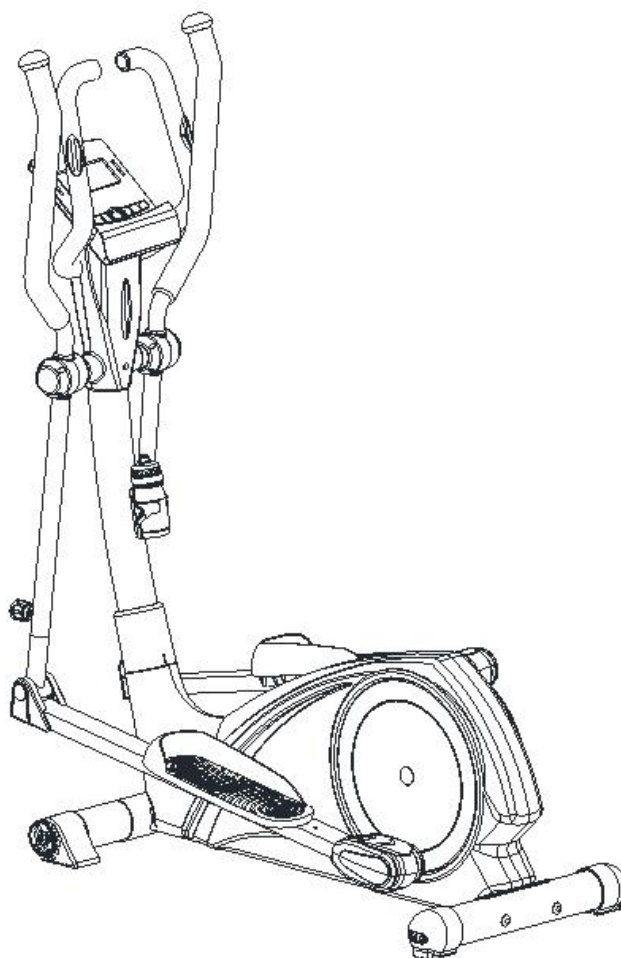




Orbitrek magnetyczny – Magnetic elliptical bike  
Magnetický orbitrek – Magnetischer Crosstrainer

## H1830-i



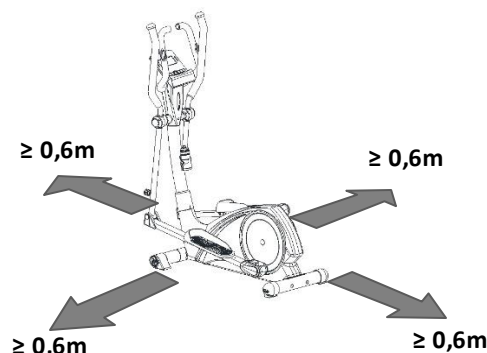
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**MANUAL INSTRUCTION**  
**NÁVOD K OBSLUZE**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**

# Instrukcja montażu

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

## DANE TECHNICZNE

Waga netto – 51 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 160 x 58 x 127 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 130 kg

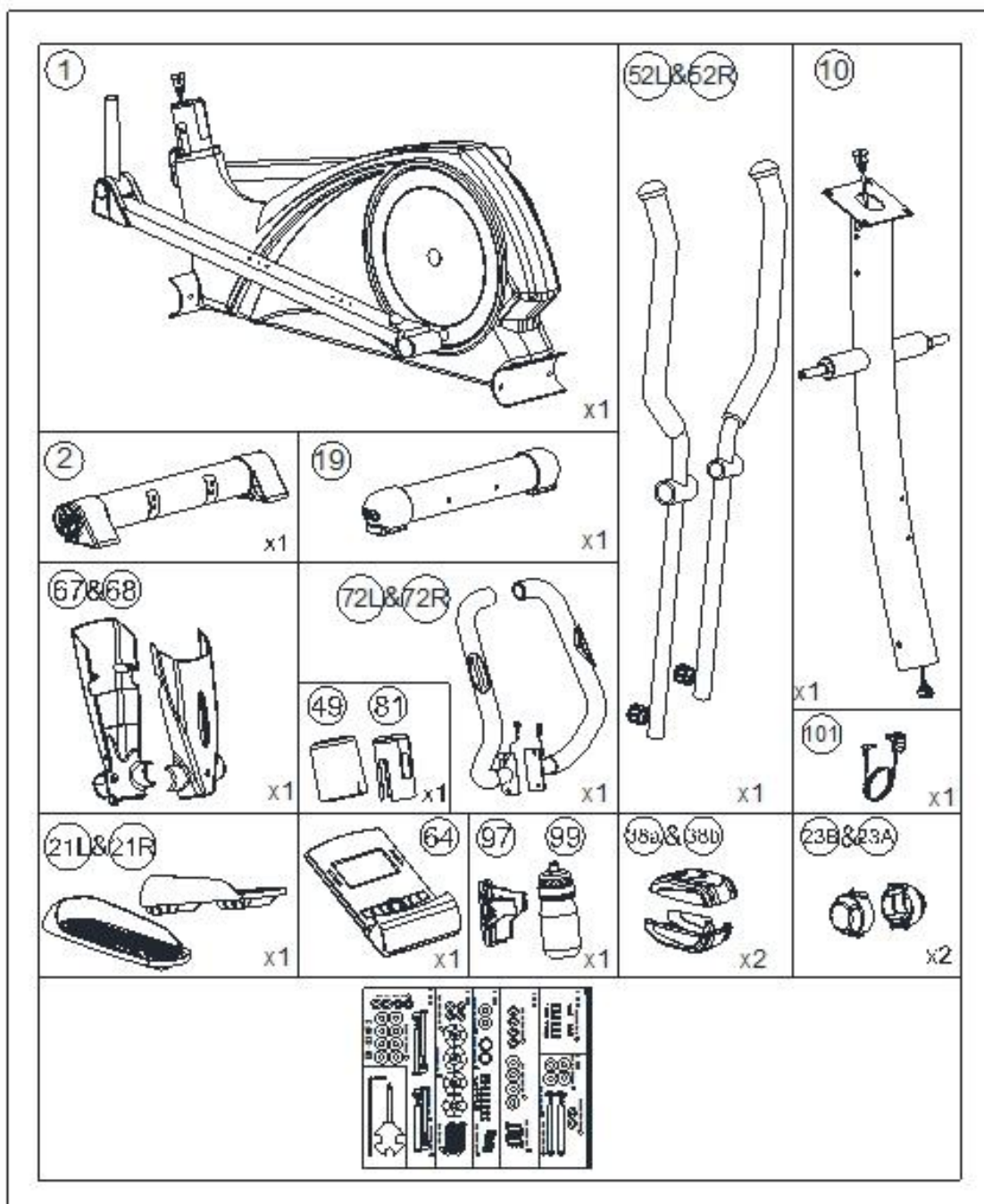
## KONSERWACJA

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

## SPOSÓB HAMOWANIA

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

# Lista części



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

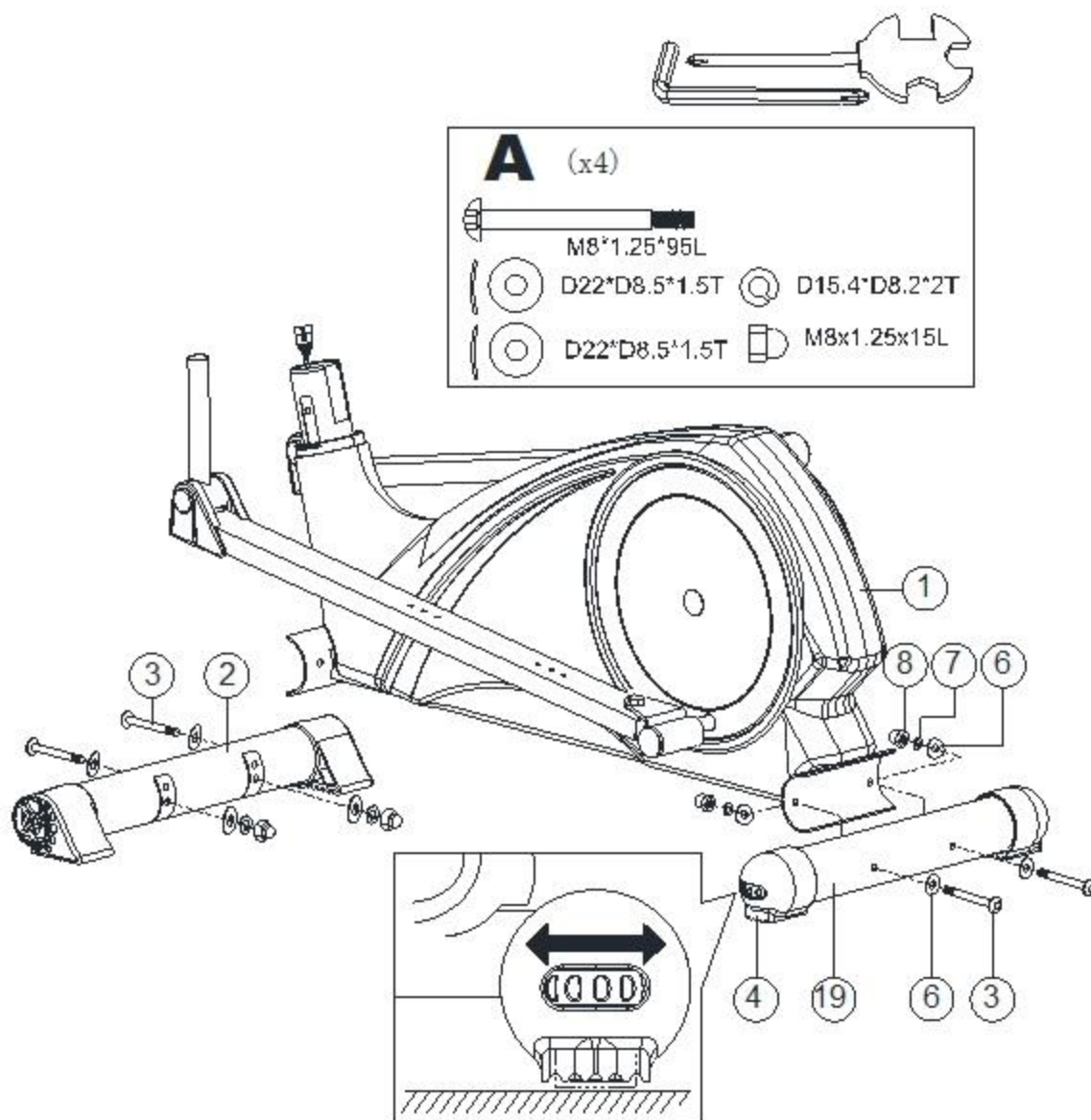
|     |                                     |         |                      |    |
|-----|-------------------------------------|---------|----------------------|----|
| 36R | Prawa osłona łańcucha               | PS      | 1071*486.9*70.7      | 1  |
| 37  | Koło zamachowe                      | FC20+AL | D260*30,9KG          | 1  |
| 38a | Górna zaślepka ochronna             | PS      | 112*86*44            | 2  |
| 38b | Dolna zaślepka ochronna             | PS      | 112*86*44            | 2  |
| 39  | Osłona boczna                       | ABS     | D36*16               | 2  |
| 40  | Śruba                               | 35#     | M8x1.25x20           | 2  |
| 41  | Śruba                               | 35#     | M8*52L               | 1  |
| 42  | Tarcza                              | ABS     | D379*30.5            | 2  |
| 43  | Łożysko                             | GCr15   | #6004-2RS(C0)        | 2  |
| 44  | Podkładka                           | Q235A   | D20*D11*2.0T         | 2  |
| 45  | Nylonowa nakrętka                   | Q235A   | M8*1.25*8T           | 2  |
| 46  | Podkładka                           | Q235A   | D28*D8.5*3T          | 1  |
| 47  | Podkładka                           | 65Mn    | D21xD16x0.3T         | 3  |
| 48  | Podkładka                           | Q235A   | D24*D16*1.5T         | 1  |
| 49  | Górna ochronna osłona               | ABS     |                      | 1  |
| 50  | Płyta magnesu                       |         |                      | 1  |
| 51  | Śruba                               | 35#     | M10*1.5*58L          | 2  |
| 52L | Lewy ruchomy drążek kierownicy      |         |                      | 1  |
| 52R | Prawy ruchomy drążek kierownicy     |         |                      | 1  |
| 53  | Pianka na ruchomy drążek kierownicy | NBR     | D30x3Tx680L          | 2  |
| 54  | Pianka na kierownicę                | NBR     | D23x5Tx530L          | 2  |
| 55  | Nasadka                             | PVC     | D1 1/4"*45L          | 2  |
| 56  | Sprężyna                            | 72A#    | D3*D19*67L           | 1  |
| 57  | Podkładka                           | Q235A   | D24*D13.5*2.5T       | 2  |
| 58  | Śruba                               | 35#     | M6*1.0*15L           | 16 |
| 59  | Śruba                               | 35#     | M8*1.25*50L          | 1  |
| 60  | Podkładka                           | 65Mn    | D26*D19.5*0.3T       | 4  |
| 61  | Oś korby                            | 20CrMo  | D20*116L             | 1  |
| 62  | Okrągły magnes                      |         | S10042               | 1  |
| 63  | Śruba                               | 10#     | ST3.5*1.27*15L       | 8  |
| 64  | Komputer                            |         | B31892,Bluetooth 4.0 | 1  |
| 65  | Czujnik pomiaru pulsu               |         | PE18                 | 2  |
| 66  | Podkładka                           | Q235A   | D21*D8.5*1.5T        | 2  |
| 67  | Przedni wspornik komputera          | ABS717  | 380*150*50           | 1  |
| 68  | Tyłny wspornik komputera            | ABS717  | 340*150*50           | 1  |
| 69  | Przednia oś pedału                  | Q235B   | D19x72L              | 2  |
| 70  | Płytko koła jałowego                |         |                      | 1  |
| 71  | Podkładka plastikowa                | PE      | D31.8xD28.5x82L      | 2  |
| 72L | Lewa część kierownicy               |         |                      | 1  |
| 72R | Prawa część kierownicy              |         |                      | 1  |

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

## Montaż

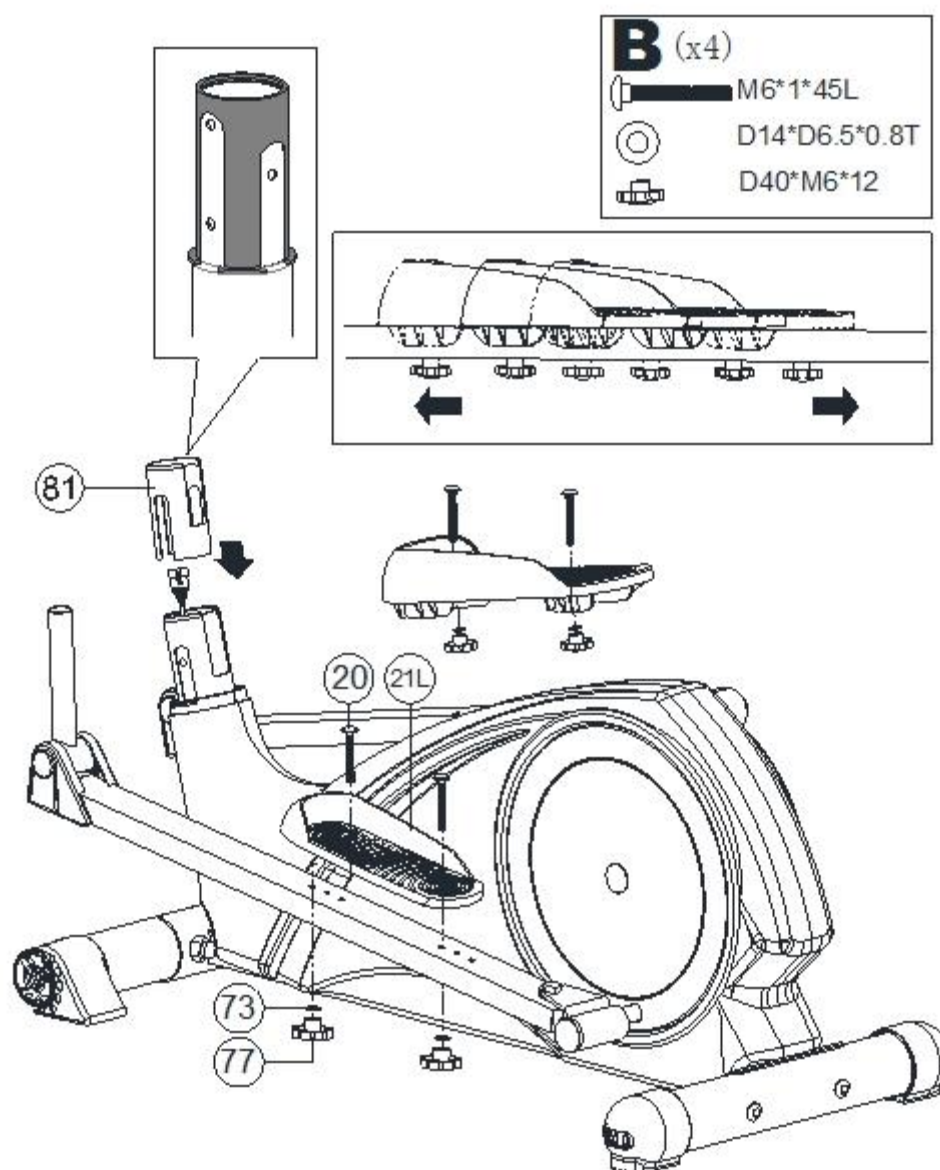
### KROK 1 Montaż stabilizatorów

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



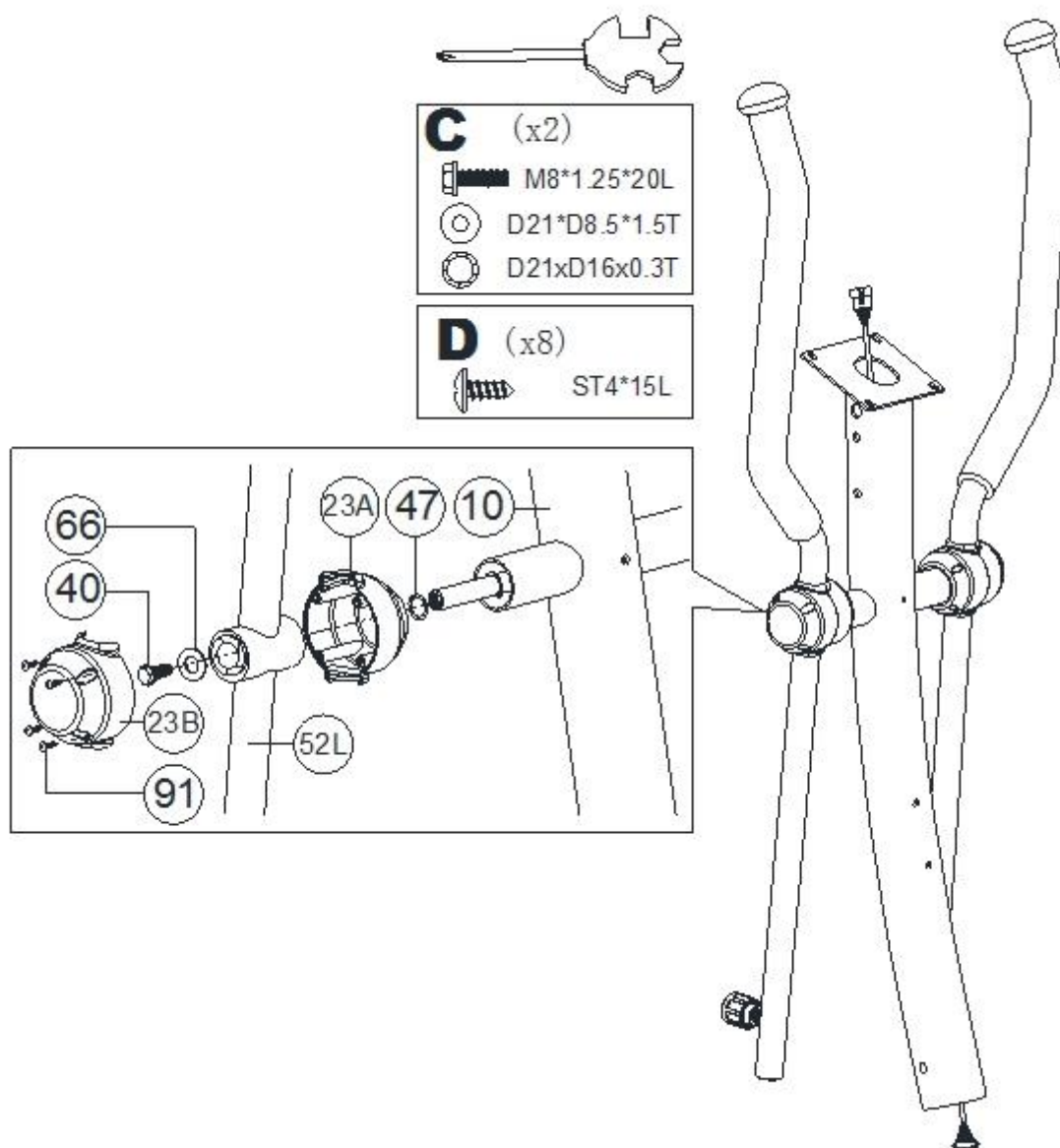
## KROK 2

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



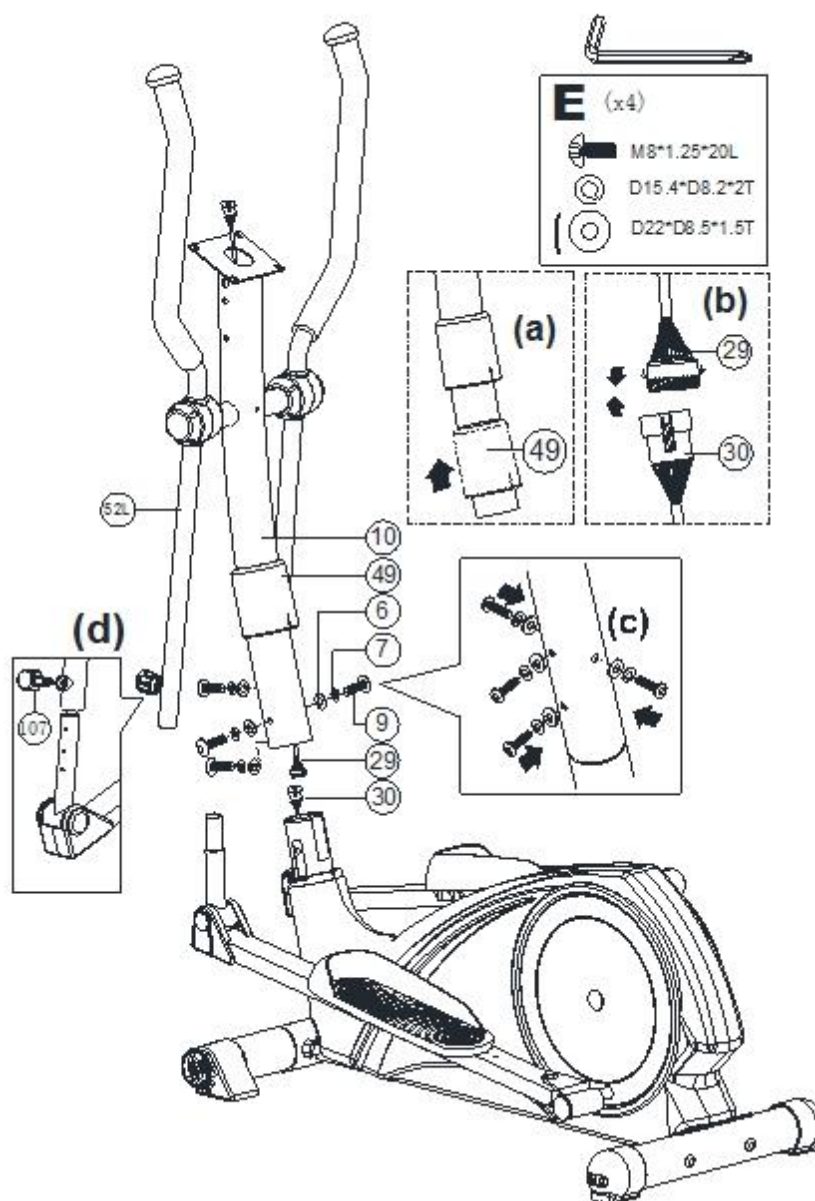
### KROK 3

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



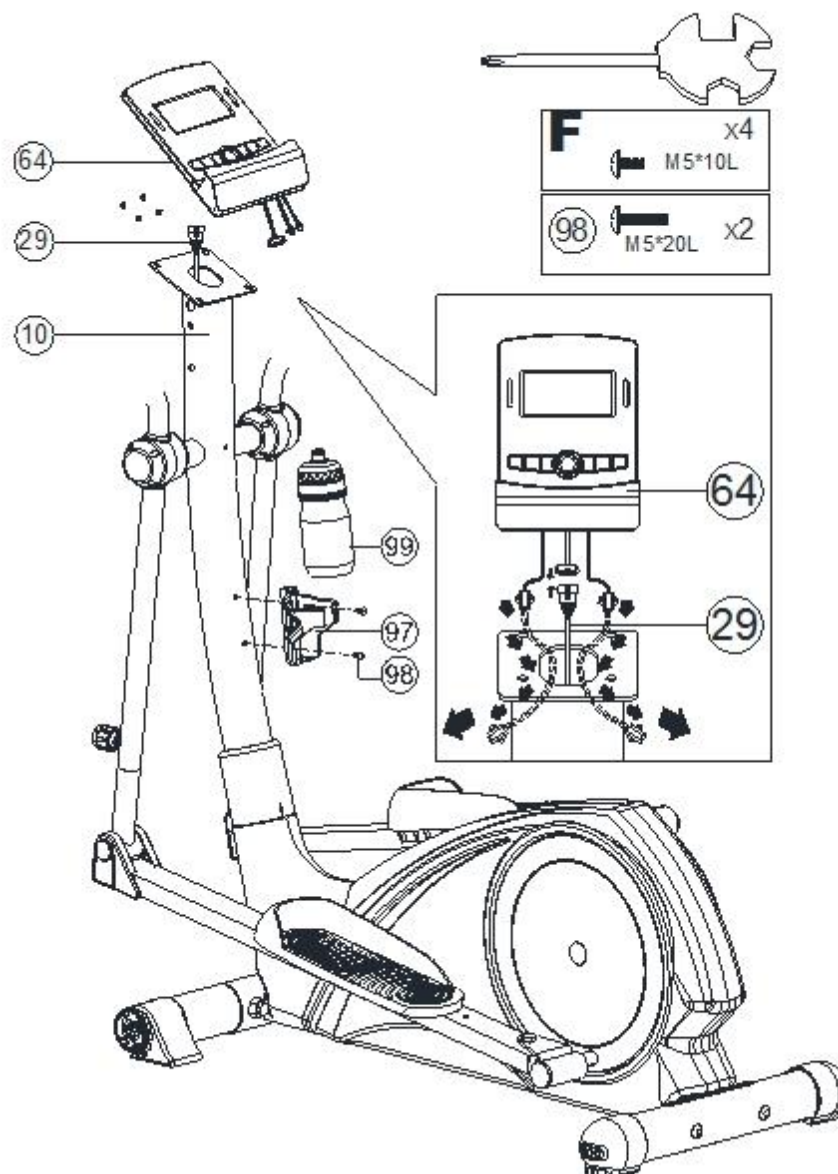
**KROK 4**

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



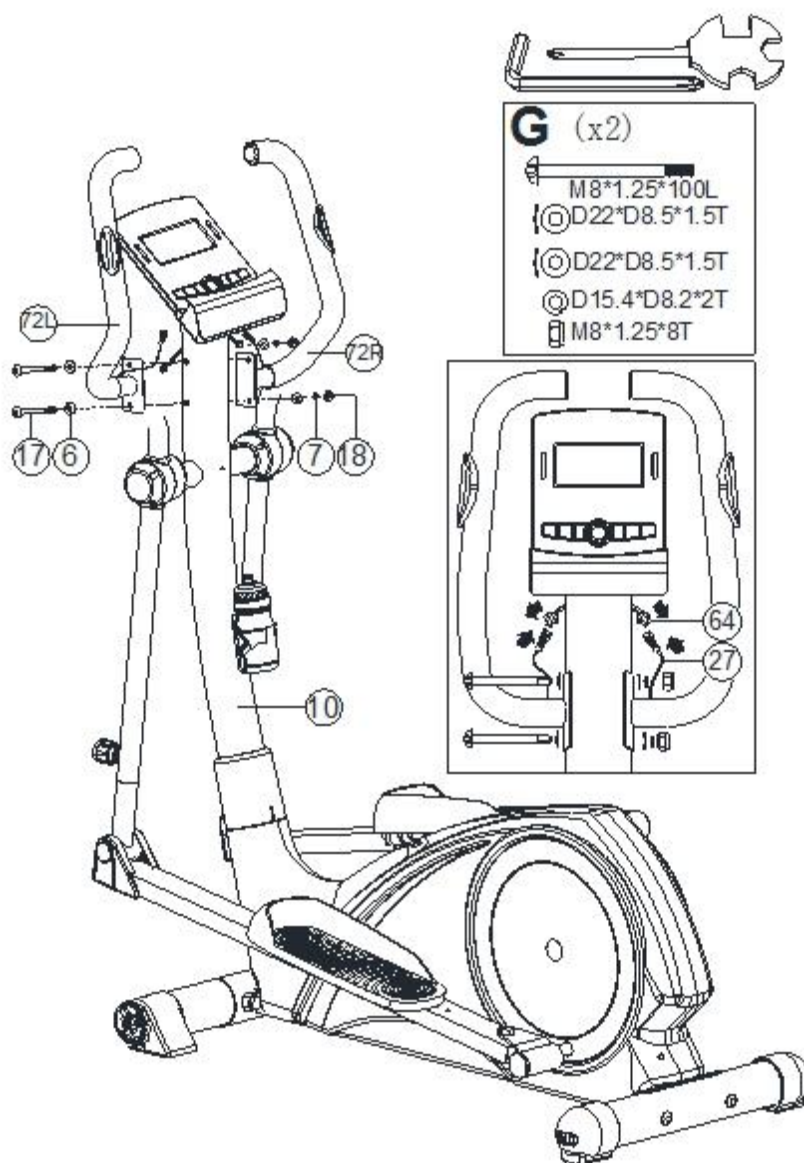
**KROK 5**

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



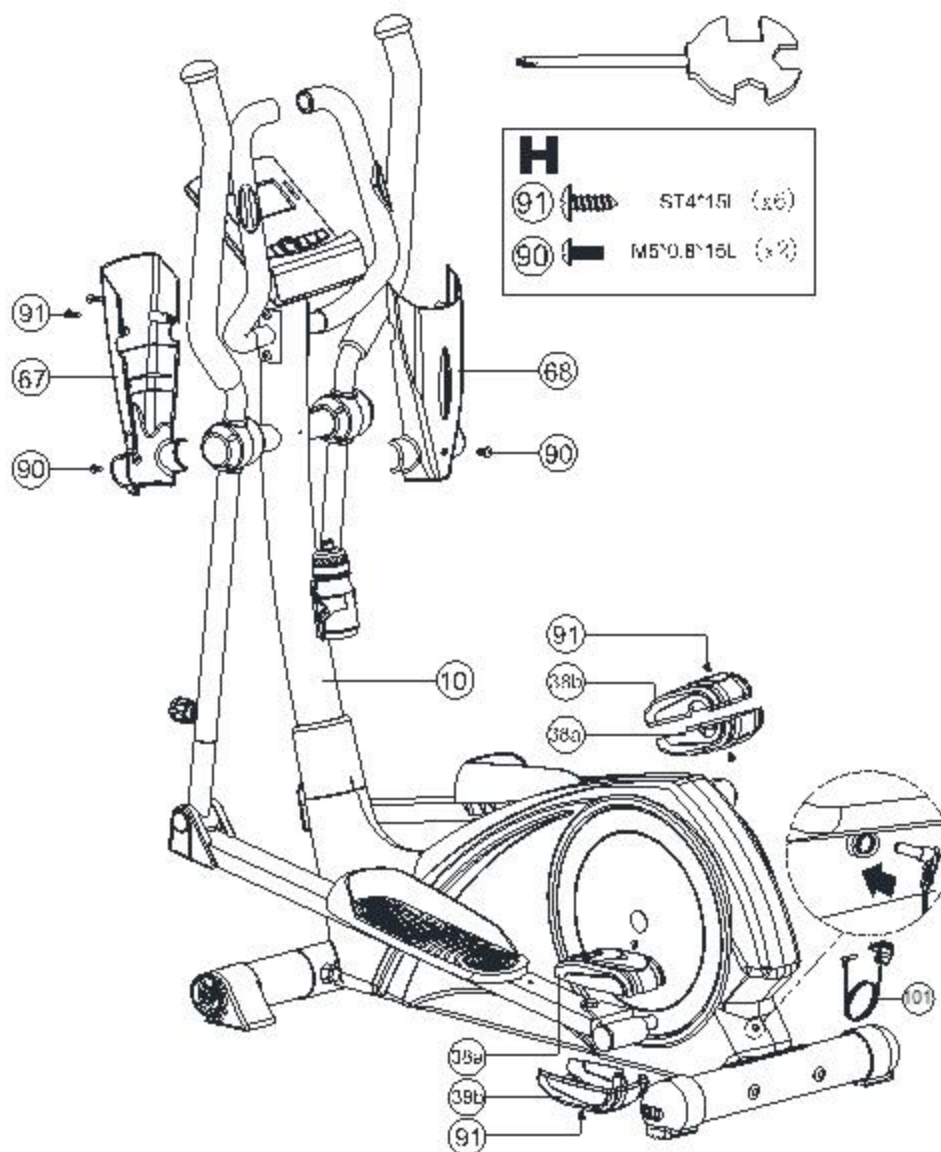
## KROK 6

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



**KROK 7**

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



# Komputer B31892

## Rzeczy, które warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń

### A. Zasilanie

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

### B. Wybór programu i ustawienia

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

### C. Wznawianie pracy komputera (funkcja Wake-Up)

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

## Funkcje wyświetlacza

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

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

## Funkcje przycisków

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

## Programy i funkcje

### Program ręczny: Manual

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

#### Ustawienia:

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

#### Programy ustawione:

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

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

#### Ustawienia:

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

## Ustawienia użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

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

## Ustawienia:

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

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

Programy 18 do 22 to program kontrolujące poziom tętna.

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

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

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

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

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

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

#### Ustawienia:

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

#### Program Watt Control

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

#### Ustawienia:

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

**UWAGA:**

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

**Program Body Fat**

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

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

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

Komputer wskazuje wartości BODY FAT %, BMI oraz BMR.

**Ustawienia:**

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

## Podpowiedzi funkcji:

### 1. Tryb uśpienia:

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

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

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

## Błędy:

### E1 (BŁĄD E1):

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

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

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

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

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

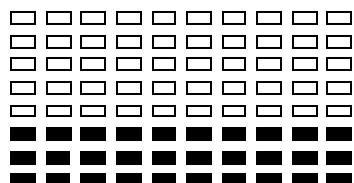
## Dane techniczne zasilacza

1. Wejście: 230V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A
2. Wejście: 110V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A

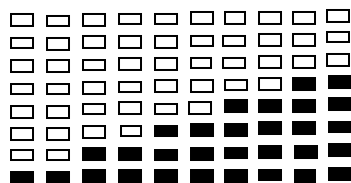
# Grafiki wyświetlacza LCD

## Wstępnie ustawione programy:

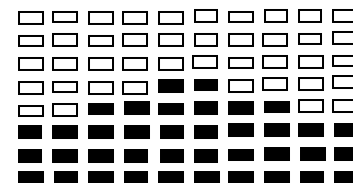
### PROGRAM 1 MANUAL / RĘCZNY



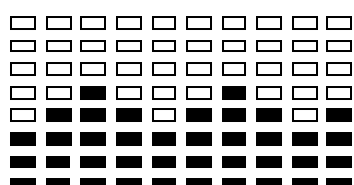
### PROGRAM 2 STEPS / SCHODY



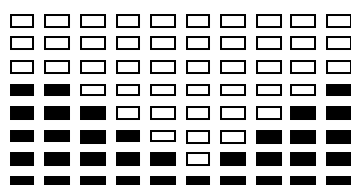
### PROGRAM 3 HILL / WZNIESIENIE



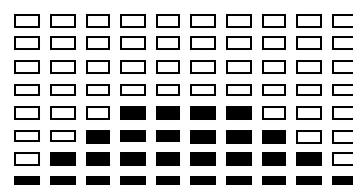
### PROGRAM 4 ROLLING / FALOWY



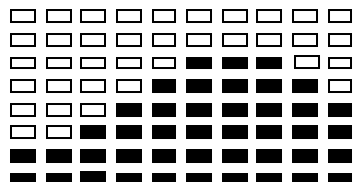
### PROGRAM 5 VALLEY / DOLINA



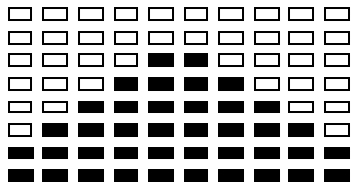
### PROGRAM 6 FAT BURN / SPALANIE TŁUSZCZU



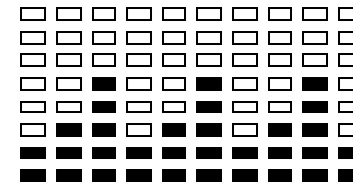
### PROGRAM 7 RAMP / RAMPA



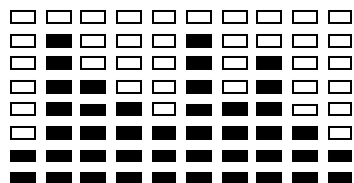
### PROGRAM 8 MOUNTAIN / GÓRA



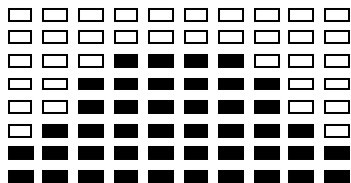
### PROGRAM 9 INTERVALS / INTERWAŁY



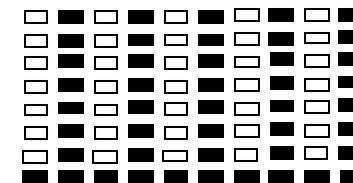
### PROGRAM 10 RANDOM / LOSOWY



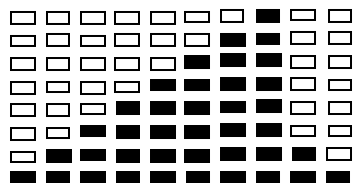
### PROGRAM 11 PLATE / PŁASKI



### PROGRAM 12 AUFARTLEK / FARTLEK

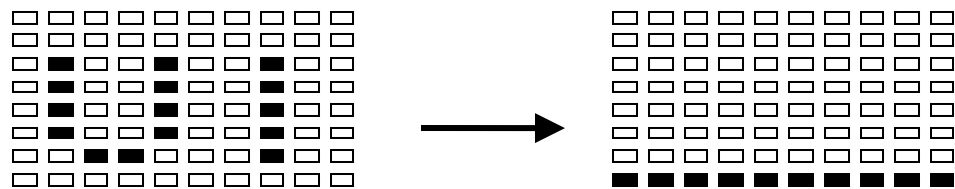


### PROGRAM 13 PRECIPICE / URWISKO

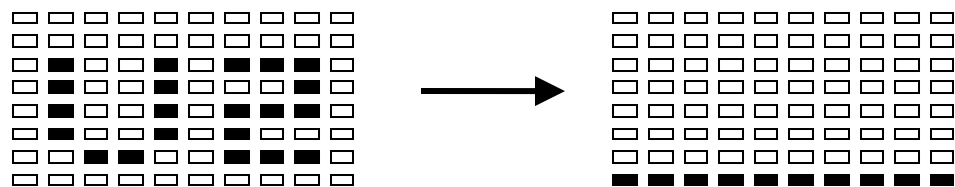


## Programy użytkownika

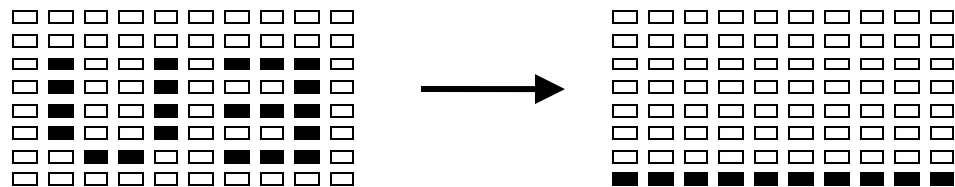
### PROGRAM 14 UŻYTKOWNIK 1



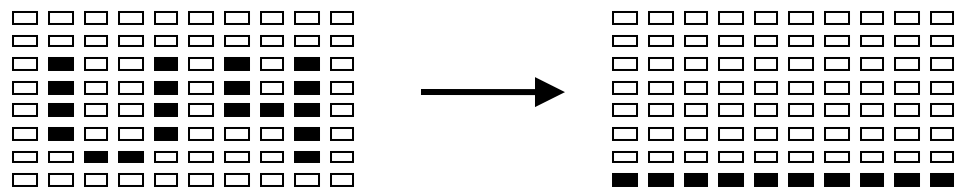
### PROGRAM 15 UŻYTKOWNIK 2



### PROGRAM 16 UŻYTKOWNIK 3



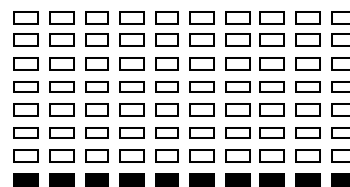
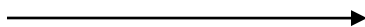
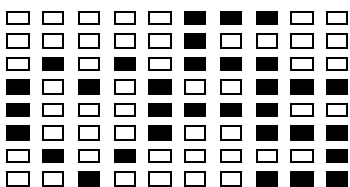
### PROGRAM 17 UŻYTKOWNIK 4



## Profile programów poziomu Pulsu / HRC:

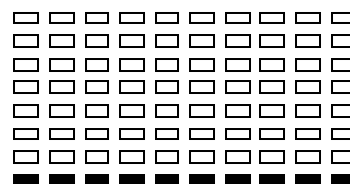
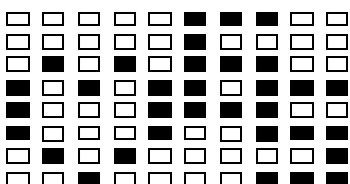
### PROGRAM 18

55% H.R.C.



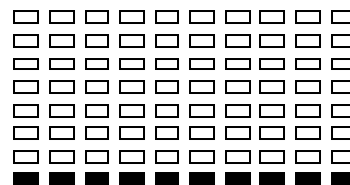
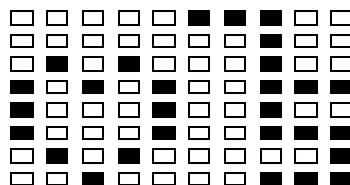
### PROGRAM 19

65% H.R.C.



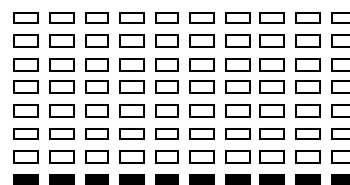
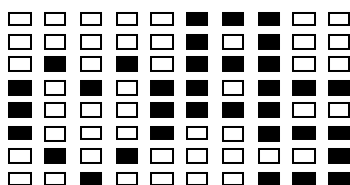
### PROGRAM 20

75% H.R.C.



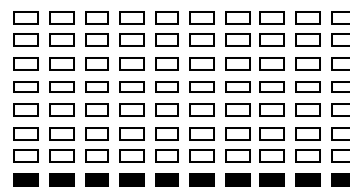
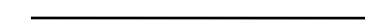
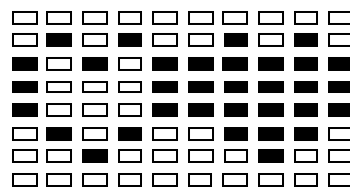
### PROGRAM 21

85% H.R.C.



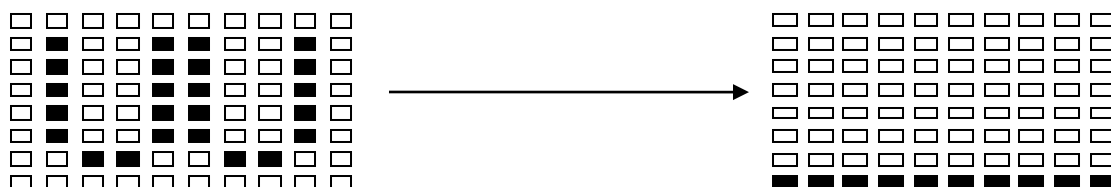
### PROGRAM 22

DOCELOWY H.R.C.



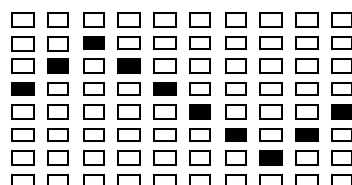
## Program WATT Control

### PROGRAM 23 WATT CONTROL

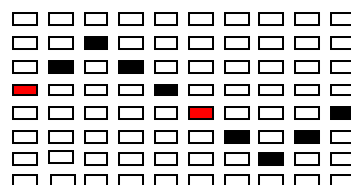


## Programy testowe pomiaru tkanki tłuszczowej / Body fat:

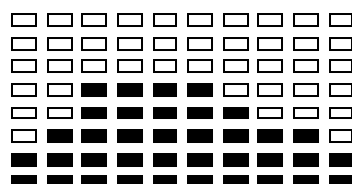
### PROGRAM 24 BODY FAT (TRYB STOP)



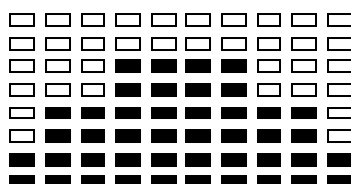
### BODY FAT (TRYB START)



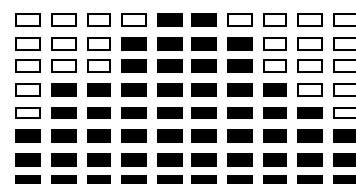
Po dokonaniu pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej, na wyświetlaczu pojawi się jeden z sześciu profili:



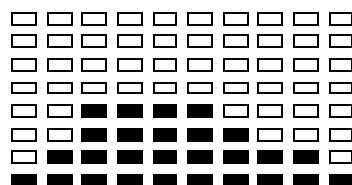
Czas treningu: 40 minut



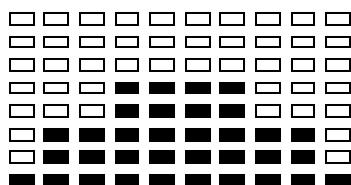
Czas treningu: 40 minut



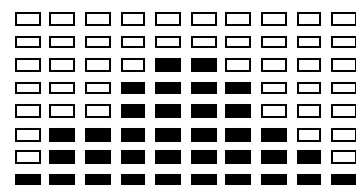
Czas treningu: 20 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 20 minut



# DelighTech Fitness App

**Wymagania systemowe:**

**Android** 2.3 lub nowszy z obsługą Bluetooth

**APPLE iOS** z obsługą Bluetooth wersja 4.0

FREE



## DelighTech Fitness App – szybki start

### Krok 1.

Pobierz aplikację ze strony [appfit.biz](http://appfit.biz)



### Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą funkcji Bluetooth



### Krok 3.

Otwórz aplikację



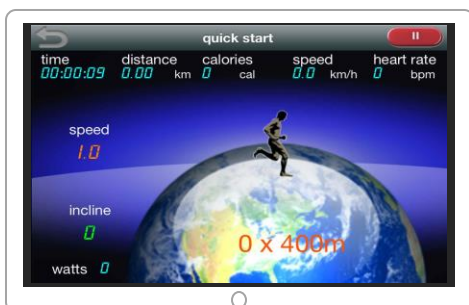
### Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



### Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu



### Krok 6.

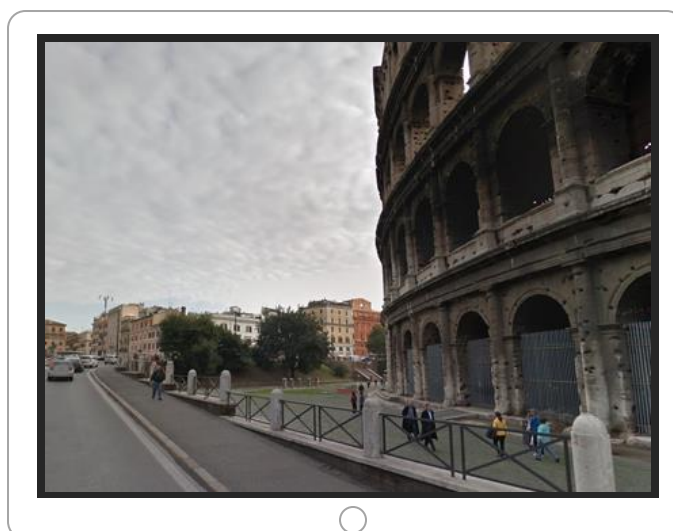
Sprawdź historię swoich treningów



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



## Instrukcja treningu

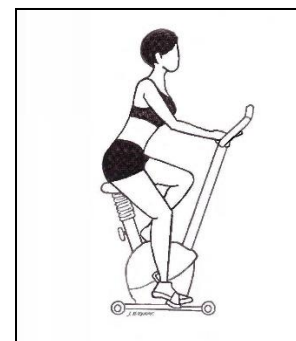
### 1. Rozgrzewka

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



### 2. Pozycja

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



### 3. Trening

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

### 4. Organizacja treningu

#### Rozgrzewka:

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

#### Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

#### Odpoczynek:

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

**Sukces**

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

**Zakres stosowania**

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

**Ostrzeżenie**

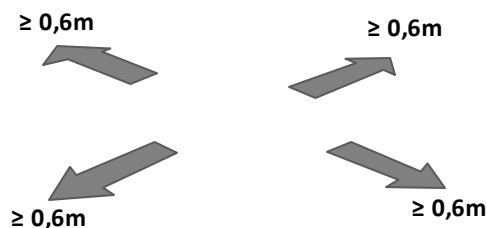
Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

# Owners manual

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

## SPECIFICATIONS

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

## MAINTENANCE

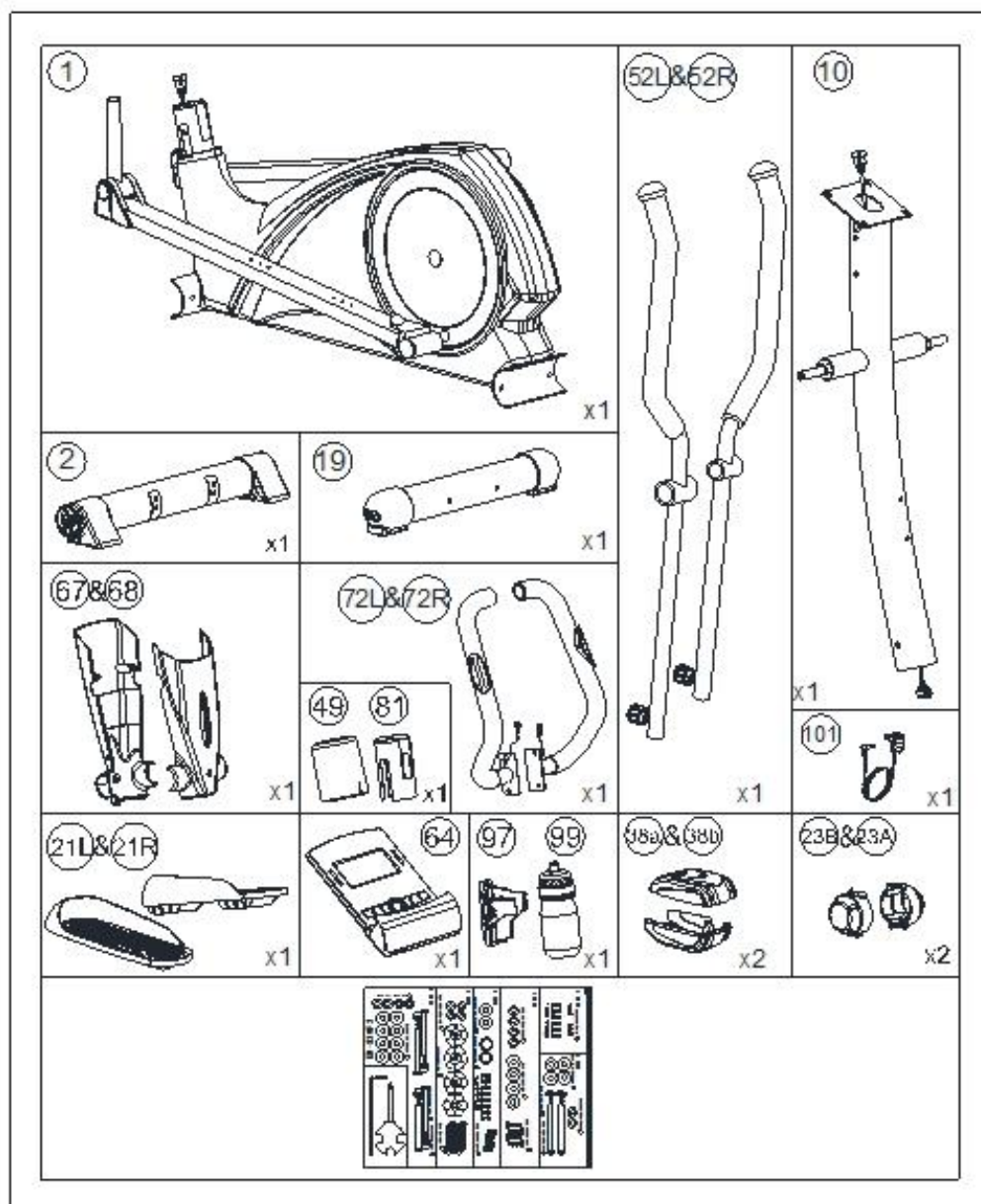
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

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

## BREAKING

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

# Part list



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

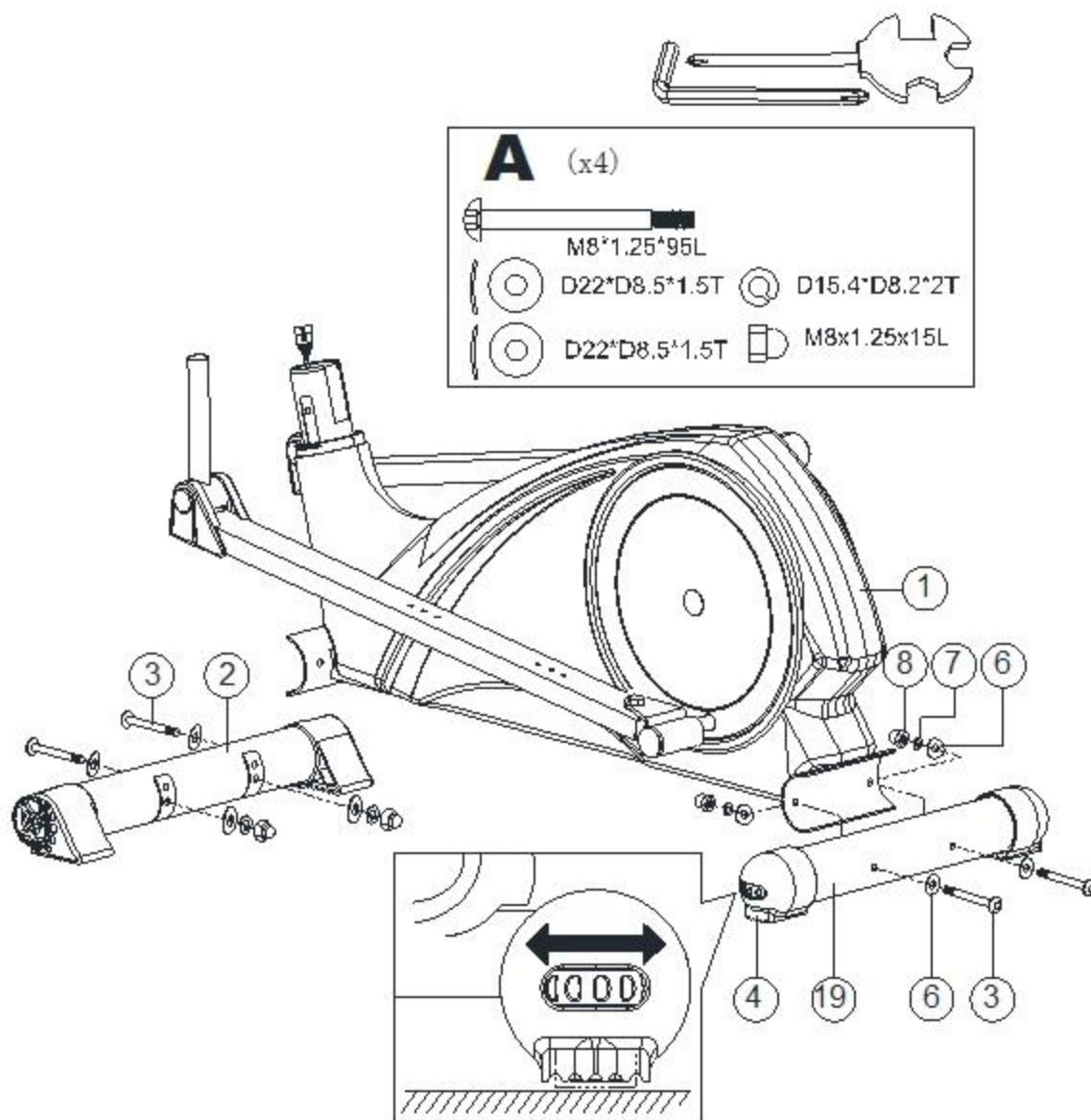
|     |                             |         |                      |    |
|-----|-----------------------------|---------|----------------------|----|
| 36R | Right chain cover           | PS      | 1071*486.9*70.7      | 1  |
| 37  | Flywheel                    | FC20+AL | D260*30,9KG          | 1  |
| 38a | Upper protect cap           | PS      | 112*86*44            | 2  |
| 38b | Lower protect cap           | PS      | 112*86*44            | 2  |
| 39  | Side cover                  | ABS     | D36*16               | 2  |
| 40  | Hex bolt                    | 35#     | M8x1.25x20           | 2  |
| 41  | Hex bolt                    | 35#     | M8*52L               | 1  |
| 42  | Round disc                  | ABS     | D379*30.5            | 2  |
| 43  | Bearing                     | GCr15   | #6004-2RS(C0)        | 2  |
| 44  | Flat washer                 | Q235A   | D20*D11*2.0T         | 2  |
| 45  | Nylon nut                   | Q235A   | M8*1.25*8T           | 2  |
| 46  | Flat washer                 | Q235A   | D28*D8.5*3T          | 1  |
| 47  | Waved washer                | 65Mn    | D21xD16x0.3T         | 3  |
| 48  | Flat washer                 | Q235A   | D24*D16*1.5T         | 1  |
| 49  | Upper protective cover      | ABS     |                      | 1  |
| 50  | Magnet fixed plate          |         |                      | 1  |
| 51  | Step bolt                   | 35#     | M10*1.5*58L          | 2  |
| 52L | Left movable handlebar      |         |                      | 1  |
| 52R | Right movable handlebar     |         |                      | 1  |
| 53  | Foam for moving handlebar   | NBR     | D30x3Tx680L          | 2  |
| 54  | Foam for fixed handlebar    | NBR     | D23x5Tx530L          | 2  |
| 55  | Mushroom cap                | PVC     | D1 1/4"*45L          | 2  |
| 56  | Extension spring            | 72A#    | D3*D19*67L           | 1  |
| 57  | Flat washer                 | Q235A   | D24*D13.5*2.5T       | 2  |
| 58  | Hex bolt                    | 35#     | M6*1.0*15L           | 16 |
| 59  | Hex bolt                    | 35#     | M8*1.25*50L          | 1  |
| 60  | Waved washer                | 65Mn    | D26*D19.5*0.3T       | 4  |
| 61  | Crank axle                  | 20CrMo  | D20*116L             | 1  |
| 62  | Round magnet                |         | S10042               | 1  |
| 63  | Cross screw                 | 10#     | ST3.5*1.27*15L       | 8  |
| 64  | Computer SM2780             |         | B31892,Bluetooth 4.0 | 1  |
| 65  | Handle pulse                |         | PE18                 | 2  |
| 66  | Flat washer                 | Q235A   | D21*D8.5*1.5T        | 2  |
| 67  | Front computer bracket      | ABS717  | 380*150*50           | 1  |
| 68  | Rear computer bracket       | ABS717  | 340*150*50           | 1  |
| 69  | Front pedal axle            | Q235B   | D19x72L              | 2  |
| 70  | Fixing plate for idle wheel |         |                      | 1  |
| 71  | plastic flat washer         | PE      | D31.8xD28.5x82L      | 2  |
| 72L | Left fixed handlebar        |         |                      | 1  |
| 72R | Right fixed handlebar       |         |                      | 1  |

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

## Assembly instruction

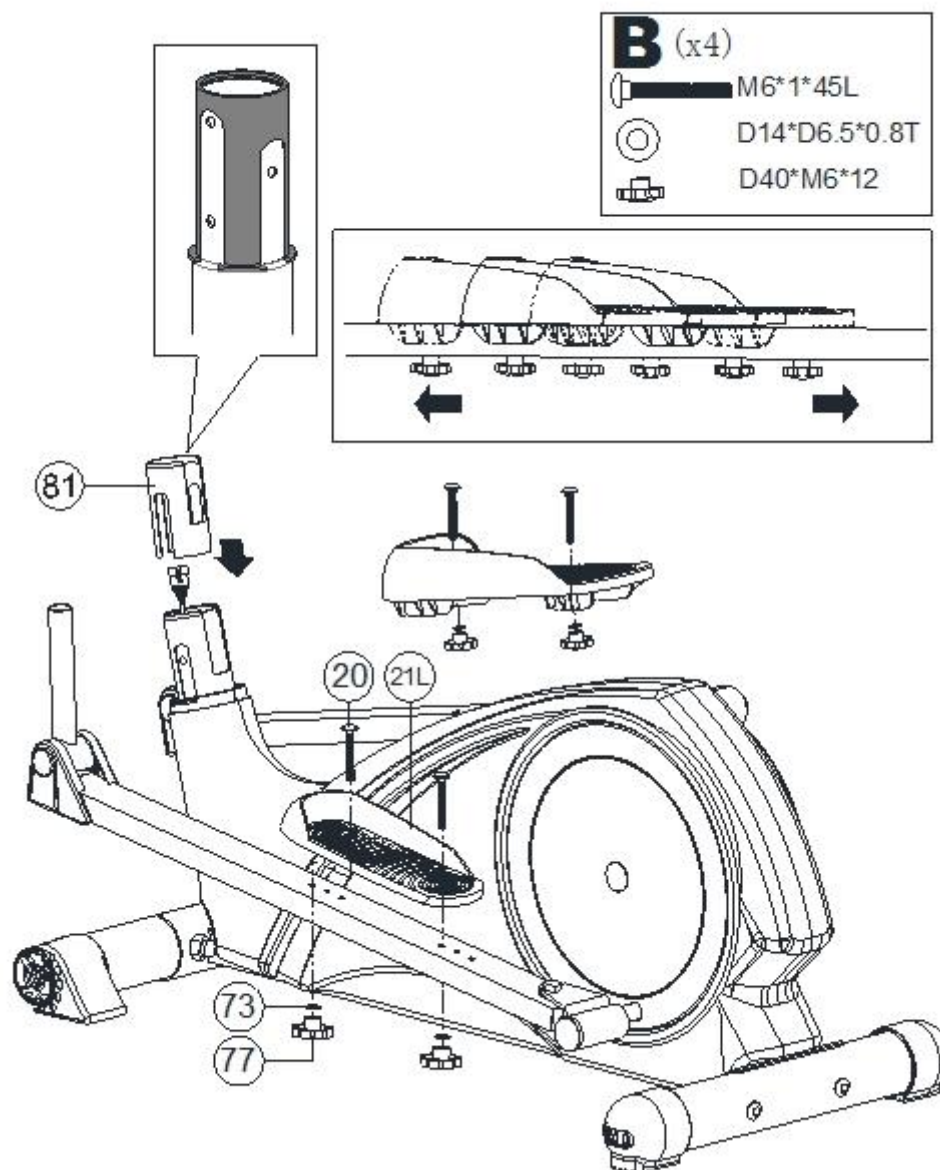
### STEP 1

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



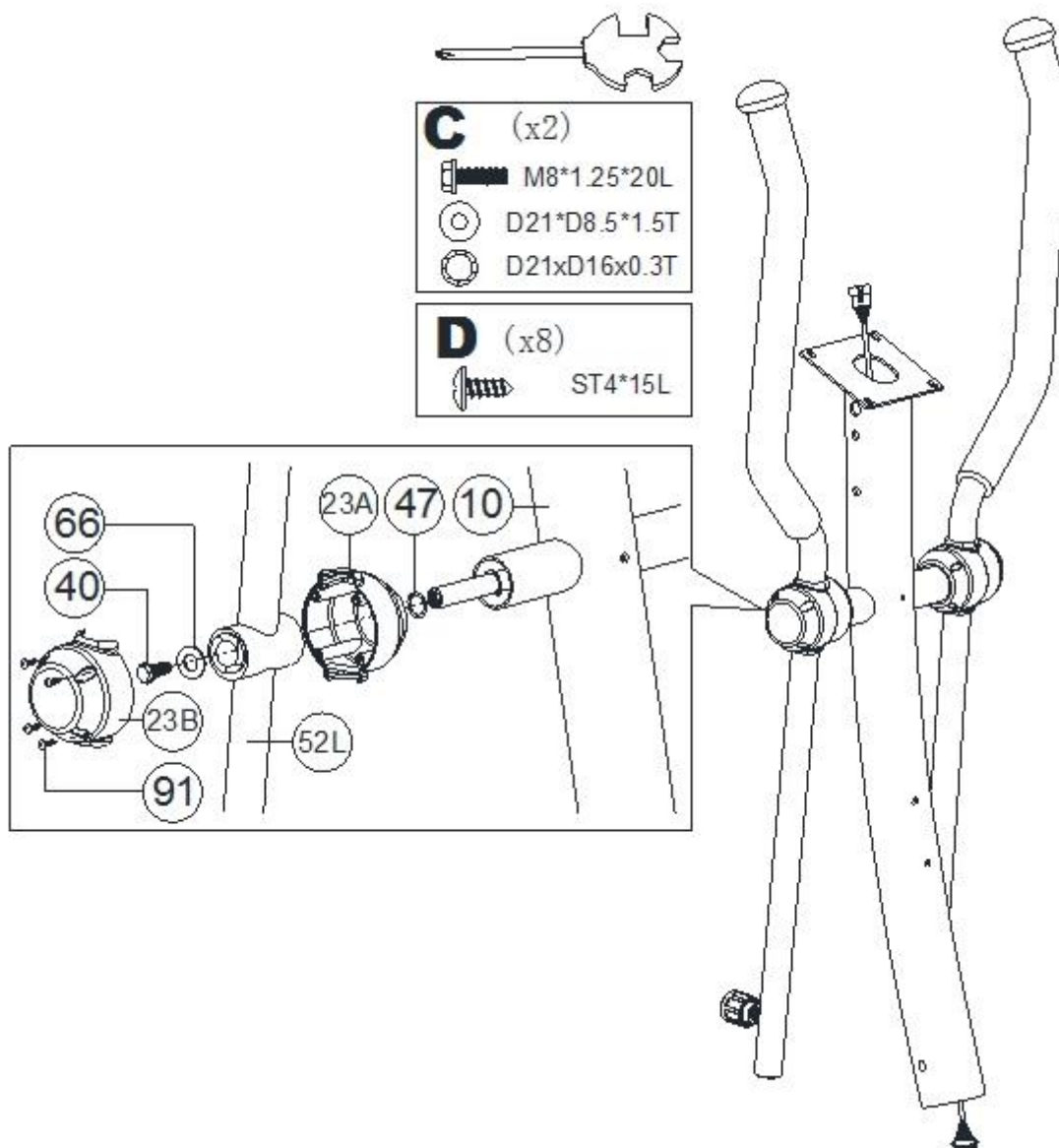
**STEP 2**

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



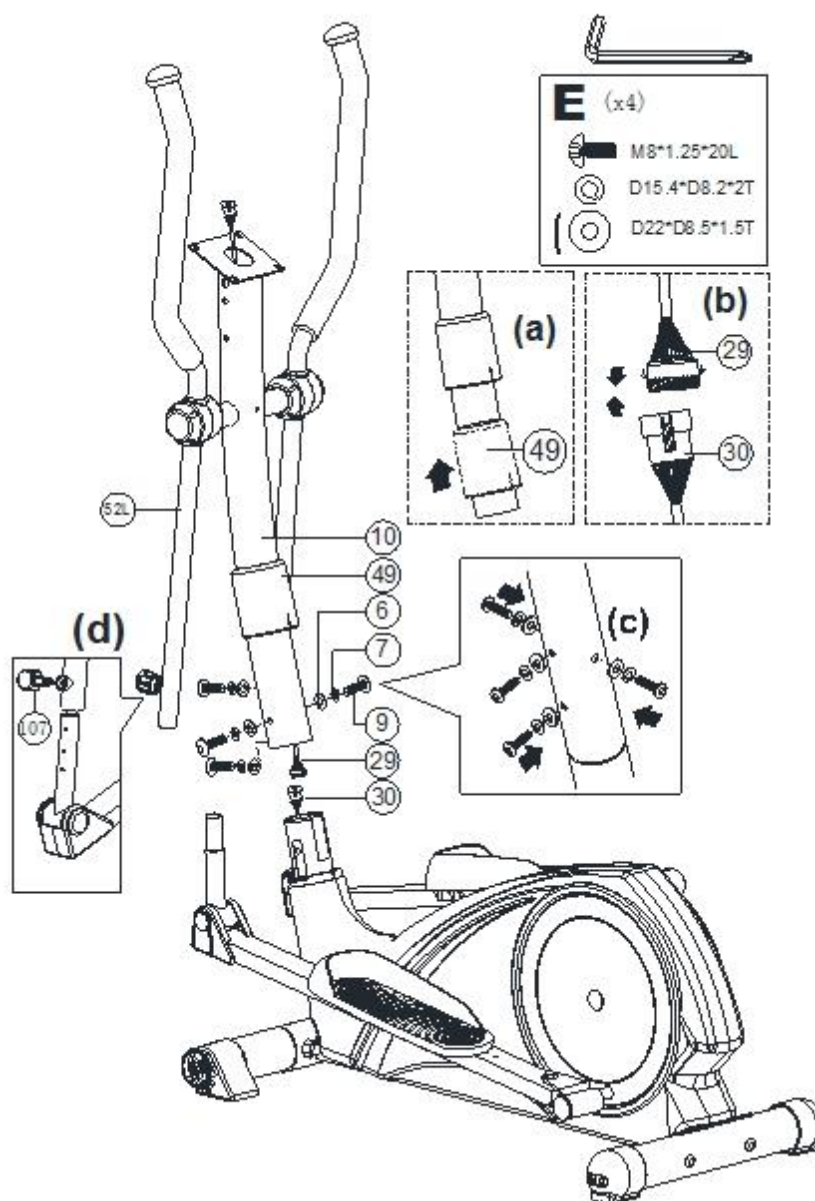
**STEP 3**

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



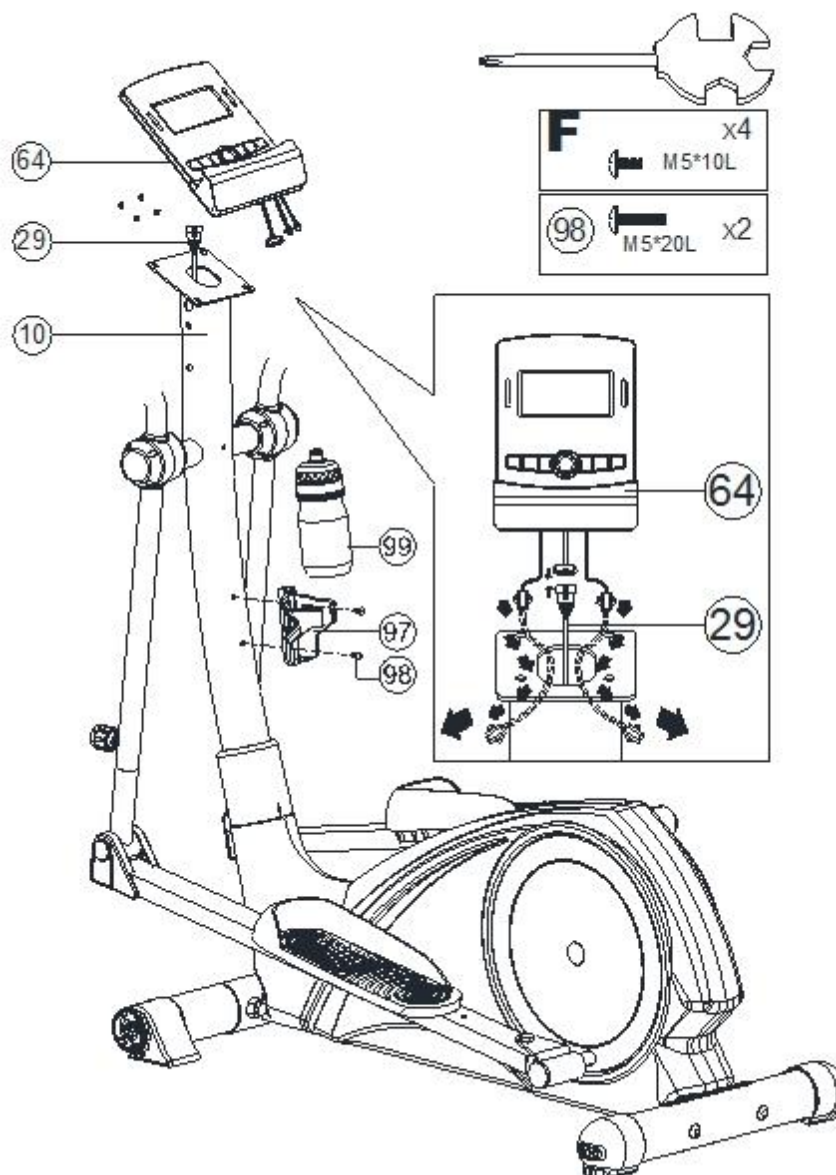
## STEP 4

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



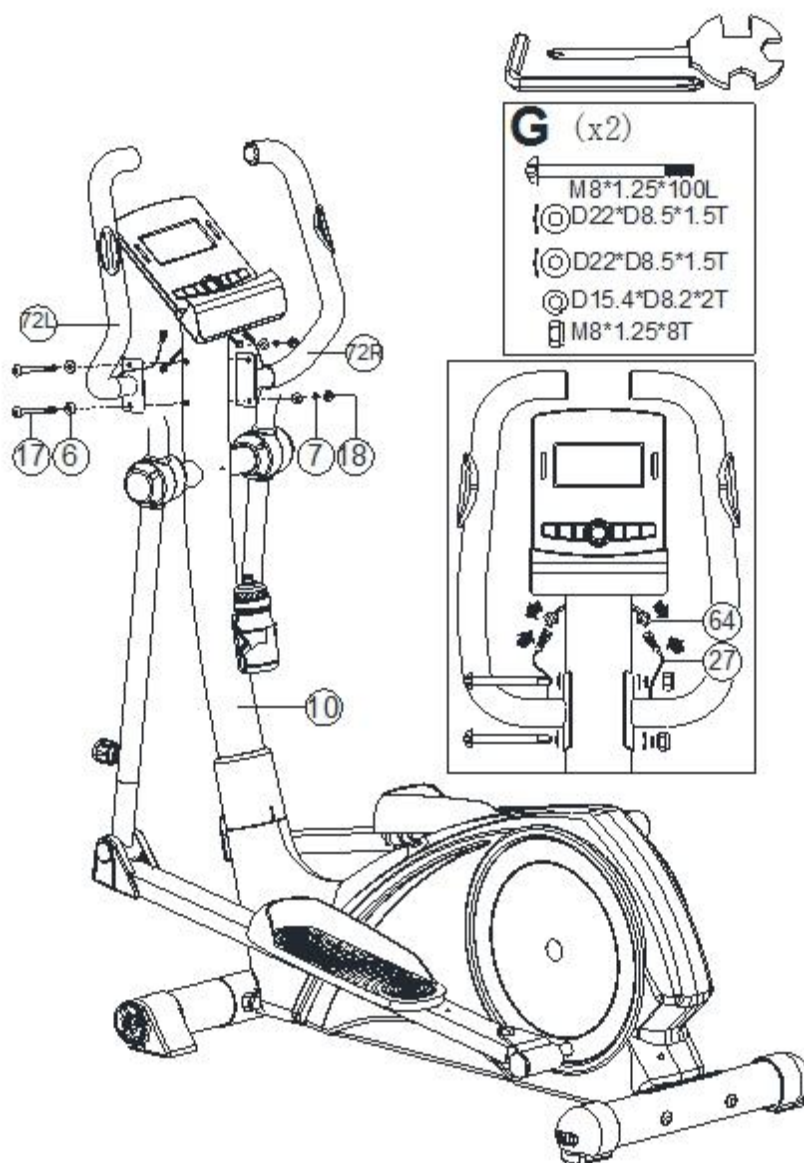
**STEP 5**

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



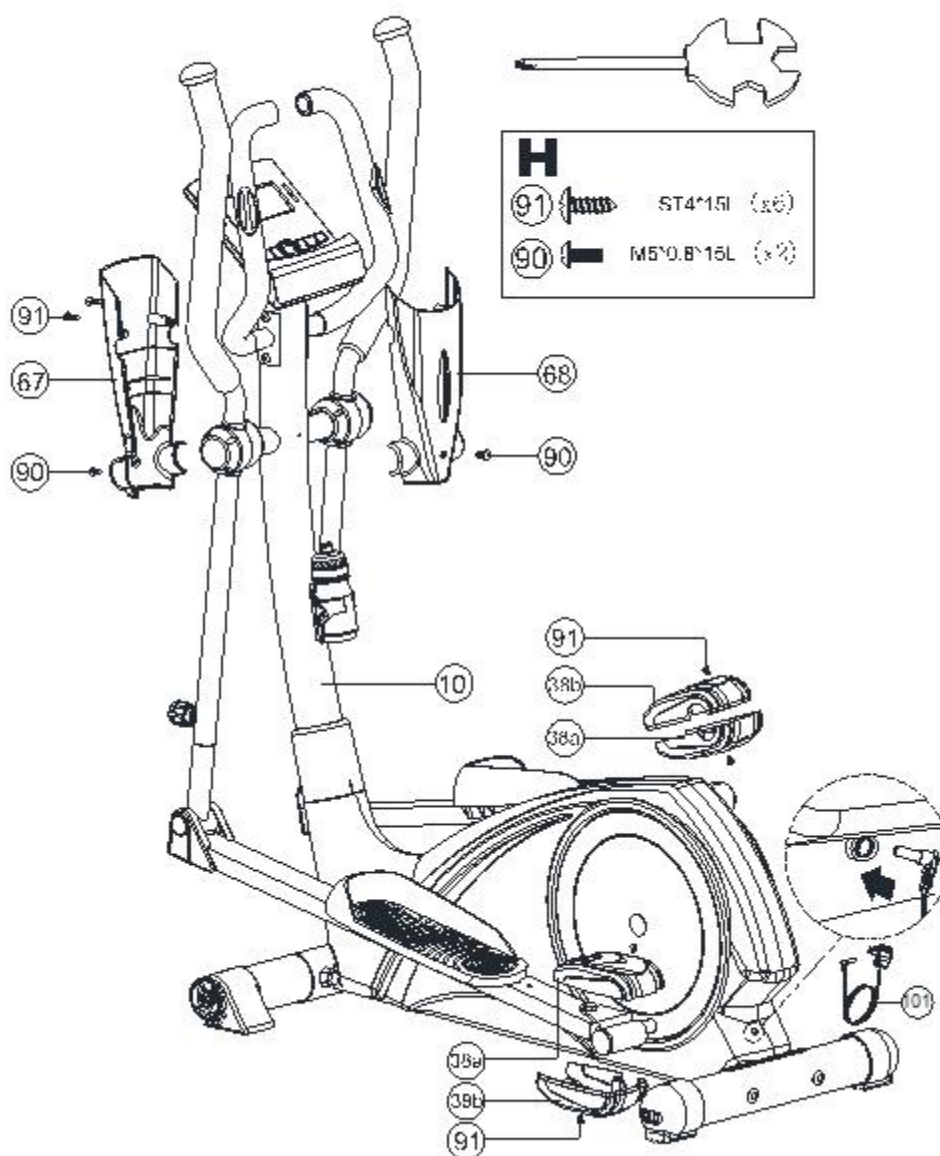
## STEP 6

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



## STEP 7

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



# English Manual for B31892

## The things you should know before exercise

### A. Input Power

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

### B. Program select and setting value

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

### C. Wake-Up Function

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

## Functions and Features:

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

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

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

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

10. TEMPERATURE: Display the current temperature.

### Key function:

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

#### 1. START/STOP key:

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

#### 2. UP key:

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

#### 3. DOWN key:

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

#### 4. ENTER key:

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

#### 5. BODY FAT key:

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

#### 6. PULSE RECOVERY key:

Press the key to activate heart rate recovery function.

## Program Introduction & Operation:

### Manual Program: Manual

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

**Operations:**

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

**Preset Program:**

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

**Operations:**

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

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

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

## Operations:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Operations:

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

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

### **Watt Control Program: Watt Control**

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

#### **Operations:**

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

#### **NOTE:**

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

## Body Fat Program: Body Fat

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

Type1: BODY FAT% > 27

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

Type3: BODY FAT % < 20

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

### Operations:

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

### Operation guide:

#### 1. Sleep Mode:

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

#### 2. BMI (Body Mass Index):

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

#### 3. BMR (Basal Metabolic Rate):

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

**Error Message:**

E1 (ERROR 1):

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

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

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

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

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

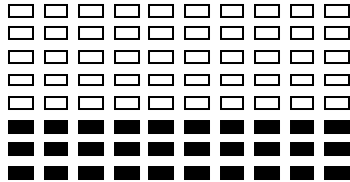
**Technical data of the current adapter**

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

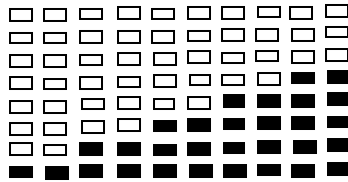
# LCD Workout Graphics

## Preset program profiles:

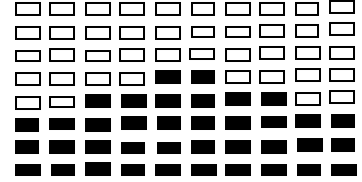
PROGRAM 1  
MANUAL



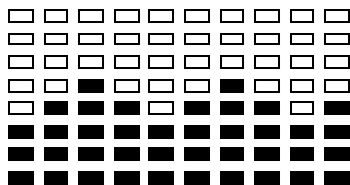
PROGRAM 2  
STEPS



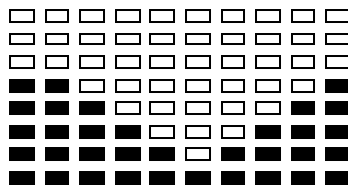
PROGRAM 3  
HILL



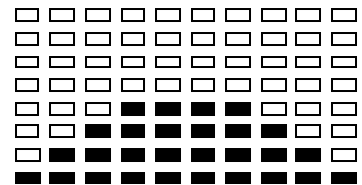
PROGRAM 4  
ROLLING



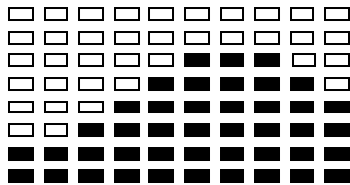
PROGRAM 5  
VALLEY



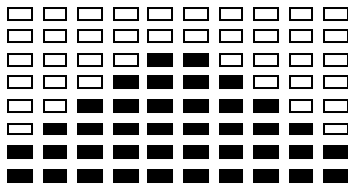
PROGRAM 6  
FAT BURN



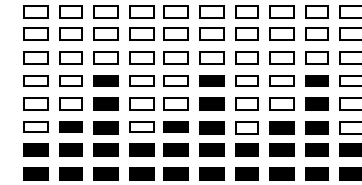
PROGRAM 7  
RAMP



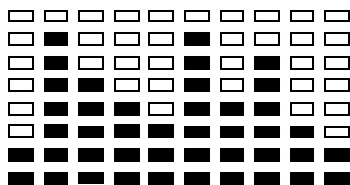
PROGRAM 8  
MOUNTAIN



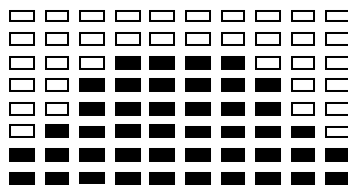
PROGRAM 9  
INTERVALS



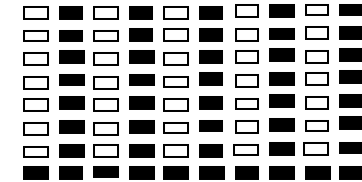
PROGRAM 10  
RANDOM



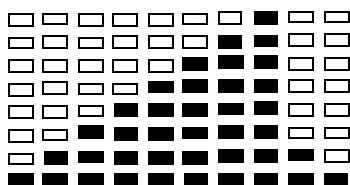
PROGRAM 11  
PLATE



PROGRAM 12  
AUFARTLEK



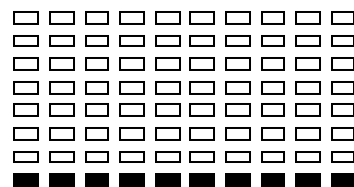
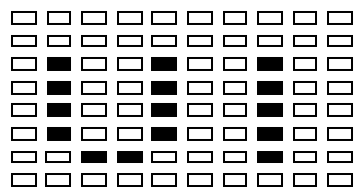
PROGRAM 13  
PRECIPICE



## User setting program

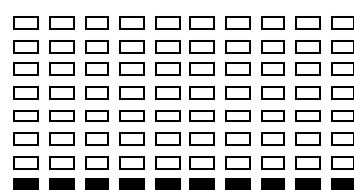
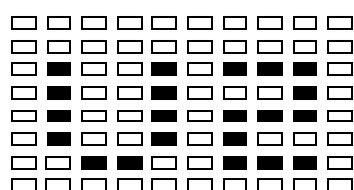
### PROGRAM 14

#### USER 1



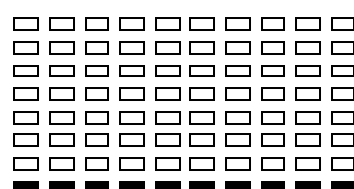
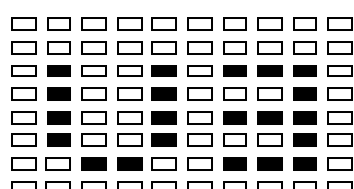
### PROGRAM 15

#### USER 2



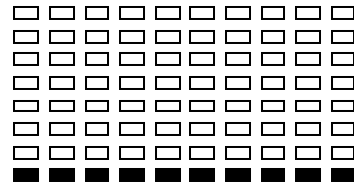
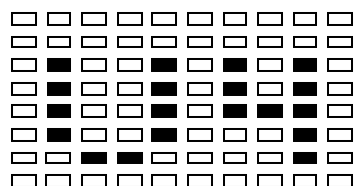
### PROGRAM 16

#### USER 3



### PROGRAM 17

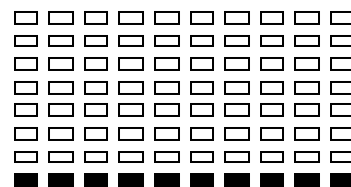
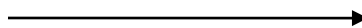
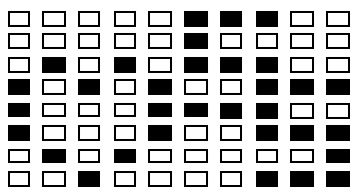
#### USER 4



## Heart rate program profiles:

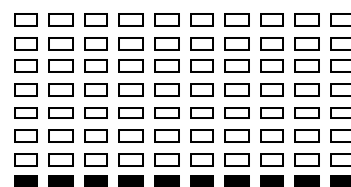
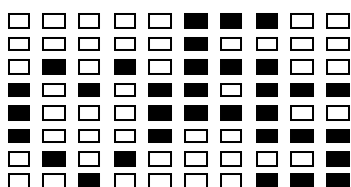
### PROGRAM 18

55% H.R.C.



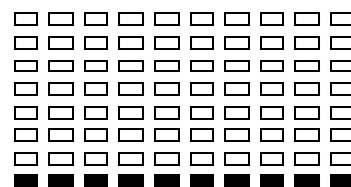
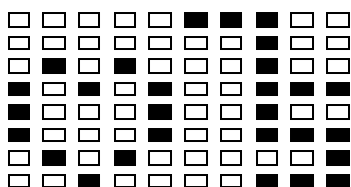
### PROGRAM 19

65% H.R.C.



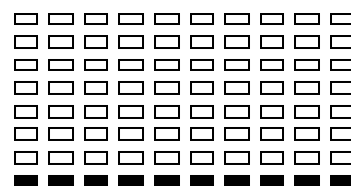
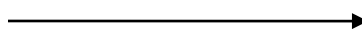
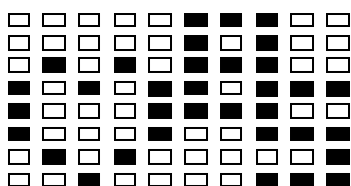
### PROGRAM 20

75% H.R.C.



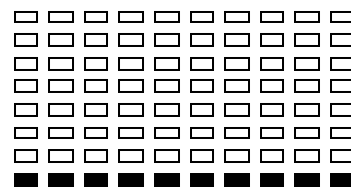
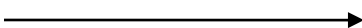
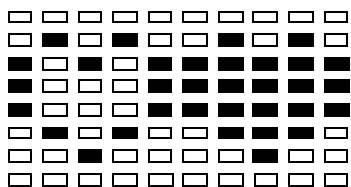
### PROGRAM 21

85% H.R.C.



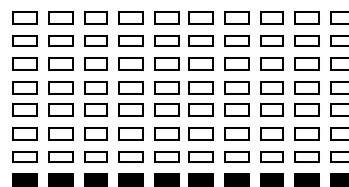
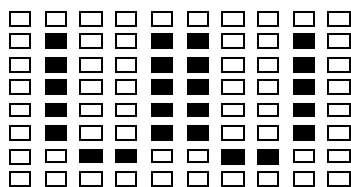
### PROGRAM 22

TARGET H.R.C.



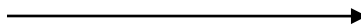
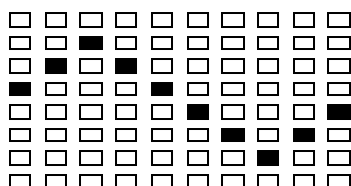
## Watt control program

### PROGRAM 23 WATT CONTROL

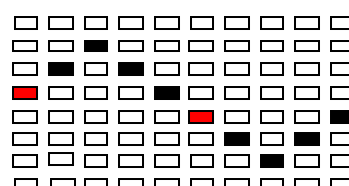


## Body fat test programs:

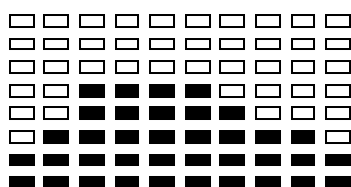
### PROGRAM 24 BODY FAT (STOP MODE)



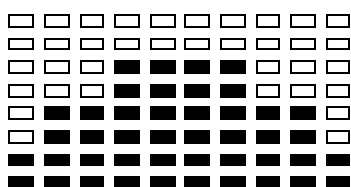
### BODY FAT (START MODE)



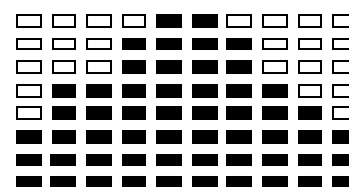
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



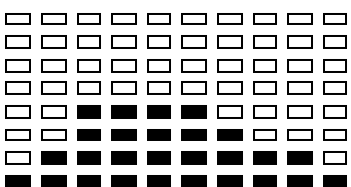
Workout Time: 40 min.



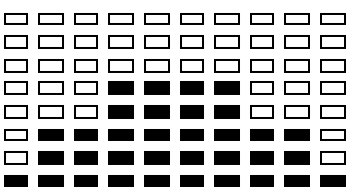
Workout Time: 40 min.



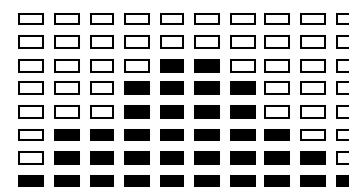
Workout time: 20 min.



Workout Time: 40 min.



Workout Time: 40 min.



Workout time: 20 min.



# DelighTech Fitness App

**System requirements:**

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

FREE



# DelighTech Fitness App – Quick Start

## Step 1.

Download app from website: [appfit.biz](http://appfit.biz)



## Step 2.

Connect your device with Bluetooth



## Step 3.

Open app



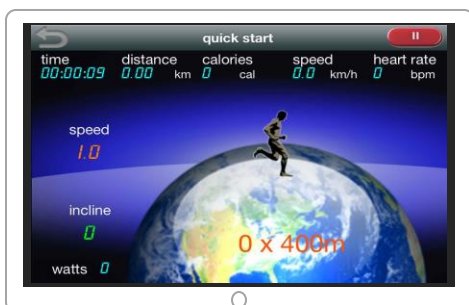
## Step 4.

Start workout



## Step 5.

Workout summary

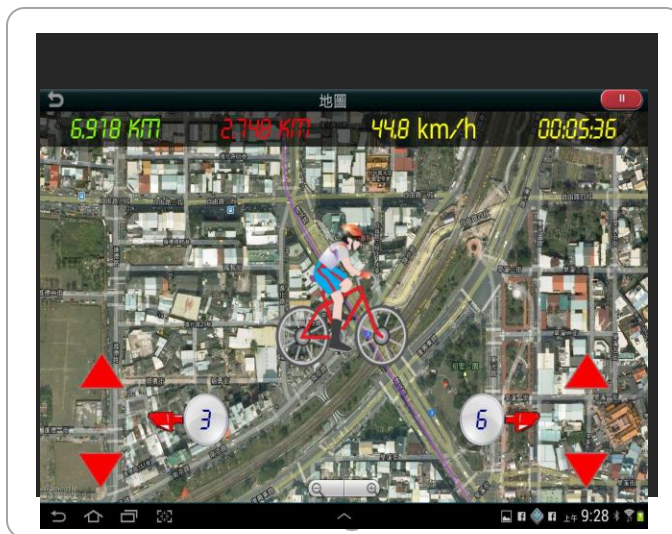


## Step 6.

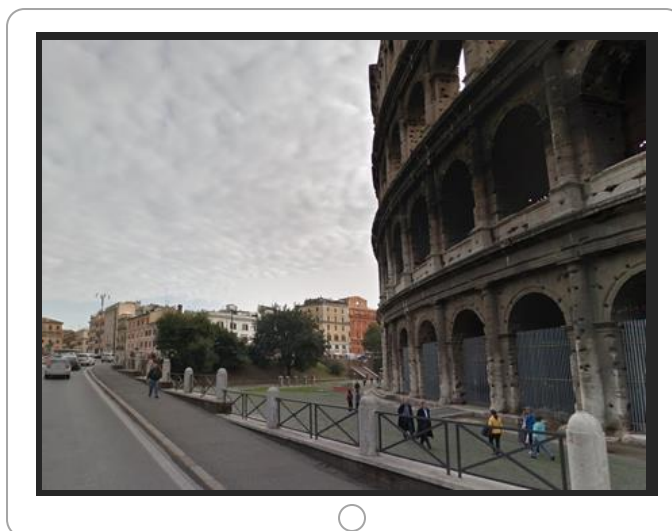
Sprawdź historię swoich treningów



Plan your own route on map



Exercise with Google Street View



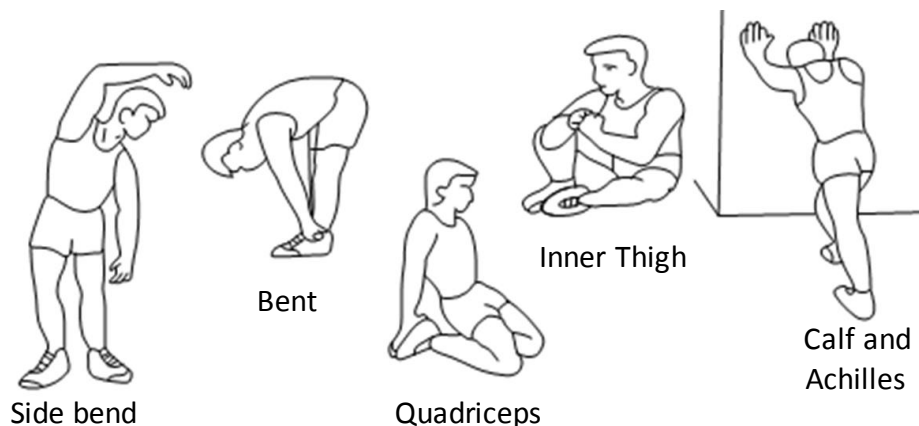
**Download Complete User Guide:**  
<http://manual.abisal.pl/app.pdf>



## Training instruction

### 1. Warm-Up

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



### 2. Position

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

### 3. Training Organization

#### Warm-up:

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



#### Training session:

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

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

#### Cool down:

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

### Success

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

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

**Terms of references**

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

**Warning!**

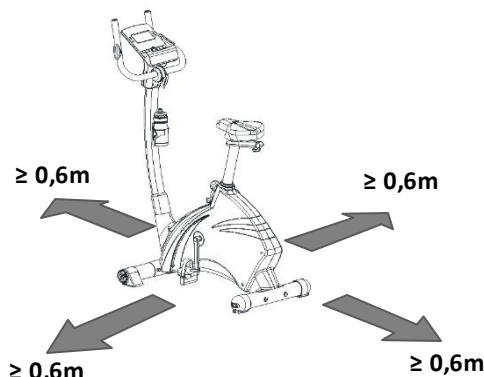
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

# Návod montáže

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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



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

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

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 51 kg

Velikost po rozložení – 160 x 58 x 127 cm

Maximální zatížení výrobku - 130 kg

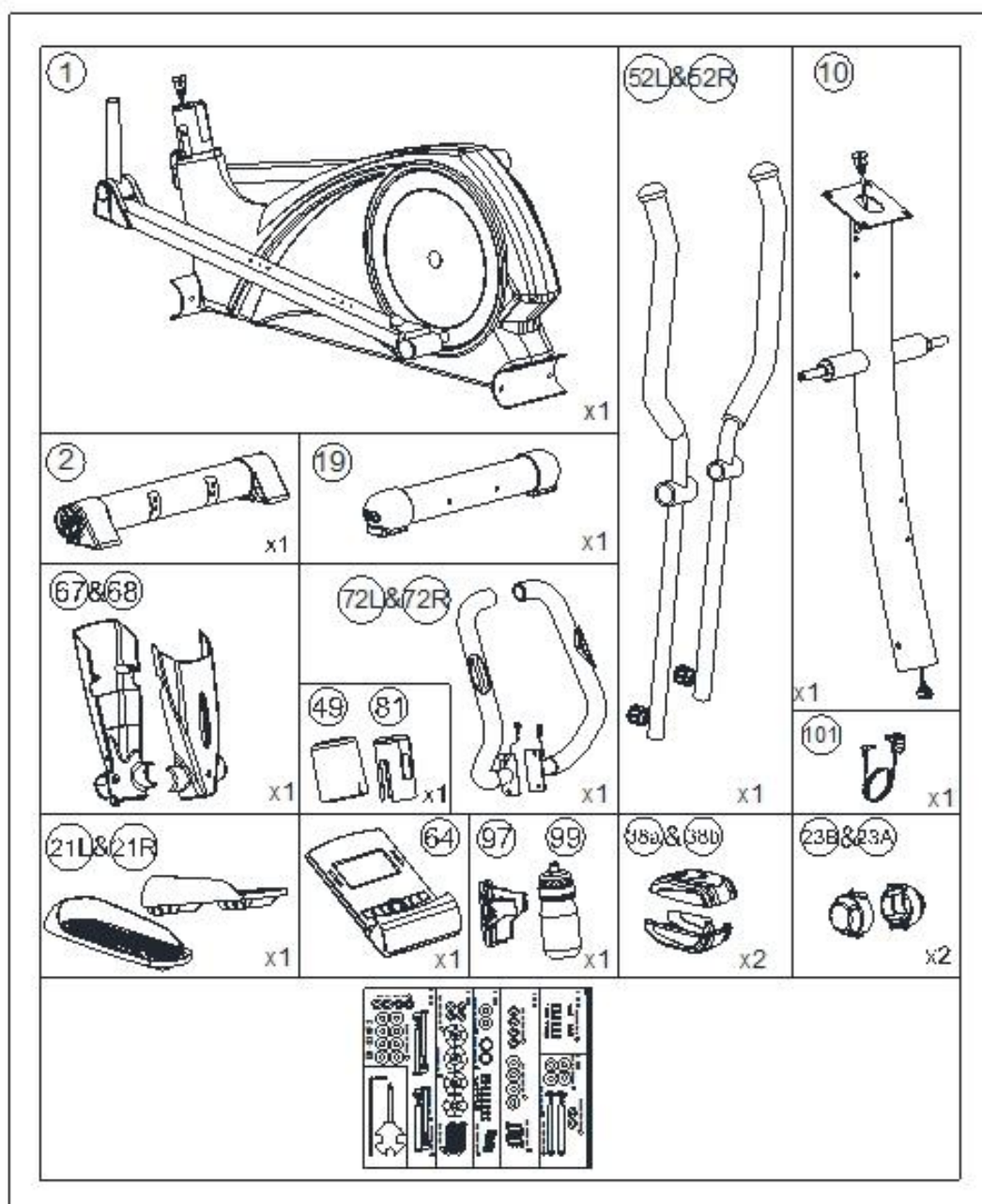
## ÚDRŽBA

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

## ZPŮSOB BRZDĚNÍ

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

## Seznam částí



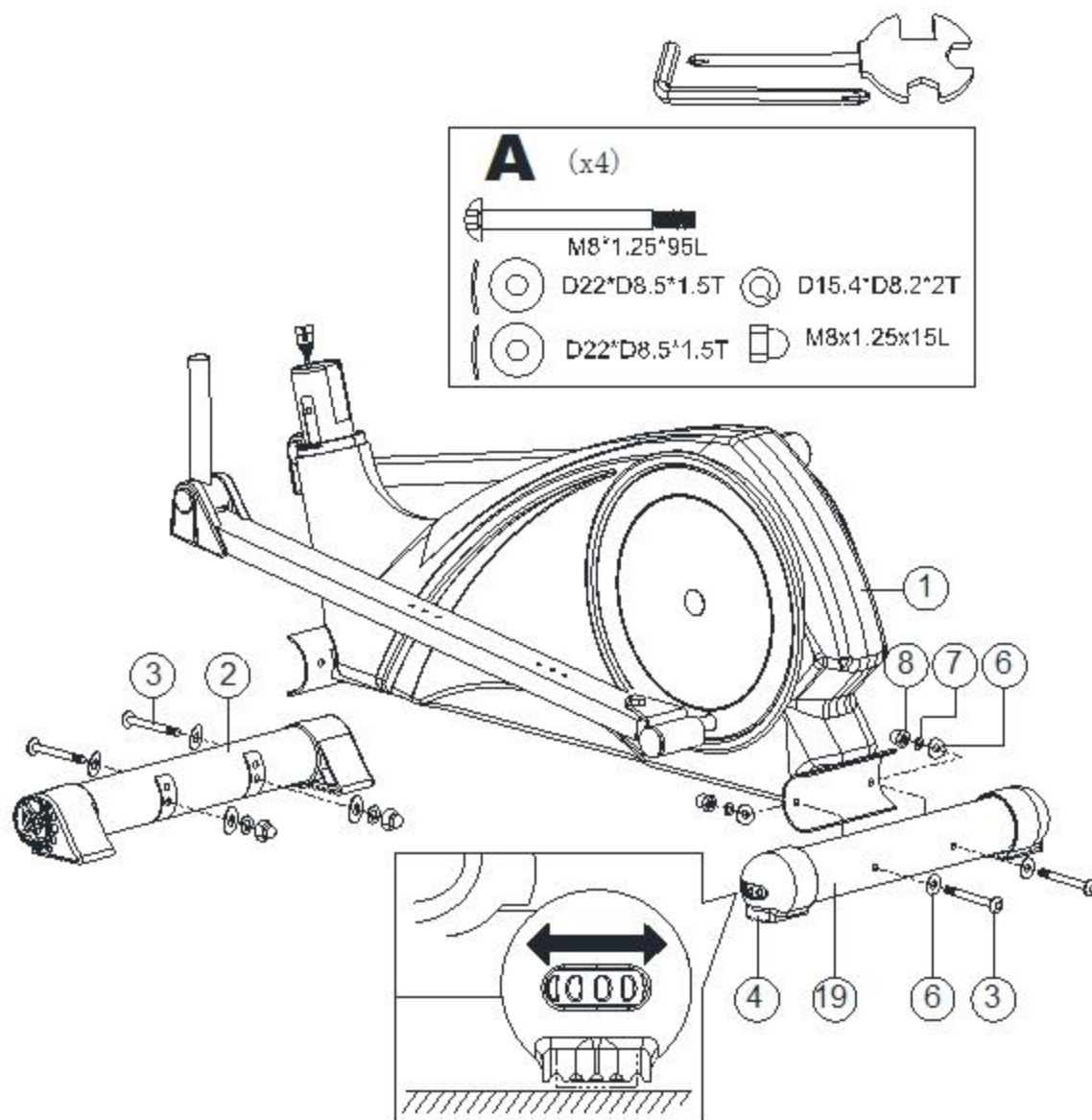
| Nr. | Opis                         | Material | Specifikacija             | Ilość |
|-----|------------------------------|----------|---------------------------|-------|
| 1   | Hlavní rám                   |          |                           | 1     |
| 2   | Přední stabilizátor          | Q195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

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

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

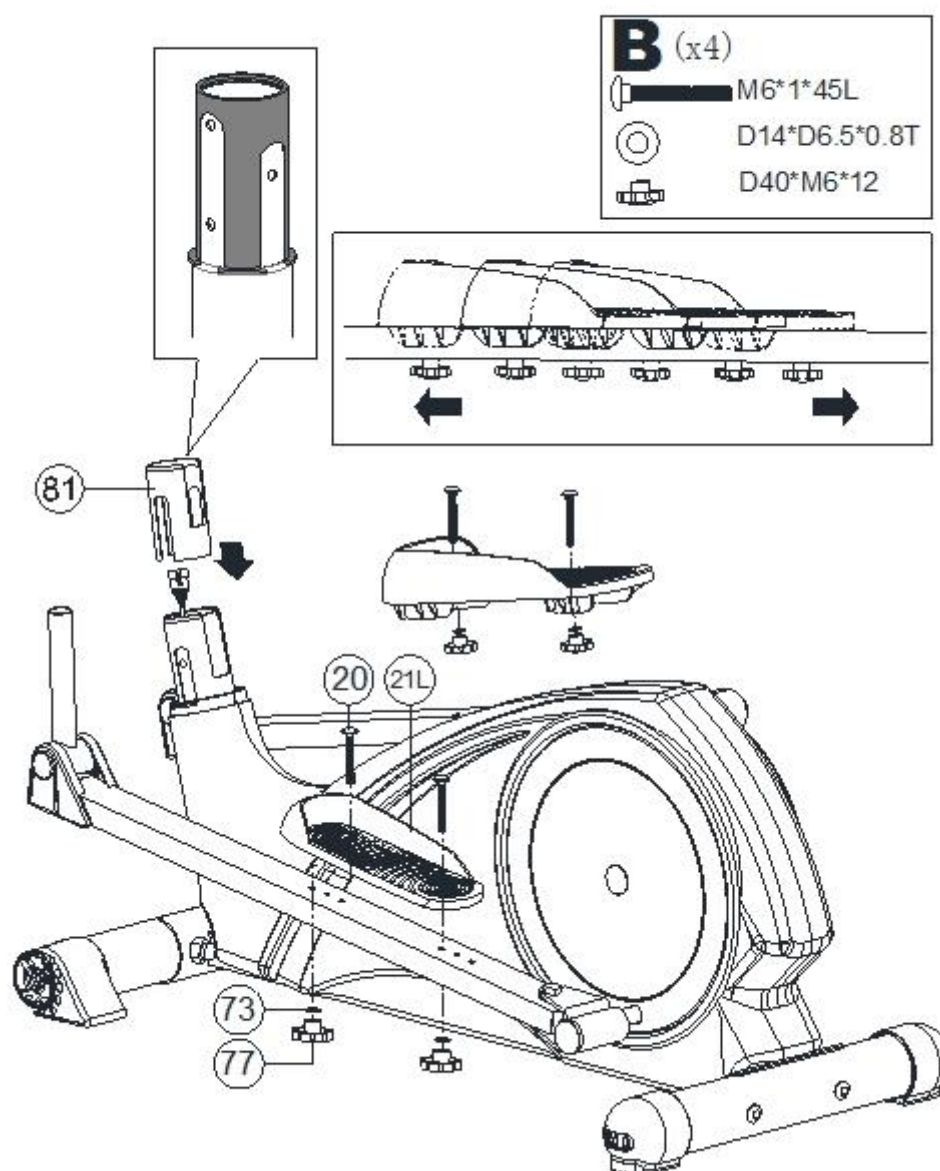
# KROK 1

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



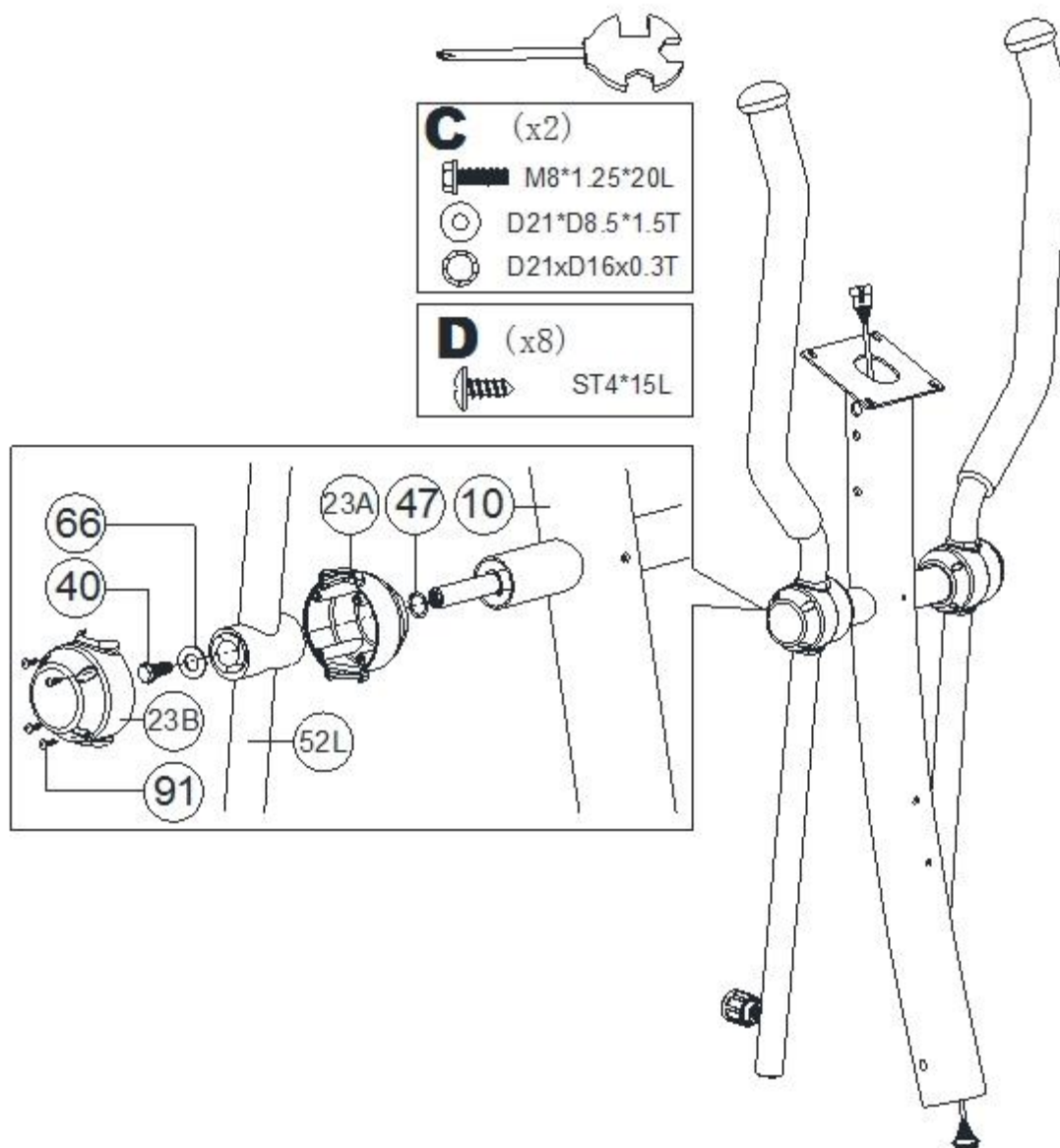
## KROK 2

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



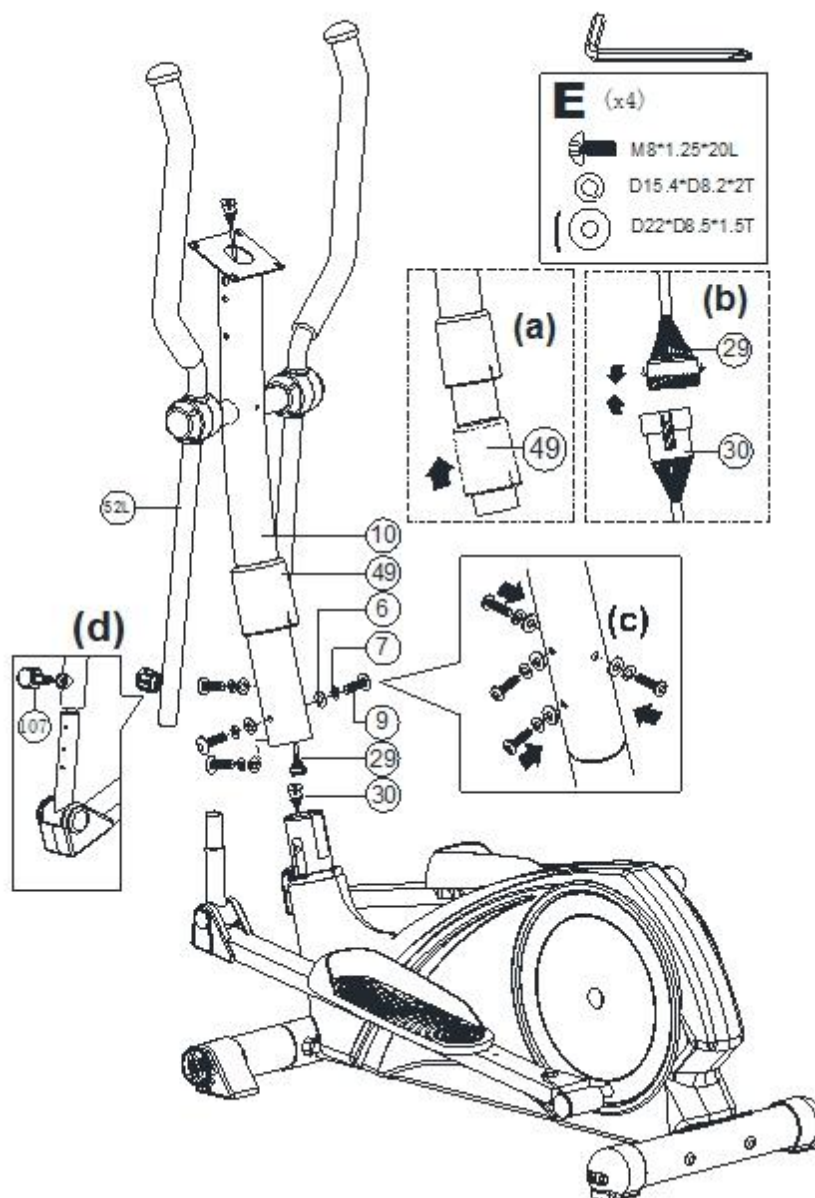
**KROK 3**

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



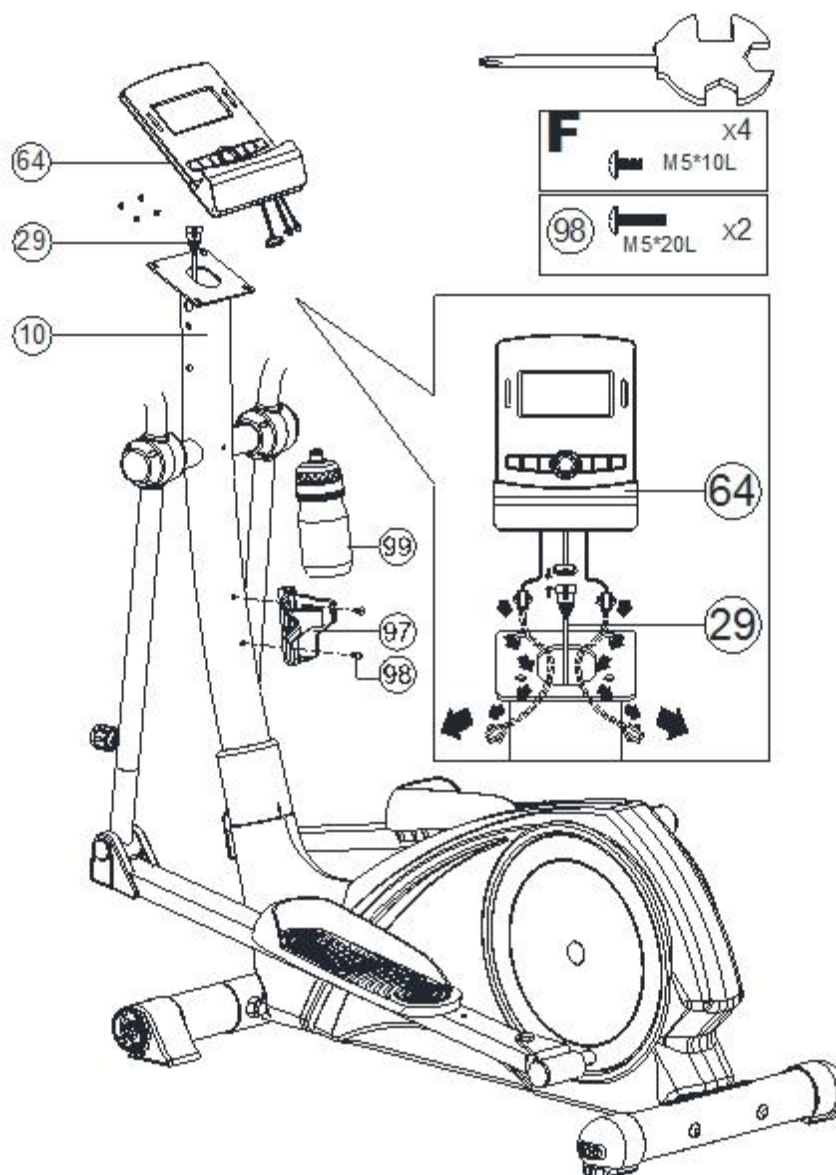
**KROK 4**

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



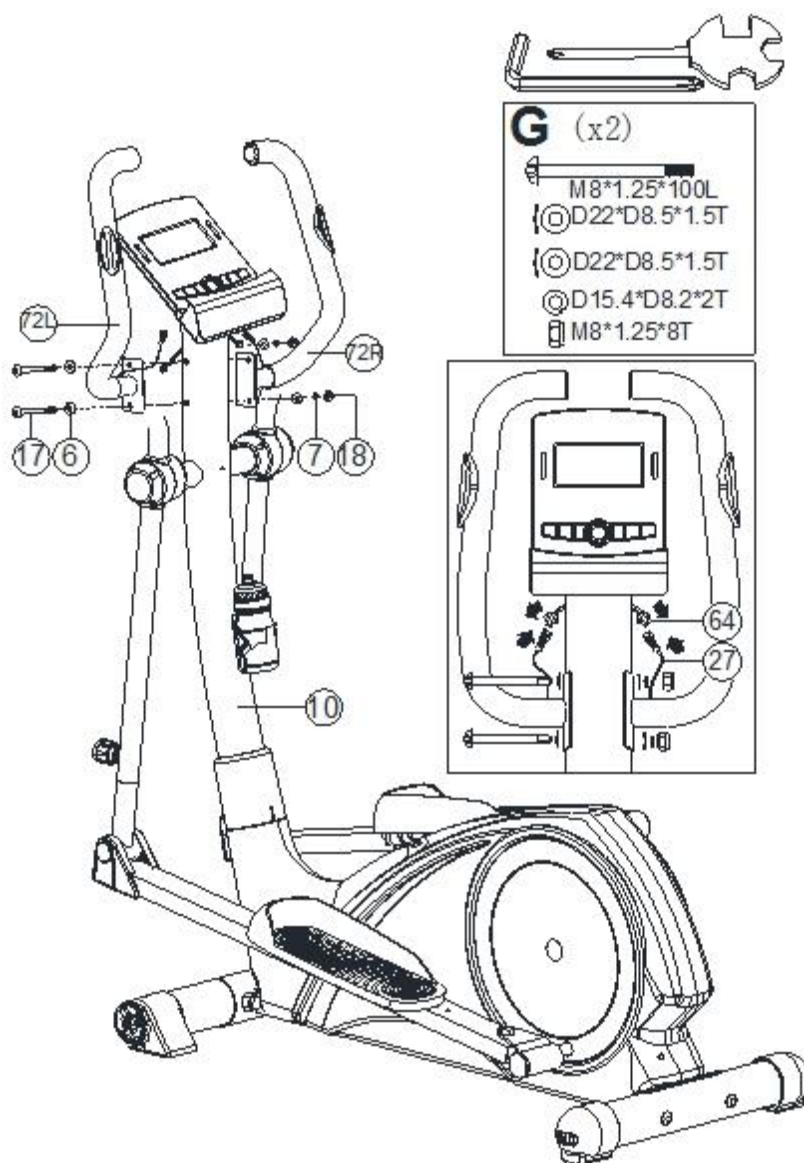
## KROK 5

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



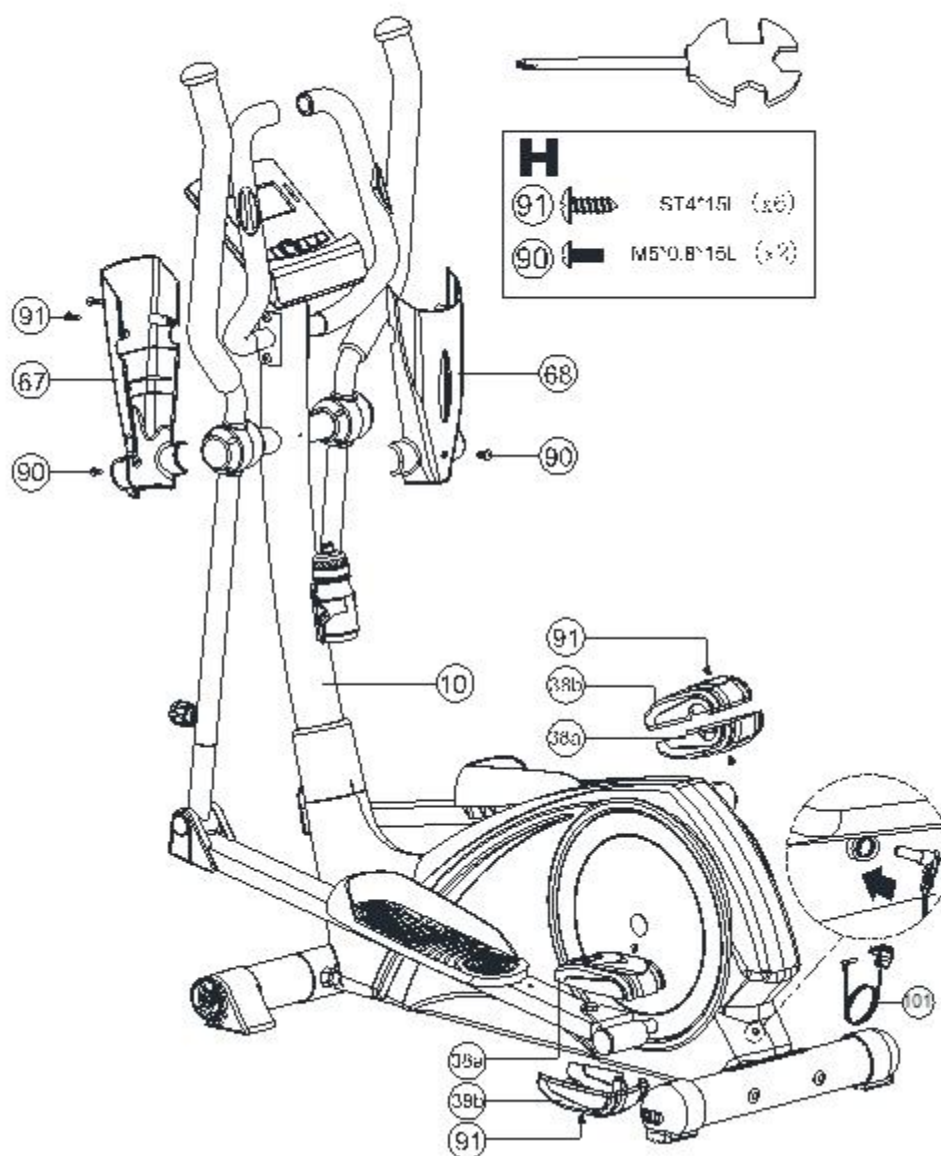
## KROK 6

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



## KROK 7

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



# Návod pro B31892

## Nezbytné informace

### A. Příkon

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

### B. Výběr programu a nastavení hodnot

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

### C. Zapnutí

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

## Funkce displeje:

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

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

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

10. TEMPERATURE: Zobrazuje aktuální teplotu.

### Funkce tlačítek:

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

#### 1. tlačítko START/STOP:

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

#### 2. tlačítko UP:

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

#### 3. tlačítko DOWN:

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

#### 4. tlačítko ENTER:

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

#### 5. tlačítko BODY FAT:

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

#### 6. tlačítko PULSE RECOVERY:

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

## Programy a operace:

### Manuální program: Manual

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

#### Operace:

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

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

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

#### Operace:

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

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

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

### **Operace:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Operace:

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

### Watt Control Program: Watt Control

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

### Operace:

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

## POZNÁMKA:

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

## Body Fat Program: Body Fat

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

Type1: BODY FAT (tělesný tuk) % > 27

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

Type3: BODY FAT (tělesný tuk) % < 20

Počítač zobrazí výsledné hodnoty FAT PERCENT, BMI a BMR.

## Operace:

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

**Dále:****1. Spánkový režim:**

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

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

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

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

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

**E2 (Chyba E2):**

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

**E3 (Chyba E3):**

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

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

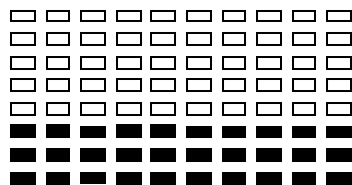
**Technická data adaptéru**

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

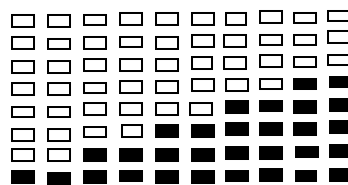
## Zobrazení programů na LCD displeji

### Přednastavené programy:

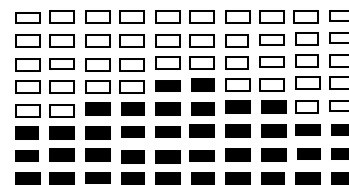
PROGRAM 1  
MANUAL



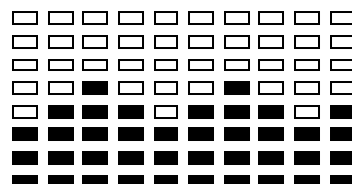
PROGRAM 2  
STEPS



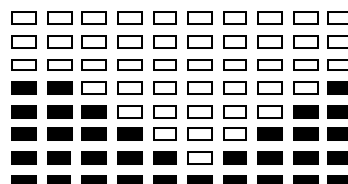
PROGRAM 3  
HILL



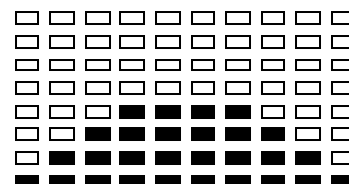
PROGRAM 4  
ROLLING



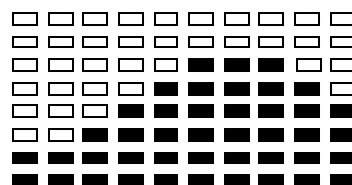
PROGRAM 5  
VALLEY



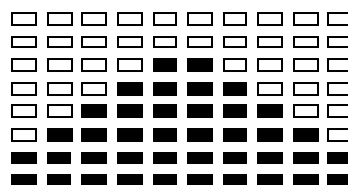
PROGRAM 6  
FAT BURN



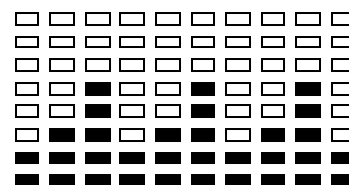
PROGRAM 7  
RAMP



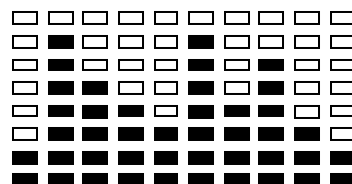
PROGRAM 8  
MOUNTAIN



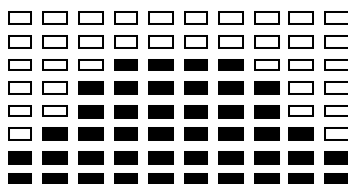
PROGRAM 9  
INTERVALS



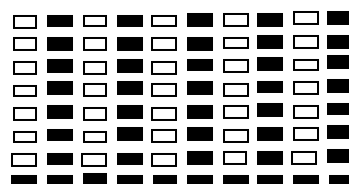
PROGRAM 10  
RANDOM



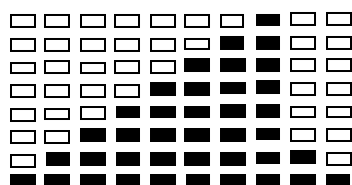
PROGRAM 11  
PLATE



PROGRAM 12  
AUFARTLEK



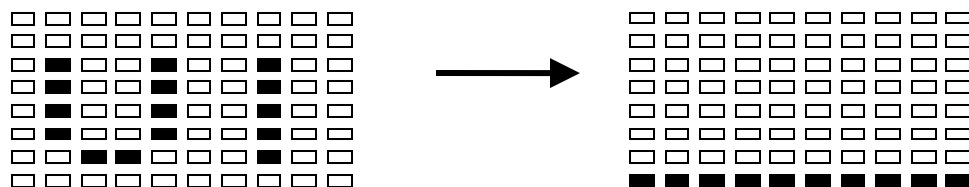
PROGRAM 13  
PRECIPICE



## Uživatelské programy

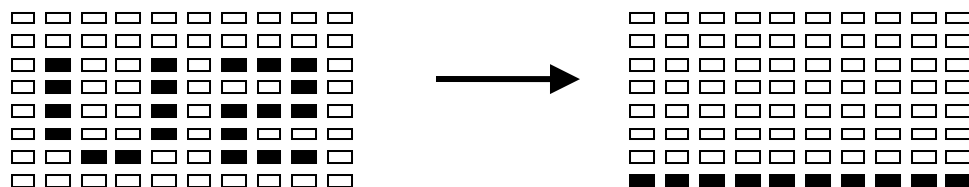
### PROGRAM 14

#### USER 1



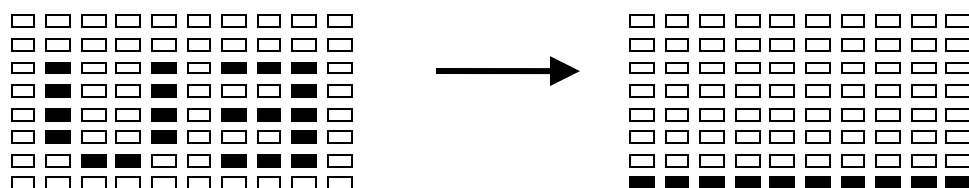
### PROGRAM 15

#### USER 2



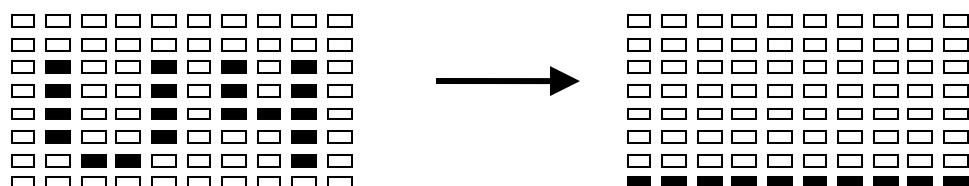
### PROGRAM 16

#### USER 3



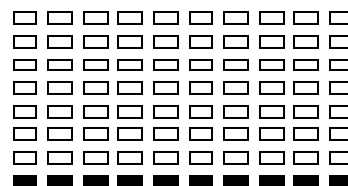
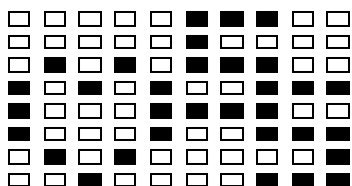
### PROGRAM 17

#### USER 4

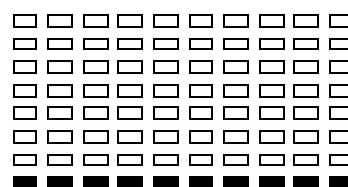
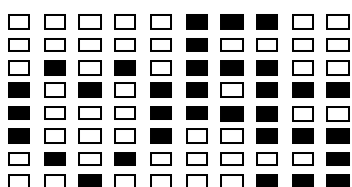


## Heart Rate programy:

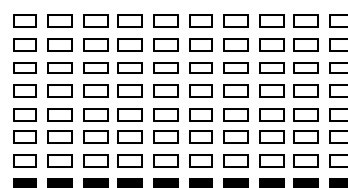
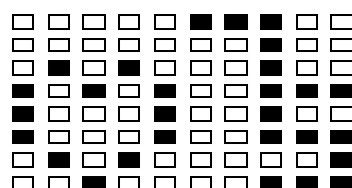
### PROGRAM 18 55% H.R.C.



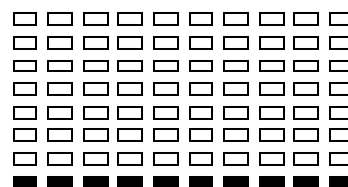
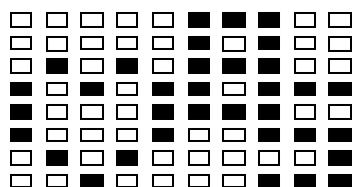
### PROGRAM 19 65% H.R.C.



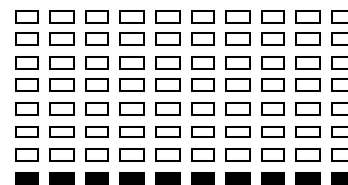
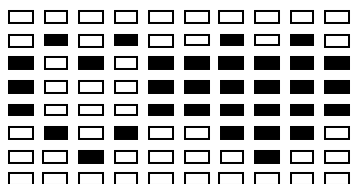
### PROGRAM 20 75% H.R.C.



### PROGRAM 21 85% H.R.C.

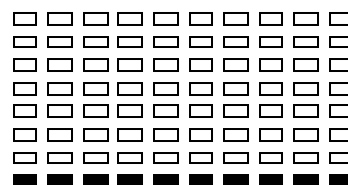
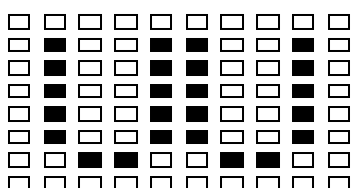


PROGRAM 22  
TARGET H.R.C.



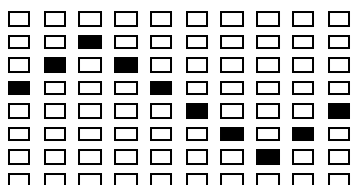
WATT control programy

PROGRAM 23  
WATT CONTROL

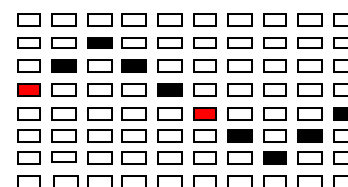


Body fat test programy (vycházejí z měření množství tuku v těle):

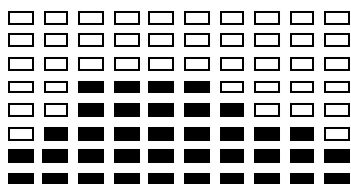
PROGRAM 24  
BODY FAT (STOP MODE)



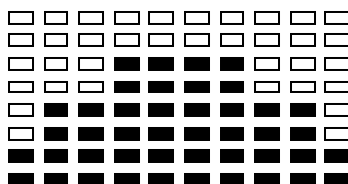
BODY FAT (START MODE)



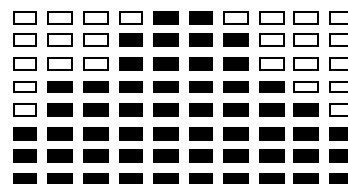
Jeden z následujících šesti programů bude zobrazen po změření množství tuku v těle:



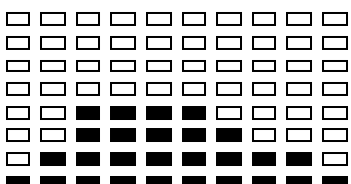
Doba tréninku: 40 min.



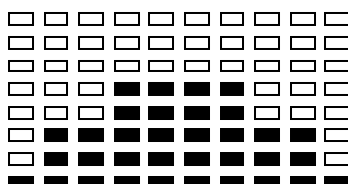
Doba tréninku: 40 min.



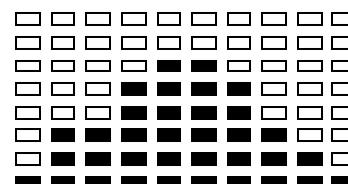
Doba tréninku: 20 min.



Doba tréninku: 40 min.



Doba tréninku: 40 min.



Doba tréninku: 20 min.



# DelighTech Fitness App

FREE



**Systémové požadavky:**

**Android** 2.3 nebo novější s funkcí Bluetooth

**APPLE iOS** s funkcí Bluetooth verze 4.0

## DelighTech Fitness App – rychlý start

### Krok 1.

Stáhněte aplikaci ze stránek [appfit.biz](http://appfit.biz)



### Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení prostřednictvím Bluetooth



### Krok 3.

Otevřete aplikaci



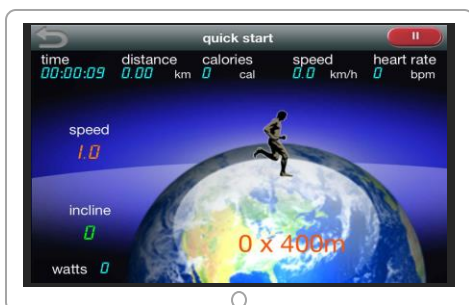
### Krok 4.

Začněte cvičit



### Krok 5.

Souhrnná data tréninku



### Krok 6.

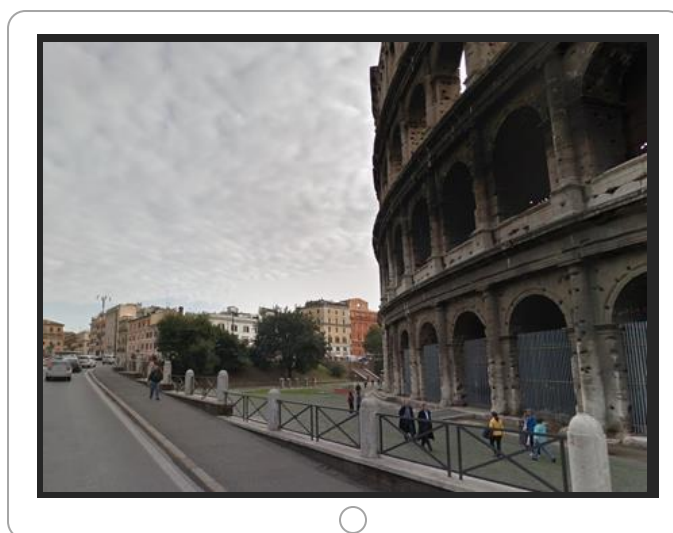
Zkontrolujte historii tréninků



## Naplánujte trasu na mapě



## Cvičte s Google Street View



## Návod k tréninku

### 1. Rozcvička

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



### 2. Pozice

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



### 3. Trénink

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

### 4. Plán tréninku

#### Rozcvička:

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

#### Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

#### Odpočinek:

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

### Úspěch

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

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

### Rozsah užívání

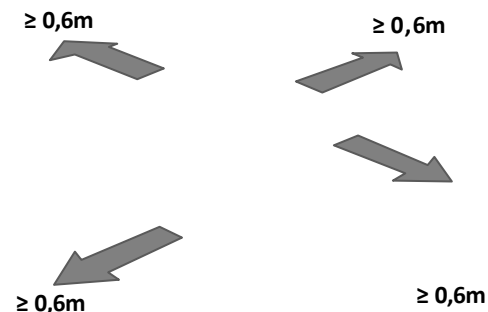
Rotoped H1830-i je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

# Handbuch für den Besitzer

## WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Dieses Produkt wurde nur für den Heimgebrauch konzipiert und für optimale Sicherheit gebaut. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, die Geräte richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre, Schwangere oder Personen mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen oder Gleichgewichtsstörungen.
2. Machen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
4. Halten Sie während und nach den Übungen Kinder und Haustiere von den Geräten fern.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
6. Die Freifläche darf in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, nicht weniger als 0,6 m größer sein als die Übungsfläche. Die Freifläche muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert der Freifläche geteilt werden.
7. Führen Sie vor jedem Gebrauch eine Sichtprüfung des Geräts einschließlich der Hardware und Widerstandsbiegung.
8. Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Muttern, Schrauben und anderen Verbindungselemente fest angezogen sind.
9. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, schalten Sie es aus. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf alle Vorschriften und Konstruktionsteile, die bei den Übungen stören können.
12. Das Sicherheitsniveau der Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht werden.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
14. Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1 in der Klasse H geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie immer die richtigen Hebeltechniken an und/oder lassen Sie sich helfen.
16. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Bauen Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben zusammen. Verwenden Sie nur Teile aus dem Satz. Prüfen Sie alle Teile anhand der Teileliste.



**WARNUNG: LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.**

## SPEZIFIKATIONEN

Gewicht - 51 kg

Abmessungen - 160 x 58 x 127 cm

Höchstgewicht des Benutzers - 130 kg

## WARTUNG

Ihr Gerät wurde so konzipiert, dass es möglichst wenig Wartung benötigt. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, Folgendes zu tun:

- Halten Sie Ihr Gerät sauber, indem Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Tuch

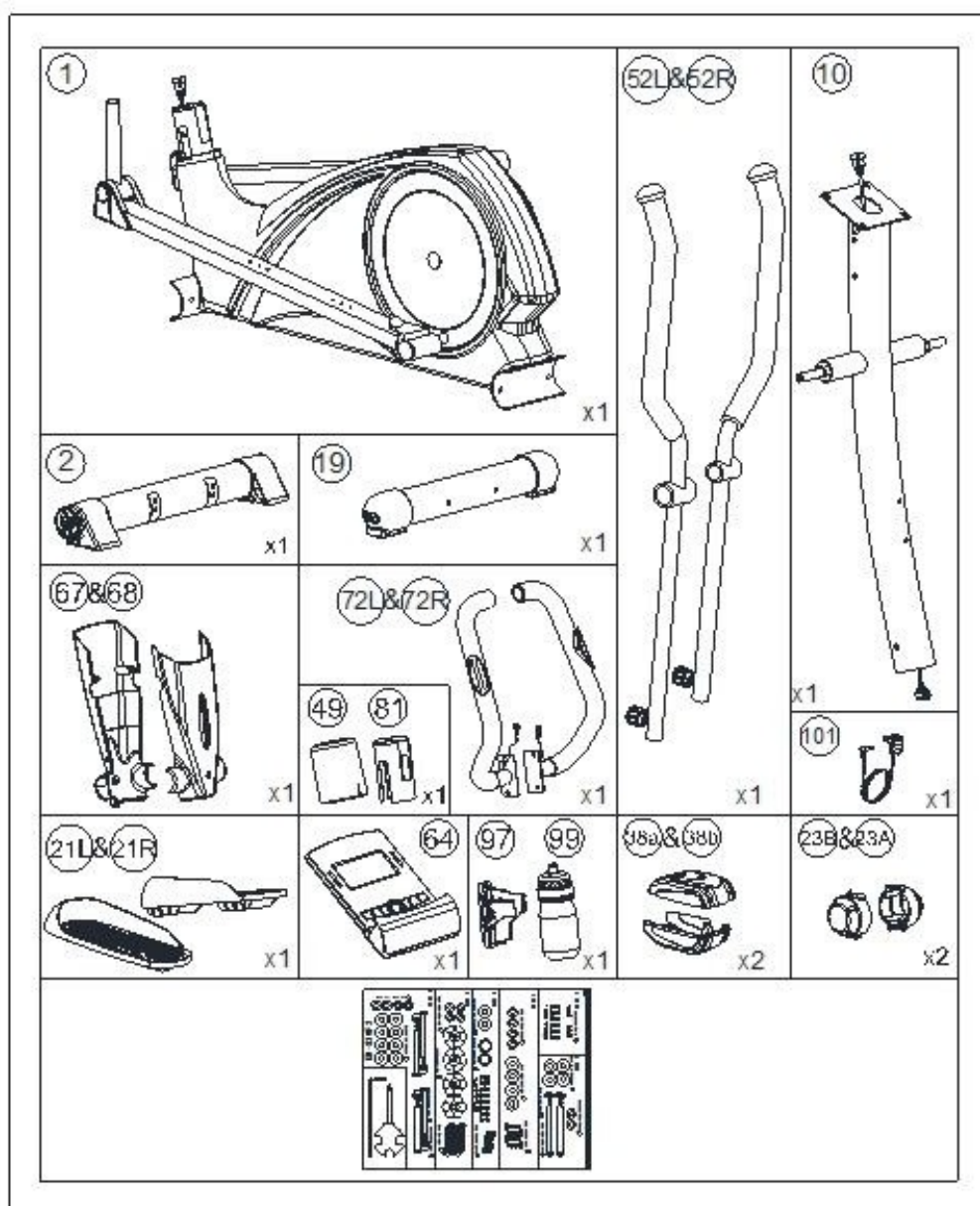
abwischen.

- Vergewissern Sie sich immer, dass die Bänder sicher sind und keine Anzeichen von Verschleiß aufweisen.
- Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern

**BREAKING**

Stoppen Sie in die Pedale treten, wenn Sie s oben das Element wollen. Elliptical Bike H1830 nicht erwerben Bremssystem oder Notbremse.

# Stückliste



| Nein. | Beschreibung             | Material | Spezifikation             | Q'ty |
|-------|--------------------------|----------|---------------------------|------|
| 1     | Hauptrahmen              |          |                           | 1    |
| 2     | Fronttüröffner           | Q195     | D76x1.5Tx480L             | 1    |
| 3     | Alle en Bolzen           | 35#      | M8*1,25*95L               | 4    |
| 4     | Adjus-Tischfußkappe      | PP       | D76*86                    | 2    |
| 5L    | Linke Transferfußkappe   | PP       | D76*120L                  | 1    |
| 5R    | Rechte Transferfußkappe  | PP       | D76*120L                  | 1    |
| 6     | Gebogene Unterlegscheibe | Q235A    | D22xD8.5x1.5T             | 16   |
| 7     | Federscheibe             | 70#      | D15.4xD8.2x2T             | 10   |
| 8     | Gewölbte Mutter          | Q235A    | M8x1.25x15L               | 4    |
| 9     | Alle en Bolzen           | 35#      | M8x1.25x20L               | 4    |
| 10    | Lenkersäulenschweißgerät |          |                           | 1    |
| 11    | Pedalstützpfosten        |          |                           | 2    |
| 12    | Beweglicher Stützpfosten |          |                           | 2    |
| 13    | Buchse                   |          | D35*11L                   | 4    |
| 14    | Buchse                   |          | D19.15x(D25.6x32)xL(17+3) | 8    |
| 15    | Runde Endkappe           | PVC      | T25.4*31L                 | 2    |
| 16    | Lager                    | GCr15    | #99502                    | 2    |
| 17    | Alle en Bolzen           | 35#      | M8x1,25x100L              | 2    |
| 18    | Nylonmutter              | Q235A    | M8*1,25*8T                | 2    |
| 19    | Heck-Tabilisator         | Q195     | D76x1.5Tx480L             | 1    |
| 20    | Vierkant-Halsschraube    | Q235A    | M6*1*45L                  | 4    |
| 21L   | Linkes Pedal             | PP       | 420*130*85                | 1    |
| 21R   | Rechtes Pedal            | PP       | 420*130*85                | 1    |
| 22    | Kreuzschraube            | 10#      | ST4x1.41x10.L             | 2    |
| 23A   | Obere rechte Fußkappe    | HIPS88   | 80*50*87                  | 2    |
| 23B   | Obere linke Fußkappe     | HIPS88   | 80*55*87                  | 2    |
| 24    | Nylonmutter              | 35#      | M10*1,25*10T              | 2    |
| 25    | Stift                    | ABS      | D6*26.5*7.7               | 6    |
| 26    | C-förmiger Ring          | 65Mn     | D22,5*D18,5*1,2T          | 2    |
| 27    | Handpuls-Kabel           |          | 600L                      | 2    |
| 28    | Spannseil                |          | D1.5x800L                 | 1    |
| 29    | Oberes Computerkabel     |          | 1000L                     | 1    |
| 30    | Unteres Computerkabel    |          | 450L                      | 1    |
| 31    | Unterlegscheibe          | Q235A    | D14*D6,5*0,8T             | 16   |
| 32    | C-förmiger Ring          | 65Mn     | D21.5xD17.5x1.2T          | 8    |
| 33    | Kurbelwellenschweißgerät |          |                           | 2    |
| 34    | Kreuzschraube            | 10#      | ST4.2x1.4x20L             | 10   |
| 35    | Polygürtel               |          | 1425pj6                   | 1    |
| 36L   | Linke Kettenabdeckung    | PS       | 1071*486.9*62.5           | 1    |

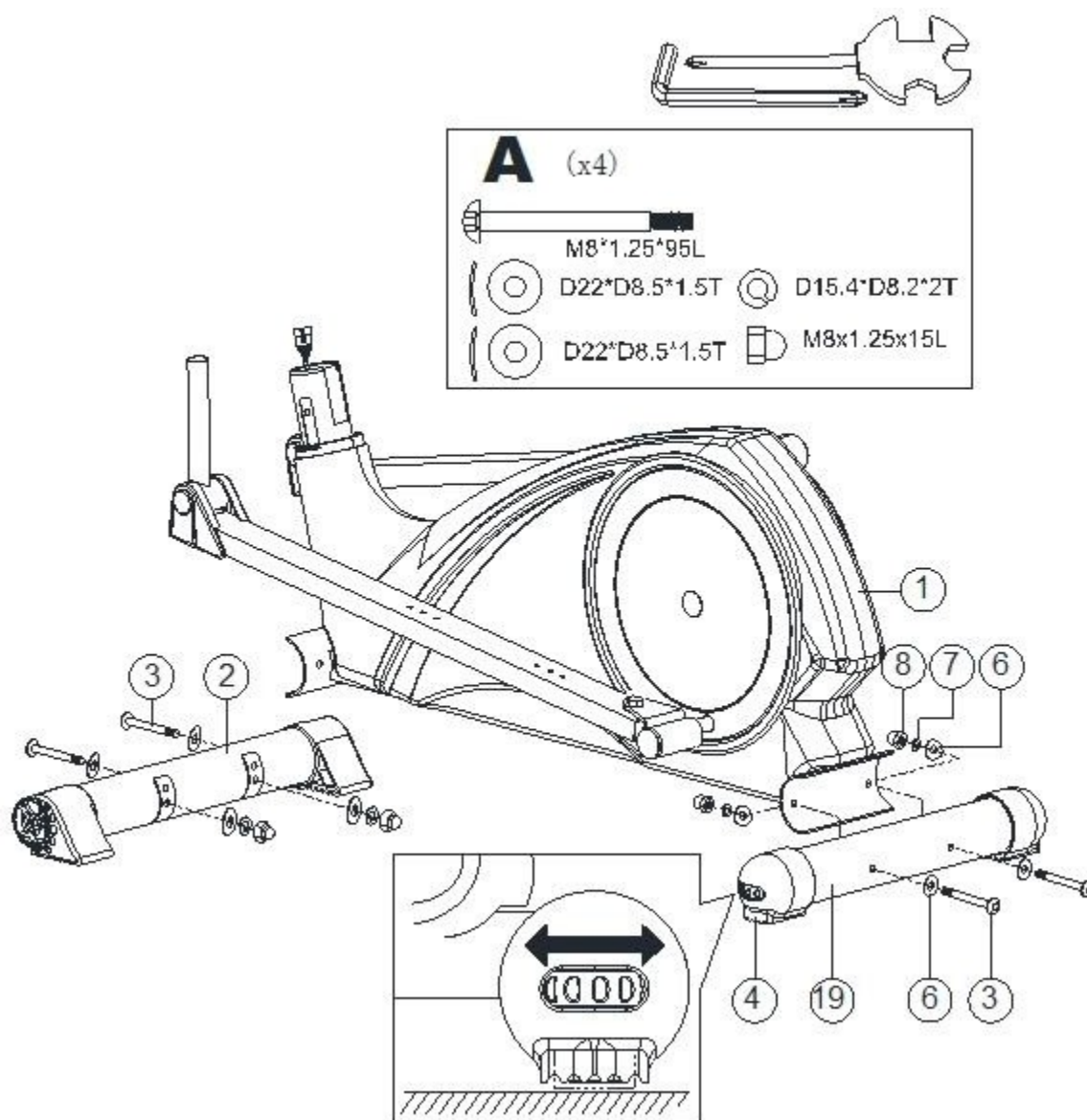
|     |                                        |         |                       |    |
|-----|----------------------------------------|---------|-----------------------|----|
| 36R | Rechte Kettenabdeckung                 | PS      | 1071*486.9*70.7       | 1  |
| 37  | Schwungrad                             | FC20+AL | D260*30,9KG           | 1  |
| 38a | Obere Schutzkappe                      | PS      | 112*86*44             | 2  |
| 38b | Untere Schutzkappe                     | PS      | 112*86*44             | 2  |
| 39  | Seitliche Abdeckung                    | ABS     | D36*16                | 2  |
| 40  | Sechskantschraube                      | 35#     | M8x1,25x20            | 2  |
| 41  | Sechskantschraube                      | 35#     | M8*52L                | 1  |
| 42  | Runde Scheibe                          | ABS     | D379*30.5             | 2  |
| 43  | Lager                                  | GCr15   | #6004-2RS(C0)         | 2  |
| 44  | Unterlegscheibe                        | Q235A   | D20*D11*2.0T          | 2  |
| 45  | Nylonmutter                            | Q235A   | M8*1,25*8T            | 2  |
| 46  | Unterlegscheibe                        | Q235A   | D28*D8,5*3T           | 1  |
| 47  | Gewellte Unterlegscheibe               | 65Mn    | D21xD16x0.3T          | 3  |
| 48  | Unterlegscheibe                        | Q235A   | D24*D16*1.5T          | 1  |
| 49  | Obere Schutzabdeckung                  | ABS     |                       | 1  |
| 50  | Magnet befestigte Platte               |         |                       | 1  |
| 51  | Stufenbolzen                           | 35#     | M10*1,5*58L           | 2  |
| 52L | Linker beweglicher Lenker              |         |                       | 1  |
| 52R | Rechter beweglicher Lenker             |         |                       | 1  |
| 53  | Schaumstoff für den beweglichen Lenker | NBR     | D30x3Tx680L           | 2  |
| 54  | Schaumstoff für festen Lenker          | NBR     | D23x5Tx530L           | 2  |
| 55  | Pilzkappe                              | PVC     | D1 1/4"*45L           | 2  |
| 56  | Zugfeder                               | 72A#    | D3*D19*67L            | 1  |
| 57  | Unterlegscheibe                        | Q235A   | D24*D13,5*2,5T        | 2  |
| 58  | Sechskantschraube                      | 35#     | M6*1,0*15L            | 16 |
| 59  | Sechskantschraube                      | 35#     | M8*1,25*50L           | 1  |
| 60  | Gewellte Unterlegscheibe               | 65Mn    | D26*D19,5*0,3T        | 4  |
| 61  | Kurbelachse                            | 20CrMo  | D20*116L              | 1  |
| 62  | Runder Magnet                          |         | S10042                | 1  |
| 63  | Kreuzschraube                          | 10#     | ST3.5*1.27*15L        | 8  |
| 64  | Computer SM2780                        |         | B31892, Bluetooth 4.0 | 1  |
| 65  | Handgriff-Impuls                       |         | PE18                  | 2  |
| 66  | Unterlegscheibe                        | Q235A   | D21*D8,5*1,5T         | 2  |
| 67  | Vordere Computerhalterung              | ABS717  | 380*150*50            | 1  |
| 68  | Hintere Computerhalterung              | ABS717  | 340*150*50            | 1  |
| 69  | Vordere Pedalachse                     | Q235B   | D19x72L               | 2  |
| 70  | Befestigungsplatte für Leerlauf        |         |                       | 1  |
| 71  | Kunststoff-Unterlegscheibe             | PE      | T31.8xT28.5x82L       | 2  |
| 72L | Linker fester Lenker                   |         |                       | 1  |
| 72R | Rechter fester Lenker                  |         |                       | 1  |

|     |                                |           |                   |    |
|-----|--------------------------------|-----------|-------------------|----|
| 73  | Unterlegscheibe                | Q235A     | D14xD6.5x0.8T     | 4  |
| 74  | Linke vordere Schutzabdeckung  | PS        | 98*42*83          | 2  |
| 75  | Rechte vordere Schutzabdeckung | PS        | 98*42*83          | 2  |
| 76  | Kunststoffabdeckung            | PVC       | D3*30L            | 1  |
| 77  | Club-Knopf                     | ABS+CU    | D40*M6*12         | 4  |
| 78  | Frühling                       | 72A       | D1.0*55L          | 1  |
| 79  | Nylonmutter                    | Q235A     | M6*1*6T           | 1  |
| 80  | Puffer                         | NBR       | 20*90*1.7T        | 4  |
| 81  | Stecker einsetzen              | P.E.      | D71.5*108L        | 1  |
| 82  | Nylonmutter                    | Q235A     | M10*1,5*10T       | 2  |
| 83  | Alle en Bolzen                 | 35#       | M8*1,25*30L       | 1  |
| 84  | C-Ring                         | 65Mn      | S-16(1T)          | 3  |
| 85  | Sechskantschraube              | 35#       | M6*65L            | 1  |
| 86  | Sechskantkappe                 | Q235A     | M6*1*6T           | 1  |
| 87  | Unterlegscheibe                | Q235A     | D13*D6,5*1,0T     | 1  |
| 88  | Gemeinsame                     |           |                   | 2  |
| 89  | Sechskantkappe                 | Q235A     | M8*1,25*6T        | 2  |
| 90  | Runde Kreuzschraube            | Q235A     | M5x0,8x15L        | 2  |
| 91  | Runde Kreuzschraube            | 10#       | ST4x1.41x15L      | 14 |
| 92  | Gewellte Unterlegscheibe       | 65Mn      | D27*D21*0.3T      | 1  |
| 93  | Buchse                         |           | D29*D11.9*9T      | 4  |
| 94  | Feste Mutter                   | Fe        | D15*13L           | 1  |
| 95  | Nylon Unterlegscheibe          | NL66      | D6*D19*1,5T       | 1  |
| 96  | Kunststoff-Unterlegscheibe     | NL66      | D10*D24*0.4T      | 2  |
| 97  | Flaschenhalter                 | PVC       | 120*87*3T         | 1  |
| 98  | Kreuzschraube                  | Q235A     | M5*0,8*20L        | 2  |
| 99  | Trinkflasche                   |           |                   | 1  |
| 100 | elektrisches Kabel             |           | 1100L             | 1  |
| 101 | Adapter                        |           | 6V,1000MA         | 1  |
| 102 | Motor                          |           | D10001            | 1  |
| 103 | Kreuzschlitzschraube           | 10#       | ST4.2x1.4x20L     | 4  |
| 104 | Kreuzschlitz                   | Q235A     | M5x0,8x12L        | 1  |
| 105 | Sensorkabel                    |           | 1100L             | 1  |
| 106 | Runde Kreuzschraube            | 10#       | ST4x1.41x20L      | 2  |
| 107 | Knopf                          | Q235A+ABS | D38xM16x1.5xD8x23 | 2  |
| 108 | Klemme                         | NL        | 16*16*6.8L        | 2  |
|     | Corss-Schlüssel                | 35#       | M6                | 1  |
|     | Schraubenschlüssel             | Q235A     | 121*D6            | 1  |

# Montageanleitung

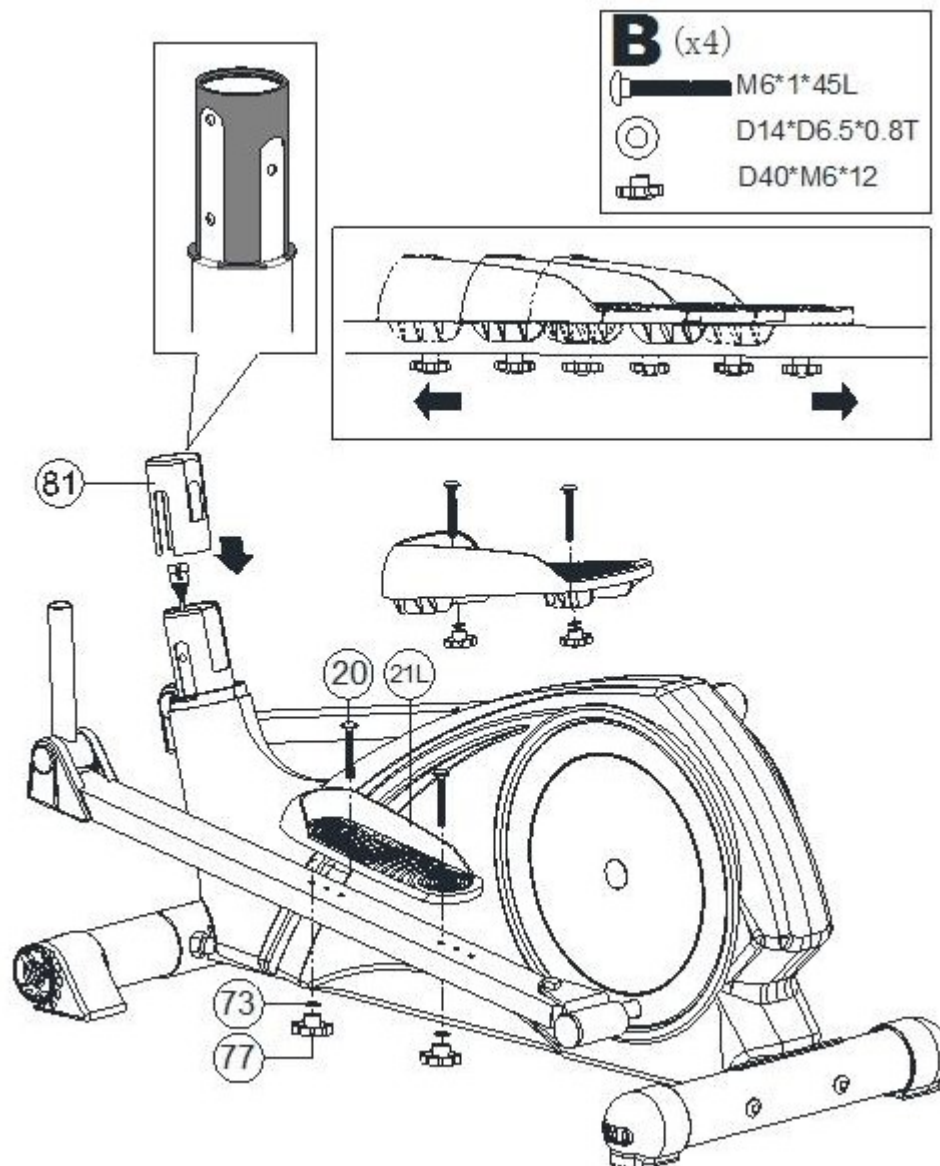
## SCHRITT 1

- 1) Montieren Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (19) mit der Inbusschraube (3), der gewölbten Unterlegscheibe (6), der Federscheibe (7) und der Hutmutter (8) am Hauptrahmen (1).
- 2) Stellen Sie die richtige Höhe ein, indem Sie das Rad der hinteren Fußkappe (4) drehen.



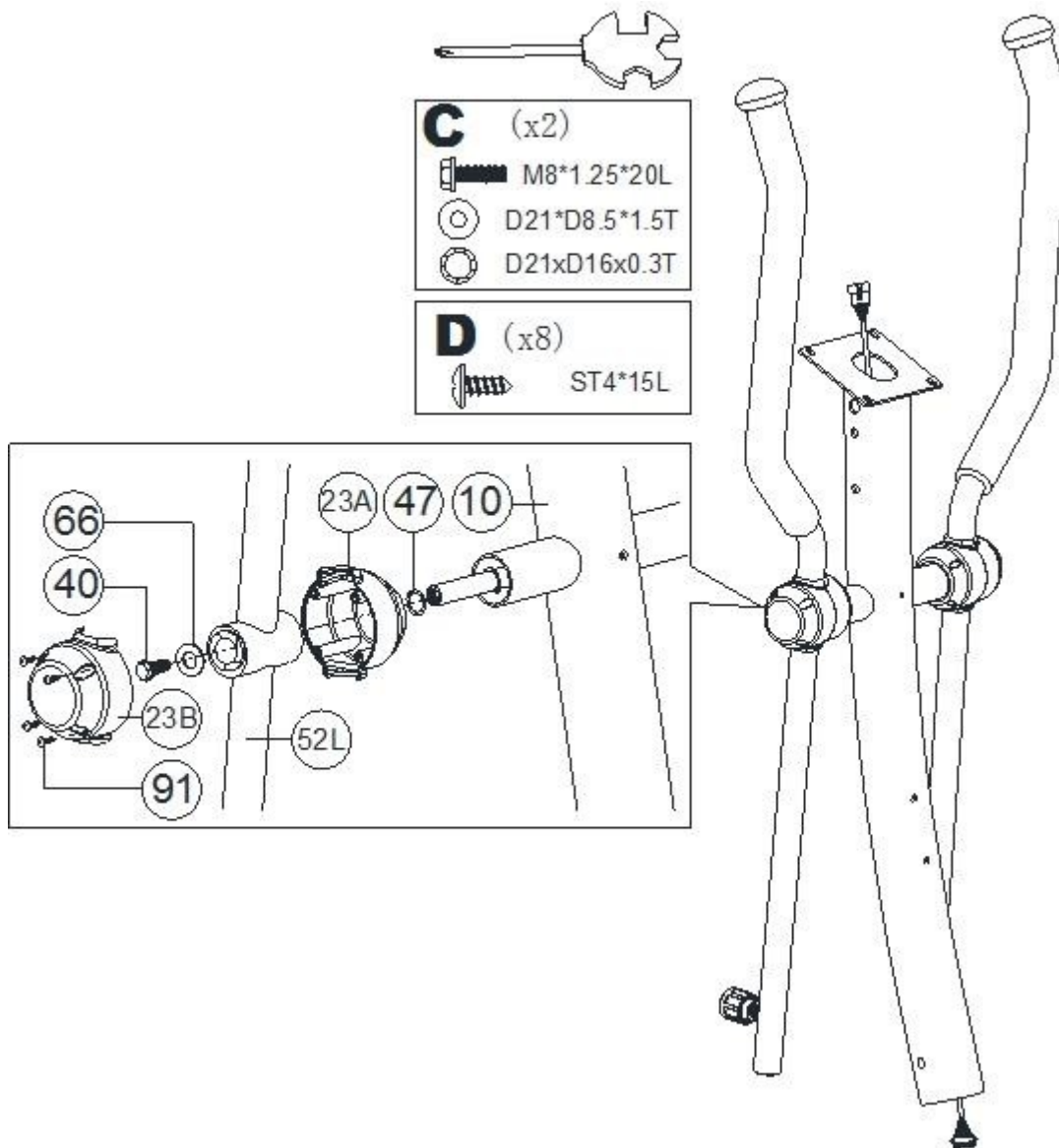
## SCHRITT 2

- 1) Montieren Sie das linke und rechte Pedal (21L&21R) mit der Vierkantschraube (20), der Unterlegscheibe (73) und dem Knopf (77) an der Pedalstütze (11).
- 2) 3 optionale Positionen für die Pedale.
- 3) Montieren Sie den Einsatzstecker (81) auf den Hauptrahmen.



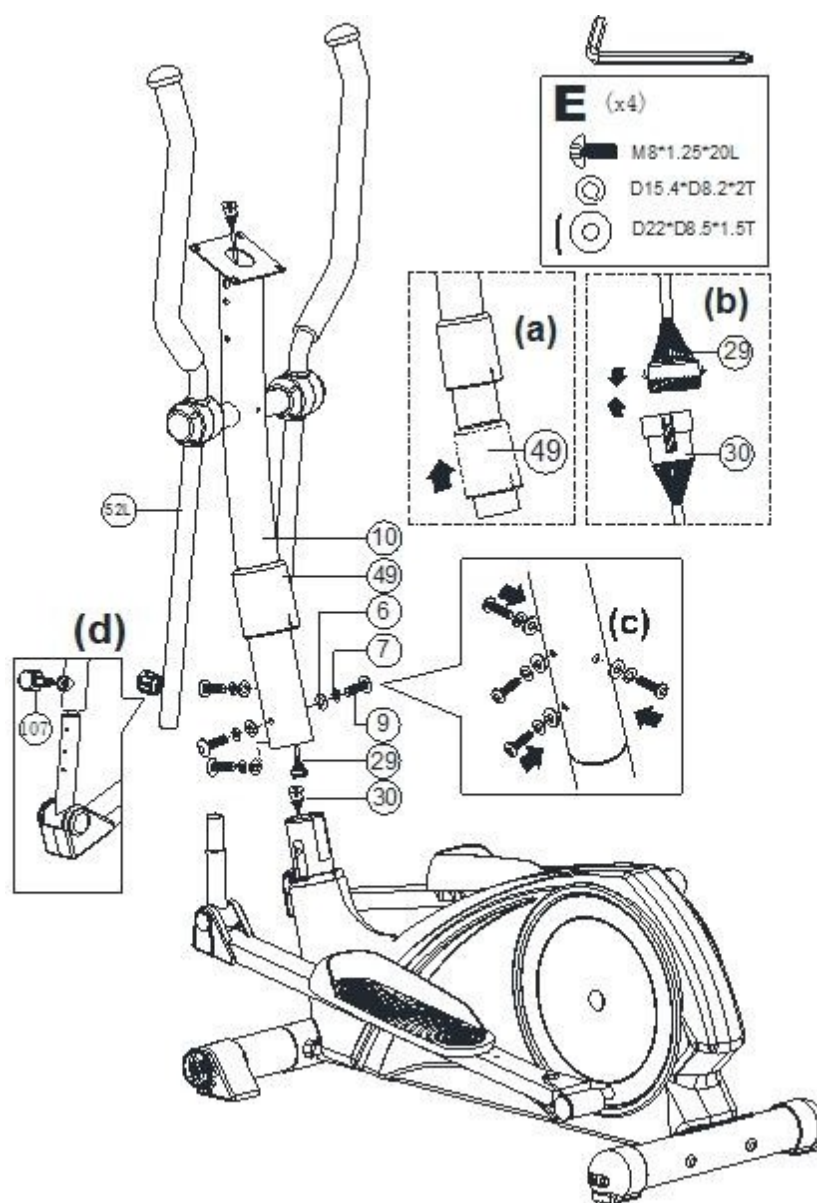
### SCHRITT 3

- 1) Montieren Sie die linke und rechte bewegliche Griffstange (52L/52R) mit Hilfe der gewellten Unterlegscheibe (47), der Kappe (23A), der flachen Unterlegscheibe (66), der Schraube (40) und der Kappe (23B) an der Lenkersäule (10).
- 2) Befestigen Sie den Deckel mit der Schraube (91).



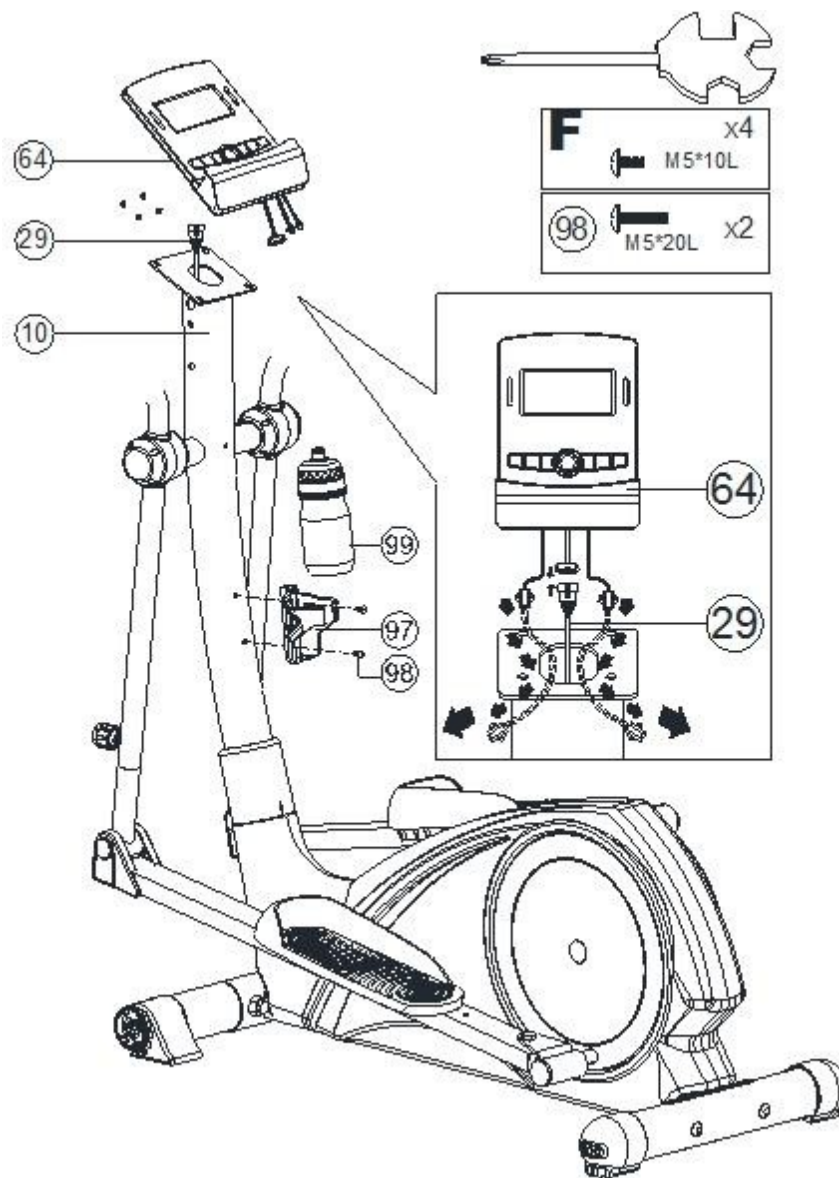
## SCHRITT 4

- 1) Es wird empfohlen, diesen Schritt von zwei Personen durchführen zu lassen.
- 2) Heben Sie die obere Schutzabdeckung (49) wie in Abb. (a) an, schließen Sie das Computerkabel (29 & 30) wie in Abb. (b) an,
- 3) Setzen Sie die Lenkersäule (10) auf den Hauptrahmen und ziehen Sie sie wie in Abb. (c) dargestellt mit Hilfe der gebogenen Unterlegscheibe (6), der Federscheibe (7) und der Inbusschraube (9) fest. Bringen Sie die obere Schutzabdeckung (49) an und schrauben Sie sie am Hauptrahmen fest.



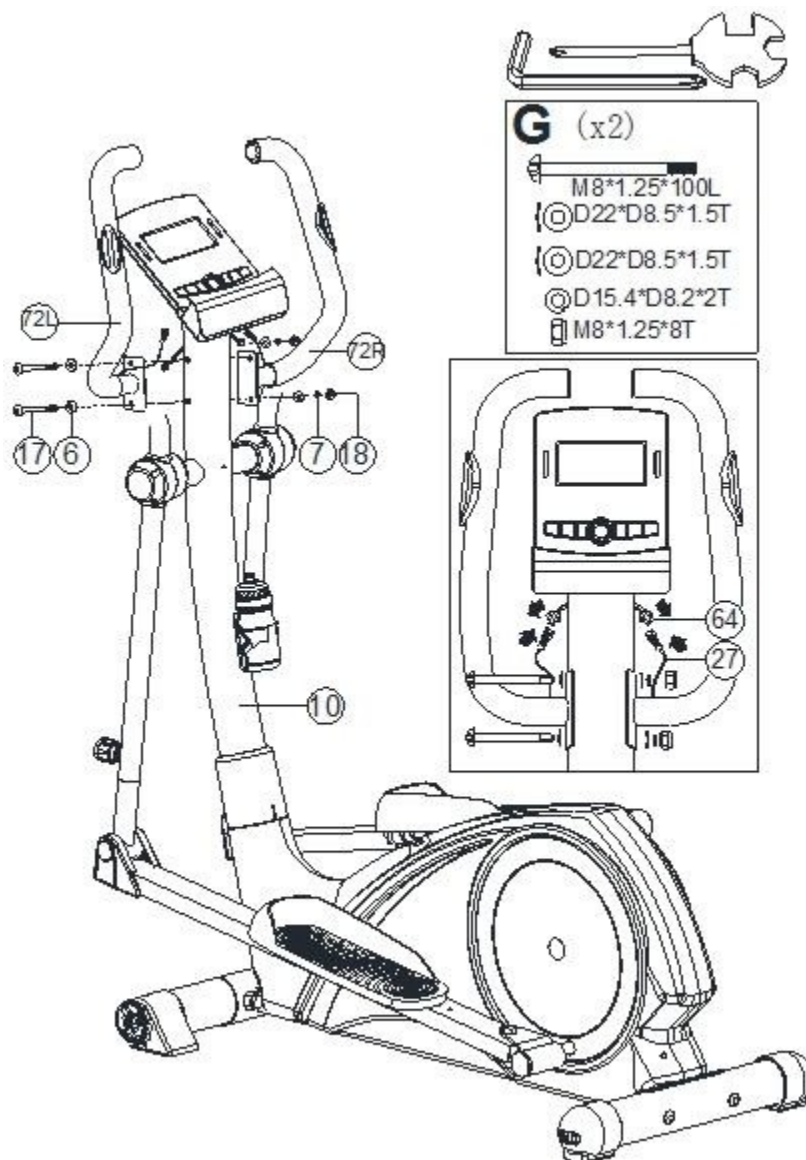
## SCHRITT 5

- 1) Verbinden Sie das Computerkabel (29) mit dem Computer (64) und befestigen Sie dann den Computer (64) an der vorderen Säule (10).
- 2) Befestigen Sie den Flaschenhalter (97) mit der Schraube (98) und setzen Sie die Trinkflasche (99) in den Halter.



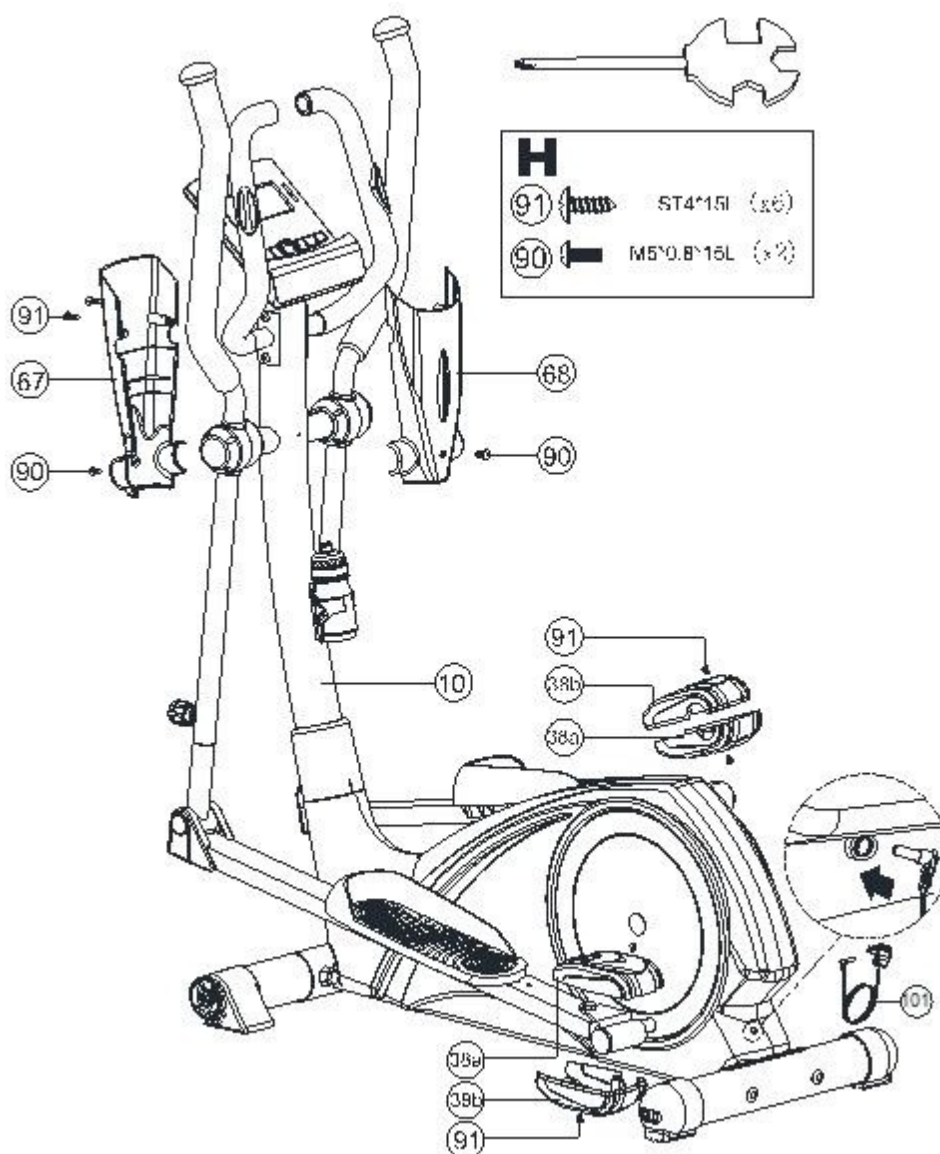
## SCHRITT 6

- 1) Montieren Sie den linken und rechten festen Lenker (72L & 72R) mit der Inbusschraube (17), der gebogenen Unterlegscheibe (6), der Federscheibe (7) und der Nylonmutter (18) an der vorderen Stütze (10).
- 2) Verbinden Sie das Impulskabel (65) mit dem Computer (64).



## SCHRITT 7

- 1) Montieren Sie die vordere Computerhalterung (67) und die hintere Computerhalterung (68) mit Hilfe der Kreuzschraube (91) und der runden Kreuzschraube (90) an der Lenkersäule (10).
- 2) Montieren Sie die Schutzkappe (38a/38b) mit der Schraube (91) auf der Achse des Pedalträgerrohrs.



# Englisches Handbuch für B31892

## Was Sie vor dem Sport wissen sollten

### A. Eingangsleistung

Schließen Sie den Adapter an das Gerät an, dann gibt der Computer einen Signalton aus und schaltet den Computer im manuellen Modus ein.

### B. Programmauswahl und Einstellwert

1. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Programmmodus auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER, um Ihren Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Im manuellen Modus verwendet der Computer die Tasten UP oder DOWN, um Ihre Trainingszeit, Distanz, Kalorien und Puls einzustellen.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.
4. Wenn Sie das Ziel erreichen, gibt der Computer Pieptöne von sich und hält dann an.
5. Wenn Sie mehr als ein Ziel eingestellt haben und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen.

### C. Wake-Up-Funktion

Der Monitor wechselt in den SLEEP-Modus (LCD aus), wenn nach 4 Minuten kein Signal anliegt und keine Taste gedrückt wird. Drücken Sie auf den Bildschirm, um den Monitor zu starten.

## Funktionen und Merkmale:

**ZEIT:** Zeigt Ihre verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt automatisch in Sekundenschritten von 0:00 bis 99:59 hoch. Sie können Ihren Computer auch so programmieren, dass er von einem bestimmten Wert aus rückwärts zählt, indem Sie die Tasten UP und DOWN verwenden. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen, nachdem die Zeit 0:00 erreicht hat, beginnt der Computer zu piepen und stellt sich auf die ursprünglich eingestellte Zeit zurück, um Sie darüber zu informieren, dass Ihr Training beendet ist.

1. **DISTANZ:** Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz an, bis zu einem Maximum von 999.0KM/MILE.
2. **RPM:** Ihre Trittfrequenz.
3. **WATT:** Die Menge an mechanischer Leistung, die der Computer durch Ihr Training erhält.
4. **SPEED:** Zeigt Ihre Trainingsgeschwindigkeit in KM/MILE pro Stunde an.
5. **KALORIEN:** Ihr Computer schätzt den kumulativen Kalorienverbrauch zu einem bestimmten Zeitpunkt während Ihres Trainings.
6. **PULSE:** Ihr Computer zeigt während des Trainings Ihre Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an.
7. **ALTER:** Das Alter Ihres Computers kann von 10 bis 99 Jahren programmiert werden. Wenn Sie kein Alter einstellen, wird diese Funktion immer auf das Alter 35 eingestellt.
8. **ZIELHERZFREQUENZ (ZIELPULS):** Die Herzfrequenz, die Sie beibehalten sollten, wird als Zielherzfrequenz in Schlägen pro Minute bezeichnet.
9. **PULSE RECOVERY:** Während der START-Phase lassen Sie die Hände an den Griffen oder lassen Sie den Brustsender befestigt und drücken dann die Taste "PULSE RECOVERY", die Zeit beginnt von 00:60 - 00:59 zu zählen.  
- bis 00:00. Sobald 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer den Status Ihrer Herzfrequenz-Erholung mit den Werten F1.0 bis F6.0 an.

- 1,0 bedeutet OUTSTANDING**
- $1.0 < F < 2,0$  bedeutet AUSGEZEICHNET**
- $2.0 \leq F \leq 2,9$  bedeutet GUT**
- $3.0 \leq F \leq 3,9$  bedeutet FAIR**
- $4.0 \leq F \leq 5,9$  bedeutet UNTER DEM DURCHSCHNITT**
- 6,0 bedeutet POOR**

**Hinweis:** Wenn kein Pulssignal eingegeben wird, zeigt der Computer "P" im PULSE-Fenster an. Wenn der Computer im Meldungsfenster "ERR" anzeigt, drücken Sie bitte erneut die Taste PULSE RECOVERY und vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände gut an den Griffen gehalten werden oder der Brustsender gut befestigt ist.

10. TEMPERATUR: Anzeige der aktuellen Temperatur.

### **Schlüsselfunktion:**

Es gibt 6 Tasten und die Funktionsbeschreibung lautet wie folgt:

#### **1. START/STOP-Taste:**

- a. Schnellstart-Funktion: Ermöglicht es Ihnen, den Computer zu starten, ohne ein Programm auszuwählen. Nur manuelles Training. Die Zeit beginnt automatisch von Null an hochzuzählen
- b. Drücken Sie während des Trainingsmodus die Taste , um das Training zu STOPPEN.
- c. Drücken Sie während des Stoppmodus die Taste START, um das Training zu beginnen.

#### **2. Taste UP:**

- a. Drücken Sie die Taste , um den Widerstand im Trainingsmodus zu erhöhen.
- b. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste , um die Werte für Zeit, Entfernung, Kalorien und Alter zu erhöhen und wählen Sie Geschlecht und Programm aus.

#### **3. Taste DOWN:**

- a. Drücken Sie die Taste, um den Widerstand im Trainingsmodus zu verringern.
- b. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste , um die Werte für Zeit, Entfernung, Kalorien und Alter zu verringern und wählen Sie Geschlecht und Programm aus.

#### **4. ENTER-Taste:**

- a. Drücken Sie während des Einstellungsmodus die Taste , um die aktuelle Dateneingabe zu übernehmen.
- b. Im Stoppmodus kann der Benutzer durch Halten dieser Taste für mehr als zwei Sekunden alle Werte auf Null oder den Standardwert zurücksetzen.
- c. Während der Einstellung der Uhr können Sie durch Drücken dieser Taste die Einstellung der Stunde und der Minute übernehmen.

#### **5. Taste KÖRPERFETT:**

Drücken Sie die Taste, um Ihre GRÖSSE, Ihr GEWICHT, Ihr GESCHLECHT und Ihr ALTER einzugeben und dann Ihren Körperfettanteil zu messen,

#### **6. Taste PULSE RECOVERY:**

Drücken Sie die Taste , um die Herzfrequenz-Erholungsfunktion zu aktivieren.

## **Programmeinführung und -betrieb:**

### **Manuelles Programm: Handbuch**

P1 ist ein manuelles Programm. Der Benutzer kann das Training durch Drücken der START/STOP-Taste

starten. Die Standard-Widerstandsstufe ist 5. Der Benutzer kann in jeder gewünschten Widerstandsstufe trainieren (Einstellung mit den Tasten UP/DOWN während des Trainings) mit einer bestimmten Zeitspanne oder einer bestimmten Kalorienzahl oder einer bestimmten Strecke.

**Operationen:**

1. Verwenden Sie die Tasten AUF/AB, um das Programm MANUELL (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm MANUELL aufzurufen.
3. Die ZEIT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte ZEIT zu bestätigen.
4. Die DISTANCE blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um die gewünschte DISTANCE einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte DISTANZ zu bestätigen.
5. Die KALORIEN-Anzeige blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihre Trainings-KALORIEN einzustellen. Drücken Sie ENTER-Taste, um die gewünschten KALORIEN zu bestätigen.
6. Die PULSE-Anzeige blinkt und Sie können mit den Tasten UP oder DOWN Ihren Trainings-PULS einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren gewünschten Puls zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

**Voreingestelltes Programm:**

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program. PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 13 sind die voreingestellten Programme. Der Benutzer kann mit verschiedenen Belastungsstufen in verschiedenen Intervallen trainieren, wie die Profile zeigen. Der Benutzer kann in jeder gewünschten Widerstandsstufe trainieren (Anpassung durch UP/DOWN-Tasten während des Trainings) mit einer bestimmten Zeitspanne oder einer bestimmten Kalorienzahl oder einer bestimmten Strecke.

**Operationen:**

1. Verwenden Sie die Tasten AUF/AB, um eines der oben genannten Programme von P2 bis P13 auszuwählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Trainingsprogramm aufzurufen.
3. Die ZEIT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte ZEIT zu bestätigen.
4. Die DISTANCE-Anzeige blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um die gewünschte DISTANCE einzustellen. Drücken Sie ENTER-Taste, um die gewünschte DISTANZ zu bestätigen.
- 5 Die KALORIEN-Anzeige blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihre Trainings-KALORIEN einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschten KALORIEN zu bestätigen.
6. Die PULS-Anzeige blinkt und Sie können mit den Tasten UP oder DOWN Ihren Trainings-PULS einstellen. Drücken Sie ENTER-Taste zur Bestätigung des gewünschten Impulses.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

**Benutzereinstellungsprogramm: Benutzer 1, Benutzer 2, Benutzer 3, Benutzer 4**

Programm 14 bis 17 ist das Benutzereinstellungsprogramm. Der Benutzer kann die Werte in der Reihenfolge ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und den Widerstandsgrad in 10 Spalten frei einstellen. Die Werte und Profile werden nach der Einstellung im Speicher abgelegt. Der Benutzer kann auch die laufende Belastung in jeder Spalte mit den Tasten UP/DOWN ändern, wobei der gespeicherte Widerstandswert nicht geändert wird.

**Operationen:**

1. Verwenden Sie die Tasten AUF/AB, um das USER-Programm von P14 bis P17 auszuwählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Trainingsprogramm aufzurufen.
3. Die Spalte 1 blinkt, dann können Sie mit den AUF/AB-Tasten Ihr persönliches Trainingsprofil erstellen. Drücken Sie ENTER, um die erste Spalte Ihres Trainingsprofils zu bestätigen. Die Standardeinstellung ist Last 1.
4. Die Spalte 2 blinkt, dann können Sie mit den Tasten UP/DOWN Ihr persönliches Trainingsprofil erstellen. Drücken Sie ENTER, um die zweite Spalte des Trainingsprofils zu bestätigen.
5. Folgen Sie der obigen Beschreibung 5 und 6, um Ihre persönlichen Übungsprofile fertigzustellen. Drücken Sie ENTER, um bestätigen Sie Ihr gewünschtes Trainingsprofil.
6. Die ZEIT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte ZEIT zu bestätigen.
7. Die DISTANCE blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um die gewünschte DISTANCE einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte DISTANZ zu bestätigen.
8. Die KALORIEN-Anzeige blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihre Trainings-KALORIEN einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschten KALORIEN zu bestätigen.
9. Die PULSE-Anzeige blinkt und Sie können mit den Tasten UP oder DOWN Ihren Trainings-PULS einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren gewünschten Puls zu bestätigen.
10. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

**Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Ziel H.R.C.**

Die Programme 18 bis 22 sind die Herzfrequenz-Kontrollprogramme und Programm 22 ist das Herzfrequenz-Zielkontrollprogramm.

Programm 18 ist die 55% Max H.R.C. - - Ziel H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programm 19 ist die 65% Max H.R.C. - - Ziel H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programm 20 ist die 75% Max H.R.C. - Programm 21 ist die 85%ige

Maximalherzfrequenz - - - Zielherzfrequenz =  $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$  Programm

22 ist die Zielherzfrequenz - - - Trainieren Sie nach Ihrem Zielherzfrequenzwert.

Sie können nach Ihrem gewünschten Herzfrequenzprogramm trainieren, indem Sie Ihr ALTER, die ZEIT, die DISTANZ, die KALORIEN oder den ZIELPULS einstellen. Bei diesen Programmen passt der Computer die Widerstandsstufe entsprechend der ermittelten Herzfrequenz an. Beispielsweise kann der Widerstandsgrad alle 20 Sekunden erhöht werden, wenn die ermittelte Herzfrequenz unter dem ZIELPULS liegt. Ebenso kann der Widerstandsgrad alle 20 Sekunden verringert werden, wenn die ermittelte Herzfrequenz über dem ZIELPULS liegt.

**Operationen:**

1. Verwenden Sie die Tasten AUF/AB, um eines der Herzfrequenzkontrollprogramme von P18 bis P22 auszuwählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Trainingsprogramm aufzurufen.
3. Das AGE blinkt bei den Programmen P18 bis P21 und Sie können die Tasten UP oder DOWN

drücken, um Ihr AGE einzustellen. Das Standardalter ist 35.

4. Bei Programm 22 blinkt die Anzeige TARGET PULSE und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um die TARGET PULSE zwischen 80 und 180 einzustellen. Die Standardeinstellung für den ZIELIMPULS ist 120.

5. Die ZEIT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte ZEIT zu bestätigen.

6. Die DISTANCE-Anzeige blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um die gewünschte DISTANCE einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte DISTANZ zu bestätigen.
7. Die KALORIEN-Anzeige blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihre Trainings-KALORIEN einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschten KALORIEN zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

### **Watt Control Programm: Watt-Kontrolle**

Programm 23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Werte für TARGET WATT, TIME, DISTANCE und CALORIES einzustellen. Während des Trainingsmodus ist der Widerstandsgrad nicht einstellbar. Zum Beispiel kann der Widerstandsgrad steigen, wenn die Geschwindigkeit zu langsam ist. Ebenso kann der Widerstand abnehmen, wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist. Infolgedessen liegt der berechnete WATT-Wert nahe an dem vom Benutzer eingestellten TARGET-WATT-Wert.

### **Operationen:**

1. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um das Programm WATT CONTROL (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um Ihr Trainingsprogramm aufzurufen.
3. Die ZEIT blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Taste drücken, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschte ZEIT zu bestätigen.
4. Die DISTANCE-Anzeige blinkt und Sie können die UP- oder DOWN-Taste drücken, um Ihre Ziel-DISTANCE einzustellen. Drücken Sie ENTER-Taste, um die gewünschte DISTANZ zu bestätigen.
5. Die WATT-Anzeige blinkt und Sie können mit der UP- oder DOWN-Taste Ihren WATT-Zielwert einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren WATT-Zielwert zu bestätigen. Der Standardwert für WATT ist 100.
6. Die KALORIEN-Anzeige blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Taste drücken, um Ihre Trainings-KALORIEN einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die gewünschten KALORIEN zu bestätigen.
7. Die PULSE-Anzeige blinkt und Sie können mit den Tasten UP oder DOWN Ihren Trainings-PULS einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren gewünschten Puls zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

### **HINWEIS:**

1.  $WATT = DREHMOMENT (KGM) * DREHZAHL * 1,03$
2. In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant. Das heißt, wenn Sie schnell in die Pedale treten, sinkt der Widerstandswert und wenn Sie langsam in die Pedale treten, steigt der Widerstandswert. Versuchen Sie immer, den gleichen Wattwert beizubehalten.

## Körperfett-Programm: Körperfett

Programm 24 ist ein spezielles Programm zur Berechnung des Körperfettanteils der Benutzer und zur Erstellung eines spezifischen Belastungsprofils für die Benutzer. Es gibt 3 Körpertypen, die nach dem berechneten FETTanteil unterteilt sind.

Typ1: KÖRPERFETT% > 27

Typ2:  $27 \geq \text{KÖRPERFETT\%} \geq$

20 Typ3: KÖRPERFETT% < 20

Der Computer zeigt die Testergebnisse von FETTPROZENT, BMI und BMR an.

### Operationen:

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN das Programm BODY FAT (P24).
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Trainingsprogramm aufzurufen.
3. Die HÖHE blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihre HÖHE einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre HÖHE zu bestätigen. Die Standard-HÖHE ist 170cm oder 5'07" (5feet 7 inches).
4. Das GEWICHT blinkt und Sie können die AUF- oder AB-Tasten drücken, um Ihr GEWICHT einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Gewicht zu bestätigen. Das Standardgewicht ist 70kg oder 155lbs.
5. Das GENDER blinkt und Sie können mit den Tasten UP oder DOWN Ihr Geschlecht auswählen. Die Zahl 1 steht für einen Mann und die Zahl 0 für eine Frau. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr Geschlecht zu bestätigen. Das Standardgeschlecht ist 1 (MANN).
6. Das AGE blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihr AGE einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihr ALTER zu bestätigen. Das Standard-Alter ist 35.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Wenn das Fenster E anzeigt, vergewissern Sie sich bitte, dass Ihre Hände gut an den Griffen befestigt sind oder der Brustgurt gut am Körper anliegt. Drücken Sie dann erneut die START/STOP-Taste, um die Körperfettmessung zu starten.
8. Nach Abschluss der Messung zeigt der Computer die Werte von BMR, BMI und FAT PERCENT auf dem LCD-Display an. Außerdem zeigt der Computer Ihr eigenes Trainingsprofil für Ihren Körpertyp an.
9. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

### Betriebsanleitung:

#### 1. Schlafmodus:

Der Computer geht in den Ruhezustand über, wenn nach 4 Minuten kein Signal anliegt und keine Taste gedrückt wird. Sie können eine beliebige Taste drücken, um den Computer aufzuwecken.

#### 2. BMI (Body Mass Index):

Der BMI ist ein Maß für das Körperfett auf der Grundlage von Größe und Gewicht, das sowohl für erwachsene Männer als auch für Frauen gilt.

#### 3. BMR (Basal Metabolic Rate):

Ihr Grundumsatz (BMR) gibt die Anzahl der Kalorien an, die Ihr Körper benötigt, um zu funktionieren. Dabei wird keine Aktivität berücksichtigt, sondern lediglich die Energie, die zur Aufrechterhaltung von Herzschlag, Atmung und normaler Körpertemperatur benötigt wird. Er misst den Körper im Ruhezustand, nicht im Schlaf, bei Raumtemperatur.

**Fehlermeldung:**

E1 (ERROR 1):

**Normaler Zustand:** Wenn der Monitor während des Trainings länger als 4 Sekunden kein Zählsignal vom Getriebemotor erhält und 3 Mal hintereinander überprüft, wird auf dem LCD E1 angezeigt.

**Einschaltzustand:** Der Getriebemotor kehrt automatisch auf Null zurück. Wenn das Signal des Motors für mehr als 4 Sekunden nicht erkannt wird, wird der Treiber des Getriebemotors sofort abgeschaltet und E1 auf dem LCD-Display angezeigt. Alle anderen Digital- und Funktionsanzeigen sind leer, und die Ausgangssignale werden ebenfalls abgeschaltet.

E2 (FEHLER 2): Wenn der Monitor die Speicherdaten liest und der ID-Code nicht korrekt ist oder der Speicher-IC beschädigt ist, zeigt der Monitor beim Einschalten sofort E2 an.

E3 (FEHLER 3): Wenn der Computer nach 4 Sekunden im Startmodus feststellt, dass der fehlerhafte Motor den Nullpunkt nicht verlassen hat, zeigt die LCD-Anzeige "E3" an.

**Fehlermeldung: Wenn Sie die "Pulse Recovery"-Taste drücken, aber die Handgriffe nicht festhalten, zeigt der Computer "Err" an.**

**Technische Daten des Stromadapters**

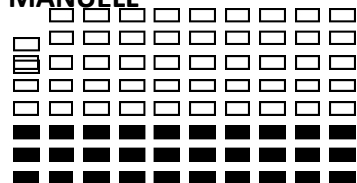
1. Verfügbar für Eingang: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 6V AC/0,5A
2. Verfügbar für Eingang: 110V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 6V AC/0,5A

# LCD-Trainingsgrafiken

## Voreingestellte Programmprofile:

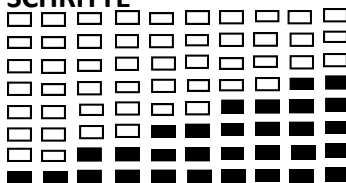
PROGRAMM 1

### MANUELL



PROGRAMM 2

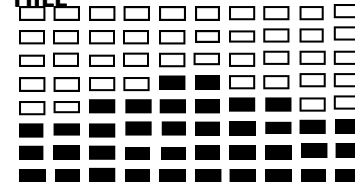
### SCHRITTE



PROGRAMM

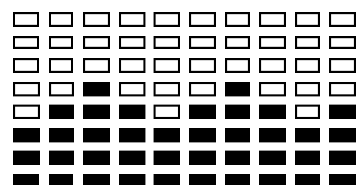
3

### HILL



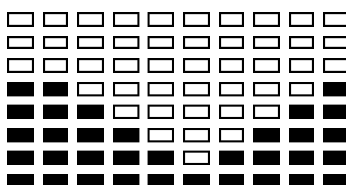
PROGRAMM 4

### ROLLING



PROGRAMM 5

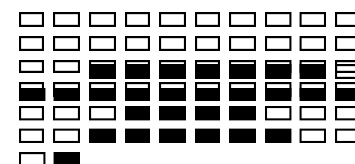
### VALLEY



PROGRAMM

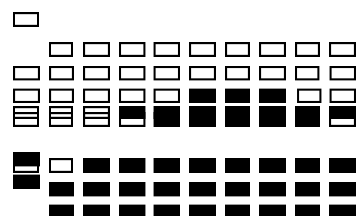
6

### FETTVERBREN NUNG



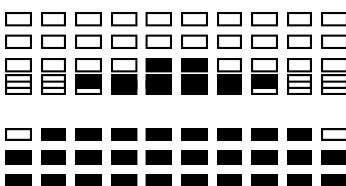
PROGRAMM 7

### RAMP



PROGRAMM 8

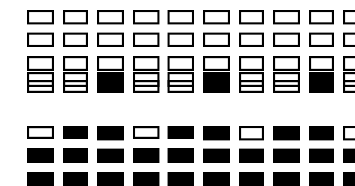
### BERG



PROGRAMM

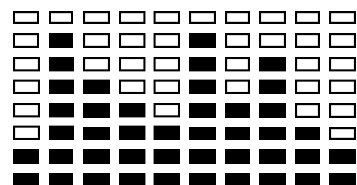
9

### INTERVALS



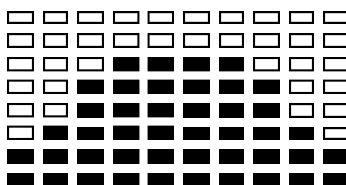
PROGRAMM 10

### RANDOM



PROGRAMM 11

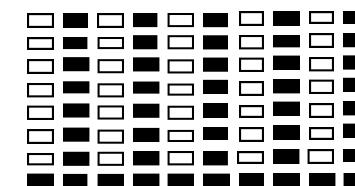
### PLATE



PROGRAMM

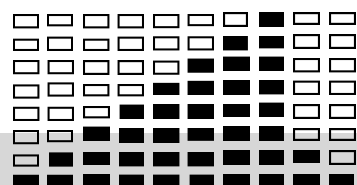
12

### AUFARTLEK



PROGRAMM 13

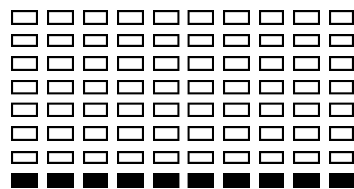
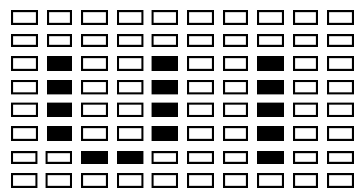
### PRECIPICE



## Benutzereinstellungsprogramm

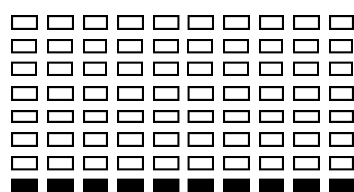
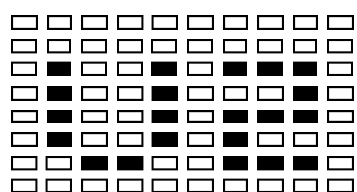
PROGRAMM 14

**BENUTZER 1**



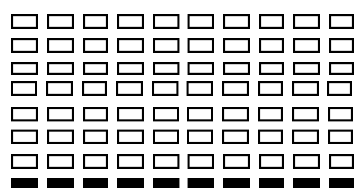
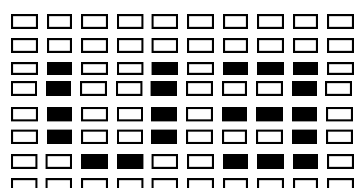
PROGRAMM 15

**BENUTZER 2**



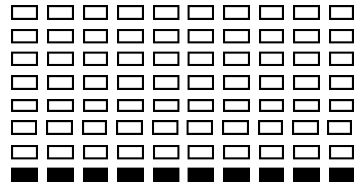
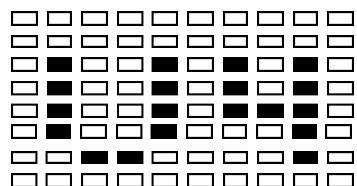
PROGRAMM 16

**BENUTZER 3**



PROGRAMM 17

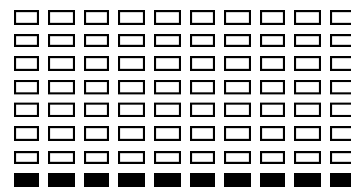
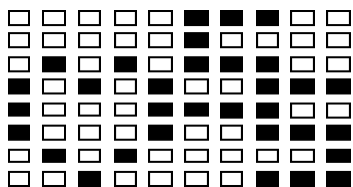
**BENUTZER 4**



## Profile des Herzfrequenzprogramms:

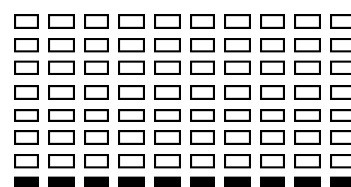
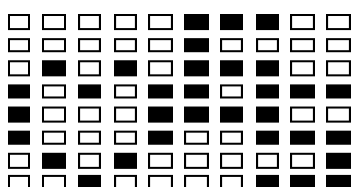
### PROGRAMM 18

55% H.R.C.



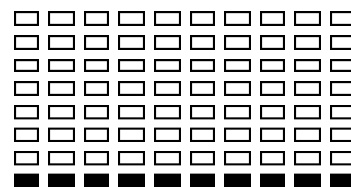
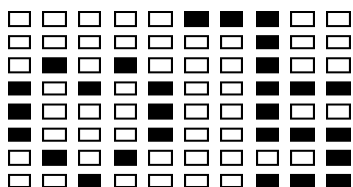
### PROGRAMM 19

65% H.R.C.



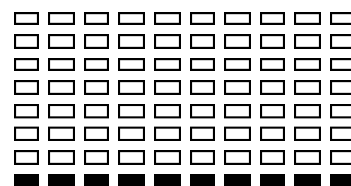
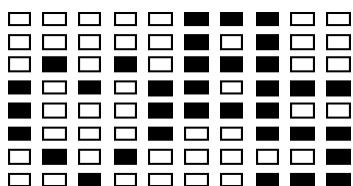
### PROGRAMM 20

75% H.R.C.



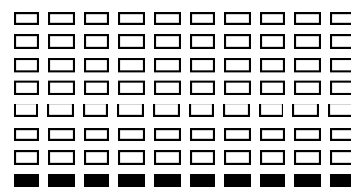
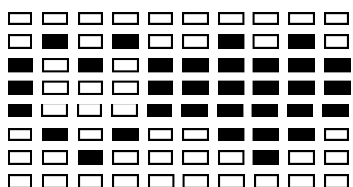
### PROGRAMM 21

85% H.R.C.



### PROGRAMM 22

TARGET H.R.C.

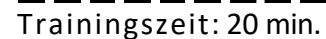
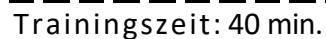
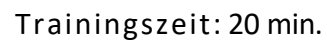
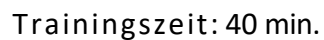
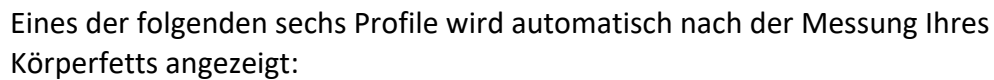


## PROGRAMM 23

### WATT-KONTROLLE



## KÖRPERFETT (STARTMODUS)





# DelighTech Fitness-App



## Systemanforderungen:

**Android** 2.3 oder höhere Version, Zusammenarbeit mit Bluetooth

**APPLE** iOS-Gerät nur mit Bluetooth Version 4.0

# DelighTech Fitness App - Schnellstart

## Schritt 1.

App von der Website herunterladen: [appfit.](http://appfit.)



## Schritt 2.

Verbinden Sie Ihr Gerät mit Bluetooth



## Schritt 3.

App öffnen/Workout



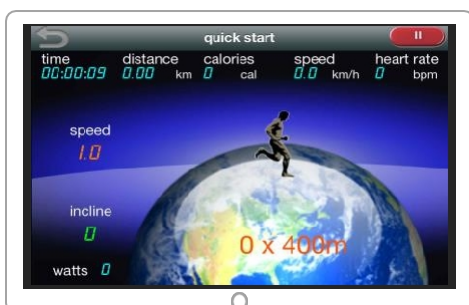
## Schritt 4.

starten



## Schritt 5.

starten

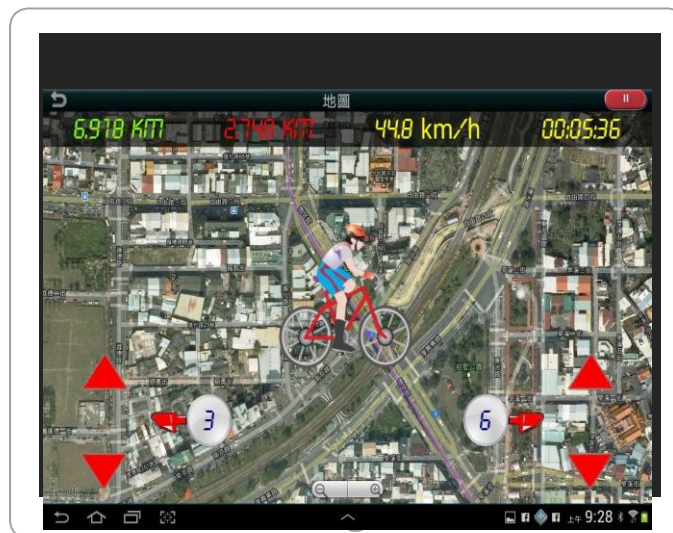


## Schritt 6.

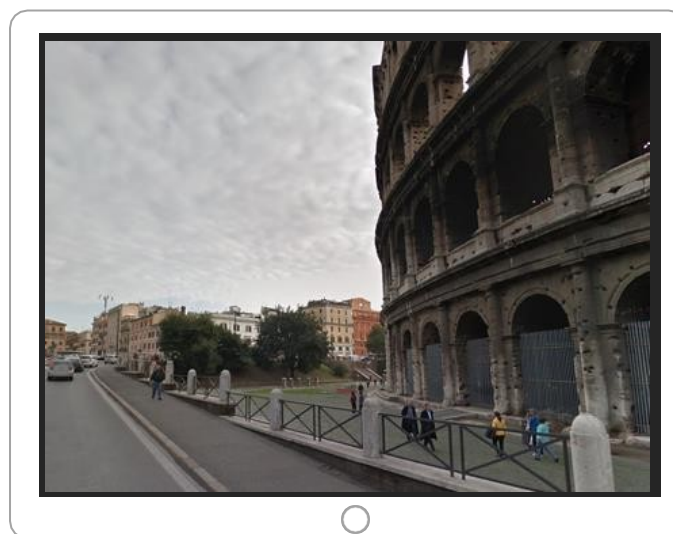
Trainingszusammenfassung/Check history



Planen Sie Ihre eigene Route auf



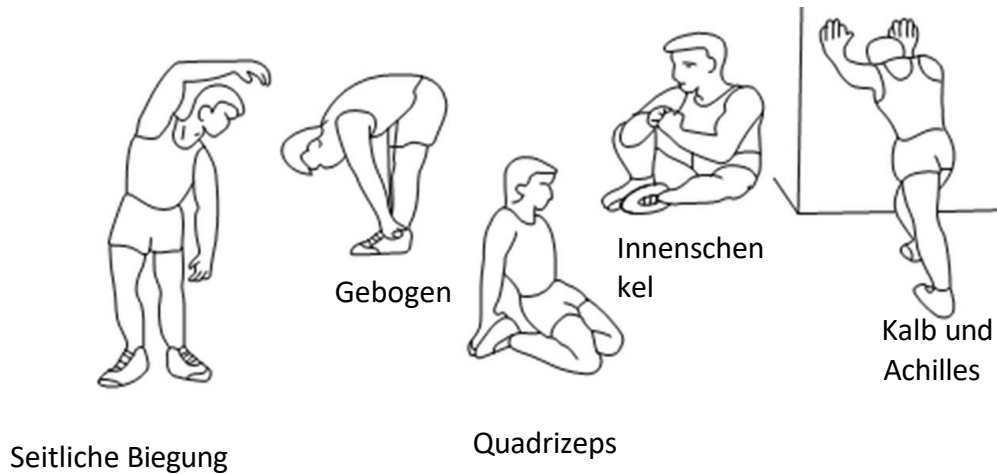
Übung mit Google Street View



## Ausbildung

### 1. Aufwärmen

Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jede Trainingsperiode mit einem Aufwärmtraining zu beginnen. Wir empfehlen Ihnen, die folgende Übung als Skizze zu verwenden. Jede Übung dauert mindestens 30 Sekunden.



### 2. Position

Setzen Sie sich in den Sattel, stellen Sie die Füße auf die Pedale und legen Sie die Hände auf den Lenker. Halten Sie den Rücken gerade.



### 3. Organisation der Ausbildung

#### Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Hier können Sie einige Dehnübungen machen und mit geringem Widerstand trainieren.

#### Schulungssitzung:

Während des eigentlichen Trainings sollte eine Frequenz von 70% -85% der maximalen Pulsfrequenz gewählt werden. Die Zeitdauer Ihrer Trainingseinheit kann mit der folgenden Faustregel berechnet werden:

- tägliche Trainingseinheit: ca. 10 min. pro Einheit
- 2-3 x pro Woche: ca. 30 Min. pro Einheit
- 1-2 x pro Woche: ca. 60 Min. pro Einheit

#### Abkühlung:

Um eine effektive Abkühlung der Muskeln und des Stoffwechsels einzuleiten, sollte die Intensität in den letzten 5 - 10 Minuten drastisch reduziert werden. Dehnen ist auch zur Vorbeugung von Muskelkater hilfreich.

### Erfolg

Schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie den Widerstand ständig erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Die Einheiten werden Ihnen

immer leichter fallen und Sie werden sich im Alltag viel fitter fühlen. Für diesen Erfolg sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten für Ihre Trainingseinheiten und beginnen Sie das Training nicht zu aggressiv.

Obwohl wir uns große Mühe geben, die Qualität jedes von uns hergestellten Produkts zu gewährleisten, können gelegentlich Fehler und/oder Auslassungen auftreten. In jedem Fall sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt entweder ein defektes oder ein fehlendes Teil hat. Bitte kontaktieren Sie uns für einen Ersatz.

### **Bedingungen für Referenzen**

Stationäre Fahrradübungen ersetzen die Fahrradübungen. Das Magnetfahrrad H1830-i ist ein Gerät der Klasse H. Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Einsatz in der Therapie oder Rehabilitation bestimmt.

### **Warnung!**

Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.



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

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

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

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

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

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



## KARTA GWARANCYJNA

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

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z 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 zamieszonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

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

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

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

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

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

---

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

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

---

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

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

## 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

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