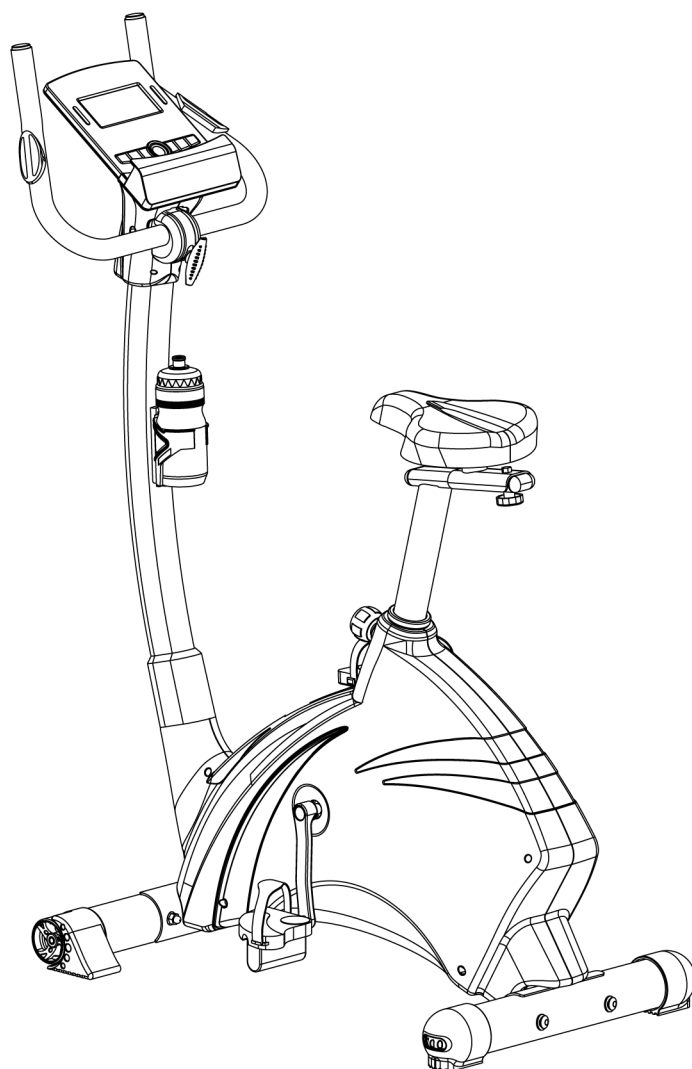
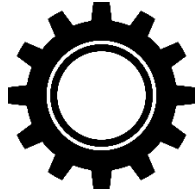


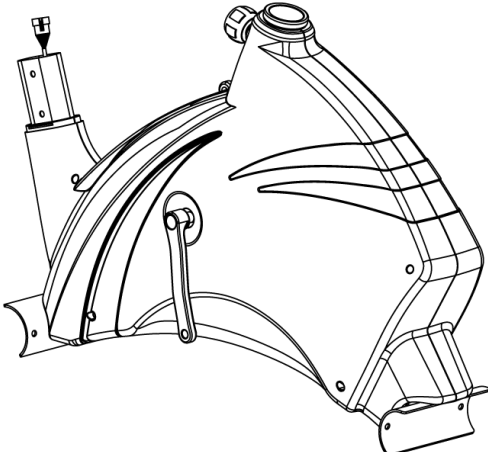
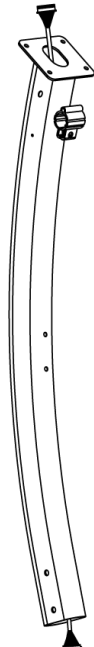
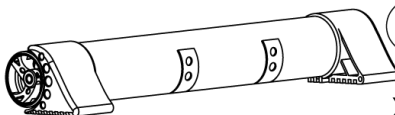
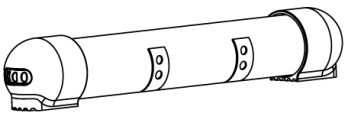
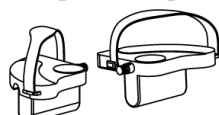
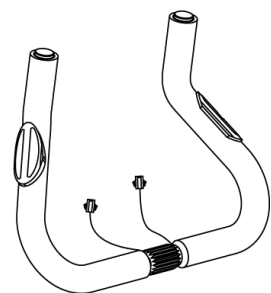
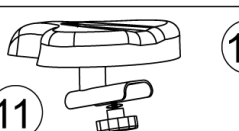
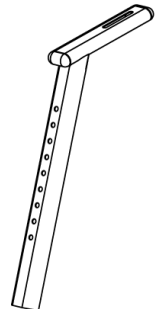
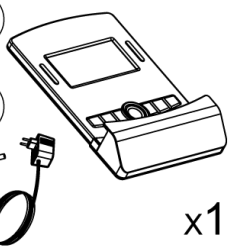
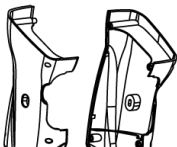


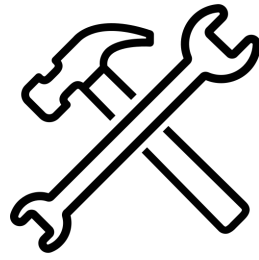
M1820i



- 12. Manual instruction **EN**
- 20. Instrukcja obsługi **PL**
- 28. Návod k obsluze **CZ**
- 36. Manuel instruktion **DA**
- 44. Gebrauchsanweisung **DE**
- 52. Manual de instrucciones **ES**
- 60. Käsijuhend **ET**
- 68. Manuel d'instruction **FR**
- 76. Kézi utasítás **HU**
- 84. Manuale di istruzioni **IT**
- 92. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 100. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 108. Handmatige instructie **NL**
- 116. Manual de instruções **PT**
- 124. Instrucțiuni manuale **RO**
- 132. Návod na obsluhu **SK**
- 140. Navodila za uporabo **SL**
- 148. Instruktionsbok **SV**
- 156. Інструкція з експлуатації **UK**

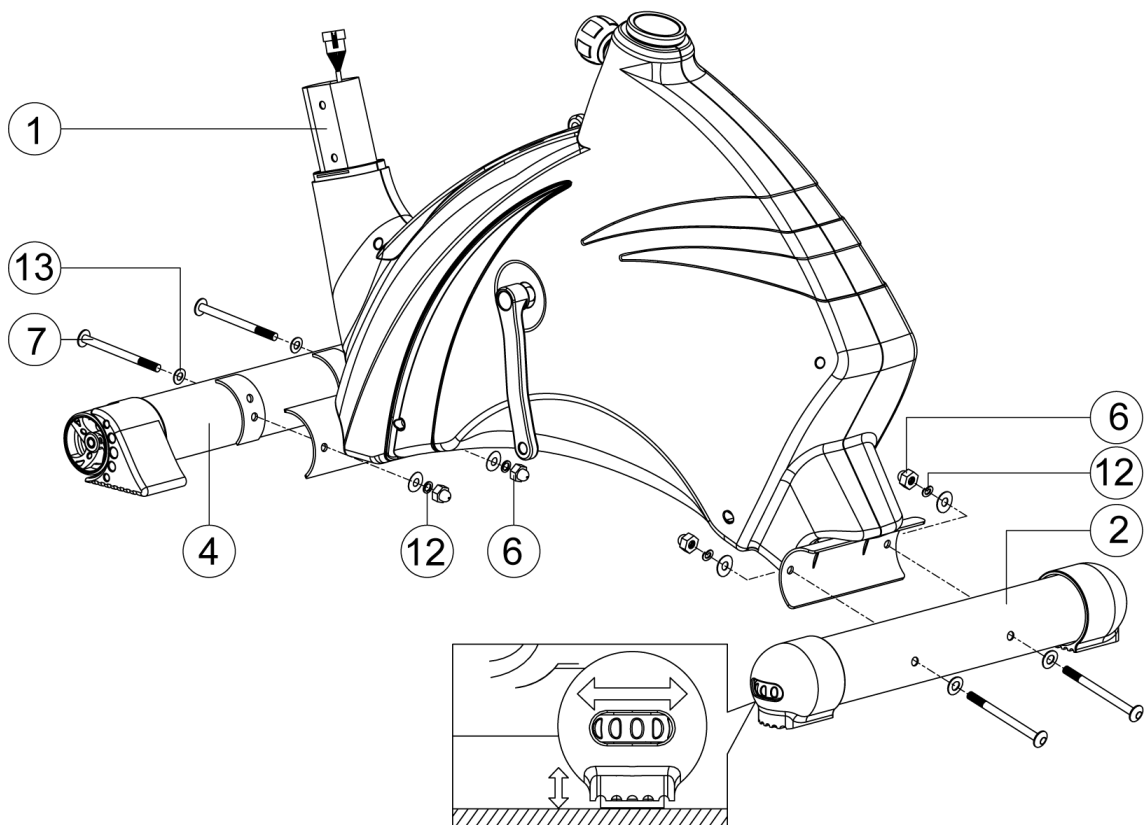
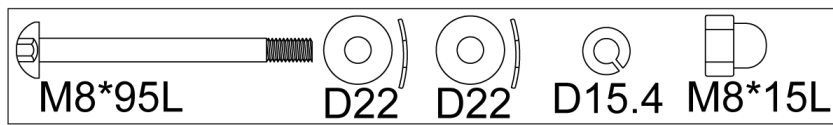


 1 x1				 29 x1			
 4 x1		 28 x1					
 2 x1		 42 x1		 46L & 46R x1			
 36 x1		 45 x1		 10 x1			
		 44 x1					
		 43 x1		 11 x1			
		 37 x1		 9 x1			
 38 66 x1		 75 77 x1		 41L & 41R x1			
7  M8*1.25*95L x4	13  ⊙D22*D8.5*1.5T x10	12  ⊙D15.4*D8.2*2T x4					
20  M8*1.25*15L x6	15  ⊙D16*D8.5*1.2T x4	14  M5*12L x2					
69  ST4*15L x4	6  M8*1.25*15L x4	 x1					

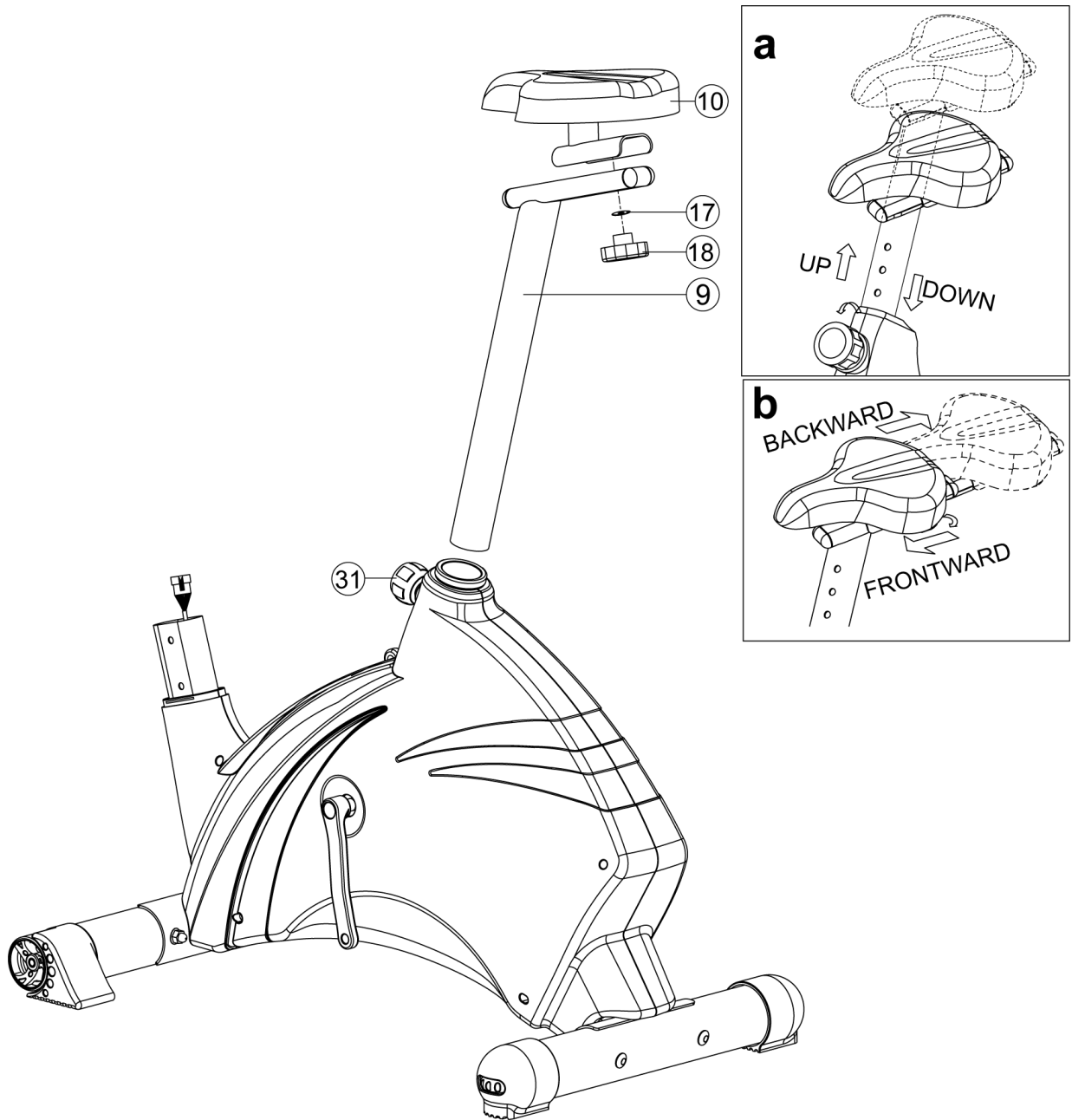


➤ 1

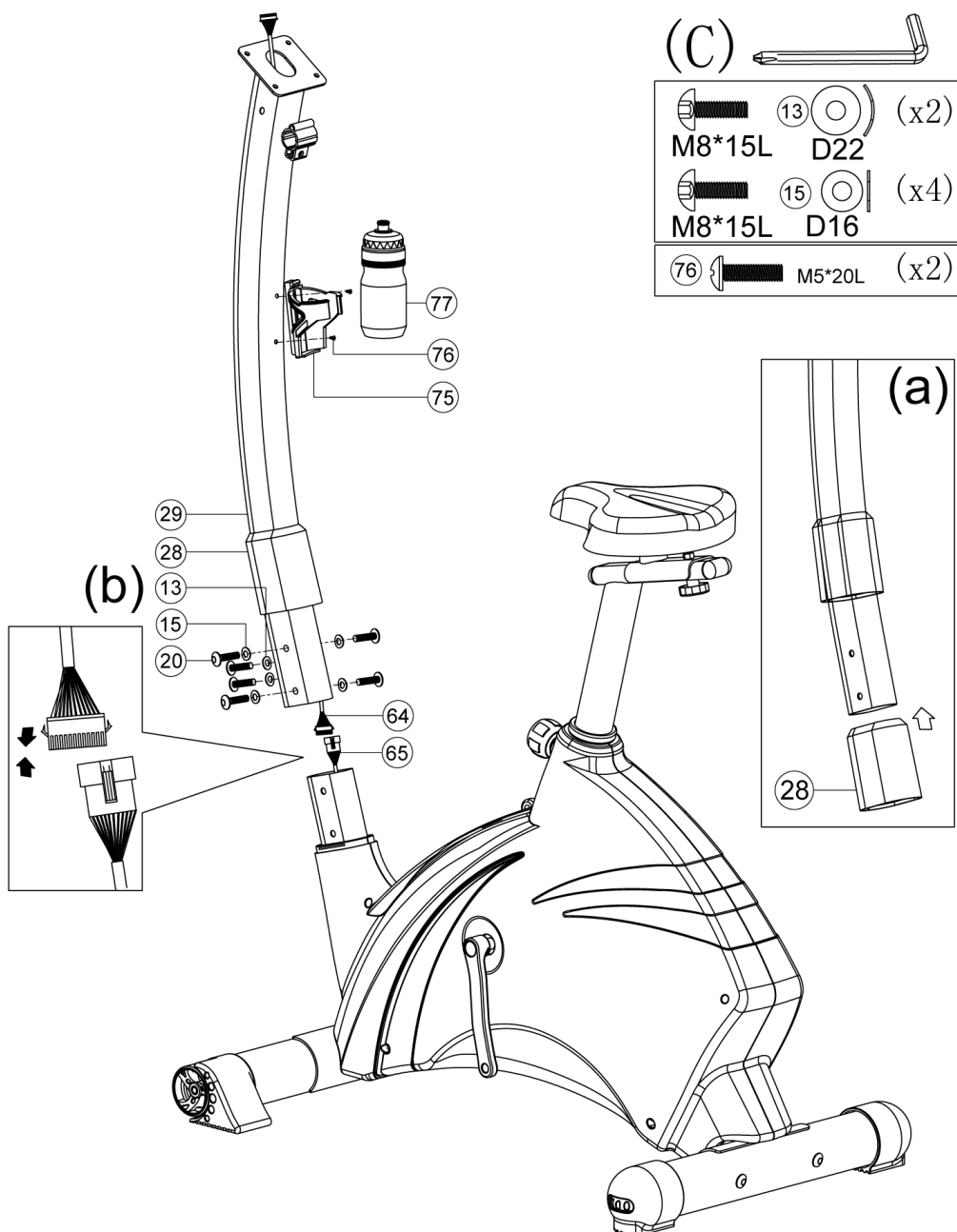
A (x4)

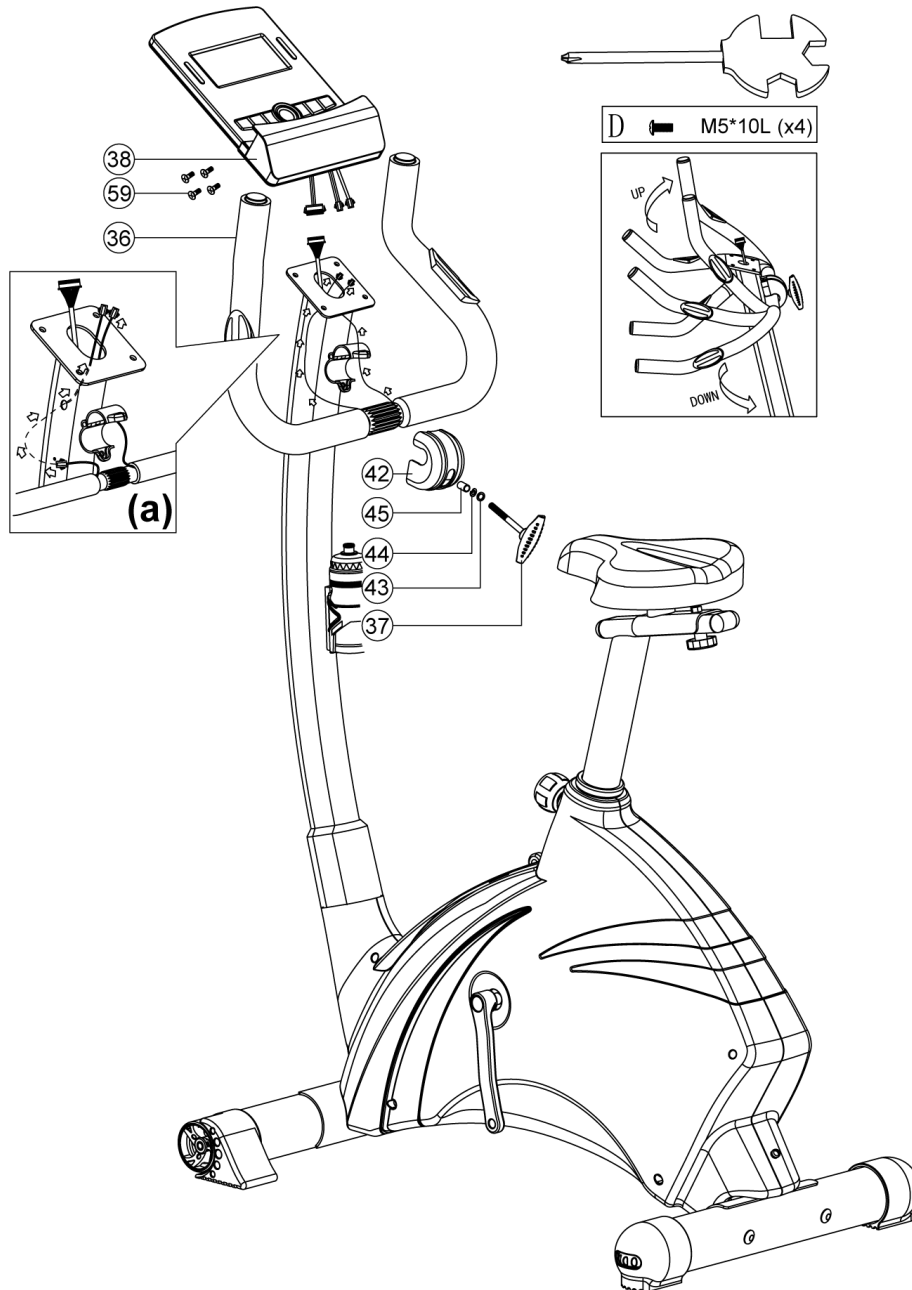
➤ 2



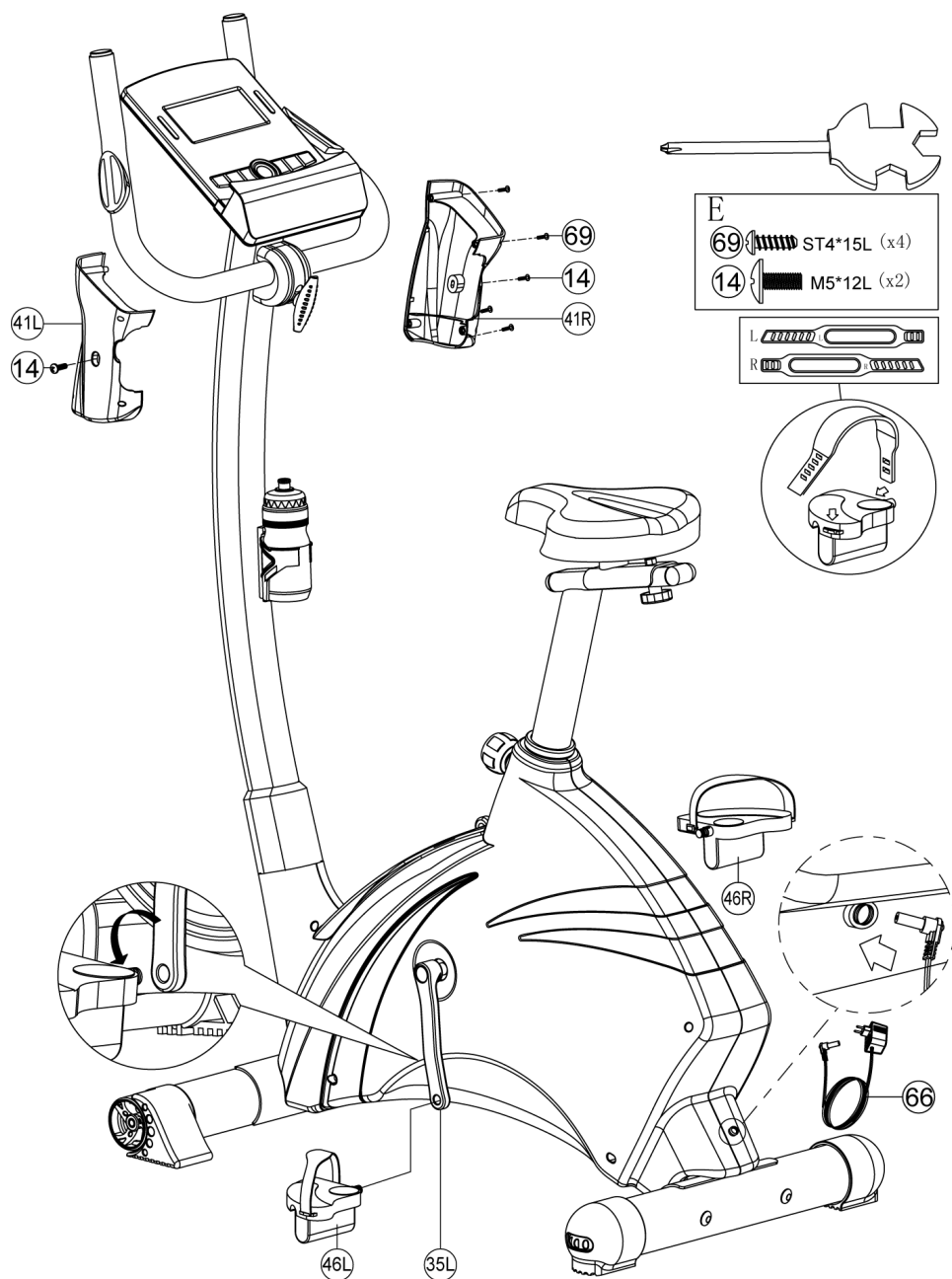
➤ 3

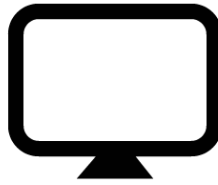


➤ 4

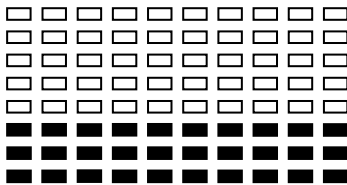


➤ 5

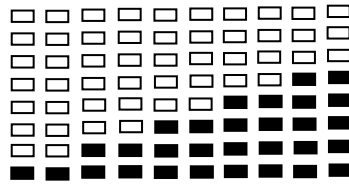




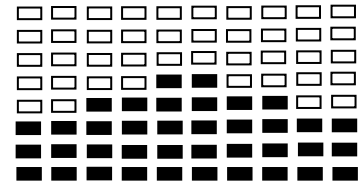
Program 1



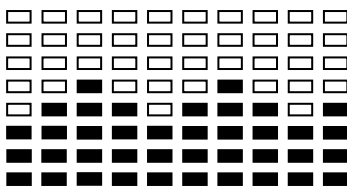
Program 2



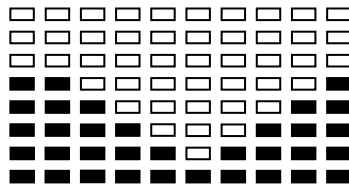
Program 3



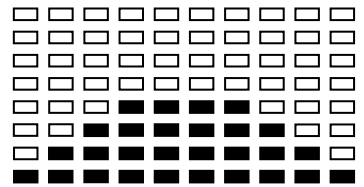
Program 4



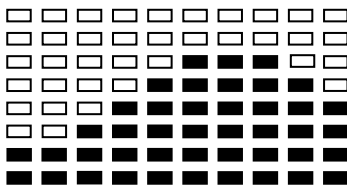
Program 5



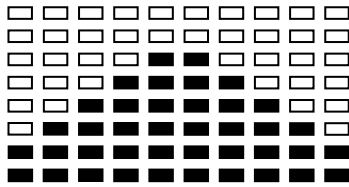
Program 6



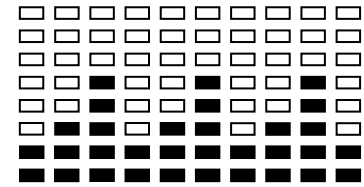
Program 7



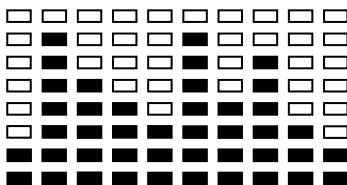
Program 8



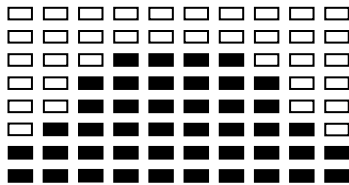
Program 9



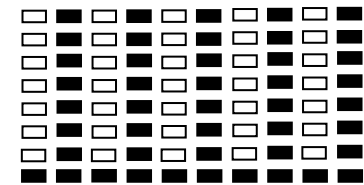
Program 10



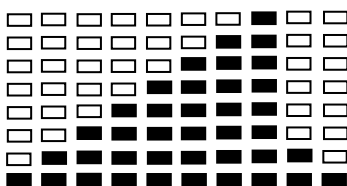
Program 11

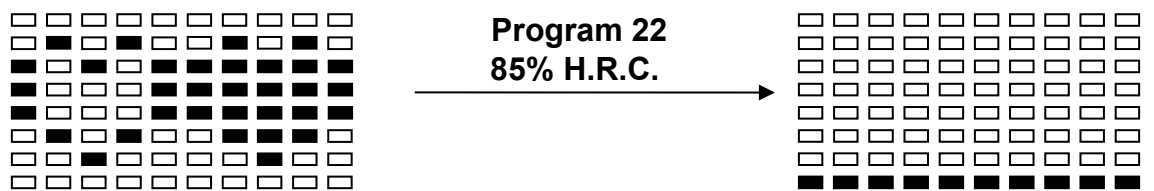
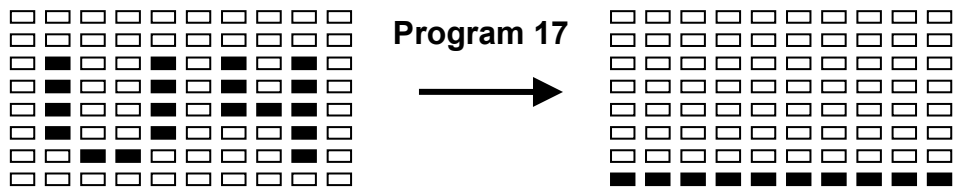


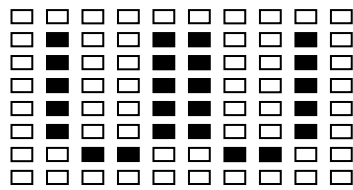
Program 12



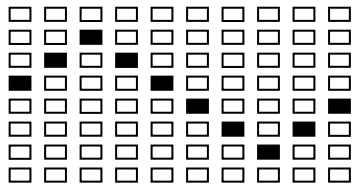
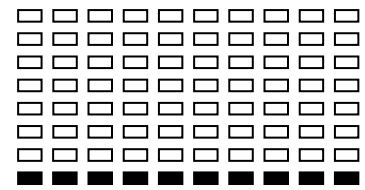
Program 13



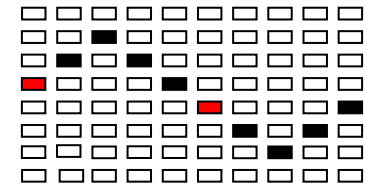
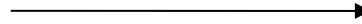




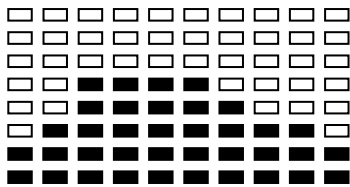
Program 23



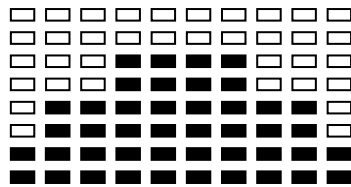
Program 24



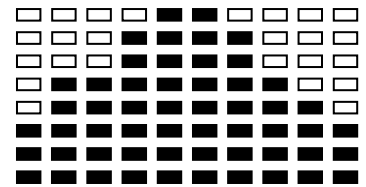
✓ 1



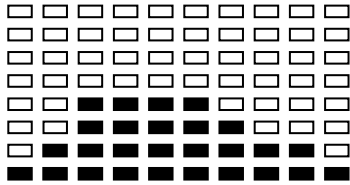
✓ 2



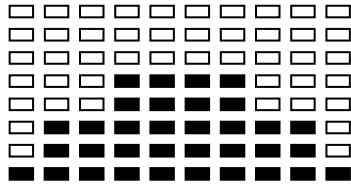
✓ 3



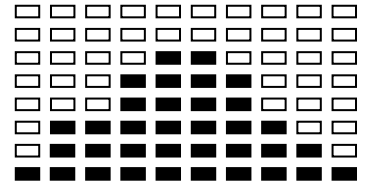
✓ 4



✓ 5



✓ 6



Assembly instructions

SAFETY CONSIDERATIONS

This product is intended for domestic use only and is designed to ensure optimum safety. The following rules should be observed:

1. Before you start training, consult your doctor to establish that there are no contraindications to the use of the exercise equipment. A doctor's decision is necessary if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure and cholesterol levels. It is also necessary if you are over the age of 35 and have health problems.
2. Always perform a warm-up before you start exercising.
3. Pay attention to worrying signals. Inappropriate or excessive exercise is dangerous to your health. If you experience headaches or dizziness, chest pain, irregular heartbeat or other worrying symptoms during exercise, stop exercising immediately and consult your doctor. Injuries can result from improper or overly intense training.
4. During and after exercise, keep training equipment out of the reach of children and animals
5. Place the appliance on a dry, stable and properly levelled surface. Remove all sharp objects from the immediate vicinity of the appliance. It should be protected from moisture and any unevenness in the floor should be levelled. It is recommended to use a special non-slip base to prevent the unit from sliding during exercise.
6. The clear space should not be less than 0.6 m and larger than the training area in the directions where the equipment is accessible. The clear space must also include space for emergency descent. Where equipment is located next to each other, the size of the clear space may be divided.
7. Before first use and at regular thereafter, check the tightness of all bolts, pins and other connections.
8. Before you start exercising, check the fixing of the parts and the screws connecting them. You can only start training if the device is fully functional.
9. The equipment should be checked regularly for wear and damage only then will it meet safety conditions. Special attention should be paid to the foam handles, leg caps and upholstery, which are subject to the fastest wear. Damaged parts must be repaired or replaced immediately, until then the machine must not be used for training.
10. Do not insert any parts into the holes.
11. Look out for protruding adjustment devices and other structural elements that could interfere with your exercise.
12. Only use the equipment for its intended purpose. If a part becomes damaged or worn, if you hear disturbing noises while using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem has been rectified.
13. Exercise in comfortable clothing and athletic shoes. Avoid loose clothing that can snag on protruding pieces of equipment or that could restrict your freedom of movement.
14. The equipment is classified as Class H according to EN ISO 20957-1 and is intended for domestic use only. It may not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.
15. When lifting or carrying equipment, maintain the correct posture to avoid damaging the spine.
16. The product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the appliance.
17. When assembling the unit, strictly follow the enclosed instructions and use only the parts included in the kit. Before starting the assembly, check that all the parts included in the enclosed list are included in the kit.
18. Please keep a clearance of more than 0.6 m from the bike.

TECHNICAL DATA

Net weight - 36.5 kg

Size when unfolded - 100 x 56 x 150 cm

Maximum product load - 150 kg

CONSERVATION

Do not use aggressive cleaning agents to clean the unit. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of perspiration as the acidic reaction may damage the coating. Store equipment in a dry place to protect it from moisture and corrosion. Regularly check that all screws and nuts are properly tightened.

SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT

To adjust the height of the saddle, loosen the knob securing the seat post to the frame and by moving the post up or down, adjust according to your height. Tighten the knob so that the post cannot be repositioned. Under no circumstances may the seatpost stem be pulled out beyond the minimum or maximum mark marked on the seatpost.

BRAKING METHOD

You must stop pedalling to stop the training device. The M1820-i magnetic bike does not have a locking system or an emergency brake.



No.	Description	Material	Specification	Quantity
1	Main frame			1
2	Rear stabiliser	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Stabiliser cover/leg	PP	D76*86	2
4	Front stabiliser	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Left transport pad for stabiliser	PP	D76*120L,	1
5R	Right stabiliser transport pad	PP	D76*120L	1
6	Convex nut	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Allen screw	35#	M8*1.25*95L	4
8	Oval cap	PP	25*50*28L	4
9	Saddle post			2
10	Saddle	PVC	DD-356-1T	1
11	Guide for changing saddle position			1
12	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Screw	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Foam	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Knob	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Cap	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Allen screw	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Belt		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Flat washer	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnet system			1
25	Left chain guard	HIPS88		1
26	Right chain guard	HIPS88		1
27	Pulley	ZL102	D255x19	1
28	Protective cover	PS		1
29	Steering column			1
30	Pulse sensor		PE18	2
	Pulse line		600L	2
31	Knob	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metal flat washer	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Bolt cover	P.E6070	D23x6.5	2
34	Screw	35#	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Steering wheel	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-shaped knob	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Engine		D10001	1
40	Cap	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Left computer support	PS		1
41R	Right computer support	PS		1
42	Cover	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedals	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-shaped bracket	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylon nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Allen screw	35#	M6x1.0x15L	4
50	Idle wheel	PP	D23.8xD38x24	1
51	Cap	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Crank axle			1
53	Nylon nut	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Flat washer	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Bearing	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Flat washer	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Idler plate			1
59	Screw		M5*10L	4
60	Plastic flat pad	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Round magnet		S10042	1
62	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Upper computer cable		1000L	1
65	Lower computer cable		650L	1
66	Power supply		9 V, 1000 mA	1
67	Voltage cable		D1.5*490L,	1
68	Spring	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Screw	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Plug	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Bolt cover	PVC	D35*8	1
72	Bumper	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensor cable		200L	1
74	Electrical cable		900L	1
75	Bottle holder		120*87*3T	1
76	Screw		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Screw	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Screw	10#	ST4*25L	2
\	Key	35#	M6	1
\	Key	Q235A	121*D6	1



Assembly

➤ STEP 1. Installation of stabilisers.

Attach the front stabiliser (4) and rear stabiliser (2) to the main frame (1) using bolts (7) and washers (13) and (12) and convex nuts (6).

➤ STEP 2. Mounting and adjusting the saddle.

1. Attach the saddle (10) to the top of the seat post (9) using the washer (17) and knob (18).
2. Insert the seat post (9) into the hole in the main frame (1) and use the knob (31) to lock the joint.
3. You can adjust the height of the saddle (10) and move it back and . Use the knobs (31) and (18) for adjustment.

➤ STEP 3.

1. Slide up the protective cover (28) as shown (a), and connect the computer cables (64 & 65) as shown b).
2. Attach the steering post (29) to the main frame (1) using washers 13) and (15) and screws (20).
3. Screw on the bidon holder (75) using the screw (76) and then place the bidon (77) in the holder.

➤ STEP 4.

1. Insert the pulse cable (30) into the handlebar post (29) through the appropriate hole and then pull it out as shown in illustration (a).
2. Connect the pulse cable (30) and the top cable of the computer (64) to the computer (38). Attach the computer (38) to the steering column (29) using the screws (59) already attached to the computer.
3. Attach the steering wheel (36) to the top of the steering post (29) using the cover (42), bushings (45), washers (44) and (43) and T-handle knob (37).

➤ STEP 5.

1. Attach the computer brackets (41L&R) to the steering column (29) using the screws 14) and (69).
2. Attach the pedals (46L&46R) to the crank (35).

Computer

Things to know before you start exercising

A. Power supply

When the power supply is connected to the device, you will hear a beep and the computer will start in manual mode" Manual".

B. Programme selection and settings

1. Use the UP and DOWN buttons to select programmes. Confirm the selection with the ENTER key.
2. In manual mode ("Manual"), the UP and DOWN buttons are used to select exercise parameters such as Time (TIME), Distance (DISTANCE), Calories (CALORIES), Heart Rate (PULSE).
3. START/STOP is used to start the exercise.
4. When you reach the preset target, you will hear a beep and the computer will .
5. If you have programmed more than one exercise parameter and would like to move on to the next, press START/STOP.

C. Resuming computer operation (Wake-Up function)

If no signal is received by computer for 4 minutes or no button is pressed, the LCD display will go to sleep. Touch the display to switch on the computer.

Display functions

TIME	Shows your training time to date in minutes and seconds. The computer calculates automatically from 00:00 to 99:59 in one-second intervals. You can also programme your computer to count down from a set time value to 00:00 using the UP and DOWN buttons. When the set time has elapsed, you will hear a beep and the computer will reset.
DISTANCE	Shows the cumulative distance travelled during each workout up to a maximum value of 999.0 KM/MIL
RPM / REVOLUTIONS PER MINUTE	Frequency of pedal revolutions per minute.
WATT	The amount of mechanical energy the computer receives during your exercise.
SPEED	Displays training speed in KM/MIL per hour.
CALORIES	Displays the estimated number of calories burnt during a workout.
PULSE / PULS	Displays the heart rate level during training in beats per minute.
AGE / AGE	You can set the age on the computer from 10 to 99 years. If you do not set the user's age, the default value of 35 years will be taken.
TARGET HEART RATE (PULSE)	The heart rate level you should achieve is the 'Target Hear Rate' - this is given in the number of heartbeats per minute.
PULSE RECOVERY	In START mode, place both hands on the handlebars and the pulse measuring sensors, or depending on the model, attach the special transmitter to your chest and press the "PULSE RECOVERY" button. It will start counting down from 00:60 until 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show you your pulse recovery level status with a rating from F1.0 to F6.0 where: 1.0 means EXCELLENT $1.0 < F < 2.0$ means SIGNIFICANT $2.0 \leq F \leq 2.9$ means GOOD $3.0 \leq F \leq 3.9$ means AVERAGE $4.0 \leq F \leq 5.9$ means ABOVE average 6.0 means SLOW Note: If no signal is reaching the computer, the display will show "P" in the PULSE window. If the computer shows "Err" in the message window, please press the PULSE RECOVERY button again and make sure that you have both hands correctly placed on the handles or that the chest transmitter is correctly connected.
TEMPERATURE / TEMPERATURE	Displays the current temperature.

Button functions

START / STOP	A. Quick Start function - allows you to start the computer without first selecting a programme. It works only in manual mode. Time will automatically start from zero. B. During the exercise, press STOP to stop. C. In stop mode, press START to start the exercise.
UP	A. It is used to increase resistance during exercise. B. During settings, it is used to increase values for time, distance, calories, age, gender selection and programme.
DOWN	A. It is used to reduce resistance during exercise. B. During settings, it is used to reduce the values for time, distance, calories, age, gender selection and programme.

ENTER	A. During setup, it is used to confirm the selection. B. In stop mode, holding down this key for more than 2 seconds resets all values. C. When changing the clock settings, it is used to confirm them.
BODYFAT	It is used to enter values such as height, weight, gender and age of the user and then to measure fat levels.
PULSE / RECOVERY	Used to start the "heart rate recovery" function

Programmes and functions

Manual programme: Manual

P1 is a manual programme. The user can start the exercise by pressing the STAR/STOP key. The resistance level is then set to 5. The difficulty level during the exercise can be changed using the keys

UP/DOWN. In addition, the number of calories burned or a specific distance to be covered can be added to the workout options.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select MANUAL (P1).
2. Press the ENTER key to enter the MANUAL programme.
3. will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the exercise time. Press ENTER to confirm your selection.
4. will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the distance to be travelled during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
5. CALORIES /calories/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the calories you plan to burn during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
6. PULSE /PULS/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the pulse level you plan to achieve during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
7. Press the START/STOP key to start exercising.

Programmes set:

Stairs, Elevation, Wave, Valley, Fat Burning, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Flat, Fartlek, Cliff

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 are manufacturer-set programmes. They allow exercises with different loads and variety as shown in the diagrams. Users can exercise at their preferred level of resistance (adjustable using the UP/DOWN buttons), can use a set time period, number of calories or a specific distance.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select from programmes P2 to P13.
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the exercise time. Press ENTER to confirm your selection.
4. will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the distance to be travelled during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
- 5 CALORIES /CALORIES/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the calories you plan to burn during exercise. Press ENTER to confirm your selection.

User settings:

User 1, User 2, User 3, User 4

Programmes 14 to 17 are user-settable. A variety of values for time, distance, calories and resistance level can be programmed in 10 columns. All values and settings will be stored in the computer's memory when programming is complete. You can also, already during the programme, change the current load using the UP/DOWN buttons. The change will not be stored for the future and the set programme will not change when you restart it.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select the USER function and programme P14 to P17.
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. Column 1 will start to blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set your individual exercise parameters. Press ENTER to confirm the settings of the first column. The default load in column one is 1.
4. Column 2 will start to blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set your individual exercise parameters. Press ENTER to confirm the settings of the second column.
5. Repeat the above steps when programming the next exercise components. Press ENTER to confirm your selection.
6. TIME /TIME/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the exercise time. Press ENTER to confirm your selection.
7. will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the distance to be travelled during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
8. CALORIES /calories/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the calories you plan to burn during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
9. PULSE /PULS/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the pulse level you plan to achieve during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
10. Press the START/STOP key to start exercising.

Pulse level control programme: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Target H.R.C.

Programmes 18 to 22 are the programme that controls heart rate levels.

Programme 18 to 55% Max H.R.C. - Target heart rate= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programme 19 to 65% Max H.R.C. - Target heart rate= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programme 20 to 75% Max H.R.C. - Target heart rate= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programme 21 to 85% Max H.R.C. - Target heart rate= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programme 22 to Target/ H.R.C. - Training with maintenance of target heart rate.

The user can exercise using a function that allows them to maintain a planned heart rate level. You enter your AGE into the computer /AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programmes, the computer will adjust the resistance level based on the pulse level of the exerciser. For example, the resistance value may increase every 20 seconds while the pulse level is lower than TARGET /target/ H.R.C.. Similarly, the resistance level may decrease every 20 seconds if the pulse level is higher than the target.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select the programme from P18 to P22.
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. AGE /AGE/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set your age. The default age is 35.
4. At programme 22, TARGET PULSE will start to blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set your target pulse level from 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. TIME /TIME/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the exercise time. Press ENTER to confirm your selection.
6. will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the distance to be travelled during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
7. CALORIES /calories/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the calories you plan to burn during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
8. Press the START/STOP key to start exercising.

Watt Control programme

Programme 23 is a speed-independent programme. Press ENTER to set the TARGET WATT values.

/The following settings are available: ENERGY TIME, DISTANCE and CALORIES. In exercise mode, the resistance level cannot be changed. For example, the resistance level can increase if the speed is too low and, conversely, the resistance can decrease if the speed is too high. In effect, we are aiming for a target level of energy generated by the user during exercise.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select the WATT CONTROL programme (P23).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. TIME /TIME/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the exercise time. Press ENTER to confirm your selection.
4. will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the distance to be travelled during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
5. The WATT will start to blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the target WATT energy level. Press ENTER to confirm the selection. The default WATT is 100.
6. CALORIES /CALORIES/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the calories you plan to burn during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
7. PULSE /PULS/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set the pulse level you plan to achieve during exercise. Press ENTER to confirm your selection.
8. Press the START/STOP key to start exercising.

NOTES:

1. $\text{WATT} = \text{TORQUE (KGM)} \times \text{RPM} / \text{REVOLUTIONS PER MINUTE} \times 1.03$
2. In this programme, the value of the WATT parameter will be kept constant. This means that the faster you pedal, the resistance level will decrease and if you pedal slowly, the resistance level will increase.

Body Fat Programme

Programme 24 is a programme designed to calculate the user's body fat level and, on this basis, offer a specific exercise programme.

There are 3 figure types, categorised by percentage of body fat levels.

Type 1: $\text{BODY FAT}/\% > 27$

Type 2: $27 \geq \text{BODY FAT}/\% \geq 20$

Type 3: $\text{BODY FAT} / \text{FAT LEVEL}/\% < 20$

The computer indicates BODY FAT %, BMI and BMR values.

Settings:

1. Use the UP/DOWN keys to select the BODY FAT programme (P24).
2. Press ENTER to confirm the selection.
3. HEIGHT/ will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set the USER'S HEIGHT Press ENTER to confirm the selection. The default height is 170 cm or 5'07".

4. Will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set your weight. Press ENTER to confirm your selection. The default user weight is 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ will blink on the display. Press the UP or DOWN keys to set your gender. The number 1 indicates male and the number 0 indicates female. Press ENTER to confirm your selection. The default gender is male gender 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ will start blinking on the display. Press the UP or DOWN keys to set your age. The default age is 35.
7. Press START/STOP to start the measurement. If E appears on the display, make sure that your hands are properly attached to the pulse sensor grips or (depending on the model) that your chest strap is correctly worn. Press START/STOP again to start the measurement.
8. Once the calculation is complete, the computer will give you BMR, BMI and FAT PERCENT values. In addition, the computer will indicate the exercise profile suitable for your body type.
9. Press the START/STOP key to start exercising.

Functional prompts:

1. Sleep mode:

The computer will enter sleep mode if it does not receive any exercise signal or any key is not pressed for 4 minutes. You can press any key to exit sleep mode.

2. BMI (Body Mass Index): BMI is a measurement of body fat levels based on values such as height and weight.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR shows how many calories your body needs to function. It is the level of energy required to beat your heart, breathe and maintain a normal body temperature. It is measured at room temperature, not while sleeping but while resting.

Errors:

E1 (ERROR E1):

Sleep state: If the computer does not receive a signal from the device drive for more than 4 seconds during a workout, E1 will appear on the display after it has checked again three times without success. Standby: The device drive switches off automatically if, for more than 4 seconds, the computer does not receive any signal. The display will show E1. Any window showing other digital display functions will be blank and outgoing signals will be cut off.

E2 (ERROR E2): When the computer is unable to read data from the memory, when the ID code is not correct or the IC memory card is damaged, then the E2 symbol will appear on the monitor.

E3 (ERROR E3): 4 seconds after the start of the "start" mode, if the computer detects an error of not starting to count the exercise parameters, E3 will appear on the display.

Error message: If you press the "Pulse Recovery" button but your hands are not on the grips with the pulse measurement sensors, the display will show "Err".

Technical specifications of the power supply

1. Input: 240 V/50 Hz or 60 Hz, output: 9 V AC/1 A
2. Input: 100 V/50 Hz or 60 Hz, output: 9 V AC/1 A



LCD display graphics

Pre-set programmes:

PROGRAMME 1 = MANUAL

PROGRAMME 2 = STEPS / STAIRS

PROGRAMME 3= HILL / ELEVATION

PROGRAMME 4= ROLLING / WAVE

PROGRAMME 5 = VALLEY / VALLEY

PROGRAMME 6= FAT BURN

PROGRAMME 7 = RAMP / RAMP-UP

PROGRAM 8 = MOUNTAIN / MOUNTAIN

PROGRAM 9 = INTERVALS / INTERVALS

PROGRAM 10 = RANDOM / RANDOM

PROGRAM 11 PLATE / FLAT

PROGRAM 12 = AUFARTLEK / FARTLEK

PROGRAM 13 PRECIPICE / CLIFF

User programmes

PROGRAMME 14= USER 1

PROGRAMME 15= USER 2

PROGRAMME 16= USER 3

PROGRAMME 17= USER 4

Pulse / HRC level programme profiles:

PROGRAMME 18 = 55% H.R.C.

PROGRAMME 19 = 65% H.R.C.

PROGRAMME 20 = 75% H.R.C.

PROGRAMME 21 = 85% H.R.C.

PROGRAMME 22 = TARGET H.R.C.

WATT Control programme

PROGRAMME 23= WATT CONTROL

Test programmes for measuring body fat / body fat:

PROGRAMME 24= BODY FAT (STOP MODE) / BODY FAT (START MODE)

Once the body fat level has been measured, the display will show one of six

profiles:

- ✓ Training time: 40 minutes (1)
- ✓ Training time: 40 minutes (2)
- ✓ Training time: 20 minutes (3)
- ✓ Training time: 40 minutes (4)
- ✓ Training time: 40 minutes (5)
- ✓ Training time: 20 minutes (6)

Application



Turn on the Bluetooth function on your tablet or smartphone and search for the device (computer), then press Connect. (Password: 0000). Pair the tablet or smartphone with the computer via BT. Launch the Delightech APP on your smartphone or tablet and start your workout. (Use of the app is described in the Delightech user manual).

IMPORTANCE:

1. When the computer is connected to a smartphone or tablet via Bluetooth, the display goes out.
2. Please close the Delightech app and disable the Bluetooth function, then

Step 1 - Download the application

Step 2 - Connect your mobile device via Bluetooth

Step 3 - Open the app

Step 4 - Start exercising

Step 5 - Check your summary

Step 6 - Check your exercise history

Scope of application

The M1820-i bicycle is a Class H device for home use only. It cannot be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.

Instrukcja montażu

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 36,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 100 x 56 x 150 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodła poluzuj pokrętło mocujące słup siodła w ramie i przesuwając słup w górę lub w dół wyreguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia wspornika siodła. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu wspornika siodła powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodła.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rowerek magnetyczny M1820-i nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.



Nr	Opis	Materiał	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna			1
2	Tylny stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Oslona stabilizatora/nóżka	PP	D76*86	2
4	Przedni stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Lewa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L,	1
5R	Prawa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
6	Wypukła nakrętka	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*95L	4
8	Owalna nasadka	PP	25*50*28L	4
9	Słupki siodełka			2
10	Siodełko	PVC	DD-356-1T	1
11	Prowadnica do zmiany pozycji siodełka			1
12	Podkładka sprężynująca	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Podkładka	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Śruba	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Płaska podkładka	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Pianka	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Płaska podkładka	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Pokrętko	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Zaślepka	PVC	D1 1/4"*29L	2
20	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Pas		420 J5 (1067 J5)	1
22	Podkładka	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Płaska podkładka	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	System magnesów			1
25	Lewa osłona łańcucha	HIPS88		1
26	Prawa osłona łańcucha	HIPS88		1
27	Koło pasowe	ZL102	D255x19	1
28	Pokrywa ochronna	PS		1
29	Słup kierownicy			1
30	Czujnik pomiaru pulsu		PE18	2
	Przewód pulsu		600L	2
31	Pokrętko	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metalowa płaska podkładka	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Oslona śruby	P.E6070	D23x6.5	2
34	Śruba	35#	M8x1.25x25	2
35L	Lewa korba	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Prawa korba	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Kierownica	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Pokrętko w kształcie litery T	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Komputer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Silnik		D10001	1
40	Nakrętka	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Lewy wspornik komputera	PS		1
41R	Prawy wspornik komputera	PS		1
42	Oslona	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Płaska podkładka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Podkładka sprężynująca	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Tuleja	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedały	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Obejma w kształcie litery C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonowa nakrętka	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Śruba imbusowa	35#	M6x1.0x15L	4
50	Koło jałowe	PP	D23.8xD38x24	1
51	Nakrętka	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Ośka korby			1
53	Nylonowa nakrętka	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Płaska podkładka	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Łożysko	GCr15	#6003ZZ	2
56	Szpila	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Płaska podkładka	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Płytkę koła jałowego			1
59	Wkręt		M5*10L	4
60	Plastikowa płaska podkładka	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Okrągły magnes		S10042	1
62	Wkręt	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Rozpórka	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Górny przewód komputera		1000L	1
65	Dolny przewód komputera		650L	1
66	Zasilacz		9 V, 1000 mA	1
67	Przewód napięcia		D1.5*490L,	1
68	Sprężyna	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Wkręt	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Wtyczka	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Ośłona śruby	PVC	D35*8	1
72	Zderzak	NBR	20*90*1.7T	4
73	Przewód czujnika		200L	1
74	Przewód elektryczny		900L	1
75	Uchwyt na butelkę		120*87*3T	1
76	Wkręt		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Wkręt	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Wkręt	10#	ST4*25L	2
\	Klucz	35#	M6	1
\	Klucz	Q235A	121*D6	1



Montaż

➤ KROK 1. Montaż stabilizatorów.

Przymocuj przedni stabilizator (4) i tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub (7) oraz podkładek (13) i (12) a także wypukłych nakrętek (6).

➤ KROK 2. Montaż i regulacja siodełka.

1. Przymocuj siodełko (10) do szczytu słupa siodełka (9) korzystając z podkładki (17) i pokrętła (18).
2. Wsadź słup siodełka (9) w otwór w ramie głównej (1) i korzystając z pokrętła (31) zablokuj łączenie.
3. Można regulować wysokość siodełka (10) oraz przesuwając je w przód i w tył. Do regulacji wykorzystaj pokrętła (31) i (18).

➤ KROK 3.

1. Wsuń do góry pokrywę ochronną (28) jak pokazano na rysunku (a), i połącz przewody komputera (64 & 65) jak pokazano na ilustracji (b).
2. Przymocuj słup kierownicy (29) do ramy głównej (1) korzystając z podkładek (13) i (15) oraz śrub (20).
3. Przykręć uchwyt na bidon (75) korzystając ze śruby (76) a następnie umieść bidon (77) w uchwycie.

➤ KROK 4.

1. Wsadź przewód pulsu (30) do słupa kierownicy (29) przez odpowiedni otwór a następnie wyciągnij go tak jak pokazano na ilustracji (a).
2. Połącz przewód pulsu (30) i górny przewód komputera (64) z komputerem (38). Przymocuj komputer (38) naszczycie słupa kierownicy (29) korzystając ze śrub (59) które zostały już przymocowane do komputera.
3. Przymocuj kierownicę (36) na szczycie słupa kierownicy (29) korzystając z osłony (42), tulei (45), podkładek (44) i (43) oraz pokrętła w kształcie litery T (37).

➤ KROK 5.

1. Przymocuj wsporniki komputera (41L&R) do słupa kierownicy (29) korzystając ze śrub (14) i (69).
2. Przymocuj pedały (46L&46R) do korby (35).

Komputer

Rzeczy, które warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń

A. Zasilanie

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

B. Wybór programu i ustawienia

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

C. Wznawianie pracy komputera (funkcja Wake-Up)

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

Funkcje wyświetlacza

TIME / CZAS	Pokazuje Twój dotychczasowy czas treningu w minutach i sekundach. Komputer dokonuje obliczeń automatycznie od 00:00 to 99:59 w jednosekundowych odstępach. Możesz również zaprogramować swój komputer tak aby odliczał od ustalonej wartości czasu do 00:00 korzystając z przycisków UP i DOWN. Po upływie określonego czasu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer zresetuje się.
DISTANCE / ODLEGŁOŚĆ	Pokazuje skumulowaną odległość przebytą podczas każdego treningu do maksymalnej wartości 999.0 KM/MIL
RPM / ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ	Częstotliwość obrotów pedałami na minutę.
WATT	Ilość energii mechanicznej którą komputer otrzymuje podczas Twojego ćwiczenia.
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Wyświetla prędkość treningu w KM/MILACH na godzinę.
CALORIES / KALORIE	Wyświetla szacowaną ilość spalonych kalorii podczas treningu.
PULSE / PULS	Wyświetla poziom tętna podczas treningu w uderzeniach na minutę.
AGE / WIEK	W komputerze można ustawić wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku użytkownika, zostanie przyjęta wartość domyślna 35 lat.
TARGET HEART RATE (PULSE)	Poziom tętna jaki powinieneś osiągnąć to “Target Hear Rate” – jest on podawany w ilości uderzeń serca na minutę.
PULSE RECOVERY	W trybie START, połóż obie dłonie na kierownicy i czujnikach pomiaru pulsu, lub w zależności od modelu, przymocuj do piersi specjalny nadajnik i naciśnij przycisk “PULSE RECOVERY”. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 aż do 00:00. Jak tylko zostanie osiągnięta wartość 00:00, komputer pokaże Ci Twój status poziomu odzyskiwania prawidłowego pulsu z oceną od F1.0 do F6.0 gdzie: 1.0 oznacza DOSKONAŁY 1.0 < F < 2.0 oznacza ZNAKOMITY 2.0 ≤ F ≤ 2.9 oznacza DOBRY 3.0 ≤ F ≤ 3.9 oznacza ŚREDNI 4.0 ≤ F ≤ 5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ 6.0 oznacza SŁABY Uwaga: Jeżeli do komputera nie dociera żaden sygnał, na wyświetlaczu pojawi się "P" w okienku PULSE. Jeśli komputer pokazuje "Err" w oknie wiadomości, proszę nacisnąć ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że obie ręce masz prawidłowo umieszczone na uchwytych lub że nadajnik na klatce piersiowej jest poprawnie podłączony.
TEMPERATURE / TEMPERATURA	Wyświetla aktualną temperaturę.

Funkcje przycisków

START / STOP	A. Funkcja Szybki Start (Quick Start) – pozwala rozpocząć pracę komputera bez wcześniejszego wyboru programu. Działa tylko w trybie ręcznym (manual). Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. B. Podczas ćwiczenia, naciśnij STOP aby zakończyć. C. W trybie zatrzymania, naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenie.
UP	A. Służy do zwiększania oporu podczas ćwiczeń. B. Podczas ustawień, służy do zwiększania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
DOWN	A. Służy do zmniejszania oporu podczas ćwiczeń. B. Podczas ustawień, służy do zmniejszania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.

ENTER	A. Podczas ustawień, służy do zatwierdzania wyboru. B. W trybie zatrzymania, przytrzymanie tego klawisza przez ponad 2 sekundy, resetuje wszystkie wartości. C. Podczas zmian ustawień zegara, służy do ich zatwierdzenia.
BODYFAT	Służy do wprowadzania wartości takich jak: wzrost, waga, płeć oraz wiek użytkownika a następnie do pomiaru poziomu tłuszczu.
PULSE / RECOVERY	Służy do uruchomienia funkcji „heart rate recovery”

Programy i funkcje

Program ręczny: Manual

P1 jest programem manualnym. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie poprzez naciśnięcie klawisza STAR/STOP. Poziom oporu wynosi wtedy 5. Poziom trudności podczas ćwiczenia można zmieniać korzystając z klawiszy

UP/DOWN. Dodatkowo do opcji treningu można dodać ilość spalanych kalorii lub określoną odległość do przebycia.

Ustawienia:

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

Programy ustawione:

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

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

Ustawienia:

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

Ustawienia użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

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

Ustawienia:

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

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

Programy 18 do 22 to program kontrolujące poziom tętna.

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

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

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

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

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

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

Ustawienia:

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

Program Watt Control

Program 23 to program niezależny od prędkości. Naciśnij przycisk ENTER aby ustawić wartości TARGET WATT

/DOCELOWY POZIOM ENERGII/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ oraz CALORIES /KALORIE/. W trybie ćwiczeń, poziom oporu nie może zostać zmieniony. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć jeśli prędkość jest zbyt niska i odwrotnie – opór może maleć jeśli prędkość jest zbyt duża. W efekcie dążymy do uzyskania docelowego poziomu energii wygenerowanej przez użytkownika podczas ćwiczenia.

Ustawienia:

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

UWAGA:

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

Program Body Fat

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

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

Typ 1: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% >27

Typ 2: $27 \geq \text{BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/%} \geq 20$

Typ 3: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% <20

Komputer wskazuje wartości BODY FAT %, BMI oraz BMR.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać HEIGHT /WZROST/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić WZROST UŻYTKOWNIKA Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny wzrost to 170 cm lub 5'07".

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

Podpowiedzi funkcji:

1. Tryb uśpienia:

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

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

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

Błędy:

- E1 (BŁĄD E1):

Stan uśpienia: Jeśli komputer nie otrzyma podczas trwania treningu sygnału z napędu urządzenia przez ponad 4 sekundy, po trzykrotnym ponownym bezowocnym sprawdzeniu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1. Stan czuwania: Napęd urządzenia wyłączny się automatycznie jeśli, przez ponad 4 sekundy, komputer nie otrzyma żadnego sygnału. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1. Każde okno pokazujące pozostałe cyfrowe funkcje wyświetlacza będzie puste a sygnały wychodzące zostaną odcięte.

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

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

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

Dane techniczne zasilacza

1. Wejście: 240 V/50 Hz lub 60 Hz, wyjście: 9 V AC/1 A
2. Wejście: 100 V/50 Hz lub 60 Hz, wyjście: 9 V AC/1 A



Grafiki wyświetlacza LCD

Wstępnie ustawione programy:

- PROGRAM 1 = MANUAL / RĘCZNY
- PROGRAM 2 = STEPS / SCHODY
- PROGRAM 3 = HILL / WZNIESIENIE
- PROGRAM 4 = ROLLING / FALOWY
- PROGRAM 5 = VALLEY / DOLINA
- PROGRAM 6 = FAT BURN / SPALANIE TŁUSZCZU
- PROGRAM 7 = RAMP / RAMPA
- PROGRAM 8 = MOUNTAIN / GÓRA
- PROGRAM 9 = INTERVALS / INTERWAŁY
- PROGRAM 10 = RANDOM / LOSOWY
- PROGRAM 11 = PLATE / PŁASKI
- PROGRAM 12 = AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAM 13 = PRECIPICE / URWISKO

Programy użytkownika

- PROGRAM 14 = UŻYTKOWNIK 1
- PROGRAM 15 = UŻYTKOWNIK 2
- PROGRAM 16 = UŻYTKOWNIK 3
- PROGRAM 17 = UŻYTKOWNIK 4

Profile programów poziomu Pulsu / HRC:

- PROGRAM 18 = 55% H.R.C.
- PROGRAM 19 = 65% H.R.C.

PROGRAM 20 = 75% H.R.C.
 PROGRAM 21 = 85% H.R.C.
 PROGRAM 22 = DOCELOWY H.R.C.

Program WATT Control

PROGRAM 23 = WATT CONTROL

Programy testowe pomiaru tkanki tłuszczowej / Body fat:

PROGRAM 24 = BODY FAT (TRYB STOP) / BODY FAT (TRYB START)

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

- ✓ Czas treningu: 40 minut (1)
- ✓ Czas treningu: 40 minut (2)
- ✓ Czas treningu: 20 minut (3)
- ✓ Czas treningu: 40 minut (4)
- ✓ Czas treningu: 40 minut (5)
- ✓ Czas treningu: 20 minut (6)

Aplikacja



Włącz funkcję Bluetooth na tablecie lub smartfonie i wyszukaj urządzenie (komputer), a następnie naciśnij przycisk Connect (Połącz). (Hasło: 0000). Sparuj tablet lub smartfon z komputerem poprzez BT. Uruchom Delightech APP na smartfonie lub tablecie i rozpocznij trening. (Korzystanie z aplikacji jest opisane w instrukcji użytkownika Delightech).

WAŻNE:

1. Gdy komputer jest podłączony do smartfona lub tabletu przez Bluetooth, wyświetlacz gaśnie.
2. Proszę zamknąć aplikację Delightech aplikacji i wyłączyć funkcję Bluetooth, a następnie

Krok 1 – Pobierz aplikację

Krok 2 – Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą funkcji Bluetooth

Krok 3 – Otwórz aplikację

Krok 4 – Zaczynaj ćwiczyć

Krok 5 – Sprawdź podsumowanie treningu treningów

Krok 6 – Sprawdź historię swoich ćwiczeń

Zakres zastosowania

Rower M1820-i jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

Návod k montáži

BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a je navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Je třeba dodržovat následující pravidla:

1. Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že neexistují žádné kontraindikace pro používání cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nutné, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nezbytné, pokud jste starší 35 let a máte zdravotní problémy.
2. Před zahájením cvičení se vždy zahřejte.
3. Věnujte pozornost znepokojivým signálům. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je pro vaše zdraví nebezpečné. Pokud během cvičení pocítíte bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo jiné znepokojující příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem. Při nesprávném nebo příliš intenzivním tréninku může dojít ke zranění.
4. Během cvičení a po něm uchovávejte tréninkové vybavení mimo dosah dětí a zvířat.
5. Spotřebič postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti spotřebiče odstraňte všechny ostré předměty. Spotřebič by měl být chráněn před vlhkostí a případné nerovnosti podlahy by měly být vyrovnané. Doporučujeme použít speciální protiskluzový podstavec, který zabrání sklouznutí přístroje během cvičení.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než tréninková plocha ve směrech, kde je zařízení přístupné. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzový sestup. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím a poté pravidelně kontrolujte utažení všech šroubů, čepů a dalších spojů.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění dílů a šroubů, které spojují. Cvičení můžete zahájit pouze tehdy, je-li zařízení plně funkční.
9. Zařízení by se mělo pravidelně kontrolovat, zda není opotřebované a poškozené, teprve pak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým rukojetím, krytům nohou a čalounění, které podléhají nejrychlejšímu opotřebování. Poškozené díly je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit, do té doby se stroj nesmí používat k výcviku.
10. Do otvorů nevkládejte žádné díly.
11. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací zařízení a další konstrukční prvky, které by mohly bránit ve cvičení.
12. Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Pokud se některá část poškodí nebo opotřebuje, pokud při používání zařízení uslyšíte rušivé zvuky, okamžitě přestaňte cvičit. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající části vybavení nebo které by mohlo omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení je klasifikováno jako třída H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pouze pro domácí použití. Nesmí se používat pro terapeutické, rehabilitační nebo komerční účely.
15. Při zvedání nebo přenášení zařízení udržujte správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Výrobek je určen pouze pro dospělé. Udržujte děti bez dozoru mimo dosah spotřebiče.
17. Při montáži jednotky postupujte přesně podle přiložených pokynů a používejte pouze díly, které jsou součástí sady. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou v sadě všechny díly uvedené v přiloženém seznamu.
18. Dodržujte vzdálenost více než 0,6 m od kola.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnost - 36,5 kg

Rozměry v rozloženém stavu - 100 x 56 x 150 cm

Maximální zatížení výrobku - 150 kg

KONZERVACE

K čištění jednotky nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu používejte měkký vlhký hadřík. Odstraňte stopy potu, protože kyselá reakce může poškodit povrchovou úpravu. Zařízení skladujte na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Chcete-li nastavit výšku sedla, povolte knoflík upevňující sedlovku k rámu a posunutím sedlovky nahoru nebo dolů ji nastavte podle své výšky. Utáhněte knoflík tak, aby nebylo možné sloupek přemístit. V žádném případě nesmí být představec sedlovky vytažen za minimální nebo maximální značku vyznačenou na sedlovce.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Chcete-li tréninkové zařízení zastavit, musíte přestat šlapat. Magnetické kolo M1820-i není vybaveno blokovacím systémem ani nouzovou brzdou.



Ne.	Popis	Materiál	Specifikace	Množství
1	Hlavní rám			1
2	Zadní stabilizátor	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Kryt/noha stabilizátoru	PP	D76*86	2
4	Přední stabilizátor	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Levá přepravní podložka pro stabilizátor	PP	D76*120L,	1
5R	Pravá transportní podložka stabilizátoru	PP	D76*120L	1
6	Konvexní matice	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	imbusový šroub	35#	M8*1,25*95L	4
8	Oválný uzávěr	PP	25*50*28L	4
9	Sedlový post			2
10	Sedlo	PVC	DD-356-1T	1
11	Návod na změnu polohy sedla			1
12	Pružinová podložka	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Podložka	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Šroub	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Plochá podložka	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Pěna	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Plochá podložka	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Knoflík	SS41+ABS	D60x32L(M8x1,25)	1
19	Čepice	PVC	D1 1/4**29L	2
20	imbusový šroub	35#	M8*1,25*15L,8,8	6
21	Pás		420 J5 (1067 J5)	1
22	Podložka	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Plochá podložka	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magnetický systém			1
25	Levý kryt řetězu	HIPS88		1
26	Pravý kryt řetězu	HIPS88		1
27	Řemenice	ZL102	D255x19	1
28	Ochranný kryt	PS		1
29	Sloupek řízení			1
30	Snímač pulsu		PE18	2
	Impulsní linka		600L	2
31	Knoflík	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Kovová plochá podložka	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Kryt šroubu	P.E6070	D23x6,5	2
34	Šroub	35#	M8x1,25x25	2
35L	Levá klika	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Pravá klika	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volant	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	Knoflík ve tvaru T	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Počítač		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Čepice	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Podpora levého počítače	PS		1
41R	Správná počítačová podpora	PS		1
42	Obálka	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Plochá podložka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Pružinová podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Pouzdro	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedály	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Držák ve tvaru písmene C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonová matice	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	imbusový šroub	35#	M6x1.0x15L	4
50	Volnoběžné kolo	PP	D23,8xD38x24	1
51	Čepice	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Kliková osa			1
53	Nylonová matice	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Plochá podložka	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Ložisko	GCr15	#6003ZZ	2
56	Kolík	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Plochá podložka	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Deska s volnoběžnými kolečky			1
59	Šroub		M5*10L	4
60	Plastová plochá podložka	Q235A	D50xD10x2,0T	1
61	Kulatý magnet		S10042	1
62	Šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Horní kabel počítače		1000L	1
65	Spodní kabel počítače		650L	1
66	Napájení		9 V, 1000 mA	1
67	Napěťový kabel		D1.5*490L,	1
68	Spring	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Šroub	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Zástrčka	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Kryt šroubu	PVC	D35*8	1
72	Nárazník	NBR	20*90*1.7T	4
73	Kabel senzoru		200L	1
74	Elektrický kabel		900L	1
75	Držák na láhve		120*87*3T	1
76	Šroub		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Šroub	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Šroub	10#	ST4*25L	2
\	Klíč	35#	M6	1
\	Klíč	Q235A	121*D6	1



Montáž

➤ KROK 1. Instalace stabilizátorů.

Přípevněte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (7) a podložek (13) a (12) a vypouklých matic (6).

➤ KROK 2. Montáž a nastavení sedla.

1. Přípevněte sedlo (10) k horní části sedlového sloupku (9) pomocí podložky (17) a knoflíku (18).
2. Zasuňte sloupek sedla (9) do otvoru v hlavním rámu (1) a kloub zajistěte knoflíkem (31).
3. Můžete nastavit výšku sedla (10) a pohybovat jím dozadu a . K nastavení použijte knoflíky (31) a (18).

➤ KROK 3.

1. Posuňte ochranný kryt (28) nahoru, jak je znázorněno (a), a připojte počítačové kabely (64 a 65), jak je znázorněno b).
2. Přípevněte sloupek řízení (29) k hlavnímu rámu (1) pomocí podložek (13) a (15) a šroubů (20).
3. Našroubujte držák bidonu (75) pomocí šroubu (76) a poté do něj vložte bidon (77).

➤ KROK 4.

1. Zasuňte impulzní kabel (30) do sloupku řídítek (29) příslušným otvorem a poté jej vytáhněte, jak je znázorněno na obrázku (a).
2. Připojte pulzní kabel (30) a horní kabel počítače (64) k počítači (38). Přípevněte počítač (38) ke sloupku řízení (29) pomocí šroubů (59), které jsou již k počítači připevněny.
3. Přípevněte volant (36) k horní části sloupku řízení (29) pomocí krytu (42), pouzder (45), podložek (44) a (43) a kličky T (37).

➤ KROK 5.

1. Přípevněte držáky počítače (41L&R) ke sloupku řízení (29) pomocí šroubů (14) a (69).
2. Přípevněte pedály (46L a 46R) ke klíce (35).

Počítač

Co byste měli vědět, než začnete cvičit

A. Napájení

Po připojení napájecího zdroje k zařízení se ozve pípnutí a počítač se spustí v ručním režimu "Ruční".

B. Výběr a nastavení programu

1. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ vybírejte programy. Výběr potvrďte tlačítkem ENTER.
2. V manuálním režimu ("Manual") se tlačítka NAHORU a DOLŮ vybírají parametry cvičení, jako je čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES), tepová frekvence (PULSE).
3. START/STOP slouží ke spuštění cvičení.
4. Po dosažení přednastaveného cíle uslyšíte zvukový signál a počítač.
5. Pokud jste naprogramovali více než jeden parametr cvičení a chcete přejít na další, stiskněte tlačítko START/STOP.

C. Obnovení provozu počítače (funkce Wake-Up)

Pokud počítač nepřijme žádný signál po dobu 4 minut nebo žádné tlačítko, displej LCD přejde do režimu spánku. Dotykem na displej počítač zapnete.

Funkce displeje

ČAS	Zobrazuje dosavadní čas tréninku v minutách a sekundách. Počítač automaticky počítá od 00:00 do 99:59 v jednosekundových intervalech. Počítač můžete také naprogramovat tak, aby odpočítával od nastavené hodnoty času do 00:00 pomocí tlačítek UP a DOWN. Po uplynutí nastaveného času se ozve pípnutí a počítač se vynuluje.
DISTANCE	Zobrazuje kumulativní vzdálenost ujetou během každého tréninku až do maximální hodnoty 999,0 KM/MIL.
RPM / OTÁČKY ZA MINUTU	Frekvence otáček pedálu za .
WATT	Množství mechanické energie, kterou počítač obdrží během cvičení.
SPEED	Zobrazuje tréninkovou rychlost v KM/MIL za hodinu.
KALORIE	Zobrazuje odhadovaný počet kalorií spálených během tréninku.
PULSE / PULS	Zobrazuje úroveň tepové frekvence během tréninku v úderech za minutu.
AGE / VĚK	V počítači můžete nastavit věk od 10 do 99 let. Pokud věk uživatele nenastavíte, bude převzata výchozí hodnota 35 let.
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (PULS)	Tepová frekvence, které byste měli dosáhnout, je "cílová tepová frekvence" - udává se v počtu tepů za minutu.
PULSE RECOVERY	V režimu START položte obě ruce na řídítka a snímače pro měření tepu nebo si v závislosti na modelu připevněte speciální vysílač na hrudník a stiskněte tlačítko "PULSE RECOVERY". Začne se odpočítávat čas od 00:60 do 00:00. Jakmile dosáhnete 00:00, počítač vám zobrazí stav úrovně zotavení pulsu s hodnocením od F1,0 do F6,0, kde: 1,0 znamená VÝBORNÝ 1.0 < F < 2.0 znamená VÝZNAMNÝ 2.0 ≤ F ≤ 2,9 znamená DOBRÝ 3.0 ≤ F ≤ 3,9 znamená PRŮMĚRNOU hodnotu 4.0 ≤ F ≤ 5,9 znamená NADprůměr 6,0 znamená POMALÝ Poznámka: Pokud do počítače nedorazí žádný signál, v okně PULSE se zobrazí "P". Pokud počítač v okně zpráv zobrazí "Err", stiskněte znovu tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že máte obě ruce správně položené na rukojetích nebo že je správně připojen hrudní vysílač.
TEPLOTA / TEPLOTA	Zobrazuje aktuální teplotu.

Funkce tlačítek

START / STOP	A. Funkce rychlého spuštění - umožňuje spustit počítač bez předchozího výběru programu. Funguje pouze v manuálním režimu. Čas se automaticky spustí od nuly. B. Během cvičení stiskněte tlačítko STOP pro zastavení. C. V režimu zastavení stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení.
UP	A. Používá se ke zvýšení odporu při cvičení. B. Při nastavení se používá ke zvýšení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku, výběru pohlaví a programu.
DOLŮ	A. Používá se ke snížení odporu při cvičení. B. Při nastavení se používá ke snížení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku, výběru pohlaví a programu.

ENTER	A. Během nastavení slouží k potvrzení výběru. B. V režimu zastavení podržením tohoto tlačítka po dobu delší než 2 sekundy vynulujete všechny hodnoty. C. Při změně nastavení hodin slouží k jejich potvrzení.
BODYFAT	Slouží k zadání hodnot, jako je výška, hmotnost, pohlaví a věk uživatele, a následnému měření hladiny tuku.
PULS / ZOTAVENÍ	Slouží ke spuštění funkce "zotavení srdeční frekvence".

Programy a funkce

Manuální program: Manuální

P1 je manuální program. Uživatel může spustit cvičení stisknutím tlačítka STAR/STOP. Úroveň odporu se poté nastaví na hodnotu 5. Úroveň obtížnosti během cvičení lze měnit pomocí tlačítek

NAHORU/DOLŮ. Kromě toho lze do možností tréninku přidat počet spálených kalorií nebo určitou vzdálenost, kterou je třeba urazit.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte možnost MANUAL (P1).
2. Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do programu MANUAL.
3. začne na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
4. bude na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte vzdálenost, kterou chcete během cvičení urazit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
5. Na displeji začne blikat CALORIES /kalorie/. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte kalorie, které plánujete během cvičení spálit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
6. Na displeji začne blikat PULSE /PULS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte úroveň pulsu, které chcete během cvičení dosáhnout. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
7. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.

Sada programů:

Schody, Převýšení, Vlna, Údolí, Spalování tuků, Rampa, Hora, Intervaly, Náhodný, Plochá, Fartlek, Útes

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou programy nastavené výrobcem. Umožňují cvičení s různou zátěží a rozmanitostí, jak je znázorněno na obrázcích. Uživatelé mohou cvičit s preferovanou úrovní odporu (nastavitelnou pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ), mohou používat nastavený časový úsek, počet kalorií nebo určitou vzdálenost.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte jeden z programů P2 až P13.
 2. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
 3. začne na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
 4. bude na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte vzdálenost, kterou chcete během cvičení urazit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
- Na displeji začne blikat 5 KALORIÍ /CALORIES/. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte kalorie, které plánujete spálit během cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.

Uživatelská nastavení:

Uživatel 1, Uživatel 2, Uživatel 3, Uživatel 4

Programy 14 až 17 jsou nastavitelné uživatelem. V 10 sloupcích lze naprogramovat různé hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a úrovně odporu. Všechny hodnoty a nastavení se po dokončení programování uloží do paměti počítače. Již během programu můžete také pomocí tlačítek UP/DOWN změnit aktuální zátěž. Změna se do budoucna neuloží a nastavený program se při opětovném spuštění nezmění.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte funkci USER a naprogramujte P14 až P17.
2. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Na displeji začne blikat sloupec 1. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte jednotlivé parametry cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER nastavení prvního sloupce. Výchozí zátěž v prvním sloupci je 1.
4. Na displeji začne blikat sloupec 2. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte jednotlivé parametry cvičení. Nastavení druhého sloupce potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
5. Při programování dalších cvičebních prvků zopakujte výše uvedené kroky. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
6. Na displeji začne blikat TIME /ČAS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
7. bude na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte vzdálenost, kterou chcete během cvičení urazit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
8. Na displeji začne blikat CALORIES /kalorie/. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte kalorie, které plánujete během cvičení spálit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
9. Na displeji začne blikat PULSE /PULS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte úroveň pulsu, které chcete během cvičení dosáhnout. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
10. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.

Program pulzní regulace hladiny: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Cílová hodnota H.R.C.

Programy 18 až 22 jsou programy, které kontrolují úroveň srdeční frekvence.

Program 18 až 55% Max H.R.C. - Cílová tepová frekvence= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 až 65% Max H.R.C. - Cílová tepová frekvence= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 až 75% Max H.R.C. - Cílová tepová frekvence= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 až 85% Max H.R.C. - Cílová tepová frekvence= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 až Cílová/ H.R.C. - Trénink s udržováním cílové tepové frekvence.

Uživatel může cvičit pomocí funkce, která mu umožňuje udržovat plánovanou úroveň tepové frekvence. Do počítače zadáte svůj VĚK /AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES nebo TARGET PULSE. V těchto programech počítač upraví úroveň odporu na základě úrovně pulsu cvičence. Například hodnota odporu se může zvyšovat každých 20 sekund, pokud je úroveň pulsu nižší než TARGET /cílový/ H.R.C.. Podobně se může úroveň odporu každých 20 sekund snižovat, pokud je úroveň pulsu vyšší než cílová hodnota.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte program od P18 do P22.
2. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Na displeji začne blikat symbol AGE /AGE/. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte svůj věk. Výchozí věk je 35 let.
4. Při programu 22 začne na displeji blikat TARGET PULSE. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte cílovou úroveň pulzu v rozsahu 80 až 180. Výchozí hodnota TARGET PULSE je 120.
5. Na displeji začne blikat TIME /ČAS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
6. bude na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte vzdálenost, kterou chcete během cvičení urazit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
7. Na displeji začne blikat CALORIES /kalorie/. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte kalorie, které plánujete během cvičení spálit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
8. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.

Program Watt Control

Program 23 je program nezávislý na rychlosti. Stisknutím tlačítka ENTER nastavte cílové hodnoty WATT.

/K dispozici jsou následující nastavení: ČAS ENERGIE, VZDÁLENOST a KALORIE. V režimu cvičení nelze měnit úroveň odporu. Například úroveň odporu se může zvýšit, pokud je rychlost příliš nízká, a naopak odpor se může snížit, pokud je rychlost příliš vysoká. V podstatě se tak snažíme dosáhnout cílové úrovně energie, kterou uživatel během cvičení vygeneruje.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte program WATT CONTROL (P23).
2. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Na displeji začne blikat TIME /ČAS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
4. bude na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte vzdálenost, kterou chcete během cvičení urazit. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
5. Na displeji začne blikat WATT. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte cílovou úroveň energie WATT. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Výchozí hodnota WATT je 100.
6. Na displeji začnou blikat KALORIE /CALORIES/. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte kalorie, které plánujete spálit během cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
7. Na displeji začne blikat PULSE /PULS/. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN nastavte úroveň pulsu, které chcete během cvičení dosáhnout. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte.
8. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.

POZNÁMKY:

1. $\text{WATT} = \text{TOČIVÝ MOMENT (KGM)} \times \text{OTÁČKY ZA MINUTU} / \text{OTÁČKY ZA MINUTU} \times 1,03$
2. V tomto programu bude hodnota parametru WATT konstantní. To znamená, že čím rychleji šlapete, tím se úroveň odporu snižuje, a pokud šlapete pomalu, úroveň odporu se zvyšuje.

Program tělesného tuku

Program 24 je program určený k výpočtu úrovně tělesného tuku uživatele a na základě toho nabízí konkrétní cvičební program. K dispozici jsou 3 typy postav, rozdělené podle procentuální úrovně tělesného tuku.

Typ 1: TĚLESNÝ TUK/% > 27

Typ 2: $27 \geq \text{TĚLESNÝ TUK}/\% \geq 20$

Typ 3: $\text{TĚLESNÝ TUK}/\text{Úroveň tuku}/\% < 20$

Počítač zobrazuje hodnoty BODY FAT %, BMI a BMR.

Nastavení:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte program BODY FAT (P24).
2. Výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Na displeji bude blikat HEIGHT/. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte VÝŠKU UŽIVATELE Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte výběr. Výchozí výška je 170 cm nebo 5'07".

4. začne na displeji blikat. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ nastavte hmotnost. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Výchozí uživatelská hmotnost je 70 kg.
5. Na displeji bliká GENDER /GENDER/. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte své pohlaví. Číslo 1 označuje muže a číslo 0 označuje ženu. Stisknutím tlačítka ENTER volbu potvrďte. Výchozí pohlaví je mužské pohlaví 1 (MAN).
6. Na displeji začne blikat symbol AGE /AGE/. Stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ nastavte svůj věk. Výchozí věk je 35 let.
7. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte měření. Pokud se na displeji zobrazí E, zkontrolujte, zda máte ruce správně připevněné k úchytům snímače pulsu nebo (v závislosti na modelu) zda máte správně nasazený hrudní pás. Opětovným stisknutím tlačítka START/STOP spustíte měření.
8. Po dokončení výpočtu vám počítač zobrazí hodnoty BMR, BMI a FAT PERCENT. Kromě toho počítač uvede cvičební profil vhodný pro váš tělesný typ.
9. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.

Funkční výzvy:

1. Režim spánku:

Počítač přejde do režimu spánku, pokud neobdrží žádný cvičební signál nebo pokud není po dobu 4 stisknuta žádná klávesa. Režim spánku ukončíte stisknutím libovolné klávesy.

2. BMI (Body Mass Index): BMI (index tělesné hmotnosti) je měřítkem množství tělesného tuku na základě hodnot, jako je výška a hmotnost.

3. BMR (bazální metabolická rychlost): BMR udává, kolik kalorií vaše tělo potřebuje k fungování. Jedná se o množství energie potřebné k tlukotu srdce, dýchání a udržení normální tělesné teploty. Měří se při pokojové teplotě, nikoli ve spánku, ale v klidu.

Chyby:

E1 (ERROR E1):

Stav spánku: Pokud počítač během tréninku nepřijme signál z jednotky zařízení po dobu delší než 4 sekundy, zobrazí se na displeji E1 poté, co se třikrát neúspěšně zkontroluje. Pohotovostní režim: Jednotka zařízení se automaticky vypne, pokud po dobu delší než 4 sekundy počítač nepřijme žádný signál. Na displeji se zobrazí E1. Jakékoli okno zobrazující jiné funkce digitálního displeje bude prázdné a odchozí signály budou přerušeny.

E2 (ERROR E2): Když počítač nemůže přečíst data z paměti, když ID kód není správný nebo když je paměťová karta IC poškozená, zobrazí se na monitoru symbol E2.

E3 (ERROR E3): Pokud počítač po 4 sekundách od spuštění režimu "start" zjistí chybu, že nezačal počítat parametry cvičení, na displeji se zobrazí E3.

Chybová zpráva: Pokud stisknete tlačítko "Pulse Recovery", ale ruce nemáte na rukojetích se snímači pro měření pulsu, na displeji se zobrazí "Err".

Technické specifikace napájecího zdroje

1. Vstup: 240 V/50 Hz nebo 60 Hz, výstup: 9 V AC/1 A
2. Vstupní údaje: 100 V/50 Hz nebo 60 Hz, výstup: 100 V/50 Hz nebo 60 Hz, výstup: 100 V/50 Hz nebo 60 Hz: 9 V AC/1 A



Grafika displeje LCD

Přednastavené programy:

- PROGRAM 1 = MANUÁLNÍ
- PROGRAM 2 = KROKY / SCHODY
- PROGRAM 3 = KOPCE / PŘEVÝŠENÍ
- PROGRAM 4 = VLNY / VLNY
- PROGRAM 5 = ÚDOLÍ / ÚDOLÍ
- PROGRAM 6 = SPALOVÁNÍ TUKŮ
- PROGRAM 7 = RAMPA / NÁJEZD
- PROGRAM 8 = MOUNTAIN / HORA
- PROGRAM 9 = INTERVALY / INTERVALS
- PROGRAM 10 = RANDOM / RANDOM
- PROGRAM 11 DESKA / FLAT
- PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAM 13 = PRECIPICE / CLIFF

Uživatelské programy

- PROGRAM 14= UŽIVATEL 1
- PROGRAM 15= UŽIVATEL 2
- PROGRAM 16= UŽIVATEL 3
- PROGRAM 17= UŽIVATEL 4

Programové profily na úrovni Pulse / HRC:

- PROGRAM 18 = 55 % H.R.C.
- PROGRAM 19 = 65 % V.R.C.
- PROGRAM 20 = 75 % V.S.C.
- PROGRAM 21 = 85% H.R.C.
- PROGRAM 22 = CÍLOVÁ HODNOTA H.R.C

Program WATT Control

PROGRAM 23= REGULACE VÝKONU

Testovací programy pro měření tělesného tuku / tělesného tuku:

PROGRAM 24= TĚLESNÝ TUK REŽIM STOP) / TĚLESNÝ TUK (REŽIM START)

Po změření hladiny tělesného tuku se na displeji zobrazí jeden ze šesti profilů:

- ✓ Doba tréninku: 40 minut (1)
- ✓ Doba tréninku: 40 minut (2)
- ✓ Doba tréninku: 20 minut (3)
- ✓ Doba tréninku: 40 minut (4)
- ✓ Doba tréninku: 40 minut (5)
- ✓ Doba tréninku: 20 minut (6)

Aplikace



Zapněte funkci Bluetooth na tabletu nebo smartphonu, vyhledejte zařízení počítač) a stiskněte tlačítko Připojit. (Heslo: 0000). Spárujte tablet nebo smartphone s počítačem prostřednictvím BT. Spustíte aplikaci Delightech APP na chytrém telefonu nebo tabletu a začnete cvičit. (Použití aplikace je popsáno v uživatelské příručce Delightech).

DŮLEŽITOST:

1. Když je počítač připojen ke smartphonu nebo tabletu přes Bluetooth, displej .
2. Zavřete aplikaci Delightech a vypněte funkci Bluetooth.

Krok 1 - Stažení aplikace

Krok 2 - Připojte mobilní zařízení přes Bluetooth

Krok 3 - Otevřete aplikaci

Krok 4 - Začněte cvičit

Krok 5 - Zkontrolujte přehled

Krok 6 - Zkontrolujte historii cvičení

Rozsah použití

Kolo M1820-i je zařízení třídy H určené pouze pro domácí použití. Nelze jej používat pro terapeutické, rehabilitační nebo komerční účely.

Samlevejledning

SIKKERHEDSOVERVEJELSER

Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbrug og er designet til at sikre optimal sikkerhed. Følgende regler skal overholdes:

1. Før du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at sikre, at der ikke er kontraindikationer for brugen af træningsudstyret. En læges beslutning er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker din , dit blodtryk og dit kolesterolniveau. Det er også nødvendigt, hvis du er over 35 år og har helbredsproblemer.
2. Varm altid op, før du begynder at træne.
3. Vær opmærksom på bekymrende signaler. U hensigtsmæssig eller overdreven træning er farlig for dit helbred. Hvis du oplever hovedpine eller svimmelhed, brystsmerte, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer under træningen, skal du straks holde op med at træne og kontakte din læge. Skader kan opstå som følge af forkert eller for intens træning.
4. Under og efter træningen skal træningsudstyret opbevares utilgængeligt for børn og dyr.
5. Placer apparatet på en tør, stabil og korrekt nivelleret overflade. Fjern alle skarpe genstande fra apparatets umiddelbare nærhed. Det skal beskyttes mod fugt, og eventuelle ujævnheder i gulvet skal udjævnes. Det anbefales at bruge et særligt skridsikkert underlag for at forhindre, at apparatet glider under træningen.
6. Det frie rum bør ikke være mindre end 0,6 m og større end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Det frie rum skal også omfatte plads til nødnedstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan størrelsen på det frie rum deles.
7. Før første brug og derefter med jævne mellemrum skal du kontrollere, at alle bolte, stifter og andre forbindelser er stramme.
8. Før du begynder at træne, skal du kontrollere, at delene og skruerne, der forbinder dem, sidder ordentligt fast. Du kan kun begynde at træne, hvis apparatet er fuldt funktionsdygtigt.
9. Udstyret skal kontrolleres regelmæssigt for slitage og skader, og kun på den måde opfylder det sikkerhedsbetingelserne. Man skal være særlig opmærksom på skumhåndtagene, benkapperne og polstringen, som er udsat for den hurtigste slitage. Beskadigede dele skal repareres eller udskiftes med det samme, og indtil da må maskinen ikke bruges til træning.
10. Sæt ikke nogen dele ind i hullerne.
11. Hold øje med fremspringende justeringsanordninger og andre strukturelle elementer, der kan forstyrre din træning.
12. Brug kun udstyret til det formål, det er beregnet til. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører forstyrrende lyde, mens du bruger udstyret, skal du straks holde op med at træne. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast i udragende udstyr, eller som kan begrænse din bevægelsesfrihed.
14. Udstyret er klassificeret som klasse H i henhold til EN ISO 20957-1 og er kun beregnet til husholdningsbrug. Det må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.
15. Når du løfter eller bærer udstyr, skal du holde en korrekt kropsholdning for at undgå skader på rygsøjlen.
16. Produktet er kun beregnet til voksne. Hold børn uden opsyn væk fra apparatet.
17. Når du samler enheden, skal du nøje følge de medfølgende instruktioner og kun bruge de dele, der følger med i sættet. Før du begynder at samle enheden, skal du kontrollere, at alle delene på den vedlagte liste er inkluderet i sættet.
18. Hold en afstand på mere end 0,6 m fra cyklen.

TEKNISKE DATA

Nettovægt - 36,5 kg

Størrelse i udfoldet tilstand - 100 x 56 x 150 cm

Maksimal produktbelastning - 150 kg

BEVARELSE

Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Fjern spor af sved, da den sure reaktion kan beskadige belægningen. Opbevar udstyret på et tørt sted for at beskytte det mod fugt og korrosion. Kontrollér jævnligt, at alle skruer og møtrikker er spændt korrekt.

JUSTERING AF SADELHØJDE

For at justere sadlens højde skal du løsne knappen, der fastgør sadelpinden til stellet, og ved at flytte pinden op eller ned kan du justere den efter din højde. Stram knappen, så sadelpinden ikke kan flyttes. Sadelpinden må under ingen omstændigheder trækkes ud over det minimums- eller maksimumsmærke, der er markeret på sadelpinden.

BREMSEMETODE

Du skal stoppe med at træde i pedalerne for at stoppe træningsudstyret. M1820-i magnetcyklen har ikke et låsesystem eller en nødbremse.



Nej.	Beskrivelse	Materiale	Specifikation	Mængde
1	Hovedramme			1
2	Stabilisator bagpå	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Betræk/ben til stabilisator	PP	D76*86	2
4	Stabilisator foran	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Venstre transportpude til stabilisator	PP	D76*120L,	1
5R	Transportpude til højre stabilisator	PP	D76*120L	1
6	Konveks møtrik	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Unbrakoskrue	35#	M8*1.25*95L	4
8	Oval hætte	PP	25*50*28L	4
9	Sadelstolpe			2
10	Sadel	PVC	DD-356-1T	1
11	Guide til ændring af sadelposition			1
12	Fjederskive	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pude	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Skrue	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Flad skive	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Skum	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Flad skive	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Knap	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Hætte	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Unbrakoskrue	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Bælte		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pude	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Flad skive	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnetisk system			1
25	Venstre kædeskærm	HIPS88		1
26	Højre kædeskærm	HIPS88		1
27	Remskive	ZL102	D255x19	1
28	Beskyttelsesdæksel	PS		1
29	Styresøjle			1
30	Pulssensor		PE18	2
	Pulslinje		600L	2
31	Knap	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Flad skive af metal	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Boltdæksel	P.E6070	D23x6,5	2
34	Skrue	35#	M8x1.25x25	2
35L	Venstre håndsving	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Højre håndsving	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Rattet	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	T-formet knop	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Hætte	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Venstre computer support	PS		1
41R	Den rigtige computersupport	PS		1
42	Omslag	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Flad skive	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Fjederskive	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bøsning	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedaler	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-formet beslag	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonmøtrik	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Unbrakoskrue	35#	M6x1.0x15L	4
50	Tomgangshjul	PP	D23,8xD38x24	1
51	Hætte	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Krumtapaksel			1
53	Nylonmøtrik	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Flad skive	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Leje	GCr15	#6003ZZ	2
56	Nål	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Flad skive	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Drejeskive			1
59	Skrue		M5*10L	4
60	Flad plastikpude	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Rund magnet		S10042	1
62	Skrue	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Støtteben	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Øvre computerkabel		1000L	1
65	Nedre computerkabel		650L	1
66	Strømforsyning		9 V, 1000 mA	1
67	Spændingskabel		D1.5*490L,	1
68	Forår	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Skrue	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Stik	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Boltdæksel	PVC	D35*8	1
72	Kofanger	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensorkabel		200L	1
74	Elektrisk kabel		900L	1
75	Flaskeholder		120*87*3T	1
76	Skrue		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Skrue	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Skrue	10#	ST4*25L	2
\	Nøgle	35#	M6	1
\	Nøgle	Q235A	121*D6	1



Montering

➤ TRIN 1. Montering af stabilisatorer.

Fastgør den forreste stabilisator (4) og den bageste stabilisator (2) til hovedrammen (1) ved hjælp af bolte (7) og skiver (13) og (12) og konvekse møtrikker (6).

➤ TRIN 2. Montering og justering af sadlen.

1. Sæt sadlen (10) fast på toppen af sadelpinden (9) ved hjælp af skiven (17) og knoppen (18).
2. Sæt sadelpinden (9) ind i hullet i hovedrammen (1), og brug knappen (31) til at låse samlingen.
3. Du kan justere højden på sadlen (10) og flytte den frem og tilbage. Brug drejeknapperne (31) og (18) til justering.

➤ TRIN 3.

1. Skub beskyttelsesdækslet (28) op som vist (a), og tilslut computerkablerne (64 & 65) som vist (b).
2. Fastgør styrepinden (29) til hovedrammen (1) ved hjælp af skiverne (13) og (15) og skruerne (20).
3. Skru bidonholderen (75) fast med skruen (76), og sæt derefter bidonen (77) i holderen.

➤ TRIN 4.

1. Sæt pulskablet (30) ind i styrets stolpe (29) gennem det relevante hul, og træk det derefter ud som vist i illustration (a).
2. Tilslut pulskablet (30) og computerens topkabel (64) til computeren (38). Sæt computeren (38) fast på ratstammen (29) med de skruer (59), der allerede sidder på computeren.
3. Sæt rattet (36) fast på toppen af styrestangen (29) ved hjælp af dækslet (42), bøsningerne (45), skiverne (44) og (43) og T-håndtaget (37).

➤ TRIN 5.

1. Fastgør computerbeslagene (41L&R) til ratstammen (29) ved hjælp af skruerne (14) og (69).
2. Sæt pedalerne (46L&46R) på kransen (35).

Computer

Ting, du skal vide, før du begynder at træne

A. Strømforsyning

Når strømforsyningen er tilsluttet enheden, hører du et bip, og computeren starter i manuel tilstand "Manual".

B. Programvalg og indstillinger

1. Brug knapperne OP og NED til at vælge programmer. Bekræft valget med ENTER-tasten.
2. I manuel tilstand ("Manual") bruges OP- og NED-knapperne til at vælge træningsparametre som tid (TIME), distance (DISTANCE), kalorier (CALORIES), puls (PULSE).
3. START/STOP bruges til at starte øvelsen.
4. Når du når det forudindstillede mål, vil du høre et bip, og computeren vil .
5. Hvis du har programmeret mere end én øvelsesparameter og gerne vil gå videre til den næste, skal du trykke på START/STOP.

C. Genoptagelse af computerdrift (Wake-Up-funktion)

Hvis computeren ikke modtager noget signal i 4 minutter, eller hvis der ikke trykkes på nogen knap, går LCD-displayet i dvale. Tryk på displayet for at tænde for computeren.

Displayfunktioner

TID	Viser din træningstid til dato i minutter og sekunder. Computeren beregner automatisk fra 00:00 til 99:59 i intervaller på et sekund. Du kan også programmere computeren til at tælle ned fra en indstillet tidsværdi til 00:00 ved hjælp af knapperne UP og DOWN. Når den indstillede tid er gået, høres et bip, og computeren nulstilles.
AFSTAND	Viser den samlede tilbagelagte distance under hvert træningspas op til en maksimal værdi på 999,0 KM/MIL.
RPM / OMDREJNINGER PR. MINUT	Frekvens af pedalomdrejninger pr. minut.
WATT	Den mængde mekanisk energi, som computeren modtager under din træning.
HASTIGHED	Viser træningshastighed i KM/MIL pr. time.
KALORIER	Viser det anslåede antal forbrændte kalorier under et træningspas.
PULSE / PULS	Viser pulsniveauet under træningen i slag pr. minut.
AGE / AGE	Du kan indstille alderen på computeren fra 10 til 99 år. Hvis du ikke indstiller brugerens alder, vil standardværdien på 35 år blive anvendt.
MÅLPULS (HJERTEFREKVENNS)	Det pulsniveau, du skal opnå, er 'Target Hear Rate' - det er angivet i antal hjerteslag pr. minut.
GENOPRETNING AF IMPULSER	I START-tilstand skal du placere begge hænder på styret og pulsmålesensorerne eller, afhængigt af modellen, sætte den særlige sender på brystet og trykke på knappen "PULSE RECOVERY". Den begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00. Så snart 00:00 er nået, viser computeren dig status for dit pulsgenoprettelsesniveau med en vurdering fra F1.0 til F6.0, hvor: 1.0 betyder udmærket 1.0 < F < 2.0 betyder SIGNIFIKANT 2.0 ≤ F ≤ 2.9 betyder GODT 3.0 ≤ F ≤ 3,9 betyder GENNEMSNIT 4.0 ≤ F ≤ 5,9 betyder OVER gennemsnittet 6,0 betyder LANGSOMT Bemærk: Hvis der ikke kommer noget signal til computeren, viser displayet "P" i PULSE-vinduet. Hvis computeren viser "Err" i meddelelsesvinduet, skal du trykke på PULSE RECOVERY-knappen igen og sørge for, at du har begge hænder placeret korrekt på håndtagene, eller at brystsenderen er korrekt tilsluttet.
TEMPERATUR / TEMPERATUR	Viser den aktuelle temperatur.

Knappernes funktioner

START / STOP	A. Quick Start-funktion - giver dig mulighed for at starte computeren uden først at vælge et program. Den fungerer kun i manuel tilstand. Tiden starter automatisk fra nul. B. Tryk på STOP under øvelsen for at stoppe. C. I stoptilstand skal du trykke på START for at starte træningen.
UP	A. Det bruges til at øge modstanden under træning. B. Under indstillingerne bruges den til at øge værdierne for tid, distance, kalorier, alder, kønsvalg og program.
NED	A. Det bruges til at reducere modstanden under træning. B. Under indstillingerne bruges den til at reducere værdierne for tid, distance, kalorier, alder, kønsvalg og program.

ENTER	A. Under opsætningen bruges den til at bekræfte valget. B. I stoptilstand nulstilles alle værdier ved at holde denne tast nede i mere end 2 sekunder. C. Når du ændrer urindstillingerne, bruges den til at bekræfte dem.
BODYFAT	Den bruges til at indtaste værdier som brugerens højde, vægt, køn og alder og derefter til at måle fedtniveauet.
PULS/GENOPRETNING	Bruges til at starte funktionen "genopretning af hjerterefrekvens"

Programmer og funktioner

Manuelt program: Manuel

P1 er et manuelt program. Brugeren kan starte træningen ved at trykke på STAR/STOP-tasten. Modstandsniveauet er derefter indstillet til 5. Sværhedsgraden under træningen kan ændres ved hjælp af tasterne

OP/NED. Derudover kan antallet af forbrændte kalorier eller en bestemt distance, der skal tilbagelægges, tilføjes til træningsindstillingerne.

Indstillinger:

1. Brug OP/NED-tasterne til at vælge MANUAL (P1).
2. Tryk på ENTER-tasten for at gå ind i MANUAL-programmet.
3. begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille træningstiden. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
4. vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille den distance, der skal tilbagelægges under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
5. CALORIES /kalorier/ begynder at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille det antal kalorier, du vil forbrænde under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
6. PULSE /PULS/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille det pulsniveau, du ønsker at opnå under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
7. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Programmerne er klar:

Trapper, højde, bølge, dal, fedtforbrænding, rampe, bjerg, intervaller, tilfældig, flad, fartlek, klippe

PROGRAM 2 til PROGRAM 13 er producentindstillede programmer. De giver mulighed for øvelser med forskellige belastninger og variation som vist i diagrammerne. Brugeren kan træne med deres foretrukne modstandsniveau (kan justeres med UP/DOWN-knapperne), bruge en bestemt tidsperiode, et bestemt antal kalorier eller en bestemt distance.

Indstillinger:

1. Brug OP/NED-tasterne til at vælge mellem programmerne P2 til P13.
2. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
3. begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille træningstiden. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
4. vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille den distance, der skal tilbagelægges under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
- 5 CALORIES /CALORIES/ begynder at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille det antal kalorier, du vil forbrænde under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.

Brugerindstillinger:

Bruger 1, Bruger 2, Bruger 3, Bruger 4

Programmerne 14 til 17 kan indstilles af brugeren. En række værdier for tid, distance, kalorier og modstandsniveau kan programmeres i 10 kolonner. Alle værdier og indstillinger gemmes i computerens hukommelse, når programmeringen er færdig. Du kan også allerede under programmet ændre den aktuelle belastning ved hjælp af UP/DOWN-knapperne. Ændringen gemmes ikke for fremtiden, og det indstillede program ændres ikke, når du genstarter det.

Indstillinger:

1. Brug UP/DOWN-tasterne til at vælge USER-funktionen og programmere P14 til P17.
2. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
3. Kolonne 1 begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille dine individuelle træningsparametre. Tryk på ENTER for at bekræfte indstillingerne for den første kolonne. Standardbelastningen i første kolonne er 1.
4. Kolonne 2 begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille dine individuelle træningsparametre. Tryk på ENTER for at bekræfte indstillingerne i den anden kolonne.
5. Gentag ovenstående trin, når du programmerer de næste træningskomponenter. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
6. TIME /TIME/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille træningstiden. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
7. vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille den distance, der skal tilbagelægges under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
8. CALORIES /kalorier/ begynder at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille det antal kalorier, du vil forbrænde under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
9. PULSE /PULS/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille det pulsniveau, du ønsker at opnå under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
10. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Program til styring af pulsniveau: 55 % H.R.C., 65 % H.R.C., 75 % H.R.C., 85 % H.R.C., mål H.R.C.

Program 18 til 22 er det program, der styrer pulsniveauet.

Program 18 til 55% Max H.R.C. - Målpuls= (220 - AGE) x 55%

Program 19 til 65% Max H.R.C. - Målpuls= (220 - AGE) x 65%

Program 20 til 75% Max H.R.C. - Målpuls= (220 - AGE) x 75%

Program 21 til 85% Max H.R.C. - Målpuls= (220 - AGE) x 85%

Program 22 til Target/ H.R.C. - Træning med opretholdelse af målpulsen.

Brugeren kan træne ved hjælp af en funktion, der gør det muligt at opretholde et planlagt pulsniveau. Du indtaster din AGE i computeren /ALDER, TID, DISTANCE, KALORIER eller MÅLPULS. I disse programmer vil computeren justere modstandsniveauet ud fra motionistens pulsniveau. For eksempel kan modstandsværdien øges hvert 20. sekund, mens pulsniveauet er lavere end TARGET /target/ H.R.C.. På samme måde kan modstandsniveauet falde hvert 20. sekund, hvis pulsniveauet er højere end målet.

Indstillinger:

1. Brug OP/NED-tasterne til at vælge et program fra P18 til P22.
2. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
3. AGE /AGE/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille din alder. Standardalderen er 35 år.
4. Ved program 22 begynder TARGET PULSE at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille dit målpulsniveau fra 80 til 180. Standardindstillingen for TARGET PULSE er 120.
5. TIME /TIME/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille træningstiden. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
6. vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille den distance, der skal tilbagelægges under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
7. CALORIES /kalorier/ begynder at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille det antal kalorier, du vil forbrænde under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
8. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Watt Control-program

Program 23 er et hastighedsuafhængigt program. Tryk på ENTER for at indstille TARGET WATT-værdierne.

/Følgende indstillinger er tilgængelige: ENERGITID, DISTANCE og KALORIER. I træningstilstand kan modstandsniveauet ikke ændres. Modstandsniveauet kan f.eks. øges, hvis hastigheden er for lav, og omvendt kan modstanden mindskes, hvis hastigheden er for høj. I virkeligheden sigter vi mod et målniveau for den energi, som brugeren genererer under træningen.

Indstillinger:

1. Brug UP/DOWN-tasterne til at vælge WATT CONTROL-programmet (P23).
2. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
3. TIME /TIME/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille træningstiden. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
4. vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille den distance, der skal tilbagelægges under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
5. WATT begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille det ønskede WATT-energiniveau. Tryk på ENTER for at bekræfte valget. Standard WATT er 100.
6. CALORIES /CALORIES/ begynder at blinke på displayet. Tryk på OP- eller NED-tasterne for at indstille det antal kalorier, du vil forbrænde under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
7. PULSE /PULS/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille det pulsniveau, du ønsker at opnå under træningen. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg.
8. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

NOTER:

1. WATT= DREJNINGSMOMENT (KGM) * RPM / OMDREJNINGER PR. MINUT/* 1,03
2. I dette program holdes værdien af WATT-parametere konstant. Det betyder, at modstandsniveauet falder, jo hurtigere du træder i pedalerne, og at modstandsniveauet stiger, hvis du træder langsomt i pedalerne.

Program for kropsfedt

Program 24 er et program, der er designet til at beregne brugerens kropsfedtniveau og på den baggrund tilbyde et specifikt træningsprogram. Der er 3 figurtyper, som er kategoriseret efter fedtprocent.

Type 1: BODY FAT/%> 27

Type 2: 27 ≥ BODY FAT/% ≥ 20

Type 3: KROPSFEDT /FEDTNIVEAU/% <20

Computeren viser værdier for BODY FAT %, BMI og BMR.

Indstillinger:

1. Brug UP/DOWN-tasterne til at vælge programmet BODY FAT (P24).
2. Tryk på ENTER for at bekræfte valget.
3. HEIGHT/ vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille USER'S HEIGHT Tryk på ENTER for at bekræfte valget. Standardhøjden er 170 cm eller 5'07".

4. begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille din vægt. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg. Standardbrugervægten er 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ vil blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille dit køn. Tallet 1 angiver mand, og tallet 0 angiver kvinde. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg. Standardkønnet er mandligt køn 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ begynder at blinke på displayet. Tryk på UP- eller DOWN-tasterne for at indstille din alder. Standardalderen er 35 år.
7. Tryk på START/STOP for at starte målingen. Hvis der vises E på displayet, skal du sørge for, at dine hænder sidder ordentligt fast på pulssensorens greb, eller (afhængigt af modellen) at dit brystbælte sidder korrekt. Tryk på START/STOP igen for at starte målingen.
8. Når beregningen er færdig, giver computeren dig værdier for BMR, BMI og FEDTPROCENT. Desuden angiver computeren den træningsprofil, der passer til din kropstype.
9. Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Funktionelle vejledninger:

1. Dvaletilstand:

Computeren går i dvaletilstand, hvis den ikke modtager noget træningssignal, eller hvis der ikke trykkes på en tast i 4 minutter. Du kan trykke på en vilkårlig tast for at forlade dvaletilstand.

2. BMI (kropsmasseindeks): BMI er en måling af kroppens fedtniveau baseret på værdier som højde og vægt.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR viser, hvor mange kalorier din krop har brug for til at fungere. Det er det energiniveau, der kræves for at slå dit hjerte, trække vejret og opretholde en normal kropstemperatur. Det måles ved stuetemperatur, ikke mens du sover, men mens du hviler.

Fejl:

E1 (FEJL E1):

Hvis computeren ikke modtager et signal fra enhedens drev i mere end 4 sekunder under et træningspas, vises E1 på displayet, efter at den har tjekket igen tre gange uden held. Standby: Enhedsdrevet slukker automatisk, hvis computeren ikke modtager noget signal i mere end 4 sekunder. Displayet vil vise E1. Ethvert vindue, der viser andre digitale displayfunktioner, vil være tomt, og udgående signaler vil blive afbrudt.

E2 (FEJL E2): Når computeren ikke kan læse data fra hukommelsen, når ID-koden ikke er korrekt, eller IC-hukommelseskortet er beskadiget, vises E2-symbolet på skærmen.

E3 (FEJL E3): 4 sekunder efter starten af "start"-tilstanden, hvis computeren registrerer en fejl ved ikke at begynde at tælle træningsparametrene, vises E3 på displayet.

Fejlmeddelelse: Hvis du trykker på knappen "Pulse Recovery", men dine hænder ikke er på håndtagene med pulsmålesensorerne, vil displayet vise "Err".

Tekniske specifikationer for strømforsyningen

1. Indgang: 240 V/50 Hz eller 60 Hz, udgang: 9 V AC/1 A
2. Indgang: 100 V/50 Hz eller 60 Hz, udgang: 9 V AC/1 A

Grafik på LCD-skærm



Forudindstillede programmer:

- PROGRAM 1 = MANUEL
- PROGRAM 2= TRIN/TRAPPER
- PROGRAM 3= BAKKE/FORHØJNING
- PROGRAM 4= RULNING/BØLGE
- PROGRAM 5= DAL/DAL
- PROGRAM 6= FEDTFORBRÆNDING
- PROGRAM 7 = RAMPE / RAMP-UP
- PROGRAM 8= BJERG / BJERG
- PROGRAM 9= INTERVALLER / INTERVALLER
- PROGRAM 10 = TILFÆLDIG / TILFÆLDIG
- PROGRAM 11 PLADE / FLAD
- PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAM 13 PRECIPICE / CLIFF

Brugerprogrammer

- PROGRAM 14= BRUGER 1
- PROGRAM 15= BRUGER 2
- PROGRAM 16= BRUGER 3
- PROGRAM 17= BRUGER 4

Programprofiler på Pulse/HRC-niveau:

- PROGRAM 18= 55% H.R.C.
- PROGRAM 19= 65% H.R.C.
- PROGRAM 20= 75% H.R.C.
- PROGRAM 21= 85% H.R.C.
- PROGRAM 22= MÅL H.R.C.

WATT Kontrolprogram

PROGRAM 23= WATT-KONTROL

Testprogrammer til måling af kropsfedt / kropsfedt:

PROGRAM 24= KROPSFEDT (STOPTILSTAND) / KROPSFEDT (STARTTILSTAND)

Når kropsfedtniveauet er målt, viser displayet en af seks profiler:

- ✓ Træningstid: 40 minutter (1)
- ✓ Træningstid: 40 minutter (2)
- ✓ Træningstid: 20 minutter (3)
- ✓ Træningstid: 40 minutter (4)
- ✓ Træningstid: 40 minutter (5)
- ✓ Træningstid: 20 minutter (6)

Anvendelse



Tænd for Bluetooth-funktionen på din tablet eller smartphone, og søg efter enheden (computeren), og tryk derefter på Connect. (Adgangskode: 0000). Par tabletten eller smartphonen med computeren via BT. Start Delightech APP på din smartphone eller tablet, og start din træning. (Brug af appen er beskrevet i Delightech-brugervejledningen).

VIGTIGT:

1. Når computeren er forbundet med en smartphone eller tablet via Bluetooth, slukkes displayet.
2. Luk Delightech-appen, og deaktiver Bluetooth-funktionen, og gør det derefter

Trin 1 - Download ansøgningen

Trin 2 - Forbind din mobile enhed via Bluetooth

Trin 3 - Åbn appen

Trin 4 - Begynd at træne

Trin 5 - Tjek din oversigt Trin 6 - Tjek din træningshistorik

Anvendelsesområde

M1820-i-cyklen er en klasse H-enhed, der kun er beregnet til hjemmebrug. Den må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.

Montageanleitung

SICHERHEITSÜBERLEGUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es optimale Sicherheit gewährleistet. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass keine Gegenanzeigen für die Benutzung des Trainingsgeräts vorliegen. Eine ärztliche Entscheidung ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren auswirken. Sie ist auch erforderlich, wenn Sie über 35 Jahre alt sind und gesundheitliche Probleme haben.
2. Führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
3. Achten Sie auf beunruhigende Signale. Unangemessenes oder übermäßiges Training ist gefährlich für Ihre Gesundheit. Wenn Sie während des Trainings Kopfschmerzen oder Schwindel, Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder andere beunruhigende Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Unsachgemäßes oder zu intensives Training kann zu Verletzungen führen.
4. Bewahren Sie die Trainingsgeräte während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen trockenen, stabilen und ausreichend ebenen Untergrund. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts. Es sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden, und Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern.
6. Der Freiraum sollte nicht weniger als 0,6 m betragen und in den Richtungen, in denen die Ausrüstung zugänglich ist, größer sein als der Trainingsbereich. Der Freiraum muss auch Platz für einen Notabstieg enthalten. Sind Geräte nebeneinander angeordnet, kann die Größe des Freiraumes geteilt werden.
7. Prüfen Sie vor der ersten Inbetriebnahme und danach regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen.
8. Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie die Befestigung der Teile und die Schrauben, die verbinden. Sie können nur dann mit dem Training beginnen, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden, denn nur dann erfüllt es die Sicherheitsanforderungen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Schaumstoffgriffe, Beinkappen und Polsterungen gelegt werden, die dem schnellsten Verschleiß unterliegen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden, bis dahin darf das Gerät nicht zum Training verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Teile in die Löcher.
11. Achten Sie auf hervorstehende Verstellvorrichtungen und andere strukturelle Elemente, die Sie bei Ihren Übungen stören könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt ist oder wenn Sie während der Benutzung des Geräts störende Geräusche hören, beenden Sie das Training sofort. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an hervorstehenden Geräten hängen bleiben oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät ist gemäß EN ISO 20957-1 in die Klasse H eingestuft und ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.
15. Achten Sie beim Heben oder Tragen von Geräten auf eine korrekte Körperhaltung, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Halten Sie sich beim Zusammenbau des Geräts genau an die beiliegenden Anweisungen und verwenden Sie nur die im Bausatz enthaltenen Teile. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle in der beiliegenden Liste aufgeführten Teile im Bausatz enthalten sind.
18. Bitte halten Sie einen Abstand von mehr als 0,6 m zum Fahrrad ein.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht - 36,5 kg

Größe im ausgeklappten Zustand - 100 x 56 x 150 cm

Maximale Produktlast - 150 kg

ERHALTUNG

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Spuren von Schweiß, da die saure Reaktion die Beschichtung beschädigen kann. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.

SATTELHÖHENVERSTELLUNG

Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie den Knopf, mit dem die Sattelstütze am Rahmen befestigt ist, und verschieben Sie die Stütze nach oben oder unten, um sie an Ihre Körpergröße anzupassen. Ziehen Sie den Knopf so fest, dass die nicht verstellt werden kann. Die Sattelstütze darf unter keinen Umständen über die auf der Sattelstütze markierte Minimal- oder Maximalmarkierung hinaus gezogen werden.

BREMSVERFAHREN

Sie müssen aufhören zu treten, um das Trainingsgerät zu stoppen. Das M1820-i-Magnetfahrrad verfügt nicht über ein Verriegelungssystem oder eine Notbremse.



Nein.	Beschreibung	Material	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen			1
2	Stabilisator hinten	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Stabilisatorabdeckung/Bein	PP	D76*86	2
4	Frontstabilisator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Linkes Transportpolster für Stabilisator	PP	D76*120L,	1
5R	Transportpolster für den rechten Stabilisator	PP	D76*120L	1
6	Konvexe Mutter	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Inbusschraube	35#	M8*1,25*95L	4
8	Ovale Kappe	PP	25*50*28L	4
9	Sattelstütze			2
10	Sattel	PVC	DD-356-1T	1
11	Anleitung zum Ändern der Sattelposition			1
12	Federscheibe	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Schraube	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Unterlegscheibe	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Schaumstoff	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Unterlegscheibe	Q235A	T25xT8.5x2T	1
18	Knopf	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Kappe	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Inbusschraube	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Gürtel		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Unterlegscheibe	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnetsystem			1
25	Kettenschutz links	HIPS88		1
26	Rechter Kettenschutz	HIPS88		1
27	Riemenscheibe	ZL102	D255x19	1
28	Schutzhülle	PS		1
29	Lenksäule			1
30	Pulssensor		PE18	2
	Impulsleitung		600L	2
31	Knopf	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metall-Unterlegscheibe	Fe	T30xT10x3,2T	1
33	Bolzenabdeckung	P.E6070	T23x6,5	2
34	Schraube	35#	M8x1,25x25	2
35L	Linke Kurbel	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Rechte Kurbel	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Das Lenkrad	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-Knopf	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Kappe	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Linke Computerunterstützung	PS		1
41R	Richtige Computerunterstützung	PS		1
42	Abdeckung	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Unterlegscheibe	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Federscheibe	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Buchse	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedale	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-Klammer	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonmutter	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Inbusschraube	35#	M6x1.0x15L	4
50	Leerlaufgrad	PP	T23.8xT38x24	1
51	Kappe	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Kurbelachse			1
53	Nylonmutter	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Unterlegscheibe	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Lager	GCr15	#6003ZZ	2
56	Stift	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Unterlegscheibe	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Ritzelplatte			1
59	Schraube		M5*10L	4
60	Flache Kunststoffunterlage	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Runder Magnet		S10042	1
62	Schraube	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strebe	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Oberes Computerkabel		1000L	1
65	Unteres Computerkabel		650L	1
66	Stromversorgung		9 V, 1000 mA	1
67	Spannungskabel		D1,5*490L,	1
68	Frühling	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Schraube	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Stecker	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Bolzenabdeckung	PVC	D35*8	1
72	Stoßstange	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensorkabel		200L	1
74	Elektrisches Kabel		900L	1
75	Flaschenhalter		120*87*3T	1
76	Schraube		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Schraube	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Schraube	10#	ST4*25L	2
\	Schlüssel	35#	M6	1
\	Schlüssel	Q235A	121*D6	1



Montage

➤ SCHRITT 1: Einbau der Stabilisatoren.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) und den hinteren Stabilisator (2) mit Schrauben (7) und Unterlegscheiben (13) und (12) sowie konvexen Muttern (6) am Hauptrahmen (1).

➤ SCHRITT 2. Montage und Einstellung des Sattels.

1. Befestigen Sie den Sattel (10) mit der Unterlegscheibe (17) und dem Knopf (18) am oberen Ende der Sattelstütze (9).
2. Stecken Sie die Sattelstütze (9) in das Loch im Hauptrahmen (1) und arretieren Sie die Verbindung mit dem Knopf (31).
3. Sie können die Höhe des Sattels (10) verstellen und ihn nach hinten und nach oben bewegen. Verwenden Sie zum Einstellen die Knöpfe (31) und (18).

➤ SCHRITT 3.

1. Schieben Sie die Schutzabdeckung (28) wie abgebildet nach oben (a), und schließen Sie die Computerkabel (64 und 65) wie abgebildet an (b).
2. Befestigen Sie die Lenksäule (29) mit Unterlegscheiben (13) und (15) und Schrauben (20) am Hauptrahmen (1).
3. Schrauben Sie den Bidonhalter (75) mit der Schraube (76) an und setzen Sie dann den Bidon (77) in den Halter.

➤ SCHRITT 4.

1. Stecken Sie das Impulskabel (30) durch das entsprechende Loch in die Lenkersäule (29) und ziehen Sie es dann wie in Abbildung (a) gezeigt heraus.
2. Schließen Sie das Impulskabel (30) und das obere Kabel des Computers (64) an den Computer (38) an. Befestigen Sie den Computer (38) mit den bereits am Computer angebrachten Schrauben (59) an der Lenksäule (29).
3. Befestigen Sie das Lenkrad (36) mit dem Deckel (42), den Buchsen (45), den Unterlegscheiben (44) und (43) sowie dem T-Griff (37) oben an der Lenksäule (29).

➤ SCHRITT 5.

1. Befestigen Sie die Computerhalterungen (41L&R) mit den Schrauben (14) und (69) an der Lenksäule (29).
2. Befestigen Sie die Pedale (46L&46R) an der Kurbel (35).

Computer

Was Sie wissen sollten, bevor Sie mit dem Training beginnen

A. Stromversorgung

Wenn das Netzteil an das angeschlossen ist, ertönt ein Piepton und der Computer startet im manuellen Modus "Manuell".

B. Programmauswahl und Einstellungen

1. Verwenden Sie die Tasten UP und DOWN, um Programme auszuwählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste ENTER.
2. Im manuellen Modus ("Manual") dienen die Tasten UP und DOWN zur Auswahl von Trainingsparametern wie Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Kalorien (CALORIES), Herzfrequenz (PULSE).
3. START/STOP wird zum Starten der Übung verwendet.
4. Wenn Sie das voreingestellte Ziel erreichen, ertönt ein Signalton und der Computer zeigt an.
5. Wenn Sie mehr als einen Trainingsparameter programmiert haben und zum nächsten übergehen möchten, drücken Sie START/STOP.

C. Wiederaufnahme des Computerbetriebs (Wake-Up-Funktion)

Wenn der Computer 4 Minuten lang kein Signal empfängt oder keine Taste gedrückt wird, geht das LCD-Display in den Ruhezustand über. Berühren Sie das Display, um den Computer einzuschalten.

Funktionen anzeigen

ZEIT	Zeigt Ihre bisherige Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer rechnet automatisch von 00:00 bis 99:59 in Ein-Sekunden-Schritten. Sie können Ihren Computer auch so programmieren, dass er von einem eingestellten Zeitwert bis 00:00 herunterzählt, indem Sie die Tasten UP und DOWN verwenden. Wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist, ertönt ein Signalton und der Computer setzt sich zurück.
DISTANZ	Zeigt die bei jedem Training zurückgelegte Gesamtstrecke bis zu einem Höchstwert von 999,0 KM/MIL an.
U/MIN / UMDREHUNGEN PRO MINUTE	Häufigkeit der Pedalumdrrehungen pro Minute.
WATT	Die Menge an mechanischer Energie, die der Computer während Ihrer Übung erhält.
SPEED	Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in KM/MIL pro Stunde an.
KALORIEN	Zeigt die geschätzte Anzahl der während eines Trainings verbrannten Kalorien an.
PULS / IMPULS	Zeigt die Höhe der Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute an.
AGE / AGE	Sie können das Alter auf dem Computer zwischen 10 und 99 Jahren einstellen. Wenn Sie das Alter des Benutzers nicht festlegen, wird der Standardwert von 35 Jahren verwendet.
ZIELHERZFREQUENZ (PULS)	Die Herzfrequenz, die Sie erreichen sollten, ist die "Zielherzfrequenz" - diese wird in der Anzahl der Herzschläge pro Minute angegeben.
IMPULS-WIEDERHERSTELLUNG	Legen Sie im START-Modus beide Hände auf den Lenker und die Pulsmesssensoren, oder befestigen Sie je nach Modell den speziellen Sender an Ihrer Brust und drücken Sie die Taste "PULSE RECOVERY". Es beginnt ein Countdown von 00:60 bis 00:00. Sobald 00:00 erreicht ist, zeigt Ihnen der Computer den Status Ihrer Pulserholung mit einer Bewertung von F1.0 bis F6.0 an: 1,0 bedeutet AUSGEZEICHNET 1.0 < F < 2.0 bedeutet SIGNIFIKANT 2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet GUT 3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet MITTELWERT 4.0 ≤ F ≤ 5,9 bedeutet ÜBER dem Durchschnitt 6,0 bedeutet LANGSAM Hinweis: Wenn kein Signal den Computer erreicht, wird im PULSE-Fenster "P" angezeigt. Wenn der Computer im Meldungsfenster "Err" anzeigt, drücken Sie bitte erneut die Taste PULSE RECOVERY und vergewissern Sie sich, dass Sie beide Hände richtig auf den Griffen platziert haben oder dass der Brustsender richtig angeschlossen ist.
TEMPERATUR / TEMPERATUR	Zeigt die aktuelle Temperatur an.

Tastenfunktionen

START / STOP	A. Schnellstartfunktion - ermöglicht es Ihnen, den Computer zu starten, ohne vorher ein Programm auszuwählen. Sie funktioniert nur im manuellen Modus. Die Zeit beginnt automatisch bei Null. B. Drücken Sie während der Übung STOP, um die Übung zu beenden. C. Drücken Sie im Stoppmodus START, um das Training zu starten.
UP	A. Es wird verwendet, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen. B. In den Einstellungen können Sie die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlecht und Programm erhöhen.
DOWN	A. Es wird verwendet, um den Widerstand während des Trainings zu verringern. B. Bei den Einstellungen werden die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlechtsauswahl und Programm reduziert.

EINGEBEN	A. Während der Einrichtung wird es zur Bestätigung der Auswahl verwendet. B. Wenn Sie diese Taste im Stoppmodus länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Werte zurückgesetzt. C. Beim Ändern der Uhreinstellungen wird es zur Bestätigung verwendet.
KÖRPERFETT	Es wird verwendet, um Werte wie Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter des Benutzers einzugeben und dann den Fettgehalt zu messen.
PULS / ERHOLUNG	Dient zum Starten der Funktion "Herzfrequenzerholung".

Programme und Funktionen

Manuelles Programm: Manuell

P1 ist ein manuelles Programm. Der Benutzer kann das Training durch Drücken der STAR/STOP-Taste starten. Die Widerstandsstufe ist dann auf 5 eingestellt. Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings mit den folgenden Tasten geändert werden

AUF/AB. Außerdem kann die Anzahl der verbrannten Kalorien oder eine bestimmte zurückzulegende Strecke zu den Trainingsoptionen hinzugefügt werden.

Einstellungen:

1. Verwenden Sie die Tasten AUF/AB, um MANUELL (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um das Programm MANUELL aufzurufen.
3. beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die während des Trainings zu fahrende Strecke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. CALORIES /Kalorien/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Kalorienzahl einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. PULSE /PULS/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Puls einzustellen, den Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Programme eingestellt:

Treppe, Steigung, Welle, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle, zufällig, flach, Fartlek, Klippe

PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 13 sind vom Hersteller eingestellte Programme. Sie ermöglichen Übungen mit unterschiedlicher Belastung und Vielfalt, wie in den Diagrammen dargestellt. Der Benutzer kann mit seinem bevorzugten Widerstandsniveau trainieren (einstellbar mit den UP/DOWN-Tasten), eine bestimmte Zeitspanne, eine bestimmte Kalorienzahl oder eine bestimmte Strecke verwenden.

Einstellungen:

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um zwischen den Programmen P2 bis P13 zu wählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die während des Trainings zu fahrende Strecke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- 5 CALORIES /CALORIES/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Kalorienzahl einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Benutzereinstellungen:

Benutzer 1, Benutzer 2, Benutzer 3, Benutzer 4

Die Programme 14 bis 17 sind vom Benutzer einstellbar. In 10 Spalten kann eine Vielzahl von Werten für Zeit, Distanz, Kalorien und Widerstandsgrad programmiert werden. Alle Werte und Einstellungen werden nach Abschluss der Programmierung im Speicher des Computers abgelegt. Sie können auch schon während des Programms die aktuelle Belastung mit den UP/DOWN-Tasten ändern. Die Änderung wird nicht für die Zukunft gespeichert und das eingestellte Programm ändert sich nicht, wenn Sie es erneut starten.

Einstellungen:

1. Wählen Sie mit den AUF/AB-Tasten die Funktion USER und programmieren Sie P14 bis P17.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Auf dem beginnt die Spalte 1 zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihre individuellen Trainingsparameter einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen der ersten Spalte zu bestätigen. Die Standardlast in Spalte eins ist 1.
4. Auf dem beginnt die Spalte 2 zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihre individuellen Trainingsparameter einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen in der zweiten Spalte zu bestätigen.
5. Wiederholen Sie die obigen Schritte bei der Programmierung der nächsten Trainingskomponenten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. TIME /TIME/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die während des Trainings zu fahrende Strecke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
8. CALORIES /Kalorien/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Kalorienzahl einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
9. PULSE /PULS/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Puls einzustellen, den Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
10. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Programm zur Steuerung des Pulsniveaus: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Ziel H.R.C.

Die Programme 18 bis 22 sind die Programme zur Steuerung der Herzfrequenz.

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

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

Programm 20 bis 75% Max H.R.C. - Zielherzfrequenz= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programm 21 bis 85% Max H.R.C. - Zielherzfrequenz= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programm 22 bis Target/ H.R.C. - Training mit Beibehaltung der Zielherzfrequenz.

Der Benutzer kann mit einer Funktion trainieren, die es ihm ermöglicht, ein geplantes Herzfrequenzniveau einzuhalten. Sie geben Ihr AGE in den Computer ein /Alter, ZEIT, DISTANZ, KALORIEN oder ZIELPULS. Bei diesen Programmen passt der Computer den Widerstandswert auf der Grundlage des Pulswertes des Trainierenden an. Zum Beispiel kann der Widerstandswert alle 20 Sekunden erhöht werden, wenn der Puls unter TARGET /Ziel/ H.R.C. liegt. Ebenso kann der Widerstandswert alle 20 Sekunden sinken, wenn der Puls höher als der Zielwert ist.

Einstellungen:

1. Wählen Sie mit den AUF/AB-Tasten das Programm von P18 bis P22.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. AGE /AGE/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihr Alter einzustellen. Das Standardalter ist 35.
4. Bei Programm 22 beginnt TARGET PULSE auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Zielpuls zwischen 80 und 180 einzustellen. Die Standardeinstellung von TARGET PULSE ist 120.
5. TIME /TIME/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die während des Trainings zu fahrende Strecke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. CALORIES /Kalorien/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Kalorienzahl einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Programm Watt Control

Programm 23 ist ein drehzahlunabhängiges Programm. Drücken Sie ENTER, um die TARGET WATT-Werte einzustellen.

/Die folgenden Einstellungen sind verfügbar: ENERGIEZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN. Im Trainingsmodus kann der Widerstandswert nicht geändert werden. Zum Beispiel kann der Widerstand erhöht werden, wenn die Geschwindigkeit zu niedrig ist, und umgekehrt kann der Widerstand verringert werden, wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist. Es wird also ein Zielwert für die vom Benutzer während des Trainings erzeugte Energie angestrebt.

Einstellungen:

1. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das Programm WATT CONTROL (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. TIME /TIME/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die während des Trainings zu fahrende Strecke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. Die WATT beginnt zu blinken. Drücken Sie die AUF- oder AB-Tasten, um das gewünschte WATT-Niveau einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Der Standardwert WATT ist 100.
6. CALORIES /CALORIES/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Kalorienzahl einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. PULSE /PULS/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Puls einzustellen, den Sie während des Trainings erreichen möchten. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

ANMERKUNGEN:

1. $\text{WATT} = \text{DREHMOMENT (KGM)} \times \text{U/MIN} / \text{UMDREHUNGEN PRO MINUTE} \times 1,03$
2. In diesem Programm wird der Wert des Parameters WATT konstant gehalten. Das heißt, je schneller Sie in die Pedale treten, desto geringer wird der Widerstand, und wenn Sie langsam treten, erhöht sich der Widerstand.

Körperfett-Programm

Programm 24 ist ein Programm, das den Körperfettanteil des Benutzers berechnet und auf dieser Grundlage ein spezifisches Trainingsprogramm anbietet. Es gibt 3 Figurtypen, die nach dem prozentualen Anteil des Körperfettanteils kategorisiert sind.

Typ 1: KÖRPERFETT/% > 27

Typ 2: $27 \geq \text{KÖRPERFETT}/\% \geq 20$

Typ 3: $\text{KÖRPERFETT} / \text{FETTGEWICHT}/\% < 20$

Der Computer zeigt die Werte für KÖRPERFETT %, BMI und BMR an.

Einstellungen:

1. Wählen Sie mit den Tasten UP/DOWN das Programm BODY FAT (P24).
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. HEIGHT/ blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die BENUTZERGRÖSSE einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Die Standardhöhe ist 170 cm oder 5'07".

4. beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihr Gewicht einzustellen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Standard-Benutzergewicht ist 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihr Geschlecht einzustellen. Die Zahl 1 steht für männlich und die Zahl 0 für weiblich. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Standardgeschlecht ist männlich Geschlecht 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ beginnt auf dem Display zu blinken. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um Ihr Alter einzustellen. Das Standardalter ist 35.
7. Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten. Wenn E auf dem Display erscheint, vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände richtig an den Griffen des Pulssensors befestigt sind oder (je nach Modell) dass Ihr Brustgurt richtig angelegt ist. Drücken Sie erneut START/STOP, um die Messung zu starten.
8. Sobald die Berechnung abgeschlossen ist, gibt Ihnen der Computer die Werte BMR, BMI und FAT PERCENT an. Darüber hinaus zeigt der Computer das für Ihren Körpertyp geeignete Trainingsprofil an.
9. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen.

Funktionale Eingabeaufforderungen:

1. Schlafmodus:

Der Computer geht in den Ruhezustand über, wenn er kein Trainingssignal empfängt oder 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird. Sie können eine beliebige Taste drücken, um den Ruhezustand zu beenden.

2. BMI (Body Mass Index): Der BMI ist eine Messung des Körperfettanteils auf der Grundlage von Werten wie Größe und Gewicht.

3. Grundumsatz (Basal Metabolic Rate, BMR): Der Grundumsatz gibt an, wie viele Kalorien Ihr Körper benötigt, um zu funktionieren. Es ist die Energiemenge, die erforderlich ist, um Ihr Herz schlagen zu lassen, zu atmen und eine normale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Er wird bei Raumtemperatur gemessen, nicht im Schlaf, sondern im Ruhezustand.

Irrtümer:

E1 (ERROR E1):

Ruhezustand: Wenn der Computer während eines Trainings länger als 4 Sekunden kein Signal vom Geräteaufwerk empfängt, erscheint E1 auf dem Display, nachdem er dreimal erfolglos nachgefragt hat. Standby: Das Laufwerk schaltet sich automatisch ab, wenn der Computer länger als 4 Sekunden kein Signal empfängt. Auf dem Display wird E1 angezeigt. Alle Fenster, die andere Funktionen der Digitalanzeige anzeigen, sind leer und die ausgehenden Signale werden abgeschaltet.

E2 (ERROR E2): Wenn der Computer nicht in der Lage ist, Daten aus dem Speicher zu lesen, wenn der ID-Code nicht korrekt ist oder die IC-Speicherkarte beschädigt ist, erscheint das Symbol E2 auf dem Monitor.

E3 (ERROR E3): Wenn der Computer 4 Sekunden nach dem Start des "Start"-Modus einen Fehler feststellt, bei dem die Zählung der Trainingsparameter nicht gestartet wurde, erscheint E3 auf dem Display.

Fehlermeldung: Wenn Sie die Taste "Pulse Recovery" drücken, aber Ihre Hände nicht auf den Griffen mit den Pulsmesssensoren liegen, wird auf dem Display "Err" angezeigt.

Technische Daten des Netzteils

1. Eingang: 240 V/50 Hz oder 60 Hz, Ausgang: 9 V AC/1 A
2. Eingang: 100 V/50 Hz oder 60 Hz, Ausgang: 9 V AC/1 A

LCD-Display-Grafiken

Voreingestellte Programme:

- PROGRAMM 1 = MANUELL
- PROGRAMM 2 = STUFEN / TREPPEN
- PROGRAMM 3 = BERG / HÖHE
- PROGRAMM 4= ROLLEN / WELLE
- PROGRAMM 5 = TAL / TAL
- PROGRAMM 6 = FETTVERBRENNUNG
- PROGRAMM 7 = RAMPE / AUFFAHRT
- PROGRAMM 8= BERG / BERG
- PROGRAMM 9= INTERVALLE / INTERVALLE
- PROGRAMM 10 = ZUFÄLLIG / ZUFÄLLIG
- PROGRAMM 11 = PLATTE / FLACH
- PROGRAMM 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMM 13 ABGRUND / KLIPPE

Benutzerprogramme

- PROGRAMM 14= BENUTZER 1
- PROGRAMM 15= BENUTZER 2
- PROGRAMM 16= BENUTZER 3
- PROGRAMM 17= BENUTZER 4

Programmprofile auf Puls-/HRC-Ebene:

- PROGRAMM 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMM 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMM 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMM 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMM 22= ZIEL-HRK



WATT Kontrollprogramm

PROGRAMM 23=WATTSTEUERUNG

Testprogramme zur Messung von Körperfett / Körperfett:

PROGRAMM 24= KÖRPERFETT (STOPP-MODUS) / KÖRPERFETT (START-MODUS)

Sobald der Körperfettanteil gemessen wurde, zeigt das Display eines von sechs Profilen an:

- ✓ Ausbildungszeit: 40 Minuten (1)
- ✓ Ausbildungszeit: 40 Minuten (2)
- ✓ Ausbildungszeit: 20 Minuten (3)
- ✓ Ausbildungszeit: 40 Minuten (4)
- ✓ Ausbildungszeit: 40 Minuten (5)
- ✓ Ausbildungszeit: 20 Minuten (6)

Anmeldung



Schalten Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Tablet oder Smartphone ein, suchen Sie das Gerät (Computer) und drücken Sie dann auf Verbinden. (Kennwort: 0000). Koppeln Sie das Tablet oder Smartphone über BT mit dem Computer. Starten Sie die Delightech APP auf Ihrem Smartphone oder Tablet und beginnen Sie Ihr Training. (Die Verwendung der App wird in der Delightech-Bedienungsanleitung beschrieben).

WICHTIG:

1. Wenn der Computer über Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden ist, erlischt das Display.
2. Bitte schließen Sie die Delightech-App und deaktivieren Sie die Bluetooth-Funktion, dann

Schritt 1 - Download der Anwendung

Schritt 2 - Verbinden Sie Ihr mobiles Gerät über Bluetooth

Schritt 3 - Öffnen Sie die App

Schritt 4 - Starten Sie das Training

Schritt 5 - Überprüfen Sie Ihre Zusammenfassung

Schritt 6 - Überprüfen Sie Ihren Trainingsverlauf

Umfang der Anwendung

Das Fahrrad M1820-i ist ein Gerät der Klasse H und darf nur zu Hause verwendet werden. Es kann nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Instrucciones de montaje

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima. Deben observarse las siguientes normas:

1. Antes de empezar a entrenar, consulte a su médico para comprobar que no existen contraindicaciones para el uso del equipo de ejercicio. La decisión de un médico es necesaria si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial y niveles de colesterol. También es necesaria si tienes más de 35 años y problemas de salud.
2. Realice siempre un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio.
3. Preste atención a las señales preocupantes. El ejercicio inadecuado o excesivo es peligroso para la salud. Si experimentas dolores de cabeza o mareos, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón u otros síntomas preocupantes durante el ejercicio, deja de hacer ejercicio inmediatamente y consulta a tu médico. El entrenamiento inadecuado o excesivamente intenso puede provocar lesiones.
4. Durante y después del ejercicio, mantenga el equipo de entrenamiento fuera del alcance de niños y animales.
5. Coloque el aparato sobre una superficie seca, estable y bien nivelada. Retire todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Debe protegerse de la humedad y nivelar cualquier desnivel del suelo. Se recomienda utilizar una base especial antideslizante para evitar que el aparato resbale durante el ejercicio.
6. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m y mayor que el área de entrenamiento en las direcciones en las que el equipo es accesible. El espacio libre también debe incluir espacio para el descenso de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre podrá dividirse.
7. Antes del primer uso y posteriormente con regularidad, compruebe el apriete de todos los pernos, pasadores y otras conexiones.
8. Antes de empezar el ejercicio, compruebe la fijación de las piezas y los tornillos que las conectan. Sólo podrá empezar a entrenar si el aparato funciona perfectamente.
9. El equipo debe revisarse periódicamente para comprobar que no presenta desgaste ni daños. Sólo entonces cumplirá las condiciones de seguridad. Debe prestarse especial atención a las empuñaduras de espuma, las tapas de las patas y la tapicería, que son las que más rápido se desgastan. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente; hasta entonces, la máquina no debe utilizarse para el entrenamiento.
10. No introduzca ninguna pieza en los orificios.
11. Preste atención a los dispositivos de ajuste que sobresalgan y a otros elementos estructurales que puedan interferir con su ejercicio.
12. Utilice el equipo únicamente para el fin para el que ha sido diseñado. Si una pieza se daña o se desgasta, si oye ruidos molestos mientras utiliza el equipo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta haber subsanado el problema.
13. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en piezas salientes del equipo o que pueda restringir su libertad de movimiento.
14. El equipo está clasificado como Clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente a uso doméstico. No puede utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
15. Al levantar o transportar equipos, mantenga una postura correcta para evitar dañar la columna vertebral.
16. El producto está destinado exclusivamente a adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del aparato.
17. Al montar la unidad, siga estrictamente las instrucciones adjuntas y utilice sólo las piezas incluidas en el kit. Antes de iniciar el montaje, compruebe que todas las piezas incluidas en la lista adjunta están incluidas en el kit.
18. Por favor, mantenga una distancia de más de 0,6 m de la moto.

DATOS TÉCNICOS

Peso neto - 36,5 kg

Tamaño desplegado - 100 x 56 x 150 cm Carga

máxima del producto - 150 kg

CONSERVACIÓN

No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar la unidad. Utilice un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Elimine los restos de sudor, ya que la reacción ácida puede dañar el revestimiento. Guarde el equipo en un lugar seco para protegerlo de la humedad y la corrosión. Compruebe regularmente que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

Para ajustar la altura del sillín, afloje el pomo que fija la tija al cuadro y, moviendo la tija hacia arriba o hacia abajo, ajústela según su estatura. Apriete el pomo de modo que la no pueda volver a colocarse. Bajo ninguna circunstancia debe tirar de la tija más allá de la marca mínima o máxima marcada en la tija.

MÉTODO DE FRENADO

Debe dejar de pedalear para detener el dispositivo de entrenamiento. La bicicleta magnética M1820-i no dispone de sistema de bloqueo ni de freno de emergencia.



No.	Descripción	Material	Especificación	Cantidad
1	Bastidor principal			1
2	Estabilizador trasero	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Tapa/pata del estabilizador	PP	D76*86	2
4	Estabilizador delantero	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Almohadilla de transporte izquierda para estabilizador	PP	D76*120L,	1
5R	Almohadilla de transporte del estabilizador derecho	PP	D76*120L	1
6	Tuerca convexa	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Tornillo Allen	35#	M8*1,25*95L	4
8	Tapa oval	PP	25*50*28L	4
9	Poste del sillín			2
10	Silla de montar	PVC	DD-356-1T	1
11	Guía para cambiar la posición del sillín			1
12	Arandela elástica	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Tampón	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Tornillo	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Arandela plana	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Espuma	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Arandela plana	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Pomo	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Gorra	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Tornillo Allen	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Cinturón		420 J5 (1067 J5)	1
22	Tampón	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Arandela plana	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Sistema magnético			1
25	Guardacadena izquierdo	HIPS88		1
26	Protector de cadena derecho	HIPS88		1
27	Polea	ZL102	D255x19	1
28	Funda protectora	PS		1
29	Columna de dirección			1
30	Sensor de pulso		PE18	2
	Línea de impulsos		600L	2
31	Pomo	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Arandela plana metálica	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Cubrepernos	P.E6070	P23x6,5	2
34	Tornillo	35#	M8x1,25x25	2
35L	Manivela izquierda	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Manivela derecha	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volante	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Pomo en forma de T	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Ordenador		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Gorra	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Soporte informático izquierdo	PS		1
41R	Soporte informático adecuado	PS		1
42	Portada	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Arandela plana	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Arandela elástica	70#	D15,4xD8,2x2T	1
45	Casquillo	Q195	D8,2xD12,7x33	1
46L/46R	Pedales	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Soporte en forma de C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Tuerca de nylon	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Tornillo Allen	35#	M6x1,0x15L	4
50	Rueda libre	PP	P23,8xP38x24	1
51	Gorra	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Eje de manivela			1
53	Tuerca de nylon	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Arandela plana	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Rodamiento	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Arandela plana	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Placa del piñón loco			1
59	Tornillo		M5*10L	4
60	Almohadilla plana de plástico	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Imán redondo		S10042	1
62	Tornillo	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Puntal	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Cable superior del ordenador		1000L	1
65	Cable inferior del ordenador		650L	1
66	Alimentación		9 V, 1000 mA	1
67	Cable de tensión		D1.5*490L,	1
68	Primavera	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Tornillo	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Enchufe	EDUCACIÓN FÍSICA.	D66*D52*170L	1
71	Cubrepernos	PVC	D35*8	1
72	Parachoques	NBR	20*90*1.7T	4
73	Cable del sensor		200L	1
74	Cable eléctrico		900L	1
75	Portabotellas		120*87*3T	1
76	Tornillo		M5*0.8*15L	2
77	Bidón			1
78	Tornillo	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Tornillo	10#	ST4*25L	2
\	Clave	35#	M6	1
\	Clave	Q235A	121*D6	1



Montaje

➤ PASO 1. Instalación de los estabilizadores.

Fije el estabilizador delantero (4) y el estabilizador trasero (2) al bastidor principal (1) utilizando pernos (7) y arandelas (13) y (12) y tuercas convexas (6).

➤ PASO 2. Montaje y ajuste del sillín.

1. Fije el sillín (10) a la parte superior de la tija de sillín (9) utilizando la arandela (17) y el pomo (18).
2. Introduzca la tija de sillín (9) en el orificio del bastidor principal (1) y utilice el pomo (31) para bloquear la articulación.
3. Puede ajustar la altura del sillín (10) y desplazarlo hacia atrás y . Utilice los mandos (31) y (18) para el ajuste.

➤ PASO 3.

1. Deslice hacia arriba la cubierta protectora (28) como se muestra (a), y conecte los cables del ordenador (64 y 65) como se muestra b).
2. Fije el poste de dirección (29) al bastidor principal (1) utilizando las arandelas 13) y (15) y los tornillos (20).
3. Atornille el soporte del bidón (75) con el tornillo (76) y, a continuación, coloque el bidón (77) en el soporte.

➤ PASO 4.

1. Introduzca el cable de impulsos (30) en el poste del manillar (29) a través del orificio correspondiente y, a continuación, tire de él como se muestra en la ilustración (a).
2. Conecte el cable de impulsos (30) y el cable superior del ordenador (64) al ordenador (38). Fije el ordenador (38) a la columna de dirección (29) utilizando los tornillos (59) ya fijados al ordenador.
3. Fije el volante (36) a la parte superior del poste de dirección (29) utilizando la cubierta (42), los casquillos (45), las arandelas (44) y (43) y el pomo de la manija en T (37).

➤ PASO 5.

1. Fije los soportes del ordenador (41L&R) a la columna de dirección (29) con los tornillos 14) y (69).
2. Fije los pedales (46L&46R) a la biela (35).

Ordenador

Lo que hay que saber antes de empezar a hacer ejercicio

A. Alimentación

Cuando la fuente de alimentación esté conectada al dispositivo, oirá un pitido y el ordenador se iniciará en modo manual" Manual".

B. Selección de programas y ajustes

1. Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para seleccionar los programas. Confirme la selección con la tecla ENTER.
2. En el modo manual ("Manual"), los botones ARRIBA y ABAJO se utilizan para seleccionar los parámetros del ejercicio, como Tiempo (TIME), Distancia (DISTANCE), Calorías (CALORIES), Frecuencia cardíaca (PULSE).
3. START/STOP se utiliza para iniciar el ejercicio.
4. Cuando alcance el objetivo preestablecido, oír un pitido y el ordenador.
5. Si ha programado más de un parámetro de ejercicio y desea pasar al siguiente, pulse START/STOP.

C. Reanudación del funcionamiento del ordenador (función Wake-Up)

Si el ordenador no recibe ninguna señal durante 4 minutos o no se pulsa ningún botón, la pantalla LCD entrará en reposo. Toque la pantalla para encender el ordenador.

Funciones de visualización

TIEMPO	Muestra el tiempo de entrenamiento hasta la fecha en minutos y segundos. El ordenador calcula automáticamente de 00:00 a 99:59 en intervalos de un segundo. También puedes programar tu ordenador para que realice una cuenta atrás desde un valor de tiempo establecido hasta las 00:00 utilizando los botones ARRIBA y ABAJO. Cuando haya transcurrido el tiempo programado, oír un pitido y el ordenador se reiniciará.
DISTANCIA	Muestra la distancia acumulada recorrida durante cada entrenamiento hasta un valor máximo de 999,0 KM/MIL.
RPM / REVOLUCIONES POR MINUTO	Frecuencia de revoluciones del pedal por minuto.
WATT	La cantidad de energía mecánica que recibe el ordenador durante el ejercicio.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de entrenamiento en KM/MIL por hora.
CALORÍAS	Muestra el número estimado de calorías quemadas durante un entrenamiento.
PULSO / PULSOS	Muestra el nivel de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento en pulsaciones por minuto.
AGE / EDAD	Puede establecer la edad en el ordenador de 10 a 99 años. Si no establece la del usuario, se tomará el valor por defecto de 35 años.
FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (PULSO)	El nivel de frecuencia cardíaca que debe alcanzar es la "frecuencia cardíaca objetivo", que se expresa en número de pulsaciones por minuto.
RECUPERACIÓN DE IMPULSOS	En el modo START, coloque ambas manos en el manillar y en los sensores de medición del pulso o, según el modelo, coloque el transmisor especial en su pecho y pulse el botón "RECUPERACIÓN DE PULSO". Comenzará la cuenta atrás desde 00:60 hasta 00:00. En cuanto se alcancen las 00:00, el ordenador le mostrará el estado de su nivel de recuperación de pulso con una clasificación de F1.0 a F6.0 donde: 1,0 significa EXCELENTE 1.0 < F < 2.0 significa SIGNIFICATIVO 2.0 ≤ F ≤ 2.9 significa BUENO 3.0 ≤ F ≤ 3.9 significa MEDIA 4.0 ≤ F ≤ 5,9 significa POR ENCIMA de la media 6,0 significa LENTO Nota: Si no llega ninguna señal al ordenador, la pantalla mostrará "P" en la ventana PULSE. Si el ordenador muestra "Err" en la ventana de mensajes, pulse de nuevo el botón PULSE RECOVERY y asegúrese de que tiene ambas manos correctamente colocadas en las empuñaduras o de que el transmisor torácico está correctamente conectado.
TEMPERATURA / TEMPERATURE	Muestra la temperatura actual.

Funciones de los botones

START / STOP	A. Función de inicio rápido: permite iniciar el ordenador sin seleccionar previamente un programa. Sólo funciona en modo manual. El tiempo comenzará automáticamente desde cero. B. Durante el ejercicio, pulse STOP para detenerlo. C. En el modo de parada, pulse START para iniciar el ejercicio.
UP	A. Se utiliza para aumentar la resistencia durante el ejercicio. B. Durante los ajustes, se utiliza para aumentar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad, selección de sexo y programa.
ABAJO	A. Se utiliza para reducir la resistencia durante el ejercicio. B. Durante los ajustes, se utiliza para reducir los valores de tiempo, distancia, calorías, edad, selección de sexo y programa.

INTRODUCE	A. Durante la configuración, se utiliza para confirmar la selección. B. En el modo de parada, si se mantiene pulsada esta tecla durante más de 2 segundos, se restablecen todos los valores. C. Al cambiar los ajustes del reloj, se utiliza para confirmarlos.
GRASA CORPORAL	Se utiliza para introducir valores como la altura, el peso, el sexo y la edad del usuario y, a continuación, medir los niveles de grasa.
PULSO / RECUPERACIÓN	Permite iniciar la función "recuperación de la frecuencia cardíaca".

Programas y funciones

Programa manual: Manual

P1 es un programa manual. El usuario puede iniciar el ejercicio pulsando la tecla STAR/STOP. A continuación, el nivel de resistencia se ajusta a 5. El nivel de dificultad durante el ejercicio puede modificarse mediante las teclas

ARRIBA/ABAJO. Además, se puede añadir a las opciones de entrenamiento el número de calorías quemadas o una distancia específica a recorrer.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar MANUAL (P1).
2. Pulse la tecla ENTER para entrar en el programa MANUAL.
3. comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo de ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
4. parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la distancia a recorrer durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
5. CALORÍAS /calories/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar las calorías que desea quemar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
6. PULSE /PULS/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de pulso que desea alcanzar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
7. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

Programas establecidos:

Escaleras, Elevación, Onda, Valle, Quema Grasa, Rampa, Montaña, Intervalos, Aleatorio, Plano, Fartlek, Acantilado

Los PROGRAMAS 2 a 13 son programas establecidos por el fabricante. Permiten realizar ejercicios con diferentes cargas y variedad, como se muestra en los diagramas. Los usuarios pueden ejercitarse al nivel de resistencia que prefieran (ajustable mediante los botones ARRIBA/ABAJO), pueden utilizar un periodo de tiempo determinado, un número de calorías o una distancia específica.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar entre los programas P2 a P13.
2. Pulse ENTER para confirmar la selección.
3. comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo de ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
4. parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la distancia a recorrer durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
- 5 CALORÍAS /CALORÍAS/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar las calorías que desea quemar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.

Ajustes de usuario:

Usuario 1, Usuario 2, Usuario 3, Usuario 4

Los programas 14 a 17 son configurables por el usuario. Se pueden programar diversos valores de tiempo, distancia, calorías y nivel de resistencia en 10 columnas. Todos los valores y ajustes se almacenarán en la memoria del ordenador cuando finalice la programación. También puede, ya durante el programa, cambiar la carga actual utilizando los botones ARRIBA/ABAJO. El cambio no se almacenará para el futuro y el programa establecido no cambiará cuando lo reinicie.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar la función USUARIO y programe de P14 a P17.
2. Pulse ENTER para confirmar la selección.
3. La columna 1 comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar los parámetros individuales del ejercicio. Pulse ENTER para confirmar los ajustes de la primera columna. La carga por defecto en la primera columna es 1.
4. La columna 2 comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar los parámetros individuales del ejercicio. Pulse ENTER para confirmar los ajustes de la segunda columna.
5. Repita los pasos anteriores al programar los siguientes componentes del ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
6. TIME /TIME/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo de ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
7. parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la distancia a recorrer durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
8. CALORÍAS /calories/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar las calorías que desea quemar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
9. PULSE /PULS/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de pulso que desea alcanzar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
10. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

Programa de control del nivel de pulsaciones: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Objetivo H.R.C.

Los programas 18 a 22 son los que controlan los niveles de frecuencia cardíaca.

Programa 18 a 55% FC Máx - Frecuencia cardíaca objetivo= $(220 - \text{EDAD}) \times 55\%$

Programa 19 a 65% FC Máx - Frecuencia cardíaca objetivo= $(220 - \text{EDAD}) \times 65\%$

Programa 20 a 75% FC Máx - Frecuencia cardíaca objetivo= $(220 - \text{EDAD}) \times 75\%$

Programa 21 a 85% FC Máx - Frecuencia cardíaca objetivo= $(220 - \text{EDAD}) \times 85\%$

Programa 22 a Objetivo/ FC - Entrenamiento con mantenimiento de la frecuencia cardíaca objetivo.

El usuario puede ejercitarse utilizando una función que le permite mantener un nivel de frecuencia cardíaca planificado. El usuario introduce su EDAD en el ordenador /EDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS o PULSO OBJETIVO. En estos programas, el ordenador ajustará el nivel de resistencia en función del nivel de pulso del usuario. Por ejemplo, el valor de resistencia puede aumentar cada 20 segundos mientras el nivel de pulso sea inferior a TARGET /objetivo/ H.R.C.. Del mismo modo, el nivel de resistencia puede disminuir cada 20 segundos si el nivel de pulso es superior al objetivo.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar el programa de P18 a P22.
2. Pulse ENTER para confirmar la selección.
3. AGE /AGE/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para fijar su edad. La edad por defecto es 35 años.
4. En el programa 22, TARGET PULSE comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar su nivel de pulso objetivo de 80 a 180. El pulso objetivo por defecto es 120.
5. TIME /TIME/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo de ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
6. parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la distancia a recorrer durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
7. CALORÍAS /calories/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar las calorías que desea quemar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
8. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

Programa Watt Control

El programa 23 es un programa independiente de la velocidad. Pulse ENTER para ajustar los valores TARGET WATT.

/Se dispone de los siguientes ajustes: TIEMPO DE ENERGÍA, DISTANCIA y CALORÍAS. En el modo de ejercicio, el nivel de resistencia no puede modificarse. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar si la velocidad es demasiado baja y, a la inversa, la resistencia puede disminuir si la velocidad es demasiado alta. En efecto, se busca un nivel objetivo de energía generada por el usuario durante el ejercicio.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar el programa WATT CONTROL (P23).
2. Pulse ENTER para confirmar la selección.
3. TIME /TIME/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo de ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
4. parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la distancia a recorrer durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar la selección.
5. Los WATT empezarán a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de energía en WATT deseado. Pulse ENTER para confirmar la selección. El WATT por defecto es 100.
6. CALORÍAS /CALORÍAS/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar las calorías que desea quemar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
7. PULSE /PULS/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de pulso que desea alcanzar durante el ejercicio. Pulse ENTER para confirmar su selección.
8. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

NOTAS:

1. $\text{VATIO} = \text{PAR (KGM)} \times \text{RPM} / \text{REVOLUCIONES POR MINUTO} \times 1,03$
2. En este programa, el valor del parámetro WATT se mantendrá constante. Esto significa que cuanto más rápido pedalees, el nivel de resistencia disminuirá y si pedaleas lentamente, el nivel de resistencia aumentará.

Programa de grasa corporal

El Programa 24 es un programa diseñado para calcular el nivel de grasa corporal del usuario y, a partir de ahí, ofrecerle un programa de ejercicios específico. Existen 3 tipos de figuras, clasificadas por niveles de porcentaje de grasa corporal.

Tipo 1: GRASA CORPORAL/% > 27

Tipo 2: $27 \geq \text{GRASA CORPORAL}/\% \geq 20$

Tipo 3: GRASA CORPORAL /NIVEL DE GRASA/% <20

El ordenador indica los valores de GRASA CORPORAL %, IMC y TMB.

Ajustes:

1. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar el programa GRASA CORPORAL (P24).
2. Pulse ENTER para confirmar la selección.
3. HEIGHT/ parpadeará en la . Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar la ALTURA DEL USUARIO Pulse ENTER para confirmar la selección. La altura por defecto es 170 cm o 5'07".

4. comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para ajustar su peso. Pulse ENTER para confirmar su selección. El peso de usuario por defecto es de 70 kg.
5. GÉNERO /GENDER/ parpadeará en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para establecer su sexo. El número 1 indica hombre y el número 0 indica mujer. Pulse ENTER para confirmar su selección. El género por defecto es el masculino 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ comenzará a parpadear en la pantalla. Pulse las teclas ARRIBA o ABAJO para fijar su edad. La edad por defecto es 35 años.
7. Pulse START/STOP para iniciar la medición. Si aparece E en la pantalla, asegúrese de que sus manos están bien sujetas a las empuñaduras del sensor de pulso o (según el modelo) de que lleva correctamente colocada la correa pectoral. Pulse START/STOP de nuevo para iniciar la medición.
8. Una vez finalizado el cálculo, el ordenador le proporcionará los valores de TMB, IMC y PORCENTAJE DE GRASA. Además, el ordenador le indicará el perfil de ejercicio adecuado para su tipo de cuerpo.
9. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

Indicaciones funcionales:

1. Modo de reposo:

El ordenador entrará en modo reposo si no recibe ninguna señal de ejercicio o no se pulsa ninguna tecla durante 4 minutos. Puede pulsar cualquier tecla para salir del modo de reposo.

2. IMC (Índice de Masa Corporal): El IMC es una medida de los niveles de grasa corporal basada en valores como la altura y el peso.

3. TMB (Tasa Metabólica Basal): La TMB muestra cuántas calorías necesita su cuerpo para funcionar. Es el nivel de energía necesario para hacer latir el corazón, respirar y mantener una temperatura corporal normal. Se mide a temperatura ambiente, no mientras duerme, sino mientras descansa.

Errores:

- E1 (ERROR E1):

Estado de reposo: Si el ordenador no recibe ninguna señal de la unidad de disco durante más de 4 segundos durante un entrenamiento, aparecerá E1 en la pantalla después de comprobarlo de nuevo tres veces sin éxito. Estado de espera: El accionamiento del aparato se apaga automáticamente si, durante más de 4 segundos, el ordenador no recibe ninguna señal. La pantalla mostrará E1. Cualquier ventana que muestre otras funciones de la pantalla digital estará en blanco y las señales salientes se cortarán.

E2 (ERROR E2): Cuando el ordenador no puede leer los datos de la memoria, cuando el código ID no es correcto o la tarjeta de memoria IC está dañada, entonces el símbolo E2 aparecerá en el monitor.

E3 (ERROR E3): 4 segundos después del inicio del modo "start", si el ordenador detecta un error de no inicio de recuento de los parámetros del ejercicio, aparecerá E3 en la pantalla.

Mensaje de error: Si pulsa el botón "Recuperación del pulso" pero sus manos no están en las empuñaduras con los sensores de medición del pulso, la pantalla mostrará "Err".

Especificaciones técnicas de la fuente de alimentación

1. Entrada: 240 V/50 Hz o 60 Hz, salida: 9 V CA/1 A
2. Entrada: 100 V/50 Hz o 60 Hz, salida: 9 V CA/1 A

Gráficos de pantalla LCD



Programas preestablecidos:

- PROGRAMA 1 = MANUAL
- PROGRAMA 2 = PASOS / ESCALERAS
- PROGRAMA 3 = COLINA / ELEVACIÓN
- PROGRAMA 4 = ONDULACIÓN / OLA
- PROGRAMA 5 = VALLE / VALLE
- PROGRAMA 6 = QUEMAGRASAS
- PROGRAMA 7 = RAMPA / RAMP-UP
- PROGRAMA 8 = MONTAÑA / MOUNTAIN
- PROGRAMA 9 = INTERVALOS / INTERVALOS
- PROGRAMA 10 = ALEATORIO / ALEATORIO
- PROGRAMA 11 = PLATO / PLANO
- PROGRAMA 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMA 13 = PRECIPICE / CLIFF

Programas de usuario

- PROGRAMA 14= USUARIO 1
- PROGRAMA 15= USUARIO 2
- PROGRAMA 16= USUARIO 3
- PROGRAMA 17= USUARIO 4

Perfiles de programas de nivel Pulse / HRC:

- PROGRAMA 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMA 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMA 20= 75% C.A.V.
- PROGRAMA 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMA 22= OBJETIVO C.A.V.

WATT Programa de control

PROGRAMA 23= CONTROL DE VATIOS

Programas de pruebas para medir la grasa corporal / grasa corporal:

PROGRAMA 24= GRASA CORPORAL (MODO STOP) / GRASA CORPORAL (MODO START)

Una vez medido el nivel de grasa corporal, la pantalla mostrará uno de los seis perfiles:

- ✓ Tiempo de entrenamiento: 40 minutos (1)
- ✓ Tiempo de entrenamiento: 40 minutos (2)
- ✓ Tiempo de entrenamiento: 20 minutos (3)
- ✓ Tiempo de entrenamiento: 40 minutos (4)
- ✓ Tiempo de entrenamiento: 40 minutos (5)
- ✓ Tiempo de entrenamiento: 20 minutos (6)

Aplicación

Active la función Bluetooth en su tableta o smartphone y busque el dispositivo (ordenador), después pulse Conectar. (Contraseña: 0000). Empareja la tablet o smartphone con el ordenador vía BT. Inicia la APP Delightech en tu smartphone o tablet y comienza tu entrenamiento. (El uso de la app se describe en el manual de usuario de Delightech).

IMPORTANCIA:

1. Cuando el ordenador se conecta a un smartphone o una tableta mediante Bluetooth, la pantalla se apaga.
2. Cierra la aplicación Delightech y desactiva la función Bluetooth.

Paso 1 - Descargar la solicitud

Paso 2 - Conecta tu dispositivo móvil mediante Bluetooth

Paso 3 - Abre la

Paso 4 - Empieza a hacer ejercicio

Paso 5 - Consulta tu resumen

Paso 6 - Consulta tu historial de ejercicios

Ámbito de aplicación

La bicicleta M1820-i es un dispositivo de clase H para uso doméstico exclusivamente. No puede utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.

Kokkupaneku juhised

OHUTUSEGA SEOTUD KAALUTLUSED

See toode on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks ja see on loodud optimaalse ohutuse tagamiseks. Tuleb järgida järgmisi reegleid:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et veenduda, et treeningseadmete kasutamisel ei ole vastunäidustusi. Arsti otsus on vajalik, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku ja kolesteroolitaset. Samuti on see vajalik, kui olete üle 35-aastane ja teil on terviseprobleeme.
2. Enne treeningu alustamist tehke alati soojendus.
3. Pöörake tähelepanu murettekitavatele signaalidele. Ebasobiv või liigne keheline koormus on tervisele ohtlik. Kui teil tekib treeningu ajal peavalu või pearinglus, valu rinnus, ebaregulaarne südametegevus või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage treening kohe ja konsulteerige arstiga. Vigastused võivad tuleneda ebaõigest või liiga intensiivsest treeningust.
4. Hoidke treeningvahendid treeningu ajal ja pärast treeningut lastele ja loomadele kättesaamatus kohas.
5. Asetage seade kuivale, stabiilsele ja korralikult tasandatud pinnale. Eemaldage kõik teravad esemed seadme vahetus lähedusest. Seade tuleb kaitsta niiskuse eest ja kõik ebatasasused põrandal tuleb tasandada. Soovitatav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast alust, et vältida seadme libisemist treeningu ajal.
6. Vaba ruum ei tohiks olla väiksem kui 0,6 m ja suurem kui treeninguala nendes suundades, kus seadmetele on juurdepääs. Vaba ruum peab sisaldama ka ruumi hädaseisaku jaoks. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi suuruse jagada.
7. Enne esmakordset kasutamist ja seejärel regulaarselt kontrollige kõigi poltide, tihvtide ja muude ühenduste tihedust.
8. Enne treeningu alustamist kontrollige osade kinnitust ja neid ühendavaid kruvisid. Treeningut saate alustada ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadmeid tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes, ainult siis vastavad need ohutustingimustele. Erilist tähelepanu tuleks pöörata vahtpolsterdatud käepidemetele, jalgade otsikutele ja polstritele, mis kuluvad kõige kiiremini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada, enne seda ei tohi masinat treeninguks kasutada.
10. Ärge sisestage ühtegi osa aukudesse.
11. Jälgige väljaulatuvaid reguleerimisvahendeid ja muid konstruktsioonielemente, mis võivad teie treeningut segada.
12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa saab kahjustada või kulub, kui kuulete seadme kasutamise ajal häirivaid helisid, lõpetage koheselt treening. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Treenige mugavas riietuses ja spordijalatsites. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda väljaulatuvatesse seadmetesse või mis võivad piirata teie liikumisvabadust.
14. Seade on klassifitseeritud klassi H vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada ravi-, rehabilitatsiooni- ega ärilistel eesmärkidel.
15. Seadmete tõstmisel või kandmisel säilitage õige kehahoiak, et vältida lülisamba kahjustamist.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed seadmest eemal.
17. Seadme kokkupanekul järgige rangelt kaasasolevaid juhiseid ja kasutage ainult komplektis olevaid osi. Enne kokkupaneku alustamist kontrollige, et kõik lisatud loetelus toodud osad on komplektis olemas.
18. Hoidke jalgratta suhtes rohkem kui 0,6 m kaugus.

TEHNILISED ANDMED

Netokaal - 36,5 kg

Suurus kokkupanduna - 100 x 56 x 150 cm

Maksimaalne tootekoormus - 150 kg

KONSERVATSIOON

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Eemaldage higijäljed, kuna happeline reaktsioon võib katet kahjustada. Säilitage seadet kuivas kohas, et kaitsta seda niiskuse ja korrosiooni eest. Kontrollige regulaarselt, et kõik kruvid ja mutrid oleksid korralikult kinni keeratud.

SADULA KÕRGUSE REGULEERIMINE

Sadula kõrguse reguleerimiseks lõdvendage nuppu, mis kinnitab istme posti raami külge, ja reguleerige posti üles- või allapoole liigutades vastavalt oma pikkusele. Pingutage nuppu nii, et posti ei saaks ümber paigutada. Mitte mingil juhul ei tohi istmetoe varsi välja tõmmata üle istmetoele märgitud miinimum- või maksimummärgi.

PIDAMISE MEETOD

Treeningseadme peatamiseks peate pedaalimise lõpetama. M1820-i magnetjalgrattal ei ole lukustussüsteemi ega hädapidurit.



Ei.	Kirjeldus	Materjal	Spetsifikatsioon	Kogus
1	Põhiraam			1
2	Tagumine stabilisaator	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Stabilisaatori kate/jalg	PP	D76*86	2
4	Eesmine stabilisaator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Vasakpoolne transpordipadi stabilisaatori jaoks	PP	D76*120L,	1
5R	Õige stabilisaatori transpordipadi	PP	D76*120L	1
6	Konvex mutter	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Keermestatud kruvi	35#	M8*1.25*95L	4
8	Ovaalne kork	PP	25*50*28L	4
9	Sadulapost			2
10	Sadul	PVC	DD-356-1T	1
11	Juhised sadula asendi muutmiseks			1
12	Vedru allasõrestik	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Kruvi	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Lame alusrõngas	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Vaht	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Lame alusrõngas	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Nupp	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Mütsike	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Alleni kruvi	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Vöö		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Lame alusrõngas	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnet süsteem			1
25	Vasakpoolne kettakaitse	HIPS88		1
26	Õige keti kaitse	HIPS88		1
27	Pulley	ZL102	D255x19	1
28	Kaitsekate	PS		1
29	Roolisammas			1
30	Pulssiandur		PE18	2
	Impulsside rida		600L	2
31	Nupp	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metallist lameda allasõrestiku allasõrestik	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Poldi kate	P.E6070	D23x6.5	2
34	Kruvi	35#	M8x1,25x25	2
35L	Vasakpoolne väntvõll	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Õige väntvõll	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Rooliratas	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-kujuline nupp	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Arvuti		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Mootor		D10001	1
40	Mütsike	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Vasakpoolne arvutitugi	PS		1
41R	Õige arvutitugi	PS		1
42	Kaane	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Lame alusrõngas	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Vedru allasõrestik	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Pukside	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedaalid	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-kujuline klamber	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nailonmutter	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Alleni kruvi	35#	M6x1.0x15L	4
50	Tühikäiguratas	PP	D23.8xD38x24	1
51	Mütsike	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Väntvõlli telg			1
53	Nailonmutter	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Lame alusrõngas	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Laager	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Lame alusrõngas	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Lülitusplaat			1
59	Kruvi		M5*10L	4
60	Plastikust lame pad	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Ümmargune magnet		S10042	1
62	Kruvi	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Ülemine arvutikaabel		1000L	1
65	Alumine arvutikaabel		650L	1
66	Toiteallikas		9 V, 1000 mA	1
67	Pinge kaabel		D1.5*490L,	1
68	Kevadine	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Kruvi	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Pistik	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Poldi kate	PVC	D35*8	1
72	Põrgumik	NBR	20*90*1.7T	4
73	Anduri kaabel		200L	1
74	Elektrikaabel		900L	1
75	Pudelihoidja		120*87*3T	1
76	Kruvi		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Kruvi	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Kruvi	10#	ST4*25L	2
\	Key	35#	M6	1
\	Key	Q235A	121*D6	1



Kokkupanek

➤ SAMM 1. Stabilisaatorite paigaldamine.

Kinnitage esistabilisaator (4) ja tagumine stabilisaator (2) põhiraami (1) külge poltide (7) ja seibidega (13) ja (12) ning kumerate mutritega (6).

➤ SAMM 2. Sadula paigaldamine ja reguleerimine.

1. Kinnitage sadul (10) istme posti (9) ülaosa külge, kasutades alusrõngast (17) ja nuppu (18).
2. Sisestage istmepost (9) põhiraami (1) avasse ja kasutage liigendi lukustamiseks nuppu (31).
3. Saate reguleerida sadula kõrgust (10) ja liigutada seda tagasi ja . Kasutage reguleerimiseks nuppe (31) ja (18).

➤ SAMM 3.

1. Lükake kaitsekate (28) üles, nagu näidatud (a), ja ühendage arvutikaablid (64 ja 65), nagu näidatud (b).
2. Kinnitage roolipost (29) põhiraami (1) külge seibide (13) ja (15) ning kruvide (20) abil.
3. Keerake bidoni hoidik (75) kruvi (76) abil kinni ja asetage seejärel bidon (77) hoidikusse.

➤ SAMM 4..

1. Sisestage impulsskaabel (30) juhtrauposti (29) vastavast august ja tõmmake see seejärel välja, nagu on näidatud joonisel (a).
2. Ühendage impulsskaabel (30) ja arvuti ülemine kaabel (64) arvutiga (38). Kinnitage arvuti (38) juba kinnitatud kruvide (59) abil roolisamba (29) külge.
3. Kinnitage rooliratas (36) rooliposti (29) ülaosa külge, kasutades katet (42), pukside (45), seibide (44) ja (43) ning T-käepideme nupu (37) abil.

➤ SAMM 5.

1. Kinnitage arvutiklambrid (41L&R) kruvide (14) ja (69) abil roolisambale (29).
2. Kinnitage pedaalid (46L ja 46R) vāntvõllile (35).

Arvuti

Asjad, mida peaks teadma enne treeningu alustamist

A. Toiteallikas

Kui toiteallikas on seadmega ühendatud, kuulete helisignaali ja arvuti käivitub manuaalses režiimis "Manual".

B. Programmi valik ja seaded

1. Kasutage UP ja DOWN nuppe programmide valimiseks. Kinnitage valik ENTER-klahviga.
2. Manuaalses režiimis ("Manual") kasutatakse UP ja DOWN nuppe treeningparameetrite valimiseks, nagu aeg (TIME), distants (DISTANCE), kalorid (CALORIES), pulss (PULSE).
3. Harjutuse alustamiseks kasutatakse START/STOP.
4. Kui jõuate eelseadistatud sihtmärgini, kuulete piiksu ja arvuti .
5. Kui olete programmeerinud rohkem kui ühe treeningparameetri ja soovite liikuda järgmise juurde, vajutage START/STOP.

C. Arvuti töö jätkamine (Wake-Up funktsioon)

Kui arvuti ei saa 4 minuti jooksul signaali või kui ühtegi nuppu ei vajutata, läheb LCD-ekraan puhkeolekusse. Arvuti sisselülitamiseks puudutage ekraani.

Kuva funktsioonid

AEG	Näitab teie senist treeninguaega minutites ja sekundites. Arvuti arvutab automaatselt alates 00:00 kuni 99:59 ühe sekundilise intervalliga. Samuti saate programmeerida arvuti nii, et see loeb seatud ajaväärtusest tagasi 00:00-ni, kasutades nuppe UP ja DOWN. Kui seadistatud aeg on möödunud, kuulete helisignaali ja arvuti lähtestub.
DISTANCE	Näitab iga treeningu jooksul läbitud kumulatiivset vahemaad kuni maksimaalse väärtuseni 999,0 KM/MIL.
PÖÖRDED MINUTIS / PÖÖRDED MINUTIS	Pedaali pöörete sagedus minutis.
WATT	Mehaanilise energia hulk, mida arvuti saab teie treeningu ajal.
KIIRUS	Näitab treeningkiirust KM/MIL tunnis.
KALORID	Näitab treeningu ajal põletatud kalorite hinnangulist arvu.
PULS / PULS	Kuvab südame löögisageduse taseme treeningu ajal löökides minutis.
AGE / AGE	Arvutis saab määrata vanuse vahemikus 10 kuni 99 aastat. Kui te ei määra kasutaja vanust, võetakse vaikselt väärtus 35 aastat.
SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE SIHTVÄÄRTUS (PULSS)	Südame löögisageduse tase, mida peaksite saavutama, on "Sihtsagedus" - see on antud südamelöökide arvuna minutis.
PULSSI TAASTAMINE	START-režiimis asetage mõlemad käed juhtrauale ja pulsimõõtmise anduritele või sõltuvalt mudelist kinnitage spetsiaalne saatja rinnale ja vajutage nuppu "PULSIRÄÄKIMINE". See hakkab loendama tagasi alates 00:60 kuni 00:00. Niipea kui 00:00 on saavutatud, näitab arvuti teile teie pulsi taastumise taseme staatust hinnanguga F1.0 kuni F6.0, kus: 1.0 tähendab, et EXCELLENT 1.0 < F < 2.0 tähendab SIGNIFIKATSIOONI 2.0 ≤ F ≤ 2.9 tähendab head 3.0 ≤ F ≤ 3.9 tähendab, et AVERAGE 4.0 ≤ F ≤ 5.9 tähendab ÜLEMPÄÄLLE keskmist 6.0 tähendab HILJASTI Märkus: Kui signaal ei jõua arvutisse, kuvatakse aknas PULSE "P". Kui arvuti näitab teateaknas "Err", vajutage uuesti nuppu PULSE RECOVERY ja veenduge, et mõlemad käed on õigesti käepidemetele asetatud või et rinnasaatja on õigesti ühendatud.
TEMPERATUUR / TEMPERATUUR	Kuvab praeguse temperatuuri.

Nupu funktsioonid

START / STOP	A. Kiirkäivitusfunktsioon - võimaldab käivitada arvuti ilma programmi valimata. See töötab ainult manuaalses režiimis. Aeg algab automaatselt nullist. B. Harjutuse ajal vajutage peatumiseks STOP. C. Stopprežiimil vajutage harjutuse alustamiseks START.
UP	A. Seda kasutatakse vastupidavuse suurendamiseks treeningu ajal. B. Seadistuste ajal kasutatakse seda aja, distantsi, kalorite, vanuse, soo valiku ja programmi väärtuste suurendamiseks.
ALLA	A. Seda kasutatakse vastupanu vähendamiseks treeningu ajal. B. Seadistuste ajal kasutatakse seda aja, distantsi, kalorite, vanuse, soo valiku ja programmi väärtuste vähendamiseks.

SISESTA	A. Seadistamise ajal kasutatakse seda valiku kinnitamiseks. B. Kui seda klahvi hoitakse seiskamisrežiimis üle 2 sekundi all, nullib see kõik väärtused. C. Kella seadete muutmisel kasutatakse seda nende kinnitamiseks.
BODYFAT	Seda kasutatakse selliste väärtuste sisestamiseks nagu kasutaja pikkus, kaal, sugu ja vanus ning seejärel rasvasisalduse mõõtmiseks.
IMPULSS / TAASTUMINE	Kasutatakse südame löögisageduse taastamise funktsiooni käivitamiseks.

Programmid ja funktsioonid

Manuaalne programm: Käitsi

P1 on manuaalne programm. Kasutaja saab harjutuse käivitada, vajutades STAR/STOP-klahvi. Vastupidavuse tase on siis seatud 5. Harjutuse ajal saab raskusastet muuta, kasutades klahve

ÜLES/ALLA. Lisaks saab treeningu valikutele lisada põletatud kalorite arvu või konkreetse läbitava distantsi.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida MANUAL (P1).
2. Vajutage ENTER-klahvi, et siseneda programmi MANUAL.
3. hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et seadistada treeninguaeg. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
4. vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata treeningu ajal läbitav vahemaa. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
5. KALORID /kalorid/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata kaloreid, mida kavatsete treeningu ajal põletada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
6. PULSE /PULS/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata pulsitaset, mida kavatsete treeningu ajal saavutada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
7. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi.

Programmide kogum:

Trepid, tõus, laine, org, rasvapõletus, ramp, mägi, intervall, juhuslik, tasane, fartlek, kalju

PROGRAMM 2 kuni PROGRAMM 13 on tootja poolt määratud programmid. Need võimaldavad erineva koormuse ja mitmekesisusega harjutusi, nagu on näidatud joonistel. Kasutajad saavad treenida oma eelistatud vastupidavuse tasemel (mida saab reguleerida UP/DOWN nuppude abil), võivad kasutada kindlaksmääratud ajavahemikku, kalorite arvu või konkreetset distantsi.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida programmide P2 kuni P13 vahel.
2. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
3. hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et seadistada treeninguaeg. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
4. vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata treeningu ajal läbitav vahemaa. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
- 5 KALORID /KALORID/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata kaloreid, mida kavatsete treeningu ajal põletada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.

Kasutaja seaded:

Kasutaja 1, Kasutaja 2, Kasutaja 3, Kasutaja 4

Programmid 14-17 on kasutaja poolt seadistatavad. Erinevaid aja, distantsi, kalorite ja vastupidavuse taseme väärtusi saab programmeerida 10 veerus. Kõik väärtused ja seadistused salvestatakse arvuti mälu, kui programmeerimine on lõpetatud. Samuti saate juba programmi ajal muuta praegust koormust, kasutades nuppe UP/DOWN. Muudatus ei salvestu edaspidiseks ja seadistatud programm ei muutu, kui te selle uuesti käivitate.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida USER funktsioon ja programmeerida P14 kuni P17.
2. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
3. Veerg 1 hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata oma individuaalsed treeningparameetrid. Esimese veeru seadete vajutage ENTER. Esimese veeru vaikimisi koormus on 1.
4. Veerg 2 hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata oma individuaalsed treeningparameetrid. Teise veeru seadete vajutage ENTER.
5. Korrake ülaltoodud samme järgmiste treeningkomponentide programmeerimisel. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
6. Ekraanil hakkab vilkuma TIME /TIME/. Vajutage UP või DOWN klahve, et seadistada treeninguaeg. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
7. vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata treeningu ajal läbitav vahemaa. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
8. KALORID /kalorid/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata kaloreid, mida kavatsete treeningu ajal põletada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
9. PULSE /PULS/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata pulsitaset, mida kavatsete treeningu ajal saavutada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
10. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi.

Impulsi taseme kontrolli programm: 55% R.P.C., 65% R.P.C., 75% R.P.C., 85% R.P.C., Target R.P.C.

Programmid 18-22 on programm, mis kontrollib südame löögisageduse taset.

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

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

Programm 20 kuni 75% Max H.R.C. - Sihtpulsus= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programm 21 kuni 85% Max H.R.C. - Sihtpulsus= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programm 22 kuni Target/ H.R.C. - Treening koos sihtpulsuse säilitamisega.

Kasutaja saab treenida, kasutades funktsiooni, mis võimaldab tal säilitada kavandatud pulsitaset. Te sisestate arvutisse oma AGE /AEG, AEG, KAUGUS, KALORID või Sihttempo. Nendes programmides kohandab arvuti vastupanu taset vastavalt treeneri pulsitasandile. Näiteks võib vastupanu väärtus suureneda iga 20 sekundi järel, kui pulsi tase on madalam kui TARGET /sihtväärtus/ H.R.C.. Samamoodi võib vastupanu tase väheneda iga 20 sekundi järel, kui pulsi tase on kõrgem kui sihtväärtus.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida programm vahemikus P18 kuni P22.
2. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
3. Ekraanil hakkab vilkuma AGE /AGE/. Vanuse määramiseks vajutage klahve UP või DOWN. Vaikimisi on vanus 35 aastat.
4. Programmi 22 juures hakkab ekraanil vilkuma TARGET PULSE. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata sihtimpulsi tase vahemikus 80 kuni 180. TARGET PULSE on vaikimisi 120.
5. Ekraanil hakkab vilkuma TIME /TIME/. Vajutage UP või DOWN klahve, et seadistada treeninguaeg. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
6. vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata treeningu ajal läbitav vahemaa. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
7. KALORID /kalorid/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata kaloreid, mida kavatsete treeningu ajal põletada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
8. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi.

Watt Control programm

Programm 23 on kiirusest sõltumatu programm. TARGET WATT väärtuste seadmiseks vajutage ENTER.

/Võimalikud on järgmised seaded: ENERGIA AEG, KAUGUS ja KALORID. Treeningrežiimis ei saa vastupanu taset muuta. Näiteks võib vastupanu tase suureneda, kui kiirus on liiga väike, ja vastupidi, vastupanu võib väheneda, kui kiirus on liiga suur. Tegelikult püüame saavutada kasutaja poolt treeningu ajal tekitatud energia sihttaset.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida programm WATT CONTROL (P23).
2. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
3. Ekraanil hakkab vilkuma TIME /TIME/. Vajutage UP või DOWN klahve, et seadistada treeninguaeg. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
4. vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata treeningu ajal läbitav vahemaa. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
5. WATT hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata WATT energia sihttase. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER. Vaikimisi on WATT 100.
6. KALORID /KALORID/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata kaloreid, mida kavatsete treeningu ajal põletada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
7. PULSE /PULS/ hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata pulsitaset, mida kavatsete treeningu ajal saavutada. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
8. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi.

MÄRKUSED:

1. $\text{WATT} = \text{PÖÖRDEMOMENT (KGM)} \times \text{PÖÖRDEDE MINUTIS} \times 1,03$
2. Selles programmis hoitakse parameetri WATT väärtus konstantsena. See tähendab, et mida kiiremini te pedaalite, seda väiksem on vastupanu tase ja kui pedaalite aeglaselt, siis vastupanu tase suureneb.

Keharasva programm

Programm 24 on programm, mille eesmärk on arvutada kasutaja keharasva tase ja pakkuda selle põhjal konkreetset treeningprogrammi.

Programmil on 3 figuuritüüpi, mis on liigitatud keha rasvasisalduse protsendi järgi.

Tüüp 1: $\text{KERGRASV}/\% > 27$

Tüüp 2: $27 \geq \text{KERGRASV}/\% \geq 20$

Tüüp 3: $\text{KERGRASV}/\text{rasvade tase}/\% < 20$

Arvuti näitab keharasva %, kehamassiindeksi ja keharütm väärtusi.

Seadistused:

1. Kasutage UP/DOWN klahve, et valida programm BODY FAT (P24).
2. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER.
3. HEIGHT/ vilgub ekraanil. Vajutage ÜLES või ALLA klahve, et määrata KASUTAMISE KÕRGUS Vajutage ENTER, et valikut kinnitada. Vaikimisi on kõrgus 170 cm või 5'07".

4. hakkab ekraanil vilkuma. Vajutage kaalu seadmiseks klahve UP või DOWN. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER. Vaikimisi on kasutaja kaal 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ vilgub ekraanil. Vajutage UP või DOWN klahve, et määrata oma sugu. Number 1 tähistab meest ja number 0 tähistab naist. Valiku kinnitamiseks vajutage ENTER. Vaikimisi on sugu 1 (MAN).
6. Ekraanil hakkab vilkuma AGE /AGE/. Vanuse määramiseks vajutage klahve UP või DOWN. Vaikimisi on vanus 35 aastat.
7. Mõõtmise alustamiseks vajutage START/STOP. Kui ekraanile ilmub E, veenduge, et teie käed on korralikult kinnitatud pulssanduri käepidemetele või (sõltuvalt mudelist), et rinnarihm on õigesti seljas. Mõõtmise alustamiseks vajutage uuesti START/STOP.
8. Kui arvutused on lõpetatud, annab arvuti teile BMR, BMI ja FAT PERCENT väärtused. Lisaks näitab arvuti teie kehatüübile sobiva treeningprofiili.
9. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi.

Funktsionaalsed juhised:

1. Puhkerežiim:

Arvuti läheb puhkeolekusse, kui ta ei saa ühtegi treenimissignaali või kui 4 minuti jooksul ei vajutata ühtegi klahvi. Unerežiimist väljumiseks võite vajutada mis tahes klahvi.

2. Kehamassiindeks (BMI): Kehamassiindeks on keha rasvasisalduse mõõtmine, mis põhineb sellistel väärtustel nagu pikkus ja kaal.

3. BMR (põhiainevahetuse kiirus): BMR näitab, kui palju kaloreid vajab teie keha toimimiseks. See on energiatase, mis on vajalik teie südame löömiseks, hingamiseks ja normaalse kehatemperatuuri säilitamiseks. Seda mõõdetakse toatemperatuuril, mitte magades, vaid puhkeseisundis.

Vead:

E1 (ERROR E1):

Une seisund: Kui arvuti ei saa treeningu ajal rohkem kui 4 sekundi jooksul seadme kettalt signaali, ilmub ekraanile E1 pärast kolmekordset edukat kontrollimist. Ooterežiim: Seadmeajam lülitub automaatselt välja, kui arvuti ei saa enam kui 4 sekundi jooksul ühtegi signaali. Ekraanile ilmub E1. Kõik aknad, kus kuvatakse muid digitaalseid näidikufunktsioone, on tühjad ja väljaminevad signaalid katkestatakse.

E2 (ERROR E2): Kui arvuti ei suuda andmeid mälust lugeda, kui ID-kood ei ole õige või kui IC-mälukaart on kahjustatud, siis ilmub ekraanile sümbol E2.

E3 (ERROR E3): Kui arvuti tuvastab 4 sekundit pärast "start"-režiimi algust vea, mis ei alusta treeningparameetrite lugemist, ilmub ekraanile E3.

Veateade: Kui vajutate nuppu "Pulse Recovery", kuid teie käed ei ole pulsimõõtmise anduritega käepidemetel, kuvatakse ekraanil "Err".

Toiteallika tehnilised näitajad

1. Sisend: 240 V/50 Hz või 60 Hz, väljund: 9 V AC/1 A
2. Sisend: 100 V/50 Hz või 60 Hz, väljund: 100 V/50 Hz või 60 Hz: 9 V AC/1 A

LCD-ekraani graafika



Eelseadistatud programmid:

- PROGRAMM 1 = MANUAALNE
- PROGRAMM 2 = SAMMUD / TREPID
- PROGRAMM 3 = MÄGI/KÕRGENDUS
- PROGRAMM 4 = VEEREV/LAINE
- PROGRAMM 5 = ORG/ ORG
- PROGRAMM 6 = RASVAPÕLETUS
- PROGRAMM 7 = RAMP / RAMP-UP
- PROGRAMM 8= MÄGI / MÄGI
- PROGRAMM 9 = INTERVALLID / INTERVALLID
- PROGRAMM 10 = JUHUSLIK / RANDOM
- PROGRAMM 11 = PLAAT / FLAT
- PROGRAMM 12 = AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMM 13 = JÄRSK / KALJU

Kasutaja programmid

- PROGRAMM 14 = KASUTAJA 1
- PROGRAMM 15 = KASUTAJA 2
- PROGRAMM 16 = KASUTAJA 3
- PROGRAMM 17 = KASUTAJA 4

Pulse / HRC tasandi programmide profiilid:

- PROGRAMM 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMM 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMM 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMM 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMM 22= SIHTARV H.R.C.

WATT Control programm

PROGRAMM 23= VATTIDE KONTROLL

Testprogrammid keharasva / keharasva mõõtmiseks:

PROGRAMM 24= KEHARASV (STOPPREŽIIM) / KEHARASV

(STARDIREŽIIM)

Kui keharasva tase on mõõdetud, kuvatakse ekraanil üks kuuest profiilist:

- ✓ Koolitusaeg: 40 minutit (1)
- ✓ Koolitusaeg: 40 minutit (2)
- ✓ Koolitusaeg: 20 minutit (3)
- ✓ Koolitusaeg: 40 minutit (4)
- ✓ Koolitusaeg: 40 minutit (5)
- ✓ Treeningaeg: 20 minutit (6)

Taotlus



Lülitage oma tahvelarvutis või nutitelefonis sisse Bluetooth-funktsioon ja otsige seade (arvuti), seejärel vajutage nuppu Connect. (Parool: 0000). Ühendage tahvelarvuti või nutitelefoni arvutiga BT kaudu. Käivitage Delightech APP nutitelefonis või tahvelarvutis ja alustage treeningut. (Rakenduse kasutamine on kirjeldatud Delightechi kasutusjuhendis).

TÄHELEPANU:

1. Kui arvuti on Bluetoothiga ühendatud nutitelefoni või tahvelarvutiga, lülitub ekraan välja.
2. Palun sulgege Delightechi rakendus ja lülitage Bluetooth-funktsioon välja, seejärel

Samm 1 - Lae taotlus alla

Samm 2 - ühendage oma mobiilse seade Bluetoothi kaudu

Samm 3 - avage rakendus

Samm 4 - alustage treeningut.

Samm 5 - Kontrollige oma kokkuvõtet

Samm 6- Kontrollige oma treeningute ajalugu

Kohaldamisala

M1820-i jalgratas on H-klassi seade, mis on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei saa kasutada terapeutilistel, rehabilitatsiooni- või ärilistel eesmärkidel.

Instructions de montage

CONSIDÉRATIONS DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique et est conçu pour assurer une sécurité optimale. Les règles suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications à l'utilisation de l'équipement d'exercice. La décision d'un médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Elle est également nécessaire si vous êtes plus de 35 ans et que vous avez des problèmes de santé.
2. Il faut toujours s'échauffer avant de commencer à faire de l'exercice.
3. Prêtez attention aux signaux inquiétants. L'exercice physique inapproprié ou excessif est dangereux pour la santé. Si vous ressentez des maux de tête ou des vertiges, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin. Les blessures peuvent résulter d'un entraînement inapproprié ou trop intense.
4. Pendant et après l'exercice, gardez le matériel d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux.
5. Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et correctement nivelée. Retirez tous les objets pointus de l'environnement immédiat de l'appareil. L'appareil doit être protégé de l'humidité et toute irrégularité du sol doit être nivelée. Il est recommandé d'utiliser une base spéciale antidérapante pour éviter que l'appareil ne glisse pendant l'exercice.
6. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et doit être plus grand que la zone d'entraînement dans les directions où l'équipement est accessible. L'espace libre doit également comprendre un espace pour la descente d'urgence. Lorsque les équipements sont situés les uns à côté des autres, la taille de l'espace libre peut être divisée.
7. Avant la première utilisation et régulièrement par la suite, vérifiez le serrage de tous les boulons, goupilles et autres connexions.
8. Avant de commencer l'exercice, vérifiez la fixation des pièces et des vis qui les relient. Vous ne pouvez commencer l'entraînement que si l'appareil est entièrement fonctionnel.
9. L'équipement doit être vérifié régulièrement pour détecter l'usure et les dommages ; ce n'est qu'à cette condition qu'il répondra aux conditions de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux embouts de jambes et au rembourrage, qui sont soumis à l'usure la plus rapide. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement, faute de quoi la machine ne doit pas être utilisée pour l'entraînement.
10. N'insérez aucune pièce dans les trous.
11. Vérifiez qu'il n'y a pas de dispositifs de réglage saillants ou d'autres éléments structurels qui pourraient vous gêner dans vos exercices.
12. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné. Si une pièce est endommagée ou usée, si vous entendez des bruits gênants pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Ne réutilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Faites de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à des pièces d'équipement saillantes ou qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
14. L'appareil est classé dans la catégorie H selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.
15. Lorsque vous soulevez ou portez des équipements, maintenez une position correcte pour éviter d'endommager la colonne vertébrale.
16. L'appareil est destiné aux adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'appareil.
17. Lors de l'assemblage de l'appareil, suivez scrupuleusement les instructions jointes et n'utilisez que les pièces incluses dans le kit. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces figurant dans la liste ci-jointe sont incluses dans le kit.
18. Veuillez respecter une distance de plus de 0,6 m par rapport au vélo.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids net - 36,5 kg

Dimensions une fois déplié - 100 x 56 x 150 cm Charge

maximale du produit - 150 kg

CONSERVATION

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever la saleté et la poussière. Éliminez les traces de transpiration, car la réaction acide peut endommager le revêtement. Stockez l'équipement dans un endroit sec pour le protéger de l'humidité et de la corrosion. Vérifiez régulièrement que toutes les vis et tous les écrous sont correctement serrés.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

Pour régler la hauteur de la selle, desserrez la molette qui fixe la tige de selle au cadre et, en déplaçant la tige vers le haut ou vers le bas, réglez-la en fonction de votre taille. Serrez la molette de manière à ce que la tige ne puisse pas être repositionnée. La tige de selle ne doit en aucun cas être tirée au-delà du repère minimum ou maximum indiqué sur la tige de selle.

MÉTHODE DE FREINAGE

Vous devez arrêter de pédaler pour arrêter l'appareil d'entraînement. Le vélo magnétique M1820-i n'a pas de système de verrouillage ni de frein d'urgence.



Non.	Description	Matériau	Spécifications	Quantité
1	Cadre principal			1
2	Stabilisateur arrière	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Couvercle/jambe du stabilisateur	PP	D76*86	2
4	Stabilisateur avant	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Coussin de transport gauche pour le stabilisateur	PP	D76*120L,	1
5R	Coussin de transport du stabilisateur droit	PP	D76*120L	1
6	Ecrou convexe	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Vis à tête cylindrique	35#	M8*1,25*95L	4
8	Capuchon ovale	PP	25*50*28L	4
9	La selle de cheval			2
10	Selle	PVC	DD-356-1T	1
11	Guide pour changer la position de la selle			1
12	Rondelle élastique	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Tampon	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Vis	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Rondelle plate	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Mousse	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Rondelle plate	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Bouton	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Capuchon	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Vis à tête cylindrique	35#	M8*1,25*15L,8,8	6
21	Ceinture		420 J5 (1067 J5)	1
22	Tampon	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Rondelle plate	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Système magnétique			1
25	Protège-chaîne gauche	HIPS88		1
26	Protège-chaîne droit	HIPS88		1
27	Poulie	ZL102	D255x19	1
28	Housse de protection	PS		1
29	Colonne de direction			1
30	Capteur de pouls		PE18	2
	Ligne d'impulsion		600L	2
31	Bouton	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Rondelle plate en métal	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Couvercle de boulon	P.E6070	D23x6.5	2
34	Vis	35#	M8x1,25x25	2
35L	Manivelle gauche	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Manivelle droite	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volant	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Bouton en forme de T	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Ordinateur		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Moteur		D10001	1
40	Capuchon	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Support informatique pour les gauchers	PS		1
41R	Support informatique adéquat	PS		1
42	Couverture	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Rondelle plate	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Rondelle élastique	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Douille	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pédales	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Support en forme de C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Ecrou en nylon	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Vis à tête cylindrique	35#	M6x1.0x15L	4
50	Roue libre	PP	D23.8xD38x24	1
51	Capuchon	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Axe de manivelle			1
53	Ecrou en nylon	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Rondelle plate	Q235A	D22*D10*2T	2
55	Palier	GCr15	#6003ZZ	2

56	Épingle	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Rondelle plate	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Plaque de pignon			1
59	Vis		M5*10L	4
60	Tampon plat en plastique	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Aimant rond		S10042	1
62	Vis	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Entretoise	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Câble supérieur de l'ordinateur		1000L	1
65	Câble inférieur de l'ordinateur		650L	1
66	Alimentation électrique		9 V, 1000 mA	1
67	Câble de tension		D1.5*490L,	1
68	Printemps	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Vis	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Fiche	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Couvercle de boulon	PVC	D35*8	1
72	Pare-chocs	NBR	20*90*1.7T	4
73	Câble du capteur		200L	1
74	Câble électrique		900L	1
75	Porte-bouteille		120*87*3T	1
76	Vis		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Vis	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Vis	10#	ST4*25L	2
\	Clé	35#	M6	1
\	Clé	Q235A	121*D6	1



Assemblée

➤ ÉTAPE 1 : Installation des stabilisateurs.

Fixer le stabilisateur avant (4) et le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1) à l'aide des boulons (7) et des rondelles (13) et (12) et des écrous convexes (6).

➤ ÉTAPE 2. Montage et réglage de la selle.

1. Fixer la selle (10) au sommet de la tige de selle (9) à l'aide de la rondelle (17) et du bouton (18).
2. Insérez la tige de selle (9) dans le trou du cadre principal (1) et utilisez le bouton (31) pour verrouiller l'articulation.
3. Vous pouvez régler la hauteur de la selle (10) et la déplacer d'avant en arrière. Utilisez les boutons (31) et (18) pour le réglage.

➤ ÉTAPE 3.

1. Faites glisser le couvercle de protection (28) vers le haut comme indiqué (a), et connectez les câbles de l'ordinateur (64 & 65) comme indiqué (b).
2. Fixer la colonne de direction (29) au cadre principal (1) à l'aide des rondelles (13) et (15) et des vis (20).
3. Visser le support de bidon (75) à l'aide de la vis (76), puis placer le bidon (77) dans le support.

➤ ÉTAPE 4.

1. Insérez le câble d'impulsion (30) dans le montant du guidon (29) par le trou approprié, puis tirez-le comme indiqué sur l'illustration (a).
2. Connecter le câble d'impulsion (30) et le câble supérieur de l'ordinateur (64) à l'ordinateur (38). Fixer l'ordinateur (38) à la colonne de direction (29) à l'aide des vis (59) déjà fixées à l'ordinateur.
3. Fixer le volant (36) au sommet de la colonne de direction (29) à l'aide du couvercle (42), des bagues (45), des rondelles (44) et (43) et de la poignée en T (37).

➤ ÉTAPE 5.

1. Fixer les supports de l'ordinateur (41L&R) à la colonne de direction (29) à l'aide des vis (14) et (69).
2. Fixer les pédales (46L&46R) à la manivelle (35).

Ordinateur

Ce qu'il faut savoir avant de commencer à faire de l'exercice

A. Alimentation électrique

Lorsque l'alimentation est connectée à l'appareil, vous entendrez un bip et l'ordinateur démarrera en mode manuel "Manual".

B. Sélection et réglage des programmes

1. Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner les programmes. Confirmez la sélection à l'aide de la touche ENTER.
2. En mode manuel ("Manual"), les boutons UP et DOWN sont utilisés pour sélectionner les paramètres de l'exercice tels que la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES), la fréquence cardiaque (PULSE).
3. START/STOP permet de démarrer l'exercice.
4. Lorsque vous atteignez la cible prédéfinie, vous entendez un bip et l'ordinateur.
5. Si vous avez programmé plus d'un paramètre d'exercice et que vous souhaitez passer au suivant, appuyez sur START/STOP.

C. Reprise du fonctionnement de l'ordinateur (fonction Wake-Up)

Si aucun signal n'est reçu par l'ordinateur pendant 4 minutes ou si aucun bouton n'est pressé, l'écran LCD se met en veille. Touchez l'écran pour allumer l'ordinateur.

Fonctions d'affichage

TEMPS	Affiche le temps d'entraînement à ce jour en minutes et en secondes. L'ordinateur calcule automatiquement de 00:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde. Vous pouvez également programmer votre ordinateur pour qu'il compte à rebours à partir d'une valeur de temps définie jusqu'à 00:00 en utilisant les boutons UP et DOWN. Lorsque le temps programmé s'est écoulé, vous entendrez un bip et l'ordinateur se réinitialisera.
DISTANCE	Affiche la distance cumulée parcourue au cours de chaque séance d'entraînement jusqu'à une valeur maximale de 999,0 KM/MIL.
RPM / TOURS PAR MINUTE	Fréquence des tours de pédale par minute.
WATT	La quantité d'énergie mécanique que l'ordinateur reçoit pendant l'exercice.
VITESSE	Affiche la vitesse d'entraînement en KM/MIL par heure.
CALORIES	Affiche le nombre estimé de calories brûlées au cours d'une séance d'entraînement.
PULSE / PULS	Affiche le niveau de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement en battements par minute.
AGE / AGE	Vous pouvez définir l'âge de l'ordinateur entre 10 et 99 ans. Si vous ne définissez pas l'âge de l'utilisateur, la valeur par défaut de 35 ans sera prise en compte.
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (POULS)	Le niveau de fréquence cardiaque que vous devez atteindre est la "fréquence cardiaque cible" - elle est exprimée en nombre de battements de cœur par minute.
RÉCUPÉRATION DES IMPULSIONS	En mode START, placez les deux mains sur le guidon et les capteurs de mesure du pouls ou, selon le modèle, fixez l'émetteur spécial sur votre poitrine et appuyez sur le bouton "PULSE RECOVERY". Le compte à rebours commence à partir de 00:60 jusqu'à 00:00. Dès que 00:00 est atteint, l'ordinateur vous indiquera votre niveau de récupération du pouls avec un classement de F1.0 à F6.0 : 1.0 signifie EXCELLENT 1.0 < F < 2.0 signifie SIGNIFICATIF 2.0 ≤ F ≤ 2.9 signifie BON 3.0 ≤ F ≤ 3.9 signifie MOYENNE 4.0 ≤ F ≤ 5.9 signifie AU-DESSUS de la moyenne 6.0 signifie LENT Remarque : Si aucun signal ne parvient à l'ordinateur, l'écran affiche "P" dans la fenêtre PULSE. Si l'ordinateur affiche "Err" dans la fenêtre de message, appuyez à nouveau sur le bouton PULSE RECOVERY et assurez-vous que vos deux mains sont correctement placées sur les poignées ou que l'émetteur thoracique est correctement connecté.
TEMPÉRATURE / TEMPÉRATURE	Affiche la température actuelle.

Fonctions des boutons

START / STOP	A. Fonction de démarrage rapide - permet de démarrer l'ordinateur sans avoir à sélectionner un programme au préalable. Elle ne fonctionne qu'en mode manuel. Le temps démarre automatiquement à zéro. B. Pendant l'exercice, appuyez sur STOP pour arrêter. C. En mode arrêt, appuyez sur START pour commencer l'exercice.
UP	A. Il est utilisé pour augmenter la résistance pendant l'exercice. B. Lors des réglages, elle permet d'augmenter les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sélection de sexe et de programme.
DOWN	A. Il est utilisé pour réduire la résistance pendant l'exercice. B. Lors des réglages, il permet de réduire les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sélection de sexe et de programme.

ENTRÉE	A. Lors de la configuration, il est utilisé pour confirmer la sélection. B. En mode arrêt, le fait de maintenir cette touche enfoncée pendant plus de 2 secondes réinitialise toutes les valeurs. C. Lors de la modification des réglages de l'horloge, il est utilisé pour les confirmer.
GRAISSE CORPORELLE	Il permet de saisir des valeurs telles que la taille, le poids, le sexe et l'âge de l'utilisateur, puis de mesurer le taux de graisse.
IMPULSION / RÉCUPÉRATION	Permet de démarrer la fonction "récupération de la fréquence cardiaque".

Programmes et fonctions

Programme manuel : Manuel

P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer l'exercice en appuyant sur la touche STAR/STOP. Le niveau de résistance est alors réglé sur 5. Le niveau de difficulté pendant l'exercice peut être modifié à l'aide des touches

UP/DOWN. En , le nombre de calories brûlées ou une distance spécifique à parcourir peuvent être ajoutés aux options d'entraînement.

Paramètres :

1. Utilisez les touches HAUT/BAS pour sélectionner MANUEL (P1).
2. Appuyer sur la touche ENTER pour entrer dans le programme MANUEL.
3. commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
4. clignotera sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la distance à parcourir pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
5. CALORIES /calories/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir les calories que vous prévoyez de brûler pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
6. PULSE /PULS/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler le niveau de pouls que vous souhaitez atteindre pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
7. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice.

Programmes définis :

Escaliers, Élévation, Vague, Vallée, Brûler les graisses, Rampe, Montagne, Intervalles, Aléatoire, Plat, Fartlek, Falaise

Les PROGRAMMES 2 à 13 sont des programmes définis par le fabricant. Ils permettent d'effectuer des exercices avec des charges différentes et variées, comme le montrent les diagrammes. Les utilisateurs peuvent s'exercer au niveau de résistance de leur choix (réglable à l'aide des boutons UP/DOWN), utiliser une durée déterminée, un nombre de calories ou une distance spécifique.

Paramètres :

1. Utilisez les touches UP/DOWN pour sélectionner les programmes P2 à P13.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.
3. commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
4. clignotera sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la distance à parcourir pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
- 5 CALORIES /CALORIES/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir les calories que vous prévoyez de brûler pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

Paramètres de l'utilisateur :

Utilisateur 1, Utilisateur 2, Utilisateur 3, Utilisateur 4

Les programmes 14 à 17 sont réglables par l'utilisateur. Une variété de valeurs pour le temps, la distance, les calories et le niveau de résistance peuvent être programmées dans 10 colonnes. Toutes les valeurs et tous les réglages seront stockés dans la mémoire de l'ordinateur une fois la programmation terminée. Vous pouvez également, dès le début du programme, modifier la charge en cours à l'aide des boutons UP/DOWN. La modification ne sera pas mémorisée pour l'avenir et le programme établi ne changera pas lorsque vous le redémarrerez.

Paramètres :

1. Utilisez les touches UP/DOWN pour sélectionner la fonction USER et programmez P14 à P17.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.
3. La colonne 1 commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler les paramètres individuels de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer réglages de la première colonne. La charge par défaut dans la première colonne est 1.
4. La colonne 2 commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler vos paramètres d'exercice individuels. Appuyez sur ENTER pour confirmer réglages de la deuxième colonne.
5. Répétez les étapes ci-dessus pour programmer les composants d'exercice suivants. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
6. TIME /TIME/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
7. clignotera sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la distance à parcourir pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
8. CALORIES /calories/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir les calories que vous prévoyez de brûler pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
9. PULSE /PULS/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler le niveau de pouls que vous souhaitez atteindre pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
10. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice.

Programme de contrôle du niveau d'impulsion : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Cible H.R.C.

Les programmes 18 à 22 sont les programmes qui contrôlent les niveaux de fréquence cardiaque.

Programme 18 à 55% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programme 19 à 65% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programme 20 à 75% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programme 21 à 85% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programme 22 à Cible/ H.R.C. - Entraînement avec maintien de la fréquence cardiaque cible.

L'utilisateur peut s'exercer en utilisant une fonction qui lui permet de maintenir un niveau de fréquence cardiaque planifié. Vous entrez votre AGE dans l'ordinateur /AGE, TEMPS, DISTANCE, CALORIES ou PULSE CIBLE. Dans ces programmes, l'ordinateur ajuste le niveau de résistance en fonction du pouls de l'utilisateur. Par exemple, la valeur de résistance peut augmenter toutes les 20 secondes lorsque le pouls est inférieur à TARGET /target/ H.R.C.. De même, le niveau de résistance peut diminuer toutes les 20 secondes si le pouls est supérieur à l'objectif.

Paramètres :

1. Utilisez les touches UP/DOWN pour sélectionner le programme de P18 à P22.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.
3. AGE /AGE/ se met à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler votre âge. L'âge par défaut est de 35 ans.
4. Au programme 22, TARGET PULSE commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler votre niveau d'impulsion cible entre 80 et 180. Le pouls cible par défaut est de 120.
5. TIME /TIME/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
6. clignotera sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la distance à parcourir pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
7. CALORIES /calories/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir les calories que vous prévoyez de brûler pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
8. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice.

Programme de contrôle des watts

Le programme 23 est un programme indépendant de la vitesse. Appuyez sur ENTER pour régler les valeurs WATT CIBLE.

/Les réglages suivants sont disponibles : TEMPS D'ENERGIE, DISTANCE et CALORIES. En mode exercice, le niveau de résistance ne peut pas être modifié. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter si la vitesse est trop faible et, inversement, la résistance peut diminuer si la vitesse est trop élevée. En fait, nous visons un niveau cible d'énergie générée par l'utilisateur pendant l'exercice.

Paramètres :

1. Utilisez les touches UP/DOWN pour sélectionner le programme WATT CONTROL (P23).
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.
3. TIME /TIME/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
4. clignotera sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la distance à parcourir pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
5. Les WATT commencent à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir le niveau d'énergie WATT cible. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection. Le WATT par défaut est 100.
6. CALORIES /CALORIES/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir les calories que vous prévoyez de brûler pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
7. PULSE /PULS/ commence à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler le niveau de pouls que vous souhaitez atteindre pendant l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.
8. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice.

NOTES :

1. WATT= COUPLE (KGM) * TR/MIN / TOURS PAR MINUTE/* 1,03
2. Dans ce programme, la valeur du paramètre WATT est maintenue constante. Cela signifie que plus vous pédalez vite, le niveau de résistance diminuera et que si vous pédalez lentement, le niveau de résistance augmentera.

Programme sur la graisse corporelle

Le programme 24 est un programme conçu pour calculer le taux de graisse corporelle de l'utilisateur et, sur cette , proposer un programme d'exercices spécifique. Il existe 3 types de silhouettes, classées en fonction du pourcentage de graisse corporelle.

Type 1: GRASSE CORPORELLE/% > 27

Type 2: $27 \geq \text{GRASSE CORPORELLE}/\% \geq 20$

Type 3: GRASSE CORPORELLE /NIVEAU DE GRASSE/% <20

L'ordinateur indique le pourcentage de graisse corporelle, l'IMC et le BMR.

Paramètres :

1. Utilisez les touches UP/DOWN pour sélectionner le programme BODY FAT (P24).
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.
3. HEIGHT/ clignote à l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler la HAUTEUR DE L'UTILISATEUR Appuyez sur ENTRÉE pour confirmer la sélection. La taille par défaut est de 170 cm ou 5'07".

4. commencera à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler votre poids. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection. Le poids par défaut de l'utilisateur est de 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ clignote à l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour définir votre sexe. Le chiffre 1 indique qu'il s'agit d'un homme et le chiffre 0 indique qu'il s'agit d'une femme. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection. Le sexe par défaut est le sexe masculin 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ se met à clignoter sur l'écran. Appuyez sur les touches HAUT ou BAS pour régler votre âge. L'âge par défaut est de 35 ans.
7. Appuyez sur START/STOP pour lancer la mesure. Si E apparaît à l'écran, assurez-vous que vos mains sont correctement fixées aux poignées du capteur de pouls ou (selon le modèle) que votre ceinture thoracique est correctement portée. Appuyez à nouveau sur START/STOP pour lancer la mesure.
8. Une fois le calcul terminé, l'ordinateur vous donnera les valeurs BMR, IMC et POURCENTAGE DE GRAISSE. En outre, l'ordinateur vous indiquera le profil d'exercice adapté à votre type de corps.
9. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice.

Invitations fonctionnelles :

1. Mode veille :

L'ordinateur passe en mode veille s'il ne reçoit aucun signal d'exercice ou si aucune touche n'est appuyée pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour quitter le mode veille.

2. IMC (indice de masse corporelle) : L'IMC est une mesure du taux de graisse corporelle basée sur des valeurs telles que la taille et le poids.

3. BMR (taux métabolique de base) : Le BMR indique le nombre de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner. Il s'agit du niveau d'énergie nécessaire pour battre le cœur, respirer et maintenir une température corporelle normale. Il est mesuré à température ambiante, non pas pendant le sommeil mais au repos.

Erreurs :

- E1 (ERROR E1) :

État de veille : Si l'ordinateur ne reçoit pas de signal du lecteur pendant plus de 4 secondes au cours d'une séance d'entraînement, l'écran affiche E1 après avoir vérifié trois fois sans succès. Veille : le lecteur de périphériques s'éteint automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal pendant plus de 4 secondes. L'écran affiche E1. Toute fenêtre affichant d'autres fonctions d'affichage numérique sera vide et les signaux sortants seront coupés.

E2 (ERREUR E2) : Lorsque l'ordinateur ne parvient pas à lire les données de la mémoire, lorsque le code d'identification n'est pas correct ou que la carte mémoire IC est endommagée, le symbole E2 apparaît à l'écran.

E3 (ERROR E3) : 4 secondes après le début du mode "start", si l'ordinateur détecte une erreur de ne pas commencer à compter les paramètres de l'exercice, E3 apparaîtra sur l'écran.

Message d'erreur : Si vous appuyez sur le bouton "Récupération du pouls" mais que vos mains ne sont pas sur les poignées avec les capteurs de mesure du pouls, l'écran affiche "Err".

Spécifications techniques de l'alimentation

1. Entrée : 240 V/50 Hz ou 60 Hz, sortie : 9 V AC/1 A
2. Entrée : 100 V/50 Hz ou 60 Hz, sortie : 9 V AC/1 A



Graphiques de l'écran LCD

Programmes pré-réglés :

- PROGRAMME 1 = MANUEL
- PROGRAMME 2= MARCHES / ESCALIERS
- PROGRAMME 3= COLLINE / ÉLEVATION
- PROGRAMME 4= ROULEMENT / VAGUE
- PROGRAMME 5= VALLÉE / VALLÉE
- PROGRAMME 6= COMBUSTION DES GRAISSES
- PROGRAMME 7 = RAMPE / RAMPE D'ACCÉLÉRATION
- PROGRAMME 8= MONTAGNE / MONTAGNE
- PROGRAMME 9= INTERVALLES / INTERVALLES
- PROGRAMME 10 = ALÉATOIRE / ALÉATOIRE
- PROGRAMME 11 = PLAQUE / PLAT
- PROGRAMME 12 = AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMME 13 PRECIPICE / CLIFF

Programmes pour les utilisateurs

- PROGRAMME 14= UTILISATEUR 1
- PROGRAMME 15= UTILISATEUR 2
- PROGRAMME 16= UTILISATEUR 3
- PROGRAMME 17= UTILISATEUR 4

Profils de programmes au niveau Pulse / HRC:

- PROGRAMME 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMME 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMME 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMME 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMME 22= CIBLE H.R.C.

WATT Programme de contrôle

PROGRAMME 23= CONTRÔLE DES WATTS

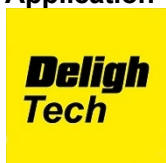
Programmes de test pour mesurer la graisse corporelle / la graisse corporelle :

PROGRAMME 24= GRAISSE CORPORELLE (MODE ARRÊT) / GRAISSE CORPORELLE (MODE DÉMARRAGE)

Une fois le taux de graisse corporelle mesuré, l'écran affiche l'un des six profils :

- ✓ Durée de la formation: 40 minutes (1)
- ✓ Durée de la formation: 40 minutes (2)
- ✓ Durée de la formation: 20 minutes (3)
- ✓ Durée de la formation: 40 minutes (4)
- ✓ Durée de l'entraînement: 40 minutes (5)
- ✓ Durée de la formation: 20 minutes (6)

Application



Activez la fonction Bluetooth sur votre tablette ou votre smartphone et recherchez l'appareil (ordinateur), puis appuyez sur Connecter. (Mot de passe : 0000). Appairer la tablette ou le smartphone avec l'ordinateur via la fonction Bluetooth. Lancez l'application Delightech APP sur votre smartphone ou votre tablette et commencez votre entraînement. (L'utilisation de l'application est décrite dans le manuel d'utilisation de Delightech).

IMPORTANT :

1. Lorsque l'ordinateur est connecté à un smartphone ou à une tablette via Bluetooth, l'écran s'éteint.
2. Veuillez fermer l'application Delightech et désactiver la fonction Bluetooth, puis

Étape 1 - Télécharger l'application

Étape 2 - Connectez votre appareil mobile via Bluetooth

Étape 3 - Ouvrez l'application

Étape 4 - Commencez l'exercice

Étape 5 - Vérifiez votre résumé

Étape 6 - Vérifiez votre historique d'exercices

Champ d'application

Le vélo M1820-i est un appareil de classe H destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.

Összeszerelési útmutató

BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy tervezték, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat kell betartani:

1. Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e ellenjavallata az edzőkészülék használatának. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Szintén szükséges, ha Ön 35 éves idősebb és egészségügyi problémái vannak.
2. Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Figyeljen az aggasztó jelekre. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás veszélyes az egészségre. Ha edzés közben fejfájást vagy szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy egyéb aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. Sérüléseket okozhat a nem megfelelő vagy túl intenzív edzés.
4. Az edzés alatt és után tartsa az edzőeszközöket gyermekek és állatok elől elzárva.
5. Helyezze a készüléket száraz, stabil és megfelelően kiegyenlített felületre. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen közeléből. A készüléket védeni kell a nedvességtől, és a padló esetleges egyenetlenségeit ki kell egyenlíteni. Ajánlott speciális csúszásmentes alapot használni, hogy a készülék ne csússzon el edzés közben.
6. A szabad tér nem lehet kevesebb, mint 0,6 m, és nagyobb, mint a képzési terület azokban az irányokban, ahol a berendezés hozzáférhető. A szabad térnek magában kell foglalnia a vészleereszkedéshez szükséges helyet is. Ha a berendezések egymás mellett helyezkednek el, a szabad tér mérete megosztható.
7. Az első használat előtt és azt követően rendszeresen ellenőrizze az összes csavar, csap és egyéb csatlakozás fesztességét.
8. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és az azokat összekötő csavarokat. Csak akkor kezdheti el az edzést, ha a készülék teljesen működőképes.
9. A berendezéseket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülések szempontjából, csak akkor felel meg a biztonsági feltételeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habszivacs fogantyúkra, a lábszárvédőre és a kárpitra, amelyek a leggyorsabban elhasználódnak. A sérült részeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni, addig a gépet nem szabad edzésre használni.
10. Ne helyezzen semmilyen alkatrészt a lyukakba.
11. Figyeljen a kiálló beállítási eszközökre és egyéb szerkezeti elemekre, amelyek akadályozhatják a gyakorlatot.
12. Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ha egy alkatrész megsérül vagy elkopik, ha a berendezés használata közben zavaró zajokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát nem orvosolták.
13. Gyakoroljon kényelmes ruhában és sportcipőben. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a kiálló eszközökbe, vagy amely korlátozhatja a mozgásszabadságát.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag háztartási használatra készült. Nem használható terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.
15. A berendezések emelésekor vagy cipelésekor tartsa meg a helyes testtartást, hogy elkerülje a gerinc sérülését.
16. A termék kizárólag felnőtteknek készült. Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a készletben található alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listában szereplő összes alkatrész megtalálható-e a készletben.
18. Kérjük, tartson 0,6 m-nél nagyobb távolságot a kerékpártól.

TECHNIKAI ADATOK

Nettó súly - 36,5 kg

Méret kibontva - 100 x 56 x 150 cm Maximális

termékterhelés - 150 kg

CONSERVATION

Ne használjon agresszív tisztítószerkeket a készülék tisztításához. A szennyeződések és a por eltávolításához használjon puha, nedves ruhát. Távolítsa el az izzadság nyomait, mivel a savas reakció károsíthatja a bevonatot. A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megvédje a nedvességtől és a korróziótól. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

NYEREGMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

A nyereg magasságának beállításához lazítsa meg a nyeregoszlopot a vázhoz rögzítő gombot, és a nyeregoszlopot felfelé vagy lefelé mozgatva állítsa be a magasságának megfelelően. Húzza meg a gombot úgy, hogy a nyeregcső ne legyen áthelyezhető. A nyeregcső szárát semmilyen körülmények között nem szabad a nyeregcsőoszlopon feltüntetett minimális vagy maximális jelölésen túl kihúzni.

FÉKEZÉSI MÓDSZER

A leállításához abba kell hagynia a pedálozást. Az M1820-i mágneses kerékpár nem rendelkezik rögzítő rendszerrel vagy vészfékkel.



Nem.	Leírás	Anyag	Specifikáció	Mennyiség
1	Főkeret			1
2	Hátsó stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Stabilizátor fedél/láb	PP	D76*86	2
4	Első stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Bal oldali szállítóbetét a stabilizátorhoz	PP	D76*120L,	1
5R	Jobb oldali stabilizátor szállítóbetét	PP	D76*120L	1
6	Domború anya	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Allen csavar	35#	M8*1.25*95L	4
8	Ovális sapka	PP	25*50*28L	4
9	Nyerges poszt			2
10	Nyereg	PVC	DD-356-1T	1
11	Útmutató a nyereg pozíciójának megváltoztatásához			1
12	Rugós alátét	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Csavar	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Lapos alátét	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Hab	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Lapos alátét	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Gomb	SS41+ABS	D60x32L(M8x1.25)	1
19	Cap	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Allen csavar	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Öv		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Lapos alátét	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Mágneses rendszer			1
25	Bal oldali láncvédő	HIPS88		1
26	Jobb oldali láncvédő	HIPS88		1
27	Csigakerék	ZL102	D255x19	1
28	Védőburkolat	PS		1
29	Kormányoszlop			1
30	Pulzus érzékelő		PE18	2
	Impulzusvonal		600L	2
31	Gomb	Q235A + ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Fém lapos alátét	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Csavarfedél	P.E6070	D23x6.5	2
34	Csavar	35#	M8x1,25x25	2
35L	Bal kurbli	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Jobb kurbli	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Kormánykerék	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-alakú gomb	Q235A + PP	M8x1,25x65	1
38	Számítógép		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Cap	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Bal számítógépes támogatás	PS		1
41R	Helyes számítógépes támogatás	PS		1
42	Borító	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Lapos alátét	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Rugós alátét	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Hüvelyek	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedálok	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-alakú konzol	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylon anya	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Allen csavar	35#	M6x1.0x15L	4
50	Üresjáratú kerék	PP	D23.8xD38x24	1
51	Cap	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	forgattyús tengely			1
53	Nylon anya	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Lapos alátét	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Csapágyazás	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Lapos alátét	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Lökhárítólemez			1
59	Csavar		M5*10L	4
60	Műanyag lapos pad	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Kerek mágnes		S10042	1
62	Csavar	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Felső számítógép kábel		1000L	1
65	Alsó számítógép kábel		650L	1
66	Tápegység		9 V, 1000 mA	1
67	Feszültség kábel		D1.5*490L,	1
68	Tavaszi	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Csavar	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Plug	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Csavarfedél	PVC	D35*8	1
72	Lökhárító	NBR	20*90*1.7T	4
73	Érzékelő kábel		200L	1
74	Elektromos kábel		900L	1
75	Palacktartó		120*87*3T	1
76	Csavar		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Csavar	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Csavar	10#	ST4*25L	2
\	Kulcs	35#	M6	1
\	Kulcs	Q235A	121*D6	1



Összeszerelés

➤ LÉPÉS 1. A stabilizátorok felszerelése.

Rögzítse az első stabilizátort (4) és a hátsó stabilizátort (2) a főkerethez (1) a csavarok (7) és az alátétek (13) és (12), valamint a domború anyák (6) segítségével.

➤ 2. LÉPÉS. A nyereg felszerelése és beállítása.

1. Rögzítse a nyeret (10) a nyeregoszlop (9) tetejére az alátét (17) és a gomb (18) segítségével.
2. Helyezze be a nyeregsövet (9) a főkeret (1) furatába, és a gomb (31) segítségével rögzítse az illesztést.
3. A nyereg magasságát (10) beállíthatja, és hátra- és . A beállításhoz használja a gombokat (31) és (18).

➤ 3. LÉPÉS.

1. Csúsztassa fel a védőburkolatot (28) az a) megfelelően, és csatlakoztassa a számítógép kábeleit (64 és 65) a b) ábrának megfelelően.
2. Rögzítse a kormányoszlopot (29) a főkerethez (1) az alátétek (13) és (15), valamint a csavarok (20) segítségével.
3. Csavarja fel a bidontartót (75) a csavarral (76), majd helyezze a bidont (77) a tartóba.

➤ 4. LÉPÉS.

1. Helyezze be az impulzuskábelt (30) a kormányoszlopba (29) a megfelelő lyukon keresztül, majd húzza ki az (a) ábrán látható módon.
2. Csatlakoztassa az impulzuskábelt (30) és a számítógép felső kábelét (64) a számítógéphez (38). Rögzítse a számítógépet (38) a kormányoszlophoz (29) a számítógéphez már rögzített csavarok (59) segítségével.
3. Rögzítse a kormánykereket (36) a kormányoszlop (29) tetejére a fedél (42), a perselyek (45), az alátétek (44) és (43), valamint a T-karos gomb (37) segítségével.

➤ 5. LÉPÉS.

1. Rögzítse a számítógép-konzolokat (41L&R) a kormányoszlophoz (29) a 14) és (69) csavarok segítségével.
2. Csatlakoztassa a pedálokat (46L és 46R) a forgattyúhoz (35).

Számítógép

Amit tudnod kell, mielőtt elkezdés edzeni

A. Tápegység

Amikor a tápegység csatlakozik a készülékhez, egy hangjelzés hallható, és a számítógép kézi üzemmódban indul" Manual".

B. Programválasztás és beállítások

1. Használja a FEL és LENYÍL gombokat a programok kiválasztásához. Erősítse meg a kiválasztást az ENTER billentyűvel.
2. Kézi üzemmódban ("Manual") a FEL és LENYÍL gombok az olyan edzésparaméterek kiválasztására szolgálnak, mint az idő (TIME), a távolság (DISTANCE), a kalória (CALORIES), a pulzusszám (PULSE).
3. A START/STOP a gyakorlat indítására szolgál.
4. Amikor eléri az előre beállított célt, egy hangjelzést hall, és a számítógép .
5. Ha egyenél több edzésparamétert programozott be, és szeretne a következőre lépni, nyomja meg a START/STOP gombot.

C. A számítógép működésének folytatása (Wake-Up funkció)

Ha a számítógép 4 percg nem kap jelet, vagy nem nyomja meg a gombot, az LCD kijelző alvó üzemmódba kapcsol. A számítógép bekapcsolásához érintse meg a kijelzőt.

Kijelző funkciók

IDŐ	Megjeleníti az edzés eddigi idejét percekben és másodpercekben. A számítógép automatikusan 00:00-tól 99:59-ig számítja ki egy másodperces időközökben. A számítógépet úgy is beprogramozhatja, hogy egy beállított időértéktől 00:00-ig visszaszámoljon az UP és DOWN gombok segítségével. Amikor a beállított idő letelt, egy hangjelzést hall, és a számítógép visszaáll.
TÁVOLSÁG	Megjeleníti az egyes edzések során megtett összesített távolságot 999,0 KM/MIL maximális értékig.
FORDULATSZÁM / PERCENKÉNTI FORDULATSZÁM	A pedál percenkénti fordulatszámának gyakorisága.
WATT	Az a mechanikai energia mennyisége, amelyet a számítógép az edzés során kap.
SPEED	Megjeleníti az edzési sebességet KM/MIL óránként.
KALÓRIÁK	Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák becsült számát.
PULSE / PULS	Megjeleníti az edzés közbeni pulzusszintet percenkénti ütésekben.
AGE / AGE	A számítógépen 10 és 99 év között lehet beállítani az életkort. Ha nem állítja be a felhasználó életkorát, akkor az alapértelmezett 35 év lesz.
CÉLPULZUSSZÁM (PULZUS)	Az elérendő pulzusszámszint a "célpulzusszám" - ez a percenkénti szívverések számában van megadva.
IMPULZUS HELYREÁLLÍTÁSA	START üzemmódban helyezze mindkét kezét a kormányra és a pulzusmérő érzékelőkre, vagy a modelltől függően rögzítse a speciális jeladót a mellkasára, és nyomja meg a "PULZUSFELVÉTEL" gombot. Elkezdődik a visszaszámlálás 00:60-tól 00:00-ig. Amint elérte a 00:00-t, a számítógép F1.0-tól F6.0-ig terjedő értékkel mutatja a pulzusvisszanyerési szint állapotát, ahol: 1.0 azt jelenti, hogy KIVÁLÓ 1.0 < F < 2.0 azt jelenti, hogy JELENLEGES 2.0 ≤ F ≤ 2.9 azt jelenti, hogy JÓ 3.0 ≤ F ≤ 3.9 azt jelenti, hogy ÁTLAGOS 4.0 ≤ F ≤ 5.9 azt jelenti, hogy az átlag felett van 6.0 azt jelenti, hogy LASSÚ Megjegyzés: Ha nem érkezik jel a számítógéphez, a kijelzőn a PULSE ablakban "P" jelenik meg. Ha a számítógép "Err" feliratot mutat az üzenetablakban, kérjük, nyomja meg újra a PULSE RECOVERY gombot, és győződjön meg arról, hogy mindkét keze helyesen van-e a fogantyúkon, vagy hogy a mellkasi jeladó megfelelően van-e csatlakoztatva.
HŐMÉRSÉKLET / HŐMÉRSÉKLET	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet.

Gombfunkciók

START / STOP	A. Gyorsindítás funkció - lehetővé teszi a számítógép elindítását anélkül, hogy először programot választana. Csak kézi üzemmódban működik. Az idő automatikusan nulláról indul. B. A gyakorlat közben a STOP gomb megnyomásával állítsa le a gyakorlatot. C. Megállási üzemmódban nyomja meg a START gombot a gyakorlat elindításához.
UP	A. Az edzés során az ellenállás növelésére szolgál. B. A beállítások során az idő, a távolság, a kalória, az életkor, a nemek kiválasztása és a program értékeinek növelésére szolgál.
LEFELE	A. Az edzés során az ellenállás csökkentésére szolgál. B. A beállítások során az idő, a távolság, a kalória, az életkor, a nemek kiválasztása és a program értékeinek csökkentésére szolgál.

BELÉPÉS	A. A beállítás során a kiválasztás megerősítésére szolgál. B. Stop üzemmódban, ha ezt a billentyűt 2 másodpercnél hosszabb ideig lenyomva tartja, az összes értéket visszaállítja. C. Az óra-beállítások módosításakor azok megerősítésére szolgál.
BODYFAT	A rendszer a felhasználó magasságához, súlyához, neméhez és életkorához hasonló értékek megadására, majd a zsírszint mérésére szolgál.
IMPULZUS / HELYREÁLLÍTÁS	A "pulzusszám-helyreállítás" funkció indítására szolgál.

Programok és funkciók

Kézi program: Kézi program:

A P1 egy kézi program. A felhasználó a STAR/STOP gomb megnyomásával indíthatja el a gyakorlatot. Az ellenállás szintje ekkor 5-re van beállítva. A nehézségi szint az edzés során a gombok segítségével változtatható meg.

FEL/LE. Ezenkívül az edzési lehetőségekhez hozzáadható az elégetett kalóriák száma vagy egy meghatározott megtett távolság.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válassza ki a MANUAL (P1) lehetőséget.
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a MANUÁL programba való belépéshez.
3. villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésidő beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
4. villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során megtett távolság beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
5. A kijelzőn villogni kezd a CALORIES /kalóriák/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elégetni kívánt kalóriák beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
6. A kijelzőn villogni kezd a PULSE /PULS/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elérni kívánt pulzusszint beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
7. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Beállított programok:

Lépcső, emelkedő, hullám, völgy, zsírégető, rámpa, hegy, intervallumok, véletlenszerű, lapos, fartlek, szikla, szikla

A PROGRAM 2-től a PROGRAM 13-ig a gyártó által beállított programok. Ezek különböző terhelésű és változatosságú gyakorlatokat tesznek lehetővé az ábrákon látható módon. A felhasználók a kívánt ellenállási szinten (a FEL/LE gombok segítségével állítható), meghatározott időtartamot, kalóriamennyiséget vagy meghatározott távolságot használhatnak.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válasszon a P2-P13 programok közül.
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
3. villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésidő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
4. villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során megtett távolság beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
5. KALÓRIÁK /KALÓRIÁK/ villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elégetni kívánt kalóriák beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.

Felhasználói beállítások:

Felhasználó 1, Felhasználó 2, Felhasználó 3, Felhasználó 4

A 14-17. program a felhasználó által beállítható. Az idő, a távolság, a kalória és az ellenállási szint különböző értékei programozhatók 10 oszlopban. A programozás befejezésekor minden érték és beállítás a számítógép memóriájában tárolódik. Már a program közben is megváltoztathatja az aktuális terhelést az UP/DOWN gombok segítségével. A változtatás nem tárolódik el a jövőre nézve, és a beállított program nem változik, amikor újraindítja azt.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válassza ki a USER funkciót, és programozza a P14-P17 programokat.
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
3. Az 1. oszlop villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az egyéni edzésparaméterek beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az első oszlop beállításainak megerősítéséhez. Az első oszlopban az alapértelmezett terhelés 1.
4. A kijelzőn villogni kezd a 2. oszlop. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az egyéni edzésparaméterek beállításához. A második oszlop beállításainak nyomja meg az ENTER billentyűt.
5. Ismételje meg a fenti lépéseket a következő edzéselemek programozásakor. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
6. A kijelzőn villogni kezd a TIME /TIME/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésidő beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
7. villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során megtett távolság beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
8. A kijelzőn villogni kezd a CALORIES /kalóriák/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elégetni kívánt kalóriák beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
9. A kijelzőn villogni kezd a PULSE /PULS/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elérni kívánt pulzusszint beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
10. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Impulzusszint-szabályozó program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Cél H.R.C.

A 18-22. program a pulzusszámszintet szabályozó program.

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

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

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

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

Program 22 cél/ H.R.C. - Edzés a cél pulzusszám fenntartásával.

A felhasználó egy olyan funkció segítségével gyakorolhat, amely lehetővé teszi számára a tervezett pulzusszámszint fenntartását. A számítógépbe beírja az AGE-t /KOR, IDŐ, TÁV, TÁVOL, KALÓRIÁK vagy CÉLULZÁS. Ezekben a programokban a számítógép az edző pulzusszintje alapján állítja be az ellenállás szintjét. Például az ellenállás értéke 20 másodpercenként növekedhet, amíg a pulzusszint alacsonyabb, mint a CÉL /cél/ H.R.C.. Hasonlóképpen, az ellenállás szintje 20 másodpercenként csökkenhet, ha a pulzusszint magasabb, mint a célérték.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válassza ki a programot a P18 és P22 között.
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
3. AGE /AGE/ villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt a kor beállításához. Az alapértelmezett életkor 35 év.
4. A 22. programnál a TARGET PULSE villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat a célpulzusszint beállításához 80 és 180 között. Az alapértelmezett TARGET PULSE érték 120.
5. A kijelzőn villogni kezd a TIME /TIME/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésidő beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
6. villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során megtett távolság beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
7. A kijelzőn villogni kezd a CALORIES /kalóriák/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elégetni kívánt kalóriák beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
8. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Watt Control program

A 23. program sebességfüggetlen program. Nyomja meg az ENTER billentyűt a TARGET WATT értékek beállításához.

/A következő beállítások állnak rendelkezésre: ENERGIA IDŐ, TÁVIDŐ és KALÓRIÁK. Edzés üzemmódban az ellenállás szintje nem változtatható. Például az ellenállás szintje növekedhet, ha a sebesség túl alacsony, és fordítva, az ellenállás csökkenhet, ha a sebesség túl magas. Tulajdonképpen a felhasználó által az edzés során előállított energia célszintjét célozzuk meg.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válassza ki a WATT CONTROL programot (P23).
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
3. A kijelzőn villogni kezd a TIME /TIME/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzésidő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
4. villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során megtett távolság beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
5. A WATT villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg az UP vagy DOWN billentyűket a WATT energia célszint beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt. Az alapértelmezett WATT érték 100.
6. A kijelzőn a KALÓRIÁK /KALÓRIÁK/ villogni kezd. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elégetni kívánt kalóriák beállításához. A kiválasztás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER billentyűt.
7. A kijelzőn villogni kezd a PULSE /PULS/. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat az edzés során elérni kívánt pulzusszint beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
8. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

MEGJEGYZÉSEK:

1. $\text{WATT} = \text{NYOMATÉK (KGM)} \times \text{FORDULATSZÁM} / \text{PERCENKÉNTI FORDULATSZÁM} \times 1,03$

2. Ebben a programban a WATT paraméter értéke állandó marad. Ez azt jelenti, hogy minél gyorsabban pedálozik, az ellenállás szintje csökken, ha pedig lassan pedálozik, az ellenállás szintje nő.

Testzsír program

A 24. program egy olyan program, amely kiszámítja a felhasználó testzsírszintjét, és ennek alapján konkrét edzésprogramot kínál. A programban 3 számtípus létezik, a testzsírszint százalékos aránya szerint kategorizálva.

1. típus: $\text{TESTzsír} / \% > 27$

2. típus: $27 \geq \text{BODY FAT} / \% \geq 20$

3. típus: $\text{TESTzsír} / \text{Zsír} / \% < 20$

A számítógép jelzi a TESTzsír %, a BMI és a BMR értékeket.

Beállítások:

1. A FEL/LE billentyűkkel válassza ki a BODY FAT programot (P24).
2. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez.
3. HEIGHT/ villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg a FEL- vagy LENYÍL billentyűt a USER'S HEIGHT (FELSZÍNHEHŐSÉG) beállításához. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez. Az alapértelmezett magasság 170 cm vagy 5'07".

4. villogni kezd a kijelzőn. A súly beállításához nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt. Nyomja meg az ENTER billentyűt a kiválasztás megerősítéséhez. Az alapértelmezett felhasználói súly 70 kg.
5. A GENDER /GENDER/ villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt a nem beállításához. Az 1-es szám a férfit, a 0 a nőt jelzi. Nyomja meg az ENTER billentyűt a választás megerősítéséhez. Az alapértelmezett nem a férfi nem 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ villogni kezd a kijelzőn. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt a kor beállításához. Az alapértelmezett életkor 35 év.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elindításához. Ha a kijelzőn E jelenik meg, győződjön meg arról, hogy keze megfelelően rögzítve van-e a pulzusérzékelő markolatán, vagy (modelltől függően), hogy a mellkasi pánt megfelelően van-e viselve. A mérés elindításához nyomja meg ismét a START/STOP gombot.
8. Ha a számítás befejeződött, a számítógép megadja a BMR, a BMI és a FAT PERCENT értékeket. Ezenkívül a számítógép jelzi a testtípusának megfelelő edzésprofil.
9. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Funkcionális felszólítások:

1. Alvó üzemmód:

A számítógép alvó üzemmódba lép, ha nem kap semmilyen edzésjelzést, vagy ha 4 nem nyomja meg valamelyik billentyűt. Az alvó üzemmódból bármelyik billentyű megnyomásával kiléphet.

2. BMI (testtömegindex): BMI: A BMI a testsírszint mérése, amely olyan értékeken alapul, mint a magasság és a testsúly.

3. BMR (alapanyagcsere-ráta): BMR: A BMR megmutatja, hogy a szervezetnek mennyi kalóriára van szüksége a működéshez. Ez az az energiaszint, amely a szívveréshez, a légzéshez és a normál testhőmérséklet fenntartásához szükséges. Ezt szobahőmérsékleten mérik, nem alvás közben, hanem pihenés közben.

Hibák:

E1 (ERROR E1):

Alvó állapot: Ha a számítógép edzés közben több mint 4 másodpercig nem kap jelet az eszközmeghajtótól, a kijelzőn E1 jelenik meg, miután háromszor sikertelenül újra ellenőrizte. Készenléti állapot: Az eszközmeghajtó automatikusan kikapcsol, ha a számítógép több mint 4 másodpercig nem kap jelet. A kijelzőn E1 jelenik meg. Minden más digitális kijelzőfunkciót megjelenítő ablak üres lesz, és a kimenő jelek megszakadnak.

E2 (ERROR E2): Ha a számítógép nem tudja beolvasni az adatokat a memóriából, ha az azonosító kód nem megfelelő vagy az IC memóriakártya sérült, akkor az E2 szimbólum jelenik meg a monitoron.

E3 (ERROR E3): Ha a számítógép a "start" üzemmód elindítása után 4 másodperccel hibát észlel, és nem kezd el számolni az edzés paramétereit, akkor a kijelzőn megjelenik az E3.

Hibaüzenet: Ha megnyomja a "Pulse Recovery" gombot, de a keze nincs a pulzusmérő érzékelőket tartalmazó markolaton, a kijelzőn az "Err" felirat jelenik meg.

A tápegység műszaki adatai

1. Bemenet: 240 V/50 Hz vagy 60 Hz, kimenet: AC/1 A
2. Bemenet: 60 Hz, kimenet: 100 V/50 Hz vagy 60 Hz: AC/1 A



LCD kijelző grafikája

Előre beállított programok :

1. PROGRAM = MANUÁLIS
2. PROGRAM = LÉPCSŐFOKOK / LÉPCSŐK
3. PROGRAM= DOMB / EMELKEDŐ
4. PROGRAM= GÖRDÜLŐ / HULLÁM
5. PROGRAM= VÖLGY / VÖLGY
6. PROGRAM= ZSÍRÉGETŐ
7. PROGRAM = RÁMPA / GYORSULÁSI RÁMPA
8. PROGRAM = HEGY / HEGY
9. PROGRAM = INTERVALLUM / INTERVALLUM
10. PROGRAM = RANDOM / VÉLETLENSZERŰ
11. PROGRAM = LEMEZ / LAPOS
12. PROGRAM = AUFARTLEK / FARTLEK
13. PROGRAM SZAKADÉK / CLIFF

Felhasználói programok

PROGRAM 14 = FELHASZNÁLÓ
 PROGRAM 15 = FELHASZNÁLÓ
 PROGRAM 16 = FELHASZNÁLÓ
 PROGRAM 17 = FELHASZNÁLÓ

Pulse / HRC szintű programprofilok:

PROGRAM 18= 55% H.R.C.
 PROGRAM 19= 65% H.R.C.
 PROGRAM 20= 75% H.R.C.
 PROGRAM 21 = 85% H.R.C.
 PROGRAM 22= TARGET H.R.C.

WATT Vezérlőprogram

23= WATTOS VEZÉRLÉS

Testzsír / testzsír mérésére szolgáló tesztprogramok:

PROGRAM 24= TESTZSÍR (STOP ÜZEMMÓD) / TESTZSÍR (START ÜZEMMÓD)

A testzsírszint mérése után a kijelzőn a hat profil egyike jelenik meg:

- ✓ Edzési idő: (1)
- ✓ Edzési idő: (2)
- ✓ Edzési idő: 20 perc (3)
- ✓ Edzési idő: (4)
- ✓ Edzési idő: (5)
- ✓ Edzési idő: 20 perc (6)

Alkalmazás



Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a táblagépén vagy okostelefonján, és keresse meg az eszközt (számítógépet), majd nyomja meg a Csatlakozás gombot. (Jelszó: 0000). Párosítsa a táblagépet vagy okostelefont a számítógéppel a BT-n keresztül. Indítsa el a Delightech APP-ot okostelefonján vagy tabletjén, és kezdje el az edzést. (Az alkalmazás használata a Delightech felhasználói kézikönyvében van leírva).

FONTOSSÁG:

1. Amikor a számítógép Bluetooth-on keresztül csatlakozik egy okostelefonhoz vagy táblagéphez, a kijelző kialszik.
2. Kérjük, zárja be a Delightech alkalmazást, és tiltsa le a Bluetooth funkciót, majd

1. lépés - Az alkalmazás letöltése
2. lépés - Csatlakoztassa mobileszközét Bluetooth-on keresztül
3. lépés - Nyissa meg az alkalmazást
4. lépés - Kezdje el az edzést.
5. lépés - Ellenőrizze az összefoglalóját
6. lépés - Ellenőrizze az edzéstörténetét

Alkalmazási terület

Az M1820-i kerékpár kizárólag otthoni használatra szánt H osztályú készülék. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.

Istruzioni di montaggio

CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. È necessario osservare le seguenti regole:

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico per verificare che non vi siano controindicazioni all'uso dell'attrezzo ginnico. La decisione del medico è necessaria se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. È inoltre necessario se si ha un'età superiore ai 35 anni e se si hanno problemi di salute.
2. Eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare l'esercizio.
3. Prestate attenzione ai segnali di preoccupazione. L'esercizio fisico inadeguato o eccessivo è pericoloso per la salute. Se durante l'esercizio si avvertono mal di testa o vertigini, dolori al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. Le lesioni possono derivare da un allenamento improprio o troppo intenso.
4. Durante e dopo l'esercizio, tenere l'attrezzatura per l'allenamento fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
5. Posizionare l'apparecchio su una superficie asciutta, stabile e ben livellata. Rimuovere tutti gli oggetti appuntiti dalle immediate vicinanze dell'apparecchio. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità e le eventuali irregolarità del pavimento devono essere livellate. Si consiglia di utilizzare una base speciale antiscivolo per evitare che l'apparecchio scivoli durante l'esercizio.
6. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m e più grande dell'area di allenamento nelle direzioni in cui l'attrezzatura è accessibile. Lo spazio libero deve includere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere suddivise.
7. Prima del primo utilizzo e , controllare il serraggio di tutti i bulloni, perni e altri collegamenti.
8. Prima di iniziare l'allenamento, controllare il fissaggio delle parti e le viti che le collegano. È possibile iniziare l'allenamento solo se il dispositivo è perfettamente funzionante.
9. L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per verificare l'eventuale presenza di usura e danni, solo così sarà in grado di soddisfare le di sicurezza. È necessario prestare particolare attenzione alle impugnature in schiuma, ai coprigambe e all'imbottitura, che sono soggetti all'usura più rapida. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente; fino ad allora la macchina non deve essere utilizzata per l'allenamento.
10. Non inserire alcun componente nei fori.
11. Fate attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero interferire con l'esercizio.
12. Utilizzare l'apparecchiatura solo per lo scopo previsto. Se una parte si danneggia o si usura, se si sentono rumori fastidiosi durante l'uso dell'apparecchiatura, interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare più l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
13. Esercitarsi con abiti comodi e scarpe sportive. Evitate gli indumenti larghi che possono impigliarsi nelle attrezzature sporgenti o che possono limitare la vostra libertà di movimento.
14. L'apparecchiatura è classificata come classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
15. Quando si solleva o si trasporta un'attrezzatura, mantenere una postura corretta per evitare di danneggiare la colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'apparecchio.
17. Per l'assemblaggio dell'unità, attenersi scrupolosamente alle istruzioni allegate e utilizzare solo le parti incluse nel kit. Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutte le parti incluse nell'elenco allegato siano incluse nel kit.
18. Mantenere una distanza di oltre 0,6 m dalla bicicletta.

DATI TECNICI

Peso netto - 36,5 kg

Dimensioni da aperto - 100 x 56 x 150 cm Carico

massimo del prodotto - 150 kg

CONSERVAZIONE

Non utilizzare detergenti aggressivi per pulire l'unità. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. Eliminare le tracce di sudore, poiché la reazione acida può danneggiare il rivestimento. Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto per proteggerlo dall'umidità e dalla corrosione. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA

Per regolare l'altezza della sella, allentare la manopola che fissa il reggisella al telaio e spostare il reggisella verso l'alto o verso il basso, regolandolo in base alla propria altezza. Serrare la manopola in modo che il reggisella non possa essere riposizionato. In nessun caso lo stelo del reggisella può essere estratto oltre il segno minimo o massimo segnato sul reggisella.

METODO DI FRENATURA

Per arrestare il dispositivo di allenamento è necessario smettere di pedalare. La bicicletta magnetica M1820-i non dispone di un sistema di bloccaggio o di un freno di emergenza.



No.	Descrizione	Materiale	Specifiche	Quantità
1	Telaio principale			1
2	Stabilizzatore posteriore	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Coperchio dello stabilizzatore/gamba	PP	D76*86	2
4	Stabilizzatore anteriore	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Cuscinetto di trasporto sinistro per stabilizzatore	PP	D76*120L,	1
5R	Cuscinetto di trasporto dello stabilizzatore destro	PP	D76*120L	1
6	Dado convesso	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Vite a brugola	35#	M8*1,25*95L	4
8	Tappo ovale	PP	25*50*28L	4
9	Palo della sella			2
10	Sella	PVC	DD-356-1T	1
11	Guida per cambiare la posizione della sella			1
12	Rondella elastica	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Tampone	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Vite	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Rondella piatta	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Schiuma	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Rondella piatta	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Manopola	SS41+ABS	D60x32L (M8x1,25)	1
19	Cappello	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Vite a brugola	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Cintura		420 J5 (1067 J5)	1
22	Tampone	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Rondella piatta	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Sistema a magneti			1
25	Protezione catena sinistra	HIPS88		1
26	Protezione catena destra	HIPS88		1
27	Puleggia	ZL102	D255x19	1
28	Coperchio di protezione	PS		1
29	Colonna dello sterzo			1
30	Sensore di polso		PE18	2
	Linea d'impulso		600L	2
31	Manopola	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Rondella piatta in metallo	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Copribulloni	P.E6070	D23x6,5	2
34	Vite	35#	M8x1.25x25	2
35L	Manovella sinistra	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Manovella destra	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volante	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Manopola a T	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motore		D10001	1
40	Cappello	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Assistenza informatica a sinistra	PS		1
41R	Il giusto supporto informatico	PS		1
42	Copertina	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Rondella piatta	Q235A	D16xD8,5x1,2T	1
44	Rondella elastica	70#	D15,4xD8,2x2T	1
45	Boccola	Q195	D8,2xD12,7x33	1
46L/46R	Pedali	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Staffa a C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Dado in nylon	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Vite a brugola	35#	M6x1.0x15L	4
50	Ruota folle	PP	D23.8xD38x24	1
51	Cappello	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Asse della manovella			1
53	Dado in nylon	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Rondella piatta	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Cuscinetto	GCr15	#6003ZZ	2
56	Spillo	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Rondella piatta	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Piastra folle			1
59	Vite		M5*10L	4
60	Cuscinetto piatto in plastica	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Magnete rotondo		S10042	1
62	Vite	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Puntone	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Cavo del computer superiore		1000L	1
65	Cavo del computer inferiore		650L	1
66	Alimentazione		9 V, 1000 mA	1
67	Cavo di tensione		D1,5*490L,	1
68	Primavera	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Vite	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Spina	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Copribulloni	PVC	D35*8	1
72	Paraurti	NBR	20*90*1.7T	4
73	Cavo del sensore		200L	1
74	Cavo elettrico		900L	1
75	Portabottiglie		120*87*3T	1
76	Vite		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Vite	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Vite	10#	ST4*25L	2
\	Chiave	35#	M6	1
\	Chiave	Q235A	121*D6	1



Montaggio

➤ FASE 1. Installazione degli stabilizzatori.

Fissare lo stabilizzatore anteriore (4) e lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando i bulloni (7) e le rondelle (13) e (12) e i dadi convessi (6).

➤ FASE 2. Montaggio e regolazione della sella.

1. Fissare la sella (10) alla parte superiore del reggisella (9) utilizzando la rondella (17) e il pomello (18).
2. Inserire il reggisella (9) nel foro del telaio principale (1) e bloccare il giunto con la manopola (31).
3. È possibile regolare l'altezza della sella (10) e spostarla indietro e . Per la regolazione utilizzare le manopole (31) e (18).

➤ FASE 3.

1. Far scorrere verso l'alto il coperchio di protezione (28) come mostrato (a) e collegare i cavi del computer (64 e 65) come mostrato (b).
2. Fissare il piantone dello sterzo (29) al telaio principale (1) utilizzando le rondelle (13) e (15) e le viti (20).
3. Avvitare il supporto del bidone (75) con la vite (76) e inserire il bidone (77) nel supporto.

➤ FASE 4.

1. Inserire il cavo dell'impulso (30) nel montante del manubrio (29) attraverso l'apposito foro e quindi estrarlo come mostrato nella figura (a).
2. Collegare il cavo a impulsi (30) e il cavo superiore del computer (64) al computer (38). Fissare il computer (38) al piantone dello sterzo (29) utilizzando le viti (59) già fissate al computer.
3. Fissare il volante (36) alla parte superiore del piantone dello sterzo (29) utilizzando il coperchio (42), le boccole (45), le rondelle (44) e (43) e la manopola a T (37).

➤ FASE 5.

1. Fissare le staffe del computer (41L&R) al piantone dello sterzo (29) utilizzando le viti (14) e (69).
2. Fissare i pedali (46L&46R) alla pedivella (35).

Computer

Cose da sapere prima di iniziare l'attività fisica

A. Alimentazione

Quando l'alimentatore è collegato al dispositivo, si sente un segnale acustico e il computer si avvia in modalità manuale" Manual".

B. Selezione e impostazioni del programma

1. Selezionare i programmi con i tasti UP e DOWN. Confermare la selezione con il tasto ENTER.
2. In modalità manuale ("Manual"), i pulsanti SU e GIÙ servono a selezionare i parametri dell'esercizio, come il tempo (TIME), la distanza (DISTANCE), le calorie (CALORIES), la frequenza cardiaca (PULSE).
3. START/STOP serve per avviare l'esercizio.
4. Quando si raggiunge l'obiettivo preimpostato, si sente un segnale acustico e il computer.
5. Se si è programmato più di un parametro di esercizio e si desidera passare al successivo, premere START/STOP.

C. Ripresa del funzionamento del computer (funzione Wake-Up)

Se il computer non riceve alcun segnale per 4 minuti o non viene premuto alcun pulsante, il display LCD si spegne. Toccare il display per accendere il computer.

Funzioni del display

TEMPO	Mostra il tempo di allenamento fino ad oggi in minuti e secondi. Il computer calcola automaticamente dalle 00:00 alle 99:59 con intervalli di un secondo. È anche possibile programmare il computer per il conto alla rovescia da un valore di tempo impostato a 00:00 utilizzando i pulsanti SU e GIÙ. Allo scadere del tempo impostato, il computer emette un segnale acustico e si azzerà.
DISTANZA	Mostra la distanza cumulativa percorsa durante ogni allenamento, fino a un valore massimo di 999,0 KM/MIL.
RPM / GIRI AL MINUTO	Frequenza dei giri del pedale al minuto.
WATT	La quantità di energia meccanica che il computer riceve durante l'esercizio.
VELOCITÀ	Visualizza la velocità di allenamento in KM/MIL all'ora.
CALORIE	Visualizza il numero stimato di calorie bruciate durante l'allenamento.
IMPULSO / IMPULSI	Visualizza il livello di frequenza cardiaca durante l'allenamento in battiti al minuto.
ETÀ / ETÀ	È possibile impostare l'età del computer da 10 a 99 anni. Se non si imposta l'età dell'utente, verrà assunto il valore predefinito di 35 anni.
FREQUENZA CARDIACA TARGET (POLS0)	Il livello di frequenza cardiaca da raggiungere è la "Frequenza cardiaca target", espressa in numero di battiti al minuto.
RECUPERO DEGLI IMPULSI	In modalità START, appoggiare entrambe le mani sul manubrio e sui sensori di misurazione del polso o, a seconda del modello, fissare il trasmettitore speciale al petto e premere il pulsante "PULSE RECOVERY". Inizierà il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00. Non appena raggiunte le 00:00, il computer mostrerà lo stato del livello di recupero del polso con una valutazione da F1.0 a F6.0 dove: 1,0 significa ECCELLENTE 1.0 < F < 2.0 significa SIGNIFICANTE 2.0 ≤ F ≤ 2,9 significa BUONO 3.0 ≤ F ≤ 3,9 significa MEDIA 4.0 ≤ F ≤ 5,9 significa SOPRA la media 6,0 significa LENTO Nota: se il computer non riceve alcun segnale, il display visualizza "P" nella finestra PULSE. Se il computer visualizza "Err" nella finestra dei messaggi, premere di nuovo il pulsante RECUPERO IMPULSI e assicurarsi che entrambe le mani siano posizionate correttamente sulle maniglie o che il trasmettitore toracico sia collegato correttamente.
TEMPERATURA / TEMPERATURA	Visualizza la temperatura corrente.

Funzioni dei pulsanti

AVVIO / ARRESTO	A. Funzione di avvio rapido: consente di avviare il computer senza prima selezionare un programma. Funziona solo in modalità manuale. Il tempo partirà automaticamente da zero. B. Durante l'esercizio, premere STOP per fermarsi. C. In modalità di arresto, premere START per avviare l'esercizio.
SU	A. Si usa per aumentare la resistenza durante l'esercizio. B. Durante le impostazioni, viene utilizzato per aumentare i valori di tempo, distanza, calorie, età, selezione del sesso e programma.
GIÙ	A. Viene utilizzato per ridurre la resistenza durante l'esercizio fisico. B. Durante le impostazioni, viene utilizzato per ridurre i valori di tempo, distanza, calorie, età, selezione del sesso e programma.

ENTRARE	A. Durante la configurazione, viene utilizzato per confermare la selezione. B. In modalità di arresto, tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi si azzerano tutti i valori. C. Quando si modificano le impostazioni dell'orologio, viene utilizzato per .
GRASSO CORPOREO	Viene utilizzato per inserire valori quali altezza, peso, sesso ed età dell'utente e quindi per misurare i livelli di grasso.
IMPULSO / RECUPERO	Utilizzato per avviare la funzione di "recupero della frequenza cardiaca".

Programmi e funzioni

Programma manuale: Manuale

P1 è un programma manuale. L'utente può iniziare l'esercizio premendo il tasto STAR/STOP. Il livello di resistenza viene quindi impostato su 5. Il livello di difficoltà durante l'esercizio può essere modificato con i tasti

SU/GIÙ. Inoltre, è possibile aggiungere alle opzioni di allenamento il numero di calorie bruciate o una distanza specifica da percorrere.

Impostazioni:

1. Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare MANUALE (P1).
2. Premere il tasto ENTER per accedere al programma MANUALE.
3. inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la durata dell'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
4. lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
5. CALORIE /calorie/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie che si intende bruciare durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
6. PULSE /PULS/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare il livello di pulsazioni che si intende raggiungere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
7. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Programmi impostati:

Scale, elevazione, onda, valle, bruciare grassi, rampa, montagna, intervalli, casuale, piano, fartlek, scogliera

I programmi da PROGRAMMA 2 a PROGRAMMA 13 sono programmi impostati dal produttore. Consentono di eseguire esercizi con carichi e varietà diversi, come illustrato nei diagrammi. L'utente può allenarsi al livello di resistenza preferito (regolabile con i pulsanti SU/GIÙ), può utilizzare un periodo di tempo stabilito, un numero di calorie o una distanza specifica.

Impostazioni:

1. Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare i programmi da P2 a P13.
2. Premere ENTER per confermare la selezione.
3. inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la durata dell'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
4. lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
- 5 CALORIE /CALORIE/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie che si intende bruciare durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.

Impostazioni utente:

Utente 1, Utente 2, Utente 3, Utente 4

I programmi da 14 a 17 sono impostabili dall'utente. È possibile programmare una serie di valori per tempo, distanza, calorie e livello di resistenza in 10 colonne. Al termine della programmazione, tutti i valori e le impostazioni vengono memorizzati nella memoria del computer. È inoltre possibile, già durante il programma, modificare il carico corrente utilizzando i pulsanti SU/GIÙ. La modifica non verrà memorizzata per il futuro e il programma impostato non cambierà al riavvio.

Impostazioni:

1. Con i tasti UP/DOWN selezionare la funzione USER e programmare da P14 a P17.
2. Premere ENTER per confermare la selezione.
3. La colonna 1 inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare i parametri individuali dell'esercizio. Premere ENTER per confermare le impostazioni della prima colonna. Il carico predefinito della prima colonna è 1.
4. La colonna 2 inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare i parametri individuali dell'esercizio. Premere ENTER per confermare le impostazioni della seconda colonna.
5. Ripetere i passaggi precedenti per programmare i componenti dell'esercizio successivo. Premere ENTER per confermare la selezione.
6. Sul display inizierà a lampeggiare la dicitura TIME /TIME/. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la durata dell'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
7. lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
8. CALORIE /calorie/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie che si intende bruciare durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
9. PULSE /PULS/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare il livello di pulsazioni che si intende raggiungere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
10. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Programma di controllo del livello degli impulsi: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., H.R.C. target.

I programmi da 18 a 22 sono quelli che controllano i livelli di frequenza cardiaca.

Programma 18 - 55% Max H.R.C. - Frequenza cardiaca target = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programma 19 - 65% Max H.R.C. - Frequenza cardiaca target = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programma 20 - 75% Max H.R.C. - Frequenza cardiaca target = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programma 21 - 85% Max H.R.C. - Frequenza cardiaca target = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programma 22 - Target/ H.R.C. - Allenamento con mantenimento della frequenza cardiaca target.

L'utente può allenarsi utilizzando una funzione che gli consente di mantenere un livello di frequenza cardiaca pianificato. L'utente inserisce la propria ETÀ nel computer /Età, tempo, distanza, calorie o pulsazioni target. In questi programmi, il computer regola il livello di resistenza in base alle pulsazioni dell'. Ad esempio, il valore della resistenza può aumentare ogni 20 secondi se il livello delle pulsazioni è inferiore a TARGET /target/ H.R.C.. Allo stesso modo, il livello di resistenza può diminuire ogni 20 secondi se il livello delle pulsazioni è superiore all'obiettivo.

Impostazioni:

1. Con i tasti UP/DOWN selezionare il programma da P18 a P22.
2. Premere ENTER per confermare la selezione.
3. AGE /AGE/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti SU o GIÙ per impostare l'età. L'età predefinita è 35 anni.
4. Al programma 22, TARGET PULSE inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti SU o GIÙ per impostare il livello di pulsazioni target da 80 a 180. Il valore predefinito di TARGET PULSE è 120. Il valore predefinito di TARGET PULSE è 120.
5. Sul display inizierà a lampeggiare la dicitura TIME /TIME/. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la durata dell'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
6. lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
7. CALORIE /calorie/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie che si intende bruciare durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
8. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Programma di controllo in Watt

Il programma 23 è un programma indipendente dalla velocità. Premere ENTER per impostare i valori di WATT TARGET.

/Sono disponibili le seguenti impostazioni: TEMPO ENERGIA, DISTANZA e CALORIE. In modalità esercizio, il livello di resistenza non può essere modificato. Ad esempio, il livello di resistenza può aumentare se la velocità è troppo bassa e, viceversa, la resistenza può diminuire se la velocità è troppo alta. In effetti, si punta a un livello target di energia generata dall'utente durante l'esercizio.

Impostazioni:

1. Con i tasti UP/DOWN selezionare il programma WATT CONTROL (P23).
2. Premere ENTER per confermare la selezione.
3. Sul display inizierà a lampeggiare la dicitura TIME /TIME/. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la durata dell'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
4. lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da percorrere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
5. Il WATT inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare il livello energetico WATT desiderato. Premere ENTER per confermare la selezione. Il valore predefinito di WATT è 100.
6. CALORIE /CALORIE/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare le calorie che si intende bruciare durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
7. PULSE /PULS/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare il livello di pulsazioni che si intende raggiungere durante l'esercizio. Premere ENTER per confermare la selezione.
8. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

NOTE:

1. $\text{WATT} = \text{COPPIA (KGM)} \times \text{RPM} / \text{GIRI AL MINUTO} \times 1,03$
2. In questo programma, il valore del parametro WATT viene mantenuto costante. Ciò significa che più si pedala velocemente, il livello di resistenza diminuisce, mentre se si pedala lentamente, il livello di resistenza aumenta.

Programma grasso corporeo

Il Programma 24 è un programma progettato per calcolare il livello di grasso corporeo dell'utente e, su questa base, offrire un programma di esercizi specifico.

Esistono 3 tipi di figure, classificate in base alla percentuale di grasso corporeo.

Tipo 1: grasso corporeo/% > 27

Tipo 2: $27 \geq \text{Grasso corporeo}/\% \geq 20$

Tipo 3: grasso corporeo/livello di grasso/% < 20

Il computer indica i valori di grasso corporeo, BMI e BMR.

Impostazioni:

1. Con i tasti UP/DOWN selezionare il programma Grasso corporeo (P24).
2. Premere ENTER per confermare la selezione.
3. HEIGHT/ lampeggia sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare l'ALTEZZA DELL'UTENTE Premere ENTER per confermare la selezione. L'altezza predefinita è 170 cm o 5'07".

4. inizia a lampeggiare sul display. Premere i tasti UP o DOWN per impostare il peso. Premere ENTER per confermare la selezione. Il peso predefinito dell'utente è 70 kg.
5. Sul display lampeggerà la scritta GENDER /GENDER/. Premere i tasti SU o GIÙ per impostare il proprio sesso. Il numero 1 indica un maschio e il numero 0 indica una femmina. Premere ENTER per confermare la selezione. Il sesso predefinito è il sesso maschile 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ inizierà a lampeggiare sul display. Premere i tasti SU o GIÙ per impostare l'età. L'età predefinita è 35 anni.
7. Premere START/STOP per avviare la misurazione. Se sul display appare la lettera E, accertarsi che le mani siano correttamente attaccate alle impugnature del sensore di polso o (a seconda del modello) che la fascia toracica sia indossata correttamente. Premere nuovamente START/STOP per avviare la misurazione.
8. Una volta completato il calcolo, il computer fornirà i valori di BMR, BMI e PERCENTUALE DI GRASSI. Inoltre, il computer indicherà il profilo di esercizio adatto al vostro tipo di corpo.
9. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Spunti funzionali:

1. Modalità sleep:

Il computer entra in modalità di sospensione se non riceve alcun segnale di esercizio o se non viene premuto alcun tasto per 4 minuti. È possibile premere qualsiasi tasto per uscire dalla modalità di sospensione.

2. IMC (Indice di Massa Corporea): L'IMC è una misura dei livelli di grasso corporeo basata su valori quali l'altezza e il peso.

3. BMR (Tasso metabolico basale): Il BMR indica il numero di calorie di cui il corpo ha bisogno per funzionare. È il livello di energia necessario per far battere il cuore, respirare e mantenere una temperatura corporea normale. Si misura a temperatura ambiente, non mentre si dorme ma mentre si riposa.

Errori:

- E1 (ERRORE E1):

Stato di riposo: Se il computer non riceve alcun segnale dall'unità del dispositivo per più di 4 secondi durante un allenamento, sul display apparirà la dicitura E1 dopo aver effettuato tre controlli senza esito. Standby: l'unità del dispositivo si spegne automaticamente se per più di 4 secondi il computer non riceve alcun segnale. Il display visualizza E1. Tutte le finestre che mostrano altre funzioni del display digitale saranno vuote e i segnali in uscita saranno interrotti.

- E2 (ERRORE E2): Quando il computer non è in grado di leggere i dati dalla memoria, quando il codice ID non è corretto o la scheda di memoria IC è danneggiata, sul monitor appare il simbolo E2.

- E3 (ERRORE E3): 4 secondi dopo l'avvio della modalità "start", se il computer rileva un errore di mancato avvio del conteggio dei parametri dell'esercizio, sul display appare E3.

Messaggio di errore: Se si preme il pulsante "Pulse Recovery" ma le mani non sono sulle impugnature con i sensori di misurazione del polso, il display visualizza "Err".

Caratteristiche tecniche dell'alimentatore

1. Ingresso: 240 V/50 Hz o 60 Hz, uscita: 9 V AC/1 A
2. Ingresso: 100 V/50 Hz o 60 Hz, uscita: 9 V CA/1 A



Grafica del display LCD

Programmi preimpostati:

PROGRAMMA 1 = MANUALE

PROGRAMMA 2= GRADINI / SCALE

PROGRAMMA 3= COLLINA / ELEVAZIONE

PROGRAMMA 4= ROTOLAMENTO / ONDA

PROGRAMMA 5= VALLE / VALLE

PROGRAMMA 6= BRUCIA GRASSI

PROGRAMMA 7 = RAMPA / RAMPA DI SALITA

PROGRAMMA 8 = MONTAGNA / MONTAGNA

PROGRAMMA 9 = INTERVALLI / INTERVALLI

PROGRAMMA 10 = RANDOM / RANDOM

PROGRAMMA 11 = PIASTRA / PIATTO

PROGRAMMA 12= AUFARTLEK / FARTLEK

PROGRAMMA 13 PRECIPIZIO / CLIFF

Programmi utente

PROGRAMMA 14= UTENTE 1

PROGRAMMA 15= UTENTE 2

PROGRAMMA 16= UTENTE 3

PROGRAMMA 17= UTENTE 4

Profili dei programmi di livello Pulse / HRC:

PROGRAMMA 18= 55% H.R.C.

PROGRAMMA 19= 65% H.R.C.

PROGRAMMA 20= 75% H.R.C.

PROGRAMMA 21= 85% H.R.C.

PROGRAMMA 22= H.R.C. TARGET.

Programma di controllo WATT

PROGRAMMA 23= CONTROLLO WATT

Programmi di test per la misurazione del grasso corporeo / grasso corporeo:

PROGRAMMA 24= GRASSO CORPOREO (MODALITÀ STOP) / GRASSO CORPOREO (MODALITÀ START)

Una volta misurato il livello di grasso corporeo, il display visualizza uno dei sei profili disponibili:

- ✓ Tempo di allenamento: 40 minuti (1)
- ✓ Tempo di allenamento: 40 minuti (2)
- ✓ Tempo di allenamento: 20 minuti (3)
- ✓ Tempo di allenamento: 40 minuti (4)
- ✓ Tempo di allenamento: 40 minuti (5)
- ✓ Tempo di allenamento: 20 minuti (6)

Applicazione



Attivare la funzione Bluetooth sul tablet o sullo smartphone e cercare il dispositivo (computer), quindi premere Connetti. (Password: 0000). Accoppiare il tablet o lo smartphone con il computer via BT. Avviare l'APP Delightech sullo smartphone o sul tablet e iniziare l'allenamento. (L'uso dell'applicazione è descritto nel manuale d'uso Delightech).

IMPORTANZA:

1. Quando il computer è collegato a uno smartphone o a un tablet tramite Bluetooth, il display si spegne.
2. Chiudere l'applicazione Delightech e disattivare la funzione Bluetooth, quindi

Fase 1 - Scaricare la domanda

Fase 2 - Collegare il dispositivo mobile tramite Bluetooth

Fase 3 - Aprire l'applicazione

Fase 4 - Iniziare l'allenamento

Fase 5 - Controllare il riepilogo

Fase 6 - Controllare la cronologia degli esercizi

Ambito di applicazione

La bicicletta M1820-i è un dispositivo di Classe H per uso esclusivamente domestico. Non può essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.

Surinkimo instrukcijos

SAUGOS ASPEKTAI

Šis gaminys skirtas tik naudoti buityje ir yra sukurtas taip, kad užtikrintų optimalią saugą. Reikėtų laikytis šių taisyklių:

1. Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų naudotis treniruokliais. Gydytojo sprendimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ir cholesterolio kiekiui. Jis taip pat būtinas, jei esate vyresnis nei 35 metų ir turite sveikatos problemų.
2. Prieš pradėdami treniruotis visada atlikite apšilimą.
3. Atkreipkite dėmesį į nerimą keliančius signalus. Netinkamas arba per didelis fizinis krūvis yra pavojingas jūsų sveikatai. Jei mankštos metu jaučiate galvos skausmą ar svaigimą, krūtinės skausmą, nereguliarių širdies plakimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite mankštą ir kreipkitės į gydytoją. Traumos gali atsirasti dėl netinkamų ar pernelyg intensyvių treniruočių.
4. treniruočių metu ir po jų treniruočių įrangą laikykite vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
5. Pastatykite prietaisą ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Pašalinkite visus aštrius daiktus iš artimiausios prietaiso aplinkos. Jis turi būti apsaugotas nuo drėgmės, o visi grindų nelygumai turi būti išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialų neslystantį pagrindą, kad prietaisas pratybų metu neslystų.
6. Laisva erdvė turi būti ne mažesnė kaip 0,6 m ir didesnė už mokymo plotą tomis kryptimis, kuriomis galima pasiekti įrangą. Laisvoje erdvėje taip pat turi būti vietos avariniam nusileidimui. Jei įrangą yra viena šalia kitos, laisvos erdvės dydis gali būti padalytas.
7. Prieš pirmą kartą naudodami ir vėliau reguliariai tikrinkite visų varžtų, kaiščių ir kitų jungčių sandarumą.
8. Prieš pradėdami treniruotis, patikrinkite dalių tvirtinimą ir jas jungiančius varžtus. Treniruotę galite pradėti tik tada, kai prietaisas visiškai veikia.
9. Tik tada įrangą atitinka saugos reikalavimus, nes turi būti reguliariai tikrinama, ar nėra susidėvėjusi ir pažeista. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti putplasčio rankenoms, kojų dangteliams ir apmušalams, kurie dėvimi greičiausiai. Pažeistos dalys turi būti nedelsiant suremontuotos arba pakeistos, iki tol treniruoklio negalima naudoti treniruotėms.
10. Neįkiškite jokių dalių į skyles.
11. Atkreipkite dėmesį, ar nėra išsikišusių reguliavimo įtaisų ir kitų konstrukcinių elementų, kurie gali trukdyti atlikti pratimus.
12. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugadinama ar susidėvi, jei naudodamiesi įrangą girdite trikdančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotes. Nenaudokite įrangos dar kartą, kol problema nebus pašalinta.
13. Mankštinkitės su patogia apranga ir sportine avalyne. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių įrangos dalių arba kurie gali riboti jūsų judėjimo laisvę.
14. Įrangą priskiriama H klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir yra skirta naudoti tik buityje. Jos negalima naudoti gydymo, reabilitacijos ar komerciniais tikslais.
15. Keldami ar nešdami įrangą, laikykitės taisyklingos laikysenos, kad nepažeistumėte stuburo.
16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Laikykite neprižiūrimus vaikus atokiau nuo prietaiso.
17. Montuodami įrenginį griežtai laikykitės pridėdamų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, patikrinkite, ar į rinkinį įtrauktos visos pridėtame sąraše nurodytos dalys.
18. Laikykitės didesnio nei 0,6 m atstumo nuo dviračio.

TECHNINIAI DUOMENYS

Grynasis svoris - 36,5 kg

Išskleisto gaminio dydis - 100 x 56 x 150 cm

Didžiausia gaminio apkrova - 150 kg

KONSERVACIJA

Įrenginio valymui nenaudokite agresyvių valymo priemonių. Nešvarumus ir dulkes valykite minkšta, drėgna šluoste. Pašalinkite prakaito pėdsakus, nes rūgštinė reakcija gali pažeisti dangą. Įrangą laikykite sausoje vietoje, kad apsaugotumėte ją nuo drėgmės ir korozijos. Reguliariai tikrinkite, ar visi varžtai ir veržlės tinkamai priveržti.

BALNELIO AUKŠČIO REGULIAVIMAS

Norėdami reguliuoti balnelio aukštį, atlaisvinkite rankenėlę, tvirtinančią sėdynės statramstį prie rėmo, ir judindami statramstį aukštyn arba žemyn, reguliuokite pagal savo ūgį. Užveržkite rankenėlę taip, kad stulpelio nebūtų galima perkelti. Jokių būdų negalima ištraukti sėdynės statramsčio koto už minimalios arba maksimalios žymės, pažymėtos ant sėdynės statramsčio.

STABDYMO METODAS

Norėdami sustabdyti treniruoklį, turite nustoti minti pedalus. M1820-i magnetinis dviratis neturi blokavimo sistemos ar avarinio stabdžio.



Ne.	Aprašymas	Medžiaga	Specifikacija	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas			1
2	Galinis stabilizatorius	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Stabilizatoriaus dangtelis / koja	PP	D76*86	2
4	Priekinis stabilizatorius	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Kairysis stabilizatoriaus transportavimo padas	PP	D76*120L,	1
5R	Dešiniojo stabilizatoriaus transportavimo padėklas	PP	D76*120L	1
6	Išgaubta veržlė	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Allen varžtas	35#	M8*1,25*95L	4
8	Ovalus dangtelis	PP	25*50*28L	4
9	Balno postas			2
10	Balnelis	PVC	DD-356-1T	1
11	Balnelio padėties keitimo vadovas			1
12	Spyruoklinė poveržlė	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Padas	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Sraigtas	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Plokščia poveržlė	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Putos	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Plokščia poveržlė	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Rankenėlė	SS41+ABS	D60x32L (M8x1,25)	1
19	Dangtelis	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Allen varžtas	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Diržas		420 J5 (1067 J5)	1
22	Padas	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Plokščia poveržlė	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnetų sistema			1
25	Kairė grandinės apsauga	HIPS88		1
26	Dešinysis grandinės apsaugas	HIPS88		1
27	Skriemulys	ZL102	D255x19	1
28	Apsauginis dangtelis	PS		1
29	Vairo kolonėlė			1
30	Pulso jutiklis		PE18	2
	Impulsinė linija		600L	2
31	Rankenėlė	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metalinė plokščia poveržlė	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Varžto dangtelis	P.E6070	D23x6,5	2
34	Sraigtas	35#	M8x1,25x25	2
35L	Kairė rankena	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Dešinysis vairas	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Vairas	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T formos rankenėlė	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Kompiuteris		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Variklis		D10001	1
40	Dangtelis	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Palikti kompiuterio palaikymą	PS		1
41R	Teisinga kompiuterinė pagalba	PS		1
42	Viršelis	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Plokščia poveržlė	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spyruoklinė poveržlė	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Ivorė	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedalai	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C formos laikiklis	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nailoninė veržlė	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Allen varžtas	35#	M6x1.0x15L	4
50	Tuščiosios eigos ratas	PP	D23,8xD38x24	1
51	Dangtelis	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Alkūninė ašis			1
53	Nailoninė veržlė	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Plokščia poveržlė	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Guolis	GCr15	#6003ZZ	2
56	Kaištis	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Plokščia poveržlė	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Tūpimo ratuko plokštė			1
59	Sraigtas		M5*10L	4
60	Plastikinis plokščias kilimėlis	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Apvalus magnetas		S10042	1
62	Sraigtas	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Viršutinis kompiuterio kabelis		1000L	1
65	Apatinis kompiuterio kabelis		650L	1
66	Maitinimo šaltinis		9 V, 1000 mA	1
67	Įtampos kabelis		D1.5*490L,	1
68	Pavasaris	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Sraigtas	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Kištukas	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Varžto dangtelis	PVC	D35*8	1
72	Bumperis	NBR	20*90*1.7T	4
73	Jutiklio kabelis		200L	1
74	Elektros kabelis		900L	1
75	Butelių laikiklis		120*87*3T	1
76	Sraigtas		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Sraigtas	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Sraigtas	10#	ST4*25L	2
\	Pagrindinis	35#	M6	1
\	Pagrindinis	Q235A	121*D6	1



Surinkimas

➤ 1 ŽINGSNIS. 1. Stabilizatorių montavimas.

Priekinį stabilizatorių (4) ir galinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite varžtais (7), poveržlėmis (13) ir (12) bei išgaubtomis veržlėmis (6).

➤ 2 ŽINGSNIS. Balnelio montavimas ir reguliavimas.

1. Pritvirtinkite balnelį (10) prie sėdynės statramsčio (9) viršaus naudodami poveržlę (17) ir rankenėlę (18).
2. Įstatykite sėdynės atramą (9) į pagrindinio rėmo (1) angą ir rankenėlę (31) užfiksuokite sujungimą.
3. Galite reguliuoti balnelio aukštį (10) ir jį judinti atgal bei . Reguliavimui naudokite rankenėles (31) ir (18).

➤ 3 ŽINGSNIS.

1. Pastumkite apsauginį dangtelį (28), kaip parodyta (a), ir prijunkite kompiuterio kabelius (64 ir 65), kaip parodyta b).
2. Naudodami poveržles (13) ir (15) bei varžtus (20) pritvirtinkite vairo stulpelį (29) prie pagrindinio rėmo (1).
3. Prisukite bidono laikiklį (75) varžtu (76) ir įdėkite bidoną (77) į laikiklį.

➤ 4 ŽINGSNIS.

1. Įkiškite impulsinį kabelį (30) į vairo laikiklį (29) per atitinkamą angą ir ištraukite jį, kaip parodyta paveikslėlyje (a).
2. Prijunkite impulsinį kabelį (30) ir viršutinį kompiuterio kabelį (64) prie kompiuterio (38). Pritvirtinkite kompiuterį (38) prie vairo kolonėlės (29) naudodami prie kompiuterio jau pritvirtintus varžtus (59).
3. Pritvirtinkite vairo ratą (36) prie vairo kolonėlės (29) viršaus naudodami dangtelį (42), įvares (45), poveržles (44) ir (43) bei T formos rankenėlę (37).

➤ 5 ŽINGSNIS.

1. Pritvirtinkite kompiuterio laikiklius (41L ir R) prie vairo kolonėlės (29) varžtais (14) ir (69).
2. Pritvirtinkite pedalus (46L ir 46R) prie alkūnės (35).

Kompiuteris

Ką reikia žinoti prieš pradėdant mankštintis

A. Maitinimo šaltinis

Kai maitinimo šaltinis bus prijungtas prie įrenginio, išgirsite pyptelėjimą ir kompiuteris pradės veikti rankiniu režimu "Rankinis".

B. Programos pasirinkimas ir nustatymai

1. Mygtukais [viršų ir] apačią pasirinkite programas. Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku ENTER.
2. Rankiniu režimu ("Manual") mygtukais [viršų ir] apačią pasirenkami tokie treniruotės parametrai kaip laikas (TIME), atstumas (DISTANCE), kalorijos (CALORIES), širdies ritmas (PULSE).
3. START/STOP naudojamas pratimui pradėti.
4. Kai pasieksite iš anksto nustatytą tikslą, išgirsite garsinį signalą ir kompiuteris .
5. Jei užprogramavote daugiau nei vieną pratimo parametą ir norite pereiti prie kito, paspauskite START/STOP.

C. Kompiuterio darbo atnaujinimas (žadinimo funkcija)

Jei 4 minutes kompiuteris negauna jokio signalo arba joks mygtukas, skystųjų kristalų ekranas bus . Palieskite ekraną, kad įjungtumėte kompiuterį.

Ekranų funkcijos

TIME	Rodo jūsų treniruočių laiką minutėmis ir sekundėmis. Kompiuteris automatiškai skaičiuoja nuo 00:00 iki 99:59 vienos sekundės intervalais. Taip pat galite užprogramuoti kompiuterį skaičiuoti nuo nustatytos laiko vertės iki 00:00 naudodami mygtukus UP ir DOWN. Praėjus nustatytam laikui, išgirsite garsinį signalą ir kompiuteris bus iš naujo nustatytas.
DISTANCIJA	Rodo bendrą atstumą, nueitą per kiekvieną treniruotę, iki didžiausios 999,0 KM/MIL vertės.
RPM / APSISUKIMAI PER MINUTĘ	Pedalų apsisukimų dažnis per minutę.
WATT	Mechaninės energijos kiekis, kurį kompiuteris gauna atliekant pratimus.
SPEED	Rodo treniruočių greitį KM/MIL per valandą.
KALORIJS	Rodo apytikslį treniruotės metu sudegintų kalorijų skaičių.
PULSE / PULS	Rodo širdies ritmo lygį treniruotės metu dūžiais per minutę.
AGE / AGE	Kompiuteryje galite nustatyti amžių nuo 10 iki 99 metų. Jei naudotojo amžiaus nenustatysite, bus imama numatytoji 35 metų reikšmė.
SIEKTINAS ŠIRDIES SUSITRAUKIMŲ DAŽNIS (PULSAS)	Širdies ritmo lygis, kurį turėtumėte pasiekti, yra "tikslinis širdies ritmas" - jis nurodomas širdies dūžių per minutę .
PULSŲ ATSIGAVIMAS	START režimu uždėkite abi rankas ant vairo ir pulso matavimo jutiklių arba, priklausomai nuo modelio, pridėkite specialų siūstuvą prie krūtinės ir paspauskite mygtuką "PULSŲ ATKŪRIMAS". Bus pradėta skaičiuoti nuo 00:60 iki 00:00. Pasiekus 00:00, kompiuteris parodys jūsų pulso atkūrimo lygio būklę su įvertinimu nuo F1,0 iki F6,0, kur: 1,0 reiškia PRIVALOMA 1.0 < F < 2,0 reiškia ŽYMAI 2.0 ≤ F ≤ 2,9 reiškia GERAL 3.0 ≤ F ≤ 3,9 reiškia, kad vidutinė reikšmė 4.0 ≤ F ≤ 5,9 reiškia, kad vidurkis yra didesnis nei vidutinis 6,0 reiškia, kad lėtas Pastaba: Jei signalas nepasiekia kompiuterio, PULSE lange rodoma "P". Jei kompiuteris pranešimų lange rodo "Err", dar kartą paspauskite PULSE RECOVERY mygtuką ir įsitikinkite, kad abi rankos teisingai uždėtos ant rankenų arba kad krūtinės siūstuvai teisingai prijungti.
TEMPERATŪRA / TEMPERATŪRA	Rodoma esama temperatūra.

Mygtukų funkcijos

START / STOP	A. Greito paleidimo funkcija - leidžia paleisti kompiuterį prieš tai nepasirinkus programos. Ji veikia tik rankiniu režimu. Laikas automatiškai pradedamas skaičiuoti nuo nulio. B. Pratimo metu paspauskite STOP, kad sustotumėte. C. Stabdymo režime paspauskite START, kad pradėtumėte pratimą.
UP	A. Jis naudojamas pasipriešinimui didinti fizinio krūvio metu. B. Nustatymų metu jis naudojamas laiko, atstumo, kalorijų, amžiaus, lyties pasirinkimo ir programos reikšmėms padidinti.
DOWN	A. Jis naudojamas pasipriešinimui mažinti fizinio krūvio metu. B. Nustatymų metu jis naudojamas laiko, atstumo, kalorijų, amžiaus, lyties pasirinkimo ir programos reikšmėms sumažinti.

ĮVESKITE	A. Sąrankos metu jis naudojamas pasirinkimui patvirtinti. B. Stabdymo režime laikant šį klavišą nuspaustą ilgiau nei 2 sekundes, iš naujo nustatomos visos vertės. C. Keičiant laikrodžio nustatymus, jis naudojamas jiems patvirtinti.
KŪNO RIEBALAI	Jame įvedamos tokios vertės kaip naudotojo ūgis, svoris, lytis ir amžius, o tada matuojamas riebalų kiekis.
PULSAS / ATKŪRIMAS	Naudojamas "širdies ritmo atkūrimo" funkcijai paleisti

Programos ir funkcijos

Rankinė programa: Rankinis

P1 yra rankinė programa. Naudotojas gali pradėti pratimą paspausdamas STAR/STOP klavišą. Tada pasipriešinimo lygis nustatomas į 5. Sunkumo lygį pratimo metu galima keisti mygtukais

AUKŠTŲN/ŽEMYN. Be to, treniruotės parinktis galima papildyti sudegintų kalorijų skaičiumi arba konkrečiu atstumu, kurį reikia įveikti.

Nustatymai:

1. Klavišais aukštyn/žemyn pasirinkite MANUAL (P1).
2. Paspauskite ENTER klavišą, kad įeitumėte į programą MANUAL (rankinis).
3. Ekrane pradės mirksėti. Paspauskite klavišus [viršų arba] apačią, kad nustatytumėte pratimų laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
4. Ekrane mirksės. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte atstumą, kurį reikia nuvažiuoti per pratimą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
5. Ekrane pradės mirksėti CALORIES /kalorijos/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte kalorijas, kurias planuojate sudeginti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
6. Ekrane pradės mirksėti PULSE /PULS/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pulso lygį, kurį planuojate pasiekti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
7. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Programų rinkinys:

Laiptai, Pakilimas, Banga, Slėnis, Riebalų deginimas, Rampa, Kalnas, Intervalai, Atsitiktinis, Butas, Fartlekas, Uola

Nuo 2 iki 13 programos yra gamintojo nustatytos programos. Jos leidžia atlikti skirtingos apkrovos ir įvairių pratimų, kaip parodyta schemose. Vartotojai gali mankštintis pageidaujamo pasipriešinimo lygiu (reguliuojamu mygtukais UP/DOWN), gali naudoti nustatytą laiko tarpą, kalorijų skaičių arba tam tikrą atstumą.

Nustatymai:

1. Klavišais [viršų /] apačią pasirinkite programas nuo P2 iki P13.
 2. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
 3. Ekrane pradės mirksėti. Paspauskite klavišus [viršų arba] apačią, kad nustatytumėte pratimų laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
 4. Ekrane mirksės. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte atstumą, kurį reikia nuvažiuoti per pratimą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
- Ekrane pradės mirksėti 5 KALORIJOS /CALORIES/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte kalorijas, kurias planuojate sudeginti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.

Naudotojo nustatymai:

1 naudotojas, 2 naudotojas, 3 naudotojas, 4 naudotojas

14-17 programas gali nustatyti naudotojas. 10 stulpelių galima užprogramuoti įvairias laiko, atstumo, kalorijų ir pasipriešinimo lygio vertes. Baigus programavimą, visos vertės ir nustatymai bus įrašyti į kompiuterio atmintį. Be to, jau programos metu galite keisti esamą krūvį naudodami mygtukus UP/DOWN (aukštyn/žemyn). Pakeitimai nebus išsaugoti ateičiai, o nustatyta programa nepasikeis, kai ją paleisite iš naujo.

Nustatymai:

1. Klavišais aukštyn/žemyn pasirinkite funkciją USER ir programuokite nuo P14 iki P17.
2. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
3. Ekrane pradės mirksėti 1 stulpelis. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte individualius pratimų parametrus. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pirmojo stulpelio nustatymus. Numatytoji pirmojo stulpelio apkrova yra 1.
4. Ekrane pradės mirksėti 2 stulpelis. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte individualius pratimų parametrus. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte antrojo stulpelio nustatymus.
5. Pakartokite pirmiau nurodytus veiksmus programuodami kitus pratimo komponentus. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
6. Ekrane pradės mirksėti TIME /TIME/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pratimų laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
7. Ekrane mirksės. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte atstumą, kurį reikia nuvažiuoti per pratimą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
8. Ekrane pradės mirksėti CALORIES /kalorijos/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte kalorijas, kurias planuojate sudeginti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
9. Ekrane pradės mirksėti PULSE /PULS/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pulso lygį, kurį planuojate pasiekti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
10. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Impulsų lygio valdymo programa: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., tikslinis H.R.C.

18-22 programos - tai programa, kuri kontroliuoja širdies ritmo lygį.

18 programa iki 55 % maksimalaus H.R.C. - tikslinis širdies susitraukimų dažnis = $(220 - \text{AGE}) \times 55 \%$

19 programa iki 65 % maksimalaus H.R.C. - tikslinis širdies susitraukimų dažnis = $(220 - \text{AGE}) \times 65 \%$

20 programa iki 75 % maksimalaus H.R.C. - tikslinis širdies susitraukimų dažnis = $(220 - \text{AGE}) \times 75 \%$

21 programa iki 85 % maksimalaus H.R.C. - tikslinis širdies susitraukimų dažnis = $(220 - \text{AGE}) \times 85 \%$

22 programa iki tikslio / H.R.C. - treniruotės su tikslio širdies susitraukimų dažnio palaikymu.

Naudotojas gali rankiniu būdu naudodamasis funkcija, leidžiančia palaikyti planuotą širdies ritmo lygį. Į kompiuterį įveskite savo VIDURĮ /AMŽIUS, LAIKAS, ATSTUMAS, KALORIJOS arba TIKSLINIS PULSAS. Šiose programose kompiuteris sureguliuos pasipriešinimo lygį pagal treniruoklio pulso lygį. Pavyzdžiui, pasipriešinimo vertė gali didėti kas 20 sekundžių, kol pulso lygis yra žemesnis nei TARGET /tikslinis/ H.R.C.. Panašiai pasipriešinimo lygis gali mažėti kas 20 sekundžių, jei pulso lygis yra aukštesnis už tikslinį.

Nustatymai:

1. Klavišais aukštyn/žemyn pasirinkite programą nuo P18 iki P22.
2. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
3. Ekrane pradės mirksėti AGE /AGE/. Paspauskite mygtukus UP arba DOWN, kad nustatytumėte savo amžių. Numatytasis amžius yra 35 metai.
4. 22 programos metu ekrane pradės mirksėti TARGET PULSE. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte tikslių pulso lygį nuo 80 iki 180. Numatytasis TARGET PULSE yra 120.
5. Ekrane pradės mirksėti TIME /TIME/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pratybų laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
6. ekrane mirksės. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte atstumą, kurį reikia nuvažiuoti per pratimą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
7. Ekrane pradės mirksėti CALORIES /kalorijos/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte kalorijas, kurias planuojate sudeginti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
8. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Watt Control programa

23 programa yra nuo greičio nepriklausoma programa. Paspauskite ENTER, kad nustatytumėte TARGET WATT vertes.

/Galimi šie nustatymai: Galimi šie nustatymai: ENERGIJOS LAIKAS, ATSTUMAS ir KALORIJOS. Treniruočių režimu pasipriešinimo lygio keisti negalima. Pavyzdžiui, pasipriešinimo lygis gali padidėti, jei greitis yra per mažas, ir, atvirkščiai, pasipriešinimas gali sumažėti, jei greitis yra per didelis. Iš esmės siekiame tikslio naudotojo pratimų metu sukurtos energijos lygio.

Nustatymai:

1. Klavišais aukštyn/žemyn pasirinkite programą WATT CONTROL (P23).
2. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
3. Ekrane pradės mirksėti TIME /TIME/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pratybų laiką. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
4. ekrane mirksės. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte atstumą, kurį reikia nuvažiuoti per pratimą. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
5. Ekrane pradės mirksėti WATT. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte tikslią WATT energijos lygį. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą. Numatytasis WATT yra 100.
6. Ekrane pradės mirksėti KALORIJOS /CALORIES/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte kalorijas, kurias planuojate sudeginti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
7. Ekrane pradės mirksėti PULSE /PULS/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte pulso lygį, kurį planuojate pasiekti treniruotės metu. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
8. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

PASTABOS:

1. VATAS = SUKIMO MOMENTAS (KGM) * APSISUKIMAI PER MINUTĘ / APSISUKIMAI PER MINUTĘ / * 1,03
2. Šioje programoje parametro WATT vertė bus pastovi. Tai reiškia, kad kuo greičiau minsite pedalus, tuo pasipriešinimo lygis mažės, o jei pedalus minsite lėtai, pasipriešinimo lygis didės.

Kūno riebalų programa

24 programa - tai programa, skirta apskaičiuoti naudotojo kūno riebalų kiekį ir pagal tai pasiūlyti konkrečią treniruočių programą. Yra 3 figūrų tipai, suskirstyti pagal kūno riebalų kiekį procentais.

1 tipas: Kūno riebalai/% > 27

2 tipas: $27 \geq \text{Kūno riebalai}/\% \geq 20$

3 tipas: kūno riebalų kiekis / riebalų lygis / % < 20

Kompiuteris rodo kūno riebalų %, KMI ir BMR vertes.

Nustatymai:

1. Klavišais aukštyn/žemyn pasirinkite programą BODY FAT (Kūno riebalai) (P24).
2. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą.
3. Ekrane mirksės HEIGHT/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte USER'S HEIGHT Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą. Numatytasis ūgis yra 170 cm arba 5'07".

4. Ekrane pradės mirksėti. Paspauskite klavišus [viršų arba] apačią, kad nustatytumėte savo svorį. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte pasirinkimą. Numatytasis naudotojo svoris yra 70 kg.
5. Ekrane mirksės GENDER /GENDER/. Paspauskite klavišus UP arba DOWN, kad nustatytumėte savo lytį. Skaičius 1 reiškia vyrą, o skaičius 0 - moterį. Paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą. Numatytoji lytis yra vyriška lytis 1 (MAN).
6. Ekrane pradės mirksėti AGE /AGE/. Paspauskite mygtukus UP arba DOWN, kad nustatytumėte savo amžių. Numatytasis amžius yra 35 metai.
7. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte matavimą. Jei ekrane rodoma E, įsitikinkite, kad jūsų rankos tinkamai pritvirtintos prie pulso jutiklio rankenų arba (priklausomai nuo modelio), kad krūtinės diržas yra tinkamai uždėtas. Dar kartą paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte matavimą.
8. Atlikus skaičiavimus, kompiuteris pateiks BMR, KMI ir riebalų procento reikšmes. Be to, kompiuteris nurodys jūsų kūno tipui tinkamą pratimų profilį.
9. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.

Funkciniai raginimai:

1. Miego režimas:

Kompiuteris pereis į miego režimą, jei negaus jokio pratybės signalo arba 4 nebus paspaustas joks klavišas. Norėdami išeiti iš miego režimo, galite paspausti bet kurį klavišą.

2. KMI (kūno masės indeksas): KMI - tai kūno riebalų kiekio matas, nustatomas pagal ūgį ir svorį.

3. BMR (bazinė medžiagų apykaitos norma): BMR rodo, kiek kalorijų reikia jūsų organizmui funkcionuoti. Tai energijos kiekis, reikalingas širdžiai plakti, kvėpuoti ir palaikyti normalią kūno temperatūrą. Jis matuojamas kambario temperatūroje, ne miegant, o ilsintis.

Klaidos:

E1 (ERROR E1):

Miego būsena: Jei treniruotės metu kompiuteris ilgiau nei 4 sekundes negauna signalo iš įrenginio disko, tris kartus nesėkmingai patikrinus, ekrane pasirodys E1. Budėjimo režimas: įrenginio diskas automatiškai išsijungia, jei ilgiau nei 4 sekundes kompiuteris negauna jokio signalo. Ekrane bus rodomas E1. Bet kuris langas, kuriame rodomos kitos skaitmeninio ekrano funkcijos, bus tuščias, o išeinantys signalai bus išjungti.

E2 (ERROR E2): Kai kompiuteris negali nuskaityti duomenų iš atminties, kai ID kodas yra neteisingas arba IC atminties kortelė yra pažeista, monitoriuje pasirodo E2 simbolis.

E3 (ERROR E3): Praėjus 4 sekundėms nuo "Start" režimo pradžios, jei kompiuteris aptinka klaidą, kad nepradėti skaičiuoti pratimo parametrai, ekrane pasirodo E3.

Klaidos pranešimas: Jei paspausite mygtuką "Pulse Recovery", bet jūsų rankos nebus ant rankenų su pulso matavimo jutikliais, ekrane bus rodomas pranešimas "Err".

Maitinimo šaltinio techninės specifikacijos

1. Įėjimas: 240 V/50 Hz arba 60 Hz, išėjimas: 9 V KINTAMOSIOS SROVĖS / 1 A
2. Įvestis: 100 V/50 Hz arba 60 Hz, išėjimas: 9 V AC/1 A

LCD ekrano grafika

Iš anksto nustatytos programos:



1 PROGRAMA = RANKINĖ

2 PROGRAMA= ŽINGSNIAI / LAIPTAI

3 PROGRAMA = KALNAS / PAKILIMAS

4 PROGRAMA = RIEDĖJIMAS / BANGA

5 PROGRAMA= SLĖNIS / SLĖNIS

6 PROGRAMA = RIEBALŲ DEGINIMAS

7 PROGRAMA = RAMPA / RAMP-UP

8 PROGRAMA= KALNAS / MOUNTAIN

9 PROGRAMA= INTERVALAI / INTERVALAI

10 PROGRAMA = ATSITIKTINIS / ATSITIKTINIS

11 PROGRAMA PLOKŠTELĖ / PLOKŠČIA

12 PROGRAMA= AUFARTLEK / FARTLEK

13 PROGRAMA PRECIPICE / CLIFF

Naudotojų programos

PROGRAMA 14= NAUDOTOJAS 1

PROGRAMA 15= NAUDOTOJAS 2

PROGRAMA 16= NAUDOTOJAS 3

PROGRAMA 17= NAUDOTOJAS 4

Pulse / HRC lygmens programų profiliai:

18 PROGRAMA = 55 % H.R.C.

19 PROGRAMA = 65 % H.R.C.

20 PROGRAMA = 75 % H.R.C.

21 PROGRAMA= 85% H.R.C.

22 PROGRAMA = TIKSLINĖ H.R.C.

WATT valdymo programa

PROGRAMA 23= VATŲ VALDYMAS

Kūno riebalų / kūno riebalų matavimo testų programos:

24 PROGRAMA = KŪNO RIEBALAI (SUSTABDYMO REŽIMAS) / KŪNO RIEBALAI (PRADŽIOS REŽIMAS)

Išmatavus kūno riebalų kiekį, ekrane bus rodomas vienas iš šešių profilių:

- ✓ Mokymo laikas: 40 minučių (1)
- ✓ Mokymo laikas: 40 minučių (2)
- ✓ Mokymo trukmė: 20 minučių (3)
- ✓ Mokymo laikas: 40 minučių (4)
- ✓ Mokymo laikas: 40 minučių (5)
- ✓ Mokymo trukmė: 20 minučių (6)

Paraiška



Planšetiniame kompiuteryje arba išmaniajame telefone įjunkite "Bluetooth" funkciją ir ieškokite įrenginio (kompiuterio), tada paspauskite "Connect". (Slaptažodis: 0000). Suporuokite planšetinį kompiuterį arba išmanųjį telefoną su kompiuteriu per BT. Išmaniajame telefone arba planšetiniame kompiuteryje paleiskite "Delightech" programėlę ir pradėkite treniruotę. (Programėlės naudojimas aprašytas "Delightech" naudotojo vadove).

SVARBU:

1. Kai kompiuteris "Bluetooth" ryšiu prijungiamas prie išmaniojo telefono arba planšetinio kompiuterio, ekranas .
2. Uždarykite "Delightech" programą ir išjunkite "Bluetooth" funkciją, tada

- 1 žingsnis - Atsisiųskite paraišką
- 2 žingsnis - prijunkite mobilųjį prietaisą per "Bluetooth"
- 3 žingsnis - atidarykite programėlę
- 4 žingsnis - pradėkite treniruotis
- 5 žingsnis - patikrinkite savo suvestinę
- 6 žingsnis - patikrinkite savo treniruočių istoriją

Taikymo sritis

Dviratis M1820-i yra H klasės prietaisas, skirtas naudoti tik namuose. Jo negalima naudoti gydymo, reabilitacijos ar komerciniais tikslais.

Montāžas instrukcija

DROŠĪBAS APSVĒRUMI

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecībā, un tas ir izstrādāts, lai nodrošinātu optimālu drošību. Jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontraindikāciju treniņu izmantošanai. Ārsta lēmums ir nepieciešams, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas nepieciešams arī tad, ja esat par 35 gadiem un jums ir veselības problēmas.
2. Pirms treniņa vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Pievērsiet uzmanību satraucošiem signāliem. Neatbilstoša vai pārmērīga fiziskā slodze ir bīstama veselībai. Ja vingrošanas laikā Jums rodas galvassāpes vai reiboni, sāpes krūtīs, neregulāra sirdsdarbība vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar savu ārstu. Traumas var rasties nepareizu vai pārāk intensīvu treniņu rezultātā.
4. Treniņu laikā un pēc treniņiem glabājiet treniņu aprīkojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
5. Novietojiet ierīci uz sausas, stabilas un pareizi nolīdzinātas virsmas. Noņemiet visus asus priekšmetus no ierīces tiešā tuvumā. Ierīce jāaizsargā no mitruma un jāizlīdzina visi grīdas nelīdzenumi. Ieteicams izmantot speciālu neslīdošu pamatni, lai novērstu ierīces slīdēšanu vingrinājumu laikā.
6. Brīvajai vietai jābūt ne mazākai par 0,6 m un lielākai par mācību laukumu tajos virzienos, kuros ir pieejams aprīkojums. Brīvajai vietai jāietver arī vieta, kur var nokāpt avārijas gadījumā. Ja iekārtas atrodas blakus viena otrai, brīvo telpu var sadalīt.
7. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri pārbaudiet visu skrūvju, tapu un citu savienojumu pievilkšanu.
8. Pirms sākat treniņu, pārbaudiet detaļu nostiprināšanu un skrūves, kas tās savieno. Treniņus var sākt tikai tad, ja ierīce ir pilnībā funkcionējoša.
9. Iekārtas regulāri jāpārbauda, vai tās nav nolietojušas un bojātas, un tikai tad tās atbilst drošības nosacījumiem. Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju vāciņiem un polsterējumam, kas visātrāk nodilst. Bojātās detaļas nekavējoties jālabo vai jānomaina, līdz tam brīdim iekārtu nedrīkst izmantot treniņiem.
10. Neievietojiet caurumos nekādas detaļas.
11. Pievērsiet uzmanību izvīzītām regulēšanas ierīcēm un citiem konstrukcijas elementiem, kas varētu traucēt treniņu veikšanai.
12. Iekārtu izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja kāda detaļa ir bojāta vai nodilusi, ja iekārtas lietošanas laikā dzirdat traucējošus trokšņus, nekavējoties pārtrauciet treniņus. Neizmantojiet iekārtu atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
13. Nodrošinieties ar ērtu apģērbu un sporta apaviem. Izvairieties no valģa apģērba, kas var aizķerties uz izvīzītām aprīkojuma daļām vai kas var ierobežot jūsu kustību brīvību.
14. Iekārta saskaņā ar EN ISO 20957-1 ir klasificēta H klasē, un tā ir paredzēta tikai lietošanai mājas apstākļos. To nedrīkst izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.
15. Pacelšanas vai aprīkojuma nešanas laikā saglabājiet pareizu stāju, lai izvairītos no mugurkaula bojājumiem.
16. Produkts paredzēts tikai pieaugušajiem. Bērns bez uzraudzības turiet tālāk no ierīces.
17. Montējot ierīci, stingri ievērojiet pievienotās instrukcijas un izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas uzsākšanas pārbaudiet, vai komplektā ir iekļautas visas pievienotā sarakstā iekļautās detaļas.
18. Lūdzu, ievērojiet vairāk nekā 0,6 m attālumu no velosipēda.

TEHNISKIE DATI

Neto svars - 36,5 kg

Izmērs izvīrstā stāvoklī - 100 x 56 x 150 cm

Maksimālā produkta slodze - 150 kg

CONSERVATION

Ierīces tīrīšanai neizmantojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lai notīrītu netīrumus un putekļus, izmantojiet mīkstu, mitru drānu. Noņemiet sviedru pēdas, jo skāba reakcija var sabojāt pārklājumu. Uzglabājiet iekārtu sausā vietā, lai pasargātu to no mitruma un korozijas. Regulāri pārbaudiet, vai visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pievilkti.

SĒDEKĻA AUGSTUMA REGULĒŠANA

Lai regulētu sēdekļa augstumu, atskrūvējiet kļoķi, kas stiprina sēdekļa statni pie rāmja, un, pārvietojot statni uz augšu vai uz leju, regulējiet atbilstoši savam augumam. Pievelciet pogu tā, lai statni nevarētu pārvietot. Sēdekļa statņa kātu nekādos apstākļos nedrīkst izvilkt tālāk par minimālo vai maksimālo atzīmi, kas atzīmēta uz sēdekļa statņa.

BREMZĒŠANAS METODE

Lai apturētu treniņieri, jāpārtrauc pedāļu minšana. M1820-i magnētiskajam velosipēdam nav bloķēšanas sistēmas vai avārijas bremzes.



Nē.	Apraksts	Materiāls	Specifikācija	Daudzums
1	Galvenais rāmis			1
2	Aizmugurējais stabilizators	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Stabilizatora pārsegs/kāja	PP	D76*86	2
4	Priekšējais stabilizators	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Kreisais transporta spilventiņš stabilizatoram	PP	D76*120L,	1
5R	Labais stabilizatora transportēšanas paliktnis	PP	D76*120L	1
6	Izliekts uzgrieznis	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Sešstūra skrūve	35#	M8*1.25*95L	4
8	Ovāls vāciņš	PP	25*50*28L	4
9	Sēdekļa postenis			2
10	Sēdekļis	PVC	DD-356-1T	1
11	Vadlīnijas sēdekļa stāvokļa maiņai			1
12	Atsperu paplāksne	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Spilventiņš	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Skrūve	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Plakanā paplāksne	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Putas	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Plakanā paplāksne	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Pogas	SS41+ABS	D60x32L(M8x1,25)	1
19	Cepure	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Sešstūra skrūve	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Josta		420 J5 (1067 J5)	1
22	Spilventiņš	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Plakanā paplāksne	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magnētu sistēma			1
25	Kreisais ķēdes aizsargs	HIPS88		1
26	Labais ķēdes aizsargs	HIPS88		1
27	Skrūvgriezis	ZL102	D255x19	1
28	Aizsargapvalks	PS		1
29	Stūres statnis			1
30	Pulsa sensors		PE18	2
	Impulsa līnija		600L	2
31	Pogas	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metāla plakana paplāksne	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Skrūves vāks	P.E6070	D23x6,5	2
34	Skrūve	35#	M8x1,25x25	2
35L	Kreisais kloķis	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Labais kloķis	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Stūres rats	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-veida poga	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Dators		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Dzinējs		D10001	1
40	Cepure	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Kreisā datora atbalsts	PS		1
41R	Pareizs datoru atbalsts	PS		1
42	Vāks	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Plakanā paplāksne	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Atsperu paplāksne	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Ieliktni	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedāļi	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C formas kronšteins	65Mn	S-17(1T)	1
48	Neilona uzgrieznis	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Sešstūra skrūve	35#	M6x1.0x15L	4
50	Tukšais ritenis	PP	D23,8xD38x24	1
51	Cepure	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Kloķvārpstas ass			1
53	Neilona uzgrieznis	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Plakanā paplāksne	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Gultnis	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Plakanā paplāksne	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Tūres riteņa plate			1
59	Skrūve		M5*10L	4
60	Plastmasas plakanais spilventiņš	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Apaljš magnēts		S10042	1
62	Skrūve	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Augšējais datora kabelis		1000L	1
65	Apakšējais datora kabelis		650L	1
66	Barošanas avots		9 V, 1000 mA	1
67	Sprieguma kabelis		D1.5*490L,	1
68	Pavasaris	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Skrūve	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Kontaktdakša	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Skrūves vāks	PVC	D35*8	1
72	Bumper	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensora kabelis		200L	1
74	Elektriskais kabelis		900L	1
75	Pudeles turētājs		120*87*3T	1
76	Skrūve		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Skrūve	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Skrūve	10#	ST4*25L	2
\	Atslēga	35#	M6	1
\	Atslēga	Q235A	121*D6	1



Montāža

➤ 1. STEPS. Stabilizatoru uzstādīšana.

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (4) un aizmugurējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), izmantojot skrūves (7) un paplāksnes (13) un (12) un izliektus uzgriežņus (6).

➤ 2. Sēdekļa montāža un regulēšana.

1. Piestipriniet seglu (10) sēdekļa statņa (9) augšdaļai, izmantojot paplāksni (17) un pogu (18).
2. Ievietojiet sēdekļa statni (9) galvenajā rāmja (1) atverē un ar kloķi (31) fiksējiet savienojumu.
3. Jūs varat regulēt sēdekļa augstumu (10) un pārvietot to atpakaļ un . Regulēšanai izmantojiet slēdžus (31) un (18).

➤ 3.

1. Uzslīdīet uz augšu aizsargvāciņu (28), kā parādīts (a), un savienojiet datora kabelus (64 un 65), kā parādīts b).
2. Piestipriniet stūres statni (29) pie galvenā rāmja (1), izmantojot paplāksnes (13) un (15) un skrūves (20).
3. Pieskrūvējiet bidona turētāju (75), izmantojot skrūvi (76), un pēc tam ievietojiet bidonu (77) turētājā.

➤ 4.

1. Ievietojiet impulsa kabeli (30) stūres statīvā (29) caur attiecīgo atveri un pēc tam izvelciet to, kā parādīts attēlā (a).
2. Savienojiet impulsa kabeli (30) un datora augšējo kabeli (64) ar datoru (38). Piestipriniet datoru (38) pie stūres statņa (29), izmantojot skrūves (59), kas jau ir piestiprinātas datoram.
3. Piestipriniet stūres ratu (36) stūres statņa (29) augšdaļai, izmantojot vāciņu (42), bukses (45), paplāksnes (44) un (43) un T-veida roktura kloķi (37).

➤ 5.

1. Piestipriniet datora kronšteinus (41L&R) pie stūres statņa (29), izmantojot skrūves (14) un (69).
2. Piestipriniet pedāļus (46L&46R) pie kloķa (35).

Dators

Lietas, kas jāzina, pirms sākat treniņus

A. Barošanas avots

Kad ierīcei ir pievienots barošanas avots, atskanēs skaņas signāls un dators sāks darboties manuālajā režīmā "Manuālais".

B. Programmas izvēle un iestatījumi

1. Izmantojiet pogas uz augšu un uz leju, lai atlasītu programmas. Apstipriniet izvēli ar taustiņu ENTER.
2. Manuālajā režīmā ("Manual") ar pogām UP un DOWN var izvēlēties tādus treniņa parametrus kā laiks (TIME), attālums (DISTANCE), kalorijas (CALORIES), sirdsdarbība (PULSE).
3. START/STOP tiek izmantots, lai sāktu vingrinājumu.
4. Kad sasniegsiet iepriekš iestatīto mērķi, atskanēs signāls un dators .
5. Ja esat ieprogrammējis vairāk nekā vienu vingrinājuma parametru un vēlaties pāriet uz nākamo, nospiediet START/STOP.

C. Datora darbības atsākšana (Wake-Up funkcija)

Ja 4 minūtes dators nesaņem signālu vai netiek nospiesta neviena poga, LCD displejs pāriet miega režīmā. Pieskarieties displejam, lai ieslēgtu datoru.

Displeja funkcijas

LAIKS	Rāda līdz šim pavadīto treniņa laiku minūtēs un sekundēs. Dators aprēķina automātiski no 00:00 līdz 99:59 ar vienas sekundes intervālu. Varat arī ieprogrammēt datoru, lai tas, izmantojot pogas uz augšu un uz leju, skaitītu no iestatītās laika vērtības līdz 00:00. Kad iestatītais laiks būs pagājis, atskanēs skaņas signāls, un dators tiks atiestatīts.
ATTĀLUMS	Rāda kumulatīvo attālumu, kas nobraukts katra treniņa laikā, līdz maksimālajai vērtībai 999,0 KM/MIL.
RPM / APGRIEZIENI MINŪTĒ	Pedāļa apgriezienu biežums minūtē.
WATT	Mehāniskās enerģijas daudzums, ko dators saņem treniņa laikā.
SPEED	Rāda treniņa ātrumu KM/MIL stundā.
KALORIJAS	Rāda aptuveno treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaitu.
PULSE / PULS	Rāda sirdsdarbības frekvences līmeni treniņa laikā sitienos minūtē.
AGE / AGE	Datorā var iestatīt vecumu no 10 līdz 99 gadiem. Ja lietotāja vecums nav iestatīts, tiks pieņemta noklusējuma vērtība 35 gadi.
MĒRĶA SIRDSDARBĪBA (PULSS)	Sirdsdarbības frekvences līmenis, kas jums būtu jāsasniedz, ir "Mērķa sirdsdarbības frekvence" - tā ir izteikta sirdsdarbības sitienu minūtē.
PULSU ATGŪŠANA	START režīmā novietojiet abas rokas uz stūres un pulsa mērīšanas sensoriem vai, atkarībā no modeļa, piestipriniet speciālo raidītāju pie krūtīm un nospiediet pogu "PULSA ATGŪŠANA". Tā sāks skaitīt no 00:60 līdz 00:00. Tiklīdz būs sasniegts 00:00, dators parādīs jūsu pulsa atjaunošanās līmeņa statusu ar vērtējumu no F1,0 līdz F6,0, kur: 1,0 nozīmē IZCILU 1.0 < F < 2.0 nozīmē SIGNIFICANT 2.0 ≤ F ≤ 2,9 nozīmē DOBRA 3.0 ≤ F ≤ 3,9 nozīmē vidēji 4.0 ≤ F ≤ 5,9 nozīmē virs vidējā 6,0 nozīmē LĒNS Piezīme: Ja dators nesaņem nekādu signālu, PULSE logā uz displeja parādīsies "P". Ja dators ziņojumu logā rāda "Err", vēlreiz nospiediet PULSE RECOVERY (PULSA ATKĀRTOŠANA) pogu un pārliecinieties, ka abas rokas ir pareizi novietotas uz rokturiem vai ka krūšu raidītājs ir pareizi pievienots.
TEMPERATŪRA / TEMPERATŪRA	Parāda pašreizējo temperatūru.

Pogas funkcijas

START / STOP	A. Ātrās palaišanas funkcija - ļauj iedarbināt datoru, iepriekš neizvēloties programmu. Tā darbojas tikai manuālajā režīmā. Laiks automātiski sākas no nulles. B. Vingrinājuma laikā nospiediet STOP, lai to pārtrauktu. C. Apstāšanās režīmā nospiediet START, lai sāktu vingrinājumu.
UP	A. To izmanto, lai palielinātu pretestību treniņa laikā. B. Iestatījumu laikā to izmanto, lai palielinātu laika, attāluma, kaloriju, vecuma, dzimuma un programmas vērtības.
DOWN	A. To izmanto, lai samazinātu pretestību treniņa laikā. B. Iestatījumu laikā tas tiek izmantots, lai samazinātu laika, attāluma, kaloriju, vecuma, dzimuma izvēles un programmas vērtības.

IEVADIET	A. Iestatīšanas laikā tas tiek izmantots, lai apstiprinātu izvēli. B. Apstāšanās režīmā, turot šo taustiņu nospiežot ilgāk par 2 sekundēm, tiek atiestatītas visas vērtības. C. Mainot pulksteņa iestatījumus, tas tiek izmantots, lai tos apstiprinātu.
BODYFAT	Tajā var ievadīt tādas vērtības kā lietotāja augums, svars, dzimums un vecums un pēc tam izmērīt tauku līmeni.
PULSS / REĢENERĀCIJA	Izmanto, lai iedarbinātu funkciju "sirdsdarbības atjaunošana".

Programmas un funkcijas

Manuālā programma: Manuālā programma

P1 ir manuālā programma. Lietotājs var sākt vingrinājumu, nospiežot taustiņu STAR/STOP. Pēc tam pretestības līmenis tiek iestatīts uz 5. Grūtības līmeni vingrinājuma laikā var mainīt, izmantojot taustiņus

UZ AUGŠU/UZ LEJU. Turklāt treniņa opcijām var pievienot sadedzināto kaloriju skaitu vai konkrētu veicamo attālumu.

Iestatījumi:

1. Ar taustiņiem uz augšu/uz leju izvēlieties MANUAL (P1).
2. Nospiediet taustiņu ENTER, lai ievadītu programmu MANUAL.
3. displejā sāks mirgot. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vingrinājuma laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
4. displejā mirgo. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu vingrinājuma laikā veicamo attālumu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
5. Displejā sāks mirgot CALORIES /kalorijas/. Nospiediet taustiņus UP (uz augšu) vai DOWN (uz leju), lai iestatītu kalorijas, kuras plānojat sadedzināt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
6. Displejā sāks mirgot PULSE /PULS/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu pulsa līmeni, ko plānojat sasniegt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
7. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu.

Programmu kopums:

Kāpnes, Paaugstinājums, Vilņa, Ieleja, Tauku dedzināšana, Rampa, Kalns, Intervāli, Nejaušs, Plakans, Fartleks, Klints

PROGRAMMA 2 līdz PROGRAMMA 13 ir ražotāja iestatītas programmas. Tās ļauj veikt vingrinājumus ar dažādām slodzēm un dažādību, kā parādīts diagrammās. Lietotāji var vingrināties ar vēlamo pretestības līmeni (regulējams, izmantojot pogas UP/DOWN), var izmantot noteiktu laika periodu, kaloriju skaitu vai noteiktu distanci.

Iestatījumi:

1. Izmantojiet taustiņus uz augšu/ uz leju, lai izvēlētos programmas no P2 līdz P13.
 2. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.
 3. displejā sāks mirgot. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vingrinājuma laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
 4. displejā mirgo. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu treniņa laikā veicamo attālumu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
- Displejā sāks mirgot 5 KALORIJAS /CALORIES/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu kalorijas, kuras plānojat sadedzināt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.

Lietotāja iestatījumi:

Lietotājs 1, Lietotājs 2, Lietotājs 3, Lietotājs 4

Programmas 14 līdz 17 var iestatīt lietotājs. Desmit slejās var ieprogrammēt dažādas laika, attāluma, kaloriju un pretestības līmeņa vērtības. Kad programmēšana ir pabeigta, visas vērtības un iestatījumi tiek saglabāti datora atmiņā. Varat arī jau programmas laikā mainīt pašreizējo slodzi, izmantojot pogas UP/DOWN. Izmaiņas netiks saglabātas uz nākotni, un iestatītā programma nemainīsies, kad to iedarbināsiet no jauna.

Iestatījumi:

1. Ar taustiņiem uz augšu/uz leju izvēlieties funkciju USER un programmējiet P14 līdz P17.
2. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.
3. Displejā sāks mirgot 1. sleja. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu individuālos vingrinājumu parametrus. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu pirmās kolonnas iestatījumus. Pirmajā slejā noklusējuma slodze ir 1.
4. Displejā sāks mirgot 2. sleja. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu individuālos vingrinājumu parametrus. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu otrās kolonnas iestatījumus.
5. Atkārtojiet iepriekš minētās darbības, programmējot nākamo vingrinājumu sastāvdaļas. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
6. Displejā sāks mirgot TIME /TIME/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vingrinājuma laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
7. displejā mirgo. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu treniņa laikā veicamo attālumu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
8. Displejā sāks mirgot CALORIES /kalorijas/. Nospiediet taustiņus UP (uz augšu) vai DOWN (uz leju), lai iestatītu kalorijas, kuras plānojat sadedzināt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
9. Displejā sāks mirgot PULSE /PULS/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu pulsa līmeni, ko plānojat sasniegt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
10. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu.

Impulsa līmeņa kontroles programma: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., mērķa H.R.C.

18.-22. programma ir programma, kas kontrolē sirdsdarbības frekvences līmeni.

Programma no 18. līdz 55% maksimālā H.R.C. - Mērķa sirdsdarbība = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programma no 19. līdz 65% maksimālā H.R.C. - Mērķa sirdsdarbība = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programma no 20. līdz 75% maksimālā H.R.C. - Mērķa sirdsdarbība = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programma no 21. līdz 85% maksimālā H.R.C. - Mērķa sirdsdarbība = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programma no 22. līdz mērķim/ H.R.C. - Treniņš ar mērķa sirdsdarbības uzturēšanu.

Lietotājs var veikt vingrinājumus, izmantojot funkciju, kas ļauj uzturēt plānoto sirdsdarbības frekvences līmeni. Datorā ievadiet savu GADU /GADS, LAIKS, Attālums, KALORIJAS vai MĒRĶA Pulss. Šajās programmās dators pielāgos pretestības līmeni, pamatojoties uz treniņiera pulsa līmeni. Piemēram, pretestības vērtība var palielināties ik pēc 20 sekundēm, kamēr pulsa līmenis ir zemāks par TARGET /mērķa/ H.R.C.. Tāpat pretestības līmenis var samazināties ik pēc 20 sekundēm, ja pulsa līmenis ir augstāks par mērķa vērtību.

Iestatījumi:

1. Ar taustiņiem uz augšu/uz leju izvēlieties programmu no P18 līdz P22.
2. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.
3. Displejā sāks mirgot AGE /AGE/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu savu vecumu. Noklusējuma vecums ir 35 gadi.
4. Programmā 22 displejā sāks mirgot TARGET PULSE. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu mērķa impulsa līmeni no 80 līdz 180. Noklusējuma TARGET PULSE ir 120.
5. Displejā sāks mirgot TIME /TIME/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vingrinājuma laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
6. Displejā mirgo. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu treniņa laikā veicamo attālumu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
7. Displejā sāks mirgot CALORIES /kalorijas/. Nospiediet taustiņus UP (uz augšu) vai DOWN (uz leju), lai iestatītu kalorijas, kuras plānojat sadedzināt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
8. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu.

Watt kontroles programma

23. programma ir no ātruma neatkarīga programma. Nospiediet ENTER, lai iestatītu TARGET WATT vērtības.

/Ir pieejami šādi iestatījumi: Enerģijas laiks, Attālums un KALORIJAS. Treniņu režīmā pretestības līmeni nevar mainīt. Piemēram, pretestības līmeni var palielināt, ja ātrums ir pārāk mazs, un, gluži pretēji, pretestību var samazināt, ja ātrums ir pārāk liels. Faktiski mēs cenšamies sasniegt mērķa enerģijas līmeni, ko lietotājs rada vingrinājumu laikā.

Iestatījumi:

1. Ar taustiņiem uz augšu/ uz leju izvēlieties programmu WATT CONTROL (P23).
2. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.
3. Displejā sāks mirgot TIME /TIME/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vingrinājuma laiku. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
4. displejā mirgo. Nospiediet taustiņus uz augšu vai uz leju, lai iestatītu treniņa laikā veicamo attālumu. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
5. Displejā sāks mirgot WATT. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu vēlamo WATT enerģijas līmeni. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli. Pēc noklusējuma WATT ir 100.
6. Displejā sāks mirgot KALORIJAS /CALORIES/. Nospiediet taustiņus UP (uz augšu) vai DOWN (uz leju), lai iestatītu kalorijas, kuras plānojat sadedzināt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
7. Displejā sāks mirgot PULSE /PULS/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu pulsa līmeni, ko plānojat sasniegt treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli.
8. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu.

PIEZĪMES:

1. $\text{WATT} = \text{GRIEZES MOMENTS (KGM)} \times \text{APGR./MIN} / \text{APGRIEZIENI MINŪTĒ} \times 1,03$
2. Šajā programmā parametra WATT vērtība būs nemainīga. Tas nozīmē, ka, ja pedāļus mināt ātrāk, pretestības līmenis samazināsies, bet, ja pedāļus mināt lēni, pretestības līmenis palielināsies.

Ķermeņa tauku programma

24. programma ir programma, kas izstrādāta, lai aprēķinātu lietotāja ķermeņa tauku līmeni un, pamatojoties uz to, piedāvātu īpašu vingrojumu programmu. Ir 3 figūru veidi, kas iedalīti pēc procentuālā ķermeņa tauku līmeņa.

1. tips: ķermeņa tauki/% > 27

2. tips: $27 \geq \text{ķermeņa tauku}/\% \geq 20$

3. tips: $\text{ĶERMEŅA TILTA Tauku līmenis}/\% < 20$

Dators norāda ķermeņa tauku %, KMI un BMR vērtības.

Iestatījumi:

1. Ar taustiņiem uz augšu/uz leju izvēlieties programmu BODY FAT (P24).
2. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.
3. HEIGHT/ displejā mirgo. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu USER'S HEIGHT Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli. Noklusējuma augstums ir 170 cm jeb 5'07".

4. displejā sāks mirgot. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu svaru. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli. Noklusējuma lietotāja svars ir 70 kg.
5. Displejā mirgo GENDER /GENDER/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu dzimumu. Skaitlis 1 norāda uz vīrieti, bet skaitlis 0 norāda uz sievieti. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu izvēli. Noklusējuma dzimums ir vīriešu dzimums 1 (MAN).
6. Displejā sāks mirgot AGE /AGE/. Nospiediet taustiņus UP vai DOWN, lai iestatītu savu vecumu. Noklusējuma vecums ir 35 gadi.
7. Nospiediet START/STOP, lai sāktu mērījumus. Ja displejā parādās E, pārliecinieties, ka rokas ir pareizi piestiprinātas pie pulsa sensora rokturiem vai (atkarībā no modeļa) ka krūšu siksna ir pareizi uzvilka. Vēlreiz nospiediet START/STOP, lai sāktu mērījumu.
8. Kad aprēķins ir pabeigts, dators parādīs BMR, ķermeņa masas indeksa un tauku procentu vērtības. Turklāt dators norādīs jūsu ķermeņa tipam piemērotu vingrojumu profilu.
9. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu.

Funkcionālie pamudinājumi:

1. Miega režīms:

Dators pāriet miega režīmā, ja tas nesaņem nevienu vingrinājumu signālu vai ja 4 netiek nospiesti nevieni taustiņš. Lai izietu no miega režīma, varat nospiegt jebkuru taustiņu.

2. KMI (ķermeņa masas indekss): KMI ir ķermeņa tauku līmeņa mērījums, kas balstās uz tādām vērtībām kā augums un svars.

3. BMR (Bāzes vielmaiņas ātrums): BMR rāda, cik daudz kaloriju nepieciešams jūsu organismam, lai tas varētu funkcionēt. Tas ir enerģijas daudzums, kas nepieciešams sirdsdarbībai, elpošanai un normālas ķermeņa temperatūras uzturēšanai. To mēra istabas temperatūrā, nevis miegā, bet gan miera stāvoklī.

Kļūdas:

E1 (ERROR E1):

Miega režīms: Ja treniņa laikā dators nesaņem signālu no ierīces diska ilgāk par 4 sekundēm, displejā parādīsies E1 pēc tam, kad tas trīs reizes ir pārbaudījis vēlreiz, bet bez panākumiem. Gaidīšanas režīms: ierīces diskdziņis automātiski izslēdzas, ja ilgāk nekā 4 sekundes dators nesaņem nekādu signālu. Displejā parādīsies E1. Jebkurš logs, kurā redzamas citas digitālā displeja funkcijas, būs tukšs, un izejošie signāli tiks atslēgti.

E2 (ERROR E2): Ja dators nespēj nolasīt datus no atmiņas, ja ID kods nav pareizs vai IC atmiņas karte ir bojāta, monitorā parādās simbols E2.

E3 (ERROR E3): Ja 4 sekundes pēc "starta" režīma sākuma dators konstatē kļūdu, nesākot skaitīt vingrinājuma parametrus, displejā parādās E3.

Kļūdas ziņojums: Ja nospiežat pogu "Pulsa atjaunošana", bet rokas nav uz rokturiem ar pulsa mērīšanas sensoriem, displejā parādīsies "Err".

Barošanas avota tehniskās specifikācijas

1. Ieeja: 240 V/50 Hz vai 60 Hz, izeja: 9 V MAINSTRĀVA/1 A
2. Ieejas dati: 100 V/50 Hz vai 60 Hz, izeja: 9 V MAINSTRĀVA/1 A



LCD displeja grafika

Iepriekš iestatītas programmas:

- PROGRAMMA 1 = MANUĀLĀ
- PROGRAMMA 2= SOĻI / KĀPNES
- PROGRAMMA 3= KALNS / PACĒLUMS
- PROGRAMMA 4= VIĻŅOŠANĀS / VILNIS
- PROGRAMMA 5= IELEJA / IELEJA
- PROGRAMMA 6= TAUKU DEDZINĀŠANA
- PROGRAMMA 7 = RAMPA / RAMPA AUGŠUP
- PROGRAMMA 8 = KALNS / KALNS
- PROGRAMMA 9 = INTERVĀLI / INTERVĀLI 10.
- PROGRAMMA 10 = NEJAUŠI / NEJAUŠI
- PROGRAMMA 11 = PLATE / PLAKANA
- PROGRAMMA 12 = AUFARTLEK / FARTLEK 13.
- PROGRAMMA 13 = PRECIPICE / KLINTS

Lietotāju programmas

- PROGRAMMA 14= LIETOTĀJS 1
- PROGRAMMA 15= LIETOTĀJS 2
- PROGRAMMA 16= LIETOTĀJS 3
- PROGRAMMA 17= LIETOTĀJS 4

Pulse / HRC līmeņa programmu profili:

- PROGRAMMA 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMMA 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMMA 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMMA 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMMA 22= MĒRĶA H.R.C.

WATT vadības programma

PROGRAMMA 23= VATU KONTROLE

Testu programmas ķermeņa tauku / ķermeņa tauku mērīšanai:

PROGRAMMA 24 = ĶERMEŅA TAUKI (APSTĀŠANĀS REŽĪMS) / ĶERMEŅA TAUKI (SĀKUMA REŽĪMS)

Kad ķermeņa tauku līmenis ir izmērīts, displejā tiks parādīts viens no sešiem profiliem:

- ✓ Apmācību laiks: 40 minūtes (1)
- ✓ Apmācību laiks: 40 minūtes (2)
- ✓ Apmācības laiks: 20 minūtes (3)
- ✓ Apmācību laiks: 40 minūtes (4)
- ✓ Apmācību laiks: 40 minūtes (5)
- ✓ Apmācības laiks: 20 minūtes 6)

Pieteikums



Ieslēdziet Bluetooth funkciju savā planšetdatorā vai viedtālrunī un sameklējiet ierīci (datoru), pēc tam nospiediet Savienot. (Parole: 0000). Savienojiet planšetdatoru vai viedtālruni ar datoru, izmantojot BT. Palaidiet Delightech APP viedtālrunī vai planšetdatorā un sāciet treniņu. (Lietotnes lietošana ir aprakstīta Delightech lietotāja rokasgrāmatā).

SVARĪGUMS:

1. Kad dators ir savienots ar viedtālruni vai planšetdatoru, izmantojot Bluetooth, displejs tiek .
2. Lūdzu, aizveriet Delightech lietotni un atspējojiet Bluetooth funkciju, pēc tam

1. solis - Lejupielādēt pieteikumu
2. solis - Savienojiet savu mobilo ierīci, izmantojot Bluetooth
3. solis - Atveriet lietotni
4. solis - Sāciet vingrināt.
5. solis - pārbaudiet savu kopsavilkumu
6. solis - pārbaudiet savu treniņu vēsturi

Piemērošanas joma

M1820-i velosipēds ir H klases ierīce, kas paredzēta tikai lietošanai mājās. To nevar izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.

Montagehandleiding

VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen met het oog op optimale veiligheid. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. Raadpleeg je arts voordat je begint met trainen om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van de trainingsapparatuur. Een doktersbesluit is nodig als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk en cholesterolgehalte beïnvloeden. Het is ook nodig als je ouder dan 35 en gezondheidsproblemen hebt.
2. Doe altijd een warming-up voordat je begint met trainen.
3. Let op verontrustende signalen. Ongepaste of overmatige lichaamsbeweging is gevaarlijk voor je gezondheid. Als je hoofdpijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts. Blessures kunnen het gevolg zijn van onjuiste of te intensieve training.
4. Houd trainingsapparatuur tijdens en na de training buiten het bereik van kinderen en dieren.
5. Plaats het apparaat op een droge, stabiele en goed vlakke ondergrond. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Het moet beschermd worden tegen vocht en oneffenheden in de vloer moeten geëgaliseerd worden. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipvoet te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat wegglijdt tijdens het oefenen.
6. De vrije ruimte mag niet kleiner zijn dan 0,6 m en moet groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen waarin de uitrusting toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook ruimte voor noodafdeling bevatten. Als apparatuur zich naast elkaar bevindt, mag de grootte van de vrije ruimte worden verdeeld.
7. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig of alle bouten, pennen en andere verbindingen goed vastzitten.
8. Controleer voordat je begint met trainen de bevestiging van de onderdelen en de schroeven die ze verbinden. Je kunt pas beginnen met trainen als het apparaat volledig functioneert.
9. De uitrusting moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade, alleen dan voldoet hij aan de veiligheidsvoorwaarden. Speciale aandacht moet worden besteed aan de schuimrubberen handgrepen, pootdoppen en bekleding, die het snelst aan slijtage onderhevig zijn. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen, tot die tijd mag de machine niet worden gebruikt voor training.
10. Steek geen onderdelen in de gaten.
11. Kijk uit naar uitstekende verstellinrichtingen en andere structurele elementen die je kunnen hinderen bij het sporten.
12. Gebruik de apparatuur alleen waarvoor deze bedoeld is. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt of als u storende geluiden hoort tijdens het gebruik van het apparaat, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd losse kleding die kan blijven haken aan uitstekende apparaten of die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
14. De apparatuur is geclassificeerd als Klasse H volgens EN ISO 20957-1 en is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.
15. Houd bij het tillen of dragen van apparatuur de juiste houding aan om schade aan de ruggengraat te voorkomen.
16. Het product is alleen bedoeld voor volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat.
17. Volg bij het in elkaar zetten van het toestel strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de onderdelen die in de kit zitten. Controleer voordat u met de montage begint of alle onderdelen uit de bijgevoegde lijst in de kit zitten.
18. Houd meer dan 0,6 m afstand tot de fiets.

TECHNISCHE GEGEVENS

Nettogewicht - 36,5 kg

Afmetingen uitgevouwen - 100 x 56 x 150 cm Maximale productbelasting - 150 kg

CONSERVATIE

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Verwijder transpiratiesporen omdat de zure reactie de coating kan beschadigen. Bewaar de apparatuur op een droge plaats om deze te beschermen tegen vocht en corrosie. Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vastzitten.

ZADELHOOGTE AANPASSEN

Om de hoogte van het zadel aan te passen, draai je de knop los waarmee de zadelpen aan het frame is bevestigd en door de zadelpen omhoog of omlaag te bewegen pas je deze aan je lichaamslengte aan. Draai de knop vast zodat de zadelpen niet kan worden verplaatst. In geen geval mag de zadelpen verder naar buiten worden getrokken dan de minimum- of maximummarkering op de zadelpen.

REMMETHODE

U moet stoppen met trappen om het trainingsapparaat te stoppen. De M1820-i magnetische fiets heeft geen vergrendelingssysteem of noodrem.



Nee.	Beschrijving	Materiaal	Specificatie	Hoeveelheid
1	Hoofdframe			1
2	Achterstabilisator	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Stabilisatorafdekking/-been	PP	D76*86	2
4	Stabilisator vooraan	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Linker transportkussen voor stabilisator	PP	D76*120L,	1
5R	Transportkussen voor rechter stabilisator	PP	D76*120L	1
6	Convexe moer	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Inbusbout	35#	M8*1,25*95L	4
8	Ovale dop	PP	25*50*28L	4
9	Zadelpost			2
10	Zadel	PVC	DD-356-1T	1
11	Gids voor het veranderen van zadelpositie			1
12	Veerring	70#	D15,4 XD8,2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Schroef	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Platte ring	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Schuim	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Platte ring	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Knop	SS41+ABS	D60x32L (M8x1.25)	1
19	Cap	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Inbusbout	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Riem		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Platte ring	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magneetsysteem			1
25	Linker kettingkast	HIPS88		1
26	Kettingkast rechts	HIPS88		1
27	Katrol	ZL102	D255x19	1
28	Beschermende hoes	PS		1
29	Stuurkolom			1
30	Impulssensor		PE18	2
	Impulslijn		600L	2
31	Knop	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Metalen platte ring	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Bout deksel	P.E6070	D23x6,5	2
34	Schroef	35#	M8x1,25x25	2
35L	Linker slinger	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Rechter slinger	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Stuur	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	T-vormige knop	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Computer		B31892 Bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Cap	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Computerondersteuning links	PS		1
41R	Juiste computerondersteuning	PS		1
42	Omslag	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Platte ring	Q235A	D16xD8,5x1,2T	1
44	Veerring	70#	D15,4xD8,2x2T	1
45	Bus	Q195	D8,2xD12,7x33	1
46L/46R	Pedalen	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-vormige beugel	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylon moer	Q235A	M6x1,0x6T	4
49	Inbusbout	35#	M6x1,0x15L	4
50	Onbelast wiel	PP	D23,8xD38x24	1
51	Cap	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Krukas			1
53	Nylon moer	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Platte ring	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Lager	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Platte ring	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Rondselplaat			1
59	Schroef		M5*10L	4
60	Plastic vlakke onderlegger	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Ronde magneet		S10042	1
62	Schroef	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Veerpoot	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Bovenste computerkabel		1000L	1
65	Onderste computerkabel		650L	1
66	Stroomvoorziening		9 V, 1000 mA	1
67	Spanningskabel		D1.5*490L,	1
68	Lente	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Schroef	10#	ST4x1,41x15L	4
70	Stekker	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Bout deksel	PVC	D35*8	1
72	Bumper	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensorkabel		200L	1
74	Elektrische kabel		900L	1
75	Flessenhouder		120*87*3T	1
76	Schroef		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Schroef	10#	ST4,2*1,4*15L	2
79	Schroef	10#	ST4*25L	2
\	Sleutel	35#	M6	1
\	Sleutel	Q235A	121*D6	1



Montage

➤ STAP 1. Installatie van stabilisatoren.

Bevestig de voorste stabilisator (4) en achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met bouten (7) en ringen (13) en (12) en bolle moeren (6).

➤ STAP 2. Het zadel monteren en afstellen.

1. Bevestig het zadel (10) aan de bovenkant van de zadelpen (9) met behulp van de sluitring (17) en de knop (18).
2. Steek de zadelpen (9) in het gat in het hoofdframe (1) en gebruik de knop (31) om de verbinding te vergrendelen.
3. Je kunt de hoogte van het zadel (10) aanpassen en het heen en weer bewegen. Gebruik de knoppen (31) en (18) voor het verstellen.

➤ STAP 3.

1. Schuif de beschermkap (28) omhoog zoals afgebeeld (a), en sluit de computerkabels (64 & 65) aan zoals afgebeeld (b).
2. Bevestig de stuurpen (29) aan het hoofdframe (1) met ringen (13) en (15) en schroeven (20).
3. Schroef de bidonhouder (75) vast met de schroef (76) en plaats vervolgens de bidon (77) in de houder.

➤ STAP 4.

1. Steek de impuls kabel (30) door het daarvoor bestemde gat in de stuurpen (29) en trek hem er vervolgens uit zoals aangegeven in illustratie (a).
2. Sluit de pulskabel (30) en de bovenste kabel van de computer (64) aan op de computer (38). Bevestig de computer (38) aan de stuurkolom (29) met de schroeven (59) die al aan de computer bevestigd zijn.
3. Bevestig het stuurwiel (36) aan de bovenkant van de stuurstang (29) met behulp van de afdekking (42), bussen (45), ringen (44) en (43) en T-greepknop (37).

➤ STAP 5.

1. Bevestig de computerbeugels (41L&R) aan de stuurkolom (29) met de schroeven (14) en (69).
2. Bevestig de pedalen (46L&46R) aan de crank (35).

Computer

Dingen die je moet weten voordat je begint met sporten

A. Stroomvoorziening

Wanneer de voeding is aangesloten op het apparaat, hoor je een pieptoon en start de computer in de handmatige modus "Manual".

B. Programmasselectie en -instellingen

1. Gebruik de OP en NEER toetsen om programma's te selecteren. Bevestig de selectie met de ENTER-toets.
2. In de handmatige modus ("Manual") worden de knoppen OMHOOG en OMLAAG gebruikt om trainingsparameters zoals tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) en hartslag (PULSE) te selecteren.
3. START/STOP wordt gebruikt om de oefening te starten.
4. Wanneer je het vooraf ingestelde doel bereikt, hoor je een pieptoon en zal de computer .
5. Als u meer dan één oefenparameter hebt geprogrammeerd en naar de volgende wilt gaan, drukt u op START/STOP.

C. De computerwerking hervatten (wekfunctie)

Als de computer gedurende 4 minuten geen signaal ontvangt of als er niet op een knop wordt , gaat het LCD-scherm in de slaapstand. Raak het scherm aan om de computer in te schakelen.

Funcities weergeven

TJD	Toont je trainingstijd tot op heden in minuten en seconden. De computer rekent automatisch van 00:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde. Je kunt de computer ook programmeren om af te tellen vanaf een ingestelde tijdschaar (00:00) met de UP en DOWN knoppen. Wanneer de ingestelde tijd is verstreken, hoor je een pieptoon en wordt de computer gereset.
AFSTAND	Toont de cumulatieve afgelegde afstand tijdens elke training tot een maximumwaarde van 999,0 KM/MIL.
RPM / OMWENTELINGEN PER MINUUT	Frequentie van pedaalomwentelingen per minuut.
WATT	De hoeveelheid mechanische energie die de computer ontvangt tijdens het trainen.
SNELHEID	Geeft de trainingssnelheid weer in KM/MIL per uur.
CALORIEËN	Toont het geschatte aantal verbrande calorieën tijdens een training.
PULSE / PULS	Toont het hartslagniveau tijdens de training in slagen per minuut.
LEEFTIJD / LEEFTIJD	Je kunt de leeftijd op de computer instellen van 10 tot 99 jaar. Als je de leeftijd van de gebruiker niet instelt, wordt de standaardwaarde van 35 jaar gebruikt.
DOELHARTSLAG (POLSSLAG)	Het hartslagniveau dat je zou moeten bereiken is de 'Target Hear Rate' - dit wordt aangegeven in het hartslagen per minuut.
PULSE HERSTEL	Plaats in de START-modus beide handen op het stuur en de polsslagmeetsensoren of, afhankelijk van het model, bevestig de speciale zender op je borst en druk op de knop "PULSE RECOVERY". Hij begint af te tellen van 00:60 tot 00:00. Zodra 00:00 is bereikt, toont de computer de status van je pulsherstelniveau met een classificatie van F1.0 tot F6.0 waar: 1,0 betekent UITSTEKEND 1.0 < F < 2,0 betekent SIGNIFICANT 2.0 ≤ F ≤ 2,9 betekent GOED 3.0 ≤ F ≤ 3,9 betekent gemiddeld 4.0 ≤ F ≤ 5,9 betekent ABOVE gemiddeld 6,0 betekent SLOW Opmerking: Als er geen signaal de computer bereikt, staat er "P" in het PULSE-venster. Als de computer "Err" in het berichtvenster weergeeft, druk dan nogmaals op de knop PULSE RECOVERY en controleer of beide handen goed op de handgrepen zijn geplaatst of dat de borstzender goed is aangesloten.
TEMPERATUUR / TEMPERATUUR	Geeft de huidige temperatuur weer.

Knopfuncties

STARTEN / STOPPEN	A. Snelstartfunctie - hiermee kun je de computer opstarten zonder eerst een programma te selecteren. Het werkt alleen in handmatige modus. De tijd start automatisch vanaf nul. B. Druk tijdens de oefening op STOP om te stoppen. C. Druk in de stopmodus op START om de oefening te starten.
UP	A. Het wordt gebruikt om de weerstand tijdens het sporten te verhogen. B. Tijdens het instellen wordt het gebruikt om waarden voor tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslachtskeuze en programma te verhogen.
OMLAAG	A. Het wordt gebruikt om de weerstand tijdens het sporten te verminderen. B. Tijdens het instellen wordt het gebruikt om de waarden voor tijd, afstand, calorieën, leeftijd, geslachtskeuze en programma te verlagen.

ENTER	A. Tijdens het instellen wordt dit gebruikt om de selectie te bevestigen. B. Als je deze toets in de stopmodus langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle waarden gereset. C. Wanneer u de klokinstellingen wijzigt, wordt dit gebruikt om ze te bevestigen.
BODYFAT	Het wordt gebruikt om waarden zoals lengte, gewicht, geslacht en leeftijd van de gebruiker in te voeren en vervolgens de vetniveaus te meten.
HARTSLAG / HERSTEL	Gebruikt om de functie "hartslagherstel" te starten

Programma's en functies

Handmatig programma: Handmatig

P1 is een handmatig programma. De gebruiker kan de oefening starten door op de STAR/STOP-toets te drukken. De weerstand wordt dan ingesteld op 5. De moeilijkheidsgraad tijdens de oefening kan worden gewijzigd met de toetsen

OMHOOG/OMLAAG. Daarnaast kan het aantal verbrande calorieën of een specifieke af te leggen afstand worden toegevoegd aan de trainingsopties.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om MANUAL (P1) te selecteren.
2. Druk op de ENTER toets om het programma HANDMATIG te openen.
3. begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
4. knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de af te leggen afstand tijdens de training in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
5. CALORIES /calorieën/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN-toetsen om het aantal calorieën in te stellen dat je tijdens de training wilt verbranden. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
6. PULSE /PULS/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om het hartslagniveau in te stellen dat je tijdens de training wilt bereiken. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
7. Druk op de START/STOP-toets om te beginnen met trainen.

Programma's ingesteld:

Trappen, Hoogte, Golf, Vallei, Vetverbranding, Helling, Berg, Intervallen, Willekeurig, Vlak, Fartlek, Klif

PROGRAMMA 2 tot PROGRAMMA 13 zijn door de fabrikant ingestelde programma's. Ze maken oefeningen mogelijk met verschillende belastingen en variatie zoals weergegeven in de diagrammen. Gebruikers kunnen trainen op het weerstandsniveau van hun voorkeur (instelbaar met de knoppen OMHOOG/OMLAAG), kunnen een ingestelde tijdsperiode, aantal calorieën of een specifieke afstand gebruiken.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om te kiezen uit de programma's P2 tot P13.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
4. knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de af te leggen afstand tijdens de training in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
- 5 CALORIES /CALORIES/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de calorieën in te stellen die je tijdens het trainen wilt verbranden. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.

Gebruikersinstellingen:

Gebruiker 1, Gebruiker 2, Gebruiker 3, Gebruiker 4

De programma's 14 t/m 17 zijn door de gebruiker in te stellen. In 10 kolommen kunnen verschillende waarden voor tijd, afstand, calorieën en weerstandsniveau worden geprogrammeerd. Alle waarden en instellingen worden opgeslagen in het geheugen van de computer wanneer het programmeren is voltooid. Je kunt ook al tijdens het programma de huidige belasting wijzigen met de knoppen OMHOOG/OMLAAG. De wijziging wordt niet opgeslagen voor de toekomst en het ingestelde programma verandert niet wanneer je het opnieuw start.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de USER-functie te selecteren en programmeer P14 tot P17.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. Kolom 1 begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om je individuele trainingsparameters in te stellen. Druk op ENTER om de instellingen van de eerste kolom te bevestigen. De standaardbelasting in kolom 1 is 1.
4. Kolom 2 begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om je individuele trainingsparameters in te stellen. Druk op ENTER om de instellingen van de tweede kolom te bevestigen.
5. Herhaal de bovenstaande stappen bij het programmeren van de volgende trainingsonderdelen. Druk op ENTER om je selectie te bevestigen.
6. TIME /TIME/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
7. knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de af te leggen afstand tijdens de training in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
8. CALORIES /calorieën/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN-toetsen om het aantal calorieën in te stellen dat je tijdens de training wilt verbranden. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
9. PULSE /PULS/ begint te knippen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om het hartslagniveau in te stellen dat je tijdens de training wilt bereiken. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
10. Druk op de START/STOP-toets om te beginnen met trainen.

Regelprogramma voor puls niveau: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Doel H.R.C.

Programma's 18 tot 22 zijn de programma's die de hartslagniveau's regelen.

Programma 18 tot 55% Max H.R.C. - Doelhartslag= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programma 19 tot 65% Max H.R.C. - Doelhartslag= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programma 20 tot 75% Max H.R.C. - Doelhartslag= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programma 21 tot 85% Max H.R.C. - Doelhartslag= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programma 22 tot .R.C. - Training met behoud van doelhartslag.

De gebruiker kan trainen met een functie waarmee hij een gepland hartslagniveau kan aanhouden. Je voert je LEEFTIJD in de computer in /AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES of TARGET PULSE. In deze programma's past de computer het weerstandsniveau aan op basis van het hartslagniveau van de sporter. De weerstandswaarde kan bijvoorbeeld elke 20 seconden toenemen als de hartslag lager is dan TARGET /target/ H.R.C.. Op dezelfde manier kan het weerstandsniveau elke 20 seconden worden verlaagd als het hartslagniveau hoger is dan het doel.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het programma van P18 tot P22 te selecteren.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. AGE /AGE/ begint te knipperen op het scherm. Druk op de UP of DOWN-toetsen om je leeftijd in te stellen. De standaardleeftijd is 35.
4. Bij programma 22 begint TARGET PULSE te knipperen op de display. Druk op de UP of DOWN toetsen om het gewenste puls niveau in te stellen van 80 tot 180. De standaard ingestelde TARGET PULSE is 120.
5. TIME /TIME/ begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
6. knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de af te leggen afstand tijdens de training in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
7. CALORIES /calorieën/ begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN-toetsen om het aantal calorieën in te stellen dat je tijdens de training wilt verbranden. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP-toets om te beginnen met trainen.

Watt besturingsprogramma

Programma 23 is een snelheidsafhankelijk programma. Druk op ENTER om de TARGET WATT-waarden in te stellen.

/De volgende instellingen zijn beschikbaar: ENERGIE TIJD, AFSTAND en CALORIEËN. In de oefenmodus kan het weerstandsniveau niet worden gewijzigd. Het weerstandsniveau kan bijvoorbeeld worden verhoogd als de snelheid te laag is en omgekeerd kan de weerstand worden verlaagd als de snelheid te hoog is. In feite streven we naar een streefniveau van de energie die de gebruiker genereert tijdens het trainen.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het programma WATT CONTROL te selecteren (P23).
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. TIME /TIME/ begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de trainingstijd in te stellen. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
4. knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de af te leggen afstand tijdens de training in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
5. De WATT begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN-toetsen om het gewenste WATT-energieniveau in te stellen. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. De standaard WATT is 100.
6. CALORIES /CALORIES/ begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de calorieën in te stellen die je tijdens het trainen wilt verbranden. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen.
7. PULSE /PULS/ begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om het hartslagniveau in te stellen dat je tijdens de training wilt bereiken. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP-toets om te beginnen met trainen.

OPMERKINGEN:

1. WATT= KOPPEL (KGM) * TPM / OMWENTELINGEN PER MINUUT/* 1,03
2. In dit programma wordt de waarde van de WATT-parameter gehouden. Dit betekent dat hoe sneller je trapt, het weerstandsniveau afneemt en als je langzaam trapt, het weerstandsniveau toeneemt.

Lichaamsvetprogramma

Programma 24 is een programma dat is ontworpen om het vetpercentage van de gebruiker te berekenen en op basis daarvan een specifiek trainingsprogramma aan te bieden. Er zijn 3 cijfertypes, gecategoriseerd op basis van het percentage lichaamsvet.

Type 1: VET/% > 27

Type 2: $27 \geq \text{VET}/\% \geq 20$

Type 3: BODY FAT /FAT LEVEL/% <20

De computer geeft de BODY FAT %-, BMI- en BMR-waarden aan.

Instellingen:

1. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het programma BODY FAT te selecteren (P24).
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. HEIGHT/ knippert op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om de GEBRUIKERSHOOGTE in te stellen. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. De standaardhoogte is 170 cm of 5'07".

4. Begint te knipperen op het display. Druk op de UP of DOWN toetsen om je gewicht in te stellen. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen. Het standaard gebruikersgewicht is 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ knippert op het scherm. Druk op de OP en NEER toetsen om je geslacht in te stellen. Het cijfer 1 staat voor mannelijk en het cijfer 0 voor vrouwelijk. Druk op ENTER om je keuze te bevestigen. Het standaard geslacht is mannelijk geslacht 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ begint te knipperen op het scherm. Druk op de UP of DOWN-toetsen om je leeftijd in te stellen. De standaardleeftijd is 35.
7. Druk op START/STOP om de meting te starten. Als E op het display verschijnt, controleer dan of uw handen goed vastzitten aan de handgrepen van de pulssensor of (afhankelijk van het model) of uw borstband correct is omgedaan. Druk nogmaals op START/STOP om de meting te starten.
8. Zodra de berekening is voltooid, geeft de computer je BMR-, BMI- en VET PERCENT-waarden. Daarnaast geeft de computer het trainingsprofiel aan dat geschikt is voor jouw lichaamstype.
9. Druk op de START/STOP-toets om te beginnen met trainen.

Functionele aanwijzingen:

1. Slaapstand:

De computer schakelt over naar de slaapstand als hij geen bewegingssignaal ontvangt of als er 4 minuten lang geen toets wordt ingedrukt. Je kunt op een willekeurige toets drukken om de slaapstand te verlaten.

2. BMI (Body Mass Index): BMI is een meting van het vetgehalte van het lichaam op basis van waarden zoals lengte en gewicht.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR geeft aan hoeveel calorieën je lichaam nodig heeft om te functioneren. Het is de hoeveelheid energie die nodig is om je hart te laten kloppen, te ademen en een normale lichaamstemperatuur te behouden. Het wordt gemeten bij kamertemperatuur, niet terwijl je slaapt maar terwijl je rust.

Fouten:

E1 (ERROR E1):

Slaapstand: Als de computer tijdens een training langer dan 4 seconden geen signaal ontvangt van de apparaataandrijving, verschijnt E1 op het display nadat de computer drie keer zonder succes heeft gecontroleerd. Stand-by: De apparaataandrijving wordt automatisch uitgeschakeld als de computer langer dan 4 seconden geen signaal ontvangt. Op het display verschijnt E1. Elk venster met andere digitale displayfuncties is leeg en de uitgaande signalen worden onderbroken.

E2 (ERROR E2): Wanneer de computer geen gegevens uit het geheugen kan lezen, wanneer de ID-code niet correct is of wanneer de IC-geheugenkaart beschadigd is, verschijnt het E2-symbool op het beeldscherm.

E3 (ERROR E3): 4 seconden na de start van de "start"-modus, als de computer een fout detecteert door niet te beginnen met het tellen van de oefenparameters, verschijnt E3 op het display.

Foutmelding: Als u op de knop "Pulsherstel" drukt maar uw handen niet op de handgrepen met de sensoren voor polsslagmeting liggen, wordt op het scherm "Err" weergegeven.

Technische specificaties van de voeding

1. Ingang: 240 V/50 Hz of 60 Hz, uitgang: 9 V AC/1 A
2. Ingang: 100 V/50 Hz of 60 Hz, uitgang: 9 V AC/1 A



Grafisch LCD-scherm

Vooraf ingestelde programma's:

- PROGRAMMA 1 = HANDMATIG
- PROGRAMMA 2= STAPPEN / TRAPPEN
- PROGRAMMA 3= HEUVEL / HOOGTE
- PROGRAMMA 4= ROLLEND / GOLF
- PROGRAMMA 5= DAL / VALLEI
- PROGRAMMA 6= VETVERBRANDING
- PROGRAMMA 7 = HELLING / HELLING
- PROGRAMMA 8= BERG / MOUNTAIN
- PROGRAMMA 9= INTERVALLEN / INTERVALLEN
- PROGRAMMA 10 = RANDOM / WILLEKEURIG
- PROGRAMMA 11= PLAAT / VLAK
- PROGRAMMA 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMMA 13= PRECIPICE / KLIF

Gebruikersprogramma's

- PROGRAMMA 14= GEBRUIKER 1
- PROGRAMMA 15= GEBRUIKER 2
- PROGRAMMA 16= GEBRUIKER 3
- PROGRAMMA 17= GEBRUIKER 4

Programmaprofielen op pols/ HRC-niveau:

- PROGRAMMA 18= 55% H.R.K.
- PROGRAMMA 19= 65% H.R.K.
- PROGRAMMA 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMMA 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMMA 22= STREEFWAARDE H.R.C.

WATT Besturingsprogramma

PROGRAMMA 23= WATTREGELING

Testprogramma's voor het meten van lichaamsvet / lichaamsvet:

PROGRAMMA 24= LICHAAMSVET (STOPMODUS) / LICHAAMSVET

(STARTMODUS)

Zodra het lichaamsvetniveau is gemeten, toont het scherm een van de zes profielen:

- ✓ Trainingstijd: 40 minuten (1)
- ✓ Trainingstijd: 40 minuten (2)
- ✓ Trainingstijd: 20 minuten (3)
- ✓ Trainingstijd: 40 minuten (4)
- ✓ Trainingstijd: 40 minuten (5)
- ✓ Trainingstijd: 20 minuten (6)

Toepassing



Zet de Bluetooth-functie op je tablet of smartphone aan en zoek het apparaat (computer), druk vervolgens op Verbinden. (Wachtwoord: 0000). Koppel de tablet of smartphone met de computer via BT. Start de Delightech APP op je smartphone of tablet en start je training. (Het gebruik van de app wordt beschreven in de Delightech gebruikershandleiding).

BELANGRIJK:

1. Wanneer de computer via Bluetooth is verbonden met een smartphone of tablet, gaat het scherm uit.
2. Sluit de Delightech-app af en schakel de Bluetooth-functie uit.

Stap 1 - De applicatie downloaden

Stap 2 - Verbind je mobiele apparaat via Bluetooth

Stap 3 - Open de app

Stap 4 - Begin met trainen

Stap 5 - Controleer je samenvatting

Stap 6 - Controleer je trainingsgeschiedenis

Toepassingsgebied

De M1820-i fiets is een Klasse H apparaat thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.

Instruções de montagem

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico e foi concebido para garantir uma segurança óptima. Devem ser respeitadas as seguintes regras:

1. Antes de começar a treinar, consulte o seu médico para verificar se não existem contra-indicações para a utilização do equipamento de exercício. A decisão do médico é necessária se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a tensão arterial e os níveis de colesterol. É também necessária se tiver mais de 35 anos e tiver problemas de saúde.
2. Faça sempre um aquecimento antes de começar a fazer exercício.
3. Preste atenção aos sinais de preocupação. O exercício inadequado ou excessivo é perigoso para a sua saúde. Se sentir dores de cabeça ou tonturas, dores no peito, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes durante o exercício, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico. As lesões podem resultar de um treino inadequado ou demasiado intenso.
4. Durante e após o exercício, manter o equipamento de treino fora do alcance das crianças e dos animais
5. Colocar o aparelho sobre uma superfície seca, estável e bem nivelada. Retirar todos os objectos cortantes da proximidade imediata do aparelho. O aparelho deve ser protegido da humidade e qualquer desnível no chão deve ser nivelado. Recomenda-se a utilização de uma base especial antiderrapante para evitar que o aparelho deslize durante o exercício.
6. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m e deve ser maior do que a área de formação nas direcções em que o equipamento é acessível. O espaço livre deve também incluir espaço para uma descida de emergência. Se os aparelhos estiverem situados um ao lado do outro, a dimensão do espaço livre pode ser dividida.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, com regularidade, verificar o aperto de todos os parafusos, pernos e outras ligações.
8. Antes de iniciar o exercício, verifique a fixação das peças e os parafusos que as ligam. Só pode começar a treinar se o aparelho estiver totalmente funcional.
9. O equipamento deve ser verificado regularmente quanto a desgaste e danos, só assim satisfazendo as condições de segurança. Deve ser dada especial atenção às pegadas de espuma, às tampas das pernas e aos estofos, que estão sujeitos a um desgaste mais rápido. As peças danificadas devem ser imediatamente reparadas ou substituídas; até lá, a máquina não deve ser utilizada para formação.
10. Não introduzir nenhuma peça nos orifícios.
11. Procure dispositivos de regulação salientes e outros elementos estruturais que possam interferir com o seu exercício.
12. Utilizar o aparelho apenas para o fim a que se destina. Se uma peça ficar danificada ou gasta ou se ouvir ruídos incómodos durante a utilização do aparelho, pare imediatamente o exercício. Não voltar a utilizar o aparelho enquanto o problema não tiver sido resolvido.
13. Faça exercício com roupa confortável e calçado desportivo. Evite roupas largas que possam ficar presas em peças de equipamento salientes ou que possam restringir a sua liberdade de movimentos.
14. O equipamento está classificado como Classe H de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e destina-se apenas a utilização doméstica. Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.
15. Ao levantar ou transportar equipamento, manter a postura correta para evitar lesões na coluna vertebral.
16. O produto destina-se apenas a adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do aparelho.
17. Ao montar a unidade, siga rigorosamente as instruções incluídas e utilize apenas as peças incluídas no kit. Antes de iniciar a montagem, verifique se todas as peças incluídas na lista anexa estão incluídas no kit.
18. Mantenha uma distância superior a 0,6 m da bicicleta.

DADOS TÉCNICOS

Peso líquido - 36,5 kg

Tamanho quando desdobrado - 100 x 56 x 150 cm

Carga máxima do produto - 150 kg

CONSERVAÇÃO

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar a unidade. Utilize um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Remova vestígios de transpiração, uma vez que a reação ácida pode danificar o revestimento. Guarde o equipamento num local seco para o proteger da humidade e da corrosão. Verificar regularmente se todos os parafusos e porcas estão corretamente apertados.

REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM

Para ajustar a altura do selim, desaperte o botão que fixa o espigão do selim ao quadro e, movendo o espigão para cima ou para baixo, ajuste-o de acordo com a sua altura. Aperte o botão de modo a que o espigão não possa ser reposicionado. O avanço do espigão do selim não pode, em caso algum, ser puxado para fora para além da marca mínima ou máxima marcada no espigão do selim.

MÉTODO DE TRAVAGEM

Para parar o aparelho de treino, é necessário parar de pedalar. A bicicleta magnética M1820-i não dispõe de um sistema de bloqueio nem de um travão de emergência.



Não.	Descrição	Material	Especificação	Quantidade
1	Quadro principal			1
2	Estabilizador traseiro	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Cobertura/perna do estabilizador	PP	D76*86	2
4	Estabilizador dianteiro	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Almofada de transporte esquerda para o estabilizador	PP	D76*120L,	1
5R	Almofada de transporte do estabilizador direito	PP	D76*120L	1
6	Porca convexa	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Parafuso Allen	35#	M8*1,25*95L	4
8	Tampa oval	PP	25*50*28L	4
9	Posto de selim			2
10	Sela	PVC	DD-356-1T	1
11	Guia para mudar a posição do selim			1
12	Arruela de pressão	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Almofada	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Parafuso	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Arruela plana	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Espuma	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Arruela plana	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Maçaneta	SS41+ABS	D60x32L(M8x1,25)	1
19	Tampa	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Parafuso Allen	35#	M8*1.25*15L,8.8	6
21	Cinto		420 J5 (1067 J5)	1
22	Almofada	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Arruela plana	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Sistema de ímanes			1
25	Proteção esquerda da corrente	HIPS88		1
26	Proteção direita da corrente	HIPS88		1
27	Polia	ZL102	D255x19	1
28	Cobertura protetora	PS		1
29	Coluna de direção			1
30	Sensor de pulso		PE18	2
	Linha de impulsos		600L	2
31	Maçaneta	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Arruela plana metálica	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Tampa do parafuso	P.E6070	D23x6,5	2
34	Parafuso	35#	M8x1,25x25	2
35L	Manivela esquerda	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Manivela direita	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volante	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	Botão em forma de T	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Computador		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Tampa	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Suporte informático à esquerda	PS		1
41R	Suporte informático correto	PS		1
42	Capa	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Arruela plana	Q235A	D16xD8,5x1,2T	1
44	Arruela de pressão	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bucha	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedais	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Suporte em forma de C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Porca de nylon	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Parafuso Allen	35#	M6x1.0x15L	4
50	Roda de marcha lenta	PP	D23.8xD38x24	1
51	Tampa	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Eixo da manivela			1
53	Porca de nylon	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Arruela plana	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Rolamento	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pino	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Arruela plana	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Placa de apoio			1
59	Parafuso		M5*10L	4
60	Almofada plástica plana	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Íman redondo		S10042	1
62	Parafuso	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Suporte	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Cabo superior do computador		1000L	1
65	Cabo inferior do computador		650L	1
66	Alimentação eléctrica		9 V, 1000 mA	1
67	Cabo de tensão		D1.5*490L,	1
68	primavera	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Parafuso	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Tampão	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Tampa do parafuso	PVC	D35*8	1
72	Para-choques	NBR	20*90*1.7T	4
73	Cabo do sensor		200L	1
74	Cabo eléctrico		900L	1
75	Suporte para garrafas		120*87*3T	1
76	Parafuso		M5*0,8*15L	2
77	Bidão			1
78	Parafuso	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Parafuso	10#	ST4*25L	2
\	Chave	35#	M6	1
\	Chave	Q235A	121*D6	1



Montagem

➤ PASSO 1: Instalação dos estabilizadores.

Fixe o estabilizador dianteiro (4) e o estabilizador traseiro (2) ao quadro principal (1) utilizando os parafusos (7) e as anilhas (13) e (12) e as porcas convexas 6).

➤ PASSO 2. Montagem e regulação do selim.

1. Fixe o selim (10) na parte superior do espigão do selim (9) com a anilha (17) e o botão (18).
2. Introduzir o espigão do selim (9) no orifício do quadro principal (1) e bloquear a articulação com o botão (31).
3. Pode regular a altura do selim (10) e deslocá-lo para trás e para a frente. Para a regulação, utilize os manípulos (31) e (18).

➤ PASSO 3.

1. Deslize a tampa de proteção (28) para cima, como mostra a figura (a), e ligue os cabos do computador (64 e 65), como mostra a figura b).
2. Fixar a coluna de direção (29) à estrutura principal (1) utilizando as anilhas 13) e (15) e os parafusos (20).
3. Aparafusar o suporte do bidon (75) com o parafuso (76) e, em seguida, colocar o bidon (77) no suporte.

➤ PASSO 4.

1. Insira o cabo de impulsos (30) na coluna do guiador (29) através do orifício adequado e, em seguida, puxe-o para fora, como mostra a figura (a).
2. Ligar o cabo de impulsos (30) e o cabo superior do computador (64) ao computador (38). Fixar o computador (38) à coluna de direção (29) com os parafusos (59) já fixados no computador.
3. Fixar o volante (36) à parte superior da coluna de direção (29) utilizando a tampa (42), os casquilhos (45), as anilhas (44) e (43) e o manípulo em T (37).

➤ PASSO 5.

1. Fixar os suportes do computador (41L&R) à coluna de direção (29) com os parafusos 14) e (69).
2. Fixar os pedais (46L e 46R) à manivela (35).

Computador

Coisas a saber antes de começar a fazer exercício

A. Alimentação eléctrica

Quando a fonte de alimentação estiver ligada ao dispositivo, ouvirá um sinal sonoro e o computador iniciará o modo manual "Manual".

B. Seleção de programas e definições

1. Utilize as teclas UP e DOWN para selecionar os programas. Confirme a seleção com a tecla ENTER.
2. No modo manual ("Manual"), os botões PARA CIMA e PARA BAIXO são utilizados para selecionar os parâmetros do exercício, como o tempo (TIME), a distância (DISTANCE), as calorias (CALORIES) e o ritmo cardíaco (PULSE).
3. START/STOP é utilizado para iniciar o exercício.
4. Quando atingir o alvo predefinido, ouvirá um sinal sonoro e o computador emitirá um sinal.
5. Se tiver programado mais do que um parâmetro de exercício e pretender passar ao seguinte, prima START/STOP.

C. Retomar o funcionamento do computador (função Wake-Up)

Se o computador não receber qualquer sinal durante 4 minutos ou se não for premido qualquer botão, o ecrã LCD entrará em modo de espera. Toque no ecrã para ligar o computador.

Funções de visualização

TEMPO	Mostra o tempo de treino até à data em minutos e segundos. O computador calcula automaticamente das 00:00 às 99:59 em intervalos de um segundo. Também pode programar o computador para fazer uma contagem decrescente a partir de um valor de tempo definido até às 00:00 horas, utilizando os botões UP e DOWN. Quando o tempo definido tiver decorrido, ouvirá um sinal sonoro e o computador será reiniciado.
DISTÂNCIA	Mostra a distância cumulativa percorrida durante cada exercício até um valor máximo de 999,0 KM/MIL
RPM / ROTAÇÕES POR MINUTO	Frequência das rotações do pedal por minuto.
WATT	A quantidade de energia mecânica que o computador recebe durante o exercício.
VELOCIDADE	Apresenta a velocidade de treino em KM/MIL por hora.
CALORIAS	Apresenta o número estimado de calorias queimadas durante um exercício.
PULSO / PULS	Apresenta o nível de frequência cardíaca durante o treino em batimentos por minuto.
IDADE / IDADE	Pode definir a idade no computador de 10 a 99 anos. Se não definir a idade do utilizador, será utilizado o valor predefinido de 35 anos.
FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO (PULSO)	O nível de frequência cardíaca que deve atingir é a "Frequência Cardíaca Alvo" - esta é dada em número de batimentos cardíacos por minuto.
RECUPERAÇÃO DE PULSOS	No modo START, coloque as duas mãos no guiador e nos sensores de medição da pulsação ou, conforme o modelo, coloque o transmissor especial no peito e prima o botão "PULSE RECOVERY". Começa a contagem decrescente de 00:60 até 00:00. Assim que as 00:00 forem atingidas, o computador mostra-lhe o estado do seu nível de recuperação da pulsação com uma classificação de F1.0 a F6.0 onde: 1,0 significa EXCELENTE 1.0 < F < 2.0 significa SIGNIFICATIVO 2.0 ≤ F ≤ 2.9 significa BOM 3.0 ≤ F ≤ 3.9 significa MÉDIA 4.0 ≤ F ≤ 5,9 significa ACIMA da média 6,0 significa LENTO Nota: Se não estiver a chegar nenhum sinal ao computador, o visor apresentará "P" na janela PULSE. Se o computador apresentar "Err" na janela de mensagens, prima novamente o botão PULSE RECOVERY e certifique-se de que tem as duas mãos corretamente colocadas nas pegas ou de que o transmissor torácico está corretamente ligado.
TEMPERATURA / TEMPERATURA	Apresenta a temperatura atual.

Funções dos botões

INICIAR / PARAR	A. Função de arranque rápido - permite-lhe iniciar o computador sem ter de selecionar previamente um programa. Funciona apenas no modo manual. O tempo começa automaticamente a partir do zero. B. Durante o exercício, prima STOP para parar. C. No modo de paragem, prima START para iniciar o exercício.
UP	A. É utilizado para aumentar a resistência durante o exercício. B. Durante as definições, é utilizado para aumentar os valores de tempo, distância, calorias, idade, seleção de sexo e programa.
BAIXO	A. É utilizado para reduzir a resistência durante o exercício. B. Durante as definições, é utilizado para reduzir os valores de tempo, distância, calorias, idade, seleção de sexo e programa.

ENTRAR	A. Durante a configuração, é utilizado para confirmar a seleção. B. No modo de paragem, manter esta tecla premida durante mais de 2 segundos repõe todos os valores. C. Ao alterar as definições do relógio, é utilizado para as confirmar.
GORDURA CORPORAL	É utilizado para introduzir valores como a altura, o peso, o sexo e a idade do utilizador e, em seguida, para medir os níveis de gordura.
PULSAÇÃO / RECUPERAÇÃO	Utilizado para iniciar a função "recuperação do ritmo cardíaco"

Programas e funções

Programa manual: Manual

P1 é um programa manual. O utilizador pode iniciar o exercício premindo a tecla STAR/STOP. O nível de resistência é então definido para 5. O nível de dificuldade durante o exercício pode ser alterado com as teclas

PARA CIMA/PARA BAIXO. Para além disso, o número de calorias queimadas ou uma distância específica a percorrer podem ser adicionados às opções de treino.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar MANUAL (P1).
2. Premir a tecla ENTER para entrar no programa MANUAL.
3. começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
4. fica intermitente no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a distância a percorrer durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
5. CALORIES /calorias/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir as calorias que pretende queimar durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
6. PULSE /PULS/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o nível de pulsação que pretende atingir durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
7. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

Programas definidos:

Escadas, Elevação, Onda, Vale, Queima de gordura, Rampa, Montanha, Intervalos, Aleatório, Plano, Fartlek, Penhasco

PROGRAM 2 a PROGRAM 13 são programas definidos pelo fabricante. Permitem a realização de exercícios com diferentes cargas e variedade, tal como indicado nos diagramas. Os utilizadores podem exercitar-se com o seu nível de resistência preferido (ajustável utilizando os botões UP/DOWN), podem utilizar um período de tempo definido, um número de calorias ou uma distância específica.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar os programas P2 a P13.
2. Prima ENTER para confirmar a seleção.
3. começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
4. fica intermitente no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a distância a percorrer durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
- 5 CALORIES /CALORIES/ começa a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir as calorias que pretende queimar durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.

Definições do utilizador:

Utilizador 1, Utilizador 2, 3, Utilizador 4

Os programas 14 a 17 são configuráveis pelo utilizador. Pode ser programada uma variedade de valores de tempo, distância, calorias e nível de resistência em 10 colunas. Todos os valores e definições serão guardados na memória do computador quando a programação estiver concluída. Também é possível, já durante o programa, alterar a carga atual utilizando os botões UP/DOWN. A alteração não será guardada para o futuro e o programa definido não será alterado quando o reiniciar.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar a função USER e programar P14 a P17.
2. Prima ENTER para confirmar a seleção.
3. A coluna 1 começa a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir os parâmetros individuais do seu exercício. Prima ENTER para confirmar as definições da primeira coluna. A carga predefinida na coluna 1 é 1.
4. A coluna 2 começa a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir os parâmetros individuais do seu exercício. Prima ENTER para confirmar as definições da segunda coluna.
5. Repetir os passos anteriores para programar os componentes do exercício seguinte. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
6. TIME /TIME/ começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
7. fica intermitente no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a distância a percorrer durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
8. CALORIES /calorias/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir as calorias que pretende queimar durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
9. PULSE /PULS/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o nível de pulsação que pretende atingir durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
10. Premir a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

Programa de controlo do nível de pulsação: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Objetivo H.R.C.

Os programas 18 a 22 são os programas que controlam os níveis de frequência cardíaca.

Programa 18 a 55% Max H.R.C. - Frequência cardíaca alvo= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programa 19 a 65% Max H.R.C. - Frequência cardíaca alvo= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programa 20 a 75% Max H.R.C. - Frequência cardíaca alvo= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programa 21 a 85% Max H.R.C. - Frequência cardíaca alvo= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programa 22 a Target/ H.R.C. - Treino com manutenção da frequência cardíaca alvo.

O utilizador pode fazer exercício através de uma função que lhe permite manter um nível de frequência cardíaca planeado. O utilizador introduz a sua IDADE no computador /IDADE, TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS ou PULSO ALVO. Nestes programas, o computador ajustará o nível de resistência com base no nível de pulsação do praticante. Por , o valor da resistência pode aumentar de 20 em 20 segundos enquanto o nível de pulsação for inferior a TARGET /target/ H.R.C.. Da mesma forma, o nível de resistência pode diminuir de 20 em 20 segundos se o nível de pulsação for superior ao objetivo.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar o programa de P18 a P22.
2. Prima ENTER para confirmar a seleção.
3. AGE /AGE/ começa a piscar no visor. Prima as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir a sua idade. A idade predefinida é 35 anos.
4. No programa 22, TARGET PULSE começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o seu nível de pulsação alvo de 80 a 180. O TARGET PULSE predefinido é 120.
5. TIME /TIME/ começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
6. fica intermitente no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a distância a percorrer durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
7. CALORIES /calorias/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir as calorias que pretende queimar durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
8. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

Programa de controlo de watts

O programa 23 é um programa independente da velocidade. Prima ENTER para definir os valores TARGET WATT.

/Estão disponíveis as seguintes definições: TEMPO DE ENERGIA, DISTÂNCIA e CALORIAS. No modo de exercício, o nível de resistência não pode ser alterado. Por exemplo, o nível de resistência pode aumentar se a velocidade for demasiado baixa e, inversamente, a resistência pode diminuir se a velocidade for demasiado alta. Com efeito, o objetivo é atingir um nível-alvo de energia gerada pelo utilizador durante o exercício.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar o programa WATT CONTROL (P23).
2. Prima ENTER para confirmar a seleção.
3. TIME /TIME/ começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
4. fica intermitente no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a distância a percorrer durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
5. O WATT começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o nível de energia WATT pretendido. Prima ENTER para confirmar a seleção. O WATT predefinido é 100.
6. CALORIES /CALORIES/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir as calorias que pretende queimar durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
7. PULSE /PULS/ começará a piscar no visor. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o nível de pulsação que pretende atingir durante o exercício. Prima ENTER para confirmar a sua seleção.
8. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

NOTAS:

1. $\text{WATT} = \text{BINÁRIO (KGM)} \times \text{RPM} / \text{ROTAÇÕES POR MINUTO} \times 1,03$
2. Neste programa, o valor do parâmetro WATT mantém-se constante. Isto significa que, quanto mais rápido pedalar, o nível de resistência diminui e, se pedalar lentamente, o nível de resistência aumenta.

Programa de gordura corporal

O programa 24 é um programa concebido para calcular o nível de gordura corporal do utilizador e, com isso, propor um programa de exercícios específico.

Existem 3 tipos de figuras, categorizadas por percentagem de gordura corporal.

Tipo 1: Gordura corporal/% > 27

Tipo 2: $27 \geq \text{GORDURA CORPORAL}/\% \geq 20$

Tipo 3: $\text{GORDURA CORPORAL} / \text{NÍVEL DE GORDURA}/\% < 20$

O computador indica os valores da percentagem de gordura corporal, do IMC e da TMB.

Definições:

1. Utilize as teclas UP/DOWN para selecionar o programa BODY FAT (P24).
2. Prima ENTER para confirmar a seleção.
3. HEIGHT/ piscará no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir a ALTURA DO UTILIZADOR Prima ENTER para confirmar a seleção. A altura predefinida é de 170 cm ou 5'07".

4. começará a piscar no ecrã. Prima as teclas UP ou DOWN para definir o seu peso. Prima ENTER para confirmar a sua seleção. O peso predefinido do utilizador é de 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ ficará intermitente no visor. Prima as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o seu género. O número 1 indica o sexo masculino e o número 0 indica o sexo feminino. Prima ENTER para confirmar a sua seleção. O género predefinido é o género masculino 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ começa a piscar no visor. Prima as teclas PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir a sua idade. A idade predefinida é 35 anos.
7. Prima START/STOP para iniciar a medição. Se aparecer E no visor, certifique-se de que as suas mãos estão bem presas às pegadas do sensor de pulsação ou (dependendo do modelo) que a cinta torácica está corretamente colocada. Prima START/STOP novamente para iniciar a medição.
8. Uma vez o cálculo, o computador fornece-lhe os valores de TMB, IMC e PERCENTUAL DE GORDURA. Para além disso, o computador indicará o perfil de exercício adequado ao seu tipo de corpo.
9. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

Avisos funcionais:

1. Modo de suspensão:

O computador entrará no modo de suspensão se não receber qualquer sinal de exercício ou se não for premida qualquer tecla durante 4 minutos. Pode premir qualquer tecla para sair do modo de suspensão.

2. IMC (Índice de Massa Corporal): O IMC é uma medida dos níveis de gordura corporal baseada em valores como a altura e o peso.

3. BMR (Taxa Metabólica Basal): A BMR mostra quantas calorias o seu corpo precisa para funcionar. É o nível de energia necessário para bater o coração, respirar e manter uma temperatura corporal normal. É medida à temperatura ambiente, não durante o sono, mas em repouso.

Erros:

- E1 (ERRO E1):

Estado de repouso: Se o computador não receber um sinal do comando durante mais de 4 segundos durante um exercício, aparece E1 no ecrã depois de ter verificado novamente três vezes sem sucesso. Standby: O conversor de frequência desliga-se automaticamente se, durante mais de 4 segundos, o computador não receber qualquer sinal. No ecrã aparece a indicação E1. Todas as janelas com outras funções do ecrã digital ficam em branco e os sinais de saída são cortados.

E2 (ERROR E2): Quando o computador não consegue ler os dados da memória, quando o código ID não está correto ou o cartão de memória IC está danificado, o símbolo E2 aparecerá no monitor.

E3 (ERROR E3): 4 segundos após o início do modo "start", se o computador detetar um erro de não início da contagem dos parâmetros do exercício, aparece E3 no visor.

Mensagem de erro: Se premir o botão "Recuperação de impulsos" mas as suas mãos não estiverem nas pegadas com os sensores de medição de impulsos, o visor apresentará "Err".

Especificações técnicas da fonte de alimentação

1. Entrada: 240 V/50 Hz ou 60 Hz, saída: 9 V AC/1 A
2. Entrada: 100 V/50 Hz ou 60 Hz, saída: 9 V AC/1 A



Gráficos do ecrã LCD

Programas pré-definidos:

- PROGRAMA 1 = MANUAL
- PROGRAMA 2= DEGRAUS / ESCADAS
- PROGRAMA 3= COLINA / ELEVAÇÃO
- PROGRAMA 4= ROLAMENTO / ONDA
- PROGRAMA 5= VALE / VALE
- PROGRAMA 6= QUEIMA DE GORDURA
- PROGRAMA 7 = RAMPA / RAMPA ASCENDENTE
- PROGRAMA 8= MONTANHA / MONTANHA
- PROGRAMA 9= INTERVALOS / INTERVALOS
- PROGRAMA 10 = ALEATÓRIO / ALEATÓRIO
- PROGRAMA 11 PLACA / PLANO
- PROGRAMA 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAMA 13 PRECIPICE / CLIFF

Programas do utilizador

- PROGRAMA 14= UTILIZADOR 1
- PROGRAMA 15= UTILIZADOR 2
- PROGRAMA 16= UTILIZADOR 3
- PROGRAMA 17= UTILIZADOR 4

Perfis de programas a nível do Pulse / HRC:

- PROGRAMA 18= 55% H.R.C.
- PROGRAMA 19= 65% H.R.C.
- PROGRAMA 20= 75% H.R.C.
- PROGRAMA 21= 85% H.R.C.
- PROGRAMA 22= OBJECTIVO H.R.C.

Programa de controlo WATT

PROGRAMA 23= CONTROLO DE WATTS

Programas de teste para medir a gordura corporal / gordura corporal:

PROGRAMA 24= GORDURA CORPORAL (MODO DE PARAGEM) / GORDURA CORPORAL (MODO DE ARRANQUE)

Uma vez medido o nível de gordura corporal, o visor apresenta um de seis perfis:

- ✓ Tempo de formação: 40 minutos (1)
- ✓ Tempo de formação: 40 minutos (2)
- ✓ Tempo de formação: 20 minutos (3)
- ✓ Tempo de formação: 40 minutos (4)
- ✓ Tempo de treino: 40 minutos (5)
- ✓ Tempo de formação: 20 minutos (6)

Aplicação



Ligue a função Bluetooth no seu tablet ou smartphone e procure o dispositivo (computador), depois prima Ligar. (Palavra-passe: 0000). Emparelhar o tablet ou smartphone com o computador via BT. Lançar a aplicação Delightech no seu smartphone ou tablet e iniciar o seu treino. (A utilização da aplicação está descrita no manual do utilizador Delightech).

IMPORTÂNCIA:

1. Quando o computador está ligado a um smartphone ou tablet através de Bluetooth, o ecrã .
2. Feche a aplicação Delightech e desactive a função Bluetooth, depois

Passo 1 - Descarregar a aplicação

Passo 2 - Ligue o seu dispositivo móvel através de Bluetooth

Passo 3 - Abra a aplicação

Passo 4 - Comece a exercitar-se

Passo 5 - Verificar o seu resumo

Passo 6 - Verifique o seu historial de exercício

Âmbito de aplicação

A bicicleta M1820-i é um dispositivo de Classe H para utilização exclusivamente doméstica. Não pode ser utilizada para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.

Instrucțiuni de asamblare

CONSIDERATII PRIVIND SIGURANTA

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și este conceput pentru a asigura o siguranță optimă. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Înainte de a începe antrenamentul, consultați-vă medicul pentru a stabili că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentului de exerciții. Decizia medicului este necesară dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. De asemenea, este necesară dacă aveți peste 35 de ani și aveți probleme de sănătate.
2. Efectuați întotdeauna o încălzire înainte de a începe exercițiile fizice.
3. Acordați atenție semnalelor îngrijorătoare. Exercițiile fizice nepotrivite sau excesive sunt periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă aveți dureri de cap sau amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat din exerciții și consultați-vă medicul. Leziunile pot rezulta în urma unui antrenament necorespunzător sau prea intens.
4. În timpul și după antrenament, păstrați echipamentul de antrenament la îndemâna copiilor și a animalelor
5. Așezați aparatul pe o suprafață uscată, stabilă și nivelată corespunzător. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata vecinătate a aparatului. Acesta trebuie protejat de umezeală și orice denivelare a podelei trebuie nivelată. Se recomandă utilizarea unei baze speciale antiderapante pentru a preveni alunecarea aparatului în timpul exercițiului.
6. Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și mai mare decât zona de antrenament în direcțiile în care echipamentul este accesibil. Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, spațiu pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentul este amplasat unul lângă celălalt, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită.
7. Înainte de prima utilizare și la intervale regulate după aceea, verificați strânsoarea tuturor șuruburilor, știfturilor și a altor conexiuni.
8. Înainte de a începe antrenamentul, verificați fixarea pieselor și a șuruburilor care le conectează. Puteți începe antrenamentul numai dacă dispozitivul este complet funcțional.
9. Echipamentul trebuie verificat în mod regulat pentru a depista uzura și deteriorarea, numai atunci va îndeplini condițiile de siguranță. O atenție deosebită trebuie acordată mânerelor din spumă, capacelor picioarelor și tapițeriei, care sunt supuse celei mai rapide uzuri. Piese deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat, până atunci aparatul nu trebuie utilizat pentru antrenament.
10. Nu introduceți nicio piesă în orificii.
11. Căutați dispozitive de reglare proeminente și alte elemente structurale care ar putea interfera cu exercițiile dumneavoastră.
12. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. Dacă o piesă se deteriorează sau se uzează, dacă auziți zgomote deranjante în timp ce utilizați echipamentul, opriți imediat exercițiul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu a fost remediată.
13. Faceți exerciții în haine confortabile și pantofi sport. Evitați hainele largi care se pot agăța de piesele proeminente ale echipamentului sau care vă pot limita libertatea de mișcare.
14. Echipamentul este clasificat în clasa H în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării casnice. Acesta nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.
15. Atunci când ridicați sau transportați echipamente, mențineți o poziție corectă pentru a evita deteriorarea coloanei vertebrale.
16. Produsul este destinat numai adulților. Țineți copiii nesupravegheați departe de aparat.
17. La asamblarea unității, urmați cu strictețe instrucțiunile incluse și utilizați numai piesele incluse în kit. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele incluse în lista anexată sunt incluse în kit.
18. Vă rugăm să păstrați o distanță mai mare de 0,6 m față de bicicletă.

DATE TEHNICE

Greutate netă - 36,5 kg

Dimensiuni când este desfășurat - 100 x 56 x 150 cm

Sarcina maximă a produsului - 150 kg

CONSERVARE

Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru a curăța unitatea. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Îndepărtați urmele de transpirație deoarece reacția acidă poate deteriora acoperirea. Depozitați echipamentul într-un loc uscat pentru a-l proteja de umiditate și coroziune. Verificați în mod regulat dacă toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.

REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEI

Pentru a regla înălțimea șei, slăbiți butonul de fixare a tije de șa pe cadru și, prin deplasarea tije în sus sau în jos, reglați în funcție de înălțimea dvs. Strângeți butonul astfel încât tija să nu poată fi repositionată. În niciun caz tija tije de șa nu poate fi trasă în afară peste marcajul minim sau maxim marcat pe tija de șa.

METODA DE FRÂNARE

Trebuie să încetați să pedalați pentru a opri de antrenament. Bicicleta magnetică M1820-i nu are un sistem de blocare sau o frână de urgență.



Nu.	Descriere	Material	Specificații	Cantitate
1	Cadru principal			1
2	Stabilizator spate	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Capac stabilizator / picior	PP	D76*86	2
4	Stabilizator frontal	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Suport de transport stânga pentru stabilizator	PP	D76*120L,	1
5R	Tampon de transport pentru stabilizatorul drept	PP	D76*120L	1
6	Piuliță convexă	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Șurub Allen	35#	M8*1.25*95L	4
8	Capac oval	PP	25*50*28L	4
9	Post de șa			2
10	Șa	PVC	DD-356-1T	1
11	Ghid pentru schimbarea poziției șeii			1
12	Șaibă de arc	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Șurub	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Șaibă plată	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Spumă	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Șaibă plată	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Buton	SS41+ABS	D60x32L (M8x1.25)	1
19	Capac	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Șurub Allen	35#	M8*1.25*15L, 8.8	6
21	Curea		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0.3T	2
23	Șaibă plată	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Sistem magnetic			1
25	Protecție lanț stânga	HIPS88		1
26	Protecție lanț dreapta	HIPS88		1
27	Polei	ZL102	D255x19	1
28	Capac de protecție	PS		1
29	Coloana de direcție			1
30	Senzor de puls		PE18	2
	Linia de impuls		600L	2
31	Buton	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Șaibă plată metalică	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Capac pentru șuruburi	P.E6070	D23x6.5	2
34	Șurub	35#	M8x1.25x25	2
35L	Manivela stângă	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Manivela dreaptă	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Volan	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Buton în formă de T	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Computer		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Capac	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Asistență pentru computer stânga	PS		1
41R	Suport informatic corect	PS		1
42	Acoperire	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Șaibă plată	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Șaibă de arc	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bucșă	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedale	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Suport în formă de C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Piuliță din nailon	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Șurub Allen	35#	M6x1.0x15L	4
50	Roată de mers în gol	PP	D23.8xD38x24	1
51	Capac	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Axul manivelei			1
53	Piuliță din nailon	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Șaibă plată	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Rulment	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Șaibă plată	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Placă de înclinare			1
59	Șurub		M5*10L	4
60	Plăcuță plată din plastic	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Magnet rotund		S10042	1
62	Șurub	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Cablu computer superior		1000L	1
65	Cablu computer inferior		650L	1
66	Sursă de alimentare		9 V, 1000 mA	1
67	Cablu de tensiune		D1.5*490L,	1
68	Primăvara	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Șurub	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Plug	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Capac pentru șuruburi	PVC	D35*8	1
72	Bara de protecție	NBR	20*90*1.7T	4
73	Cablu senzor		200L	1
74	Cablu electric		900L	1
75	Suport pentru sticle		120*87*3T	1
76	Șurub		M5*0.8*15L	2
77	Bidon			1
78	Șurub	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Șurub	10#	ST4*25L	2
\	Cheie	35#	M6	1
\	Cheie	Q235A	121*D6	1



Ansamblu

➤ PASUL 1. Instalarea stabilizatoarelor.

Atașați stabilizatorul față (4) și stabilizatorul spate (2) la cadrul principal (1) folosind șuruburile (7) și șaibele (13) și (12) și piulițele convexe (6).

➤ PASUL 2. Montarea și reglarea seii.

1. Atașați șaua (10) la partea superioară a tijei de scaun (9) folosind șaiba (17) și butonul (18).
2. Introduceți tija scaunului (9) în orificiul din cadrul principal (1) și utilizați butonul (31) pentru a bloca articulația.
3. Puteți regla înălțimea seii (10) și o puteți deplasa înapoi și . Utilizați butoanele (31) și (18) pentru reglare.

➤ PASUL 3.

1. Glisați în sus capacul de protecție (28), după cum se arată (a), și conectați cablurile computerului (64 & 65), după cum se arată (b).
2. Atașați tija de direcție (29) la cadrul principal (1) folosind șaibele 13) și (15) și șuruburile (20).
3. Înșurubați suportul pentru bidon (75) cu ajutorul șurubului (76) și apoi plasați bidonul (77) în suport.

➤ PASUL 4.

1. Introduceți cablul de impuls (30) în montantul ghidonului (29) prin orificiul corespunzător și apoi trageți-l în afară, așa cum se arată în ilustrația (a).
2. Conectați cablul de impuls (30) și cablul superior al computerului (64) la computer (38). Atașați calculatorul (38) la coloana de direcție (29) folosind șuruburile (59) deja atașate la calculator.
3. Atașați volanul (36) la partea superioară a stâlpului de direcție (29) folosind capacul (42), bucșele (45), șaibele (44) și (43) și butonul mânerului în T (37).

➤ PASUL 5.

1. Atașați suporturile computerului (41L&R) la coloana de direcție (29) cu ajutorul șuruburilor 14) și (69).
2. Atașați pedalele (46L&46R) la manivelă (35).

Computer

Lucruri pe care trebuie să le știți înainte de a începe să faceți exerciții fizice

A. Sursă de alimentare

Când sursa de alimentare este conectată la dispozitiv, veți auzi un bip și computerul va porni în modul manual "Manual".

B. Selectarea și setările programului

1. Utilizați tastele UP și DOWN pentru a selecta programele. Confirmați selecția cu tasta ENTER.
2. În modul manual ("Manual"), butoanele UP și DOWN sunt utilizate pentru a selecta parametrii exercițiului, cum ar fi timpul (TIME), distanța (DISTANCE), caloriile (CALORIES), ritmul cardiac (PULSE).
3. START/STOP este utilizat pentru a începe exercițiul.
4. Când atingeți ținta prestabilită, veți auzi un semnal sonor și computerul va .
5. Dacă ați programat mai mult de un parametru de exercițiu și doriți să treceți la următorul, apăsați START/STOP.

C. Reluarea funcționării computerului (funcția Wake-Up)

Dacă computerul nu primește niciun semnal timp de 4 minute sau dacă nu este niciun buton, afișajul LCD va intra în modul de așteptare. Atingeți afișajul pentru a porni computerul.

Funcții de afișare

ORA	Afișează timpul de antrenament până în prezent în minute și secunde. Computerul calculează automat de la 00:00 la 99:59 în intervale de o secundă. De asemenea, puteți programa computerul să efectueze număratoarea inversă de la o valoare de timp setată la 00:00 utilizând butoanele UP și DOWN. Când timpul setat a trecut, veți auzi un bip și computerul se va reseta.
DISTANȚĂ	Afișează distanța cumulată parcursă în timpul fiecărui antrenament până la o valoare maximă de 999,0 KM/MIL.
RPM / ROTAȚII PE MINUT	Frecvența rotațiilor pedalei pe minut.
WATT	Cantitatea de energie mecanică primită de computer în timpul exercițiului.
VITEZĂ	Afișează viteza de antrenament în KM/MIL pe oră.
CALORII	Afișează numărul estimat de calorii arse în timpul unui antrenament.
PULS / PULS	Afișează nivelul ritmului cardiac în timpul antrenamentului în bătăi pe minut.
AGE / AGE	Puteți seta vârsta pe computer de la 10 la 99 de ani. Dacă nu setați vârsta utilizatorului, va fi preluată valoarea implicită de 35 de ani.
RITMUL CARDIAC ȚINTĂ (PULS)	Nivelul ritmului cardiac pe care ar trebui să îl atingeți este "cardiac țintă" - acesta este exprimat în număr de bătăi ale inimii pe minut.
RECUPERAREA IMPULSURILOR	În modul START, puneți ambele mâini pe ghidon și pe senzorii de măsurare a pulsului sau, în funcție de model, atașați transmitătorul special la piept și apăsați butonul "PULSE RECOVERY". Acesta va începe număratoarea inversă de la 00:60 până la 00:00. Imediat ce se ajunge la 00:00, computerul vă va afișa starea nivelului de recuperare a pulsului cu o clasificare de la F1.0 la F6.0, unde: 1.0 înseamnă EXCELENT 1.0 < F < 2.0 înseamnă SIGNIFICATIV 2.0 ≤ F ≤ 2.9 înseamnă BUN 3.0 ≤ F ≤ 3.9 înseamnă MEDIE 4.0 ≤ F ≤ 5.9 înseamnă peste medie 6.0 înseamnă LENT Notă: Dacă niciun semnal nu ajunge la computer, afișajul va indica "P" în fereastra PULSE. Dacă computerul afișează "Err" în fereastra de mesaje, vă rugăm să apăsați din nou butonul PULSE RECOVERY și asigurați-vă că aveți ambele mâini plasate corect pe mânere sau că transmitătorul toracic este conectat corect.
TEMPERATURĂ / TEMPERATURĂ	Afișează curentă.

Funcțiile butoanelor

START / STOP	A. Funcția de pornire rapidă - vă permite să porniți computerul fără a selecta mai întâi un program. Funcționează numai în modul manual. Timpul va începe automat de la zero. B. În timpul exercițiului, apăsați STOP pentru a vă opri. C. În modul de oprire, apăsați START pentru a începe exercițiul.
UP	A. Este utilizat pentru a crește rezistența în timpul exercițiilor fizice. B. În timpul setărilor, acesta este utilizat pentru a crește valorile pentru timp, distanță, calorii, vârstă, selectarea sexului și program.
DOWN	A. Este utilizat pentru a reduce rezistența în timpul exercițiilor fizice. B. În timpul setărilor, acesta este utilizat pentru a reduce valorile pentru timp, distanță, calorii, vârstă, selectarea sexului și program.

INTRĂ	A. În timpul configurării, acesta este utilizat pentru a confirma selecția. B. În modul de oprire, țineți apăsată această tastă pentru mai mult de 2 secunde pentru a reseta toate valorile. C. Atunci când modificați setările ceasului, acesta este utilizat pentru a le confirma.
BODYFAT	Acesta este utilizat pentru a introduce valori precum înălțimea, greutatea, sexul și vârsta utilizatorului și apoi pentru a măsura nivelul de grăsime.
PULS / RECUPERARE	Utilizat pentru a porni funcția "recuperarea ritmului cardiac"

Programe și funcții

Program manual: Manual

P1 este un program manual. Utilizatorul poate începe exercițiul apăsând tasta STAR/STOP. Nivelul de rezistență este apoi setat la 5. Nivelul de dificultate în timpul exercițiului poate fi modificat cu ajutorul tastelor

UP/DOWN. În plus, numărul de calorii arse sau o anumită distanță de parcurs pot fi adăugate la opțiunile de antrenament.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta MANUAL (P1).
2. Apăsați tasta ENTER pentru a intra în programul MANUAL.
3. va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta timpul de exercițiu. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
4. va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta distanța care urmează să fie parcursă în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
5. CALORIES /calorii/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta kaloriile pe care intenționați să le ardeți în timpul exercițiilor fizice. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
6. PULSE /PULS/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta nivelul pulsului pe care intenționați să îl atingeți în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
7. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe exercițiul.

Programe stabilite:

Scări, Elevație, Val, Vale, Ardere de grăsimi, Rampă, Munte, Intervale, Aleatoriu, Plat, Fartlek, Stâncă

PROGRAMUL 2 până la PROGRAMUL 13 sunt programe setate de producător. Acestea permit exerciții cu sarcini diferite și varietate, așa cum se arată în diagrame. Utilizatorii se pot antrena la nivelul de rezistență preferat (reglabil cu ajutorul butoanelor UP/DOWN), pot utiliza o perioadă de timp stabilită, un număr de calorii sau o anumită distanță.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta din programele P2 până la P13.
2. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
3. va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta timpul de exercițiu. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
4. va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta distanța care urmează să fie parcursă în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
- 5 CALORIES /CALORIES/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta kaloriile pe care intenționați să le ardeți în timpul exercițiilor fizice. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.

Setări utilizator:

Utilizator 1, Utilizator 2, Utilizator 3, Utilizator 4

Programele 14-17 pot fi setate de utilizator. O varietate de valori pentru timp, distanță, calorii și nivel de rezistență pot fi programate în 10 coloane. Toate valorile și setările vor fi stocate în memoria computerului când programarea este finalizată. De asemenea, deja în timpul programului, puteți modifica încărcătura curentă cu ajutorul butoanelor UP/DOWN. Modificarea nu va fi stocată pentru viitor și programul setat nu se va modifica atunci când îl reporniți.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta funcția USER și programați de la P14 la P17.
2. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
3. Coloana 1 va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta parametrii individuali ai exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma setările primei coloane. Sarcina implicită în prima coloană este 1.
4. Coloana 2 va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta parametrii individuali ai exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma setările celei de-a doua coloane.
5. Repetați pașii de mai sus atunci când programați următoarele componente ale exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
6. TIME /TIME/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta timpul de exercițiu. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
7. va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta distanța care urmează să fie parcursă în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
8. CALORIES /calorii/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta kaloriile pe care intenționați să le ardeți în timpul exercițiilor fizice. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
9. PULSE /PULS/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta nivelul pulsului pe care intenționați să îl atingeți în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
10. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe exercițiul.

Program de control al nivelului pulsului: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Target H.R.C.

Programele de la 18 la 22 sunt programele care controlează nivelul ritmului cardiac.

Programul 18 până la 55% Max H.R.C. - Ritmul cardiac țintă= $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programul 19 până la 65% Max H.R.C. - Ritmul cardiac țintă= $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programul 20 până la 75% Max H.R.C. - Ritmul cardiac țintă= $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programul 21 până la 85% Max H.R.C. - Ritmul cardiac țintă= $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programul 22 până la Target/ H.R.C. - Antrenament cu menținerea ritmului cardiac țintă.

Utilizatorul poate face exerciții folosind o funcție care îi permite să mențină un nivel planificat al ritmului cardiac. Vă introduceți VÂRSTA în computer /ETATE, TIMP, DISTANȚĂ, CALORII sau PULS ȚINTĂ. În aceste programe, computerul va ajusta nivelul de rezistență în funcție de nivelul pulsului celui care face exerciții. De exemplu, valoarea rezistenței poate crește la fiecare 20 de secunde în timp ce nivelul pulsului este mai mic decât TARGET /țintă/ H.R.C.. În mod similar, nivelul rezistenței poate scădea la fiecare 20 de secunde în cazul în care nivelul pulsului este mai mare decât ținta.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta programul de la P18 la P22.
2. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
3. AGE /AGE/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a vă seta vârsta. Vârsta implicită este 35 de ani.
4. La programul 22, PULSUL ȚINTĂ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta nivelul pulsului țintă de la 80 la 180. Implicit, PULSUL ȚINTĂ este 120.
5. TIME /TIME/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta timpul de exercițiu. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
6. va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta distanța care urmează să fie parcursă în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
7. CALORIES /calorii/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta kaloriile pe care intenționați să le ardeți în timpul exercițiilor fizice. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
8. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe exercițiul.

Watt Program de control

Programul 23 este un independent de viteză. Apăsați ENTER pentru a seta valorile TARGET WATT.

/Sunt disponibile următoarele setări: ENERGY TIME, DISTANCE și CALORIES. În modul exercițiu, nivelul de rezistență nu poate fi modificat. De exemplu, nivelul de rezistență poate crește dacă viteza este prea mică și, invers, rezistența poate scădea dacă viteza este prea mare. De fapt, se urmărește un nivel țintă de energie generată de utilizator în timpul exercițiului.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta programul WATT CONTROL (P23).
2. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
3. TIME /TIME/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta timpul de exercițiu. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
4. va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta distanța care urmează să fie parcursă în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
5. WATT va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta nivelul țintă de energie WATT. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. WATT implicit este 100.
6. CALORIES /CALORIES/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta kaloriile pe care intenționați să le ardeți în timpul exercițiilor fizice. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
7. PULSE /PULS/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta nivelul pulsului pe care intenționați să îl atingeți în timpul exercițiului. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
8. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe exercițiul.

OBSERVAȚII:

1. $\text{WATT} = \text{CUPLU (KGM)} \times \text{RPM} / \text{ROTAȚII PE MINUT} \times 1.03$
2. În acest program, valoarea parametrului WATT va fi menținută constantă. Aceasta înseamnă că, cu cât pedalați mai repede, nivelul de rezistență va scădea, iar dacă pedalați încet, nivelul de rezistență va crește.

Programul de grăsime corporală

Programul 24 este un program conceput pentru a calcula nivelul de grăsime corporală al utilizatorului și, pe această bază, să ofere un program de exerciții specifice. Există 3 tipuri de figuri, clasificate în funcție de nivelul procentual de grăsime corporală.

Tipul 1: BODY FAT/% > 27

Tipul 2: $27 \geq \text{BODY FAT}/\% \geq 20$

Tipul 3: GRASIME CORPORALĂ / NIVEL DE GRASIME/% < 20

Computerul indică procentul de grăsime corporală, IMC și valorile BMR.

Setări:

1. Utilizați tastele UP/DOWN pentru a selecta programul BODY FAT (P24).
2. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția.
3. HEIGHT/ va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a seta USER'S HEIGHT Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Înălțimea implicită este de 170 cm sau 5'07".

4. va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a vă seta greutatea. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Greutatea implicită a utilizatorului este de 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ va clipi pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a vă seta sexul. Numărul 1 indică bărbat, iar numărul 0 indică femeie. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Genul implicit este genul masculin 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ va începe să clipească pe afișaj. Apăsați tastele UP sau DOWN pentru a vă seta vârsta. Vârsta implicită este 35 de ani.
7. Apăsați START/STOP pentru a începe măsurarea. Dacă pe afișaj apare E, asigurați-vă că mâinile dvs. sunt fixate corect de mânerul senzorului de puls sau (în funcție de model) că cureaua toracică este purtată corect. Apăsați din nou START/STOP pentru a începe măsurarea.
8. Odată ce calculul este finalizat, computerul vă va oferi valorile BMR, IMC și PERCENTUL DE GRĂSIME. În plus, computerul va indica profilul de exerciții adecvat tipului dvs. de corp.
9. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe exercițiul.

Indicații funcționale:

1. Modul de veghe:

Computerul va intra în modul de așteptare dacă nu primește niciun semnal de exercițiu sau dacă nicio tastă nu este apăsată timp de 4 minute. Puteți apăsa orice tastă pentru a ieși din modul de așteptare.

2. IMC (indicele de masă corporală): IMC este o măsură a nivelului de grăsime corporală bazată pe valori precum înălțimea și greutatea.

3. BMR (rata metabolică bazală): BMR arată de câte calorii are nevoie corpul dumneavoastră pentru a funcționa. Este nivelul de energie necesar pentru a vă bate inima, a respira și a menține o temperatură corporală normală. Aceasta se măsoară la temperatura camerei, nu în timp ce dormiți, ci în timp ce vă odihniți.

Erori:

E1 (ERROR E1):

Stare de repaus: Dacă computerul nu primește niciun semnal de la unitatea dispozitivului pentru mai mult de 4 secunde în timpul unui antrenament, E1 va apărea pe afișaj după ce a verificat din nou de trei ori fără succes. Stare de așteptare: Unitatea dispozitivului se oprește automat dacă, pentru mai mult de 4 secunde, computerul nu primește niciun semnal. Pe afișaj va apărea E1. Orice fereastră care prezintă alte funcții ale afișajului digital va fi goală, iar semnalele de ieșire vor fi întrerupte.

E2 (ERROR E2): Când computerul nu poate citi datele din memorie, când codul ID nu este corect sau cardul de memorie IC este deteriorat, simbolul E2 va apărea pe monitor.

E3 (ERROR E3): La 4 secunde după începerea modului "start", dacă computerul detectează o eroare de neîncepere a contorizării parametrilor exercițiului, E3 va apărea pe afișaj.

Mesaj de eroare: Dacă apăsați butonul "Recuperare puls", dar mâinile dvs. nu sunt pe mânerul cu senzori de măsurare a pulsului, afișajul va indica "Err".

Specificații tehnice ale sursei de alimentare

1. Intrare: 240 V/50 Hz sau 60 Hz, ieșire: 9 V AC/1 A
2. Intrare: 100 V/50 Hz sau 60 Hz, ieșire: 9 V AC/1 A

Afișaj LCD grafic



Programe prestabilite:

PROGRAM 1 = MANUAL

PROGRAM 2= PAȘI / SCĂRI

PROGRAM 3= DEAL / ELEVAȚIE

PROGRAM 4= ROSTOGOLIRE / VAL

PROGRAM 5= VALE / VALE

PROGRAM 6= ARDEREA GRĂSIMILOR

PROGRAM 7 = RAMPĂ / RAMPĂ SUS

PROGRAM 8= MUNTE / MUNTE

PROGRAM 9= INTERVALE / INTERVALE

PROGRAM 10 = ALEATORIU / ALEATORIU

PROGRAM 11 PLACĂ / PLAT

PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK

PROGRAM 13 PRECIPICE / CLIFF

Programe pentru utilizatori

PROGRAM 14= UTILIZATOR 1

PROGRAM 15= UTILIZATOR 2

PROGRAM 16= UTILIZATOR 3

PROGRAM 17= UTILIZATOR 4

Profiluri de program la nivel de puls / HRC:

PROGRAM 18= 55% H.R.C.

PROGRAM 19= 65% H.R.C.

PROGRAM 20= 75% H.R.C.

PROGRAM 21= 85% H.R.C.

PROGRAM 22= ȚINTĂ H.R.C.

WATT Program de control

PROGRAM 23= CONTROL WATT

Programe de testare pentru măsurarea grăsimii corporale / grăsimii corporale:

PROGRAM 24= GRĂSIME CORPORALĂ (MODUL STOP) / GRĂSIME CORPORALĂ (MODUL START)

După ce nivelul de grăsime corporală a fost măsurat, afișajul va afișa unul dintre cele șase profiluri:

- ✓ de formare: 40 de minute (1)
- ✓ de antrenament: 40 de minute (2)
- ✓ de formare: 20 de minute (3)
- ✓ de formare: 40 de minute (4)
- ✓ de antrenament: 40 de minute (5)
- ✓ de formare: 20 de minute (6)

Aplicație

Activați funcția Bluetooth pe tabletă sau smartphone și căutați dispozitivul (computerul), apoi apăsați Conectare. (Parolă: 0000). Asociați tableta sau smartphone-ul cu computerul prin BT. Lansați aplicația Delightech APP pe smartphone sau tabletă și începeți antrenamentul. (Utilizarea aplicației este descrisă în manualul de utilizare Delightech).

IMPORTANTĂ:

1. Atunci când computerul este conectat la un smartphone sau la o tabletă prin Bluetooth, afișajul se stinge.
2. Vă rugăm să închideți aplicația Delightech și să dezactivați funcția Bluetooth, apoi

Pasul 1 - Descărcați aplicația

Pasul 2 - Conectați dispozitivul mobil prin Bluetooth

Pasul 3 - Deschideți aplicația

Pasul 4 - Începeți exercițiul

Pasul 5 - Verificarea sumarului

Pasul 6 - Verificați istoricul exercițiilor dvs.

Domeniul de aplicare

Bicicleta M1820-i este un dispozitiv de clasă H destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Acesta nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.

Návod na montáž

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a je navrhnutý tak, aby zabezpečil optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom, aby ste zistili, či neexistujú kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je potrebné aj vtedy, ak ste starší ako 35 rokov a máte zdravotné problémy.
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Venujte pozornosť znepokojujúcim signálom. Nevhodné alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre vaše zdravie. Ak počas cvičenia pociťujete bolesti hlavy alebo závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.
4. Počas cvičenia a po ňom uchovávajte tréningové vybavenie mimo dosahu detí a zvierat.
5. Spotrebič umiestnite na suchý, stabilný a riadne vyrovnaný povrch. Z bezprostrednej blízkosti spotrebiča odstráňte všetky ostré predmety. Mal by byť chránený pred vlhkosťou a všetky nerovnosti podlahy by mali byť vyrovnané. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, aby sa zabránilo posúvaniu prístroja počas cvičenia.
6. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší ako tréningová plocha v smeroch, kde je zariadenie prístupné. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zostupovanie. Ak je vybavenie umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť.
7. Pred prvým použitím a potom pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, čapov a iných spojov.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a skrutiek, ktoré ich spájajú. Tréning môžete začať len vtedy, ak je zariadenie plne funkčné.
9. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať, či nie je opotrebované a poškodené, len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Osobitnú pozornosť treba venovať penovým rukovätiam, krytám nôh a čalúneniu, ktoré podliehajú najrýchlejšiemu opotrebovaniu. Poškodené časti sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť, dovedy sa zariadenie nesmie používať na tréning.
10. Do otvorov nekladajte žiadne diely.
11. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie zariadenia a iné konštrukčné prvky, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte len na určený účel. Ak sa niektorá časť poškodí alebo opotrebuje, ak počas používania zariadenia počujete rušivé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie znovu nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
13. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedzovať vašu voľnosť pohybu.
14. Zariadenie je klasifikované ako trieda H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené len na domáce použitie. Nesmie sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.
15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia udržiavajte správny postoj, aby ste predišli poškodeniu chrbtice.
16. Výrobok je určený len pre dospelých. Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu spotrebiča.
17. Pri montáži jednotky sa striktnie riadte priloženými pokynmi a používajte len diely, ktoré sú súčasťou súpravy. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú v súprave všetky diely uvedené v priloženom zozname.
18. Dodržiavajte vzdialenosť viac ako 0,6 m od bicykla.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnosť - 36,5 kg

Rozmery v rozloženom stave - 100 x 56 x 150 cm

Maximálne zaťaženie výrobku - 150 kg

KONZERVÁCIA

Na čistenie jednotky nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť povlak. Zariadenie skladujte na suchom mieste, aby ste ho chránili pred vlhkosťou a koróziou. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne dotiahnuté.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDLA

Ak chcete nastaviť výšku sedla, uvoľnite gombík upevňujúci sedlovku k rámu a posunutím sedlovky nahor alebo nadol ju nastavte podľa svojej výšky. Uťahnite gombík tak, aby sa stĺpik nedal posunúť. Za žiadnych okolností nesmie byť predstaviteľ sedlovky vyťahnutý za minimálnu alebo maximálnu značku vyznačenú na sedlovke.

SPÔSOB BRZDENIA

Ak chcete tréningové zariadenie zastaviť, musíte prestať šliapať do pedálov. Magnetický bicykel M1820-i nemá blokovací systém ani núdzovú brzdu.



Nie.	Popis	Materiál	Špecifikácia	Množstvo
1	Hlavný rám			1
2	Zadný stabilizátor	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Kryt/noha stabilizátora	PP	D76*86	2
4	Predný stabilizátor	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Ľavá prepravná podložka pre stabilizátor	PP	D76*120L,	1
5R	Pravá prepravná podložka stabilizátora	PP	D76*120L	1
6	Konvexná matica	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Skrutka s imbusom	35#	M8*1,25*95L	4
8	Oválny uzáver	PP	25*50*28L	4
9	Sedlová pošta			2
10	Sedlo	PVC	DD-356-1T	1
11	Návod na zmenu polohy sedla			1
12	Pružinová podložka	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Podložka	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Skrutka	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Plochá podložka	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Pena	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Plochá podložka	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Kľučka	SS41+ABS	D60x32L(M8x1,25)	1
19	Čiapka	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Skrutka s imbusom	35#	M8*1,25*15L,8,8	6
21	Pás		420 J5 (1067 J5)	1
22	Podložka	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Plochá podložka	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magnetický systém			1
25	Ľavý ochranný kryt reťaze	HIPS88		1
26	Pravý ochranný kryt reťaze	HIPS88		1
27	Kladka	ZL102	D255x19	1
28	Ochranný kryt	PS		1
29	Stĺpik riadenia			1
30	Snímač pulzu		PE18	2
	Impulzná linka		600L	2
31	Kľučka	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Kovová plochá podložka	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Kryt skrutky	P.E6070	D23x6,5	2
34	Skrutka	35#	M8x1,25x25	2
35L	Ľavá kľučka	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Pravá kľučka	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volant	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	Kľučka v tvare písmena T	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Počítač		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Čiapka	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Podpora ľavého počítača	PS		1
41R	Správna počítačová podpora	PS		1
42	Obal	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Plochá podložka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Pružinová podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Puzdro	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedále	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Držiak v tvare písmena C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonová matica	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Skrutka s imbusom	35#	M6x1.0x15L	4
50	Voľnobežné koleso	PP	D23,8xD38x24	1
51	Čiapka	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Kľuková náprava			1
53	Nylonová matica	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Plochá podložka	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Ložisko	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Plochá podložka	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Doska s voľnobežnými kolesami			1
59	Skrutka		M5*10L	4
60	Plastová plochá podložka	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Okrúhly magnet		S10042	1
62	Skrutka	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Horný počítačový kábel		1000L	1
65	Spodný počítačový kábel		650L	1
66	Napájanie		9 V, 1000 mA	1
67	Napáťový kábel		D1.5*490L,	1
68	Jar	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Skrutka	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Zástrčka	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Kryt skrutky	PVC	D35*8	1
72	Nárazník	NBR	20*90*1.7T	4
73	Kábel snímača		200L	1
74	Elektrický kábel		900L	1
75	Držiak na fľašu		120*87*3T	1
76	Skrutka		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Skrutka	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Skrutka	10#	ST4*25L	2
\	Kľúč	35#	M6	1
\	Kľúč	Q235A	121*D6	1



Montáž

➤ KROK 1. Inštalácia stabilizátorov.

Pripevnite predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (7) a podložiek (13) a (12) a vypuklých matíc (6).

➤ KROK 2. Montáž a nastavenie sedla.

1. Pripevnite sedlo (10) k hornej časti sedlového stĺpika (9) pomocou podložky (17) a gombíka (18).
2. Vložte stĺpik sedadla (9) do otvoru v hlavnom ráme (1) a pomocou gombíka (31) zaistíte kĺb.
3. Môžete nastaviť výšku sedla (10) a posúvať ho dozadu a . Na nastavenie použijete gombíky (31) a (18).

➤ KROK 3.

1. Posuňte ochranný kryt (28) nahor, ako je znázornené (a), a pripojte počítačové káble (64 a 65), ako je znázornené b).
2. Pripevnite stĺpik riadenia (29) k hlavnému rámu (1) pomocou podložiek (13) a (15) a skrutiek (20).
3. Pomocou skrutky (76) naskrutkujte držiak bidonu (75) a potom do neho vložte bidon (77).

➤ KROK 4.

1. Vložte impulzný kábel (30) do stĺpika riadiel (29) cez príslušný otvor a potom ho vytiahnite, ako je znázornené na obrázku (a).
2. Pripojte impulzný kábel (30) a horný kábel počítača (64) k počítaču (38). Pripevnite počítač (38) k stĺpiku riadenia (29) pomocou skrutiek (59), ktoré sú už pripevnené k počítaču.
3. Pripevnite volant (36) k hornej časti stĺpika riadenia (29) pomocou krytu (42), puzdier (45), podložiek (44) a (43) a kľučky T (37).

➤ KROK 5.

1. Pripevnite držiaky počítača (41L&R) k stĺpiku riadenia (29) pomocou skrutiek (14) a (69).
2. Pripevnite pedále (46L a 46R) ku kľuke (35).

Počítač

Čo je potrebné vedieť pred začatím cvičenia

A. Napájanie

Po pripojení napájacieho zdroja k zariadeniu budete počuť pípnutie a počítač sa spustí v manuálnom režime "Manual".

B. Výber a nastavenie programu

1. Pomocou tlačidiel HORE a DOLE môžete vyberať programy. Výber potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. V manuálnom režime ("Manual") sa tlačidlá UP a DOWN používajú na výber parametrov cvičenia, ako je čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES), srdcová frekvencia (PULSE).
3. START/STOP slúži na spustenie cvičenia.
4. Keď dosiahnete prednastavený cieľ, ozve sa pípnutie a počítač.
5. Ak ste naprogramovali viac ako jeden parameter cvičenia a chcete prejsť na ďalší, stlačte START/STOP.

C. Obnovenie činnosti počítača (funkcia Wake-Up)

Ak počítač počas 4 minút neprijme žiadny signál alebo žiadne tlačidlo, LCD displej sa prepne do režimu spánku. Dotknite sa displeja, aby ste zapli počítač.

Funkcie displeja

ČAS	Zobrazuje aktuálny čas tréningu v minútach a sekundách. Počítač automaticky počíta od 00:00 do 99:59 v sekundových intervaloch. Pomocou tlačidiel UP a DOWN môžete počítač naprogramovať aj na odpočítavanie od nastavenej hodnoty času do 00:00. Po uplynutí nastaveného času budete počuť zvukový signál a počítač sa vynuluje.
DISTANCE	Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť prejdenu počas každého tréningu až do maximálnej hodnoty 999,0 KM/MIL
OTÁČKY ZA MINÚTU / OTÁČKY ZA MINÚTU	Frekvencia otáčok pedálov za minútu.
WATT	Množstvo mechanickej energie, ktorú počítač získa počas cvičenia.
RÝCHLOSŤ	Zobrazuje tréningovú rýchlosť v KM/MIL za hodinu.
KALORIE	Zobrazuje odhadovaný počet kalórií spaľených počas .
PULSE / PULS	Zobrazuje úroveň srdcovej frekvencie počas tréningu v úderoch za minútu.
AGE / VEK	Vek v počítači môžete nastaviť od 10 do 99 rokov. Ak vek používateľa nenastavíte, prevezme sa predvolená hodnota 35 rokov.
CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA (PULZ)	Úroveň srdcovej frekvencie, ktorú by ste mali dosiahnuť, je "cieľová srdcová frekvencia" - udáva sa v úderov srdca za minútu.
PULZNÉ OBNOVENIE	V režime START položte obe ruky na riadidlá a snímače na meranie pulzu alebo v závislosti od modelu priložte špeciálny vysielateľ na hrudník a stlačte tlačidlo "PULSE RECOVERY". Začne sa odpočítavať čas od 00:60 do 00:00. Hneď ako sa dosiahne 00:00, počítač vám zobrazí stav úrovne zotavenia pulzu s hodnotením od F1,0 do F6,0, kde: 1,0 znamená VÝBORNÝ 1.0 < F < 2.0 znamená VÝZNAMNÝ 2.0 ≤ F ≤ 2,9 znamená DOBRÝ 3.0 ≤ F ≤ 3,9 znamená PRIEMER 4.0 ≤ F ≤ 5,9 znamená nadpriemerný 6,0 znamená pomalý Poznámka: Ak do počítača nedorazí žiadny signál, v okne PULSE sa zobrazí "P". Ak počítač v okne správ zobrazí "Err", stlačte znova tlačidlo PULSE RECOVERY a skontrolujte, či máte obe ruky správne položené na rukovätiach alebo či je hrudný vysielateľ správne pripojený.
TEPLOTA / TEPLOTA	Zobrazuje aktuálnu teplotu.

Funkcie tlačidiel

START / STOP	A. Funkcia rýchleho spustenia - umožňuje spustiť počítač bez predchádzajúceho výberu programu. Funguje len v manuálnom režime. Čas sa automaticky spustí od nuly. B. Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, aby ste cvičenie zastavili. C. V režime zastavenia stlačením tlačidla START spustíte cvičenie.
UP	A. Používa sa na zvýšenie odporu počas cvičenia. B. Počas nastavovania sa používa na zvýšenie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií, veku, výberu pohlavia a programu.
DOWN	A. Používa sa na zníženie odporu počas cvičenia. B. Počas nastavovania sa používa na zníženie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií, veku, výberu pohlavia a programu.

VSTÚPIŤ	A. Počas nastavovania sa používa na potvrdenie výberu. B. V režime zastavenia podržaním tohto tlačidla dlhšie ako 2 sekundy vynulujete všetky hodnoty. C. Pri zmene nastavení hodín sa používa na ich potvrdenie.
BODYFAT	Používa sa na zadanie hodnôt, ako je výška, hmotnosť, pohlavie a vek používateľa, a potom na meranie hladiny tuku.
PULZ / ZOTAVENIE	Slúži na spustenie funkcie "zotavenie srdcovej frekvencie".

Programy a funkcie

Manuálny program: Manuálne

P1 je manuálny program. Používateľ môže spustiť cvičenie stlačením tlačidla STAR/STOP. Úroveň odporu sa potom nastaví na hodnotu 5. Úroveň náročnosti počas cvičenia možno meniť pomocou tlačidiel

NAHOR/DOLE. Okrem toho je možné do možností tréningu pridať počet spálených kalórií alebo konkrétnu vzdialenosť, ktorú treba prejsť.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel HORE/DOLE vyberte položku MANUAL (P1).
2. Stlačením tlačidla ENTER vstúpte do programu MANUAL.
3. Na displeji začne blikať. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
4. bude na displeji blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte vzdialenosť, ktorá sa má počas cvičenia prejsť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
5. Na displeji začnú blikať kalórie /calories/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte kalórie, ktoré plánujete spáliť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
6. Na displeji začne blikať PULSE /PULS/. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň pulzu, ktorú plánujete dosiahnuť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
7. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Súbor programov:

Schody, Výška, Vlna, Údolie, Spaľovanie tukov, Rampa, Hora, Intervaly, Náhodné, Plochá, Fartlek, Útes

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 sú programy nastavené výrobcom. Umožňujú cvičenia s rôznym zaťažením a rôznorodosťou, ako je znázornené na obrázkoch. Používatelia môžu cvičiť na preferovanej úrovni odporu (nastaviteľnej pomocou tlačidiel UP/DOWN), môžu používať nastavený časový úsek, počet kalórií alebo konkrétnu vzdialenosť.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel NAHORU/DOLEVA vyberte z programov P2 až P13.
 2. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
 3. Na displeji začne blikať. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
 4. bude na displeji blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte vzdialenosť, ktorá sa má počas cvičenia prejsť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
- Na displeji začne blikať 5 KALORIÍ /CALORIES/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte kalórie, ktoré plánujete spáliť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

Nastavenia používateľa:

Používateľ 1, Používateľ 2, Používateľ 3, Používateľ 4

Programy 14 až 17 sú nastaviteľné používateľom. V 10 stĺpcoch možno naprogramovať rôzne hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a úrovne odporu. Všetky hodnoty a nastavenia sa po dokončení programovania uložia do pamäte počítača. Taktiež môžete už počas programu zmeniť aktuálnu záťaž pomocou tlačidiel UP/DOWN. Zmena sa neuloží do budúcnosti a nastavený program sa po opätovnom spustení nezmení.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte funkciu USER a naprogramujte P14 až P17.
2. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
3. Na displeji začne blikať stĺpec 1. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte jednotlivé parametre cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte nastavenia prvého stĺpca. Predvolená záťaž v prvom stĺpci je 1.
4. Na displeji začne blikať stĺpec 2. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte jednotlivé parametre cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte nastavenia druhého stĺpca.
5. Pri programovaní ďalších komponentov cvičenia zopakujte vyššie uvedené kroky. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
6. Na displeji začne blikať TIME /ČAS/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
7. bude na displeji blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte vzdialenosť, ktorá sa má počas cvičenia prejsť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
8. Na displeji začnú blikať kalórie /calories/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte kalórie, ktoré plánujete spáliť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
9. Na displeji začne blikať PULSE /PULS/. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň pulzu, ktorú plánujete dosiahnuť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
10. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Program na reguláciu úrovne impulzov: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Cieľový H.R.C.

Programy 18 až 22 sú programom, ktorý kontroluje úroveň srdcovej frekvencie.

Program 18 až 55% Max H.R.C. - cieľová srdcová frekvencia = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 až 65% Max H.R.C. - cieľová srdcová frekvencia = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 až 75% Max H.R.C. - cieľová srdcová frekvencia = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 až 85% Max H.R.C. - cieľová srdcová frekvencia = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 až Cieľ/ H.R.C. - tréning s udržiavaním cieľovej srdcovej frekvencie.

Používateľ môže cvičiť pomocou funkcie, ktorá mu umožňuje udržiavať plánovanú úroveň srdcovej frekvencie. Do počítača zadáte svoj VEK /VEK, ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE alebo CIEĽOVÝ PULZ. V týchto programoch počítač upraví úroveň odporu na základe úrovne pulzu cvičenca. Napríklad hodnota odporu sa môže zvyšovať každých 20 sekúnd, kým je úroveň pulzu nižšia ako TARGET /cieľová/ H.R.C.. Podobne sa môže úroveň odporu každých 20 sekúnd znížiť, ak je úroveň pulzu vyššia ako cieľová hodnota.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel HORE/DOLE vyberte program od P18 do P22.
2. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
3. Na displeji začne blikať symbol AGE /AGE/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte svoj vek. Predvolený vek je 35 rokov.
4. Pri programe 22 začne na displeji blikať TARGET PULSE. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte cieľovú úroveň pulzu v rozsahu 80 až 180. Predvolená hodnota TARGET PULSE je 120.
5. Na displeji začne blikať TIME /ČAS/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
6. bude na displeji blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte vzdialenosť, ktorá sa má počas cvičenia prejsť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
7. Na displeji začnú blikať kalórie /calories/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte kalórie, ktoré plánujete spáliť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
8. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Program Watt Control

Program 23 je program nezávislý od rýchlosti. Stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnoty TARGET WATT.

/K dispozícii sú tieto nastavenia: ČAS ENERGIE, VZDALENOSŤ a KALÓRIE. V režime cvičenia nie je možné meniť úroveň odporu. Napríklad úroveň odporu sa môže zvyšovať, ak je rýchlosť príliš nízka, a naopak, odpor sa môže znížiť, ak je rýchlosť príliš vysoká. V podstate sa snažíme dosiahnuť cieľovú úroveň energie, ktorú používateľ počas cvičenia vygeneruje.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel HORE/DOLE vyberte program WATT CONTROL (P23).
2. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
3. Na displeji začne blikať TIME /ČAS/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte čas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
4. bude na displeji blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte vzdialenosť, ktorá sa má počas cvičenia prejsť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
5. Na displeji začne blikať WATT. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte cieľovú úroveň energie WATT. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Predvolená hodnota WATT je 100.
6. Na displeji začnú blikať kalórie /CALORIES/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte kalórie, ktoré plánujete spáliť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
7. Na displeji začne blikať PULSE /PULS/. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň pulzu, ktorú plánujete dosiahnuť počas cvičenia. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
8. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

POZNÁMKY:

1. WATT = KRÚTIACI MOMENT (KGM) * OTÁČKY ZA MINÚTU / OTÁČKY ZA MINÚTU/* 1,03
2. V tomto programe bude hodnota parametra WATT konštantná. To znamená, že čím rýchlejšie budete šliapať do pedálov, tým sa bude úroveň odporu znižovať, a ak budete šliapať pomaly, úroveň odporu sa bude zvyšovať.

Program telesného tuku

Program 24 je program určený na výpočet úrovne telesného tuku používateľa a na základe toho ponúka špecifický cvičebný program. K dispozícii sú 3 typy obrázkov rozdelené podľa percentuálnej úrovne telesného tuku.

Typ 1: TELESNÝ TUK/%> 27

Typ 2: 27 ≥ BODY FAT/% ≥ 20

Typ 3: TELESNÝ TUK /Úroveň tuku/% <20

Počítač zobrazuje hodnoty BODY FAT %, BMI a BMR.

Nastavenia:

1. Pomocou tlačidiel HORE/DOLE vyberte program BODY FAT (P24).
2. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.
3. Na displeji bude blikať HEIGHT/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte VÝŠKU UŽÍVATEĽA Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber. Predvolená výška je 170 cm alebo 5'07".

4. na displeji začne blikať. Stláčaním tlačidiel NAHORU alebo DOLEVA nastavte svoju hmotnosť. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Predvolená hmotnosť používateľa je 70 kg.
5. Na displeji bude blikať GENDER /GENDER/. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte svoje pohlavie. Číslo 1 znamená muž a číslo 0 znamená žena. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte svoju voľbu. Predvolené pohlavie je mužské pohlavie 1 (MAN).
6. Na displeji začne blikať symbol AGE /AGE/. Stláčaním tlačidiel UP alebo DOWN nastavte svoj vek. Predvolený vek je 35 rokov.
7. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte meranie. Ak sa na displeji zobrazí E, skontrolujte, či máte ruky správne pripevnené k úchytom snímača pulzu alebo (v závislosti od modelu) či máte správne nasadený hrudný pás. Opätovným stlačením tlačidla START/STOP spustíte meranie.
8. Po dokončení výpočtu vám počítač zobrazí hodnoty BMR, BMI a PERCENTU TUKU. Okrem toho počítač uvedie profil cvičenia vhodný pre váš typ postavy.
9. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.

Funkčné výzvy:

1. Režim spánku:

Počítač prejde do režimu spánku, ak nedostane žiadny signál o cvičení alebo ak 4 minúty nestlačíte žiadne tlačidlo. Režim spánku ukončíte stlačením ľubovoľného tlačidla.

2. BMI (index telesnej hmotnosti): BMI je meranie úrovne telesného tuku na základe hodnôt, ako je výška a hmotnosť.

3. BMR (bazálna metabolická rýchlosť): BMR ukazuje, koľko kalórií potrebuje vaše telo na fungovanie. Je to úroveň energie potrebnej na tlkot srdca, dýchanie a udržiavanie normálnej telesnej teploty. Meria sa pri izbovej teplote, nie počas spánku, ale počas odpočinku.

Chyby:

E1 (ERROR E1):

Stav spánku: Ak počítač počas tréningu neprijme signál z jednotky zariadenia dlhšie ako 4 sekundy, na displeji sa po trojnásobnej neúspešnej kontrole zobrazí E1. Pohotovostný režim: Jednotka zariadenia sa automaticky vypne, ak počítač dlhšie ako 4 sekundy neprijíma žiadny signál. Na displeji sa zobrazí E1. Akékoľvek okno zobrazujúce iné funkcie digitálneho displeja bude prázdne a odchádzajúce signály budú prerušené.

E2 (ERROR E2): Keď počítač nedokáže prečítať údaje z pamäte, keď ID kód nie je správny alebo je poškodená pamäťová karta IC, na monitore sa zobrazí symbol E2.

E3 (ERROR E3): Ak počítač zistí chybu, že sa nezačali počítať parametre cvičenia, 4 sekundy po spustení režimu "štart" sa na displeji zobrazí E3.

Chybová správa: Ak stlačíte tlačidlo "Pulse Recovery", ale vaše ruky nie sú na rukovätiach so snímačmi merania pulzu, na displeji sa zobrazí "Err".

Technické špecifikácie napájacieho zdroja

1. Vstup: 240 V/50 Hz alebo 60 Hz, výstup: 9 V AC/1 A
2. Vstupné údaje: 100 V/50 Hz alebo 60 Hz, výstup: 9 V AC/1 A

Grafika LCD displeja

Prednastavené programy:

PROGRAM 1 = MANUÁLNY

PROGRAM 2= KROKY / SCHODY

PROGRAM 3= KOPEC / PREVÝŠENIE

PROGRAM 4= VALEC / VLNA

PROGRAM 5= ÚDOLIE / DOLINA

PROGRAM 6= SPALOVANIE TUKOV

PROGRAM 7 = RAMPA / NÁJAZDOVÝ

PROGRAM 8= HORA / HORSKÝ

PROGRAM 9= INTERVALY / INTERVALY

PROGRAM 10 = NÁHODNÝ / NÁHODNÝ

PROGRAM 11 DOSKA / PLOCHÁ

PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK

PROGRAM 13 PRECIPICE / CLIFF

Programy pre používateľov

PROGRAM 14= POUŽÍVATEĽ 1

PROGRAM 15= POUŽÍVATEĽ 2

PROGRAM 16= UŽÍVATEĽ 3

PROGRAM 17= UŽÍVATEĽ 4

Programové profily na úrovni Pulse / HRC:

PROGRAM 18= 55 % V.R.C.

PROGRAM 19 = 65 % V.R.C.

PROGRAM 20= 75% V.S.C.

PROGRAM 21= 85% H.R.C.

PROGRAM 22= CIEĽOVÝ V.S.C.



Program WATT Control

PROGRAM 23= REGULÁCIA VÝKONU

Testovacie programy na meranie telesného tuku / telesného tuku:

PROGRAM 24 = TELESNÝ TUK REŽIM ZASTAVENIA) / TELESNÝ TUK (REŽIM SPUSTENIA)

Po zmeraní hladiny telesného tuku sa na displeji zobrazí jeden zo šiestich profilov:

- ✓ Čas tréningu: 40 minút (1)
- ✓ Čas tréningu: 40 minút (2)
- ✓ Čas tréningu: 20 minút (3)
- ✓ Čas tréningu: 40 minút (4)
- ✓ Čas tréningu: 40 minút (5)
- ✓ Čas tréningu: 20 minút (6)

Aplikácia



Zapnite funkciu Bluetooth na tablete alebo smartfóne a vyhľadajte zariadenie (počítač), potom stlačte tlačidlo Pripojiť. (Heslo: 0000). Spárujte tablet alebo smartfón s počítačom prostredníctvom BT. Spustíte aplikáciu Delightech APP na smartfóne alebo tablete a začnete cvičenie. (Používanie aplikácie je opísané v používateľskej príručke Delightech).

DÔLEŽITOSŤ:

1. Keď je počítač pripojený k smartfónu alebo tabletu cez Bluetooth, displej .
2. Zatvorte aplikáciu Delightech a vypnite funkciu Bluetooth, potom

Krok 1 - Stiahnutie aplikácie

Krok 2 - Pripojte svoje mobilné zariadenie cez Bluetooth

Krok 3 - Otvorte aplikáciu

Krok 4 - Začnite cvičiť

Krok 5 - Kontrola zhrnutia

Krok 6 - Skontrolujte svoju históriu cvičenia

Rozsah použitia

Bicykel M1820-i je zariadenie triedy H určené len na domáce použitie. Nemôže sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.

Navodila za sestavljanje

VARNOSTNI VIDIKI

Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo in je zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost. Upoštevati je treba naslednja pravila:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. Zdravnikova odločitev je potrebna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak in raven holesterola. Prav tako je potrebnače ste starejši od 35 let in imate zdravstvene težave.
2. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
3. Bodite pozorni na zaskrbljujoče signale. Neprimerna ali pretirana vadba je nevarna za vaše zdravje. Če med vadbo občutite glavobol ali omotico, bolečine v prsih, neredno bitje srca ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom. Zaradi neustrezne ali preveč intenzivne vadbe lahko pride do poškodb.
4. Med vadbo in po njej hranite vadbeno opremo zunaj dosega otrok in živali.
5. Napravo postavite na suho, stabilno in ustrezno izravnano površino. Iz neposredne bližine aparata odstranite vse ostre predmete. Napravo je treba zaščititi pred vlago, morebitne neravnine na tleh pa je treba izravnati. Priporočljivo je, da uporabite posebno nedersečo podlago, da preprečite drsenje naprave med vadbo.
6. Prosti prostor ne sme biti manjši od 0,6 m in večji od vadbene površine v smereh, kjer je oprema dostopna. Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za spust v sili. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko velikost prostega prostora razdeli.
7. Pred prvo uporabo in nato redno preverjajte zategnjenost vseh vijakov, zatičev in drugih priključkov.
8. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in vijakov, ki jih povezujejo. Vadbo lahko začnete le, če je naprava popolnoma funkcionalna.
9. Opremo je treba redno preverjati glede obrabe in poškodb, le tako bo ustrezala varnostnim pogojem. Posebno pozornost je treba nameniti ročajem iz pene, pokrovom za noge in oblažinjenju, ki se najhitreje obrabijo. Poškodovane dele je treba nemudoma popraviti ali zamenjati, do takrat se naprava ne sme uporabljati za usposabljanje.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih delov.
11. Bodite pozorni na štrleče nastavitvene naprave in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko ovirali vadbo.
12. Opremo uporabljajte le za predvideni namen. Če se kakšen del poškoduje ali obrablja, če med uporabo opreme slišite moteče zvoke, takoj prenehajte z vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
13. Vadite v udobnih oblačilih in športni obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za štrleče dele opreme ali ki bi lahko omejevala svobodo gibanja.
14. Oprema je razvrščena v razred H v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.
15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranite pravilno držo, da si ne poškodujete hrbtenice.
16. Izdelek je namenjen samo odraslim. Otroci brez nadzora naj ne pridejo v stik z napravo.
17. Pri sestavljanju enote dosledno upoštevajte priložena navodila in uporabljajte samo dele, ki so vključeni v komplet. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so v kompletu vsi deli s priloženega seznama.
18. Od kolesa naj bo oddaljen več kot 0,6 m.

TEHNIČNI PODATKI

Neto teža - 36,5 kg

Velikost v razstavljenem stanju - 100 x 56 x 150 cm

Največja obremenitev izdelka - 150 kg

OHRANJANJE

Za čiščenje enote ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabljajte mehko in vlažno krpo. Odstranite sledi znoja, saj lahko kisla reakcija poškoduje premaz. Opremo shranjujte v suhem prostoru, da jo zaščitite pred vlago in korozijo. Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice pravilno zategnjeni.

NASTAVITEV VIŠINE SEDLA

Če želite prilagoditi višino sedla, sprostite gumb, ki pritrdjuje sedežno oporo na okvir, in s premikanjem opore navzgor ali navzdol prilagodite višino glede na svojo višino. Gumb zategnite tako, da stebrička ne morete premakniti. V nobenem primeru ne smete izvleči stebra sedežne opore preko najmanjše ali največje oznake, označene na sedežni opori.

METODA ZAVIRANJA

Če želite zaustaviti vadbena napravo, morate nehati vrteti pedala. Magnetno kolo M1820-i nima sistema za zaklepanje ali zavore v sili.



Ne.	Opis	Material	Specifikacija	Količina
1	Glavni okvir			1
2	Zadnji stabilizator	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Pokrov/noga stabilizatorja	PP	D76*86	2
4	Sprednji stabilizator	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Leva transportna podloga za stabilizator	PP	D76*120L,	1
5R	Desna podloga za prevoz stabilizatorja	PP	D76*120L	1
6	Izbočena matica	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Allenov vijak	35#	M8*1,25*95L	4
8	Ovalni pokrovček	PP	25*50*28L	4
9	Sedlo post			2
10	Sedlo	PVC	DD-356-1T	1
11	Navodila za spreminjanje položaja sedla			1
12	Vzmetna podložka	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Podloga	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Vijak	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Ploščata podložka	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Pena	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Ploščata podložka	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Gumb	SS41+ABS	D60x32L (M8x1,25)	1
19	Kapica	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Allenov vijak	35#	M8*1,25*15L,8,8	6
21	Pas		420 J5 (1067 J5)	1
22	Podloga	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Ploščata podložka	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magnetni sistem			1
25	Levo varovalo verige	HIPS88		1
26	Desno varovalo verige	HIPS88		1
27	jermenica	ZL102	D255x19	1
28	Zaščitni pokrov	PS		1
29	Volanski steber			1
30	Senzor pulza		PE18	2
	Impulzna linija		600L	2
31	Gumb	Q235A + ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Kovinska ploščata podložka	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Pokrov vijaka	P.E6070	D23x6,5	2
34	Vijak	35#	M8x1,25x25	2
35L	Leva ročica	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Desna ročica	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Volan	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Gumb v obliki črke T	Q235A + PP	M8x1,25x65	1
38	Računalnik		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Kapica	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Leva računalniška podpora	PS		1
41R	Prava računalniška podpora	PS		1
42	Naslovnica	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Ploščata podložka	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Vzmetna podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Vpenjalna puša	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Pedala	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	Nosilec v obliki črke C	65Mn	S-17(1T)	1
48	Najlonska matica	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Allenov vijak	35#	M6x1.0x15L	4
50	Kolo v prostem teku	PP	D23,8xD38x24	1
51	Kapica	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Ključna os			1
53	Najlonska matica	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Ploščata podložka	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Ložišče	GCr15	#6003ZZ	2
56	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Ploščata podložka	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Ploščica z vzvodom			1
59	Vijak		M5*10L	4
60	Plastična ravna podloga	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Okrogli magnet		S10042	1
62	Vijak	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Strut	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Zgornji računalniški kabel		1000L	1
65	Spodnji računalniški kabel		650L	1
66	Napajanje		9 V, 1000 mA	1
67	Napetostni kabel		D1.5*490L,	1
68	Pomlad	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Vijak	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Vtič	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Pokrov vijaka	PVC	D35*8	1
72	Bumper	NBR	20*90*1.7T	4
73	Kabel senzorja		200L	1
74	Električni kabel		900L	1
75	Držalo za steklenico		120*87*3T	1
76	Vijak		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Vijak	10#	ST4.2*1.4*15L	2
79	Vijak	10#	ST4*25L	2
\	Ključ	35#	M6	1
\	Ključ	Q235A	121*D6	1



Montaža

➤ KORAK 1. Namestitev stabilizatorjev.

Sprednji stabilizator (4) in zadnji stabilizator (2) pritrdite na glavni okvir (1) z vijaki (7) in podložkami (13) in (12) ter izbočenimi maticami (6).

➤ KORAK 2. Montaža in nastavitev sedla.

1. S pomočjo podložke (17) in gumba (18) pritrdite sedlo (10) na vrh sedežne opore (9).
2. Vstavite sedežni drog (9) v luknjo v glavnem okvirju (1) in z gumbom (31) zaklenite spoj.
3. Višino sedla (10) lahko nastavite in ga premikate nazaj in . Za nastavitev uporabite gumba (31) in (18).

➤ KORAK 3.

1. Potisnite navzgor zaščitni pokrov (28), kot je prikazano (a), in povežite računalniške kable (64 in 65), kot je prikazano (b).
2. S pomočjo podložk (13) in (15) ter vijakov (20) pritrdite krmilni drog (29) na glavni okvir (1).
3. Z vijakom (76) privijte držalo za bidone (75) in nato vstavite bidon (77) v držalo.

➤ KORAK 4.

1. Vstavite impulzni kabel (30) skozi ustrezno odprtino v drog krmila (29) in ga izvlecite, kot je prikazano na sliki (a).
2. Impulzni kabel (30) in zgornji kabel računalnika (64) priključite na računalnik (38). Računalnik (38) pritrdite na volanski drog (29) z vijaki (59), ki so že pritrjeni na računalnik.
3. S pomočjo pokrova (42), puše (45), podložk (44) in (43) ter gumba T-ročke (37) pritrdite volanski obroč (36) na zgornji del volanskega droga (29).

➤ KORAK 5.

1. Z vijakoma (14) in (69) pritrdite nosilca računalnika (41L&R) na volanski drog (29).
2. Pedala (46L in 46R) pritrdite na ročico (35).

Računalnik

Kaj morate vedeti, preden začnete z vadbo

A. Napajanje

Ko je napajalnik priključen na napravo, se zasliši zvočni signal in računalnik se zažene v ročnem načinu "Manual".

B. Izbira programa in nastavitve

1. Z gumboma UP in DOWN izberite programe. Izbiro potrdite s tipko ENTER.
2. V ročnem načinu ("Manual") z gumboma UP in DOWN izberete parametre vadbe, kot so čas (TIME), razdalja (DISTANCE), kalorije (CALORIES), srčni utrip (PULSE).
3. START/STOP se uporablja za začetek vadbe.
4. Ko dosežete prednastavljeni cilj, zaslišite zvočni signal in računalnik bo .
5. Če ste sprogramirali več kot en parameter vadbe in želite nadaljevati z naslednjim, pritisnite START/STOP.

C. Nadaljevanje delovanja računalnika (funkcija Wake-Up)

Če računalnik 4 minute ne prejme nobenega signala ali če ne pritisnete nobenega gumba, LCD zaslon preide v stanje mirovanja. Dotaknite se zaslona, da vklopite računalnik.

Funkcije prikaza

TIME	V minutah in sekundah prikaže čas treninga do datuma. Računalnik samodejno izračuna od 00:00 do 99:59 v enosekundnih intervalih. Računalnik lahko programirate tudi tako, da z gumboma UP in DOWN odšteva od nastavljene vrednosti časa do 00:00. Ko preteče nastavljeni čas, zaslišite zvočni signal in računalnik se ponastavi.
ODSTOPNOST	Prikazuje skupno prevoženo razdaljo med vsako vadbo do največje vrednosti 999,0 KM/MIL.
RPM / VRTLJAJI NA MINUTO	Pogostost vrtljajev pedala na minuto.
WATT	Količina mehanske energije, ki jo računalnik prejme med vadbo.
SPEED	Prikazuje hitrost usposabljanja v KM/MIL na uro.
KALORIJE	Prikazuje ocenjeno število kalorij, ki jih je med vadbo pokuril.
PULSE / PULS	Prikazuje raven srčnega utripa med vadbo v udarcih na minuto.
AGE / AGE	V računalniku lahko nastavite starost od 10 do 99 let. Če starosti uporabnika ne nastavite, bo uporabljena privzeta vrednost 35 let.
CILJNI SRČNI UTRIP (PULZ)	Raven srčnega utripa, ki jo morate doseči, je "ciljni srčni utrip" - ta je podan v številu srčnih utripov na minuto.
PULZNO OKREVANJE	V načinu START položite obe roki na krmilo in senzorje za merjenje pulza ali, odvisno od modela, pritrdite poseben oddajnik na prsi in pritisnite gumb "PULSE RECOVERY". Začel se bo odštevati čas od 00:60 do 00:00. Takoj ko bo dosežen čas 00:00, vam bo računalnik prikazal stanje stopnje obnovitve pulza z oceno od F1,0 do F6,0, kjer: 1,0 pomeni ODLIČNO 1.0 < F < 2,0 pomeni ZNAČNO 2.0 ≤ F ≤ 2,9 pomeni DOBRO 3.0 ≤ F ≤ 3,9 pomeni PRIMERNO 4.0 ≤ F ≤ 5,9 pomeni nadpovprečno 6,0 pomeni počasi Opomba: Če do računalnika ne pride noben signal, se v oknu PULSE prikaže "P". Če računalnik v oknu s sporočili prikaže "Err", ponovno pritisnite gumb PULSE RECOVERY in se prepričajte, da sta obe roki pravilno nameščeni na ročajih ali da je prsni oddajnik pravilno priključen.
TEMPERATURA / TEMPERATURA	Prikazuje trenutno temperaturo.

Funkcije gumbov

START / STOP	A. Funkcija hitrega zagona - omogoča zagon računalnika brez predhodne izbire programa. Deluje samo v ročnem načinu. Čas se samodejno začne od nič. B. Med vadbo pritisnite STOP, da se ustavite. C. V načinu zaustavitve pritisnite START, da začnete vadbo.
UP	A. Uporablja se za povečanje odpornosti med vadbo. B. Med nastavitvami se uporablja za povečanje vrednosti za čas, razdaljo, kalorije, starost, izbiro spola in program.
DOWN	A. Uporablja se za zmanjšanje upora med vadbo. B. Med nastavitvami se uporablja za zmanjšanje vrednosti za čas, razdaljo, kalorije, starost, izbiro spola in program.

VSTOP	A. Med nastavitvijo se uporablja za potrditev izbire. B. Če v načinu ustavitve držite to tipko pritisnjeno več kot 2 sekundi, ponastavite vse vrednosti. C. Ko spreminjate nastavitve ure, jih potrdite.
BODYFAT	Vanj se vnesejo vrednosti, kot so višina, teža, spol in starost uporabnika, nato pa se izmeri raven maščobe.
PULZ / OKREVANJE	Uporablja se za zagon funkcije "povrnitev srčnega utripa".

Programi in funkcije

Ročni program: Ročni program

P1 je ročni program. Uporabnik lahko začne vadbo s pritiskom na tipko STAR/STOP. Stopnja upora je nato nastavljena na 5. Stopnjo težavnosti med vadbo lahko spreminjate s tipkami

NAVZGOR/NAVZDOL. Poleg tega lahko možnostim vadbe dodate število porabljenih kalorij ali določeno razdaljo, ki jo je treba premagati.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite MANUAL (P1).
2. Pritisnite tipko ENTER, da vstopite v program MANUAL.
3. na zaslonu začne utripati. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
4. na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite razdaljo, ki jo je treba prevoziti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
5. Na zaslonu začne utripati napis CALORIES /kalorije/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite kalorije, ki jih nameravate porabiti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
6. Na zaslonu začne utripati PULSE /PULS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite raven pulza, ki jo nameravate doseči med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
7. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP.

Nastavitev programov:

Stopnice, Višina, Val, Dolina, Kurjenje maščob, Rampa, Gora, Intervali, Naključno, Ravno, Fartlek, Skala

Programi od PROGRAM 2 do PROGRAM 13 so programi, ki jih nastavi proizvajalec. Omogočajo vaje z različnimi obremenitvami in raznolikostjo, kot je prikazano na diagramih. Uporabniki lahko vadijo na želeni stopnji upora (nastavljiva z gumboma UP/DOWN), lahko uporabljajo določen čas, število kalorij ali določeno razdaljo.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite programe od P2 do P13.
2. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
3. na zaslonu začne utripati. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
4. na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite razdaljo, ki jo je treba prevoziti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
5. Na zaslonu začne utripati napis CALORIES /CALORIES/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite kalorije, ki jih nameravate porabiti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.

Uporabniške nastavitve:

Uporabnik 1, Uporabnik 2, Uporabnik 3, Uporabnik 4

Programe od 14 do 17 lahko nastavi uporabnik. V 10 stolpcih lahko programirate različne vrednosti za čas, razdaljo, kalorije in stopnjo upora. Vse vrednosti in nastavitve se po končanem programiranju shranijo v pomnilnik računalnika. Prav tako lahko že med izvajanjem programa z gumboma UP/DOWN spremenite trenutno obremenitev. Sprememba se ne bo shranila za prihodnost in nastavljeni program se ne bo spremenil, ko ga ponovno zaženete.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite funkcijo USER in programirajte od P14 do P17.
2. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
3. Stolpec 1 na zaslonu začne utripati. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite posamezne parametre vadbe. Za potrditev nastavitve prvega stolpca pritisnite ENTER. Privzeta obremenitev v prvem stolpcu je 1.
4. Na zaslonu bo začel utripati stolpec 2. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite posamezne parametre vadbe. Za potrditev nastavitve drugega stolpca pritisnite ENTER.
5. Zgornje korake ponovite pri programiranju naslednjih komponent vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
6. Na zaslonu bo začel utripati TIME /ČAS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
7. na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite razdaljo, ki jo je treba prevoziti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
8. Na zaslonu začne utripati napis CALORIES /kalorije/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite kalorije, ki jih nameravate porabiti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
9. Na zaslonu začne utripati PULSE /PULS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite raven pulza, ki jo nameravate doseči med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
10. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP.

Program za uravnavanje ravni impulzov: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% .R.C., Ciljni H.R.C.

Programi od 18 do 22 so programi za nadzor ravni srčnega utripa.

Program 18 do 55 % Max H.R.C. - ciljni srčni utrip = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 do 65 % Max H.R.C. - ciljni srčni utrip = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 do 75 % Max H.R.C. - ciljni srčni utrip = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 do 85 % Max H.R.C. - ciljni srčni utrip = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 do Cilj/ H.R.C. - trening z vzdrževanjem ciljnega srčnega utripa.

Uporabnik lahko vadi s funkcijo, ki mu omogoča vzdrževanje načrtovane ravni srčnega utripa. V računalnik vnesete svojo STAROST /STAROST, ČAS, RAZSTAVA, KALORIJE ali CILJNI PULS. Pri teh programih bo računalnik prilagodil raven upora glede na raven pulza vadečega. Vrednost upora se lahko na primer poveča vsakih 20 sekund, če je raven pulza nižja od TARGET /ciljni/ PULZ. Podobno se lahko vrednost upora zmanjša vsakih 20 sekund, če je raven pulza višja od ciljne vrednosti.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite program od P18 do P22.
2. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
3. Na zaslonu začne utripati napis AGE /AGE/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite svojo starost. Privzeta starost je 35 let.
4. Pri programu 22 začne na zaslonu utripati TARGET PULSE. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite ciljno raven pulza od 80 do 180. Privzeta vrednost TARGET PULSE je 120.
5. Na zaslonu bo začel utripati TIME /ČAS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
6. na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite razdaljo, ki jo je treba prevoziti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
7. Na zaslonu začne utripati napis CALORIES /kalorije/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite kalorije, ki jih nameravate porabiti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
8. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP.

Watt Control program

Program 23 je od hitrosti neodvisen program. Pritisnite ENTER, da nastavite vrednosti TARGET WATT.

/Na voljo so naslednje nastavitve: ENERGETSKI ČAS, ODPSTOP in KALORIJE. V načinu vadbe ni mogoče spremeniti stopnje upora. Raven upora se lahko na primer poveča, če je hitrost prenizka, in nasprotno, upor se lahko zmanjša, če je hitrost previsoka. V bistvu želimo doseči ciljno raven energije, ki jo uporabnik ustvari med vadbo.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite program WATT CONTROL (P23).
2. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
3. Na zaslonu bo začel utripati TIME /ČAS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
4. na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite razdaljo, ki jo je treba prevoziti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
5. Na zaslonu bo začel utripati WATT. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite ciljno raven energije WATT. Za potrditev izbire pritisnite ENTER. Privzeta vrednost WATT je 100.
6. Na zaslonu bodo začele utripati kalorije /CALORIES/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite kalorije, ki jih nameravate porabiti med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
7. Na zaslonu začne utripati PULSE /PULS/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite raven pulza, ki jo nameravate doseči med vadbo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
8. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP.

OPOMBE:

1. $\text{VAT} = \text{NAVOR (KGM)} \times \text{VRTLJAJI NA MINUTO} / \text{VRTLJAJI NA MINUTO} \times 1,03$
2. V tem programu je vrednost parametra WATT konstantna. To pomeni, da se bo stopnja upora zmanjševala, če boste pedala vrteli hitreje, stopnja upora pa se bo povečevala, če boste pedala vrteli počasi.

Program telesne maščobe

Program 24 je program, ki je zasnovan tako, da izračuna raven telesne maščobe uporabnika in na podlagi tega ponudi poseben program vadbe.

Na voljo so 3 vrste števil, razvrščene glede na odstotek telesne maščobe.

Tip 1: Telesna maščoba/% > 27

Tip 2: $27 \geq \text{Telesna maščoba}/\% \geq 20$

Tip 3: Telesna maščoba / raven maščobe/% < 20

Računalnik prikaže vrednosti BODY FAT %, BMI in BMR.

Nastavitve:

1. S tipkami UP/DOWN izberite program BODY FAT (P24).
2. Za potrditev izbire pritisnite ENTER.
3. HEIGHT/ bo na zaslonu utripala. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite vrednost USER'S HEIGHT Pritisnite ENTER, da potrdite izbiro. Privzeta višina je 170 cm ali 5'07".

4. na zaslonu začne utripati. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite težo. Za potrditev izbire pritisnite ENTER. Privzeta teža uporabnika je 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ na zaslonu utripa. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite svoj spol. Številka 1 označuje moškega, številka 0 pa žensko. Za potrditev izbire pritisnite ENTER. Privzeta izbira spola je moški spol 1 (MAN).
6. Na zaslonu začne utripati napis AGE /AGE/. Pritisnite tipki UP ali DOWN, da nastavite svojo starost. Privzeta starost je 35 let.
7. Pritisnite START/STOP za začetek merjenja. Če se na zaslonu prikaže E, se prepričajte, da so vaše roke pravilno pritrjene na držala senzorja pulza ali (odvisno od modela), da imate pravilno nameščen prsni pas. Ponovno pritisnite START/STOP, da začnete meritev.
8. Po končanem izračunu vam bo računalnik prikazal vrednosti BMR, BMI in odstotka maščobe. Poleg tega bo računalnik navedel profil vadbe, ki je primeren za vaš tip telesa.
9. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP.

Funkcionalni pozivi:

1. Način mirovanja:

Računalnik preide v način mirovanja, če ne prejme nobenega vadbenega signala ali če 4 ne pritisnete nobene tipke. Za izhod iz načina mirovanja lahko pritisnete katero koli tipko.

2. Indeks telesne mase (BMI): Indeks telesne mase (ITM) je meritev ravni telesne maščobe na podlagi vrednosti, kot sta višina in teža.

3. BMR (osnovna presnovna hitrost): BMR kaže, koliko kalorij potrebuje vaše telo za delovanje. To je raven energije, ki je potrebna za bitje srca, dihanje in vzdrževanje normalne telesne temperature. Meri se pri sobni temperaturi, ne med spanjem, temveč med počitkom.

Napake:

E1 (ERROR E1):

Stanje spanja: Če računalnik med vadbo več kot 4 sekunde ne prejme signala iz pogona naprave, se na zaslonu prikaže E1, potem ko trikrat neuspešno preveri. Stanje pripravljenosti: pogon naprave se samodejno izklopi, če računalnik več kot 4 sekunde ne prejme nobenega signala. Na zaslonu se prikaže E1. Vsako okno, ki prikazuje druge funkcije digitalnega zaslona, bo prazno, izhodni signali pa bodo prekinjeni.

E2 (ERROR E2): Ko računalnik ne more prebrati podatkov iz pomnilnika, ko identifikacijska koda ni pravilna ali je pomnilniška kartica IC poškodovana, se na monitorju prikaže simbol E2.

E3 (ERROR E3): Če računalnik 4 sekunde po začetku načina "start" zazna napako, da ni začel šteti parametrov vadbe, se na zaslonu prikaže E3.

Sporočilo o napaki: Če pritisnete gumb "Pulse Recovery", vendar vaše roke niso na ročajih s senzorji za merjenje pulza, se na zaslonu prikaže "Err".

Tehnične specifikacije napajalnika

1. Vhod: 240 V/50 Hz ali 60 Hz, izhod: 60/60 V AC/1 A: 9 V AC/1 A
2. Vnos: Vhod: 100 V/50 Hz ali 60 Hz, izhod: 100 V/50 Hz ali 60 Hz: 60 V AC/1 A: 9 V AC/1 A



Grafika na zaslonu LCD

Prednastavljeni programi:

- PROGRAM 1 = ROČNI
- PROGRAM 2= KORAKI / STOPNICE
- PROGRAM 3= HRIB /
- PROGRAM 4= VALOVANJE / VALOVANJE
- PROGRAM 5= DOLINA / DOLINA
- PROGRAM 6= KURJENJE MAŠČOB
- PROGRAM 7 = RAMPA / RAMP-UP
- PROGRAM 8= MOUNTAIN / MOUNTAIN
- PROGRAM 9= INTERVALI / INTERVALI
- PROGRAM 10 = NAKLJUČNO / NAKLJUČNO
- PROGRAM 11 = PLOŠČA / RAVNINA
- PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAM 13 PREPAD / KLIF

Uporabniški programi

- PROGRAM 14= UPORABNIK 1
- PROGRAM 15= UPORABNIK 2
- PROGRAM 16= UPORABNIK 3
- PROGRAM 17= UPORABNIK 4

Profili programov na ravni Pulse / HRC:

- PROGRAM 18= 55 % H.R.C.
- PROGRAM 19= 65 % H.R.C.
- PROGRAM 20= 75 % H.R.C.
- PROGRAM 21= 85% H.R.C.
- PROGRAM 22= CILJNA VREDNOST H.R.C.

WATT Nadzorni program

PROGRAM 23= KRMILJENJE VATTOV

Testni programi za merjenje telesne maščobe / telesne maščobe:

PROGRAM 24 = TELESNA MAŠČOBA (NAČIN USTAVITVE) / TELESNA MAŠČOBA (NAČIN ZAGONA)

Ko izmerite raven telesne maščobe, se na zaslonu prikaže eden od šestih profilov:

- ✓ Čas usposabljanja: 40 minut (1)
- ✓ Čas usposabljanja: 40 minut (2)
- ✓ Čas usposabljanja: 20 minut (3)
- ✓ Čas usposabljanja: 40 minut (4)
- ✓ Čas usposabljanja: 40 minut (5)
- ✓ Čas usposabljanja: 20 minut (6)

Aplikacija



Vklopite funkcijo Bluetooth v tabličnem računalniku ali pametnem telefonu in poiščite napravo računalnik, nato pa pritisnite Connect. (Geslo: 0000). Povežite tablični računalnik ali pametni telefon z računalnikom prek BT. Na pametnem telefonu ali tabličnem računalniku zaženite aplikacijo Delightech APP in začnite vadbo. (Uporaba aplikacije je opisana v uporabniškem priročniku Delightech).

POMEN:

1. Ko je računalnik prek povezave Bluetooth povezan s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom, zaslon .
2. Zaprite aplikacijo Delightech in onemogočite funkcijo Bluetooth, nato pa

Korak 1 - Prenos vloge

Korak 2 - Povežite mobilno napravo prek povezave Bluetooth

Korak 3 - Odprite aplikacijo

Korak 4 - Začnite z vadbo

Korak 5 - Preverite svoj povzetek

Korak 6 - Preverite zgodovino vadbe

Področje uporabe

Kolo M1820-i je naprava razreda H, namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.

Monteringsanvisningar

SÄKERHETSÖVERVÄGANDEN

Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk och är utformad för att garantera optimal säkerhet. Följande regler bör följas:

1. Innan du börjar träna ska du rådfråga din läkare för att fastställa att det inte finns några kontraindikationer för användning av träningsutrustningen. Ett läkarbeslut är nödvändigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterolnivåer. Det är också nödvändigt om du är över 35 år och har hälsoproblem.
2. Genomför alltid en uppvärmning innan du börjar träna.
3. Var uppmärksam på oroväckande signaler. Olämplig eller överdriven träning är farlig för din hälsa. Om du upplever huvudvärk eller yrsel, bröstsmärtor, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom under träningen, ska du omedelbart sluta träna och kontakta din läkare. Skador kan uppstå till följd av felaktig eller alltför intensiv träning.
4. Förvara träningsutrustningen utom räckhåll för barn och djur under och efter träningen
5. Placera apparaten på en torr, stabil och väl avjämnad yta. Avlägsna alla vassa föremål från apparatens omedelbara närhet. Den ska skyddas mot fukt och eventuella ojämnheter i golvet ska jämnas ut. Vi rekommenderar att du använder ett särskilt halkfritt underlag för att förhindra att enheten glider under träning.
6. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och större än träningsområdet i de riktningar där utrustningen är tillgänglig. Det fria utrymmet måste också inkludera utrymme för nödnedstigning. Om utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet delas upp.
7. Kontrollera före första användningstillfället och därefter regelbundet att alla bultar, stift och andra anslutningar är åtdragna.
8. Innan du börjar träna ska du kontrollera att delarna och skruvarna sitter fast ordentligt. Du kan bara börja träna om apparaten är fullt funktionsduglig.
9. Utrustningen bör kontrolleras regelbundet med avseende på slitage och skador, först då uppfyller den säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt skumhandtagen, benskyddet och klädseln, som utsätts för det snabbaste slitaget. Skadade delar måste repareras eller bytas ut omedelbart, innan dess får maskinen inte användas för träning.
10. För inte in några delar i hålen.
11. Håll utkik efter utskjutande justeringsanordningar och andra strukturella element som kan störa din träning.
12. Använd endast utrustningen för det avsedda ändamålet. Om någon del skadas eller slits, eller om du hör störande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart sluta träna. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utstickande utrustning eller som kan begränsa din rörelsefrihet.
14. Utrustningen är klassificerad som klass H enligt EN ISO 20957-1 och är endast avsedd för hushållsbruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.
15. När du lyfter eller bär utrustning ska du hålla en korrekt hållning för att undvika skador på ryggraden.
16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från apparaten.
17. När du monterar enheten ska du följa de bifogade anvisningarna och endast använda de delar som ingår i satsen. Innan monteringen påbörjas ska du kontrollera att alla delar i den bifogade listan finns med i satsen.
18. Håll ett avstånd på mer än 0,6 m från cykeln.

TEKNISKA DATA

Nettovikt - 36,5 kg

Storlek i utfällt läge - 100 x 56 x 150 cm Maximal

produktbelastning - 150 kg

KONSERVATION

Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna smuts och damm. Ta bort spår av svett eftersom den sura reaktionen kan skada beläggningen. Förvara utrustningen på en torr plats för att skydda den mot fukt och korrosion. Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.

JUSTERING AV SADELHÖJD

För att justera sadelns höjd lossar du vredet som fäster sadelstolpen i ramen och genom att flytta stolpen uppåt eller nedåt kan du justera den efter din längd. Dra åt ratten så att stolpen inte kan flyttas. Sadelstolpens skaff får under inga omständigheter dras ut längre än till den minimi- eller maximimarkering som finns på sadelstolpen.

BROMSNINGSMETOD

Du måste sluta trampa för att stoppa träningsredskapet. Magnetcykeln M1820-i har inget låssystem och ingen nödbroms.



Nej, det gör jag inte.	Beskrivning	Material	Specifikation	Kvantitet
1	Huvudram			1
2	Stabilisator bak	Q195	D76x1,5Tx480L	2
3	Stabilisatorskydd/ben	PP	D76*86	2
4	Stabilisator fram	Q195	D76x1,5Tx480L	1
5L	Vänster transportdyna för stabilisator	PP	D76*120L	1
5R	Transportdyna för höger stabilisator	PP	D76*120L	1
6	Konvex mutter	Q235A	M8x1,25x15L	4
7	Insexskruv	35#	M8*1,25*95L	4
8	Ovalt lock	PP	25*50*28L	4
9	Sadelstolpe			2
10	Sadel	PVC	DD-356-1T	1
11	Guide för ändring av sadelns position			1
12	Fjäderbricka	70#	D15,4 XD8,2x2T	4
13	Pad	Q235A	D22*D8,5*1,5T	10
14	Skruv	Q235A	M5x0,8x12L	2
15	Platt bricka	Q235A	D16*D8,5*1,2T	4
16	Skum	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Platt bricka	Q235A	D25xD8,5x2T	1
18	Knopp	SS41+ABS	D60x32L(M8x1,25)	1
19	Kåpa	PVC	D1 1/4**29L	2
20	Insexskruv	35#	M8*1,25*15L,8,8	6
21	Bälte		420 J5 (1067 J5)	1
22	Pad	65Mn	D22*D17*0,3T	2
23	Platt bricka	Q235A	D23*D17,2*1,5T	1
24	Magnetsystem			1
25	Vänster kedjeskydd	HIPS88		1
26	Höger kedjeskydd	HIPS88		1
27	Remskiva	ZL102	D255x19	1
28	Skyddshölje	PS		1
29	Rattstång			1
30	Pulssensor		PE18	2
	Pulslinje		600L	2
31	Knopp	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Platt bricka av metall	Fe	D30xD10x3,2T	1
33	Bultskydd	P.E6070	D23x6,5	2
34	Skruv	35#	M8x1,25x25	2
35L	Vänster vev	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Höger vev	1015A	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Ratt	Q195	D31,8*1,5T*550*363	1
37	T-formad ratt	Q235A+PP	M8x1,25x65	1
38	Dator		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Motor		D10001	1
40	Kåpa	Q235A	M5x0,8x12L	1
41L	Vänster datorstöd	PS		1
41R	Rätt datorsupport	PS		1
42	Omslag	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Platt bricka	Q235A	D16xD8,5x1,2T	1
44	Fjäderbricka	70#	D15,4xD8,2x2T	1
45	Bussning	Q195	D8,2xD12,7x33	1
46L/46R	Pedaler	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	C-formad konsol	65Mn	S-17(1T)	1
48	Nylonmutter	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Insexskruv	35#	M6x1,0x15L	4
50	Tomgångshjul	PP	D23,8xD38x24	1
51	Kåpa	Q235A	M10x1,5x10T	1
52	Vevaxel			1
53	Nylonmutter	Q235A	3/8"-26UNF*6,5T	2
54	Platt bricka	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Lager	GCr15	#6003ZZ	2
56	Stift	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Platt bricka	NL	D50*D10*1,0T	2
58	Spindelplatta			1
59	Skruv		M5*10L	4
60	Plan dyna av plast	Q235A	D50xD10x2,0T	1
61	Rund magnet		S10042	1
62	Skruv	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Stödben	Fe	D22,5*D17,2*6,4T	1
64	Kabel för övre dator		1000L	1
65	Kabel till nedre datorn		650L	1
66	Strömförsörjning		9 V, 1000 mA	1
67	Spänningskabel		D1,5*490L,	1
68	Vår	72A#	D2,2*D14*65L	1
69	Skruv	10#	ST4x1,41x15L	4
70	Plug	P.E.	D66*D52*170L	1
71	Bultskydd	PVC	D35*8	1
72	Stötfångare	NBR	20*90*1.7T	4
73	Sensorkabel		200L	1
74	Elektrisk kabel		900L	1
75	Flaskhållare		120*87*3T	1
76	Skruv		M5*0,8*15L	2
77	Bidon			1
78	Skruv	10#	ST4,2*1,4*15L	2
79	Skruv	10#	ST4*25L	2
\	Nyckel	35#	M6	1
\	Nyckel	Q235A	121*D6	1



Montering

➤ STEG 1. Montering av stabilisatorer.

Fäst främre stabilisator (4) och bakre stabilisator (2 på huvudramen (1) med skruvar (7), brickor (13) och (12) samt konvexa muttrar (6).

➤ STEG 2. Montera och justera sadeln.

1. Sätt fast sadeln (10) på toppen av sadelstolpen (9) med hjälp av brickan (17) och vredet (18).
2. För in sadelstolpen (9) i hålet i huvudramen (1) och lås fast den med vredet (31).
3. Du kan justera sadelns höjd (10) och flytta den bakåt och framåt. Använd vredet (31) och (18) för att justera.

➤ STEG 3.

1. Skjut upp skyddshöljet (28) enligt bilden (a) och anslut datorkablar (64 & 65) enligt bilden (b).
2. Montera styrstolpen (29) på huvudramen (1) med brickorna (13) och (15) och skruvarna (20).
3. Skruva fast bidonhållaren (75) med skruven (76) och placera sedan bidonet (77) i hållaren.

➤ STEG 4.

1. För in pulskabeln (30) i styrstången (29) genom rätt hål och dra sedan ut den enligt bild (a).
2. Anslut pulskabeln (30) och datorns toppkabel (64) till datorn (38). Montera datorn (38) på rattstången (29) med hjälp av de skruvar (59) som redan sitter på datorn.
3. Montera ratten (36) på styrstolpens (29) ovansida med hjälp av kåpan (42), bussningarna (45), brickorna (44) och (43) samt T-greppsknoppen (37).

➤ STEG 5.

1. Montera datorfästena (41L&R) på rattstången (29) med skruvarna (14) och (69).
2. Sätt fast pedalerna (46L&46R) på veven (35).

Dator

Viktigt att veta innan du börjar träna

A. Strömförsörjning

När strömförsörjningen är ansluten till enheten hörs en ljudsignal och datorn startar i manuellt läge "Manual".

B. Programval och inställningar

1. Använd knapparna UP och DOWN för att välja program. Bekräfta valet med ENTER-knappen.
2. I det manuella läget ("Manual") används knapparna UP och DOWN för att välja träningsparametrar som tid (TIME, distans (DISTANCE), kalorier (CALORIES) och puls (PULSE).
3. START/STOP används för att starta övningen.
4. När du når det förinställda målet hör du en ljudsignal och datorn kommer att .
5. Om du har programmerat mer än en träningsparameter och vill gå vidare till nästa, tryck på START/STOP.

C. Återuppta datorns drift (Wake-Up-funktion)

Om ingen signal tas emot av datorn under 4 minuter eller om ingen knapp trycks in, kommer LCD-displayen att gå i viloläge. Tryck på displayen för att slå på datorn.

Displayfunktioner

TID	Visar din träningstid till dags dato i minuter och sekunder. Datorn räknar automatiskt från 00:00 till 99:59 i intervaller om en sekund. Du kan också programmera datorn att räkna ned från ett inställt tidsvärde till 00:00 med hjälp av knapparna UP och DOWN. När den inställda tiden har löpt ut hörs en ljudsignal och datorn återställs.
AVSTÅND	Visar den sammanlagda sträckan som tillryggalagts under varje träningspass upp till ett maxvärde på 999,0 KM/MIL
RPM / VARV PER MINUT	Frekvens av pedalvarv per minut.
WATT	Den mängd mekanisk energi som datorn får under din träning.
HASTIGHET	Visar träningshastighet i KM/MIL per timme.
KALORIER	Visar det beräknade antalet förbrända kalorier under ett träningspass.
PULSE / PULS	Visar hjärtfrekvensnivån under träningen i slag per minut.
AGE / ÅR	Du kan ställa in åldern på datorn från 10 till 99 år. Om du inte anger användarens ålder kommer standardvärdet 35 år att användas.
MÅLPULS (HJÄRTFREKVENNS)	Den hjärtfrekvensnivå du bör uppnå är "Target Hear " - den anges i antal hjärtslag per minut.
PULSE-ÅTERHÄMTNING	I START-läget placerar du båda händerna på styret och pulsmätningssensorerna, eller beroende på modell, fäster den speciella sändaren på bröstet och trycker på "PULSE RECOVERY"-knappen. Den börjar räkna ned från 00:60 till 00:00. Så snart 00:00 har uppnåtts kommer datorn att visa dig din pulsåterhämtningsnivå med en klassificering från F1.0 till F6.0 där: 1,0 betyder utmärkt 1.0 < F < 2.0 innebär SIGNIFIKANT 2.0 ≤ F ≤ 2.9 betyder GOOD 3.0 ≤ F ≤ 3,9 betyder MEDEL 4.0 ≤ F ≤ 5,9 betyder över genomsnittet 6,0 betyder långsam Obs: Om ingen signal når fram till datorn visas "P" i PULSE-fönstret. Om datorn visar "Err" i meddelandefönstret ska du trycka på PULSE RECOVERY-knappen igen och kontrollera att du har båda händerna korrekt placerade på handtagen eller att bröstsändaren är korrekt ansluten.
TEMPERATUR / TEMPERATUR	Visar aktuell temperatur.

Knapparnas funktioner

START / STOPP	A. Quick Start-funktion - gör att du kan starta datorn utan att först välja ett program. Den fungerar endast i manuellt läge. Tiden startar automatiskt från noll. B. Tryck på STOP under övningen för att avbryta. C. I stoppläget trycker du på START för att starta träningen.
UP	A. Det används för att öka motståndet under träning. B. Under inställningarna används den för att öka värdena för tid, distans, kalorier, ålder, könsväl och program.
NER	A. Det används för att minska motståndet under träning. B. Under inställningarna används den för att minska värdena för tid, distans, kalorier, ålder, könsväl och program.

ENTER	A. Under installationen används den för att bekräfta valet. B. I stoppåterställs alla värden om du håller ned knappen i mer än 2 sekunder. C. När du ändrar klockinställningarna används den för att bekräfta dem.
BODYFAT	Den används för att ange värden som längd, vikt, kön och ålder för användaren och sedan mäta fettinnehåll.
PULS/ÅTERHÄMTNING	Används för att starta funktionen "hjärtfrekvensåterhämtning"

Program och funktioner

Manuellt program: Manuell

P1 är ett manuellt program. Användaren kan starta träningen genom att trycka på STAR/STOP-knappen. Motståndsnivån är då inställd på 5. Svårighetsgraden under träningen kan ändras med hjälp av knapparna

UPP/NED. Dessutom kan du lägga till antalet förbrända kalorier eller en viss sträcka som ska tillryggaläggas i träningsalternativen.

Inställningar:

1. Välj MANUAL (P1) med hjälp av knapparna UP/DOWN.
2. Tryck på ENTER-knappen för att gå till MANUAL-programmet.
3. kommer att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
4. blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den sträcka som ska tillryggaläggas under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
5. CALORIES /calories/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in hur många kalorier du vill förbränna under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
6. PULSE /PULS/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den pulsnivå som du vill uppnå under träningspasset. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
7. Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Program inställda:

Trappa, Höjd, Våg, Dal, Fettförbränning, Ramp, Berg, Intervaller, Slumpmässig, Platt, Fartlek, Klippa

PROGRAM 2 till PROGRAM 13 är program som ställts in av tillverkaren. De möjliggör övningar med olika belastning och variation enligt diagrammen. Användaren kan träna med önskad motståndsnivå (inställbar med UP/DOWN-knapparna), använda en viss tidsperiod, ett visst antal kalorier eller en viss sträcka.

Inställningar:

1. Använd knapparna UPP/NER för att välja mellan programmen P2 till P13.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
3. kommer att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
4. blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den sträcka som ska tillryggaläggas under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
- 5 CALORIES /CALORIES/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in hur många kalorier du vill förbränna under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.

Användarinställningar:

Användare 1, Användare 2, Användare 3, Användare 4

Programmen 14 till 17 kan ställas in av användaren. En mängd olika värden för tid, distans, kalorier och motståndsnivå kan programmeras i 10 kolumner. Alla värden och inställningar lagras i datorns minne när programmeringen är klar. Du kan också, redan under programmet, ändra den aktuella belastningen med hjälp av UP/DOWN-knapparna. Ändringen sparas inte för framtiden och det inställda programmet ändras inte när du startar om det.

Inställningar:

1. Välj USER-funktionen och programmera P14 till P17 med hjälp av knapparna UPP/NER.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
3. Kolumn 1 kommer att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in dina individuella träningsparametrar. Tryck på ENTER för att bekräfta inställningarna för den första kolumnen. Standardbelastningen i kolumn ett är 1.
4. Kolumn 2 kommer att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in dina individuella träningsparametrar. Tryck på ENTER för att bekräfta inställningarna för den andra kolumnen.
5. Upprepa ovanstående steg när du programmerar nästa träningskomponent. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
6. TIME /TIME/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
7. blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den sträcka som ska tillryggaläggas under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
8. CALORIES /calories/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in hur många kalorier du vill förbränna under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
9. PULSE /PULS/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den pulsnivå som du vill uppnå under träningspasset. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
10. Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Program för kontroll av pulsnivån: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Mål H.R.C.

Program 18 till 22 är de program som styr hjärtfrekvensnivåerna.

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

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

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

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

Program 22 till Target/ H.R.C. - Träning med bibehållen målpuls.

Användaren kan träna med hjälp av en funktion som gör det möjligt att hålla en planerad hjärtfrekvensnivå. Du anger din ÅLDER i datorn /ÅLDER, TID, DISTANS, CALORIES eller TARGET PULSE. I dessa program kommer datorn att justera motståndsnivån baserat på motionärens pulsnivå. Exempelvis kan motståndsvärdet öka var 20:e sekund medan pulsnivån är lägre än TARGET /target/ H.R.C.. På samma sätt kan motståndsnivån minska var 20:e sekund om pulsnivån är högre än målet.

Inställningar:

1. Använd knapparna UPP/NER för att välja program från P18 till P22.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
3. AGE /AGE/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in din ålder. Standardåldern är 35 år.
4. Vid program 22 kommer TARGET PULSE att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in önskad pulsnivå från 80 till 180. Standardvärdet för TARGET PULSE är 120.
5. TIME /TIME/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
6. blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den sträcka som ska tillryggaläggas under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
7. CALORIES /calories/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in hur många kalorier du vill förbränna under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
8. Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Watt Kontrollprogram

Program 23 är ett varvtalsberoende program. Tryck på ENTER för att ställa in värdena för TARGET WATT.

/Följande inställningar är tillgängliga: ENERGY TIME, DISTANCE och CALORIES. I träningsläget går det inte att ändra motståndsnivån. Motståndsnivån kan t.ex. öka om hastigheten är för låg och omvänt kan motståndet minska om hastigheten är för hög. I själva verket siktar vi på en målnivå för den energi som användaren genererar under träningen.

Inställningar:

1. Använd knapparna UPP/NER för att välja programmet WATT CONTROL (P23).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
3. TIME /TIME/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
4. blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den sträcka som ska tillryggaläggas under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
5. WATT börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in önskad energinivå WATT. Tryck på ENTER för att bekräfta valet. Standardvärdet för WATT är 100.
6. CALORIES /CALORIES/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in hur många kalorier du vill förbränna under träningen. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
7. PULSE /PULS/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in den pulsnivå som du vill uppnå under träningspasset. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
8. Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

NOTER:

1. $\text{WATT} = \text{VRIDMOMENT (KGM)} \times \text{RPM} / \text{VARV PER MINUT} \times 1,03$
2. I det här programmet hålls värdet på parametern WATT konstant. Det innebär att motståndet minskar ju snabbare du trampar och att motståndet ökar om du trampar långsamt.

Program för kropps fett

Program 24 är ett program som är utformat för att beräkna användarens kropps fettnivå och utifrån detta erbjuda ett specifikt träningsprogram. Det finns 3 figurtyper, kategoriserade efter procentuell kropps fettnivå.

Typ 1: $\text{BODY FAT}/\% > 27$

Typ 2: $27 \geq \text{BODY FAT}/\% \geq 20$

Typ 3: Kropps fett / fettnivå/ % < 20

Datorm visar värden för BODY FAT %, BMI och BMR.

Inställningar:

1. Använd knapparna UPP/NED för att välja programmet BODY FAT (P24).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta valet.
3. HEIGHT/ kommer att blinka på displayen. Tryck på UPP- eller NER-knappen för att ställa in USER'S HEIGHT Tryck på ENTER för att bekräfta valet. Standardhöjden är 170 cm eller 5'07".

4. kommer att börja blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in vikten. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Den förvalda användarvikten är 70 kg.
5. GENDER /GENDER/ blinkar på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in ditt kön. Siffran 1 anger man och siffran 0 anger kvinna. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val. Standardkönet är manligt kön 1 (MAN).
6. AGE /AGE/ börjar blinka på displayen. Tryck på knapparna UP eller DOWN för att ställa in din ålder. Standardåldern är 35 år.
7. Tryck på START/STOP för att starta mätningen. Om E visas på ska du kontrollera att dina händer sitter ordentligt fast i pulssensorns eller (beroende på modell) att bröstbandet är korrekt påsatt. Tryck på START/STOP igen för att starta mätningen.
8. När beräkningen är klar kommer datorn att ge dig värden för BMR, BMI och fettprocent. Dessutom visar datorn vilken träningsprofil som är lämplig för din kroppstyp.
9. Tryck på START/STOP-knappen för att börja träna.

Funktionella anvisningar:

1. Viloläge:

Datorm går in i viloläge om den inte får någon motionssignal eller om du inte trycker på någon tangent under 4 minuter. Du kan trycka på valfri tangent för att avsluta viloläget.

2. BMI (Body Mass Index): BMI är ett mått på kroppsfeftnivån som baseras på värden som längd och vikt.

3. BMR (basal metabolisk hastighet): BMR visar hur många kalorier din kropp behöver för att fungera. Det är den energinivå som krävs för att slå hjärtat, andas och upprätthålla en normal kroppstemperatur. Det mäts vid rumstemperatur, inte när du sover utan när du vilar.

Fel:

E1 (FEL E1):

: Om datorn inte får någon signal från enheten under mer än 4 sekunder under ett träningspass, visas E1 på displayen efter att datorn har försökt igen tre gånger utan resultat. Standby: Apparatenheten stängs av automatiskt om datorn inte tar emot någon signal under mer än 4 sekunder. På displayen visas E1. Alla fönster som visar andra digitala displayfunktioner kommer att vara tomma och utgående signaler kommer att stängas av.

E2 (FEL E2): När datorn inte kan läsa data från minnet, när ID-koden inte är korrekt eller när IC-minneskortet är skadat, visas symbolen E2 på bildskärmen.

E3 (FEL E3): 4 sekunder efter start av "start"-läget, om datorn upptäcker ett fel att inte börja räkna träningsparametrarna, kommer E3 att visas på displayen.

Felmeddelande: Om du trycker på knappen "Pulse Recovery" utan att ha händerna på handtagen med pulsmätningssensorerna visas "Err" på displayen.

Tekniska specifikationer för strömförsörjningen

1. Ingång: 240 V/50 Hz eller 60 Hz, utgång: 9 V AC/1 A
2. Ingång: 100 V/50 Hz eller 60 Hz, utgång: 9 V AC/1 A

Grafik på LCD-skärm



Förinställda program:

- PROGRAM 1 = MANUELLT
- PROGRAM 2= STEG / TRAPPOR
- PROGRAM 3= BACKE/HÖJD
- PROGRAM 4= BÖLJANDE/VÅG
- PROGRAM 5= DAL/DAL
- PROGRAM 6= FETTFÖRBRÄNNING
- PROGRAM 7 = RAMP / RAMP-UP
- PROGRAM 8= BERG/ BERG
- PROGRAM 9= INTERVALLER / INTERVALLER
- PROGRAM 10 = SLUMPMÄSSIGT /SLUMPMÄSSIGT
- PROGRAM 11 PLATTA / PLATT
- PROGRAM 12= AUFARTLEK / FARTLEK
- PROGRAM 13 PRECIPICE / KLIPPA

Användarprogram

- PROGRAM 14= ANVÄNDARE 1
- PROGRAM 15= ANVÄNDARE 2
- PROGRAM 16= ANVÄNDARE 3
- PROGRAM 17= ANVÄNDARE 4

Programprofiler på Pulse / HRC-nivå:

- PROGRAM 18= 55% H.R.C.
- PROGRAM 19= 65% H.R.C.
- PROGRAM 20= 75% H.R.C.
- PROGRAM 21= 85% H.R.C.
- PROGRAM 22= MÅL H.R.C.

WATT Styrprogram

PROGRAM 23= WATTSTYRNING

Testprogram för mätning av kroppsfett / kroppsfett:

PROGRAM 24= KROPPSFETT (STOPPLÄGE) / KROPPSFETT (STARTLÄGE)

När kroppsfettnivån har uppmätts visas en av sex profiler på displayen:

- ✓ Utbildningstid: 40 minuter (1)
- ✓ Utbildningstid: 40 minuter (2)
- ✓ Utbildningstid: 20 minuter (3)
- ✓ Utbildningstid: 40 minuter (4)
- ✓ Utbildningstid: 40 minuter (5)
- ✓ Utbildningstid: 20 minuter (6)

Tillämpning

Slå på Bluetooth-funktionen på din surfplatta eller smartphone och sök efter enheten (datorn) och tryck sedan på Connect. (Lösenord: 0000). Para ihop surfplattan eller smarttelefonen med datorn via BT. Starta Delightech APP på din smartphone eller surfplatta och påbörja din träning. (Användning av appen beskrivs i Delightechs användarhandbok).

VIKTIGHET:

1. När datorn är ansluten till en smartphone eller surfplatta via Bluetooth slocknar displayen.
2. Stäng Delightech-appen och inaktivera Bluetooth-funktionen, sedan

Steg 1 - Ladda ner ansökan

Steg 2 - Anslut din mobila enhet via Bluetooth

Steg 3 - Öppna appen

Steg 4 - Börja träna

Steg 5 - Kontrollera din sammanfattning

Steg 6 - Kontrollera din träningshistorik

Tillämpningsområde

Cykeln M1820-i är en klass H-enhet som endast är avsedd för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.

Інструкція з монтажу

МІРКУВАННЯ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений лише для побутового використання і розроблений для забезпечення оптимальної безпеки. Слід дотримуватися наступних правил:

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажера. Рішення лікаря необхідне, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і рівень холестерину. Це також необхідно, якщо ви старше 35 років і маєте проблеми зі здоров'ям.
2. Завжди виконуйте розминку перед початком тренування.
3. Звертайте увагу на тривожні сигнали. Невідповідні або надмірні фізичні навантаження небезпечні для вашого здоров'я. Якщо під час тренування ви відчуваєте головний біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть заняття і проконсультуйтеся з лікарем. Травми можуть бути наслідком неправильних або занадто інтенсивних тренувань.
4. Під час і після тренування тримайте тренажер у недоступному для дітей і тварин місці
5. Встановіть прилад на суху, стійку та вирівняну поверхню. Приберіть усі гострі предмети з безпосередньої близькості від приладу. Прилад слід захистити від вологи та вирівняти нерівності підлоги. Рекомендується використовувати спеціальну нековзну підставку, щоб запобігти ковзанню тренажера під час тренування.
6. Вільний простір повинен бути не менше 0,6 м і більше тренувальної зони в тих напрямках, де є доступ до обладнання. Вільний простір повинен також включати простір для аварійного спуску. Якщо обладнання розташоване поруч, розмір вільного простору може бути розділений.
7. Перед першим використанням і в подальшому регулярно перевіряйте затягування всіх болтів, штифтів та інших з'єднань.
8. Перед початком тренування перевірте фіксацію деталей і гвинтів, що їх з'єднують. Починати тренування можна лише тоді, коли пристрій повністю функціонує.
9. Обладнання слід регулярно перевіряти на предмет зносу та пошкоджень, лише тоді воно відповідатиме умовам безпеки. Особливу увагу слід звертати на пінопластові ручки, накладки на ніжки та оббивку, які піддаються найшвидшому зносу. Пошкоджені деталі необхідно негайно відремонтувати або замінити, до цього часу тренажер не можна використовувати для тренувань.
10. Не вставляйте жодних деталей в отвори.
11. Звертайте увагу на виступаючі регулювальні пристрої та інші елементи конструкції, які можуть заважати виконанню вправ.
12. Використовуйте тренажер лише за призначенням. Якщо якась деталь пошкоджена або зношена, якщо ви чуєте тривожні звуки під час використання тренажера, негайно припиніть тренування. Не використовуйте тренажер знову, доки проблему не буде усунуто.
13. Тренуйтеся у зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини спорядження або обмежити вашу свободу рухів.
14. Обладнання відноситься до класу Н відповідно до EN ISO 20957-1 і призначене лише для побутового використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.
15. Піднімаючи або переносючи обладнання, зберігайте правильну поставу, щоб уникнути пошкодження хребта.
16. Виріб призначений лише для дорослих. Не підпускайте до приладу дітей без нагляду.
17. Під час збирання пристрою суворо дотримуйтеся інструкцій, що додаються, і використовуйте лише деталі, що входять до комплекту. Перед початком збирання переконайтеся, що в комплекті є всі деталі, перелічені в доданому переліку.
18. Будь ласка, тримайте відстань від велосипеда більше 0,6 м.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага нетто - 36,5 кг

Розмір в розкладеному вигляді - 100 x 56 x 150

см Максимальне навантаження на продукт - 150 кг

ЗБЕРЕЖЕННЯ

Не використовуйте агресивні миючі засоби для чищення пристрою. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу тканину. Видаляйте сліди поту, оскільки кислотна реакція може пошкодити покриття. Зберігайте обладнання в сухому місці, щоб захистити його від вологи та корозії. Регулярно перевіряйте, чи всі гвинти та гайки затягнуті належним чином.

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА

Щоб відрегулювати висоту сидла, ослабте ручку, що кріпить підсідельний штир до рами, і, переміщаючи штир вгору або вниз, відрегулюйте його відповідно до вашого зросту. Затягніть ручку так, щоб підсідельний штир не можна було переставити. За жодних обставин не можна витягувати шток підсідельного штиря за мінімальну або максимальну позначку, позначену на ньому.

МЕТОД ГАЛЬМУВАННЯ

Щоб зупинити, необхідно припинити крутити педалі. Магнітний велотренажер M1820-i не має системи блокування або аварійного гальма.



Ні.	Опис	Матеріал	Специфікація	Кількість
1	Основна рама			1
2	Задній стабілізатор	Q195	D76x1.5Tx480L	2
3	Кришка/ніжка стабілізатора	PP	D76*86	2
4	Передній стабілізатор	Q195	D76x1.5Tx480L	1
5L	Лівий транспортний майданчик для стабілізатора	PP	D76*120L,	1
5R	Права площадка для транспортування стабілізатора	PP	D76*120L	1
6	Опукла гайка	Q235A	M8x1.25x15L	4
7	Шестигранний гвинт	35#	M8*1.25*95L	4
8	Овальний ковпачок	PP	25*50*28L	4
9	Підсідельний штир			2
10	Сідай.	ПВХ	DD-356-1T	1
11	Посібник зі зміни положення сидла			1
12	Пружинна шайба	70#	D15.4 XD8.2x2T	4
13	Подушечка	Q235A	D22*D8.5*1.5T	10
14	Гвинт.	Q235A	M5x0.8x12L	2
15	Плоска шайба	Q235A	D16*D8.5*1.2T	4
16	Піна	NBR	D30x3Tx575L	2
17	Плоска шайба	Q235A	D25xD8.5x2T	1
18	Ручка.	SS41+ABS	D60x32L (M8x1.25)	1
19	Шапка	ПВХ	D1 1/4**29Л	2
20	Шестигранний гвинт	35#	M8*1.25*15Л,8.8	6
21	Пояс.		420 J5 (1067 J5)	1
22	Подушечка	65 млн.	D22*D17*0.3T	2
23	Плоска шайба	Q235A	D23*D17.2*1.5T	1
24	Магнітна система			1
25	Лівий захисний кожух ланцюга	HIPS88		1
26	Правий захисний кожух ланцюга	HIPS88		1
27	Шків.	ZL102	D255x19	1
28	Захисний чохол	PS		1
29	Рульова колонка			1
30	Імпульсний датчик		PE18	2
	Імпульсна лінія		600L	2
31	Ручка.	Q235A+ABS	D50xM16x32xD8	1
32	Металева плоска шайба	Fe	D30xD10x3.2T	1
33	Кришка болта	P.E6070	D23x6.5	2
34	Гвинт.	35#	M8x1.25x25	2
35L	Лівий кривошип	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
35R	Правий колінчастий вал	1015A	6 1/2 "x9/16"-20UNF	1
36	Кермо	Q195	D31.8*1.5T*550*363	1
37	Т-подібна ручка	Q235A+PP	M8x1.25x65	1
38	Комп'ютер.		B31892 bluetooth 4.0	1
39	Двигун		D10001	1
40	Шапка	Q235A	M5x0.8x12L	1
41L	Підтримка лівого комп'ютера	PS		1
41R	Правильна комп'ютерна підтримка	PS		1
42	Обкладинка	ABS717	80.6*56*52.5	1
43	Плоска шайба	Q235A	D16xD8.5x1.2T	1
44	Пружинна шайба	70#	D15.4xD8.2x2T	1
45	Втулка	Q195	D8.2xD12.7x33	1
46L/46R	Педалі	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
47	С-подібний кронштейн	65 млн.	S-17(1T)	1
48	Нейлонова гайка	Q235A	M6x1.0x6T	4
49	Шестигранний гвинт	35#	M6x1.0x15L	4
50	Колесо холостого ходу	PP	D23.8xD38x24	1
51	Шапка	Q235A	M10x1.5x10T	1
52	Колінчаста вісь			1
53	Нейлонова гайка	Q235A	3/8"-26UNF*6.5T	2
54	Плоска шайба	Q235A	D22*D10*2T	2

55	Підшипник	GCr15	#6003ZZ	2
56	Шпилька	ABS	D6*26.5*7.7	6
57	Плоска шайба	NL	D50*D10*1.0T	2
58	Натяжна пластина			1
59	Гвинт.		M5*10L	4
60	Пластикові плоска підкладка	Q235A	D50xD10x2.0T	1
61	Круглий магніт		S10042	1
62	Гвинт.	10#	ST4.2x1.4x20L	7
63	Опора.	Fe	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Верхній комп'ютерний кабель		1000L	1
65	Нижній кабель комп'ютера		650L	1
66	Електроживлення		9 В, 1000 мА	1
67	Кабель напруги		D1.5*490L,	1
68	Весна	72A#	D2.2*D14*65L	1
69	Гвинт.	10#	ST4x1.41x15L	4
70	Штекер	ФІЗКУЛЬТУРА.	D66*D52*170L	1
71	Кришка болта	PBX	D35*8	1
72	Бампер	NBR	20*90*1.7T	4
73	Кабель датчика		200L	1
74	Електричний кабель		900L	1
75	Тримач для пляшок		120*87*3T	1
76	Гвинт.		M5*0,8*15Л	2
77	Бідон.			1
78	Гвинт.	10#	ST4.2*1.4*15Л	2
79	Гвинт.	10#	ST4*25L	2
\	Ключ	35#	M6	1
\	Ключ	Q235A	121*D6	1



Збірка

➤ Крок 1. встановлення стабілізаторів.

Прикріпіть передній стабілізатор (4) і задній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою болтів (7) і шайб (13) і (12) та опуклих гайок (6).

➤ КРОК 2. Встановлення та регулювання сидла.

1. Прикріпіть сидло (10) до верхньої частини підсідельного штиря (9) за допомогою шайби (17) і ручки (18).
2. Вставте стійку сидіння (9) в отвір в основній рамі (1) і зафіксуйте з'єднання за допомогою ручки (31).
3. Ви можете відрегулювати висоту сидла (10) і перемістити його назад і . Для регулювання використовуйте ручки (31) і (18).

➤ КРОК 3.

1. Підніміть захисну кришку (28), як показано на малюнку (а), і підключіть комп'ютерні кабелі (64 і 65), як показано на малюнку (б).
2. Прикріпіть рульову стійку (29) до основної рами (1) за допомогою шайб 13) і (15) та гвинтів (20).
3. За допомогою гвинта (76) прикрутіть тримач бейдона (75), а потім помістіть бейдон (77) в тримач.

➤ КРОК 4.

1. Вставте імпульсний кабель (30) у винос керма (29) через відповідний отвір, а потім витягніть його, як показано на ілюстрації (а).
2. Підключіть імпульсний кабель (30) і верхній кабель комп'ютера (64) до комп'ютера (38). Прикріпіть комп'ютер (38) до рульової колонки (29) за допомогою гвинтів (59), які вже прикріплені до комп'ютера.
3. Прикріпіть кермо (36) до верхньої частини рульової стійки (29) за допомогою кришки (42), втулок (45), шайб (44) і (43) та Т-подібної ручки (37).

➤ КРОК 5.

1. Прикріпіть кронштейни комп'ютера (41L&R) до рульової колонки (29) за допомогою гвинтів 14) і (69).
2. Приєднайте педалі (46L та 46R) до шатуна (35).

Комп'ютер.

Що потрібно знати, перш ніж почати тренування

А. Електроживлення

Коли блок живлення буде підключено до пристрою, ви почуєте звуковий сигнал і комп'ютер запуститься в ручному режимі "Ручний".

В. Вибір та налаштування програми

1. За допомогою кнопок ВГОРУ та ВНИЗ виберіть програму. Підтвердіть вибір клавішею ENTER.
2. У ручному режимі ("Manual") кнопки ВГОРУ і ВНИЗ використовуються для вибору таких параметрів вправи, як час (TIME), відстань (DISTANCE), калорії (CALORIES), частота серцевих скорочень (PULSE).
3. Клавіша СТАРТ/СТОП використовується для запуску вправи.
4. Коли ви досягнете заданої мети, ви почуєте звуковий сигнал, і комп'ютер.
5. Якщо ви запрограмували більше одного параметра вправи і хочете перейти до наступного, натисніть START/STOP.

С. Відновлення роботи комп'ютера (функція Wake-Up)

Якщо протягом 4 хвилин на комп'ютер не надходить сигнал або не натискається жодна кнопка, РК-дисплей переходить у режим сну. Торкніться дисплея, щоб увімкнути комп'ютер.

Функції дисплея

ЧАС	Показує час вашого тренування на сьогоднішній день у хвилинах і секундах. Комп'ютер автоматично розраховує час від 00:00 до 99:59 з інтервалом в одну секунду. Ви також можете запрограмувати комп'ютер на зворотний відлік від заданого значення часу до 00:00 за допомогою кнопок ВГОРУ і ВНИЗ. Після закінчення встановленого часу ви почуєте звуковий сигнал і комп'ютер перезавантажиться.
ВІДСТАНЬ	Показує сукупну відстань, пройдену під час кожного тренування, до максимального значення 999,0 км/миль
ОБ/ХВ / ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ	Частота обертів педалей за хвилину.
ВАТТ	Кількість механічної енергії, яку отримує комп'ютер під час тренування.
ШВИДКІСТЬ	Відображає швидкість тренування в км/миль на годину.
КАЛОРІЇ	Відображає приблизну кількість спалених калорій під час тренування.
PULSE / ПУЛЬС	Відображає рівень пульсу під час тренування в ударах за хвилину.
ВІК / AGE	Ви можете встановити вік комп'ютера в діапазоні від 10 до 99 років. Якщо ви не встановите вік користувача, буде використано значення за замовчуванням - 35 років.
ЦІЛЬОВА ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ПУЛЬС)	Рівень частоти серцевих скорочень, якого ви повинні досягти, - це "Цільова частота серцевих скорочень" - виражається в кількості серцевих скорочень за хвилину.
ВІДНОВЛЕННЯ ІМПУЛЬСУ	У режимі START покладіть обидві руки на кермо і датчики вимірювання пульсу, або, залежно від моделі, прикріпіть спеціальний передавач на груди і натисніть кнопку "PULSE RECOVERY". Почнеться зворотний відлік від 00:60 до 00:00. Як тільки 00:00 буде досягнуто, комп'ютер покаже вам статус вашого рівня відновлення пульсу з оцінкою від F1.0 до F6.0, де 1.0 означає ВІДМІННО 1.0 < F < 2.0 означає ЗНАЧЕННЯ 2.0 ≤ F ≤ 2.9 означає ДОБРЕ 3.0 ≤ F ≤ 3.9 означає СЕРЕДНІЙ 4.0 ≤ F ≤ 5,9 означає ВИЩЕ середнього 6,0 означає ПОВІЛЬНИЙ Примітка: Якщо сигнал не надходить до комп'ютера, на дисплеї з'явиться "P" у вікні PULSE (Імпульс). Якщо комп'ютер показує "Err" у вікні повідомлень, натисніть кнопку PULSE RECOVERY ще раз і переконайтеся, що обидві руки правильно розміщені на ручках або що нагрудний передавач правильно підключений.
ТЕМПЕРАТУРА / ТЕМПЕРАТУРА	Відображає поточну температуру.

Функції кнопок

СТАРТ / СТОП	A. Функція швидкого запуску - дозволяє запустити комп'ютер без попереднього вибору програми. Працює тільки в ручному режимі. Час автоматично почнеться з нуля. B. Під час вправи натисніть STOP, щоб зупинитися. C. У режимі зупинки натисніть START, щоб розпочати вправу.
ВГОРУ	A. Використовується для збільшення опору під час фізичних навантажень. B. Під час налаштування використовується для збільшення значень часу, відстані, калорій, віку, вибору статі та програми.
ВНИЗ	A. Використовується для зменшення опору під час фізичних навантажень. B. Під час налаштування використовується для зменшення значень часу, відстані, калорій, віку, вибору статі та програми.

ENTER	А. Під час налаштування використовується для підтвердження вибору. В. У режимі зупинки утримання цієї клавіші більше 2 секунд призводить до скидання всіх значень. С. При зміні налаштувань годинника використовується для їх підтвердження.
БОДІФАРТ	Він використовується для введення таких значень, як зріст, вага, стать і вік користувача, а потім для вимірювання рівня жиру.
ПУЛЬС / ВІДНОВЛЕННЯ	Використовується для запуску функції "відновлення серцевого ритму"

Програми та функції

Ручна програма: Посібник

P1 - це ручна програма. Користувач може розпочати вправу, натиснувши клавішу STAR/STOP. Рівень опору при цьому встановлюється на 5. Рівень складності під час виконання вправи можна змінювати за допомогою клавіш ВГОРУ/ВНИЗ. Крім того, до параметрів тренування можна додати кількість спалених калорій або певну відстань, яку потрібно подолати.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок UP/DOWN виберіть MANUAL (P1).
2. Натисніть клавішу ENTER, щоб увійти до програми MANUAL.
3. почне блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
4. буде блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити відстань, яку потрібно подолати під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
5. На дисплеї почне блимати CALORIES /калорії/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
6. На дисплеї почне блимати індикатор PULSE /ПУЛЬС/. Натискайте кнопки UP або DOWN, щоб встановити рівень пульсу, якого ви плануєте досягти під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
7. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Програми встановлені:

Сходи, Підйом, Хвиля, Долина, Спалювання жиру, Пандус, Гора, Інтервали, Випадковий, Плоский, Фартлек, Скеля

ПРОГРАМА 2 - ПРОГРАМА 13 - це програми, встановлені виробником. Вони дозволяють виконувати вправи з різним навантаженням і різноманітністю, як показано на схемах. Користувачі можуть тренуватися з бажаним рівнем опору (регулюється за допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ), використовувати встановлений період часу, кількість калорій або певну дистанцію.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ виберіть одну з програм від P2 до P13.
2. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. почне блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
4. буде блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити відстань, яку потрібно подолати під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
5. CALORIES /КАЛОРИЇ/ почне блимати на дисплеї. Натискайте клавіші UP або DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

Налаштування користувача:

Користувач 1, Користувач 2, 3, Користувач 4

Програми з 14 по 17 налаштовуються користувачем. У 10 колонках можна запрограмувати різні значення часу, відстані, калорій і рівня опору. Після завершення програмування всі значення та налаштування зберігаються в пам'яті комп'ютера. Ви також можете змінити поточне навантаження вже під час програми за допомогою кнопок UP/DOWN. Зміни не будуть збережені на майбутнє, і задана програма не зміниться під час перезапуску.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ виберіть функцію USER і запрограмуйте P14 - P17.
2. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. На дисплеї почне блимати стовпчик 1. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити індивідуальні параметри вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити налаштування першого стовпчика. Навантаження за замовчуванням у першому стовпчику дорівнює 1.
4. На дисплеї почне блимати стовпчик 2. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити індивідуальні параметри вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити налаштування другого стовпчика.
5. Повторіть наведені вище кроки під час програмування наступних компонентів вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
6. На дисплеї почне блимати індикатор ЧАС /TIME/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
7. буде блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити відстань, яку потрібно подолати під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
8. На дисплеї почне блимати CALORIES /калорії/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
9. На дисплеї почне блимати індикатор PULSE /ПУЛЬС/. Натискайте кнопки UP або DOWN, щоб встановити рівень пульсу, якого ви плануєте досягти під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
10. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Програма контролю рівня пульсу: 55% ЧСС, 65% ЧСС, 75% ЧСС, 85% ЧСС, цільова ЧСС.

Програми з 18 по 22 - це програми, які контролюють рівень частоти серцевих скорочень.

Програма 18 до 55% Max H.R.C. - цільова ЧСС = $(220 - \text{ВІК}) \times 55\%$
 Програма 19 до 65% Max H.R.C. - цільова ЧСС = $(220 - \text{ВІК}) \times 65\%$
 Програма 20 до 75% Max H.R.C. - цільова ЧСС = $(220 - \text{ВІК}) \times 75\%$
 Програма 21 до 85% Max H.R.C. - цільова ЧСС = $(220 - \text{ВІК}) \times 85\%$
 Програма 22 до Target/ H.R.C. - тренування з підтримкою цільової ЧСС.

Користувач може тренуватися за допомогою функції, яка дозволяє підтримувати запланований рівень частоти серцевих скорочень. Ви вводите в комп'ютер свій вік /ВІК, ЧАС, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ або ЦІЛЬОВИЙ ПУЛЬС. У цих програмах комп'ютер регулює рівень опору на основі рівня пульсу. Наприклад, значення опору може збільшуватися кожні 20 секунд, поки рівень пульсу нижчий за TARGET /цільовий/ ЧСС. Аналогічно, рівень опору може зменшуватися кожні 20 секунд, якщо рівень пульсу вищий за цільовий.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ виберіть програму від P18 до P22.
2. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. На дисплеї почне блимати напис AGE /вік/. Натискайте клавіші ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити свій вік. За замовчуванням встановлено вік 35 років.
4. На програмі 22 на дисплеї почне блимати напис TARGET PULSE (ЦІЛЬОВИЙ ПУЛЬС). Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити цільовий рівень пульсу в діапазоні від 80 до 180. За замовчуванням ЦІЛЬОВИЙ ПУЛЬС дорівнює 120.
5. На дисплеї почне блимати індикатор ЧАС /TIME/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
6. буде блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити відстань, яку потрібно подолати під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
7. На дисплеї почне блимати CALORIES /калорії/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
8. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Програма Watt Control

23 не залежить від швидкості. Натисніть ENTER, щоб встановити значення TARGET WATT (ЦІЛЬОВА ПОТУЖНІСТЬ).

/Доступні наступні налаштування: ЧАС ЕНЕРГІЇ, ВІДСТАНЬ та КАЛОРІЇ. У режимі тренування рівень опору не можна змінювати. Наприклад, рівень опору може збільшуватися, якщо швидкість занадто низька, і, навпаки, опір може зменшуватися, якщо швидкість занадто висока. По суті, ми прагнемо до цільового рівня енергії, що генерується користувачем під час тренування.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ виберіть програму WATT CONTROL (P23).
2. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. На дисплеї почне блимати індикатор ЧАС /TIME/. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити час вправи. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
4. буде блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити відстань, яку потрібно подолати під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
5. На дисплеї почне блимати WATT. Натискайте клавіші ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити цільовий рівень енергії WATT. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір. За замовчуванням WATT дорівнює 100.
6. На дисплеї почне блимати напис CALORIES /КАЛОРІЇ/. Натискайте клавіші UP або DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
7. На дисплеї почне блимати індикатор PULSE /ПУЛЬС/. Натискайте кнопки UP або DOWN, щоб встановити рівень пульсу, якого ви плануєте досягти під час тренування. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
8. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

ПРИМІТКИ:

1. $\text{ВТ} = \text{КРУТНИЙ МОМЕНТ (КГМ)} \times \text{ОБ/ХВ} / \text{ОБЕРТІВ ЗА ХВИЛИНУ} \times 1,03$
2. У цій програмі значення параметра WATT буде постійним. Це означає, що чим швидше ви крутитимете педалі, тим рівень опору зменшуватиметься, а якщо крутитимете повільніше, то збільшуватиметься.

Програма по зниженню жирових відкладень

Програма 24 - це програма, призначена для розрахунку рівня жиру в організмі користувача і, виходячи з цього, пропонування конкретної програми тренувань. Існує 3 типи фігур, класифікованих за відсотком вмісту жиру в організмі.

Тип 1: ЖИР ТІЛА/% > 27

Тип 2: $27 \geq \text{ЖИР}/\% \geq 20$

Тип 3: ЖИР В ОРГАНІЗМІ /рівень жиру/% < 20

Комп'ютер показує значення BODY FAT %, BMI та BMR.

Налаштування:

1. За допомогою кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ виберіть програму ЖИР (P24).
2. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. HEIGHT/ блиматиме на дисплеї. Натискайте клавіші ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити ЗРІСТ КОРИСТУВАЧА. Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір. За замовчуванням встановлений зріст 170 см або 5'07".

4. почне блимати на дисплеї. Натискайте кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити вагу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір. За замовчуванням вага користувача становить 70 кг.
5. На дисплеї блиматиме напис GENDER /стать/. Натисніть клавіші ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити стать. Цифра 1 означає чоловічу стать, а цифра 0 - жіночу. Натисніть ENTER, щоб підтвердити свій вибір. За замовчуванням встановлено чоловічу стать 1 (ЧОЛОВІК).
6. На дисплеї почне блимати напис AGE /вік/. Натискайте клавіші ВГОРУ або ВНИЗ, щоб встановити свій вік. За замовчуванням встановлено вік 35 років.
7. Натисніть СТАРТ/СТОП, щоб розпочати вимірювання. Якщо на дисплеї з'явиться Е, переконайтеся, що ваші руки правильно прикріплені до ручок датчика пульсу або (залежно від моделі), що нагрудний ремінь правильно надітий. Натисніть СТАРТ/СТОП ще раз, щоб розпочати вимірювання.
8. Після завершення розрахунків комп'ютер видасть вам значення ІМТ, ІМТ і ВІДСОТКА ЖИРУ. Крім того, комп'ютер вкаже профіль вправ, що підходить для вашого типу фігури.
9. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

Функціональні підказки:

1. Сплячий режим:

Комп'ютер перейде в сплячий режим, якщо не отримає жодного сигналу від тренування або якщо протягом 4 хвилин не буде натиснута жодна клавіша. Для виходу зі сплячого режиму можна натиснути будь-яку клавішу.

2. ІМТ (індекс маси тіла): ІМТ - це вимірювання рівня жиру в організмі на основі таких показників, як зріст і вага.

3. BMR (основний обмін речовин): BMR показує, скільки калорій потрібно вашому організму для функціонування. Це рівень енергії, необхідний для роботи серця, дихання та підтримання нормальної температури тіла. Він вимірюється при кімнатній температурі, не під час сну, а під час відпочинку.

Помилки:

- E1 (ПОМИЛКА E1):

Сплячий стан: Якщо під час тренування комп'ютер не отримує сигнал від накопичувача пристрою більше 4 секунд, на дисплеї з'являється E1 після того, як він тричі безуспішно перевірить ще раз. Режим очікування: накопичувач пристрою автоматично вимикається, якщо протягом більш ніж 4 секунд комп'ютер не отримує жодного сигналу. На дисплеї з'явиться напис E1. Будь-яке вікно, що відображає інші функції цифрового дисплея, буде порожнім, а вихідні сигнали будуть відключені.

E2 (ERROR E2): Коли комп'ютер не може прочитати дані з пам'яті, коли ідентифікаційний код неправильний або карта пам'яті IC пошкоджена, на моніторі з'явиться символ E2.

E3 (ERROR E3): Через 4 секунди після запуску режиму "старт", якщо комп'ютер виявить помилку, яка полягає в тому, що він не почав підраховувати параметри вправи, на дисплеї з'явиться E3.

Повідомлення про помилку: Якщо ви натиснете кнопку "Відновлення пульсу", але ваші руки не будуть знаходитися на ручках датчиків вимірювання пульсу, на дисплеї з'явиться повідомлення "Err".

Технічні характеристики джерела живлення

1. Вхід: 240 В/50 Гц або 60 Гц, вихід: 9 В ЗМІННОГО СТРУМУ/1 А
2. Вхід: 100 В/50 Гц або 60 Гц, вихід: 9 В ЗМІННОГО СТРУМУ/1 А

Графіка на РК-дисплеї



Попередньо встановлені програми:

- ПРОГРАМА 1 = РУЧНА
- ПРОГРАМА 2= КРОКИ / СХОДИ
- ПРОГРАМА 3= ПАГОРБ / ПІДЙОМ
- ПРОГРАМА 4= ПЕРЕКАТ / ХВИЛЯ
- ПРОГРАМА 5= ДОЛИНА / ДОЛИНА
- ПРОГРАМА 6= СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ
- ПРОГРАМА 7 = RAMP / РАМПА
- ПРОГРАМА 8= MOUNTAIN / ГОРА
- ПРОГРАМА 9= INTERVALS / ІНТЕРВАЛИ
- ПРОГРАМА 10 = RANDOM / ВИПАДКОВИЙ
- ПРОГРАМА 11 PLATE / ПЛОСКИЙ
- ПРОГРАМА 12= AUFARTLEK / ФАРТЛЕК
- ПРОГРАМА 13 УРВИЩЕ / СКЕЛЯ

Користувальські програми

- ПРОГРАМА 14 = КОРИСТУВАЧ 1
- ПРОГРАМА 15 = КОРИСТУВАЧ 2
- ПРОГРАМА 16 = КОРИСТУВАЧ 3
- ПРОГРАМА 17 = КОРИСТУВАЧ 4

Профілі програм рівня Pulse / HRC:

- ПРОГРАМА 18= 55% РІЧНИХ
- ПРОГРАМА 19= 65% H.R.C.

ПРОГРАМА 20= 75% P.P.
 ПРОГРАМА 21= 85% H.R.C.
 ПРОГРАМА 22= ЦІЛЬОВИЙ HRC.

Програма WATT Control

ПРОГРАМА 23 = РЕГУЛЮВАННЯ ПОТУЖНОСТІ

Тестові програми для вимірювання жирової тканини / жиру в організмі:

ПРОГРАМА 24 = ЖИРОВІ ВІДКЛАДЕННЯ (РЕЖИМ "СТОП") / ЖИРОВІ ВІДКЛАДЕННЯ (РЕЖИМ "СТАРТ")

Після вимірювання рівня жиру в організмі на дисплеї з'явиться один із шести профілів:

- ✓ Час тренування: 40 хвилин (1)
- ✓ Час тренування: 40 хвилин (2)
- ✓ Час тренінгу: 20 хвилин (3)
- ✓ Час тренування: 40 хвилин (4)
- ✓ Час тренування: 40 хвилин (5)
- ✓ Час тренінгу: 20 хвилин (6)

Заявка



Увімкніть функцію Bluetooth на вашому планшеті або смартфоні та знайдіть пристрій (комп'ютер), а потім натисніть Підключити. (Пароль: 0000). З'єднайте планшет або смартфон з комп'ютером через BT. Запустіть додаток Delightech APP на смартфоні або планшеті і почніть тренування. (Використання програми описано в посібнику користувача Delightech).

ВАЖЛИВО:

1. Коли комп'ютер підключено до смартфона або планшета через Bluetooth, дисплей .
2. Будь ласка, закрийте додаток Delightech і вимкніть функцію Bluetooth, а потім

Крок 1 - Завантажте додаток

Крок 2 - Підключіть свій мобільний пристрій через Bluetooth

Крок 3 - Відкрийте додаток

Крок 4 - Почніть тренування

Крок 5 - Перевірте свій підсумок

Крок 6 - Перевірте історію тренувань

Сфера застосування

Велосипед M1820-i - це пристрій класу H, призначений лише для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.



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 újrafelhasználathoz, 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 korrektset 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, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria 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 määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu 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. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju 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:

- Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
- Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
- Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
- V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
- 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.
- Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
- 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.
- Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
- Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
- Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
- 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, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



LE TRI
+ FACILE



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **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