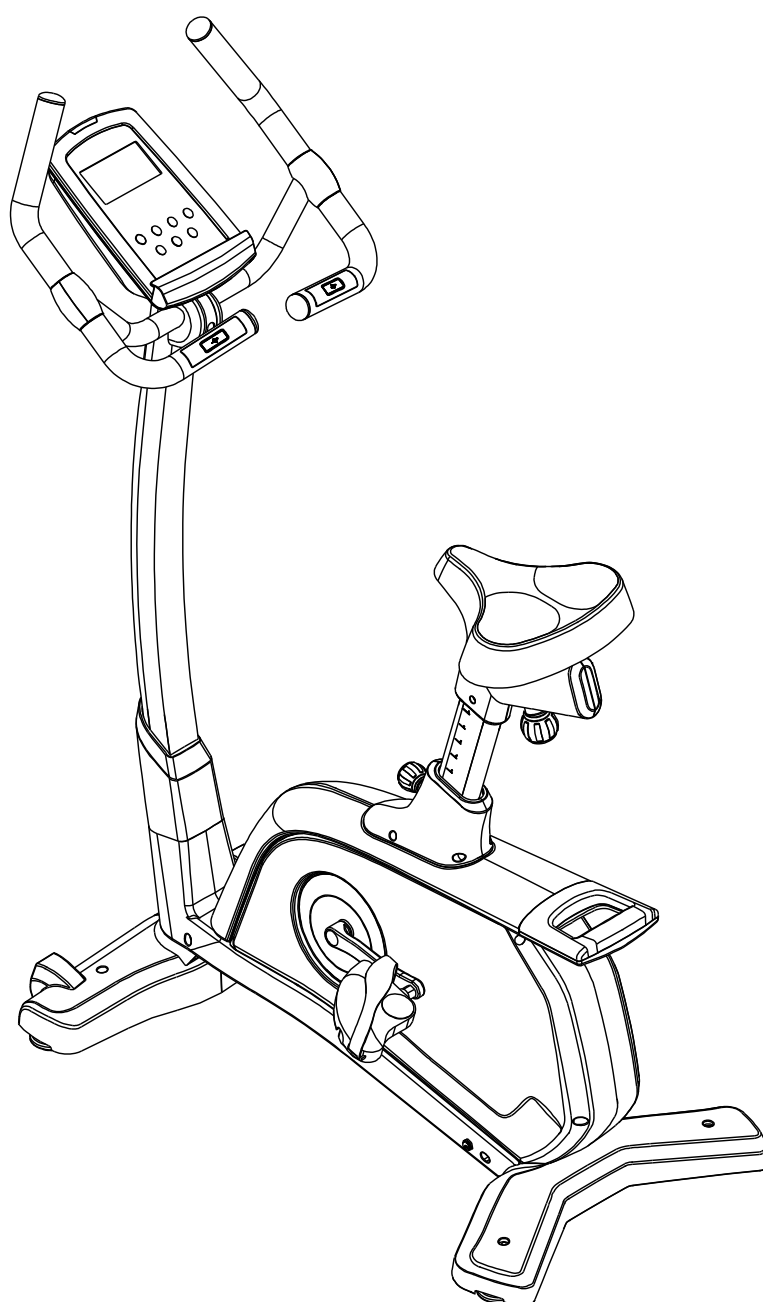
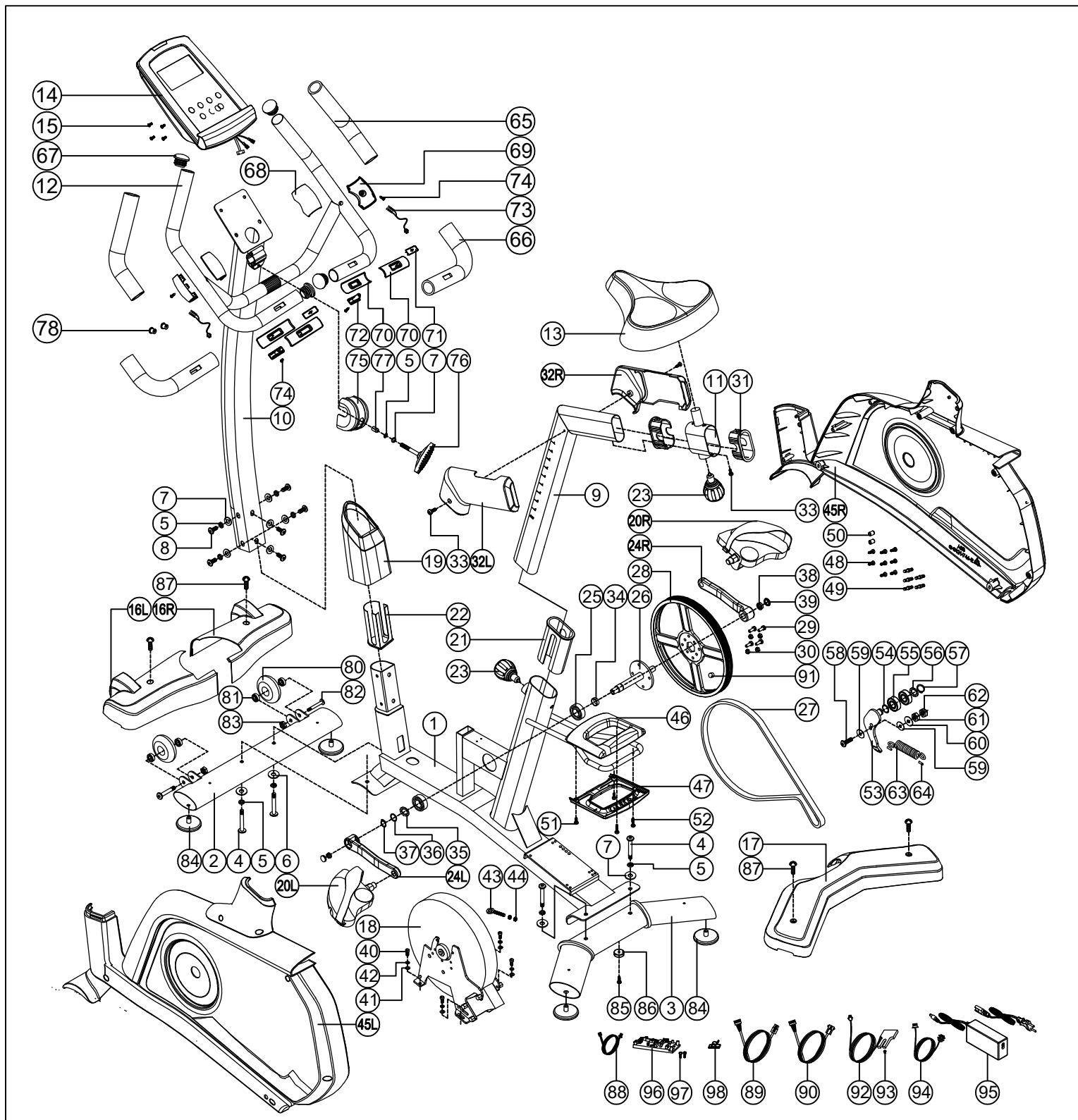


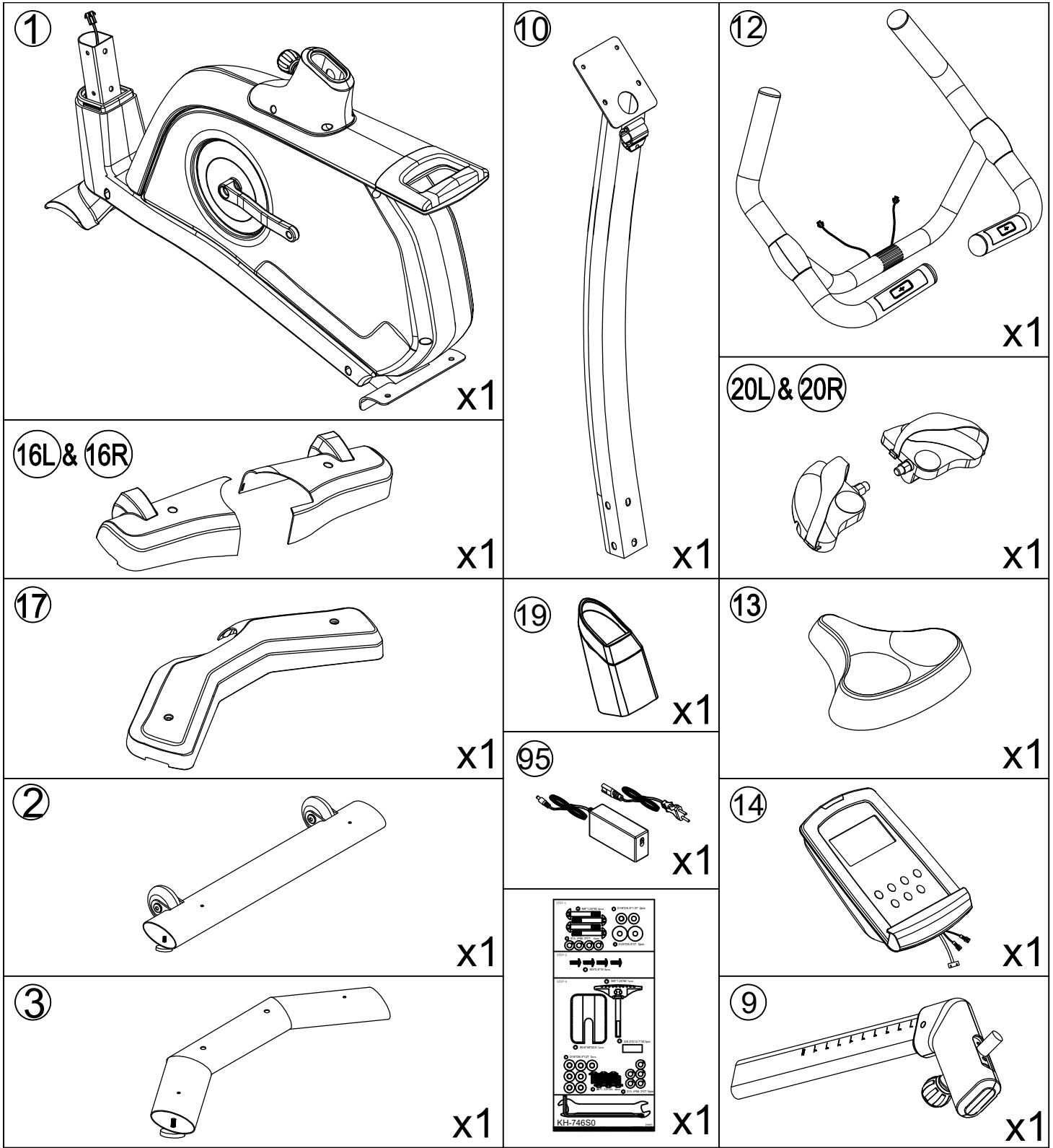
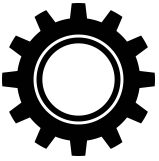


M1844i



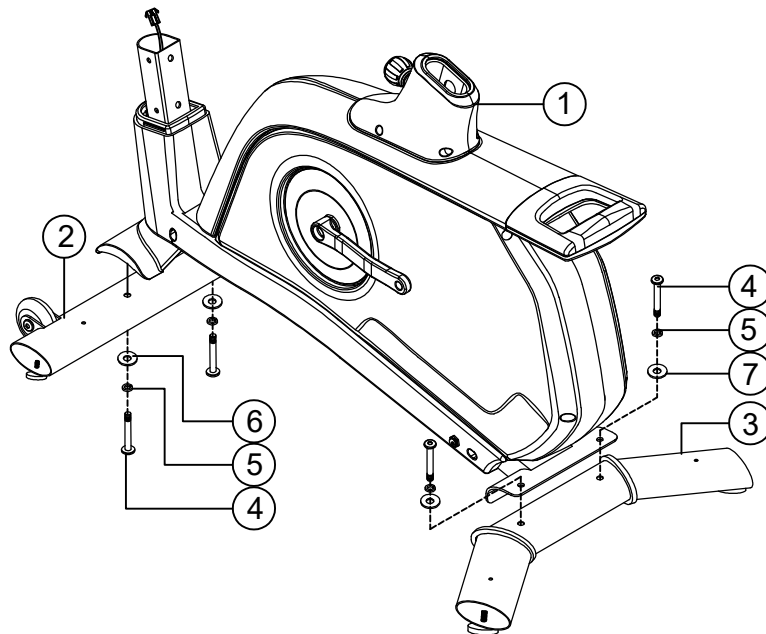
- 11. Manual instruction **EN**
- 16. Instrukcja obsługi **PL**
- 21. Návod k obsluze **CZ**
- 26. Manuel instruktion **DA**
- 31. Gebrauchsanweisung **DE**
- 36. Manual de instrucciones **ES**
- 41. Käsijuhend **ET**
- 46. Manuel d'instruction **FR**
- 51. Kézi utasítás **HU**
- 56. Manuale di istruzioni **IT**
- 61. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 66. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 71. Handmatige instructie **NL**
- 76. Manual de instruções **PT**
- 81. Instrucțiuni manuale **RO**
- 86. Návod na obsluhu **SK**
- 91. Navodila za uporabo **SL**
- 96. Instruktionsbok **SV**
- 101. Інструкція з експлуатації **UK**

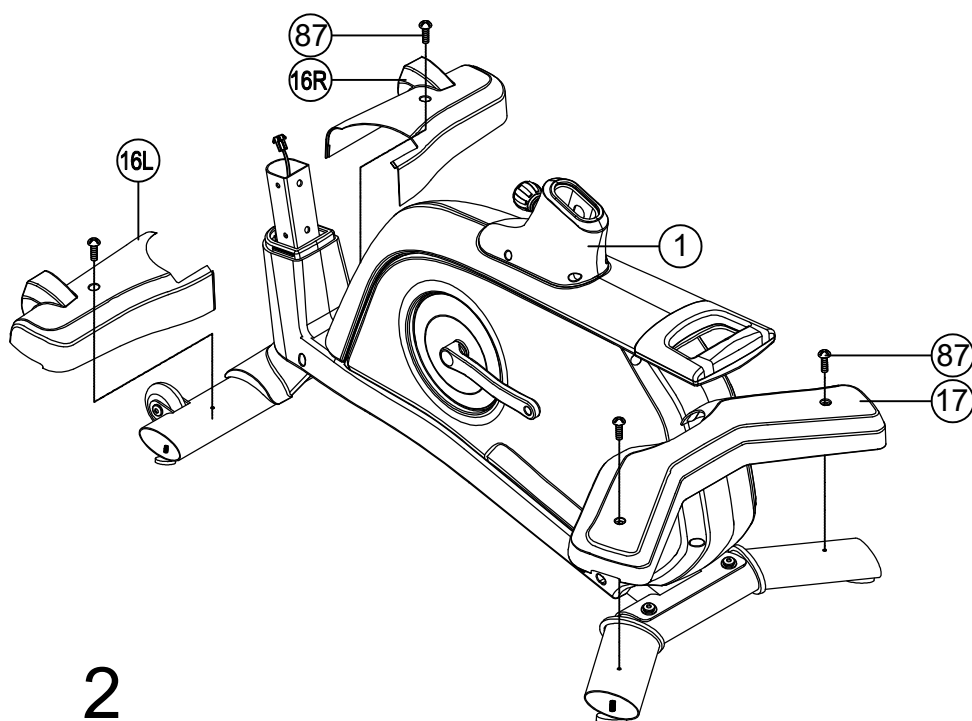
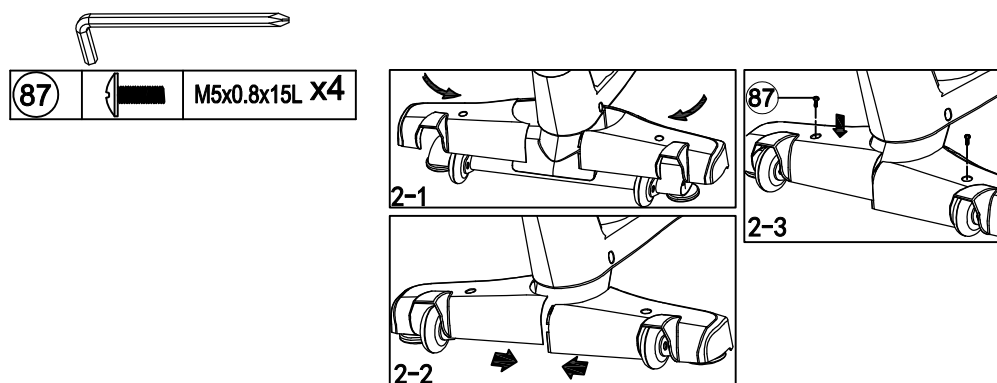


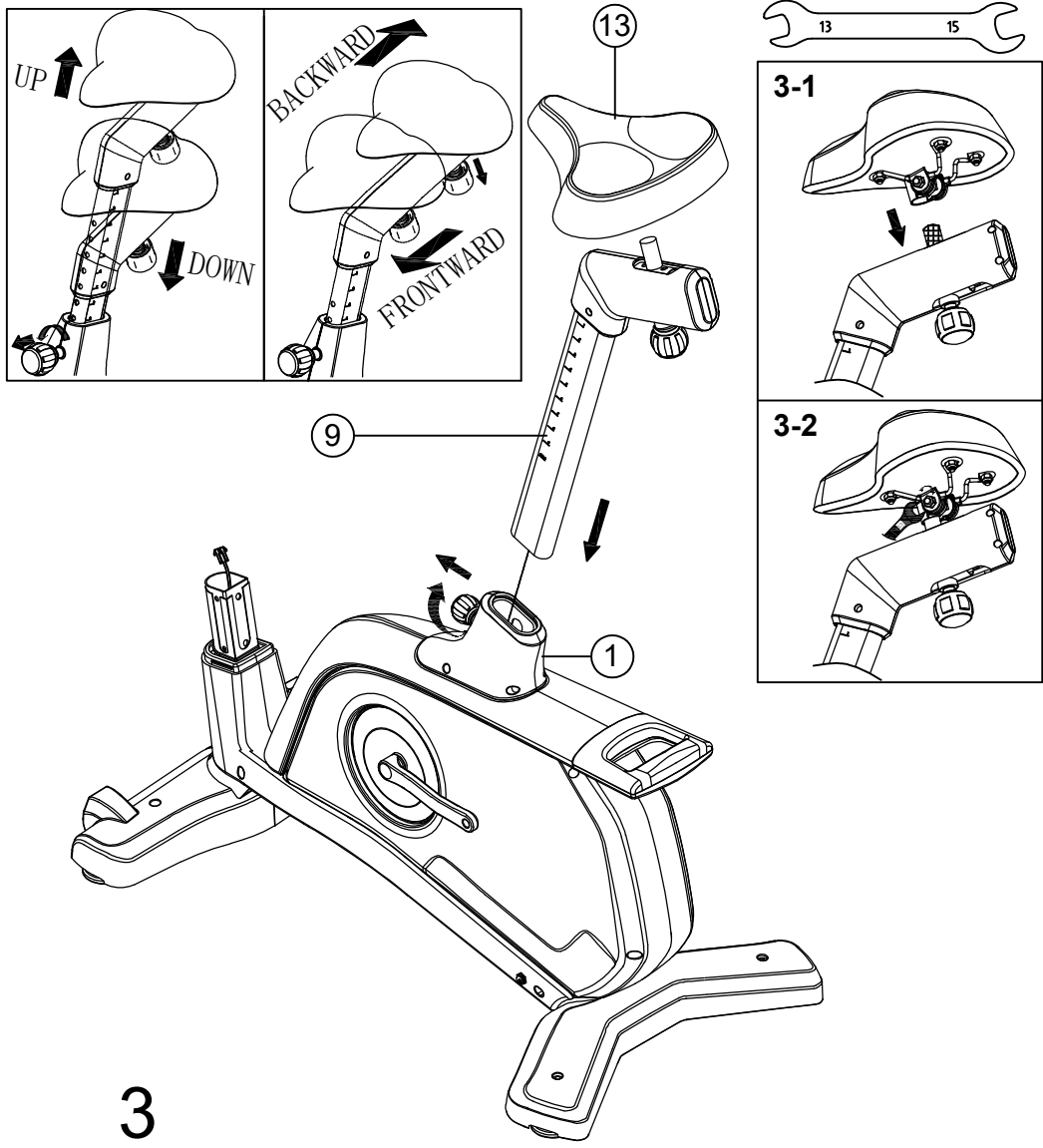




④		M8x1.25x50L	x4
⑤		D15.4xD8.2x2T	x4
⑦		D18xD8.5x1.2T	x2
⑥		D25xD8.5x2T	x2

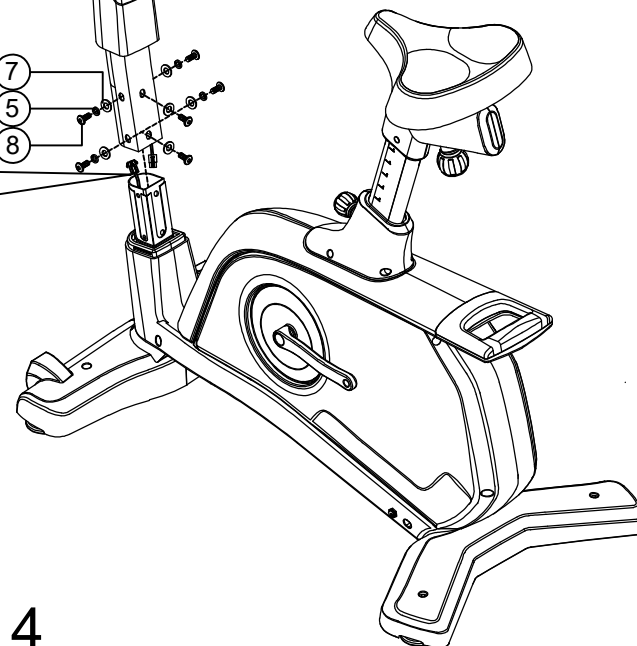
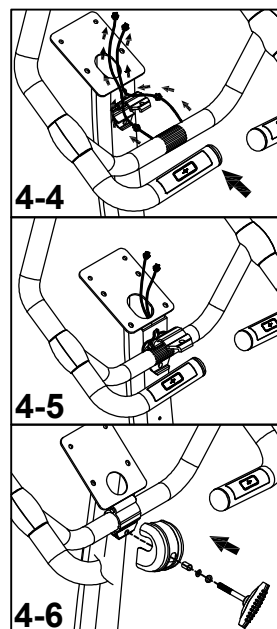
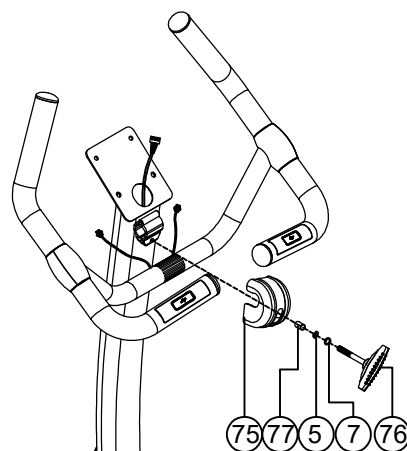
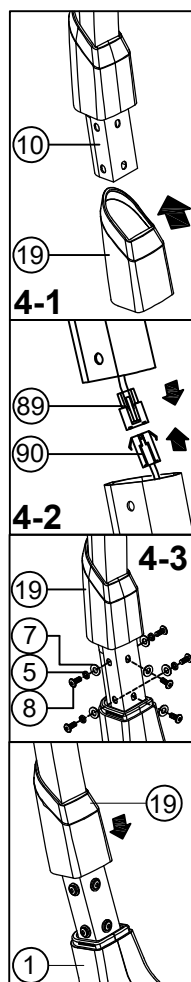


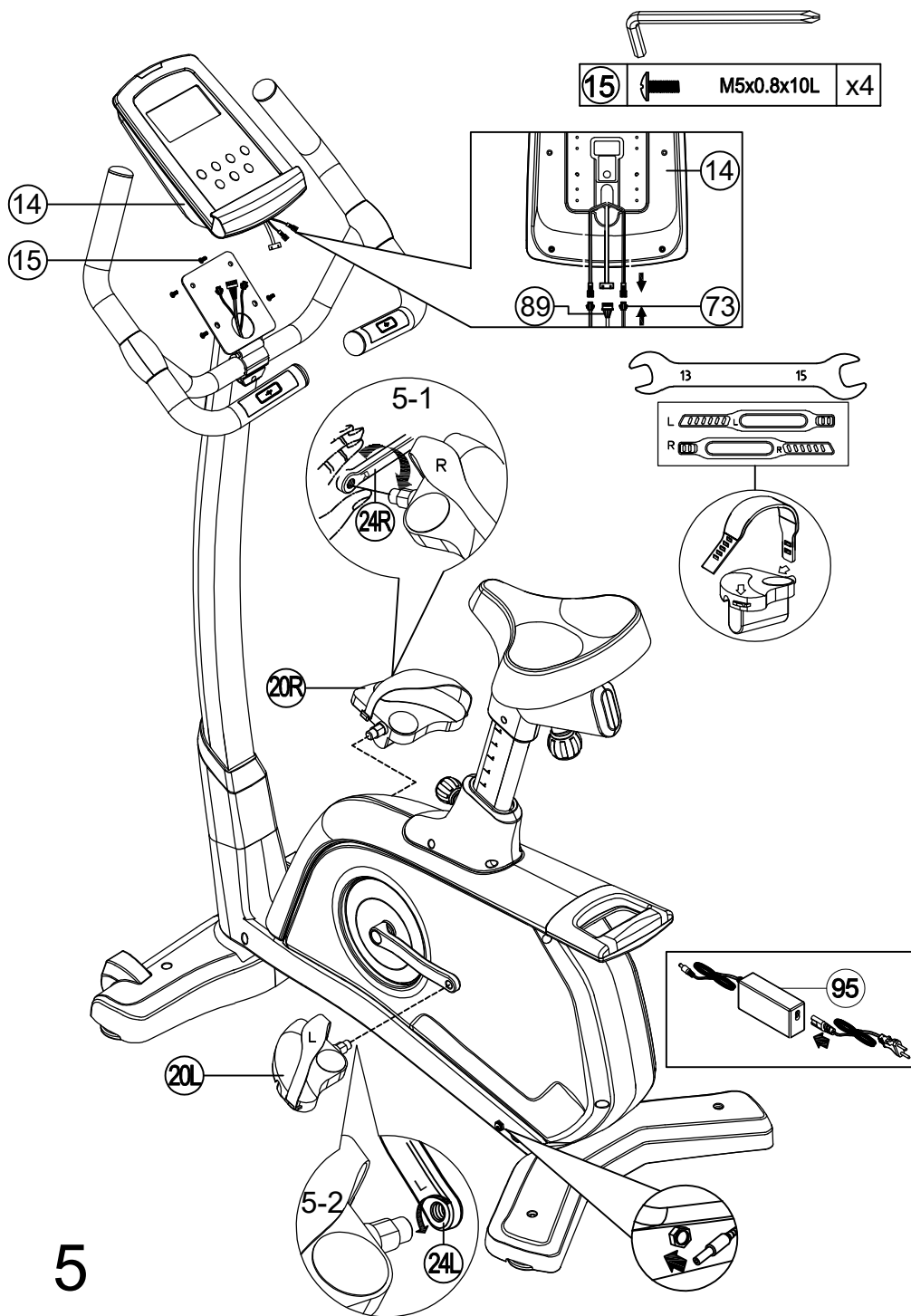






8		M8x1.25x20L	x6
5		D15.4xD8.2x2T	x5
7		D18xD8.5x1.2T	x7







1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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

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

SPECIFICATIONS

Weight – 39 kg
 Flywheel – 9 kg
 Dimensions – 102 x 54 x 155 cm
 Maximum weight of user – 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

BREAKING

Stop pedaling when you want to stop the item. Elliptical bike M1844-i not acquire breaking system or emergency break.

TENSION ADJUSTMENT

To reduce tension, turn control into sign“-” direction, to increase tension turn control into sign “+” direction.

TERMS OF REFERENCE

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M1844-i is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.



Part list

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q't
1	Main frame	1	49	Pin	5
2	Front stabilizer	1	50	Buffer	2
3	Rear stabilizer	1	51	Screw ST4*1.41*15L	2
4	Allen bolt M8x1.25x50L	4	52	Screw ST4*25L	2
5	Spring washer D15.4xD8.2x2T	9	53	Fixing plate for idle wheel	1
6	Flat washer D25xD8.5x2T	2	54	Flat washer D24*D16*1.5T	1
7	Flat washer D18xD8.5x1.2T	9	55	Bearing #99502	2
8	Allen bolt M8x1.25x20L	6	56	Waved washer D21xD16.2x0.3T	1
9	Seat post	1	57	C-clip S-16(1T)	1
10	Handlebar post	1	58	Allen bolt M8x1.25x30L	1
11	Seat adjustment tube	1	59	Plastic washer	2
12	Fixed handlebar	1	60	Flat washer D28*D8.5*3T	1
13	Seat	1	61	Nut M8*1.25*6T	1
14	Computer	1	62	Nylon nut M8*1.25*8T	1
15	Bolt M5*0.8*10L	4	63	Spring D2.2*D14*55L	1
16L	Cover for front stabilizer(Left)	1	64	Plastic cover	2
16R	Cover for front stabilizer(right)	1	65	Foam	2
17	Cover for rear stabilizer	1	66	Foam	2
18	EMS	1	67	Mushroom cap	4
19	Upper protective cover	1	68	Cover for handlebar(left)	2
20L/20R	Pedal set	1	69	Cover for handlebar(right)	2
21	Inner tube	1	70	Handle pulse sensor	4
22	Inner tube	1	71	Fixing plate for handle pulse sensor(upper)	2
23	Knob	2	72	Fixing plate for handle pulse sensor(lower)	2
24L	Left crank	1	73	Handle pulse cable	2
24R	Right crank	1	74	Screw ST4x1.41x15L	4
25	Bearing #6003ZZ	2	75	Protective cover	1
26	Crank axle	1	76	Knob	1
27	Belt	1	77	Bushing	1
28	Belt wheel	1	78	Cable plug	2
29	Hex bolt M6x1.0x15L	4	80	Round wheel	2
30	Nylon nut M6x1.0x6T	4	81	Bushing	4
31	Inner tube	2	82	Allen bolt M8*1.25*40L	2
32L	Cover for seat post(Left)	1	83	Nylon nut M8*1.25*8T	2
32R	Cover for seat post(Right)	1	84	Adjustable wheel	4
33	Screw M5*0.8*12L	3	85	Screw ST4.2*15L	1
34	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Buffer	1
35	Waved washer D22xD17x0.3T	1	87	Bolt M5*0.8*15L	4
36	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	88	Connecting cable	1
37	C-clip S-17(1T)	1	89	Upper computer cable	1
38	Hex bolt M8*1.0*25	2	90	Lower computer cable	1
39	Screw cover	2	91	Round manget	1
40	Allen screw M6*1.0*15L	4	92	Sensor cable	1
41	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	93	Bolt M5*0.8*15L	1
42	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Electric cable	1
43	Adjustable screw	1	95	Adaptor	1

44	Nut M6*1*6T	2	96	Controller	1
45L	Left chain cover	1	97	Screw ST4.2x1.4x15L	2
45R	Right chain cover	1	98	Fixing clip	1
46	Rear cover(upper)	1	/	Allen spanner	1
47	Rear cover(lower)	1	/	Spanner	1
48	Screw ST4.2x1.4x20L	8			



Assembly manual

Preparation

- 1) Before assembling make sure that you have enough space for assembling the item.
- 2) Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction on the sheet you will find an explosion drawing with all single parts marked with numbers) which this item consists of.
- 3) Use the present tooling for assembling.

Assembly process

Step 1:

- 1) Assemble the front stabilizer (2) and the rear stabilizer (3) to the main frame (1) by Allen bolt (4), Spring washer (5), Flat washer (6) and Flat washer (7)

Step 2:

- 1) Assemble the front stabilizer cover (16L&16R) and rear stabilizer cover (17) onto the front and rear stabilizer by Bolt (87) as fig 2-1,2-2 and 2-3.

Step 3:

- 1) Insert seat post (9) into main frame and adjust the height by knob.
- 2) Assemble the seat onto the seat adjustment tube as fig 3-1 and 3-2. The seat can be adjusted frontward and backward by knob.

Step 4:

- 1) We suggest assembling this step by two people.
- 2) Lift up the upper cover (19) as fig 4-1 and then connect upper and lower computer cable (89&90) as fig 4-2.
- 3) Insert the handlebar post (10) into the main frame and tighten it by spring washer (5), flat washer (7) and Allen bolt (8) as fig 4-3.
- 4) Through the cable of fixed handlebar out of the handlebar post and then fix the handlebar by Spring washer (5), Flat washer (7), protective cover (75), busing (77) and knob (76) as fig 4-4,4-5 and 4-6.

Step 5:

- 1) Connect the upper computer cable (89) and Handle pulse cable (73) with cables attached to the computer (14) and then fix the computer onto the handlebar post by bolt (15).
- 2) Assemble the pedals (20L&20R) onto crank (24L&24R) as 5-1 and 5-2.
- 3) Insert the plug of adaptor and turn on the computer.



Instruction manual of SM2570 & SE2570

DISPLAY FUNCTIONS:

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 999
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	Rotation per minute Range 0 ~ 999

WATT	Workout power consumption In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	Beginner, Advance, and Sporty PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.

KEY FUNCTION:

ITEM	DESCRIPTION
Up	Increase resistance level Setting selection.
Down	Decrease resistance level Setting selection.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	Test body fat% and BMI.

OPERATION:**POWER ON** (fig. 1,2)

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. After 4 minutes without pedaling or pulse input, the console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.

WORKOUT SELECTION

Press UP and Down to select workout Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Manual Mode (fig. 3)

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

1. Press UP or DOWN to select a workout program, choose Manual and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Beginner Mode (fig. 4)

1. Press UP or DOWN to select a workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Advance Mode (fig. 5)

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Advance mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Sporty Mode (fig. 6)

1. Press UP or DOWN to select a workout program, choose Sporty mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Cardio Mode (fig. 7, 8, 9)

1. Press UP or DOWN to select a workout program, choose H.R.C. and press Mode to enter.
2. Press UP or Down to select 55%. 75%. 90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
3. Press UP or DOWN to preset workout TIME.
4. Press START/STOP key to start or stop working out. Press RESET to reverse to main menu.

Watt Mode (fig. 10, 11)

1. Press UP or DOWN to select a workout program, choose WATT and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120)

3. Press UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Body Fat Mode

1. Press the 'BODY FAT' button in 'STOP' mode to start the measurement.
2. Set your gender, height and weight using the UP/DOWN keys, then press ENTER to start the measurement. During the measurement, both hands must be placed on the pulse sensors.
3. The display will show " = = =" for 8 seconds until the measurement is complete. After the measurement is complete, the LCD display will show the BODY FAT symbol, fat percentage, and BMI for 30 seconds.
4. Press the BODY FAT button to return to the main menu.

Error messages:

"E-1" - Appears when no pulse signal is received or if the user does not keep their hands on the pulse sensors.

"E-4" - Appears when FAT % exceeds the setting range (5.0% ~ 50%).

Recovery Mode

After a period of training, place your hands on the heart rate sensors or attach a chest strap. Once your heart rate has been detected, press the RECOVERY button. All displayed functions will then stop. The TIME function will count down from 00:60 to 00:00 (see Figure 11). The countdown will continue until 0:00 and the LCD display will show your heart rate status using symbols ranging from F1 to F6 (see Figure 12). F1 is the best and F6 is the worst. You can continue training to increase your heart rate value. Press the RECOVERY button again to return to the main screen.

USB power charger

The console can provide USB charger for tablets or smart phones. User just plug the data cable into USB port for charging.

iConsole+ APP

Turn Bluetooth on tablet, search for console device and press connect. (password: 0000) Turn on iconsole+ app on tablet and start working out with tablet.

NOTE:

1. Once the console is connected to tablet via Bluetooth, the console will power off.
2. Please exit iconsole app and turn off Bluetooth from iPad, then the console.

iConsole+

Android - system requirements

1280*800 Android 4.0 or above

iOS - system requirements

iOS 5.1.1 or above

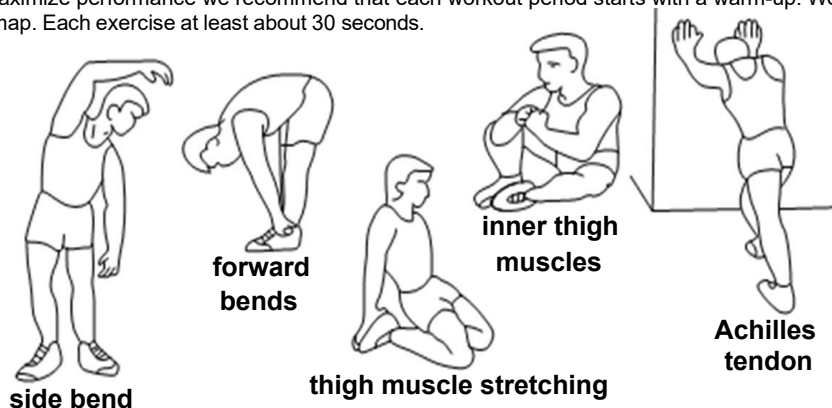
Quick Start Guide

1. Download app.
2. Connect your device with 3,5 mm Audio cable or Bluetooth.
3. Open app.
4. Start workout.
5. Workout summary.
6. Share on Facebook or Twitter.

Training instruction

1. Warm-Up

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



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

3. Training Organization

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

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

-daily training session: approx. 10 min. per unit,

-2-3 x per week: approx. 30 min. per unit,

-1-2 x per week: approx. 60 min. per unit.

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

Success: Even after a short period of regular exercise you will notice that you constantly must increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier, and you will feel a lot. fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. Even though we make great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part. Please contact us for a replacement.

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

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 39 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 102 x 54 x 155 cm

Waga koła zamachowego – 9 kg

Maksymalne waga użytkownika – 150 kg

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

SPOSÓB HAMOWANIA: Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Rower magnetyczny M1844-i nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

REGULACJA NAPIĘCIA: Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór urządzenia podczas ćwiczeń, odpowiednio przekręć gałkę regulacji napięcia, znajdującą się na słupie kierownicy.

ZAKRES STOSOWANIA: Rower M1844 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



Lista części

Część nr.	Opis	Ilość	Część nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	49	Pin	5
2	Przedni stabilizator	1	50	Bufor	2
3	Tylne stabilizator	1	51	Wkręt ST4*1.41*15L	2
4	Śruba imbusowa M8x1.25x50L	4	52	Wkręt ST4*25L	2
5	Podkładka kontruującą D15.4xD8.2x2T	9	53	Talerz	1
6	Płaska podkładka D25xD8.5x2T	2	54	Płaska podkładka D24*D16*1.5T	1
7	Płaska podkładka D18xD8.5x1.2T	9	55	Łożysko #99502	2
8	Śruba imbusowa M8x1.25x20L	6	56	Podkładka falista D21xD16.2x0.3T	1
9	Słup siedziska	1	57	C-clip S-16(1T)	1
10	Słup kierownicy	1	58	Śruba imbusowa M8x1.25x30L	1
11	Tuba siedziska	1	59	Plastikowa podkładka	2
12	Uchwyt kierownicy	1	60	Płaska podkładka D28*D8.5*3T	1
13	Siedzisko	1	61	Nakrętka M8*1.25*6T	1
14	Komputer	1	62	Nakrętka M8*1.25*8T	1
15	Śruba M5*0.8*10L	4	63	Sprężyna D2.2*D14*55L	1
16L	Oslona na stabilizator (lewy)	1	64	Plastikowa osłona	2
16R	Oslona na stabilizator (prawy)	1	65	Pianka	2
17	Oslona na tylne stabilizator	1	66	Pianka	2
18	EMS	1	67	Nasadka grzybkowa	4
19	Górna osłona ochronna	1	68	Oslona na kierownicę (lewa)	2
20L/20R	Pedały	1	69	Oslona na kierownicę (prawa)	2
21	Tuba	1	70	Sensor do mierzenia pulsu	4
22	Tuba	1	71	Talerz do kabla mierzącego plus (górny)	2
23	Gałka	2	72	Talerz do kabla mierzącego plus (dolny)	2
24L	Lewa korba	1	73	Kabel mierzący puls	2
24R	Prawa korba	1	74	Wkręt ST4x1.41x15L	4
25	Łożysko #6003ZZ	2	75	Oslona	1
26	Oś korby	1	76	Gałka	1
27	Pasek	1	77	Bushing	1
28	Kółko	1	78	Wtyczka kabla	2
29	Śruba hex M6x1.0x15L	4	80	Okrągłe kółko	2
30	Nakrętka M6x1.0x6T	4	81	Sprężyna	4
31	Tuba	2	82	Śruba imbusowa M8*1.25*40L	2
32L	Oslona na słupek siedziska (Lewa)	1	83	Nakrętka M8*1.25*8T	2
32R	Oslona na słupek siedziska (Prawa)	1	84	Regulowane kółko	4
33	Wkręt M5*0.8*12L	3	85	Wkręt ST4.2*15L	1
34	Podkładka D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Bufor	1
35	Podkładka falista D22xD17x0.3T	1	87	Śruba M5*0.8*15L	4
36	Płaska podkładka D23*D17.2*1.5T	1	88	Kabel łączący	1
37	C-clip S-17(1T)	1	89	Górny kabel komputerowy	1
38	Śruba hex M8*1.0*25	2	90	Dolny kabel komputerowy	1
39	Oslona wkręta	2	91	Okrągły magnes	1
40	Wkręt imbusowy M6*1.0*15L	4	92	Kabel sensoryczny	1
41	Płaska podkładka D13*D6.5*1.0T	4	93	Śruba M5*0.8*15L	1

42	Podkładka kontruująca D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Kabel elektryczny	1
43	Wrętk regulowany	1	95	Adaptor	1
44	Nakrętka M6*1*6T	2	96	Kontroler	1
45L	Lewa osłona na łańcuch	1	97	Wkręt ST4.2x1.4x15L	2
45R	Prawa osłona na łańcuch	1	98	Klips	1
46	Tylna osłona (górną)	1	/	Klucz imbusowy	1
47	Tylna osłona (dolną)	1	/	Klucz	1
48	Wkręt ST4.2x1.4x20L	8			



Instrukcja montażu

Przygotowanie:

- 1) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.
- 2) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne narzędzia (powyżej przedstawiono ich listę).
- 3) Do montażu użyj załączonych do zestawu narzędzi

Montaż:

Krok 1:

- 1) Zamontuj przedni stabilizator (2) i tylny stabilizator (3) do głównej ramy (1) wykorzystując: śruby imbusowe (4), podkładkę kontruującą (5), płaską podkładkę (6) i płaską podkładkę (7).

Krok 2:

- 1) Zamontuj osłonę przedniego stabilizatora (16L&16R) oraz osłonę tylnego stabilizatora (17) wykorzystując śruby (87) (rysunek 2-1,2-2 i 2-3).

Krok 3:

- 1) Zamontuj słup siedziska (9) w otwór głównej ramy, następnie dostosuj wysokość za pomocą pokrętła.
- 2) Zamontuj siedzisko na wysięgniku (rysunek 3-1 i 3-2). Siedzisko jest regulowane za pomocą pokrętła.

Krok 4:

- 1) Sugerujemy montaż tego kroku przez dwie osoby.
- 2) Najpierw należy podnieść górną pokrywę (19) (rys. 4-1) następnie połączyć górny i dolny kabel komputerowy (89 i 90) jak na rysunku 4-2.
- 3) Następnie trzeba wsadzić słup kierownicy (10) w otwór znajdujący się w głównej ramie. Po czym przymocować całość wykorzystując podkładki kontruujące (5), płaskie podkładki (7) i śruby imbusowe (8) (rys. 4-3).
- 4) Przeciągnij kabel przez otwory w słupie kierownicy, następnie złóż kierownicę, przy pomocy podkładki kontruuj. (5), płaskich podkładek (7), osłony (75), sprężyn (77) oraz gałki (76) (rysunek 4-4,4-5 i 4-6).

Krok 5:

- 1) Połącz górny kabel komputera (89), kabel do mierzenia pulsu (73) z kablami dołączonymi do komputera (14). Następnie zamontuj komputer na słupie kierownicy przy pomocy śrub (15).
- 2) Zamontuj pedały (20L&20R) na korbie (24L&24R) jak na rys. 5-1 i 5-2.
- 3) Wsadź wtyczkę zasilacza, a następnie włącz komputer.



Komputer SM2570 & SE2570

FUNKCJE WYŚWIETLACZA:

ITEM	OPIS
TIME	Czas treningu Skala: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Prędkość treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Dystans treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Kalorie spalane w czasie treningu Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls w czasie treningu Skala: 30~230
RPM	Obroty na minutę Skala: 0 ~ 999
WATT	Pobór mocy w czasie treningu Skala: 0 ~ 999 Zakres ustawień: 10 ~ 350

MANUAL	Tryb treningu maulanego
PROGRAM	PoczątkującyX4, ZaawansowanyX4, I SportowyX4 Wybór programu.
CARDIO	Cel trybu treningu HR

FUNKCJE PRZYCISKÓW

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

DZIAŁANIE:

WŁĄCZENIE ZASILANIA (rys.1, 2)

Podłącz zasilanie, komputer wyłączy się, a wyświetlacz pokaże wszystkie funkcje przez 2 sekundy. Po 4 minutach bezczynności lub braku sygnału tętna, komputer przechodzi w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby przywrócić komputer do aktywnego trybu.

WYBÓR TRENINGU

Wciśnij UP i Down, aby wybrać trening: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Tryb Manualny (rys. 3)

Wciśnij START w głównym menu możesz rozpocząć trening w trybie manualnym.

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz tryb Manual i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i naciśnij MODE, aby zatwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Początkujący (rys. 4)

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz tryb Beginner i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Zaawansowany (rys. 5)

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz tryb Advance i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Sportowy (rys. 6)

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz tryb Sporty mode i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Cardio (rys. 7, 8, 9)

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz H.R.C. i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać 55%.75%.90% albo TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
3. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Watt (rys. 10, 11)

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program treningu, wybierz WATT i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić cel WATT target. (default: 120)
3. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET, aby powrócić do głównego menu.

Tryb Body Fat

1. Naciśnij BODY FAT trybie STOP, aby zainicjować pomiar.
2. Użytkownik musi ustawić płeć GENDER (Płeć), HEIGHT (Wysokość), WEIGHT (Wagę) za pomocą klawiszy UP/DOWN i nacisnąć klawisz ENTER, następnie system rozpocznie pomiar. Podczas pomiaru obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach pulsu.

3. Na wyświetlaczu pojawi się " = = " przez 8 sekund, aż, gdy pomiar jest skończony. Po wykonaniu pomiaru na wyświetlaczu LCD wyświetlony zostanie symbol BODY FAT (tkanki tłuszczowej), procent tłuszczu procent i BMI na 30 sekund.

4. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby powrócić do menu głównego.

Komunikaty o błędach:

"E-1" - Pojawia się, gdy zostanie odebrany żaden sygnał pulsu lub jeśli użytkownik nie będzie trzymał rąk na czujnikach pulsu.

"E-4" - pojawia się, gdy FAT % przekracza zakres ustawień (5,0% ~ 50%).

Tryb Recovery

Po pewnym czasie trwania treningu, umieść dłonie na czujnikach tętna lub użyj pasa piersiowego. Po wykryciu pulsu, naciśnij przycisk RECOVERY. Następnie wszystkie wyświetlane funkcje zatrzymają się. Z wyjątkiem TIME, która zostanie odliczona od 00:60 do 00:00 (rysunek 11). Odliczanie nastąpi do 0:00, z kolei wyświetlacz LCD wyświetli status twojego tętna za pomocą symboli F1, F2 ... do F6 (rysunek 12). F1 jest najlepszy, F6 jest najgorszy. Użytkownik może kontynuować trening w celu podniesienia wartości tętna. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do ekranu głównego.

Ładowanie poprzez USB

Komputer może również służyć jako ładowarka USB do tabletu lub smartfonu. Wystarczy podłączyć kabel do portu USB.

iConsole+ APP

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 i- Console + APP na smartfonie lub tablecie i rozpocznij trening. (Korzystanie z aplikacji jest opisane w instrukcji użytkownika i-Console+).

WAŻNE:

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

iConsole+

Android - wymagania systemowe

1280*800 Android 4.0 lub wyższy

iOS - wymagania systemowe

iOS 5.1.1 lub wyższy

Szybki start

1. Pobierz aplikację iConsole+.
2. Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą 3,5 mm kabla audio lub Bluetooth.
3. Otwórz aplikację.
4. Zaczynaj ćwiczyć.
5. Sprawdź podsumowanie treningu.
6. Udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Instrukcja treningu

1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

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

3. Trening

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

4. Organizacja treningu

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

Sesje treningowe: Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

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

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

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Tento výrobek byl navržen pouze pro domácí použití a je vyroben s ohledem na optimální bezpečnost. Vezměte prosím na vědomí následující bezpečnostní opatření:

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let, těhotné ženy nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy či poruchami rovnováhy.
2. Před použitím tohoto zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
3. Vnímejte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, pocit závratě, točení hlavy nebo nevolnost. Pokud se u vás některý z těchto stavů vyskytne, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem. K poškození zdraví může dojít v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku.
4. Během cvičení a po něm udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
5. Zařízení používejte na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Odstraňte všechny ostré předměty.
6. Volná plocha nesmí být ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje, o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být hodnota volné plochy společná.
7. Před každým použitím vizuálně zkontrolujte zařízení včetně hardwaru a odporových ohybů.
8. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice, šrouby a další ohyby bezpečně utaženy.
9. Zařízení vždy používejte podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení objevíte vadné součásti nebo pokud během používání zařízení uslyšíte neobvyklý hluk, přestaňte zařízení používat. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
10. Do žádných otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na všechny regulační a konstrukční části, které mohou při cvičení vadit.
12. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k jeho poškození a/nebo opotřebení.
13. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení volného oděvu, který by se mohl zachytit o zařízení nebo který by mohl omezovat či znemožňovat pohyb.
14. **Zařízení bylo testováno a certifikováno podle normy EN ISO 20957-1 ve třídě H. Není vhodné pro terapeutické použití.**
15. Při zvedání nebo přemisťování zařízení je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo použijte pomoc.
16. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými osobami. Udržujte děti bez dozoru mimo dosah zařízení.
17. Sestavte tuto jednotku podle popisu v této příručce. Používejte pouze díly ze sady. Všechny díly zkontrolujte podle seznamu dílů.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM JAKÉHOKOLI FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. NEPŘEBÍRÁME ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ OSOB NEBO ŠKODY NA MAJETKU ZPŮSOBENÉ POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU NEBO JEHO PROSTŘEDNICTVÍM.

SPECIFIKACE

Hmotnost - 39 kg
 Setrvačnick - 9 kg
 Rozměry - 102 x 54 x 155 cm
 Maximální hmotnost uživatele - 150 kg

ÚDRŽBA

Vaše jednotka byla pečlivě navržena tak, aby vyžadovala minimální údržbu. Abyste to zajistili, doporučujeme následující: Udržujte přístroj v čistotě a po každém použití z něj otřete měkkým čistým hadříkem pot, prach nebo jiné zbytky. Vždy se ujistěte, že jsou pásy dobře upevněny a nevykazují známky opotřebení. Pravidelně kontrolujte utažení matic a šroubů.

PŘERUŠENÍ

Přestaňte šlapat, když chcete zastavit položku. Eliptické kolo M1844-i nepořizuje brzdny systém ani nouzové brzdění.

NASTAVENÍ NAPNUTÍ

Chcete-li snížit napětí, otočte ovladačem ve směru znaménka "-", chcete-li napětí zvýšit, otočte ovladačem ve směru znaménka "+".

REFERENČNÍ PODMÍNKY

Cvičení na stacionárním kole nahrazuje cvičení na kole. Magnetické kolo M1844-i je položka třídy H. Přístroj není určen pro komerční terapii nebo rehabilitaci.



Seznam dílů

Číslo dílu	Popis	Q'ty	Č. dílu	Popis	Q't
1	Hlavní rám	1	49	Kolík	5
2	Přední stabilizátor	1	50	Nárazník	2
3	Zadní stabilizátor	1	51	Šroub ST4*1,41*15L	2
4	Imbusový šroub M8x1,25x50L	4	52	Šroub ST4*25L	2
5	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	9	53	Upevňovací deska pro volnoběžné kolo	1
6	Plochá podložka D25xD8,5x2T	2	54	Plochá podložka D24*D16*1,5T	1
7	Plochá podložka D18xD8,5x1,2T	9	55	Ložisko #99502	2
8	Imbusový šroub M8x1,25x20L	6	56	Vlnitá podložka D21xD16.2x0,3T	1
9	Sloupek sedla	1	57	C-klip S-16(1T)	1
10	Sloupek řídítek	1	58	Imbusový šroub M8x1,25x30L	1
11	Trubka pro nastavení sedla	1	59	Plastová podložka	2
12	Pevná rukojeť	1	60	Plochá podložka D28*D8,5*3T	1
13	Sedlo	1	61	Matice M8*1,25*6T	1
14	Počítač	1	62	Nylonová matice M8*1,25*8T	1
15	Šroub M5*0,8*10L	4	63	Pružina D2.2*D14*55L	1
16L	Kryt předního stabilizátoru (levý)	1	64	Plastový kryt	2
16R	Kryt předního stabilizátoru (pravý)	1	65	Pěna	2
17	Kryt zadního stabilizátoru	1	66	Pěna	2
18	EMS	1	67	Klobouček houby	4
19	Horní ochranný kryt	1	68	Kryt řídítek (levý)	2
20L/20R	Sada pedálů	1	69	Kryt řídítek (pravý)	2
21	Vnitřní trubka	1	70	Snímač pulsu rukojeti	4
22	Vnitřní trubka	1	71	Upevňovací deska pro snímač pulsu rukojeti (horní)	2
23	Knoflík	2	72	Upevňovací deska pro snímač pulsu rukojeti (spodní)	2
24L	Levá klika	1	73	Pulzní kabel rukojeti	2
24R	Pravá klika	1	74	Šroub ST4x1,41x15L	4
25	Ložisko #6003ZZ	2	75	Ochranný kryt	1
26	Osa klíky	1	76	Klika	1
27	Řemen	1	77	Pouzdro	1
28	Řemenové kolo	1	78	Zástrčka kabelu	2
29	Šestihranný šroub M6x1,0x15L	4	80	Kulaté kolo	2
30	Nylonová matice M6x1,0x6T	4	81	Pouzdro	4
31	Vnitřní trubka	2	82	Imbusový šroub M8*1,25*40L	2
32L	Kryt sloupku sedadla (vlevo)	1	83	Nylonová matice M8*1,25*8T	2
32R	Kryt sloupku sedadla (pravý)	1	84	Nastavitelné kolečko	4
33	Šroub M5*0,8*12L	3	85	Šroub ST4.2*15L	1
34	Rozpěrka D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Nárazník	1
35	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	1	87	Šroub M5*0,8*15L	4
36	Plochá podložka D23*D17,2*1,5T	1	88	Připojovací kabel	1
37	C-svorka S-17(1T)	1	89	Horní počítačový kabel	1
38	Šestihranný šroub M8*1,0*25	2	90	Spodní kabel počítače	1
39	Kryt šroubu	2	91	Kulatý manget	1
40	Imbusový šroub M6*1,0*15L	4	92	Kabel snímače	1
41	Plochá podložka D13*D6,5*1,0T	4	93	Šroub M5*0,8*15L	1
42	Pružná podložka D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Elektrický kabel	1

43	Nastavovací šroub	1	95	Adaptér	1
44	Matice M6*1*6T	2	96	Řídicí jednotka	1
45L	Levý kryt řetězu	1	97	Šroub ST4.2x1.4x15L	2
45R	Pravý kryt řetězu	1	98	Upevňovací spona	1
46	Zadní kryt (horní)	1	/	imbusový klíč	1
47	Zadní kryt (spodní)	1	/	Klíč	1
48	Šroub ST4.2x1.4x20L	8			



Montážní příručka

Příprava

- 1) Před montáží se ujistěte, že máte dostatek prostoru pro montáž.
- 2) Před montáží zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny potřebné díly (nahore v tomto návodu na listu najdete výkres výbuchu se všemi jednotlivými díly označenými čísly), ze kterých se tato položka skládá.
- 3) K montáži použijte přítomné nářadí.

Postup montáže Krok 1:

- 1) Přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) namontujte k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusového šroubu (4), pružné podložky (5), ploché podložky (6) a ploché podložky (7).

Krok 2:

- 1) Namontujte kryt předního stabilizátoru (16L&16R) a kryt zadního stabilizátoru (17) na přední a zadní stabilizátor pomocí šroubu (87) podle obr. 2-1,2-2 a 2-3.

Krok 3:

- 1) Vložte sloupek sedadla (9) do hlavního rámu a nastavte výšku pomocí knoflíku.
- 2) Namontujte sedadlo na nastavovací trubku sedadla podle obr. 3-1 a 3-2. Sedadlo lze nastavit dopředu a dozadu pomocí knoflíku.

Krok 4:

- 1) Doporučujeme, aby tento krok prováděly dvě osoby.
- 2) Zvedněte horní kryt (19) podle obr. 4-1 a poté připojte horní a dolní počítačový kabel (89 a 90) podle obr. 4-2.
- 3) Vložte sloupek řídítek (10) do hlavního rámu a utáhněte jej pomocí pružné podložky (5), ploché podložky (7) a imbusového šroubu (8) podle obr. 4-3.
- 4) Kabel pevných řídítek vyvedte ze sloupku řídítek a poté řídítka upevněte pomocí pružné podložky (5), ploché podložky (7), ochranného krytu (75), objímky (77) a knoflíku (76) podle obr. 4-4,4-5 a 4-6.

Krok 5:

- 1) Připojte horní kabel počítače (89) a kabel Handle pulse (73) pomocí kabelů připojených k počítači (14) a poté připevněte počítač ke sloupku řídítek pomocí šroubu (15).
- 2) Namontujte pedály (20L&20R) na kliky (24L&24R) podle pokynů 5-1 a 5-2.
- 3) Zasuňte zástrčku adaptéru a zapněte počítač.



Návod k použití SM2570 & SE2570

FUNKCE DISPLEJE:

ITEM	POPIS
TIME (ČAS)	Čas tréninku zobrazený během cvičení. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED (RYCHLOST)	Rychlost tréninku zobrazená během cvičení. Rozsah 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (VZDÁLENOST)	Tréninková vzdálenost zobrazená během cvičení. Rozsah 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORIE)	Zobrazení spálených kalorií během cvičení. Rozsah 0 ~ 999
PULSE (PULSE)	Pulsní tep zobrazený během cvičení. Pulsní alarm při překročení přednastaveného cílového tepu.
RPM	Počet otáček za minutu Rozsah 0 ~ 999

WATT	Spotřeba energie při cvičení V režimu programu Watt zůstane počítač na přednastavené hodnotě wattů (rozsah nastavení 0 ~ 350).
MANUAL (MANUÁLNÍ)	Cvičení v manuálním režimu.
PROGRAM	Volba PROGRAMU pro začátečníky, pokročilé a sportovce.
CARDIO (KARDIO)	Režim tréninku s cílovou hodnotou HR.

KLÍČOVÉ FUNKCE:

ITEM	POPIS
UP (Nahoru)	Zvýšení úrovně odporu Volba nastavení.
DOWN (Dolů)	Snížení úrovně odporu Volba nastavení.
MODE (Režim)	Potvrzení nastavení nebo výběru.
RESET (Resetování)	Podržte stisknuté tlačítko po dobu 2 sekund, počítač se restartuje a začne od uživatelského nastavení. Návrat do hlavní nabídky během přednastavení hodnoty tréninku nebo režimu zastavení.
START/STOP (Spuštění/zastavení)	Spuštění nebo zastavení tréninku.
RECOVERY (Zotavení)	Test stavu zotavení srdeční frekvence.
BODY FAT (Tělesný tuk)	Testujte % tělesného tuku a BMI.

OPERACE:**Zapnutí (obr. 1,2)**

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne a na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty na LCD displeji. Po 4 minutách bez šlapání nebo zadávání pulsu přejde konzole do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy můžete konzoli probudit.

VÝBĚR TRÉNINKU

Stisknutím tlačítka UP a DOWN vyberte trénink Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Manuální režim (obr. 3)

Stisknutím tlačítka START v hlavní nabídce můžete zahájit cvičení v manuálním režimu.

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte Manuální a stisknutím tlačítka Režim vstupte.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a stisknutím tlačítka MODE potvrďte.
3. Stisknutím tlačítek START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavte úroveň zátěže.
4. Stisknutím tlačítek START/STOP pozastavíte cvičení. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim pro začátečníky (obr. 4)

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim pro začátečníky a stiskněte tlačítko Režim pro vstup.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte TIME.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavte úroveň zátěže.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte cvičení. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim Advance (obr. 5)

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim Advance a stisknutím tlačítka Mode do něj vstupte.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte TIME.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavte úroveň zátěže.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení pozastavíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Sportovní režim (obr. 6)

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim Sporty a stisknutím tlačítka Mode do něj vstupte.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte TIME.
3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavte úroveň zátěže.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte cvičení. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Kardio režim (obr. 7, 8, 9)

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte H.R.C. a stisknutím tlačítka Mode vstupte.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí hodnota: 100).
3. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte tréninkový TIME.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte nebo ukončíte cvičení. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim Watt (obr. 10, 11)

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte tréninkový program, zvolte WATT a stiskněte tlačítko Mode pro vstup.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte cílovou hodnotu WATT. (výchozí hodnota: 120)

3. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN přednastavte TIME.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN nastavte úroveň Watt.
5. Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení pozastavíte. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim tělesného tuku

1. Stisknutím tlačítka "BODY FAT" v režimu "STOP" zahájíte měření.
2. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte pohlaví, výšku a hmotnost a stisknutím tlačítka ENTER spustíte měření. Během měření musí být obě ruce položeny na snímačích pulsu.
3. Na displeji se bude po dobu 8 sekund zobrazovat " == = ", dokud nebude měření dokončeno. Po dokončení měření se na displeji LCD po dobu 30 sekund zobrazí symbol BODY FAT, procento tuku a BMI.
4. Stisknutím tlačítka BODY FAT se vrátíte do hlavní nabídky.

Chybová hlášení:

"E-1" - Zobrazí se, pokud není přijat žádný pulzní signál nebo pokud uživatel nedrží ruce na pulzních snímačích.

"E-4" - Zobrazí se, když % FAT překročí rozsah nastavení (5,0 % ~ 50 %).

Režim zotavení

Po určité době tréninku přiložte ruce na snímače srdečního tepu nebo si připevněte hrudní pás. Po zjištění tepové frekvence stiskněte tlačítko RECOVERY. Všechny zobrazené funkce se poté zastaví. Funkce TIME bude odpočítávat čas od 00:60 do 00:00 (viz obrázek 11). Odpočítávání bude pokračovat až do 0:00 a na LCD displeji se zobrazí stav vaší tepové frekvence pomocí symbolů od F1 do F6 (viz obrázek 12). F1 je nejlepší a F6 nejhorší. V tréninku můžete pokračovat a hodnotu tepové frekvence zvyšovat. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní obrazovku.

Nabíječka USB

Konzola může poskytovat USB nabíječku pro tablety nebo chytré telefony. Uživatel pouze připojí datový kabel do portu USB a nabíjí.

Aplikace iConsole *

Zapněte Bluetooth na tabletu, vyhledejte zařízení konzole a stiskněte tlačítko připojit. (Heslo: 0000) Zapněte aplikaci iconsole+ na tabletu a začněte s tabletem cvičit.

NOTE:

1. Po připojení konzole k tabletu prostřednictvím Bluetooth se konzole vypne.
2. Ukončete aplikaci iconsole a vypněte Bluetooth na iPadu a poté na konzoli.

iConsole+

Android - systémové požadavky

1280*800 Android 4.0 nebo vyšší

iOS - systémové požadavky

iOS 5.1.1 nebo vyšší

Stručný návod k použití

1. Stáhněte si aplikaci.
2. Připojte zařízení pomocí 3,5 mm audio kabelu nebo Bluetooth.
3. Otevřete aplikaci.
4. Spustíte cvičení.
5. Přehled tréninku.
6. Sdílení na Facebooku nebo Twitteru.

Tréninkový návod

1. Zahřívací trénink

Abyste předešli zraněním a dosáhli maximálního výkonu, doporučujeme, aby každý trénink začínal rozcvičkou. Doporučujeme vám provést následující cvičení jako náčrtek mapy. Každé cvičení minimálně po dobu 30 sekund.



2. Poloha: Poloha: Sedněte si na sedlo, nohy opřete o pedály, ruce položte na řídítka. Záda držte rovně.

3. Organizace tréninku

Rozcvička: Před každým tréninkem byste se měli 5-10 minut rozcvičovat. Zde se můžete trochu protáhnout a trénovat s malým odporem. **Trénink:** Během vlastního tréninku by měla být zvolena rychlost 70-85 % maximální tepové frekvence. Časovou délku tréninku můžete vypočítat podle následujícího pravidla:

-denní trénink: cca 10 min. na jednotku,

-2-3 x týdně: cca 30 min. na jednotku,

-1-2 x týdně: cca 60 min. na jednotku.

Ochlazení: Pro účinné ochlazení svalů a metabolismu je třeba během posledních 5 až 10 minut výrazně snížit intenzitu. Pro prevenci svalových bolestí je užitečné také protahování.

Úspěch: I po krátké době pravidelného cvičení zjistíte, že musíte neustále zvyšovat odpor, abyste dosáhli optimální tepové frekvence. Jednotky budou neustále snazší a vy se budete cítit mnohem zdatnější během běžného dne. Pro tento úspěch byste se měli motivovat k pravidelnému cvičení. Pro trénink si zvolte pevné hodiny a nezačínajte trénovat příliš agresivně. Přestože vynakládáme velké úsilí na zajištění kvality každého námi vyráběného produktu, občas se vyskytnou chyby a/nebo opomenutí. V každém případě, pokud zjistíte, že tento výrobek má buď vadnou, nebo chybějící součástku. Kontaktujte nás prosím pro výměnu.

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er bygget med henblik på optimal sikkerhed. Vær opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

1. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at finde ud af, om du har fysiske eller helbredsmaessige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau. Dette er især vigtigt for personer over 35 år, gravide kvinder eller personer med eksisterende helbredsproblemer eller nedsat balance.
2. Før du bruger dette udstyr til at træne, skal du altid lave udstrækningsøvelser for at varme ordentligt op.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med træningsprogrammet. Sundhedsskader kan opstå som følge af forkert eller overdreven træning.
4. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under og efter træningen.
5. Brug udstyret på en solid, plan overflade med et beskyttende dække til dit gulv eller tæppe. Flyt alle skarpe genstande.
6. Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nødafstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles.
7. Før hver brug skal enheden inspiceres visuelt, herunder hardware og modstandsbøjninger.
8. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at møtrikker, bolte og andre bøjninger er spændt forsvarligt.
9. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter, mens du samler eller kontrollerer udstyret, eller hvis du hører usædvanlig støj fra udstyret, mens du bruger det, skal du stoppe. Brug ikke udstyret, før problemet er løst.
10. Stik ikke genstande ind i nogen af åbningerne.
11. Vær opmærksom på alle regler og konstruktionsdele, som kan forstyrre under øvelserne.
12. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
13. Bær passende tøj, når du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, som kan hænge fast i udstyret, eller som kan begrænse eller forhindre bevægelse.
14. **Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1 under klasse H. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.**
15. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, så du ikke skader din ryg. Brug altid korrekte løfteteknikker og/eller hjælp.
16. Udstyret er kun beregnet til brug af voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Saml denne enhed som beskrevet i denne manual. Brug kun dele fra sættet. Kontrollér alle dele med reservedelslisten.

ADVARSEL: LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. VI PÅTAGER OS INTET ANSVAR FOR PERSONSKADER ELLER MATERIELLE SKADER FORÅRSAGET AF ELLER GENNEM BRUG AF DETTE PRODUKT.

SPECIFIKATIONER

Vægt - 39 kg
Svinghjul - 9 kg
Mål - 102 x 54 x 155 cm
Maksimal brugervægt - 150 kg

VEDLIGEHOLDELSE

Din enhed er omhyggeligt designet til at kræve et minimum af vedligeholdelse. For at sikre dette anbefaler vi, at du gør følgende: Hold din enhed ren ved at tørre sved, støv eller andre rester af med en blød, ren klud efter hver brug. Sørg altid for, at båndene sidder godt fast og ikke viser tegn på slitage. Kontrollér jævnligt, at møtrikker og bolte er spændt.

BRUD

Stop med at træde i pedalerne, når du ønsker at stoppe enheden. Elliptisk cykel M1844-i har ikke bremsesystem eller nødbremse.

JUSTERING AF SPÆNDING

For at reducere spændingen skal du dreje kontrollen i retning "-", for at øge spændingen skal du dreje kontrollen i retning "+".

REFERENCEREGLER

Stationære cykeløvelser erstatter cykeløvelser. Magnetcykel M1844-i er artikelklasse H. Enheden er ikke beregnet til kommerciel brug til terapi eller genoptræning.



Liste over dele

Del nr.	Beskrivelse	Antal	Del nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1	49	Stift	5
2	Stabilisator foran	1	50	Buffer	2
3	Stabilisator bagpå	1	51	Skrue ST4*1.41*15L	2
4	Unbrakoskrue M8x1,25x50L	4	52	Skrue ST4*25L	2
5	Fjederskive D15.4xD8.2x2T	9	53	Fastgørelsesplade til tomgangshjul	1
6	Flad skive D25xD8.5x2T	2	54	Flad skive D24*D16*1,5T	1
7	Flad skive D18xD8,5x1,2T	9	55	Leje #99502	2
8	Unbrakoskrue M8x1,25x20L	6	56	Bølget skive D21xD16.2x0.3T	1
9	Sædestolpe	1	57	C-clips S-16(1T)	1
10	Styrets stolpe	1	58	Unbrakoskrue M8x1,25x30L	1
11	Rør til justering af sæde	1	59	Skive af plast	2
12	Fast styr	1	60	Flad skive D28*D8,5*3T	1
13	Sæde	1	61	Møtrik M8*1,25*6T	1
14	Computer	1	62	Nylonmøtrik M8*1,25*8T	1
15	Bolt M5*0,8*10L	4	63	Fjeder D2.2*D14*55L	1
16L	Dæksel til forreste stabilisator (venstre)	1	64	Plastikdæksel	2
16R	Dæksel til forreste stabilisator (højre)	1	65	Skum	2
17	Dæksel til bageste stabilisator	1	66	Skum	2
18	EMS	1	67	Champignon-hat	4
19	Øvre beskyttelsesdæksel	1	68	Dæksel til styr (venstre)	2
20L/20R	Pedalsæt	1	69	Dæksel til styr (højre)	2
21	Indvendig slange	1	70	Håndtagets pulssensor	4
22	Indvendig slange	1	71	Fastgørelsesplade til håndtagets pulssensor (øverst)	2
23	Knap	2	72	Fastgørelsesplade til håndtagets pulssensor (nederst)	2
24L	Venstre håndsving	1	73	Kabel til håndtagspuls	2
24R	Højre håndsving	1	74	Skrue ST4x1.41x15L	4
25	Leje #6003ZZ	2	75	Beskyttelsesdæksel	1
26	Krumtapaksel	1	76	Knap	1
27	Bælte	1	77	Bøsning	1
28	Bæltehjul	1	78	Stik til kabel	2
29	Sekskantet bolt M6x1.0x15L	4	80	Rundt hjul	2
30	Nylonmøtrik M6x1.0x6T	4	81	Bøsning	4
31	Indre rør	2	82	Unbrakoskrue M8*1,25*40L	2
32L	Dæksel til sadelpind (venstre)	1	83	Nylonmøtrik M8*1,25*8T	2
32R	Dæksel til sadelpind (højre)	1	84	Justerbart hjul	4
33	Skrue M5*0,8*12L	3	85	Skrue ST4.2*15L	1
34	Afstandsstykke D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Buffer	1
35	Bølget skive D22xD17x0.3T	1	87	Bolt M5*0,8*15L	4
36	Flad skive D23*D17.2*1.5T	1	88	Forbindelseskabel	1
37	C-klips S-17(1T)	1	89	Øvre computerkabel	1
38	Sekskantet bolt M8*1,0*25	2	90	Nedre computerkabel	1
39	Skruedæksel	2	91	Rund manget	1
40	Unbrakoskrue M6*1,0*15L	4	92	Sensorkabel	1
41	Flad skive D13*D6,5*1,0T	4	93	Bolt M5*0,8*15L	1
42	Fjederskive D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Elektrisk kabel	1
43	Justerbar skrue	1	95	Adapter	1

44	Møtrik M6*1*6T	2	96	Controller	1
45L	Venstre kædedæksel	1	97	Skrue ST4.2x1.4x15L	2
45R	Højre kædedæksel	1	98	Fastgørelsesclips	1
46	Bagdæksel (øvre)	1	/	Unbrakonøgle	1
47	Bagdæksel (nedre)	1	/	Skruenøgle	1
48	Skrue ST4.2x1.4x20L	8			



Monteringsvejledning

Forberedelse

- 1) Før du monterer, skal du sørge for, at du har plads nok til at samle emnet.
- 2) Før montering skal du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige (foroven i denne instruktion finder du en eksplosionstegning med alle enkeltdele markeret med numre), som dette produkt består af.
- 3) Brug det nuværende værktøj til samling.

Samleproces Trin 1:

- 1) Saml den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) på hovedrammen (1) med unbrakobolt (4), fjederskive (5), flad skive (6) og flad skive (7).

Trin 2:

- 1) Monter dækslet til den forreste stabilisator (16L&16R) og dækslet til den bageste stabilisator (17) på den forreste og bageste stabilisator med bolt (87) som vist på fig. 2-1, 2-2 og 2-3.

Trin 3:

- 1) Sæt sædestolpen (9) ind i hovedrammen, og juster højden med knappen.
- 2) Monter sædet på sædejusteringsrøret som vist på fig. 3-1 og 3-2. Sædet kan justeres fremad og bagud med drejeknappen.

Trin 4:

- 1) Vi anbefaler, at to personer monterer dette trin.
- 2) Løft det øverste dæksel (19) som vist på fig. 4-1, og tilslut derefter det øverste og nederste computerkabel (89&90) som vist på fig. 4-2.
- 3) Sæt styrtolpen (10) ind i hovedrammen, og spænd den med fjederskive (5), flad skive (7) og unbrakoskrue (8) som vist i fig. 4-3.
- 4) Før kablet til det faste styr ud af styrtolpen, og fastgør derefter styret med fjederskive (5), flad skive (7), beskyttelsesdæksel (75), bøsning (77) og knop (76) som vist i fig. 4-4, 4-5 og 4-6.

Trin 5:

- 1) Forbind det øverste computerkabel (89) og håndtagets pulskabel (73) med kabler, der er fastgjort til computeren (14), og sæt derefter computeren fast på styrets stolpe med en bolt (15).
- 2) Monter pedalerne (20L&20R) på kransen (24L&24R) som 5-1 og 5-2.
- 3) Sæt adapterens stik i, og tænd for computeren.



Brugsanvisning til SM2570 & SE2570

DISPLAYFUNKTIONER:

EMNE	BESKRIVELSE
TIME (TID)	Træningstiden vises under træningen. Område 0:00 ~ 99:59
SPEED (HASTIGHED)	Træningshastighed vises under træningen. Område 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (AFSTAND)	Træningsdistancen vises under træningen. Område 0.0 ~ 99.9
CALORIES (KALORIER)	Visning af forbrændte kalorier under træning. Område 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Puls bpm vises under træning. Pulsalarm, når den forudindstillede målpuls overskrides.
RPM	Rotation pr. minut Område 0 ~ 999

WATT	Strømforbrug under træning I Watt-programtilstand vil computeren forblive på den forudindstillede watt-værdi (indstillingsområde 0~350).
MANUAL	Træning i manuel tilstand.
PROGRAM	Valg af begynder-, avanceret- og sportsprogram.
CARDIO	Træningstilstand med målrettet puls.

TAST FUNKTION:

EMNE	BESKRIVELSE
UP (Op)	Øg modstandsniveauet Indstilling af valg.
DOWN (Ned)	Sænk modstandsniveauet Valg af indstilling.
MODE (Tilstand)	Bekræft indstilling eller valg.
RESET (Nulstil)	Hold trykket nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen. Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.
Start/ Stop	Start eller stop træning.
RECOVERY (Genopretning)	Test restitutionstatus for hjertefrekvens.
BODY FAT (Kropsfedt)	Test kropsfedt% og BMI.

BETJENING:

POWER ON (fig. 1,2)

Sæt strømforsyningen i, computeren tændes og viser alle segmenter på LCD-skærmen i 2 sekunder. Efter 4 minutter uden pedal- eller pulsindgang går konsollen i strømbesparende tilstand. Tryk på en vilkårlig tast for at vække konsollen.

VALG AF TRÆNINGSPAS

Tryk på UP og Down for at vælge workout Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Manuel tilstand (fig. 3)

Tryk på START i hovedmenuen for at starte træning i manuel tilstand.

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge et træningsprogram, vælg Manual og tryk på MODE for at komme ind.
2. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, og tryk på MODE for at bekræfte.
3. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk på UP eller DOWN for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START/STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Begyndertilstand (fig. 4)

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge et træningsprogram, vælg Beginner mode og tryk på Mode for at komme ind.
2. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TIME.
3. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk på UP eller DOWN for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START/STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Avanceret tilstand (fig. 5)

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge træningsprogram, vælg Advance mode og tryk på Mode for at komme ind.
2. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TIME.
3. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk på UP eller DOWN for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START/STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Sporty-tilstand (fig. 6)

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge et træningsprogram, vælg Sporty mode og tryk på Mode for at komme ind.
2. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille TIME.
3. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk UP eller DOWN for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START/STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Cardio-tilstand (fig. 7, 8, 9)

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge et træningsprogram, vælg H.R.C. og tryk på Mode for at komme ind.
2. Tryk UP eller DOWN for at vælge 55%.75%.90% eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).
3. Tryk på UP eller DOWN for at forudindstille workout TIME.
4. Tryk på START/STOP for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Watt-tilstand (fig. 10, 11)

1. Tryk på UP eller DOWN for at vælge et træningsprogram, vælg WATT, og tryk på Mode for at komme ind.
2. Tryk UP eller DOWN for at forudindstille WATT-målet. (standard: 120)

- Tryk UP eller DOWN for at forudindstille TIME.
- Tryk på START/STOP for at starte træningen. Tryk UP eller DOWN for at justere Watt-niveauet.
- Tryk på START/STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Tilstand for kropsfedt

- Tryk på "BODY FAT"-knappen i "STOP"-tilstand for at starte målingen.
- Indstil køn, højde og vægt med UP/DOWN-tasterne, og tryk derefter på ENTER for at starte målingen. Under målingen skal begge hænder være placeret på pulssensorerne.
- Displayet viser " == " i 8 sekunder, indtil målingen er afsluttet. Når målingen er afsluttet, viser LCD-displayet BODY FAT-symbolet, fedtprocenten og BMI i 30 sekunder.
- Tryk på BODY FAT-knappen for at vende tilbage til hovedmenuen. Fejlmeddelelser:
"E-1" - Vises, når der ikke modtages noget pulssignal, eller hvis brugeren ikke holder hænderne på pulssensorerne. "E-4" - Vises, når FAT % overskrider indstillingsområdet (5,0 %~ 50 %).

Genopretningstilstand

Efter en periode med træning skal du placere dine hænder på pulssensorerne eller sætte et brystbælte på. Når din puls er blevet registreret, skal du trykke på RECOVERY-knappen. Alle viste funktioner stopper derefter. TIME-funktionen tæller ned fra 00:60 til 00:00 (se figur 11). Nedtællingen fortsætter indtil 0:00, og LCD-displayet viser din pulsstatus med symboler fra F1 til F6 (se figur 12). F1 er den bedste, og F6 er den dårligste. Du kan fortsætte med at træne for at øge din pulsværdi. Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hovedskærmen.

USB-strømooplader

Konsollen kan levere en USB-oplader til tablets eller smartphones. Brugeren skal bare sætte datakablet i USB-porten for at oplade.

iConsole+ APP

Tænd for Bluetooth på tabletten, søg efter konsollenheden, og tryk på forbind. (adgangskode: 0000) Tænd for iconsole+-appen på tabletten, og begynd at træne med tabletten.

BEMÆRK:

- Når konsollen er forbundet med tabletten via Bluetooth, slukkes konsollen.
- Afslut iconsole+-appen, og slå Bluetooth fra på iPad og derefter på konsollen.

iConsole+

Android - systemkrav

1280*800 Android 4.0 eller nyere

iOS - systemkrav

iOS 5.1.1 eller nyere

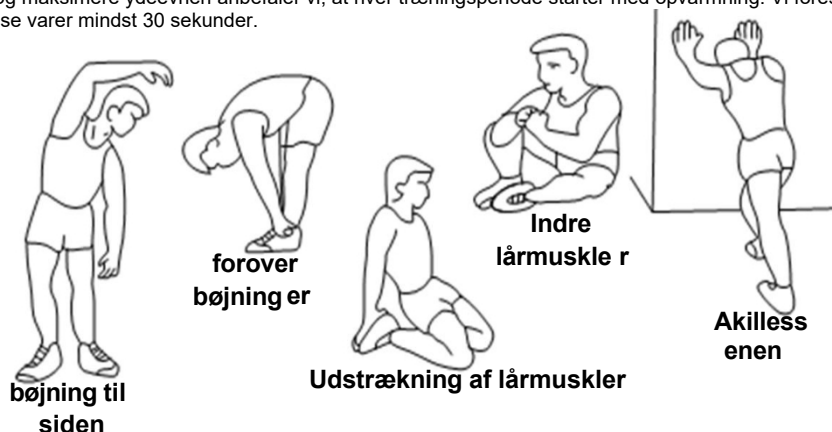
Hurtig start-guide

- Download appen.
- Tilslut din enhed med 3,5 mm lyd kabel eller Bluetooth.
- Åbn appen.
- Start træning.
- Opsummering af træning.
- Del på Facebook eller Twitter.

Træningsinstruktion

1. Opvarmning

For at forebygge skader og maksimere ydeevnen anbefaler vi, at hver træningsperiode starter med opvarmning. Vi foreslår, at du laver følgende øvelse som skitsekort. Hver øvelse varer mindst 30 sekunder.



2. Position: Sæt dig ned på sadlen, sæt fødderne i pedalerne og hænderne på styret. Hold ryggen ret.

3. Organisering af træning

Opvarmning: Før hvert træningspas bør du varme op i 5-10 minutter. Her kan du strække ud og træne med lav modstand. **Træningssession:** Under selve træningen bør man vælge en puls på 70-85 % af den maksimale puls. Tidslængden af dit træningspas kan beregnes med følgende tommelfingerregel:

-dagligt træningspas: ca. 10 min. pr. enhed,

-2-3 x om ugen: ca. 30 min. pr. enhed,

-1-2 x om ugen: ca. 60 min. pr. enhed.

Nedkøling: For at få en effektiv nedkøling af musklerne og stofskiftet bør intensiteten sænkes drastisk i de sidste 5-10 minutter. Udstrækning er også nyttigt for at forebygge muskelsmerter.

Succes: Selv efter en kort periode med regelmæssig træning vil du bemærke, at du hele tiden skal øge modstanden for at nå din optimale puls. Enhederne bliver hele tiden lettere, og du vil føle dig meget mere fit i løbet af din normale dag. For at opnå dette skal du motivere dig selv til at træne regelmæssigt. Vælg faste tidspunkter for din træning, og begynd ikke at træne for aggressivt. Selv om vi gør en stor indsats for at sikre kvaliteten af hvert produkt, vi producerer, kan der forekomme fejl og/eller mangler. Hvis du under alle omstændigheder finder ud af, at dette produkt enten har en defekt eller manglende del. Kontakt os venligst for en erstatning.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt wurde ausschließlich für den Heimgebrauch entwickelt und für optimale Sicherheit konstruiert. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden leiden, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, die Geräte ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre, schwangere Frauen oder Personen mit Vorerkrankungen oder Gleichgewichtsstörungen.
2. Bevor Sie dieses Gerät zum Training verwenden, sollten Sie sich immer mit Dehnübungen aufwärmen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindelgefühl, Übelkeit.
- Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen. Durch falsches oder übermäßiges Training können Verletzungen entstehen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings und danach von den Geräten fern.
5. Verwenden Sie die Geräte auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
6. Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer sein als die Trainingsfläche in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird. Der freie Bereich muss auch den Bereich für das Netaussteigen umfassen. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert des freien Bereichs geteilt werden.
7. Vor jeder Benutzung ist das Gerät einschließlich der Beschläge und Widerstandsbiegungen einer Sichtprüfung zu unterziehen.
8. Vor der Benutzung des Geräts sind die Muttern, Schrauben und anderen Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
9. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie das Gerät sofort außer Betrieb. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, nachdem das Problem behoben wurde.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen.
11. Achten Sie auf alle Vorschriften und Bauteile, die während des Trainings stören könnten.
12. Die Sicherheit der Geräte kann nur gewährleistet werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft werden.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
14. **Die Geräte wurden gemäß EN ISO 20957-1 in Klasse H geprüft und zertifiziert. Sie sind nicht für therapeutische Zwecke geeignet.**
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer geeignete Hebetechniken und/oder nehmen Sie Hilfe in Anspruch.
16. Die Geräte sind nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder von den Geräten fern.
17. Bauen Sie dieses Gerät gemäß der Anleitung in diesem Handbuch zusammen. Verwenden Sie nur Teile aus dem Set. Überprüfen Sie alle Teile anhand der Teileliste.

WARNUNG: LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG VON FITNESSGERÄTEN ALLE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCH. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE

Gewicht – 39 kg
Schwungrad – 9 kg
Abmessungen – 102 x 54 x 155 cm
Maximales Benutzergewicht – 150 kg

WARTUNG

Ihr Gerät wurde sorgfältig entwickelt, um einen minimalen Wartungsaufwand zu gewährleisten. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen Folgendes: Halten Sie Ihr Gerät sauber, indem Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Tuch abwischen. Vergewissern Sie sich immer, dass die Bänder fest sitzen und keine Abnutzungserscheinungen aufweisen. Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern.

BREMSEN

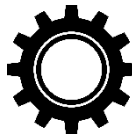
Hören Sie auf zu treten, wenn Sie das Gerät anhalten möchten. Das Ellipsentrainer M1844-i verfügt über kein Bremssystem oder eine Notbremse.

SPANNUNG

Um die Spannung zu verringern, drehen Sie den Regler in Richtung „-“, um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie den Regler in Richtung „+“.

REFERENZ

Stationäre Fahrradübungen ersetzen Fahrradübungen. Das Magnetfahrrad M1844-i gehört zur Produktklasse H. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Einsatz in der Therapie oder Rehabilitation vorgesehen.



Teileliste

Teilenummer	Beschreibung	An	Teilenummer	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	49	Stift	5
2	Vorderer Stabilisator	1	50	Puffer	2
3	Hinterer Stabilisator	1	51	Schraube ST4*1,41*15L	2
4	Inbusschraube M8x1,25x50L	4	52	Schraube ST4*25L	2
5	Federscheibe D15,4xD8,2x2T	9	53	Befestigungsplatte für Leerlaufad	1
6	Flache Unterlegscheibe D25xD8,5x2T	2	54	Flache Unterlegscheibe D24*D16*1,5T	1
7	Flache Unterlegscheibe D18xD8,5x1,2T	9	55	Lager #99502	2
8	Sechskantschraube M8x1,25x20L	6	56	Wellscheibe D21xD16,2x0,3T	1
9	Sattelstütze	1	57	C-Clip S-16(1T)	1
10	Lenkerhalterung	1	58	Inbusschraube M8x1,25x30L	1
11	Sitzverstellrohr	1	59	Kunststoffscheibe	2
12	Fester Lenker	1	60	Flache Unterlegscheibe D28*D8,5*3T	1
1	Sitz	1	61	Mutter M8*1,25*6T	1
14	Computer	1	62	Nylonmutter M8*1,25*8T	1
15	Schraube M5*0,8*10L	4	63	Feder D2,2*D14*55L	1
16L	Abdeckung für vorderen Stabilisator (links)	1	64	Kunststoffabdeckung	2
16R	Abdeckung für vorderen Stabilisator (rechts)	1	6	Schaumstoff	2
17	Abdeckung für hinteren Stabilisator	1	66	Schaumstoff	2
18	EMS	1	67	Pilzkappe	4
19	Obere Schutzabdeckung	1	68	Abdeckung für Lenker (links)	2
20L/20R	Pedalsatz	1	69	Abdeckung für Lenker (rechts)	2
2	Schlauch	1	70	Handgriff-Pulssensor	4
22	Innenrohr	1	71	Befestigungsplatte für Handpulssensor (oben)	2
23	Knopf	2	72	Befestigungsplatte für Handgriff-Pulssensor (unten)	2
24L	Linke Kurbel	1	73	Handgriff-Impulskabel	2
24R	Rechte Kurbel	1	74	Schraube ST4x1,41x15L	4
25	Lager #6003ZZ	2	75	Schutzabdeckung	1
26	Kurbelachse	1	76	Knopf	1
27	Riemen	1	77	Buchse	1
28	Riemenscheibe	1	78	Kabelstecker	2
29	Sechskantschraube M6x1,0x15L	4	80	Rundes Rad	2
30	Nylonmutter M6x1,0x6T	4	8	Buchse	4
31	Innenrohr	2	82	Inbsschraube M8*1,25*40L	2
32L	Abdeckung für Sattelstütze (links)	1	83	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
32R	Abdeckung für Sattelstütze (rechts)	1	84	Verstellbares Rad	4
33	Schraube M5*0,8*12L	3	85	Schraube ST4,2*15L	1
34	Distanzstück D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Puffer	1
35	Gewellte Unterlegscheibe D22xD17x0,3T	1	87	Schraube M5*0,8*15L	4
36	Flache Unterlegscheibe D23*D17,2*1,5T	1	8	Verbindungskabel	1
37	C-Clip S-17(1T)	1	89	Oberes Computerkabel	1
3	Sechskantschraube M8*1,0*25	2	90	Unteres Computerkabel	1
39	Schraubabdeckung	2	91	Runder Magnet	1
40	Inbusschraube M6*1,0*15L	4	92	Sensorkabel	1
41	Flache Unterlegscheibe D13*D6,5*1,0T	4	93	Schraube M5*0,8*15L	1
42	Federscheibe D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Elektrisches Kabel	1
43	Einstellschraube	1	95	Adapter	1

44	Mutter M6*1*6T	2	96	Steuergerät	1
45L	Linke Kettenabdeckung	1	97	Schraube ST4,2x1,4x15L	2
45R	Rechte Kettenabdeckung	1	98	Befestigungsclip	1
46	Rückwand (oben)	1	/	Inbenschlüssel	1
47	Rückwand (unten)	1	/	Schraubenschlüssel	1
48	Schraube ST4,2x1,4x20L	8			



Montageanleitung

Vorbereitung

- 1) Stellen Sie vor der Montage sicher, dass Sie über ausreichend Platz für die Montage des Artikels verfügen.
- 2) Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle erforderlichen Teile vorhanden sind (oben in dieser Anleitung finden Sie eine Explosionszeichnung, in der alle Einzelteile mit Nummern gekennzeichnet sind), aus denen dieser Artikel besteht.
- 3) Verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug.

Montagevorgang Schritt 1:

- 1) Montieren Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) mit Inbusschraube (4), Federscheibe (5), Unterlegscheibe (6) und Unterlegscheibe (7) am Hauptrahmen (1).

Schritt 2:

- 1) Montieren Sie die vordere Stabilisatorabdeckung (16L und 16R) und die hintere Stabilisatorabdeckung (17) mit den Schrauben (87) gemäß Abb. 2-1, 2-2 und 2-3 an den vorderen und hinteren Stabilisatoren.

Schritt 3:

- 1) Setzen Sie die Sitzstütze (9) in den Hauptrahmen ein und stellen Sie die Höhe mit dem Knopf ein.
- 2) Montieren Sie den Sitz gemäß Abb. 3-1 und 3-2 auf dem Sitzverstellrohr. Der Sitz kann mit dem Knopf nach vorne und hinten verstellt werden.

Schritt 4:

- 1) Wir empfehlen, diesen Schritt zu zweit durchzuführen.
- 2) Heben Sie die obere Abdeckung (19) wie in Abb. 4-1 gezeigt an und verbinden Sie dann das obere und untere Computerkabel (89 und 90) wie in Abb. 4-2 gezeigt.
- 3) Setzen Sie die Lenkerstange (10) in den Hauptrahmen ein und ziehen Sie sie mit der Federscheibe (5), der Unterlegscheibe (7) und der Inbusschraube (8) fest, wie in Abb. 4-3 dargestellt.
- 4) Führen Sie das Kabel des festen Lenkers aus der Lenkerstange heraus und befestigen Sie den Lenker mit Federscheibe (5), Unterlegscheibe (7), Schutzabdeckung (75), Buchse (77) und Knopf (76) gemäß Abb. 4-4, 4-5 und 4-6.

Schritt 5:

- 1) Verbinden Sie das obere Computerkabel (89) und das Handgriff-Impulskabel (73) mit den am Computer (14) befestigten Kabeln und befestigen Sie den Computer mit der Schraube (15) an der Lenkerstange.
- 2) Montieren Sie die Pedale (20L&20R) wie in 5-1 und 5-2 beschrieben an der Kurbel (24L&24R).
- 3) Stecken Sie den Stecker des Adapters ein und schalten Sie den Computer ein.



Bedienungsanleitung für SM2570 & SE2570

ANZEIGEFUNKTIONEN:

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
TIME (ZEIT)	Die Trainingszeit wird während des Trainings angezeigt. Bereich 0:00 bis 99:59
SPEED (GESCHW)	Während des Trainings angezeigte Trainingsgeschwindigkeit. Bereich 0,0 bis 99,9
DISTANCE (ENTFERNUNG)	Während des Trainings angezeigte Trainingsdistanz. Bereich 0,0 bis 99,9
CALORIES (KALORIEN)	Während des Trainings verbrannte Kalorien werden angezeigt. Bereich 0 bis 999
PULSE (PULS)	Anzeige der Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings. Pulsalarm bei Überschreiten der voreingestellten Zielpulsfrequenz.
RPM	Umdrehungen pro Minute Bereich 0 bis 999

WATT	Leistungsaufnahme während des Trainings Im Watt-Programm bleibt der Computer auf dem voreingestellten Wattwert (Einstellbereich 0 bis 350).
MANUAL (MANUELL)	Training im manuellen Modus.
PROGRAM	Auswahl zwischen den Programmen „Anfänger“, „Fortgeschritten“ und „Sportlich“.
CARDIO	Trainingsmodus mit Zielherzfrequenz.

WICHTIGSTE FUNKTIONEN:

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
UP (Nach oben)	Widerstandsstufe erhöhen Auswahl der Einstellung.
DOWN (Nach)	Widerstandsstufe verringern Auswahl der Einstellung.
MODE (Modus)	Einstellung oder Auswahl bestätigen.
RESET (Zurücksetzen)	2 Sekunden lang gedrückt halten, der Computer wird neu gestartet und beginnt mit den Benutzereinstellungen. Kehren Sie während der Voreinstellung des Trainingswerts oder im Stoppmodus zum Hauptmenü zurück.
Start/Stopp	Training starten oder beenden.
RECOVERY (Erholung)	Herzfrequenz-Erholungsstatus testen.
BODY FAT (Körperfett)	Körperfettanteil und BMI testen.

BEDIENUNG

EINSCHALTEN (Abb. 1, 2)

Schließen Sie das Netzteil an, der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Segmente 2 Sekunden lang auf dem LCD-Display an. Nach 4 Minuten ohne Pedalbetätigung oder Pulseingabe wechselt die Konsole in den Energiesparmodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste kann die Konsole wieder aktiviert werden.

TRAININGSAUSWAHL

Drücken Sie die UP- und DOWN-Tasten, um das Training auszuwählen Manuelles Manual→ Beginner→Advance→ Sporty→ Cardio → Watt.

Manueller Modus (Abb. 3)

Drücken Sie im Hauptmenü auf START, um das Training im manuellen Modus zu starten.

1. Drücken Sie UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie „Manuell“ und drücken Sie „Mode“, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE vor einzustellen, und drücken Sie MODE, um zu bestätigen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Tasten, um das Training zu starten. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN, um die Belastungsstufe anzupassen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Tasten, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Anfängermodus (Abb. 4)

1. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Anfängermodus und drücken Sie die Taste Mode, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die TIME vor einzustellen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Belastungsstufe anzupassen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Erweiterter Modus (Abb. 5)

1. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den erweiterten Modus und drücken Sie die Taste „Mode“, um den Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die TIME vor einzustellen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Belastungsstufe einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sportmodus (Abb. 6)

1. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Sportmodus und drücken Sie die Taste Mode, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um die TIME vor einzustellen.
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Belastungsstufe anzupassen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Cardio-Modus (Abb. 7, 8, 9)

1. Drücken Sie UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie H.R.C. und drücken Sie Mode, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um 55 %, 75 %, 90 % oder TAG (TARGET H.R.) auszuwählen (Standard: 100).
3. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Trainingszeit vor einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt-Modus (Abb. 10, 11)

1. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie WATT und drücken Sie Mode, um das Programm zu starten.
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um das WATT-Ziel vor zu wählen. (Standard: 120)

3. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die TIME vor einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärts-Taste, um die Wattzahl anzupassen.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Körperfettmodus

1. Drücken Sie im Modus „STOP“ die Taste „BODY FAT“, um die Messung zu starten.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN Ihr Geschlecht, Ihre Größe und Ihr Gewicht ein und drücken Sie dann ENTER, um die Messung zu starten. Während der Messung müssen beide Hände auf den Pulssensoren platziert werden.
3. Auf dem Display wird 8 Sekunden lang „= = =“ angezeigt, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach Abschluss der Messung werden auf dem LCD-Display 30 Sekunden lang das Symbol für den Körperfettanteil, der Körperfettanteil und der BMI angezeigt.
4. Drücken Sie die Taste „BODY FAT“, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Fehlermeldungen:
„E-1“ – Erscheint, wenn kein Pulssignal empfangen wird oder wenn der Benutzer seine Hände nicht auf den Pulssensoren hält. „E-4“ – Erscheint, wenn der Körperfettanteil den Einstellbereich (5,0 %~ 50 %) überschreitet.

Erholungsmodus

Legen Sie nach einer Trainingsphase Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren oder legen Sie einen Brustgurt an. Sobald Ihre Herzfrequenz erfasst wurde, drücken Sie die Taste RECOVERY. Alle angezeigten Funktionen werden dann angehalten. Die Funktion TIME zählt von 00:60 bis 00:00 herunter (siehe Abbildung 11). Der Countdown läuft bis 0:00 und das LCD-Display zeigt Ihren Herzfrequenzstatus mit Symbolen von F1 bis F6 an (siehe Abbildung 12). F1 ist der beste und F6 der schlechteste Wert. Sie können das Training fortsetzen, um Ihren Herzfrequenzwert zu erhöhen. Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

USB-Ladegerät

Die Konsole verfügt über einen USB-Ladeanschluss für Tablets oder Smartphones. Zum Aufladen muss lediglich das Datenkabel an den USB-Anschluss angeschlossen werden.

iConsole+™ -App

Schalten Sie Bluetooth auf dem Tablet ein, suchen Sie nach dem Konsolengerät und drücken Sie auf „Verbinden“. (Passwort: 0000) Starten Sie die iConsole+ App auf dem Tablet und beginnen Sie mit dem Training.

HINWEIS

1. Sobald die Konsole über Bluetooth mit dem Tablet verbunden ist, schaltet sich die Konsole aus.
2. Bitte beenden Sie die iConsole-App und schalten Sie Bluetooth auf dem iPad und anschließend auf der Konsole aus.

iConsole+

Android –

Systemanforderungen

1280*800 Android 4.0 oder höher

iOS – Systemanforderungen

iOS 5.1.1 oder höher

Schnellstartanleitung

1. App herunterladen.
2. Verbinden Sie Ihr Gerät über ein 3,5-mm-Audiokabel oder Bluetooth.
3. Öffnen Sie die App.
4. Training starten.
5. Trainingsübersicht.
6. Auf Facebook oder Twitter teilen.

Trainingsanleitung

1. Aufwärmen

Um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jede Trainingseinheit mit einem Aufwärmtraining zu beginnen. Wir empfehlen Ihnen, die folgenden Übungen gemäß der Skizze durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens etwa 30 Sekunden dauern.



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

3. Trainingsorganisation

Aufwärmen: Vor jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 5-10 Minuten aufwärmen. Hier können Sie sich dehnen und mit geringem Widerstand trainieren. **Trainingseinheit:** Während des eigentlichen Trainings sollte eine Herzfrequenz von 70 % bis 85 % der maximalen Herzfrequenz gewählt werden. Die Dauer Ihrer Trainingseinheit können Sie mit folgender Faustregel berechnen:

- tägliches Training: ca. 10 Min. pro Einheit,
- 2-3 x pro Woche: ca. 30 Min. pro Einheit,
- 1-2 x pro Woche: ca. 60 Min. pro Einheit.

Abkühlen: Um eine effektive Abkühlung der Muskeln und des Stoffwechsels zu erreichen, sollte die Intensität in den letzten 5 bis 10 Minuten drastisch reduziert werden. Dehnübungen sind ebenfalls hilfreich, um Muskelkater vorzubeugen.

Erfolg: Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie den Widerstand ständig erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Die Trainingseinheiten werden immer leichter und Sie werden sich im Alltag deutlich fitter fühlen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie sich zu regelmäßigem Training motivieren. Legen Sie feste Zeiten für Ihr Training fest und beginnen Sie nicht zu aggressiv. Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, um die Qualität jedes einzelnen Produkts sicherzustellen, können gelegentlich Fehler und/oder Auslassungen auftreten. Sollten Sie dennoch feststellen, dass dieses Produkt einen Defekt aufweist oder ein Teil fehlt, kontaktieren Sie uns bitte für einen Ersatz.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Este producto ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y construido para una seguridad óptima. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece algún trastorno físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, tensión arterial o nivel de colesterol. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años, las mujeres embarazadas o las personas con problemas de salud preexistentes o problemas de equilibrio.
2. Antes de utilizar este equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con el programa de ejercicios. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones en la salud.
4. Durante los ejercicios y después de los mismos, mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Mueva todos los objetos afilados.
6. El área libre no deberá ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno junto al otro, el valor del área libre podrá compartirse.
7. Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo, incluidos los herrajes y las curvas de resistencia.
8. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas, pernos y otros dobleces estén bien apretados.
9. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha algún ruido inusual procedente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas.
11. Esté atento a todas las piezas de regulación y construcción que puedan molestar durante los ejercicios.
12. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
13. Lleve ropa adecuada mientras utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
14. **El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN ISO 20957-1 en la clase H. No es adecuado para uso terapéutico.**
15. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.
16. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Monte esta unidad como se describe en este manual. Utilice sólo piezas del juego. Compruebe todas las piezas con la lista de piezas.

ADVERTENCIA: LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. NO ASUMAMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS PERSONALES O MATERIALES CAUSADOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

ESPECIFICACIONES

Peso - 39 kg
Volante - 9 kg
Dimensiones - 102 x 54 x 155 cm
Peso máximo del usuario - 150 kg

MANTENIMIENTO

Su unidad ha sido cuidadosamente diseñada para requerir un mantenimiento mínimo. Para garantizarlo, le recomendamos que haga lo siguiente: mantenga limpia la unidad limpiando el sudor, el polvo u otros residuos con un paño suave y limpio después de cada uso. Asegúrese siempre de que las bandas estén bien sujetas y no muestren signos de desgaste. Compruebe regularmente el apriete de tuercas y tornillos.

PARADA

Deje de pedalear cuando desee detener el artículo. La bicicleta elíptica M1844-i no adquiere sistema de frenado o frenado de emergencia.

AJUSTE DE LA TENSIÓN

Para reducir la tensión, gire el mando en el sentido "-", para aumentar la tensión gire el mando en el sentido "+".

TÉRMINOS DE REFERENCIA

Los ejercicios en bicicleta estática sustituyen a los ejercicios en bicicleta. La bicicleta magnética M1844-i es un artículo de clase H. La unidad no está destinada a terapia o rehabilitación de uso comercial.



Lista de piezas

Nº de pieza	Descripción	Cantidad	Referencia	Descripción	Cantidad
1	Bastidor principal	1	49	Pasador	5
2	Estabilizador delantero	1	50	Amortiguador	2
3	Estabilizador trasero	1	51	Tornillo ST4*1.41*15L	2
4	Tornillo Allen M8x1,25x50L	4	52	Tornillo ST4*25L	2
5	Arandela elástica D15.4xD8.2x2T	9	53	Placa de fijación para rueda loca	1
6	Arandela plana D25xD8.5x2T	2	54	Arandela plana D24*D16*1,5T	1
7	Arandela plana D18xD8.5x1.2T	9	55	Rodamiento #99502	2
8	Tornillo Allen M8x1,25x20L	6	56	Arandela ondulada D21xD16.2x0.3T	1
9	Tija del asiento	1	57	Pinza en C S-16(1T)	1
10	Poste del manillar	1	58	Tornillo Allen M8x1,25x30L	1
11	Tubo de ajuste del asiento	1	59	Arandela de plástico	2
12	Manillar fijo	1	60	Arandela plana D28*D8.5*3T	1
13	Asiento	1	61	Tuerca M8*1,25*6T	1
14	Ordenador	1	62	Tuerca de nylon M8*1,25*8T	1
15	Perno M5*0,8*10L	4	63	Muelle D2.2*D14*55L	1
16L	Tapa del estabilizador delantero (izquierda)	1	64	Tapa de plástico	2
16R	Tapa del estabilizador delantero (derecha)	1	65	Espuma	2
17	Tapa estabilizador trasero	1	66	Espuma	2
18	SEM	1	67	Sombrero de seta	4
19	Cubierta protectora superior	1	68	Tapa del manillar (izquierda)	2
20L/20R	Juego de pedales	1	69	Tapa para manillar (derecha)	2
21	Tubo interior	1	70	Sensor de pulso de la empuñadura	4
22	Tubo interior	1	71	Placa de fijación del sensor de impulsos de la empuñadura (superior)	2
23	Pomo	2	72	Placa de fijación del sensor de impulsos de la empuñadura (inferior)	2
24L	Manivela izquierda	1	73	Cable de pulso de la manivela	2
24R	Manivela derecha	1	74	Tornillo ST4x1.41x15L	4
25	Cojinete #6003ZZ	2	75	Cubierta protectora	1
26	Eje de manivela	1	76	Pomo	1
27	Correa	1	77	Casquillo	1
28	Rueda de correa	1	78	Enchufe del cable	2
29	Tornillo hexagonal M6x1,0x15L	4	80	Rueda redonda	2
30	Tuerca de nylon M6x1,0x6T	4	81	Casquillo	4
31	Tubo interior	2	82	Tornillo Allen M8*1,25*40L	2
32L	Tapa de la tija del sillín (izquierda)	1	83	Tuerca de nylon M8*1.25*8T	2
32R	Tapa para tija de sillín (Derecha)	1	84	Rueda ajustable	4
33	Tornillo M5*0,8*12L	3	85	Tornillo ST4.2*15L	1
34	Distanciador D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Amortiguador	1
35	Arandela ondulada D22xD17x0.3T	1	87	Tornillo M5*0,8*15L	4
36	Arandela plana D23*D17.2*1.5T	1	88	Cable de conexión	1
37	Pinza en C S-17(1T)	1	89	Cable superior del ordenador	1
38	Tornillo hexagonal M8*1,0*25	2	90	Cable inferior del ordenador	1
39	Tornillo tapa	2	91	Manget redondo	1
40	Tornillo Allen M6*1.0*15L	4	92	Cable del sensor	1
41	Arandela plana D13*D6.5*1.0T	4	93	Tornillo M5*0,8*15L	1
42	Arandela elástica D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Cable eléctrico	1
43	Tornillo ajustable	1	95	Adaptador	1

44	Tuerca M6*1*6T	2	96	Controlador	1
45L	Tapa cadena izquierda	1	97	Tornillo ST4.2x1.4x15L	2
45R	Tapa cadena derecha	1	98	Clip de fijación	1
46	Tapa trasera (superior)	1	/	Llave Allen	1
47	Tapa trasera (inferior)	1	/	Llave	1
48	Tornillo ST4.2x1.4x20L	8			



Manual de montaje

Preparación

- 1) Antes de proceder al montaje, asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizarlo.
- 2) Antes de proceder al montaje, compruebe si dispone de todas las piezas necesarias (al final de estas instrucciones encontrará un plano de explosión con todas las piezas marcadas con números).
- 3) Utilice el utillaje actual para el montaje.

Proceso de montaje

Paso 1:

- 1) Ensamble el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al bastidor principal (1) con un tornillo Allen (4), una arandela elástica (5), una arandela plana (6) y una arandela plana (7).

Paso 2:

- 1) Montar la tapa del estabilizador delantero (16L&16R) y la tapa del estabilizador trasero (17) en el estabilizador delantero y trasero mediante el tornillo (87) como se muestra en las figuras 2-1, 2-2 y 2-3.

Paso 3:

- 1) Inserte el poste del asiento (9) en el marco principal y ajuste la altura con la perilla.
- 2) Monte el asiento en el tubo de ajuste del asiento como se muestra en las figuras 3-1 y 3-2. El asiento se puede ajustar hacia delante y hacia atrás. El asiento se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás con la perilla.

Paso 4:

- 1) Sugerimos que este paso lo realicen dos personas.
- 2) Levante la cubierta superior (19) como se muestra en la fig. 4-1 y conecte los cables superior e inferior del ordenador (89 y 90) como se muestra en la fig. 4-2.
- 3) Inserte el poste del manillar (10) en el bastidor principal y apriételo con la arandela elástica (5), la arandela plana (7) y el tornillo Allen (8), como se muestra en la figura 4-3.
- 4) Pase el cable del manillar fijo fuera del poste del manillar y luego fije el manillar con la arandela elástica (5), la arandela plana (7), la cubierta protectora (75), el casquillo (77) y la perilla (76) como se muestra en las figuras 4-4, 4-5 y 4-6.

Paso 5:

- 1) Conecte el cable superior del ciclocomputador (89) y el cable del pulso del manillar (73) con los cables conectados al ciclocomputador (14) y, a continuación, fije el ciclocomputador a la tija del manillar mediante el perno (15).
- 2) Monte los pedales (20L&20R) en la biela (24L&24R) como en 5-1 y 5-2.
- 3) Inserte el enchufe del adaptador y encienda el ciclocomputador.



Manual de instrucciones de SM2570 & SE2570

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN:

ARTÍCULO	DESCRIPCIÓN
TIME (TIEMPO)	Tiempo de entrenamiento visualizado durante el ejercicio. Rango 0:00 ~ 99:59
SPEED (VELOCIDAD)	Velocidad de entrenamiento mostrada durante el ejercicio. Rango 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (DISTANCIA)	Distancia de entrenamiento mostrada durante el ejercicio. Rango 0.0 ~ 99.9
CALORIES (CALORÍAS)	Visualización de las calorías quemadas durante el ejercicio. Rango 0 ~ 999
PULSE (PULSO)	Pulso por minuto mostrado durante el ejercicio. Alarma de pulso cuando se supera el pulso objetivo preestablecido.
RPM	Rotación por minuto Rango 0 ~ 999

WATT	Consumo de energía durante el ejercicio En el modo Watt Program, el ordenador mantendrá el valor de vatios preestablecido (rango de ajuste 0~350)
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAM (PROGRAMA)	Selección de PROGRAMA Principiante, Avanzado y Deportivo.
CARDIO	Modo de entrenamiento Objetivo FC.

FUNCIÓN TECLA:

ITEM	DESCRIPCIÓN
UP (Arriba)	Aumenta el nivel de resistencia Selección de ajuste.
DOWN (Abajo)	Disminuye el nivel de resistencia Selección de ajuste.
MODE (Modo)	Confirme el ajuste o la selección.
RESET (Reiniciar)	Mantenga pulsado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y comenzará desde la configuración del usuario. Volver al menú principal durante el preajuste del valor de entrenamiento o el modo de parada.
Start/ Stop	Iniciar o detener el entrenamiento.
RECOVERY (Recuperación)	Comprueba el estado de recuperación de la frecuencia cardiaca.
BODY FAT (Grasa corporal)	Comprueba el porcentaje de grasa corporal y el IMC.

FUNCIONAMIENTO:**ENCENDIDO** (fig. 1,2)

Enchufe la fuente de alimentación, el ordenador se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos. Después de 4 minutos sin pedaleo o pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía. Pulse cualquier tecla para activar la consola.

SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO

Pulse UP y DOWN para seleccionar el entrenamiento Manual→ Beginner→ Advance→ sporty→ Cardio→ Watt.

Modo Manual (fig. 3)

Pulse START en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar un programa de entrenamiento, elija Manual y pulse Modo para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preseleccionar TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE y pulse MODE para confirmar.
3. Pulse las teclas START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo principiante (fig. 4)

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar un programa de entrenamiento, elija el modo Principiante y pulse Modo para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preseleccionar la TIME.
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Presione la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Avance (fig. 5)

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento, elija el modo Advance y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preajustar el TIME.
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Deportivo (fig. 6)

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar un programa de entrenamiento, elija el modo Sporty y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preajustar el TIME.
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar un programa de entrenamiento, elija H.R.C. y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para seleccionar 55%.75%.90% o TAG (TARGET H.R.) (predeterminado: 100).
3. Pulse UP o DOWN para preajustar el TIME de entrenamiento.
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar o detener el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo Watt (fig. 10, 11)

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar un programa de entrenamiento, elija WATT y pulse Mode para entrar.
2. Pulse UP o DOWN para preseleccionar el objetivo de WATT. (por defecto: 120)

3. Pulse UP o DOWN para preseleccionar el TIME.
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de vatios.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.

Modo grasa corporal

1. Pulse la tecla 'BODY FAT' en el modo 'STOP' para iniciar la medición.
2. Ajuste su sexo, altura y peso con las teclas UP/DOWN y, a continuación, pulse ENTER para iniciar la medición. Durante la medición, ambas manos deben estar colocadas en los sensores de pulso.
3. La pantalla mostrará "==" durante 8 segundos hasta que finalice la medición. Una vez finalizada la medición, la pantalla LCD mostrará el símbolo BODY FAT, el porcentaje de grasa y el IMC durante 30 segundos.
4. Pulse el botón BODY FAT para volver al menú principal. Mensajes de error:
 "E-1" - Aparece cuando no se recibe ninguna señal de pulso o si el usuario no mantiene las manos en los sensores de pulso. "E-4"
 - Aparece cuando el % de FAT excede el rango de ajuste (5,0%~ 50%).

Modo de recuperación

Después de un período de entrenamiento, coloque las manos en los sensores de frecuencia cardíaca o póngase una correa pectoral. Una vez detectada su frecuencia cardíaca, pulse el botón RECOVERY. Todas las funciones mostradas se detendrán. La función TIME iniciará la cuenta atrás de 00:60 a 00:00 (consulte la Figura 11). La cuenta atrás continuará hasta 0:00 y la pantalla LCD mostrará el estado de su frecuencia cardíaca mediante símbolos que van de F1 a F6 (consulte la Figura 12). F1 es la mejor y F6 la peor. Puede seguir entrenando para aumentar su valor de frecuencia cardíaca. Pulse de nuevo el botón RECOVERY para volver a la pantalla principal.

Cargador USB

La consola puede proporcionar cargador USB para tabletas o teléfonos inteligentes. El usuario sólo tiene que conectar el cable de datos al puerto USB para cargar.

iConsole+ APP

Encienda el Bluetooth en la tableta, busque el dispositivo de la consola y pulse conectar. (contraseña: 0000) Encienda la aplicación iconsole+ en la tableta y empiece a entrenar con la tableta.

NOTA:

1. Una vez que la consola está conectada a la tableta a través de Bluetooth, la consola se apagará.
2. Por favor, salga de la aplicación iconsole+ y apague el Bluetooth del iPad, luego la consola.

iConsole+

Android - requisitos del sistema
1280*800 Android 4.0 o superior

iOS - requisitos del sistema
iOS 5.1.1 o superior

Guía de inicio rápido

1. Descarga la aplicación.
2. Conecta tu dispositivo con un cable de audio de 3,5 mm o Bluetooth.
3. Abre la aplicación.
4. Iniciar entrenamiento.
5. Resumen del entrenamiento.
6. Compartir en Facebook o Twitter.

Instrucciones de entrenamiento

1. Calentamiento

Para evitar lesiones y maximizar el rendimiento, recomendamos que cada período de entrenamiento comience con un calentamiento. Te sugerimos que realices los siguientes ejercicios a modo de mapa esquemático. Cada ejercicio al menos unos 30 segundos.



2. Posición: Siéntate en el sillín, pon los pies en los pedales y las manos en el manillar. Mantenga la espalda recta.

3. Organización del entrenamiento

Calentamiento: Antes de cada sesión de entrenamiento debes calentar durante 5-10 minutos. Aquí puedes hacer algunos estiramientos y entrenar con poca resistencia.

Sesión de entrenamiento: Durante el entrenamiento propiamente dicho debe elegirse un ritmo del 70% -85% de la frecuencia de pulso máxima. La duración de la sesión de entrenamiento puede calcularse con la siguiente regla empírica:

-sesión de entrenamiento diaria: aprox. 10 min. por unidad,

-2-3 x por semana: aprox. 30 min. por unidad,

-1-2 veces por semana: aprox. 60 min. por unidad.

Enfriamiento: Para introducir un enfriamiento eficaz de los músculos y el metabolismo, la intensidad debe disminuir drásticamente durante los últimos 5 - 10 minutos. Los estiramientos también son útiles para prevenir los dolores musculares.

El éxito: Incluso después de un corto período de ejercicio regular notará que constantemente debe aumentar la resistencia para alcanzar su frecuencia de pulso óptima. Las unidades le resultarán cada vez más fáciles y se sentirá mucho más en forma durante su jornada normal. Para conseguirlo debe motivarse para hacer ejercicio con regularidad. Elija horas fijas para su sesión de entrenamiento y no empiece a entrenar con demasiada agresividad. Aunque hacemos grandes esfuerzos para garantizar la calidad de cada producto que producimos, ocasionalmente se producen errores y/u omisiones. En cualquier caso, si encuentra que este producto tiene una pieza defectuosa o que le falta alguna pieza. Por favor, póngase en contacto con nosotros para un reemplazo.

OLULINE OHUTUSALANE TEAVE

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja ehitatud optimaalse ohutuse tagamiseks. Palun võtke arvesse järgmisi ohutusnõudeid:

1. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga, et teha kindlaks, kas teil on mõni füüsiline või tervislik seisund, mis võib ohustada teie tervist ja ohutust või takistada teid seadmete nõuetekohasel kasutamisel. Arsti nõuanne on oluline, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset. See on eriti oluline üle 35-aastastele, rasedatele või neile, kellel on juba olemasolevad terviseprobleemid või tasakaaluhäired.
2. Enne selle seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et end korralikult soojendada.
3. Olge teadlik oma keha signaalidest. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Lõpetage treening, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest: valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südametegevus, äärmuslik hingeldus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammi jätkamist konsulteerima arstiga. Vale või liigne treening võib põhjustada tervisekahjustusi.
4. Hoidke harjutuste ajal ja pärast neid lapsed ja lemmikloomad seadmetest eemal.
5. Kasutage seadet kindlal, tasasel ja tasasel pinnal, mille põrandale või vaibale on paigaldatud kaitsekate. Liigutage kõik teravad esemed.
6. Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeninguala nendes suundades, kust seadmetele pääseb ligi. Vaba ala peab hõlmama ka ala, kus saab hädasõiduki maha võtta. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ala väärtust jagada.
7. Enne iga kasutamist tuleb seadet, sealhulgas riistvara ja vastupanukõvera, visuaalselt kontrollida.
8. Enne seadme kasutamist tuleb kontrollida, et mutrid, poldid ja muud painutused on kindlalt kinni keeratud.
9. Kasutage seadmeid alati nii, nagu on näidatud. Kui leiате seadme kokkupaneku või kontrollimise ajal defektseid komponente või kui kuulete seadme kasutamise ajal ebatavalist müra, lõpetage töö. Ärge kasutage seadet enne, kui probleem on kõrvaldatud.
10. Ärge sisestage ühtegi eset mis tahes avadesse.
11. Olge teadlik kõikidest reguleerimis- ja konstruktsiooniosadest, mis võivad harjutuste ajal häirida.
12. Seadme ohutustase saab säilitada ainult siis, kui seda regulaarselt vigastuste ja/või kulumise suhtes kontrollida.
13. Kandke seadme kasutamise ajal sobivat riietust. Vältige lahtiste riiete kandmist, mis võivad seadmesse kinni jääda või mis võivad liikumist piirata või takistada.
14. **Seade on testitud ja sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1 klassile H. See ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.**
15. Seadme tõstmisel või liigutamisel tuleb olla ettevaatlik, et mitte vigastada selga. Kasutage alati õigeid tõstmistehnikaid ja/või kasutage abi.
16. Seade on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed seadmest eemal.
17. Pange seade kokku vastavalt käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatule. Kasutage ainult komplekti kuuluvaid osi. Kontrollige kõiki osi osade loeteluga.

HOIATUS: LUGEGE KÕIKI JUHISEID ENNE FITNESSSEADMETE KASUTAMIST. ME EI VÕTA MINGIT VASTUTUST ISIKUKAHJU VÕI VARAKAHJU EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLE TOOTE KASUTAMISEST VÕI SELLE KASUTAMISE TÕTTU.

SPETSIFIKATSIOONID

Kaal - 39 kg
 Rattaratas - 9 kg
 Mõõdmed - 102 x 54 x 155 cm
 Maksimaalne kasutaja kaal - 150 kg

HOOLDUS

Teie seade on hoolikalt konstrueeritud nii, et see vajaks minimaalset hooldust. Selle tagamiseks soovime teil teha järgmist: Hoidke seade puhtana, pühkides hõõgni, tolmu või muud jäägid pehme, puhta lapiga maha pärast iga kasutamist. Veenduge alati, et rihmad oleksid kindlalt kinnitatud ja et neil ei oleks kulumise märke. Kontrollige regulaarselt mutrite ja poltide pingulatust.

KASUTAMINE

Lõpetage pedaalimine, kui soovite toodet peatada. Elliptiline jalgratas M1844-i ei omanda pidurdussüsteemi ega hädapidurdust.

PINGETE REGULEERIMINE

Pinge vähendamiseks keerake reguleerija märgiga "-" suunas, pinge suurendamiseks keerake reguleerija märgiga "+" suunas.

TINGIMUSED

Statsionaarse jalgratta harjutused asendavad jalgrattaharjutusi. Magnetjalgratas M1844-i kuulub kaubaklassi H. Seade ei ole ette nähtud kaubanduslikuks kasutamiseks teraapia või taastusravi eesmärgil.



Osade loetelu

Osa nr.	Kirjeldus	Q'ty	Osa nr.	Kirjeldus	Q't
1	Põhiraam	1	49	Pin	5
2	Eesmine stabilisaator	1	50	Puhver	2
3	Tagumine stabilisaator	1	51	Kruvi ST4*1.41*15L	2
4	Kinnituspolt M8x1.25x50L	4	52	Kruvi ST4*25L	2
5	Vedrustusrõngas D15.4xD8.2x2T	9	53	Tühikäiguratta kinnitusplaat	1
6	Lame alusrõngas D25xD8.5x2T	2	54	Lame alusrõngas D24*D16*1,5T	1
7	Lame alusrõngas D18xD8.5x1.2T	9	55	Laager #99502	2
8	Kinnituspolt M8x1.25x20L	6	56	Lainesõrestik D21xD16.2x0.3T	1
9	Istmepost	1	57	C-klamber S-16(1T)	1
10	Käepideme post	1	58	Kinnituspolt M8x1,25x30L	1
11	Istme reguleerimistoru	1	59	Plastikust aluskate	2
12	Fikseeritud juhtraud	1	60	Lame alusrõngas D28*D8,5*3T	1
13	Seat	1	61	Mutter M8*1,25*6T	1
14	Arvuti	1	62	Nailonmutter M8*1,25*8T	1
15	Polt M5*0,8*10L	4	63	Vedru D2.2*D14*55L	1
16L	Eesmise stabilisaatori kate (vasakpoolne)	1	64	Plastikust kate	2
16R	Eesmise stabilisaatori kate (paremal)	1	65	Vaht	2
17	Tagumise stabilisaatori kate	1	66	Vaht	2
18	EMS	1	67	Seenekübara	4
19	Ülemine kaitsekate	1	68	Juhtraua kate (vasakpoolne)	2
20L/20R	Pedaalide komplekt	1	69	Juhtraua kate (paremal)	2
21	Sisemine toru	1	70	Käepideme impulssandur	4
22	Sisemine toru	1	71	Kinnitusplaat käepideme impulssanduri jaoks (ülemine)	2
23	Nupp	2	72	Kinnitusplaat käepideme impulssanduri jaoks (alumine)	2
24L	Vasakpoolne vānt	1	73	Käepideme impulsskaabel	2
24R	Parem vāntvõll	1	74	Kruvi ST4x1.41x15L	4
25	Laager #6003ZZ	2	75	Kaitsekate	1
26	Vāntvõlli telg	1	76	Nupp	1
27	Rihm	1	77	Hülss	1
28	Rihmaratas	1	78	Kaabli pistik	2
29	Kuuskantpolt M6x1,0x15L	4	80	Ümmargune ratas	2
30	Nailonmutter M6x1,0x6T	4	81	Puks	4
31	Sisemine toru	2	82	Kinnituspolt M8*1,25*40L	2
32L	Istme posti kate (vasakpoolne)	1	83	Nailonmutter M8*1,25*8T	2
32R	Istme posti kate (paremal)	1	84	Reguleeritav ratas	4
33	Kruvi M5*0,8*12L	3	85	Kruvi ST4.2*15L	1
34	Vahepealne D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Puhver	1
35	Lainepesur D22xD17x0,3T	1	87	Polt M5*0,8*15L	4
36	Lame alusrõngas D23*D17.2*1.5T	1	88	Ühenduskaabel	1
37	C-klamber S-17(1T)	1	89	Ülemine arvutikaabel	1
38	Kuuskantpolt M8*1,0*25	2	90	Alumine arvutikaabel	1
39	Kruvi kate	2	91	Ümmargune manget	1
40	M6*1.0*15L kruvi M6*1.0*15L	4	92	Anduri kaabel	1
41	Lame alusrõngas D13*D6.5*1.0T	4	93	Polt M5*0.8*15L	1
42	Vedrustusrõngas D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Elektrikaabel	1
43	Reguleeritav kruvi	1	95	Adapter	1

44	Mutter M6*1*6T	2	96	Kontroller	1
45L	Vasakpoolne keti kate	1	97	Kruvi ST4.2x1.4x15L	2
45R	Õige keti kate	1	98	Kinnitusklamber	1
46	Tagumine kate (ülemine)	1	/	mutrivõtme mutrivõti	1
47	Tagumine kate (alumine)	1	/	Spanner	1
48	Kruvi ST4.2x1.4x20L	8			



Kokkupaneku käsiraamat

Ettevalmistus

- 1) Enne kokkupanekut veenduge, et teil on piisavalt ruumi elemendi kokkupanekuks.
- 2) Enne kokkupanekut kontrollige, kas kõik vajalikud osad on olemas (käesoleva juhendi ülalpool lehel on plahvatusjoonis, millel on numbritega märgitud kõik üksikosad), millest see toode koosneb.
- 3) Kasutage kokkupanekuks käesolevat tööriista.

Kokkupaneku protsess

Samm 1:

- 1) Monteerige esistabilisaator (2) ja tagumine stabilisaator (3) põhiraami (1) külge, kasutades selleks kuuskantpoldi (4), vedruseibi (5), lameda seibi (6) ja lameda seibi (7).

Samm 2:

- 1) Monteerige esistabilisaatori kate (16L ja 16R) ja tagumise stabilisaatori kate (17) esi- ja tagumise stabilisaatori külge poldi (87) abil, nagu on näidatud joonistel 2-1, 2-2 ja 2-3.

Samm 3:

- 1) Sisestage istme tugipost (9) põhiraami ja reguleerige kõrgust nupu abil.
- 2) Paigaldage iste istme reguleerimistorule vastavalt joonistele 3-1 ja 3-2. Istet saab nupu abil reguleerida ette- ja tahapoole.

Samm 4:

- 1) Soovitame, et selle sammu paneksid kokku kaks inimest.
- 2) Tõstke üles ülemine kaas (19) vastavalt joonisele 4-1 ja ühendage seejärel ülemine ja alumine arvutikaabel (89&90) vastavalt joonisele 4-2.
- 3) Sisestage juhtraupost (10) põhiraami ja pingutage seda vedruseibi (5), lameda seibi (7) ja kuuskantpoldi (8) abil (joonis 4-3).
- 4) Kandke fikseeritud juhtme kaabel juhtmepestist välja ja seejärel kinnitage juhtmepest vedruseibiga (5), lamedate seibidega (7), kaitsekatttega (75), rihmaga (77) ja nupuga (76), nagu joonistel 4-4, 4-5 ja 4-6.

Samm 5:

- 1) Ühendage ülemine arvutikaabel (89) ja käepideme impulsskaabel (73) arvuti külge kinnitatud kaablitega (14) ja kinnitage arvuti seejärel poldi (15) abil juhtrauposti külge.
- 2) Paigaldage pedaalid (20L&20R) vāntvõlliile (24L&24R) vastavalt 5-1 ja 5-2.
- 3) Sisestage adapteri pistik ja lülitage arvuti sisse.



SM2570 ja SE2570 kasutusjuhend.

NÄITAMISE FUNKTSIOONID:

ETTEPANEK	KIRJELDUS
TIME (AEG)	Treeningu ajal kuvatav treeningu aeg. Vahemik 0:00 ~ 99:59
SPEED (KIIRUS)	Treeningu ajal kuvatav treeningikiirus. Vahemik 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (KAUGUS)	Treeningu ajal kuvatav treeningdistsants. Vahemik 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORID)	Treeningu ajal põletatud kalorite kuvamine. Vahemik 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Treeningu ajal kuvatav pulss bpm. Pulsihäire eelseadistatud sihtpulssi ületamisel.
RPM	Pöörlemissagedus minutis Vahemik 0 ~ 999

WATT	Treeningu energiatarbimine Watt programmi režiimis jääb arvuti eelseadistatud vattide väärtuseks (seadistusvahemik 0 ~ 350).
MANUAL	Manuaalses režiimis treening.
PROGRAM	Algajate, edasijõudnute ja sportliku PROGRAMMI valik.
CARDIO	Target HR treeningrežiim.

KEY FUNKTSIOON:

ITEM	KIRJELDUS
UP (Üles)	Vastupidavuse taseme suurendamine Seadistuse valik.
DOWN (Alla)	Vastupidavuse taseme vähendamine Seadistuse valik.
MODE (Režiim)	Seadistuse või valiku kinnitamine.
Reset	Hoidke 2 sekundit all, arvuti taaskäivitub ja alustab kasutaja seadistusest. Tagasi põhimenüüsse pöördumine treeningu väärtuse eelseadistamise või seiskamisrežiimi ajal.
Start/ Stopp	Alusta või lõpeta treening.
RECOVERY (Taastumine)	Testige südame löögisageduse taastumise seisundit.
BODY FAT (Keharasv)	Testige keha rasvaprotsenti ja kehamassiindeksit.

TÖÖTAMINE:**POWER ON** (joonis 1,2)

Ühendage toiteallikas, arvuti lülitub sisse ja kuvab kõik segmendid 2 sekundiks LCD ekraanile. Pärast 4 minutit ilma pedaalimise või pulssi sisestamiseta lülitub konsool energiasäästurežiimi. Konsooli võib äratada mis tahes klahvi vajutamisega.

TREENINGU VALIK

Vajutage UP ja DOWN treeningu valimiseks Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Manuaalne režiim (joonis 3)

Vajutage peamenüüs START, et alustada treeningut manuaalses režiimis.

1. Vajutage UP või DOWN, et valida treeningprogramm, valige Manual ja sisenemiseks vajutage Mode.
2. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE ja vajutage kinnitamiseks MODE.
3. Trenni alustamiseks vajutage START/STOP klahve. Vajutage UP või DOWN, et reguleerida koormuse taset.
4. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP klahve. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Algaja režiim (joonis 4)

1. Vajutage UP või DOWN, et valida treeningprogramm, valige Algaja režiim ja vajutage režiimi sisenemiseks Mode.
2. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada TIME.
3. Trenni alustamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage UP või DOWN, et reguleerida koormuse taset.
4. Vajutage START/STOP klahvi, et peatada treening. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Edasiliikumise režiim (joonis 5)

1. Vajutage UP või DOWN treeningprogrammi valimiseks, valige Advance mode ja sisenemiseks vajutage Mode.
2. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada TIME.
3. Treeningu alustamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage UP või DOWN, et reguleerida koormuse taset.
4. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Sportlik režiim (joonis 6)

1. Vajutage UP või DOWN, et valida treeningprogramm, valige Sportlik režiim ja sisenemiseks vajutage režiimi.
2. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada TIME.
3. Trenni alustamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage UP või DOWN, et reguleerida koormuse taset.
4. Treeningu peatamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Kardio režiim (joonis 7, 8, 9)

1. Vajutage UP või DOWN treeningprogrammi valimiseks, valige H.R.C. ja vajutage režiimi sisenemiseks Mode.
2. Vajutage UP või DOWN, et valida 55%.75%.90% või TAG (TARGET H.R.) (vaikimisi: 100).
3. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada treeningu AEG.
4. Vajutage START/STOP klahvi, et alustada või lõpetada treening. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Wattrežiim (joonis 10, 11)

1. Vajutage UP või DOWN, et valida treeningprogramm, valige WATT ja vajutage režiimi sisenemiseks Mode.
2. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada WATT eesmärk. (vaikimisi: 120)

3. Vajutage UP või DOWN, et eelseadistada TIME.
4. Trenni alustamiseks vajutage START/STOP klahvi. Vajutage UP või DOWN, et reguleerida vattide taset.
5. Vajutage START/STOP klahvi, et peatada treening. Vajutage RESET, et pöörduda tagasi peamenüüsse.

Keahasva režiim

1. Mõõtmise alustamiseks vajutage režiimis "STOP" nuppu 'BODY FAT'.
 2. Seadistage oma sugu, pikkus ja kaal, kasutades klahve UP/DOWN, seejärel vajutage mõõtmise alustamiseks ENTER. Mõõtmise ajal tuleb mõlemad käed asetada pulssanduritele.
 3. Ekraanil kuvatakse "==" 8 sekundit, kuni mõõtmine on lõppenud. Pärast mõõtmise lõpetamist kuvatakse LCD-ekraanil 30 sekundi jooksul sümbol BODY FAT, rasvaprotsent ja BMI.
 4. Vajutage nuppu BODY FAT, et naasta peamenüüsse.
- Veateated:
 "E-1" - ilmub, kui impulsisignaali ei saada või kui kasutaja ei hoia käsi impulssanduritel. "E-4" - ilmub, kui FAT % ületab seadistusvahemiku (5,0%~ 50%).

Taastumisrežiim

Pärast treeningperioodi asetage käed südame löögisageduse anduritele või kinnitage rinnarihm. Kui teie südame löögisagedus on tuvastatud, vajutage RECOVERY nuppu. Seejärel peatuvad kõik kuvatavad funktsioonid. Funktsioon TIME loeb tagasi alates 00:60 kuni 00:00 (vt joonis 11). Tagasiarvestus jätkub kuni 0:00-ni ja LCD-ekraanil kuvatakse teie südame löögisageduse seisundit, kasutades sümboleid vahemikus F1 kuni F6 (vt joonis 12). F1 on parim ja F6 on halvim. Võite jätkata treeningut, et suurendada oma südame löögisageduse väärtust. Vajutage uuesti nuppu RECOVERY, et naasta põhiekraanile.

USB-laadija

Konsool võib pakkuda USB-laadijat tahvelarvutite või nutitelefonide jaoks. Kasutaja ühendab laadimiseks lihtsalt andmekaabli USB-porti.

iConsole+ APP

Lülitage Bluetooth sisse, otsige konsooli seade ja vajutage ühendamiseks. (parool: 0000) Lülitage tahvelarvutis sisse iconsole+ rakendus ja alustage treenimist tahvelarvutiga.

MÄRKUS:

1. Kui konsool on Bluetoothi kaudu tahvelarvutiga ühendatud, lülitage konsool välja.
2. Palun lõpetage iconsole'i rakendus ja lülitage iPadist Bluetooth välja, seejärel lülitage konsool välja.

iConsole+

Android - süsteeminõuded

1280*800 Android 4.0 või uuem versioon

iOS - süsteeminõuded

iOS 5.1.1 või uuem versioon

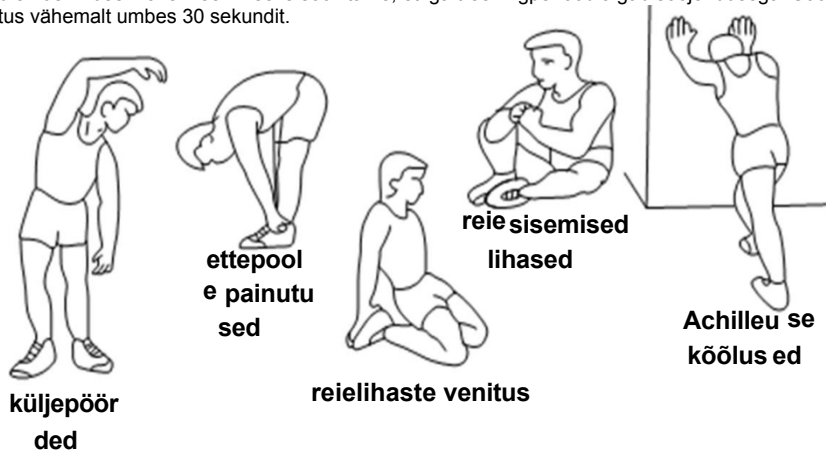
Kiirkäsijuhend

1. Rakenduse allalaadimine.
2. Ühendage seade 3,5 mm audiokaabli või Bluetoothiga.
3. Avage rakendus.
4. Alustage treeningut.
5. Treeningu kokkuvõte.
6. Jaga Facebookis või Twitteris.

Treeningu juhised

1. Soojendus

Vigastuste vältimiseks ja tulemuslikkuse maksimeerimiseks soovime, et iga treeningperiood algab soojendusega. Soovitame teha järgmise harjutuse visandikaardina. Iga harjutus vähemalt umbes 30 sekundit.



2. Asend: Istu sadulasse, aseta jalad pedaalidele, käed aseta juhtrauale. Hoidke selg sirge.

3. Treeningu korraldus

Soojendus: Enne iga treeningut peaksite end 5-10 minutit soojendama. Siin võite teha venitusi ja treenida väikese vastupanuga. **Treeningutund:** Tegelikult treeningu ajal tuleks valida 70% -85% maksimaalsest pulsisagedusest. Treeningu ajalise pikkuse võib arvutada järgmise rusikareegli abil:

- päevane treening: umbes 10 minutit ühiku kohta,
- 2-3 x nädalas: ca. 30 min. ühiku kohta,
- 1-2 x nädalas: u. 60 min. ühiku kohta.

Jahuta maha: Viimase 5-10 minuti jooksul tuleks intensiivsust järsult vähendada, et viia sisse lihaste ja ainevahetuse tõhus jahtumine. Venitamine on kasulik ka lihasvalude ennetamiseks.

Edu: Isegi pärast lühiajalist regulaarset treeningut märkate, et peate pidevalt suurendama vastupanu, et saavutada optimaalne pulsisagedus. Seadmed muutuvad pidevalt kergemaks ja te tunnete end palju. fitter oma tavalise päeva jooksul. Selle saavutuse saavutamiseks peaksite ennast motiveerima, et regulaarselt treenida. Valige treeninguteks kindlad tunnid ja ärge alustage treeningut liiga agressiivselt. Kuigi me teeme suuri jõupingutusi, et tagada iga toodetava toote kvaliteet, esineb aeg-ajalt vigu ja/või puudusi. Igal juhul, kui te leiate, et selles tootes on kas defektne või puuduv osa. Palun võtke meiega ühendust asenduse saamiseks.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

Ce produit a été conçu pour un usage domestique uniquement et pour une sécurité optimale. Veuillez noter les précautions de sécurité suivantes :

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement.
- L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes ou les personnes ayant des problèmes de santé ou d'équilibre préexistants.
2. Avant d'utiliser cet appareil pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'éirement pour vous échauffer correctement.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation d'étourdissement, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
4. Pendant et après les exercices, tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane, recouverte d'une housse de protection pour le sol ou la moquette. Déplacez tous les objets tranchants.
6. La zone libre ne doit pas être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés l'un à côté de l'autre, la valeur de la zone libre peut être partagée.
7. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'appareil, y compris la quincaillerie et les coudes de résistance.
8. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous, les boulons et les autres coudes sont bien serrés.
9. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
11. Soyez attentif à toutes les parties réglementaires et constructives qui peuvent être perturbées pendant les exercices.
12. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
13. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
14. **L'appareil a été testé et certifié selon la norme EN ISO 20957-1 dans la classe H. Il n'est pas adapté à un usage thérapeutique.**
15. Il convient d'être prudent lors du levage ou du déplacement de l'appareil afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.
16. L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
17. Assemblez l'appareil comme décrit dans ce manuel. N'utilisez que les pièces du kit. Vérifier toutes les pièces à l'aide de la liste des pièces.

AVERTISSEMENT : LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE FITNESS. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS CAUSÉS PAR OU À TRAVERS L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Poids - 39 kg
Roue d'inertie - 9 kg
Dimensions - 102 x 54 x 155 cm
Poids maximum de l'utilisateur - 150 kg

ENTRETIEN

Votre appareil a été soigneusement conçu pour ne nécessiter qu'un minimum d'entretien. Pour ce faire, nous vous recommandons de suivre les conseils suivants : gardez votre appareil propre en essuyant la sueur, la poussière ou tout autre résidu à l'aide d'un chiffon doux et propre après chaque utilisation. Assurez-vous toujours que les bandes sont bien fixées et qu'elles ne présentent aucun signe d'usure. Vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des boulons.

RUPTURE

Arrêtez de pédaler lorsque vous souhaitez arrêter l'appareil. Le vélo elliptique M1844-i n'est pas équipé d'un système de freinage ou de freinage d'urgence.

RÉGLAGE DE LA TENSION

Pour réduire la tension, tourner la commande dans le sens "-", pour augmenter la tension, tourner la commande dans le sens "+".

TERMES DE RÉFÉRENCE

Les exercices de vélo stationnaire remplacent les exercices de vélo. Le vélo magnétique M1844-i est un article de classe H. L'appareil n'est pas destiné à un usage commercial de thérapie ou de rééducation.



Liste des pièces

No. de pièce	Description	Q'ty	N° de pièce	Description	Q't
1	Cadre principal	1	49	Broche	5
2	Stabilisateur avant	1	50	Tampon	2
3	Stabilisateur arrière	1	51	Vis ST4*1.41*15L	2
4	Boulon à tête cylindrique M8x1,25x50L	4	52	Vis ST4*25L	2
5	Rondelle élastique D15.4xD8.2x2T	9	53	Plaque de fixation de la roue de ralenti	1
6	Rondelle plate D25xD8.5x2T	2	54	Rondelle plate D24*D16*1,5T	1
7	Rondelle plate D18xD8.5x1.2T	9	55	Roulement #99502	2
8	Boulon à tête cylindrique M8x1,25x20L	6	56	Rondelle ondulée D21xD16.2x0.3T	1
9	Poteau de siège	1	57	Clip en C S-16(1T)	1
10	Poteau de guidon	1	58	Boulon à tête cylindrique M8x1,25x30L	1
11	Tube de réglage de la selle	1	59	Rondelle en plastique	2
12	Guidon fixe	1	60	Rondelle plate D28*D8.5*3T	1
13	Siège	1	61	Ecrou M8*1.25*6T	1
14	Ordinateur	1	62	Écrou en nylon M8*1,25*8T	1
15	Boulon M5*0,8*10L	4	63	Ressort D2.2*D14*55L	1
16L	Couvercle du stabilisateur avant (gauche)	1	64	Couvercle en plastique	2
16R	Couvercle du stabilisateur avant (droit)	1	65	Mousse	2
17	Couvercle du stabilisateur arrière	1	66	Mousse	2
18	EMS	1	67	Chapeau de champignon	4
19	Couvercle de protection supérieur	1	68	Couvercle du guidon (gauche)	2
20L/20R	Jeu de pédales	1	69	Couvercle de guidon (droit)	2
21	Tube intérieur	1	70	Capteur d'impulsion de la poignée	4
22	Tube intérieur	1	71	Plaque de fixation pour le capteur d'impulsion de la poignée (supérieure)	2
23	Bouton	2	72	Plaque de fixation pour le capteur d'impulsion de la poignée (inférieure)	2
24L	Manivelle gauche	1	73	Câble d'impulsion de la poignée	2
24R	Manivelle droite	1	74	Vis ST4x1,41x15L	4
25	Roulement #6003ZZ	2	75	Couvercle de protection	1
26	Axe de manivelle	1	76	Bouton	1
27	Courroie	1	77	Douille	1
28	Roue de courroie	1	78	Bouchon de câble	2
29	Boulon hexagonal M6x1,0x15L	4	80	Roue ronde	2
30	Ecrou nylon M6x1.0x6T	4	81	Douille	4
31	Tube intérieur	2	82	Boulon à tête cylindrique M8*1,25*40L	2
32L	Couvercle de la tige de siège (gauche)	1	83	Ecrou nylon M8*1.25*8T	2
32R	Couvercle de la tige de siège (droite)	1	84	Roue réglable	4
33	Vis M5*0,8*12L	3	85	Vis ST4.2*15L	1
34	Entretoise D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Tampon	1
35	Rondelle ondulée D22xD17x0,3T	1	87	Boulon M5*0,8*15L	4
36	Rondelle plate D23*D17.2*1.5T	1	88	Câble de raccordement	1
37	Clip en C S-17(1T)	1	89	Câble supérieur de l'ordinateur	1
38	Boulon hexagonal M8*1,0*25	2	90	Câble inférieur de l'ordinateur	1
39	Couvercle à vis	2	91	Manget rond	1
40	Vis à tête cylindrique M6*1,0*15L	4	92	Câble du capteur	1
41	Rondelle plate D13*D6.5*1.0T	4	93	Boulon M5*0,8*15L	1
42	Rondelle élastique D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Câble électrique	1
43	Vis de réglage	1	95	Adaptateur	1

44	Ecrou M6*1*6T	2	96	Contrôleur	1
45L	Couvercle de chaîne gauche	1	97	Vis ST4.2x1.4x15L	2
45R	Couvercle de chaîne droit	1	98	Clip de fixation	1
46	Couvercle arrière (supérieur)	1	/	Clé Allen	1
47	Couvercle arrière (inférieur)	1	/	Clé de serrage	1
48	Vis ST4.2x1.4x20L	8			



Manuel d'assemblage

Préparation

- 1) Avant de procéder au montage, assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour assembler l'article.
- 2) Avant de procéder à l'assemblage, veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles (en haut de cette notice, vous trouverez un plan d'explosion avec toutes les pièces individuelles marquées par des numéros) dont se compose cet article.
- 3) Utilisez l'outillage présent pour l'assemblage.

Processus d'assemblage

Étape 1 :

- 1) Assembler le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique (4), d'une rondelle élastique (5), d'une rondelle plate (6) et d'une rondelle plate (7).

Étape 2 :

- 1) Assembler le couvercle du stabilisateur avant (16L&16R) et le couvercle du stabilisateur arrière (17) sur le stabilisateur avant et arrière à l'aide du boulon (87), comme illustré aux figures 2-1, 2-2 et 2-3.

Étape 3 :

- 1) Insérer la tige du siège (9) dans le cadre principal et régler la hauteur à l'aide du bouton.
- 2) Assembler le siège sur le tube de réglage du siège comme sur les figures 3-1 et 3-2. Le siège peut être réglé vers l'avant et vers l'arrière à l'aide du bouton.

Étape 4 :

- 1) Nous suggérons que cette étape soit réalisée par deux personnes.
- 2) Soulevez le couvercle supérieur (19) comme indiqué à la fig. 4-1, puis connectez les câbles supérieur et inférieur de l'ordinateur (89&90) comme indiqué à la fig. 4-2.
- 3) Insérez le montant du guidon (10) dans le cadre principal et serrez-le à l'aide de la rondelle élastique (5), de la rondelle plate (7) et du boulon à tête cylindrique (8) (fig. 4-3).
- 4) Faites passer le câble du guidon fixe hors du montant du guidon, puis fixez le guidon à l'aide de la rondelle élastique (5), de la rondelle plate (7), du couvercle de protection (75), de la douille (77) et du bouton (76), comme indiqué aux figures 4-4, 4-5 et 4-6.

Étape 5 :

- 1) Connecter le câble supérieur de l'ordinateur (89) et le câble d'impulsion de la poignée (73) avec les câbles attachés à l'ordinateur (14), puis fixer l'ordinateur sur le montant du guidon à l'aide du boulon (15).
- 2) Assembler les pédales (20L&20R) sur la manivelle (24L&24R) comme indiqué aux points 5-1 et 5-2.
- 3) Insérez la fiche de l'adaptateur et allumez l'ordinateur.



Manuel d'utilisation de SM2570 & SE2570

FONCTIONS D'AFFICHAGE :

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
TIME (TEMPS)	Temps d'entraînement affiché pendant l'exercice. Plage de 0:00 ~ 99:59
SPEED (VITESSE)	Vitesse d'entraînement affichée pendant l'exercice. Plage 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Distance d'entraînement affichée pendant l'exercice. Plage de 0,0 à 99,9
CALORIES	Affichage des calories brûlées pendant l'exercice. Plage 0 ~ 999
PULSE	Affichage du pouls en bpm pendant l'exercice. Alarme de pouls en cas de dépassement du pouls cible prédéfini.
RPM	Rotation par minute Plage 0 ~ 999

WATT	Consommation d'énergie de l'entraînement En mode Programme Watt, l'ordinateur conserve la valeur en watts prédéfinie (plage de réglage 0~350).
MANUAL (MANUEL)	Entraînement en mode manuel.
PROGRAM (PROGRAMME)	Sélection des programmes Débutant, Avancé et Sportif.
CARDIO	Mode d'entraînement Target HR.

FONCTION DES TOUCHES :

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
UP (HAUT)	Augmenter le niveau de résistance Réglage de la sélection.
DOWN (BAS)	Diminuer le niveau de résistance Sélection du réglage.
Mode	Confirmer le réglage ou la sélection.
RESET (Remise à zéro)	Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre et reprend les réglages de l'utilisateur. Revenir au menu principal pendant le réglage de la valeur de l'entraînement ou du mode d'arrêt.
START/STOP (Démarrage/ Arrêt)	Démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.
RECOVERY (Récupération)	Tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT (Graisse corporelle)	Tester le taux de graisse corporelle et l'IMC.

FONCTIONNEMENT :

MISE SOUS TENSION (fig. 1,2)

Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes. Après 4 minutes sans pédalage ni prise de pouls, la console passe en mode économie d'énergie. Appuyer sur n'importe quelle touche pour réveiller la console.

SÉLECTION DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur UP et DOWN pour sélectionner la séance d'entraînement Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Mode manuel (fig. 3)

Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer l'entraînement en mode manuel.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez Manuel et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour présélectionner le TIME, la DISTANCE, les CALORIES, le PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.
3. Appuyez sur les touches START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyer sur HAUT ou BAS pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyer sur les touches START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Débutant (fig. 4)

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez le mode Débutant et appuyez sur Mode pour y accéder.
2. Appuyez sur DOWN ou DOWN pour présélectionner le TIME.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyer sur UP ou DOWN pour régler le niveau de charge.
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode avancé (fig. 5)

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir le mode Advance et appuyer sur Mode pour y accéder.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour prérégler le TIME.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyer sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode sportif (fig. 6)

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez le mode Sporty et appuyez sur Mode pour y accéder.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour présélectionner le TIME.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez H.R.C. et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner 55%.75%.90% ou TAG (TARGET H.R.) (défaut : 100).
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Watt (fig. 10, 11)

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, choisissez WATT et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour présélectionner la cible WATT. (par défaut : 120)

3. Appuyez sur UP ou DOWN pour présélectionner le TIME.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de Watt.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode graisse corporelle

1. Appuyez sur le bouton 'BODY FAT' en mode 'STOP' pour commencer la mesure.
2. Réglez votre sexe, votre taille et votre poids à l'aide des touches UP/DOWN, puis appuyez sur ENTER pour commencer la mesure. Pendant la mesure, les deux mains doivent être placées sur les capteurs de pouls.
3. L'écran affiche "==" pendant 8 secondes jusqu'à ce que la mesure soit terminée. Une fois la mesure terminée, l'écran LCD affiche le symbole BODY FAT, le pourcentage de graisse et l'IMC pendant 30 secondes.
4. Appuyez sur la touche BODY FAT pour revenir au menu principal. Messages d'erreur :
 "E-1" - Apparaît lorsqu'aucun signal de pouls n'est reçu ou si l'utilisateur ne garde pas les mains sur les capteurs de pouls.
 "E-4" - Apparaît lorsque le pourcentage de FAT dépasse la plage de réglage (5,0 %~ 50 %).

Mode de récupération

Après une période d'entraînement, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou attachez une ceinture thoracique. Une fois votre fréquence cardiaque détectée, appuyez sur le bouton RECOVERY. Toutes les fonctions affichées s'arrêtent alors. La fonction TIME effectue un compte à rebours de 00:60 à 00:00 (voir figure 11). Le compte à rebours se poursuit jusqu'à 0:00 et l'écran LCD affiche l'état de votre fréquence cardiaque à l'aide de symboles allant de F1 à F6 (voir figure 12). F1 correspond à la meilleure fréquence cardiaque et F6 à la pire. Vous pouvez continuer à vous entraîner pour augmenter votre fréquence cardiaque. Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

Chargeur USB

La console peut fournir un chargeur USB pour les tablettes ou les smartphones. L'utilisateur n'a qu'à brancher le câble de données sur le port USB pour le charger.

iConsole* APP

Allumez le Bluetooth sur la tablette, recherchez l'appareil de la console et appuyez sur Connect. (mot de passe : 0000) Activez l'application iconsole+ sur la tablette et commencez à vous entraîner avec la tablette.

REMARQUE :

1. Une fois la console connectée à la tablette via Bluetooth, la console s'éteint.
2. Veuillez quitter l'application iconsole et désactiver le Bluetooth de l'iPad, puis de la console.

iConsole+

Android - configuration requise

1280*800 Android 4.0 ou supérieur

iOS - configuration requise

iOS 5.1.1 ou supérieur

Guide de démarrage rapide

1. Téléchargez l'application.
2. Connectez votre appareil avec un câble audio 3,5 mm ou Bluetooth.
3. Ouvrez l'application.
4. Démarrer la séance d'entraînement.
5. Résumé de la séance d'entraînement.
6. Partager sur Facebook ou Twitter.

Instructions d'entraînement

1. Échauffement

Pour éviter les blessures et maximiser les performances, nous recommandons que chaque période d'entraînement commence par un échauffement. Nous vous suggérons d'effectuer les exercices suivants en guise de carte de croquis. Chaque exercice dure au moins 30 secondes.



2. Position : S'asseoir sur la selle, poser les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon. Garder le dos droit.

3. Organisation de l'entraînement

Échauffement : Avant chaque séance d'entraînement, vous devez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez faire quelques étirements et vous entraîner avec une faible résistance. **Séance d'entraînement :** Pendant l'entraînement proprement dit, il convient de choisir une fréquence de 70 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale. La durée de votre séance d'entraînement peut être calculée à l'aide de la règle empirique suivante :

-séance d'entraînement quotidienne : environ 10 minutes par unité,

-2 à 3 fois par semaine : environ 30 minutes par unité,

-1-2 x par semaine : environ 60 minutes par unité.

Refroidissement : Pour permettre un refroidissement efficace des muscles et du métabolisme, l'intensité doit être considérablement réduite au cours des 5 à 10 dernières minutes. Les étirements sont également utiles pour prévenir les douleurs musculaires.

Succès : Même après une courte période d'exercice régulier, vous remarquerez que vous devez constamment augmenter la résistance pour atteindre votre fréquence de pouls optimale. Les unités seront de plus en plus faciles à utiliser et vous vous sentirez beaucoup plus en forme au cours de votre journée. Pour atteindre cet objectif, vous devez vous motiver à faire de l'exercice régulièrement. Choisissez des heures fixes pour vos séances d'entraînement et ne commencez pas à vous entraîner de manière trop agressive. Bien que nous fassions de grands efforts pour assurer la qualité de chaque produit que nous fabriquons, des erreurs et/ou des omissions occasionnelles peuvent se produire. En tout état de cause, si vous constatez que ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez nous contacter pour obtenir un remplacement. Veuillez nous contacter pour un remplacement.

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében készült. Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti az egészséget és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek, terhes nők, illetve a már meglévő egészségügyi problémákkal vagy egyensúlyzavarral rendelkezők esetében.
2. Mielőtt ezt a készüléket edzésre használná, mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, szorító érzés a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés. Ha ezen állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot. A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodás léphet fel.
4. A gyakorlatok alatt és után tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezésektől.
5. A készüléket szilárd, sík, vízszintes felületen használja, a padlót vagy szőnyeget védő borítással ellátva. Távolítsa el minden éles tárgyat.
6. A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbnak kell lennie a képzési területnél azokban az irányokban, ahonnan a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállás területét is. Ha a felszerelések egymás mellett vannak elhelyezve, a szabad terület értéke megosztható.
7. Minden használat előtt szemrevételezéssel ellenőrizze a készüléket, beleértve a hardvereket és az ellenállási hajlításokat is.
8. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb hajlítások biztonságosan meg vannak-e húzva.
9. Mindig a jelzett módon használja a berendezést. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall a berendezésből, hagyja abba. Ne használja a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
10. Ne dugjon semmilyen tárgyat semmilyen nyílásba.
11. Legyen tisztában minden olyan szabályozási és szerkezeti résszel, amely a gyakorlatok során zavarhatja.
12. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják a berendezés sérülését és/vagy elhasználódását.
13. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a bő ruházat viselését, amely beakadhat a berendezésbe, vagy amely korlátozhatja vagy akadályozhatja a mozgást.
14. **A készüléket az EN ISO 20957-1 szabvány szerint H osztályba sorolták és tanúsították.**
15. A berendezés emelésekor vagy mozgatasakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a háta. Mindig alkalmazzon megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.
16. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a felügyeletlen gyermekeket a berendezéstől.
17. Szerelje össze a készüléket a jelen kézikönyvben leírtak szerint. Csak a készletből származó alkatrészeket használjon. Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrésztáblával.

FIGYELMEZTETÉS: OLVASSA EL AZ ÖSSZES HASZNÁLATI UTASÍTÁST, MIELŐTT BÁRMILYEN FITNESZKÉSZÜLÉKET HASZNÁLNA. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATA ÁLTAL VAGY ANNAK KÖVETKEZTÉBEN OKOZOTT SZEMÉLYI SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT.

SPECIFIKÁCIÓK

Súly - 39 kg
Lendkerék - 9 kg
Méretek - 102 x 54 x 155 cm
A felhasználó maximális súlya - 150 kg

KARBANTARTÁS

A készüléket gondosan úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket: Tartsa tisztán a készüléket úgy, hogy minden használat után egy puha, tiszta ruhával törölje le róla az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat. Mindig győződjön meg arról, hogy a pántok jól rögzülnek és nem mutatják a kopás jeleit. Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok feszességét.

TÖRÉS

Hagyja abba a pedálozást, amikor le akarja állítani az elemet. Az elliptikus kerékpár M1844-i nem szerez fékező rendszert vagy vészféket.

FESZÍTÉS BEÁLLÍTÁSA

A feszültség csökkentéséhez fordítsa a szabályozót "-" jelű irányba, a feszültség növeléséhez fordítsa a szabályozót "+" jelű irányba.

HIVATKOZÁSI FELTÉTELEK

A helyhez kötött kerékpáros gyakorlatok felváltják a kerékpáros gyakorlatokat. Az M1844-i mágneses kerékpár H termékcsaládba tartozik. A készüléket nem kereskedelmi célú terápiára vagy rehabilitációra szánják.



Alkatrészek listája

Cikkszám	Leírás	Q'ty	Cikkszám	Leírás	Q't
1	Főkeret	1	49	Tű	5
2	Első stabilizátor	1	50	Puffer	2
3	Hátsó stabilizátor	1	51	ST4*1.41*15L csavar	2
4	Inbuszcsavar M8x1.25x50L	4	52	ST4*25L csavar	2
5	D15.4xD8.2x2T rugós alátét	9	53	Az üresjáratú kerék rögzítőlemeze	1
6	D25xD8.5x2T lapos alátét	2	54	Lapos alátét D24*D16*1,5T	1
7	Lapos alátét D18xD8.5x1.2T	9	55	Csapágy #99502	2
8	Inbuszcsavar M8x1.25x20L	6	56	Hullámos alátét D21xD16.2x0.3T	1
9	Ülőoszlop	1	57	C-kapocs S-16(1T)	1
10	Kormányoszlop	1	58	Inbuszcsavar M8x1,25x30L	1
11	Ülésbeállító cső	1	59	Műanyag alátét	2
12	Rögzített kormány	1	60	D28*D8,5*3T lapos alátét	1
13	Ülés	1	61	Anyát M8*1,25*6T	1
14	Számítógép	1	62	Nylon anya M8*1.25*8T	1
15	Csavar M5*0.8*10L	4	63	Rugó D2.2*D14*55L	1
16L	Fedél az első stabilizátorhoz (balra)	1	64	Műanyag borítás	2
16R	Fedél az első stabilizátorhoz (jobbra)	1	65	Habszivacs	2
17	Fedél a hátsó stabilizátorhoz	1	66	Habszivacs	2
18	EMS	1	67	Gombafej	4
19	Felső védőburkolat	1	68	Kormányfedél (balra)	2
20L/20R	Pedálkészlet	1	69	Fedél a kormányhoz (jobb oldali)	2
21	Belső cső	1	70	Fogantyú impulzusérzékelő	4
22	Belső cső	1	71	Rögzítőlemez a fogantyú impulzusérzékelőhöz (felső)	2
23	Gomb	2	72	Rögzítőlemez a fogantyú impulzusérzékelőhöz (alsó)	2
24L	Bal oldali forgattyú	1	73	Fogantyú impulzuskábel	2
24R	Jobb oldali kurbli	1	74	Csavar ST4x1.41x15L	4
25	Csapágy #6003ZZ	2	75	Védőburkolat	1
26	Forgattyús tengely	1	76	Gomb	1
27	Öv	1	77	Hüvely	1
28	Övkerék	1	78	Kábeldugó	2
29	M6x1,0x15L hatlapos csavar	4	80	Kerek kerék	2
30	Nylon anya M6x1,0x6T	4	81	Hüvely	4
31	Belső cső	2	82	M8*1.25*40L csavar	2
32L	Fedél az ülésoszlophoz (balra)	1	83	M8*1,25*8T nejlón anya	2
32R	Fedél a nyeregcsőhöz (jobbra)	1	84	Állítható kerék	4
33	M5*0,8*12L csavar	3	85	ST4.2*15L csavar	1
34	D22.5*D17.2*6.4T távtartó	1	86	Puffer	1
35	Hullámos alátét D22xD17x0,3T	1	87	Csavar M5*0,8*15L	4
36	Lapos alátét D23*D17.2*1.5T	1	88	Csatlakozó kábel	1
37	C-klipsz S-17(1T)	1	89	Felső számítógép kábel	1
38	M8*1,0*25 hatlapos csavar	2	90	Alsó számítógép kábel	1
39	Csavaros fedél	2	91	Kerek manget	1
40	M6*1,0*15L inbuszcsavar	4	92	Érzékelő kábel	1
41	D13*D6,5*1,0T lapos alátét	4	93	Csavar M5*0,8*15L	1
42	Rugós alátét D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Elektromos kábel	1
43	Állítható csavar	1	95	Adapter	1

44	Anyát M6*1*6T	2	96	Vezérlő	1
45L	Bal oldali láncburkolat	1	97	Csavar ST4.2x1.4x15L	2
45R	Jobb oldali láncburkolat	1	98	Rögzítő klipsz	1
46	Hátsó fedél (felső)	1	/	imbusz kulcs	1
47	Hátsó fedél (alsó)	1	/	Kulcs	1
48	ST4.2x1.4x20L csavar	8			



Összeszerelési kézikönyv

Előkészítés

- 1) Összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az összeszereléshez.
- 2) Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll-e (a jelen útmutató fenti részén található egy robbanási rajz, amelyen minden egyes alkatrész számmal van jelölve), amelyből ez a termék áll.
- 3) Az összeszereléshez használja a jelen szerszámot.

Összeszerelési

folyamat 1. lépés:

- 1) Szerelje össze az első stabilizátort (2) és a hátsó stabilizátort (3) a főkerethez (1) az imbuszcsavar (4), a rugós alátét (5), a lapos alátét (6) és a lapos alátét (7) segítségével.

2. lépés:

- 1) Szerelje össze az első stabilizátorfedelelet (16L és 16R) és a hátsó stabilizátorfedelelet (17) az első és a hátsó stabilizátorra a csavarral (87) a 2-1,2-2 és 2-3. ábra szerint.

3. lépés:

- 1) Helyezze be az ülésoszlopot (9) a főkeretbe, és állítsa be a magasságot a gombbal.
- 2) Szerelje fel az ülést az ülésbeállító csőre a 3-1. és 3-2. ábra szerint. Az ülés előre és hátrafelé állítható a gombbal.

lépés:

- 1) Javasoljuk, hogy ezt a lépést két személy szerelje össze.
- 2) Emelje fel a felső fedelet (19) a 4-1. ábra szerint, majd csatlakoztassa a felső és alsó számítógépkábelt (89&90) a 4-2. ábra szerint.
- 3) Helyezze be a kormányoszlopot (10) a főkeretbe, és húzza meg a rugós alátét (5), a lapos alátét (7) és a imbuszcsavar (8) segítségével a 4-3. ábra szerint.
- 4) A rögzített kormány kábelét húzza ki a kormányoszlopból, majd rögzítse a kormányt a rugós alátét (5), a lapos alátét (7), a védőburkolat (75), a tömítés (77) és a gomb (76) segítségével a 4-4., 4-5. és 4-6. ábra szerint.

5. lépés:

- 1) Csatlakoztassa a felső számítógép kábelt (89) és a Kormány impulzuskábelt (73) a számítógéphez (14) csatlakoztatott kábelekkel, majd rögzítse a számítógépet a kormányoszlophoz a csavarral (15).
- 2) Szerelje össze a pedálokat (20L&20R) a hajtókarra (24L&24R) az 5-1 és 5-2. pont szerint.
- 3) Helyezze be az adapter csatlakozóját, és kapcsolja be a számítógépet.



Az SM2570 és SE2570 használati útmutatója

KIJELZŐ FUNKCIÓK:

ITEM	LEÍRÁS
TIME (IDŐ)	Edzés közben megjelenített edzésidő. Tartomány 0:00 ~ 99:59
SPEED (Sebesség)	Edzés közben megjelenített edzési sebesség. Tartomány 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (Távolság)	Az edzés során megjelenített edzéstávolság. Tartomány 0.0 ~ 99.9
CALORIES (KALÓRIÁK)	Az edzés során elégetett kalóriák kijelzése. Tartomány 0 ~ 999
PULSE (Pulzus)	Edzés közben megjelenített pulzus bpm. Pulzus riasztás, ha az előre beállított célpulzus felett van.
RPM	Fordulatszám percenként 0 ~ 999

WATT	Edzés energiafogyasztás Watt program üzemmódban a számítógép továbbra is az előre beállított watt értéket tartja (beállítási tartomány 0 ~ 350).
MANUAL (MANUÁLIS)	Kézi üzemmódú edzés.
PROGRAM	Kezdő, haladó és sportos PROGRAM kiválasztása.
CARDIO (Kardió)	Célzott HR edzés mód.

KEY FUNKCIÓ:

ITEM	LEÍRÁS
UP (Fel)	Az ellenállás szintjének növelése Beállítás kiválasztása.
DOWN (Lefelé)	Ellenállási szint csökkentése Beállítás kiválasztása.
MODE (Mód)	A beállítás vagy a kiválasztás megerősítése.
RESET (Nullázás)	Tartsa lenyomva 2 másodpercig, a számítógép újraindul és a felhasználói beállításból indul. Visszatérés a főmenübe az edzésérték vagy a leállítási mód előrebeállítása közben.
START/STOP (Indítás/leállítás)	Edzés indítása vagy leállítása.
RECOVERY (Helyreállítás)	A pulzusszám helyreállítási állapotának tesztelése.
BODY FAT (Testzsír)	Testzsír% és BMI tesztelése.

MŰKÖDÉS:**bekapcsolva** (1. ábra, 2. ábra)

Csatlakoztassa a tápegységet, a számítógép bekapcsol, és 2 másodpercig minden szegmens megjelenik az LCD kijelzőn. 4 perc pedálozás vagy pulzus bevitel nélkül a konzol energiatakarékos üzemmódba lép. Bármelyik gomb megnyomásával a konzol felébreszthető.

EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

Nyomja meg a UP és a DOWN gombot az edzés kiválasztásához Kézi→ Kezdő→ Haladó→ Sportos→ Kardió→ Watt.

Kézi üzemmód (3. ábra)

A START gomb megnyomásával a főmenüben elindíthatja az edzést kézi üzemmódban.

1. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Manuális programot, majd nyomja meg a MODE gombot a belépéshez.
2. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot az TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE beállításához, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
3. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot a terhelési szint beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés megszakításához. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Kezdő üzemmód (4. ábra)

1. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a Kezdő módot, és nyomja meg a MODE gombot a belépéshez.
2. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az TIME előre beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot a terhelési szint beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Előrehaladási mód (5. ábra)

1. Nyomja meg a UP vagy DOWN billentyűt az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki az Advance módot, és a belépéshez nyomja meg a Mode gombot.
2. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az TIME előre beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A terhelés szintjének beállításához nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Sportos üzemmód (6. ábra)

1. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a Sportos üzemmódot, és a belépéshez nyomja meg a MODE gombot.
2. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot az TIME előre beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot a terhelési szint beállításához.
4. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a START/STOP gombot. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Kardió üzemmód (7., 8., 9. ábra)

1. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a H.R.C.-t, és nyomja meg a Mode gombot a belépéshez.
2. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot az 55%.75%.90% vagy a TAG (TARGET H.R.) kiválasztásához (alapértelmezett: 100).
3. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az edzés TIME előre beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Watt üzemmód (10. ábra, 11. ábra)

1. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza a WATT lehetőséget, majd nyomja meg a Mode gombot a belépéshez.
2. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot a WATT célérték előre történő beállításához. (alapértelmezett: 120)

3. Nyomja meg a UP vagy a DOWN gombot az TIME előbeállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg a UP vagy DOWN gombot a Watt szint beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Testzsír üzemmód

1. Nyomja meg a 'BODY FAT' gombot a 'STOP' módban a mérés elindításához.
2. Állítsa be a nemét, magasságát és súlyát a UP/DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER billentyűt a mérés megkezdéséhez. A mérés során mindkét kezét a pulzusérzékelőkre kell helyezni.
3. A kijelzőn 8 másodpercig "==" jelenik meg, amíg a mérés be nem fejeződik. A mérés befejezése után az LCD kijelzőn 30 másodpercig megjelenik a BODY FAT szimbólum, a zsírszázalék és a BMI.
4. Nyomja meg a BODY FAT gombot a főmenübe való visszatéréshez. Hibaüzenetek:
 "E-1" - Megjelenik, ha nem érkezik impulzusjel, vagy ha a felhasználó nem tartja a kezét az impulzusérzékelőkön.
 "E-4" - Megjelenik, ha a FAT % meghaladja a beállított tartományt (5,0%~ 50%).

Helyreállítási mód

Az edzés után helyezze kezét a pulzusszám-érzékelőkre, vagy csatlakoztasson mellkaspántot. Amint a pulzusszámot érzékeli, nyomja meg a RECOVERY gombot. Ezután minden megjelenített funkció leáll. Az IDŐ funkció 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol (lásd a 11. ábrát). A visszaszámlálás 0:00-ig folytatódik, és az LCD kijelzőn az F1-től F6-ig terjedő szimbólumok segítségével megjelenik a pulzusszám állapota (lásd a 12. ábrát). Az F1 a legjobb, az F6 pedig a legrosszabb. Folytathatja az edzést, hogy növelje a pulzusszám értékét. Nyomja meg ismét a RECOVERY gombot a főképernyőre való visszatéréshez.

USB hálózati töltő

A konzol USB-töltőt biztosít a táblagépek vagy okostelefonok számára. A felhasználó csak csatlakoztassa az adatkábel a USB-portba a töltéshez.

iConsole+ APP

Kapcsolja be a Bluetooth-t a táblagépen, keresse meg a konzol eszközt, és nyomja meg a connect gombot. (jelszó: 0000) Kapcsolja be az iconsole+ alkalmazást a tableten és kezdje el az edzést a tablettel.

MEGJEGYZÉS:

1. Miután a konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozik a tablethez, a konzol kikapcsol.
2. Kérjük, lépjen ki az iconsole alkalmazásból, és kapcsolja ki a Bluetooth-t az iPadről, majd a konzolról.

iConsole+

Android - rendszerkövetelmények

1280*800 Android 4.0 vagy magasabb verziószámú rendszer

iOS - rendszerkövetelmények

iOS 5.1.1 vagy újabb

Gyorsindítási útmutató

1. Alkalmazás letöltése.
2. Csatlakoztassa készülékét 3,5 mm-es audiókábelrel vagy Bluetooth segítségével.
3. Nyissa meg az alkalmazást.
4. Indítsa el az edzést.
5. Edzés összefoglalása.
6. Megosztás Facebookon vagy Twitteren.

Edzésutasítás

1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében javasoljuk, hogy minden edzésszakasz bemelegítéssel kezdődjön. Javasoljuk, hogy a következő gyakorlatot végezze el vázlatos térképként. Minden gyakorlat legalább körülbelül 30 másodpercig.



2. Pozíció: A lábakat a pedálokra helyezzük, a kezeket a kormányra tesszük. Tartsa egyenesen a hátát.

3. Edzésszervezés

Bemelegítés: Minden edzés előtt 5-10 percet kell bemelegíteni. Itt végezhet némi nyújtást és edzést alacsony ellenállással. **Edzés:** A tényleges edzés során a maximális pulzus 70%-85%-át kell választani. Az edzés időtartama a következő ökölszabály alapján számítható ki:

- napi edzés: kb. 10 perc egységenként,
- 2-3x hetente: kb. 30 perc egységenként,
- 1-2 x hetente: kb. 60 perc egységenként.

Lehűlés: Az utolsó 5-10 percben drasztikusan csökkenteni kell az intenzitást, hogy az izmok és az anyagcsere hatékonyan lehűljenek. A nyújtás az izomfájdalmak megelőzésében is hasznos.

Siker: Még rövid ideig tartó rendszeres edzés után is észre fogja venni, hogy folyamatosan növelnie kell az ellenállást, hogy elérje az optimális pulzusszámot. Az egységek folyamatosan könnyebbek lesznek, és sokkal fittebbnek fogja érezni magát a hétköznapi életben. Ehhez az eredményhez motiválnia kell magát a rendszeres edzésre. Válasszon fix órákat az edzésre, és ne kezdjen túl agresszívan edzeni. Annak ellenére, hogy nagy erőfeszítéseket teszünk minden egyes termékünk minőségének biztosítására, időnként előfordulnak hibák és/vagy hiányosságok. Minden esetben, ha úgy találja, hogy ez a termék hibás vagy hiányzik belőle egy alkatrész. Kérjük, lépjen kapcsolatba velünk a csere érdekében.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è stato progettato solo per uso domestico e costruito per garantire la massima sicurezza. Si prega di osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per le donne in gravidanza o per chi ha problemi di salute o di equilibrio preesistenti.
2. Prima di utilizzare questo attrezzo per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
3. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi. L'allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni alla salute.
4. Durante e dopo gli esercizi, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Spostare tutti gli oggetti appuntiti.
6. L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità, compresa la ferramenta e le curve di resistenza.
8. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che i dadi, i bulloni e le altre curve siano saldamente serrati.
9. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
10. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
11. Prestare attenzione a tutte le parti regolamentari e costruttive che possono disturbare durante gli esercizi.
12. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
13. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
14. **L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma EN ISO 20957-1 in classe H. Non è adatta all'uso terapeutico.**
15. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per evitare di farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.
16. L'apparecchiatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'apparecchiatura.
17. Assemblare l'unità come descritto nel presente manuale. Utilizzare solo i pezzi del set. Controllare tutte le parti con l'elenco dei componenti.

ATTENZIONE: LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER IL FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ CAUSATI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

SPECIFICHE

Peso - 39 kg
Volano - 9 kg
Dimensioni - 102 x 54 x 155 cm
Peso massimo dell'utente - 150 kg

MANUTENZIONE

L'apparecchio è stato progettato con cura per richiedere una manutenzione minima. A tal fine, si consiglia di effettuare le seguenti operazioni: mantenere l'unità pulita, eliminando il sudore, la polvere o altri residui con un panno morbido e pulito dopo ogni utilizzo. Verificare sempre che le fasce siano ben fissate e non presentino segni di usura. Controllare regolarmente il serraggio di dadi e bulloni.

FERMARSÌ

Smettere di pedalare quando si vuole fermare l'oggetto. La bicicletta ellittica M1844-i non dispone di un sistema di frenata o di una pausa di emergenza.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Per ridurre la tensione, ruotare il comando in direzione "-", per aumentarla ruotare il comando in direzione "+".

TERMINI DI RIFERIMENTO

Gli esercizi con la cyclette sostituiscono gli esercizi con la bicicletta. La cyclette magnetica M1844-i è un articolo di classe H. L'unità non è destinata alla terapia o alla riabilitazione per uso commerciale.



Elenco dei componenti

Codice articolo	Descrizione	Q.tà	Codice articolo	Descrizione	Q.t
1	Telaio principale	1	49	Spillo	5
2	Stabilizzatore anteriore	1	50	Tampone	2
3	Stabilizzatore posteriore	1	51	Vite ST4*1,41*15L	2
4	Bullone a brugola M8x1,25x50L	4	52	Vite ST4*25L	2
5	Rondella elastica D15.4xD8.2x2T	9	53	Piastra di fissaggio per ruota folle	1
6	Rondella piatta D25xD8,5x2T	2	54	Rondella piatta D24*D16*1,5T	1
7	Rondella piatta D18xD8,5x1,2T	9	55	Cuscinetto #99502	2
8	Bullone a brugola M8x1,25x20L	6	56	Rondella ondulata D21xD16,2x0,3T	1
9	Posto a sedere	1	57	Clip a C S-16(1T)	1
10	Palo del manubrio	1	58	Bullone a brugola M8x1,25x30L	1
11	Tubo di regolazione del sedile	1	59	Rondella di plastica	2
12	Manubrio fisso	1	60	Rondella piatta D28*D8,5*3T	1
13	Sede	1	61	Dado M8*1,25*6T	1
14	Computer	1	62	Dado in nylon M8*1,25*8T	1
15	Bullone M5*0,8*10L	4	63	Molla D2.2*D14*55L	1
16L	Copertura per stabilizzatore anteriore (sinistra)	1	64	Coperchio in plastica	2
16R	Copertura per stabilizzatore anteriore (destra)	1	65	Schiuma	2
17	Copertura per stabilizzatore posteriore	1	66	Schiuma	2
18	EMS	1	67	Fungo cappuccio	4
19	Coperchio di protezione superiore	1	68	Copertura per manubrio (sinistra)	2
20L/20R	Set di pedali	1	69	Copertura per manubrio (destra)	2
21	Tubo interno	1	70	Sensore di impulsi dell'impugnatura	4
22	Tubo interno	1	71	Piastra di fissaggio per il sensore di impulsi della maniglia (superiore)	2
23	Manopola	2	72	Piastra di fissaggio per sensore di impulsi della maniglia (inferiore)	2
24L	Manovella sinistra	1	73	Cavo di impulso della maniglia	2
24R	Manovella destra	1	74	Vite ST4x1.41x15L	4
25	Cuscinetto #6003ZZ	2	75	Coperchio di protezione	1
26	Asse della manovella	1	76	Pomello	1
27	Cintura	1	77	Boccola	1
28	Ruota per cinghie	1	78	Spina del cavo	2
29	Bullone esagonale M6x1.0x15L	4	80	Ruota tonda	2
30	Dado in nylon M6x1.0x6T	4	81	Boccola	4
31	Tubo interno	2	82	Bullone a brugola M8*1,25*40L	2
32L	Copertura per reggisella (sinistra)	1	83	Dado in nylon M8*1,25*8T	2
32R	Copertura per reggisella (destra)	1	84	Ruota regolabile	4
33	Vite M5*0,8*12L	3	85	Vite ST4.2*15L	1
34	Distanziale D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Tampone	1
35	Rondella ondulata D22xD17x0,3T	1	87	Bullone M5*0,8*15L	4
36	Rondella piatta D23*D17,2*1,5T	1	88	Cavo di collegamento	1
37	Clip a C S-17(1T)	1	89	Cavo computer superiore	1
38	Bullone esagonale M8*1.0*25	2	90	Cavo computer inferiore	1
39	Vite di copertura	2	91	Mangiatoia rotonda	1
40	Vite a brugola M6*1.0*15L	4	92	Cavo del sensore	1
41	Rondella piatta D13*D6.5*1.0T	4	93	Bullone M5*0,8*15L	1
42	Rondella elastica D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Cavo elettrico	1
43	Vite regolabile	1	95	Adattatore	1

44	Dado M6*1*6T	2	96	Controllore	1
45L	Copricatena sinistro	1	97	Vite ST4,2x1,4x15L	2
45R	Copricatena destro	1	98	Clip di fissaggio	1
46	Coperchio posteriore (superiore)	1	/	Chiave a brugola	1
47	Coperchio posteriore (inferiore)	1	/	Chiave di manovra	1
48	Vite ST4.2x1.4x20L	8			



Manuale di montaggio

Preparazione

- 1) Prima di procedere al montaggio, accertarsi di disporre di spazio sufficiente per l'assemblaggio dell'articolo.
- 2) Prima di procedere all'assemblaggio, verificare che siano disponibili tutti i componenti necessari (in cima a queste istruzioni si trova un disegno di esplosione con tutti i singoli componenti contrassegnati da numeri) di cui è composto questo articolo.
- 3) Per l'assemblaggio utilizzare gli utensili presenti.

Processo di montaggio

Fase 1:

- 1) Assemblare lo stabilizzatore anteriore (2) e lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) mediante bullone a brugola (4), rondella elastica (5), rondella piatta (6) e rondella piatta (7).

Passo 2:

- 1) Assemblare il coperchio dello stabilizzatore anteriore (16L&16R) e il coperchio dello stabilizzatore posteriore (17) sullo stabilizzatore anteriore e posteriore mediante i bulloni (87) come indicato nelle figure 2-1, 2-2 e 2-3.

Passo 3:

- 1) Inserire il reggisella (9) nel telaio principale e regolare l'altezza con la manopola.
- 2) Montare il sedile sul tubo di regolazione del sedile come indicato nelle figg. 3-1 e 3-2. Il sedile può essere regolato in avanti e indietro tramite la manopola.

Fase 4:

- 1) Si consiglia di far eseguire questa fase a due persone.
- 2) Sollevare il coperchio superiore (19) come da fig. 4-1 e collegare il cavo superiore e inferiore del computer (89&90) come da fig. 4-2.
- 3) Inserire il montante del manubrio (10) nel telaio principale e serrarlo con la rondella elastica (5), la rondella piana (7) e il bullone a brugola (8) come in fig. 4-3.
- 4) Far uscire il cavo del manubrio fisso dal montante del manubrio e fissare il manubrio con la rondella elastica (5), la rondella piatta (7), il coperchio di protezione (75), la boccia (77) e la manopola (76), come illustrato nelle figure 4-4, 4-5 e 4-6.

Passo 5:

- 1) Collegare il cavo superiore del computer (89) e il cavo dell'impulso della maniglia (73) con i cavi attaccati al computer (14), quindi fissare il computer sul montante del manubrio con il bullone (15).
- 2) Montare i pedali (20L&20R) sulla pedivella (24L&24R) come da punti 5-1 e 5-2.
- 3) Inserire la spina dell'adattatore e accendere il computer.



Manuale di istruzioni di SM2570 e SE2570

FUNZIONI DEL DISPLAY:

ARTICOLO	DESCRIZIONE
TIME (TEMPO)	Tempo di allenamento visualizzato durante l'esercizio. Intervallo 0:00 ~ 99:59
SPEED (VELOCITÀ)	Velocità di allenamento visualizzata durante l'esercizio. Intervallo 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (Distanza)	Distanza di allenamento visualizzata durante l'esercizio. Intervallo 0,0 ~ 99,9
CALORIES (CALORIE)	Visualizzazione delle calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo 0 ~ 999
PULSE (PULSO)	Pulsazioni in bpm visualizzate durante l'esercizio. Allarme pulsazioni quando si superano le pulsazioni target preimpostate.
RPM (NUMERO DI GIRI)	Rotazione al minuto Intervallo da 0 a 999

WATT	Consumo energetico dell'allenamento In modalità Programma Watt, il computer mantiene il valore di watt preimpostato (intervallo di impostazione 0~350).
MANUAL (MANUALE)	Allenamento in modalità manuale.
PROGRAM (PROGRAMMA)	Selezione dei programmi Principiante, Avanzato e Sportivo.
CARDIO	Modalità di allenamento con frequenza cardiaca mirata.

FUNZIONE DEI TASTI:

VOCE	DESCRIZIONE
UP (Su)	Aumenta il livello di resistenza Selezione dell'impostazione.
DOWN (Giù)	Diminuisce il livello di resistenza Selezione dell'impostazione.
MODE (Modalità)	Conferma l'impostazione o la selezione.
RESET (Azzeramento)	Tenendo premuto per 2 secondi, il computer si riavvia e riparte dalle impostazioni dell'utente. Torna al menu principale durante l'impostazione del valore dell'allenamento o della modalità di arresto.
START/STOP (Avvio/arresto)	Avviare o interrompere l'allenamento.
RECOVERY (Recupero)	Verifica lo stato di recupero della frequenza cardiaca.
BODY FAT (Grasso corporeo)	Verifica la percentuale di grasso corporeo e l'IMC.

FUNZIONAMENTO:

accensione (fig. 1,2)

Collegare l'alimentatore, il computer si accende e visualizza tutti i segmenti sul display LCD per 2 secondi. Dopo 4 minuti di assenza di pedalate o pulsazioni, la console entra in modalità di risparmio energetico. Premendo un tasto qualsiasi si può risvegliare la console.

SELEZIONE DELL'ALLENAMENTO

Premere UP e DOWN per selezionare l'allenamento Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Modalità manuale (fig. 3)

Premere START nel menu principale per avviare l'allenamento in modalità manuale.

1. Premere UP o DOWN per selezionare un programma di allenamento, scegliere Manuale e premere MODE per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE e premere MODE per confermare.
3. Premere i tasti START/STOP per avviare l'allenamento. Premere i tasti UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere i tasti START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità principiante (fig. 4)

1. Premere UP o DOWN per selezionare un programma di allenamento, scegliere la modalità Principiante e premere Modalità per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare l'ora.
3. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere il tasto START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità di avanzamento (fig. 5)

1. Premere UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Avanzamento e premere Modalità per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare il tempo.
3. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità sportiva (fig. 6)

1. Premere i tasti UP o DOWN per selezionare un programma di allenamento, scegliere la modalità Sporty e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per preimpostare il tempo.
3. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di carico.
4. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Premere UP o DOWN per selezionare un programma di allenamento, scegliere H.R.C. e premere Mode per accedere.
2. Premere UP o DOWN per selezionare 55%, 75%, 90% o TAG (H.R. target) (valore predefinito: 100).
3. Premere UP o DOWN per preimpostare il TIME di allenamento.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare o interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Watt (fig. 10, 11)

1. Premere UP o DOWN per selezionare un programma di allenamento, scegliere WATT e premere Modalità per accedere.
2. Premere UP o DOWN per impostare l'obiettivo WATT. (valore predefinito: 120)

3. Premere UP o DOWN per impostare il TIME.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Premere UP o DOWN per regolare il livello di Watt.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità grasso corporeo

1. Premere il tasto "BODY FAT" in modalità "STOP" per avviare la misurazione.
2. Impostare il sesso, l'altezza e il peso utilizzando i tasti UP/DOWN, quindi premere INVIO per avviare la misurazione. Durante la misurazione, entrambe le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso.
3. Il display visualizza "==" per 8 secondi fino al completamento della misurazione. Al termine della misurazione, il display LCD visualizza per 30 secondi il simbolo BODY FAT, la percentuale di grasso e il BMI.
4. Premere il pulsante BODY FAT per tornare al menu principale.

Messaggi di errore:

- "E-1" - Compare quando non si riceve alcun segnale di impulso o se l'utente non tiene le mani sui sensori di impulso. "E-4"
- Appare quando la percentuale di FAT supera l'intervallo di impostazione (5,0%~ 50%).

Modalità di recupero

Dopo un periodo di allenamento, appoggiare le mani sui sensori di frequenza cardiaca o collegare una fascia toracica. Una volta rilevata la frequenza cardiaca, premere il pulsante RECOVERY. Tutte le funzioni visualizzate si fermano. La funzione TIME esegue il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (vedere Figura 11). Il conto alla rovescia continuerà fino a 0:00 e il display LCD mostrerà lo stato della frequenza cardiaca con simboli che vanno da F1 a F6 (vedere Figura 12). F1 è il valore migliore e F6 è il peggiore. È possibile continuare ad allenarsi per aumentare il valore della frequenza cardiaca. Premere nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare alla schermata principale.

Caricabatterie USB

La console può fornire un caricatore USB per tablet o smartphone. Per la ricarica è sufficiente collegare il cavo dati alla porta USB.

APP iConsole +

Accendere il Bluetooth sul tablet, cercare il dispositivo della console e premere connect. (password: 0000) Attivare l'app iconsole+ sul tablet e iniziare ad allenarsi con il tablet.

NOTA:

1. Una volta che la console è collegata al tablet tramite Bluetooth, la console si spegne.
2. Uscire dall'app iconsole e disattivare il Bluetooth dall'iPad, quindi dalla console.

iConsole+

Android - requisiti di sistema

1280*800 Android 4.0 o superiore

iOS - requisiti di sistema

iOS 5.1.1 o superiore

Guida rapida

1. Scaricare l'applicazione.
2. Collegare il dispositivo con un cavo audio da 3,5 mm o con il Bluetooth.
3. Aprire l'app.
4. Avviare l'allenamento.
5. Riepilogo dell'allenamento.
6. Condividere su Facebook o Twitter.

Istruzioni per l'allenamento

1. Riscaldamento

Per prevenire gli infortuni e massimizzare le prestazioni, consigliamo di iniziare ogni periodo di allenamento con un riscaldamento. Suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi come mappa di schizzo. Ogni esercizio dura almeno 30 secondi.



2. Posizione: Sedersi in sella, appoggiare i piedi sui pedali e le mani sul manubrio. Mantenere la schiena dritta.

3. Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento: Prima di ogni sessione di allenamento è necessario riscaldarsi per 5-10 minuti. Qui si può fare un po' di stretching e un allenamento a bassa resistenza.

Sessione di allenamento: Durante l'allenamento vero e proprio si dovrebbe scegliere una frequenza del 70%-85% della frequenza cardiaca massima. La durata della sessione di allenamento può essere calcolata con la seguente regola empirica:

-sessione di allenamento quotidiana: circa 10 minuti per unità,

-2-3 x a settimana: circa 30 min. per unità,

-1-2 x a settimana: circa 60 min. per unità.

Raffreddamento: Per introdurre un efficace raffreddamento dei muscoli e del metabolismo, l'intensità deve essere drasticamente ridotta negli ultimi 5-10 minuti. Anche lo stretching è utile per prevenire i dolori muscolari.

Successo: Anche dopo un breve periodo di esercizio regolare, noterete che dovrete aumentare costantemente la resistenza per raggiungere la vostra frequenza cardiaca ottimale. Le unità saranno sempre più facili e vi sentirete molto più in forma durante la vostra normale giornata. Per ottenere questo risultato è necessario motivarsi ad allenarsi regolarmente. Scegliete orari fissi per le vostre sessioni di allenamento e non iniziate ad allenarvi in modo troppo aggressivo. Anche se ci impegniamo a fondo per garantire la qualità di ogni prodotto che produciamo, occasionalmente si verificano errori e/o omissioni. In ogni caso, se doveste trovare questo prodotto difettoso o mancante di una parte, contattateci per la sostituzione. Vi preghiamo di contattarci per la sostituzione.

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Šis gaminys buvo sukurtas tik naudojimui namuose ir pagamintas taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Atkreipkite dėmesį į toliau nurodytas saugos priemones:

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju ir nustatyti, ar neturite kokių nors fizinių ar sveikatos sutrikimų, kurie galėtų kelti pavojų jūsų sveikatai ir saugumui arba trukdyti tinkamai naudotis įranga. Gydytojo patarimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims, nėščioms moterims arba tiems, kurie jau turi sveikatos problemų ar psiausvyros sutrikimų.
2. Prieš naudodami šią įrangą mankštai, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai apšiltumėte.
3. Atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Neteisingas arba per didelis fizinis krūvis gali pakenkti jūsų sveikatai. Nustokite sportuoti, jei jaučiate bet kurį iš šių simptomų: skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą, itin trumpą kvėpavimą, galvos svaigimą, svaigimą ar pykinimą. Jei vis dėlto pajutote bet kurią iš šių būklių, prieš tęsdami mankštos programą pasitarkite su gydytoju. Dėl neteisingų ar per ilgų treniruočių gali būti sužalota sveikata.
4. Pratimų metu ir po jų laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo įrangos.
5. Įrangą naudokite ant tvirto, lygaus lygaus paviršiaus su apsaugine grindų ar kilimo danga. Perkelkite visus aštrius daiktus.
6. Laisvas plotas turi būti ne mažesnis kaip 0,6 m didesnis už mokymo plotą tomis kryptimis, iš kurių patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įtraukta avarinio nusileidimo zona. Jei įranga yra išdėstyta greta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama.
7. Prieš kiekvieną naudojimą vizualiai patikrinkite įrenginį, įskaitant įrangą ir pasipriešinimo išlinkimus.
8. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar varžlės, varžtai ir kiti išlinkimai yra patikimai priveržti.
9. Visada naudokite įrangą taip, kaip nurodyta. Jei montuodami ar tikrindami įrangą aptiksite sugedusių komponentų arba jei naudodami įrangą išgirsite iš jos sklindantį neįprastą triukšmą, sustokite. Nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
10. Nekiškite jokių daiktų į jokias angas.
11. Atkreipkite dėmesį į visas reguliavimo ir konstrukcijų dalis, kurios gali trukdyti atliekant pratimus.
12. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tuo atveju, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir (arba) susidėvėjusi.
13. Naudodami įrangą dėvėkite tinkamus drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įsipainioti į įrangą arba kurie gali riboti ar trukdyti judėti.
14. Įranga buvo išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 H klasę.
15. Keldami ar perkeldami įrangą, turite būti atsargūs, kad nesusižeistumėte nugaros. Visada naudokite tinkamus kėlimo būdus ir (arba) naudokitės pagalba.
16. Įranga skirta naudoti tik suaugusiems. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams patekti prie įrangos.
17. Surinkite šį įrenginį taip, kaip aprašyta šiame vadove. Naudokite tik komplekte esančias dalis. Visas dalis sutikrinkite su dalių sąrašu.

ISPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI BET KOKĮ TRENIRUOKLĮ PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. MES NEPRISIIMAME JOKIOS ATSAKOMYBĖS UŽ ASMENS SUŽALOJIMĄ AR TURTO SUGADINIMĄ, PADARYTĄ NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ ARBA DĖL JO NAUDOJIMO.

SPECIFIKACIJOS

Svoris - 39 kg
 Smagratis - 9 kg
 Matmenys - 102 x 54 x 155 cm
 Didžiausias naudotojo svoris - 150 kg

PRIEŽIŪRA

Jūsų įrenginys buvo kruopščiai suprojektuotas taip, kad reikala būtų minimalios priežiūros. Kad tai užtikrintumėte, rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus: po kiekvieno naudojimo palaikykite įrenginį švarų, nuvalykite prakaitą, dulkes ar kitus likučius minkšta, švaria šluoste. Visada įsitikinkite, kad juostos yra patikimai pritvirtintos ir neturi nusidėvėjimo požymių. Reguliariai tikrinkite varžlių ir varžtų priveržimą.

PAVOJUS

Nustokite minti pedalus, kai norite sustabdyti elementą. Elipsinis dviratis M1844-i neįgijo laužimo sistemos arba avarinio laužimo.

ĮTEMPIMO REGULIAVIMAS

Norėdami sumažinti įtempimą, pasukite valdiklį ženklą "-" kryptimi, norėdami padidinti įtempimą, pasukite valdiklį ženklą "+" kryptimi.

NUORODOS SĄLYGOS

Stacionarių dviračių pratimai pakeičia dviračių pratimus. Magnetinis dviratis M1844-i yra H klasės prekė. Įrenginys nėra skirtas komerciniam gydymui ar reabilitacijai.



Dalių sąrašas

Dalies Nr.	Aprašymas	Q'ty	Dalis Nr.	Aprašymas	Q't
1	Pagrindinis rėmas	1	49	Kaištis	5
2	Priekinis stabilizatorius	1	50	Buferis	2
3	Galinis stabilizatorius	1	51	Varžtas ST4*1.41*15L	2
4	Allen varžtas M8x1,25x50L	4	52	Varžtas ST4*25L	2
5	Spyruoklinė poveržlė D15.4xD8.2x2T	9	53	Tuščiosios eigos rato tvirtinimo plokštė	1
6	Plokščioji poveržlė D25xD8,5x2T	2	54	Plokščioji poveržlė D24*D16*1,5T	1
7	Plokščioji poveržlė D18xD8.5x1.2T	9	55	Guolis #99502	2
8	Allen varžtas M8x1,25x20L	6	56	Banguotoji poveržlė D21xD16.2x0.3T	1
9	Sėdynės statramstis	1	57	C formos spaustukas S-16(1T)	1
10	Vairo stulpelis	1	58	Allen varžtas M8x1,25x30L	1
11	Sėdynės reguliavimo vamzdelis	1	59	Plastikinė poveržlė	2
12	Fiksuotas vairas	1	60	Plokščioji poveržlė D28*D8,5*3T	1
13	Sėdynė	1	61	Veržlė M8*1,25*6T	1
14	Kompiuteris	1	62	Nailoninė veržlė M8*1,25*8T	1
15	Varžtas M5*0,8*10L	4	63	Spyruoklė D2.2*D14*55L	1
16L	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis (kairysis)	1	64	Plastikinis dangtelis	2
16R	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis (dešinysis)	1	65	Putos	2
17	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	1	66	Putos	2
18	EMS	1	67	Grybo kepurėlė	4
19	Viršutinis apsauginis dangtelis	1	68	Vairo dangtelis (kairysis)	2
20L/20R	Pedalų rinkinys	1	69	Vairo dangtelis (dešinysis)	2
21	Vidinis vamzdis	1	70	Rankenos impulso jutiklis	4
22	Vidinis vamzdis	1	71	Rankenos impulso jutiklio tvirtinimo plokštelė (viršutinė)	2
23	Rankenėlė	2	72	Rankenos impulso jutiklio tvirtinimo plokštelė (apatinė)	2
24L	Kairė rankena	1	73	Rankenos impulso laidas	2
24R	Dešinysis vairas	1	74	Sraigtas ST4x1,41x15L	4
25	Guolis #6003ZZ	2	75	Apsauginis dangtelis	1
26	Alkūninė ašis	1	76	Rankena	1
27	Diržas	1	77	Įvorė	1
28	Diržo ratas	1	78	Kabelio kištukas	2
29	Šešiakampis varžtas M6x1,0x15L	4	80	Apvalus ratas	2
30	Nailoninė veržlė M6x1,0x6T	4	81	Įvorė	4
31	Vidinis vamzdis	2	82	Allen varžtas M8*1,25*40L	2
32L	Sėdynės atramos dangtelis (kairėje)	1	83	Nailoninė veržlė M8*1,25*8T	2
32R	Sėdynės atramos dangtelis (dešinysis)	1	84	Reguliuojamas ratas	4
33	Varžtas M5*0,8*12L	3	85	Sraigtas ST4.2*15L	1
34	Tarpinė D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Buferis	1
35	Banguotoji poveržlė D22xD17x0,3T	1	87	Varžtas M5*0,8*15L	4
36	Plokščioji poveržlė D23*D17.2*1.5T	1	88	Jungiamasis kabelis	1
37	C formos spaustukas S-17(1T)	1	89	Viršutinis kompiuterio kabelis	1
38	Šešiakampis varžtas M8*1,0*25	2	90	Apatinis kompiuterio kabelis	1
39	Sraigtinis dangtelis	2	91	Apvalus rankšluostis	1
40	Allen varžtas M6*1.0*15L	4	92	Jutiklio kabelis	1
41	Plokščioji poveržlė D13*D6.5*1.0T	4	93	Varžtas M5*0,8*15L	1
42	Spyruoklinė poveržlė D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Elektros kabelis	1
43	Reguliuojamas varžtas	1	95	Adapteris	1

44	Veržlė M6*1*6T	2	96	Valdiklis	1
45L	Kairės grandinės dangtelis	1	97	Varžtas ST4.2x1.4x15L	2
45R	Dešinysis grandinės dangtelis	1	98	Tvirtinimo spaustukas	1
46	Galinis dangtelis (viršutinis)	1	/	Alleninis veržliaraktis	1
47	Galinis dangtelis (apatinis)	1	/	Veržliaraktis	1
48	Varžtas ST4.2x1.4x20L	8			



Surinkimo vadovas

Paruošimas

- 1) Prieš montuodami įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos elementui surinkti.
- 2) Prieš surinkdami patikrinkite, ar yra visos reikalingos dalys (virš šios instrukcijos esančiame lape rasite sprogimo brėžinį, kuriame visos atskiros dalys pažymėtos numeriais), iš kurių sudarytas šis gaminy.
- 3) Surinkimui naudokite esamus įrankius.

Surinkimo procesas 1

veiksmas:

- 1) Priekinį stabilizatorių (2) ir galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1) sumontuokite naudodami šarnyrinį varžtą (4), spyruoklinę poveržlę (5), plokščiąją poveržlę (6) ir plokščiąją poveržlę (7).

2 veiksmas:

- 1) Priekinio stabilizatoriaus dangtelį (16L ir 16R) ir užpakalinio stabilizatoriaus dangtelį (17) sumontuokite ant priekinio ir užpakalinio stabilizatoriaus varžtais (87), kaip parodyta 2-1, 2-2 ir 2-3 pav.

3 veiksmas:

- 1) Įstatykite sėdynės atramą (9) į pagrindinį rėmą ir reguliuokite aukštį rankenėle.
- 2) Sumontuokite sėdynę ant sėdynės reguliavimo vamzdžio, kaip parodyta 3-1 ir 3-2 pav. Sėdynę galima reguliuoti į priekį ir atgal rankenėle.

4 veiksmas:

- 1) Siūlome, kad šį veiksmą atliktų du žmonės.
- 2) Pakelkite viršutinį dangtelį (19), kaip parodyta 4-1 pav., tada prijunkite viršutinį ir apatinį kompiuterio kabelį (89 ir 90), kaip parodyta 4-2 pav.
- 3) Įstatykite vairo laikiklį (10) į pagrindinį rėmą ir priveržkite jį spyruokline poveržle (5), plokščiąja poveržle (7) ir šarnyriniu varžtu (8), kaip parodyta 4-3 pav.
- 4) Per fiksuoto vairo laidą ištraukite iš vairo stulpelio ir pritvirtinkite vairą spyruokline poveržle (5), plokščiąja poveržle (7), apsauginiu dangteliu (75), įvorėmis (77) ir rankenėle (76), kaip parodyta 4-4, 4-5 ir 4-6 pav.

5 veiksmas:

- 1) Prijunkite viršutinį kompiuterio kabelį (89) ir rankenos impulso kabelį (73) prie kompiuterio pritvirtintais kabeliais (14), tada varžtu (15) pritvirtinkite kompiuterį prie vairo laikiklio.
- 2) Sumontuokite pedalus (20L ir 20R) ant alkūnės (24L ir 24R), kaip nurodyta 5-1 ir 5-2.
- 3) Įkiškite adapterio kištuką ir įjunkite kompiuterį.



SM2570 ir SE2570 naudojimo instrukcija

EKRANO FUNKCIJOS:

ITEM	APRAŠYMAS
TIME (LAIKAS)	Treniruotės laikas, rodomas treniruotės metu. Diapazonas 0:00 ~ 99:59
SPEED (GREITIS)	Treniruotės metu rodomas treniruotės greitis. Diapazonas 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (ATSTUMAS)	Treniruotės metu rodomas treniruotės atstumas. Diapazonas 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORIJOS)	Treniruotės metu sudegintų kalorijų rodymas. Diapazonas 0 ~ 999
PULSE (PULSAS)	Treniruotės metu rodomas pulsas bpm. Pulsinis signalas, kai viršijamas nustatytas tikslinis pulsas.
RPM	Sukimasis per minutę Diapazonas 0 ~ 999

WATT	Treniruotės suvartojamos energijos kiekis Watt programos režimu kompiuteris išlaikys iš anksto nustatytą vatų vertę (nustatymo diapazonas 0 ~ 350).
MANUAL (RANKINIS)	Treniruotės rankiniu režimu.
PROGRAM (PROGRAMA)	Pradedančiojo, pažengusiojo ir sportiškojo lygio PROGRAMŲ pasirinkimas.
CARDIO	Tikslinės HR treniruotės režimas.

KEY FUNKCIJA:

ITEM	APRAŠYMAS
UP (Į viršų)	Padidinti pasipriešinimo lygį Nustatymo pasirinkimas.
DOWN (Žemyn)	Sumažinti pasipriešinimo lygį Nustatymo pasirinkimas.
MODE (Režimas)	Patvirtinkite nustatymą arba pasirinkimą.
RESET (Atstatyti)	Palaikykite paspaudę 2 sekundes, kompiuteris bus perkrautas ir pradėtas nuo naudotojo nustatymų. Grįžkite į pagrindinį meniu iš anksto nustatant treniruotės vertę arba stabdymo režimą.
START/STOP (Paleidimas/sustabdymas)	Pradėkite arba sustabdykite treniruotę.
RECOVERY (Atsigavimas)	Patikrinkite širdies ritmo atkūrimo būseną.
BODY FAT (Kūno riebalai)	Patikrinkite kūno riebalų % ir KMI.

VALDYMAS:**JUNGIMAS** (1, 2 pav.)

Įjunkite maitinimo šaltinį, kompiuteris įsijungs ir 2 sekundes LCD ekrane rodys visus segmentus. Po 4 minučių, kai nebus minami pedalai ar įvedamas pulsas, pultas pereis į energijos taupymo režimą. Paspaudę bet kurį klavišą galite pažadinti pultą.

TRENIUOTĖS PASIRINKIMAS

Spauskite aukštyn ir žemyn, kad pasirinktumėte treniruotę Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Rankinis režimas (3 pav.)

Paspaudę START pagrindiniame meniu galite pradėti treniruotę rankiniu režimu.

1. Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite Manual ir paspauskite Mode, kad įeitumėte.
2. Paspauskite UP arba DOWN, norėdami iš anksto nustatyti TIME (laiką), DISTANCE (atstumą), CALORIES (kalorijas), PULSE (pulsą) ir paspauskite MODE (režimą), kad patvirtintumėte.
3. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte treniruotę. Paspauskite UP arba DOWN, kad sureguliuotumėte apkrovos lygį.
4. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Pradedančiojo režimas (4 pav.)

1. Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite Pradedančiojo režimą ir paspauskite Mode, kad įeitumėte.
2. Paspauskite UP arba DOWN, kad iš anksto nustatytumėte TIME.
3. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę. Paspauskite UP arba DOWN, kad sureguliuotumėte apkrovos lygį.
4. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Išankstinis režimas (5 pav.)

1. Paspauskite mygtuką UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite Advance mode (išankstinis režimas) ir paspauskite Mode (režimas), kad įeitumėte.
2. Paspauskite UP arba DOWN, kad iš anksto nustatytumėte TIME.
3. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP mygtuką. Paspauskite UP arba DOWN, kad sureguliuotumėte apkrovos lygį.
4. Paspauskite START/STOP klavišą treniruotei sustabdyti. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Sportinis režimas (6 pav.)

1. Paspauskite mygtuką UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite Sporty režimą ir paspauskite Mode, kad įeitumėte.
2. Paspauskite UP arba DOWN, kad iš anksto nustatytumėte TIME (laiką).
3. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę. Paspauskite UP arba DOWN, kad sureguliuotumėte apkrovos lygį.
4. Paspauskite START/STOP klavišą, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Kardio režimas (7, 8, 9 pav.)

1. Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite H.R.C. ir paspauskite Mode, kad įeitumėte.
2. Paspauskite aukštyn arba žemyn, kad pasirinktumėte 55%.75%.90% arba TAG (TARGET H.R.) (numatytasis nustatymas: 100).
3. Paspauskite UP arba DOWN, kad iš anksto nustatytumėte treniruotės LAIKOTARPĮ.
4. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Watt režimas (10, 11 pav.)

1. Paspauskite UP arba DOWN, kad pasirinktumėte treniruotės programą, pasirinkite WATT ir paspauskite Mode, kad įvestumėte.
2. Paspauskite aukštyn arba žemyn, kad iš anksto nustatytumėte WATT tikslą. (pagal nutylėjimą: 120)

3. Paspauskite UP arba DOWN, kad iš anksto nustatytumėte TIME.
4. Paspauskite START/STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę. Paspauskite UP arba DOWN, kad sureguliuotumėte Watt lygį.
5. Paspauskite START/STOP klavišą, kad sustabdytumėte treniruotę. Paspauskite RESET, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Kūno riebalų režimas

1. Paspauskite mygtuką "BODY FAT" (kūno riebalai) režime "STOP", kad pradėtumėte matavimą.
2. Nustatykite savo lytį, ūgį ir svorį naudodami klavišus aukštyn/žemyn, tada paspauskite ENTER, kad pradėtumėte matavimą. Matuojant abi rankos turi būti uždėtos ant pulso jutiklių.
3. Kol matavimas bus baigtas, ekrane 8 sekundes bus rodoma " == ". Baigus matavimą, 30 sekundžių LCD ekrane bus rodomas KŪNO RIEŠUTŲ simbolis, riebalų procentinė dalis ir KMI.
4. Norėdami grįžti į pagrindinį meniu, paspauskite mygtuką BODY FAT (Kūno riebalai). Klaidų pranešimai:
"E-1" - rodoma, kai negaunamas pulso signalas arba jei naudotojas nelaiko rankų ant pulso jutiklių. "E-4" - pasirodo, kai FAT % viršija nustatymo intervalą (5,0 %~ 50 %).

Atkūrimo režimas

Po treniruotės uždėkite rankas ant širdies ritmo jutiklių arba prisekite krūtinės diržą. Aptikę savo širdies ritmą, paspauskite RECOVERY mygtuką. Tada visos rodomos funkcijos sustos. TIME funkcija pradės skaičiuoti laiką nuo 00:60 iki 00:00 (žr. 11 pav.). Atgalinis skaičiavimas tęsis iki 0:00, o LCD ekrane simboliais nuo F1 iki F6 bus rodoma jūsų širdies ritmo būklė (žr. 12 pav.). F1 yra geriausias, o F6 - blogiausias. Galite tęsti treniruotę, kad padidintumėte savo širdies ritmo reikšmę. Norėdami grįžti į pagrindinį ekraną, dar kartą paspauskite mygtuką RECOVERY.

USB maitinimo įkroviklis

Konsolėje galima prijungti planšetinių kompiuterių ar išmaniųjų telefonų USB įkroviklį. Vartotojui tereikia į USB prievadą įjungti duomenų perdavimo kabelį ir įkrauti.

"iConsole" programėlė

Įjunkite "Bluetooth" planšetiniame kompiuteryje, raskite konsolės įrenginį ir paspauskite prisijungti. (slaptažodis: 0000) Planšetiniame kompiuteryje įjunkite programėlę "iconsole+" ir pradėkite treniruotis su planšetiniu kompiuteriu.

DĖMESIO:

1. Kai konsolė bus prijungta prie planšetinio kompiuterio per "Bluetooth", konsolė išsijungs.
2. Išeikite iš "iconsole" programos ir išjunkite "Bluetooth" iš "iPad", tada iš pulto.

"iConsole"

"Android" - sistemos reikalavimai

1280*800 "Android 4.0" arba naujesnė versija

iOS - sistemos reikalavimai

iOS 5.1.1 arba naujesnė versija

Trumpasis pradžios vadovas

1. Atsisiųskite programėlę.
2. Prijunkite įrenginį 3,5 mm garso kabeliu arba "Bluetooth".
3. Atidarykite programą.
4. Pradėkite treniruotę.
5. Treniruotės santrauka.
6. Bendrinkite "Facebook" arba "Twitter".

Treniruotės instrukcija

1. Apšilimas

Kad išvengtumėte traumų ir pasiektumėte kuo geresnių rezultatų, rekomenduojame kiekvieną treniruotę pradėti apšilimu. Siūlome jums atlikti šį pratimą kaip eskizinį žemėlapi. Kiekvieną pratimą atlikite bent apie 30 sekundžių.



2. Padėtis: Sėdynė prie balnelio, pėdos įremtos į pedalus, rankos padėtos ant vairo. Nugarą laikykite tiesiai.

3. Mokymo organizavimas

Apšilimas: Prieš kiekvieną treniruotę turėtumėte 5-10 minučių apšilti. Čia galite atlikti keletą tempimo pratimų ir treniruotis su nedideliu pasipriešinimu. **Treniruotė:** Treniruotės metu reikėtų pasirinkti 70-85 % maksimalaus pulso dažnio. Treniruočių sesijos trukmę galima apskaičiuoti pagal šią taisyklę:

- Kasdien treniruotė: maždaug 10 min. vienam vienetui,
- 2-3 kartus per savaitę: maždaug 30 min. vienam vienetui,
- 1-2 kartus per savaitę: maždaug 60 min. vienam vienetui.

Atvėsti: Kad raumenys ir medžiagų apykaita veiksmingai atvėstų, paskutines 5-10 minučių intensyvumas turėtų būti smarkiai sumažintas. Raumenų skausmų prevencijai taip pat naudingas tempimas.

Sėkmė: Net ir po trumpo reguliarių pratimų laikotarpio pastebėsite, kad nuolat turite didinti pasipriešinimą, kad pasiektumėte optimalų pulso dažnį. Vienetai bus nuolat lengvesni, o įprastą dieną jausitės daug sveikesni. Šiam pasiekimui turėtumėte save motyvuoti reguliariai mankštintis. Pasirinkite fiksuotas treniruočių valandas ir nepradėkite treniruotis pernelyg agresyviai. Nors dedame daug pastangų, kad užtikrintume kiekvieno mūsų gaminamo produkto kokybę, kartais pasitaiko klaidų ir (arba) praleidimų. Bet kokiu atveju, jei pastebėsite, kad šis gaminys turi defektų arba trūksta dalies. Prašome susisiekti su mumis, kad ją pakeistume.

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir konstruēts tā, lai nodrošinātu optimālu drošību. Lūdzu, ievērojiet šādus drošības pasākumus:

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai noteiktu, vai jums ir kādi fiziski vai veselības traucējumi, kas varētu apdraudēt jūsu veselību un drošību vai traucēt pareizi izmantot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni. Tas ir īpaši svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, grūtniecēm vai personām ar jau esošām veselības problēmām vai līdzsvara traucējumiem.
2. Pirms izmantot šo treniņierīci, vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus, lai pienācīgi iesildītos.
3. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrinājumus, ja jūtat kādu no šādiem simptomiem: sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, ļoti ātra elpošana, vieglprātības, reibonis vai slikta dūša. Ja jums rodas kāds no šiem simptomiem, pirms turpināt vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu. Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var tikt nodarīti veselības traucējumi.
4. Nodarbību laikā un pēc tām turiet tālāk no treniņierīces bērņus un mājdzīvniekus.
5. Lietojiet iekārtu uz cietas, līdzenas, līdzenas virsmas ar grīdas vai paklāja aizsargpārklājumu. Pārvietojiet visus asus priekšmetus.
6. Brīvajam laukumam jābūt ne mazāk kā 0,6 m lielākam par mācību laukumu virzienos, no kuriem var piekļūt iekārtai. Brīvajai zonai jāietver arī avārijas izkāpšanas zona. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt.
7. Pirms katras lietošanas reizes vizuāli pārbaudiet ierīci, tostarp aparatūru un pretestības līkumus.
8. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi, skrūves un citi līkumi ir droši pievilkti.
9. Vienmēr izmantojiet aprīkojumu, kā norādīts. Ja, montējot vai pārbaudot iekārtu, konstatējat bojātas detaļas vai ja iekārtas lietošanas laikā no tās izstaro neparastu troksni, pārtrauciet darbu. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
10. Neievietojiet nekādus priekšmetus atverēs.
11. Ņemiet vērā visus noteikumus un konstrukcijas daļas, kas vingrinājumu laikā var traucēt.
12. Iekārtas drošības līmeni var saglabāt tikai tad, ja to regulāri pārbauda, lai konstatētu bojājumus un/vai nolietojumu.
13. Aprīkojuma lietošanas laikā valkājiet piemērotu apģērbu. Izvairieties valkāt vaļēju apģērbu, kas var iesprūst iekārtā vai var ierobežot vai traucēt kustības.
14. **Aprīkojums ir testēts un sertificēts saskaņā ar EN ISO 20957-1 H klasē. Tas nav piemērots izmantošanai terapijā.**
15. Iekārtas celšanas vai pārvietošanas laikā jāievēro piesardzība, lai nesavainotu muguru. Vienmēr izmantojiet pareizu celšanas tehniku un/vai izmantojiet palīdzību.
16. Iekārta ir paredzēta tikai pieaugušo lietošanai. Neļaujiet pie iekārtas atrasties bērniem bez uzraudzības.
17. Salieciet šo ierīci, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pārbaudiet visas detaļas ar detaļu sarakstu.

BRĪDINĀJUMS: PIRMS JEBKURA TRENAŽIERA LIETOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. MĒS NEUZŅEMAMIES NEKĀDU ATBILDĪBU PAR MIESAS BOJĀJUMIEM VAI MATERIĀLAJIEM ZAUĒJUMIEM, KAS RADUŠIES, LIETOJOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU VAI TĀ LIETOŠANAS REZULTĀTĀ.

SPECIFIKĀCIJAS

Svars - 39 kg
Spararatsvars -9 kg
Izmēri - 102 x 54 x 155 cm
Maksimālais lietotāja svars - 150 kg

UZTURĒŠANA

Jūsu ierīce ir rūpīgi izstrādāta tā, lai tai būtu nepieciešama minimāla apkope. Lai to nodrošinātu, mēs iesakām veikt šādus pasākumus: pēc katras lietošanas reizes uzturiet ierīci tīru, noslaukot sviedrus, putekļus vai citas atliekas ar mīkstu, tīru drānu. Vienmēr pārliecinieties, ka lentes ir drošas un tām nav nodiluma pazīmju. Regulāri pārbaudiet uzgriežņus un skrūvēju pievilksanu.

PĀRTRAUKŠANA

Pārtrauciet pedāļu minšanu, kad vēlaties apturēt elementu. Elipsveida velosipēds M1844-i nav iegādājies laušanas sistēmu vai avārijas pārtraukumu.

SPRIEGUMA REGULĒŠANA

Lai samazinātu spriegojumu, pagriežiet regulatoru ar zīmi "-" virzienā, lai palielinātu spriegojumu, pagriežiet regulatoru ar zīmi "+" virzienā.

ATSAUCES NOTEIKUMI

Stacionāro velosipēdu vingrinājumi aizstāj velosipēdu vingrinājumus. Magnētiskais velosipēds M1844-i ir H klases prece. Vienība nav paredzēta komerciālai izmantošanai terapijā vai rehabilitācijā.



Daļu saraksts

Detaļas Nr.	Apraksts	Q'ty	Detaļas Nr.	Apraksts	Q't
1	Galvenais rāmis	1	49	Tapa	5
2	Priekšējais stabilizators	1	50	Buferis	2
3	Aizmugurējais stabilizators	1	51	Skrūve ST4*1.41*15L	2
4	Seleņskrūve M8x1,25x50L	4	52	Skrūve ST4*25L	2
5	Atsperes paplāksne D15.4xD8.2x2T	9	53	Tukšā riteņa fiksācijas plāksne	1
6	Plakanā paplāksne D25xD8,5x2T	2	54	Plakanā paplāksne D24*D16*1,5T	1
7	Plakanā paplāksne D18xD8,5x1,2T	9	55	Gultnis #99502	2
8	Seleņskrūve M8x1,25x20L	6	56	Paplāksne D21xD16.2x0.3T	1
9	Sēdekļa statnis	1	57	C-veida skava S-16(1T)	1
10	Stūres statīvs	1	58	Seleņskrūve M8x1,25x30L	1
11	Sēdekļa regulēšanas caurule	1	59	Plastmasas paplāksne	2
12	Fiksēta stūre	1	60	Plakanā paplāksne D28*D8,5*3T	1
13	Sēdekļis	1	61	Uzgrieznis M8*1,25*6T	1
14	Dators	1	62	Neilona uzgrieznis M8*1,25*8T	1
15	Skrūve M5*0,8*10L	4	63	Atspera D2.2*D14*55L	1
16L	Priekšējā stabilizatora pārsegs (kreisais)	1	64	Plastmasas vāciņš	2
16R	Priekšējā stabilizatora pārsegs (pa labi)	1	65	Putas	2
17	Aizmugurējā stabilizatora pārsegs	1	66	Putas	2
18	EMS	1	67	Sēņu cepurīte	4
19	Augšējais aizsargvāciņš	1	68	Roktura pārsegs (kreisais)	2
20L/20R	Pedāļu komplekts	1	69	Pārsegs stūrei (pa labi)	2
21	Iekšējā caurule	1	70	Roktura impulsa sensors	4
22	Iekšējā caurule	1	71	Roktura impulsa sensora fiksācijas plāksne (augšējā)	2
23	Rokturis	2	72	Roktura impulsa sensora fiksācijas plāksne (apakšējā)	2
24L	Kreisais klotis	1	73	Roktura impulsa trose	2
24R	Labais klotis	1	74	Skrūve ST4x1,41x15L	4
25	Gultnis #6003ZZ	2	75	Aizsargvāciņš	1
26	Kloķvārpstas ass	1	76	Rokturis	1
27	Siksna	1	77	Ieliktnis	1
28	Siksnas ritenis	1	78	Kabeļa kontaktdakša	2
29	Sešstūra skrūve M6x1,0x15L	4	80	Apālais ritenis	2
30	Neilona uzgrieznis M6x1,0x6T	4	81	Ieliktnis	4
31	Iekšējā caurule	2	82	Sešstūra skrūve M8*1,25*40L	2
32L	Sēdekļa statņa pārsegs (kreisais)	1	83	Neilona uzgrieznis M8*1,25*8T	2
32R	Sēdekļa statņa pārsegs (pa labi)	1	84	Regulējams ritenis	4
33	Skrūve M5*0,8*12L	3	85	Skrūve ST4.2*15L	1
34	Distancētājs D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Buferis	1
35	Vilņota paplāksne D22xD17x0,3T	1	87	Skrūve M5*0,8*15L	4
36	Plakanā paplāksne D23*D17.2*1.5T	1	88	Savienojuma kabelis	1
37	C-veida skava S-17(1T)	1	89	Augšējais datora kabelis	1
38	Sešstūra skrūve M8*1,0*25	2	90	Apakšējais datora kabelis	1
39	Skrūves vāks	2	91	Apajš apvalks	1
40	Sešstūra skrūve M6*1.0*15L	4	92	Sensora kabelis	1
41	Plakanā paplāksne D13*D6.5*1.0T	4	93	Skrūve M5*0,8*15L	1
42	Atsperes paplāksne D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Elektriskais kabelis	1
43	Regulējamā skrūve	1	95	Adapteris	1

44	Uzgrieznis M6*1*6T	2	96	Kontrolieris	1
45L	Kreisais ķēdes pārsegs	1	97	Skrūve ST4.2x1.4x15L	2
45R	Labais ķēdes pārsegs	1	98	Stiprinājuma skava	1
46	Aizmugurējais vāks (augšējais)	1	/	Uzgriežņu atslēga	1
47	Aizmugurējais vāks (apakšējais)	1	/	Atslēga	1
48	Skrūve ST4.2x1.4x20L	8			



Montāžas rokasgrāmata

Sagatavošana

- 1) Pirms montāžas pārliecinieties, ka ir pietiekami daudz vietas, lai varētu samontēt izstrādājumu.
- 2) Pirms montāžas, lūdzu, pārbaudiet, vai ir pieejamas visas nepieciešamās detaļas (šīs instrukcijas augšpusē uz lapas atradīsiet sprādziena rasējumu ar visām atsevišķajām detaļām, kas apzīmētas ar numuriem), no kurām sastāv šī prece.
- 3) Montāžai izmantojiet esošos instrumentus.

Montāžas process 1.

solis:

- 1) Uzmontējiet priekšējo stabilizatoru (2) un aizmugurējo stabilizatoru (3) galvenajam rāmim (1), izmantojot sešstūra skrūvi (4), atspere paplāksni (5), plakano paplāksni (6) un plakano paplāksni (7).

Solis 2:

- 1) Uzmontējiet priekšējā stabilizatora pārsegu (16L&16R) un aizmugurējā stabilizatora pārsegu (17) uz priekšējā un aizmugurējā stabilizatora, izmantojot skrūvi (87), kā parādīts 2-1, 2-2 un 2-3 attēlā.

Solis 3:

- 1) Ievietojiet sēdekļa statni (9) galvenajā rāmī un ar pogu noregulējiet augstumu.
- 2) Uzmontējiet sēdekli uz sēdekļa regulēšanas caurules, kā parādīts 3-1. un 3-2. attēlā. Sēdekli var noregulēt uz priekšu un atpakaļ, izmantojot pogu.

Solis 4:

- 1) Ieteicams šo soli montēt divatā.
- 2) Paceliet augšējo vāku (19), kā parādīts 4-1. attēlā, un pēc tam savienojiet augšējo un apakšējo datora kabeli (89&90), kā parādīts 4-2. attēlā.
- 3) Ievietojiet stūres statni (10) galvenajā rāmī un pievelciet to ar atspere paplāksni (5), plakano paplāksni (7) un sešstūra skrūvi (8), kā parādīts 4-3. attēlā.
- 4) Izvelciet fiksētā stūres kabeļa vadu no stūres statņa un pēc tam nostipriniet stūri ar atsperes paplāksni (5), plakano paplāksni (7), aizsargvāciņu (75), uznavu (77) un kloķi (76), kā parādīts 4-4, 4-5 un 4-6 att.

Solis 5:

- 1) Savienojiet augšējo datora kabeli (89) un roktura impulsa kabeli (73) ar datoram pievienotajiem kabeļiem (14) un pēc tam ar skrūvi (15) piestipriniet datoru pie stūres statņa.
- 2) Uzmontējiet pedāļus (20L&20R) uz kloķa (24L&24R), kā norādīts 5-1 un 5-2.
- 3) Ievietojiet adaptera kontaktdakšu un ieslēdziet datoru.



SM2570 un SE2570 lietošanas instrukcija

DISPLEJA FUNKCIJAS:

PIELIKUMS	APRAKSTS
TIME (LAIKS)	Treninga laiks, kas tiek rādīts treniņa laikā. Diapazons 0:00 ~ 99:59
SPEED (ĀTRUMS)	Treninga ātrums, kas tiek rādīts treniņa laikā. Diapazons 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (ATTĀLUMS)	Treninga attālums, kas tiek rādīts treniņa laikā. Diapazons 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORIJAS)	Treninga laikā sadedzināto kaloriju rādījums. Diapazons 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Pulsa bpm rādījums treniņa laikā. Pulsa trauksmes signāls, ja pulss pārsniedz iepriekš iestatīto mērķa pulsu.
RPM	Apgriezienu skaits minūtē Diapazons 0 ~ 999

WATT	Treninga enerģijas patēriņš Watt programmas režīmā dators saglabās iepriekš iestatīto vatu vērtību (iestatījumu diapazons 0 ~ 350).
MANUAL	Manuālais treniņa režīms.
PROGRAM (PROGRAMMA)	Iesācēju, padziļinātā un sportiskā PROGRAMMAS izvēle.
CARDIO	Mērķa HR treniņa režīms.

KEY FUNKCIJA:

ITEM	APRAKSTS
UP (Uz augšu)	Palielināt pretestības līmeni Iestatīšanas izvēle.
DOWN (LEJĀ)	Samazināt pretestības līmeni Iestatīšanas izvēle.
MODE (Režīms)	Apstipriniet iestatījumu vai izvēli.
RESET (Atiestatīt)	Nospiežot 2 sekundes, dators tiks restartēts un sāks darbu no lietotāja iestatījumiem. Atgriezieties atpakaļ uz galveno izvēlni treniņa vērtības vai apstāšanās režīma iepriekšējās iestatīšanas laikā.
START/STOP (Sākums/apstāšanās)	Sākt vai pārtraukt treniņu.
RECOVERY (Atveseļošanās)	Pārbaudiet sirdsdarbības atjaunošanās statusu.
BODY FAT (Ķermeņa tauki)	Pārbaudiet ķermeņa tauku % un KMI.

DARBĪBA:**IERĪCINĀJUMS** (1., 2. attēls)

Ieslēdziet strāvas padevi, dators ieslēdzas un uz 2 sekundēm uz LCD displeja parādās visi segmenti. Pēc 4 minūtēm bez pedāļu minšanas vai pulsa ievadīšanas konsole pārslēgsies enerģijas taupīšanas režīmā. Nospiežot jebkuru taustiņu, konsole var pamosties.

TRENIŅA IZVĒLE

Nospiediet UP un DOWN, lai izvēlētos treniņu Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Manuālais režīms (3. attēls)

Nospiediet START galvenajā izvēlnē, lai sāktu treniņu manuālajā režīmā.

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņa programmu, izvēlieties Manual un nospiediet Mode, lai ievadītu.
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE un nospiediet MODE, lai apstiprinātu.
3. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai sāktu treniņu. Nospiediet UP vai DOWN, lai pielāgotu slodzes līmeni.
4. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Iesācēju režīms (4. attēls)

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņu programmu, izvēlieties Iesācēja režīmu un nospiediet Mode, lai tajā ieiētu.
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu TIME.
3. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu. Nospiediet UP vai DOWN, lai pielāgotu slodzes līmeni.
4. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Ātrākais režīms (5. attēls)

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņa programmu, izvēlieties Advance režīmu un nospiediet Mode, lai tajā ieiētu.
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu TIME.
3. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu. Nospiediet UP vai DOWN, lai pielāgotu slodzes līmeni.
4. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Sporta režīms (6. attēls)

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņa programmu, izvēlieties sporta režīmu un nospiediet Mode, lai tajā ieiētu.
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu TIME.
3. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu. Nospiediet UP vai DOWN, lai pielāgotu slodzes līmeni.
4. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Kardio režīms (7., 8., 9. attēls)

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņa programmu, izvēlieties H.R.C. un nospiediet Mode, lai ievadītu.
2. Nospiediet uz augšu vai uz leju, lai izvēlētos 55%, 75%, 90% vai TAG (TARGET H.R.) (pēc noklusējuma: 100).
3. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu treniņa LAIKU.
4. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu vai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Watt režīms (10., 11. attēls)

1. Nospiediet UP vai DOWN, lai izvēlētos treniņa programmu, izvēlieties WATT un nospiediet Mode, lai ievadītu.
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu WATT mērķi. (noklusējuma iestatījums: 120)

3. Nospiediet UP vai DOWN, lai iestatītu TIME.
4. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai sāktu treniņu. Nospiediet UP vai DOWN, lai pielāgotu Watt līmeni.
5. Nospiediet START/STOP taustiņu, lai pārtrauktu treniņu. Nospiediet RESET, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

Kermeņa tauku režīms

1. STOP režīmā nospiediet pogu "BODY FAT", lai sāktu mērījumus.
2. Iestatiet dzimumu, augumu un svaru, izmantojot taustiņus UP/DOWN, pēc tam nospiediet ENTER, lai sāktu mērījumus. Mērīšanas laikā abām rokām jābūt novietotām uz pulsa sensoriem.
3. Displejā 8 sekundes līdz mērījuma pabeigšanai tiks rādīts " == ". Pēc mērījuma pabeigšanas 30 sekundes uz LCD displeja tiks rādīts simbols BODY FAT (ķermeņa tauki), tauku procentuālais daudzums un KMI.
4. Nospiediet pogu BODY FAT, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē. Kļūdas ziņojumi:
"E-1" - parādās, ja netiek saņemts impulsa signāls vai ja lietotājs netur rokas uz impulsa sensoriem. "E-4" - parādās, ja FAT % pārsniedz iestatījumu diapazonu (5,0%~ 50%).

Atkopšanas režīms

Pēc treniņa novietojiet rokas uz sirdsdarbības sensoriem vai piestipriniet krūšu siksnu. Tiklīdz jūsu sirdsdarbība ir noteikta, nospiediet RECOVERY pogu. Visas parādītās funkcijas apstāties. TIME funkcija sāks skaitīt no 00:60 līdz 00:00 (skatīt 11. attēlu). Atskaitīšana turpināsies līdz 0:00, un LCD displejā tiks parādīts jūsu sirdsdarbības statuss, izmantojot simbolus no F1 līdz F6 (sk. 12. attēlu). F1 ir labākais, bet F6 - sliktākais. Jūs varat turpināt trenēties, lai palielinātu sirdsdarbības frekvences vērtību. Vēlreiz nospiediet RECOVERY pogu, lai atgrieztos galvenajā ekrānā.

USB strāvas lādētājs

Konsole var nodrošināt USB lādētāju planšetdatoriem vai viedtālruniem. Lietotājs vienkārši pievieno datu kabeli USB pieslēgvietā, lai uzlādētu ierīci.

iConsole+ APP

Ieslēdziet Bluetooth planšetdatorā, sameklējiet konsoles ierīci un nospiediet savienojumu. (parole: 0000) Ieslēdziet lietotni iConsole+ planšetdatorā un sāciet trenēties ar planšetdatoru.

PIEZĪME:

1. Kad konsole ir savienota ar planšetdatoru, izmantojot Bluetooth, konsole izslēdzas.
2. Lūdzu, izejiet no ikonas konsoles un izslēdziet Bluetooth no iPad, pēc tam no konsoles.

iConsole+

Android - sistēmas prasības

1280*800 Android 4.0 vai jaunāka versija

iOS - sistēmas prasības

iOS 5.1.1 vai jaunāka versija

Ātrā lietošanas pamācība

1. Lejupielādēt lietotni.
2. Savienojiet ierīci ar 3,5 mm audio kabeli vai Bluetooth.
3. Atveriet lietotni.
4. Sāciet treniņu.
5. Treniņa kopsavilkums.
6. Kopīgojiet Facebook vai Twitter.

Treniņa instrukcija

1. Iesildīšanās

Lai novērstu traumas un maksimāli uzlabotu sniegumu, mēs iesakām katru treniņu sākt ar iesildīšanos. Mēs iesakām veikt šādu vingrinājumu kā skeču karti. Katram vingrinājumam vismaz aptuveni 30 sekundes.



2. Pozīcija: Sēdekļi pie sēdekļa, pēdas uz pedāļiem, rokas uz stūres. Muguru turiet taisnu.

3. Apmācības organizācija

Warm-Up: Pirms katras treniņa sesijas jums vajadzētu iesildīties 5-10 minūtes. Šeit jūs varat veikt dažus stiepšanās vingrinājumus un treniņus ar nelielu vingrot.

Treniņš: Treniņa laikā jāizvēlas 70-85 % no maksimālā pulsa frekvences. Treniņa ilgumu var aprēķināt, izmantojot šādu likumsakarību:

- Ikdienas treniņš: aptuveni 10 min. vienai vienībai,
- 2-3 reizes nedēļā: aptuveni 30 min. uz vienību,
- 1-2 reizes nedēļā: aptuveni 60 min. vienai vienībai.

Atdzesēšana: Lai efektīvi atvēsinātu muskuļus un vielmaiņu, pēdējo 5 - 10 minūšu laikā intensitāte ir krasi jāsamazina. Arī stiepšanās ir noderīga muskuļu sāpju profilaksei.

Panākumi: Lai sasniegtu optimālo pulsa frekvenci, pat pēc neilga regulāru vingrinājumu perioda jūs pamanīsiet, ka jums pastāvīgi jāpalielina pretestība. Vienības būs nepārtraukti vieglākas, un jūs jutīsieties daudz sportiskāks parastās dienas laikā. Lai sasniegtu šo sasniegumu, jums ir jāmotivē sevi regulāri vingrot. Izvēlieties noteiktas stundas treniņu sesijai un nesāciet trenēties pārāk agresīvi. Lai gan mēs pieliekam lielas pūles, lai nodrošinātu katra mūsu izstrādātā produkta kvalitāti, tomēr reizēm gadās kļūdas un/vai nepilnības. Jebkurā gadījumā, ja konstatējat, ka šajā izstrādājumā ir bojāta vai iztrūkusi kāda detaļa. Lūdzu, sazinieties ar mums, lai to nomainītu.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSGEGEVINGEN

Dit product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik en gebouwd voor optimale veiligheid. Houd rekening met de volgende veiligheidsmaatregelen:

1. Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen hebt die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid of die kunnen verhinderen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, zwangere vrouwen of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen of evenwichtsstoornissen.
2. Doe altijd eerst rekoefeningen om goed op te warmen voordat u dit apparaat gebruikt om te oefenen.
3. Wees je bewust van de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige lichaamsbeweging kan je gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, zich licht in het hoofd, duizelig of misselijk voelen. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met het trainingsprogramma. Verwondingen aan de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
4. Houd tijdens en na de oefeningen kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur.
5. Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende hoes voor uw vloer of tapijt. Verplaats alle scherpe voorwerpen.
6. De vrije ruimte moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de uitrusting toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap omvatten. Als de apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.
7. Inspecteer het apparaat voor elk gebruik visueel, inclusief de hardware en weerstandsbochten.
8. Controleer voor gebruik of de moeren, bouten en andere bochten goed vastzitten.
9. Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u tijdens het monteren of controleren van de apparatuur defecte onderdelen aantreft of als u tijdens het gebruik ongewone geluiden uit de apparatuur hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is verholpen.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen.
11. Houd rekening met alle voorschriften en constructiedelen die tijdens de oefeningen kunnen storen.
12. Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en/of slijtage.
13. Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd het dragen van losse kleding die vast kan komen te zitten in de apparatuur of die bewegingen kan beperken of verhinderen.
14. **De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1 onder klasse H. De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.**
15. Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de apparatuur om rugletsel te voorkomen. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of assistentie.
16. De apparatuur is alleen ontworpen voor gebruik door volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
17. Zet dit apparaat in elkaar zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik alleen onderdelen uit de set. Controleer alle onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst.

WAARSCHUWING: LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U EEN FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT. WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE VEROORZAAKT DOOR OF DOOR HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

SPECIFICATIES

Gewicht - 39 kg
Vliegwiel - 9 kg
Afmetingen - 102 x 54 x 155 cm
Maximaal gewicht gebruiker - 150 kg

ONDERHOUD

Uw toestel is zorgvuldig ontworpen om zo min mogelijk onderhoud te vragen. Om dit te garanderen, raden we je aan het volgende te doen: houd je toestel schoon door zweet, stof of andere resten na elk gebruik af te vegen met een zachte, schone doek. Controleer altijd of de banden goed vastzitten en geen tekenen van slijtage vertonen. Controleer regelmatig of de bouten en moeren goed vastzitten.

STOPPEN

Stop met trappen wanneer u het onderdeel wilt stoppen. Elliptische fiets M1844-i beschikt niet over een remsysteem of noodrem.

SPANNING AANPASSEN

Om de spanning te verminderen, draait u de regelaar in de richting van het teken "-", om de spanning te verhogen draait u de regelaar in de richting van het teken "+".

REFERENTIETERMEN

Stationaire fietsoefeningen vervangen fietsoefeningen. Magnetische fiets M1844-i is artikelklasse H. Apparaat is niet bedoeld voor commerciële therapie of revalidatie.



Onderdelenlijst

Onderdeelnr.	Omschrijving	Aantal	Onderdeelnr.	Beschrijving	Q't
1	Hoofdframe	1	49	Pen	5
2	Voorste stabilisator	1	50	Buffer	2
3	Achterstabilisator	1	51	Schroef ST4*1.41*15L	2
4	Inbusbout M8x1.25x50L	4	52	Schroef ST4*25L	2
5	veerring D15.4xD8.2x2T	9	53	Bevestigingsplaat voor stationair wiel	1
6	Vlakke sluitring D25xD8.5x2T	2	54	Platte ring D24*D16*1.5T	1
7	Platte ring D18xD8.5x1.2T	9	55	Lager #99502	2
8	Inbusbout M8x1,25x20L	6	56	Gegolfde ring D21xD16.2x0.3T	1
9	Zadelpen	1	57	C-clip S-16(1T)	1
10	Stuurpen	1	58	Inbusbout M8x1,25x30L	1
11	Zadelafstelbuis	1	59	Kunststof sluitring	2
12	Vast stuur	1	60	Platte ring D28*D8,5*3T	1
13	Zitting	1	61	Moer M8*1.25*6T	1
14	Computer	1	62	Nylon moer M8*1.25*8T	1
15	Bout M5*0.8*10L	4	63	Veer D2.2*D14*55L	1
16L	Afdekking voor voorste stabilisator (links)	1	64	Plastic afdekking	2
16R	Afdekking voor voorste stabilisator (rechts)	1	65	Schuim	2
17	Afdekking voor achterstabilisator	1	66	Schuim	2
18	EMS	1	67	Paddestoel dop	4
19	Bovenste beschermkap	1	68	Afdekking voor stuur (links)	2
20L/20R	Pedaalset	1	69	Afdekking voor stuur (rechts)	2
21	Binnenband	1	70	Impulssensor handvat	4
22	Binnenband	1	71	Bevestigingsplaat voor handgreepulssensor (boven)	2
23	Knop	2	72	Bevestigingsplaat voor handgreepulssensor (onder)	2
24L	Slinger links	1	73	Impulskabel handvat	2
24R	Rechter slinger	1	74	Schroef ST4x1,41x15L	4
25	Lager #6003ZZ	2	75	Beschermkap	1
26	Krukas	1	76	Knop	1
27	Riem	1	77	Bus	1
28	Riemwiel	1	78	Kabelstekker	2
29	Zeskantbout M6x1,0x15L	4	80	Rond wiel	2
30	Nylon moer M6x1.0x6T	4	81	Bus	4
31	Binnenband	2	82	Inbusbout M8*1.25*40L	2
32L	Afdekking voor zadelpen (links)	1	83	Nylon moer M8*1.25*8T	2
32R	Afdekking voor zadelpen (rechts)	1	84	Verstelbaar wiel	4
33	Schroef M5*0.8*12L	3	85	Schroef ST4.2*15L	1
34	Afstandsbus D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Buffer	1
35	Gegolfde sluitring D22xD17x0.3T	1	87	Bout M5*0.8*15L	4
36	Platte ring D23*D17.2*1.5T	1	88	Aansluitkabel	1
37	C-klem S-17(1T)	1	89	Bovenste computerkabel	1
38	Zeskantbout M8*1.0*25	2	90	Onderste computerkabel	1
39	Schroef deksel	2	91	Rond manget	1
40	Inbusbout M6*1.0*15L	4	92	Sensorkabel	1
41	Platte ring D13*D6,5*1,0T	4	93	Bout M5*0.8*15L	1
42	veerring D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Elektrische kabel	1
43	Verstelbare schroef	1	95	Adapter	1

44	Moer M6*1*6T	2	96	Regelaar	1
45L	Linker kettingdeksel	1	97	Schroef ST4.2x1.4x15L	2
45R	Kettingkast rechts	1	98	Bevestigingsclip	1
46	Achterklep (boven)	1	/	Inbussleutel	1
47	Achterklep (onder)	1	/	Steeksleutel	1
48	Schroef ST4.2x1.4x20L	8			



Montagehandleiding

Vorbereiding

- 1) Voordat je begint met monteren, moet je ervoor zorgen dat je genoeg ruimte hebt om het item te monteren.
- 2) Controleer voor het in elkaar zetten of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn (bovenaan deze instructie vindt u een explosietekening met alle losse onderdelen gemarkeerd met nummers) waaruit dit artikel bestaat.
- 3) Gebruik het huidige gereedschap voor de montage.

Assemblageproces

Stap 1:

- 1) Monteer de voorste stabilisator (2) en de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met inbusbout (4), veerring (5), platte ring (6) en platte ring (7).

Stap 2:

- 1) Monteer de afdekking van de voorste stabilisator (16L&16R) en de afdekking van de achterste stabilisator (17) op de voorste en achterste stabilisator met de bouten (87), zoals afgebeeld in afbeelding 2-1, 2-2 en 2-3.

Stap 3:

- 1) Plaats de zadelpen (9) in het hoofdframe en stel de hoogte in met de knop.
- 2) Monteer het zadel op de stoelverstelbuis zoals in fig. 3-1 en 3-2. De stoel kan naar voren en naar achteren worden versteld met de knop.

Stap 4:

- 1) We raden aan deze stap door twee personen te laten monteren.
- 2) Til de bovenste afdekking (19) op zoals in afbeelding 4-1 en sluit vervolgens de bovenste en onderste computerkabel (89&90) aan zoals in afbeelding 4-2.
- 3) Steek de stuurpen (10) in het hoofdframe en draai deze vast met veerring (5), platte ring (7) en inbusbout (8), zoals in afbeelding 4-3 te zien is.
- 4) Steek de kabel van het vaste stuur uit de stuurpen en zet het stuur vast met de veerring (5), platte ring (7), beschermkap (75), doorvoer (77) en knop (76) zoals in afbeelding 4-4, 4-5 en 4-6.

Stap 5:

- 1) Verbind de bovenste computerkabel (89) en stuurpuls kabel (73) met kabels die aan de computer (14) bevestigd zijn en bevestig de computer vervolgens met de bout (15) aan de stuurpen.
- 2) Monteer de pedalen (20L&20R) op de crank (24L&24R) zoals 5-1 en 5-2.
- 3) Steek de stekker van de adapter in het stopcontact en zet de computer aan.



Gebruiksaanwijzing van SM2570 & SE2570

DISPLAYFUNCTIONS:

ITEM	BESCHRIJVING
TIME (TIJD)	Weergegeven trainingstijd tijdens de training. Bereik 0:00 ~ 99:59
SPEED (SNELHEID)	Weergave van de trainingssnelheid tijdens de training. Bereik 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (AFSTAND)	De trainingsafstand wordt tijdens de training weergegeven. Bereik 0.0 ~ 99.9
CALORIES (CALORIEËN)	Verbrande calorieën tijdens training weergegeven. Bereik 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Polsslag bpm weergegeven tijdens het trainen. Pulsalarm wanneer de vooraf ingestelde doelpuls wordt overschreden.
RPM	Omwenteling per minuut Bereik 0 ~ 999

WATT	Energieverbruik tijdens training In de Watt programmeermodus blijft de computer de vooraf ingestelde wattwaarde behouden (instelbereik 0~350)
MANUAL (HANDMATIG)	Handmatige modus training.
PROGRAM	Beginner, Gevorderd en Sportief programmaselectie.
CARDIO	Doelgerichte HR-trainingsmodus.

TOETS FUNCTIE:

ITEM	BESCHRIJVING
UP (Omhoog)	Verhoog weerstandsniveau Selectie instellen.
DOWN (Omlaag)	Weerstandsniveau verlagen Selectie instellen.
MODE (Modus)	Bevestig instelling of selectie.
Reset	2 seconden ingedrukt houden, computer wordt opnieuw opgestart en start vanaf gebruikersinstelling. Ga terug naar het hoofdmenu tijdens het instellen van de trainingswaarde of stopmodus.
Start/ Stop	Training starten of stoppen.
RECOVERY (Herstel)	Test de herstelstatus van de hartslag.
BODY FAT (Lichaamsvet)	Test lichaamsvet% en BMI.

BEDIENING:**INSCHAKELEN** (fig. 1,2)

Sluit de voeding aan, de computer schakelt in en geeft alle segmenten 2 seconden weer op het LCD-scherm. Nadat de computer 4 minuten niet heeft getrapt of geen hartslag heeft gemeten, schakelt de computer over naar de spaarstand. Druk op een willekeurige toets om de console weer te activeren.

TRAINING SELECTEREN

Druk op UP en DOWN om de training Manual te selecteren → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Handmatige modus (fig. 3)

Druk op START in het hoofdmenu om de training in handmatige modus te starten.

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies Manual en druk op Mode om naar binnen te gaan.
2. Druk op UP of DOWN om TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in te stellen en druk op MODE om te bevestigen.
3. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingsniveau aan te passen.
4. Druk op de START/STOP toetsen om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Beginnersmodus (afb. 4)

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies Beginner modus en druk op Mode om te openen.
2. Druk op UP of DOWN om de TIME in te stellen.
3. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingsniveau aan te passen.
4. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Modus Advance (fig. 5)

1. Druk op UP of DOWN om het trainingsprogramma te selecteren, kies Advance-modus en druk op Mode om binnen te gaan.
2. Druk op UP of DOWN om de TIME in te stellen.
3. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingsniveau aan te passen.
4. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Sportmodus (afb. 6)

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies Sporty modus en druk op Mode om naar binnen te gaan.
2. Druk op UP of DOWN om de TIME in te stellen.
3. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het belastingsniveau aan te passen.
4. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Modus Cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te selecteren, kies H.R.C. en druk op Mode om naar binnen te gaan.
2. Druk op UP of DOWN om 55%.75%.90% of TAG (TARGET H.R.) te selecteren (standaard: 100).
3. Druk op UP of DOWN om de trainingstijd in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten of te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Wattmodus (afb. 10, 11)

1. Druk op UP of DOWN om een trainingsprogramma te kiezen, kies WATT en druk op Mode om in te voeren.
2. Druk op UP of DOWN om het WATT-doel vooraf in te stellen. (standaard: 120)

3. Druk op UP of DOWN om TIME in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het Wattniveau aan te passen.
5. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Lichaamsvetmodus

1. Druk op de 'BODY FAT' knop in de 'STOP' modus om de meting te starten.
2. Stel je geslacht, lengte en gewicht in met de UP/DOWN-toetsen en druk op ENTER om de meting te starten. Tijdens de meting moeten beide handen op de polssensoren liggen.
3. Het display toont " == " gedurende 8 seconden tot de meting voltooid is. Nadat de meting is voltooid, toont het LCD-scherm gedurende 30 seconden het BODY FAT-symbool, het vetpercentage en de BMI.
4. Druk op de BODY FAT knop om terug te keren naar het hoofdmenu. Foutmeldingen:
"E-1" - Verschijnt als er geen pulssignaal wordt ontvangen of als de gebruiker zijn handen niet op de pulssensoren houdt.
"E-4" - Verschijnt wanneer FAT % het instelbereik overschrijdt (5,0%~ 50%).

Herstelmodus

Plaats na een periode van training je handen op de hartslagsensoren of bevestig een borstband. Zodra je hartslag is gedetecteerd, druk je op de knop RECOVERY. Alle weergegeven functies stoppen dan. De functie TIME telt af van 00:60 tot 00:00 (zie Afbeelding 11). Het aftellen gaat door tot 0:00 en het LCD-display toont je hartslagstatus met symbolen van F1 tot F6 (zie Afbeelding 12). F1 is het beste en F6 is het slechtste. Je kunt doorgaan met trainen om je hartslagwaarde te verhogen. Druk nogmaals op de knop RECOVERY om terug te keren naar het hoofdscherm.

USB-oplader

De console is voorzien van een USB-oplader voor tablets of smartphones. De gebruiker hoeft alleen maar de datakabel aan te sluiten op de USB-poort om op te laden.

iConsole+ APP

Zet Bluetooth op tablet, zoek console-apparaat en druk op verbinden. (wachtwoord: 0000) Zet iconsole+ app aan op tablet en begin te trainen met tablet.

OPMERKING:

1. Zodra de console via Bluetooth is verbonden met de tablet, wordt de console uitgeschakeld.
2. Sluit de iconsole-app af en schakel Bluetooth uit op de iPad en vervolgens op de console.

iConsole+

Android - systeemvereisten

1280*800 Android 4.0 of hoger

iOS - systeemvereisten

iOS 5.1.1 of hoger

Snelstartgids

1. App downloaden.
2. Sluit je apparaat aan met een 3,5 mm audiokabel of Bluetooth.
3. Open de app.
4. Workout starten.
5. Trainingssamenvatting.
6. Delen op Facebook of Twitter.

Trainingsinstructie

1. Opwarmen

Om blessures te voorkomen en prestaties te maximaliseren raden we aan dat elke trainingsperiode begint met een warming-up. We stellen voor dat je de volgende oefening doet als schetskaart. Elke oefening minstens ongeveer 30 seconden.



2. Houding: Ga op het zadel zitten, zet je voeten op de pedalen en je handen op het stuur. Houd uw rug recht.

3. Organisatie van de training

Warming-up: Voor elke trainingssessie moet je 5-10 minuten opwarmen. Hier kun je wat rekoefeningen doen en trainen met een lage weerstand.

Trainingssessie: Tijdens de eigenlijke training moet een tempo van 70% -85% van de maximale hartslag worden gekozen. De tijdsduur van je trainingssessie kan worden berekend met de volgende vuistregel:

- dagelijkse trainingssessie: ongeveer 10 min. per eenheid,
- 2-3 x per week: ongeveer 30 min. per eenheid,
- 1-2 x per week: ongeveer 60 min. per eenheid.

Afkoeling: Voor een effectieve afkoeling van de spieren en de stofwisseling moet de intensiteit tijdens de laatste 5-10 minuten drastisch worden verlaagd.

Rekken is ook nuttig om spierpijn te voorkomen.

Succes: Zelfs na een korte periode van regelmatig trainen zult u merken dat u de weerstand steeds moet verhogen om uw optimale hartslag te bereiken. De toestellen zullen steeds gemakkelijker gaan en u zult zich veel fitter voelen tijdens uw normale dag. Om dit te bereiken moet je jezelf motiveren om regelmatig te trainen. Kies vaste uren voor uw trainingssessie en begin niet te agressief te trainen. Hoewel we ons uiterste best doen om de kwaliteit van elk product dat we maken te garanderen, kunnen er af en toe fouten en/of omissies voorkomen. Mocht dit product toch een defect of ontbrekend onderdeel bevatten, neem dan contact met ons op voor een vervangend product. Neem dan contact met ons op voor vervanging.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Este produto foi concebido apenas para utilização doméstica e foi construído para uma segurança óptima. Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança:

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema físico ou de saúde que possa criar um risco para a sua saúde e segurança ou que o impeça de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos, mulheres grávidas ou pessoas com problemas de saúde ou de equilíbrio pré-existentes.
2. Antes de utilizar este equipamento para fazer exercício, faça sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de tonturas, vertigens ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de prosseguir com o programa de exercício. O treino incorreto ou excessivo pode provocar lesões na saúde.
4. Durante e após os exercícios, mantenha as crianças e os animais domésticos afastados do equipamento.
5. Utilize o equipamento numa superfície sólida, plana e nivelada, com uma cobertura protetora para o chão ou alcatifa. Desloque todos os objectos afiados.
6. A área livre deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a área de formação nas direcções de acesso ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver posicionado adjacente um ao outro, o valor da área livre pode ser partilhado.
7. Antes de cada utilização, inspecionar visualmente a unidade, incluindo as ferragens e as curvas de resistência.
8. Antes de utilizar o equipamento, verificar se as porcas, os parafusos e outras dobras estão bem apertados.
9. Utilizar sempre o aparelho conforme indicado. Se encontrar componentes defeituosos durante a montagem ou a verificação do aparelho, ou se ouvir ruídos anormais provenientes do aparelho durante a sua utilização, pare. Não utilizar o aparelho até que o problema tenha sido resolvido.
10. Não introduzir nenhum objeto nas aberturas.
11. Estar atento a todas as partes regulamentares e construtivas que possam perturbar durante os exercícios.
12. O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
13. Usar vestuário adequado durante a utilização do equipamento. Evitar usar vestuário largo que possa ficar preso no equipamento ou que possa restringir ou impedir o movimento.
14. **O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1 da classe H. Não é adequado para utilização terapêutica.**
15. É necessário ter cuidado ao levantar ou deslocar o equipamento para não magoar as costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou recorrer a assistência.
16. O equipamento foi concebido apenas para utilização por adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Montar este aparelho como descrito neste manual. Utilizar apenas peças do conjunto. Verificar todas as peças com a lista de peças.

AVISO: LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO ASSUMIMOS QUALQUER RESPONSABILIDADE POR FERIMENTOS PESSOAIS OU DANOS MATERIAIS CAUSADOS POR OU ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DESTES PRODUTOS.

ESPECIFICAÇÕES

Peso - 39 kg
Volante de inércia - 9 kg
Dimensões - 102 x 54 x 155 cm
Peso máximo do utilizador - 150 kg

MANUTENÇÃO

O seu aparelho foi cuidadosamente concebido para exigir um mínimo de manutenção. Para o garantir, recomendamos que faça o seguinte: mantenha a sua unidade limpa, limpando o suor, o pó ou outros resíduos com um pano macio e limpo após cada utilização. Certifique-se sempre de que as correias estão seguras e não apresentam sinais de desgaste. Verificar regularmente o aperto das porcas e parafusos.

QUEBRAR

Pare de pedalar quando quiser parar o objeto. A bicicleta elíptica M1844-i não dispõe de sistema de travagem ou de travagem de emergência.

REGULAÇÃO DA TENSÃO

Para reduzir a tensão, rodar o comando no sentido "-", para aumentar a tensão, rodar o comando no sentido "+".

TERMOS DE REFERÊNCIA

Os exercícios de bicicleta estacionária estão a substituir os exercícios de bicicleta. A bicicleta magnética M1844-i é um artigo da classe H. A unidade não se destina a terapia ou reabilitação para uso comercial.



Lista de peças

Peça n.	Descrição	Q'ty	Peça n.	Descrição	Q't
1	Estrutura principal	1	49	Pino	5
2	Estabilizador dianteiro	1	50	Tampão de choque	2
3	Estabilizador traseiro	1	51	Parafuso ST4*1,41*15L	2
4	Parafuso Allen M8x1,25x50L	4	52	Parafuso ST4*25L	2
5	Anilha de mola D15.4xD8.2x2T	9	53	Placa de fixação da roda de ralenti	1
6	Anilha plana D25xD8.5x2T	2	54	Anilha plana D24*D16*1,5T	1
7	Anilha plana D18xD8.5x1.2T	9	55	Rolamento #99502	2
8	Parafuso Allen M8x1,25x20L	6	56	Anilha ondulada D21xD16.2x0.3T	1
9	Espigão do assento	1	57	Clipe em C S-16(1T)	1
10	Poste do guiador	1	58	Parafuso Allen M8x1,25x30L	1
11	Tubo de regulação do assento	1	59	Anilha de plástico	2
12	Guiador fixo	1	60	Anilha plana D28*D8,5*3T	1
13	Assento	1	61	Porca M8*1,25*6T	1
14	Computador	1	62	Porca de nylon M8*1,25*8T	1
15	Parafuso M5*0,8*10L	4	63	Mola D2.2*D14*55L	1
16L	Tampa do estabilizador dianteiro (esquerda)	1	64	Tampa de plástico	2
16R	Tampa do estabilizador dianteiro (direita)	1	65	Espuma	2
17	Cobertura do estabilizador traseiro	1	66	Espuma	2
18	EMS	1	67	Tampa de cogumelo	4
19	Tampa de proteção superior	1	68	Cobertura do guiador (esquerda)	2
20L/20R	Conjunto de pedais	1	69	Cobertura do guiador (direita)	2
21	Tubo interior	1	70	Sensor de impulsos do punho	4
22	Tubo interior	1	71	Placa de fixação para o sensor de impulsos do punho (superior)	2
23	Manípulo	2	72	Placa de fixação para o sensor de impulsos do punho (inferior)	2
24L	Manivela esquerda	1	73	Cabo de impulso do manípulo	2
24R	Manivela direita	1	74	Parafuso ST4x1,41x15L	4
25	Rolamento #6003ZZ	2	75	Tampa de proteção	1
26	Eixo da manivela	1	76	Manípulo	1
27	Cinta	1	77	Casquilho	1
28	Roda da correia	1	78	Ficha do cabo	2
29	Parafuso sextavado M6x1,0x15L	4	80	Roda redonda	2
30	Porca de nylon M6x1,0x6T	4	81	Casquilho	4
31	Tubo interior	2	82	Parafuso Allen M8*1,25*40L	2
32L	Cobertura do espigão do selim (esquerda)	1	83	Porca de nylon M8*1,25*8T	2
32R	Cobertura do espigão do selim (direita)	1	84	Roda regulável	4
33	Parafuso M5*0,8*12L	3	85	Parafuso ST4.2*15L	1
34	Espaçador D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Tampão	1
35	Anilha ondulada D22xD17x0.3T	1	87	Parafuso M5*0,8*15L	4
36	Anilha plana D23*D17.2*1.5T	1	88	Cabo de ligação	1
37	Clipe em C S-17(1T)	1	89	Cabo superior do computador	1
38	Parafuso sextavado M8*1,0*25	2	90	Cabo inferior do computador	1
39	Tampa do parafuso	2	91	Mangueira redonda	1
40	Parafuso Allen M6*1,0*15L	4	92	Cabo do sensor	1
41	Anilha plana D13*D6,5*1,0T	4	93	Parafuso M5*0,8*15L	1
42	Anilha de mola D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Cabo elétrico	1
43	Parafuso de regulação	1	95	Adaptador	1

44	Porca M6*1*6T	2	96	Controlador	1
45L	Tampa esquerda da corrente	1	97	Parafuso ST4.2x1.4x15L	2
45R	Tampa direita da corrente	1	98	Clipe de fixação	1
46	Tampa traseira (superior)	1	/	Chave Allen	1
47	Tampa traseira (inferior)	1	/	Chave inglesa	1
48	Parafuso ST4.2x1.4x20L	8			



Manual de montagem

Preparação

- 1) Antes de efetuar a montagem, certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para a montagem do artigo.
- 2) Antes de efetuar a montagem, verificar se estão disponíveis todas as peças necessárias (em cima desta instrução, na folha, encontra-se um desenho de explosão com todas as peças individuais marcadas com números) que compõem este artigo.
- 3) Utilizar as ferramentas actuais para a montagem.

Processo de montagem

Passo 1:

- 1) Monte o estabilizador dianteiro (2) e o estabilizador traseiro (3) na estrutura principal (1) com o parafuso sextavado interior (4), a anilha de pressão (5), a anilha plana (6) e a anilha plana (7)

Passo 2:

- 1) Monte a cobertura do estabilizador dianteiro (16L&16R) e a cobertura do estabilizador traseiro (17) no estabilizador dianteiro e traseiro com o parafuso (87), conforme as figuras 2-1, 2-2 e 2-3.

Passo 3:

- 1) Insira a coluna do assento (9) na estrutura principal e ajuste a altura com o botão.
- 2) Monte o assento no tubo de regulação do assento, conforme as figs. 3-1 e 3-2. O assento pode ser ajustado para a frente e para trás através de um botão.

Passo 4:

- 1) Sugerimos que este passo seja montado por duas pessoas.
- 2) Levante a tampa superior (19), conforme a fig. 4-1, e ligue os cabos superior e inferior do computador (89 e 90), conforme a fig. 4-2.
- 3) Insira a coluna do guiador (10) na estrutura principal e aperte-a com a anilha de pressão (5), a anilha plana (7) e o parafuso sextavado interior (8), conforme a fig. 4-3.
- 4) Passe o cabo do guiador fixo para fora do poste do guiador e, em seguida, fixe o guiador com a anilha de mola (5), a anilha plana (7), a cobertura de proteção (75), a bucha (77) e o botão (76), conforme as figuras 4-4, 4-5 e 4-6.

Passo 5:

- 1) Ligar o cabo superior do computador (89) e o cabo do Handle pulse (73) aos cabos ligados ao computador (14) e, em seguida, fixar o computador à coluna do guiador com o parafuso (15).
- 2) Montar os pedais (20L&20R) na manivela (24L&24R), conforme 5-1 e 5-2.
- 3) Introduza a ficha do adaptador e ligue o computador.



Manual de instruções do SM2570 & SE2570

FUNÇÕES DO ECRÃ:

ITEM	DESCRIÇÃO
TIME (TEMPO)	Tempo de treino apresentado durante o exercício. Intervalo 0:00 ~ 99:59
SPEED (VELOCIDADE)	Velocidade de treino apresentada durante o exercício. Intervalo 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (DISTÂNCIA)	Distância de treino apresentada durante o exercício. Intervalo 0,0 ~ 99,9
CALORIAS (CALORIAS)	Calorias queimadas durante o treino apresentadas no ecrã. Intervalo 0 ~ 999
PULSE (PULSO)	O pulso bpm é apresentado durante o exercício. Alarme de pulsação quando se ultrapassa a pulsação alvo predefinida.
RPM	Rotação por minuto Gama 0 ~ 999

WATT	Consumo de energia do exercício No modo Watt Program, o computador mantém o valor de watt predefinido (intervalo de definição 0~350)
MANUAL	Treino em modo manual.
PROGRAM	Seleção de PROGRAM para principiantes, avançados e desportivos.
CARDIO	Modo de treino de FC alvo.

TECLA FUNÇÃO:

ITEM	DESCRIÇÃO
UP (Para cima)	Aumentar o nível de resistência Seleção da definição.
DOWN (Para baixo)	Diminuir o nível de resistência Seleção da definição.
MODE (Modo)	Confirmar a definição ou seleção.
RESET (Reiniciar)	Manter premido durante 2 segundos, o computador é reiniciado e começa a partir da definição do utilizador. Regressar ao menu principal durante a predefinição do valor do exercício ou do modo de paragem.
START/STOP (Iniciar/parar)	Iniciar ou parar o treino.
RECOVERY (Recuperação)	Testar o estado de recuperação do ritmo cardíaco.
BODY FAT (Gordura corporal)	Testar a percentagem de gordura corporal e o IMC.

FUNCIONAMENTO:**LIGAR** (fig. 1,2)

Ligar a fonte de alimentação, o computador liga-se e apresenta todos os segmentos no LCD durante 2 segundos. Após 4 minutos sem pedalar ou sem pulsação, a consola entra no modo de poupança de energia. Premir qualquer tecla pode despertar a consola.

SELECÇÃO DO TREINO

Prima UP e Down para seleccionar o treino Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Modo Manual (fig. 3)

Prima START (Iniciar) no menu principal para iniciar o treino no modo manual.

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar um programa de treino, escolha Manual e prima Mode para aceder.
2. Prima UP ou DOWN para predefinir TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE e prima MODE para confirmar.
3. Prima as teclas START/STOP para iniciar o exercício. Prima as teclas UP ou DOWN para ajustar o nível de carga.
4. Prima as teclas START/STOP para fazer uma pausa no treino. Prima RESET para voltar ao menu principal.

Modo de iniciação (fig. 4)

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar um programa de treino, escolha o modo Iniciante e prima Modo para entrar.
2. Prima UP ou DOWN para predefinir TIME.
3. Prima a tecla START/STOP para iniciar o treino. Prima UP ou DOWN para ajustar o nível de carga.
4. Prima a tecla START/STOP para fazer uma pausa no treino. Prima RESET para voltar ao menu principal.

Modo avançado (fig. 5)

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar o programa de treino, escolha o modo Advance e prima Mode para aceder.
2. Prima UP ou DOWN para predefinir TIME.
3. Prima a tecla START/STOP para iniciar o treino. Prima UP ou DOWN para ajustar o nível de carga.
4. Prima a tecla START/STOP para fazer uma pausa no treino. Prima RESET para regressar ao menu principal.

Modo desportivo (fig. 6)

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar um programa de treino, escolha o modo Sporty e prima Mode para aceder.
2. Prima UP ou DOWN para predefinir TIME.
3. Prima a tecla START/STOP para iniciar o treino. Prima UP ou DOWN para ajustar o nível de carga.
4. Prima a tecla START/STOP para fazer uma pausa no treino. Prima RESET para regressar ao menu principal.

Modo Cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar um programa de treino, escolha H.R.C. e prima Mode para aceder.
2. Prima UP ou DOWN para seleccionar 55%.75%.90% ou TAG (TARGET H.R.) (predefinição: 100).
3. Prima UP ou DOWN para predefinir o TEMPO de treino.
4. Prima a tecla START/STOP para iniciar ou parar o treino. Prima RESET para voltar ao menu principal.

Modo Watt (fig. 10, 11)

1. Prima UP ou DOWN para seleccionar um programa de treino, escolha WATT e prima Mode para aceder.
2. Prima UP ou DOWN para predefinir o objetivo WATT. (predefinição: 120)

3. Prima UP ou DOWN para predefinir TIME.
4. Prima a tecla START/STOP para iniciar o treino. Prima UP ou DOWN para ajustar o nível de Watt.
5. Prima a tecla START/STOP para fazer uma pausa no treino. Prima RESET para voltar ao menu principal.

Modo de gordura corporal

1. Prima o botão "BODY FAT" (Gordura corporal) no modo "STOP" para iniciar a medição.
2. Defina o seu sexo, altura e peso utilizando as teclas UP/DOWN e, em seguida, prima ENTER para iniciar a medição. Durante a medição, ambas as mãos devem ser colocadas nos sensores de pulso.
3. O ecrã mostrará "==" durante 8 segundos até a medição estar concluída. Após a conclusão da medição, o ecrã LCD apresenta o símbolo de BODY FAT, a percentagem de gordura e o IMC durante 30 segundos.
4. Premir o botão BODY FAT para voltar ao menu principal.

Mensagens de erro:

"E-1" - Aparece quando não é recebido qualquer sinal de pulso ou se o utilizador não mantiver as mãos nos sensores de pulso. "E-4" - Aparece quando a % de FAT excede a faixa de ajuste (5,0%~ 50%).

Modo de recuperação

Após um período de treino, coloque as mãos nos sensores de frequência cardíaca ou coloque uma cinta peitoral. Quando a sua frequência cardíaca for detectada, prima o botão RECOVERY. Todas as funções apresentadas param. A função TIME efectuará uma contagem decrescente de 00:60 a 00:00 (ver Figura 11). A contagem decrescente continuará até 0:00 e o ecrã LCD apresentará o estado do seu ritmo cardíaco utilizando símbolos que vão de F1 a F6 (ver Figura 12). F1 é o melhor e F6 é o pior. Pode continuar a treinar para aumentar o valor da sua frequência cardíaca. Prima novamente o botão RECOVERY para voltar ao ecrã principal.

Carregador de corrente USB

A consola pode fornecer um carregador USB para tablets ou telemóveis inteligentes. O utilizador só tem de ligar o cabo de dados à porta USB para carregar.

iConsole+ APP

Ligar o Bluetooth no tablet, procurar o dispositivo da consola e premir ligar. (palavra-passe: 0000) Ligue a aplicação iconsole+ no tablet e comece a treinar com o tablet.

NOTA:

1. Quando a consola estiver ligada ao tablet por Bluetooth, a consola desliga-se.
2. Saia da aplicação iconsole e desligue o Bluetooth do iPad e, em seguida, da consola.

iConsole+

Android - requisitos do sistema

1280*800 Android 4.0 ou superior

iOS - requisitos de sistema

iOS 5.1.1 ou superior

Guia de início rápido

1. Descarregar a aplicação.
2. Ligue o seu dispositivo com um cabo de áudio de 3,5 mm ou Bluetooth.
3. Abrir a aplicação.
4. Iniciar o treino.
5. Resumo do treino.
6. Partilhar no Facebook ou Twitter.

Instruções de treino

1. Aquecimento

Para evitar lesões e maximizar o desempenho, recomendamos que cada período de treino comece com um aquecimento. Sugerimos que faça o seguinte exercício como mapa de esboço. Cada exercício tem uma duração mínima de 30 segundos.



2. Posição: Sentar-se no selim, colocar os pés nos pedais e as mãos no guiador. Manter as costas direitas.

3. Organização do treino

Aquecimento: Antes de cada sessão de treino, deve fazer um aquecimento de 5 a 10 minutos. Aqui pode fazer alguns alongamentos e treino com baixa resistência.

Sessão de treino: Durante o treino efetivo, deve ser escolhida uma taxa de 70% -85% da frequência máxima de pulso. A duração da sua sessão de treino pode ser calculada com a seguinte regra geral

- Sessão de treino diária: aprox. 10 min. por unidade,
- 2-3 x por semana: aprox. 30 min. por unidade,
- 1-2 x por semana: aprox. 60 min. por unidade.

Arrefecimento: Para introduzir um arrefecimento eficaz dos músculos e do metabolismo, a intensidade deve ser drasticamente reduzida durante os últimos 5 a 10 minutos. Os alongamentos também são úteis para a prevenção de dores musculares.

Sucesso: Mesmo após um curto período de exercício regular, notará que tem de aumentar constantemente a resistência para atingir a sua pulsação ideal. As unidades serão cada vez mais fáceis e sentir-se-á muito mais em forma durante o seu dia normal. Para isso, deve motivar-se a fazer exercício regularmente. Escolha horas fixas para a sua sessão de treino e não comece a treinar de forma demasiado agressiva. Apesar de fazermos um grande esforço para garantir a qualidade de cada produto que produzimos, ocasionalmente ocorrem erros e/ou omissões. Em qualquer caso, se verificar que este produto tem uma peça defeituosa ou em falta, Por favor, contacte-nos para obter uma substituição.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs a fost proiectat numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau v-ar putea împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau deficiențe de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru exerciții fizice, efectuați întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opiți exercițiul fizic dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală, vertij sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni ale sănătății pot rezulta din antrenamente incorecte sau excesive.
4. În timpul exercițiilor și după țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, plană și nivelată, cu un capac de protecție pentru podea sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv feronieria și îndoitorile de rezistență.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte caturi sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
10. Nu introduceți niciun obiect în niciun orificiu.
11. Fiți atenți la toate piesele regulamentare și de construcție care pot deranja în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a depista deteriorări și/sau uzură.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
14. **Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa H. Acesta nu este adecvat pentru uz terapeutic.**
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau apelați la asistență.
16. Echipamentul este proiectat numai pentru utilizarea de către adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.

AVERTIZARE: CITITI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate - 39 kg
Volant - 9 kg
Dimensiuni - 102 x 54 x 155 cm
Greutatea maximă a utilizatorului - 150 kg

ÎNȚREȚINERE

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele: păstrați unitatea curată ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare. Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt bine fixate și nu prezintă semne de uzură. Verificați periodic strângerea piulițelor și a șuruburilor.

RUPEREA

Opiți pedalarea atunci când doriți să opriți obiectul. Bicicleta eliptică M1844-i nu achiziționează sistem de frânare sau frânare de urgență.

REGLAREA TENSIUNII

Pentru a reduce tensiunea, rotiți comanda în direcția semnelui "-", pentru a crește tensiunea rotiți comanda în direcția semnelui "+".

TERMENI DE REFERINȚĂ

Exercițiile cu bicicleta staționară înlocuiesc exercițiile cu bicicleta. Bicicleta magnetică M1844-i este articol din clasa H. Unitatea nu este destinată terapiei sau reabilitării în scopuri comerciale.



Lista pieselor

Nr. piesă	Descriere	Q'ty	Partea nr.	Descriere	Q't
1	Cadru principal	1	49	Pin	5
2	Stabilizator față	1	50	Tampon	2
3	Stabilizator spate	1	51	Șurub ST4*1.41*15L	2
4	Șurub Allen M8x1.25x50L	4	52	Șurub ST4*25L	2
5	Șaibă elastică D15.4xD8.2x2T	9	53	Placă de fixare pentru roata de ralanti	1
6	Șaibă plată D25xD8.5x2T	2	54	Șaibă plată D24*D16*1.5T	1
7	Șaibă plată D18xD8.5x1.2T	9	55	Rulment #99502	2
8	Șurub Allen M8x1.25x20L	6	56	Șaibă ondulată D21xD16.2x0.3T	1
9	Suport scaun	1	57	C-clip S-16(1T)	1
10	Stâlp pentru ghidon	1	58	Șurub Allen M8x1.25x30L	1
11	Tub de reglare a scaunului	1	59	Șaibă din plastic	2
12	Ghidon fix	1	60	Șaibă plată D28*D8.5*3T	1
13	Scaun	1	61	Piuliță M8*1.25*6T	1
14	Computer	1	62	Piuliță din nailon M8*1,25*8T	1
15	Bolț M5*0.8*10L	4	63	Arc D2.2*D14*55L	1
16L	Capac pentru stabilizator față (stânga)	1	64	Capac din plastic	2
16R	Capac pentru stabilizatorul frontal (dreapta)	1	65	Spumă	2
17	Capac pentru stabilizatorul din spate	1	66	Spumă	2
18	EMS	1	67	Capac de ciupercă	4
19	Capac de protecție superior	1	68	Capac pentru ghidon (stânga)	2
20L/20R	Set pedale	1	69	Capac pentru ghidon (dreapta)	2
21	Tub interior	1	70	Senzor de impuls al mânerului	4
22	Tub interior	1	71	Placă de fixare pentru senzorul de impuls al mânerului (superior)	2
23	Buton	2	72	Placă de fixare pentru senzorul de impuls al mânerului (inferior)	2
24L	Manivelă stânga	1	73	Cablu impuls mâner	2
24R	Manivelă dreapta	1	74	Șurub ST4x1.41x15L	4
25	Rulment #6003ZZ	2	75	Capac de protecție	1
26	Axul manivelei	1	76	Buton	1
27	Curea	1	77	Bucșă	1
28	Roată curea	1	78	Dop de cablu	2
29	Șurub hexagonal M6x1.0x15L	4	80	Roată rotundă	2
30	Piuliță din nailon M6x1.0x6T	4	81	Bucșă	4
31	Tub interior	2	82	Șurub Allen M8*1.25*40L	2
32L	Capac pentru tija scaunului (stânga)	1	83	Piuliță din nailon M8*1.25*8T	2
32R	Capac pentru tija scaunului (dreapta)	1	84	Roată reglabilă	4
33	Șurub M5*0,8*12L	3	85	Șurub ST4.2*15L	1
34	Distanțier D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Tampon	1
35	Șaibă ondulată D22xD17x0.3T	1	87	Bolț M5*0.8*15L	4
36	Șaibă plată D23*D17.2*1.5T	1	88	Cablu de conectare	1
37	Clemă C S-17(1T)	1	89	Cablu computer superior	1
38	Șurub hexagonal M8*1.0*25	2	90	Cablu computer inferior	1
39	Capac cu șurub	2	91	Manget rotund	1
40	Șurub Allen M6*1.0*15L	4	92	Cablu senzor	1
41	Șaibă plată D13*D6.5*1.0T	4	93	Bolț M5*0.8*15L	1
42	Șaibă elastică D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Cablu electric	1
43	Șurub reglabil	1	95	Adaptor	1

44	Piuliță M6*1*6T	2	96	Controler	1
45L	Capac lanț stânga	1	97	Șurub ST4.2x1.4x15L	2
45R	Capac lanț dreapta	1	98	Clemă de fixare	1
46	Capac spate (superior)	1	/	Cheie Allen	1
47	Capac spate (inferior)	1	/	Cheie	1
48	Șurub ST4.2x1.4x20L	8			



Manual de asamblare

Pregătire

- 1) Înainte de asamblare, asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru asamblarea articolului.
- 2) Înainte de asamblare, vă rugăm să verificați dacă toate piesele necesare sunt disponibile (în partea de sus a acestei instrucțiuni, pe foaie, veți găsi un desen de explozie cu toate piesele individuale marcate cu numere) din care constă acest articol.
- 3) Utilizați sculele prezente pentru asamblare.

Procesul de asamblare

Pasul 1:

- 1) Asamblați stabilizatorul din față (2) și stabilizatorul din spate (3) la cadrul principal (1) cu șurubul Allen (4), șaiba elastică (5), șaiba plată (6) și șaiba plată (7)

Pasul 2:

- 1) Asamblați capacul stabilizatorului față (16L&16R) și capacul stabilizatorului spate (17) pe stabilizatorul față și spate cu șurubul (87) conform figurilor 2-1, 2-2 și 2-3.

Pasul 3:

- 1) Introduceți tija scaunului (9) în cadrul principal și reglați înălțimea cu ajutorul butonului.
- 2) Montați scaunul pe tubul de reglare a scaunului conform figurilor 3-1 și 3-2. Scaunul poate fi reglat în față și în spate cu ajutorul butonului.

Pasul 4:

- 1) Vă sugerăm să asamblați acest pas de către două persoane.
- 2) Ridicați capacul superior (19) conform fig. 4-1 și apoi conectați cablul superior și inferior al computerului (89&90) conform fig. 4-2.
- 3) Introduceți montantul ghidonului (10) în cadrul principal și strângeți-l cu șaiba elastică (5), șaiba plată (7) și șurubul Allen (8) conform fig. 4-3.
- 4) Scoateți cablul ghidonului fix din montantul ghidonului și apoi fixați ghidonul cu șaiba de arc (5), șaiba plată (7), capacul de protecție (75), bucsa (77) și butonul (76) conform figurilor 4-4, 4-5 și 4-6.

Pasul 5:

- 1) Conectați cablul superior al computerului (89) și cablul de impuls al ghidonului (73) cu cablurile atașate la computer (14) și apoi fixați computerul pe tija ghidonului cu șurubul (15).
- 2) Montați pedalele (20L&20R) pe manivelă (24L&24R) conform 5-1 și 5-2.
- 3) Introduceți fișa adaptorului și porniți computerul.



Manual de instrucțiuni al SM2570 & SE2570

FUNCTII DE AFISARE:

ITEM	DESCRIERE
TIME (TIMP)	Timpul de antrenament afișat în timpul exercițiului. Interval 0:00 ~ 99:59
SPEED (VITEZĂ)	Viteza de antrenament afișată în timpul exercițiului. Interval 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (Distanță)	Distanța de antrenament afișată în timpul exercițiului. Interval 0.0 ~ 99.9
CALORIES (CALORII)	Afișarea calorilor arse în timpul antrenamentului. Interval 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Pulsul bpm afișat în timpul exercițiului. Alarmă de puls atunci când se depășește pulsul țintă prestabilit.
RPM	Rotație pe minut Interval 0 ~ 999

WATT	Consumul de energie al antrenamentului În modul Watt Program, computerul va păstra valoarea watt prestabilită (interval de setare 0 ~ 350)
MANUAL	Antrenament în modul manual.
PROGRAM	Selectare PROGRAM Începător, avansat și sportiv.
CARDIO	Mod de antrenament HR țintă.

FUNCTIE CHEIE:

ITEM	DESCRIERE
UP (Sus)	Crește nivelul de rezistență Setare selecție.
DOWN (Jos)	Scăderea nivelului de rezistență Selectarea setării.
MODE (Mod)	Confirmați setarea sau selecția.
RESET (Resetare)	Țineți apăsat timp de 2 secunde, computerul va reporni și va porni de la setările utilizatorului. Reveniți la meniul principal în timpul presetării valorii antrenamentului sau a modului de oprire.
Start/ Stop	Începeți sau opriți antrenamentul.
RECOVERY (Recuperare)	Testați starea de recuperare a ritmului cardiac.
BODY FAT (Grăsime corporală)	Testați procentul de grăsime corporală și IMC.

FUNCȚIONARE:**PORNIRE** (fig. 1,2)

Conectați sursa de alimentare, computerul va porni și va afișa toate segmentele pe LCD timp de 2 secunde. După 4 minute fără pedalare sau intrare de puls, consola va intra în modul de economisire a energiei. Apăsați orice tastă pentru a trezi consola.

SELECTAREA ANTRENAMENTULUI

Apăsați UP și DOWN pentru a selecta antrenamentul Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Mod manual (fig. 3)

Apăsați START în meniul principal pentru a începe antrenamentul în modul manual.

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeți Manual și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a preseta TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE și apăsați MODE pentru a confirma.
3. Apăsați tastele START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați UP sau DOWN pentru a regla nivelul de încărcare.
4. Apăsați tastele START/STOP pentru a întrerupe antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Începător (fig. 4)

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeți modul Beginner și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a preseta TIME.
3. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați UP sau DOWN pentru a regla nivelul de încărcare.
4. Apăsați tasta START/STOP pentru a întrerupe antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul de avansare (fig. 5)

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeți modul Advance și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a preseta TIME.
3. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați UP sau DOWN pentru a regla nivelul de încărcare.
4. Apăsați tasta START/STOP pentru a întrerupe antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Sporty (fig. 6)

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeți modul Sporty și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a preseta TIME.
3. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați UP sau DOWN pentru a regla nivelul de încărcare.
4. Apăsați tasta START/STOP pentru a întrerupe antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Cardio (fig. 7, 8, 9)

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeți H.R.C. și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta 55%.75%.90% sau TAG (TARGET H.R.) (implicit: 100).
3. Apăsați în UP sau în DOWN pentru a prestabilii TIMPUL de antrenament.
4. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe sau a opri antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Watt (fig. 10, 11)

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeți WATT și apăsați Mode pentru a intra.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a preseta ținta WATT. (implicit: 120)

3. Apăsați în UP sau în DOWN pentru a preseta TIME.
4. Apăsați tasta START/STOP pentru a începe antrenamentul. Apăsați UP sau DOWN pentru a regla nivelul Watt.
5. Apăsați tasta START/STOP pentru a întrerupe antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul de grăsime corporală

1. Apăsați butonul "BODY FAT" în modul "STOP" pentru a începe măsurarea.
2. Setati sexul, înălțimea și greutatea utilizând tastele UP/DOWN, apoi apăsați ENTER pentru a începe măsurarea. În timpul măsurării, ambele mâini trebuie să fie plasate pe senzorii de puls.
3. Afișajul va indica "==" timp de 8 secunde până la finalizarea măsurătorii. După finalizarea măsurătorii, afișajul LCD va afișa simbolul BODY FAT, procentul de grăsime și IMC timp de 30 de secunde.
4. Apăsați butonul BODY FAT pentru a reveni la meniul principal.

Mesaje de eroare:

"E-1" - Apare atunci când nu este recepționat niciun semnal de puls sau dacă utilizatorul nu ține mâinile pe senzorii de puls. "E-4" - Apare atunci când FAT % depășește intervalul de setare (5,0%~ 50%).

Modul de recuperare

După o perioadă de antrenament, puneți-vă mâinile pe senzorii de ritm cardiac sau atașați o curea toracică. După ce ritmul cardiac a fost detectat, apăsați butonul RECOVERY (RECUPERARE). Toate funcțiile afișate se vor opri apoi. Funcția TIME va efectua număratoarea inversă de la 00:60 la 00:00 (consultați Figura 11). Număratoarea inversă va continua până la 0:00, iar ecranul LCD va afișa starea ritmului cardiac utilizând simboluri de la F1 la F6 (consultați Figura 12). F1 este cea mai bună și F6 este cea mai proastă. Puteți continua antrenamentul pentru a vă crește valoarea ritmului cardiac. Apăsați din nou butonul RECOVERY pentru a reveni la ecranul principal.

Încărcător USB

Consola poate oferi încărcător USB pentru tablete sau telefoane inteligente. Utilizatorul trebuie doar să conecteze cablul de date în portul USB pentru încărcare.

iConsole+ APP

Porniți Bluetooth pe tabletă, căutați dispozitivul consolă și apăsați conectare. (parolă: 0000) Porniți aplicația iconsole+ pe tabletă și începeți să vă antrenați cu tableta.

NOTĂ:

1. Odată ce consola este conectată la tabletă prin Bluetooth, consola se va opri.
2. Vă rugăm să ieșiți din aplicația iconsole și să dezactivați Bluetooth de pe iPad, apoi de pe consolă.

iConsole+

Android - cerințe de sistem

1280*800 Android 4.0 sau superior

iOS - cerințe de sistem

iOS 5.1.1 sau superior

Ghid de pornire rapidă

1. Descărcați aplicația.
2. Conectați dispozitivul dvs. cu un cablu audio de 3,5 mm sau Bluetooth.
3. Deschideți aplicația.
4. Începeți antrenamentul.
5. Rezumatul antrenamentului.
6. Partajați pe Facebook sau Twitter.

Instrucțiuni de antrenament

1. Încălzire

Pentru a preveni rănila și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții ca schiță de hartă. Fiecare exercițiu cel puțin aproximativ 30 de secunde.



2. Poziția: Stați jos pe șa, puneți picioarele în pedale, mâinile pe ghidon. Mențineți spatele drept.

3. Organizarea antrenamentului

Încălzire: Înainte de fiecare sesiune de antrenament trebuie să vă încălziți timp de 5-10 minute. Aici puteți face câteva întinderi și antrenament cu rezistență redusă.

Sesiunea de antrenament: În timpul antrenamentului propriu-zis, trebuie aleasă o rată de 70% -85% din pulsul maxim. Durata sesiunii de antrenament poate fi calculată cu ajutorul următoarei reguli generale:

- sesiune de antrenament zilnică: aprox. 10 min. pe unitate,
- 2-3 x pe săptămână: aprox. 30 min. pe unitate,
- 1-2 x pe săptămână: aprox. 60 min. pe unitate.

Răcire: Pentru a introduce o răcire eficientă a mușchilor și a metabolismului, intensitatea trebuie redusă drastic în ultimele 5-10 minute. Stretchingul este, de asemenea, util pentru prevenirea durerilor musculare.

Succes: Chiar și după o perioadă scurtă de exerciții regulate, veți observa că trebuie să creșteți în mod constant rezistența pentru a atinge pulsul optim. Unitățile vor fi continuu mai ușoare și vă veți simți mult mai în formă în timpul zilei obișnuite. Pentru această realizare trebuie să vă motivați să faceți exerciții în mod regulat. Alegeți ore fixe pentru sesiunea dvs. de antrenament și nu începeți antrenamentul prea agresiv. Chiar dacă facem eforturi mari pentru a asigura calitatea fiecărui produs pe care îl realizăm, ocazional apar erori și/sau omisiuni. În orice caz, dacă găsiți că acest produs are o parte defectă sau lipsă. Vă rugăm să ne contactați pentru o înlocuire.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Tento výrobok bol navrhnutý len na domáce použitie a skonštruovaný pre optimálnu bezpečnosť. Upozorňujeme na nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné ženy alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami alebo poruchami rovnováhy.
2. Pred použitím tohto zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne zahriatie.
3. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, pocit závratu, točenie hlavy alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom. K poškodeniu zdravia môže dôjsť v dôsledku nesprávneho alebo nadmerného tréningu.
4. Počas cvičenia a po ňom udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
5. Zariadenie používajte na pevnom, rovnom, rovnom povrchu s ochranným krytom na podlahu alebo koberec. Odstráňte všetky ostré predmety.
6. Voľná plocha nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadenie. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy môže byť spoločná.
7. Pred každým použitím vizuálne skontrolujte zariadenie vrátane hardvéru a odporových ohybov.
8. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice, skrutky a iné ohyby bezpečne utiahnuté.
9. Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte akékoľvek chybné komponenty alebo ak počas používania zariadenia počujete z neho vychádzať neobvyklý hluk, prestaňte ho používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
10. Do žiadnych otvorov nevkladajte žiadne predmety.
11. Dávajte pozor na všetky regulačné a konštrukčné časti, ktoré môžu počas cvičenia rušiť.
12. Úroveň bezpečnosti zariadenia možno zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo opotrebované.
13. Počas používania zariadenia noste vhodný odev. Vyhnite sa noseniu voľného odevu, ktorý by sa mohol zachytiť o zariadenie alebo ktorý by mohol obmedzovať alebo brániť v pohybe.
14. **Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN ISO 20957-1 v triede H. Nie je vhodné na terapeutické použitie.**
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na opatrnosť, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo využite pomoc.
16. Zariadenie je určené len na používanie dospelými osobami. Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu zariadenia.
17. Zostavte túto jednotku podľa opisu v tejto príručke. Používajte iba diely zo súpravy. Všetky diely skontrolujte podľa zoznamu dielov.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM AKÉHOKOĽVEK FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NEPREBERÁME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA OSÔB ALEBO ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU ALEBO JEHO POUŽÍVANÍM.

ŠPECIFIKÁCIE

Hmotnosť - 39 kg
Zotrvačník - 9 kg
Rozmery - 102 x 54 x 155 cm
Maximálna hmotnosť používateľa - 150 kg

ÚDRŽBA

Vaša jednotka bola starostlivo navrhnutá tak, aby vyžadovala minimálnu údržbu. Aby ste to zabezpečili, odporúčame vám nasledovné: Udržiavajte zariadenie v čistote tak, že po každom použití utriete pot, prach alebo iné zvyšky mäkkou, čistou handričkou. Vždy sa uistite, že pásy sú bezpečné a nevykazujú žiadne známky opotrebovania. Pravidelne kontrolujte dotiahnutie matíc a skrutiek.

PREPÍNANIE

Keď chcete položku zastaviť, prestaňte šliapať do pedálov. Eliptický bicykel M1844-i nenadobúda brzdný systém ani núdzové brzdenie.

NASTAVENIE NAPNUTIA

Ak chcete znížiť napnutie, otočte ovládačom do smeru so znamienkom "-", ak chcete zvýšiť napnutie, otočte ovládačom do smeru so znamienkom "+".

REFERENČNÉ PODMIENKY

Cvičenia na stacionárnom bicykli nahrádzajú cvičenia na bicykli. Magnetický bicykel M1844-i je položka triedy H. Jednotka nie je určená na komerčné použitie pri terapii alebo rehabilitácii.



Zoznam dielov

Číslo dielu: M1844 M1844 M1844 Č.	Popis	Q'ty	Čiastka č.	Popis	Q't
1	Hlavný rám	1	49	Kolík	5
2	Predný stabilizátor	1	50	Nárazník	2
3	Zadný stabilizátor	1	51	Skrutka ST4*1,41*15L	2
4	Skrutka M8x1,25x50L	4	52	Skrutka ST4*25L	2
5	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	9	53	Upevňovacia doska pre voľnobežné koleso	1
6	Plochá podložka D25xD8,5x2T	2	54	Plochá podložka D24*D16*1,5T	1
7	Plochá podložka D18xD8,5x1,2T	9	55	Ložisko #99502	2
8	Imbusová skrutka M8x1,25x20L	6	56	Vlnitá podložka D21xD16.2x0.3T	1
9	Stojan sedadla	1	57	C-spona S-16(1T)	1
10	Stĺpik riadidiel	1	58	Imbusová skrutka M8x1,25x30L	1
11	Rúrka na nastavenie sedadla	1	59	Plastová podložka	2
12	Pevná rukoväť	1	60	Plochá podložka D28*D8,5*3T	1
13	Sedlo	1	61	Matica M8*1,25*6T	1
14	Počítač	1	62	Nylonová matica M8*1,25*8T	1
15	Skrutka M5*0,8*10L	4	63	Pružina D2.2*D14*55L	1
16L	Kryt predného stabilizátora (ľavý)	1	64	Plastový kryt	2
16R	Kryt predného stabilizátora (pravý)	1	65	Pena	2
17	Kryt zadného stabilizátora	1	66	Pena	2
18	EMS	1	67	Klobúčik huby	4
19	Horný ochranný kryt	1	68	Kryt riadidiel (ľavý)	2
20L/20R	Sada pedálov	1	69	Kryt riadidiel (pravý)	2
21	Vnútoraná rúrka	1	70	Snímač pulzu rukoväte	4
22	Vnútoraná rúrka	1	71	Upevňovacia doska pre snímač pulzu rukoväte (horná)	2
23	Kľučka	2	72	Upevňovacia doska pre snímač pulzu rukoväte (spodná)	2
24L	Ľavá kľučka	1	73	Pulzný kábel rukoväte	2
24R	Pravá kľučka	1	74	Skrutka ST4x1,41x15L	4
25	Ložisko #6003ZZ	2	75	Ochranný kryt	1
26	Kľuková náprava	1	76	Kľučka	1
27	Pás	1	77	Puzdro	1
28	Koleso remeňa	1	78	Zástrčka kábla	2
29	Šesťhranná skrutka M6x1,0x15L	4	80	Okrúhle koleso	2
30	Nylonová matica M6x1,0x6T	4	81	Puzdro	4
31	Vnútoraná rúrka	2	82	Skrutka M8*1,25*40L	2
32L	Kryt stĺpika sedadla (ľavý)	1	83	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
32R	Kryt stĺpika sedadla (pravý)	1	84	Nastaviteľné kolesko	4
33	Skrutka M5*0,8*12L	3	85	Skrutka ST4.2*15L	1
34	Rozpierka D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Nárazník	1
35	Vlnitá podložka D22xD17x0,3T	1	87	Skrutka M5*0,8*15L	4
36	Plochá podložka D23*D17,2*1,5T	1	88	Pripojovací kábel	1
37	C-spona S-17(1T)	1	89	Horný počítačový kábel	1
38	Šesťhranná skrutka M8*1,0*25	2	90	Spodný počítačový kábel	1
39	Skrutka krytu	2	91	Okrúhly mangel	1
40	Imbusová skrutka M6*1,0*15L	4	92	Kábel snímača	1
41	Plochá podložka D13*D6,5*1,0T	4	93	Skrutka M5*0,8*15L	1
42	Pružná podložka D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Elektrický kábel	1

43	Nastaviteľná skrutka	1	95	Adaptér	1
44	Matica M6*1*6T	2	96	Ovládač	1
45L	Ľavý kryt reťaze	1	97	Skrutka ST4.2x1.4x15L	2
45R	Pravý kryt reťaze	1	98	Upevňovacia spona	1
46	Zadný kryt (horný)	1	/	Imbusový kľúč	1
47	Zadný kryt (spodný)	1	/	Kľúč	1
48	Skrutka ST4.2x1.4x20L	8			



Montážna príručka

Príprava

- 1) Pred montážou sa uistite, že máte dostatok priestoru na montáž položky.
- 2) Pred montážou skontrolujte, či sú k dispozícii všetky potrebné diely (v hornej časti tohto návodu na liste nájdete výkres výbuchu so všetkými jednotlivými dielmi označenými číslami), z ktorých sa tento výrobok skladá.
- 3) Na montáž použite prítomné náradie.

Postup montáže Krok 1:

- 1) Zmontujte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou imbusovej skrutky (4), pružnej podložky (5), plochej podložky (6) a plochej podložky (7).

Krok 2:

- 1) Namontujte kryt predného stabilizátora (16L&16R) a kryt zadného stabilizátora (17) na predný a zadný stabilizátor pomocou skrutky (87) podľa obr. 2-1,2-2 a 2-3.

Krok 3:

- 1) Vložte stĺpik sedadla (9) do hlavného rámu a nastavte výšku pomocou gombíka.
- 2) Namontujte sedadlo na nastavovaciu rúrku sedadla podľa obr. 3-1 a 3-2. Sedadlo sa dá nastaviť dopredu a dozadu pomocou gombíka.

Krok 4:

- 1) Odporúčame, aby tento krok montovali dve osoby.
- 2) Zdvihnite horný kryt (19) podľa obr. 4-1 a potom pripojte horný a dolný počítačový kábel (89 a 90) podľa obr. 4-2.
- 3) Vložte stĺpik riadiel (10) do hlavného rámu a utiahnite ho pomocou pružnej podložky (5), plochej podložky (7) a imbusovej skrutky (8) podľa obr. 4-3.
- 4) Kábel pevného riadidla vyvedte zo stĺpika riadidla a potom riadidlo upevnite pomocou pružnej podložky (5), plochej podložky (7), ochranného krytu (75), objímky (77) a gombíka (76) podľa obr. 4-4,4-5 a 4-6.

Krok 5:

- 1) Pripojte horný kábel počítača (89) a kábel Handle pulse (73) pomocou káblov pripojených k počítaču (14) a potom počítač upevnite na stĺpik riadiel pomocou skrutky (15).
- 2) Namontujte pedále (20L&20R) na kľuku (24L&24R) podľa vzoru 5-1 a 5-2.
- 3) Vložte zástrčku adaptéra a zapnite počítač.



Návod na použitie SM2570 a SE2570

FUNKCIE DISPLEJA:

ITEM	POPIS
TIME (ČAS)	Čas cvičenia zobrazený počas cvičenia. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED (RÝCHLOSŤ)	Rýchlosť tréningu zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	Tréningová vzdialenosť zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALÓRIE)	Zobrazenie spálených kalórií počas cvičenia. Rozsah 0 ~ 999
PULSE (PULZ)	Zobrazenie pulzu za minútu počas cvičenia. Pulzný alarm pri prekročení prednastaveného cieľového pulzu.
RPM	Počet otáčok za minútu Rozsah 0 ~ 999

WATT	Spotreba energie pri cvičení V režime Watt Program počítač ponechá prednastavenú hodnotu wattov (rozsah nastavenia 0 ~ 350).
MANUAL (MANUÁLNE)	Manuálny režim cvičenia.
PROGRAM	Výber programov pre začiatočníkov, pokročilých a športovcov.
CARDIO	Tréningový režim Target HR.

KLÚČOVÁ FUNKCIA:

ITEM	POPIS
UP (Nahor)	Zvýšenie úrovne odporu Výber nastavenia.
DOWN (Nadol)	Zníženie úrovne odporu Výber nastavenia.
MODE (Režim)	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
RESET (Obnovenie)	Podržte stlačené 2 sekundy, počítač sa reštartuje a začne od používateľského nastavenia. Návrat do hlavnej ponuky počas prednastavenia hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia.
START/STOP (Spustenie/zastavenie)	Spustenie alebo zastavenie tréningu.
RECOVERY (Zotavenie)	Otestujte stav zotavenia srdcovej frekvencie.
BODY FAT (Telesný tuk)	Testujte % telesného tuku a BMI.

OPERÁCIA:**ZAPNUTIE** (obr. 1,2)

Zapojte napájací zdroj, počítač sa zapne a na 2 sekundy zobrazí všetky segmenty na LCD displeji. Po 4 minútach bez pedálovania alebo zadávania pulzu prejde konzola do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla môžete konzolu prebudíť.

VÝBER TRÉNINGU

Stlačením tlačidiel UP a DOWN vyberte tréning Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Manuálny režim (obr. 3)

Stlačením tlačidla START v hlavnej ponuke môžete spustiť cvičenie v manuálnom režime.

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte tréningový program, vyberte položku Manual a stlačením tlačidla Mode vstúpte do režimu.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a stlačením tlačidla MODE potvrdte.
3. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte tréning. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže.
4. Stlačením tlačidiel START/STOP pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim pre začiatočníkov (obr. 4)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte cvičebný program, zvolte režim pre začiatočníkov a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME.
3. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže.
4. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim Advance (obr. 5)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim Advance a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME.
3. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže.
4. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Športový režim (obr. 6)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim Sporty a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME (Čas).
3. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň záťaže.
4. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Kardio režim (obr. 7, 8, 9)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte H.R.C. a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte 55%.75%.90% alebo TAG (TARGET H.R.) (predvolené nastavenie: 100).
3. Stlačením tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) prednastavte čas tréningu TIME (Čas).
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte alebo zastavíte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Wattový režim (obr. 10, 11)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte WATT a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte cieľovú hodnotu WATT. (predvolené nastavenie: 120)

3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN prednastavte TIME.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň Watt.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim telesného tuku

1. Stlačením tlačidla "BODY FAT" v režime "STOP" spustíte meranie.
 2. Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte svoje pohlavie, výšku a hmotnosť a potom stlačte tlačidlo ENTER, čím spustíte meranie. Počas merania musia byť obe ruky položené na snímačoch pulzu.
 3. Na displeji sa bude zobrazovať "==" počas 8 sekúnd, kým sa meranie neukončí. Po dokončení merania sa na LCD displeji na 30 sekúnd zobrazí symbol BODY FAT (telesný tuk), percento tuku a BMI (index telesnej hmotnosti).
 4. Stlačením tlačidla BODY FAT sa vrátite do hlavnej ponuky.
- Chybové hlásenia:
- "E-1" - Zobrazí sa, keď nie je prijatý žiadny pulzný signál alebo ak používateľ nedrží ruky na pulzných snímačoch. "E-4" - Zobrazí sa, keď % FAT prekročí rozsah nastavenia (5,0 %~ 50 %).

Režim obnovy

Po určitom čase tréningu priložte ruky na snímače srdcovej frekvencie alebo si pripevnite hrudný pás. Po zistení srdcovej frekvencie stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky zobrazené funkcie sa potom zastavia. Funkcia TIME bude odpočítavať čas od 00:60 do 00:00 (pozri obrázok 11). Odpočítavanie bude pokračovať až do 0:00 a na LCD displeji sa zobrazí stav vašej srdcovej frekvencie pomocou symbolov od F1 do F6 (pozri obrázok 12). F1 je najlepší a F6 je najhorší. Môžete pokračovať v tréningu a zvyšovať tak hodnotu svojej srdcovej frekvencie. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú obrazovku.

Nabíjačka USB

Konzola môže poskytovať USB nabíjačku pre tablety alebo smartfóny. Používateľ len pripojí dátový kábel do portu USB na nabíjanie.

Aplikácia iConsole +

Zapnite Bluetooth na tablete, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlačte tlačidlo pripojenia. (Heslo: 0000) Zapnite aplikáciu iconsole+ na tablete a začnite cvičiť s tabletom.

POZNÁMKA: V PRÍPADE, ŽE JE KONZOLA KONZOLY ICONSOLE V PREVÁDZKE, MÔŽETE JU POUŽÍVAŤ AJ V PRÍPADE, ŽE JE V PREVÁDZKE:

1. Po pripojení konzoly k tabletu cez Bluetooth sa konzola vypne.
2. Ukončíte aplikáciu iconsole a vypnete Bluetooth zo zariadenia iPad a potom konzolu.

iConsole+

Android - systémové požiadavky

1280*800 Android 4.0 alebo novší

iOS - systémové požiadavky

iOS 5.1.1 alebo vyššia

Stručná príručka

1. Stiahnite si aplikáciu.
2. Pripojte zariadenie pomocou 3,5 mm audio kábla alebo Bluetooth.
3. Otvorte aplikáciu.
4. Spustíte cvičenie.
5. Súhrn tréningu.
6. Zdieľanie na Facebooku alebo Twitteri.

Tréningový návod

1. Rozcvička

Aby ste predišli zraneniam a maximalizovali výkon, odporúčame, aby sa každý tréning začínal rozcvičkou. Odporúčame vám vykonať nasledujúce cvičenie ako nákras mapy. Každé cvičenie aspoň približne 30 sekúnd.



2. Poloha: Sednite si na sedlo, nohy položte na pedále, ruky položte na riadidlá. Chrbát majte rovný.

3. Organizácia tréningu

Rozcvička: Pred každým tréningom by ste sa mali zahrievať 5-10 minút. Tu sa môžete trochu ponatáhovať a trénovať s nízkym odporom. **Tréning:** Počas samotného tréningu by sa mala zvoliť rýchlosť 70 - 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Časovú dĺžku tréningu môžete vypočítať podľa nasledujúceho pravidla:

- denný tréning: približne 10 min. na jednotku,
- 2-3 x týždenne: približne 30 min. na jednotku,
- 1-2 x týždenne: približne 60 min. na jednotku.

Ochladenie: Na účinné ochladenie svalov a metabolizmu by sa mala intenzita počas posledných 5 - 10 minút výrazne znížiť. Strečing je užitočný aj na prevenciu svalových bolestí.

Úspech: Dokonca aj po krátkej dobe pravidelného cvičenia si všimnete, že musíte neustále zvyšovať odpor, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu. Jednotky budú neustále ľahšie a počas bežného dňa sa budete cítiť oveľa zdatnejší. Pre tento úspech by ste sa mali motivovať k pravidelnému cvičeniu. Zvoľte si pevné hodiny na tréning a nezačínajte trénovať príliš agresívne. Aj keď vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, občas sa vyskytnú chyby a/alebo opomenutia. V každom prípade, ak by ste zistili, že tento výrobok má chybnú alebo chýbajúcu časť. Prosím, kontaktujte nás a požiadajte o výmenu.

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Ta izdelek je bil zasnovan samo za domačo uporabo in izdelan za optimalno varnost. Upoštevajte naslednje varnostne ukrepe:

1. Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršne koli telesne ali zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje in varnost ali vam preprečile pravilno uporabo opreme. Nasvet zdravnika je nujen, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, nosečnice ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami ali motnjami ravnotežja.
2. Pred uporabo te opreme za vadbo vedno izvedite raztezne vaje za ustrezno ogrevanje.
3. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če se pojavi kateri koli od naslednjih simptomov: bolečina, stiskanje v prsih, neredno bitje srca, izjemno težko dihanje, občutek vrtoglavice, omotice ali slabosti. Če se pri vas pojavi kateri koli od teh znakov, se pred nadaljevanjem programa vadbe posvetujte z zdravnikom. Zaradi nepravilne ali pretirane vadbe lahko pride do poškodb zdravlja.
4. Med vadbo in po njej poskrbite, da se otroci in hišni ljubljenci ne približujejo opremi.
5. Opremo uporabljajte na trdni, ravni površini z zaščitno prevleko za tla ali preprogo. Premaknite vse ostre predmete.
6. Prosta površina mora biti najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz katerih se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za zasilno sestopanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko vrednost proste površine razdeli.
7. Pred vsako uporabo napravo vizualno pregledajte, vključno s strojno opremo in upogibi upora.
8. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice, vijaki in drugi upogibi dobro zategnjeni.
9. Opremo vedno uporabljajte, kot je navedeno. Če med sestavljanjem ali preverjanjem opreme najdete okvarjene sestavne dele ali če med uporabo slišite nenavaden hrup, ki prihaja iz opreme, prenehajte. Opreme ne uporabljajte, dokler težava ni odpravljena.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na vse predpise in konstrukcijske dele, ki lahko med vajami motijo.
12. Varnostno raven opreme je mogoče ohraniti le, če jo redno pregledujete glede poškodb in/ali obrabe.
13. Med uporabo opreme nosite primerna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v opremo ali ki bi lahko omejevala ali onemogočala gibanje.
14. **Oprema je bila testirana in certificirana v skladu s standardom EN ISO 20957-1 pod razredom H. Ni primerna za terapevtsko uporabo.**
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme morate biti previdni, da si ne poškodujete hrbta. Vedno uporabljajte ustrezne tehnike dvigovanja in/ali uporabite pomoč.
16. Oprema je namenjena samo odraslim osebam. Otroci brez nadzora naj se ne približujejo opremi.
17. Enoto sestavite, kot je opisano v tem priročniku. Uporabljajte samo dele iz kompleta. Vse dele preverite s seznamom delov.

OPOZORILO: PRED UPORABO KATERE KOLI FITNES OPREME PREBERITE VSA NAVODILA. NE PREVZEMAMO NOBENE ODGOVORNOSTI ZA TELESNE POŠKODBE ALI MATERIALNO ŠKODO, POVZROČENO Z UPORABO TEGA IZDELKA ALI ZARADI NJEGOVE UPORABE.

SPECIFIKACIJE

Teža - 39 kg
Vztrajnik - 9 kg
Dimenzije - 102 x 54 x 155 cm
Največja teža uporabnika - 150 kg

VZDRŽEVANJE

Vaša enota je bila skrbno zasnovana tako, da zahteva čim manj vzdrževanja. Da bi to zagotovili, vam priporočamo naslednje: napravo vzdržujte čisto, tako da po vsaki uporabi z mehko in čisto krpo obrišete znoj, prah ali druge ostanke. Vedno se prepričajte, da so trakovi dobro pritrjeni in da ne kažejo znakov obrabe. Redno preverjajte zategnjenost matic in vijakov.

PREPREČEVANJE

Prenehajte vrteti pedala, ko želite element ustaviti. Eliptično kolo M1844-i ne pridobi sistema za zaviranje ali zaviranja v sili.

NASTAVITEV NAPETOSTI

Če želite zmanjšati napetost, obrnite krmilnik v smeri "-", če želite povečati napetost, obrnite krmilnik v smeri "+".

POGOJI ZA UPORABO

Vaje s stacionarnim kolesom nadomeščajo vaje s kolesi. Magnetno kolo M1844-i je izdelek razreda H. Enota ni namenjena komercialni uporabi za terapijo ali rehabilitacijo.



Seznam delov

Številka dela	Opis	Q'ty	Del št.	Opis	Q't
1	Glavni okvir	1	49	Čep	5
2	Sprednji stabilizator	1	50	Varovalni mehanizem	2
3	Zadnji stabilizator	1	51	Vijak ST4*1,41*15L	2
4	Vijak M8x1,25x50L	4	52	Vijak ST4*25L	2
5	Vzmetna podložka D15.4xD8.2x2T	9	53	Pritrdilna plošča za kolo prostega teka	1
6	Ploska podložka D25xD8,5x2T	2	54	Ploščata podložka D24*D16*1,5T	1
7	Ploščata podložka D18xD8,5x1,2T	9	55	Ležaj #99502	2
8	Allen vijak M8x1,25x20L	6	56	Valovita podložka D21xD16.2x0.3T	1
9	Stojalo sedeža	1	57	Sponka C S-16(1T)	1
10	Stojalo za krmilo	1	58	Vijak M8x1,25x30L	1
11	Cev za nastavev sedeža	1	59	Plastična podložka	2
12	Fiksno krmilo	1	60	Ploska podložka D28*D8,5*3T	1
13	Sedež	1	61	Matica M8*1,25*6T	1
14	Računalnik	1	62	Najlonska matica M8*1,25*8T	1
15	Vijak M5*0,8*10L	4	63	Vzmet D2.2*D14*55L	1
16L	Pokrov za sprednji stabilizator (levi)	1	64	Plastični pokrov	2
16R	Pokrov za sprednji stabilizator (desni)	1	65	Pena	2
17	Pokrov za zadnji stabilizator	1	66	Pena	2
18	EMS	1	67	Gobova kapica	4
19	Zgornji zaščitni pokrov	1	68	Pokrov za krmilo (levo)	2
20L/20R	Komplet pedal	1	69	Pokrov za krmilo (desno)	2
21	Notranja cev	1	70	Senzor impulza ročaja	4
22	Notranja cev	1	71	Pritrdilna plošča za senzor impulzov ročaja (zgornja)	2
23	Gumb	2	72	Pritrdilna plošča za senzor impulzov ročaja (spodnja)	2
24L	Leva ročica	1	73	Impulzni kabel ročice	2
24R	Desna ročica	1	74	Vijak ST4x1,41x15L	4
25	Ležaj #6003ZZ	2	75	Zaščitni pokrov	1
26	Klopna os	1	76	Ročica	1
27	Pas	1	77	Vlečna puša	1
28	Pasno kolo	1	78	Kabelski vtič	2
29	Šestkotni vijak M6x1,0x15L	4	80	Okroglo kolo	2
30	Najlonska matica M6x1,0x6T	4	81	Vpenjalna puša	4
31	Notranja cev	2	82	Vijak M8*1,25*40L	2
32L	Pokrov za sedežno oporo (levi)	1	83	Najlonska matica M8*1,25*8T	2
32R	Pokrov za sedežno oporo (desno)	1	84	Nastavljivo kolesce	4
33	Vijak M5*0,8*12L	3	85	Vijak ST4.2*15L	1
34	Distancnik D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Sprostitutveni mehanizem	1
35	Valovita podložka D22xD17x0,3T	1	87	Vijak M5*0,8*15L	4
36	Ploščata podložka D23*D17,2*1,5T	1	88	Priključni kabel	1
37	Sponka C S-17(1T)	1	89	Zgornji računalniški kabel	1
38	Šestiložni vijak M8*1,0*25	2	90	Spodnji računalniški kabel	1
39	Vijačni pokrov	2	91	Okrogla školjka	1
40	Allenov vijak M6*1,0*15L	4	92	Kabel senzorja	1
41	Ploska podložka D13*D6,5*1,0T	4	93	Vijak M5*0,8*15L	1
42	Vzmetna podložka D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Električni kabel	1
43	Nastavljivi vijak	1	95	Adapter	1

44	Matica M6*1*6T	2	96	Krmilnik	1
45L	Levi pokrov verige	1	97	Vijak ST4.2x1.4x15L	2
45R	Desni pokrov verige	1	98	Pritrdilna sponka	1
46	Zadnji pokrov (zgornji)	1	/	Štirikotni ključ	1
47	Zadnji pokrov (spodnji)	1	/	Vijačni ključ	1
48	Vijak ST4.2x1.4x20L	8			



Priločnik za sestavljanje

Priprava

- 1) Pred sestavljanjem se prepričajte, da imate dovolj prostora za sestavljanje elementa.
- 2) Pred sestavljanjem preverite, ali so na voljo vsi potrebni deli (na zgornji strani teh navodil na listu najdete eksplozijsko risbo z vsemi posameznimi deli, označenimi s številkami), iz katerih je sestavljen ta izdelek.
- 3) Za sestavljanje uporabite obstoječe orodje.

Postopek montaže Korak

1:

- 1) Sprednji stabilizator (2) in zadnji stabilizator (3) pritrdite na glavni okvir (1) z imbus vijakom (4), vzmetno podložko (5), ploščato podložko (6) in ploščato podložko (7).

Korak 2:

- 1) Z vijakom (87) pritrdite pokrov sprednjega stabilizatorja (16L in 16R) in pokrov zadnjega stabilizatorja (17) na sprednji in zadnji stabilizator, kot na slikah 2-1,2-2 in 2-3.

Korak 3:

- 1) Vstavite sedežno oporo (9) v glavni okvir in z gumbom nastavite višino.
- 2) Sedež namestite na cev za nastavev sedeža, kot prikazujeta sliki 3-1 in 3-2. Sedež lahko z gumbom nastavite naprej in nazaj.

Korak 4:

- 1) Predlagamo, da ta korak sestavita dve osebi.
- 2) Dvignite zgornji pokrov (19), kot je prikazano na sliki 4-1, nato pa povežite zgornji in spodnji računalniški kabel (89 in 90), kot je prikazano na sliki 4-2.
- 3) Stojalo krmila (10) vstavite v glavni okvir in ga zategnite z vzmetno podložko (5), ravno podložko (7) in imbus vijakom (8), kot kaže slika 4-3.
- 4) Preko kabla pritrjenega krmilnega droga izstopite iz stebrička krmilnega droga in nato pritrdite krmilni drog z vzmetno podložko (5), ploščato podložko (7), zaščitnim pokrovom (75), vodilom (77) in gumbom (76), kot na slikah 4-4,4-5 in 4-6.

Korak 5:

- 1) Zgornji kabel računalnika (89) in kabel impulza ročice (73) povežite s kabli, pritrjenimi na računalnik (14), nato pa računalnik z vijakom (15) pritrdite na drog krmila.
- 2) Pedala (20L in 20R) namestite na ročico (24L in 24R), kot je opisano v 5-1 in 5-2.
- 3) Vstavite vtič adapterja in vklopite računalnik.



Navodila za uporabo SM2570 in SE2570

FUNKCIJE ZASLONA:

ITEM	OPIS
TIME (ČAS)	Čas vadbe, ki se prikaže med vadbo. Razpon 0:00 ~ 99:59
SPEED (Rýchlost)	Hitrost vadbe, prikazana med vadbo. Razpon 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (DISTANCA)	Med vadbo se prikaže razdalja vadbe. Razpon 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORIJE)	Prikaz porabljenih kalorij med vadbo. Razpon 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Pulz na minuto, ki se prikaže med vadbo. Alarm za pulz, ko je pulz višji od vnaprej nastavljenega ciljnega pulza.
RPM	Število vrtljajev na minuto Območje 0 ~ 999

WATT	Poraba energije pri vadbi V načinu programa Watt bo računalnik ohranil prednastavljeno vrednost Watt (območje nastavitvev 0 ~ 350).
MANUAL (ROČNO)	Ročni način vadbe.
PROGRAM	Izbira programov za začetnike, napredne in športne vaditelje.
CARDIO	Način vadbe s ciljnim HR.

FUNKCIJA KLJUČEV:

ITEM	OPIS
UP (Navzgor)	Povečanje stopnje upora Izbira nastavitve.
DOWN (Navzdol)	Zmanjšanje ravni upora Izbira nastavitve.
MODE (Način)	Potrdite nastavitvev ali izbiro.
RESET (Ponastavitev)	Držite pritisnjeno 2 sekundi, računalnik se bo ponovno zagnal in začel z uporabniško nastavitvijo. Vrnitev v glavni meni med prednastavitvijo vrednosti vadbe ali načinom zaustavitve.
START/STOP (Začetek/zaustavitev)	Začetek ali konec vadbe.
RECOVERY (Okrevanje)	Preizkusite stanje okrevanja srčnega utripa.
BODY FAT (Telesna maščoba)	Preizkusite delež telesne maščobe in indeks telesne mase.

DELOVANJE:**VKLJUČITE VKLJUČITEV** (slika 1,2)

Priključite napajalnik, računalnik se vklopi in za 2 sekundi prikaže vse segmente na LCD-zaslonu. Po 4 minutah brez pedaliranja ali vnosa pulza bo konzola prešla v način varčevanja z energijo. S pritiskom na katero koli tipko lahko konzolo prebudite.

IZBIRA VADBE

Pritisnite UP in DOWN, da izberete vadbo Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

Ročni način (slika 3)

V glavnem meniju pritisnite START in začnite vadbo v ročnem načinu.

1. Pritisnite UP ali DOWN, da izberete program vadbe, izberite Manual in pritisnite Mode, da vstopite.
2. Pritisnite UP ali DOWN, da nastavite TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in pritisnite MODE za potrditev.
3. Pritisnite tipki START/STOP za začetek vadbe. Pritisnite tipko UP ali DOWN, da prilagodite stopnjo obremenitve.
4. Pritisnite tipke START/STOP za prekinitev vadbe. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni meni.

Način za začetnike (slika 4)

1. Pritisnite UP ali DOWN, da izberete program vadbe, izberite način za začetnike in pritisnite Mode, da vstopite.
2. Pritisnite UP ali DOWN, da nastavite TIME.
3. Pritisnite tipko START/STOP za začetek vadbe. Pritisnite tipko UP ali DOWN, da prilagodite stopnjo obremenitve.
4. Pritisnite tipko START/STOP za prekinitev vadbe. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete v glavni meni.

Napredni način (slika 5)

1. Pritisnite tipko UP ali DOWN, da izberete program vadbe, izberite način Advance in pritisnite tipko Mode za vstop.
2. Pritisnite UP ali DOWN za prednastavitev TIME.
3. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite UP ali DOWN, da prilagodite stopnjo obremenitve.
4. Pritisnite tipko START/STOP za prekinitev vadbe. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete v glavni meni.

Športni način (slika 6)

1. Pritisnite tipko UP ali DOWN za izbiro programa vadbe, izberite športni način in pritisnite tipko Mode za vstop.
2. Pritisnite UP ali DOWN za prednastavitev TIME.
3. Pritisnite tipko START/STOP za začetek vadbe. Pritisnite UP ali DOWN, da prilagodite stopnjo obremenitve.
4. Pritisnite tipko START/STOP, da prekinete vadbo. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete v glavni meni.

Kardio način (slike 7, 8, 9)

1. Pritisnite UP ali DOWN za izbiro programa vadbe, izberite H.R.C. in pritisnite Mode za vstop.
2. Pritisnite UP ali Down, da izberete 55 %.75 %.90 % ali TAG (TARGET H.R.) (privzeto: 100).
3. Pritisnite UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe TIME.
4. Pritisnite tipko START/STOP, da začnete ali ustavite vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni meni.

Način Watt (slika 10, 11)

1. Pritisnite UP ali DOWN, da izberete program vadbe, izberite WATT in pritisnite Mode, da vstopite.
2. Pritisnite UP ali DOWN za prednastavitev ciljne vrednosti WATT. (privzeto: 120)

3. Pritisnite UP ali DOWN za prednastavitev TIME.
4. Pritisnite tipko START/STOP za začetek vadbe. Pritisnite UP ali DOWN, da prilagodite raven Watt.
5. Pritisnite tipko START/STOP za prekinitev vadbe. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete v glavni meni.

Način telesne maščobe

1. V načinu STOP pritisnite tipko BODY FAT (Telesna maščoba), da začnete merjenje.
2. S tipkami UP/DOWN nastavite spol, višino in težo, nato pa pritisnite ENTER za začetek merjenja. Med merjenjem morata biti obe roki položeni na senzorjih pulza.
3. Na zaslonu se bo 8 sekund do konca merjenja prikazoval napis " == ". Po končani meritvi bodo na LCD-zaslonu 30 sekund prikazani simbol BODY FAT, odstotek maščobe in indeks telesne mase.
4. Za vrnitev v glavni meni pritisnite gumb BODY FAT (Telesna maščoba). Sporočila o napakah:
 "E-1" - Prikaže se, če ni impulza ali če uporabnik ne drži rok na senzorjih impulza. "E-4" - Prikaže se, ko % FAT preseže nastavitveno območje (5,0 %~ 50 %).

Način obnovitve

Po treningu položite roke na senzorje srčnega utripa ali pritrdite prsni trak. Ko je zaznan srčni utrip, pritisnite gumb RECOVERY. Vse prikazane funkcije se nato ustavijo. Funkcija TIME bo odštevvala od 00:60 do 00:00 (glejte sliko 11). Odštevanje se bo nadaljevalo do 0:00, na LCD-zaslonu pa se bo s simboli od F1 do F6 prikazalo stanje vašega srčnega utripa (glejte sliko 12). F1 je najboljši, F6 pa najslabši. S treningom lahko nadaljujete, da bi povečali vrednost srčnega utripa. Ponovno pritisnite gumb RECOVERY, da se vrnete na glavni zaslon.

Polnilec USB

V konzoli je na voljo polnilnik USB za tablične računalnike ali pametne telefone. Uporabnik samo priključi podatkovni kabel v vrata USB za polnjenje.

iConsole+ APP

Vklopite Bluetooth na tabličnem računalniku, poiščite napravo konzole in pritisnite povezavo. (geslo: 0000) Vklopite aplikacijo iconsole+ na tabličnem računalniku in začnite vaditi s tabličnim računalnikom.

OPOMBA:

1. Ko je konzola prek povezave Bluetooth povezana s tabličnim računalnikom, se konzola izklopi.
2. Zapustite aplikacijo iconsole in izklopite Bluetooth v iPadu, nato pa še v konzoli.

iConsole+

Android - sistemske zahteve

1280*800 Android 4.0 ali novejši

iOS - sistemske zahteve

iOS 5.1.1 ali novejši

Kratek priročnik za začetek uporabe

1. Prenesite aplikacijo.
2. Napravo povežite s 3,5-milimetrskim zvočnim kablom ali Bluetooth.
3. Odprite aplikacijo.
4. Začnite vadbo.
5. Povzete vadbe.
6. Delite v družabnem omrežju Facebook ali Twitter.

Navodila za vadbo

1. Ogrevanje

Da bi preprečili poškodbe in povečali učinkovitost, priporočamo, da se vsak trening začne z ogrevanjem. Predlagamo vam, da kot skico izvedete naslednjo vajo. Vsaka vaja traja vsaj približno 30 sekund.



2. Položaj: Položaj: sedite na sedlu, stopala postavite na pedala, roke položite na krmilo. Hrbet naj bo raven.

3. Organizacija usposabljanja

Ogrevanje: Pred vsakim treningom se morate ogrevati 5-10 minut. Pri tem se lahko nekoliko raztegnete in vadite z majhnim odporom. **Trening:** Med samim treningom je treba izbrati hitrost 70-85 % največje frekvence pulza. Trajanje treninga lahko izračunate po naslednjem pravilu:

- dnevni trening: približno 10 minut na enoto,
- 2-3 x tedensko: približno 30 min na enoto,
- 1-2 x tedensko: približno 60 min na enoto.

Ohladitev: Za učinkovito ohlajanje mišic in presnove je treba v zadnjih 5 do 10 minutah močno zmanjšati intenzivnost. Za preprečevanje bolečin v mišicah je koristno tudi raztezanje.

Uspeh: Tudi po kratkem obdobju redne vadbe boste opazili, da morate nenehno povečevati upor, da bi dosegli svoj optimalni pulz. Enote bodo nenehno lažje, vi pa se boste počutili veliko, bolj fit med običajnim dnevom. Za ta dosežek se morate motivirati za redno vadbo. Za vadbo si izberite fiksne ure in se vadbe ne lotite preveč agresivno. Čeprav si zelo prizadevamo, da bi zagotovili kakovost vsakega izdelka, ki ga izdelamo, se občasno pojavijo napake in/ali pomanjkljivosti. V vsakem primeru, če ugotovite, da ima ta izdelek okvarjen ali manjkajoč del, se obrnite na nas za zamenjavo.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har konstruerats för optimal säkerhet. Vänligen observera följande säkerhetsanvisningar:

1. Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsomässiga problem som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år, gravida kvinnor eller personer med redan existerande hälsoproblem eller balanssvårigheter.
2. Gör alltid stretchövningar för att värma upp ordentligt innan du använder den här utrustningen för att träna.
3. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symptom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådgröra med din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet. Hälsoskador kan uppstå till följd av felaktig eller överdriven träning.
4. Håll barn och husdjur borta från utrustningen både under och efter träningen.
5. Använd utrustningen på en solid, plan yta med ett skyddande överdrag för golv eller matta. Flytta alla vassa föremål.
6. Friytan skall vara minst 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Det fria området måste också inkludera området för nödavstigning. Om utrustningen är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas.
7. Före varje användningstillfälle ska enheten inspekteras visuellt, inklusive hårdvara och motståndsböjningar.
8. Innan utrustningen används, kontrollera att muttrar, bultar och andra böjar är ordentligt åtdragna.
9. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar defekta komponenter när du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör något ovanligt ljud från utrustningen när du använder den, ska du sluta använda den. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
10. För inte in något föremål i några öppningar.
11. Var uppmärksam på alla regleringar och konstruktionsdelar som kan störa under övningarna.
12. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks med avseende på skador och/eller slitage.
13. Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller som kan begränsa eller förhindra rörelse.
14. **Utrustningen har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 under klass H. Den är inte lämplig för terapeutisk användning.**
15. Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen så att du inte skadar ryggen. Använd alltid korrekt lyfteknik och/eller anlita hjälp.
16. Utrustningen är endast avsedd för vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från utrustningen.
17. Montera enheten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd endast delar från satsen. Kontrollera alla delar med hjälp av artikellistan.

VARNING: LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON FITNESSUTRUSTNING. VI TAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADOR ELLER SKADOR PÅ EGENDOM SOM ORSAKAS AV ELLER GENOM ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

SPECIFIKATIONER

Vikt - 39 kg
Svänghjul - 9 kg
Mått - 102 x 54 x 155 cm
Maximal vikt för användaren - 150 kg

UNDERHÅLL

Din enhet är noggrant utformad för att kräva minimalt underhåll. För att säkerställa detta rekommenderar vi att du gör följande: Håll enheten ren genom att torka bort svett, damm eller andra rester med en mjuk, ren trasa efter varje användning. Se alltid till att banden sitter fast och inte visar några tecken på slitage. Kontrollera regelbundet att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.

BRYTNING

Sluta trampa när du vill stoppa föremålet. Elliptisk cykel M1844-i är inte utrustad med bromssystem eller nödbroms.

JUSTERING AV SPÄNNINGEN

För att minska spänningen vrider du reglaget i riktning "-", för att öka spänningen vrider du reglaget i riktning "+".

REFERENSVILLKOR

Stationära cykelövningar ersätter cykelövningar. Magnetcykel M1844-i tillhör artikelklass H. Enheten är inte avsedd för kommersiell användning, terapi eller rehabilitering.



Lista över delar

Del nr.	Beskrivning	Q'ty	Del nr.	Beskrivning	Q't
1	Huvudram	1	49	Stift	5
2	Stabilisator fram	1	50	Buffert	2
3	Bakre stabilisator	1	51	Skruv ST4*1.41*15L	2
4	Insexbult M8x1,25x50L	4	52	Skruv ST4*25L	2
5	Fjäderbricka D15.4xD8.2x2T	9	53	Fästplatta för tomgångshjul	1
6	Plan bricka D25xD8,5x2T	2	54	Platt bricka D24*D16*1,5T	1
7	Platt bricka D18xD8,5x1,2T	9	55	Lager #99502	2
8	Insexbult M8x1,25x20L	6	56	Vågformad bricka D21xD16.2x0.3T	1
9	Sätessolpe	1	57	C-klips S-16(1T)	1
10	Solpe till styrstång	1	58	Insexbult M8x1,25x30L	1
11	Rör för justering av sits	1	59	Bricka av plast	2
12	Fast styrstång	1	60	Plan bricka D28*D8,5*3T	1
13	Säte	1	61	Mutter M8*1,25*6T	1
14	Dator	1	62	Nylonmutter M8*1,25*8T	1
15	Bult M5*0,8*10L	4	63	Fjäder D2,2*D14*55L	1
16L	Hölje för främre stabilisator (vänster)	1	64	Plasthölje	2
16R	Skydd för främre stabilisator (höger)	1	65	Skum	2
17	Skydd för bakre stabilisator	1	66	Skum	2
18	EMS	1	67	Champinjonhatt	4
19	Övre skyddshölje	1	68	Skydd för styrstång (vänster)	2
20L/20R	Pedaluppsättning	1	69	Skydd för styrstång (höger)	2
21	Innerrör	1	70	Handtagets pulssensor	4
22	Innerrör	1	71	Fästplatta för handtagspulssensor (övre)	2
23	Knopp	2	72	Fästplatta för handtagspulssensor (nedre)	2
24L	Vänster vev	1	73	Pulskabel till handtag	2
24R	Höger vev	1	74	Skruv ST4x1,41x15L	4
25	Lager #6003ZZ	2	75	Skyddshölje	1
26	Vevaxel	1	76	Knopp	1
27	Bälte	1	77	Bussning	1
28	Bälteshjul	1	78	Kabelkontakt	2
29	Sexkantsbult M6x1,0x15L	4	80	Runt hjul	2
30	Nylonmutter M6x1,0x6T	4	81	Bussning	4
31	Innerrör	2	82	Insexbult M8*1,25*40L	2
32L	Skydd för sätessolpe (vänster)	1	83	Nylonmutter M8*1,25*8T	2
32R	Skydd för sätessolpe (höger)	1	84	Justerbart hjul	4
33	Skruv M5*0,8*12L	3	85	Skruv ST4.2*15L	1
34	Distansstycke D22,5*D17,2*6,4T	1	86	Buffert	1
35	Vågformad bricka D22xD17x0.3T	1	87	Bult M5*0,8*15L	4
36	Plan bricka D23*D17,2*1,5T	1	88	Anslutningskabel	1
37	C-klämma S-17(1T)	1	89	Kabel för övre dator	1
38	Sexkantbult M8*1,0*25	2	90	Kabel för nedre dator	1
39	Skruskydd	2	91	Rund manget	1
40	Insexskruv M6*1,0*15L	4	92	Kabel för givare	1
41	Plan bricka D13*D6,5*1,0T	4	93	Bult M5*0,8*15L	1
42	Fjäderbricka D10,5*D6,1*1,3T	4	94	Elektrisk kabel	1
43	Justerbar skruv	1	95	Adapter	1

44	Mutter M6*1*6T	2	96	Styrenhet	1
45L	Vänster kedjeskydd	1	97	Skruv ST4.2x1.4x15L	2
45R	Höger kedjeskydd	1	98	Fästklämma	1
46	Bakre lock (övre)	1	/	Insexnyckel	1
47	Bakre skydd (nedre)	1	/	Skiftnyckel	1
48	Skruv ST4.2x1.4x20L	8			



Manual för montering

Förberedelser

- 1) Kontrollera före montering att du har tillräckligt med utrymme för att montera produkten.
- 2) Kontrollera före monteringen att alla nödvändiga delar finns tillgängliga (ovanför denna instruktion finns en explosionsritning med alla enskilda delar markerade med nummer) som denna artikel består av.
- 3) Använd de aktuella verktygen för monteringen.

Monteringsprocess

Steg 1:

- 1) Montera den främre stabilisatorn (2) och den bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med insexbult (4), fjäderbricka (5), platt bricka (6) och platt bricka (7)

Steg 2:

- 1) Montera det främre stabilisatorskyddet (16L&16R) och det bakre stabilisatorskyddet (17) på den främre och bakre stabilisatorn med bult (87) enligt fig. 2-1, 2-2 och 2-3.

Steg 3:

- 1) För in sistsstolpen (9) i huvudramen och justera höjden med rattan.
- 2) Montera sitsen på sitsens justeringsrör enligt fig. 3-1 och 3-2. Sitsen kan justeras framåt och bakåt med hjälp av vredet.

Steg 4:

- 1) Vi föreslår att du är två personer som monterar detta steg.
- 2) Lyft upp den övre kåpan (19) enligt fig. 4-1 och anslut sedan den övre och nedre datorkabeln (89&90) enligt fig. 4-2.
- 3) För in styrets stolpe (10) i huvudramen och dra åt den med fjäderbrickan (5), den plana brickan (7) och insexskruven (8) enligt fig. 4-3.
- 4) Dra ut det fasta styrets kabel ur styrstolpen och fäst sedan styret med fjäderbrickan (5), plattbrickan (7), skyddshöljet (75), bussningen (77) och vredet (76) enligt fig. 4-4, 4-5 och 4-6.

Steg 5:

- 1) Anslut den övre datorkabeln (89) och handtagets pulskabel (73) med kablar som är fästa på datorn (14) och fäst sedan datorn på styrstängan med skruven (15).
- 2) Montera pedalerna (20L&20R) på veven (24L&24R) enligt 5-1 och 5-2.
- 3) Sätt i adaptorns stickpropp och slå på datorn.



Instruktionsbok för SM2570 & SE2570

DISPLAYFUNKTIONER:

ITEM	BESKRIVNING
TIME (TID)	Träningsstiden visas under träningspasset. Intervall 0:00 ~ 99:59
SPEED (HASTIGHET)	Träningshastighet som visas under träningspasset. Intervall 0,0 ~ 99,9
DISTANCE (DISTANS)	Träningsdistans som visas under träningspasset. Intervall 0,0 ~ 99,9
CALORIES (KALORIER)	Visning av förbrända kalorier under träningspasset. Intervall 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Puls bpm visas under träning. Pulsalarm när den förinställda målpulsen överskrids.
RPM	Rotation per minut Intervall 0 ~ 999

WATT	Strömförbrukning under träningspasset I Watt Program-läget kommer datorn att behålla det förinställda wattvärdet (inställningsområde 0~350)
MANUAL (MANUELL)	Manuellt läge för träningspasset.
PROGRAM	Val av nybörjar-, avancerad- och sportig PROGRAM.
CARDIO	Träningsläge med målinriktad puls.

KEY FUNKTION:

ITEM	BESKRIVNING
UP (Upp)	Öka motståndsnivån Inställning av val.
DOWN (Nedåt)	Minska motståndsnivån Val av inställning.
MODE (Läge)	Bekräfta inställning eller val.
RESET (Återställ)	Håll intryckt i 2 sekunder, datorn startar om och börjar om från användarinställningen. Återgå till huvudmenyn under förinställning av träningsvärde eller stoppläge.
START/STOP (Starta/ Stoppa)	Starta eller stoppa träningspasset.
RECOVERY (Återhämtning)	Testa återhämtningsstatus för hjärtfrekvensen.
BODY FAT (Kroppsfett)	Testa kroppsfett% och BMI.

ANVÄNDNING:**STRÖM PÅ** (fig. 1,2)

Koppla in strömförsörjningen, datorn slås på och visar alla segment på LCD-skärmen i 2 sekunder. Efter 4 minuter utan trampning eller pulssignal går konsolen in i energisparläge. Tryck på valfri tangent för att väcka konsolen.

VAL AV TRÄNINGSPASS

Tryck på UP och DOWN för att välja träningspass Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Manuellt läge (fig. 3)

Tryck på START i huvudmenyn för att starta träningspasset i manuellt läge.

1. Tryck UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram, välj Manual och tryck på Mode för att öppna.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE och tryck MODE för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Nybörjarläge (fig. 4)

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram, välj Beginner mode och tryck på Mode för att starta.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Avancerat läge (fig. 5)

1. Tryck UP eller DOWN för att välja träningsprogram, välj Advance-läge och tryck på Mode för att komma till det.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME.
3. Tryck på START/STOP för att starta träningspasset. Tryck på UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Sportigt läge (fig. 6)

1. Tryck UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram, välj Sporty mode och tryck på Mode för att komma till det.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME.
3. Tryck på START/STOP-knappen för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera belastningsnivån.
4. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Cardio-läge (fig. 7, 8, 9)

1. Tryck UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram, välj H.R.C. och tryck på Mode för att komma till det.
2. Tryck UP eller DOWN för att välja 55%.75%.90% eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).
3. Tryck UP eller DOWN för att förinställa workout TIME.
4. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Watt-läge (fig. 10, 11)

1. Tryck på UP eller DOWN för att välja ett träningsprogram, välj WATT och tryck på Mode för att öppna.
2. Tryck UP eller DOWN för att förinställa WATT-målet. (standard: 120)

3. Tryck UP eller DOWN för att förinställa TIME.
4. Tryck på START/STOP-knappen för att starta träningspasset. Tryck UP eller DOWN för att justera Watt-nivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningspasset. Tryck på RESET för att återgå till huvudmenyn.

Läge för kroppsfett

1. Tryck på "BODY FAT"-knappen i "STOP"-läget för att starta mätningen.
2. Ställ in kön, längd och vikt med hjälp av UP/DOWN-knapparna och tryck sedan på ENTER för att starta mätningen. Under mätningen måste båda händerna vara placerade på pulssensorerna.
3. Displayen visar "==" i 8 sekunder tills mätningen är klar. När mätningen har slutförts visar LCD-displayen symbolen BODY FAT, fettprocent och BMI i 30 sekunder.
4. Tryck på BODY FAT-knappen för att återgå till huvudmenyn. Felmeddelanden:
"E-1" - Visas när ingen pulssignal tas emot eller om användaren inte håller händerna på pulssensorerna. "E-4" - Visas när FAT % överskrider inställningsintervallet (5,0 %~ 50 %).

Återställningsläge

Efter en tids träning kan du placera händerna på pulssensorerna eller fästa ett bröstband. När din puls har registrerats trycker du på RECOVERY-knappen. Alla funktioner som visas stannar då. TIME-funktionen räknar ned från 00:60 till 00:00 (se bild 11). Nedräkningen fortsätter till 0:00 och LCD-displayen visar din hjärtfrekvensstatus med hjälp av symboler från F1 till F6 (se bild 12). F1 är den bästa och F6 är den sämsta. Du kan fortsätta träna för att öka ditt pulsvärde. Tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvudskärmen.

USB-laddare för strömförsörjning

Konsolen kan tillhandahålla USB-laddare för surfplattor eller smarta telefoner. Användaren ansluter bara datakabeln till USB-porten för laddning.

iConsole+ APP

Slå på Bluetooth på surfplattan, sök efter konsolenheten och tryck på connect. (lösenord: 0000) Slå på iconsole+-appen på surfplattan och börja träna med surfplattan.

OBS:

1. När konsolen är ansluten till surfplattan via Bluetooth kommer konsolen att stängas av.
2. Avsluta iconsole-appen och stäng av Bluetooth från iPad och sedan konsolen.

iConsole+

Android - systemkrav

1280*800 Android 4.0 eller senare

iOS - systemkrav

iOS 5.1.1 eller senare

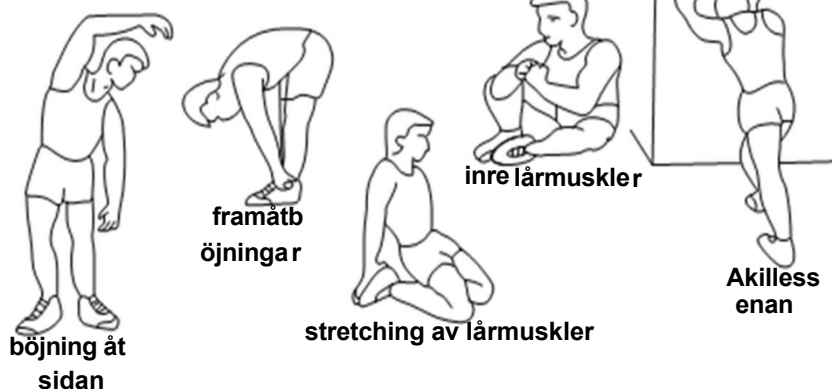
Guide för snabbstart

1. Ladda ner appen.
2. Anslut din enhet med 3,5 mm ljudkabel eller Bluetooth.
3. Öppna appen.
4. Starta träningspasset.
5. Sammanfattning av träningspasset.
6. Dela på Facebook eller Twitter.

Instruktioner för träning

1. Uppvärmning

För att förebygga skador och maximera prestationen rekommenderar vi att varje träningspass inleds med en uppvärmning. Vi föreslår att du gör följande övning som kartsiss. Varje övning minst ca 30 sekunder.



2. Ställning: Sitt ner på sadeln, sätt fötterna i pedalerna och händerna på styret. Håll ryggen rak.

3. Träningsorganisation

Uppvärmning: Före varje träningspass bör du värma upp i 5-10 minuter. Här kan du göra lite stretching och träna med lågt motstånd. **Träningspasset:** Under själva träningen bör man välja en puls på 70-85% av maxpuls. Tidsåtgången för ditt träningspass kan beräknas med hjälp av följande tumregel:

- dagligt träningspass: ca 10 min. per enhet,
- 2-3 x per vecka: ca 30 min. per enhet,
- 1-2 x per vecka: ca 60 min. per enhet.

Nedkylning: För att få till stånd en effektiv nedkylning av musklerna och ämnesomsättningen bör intensiteten sänkas drastiskt under de sista 5-10 minuterna. Stretching är också till hjälp för att förebygga muskelsmärter.

Framgång: Redan efter en kort period av regelbunden träning kommer du att märka att du hela tiden måste öka motståndet för att nå din optimala pulsfrekvens. Enheterna kommer att bli allt lättare och du kommer att känna dig mycket piggare under en vanlig dag. För att uppnå detta bör du motivera dig själv till att träna regelbundet. Välj fasta tider för dina träningspass och börja inte träna för aggressivt. Även om vi gör stora ansträngningar för att säkerställa kvaliteten på varje produkt vi tillverkar, förekommer det ibland fel och/eller utelämnanden. Om du ändå skulle upptäcka att denna produkt har en defekt eller saknad del. Vänligen kontakta oss för en ersättning.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і створений для забезпечення оптимальної безпеки. Будь ласка, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

1. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь фізичні або медичні стани, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки або перешкоджати належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину. Це особливо важливо для осіб старше 35 років, вагітних жінок або тих, хто вже має проблеми зі здоров'ям або порушення рівноваги.
2. Перед використанням цього тренажера для тренувань завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб належним чином розігрітися.
3. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, запаморочення або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
4. Під час тренувань і після них не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера.
5. Використовуйте тренажер на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Приберіть усі гострі предмети.
6. Вільна зона повинна бути щонайменше на 0,6 м більшою за тренувальну зону в напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна зона повинна також включати зону для аварійного демонтажу. Якщо тренажери розміщені поруч один з одним, величина вільної зони може бути спільною.
7. Перед кожним використанням візуально оглядайте пристрій, в тому числі фурнітуру та місця згинів.
8. Перед використанням обладнання перевірте, чи надійно затягнуті гайки, болти та інші з'єднання.
9. Завжди використовуйте обладнання відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки обладнання, або якщо ви почули незвичний шум, що виходить від обладнання під час використання, зупиніться. Не використовуйте обладнання до усунення проблеми.
10. Не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори.
11. Пам'ятайте про всі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати під час виконання вправ.
12. Рівень безпеки тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного огляду на наявність пошкоджень та/або зносу.
13. Під час використання обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання або який може обмежувати чи перешкоджати рухам.
14. Апарат протестовано та сертифіковано відповідно до EN ISO 20957-1 за класом Н. Він не призначений для терапевтичного використання.
15. Під час підйому або переміщення обладнання слід дотримуватися обережності, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належну техніку підйому та/або користуйтеся сторонньою допомогою.
16. Пристрій призначений для використання тільки дорослими. Не підпускайте дітей без нагляду до приладу.
17. Зберіть цей пристрій, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки деталі з комплекту. Перевірте всі деталі за переліком деталей.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ТРЕНАЖЕРА. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ УШКОДЖЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВИРОБУ.

СПЕЦИФІКАЦІЯ

Вага - 39 кг
 Маховик - 9 кг
 Розміри - 102 x 54 x 155 см Максимальна вага користувача - 150 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Ваш пристрій був ретельно розроблений таким чином, щоб вимагати мінімального технічного обслуговування. Щоб забезпечити це, ми рекомендуємо вам робити наступне: тримайте пристрій в чистоті, витираючи пил, пил або інші залишки м'якою чистою тканиною після кожного використання. Завжди перевіряйте, щоб ремінці були надійно закріплені і не мали ознак зносу. Регулярно перевіряйте затягування гайок і болтів.

ПОРУШЕННЯ

Припиніть крутити педалі, коли хочете зупинити виріб. Еліптичний велосипед M1844-і не має системи розриву або аварійного розриву.

РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ

Щоб зменшити натяг, поверніть регулятор у напрямку знаку "-", щоб збільшити натяг, поверніть регулятор у напрямку знаку "+".

ТЕХНІЧНЕ ЗАВДАННЯ

Стационарні вправи на велосипеді замінюють вправи на велосипеді. Магнітний велотренажер M1844-і відноситься до класу Н. Пристрій не призначений для комерційного використання в терапії або реабілітації.



Перелік деталей

Номер деталі	Опис	Q'ty	Артикул	Опис	Q't
1	Основна рама	1	49	Штифт	5
2	Передній стабілізатор	1	50	Буфер	2
3	Задній стабілізатор	1	51	Гвинт ST4*1.41*15L	2
4	Болт з внутрішнім шестигранником M8x1.25x50L	4	52	Гвинт ST4*25L	2
5	Пружинна шайба D15.4xD8.2x2T	9	53	Фіксуєча пластина для колеса холостого ходу	1
6	Шайба плоска D25xD8.5x2T	2	54	Шайба плоска D24*D16*1.5T	1
7	Шайба плоска D18xD8.5x1.2T	9	55	Підшипник #99502	2
8	Болт з внутрішнім шестигранником M8x1.25x20L	6	56	Хвиляста шайба D21xD16.2x0.3T	1
9	Сійка сидіння	1	57	С-образний затискач S-16(1T)	1
10	Заглушка руля	1	58	Болт з внутрішнім шестигранником M8x1.25x30L	1
11	Трубка для регулювання сидіння	1	59	Пластикові шайби	2
12	Фіксоване кермо	1	60	Шайба плоска D28*D8.5*3T	1
13	Сидіння	1	61	Гайка M8*1.25*6T	1
14	Комп'ютер	1	62	Гайка нейлонова M8*1.25*8T	1
15	Болт M5*0.8*10L	4	63	Пружина D2.2*D14*55L	1
16L	Кришка переднього стабілізатора (ліва)	1	64	Пластикові кришки	2
16R	Кришка переднього стабілізатора (права)	1	65	Пінопласт	2
17	Кришка заднього стабілізатора	1	66	Пінопласт	2
18	EMS	1	67	Капелюшок гриба	4
19	Верхня захисна кришка	1	68	Кришка для керма (ліворуч)	2
20L/20R	Комплект педалей	1	69	Накладка на кермо (права)	2
21	Внутрішня труба	1	70	Датчик імпульсу рукоятки	4
22	Внутрішня трубка	1	71	Кріпильна пластина для датчика пульсу рукоятки (верхня)	2
23	Ручка	2	72	Кріпильна пластина для датчика пульсу ручки (нижня)	2
24L	Лівий кривошип	1	73	Імпульсний кабель рукоятки	2
24R	Правий кривошип	1	74	Гвинт ST4x1.41x15L	4
25	Підшипник #6003ZZ	2	75	Захисна кришка	1
26	Колінчаста вісь	1	76	Ручка	1
27	Ремінь	1	77	Втулка	1
28	Ремінне колесо	1	78	Кабельний штекер	2
29	Болт з шестигранною головкою M6x1.0x15L	4	80	Кругле колесо	2
30	Нейлонова гайка M6x1.0x6T	4	81	Втулка	4
31	Внутрішня труба	2	82	Болт з внутрішнім шестигранником M8*1.25*40L	2
32L	Кришка для підсідельної стійки (ліва)	1	83	Нейлонова гайка M8*1.25*8T	2
32R	Накладка на підсідельну стійку (права)	1	84	Регульоване колесо	4
33	Гвинт M5*0.8*12L	3	85	Гвинт ST4.2*15L	1
34	Розпірка D22.5*D17.2*6.4T	1	86	Буфер	1
35	Шайба хвиляста D22xD17x0.3T	1	87	Болт M5*0.8*15L	4
36	Шайба плоска D23*D17.2*1.5T	1	88	З'єднувальний кабель	1
37	С-образний затискач S-17(1T)	1	89	Верхній кабель комп'ютера	1
38	Болт з шестигранною головкою M8*1.0*25	2	90	Нижній кабель комп'ютера	1
39	Гвинтова кришка	2	91	Манжета кругла	1
40	Гвинт з внутрішнім шестигранником M6*1.0*15L	4	92	Кабель датчика	1
41	Шайба плоска D13*D6.5*1.0T	4	93	Болт M5*0.8*15L	1
42	Пружинна шайба D10.5*D6.1*1.3T	4	94	Електричний кабель	1

43	Регулювальний гвинт	1	95	Перехідник	1
44	Гайка М6*1*6Т	2	96	Регулятор	1
45L	Кришка лівого ланцюга	1	97	Гвинт ST4.2x1.4x15L	2
45R	Права кришка ланцюга	1	98	Фіксуючий затискач	1
46	Задня кришка (верхня)	1	/	Шестигранний гайковий ключ	1
47	Задня кришка (нижня)	1	/	Гайковий ключ	1
48	Гвинт ST4.2x1.4x20L	8			



Посібник з монтажу

Підготовка

- 1) Перед складанням переконайтеся, що у вас достатньо місця для складання виробу.
- 2) Перед складанням перевірте, чи є в наявності всі необхідні деталі (у верхній частині цієї інструкції на аркуші ви знайдете креслення в розрізі, на якому всі окремі деталі позначені номерами), з яких складається цей виріб.
- 3) Для збирання використовуйте наявні інструменти.

Процес складання Крок

1:

- 1) Приєднайте передній стабілізатор (2) і задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою шестигранного болта (4), пружинної шайби (5), плоскої шайби (6) і плоскої шайби (7).

Крок 2:

- 1) Встановіть кришку переднього стабілізатора (16L та 16R) та кришку заднього стабілізатора (17) на передній та задній стабілізатори за допомогою болтів (87), як показано на рис. 2-1, 2-2 та 2-3.

Крок 3:

- 1) Вставте стійку сидіння (9) в основну раму і відрегулюйте висоту за допомогою ручки.
- 2) Встановіть сидіння на регульовальну трубу сидіння, як показано на рис. 3-1 і 3-2. Сидіння можна регулювати вперед і назад за допомогою ручки.

Крок 4:

- 1) Ми рекомендуємо збирати цей крок удвох.
- 2) Підніміть верхню кришку (19), як показано на рис. 4-1, а потім підключіть верхній і нижній кабель комп'ютера (89 і 90), як показано на рис. 4-2.
- 3) Вставте винос керма (10) в основну раму і затягніть його пружинною шайбою (5), плоскою шайбою (7) і шестиграним болтом (8), як показано на рис. 4-3.
- 4) Виведіть трос фіксованого керма зі стійки керма і закріпіть кермо пружинною шайбою (5), плоскою шайбою (7), захисною кришкою (75), втулкою (77) і ручкою (76), як показано на рис. 4-4, 4-5 і 4-6.

Крок 5:

- 1) З'єднайте верхній кабель комп'ютера (89) і кабель імпульсу рук'я (73) з кабелями, прикріпленими до комп'ютера (14), а потім закріпіть комп'ютер на стійці керма за допомогою болта (15).
- 2) Встановіть педалі (20L та 20R) на шатуни (24L та 24R), як показано в пунктах 5-1 та 5-2.
- 3) Вставте штекер адаптера та увімкніть комп'ютер.



Інструкція з експлуатації SM2570 та SE2570

ФУНКЦІЯ ДИСПЛЕЯ:

НАЙМЕНУВАННЯ	ОПИС
TIME (ЧАС)	Час тренування, що відображається під час тренування. Діапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	Швидкість тренування, що відображається під час вправи. Діапазон 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	Дистанція тренування, що відображається під час тренування. Діапазон 0.0 ~ 99.9
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Відображення спалених калорій під час тренування. Діапазон 0 ~ 999
PULSE (ПУЛЬС)	Відображення пульсу в уд/хв під час тренування. Сигнал тривоги пульсу при перевищенні встановленого цільового пульсу.
RPM	Кількість обертів за хвилину Діапазон 0 ~ 999

WATT	Енергоспоживання під час тренування У режимі Watt Program комп'ютер збереже попередньо встановлене значення потужності (діапазон налаштувань 0 ~ 350)
MANUAL (РУЧНИЙ)	Тренування в ручному режимі.
PROGRAM (ПРОГРАМА)	Вибір програми для початківців, просунутих та спортивних тренувань.
CARDIO	Режим тренування цільової частоти серцевих скорочень.

КЛЮЧОВА ФУНКЦІЯ:

ЕЛЕМЕНТ	ОПИС
UP (Вгору)	Збільшення рівня опору Вибір налаштування.
DOWN (Вниз)	Зменшити рівень опору Вибір параметра.
MODE (Режим)	Підтвердження налаштування або вибору.
RESET (Скидання)	Утримуйте кнопку натиснутою протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться і почне роботу з користувацьких налаштувань. Повернення до головного меню під час попереднього встановлення значення тренування або режиму зупинки.
START/STOP (Старт/Стоп)	Почати або зупинити тренування.
RECOVERY (Відновлення)	Перевірити стан відновлення серцевого ритму.
BODY FAT (Жир в організмі)	Перевірити відсоток жиру в організмі та IMT.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ:**УВІМКНЕННЯ** (рис. 1,2)

Підключіть блок живлення, комп'ютер увімкнеться і відобразить всі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд. Через 4 хвилини без натискання педалей або введення імпульсів консоль перейде в режим енергозбереження. Натисніть будь-яку клавішу, щоб вивести консоль з режиму очікування.

ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

Натискайте кнопки UP та DOWN, щоб вибрати тренування Manual→ Beginner→ Advance→ Sporty→ Cardio→ Watt.

Ручний режим (мал. 3)

Натисніть START у головному меню, щоб розпочати тренування в ручному режимі.

1. Натискайте UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, оберіть Ручний і натисніть MODE для входу.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб встановити час, дистанцію, калорії, пульс і натисніть кнопку MODE для підтвердження.
3. Натисніть кнопки START/STOP, щоб розпочати тренування. Натискайте UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Початковий режим (рис. 4)

1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим для початківців і натисніть Mode для входу.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб встановити час тренування.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Натискайте UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Поглиблений режим (мал. 5)

1. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть Поглиблений режим і натисніть кнопку Mode для входу.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб встановити час тренування.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Натискайте UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Спортивний режим (мал. 6)

1. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть Спортивний режим і натисніть кнопку Mode для входу.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб встановити час тренування.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Натисніть UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Кардіо режим (мал. 7, 8, 9)

1. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть ЧСС і натисніть кнопку Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати 55%,75%,90% або TAG (ЦІЛЬОВИЙ ЧСС) (за замовчуванням: 100).
3. Натисніть UP або DOWN, щоб встановити час тренування TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати або зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Режим Ватт (мал. 10, 11)

1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть WATT і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб встановити цільове значення WATT. (за замовчуванням: 120)

3. Натисніть UP або DOWN, щоб встановити TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Натисніть кнопку UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень потужності.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Режим жирового прошарку

1. Натисніть кнопку "BODY FAT" в режимі "STOP", щоб почати вимірювання.
2. Встановіть стать, зріст і вагу за допомогою кнопок UP/DOWN, а потім натисніть ENTER, щоб почати вимірювання. Під час вимірювання обидві руки повинні бути розміщені на датчиках пульсу.
3. На дисплеї відображатиметься "==" протягом 8 секунд до завершення вимірювання. Після завершення вимірювання на РК-дисплеї протягом 30 секунд відображатиметься символ BODY FAT, відсоток жиру та IMT.
4. Натисніть кнопку BODY FAT, щоб повернутися до головного меню. Повідомлення про помилки:
"E-1" - з'являється, якщо не отримано жодного імпульсного сигналу або якщо користувач не тримає руки на датчиках пульсу. "E-4" - з'являється, коли FAT % перевищує діапазон налаштувань (5.0%~ 50%).

Режим відновлення

Після тренування покладіть руки на датчики пульсу або прикріпіть нагрудний ремінь. Після того, як ваш пульс буде визначено, натисніть кнопку RECOVERY. Після цього всі відображені функції зупиняться. Функція TIME почне зворотний відлік від 00:60 до 00:00 (див. Рисунок 11). Зворотний відлік триватиме до 0:00, а на РК-дисплеї відобразиться стан вашого пульсу за допомогою символів від F1 до F6 (див. Рисунок 12). F1 - найкращий показник, а F6 - найгірший. Ви можете продовжувати тренування, щоб збільшити значення пульсу. Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися на головний екран.

Зарядний пристрій USB

До консолі можна підключити USB-зарядний пристрій для планшетів або смартфонів. Користувачеві достатньо підключити кабель передачі даних до USB-порту для заряджання.

iConsole* APP

Увімкніть Bluetooth на планшеті, знайдіть пристрій консолі та натисніть "Підключити". (пароль: 0000) Увімкніть додаток iconsole+ на планшеті і почніть тренування з планшета.

ПРИМІТКА:

1. Після підключення консолі до планшета через Bluetooth, консоль вимкнеться.
2. Вийдіть з програми iconsole і вимкніть Bluetooth на iPad, а потім на консолі.

iConsole + iConsole

Android - системні вимоги

1280*800 Android 4.0 або вище

iOS - системні вимоги

iOS 5.1.1 або новіша версія

Посібник зі швидкого запуску

1. Завантажте додаток.
2. Підключіть пристрій за допомогою 3,5 мм аудіокабелю або Bluetooth.
3. Відкрийте додаток.
4. Почніть тренування.
5. Підсумок тренування.
6. Поділіться на Facebook або Twitter.

Інструкція до тренування

1. Розминка

Щоб запобігти травмам і досягти максимальної ефективності, ми рекомендуємо починати кожне тренування з розминки. Ми пропонуємо вам виконати наступну вправу в якості скетч-карти. Кожну вправу виконувати щонайменше близько 30 секунд.



2. **Положення:** Сядьте в сиділо, поставте ноги на педаль, руки покладіть на кермо. Спину тримайте прямо.

3. Організація тренування

Розминка: Перед кожним тренуванням слід робити розминку протягом 5-10 хвилин. Тут ви можете зробити розтяжку та потренуватися з низьким опором.

Тренування: Під час тренування слід обирати пульс на рівні 70%-85% від максимальної частоти пульсу. Тривалість тренування можна розрахувати за допомогою наступного емпіричного правила:

- щоденне тренування: приблизно 10 хв. на одиницю,
- 2-3 рази на тиждень: приблизно 30 хв. на одиницю,
- 1-2 рази на тиждень: приблизно 60 хв. на одиницю.

Охолодження: Для ефективного охолодження м'язів і метаболізму слід різко знизити інтенсивність протягом останніх 5-10 хвилин. Розтяжка також корисна для профілактики м'язового болю.

Успіх: Навіть після короткого періоду регулярних тренувань ви помітите, що вам постійно доводиться збільшувати опір, щоб досягти оптимальної частоти пульсу. Вправи будуть постійно даватися вам легше, і ви відчуватимете себе набагато краще у звичайний день. Щоб досягти цього, ви повинні мотивувати себе до регулярних тренувань. Оберіть для тренувань фіксований час і не починайте тренуватися занадто агресивно. Незважаючи на те, що ми докладаємо великих зусиль для забезпечення якості кожного продукту, який ми виробляємо, іноді трапляються помилки та/або упущення. У будь-якому випадку, якщо ви виявите, що цей продукт має дефект або відсутню деталь. Будь ласка, зв'яжіться з нами для заміни.



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

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A 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:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)



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