate netă: 76,5 kg

Dimensiuni când este desfășurat: 172× 65× 175 cm

Greutatea roții volante: 9 kg

Greutatea maximă a utilizatorului: 180 kg

ÎNTREȚINERE

Nu utilizați substanțe chimice agresive pentru a curăța mașina. Se recomandă utilizarea unei cârpe moi, umede, pentru a îndepărta murdăria și praful. Depozitați echipamentul într-un loc uscat, protejându-l de umiditate și coroziune.

FRÂNARE

Pentru a opri dispozitivul de antrenament, opriți pur și simplu mișcarea. Dispozitivul de antrenament magnetic H1742 nu este echipat cu un sistem de blocare sau cu o frână de urgență.

REGLAREA REZISTENȚEI

Pentru a crește sau a reduce rezistența în timpul exercițiului, rotiți în mod corespunzător butonul de reglare a tensiunii, situat pe montantul ghidonului.



Lista de piese și unelte

Număr	Descriere	Cantitate	Număr	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1	32	Set de sudură manivelă	2
2	Bară stabilizatoare față	1	33	Capac manivelă	2
3	Tren de rulare	2	34	Placa volanului	1
4	Capac oval	2	35	Set de sudură pentru pedalier	2
5L	Capac stânga	2	36	Capac ax	4
5R	Capac dreapta	2	37	Capac	4
6	Șaibă D22xD8.5x1.5T	6	38	Sistem magnetic	1
7	Șaibă de blocare D15.4xD8.2x2T	20	39	Roată cu role	2
8	Șaibă plată D16xD8.5x1.2T	12	40	Suport ax manivelă	1
9	Șurub Allen M8x1.25x20L	22	41	Curea roată	1
10	Suport pentru ghidon	1	42	Curea	1
11L	Suport pedală stânga	1	43	Suport stabilizator spate	1
11R	Suport pedală dreapta	1	44	Pin	2
12L	Suport ghidon stânga	1	45	Suport tijă de reglare	1
12R	Suport ghidon dreapta	1	46	Suport manivelă pivotant	1
13	Capacul volanului	2	47L	Protecție lanț stânga	1
14	Capac stabilizator spate	1	47R	Protecție lanț dreapta	1
15	Capac	2	48	Capac tub suport	1
16	Rulment #99502	2	49	Rulment #6004ZZ	10
17L	Suport pedală stânga	1	50	C-clip	4
17R	Suport pedală dreapta	1	51	Șaibă ondulată D27*D20.3*0.5	1
18	Șaibă plată D25*D8.5*2T	12	52	Șaibă plată D26*D21*1.5T	1
19	Șurub Allen M8*1.25*50L	4	53	Bolț M6x1.0x15L	5
20	Șurub M8*1.25*20L	4	54	Capac M6x1.0x6T	5
21L	Pedală stânga	1	55	Buffer	2
21R	Pedală dreapta	1	56	Capac lateral	2
22	Bolț M6*1*15L	8	57	Piuliță M10*1.25*7T	2
23	Șurub M8*1.25*75L	2	58	Placă de blocare 30*27*4T	1
24	Șurub Allen	2	59	Piuliță 3/8"-26UNFx6.5T	2
25	Capac rotund D50x15L	2	60	Motor	1
26	Suport sticlă	1	61	Protecție disc	1
27	Capac	1	62	Axul roții de ralanți	1
28	Suport ghidon	1	63	Șurub Allen M8x1.25x30L	1
29	Computer	1	64	Șaibă din plastic D10*D24*0.4T	4
30L	Suport stânga ghidon	1	65	Șaibă plată D25xD8.5x2.0T	1
30R	Suport pentru ghidonul drept	1	66	Capac M8*1.25*6T	2
31	Capac ax	2	67	Capac M8*1.25*8T	2

Număr	Descriere	Cantitate	Număr	Descriere	Cantitate
68	Arc D3*D19*67L	1	111	Cablu electric	1
69	Capac D15*13L	1	112	Suport de montare pentru calculator	1
70	Bolț M8*1.25*50L	1	113	Șurub M5*0.8*10L	4
71	Capac de protecție din plastic D3*30L	1	114	Șurub ST4*1.41*15L	6
72	Cablu	1	115	Șaibă plată D15*D5.2*1.0T	4
73	Șaibă plată D24*D16*1.5T	1	116	Bolț M5*0.8*15L	2
74	Bolț M8*1.25*16L	1	117	Șurub ST4*1.41*12L	8
75	Suport computer	1	118	Șurub M5*0.8*12L	2
76	Șurub ST4.2x1.4x15L	2	119	Șaibă plată D30*D8.5*2T	6
77	Șurub M8*1.25*45L	1	120	C-clip	4
78	Capac M8*1.25*8T	5	121	Șaibă ondulată D22xD17x0.3T	4
79	Șurub ST4.2x1.4x20L	10	122	Bolț M5*0.8*10L	3
80	Pin	1	123	Bolț M6*1*15L	6
81	Roată	2	124	Ax rotativ	1
82	Piuliță D9.5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Suport ax	2
83	Șurub Allen M8*1.25*40L	2	126	Pedală axă față	1
84	Roată de nivelare	6	127	Spumă	1
85	Capac M10*1.5*8T	6	128	Arc D1*D10.5*20.5L	2
86	Stopper	2	129	Mâner de transport	1
87	Spumă	2	130	Disc	1
88	Spumă	2	131	Șurub M4x0.7x12L	2
89	Capac ghidon	2	132	C-clip D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Rulment #6003ZZ	12	133	Șaibă plată D28xD6.5x2.0T	2
91	Șaibă ondulată D26*D19.5*0.3T	2	134	Baterii	1
92	Bucșă	4	135	Șaibă din plastic	4
93L	Capac roată stânga	1	136	Țampon	2
93R	Capac roată dreapta	1	137	Cablu audio	1



Număr	Descriere	Cantitate	Număr	Descriere	Cantitate
94	Capac rotund D45*15	2	138	Placă de fixare a magnetului	1
95	Capac oval	2	139	Șaibă conică D14*D8.5*4T	2
96	Capac pătrat	4	140	Șaibă plată D18*D8.5*1.2T	2
97	Clemă	1	141	Cablu baterie	1
98	Capac rotund D60*14	2	142	Capac baterie	1
99	Ax scurt	2	143	Distanțiere D21*D17.1*5T	2
100	Cablu computer superior	1	144	Celulă magnetică	7
101	Cablu computer inferior	1	145	Magnet	8
102	Cablu senzor	1	146	Arc D1.0*55L	1
103	Magnet rotund	1	147	Șurub M6*65L	1
104	Bolț M5*0.8*12L	7	148	Șaibă din nailon D6*D19*1.5T	2
105	Placă pentru baterii	1	149	Piuliță hexagonală M6*1*6T	1
106	Panou de control	1	150	Piuliță din nailon M6*1*6T	1
107	Senzor de impuls	2	151	Bolț M8*52L	1
108	Șurub ST4x25L	2	152	Șurub transversal M5*0.8*6L	4
109	Cablu de impuls	2	153	Sursă de alimentare	1
110	Șurub ST4.2x1.4x15L	4			



INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

Pregătire:

- Asigurați-vă că aveți suficient spațiu înainte de a începe asamblarea.
- Asigurați-vă că trusa conține toate uneltele necesare (consultați lista de mai sus).
- Utilizați uneltele incluse în kit pentru asamblare.

MONTAJ

Pasul 1:

1. Înșurubați stabilizatorul frontal (2) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi M8x1,25x20 (9), șaibe (8), șaibe de blocare D15,4xD8,2x2T (7) și șuruburi Allen (9), așa cum se arată în figura 1-1.
2. Scoateți poliesterul din ambalaj și așezați-l sub cadru pentru a facilita asamblarea, așa cum se arată în figura 1-2.
3. Înșurubați stabilizatorul spate (43) pe cadrul principal (1) folosind șuruburi M8x1,25x20 (9), șaibe D22xD8,5x1,5T (6), șaibe de blocare D15,4xD8,2x2T (7) și șaibe plate (18).
4. Scoateți poliesterul și aruncați-l.

Pasul 2:

1. Montați suporturile pedalelor (11L și 11R) ale suportului manivelei (32) folosind șuruburi (20), șaibe plate (18), șaibe (51) și capacul axului (31).
2. Montați pedalele (21L și 21R) pe suporturile pedalelor (17L și 17R) folosind șuruburi (22)(23).
3. Montați capacele roților (93L și 93R) pe suporturile pedalelor (11L și 11R) folosind șuruburile (104).

Pasul 3:

1. Trageți cablul (28) prin orificiul din suportul ghidonului (10), apoi fixați-l la ghidon folosind șaiba de blocare (7), șaiba plată (8) și șuruburile Allen (9), așa cum se arată în Figura 3-1.
2. Fixați capacul (27) folosind șuruburile Allen (118), așa cum se arată în Figura 3-2.
3. Scoateți capacul superior (48) din suportul ghidonului (10), apoi conectați cablurile (100 și 101). Așezați suportul ghidonului (10) în cadrul principal folosind șaiba de blocare (7), șaiba plată (8) și șuruburile Allen (19), figura 3-3.

Pasul 4:

1. Fixați brațele ghidonului (30L și 30R) la suportul ghidonului (10) folosind cleme în formă de C (51), capac rotund (25), șuruburi Allen (9) și șaibe plate (18).

Pasul 5: Vă rugăm să urmați cu strictețe pașii de la punctul 5, în ordinea indicată.

1. Conectați suportul ghidonului stâng (12L) la suportul pedalei stângi (17L) folosind șurubul Allen (24), șaiba (91) și șaibe din plastic (64), șaiba plată (119), așa cum se arată în Figura 5-1.
2. Montați suportul ghidonului stâng (30L) și suportul ghidonului stâng (12L) pe suportul pedalei stângi (17L) folosind șaiba (6), șaiba de blocare (7) și șuruburile Allen - imaginea 5-2.
3. Asamblați suportul ghidonului drept (12R) la suportul pedalei drepte (17R) cu șurubul Allen (24), șaiba ondulată (91) și șaibe din plastic (64), șaibe plate (119), așa cum se arată în figura 5-3.
4. Conectați suportul ghidonului drept (30R) și suportul ghidonului drept (12R) cu șaibă ondulată (6), șaibă elastică (7) și șurub Allen (9), așa cum se arată în figura 5-4.

Pasul 6:

1. Conectați cablul superior al computerului (100) la cablul (109).
2. Așezați computerul pe suportul de montare (112) folosind șuruburile (113).



CALCULATOR SG2536-71

Computerul modelului H1742 HMS este echipat cu difuzoare și un ventilator. Trainerul are, de asemenea, un generator de energie încorporat, care vă permite să utilizați echipamentul fără a-l conecta la o sursă de alimentare externă.

Pentru a asigura buna funcționare a dispozitivului, trebuie să:

- reîncărcați bateria prin conectarea echipamentului la o sursă de alimentare sau
- generați singur energia necesară pedalând la o viteză de peste 50 RPM timp de aproximativ 2-3 ore.

Reglarea înclinării:

- Țineți tubul pivotant și aduceți-l în sus la poziția orizontală corespunzătoare.
- Țineți tubul pivotat, trageți mânerul de transport și reglați poziția la nivelul inferior.

Afișarea funcțiilor:

FUNCȚIE	DESCRIERE
TIME	Timpu de antrenament - Scară: 0:00~ 99:59 Numărătoarea inversă - timpul va număra de la 0:00 în sus Numărătoare inversă - dacă ați setat un timp țintă, cronometrul va număra invers până la 0:00
SPEED	Viteza de antrenament Scară: 0.0~ 99.9 km/h sau ml/h
RPM	RPM Scară: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Distanța de antrenament Scară: 0 ~ 999
CALORIES	Calorii arse în timpul antrenamentului Scala: 0 ~ 999
PULSE	Puls în timpul antrenamentului Scala: 30 ~ 230
WATT	Consumul de energie în timpul antrenamentului Scala: 0 ~ 999 Interval de setare: 10~ 350
MANUAL	Mod de antrenament manual
PROGRAM	ÎncepătorX4, AvansatX4, SportX4
CARDIO	Mod de antrenament Obiectiv HR
PROGRAM WATT	Mod de antrenament cu putere constantă

Funcțiile butoanelor:

BUTON	DESCRIERE
Up	Crește nivelul de rezistență. Opțiuni de setare
Down	Scade nivelul de rezistență. Opțiuni de setare
Mode / Enter	Confirmă setarea sau selecția
Reset	Țineți apăsat butonul timp de 2 secunde, computerul se resetează și pornește la setările utilizatorului. Reveniți la meniul principal
Start / Stop	Porniți sau opriți antrenamentul
Recovery	Test de nivel al ritmului cardiac
Body fat	% grăsime corporală și test IMC.

DOMENIUL DE FUNCȚIONARE**PORNIRE**

Conectați sursa de alimentare. Computerul va porni automat și afișajul va afișa toate funcțiile timp de aproximativ 2 secunde.

SELECTAREA UNUI MOD DE ANTRENAMENT (MODE)

Utilizați butoanele UP și DOWN pentru a selecta unul dintre următoarele moduri:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MOD MANUAL (MANUAL)

În meniul principal, apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul Manual și apoi confirmați cu butonul MODE/ENTER. Setati parametrii de antrenament:

- **TIME** (timp - fig. 7)
- **DISTANȚĂ** (distanță - fig. 8)
- **CALORIES** (calorii - fig. 9)
- **PULSE** (ritmul cardiac - fig. 10)

Acceptați fiecare valoare cu ajutorul butonului MODE/ENTER. Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Utilizați butoanele UP sau DOWN pentru a regla nivelul de rezistență. Dacă nu este selectată nicio funcție timp de 3 secunde, afișajul va trece automat la modul WATT (fig. 11). Pentru a opri antrenamentul, apăsați START/STOP. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

MODUL ÎNCEPĂTOR (BEGINNER)

Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul Începător, apoi MODE/ENTER pentru a confirma. Selectați unul dintre programe (1-4, fig. 12) și confirmați cu MODE/ENTER. Setati timpul de antrenament (TIME) folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Puteți regla nivelul de rezistență cu UP sau DOWN. Pentru a opri antrenamentul, apăsați START/STOP. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD AVANS (ADVANCE)

Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul Advance, apoi confirmați cu MODE/ENTER. Selectați programul 1-4 (fig. 13) și confirmați cu MODE/ENTER. Setati timpul de exercițiu (TIME) cu UP sau DOWN. Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Nivelul de rezistență poate fi reglat cu tastele UP sau Butoanele DOWN. Apăsați START/STOP pentru a opri antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD SPORT (SPORTY)

Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul Sport și apoi confirmați cu butonul MODE/ENTER.

Setati timpul de antrenament (TIME) cu butoanele UP sau DOWN. Selectați programul 1-4 (fig. 14) și confirmați cu butonul MODE/ENTER. Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Reglați nivelul de rezistență cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN. Apăsați START/STOP pentru a opri antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

MODUL CARDIO (H.R.C.)

Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul H.R.C. (Cardio) și apoi confirmați cu butonul MODE/ENTER. Utilizați butoanele UP sau DOWN pentru a vă seta vârsta (fig. 15). Selectați unul dintre nivelurile de intensitate a ritmului cardiac:

- 55%
- 75%
- 90%
- sau TAG (TARGET H.R.) - implicit: 100 (fig. 16).

Setați timpul de antrenament (TIME) cu butoanele UP sau DOWN. Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați START/STOP pentru a opri antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

WATT MODE

Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta modul WATT, apoi confirmați cu MODE/ENTER. Setați valoarea puterii țintă (WATT TARGET) cu butoanele UP sau DOWN. Valoarea implicită este 120 (fig. 17). Setați timpul de antrenament (TIME) cu butoanele UP sau DOWN.

Apăsați START/STOP pentru a începe antrenamentul. Nivelul de rezistență poate fi reglat cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN.

MODUL RECUPERARE (RECOVERY)

După ce antrenamentul s-a desfășurat pentru o perioadă, puneți-vă mâinile pe senzorii de ritm cardiac sau purtați cureaua toracică. Când vă este detectat pulsul, apăsați butonul BUTONUL DE RECUPERARE.

- Toate funcțiile de pe afișaj se vor opri, cu excepția TIME, care va începe numărătoarea inversă de la 00:60 la 00:00 (fig. 18).
- La sfârșitul numărătorii inverse, pe ecran va apărea scorul de fitness al ritmului cardiac - de la F1 (cel mai bun scor) la F6 (cel mai slab scor)(fig. 19).
- Utilizatorul poate continua antrenamentul pentru a îmbunătăți rezultatele ritmului cardiac.
- Pentru a reveni la ecranul principal, apăsați din nou RECOVERY.

MODUL GRĂSIME CORPORALĂ (BODY FAT)

În modul STOP, apăsați butonul BODY FAT pentru a începe măsurarea. Setați în succesiune:

1. Sexul (GENDER) (fig. 20),
 2. Înălțime (HEIGHT),
 3. Greutatea (WEIGHT)
- folosind butoanele UP/DOWN și apoi confirmați cu butonul ENTER. Ambele mâini trebuie să fie pe senzorii de puls în timpul măsurării.

Afișajul va indica "==" (fig. 21), iar măsurarea va dura aproximativ 8 secunde. Când s-a terminat, se vor afișa următoarele timp de 30 de secunde:

- simbolul BODY FAT (fig. 22),
- procentul de grăsime corporală,
- și valoarea IMC (fig. 23).

Pentru a reveni la meniul principal, apăsați din nou butonul BODY FAT.

MESAJE DE ERROR

- "==" (fig. 24) - poziție incorectă a mâinii pe senzori.
- "E-1" - niciun semn de ritm cardiac sau niciun contact al mâinii cu senzorii.
- "E-4" - valoarea măsurată FAT % depășește intervalul admisibil: 5,0% - 50,0%.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND FUNCȚIONAREA COMPUTERULUI DE ANTRENAMENT

1. Atunci când calculatorul este conectat la un dispozitiv mobil (smartphone sau tabletă) prin Bluetooth, afișajul se stinge.
2. Pentru a reactiva afișajul, trebuie să:
 - să închideți aplicația iConsole,
 - dezactivați funcția Bluetooth de pe dispozitivul mobil.
3. Dacă funcțiile sau valorile sunt afișate incorect, opriți computerul și reporniți-l.
4. Computerul are o funcție de încărcare USB / Bluetooth, care duce la un consum mare de energie. Pentru stabilitatea sistemului, se recomandă utilizarea unui încărcător cu min. 9V / 1,3A sau mai puternic.
5. Reglarea rapidă a parametrilor:

Apăsați butoanele UP / DOWN pentru a seta valoarea:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT sau pentru a regla nivelul de rezistență (grad de rezistență).

- În meniul principal, utilizați butoanele UP / DOWN pentru a selecta funcția dorită.
- Apăsați MODE pentru a confirma selecția.
- Apăsați START / STOP pentru a începe sau a opri exercițiul.

6. În timpul antrenamentului, utilizatorul poate regla, de asemenea, nivelul de rezistență folosind butoanele UP / DOWN.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Tento výrobok je určený na domáce a komerčné použitie a bol navrhnutý pre maximálnu bezpečnosť. Upozorňujeme na nasledujúce skutočnosti:

1. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. A lekárska konzultácia je obzvlášť dôležitá, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu, ako aj pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotnými ťažkosťami.
2. Pred začatím cvičenia vždy vykonajte rozcvičku.
3. Dávajte si pozor na príznaky znepokojenia. Nevhodné alebo nadmerné cvičenie môže byť pre vaše zdravie nebezpečné. Ak pociťujete bolesť, závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo nadmerného cvičenia.
4. Počas cvičenia a po ňom uchovávajte zariadenie mimo dosahu detí a zvierat.
5. Zariadenie umiestnite na suchý, stabilný a rovný povrch. Ostré predmety musia byť odstránené z jeho okolia a chránené pred vlhkosťou. Akékoľvek nerovnosti podlahy by mali byť vyrovnané. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, aby sa zabránilo kĺzaniu zariadenia počas cvičenia.
6. Voľný priestor okolo zariadenia by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší ako tréningová plocha v smeroch prístupných používateľovi. Tento priestor by mal umožňovať aj núdzový únik zo zariadenia. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, voľný priestor sa môže rozdeliť.
7. Pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch skontrolujte upevnenie všetkých skrutiek, čapov a iných spojovacích častí.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a spojovacích skrutiek. Cvičenia sa môžu začať len vtedy, keď je zariadenie plne funkčné.
9. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať, či nie je opotrebované a poškodené. Len vtedy bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Osobitnú pozornosť treba venovať penovým rukovätiam, krytám nôh a čalúneniu, ktoré sa opotrebovávajú najrýchlejšie. Poškodené časti sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť - dovedy zariadenie nepoužívajte.
10. Do otvorov zariadenia nevkladajte žiadne predmety.
11. Dávajte si pozor na vyčnievajúce ovládacie prvky a iné konštrukčné časti, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte len na určený účel. Ak sa niektoré časti poškodia alebo opotrebojú, alebo ak počas cvičenia počujete rušivé zvuky, okamžite prerušte cvičenie. Zariadenie znovu nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
13. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o výčnelky alebo obmedzovať voľnosť pohybu.
14. Zariadenie je klasifikované ako trieda S podľa normy EN ISO 20957-1 a môže sa používať na komerčné účely. Nie je určené na terapeutické alebo rehabilitačné účely.
15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby ste predišli poškodeniu chrbtice.
16. Tento výrobok je určený len pre dospelých. Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu zariadenia.
17. Pri montáži zariadenia prísne dodržiavajte priložené pokyny a používajte len dodané diely. Pred začatím montáže sa uistite, či sú v balení všetky položky uvedené v zozname dielov.

VAROVANIE

PRED POUŽITÍM FITNES ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE. VÝROBCA NEZODPOVEDÁ ZA ZRANENIA POUŽÍVATEĽA ALEBO POŠKODENIE PREDMETOV SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnosť: 76,5 kg
 Rozmery v rozloženom stave: 172 × 65 × 175 cm
 Hmotnosť zotrvačníka: 9 kg
 Maximálna hmotnosť používateľa: 180 kg

ÚDRŽBA

Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne chemikálie. Na odstránenie nečistôt a prachu sa odporúča použiť mäkkú, vlhkú handričku. Zariadenie skladujte na suchom mieste a chráňte ho pred vlhkosťou a koróziou.

BRKOVANIE

Ak chcete tréningové zariadenie zastaviť, jednoducho zastavte pohyb. Magnetický trenažér H1742 nie je vybavený blokovacím systémom ani núdzovou brzdou.

NASTAVENIE ODPORU

Ak chcete počas cvičenia zvýšiť alebo znížiť odpor, otočte zodpovedajúcim spôsobom gombíkom na nastavenie napätia, ktorý sa nachádza na stĺpiku rukoväte.



Zoznam dielov a nástrojov

Císlo	Popis	Množstvo	Císlo	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	32	Upevnenie kľuky	2
2	Predná stabilizačná tyč	1	33	Kryt kľuky	2
3	Podvozok	2	34	Doska zotrvačníka	1
4	Oválna objímka	2	35	Spojovacia tyč pre základňu pedálov	2
5L	Ľavá zásuvka	2	36	Kryt nápravy	4
5R	Pravá zásuvka	2	37	Kryt	4
6	Podložka D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetický systém	1
7	Zaistovacia podložka	20	39	Otočné koleso	2
8	Plochá podložka D16xD8,5x1,2T	12	40	Upevnenie kľukovej osi	1
9	Imbusová skrutka M8x1,25x20L	22	41	Popruh kolesa	1
10	Stĺpik riadenia	1	42	Pás	1
11L	Podpera ľavého pedálu	1	43	Upevnenie zadného stabilizátora	1
11R	Podpera pravého pedálu	1	44	Čap	2
12L	Ľavá podpera riadidiel	1	45	Držiak nastavovacej tyče	1
12R	Podpera pravého riadidla	1	46	Otočné uchytenie kľuky	1
13	Kryt zotrvačníka	2	47L	Ľavý kryt reťaze	1
14	Kryt zadného stabilizátora	1	47R	Pravý ochranný kryt reťaze	1
15	Zásuvka	2	48	Kryt nosnej rúrky	1
16	Ložisko #99502	2	49	Ložisko #6004ZZ	10
17L	Upevnenie ľavého pedálu	1	50	C-spona	4
17R	Upevnenie pravého pedálu	1	51	Podložka D27*D20,3*0,5	5
18	Plochá podložka D25*D8,5*2T	12	52	Plochá podložka D26*D21*1,5T	1
19	Skrutka s imbusom M8*1,25*50L	4	53	Skrutka M6x1,0x15L	5
20	Skrutka M8*1,25*20L	4	54	Krytka M6x1,0x6T	5
21L	Ľavý pedál	1	55	Nárazník	2
21R	Pravý pedál	1	56	Bočný pedál	2
22	Skrutka M6*1*15L	8	57	Matica M10*1,25*7T	2
23	Skrutka M8*1,25*75L	2	58	Blokovacia doska 30*27*4T	1
24	Allen	2	59	Matica 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Okrúhla zásuvka D50x15L	2	60	Pohon	1
26	Držiak fľaše	1	61	Chránič disku	1
27	Kryt	1	62	C-spona S-16(1T)	1
28	Držiak na riadidlá	1	63	Imbusová skrutka M8x1,25x30L	1
29	Počítač	1	64	Plastová podložka D10*D24*0,4T	4
30L	Upevnenie ľavého riadidla	1	65	Plochá podložka D25xD8,5x2,0T	1
30R	Držiak pravého riadidla	1	66	Krytka M8*1,25*6T	2
31	Kryt nápravy	2	67	Krytka M8*1,25*8T	1

Císlo	Popis	Množstvo	Císlo	Popis	Množstvo
68	Pružina D3*D19*67L	1	111	Elektrický kábel	1
69	Kryt D15*13L	1	112	Montážna konzola pre počítač	1
70	Skrutka M8*1,25*50L	1	113	Skrutka M5*0,8*10L	4
71	Plastový ochranný kryt D3*30L	1	114	Skrutka ST4*1,41*15L	6
72	Kábel	1	115	Plochá podložka D15*D5,2*1,0T	4
73	Plochá podložka D24*D16*1,5T	1	116	Skrutka M5*0,8*15L	2
74	Skrutka M8*1,25*16L	1	117	Skrutka ST4*1,41*12L	8
75	Držiak počítača	1	118	Skrutka M5*0,8*12L	2
76	Skrutka ST4.2x1.4x15L	2	119	Plochá podložka D30*D8,5*2T	6
77	Skrutka M8*1,25*45L	1	120	C-spona	4
78	Viečko M8*1,25*8T	5	121	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	4
79	Skrutka ST4.2x1.4x20L	10	122	Skrutka M5*0,8*10L	3
80	Čap	1	123	Skrutka M6*1*15L	6
81	Koleso	2	124	Rotačná náprava	1
82	Matica D9.5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Držiak nápravy	2
83	Imbusová skrutka M8*1,25*40L	2	126	Pedál prednej nápravy	1
84	Vyrovňavacie koliesko	6	127	Pena	1
85	Viečko M10*1,5*8T	6	128	Pružina D1*D10,5*20,5L	2
86	Zarážka	2	129	Rukoväť na prenášanie	1
87	Pena	2	130	Disk	1
88	Pena	2	131	Skrutka M4x0,7x12L	2
89	Krytka riadidiel	2	132	C-spona D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Ložisko #6003ZZ	12	133	Plochá podložka D28xD6,5x2,0T	2
91	Vlnitá podložka D26*D19,5*0,3T	2	134	Batérie	1
92	Puzdro	4	135	Plastová podložka	4
93L	Kryt ľavého kolesa	1	136	Nárazník	2
93R	Kryt pravého kolesa	1	137	Audio kábel	1



Císlo	Popis	Množstvo	Císlo	Popis	Množstvo
94	Okrúhly uzáver D45*15	2	138	Magnetická upevňovacia doska	1
95	Oválny uzáver	2	139	Kuželová podložka D14*D8,5*4T	2
96	Stvorhanné viečko	4	140	Plochá podložka D18*D8,5*1,2T	2
97	Svorka	1	141	Kábel batérie	1
98	Okrúhly uzáver D60*14	2	142	Kryt batérie	1
99	Krátka náprava	2	143	Rozpierka D21*D17.1*5T	2
100	Horný počítačový kábel	1	144	Magnetický článok	7
101	Spodný počítačový kábel	1	145	Magnet	8
102	Kábel snímača	1	146	Pružina D1.0*55L	1
103	Okrúhly magnet	1	147	Skrutka M6*65L	1
104	Skrutka M5*0,8*12L	7	148	Nylonová podložka D6*D19*1,5T	2
105	Odpaľovacia doska	1	149	Šesthranná matica M6*1*6T	1
106	Ovládací panel	1	150	Nylonová matica M6*1*6T	1
107	Snímač impulzov	2	151	Skrutka M8*52L	1
108	Skrutka ST4x25L	2	152	Krížová skrutka M5*0,8*6L	4
109	Impulzný kábel	2	153	Napájací zdroj	1
110	Skrutka ST4.2x1.4x15L	4			



NÁVOD NA INŠTALÁCIU

Príprava:

- Pred začatím montáže sa uistite, že máte dostatok miesta.
- Uistite sa, že súprava obsahuje všetky potrebné nástroje (zoznam nájdete vyššie).
- Na montáž používajte nástroje, ktoré sú súčasťou súpravy.

MONTÁŽ

Krok 1:

1. Predný stabilizátor (2) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek M8x1,25x20 (9), podložiek (8), poistných podložiek D15,4xD8,2x2T (7) a imbusových skrutiek (9), ako je znázornené na obrázku 1-1.
2. Vyberte polyester z obalu a položte ho pod rám, aby sa uľahčila montáž, ako je znázornené na obrázku 1-2.
3. Zadný stabilizátor (43) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek M8x1,25x20 (9), podložiek D22xD8,5x1,5T (6), poistných podložiek D15,4xD8,2x2T (7) a plochých podložiek (18).
4. Odstráňte polyester a zlikvidujte ho.

Krok 2:

1. Namontujte podpery pedálov (11L a 11R) na držiak kľuky (32) pomocou skrutiek (20), plochých podložiek (18), podložiek (51) a krytu osi (31).
2. Namontujte pedále (21L a 21R) na držiaky pedálov (17L a 17R) pomocou skrutiek (22)(23).
3. Namontujte kryty kolies (93L a 93R) na podpory pedálov (11L a 11R) pomocou skrutiek (104).

Krok 3:

1. Kábel (28) pretiahnite otvorom v držiaku riadidiel (10) a potom ho pripevnite k riadidlám pomocou poistnej podložky (7), plochou podložkou (8) a imbusovými skrutkami (9), ako je znázornené na obrázku 3-1.
2. Kryt (27) upevnite imbusovými skrutkami (118), ako je znázornené na obrázku 3-2.
3. Odstráňte horný kryt (48) z držiaka riadidiel (10) a potom pripojte káble (100 a 101). Umiestnite držiak riadidiel (10) do hlavného rámu pomocou poistnej podložky (7), plochých podložiek (8) a imbusových skrutiek (19), obrázok 3-3.

Krok 4:

1. Pripevnite ramená riadidiel (30L a 30R) k držiaku riadidiel (10) pomocou C-svoriek (51), guľatých krytiel (25), imbusových skrutiek (9) a plochých podložiek (18).

Krok 5: Prosím, vykonajte krok 5 podľa nasledujúceho postupu.

1. Pripevnite ľavú opierku riadidiel (12L) k ľavému držiaku pedála (17L) pomocou imbusového skrutku (24), podložky (91) a plastových podložiek (64), plochých podložiek (119), ako je znázornené na obrázku 5-1.
2. Namontujte ľavý držiak riadidiel (30L) a ľavú oporu riadidiel (12L) na ľavý pedálový držiak (17L) pomocou podložky (6), poistnej podložky (7) a imbusových skrutiek – obrázok 5-2.
3. Namontujte pravú oporu riadidiel (12R) na pravý držiak pedálu (17R) pomocou imbusovej skrutky (24), vlnitých podložiek (91) a plastových podložiek (64), plochých podložiek (119), ako je znázornené na obrázku 5-3.
4. Spojte pravú montáž riadidiel (30R) a pravú oporu riadidiel (12R) pomocou vlnitých podložiek (6), pružných podložiek (7) a imbusových skrutiek (9), ako je znázornené na obrázku 5-4.

Krok 6:

1. Pripojte horný kábel počítača (100) k káblu (109).
2. Počítač umiestnite na montážnu konzolu (112) pomocou skrutiek (113).



POČÍTAČ SG2536-71

Počítač modelu H1742 HMS je vybavený reproduktormi a ventilátorom. Trenažér má tiež zabudovaný generátor energie, ktorý umožňuje používať zariadenie bez pripojenia k externému zdroju napájania.

Na zabezpečenie bezproblémovej prevádzky zariadenia by ste mali:

- dobíjať batériu pripojením zariadenia k zdroju napájania alebo
- sami si vytvorte potrebnú energiu tým, že budete šliapať rýchlosťou vyššou ako 50 otáčok za minútu približne 2-3 hodiny.

Nastavenie sklonu:

- A. Držte otočnú rúrkú a uveďte ju nahor do príslušnej vodorovnej polohy.
 B. Držte otočnú trubicu, vytiahnite rukoväť na prenášanie a nastavte polohu do nižšej úrovne.

Funkcie displeja:

FUNKCIE	POPIS
TIME	Tréningový čas - Stupnica: 0:00~ 99:59 Odpočítavanie - čas sa bude odpočítavať od 0:00 Odpočítavanie - ak nastavíte cieľový čas, časovač bude odpočítavať čas do 0:00
SPEED	Tréningová rýchlosť Stupnica: 0,0~ 99,9 km/h alebo ml/h
RPM	Stupnica otáčok: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Tréningová vzdialenosť Stupnica: 0 ~ 999
CALORIES	Kalórie spálené počas tréningu Stupnica: 0 ~ 999
PULSE	Pulz počas tréningu Scale: 30 ~ 230
WATT	Spotreba energie počas tréningu Stupnica: 0 ~ 999 Rozsah nastavenia: 10 ~ 350
MANUAL	Manuálny tréningový režim
PROGRAM	ZačiatočníkX4, PokročilýX4, SportX4
CARDIO	Tréningový režim HR cieľ
WATT PROGRAM	Tréningový režim konštantného výkonu

Funkcie tlačidiel:

TLAČIDLO	POPIS
Up	Zvyšuje úroveň odporu. Možnosti nastavenia
Down	Znižuje úroveň odporu. Možnosti nastavenia
Mode / enter	Potvrdenie nastavenia alebo výberu
Reset	Podržte tlačidlo 2 sekundy, počítač sa vynuluje a zavedie sa do používateľských nastavení. Návrat do hlavnej ponuky
Start / Stop	Spustenie alebo zastavenie školenia
Recovery	Test úrovne srdcovej frekvencie
Body fat	Test telesného tuku v % a BMI.

ROZSAH PREVÁDZKY**ZAPNUTÉ NAPÁJANIE**

Pripojte napájanie. Počítač sa automaticky spustí a na displeji sa približne na 2 sekundy zobrazia všetky funkcie.

VÝBER TRÉNINGOVÉHO REŽIMU (MODE)

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte jeden z nasledujúcich režimov:

Manual (obr. 1)→ Beginner (obr. 2)→ Advance (obr. 3)→ Sporty (obr. 4)→ Cardio (obr. 5)→ Watt (obr. 6)

MANUÁLNY REŽIM (MANUAL)

V hlavnej ponuke stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte položku Manuálny režim a potom ju potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Nastavte parametre tréningu:

- **TIME** (čas - obr. 7)
- **DISTANCE** (vzdialenosť - obr. 8)
- **CALORIES** (kalórie - obr. 9)
- **PULSE** (tepová frekvencia - obr. 10)

Každú hodnotu akceptujte pomocou tlačidla MODE/ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte úroveň odporu. Ak počas 3 sekúnd nezvolíte žiadnu funkciu, displej sa automaticky prepne do režimu WATT (obr. 11). Ak chcete tréning zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

ZAČIATOČNÍCKY REŽIM (BEGINNER)

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte režim pre začiatočníkov a potom ho potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Vyberte jeden z programov (1-4, obr. 12) a potvrdte MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia (TIME). Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň odporu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Ak chcete cvičenie zastaviť, stlačte tlačidlo START/STOP. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

ADVANCE MODE (ADVANCE)

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte režim Advance a potom ho potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Vyberte program 1-4 (obr. 13) a potvrdte ho stlačením MODE/ENTER. Pomocou tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia (TIME). Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Úroveň odporu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačením tlačidla START/STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

ŠPORTOVÝ REŽIM (SPORTY)

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte športový režim a potom potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas tréningu (TIME). Vyberte program 1-4 (obr. 14) a potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte úroveň odporu. Stlačením tlačidla START/STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

KARDIO REŽIM (H.R.C.)

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte režim H.R.C. (Kardio) a potom potvrdte tlačidlom MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte svoj vek (obr. 15).

Vyberte jednu z úrovni intenzity srdcovej frekvencie:

- 55%
- 75%
- 90%
- alebo TAG (TARGET H.R.) - predvolené nastavenie: 100 (obr. 16).

Nastavte čas tréningu (TIME) pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Stlačením tlačidla START/STOP tréning zastavíte. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

WATT MODE

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte režim WATT a potom potvrdte MODE/ENTER. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte cieľovú hodnotu výkonu (WATT TARGET). Predvolená hodnota je 120 (obr. 17). Nastavte čas tréningu (TIME) pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Úroveň odporu môžete nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

REKONŠTRUKČNÝ REŽIM

Po chvíli tréningu položte ruky na snímače srdcovej frekvencie alebo si nasadte hrudný pás. Keď sa zaznamená váš pulz, stlačte tlačidlo TLAČIDLO ZOTAVENIA.

- Všetky funkcie na displeji sa zastavia okrem funkcie TIME, ktorá začne odpočítavať čas od 00:60 do 00:00 (obr. 18).
- Na konci odpočítavania sa na displeji zobrazí skóre srdcovej kondície - od F1 (najlepšie skóre) po F6 (najsľabšie skóre) (obr. 19).
- Používateľ môže pokračovať v tréningu, aby zlepšil výsledky srdcovej frekvencie.
- Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, znova stlačte tlačidlo RECOVERY.

REŽIM TELESNÉHO TUKU

V režime STOP stlačte tlačidlo BODY FAT, čím spustíte meranie. Nastavte postupnosť:

1. Pohlavie (GENDER) (obr. 20),
 2. Výška (HEIGHT),
 3. Hmotnosť (WEIGHT)
- pomocou tlačidiel UP/DOWN a potom potvrdte tlačidlom ENTER. Počas merania musia byť obe ruky na snímačoch pulzu.

Na displeji sa zobrazí "===" (obr. 21) a meranie bude trvať približne 8 sekúnd. Po jeho skončení sa na displeji na 30 sekúnd zobrazia nasledujúce údaje:

- BODY FAT (symbol telesného tuku) (obr. 22),
- percento telesného tuku,
- a hodnota BMI (obr. 23).

Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, znova stlačte tlačidlo BODY FAT.

CHYBOVÉ HLÁSENIA

- "==" (obr. 24) - nesprávna poloha ruky na snímačoch.
- "E-1" - žiadny signál srdcovej frekvencie alebo žiadny kontakt ruky so snímačmi.
- "E-4" - nameraná hodnota FAT % prekračuje povolený rozsah: 5,0% - 50,0%.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE O PREVÁDZKE TRÉNINGOVÉHO POČÍTAČA

1. Keď je počítač pripojený k mobilnému zariadeniu (smartfónu alebo tabletu) prostredníctvom Bluetooth, displej zhasne.
2. Ak chcete opätovne aktivovať displej, musíte:
 - zavrieť aplikáciu iConsole,
 - deaktivovať funkciu Bluetooth na mobilnom zariadení.
3. Ak sa funkcie alebo hodnoty zobrazujú nesprávne, vypnite počítač a reštartujte ho.
4. Počítač má funkciu nabíjania cez USB / Bluetooth, čo má za následok vysokú spotrebu energie. V záujme stability systému sa odporúča používať nabíjačku s výkonom min. 9 V / 1,3 A alebo výkonnejšiu.
5. Rýchle nastavenie parametrov:

Stlačením tlačidiel UP / DOWN nastavte hodnotu:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT alebo nastaviť úroveň odporu (stupeň odporu).

- V hlavnej ponuke vyberte požadovanú funkciu pomocou tlačidiel HORE / DOLE.
- Výber potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačením tlačidla START / STOP spustíte alebo zastavte cvičenie.

6. Počas cvičenia môže používateľ tiež nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP / DOWN.

VARNOSTNI UKREPI

Ta izdelek je namenjen za domačo in komercialno uporabo ter je zasnovan za največjo varnost. Upoštevajte naslednje:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, da se prepričate, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. A posvet z zdravnikom je še posebej pomemben, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak in raven holesterola, ter za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami.
2. Pred začetkom vadbe vedno opravite ogrevanje.
3. Bodite pozorni na znake zaskrbljenosti. Neprimerna ali pretirana vadba je lahko nevarna za vaše zdravje. Če začutite bolečino, omotico, bolečino v prsih, neredno bitje srca ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom. Zaradi neustrezne ali pretirane vadbe lahko pride do poškodb.
4. Opremo med vadbo in po njej hranite zunaj dosega otrok in živali.
5. Napravo postavite na suho, stabilno in ravno površino. Ostre predmete je treba odstraniti iz njene okolice in jih zaščititi pred vlago. Morebitne neravnine na tleh je treba izravnati. Priporočljivo je, da uporabite posebno protizdrsno podlogo, ki preprečuje drsenje naprave med vadbo.
6. Prosti prostor okoli opreme ne sme biti manjši od 0,6 m in večji od vadbene površine v smereh, ki so dostopne uporabniku. Ta prostor mora omogočati tudi izhod iz opreme v sili. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko prosti prostor razdeli.
7. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih preverite pritrditev vseh vijakov, zatičev in drugih priključnih delov.
8. Pred začetkom vaj preverite pritrditev delov in priključnih vijakov. Vaje se lahko začnejo šele, ko je naprava popolnoma delujoča.
9. Napravo je treba redno preverjati glede obrabe in poškodb. Le tako bo naprava izpolnjevala varnostne pogoje. Posebno pozornost je treba nameniti ročajem iz pene, pokrovom za noge in oblazinjenju, ki se najhitreje obrabijo. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati
- do takrat naprave ne uporabljajte.
10. V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na štrleče upravljalne elemente in druge konstrukcijske dele, ki lahko ovirajo vadbo.
12. Opremo uporabljajte le za predvideni namen. Če se kateri koli del poškoduje ali obrablja ali če med vadbo slišite moteče zvoke, takoj prekinite vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
13. Vadite v udobnih oblačilih in športni obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za izbokline ali omejevala svobodo gibanja.
14. Oprema je razvrščena v razred S v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in se lahko uporablja v komercialne namene. Ni namenjena za terapevtske ali rehabilitacijske namene.
15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranite pravilno držo, da ne pride do poškodb hrbtenice.
16. Ta izdelek je namenjen samo odraslim. Otroci brez nadzora naj se ne približujejo opremi.
17. Pri sestavljanju naprave dosledno upoštevajte priložena navodila in uporabljajte samo priložene dele. Pred začetkom sestavljanja se prepričajte, da so v paketu vsi elementi, navedeni na seznamu delov.

OPOZORILO

PRED UPORABO FITNES NAPRAVE NATANČNO PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO. PROIZVAJALEC NI ODGOVOREN ZA POŠKODBE UPORABNIKA ALI ŠKODO NA PREDMETIH ZARADI NEPRAVILNE UPORABE IZDELKA.

TEHNIČNI PODATKI

Neto teža: 76,5 kg

Dimenzije v razstavljenem stanju: 172 × 65 × 175 cm

Teža vztrajnika: 9 kg

Največja teža uporabnika: 180 kg

VZDRŽEVANJE

Za čiščenje stroja ne uporabljajte agresivnih kemikalij. Za odstranjevanje umazanije in prahu je priporočljivo uporabiti mehko, vlažno krpo. Opremo shranjujte v suhem prostoru in jo zaščitite pred vlago in korozijo.

BRAKING

Če želite zaustaviti vadbeno napravo, preprosto ustavite gibanje. Magnetni trenažer H1742 ni opremljen s sistemom za zaklepanje ali zasilno zavoro.

NASTAVITEV UPORA

Če želite med vadbo povečati ali zmanjšati upor, ustrezno obrnite gumb za nastavitev napetosti, ki se nahaja na stojalu ročaja.



Seznam delov in orodij

Stevilka	Opis	Količina	Stevilo	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1	32	Komplet za varjenje ročic	2
2	Sprednja stabilizacijska palica	1	33	Pokrov ročice	2
3	Tekalni mehanizem	2	34	Plošča vztrajnika	1
4	Ovalni pokrovček	2	35	Komplet za varjenje spodnjega nosilca pedala	2
5L	Levi pokrovček	2	36	Pokrov osi	4
5R	Desni pokrovček	2	37	Pokrov	4
6	Podloga D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetni sistem	1
7	Blokirna podložka D15.4xD8.2x2T	20	39	Valjčno kolo	2
8	Ploska podložka D16xD8,5x1,2T	12	40	Pritrditev ročične osi	1
9	Vijak M8x1,25x20L	22	41	Trak kolesa	1
10	Pritrditev na krmilo	1	42	Pas	1
11L	Leva opora pedala	1	43	Pritrditev zadnjega stabilizatorja	1
11R	Podpora za desni pedal	1	44	Cep	2
12L	Leva opora za krmilo	1	45	Pritrditev nastavitvene palice	1
12R	Podpora za desno krmilo	1	46	Vrtljiv nosilec ročice	1
13	Pokrov vztrajnika	2	47L	Leva zaščita verige	1
14	Pokrov zadnjega stabilizatorja	1	47R	Desni ščitnik verige	1
15	Pokrovček	2	48	Pokrov podporne cevi	1
16	Ležaj #99502	2	49	Ležaj #6004ZZ	10
17L	Pritrditev levega pedala	1	50	C-sponka	4
17R	Pritrditev desnega pedala	1	51	Valovita podložka D27*D20,3*0,5	1
18	Ploščata podložka D25*D8,5*2T	12	52	Ploščata podložka D26*D21*1,5T	1
19	Vijak M8*1,25*50L	4	53	Vijak M6x1,0x15L	5
20	Vijak M8*1,25*20L	4	54	Pokrovček M6x1,0x6T	5
21L	Levi pedal	1	55	Buffer	2
21R	Desni pedal	1	56	Stranski pokrovček	2
22	Vijak M6*1*15L	8	57	Matica M10*1,25*7T	2
23	Vijak M8*1,25*75L	2	58	Blokirna plošča 30*27*4T	1
24	Vijak s šestilom	2	59	Matica 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Okrogel pokrovček D50x15L	2	60	Motor	1
26	Nosilec steklenice	1	61	Zaščita diska	1
27	Pokrov	1	62	Os prostega teka	1
28	Pritrditev krmila	1	63	Vijak M8x1,25x30L	1
29	Računalnik	1	64	Plastična podložka D10*D24*0,4T	4
30L	Pritrditev na levo krmilo	1	65	Ploska podložka D25xD8.5x2.0T	1
30R	Pritrditev na desno krmilo	1	66	Pokrovček M8*1,25*6T	2
31	Pokrov osi	2	67	Pokrovček M8*1,25*8T	2

Stevilka	Opis	Količina	Stevilo	Opis	Količina
68	Vzmet D3*D19*67L	1	111	Električni kabel	1
69	Pokrov D15*13L	1	112	Montažni nosilec za računalnik	1
70	Vijak M8*1,25*50L	1	113	Vijak M5*0,8*10L	4
71	Plastični zaščitni pokrov D3*30L	1	114	Vijak ST4*1,41*15L	6
72	Kabel	1	115	Ploščata podložka D15*D5.2*1.0T	4
73	Ploščata podložka D24*D16*1,5T	1	116	Vijak M5*0,8*15L	2
74	Vijak M8*1,25*16L	1	117	Vijak ST4*1,41*12L	8
75	Računalniški nosilec	1	118	Vijak M5*0,8*12L	2
76	Vijak ST4.2x1.4x15L	2	119	Ploščata podložka D30*D8,5*2T	6
77	Vijak M8*1,25*45L	1	120	Sponka C	4
78	Kapica M8*1,25*8T	5	121	Valovita podložka D22xD17x0,3T	4
79	Vijak ST4.2x1.4x20L	10	122	Vijak M5*0,8*10L	3
80	Cep	1	123	Vijak M6*1*15L	6
81	Kolo	2	124	Vrtljiva os	1
82	Matica D9.5x8T (3/8"-26UNFx8T)	4	125	Nosilec osi	2
83	Allenov vijak M8*1,25*40L	2	126	Pedal sprednje osi	1
84	Izravnalno kolo	6	127	Pena	1
85	Pokrovček M10*1,5*8T	6	128	Vzmet D1*D10,5*20,5L	2
86	Zamašek	2	129	Ročaj za prenašanje	1
87	Pena	2	130	Disk	1
88	Pena	2	131	Vijak M4x0,7x12L	2
89	Pokrovček krmila	2	132	Sponka C D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Ležaj #6003ZZ	12	133	Ploščata podložka D28xD6,5x2,0T	2
91	Valovita podložka D26*D19,5*0,3T	2	134	Baterije	1
92	Vpenjalna puša	4	135	Plastična podložka	4
93L	Pokrov levega kolesa	1	136	Varovalni mehanizem	2
93R	Pokrov desnega kolesa	1	137	Avdio kabel	1



Stevilka	Opis	Količina	Stevilo	Opis	Količina
94	Okrogel pokrovček D45*15	2	138	Plošča za pritrditev magneta	1
95	Ovalni pokrovček	2	139	Stožčasta podložka D14*D8,5*4T	2
96	Kvadratni pokrovček	4	140	Ploščata podložka D18*D8,5*1,2T	2
97	Sponka	1	141	Kabel akumulatorja	1
98	Okrogla kapica D60*14	2	142	Pokrov baterije	1
99	Kratka os	2	143	Distančnik D21*D17,1*5T	2
100	Zgornji računalniški kabel	1	144	Magnetna celica	7
101	Spodnji računalniški kabel	1	145	Magnet	8
102	Kabel senzorja	1	146	Vzmet D1,0*55L	1
103	Okrogli magnet	1	147	Vijak M6*65L	1
104	Vijak M5*0,8*12L	7	148	Najlonska podložka D6*D19*1,5T	2
105	Plošča za metanje	1	149	Šestilapna matica M6*1*6T	1
106	Nadzorna plošča	1	150	Najlonska matica M6*1*6T	1
107	Senzor impulzov	2	151	Vijak M8*52L	1
108	Vijak ST4x25L	2	152	Križni vijak M5*0,8*6L	4
109	Impulzni kabel	2	153	Napajanje	1
110	Vijak ST4,2x1,4x15L	4			



NAVODILA ZA NAMESTITEV

Priprava:

- Pred začetkom sestavljanja se prepričajte, da imate dovolj prostora.
- Prepričajte se, da komplet vsebuje vsa potrebna orodja (za seznam glejte zgoraj).
- Za sestavljanje uporabite orodja, ki so vključena v kompletu.

SESTAVLJANJE

Korak 1:

1. Sprednji stabilizator (2) privijte na glavni okvir (1) z vijaki M8x1,25x20 (9), podložkami (8), podložkami za zaklepanje D15,4xD8,2x2T (7) in imbus vijaki (9), kot je prikazano na sliki 1-1.
2. Iz embalaže odstranite poliester in ga položite pod okvir, da olajšate sestavljanje, kot je prikazano na sliki 1-2. Z vijaki M8x1,25x20 (9), podložkami D22xD8,5x1,5T (6), podložkami z zavoro D15,4xD8,2x2T (7) in ploščatimi podložkam (18) privijte zadnji stabilizator (43) na glavni okvir (1).
3. Odstranite poliester in ga zavrzite.

Korak 2:

1. Namestite nosilce pedalov (11L in 11R) na nosilec kolesa (32) z vijaki (20), ploščatimi podložkami (18), podložkami (51) in pokrovom osi (31).
2. Pedala (21L in 21R) pritrdite na nosilce pedalov (17L in 17R) z vijaki (22)(23).
3. Pokrove koles (93L in 93R) namestite na nosilce pedalov (11L in 11R) z vijaki (104).

Korak 3:

1. Potegnite kabel (28) skozi odprtino v nosilcu krmila (10) in ga pritrdite na krmilo z uporabo podložke (7), ploščate podložke (8) in imbus vijakov (9), kot je prikazano na sliki 3-1.
2. Pritrdite pokrov (27) z imbus vijaki (118), kot je prikazano na sliki 3-2.
3. Snemite zgornji pokrov (48) z nosilca krmila (10), nato priključite kable (100 in 101). Nosilec krmila (10) namestite v glavni okvir z uporabo varovalne podložke (7), ravne podložke (8) in imbus vijakov (19), slika 3-3.

Korak 4:

1. Ročaji krmila (30L in 30R) pritrdite na nosilec krmila (10) s pomočjo C-sponk (51), okroglih pokrovčkov (25), imbus vijakov (9) in ploščatih podložk (18).

Korak 5: Prosimo, da natančno izvedete korak 5 v skladu z naslednjim zaporedjem.

1. Povežite levo nosilno ročico (12L) z levo nosilno pedalom (17L) z imbus vijakom (24), podložko (91) in plastičnimi podložkami (64), ploščato podložko (119), kot je prikazano na sliki 5-1.
2. Namestite levo nosilno ploščo krmila (30L) in levo nosilno ploščo pedalov (17L) s podložko (6), varovalno podložko (7) in imbus vijaki – slika 5-2.
3. Pravokotno nosilec krmila (12R) pritrdite na desno pritrditev pedalov (17R) z imbus vijakom (24), valovito podložko (91) in plastičnimi podložkami (64), ploščatimi podložkami (119), kot je prikazano na sliki 5-3.
4. Pravokotno nosilno ploščo krmila (30R) in desno nosilno ploščo pedalov (17R) povežite z valjasto podložko (6), vzmetno podložko (7) in imbus vijakom (9), kot je prikazano na sliki 5-4.

Korak 6:

1. Povežite zgornji računalniški kabel (100) s kablom (109).
2. Računalnik namestite na nosilec (112) z vijaki (113).



RAČUNALNIK SG2536-71

Računalnik modela H1742 HMS je opremljen z zvočniki in ventilatorjem. Trenažer ima vgrajen tudi generator električne energije, ki omogoča uporabo opreme brez priključitve na zunanji vir napajanja.

Da bi zagotovili nemoteno delovanje naprave, morate:

- baterijo napolnite tako, da napravo priključite na električno omrežje ali
- sami ustvarite potrebno energijo s pedaliranjem s hitrostjo nad 50 vrtljajev na minuto približno 2-3 ure.

Nastavitev naklona:

- A. Držite vrtljivo cev in jo dvignite v ustrezen vodoravni položaj.
 B. Držite vrtljivo cev, izvlecite ročaj za prenašanje in nastavite položaj v nižji nivo.

Funkcije zaslona:

FUNKCIJE	OPIS
TIME	Čas treninga - Skala: 0:00~ 99:59 Odštevanje - čas se odšteva od 0:00 Odštevanje - če ste nastavili ciljni čas, bo časomer odšteval do 0:00
SPEED	Hitrost vadbe Lestvica: 0,0 ~ 99,9 km/h ali ml/h
RPM	Število vrtljajev na minuto Lestvica: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Vadbena razdalja Lestvica: 0 ~ 999
CALORIES	Kalorije, porabljene med vadbo Lestvica: 0 ~ 999
PULSE	Pulz med vadbo Lestvica: 30 ~ 230
WATT	Poraba energije med usposabljanjem Lestvica: 0 ~ 999 Območje nastavitve: 10~ 350
MANUAL	Ročni način usposabljanja
PROGRAM	ZačetnikX4, NapredniX4, SportX4
CARDIO	Način vadbe Cilj HR
WATT PROGRAM	Način vadbe s konstantno močjo

Funkcije gumbov:

GUMB	OPIS
Up	Poveča stopnjo upora. Možnosti nastavitve
Down	Zmanjša raven upora. Možnosti nastavitve
Mode / Enter	Potrditev nastavitve ali izbire
Reset	Držite gumb 2 sekundi, računalnik se ponastavi in zažene v uporabniške nastavitve. Vrnitev v glavni meni
Start / stop	Začetek ali ustavitev usposabljanja
Recovery	Preizkus ravni srčnega utripa
Body fat	Test telesne maščobe v % in indeks telesne mase.

OBMOČJE DELOVANJA**VKLJUČITEV MOČI**

Priključite napajanje. Računalnik se samodejno zažene in na zaslonu se za približno 2 sekundi prikažejo vse funkcije.

IZBIRA NAČINA VADBE

Z gumboma UP in DOWN izberite enega od naslednjih načinov:

Ročno (slika 1)→ Začetnik (slika 2)→ Napredni (slika 3)→ Športni (slika 4)→ Kardio (slika 5)→ Watt (slika 6)

ROČNI NAČIN

V glavnem meniju pritisnite UP ali DOWN, da izberete možnost Manual mode, in jo potrdite z gumbom MODE/ENTER. Nastavite parametre usposabljanja:

- **TIME** (čas - slika 7)
- **DISTANCE** (razdalja - slika 8)
- **CALORIES** (kalorije - slika 9)
- **PULSE** (srčni utrip - slika 10)

Vsako vrednost sprejmite z gumbom MODE/ENTER. Za začetek vadbe pritisnite START/STOP. Z gumboma UP ali DOWN prilagodite stopnjo upora. Če 3 sekunde ne izberete nobene funkcije, se zaslon samodejno preklopi na način WATT (slika 11). Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START/STOP. Za vrnitev v glavni meni pritisnite RESET.

NAČIN ZAČETNIKA

Pritisnite UP ali DOWN, da izberete način za začetnike, in nato MODE/ENTER za potrditev. Izberite enega od programov (1-4, slika 12) in potrdite z MODE/ENTER. Z gumboma UP ali DOWN nastavite čas vadbe (TIME). Za začetek vadbe pritisnite START/STOP. Stopnjo upora lahko prilagodite z gumboma UP ali DOWN. Če želite prekiniti vadbo, pritisnite START/STOP. Za vrnitev v glavni meni pritisnite RESET.

NAPREDNI NAČIN

Pritisnite UP ali DOWN, da izberete način Advance, nato potrdite z MODE/ENTER. Izberite program 1-4 (slika 13) in potrdite z MODE/ENTER. Z UP ali DOWN nastavite čas vadbe (TIME). Za začetek vadbe pritisnite START/STOP. Stopnjo upora lahko nastavite s tipko UP ali Gumbi DOWN. Pritisnite START/STOP, da prekinete vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni meni.

ŠPORTNI NAČIN

S pritiskom UP ali DOWN izberite športni način in ga potrdite z gumbom MODE/ENTER.

Z gumboma UP ali DOWN nastavite čas vadbe (TIME). Izberite program 1-4 (slika 14) in potrdite s tipko MODE/ENTER. Pritisnite START/STOP za začetek vadbe. Z gumboma UP ali DOWN nastavite stopnjo upora. Pritisnite START/STOP, da prekinete vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni meni.

KARDIO NAČIN (H.R.C.)

Pritisnite UP ali DOWN, da izberete način H.R.C. (Cardio) in potrdite z gumbom MODE/ENTER. Z gumboma UP ali DOWN nastavite svojo starost (slika 15). Izberite eno od stopenj intenzivnosti srčnega utripa:

- 55%
- 75%
- 90%
- ali TAG (TARGET H.R.) - privzeto: 100 (slika 16).

Nastavite čas treninga (TIME) z gumboma UP ali DOWN. Za začetek vadbe pritisnite START/STOP. Pritisnite START/STOP, da prekinete vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni meni.

WATT MODE

Pritisnite UP ali DOWN, da izberete način WATT, nato potrdite z MODE/ENTER. Z gumboma UP ali DOWN nastavite ciljno vrednost moči (WATT TARGET). Privzeta vrednost je 120 (slika 17). Z gumboma UP ali DOWN nastavite čas vadbe (TIME).

Za začetek vadbe pritisnite START/STOP. Stopnjo upora lahko nastavite z gumboma UP ali DOWN.

REŽIM OBNOVITVE

Po nekaj časa trajajoči vadbi položite roke na senzorje srčnega utripa ali si nadenite prsni pas. Ko je zaznan vaš srčni utrip, pritisnite gumb GUMB ZA OKREVANJE.

- Vse funkcije na zaslonu se ustavijo, razen funkcije TIME, ki začne odšteti od 00:60 do 00:00 (slika 18).
- Ob koncu odštevanja se bo na zaslonu prikazala ocena telesne pripravljenosti za srčni utrip - od F1 (najboljši rezultat) do F6 (najslabši rezultat) (slika 19).
- Uporabnik lahko nadaljuje s treningom, da bi izboljšal rezultate srčnega utripa.
- Če se želite vrniti na glavni zaslon, ponovno pritisnite RECOVERY (Obnoveitev).

NAČIN OBLIKOVANJA TELESNE MAŠČOBE

V načinu STOP pritisnite gumb BODY FAT, da začnete merjenje. Nastavite zaporedje:

1. Spol (GENDER) (slika 20),
 2. Višina (HEIGHT),
 3. Teža (WEIGHT)
- z gumbi UP/DOWN in nato potrdite z gumbom ENTER. Med merjenjem morata biti obe roki na senzorjih pulza.

Na zaslonu se bo prikazal napis "==" (slika 21), meritev pa bo trajal približno 8 sekund. Ko se merjenje konča, se za 30 sekund prikaže naslednje:

- simbol BODY FAT (slika 22),
- odstotek telesne maščobe,
- in vrednost indeksa telesne mase (slika 23).

Če se želite vrniti v glavni meni, znova pritisnite gumb BODY FAT.

SPOROČILA O NAPAKAH

- "==" (slika 24) - napačen položaj roke na senzorjih.
- "E-1" - ni signala srčnega utripa ali ni stika roke s senzorji.
- "E-4" - izmerjena vrednost FAT % presega dovoljeno območje: 5,0% - 50,0%.

POMEMBNE INFORMACIJE O DELOVANJU VADBENEGA RAČUNALNIKA

1. Ko je računalnik prek povezave Bluetooth povezan z mobilno napravo (pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom), zaslon ugasne.
2. Če želite ponovno aktivirati zaslon, morate:
 - zapreti aplikacijo iConsole,
 - deaktivirati funkcijo Bluetooth v mobilni napravi.
3. Če so funkcije ali vrednosti prikazane nepravilno, izklopite računalnik in ga znova zaženite.
4. Računalnik ima funkcijo polnjenja prek vmesnika USB / Bluetooth, zaradi česar se porabi veliko energije. Zaradi stabilnosti sistema je priporočljivo uporabljati polnilnik z min. 9 V / 1,3 A ali močnejši.
5. Hitra prilagoditev parametrov:

Za nastavitve vrednosti pritisnite gumba UP / DOWN:

Če želite prilagoditi raven upora (razred upora), nastavite naslednje vrednosti: **ČAS / RAZSTAVA / KALORIJE / PULS / WATT.**

- V glavnem meniju z gumbi UP / DOWN izberite željeno funkcijo.
- Za potrditev izbire pritisnite MODE.
- Pritisnite START / STOP, da začnete ali ustavite vadbo.

6. Med vadbo lahko uporabnik z gumbi UP / DOWN prilagodi tudi stopnjo upora.

SÄKERHETSÅTGÄRDER

Denna produkt är avsedd för hushållsbruk och kommersiell användning och har utformats för maximal säkerhet. Vänligen notera följande:

1. Rådgör med din läkare innan du börjar träna för att säkerställa att det inte finns några kontraindikationer för att använda träningsutrustningen. A är särskilt viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterolnivåer, samt för personer över 35 år och personer med medicinska tillstånd.
2. Utför alltid en uppvärmning innan du börjar träna.
3. Håll utkik efter tecken på oro. Olämplig eller överdriven träning kan vara farligt för din hälsa. Om du upplever smärta, yrsel, bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom ska du omedelbart avbryta träningen och kontakta din läkare. Felaktig eller överdriven träning kan leda till skador.
4. Förvara utrustningen utom räckhåll för barn och djur under och efter träningen.
5. Placera apparaten på en torr, stabil och jämn yta. Vassa föremål måste avlägsnas från omgivningen och skyddas från fukt. Eventuella ojämnheter i golvet bör jämnas ut. Vi rekommenderar att du använder en speciell halkskyddsdyna för att förhindra att utrustningen glider under träningen.
6. Det fria utrymmet runt utrustningen bör inte vara mindre än 0,6 m och större än träningsområdet i de riktningar som är tillgängliga för användaren. Detta utrymme bör också möjliggöra nödutgång från utrustningen. När utrustningen placeras bredvid varandra kan det fria utrymmet delas upp.
7. Före första användning och därefter med jämna mellanrum ska du kontrollera att alla skruvar, stift och andra anslutningsdelar sitter fast.
8. Kontrollera att delar och anslutningsbultar sitter fast innan du börjar träna. Övningarna kan endast påbörjas när apparaten är fullt funktionsduglig.
9. Apparaten ska regelbundet kontrolleras med avseende på slitage och skador. Först då uppfyller den säkerhetskraven. Var särskilt uppmärksam på skumhandtagen, benskydden och klädseln, som slits ut snabbast. Skadade delar måste omedelbart repareras eller bytas ut
- använd inte maskinen innan dess.
10. För inte in några föremål i apparatens öppningar.
11. Se upp för utskjutande reglage och andra konstruktionsdelar som kan störa din träning.
12. Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Om någon del skadas eller slits, eller om du hör störande ljud under träningen, ska du omedelbart avbryta träningen. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utskjutande delar eller begränsa din rörelsefrihet.
14. Utrustningen är klassificerad som klass S enligt EN ISO 20957-1 och kan användas kommersiellt. Den är inte avsedd för terapeutiska eller rehabiliteringsändamål.
15. Håll en korrekt kroppshållning när du lyfter eller bär utrustningen för att undvika skador på ryggraden.
16. Denna produkt är endast avsedd för vuxna. Håll oövervakade barn borta från utrustningen.
17. Följ noggrant de bifogade instruktionerna när du monterar enheten och använd endast de delar som medföljer. Kontrollera att alla delar som anges i reservdelslistan finns med i förpackningen innan monteringen påbörjas.

VARNING

LÄS NOGA IGENOM BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSMASKINEN. TILLVERKAREN ANSVARAR INTE FÖR PERSONSKADOR ELLER SKADOR PÅ FÖREMÅL SOM ORSAKATS AV FELAKTIG ANVÄNDNING AV PRODUKTEN.

TEKNISKA DATA

Nettovikt: 76,5 kg

Mått när den är utfälld: 172×65×175 cm

Svänghjulets vikt: 9 kg

Maximal användarvikt: 180 kg

UNDERHÅLL

Använd inte aggressiva kemikalier för att rengöra maskinen. Vi rekommenderar att du använder en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna smuts och damm. Förvara utrustningen på en torr plats och skydda den mot fukt och korrosion.

BROMS

För att stoppa träningsredskapet stoppar du helt enkelt rörelsen. Magnettränaren H1742 är inte utrustad med ett låssystem eller en nödbroms.

JUSTERING AV MOTSTÅNDET

För att öka eller minska motståndet under träningen, vrid spänningsjusteringsratten på styrstången i enlighet med detta.



Lista över delar och verktyg

Nummer	Beskrivning	Kvantitet	antal	Beskrivning	Kvantitet
1	Huvudram	1	32	Svetsaggregat för vev	2
2	Stabilisatorstång fram	1	33	Vevkåpa	2
3	Löpverk	2	34	Svänghjulsplatta	1
4	Ovalt lock	2	35	Svetssats för pedalbottenfäste	2
5L	Vänster lock	2	36	Skydd för axel	4
5R	Höger lock	2	37	Täcklock	4
6	Bricka D22xD8,5x1,5T	6	38	Magnetiskt system	1
7	Låsbricka D15,4xD8,2x2T	20	39	Rullhjul	2
8	Plan bricka D16xD8,5x1,2T	12	40	Fäste för vevaxel	1
9	Insexskruv M8x1,25x20L	22	41	Hjulband	1
10	Fäste för styrstång	1	42	Bälte	1
11L	Stöd för vänster pedal	1	43	Fäste för bakre stabilisator	1
11R	Stöd för höger pedal	1	44	Stift	2
12L	Vänster styrsöd	1	45	Fäste för justeringsstång	1
12R	Stöd för höger styrsöd	1	46	Svängbart vevfäste	1
13	Svänghjulets lock	2	47L	Vänster kedjeskydd	1
14	Skydd för bakre stabilisator	1	47R	Höger kedjeskydd	1
15	Lock	2	48	Lock för stödrör	1
16	Lager #99502	2	49	Lager #6004ZZ	10
17L	Fäste för vänster pedal	1	50	C-klips	4
17R	Fäste för höger pedal	1	51	Vågformad bricka D27*D20,3*0,5	1
18	Plan bricka D25*D8,5*2T	12	52	Platt bricka D26*D21*1,5T	1
19	Insexskruv M8*1,25*50L	4	53	Bult M6x1,0x15L	5
20	Skruv M8*1,25*20L	4	54	Hylsa M6x1,0x6T	5
21L	Vänster pedal	1	55	Buffert	2
21R	Höger pedal	1	56	Lock på sidan	2
22	Bult M6*1*15L	8	57	Mutter M10*1,25*7T	2
23	Skruv M8*1,25*75L	2	58	Låsplatta 30*27*4T	1
24	Insexskruv	2	59	Mutter 3/8"-26UNFx6,5T	2
25	Runt lock D50x15L	2	60	Motor	1
26	Flaskhållare	1	61	Skivskydd	1
27	Skyddshölje	1	62	Tomgångshjulets axel	1
28	Fäste för styrsöd	1	63	Insexskruv M8x1,25x30L	1
29	Dator	1	64	Plastbricka D10*D24*0,4T	4
30L	Fäste för vänster styrsöd	1	65	Plan bricka D25xD8,5x2,0T	1
30R	Fäste för höger styrsöd	1	66	Hylsa M8*1,25*6T	2
31	Skydd för axel	2	67	Hylsa M8*1,25*8T	2

Nummer	Beskrivning	Kvantitet	antal	Antal Beskrivning	Kvantitet
68	Fjäder D3*D19*67L	1	111	Elektrisk kabel	1
69	Hölje D15*13L	1	112	Monteringsfäste för dator	1
70	Bult M8*1,25*50L	1	113	Skruv M5*0,8*10L	4
71	Skyddshölje i plast D3*30L	1	114	Skruv ST4*1,41*15L	6
72	Kabel	1	115	Plan bricka D15*D5,2*1,0T	4
73	Platt bricka D24*D16*1,5T	1	116	Bult M5*0,8*15L	2
74	Bult M8*1,25*16L	1	117	Skruv ST4*1,41*12L	8
75	Fäste för dator	1	118	Bult M5*0,8*12L	2
76	Skruv ST4,2x1,4x15L	2	119	Plan bricka D30*D8,5*2T	6
77	Skruv M8*1,25*45L	1	120	C-klips	4
78	Hylsa M8*1,25*8T	5	121	Vågformad bricka D22xD17x0,3T	4
79	Skruv ST4,2x1,4x20L	10	122	Bult M5*0,8*10L	3
80	Stift	1	123	Bult M6*1*15L	6
81	Hjul	2	124	Roterande axel	1
82	Mutter D9,5x8T(3/8"-26UNFx8T)	4	125	Fäste för axel	2
83	Insexskruv M8*1,25*40L	2	126	Pedal för framaxel	1
84	Nivelleringshjul	6	127	Skum	1
85	Hätta M10*1,5*8T	6	128	Fjäder D1*D10,5*20,5L	2
86	Stoppkloss	2	129	Bärhandtag	1
87	Skumplast	2	130	Skiva	1
88	Skum	2	131	Skruv M4x0,7x12L	2
89	Lock till styrsöd	2	132	C-klips D21,5xD17,5x1,2T	4
90	Lager #6003ZZ	12	133	Plan bricka D28xD6,5x2,0T	2
91	Vågformad bricka D26*D19,5*0,3T	2	134	Batterier	1
92	Bussning	4	135	Bricka av plast	4
93L	Vänster hjulkåpa	1	136	Buffert	2
93R	Höger hjulkåpa	1	137	Ljudkabel	1



Nummer	Beskrivning	Kvantitet	Antal	Antal Beskrivning	Kvantitet
94	Runt lock D45*15	2	138	Magnetens fästplatta	1
95	Ovalt lock	2	139	Konisk bricka D14*D8,5*4T	2
96	Fyrkantigt lock	4	140	Plan bricka D18*D8,5*1,2T	2
97	Klämma	1	141	Batterikabel	1
98	Runt lock D60*14	2	142	Batterilucka	1
99	Kort axel	2	143	Distansstycke D21*D17,1*5T	2
100	Kabel för övre dator	1	144	Magnetisk cell	7
101	Kabel för nedre dator	1	145	Magnet	8
102	Kabel till givare	1	146	Fjäder D1,0*55L	1
103	Rund magnet	1	147	Bult M6*65L	1
104	Bult M5*0,8*12L	7	148	Nylonbricka D6*D19*1,5T	2
105	Batteriplatta	1	149	Sexkantsmutter M6*1*6T	1
106	Kontrollpanel	1	150	Nylonmutter M6*1*6T	1
107	Pulssensor	2	151	Bult M8*52L	1
108	Skruv ST4x25L	2	152	Korsskruv M5*0,8*6L	4
109	Pulskabel	2	153	Strömförsörjning	1
110	Skruv ST4,2x1,4x15L	4			



MONTERINGSANVISNINGAR

Förberedelser:

- Se till att du har tillräckligt med utrymme innan du börjar montera.
- Kontrollera att satsen innehåller alla nödvändiga verktyg (se ovan för en lista).
- Använd de verktyg som ingår i **satsen** vid monteringen.

MONTERING

Steg 1:

1. Skruva fast den främre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med M8x1,25x20 skruvar (9), brickor (8), D15,4xD8,2x2T låsbrickor (7) och insexskruvar (9) enligt figur 1-1.
2. Ta bort polyestern från förpackningen och lägg den under ramen för att underlätta monteringen, enligt bild 1-2.
3. Skruva fast den bakre stabilisatorn (43) på huvudramen (1) med M8x1,25x20 skruvar (9), D22xD8,5x1,5T brickor (6), D15,4xD8,2x2T låsbrickor (7) och plana brickor (18).
4. Ta bort polyestern och kassera den.

Steg 2:

1. Montera pedalstöden (11L och 11R) på vevfästet (32) med skruvar (20), plana brickor (18), brickor (51) och axelskyddet (31).
2. Montera pedalerna (21L och 21R) på pedalfästena (17L och 17R) med skruvar (22)(23).
3. Montera hjulskydden (93L och 93R) på pedalstöden (11L och 11R) med bultarna (104).

Steg 3:

1. DDra kabeln (28) genom hålet i styrefästet (10) och fäst den sedan på styret med låsbricka (7), platt bricka (8) och insexskruvar (9) enligt bild 3-1.
2. Fäst locket (27) med insexskruvar (118) enligt bild 3-2.
3. Ta bort det övre locket (48) från styrefästet (10) och anslut sedan kablarna (100 och 101). Sätt fast styrefästet (10) i huvudramen med låsbricka (7), platt bricka (8) och insexskruvar (19), se figur 3-3.

Steg 4:

1. Fäst styrarmsarmarna (30L och 30R) på styrefästet (10) med hjälp av C-klämmor (51), rund lock (25), insexskruvar (9) och plana brickor (18).

Steg 5: Vänligen utför steg 5 enligt följande sekvenser.

1. Fäst det vänstra styret (12L) till den vänstra pedalmonteringen (17L) med insexskruv (24), bricka (91) och plastbrickor (64), platt bricka (119) enligt bild 5-1.
2. Montera vänster styrefäste (30L) och vänster styre (12L) på vänster pedalfäste (17L) med bricka (6), låsbricka (7) och insexskruvar – bild 5-2.
3. Montera det högra styret (12R) på den högra pedalmonteringen (17R) med insexskruv (24), vågbricka (91), plastbrickor (64) och plana brickor (119) enligt bild 5-3.
4. Anslut det högra styret (30R) och det högra styrets stöd (12R) med vågbricka (6), fjäderbricka (7) och insexskruv (9) enligt figur 5-4.

Steg 6:

1. Anslut den övre datorkabeln (100) till kabeln (109).
2. Placera datorn på monteringsfästet (112) med hjälp av skruvarna (113).



DATOR SG2536-71

Datorn i H1742 HMS-modellen är utrustad med högtalare och en fläkt. Tränaren har också en inbyggd kraftgenerator, som gör att du kan använda utrustningen utan att ansluta den till en extern strömkälla.

Det är nödvändigt att upprätthålla en lägsta träningshastighet på 50 RPM (varv per minut) för att säkerställa stabil drift av alla enhetens. För att säkerställa att apparaten fungerar felfritt bör du:

- ladda batteriet genom att ansluta apparaten till ett nätaggregat eller
- generera den nödvändiga energin själv genom att trampa med en hastighet som överstiger 50 RPM i cirka 2-3 timmar.

Justering av lutning:

- A. Håll i det svängbara röret och för det uppåt till lämpligt horisontellt läge.
 B. Håll i det svängbara röret, dra ut bärhandtaget och justera positionen till den lägre nivån.

Displayfunktioner:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME	Träningstid - Skala: 0:00~ 99:59 Räkna upp - tiden räknas upp från 0:00 Räkna ned - om du ställer in en måltid räknar timern ned till 0:00
SPEED	Hastighet för träning Skala: 0,0~ 99,9 km/h eller ml/h
RPM	RPM Skala: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Träningsavstånd Skala: 0 ~ 999
CALORIES	Förbrända kalorier under träningen Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls under träning Skala: 30 ~ 230
WATT	Strömförbrukning under träning Skala: 0 ~ 999 Inställningsområde: 10~ 350
MANUAL	Manuellt träningsläge
PROGRAM	NybörjarX4, AvanceradX4, SportX4
CARDIO	Träningsläge HR-mål
WATT PROGRAM	Träningsläge med konstant effekt

Funktioner för knappar:

KNAPP	BESKRIVNING
Upp	Ökar motståndsnivån. Inställningsalternativ
Down	Minskar motståndsnivån. Inställningsalternativ
Mode / enter	Bekräfta inställning eller val
Reset	Håll knappen intryckt i 2 sekunder, datorn återställs och startar med användarinställningarna. Återgå till huvudmenyn
Start / stop	Starta eller stoppa träningen
Recovery	Test av hjärtfrekvensnivå
Body fat	Test av kroppsfettprocent och BMI.

ANVÄNDINGSOMRÅDE**PÅSLAGEN STRÖM**

Anslut strömförsörjningen. Datorn startar automatiskt och displayen visar alla funktioner under ca 2 sekunder.

VÄLJA ETT TRÄNINGSLÄGE (MODE)

Använd knapparna UPP och NER för att välja ett av följande lägen:

Manual (fig. 1)→ Beginner (fig. 2)→ Advance (fig. 3)→ Sporty (fig. 4)→ Cardio (fig. 5)→ Watt (fig. 6)

MANUELLT LÄGE (MANUAL)

Tryck på UPP eller NER i huvudmenyn för att välja Manuellt läge och bekräfta sedan med MODE/ENTER-knappen. Ställ in träningsparametrarna:

- **TIME** (tid - fig. 7)
- **DISTANCE** (avstånd - fig. 8)
- **CALORIES** (kalorier - fig. 9)
- **PULSE** (hjärtfrekvens - fig. 10)

Godkänn varje värde med MODE/ENTER-knappen. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Använd knapparna UP eller DOWN för att justera motståndsnivån. Om ingen funktion väljs under 3 sekunder växlar displayen automatiskt till WATT-läge (fig. 11). Tryck på START/STOP för att stoppa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

BEGINNER MODE

Välj Nybörjarläge med UPP eller NER och bekräfta med MODE/ENTER. Välj ett av programmen (1-4, fig. 12) och bekräfta med MODE/ENTER. Ställ in träningstiden (TIME) med hjälp av knapparna UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Du kan justera motståndsnivån med UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att avbryta träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

AVANCERAT LÄGE (ADVANCE)

Tryck på UP eller DOWN för att välja Advance mode och bekräfta sedan med MODE/ENTER. Välj program 1-4 (fig. 13) och bekräfta med MODE/ENTER. Ställ in träningstiden (TIME) med UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Motståndsnivån kan justeras med UP eller DOWN NER-knappar. Tryck på START/STOP för att stoppa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

SPORT-LÄGE (SPORTY)

Tryck på UPP eller NER för att välja Sportläge och bekräfta sedan med MODE/ENTER-knappen.

Ställ in träningstiden (TIME) med knapparna UPP eller NER. Välj program 1-4 (fig. 14) och bekräfta med MODE/ENTER. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Justera motståndsnivån med knapparna UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att stoppa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

CARDIO-LÄGE (H.R.C.)

Tryck på UPP eller NER för att välja H.R.C.-läge. (Cardio)-läge och bekräfta sedan med MODE/ENTER-knappen. Använd knapparna UPP eller NER för att ställa in din ålder (fig. 15).

Välj en av intensitetsnivåerna för hjärtfrekvensen:

- 55%
- 75%
- 90%
- eller TAG (TARGET H.R.) - standard: 100 (fig. 16).

Ställ in träningstiden (TIME) med knapparna UP eller DOWN. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Tryck på START/STOP för att stoppa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

WATT-LÄGE

Tryck på UPP eller NER för att välja WATT-läge och bekräfta sedan med MODE/ENTER. Ställ in det önskade effektvärdet (WATT TARGET) med knapparna UPP eller NER. Standardvärdet är 120 (fig. 17). Ställ in träningstiden (TIME) med knapparna UPP eller NER.

Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Motståndsnivån kan justeras med hjälp av knapparna UP eller DOWN.

ÅTERHÄMTNINGSLÄGE (RECOVERY)

När träningen har pågått en stund placerar du händerna på pulssensorerna eller tar på dig bröstbältet. När din puls registreras trycker du på ÅTERHÄMTNINGSKNAPPEN.

- Alla funktioner på displayen stannar, utom TIME, som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (fig. 18).
- I slutet av nedräkningen visas pulsmätarens konditionspoäng på skärmen - från F1 (bästa poäng) till F6 (sämsta poäng)(fig. 19).
- Användaren kan fortsätta träna för att förbättra sina pulsresultat.
- Tryck på RECOVERY igen för att återgå till huvudskärmen.

LÄGE FÖR KROPPSFETT (BODY FAT)

I STOP-läge trycker du på BODY FAT-knappen för att starta mätningen. Ställ in i sekvens:

1. Kön (GENDER) (fig. 20),
 2. Längd (HEIGHT),
 3. Vikt (WEIGHT)
- med hjälp av UP/DOWN-knapparna och bekräfta sedan med ENTER-knappen. Båda händerna måste vara på pulssensorerna under mätningen.

Displayen visar "==" (fig. 21) och mätningen pågår i ca 8 sekunder. När den är klar visas följande i 30 sekunder:

- Symbolen BODY FAT (bild 22),
- kroppsfettprocent,
- och BMI-värde (fig. 23).

Återgå till huvudmenyn genom att trycka på knappen BODY FAT

igen. **FELMEDDELANDE**

- "==" (fig. 24) - felaktig handposition på sensorerna.
- "E-1" - Ingen hjärtfrekvenssignal eller ingen handkontakt med sensorerna.
- "E-4" - uppmätt FAT %-värde överskrider det tillåtna intervallet: 5,0% - 50,0%.

VIKTIG INFORMATION OM ANVÄNDNING AV TRÄNINGSDATORN

1. När datorn är ansluten till en mobil enhet (smartphone eller surfplatta) via Bluetooth släcks displayen.
2. För att återaktivera displayen måste du:
 - stänga appen iConsole,
 - avaktivera Bluetooth-funktionen på den mobila enheten.
3. Om funktioner eller värden visas felaktigt ska du stänga av datorn och starta om den.
4. Datorn har en USB/Bluetooth-laddningsfunktion, vilket leder till hög strömförbrukning. För systemets stabilitet rekommenderar vi att du använder en laddare med minst 9V / 1,3A eller högre effekt.
5. Snabb justering av parametrar:

Tryck på knapparna UP / DOWN för att ställa in värdet:

TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT eller för att justera motståndsnivån (resistance grade).

- I huvudmenyn, använd knapparna UP / DOWN för att välja önskad funktion.
- Tryck på MODE för att bekräfta valet.
- Tryck på START / STOP för att starta eller stoppa träningen.

6. Under träningspasset kan användaren även justera motståndsnivån med hjälp av knapparna UP / DOWN.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений для побутового та комерційного використання і був розроблений для забезпечення максимальної безпеки. Будь ласка, зверніть увагу на наступне:

1. Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажера. А Консультація лікаря особливо важлива, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і рівень холестерину, а також для людей старше 35 років і тих, хто страждає на певні захворювання.
2. Завжди виконуйте розминку перед початком тренування.
3. Слідкуйте за ознаками занепокоєння. Невідповідні або надмірні фізичні навантаження можуть бути небезпечними для вашого здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря. Неправильні або надмірні тренування можуть призвести до травм.
4. Зберігайте тренажер у недоступному для дітей і тварин місці під час і після тренування.
5. Розміщуйте пристрій на сухій, стійкій і рівній поверхні. Гострі предмети повинні бути прибрані з його оточення і захищені від вологи. Будь-які нерівності на підлозі повинні бути вирівняні. Рекомендується використовувати спеціальну протиковзку підкладку, щоб запобігти ковзанню тренажера під час тренування.
6. Вільний простір навколо обладнання повинен бути не менше 0,6 м і більше тренувальної зони в напрямках, доступних для користувача. Цей простір також повинен забезпечувати можливість екстреної евакуації з тренажера. Якщо тренажери розміщені поруч, вільний простір можна розділити.
7. Перед першим використанням та через певні проміжки часу після нього перевіряйте надійність фіксації всіх гвинтів, штифтів та інших з'єднувальних деталей.
8. Перед початком тренувань перевірте фіксацію деталей і з'єднувальних болтів. Тренування можна розпочинати лише тоді, коли пристрій повністю готовий до роботи.
9. Тренажер слід регулярно перевіряти на наявність зносу та пошкоджень. Тільки тоді він буде відповідати умовам безпеки. Особливу увагу слід звертати на пінопластові ручки, накладки на ніжки та оббивку, які зношуються найшвидше. Пошкоджені деталі необхідно негайно відремонтувати або замінити - до цього часу не використовуйте машину.
10. Не вставляйте будь-які предмети в отвори пристрою.
11. Слідкуйте за виступаючими елементами управління та іншими структурними частинами, які можуть заважати вам виконувати вправи.
12. Використовуйте тренажер лише за призначенням. Якщо будь-які деталі пошкоджені або зношені, або якщо ви чуєте тривожні звуки під час тренування, негайно припиніть тренування. Не використовуйте тренажер знову, доки проблему не буде усунуто.
13. Тренуйтеся у зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступи або обмежити свободу рухів.
14. Обладнання класифікується як клас S відповідно до EN ISO 20957-1 і може використовуватися в комерційних цілях. Воно не призначене для терапевтичних або реабілітаційних цілей.
15. Під час підняття або перенесення обладнання зберігайте правильну поставу, щоб уникнути пошкодження хребта.
16. Цей виріб призначений лише для дорослих. Не підпускайте дітей без нагляду до тренажера.
17. Під час збирання пристрою суворо дотримуйтеся інструкцій, що додаються, і використовуйте лише деталі, що входять до комплекту постачання. Перед початком збирання переконайтеся, що всі елементи, перелічені в переліку деталей, є в комплекті.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА. ВИРОБНИК НЕ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ КОРИСТУВАЧІВ АБО ПОШКОДЖЕННЯ ПРЕДМЕТІВ, СПРИЧИНЕНІ НЕНАЛЕЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ВИРОБУ.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага нетто: 76,5 кг

Розміри в розкладеному вигляді: 172×65×175 см

Вага маховика: 9 кг

Максимальна вага користувача: 180 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Не використовуйте агресивні хімічні засоби для чищення тренажера. Для видалення бруду та пилу рекомендується використовувати м'яку вологу тканину. Зберігайте обладнання в сухому місці, захищаючи його від вологи та корозії.

ГАЛЬМУВАННЯ

Щоб зупинити тренажер, просто зупиніть рух. Магнітний тренажер H1742 не обладнаний системою блокування або аварійним гальмом.

РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Щоб збільшити або зменшити опір під час тренування, поверніть ручку регулювання натягу, розташовану на стійці керма, відповідно.



Перелік деталей та інструментів

Номер	Опис	Кількість	Кількість	Опис	Кількість
1	Основна рама	1	32	Зварювальний набір для кривошипа	2
2	Передня стійка стабілізатора	1	33	Кришка кривошипа	2
3	Ходова частина	2	34	Диск маховика	1
4	Овальна кришка	2	35	Набір для зварювання нижнього кронштейна педалі	2
5L	Лівий ковпак	2	36	Кришка осі	4
5R	Кришка права	2	37	Обкладинка	4
6	Шайба D22xD8.5x1.5T	6	38	Магнітна система	1
7	Стопорна шайба D15.4xD8.2x2T	20	39	Роликове колесо	2
8	Шайба плоска D16xD8.5x1.2T	12	40	Кріплення кривошипної осі	1
9	Шестигранний гвинт M8x1.25x20L	22	41	Колісний ремінь	1
10	Кріплення на кермо	1	42	Ремінь	1
11L	Підставка під ліву педаль	1	43	Кріплення заднього стабілізатора	1
11R	Права опора педалі	1	44	Штифт	2
12L	Ліва опора керма	1	45	Кріплення регульовальної тяги	1
12R	Права опора керма	1	46	Поворотне кріплення кривошипа	1
13	Кришка маховика	2	47L	Лівий захисний кожух ланцюга	1
14	Кришка заднього стабілізатора	1	47R	Правий захисний кожух ланцюга	1
15	Ковпачок	2	48	Кришка опорної трубки	1
16	Підшипник #99502	2	49	Підшипник #6004ZZ	10
17L	Ліве кріплення педалі	1	50	С-образний затискач	4
17R	Праве кріплення педалі	1	51	Шайба хвилеподібна D27*D20.3*0.5	1
18	Шайба плоска D25*D8.5*2T	12	52	Шайба плоска D26*D21*1.5T	1
19	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8*1.25*50L	4	53	Болт M6x1.0x15L	5
20	Гвинт M8*1.25*20L	4	54	Кришка M6x1.0x6T	5
21L	Педаль ліва	1	55	Буфер	2
21R	Права педаль	1	56	Бокова кришка	2
22	Болт M6*1*15L	8	57	Гайка M10*1.25*7T	2
23	Гвинт M8*1.25*75L	2	58	Запірна пластина 30*27*4T	1
24	Гвинт з внутрішнім шестигранником	2	59	Гайка 3/8"-26UNFх6.5T	2
25	Круглий ковпачок D50x15L	2	60	Двигун	1
26	Тримач для пляшок	1	61	Захисний кожух для дисків	1
27	Кришка	1	62	Вісь неробочого колеса	1
28	Кріплення на кермо	1	63	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x1.25x30L	1
29	Комп'ютер	1	64	Пластикові шайба D10*D24*0.4T	4
30L	Ліве кріплення керма	1	65	Шайба плоска D25xD8.5x2.0T	1
30R	Праве кріплення на кермо	1	66	Заглушка M8*1.25*6T	2
31	Кришка осі	2	67	Кришка M8*1.25*8T	2

Номер	Опис	Кількість	Кількість	Опис	Кількість
68	Пружина D3*D19*67L	1	111	Електричний кабель	1
69	Кришка D15*13L	1	112	Монтажний кронштейн для комп'ютера	1
70	Болт M8*1.25*50L	1	113	Гвинт M5*0.8*10L	4
71	Пластикові захисна кришка D3*30L	1	114	Гвинт ST4*1.41*15L	6
72	Кабель	1	115	Шайба плоска D15*D5.2*1.0T	4
73	Шайба плоска D24*D16*1.5T	1	116	Болт M5*0.8*15L	2
74	Болт M8*1.25*16L	1	117	Гвинт ST4*1.41*12L	8
75	Кронштейн для комп'ютера	1	118	Болт M5*0.8*12L	2
76	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2	119	Шайба плоска D30*D8.5*2T	6
77	Гвинт M8*1.25*45L	1	120	С-образний затискач	4
78	Ковпачок M8*1.25*8T	5	121	Шайба хвиляста D22xD17x0.3T	4
79	Гвинт ST4.2x1.4x20L	10	122	Болт M5*0.8*10L	3
80	Штифт	1	123	Болт M6*1*15L	6
81	Колесо	2	124	Поворотна вісь	1
82	Гайка D9.5x8T (3/8"-26UNFх8T)	4	125	Кронштейн осі	2
83	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8*1.25*40L	2	126	Педаль передньої осі	1
84	Регульовальне колесо	6	127	Піна	1
85	Заглушка M10*1.5*8T	6	128	Пружина D1*D10.5*20.5L	2
86	Пробка	2	129	Ручка для перенесення	1
87	Пінопласт	2	130	Диск	1
88	Піна	2	131	Гвинт M4x0.7x12L	2
89	Заглушка керма	2	132	С-образний затискач D21.5xD17.5x1.2T	4
90	Підшипник #6003ZZ	12	133	Шайба плоска D28xD6.5x2.0T	2
91	Хвиляста шайба D26*D19.5*0.3T	2	134	Батарейки	1
92	Втулка	4	135	Пластикові шайба	4
93L	Кришка лівого колеса	1	136	Буфер	2
93R	Кришка правого колеса	1	137	Аудіокабель	1



Кількість	Опис	Кількість	Кількість	Опис	Кількість
94	Кришка круга D45*15	2	138	Фіксуєча пластина з магнітом	1
95	Овальний ковпачок	2	139	Конічна шайба D14*D8.5*4T	2
96	Квадратний ковпачок	4	140	Шайба плоска D18*D8.5*1.2T	2
97	Хомут	1	141	Кабель акумулятора	1
98	Кругла кришка D60*14	2	142	Кришка відсіку для батареї	1
99	Коротка вісь	2	143	Проставка D21*D17.1*5T	2
100	Верхній кабель комп'ютера	1	144	Магнітна комірка	7
101	Нижній кабель комп'ютера	1	145	Магніт	8
102	Кабель датчика	1	146	П р у ж и н а D1.0*55L	1
103	Круглий магніт	1	147	Болт M6*65L	1
104	Болт M5*0,8*12L	7	148	Нейлонова шайба D6*D19*1.5T	2
105	Тарілка для кляру	1	149	Шестигранна гайка M6*1*6T	1
106	Панель управління	1	150	Гайка нейлонова M6*1*6T	1
107	Імпульсний датчик	2	151	Болт M8*52L	1
108	Гвинт ST4x25L	2	152	Поперечний гвинт M5*0.8*6L	4
109	Імпульсний кабель	2	153	Блок живлення	1
110	Гвинт ST4.2x1.4x15L	4			



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Підготовка:

- Перед початком монтажу переконайтеся, що у вас достатньо місця.
- Переконайтеся, що в комплекті є всі необхідні інструменти (список див. вище).
- Для складання використовуйте інструменти, що входять до комплекту.

ЗБІРКА

Крок 1:

1. Прикрутіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою гвинтів M8x1,25x20 (9), шайб (8), стопорних шайб D15,4xD8,2x2T (7) та болтів з шестигранним штифтом (9), як показано на малюнку 1-1.
2. Вийміть поліестер з упаковки і покладіть його під раму, щоб полегшити збірку, як показано на малюнку 1-2.
3. Прикрутіть задній стабілізатор (43) до основної рами (1) за допомогою гвинтів M8x1,25x20 (9), шайб D22xD8,5x1,5T (6), стопорних шайб D15,4xD8,2x2T (7) і плоских шайб (18).
4. Вийміть поліестер і викиньте його.

Крок 2:

1. Встановіть опори педалей (11L і 11R) кріплення кривошипа (32) за допомогою гвинтів (20), плоских шайб (18), шайб (51) і кришки осі (31).
2. Встановіть педалі (21L і 21R) на кріплення педалей (17L і 17R) за допомогою гвинтів (22)(23).
3. Встановіть кришки коліс (93L і 93R) на опори педалей (11L і 11R) за допомогою болтів (104).

Крок 3:

1. Протягніть кабель (28) через отвір у кріпленні керма (10), а потім прикріпіть його до керма за допомогою стопорної шайби (7), плоскої шайби (8) та гвинтів з шестигранним гніздом (9), як показано на малюнку 3-1.
2. Зафіксуйте кришку (27) за допомогою гвинтів з шестигранним гніздом (118), як показано на малюнку 3-2.
3. Зніміть верхню кришку (48) з кріплення керма (10), а потім підключіть кабелі (100 і 101). Встановіть кріплення керма (10) в основну раму за допомогою стопорної шайби (7), плоскої шайби (8) і гвинтів з шестигранним гніздом (19), як показано на малюнку 3-3.

Крок 4:

1. Прикріпіть кронштейни керма (30L і 30R) до кріплення керма (10) за допомогою C-образних затискачів (51), круглих ковпачків (25), гвинтів з шестигранним штифтом (9) і плоских шайб (18).

Крок 5: Будь ласка, виконайте крок 5, суворо дотримуючись наведеної послідовності.

1. З'єднайте лівий кронштейн керма (12L) з лівим кріпленням педалей (17L) за допомогою шестигранного болта (24), шайби (91) і пластикових шайб (64), плоскої шайби (119), як показано на малюнку 5-1.
2. Встановіть ліве кріплення керма (30L) і лівий кронштейн керма (12L) до лівого кріплення педалей (17L) за допомогою шайби (6), стопорної шайби (7) і болтів з шестигранним штифтом - малюнок 5-2.
3. Зберіть праву опору керма (12R) з правим кріпленням педалей (17R) за допомогою шестигранного болта (24), хвилястої шайби (91), пластикових шайб (64) і плоских шайб (119), як показано на малюнку 5-3.
4. З'єднайте правий кронштейн керма (30R) і праву опору керма (12R) за допомогою хвилястої шайби (6), пружинної шайби (7) і болтів з шестигранним штифтом (9), як показано на малюнку 5-4.

Крок 6:

1. Anslut den övre datorkabeln (100) till kabeln (109).
2. Placera datorm på monteringsfästet (112) med hjälp av skruvarna (113).



КОМП'ЮТЕР SG2536-71

Комп'ютер моделі H1742 HMS оснащений динаміками та вентилятором. Тренажер також має вбудований генератор електроенергії, що дозволяє використовувати обладнання без підключення до зовнішнього джерела живлення.

Для забезпечення безперебійної роботи пристрою необхідно

- підзарядити акумулятор, підключивши обладнання до електромережі або
- згенерувати необхідну енергію самостійно, крутячи педалі зі швидкістю понад 50 об/хв протягом приблизно 2-3 годин.

Регулювання нахилу:

- А. Тримавши шарнірну трубку, підніміть її вгору до відповідного горизонтального положення.
В. Утримуючи поворотну трубку, витягніть ручку для перенесення і відрегулюйте положення до нижнього рівня.

UK

Функції дисплея:

ФУНКЦІЯ	ОПИС
TIME	Час тренування - Шкала: 0:00~ 99:59 Відлік - час буде відраховуватися з 0:00 Зворотний відлік - якщо ви встановили цільовий час, таймер буде відраховувати час до 0:00
SPEED	Швидкість тренування Шкала: 0.0 ~ 99.9 км/год або мл/год
RPM	Шкала обертів: 0.0~ 99.9
DISTANCE	Тренувальна дистанція Шкала: 0 ~ 999
CALORIES	Калорії, спалені під час тренування Шкала: 0 ~ 999
PULSE	Пульс під час тренування Шкала: 30 ~ 230
WATT	Енергоспоживання під час тренування Шкала: 0 ~ 999 Діапазон налаштувань: 10~ 350
MANUAL	Ручний режим тренування
PROGRAM	ПочатківецьX4, ПросунутийX4, СпортX4
CARDIO	Тренувальний режим HR-ціль
WATT PROGRAM	Режим постійного силового тренування

Функції кнопок:

КНОПКА	ОПИС
Up	Збільшує рівень опору. Варіанти налаштування
Down	Зменшує рівень опору. Параметри налаштування
Mode / Enter	Підтвердження налаштування або вибору
Reset	Утримуйте кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться і повернеться до налаштувань користувача. Повернення до головного меню
Start / Stop	Почати або зупинити тренування
Recovery	Тест рівня пульсу
Body fat	Тест на % жиру та ІМТ.

ДІАПАЗОН РОБОТИ

УВІМКНЕННЯ

Підключіть блок живлення. Комп'ютер автоматично увімкнеться, і протягом приблизно 2 секунд на дисплеї відображатимуться всі функції.

ВИБІР РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ (MODE)

За допомогою кнопок ВГОРУ та ВНИЗ виберіть один з наступних режимів:

Ручний (мал. 1)→ Початковий (мал. 2)→ Просунутий (мал. 3)→ Спортивний (мал. 4)→ Кардіо (мал. 5)→ Ватт (мал. 6)

РУЧНИЙ РЕЖИМ (MANUAL)

У головному меню натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати Ручний режим, а потім підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. Встановіть параметри тренування:

- **TIME** (час - рис. 7)
- **DISTANCE** (відстань - мал. 8)
- **CALORIES** (калорії - мал. 9)
- **PULSE** (частота серцевих скорочень - рис. 10)

Прийміть кожне значення за допомогою кнопки MODE/ENTER. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Використовуйте кнопки UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень опору. Якщо протягом 3 секунд не буде обрано жодної функції, дисплей автоматично перейде в режим WATT (рис. 11). Щоб зупинити тренування, натисніть START/STOP. Щоб повернутися до головного меню, натисніть RESET.

ПОЧАТКОВИЙ РЕЖИМ (BEGINNER)

Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати режим для початківців, а потім MODE/ENTER для підтвердження. Виберіть одну з програм (1-4, мал. 12) і підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. Встановіть час тренування (TIME) за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Рівень опору можна регулювати за допомогою кнопок UP або DOWN. Щоб зупинити тренування, натисніть START/STOP. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

ПРОСУНУТИЙ РЕЖИМ (ADVANCE)

Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати Поглиблений режим, а потім підтвердіть вибір натисканням MODE/ENTER. Виберіть програму 1-4 (мал. 13) і підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. За допомогою кнопок UP або DOWN встановіть час тренування (TIME). Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Рівень опору можна регулювати за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

СПОРТИВНИЙ РЕЖИМ (SPORTY)

Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати спортивний режим, а потім підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. Встановіть час тренування (TIME) за допомогою кнопок UP або DOWN. Виберіть програму 1-4 (мал. 14) і підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Відрегулюйте рівень опору за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.¹⁰⁸

КАРДІО-РЕЖИМ (H.R.C.)

Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати режим H.R.C. (Кардіо). (Кардіо), а потім підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. За допомогою кнопок UP або DOWN встановіть свій вік (мал. 15).

Виберіть один з рівнів інтенсивності серцебиття:

- 55%
- 75%
- 90%
- або TAG (TARGET H.R.) - за замовчуванням: 100 (мал. 16).

Встановіть час тренування (TIME) за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Натисніть START/STOP, щоб зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

ВАТНИЙ РЕЖИМ (WATT)

Кнопками UP або DOWN виберіть режим WATT, а потім підтвердіть вибір кнопкою MODE/ENTER. Встановіть цільове значення потужності (WATT TARGET) за допомогою кнопок UP або DOWN. За замовчуванням встановлено значення 120 (мал. 17). Встановіть час тренування (TIME) за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування. Рівень опору можна регулювати за допомогою кнопок ВГОРУ або ВНИЗ.

РЕЖИМ ВІДНОВЛЕННЯ (RECOVERY)

Після закінчення тренування покладіть руки на датчики пульсу або надіньте нагрудний ремінь. Коли ваш пульс буде виявлено, натисніть кнопку

КНОПКУ ВІДНОВЛЕННЯ.

- Усі функції на дисплеї зупиняться, окрім ЧАСУ, який почне зворотний відлік від 00:60 до 00:00 (рис. 18).
- Наприкінці зворотного відліку на екрані з'явиться оцінка тренуваності за пульсом - від F1 (найкращий результат) до F6 (найгірший результат) (рис. 19).
- Користувач може продовжити тренування, щоб покращити результати пульсометрії.
- Щоб повернутися на головний екран, натисніть RECOVERY ще раз.

РЕЖИМ ВІДКЛАДЕННЯ ЖИРУ (BODY FAT)

У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання. Встановлюйте в певній послідовності:

1. Стать (GENDER) (мал. 20),
 2. Зріст (HEIGHT),
 3. Вага (WEIGHT)
- за допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ, а потім підтвердіть вибір кнопкою ENTER. Під час вимірювання обидві руки повинні бути на датчиках пульсу.

На дисплеї з'явиться напис "==" (рис. 21), а вимірювання триватиме приблизно 8 секунд. Після його завершення протягом 30 секунд на дисплеї відображатиметься наступне:

- символ BODY FAT (рис. 22),
- відсоток жиру в організмі,
- та значення IMT (рис. 23).

Щоб повернутися до головного меню, натисніть кнопку ЖИР ще раз.

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ

- "==" (рис. 24) - неправильне положення руки на датчиках.
- "E-1" - немає сигналу пульсу або немає контакту руки з датчиками.
- "E-4" - виміряне значення FAT % перевищує допустимий діапазон: 5,0% - 50,0%.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОБОТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА

1. Коли комп'ютер підключений до мобільного пристрою (смартфону або планшету) через Bluetooth, дисплей гасне.
2. Щоб знову увімкнути дисплей, потрібно
 - закрити додаток iConsole,
 - вимкнути функцію Bluetooth на мобільному пристрої.
3. Якщо функції або значення відображаються неправильно, вимкніть комп'ютер і перезавантажте його.
4. Комп'ютер має функцію заряджання через USB / Bluetooth, що призводить до високого енергоспоживання. Для стабільної роботи системи рекомендується використовувати зарядний пристрій не менше 9 В / 1,3 А або більш потужний.
5. Швидке налаштування параметрів:

Натисніть кнопки ВГОРУ / ВНИЗ, щоб встановити значення:

ЧАС / ВІДСТАНЬ / КАЛОРІЇ / ІМПУЛЬС / ВАТТ або налаштувати рівень опору (клас опору).

- У головному меню за допомогою кнопок UP / DOWN виберіть потрібну функцію.
- Натисніть MODE, щоб підтвердити вибір.
- Натисніть START / STOP, щоб розпочати або зупинити вправу.

6. Під час тренування користувач також може регулювати рівень опору за допомогою кнопок UP / DOWN.



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

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

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

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

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použité elektrické a elektronické zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použité elektrické a elektronické zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

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

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdnud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybevételéhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminys turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminys pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķir veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecināšu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikt pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgrips, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelns namn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl