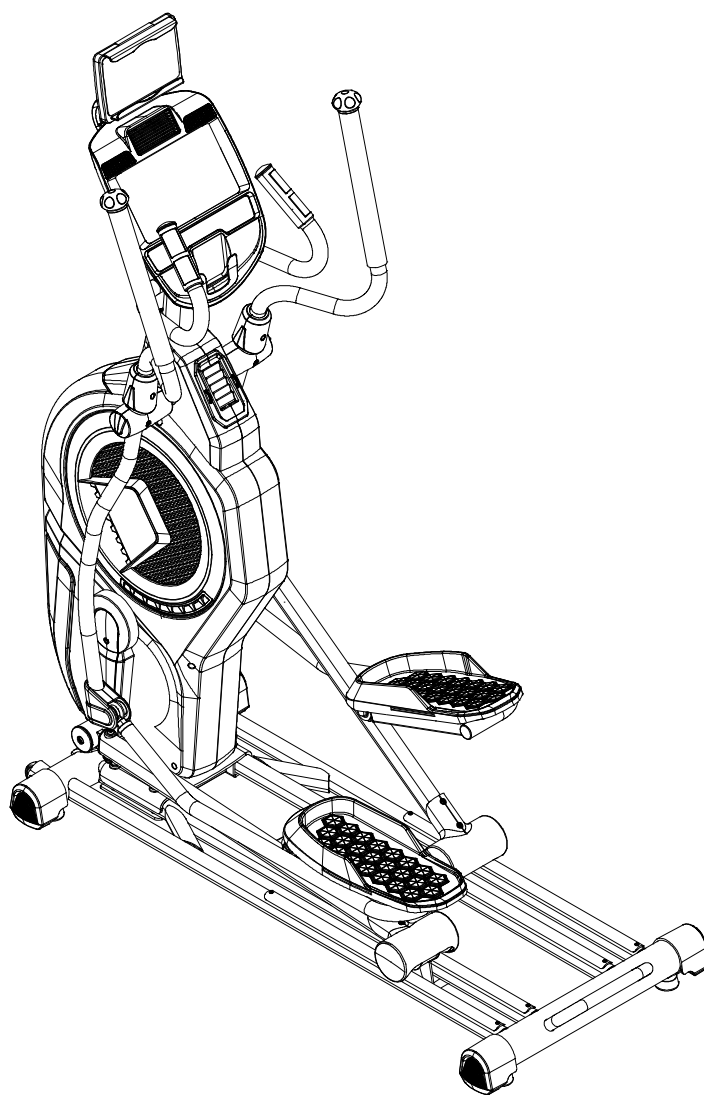
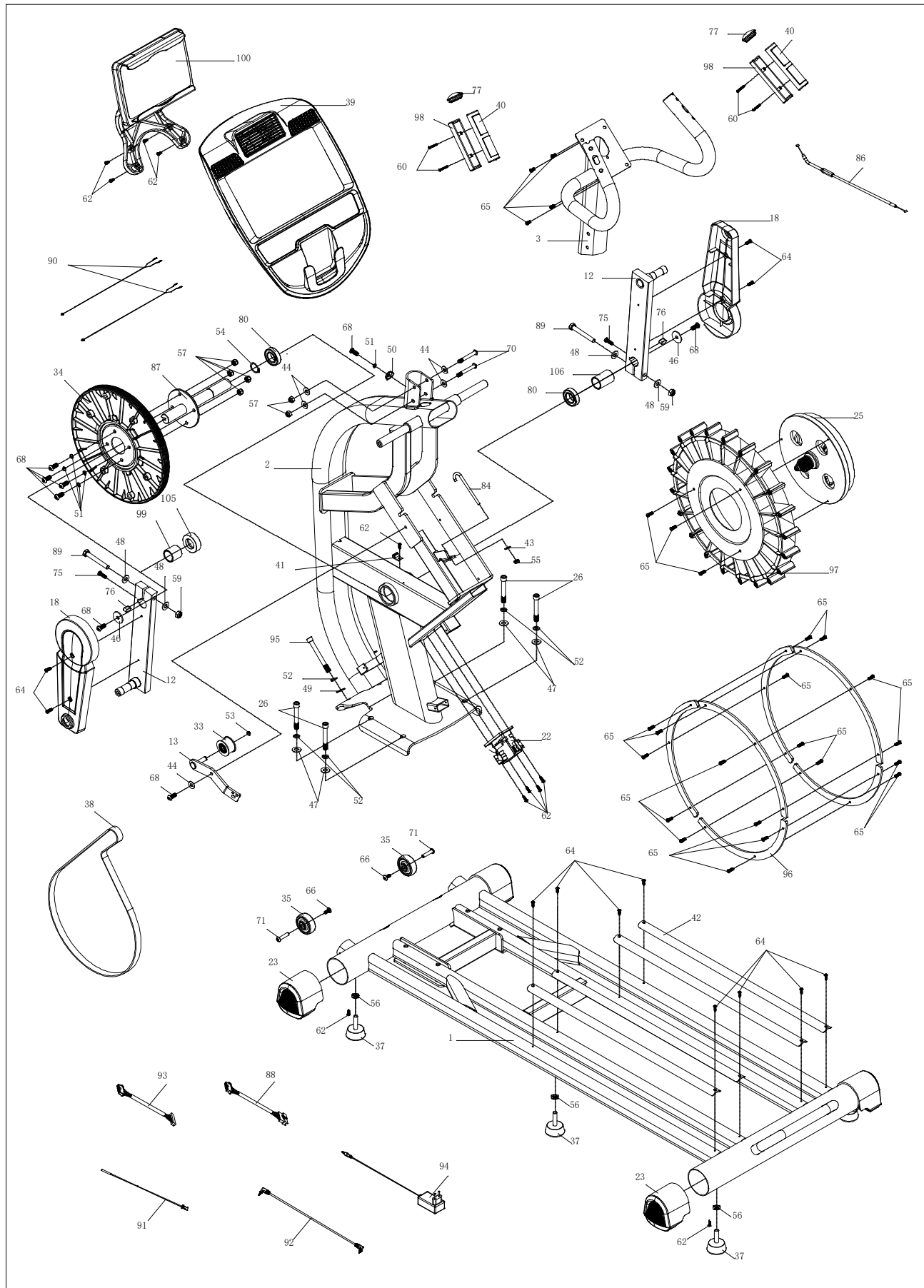


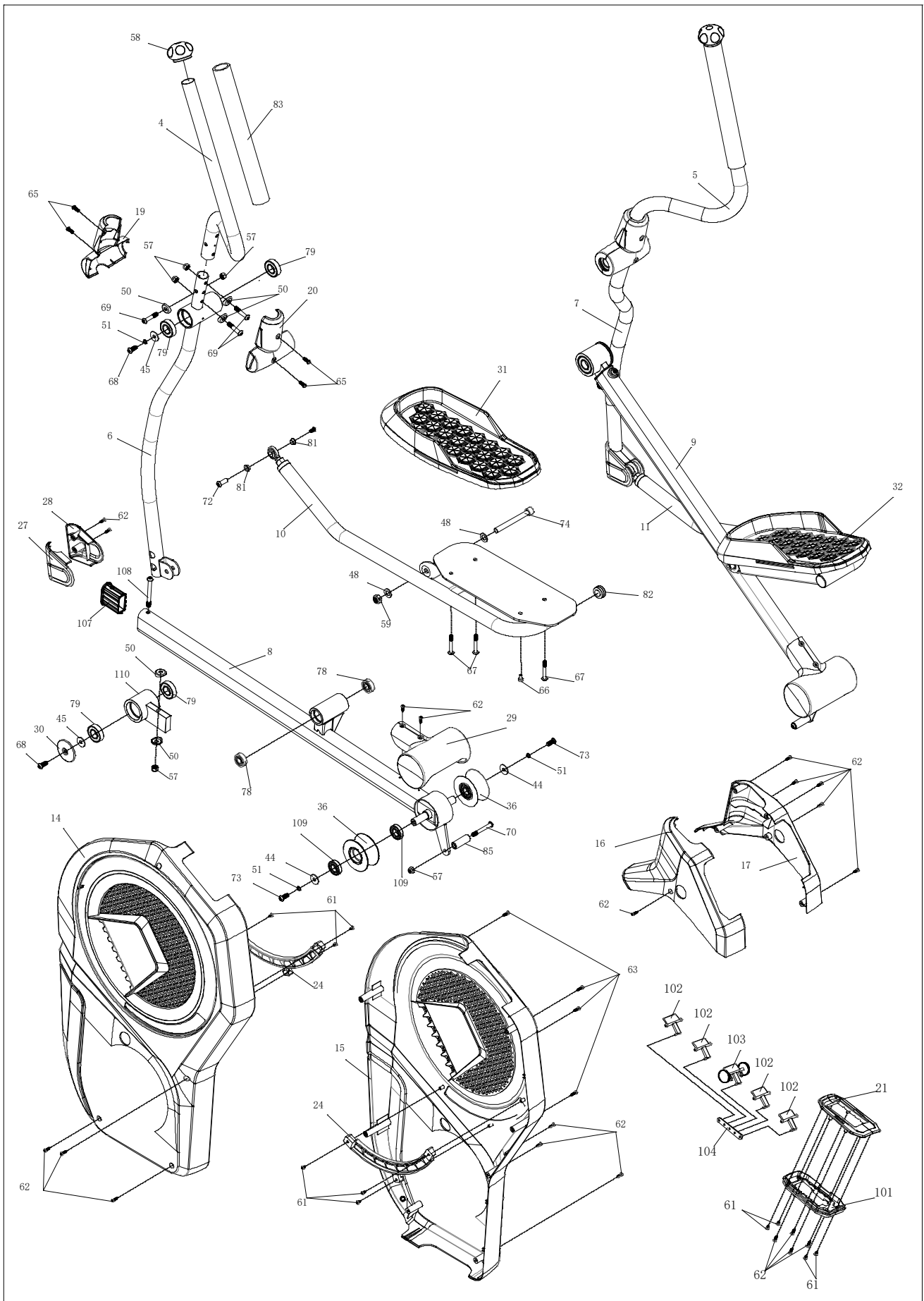


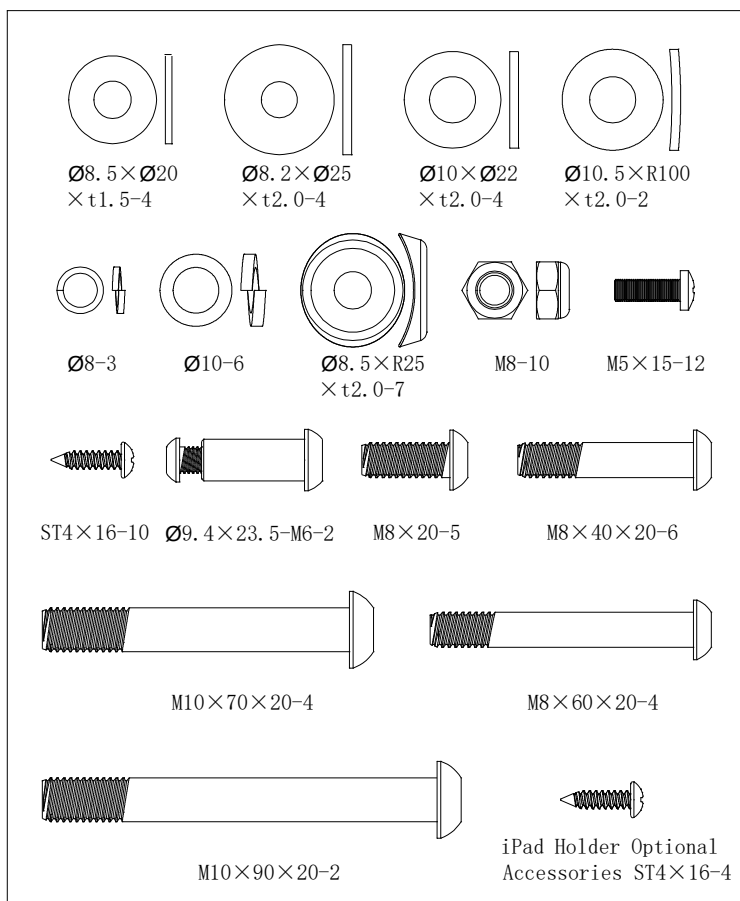
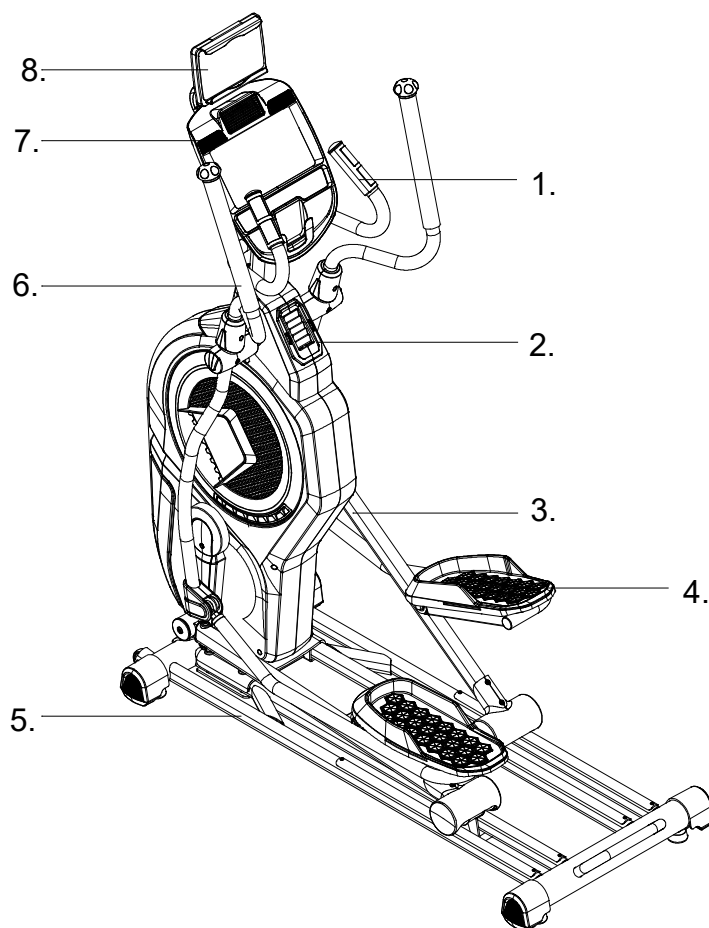
H5815

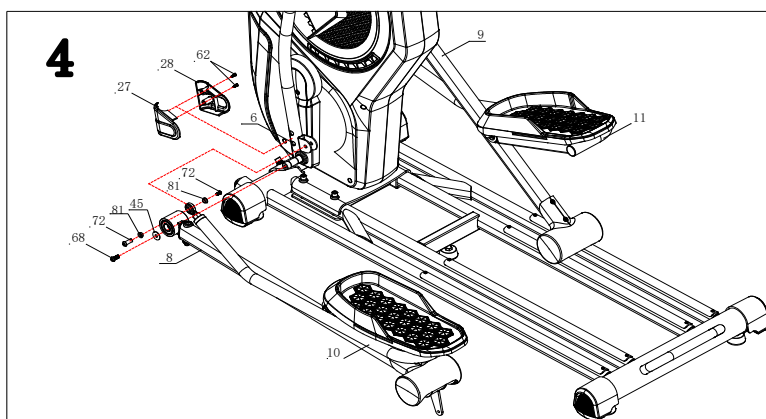
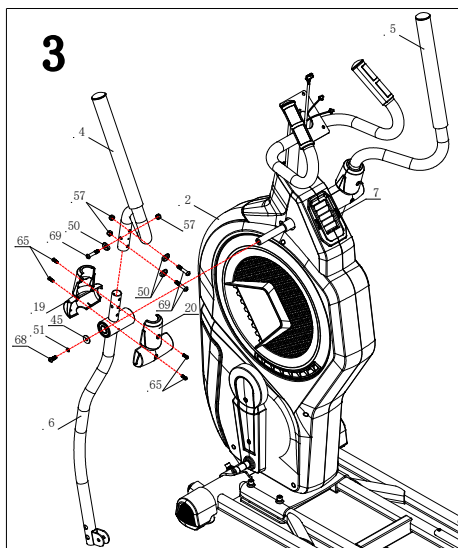
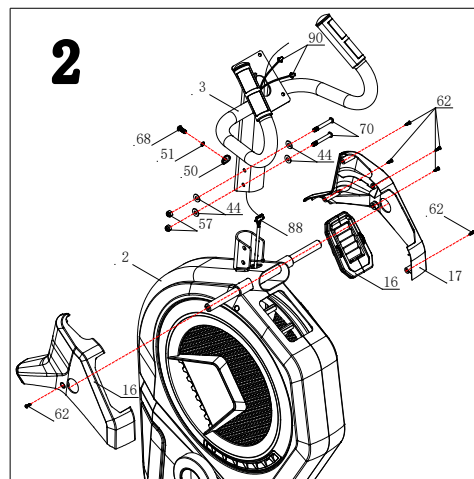
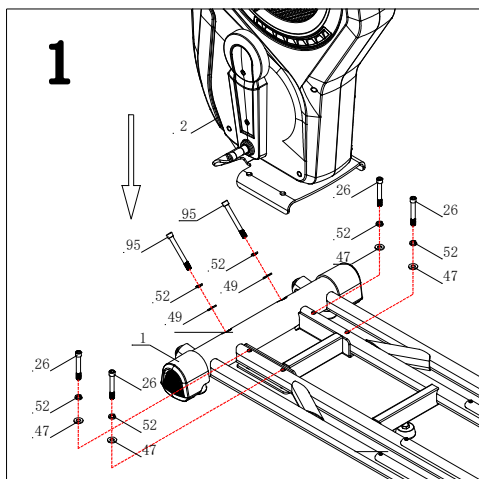


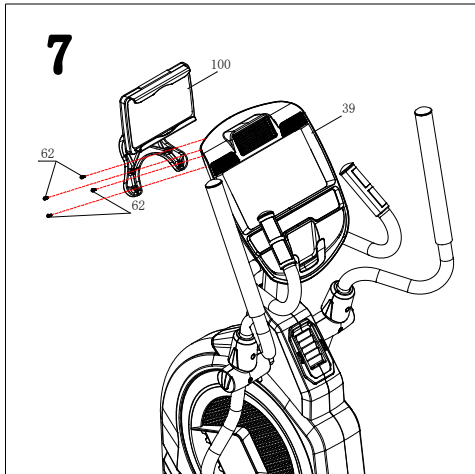
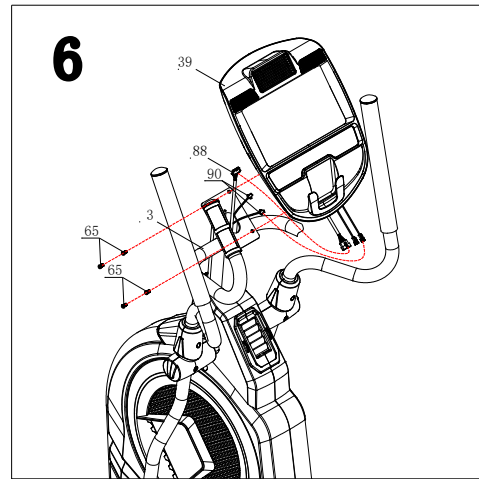
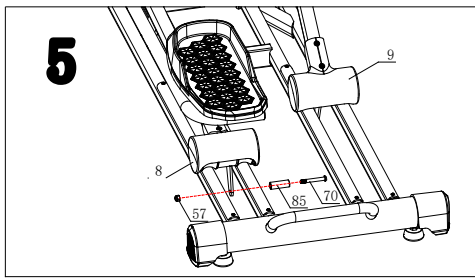
13. Manual instruction **EN**
18. Instrukcja obsługi **PL**
23. Návod k obsluze **CZ**
28. Manuel instruktion **DA**
33. Gebrauchsanweisung **DE**
38. Manual de instrucciones **ES**
43. Käsijuhend **ET**
48. Manuel d'instruction **FR**
53. Kézi utasítás **HU**
58. Manuale di istruzioni **IT**
63. Naudojimo instrukcijos **LT**
68. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
73. Handmatige instructie **NL**
78. Manual de instruções **PT**
83. Instrucțiuni manuale **RO**
88. Návod na obsluhu **SK**
93. Navodila za uporabo **SL**
98. Instruktionsbok **SV**
103. Інструкція з експлуатації **UK**

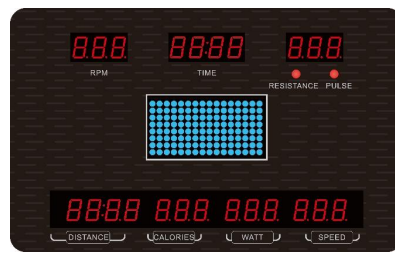
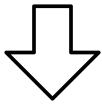












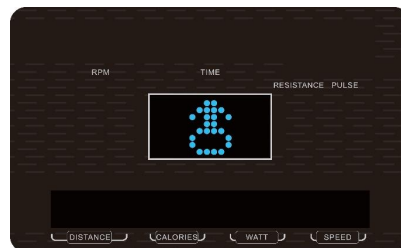
Rys.1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



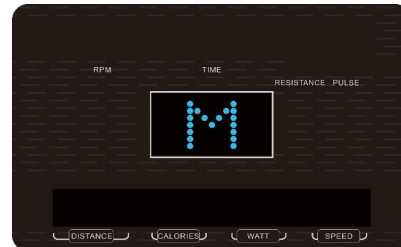
Rys. 5



Rys. 6



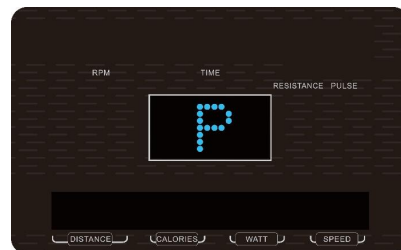
Rys. 7



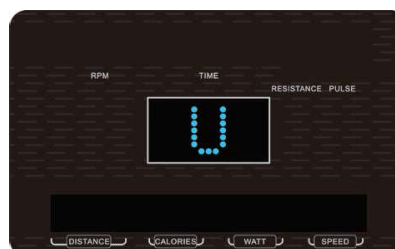
Rys. 8



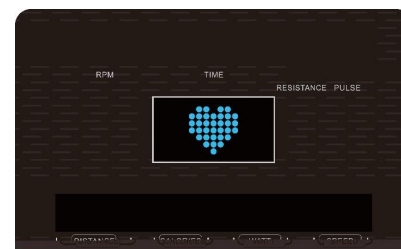
Rys. 9



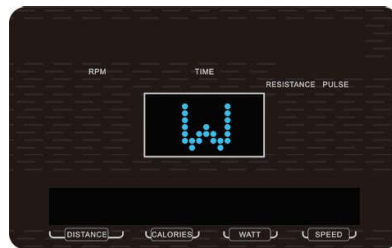
Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12



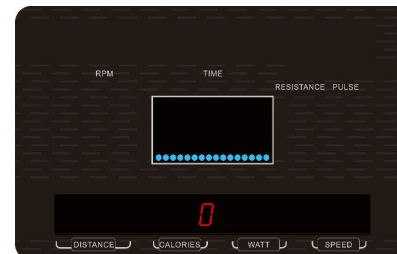
Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



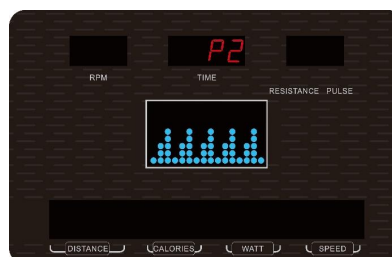
Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23



Rys. 24



Rys. 25



Rys. 26



Rys. 27



Rys. 28



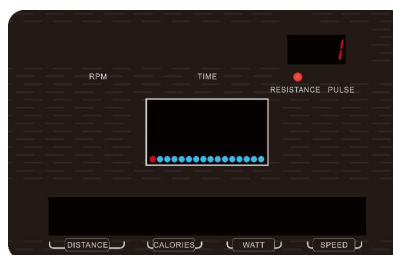
Rys. 29



Rys. 30



Rys. 31



Rys. 32



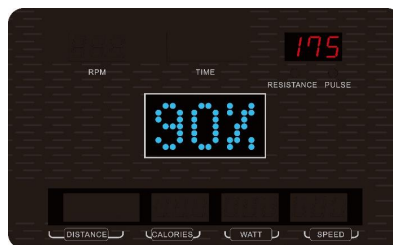
Rys. 33



Rys. 34



Rys. 35



Rys. 36



Rys. 37



Rys. 38



Rys. 39



Rys. 40



Rys. 41



Rys. 42



Rys. 43



Rys. 44



Rys. 45



Rys. 46



Rys. 47



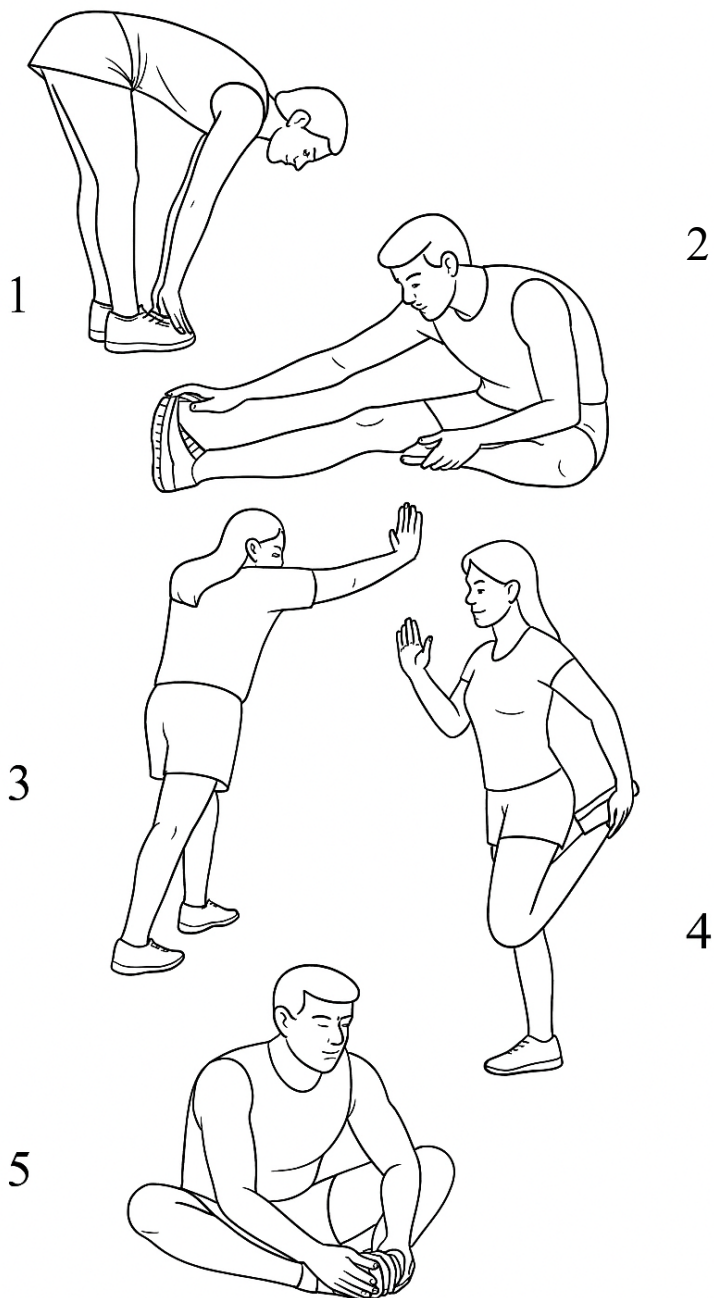
Rys. 48



Rys. 49



Rys. 50





PARTS LIST

No	Description	Specification	Quantity	No	Description	Specification	Quantity
1	Frame base		1	5	Allen nut	M10	5
2	Main frame		1	57	Hexagonal self-locking nut	M8	1
3	Computer mounting frame		1	58	Blanking plug	Φ32×t2.0	2
4	Upper swing arm bracket - left		1	59	Hexagon self-locking nut	M12	4
5	Upper swing arm - right		1	60	Self-tapping screw with flat Philips	ST3×30	4
6	Lower control arm - left		1	6	Self-tapping Philips C.S.K. screw	ST4×10	10
7	Lower control arm - right		1	62	Philips C.S.K. self-tapping screw	ST4×16	35
8	Set of pedals - left		1	63	Self-tapping screw Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Set of pedals - right		1	64	Philips C.S.K. full thread screw	M5×10	8
10	Pedal connection - left		1	65	Full thread screw Philips C.S.K	M5×15	33
11	Pedal connection - right		1	66	Full thread Allen screw	M6×12	4
12	Crank		2	67	Half-threaded screw	M6×50×20	6
13	Wheel tensioner		1	68	Full thread Allen screw	M8×20	12
14	Left cover		1	69	Half-threaded screw	M8×40×20	6
15	Legal protection		1	70	Half-threaded screw	M8×60×20	4
16	Upper cover - left		1	71	Hollow Allen screw C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Upper cover - right		1	72	Hexagon socket screw C.K.S	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2
18	Crank cover		2	73	Hexagon head screw with full thread	M8×15	4
19	Steering wheel cover 1		2	74	Pedal axle	Φ17×105×M12×15	2
2	Steering wheel cover 2		2	75	Full thread Allen screw	M6×20	2
2	Air outlet cover		1	76	Flat wrench	8×10×18	2
2	Magnetically controlled motor		1	77	Round cap	BLF82/Φ39×Φ30×27.5	2
23	Blanking plug		4	78	Ball bearing	6201-ZZ	4
24	Out cover decoration strip		2	79	Ball bearing	6004-ZZ	8
25	Magnetic flywheel		1	80	Ball bearing	6005-ZZ	2
26	Semi-threaded screw	M10×70×20	4	81	Bushing	E12 /Φ16×Φ12×6.3	4
27	Lower arm cover - left		2	82	Blanking plug	Φ32×t1.5	2
28	Lower swing arm cover - right		2	83	Foam handle	Φ30×t3.0×350	2
2	Wheel cover		2	84	Hook	103×Φ26×M6×50	1
30	Crank axle bolt		2	85	Roller position limiter	Φ17×Φ8.5×47	2
31	Left pedal		1	86	Brake line	L-450×Φ5×Φ1.2×M5	1
32	Right pedal		1	87	Crank axle	Φ25×220	1
33	Tension wheel		1	8	Communication cable	L-1300mm	1
34	Pulley		1	89	Hexagon socket screw with partial thread	M12×75×20	2
35	Wheel		2	90	Heart rate monitor cable	L-650 mm	2
36	Pulley		4	91	Magnetic sensor	L-300 mm	1
37	Foot bracket		5	92	MP3 communication cable	L-400 mm	1
38	Strap		1	93	Communication cable	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Power supply		1
40	Heart rate monitor cover		2	95	Half-threaded screw	M10×90×20	2
41	Magnetic sensor		1	96	Flywheel load		6
4	Guide	670×29.5×11.2	4	97	Flywheel	Φ450×62	1
43	Flat washer	Φ6×Φ20×t2.0	1	98	Lower heart rate monitor cover		2
44	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	9	99	Crank cover 1	Φ30.5×29.1	1
45	Flat washer	Φ8.2×Φ25×t2.0	4	100	iPad holder		1
46	Flat pad	Φ32×Φ8.5×t2.0	2	101	Lower air outlet cover		1
47	Flat washer	Φ10×Φ22×2.0	4	102	Hinge		4
48	Flat washer	Φ12.5×Φ22×t2.0	8	103	Sliding wheel hinge		1
49	Washer	Φ10.5×R100×t2.0	2	104	Hinge mounting plate		1
50	Washer	Φ8.5×R25×t2.0	11	105	Crank cover 3	Φ45×14.3	1
51	Spring washer	Φ8	11	106	Crank cover 2	Φ30.5×43.5	1
52	Spring washer	Φ10	6	107	Bearing bushing		2
53	Spring washer	Φ10	1	108	C.K.S. Allen screw	M8×75	2
54	Spring washer	Φ25	1	109	Ball bearing	R10-ZZ	8
5	Hexagon head screw	M6	1	110	Bearing sleeve		2

SAFETY NOTES

1. Consult your doctor before starting training, especially if you are over 35 years of age, have health problems or are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol.
2. Always warm up before exercising and pay attention to your body's warning signals. If you experience pain, dizziness, shortness of breath or other worrying symptoms, stop training and consult a doctor.
3. Keep children and animals away from the equipment during and after exercise.
4. Place the device on a dry, level surface, at least 0.5 m away from walls. Remove sharp objects from the surrounding area and use a non-slip mat.
5. Before first use and regularly check the tightness of screws, bolts and connections.
6. Only exercise on a device that is in good working order. Damaged or worn parts (e.g. pedals, handles, resistance regulator) must be replaced immediately.
7. Do not insert any objects into the openings of the device.
8. Avoid leaving protruding parts that may hinder movement.
9. Use the equipment for its intended purpose. If you hear any unusual noises or notice any malfunctions, stop exercising immediately.
10. Exercise in comfortable sportswear. Avoid loose clothing that could get caught on parts of the equipment.
11. SB class equipment (EN ISO 20957-1) is intended for home and commercial use — not for rehabilitation.
12. When moving the equipment, take care not to strain your spine.
13. This product is intended for adults. Children may only use it under adult supervision.
14. Assembly must be carried out in accordance with the instructions, using only the parts included in the set. Check that all parts are included before assembly.
15. Recommended temperature range: 15–25 °C.

WARNING: Read the instructions before use. The manufacturer is not liable for any injuries or damage resulting from improper use of the product.

TECHNICAL DATA

- Net weight: 101.8 kg
- Flywheel: 8 kg
- Dimensions when unfolded: 162 × 71 × 184 cm
- Maximum load: 150 kg

MAINTENANCE

- Clean the device with a soft, dry cloth after each use.
- Regularly check the condition of the belts, screws and knobs.
- Ensure that all components are properly tightened and correctly positioned.

BRAKING

Press the pedal to stop the device. The H5815 elliptical trainer does not require a braking system or emergency brake.

LIST OF ASSEMBLY PARTS

No.	Description	Specification	Quantity	No.	Description	Specification	Quantity
1	Frame base		1	4	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	9
2	Main frame		1	45	Flat washer	Φ8.2×Φ25×t2.0	4
3	Computer mounting frame		1	47	Flat washer	Φ10×Φ22×2.0	4
4	Upper control arm - left		1	49	Washer	Φ10.5×R100×t2.0	2
5	Upper control arm - right		1	50	Washer	Φ8.5×R25×t2.0	7
6	Lower control arm - left		1	51	Spring washer	Φ8	3
7	Lower control arm - right		1	5	Spring washer	Φ10	6
8	Pedal set - left		1	57	Hexagon self-locking nut	M8	10
9	Pedal set - right		1	62	Self-tapping Philips C.S.K. screw	ST4×16	10
10	Pedal connection - left		1	65	Philips C.S.K. full thread screw	M5×15	12
11	Pedal connection - right		1	68	Full thread Allen screw	M8×20	5
16	Upper cover - left		1	69	Half-threaded screw	M8×40×20	6
17	Upper cover - right		1	7	Half-threaded screw	M8×60×20	4
19	Steering wheel cover 1		2	72	Allen screw C.K.S.	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2
2	Handlebar cover 2		2	85	Roller position limiter		2
21	Air outlet cover		1	8	Communication cable	L-1300mm	1
26	Half-threaded screw	M10×70×20	4	90	Heart rate monitor cable	L-650mm	2
27	Lower swing arm cover - left		2	95	Socket head cap screw	M10×90×20	2
28	Lower swing arm cover - right		2	10	iPad holder		1
3	Crank axle screw		2	62	Self-tapping Philips C.S.K. screw	ST4×16 (optional)	4
39	Monitor		1				



MACHINE PARTS

1. Steering wheel
2. Air outlet
3. Bracket
4. Pedal
5. Base
6. Upper arm
7. Computer
8. iPad holder

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions	When unfolded: 1620×710×1840mm
Amount of programs	22
Flywheel:	Internal magnet, bidirectional, Φ450/8kg
Resistance level:	1-24
Step length:	500 mm

SCREW LIST

No	Description	Specification	Quantity	No	Description	Specification	Quantity
26	Semi-threaded screw	M10×70×20	4	62	Self-tapping Philips C.S.K. screw	ST4×16	10
44	Flat washer	Φ8.5×Φ20×1.5	4	65	Philips C.S.K. full thread screw	M5×15	12
45	Flat washer	Φ8.2×Φ25×1.0	4	68	Full thread screw	M8×20	5
47	Flat washer	Φ10×Φ22×2.0	4	69	Half-threaded screw	M8×40×20	6
49	Washer	Φ10.5×R100×1.0	2	70	Semi-threaded screw	M8×60×20	4
50	Washer	Φ8.5×R25×1.0	7	72	Allen screw C.K.S.	Φ9.4×23.5 M6/M6×12	2
51	Spring washer	Φ8	3	95	Half-threaded screw	M10×90×20	2
52	Spring washer	Φ10	6	62	Self-tapping Philips C.S.K. screw	ST4×16 (optional)	4
57	Hexagon self-locking nut	M8	10				

TOOL LIST

Description	Specification	Quantity
L-type wrench	4×30×80	1
L-type key	5×80×80S	1
L-type key	5×35×85S	1
L-type wrench	6×40×120	1
Phillips flat key	14×17×75	1
Flat wrench	15# & 17#	1

**ASSEMBLY STEPS:****STEP 1.** Assembling the main frame

- Place the main frame (2) on the frame base (1). Secure it using:
- 2 semi-threaded screws (95)
- 2 spring washers (52)
- 2 washers (49)
- 4 semi-threaded screws (26)
- 4 spring washers (52)
- 4 flat washers (47)

STEP 2. Installing the computer kit

1. Pull the communication cable (88) out of the hole in the computer mounting kit (3).
2. Install the computer assembly (3) on the main frame (2) using:
 - 1 washer (50)
 - 1 spring washer (51)
 - 1 fully threaded Allen screw (68)
 - 4 flat washers (44)
 - 2 self-locking hex nuts (57)
 - 2 half-threaded screws (70)

3. Installation of upper covers **Secure:**

- The left upper cover (16)
- Right upper cover (17)
- Air outlet cover (21) Use 6 Philips C.K.S. self-tapping screws (62)

STEP 3. Installing the swing arm and steering covers

1. Apply grease to the main frame axle.
2. Secure the lower swing arm (6) to the main body using:
 - 1 full-thread Allen screw (68)
 - 1 spring washer (51)
 - 1 flat washer (45)
3. Secure the left upper control arm (4) to the right lower control arm (6) using:
 - 3 half-threaded bolts (69)
 - 3 washers (50)
 - 3 self-locking hex nuts (57)
4. Secure the steering wheel cover 1 (19) and steering wheel cover 2 (20) to the upper and lower parts of the arm connection using 4 Philips full thread screws C.S.K. (65)
5. Assemble the right side in the same way as above.

STEP 4. Installation of pedals and lower covers

1. Apply grease to the main frame axle. Place the left pedal (8) on the track and secure it using:
 - 1 flat washer (45)
 - 1 crank axle bolt (30)
 - 1 full threaded screw (68)
2. Lubricate the C.K.S. Allen screw (72). Connect the left pedal leg (10) to the left lower swing arm (6) using 1 C.K.S. Allen screw (72)
3. Secure the left lower swing arm cover (27) and the right lower swing arm cover (28) to the left swing arm (6) using 2 Philips self-tapping screws (62)
4. Fold the right side in the same way as above.

STEP 5. Installing the stop and lubricating the rails

1. Secure the roller position stop (85) to the left pedal (8) using:
 - 1 half-threaded screw (70)
 - 1 self-locking hex nut (57)
2. Assemble the right side in the same way as above.
3. Apply oil to the sliding rails.

STEP 6. Connecting the electronics and installing the monitor

1. Connect the communication cable (88) and the heart rate monitor cable (90) to the computer cable.
2. Secure the monitor (39) to the mounting frame (3) using Philips C.K.S. full thread screws (65).

STEP 7. Mounting the iPad holder (optional)

1. Secure the iPad holder (100) to the monitor (39) using 4 Philips C.K.S. self-tapping screws (62)

Note: Mounting the holder is only required if it has been purchased. Otherwise, this step can be skipped.

BUTTON FUNCTIONS

RECOVERY	-To check the pulse level recovery status.
MODE	-In STOP mode, press this button to select a function or confirm all setting values.
PROGRAM	-To select a training programme.
BODY FAT	-To measure body fat percentage (5.0%~ 50%) and BMI (0~ 50)
+	-To increase the resistance level, select a programme or increase the value.
-	-To set the resistance level down, select a programme or decrease the value.
RESET	In STOP mode or settings mode, press this button to go to the main menu. When this button is pressed for 2 seconds, the monitor will restart and begin operation from the initial settings. Profile setting mode
START/STOP	- To start or end a workout. When the user pauses the workout by pressing the START/STOP button, the computer will remember all settings.
FAN (optional)	- After turning on the device or during training, the user can press the FAN button to activate the fan function. To turn off the fan, press the button again.

DISPLAY FUNCTIONS

TIME	-Count up – no target value set, time will count up from 0:00. -Count down – with a set target value, the time will count down from the set value to 0, then the computer will stop (STOP). The computer will emit a sound for 8 seconds with 4 beeps per second -Display range: 0:00~99:59; Setting range: 0:00~99:00
SPEED	-In STAR mode, if there is a response, the training speed will be displayed on the screen for 3 seconds; if there is no response for 4.6 seconds, the SPEED value will be 0. -Display range: 0.0~ maximum 99.9 KM/H or ML/H. - The SPEED and RPM values will be displayed alternately every 6 seconds.
REVOLUTIONS PER MINUTE/RPM	-In START mode, if there is a response, the number of revolutions per minute will be displayed on the screen for 3 seconds; if there is no response for 4.6 seconds, the RPM value is 0. -Display range: 0~ , maximum 999. -SPEED & RPM values will be displayed alternately every 6 seconds.
CALORIES	-Count up – no target value set, calories will be counted from 0.0. -Count down – with a set target value, calories will count down from the set value to 0, then the computer will stop (STOP). The computer will emit a sound for 8 seconds with 4 beeps per second. -Display range: 0~999CAL; Setting range: 0~990CAL
DISTANCE	-Count up – no target value set, distance will be counted from 0.0. -Countdown – with a set target value, the distance will count down from the set value to 0, then the computer will stop (STOP). The computer will emit a sound for 8 seconds with 4 beeps per second. -Display range: 0.0~99.9 km (ml); Setting range: 0.0~99.0 km (ml)
PULSE	-If there is a signal, the user's pulse level will be displayed for 7.5 seconds; if there is no pulse signal, the PULSE window will display 0 for 6 seconds. -When the set value is exceeded, the computer will emit an audible signal. -Display range: P-30~230; Setting range: 0-30~230
WATT	-Displays the energy level consumed during training. If there is a response, the WATT value will appear within 3 seconds; if there is no response, the WATT window will display 0 for 4.6 seconds. -Display range: 0~999.
MANUAL	-Training in manual mode.
PROGRAM	-Load selection; Choose from 12 programmes (P1~P12).
USER	- Used to create a personalised user programme.
H.R.C.	-Target HR mode (target heart rate) - Four modes to choose from: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT constant measurement of energy consumed during exercise.

**OPERATION DESCRIPTION****1. Switching on**

After connecting the power supply, press the RESET button for 2 seconds. An audible signal will sound and the LED backlight will turn on. The start-up data will be displayed on the screen – go to user settings.

2. Profile settings

Select a user (U1~U4) and then set:

- Gender (Female/Male)
- Age (1~99 years)
- Height (100~200 cm)
- Weight (20~150 kg) Confirm each value with the MODE button. When finished, the system returns to the main menu.

3. Sleep mode

If the device does not detect any activity, it will enter sleep mode. To wake it up, press any button or start pedalling.

4. Training modes

4.1 Manual mode (MANUAL)

Select MANUAL mode and set:

- Time (00:00–99:00 min)
- Distance (0.0–99.0 km)
- Calories (0–990 kcal)
- Heart rate (30–230 bpm) Start your workout with the START/STOP button. You can adjust the resistance level during your workout. The monitor will turn off automatically when you finish.

4.2 Program mode (PROGRAM)

Select one of 12 programmes (P1–P12). Set the time, distance, calories and pulse. Start your workout with the START/STOP button. The resistance can be adjusted manually.

4.3 User mode (USER)

Set an individual resistance profile for 16 segments. Confirm each column with the MODE button. Set the training time and start exercising. When finished, the monitor will turn off automatically.

4.4 H.R.C. mode (heart rate control)

Select one of the levels:

- 55% – Diet
- 75% – Health
- 90% – Sport
- TAG – own heart rate (30–230 bpm) Set the training time. The resistance will be adjusted automatically to your current heart rate.

4.5 WATT mode

Set the target WATT value (10–350 W, in 5 W increments). Then set the training time. The system will automatically adjust the resistance to your exercise pace.

5. RECOVERY mode

After detecting your pulse, press RECOVERY. A 60-second recovery test will begin. The result will be displayed as F1–F6 (F1 being the best). Press RECOVERY again to finish.

6. BODY FAT mode

In STOP mode, press BODY FAT. Keep your hands on the handles. When the measurement is complete, the following will be displayed:

- % body fat
- BMI
- FAT symbol Possible errors:
- E-1 – no contact with the handles
- E-4 – result out of range (5.0%–50%)

NOTE

1. Pressing the RESET button for 2 seconds initiates a full reset (TOTAL RESET). The monitor enters START mode, an audible signal sounds, and all LEDs light up for 2 seconds. The device enters setup mode with the default load level set to 1.
2. Audible signal system:
 - 1 short signal – button pressed correctly
 - 2 short beeps – button error or pulse exceeded
 - 3 beeps/second – WATT level exceeded
 - 4 short beeps – function has finished counting down
 - 6 short signals – HRC or WATT programme stopped



TRAINING INSTRUCTIONS – WARM-UP

Before starting the exercises, it is recommended to warm up as shown in the illustrations. Each exercise should last at least 30 seconds. Warming up improves muscle performance and reduces the risk of injury and cramps.

1. Forward bend – bend your knees slightly, bend forward slowly, relax your back and shoulders, and touch your toes with your hands.
2. Leg stretches – sit down, straighten one leg and bend the other towards you. Lean forward and reach towards the toes of your straight leg.
3. Calf and Achilles tendon – stand against a wall, put one leg back, heel on the ground, lean forward.
4. Quadriceps – lean against a wall, grab your foot by the heel and pull it towards your buttocks.
5. Sartorius muscle (inner thigh) – sit down, feet together, knees outwards, pull your feet towards your groin.

**LISTA CZĘŚCI**

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość	Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Podstawa ramy		1	56	Nakrętka imbusowa	M10	5
2	Rama główna		1	57	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca	M8	16
3	Rama mocująca komputer		1	58	Zaślepka	Φ32×t2.0	2
4	Górne ramie wahacza - lewe		1	59	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca	M12	4
5	Górne ramie wahacza - prawe		1	60	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym płaskim Philips	ST3×30	4
6	Dolne ramie wahacza - lewe		1	61	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×10	10
7	Dolne ramie wahacza - prawe		1	62	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×16	35
8	Komplet pedałów - lewy		1	63	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Komplet pedałów - prawy		1	64	Śruba z pełnym gwintem Philips C.S.K.	M5×10	8
10	Połączenie pedału - lewe		1	65	Śruba z pełnym gwintem Philips C.S.K.	M5×15	33
11	Połączenie pedału - prawe		1	66	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M6×12	4
12	Korba		2	67	Śruba z półgwintem	M6×50×20	6
13	Napinacz kół		1	68	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M8×20	12
14	Oslona lewa		1	69	Śruba z półgwintem	M8×40×20	6
15	Oslona prawa		1	70	Śruba z półgwintem	M8×60×20	4
16	Górna osłona-lewa		1	71	Śruba imbusowa drażona C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Górna osłona - prawa		1	72	Śruba imbusowa drażona C.K.S	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2
18	Oslona korby		2	73	Śruba z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem	M8×15	4
19	Oslona kierownicy 1		2	74	Oś pedału	Φ17×105×M12×15	2
20	Oslona kierownicy 2		2	75	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M6×20	2
21	Oslona wylotu powietrza		1	76	Klucz płaski	8×10×18	2
22	Silnik sterowany magnesem		1	77	Zaślepka okrągła	BLF82/Φ39×Φ30×27.5	2
23	Zaślepka		4	78	Łożysko kulkowe	6201-ZZ	4
24	Ozdobna listwa obudowy		2	79	Łożysko kulkowe	6004-ZZ	8
25	Koło zamachowe magnetyczne		1	80	Łożysko kulkowe	6005-ZZ	2
26	Śruba z półgwintem	M10×70×20	4	81	Tuleja	E12 /Φ16×Φ12×6.3	4
27	Dolna osłona ramienia wahacza - lewa		2	82	Zaślepka	Φ32×t1.5	2
28	Dolna osłona ramienia wahacza - prawa		2	83	Piankowy uchwyt	Φ30×t3.0×350	2
29	Oslona koła		2	84	Hak	103×Φ26×M6×50	1
30	Śruba osi korby		2	85	Ogranicznik pozycji rolki	Φ17×Φ8.5×47	2
31	Pedał lewy		1	86	Przewód hamulca	L-450×Φ5×Φ1.2×M5	1
32	Pedał prawy		1	87	Oś korby	Φ25×220	1
33	Koło napinające		1	88	Przewód komunikacyjny	L-1300mm	1
34	Koło pasowe		1	89	Śruba imbusowa z półgwintem	M12×75×20	2
35	Koło		2	90	Przewód pulsometru	L-650mm	2
36	Koło pasowe		4	91	Czujnik magnetyczny	L-300mm	1
37	Wspornik na stopy		5	92	Przewód komunikacyjny MP3	L-400mm	1
38	Pas		1	93	Przewód komunikacyjny	L-400mm	1
39	Monitor		1	94	Zasilacz		1
40	Oslona pulsometru		2	95	Śruba z półgwintem	M10×90×20	2
41	Czujnik magnetyczny		1	96	Obciążenie koła zamachowego		6
42	Prowadnica	670×29.5×11.2	4	97	Koło zamachowe	Φ450×62	1
43	Płaska podkładka	Φ6×Φ20×t2.0	1	98	Dolna osłona pulsometru		2
44	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	9	99	Oslona korby 1	Φ30.5×29.1	1
45	Płaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2.0	4	100	Uchwyt do iPada		1
46	Płaska podkładka	Φ32×Φ8.5×t2.0	2	101	Dolna pokrywa wylotu powietrza		1
47	Płaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	4	102	Zawias		4
48	Płaska podkładka	Φ12.5×Φ22×t2.0	8	103	Zawias koła przesuwnego		1
49	Podkładka	Φ10.5×R100×t2.0	2	104	Płytko do mocowania zawiasów		1
50	Podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	11	105	Oslona korby 3	Φ45×14.3	1
51	Podkładka sprężynująca	Φ8	11	106	Oslona korby 2	Φ30.5×43.5	1
52	Podkładka sprężynująca	Φ10	6	107	Tuleja łożyska		2
53	Podkładka sprężynująca	Φ10	1	108	Śruba imbusowa C.K.S.	M8×75	2
54	Podkładka sprężynująca	Φ25	1	109	Łożysko kulkowe	R10-ZZ	8
55	Śruba z łbem sześciokątnym	M6	1	110	Tuleja łożyska		2

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz ponad 35 lat, problemy zdrowotne lub przyjmujesz leki wpływające na pracę serca, ciśnienie czy cholesterol.
2. Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed ćwiczeniami i zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze organizmu. W przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów — przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu.
4. Umieść urządzenie na suchej, równej powierzchni, minimum 0,5 m od ściany. Usuń ostre przedmioty z otoczenia i stosuj matę antypoślizgową.
5. Przed pierwszym użyciem oraz regularnie sprawdzaj mocowanie śrub, bolców i połączeń.
6. Ćwicz tylko na sprawnym urządzeniu. Uszkodzone lub zużyte części (np. pedały, uchwyty, regulator oporu) należy natychmiast wymienić.
7. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
8. Unikaj pozostawiania wystających elementów, które mogą utrudniać ruch.
9. Używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. W razie niepokojących dźwięków lub awarii — przerwij ćwiczenia.
10. Ćwicz w wygodnym stroju sportowym. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o elementy urządzenia.
11. Sprzęt klasy SB (EN ISO 20957-1) przeznaczony jest do użytku domowego i komercyjnego — nie do rehabilitacji.
12. Podczas przenoszenia sprzętu zachowaj ostrożność, by nie obciążyć kręgosłupa.
13. Produkt przeznaczony jest dla dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
14. Montaż należy wykonać zgodnie z instrukcją, używając wyłącznie części z zestawu. Przed montażem sprawdź kompletność elementów.
15. Zalecana temperatura użytkowania: 15–25 °C.

OSTRZEŻENIE: Przed użyciem przeczytaj instrukcję. Producent nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje lub szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE

- Waga netto: 101,8 kg
- Koło zamachowe: 8 kg
- Wymiary po rozłożeniu: 162 × 71 × 184 cm
- Maksymalne obciążenie: 150 kg

KONSERWACJA

- Czyść urządzenie miękką, suchą szmatką po każdym użyciu.
- Regularnie sprawdzaj stan taśm, śrub i pokręteł.
- Upewnij się, że wszystkie elementy są odpowiednio dokręcone i prawidłowo ustawione.

HAMOWANIE

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

LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH

Nr.	Opis	Specyfikacja	Ilość	Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Podstawa ramy		1	44	Plaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	9
2	Rama główna		1	45	Plaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2.0	4
3	Rama mocująca komputer		1	47	Plaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	4
4	Górne ramię wahacza - lewe		1	49	Podkładka	Φ10.5×R100×t2.0	2
5	Górne ramię wahacza - prawe		1	50	Podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	7
6	Dolne ramię wahacza - lewe		1	51	Podkładka sprężynująca	Φ8	3
7	Dolne ramię wahacza - prawe		1	52	Podkładka sprężynująca	Φ10	6
8	Komplet pedałów - lewy		1	57	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca	M8	10
9	Komplet pedałów - prawy		1	62	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Połączenie pedału - lewe		1	65	Śruba z pełnym gwintem Philips C.S.K.	M5×15	12
11	Połączenie pedału - prawe		1	68	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M8×20	5
16	Górna osłona-lewa		1	69	Śruba z półgwintem	M8×40×20	6
17	Górna osłona-prawa		1	70	Śruba z półgwintem	M8×60×20	4
19	Oslona kierownicy 1		2	72	Śruba imbusowa C.K.S.	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2
20	Oslona kierownicy 2		2	85	Ogranicznik pozycji rolki		2
21	Oslona wylotu powietrza		1	88	Przewód komunikacyjny	L-1300mm	1
26	Śruba z półgwintem	M10×70×20	4	90	Przewód pulsometru	L-650mm	2
27	Dolna osłona ramienia wahacza-lewa		2	95	Śruba z półgwintem	M10×90×20	2
28	Dolna osłona ramienia wahacza - prawa		2	100	Uchwyt do iPada		1
30	Śruba osi korby		2	62	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×16 (opcjonalnie)	4
39	Monitor		1				



CZĘŚCI MASZyny

1. Kierownica
2. Wylot powietrza
3. Wspornik
4. Pedał
5. Podstawa
6. Górne ramię
7. Komputer
8. Uchwyt do iPada

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary:	Po rozłożeniu: 1620×710×1840mm
Ilość programów	22
Koło zamachowe:	Magnes wewnętrzny, dwukierunkowy, Φ450/8kg
Poziom oporu:	1-24
Długość kroku:	500 mm

LISTA ŚRUB

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość	Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
26	Śruba z półgwintem	M10×70×20	4	62	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×16	10
44	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4	65	Śruba z pełnym gwintem Philips C.S.K.	M5×15	12
45	Płaska podkładka	Φ8.2×Φ25×t2.0	4	68	Śruba z pełnym gwintem	M8×20	5
47	Płaska podkładka	Φ10×Φ22×2.0	4	69	Śruba z półgwintem	M8×40×20	6
49	Podkładka	Φ10.5×R100×t2.0	2	70	Śruba z półgwintem	M8×60×20	4
50	Podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	7	72	Śruba imbusowa C.K.S.	Φ9.4×23.5 M6/M6×12	2
51	Podkładka sprężynująca	Φ8	3	95	Śruba z półgwintem	M10×90×20	2
52	Podkładka sprężynująca	Φ10	6	62	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4×16(opcjonalnie)	4
57	Nakrętka sześciokątna samozabezpieczająca	M8	10				

LISTA NARZĘDZI

Opis	Specyfikacja	Ilość
Klucz typu L	4×30×80	1
Klucz typu L	5×80×80S	1
Klucz typu L	5×35×85S	1
Klucz typu L	6×40×120	1
Klucz płaski Phillips	14×17×75	1
Klucz płaski	15# & 17#	1



KROKI MONTAŻU:

KROK 1. Montaż ramy głównej

- Umieść ramę główną (2) na podstawie ramy (1). Przymocuj ją za pomocą:
- 2 śrub z półgwintem (95)
- 2 podkładek sprężynujących (52)
- 2 podkładek (49)
- 4 śrub z półgwintem (26)
- 4 podkładek sprężynujących (52)
- 4 płaskich podkładek (47)

KROK 2. Montaż zestawu komputerowego

1. Wyciągnij przewód komunikacyjny (88) z otworu zestawu mocującego komputer (3).
2. Zamontuj zestaw komputerowy (3) na ramie głównej (2), używając:
 - 1 podkładki (50)
 - 1 podkładki sprężynującej (51)
 - 1 śruby imbusowej z pełnym gwintem (68)
 - 4 płaskich podkładek (44)
 - 2 nakrętek sześciokątnych samozabezpieczających (57)
 - 2 śrub z półgwintem (70)

3. Montaż osłon górnych

Przymocuj:

- Lewą górną osłonę (16)
- Prawą górną osłonę (17)
- Osłonę wylotu powietrza (21) Użyj 6 śrub samogwintujących Philips C.K.S. (62)

KROK 3. Montaż wahacza i osłon kierownicy

1. Nałóż smar na oś ramy głównej.
2. Przymocuj dolne ramie wahacza (6) do głównego korpusu, używając:
 - 1 śruby imbusowej z pełnym gwintem (68)
 - 1 podkładki sprężynującej (51)
 - 1 płaskiej podkładki (45)
3. Przymocuj lewe górne ramie wahacza (4) do prawego dolnego ramienia wahacza (6), używając:
 - 3 śrub z półgwintem (69)
 - 3 podkładek (50)
 - 3 nakrętek sześciokątnych samozabezpieczających (57)
4. Zamocuj osłonę kierownicy 1 (19) i osłonę kierownicy 2 (20) w górnej i dolnej części połączenia ramienia, używając 4 śrub z pełnym gwintem Philips C.S.K. (65)
5. Złóż prawą stronę w taki sam sposób jak powyżej.

KROK 4. Montaż pedałów i osłon dolnych

1. Nałóż smar na oś ramy głównej. Umieść lewy pedał (8) na torze i przymocuj go za pomocą:
 - 1 płaskiej podkładki (45)
 - 1 śruby osi korby (30)
 - 1 śruby z pełnym gwintem (68)
2. Nasmaruj śrubę imbusową C.K.S. (72). Połącz lewą nogę pedału (10) z lewym dolnym ramieniem wahacza (6), używając 1 śruby imbusowej C.K.S. (72)
3. Przymocuj lewą dolną osłonę ramienia wahacza (27) oraz prawą dolną osłonę ramienia wahacza (28) na lewym wahaczu (6), używając 2 śrub samogwintujących Philips C.K.S. (62)
4. Złóż prawą stronę w taki sam sposób jak powyżej.

KROK 5. Montaż ogranicznika i smarowanie szyn

1. Zamocuj ogranicznik pozycji rolki (85) do lewego pedału (8), używając:
 - 1 śruby z półgwintem (70)
 - 1 nakrętki sześciokątnej samozabezpieczającej (57)
2. Złóż prawą stronę w taki sam sposób jak powyżej.
3. Nanieś olej na szyny przesuwne.

KROK 6. Podłączenie elektroniki i montaż monitora

1. Podłącz przewód komunikacyjny (88) oraz przewód pulsometru (90) do przewodu komputera.
2. Zamocuj monitor (39) na ramie mocującej (3), używając śrub z pełnym gwintem Philips C.K.S. (65)

KROK 7. Montaż uchwytu na iPada (opcjonalnie)

1. Przymocuj uchwyt na iPada (100) do monitora (39), używając 4 śrub samogwintujących Philips C.K.S. (62)
- Uwaga:** montaż uchwytu wymagany tylko jeśli został zakupiony. W przeciwnym razie krok można pominąć.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

RECOVERY	-Aby sprawdzić status przywracania poziomu pulsu.
MODE	-W trybie STOP, naciśnij ten przycisk, aby wybrać funkcję lub potwierdzić wszystkie wartości ustawień.
PROGRAM	-Aby wybrać program treningowy.
BODY FAT	-Badanie zawartości tłuszczu w organizmie% (5,0% ~ 50%) i BMI (0 ~ 50)
+	-Aby ustawić poziom oporu w górę, należy wybrać program lub zwiększyć wartość.
-	-Aby ustawić poziom oporu w dół, należy wybrać program lub zmniejszyć wartość.
RESET	W trybie STOP lub trybie ustawień naciśnij go, aby przejść do menu głównego. Po naciśnięciu tego klawisza przez 2 sekundy monitor uruchomi się ponownie i rozpocznie pracę od ustawień początkowych trybów ustawień profilu
START/STOP	- Aby rozpocząć lub zakończyć trening. Gdy użytkownik przerwie trening naciskając przycisk START / STOP, komputer zapamięta wszystkie ustawienia.
FAN (opcjonalnie)	- Po włączeniu lub w trakcie treningu użytkownik może nacisnąć przycisk FAN, aby uruchomić funkcję wentylatora. Aby wyłączyć wentylator, należy ponownie nacisnąć przycisk.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

CZAS/TIME	-Count up – brak ustalonej wartości docelowej, czas będzie się liczył od 0:00. -Count down – z ustaloną wartością docelową, czas będzie się odliczał od ustalonej wartości do 0, następnie komputer się zatrzyma (STOP). Komputer wyda dźwięk 8 s z 4 sygnałami co sekundę -Zakres wyświetlania: 0:00~99:59; Zakres ustawień: 0:00~99:00
PRĘDKOŚĆ/SPEED	-W trybie STAR, jeśli jest reakcja, na ekranie wyświetli się prędkość treningu przez 3s; Jeśli przez 4.6s nie ma żadnej reakcji, wartość PRĘDKOŚĆ (SPEED) wynosi 0. -Zakres wyświetlania: 0.0 ~ maksimum 99.9 KM/H lub ML/H. - Wartości PRĘDKOŚĆ (SPEED) & OBROTY NA MINUTĘ (RPM) będą wyświetlać się po kolei co 6s.
OBROTY NA MINUTĘ/RPM	-W trybie START, jeśli jest reakcja, na ekranie wyświetli się ilość obrotów na minutę przez 3s; Jeśli przez 4.6s nie ma żadnej reakcji, wartość RPM wynosi 0. -Zakres wyświetlania: 0 ~ maksimum 999. -Wartości PRĘDKOŚĆ (SPEED) & OBROTY NA MINUTĘ (RPM) będą wyświetlać się po kolei co 6s.
KALORIE/CALORIES	-Count up – brak ustalonej wartości docelowej, kalorie będą się liczyć od 0.0. -Count down – z ustaloną wartością docelową, kalorie będą się odliczać od ustalonej wartości do 0, następnie komputer się zatrzyma (STOP).. Komputer wyda dźwięk 8s z 4 sygnałami co sekundę. -Zakres wyświetlania: 0~999CAL ; Zakres ustawień: 0~990CAL
DYSTANS/DISTANCE	-Count up – brak ustalonej wartości docelowej, dystans będzie się liczył od 0.0. -Count down – z ustaloną wartością docelową, dystans będzie się odliczać od ustalonej wartości do 0, następnie komputer się zatrzyma (STOP).. Komputer wyda dźwięk 8s z 4 sygnałami co sekundę.. -Zakres wyświetlania: 0.0~99.9km(ml); Zakres ustawień: 0.0~99.0km (ml)
PULS/PULSE	-Jeśli jest sygnał, wyświetli się poziom pulsu użytkownika przez 7.5s; jeśli nie ma sygnału pulsu, okno PULSE wyświetli 0 przez 6s. -po przekroczeniu ustalonej wartości, komputer wyda sygnał dźwiękowy. -Zakres wyświetlania: P-30~230; Zakres ustawień: 0-30~230
WATT	-Wyświetla poziom energii zużytej podczas treningu. Jeśli jest reakcja, pojawi się wartość WATT w ciągu 3s; przy braku reakcji, okno WATT wyświetli 0 w 4.6s. -Zakres wyświetlania: 0~999.
MANUALNA/MANUAL	-Trening w trybie manualnym.
PROGRAM	-Wybór obciążenia; Wybór spośród 12 programów (P1~P12).
UŻYTKOWNIK/USER	- Służy do stworzenia indywidualnego programu użytkownika
H.R.C.	-Tryb Target HR (docelowego poziomu pulsu) -Do wyboru cztery tryby: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT stały pomiar zużytej podczas ćwiczenia energii.

**OPIS DZIAŁANIA****1. Włączanie**

Po podłączeniu zasilania naciśnij przycisk RESET na 2 sekundy. Pojawi się sygnał dźwiękowy i podświetlenie LED. Na ekranie wyświetlą się dane startowe – przejdź do ustawień użytkownika.

2. Ustawienia profilu

Wybierz użytkownika (U1–U4), a następnie ustaw:

- Płeć (Kobieta/Mężczyzna)
- Wiek (1–99 lat)
- Wzrost (100–200 cm)
- Waga (20–150 kg) Potwierdź każdą wartość przyciskiem MODE. Po zakończeniu system przechodzi do menu głównego.

3. Tryb uśpienia

Jeśli urządzenie nie wykryje aktywności, przejdzie w tryb uśpienia. Aby je wybudzić, naciśnij dowolny przycisk lub rozpocznij pedałowanie.

4. Tryby treningu

4.1 Tryb ręczny (MANUAL)

Wybierz tryb MANUAL i ustaw:

- Czas (00:00–99:00 min)
- Dystans (0.0–99.0 km)
- Kalorie (0–990 kcal)
- Puls (30–230 bpm) Rozpocznij trening przyciskiem START/STOP. Podczas ćwiczeń możesz regulować poziom oporu. Po zakończeniu monitor wyłączy się automatycznie.

4.2 Tryb programowy (PROGRAM)

Wybierz jeden z 12 programów (P1–P12). Ustaw czas, dystans, kalorie i puls. Rozpocznij trening przyciskiem START/STOP. Opór można regulować ręcznie.

4.3 Tryb użytkownika (USER)

Ustaw indywidualny profil oporu dla 16 segmentów. Potwierdź każdą kolumnę przyciskiem MODE. Ustaw czas treningu i rozpocznij ćwiczenia. Po zakończeniu monitor wyłączy się automatycznie.

4.4 Tryb H.R.C. (kontrola tętna)

Wybierz jeden z poziomów:

- 55% – Dieta
- 75% – Zdrowie
- 90% – Sport
- TAG – własny puls (30–230 bpm) Ustaw czas treningu. Opór będzie dostosowywany automatycznie do aktualnego pulsu.

4.5 Tryb WATT

Ustaw docelową wartość WATT (10–350 W, co 5 W). Następnie ustaw czas treningu. System automatycznie dostosuje opór do tempa ćwiczeń.

5. Tryb RECOVERY

Po wykryciu pulsu naciśnij RECOVERY. Rozpocznie się 60-sekundowy test regeneracji. Wynik zostanie wyświetlony jako F1–F6 (F1 – najlepszy). Naciśnij RECOVERY ponownie, aby zakończyć.

6. Tryb BODY FAT

W trybie STOP naciśnij BODY FAT. Trzymaj ręce na uchwytach. Po zakończeniu pomiaru wyświetlą się:

- % tkanki tłuszczowej
- BMI
- Symbol FAT Możliwe błędy:
- E-1 – brak kontaktu z uchwytami
- E-4 – wynik poza zakresem (5.0%–50%)

UWAGA

1. Naciśnięcie przycisku RESET przez 2 sekundy uruchamia pełny reset (TOTAL RESET). Monitor przechodzi w tryb START, rozlega się sygnał dźwiękowy, a wszystkie diody LED świecą przez 2 sekundy. Urządzenie przechodzi do trybu ustawień z domyślnym poziomem obciążenia 1.
2. System sygnalizacji dźwiękowej:
 - 1 krótki sygnał – prawidłowe naciśnięcie przycisku
 - 2 krótkie sygnały – błąd przycisku lub przekroczony puls
 - 3 sygnały/sekundę – przekroczony poziom WATT
 - 4 krótkie sygnały – funkcja zakończyła odliczanie
 - 6 krótkich sygnałów – zatrzymanie programu HRC lub WATT



INSTRUKCJA TRENINGU – ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się wykonanie rozgrzewki według przedstawionych ilustracji. Każde ćwiczenie powinno trwać minimum 30 sekund. Rozgrzewka poprawia pracę mięśni i zmniejsza ryzyko kontuzji oraz skurczów.

1. Skłon w dół – lekko ugnij kolana, pochyl się powoli, rozluźnij plecy i ramiona, dotknij dłońmi palców stóp.
2. Rozciąganie nóg – usiądź, jedną nogę wyprostuj, drugą zegnij do środka. Pochyl się i sięgnij do palców wyprostowanej nogi.
3. Łydka i ścięgno Achillesa – stań przy ścianie, jedną nogę cofnij, pięta na ziemi, pochyl się do przodu.
4. Czworogłowy uda – oprzyj się o ścianę, złap stopę za piętę i przyciągnij ją do pośladka.
5. Mięsień krawiecki (wewnętrzna strona uda) – usiądź, stopy razem, kolana na zewnątrz, przyciągnij stopy do pachwin.



SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Popis	Specifikace	Počet	Číslo	Popis	Specifikace	Množství
1	Základna rámu		1	5	Imbusová matice	M10	5
2	Hlavní rám		1	57	Šestihránná samosvorná matice	M8	1
3	Rám pro upevnění počítače		1	58	Záslepka	Φ32×12,0	2
4	Horní držák výkyvného ramene – levý		1	59	Šestihránná samojistná matice	M12	4
5	Horní výkyvné rameno – pravé		1	60	Samofezný šroub s plochým křížovým zářezem	ST3×30	4
6	Dolní ramena řízení – levá strana		1	6	Samofezný šroub Philips C.S.K. šroub	ST4×10	10
7	Dolní ramena řízení – pravá strana		1	62	Samofezný šroub Philips C.S.K.	ST4×16	35
8	Sada pedálů – levá		1	63	Samofezný šroub Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Sada pedálů – pravá		1	64	Šroub Philips C.S.K. s plným závitem	M5×10	8
10	Spojka pedálu – levá		1	65	Šroub s plným závitem Philips C.S.K.	M5×15	3
11	Spojka pedálu – pravá strana		1	66	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×12	4
12	Kliková hřídel		2	67	Šroub s polozávitem	M6×50×20	6
13	Napínák kola		1	68	Šroub s vnitřním šestihranem	M8×20	12
14	Levý kryt		1	69	Šroub s polozávitem	M8×40×20	6
15	Právni ochrana		1	70	Šroub s polozávitem	M8×60×20	4
16	Horní kryt – levý		1	71	Dutý imbusový šroub C.K.S.	Φ8×33×M6×15	2
17	Horní kryt – pravý		1	72	Šroub s vnitřním šestihranem C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
18	Kryt klikové hřídele		2	7	Šroub s šestihránnou hlavou a plným závitem	M8×15	4
19	Kryt volantu 1		2	74	Osa pedálu	Φ17×105×M12×15	2
2	Kryt volantu 2		2	75	Šroub s vnitřním šestihranem	M6×20	2
2	Kryt výstupu vzduchu		1	7	Plochy klíč	8×10×18	2
2	Magneticky ovládaný motor		1	77	Kulatá krytka	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
2	Záslepka		4	7	Kuličkové ložisko	6201-ZZ	4
24	Ozdobný krycí pás		2	79	Kuličkové ložisko	6004-ZZ	8
25	Magnetické setrvačnickové kolo		1	80	Kuličkové ložisko	6005-ZZ	2
26	Polozávitová šroub	M10×70×20	4	81	Pouzdro	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Kryt spodního ramene – levý		2	8	Záslepka	Φ32×11,5	2
2	Kryt spodního výkyvného ramene – pravá strana		2	8	Pěnová rukojeť	Φ30×13,0×350	2
2	Kryt kola		2	8	Háček	103 × Φ26 × M6 × 50	1
30	Šroub klikové hřídele		2	85	Omezovač polohy válce	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Levý pedál		1	8	Brzdová trubka	L-450 × Φ5 × Φ1,2 × M5	1
32	Pravý pedál		1	87	Osa kliky	Φ25×220	1
3	Napínací kolo		1	8	Komunikační kabel	L-1300 mm	1
34	Kladka		1	89	Šroub s vnitřním šestihránným otvorem a částečným závitem	M12×75×20	2
35	Kolečko		2	90	Kabel pro monitor srdečního tepu	L-650 mm	2
3	Kladka		4	91	Magnetický senzor	L-300 mm	1
37	Nožní držák		5	9	Komunikační kabel MP3	L-400 mm	1
38	Páska		1	93	Komunikační kabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Napájení		1
40	Kryt snímače srdečního tepu		2	9	Šroub s polozávitem	M10×90×20	2
41	Magnetický senzor		1	96	Zatížení setrvačnicku		6
4	Vodítko	670 × 29,5 × 11,2	4	97	Setrvačnick	Φ450×62	1
43	Plochá podložka	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Spodní kryt snímače srdečního tepu		2
4	Plochá podložka	Φ8,5 × Φ20 × t1,5	9	99	Kryt klikové hřídele 1	Φ30,5 × 29,1	1
4	Plochá podložka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	100	Držák na iPad		1
46	Plochá podložka	Φ32 × Φ8,5 × 12,0	2	101	Spodní kryt výstupu vzduchu		1
4	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Závěs		4
48	Plochá podložka	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Kloubové kolo		1
49	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Montážní deska závěsu		1
5	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Kryt klikové hřídele 3	Φ45×14,3	1
51	Pružinová podložka	Φ8	11	106	Kryt klikového hřídele 2	Φ30,5×43,5	1
52	Pružná podložka	Φ10	6	107	Ložisková pouzdra		2
5	Pružinová podložka	Φ10	1	10	C.K.S. Allen šroub	M8×75	2
54	Pružná podložka	Φ25	1	109	Kuličkové ložisko	R10-ZZ	8
5	Šroub s šestihránnou hlavou	M6	1	11	Ložisková pouzdra		2

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

1. Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, zejména pokud jste starší 35 let, máte zdravotní problémy nebo užíváte léky, které ovlivňují srdce, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
 2. Před cvičením se vždy rozcvičte a dávejte pozor na varovné signály svého těla. Pokud pocítíte bolest, závratě, dušnost nebo jiné znepokojivé příznaky, přerušete trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.
 3. Během cvičení a po něm udržujte děti a zvířata v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
 4. Zařízení umístěte na suchý, rovný povrch, minimálně 0,5 m od stěn. Odstraňte ostré předměty z okolí a použijte protiskluzovou podložku.
 5. Před prvním použitím a pravidelně kontrolujte utažení šroubů, matic a spojů.
 6. Cvičte pouze na zařízení, které je v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované díly (např. pedály, madla, regulátor odporu) je nutné okamžitě vyměnit.
 7. Do otvorů zařízení nekládejte žádné předměty.
 8. Zabraňte vystupujícím částem, které by mohly bránit pohybu.
 9. Používejte zařízení k určenému účelu. Pokud uslyšíte neobvyklé zvuky nebo zjistíte poruchu, okamžitě přerušete cvičení.
 10. Cvičte v pohodlném sportovním oblečení. Vyhnete se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o části zařízení.
 11. Zařízení třídy SB (EN ISO 20957-1) je určeno pro domácí a komerční použití, nikoli pro rehabilitaci.
 12. Při přemísťování zařízení dbejte na to, abyste nezatěžovali páteř.
 13. Tento výrobek je určen pro dospělé. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých.
 14. Montáž musí být provedena v souladu s návodem, pouze s použitím dílů obsažených v sadě. Před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny díly obsaženy.
 15. Doporučený teplotní rozsah: 15–25 °C.
- UPOZORNĚNÍ: Před použitím si přečtěte návod. Výrobce nenes odpovědnost za zranění nebo škody způsobené nesprávným použitím výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Čistá hmotnost: 101,8 kg
- Setrvačnick: 8 kg
- Rozměry v rozloženém stavu: 162 × 71 × 184 cm
- Maximální zatížení: 150 kg

ÚDRŽBA

- Po každém použití zařízení očistěte měkkým suchým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte stav řemenů, šroubů a knoflíků.
- Zajistěte, aby všechny součásti byly správně utažené a správně umístěné.

BRZDY

Sešlápnutím pedálu zařízení zastavíte. Eliptický trenážer H5815 nevyžaduje brzdový systém ani nouzovou brzdu.

SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ

Č	Popis	Specifikace	Počet	Č	Popis	Specifikace	Množství
1	Základna rámu		1	4	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Hlavní rám		1	45	Plochá podložka	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Rám pro upevnění počítače		1	47	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Horní ovládací rameno – levé		1	49	Podložka	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Horní rameno řízení – pravé		1	5	Podložka	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Dolní ramena řízení – levá strana		1	51	Pružinová podložka	Φ8	3
7	Spodní ramena řízení – pravá strana		1	5	Pružinová podložka	Φ10	6
8	Sada pedálů – levá		1	57	Šestihranná samojistná matice	M8	10
9	Sada pedálů – pravá strana		1	62	Samofezný šroub Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Spojka pedálu – levá		1	65	Šroub Philips C.S.K. s plným závitem	M5×15	12
11	Spojka pedálu – pravá strana		1	68	Šroub s vnitřním šestihranem	M8×20	5
16	Horní kryt – levý		1	6	Šroub s polozávitem	M8×40×20	6
17	Horní kryt – pravý		1	7	Šroub s polozávitem	M8×60×20	4
19	Kryt volantu 1		2	72	Imbusový šroub C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Kryt řídítek 2		2	85	Omezovač polohy válce		2
2	Kryt výstupu vzduchu		1	8	Komunikační kabel	L-1300 mm	1
26	Šroub s polozávitem	M10×70×20	4	90	Kabel pro monitor srdečního tepu	L-650 mm	2
27	Kryt spodního výkyvného ramene – levý		2	95	Šroub s vnitřním šestihranem	M10×90×20	2
2	Kryt spodního výkyvného ramene – pravý		2	10	Držák iPadu		1
3	Šroub klikové osy		2	62	Samofezný šroub Philips C.S.K.	ST4×16 (volitelné)	4
39	Monitor		1				



ČÁSTI STROJE

1. Volant
2. Výstup vzduchu
3. Držák
4. Pedál
5. Základna
6. Horní rameno
7. Počítač
8. Držák iPadu

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	Rozložený: 1620 × 710 × 1840 mm
Množství programů	22
Setrvačnick:	Vnitřní magnet, obousměrný, Φ450/8 kg
Úroveň odporu:	1-24
Délka kroku:	500 mm

SEZNAM ŠROUBŮ

Č	Popis	Specifikace	Počet	Ne	Popis	Specifikace	Množství
2	Polozávitová šroubka	M10×70×20	4	6	Samořezný šroub Philips C.S.K.	ST4×16	10
44	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Šroub Philips C.S.K. s plným závitem	M5×15	1
45	Plochá podložka	Φ8,2×Φ25×2,0	4	6	Šroub s plným závitem	M8×20	5
47	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Šroub s polozávitem	M8×40×20	6
49	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	70	Polozávitová šroub	M8×60×20	4
50	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	7	72	Imbusový šroub C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Pružná podložka	Φ8	3	95	Šroub s polozávitem	M10×90×20	2
52	Pružná podložka	Φ10	6	62	Samořezný šroub Philips C.S.K. šroub	ST4×16 (volitelné)	4
57	Šestihránná samojistná matice	M8	10				

SEZNAM NÁŘADÍ

Popis	Specifikace	Počet
L-klíč	4×30×80	1
Klíč typu L	5×80×80S	1
Klíč typu L	5×35×85S	1
L-klíč	6×40×120	1
Plochy klíč Phillips	14×17×75	1
Plochy klíč	15# a 17#	1

**KROKY MONTÁŽE:****KROK 1. Sestavení hlavního rámu**

- Umístíte hlavní rám (2) na základnu rámu (1). Zajistíte jej pomocí:
- 2 šrouby s polozávitem (95)
- 2 pružnými podložkami (52)
- 2 podložkami (49)
- 4 šrouby s částečným závitem (26)
- 4 pružné podložky (52)
- 4 ploché podložky (47)

KROK 2. Instalace sady pro počítač

1. Vytáhnete komunikační kabel (88) z otvoru v montážní sadě počítače (3).
2. Namontujete počítačovou sestavu (3) na hlavní rám (2) pomocí:
 - 1 podložky (50)
 - 1 pružnou podložku (51)
 - 1 šroub s vnitřním šestihranem (68)
 - 4 plochých podložek (44)
 - 2 samojistných šestihranných matic (57)
 - 2 šrouby s polozávitem (70)

3. Montáž horních krytů**Zajistíte:**

- Levý horní kryt (16)
- Pravý horní kryt (17)
- Kryt výstupu vzduchu (21) Použijte 6 samořezných šroubů Philips C.K.S. (62)

KROK 3. Montáž krytů výkynného ramene a řízení

1. Naneste mazivo na osu hlavního rámu.
2. Spodní kyvné rameno (6) upevníte k hlavnímu tělu pomocí:
 - 1 šroub s vnitřním šestihranem (68)
 - 1 pružnou podložkou (51)
 - 1 ploché podložky (45)
3. Levé horní rameno (4) připevníte k pravému spodnímu ramenu (6) pomocí:
 - 3 šrouby s polozávitem (69)
 - 3 podložky (50)
 - 3 samosvorné šestihranné matice (57)
4. Připevníte kryt volantu 1 (19) a kryt volantu 2 (20) k horní a spodní části spojení ramen pomocí 4 šroubů s křížovou hlavou a plným závitem C.S.K. (65)
5. Sestavte pravou stranu stejným způsobem jako výše.

KROK 4. Montáž pedálů a spodních krytů

1. Naneste mazivo na osu hlavního rámu. Umístíte levý pedál (8) na kolejnici a zajistíte jej pomocí:
 - 1 plochá podložka (45)
 - 1 šroub klikové hřídele (30)
 - 1 šroub s plným závitem (68)
2. Promažte šroub C.K.S. Allen (72). Spojte levou nohu pedálu (10) s levým spodním kyvným ramenem (6) pomocí 1 šroubu C.K.S. Allen (72).
3. Připevníte kryt levého spodního kyvného ramene (27) a kryt pravého spodního kyvného ramene (28) k levému kyvnému ramenu (6) pomocí 2 samořezných šroubů Philips (62).
4. Sklopte pravou stranu stejným způsobem jako výše.

KROK 5. Instalace zarážky a mazání kolejnic

1. Zajistíte doraz válce (85) k levému pedálu (8) pomocí:
 - 1 šroub s polozávitem (70)
 - 1 samojistnou šestihrannou matici (57)
2. Stejným způsobem sestavte pravou stranu.
3. Na kluzné kolejnice naneste olej.

KROK 6. Připojení elektroniky a instalace monitoru

1. Připojte komunikační kabel (88) a kabel monitoru srdečního tepu (90) k kabelu počítače.
2. Monitor (39) připevněte k montážnímu rámu (3) pomocí šroubů Philips C.K.S. s plným závitem (65).

KROK 7. Montáž držáku iPadu (volitelné)

1. Upevněte držák iPadu (100) k monitoru (39) pomocí 4 samořezných šroubů Philips C.K.S. (62).

Poznámka: Montáž držáku je nutná pouze v případě, že byl zakoupen. V opačném případě lze tento krok přeskočit.

FUNKCE TLAČÍTEK

OBNOVENÍ	-Kontrola stavu obnovy pulzní úrovně.
REŽIM	-V režimu STOP stiskněte toto tlačítko pro výběr funkce nebo potvrzení všech nastavených hodnot.
PROGRAM	-Pro výběr tréninkového programu.
TĚLESNÝ TUK	-Pro měření procenta tělesného tuku (5,0 % ~ 50 %) a BMI (0 ~ 50)
+	-Pro zvýšení úrovně odporu vyberte program nebo zvýšte hodnotu.
-	-Chcete-li snížit úroveň odporu, vyberte program nebo snižte hodnotu.
RESET	V režimu STOP nebo v režimu nastavení stiskněte toto tlačítko pro přechod do hlavního menu. Po stisknutí tohoto tlačítka po dobu 2 sekund se monitor restartuje a začne pracovat s výchozím nastavením. Režim nastavení profilu
START/STOP	- Spuštění nebo ukončení tréninku. Když uživatel pozastaví trénink stisknutím tlačítka START/STOP, počítač si zapamatuje všechna nastavení.
FAN (volitelné)	- Po zapnutí zařízení nebo během tréninku může uživatel stisknutím tlačítka FAN aktivovat funkci ventilátoru. Ventilátor vypnete opětovným stisknutím tlačítka.

FUNKCE DISPLEJE

ČAS	-Odpočítávání – není nastavena žádná cílová hodnota, čas se odpočítává od 0:00. -Odpočítávání – s nastavenou cílovou hodnotou, čas se odpočítává od nastavené hodnoty do 0, poté se počítač zastaví (STOP). Počítač vydá zvukový signál po dobu 8 sekund, 4 pípnutí za sekundu. -Rozsah zobrazení: 0:00~99:59; Rozsah nastavení: 0:00~99:00
RYCHLOST	-V režimu STAR se v případě odezvy zobrazí tréninková rychlost na displeji po dobu 3 sekund; pokud nedorazí k odezvě po dobu 4,6 sekundy, hodnota RYCHLOST bude 0. - Rozsah zobrazení: 0,0~ maximálně 99,9 KM/H nebo ML/H. - Hodnoty SPEED (rychlost) a RPM (otáčky za minutu) se budou zobrazovat střídavě každých 6 sekund.
OTÁČKY ZA MINUTU/RPM	- V režimu START se v případě odezvy na displeji po dobu 3 sekund zobrazí počet otáček za minutu; pokud po dobu 4,6 sekundy, hodnota RPM je 0. - Rozsah zobrazení: 0~ , maximálně 999. - Hodnoty SPEED a RPM se budou střídavě zobrazovat každých 6 sekund.
KALORIE	-Počítat nahoru – není nastavena žádná cílová hodnota, kalorie se počítají od 0,0. -Odpočítávání – s nastavenou cílovou hodnotou se kalorie odpočítávají od nastavené hodnoty do 0, poté se počítač zastaví (STOP). Počítač vydá zvukový signál po dobu 8 sekund, 4 pípnutí za sekundu. -Rozsah zobrazení: 0~999 CAL; Rozsah nastavení: 0~990 CAL
VZDÁLENOST	-Počítání nahoru – není nastavena žádná cílová hodnota, vzdálenost se počítá od 0,0. -Odpočítávání – při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost odpočítává od nastavené hodnoty do 0, poté se počítač zastaví (STOP). Počítač vydá zvukový signál po dobu 8 sekund, 4 pípnutí za sekundu. -Rozsah zobrazení: 0,0~99,9 km (ml); Rozsah nastavení: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Pokud je signál, bude po dobu 7,5 sekund zobrazena úroveň pulsu uživatele; pokud není žádný pulzní signál, okno PULSE bude po dobu 6 sekund zobrazovat 0. -Při překročení nastavené hodnoty vydá počítač zvukový signál. -Rozsah zobrazení: P-30~230; Rozsah nastavení: 0-30~230
WATT	-Zobrazuje úroveň energie spotřebované během tréninku. Pokud dojde k odezvě, hodnota WATT se zobrazí do 3 sekund; pokud nedorazí k odezvě, okno WATT bude po dobu 4,6 sekund zobrazovat hodnotu 0. -Rozsah zobrazení: 0~999.
MANUÁLNÍ	-Trénink v manuálním režimu.
PROGRAM	-Výběr zátěže; Vyberte si z 12 programů (P1~P12).
	- Slouží k vytvoření osobního uživatelského programu.
H.R.C.	- Režim cílové srdeční frekvence (cílová srdeční frekvence) - Čtyři režimy na výběr: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- Konstantní měření energie spotřebované během cvičení ve wattch.

**POPIS PROVOZU****1. Zapnutí**

Po připojení napájení stiskněte tlačítko RESET na 2 sekundy. Ozve se zvukový signál a rozsvítí se podsvícení LED. Na displeji se zobrazí spouštěcí data – přejděte do uživatelských nastavení.

2. Nastavení profilu

Vyberte uživatele (U1–U4) a poté nastavte:

- Pohlaví (žena/muž)
- Věk (1–99 let)
- Výška (100–200 cm)
- Váha (20–150 kg) Každou hodnotu potvrďte tlačítkem MODE. Po dokončení se systém vrátí do hlavního menu.

3. Režim spánku

Pokud zařízení nezaznamená žádnou aktivitu, přejde do režimu spánku. Chcete-li jej probudit, stiskněte libovolné tlačítko nebo začněte šlapat.

4. Tréninkové režimy

4.1 Ruční režim (MANUAL)

Vyberte režim MANUAL a nastavte:

- Čas (00:00–99:00 min)
- Vzdálenost (0,0–99,0 km)
- Kalorie (0–990 kcal)
- Tepová frekvence (30–230 tepů za minutu) Cvičení spustíte tlačítkem START/STOP. Úroveň odporu můžete během cvičení upravovat. Po skončení se monitor automaticky vypne.

4.2 Režim programu (PROGRAM)

Vyberte jeden z 12 programů (P1–P12). Nastavte čas, vzdálenost, kalorie a puls. Zahajte trénink tlačítkem START/STOP. Odpor lze nastavit ručně.

4.3 Uživatelský režim (USER)

Nastavte individuální profil odporu pro 16 segmentů. Potvrďte každý sloupec tlačítkem MODE. Nastavte tréninkový čas a začněte cvičit. Po skončení se monitor automaticky vypne.

4.4 Režim H.R.C. (řízení srdeční frekvence) Vyberte jednu z úrovní:

- 55 % – dieta
- 75 % – Zdraví
- 90 % – Sport
- TAG – vlastní srdeční frekvence (30–230 tepů za minutu) Nastavte tréninkový čas. Odpor se automaticky přizpůsobí vaší aktuální srdeční frekvenci.

4.5 Režim WATT

Nastavte cílovou hodnotu WATT (10–350 W, v krocích po 5 W). Poté nastavte dobu tréninku. Systém automaticky přizpůsobí odpor vašemu tempu cvičení.

5. Režim RECOVERY

Po detekci pulsu stiskněte tlačítko RECOVERY. Spustí se 60sekundový test zotavení. Výsledek se zobrazí jako F1–F6 (F1 je nejlepší). Stisknutím tlačítka RECOVERY ukončíte test.

6. Režim BODY FAT

V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT. Ruce držte na rukojetích. Po dokončení měření se zobrazí následující údaje:

- % tělesného tuku
- BMI
- Symbol FAT Možné chyby:
- E-1 – žádný kontakt s rukojetěmi
- E-4 – výsledek mimo rozsah (5,0 %–50 %)

POZN

1. Stisknutím tlačítka RESET po dobu 2 sekund se spustí úplný reset (TOTAL RESET). Monitor přejde do režimu START, ozve se zvukový signál a všechny LED diody se rozsvítí na 2 sekundy. Zařízení přejde do režimu nastavení s výchozí úrovní zátěže nastavenou na 1.
2. Systém zvukových signálů:
 - 1 krátký signál – tlačítko stisknuto správně
 - 2 krátká pípnutí – chyba tlačítka nebo překročený impuls
 - 3 pípnutí za sekundu – překročena úroveň WATT
 - 4 krátké pípnutí – funkce dokončila odpočítávání
 - 6 krátkých signálů – program HRC nebo WATT zastaven



POKYNY PRO TRÉNINK – ROZCVIČKA

Před zahájením cvičení se doporučuje rozcvičit se podle obrázků. Každé cvičení by mělo trvat alespoň 30 sekund. Rozcvičení zlepšuje výkon svalů a snižuje riziko zranění a křečí.

1. Předklon – mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloníte, uvolněte záda a ramena a dotkněte se rukama prstů u nohou.
2. Protážení nohou – sedněte si, jednu nohu natáhněte a druhou ohněte směrem k sobě. Nakloňte se dopředu a snažte se dosáhnout prstů natáhnuté nohy.
3. Lýtka a Achillova šlacha – postavte se ke zdi, jednu nohu dejte dozadu, patu na zem, předkloníte se.
4. Čtyřhlavý sval – opřete se o zeď, uchopte chodidlo za patu a přitáhněte ho k hýždím.
5. Sartorius (vnitřní strana stehna) – sedněte si, nohy u sebe, kolena směřují ven, přitáhněte nohy k rozkroku.



DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Specifikation	Mængde		Beskrivelse	Specifikation	Mængde
1	Rammefod		1	5	Unbrakonmøtrik	M10	5
2	Hovedramme		1	57	Sekskantet selvlåsende møtrik	M	1
3	Computer monteringsramme		1	58	Blankpropp	Φ32x12,0	2
4	Øvre svingarmbeslag - venstre		1	59	Sekskantet selvlåsende møtrik	M	4
5	Øvre svingarm - højre		1	60	Selvsikærende skrue med flad Philips	ST3x30	4
6	Nederste styrearm - venstre		1	6	Selvsikærende Philips C.S.K.-skrue	ST4x10	10
7	Nedre styrearm - højre		1	62	Philips C.S.K. selvsikærende skrue	ST4x16	3
8	Sæt pedaler - venstre		1	63	Selvsikærende skrue Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Sæt pedaler - højre		1	6	Philips C.S.K. skrue med fuldt gevind	M5x10	8
10	Pedalforbindelse - venstre		1	65	Skrue med fuld gevind Philips C.S.K	M5x15	3
11	Pedalforbindelse - højre		1	66	Guldskruen	M6x12	4
12	Krumtap		2	67	Halvgevindskrue	M6x50x20	6
13	Hjulspænder		1	6	Unbrakoskrue med fuld gevind	M8x20	12
14	Venstre dæksel		1	69	Halvgevindskrue	M8x40x20	6
15	Juridisk beskyttelse		1	7	Halvgevindskrue	M8x60x20	4
16	Øvre dæksel - venstre		1	71	Hul unbrakoskrue C.K.S	Φ8x33xM6x15	2
17	Øvre dæksel - højre		1	72	Unbrakoskrue C.K.S	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
1	Krumtapdæksel		2	7	Sekskantskrue med fuldt gevind	M8x15	4
19	Rattdæksel 1		2	74	Pedalaksel	Φ17x105xM12x15	2
2	Rattdæksel 2		2	7	Guldsruer med fuld gevind	M6x20	2
2	Luftudløbsdæksel		1	7	Fladnøgle	8x10x18	2
2	Magnetisk styret motor		1	77	Rund hætte	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
2	Blindprop		4	7	Kugleleje	6201-ZZ	4
24	Dekorationsliste til udvendig dæksel		2	79	Kugleleje	6004-ZZ	8
25	Magnetisk svinghjul		1	80	Kugleleje	6005-ZZ	2
26	Halvgevindskrue	M10x70x20	4	8	Bøsning	E12 /Φ16xΦ12x6,3	4
27	Nedre armdæksel - venstre		2	8	Blindprop	Φ32x11,5	2
2	Nedre svingarmdæksel - højre		2	8	Skumhåndtag	Φ30x13,0x350	2
2	Hjulafdækning		2	8	Krog	103xΦ26xM6x50	1
30	Krumtapakselbolt		2	85	Skumrulle	Φ17xΦ8,5x47	2
31	Venstre pedal		1	8	Bremseledning	L-450xΦ5xΦ1,2xM5	1
32	Højre pedal		1	87	Krankaxel	Φ25x220	1
33	Spændingshjul		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
34	Remskive		1	89	Unbrakoskrue med delvis gevind	M12x75x20	2
35	Hjul		2	90	Pulsmålerkabel	L-650 mm	2
36	Remskive		4	91	Magnetisk sensor	L-300 mm	1
37	Fodbeslag		5	92	MP3-kommunikationskabel	L-400 mm	1
38	Strop		1	93	Kommunikationskabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Strømforsyning		1
40	Hjertefrekvensmålerdæksel		2	9	Halvgevindskrue	M10x90x20	2
41	Magnetisk sensor		1	96	Svinghjulbelastning		6
4	Føring	670x29,5x11,2	4	97	Svinghjul	Φ450x62	1
43	Flad skive	Φ6xΦ20x12,0	1	98	Nedre pulsmålerdæksel		2
4	Flad skive	Φ8,5xΦ20x11,5	9	99	Krumtapdæksel 1	Φ30,5x29,1	1
45	Flad skive	Φ8,2xΦ25x12,0	4	10	iPad-holder		1
46	Flad pude	Φ32xΦ8,5x12,0	2	101	Nedre luftudløbsdæksel		1
4	Flad skive	Φ10xΦ22x2,0	4	102	Hængsel		4
48	Flad skive	Φ12,5xΦ22x12,0	8	103	Glidende hjulhængsel		1
49	Skive	Φ10,5xR100x12,0	2	104	Hængselmonteringsplade		1
5	Skive	Φ8,5xR25x12,0	11	105	Krumtapdæksel 3	Φ45x14,3	1
51	Fjederskive	Φ8	11	106	Krumtapdæksel 2	Φ30,5x43,5	1
52	Fjederskive	Φ10	6	107	Lejebøsning		2
5	Fjederskive	Φ10	1	10	C.K.S. Allen-skrue	M8x75	2
54	Fjederskive	Φ25	1	109	Kugleleje	R10-ZZ	8
5	Sekskantskrue	M6	1	110	Lejehylster		2

SIKKERHEDSINFORMATION

1. Kontakt din læge inden du begynder at træne, især hvis du er over 35 år, har helbredsproblemer eller tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk eller kolesterol.
 2. Varm altid op før træning, og vær opmærksom på din krops advarselssignaler. Hvis du oplever smerter, svimmelhed, åndenød eller andre bekymrende symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
 3. Hold børn og dyr væk fra udstyret under og efter træning.
 4. Placer enheden på en tør, plan overflade, mindst 0,5 m fra vægge. Fjern skarpe genstande fra området omkring enheden, og brug en skridsikker mat.
 5. Kontroller før første brug og regelmæssigt, at skruer, bolte og forbindelser sidder fast.
 6. Træn kun på en maskine, der er i god stand. Beskadede eller slidte dele (f.eks. pedaler, håndtag, modstandsregulator) skal straks udskiftes.
 7. Indsæt ikke genstande i åbningerne på enheden.
 8. Undgå at efterlade fremspringende dele, der kan hindre bevægelse.
 9. Brug udstyret til dets tilsigtede formål. Hvis du hører usædvanlige lyde eller bemærker funktionsfejl, skal du straks stoppe træningen.
 10. Træn i behageligt sportstøj. Undgå løst tøj, der kan sidde fast i dele af udstyret.
 11. SB-klasseudstyr (EN ISO 20957-1) er beregnet til hjemmebrug og kommerciel brug – ikke til genoptræning.
 12. Når du flytter udstyret, skal du passe på ikke at belaste ryggen.
 13. Dette produkt er beregnet til voksne. Børn må kun bruge det under opsyn af en voksen.
 14. Samling skal udføres i overensstemmelse med instruktionerne og kun ved hjælp af de dele, der er inkluderet i sættet. Kontroller, at alle dele er inkluderet, inden samling.
 15. Anbefalet temperaturområde: 15–25 °C.
- ADVARSEL: Læs instruktionerne før brug. Producenten er ikke ansvarlig for skader eller personskader, der skyldes forkert brug af produktet.

TEKNISKE DATA

- Nettovægt: 101,8 kg
- Svinghjul: 8 kg
- Mål udfoldet: 162 × 71 × 184 cm
- Maksimal belastning: 150 kg

VEDLIGEHOLD

- Rengør apparatet med en blød, tør klud efter hver brug.
- Kontroller regelmæssigt remme, skruer og knapper.
- Sørg for, at alle komponenter er korrekt fastgjort og placeret korrekt.

BREMSE

Tryk på pedalen for at stoppe apparatet. Den elliptiske træner H5815 kræver ikke bremsesystem eller nødbremse.

LISTE OVER MONTERINGSDELE

Nr	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nr	Beskrivelse	Specifikation	Mængde
1	Rammefod		1	4	Flad skive	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Hovedramme		1	45	Flad skive	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Computer monteringsramme		1	47	Flad skive	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Øvre styrearm - venstre		1	49	Skive	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Øvre styrearm - højre		1	5	Skive	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Nederste styrearm - venstre		1	51	Fjederskive	Φ8	3
7	Nederste styrearm - højre		1	5	Fjederskive	Φ10	6
8	Pedalsæt - venstre		1	57	Sekskantet selvslående møtrik	M8	1
9	Pedalsæt - højre		1	62	Selvskærende Philips C.S.K.-skrue	ST4×16	10
10	Pedalforbindelse - venstre		1	65	Philips C.S.K. skrue med fuldt gevind	M5×15	1
11	Pedalforbindelse - højre		1	6	Gevindskrue med indvendigt sekskant	M8×20	5
16	Øvre dæksel - venstre		1	6	Halvgevindskrue	M8×40×20	6
17	Øvre dæksel - højre		1	7	Halvgevindskrue	M8×60×20	4
19	Rattdæksel 1		2	72	Unbrakoskrue C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Håndtagsovertræk 2		2	85	Skumrulle		2
2	Luftudgangsdæksel		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
26	Halvgevindskrue	M10×70×20	4	90	Hjertefrekvensmålerkabel	L-650 mm	2
27	Nedre svingarmdæksel - venstre		2	9	Skrue med indvendigt sekskant	M10×90×20	2
2	Nedre svingarmdæksel - højre		2	10	iPad-holder		1
3	Krumtapskruen		2	62	Selvskærende Philips C.S.K.-skrue	ST4×16 (valgfri)	4
39	Monitor		1				



MASKINDEL

1. Ratt
2. Luftudgang
3. Beslag
4. Pedal
5. Base
6. Overarm
7. Computer
8. iPad-holder

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Dimension	Når den er udfoldet: 1620 × 710 × 1840 mm
Mængden af programmer	22
Svinghjul:	Intern magnet, tovejs, Φ450/8 kg
Modstandsniveau:	1-24
Trinlængde:	500 mm

SKRUELISTE

Nr	Beskrivelse	Specifikation	Antal	Nøj	Beskrivelse	Specifikation	Mængde
2	Halvgevindskrue	M10×70×20	4	6	Selvsikærende Philips C.S.K.-skrue	ST4×16	10
44	Flad skive	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. fuldt gevindskrue	M5×15	12
45	Flad skive	Φ8,2×Φ25×2,0	4	6	Skrue med fuld gevind	M8×20	5
47	Flad skive	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Halvgevindskrue	M8×40×20	6
49	Skive	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Halvgevindskrue	M8×60×20	4
5	Skive	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Unbrakoskrue C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Fjederskive	Φ8	3	95	Halvgevindskrue	M10×90×20	2
52	Fjederskive	Φ10	6	62	Selvsikærende Philips C.S.K.-skrue	ST4×16 (valgfri)	4
57	Sekskantet selvlåsende møtrik	M8	1				

VÆRKTØJSLISTE

Beskrivelse	Specifikation	Antal
L-nøgle	4×30×80	1
L-nøgle	5×80×80S	1
L-type nøgle	5×35×85S	1
L-type skruenøgle	6×40×120	1
Phillips flad nøgle	14×17×75	1
Fladt skruenøgle	15# og 17#	1

**MONTERINGSTRIN:****TRIN 1. Samling af hovedrammen**

- Placer hovedrammen (2) på rammebasen (1). Fastgør den med:
- 2 halvgevindskrue (95)
- 2 fjederskiver (52)
- 2 skiver (49)
- 4 halvskruede skrue (26)
- 4 fjederskiver (52)
- 4 flade skiver (47)

TRIN 2. Montering af computersættet

1. Træk kommunikationskablet (88) ud af hullet i computerens monteringsæt (3).
2. Monter computerenheden (3) på hovedrammen (2) ved hjælp af:
 - 1 skive (50)
 - 1 fjederskive (51)
 - 1 fuldt gevindskåret unbrakoskrue (68)
 - 4 flade skiver (44)
 - 2 selvlåsende sekskantmøtrikker (57)
 - 2 skrue med halv gevind (70)

3. Montering af øvre dæksler**Fastgør:**

- Venstre øvre dæksel (16)
- Højre øvre dæksel (17)
- Luftudgangsdæksel (21) Brug 6 selvsikærende Philips C.K.S.-skrue (62)

TRIN 3. Montering af svingarm og styreafdekninger

1. Påfør fedt på hovedrammens aksel.
2. Fastgør den nederste svingarm (6) til hoveddelen ved hjælp af:
 - 1 fuldt gevindskruen (68)
 - 1 fjederskive (51)
 - 1 flad skive (45)
3. Fastgør den venstre øvre styrearm (4) til den højre nedre styrearm (6) ved hjælp af:
 - 3 bolte med halv gevind (69)
 - 3 skiver (50)
 - 3 selvlåsende sekskantmøtrikker (57)
4. Fastgør ratdæksel 1 (19) og ratdæksel 2 (20) til den øverste og nederste del af armforbindelsen ved hjælp af 4 Philips-skrue med fuldt gevind C.S.K. (65)
5. Saml højre side på samme måde som ovenfor.

TRIN 4. Montering af pedaler og nedre dæksler

1. Påfør fedt på hovedrammens aksel. Placer venstre pedal (8) på skinnen og fastgør den med:
 - 1 flad skive (45)
 - 1 krumtapakseltap (30)
 - 1 skrue med fuldt gevind (68)
2. Smør C.K.S.-skruen (72). Forbind venstre pedalben (10) til venstre nedre svingarm (6) ved hjælp af 1 C.K.S.-skrue (72).
3. Fastgør det venstre nedre svingarmdæksel (27) og det højre nedre svingarmdæksel (28) til den venstre svingarm (6) ved hjælp af 2 selvsikærende Philips-skrue (62)
4. Fold højre side på samme måde som ovenfor.

TRIN 5. Montering af stop og smøring af skinnerne

1. Fastgør rullespærren (85) til venstre pedal (8) med:
 - 1 halvskruet skrue (70)
 - 1 selvlåsende sekskantmøtrik (57)
2. Saml højre side på samme måde som ovenfor.
3. Påfør olie på glideskinnerne.

TRIN 6. Tilslutning af elektronik og montering af monitor

1. Tilslut kommunikationskablet (88) og pulsmålerkablet (90) til computerkablet.
2. Fastgør skærmen (39) til monteringsrammen (3) ved hjælp af Philips C.K.S.-skrue med fuldt gevind (65).

TRIN 7. Montering af iPad-holderen (valgfrit)

1. Fastgør iPad-holderen (100) til skærmen (39) ved hjælp af 4 Philips C.K.S.-skrue (62)

Bemærk: Montering af holderen er kun nødvendig, hvis den er købt. Ellers kan dette trin springes over.

KNAPFUNKTIONER

GENOPRETTELSE	-For at kontrollere status for genoprettelse af puls niveauet.
TIL	-I STOP-tilstand skal du trykke på denne knap for at vælge en funktion eller bekræfte alle indstillingsværdier.
PROGRAM	-For at vælge et træningsprogram.
KROPSFEDT	-For at måle kropsfedtprocent (5,0 %~ 50 %) og BMI (0~ 50)
+	-For at øge modstandsniveauet skal du vælge et program eller øge værdien.
-	-For at sænke modstandsniveauet skal du vælge et program eller sænke værdien.
RESET	I STOP-tilstand eller indstillingsmodus skal du trykke på denne knap for at gå til hovedmenuen. Når denne knap holdes nede i 2 sekunder, genstarter skærmen og begynder at fungere med de oprindelige indstillinger. Profilindstillingsfunktion
START/STOP	- For at starte eller afslutte en træning. Når brugeren pauser træningen ved at trykke på START/STOP-knappen, husker computeren alle indstillinger.
FAN (valgfrit)	- Efter at have tændt enheden eller under træningen kan brugeren trykke på FAN-knappen for at aktivere ventilatorfunktionen. Tryk på knappen igen for at slukke ventilatoren.

DISPLAYFUNKTIONER

TID	-Optælling – ingen målværdi indstillet, tiden tæller op fra 0:00. -Nedtælling – med en indstillet målværdi tæller tiden ned fra den indstillede værdi til 0, hvorefter computeren stopper (STOP). Computeren afgiver en lyd i 8 sekunder med 4 bip pr. sekund -Visningsområde: 0:00~99:59; Indstillingsområde: 0:00~99:00
HASTIGHED	-I STAR-tilstand vises træningshastigheden på skærmen i 3 sekunder, hvis der er respons; hvis der ikke er respons i 4,6 sekunder, vil SPEED-værdien være 0. -Visningsområde: 0,0~ maksimalt 99,9 KM/T eller ML/T. - SPEED- og RPM-værdierne vises skiftevis hvert 6. sekund.
OMDREJNINGER PR. MINUT/RPM	- I START-tilstand vises antallet af omdrejninger pr. minut på skærmen i 3 sekunder, hvis der er respons; hvis der ikke er respons i 4,6 sekunder, er RPM-værdien 0. -Visningsområde: 0~ , maksimalt 999. -SPEED- og RPM-værdierne vises skiftevis hvert 6. sekund.
KALORIER	-Tæl op – ingen målværdi indstillet, kalorier tælles fra 0,0. -Tæl ned – med en indstillet målværdi tælles kalorierne ned fra den indstillede værdi til 0, hvorefter computeren stopper (STOP). Computeren afgiver en lyd i 8 sekunder med 4 bip pr. sekund. -Visningsområde: 0~999 CAL; Indstillingsområde: 0~990 CAL
AFSTAND	-Optælling – ingen målværdi indstillet, afstanden tælles fra 0,0. -Nedtælling – med en indstillet målværdi tæller afstanden ned fra den indstillede værdi til 0, hvorefter computeren stopper (STOP). Computeren afgiver en lyd i 8 sekunder med 4 bip pr. sekund. -Displayområde: 0,0~99,9 km (ml); Indstillingsområde: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Hvis der er et signal, vises brugerens pulsniveau i 7,5 sekunder; hvis der ikke er noget pulssignal, viser PULSE-vinduet 0 i 6 sekunder. -Når den indstillede værdi overskrides, afgiver computeren et lydssignal. -Visningsområde: P-30~230; Indstillingsområde: 0-30~230
WATT	-Viser det energiforbrug, der er forbrugt under træningen. Hvis der er respons, vises WATT-værdien inden for 3 sekunder; hvis der ikke er respons, viser WATT-vinduet 0 i 4,6 sekunder. -Displayområde: 0~999.
MANUEL	-Træning i manuel tilstand.
PROGRAM	-Valg af belastning; Vælg mellem 12 programmer (P1~P12).
BRUGER	- Bruges til at oprette et personligt brugerprogram.
H.R.C.	-Mål-HR-tilstand (mål-puls) - Fire tilstande at vælge imellem: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT KONSTANT	- WATT konstant måling af energiforbrug under træning.

**BESKRIVELSE AF FUNKTION****1. Tænding**

Efter tilslutning af strømforsyningen skal du trykke på RESET-knappen i 2 sekunder. Der lyder et akustisk signal, og LED-baggrundsbelysningen tændes. Startdataene vises på skærmen – gå til brugerindstillinger.

2. Profilindstillinger

Vælg en bruger (U1~U4) og indstil derefter:

- Køn (kvinde/mand)
- Alder (1~99 år)
- Højde (100~200 cm)
- Vægt (20~150 kg) Bekræft hver værdi med MODE-knappen. Når du er færdig, vender systemet tilbage til hovedmenuen.

3. Søvnstilstand

Hvis enheden ikke registrerer nogen aktivitet, går den i dvaletilstand. For at vække den skal du trykke på en vilkårlig knap eller begynde at træde i pedalerne.

4. Træningstilstande

4.1 Manuel tilstand (MANUAL)

Vælg MANUAL-tilstand og indstil:

- Tid (00:00–99:00 min)
- Distance (0,0–99,0 km)
- Kalorier (0–990 kcal)
- Puls (30–230 bpm) Start din træning med START/STOP-knappen. Du kan justere modstands niveauet under træningen. Skærmen slukkes automatisk, når du er færdig.

4.2 Programtilstand (PROGRAM)

Vælg et af de 12 programmer (P1–P12). Indstil tid, distance, kalorier og puls. Start din træning med START/STOP-knappen. Modstanden kan justeres manuelt.

4.3 Brugerindstilling (USER)

Indstil en individuel modstandsprofil for 16 segmenter. Bekræft hver kolonne med MODE-knappen. Indstil træningstiden, og begynd at træne. Når du er færdig, slukkes skærmen automatisk.

4.4 H.R.C.-tilstand (pulsstyring)

Vælg et af niveauerne:

- 55 % – Kost
- 75 % – Sundhed
- 90 % – Sport
- TAG – egen puls (30–230 bpm) Indstil træningstiden. Modstanden tilpasses automatisk til din aktuelle puls.

4.5 WATT-tilstand

Indstil den ønskede WATT-værdi (10–350 W, i trin på 5 W). Indstil derefter træningstiden. Systemet justerer automatisk modstanden efter dit træningstempo.

5. RECOVERY-tilstand

Når din puls er registreret, skal du trykke på RECOVERY. En 60 sekunders restitutionstest starter. Resultatet vises som F1–F6 (F1 er det bedste). Tryk på RECOVERY igen for at afslutte.

6. KROPSFEDT-tilstand

I STOP-tilstand skal du trykke på BODY FAT. Hold hænderne på håndtagene. Når målingen er færdig, vises følgende:

- % kropsfedt
- BMI
- FAT-symbol Mulige fejl:
- E-1 – ingen kontakt med håndtagene
- E-4 – resultat uden for området (5,0 %–50 %)

BEMÆRK

1. Ved at trykke på RESET-knappen i 2 sekunder startes en fuld nulstilling (TOTAL RESET). Monitoren går i START-tilstand, der lyder et akustisk signal, og alle LED'er lyser i 2 sekunder. Enheden går i opsætningstilstand med standardbelastningsniveauet indstillet til 1.
2. Akustisk signalsystem:
 - 1 kort signal – knap trykket korrekt
 - 2 korte bip – knapfejl eller puls overskredet
 - 3 bip/sekund – WATT-niveau overskredet
 - 4 korte bip – funktionen er færdig med nedtællingen
 - 6 korte signaler – HRC- eller WATT-programmet er stoppet



TRÆNINGSSINSTRUKTIONER – OPVARMNING

Før du begynder øvelserne, anbefales det at varme op som vist på illustrationerne. Hver øvelse skal vare mindst 30 sekunder. Opvarmning forbedrer musklernes ydeevne og reducerer risikoen for skader og krampes.

1. Fremadbøjning – bøj knæene let, bøj langsomt fremad, slap af i ryg og skuldre, og rør tæerne med hænderne.
2. Benstræk – sæt dig ned, stræk det ene ben og bøj det andet mod dig. Læn dig fremad og ræk mod tæerne på det strakte ben.
3. Læg og akillesene – stå op ad en væg, sæt det ene ben bagud, hælen på jorden, læn dig fremad.
4. Quadriceps – læn dig mod en væg, tag fat i din fod ved hælen og træk den mod baldene.
5. Sartorius-muskel (indre lår) – sæt dig ned med fødderne samlet og knæene udad, træk fødderne mod lysken.



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge	Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Rahmenbasis		1	5	Inbussmutter	M10	5
2	Hauptrahmen		1	57	Sechskant-Selbstsicherungsmutter	M8	1
3	Computer-Montagerahmen		1	58	Blindstopfen	Φ32x12,0	2
4	Obere Schwingarmhalterung – links		1	59	Sechskant-Selbstsicherungsmutter	M12	4
5	Oberer Schwenkarm – rechts		1	60	Selbstschneidende Schraube mit flachem Kreuzschlitz	ST3x30	4
6	Unterer Querlenker – links		1	6	Selbstschneidende Philips-Schraube C.S.K.-Schraube	ST4x10	10
7	Unterer Querlenker – rechts		1	62	Philips C.S.K. selbstschneidende Schraube	ST4x16	35
8	Pedalsatz – links		1	63	Selbstschneidende Schraube Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Pedalsatz – rechts		1	64	Philips C.S.K.-Vollgewindeschraube	M5x10	8
10	Pedalanschluss – links		1	65	Vollgewindeschraube Philips C.S.K	M5x15	3
11	Pedalanschluss – rechts		1	66	Vollgewinde-Inbusschraube	M6x12	4
12	Kurbel		2	67	Halbgewindeschraube	M6x50x20	6
13	Radspanner		1	68	Innensechskantschraube mit Vollgewinde	M8x20	12
14	Linke Abdeckung		1	69	Halbgewindeschraube	M8x40x20	6
15	Rechtsschutz		1	70	Halbgewindeschraube	M8x60x20	4
16	Obere Abdeckung – links		1	71	Hohlschraube mit Innensechskant C.K.S	Φ8x33xM6x15	2
17	Obere Abdeckung – rechts		1	72	Sechskantschraube C.K.S	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
18	Kurbelgehäuse		2	73	Sechskantschraube mit Vollgewinde	M8x15	4
19	Lenkradabdeckung 1		2	74	Pedalachse	Φ17x105xM12x15	2
2	Lenkradabdeckung 2		2	75	Vollgewinde-Inbusschraube	M6x20	2
2	Abdeckung für Luftauslass		1	76	Flachschlüssel	8x10x18	2
2	Magnetisch gesteuerter Motor		1	77	Runde Kappe	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
23	Blindstopfen		4	7	Kugellager	6201-ZZ	4
24	Dekorative Abdeckleiste		2	79	Kugellager	6004-ZZ	8
25	Magnetisches Schwungrad		1	80	Kugellager	6005-ZZ	2
26	Halbgewindeschraube	M10x70x20	4	81	Buchse	E12 /Φ16xΦ12x6,3	4
27	Unterradabdeckung – links		2	82	Blindstopfen	Φ32 x t1,5	2
2	Unterer Schwingarmdeckel – rechts		2	8	Schaumstoffgriff	Φ30 x t3,0 x 350	2
2	Radabdeckung		2	84	Haken	103 x Φ26 x M6 x 50	1
30	Kurbelachse Schraube		2	85	FITNESSROLLE	Φ17 x Φ8,5 x 47	2
31	Linkes Pedal		1	86	Bremsleitung	L-450 x Φ5 x Φ1,2 x M5	1
32	Rechtes Pedal		1	87	Kurbelachse	Φ25x220	1
33	Spannrad		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
34	Riemenscheibe		1	89	Sechskantschraube mit Teilgewinde	M12x75x20	2
35	Rad		2	90	Herzfrequenzmesskabel	L-650 mm	2
36	Riemenscheibe		4	91	Magnetsensor	L-300 mm	1
37	Fußhalterung		5	92	MP3-Kommunikationskabel	L-400 mm	1
38	Band		1	93	Kommunikationskabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Stromversorgung		1
40	Herzfrequenzmesser-Abdeckung		2	95	Halbgewindeschraube	M10x90x20	2
41	Magnetsensor		1	96	Schwungradlast		6
4	Führung	670 x 29,5 x 11,2	4	97	Schwungrad	Φ450 x 62	1
43	Flache Unterlegscheibe	Φ6 x Φ20 x t2,0	1	98	Unterer Herzfrequenzmesserabdeckung		2
44	Flache Unterlegscheibe	Φ8,5 x Φ20 x t1,5	9	99	Kurbelgehäuseabdeckung 1	Φ30,5 x 29,1	1
45	Flache Unterlegscheibe	Φ8,2 x Φ25 x t2,0	4	100	iPad-Halterung		1
46	Flache Unterlage	Φ32 x Φ8,5 x t2,0	2	101	Unterer Luftaustrittsdeckel		1
47	Flache Unterlegscheibe	Φ10 x Φ22 x 2,0	4	102	Scharnier		4
48	Flache Unterlegscheibe	Φ12,5 x Φ22 x t2,0	8	103	Gleitradsscharnier		1
49	Unterlegscheibe	Φ10,5 x R100 x t2,0	2	104	Scharnier-Befestigungsplatte		1
50	Unterlegscheibe	Φ8,5 x R25 x t2,0	11	105	Kurbelgehäuse 3	Φ45x14,3	1
51	Federscheibe	Φ8	11	106	Kurbelgehäuse 2	Φ30,5 x 43,5	1
52	Federscheibe	Φ10	6	107	Lagerbuchse		2
53	Federscheibe	Φ10	1	108	C.K.S. Allen-Schraube	M8x75	2
54	Federscheibe	Φ25	1	109	Kugellager	R10-ZZ	8
5	Sechskantschraube	M6	1	110	Lagerbuchse		2

SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, die Ihr Herz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
 - Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf und achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers. Wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder andere beunruhigende Symptome verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie einen Arzt.
 - Halten Sie Kinder und Tiere während und nach dem Training von den Geräten fern.
 - Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, ebene Fläche, mindestens 0,5 m von Wänden entfernt. Entfernen Sie scharfe Gegenstände aus der Umgebung und verwenden Sie eine rutschfeste Unterlage.
 - Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig die Festigkeit der Schrauben, Bolzen und Verbindungen.
 - Trainieren Sie nur auf einem Gerät, das sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Beschädigte oder verschlissene Teile (z. B. Pedale, Griffe, Widerstandsregler) müssen sofort ersetzt werden.
 - Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
 - Vermeiden Sie hervorstehende Teile, die die Bewegung behindern könnten.
 - Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Wenn Sie ungewöhnliche Geräusche hören oder Fehlfunktionen feststellen, beenden Sie das Training sofort.
 - Tragen Sie bequeme Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich an Teilen des Geräts verfängen könnte.
 - Geräte der SB-Klasse (EN ISO 20957-1) sind für den privaten und gewerblichen Gebrauch bestimmt – nicht für Rehabilitationszwecke.
 - Achten Sie beim Transportieren des Geräts darauf, Ihre Wirbelsäule nicht zu belasten.
 - Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
 - Die Montage muss gemäß der Anleitung und unter Verwendung aller im Lieferumfang enthaltenen Teile erfolgen. Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile vorhanden sind.
 - Empfohlener Temperaturbereich: 15–25 °C.
- WARNUNG:** Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanweisung. Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts entstehen.

TECHNISCHE DATEN

- Nettogewicht: 101,8 kg
- Schwungrad: 8 kg
- Abmessungen im aufgeklappten Zustand: 162×71×184 cm
- Maximale Belastung: 150 kg

WARTUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Riemen, Schrauben und Knöpfe.
- Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten fest angezogen und korrekt positioniert sind.

BREMSEN

Drücken Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der Ellipsentrainer H5815 benötigt kein Bremssystem und keine Notbremse.

LISTE DER MONTAGETEILE

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl	Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Rahmenbasis		1	4	Flache Unterlegscheibe	Φ8,5 × Φ20 × t1,5	9
2	Hauptrahmen		1	45	Flache Unterlegscheibe	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Computer-Montagerahmen		1	47	Flache Unterlegscheibe	Φ10 × Φ22 × 2,0	4
4	Oberer Querlenker – links		1	49	Unterlegscheibe	Φ10,5 × R100 × t2,0	2
5	Oberer Querlenker – rechts		1	50	Unterlegscheibe	Φ8,5 × R25 × t2,0	7
6	Unterer Querlenker – links		1	51	Federscheibe	Φ8	3
7	Unterer Querlenker – rechts		1	5	Federscheibe	Φ10	6
8	Pedalsatz – links		1	57	Sechskant-Selbstsicherungsmutter	M8	10
9	Pedalsatz – rechts		1	62	Selbstschneidende Philips C.S.K.-Schraube	ST4×16	10
10	Pedalanschluss – links		1	65	Philips C.S.K.-Vollgewindeschraube	M5×15	12
11	Pedalanschluss – rechts		1	68	Vollgewinde-Inbusschraube	M8×20	5
16	Obere Abdeckung – links		1	69	Halbgewindeschraube	M8×40×20	6
17	Obere Abdeckung – rechts		1	7	Halbgewindeschraube	M8×60×20	4
19	Lenkradabdeckung 1		2	72	Inb.-Schraube	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Lenkerabdeckung 2		2	85	Positionsbegrenzer für Fitnessrolle		2
21	Abdeckung für Luftaustritt		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
26	Halbgewindeschraube	M10×70×20	4	90	Herzfrequenzmesskabel	L-650 mm	2
27	Unterer Schwingarmabdeckung – links		2	95	Innensechskantschraube	M10×90×20	2
2	Unterer Schwingarmabdeckung – rechts		2	10	iPad-Halterung		1
3	Kurbelachse Schraube		2	62	Selbstschneidende Philips C.S.K.-Schraube	ST4×16 (optional)	4
39	Monitor		1				



MASCHINENTEILE

- Lenkrad
- Luftauslass
- Halterung
- Pedal
- Basis
- Oberer Arm
- Computer
- iPad-Halterung

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen	Ausgeklappt: 1620 × 710 × 1840 mm
Anzahl der Programme	22
Schwungrad:	Interner Magnet, bidirektional, Φ450/8 kg
Widerstandsstufe:	1-24
Schrittlänge:	500 mm

SCHRAUBENLISTE

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge	Nein	Beschreibung	Spezifikation	Menge
26	Halbgewindeschraube	M10×70×20	4	62	Selbstschneidende Philips C.S.K.-Schraube	ST4×16	10
44	Flache Unterlegscheibe	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K.-Vollgewindeschraube	M5×15	12
45	Flache Unterlegscheibe	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Vollgewindeschraube	M8×20	5
47	Flache Unterlegscheibe	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Halbgewindeschraube	M8×40×20	6
49	Unterlegscheibe	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Halbgewindeschraube	M8×60×20	4
50	Unterlegscheibe	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Inbusschraube C.K.S.	Φ9,4 × 23,5 M6/M6 × 12	2
51	Federscheibe	Φ8	3	95	Halbgewindeschraube	M10×90×20	2
52	Federscheibe	Φ10	6	62	Selbstschneidende Philips-Schraube C.S.K.-Schraube	ST4×16 (optional)	4
57	Sechskant-Selbstsicherungsmutter	M8	10				

WERKZEUGLISTE

Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
L-Schraubenschlüssel	4×30×80	1
L-Schlüssel	5×80×80S	1
L-förmiger Schlüssel	5×35×85S	1
L-förmiger Schlüssel	6×40×120	1
Phillips-Flachschlüssel	14×17×75	1
Flachschlüssel	15# & 17#	1

**MONTAGEANLEITUNG:****SCHRITT 1. Zusammenbau des Hauptrahmens**

- Setzen Sie den Hauptrahmen (2) auf die Rahmenbasis (1). Befestigen Sie ihn mit:
- 2 Halbgewindeschrauben (95)
- 2 Federscheiben (52)
- 2 Unterlegscheiben (49)
- 4 Halbgewindeschrauben (26)
- 4 Federscheiben (52)
- 4 Unterlegscheiben (47)

SCHRITT 2. Einbau des Computer-Kits

1. Ziehen Sie das Kommunikationskabel (88) aus der Öffnung im Computer-Montagesatz (3).
2. Befestigen Sie die Computerbaugruppe (3) mit folgenden Teilen am Hauptrahmen (2):
 - 1 Unterlegscheibe (50)
 - 1 Federscheibe (51)
 - 1 Vollgewinde-Inbusschraube (68)
 - 4 Unterlegscheiben (44)
 - 2 selbstsichernde Sechskantmutter (57)
 - 2 Halbgewindeschrauben (70)

3. Montage der oberen Abdeckungen**Befestigen Sie:**

- Die linke obere Abdeckung (16)
- Rechte obere Abdeckung (17)
- Abdeckung des Luftauslasses (21) Verwenden Sie 6 selbstschneidende Philips C.K.S.-Schrauben (62)

SCHRITT 3. Montage der Schwenkarm- und Lenkungsabdeckungen

1. Tragen Sie Fett auf die Achse des Hauptrahmens auf.
2. Befestigen Sie den unteren Schwingarm (6) mit folgenden Teilen am Hauptkörper:
 - 1 Vollgewinde-Inbusschraube (68)
 - 1 Federscheibe (51)
 - 1 Unterlegscheibe (45)
3. Befestigen Sie den linken oberen Querlenker (4) mit folgenden Teilen am rechten unteren Querlenker (6):
 - 3 Halbgewindebolzen (69)
 - 3 Unterlegscheiben (50)
 - 3 selbstsichernde Sechskantmutter (57)
4. Befestigen Sie die Lenkradabdeckung 1 (19) und die Lenkradabdeckung 2 (20) mit 4 Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde an den oberen und unteren Teilen der Armverbindung.
5. Montieren Sie die rechte Seite auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.

SCHRITT 4. Einbau der Pedale und unteren Abdeckungen

1. Tragen Sie Fett auf die Achse des Hauptrahmens auf. Setzen Sie das linke Pedal (8) auf die Schiene und befestigen Sie es mit:
 - 1 Unterlegscheibe (45)
 - 1 Kurbelachsenbolzen (30)
 - 1 Vollgewindeschraube (68)
2. Schmieren Sie die C.K.S.-Inbusschraube (72). Verbinden Sie den linken Pedalarm (10) mit dem linken unteren Schwingarm (6) mit 1 C.K.S.-Inbusschraube (72).
3. Befestigen Sie die linke untere Schwingarmabdeckung (27) und die rechte untere Schwingarmabdeckung (28) mit 2 Philips-Selbstschneideschrauben (62) am linken Schwingarm (6).
4. Klappen Sie die rechte Seite auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.

SCHRITT 5. Einbau des Anschlags und Schmierung der Schienen

1. Befestigen Sie den Rollenanschlag (85) mit folgenden Teilen am linken Pedal (8):
 - 1 Halbgewindeschraube (70)
 - 1 selbstsichernde Sechskantmutter (57)
2. Montieren Sie die rechte Seite auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.
3. Ölen Sie die Gleitschienen.

SCHRITT 6. Anschließen der Elektronik und Einbau des Monitors

1. Schließen Sie das Kommunikationskabel (88) und das Herzfrequenzmesserkabel (90) an das Computerkabel an.
2. Befestigen Sie den Monitor (39) mit Philips C.K.S.-Vollgewindeschrauben (65) am Montagerahmen (3).

SCHRITT 7. Befestigung der iPad-Halterung (optional)

1. Befestigen Sie den iPad-Halter (100) mit 4 Philips C.K.S.-Selbstschneideschrauben (62) am Monitor (39).

Hinweis: Die Halterung muss nur montiert werden, wenn sie gekauft wurde. Andernfalls kann dieser Schritt übersprungen werden.

TASTENFUNKTIONEN

WIEDERHERSTELLUNG	- Zum Überprüfen des Status der Pulswiederherstellung.
MODUS	- Im STOP-Modus drücken Sie diese Taste, um eine Funktion auszuwählen oder alle Einstellwerte zu bestätigen.
PROGRAM	- Zum Auswählen eines Trainingsprogramms.
KÖRPERFETT	- Zur Messung des Körperfettanteils (5,0 % bis 50 %) und des BMI (0 bis 50).
+	- Um den Widerstandsgrad zu erhöhen, wählen Sie ein Programm aus oder erhöhen Sie den Wert.
-	- Um den Widerstandsgrad zu verringern, wählen Sie ein Programm aus oder verringern Sie den Wert.
RESET	Drücken Sie diese Taste im STOP-Modus oder im Einstellungsmodus, um zum Hauptmenü zu gelangen. Wenn diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt wird, wird der Monitor neu gestartet und beginnt den Betrieb mit den ursprünglichen Einstellungen. Profil-Einstellungsmodus
START/STOP	- Zum Starten oder Beenden eines Trainings. Wenn der Benutzer das Training durch Drücken der Taste START/STOP unterbricht, speichert der Computer alle Einstellungen.
FAN (optional)	- Nach dem Einschalten des Geräts oder während des Trainings kann der Benutzer die Taste FAN drücken, um die Lüfterfunktion zu aktivieren. Um den Lüfter auszuschalten, drücken Sie die Taste erneut.

ANZEIGEFUNKTIONEN

ZEIT	- Aufwärtszählung – kein Zielwert festgelegt, die Zeit wird von 0:00 aufwärts gezählt. - Countdown – mit einem festgelegten Zielwert zählt die Zeit vom festgelegten Wert bis 0 herunter, dann stoppt der Computer (STOP). Der Computer gibt 8 Sekunden lang einen Ton mit 4 Pieptönen pro Sekunde aus. - Anzeigebereich: 0:00~99:59; Einstellbereich: 0:00~99:00
GESCHWINDIGKEIT	- Im STAR-Modus wird bei einer Reaktion die Trainingsgeschwindigkeit 3 Sekunden lang auf dem Bildschirm angezeigt; wenn 4,6 Sekunden lang keine Reaktion erfolgt, wird der Wert für die GESCHWINDIGKEIT auf 0 gesetzt. - Anzeigebereich: 0,0 bis maximal 99,9 KM/H oder ML/H. - Die Werte für SPEED und RPM werden alle 6 Sekunden abwechselnd angezeigt.
UMDREHUNGEN PRO MINUTE/RPM	- Im START-Modus wird bei einer Reaktion die Anzahl der Umdrehungen pro Minute 3 Sekunden lang auf dem Bildschirm angezeigt; wenn innerhalb von 4,6 Sekunden keine Reaktion erfolgt, wird der RPM-Wert 0 angezeigt. - Anzeigebereich: 0~ , maximal 999. - Die Werte für GESCHWINDIGKEIT und DREHZAHL werden alle 6 Sekunden abwechselnd angezeigt.
KALORIEN	- Aufwärtszählen – kein Zielwert festgelegt, Kalorien werden ab 0,0 gezählt. - Countdown – mit einem festgelegten Zielwert werden die Kalorien vom festgelegten Wert bis 0 heruntergezählt, dann stoppt der Computer (STOP). Der Computer gibt 8 Sekunden lang 4 Pieptöne pro Sekunde aus. - Anzeigebereich: 0~999 CAL; Einstellbereich: 0~990 CAL
DISTANCE	- Aufwärtszählung – kein Zielwert festgelegt, die Entfernung wird ab 0,0 gezählt. - Countdown – Bei einem festgelegten Zielwert wird die Entfernung vom festgelegten Wert bis 0 heruntergezählt, dann stoppt der Computer (STOP). Der Computer gibt 8 Sekunden lang einen Ton mit 4 Pieptönen pro Sekunde aus. - Anzeigebereich: 0,0 bis 99,9 km (ml); Einstellbereich: 0,0 bis 99,0 km (ml)
PULS	- Wenn ein Signal vorhanden ist, wird der Pulswert des Benutzers 7,5 Sekunden lang angezeigt; wenn kein Pulssignal vorhanden ist, zeigt das PULS-Fenster 6 Sekunden lang 0 an. - Wenn der eingestellte Wert überschritten wird, gibt der Computer ein akustisches Signal aus. - Anzeigebereich: P-30~230; Einstellbereich: 0-30~230
WATT	- Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Bei einer Reaktion wird der WATT-Wert innerhalb von 3 Sekunden angezeigt; wenn keine Reaktion erfolgt, zeigt das WATT-Fenster 4,6 Sekunden lang 0 an. - Anzeigebereich: 0~999.
MANUELL	- Training im manuellen Modus.
PROGRAM	- Belastungsauswahl; Wählen Sie aus 12 Programmen (P1~P12).
BEN	- Zum Erstellen eines personalisierten Benutzerprogramms.
H.R.C.	- Ziel-HF-Modus (Zielherzfrequenz) - Vier Modi zur Auswahl: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- Konstante Messung der während des Trainings verbrauchten Energie in Watt.

**BETRIEBSBESCHREIBUNG****1. Einschalten**

Nach dem Anschließen der Stromversorgung drücken Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang. Ein akustisches Signal ertönt und die LED-Hintergrundbeleuchtung schaltet sich ein. Die Startdaten werden auf dem Bildschirm angezeigt – gehen Sie zu den Benutzereinstellungen.

2. Profileinstellungen

Wählen Sie einen Benutzer (U1~U4) und stellen Sie dann Folgendes ein:

- Geschlecht (weiblich/männlich)
- Alter (1~99 Jahre)
- Größe (100~200 cm)
- Gewicht (20~150 kg) Bestätigen Sie jeden Wert mit der MODE-Taste. Wenn Sie fertig sind, kehrt das System zum Hauptmenü zurück.

3. Schlafmodus

Wenn das Gerät keine Aktivität erkennt, wechselt es in den Ruhemodus. Um es wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste oder beginnen Sie mit dem Treten.

4. Trainingsmodi

4.1 Manueller Modus

(MANUAL) Wählen Sie den MANUAL-Modus und stellen Sie Folgendes ein:

- Zeit (00:00–99:00 min)
- Distanz (0,0–99,0 km)
- Kalorien (0–990 kcal)
- Herzfrequenz (30–230 Schläge pro Minute) Starten Sie Ihr Training mit der START/STOP-Taste. Sie können den Widerstandsgrad während des Trainings anpassen. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn Sie fertig sind.

4.2 Programm-Modus (PROGRAM)

Wählen Sie eines von 12 Programmen (P1–P12). Stellen Sie Zeit, Distanz, Kalorien und Puls ein. Starten Sie Ihr Training mit der START/STOP-Taste. Der Widerstand kann manuell eingestellt werden.

4.3 Benutzermodus (USER)

Legen Sie ein individuelles Widerstandsprofil für 16 Segmente fest. Bestätigen Sie jede Spalte mit der Taste MODE. Stellen Sie die Trainingszeit ein und beginnen Sie mit dem Training. Nach Beendigung schaltet sich das Display automatisch aus.

4.4 H.R.C.-Modus

(Herzfrequenzkontrolle) Wählen Sie eine der folgenden Stufen:

- 55 % – Diät
- 75 % – Gesundheit
- 90 % – Sport
- TAG – eigene Herzfrequenz (30–230 Schläge pro Minute) Stellen Sie die Trainingszeit ein. Der Widerstand wird automatisch an Ihre aktuelle Herzfrequenz angepasst.

4.5 WATT-Modus

Stellen Sie den Ziel-WATT-Wert ein (10–350 W, in 5-W-Schritten). Stellen Sie anschließend die Trainingszeit ein. Das System passt den Widerstand automatisch an Ihr Trainingstempo an.

5. RECOVERY-Modus

Nachdem Ihr Puls gemessen wurde, drücken Sie RECOVERY. Ein 60-sekündiger Erholungstest beginnt. Das Ergebnis wird als F1–F6 angezeigt (F1 ist das beste Ergebnis). Drücken Sie erneut RECOVERY, um den Test zu beenden.

6. KÖRPERFETT-Modus

Drücken Sie im STOP-Modus auf BODY FAT. Halten Sie Ihre Hände an den Griffen. Nach Abschluss der Messung wird Folgendes angezeigt:

- % Körperfett
- BMI
- FAT-Symbol Mögliche Fehler:
- E-1 – kein Kontakt mit den Griffen
- E-4 – Ergebnis außerhalb des Bereichs (5,0 %–50 %)

HINWEIS

1. Durch 2 Sekunden langes Drücken der RESET-Taste wird ein vollständiger Reset (TOTAL RESET) durchgeführt. Der Monitor wechselt in den START-Modus, ein akustisches Signal ertönt und alle LEDs leuchten 2 Sekunden lang auf. Das Gerät wechselt in den Einrichtungsmodus, wobei die Standardlaststufe auf 1 eingestellt ist.
2. Akustisches Signalsystem:
 - 1 kurzer Signalton – Taste richtig gedrückt
 - 2 kurze Signaltöne – Tastfehler oder Impuls überschritten
 - 3 Pieptöne/Sekunde – WATT-Pegel überschritten
 - 4 kurze Signaltöne – Funktion hat den Countdown beendet
 - 6 kurze Signale – HRC- oder WATT-Programm gestoppt

TRAININGSANLEITUNG – AUFWÄRMEN

Vor Beginn der Übungen wird empfohlen, sich wie in den Abbildungen gezeigt aufzuwärmen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden dauern. Das Aufwärmen verbessert die Muskelleistung und verringert das Risiko von Verletzungen und Krämpfen.



1. Vorbeuge – Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie den Rücken und die Schultern und berühren Sie mit den Händen die Zehen.
2. Beinstreckung – setzen Sie sich hin, strecken Sie ein Bein aus und beugen Sie das andere zu sich hin. Beugen Sie sich nach vorne und greifen Sie nach den Zehen Ihres gestreckten Beins.
3. Waden- und Achillessehne – stellen Sie sich an eine Wand, stellen Sie ein Bein nach hinten, die Ferse auf den Boden, beugen Sie sich nach vorne.
4. Quadrizeps – lehnen Sie sich an eine Wand, fassen Sie Ihren Fuß an der Ferse und ziehen Sie ihn in Richtung Gesäß.
5. Sartorius-Muskel (innere Oberschenkel) – setzen Sie sich hin, stellen Sie die Füße zusammen, die Knie nach außen, und ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste.



LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Especificaciones	Cantidad	No	Descripción	Especificaciones	Cantidad
1	Base del bastidor		1	5	Tuerca Allen	M10	5
2	Estructura principal		1	57	Tuerca hexagonal autoblocante	M8	1
3	Marco de montaje para ordenador		1	58	Tapón ciego	Φ32x12,0	2
4	Soporte del brazo oscilante superior - izquierdo		1	59	Tuerca hexagonal autoblocante	M12	4
5	Brazo oscilante superior - derecho		1	60	Tornillo autorroscante con cabeza plana Philips	ST3x30	4
6	Brazo de control inferior - izquierdo		1	6	Autoperforante Philips C.S.K.	ST4x10	10
7	Brazo de control inferior - derecho		1	62	Tornillo autorroscante Philips C.S.K.	ST4x16	35
8	Juego de pedales - izquierdo		1	63	Tornillo autorroscante Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Juego de pedales - derecho		1	64	Tornillo de rosca completa Philips C.S.K.	M5x10	8
10	Conexión del pedal - izquierda		1	65	Tornillo de rosca completa Philips C.S.K.	M5x15	33
11	Conexión del pedal - derecha		1	66	Tornillo Allen de rosca completa	M6x12	4
12	Manivela		2	67	Tornillo de media rosca	M6x50x20	6
13	Tensor de rueda		1	68	Tornillo Allen de rosca completa	M8x20	12
14	Tapa izquierda		1	69	Tornillo de media rosca	M8x40x20	6
15	Protección legal		1	70	Tornillo de media rosca	M8x60x20	4
16	Tapa superior - izquierda		1	71	Tornillo Allen hueco C.K.S.	Φ8x33xM6x15	2
17	Tapa superior - derecha		1	72	Tornillo de cabeza hexagonal C.K.S.	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
18	Cubierta del cigüeñal		2	73	Tornillo de cabeza hexagonal con rosca completa	M8x15	4
19	Cubierta del volante 1		2	74	Eje del pedal	Φ17x105xM12x15	2
2	Cubierta del volante 2		2	75	Tornillo Allen de rosca completa	M6x20	2
2	Tapa de salida de aire		1	76	Llave plana	8x10x18	2
2	Motor controlado magnéticamente		1	77	Tapa redonda	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
23	Tapón ciego		4	78	Rodamiento de bolas	6201-ZZ	4
24	Tira decorativa de la cubierta exterior		2	79	Rodamiento de bolas	6004-ZZ	8
25	Volante magnético		1	80	Rodamiento de bolas	6005-ZZ	2
26	Tornillo semienroscado	M10x70x20	4	81	Casquillo	E12 / Φ16xΦ12x6,3	4
27	Cubierta del brazo inferior - izquierda		2	8	Tapón ciego	Φ32x1,5	2
28	Cubierta del brazo oscilante inferior - derecha		2	83	Mango de espuma	Φ30 x 13,0 x 350	2
2	Cubierta de rueda		2	84	Gancho	103 x Φ26 x M6 x 50	1
30	Perno del eje de la manivela		2	85	Limitador de posición del rodillo	Φ17xΦ8,5x47	2
31	Pedal izquierdo		1	86	Línea de freno	L-450 x Φ5 x Φ1,2 x M5	1
32	Pedal derecho		1	87	Eje de la biela	Φ25x220	1
33	Rueda tensora		1	8	Cable de comunicación	L-1300 mm	1
34	Polea		1	89	Tornillo de cabeza hexagonal con rosca parcial	M12x75x20	2
35	Rueda		2	90	Cable monitor de frecuencia cardíaca	L-650 mm	2
36	Polea		4	91	Sensor magnético	L-300 mm	1
37	Soporte de pie		5	92	Cable de comunicación MP3	L-400 mm	1
38	Correa		1	93	Cable de comunicación	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Fuente de alimentación		1
40	Cubierta del monitor de frecuencia cardíaca		2	95	Tornillo de media rosca	M10x90x20	2
41	Sensor magnético		1	96	Carga del volante		6
4	Guía	670 x 29,5 x 11,2	4	97	Volante	Φ450 x 62	1
43	Arandela plana	Φ6xΦ20x12,0	1	98	Cubierta inferior del monitor de frecuencia cardíaca		2
44	Arandela plana	Φ8,5 x Φ20 x 1,5	9	99	Cubierta del cigüeñal 1	Φ30,5 x 29,1	1
45	Arandela plana	Φ8,2xΦ25x12,0	4	100	Soporte para iPad		1
46	Almohadilla plana	Φ32 x Φ8,5 x 12,0	2	101	Cubierta inferior de salida de aire		1
47	Arandela plana	Φ10 x Φ22 x 2,0	4	102	Bisagra		4
48	Arandela plana	Φ12,5 x Φ22 x 12,0	8	103	Bisagra de rueda deslizante		1
49	Arandela	Φ10,5 x R100 x 12,0	2	104	Placa de montaje de bisagra		1
50	Arandela	Φ8,5 x R25 x 12,0	11	105	Cubierta del cigüeñal 3	Φ45x14,3	1
51	Arandela elástica	Φ8	11	106	Cubierta del cigüeñal 2	Φ30,5x43,5	1
52	Arandela elástica	Φ10	6	107	Casquillo de cojinete		2
53	Arandela elástica	Φ10	1	108	Tornillo Allen C.K.S.	M8x75	2
54	Arandela elástica	Φ25	1	109	Rodamiento de bolas	R10-ZZ	8
5	Tornillo de cabeza hexagonal	M6	1	110	Casquillo de cojinete		2

NOTAS DE SEGURIDAD

1. Consulte a su médico antes de comenzar el entrenamiento, especialmente si es mayor de 35 años, tiene problemas de salud o está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial o el colesterol.
2. Realice siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y preste atención a las señales de advertencia de su cuerpo. Si experimenta dolor, mareos, dificultad para respirar u otros síntomas preocupantes, interrumpa el entrenamiento y consulte a un médico.
3. Mantenga a los niños y los animales alejados del equipo durante y después del ejercicio.
4. Coloque el dispositivo sobre una superficie seca y nivelada, a una distancia mínima de 0,5 m de las paredes. Retire los objetos afilados del área circundante y utilice una alfombrilla antideslizante.
5. Antes del primer uso y con regularidad, compruebe que los tornillos, pernos y conexiones estén bien apretados.
6. Realice los ejercicios únicamente en un aparato que funcione correctamente. Las piezas dañadas o desgastadas (por ejemplo, pedales, manillares, regulador de resistencia) deben sustituirse inmediatamente.
7. No introduzca ningún objeto en las aberturas del dispositivo.
8. Evite dejar partes salientes que puedan obstaculizar el movimiento.
9. Utilice el equipo para el fin previsto. Si oye algún ruido inusual o nota algún mal funcionamiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
10. Haga ejercicio con ropa deportiva cómoda. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en las piezas del equipo.
11. El equipo de clase SB (EN ISO 20957-1) está diseñado para uso doméstico y comercial, no para rehabilitación.
12. Al mover el equipo, tenga cuidado de no forzar la columna vertebral.
13. Este producto está destinado a adultos. Los niños solo pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
14. El montaje debe realizarse siguiendo las instrucciones y utilizando únicamente las piezas incluidas en el juego. Compruebe que todas las piezas estén incluidas antes de proceder al montaje.
15. Rango de temperatura recomendado: 15-25 °C.

ADVERTENCIA: Lea las instrucciones antes de usar. El fabricante no se hace responsable de ninguna lesión o daño que resulte del uso incorrecto del producto.

DATOS TÉCNICOS

- Peso neto: 101,8 kg
- Rueda de inercia: 8 kg
- Dimensiones desplegado: 162× 71× 184 cm
- Carga máxima: 150 kg

MANTENIMIENTO

- Limpie el aparato con un paño suave y seco después de cada uso.
- Compruebe regularmente el estado de las correas, los tornillos y los pomos.
- Asegúrese de que todos los componentes estén bien apretados y correctamente colocados.

FRENADO

Pulse el pedal para detener el dispositivo. La bicicleta elíptica H5815 no requiere sistema de frenado ni freno de emergencia.

LISTA DE PIEZAS DE MONTAJE

N.	Descripción	Especificaciones	Cantidad	N	Descripción	Especificaciones	Cantidad
1	Base del bastidor		1	4	Arandela plana	Φ8,5 × Φ20 × t1,5	9
2	Estructura principal		1	45	Arandela plana	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Marco de montaje para ordenador		1	47	Arandela plana	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Brazo de control superior - izquierdo		1	49	Arandela	Φ10,5 × R100 × t2,0	2
5	Brazo de control superior - derecho		1	50	Arandela	Φ8,5 × R25 × t2,0	7
6	Brazo de control inferior - izquierdo		1	51	Arandela elástica	Φ8	3
7	Brazo de control inferior - derecho		1	5	Arandela elástica	Φ10	6
8	Juego de pedales - izquierdo		1	57	Tuerca hexagonal autoblocante	M8	10
9	Juego de pedales - derecho		1	62	Tornillo autorroscante Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Conexión del pedal - izquierda		1	65	Tornillo de rosca completa Philips C.S.K.	M5×15	12
11	Conexión del pedal - derecha		1	68	Tornillo Allen de rosca completa	M8×20	5
16	Tapa superior - izquierda		1	69	Tornillo de media rosca	M8×40×20	6
17	Tapa superior - derecha		1	7	Tornillo de media rosca	M8×60×20	4
19	Cubierta del volante 1		2	72	Tornillo Allen C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Cubierta del manillar 2		2	85	Limitador de posición del rodillo		2
21	Tapa de salida de aire		1	8	Cable de comunicación	L-1300 mm	1
26	Tornillo de media rosca	M10×70×20	4	90	Cable monitor de frecuencia cardíaca	L-650 mm	2
27	Cubierta del brazo oscilante inferior - izquierda		2	95	Tornillo de cabeza hueca	M10×90×20	2
28	Cubierta del brazo oscilante inferior - derecha		2	10	Soporte para iPad		1
3	Tornillo del eje de la manivela		2	62	Tornillo autorroscante Philips C.S.K.	ST4×16 (opcional)	4
39	Monitor		1				



Piezas de la máquina

1. Volante
2. Salida de aire
3. Soporte
4. Pedal
5. Base
6. Brazo superior
7. Ordenador
8. Soporte para iPad

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones	Desplegado: 1620 × 710 × 1840 mm
Cantidad de programas	22
Volante:	Imán interno, bidireccional, Φ450/8 kg
Nivel de resistencia:	1-24
Longitud del paso:	500 mm

LISTA DE TORNILLOS

No	Descripción	Especificaciones	Cantidad	No	Descripción	Especificaciones	Cantidad
26	Tornillo semirrosado	M10×70×20	4	62	Tornillo autorroscante Philips C.S.K.	ST4×16	10
44	Arandela plana	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Tornillo Philips C.S.K. de rosca completa	M5×15	12
45	Arandela plana	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Tornillo de rosca completa	M8×20	5
47	Arandela plana	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Tornillo de media rosca	M8×40×20	6
49	Arandela	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Tornillo semirrosado	M8×60×20	4
50	Arandela	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Tornillo Allen C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Arandela elástica	Φ8	3	95	Tornillo de media rosca	M10×90×20	2
52	Arandela elástica	Φ10	6	62	Autoperforante Philips C.S.K.	ST4×16 (opcional)	4
57	Tuerca hexagonal autoblocante	M8	10				

LISTA DE HERRAMIENTAS

Descripción	Especificaciones	Cantidad
Llave tipo L	4×30×80	1
Llave tipo L	5×80×80S	1
Llave tipo L	5×35×85S	1
Llave tipo L	6×40×120	1
Llave plana Phillips	14×17×75	1
Llave plana	15# y 17#	1

**PASOS DE MONTAJE:****PASO 1. Montaje del bastidor principal**

- Coloque el bastidor principal (2) sobre la base del bastidor (1). Fíjelo con:
- 2 tornillos semirrosados (95)
- 2 arandelas elásticas (52)
- 2 arandelas (49)
- 4 tornillos semirrosados (26)
- 4 arandelas elásticas (52)
- 4 arandelas planas (47)

PASO 2. Instalación del kit para ordenador

1. Tire del cable de comunicación (88) para sacarlo del orificio del kit de montaje del ordenador (3).
2. Instale el conjunto del ordenador (3) en el bastidor principal (2) utilizando:
 - 1 arandela (50)
 - 1 arandela elástica (51)
 - 1 tornillo Allen totalmente roscado (68)
 - 4 arandelas planas (44)
 - 2 tuercas hexagonales autoblocantes (57)
 - 2 tornillos de media rosca (70)

3. Instalación de las cubiertas superiores Fijar:

- La cubierta superior izquierda (16)
- Cubierta superior derecha (17)
- Cubierta de salida de aire (21) Utilice 6 tornillos autorroscantes Philips C.K.S. (62)

PASO 3. Instalación del brazo oscilante y las cubiertas de la dirección

1. Aplique grasa al eje del bastidor principal.
2. Fije el brazo oscilante inferior (6) al cuerpo principal utilizando:
 - 1 tornillo Allen de rosca completa (68)
 - 1 arandela elástica (51)
 - 1 arandela plana (45)
3. Fije el brazo de control superior izquierdo (4) al brazo de control inferior derecho (6) utilizando:
 - 3 pernos de media rosca (69)
 - 3 arandelas (50)
 - 3 tuercas hexagonales autoblocantes (57)
4. Fije la cubierta del volante 1 (19) y la cubierta del volante 2 (20) a las partes superior e inferior de la conexión del brazo utilizando 4 tornillos Philips de rosca completa C.S.K. (65)
5. Monte el lado derecho de la misma manera que el anterior.

PASO 4. Instalación de los pedales y las cubiertas inferiores

1. Aplique grasa al eje del bastidor principal. Coloque el pedal izquierdo (8) en la pista y fíjelo con:
 - 1 arandela plana (45)
 - 1 perno de eje de manivela (30)
 - 1 tornillo roscado completo (68)
2. Lubrique el tornillo Allen C.K.S. (72). Conecte la pata del pedal izquierdo (10) al brazo oscilante inferior izquierdo (6) utilizando 1 tornillo Allen C.K.S. (72).
3. Fije la cubierta del brazo oscilante inferior izquierdo (27) y la cubierta del brazo oscilante inferior derecho (28) al brazo oscilante izquierdo (6) con 2 tornillos autorroscantes Philips (62).
4. Doble el lado derecho de la misma manera que antes.

PASO 5. Instalación del tope y lubricación de los rieles

1. Fije el tope de posición del rodillo (85) al pedal izquierdo (8) utilizando:
 - 1 tornillo de media rosca (70)
 - 1 tuerca hexagonal autoblocante (57)
2. Monte el lado derecho de la misma manera que el anterior.
3. Aplique aceite a los rieles deslizantes.

PASO 6. Conexión de los componentes electrónicos e instalación del monitor

1. Conecte el cable de comunicación (88) y el cable del monitor de frecuencia cardíaca (90) al cable del ordenador.
2. Fije el monitor (39) al bastidor de montaje (3) con tornillos Philips C.K.S. de rosca completa (65).

PASO 7. Montaje del soporte para iPad (opcional)

1. Fije el soporte para iPad (100) al monitor (39) con 4 tornillos autorroscantes Philips C.K.S. (62).

Nota: El montaje del soporte solo es necesario si se ha adquirido. De lo contrario, se puede omitir este paso.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

RECUPERACIÓN	-Para comprobar el estado de recuperación del nivel de pulso.
MODO	-En el modo STOP, pulse este botón para seleccionar una función o confirmar todos los valores de configuración.
PROGRAMA	-Para seleccionar un programa de entrenamiento.
Grasa corporal	-Para medir el porcentaje de grasa corporal (5,0 %~ 50 %) y el IMC (0~ 50).
+	-Para aumentar el nivel de resistencia, seleccione un programa o aumente el valor.
-	-Para reducir el nivel de resistencia, seleccione un programa o disminuya el valor.
RESET	En el modo STOP o en el modo de configuración, pulse este botón para ir al menú principal. Al pulsar este botón durante 2 segundos, el monitor se reiniciará y comenzará a funcionar con la configuración inicial. Modo de configuración del perfil
INICIO/PARADA	- Para iniciar o finalizar un entrenamiento. Cuando el usuario pausa el entrenamiento pulsando el botón START/STOP, el ordenador recordará todos los ajustes.
VENTILADOR (opcional)	- Después de encender el dispositivo o durante el entrenamiento, el usuario puede pulsar el botón VENTILADOR para activar la función de ventilador. Para apagar el ventilador, pulse el botón de nuevo.

FUNCIONES DE LA PANTALLA

	-Cuenta ascendente: sin valor objetivo establecido, el tiempo se contará desde 0:00. -Cuenta atrás: con un valor objetivo establecido, el tiempo contará hacia atrás desde el valor establecido hasta 0, y luego el ordenador se detendrá (STOP). El ordenador emitirá un sonido durante 8 segundos con 4 pitidos por segundo. -Rango de visualización: 0:00~99:59; Rango de ajuste: 0:00~99:00
VELOCIDAD	-En el modo STAR, si hay respuesta, la velocidad de entrenamiento se mostrará en la pantalla durante 3 segundos; si no hay respuesta durante 4,6 segundos, el valor de VELOCIDAD será 0. -Rango de visualización: 0,0~ máximo 99,9 KM/H o ML/H. - Los valores de VELOCIDAD y RPM se mostrarán alternativamente cada 6 segundos.
REVOLUCIONES POR MINUTO/RPM	-En el modo START, si hay respuesta, el número de revoluciones por minuto se mostrará en la pantalla durante 3 segundos; si no hay respuesta durante 4,6 segundos, el valor de RPM será 0. -Rango de visualización: 0~ , máximo 999. - Los valores de VELOCIDAD y RPM se mostrarán alternativamente cada 6 segundos.
CALORÍAS	-Contar hacia arriba: sin valor objetivo establecido, las calorías se contarán desde 0,0. -Cuenta atrás: con un valor objetivo establecido, las calorías se contarán hacia atrás desde el valor establecido hasta 0, y luego el ordenador se detendrá (STOP). El ordenador emitirá un sonido durante 8 segundos con 4 pitidos por segundo. -Rango de visualización: 0~999 CAL; rango de ajuste: 0~990 CAL
DISTANCIA	-Recuento ascendente: sin valor objetivo establecido, la distancia se contará desde 0,0. -Cuenta atrás: con un valor objetivo establecido, la distancia se contará hacia atrás desde el valor establecido hasta 0, y luego el ordenador se detendrá (STOP). El ordenador emitirá un sonido durante 8 segundos con 4 pitidos por segundo. -Rango de visualización: 0,0~99,9 km (ml); Rango de ajuste: 0,0~99,0 km (ml)
PULSO	-Si hay una señal, el nivel de pulso del usuario se mostrará durante 7,5 segundos; si no hay señal de pulso, la ventana PULSO mostrará 0 durante 6 segundos. -Cuando se supera el valor establecido, el ordenador emitirá una señal acústica. -Rango de visualización: P-30~230; Rango de ajuste: 0-30~230
WATT	-Muestra el nivel de energía consumido durante el entrenamiento. Si hay respuesta, el valor WATT aparecerá en 3 segundos; si no hay respuesta, la ventana WATT mostrará 0 durante 4,6 segundos. -Rango de visualización: 0~999.
MANUAL	-Entrenamiento en modo manual.
PROGRAMA	-Selección de carga; elige entre 12 programas (P1~P12).
USUARIO	- Se utiliza para crear un programa personalizado.
H.R.C.	-Modo FC objetivo (frecuencia cardíaca objetivo) - Cuatro modos para elegir: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANTE	- Medición constante en vatios de la energía consumida durante el ejercicio.

**DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO****1. Encendido**

Después de conectar la fuente de alimentación, pulse el botón RESET durante 2 segundos. Se emitirá una señal acústica y se encenderá la luz LED. Los datos de inicio se mostrarán en la pantalla; vaya a la configuración del usuario.

2. Configuración del perfil

Seleccione un usuario (U1-U4) y, a continuación, configure:

- Sexo (femenino/masculino)
- Edad (1-99 años)
- Altura (100-200 cm)
- Peso (20-150 kg) Confirme cada valor con el botón MODE. Cuando haya terminado, el sistema volverá al menú principal.

3. Modo de suspensión

Si el dispositivo no detecta ninguna actividad, entrará en modo de suspensión. Para activarlo, pulse cualquier botón o comience a pedalear.

4. Modos de entrenamiento

4.1 Modo manual (MANUAL)

Seleccione el modo MANUAL y ajuste:

- Tiempo (00:00-99:00 min)
- Distancia (0,0-99,0 km)
- Calorías (0-990 kcal)
- Frecuencia cardíaca (30-230 lpm) Comience su entrenamiento con el botón START/STOP. Puede ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento. El monitor se apagará automáticamente cuando termine.

4.2 Modo programa (PROGRAM)

Seleccione uno de los 12 programas (P1-P12). Ajuste el tiempo, la distancia, las calorías y el pulso. Comience su entrenamiento con el botón START/STOP. La resistencia se puede ajustar manualmente.

4.3 Modo usuario (USER)

Establezca un perfil de resistencia individual para 16 segmentos. Confirme cada columna con el botón MODE. Establezca el tiempo de entrenamiento y comience a hacer ejercicio. Cuando termine, el monitor se apagará automáticamente.

4.4 Modo H.R.C. (control de la frecuencia cardíaca) Seleccione uno de los niveles:

- 55 % – Dieta
- 75 %: salud
- 90 % – Deporte
- TAG: frecuencia cardíaca propia (30-230 lpm). Ajuste el tiempo de entrenamiento. La resistencia se ajustará automáticamente a su frecuencia cardíaca actual.

4.5 Modo WATT

Establezca el valor WATT objetivo (10-350 W, en incrementos de 5 W). A continuación, establezca el tiempo de entrenamiento. El sistema ajustará automáticamente la resistencia a su ritmo de ejercicio.

5. Modo RECUPERACIÓN

Después de detectar tu pulso, pulsa RECOVERY. Comenzará una prueba de recuperación de 60 segundos. El resultado se mostrará como F1-F6 (siendo F1 el mejor). Pulsa RECOVERY de nuevo para terminar.

6. Modo GRASA CORPORAL

En el modo STOP, pulse BODY FAT. Mantenga las manos en los mangos. Cuando finalice la medición, se mostrará lo siguiente:

- % de grasa corporal
- IMC
- Símbolo FAT Posibles errores:
- E-1: no hay contacto con las asas
- E-4: resultado fuera del rango (5,0 %-50 %)

NOTA

1. Al pulsar el botón RESET durante 2 segundos se inicia un reinicio completo (TOTAL RESET). El monitor entra en modo START, suena una señal acústica y todos los LED se iluminan durante 2 segundos. El dispositivo entra en modo de configuración con el nivel de carga predeterminado establecido en 1.
2. Sistema de señal acústica:
 - 1 señal corta: botón pulsado correctamente
 - 2 pitidos cortos: error del botón o pulso excedido
 - 3 pitidos por segundo: nivel de vatios superado
 - 4 pitidos cortos: la función ha terminado la cuenta atrás
 - 6 señales cortas: programa HRC o WATT detenido



INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO – CALENTAMIENTO

Antes de comenzar los ejercicios, se recomienda realizar un calentamiento tal y como se muestra en las ilustraciones. Cada ejercicio debe durar al menos 30 segundos. El calentamiento mejora el rendimiento muscular y reduce el riesgo de lesiones y calambres.

1. Flexión hacia delante: flexiona ligeramente las rodillas, inclínate hacia delante lentamente, relaja la espalda y los hombros y toca los dedos de los pies con las manos.
2. Estiramientos de piernas: siéntese, estire una pierna y doble la otra hacia usted. Inclínese hacia delante y alcance los dedos del pie de la pierna estirada.
3. Pantorrillas y tendón de Aquiles: colóquese de pie contra una pared, lleve una pierna hacia atrás con el talón en el suelo e inclínese hacia delante.
4. Cuádriceps: apóyese contra una pared, agarre el pie por el talón y tire de él hacia los glúteos.
5. Músculo sartorio (parte interna del muslo): siéntese con los pies juntos y las rodillas hacia fuera, y tire de los pies hacia la ingle.



OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus	Nr	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus
1	Raami alus		1	5	Allen mutter	M10	5
2	Põhirunko		1	57	Kuusnurkne iselukustuv mutter	M8	1
3	Arvuti kinnitusraam		1	5	Täitepistik	Φ32×12,0	2
4	Ülemine pöördkinnituskamber – vasak		1	59	Kuuskantmutri	M	4
5	Ülemine pöördkäepide - parem		1	60	Isekruvitu kruvi, lame Philips	ST3×30	4
6	Alumine juhtvarras – vasak		1	6	Isekeermestav Philips C.S.K. kruvi	ST4×10	10
7	Alumine juhtvarras - parem		1	62	Philips C.S.K. isekeermestav kruvi	ST4×16	3
8	Pedaalide komplekt - vasak		1	63	Isekrutud kruvi Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Pedaalide komplekt - parem		1	6	Philips C.S.K. täisekerme kruvi	M5×10	8
1	Pedaali ühendus – vasak		1	65	Täisekeermega kruvi Philips C.S.K	M5×15	3
11	Pedaali ühendus - parem		1	66	Täiskeermeline kuuskantvint	M6×12	4
12	Võll		2	67	Poolkeermeline kruvi	M6×50×20	6
13	Ratta pinguti		1	6	Täiskeermeline kuuskantvõtmega kruvi	M8×20	12
14	Vasak kate		1	69	Poolkeermeline kruvi	M8×40×20	6
15	Õiguskaitse		1	70	Poolkeermestatud kruvi	M8×60×20	4
16	Ülemine kate - vasak		1	71	Õõnes kuuskantvõtmega kruvi C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Ülemine kate - parem		1	7	Kuusnurkne pea C.K.S	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
1	Krankkaane		2	7	Kuusnurkne peaga täisekerme kruvi	M8×15	4
19	Roolikate 1		2	74	Pedaali telg	Φ17×105×M12×15	2
2	Roolikate 2		2	7	Täiskeermeline kuuskantvint	M6×20	2
2	Õhu väljalaskeava kate		1	7	Lamevõti	8×10×18	2
2	Magnetiliselt juhitud mootor		1	7	Ümmargune kork	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
23	Tühjendusipistik		4	7	Kuullaager	6201-ZZ	4
24	Väliskate dekoratiivribaga		2	7	Kuullaager	6004-ZZ	8
25	Magnetiline hooratas		1	80	Kuullaager	6005-ZZ	2
2	Poolkeermestatud kruvi	M10×70×20	4	8	Puks	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Alumine käepideme kate - vasak		2	8	Täitepistik	Φ32×11,5	2
2	Alamõõtme hoidik - parem		2	8	Vahukäepide	Φ30×13,0×350	2
2	Ratta kate		2	8	Konks	103×Φ26×M6×50	1
30	Krankvõlli polt		2	85	MASSAAŽIRULL	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Vasak pedaal		1	8	Piduritoru	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Parempoolne pedaal		1	87	Võlli telg	Φ25×220	1
33	Pingutusratas		1	8	Side kaabel	L-1300 mm	1
34	Rull		1	89	Kuusnurkne peaosaga kruvi osalise keermega	M12×75×20	2
35	Ratas		2	90	Südame löögisageduse monitorikaabel	L-650 mm	2
3	Rull		4	91	Magnetandur	L-300 mm	1
37	Jalatoe kinnitus		5	92	MP3-side kaabel	L-400 mm	1
38	Rihm		1	93	Side kaabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Toiteallikas		1
4	Südame löögisageduse monitori kate		2	9	Poolkeermeline kruvi	M10×90×20	2
41	Magnetandur		1	96	Hõõdrdratta koormus		6
4	Juhik	670×29,5×11,2	4	97	Hõõdrdratas	Φ450×62	1
43	Lame alusplaat	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Alamsüdame monitori kate		2
4	Lame alusplaat	Φ8,5×Φ20×11,5	9	99	Krankkaane 1	Φ30,5×29,1	1
45	Lame alusplaat	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	iPad-hoidik		1
46	Lame pad	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Alamõõd		1
4	Lame alusplaat	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Hinge		4
48	Lame alusplaat	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Liuguriga hing		1
4	Alusplaat	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Hinge kinnitusplaat		1
5	Alusplaat	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Krankvõlli kate 3	Φ45×14,3	1
51	Vedru alusplaat	Φ8	11	106	Krankkaane 2	Φ30,5×43,5	1
52	Vedru alusplaat	Φ10	6	107	Laagripuks		2
5	Vedru alusplaat	Φ10	1	10	C.K.S. Allen kruvi	M8×75	2
54	Vedru alusplaat	Φ25	1	10	Kuullaager	R10-ZZ	8
5	Kuusnurkne pea kruvi	M6	1	11	Laagritihend		2

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, eriti kui olete üle 35-aastane, teil on terviseprobleeme või võtate südame, vererõhu või kolesteroolitaset mõjutavaid ravimeid.
2. Enne treeningut soojendage alati üles ja pöörake tähelepanu oma keha hoiatussignaalidele. Kui tunnete valu, peapööritust, õhupuudust või muid murettekitavaid sümptomeid, lõpetage treening ja konsulteerige arstiga.
3. Hoidke lapsed ja loomad treeningu ajal ja pärast seda seadmetest eemal.
4. Asetage seade kuivale, tasasele pinnale, vähemalt 0,5 m kaugusele seinast. Eemaldage ümbrusest teravad esemed ja kasutage libisemiskindlat alust.
5. Enne esimest kasutamist ja regulaarselt kontrollige kruvide, poltide ja ühenduste tihedust.
6. Treeni ainult töökorras seadmel. Kahjustatud või kulunud osad (nt pedaaliid, käepidemed, takistuse regulaator) tuleb viivitamatult välja vahetada.
7. Ärge sisestage seadme avadesse mingeid esemeid.
8. Vältige liikumist takistavate eenduvate osade jätmist.
9. Kasutage seadet ettenähtud otstarbel. Kui kuulete ebatavalisi hääli või märkate rikkeid, lõpetage treening kohe.
10. Treeni mugavas spordirõivas. Vältige laia rõivastust, mis võib seadme osadesse kinni jääda.
11. SB-klassi seadmed (EN ISO 20957-1) on mõeldud koduseks ja kommertskasutuseks, mitte rehabilitatsiooniks.
12. Seadmeid liigutades ärge pingutage selga.
13. Toode on mõeldud kasutamiseks täiskasvanutele. Lapsed võivad seda kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all.
14. Kokku panemine peab toimuma vastavalt juhendile, kasutades ainult komplektis olevaid osi. Enne kokku panemist kontrollige, et kõik osad on olemas.
15. Soovitatav temperatuurivahemik: 15–25 °C.

HOIATUS: Enne kasutamist lugege juhiseid. Tootja ei vastuta toote väärkasutamisest tingitud vigastuste või kahjustuste eest.

TEHNILISED ANDMED

- Netokaal: 101,8 kg
- Hõõrdratas: 8 kg
- Mõõtmised lahtivoltimisel: 162×71×184 cm
- Maksimaalne koormus: 150 kg

HOOLD

- Puhastage seade pärast iga kasutamist pehme ja kuiva lapiga.
- Kontrollige regulaarselt rihmade, kruvide ja nuppude seisukorda.
- Veenduge, et kõik osad on korralikult kinni ja õiges asendis.

PIDURDAMINE

Seadme peatamiseks vajutage pedaali. Elliptiline treeningseade H5815 ei vaja pidurisüsteemi ega hädapidurit.

KOOSTOSED

Nr	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus	Nr	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus
1	Raami alus		1	4	Lame alusplaat	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Põhirunko		1	4	Lame alusplaat	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Arvuti kinnitusraam		1	47	Lame alusplaat	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Ülemine juhtvarras – vasak		1	49	Puks	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Ülemine juhtvarras - parem		1	5	Seib	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Alumine juhtvarras - vasak		1	51	Vedru alusplaat	Φ8	3
7	Alumine juhtvarras - parem		1	5	Vedru alusplaat	Φ10	6
8	Pedaali komplekt - vasak		1	57	Kuusnurkne isepidav mutter	M8	10
9	Pedaalide komplekt – parem		1	62	Isekruvitu Philips C.S.K. kruvi	ST4×16	10
10	Pedaali ühendus – vasak		1	65	Philips C.S.K. täiskeermega kruvi	M5×15	1
11	Pedaali ühendus – parem		1	68	Täiskeermeline kuuskantvint	M8×20	5
1	Ülemine kate - vasak		1	69	Poolkeermestatud kruvi	M8×40×20	6
17	Ülemine kate - parem		1	7	Poolkeermestatud kruvi	M8×60×20	4
19	Roolikate 1		2	72	Kuusnurkne kruvi C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Juhtraua kate 2		2	85	Massaažirullide asendi piiraja		2
2	Õhu väljalaskeava kate		1	8	Side kaabel	L-1300 mm	1
26	Poolkeermestatud kruvi	M10×70×20	4	90	Südame löögisageduse monitori kaabel	L-650 mm	2
27	Alumine õõtsuv käepideme kate - vasak		2	95	Peaotsaga kruvi	M10×90×20	2
2	Alamõõtmise hoob - parem		2	10	iPad-hoidik		1
3	Krankvõlli kruvi		2	62	Isekruvitu Philips C.S.K. kruvi	ST4×16 (valikuline)	4
39	Monitor		1				



MASINAOASAD

1. Rooliratas
2. Õhu väljalaskeava
3. Kinnitus
4. Pedaal
5. Alus
6. Ülemine käepide
7. Arvuti
8. iPad-hoidik

Tehnilised

Mõõtmised	Lahtivoltimisel: 1620×710×1840 mm
Programmide arv:	22
Hõõrdratas:	Sisemine magnet, kahe-suunaline, Φ450/8 kg
Vastupidavuse tase:	1-24
Sammupikkus:	500 mm

Nr	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus	Ei	Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus
2	Poolkeermestatud kruvi	M10×70×20	4	6	Isekeermestav Philips C.S.K. kruvi	ST4×16	10
4	Lame alusplaat	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. täisekeerne kruvi	M5×15	12
45	Lame alusplaat	Φ8,2×Φ25×12,0	4	6	Täisekeermega kruvi	M8×20	5
47	Lame alusplaat	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Poolkeermestatud kruvi	M8×40×20	6
49	Alusplaat	Φ10,5×R100×12,0	2	7	Poolkeermestatud kruvi	M8×60×20	4
5	Alusplaat	Φ8,5×R25×12,0	7	72	Allen-kruvi C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Vedru alusplaat	Φ8	3	95	Poolkeermeline kruvi	M10×90×20	2
52	Vedrualus	Φ10	6	62	Isekeermestav Philips C.S.K. kruvi	ST4×16 (valikuline)	4
57	Kuusnurkne isepuuv pähkel	M8	1				

TÖÖRIISTADE LOETELU

Kirjeldus	Spetsifikatsioon	Kogus
L-tüüpi mutrivõti	4×30×80	1
L-tüüpi võti	5×80×80S	1
L-tüüpi võti	5×35×85S	1
L-tüüpi mutrivõti	6×40×120	1
Phillips-lame võti	14×17×75	1
Lamevõti	15# ja 17#	1



KOOSTAMISE SAMMUD:

SAMM 1. Põhirõnga kokkupanek

- Asetage põhiraam (2) raami alusele (1). Kinnitage see järgmiselt:
- 2 poolkeermestatud kruviga (95)
- 2 vedrualussega seibiga (52)
- 2 alusketast (49)
- 4 poolkeermestatud kruvi (26)
- 4 vedrualussega seibid (52)
- 4 lamell-alusketast (47)

SAMM 2. Arvutikomplekti paigaldamine

1. Tõmmake sidekaabel (88) arvuti paigalduskomplekti (3) avast välja.
2. Paigaldage arvutikomplekt (3) põhiraamile (2) järgmiste osade abil:
 - 1 alusketas (50)
 - 1 vedrualusketta (51)
 - 1 täisekeermestatud kuuskantvint (68)
 - 4 lameda alusketast (44)
 - 2 isepidavat kuuskantmutrit (57)
 - 2 poolkeermestatud kruvi (70)

3. Ülemiste katted paigaldamine

Kinnitage:

- Vasak ülemine kate (16)
- Parema ülemine kate (17)
- Öhu väljalaske kate (21) Kasutage 6 Philips C.K.S. isekeermestavat kruvi (62)

SAMM 3. Pöördkäepideme ja roolikaante paigaldamine

1. Määrige peaakseli teljele määrdeainet.
2. Kinnitage alumine pöördkäepide (6) põhikorpusele järgmiste vahenditega:
 - 1 täisekeerne kuuskantvint (68)
 - 1 vedrualus (51)
 - 1 lamell-alusketta (45)
3. Kinnitage vasak ülemine juhtkäepide (4) parema alumise juhtkäepideme (6) külge järgmiste detailidega:
 - 3 poolpikkade keermetega poldi (69)
 - 3 alusketast (50)
 - 3 iselukustuvat kuuskantmutrit (57)
4. Kinnitage rooliratta kate 1 (19) ja rooliratta kate 2 (20) käepideme ülemise ja alumise osa külge 4 kruviga Philips täispeaga kruviga C.S.K. (65)
5. Paigaldage parem pool samamoodi nagu eespool.

SAMM 4. Pedalide ja alumiste katted paigaldamine

1. Määrige pea raami teljele määrdeainet. Asetage vasak pedaali (8) rajale ja kinnitage järgmiste osadega:
 - 1 lamellpuks (45)
 - 1 vāntvõlli polt (30)
 - 1 täis keermestatud kruvi (68)
2. Määrige C.K.S. Allen kruvi (72). Ühendage vasak pedaali jalg (10) vasaku alumise pöördkäigu (6) külge 1 C.K.S. Allen kruviga (72).
3. Kinnitage vasak alumine õõtsuova kate (27) ja parema alumine õõtsuova kate (28) vasakule õõtsuovale (6) 2 kruvikeerajaga kruviga (62).
4. Klapiage parem pool samamoodi nagu eespool.

5. SAMM. Piiraja paigaldamine ja rõõbaste määrimine

1. Kinnitage massaažirulli asendi pidur (85) vasakule pedaalile (8) järgmiste detailidega:
 - 1 poolpikk kruvi (70)
 - 1 isepüüdvat kuuskantmutrit (57)
2. Paigaldage parem pool samamoodi nagu eespool.
3. Määrige liugurid õliga.

SAMM 6. Elektroonika ühendamine ja monitori paigaldamine

1. Ühendage sidekaabel (88) ja südame löögisageduse monitori kaabel (90) arvutikaabliga.
2. Kinnitage monitor (39) kinnitusraami (3) külge Philips C.K.S. täiskeermega kruvidega (65).

SAMM 7. iPad-hoidiku paigaldamine (valikuline)

1. Kinnitage iPad-hoidik (100) monitorile (39) nelja Philips C.K.S. isekeermestava kruviga (62).

Märkus: hoidiku paigaldamine on vajalik ainult juhul, kui see on ostenud. Muidu võib selle sammu vahele jätta.

NUPPUDE FUNKTSIOONID

TAASTAMINE	-Pulsi taseme taastamise staatuse kontrollimiseks.
REŽ	-STOP-režiimis vajutage seda nuppu, et valida funktsioon või kinnitada kõik seadistusväärtused.
PROGRAM	-Treeningprogrammi valimiseks.
KEHA RASV	-Keha rasva protsendi (5,0%~ 50%) ja BMI (0~ 50) mõõtmiseks
+	-Vastupidavuse taseme suurendamiseks valige programm või suurendage väärtust.
-	-Vastupidavuse taseme alandamiseks valige programm või vähendage väärtust.
RESET	STOP-režiimis või seadistusrežiimis vajutage seda nuppu, et minna peamenüüsse. Kui seda nuppu hoida 2 sekundit all, taaskäivitub monitor ja alustab tööd algseadete alusel. Profiili seadistamise režiim
START/STOP	- Treeningu alustamiseks või lõpetamiseks. Kui kasutaja peatab treeningu START/STOP nupu vajutamisega, salvestab arvuti kõik seaded.
FAN (valikuline)	- Pärast seadme sisselülitamist või treeningu ajal saab kasutaja vajutada nuppu FAN, et aktiveerida ventilaatori funktsioon. Ventilaatori väljalülitamiseks vajutage nuppu uuesti.

KUJUTAMISFUNKTSIOONID

AEG	-Loendamine – sihtväärtus pole määratud, aeg loendatakse alates 0:00. -Tagasiarvestus – seatud sihtväärtusega, aeg loendab tagasi seatud väärtusest 0-ni, seejärel arvuti peatub (STOP). Arvuti annab 8 sekundit helisignaali, 4 piiksu sekundis. -Näitamishahemik: 0:00~99:59; Seadistusvahemik: 0:00~99:00
KIIRUS	-STAR-režiimis kuvatakse vastuse korral treeningkiirus ekraanil 3 sekundit; kui 4,6 sekundi jooksul vastust ei ole, on SPEED väärtus 0. -Näitamishahemik: 0,0~ maksimaalselt 99,9 KM/H või ML/H. - SPEED ja RPM väärtused kuvatakse vaheldumisi iga 6 sekundi järel.
PÖÖRDEDE MINUTIS/RPM	- START-režiimis, kui on olemas signaal, kuvatakse ekraanil 3 sekundi jooksul pöörlemiskiirus minutis; kui 4,6 sekundi jooksul signaali ei ole, kuvatakse pöörlemiskiirus minutis. 4,6 sekundit, on RPM väärtus 0. -Näidiku vahemik: 0~ , maksimaalselt 999. -SPEED ja RPM väärtused kuvatakse vaheldumisi iga 6 sekundi järel.
KALORID	-Loendamine – sihtmärki ei ole seatud, kaloreid loendatakse alates 0,0. -Tagasi lugemine – seatud sihtväärtusega, kaloreid loetakse seatud väärtusest 0-ni, seejärel arvuti peatub (STOP). Arvuti annab 8 sekundit helisignaali, 4 piiksu sekundis. -Näidik: 0~999CAL; Seadistusvahemik: 0~990CAL
DISTANCE	-Loendamine üles – sihtväärtust pole seatud, kaugust loendatakse alates 0,0. -Tagasilugemine – seatud sihtväärtuse korral loendab kaugus seatud väärtusest 0-ni, seejärel arvuti peatub (STOP). Arvuti annab 8 sekundit helisignaali, 4 piiksu sekundis. -Näidiku ulatus: 0,0~99,9 km (ml); Seadistusvahemik: 0,0~99,0 km (ml)
PULSS	-Kui signaal on olemas, kuvatakse kasutaja pulss 7,5 sekundit; kui pulsssignaali pole, kuvatakse PULSE aknas 6 sekundit 0. -Kui seatud väärtus ületatakse, annab arvuti helisignaali. -Näidiku vahemik: P-30~230; Seadistusvahemik: 0-30~230
WATT	-Näitab treeningu ajal tarbitud energiat. Kui on reageering, ilmub WATT väärtus 3 sekundi jooksul; kui reageeringut ei ole, näitab WATT aken 4,6 sekundi jooksul 0. -Näidik: 0~999.
KÄSITS	-Treening käsitsi režiimis.
PROGRAM	-Koormuse valik; vali 12 programmi hulgast (P1~P12).
KASUTAJA	- Kasutatakse isikliku kasutaja programmi loomiseks.
H.R.C.	-Sihtsüdame löögisageduse režiim (sihtsüdame löögisagedus) - Nelja režiimi valik: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT konstantne treeningu ajal kulutatud energia mõõtmine.

**TOIMINGU KIRJELDUS****1. Sisselülitamine**

Pärast toite ühendamist vajutage RESET-nuppu 2 sekundiks. Kostab helisignaali ja LED-taustvalgustus süttib. Ekraanile kuvatakse käivitusandmed – mingi kasutaja seadetes.

2. Profiili seaded

Valige kasutaja (U1–U4) ja seejärel seadistage:

- Sugu (naine/mees)
- Vanus (1–99 aastat)
- Pikkus (100–200 cm)
- Kaal (20–150 kg) Kinnitage iga väärtus MODE-nupuga. Kui olete valmis, naaseb süsteem põhimenüüsse.

3. Uinaku

Kui seade ei tuvasta mingit tegevust, läheb see puhkeolekusse. Selle äratamiseks vajutage mis tahes nuppu või alustage pedaalide väntamist.

4. Treeningrežiimid

4.1 Käsitsi režiim (MANUAL)

Valige käsitsi režiim ja seadistage:

- Aeg (00:00–99:00 min)
- Kaugus (0,0–99,0 km)
- Kalorid (0–990 kcal)
- Südame löögisagedus (30–230 lööki minutis) Alustage treeningut nupuga START/STOP. Treeningu ajal saate vastupanu taset reguleerida. Monitor lülitub automaatselt välja, kui olete treeningu lõpetanud.

4.2 Programmi režiim (PROGRAM)

Valige üks 12 programmi (P1–P12). Seadke aeg, distants, kalorid ja pulss. Alustage treeningut START/STOP nupuga. Vastupanu saab käsitsi reguleerida.

4.3 Kasutajarežiim (USER)

Määrake 16 segmendile individuaalne vastupidavuse profiil. Kinnitage iga veerg nupuga MODE. Määrake treeningaeg ja alustage treeningut. Treeningu lõppedes lülitub monitor automaatselt välja.

4.4 H.R.C. režiim (südame löögisageduse kontroll) Valige üks tasemetest:

- 55% – dieet
- 75% – tervis
- 90% – Sport
- TAG – oma südame löögisagedus (30–230 lööki minutis) Määrake treeningu aeg. Vastupanu reguleeritakse automaatselt vastavalt teie hetke südame löögisagedusele.

4.5 WATT-režiim

Määrake sihtväärtus WATT (10–350 W, 5 W kaupa). Seejärel määrake treeningu aeg. Süsteem reguleerib vastupanu automaatselt vastavalt teie treeningutempole.

5. RECOVERY režiim

Pärast pulsi tuvastamist vajutage RECOVERY. Algab 60-sekundiline taastumistest. Tulemus kuvatakse F1–F6 (F1 on parim). Lõpetamiseks vajutage uuesti RECOVERY.

6. KEHA RASV režiim

STOP-režiimis vajutage nuppu BODY FAT. Hoidke käed käepidemetel. Kui mõõtmine on lõppenud, kuvatakse järgmine teave:

- % keha rasv
- BMI
- FAT sümbol Võimalikud vead:
- E-1 – puudub kontakt käepidemetega
- E-4 – tulemus väljaspool vahemikku (5,0%–50%)

MÄRK

1. RESET-nuppu 2 sekundit allhoidmine käivitab täieliku lähtestamise (TOTAL RESET). Monitor läheb START-režiimi, kostab helisignaali ja kõik LED-indikaatorid süttivad 2 sekundiks. Seade läheb seadistusrežiimi, kus vaikimisi koormustase on seatud 1-le.
2. Heli signaali süsteem:
 - 1 lühike signaal – nupp on õigesti alla vajutatud
 - 2 lühikest piiksu – nupu viga või impulss ületatud
 - 3 piiksu sekundis – WATT-tase ületatud
 - 4 lühikest piiksu – funktsioon on lõpetanud tagasilugemise
 - 6 lühikest signaali – HRC või WATT programm peatatud



TREENINGUJUHEND – SOOJENDUS

Enne harjutuste alustamist on soovitatav soojendada, nagu on näidatud joonistel. Iga harjutus peaks kestma vähemalt 30 sekundit. Soojendamine parandab lihaste töövõimet ja vähendab vigastuste ja krampide tekkimise ohtu.

1. Eespool painutus – painuta põlvi veidi, painuta aeglaselt ettepoole, lõdvestage selg ja õlad ning puuduta kätega varbaid.
2. Jalgade venitamine – istu maha, siruta üks jalg ja paina teine enda poole. Kalduda ettepoole ja siruta käed sirge jala varba poole.
3. Põlve- ja Achilleuse kõõluse venitamine – seiske vastu seinale, asetage üks jalg taha, kand maas, kallutage end ettepoole.
4. Neli pealihast – toetu vastu seinale, haara jalast kannast ja tõmba see tagumiku poole.
5. Sartoriuslihas (sisemine reie) – istu maha, jalad koos, põlved väljapoole, tõmba jalad kubeme poole.



LISTE DES PIÈCES

N	Description	Spécifications	Quantité		Description	Spécifications	Quantité
1	Base du cadre		1	5	Écrou Allen	M10	5
2	Châssis principal		1	57	Écrou hexagonal autobloquant	M8	1
3	Cadre de montage pour ordinateur		1	58	Bouchon d'obturation	Φ32 × t2,0	2
4	Support de bras oscillant supérieur - gauche		1	59	Écrou hexagonal autobloquant	M12	4
5	Bras oscillant supérieur - droit		1	60	Vis autotaraudeuse à empreinte cruciforme	ST3×30	4
6	Bras de suspension inférieur - gauche		1	6	Vis autotaraudeuse Philips C.S.K.	ST4×10	10
7	Bras de suspension inférieur - droit		1	62	Vis autotaraudeuse Philips C.S.K.	ST4×16	35
8	Jeu de pédales - gauche		1	63	Vis autotaraudeuses Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Jeu de pédales - droite		1	64	Vis à filetage total Philips C.S.K.	M5×10	8
10	Raccordement de la pédale - gauche		1	65	Vis à filetage total Philips C.S.K.	M5×15	3
11	Raccordement de pédale - droite		1	66	Vis à six pans creux à filetage total	M6×12	4
12	Manivelle		2	67	Vis à demi filetée	M6×50×20	6
13	Tendeur de roue		1	68	Vis à six pans creux	M8×20	12
14	Couvercle gauche		1	69	Vis à demi filetée	M8×40×20	6
15	Protection juridique		1	70	Vis à demi filetée	M8×60×20	4
16	Couvercle supérieur - gauche		1	71	Vis Allen creuse C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Couvercle supérieur - droit		1	72	Vis à six pans creux C.K.S	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
18	Couvercle de vilebrequin		2	73	Vis à tête hexagonale à filetage total	M8×15	4
19	Couvercle de volant 1		2	74	Axe de pédale	Φ17 × 105 × M12 × 15	2
2	Couvercle de volant 2		2	75	Vis à six pans creux à filetage total	M6×20	2
2	Couvercle de sortie d'air		1	76	Clé plate	8×10×18	2
2	Moteur à commande magnétique		1	77	Capuchon rond	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
23	Bouchon d'obturation		4	7	Roulement à billes	6201-ZZ	4
24	Bande décorative pour couvercle extérieur		2	79	Roulement à billes	6004-ZZ	8
25	Volant magnétique		1	80	Roulement à billes	6005-ZZ	2
26	Vis semi-filetée	M10×70×20	4	81	Douille	E12 / Φ16×Φ12×6,3	4
27	Couvercle de bras inférieur - gauche		2	8	Bouchon d'obturation	Φ32 × t1,5	2
2	Couvercle du bras oscillant inférieur - droit		2	8	Poignée en mousse	Φ30 × t3,0 × 350	2
2	Cache-roue		2	84	Crochet	103 × Φ26 × M6 × 50	1
30	Boulon d'axe de manivelle		2	85	Limiteur de position du rouleau de massage	Φ17 × Φ8,5 × 47	2
31	Pédale gauche		1	86	Conduite de frein	L-450 × Φ5 × Φ1,2 × M5	1
32	Pédale droite		1	87	Axe de manivelle	Φ25×220	1
33	Roue de tension		1	8	Câble de communication	L-1300 mm	1
34	Poulie		1	89	Vis à six pans creux avec filetage partiel	M12×75×20	2
35	Roue		2	90	Câble moniteur de fréquence cardiaque	L-650 mm	2
36	Poulie		4	91	Capteur magnétique	L-300 mm	1
37	Support de pied		5	92	Câble de communication MP3	L-400 mm	1
38	Sangle		1	93	Câble de communication	L-400 mm	1
39	Moniteur		1	94	Alimentation		1
40	Couvercle du moniteur de fréquence cardiaque		2	95	Vis à demi filetée	M10×90×20	2
41	Capteur magnétique		1	96	Charge du volant d'inertie		6
4	Guide	670 × 29,5 × 11,2	4	97	Volant	Φ450 × 62	1
43	Rondelle plate	Φ6 × Φ20 × t2,0	1	98	Couvercle inférieur du moniteur de fréquence cardiaque		2
44	Rondelle plate	Φ8,5 × Φ20 × t1,5	9	99	Couvercle de vilebrequin 1	Φ30,5 × 29,1	1
45	Rondelle plate	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4	100	Support pour iPad		1
46	Plaque plate	Φ32 × Φ8,5 × t2,0	2	101	Couvercle de sortie d'air inférieur		1
4	Rondelle plate	Φ10 × Φ22 × 2,0	4	102	Charnière		4
48	Rondelle plate	Φ12,5 × Φ22 × t2,0	8	103	Charnière à roulette coulissante		1
49	Rondelle	Φ10,5 × R100 × t2,0	2	104	Plaque de montage de charnière		1
5	Rondelle	Φ8,5 × R25 × t2,0	11	105	Couvercle de manivelle 3	Φ45 × 14,3	1
51	Rondelle élastique	Φ8	11	106	Couvercle de vilebrequin 2	Φ30,5 × 43,5	1
52	Rondelle élastique	Φ10	6	107	Douille de palier		2
5	Rondelle élastique	Φ10	1	108	Vis Allen C.K.S.	M8×75	2
54	Rondelle élastique	Φ25	1	109	Roulement à billes	R10-ZZ	8
5	Vis à tête hexagonale	M6	1	110	Douille de palier		2

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

FR

1. Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement, en particulier si vous avez plus de 35 ans, si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre cholestérol.
 2. Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice et soyez attentif aux signaux d'alerte de votre corps. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges, un essoufflement ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
 3. Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement pendant et après l'exercice.
 4. Placez l'appareil sur une surface sèche et plane, à au moins 0,5 mètre des murs. Retirez les objets pointus de la zone environnante et utilisez un tapis antidérapant.
 5. Avant la première utilisation et régulièrement, vérifiez le serrage des vis, des boulons et des connexions.
 6. Ne vous entraînez que sur un appareil en bon état de fonctionnement. Les pièces endommagées ou usées (par exemple les pédales, les poignées, le régulateur de résistance) doivent être remplacées immédiatement.
 7. N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
 8. Évitez de laisser des parties saillantes qui pourraient gêner les mouvements.
 9. Utilisez l'équipement conformément à l'usage prévu. Si vous entendez des bruits inhabituels ou constatez un dysfonctionnement, arrêtez immédiatement l'exercice.
 10. Faites de l'exercice dans des vêtements de sport confortables. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans certaines parties de l'équipement.
 11. Les équipements de classe SB (EN ISO 20957-1) sont destinés à un usage domestique et commercial, et non à la rééducation.
 12. Lorsque vous déplacez l'équipement, veillez à ne pas forcer sur votre colonne vertébrale.
 13. Ce produit est destiné à un usage adulte. Les enfants ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
 14. Le montage doit être effectué conformément aux instructions, en utilisant uniquement les pièces fournies dans le kit. Vérifiez que toutes les pièces sont présentes avant le montage.
 15. Plage de température recommandée : 15-25 °C.
- AVERTISSEMENT : Lisez les instructions avant utilisation. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant d'une utilisation incorrecte du produit.

DONNÉES TECHNIQUES

- Poids net : 101,8 kg
- Roue d'inertie : 8 kg
- Dimensions déplié : 162×71×184 cm
- Charge maximale : 150 kg

ENTRETI

- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec après chaque utilisation.
- Vérifiez régulièrement l'état des courroies, des vis et des boutons.
- Assurez-vous que tous les composants sont bien serrés et correctement positionnés.

FREINAGE

Appuyez sur la pédale pour arrêter l'appareil. Le vélo elliptique H5815 ne nécessite pas de système de freinage ni de frein d'urgence.

LISTE DES PIÈCES DE MONTAGE

N	Description	Spécifications	Quantité	N	Description	Spécifications	Quantité
1	Base du cadre		1	4	Rondelle plate	Φ8,5 × Φ20 × t1,5	9
2	Châssis principal		1	45	Rondelle plate	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Cadre de montage pour ordinateur		1	47	Rondelle plate	Φ10 × Φ22 × 2,0	4
4	Bras de suspension supérieur - gauche		1	49	Rondelle	Φ10,5 × R100 × t2,0	2
5	Bras de suspension supérieur - droit		1	50	Rondelle	Φ8,5 × R25 × t2,0	7
6	Bras de suspension inférieur - gauche		1	51	Rondelle élastique	Φ8	3
7	Bras de suspension inférieur - droit		1	5	Rondelle élastique	Φ10	6
8	Jeu de pédales - gauche		1	57	Écrou hexagonal autobloquant	M8	10
9	Jeu de pédales - droite		1	62	Vis autotaraudeuse Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Raccordement de la pédale - gauche		1	65	Vis à filetage total Philips C.S.K.	M5×15	12
11	Raccordement de la pédale - droite		1	68	Vis à six pans creux à filetage total	M8×20	5
16	Couvercle supérieur - gauche		1	69	Vis à demi filetée	M8×40×20	6
17	Couvercle supérieur - droit		1	7	Vis à demi filetée	M8×60×20	4
19	Couvercle de volant 1		2	72	Vis Allen C.K.S.	Φ9,4 × 23,5 - M6/M6 × 12	2
2	Cache-poignée 2		2	85	Limiteur de position des rouleaux de massage		2
21	Couvercle de sortie d'air		1	8	Câble de communication	L-1300 mm	1
26	Vis à demi-filetage	M10×70×20	4	90	Câble pour moniteur de fréquence cardiaque	L-650 mm	2
27	Couvercle du bras oscillant inférieur - gauche		2	95	Vis à tête creuse	M10×90×20	2
2	Couvercle du bras oscillant inférieur - droit		2	10	Support pour iPad		1
3	Vis d'axe de manivelle		2	62	Vis autotaraudeuse Philips C.S.K.	ST4×16 (en option)	4
39	Moniteur		1				



PIÈCES MÉCANIQUES

1. Volant
2. Sortie d'air
3. Support
4. Pédale
5. Base
6. Bras supérieur
7. Ordinateur
8. Support pour iPad

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	Une fois déplié : 1620 × 710 × 1840 mm
Nombre de programmes :	22
Volant d'inertie :	Aimant interne, bidirectionnel, Φ450/8 kg
Niveau de résistance :	1-24
Longueur de pas :	500 mm

LISTE DES VIS

Non	Description	Spécifications	Quantité	Non	Description	Spécifications	Quantité
26	Vis semi-filetée	M10×70×20	4	6	Vis autotaraudeuse Philips C.S.K.	ST4×16	10
44	Rondelle plate	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Vis à filetage total Philips C.S.K.	M5×15	12
45	Rondelle plate	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Vis à filetage total	M8×20	5
47	Rondelle plate	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Vis à demi-filetage	M8×40×20	6
49	Rondelle	Φ10,5 × R100 × t2,0	2	70	Vis semi-filetée	M8×60×20	4
50	Rondelle	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Vis Allen C.K.S.	Φ9,4 × 23,5 M6/M6 × 12	2
51	Rondelle élastique	Φ8	3	95	Vis à demi filetée	M10×90×20	2
52	Rondelle élastique	Φ10	6	62	Vis autotaraudeuse Philips Vis C.S.K.	ST4×16 (en option)	4
57	Écrou hexagonal autobloquant	M8	10				

LISTE D'OUTILS

Description	Spécifications	Quantité
Clé en L	4 × 30 × 80	1
Clé de type L	5 × 80 × 80S	1
Clé de type L	5×35×85S	1
Clé de type L	6×40×120	1
Clé plate Phillips	14 × 17 × 75	1
Clé plate	15# et 17#	1

**ÉTAPES DE MONTAGE :****ÉTAPE 1.** Assemblage du cadre principal

- Placez le châssis principal (2) sur la base du châssis (1). Fixez-le à l'aide de :
- 2 vis semi-filetées (95)
- 2 rondelles élastiques (52)
- 2 rondelles (49)
- 4 vis semi-filetées (26)
- 4 rondelles élastiques (52)
- 4 rondelles plates (47)

ÉTAPE 2. Installation du kit informatique

1. Tirez le câble de communication (88) hors du trou dans le kit de montage de l'ordinateur (3).
2. Installez l'ensemble ordinateur (3) sur le châssis principal (2) à l'aide des éléments suivants :
 - 1 rondelle (50)
 - 1 rondelle élastique (51)
 - 1 vis Allen à filetage total (68)
 - 4 rondelles plates (44)
 - 2 écrous hexagonaux autobloquants (57)
 - 2 vis à demi filetées (70)

3. Installation des couvercles supérieurs **Fixez :**

- Le couvercle supérieur gauche (16)
- Couvercle supérieur droit (17)
- Couvercle de sortie d'air (21) Utilisez 6 vis autotaraudeuses Philips C.K.S. (62)

ÉTAPE 3. Installation du bras oscillant et des couvercles de direction

1. Appliquez de la graisse sur l'axe du châssis principal.
2. Fixez le bras oscillant inférieur (6) au corps principal à l'aide de :
 - 1 vis Allen à filetage total (68)
 - 1 rondelle élastique (51)
 - 1 rondelle plate (45)
3. Fixez le bras de commande supérieur gauche (4) au bras de commande inférieur droit (6) à l'aide de :
 - 3 boulons à demi-filetage (69)
 - 3 rondelles (50)
 - 3 écrous hexagonaux autobloquants (57)
4. Fixez le cache du volant 1 (19) et le cache du volant 2 (20) aux parties supérieure et inférieure de la connexion du bras à l'aide de 4 vis à tête cruciforme à filetage total C.S.K. (65)
5. Assemblez le côté droit de la même manière que ci-dessus.

ÉTAPE 4. Installation des pédales et des couvercles inférieurs

1. Appliquez de la graisse sur l'axe du châssis principal. Placez la pédale gauche (8) sur le rail et fixez-la à l'aide de :
 - 1 rondelle plate (45)
 - 1 boulon d'axe de manivelle (30)
 - 1 vis à filetage total (68)
2. Lubrifiez la vis Allen C.K.S. (72). Fixez le pied de la pédale gauche (10) au bras oscillant inférieur gauche (6) à l'aide d'une vis Allen C.K.S. (72).
3. Fixez le cache du bras oscillant inférieur gauche (27) et le cache du bras oscillant inférieur droit (28) au bras oscillant gauche (6) à l'aide de 2 vis autotaraudeuses Philips (62).
4. Repliez le côté droit de la même manière que ci-dessus.

ÉTAPE 5. Installation de la butée et lubrification des rails

1. Fixez la butée de position du rouleau de massage (85) à la pédale gauche (8) à l'aide de :
 - 1 vis à demi filetée (70)
 - 1 écrou hexagonal autobloquant (57)
2. Assemblez le côté droit de la même manière que ci-dessus.
3. Appliquez de l'huile sur les rails coulissants.

ÉTAPE 6. Connexion des composants électroniques et installation du moniteur

1. Connectez le câble de communication (88) et le câble du moniteur cardiaque (90) au câble de l'ordinateur.
2. Fixez le moniteur (39) au cadre de montage (3) à l'aide des vis à filetage total Philips C.K.S. (65).

ÉTAPE 7. Montage du support pour iPad (en option)

1. Fixez le support pour iPad (100) au moniteur (39) à l'aide de 4 vis autotaraudeuses Philips C.K.S. (62).

Remarque : le montage du support n'est nécessaire que s'il a été acheté. Sinon, cette étape peut être ignorée.

FONCTIONS DES BOUTONS

RÉCUPÉRATION	-Pour vérifier l'état de récupération du niveau de pouls. -En mode STOP, appuyez sur ce bouton pour sélectionner une fonction ou confirmer toutes les valeurs de réglage.
PROGRAM	-Pour sélectionner un programme d'entraînement.
GRAISSE CORPORELLE	-Pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle (5,0 % à 50 %) et l'IMC (0 à 50).
+	-Pour augmenter le niveau de résistance, sélectionnez un programme ou augmentez la valeur.
-	-Pour réduire le niveau de résistance, sélectionnez un programme ou diminuez la valeur.
RÉINITIALISATION	En mode STOP ou en mode réglages, appuyez sur ce bouton pour accéder au menu principal. Lorsque ce bouton est enfoncé pendant 2 secondes, le moniteur redémarre et recommence à fonctionner à partir des paramètres initiaux. Mode de réglage du profil
START/STOP	- Pour démarrer ou terminer une séance d'entraînement. Lorsque l'utilisateur met l'entraînement en pause en appuyant sur le bouton START/STOP, l'ordinateur mémorise tous les paramètres.
VENTILATEUR (en option)	- Après avoir allumé l'appareil ou pendant l'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton VENTILATEUR pour activer la fonction ventilateur. Pour désactiver le ventilateur, appuyez à nouveau sur le bouton.

FONCTIONS D'AFFICHAGE

	-Compte à rebours – aucune valeur cible définie, le temps défile à partir de 0:00. -Compte à rebours : avec une valeur cible définie, le temps décompte à partir de la valeur définie jusqu'à 0, puis l'ordinateur s'arrête (STOP). L'ordinateur émet un son pendant 8 secondes à raison de 4 bips par seconde. -Plage d'affichage : 0:00~99:59 ; Plage de réglage : 0:00~99:00
VITESSE	-En mode STAR, s'il y a une réponse, la vitesse d'entraînement s'affiche à l'écran pendant 3 secondes ; s'il n'y a pas de réponse pendant 4,6 secondes, la valeur SPEED est 0. - Plage d'affichage : 0,0 à 99,9 km/h ou ML/H maximum. - Les valeurs SPEED et RPM s'affichent en alternance toutes les 6 secondes.
TOUR PAR MINUTE/RPM	- En mode START, s'il y a une réponse, le nombre de tours par minute s'affiche à l'écran pendant 3 secondes ; s'il n'y a pas de réponse pendant 4,6 secondes, la valeur RPM est 0. - Plage d'affichage : 0~ , maximum 999. - Les valeurs de VITESSE et de RPM s'affichent en alternance toutes les 6 secondes.
CALORIES	-Compte à rebours : aucune valeur cible n'est définie, les calories sont comptées à partir de 0,0. -Compte à rebours : avec une valeur cible définie, les calories seront décomptées à partir de la valeur définie jusqu'à 0, puis l'ordinateur s'arrêtera (STOP). L'ordinateur émettra un son pendant 8 secondes à raison de 4 bips par seconde. -Plage d'affichage : 0~999 CAL ; plage de réglage : 0~990 CAL
DISTANCE	-Compte à rebours : aucune valeur cible définie, la distance sera comptée à partir de 0,0. -Compte à rebours : avec une valeur cible définie, la distance est décomptée à partir de la valeur définie jusqu'à 0, puis l'ordinateur s'arrête (STOP). L'ordinateur émet un son pendant 8 secondes à raison de 4 bips par seconde. -Plage d'affichage : 0,0~99,9 km (ml) ; Plage de réglage : 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-En présence d'un signal, le niveau de pouls de l'utilisateur s'affiche pendant 7,5 secondes ; en l'absence de signal de pouls, la fenêtre PULSE affiche 0 pendant 6 secondes. -Lorsque la valeur définie est dépassée, l'ordinateur émet un signal sonore. -Plage d'affichage : P-30~230 ; Plage de réglage : 0-30~230
WATT	-Affiche le niveau d'énergie consommé pendant l'entraînement. En cas de réponse, la valeur WATT s'affiche dans les 3 secondes ; en l'absence de réponse, la fenêtre WATT affiche 0 pendant 4,6 secondes. -Plage d'affichage : 0~999.
MANUEL	- Entraînement en mode manuel.
PROGRAM	- Sélection de la charge ; choisissez parmi 12 programmes (P1~P12).
UTILISATEUR	- Permet de créer un programme utilisateur personnalisé.
H.R.C.	- Mode fréquence cardiaque cible (fréquence cardiaque cible) - Quatre modes au choix : 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- Mesure constante en WATT de l'énergie consommée pendant l'exercice.

**DESCRIPTION DU FONCTIONNEMENT****1. Mise en marche**

Après avoir branché l'alimentation électrique, appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes. Un signal sonore retentit et le rétroéclairage LED s'allume. Les données de démarrage s'affichent à l'écran – passez aux réglages utilisateur.

2. Paramètres du profil

Sélectionnez un utilisateur (U1~U4), puis définissez :

- Sexe (Femme/Homme)
- Âge (1 à 99 ans)
- Taille (100–200 cm)
- Poids (20–150 kg) Confirmez chaque valeur à l'aide du bouton MODE. Une fois terminé, le système revient au menu principal.

3. Mode veille

Si l'appareil ne détecte aucune activité, il passe en mode veille. Pour le réactiver, appuyez sur n'importe quel bouton ou commencez à pédaler.

4. Modes d'entraînement

4.1 Mode manuel (MANUAL)

Sélectionnez le mode MANUAL et réglez :

- Temps (00:00–99:00 min)
- Distance (0,0–99,0 km)
- Calories (0 à 990 kcal)
- Fréquence cardiaque (30 à 230 bpm) Commencez votre entraînement à l'aide du bouton START/STOP. Vous pouvez régler le niveau de résistance pendant votre entraînement. Le moniteur s'éteint automatiquement lorsque vous avez terminé.

4.2 Mode programme (PROGRAM)

Sélectionnez l'un des 12 programmes (P1 à P12). Réglez la durée, la distance, les calories et le pouls. Commencez votre entraînement à l'aide du bouton START/STOP. La résistance peut être réglée manuellement.

4.3 Mode utilisateur (USER)

Définissez un profil de résistance individuel pour 16 segments. Confirmez chaque colonne à l'aide du bouton MODE. Réglez la durée de l'entraînement et commencez à vous entraîner. Une fois terminé, le moniteur s'éteint automatiquement.

4.4 Mode H.R.C. (contrôle de la fréquence cardiaque)

Sélectionnez l'un des niveaux suivants :

- 55 % – Régime
- 75 % – Santé
- 90 % – Sport
- TAG – fréquence cardiaque personnelle (30–230 bpm) Réglez la durée de l'entraînement. La résistance s'ajuste automatiquement à votre fréquence cardiaque actuelle.

4.5 Mode WATT

Réglez la valeur WATT cible (10–350 W, par incréments de 5 W). Réglez ensuite la durée de l'entraînement. Le système ajustera automatiquement la résistance à votre rythme d'entraînement.

5. Mode RECOVERY

Après avoir détecté votre pouls, appuyez sur RECOVERY. Un test de récupération de 60 secondes commence. Le résultat s'affiche sous la forme F1 à F6 (F1 étant le meilleur résultat). Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour terminer.

6. Mode BODY FAT

En mode STOP, appuyez sur BODY FAT. Gardez les mains sur les poignées. Une fois la mesure terminée, les informations suivantes s'affichent :

- % de graisse corporelle
- IMC
- Symbole FAT Erreurs possibles :
- E-1 – aucun contact avec les poignées
- E-4 – résultat hors plage (5,0 %–50 %)

REMARQUE

1. Appuyez sur le bouton RESET pendant 2 secondes pour lancer une réinitialisation complète (TOTAL RESET). Le moniteur passe en mode START, un signal sonore retentit et toutes les LED s'allument pendant 2 secondes. L'appareil passe en mode configuration avec le niveau de charge par défaut réglé sur 1.
2. Système de signal sonore :
 - 1 signal court – bouton enfoncé correctement
 - 2 bips courts – erreur du bouton ou impulsion dépassée
 - 3 bips/seconde – niveau WATT dépassé
 - 4 bips courts – la fonction a terminé le compte à rebours
 - 6 signaux courts – programme HRC ou WATT arrêté

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT – ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer les exercices, il est recommandé de s'échauffer comme indiqué dans les illustrations. Chaque exercice doit durer au moins 30 secondes. L'échauffement améliore les performances musculaires et réduit le risque de blessures et de crampes.



1. Flexion avant – fléchissez légèrement les genoux, penchez-vous lentement vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et touchez vos orteils avec vos mains.
2. Étirement des jambes – asseyez-vous, tendez une jambe et pliez l'autre vers vous. Penchez-vous vers l'avant et essayez d'atteindre les orteils de votre jambe tendue.
3. Mollets et tendon d'Achille – placez-vous contre un mur, reculez une jambe, talon au sol, penchez-vous vers l'avant.
4. Quadriceps – appuyez-vous contre un mur, saisissez votre pied par le talon et tirez-le vers vos fesses.
5. Muscle sartorius (intérieur de la cuisse) : asseyez-vous, pieds joints, genoux vers l'extérieur, tirez vos pieds vers votre aine.



ALKATRÉSZEK

Sz	Leírás	Specifikáció	Mennyiség	Sz	Leírás	Specifikáció	Mennyiség
1	Keret alap		1	5	Allen anya	M10	5
2	Fő váz		1	57	Hatszögletű önzáró anya	M8	1
3	Számítógép-tartó keret		1	58	Tömítő dugó	Φ32×12,0	2
4	Felső lengőkar tartó - bal		1	59	Hatszögletű önzáró anya	M12	4
5	Felső lengőkar - jobb		1	60	Önmetsző csavar lapos Philips fejű	ST3×30	4
6	Alsó vezérlőkar - bal		1	6	Öntapadó Philips C.S.K. csavar	ST4×10	10
7	Alsó vezérlőkar - jobb		1	62	Philips C.S.K. önmetsző csavar	ST4×16	35
8	Pedálkészlet - bal		1	63	Önmetsző csavar Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Pedálkészlet - jobb		1	64	Philips C.S.K. teljes menetes csavar	M5×10	8
10	Pedálsatlakozás - bal		1	65	Teljes menetes csavar Philips C.S.K	M5×15	3
11	Pedálsatlakozás - jobb		1	66	Teljes menetes imbuszkulcs	M6×12	4
12	Hajtókar		2	67	Félmenetes csavar	M6×50×20	6
13	Kerékfeszítő		1	68	Teljes menetes imbuszkulcs	M8×20	12
14	Bal oldali fedél		1	69	Félmenetes csavar	M8×40×20	6
15	Jogi védelem		1	70	Félmenetes csavar	M8×60×20	4
16	Felső fedél - bal		1	71	Üreges imbuszkulcs C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Felső fedél - jobb		1	72	Hatszögletű csavar C.K.S	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
18	Forgattyúfedél		2	73	Teljes menetes hatlapfejű csavar	M8×15	4
19	Kormánykerék burkolat 1		2	74	Pedálengely	Φ17×105×M12×15	2
2	Kormánykerék burkolat 2		2	75	Teljes menetes imbuszcsavar	M6×20	2
2	Légkimeneti fedél		1	7	Lapos csavarkulcs	8×10×18	2
2	Mágnesesen vezérelt motor		1	77	Kerek sapka	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
23	Szigetelő dugó		4	7	Golyós csapágó	6201-ZZ	4
24	Külső fedél díszítő szalag		2	79	Golyós csapágó	6004-ZZ	8
25	Mágneses lendkerék		1	80	Golyós csapágó	6005-ZZ	2
26	Félig menetes csavar	M10×70×20	4	8	Persely	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Alsó kar burkolat - bal		2	82	Szigetelő dugó	Φ32×11,5	2
2	Alsó lengőkar burkolat - jobb		2	83	Hab fogantyú	Φ30×13,0×350	2
2	Kerékburkolat		2	84	Horog	103×Φ26×M6×50	1
30	Forgótengely csavar		2	85	MASSZÁZSHENGER	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Bal pedál		1	86	Fékvezeték	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Jobb pedál		1	87	Forgótengely	Φ25×220	1
33	Feszítőkerék		1	8	Kommunikációs kábel	L-1300 mm	1
34	Csiga		1	89	Részleges menetes hatlapfejű csavar	M12×75×20	2
35	Kerék		2	90	Pulzusmérő kábel	L-650 mm	2
36	Csiga		4	91	Mágneses érzékelő	L-300 mm	1
37	Lábkonzol		5	92	MP3 kommunikációs kábel	L-400 mm	1
38	Pánt		1	93	Kommunikációs kábel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Tápegység		1
4	Pulzusmérő fedél		2	9	Félmenetes csavar	M10×90×20	2
41	Mágneses érzékelő		1	96	Lendkerék terhelés		6
4	Vezető	670×29,5×11,2	4	97	Lendkerék	Φ450×62	1
43	Lapos alátét	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Alsó pulzusmérő fedél		2
4	Lapos alátét	Φ8,5×Φ20×11,5	9	99	Forgattyúfedél 1	Φ30,5×29,1	1
45	Lapos alátét	Φ8,2×Φ25×12,0	4	100	iPad tartó		1
46	Lapos páma	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Alsó légkimeneti fedél		1
4	Lapos alátét	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Zsanér		4
48	Lapos alátét	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Csúszó kerékcukló		1
49	Alátét	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Zsanér rögzítőlemez		1
5	Alátét	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Forgattyúfedél 3	Φ45×14,3	1
51	Rugós alátét	Φ8	11	106	Hajtókar fedél 2	Φ30,5×43,5	1
52	Rugós alátét	Φ10	6	107	Csapágypersely		2
5	Rugós alátét	Φ10	1	10	C.K.S. Allen csavar	M8×75	2
54	Rugós alátét	Φ25	1	109	Golyós csapágó	R10-ZZ	8
5	Hatszögletű fejű csavar	M6	1	110	Csapágóhüvely		2

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

1. Kezdje az edzést orvosával való konzultációt követően, különösen, ha 35 évnél idősebb, egészségügyi problémái vannak, vagy szívre, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szed.
2. Edzés előtt mindig melegítsen be, és figyeljen a testének jelzéseire. Fájdalom, szédülés, légszomj vagy más aggasztó tünetek jelentkezése esetén hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
3. Az edzés alatt és után tartsa távol a gyermekeket és állatokat a berendezéstől.
4. Helyezze a készüléket száraz, sík felületre, legalább 0,5 m távolságra a falaktól. Távolítsa el az éles tárgyakat a környezetből, és használjon csúszásgátló szőnyeget.
5. Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze a csavarok, anyák és csatlakozások szorosságát.
6. Csak működőképes készüléken edzen. A sérült vagy kopott alkatrészeket (pl. pedálok, fogantyúk, ellenállás-szabályozó) azonnal cserélje ki.
7. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék nyílásaiba.
8. Kerülje el a mozgást akadályozó kiálló részeket.
9. A berendezést rendeltetésszerűen használja. Ha szokatlan zajokat hall, vagy meghibásodást észlel, azonnal hagyja abba a gyakorlást.
10. Kényelmes sportruházatban edzen. Kerülje a laza ruházatot, amely a készülék alkatrészeibe akadhat.
11. Az SB osztályú berendezések (EN ISO 20957-1) otthoni és kereskedelmi használatra készültek, nem rehabilitációs célokra.
12. A berendezés mozgásakor ügyeljen arra, hogy ne terhelje a gerincét.
13. Ez a termék felnőttek számára készült. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.
14. Az összeszerelést az utasításoknak megfelelően, kizárólag a készletben található alkatrészek felhasználásával kell elvégezni. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.
15. Ajánlott hőmérsékleti tartomány: 15–25 °C.

FIGYELMEZTETÉS: Használat előtt olvassa el az utasításokat. A gyártó nem vállal felelősséget a termék helytelen használatából eredő sérülésekért vagy károkért.

MŰSZAKI ADATOK

- Nettó súly: 101,8 kg
- Lendkerék: 8 kg
- Méretek kinyitott állapotban: 162×71×184 cm
- Maximális terhelhetőség: 150 kg

KÉSZÜLÉK

- Használat után tisztítsa meg a készüléket puha, száraz ruhával.
- Rendszeresen ellenőrizze az övek, csavarok és gombok állapotát.
- Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően van-e meghúzva és helyesen van-e elhelyezve.

FÉK

A készülék leállításához nyomja meg a pedált. Az H5815 elliptikus tréner nem igényel fékrendszert vagy vészféket.

ÖSSZESZERELÉSI ALKATRÉSZEK

Sz	Leírás	Specifikáció	Menny	Sz	Leírás	Specifikáció	Mennyiség
1	Keret alap		1	4	Lapos alátét	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Fő keret		1	45	Lapos alátét	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Számítógép-tartó keret		1	47	Lapos alátét	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Felső vezérkar - bal		1	49	Alátét	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Felső vezérőkar - jobb		1	50	Alátét	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Alsó vezérőkar - bal		1	51	Rugós alátét	Φ8	3
7	Alsó lengőkar - jobb		1	5	Rugós alátét	Φ10	6
8	Pedálkészlet - bal		1	57	Hatszögletű önzáró anya	M8	10
9	Pedálkészlet - jobb oldali		1	62	Öntapadó Philips C.S.K. csavar	ST4×16	10
10	Pedálcsatlakozás - bal		1	65	Philips C.S.K. teljes menetes csavar	M5×15	1
11	Pedálcsatlakozás - jobb oldali		1	68	Teljes menetes imbuszcsavar	M8×20	5
16	Felső fedél - bal		1	69	Félmenetes csavar	M8×40×20	6
17	Felső fedél - jobb		1	7	Félmenetes csavar	M8×60×20	4
19	Kormánykerék burkolat 1		2	72	Imbuszkulcs C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Kormányburkolat 2		2	85	MASSZÁZSHENGER pozíciókorlátozó		2
21	Légkimenet fedél		1	8	Kommunikációs kábel	L-1300 mm	1
26	Félmenetes csavar	M10×70×20	4	90	Szívritmus-mérő kábel	L-650 mm	2
27	Alsó lengőkar burkolat - bal		2	95	Süllyesztett fejű csavar	M10×90×20	2
2	Alsó lengőkar burkolat - jobb		2	10	iPad tartó		1
3	Forgótengely csavar		2	62	Öntapadó Philips C.S.K. csavar	ST4×16 (opcionális)	4
39	Monitor		1				

**GÉPALKATRÉSZEK**

1. Kormánykerék
2. Levegő kivezetés
3. Tartó
4. Pedál
5. Alap
6. Felső kar
7. Számítógép
8. iPad tartó

MŰSZAKI ADATOK

Méretek	Kinyitott állapotban: 1620×710×1840 mm
A programok száma:	22
Lendkerék:	Belső mágnes, kétirányú, Φ450/8 kg
Ellenállási szint:	1-24
Lépéshossz:	500 mm

CSavarok listája

Sz	Leírás	Műszaki	Mennyiség	Nem	Leírás	Specifikáció	Mennyiség
2	Félig menetes csavar	M10×70×20	4	62	Öntapadó Philips C.S.K. csavar	ST4×16	10
44	Lapos alátét	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. teljes menetes csavar	M5×15	12
45	Lapos alátét	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Teljes menetes csavar	M8×20	5
47	Lapos alátét	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Félmenetes csavar	M8×40×20	6
49	Alátét	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Félig menetes csavar	M8×60×20	4
50	Alátét	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Allen csavar C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Rugós alátét	Φ8	3	95	Félig menetes csavar	M10×90×20	2
52	Rugós alátét	Φ10	6	62	Öntapadó Philips C.S.K. csavar	ST4×16 (opcionális)	4
57	Hatszögletű önzáró anya	M8	10				

SZERSZÁMLISTA

Leírás	Műszaki adatok	Mennyiség
L-típusú csavarkulcs	4×30×80	1
L-típusú kulcs	5×80×80S	1
L típusú kulcs	5×35×85S	1
L-típusú csavarkulcs	6×40×120	1
Phillips lapos kulcs	14×17×75	1
Lapos csavarkulcs	15# és 17#	1



ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK:

1. lépés: A főváz összeszerelése

- Helyezze a főkeretet (2) a keret alapjára (1). Rögzítse a következő eszközökkel:
- 2 félig menetes csavarral (95)
- 2 rugós alátét (52)
- 2 alátét (49)
- 4 félig menetes csavar (26)
- 4 rugós alátét (52)
- 4 lapos alátét (47)

2. lépés: A számítógép-készlet felszerelése

- Húzza ki a kommunikációs kábelt (88) a számítógép-szerelőkészlet (3) lyukából.
- Szerelje a számítógép-készletet (3) a fővázra (2) a következő alkatrészek segítségével:
 - 1 alátét (50)
 - 1 rugós alátét (51)
 - 1 teljesen menetes imbuszcsavar (68)
 - 4 lapos alátét (44)
 - 2 önzáró hatlapú anya (57)
 - 2 félig menetes csavar (70)

3. A felső burkolatok felszerelése

Rögzítse:

- A bal felső fedél (16)
- Jobb felső fedél (17)
- Légkivezető fedél (21) Használjon 6 db Philips C.K.S. önmetsző csavart (62)

3. lépés: A lengőkar és a kormányburkolatok felszerelése

- Kenje meg a főváz tengelyét.
- Rögzítse az alsó lengőkar (6) a főtesthez a következő eszközökkel:
 - 1 teljes menetes imbuszkulcsos csavarral (68)
 - 1 rugós alátét (51)
 - 1 lapos alátét (45)
- Rögzítse a bal felső vezérlőkar (4) a jobb alsó vezérlőkarhoz (6) a következő eszközökkel:
 - 3 félmenetes csavarral (69)
 - 3 alátét (50)
 - 3 önzáró hatlapú anya (57)
- Rögzítse a kormánykerék burkolatát 1 (19) és a kormánykerék burkolatát 2 (20) a karcsatlakozás felső és alsó részéhez 4 db Philips teljes menetes csavarral. C.S.K. (65)
- A jobb oldalt ugyanúgy szerelje össze, mint a bal oldalt.

4. lépés: Pedálok és alsó burkolatok felszerelése

- Kenje meg zsírsírral a főváz tengelyét. Helyezze a bal pedált (8) a sínre, és rögzítse a következővel:
 - 1 lapos alátét (45)
 - 1 hajtótengelycsavar (30)
 - 1 teljes menetes csavar (68)
- Kenje meg a C.K.S. imbuszcsavart (72). Csatlakoztassa a bal pedál lábát (10) a bal alsó lengőkarhoz (6) 1 C.K.S. imbuszcsavarral (72).
- Rögzítse a bal alsó lengőkar burkolatát (27) és a jobb alsó lengőkar burkolatát (28) a bal lengőkarhoz (6) 2 Philips önmetsző csavarral (62).
- Hajtsa be a jobb oldalt ugyanúgy, mint fent.

5. lépés: A rögzítőelem felszerelése és a sínek kenése

- Rögzítse a masszázshenger (85) pozícióját a bal pedálhoz (8) a következő eszközökkel:
 - 1 félmenetes csavarral (70)
 - 1 önzáró hatlapú anyával (57)
- A jobb oldalt ugyanúgy szerelje össze, mint a bal oldalt.
- Kenje meg olajjal a csúszós síneket.

6. lépés: Az elektronika csatlakoztatása és a monitor felszerelése

1. Csatlakoztassa a kommunikációs kábelt (88) és a pulzusmérő kábelt (90) a számítógép kábeléhez.
2. Rögzítse a monitort (39) a rögzítőkerethez (3) Philips C.K.S. teljes menetes csavarokkal (65).

7. lépés: Az iPad-tartó felszerelése (opcionális)

1. Rögzítse az iPad-tartót (100) a monitorhoz (39) 4 db Philips C.K.S. önmetsző csavarral (62).

Megjegyzés: A tartó felszerelése csak akkor szükséges, ha megvásárolta. Ellenkező esetben ezt a lépést kihagyhatja.

GOMBOK FUNKCIÓI

VISSZAÁLLÍTÁS	- Az impulzus szint helyreállításának állapotának ellenőrzéséhez.
MÓD	-STOP módban nyomja meg ezt a gombot a funkció kiválasztásához vagy az összes beállítási érték megerősítéséhez.
PROGRAM	- Edzésprogram kiválasztásához.
TESTZSÍR	- A testzsírszázalék (5,0%–50%) és a BMI (0–50) méréséhez.
+	-Az ellenállás szintjének növeléséhez válasszon egy programot, vagy növelje az értéket.
-	-Az ellenállás szintjének csökkentéséhez válasszon egy programot vagy csökkentse az értéket.
RESET	STOP vagy beállítási módban nyomja meg ezt a gombot a főmenübe való visszatéréshez. Ha ezt a gombot 2 másodpercig lenyomva tartja, a monitor újraindul és az alapbeállításokkal kezdi meg működését. Profilbeállítási mód
START/STOP	- Az edzés megkezdéséhez vagy befejezéséhez. Ha a felhasználó a START/STOP gomb megnyomásával szünetelteti az edzést, a számítógép minden beállítást megjegyezi.
FAN (opcionális)	- A készülék bekapcsolása után vagy edzés közben a felhasználó megnyomhatja a FAN gombot a ventilátor funkció bekapcsolásához. A ventilátor kikapcsolásához nyomja meg újra a gombot.

KÉPERNYŐ FUNKCIÓK

IDŐ	-Felszámolás – nincs beállított célérték, az idő 0:00-tól számol fel. -Visszaszámlálás – beállított célértékkel, az idő a beállított értéktől 0-ig számol vissza, majd a számítógép leáll (STOP). A számítógép 8 másodpercig hangjelzést ad, másodpercenként 4 sípolással. -Kijelző tartomány: 0:00–99:59; Beállítási tartomány: 0:00–99:00
SEBESSÉG	-STAR módban, ha van válasz, az edzés sebessége 3 másodpercig megjelenik a képernyőn; ha 4,6 másodpercig nincs válasz, a SPEED érték 0 lesz. -Kijelzési tartomány: 0,0~ maximum 99,9 KM/H vagy ML/H. - A SPEED (sebesség) és RPM (fordulatszám) értékek 6 másodpercenként felváltva jelennek meg.
PERCENKÉNT TETT FORDULATOK/RPM	- START módban, ha van válasz, a percenkénti fordulatszám 3 másodpercig megjelenik a képernyőn; ha 4,6 másodpercig nincs válasz, az RPM érték 0-ra áll vissza, majd a legutóbbi érték jelenik meg. 4,6 másodpercig nincs válasz, az RPM érték 0. -Kijelzési tartomány: 0~ , maximum 999. - A SPEED és RPM értékek 6 másodpercenként felváltva jelennek meg.
KALÓRIA	-Felszámolás – nincs beállított célérték, a kalóriák 0,0-tól kezdődnek. -Visszaszámlálás – beállított célértékkel, a kalóriák a beállított értéktől 0-ig számolnak vissza, majd a számítógép leáll (STOP). A számítógép 8 másodpercig hangjelzést ad, másodpercenként 4 sípolással. -Kijelző tartomány: 0~999CAL; Beállítási tartomány: 0~990CAL
TÁVOLSÁG	-Fel – nincs beállított célérték, a távolság 0,0-tól kezdődik. -Visszaszámlálás – egy beállított célértékkel a távolság a beállított értéktől 0-ig visszaszámlál, majd a számítógép leáll (STOP). A számítógép 8 másodpercig hangjelzést ad, másodpercenként 4 sípolással. -Kijelző tartomány: 0,0~99,9 km (ml); Beállítási tartomány: 0,0~99,0 km (ml)
PULZUS	-Ha jel van, a felhasználó pulzusértéke 7,5 másodpercig megjelenik; ha nincs pulzusjel, a PULSE ablak 6 másodpercig 0-t jelenít meg. -A beállított érték túllépése esetén a számítógép hangjelzést ad. -Kijelző tartomány: P-30~230; Beállítási tartomány: 0-30~230
WATT	-Megjeleníti az edzés során felhasznált energia mennyiségét. Válasz esetén a WATT érték 3 másodpercen belül megjelenik; válasz hiányában a WATT ablak 4,6 másodpercig 0-t jelenít meg. -Kijelzési tartomány: 0~999.
MANUÁL	-Edzés kézi módban.
PROGRAM	-Terhelés kiválasztása; 12 program közül választhat (P1~P12).
FELHASZNÁLÓ	- Személyre szabott felhasználói program létrehozásához.
H.R.C.	-Cél pulzusszám mód (cél pulzusszám) - Négy üzemmód közül választhat: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT állandó mérése az edzés során felhasznált energia.

**MŰKÖDÉS LEÍRÁSA****1. Bekapcsolás**

Az áramellátás csatlakoztatása után nyomja meg a RESET gombot 2 másodpercig. Hangjelzés hallható, és a LED háttérvilágítás kigyullad. A képernyőn megjelennek az indítási adatok – lépjen a felhasználói beállításokhoz.

2. Profilbeállítások

Válasszon ki egy felhasználót (U1–U4), majd állítsa be a következőket:

- Neme (nő/férfi)
- Kor (1–99 év)
- Magasság (100–200 cm)
- Súly (20–150 kg) Minden értéket erősítsen meg a MODE gombbal. Ha elkészült, a rendszer visszatér a főmenübe.

3. Alvó mód

Ha a készülék nem érzékel semmilyen tevékenységet, alvó módba vált. Az ébresztéshez nyomjon meg bármelyik gombot, vagy kezdjen el pedálozni.

4. Edzési módok

4.1 Kézi üzemmód (MANUAL)

Válassza a MANUAL

üzemmódot, és állítsa be:

- Idő (00:00–99:00 perc)
- Távolság (0,0–99,0 km)
- Kalória (0–990 kcal)
- Pulzusszám (30–230 bpm) Indítsa el az edzést a START/STOP gombbal. Az edzés közben beállíthatja az ellenállás szintjét. A monitor automatikusan kikapcsol, amikor befejezi az edzést.

4.2 Program mód (PROGRAM)

Válasszon egyet a 12 program közül (P1–P12). Állítsa be az időt, a távolságot, a kalóriákat és a pulzusszámot. Indítsa el az edzést a START/STOP gombbal. Az ellenállás manuálisan állítható.

4.3 Felhasználói mód (USER)

Állítson be egyéni ellenállási profilt 16 szegmensre. Minden oszlopot erősítsen meg a MODE gombbal. Állítsa be az edzésidőt, és kezdje el az edzést. Ha befejezte, a monitor automatikusan kikapcsol.

4.4 H.R.C. mód (pulzusvezérlés)

Válasszon az alábbi szintek

- közl:
- 55% – Diéta
 - 75% – Egészség
 - 90% – Sport
 - TAG – saját pulzusszám (30–230 bpm) Állítsa be az edzés időtartamát. Az ellenállás automatikusan az aktuális pulzusszámahoz igazodik.

4.5 WATT mód

Állítsa be a cél WATT értéket (10–350 W, 5 W-os lépésekben). Ezután állítsa be az edzésidőt. A rendszer automatikusan az edzés tempójához igazítja az ellenállást.

5. RECOVERY mód

A pulzus érzékelése után nyomja meg a RECOVERY gombot. Egy 60 másodperces regenerációs teszt indul. Az eredmény F1–F6 között jelenik meg (F1 a legjobb). A befejezéshez nyomja meg újra a RECOVERY gombot.

6. BODY FAT mód

STOP módban nyomja meg a BODY FAT gombot. Tartsa a kezét a fogantyúkon. A mérés befejezése után a következő adatok jelennek meg:

- % testzsír
- BMI
- FAT szimbólum Lehetséges hibák:
- E-1 – nincs érintkezés a fogantyúkkal
- E-4 – eredmény a tartományon kívül (5,0%–50%)

MEGJEGYZÉS

1. A RESET gomb 2 másodpercig történő lenyomásával teljes visszaállítás (TOTAL RESET) indul. A monitor START módba lép, hangjelzés hallható, és az összes LED 2 másodpercig világít. A készülék beállítási módba lép, az alapértelmezett terhelési szint 1-re van állítva.
2. Hangjelző rendszer:
 - 1 rövid jelzés – a gombot helyesen nyomták meg
 - 2 rövid sípolás – gombhiba vagy impulzus túllépése
 - 3 sípolás/másodperc – WATT szint túllépése
 - 4 rövid sípolás – a funkció visszaszámlálása befejeződött
 - 6 rövid jelzés – HRC vagy WATT program leállt



EDZÉSI ÚTMUTATÓ – BEMELEGÍTÉS

A gyakorlatok megkezdése előtt ajánlott az ábrákon látható bemelegítés. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. A bemelegítés javítja az izmok teljesítményét és csökkenti a sérülések és görcsök kockázatát.

1. Előrehajlás – hajlítsa kissé térdét, hajoljon előre lassan, lazítsa meg hátát és vállait, és érintse meg a lábujjait a kezével.
2. Lábnyújtás – üljön le, egyenesítse ki az egyik lábát, a másikat pedig hajlítsa maga felé. Hajoljon előre, és nyúljon a kinyújtott lábujjai felé.
3. Vádli és Achilles-ín – álljon a falhoz, tegyen egy lábát hátra, a sarok a földön, hajoljon előre.
4. Négyfejű izom – támaszkodjon a falnak, fogja meg a lábát a saroknál, és húzza a feneké felé.
5. Sartorius izom (belső comb) – üljön le, lábak összezárva, térdek kifelé, húzza a lábát az ágyék felé.



ELENCO PARTI

N	Descrizione	Specifiche	Quantità	N	Descrizione	Specifiche	Quantità
1	Base telaio		1	5	Dado a brugola	M10	5
2	Telaio principale		1	57	Dado esagonale autobloccante	M8	1
3	Telaio di montaggio per computer		1	58	Tappo cieco	Φ32x12,0	2
4	Supporto braccio oscillante superiore - sinistro		1	59	Dado esagonale autobloccante	M12	4
5	Braccio oscillante superiore - destro		1	60	Vite autofilettante con testa piatta Philips	ST3x30	4
6	Braccio di controllo inferiore - sinistro		1	6	Autofilettante Philips Vite C.S.K.	ST4x10	10
7	Braccio di controllo inferiore - destro		1	62	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4x16	35
8	Set di pedali - sinistro		1	63	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Set di pedali - destro		1	64	Vite a filettia completa Philips C.S.K.	M5x10	8
10	Collegamento pedale - sinistro		1	65	Vite a filetto intero Philips C.S.K.	M5x15	33
11	Collegamento pedale - destro		1	66	Vite a brugola a filetto intero	M6x12	4
12	Manovella		2	67	Vite a mezza filettatura	M6x50x20	6
13	Tenditore ruota		1	68	Vite a brugola a filetto intero	M8x20	12
14	Copertura sinistra		1	69	Vite a mezza filettatura	M8x40x20	6
15	Protezione legale		1	70	Vite a mezza filettatura	M8x60x20	4
16	Coperchio superiore - sinistro		1	71	Vite a brugola cava C.K.S	Φ8x33xM6x15	2
17	Coperchio superiore - destro		1	72	Vite a brugola C.K.S	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
18	Coperchio manovella		2	73	Vite a testa esagonale con filettatura completa	M8x15	4
19	Copertura volante 1		2	74	Asse pedale	Φ17x105xM12x15	2
2	Copertura volante 2		2	75	Vite a brugola a filetto intero	M6x20	2
2	Coperchio uscita aria		1	76	Chiave piatta	8x10x18	2
2	Motore a controllo magnetico		1	77	Cappuccio rotondo	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
23	Tappo cieco		4	7	Cuscinetto a sfere	6201-ZZ	4
24	Striscia decorativa copertura esterna		2	79	Cuscinetto a sfere	6004-ZZ	8
25	Volano magnetico		1	80	Cuscinetto a sfere	6005-ZZ	2
26	Vite semi-filettata	M10x70x20	4	81	Boccola	E12 / Φ16xΦ12x6,3	4
27	Copertura braccio inferiore - sinistra		2	82	Tappo cieco	Φ32x1,5	2
2	Copertura braccio oscillante inferiore - destra		2	8	Impugnatura in schiuma	Φ30x13,0x350	2
2	Copriruota		2	84	Gancio	103xΦ26xM6x50	1
30	Bullone asse manovella		2	85	Limitatore di posizione rullo fitness	Φ17xΦ8,5x47	2
31	Pedale sinistro		1	86	Tubo freno	L-450xΦ5xΦ1,2xM5	1
32	Pedale destro		1	87	Asse pedivella	Φ25x220	1
33	Ruota di tensione		1	8	Cavo di comunicazione	L-1300 mm	1
34	Puleggia		1	89	Vite a brugola con filettatura parziale	M12x75x20	2
35	Ruota		2	90	Cavo cardiofrequenzimetro	L-650 mm	2
36	Puleggia		4	91	Sensore magnetico	L-300 mm	1
37	Supporto a piede		5	92	Cavo di comunicazione MP3	L-400 mm	1
38	Cinghia		1	93	Cavo di comunicazione	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Alimentazione		1
40	Copertura cardiofrequenzimetro		2	9	Vite a mezza filettatura	M10x90x20	2
41	Sensore magnetico		1	96	Carico del volano		6
4	Guida	670x29,5x11,2	4	97	Volano	Φ450x62	1
43	Rondella piatta	Φ6xΦ20x12,0	1	98	Copertura inferiore del cardiofrequenzimetro		2
44	Rondella piatta	Φ8,5xΦ20x1,5	9	99	Coperchio manovella 1	Φ30,5x29,1	1
45	Rondella piatta	Φ8,2xΦ25x12,0	4	100	Supporto per iPad		1
46	Tappetino piatto	Φ32xΦ8,5x12,0	2	101	Coperchio inferiore uscita aria		1
47	Rondella piatta	Φ10xΦ22x2,0	4	102	Cerniera		4
48	Rondella piatta	Φ12,5xΦ22x12,0	8	103	Cerniera a rotella scorrevole		1
49	Rondella	Φ10,5xR100x12,0	2	104	Piastra di montaggio cerniera		1
50	Rondella	Φ8,5xR25x12,0	11	105	Coperchio manovella 3	Φ45x14,3	1
51	Rondella elastica	Φ8	11	106	Coperchio manovella 2	Φ30,5x43,5	1
52	Rondella elastica	Φ10	6	107	Boccola del cuscinetto		2
53	Rondella elastica	Φ10	1	108	Vite C.K.S. Allen	M8x75	2
54	Rondella elastica	Φ25	1	109	Cuscinetto a sfere	R10-ZZ	8
5	Vite a testa esagonale	M6	1	110	Boccola		2

NOTE DI SICUREZZA

1. Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento, soprattutto se si ha più di 35 anni, si soffre di problemi di salute o si assumono farmaci che influiscono sul cuore, sulla pressione sanguigna o sul colesterolo.
 2. Effettuare sempre un riscaldamento prima dell'allenamento e prestare attenzione ai segnali di allarme del proprio corpo. In caso di dolore, vertigini, respiro affannoso o altri sintomi preoccupanti, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
 3. Tenere i bambini e gli animali lontani dall'attrezzatura durante e dopo l'allenamento.
 4. Posizionare il dispositivo su una superficie asciutta e piana, ad almeno 0,5 m di distanza dalle pareti. Rimuovere gli oggetti appuntiti dall'area circostante e utilizzare un tappetino antiscivolo.
 5. Prima del primo utilizzo e regolarmente, controllare il serraggio di viti, bulloni e collegamenti.
 6. Esercitarsi solo su un attrezzo in buone condizioni. Le parti danneggiate o usurate (ad es. pedali, maniglie, regolatore di resistenza) devono essere sostituite immediatamente.
 7. Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
 8. Evitare di lasciare parti sporgenti che potrebbero ostacolare il movimento.
 9. Utilizzare l'attrezzatura per lo scopo previsto. Se si sentono rumori insoliti o si notano malfunzionamenti, interrompere immediatamente l'allenamento.
 10. Allenarsi con abbigliamento sportivo comodo. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti dell'attrezzatura.
 11. Le attrezzature di classe SB (EN ISO 20957-1) sono destinate all'uso domestico e commerciale, non alla riabilitazione.
 12. Quando si sposta l'attrezzatura, fare attenzione a non sforzare la colonna vertebrale.
 13. Questo prodotto è destinato all'uso da parte di adulti. I bambini possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto.
 14. Il montaggio deve essere effettuato seguendo le istruzioni e utilizzando esclusivamente i componenti inclusi nella confezione. Prima del montaggio, verificare che tutti i componenti siano presenti.
 15. Intervallo di temperatura consigliato: 15-25 °C.
- AVVERTENZA: Leggere le istruzioni prima dell'uso. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni derivanti da un uso improprio del prodotto.

DATI TECNICI

- Peso netto: 101,8 kg
- Volano: 8 kg
- Dimensioni da aperto: 162×71×184 cm
- Carico massimo: 150 kg

MANUTENZIONE

- Pulire l'attrezzo con un panno morbido e asciutto dopo ogni utilizzo.
- Controllare regolarmente lo stato delle cinghie, delle viti e delle manopole.
- Assicurarsi che tutti i componenti siano ben serrati e posizionati correttamente.

FRENI

Premere il pedale per arrestare il dispositivo. L'ellittica H5815 non richiede un sistema frenante né un freno di emergenza.

ELENCO DEI COMPONENTI DI MONTAGGIO

N	Descrizione	Specifiche	Quantità	N	Descrizione	Specifiche	Quantità
1	Base telaio		1	4	Rondella piatta	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Telaio principale		1	45	Rondella piatta	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Telaio di montaggio per computer		1	47	Rondella piatta	Φ10×Φ22×t2,0	4
4	Braccio di controllo superiore - sinistro		1	49	Rondella	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Braccio di controllo superiore - destro		1	50	Rondella	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Braccio di controllo inferiore - sinistro		1	51	Rondella elastica	Φ8	3
7	Braccio di controllo inferiore - destro		1	5	Rondella elastica	Φ10	6
8	Set pedali - sinistro		1	57	Dado esagonale autobloccante	M8	10
9	Set pedali - destro		1	62	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Collegamento pedale - sinistra		1	65	Vite a filetto Philips C.S.K.	M5×15	12
11	Collegamento pedale - destro		1	68	Vite a brugola a filetto intero	M8×20	5
16	Coperchio superiore - sinistro		1	69	Vite a mezza filettatura	M8×40×20	6
17	Coperchio superiore - destro		1	7	Vite a mezza filettatura	M8×60×20	4
19	Copertura volante 1		2	72	Vite a brugola C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Copertura manubrio 2		2	85	Limitatore posizione rulli fitness		2
2	Coperchio uscita aria		1	8	Cavo di comunicazione	L-1300 mm	1
26	Vite a mezza filettatura	M10×70×20	4	90	Cavo cardiofrequenzimetro	L-650 mm	2
27	Copertura braccio oscillante inferiore - sinistra		2	95	Vite a testa cilindrica	M10×90×20	2
28	Copertura braccio oscillante inferiore - destra		2	10	Supporto per iPad		1
3	Vite asse manovella		2	62	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4×16 (opzionale)	4
39	Monitor		1				

PARTI DELLA MACCHINA



1. Volante
2. Uscita aria
3. Staffa
4. Pedale
5. Base
6. Braccio superiore
7. Computer
8. Supporto per iPad

SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni	Da aperto: 1620×710×1840 mm
Quantità di programmi:	22
Volano:	Magnete interno, bidirezionale, Φ450/8 kg
Livello di resistenza:	1-24
Lunghezza passo:	500 mm

ELENCO VITI

N	Descrizione	Specifiche	Quantità	No	Descrizione	Specifiche	Quantità
26	Vite semi-filettate	M10×70×20	4	62	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4×16	10
44	Rondella piatta	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Vite a testa cilindrica con filettatura completa Philips C.S.K.	M5×15	12
45	Rondella piatta	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Vite a filettatura completa	M8×20	5
47	Rondella piatta	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Vite a mezza filettatura	M8×40×20	6
49	Rondella	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Vite semi-filettate	M8×60×20	4
50	Rondella	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Vite a brugola C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Rondella elastica	Φ8	3	95	Vite a mezza filettatura	M10×90×20	2
52	Rondella elastica	Φ10	6	62	Vite autofilettante Philips C.S.K.	ST4×16 (opzionale)	4
57	Dado esagonale autobloccante	M8	10				

ELENCO UTENSILI

Descrizione	Specifiche	Quantità
Chiave a L	4×30×80	1
Chiave a L	5×80×80S	1
Chiave tipo L	5×35×85S	1
Chiave a L	6×40×120	1
Chiave piatta Phillips	14×17×75	1
Chiave piatta	15# e 17#	1

**FASI DI MONTAGGIO:****FASE 1. Assemblaggio del telaio principale**

- Posizionare il telaio principale (2) sulla base del telaio (1). Fissarlo utilizzando:
- 2 viti semi-filettate (95)
- 2 rondelle elastiche (52)
- 2 rondelle (49)
- 4 viti semi-filettate (26)
- 4 rondelle elastiche (52)
- 4 rondelle piatte (47)

FASE 2. Installazione del kit computer

1. Estrarre il cavo di comunicazione (88) dal foro nel kit di montaggio del computer (3).
2. Installare il gruppo computer (3) sul telaio principale (2) utilizzando:
 - 1 rondella (50)
 - 1 rondella elastica (51)
 - 1 vite a brugola completamente filettata (68)
 - 4 rondelle piatte (44)
 - 2 dadi esagonali autobloccanti (57)
 - 2 viti a mezza filettatura (70)

3. Installazione dei coperchi superiori**Fissare:**

- Il coperchio superiore sinistro (16)
- Coperchio superiore destro (17)
- Coperchio dell'uscita dell'aria (21) Utilizzare 6 viti autofilettanti Philips C.K.S. (62)

FASE 3. Installazione del braccio oscillante e delle coperture dello sterzo

1. Applicare grasso all'asse del telaio principale.
2. Fissare il braccio oscillante inferiore (6) al corpo principale utilizzando:
 - 1 vite a brugola a filetto intero (68)
 - 1 rondella elastica (51)
 - 1 rondella piatta (45)
3. Fissare il braccio di controllo superiore sinistro (4) al braccio di controllo inferiore destro (6) utilizzando:
 - 3 bulloni a mezza filettatura (69)
 - 3 rondelle (50)
 - 3 dadi esagonali autobloccanti (57)
4. Fissare il coperchio del volante 1 (19) e il coperchio del volante 2 (20) alle parti superiore e inferiore del collegamento del braccio utilizzando 4 viti a testa cilindrica con impronta Philips C.S.K. (65)
5. Assemblare il lato destro come descritto sopra.

FASE 4. Installazione dei pedali e delle coperture inferiori

1. Applicare del grasso all'asse del telaio principale. Posizionare il pedale sinistro (8) sulla guida e fissarlo utilizzando:
 - 1 rondella piatta (45)
 - 1 bullone per asse a manovella (30)
 - 1 vite filettata (68)
2. Lubrificare la vite C.K.S. Allen (72). Collegare il piedino sinistro del pedale (10) al braccio oscillante inferiore sinistro (6) utilizzando 1 vite C.K.S. Allen (72)
3. Fissare il coperchio del braccio oscillante inferiore sinistro (27) e il coperchio del braccio oscillante inferiore destro (28) al braccio oscillante sinistro (6) utilizzando 2 viti autofilettanti Philips (62)
4. Piegare il lato destro come sopra.

FASE 5. Installazione del fermo e lubrificazione delle guide

1. Fissare il fermo di posizione del rullo (85) al pedale sinistro (8) utilizzando:
 - 1 vite a mezza filettatura (70)
 - 1 dado esagonale autobloccante (57)
2. Montare il lato destro come descritto sopra.
3. Applicare olio alle guide di scorrimento.

FASE 6. Collegamento dei componenti elettronici e installazione del monitor

1. Collegare il cavo di comunicazione (88) e il cavo del cardiofrequenzimetro (90) al cavo del computer.
2. Fissare il monitor (39) al telaio di montaggio (3) utilizzando viti a filettatura Philips C.K.S. (65).

FASE 7. Montaggio del supporto per iPad (opzionale)

1. Fissare il supporto per iPad (100) al monitor (39) utilizzando 4 viti autofilettanti Philips C.K.S. (62)

Nota: il montaggio del supporto è necessario solo se è stato acquistato. In caso contrario, questo passaggio può essere saltato.

FUNZIONI DEI PULSANTI

RECUPERO	-Per controllare lo stato di recupero del livello del polso.
MOD	-In modalità STOP, premere questo pulsante per selezionare una funzione o confermare tutti i valori di impostazione.
PROGRAM	-Per selezionare un programma di allenamento.
GRASSO CORPOREO	-Per misurare la percentuale di grasso corporeo (5,0%~ 50%) e l'IMC (0~ 50)
+	-Per aumentare il livello di resistenza, selezionare un programma o aumentare il valore.
-	-Per impostare il livello di resistenza, selezionare un programma o diminuire il valore.
RESET	In modalità STOP o in modalità impostazioni, premere questo pulsante per accedere al menu principale. Quando questo pulsante viene premuto per 2 secondi, il monitor si riavvia e riprende il funzionamento con le impostazioni iniziali. Modalità impostazione profilo
START/STOP	- Per avviare o terminare un allenamento. Quando l'utente mette in pausa l'allenamento premendo il pulsante START/STOP, il computer memorizza tutte le impostazioni.
VENTOLA (opzionale)	- Dopo aver acceso il dispositivo o durante l'allenamento, l'utente può premere il pulsante VENTILATORE per attivare la funzione ventilatore. Per spegnere il ventilatore, premere nuovamente il pulsante.

FUNZIONI DEL DISPLAY

	-Conteggio progressivo: nessun valore target impostato, il tempo verrà conteggiato a partire da 0:00. -Conto alla rovescia: con un valore target impostato, il tempo scorre dal valore impostato fino a 0, quindi il computer si arresta (STOP). Il computer emette un segnale acustico per 8 secondi con 4 bip al secondo -Intervallo di visualizzazione: 0:00~99:59; Intervallo di impostazione: 0:00~99:00
VELOCITÀ	-In modalità STAR, se c'è una risposta, la velocità di allenamento verrà visualizzata sullo schermo per 3 secondi; se non c'è risposta per 4,6 secondi, il valore SPEED sarà 0. -Intervallo di visualizzazione: da 0,0 a un massimo di 99,9 KM/H o ML/H. - I valori SPEED e RPM saranno visualizzati alternativamente ogni 6 secondi.
GIRI AL MINUTO/RPM	- In modalità START, se c'è una risposta, il numero di giri al minuto verrà visualizzato sullo schermo per 3 secondi; se non c'è risposta per 4,6 secondi, il valore RPM è 0. -Intervallo di visualizzazione: 0~ , massimo 999. - I valori di VELOCITÀ e RPM saranno visualizzati alternativamente ogni 6 secondi.
CALORIE	-Conteggio progressivo: nessun valore target impostato, le calorie vengono conteggiate a partire da 0,0. -Conto alla rovescia: con un valore target impostato, le calorie verranno conteggiate dal valore impostato fino a 0, quindi il computer si fermerà (STOP). Il computer emetterà un segnale acustico per 8 secondi con 4 bip al secondo. -Intervallo di visualizzazione: 0~999 CAL; Intervallo di impostazione: 0~990 CAL
DISTANZA	-Conteggio progressivo: nessun valore target impostato, la distanza verrà conteggiata da 0,0. -Conto alla rovescia: con un valore target impostato, la distanza verrà contata alla rovescia dal valore impostato fino a 0, quindi il computer si fermerà (STOP). Il computer emetterà un segnale acustico per 8 secondi con 4 bip al secondo. -Intervallo di visualizzazione: 0,0~99,9 km (ml); Intervallo di impostazione: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Se è presente un segnale, il livello del polso dell'utente verrà visualizzato per 7,5 secondi; se non è presente alcun segnale del polso, la finestra PULSE visualizzerà 0 per 6 secondi. -Quando il valore impostato viene superato, il computer emette un segnale acustico. -Intervallo di visualizzazione: P-30~230; Intervallo di impostazione: 0-30~230
WATT	-Visualizza il livello di energia consumata durante l'allenamento. Se c'è una risposta, il valore WATT apparirà entro 3 secondi; se non c'è risposta, la finestra WATT visualizzerà 0 per 4,6 secondi. -Intervallo di visualizzazione: 0~999.
MANUALE	-Allenamento in modalità manuale.
PROGRAM	-Selezione del carico; scegliere tra 12 programmi (P1~P12).
UTENTE	- Utilizzato per creare un programma utente personalizzato.
H.R.C.	- Modalità HR target (frequenza cardiaca target) - Quattro modalità tra cui scegliere: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT COSTANTE	- Misurazione costante in WATT dell'energia consumata durante l'esercizio.

**DESCRIZIONE DEL FUNZIONAMENTO****1. Accensione**

Dopo aver collegato l'alimentazione, premere il pulsante RESET per 2 secondi. Verrà emesso un segnale acustico e la retroilluminazione a LED si accenderà. I dati di avvio verranno visualizzati sullo schermo: passare alle impostazioni utente.

2. Impostazioni del profilo

Selezionare un utente (U1~U4) e quindi impostare:

- Sesso (Femminile/Maschile)
- Età (1~99 anni)
- Altezza (100~200 cm)
- Peso (20~150 kg) Confermare ogni valore con il pulsante MODE. Al termine, il sistema torna al menu principale.

3. Modalità Sleep

Se il dispositivo non rileva alcuna attività, entrerà in modalità sleep. Per riattivarlo, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

4. Modalità di allenamento

4.1 Modalità manuale

(MANUAL) Selezionare la modalità MANUAL e impostare:

- Tempo (00:00–99:00 min)
- Distanza (0,0–99,0 km)
- Calorie (0–990 kcal)
- Frequenza cardiaca (30–230 bpm) Inizia l'allenamento con il pulsante START/STOP. È possibile regolare il livello di resistenza durante l'allenamento. Il monitor si spegnerà automaticamente al termine dell'allenamento.

4.2 Modalità programma (PROGRAM)

Selezionare uno dei 12 programmi (P1–P12). Impostare il tempo, la distanza, le calorie e il battito cardiaco. Avviare l'allenamento con il pulsante START/STOP. La resistenza può essere regolata manualmente.

4.3 Modalità utente (USER)

Imposta un profilo di resistenza personalizzato per 16 segmenti. Conferma ogni colonna con il pulsante MODE. Imposta il tempo di allenamento e inizia l'esercizio. Al termine, il monitor si spegnerà automaticamente.

4.4 Modalità H.R.C. (controllo della frequenza cardiaca)

Selezionare uno dei livelli:

- 55% – Dieta
- 75% – Salute
- 90% – Sport
- TAG – frequenza cardiaca personale (30–230 bpm) Impostare il tempo di allenamento. La resistenza verrà regolata automaticamente in base alla frequenza cardiaca attuale.

4.5 Modalità WATT

Imposta il valore WATT desiderato (10–350 W, con incrementi di 5 W). Quindi imposta il tempo di allenamento. Il sistema regolerà automaticamente la resistenza in base al ritmo dell'esercizio.

5. Modalità RECOVERY

Dopo aver rilevato il polso, premere RECOVERY. Inizierà un test di recupero di 60 secondi. Il risultato verrà visualizzato come F1-F6 (F1 è il migliore). Premere nuovamente RECOVERY per terminare.

6. Modalità GRASSO CORPOREO

In modalità STOP, premere BODY FAT. Tenere le mani sulle impugnature. Al termine della misurazione, verrà visualizzato quanto segue:

- % di grasso corporeo
- BMI
- Simbolo FAT Possibili errori:
- E-1 – nessun contatto con le maniglie
- E-4 – risultato fuori intervallo (5,0%–50%)

NOTA

1. Premendo il pulsante RESET per 2 secondi si avvia un reset completo (TOTAL RESET). Il monitor entra in modalità START, viene emesso un segnale acustico e tutti i LED si accendono per 2 secondi. Il dispositivo entra in modalità di configurazione con il livello di carico predefinito impostato su 1.
2. Sistema di segnale acustico:
 - 1 segnale breve – pulsante premuto correttamente
 - 2 bip brevi – errore del pulsante o impulso superato
 - 3 bip al secondo – livello WATT superato
 - 4 segnali acustici brevi – la funzione ha terminato il conto alla rovescia
 - 6 segnali brevi – programma HRC o WATT interrotto



ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO – RISCALDAMENTO

Prima di iniziare gli esercizi, si consiglia di eseguire il riscaldamento come illustrato nelle figure. Ogni esercizio dovrebbe durare almeno 30 secondi. Il riscaldamento migliora le prestazioni muscolari e riduce il rischio di lesioni e crampi.

1. Piegamento in avanti: piega leggermente le ginocchia, piegati lentamente in avanti, rilassa la schiena e le spalle e tocca le punte dei piedi con le mani.
2. Allungamento delle gambe – sedetevi, distendete una gamba e piegate l'altra verso di voi. Piegatevi in avanti e cercate di toccare le dita dei piedi della gamba distesa.
3. Polpaccio e tendine di Achille – metti in piedi contro un muro, porta indietro una gamba, con il tallone a terra, piegati in avanti.
4. Quadricipiti: appoggiati a una parete, afferra il piede vicino al tallone e tiralo verso i glutei.
5. Muscolo sartorio (interno coscia) – sedetevi con i piedi uniti e le ginocchia rivolte verso l'esterno, tirate i piedi verso l'inguine.



DETALIŲ SARAŠAS

Nr	Aprašymas	Specifikacija	Kiek	Nr	Aprašymas	Specifikacija	Kiekis
1	Rėmo pagrindas		1	5	Allen varžlė	M10	5
2	Pagrindinis rėmas		1	5	Šešiakampė savaiminio fiksavimo varžlė	M	1
3	Kompiuterio montavimo rėmas		1	5	Užkimšimo kamštis	Φ32x12,0	2
4	Viršutinis svirties laikiklis – kairė		1	59	Seksagoninė savaiminio fiksavimo varžlė	M	4
5	Viršutinė svirtis – dešinė		1	6	Savaime įsiskverbiantis varžtas su plokščia Philips galvute	ST3x30	4
6	Apatinis valdymo svirtis – kairė		1	6	Savaime įsiskverbiantis Philips C.S.K. varžtas	ST4x10	10
7	Apatinis valdymo svirtis – dešinė		1	6	Philips C.S.K. savaiminis varžtas	ST4x16	3
8	Pedalų komplektas – kairė		1	63	Savaime įsiskverbiantis varžtas Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Pedalų komplektas – dešinysis		1	6	„Philips C.S.K.“ sraigtinis varžtas	M5x10	8
1	Pedalo jungtis – kairė		1	65	Pilno sriegio varžtas Philips C.S.K	M5x15	3
1	Pedalo jungtis – dešinė		1	6	Pilnas sriegis Allen varžtas	M6x12	4
1	Svirtis		2	67	Pusės sriegio varžtas	M6x50x20	6
13	Ratų įtempimo įtaisas		1	6	Pilnas sriegis Allen varžtas	M8x20	1
14	Kairysis dangtelis		1	6	Pusės sriegio varžtas	M8x40x20	6
15	Teisinė apsauga		1	7	Pusės sriegio varžtas	M8x60x20	4
16	Viršutinis dangtelis – kairė pusė		1	71	Tuščiaaviduris Allen varžtas C.K.S	Φ8x33xM6x15	2
1	Viršutinis dangtelis – dešinysis		1	7	Šešiakampė varžta C.K.S	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
1	Sankabos dangtis		2	7	Seksagraninė varžtas su pilnu sriegiu	M8x15	4
1	Vairo dangtelis 1		2	7	Pedalo ašis	Φ17x105xM12x15	2
2	Vairo dangtis 2		2	7	Pilnas sriegis Allen varžtas	M6x20	2
2	Oro išėjimo dangtelis		1	7	Plokščias raktas	8x10x18	2
2	Magnetiniu būdu valdomas variklis		1	7	Apvalus dangtelis	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
2	Užkimšimo kamštis		4	7	Rutulinis guolis	6201-ZZ	4
24	Išorinis dangtelio dekoratyvinė juosta		2	7	Rutulinis guolis	60	8
25	Magnetinis smagratis		1	80	Rutulinis guolis	6005-ZZ	2
2	Pusiau srieginis varžtas	M10x70x20	4	8	Įvorė	E12 / Φ16xΦ12x6,3	4
27	Apatinės rankos dangtis – kairė		2	8	Užkimšimo kamštis	Φ32x11,5	2
2	Apatinis svirties dangtis – dešinysis		2	8	Putų rankena	Φ30x13,0x350	2
2	Ratų dangtelis		2	8	Kablys	103xΦ26xM6x50	1
30	Krumplinės ašies varžtas		2	85	Masažo volelio padėties ribotuvas	Φ17xΦ8,5x47	2
3	Kairysis pedalas		1	8	Stabdžių linija	L-450xΦ5xΦ1,2xM5	1
3	Dešinysis pedalas		1	8	Krumplinės ašis	Φ25x220	1
3	Tempimo ratas		1	8	Ryšio kabelis	L-1300 mm	1
3	Skriemulys		1	89	Šešiakampė varžta su daliniu sriegiu	M12x75x20	2
3	Ratukas		2	9	Širdies ritmo matuoklio kabelis	L-650 mm	2
3	Skriemulys		4	91	Magnetinis jutiklis	L-300 mm	1
3	Pėdų laikiklis		5	9	MP3 ryšio kabelis	L-400 mm	1
38	Dirželis		1	93	Ryšio kabelis	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Maitinimo šaltinis		1
4	Širdies ritmo matuoklio dangtelis		2	9	Pusės sriegio varžtas	M10x90x20	2
4	Magnetinis jutiklis		1	96	Skrendamojo rato apkrova		6
4	Kreipiamasis	670x29,5x11,2	4	97	Sparno ratas	Φ450x62	1
43	Plokščia poveržlė	Φ6xΦ20x12,0	1	9	Apatinis širdies ritmo matuoklio dangtelis		2
4	Plokščia poveržlė	Φ8,5xΦ20x11,5	9	9	Sankabos dangtelis 1	Φ30,5x29,1	1
4	Plokščia poveržlė	Φ8,2xΦ25x12,0	4	10	iPad laikiklis		1
46	Plokščias padas	Φ32xΦ8,5x12,0	2	10	Apatinis oro išėjimo dangtelis		1
4	Plokščia poveržlė	Φ10xΦ22x2,0	4	10	Vyris		4
4	Plokščia poveržlė	Φ12,5xΦ22x12,0	8	10	Slydimo rato šarnyras		1
4	Pagalvėlė	Φ10,5xR100x12,0	2	104	Vyrio tvirtinimo plokštė		1
5	Pagalvėlė	Φ8,5xR25x12,0	1	10	Sankabos dangtis 3	Φ45x14,3	1
5	Pavasario poveržlė	Φ8	11	106	Sankabos dangtis 2	106	1
5	Pavasario poveržlė	1	6	107	Guolio įvorė		2
5	Pavasario poveržlė	10	1	10	C.K.S. Allen varžtas	M8x75	2
5	Pavasarinė poveržlė	Φ25	1	10	Rutulinis guolis	R10-ZZ	8
5	Šešiakampė galvutė varžtas	M6	1	110	Guolis		2

SAUGOS PASTABOS

1. Prieš pradėdami treniruotes, pasikonsultuokite su gydytoju, ypač jei esate vyresni nei 35 metų, turite sveikatos problemų arba vartojate vaistus, kurie veikia širdį, kraujospūdį ar cholesterolio kiekį.
 2. Prieš treniruotes visada atlikite apšilimą ir atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą, dusulį ar kitus nerimą keliančius simptomus, nutraukite treniruotes ir kreipkitės į gydytoją.
 3. Treniruotų metu ir po jų laikykite vaikus ir gyvūnus atokiau nuo įrangos.
 4. Įrenginį pastatykite ant sauso, lygaus paviršiaus, ne mažiau kaip 0,5 m atstumu nuo sienų. Pašalinkite aštirus daiktus iš aplinkinės erdvės ir naudokite neslystančią kilimėlį.
 5. Prieš pirmą naudojimą ir reguliariai tikrinkite varžtų, sraigtų ir jungčių tvirtumą.
 6. Treniruokitis tik gerai veikiančiu prietaisu. Sugadintos ar susidėvėjusios dalys (pvz., pedalai, rankenos, pasipriešinimo reguliatorius) turi būti nedelsiant pakeistos.
 7. Nekeikite jokių daiktų į prietaiso angas.
 8. Venkite palikti išsikišusias dalis, kurios gali trukdyti judėti.
 9. Naudokite įrangą pagal paskirtį. Jei išgirsite neįprastus garsus arba pastebėsite gedimus, nedelsdami nutraukite treniruotę.
 10. Treniruokitis patogią sportinę aprangą. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už įrangos dalių.
 11. SB klasės įranga (EN ISO 20957-1) skirta naudoti namuose ir komerciniuose tikslais, bet ne reabilitacijai.
 12. Perkeliant įrangą, stenkitės neapkrauti stuburo.
 13. Šis produktas skirtas suaugusiems. Vaikai gali jį naudoti tik prižiūrint suaugusiems.
 14. Surinkimas turi būti atliekamas pagal instrukcijas, naudojant tik komplekte esančias dalis. Prieš surinkimą patikrinkite, ar yra visos dalys.
 15. Rekomenduojama temperatūra: 15–25 °C.
- [SPĖJIMAS: Prieš naudojimą perskaitykite instrukcijas. Gamintojas neatsako už sužalojimus ar žalą, atsiradusius dėl netinkamo produkto naudojimo.]

TECHNINIAI DUOMENYS

- Grynas svoris: 101,8 kg
- Sparno svoris: 8 kg
- Išskleistos matmenys: 162×71×184 cm
- Maksimali apkrova: 150 kg

PRIEŽIŪRA

- Po kiekvieno naudojimo prietaisą nuvalykite minkštu, sausu skudurėliu.
- Reguliariai tikrinkite diržų, varžtų ir rankenėlių būklę.
- Įsitikinkite, kad visos detalės yra tinkamai priveržtos ir teisingai sumontuotos.

STABDŽIAI

Norėdami sustabdyti treniruoklį, nuspauskite pedalą. Elipsinis treniruoklis H5815 neturi stabdžių sistemos ar avarinio stabdžio.

SURINKIMO DETALIŲ SARAŠAS

Nr	Aprašymas	Specifikacija	Kiek	Nr	Aprašymas	Specifikacija	Kiekis
1	Rėmo pagrindas		1	4	Plokščia poveržlė	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Pagrindinis rėmas		1	4	Plokščia poveržlė	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Kompiuterio montavimo rėmas		1	47	Plokščia poveržlė	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Viršutinė valdymo svirtis – kairė		1	4	Pagalvėlė	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Viršutinė valdymo svirtis – dešinė		1	5	Pagalvėlė	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Apatinis valdymo svirtis – kairė		1	51	Pavasario poveržlė	Φ8	3
7	Apatinis valdymo svirtis – dešinė		1	5	Pavasario poveržlė	Φ10	6
8	Pedalų komplektas – kairė		1	5	Savaiminio fiksavimo šešiakampė veržlė	M8	1
9	Pedalų komplektas – dešinysis		1	62	Savaime įsiskverbiantis Philips C.S.K. varžtas	ST4×16	1
1	Pedalo jungtis – kairė		1	65	„Philips C.S.K.“ srieginis varžtas	M5×15	1
11	Pedalo jungtis – dešinė		1	6	Pilnas sriegis šešiakampis varžtas	M8×20	5
1	Viršutinis dangtelis – kairė pusė		1	69	Pusės sriegio varžtas	M8×40×20	6
17	Viršutinis dangtelis – dešinysis		1	7	Pusės sriegio varžtas	M8×60×20	4
19	Vairo dangtis 1		2	7	Allen varžtas C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Vairo dangtis 2		2	8	Masažo volelio padėties ribotuvas		2
2	Oro išėjimo dangtis		1	8	Ryšio kabelis	L-1300 mm	1
2	Pusės sriegio varžtas	M10×70×20	4	9	Širdies ritmo matuoklio kabelis	L-650 mm	2
27	Apatinis svirties dangtis – kairė pusė		2	9	Sraigtinis varžtas su galvute	M10×90×20	2
2	Apatinis svirties dangtis – dešinysis		2	1	iPad laikiklis		1
3	Svirtinis ašies varžtas		2	6	Savaime įsiskverbiantis Philips C.S.K. varžtas	ST4×16 (pasirinktinai)	4
39	Monitorius		1				



MAŠINOS DALYS

1. Vairo ratas
2. Oro išleidimo anga
3. Laikiklis
4. Pedalas
5. Pagrindas
6. Viršutinė svirtis
7. Kompiuteris
8. iPad laikiklis

TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS

Matmenys	Išskleistos: 1620×710×1840 mm
Programų kiekis:	22
Sparnas:	Vidinis magnetas, dviejų krypčių, Φ450/8 kg
Atsparumo lygis:	1-24
Žingsnio ilgis:	500 mm

VARŽTŲ SARAŠAS

Nr	Aprašymas	Specifikacija	Kiekis	Ne	Aprašymas	Specifikacija	Kiekis
2	Pusiau srieginis varžtas	M10×70×20	4	6	Savaime įsiskverbiantis Philips C.S.K. varžtas	ST4×16	10
4	Plokščia poveržlė	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. pilno sriegio varžtas	M5×15	1
4	Plokščia poveržlė	Φ8,2×Φ25×12,0	4	6	Pilno sriegio varžtas	M8×20	5
47	Plokščia poveržlė	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Pusės sriegio varžtas	M8×40×20	6
49	Pagalvėlė	Φ10,5×R100×12,0	2	7	Pusiau srieginis varžtas	M8×60×20	4
5	Pagalvėlė	Φ8,5×R25×12,0	7	7	Allen varžtas C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
5	Pavasarinė poveržlė	Φ8	3	95	Pusės sriegio varžtas	M10×90×20	2
5	Pavasarinė poveržlė	Φ10	6	62	Savaime įsiskverbianti Philips C.S.K. varžtas	ST4×16 (pasirinktinai)	4
57	Šešiakampė savaiminio fiksavimo veržlė	M8	1				

IRANKIŲ SARAŠAS

Aprašymas	Specifikacija	Kiekis
L tipo raktas	4×30×80	1
L tipo raktas	5×80×80S	1
L tipo raktas	5×35×85S	1
L tipo raktas	6×40×120	1
Phillips plokščias raktas	1	1
Plokščias raktas	15# ir 17#	1

**SURINKIMO ŽINGSNIAI:****1 ŽINGSNIS.** Pagrindinio rėmo surinkimas

- Pagrindinį rėmą (2) uždėkite ant rėmo pagrindo (1). Tvirtinkite naudodami:
- 2 pusiau srieginių varžtų (95)
- 2 spyruoklinių poveržlių (52)
- 2 poveržlėmis (49)
- 4 pusiau srieginiai varžtai (26)
- 4 spyruoklinės poveržlės (52)
- 4 plokščios poveržlės (47)

2 ŽINGSNIS. Kompiuterio komplekto montavimas

1. Ištraukite ryšio kabelį (88) iš kompiuterio montavimo rinkinio (3) skylės.
2. Kompiuterio bloką (3) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (2) naudodami:
 - 1 poveržlę (50)
 - 1 spyruoklinę poveržlę (51)
 - 1 visiškai srieginį šešiakampį varžtą (68)
 - 4 plokščias poveržles (44)
 - 2 savaiminio fiksavimo šešiakampės veržlės (57)
 - 2 pusiau srieginiai varžtai (70)

3. Viršutinių dangčių montavimas**Tvirtinkite:**

- Kairysis viršutinis dangtelis (16)
- Dešinysis viršutinis dangtelis (17)
- Oro išėjimo dangtis (21) Naudokite 6 Philips C.K.S. savaime įsiskverbiančius varžtus (62)

3 ŽINGSNIS. Sūpynės rankos ir vairo dangčių montavimas

1. Patepkite pagrindinio rėmo ašį tepaline.
2. Apatinį svirtinį rankeną (6) pritvirtinkite prie pagrindinio korpuso naudodami:
 - 1 pilno sriegio šešiakampio varžto (68)
 - 1 spyruoklinės poveržlės (51)
 - 1 plokščiosios poveržlės (45)
3. Pritvirtinkite kairįjį viršutinį valdymo svirtį (4) prie dešiniojo apatinio valdymo svirties (6) naudodami:
 - 3 pusės sriegio varžtus (69)
 - 3 poveržlės (50)
 - 3 savaiminio fiksavimo šešiakampės veržlės (57)
4. Pritvirtinkite vairo dangtelį 1 (19) ir vairo dangtelį 2 (20) prie viršutinės ir apatinės rankenos jungties dalies naudodami 4 Philips sraiginius varžtus C.S.K. (65)
5. Dešinę pusę surinkite taip pat, kaip nurodyta aukščiau.

4 ŽINGSNIS. Pedalų ir apatinių dangčių montavimas

1. Patepkite pagrindinio rėmo ašį tepaline. Uždėkite kairįjį pedalą (8) ant bėgių ir pritvirtinkite naudodami:
 - 1 plokščia poveržlę (45)
 - 1 alkūninės ašies varžtas (30)
 - 1 srieginis varžtas (68)
2. Sutepti C.K.S. šešiakampį varžtą (72). Prijunkite kairę pedalo koją (10) prie kairiojo apatinio svirties (6) naudodami 1 C.K.S. šešiakampį varžtą (72).
3. Pritvirtinkite kairįjį apatinį svirties dangtelį (27) ir dešinįjį apatinį svirties dangtelį (28) prie kairiosios svirties (6) naudodami 2 Philips savaime įsiskverbiančius varžtus (62).
4. Dešinę pusę sulenkite taip pat, kaip nurodyta aukščiau.

5 ŽINGSNIS. Stabdžio montavimas ir bėgių tepimas

1. Masažo volelio (85) padėtį pritvirtinkite prie kairiojo pedalo (8) naudodami:
 - 1 pusiau srieginį varžtą (70)
 - 1 savaime užsifiksuojančios šešiakampės veržlės (57)
2. Dešinę pusę surinkite taip pat, kaip nurodyta aukščiau.
3. Patepkite slydimo bėgius alyva.

6 ŽINGSNIS. Elektronikos prijungimas ir monitoriaus montavimas

1. Prijunkite ryšio kabelį (88) ir širdies ritmo monitoriaus kabelį (90) prie kompiuterio kabelio.
2. Pritvirtinkite monitorių (39) prie montavimo rėmo (3) naudodami „Philips C.K.S.“ sraigtinius varžtus (65).

7 ŽINGSNIS. „iPad“ laikiklio montavimas (pasirinktinai)

1. iPad laikiklį (100) pritvirtinkite prie monitoriaus (39) naudodami 4 „Philips C.K.S.“ savaimė įsiskverbiančius varžtus (62).

Pastaba: laikiklį montuoti reikia tik tuo atveju, jei jis buvo įsigytas. Kitais atvejais šį veiksmą galima praleisti.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

ATKŪRIMAS	-Pulso lygio atkūrimo būsenos patikrinimas.
REŽIMAS	-STOP režimu paspauskite šį mygtuką, kad pasirinkite funkciją arba patvirtintumėte visus nustatymus.
PROGRAM	-Norėdami pasirinkti treniruočių programą.
KŪNO RIEBALAI	-Kūno riebalų procentinei daliai (5,0 %–50 %) ir KMI (0–50) matuoti.
+	-Norėdami padidinti pasipriešinimo lygį, pasirinkite programą arba padidinkite vertę.
-	-Norėdami sumažinti pasipriešinimo lygį, pasirinkite programą arba sumažinkite vertę.
RESET	STOP arba nustatymų režimu paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į pagrindinį meniu. Paspaus šį mygtuką ir laikant jį nuspaustą 2 sekundes, monitorius iš naujo paleis ir pradės veikti pagal pradinis nustatymus. Profilio nustatymo režimas
START/STOP	- Treniruotės pradžia arba pabaiga. Kai vartotojas treniruotę sustabdo paspaudęs mygtuką START/STOP, kompiuteris įsimeina visus nustatymus.
VENT (pasirinktinai)	- Įjungus prietaisą arba treniruotės metu, vartotojas gali paspausti mygtuką FAN, kad įjungtų ventiliatoriaus funkciją. Norėdami išjungti ventiliatorių, paspauskite mygtuką dar kartą.

DISPLAY FUNCTIONS

LAIK	-Skaiciuoti – tikslinė vertė nenustatyta, laikas skaičiuojamas nuo 0:00. -Atgalinis skaičiavimas – nustatytas tikslas, laikas skaičiuojamas nuo nustatytos vertės iki 0, tada kompiuteris sustoja (STOP). Kompiuteris skleidžia garsą 8 sekundes, 4 pypsėjimus per sekundę -Rodymo diapazonas: 0:00–99:59; Nustatymo diapazonas: 0:00–99:00
GREITIS	-STAR režimu, jei yra atsakas, treniruotės greitis bus rodomas ekrane 3 sekundes; jei 4,6 sekundės nėra atsako, GREITIS bus 0. -Rodymo diapazonas: 0,0–maksimaliai 99,9 KM/H arba ML/H. - SPEED (greitis) ir RPM (sukimosi greitis) vertės bus rodomos pakaitomis kas 6 sekundes.
APSUKŲ SKAIČIUS PER MINUTĘ/RPM	- START režimu, jei yra atsakas, apsisukimų per minutę skaičius bus rodomas ekrane 3 sekundes; jei atsako nėra 4,6 sekundės, RPM vertė bus 0. -Rodymo diapazonas: 0~ , maksimali vertė 999. -SPEED ir RPM vertės bus rodomos pakaitomis kas 6 sekundes.
KALORIJOS	-Skaiciuoti – tikslinė vertė nenustatyta, kalorijos bus skaičiuojamos nuo 0,0. -Atgalinis skaičiavimas – nustatytas tikslas, kalorijos bus skaičiuojamos nuo nustatytos vertės iki 0, tada kompiuteris sustos (STOP). Kompiuteris skleidžia garsą 8 sekundes, 4 pypsėjimus per sekundę. -Rodymo diapazonas: 0~999CAL; Nustatymo diapazonas: 0~990CAL
ATSTUMAS	-Skaiciuoti į viršų – tikslinė vertė nenustatyta, atstumas bus skaičiuojamas nuo 0,0. -Atgalinis skaičiavimas – nustatyta tikslią pasiekus, atstumas bus skaičiuojamas atgal nuo nustatytos vertės iki 0, tada kompiuteris sustos (STOP). Kompiuteris skleidžia garsą 8 sekundes, 4 pypsėjimus per sekundę. -Rodymo diapazonas: 0,0~99,9 km (ml); Nustatymo diapazonas: 0,0~99,0 km (ml)
PULSAS	-Jei yra signalas, vartotojo pulso lygis bus rodomas 7,5 sekundės; jei pulso signalo nėra, PULSO lange 6 sekundes bus rodomas 0. - Kai nustatytas vertė viršijama, kompiuteris skleidžia garsinį signalą. -Rodymo diapazonas: P-30~230; Nustatymo diapazonas: 0-30~230
WATT	-Rodo treniruotės metu sunaudotą energijos kiekį. Jei yra atsakas, WATT vertė pasirodo per 3 sekundes; jei atsako nėra, WATT lange 4,6 sekundės rodomas 0. -Rodymo diapazonas: 0~999.
MANUAL	-Treniruotė rankiniu režimu.
PROGRAM	-Apkrovos pasirinkimas; pasirinkite iš 12 programų (P1~P12).
VARTOTO	- Naudojama asmeninei vartotojo programai sukurti.
H.R.C.	-Tikslinis HR režimas (tikslinis širdies ritmas) - Keturi režimai: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- Nuolatinis energijos suvartojimo treniruotės metu matavimas WATT.

**VEIKIMO APRAŠYMAS****1. Įjungimas**

Prijungę maitinimą, 2 sekundes spauskite mygtuką RESET. Pasigirs garsinis signalas ir įsijiebs LED apšvietimas. Ekrane bus rodomi paleidimo duomenys – pereikite prie vartotojo nustatymų.

2. Profilio nustatymai

Pasirinkite vartotoją (U1–U4) ir nustatykite:

- Lytis (moteriška/vyriška)
- Amžių (1–99 metai)
- Ūgis (100–200 cm)
- Svoris (20–150 kg) Kiekvieną vertę patvirtinkite mygtuku MODE. Baigę, sistema grįš į pagrindinį meniu.

3. Miego režimas

Jei prietaisas neaptinka jokios veiklos, jis pereis į miego režimą. Norėdami jį pažadinti, paspauskite bet kurį mygtuką arba pradėkite minti.

4. Treniruočių režimai

4.1 Rankinis režimas

(MANUAL) Pasirinkite MANUAL režimą ir nustatykite:

- Laiką (00:00–99:00 min)
- Atstumą (0,0–99,0 km)
- Kalorijas (0–990 kcal)
- Širdies ritmą (30–230 bpm) Pradėkite treniruotę paspausdami mygtuką START/STOP. Treniruotės metu galite reguliuoti pasipriešinimo lygį. Baigę treniruotę, monitorius išsijungs automatiškai.

4.2 Programos režimas (PROGRAM)

Pasirinkite vieną iš 12 programų (P1–P12). Nustatykite laiką, atstumą, kalorijas ir pulsą. Pradėkite treniruotę paspausdami mygtuką START/STOP. Atsparumą galima reguliuoti rankiniu būdu.

4.3 Vartotojo režimas (USER)

Nustatykite individualų pasipriešinimo profilį 16 segmentams. Kiekvieną stulpelį patvirtinkite mygtuku MODE. Nustatykite treniruotės laiką ir pradėkite treniruotis. Baigę treniruotę, monitorius išsijungs automatiškai.

4.4 H.R.C. režimas (širdies ritmo kontrolė) Pasirinkite vieną iš lygių:

- 55 % – dieta
- 75 % – sveikata
- 90 % – Sportas
- TAG – savo širdies ritmas (30–230 bpm) Nustatykite treniruotės trukmę. Pasipriešinimas bus automatiškai pritaikytas prie jūsų dabartinio širdies ritmo.

4.5 WATT režimas

Nustatykite tikslinius WATT vertes (10–350 W, 5 W žingsniais). Tada nustatykite treniruotės trukmę. Sistema automatiškai pritaikys pasipriešinimą prie jūsų treniruotės tempo.

5. RECOVERY režimas

Nustatę pulsą, paspauskite RECOVERY. Prasidės 60 sekundžių trukmės atsigavimo testas. Rezultatas bus rodomas kaip F1–F6 (F1 yra geriausias). Norėdami baigti, vėl paspauskite RECOVERY.

6. KŪNO RIEBALŲ režimas

STOP režimu paspauskite BODY FAT (KŪNO RIEBALAI). Laikykite rankas ant rankenų. Kai matavimas bus baigtas, bus rodomas šis tekstas:

- % kūno riebalų
- KMI
- FAT simbolis Galimos klaidos:
- E-1 – nėra kontakto su rankenomis
- E-4 – rezultatas ne ribose (5,0 %–50 %)

PAST

1. Paspausdami RESET mygtuką 2 sekundes, pradėsite visišką iš naujo nustatymą (TOTAL RESET). Monitorius pereis į START režimą, pasigirs garso signalas ir visos šviesos diodės užsidegs 2 sekundes. Prietaisas pereis į nustatymo režimą, o numatytasis apkrovos lygis bus nustatytas į 1.
2. Garsinio signalo sistema:
 - 1 trumpas signalas – mygtukas paspaustas teisingai
 - 2 trumpi signalai – mygtuko klaida arba viršytas impulsas
 - 3 signalai per sekundę – viršytas WATT lygis
 - 4 trumpi signalai – funkcija baigė atgalinį skaičiavimą
 - 6 trumpi signalai – HRC arba WATT programa sustabdyta



TRENIRUOTĖS INSTRUKCIJOS – APŠILIMAS

Prieš pradėdami pratimus, rekomenduojama apšilti, kaip parodyta iliustracijose. Kiekvienas pratimas turėtų trukti ne mažiau kaip 30 sekundžių. Apšilimas pagerina raumenų veiklą ir sumažina traumų bei mėšlungio riziką.

1. Priekinis lenkimas – šiek tiek sulenkite kelius, lėtai palenkite į priekį, atsipalaiduokite nugarą ir pečius, rankomis palieskite pirštų galiukus.
2. Kojų tempimas – atsistokite, ištieskite vieną koją, o kitą sulenkite link savęs. Palenkites į priekį ir pasiekite tiesios kojos pirštus.
3. Blauzdos ir Achilo sausgyslė – atsistokite prie sienos, vieną koją atloškite atgal, kulną padėkite ant žemės, pasilenkite į priekį.
4. Keturgalvis raumenys – atsiremkite į sieną, paimkite koją už kulno ir traukite ją link sėdmenų.
5. Sartorius raumenys (vidinė šlaunies pusė) – atsistokite, pėdos kartu, keliai išorėn, traukite pėdas link kirkšnių.



DETALJU SARAKSTS

Nr	Apraksts	Specifikācija	Daudzums	Nr	Apraksts	Specifikācija	Daudzums
1	Rāmja pamatne		1	5	Sešstūra uzgrieznis	M10	5
2	Galvenais rāmis		1	57	Sešstūra pašbloķējoša uzgriežņa	M8	1
3	Datoru montāžas rāmis		1	5	Aizbāzamais tapskrūve	Φ32×12,0	2
4	Augšējais šarnīra kronšteins - kreisais		1	59	Sešstūra pašbloķējoša uzgriežņa uzgrieznis	M1	4
5	Augšējais šarnīrs - labais		1	6	Pašvītņojoša skrūve ar plakanu Philips	ST3×30	4
6	Apakšējais vadības plecs - kreisais		1	6	Pašvītņojošs Philips C.S.K. skrūve	ST4×10	10
7	Apakšējais vadības plecs - labais		1	6	Philips C.S.K. pašvītņojoša skrūve	ST4×16	3
8	Pedāļu komplekts - kreisais		1	63	Pašvītņojoša skrūve Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Pedāļu komplekts - labais		1	6	Philips C.S.K. pilna vītne skrūve	M5×10	8
1	Pedāļa savienojums - kreisais		1	65	Pilna vītne skrūve Philips C.S.K	M5×15	3
11	Pedāļa savienojums - labais		1	6	Pilna vītne sešstūra skrūve	M6×12	4
12	Krumplis		2	67	Pusvītņvītne skrūve	M6×50×20	6
13	Riteņa spriegotājs		1	6	Pilna vītne sešstūra skrūve	M8×20	12
14	Kreisais vāks		1	69	Pusvītņveida skrūve	M8×40×20	6
15	Juridiskā aizsardzība		1	70	Pusvītņveida skrūve	M8×60×20	4
16	Augšējais vāks - kreisais		1	71	Dobi sešstūra skrūves C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
1	Augšējais vāks - labais		1	72	Sešstūra skrūve C.K.S	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
18	Krumšļvārpstas vāks		2	7	Sešstūra galvas skrūve ar pilnu vītņi	M8×15	4
19	Stūres rata vāks 1		2	74	Pedāļu ass	Φ17×105×M12×15	2
2	Stūres rata vāks 2		2	7	Pilna vītne sešstūra skrūve	M6×20	2
2	Gaisa izplūdes vāks		1	7	Līdzena atslēga	8×10×18	2
2	Magnētiski vadāms motors		1	77	Apļveida vāciņš	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
23	Aizbāžņi		4	7	Lodišu gultnis	6201-ZZ	4
24	Ārējā vāka dekoratīvā lenta		2	7	Lodišu gultnis	6004-ZZ	8
25	Magnētiskais svārstis		1	80	Lodišu gultnis	6005-ZZ	2
26	Pusvītņveida skrūve	M10×70×20	4	8	Ieliktnis	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Apakšējā rokas pārkļājums - kreisais		2	8	Aizsargplakne	Φ32×11,5	2
2	Apakšējais šarnīra vāks - labais		2	8	Putu rokturis	Φ30×13,0×350	2
2	Riteņa pārsegs		2	8	Āķis	103×Φ26×M6×50	1
30	Krumšļvārpstas skrūve		2	85	Masāžas rullis	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Kreisais pedālis		1	86	Bremžu vads	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
3	Labais pedālis		1	8	Krumšļvārpsta	Φ25×220	1
33	Spriedzes riteņa		1	8	Savienojuma kabelis	L-1300 mm	1
34	Rullīte		1	89	Sešstūra galvas skrūve ar daļēju vītņi	M12×75×20	2
35	Riteņa		2	90	Sirdsdarbības monitora kabelis	L-650 mm	2
3	Rullīte		4	91	Magnētiskais sensors	L-300 mm	1
37	Kāju kronšteins		5	92	MP3 komunikācijas kabelis	L-400 mm	1
38	Siksna		1	93	Saziņas kabelis	L-400 mm	1
39	Monitors		1	94	Enerģijas padeve		1
4	Sirdsdarbības monitora vāciņš		2	9	Pusvītņveida skrūve	M10×90×20	2
41	Magnētiskais sensors		1	96	Svars		6
4	Vadotne	670×29,5×11,2	4	97	Svars	Φ450×62	1
43	Plakanais paplāksnis	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Apakšējais sirdsdarbības monitora vāciņš		2
4	Plakanais paplāksnis	Φ8,5×Φ20×11,5	9	9	Kārbas vāks 1	Φ30,5×29,1	1
45	Plakanais paplāksnis	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	iPad turētājs		1
46	Plakanais spilventiņš	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Apakšējais gaisa izplūdes vāks		1
4	Plakanais paplāksnis	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Enģe		4
4	Plakanais paplāksnis	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Bidāms riteņa enģe		1
4	Paplāksne	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Enģu montāžas plāksne		1
5	Paplāksne	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Krumplu vāks 3	Φ45×14,3	1
51	Pavasara paplāksne	Φ8	11	106	Krumplu vāks 2	Φ30,5×43,5	1
52	Pavasara paplāksne	Φ10	6	107	Gultņu uzmava		2
5	Pavasara paplāksne	Φ10	1	10	C.K.S. Alena skrūve	M8×75	2
5	Pavasara paplāksne	Φ25	1	10	Lodišu gultnis	R10-ZZ	8
5	Sešstūra galvas skrūve	M6	1	11	Gultņu uzmava		2

DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

1. Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar ārstu, īpaši, ja esat vecāks par 35 gadiem, ja Jums ir veselības problēmas vai lietojat zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
2. Vienmēr iesildieties pirms treniņa un pievērsiet uzmanību sava ķermeņa brīdinājuma signāliem. Ja jūtat sāpes, reiboni, elpas trūkumu vai citus satraucošus simptomus, pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
3. Treniņa laikā un pēc tā bērniem un dzīvniekiem jāatrodas drošā attālumā no aprīkojuma.
4. Ierīci novietojiet uz sausas, līdzsvarot virsmas, vismaz 0,5 m attālumā no sienām. No apkārtējās zonas noņemiet asus priekšmetus un izmantojiet neslīdošu paklāju.
5. Pirms pirmās lietošanas un regulāri pārbaudiet skrūvju, bultskrūvju un savienojumu stingrību.
6. Trenējieties tikai uz ierīces, kas ir darba kārtībā. Bojātas vai nolietotas detaļas (piemēram, pedāļi, rokturi, pretestības regulators) nekavējoties jānomaina.
7. Nelietojiet ierīces atvēršanos nekādus priekšmetus.
8. Izvairieties atstāt izvīrītas detaļas, kas var traucēt kustību.
9. Ierīci izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja dzirdat neparastas skaņas vai pamanāt kādas darbības traucējumus, nekavējoties pārtrauciet treniņu.
10. Trenējieties ērtā sporta apģērbā. Izvairieties no plaša apģērba, kas var aizķerties par ierīces detaļām.
11. SB klases aprīkojums (EN ISO 20957-1) ir paredzēts lietošanai mājās un komerciāliem nolūkiem, nevis rehabilitācijai.
12. Pārviņojot aprīkojumu, uzmanieties, lai nesasprindzinātu mugurkaulu.
13. Šis produkts ir paredzēts pieaugušajiem. Bērni to drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā.
14. Montāža jāveic saskaņā ar instrukcijām, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas pārbaudiet, vai visas detaļas ir komplektā.
15. Ieteicamais temperatūras diapazons: 15–25 °C.

BRĪDINĀJUMS: Pirms lietošanas izlasiet instrukcijas. Ražotājs nav atbildīgs par traumām vai bojājumiem, kas radušies nepareizas produkta lietošanas rezultātā.

TEHNISKIE DATI

- Tīrsvars: 101,8 kg
- Svars: 8 kg
- Izmēri izklātā veidā: 162×71×184 cm
- Maksimālā slodze: 150 kg

APKOPE

- Pēc katras lietošanas ierīci notīriet ar mīkstu, sausu drānu.
- Regulāri pārbaudiet siksnu, skrūvju un pogu stāvokli.
- Pārīecinieties, ka visas detaļas ir pareizi pievilktas un atrodas pareizā stāvoklī.

BREMZES

Nospiediet pedāli, lai apturētu ierīci. Eliptiskajam treniņierīcī H5815 nav nepieciešama bremžu sistēma vai avārijas bremze.

SASTĀVDALU SARAKSTS

Nr	Apraksts	Specifikācija	Daudzums	Nr	Apraksts	Specifikācija	Daudzums
1	Rāmja pamatne		1	4	Plakanais paplāksnis	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Galvenais rāmis		1	4	Plakanais paplāksnis	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Datoru montāžas rāmis		1	47	Plakanais paplāksnis	Φ10×Φ22×t2,0	4
4	Augšējais vadības plecs - kreisais		1	49	Paplāksne	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Augšējais vadības plecs - labais		1	5	Prasme	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Apakšējais vadības plecs - kreisais		1	51	Pavasara paplāksne	Φ8	3
7	Apakšējais vadības plecs - labais		1	5	Pavasara paplāksne	Φ10	6
8	Pedāļu komplekts - kreisais		1	57	Sešstūra pašbloķējoša uzgriežņa	M8	10
9	Pedāļu komplekts - labais		1	62	Pašvītņojoša Philips C.S.K. skrūve	ST4×16	10
10	Pedāļa savienojums - kreisais		1	65	Philips C.S.K. pilnās vītnes skrūve	M5×15	1
11	Pedāļa savienojums - labais		1	68	Pilna vītne sešstūra skrūve	M8×20	5
1	Augšējais vāks - kreisais		1	69	Pusvītņvītne skrūve	M8×40×20	6
17	Augšējais vāks - labais		1	7	Pusvītņvītne skrūve	M8×60×20	4
19	Stūres rata vāks 1		2	72	Sešstūra skrūve C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Stūres pārklājs 2		2	85	Masāžas rullis		2
2	Gaisa izplūdes vāks		1	8	Saziņas kabelis	L-1300 mm	1
26	Pusvītņveida skrūve	M10×70×20	4	9	Sirdsdarbības monitora kabelis	L-650 mm	2
27	Apakšējais šūpojošais rokas pārklājs - kreisais		2	9	Soketa galvas skrūve	M10×90×20	2
2	Apakšējais šarnīra vāks - labais		2	1	iPad turētājs		1
3	Krumšļvārpstas skrūve		2	62	Pašvītņošs Philips C.S.K. skrūve	ST4×16 (pēc izvēles)	4
39	Monitors		1				



MAŠĪNAS DETALJAS

1. Stūres rats
2. Gaisa izplūdes atvere
3. Kronšteins
4. Pedālis
5. Pamatne
6. Augšējais rokturis
7. Dators
8. iPad turētājs

Tehniskie

Izmēri	Izklātā veidā: 1620×710×1840 mm
Programmu skaits:	22
Svars:	Iekšējais magnēts, divvirzienu, Φ450/8 kg
Pretspēka līmenis:	1-24
Solis garums:	500 mm

SKRŪVJU SARAKSTS

Nr	Apraksts	Specifikācija	Daudzums	N	Apraksts	Specifikācija	Daudzums
2	Pusvītņota skrūve	M10×70×20	4	6	Pašvītņojoša skrūve Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Plakana paplāksne	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. pilnās vītnes skrūve	M5×15	1
45	Plakanais paplāksnis	Φ8,2×Φ25×2,0	4	6	Pilna vītne skrūve	M8×20	5
47	Plakanais paplāksnis	Φ10×Φ22×2,0	4	6	Pusvītņota skrūve	M8×40×20	6
49	Paplāksne	Φ10,5×R100×2,0	2	7	Pusvītņvītne skrūve	M8×60×20	4
5	Paplāksne	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Sešstūra skrūve C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Pavasara paplāksne	Φ8	3	95	Pusvītņvītne skrūve	M10×90×20	2
52	Pavasara paplāksne	Φ10	6	62	Pašvītņoša Philips C.S.K. skrūve	ST4×16 (pēc izvēles)	4
57	Sešstūra pašbloķējoša uzgriežņa	M8	1				

INSTRUMENTU SARAKSTS

Apraksts	Specifikācija	Daudzums
L veida atslēga	4×30×80	1
L tipa atslēga	5×80×80S	1
L tipa atslēga	5×35×85S	1
L tipa atslēga	6×40×120	1
Phillips plakana atslēga	14×17×75	1
Plakanais atslēgas uzgalis	15# un 17#	1

**MONTĀŽAS POSMI:****1. SOLIS.** Galvenā rāmja montāža

- Novietojiet galveno rāmi (2) uz rāmja pamatnes (1). Nostipriniet to, izmantojot:
- 2 pusvītņotām skrūvēm (95)
- 2 atsperes paplāksnes (52)
- 2 paplāksnēm (49)
- 4 daļēji vītņotas skrūves (26)
- 4 atsperes paplāksnes (52)
- 4 plakanās paplāksnes (47)

2. SOLIS. Datoru komplekta uzstādīšana

- Izvelciet sakaru kabeli (88) no datora montāžas komplekta (3) atvērumsa.
- Uzstādiet datora komplektu (3) uz galvenā rāmja (2), izmantojot:
 - 1 paplāksni (50)
 - 1 atsperes paplāksni (51)
 - 1 pilnībā vītota sešstūra skrūve (68)
 - 4 plakanās paplāksnes (44)
 - 2 pašbloķējošās sešstūra uzgriežņus (57)
 - 2 skrūves ar pusi vītnes (70)

3. Augšējo vāku uzstādīšana**Nostipriniet:**

- Kreisais augšējais vāks (16)
- Labais augšējais vāks (17)
- Gaisa izplūdes vāks (21) Izmantojiet 6 Philips C.K.S. pašvītņojošās skrūves (62)

3. SOLIS. Piegāzes rokas un stūres vāku uzstādīšana

- Uzklājiet smērvielu uz galvenā rāmja ass.
- Nostipriniet apakšējo šarnīra roku (6) pie galvenā korpusa, izmantojot:
 - 1 pilnās vītnes sešstūra skrūvi (68)
 - 1 atsperes paplāksni (51)
 - 1 plakanu paplāksni (45)
- Pievienojiet kreiso augšējo vadības roku (4) pie labās apakšējās vadības rokas (6), izmantojot:
 - 3 pusvītņotām skrūvēm (69)
 - 3 paplāksnes (50)
 - 3 pašbloķējošās sešstūra uzgriežņi (57)
- Piekariet stūres rata vāku 1 (19) un stūres rata vāku 2 (20) pie augšējās un apakšējās daļas, izmantojot 4 Philips pilnās vītnes skrūves C.S.K. (65)
- Montējiet labo pusi tāpat kā iepriekš.

4. SOLIS. Pedāļu un apakšējo vāku uzstādīšana

- Uzklājiet smērvielu uz galvenā rāmja ass. Novietojiet kreiso pedāli (8) uz sliedes un nostipriniet to, izmantojot:
 - 1 plakanais paplāksnis (45)
 - 1 kloķvārpstas ass skrūve (30)
 - 1 pilnībā vītota skrūve (68)
- Ielieciet C.K.S. sešstūra skrūvi (72). Savienojiet kreiso pedāļa kāju (10) ar kreiso apakšējo šarnīra roku (6), izmantojot 1 C.K.S. sešstūra skrūvi (72).
- Pieskrūvējiet kreiso apakšējo šarnīra pārklāju (27) un labo apakšējo šarnīra pārklāju (28) pie kreisā šarnīra (6) ar 2 Philips pašvītņojošām skrūvēm (62).
- Piespiediet labo pusi tāpat kā iepriekš.

5. SOLIS. Stāvoķļa fiksatora uzstādīšana un sliedes eļļošana

- Nostipriniet masāžas rullīša pozīcijas apturētāju (85) pie kreisā pedāļa (8), izmantojot:
 - 1 pusvītnes skrūvi (70)
 - 1 pašbloķējoša sešstūra uzgriežņi (57)
- Pieskrūvējiet labās puses detaļas tāpat kā iepriekš.
- Uzklājiet eļļu uz slīdošajām sliedēm.

6. SOLIS Elektronikas savienošana un monitora uzstādīšana

1. Pievienojiet komunikācijas kabeli (88) un sirdsdarbības monitora kabeli (90) datora kabelim.
2. Nostipriniet monitoru (39) pie montāžas rāmja (3) ar Philips C.K.S. pilnās vītnes skrūvēm (65).

7. solis. iPad turētāja uzstādīšana (pēc izvēles)

1. Nostipriniet iPad turētāju (100) pie monitora (39) ar 4 Philips C.K.S. pašvītņojošām skrūvēm (62).

Piezīme: turētāja uzstādīšana ir nepieciešama tikai tad, ja tas ir iegādāts. Pretējā gadījumā šo soli var izlaist.

POGU FUNKCIJAS

ATJAUNOŠANA	- Lai pārbaudītu pulsa līmeņa atjaunošanas statusu.
REŽĪMS	-STOP režīmā nospiediet šo pogu, lai izvēlētos funkciju vai apstiprinātu visus iestatījumu vērtības.
PROGRAM	-Lai izvēlētos treniņa programmu.
ĶERMEŅA TAUKU	-Lai izmērītu ķermeņa tauku procentuālo daudzumu (5,0 %~ 50 %) un ķermeņa masas indeksu (0~ 50)
+	-Lai palielinātu pretestības līmeni, izvēlieties programmu vai palieliniet vērtību.
-	-Lai samazinātu pretestības līmeni, izvēlieties programmu vai samaziniet vērtību.
RESET	STOP režīmā vai iestatījumu režīmā nospiediet šo pogu, lai atvērtu galveno izvēlni. Kad šī poga tiek nospiesta uz 2 sekundēm, monitors pārstartējas un sāk darboties ar sākotnējiem iestatījumiem. Profila iestatījumu režīms
START/STOP	- Lai sāktu vai beigtu treniņu. Kad lietotājs pārtrauc treniņu, nospiežot pogu START/STOP, dators saglabā visus iestatījumus.
VENTIL (pēc izvēles)	- Pēc ierīces ieslēgšanas vai treniņa laikā lietotājs var nospiegt pogu VENTILATORS, lai ieslēgtu ventilatora funkciju. Lai izslēgtu ventilatoru, nospiediet pogu atkārtoti.

DISPLEJA FUNKCIJAS

LAIK	-Skaitīšana uz augšu – nav iestatīta mērķa vērtība, laiks tiks skaitīts no 0:00. -Atpakajskaitīšana – ar noteiktu mērķa vērtību, laiks tiks skaitīts atpakaļ no noteiktās vērtības līdz 0, pēc tam dators apstāsies (STOP). Dators izdos skaņu 8 sekundes, 4 signālus sekundē. -Displeja diapazons: 0:00~99:59; Iestatījumu diapazons: 0:00~99:00
ĀTRUMS	-STAR režīmā, ja ir atbilde, treniņa ātrums tiks parādīts ekrānā 3 sekundes; ja 4,6 sekundes nav atbildes, ĀTRUMS būs 0. -Displeja diapazons: 0,0~ maksimums 99,9 KM/H vai ML/H. - SPEED (ātrums) un RPM (apgriezieni minūtē) vērtības tiks rādītas pārmaiņus ik pēc 6 sekundēm.
APGRIESI MINŪTĒ/RPM	- START režīmā, ja ir atbilde, apgriezienu skaits minūtē tiks parādīts ekrānā uz 3 sekundēm; ja 4,6 sekundes nav atbildes, RPM vērtība ir 0. 4,6 sekundes, RPM vērtība ir 0. -Rādījumu diapazons: 0~ , maksimums 999. -SPEED & RPM vērtības tiks rādītas pārmaiņus ik pēc 6 sekundēm.
KALORIJAS	-Skaitīt uz augšu – nav iestatīta mērķa vērtība, kalorijas tiks skaitītas no 0,0. -Atpakajskaitīšana – ar noteiktu mērķa vērtību, kalorijas tiks skaitītas no noteiktās vērtības līdz 0, pēc tam dators apstāsies (STOP). Dators izdos skaņu 8 sekundes, 4 signālus sekundē. -Displeja diapazons: 0~999CAL; Iestatījumu diapazons: 0~990CAL
ATTĀLUMS	-Skaitīt uz augšu – mērķa vērtība nav iestatīta, attālums tiks skaitīts no 0,0. -Atpakajskaitīšana – ar iestatītu mērķa vērtību attālums tiks atskaitīts no iestatītās vērtības līdz 0, pēc tam dators apstāsies (STOP). Dators 8 sekundes izdos skaņu ar 4 signāliem sekundē. -Displeja diapazons: 0,0~99,9 km (ml); Iestatījumu diapazons: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Ja ir signāls, lietotāja pulsa līmenis tiks parādīts 7,5 sekundes; ja nav pulsa signāla, PULSE logā 6 sekundes tiks parādīts 0. - Kad iestatītā vērtība tiek pārsniegta, dators izdod skaņas signālu. -Displeja diapazons: P-30~230; Iestatījumu diapazons: 0-30~230
WATT	-Parāda treniņa laikā patērēto enerģijas līmeni. Ja ir reakcija, WATT vērtība parādās 3 sekundēs; ja nav reakcijas, WATT logā 4,6 sekundes tiek parādīts 0. -Displeja diapazons: 0~999.
MANUAL	-Treniņš manuālajā režīmā.
PROGRAM	-Slodzes izvēle; izvēlieties vienu no 12 programmām (P1~P12).
LIETOTĀJS	- Izmanto, lai izveidotu personalizētu lietotāja programmu.
H.R.C.	-Mērķa HR režīms (mērķa sirdsdarbības frekvence) - Četri režīmi, no kuriem izvēlieties: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT konstants enerģijas patēriņa mērījums treniņa laikā.

**DARBĪBAS APRAKSTS****1. Ieslēgšana**

Pēc strāvas padeves pieslēgšanas nospiediet RESET pogu uz 2 sekundēm. Skanēs skaņas signāls un ieslēgsies LED apgaismojums. Ekrānā tiks parādīti sākuma dati – pāriet uz lietotāja iestatījumiem.

2. Profila iestatījumi

Izvēlieties lietotāju (U1–U4) un pēc tam iestatiet:

- Dzimums (Sieviete/Vīrietis)
- Vecums (1–99 gadi)
- Augums (100–200 cm)
- Svars (20–150 kg) Apstipriniet katru vērtību ar pogu MODE. Kad esat pabeidzis, sistēma atgriežas galvenajā izvēlnē.

3. Sleep režīms

Ja ierīce neregistrē nekādu darbību, tā pārslēdzas miega režīmā. Lai to atmodinātu, nospiediet jebkuru pogu vai sāciet pedāļot.

4. Treniņa režīmi

4.1 Manuālais režīms

(MANUAL) Izvēlieties MANUAL režīmu un iestatiet:

- Laiku (00:00–99:00 min)
- Attālumu (0,0–99,0 km)
- Kalorijas (0–990 kcal)
- Sirdsdarbības ātrums (30–230 sit./min) Sāciet treniņu ar pogu START/STOP. Treniņa laikā varat regulēt pretestības līmeni. Pēc treniņa beigām monitors automātiski izslēdzas.

4.2 Programmas režīms (PROGRAM)

Izvēlieties vienu no 12 programmām (P1–P12). Iestatiet laiku, distanci, kalorijas un pulsu. Sāciet treniņu ar pogu START/STOP. Pretestību var regulēt manuāli.

4.3 Lietotāja režīms (USER)

Iestatiet individuālu pretestības profilu 16 segmentiem. Apstipriniet katru kolonnu ar pogu MODE. Iestatiet treniņa laiku un sāciet treniņu. Pēc treniņa beigām monitors automātiski izslēgsies.

4.4 H.R.C. režīms (sirdsdarbības kontroles režīms) Izvēlieties vienu no līmeņiem:

- 55 % – Diēta
- 75 % – Veselība
- 90 % – sports
- TAG – paša sirdsdarbības frekvence (30–230 sitieni minūtē) Iestatiet treniņa laiku. Pretestība tiks automātiski pielāgota jūsu pašreizējai sirdsdarbības frekvencei.

4.5 WATT režīms

Iestatiet mērķa WATT vērtību (10–350 W, pa 5 W soli). Tad iestatiet treniņa laiku. Sistēma automātiski pielāgos pretestību jūsu treniņa tempam.

5. ATJAUNOŠANAS režīms

Pēc pulsa noteikšanas nospiediet RECOVERY. Sāksies 60 sekunžu atpūtas tests. Rezultāts tiks parādīts kā F1–F6 (F1 ir labākais). Lai pabeigtu, nospiediet RECOVERY atkārtoti.

6. ĶERMEŅA TAUKU režīms

STOP režīmā nospiediet BODY FAT. Turiet rokas uz rokturiem. Kad mērīšana ir pabeigta, tiks parādīts šāds rezultāts:

- % ķermeņa tauku
- BMI
- FAT simbols iespējamās kļūdas:
- E-1 – nav kontakta ar rokturiem
- E-4 – rezultāts ārpus diapazona (5,0 %–50 %)

PIEZ

1. Nospiežot RESET pogu uz 2 sekundēm, tiek uzsākta pilnīga atiestatīšana (TOTAL RESET). Monitors pāriet START režīmā, atskan skaņas signāls un visas LED indikatori iedegas uz 2 sekundēm. Ierīce pāriet uz iestatīšanas režīmu ar noklusējuma slodzes līmeni 1.
2. Skaņas signālu sistēma:
 - 1 īss signāls – pogas nospiesta pareizi
 - 2 īsi signāli – pogas kļūda vai impulsa pārsniegts
 - 3 signāli sekundē – pārsniegts WATT līmenis
 - 4 īsi signāli – funkcija ir pabeigusi atskaitīšanu
 - 6 īsi signāli – HRC vai WATT programma ir pārtraukta



TRENIŅA NORMA – IESILDĪŠANĀS

Pirms vingrojumu sākšanas ieteicams iesildīties, kā parādīts attēlos. Katrs vingrojums jāveic vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās uzlabo muskuļu darbību un samazina traumu un krampju risku.

1. Priekšējā liekšanās – nedaudz salieciet ceļgalus, lēnām lieciet uz priekšu, atslābiniet muguru un plecus, un ar rokām pieskarieties pirkstiem.
2. Kāju stiepšana – sēdies, iztaisno vienu kāju un salieciet otru pret sevi. Nolieciet uz priekšu un sasniedziet iztaisnotās kājas pirkstus.
3. Cūkas un Ahileja cīpsla – stāvieties pret sienu, vienu kāju atlieciet atpakaļ, papēdis uz grīdas, nolieciet uz priekšu.
4. Četrgalvis – atspiedieties pret sienu, satveriet kāju aiz papēža un velciet to uz sēžamvieta pusi.
5. Sartorius muskuļi (iekšējā augšstilba daļa) – sēdies, kājas kopā, ceļgali uz āru, velc kājas uz cirkšņa pusi.



ONDERDELENLIJST

Nr	Beschrijving	Specificatie	Aantal	Nr	Beschrijving	Specificatie	Aantal
1	Framebasis		1	5	Inbusmoer	M10	5
2	Hoofdframe		1	57	Zeskantige zelfborgende moer	M8	1
3	Computerbevestigingsframe		1	58	Blindplug	Φ32x12,0	2
4	Bovenste zwenkarmbeugel - links		1	59	Zelfborgende zeskantmoer	M12	4
5	Bovenste zwenkarm - rechts		1	60	Zelfborende schroef met platte Philips-kop	ST3x30	4
6	Onderste draagarm - links		1	6	Zelfborende Philips C.S.K.-schroef	ST4x10	10
7	Onderste draagarm - rechts		1	62	Philips C.S.K. zelftappende schroef	ST4x16	35
8	Set pedalen - links		1	63	Zelfborende schroef Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Set pedalen - rechts		1	64	Philips C.S.K. schroef met volledige schroefdraad	M5x10	8
10	Pedaalaansluiting - links		1	65	Volledige schroef Philips C.S.K.	M5x15	33
11	Pedaalaansluiting - rechts		1	66	Bout met volledige schroefdraad	M6x12	4
12	Crank		2	67	Halfschroefdraadschroef	M6x50x20	6
13	Wielspanner		1	68	Volledige schroef met inbus	M8x20	12
14	Linker afdekking		1	69	Halfschroefdraadschroef	M8x40x20	6
15	Wettelijke bescherming		1	70	Halfschroefdraadschroef	M8x60x20	4
16	Bovenste afdekking - links		1	71	Holle inbusbout C.K.S.	Φ8x33xM6x15	2
17	Bovenste afdekking - rechts		1	72	Zeskantschroef C.K.S.	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
18	Crank cover		2	73	Zeskantschroef met volledige schroefdraad	M8x15	4
19	Stuurwielkap 1		2	74	Pedaalas	Φ17x105xM12x15	2
2	Stuurwielkap 2		2	75	Volledige schroefdraad inbusbout	M6x20	2
2	Luchtuitlaatkap		1	76	Steeksleutel	8x10x18	2
2	Magnetisch gestuurde motor		1	77	Ronde kap	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
23	Blindplug		4	78	Kogellager	6201-ZZ	4
24	Deksel sierstrip		2	79	Kogellager	6004-ZZ	8
25	Magnetisch vliegwiel		1	80	Kogellager	6005-ZZ	2
26	Halfschroefdraadschroef	M10x70x20	4	81	Bus	E12 /Φ16xΦ12x6,3	4
27	Onderarmkap - links		2	82	Blindplug	Φ32x11,5	2
28	Onderste zwenkarmkap - rechts		2	83	Schuimrubber handgreep	Φ30x13,0x350	2
2	Wielkap		2	84	Haak	103xΦ26xM6x50	1
30	Crankasbout		2	85	MASSAGE ROLLER	Φ17xΦ8,5x47	2
31	Linker pedaal		1	86	Remleiding	L-450xΦ5xΦ1,2xM5	1
32	Rechterpedaal		1	87	Crankas	Φ25x220	1
33	Spanwiel		1	8	Communicatiekabel	L-1300 mm	1
34	Riemschijf		1	89	Zeskantschroef met gedeeltelijke schroefdraad	M12x75x20	2
35	Wiel		2	90	Hartslagmeterkabel	L-650 mm	2
36	Katrol		4	91	Magnetische sensor	L-300 mm	1
37	Voetbeugel		5	92	MP3-communicatiekabel	L-400 mm	1
38	Band		1	93	Communicatiekabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Voeding		1
40	Hartslagmeterhoes		2	95	Halfschroefdraadschroef	M10x90x20	2
41	Magnetische sensor		1	96	Vliegwielbelasting		6
4	Geleidingsrail	670x29,5x11,2	4	97	Vliegwiel	Φ450x62	1
43	Vlakke sluitring	Φ6xΦ20x12,0	1	98	Onderste afdekking hartslagmeter		2
44	Vlakke sluitring	Φ8,5xΦ20x11,5	9	99	Crank cover 1	Φ30,5x29,1	1
45	Vlakke sluitring	Φ8,2xΦ25x12,0	4	100	iPad-houder		1
46	Vlakke pad	Φ32xΦ8,5x12,0	2	101	Onderste luchtuitlaatdeksel		1
47	Vlakke sluitring	Φ10xΦ22x2,0	4	102	Schamier		4
48	Vlakke sluitring	Φ12,5xΦ22x12,0	8	103	Schuifwielschamier		1
49	Sluitplaat	Φ10,5xR100x12,0	2	104	Schamierbevestigingsplaat		1
50	Sluitring	Φ8,5xR25x12,0	11	105	Crankdeksel 3	Φ45x14,3	1
51	Veerring	Φ8	11	106	Crankdeksel 2	Φ30,5x43,5	1
52	Veerring	Φ10	6	107	Lagerbus		2
53	Veerring	Φ10	1	108	C.K.S. Allen-schroef	M8x75	2
54	Veerring	Φ25	1	109	Kogellager	R10-ZZ	8
5	Zeskantschroef	M6	1	110	Lagerbus		2

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

1. Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint, vooral als u ouder bent dan 35 jaar, gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt die uw hart, bloeddruk of cholesterol beïnvloeden.
 2. Warm altijd op voor het sporten en let op de signalen van uw lichaam. Als u pijn, duizeligheid, kortademigheid of andere verontrustende symptomen ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een arts.
 3. Houd kinderen en dieren tijdens en na het sporten uit de buurt van de apparatuur.
 4. Plaats het apparaat op een droge, vlakke ondergrond, op minstens 0,5 m afstand van muren. Verwijder scherpe voorwerpen uit de omgeving en gebruik een antislipmat.
 5. Controleer voor het eerste gebruik en regelmatig of alle schroeven, bouten en verbindingen goed vastzitten.
 6. Train alleen op een apparaat dat in goede staat verkeert. Beschadigde of versleten onderdelen (bijv. pedalen, handgrepen, weerstandsregelaar) moeten onmiddellijk worden vervangen.
 7. Steek geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
 8. Laat geen uitstekende delen achter die de beweging kunnen belemmeren.
 9. Gebruik de apparatuur voor het beoogde doel. Als u ongewone geluiden hoort of storingen constateert, stop dan onmiddellijk met trainen.
 10. Train in comfortabele sportkleding. Vermijd losse kleding die vast kan komen te zitten aan onderdelen van het apparaat.
 11. SB-klasse apparatuur (EN ISO 20957-1) is bedoeld voor thuisgebruik en commercieel gebruik, niet voor revalidatie.
 12. Let er bij het verplaatsen van de apparatuur op dat u uw rug niet overbelast.
 13. Dit product is bedoeld voor volwassenen. Kinderen mogen het alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken.
 14. De montage moet worden uitgevoerd volgens de instructies, met uitsluitend gebruik van de onderdelen die in de set zijn meegeleverd. Controleer voor de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.
 15. Aanbevolen temperatuurbereik: 15–25 °C.
- WAARSCHUWING: Lees de instructies voor gebruik. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade als gevolg van onjuist gebruik van het product.

TECHNISCHE GEGEVENS

- Nettogewicht: 101,8 kg
- Vliegwielen: 8 kg
- Afmetingen in uitgeklapte toestand: 162× 71× 184 cm
- Maximale belasting: 150 kg

ONDERHOUD

- Reinig het apparaat na elk gebruik met een zachte, droge doek.
- Controleer regelmatig de staat van de riemen, schroeven en knoppen.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid en correct zijn geplaatst.

REMMEN

Druk op het pedaal om het apparaat te stoppen. De H5815 elliptische trainer heeft geen remsysteem of noodrem nodig.

LIJST MET MONTAGEDELEN

Nr	Beschrijving	Specificatie	Aantal	Nr	Beschrijving	Specificatie	Aantal
1	Framebasis		1	4	Vlakke sluitring	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Hoofdframe		1	45	Vlakke sluitring	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Computerbevestigingsframe		1	47	Vlakke sluitring	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Bovenste draagarm - links		1	49	Sluitring	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Bovenste draagarm - rechts		1	50	Sluitring	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Onderste draagarm - links		1	51	Veerring	Φ8	3
7	Onderste draagarm - rechts		1	5	Veerring	Φ10	6
8	Pedaalset - links		1	57	Zeskant zelfborgende moer	M8	10
9	Pedaalset - rechts		1	62	Zelfborende Philips C.S.K.-schroef	ST4×16	10
10	Pedaalaansluiting - links		1	65	Philips C.S.K. schroef met volledige schroefdraad	M5×15	12
11	Pedaalaansluiting - rechts		1	68	Benzinepomp	M8×20	5
16	Bovenste afdekking - links		1	69	Halfschroefdraadschroef	M8×40×20	6
17	Bovenste afdekking - rechts		1	7	Halfschroefdraadschroef	M8×60×20	4
19	Stuurwielkap 1		2	72	Inbusschroef C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Stuurhoes 2		2	85	MASSAGE ROLLER		2
21	Luchtuitlaatkap		1	8	Communicatiekabel	L-1300 mm	1
26	Halfschroefdraadschroef	M10×70×20	4	90	Hartslagmeterkabel	L-650 mm	2
27	Onderste swingarmkap - links		2	95	Busschroef met inbus	M10×90×20	2
2	Onderste swingarmkap - rechts		2	10	iPad-houder		1
3	Crank-as schroef		2	62	Zelfborende Philips C.S.K.-schroef	ST4×16 (optioneel)	4
39	Monitor		1				

MACHINEONDERDELEN

1. Stuurwiel
2. Luchtuitlaat
3. Beugel
4. Pedaal
5. Basis
6. Bovenarm
7. Computer
8. iPad-houder

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Afmetingen	Uitgeklaapt: 1620 × 710 × 1840 mm
Aantal programma's:	12
Vliegwielen:	Interne magneet, bidirectioneel, Φ450/8 kg
Weerstandsniveau:	1-24
Staplengthte:	500 mm

SCHROEFLIJST

Nr	Beschrijving	Specificatie	Aantal	Nee	Beschrijving	Specificatie	Aantal
26	Halfschroefdraadschroef	M10×70×20	4	62	Zelftappende Philips C.S.K.-schroef	ST4×16	10
44	Vlakke sluitring	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. schroef met volledige schroefdraad	M5×15	12
45	Vlakke sluitring	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Schroef met volledige schroefdraad	M8×20	5
47	Vlakke sluitring	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Halfschroefdraadschroef	M8×40×20	6
49	Sluitring	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Halfschroefdraadschroef	M8×60×20	4
50	Sluitring	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Inbusschroef C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Veerring	Φ8	3	95	Halfschroefdraadschroef	M10×90×20	2
52	Veerring	Φ10	6	62	Zelfborende Philips C.S.K.-schroef	ST4×16 (optioneel)	4
57	Zeskant zelfborgende moer	M8	10				

GEREEDSCHAPSLIJST

Beschrijving	Specificatie	Aantal
L-sleutel	4×30×80	1
L-sleutel	5×80×80S	1
L-vormige sleutel	5×35×85S	1
L-type sleutel	6×40×120	1
Phillips platte sleutel	14×17×75	1
Platte sleutel	15# & 17#	1

**MONTAGE STAPPEN:****STAP 1.** Het hoofdframe monteren

- Plaats het hoofdframe (2) op de framebasis (1). Zet het vast met:
- 2 halfgeschroefde schroeven (95)
- 2 veerringen (52)
- 2 sluitringen (49)
- 4 halfgeschroefde schroeven (26)
- 4 veerringen (52)
- 4 platte sluitringen (47)

STAP 2. De computerkit installeren

1. Trek de communicatiekabel (88) uit het gat in de computerbevestigingsset (3).
2. Installeer de computerassemblage (3) op het hoofdframe (2) met behulp van:
 - 1 sluitring (50)
 - 1 veerring (51)
 - 1 volledig schroefdraad bout (68)
 - 4 platte sluitringen (44)
 - 2 zelfborgende zeskantmoeren (57)
 - 2 halfschroefdraadschroeven (70)

3. Montage van de bovenste afdekkingen**Bevestig:**

- De linker bovenste afdekking (16)
- Rechter bovenste afdekking (17)
- Luchtuitlaatdeksel (21) Gebruik 6 Philips C.K.S. zelftappende schroeven (62)

STAP 3. De zwenkarm en stuurkappen monteren

1. Breng vet aan op de as van het hoofdframe.
2. Zet de onderste zwenkarm (6) vast aan het hoofdframe met:
 - 1 inbusbout met volledige schroefdraad (68)
 - 1 veerring (51)
 - 1 platte sluitring (45)
3. Bevestig de linker bovenste draagarm (4) aan de rechter onderste draagarm (6) met:
 - 3 bouten met halve schroefdraad (69)
 - 3 sluitringen (50)
 - 3 zelfborgende zeskantmoeren (57)
4. Bevestig de stuurwielhoes 1 (19) en stuurwielhoes 2 (20) aan de bovenste en onderste delen van de armverbinding met behulp van 4 Philips-schroeven met volledige schroefdraad C.S.K. (65)
5. Monteer de rechterkant op dezelfde manier als hierboven.

STAP 4. Montage van pedalen en onderste afdekkingen

1. Breng vet aan op de as van het hoofdframe. Plaats het linker pedaal (8) op de rail en zet het vast met:
 - 1 platte sluitring (45)
 - 1 krukasbout (30)
 - 1 schroef met volledige schroefdraad (68)
2. Smeer de C.K.S.-inbusschroef (72). Bevestig de linker pedaalpoot (10) aan de linker onderste swingarm (6) met 1 C.K.S.-inbusschroef (72).
3. Zet de linker onderste swingarmkap (27) en de rechter onderste swingarmkap (28) vast aan de linker swingarm (6) met 2 Philips zelftappende schroeven (62)
4. Vouw de rechterkant op dezelfde manier als hierboven.

STAP 5. De aanslag installeren en de rails smeren

1. Zet de rolstop (85) vast aan het linker pedaal (8) met:
 - 1 halfgeschroefde schroef (70)
 - 1 zelfborgende zeskantmoer (57)
2. Monteer de rechterkant op dezelfde manier als hierboven.
3. Breng olie aan op de glijrails.

STAP 6. De elektronica aansluiten en de monitor installeren

1. Sluit de communicatiekabel (88) en de hartslagmonitorkabel (90) aan op de computerkabel.
2. Bevestig de monitor (39) aan het montageframe (3) met behulp van Philips C.K.S.-schroeven met volledige schroefdraad (65).

STAP 7. De iPad-houder monteren (optioneel)

1. Bevestig de iPad-houder (100) aan de monitor (39) met 4 Philips C.K.S.-zelfborende schroeven (62).

Opmerking: De houder hoeft alleen te worden gemonteerd als deze is aangeschaft. Anders kan deze stap worden overgeslagen.

KNOPFUNCTIES

HERSTEL	-Om de status van het herstel van het puls niveau te controleren.
MODE	-In de STOP-modus drukt u op deze knop om een functie te selecteren of alle instellingen te bevestigen.
PROGRAM	-Om een trainingsprogramma te selecteren.
LICHAAMSVET	-Om het lichaamsvetpercentage (5,0%~ 50%) en BMI (0~ 50) te meten
+	-Om het weerstandsniveau te verhogen, een programma te selecteren of de waarde te verhogen.
-	-Om het weerstandsniveau te verlagen, selecteert u een programma of verlaagt u de waarde.
RESET	Druk in de STOP-modus of instellingsmodus op deze knop om naar het hoofdmenu te gaan. Wanneer deze knop 2 seconden wordt ingedrukt, wordt de monitor opnieuw opgestart en begint hij te werken met de standaardinstellingen. Profielinstellingsmodus
START/STOP	- Om een training te starten of te beëindigen. Wanneer de gebruiker de training pauzeert door op de START/STOP-knop te drukken, onthoudt de computer alle instellingen.
VENTILATOR (optioneel)	- Na het inschakelen van het apparaat of tijdens de training kan de gebruiker op de knop FAN drukken om de ventilatorfunctie te activeren. Om de ventilator uit te schakelen, drukt u nogmaals op de knop.

DISPLAYFUNCTIES

TIJD	-Op tellen – geen streefwaarde ingesteld, de tijd telt op vanaf 0:00. -Aftellen – met een ingestelde streefwaarde telt de tijd af vanaf de ingestelde waarde tot 0, waarna de computer stopt (STOP). De computer geeft 8 seconden lang een geluidssignaal met 4 pieptonen per seconde. -Weergavebereik: 0:00~99:59; Instelbereik: 0:00~99:00
SNELHEID	-In de STAR-modus wordt bij een reactie de trainingssnelheid gedurende 3 seconden op het scherm weergegeven; als er gedurende 4,6 seconden geen reactie is, wordt de SNELHEID-waarde op 0 gezet. -Weergavebereik: 0,0~ maximaal 99,9 KM/H of ML/H. - De waarden voor SNELHEID en TOERENTAL worden om de 6 seconden afwisselend weergegeven.
OMWENTELINGEN PER MINUUT/RPM	- In de START-modus wordt, als er een reactie is, het aantal omwentelingen per minuut gedurende 3 seconden op het scherm weergegeven; als er gedurende 4,6 seconden is de RPM-waarde 0. - Weergavebereik: 0~, maximaal 999. - De SPEED- en RPM-waarden worden om de 6 seconden afwisselend weergegeven.
CALORIEËN	-Op tellen – geen streefwaarde ingesteld, calorieën worden geteld vanaf 0,0. -Aftellen – met een ingestelde streefwaarde worden calorieën afgeteld vanaf de ingestelde waarde tot 0, waarna de computer stopt (STOP). De computer geeft 8 seconden lang een geluidssignaal met 4 piepjes per seconde. -Weergavebereik: 0~999 CAL; Instelbereik: 0~990 CAL
AFSTAND	-Op tellen – geen streefwaarde ingesteld, afstand wordt geteld vanaf 0,0. -Aftellen – met een ingestelde doelwaarde wordt de afstand afgeteld van de ingestelde waarde tot 0, waarna de computer stopt (STOP). De computer geeft gedurende 8 seconden een geluidssignaal van 4 pieptonen per seconde. -Weergavebereik: 0,0~99,9 km (ml); Instelbereik: 0,0~99,0 km (ml)
PULSE	-Als er een signaal is, wordt het hartslagniveau van de gebruiker 7,5 seconden lang weergegeven; als er geen hartslagsignaal is, geeft het PULSE-venster 6 seconden lang 0 weer. -Wanneer de ingestelde waarde wordt overschreden, geeft de computer een geluidssignaal. -Weergavebereik: P-30~230; Instelbereik: 0-30~230
WATT	-Geeft het energieverbruik tijdens de training weer. Als er een reactie is, verschijnt de WATT-waarde binnen 3 seconden; als er geen reactie is, geeft het WATT-venster gedurende 4,6 seconden 0 weer. -Weergavebereik: 0~999.
HANDMATIG	-Trainen in handmatige modus.
PROGRAM	-Belastingsselectie; kies uit 12 programma's (P1~P12).
GEBRUIK	- Wordt gebruikt om een persoonlijk gebruikersprogramma aan te maken.
H.R.C.	-Doel-HR-modus (doelhartslag) - Vier modi om uit te kiezen: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT constante meting van het energieverbruik tijdens de training.

**BEDIENINGSBESCHRIJVING****1. Inschakelen**

Druk na het aansluiten van de stroomvoorziening 2 seconden op de RESET-knop. Er klinkt een geluidssignaal en de LED-achtergrondverlichting gaat branden. De opstartgegevens worden op het scherm weergegeven – ga naar de gebruikersinstellingen.

2. Profielinstellingen

Selecteer een gebruiker (U1~U4) en stel vervolgens het volgende in:

- Geslacht (vrouw/man)
- Leeftijd (1~99 jaar)
- Lengte (100~200 cm)
- Gewicht (20~150 kg) Bevestig elke waarde met de MODE-knop. Als u klaar bent, keert het systeem terug naar het hoofdmenu.

3. Slaapstand

Als het apparaat geen activiteit detecteert, gaat het in de slaapstand. Om het apparaat weer te activeren, drukt u op een willekeurige knop of begint u met trappen.

4. Trainingsmodi

4.1 Handmatige modus

(MANUAL) Selecteer de modus MANUAL en stel het volgende in:

- Tijd (00:00–99:00 min)
- Afstand (0,0–99,0 km)
- Calorieën (0–990 kcal)
- Hartslag (30–230 slagen per minuut) Begin uw training met de START/STOP-knop. U kunt de weerstand tijdens uw training aanpassen. Het display wordt automatisch uitgeschakeld wanneer u klaar bent.

4.2 Programmamodus (PROGRAM)

Selecteer een van de 12 programma's (P1–P12). Stel de tijd, afstand, calorieën en hartslag in. Begin uw training met de START/STOP-knop. De weerstand kan handmatig worden aangepast.

4.3 Gebruikersmodus (USER)

Stel een individueel weerstandsprofiel in voor 16 segmenten. Bevestig elke kolom met de MODE-knop. Stel de trainingstijd in en begin met trainen. Als u klaar bent, schakelt het display automatisch uit.

4.4 H.R.C.-modus

(hartslagcontrole) Selecteer een van de niveaus:

- 55% – Dieet
- 75% – Gezondheid
- 90% – Sport
- TAG – eigen hartslag (30–230 slagen per minuut) Stel de trainingstijd in. De weerstand wordt automatisch aangepast aan uw huidige hartslag.

4.5 WATT-modus

Stel de gewenste WATT-waarde in (10–350 W, in stappen van 5 W). Stel vervolgens de trainingstijd in. Het systeem past de weerstand automatisch aan uw trainingsritme aan.

5. RECOVERY-modus

Nadat uw hartslag is gemeten, drukt u op RECOVERY. Er begint een hersteltest van 60 seconden. Het resultaat wordt weergegeven als F1–F6 (waarbij F1 het beste is). Druk nogmaals op RECOVERY om te stoppen.

6. Lichaamsvetmodus

Druk in de STOP-modus op BODY FAT. Houd uw handen op de handgrepen. Wanneer de meting is voltooid, wordt het volgende weergegeven:

- % lichaamsvet
- BMI
- FAT-symbool Mogelijke fouten:
- E-1 – geen contact met de handgrepen
- E-4 – resultaat buiten bereik (5,0%–50%)

OPMERKING

1. Door de RESET-knop 2 seconden ingedrukt te houden, wordt een volledige reset uitgevoerd (TOTAL RESET). De monitor gaat naar de START-modus, er klinkt een geluidssignaal en alle LED's lichten 2 seconden op. Het apparaat gaat naar de instellingsmodus met het standaard belastingsniveau ingesteld op 1.
2. Akoestisch signaalsysteem:
 - 1 korte pieptoon – knop correct ingedrukt
 - 2 korte piepjes – knopfout of puls overschreden
 - 3 piepjes/seconde – WATT-niveau overschreden
 - 4 korte piepjes – functie is klaar met aftellen
 - 6 korte signalen – HRC- of WATT-programma gestopt



TRAININGSINSTRUCTIES – OPWARMEN

Voordat u met de oefeningen begint, is het raadzaam om op te warmen zoals aangegeven in de afbeeldingen. Elke oefening moet minimaal 30 seconden duren. Opwarmen verbetert de spierprestaties en vermindert het risico op blessures en krampen.

1. Vooroverbuigen – buig uw knieën lichtjes, buig langzaam voorover, ontspan uw rug en schouders en raak met uw handen uw tenen aan.
2. Beenstrekkingen – ga zitten, strek één been en buig het andere been naar u toe. Leun naar voren en reik naar de tenen van uw gestrekte been.
3. Kuit en achillespees – ga tegen een muur staan, zet één been naar achteren, hiel op de grond, leun naar voren.
4. Quadriceps – leun tegen een muur, pak je voet bij de hiel vast en trek deze naar je billen.
5. Sartorius-spier (binnenkant van het bovenbeen) – ga zitten, voeten naast elkaar, knieën naar buiten, trek je voeten naar je lies.



LISTA DE PEÇAS

N.º	Descrição	Especificação	Quantidade	N	Descrição	Especificação	Quantidade
1	Base da estrutura		1	5	Porca Allen	M10	5
2	Estrutura principal		1	57	Porca hexagonal autoblocante	M8	1
3	Estrutura de montagem para computador		1	58	Tampão de vedação	Φ32x12,0	2
4	Suporte do braço oscilante superior - esquerdo		1	59	Porca sextavada autoblocante	M12	4
5	Braço oscilante superior - direito		1	60	Parafuso auto-roscante com cabeça Philips plana	ST3x30	4
6	Braço de controlo inferior - esquerdo		1	6	Parafuso auto-roscante Philips Parafuso C.S.K.	ST4x10	10
7	Braço de controlo inferior - direito		1	62	Parafuso auto-roscante Philips C.S.K.	ST4x16	35
8	Conjunto de pedais - esquerdo		1	63	Parafuso auto-roscante Philips C.S.K.	ST4x20	4
9	Conjunto de pedais - direito		1	64	Parafuso de rosca completa Philips C.S.K.	M5x10	8
10	Conexão do pedal - esquerda		1	65	Parafuso de rosca completa Philips C.S.K.	M5x15	3
11	Ligação do pedal - direita		1	6	Parafuso Allen de rosca completa	M6x12	4
12	Manivela		2	67	Parafuso com meia rosca	M6x50x20	6
13	Tensor de roda		1	68	Parafuso Allen de rosca completa	M8x20	12
14	Tampa esquerda		1	69	Parafuso com meia rosca	M8x40x20	6
15	Proteção legal		1	70	Parafuso com meia rosca	M8x60x20	4
16	Tampa superior - esquerda		1	71	Parafuso Allen oco C.K.S	Φ8x33xM6x15	2
17	Tampa superior - direita		1	7	Parafuso de encaixe sextavado C.K.S	Φ9,4x23,5-M6/M6x12	2
1	Tampa da manivela		2	7	Parafuso de cabeça sextavada com rosca completa	M8x15	4
19	Tampa do volante 1		2	74	Eixo do pedal	Φ17x105xM12x15	2
2	Tampa do volante 2		2	75	Parafuso Allen de rosca completa	M6x20	2
2	Tampa da saída de ar		1	76	Chave plana	8x10x18	2
2	Motor controlado magneticamente		1	77	Tampa redonda	BLF82/Φ39xΦ30x27,5	2
23	Tampa de vedação		4	7	Rolamento de esferas	6201-ZZ	4
24	Tira decorativa da tampa exterior		2	7	Rolamento de esferas	6004-ZZ	8
25	Volante magnético		1	8	Rolamento de esferas	6005-ZZ	2
26	Parafuso semi-rosqueado	M10x70x20	4	81	Bucha	E12 / Φ16xΦ12x6,3	4
27	Tampa do braço inferior - esquerda		2	8	Tampa de vedação	Φ32x1,5	2
2	Tampa do braço oscilante inferior - direita		2	8	Pega de espuma	Φ30x13,0x350	2
2	Tampa da roda		2	84	Gancho	103xΦ26xM6x50	1
30	Parafuso do eixo da manivela		2	85	Limitador de posição do rolo de massagem	Φ17xΦ8,5x47	2
31	Pedal esquerdo		1	8	Linha de travão	L-450xΦ5xΦ1,2xM5	1
32	Pedal direito		1	87	Eixo da manivela	Φ25x220	1
33	Roda de tensão		1	8	Cabo de comunicação	L-1300 mm	1
34	Polia		1	89	Parafuso de encaixe sextavado com rosca parcial	M12x75x20	2
35	Roda		2	90	Cabo do monitor de frequência cardíaca	L-650 mm	2
36	Polia		4	91	Sensor magnético	L-300 mm	1
37	Suporte de pé		5	92	Cabo de comunicação MP3	L-400 mm	1
38	Correia		1	93	Cabo de comunicação	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Fonte de alimentação		1
4	Tampa do monitor de frequência cardíaca		2	95	Parafuso com meia rosca	M10x90x20	2
41	Sensor magnético		1	96	Carga do volante		6
4	Guia	670 x 29,5 x 11,2	4	97	Volante	Φ450x62	1
43	Arruela plana	Φ6xΦ20x12,0	1	98	Tampa inferior do monitor de frequência cardíaca		2
4	Arruela plana	Φ8,5 x Φ20 x t1,5	9	99	Tampa da manivela 1	Φ30,5 x 29,1	1
45	Arruela plana	Φ8,2xΦ25x12,0	4	100	Suporte para iPad		1
46	Almofada plana	Φ32xΦ8,5x12,0	2	101	Tampa da saída de ar inferior		1
4	Arruela plana	Φ10xΦ22x2,0	4	10	Dobradiça		4
4	Arruela plana	Φ12,5xΦ22x12,0	8	10	Dobradiça de roda deslizante		1
4	Arruela	Φ10,5xR100x12,0	2	104	Placa de montagem da dobradiça		1
50	Arruela	Φ8,5xR25x12,0	11	105	Tampa da manivela 3	Φ45x14,3	1
51	Arruela de pressão	Φ8	11	106	Tampa da manivela 2	Φ30,5x43,5	1
52	Arruela de pressão	Φ10	6	107	Bucha do rolamento		2
5	Arruela de pressão	Φ10	1	10	Parafuso C.K.S. Allen	M8x75	2
54	Arruela de pressão	Φ25	1	109	Rolamento de esferas	R10-ZZ	8
5	Parafuso de cabeça sextavada	M6	1	110	Manga de rolamento		2

1. Consulte o seu médico antes de iniciar o treino, especialmente se tiver mais de 35 anos, problemas de saúde ou estiver a tomar medicamentos que afetem o coração, a pressão arterial ou o colesterol.
2. Faça sempre aquecimento antes de se exercitar e preste atenção aos sinais de alerta do seu corpo. Se sentir dor, tonturas, falta de ar ou outros sintomas preocupantes, interrompa o treino e consulte um médico.
3. Mantenha crianças e animais afastados do equipamento durante e após o exercício.
4. Coloque o dispositivo numa superfície seca e nivelada, a pelo menos 0,5 m de distância das paredes. Remova objetos pontiagudos da área circundante e utilize um tapete antiderrapante.
5. Antes da primeira utilização e regularmente, verifique o aperto dos parafusos, porcas e conexões.
6. Exercite-se apenas num aparelho que esteja em bom estado de funcionamento. As peças danificadas ou gastas (por exemplo, pedais, pegas, regulador de resistência) devem ser substituídas imediatamente.
7. Não insira nenhum objeto nas aberturas do dispositivo.
8. Evite deixar partes salientes que possam impedir o movimento.
9. Utilize o equipamento para o fim a que se destina. Se ouvir ruídos invulgares ou notar qualquer avaria, pare imediatamente o exercício.
10. Exercite-se com roupa desportiva confortável. Evite roupa solta que possa ficar presa em partes do equipamento.
11. O equipamento da classe SB (EN ISO 20957-1) destina-se a uso doméstico e comercial — não para reabilitação.
12. Ao mover o equipamento, tenha cuidado para não forçar a coluna vertebral.
13. Este produto destina-se a adultos. As crianças só podem utilizá-lo sob a supervisão de um adulto.
14. A montagem deve ser realizada de acordo com as instruções, utilizando apenas as peças incluídas no conjunto. Verifique se todas as peças estão incluídas antes da montagem.
15. Intervalo de temperatura recomendado: 15–25 °C.

AVISO: Leia as instruções antes de usar. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer lesões ou danos resultantes do uso indevido do produto.

DADOS TÉCNICOS

- Peso líquido: 101,8 kg
- Volante: 8 kg
- Dimensões quando desdobrado: 162× 71× 184 cm
- Carga máxima: 150 kg

MANUTENÇÃO

- Limpe o aparelho com um pano macio e seco após cada utilização.
- Verifique regularmente o estado das correias, parafusos e botões.
- Certifique-se de que todos os componentes estão bem apertados e posicionados corretamente.

TRAVAGEM

Pressione o pedal para parar o aparelho. O aparelho elíptico H5815 não requer sistema de travagem nem travão de emergência.

LISTA DE PEÇAS DE MONTAGEM

N.	Descrição	Especificação	Quantidade	N	Descrição	Especificação	Quantidade
1	Base da estrutura		1	4	Arruela plana	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Estrutura principal		1	45	Arruela plana	Φ8,2 × Φ25 × t2,0	4
3	Estrutura de montagem do computador		1	47	Arruela plana	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Braço de controlo superior - esquerdo		1	49	Arruela	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Braço de controlo superior - direito		1	5	Arruela	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Braço de controlo inferior - esquerdo		1	51	Arruela de pressão	Φ8	3
7	Braço de controlo inferior - direito		1	5	Arruela de pressão	Φ10	6
8	Conjunto de pedais - esquerdo		1	57	Porca sextavada autoblocante	M8	1
9	Conjunto de pedais - direito		1	62	Parafuso auto-roscante Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Ligação do pedal - esquerda		1	65	Parafuso de rosca completa Philips C.S.K.	M5×15	1
11	Conexão do pedal - direita		1	6	Parafuso Allen de rosca total	M8×20	5
16	Tampa superior - esquerda		1	69	Parafuso com meia rosca	M8×40×20	6
17	Tampa superior - direita		1	7	Parafuso com meia rosca	M8×60×20	4
19	Tampa do volante 1		2	72	Parafuso Allen C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Cobertura do guiador 2		2	85	Limitador da posição do rolo de massagem		2
2	Tampa da saída de ar		1	8	Cabo de comunicação	L-1300 mm	1
26	Parafuso com meia rosca	M10×70×20	4	90	Cabo do monitor de frequência cardíaca	L-650 mm	2
27	Tampa do braço oscilante inferior - esquerda		2	95	Parafuso de cabeça cilíndrica	M10×90×20	2
2	Tampa do braço oscilante inferior - direita		2	10	Suporte para iPad		1
3	Parafuso do eixo da manivela		2	62	Parafuso auto-roscante Philips C.S.K.	ST4×16 (opcional)	4
39	Monitor		1				



PEÇAS DA MÁQUINA

1. Volante
2. Saída de ar
3. Suporte
4. Pedal
5. Base
6. Braço superior
7. Computador
8. Suporte para iPad

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões	Quando desdobrado: 1620 × 710 × 1840 mm
Número de programas:	20
Volante:	Íman interno, bidirecional, Φ450/8 kg
Nível de resistência:	1-24
Comprimento do passo:	500 mm

LISTA DE PARAS

Não	Descrição	Especificação	Quantidade	Não	Descrição	Especificação	Quantidade
26	Parafuso semi-rosqueado	M10×70×20	4	62	Parafuso auto-roscante Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Arruela plana	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Parafuso Philips C.S.K. com rosca completa	M5×15	12
45	Arruela plana	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Parafuso de rosca completa	M8×20	5
47	Arruela plana	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Parafuso com meia rosca	M8×40×20	6
49	Arruela	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Parafuso semi-rosqueado	M8×60×20	4
50	Arruela	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Parafuso Allen C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Arruela de pressão	Φ8	3	95	Parafuso com meia rosca	M10×90×20	2
52	Arruela de pressão	Φ10	6	62	Auto-roscante Philips Parafuso C.S.K.	ST4×16 (opcional)	4
57	Porca sextavada autoblocante	M8	10				

LISTA DE FERRAMENTAS

Descrição	Especificação	Quantidade
Chave tipo L	4×30×80	1
Chave tipo L	5×80×80S	1
Chave tipo L	5×35×85S	1
Chave tipo L	6×40×120	1
Chave Phillips plana	1	1
Chave plana	15# e 17#	1

**ETAPAS DE MONTAGEM:****PASSO 1.** Montagem da estrutura principal

- Coloque a estrutura principal (2) na base da estrutura (1). Fixe-a utilizando:
- 2 parafusos semi-rosqueados (95)
- 2 arruelas de pressão (52)
- 2 anilhas (49)
- 4 parafusos semi-rosqueados (26)
- 4 arruelas de pressão (52)
- 4 arruelas planas (47)

PASSO 2. Instalação do kit do computador

1. Puxe o cabo de comunicação (88) para fora do orifício no kit de montagem do computador (3).
2. Instale o conjunto do computador (3) na estrutura principal (2) utilizando:
 - 1 arruela (50)
 - 1 anilha de mola (51)
 - 1 parafuso Allen totalmente roscado (68)
 - 4 anilhas planas (44)
 - 2 porcas sextavadas autoblocantes (57)
 - 2 parafusos com meia rosca (70)

3. Instalação das tampas superiores **Prenda:**

- A tampa superior esquerda (16)
- Tampa superior direita (17)
- Tampa da saída de ar (21) Utilize 6 parafusos auto-roscentes Philips C.K.S. (62)

PASSO 3. Instalação do braço oscilante e das tampas da direção

1. Aplique massa lubrificante no eixo do quadro principal.
2. Prenda o braço oscilante inferior (6) ao corpo principal usando:
 - 1 parafuso Allen de rosca total (68)
 - 1 arruela de pressão (51)
 - 1 arruela plana (45)
3. Prenda o braço de controlo superior esquerdo (4) ao braço de controlo inferior direito (6) usando:
 - 3 parafusos de meia rosca (69)
 - 3 anilhas (50)
 - 3 porcas sextavadas autoblocantes (57)
4. Prenda a tampa do volante 1 (19) e a tampa do volante 2 (20) às partes superior e inferior da ligação do braço utilizando 4 parafusos Philips de rosca total C.S.K. (65)
5. Monte o lado direito da mesma forma que acima.

PASSO 4. Instalação dos pedais e tampas inferiores

1. Aplique massa lubrificante no eixo do quadro principal. Coloque o pedal esquerdo (8) na pista e fixe-o utilizando:
 - 1 arruela plana (45)
 - 1 parafuso do eixo da manivela (30)
 - 1 parafuso com rosca completa (68)
2. Lubrifique o parafuso Allen C.K.S. (72). Ligue a perna do pedal esquerdo (10) ao braço oscilante inferior esquerdo (6) utilizando 1 parafuso Allen C.K.S. (72)
3. Prenda a tampa do braço oscilante inferior esquerdo (27) e a tampa do braço oscilante inferior direito (28) ao braço oscilante esquerdo (6) usando 2 parafusos auto-roscentes Philips (62)
4. Dobre o lado direito da mesma forma que acima.

PASSO 5. Instalar o batente e lubrificar os trilhos

1. Prenda o batente de posição do rolo de massagem (85) ao pedal esquerdo (8) usando:
 - 1 parafuso com meia rosca (70)
 - 1 porca sextavada autoblocante (57)
2. Monte o lado direito da mesma forma que acima.
3. Aplique óleo nos trilhos deslizantes.

PASSO 6. Ligar os componentes eletrônicos e instalar o monitor

1. Ligue o cabo de comunicação (88) e o cabo do monitor de frequência cardíaca (90) ao cabo do computador.
2. Prenda o monitor (39) à estrutura de montagem (3) utilizando parafusos Philips C.K.S. de rosca total (65).

PASSO 7. Montagem do suporte para iPad (opcional)

1. Prenda o suporte para iPad (100) ao monitor (39) usando 4 parafusos auto-roscentes Philips C.K.S. (62)

Nota: A montagem do suporte só é necessária se tiver sido adquirido. Caso contrário, este passo pode ser ignorado.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

RECUPERAÇÃO	-Para verificar o estado de recuperação do nível de pulsação.
MODO	-No modo STOP, pressione este botão para selecionar uma função ou confirmar todos os valores de configuração.
PROGRAMA	-Para selecionar um programa de treino.
GORDURA CORPORAL	-Para medir a percentagem de gordura corporal (5,0%~ 50%) e o IMC (0~ 50)
+	-Para aumentar o nível de resistência, selecione um programa ou aumente o valor.
-	-Para reduzir o nível de resistência, selecione um programa ou diminua o valor.
REINICIAR	No modo STOP ou no modo de configurações, pressione este botão para ir para o menu principal. Quando este botão é pressionado durante 2 segundos, o monitor reinicia e começa a funcionar com as configurações iniciais. Modo de configuração do perfil
START/STOP	- Para iniciar ou terminar um treino. Quando o utilizador pausa o treino pressionando o botão START/STOP, o computador memoriza todas as configurações.
VENTILADOR (opcional)	- Após ligar o dispositivo ou durante o treino, o utilizador pode pressionar o botão VENTILADOR para ativar a função de ventilação. Para desligar o ventilador, pressione o botão novamente.

FUNÇÕES DO VISOR

TEMPO	-Contagem progressiva – sem valor-alvo definido, o tempo será contado a partir de 0:00. -Contagem regressiva – com um valor alvo definido, o tempo será contado a partir do valor definido até 0, e então o computador irá parar (STOP). O computador emitirá um som por 8 segundos com 4 bipes por segundo -Intervalo de exibição: 0:00~99:59; Intervalo de configuração: 0:00~99:00
VELOCIDADE	-No modo STAR, se houver uma resposta, a velocidade de treino será exibida no ecrã durante 3 segundos; se não houver resposta durante 4,6 segundos, o valor da VELOCIDADE será 0. -Intervalo de exibição: 0,0~ máximo 99,9 KM/H ou ML/H. - Os valores de VELOCIDADE e RPM serão exibidos alternadamente a cada 6 segundos.
ROTAÇÕES POR MINUTO/RPM	- No modo START, se houver resposta, o número de rotações por minuto será exibido no ecrã durante 3 segundos; se não houver resposta durante 4,6 segundos, o valor RPM é 0. -Intervalo de exibição: 0~ , máximo 999. - Os valores de VELOCIDADE e RPM serão exibidos alternadamente a cada 6 segundos.
CALORIAS	-Contagem progressiva – sem valor-alvo definido, as calorias serão contadas a partir de 0,0. -Contagem regressiva – com um valor alvo definido, as calorias serão contadas a partir do valor definido até 0, e então o computador irá parar (STOP). O computador emitirá um som durante 8 segundos com 4 bipes por segundo. -Intervalo de exibição: 0~999CAL; Intervalo de configuração: 0~990CAL
DISTÂNCIA	-Contagem progressiva – sem valor-alvo definido, a distância será contada a partir de 0,0. -Contagem regressiva – com um valor-alvo definido, a distância será contada regressivamente a partir do valor definido até 0, e então o computador irá parar (STOP). O computador emitirá um som durante 8 segundos com 4 bipes por segundo. -Intervalo de exibição: 0,0~99,9 km (ml); Intervalo de configuração: 0,0~99,0 km (ml)
PULSO	-Se houver um sinal, o nível de pulsação do utilizador será exibido durante 7,5 segundos; se não houver sinal de pulsação, a janela PULSO exibirá 0 durante 6 segundos. -Quando o valor definido for excedido, o computador emitirá um sinal sonoro. -Intervalo de exibição: P-30~230; Intervalo de configuração: 0-30~230
WATT	-Exibe o nível de energia consumido durante o treino. Se houver resposta, o valor WATT aparecerá dentro de 3 segundos; se não houver resposta, a janela WATT exibirá 0 por 4,6 segundos. -Intervalo de exibição: 0~999.
MANUAL	- Treino no modo manual.
PROGRAMA	-Seleção da carga; escolha entre 12 programas (P1~P12).
USUÁRIO	- Utilizado para criar um programa personalizado do utilizador.
H.R.C.	-Modo FC alvo (frequência cardíaca alvo) - Quatro modos à escolha: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANTE	- Medição constante em WATT da energia consumida durante o exercício.

**DESCRIÇÃO DA OPERAÇÃO****1. Ligar**

Após ligar a fonte de alimentação, pressione o botão RESET durante 2 segundos. Um sinal sonoro será emitido e a luz de fundo do LED acenderá. Os dados de inicialização serão exibidos no ecrã – vá para as configurações do utilizador.

2. Definições do perfil

Selecione um utilizador (U1–U4) e, em seguida, defina:

- Sexo (Feminino/Masculino)
- Idade (1–99 anos)
- Altura (100–200 cm)
- Peso (20–150 kg) Confirme cada valor com o botão MODE. Quando terminar, o sistema volta ao menu principal.

3. Modo de suspensão

Se o dispositivo não detectar qualquer atividade, entrará no modo de suspensão. Para ativá-lo, pressione qualquer botão ou comece a pedalar.

4. Modos de treino

4.1 Modo manual (MANUAL)

Selecione o modo MANUAL e defina:

- Tempo (00:00–99:00 min)
- Distância (0,0–99,0 km)
- Calorias (0–990 kcal)
- Frequência cardíaca (30–230 bpm) Comece o seu treino com o botão START/STOP. Pode ajustar o nível de resistência durante o treino. O monitor desliga-se automaticamente quando terminar.

4.2 Modo programa (PROGRAM)

Selecione um dos 12 programas (P1–P12). Defina o tempo, a distância, as calorias e o pulso. Comece o seu treino com o botão START/STOP. A resistência pode ser ajustada manualmente.

4.3 Modo utilizador (USER)

Defina um perfil de resistência individual para 16 segmentos. Confirme cada coluna com o botão MODE. Defina o tempo de treino e comece a exercitar-se. Quando terminar, o monitor desligar-se-á automaticamente.

4.4 Modo H.R.C. (controlo da frequência cardíaca) Selecione um dos níveis:

- 55% – Dieta
- 75% – Saúde
- 90% – Desporto
- TAG – frequência cardíaca própria (30–230 bpm) Defina o tempo de treino. A resistência será ajustada automaticamente à sua frequência cardíaca atual.

4.5 Modo WATT

Defina o valor WATT alvo (10–350 W, em incrementos de 5 W). Em seguida, defina o tempo de treino. O sistema ajustará automaticamente a resistência ao seu ritmo de exercício.

5. Modo RECOVERY

Após detetar o seu pulso, prima RECOVERY. Será iniciado um teste de recuperação de 60 segundos. O resultado será apresentado como F1–F6 (sendo F1 o melhor). Prima RECOVERY novamente para terminar.

6. Modo GORDURA CORPORAL

No modo STOP, pressione BODY FAT. Mantenha as mãos nas alças. Quando a medição estiver concluída, será exibido o seguinte:

- % de gordura corporal
- IMC
- Símbolo FAT Erros possíveis:
- E-1 – sem contacto com as pegas
- E-4 – resultado fora do intervalo (5,0%–50%)

NOTA

1. Pressionar o botão RESET por 2 segundos inicia uma reinicialização completa (TOTAL RESET). O monitor entra no modo START, um sinal sonoro é emitido e todos os LEDs acendem por 2 segundos. O dispositivo entra no modo de configuração com o nível de carga padrão definido como 1.
2. Sistema de sinal sonoro:
 - 1 sinal curto – botão pressionado corretamente
 - 2 sinais curtos – erro no botão ou pulso excedido
 - 3 bipes/segundo – nível de WATT excedido
 - 4 sinais curtos – função terminou a contagem regressiva
 - 6 sinais curtos – programa HRC ou WATT interrompido



INSTRUÇÕES DE TREINO – AQUECIMENTO

Antes de iniciar os exercícios, recomenda-se fazer um aquecimento conforme mostrado nas ilustrações. Cada exercício deve durar pelo menos 30 segundos. O aquecimento melhora o desempenho muscular e reduz o risco de lesões e câibras.

1. Flexão para a frente – dobre ligeiramente os joelhos, incline-se para a frente lentamente, relaxe as costas e os ombros e toque os dedos dos pés com as mãos.
2. Alongamento das pernas – sente-se, estique uma perna e dobre a outra em direção a si. Incline-se para a frente e tente alcançar os dedos dos pés da perna esticada.
3. Panturrilha e tendão de Aquiles – fique em pé contra uma parede, coloque uma perna para trás, com o calcanhar no chão, incline-se para a frente.
4. Quadríceps – encoste-se a uma parede, segure o pé pelo calcanhar e puxe-o em direção às nádegas.
5. Músculo sartório (parte interna da coxa) – sente-se, pés juntos, joelhos para fora, puxe os pés em direção à virilha.



LISTA PIESELOR

Nr	Descriere	Specificații	Cantitate	Nr	Descriere	Specificații	Cantitate
1	Bază cadru		1	5	Piuliță Allen	M10	5
2	Cadru principal		1	57	Piuliță hexagonală autoblocantă	M8	1
3	Cadru de montare pentru computer		1	58	Dop de închidere	Φ32×12,0	2
4	Suport braț oscilant superior - stânga		1	59	Piuliță hexagonală autoblocantă	M12	4
5	Braț oscilant superior - dreapta		1	60	Șurub autofiletant cu cap plat Philips	ST3×30	4
6	Braț de control inferior - stânga		1	6	Șurub autofiletant Philips Șurub C.S.K.	ST4×10	10
7	Braț de control inferior - dreapta		1	62	Șurub autofiletant Philips C.S.K.	ST4×16	35
8	Set de pedale - stânga		1	63	Șurub autofiletant Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Set de pedale - dreapta		1	64	Șurub cu filet complet Philips C.S.K.	M5×10	8
10	Conexiune pedală - stânga		1	65	Șurub cu filet complet Philips C.S.K.	M5×15	3
11	Conexiune pedală - dreapta		1	66	Șurub Allen cu filet complet	M6×12	4
12	Manivelă		2	67	Șurub cu jumătate de filet	M6×50×20	6
13	Dispozitiv de tensionare roată		1	6	Șurub Allen cu filet complet	M8×20	12
14	Capac stânga		1	69	Șurub cu jumătate de filet	M8×40×20	6
15	Protecție legală		1	7	Șurub cu jumătate de filet	M8×60×20	4
16	Capac superior - stânga		1	71	Șurub Allen cu cap gol C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Capac superior - dreapta		1	72	Șurub cu cap hexagonal C.K.S	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
1	Capac manivelă		2	7	Șurub cu cap hexagonal cu filet complet	M8×15	4
19	Capac volan 1		2	74	Axă pedală	Φ17×105×M12×15	2
2	Capac volan 2		2	75	Șurub cu filet complet Allen	M6×20	2
2	Capac pentru ieșirea aerului		1	76	Cheie plată	8×10×18	2
2	Motor cu control magnetic		1	77	Cap rotund	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
2	Dop de închidere		4	7	Rulment cu bile	6201-ZZ	4
24	Bandă decorativă pentru capac exterior		2	7	Rulment cu bile	6004-ZZ	8
25	Volant magnetic		1	80	Rulment cu bile	6005-ZZ	2
26	Șurub semi-filetat	M10×70×20	4	8	Bucșă	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Capac braț inferior - stânga		2	8	Dop de închidere	Φ32×11,5	2
2	Capac braț oscilant inferior - dreapta		2	8	Mâner din spumă	Φ30×13,0×350	2
2	Capac roată		2	84	Cârlig	103×Φ26×M6×50	1
30	Șurub ax manivelă		2	85	Limitator poziție rului de masaj	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Pedală stânga		1	86	Conductă de frână	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Pedală dreaptă		1	8	Ax manivelă	Φ25×220	1
33	Roată de tensionare		1	8	Cablu de comunicație	L-1300 mm	1
34	Scripetă		1	89	Șurub cu cap hexagonal cu filet parțial	M12×75×20	2
35	Roată		2	90	Cablu monitor ritm cardiac	L-650 mm	2
36	Rolă		4	91	Senzor magnetic	L-300 mm	1
37	Suport pentru picior		5	92	Cablu de comunicare MP3	L-400 mm	1
38	Curea		1	93	Cablu de comunicație	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Alimentare		1
4	Capac monitor ritm cardiac		2	9	Șurub cu jumătate de filet	M10×90×20	2
41	Senzor magnetic		1	96	Sarcina volantului		6
4	Ghidaj	670×29,5×11,2	4	97	Volant	Φ450×62	1
43	Șaibă plată	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Capac inferior monitor ritm cardiac		2
4	Șaibă plată	Φ8,5×Φ20×11,5	9	99	Capac manivelă 1	Φ30,5×29,1	1
45	Șaibă plată	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	Suport pentru iPad		1
46	Placă plată	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Capac inferior pentru ieșirea aerului		1
4	Șaibă plată	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Balamale		4
4	Șaibă plată	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Balamale cu roată glisantă		1
4	Șaibă	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Placă de montare balama		1
5	Șaibă	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Capac manivelă 3	Φ45×14,3	1
51	Șaibă elastică	Φ8	11	106	Capac manivelă 2	Φ30,5×43,5	1
52	Șaibă elastică	Φ10	6	107	Bucșă rulment		2
5	Șaibă elastică	Φ10	1	10	Șurub C.K.S. Allen	M8×75	2
54	Șaibă elastică	Φ25	1	10	Rulment cu bile	R10-ZZ	8
5	Șurub cu cap hexagonal	M6	1	11	Manșon de rulment		2

NOTĂ DE SIGURANȚĂ

1. Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul, în special dacă aveți peste 35 de ani, aveți probleme de sănătate sau luați medicamente care afectează inima, tensiunea arterială sau colesterolul.
2. Încălziți-vă întotdeauna înainte de exerciții și acordați atenție semnalelor de avertizare ale corpului. Dacă simțiți durere, amețeli, dificultăți de respirație sau alte simptome îngrijorătoare, opriți antrenamentul și consultați un medic.
3. Țineți copiii și animalele la distanță de echipament în timpul și după exerciții.
4. Așezați dispozitivul pe o suprafață uscată și plană, la cel puțin 0,5 m distanță de pereți. Îndepărtați obiectele ascuțite din zona înconjurătoare și utilizați un covoraș antiderapant.
5. Înainte de prima utilizare și în mod regulat, verificați strângerea șuruburilor, bolțurilor și conexiunilor.
6. Exercițiile fizice trebuie efectuate numai pe un aparat care funcționează corespunzător. Piese deteriorate sau uzate (de exemplu, pedale, mânere, regulator de rezistență) trebuie înlocuite imediat.
7. Nu introduceți obiecte în orificiile dispozitivului.
8. Evitați să lăsați părți proeminente care pot împiedica mișcarea.
9. Utilizați echipamentul în scopul pentru care a fost conceput. Dacă auziți zgomote neobișnuite sau observați defecțiuni, opriți imediat exercițiile.
10. Exerciții fizice în îmbrăcăminte sport confortabilă. Evitați îmbrăcăminte largă care s-ar putea prinde în părțile echipamentului.
11. Echipamentele din clasa SB (EN ISO 20957-1) sunt destinate utilizării casnice și comerciale, nu pentru reabilitare.
12. Când mutați echipamentul, aveți grijă să nu vă forțați coloana vertebrală.
13. Acest produs este destinat adulților. Copiii îl pot utiliza numai sub supravegherea unui adult.
14. Asamblarea trebuie efectuată în conformitate cu instrucțiunile, utilizând numai piesele incluse în set. Verificați dacă toate piesele sunt incluse înainte de asamblare.
15. Intervalul de temperatură recomandat: 15–25 °C.

AVERTISMENT: Citiți instrucțiunile înainte de utilizare. Producătorul nu este răspunzător pentru eventualele leziuni sau daune rezultate din utilizarea necorespunzătoare a produsului.

DATE TEHNICE

- Greutate netă: 101,8 kg
- Volant: 8 kg
- Dimensiuni în stare desfăcută: 162×71×184 cm
- Sarcina maximă: 150 kg

ÎNTREȚINERE

- Curățați aparatul cu o cârpă moale și uscată după fiecare utilizare.
- Verificați regulat starea curelelor, șuruburilor și butoanelor.
- Asigurați-vă că toate componentele sunt bine strânse și poziționate corect.

FRÂNARE

Apăsați pedala pentru a opri aparatul. Aparatul eliptic H5815 nu necesită sistem de frânare sau frână de urgență.

LISTA PIESELOR DE ASAMBLARE

Nr	Descriere	Specificații	Cant	Nr	Descriere	Specificații	Cantitate
1	Bază cadru		1	4	Șaibă plată	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Cadru principal		1	4	Șaibă plată	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Cadru de montare pentru computer		1	47	Șaibă plată	Φ10×Φ22×t2,0	4
4	Braț de control superior - stânga		1	4	Șaibă	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Braț de control superior - dreapta		1	5	Șaibă	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Braț de control inferior - stânga		1	51	Șaibă elastică	Φ8	3
7	Braț de control inferior - dreapta		1	5	Șaibă elastică	Φ10	6
8	Set pedale - stânga		1	57	Piuliță hexagonală autoblocantă	M8	10
9	Set pedale - dreapta		1	62	Șurub autofiletant Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Conexiune pedală - stânga		1	65	Șurub cu filet complet Philips C.S.K.	M5×15	12
11	Conexiune pedală - dreapta		1	68	Șurub Allen cu filet complet	M8×20	5
16	Capac superior - stânga		1	6	Șurub cu jumătate de filet	M8×40×20	6
17	Capac superior - dreapta		1	7	Șurub cu jumătate de filet	M8×60×20	4
19	Capac volan 1		2	72	Șurub Allen C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Capac ghidon 2		2	85	Limitator poziție rulou de masaj		2
2	Capac ieșire aer		1	8	Cablu de comunicație	L-1300 mm	1
26	Șurub cu jumătate de filet	M10×70×20	4	90	Cablu monitor ritm cardiac	L-650 mm	2
27	Capac braț oscilant inferior - stânga		2	95	Șurub cu cap cu soclu	M10×90×20	2
2	Capac braț oscilant inferior - dreapta		2	10	Suport pentru iPad		1
3	Șurub ax manivelă		2	62	Șurub autofiletant Philips C.S.K.	ST4×16 (opțional)	4
39	Monitor		1				



Piese mașină

1. Volan
2. Ieșire aer
3. Suport
4. Pedală
5. Baza
6. Braț superior
7. Computer
8. Suport pentru iPad

SPECIFICAȚII

Dimensiuni	Când este desfăcut: 1620 × 710 × 1840 mm
Numărul de programe:	22
Volant:	Magnet intern, bidirecțional, Φ450/8 kg
Nivel de rezistență:	1-24
Lungime pas:	500 mm

LISTA ȘURUBURILOR

Nr	Descriere	Specificații	Cantitate	Nu	Descriere	Specificații	Cantitate
2	Șurub semi-filetat	M10×70×20	4	6	Șurub autofiletant Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Șaibă plată	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Șurub cu filet complet Philips C.S.K.	M5×15	12
45	Șaibă plată	Φ8,2×Φ25×12,0	4	6	Șurub cu filet complet	M8×20	5
47	Șaibă plată	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Șurub cu jumătate de filet	M8×40×20	6
49	Șaibă	Φ10,5×R100×12,0	2	70	Șurub semi-filetat	M8×60×20	4
50	Șaibă	Φ8,5×R25×12,0	7	72	Șurub Allen C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Șaibă elastică	Φ8	3	95	Șurub cu jumătate de filet	M10×90×20	2
52	Șaibă elastică	Φ10	6	62	Șurub autofiletant Philips Șurub C.S.K.	ST4×16 (opțional)	4
57	Piuliță hexagonală autoblocantă	M8	1				

LISTA SCULE

Descriere	Specificații	Cantitate
Cheie tip L	4×30×80	1
Cheie tip L	5×80×80S	1
Cheie tip L	5×35×85S	1
Cheie tip L	6×40×120	1
Cheie plată Phillips	1	1
Cheie plată	15# și 17#	1

**ETAPE DE ASAMBLARE:****PASUL 1. Asamblarea cadrului principal**

- Așezați cadrul principal (2) pe baza cadrului (1). Fixați-l folosind:
- 2 șuruburi semi-filetate (95)
- 2 șaibe elastice (52)
- 2 șaibe (49)
- 4 șuruburi semi-filetate (26)
- 4 șaibe elastice (52)
- 4 șaibe plate (47)

PASUL 2. Instalarea kitului pentru computer

1. Trageți cablul de comunicație (88) din orificiul din kitul de montare a computerului (3).
2. Instalați ansamblul computerului (3) pe cadrul principal (2) folosind:
 - 1 șaibă (50)
 - 1 șaibă elastică (51)
 - 1 șurub Allen cu filet complet (68)
 - 4 șaibe plate (44)
 - 2 piulițe hexagonale autoblocante (57)
 - 2 șuruburi cu jumătate de filet (70)
3. Instalarea capacelor superioare **Fixați:**
 - Capacul superior stâng (16)
 - Capacul superior drept (17)
 - Capacul orificiului de evacuare a aerului (21) Utilizați 6 șuruburi autofiletante Philips C.K.S. (62)

PASUL 3. Instalarea brațului oscilant și a capacelor de direcție

1. Aplicați unsoare pe axul cadrului principal.
2. Fixați brațul oscilant inferior (6) la corpul principal folosind:
 - 1 șurub Allen cu filet complet (68)
 - 1 șaibă elastică (51)
 - 1 șaibă plată (45)
3. Fixați brațul de control superior stâng (4) la brațul de control inferior drept (6) folosind:
 - 3 șuruburi cu jumătate de filet (69)
 - 3 șaibe (50)
 - 3 piulițe hexagonale autoblocante (57)
4. Fixați capacul volanului 1 (19) și capacul volanului 2 (20) la părțile superioare și inferioare ale conexiunii brațului folosind 4 șuruburi cu filet complet Philips C.S.K. (65)
5. Asamblați partea dreaptă în același mod ca mai sus.

PASUL 4. Instalarea pedalelor și a capacelor inferioare

1. Aplicați unsoare pe axul cadrului principal. Așezați pedala stângă (8) pe șină și fixați-o folosind:
 - 1 șaibă plată (45)
 - 1 șurub cu ax cu manivelă (30)
 - 1 șurub cu filet complet (68)
2. Lubrifiați șurubul C.K.S. Allen (72). Conectați piciorul pedalei stângi (10) la brațul oscilant inferior stâng (6) folosind 1 șurub C.K.S. Allen (72)
3. Fixați capacul brațului oscilant inferior stâng (27) și capacul brațului oscilant inferior drept (28) la brațul oscilant stâng (6) folosind 2 șuruburi autofiletante Philips (62)
4. Pliati partea dreaptă în același mod ca mai sus.

PASUL 5. Instalarea opritorului și lubrifierea șinelor

1. Fixați opritorul ruloului de masaj (85) pe pedala stângă (8) folosind:
 - 1 șurub cu jumătate de filet (70)
 - 1 piuliță hexagonală autoblocantă (57)
2. Asamblați partea dreaptă în același mod ca mai sus.
3. Aplicați ulei pe șinele glisante.

PASUL 6. Conectarea componentelor electronice și instalarea monitorului

1. Conectați cablul de comunicații (88) și cablul monitorului de ritm cardiac (90) la cablul computerului.
2. Fixați monitorul (39) pe cadrul de montare (3) folosind șuruburi cu filet complet Philips C.K.S. (65).

PASUL 7. Montarea suportului pentru iPad (opțional)

1. Fixați suportul pentru iPad (100) la monitor (39) folosind 4 șuruburi autofiletante Philips C.K.S. (62)

Notă: Montarea suportului este necesară numai dacă acesta a fost achiziționat. În caz contrar, acest pas poate fi omis.

FUNCTIILE BUTONILOR

RECUPERARE	-Pentru a verifica starea de recuperare a nivelului pulsului.
MOD	-În modul STOP, apăsați acest buton pentru a selecta o funcție sau pentru a confirma toate valorile setărilor.
PROGRAM	-Pentru a selecta un program de antrenament.
GRĂSIMI CORPORALE	-Pentru a măsura procentul de grăsime corporală (5,0%~ 50%) și IMC (0~ 50)
+	-Pentru a crește nivelul de rezistență, selectați un program sau creșteți valoarea.
-	-Pentru a reduce nivelul de rezistență, selectați un program sau reduceți valoarea.
RESET	În modul STOP sau în modul de setări, apăsați acest buton pentru a accesa meniul principal. Când acest buton este apăsat timp de 2 secunde, monitorul se va reporni și va începe să funcționeze cu setările inițiale. Modul de setare a profilului
START/STOP	- Pentru a începe sau a termina un antrenament. Când utilizatorul întrerupe antrenamentul apăsând butonul START/STOP, computerul va memora toate setările.
FAN (opțional)	- După pornirea dispozitivului sau în timpul antrenamentului, utilizatorul poate apăsa butonul FAN pentru a activa funcția ventilatorului. Pentru a opri ventilatorul, apăsați din nou butonul.

FUNCTII AFISAJ

T	-Numărare ascendentă – fără valoare țintă setată, timpul va fi numărat de la 0:00. -Numărare inversă – cu o valoare țintă setată, timpul va număra invers de la valoarea setată până la 0, apoi computerul se va opri (STOP). Computerul va emite un sunet timp de 8 secunde, cu 4 bipuri pe secundă -Interval de afișare: 0:00~99:59; Interval de setare: 0:00~99:00
VITEZA	-În modul STAR, dacă există un răspuns, viteza de antrenament va fi afișată pe ecran timp de 3 secunde; dacă nu există niciun răspuns timp de 4,6 secunde, valoarea VITEZĂ va fi 0. -Interval de afișare: 0,0~ maxim 99,9 KM/H sau ML/H. - Valorile SPEED și RPM vor fi afișate alternativ la fiecare 6 secunde.
ROTIRI PE MINUT/RPM	- În modul START, dacă există un răspuns, numărul de rotații pe minut va fi afișat pe ecran timp de 3 secunde; dacă nu există niciun răspuns timp de 4,6 secunde, valoarea RPM este 0. - Interval de afișare: 0~ , maxim 999. - Valorile SPEED și RPM vor fi afișate alternativ la fiecare 6 secunde.
CALORII	-Numărare ascendentă – fără valoare țintă setată, calorile vor fi numărate de la 0,0. -Numărare inversă – cu o valoare țintă setată, calorile vor fi numărate invers de la valoarea setată până la 0, apoi computerul se va opri (STOP). Computerul va emite un sunet timp de 8 secunde, cu 4 bipuri pe secundă. -Interval de afișare: 0~999CAL; Interval de setare: 0~990CAL
DISTANȚĂ	-Numărare ascendentă – fără valoare țintă setată, distanța va fi numărată de la 0,0. -Numărare inversă – cu o valoare țintă setată, distanța va fi numărată invers de la valoarea setată până la 0, apoi computerul se va opri (STOP). Computerul va emite un sunet timp de 8 secunde, cu 4 bipuri pe secundă. -Interval de afișare: 0,0~99,9 km (ml); Interval de setare: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Dacă există un semnal, nivelul pulsului utilizatorului va fi afișat timp de 7,5 secunde; dacă nu există semnal de puls, fereastra PULSE va afișa 0 timp de 6 secunde. -Când valoarea setată este depășită, computerul va emite un semnal sonor. -Interval de afișare: P-30~230; Interval de setare: 0-30~230
WATT	-Afișează nivelul de energie consumat în timpul antrenamentului. Dacă există un răspuns, valoarea WATT va apărea în 3 secunde; dacă nu există niciun răspuns, fereastra WATT va afișa 0 timp de 4,6 secunde. -Interval de afișare: 0~999.
MANUAL	-Antrenament în modul manual.
PROGRAM	-Selectarea sarcinii; Alegeți dintre 12 programe (P1~P12).
UTILIZATOR	- Utilizat pentru a crea un program personalizat pentru utilizator.
H.R.C.	-Modul HR țintă (frecvența cardiacă țintă) - Patru moduri din care puteți alege: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- Măsurarea constantă a energiei consumate în timpul exercițiului.

**DESCRIERE FUNCTIONARE****1. Pornire**

După conectarea sursei de alimentare, apăsați butonul RESET timp de 2 secunde. Se va auzi un semnal sonor și se va aprinde lumina de fundal a LED-ului. Datele de pornire vor fi afișate pe ecran – accesați setările utilizatorului.

2. Setări profil

Selectați un utilizator (U1–U4) și apoi setați:

- Sex (Femeie/Bărbat)
- Vârsta (1–99 ani)
- Înălțime (100–200 cm)
- Greutate (20–150 kg) Confirmați fiecare valoare cu butonul MODE. Când ați terminat, sistemul revine la meniul principal.

3. Modul de repaus

Dacă dispozitivul nu detectează nicio activitate, acesta va intra în modul de repaus. Pentru a-l reactiva, apăsați orice buton sau începeți să pedalați.

4. Moduri de antrenament

4.1 Mod manual (MANUAL)

Selecționați modul MANUAL și setați:

- Timp (00:00–99:00 min)
- Distanța (0,0–99,0 km)
- Calorii (0–990 kcal)
- Frecvența cardiacă (30–230 bpm) Începeți antrenamentul cu butonul START/STOP. Puteți regla nivelul de rezistență în timpul antrenamentului. Monitorul se va opri automat la final.

4.2 Mod program (PROGRAM)

Selecționați unul dintre cele 12 programe (P1–P12). Setati timpul, distanța, calorile și pulsul. Începeți antrenamentul cu butonul START/STOP. Rezistența poate fi reglată manual.

4.3 Modul utilizator (USER)

Setați un profil de rezistență individual pentru 16 segmente. Confirmați fiecare coloană cu butonul MODE. Setati durata antrenamentului și începeți exercițiile. La final, monitorul se va opri automat.

4.4 Modul H.R.C. (controlul ritmului cardiac) Selecționați unul dintre nivelurile:

- 55% – Dietă
- 75% – Sănătate
- 90% – Sport
- TAG – ritmul cardiac propriu (30–230 bpm) Setati durata antrenamentului. Rezistența va fi ajustată automat în funcție de ritmul cardiac actual.

4.5 Modul WATT

Setati valoarea WATT țintă (10–350 W, în pași de 5 W). Apoi setati durata antrenamentului. Sistemul va regla automat rezistența în funcție de ritmul dvs. de antrenament.

5. Mod RECOVERY

După detectarea pulsului, apăsați RECOVERY. Va începe un test de recuperare de 60 de secunde. Rezultatul va fi afișat ca F1–F6 (F1 fiind cel mai bun). Apăsați din nou RECOVERY pentru a termina.

6. Modul BODY FAT

În modul STOP, apăsați BODY FAT (GRĂSIMI CORPORALE). Țineți mâinile pe mânere. Când măsurarea este completă, se va afișa următoarea informație:

- % grăsime corporală
- IMC
- Simbolul FAT (GRĂSIMI) Erori posibile:
- E-1 – nu există contact cu mânerul
- E-4 – rezultat în afara intervalului (5,0%–50%)

NOT

1. Apăsarea butonului RESET timp de 2 secunde inițiază o resetare completă (RESETARE TOTALĂ). Monitorul intră în modul START, se aude un semnal sonor și toate LED-urile se aprind timp de 2 secunde. Dispozitivul intră în modul de configurare cu nivelul de încărcare implicit setat la 1.
2. Sistem de semnal sonor:
 - 1 semnal scurt – buton apăsat corect
 - 2 bipuri scurte – eroare buton sau impuls depășit
 - 3 bipuri/secundă – nivel WATT depășit
 - 4 bipuri scurte – funcția a terminat număratoarea inversă
 - 6 semnale scurte – programul HRC sau WATT s-a oprit



INSTRUCȚIUNI DE ANTRENAMENT – INFRAMANTARE

Înainte de a începe exercițiile, se recomandă încălzirea conform ilustrațiilor. Fiecare exercițiu trebuie să dureze cel puțin 30 de secunde. Încălzirea îmbunătățește performanța musculară și reduce riscul de accidentări și crampe.

1. Îndoire înainte – îndoiaie ușor genunchii, apleacă-te încet înainte, relaxează spatele și umerii și atinge-ți degetele de la picioare cu mâinile.
2. Întinderea picioarelor – așezați-vă, îndreptați un picior și îndoiti-l pe celălalt spre dvs. Aplecați-vă înainte și atingeți degetele piciorului îndreptat.
3. Gamba și tendonul lui Ahile – stați cu spatele la un perete, puneți un picior în spate, cu călcâiul pe podea, aplecați-vă în față.
4. Cvadriiceps – sprijiniți-vă de un perete, apucați-vă piciorul de călcâi și trageți-l spre fese.
5. Mușchiul sartorius (partea interioară a coapsei) – așezați-vă, cu picioarele unite, genunchii îndreptați spre exterior, trageți picioarele spre inghinală.



Zoznam dielov

Č	Popis	Špecifikácia	Množstvo	Č	Popis	Špecifikácia	Množstvo
1	Rámová základňa		1	5	Imbusová matica	M10	5
2	Hlavný rám		1	57	Šesťhranná samosvorná matica	M8	1
3	Rám na montáž počítača		1	5	Záslepka	Φ32×12,0	2
4	Horná konzola výkyvného ramena – ľavá		1	59	Samozabezpečná šesťhranná matica	M12	4
5	Horné kyvné rameno – pravé		1	60	Samofečná skrutka s plochým krížom Philips	ST3×30	4
6	Dolné rameno riadenia – ľavé		1	6	Samofečná skrutka Philips C.S.K. skrutka	ST4×10	10
7	Spodné rameno riadenia – pravé		1	62	Samofečná skrutka Philips C.S.K.	ST4×16	3
8	Sada pedálov – ľavá		1	63	Samofečná skrutka Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Sada pedálov – pravá strana		1	64	Philips C.S.K. skrutka s plným závitom	M5×10	8
10	Pripojenie pedálu – ľavé		1	65	Skrutka s plným závitom Philips C.S.K.	M5×15	3
11	Pripojenie pedála – pravé		1	66	Imbusová skrutka s plným závitom	M6×12	4
12	Kľuka		2	67	Polozávitová skrutka	M6×50×20	6
13	Napínač kolies		1	6	Imbusová skrutka s plným závitom	M8×20	1
14	Ľavý kryt		1	69	Skrutka s polovičným závitom	M8×40×20	6
15	Právna ochrana		1	7	Skrutka s polovičným závitom	M8×60×20	4
16	Horný kryt – ľavý		1	71	Dutá imbusová skrutka C.K.S.	Φ8×33×M6×15	2
17	Horný kryt – pravý		1	72	Skrutka s imbusovou hlavou C.K.S.	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
1	Kryt kľukového hriadeľa		2	7	Skrutka s imbusovou hlavou s plným závitom	M8×15	4
19	Kryt volantu 1		2	7	Osa pedálu	Φ17×105×M12×15	2
2	Kryt volantu 2		2	7	Imbusová skrutka s plným závitom	M6×20	2
2	Kryt výstupu vzduchu		1	7	Plochý kľúč	8×10×18	2
2	Magneticky ovládaný motor		1	77	Kruhovú krytku	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
2	Zátka		4	7	Guličkové ložisko	6201-ZZ	4
24	Ozdobný pás vonkajšieho krytu		2	7	Guličkové ložisko	6004-ZZ	8
25	Magnetický zotrvačnik		1	8	Guličkové ložisko	6005-ZZ	2
2	Skrutka s polozávitom	M10×70×20	4	8	Pouzdro	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Kryt spodného ramena – ľavý		2	8	Zátka	Φ32×11,5	2
2	Kryt spodného výkyvného ramena – pravý		2	8	Penová rukoväť	Φ30×13,0×350	2
2	Kryt kolieska		2	8	Hák	103×Φ26×M6×50	1
30	Skrutka kľukovej osi		2	85	Omezovač polohy valčeka	Φ17×Φ8,5×47	2
3	Ľavý pedál		1	8	Brzdová hadica	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Pravý pedál		1	8	Osa kľuky	Φ25×220	1
3	Napínanie koleso		1	8	Komunikačný kábel	L-1300 mm	1
34	Kladka		1	89	Skrutka s imbusovou hlavou s čiastočným závitom	M12×75×20	2
35	Koleso		2	90	Kábel na meranie srdcovej frekvencie	L-650 mm	2
36	Kladka		4	91	Magnetický senzor	L-300 mm	1
37	Noha		5	9	Komunikačný kábel MP3	L-400 mm	1
38	Páska		1	93	Komunikačný kábel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Napájanie		1
4	Kryt snímača srdcovej frekvencie		2	9	Polozávitová skrutka	M10×90×20	2
41	Magnetický senzor		1	96	Zaťaženie zotrvačnika		6
4	Vodítko	670×29,5×11,2	4	97	Zotrvačnik	Φ450×62	1
43	Plochá podložka	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Spodný kryt snímača srdcovej frekvencie		2
4	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×11,5	9	9	Kryt kľukového hriadeľa 1	Φ30,5×29,1	1
45	Plochá podložka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	Držiak na iPad		1
46	Plochá podložka	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Spodný kryt výstupu vzduchu		1
4	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	10	Závesný čap		4
4	Plochá podložka	Φ12,5×Φ22×12,0	8	10	Kľbové koliesko		1
4	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	10	Montážna doska závesu		1
5	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Kryt kľukového hriadeľa 3	Φ45×14,3	1
51	Pružinová podložka	Φ8	11	106	Kryt kľukového hriadeľa 2	Φ30,5×43,5	1
52	Pružinová podložka	Φ10	6	107	Pouzdro ložiska		2
5	Pružinová podložka	Φ10	1	10	C.K.S. Allen skrutka	M8×75	2
5	Pružinová podložka	Φ25	1	10	Guličkové ložisko	R10-ZZ	8
5	Skrutka s šesťhrannou hlavou	M6	1	110	Ložisková objímka		2

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov, máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, ktoré ovplyvňujú činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
 2. Pred cvičením sa vždy rozcvičte a venujte pozornosť varovným signálom vášho tela. Ak pocítite bolesť, závrat, dýchavičnosť alebo iné znepokojujúce príznaky, prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
 3. Počas cvičenia a po ňom držte deti a zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia.
 4. Zariadenie umiestnite na suchú, rovnú plochu, najmenej 0,5 m od stien. Odstráňte ostré predmety z okolia a použite protišmykovú podložku.
 5. Pred prvým použitím a pravidelne kontrolujte utiahnutie skrutiek, svorníkov a spojov.
 6. Cvičte len na zariadení, ktoré je v dobrom stave. Poškodené alebo opotrebované časti (napr. pedále, madlá, regulátor odporu) je nutné ihneď vymeniť.
 7. Do otvorov zariadenia nevkladajte žiadne predmety.
 8. Nenechávajte voľne ležať vyčnievajúce časti, ktoré môžu brániť pohybu.
 9. Zariadenie používajte na určený účel. Ak počujete nezvyčajné zvuky alebo zistíte poruchu, okamžite prestaňte cvičiť.
 10. Cvičte v pohodlnom športovom oblečení. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o časti zariadenia.
 11. Zariadenia triedy SB (EN ISO 20957-1) sú určené na domáce a komerčné použitie, nie na rehabilitačné účely.
 12. Pri presúvaní zariadenia dbajte na to, aby ste nepreťažili chrbticu.
 13. Tento výrobok je určený pre dospelých. Deti ho môžu používať iba pod dohľadom dospelých.
 14. Montáž musí byť vykonaná v súlade s pokynmi, pričom sa smú používať iba diely obsiahnuté v sade. Pred montážou skontrolujte, či sú všetky diely prítomné.
 15. Odporúčaný teplotný rozsah: 15–25 °C.
- UPOZORNENIE: Pred použitím si prečítajte návod. Výrobca nezodpovedá za zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Čistá hmotnosť: 101,8 kg
- Zotrvačník: 8 kg
- Rozmery v rozloženom stave: 162 × 71 × 184 cm
- Maximálne zaťaženie: 150 kg

ÚDRŽBA

- Po každom použití zariadenie očistite mäkkou suchou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte stav remeňov, skrutiek a gombíkov.
- Uistite sa, že všetky komponenty sú správne utiahnuté a správne umiestnené.

BRZDENIE

Stlačte pedál, aby ste zariadenie zastavili. Eliptický trenažér H5815 nevyžaduje brzdny systém ani núdzovú brzdu.

ZOZNAM MONTÁŽNYCH DIELOV

Č	Popis	Špecifikácia	Počet	Č	Popis	Špecifikácia	Množstvo
1	Rámová základňa		1	4	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Hlavný rám		1	4	Plochá podložka	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Rám na montáž počítača		1	47	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Horné rameno riadenia – ľavé		1	49	Podložka	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Horné rameno riadenia – pravé		1	5	Podložka	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Spodné rameno riadenia – ľavé		1	51	Pružinová podložka	Φ8	3
7	Spodné rameno riadenia – pravé		1	5	Pružinová podložka	Φ10	6
8	Sada pedálov – ľavá strana		1	57	Šesťhranná samosvorná matica	M8	1
9	Sada pedálov – pravá strana		1	62	Samofečná skrutka Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Pripojenie pedálu – ľavé		1	65	Philips C.S.K. skrutka s plným závitom	M5×15	12
11	Pripojenie pedálu – pravé		1	68	Skrutka s vnútorným šesťhranným otvorom	M8×20	5
16	Horný kryt – ľavý		1	6	Skrutka s polovičným závitom	M8×40×20	6
17	Horný kryt – pravý		1	7	Skrutka s polovičným závitom	M8×60×20	4
19	Kryt volantu 1		2	72	Imbusová skrutka C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Kryt riadidiel 2		2	85	Omedzovač polohy valčeka		2
2	Kryt výstupu vzduchu		1	8	Komunikačný kábel	L-1300 mm	1
26	Polozávitová skrutka	M10×70×20	4	90	Kábel snímača srdcovej frekvencie	L-650 mm	2
27	Kryt spodného výkyvného ramena – ľavý		2	95	Skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranom	M10×90×20	2
2	Kryt spodného ramena – pravá strana		2	10	Držiak na iPad		1
3	Osa kľuky		2	62	Samofečná skrutka Philips C.S.K.	ST4×16 (voliteľné)	4
39	Monitor		1				



SÚČASŤKY STROJA

1. Volant
2. Výstup vzduchu
3. Držiak
4. Pedál
5. Základňa
6. Horná časť
7. Počítač
8. Držiak iPadu

TECHNICKÉ

Rozmery	Rozmery v rozloženom stave: 1620 × 710 × 1840 mm
Množstvo programov:	22
Zotrvačník:	Vnútorný magnet, obojsmerný, Φ450/8 kg
Úroveň odporu:	1-24
Dĺžka kroku:	500 mm

ZOZNAM SKRUTIEK

Č	Popis	Špecifikácia	Počet	Nie	Popis	Špecifikácia	Množstvo
2	Skrutka s polozávitom	M10×70×20	4	6	Samožezná skrutka Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Plochá podložka	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Skrutka s plným závitom Philips C.S.K.	M5×15	12
45	Plochá podložka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	6	Skrutka s plným závitom	M8×20	5
47	Plochá podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Skrutka s polovičným závitom	M8×40×20	6
49	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	7	Skrutka s polozávitom	M8×60×20	4
5	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	7	72	Imbusová skrutka C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Pružinová podložka	Φ8	3	95	Skrutka s polovičným závitom	M10×90×20	2
52	Pružná podložka	Φ10	6	62	Samožezná skrutka Philips C.S.K. skrutka	ST4×16 (voliteľné)	4
57	Šesťhranná samosvorná matica	M8	10				

ZOZNAM NÁRADIA

Popis	Špecifikácia	Množstvo
Kľúč typu L	4×30×80	1
Kľúč typu L	5×80×80S	1
Kľúč typu L	5×35×85S	1
Kľúč typu L	6×40×120	1
Plochý kľúč Phillips	14×17×75	1
Plochý kľúč	15# a 17#	1

**KROKY MONTÁŽE:****KROK 1. Montáž hlavného rámu**

- Hlavný rám (2) umiestnite na základňu rámu (1). Upevnite ho pomocou:
- 2 skrutkami s polozávitom (95)
- 2 pružnými podložkami (52)
- 2 podložkami (49)
- 4 skrutky s polozávitom (26)
- 4 pružné podložky (52)
- 4 ploché podložky (47)

KROK 2. Inštalácia súpravy počítača

- Vytiahnite komunikačný kábel (88) z otvoru v montážnej súprave počítača (3).
- Namontujte počítačovú zostavu (3) na hlavný rám (2) pomocou:
 - 1 podložky (50)
 - 1 pružnej podložky (51)
 - 1 imbusová skrutka s plným závitom (68)
 - 4 ploché podložky (44)
 - 2 samosvorné šesťhranné matice (57)
 - 2 skrutky s polozávitom (70)

3. Inštalácia horných krytov**Upevnite:**

- Ľavý horný kryt (16)
- Pravý horný kryt (17)
- Kryt výstupu vzduchu (21) Použite 6 samorezných skrutiek Philips C.K.S. (62)

KROK 3. Inštalácia krytov výkonného ramena a riadenia

- Namažte os hlavného rámu mazacím tukom.
- Spodné kyvné rameno (6) pripevnite k hlavnému telu pomocou:
 - 1 imbusová skrutka s plným závitom (68)
 - 1 pružnej podložky (51)
 - 1 plochou podložkou (45)
- Ľavé horné rameno (4) pripevnite k pravému spodnému ramenu (6) pomocou:
 - 3 skrutky s polovičným závitom (69)
 - 3 podložky (50)
 - 3 samosvorné šesťhranné matice (57)
- Pripevnite kryt volantu 1 (19) a kryt volantu 2 (20) k hornej a dolnej časti spojenia ramena pomocou 4 skrutiek s krížovou hlavou Philips C.S.K. (65)
- Zmontujte pravú stranu rovnakým spôsobom ako vyššie.

KROK 4. Montáž pedálov a spodných krytov

- Namažte hlavnú os rámu mazivom. Umiestnite ľavý pedál (8) na koľajnku a upevnite ho pomocou:
 - 1 plochá podložka (45)
 - 1 skrutka kľukovej osi (30)
 - 1 skrutka s plným závitom (68)
- Namažte imbusovú skrutku C.K.S. (72). Pripojte ľavú nohu pedála (10) k ľavému spodnému kyvnému ramenu (6) pomocou 1 imbusovej skrutky C.K.S. (72).
- Pripevnite ľavý kryt spodného kyvného ramena (27) a pravý kryt spodného kyvného ramena (28) k ľavému kyvnému ramenu (6) pomocou 2 samorezných skrutiek Philips (62).
- Pravú stranu zložte rovnakým spôsobom ako vyššie.

KROK 5. Inštalácia dorazu a mazanie koľajníc

- Zatlačte doraz valčeka (85) do ľavého pedála (8) pomocou:
 - 1 skrutky s polovičným závitom (70)
 - 1 samosvornou šesťhrannou maticou (57)
- Pravú stranu zmontujte rovnakým spôsobom ako vyššie.
- Na kĺzavé koľajnice naneste olej.

KROK 6. Pripojenie elektroniky a inštalácia monitora

1. Pripojte komunikačný kábel (88) a kábel snímača srdcovej frekvencie (90) k počítačovému káblu.
2. Monitor (39) pripevnite k montážnemu rámu (3) pomocou skrutiek Philips C.K.S. s plným závitom (65).

KROK 7. Montáž držiaka iPadu (voliteľné)

1. Upevnite držiak iPadu (100) k monitoru (39) pomocou 4 samorezných skrutiek Philips C.K.S. (62).

Poznámka: Montáž držiaka je potrebná len v prípade, ak bol zakúpený. V opačnom prípade tento krok môžete vynechať.

FUNKCIE TLAČIDIEL

OBNOVENIE	- Kontrola stavu obnovenia úrovne pulzu.
REŽIM	-V režime STOP stlačte toto tlačidlo, aby ste vybrali funkciu alebo potvrdili všetky nastavené hodnoty.
PROGRAM	-Na výber tréningového programu.
TELESNÝ TUK	-Na meranie percenta telesného tuku (5,0 % ~ 50 %) a BMI (0 ~ 50)
+	-Na zvýšenie úrovne odporu vyberte program alebo zvýšte hodnotu.
-	-Ak chcete znížiť úroveň odporu, vyberte program alebo znížte hodnotu.
RESET	V režime STOP alebo v režime nastavení stlačte toto tlačidlo, aby ste prešli do hlavného menu. Po stlačení tohto tlačidla na 2 sekundy sa monitor reštartuje a začne pracovať s pôvodnými nastaveniami. Režim nastavenia profilu
START/STOP	- Na spustenie alebo ukončenie tréningu. Keď používateľ pozastaví tréning stlačením tlačidla START/STOP, počítač si zapamätá všetky nastavenia.
FAN (voliteľné)	- Po zapnutí zariadenia alebo počas tréningu môže používateľ stlačením tlačidla FAN aktivovať funkciu ventilátora. Ventilátor vypnete opätovným stlačením tlačidla.

FUNKCIE DISPLEJA

ČAS	-Odpočítavanie – nie je nastavená cieľová hodnota, čas sa odpočítava od 0:00. -Odpočítavanie – s nastavenou cieľovou hodnotou, čas sa odpočítava od nastavenej hodnoty do 0, potom sa počítač zastaví (STOP). Počítač vydáva zvuk po dobu 8 sekúnd s 4 pípnutím za sekundu -Rozsah zobrazenia: 0:00~99:59; Rozsah nastavenia: 0:00~99:00
RÝCHLOSŤ	-V režime STAR, ak je odpoveď, rýchlosť tréningu sa zobrazí na obrazovke na 3 sekundy; ak nie je odpoveď po dobu 4,6 sekundy, hodnota RÝCHLOSŤ bude 0. -Rozsah zobrazenia: 0,0~ maximálne 99,9 KM/H alebo ML/H. - Hodnoty SPEED (rýchlosť) a RPM (otáčky za minútu) sa budú striedavo zobrazovať každých 6 sekúnd.
OTÁČKY ZA MINÚTU/RPM	- V režime START, ak je zaznamenaná odozva, počet otáčok za minútu sa zobrazí na displeji na 3 sekundy; ak nie je zaznamenaná žiadna odozva počas 4,6 sekundy, hodnota RPM je 0. - Rozsah zobrazenia: 0~ , maximálne 999. - Hodnoty SPEED a RPM sa budú striedavo zobrazovať každých 6 sekúnd.
KALÓRIE	-Počítanie nahor – nie je nastavená cieľová hodnota, kalórie sa počítajú od 0,0. -Odpočítavanie – s nastavenou cieľovou hodnotou, kalórie sa odpočítavajú od nastavenej hodnoty do 0, potom sa počítač zastaví (STOP). Počítač vydáva zvuk po dobu 8 sekúnd s 4 pípnutím za sekundu. -Rozsah zobrazenia: 0~999CAL; Rozsah nastavenia: 0~990CAL
VZDIALENOSŤ	-Počítanie nahor – nie je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa počíta od 0,0. -Odpočítavanie – pri nastavení cieľovej hodnoty sa vzdialenosť odpočítava od nastavenej hodnoty do 0, potom sa počítač zastaví (STOP). Počítač vydáva zvukový signál po dobu 8 sekúnd, 4 pípnutia za sekundu. -Rozsah zobrazenia: 0,0~99,9 km (ml); Rozsah nastavenia: 0,0~99,0 km (ml)
PULZ	-Ak je prítomný signál, pulz používateľa sa zobrazí na 7,5 sekundy; ak nie je prítomný pulzový signál, okno PULSE zobrazí 0 na 6 sekúnd. - Pri prekročení nastavenej hodnoty počítač vydá zvukový signál. -Rozsah zobrazenia: P-30~230; Rozsah nastavenia: 0-30~230
WATT	-Zobrazuje úroveň energie spotrebovanej počas tréningu. Ak je reakcia, hodnota WATT sa zobrazí do 3 sekúnd; ak nie je reakcia, okno WATT zobrazí 0 po dobu 4,6 sekúnd. -Rozsah zobrazenia: 0~999.
MANUÁL	-Trénovanie v manuálnom režime.
PROGRAM	-Výber záťaže; Vyberte si z 12 programov (P1~P12).
POUŽÍVATEĽ	- Služi na vytvorenie personalizovaného užívateľského programu.
H.R.C.	- Režim cieľovej srdcovej frekvencie (cieľová srdcová frekvencia) - Na výber sú štyri režimy: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- Konštantné meranie energie spotrebovanej počas cvičenia v WATT.

**POPIS PREVÁDZKY****1. Zapnutie**

Po pripojení napájania stlačte tlačidlo RESET na 2 sekundy. Ozve sa zvukový signál a rozsvieti sa LED podsvietenie. Na obrazovke sa zobrazia údaje o spustení – prejdite do nastavení používateľa.

2. Nastavenia profilu

Vyberte používateľa (U1–U4) a nastavte:

- Pohlavie (žena/muž)
- Vek (1–99 rokov)
- Výška (100–200 cm)
- Hmotnosť (20–150 kg) Každú hodnotu potvrdte tlačidlom MODE. Po dokončení sa systém vráti do hlavného menu.

3. Režim spánku

Ak zariadenie nezaznamená žiadnu aktivitu, prejde do režimu spánku. Ak ho chcete prebudiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo začnite šliapať.

4. Trénovacie režimy

4.1 Ručný režim (MANUAL)

Zvoľte režim MANUAL a nastavte:

- Čas (00:00–99:00 min)
- Vzdialenosť (0,0–99,0 km)
- Kalórie (0–990 kcal)
- Srdcová frekvencia (30–230 tepov za minútu) Tréning začnite tlačidlom START/STOP. Úroveň odporu môžete počas tréningu upravovať. Po skončení sa monitor automaticky vypne.

4.2 Režim programu (PROGRAM)

Vyberte jeden z 12 programov (P1–P12). Nastavte čas, vzdialenosť, kalórie a pulz. Tréning začnite tlačidlom START/STOP. Odpor je možné nastaviť manuálne.

4.3 Režim používateľa (USER)

Nastavte individuálny profil odporu pre 16 segmentov. Potvrdte každý stĺpec tlačidlom MODE. Nastavte tréningový čas a začnite cvičiť. Po skončení sa monitor automaticky vypne.

4.4 Režim H.R.C. (kontrola srdcovej frekvencie) Vyberte jednu z úrovní:

- 55 % – Diéta
- 75 % – Zdravie
- 90 % – šport
- TAG – vlastná srdcová frekvencia (30–230 tepov za minútu) Nastavte tréningový čas. Odpor sa automaticky prispôbi vašej aktuálnej srdcovej frekvencii.

4.5 Režim WATT

Nastavte cieľovú hodnotu WATT (10–350 W, v krokoch po 5 W). Potom nastavte tréningový čas. Systém automaticky prispôbi odpor vášmu tempu cvičenia.

5. Režim RECOVERY

Po zistení pulzu stlačte tlačidlo RECOVERY. Spustí sa 60-sekundový test zotavenia. Výsledok sa zobrazí ako F1–F6 (F1 je najlepší). Stlačte znovu tlačidlo RECOVERY, aby ste ukončili.

6. Režim BODY FAT

V režime STOP stlačte tlačidlo BODY FAT. Ruky držte na rukovätiach. Po dokončení merania sa zobrazí nasledujúca informácia:

- % telesného tuku
- BMI
- Symbol FAT Možné chyby:
- E-1 – žiadny kontakt s rukoväťami
- E-4 – výsledok mimo rozsah (5,0 %–50 %)

POZNÁMKA

1. Stlačením tlačidla RESET na 2 sekundy sa spustí úplné vynulovanie (TOTAL RESET). Monitor prejde do režimu START, zaznie zvukový signál a všetky LED diódy sa rozsvietia na 2 sekundy. Zariadenie prejde do režimu nastavenia s predvolenou úrovňou zaťaženia nastavenou na 1.
2. Systém zvukových signálov:
 - 1 krátky signál – tlačidlo stlačené správne
 - 2 krátke pípnutia – chyba tlačidla alebo prekročený impulz
 - 3 pípnutia za sekundu – prekročená úroveň WATT
 - 4 krátke pípnutia – funkcia dokončila odpočítavanie
 - 6 krátkych signálov – program HRC alebo WATT zastavený

INŠTRUKCIE NA TRÉNING – ROZOHREV

Pred začatím cvičenia sa odporúča rozcvičiť sa podľa obrázkov. Každé cvičenie by malo trvať minimálne 30 sekúnd. Rozcvičenie zlepšuje výkon svalov a znižuje riziko zranenia a kŕčov.



1. Predklon – mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a rukami sa dotknite prstov na nohách.
2. Preťahovanie nôh – sadnite si, jednu nohu vystrite a druhú ohýbajte smerom k sebe. Nakloňte sa dopredu a siahnite k prstom vystretých nôh.
3. Lýtka a Achillova šľacha – postavte sa chrbtom k stene, jednu nohu dajte dozadu, pätu na zem, nakloňte sa dopredu.
4. Quadriceps – oprite sa o stenu, uchopte nohu za pätu a pritiahnite ju k zadku.
5. Sartorius (vnútorná strana stehna) – sadnite si, nohy spolu, kolená smerom von, nohy pritiahnite smerom k slabínam.



SEZNAM DELOV

Š	Opis	Specifikacija	Količina	Š	Opis	Specifikacija	Količina
1	Okvirna podlaga		1	5	Allen matica	M10	5
2	Glavni okvir		1	57	Šestkotna samozaklepna matica	M	1
3	Okvir za namestitev računalnika		1	58	Zamašek	Φ32×12,0	2
4	Zgornji nosilec nihajnega ročaja - levi		1	59	Samozaklepna matica s šestkotnim izvrtnim	M	4
5	Zgornji nihajni ročaj - desni		1	6	Samorezni vijak s ploščato glavo Philips	ST3×30	4
6	Spodnji krmilni ročaj - levi		1	6	Samorezni vijak Philips C.S.K. vijak	ST4×10	10
7	Spodnji krmilni ročaj - desni		1	62	Philips C.S.K. samorezni vijak	ST4×16	3
8	Komplet pedalov - levi		1	63	Samorezni vijak Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Komplet pedal - desni		1	6	Philips C.S.K. vijak z navojem po celotni dolžini	M5×10	8
10	Pritrditev pedala – levo		1	65	Vijak s polnim navojem Philips C.S.K	M5×15	3
11	Pritrditev pedala - desno		1	6	Vijak z notranjim šestrobom	M6×12	4
12	Kurb		2	67	Polovično navojni vijak	M6×50×20	6
13	Napenjalec kolesa		1	6	Vijak z notranjim izvijačem	M8×20	1
14	Levi pokrov		1	69	Polovični vijak	M8×40×20	6
15	Pravna zaščita		1	7	Polovični vijak	M8×60×20	4
16	Zgornji pokrov - levi		1	71	Votla imbus vijak C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Zgornji pokrov - desni		1	7	Vijačni vijak s šestkotnim izvrtnim izvrtnim izvrtnim iz	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
1	Pokrov ročice		2	7	Vijak s šestkotno glavo in polnim navojem	M8×15	4
19	Pokrov volana 1		2	7	Os pedala	Φ17×105×M12×15	2
2	Pokrov volanskega mehanizma 2		2	7	Vijak z notranjim izvrtanim navojem	M6×20	2
2	Pokrov izhoda zraka		1	7	Ploščati ključ	8×10×18	2
2	Magnetno krmiljen motor		1	7	Okrogel pokrovček	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
2	Zamašek		4	7	Kroglični ležaj	6201-ZZ	4
24	Okrasni trak za zunanji pokrov		2	7	Kroglični ležaj	6004-ZZ	8
25	Magnetni vztrajnik		1	8	Kroglični ležaj	6005-ZZ	2
2	Polnavojni vijak	M10×70×20	4	8	Puša	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Pokrov spodnjega roka - levi		2	8	Zamašek	Φ32×11,5	2
2	Spodnji pokrov nihajnega ročaja - desni		2	8	Penasti ročaj	Φ30×13,0×350	2
2	Pokrov kolesa		2	8	Kavelj	103×Φ26×M6×50	1
30	Vijak osi ročice		2	85	Omejevalnik položaja masažnega valja	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Levi pedal		1	8	Zavorna cev	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Desni pedal		1	8	Os kolesa	Φ25×220	1
3	Napetostno kolo		1	8	Komunikacijski kabel	L-1300 mm	1
34	Sklopka		1	89	Vijačni vijak z notranjim šestkotnim izvrtanim navojem	M12×75×20	2
35	Kolo		2	90	Kabel za merjenje srčnega utripa	L-650 mm	2
3	Kolesce		4	9	Magnetni senzor	L-300 mm	1
37	Nogica		5	9	MP3 komunikacijski kabel	L-400 mm	1
38	Pas		1	9	Komunikacijski kabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Napajanje		1
4	Pokrovček za merilnik srčnega utripa		2	9	Polovični vijak	M10×90×20	2
41	Magnetni senzor		1	96	Obremenitev letečega kolesa		6
4	Vodilo	670×29,5×11,2	4	97	Vztrajnik	Φ450×62	1
43	Ploščata podložka	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Spodnji pokrov monitorja srčnega utripa		2
4	Ploščata podložka	Φ8,5×Φ20×11,5	9	9	Pokrov ročice 1	Φ30,5×29,1	1
4	Ploščata podložka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	Nosilec za iPad		1
46	Ploščata podlaga	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Spodnji pokrov izhoda zraka		1
4	Ploščata podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	10	Peti		4
4	Ploščata podložka	Φ12,5×Φ22×12,0	8	10	Povratni tečaj		1
49	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Pritrdilna plošča za tečaj		1
5	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Pokrov ročice 3	Φ45×14,3	1
5	Pružna podložka	Φ8	11	106	Pokrov ročice 2	Φ30,5×43,5	1
52	Pružna podložka	Φ10	6	107	Ležajna puša		2
5	Pomladna podložka	Φ10	1	10	C.K.S. Allen vijak	M8×75	2
5	Pomladna podložka	Φ25	1	10	Kroglični ležaj	R10-ZZ	8
5	Vijačni vijak s šestkotno glavo	M6	1	11	Ležajna puša		2

VARNOSTNI NASVETI

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, zlasti če ste starejši od 35 let, imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki vplivajo na srce, krvni tlak ali holesterol.
 2. Pred vadbo se vedno ogrejte in bodite pozorni na opozorilne znake telesa. Če občutite bolečine, omotico, zasoplost ali druge zaskrbljujoče simptome, prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
 3. Med vadbo in po njej otroke in živali držite stran od opreme.
 4. Napravo postavite na suho, ravno površino, vsaj 0,5 m stran od sten. Iz okolice odstranite ostre predmete in uporabite protizdrsno podlogo.
 5. Pred prvo uporabo in redno preverjajte trdnost vijakov, sornikov in spojev.
 6. Vadba je dovoljena le na napravi, ki je v dobrem delovnem stanju. Poškodovane ali obrabljene dele (npr. pedale, ročaje, regulator upora) je treba takoj zamenjati.
 7. V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
 8. Izogibajte se izpostavljanju delov, ki bi lahko ovirali gibanje.
 9. Oprema je namenjena izključno za predvideno uporabo. Če zaslišite nenavadne zvoke ali opazite kakršno koli nepravilno delovanje, takoj prenehajte z vadbo.
 10. Vadite v udobni športni opremi. Izogibajte se ohlapni oblačili, ki bi se lahko zataknila za dele opreme.
 11. Oprema razreda SB (EN ISO 20957-1) je namenjena za domačo in komercialno uporabo – ne za rehabilitacijo.
 12. Pri premikanju opreme pazite, da ne preobremenite hrbtenice.
 13. Ta izdelek je namenjen odraslim. Otroci ga lahko uporabljajo le pod nadzorom odraslih.
 14. Sestavljanje mora potekati v skladu z navodili in samo z deli, ki so vključeni v komplet. Pred sestavljanjem preverite, ali so vsi deli prisotni.
 15. Priporočeni temperaturni razpon: 15–25 °C.
- OPOZORILO: Pred uporabo preberite navodila. Proizvajalec ne odgovarja za poškodbe ali škodo, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe izdelka.

TEHNIČNI PODATKI

- Neto teža: 101,8 kg
- Vztrajnik: 8 kg
- Dimenzije v raztegnjenem stanju: 162× 71× 184 cm
- Največja obremenitev: 150 kg

VZDRŽEVANJE

- Po vsaki uporabi napravo očistite z mehko, suho krpo.
- Redno preverjajte stanje pasov, vijakov in gumbov.
- Preverite, ali so vsi deli pravilno pritrjeni in pravilno nameščeni.

ZAVIRANJE

Za ustavitev naprave pritisnite pedal. Eliptični trenažer H5815 ne potrebuje zavornega sistema ali zasilne zavore.

SEZNAM DELOV ZA MONTAŽO

Š	Opis	Specifikacija	Količina	Š	Opis	Specifikacija	Količina
1	Okvirna podlaga		1	4	Ploščata podložka	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Glavni okvir		1	4	Ploščata podložka	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Okvir za namestitev računalnika		1	47	Ploščata podložka	Φ10×Φ22×2,0	4
4	Zgornji krmilni ročaj - levi		1	4	Podložka	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Zgornji krmilni ročaj - desni		1	5	Podložka	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Spodnji krmilni ročaj - levi		1	5	Pružna podložka	Φ8	3
7	Spodnji krmilni ročaj - desni		1	5	Pružna podložka	Φ10	6
8	Komplet pedala - levi		1	5	Samozaklepna matica s šestkotnim profilom	M8	1
9	Komplet pedala - desni		1	62	Samorezni vijak Philips C.S.K.	ST4×16	10
10	Pritrditev pedala - levo		1	65	Philips C.S.K. vijak z navojem po celotni dolžini	M5×15	12
11	Pritrditev pedala – desno		1	6	Vijak z notranjim izvrtanim navojem	M8×20	5
16	Zgornji pokrov - levi		1	6	Polnavojni vijak	M8×40×20	6
17	Zgornji pokrov - desni		1	7	Polnavojni vijak	M8×60×20	4
19	Pokrov volana 1		2	7	Vijačni vijak C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Pokrov za krmilo 2		2	85	Omejevalnik položaja masažnih valjev		2
2	Pokrov izhoda zraka		1	8	Komunikacijski kabel	L-1300 mm	1
2	Polovični vijak	M10×70×20	4	90	Kabel za merjenje srčnega utripa	L-650 mm	2
27	Spodnji pokrov nihajnega ročaja – levi		2	9	Vijak z notranjim izvijačem	M10×90×20	2
2	Spodnji pokrov nihajnega ročaja - desni		2	10	Nosilec za iPad		1
3	Vijačni vijak osi		2	6	Samorezni vijak Philips C.S.K.	ST4×16 (opcijsko)	4
39	Monitor		1				



DELI STROJA

1. Volan
2. Izhod zraka
3. Nosilec
4. Pedal
5. Osnova
6. Zgornji ročaj
7. Računalnik
8. Nosilec za iPad

Tehnične specifikacije

Dimenzije	V raztegnjenem stanju: 1620 × 710 × 1840 mm
Število programov:	22
Vztrajnik:	Notranji magnet, dvosmeren, Φ450/8 kg
Stopnja upora:	1-24
Dolžina koraka:	500 mm

SEZNAM VIJAKOV

Š	Opis	Specifikacija	Količina	Ne	Opis	Specifikacija	Količina
2	Polnavojni vijak	M10×70×20	4	6	Samorezni vijak Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Ploščata podložka	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. vijak z navojem po celotni dolžini	M5×15	1
45	Ploščata podložka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	6	Vijak z navojem po celotni dolžini	M8×20	5
47	Ploščata podložka	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Polovični vijak	M8×40×20	6
4	Podložka	Φ10,5×R100×12,0	2	7	Polnavojni vijak	M8×60×20	4
5	Podložka	Φ8,5×R25×12,0	7	7	Vijak z notranjim šestrobom C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Pružna podložka	Φ8	3	95	Polovični vijak	M10×90×20	2
5	Pružna podložka	Φ10	6	62	Samorezna vijak Philips C.S.K. vijak	ST4×16 (opcijsko)	4
57	Šestkotna samozaklepna matica	M8	10				

SEZNAM ORODJI

Opis	Specifikacija	Količina
L-ključ	4×30×80	1
Ključ tipa L	5×80×80S	1
Ključ tipa L	5×35×85S	1
L-ključ	6×40×120	1
Phillips ključ	14×17×75	1
Ploščati ključ	15# in 17#	1

**KORAKI MONTAŽE:****KORAK 1.** Sestavljanje glavnega okvirja

- Glavni okvir (2) postavite na podnožje okvira (1). Priključite ga z:
- 2 polnavojnih vijakov (95)
- 2 vzmetnih podložk (52)
- 2 podložkama (49)
- 4 polnavojni vijaki (26)
- 4 vzmetne podložke (52)
- 4 ravne podložke (47)

KORAK 2. Namestitev računalniškega kompleta

1. Potegnite komunikacijski kabel (88) iz odprtine v kompletu za namestitev računalnika (3).
2. Namestite računalniški sklop (3) na glavni okvir (2) z uporabo:
 - 1 podložko (50)
 - 1 vzmetno podložko (51)
 - 1 vijak z notranjim izvijačem (68)
 - 4 ploščatih podložk (44)
 - 2 samozaklepni šestkotni matic (57)
 - 2 vijaka s pol navojem (70)

3. Namestitev zgornjih pokrovov**Pritrdite:**

- Levi zgornji pokrov (16)
- Desni zgornji pokrov (17)
- Pokrov izhoda zraka (21) Uporabite 6 samoreznih vijakov Philips C.K.S. (62)

KORAK 3. Namestitev nihajnega roka in pokrovov krmiljenja

1. Na os glavnega okvirja nanesite mazivo.
2. Spodnji nihajni ročaj (6) pritrdite na glavno ohišje z:
 - 1 vijak z notranjim izvijačem (68)
 - 1 vzmetno podložko (51)
 - 1 ploščato podložko (45)
3. Pritrdite levi zgornji krmilni ročaj (4) na desni spodnji krmilni ročaj (6) z:
 - 3 vijakov s polovičnim navojem (69)
 - 3 podložke (50)
 - 3 samozaklepne šestkotne matice (57)
4. Pritrdite pokrov volana 1 (19) in pokrov volana 2 (20) na zgornji in spodnji del povezave ročaja s 4 vijaki Philips s polnim navojem C.S.K. (65)
5. Desno stran sestavite na enak način kot zgoraj.

KORAK 4. Namestitev pedalov in spodnjih pokrovov

1. Na os glavnega okvirja nanesite mazivo. Levo stopalko (8) postavite na tirnico in jo pritrdite z:
 - 1 ploščata podložka (45)
 - 1 vijak za os kolesa (30)
 - 1 vijak z navojem (68)
2. Namazajte vijak C.K.S. Allen (72). Povežite levo pedalo (10) z levim spodnjim nihajnim rokom (6) z 1 vijakom C.K.S. Allen (72).
3. Z 2 samoreznimi vijakoma Philips (62) pritrdite levi spodnji pokrov nihajnega roka (27) in desni spodnji pokrov nihajnega roka (28) na levi nihajni rok (6).
4. Desno stran zložite na enak način kot zgoraj.

KORAK 5. Namestitev zavor in mazanje vodil

1. Zadnji zatič (85) pritrdite na levi pedal (8) z:
 - 1 vijak s polovičnim navojem (70)
 - 1 samozaklepno šestkotno matico (57)
2. Desno stran sestavite na enak način kot zgoraj.
3. Na drsne vodila nanesite olje.

KORAK 6. Priklučitev elektronike in namestitve monitorja

1. Povežite komunikacijski kabel (88) in kabel za merjenje srčnega utripa (90) z računalniškim kablom.
2. Monitor (39) pritrdite na nosilni okvir (3) s pomočjo vijakov Philips C.K.S. z navojem po celotni dolžini (65).

KORAK 7. Namestitev držala za iPad (neobvezno)

1. Pritrdite nosilec za iPad (100) na monitor (39) s 4 samoreznimi vijaki Philips C.K.S. (62).

Opomba: Namestitev nosilca je potrebna le, če je bil kupljen. V nasprotnem primeru lahko ta korak preskočite.

FUNKCIJE GUMBOV

OBNOVA	-Za preverjanje stanja obnovitve ravni pulza.
NA	-V načinu STOP pritisnite ta gumb, da izberete funkcijo ali potrdite vse nastavitve.
PROGRAM	-Za izbiro programa treninga.
TELESNA MAŠČEVINA	-Za merjenje odstotka telesne maščobe (5,0 %~ 50 %) in BMI (0~ 50)
+	-Za povečanje stopnje upora izberite program ali povečajte vrednost.
-	-Za zmanjšanje stopnje upora izberite program ali zmanjšajte vrednost.
RESET	V načinu STOP ali načinu nastavitve pritisnite ta gumb, da se vrnete v glavni meni. Ko ta gumb pritisnete za 2 sekundi, se monitor ponovno zažene in začne delovati z začetnimi nastavitvami. Način nastavitve profila
START/STOP	- Za začetek ali konec vadbe. Ko uporabnik s pritiskom na gumb START/STOP zaustavi vadbo, računalnik shrani vse nastavitve.
VENTILATOR (opcjsko)	- Po vklopu naprave ali med vadbo lahko uporabnik pritisne gumb FAN, da aktivira funkcijo ventilatorja. Za izklop ventilatorja ponovno pritisnite gumb.

FUNKCIJE ZASLONA

ČAS	-Štetje navzgor – ciljna vrednost ni nastavljena, čas se šteje od 0:00. -Odštevanje – z določeno ciljno vrednostjo se čas odšteva od določene vrednosti do 0, nato se računalnik ustavi (STOP). Računalnik oddaja zvok 8 sekund, 4 piske na sekundo. -Območje prikaza: 0:00~99:59; Območje nastavitve: 0:00~99:00
SPEED	-V načinu STAR se v primeru odziva hitrost treninga prikaže na zaslonu za 3 sekunde; če v 4,6 sekundah ni odziva, je vrednost HITROST 0. -Območje prikaza: 0,0~ največ 99,9 KM/H ali ML/H. - Vrednosti SPEED (hitrost) in RPM (obradi na minuto) se bodo prikazovale izmenično vsake 6 sekund.
OBRATOV NA MINUTO/RPM	- V načinu START se v primeru odziva število vrtljajev na minuto prikaže na zaslonu za 3 sekunde; če ni odziva za 4,6 sekunde, je vrednost RPM 0. - Območje prikaza: 0~ , največ 999. - Vrednosti SPEED in RPM se izmenično prikazujejo vsake 6 sekund.
KALORIJE	-Štetje navzgor – ciljna vrednost ni nastavljena, kalorije se štejejo od 0,0. -Odštevanje – z določeno ciljno vrednostjo se kalorije odštejejo od določene vrednosti do 0, nato se računalnik ustavi (STOP). Računalnik bo 8 sekund oddajal zvok s 4 piki na sekundo. -Območje prikaza: 0~999CAL; Območje nastavitve: 0~990CAL
RAZSTAN	-Štetje navzgor – ciljna vrednost ni nastavljena, razdalja se šteje od 0,0. -Odštevanje – z nastavljeno ciljno vrednostjo se razdalja odšteva od nastavitvene vrednosti do 0, nato se računalnik ustavi (STOP). Računalnik oddaja zvok 8 sekund z 4 piki na sekundo. -Območje prikaza: 0,0~99,9 km (ml); Območje nastavitve: 0,0~99,0 km (ml)
PULZ	-Če je signal prisoten, se uporabnikova raven pulza prikaže za 7,5 sekunde; če pulz ni prisoten, okno PULSE 6 sekund prikazuje 0. -Ko je nastavljena vrednost presežena, računalnik oddaja zvočni signal. -Območje prikaza: P-30~230; Območje nastavitve: 0-30~230
WATT	-Prikazuje raven porabljene energije med treningom. Če je odziv, se vrednost WATT prikaže v 3 sekundah; če ni odziva, okno WATT 4,6 sekunde prikazuje 0. -Območje prikaza: 0~999.
ROČNO	-Trening v ročnem načinu.
PROGRAM	-Izbiranje obremenitve; izberite enega od 12 programov (P1~P12).
UPORABNIK	- Uporablja se za ustvarjanje osebnega programa uporabnika.
H.R.C.	-Način ciljnega srčnega utripa (ciljna srčna frekvenca) - Na izbiro so štiri načini: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT CONSTANT	- WATT konstantno merjenje porabljene energije med vadbo.

**OPIS DELOVANJA****1. Vklp**

Po priključitvi napajanja pritisnite gumb RESET za 2 sekundi. Zasišal se bo zvočni signal in zasvetila se bo LED osvetlitev. Na zaslonu se bodo prikazali podatki o zagonu – preidite na nastavitve uporabnika.

2. Nastavitve profila

Izberite uporabnika (U1–U4) in nato nastavite:

- Spol (ženski/moški)
- Starost (1–99 let)
- Višina (100–200 cm)
- Teža (20–150 kg) Vsako vrednost potrdite s tipko MODE. Ko končate, se sistem vrne v glavni meni.

3. Način spanja

Če naprava ne zazna nobene aktivnosti, preide v način mirovanja. Da jo prebudite, pritisnite kateri koli gumb ali začnite pedali.

4. Načini treninga

4.1 Ročni način (MANUAL)

Izberite ročni način (MANUAL) in nastavite:

- Čas (00:00–99:00 min)
- Razdaljo (0,0–99,0 km)
- Kalorije (0–990 kcal)
- Srčni utrip (30–230 ut/min) Vadbo začnite s tipko START/STOP. Med vadbo lahko prilagodite stopnjo upora. Monitor se bo samodejno izklopil, ko boste končali.

4.2 Programski način (PROGRAM)

Izberite enega od 12 programov (P1–P12). Nastavite čas, razdaljo, kalorije in srčni utrip. Vadbo začnite s tipko START/STOP. Upornost lahko nastavite ročno.

4.3 Uporabniški način (USER)

Nastavite individualni profil upora za 16 segmentov. Potrdite vsak stolpec s tipko MODE. Nastavite čas vadbe in začnite vadbo. Ko končate, se monitor samodejno izklopi.

4.4 Način H.R.C. (nadzor

srčnega utripa) Izberite eno od stopenj:

- 55 % – dieta
- 75 % – Zdravje
- 90 % – šport
- TAG – lastni srčni utrip (30–230 utripov na minuto) Nastavite čas treninga. Upornost se bo samodejno prilagodila vašemu trenutnemu srčnemu utripu.

4.5 Način WATT

Nastavite ciljno vrednost WATT (10–350 W, v korakih po 5 W). Nato nastavite čas treninga. Sistem bo samodejno prilagodil upor vašemu tempu vadbe.

5. Način RECOVERY

Po zaznavanju pulza pritisnite RECOVERY. Začel se bo 60-sekundni test regeneracije. Rezultat bo prikazan kot F1–F6 (F1 je najboljši). Za zaključek ponovno pritisnite RECOVERY.

6. Način BODY FAT

V načinu STOP pritisnite BODY FAT. Roke držite na ročajih. Ko je merjenje končano, se prikaže naslednje:

- % telesne maščobe
- BMI
- Simbol FAT Možne napake:
- E-1 – ni stika z ročaji
- E-4 – rezultat izven območja (5,0 %–50 %)

OPOMBA

1. S pritiskom na gumb RESET za 2 sekundi se sproži popolna ponastavitev (TOTAL RESET). Monitor preide v način START, zasliši se zvočni signal in vse LED-lučke se prižgejo za 2 sekundi. Naprava preide v način nastavitve s privzeto stopnjo obremenitve, nastavljeno na 1.
2. Zvočni signalni sistem:
 - 1 kratek signal – gumb je bil pravilno pritisnjen
 - 2 kratka piska – napaka gumba ali presežena impulzna vrednost
 - 3 piska/sekundo – presežena raven WATT
 - 4 kratki piki – funkcija je končala odštevanje
 - 6 kratkih signalov – program HRC ali WATT se je ustavil

NAVODILA ZA TRENING – OGREVANJE

Pred začetkom vaj je priporočljivo opraviti ogrevanje, kot je prikazano na slikah. Vsaka vaja naj traja vsaj 30 sekund. Ogrevanje izboljša mišično zmogljivost in zmanjša tveganje za poškodbe in krče.



1. Naprej sklon – rahlo upognite kolena, počasi se sklonite naprej, sprostite hrbet in ramena ter se z rokami dotaknite prstov na nogah.
2. Raztezanje nog – sedite, eno nogo iztegnite, drugo pa upognite proti sebi. Nagnite se naprej in se dotaknite prstov iztegnjene noge.
3. Golenica in ahilova tetiva – postavite se ob steno, eno nogo potisnite nazaj, pete naj ostanejo na tleh, nagnite se naprej.
4. Quadriceps – naslonite se na steno, primejte stopalo za peto in ga potegnite proti zadnjici.
5. Sartorius mišica (notranji del stegna) – sedite, stopala skupaj, kolena navzven, potegnite stopala proti dimljem.



DELFÖRTECKNING

Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal	Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal
1	Ramunderdel		1	5	Insexmutter	M10	5
2	Huvudram		1	57	Sexkantig självlåsande mutter	M	1
3	Datorfästarm		1	5	Blindplugg	Φ32×12,0	2
4	Övre svängarmsfäste – vänster		1	59	Sexkantig självlåsande mutter	M	4
5	Övre svängarm – höger		1	60	Självgängande skruv med platt Philips	ST3×30	4
6	Nedre styrarm – vänster		1	6	Självgängande Philips C.S.K.-skruv	ST4×10	10
7	Nedre styrarm – höger		1	62	Philips C.S.K. självlåsande skruv	ST4×16	35
8	Pedalsats - vänster		1	63	Sjuväxlad skruv Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Pedalsats - höger		1	64	Philips C.S.K. helgångad skruv	M5×10	8
10	Pedalanslutning – vänster		1	65	Helgångad skruv Philips C.S.K	M5×15	3
11	Pedalanslutning – höger		1	66	Helt gängad insexskruv	M6×12	4
12	Vev		2	67	Halvgängad skruv	M6×50×20	6
13	Hjulspännare		1	68	Insexskruv med full gänga	M8×20	12
14	Vänster lock		1	69	Halvgängad skruv	M8×40×20	6
15	Rättsligt skydd		1	7	Halvgängad skruv	M8×60×20	4
16	Övre lock – vänster		1	71	Hålskruv med insex C.K.S	Φ8×33×M6×15	2
17	Övre lock – höger		1	72	Insexskruv C.K.S	Φ9,4×23,5-M6/M6×12	2
18	Vevkåpa		2	73	Sexkantskruv med fullgänga	M8×15	4
19	Rattkåpa 1		2	74	Pedalaxel	Φ17×105×M12×15	2
2	Styrskydd 2		2	75	Helt gängad insexskruv	M6×20	2
2	Luftutloppslock		1	7	Flatnyckel	8×10×18	2
2	Magnetiskt styrd motor		1	77	Rund kåpa	BLF82/Φ39×Φ30×27,5	2
2	Blindplugg		4	7	Kullager	6201-ZZ	4
24	Dekorationslist för ytterhölje		2	79	Kullager	6004-ZZ	8
25	Magnetiskt svänghjul		1	80	Kullager	6005-ZZ	2
26	Halvgängad skruv	M10×70×20	4	81	Bussning	E12 /Φ16×Φ12×6,3	4
27	Nedre armskydd – vänster		2	8	Blindplugg	Φ32×11,5	2
2	Nedre svängarmslock – höger		2	8	Skumhandtag	Φ30×13,0×350	2
2	Hjulskydd		2	8	Krok	103×Φ26×M6×50	1
30	Vevaxelbult		2	85	TRÄNINGSRULLE	Φ17×Φ8,5×47	2
31	Vänster pedal		1	8	Bromsledning	L-450×Φ5×Φ1,2×M5	1
32	Höger pedal		1	87	Vevaxel	Φ25×220	1
33	Spännvals		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
34	Remskiva		1	89	Insexskruv med delvis gänga	M12×75×20	2
35	Hjul		2	90	Pulsmätarkabel	L-650 mm	2
36	Remskiva		4	91	Magnetisk sensor	L-300 mm	1
37	Fotfäste		5	92	MP3-kommunikationskabel	L-400 mm	1
38	Rem		1	93	Kommunikationskabel	L-400 mm	1
39	Monitor		1	94	Strömförsörjning		1
40	Hjärtfrekvensmätarskydd		2	9	Halvgängad skruv	M10×90×20	2
41	Magnetisk sensor		1	96	Svänghjulsbelastning		6
4	Styrning	670×29,5×11,2	4	97	Svänghjul	Φ450×62	1
43	Platt bricka	Φ6×Φ20×12,0	1	98	Nedre hjärtfrekvensmätarskydd		2
4	Platt bricka	Φ8,5×Φ20×11,5	9	99	Vevhus 1	Φ30,5×29,1	1
45	Platt bricka	Φ8,2×Φ25×12,0	4	10	iPad-hållare		1
46	Platt dynor	Φ32×Φ8,5×12,0	2	101	Nedre luftutloppslock		1
4	Platt bricka	Φ10×Φ22×2,0	4	102	Gångjärn		4
48	Platt bricka	Φ12,5×Φ22×12,0	8	103	Glidande hjulgångjärn		1
49	Bricka	Φ10,5×R100×12,0	2	104	Gångjärnsmonteringsplatta		1
5	Bricka	Φ8,5×R25×12,0	11	105	Vevkåpa 3	Φ45×14,3	1
51	Fjäderbricka	Φ8	11	106	Vevkåpa 2	Φ30,5×43,5	1
52	Fjäderbricka	Φ10	6	107	Lagerbussning		2
5	Fjäderbricka	Φ10	1	10	C.K.S. Allen-skruv	M8×75	2
54	Fjäderbricka	Φ25	1	10	Kullager	R10-ZZ	8
5	Sexkantskruv	M6	1	11	Lagerhylsa		2

SÄKERHETSANVISNINGAR

1. Rådfråga din läkare innan du börjar träna, särskilt om du är över 35 år, har hälsoproblem eller tar mediciner som påverkar hjärtat, blodtrycket eller kolesterolvärdet.
 2. Värm alltid upp innan du tränar och var uppmärksam på kroppens varningssignaler. Om du upplever smärta, yrsel, andnöd eller andra oroande symtom, avbryt träningen och kontakta läkare.
 3. Håll barn och djur borta från utrustningen under och efter träningen.
 4. Placera enheten på en torr, plan yta, minst 0,5 m från väggar. Ta bort vassa föremål från omgivningen och använd en halkfri matta.
 5. Kontrollera att skruvar, bultar och anslutningar sitter ordentligt före första användningen och gör detta regelbundet.
 6. Träna endast på en apparat som är i gott skick. Skadade eller slitna delar (t.ex. pedaler, handtag, motståndregulator) måste omedelbart bytas ut.
 7. Sätt inte in några föremål i enhetens öppningar.
 8. Undvik att lämna framträdande delar som kan hindra rörelser.
 9. Använd utrustningen för avsett ändamål. Om du hör ovanliga ljud eller märker några fel, avbryt träningen omedelbart.
 10. Träna i bekväma träningskläder. Undvik lösa kläder som kan fastna i delar av utrustningen.
 11. Utrustning av klass SB (EN ISO 20957-1) är avsedd för hemmabruk och kommersiellt bruk – inte för rehabilitering.
 12. Var försiktig så att du inte belastar ryggraden när du flyttar utrustningen.
 13. Denna produkt är avsedd för vuxna. Barn får endast använda den under uppsikt av vuxen.
 14. Monteringen måste utföras enligt anvisningarna och endast med de delar som ingår i satsen. Kontrollera att alla delar finns med innan montering.
 15. Rekommenderat temperaturintervall: 15–25 °C.
- WARNING: Läs instruktionerna före användning. Tillverkaren ansvarar inte för skador eller personskador som uppstår till följd av felaktig användning av produkten.

TEKNISKA DATA

- Nettovikt: 101,8 kg
- Svänghjul: 8 kg
- Mått i utfällt läge: 162×71×184 cm
- Maximal belastning: 150 kg

UNDERHÅLL

- Rengör enheten med en mjuk, torr trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet remmar, skruvar och vred.
- Se till att alla komponenter är ordentligt åtdragna och korrekt placerade.

BROM

Tryck på pedalen för att stoppa enheten. Ellipsmaskinen H5815 behöver inget bromssystem eller nödbroms.

LISTA ÖVER MONTERINGSDELAR

Nr	Beskriv	Specifikation	Antal	Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal
1	Ramunderdel		1	4	Platt bricka	Φ8,5×Φ20×t1,5	9
2	Huvudram		1	45	Platt bricka	Φ8,2×Φ25×t2,0	4
3	Datorfäste		1	47	Platt bricka	Φ10×Φ22×t2,0	4
4	Övre styrarm – vänster		1	49	Bricka	Φ10,5×R100×t2,0	2
5	Övre styrarm – höger		1	50	Bricka	Φ8,5×R25×t2,0	7
6	Nedre styrarm – vänster		1	51	Fjäderbricka	Φ8	3
7	Nedre styrarm – höger		1	5	Fjäderbricka	Φ10	6
8	Pedalsats – vänster		1	57	Sexkantig självlåsand mutter	M8	10
9	Pedalsats – höger		1	62	Självgående Philips C.S.K.-skruv	ST4×16	10
10	Pedalanslutning – vänster		1	65	Philips C.S.K. skruv med helgångad gänga	M5×15	1
11	Pedalanslutning – höger		1	68	Helt gångad insexskruv	M8×20	5
16	Övre lock – vänster		1	69	Halvgångad skruv	M8×40×20	6
17	Övre lock – höger		1	7	Halvgångad skruv	M8×60×20	4
19	Rattkåpa 1		2	72	Insexskruv C.K.S.	Φ9,4 × 23,5-M6/M6 × 12	2
2	Styrskydd 2		2	85	Begränsare för träningsrullens position		2
2	Luftutloppslock		1	8	Kommunikationskabel	L-1300 mm	1
26	Halvgångad skruv	M10×70×20	4	90	Hjärtfrekvensmätarkabel	L-650 mm	2
27	Nedre svängarmshölje – vänster		2	95	Insexskruv	M10×90×20	2
2	Nedre svängarmslock – höger		2	10	iPad-hållare		1
3	Vevaxelskruv		2	62	Självgående Philips C.S.K.-skruv	ST4×16 (tillval)	4
39	Monitor		1				

**MASKINDELAR**

1. Styrrad
2. Luftutlopp
3. Fäste
4. Pedal
5. Bas
6. Övre arm
7. Dator
8. iPad-hållare

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Mått	När den är utfälld: 1620 × 710 × 1840 mm
Antal program:	22
Svänghjul:	Intern magnet, dubbelriktad, Φ450/8 kg
Motståndsnivå:	1-24
Steglängd:	500 mm

SKRUVLISTA

Nr	Beskrivning	Specifikation	Antal	Nej	Beskrivning	Specifikation	Antal
26	Halvgängad skruv	M10×70×20	4	6	Självgängande Philips C.S.K.-skruv	ST4×16	10
44	Platt bricka	Φ8,5×Φ20×1,5	4	65	Philips C.S.K. skruv med helgängad gänga	M5×15	12
45	Platt bricka	Φ8,2×Φ25×2,0	4	68	Skruv med fullgंगा	M8×20	5
47	Platt bricka	Φ10×Φ22×2,0	4	69	Halvgängad skruv	M8×40×20	6
49	Bricka	Φ10,5×R100×2,0	2	70	Halvgängad skruv	M8×60×20	4
50	Bricka	Φ8,5×R25×2,0	7	72	Insexskruv C.K.S.	Φ9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Fjäderbricka	Φ8	3	95	Halvgängad skruv	M10×90×20	2
52	Fjäderbricka	Φ10	6	62	Sjuksköterska C.S.K.-skruv	ST4×16 (tillval)	4
57	Sexkantig självlåsand mutter	M8	1				

VERKTYGSFÖRTECKNING

Beskrivning	Specifikation	Antal
L-nyckel	4×30×80	1
L-nyckel	5×80×80S	1
L-typ nyckel	5×35×85S	1
L-nyckel	6×40×120	1
Phillips-plattnyckel	14×17×75	1
Flat skiftnyckel	15# & 17#	1

**MONTERINGSANVISNING:****STEG 1. Montera huvudramen**

- Placera huvudramen (2) på rambasen (1). Fäst den med:
- 2 halvgängade skruvar (95)
- 2 fjäderbrickor (52)
- 2 brickor (49)
- 4 halvgängade skruvar (26)
- 4 fjäderbrickor (52)
- 4 platta brickor (47)

STEG 2. Installera datorkitet

1. Dra ut kommunikationskabeln (88) ur hålet i datormonteringssatsen (3).
2. Montera datorenheten (3) på huvudramen (2) med hjälp av:
 - 1 bricka (50)
 - 1 fjäderbricka (51)
 - 1 helt gängad insexskruv (68)
 - 4 plana brickor (44)
 - 2 självlåsande sexkantsmutter (57)
 - 2 halvgängade skruvar (70)

3. Montering av övre kåpor**Fäst:**

- Vänster övre lock (16)
- Höger övre lock (17)
- Luftutloppslock (21) Använd 6 självgående skruvar av typ Philips C.K.S. (62)

STEG 3. Montering av svängarm och styrskydd

1. Smörj huvudramens axel med fett.
2. Fäst den nedre svängarmen (6) på huvuddelen med:
 - 1 insexskruv med fullgंगा (68)
 - 1 fjäderbricka (51)
 - 1 platt bricka (45)
3. Fäst den vänstra övre styrarmen (4) till den högra nedre styrarmen (6) med:
 - 3 halvgängade bultar (69)
 - 3 brickor (50)
 - 3 självlåsande sexkantsmutter (57)
4. Fäst rattkäpa 1 (19) och rattkäpa 2 (20) på de övre och nedre delarna av armfästet med 4 Philips-skruvar med helgängad gänga C.S.K. (65)
5. Montera höger sida på samma sätt som ovan.

STEG 4. Montering av pedaler och nedre kåpor

1. Smörj huvudramens axel med fett. Placera vänster pedal (8) på spåret och fäst den med:
 - 1 platt bricka (45)
 - 1 vevaxelbult (30)
 - 1 skruv med fullgंगा (68)
2. Smörj C.K.S.-insexskruven (72). Anslut vänster pedalben (10) till vänster nedre svängarm (6) med 1 C.K.S.-insexskruv (72).
3. Fäst det vänstra nedre svängarmslocket (27) och det högra nedre svängarmslocket (28) på den vänstra svängarmen (6) med 2 självgående skruvar (62)
4. Fäll höger sida på samma sätt som ovan.

STEG 5. Montera stoppet och smörj skenor

1. Fäst träningsrullens lägesstopp (85) på vänster pedal (8) med:
 - 1 halvgängad skruv (70)
 - 1 självlåsande sexkantsmutter (57)
2. Montera höger sida på samma sätt som ovan.
3. Smörj glidskenorna med olja.

STEG 6. Ansluta elektroniken och installera monitorn

1. Anslut kommunikationskabeln (88) och pulsmätarkabeln (90) till datorkabeln.
2. Fäst skärmen (39) på monteringsramen (3) med Philips C.K.S.-skruvar med helgångad gänga (65).

STEG 7. Montera iPad-hållaren (tillval)

1. Fäst iPad-hållaren (100) på monitorn (39) med 4 självgående skruvar av typen Philips C.K.S. (62).
- Obs!** Monteringen av hållaren är endast nödvändig om den har köpts. I annat fall kan detta steg hoppas över.

KNAPPFUNKTIONER

ÅTERSTÄLL	-För att kontrollera status för återställning av pulsnivå.
LÄGE	-I STOP-läget trycker du på denna knapp för att välja en funktion eller bekräfta alla inställningsvärden.
PROGRAM	-För att välja ett träningsprogram.
KROPPSFETT	-För att mäta kroppsfettprocent (5,0 %~ 50 %) och BMI (0~ 50)
+	-För att öka motståndsnivån, välj ett program eller öka värdet.
-	-För att sänka motståndsnivån, välj ett program eller minska värdet.
ÅTERSTÄLL	I STOPP-läget eller inställningsläget trycker du på denna knapp för att gå till huvudmenyn. När denna knapp hålls intryckt i 2 sekunder startar monitorn om och börjar fungera med de ursprungliga inställningarna. Profilinställningsläge
START/STOP	- För att starta eller avsluta ett träningspass. När användaren pausar träningen genom att trycka på START/STOP-knappen kommer datorn att komma ihåg alla inställningar.
FAN (tillval)	- Efter att enheten har startats eller under träningen kan användaren trycka på knappen FAN för att aktivera fläktfunktionen. För att stänga av fläkten trycker du på knappen igen.

DISPLAYFUNKTIONER

TID	-Räkna upp – inget målvärde angivet, tiden räknas upp från 0:00. -Nedräkning – med ett inställt målvärde räknar tiden ned från det inställda värdet till 0, varefter datorn stannar (STOP). Datorn avger ett ljud i 8 sekunder med 4 pip per sekund -Visningsområde: 0:00~99:59; Inställningsområde: 0:00~99:00
HASTIGHET	-I STAR-läge visas träningshastigheten på skärmen i 3 sekunder om det finns en respons. Om det inte finns någon respons på 4,6 sekunder blir hastighetsvärdet 0. -Visningsområde: 0,0~ maximalt 99,9 KM/H eller ML/H. - Värdena för SPEED (hastighet) och RPM (varvtal) visas växelsvis var 6:e sekund.
VARV PER MINUT/RPM	- I START-läge visas antalet varv per minut på skärmen i 3 sekunder om det finns någon respons. Om det inte finns någon respons inom 4,6 sekunder är RPM-värdet 0. - Visningsområde: 0~ , maximalt 999. -Värdena för SPEED och RPM visas växelsvis var 6:e sekund.
KALORIER	-Räkna upp – inget målvärde inställt, kalorier räknas från 0,0. -Räkna ned – med ett inställt målvärde räknas kalorierna ned från det inställda värdet till 0, varefter datorn stannar (STOP). Datorn avger ett ljud i 8 sekunder med 4 pip per sekund. -Visningsområde: 0~999 kalorier; Inställningsområde: 0~990 kalorier
AVSTÅND	-Räkna upp – inget målvärde inställt, avståndet räknas från 0,0. -Nedräkning – med ett inställt målvärde räknas avståndet ned från det inställda värdet till 0, varefter datorn stannar (STOP). Datorn avger ett ljud i 8 sekunder med 4 pip per sekund. -Visningsområde: 0,0~99,9 km (ml); Inställningsområde: 0,0~99,0 km (ml)
PULS	-Om det finns en signal visas användarens pulsnivå i 7,5 sekunder; om det inte finns någon pulssignal visar PULS-fönstret 0 i 6 sekunder. -När det inställda värdet överskrids avger datorn ett ljudsignal. -Visningsområde: P-30~230; Inställningsområde: 0-30~230
WATT	-Visar energiförbrukningen under träningen. Om det finns en respons visas WATT-värdet inom 3 sekunder; om det inte finns någon respons visar WATT-fönstret 0 i 4,6 sekunder. -Visningsområde: 0~999.
MANUELL	-Träning i manuellt läge.
PROGRAM	-Val av belastning; välj mellan 12 program (P1~P12).
ANVÄND	- Används för att skapa ett personligt användarprogram.
H.R.C.	-Mål-HR-läge (målpuls) - Fyra lägen att välja mellan: 55 %, 75 %, 90 %, TAG.
WATT KONSTANT	- WATT konstant mätning av energiförbrukning under träning.

**FUNKTIONSBESKRIVNING****1. Slå på**

Efter att strömförsörjningen har anslutits, tryck på RESET-knappen i 2 sekunder. En ljudsignal hörs och LED-bakgrundsbelysningen tänds. Startdata visas på skärmen – gå till användarinställningar.

2. Profilinställningar

Välj en användare (U1~U4) och ställ sedan in:

- Kön (kvinna/man)
- Alder (1~99 år)
- Längd (100~200 cm)
- Vikt (20~150 kg) Bekräfta varje värde med MODE-knappen. När du är klar återgår systemet till huvudmenyn.

3. Viloläge

Om enheten inte registrerar någon aktivitet går den in i viloläge. För att väcka den trycker du på valfri knapp eller börjar trampa.

4. Träningslägen

4.1 Manuellt läge (MANUAL)

Välj MANUAL-läge och ställ in:

- Tid (00:00–99:00 min)
- Distans (0,0–99,0 km)
- Kalorier (0–990 kcal)
- Hjärtfrekvens (30–230 bpm) Starta träningen med START/STOP-knappen. Du kan justera motståndsnivån under träningen. Monitorn stängs av automatiskt när du är klar.

4.2 Programläge (PROGRAM)

Välj ett av 12 program (P1–P12). Ställ in tid, distans, kalorier och puls. Starta träningen med START/STOP-knappen. Motståndet kan justeras manuellt.

4.3 Användarläge (USER)

Ställ in en individuell motståndprofil för 16 segment. Bekräfta varje kolumn med MODE-knappen. Ställ in träningstiden och börja träna. När du är klar stängs monitorn av automatiskt.

4.4 H.R.C.-läge

(hjärtfrekvenskontroll) Välj en av nivåerna:

- 55 % – Diet
- 75 % – Hälsa
- 90 % – Sport
- TAG – egen hjärtfrekvens (30–230 bpm) Ställ in träningstiden. Motståndet justeras automatiskt efter din aktuella hjärtfrekvens.

4.5 WATT-läge

Ställ in målvärdet för WATT (10–350 W, i steg om 5 W). Ställ sedan in träningstiden. Systemet justerar automatiskt motståndet efter din träningsintensitet.

5. RECOVERY-läge

När pulsen har registrerats trycker du på RECOVERY. Ett 60 sekunders återhämtningstest startar. Resultatet visas som F1–F6 (F1 är bäst). Tryck på RECOVERY igen för att avsluta.

6. KROPPSFETT-läge

I STOP-läget trycker du på BODY FAT. Håll händerna på handtagen. När mätningen är klar visas följande:

- % kroppsfett
- BMI
- FAT-symbol Möjliga fel:
- E-1 – ingen kontakt med handtagen
- E-4 – resultat utanför intervallet (5,0 %–50 %)

OBS

1. Om du trycker på RESET-knappen i 2 sekunder startas en fullständig återställning (TOTAL RESET). Monitorn går in i START-läge, ett ljudsignal hörs och alla lysdioder lyser i 2 sekunder. Enheten går in i inställningsläge med standardbelastningsnivån inställd på 1.
2. Ljudsignalsystem:
 - 1 kort signal – knappen tryckt korrekt
 - 2 korta pip – knappfel eller puls överskriden
 - 3 pip/sekund – WATT-nivån överskriden
 - 4 korta pip – funktionen har avslutat nedräkningen
 - 6 korta signaler – HRC- eller WATT-programmet har stoppats



TRÄNINGSANVISNINGAR – UPPVÄRMNING

Innan du börjar träna rekommenderas att du värmer upp enligt illustrationerna. Varje övning bör pågå i minst 30 sekunder. Uppvärmning förbättrar musklernas prestanda och minskar risken för skador och kramper.

1. Framåtböjning – böj knäna något, böj dig långsamt framåt, slappna av i rygg och axlar och rör vid tårna med händerna.
2. Bensträckning – sitt ner, sträck ut ett ben och böj det andra mot dig. Luta dig framåt och sträck dig mot tårna på det raka benet.
3. Vader och hälsena – stå mot en vägg, sätt ett ben bakåt, hälen på marken, luta dig framåt.
4. Quadriceps – luta dig mot en vägg, ta tag i hälen och dra den mot rumpan.
5. Sartorius-muskeln (inre lår) – sitt ner, fötterna ihop, knäna utåt, dra fötterna mot ljumsken.


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Технічні характеристики	Кількість	№	Опис	Характеристики	Кількість
1	Основа рами		1	5	Гайка з шестигранним отвором	M10	5
2	Основна рама		1	57	Шестигранна самоблокуюча гайка	M8	1
3	Рама для кріплення комп'ютера		1	5	Заглушка	Ф32×t2,0	2
4	Верхній кронштейн поворотного важеля - лівий		1	5	Шестигранна самозатискаюча гайка	M	4
5	Верхній поворотний важіль - правий		1	6	Саморіз з плоским шліцом Philips	ST3×30	4
6	Нижній важіль управління - лівий		1	6	Саморізний Philips C.S.K. гвинт	ST4×10	10
7	Нижній важіль управління - правий		1	6	Саморіз Philips C.S.K.	ST4×16	3
8	Комплект педалей - лівий		1	63	Саморізний гвинт Philips C.S.K.	ST4×20	4
9	Комплект педалей - правий		1	64	Гвинт Philips C.S.K. з повним різьбленням	M5×10	8
10	З'єднання педалі - ліве		1	65	Гвинт з повним різьбленням Philips C.S.K	M5×15	3
1	З'єднання педалі - праве		1	6	Гвинт з повним різьбленням	M6×12	4
12	Кривошип		2	67	Гвинт з напіврїзбленням	M6×50×20	6
13	Натягувач колеса		1	6	Гвинт з повним різьбленням	M8×20	1
14	Ліва кришка		1	69	Гвинт з напіврїзбленням	M8×40×20	6
15	Захист від несанкціонованого використання		1	70	Гвинт з напіврїзбленням	M8×60×20	4
16	Верхня кришка - ліва		1	71	Порожнистий гвинт з шестигранним шліцом C.K.S	Ф8×33×M6×15	2
1	Верхня кришка - права		1	7	Гвинт з шестигранним гніздом C.K.S	Ф9,4×23,5-M6/M6×12	2
1	Кришка колінчастого валу		2	7	Гвинт з шестигранною головкою з повним різьбленням	M8×15	4
19	Кришка рульового колеса 1		2	7	Ось педалей	Ф17×105×M12×15	2
2	Кришка рульового колеса 2		2	7	Гвинт з повним різьбленням	M6×20	2
2	Кришка виходу повітря		1	7	Плоский ключ	8×10	2
2	Магнітно-керований двигун		1	77	Кругла кришка	BLF82/Ф39×Ф30×27,5	2
2	Заглушка		4	7	Кульковий підшипник	6201-ZZ	4
24	Зовнішня декоративна смуга		2	7	Кульковий підшипник	6004-ZZ	8
25	Магнітний маховик		1	80	Кульковий підшипник	6005-ZZ	2
2	Гвинт з напіврїзбленням	M10×70×20	4	8	Втулка	E12 / Ф16×Ф12×6,3	4
27	Кришка нижнього важеля - ліва		2	8	Заглушка	Ф32×t1,5	2
2	Нижня кришка поворотного важеля - права		2	8	Пінопластова ручка	Ф30×t3,0×350	2
2	Колесо		2	8	Гачок	103×Ф26×M6×50	1
30	Болт кривошипної осі		2	8	Обмежувач положення ролика для фітнесу	Ф17×Ф8,5×47	2
3	Ліва педаль		1	8	Гальмівна лінія	L-450×Ф5×Ф1,2×M5	1
3	Права педаль		1	8	Ось кривошипа	Ф25×220	1
3	Натяжний диск		1	8	Кабель зв'язу	L-1300 мм	1
34	Шків		1	89	Гвинт з шестигранним гніздом і частковою різьбою	M12×75×20	2
35	Колесо		2	90	Кабель для монітору серцевого ритму	L-650 мм	2
3	Шків		4	91	Магнітний датчик	L-300 мм	1
37	Кронштейн для ніг		5	9	Кабель для передачі даних MP3	L-400 мм	1
38	Ремінь		1	93	Кабель зв'язу	L-400 мм	1
39	Монітор		1	94	Джерело живлення		1
4	Кришка датчика серцевого ритму		2	9	Гвинт з напіврїзбленням	M10×90×20	2
4	Магнітний датчик		1	96	Навантаження на маховик		6
4	Направляюча	670×29,5×11,2	4	97	Маховик	Ф450×62	1
43	Плоска шайба	Ф6×Ф20×t2,0	1	9	Нижня кришка датчика частоти серцевих скорочень		2
4	Плоска шайба	Ф8,5×Ф20×t1,5	9	9	Кришка колінчастого валу 1	Ф30,5×29,1	1
4	Плоска шайба	Ф8,2×Ф25×t2,0	4	10	Тримач для iPad		1
46	Плоска підставка	Ф32×Ф8,5×t2,0	2	10	Нижня кришка повітряного виходу		1
4	Плоска шайба	Ф10×Ф22×2,0	4	102	Шарнір		4
48	Плоска шайба	Ф12,5×Ф22×t2,0	8	10	Шарнір ковзного колеса		1
4	Шайба	Ф10,5×R100×t2,0	2	10	Плита для кріплення петлі		1
5	Шайба	Ф8,5×R25×t2,0	1	105	Кришка колінчастого валу 3	Ф45×14,3	1
5	Пружинна шайба	Ф8	11	106	Кришка колінчастого валу 2	Ф30,5×43,5	1
5	Пружинна шайба	Ф10	6	107	Втулка підшипника		2
5	Пружинна шайба	Ф10	1	10	Гвинт C.K.S. Allen	M8×75	2
5	Пружинна шайба	Ф25	1	10	Кульковий підшипник	R10-ZZ	8
5	Гвинт з шестигранною головкою	M6	1	11	Втулка підшипника		2

- Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо вам більше 35 років, ви маєте проблеми зі здоров'ям або приймаєте ліки, що впливають на серце, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Завжди розігрівайтеся перед тренуванням і звертайте увагу на сигнали свого тіла. Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення, задишку або інші тривожні симптоми, припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- Під час тренувань та після них тримайте дітей і тварин подалі від обладнання.
- Поставте пристрій на суху рівну поверхню, на відстані не менше 0,5 м від стін. Приберіть гострі предмети з навколишнього простору та використовуйте нековзний килимок.
- Перед першим використанням і регулярно перевіряйте щільність кріплення гвинтів, болтів і з'єднань.
- Тренуйтеся тільки на приладі, який знаходиться в справному стані. Пошкоджені або зношені деталі (наприклад, педалі, ручки, регулятор опору) необхідно негайно замінити.
- Не вставляйте будь-які предмети в отвори пристрою.
- Уникайте залишення виступаючих частин, які можуть перешкоджати руху.
- Використовуйте обладнання за призначенням. Якщо ви почули незвичайні звуки або помітили несправності, негайно припиніть тренування.
- Тренуйтеся в зручному спортивному одязі. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за деталі обладнання.
- Обладнання класу SB (EN ISO 20957-1) призначене для домашнього та комерційного використання, а не для реабілітації.
- Під час переміщення обладнання будьте обережні, щоб не навантажувати хребет.
- Цей виріб призначений для дорослих. Діти можуть користуватися ним тільки під наглядом дорослих.
- Збірка повинна здійснюватися відповідно до інструкції, використовуючи тільки деталі, що входять до комплекту. Перед складанням переконайтеся, що всі деталі є в комплекті.
- Рекомендований діапазон температур: 15–25 °C.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед використанням прочитайте інструкцію. Виробник не несе відповідальності за травми або пошкодження, спричинені неправильним використанням виробу.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

- Вага нетто: 101,8 кг
 - Маховик: 8 кг
 - Розміри в розкладеному вигляді: 162×71×184 см
 - Максимальне навантаження: 150 кг
- Після кожного використання очищайте пристрій м'якою сухою тканиною.
 - Регулярно перевіряйте стан ременів, гвинтів і ручок.
 - Переконайтеся, що всі компоненти добре затягнуті та правильно встановлені.

Гальмування

Натисніть на педаль, щоб зупинити пристрій. Еліптичний тренажер H5815 не потребує гальмівної системи або аварійного гальма.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗБОРУ

№	Опис	Технічні характеристики	Кількість	Опис	Характеристики	Кількість
1	Основа рами		1	Плоска шайба	Ф8,5×Ф20×t1,5	9
2	Основа рама		1	Плоска шайба	Ф8,2×Ф25×t2,0	4
3	Рама для кріплення комп'ютера		1	Плоска шайба	Ф10×Ф22×2,0	4
4	Верхній важель управління - лівий		1	Шайба	Ф10,5×R100×t2,0	2
5	Верхній важель управління - правий		1	Шайба	Ф8,5×R25×t2,0	7
6	Нижній важель управління - лівий		1	Пружинна шайба	Ф8	3
7	Нижній важель управління - правий		1	Пружинна шайба	Ф10	6
8	Комплект педалей - лівий		1	Шестигранна самоблокуюча гайка	M8	1
9	Комплект педалей - правий		1	Саморізний гвинт Philips C.S.K.	ST4×16	1
10	З'єднання педалі - ліве		1	Гвинт Philips C.S.K. з повним різьбленням	M5×15	1
11	З'єднання педалі - праве		1	Гвинт з повним різьбленням	M8×20	5
16	Верхня кришка - ліва		1	Гвинт з напіврізьбленням	M8×40×20	6
17	Верхня кришка - права		1	Гвинт з напіврізьбленням	M8×60×20	4
19	Кришка рульового колеса 1		2	Гвинт з шестиграним гніздом C.K.S.	Ф9,4×23,5-M6/M6×12	2
2	Кришка ручки 2		2	Обмежувач положення ролика для фітнесу		2
2	Кришка виходу повітря		1	Кабель зв'язку	L-1300 мм	1
2	Гвинт з напіврізьбленням	M10×70×20	4	Кабель для монітору серцевого ритму	L-650 мм	2
27	Нижня кришка поворотного важеля - ліва		2	Гвинт з головкою під торцевий ключ	M10×90×20	2
2	Нижня кришка поворотного важеля - права		2	Тримач для iPad		1
3	Гвинт кривошипної осі		2	Саморізний гвинт Philips C.S.K.	ST4×16 (опція)	4
39	Монитор		1			

**ДЕТАЛЬ МАШИНИ**

- Рульове колесо
- Повітряний вихід
- Кронштейн
- Педаль
- Основа
- Верхня частина
- Комп'ютер
- Тримач для iPad

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Розміри	У розкладеному вигляді: 1620×710×1840 мм
Кількість програм:	22
Маховик:	Внутрішній магніт, двонаправлений, Ф450/8 кг
Рівень опору:	1-12
Довжина кроку:	500 мм

ПЕРЕЛІК ГВИНТІВ

№	Опис	Технічні	Кількість	НІ	Опис	Характеристики	Кількість
2	Гвинт з напіврізбленням	M10×70×20	4	6	Саморізний гвинт Philips C.S.K.	ST4×16	10
4	Плоска шайба	Ф8,5×Ф20×1,5	4	65	Гвинт Philips C.S.K. з повним різбленням	M5×15	1
45	Плоска шайба	Ф8,2×Ф25×12,0	4	6	Гвинт з повним різбленням	M8×20	5
47	Плоска шайба	Ф10×Ф22×2,0	4	6	Гвинт з напіврізбленням	M8×40×20	6
4	Шайба	Ф10,5×R100×12,0	2	7	Напівгвинтовий гвинт	M8×60×20	4
5	Шайба	Ф8,5×R25×12,0	7	7	Гвинт з шестигранним гніздом C.K.S.	Ф9,4×23,5 M6/M6×12	2
51	Пружинна шайба	Ф8	3	95	Гвинт з напіврізбленням	M10×90×20	2
5	Пружинна шайба	Ф10	6	62	Саморізна Philips C.S.K. гвинт	ST4×16 (опціонально)	4
57	Шестигранна самозатискна гайка	M8	1				

ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ

Опис	Технічні	Кількість
L-подібний ключ	4×30×80	1
Ключ L-подібний	5×80×80S	1
Ключ L-типу	5×35×85S	1
L-подібний ключ	6×40×120	1
Плоский ключ Філіпса	1	1
Плоский ключ	15# та 17#	1

**Етапи складання:****КРОК 1.** Збірка основної рами

- Помістіть основну раму (2) на основу рами (1). Закріпіть її за допомогою:
- 2 гвинти з напіврізбою (95)
- 2 пружинними шайбами (52)
- 2 шайбами (49)
- 4 гвинти з напіврізбленням (26)
- 4 пружинні шайби (52)
- 4 плоскі шайби (47)

КРОК 2. Встановлення комплекту для комп'ютера

1. Витягніть кабель зв'язку (88) з отвору в комплекті кріплення комп'ютера (3).
2. Встановіть комп'ютерний блок (3) на основну раму (2) за допомогою:
 - 1 шайбу (50)
 - 1 пружинну шайбу (51)
 - 1 гвинт з шестигранним шліцом (68)
 - 4 плоских шайби (44)
 - 2 самоблокувальних шестиграних гайки (57)
 - 2 гвинти з напіврізбленням (70)

3. Встановлення верхніх кришок**Закріпіть:**

- Ліва верхня кришка (16)
- Права верхня кришка (17)
- Кришка виходу повітря (21) Використовуйте 6 саморізних гвинтів Philips C.K.S. (62)

КРОК 3. Встановлення кришок поворотного важеля та рульового механізму

1. Нанесіть мастило на вісь основної рами.
2. Закріпіть нижній поворотний важіль (6) до основного корпусу за допомогою:
 - 1 гвинта з повним різбленням (68)
 - 1 пружинної шайби (51)
 - 1 плоскою шайбою (45)
3. Закріпіть лівий верхній важіль управління (4) до правого нижнього важеля управління (6) за допомогою:
 - 3 гвинти з половинною різбою (69)
 - 3 шайби (50)
 - 3 самозатискні шестигранні гайки (57)
4. Закріпіть кришку рульового колеса 1 (19) і кришку рульового колеса 2 (20) до верхньої і нижньої частин з'єднання важеля за допомогою 4 гвинтів Philips з повним різбленням C.S.K. (65)
5. Зберіть праву сторону таким же чином, як описано вище.

КРОК 4. Встановлення педалей та нижніх кришок

1. Нанесіть мастило на вісь основної рами. Поставте ліву педаль (8) на колію і закріпіть її за допомогою:
 - 1 плоска шайба (45)
 - 1 болт кривошипної осі (30)
 - 1 гвинт з повним різбленням (68)
2. Змастіть гвинт C.K.S. Allen (72). З'єднайте ліву опору педалі (10) з лівим нижнім поворотним важелем (6) за допомогою 1 гвинта C.K.S. Allen (72).
3. Закріпіть ліву нижню кришку поворотного важеля (27) і праву нижню кришку поворотного важеля (28) до лівого поворотного важеля (6) за допомогою 2 саморізних гвинтів Philips (62)
4. Складіть праву сторону так само, як описано вище.

КРОК 5. Встановлення упору та змащення напрямних

1. Закріпіть стопор положення ролика (85) на лівій педалі (8) за допомогою:
 - 1 гвинта з напіврізбленням (70)
 - 1 самозатискну шестигранну гайку (57)
2. Зберіть праву сторону таким же чином, як описано вище.
3. Нанесіть мастило на ковзні рейки.

КРОК 6. Підключення електроніки та встановлення монітора

1. Підключіть кабель зв'язку (88) і кабель пульсометра (90) до кабелю комп'ютера.
2. Закріпіть монітор (39) до монтажної рами (3) за допомогою гвинтів Philips C.K.S. з повним різьбленням (65).

КРОК 7. Монтаж тримача для iPad (опціонально)

1. Закріпіть тримач для iPad (100) до монітора (39) за допомогою 4 саморізних гвинтів Philips C.K.S. (62).

Примітка: Кріплення тримача потрібно встановлювати лише в тому випадку, якщо він був придбаний. В іншому випадку цей крок можна пропустити.

ФУНКЦІІ КНОПОК

ВІДНОВЛЕННЯ	-Для перевірки стану відновлення рівня імпульсу.
РЕЖИМ	-У режимі STOP натисніть цю кнопку, щоб вибрати функцію або підтвердити всі значення налаштувань.
ПРОГРАМА	-Для вибору програми тренування.
ЖИР	-Для вимірювання відсотка жиру в тілі (5,0%~ 50%) та IMT (0~ 50)
+	-Щоб збільшити рівень опору, виберіть програму або збільште значення.
-	-Щоб зменшити рівень опору, виберіть програму або зменшіть значення.
RESET	У режимі STOP або режимі налаштувань натисніть цю кнопку, щоб перейти до головного меню. При натисканні цієї кнопки протягом 2 секунд монітор перезапуститься і почне роботу з початковими налаштуваннями. Режим налаштування профілю
СТАРТ/СТОП	- Для початку або закінчення тренування. Коли користувач призупиняє тренування, натиснувши кнопку START/STOP, комп'ютер запам'ятовує всі налаштування.
ВЕНТИЛЯ (опціонально)	- Після увімкнення пристрою або під час тренування користувач може натиснути кнопку ВЕНТИЛЯТОР, щоб увімкнути функцію вентилятора. Щоб вимкнути вентилятор, натисніть кнопку ще раз.

ФУНКЦІІ ДИСПЛЕЯ

	-Відлік – цільове значення не встановлено, час відраховується від 0:00. -Відлік – встановлено цільове значення, час відраховується від встановленого значення до 0, після чого комп'ютер зупиняється (STOP). Комп'ютер видає звуковий сигнал протягом 8 секунд з частотою 4 сигнали на секунду -Діапазон відображення: 0:00~99:59; Діапазон налаштування: 0:00~99:00
ШВИДКІСТЬ	-У режимі STAR, якщо є відповідь, швидкість тренування буде відображатися на екрані протягом 3 секунд; якщо протягом 4,6 секунди немає відповіді, значення ШВИДКІСТЬ буде 0. -Діапазон відображення: 0,0~ максимум 99,9 КМ/ГД або МЛ/ГД. -Значення SPEED (Швидкість) та RPM (Оберти за хвилину) будуть відображатися по черзі кожні 6 секунд.
ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ/ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ	-У режимі START, якщо є відповідь, кількість обертів за хвилину буде відображатися на екрані протягом 3 секунд; якщо відповіді немає протягом 4,6 секунди, значення RPM дорівнює 0. -Діапазон відображення: 0~ , максимум 999. -Значення SPEED (ШВИДКІСТЬ) і RPM (ОБОРОТИ) будуть відображатися по черзі кожні 6 секунд.
КАЛОРІЇ	-Підрахунок – цільове значення не встановлено, калорії будуть підраховуватися від 0,0. -Відлік часу – з заданим цільовим значенням, калорії будуть відраховуватися від заданого значення до 0, після чого комп'ютер зупиниться (STOP). Комп'ютер буде видавати звуковий сигнал протягом 8 секунд з частотою 4 сигнали в секунду. -Діапазон відображення: 0~999КАЛ; Діапазон налаштування: 0~990КАЛ
ВІДСТАНЬ	-Підрахунок – цільове значення не встановлено, відстань буде підраховуватися від 0,0. -Відлік часу – при встановленні цільового значення відстань буде відраховуватися від встановленого значення до 0, після чого комп'ютер зупиниться (STOP). Комп'ютер буде видавати звуковий сигнал протягом 8 секунд з частотою 4 сигнали в секунду. -Діапазон відображення: 0,0~99,9 км (мл); Діапазон налаштування: 0,0~99,0 км (мл)
ПУЛЬС	-Якщо є сигнал, рівень пульсу користувача буде відображатися протягом 7,5 секунд; якщо сигналу пульсу немає, у вікні ПУЛЬС протягом 6 секунд буде відображатися 0. -Коли встановлене значення перевищено, комп'ютер видасть звуковий сигнал. -Діапазон відображення: P-30~230; Діапазон налаштування: 0-30~230
BAT	-Відображає рівень енергії, спожитої під час тренування. Якщо є реакція, значення BAT з'явиться протягом 3 секунд; якщо реакції немає, у вікні BAT протягом 4,6 секунди буде відображатися 0. -Діапазон відображення: 0~999.
MANUAL	-Тренування в ручному режимі.
ПРОГРАМА	-Вибір навантаження; Виберіть одну з 12 програм (P1~P12).
КОРИСТУВАЧ	- Використовується для створення індивідуальної програми користувача.
H.R.C.	-Режим цільової частоти серцевих скорочень (цільова частота серцевих скорочень) - Чотири режими на вибір: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT CONSTANT	- Постійне вимірювання енергії, що витрачається під час тренування, у ватах.



ОПИС РОБОТИ

1. Увімкнення

Після підключення джерела живлення натисніть кнопку RESET і утримуйте її протягом 2 секунд. Пролунає звуковий сигнал, і загориться світлодіодне підсвічування. На екрані з'являться дані запуску – перейдіть до налаштувань користувача.

2. Налаштування профілю

Виберіть користувача (U1-U4), а потім встановіть:

- Стать (Жіноча/Чоловіча)
- Вік (1–99 років)
- Зріст (100–200 см)
- Вага (20–150 кг) Підтвердьте кожне значення кнопкою MODE. Після завершення система повернеться до головного меню.

3. Режим сну

Якщо пристрій не виявляє жодної активності, він переходить у режим сну. Щоб вивести його з цього режиму, натисніть будь-яку кнопку або почніть крутити педалі.

4. Режими тренування

4.1 Ручний режим (MANUAL)

Виберіть режим MANUAL і встановіть:

- Час (00:00–99:00 хв)
- Відстань (0,0–99,0 км)
- Калорії (0–990 ккал)
- Частоту серцевих скорочень (30–230 уд./хв) Почніть тренування за допомогою кнопки START/STOP. Під час тренування можна регулювати рівень опору. Монітор автоматично вимкнеться після закінчення тренування.

4.2 Режим програми (PROGRAM)

Виберіть одну з 12 програм (P1–P12). Встановіть час, відстань, калорії та пульс. Почніть тренування за допомогою кнопки START/STOP. Опір можна регулювати вручну.

4.3 Режим користувача (USER)

Встановіть індивідуальний профіль опору для 16 сегментів. Підтвердьте кожну колонку кнопкою MODE. Встановіть час тренування і почніть тренування. Після закінчення тренування монітор автоматично вимкнеться.

4.4 Режим H.R.C. (контроль

частоти серцевих скорочень)

Виберіть один із рівнів:

- 55% – Дієта
- 75% – Здоров'я
- 90% – Спорт
- TAG – власний пульс (30–230 уд./хв) Встановіть час тренування. Опір буде автоматично регулюватися відповідно до вашого поточного пульсу.

4.5 Режим WATT

Встановіть цільове значення WATT (10–350 Вт, з кроком 5 Вт). Потім встановіть час тренування. Система автоматично регулюватиме опір відповідно до вашого темпу тренування.

5. Режим RECOVERY

Після визначення пульсу натисніть RECOVERY. Почнеться 60-секундний тест на відновлення. Результат буде відображено як F1–F6 (F1 – найкращий результат). Натисніть RECOVERY ще раз, щоб закінчити.

6. Режим BODY FAT

У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT. Тримайте руки на ручках. Після завершення вимірювання на дисплеї з'явиться наступна інформація:

- % жиру в організмі
- IMT
- Символ FAT Можливі помилки:
- E-1 – відсутній контакт з ручками
- E-4 – результат поза межами діапазону (5,0%–50%)

ПРИМІТКА

1. Натискання кнопки RESET протягом 2 секунд ініціює повне скидання (TOTAL RESET). Монітор переходить у режим START, лунає звуковий сигнал, і всі світлодіоди світяться протягом 2 секунд. Пристрій переходить у режим налаштування з встановленим за замовчуванням рівнем навантаження 1.
2. Система звукових сигналів:
 - 1 короткий сигнал – кнопка натиснута правильно
 - 2 короткі звукові сигнали – помилка кнопки або перевищено імпульс
 - 3 звукові сигнали на секунду – перевищено рівень BATT
 - 4 короткі сигнали – функція завершила відлік
 - 6 коротких сигналів – програма HRC або WATT зупинена



ІНСТРУКЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ – РОЗМИНКА

Перед початком вправ рекомендується розім'ятися, як показано на ілюстраціях. Кожна вправа повинна тривати не менше 30 секунд. Розминка покращує роботу м'язів і зменшує ризик травм і судом.

1. Нахил вперед – злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, доторкніться руками до пальців ніг.
2. Розтягування ніг – сядьте, випряміть одну ногу, а іншу зігніть до себе. Нахиліться вперед і дотягніться до пальців випрямленої ноги.
3. Ікри та ахіллове сухожилля – станьте спиною до стіни, відведіть одну ногу назад, п'ята на підлозі, нахиліться вперед.
4. Чотириголовий м'яз – притуліться до стіни, візьміть ногу за п'яту і потягніть її до сідниць.
5. М'яз Sartorius (внутрішня поверхня стегна) – сядьте, ноги разом, коліна розверніть назовні, підтягніть ноги до паху.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

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

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

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrahasználatához, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury 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)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantą taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl