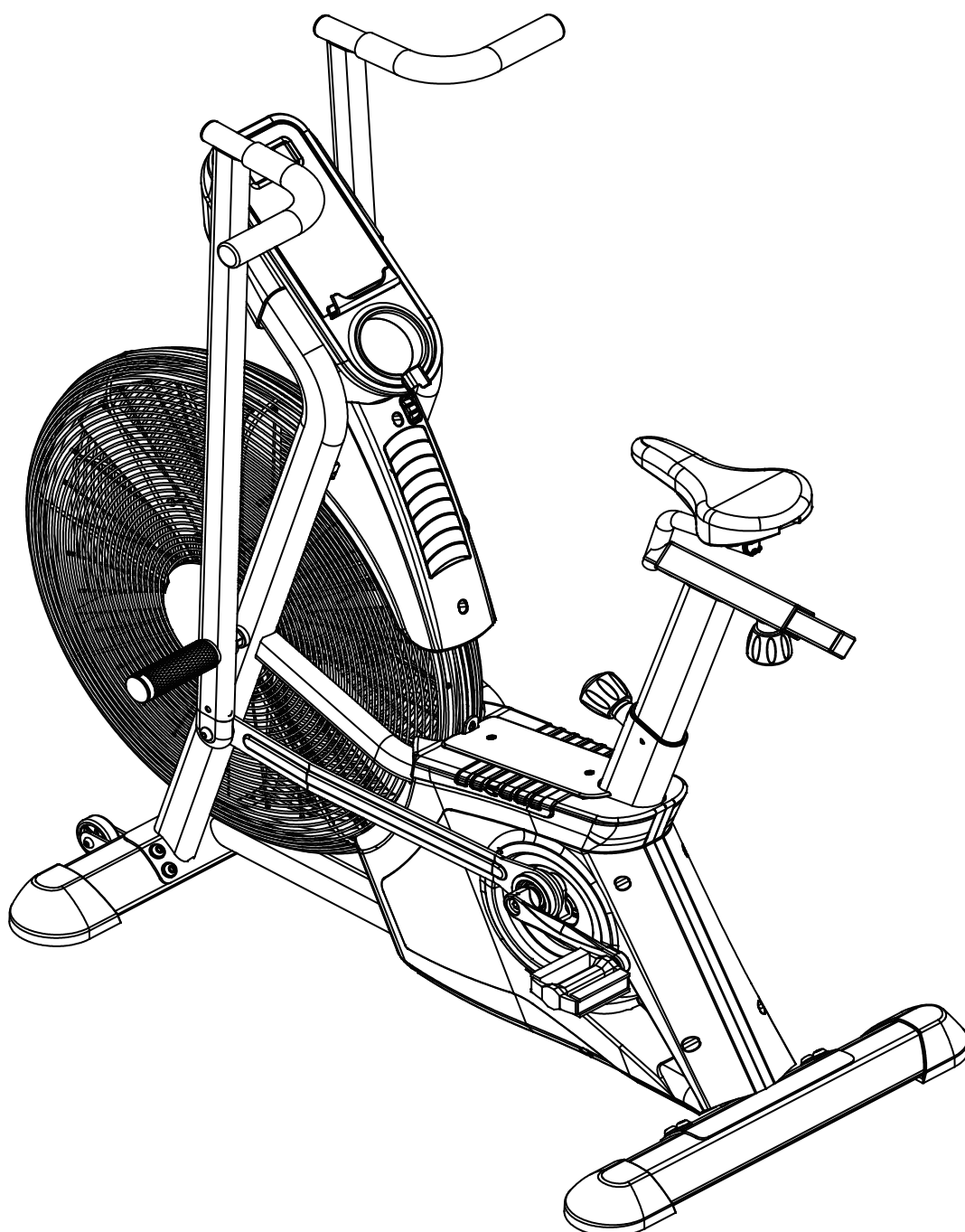
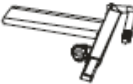
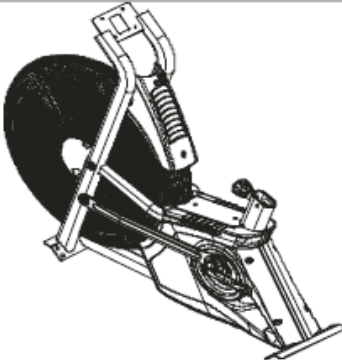


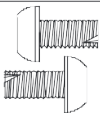
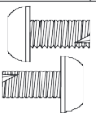
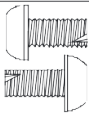
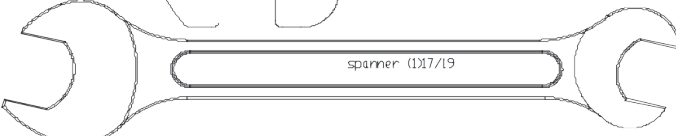


MP5420

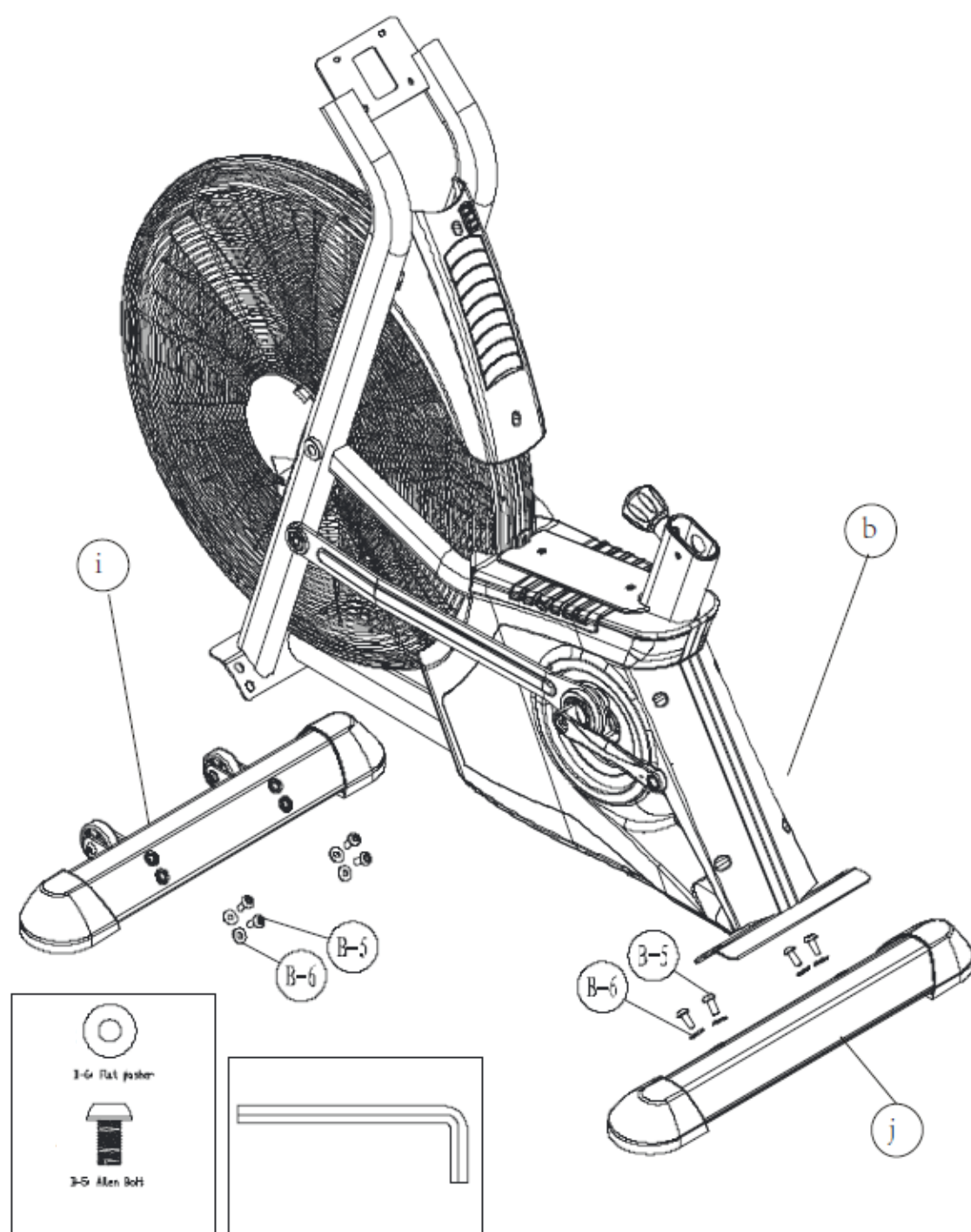


- 12. Manual instruction **EN**
- 24. Instrukcja obsługi **PL**
- 36. Návod k obsluze **CZ**
- 48. Manuel instruktion **DA**
- 60. Gebrauchsanweisung **DE**
- 72. Manual de instrucciones **ES**
- 84. Käsijuhend **ET**
- 96. Manuel d'instruction **FR**
- 108. Kézi utasítás **HU**
- 120. Manuale di istruzioni **IT**
- 132. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 144. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 156. Handmatige instructie **NL**
- 168. Manual de instruções **PT**
- 180. Instrucțiuni manuale **RO**
- 192. Návod na obsluhu **SK**
- 204. Navodila za uporabo **SL**
- 216. Instruktionsbok **SV**
- 228. Інструкція з експлуатації **UK**

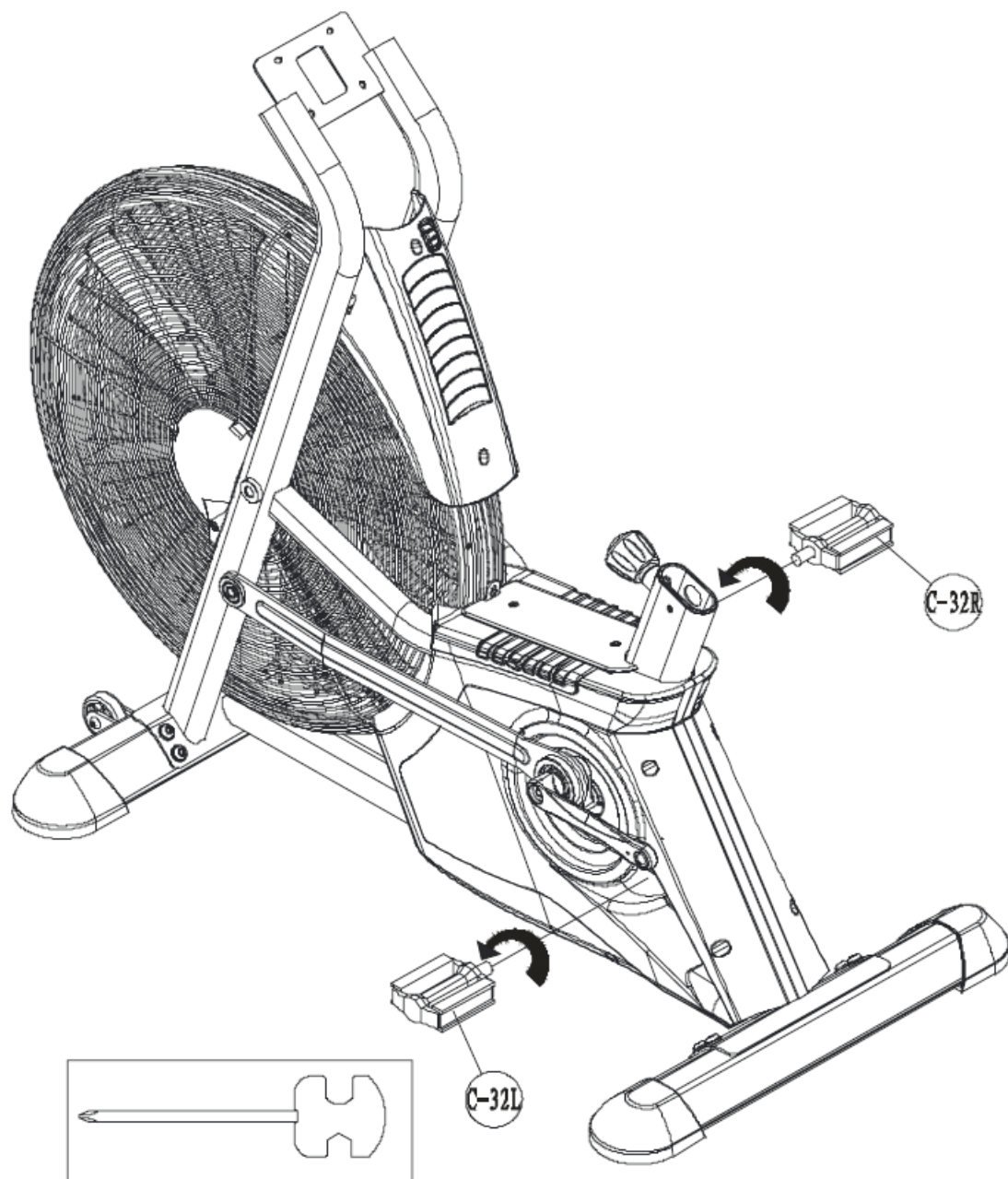
 	1/1
 	1/1
 	1/1
 	1/1
 	1/1
 	1/1
	1/1

 B-1: Screw M4x14L(2)	 B-3: lock nut for M10 (2)	 B-4: Pivot Tube Ø10xØ14x3L (2)	 B-6: Flat washer for Ø8xØ19x2T bolt(8)
 B-2 Allen Bolt M10x45L(2)	 B-5: Allen Bolt M8x125x20L(8)		
 Box Spanner(1)  Screwdriver (1)  spanner (12/17/19)  Allen Key 6mm(1)			

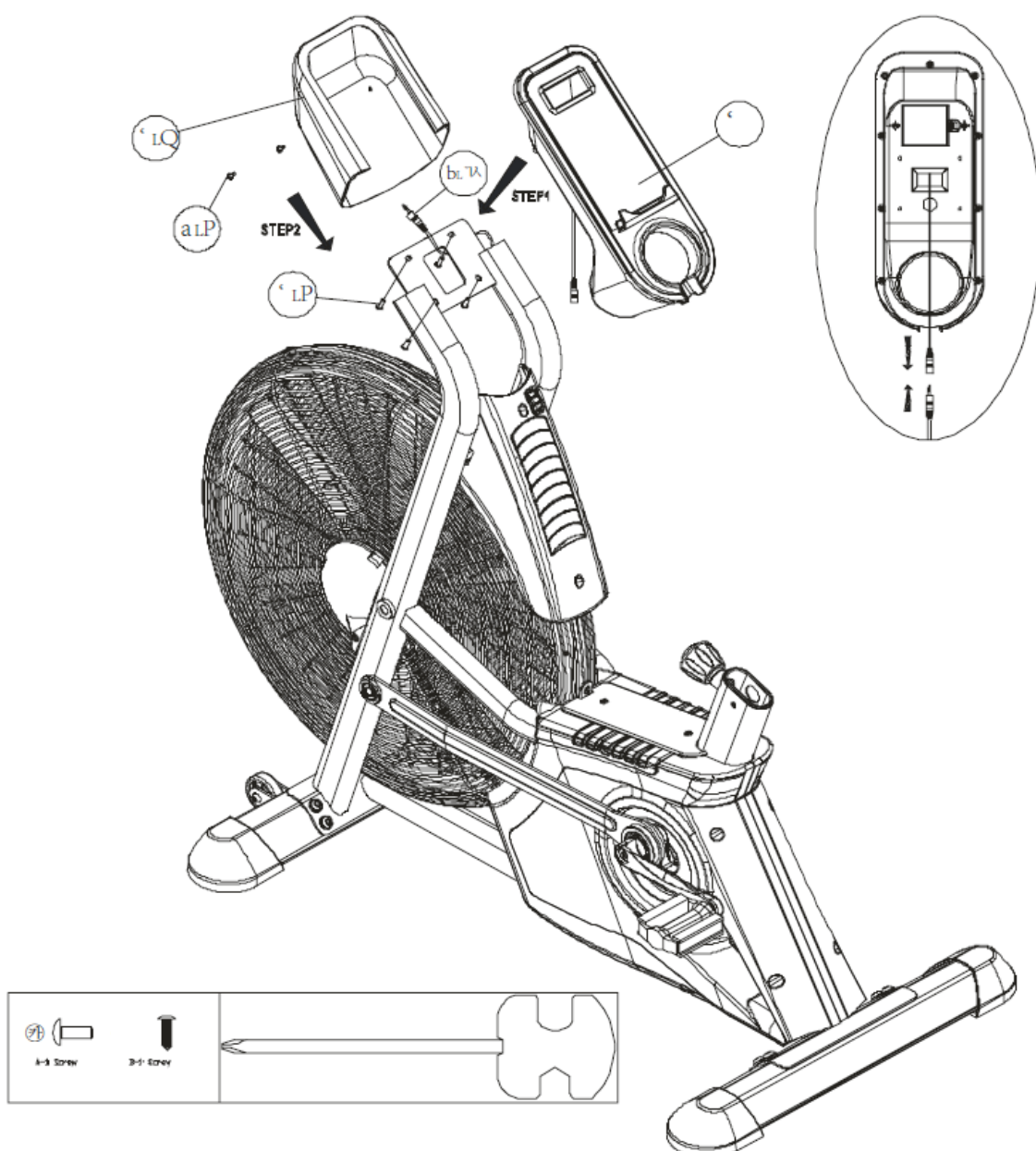
1.



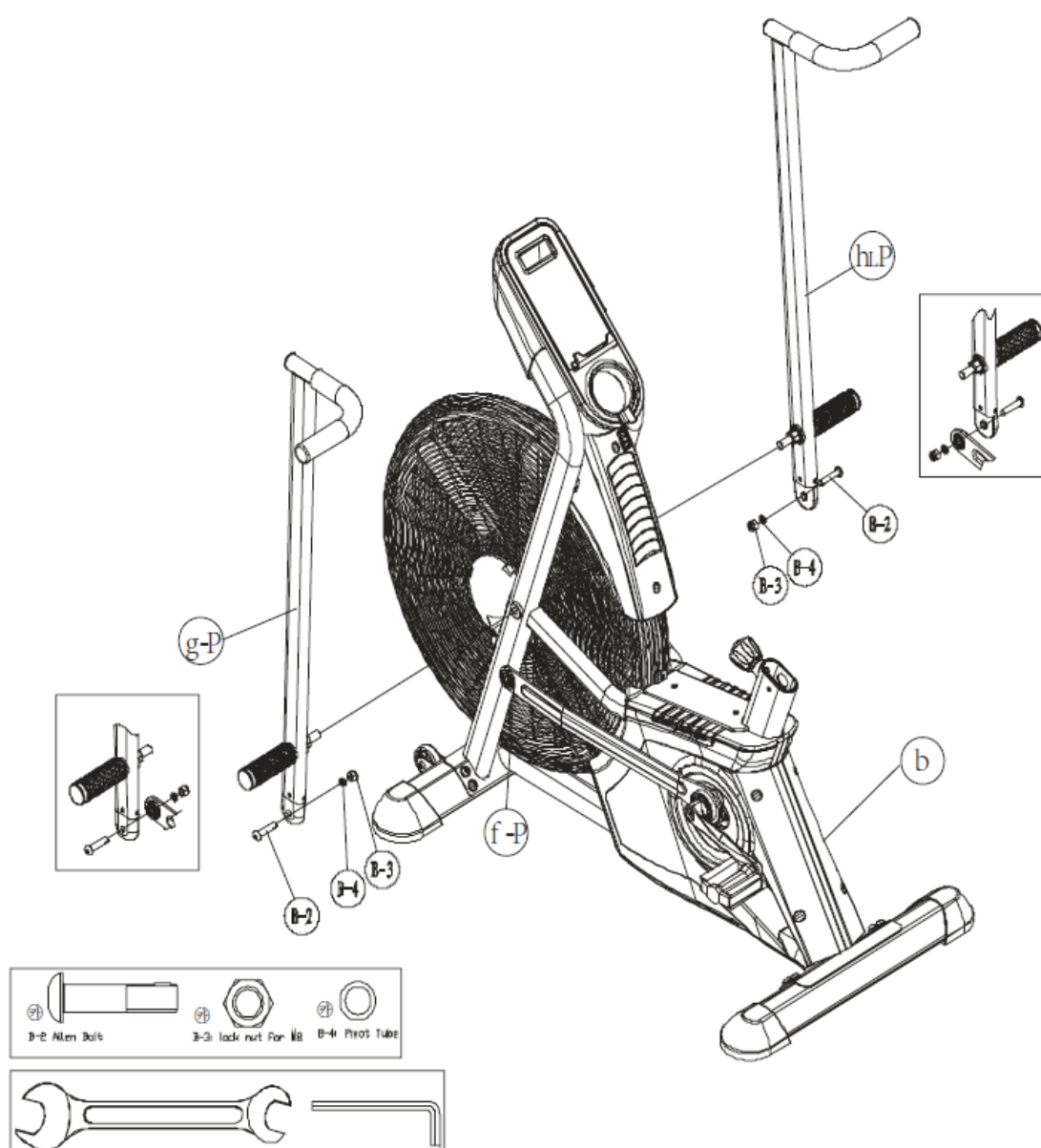
2.



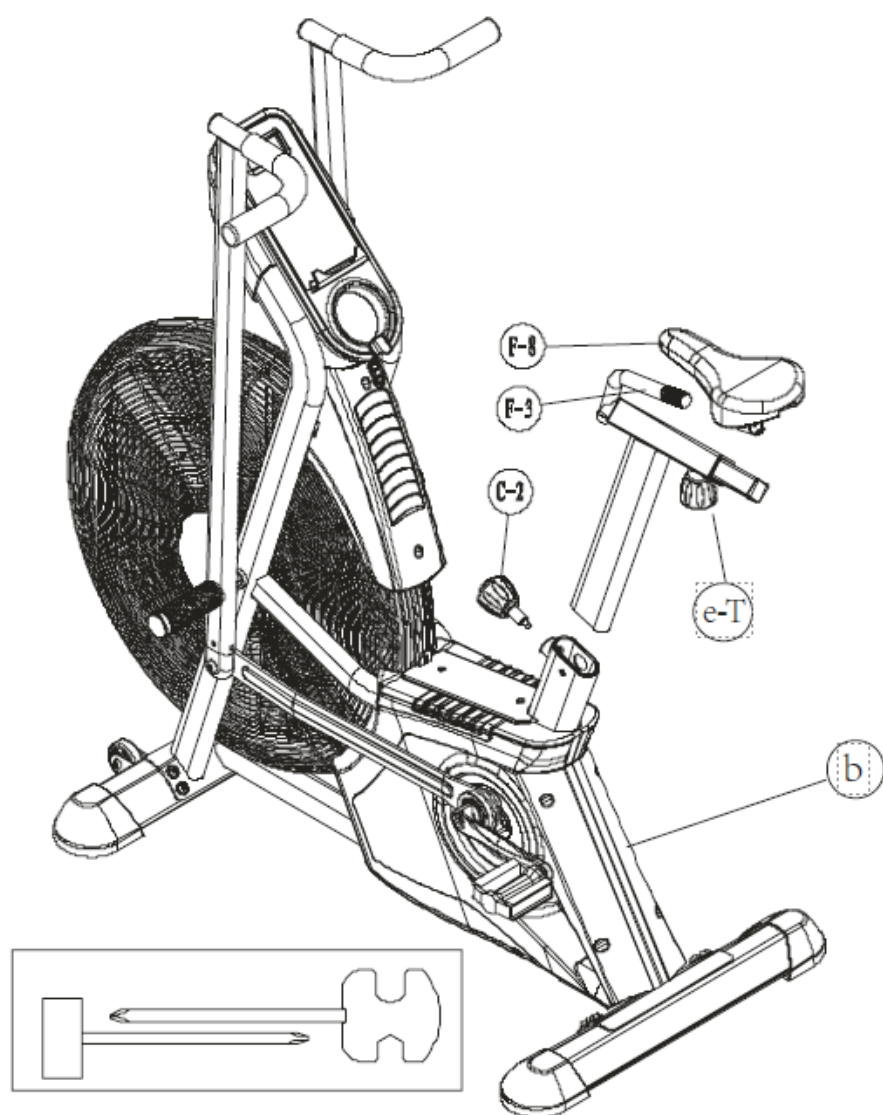
3.



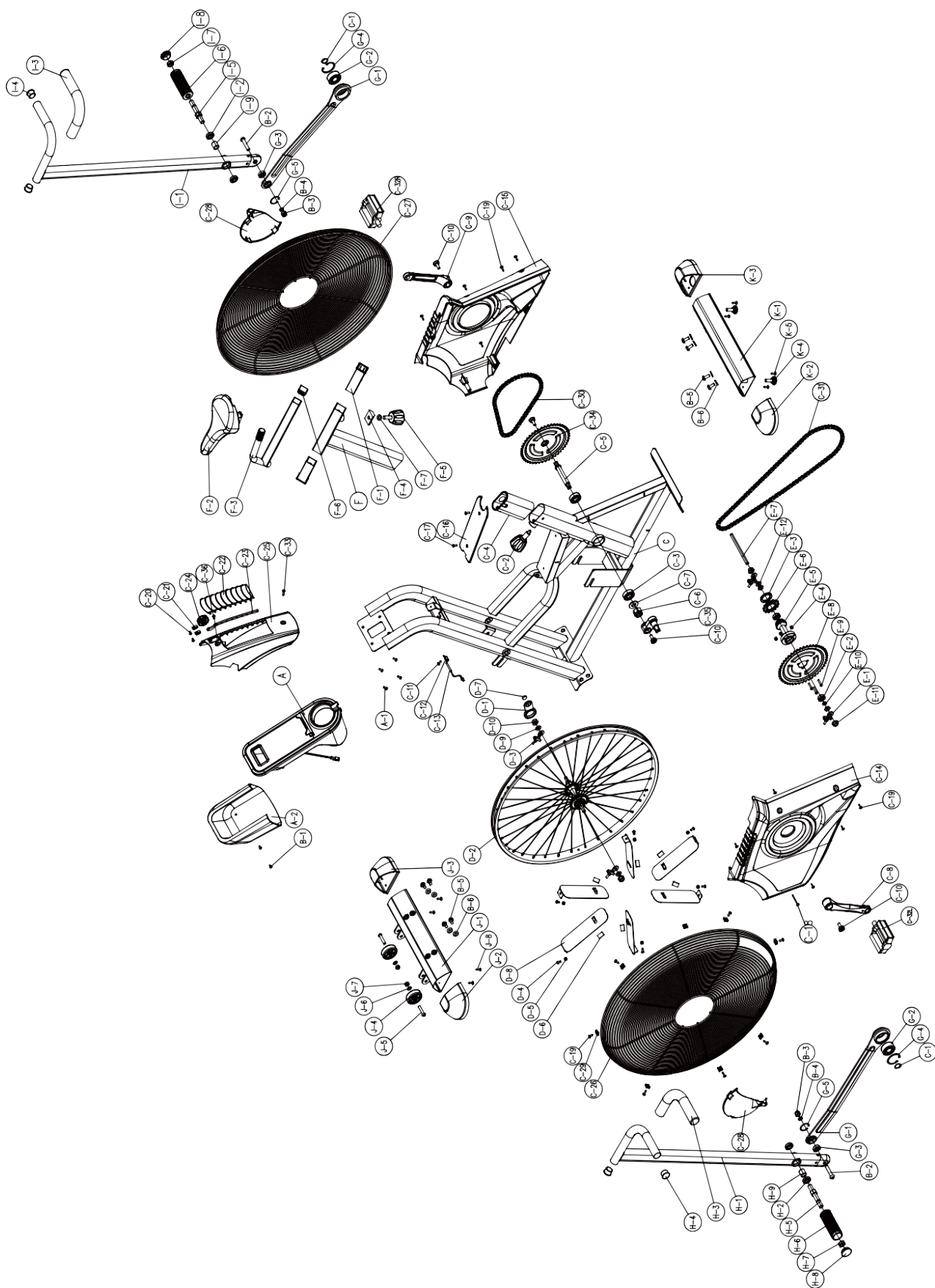
4.



5.







MANUAL INSTRUCTION

WARNINGS AND LABELS

Keep hands and fingers clear of this area.

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- The user weight must not exceed 330 lbs/150 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS The machine has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the machine. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times . DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by HMS Fitness.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Maintain a clearance of 18 inches in front and to the sides as well as 24 inches to the rear.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
13. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
14. Use only the tools provided to assemble this machine.
15. This machine was designed for a maximum user weight of 330 Lbs (150kg)
16. The machine can only be used by one person at a time.
17. The moving pedals can cause injury.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

EXERCISE INSTRUCTION

Use of the machine offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it will help you lose weight.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Work at the recommended exercise level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear loose clothing; do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

5. It is advised that you do warm-up stretches before working out.
6. Step on to the equipment slowly and securely.
7. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.
8. Start slowly and work your way up to a comfortable pace.
9. Be sure to cool down after your workout.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/ veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness, each of which is defined below.

FORCE

The ability of a muscle to exert force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE

The ability to exert force repeatedly over a period of time, e.g. the endurance of leg muscles to run 10 km without stopping.

ELASTICITY

The range of movement of joints. Improved flexibility involves stretching muscles and tendons to maintain or increase flexibility, and provides increased resistance to muscle bruising or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE

The most important element of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS

This is an exercise of relatively low intensity and long duration that depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means 'with oxygen' and refers to the use of oxygen in a metabolic or energy-generating process in the body. Many types of exercise are aerobic exercises which, by definition, are performed at moderate intensity for long periods of time.

ANAEROBIC TRAINING

This is exercise that is intense enough to induce anaerobic metabolism. It means

'without oxygen' and is the production of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long-term energy needs.

OXYGEN UPTAKE

The amount of effort that can be performed over an extended period of time is limited by the ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise has a training effect that can increase aerobic capacity by up to 20 to 30%. An increased VO₂ Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, the lungs to vent oxygen and the muscles to take in oxygen.

TRAINING THRESHOLD

This is the minimum level of exercise that is required to achieve a significant improvement in any fitness parameter.

EXERCISE

This is when you are exercising above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to increasing demands. As your fitness level increases, your training threshold should increase. It is important to work a programme and gradually increase the overload factor.

PROGRESSION

As fitness increases, higher exercise intensities are required to create overload and thus ensure continuous improvement.

SPECIFICATIONS

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise performed depends on the muscle groups used and the source of energy. There is little transfer of exercise effects from strength training to cardiovascular training. It is therefore important that the exercise programme is tailored to specific needs.

REVERSE

If you stop exercising or do not perform your programme often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular training is the key to success.

EXERCISE

Every exercise programme should begin with a warm-up to prepare the body for the effort ahead. It should be gentle and ideally use the muscle group that will be involved later. Stretching should be included in both the warm-up and cool-down, and should be performed after 3-5 minutes of low-intensity aerobic activity or calisthenic-type exercises.

WARM-UP OR COOL-DOWN

This involves gradually reducing the intensity of the exercise session. After exercise, a large amount of blood remains in the working muscles. If this is not quickly returned to the central circulation, blood can build up in the muscles.

HEART RATE

During exercise, the heart rate increases. This is often used as a measure of the intensity of exercise required. You should exercise with enough intensity to condition your cardiovascular system and increase your heart rate, but not so much that you strain your heart.

The initial fitness level is important when developing an exercise programme. Initially, you can get a good training effect at a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more athletic, you will need a higher stimulation threshold.

To begin with, you should exercise at a level that raises your heart rate to around 65-75% of your maximum heart rate. If you find this too easy, you can increase it, but it is better to stay on the conservative side.

As a general rule, maximum heart rate is 220 minus age. As we age, the heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of this natural loss is regained as fitness improves. The table below is a guide for those starting a fitness regime.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

The measurement of the heart rate (on the wrist or carotid artery in the neck) is taken with two fingers for ten seconds, a few seconds after the end of the exercise. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough to ensure accuracy, (b) heart rate counting is intended to approximate the heart rate during exercise. As heart rate slows down with recovery, longer counts are not as accurate.

A target is not a magic number, but a general guideline. If you are above average fitness, you can comfortably work slightly above the value suggested for your age group. The table below is indicative.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Do not push too hard to reach the values in the table, as excessive exercise can be very uncomfortable. Let it happen naturally as you progress through the programme. Remember that the target is only a guideline and not a rule, a little above or below is fine.

Two final remarks: (1) don't worry about daily heart rate fluctuations, as pressure or not enough sleep can affect them; (2) heart rate is a guide, don't get attached to it.

MUSCLE SORENESS

For the first week, muscle soreness may be the only indication that you are on an exercise programme. Of course, this depends on your overall fitness level. Confirmation that the programme is correct is very little soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear within a few days.

If you are experiencing a lot of discomfort, you may be on too advanced a programme or have increased your programme too quickly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR

Wear clothing that will not restrict your movements in any way during exercise. Clothing should be light enough to allow your body to cool down. Excessive clothing that makes you sweat more than normal will not give you any benefit. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced by the next glass of water you drink. Wearing sports shoes is recommended.

BREATHING DURING EXERCISE

Do not hold your breath during exercise. If possible, breathe normally. Remember that breathing involves taking in and distributing oxygen to nourish working muscles.

REST PERIODS

Once you have started an exercise programme, continue it to the end. Do not stop exercising in the middle and then resume in the same place without going through the warm-up stage again. The required rest period between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

Head Rolls

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.

Shoulder Lifts

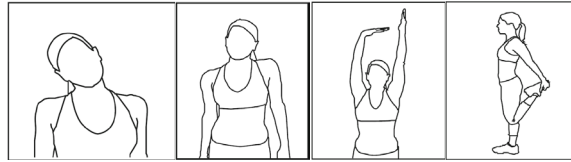
Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.

Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.

Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

Inner thigh stretch

Sit with the soles of the feet together, with the knees pointing outwards. Draw your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 repetitions.

Toe Touches

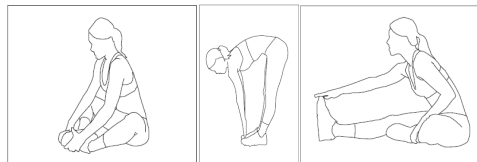
Slowly lean forward from your waist, allowing your back and shoulders to relax as you stretch towards your toes. Reach down as far as possible and hold for 15 repetitions.

Hamstring Stretches

Sit with your right leg straight. Rest the soles of the left foot against the right inner thigh. Stretch towards your toes as far as possible. Hold for 15 repetitions. Relax and then repeat with the left leg straight.

Calf/Achilles Stretches

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms stretched forward. Keep your left leg straight and your right foot on the floor; then bend your right leg and lean forward, moving your hip towards the wall. Hold, then repeat to the other side for 15 repetitions.



STEP 1. ATTACHING THE STABILIZERS

Attach the Front Stabilizer (J) to the Main Frame (C) and secure it with 4 Screws (B- 5), 4 Flat Washers (B-6). Attach the Rear Stabilizer (K) to the Main Frame (C) and secure it with 4 Screws (B-5), 4 Flat Washers (B-6). Secure the bolts with the Allen wrench provided.

STEP 2. ATTACHING THE PEDALS

Attach the Left Pedal (C-32L) onto the left crank by turning counterclockwise. Use the wrench part of the Screwdriver provided to tighten. Attach the Right Pedal (C- 32R) onto the right crank by turning clockwise. Use the wrench part of the Screwdriver provided to tighten.

STEP 3. ATTACHING THE CONSOLE

Unscrew the 4 Screws (A-1) from the rear of the Console (A) and set aside. Connect the console cables from the back of the Console (A) to the Sensor Wire (C-13).

Attach the Console (A) to the console bracket with 4 Screws (A-1).

Assemble the Rear Console Cover (A-2) to the frame with 2 Screws (B-1).

STEP 4. ATTACHING THE HANDLEBARS AND SIDE SHAFTS

Attach the Left Handlebar (H-1) onto the Main Frame (C) and use the 19mm side of Wrench provided to tighten. Use the same procedure to attach the Right Handlebar (I-1).

Slide the Left Side Shaft (G-1) on the inside of the Left Handlebar (H-1) and secure with Bolt (B-2), Bushing (B-4) and Nylon Nut (B-3). Use the Spanner Wrench and Allen Wrench to secure the Left Side Shaft (G-1). Use the same procedure to attach the Right Side Shaft (I-1).

STEP 5. INSERTING THE SEAT TUBE AND ATTACHING THE SEAT

Slide the Seat (F-8) onto the Seat Rail (F-3) and align the Seat (F-8) so it is straight and level. Then tighten the nuts on both sides of the Seat(F-2) with the Box Wrench provided.

Insert the Seat Tube (F-3) into the Main Frame (C), choose the desired position and tighten the knob (C-2), but not fully tight. Adjust the Seat Tube (F-3) up and down until you hear a “click”. This is the pin on the Adjustment Knob (C-2) seating into the adjustment holes on the Seat Tube (F-3). Once the adjustment knob is seated, tighten it securely.

Note: To adjust the seat up and down loosen the Adjustment Knob about 3 turns then pull out on the knob (it is spring loaded). Then adjust the Seat Tube (F-3) up or down and release the Adjustment Knob when you get to the desired position. Make sure the Adjustment Knob is seated, pull up on the Seat Tube until you hear a “click”. If you cannot move the seat post up it is secure and then tighten the adjustment knob.

**To adjust the seat forward and backward, loosen the Seat Slider Knob (F-5) and slide the seat forward or backward. Once to the desired position, tighten the Seat Slider Knob (F-5).

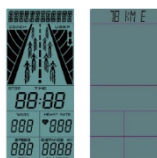
CONSOLE OPERATIONS

Display function:

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Displays user workout time. Displays range 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Displays user workout speed. Displays range 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCE	Displays user workout distance. Displays range 0. 0 ~ 99. 9
CALORIES	Displays calories consumption during workout. Displays range 0 ~ 999
HEART RATE	Displays user pulse during workout. When user pulse exceeds preset target value monitor will alarm with sound
RPM	Revolution per minute. Displays range 0 ~ 999
WATT	Displays power consumption during workout Displays range 0 ~ 999 Setting range 10 ~ 350

Button function:

BUTTON	DESCRIPTION
UP	Adjusts function value or selection up.
DOWN	Adjusts function value or selection down.
MODE	Confirms setting or selection.
RESET	Hold for 2 seconds, monitor will reboot During setting or Stop mode, press Reset to go back to main menu
START	Starts workout.
STOP	Stops workout.
RECOVERY	To test heart rate recovery status.



OPERATION PROCEDURE :

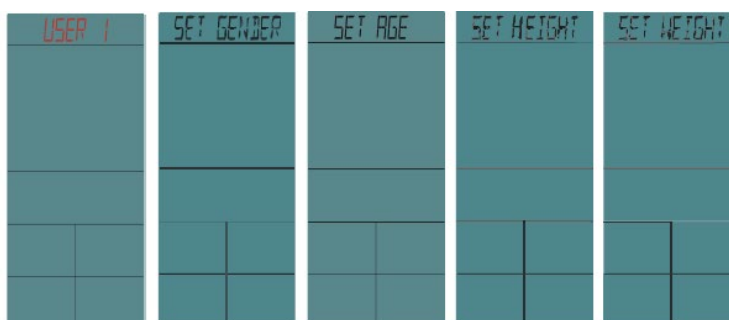
POWER ON

Install 4PCS AA batteries. The monitor will power on a long with a beep sound for 1 second . Te LCD will show all segments for 2 seconds, then display the wheel diameter and unit type (miles or kilometers) for 1 second. Finally, the display will go t o t he U SER setting mode.

Without any signal input for 4 minutes the monitor will g o into Sleep mode. Press any key to wake up monitor.

SETTING USER DATA

Use the UP DOWN keys to select a USER from U1 U4 Press MODE to confm Set Gender Age Height/ Weight. Once set the display will go to the Program menu.



WORKOUT MODE SELECTION

Use UP DOWN KEY to select workout mode as Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



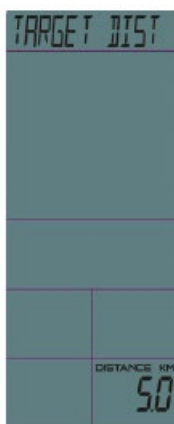
QUICK START PROGRAM

1. Press the START button to start working out immediately. The TIME will begin to count up and DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE will display the values accordingly.
2. Te character animation only shows the USER, it will skip to next figure every 0.1KM (or ML).
3. Press STOP button to stop workout . When the STOP icon is blinking all values will remain. To resume Program, press START.
4. In STOP mode press the RESET button and the monitor will return to the program screen.



TARGET TIME PROGRAM

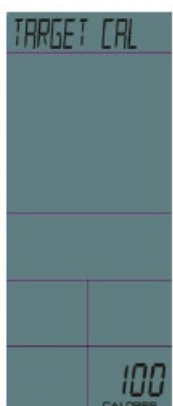
1. Use the UP&DOWN keys to set t he TARGET TIME (preset value=10:00), press START to enter the Target Time workout.
2. TIME begins to count down from t he Target value, DISTANCE /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART.
3. RATE will display the values accordingly.
4. Te character animation only shows the USER, it will skip to next figure every one fifth of the preset Time.
5. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain . To resume Program, press START.
6. In STOP mode press the RESET button and t he monitor will return to the program screen.



TARGET DISTANCE PROGRAM

1. Use the UP&DOWN keys to set the TARGET DISTANCE (reset value=5.0), press START to enter the Target Distance workout .
2. DISTANCE begins to count down from Target value ,TIME /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE will display the values accordingly .
3. The character animation only shows USER, it will skip to next figure every one fifth of the preset Distance .
4. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume Program, press START .
5. In STOP mode press the RESET button and the monitor will

return to the program screen.



TARGET CALORIES

1. Use the UP DOWN keys to set TARGET CALORIES preset value=100), press START to enter the Target Calories workout.
2. CALORIES begin to count down from the Target value ,TIME /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE will display the values accordingly.
3. The character animation only shows the USER, it will skip to next figure every one fifth of the preset Calories.
4. Press STOP button to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume Program, press START.

5. In STOP mode press the RESET button and the monitor will return to the program screen

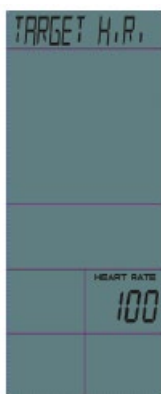


TARGET WATT

1. Use the UP DOWN keys to set the TARGET WATT preset value = 100) press START to enter the Targett Watt mode.
2. TIME begins to count up. DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE will display the value accordingly.
3. The character animation only shows the USER. It will skip to next figure every 0.1 KM (or ML).
4. When the actual ↑ WATT is lower than the Target Watt, the symbol will fash to remind the user to increase speed. When actual ↓ WATT is higher than the Target Watt the symbol will fash to remind user decrease speed.

5. Press STOP buton to stop the workout. When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume Program, press START.

6. In STOP mode press the RESET buton and the monitor will return to the program screen.



TARGET HR

1. Use the UP&DOWN keys to set the TARGET PULSE (reset value=100), press START to enter the Target HR Mode .
2. TIME begins to count up , DISTANCE / CALORIES / RPM /SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display the v alues accordingly.
3. The character animation only shows the USER, it will skip to next figure every 0.1KM (or ML).
4. When the actual PULSE value is less than the Target Pulse the icon will flash telling you to speed up. When actual PULSE value is higher than the Target Pulse the icon will flash telling you to slow down.

5. Press the STOP button to stop the workout . When the STOP icon is blinking, all values will remain. To resume Program, press START.

6. In STOP mode press the RESET button and the monitor will return to the program screen.

WATT PROGRAM

1. Use the UP and DOWN buttons to select WATT PROGRAM. Once in the WATT PROGRAM, select the difficulty level Use the UP/DOWN arrow buttons to select Beginner Advance Sporty and press the MODE button to confirm.

2. Use the UP/DOWN arrow buttons to set a preset time value of 30 00 and press START to enter Watt Program mode.

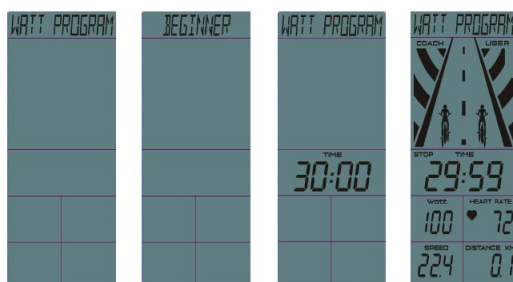
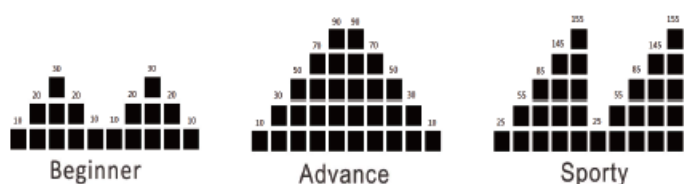
3. The time will start counting down from the target value DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE will display the values accordingly.

4. The character animation will jump to display the next values every one fifth of the set time.

5. When USER WATT is 10 % less than Coach WATT, the Coach figure will ppreede one position. When the USER WATT is over 10 % more than the Coach WATT the Coach figure will fall behind one position. If the WATT discrepancy is within plus or minus 10 % the Coach and USER are in same position.

6. Press STOP buton to stop the workout. When the STOP icon is blinking all values will remain to resume Program, press START.

7. In STOP mode press RESET buton and the monitor will return to the program screen.



INTERVAL

1. Use the UP/Down to select from the 3 Interval Selections : 20 1/0 -->1 0 2/0 -->CUSTOM 1. 20 10 Work for 20 seconds and rest for 10 seconds 8 repetitions.

- A. Select (20-10) then press START to begin.
 - B. Work time counts down from 20 seconds.
 - C. Ten rest time counts down from 10 seconds – there is a beep every second in rest time.
 - D. Rest and Work continue for 8 segments and then the program ends.
2. 10 20 Work for 10 seconds and rest for 20 seconds for 8 repetitions.
- A. Select (10-20) then press START to Begin.
 - B. Work time counts down from 10 seconds.
 - C. Ten rest time counts down from 20 seconds – there is a beep every second in rest time.
 - D. Rest and Work contour for 8 segments and then the program ends.
3. CUSTOM: User can set up the time for Work and Rest
- A. Select CUSTOM and Press Mode to enter.
 - B. SET ROUND comes up on the display. Use the UP /DOWN keys to select how many exercise segments desired .
 - C. Press MODE to set Work Time. Use the UP /DOWN keys to set Work time .
 - D. Press MODE to set Rest Time. Use the UP /DOWN keys to set Rest time .
 - E. Press START to begin .
 - F. Work time counts down until complete .
 - G. Ten Rest time counts down until complete , there is a beep every second in rest time .
 - H. Te program will continue until the set number of segments is completed .

PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, a long with the quantity you're require .

Part No.	Product Description	QTY
LK700IC-A	Console	1
LK700IC-A-1	Screw	4
LK700IC-A-2	Rear console cover	1
LK700IC-B	Hardware pack	1 SET
LK700IC-B-1	Screw	2
LK700IC-B-2	Screw	2
LK700IC-B-3	Nylon nut	2
LK700IC-B-4	Bushing	2
LK700IC-B-5	Screw	8
LK700IC-B-6	Flat washer	8
LK700IC-C	Main frame	1
LK700IC-C-1	C ring	2
LK700IC-C-2	Seat adjustment knob	1
LK700IC-C-3	Bearing	2
LK700IC-C-4	Seat post sleeve	1
LK700IC-C-5	Axle	1
LK700IC-C-6	Nut	1
LK700IC-C-7	Flat washer	1
LK700IC-C-8	Left crank with cap	1
LK700IC-C-9	Right crank with cap	1
LK700IC-C-10	Screw	4
LK700IC-C-11	Screw	1
LK700IC-C-12	Sensor bracket	1
LK700IC-C-13	Sensor wire	1
LK700IC-C-14	Left cover	1
LK700IC-C-15	Right cover	1
LK700IC-C-16	Frame cover	1
LK700IC-C-17	Screw	2
LK700IC-C-18	Screw	1
LK700IC-C-19	Screw	17
LK700IC-C-20	Screw	2
LK700IC-C-21	Screw bracket	2
LK700IC-C-22	Louver	9
LK700IC-C-23	Louver shaft	1
LK700IC-C-24	Louvre adjustment wheel	1
LK700IC-C-25	Fan cover	1
LK700IC-C-26	Left fan cage	1
LK700IC-C-27	Right fan cage	1
LK700IC-C-28	Cage cover	2
LK700IC-C-29	Cage bracket	8
LK700IC-C-30	Chain (short)	1
LK700IC-C-31	Chain (long)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Screw	1

Part No.	Product Description	QTY
LK700IC-C-34	Sprocket	1
LK700IC-C-35	Crank offset	1
LK700IC-C-36	Screw	1
LK700IC-D	Fan set	1 SET
LK700IC-D-1	Magnet bracket	1
LK700IC-D-2	Fan wheel	1
LK700IC-D-3	Chain adjuster	2
LK700IC-D-4	Screw	6
LK700IC-D-5	Nut	6
LK700IC-D-6	Fan blade pad	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Fan blade	6
LK700IC-D-9	Flat washer	2
LK700IC-D-10	Nut	2
LK700IC-E	Flange set	1 SET
LK700IC-E-1	Chain adjuster (long)	2
LK700IC-E-2	Bearing	2
LK700IC-E-3	Nut	1
LK700IC-E-4	Nut	3
LK700IC-E-5	Sprocket axle	1
LK700IC-E-6	Small sprocket	1
LK700IC-E-7	Flywheel axle	1
LK700IC-E-8	Sprocket	1
LK700IC-E-9	Screw	3
LK700IC-E-10	Bushing	1
LK700IC-E-11	Nut	2
LK700IC-E-12	Nut	4
LK700IC-F	Seat post	1 SET
LK700IC-F-1	Handlebar post sleeve	1
LK700IC-F-2	Handlebar post sleeve	1
LK700IC-F-3	Seat rail tube set	1
LK700IC-F-4	Adjustment knob bracket	1
LK700IC-F-5	Knob of seat	1
LK700IC-F-6	End cap	1
LK700IC-F-7	Flat washer	1
LK700IC-F-8	Seat	1 SET
LK700IC-G-1	Side shaft	2
LK700IC-G-2	Bearing	2
LK700IC-G-3	Bearing	2
LK700IC-G-4	C ring	2
LK700IC-H-1	Left handlebar	1
LK700IC-H-2	Bearing	2
LK700IC-H-3	Left handlebar foam	1
LK700IC-H-4	End cap	1

PARTS LIST

To order replacement parts : provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, a long with the quantity you require.

Part No.	Product Description	QTY
LK700IC-H-5	Left connection shaft	1
LK700IC-H-6	Left pedal tube	1
LK700IC-H-7	Nut	1
LK700IC-H-8	End cap	1
LK700IC-H-9	Bushing	1
LK700IC-I-1	Right handlebar	1 SET
LK700IC-I-2	Bearing	1
LK700IC-I-3	Right handlebar foam	2
LK700IC-I-4	End cap	1
LK700IC-I-5	Right connection shaft	1
LK700IC-I-6	Right pedal tube	1
LK700IC-I-7	Nut M14	1
LK700IC-I-8	End cap	1
LK700IC-I-9	Bushing	1
LK700IC-J	Front stabilizer set	1 SET
LK700IC-J-1	Front stabilizer	1
LK700IC-J-2	Front cover (L)	1
LK700IC-J-3	Front cover (R)	1
LK700IC-J-4	Wheel	2
LK700IC-J-5	Screw	2
LK700IC-J-6	Flat washer	2
LK700IC-J-7	Nut	2
LK700IC-J-8	Screw	4
LK700IC-K	Rear stabilizer set	1 SET
LK700IC-K-1	Rear stabilizer	1
LK700IC-K-2	Rear cover (L)	1
LK700IC-K-3	Rear cover (R)	1
LK700IC-K-4	Adjustable foot	2

INSTRUKCJA OBSŁUGI

OSTRZEŻENIA I ETYKIETY

Trzymać ręce i palce z dala od tego obszaru.

- Niewłaściwe użytkowanie urządzenia może spowodować poważne obrażenia.
- Przed użyciem należy przeczytać instrukcję obsługi i postępować zgodnie ze wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami.
- Nie zezwalaj dzieciom na przebywanie na urządzeniu lub w jego pobliżu.
- Ten rower nie obraca się swobodnie. Pedaly nadal się obracają po zatrzymaniu pedałowania.
- Obracające się pedały mogą spowodować obrażenia.
- Zmniejsz prędkość pedałowania w kontrolowany sposób.
- Waga użytkownika nie może przekraczać 330 funtów/150 kg.
- Ten produkt powinien być zawsze używany na równej powierzchni.
- Jeśli etykieta jest uszkodzona, nieczytelna lub usunięta, należy ją wymienić.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w sposób zapewniający maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń należy zachować pewne środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania urządzenia należy przeczytać całą instrukcję. Należy przestrzegać następujących środków ostrożności:

1. Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. NIE WOLNO pozostawiać ich bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólów w klatce piersiowej lub innych objawów podczas korzystania z tego urządzenia należy przerwać ćwiczenie. NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!
3. Urządzenia należy używać na równej i stabilnej powierzchni. Wyreguluj nóżki, aby zapewnić stabilność.
4. Trzymaj ręce z dala od stawów i ruchomych części.
5. Należy nosić odzież odpowiednią do wykonywania ćwiczeń. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe i bezpiecznie wiązać sznurowadła.
6. Urządzenie może być używane wyłącznie do celów opisanych w niniejszej instrukcji. NIE używaj akcesoriów, które nie są zalecane przez HMS Fitness.
7. Nie należy umieszczać ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
8. Osoby z ograniczeniami fizycznymi lub koordynacyjnymi nie powinny korzystać z urządzenia bez pomocy wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
9. Przed użyciem sprzętu należy wykonać rozgrzewające ćwiczenia rozciągające.
10. Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
11. Przed użyciem urządzenia należy dokładnie sprawdzić jego prawidłowy montaż.
12. Należy zachować odstęp 0,45 m z przodu i po bokach oraz 0,6 m z tyłu. W razie konieczności naprawy należy korzystać wyłącznie z usług autoryzowanych i przeszkolonych techników.
13. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi prawidłowego treningu, wyszczególnionymi w wytycznych dotyczących treningu.
14. Do montażu urządzenia należy używać wyłącznie dostarczonych narzędzi.
15. To urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o maksymalnej wadze użytkownika wynoszącej 150 kg.
16. Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę jednocześnie.
17. Poruszające się pedały mogą spowodować obrażenia.

Uwaga: Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu do ćwiczeń należy przeczytać wszystkie instrukcje.

INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia oferuje różne korzyści; poprawi kondycję, napięcie mięśni, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże schudnąć.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Wskazane jest poddanie się kompletnemu badaniu fizykalnemu.
2. Wykonuj ćwiczenia na zalecanym poziomie. Nie należy nadmiernie się forsować.
3. W przypadku odczuwania bólu lub dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie do ćwiczeń; nie należy nosić luźnej odzieży; nie należy nosić butów ze skórzaną podeszwą ani butów na wysokich obcasach.

5. Zaleca się wykonanie rozgrzewki przed treningiem.
6. Wchodź na sprzęt powoli i bezpiecznie.
7. Wybierz program lub opcję treningu, która najbardziej odpowiada Twoim preferencjom treningowym.
8. Zaczynaj powoli i pracuj do osiągnięcia komfortowego tempa.
9. Pamiętaj, aby schłodzić się po treningu.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE SZKOLEŃ

Ćwiczenia fizyczne są jednym z najważniejszych czynników wpływających na ogólny stan zdrowia danej osoby. Wśród jego zalet można wymienić

- Zwiększona zdolność do pracy fizycznej (wytrzymałość siłowa)
- Zwiększona wydolność układu krążenia (serca i tętnic/żył) oraz układu oddechowego
- Zmniejszone ryzyko choroby wieńcowej serca
- Zmiany w metabolizmie organizmu, np. utrata wagi
- Opóźnianie fizjologicznych skutków wieku
- Zmniejszenie stresu, zwiększenie pewności siebie itp.

Istnieje kilka składników sprawności fizycznej, z których każdy został zdefiniowany poniżej.

SIŁA

Zdolność mięśnia do wywierania siły przeciwko oporowi. Siła przyczynia się do mocy i szybkości.

WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWA

Zdolność do wielokrotnego wywierania siły przez pewien okres czasu, np. wytrzymałość mięśni nóg na przebiegnięcie 10 km bez zatrzymywania się.

ELASTYCZNOŚĆ

Zakres ruchu stawów. Poprawa elastyczności polega na rozciąganiu mięśni i ścięgien w celu utrzymania lub zwiększenia elastyczności i zapewnia zwiększoną odporność na zmęczenie lub bolesność mięśni.

WYTRZYMAŁOŚĆ SERCOWO-ODDECHOWA

Najważniejszy element sprawności fizycznej. Jest to sprawne funkcjonowanie serca i płuc.

SPRAWNOŚĆ AEROBOWA

Jest to ćwiczenie o stosunkowo niskiej intensywności i długim czasie trwania, które zależy głównie od aerobowego systemu energetycznego. Aerobowy oznacza "z tlenem" i odnosi się do wykorzystania tlenu w procesie metabolicznym lub generującym energię w organizmie. Wiele rodzajów ćwiczeń to ćwiczenia aerobowe, które z definicji są wykonywane z umiarkowaną intensywnością przez długi czas.

TRENING BEZTLENOWY

Są to ćwiczenia, które są wystarczająco intensywne, aby wywołać metabolizm beztlenowy. Oznacza to "bez tlenu" i jest to produkcja energii, gdy podaż tlenu jest niewystarczająca do zaspokojenia długoterminowych potrzeb energetycznych organizmu.

POBÓR TLENKU WĘGLA

Ilość wysiłku, który można wykonać przez dłuższy czas, jest ograniczona przez zdolność dostarczania tlenu do pracujących mięśni. Regularne, energiczne ćwiczenia mają efekt treningowy, który może zwiększyć wydolność tlenową nawet o 20-30%. Zwiększone VO2 Max (pułap tlenowy) wskazuje na zwiększoną zdolność serca do pompowania krwi, płuc do wentylacji tlenu i mięśni do pobierania tlenu.

PRÓG TRENINGOWY

Jest to minimalny poziom ćwiczeń wymagany do osiągnięcia znaczącej poprawy dowolnego parametru sprawności.

BRAK PROGRESU

Dzieje się tak, gdy ćwiczysz powyżej swojego poziomu komfortu. Intensywność, czas trwania i częstotliwość ćwiczeń powinny być powyżej progu treningowego i powinny być stopniowo zwiększane w miarę adaptacji organizmu do rosnących wymagań. Wraz ze wzrostem poziomu sprawności, próg treningowy powinien wzrastać. Ważne jest, aby pracować nad programem i stopniowo zwiększać współczynnik przeciążenia.

PROGRESJA

Wraz ze wzrostem kondycji wymagana jest większa intensywność ćwiczeń, aby stworzyć przeciążenie, a tym samym zapewnić ciągłą poprawę.

SPECYFIKACJA

Różne formy ćwiczeń przynoszą różne rezultaty. Rodzaj wykonywanych ćwiczeń zależy od wykorzystywanych grup mięśni i źródła energii. Efekty ćwiczeń przenoszone z treningu siłowego na trening sercowo-naczyniowy są niewielkie. Dlatego ważne jest, aby program ćwiczeń był dostosowany do konkretnych potrzeb.

POWTARZALNOŚĆ

Jeśli przestaniesz ćwiczyć lub nie będziesz wykonywać swojego programu wystarczająco często, utracisz uzyskane korzyści. Regularny trening jest kluczem do sukcesu.

ROZGRZEWKA

Każdy program ćwiczeń powinien rozpoczynać się od rozgrzewki, aby przygotować ciało na czekający je wysiłek. Powinna ona być delikatna i najlepiej wykorzystywać grupę mięśni, która będzie zaangażowana później. Rozciąganie powinno być uwzględnione zarówno w rozgrzewce, jak i schładzaniu, i powinno być wykonywane po 3-5 minutach aktywności aerobowej o niskiej intensywności lub ćwiczeń kalistenicznych.

SCHŁODZENIE

Obejmuje to stopniowe zmniejszanie intensywności sesji ćwiczeń. Po ćwiczeniach duża ilość krwi pozostaje w pracujących mięśniach. Jeśli nie zostanie ona szybko przywrócona do krążenia centralnego, krew może gromadzić się w mięśniach.

TĘTNO

Podczas ćwiczeń tętno wzrasta. Jest to często używane jako miara wymaganej intensywności ćwiczeń. Powinieneś ćwiczyć z wystarczającą intensywnością, aby kondycjonować układ sercowo-naczyniowy i zwiększać tętno, ale nie na tyle, aby obciążać serce.

Początkowy poziom sprawności jest ważny przy opracowywaniu programu ćwiczeń. Początkowo dobry efekt treningu można uzyskać przy tętnie 1-10 1-20 uderzeń na minutę (BPM) . Jeśli jesteś bardziej wysportowany, będziesz potrzebować wyższego progu stymulacji.

Na początek należy ćwiczyć na poziomie, który podnosi tętno do około 6-5-7% tętna maksymalnego. Jeśli uznasz, że jest to zbyt łatwe, możesz je zwiększyć, ale lepiej być ostrożnym.

Zgodnie z ogólną zasadą, maksymalne tętno wynosi 220 minus wiek. Wraz z wiekiem serce, podobnie jak inne mięśnie, traci część swojej wydajności. Część tej naturalnej utraty jest odzyskiwana wraz z poprawą kondycji. Poniższa tabela stanowi przewodnik dla osób rozpoczynających trening fitness.

Docelowy poziom tętna dla wieku	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekund odliczania	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Uderzenia na minutę	138	132	132	125	120	114	114	108	108

LICZNIK IMPULSÓW

Pomiaru tętna (na nadgarstku lub tętnicy szyjnej na szyi) dokonuje się dwoma palcami przez dziesięć sekund, kilka sekund po zakończeniu ćwiczenia. Dzieje się tak z dwóch powodów: (a) 10 sekund to wystarczająco długo, aby zapewnić dokładność, (b) liczenie tętna ma na celu przybliżenie tętna podczas ćwiczeń. Ponieważ tętno zwalnia wraz z regeneracją, dłuższe liczenie nie jest tak dokładne.

Cel nie jest magiczną liczbą, ale ogólną wytyczną. Jeśli masz ponadprzeciętną sprawność fizyczną, możesz wygodnie pracować nieco powyżej wartości sugerowanej dla swojej grupy wiekowej. Poniższa tabela ma charakter orientacyjny.

Docelowy poziom tętna dla wieku	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekund odliczania	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Uderzenia na minutę	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Nie naciskaj zbyt mocno, aby osiągnąć wartości podane w tabeli, ponieważ nadmierne ćwiczenia mogą być bardzo niewygodne. Niech dzieje się to naturalnie w miarę postępów w programie. Pamiętaj, że cel jest tylko wskazówką, a nie regułą, nieco powyżej lub poniżej jest w porządku.

Dwie uwagi końcowe: (1) nie przejmuj się dziennymi wahaniami tętna, ponieważ ciśnienie lub niewystarczająca ilość snu mogą na nie wpływać; (2) tętno jest wskazówką, nie przywiązuj się do niego.

BOLESNOŚĆ MIĘŚNI

Przez pierwszy tydzień bolesność mięśni może być jedyną wskazówką, że jesteś w trakcie programu ćwiczeń. Oczywiście zależy to od ogólnego poziomu sprawności fizycznej. Potwierdzeniem, że program jest prawidłowy, jest bardzo niewielka bolesność w większości głównych grup mięśni. Jest to całkiem normalne i zniknie w ciągu kilku dni.

Jeśli odczuwasz duży dyskomfort, być może jesteś na zbyt zaawansowanym programie lub zbyt szybko zwiększyłeś swój program.

Jeśli odczuwasz BÓL podczas lub po ćwiczeniach, Twoje ciało coś Ci mówi. Przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

W CO SIĘ UBRAĆ?

Należy nosić odzież, która nie będzie w żaden sposób ograniczać ruchów podczas ćwiczeń. Odzież powinna być na tyle lekka, aby umożliwić schłodzenie ciała. Nadmierna odzież, która sprawia, że pocisz się bardziej niż zwykle, nie przyniesie Ci żadnych korzyści. Dodatkowa utrata wagi to płyn ustrojowy, który zostanie zastąpiony kolejną szklanką wypitej wody. Zaleca się noszenie obuwia sportowego.

ODDYCHANIE PODCZAS ĆWICZEŃ

Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Jeśli to możliwe, oddychaj normalnie. Pamiętaj, że oddychanie polega na pobieraniu i rozprowadzaniu tlenu w celu odżywienia pracujących mięśni.

OKRESY ODPOCZYNKU

Po rozpoczęciu programu ćwiczeń należy kontynuować go do końca. Nie należy przerywać ćwiczeń w połowie, a następnie wznowiać ich w tym samym miejscu bez ponownego przejścia przez etap rozgrzewki. Wymagany okres odpoczynku między ćwiczeniami może się różnić w zależności od osoby.

SUGEROWANE ODCINKI

Obróty głową

Obróć głowę w prawo, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu, rozciągając podbródek w stronę sufitu. Obróć głowę w lewo, a na koniec opuść głowę do klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś lewy bark w kierunku ucha. Następnie podnieś prawe ramię do góry i opuść lewe ramię.

Rozciąganie boczne

Rozłóż ramiona na boki i kontynuuj unoszenie ich, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij lewą rękę tak daleko w górę, jak to możliwe. Poczuj rozciąganie po lewej stronie. Powtórz tę czynność z prawym ramieniem.

Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprzyj jedną rękę o ścianę, aby zachować równowagę, sięgnij za siebie i podciągnij lewą stopę do góry. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń i powtórz z prawą stopą w górę.



SUGEROWANE ODCINKI

Wewnętrzny odcinek uda

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie, z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń.

Dotknięcia palców

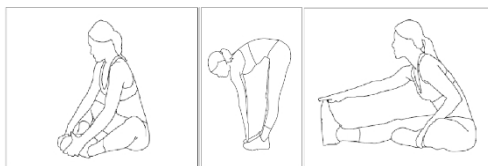
Powoli pochyl się do przodu od talii, pozwalając plecom i barkom rozluźnić się podczas rozciągania w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko, jak to możliwe i przytrzymaj przez 15 powtórzeń.

Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Oprzyj podeszwy lewej stopy o prawą wewnętrzną część uda. Rozciągnij się w kierunku palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń. Rozluźnij się, a następnie powtórz z wyprostowaną lewą nogą.

Rozciąganie łydek i ścięgien Achillesa

Oprzyj się o ścianę z prawą nogą przed lewą nogą i ramionami wyciągniętymi do przodu. Lewą nogę trzymaj zgiętą, a prawą maksymalnie z tyłu aż poczujesz naciąg łydki. Przytrzymaj, a następnie powtórz na drugą stronę przez 15 powtórzeń.



KROK 1. MOCOWANIE STABILIZATORÓW

Przymocuj przedni stabilizator (J) do ramy głównej (C) i zabezpiecz go za pomocą 4 śrub (B-5) i 4 płaskich podkładek (B-6). Przymocuj tylny stabilizator (K) do ramy głównej (C) i zabezpiecz go 4 śrubami (B-5), 4 płaskimi podkładkami (B-6). Zabezpiecz śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

KROK 2. MOCOWANIE PEDAŁÓW

Zamocuj lewy pedał (C-32L) na lewej korbie, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Do dokręcenia użyj części kluczowej dołączonego śrubokręta. Zamocuj prawy pedał (C-32R) na prawej korbie, obracając go w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Do dokręcenia użyj części klucza dołączonego śrubokręta.

KROK 3. PODŁĄCZANIE KONSOLI

Odkręć 4 śruby (A-1) z tyłu konsoli (A) i odłóż na bok. Podłącz przewody konsoli z tyłu konsoli (A) do przewodu czujnika (C-13).

Przymocuj konsolę (A) do wspornika konsoli za pomocą 4 śrub (A-1).

Zamontuj pokrywę tylnej konsoli (A-2) do ramy za pomocą 2 śrub (B-1).

KROK 4. MOCOWANIE KIEROWNICY I WAŁKÓW BOCZNYCH

Przymocuj lewą kierownicę (H-1) do ramy głównej (C) i dokręć za pomocą dołączonego klucza płaskiego 19 mm. Użyj tej samej procedury, aby przymocować prawą kierownicę (I-1).

Wsuń lewy wał boczny (G-1) po wewnętrznej stronie lewej kierownicy (H-1) i zabezpiecz śrubą (B-2), tuleją (B-4) i nakrętką nylonową (B-3). Użyj klucza płaskiego i klucza imbusowego, aby zabezpieczyć lewy wał boczny (G-1). Użyj tej samej procedury, aby zamocować prawy wał boczny (I-1).

KROK 5. WKŁADANIE RURY PODSIODŁOWEJ I MOCOWANIE SIODEŁKA

Wsuń siedzisko (F-8) na szynę siedziska (F-3) i ustaw siedzisko (F-8) tak, aby było proste i wypoziomowane. Dokręć nakrętki po obu stronach siedziska (F-2) za pomocą dostarczonego klucza skrzynekowego.

Włóż rurę podsiodłową (F-3) do ramy głównej (C), wybierz żadaną pozycję i dokręć pokrętło (C-2), ale nie do końca. Wyreguluj rurę podsiodłową (F-3) w górę i w dół, aż usłyszysz "kliknięcie". Jest to trzpień pokrętła regulacji (C-2) osadzony w otworach regulacyjnych rury podsiodłowej (F-3). Po osadzeniu pokrętła regulacji należy je mocno dokręcić.

Uwaga: Aby wyregulować siodełko w górę i w dół, poluzuj pokrętło regulacji o około 3 obroty, a następnie wyciągnij pokrętło (jest ono sprężynowe). Następnie wyreguluj rurę podsiodłową (F-3) w górę lub w dół i zwolnij pokrętło regulacji po osiągnięciu żądanej pozycji. Upewnij się, że pokrętło regulacji jest osadzone, pociągnij rurę podsiodłową w górę, aż usłyszysz "kliknięcie". Jeśli nie można przesunąć sztycy podsiodłowej w górę, należy dokręcić pokrętło regulacji.

**Aby wyregulować fotel do przodu i do tyłu, poluzuj pokrętło suwaka fotela (F-5) i przesun fotel do przodu lub do tyłu. Po ustawieniu żądanej pozycji dokręć pokrętło suwaka siedziska (F-5).

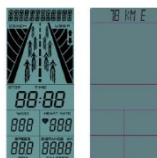
OPERACJE NA KONSOLI

Funkcja wyświetlania:

ITEM	OPIS
CZAS	Wyświetla czas treningu użytkownika. Wyświetla zakres 0:00 ~ 99:59
PRĘDKOŚĆ	Wyświetla prędkość treningu użytkownika. Wyświetla zakres 0.0 ~ 99.9
ODLEGŁOŚĆ	Wyświetla dystans treningu użytkownika. Wyświetla zakres 0.0 ~ 99.9
KALORIE	Wyświetla spalane kalorie podczas treningu. Zakres wyświetlania 0 ~ 999
TĘTNO	Wyświetla puls użytkownika podczas treningu. Gdy puls użytkownika przekroczy ustawioną wartość docelową, monitor zaalarmuje dźwiękiem
RPM	Obroty na minutę. Zakres wyświetlania 0 ~ 999
WATT	Wyświetla zużycie energii podczas treningu Zakres wyświetlania 0 ~ 999 Zakres ustawień 10 ~ 350

Funkcja przycisku:

PRZYCISK	OPIS
UP	Dostosowuje wartość funkcji lub wybór w górę.
DOWN	Dostosowuje wartość funkcji lub wybór w dół.
TRYB	Potwierdza ustawienie lub wybór.
RESET	Przytrzymaj przez 2 sekundy, monitor uruchomi się ponownie. W trybie ustawień lub zatrzymania naciśnij Reset, aby powrócić do menu głównego
START	Rozpoczyna trening.
STOP	Zatrzymuje trening.
ODZYSK	Testowanie stanu odzyskiwania tętna.



PROCEDURA OBSŁUGI :

WŁĄCZONE ZASILANIE

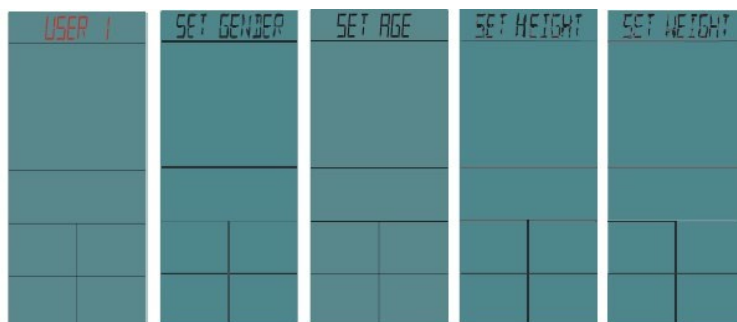
Zainstaluj 4 szt. baterii AA. Monitor włączy się z sygnałem dźwiękowym przez 1 sekundę. Wyświetlacz LCD pokaże wszystkie segmenty przez 2 sekundy, a następnie wyświetli średnicę koła

i typ jednostki (mile lub kilometry) przez 1 sekundę. Na koniec wyświetlacz przejdzie do trybu ustawień USER (UŻYTKOWNIKA).

Bez sygnału wejściowego przez 4 minuty monitor przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić monitor.

USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Użyj przycisków GÓRA DÓŁ, aby wybrać UŻYTKOWNIKA spośród U1-U4 Naciśnij MODE, aby potwierdzić. Ustaw płeć Wzrost/waga. Po ustawieniu wyświetlacz przejdzie do menu Program.



WYBÓR TRYBU TRENINGU

Użyj PRZYCISKU W GÓRĘ, ABY WYBRAĆ TRYB TRENINGU jako Docelowy czas / Docelowy dystans / Docelowe kalorie / Docelowa H.R./ Docelowa Watt/ Program Watt.



PROGRAM SZYBKIEGO STARTU

1. Naciśnij przycisk START, aby natychmiast rozpocząć trening. Rozpocznie się odliczanie CZASU, a DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE wyświetli odpowiednie wartości.

2. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA, przeskakuje do następnej postaci co 0,1 km (lub ML).

3. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

4. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



PROGRAM CZASU DOCELOWEGO

1. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić CZAS DOCELOWY (wstępnie ustawiona wartość = 10:00), naciśnij START, aby przejść do treningu czasu docelowego.

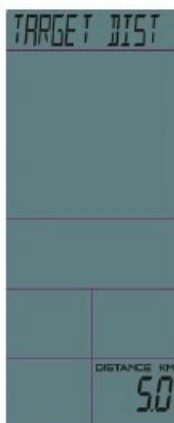
2. CZAS zaczyna odliczać od wartości docelowej, ODLEGŁOŚĆ /KALORIE/OBROTY/PRĘDKOŚĆ/WATY/OBROTY I SERCE.

3. RATE wyświetli odpowiednie wartości.

4. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA i będzie przechodzić do następnej postaci co jedną piątą ustawionego czasu.

5. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną niezmienione. Aby wznowić program, naciśnij START.

6. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



PROGRAM DYSTANSU DOCELOWEGO

1. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić ODLEGŁOŚĆ DOCELOWĄ (wartość resetowana = 5,0), naciśnij START, aby przejść do treningu odległości docelowej.

2. DISTANCE zaczyna odliczać od wartości docelowej, TIME /KALORIE / OBROTY / PRĘDKOŚĆ / WATT / OBROTY I TĘTNO będzie odpowiednio wyświetlać wartości.

3. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA, przejdzie do następnej figury co jedną piątą ustawionej odległości.

4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

powrót do ekranu programu.

5. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor



DOCELOWE KALORIE

1. Za pomocą przycisków W GÓRĘ W DÓŁ ustaw wartość TARGET CALORIES (docelowa liczba kalorii = 100), a następnie naciśnij START, aby rozpocząć trening spalania kalorii docelowych.

2. KALORIE zaczynają odliczać od wartości docelowej, CZAS /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE wyświetli odpowiednio wartości.

3. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA, przejdzie do następnej postaci co jedną piątą ustawionej liczby kalorii.

4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości zostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

5. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu



DOCELOWA MOC

1. Użyj przycisków UP DOWN, aby ustawić wstępnie ustawioną wartość TARGET WATT = 100) naciśnij START, aby przejść do trybu Targett Watt.

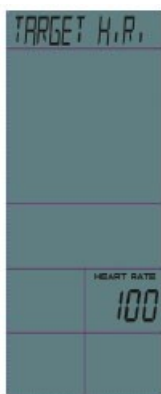
2. Rozpocznie się odliczanie CZASU. DYSTANS / KALORIE / OBROTY / PRĘDKOŚĆ / WATT / RPM i HEART RATE wyświetli odpowiednią wartość.

3. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA. Przejście do następnej figury następuje co 0,1 KM (lub ML).

4. Gdy rzeczywista ↑ WATT jest niższa niż Watt docelowy, symbol będzie migać, aby przypomnieć użytkownikowi o zwiększeniu prędkości. Gdy rzeczywista ↓ WATT jest wyższa niż Watt docelowy, symbol będzie migał, aby przypomnieć użytkownikowi o zmniejszeniu prędkości.

5. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości zostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

6. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



TARGET HR

1. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić TARGET PULSE (wartość resetowana=100), naciśnij START, aby przejść do trybu Target HR.
2. Rozpocznie się odliczanie CZASU, a DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE wyświetli odpowiednie wartości.
3. Animacja postaci pokazuje tylko UŻYTKOWNIKA, przeskakuje do następnej postaci co 0,1 km (lub ML).
4. Gdy rzeczywista wartość PULSE jest niższa niż wartość Target Pulse, ikona będzie migać, informując o konieczności przyspieszenia. Gdy rzeczywista wartość PULSE jest wyższa niż Target Pulse, ikona będzie migać, informując o konieczności zwolnienia.

5. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości zostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

6. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.

PROGRAM WATT

1. Za pomocą przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ wybierz WATT PROGRAM. Po wejściu do WATT PROGRAM wybierz poziom trudności. Za pomocą przycisków strzałek W GÓRĘ / W DÓŁ wybierz opcję Beginner Advance Sporty i naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić.

2. Za pomocą przycisków strzałek W GÓRĘ / W DÓŁ ustaw wstępnie ustawioną wartość czasu 30 00 i naciśnij START, aby przejść do trybu Watt Program.

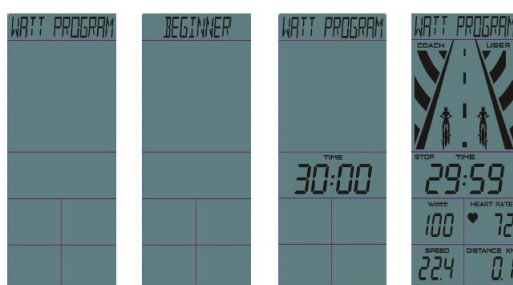
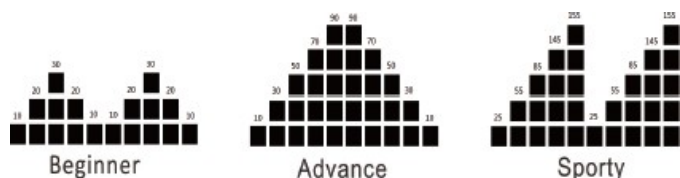
3. Czas zacznie być odliczany od wartości docelowej. DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT RPM & HEART RATE wyświetli odpowiednio wartości.

4. Animacja postaci będzie przeskakiwać w celu wyświetlenia kolejnych wartości co jedną piątą ustawionego czasu.

5. Gdy WATT UŻYTKOWNIKA jest o 10% niższy niż WATT TRENERA, wskaźnik TRENERA zostanie przesunięty o jedną pozycję. Gdy WATT UŻYTKOWNIKA jest o ponad 10% wyższy niż WATT trenera, wskaźnik trenera spadnie o jedną pozycję. Jeśli rozbieżność WATT mieści się w zakresie plus minus 10%, Trener i UŻYTKOWNIK znajdują się na tej samej pozycji.

6. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Gdy miga ikona STOP, wszystkie wartości pozostaną zachowane. Aby wznowić program, naciśnij START.

7. W trybie STOP naciśnij przycisk RESET, a monitor powróci do ekranu programu.



INTERWAŁ

1. Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby wybrać jeden z 3 interwałów: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20-10 Pracuj przez 20 sekund i odpoczywaj przez 10 sekund 8 powtórzeń.

- A. Wybierz (20-10), a następnie naciśnij START, aby rozpocząć.
 - B. Czas pracy odlicza się od 20 sekund.
 - C. Dziesięć sekund odpoczynku jest odliczane od 10 sekund - co sekundę w czasie odpoczynku emitowany jest sygnał dźwiękowy.
 - D. Odpoczynek i praca są kontynuowane przez 8 segmentów, a następnie program się kończy.
2. 10-20 Pracuj przez 10 sekund i odpoczywaj przez 20 sekund dla 8 powtórzeń.
- A. Wybierz (10-20), a następnie naciśnij START, aby rozpocząć.
 - B. Czas pracy odlicza się od 10 sekund.
 - C. Dziesięć sekund odpoczynku odlicza się od 20 sekund - co sekundę w czasie odpoczynku emitowany jest sygnał dźwiękowy.
 - D. Kontur odpoczynku i pracy przez 8 segmentów, a następnie program się kończy.
3. CUSTOM: Użytkownik może ustawić czas pracy i odpoczynku.
- A. Wybierz opcję CUSTOM i naciśnij przycisk Mode, aby wejść.
 - B. Na wyświetlaczu pojawi się SET ROUND. Za pomocą przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ wybierz żądaną liczbę segmentów ćwiczeń.
 - C. Naciśnij MODE, aby ustawić czas pracy. Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić czas pracy.
 - D. Naciśnij MODE, aby ustawić czas odpoczynku. Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić czas odpoczynku.
 - E. Naciśnij START, aby rozpocząć .
 - F. Czas pracy jest odliczany do zakończenia.
 - G. Odliczanie czasu odpoczynku trwa do jego zakończenia. Co sekundę rozlega się sygnał dźwiękowy.
 - H. Program będzie kontynuowany do momentu zakończenia ustawionej liczby segmentów.

LISTA CZĘŚCI

W razie pytań skontaktuj się z naszym serwisem.

Nr części.	Opis produktu	QTY
LK700IC-A	Konsola	1
LK700IC-A-1	Śruba	4
LK700IC-A-2	Pokrywa konsoli tylnej	1
LK700IC-B	Pakiet sprzętowy	1 SET
LK700IC-B-1	Śruba	2
LK700IC-B-2	Śruba	2
LK700IC-B-3	Nakrętka nylonowa	2
LK700IC-B-4	Tuleja	2
LK700IC-B-5	Śruba	8
LK700IC-B-6	Podkładka płaska	8
LK700IC-C	Rama główna	1
LK700IC-C-1	Pierścień C	2
LK700IC-C-2	Regulacja siedzenia	1
LK700IC-C-3	Łożysko	2
LK700IC-C-4	Tuleja sztycy podsiodłowej	1
LK700IC-C-5	Oś	1
LK700IC-C-6	Nakrętka	1
LK700IC-C-7	Podkładka płaska	1
LK700IC-C-8	Lewa korba z nasadką	1
LK700IC-C-9	Prawa korba z nasadką	1
LK700IC-C-10	Śruba	4
LK700IC-C-11	Śruba	1
LK700IC-C-12	Wspornik czujnika	1
LK700IC-C-13	Przewód czujnika	1
LK700IC-C-14	Lewa pokrywa	1
LK700IC-C-15	Prawa pokrywa	1
LK700IC-C-16	Oslona ramy	1
LK700IC-C-17	Śruba	2
LK700IC-C-18	Śruba	1
LK700IC-C-19	Śruba	17
LK700IC-C-20	Śruba	2
LK700IC-C-21	Wspornik śrubowy	2
LK700IC-C-22	Żaluzja	9
LK700IC-C-23	Wał żaluzji	1
LK700IC-C-24	Pokrętło regulacji żaluzji	1
LK700IC-C-25	Pokrywa wentylatora	1
LK700IC-C-26	Lewa klatka wentylatora	1
LK700IC-C-27	Prawa klatka wentylatora	1
LK700IC-C-28	Pokrywa klatki	2
LK700IC-C-29	Wspornik klatki	8
LK700IC-C-30	Łańcuch (krótki)	1
LK700IC-C-31	Łańcuch (długi)	1
LK700IC-C-32	Pedał	1 SET
LK700IC-C-33	Śruba	1

Nr części.	Opis produktu	QTY
LK700IC-C-34	Koło łańcuchowe	1
LK700IC-C-35	Ustawienie korby	1
LK700IC-C-36	Śruba	1
LK700IC-D	Zestaw wentylatorów	1 SET
LK700IC-D-1	Wspornik magnesu	1
LK700IC-D-2	Koło wentylatora	1
LK700IC-D-3	Regulator łańcucha	2
LK700IC-D-4	Śruba	6
LK700IC-D-5	Nakrętka	6
LK700IC-D-6	Podkładka łopatki wentylatora	6
LK700IC-D-7	Magnes	1
LK700IC-D-8	Łopatkę wentylatora	6
LK700IC-D-9	Podkładka płaska	2
LK700IC-D-10	Nakrętka	2
LK700IC-E	Zestaw kołnierzy	1 SET
LK700IC-E-1	Regulator łańcucha (długi)	2
LK700IC-E-2	Łożysko	2
LK700IC-E-3	Nakrętka	1
LK700IC-E-4	Nakrętka	3
LK700IC-E-5	Oś koła łańcuchowego	1
LK700IC-E-6	Mała zębatka	1
LK700IC-E-7	Oś koła zamachowego	1
LK700IC-E-8	Koło łańcuchowe	1
LK700IC-E-9	Śruba	3
LK700IC-E-10	Tuleja	1
LK700IC-E-11	Nakrętka	2
LK700IC-E-12	Nakrętka	4
LK700IC-F	Sztuka	1 SET
LK700IC-F-1	Tuleja słupka kierownicy	1
LK700IC-F-2	Tuleja słupka kierownicy	1
LK700IC-F-3	Zestaw rur szyny podsiodłowej	1
LK700IC-F-4	Wspornik pokrętła regulacji	1
LK700IC-F-5	Pokrętło siedzenia	1
LK700IC-F-6	Zaślepka	1
LK700IC-F-7	Podkładka płaska	1
LK700IC-F-8	Siedzenie	1 SET
LK700IC-G-1	Wał boczny	2
LK700IC-G-2	Łożysko	2
LK700IC-G-3	Łożysko	2
LK700IC-G-4	Pierścień C	2
LK700IC-H-1	Lewa kierownica	1
LK700IC-H-2	Łożysko	2
LK700IC-H-3	Pianka lewej kierownicy	1
LK700IC-H-4	Zaślepka	1

LISTA CZĘŚCI

W razie pytań skontaktuj się z naszym serwisem.

Nr części.	Opis produktu	QTY
LK700IC-H-5	Lewy wał przyłączeniowy	1
LK700IC-H-6	Rura lewego pedału	1
LK700IC-H-7	Nakrętka	1
LK700IC-H-8	Zaślepka	1
LK700IC-H-9	Tuleja	1
LK700IC-I-1	Prawa kierownica	1 SET
LK700IC-I-2	Łożysko	1
LK700IC-I-3	Prawa pianka kierownicy	2
LK700IC-I-4	Zaślepka	1
LK700IC-I-5	Prawy wał przyłączeniowy	1
LK700IC-I-6	Rura prawego pedału	1
LK700IC-I-7	Nakrętka M14	1
LK700IC-I-8	Zaślepka	1
LK700IC-I-9	Tuleja	1
LK700IC-J	Zestaw stabilizatorów przednich	1 SET
LK700IC-J-1	Przedni stabilizator	1
LK700IC-J-2	Przednia pokrywa (L)	1
LK700IC-J-3	Przednia okładka (R)	1
LK700IC-J-4	Koło	2
LK700IC-J-5	Śruba	2
LK700IC-J-6	Podkładka płaska	2
LK700IC-J-7	Nakrętka	2
LK700IC-J-8	Śruba	4
LK700IC-K	Zestaw tylnego stabilizatora	1 SET
LK700IC-K-1	Tylny stabilizator	1
LK700IC-K-2	Tylna pokrywa (L)	1
LK700IC-K-3	Tylna pokrywa (R)	1
LK700IC-K-4	Regulowana stopka	2

NÁVOD K POUŽITÍ

VAROVÁNÍ A ŠTÍTKY

Do této oblasti nevkládejte ruce a prsty.

- Nesprávné použití tohoto stroje může mít za následek vážné zranění.
- Před použitím si přečtěte uživatelskou příručku a dodržujte všechna varování a pokyny.
- Nedovolte dětem, aby se pohybovaly na stroji nebo v jeho blízkosti.
- Toto kolo nemá volnoběh. Když přestanete šlapat, pedály se nadále točí.
- Otáčející se pedály mohou způsobit zranění.
- Kontrolovaně snižujte rychlost šlapání.
- Hmotnost uživatele nesmí překročit 330 lbs/150 kg.
- Tento výrobek by se měl vždy používat na rovném povrchu.
- Pokud je štítek poškozený, nečitelný nebo odstraněný, vyměňte jej.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

UPOZORNĚNÍ Te stroj byl navržen a zkonstruován tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Přesto je třeba při používání cvičebního zařízení dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Před sestavením a používáním stroje si přečtěte celý návod. Dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1. Děti a domácí zvířata udržujte v neustálé blízkosti tohoto zařízení. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde je přístroj uložen.
2. Pokud při používání tohoto přístroje pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jiné příznaky, přestaňte cvičit. **OKAMŽITĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC!**
3. Stroj používejte na rovném a pevném povrchu. Pro zajištění stability nastavte nožičky.
4. Nepřibližujte ruce ke kloubům a pohyblivým částem.
5. Noste oblečení vhodné pro cvičení. Nenoste pytlavé oblečení, které by se mohlo zachytit do stroje. Při používání stroje vždy noste sportovní obuv a pevně si zavažte tkaničky.
6. Tento stroj smí být používán pouze k účelům popsaným v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno společností HMS Fitness.
7. Do blízkosti stroje neumisťujte ostré předměty.
8. Osoby s fyzickým nebo koordinačním omezením by neměly stroj používat bez asistence kvalifikované osoby nebo lékaře.
9. Před použitím zařízení proveďte zahřívací protahovací cvičení.
10. Pokud stroj nefunguje správně, nepoužívejte jej.
11. Před použitím stroje důkladně zkontrolujte, zda je zařízení správně sestaveno.
12. Dodržujte vzdálenost 18 palců vpředu a po stranách a 24 palců vzadu. 13. V případě potřeby opravy využívejte pouze autorizované a vyškolené techniky.
13. Dodržujte prosím rady pro správný výcvik, jak je uvedeno v Pokynech pro výcvik.
14. K montáži tohoto stroje používejte pouze dodané nářadí.
15. Tento stroj byl navržen pro maximální hmotnost uživatele 330 liber (150 kg).
16. Přístroj může používat vždy pouze jedna osoba.
17. Pohybující se pedály mohou způsobit zranění.

Upozornění: Před zahájením používání stroje nebo jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

INSTRUKCE KE CVIČENÍ

Používání stroje přináší různé výhody; zlepšuje kondici, svalový tonus a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Je vhodné podstoupit kompletní lékařské vyšetření.
2. Pracujte na doporučené úrovni cvičení. Nepřepínejte se.
3. Pokud pocítíte bolest nebo nepříjemné pocity, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
4. Na cvičení si vezměte vhodný oděv a obuv; nenoste volné oblečení; nenoste boty s koženou podrážkou ani obuv s vysokými podpatky.

5. Před cvičením se doporučuje provést zahřívací protažení.
6. Na zařízení nastupujte pomalu a bezpečně.
7. Vyberte si program nebo možnost cvičení, které nejvíce odpovídají vašim tréninkovým zájmům.
8. Začněte pomalu a postupně se propracujte k pohodlnému tempu.
9. Po tréninku se nezapomeňte ochladit.

POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Cvičení je jedním z nejdůležitějších faktorů celkového zdraví člověka. Mezi jeho výhody patří:

- Zvýšená schopnost fyzické práce (silová vytrvalost)
- Zvýšená kardiovaskulární (srdce a tepny/žíly) a dechová výkonnost.
- Snížené riziko ischemické choroby srdeční
- Změny v tělesném metabolismu, např. hubnutí.
- Zpoždění fyziologických účinků věku
- Snížení stresu, zvýšení sebevědomí atd.

Existuje několik složek fyzické zdatnosti, z nichž každá je definována níže. **SÍLA**

Schopnost svalů vyvíjet sílu proti odporu. Síla přispívá k výkonu a rychlosti. **SVALOVÁ VYTRVALOST**

Schopnost opakovaně vyvíjet sílu po určitou dobu, např. vytrvalost svalů nohou uběhnout 10 km bez zastavení.

ELASTICITA

Rozsah pohybu kloubů. Zlepšení flexibility zahrnuje protahování svalů a šlach, které udržuje nebo zvyšuje flexibilitu a poskytuje zvýšenou odolnost proti svalovému benchiálu nebo bolestivosti.

KARDIO-RESPIRAČNÍ VYTRVALOST

Nejdůležitější prvek fyzické kondice. Je to efektivní fungování srdce a plic. **AEROBNÍ ZDATNOST**

Jedná se o cvičení s relativně nízkou intenzitou a dlouhou dobou trvání, které je závislé především na aerobním energetickém systému. Aerobní znamená "s kyslíkem" a odkazuje na využití kyslíku v metabolickém procesu nebo procesu tvorby energie v těle. Mnoho typů cvičení je aerobních cvičení, která se podle definice provádějí při mírné intenzitě po dlouhou dobu.

ANAEROBNÍ TRÉNINK

Jedná se o cvičení, které je dostatečně intenzivní, aby vyvolalo anaerobní metabolismus. To znamená.

"bez kyslíku" a představuje produkci energie v případě, že přísun kyslíku nestačí k uspokojení dlouhodobých energetických potřeb organismu.

PŘÍJEM KYSLÍKU

Množství námahy, kterou lze vyvinout během delšího časového úseku, je omezeno schopností dodávat kyslík do pracujících svalů. Pravidelné intenzivní cvičení má tréninkový efekt, který může zvýšit aerobní kapacitu až o 20 až 30 %. Zvýšená hodnota VO2 Max znamená zvýšenou schopnost srdce pumpovat krev, plic vypouštět kyslík a svalů přijímat kyslík.

TRÉNINKOVÝ PRÁH

Jedná se o minimální úroveň cvičení, která je nutná k dosažení výrazného zlepšení jakéhokoli parametru kondice.

CVIČENÍ

To je situace, kdy cvičíte nad svou pohodlnou úroveň. Intenzita, délka a frekvence cvičení by měly být nad tréninkovým prahem a měly by se postupně zvyšovat, jak se tělo přizpůsobuje zvyšujícím se nárokům. Se zvyšující se úrovní kondice by se měl zvyšovat i váš tréninkový práh. Je důležité vypracovat program a postupně zvyšovat faktor přetížení.

PROGRESSION

Se zvyšující se kondicí je třeba zvyšovat intenzitu cvičení, aby došlo k přetížení a tím k neustálému zlepšování.

SPECIFIKACE

Různé formy cvičení přinášejí různé výsledky. Typ prováděného cvičení závisí na používaných svalových skupinách a zdroji energie. Přenos účinků cvičení ze silového tréninku na kardiovaskulární trénink je malý. Proto je důležité, aby byl cvičební program přizpůsoben konkrétním potřebám.

REVERSE

Pokud přestanete cvičit nebo nebudete svůj program provádět dostatečně často, ztratíte získané výhody. Pravidelný trénink je klíčem k úspěchu.

CVIČENÍ

Každý cvičební program by měl začínat rozcvičkou, která tělo připraví na nadcházející námahu. Mělo by být jemné a v ideálním případě by mělo využívat svalovou skupinu, která bude později zapojena. Do zahřátí i ochlazení by měl být zařazen strečink, který by se měl provádět po 3-5 minutách aerobní aktivity nízké intenzity nebo cvičení kalistenického typu.

ZAHŘÁTÍ NEBO OCHLAZENÍ

Jedná se o postupné snižování intenzity cvičení. Po cvičení zůstává v pracujících svalech velké množství krve. Pokud se rychle nevrátí do centrálního oběhu, může dojít k hromadění krve ve svalech.

SRDEČNÍ RYCHLOST

Během cvičení se zvyšuje srdeční frekvence. To se často používá jako měřítko intenzity cvičení. Měli byste cvičit s dostatečnou intenzitou, abyste kondičně připravili svůj kardiovaskulární systém a zvýšili tepovou frekvenci, ale ne natolik, abyste srdce zatěžovali.

Při sestavování cvičebního programu je důležitá počáteční úroveň kondice. Zpočátku můžete dosáhnout dobrého tréninkového efektu při tepové frekvenci 110-120 tepů za minutu (PM). Pokud jste sportovněji založení, budete potřebovat vyšší stimulační práh.

Pro začátek byste měli cvičit na úrovni, která zvýší vaši tepovou frekvenci na přibližně 6-7 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud se vám to zdá příliš snadné, můžete ji zvýšit, ale je lepší zůstat na konzervativní straně.

Obecně platí, že maximální tepová frekvence je 220 minus věk. S přibývajícím věkem ztrácí srdce, stejně jako ostatní svaly, část své výkonnosti. Část této přirozené ztráty se obnovuje se zlepšující se kondicí. Níže uvedená tabulka je vodítkem pro ty, kteří začínají s fitness režimem.

Věk Cílová tepová frekvence	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Počítání po 10 sekundách	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Udery za minutu	138	132	132	125	120	114	114	108	108

POČET PULSŮ

Měření tepové frekvence (na zápěstí nebo na krční tepně na krku) se provádí dvěma prsty po dobu deseti sekund, několik sekund po skončení cvičení. Je to ze dvou důvodů: a) 10 sekund je dostatečně dlouhá doba k zajištění přesnosti, b) počítání srdeční frekvence je určeno k přibližnému měření srdeční frekvence během cvičení. Vzhledem k tomu, že se tepová frekvence při zotavování zpomaluje, není delší počítání tak přesné.

Cílová hodnota není magické číslo, ale obecné vodítko. Pokud jste nadprůměrně zdatní, můžete pohodlně pracovat mírně nad hodnotou navrhovanou pro vaši věkovou skupinu. Níže uvedená tabulka je orientační.

Věk Cílová tepová frekvence	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Počítání po 10 sekundách	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Údery za minutu	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Na dosažení hodnot uvedených v tabulce příliš netlačte, protože nadměrné cvičení může být velmi nepříjemné. Nechte to přirozené, jak budete postupovat v programu. Pamatujte, že cílová hodnota je pouze vodítkem, nikoli pravidlem, mírně vyšší nebo nižší hodnota je v pořádku.

Dvě závěrečné poznámky: (1) neznepokojujte se denními výkyvy tepové frekvence, protože je může ovlivnit tlak nebo nedostatek spánku; (2) tepová frekvence je vodítko, neupínejte se na ni.

BOLESTIVOST SVALŮ

První týden může být bolestivost svalů jedinou známkou toho, že se účastníte cvičebního programu. To samozřejmě závisí na vaší celkové kondici. Potvrzením správnosti programu je velmi malá bolestivost u většiny hlavních svalových skupin. To je zcela normální a během několika dní to zmizí.

Pokud pociťujete velké potíže, je možné, že jste na příliš pokročilém programu nebo jste program zvýšili příliš rychle.

Pokud během cvičení nebo po něm pociťujete BOLEST, vaše tělo vám něco říká. Přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

CO SI VZÍT NA SEBE

Při cvičení noste oblečení, které vás nijak neomezuje v pohybu. Oblečení by mělo být dostatečně lehké, aby umožňovalo ochlazení těla. Nadměrné oblečení, které vás nutí potit se více než obvykle, vám nepřinese žádný užitek. Ztráta hmotnosti navíc je tělesná tekutina a bude nahrazena další sklenicí vody, kterou vypijete. Doporučuje se nosit sportovní obuv.

DÝCHÁNÍ PŘI CVIČENÍ

Během cvičení nezadržujte dech. Pokud je to možné, dýchejte normálně. Nezapomeňte, že dýchání zahrnuje příjem a distribuci kyslíku, který vyživuje pracující svaly.

DOBY ODPOČINKU

Jakmile začnete cvičební program, pokračujte v něm až do konce. Nepřestávejte cvičit v polovině a pak pokračujte na stejném místě, aniž byste znovu prošli zahřívací fází. Potřebná doba odpočinku mezi jednotlivými cviky se může u různých osob lišit.

DOPORUČENÉ ÚSEKY

Hlavy rolí

Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doprava a vnímejte přitom protažení levé strany krku. Poté otáčejte hlavou dozadu po dobu jednoho počítání a bradu přitom natahujte ke stropu. Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doleva a nakonec na dobu jednoho počítání spustte hlavu k hrudníku.

Zvedání ramen

Po dobu jednoho počítání zvedněte levé rameno směrem k uchu. Pak zvedněte pravé rameno nahoru na jedno počítání, zatímco levé rameno spouštíte dolů.

Boční protažení

Roztáhněte ruce do stran a zvedněte je, dokud je nebudete mít nad hlavou. Natáhněte levou paži co nejdále nahoru a počítejte jedenkrát. Vnímejte protažení nahoru po levém boku. Tento úkon opakujte s pravou paží.

Protážení čtyřhlavého svalu stehenního

Jednou rukou se opřete o zeď, abyste měli rovnováhu, natáhněte se za sebe a vytáhněte levou nohu nahoru. Přiblížte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 počítání a opakujte s pravou nohou nahoře.



DOPORUČENÉ ÚSEKY

Protažení vnitřní strany stehen

Sedněte si tak, aby chodidla byla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Jemně tlačte kolena k podlaze. Vydržte 15 opakování.

Doteky prstů

Pomalou se předklánějte od pasu dopředu a nechte záda a ramena uvolnit, zatímco se protahujete směrem ke špičkám. Natáhněte se co nejvíce dolů a vydržte 15 opakování.

Protažení hamstringů

Sedněte si s rovnou pravou nohou. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám nohou, jak je to jen možné. Vydržte 15 opakování. Uvolněte se a poté opakujte s rovnou levou nohou.

Protažení lýtek a achilovek

Opřete se o zeď, pravou nohu položte před levou a ruce natáhněte dopředu. Levou nohu držte rovně a pravé chodidlo položte na podlahu; poté pokrčte pravou nohu a předkloňte se dopředu, přičemž kyčelní kloub posuňte směrem ke zdi. Vydržte a poté opakujte na druhou stranu po 15 opakováních.



KROK 1. PŘIPEVNĚNÍ STABILIZÁTORŮ

Přiřte přední stabilizátor (J) k hlavnímu rámu (C) a zajistěte jej 4 šrouby (B- 5), 4 plochými podložkami (B-6). Přiřte zadní stabilizátor (K) k hlavnímu rámu (C) a zajistěte jej 4 šrouby (B-5), 4 plochými podložkami (B-6). Šrouby zajistěte dodaným imbusovým klíčem.

KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

Přiřte levý pedál (C-32L) na levou kliku otočením proti směru hodinových ručiček. K utažení použijte klíčovou část dodaného šroubováku. Přiřte pravý pedál (C- 32R) na pravou kliku otočením ve směru hodinových ručiček. K utažení použijte klíčovou část dodaného šroubováku.

KROK 3. PŘIPEVNĚNÍ KONZOLY

Odšroubujte 4 šrouby (A-1) ze zadní části konzoly (A) a odložte je stranou. Připojte kabely konzoly ze zadní části konzoly (A) k senzorovému vodiči (C-13).

Přiřte konzolu (A) k držáku konzoly pomocí 4 šroubů (A-1). Přiřte zadní kryt konzoly (A-2) k rámu pomocí 2 šroubů (B-1).

KROK 4. PŘIPEVNĚNÍ ŘÍDÍTEK A BOČNÍCH HŘÍDELÍ

Přiřte levá řídítka (H-1) k hlavnímu rámu (C) a utáhněte je pomocí dodaného 19mm stranového klíče. Stejným postupem přiřte pravé řídítko (I-1).

Nasadte levou boční hřídel (G-1) na vnitřní stranu levého řídítka (H-1) a zajistěte ji šroubem (B-2), pouzdem (B-4) a nylonovou maticí (B-3). K zajištění levé boční hřídele (G-1) použijte klíč a imbusový klíč. Stejným postupem přiřte pravou boční hřídel (I-1).

KROK 5. NAsAZENÍ SEDLOVÉ TRUBKY A UPEVNĚNÍ SEDLA

Nasaďte sedadlo (F-8) na lištu sedadla (F-3) a vyrovnejte sedadlo (F-8) tak, aby bylo rovné a vodorovné. Desetkrát utáhněte matice na obou stranách sedadla (F-2) pomocí dodaného skříňového klíče.

Vložte sedlovou trubku (F-3) do hlavního rámu (C), zvolte požadovanou polohu a utáhněte knoflík (C-2), ale ne úplně. Nastavujte sedlovou trubku (F-3) nahoru a dolů, dokud neuslyšíte "cvaknutí". To je kolík na seřizovacím knoflíku (C-2), který zapadne do seřizovacích otvorů na sedlové trubce (F-3). Jakmile seřizovací knoflík dosedne, pevně jej utáhněte.

Poznámka: Chcete-li nastavit sedadlo nahoru a dolů, uvolněte nastavovací knoflík asi o 3 otáčky a poté knoflík vytáhněte (je odpružený). Desetkrát nastavte sedlovou trubku (F-3) nahoru nebo dolů a po dosažení požadované polohy uvolněte nastavovací knoflík. Ujistěte se, že je nastavovací knoflík usazen, zatáhněte za sedlovou trubku nahoru, dokud neuslyšíte "cvaknutí". Pokud nemůžete posunout sedlovou trubku nahoru, je zajištěna, a poté utáhněte nastavovací knoflík.

**Chcete-li sedadlo nastavit dopředu nebo dozadu, uvolněte knoflík posuvníku sedadla (F-5) a posuňte sedadlo dopředu nebo dozadu. Po nastavení do požadované polohy utáhněte knoflík posuvníku sedadla (F-5).

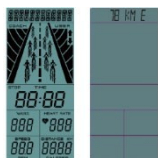
OPERACE NA KONZOLE

Funkce displeje:

POLOŽKA	POPIS
ČAS	Zobrazuje čas cvičení uživatele. Zobrazuje rozsah 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Zobrazuje rychlost cvičení uživatele. Zobrazuje rozsah 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost tréninku uživatele. Zobrazuje rozsah 0. 0 ~ 99. 9
KALORIE	Zobrazuje spotřebu kalorií během tréninku. Zobrazuje rozsah 0 ~ 999
SRDEČNÍ RYCHLOST	Zobrazuje puls uživatele během tréninku. Když uživatelský puls překročí přednastavenou cílovou hodnotu, monitor vydá zvukový signál.
RPM	Počet otáček za minutu. Zobrazuje rozsah 0 ~ 999
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku Zobrazuje rozsah 0 ~ 999 Rozsah nastavení 10 ~ 350

Funkce tlačítka:

TLAČÍTKO	POPIS
UP	Upraví hodnotu funkce nebo výběr nahoru.
DOLŮ	Upraví hodnotu funkce nebo výběru směrem dolů.
REŽIM	Nastavení nebo výběr Confirms.
RESET	Podržte po dobu 2 sekund, monitor se restartuje. V režimu nastavení nebo zastavení se stisknutím tlačítka Reset vrátíte do hlavní nabídky.
START	Začíná cvičení.
STOP	Zastaví trénink.
RECOVERY	Testování stavu zotavení srdeční frekvence.



OPERAČNÍ POSTUP :

ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ

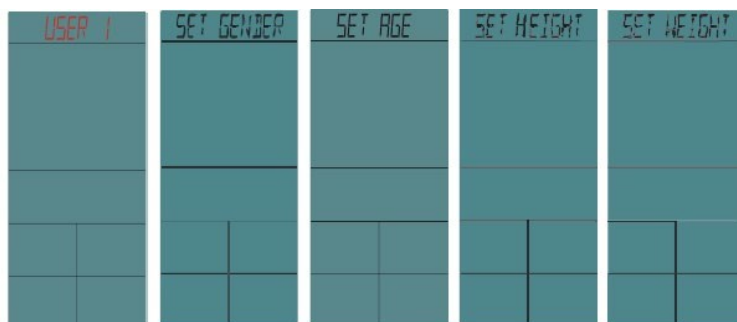
Nainstalujte 4ks baterií AA. Monitor se zapne na 1 sekundu se zvukovým signálem. Na displeji LCD se na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty a poté se zobrazí průměr kola.

a typ jednotky (míle nebo kilometry) po dobu 1 sekundy. Nakonec displej přejde do režimu nastavení U SER.

Bez jakéhokoli vstupního signálu po dobu 4 minut přejde monitor do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka monitor probudíte.

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

Pomocí tlačítek NAHORU DOLŮ vyberte UŽIVATELE z U1 U4 Stisknutím tlačítka MODE nastavte Pohlaví Věk Výška/Váha. Po nastavení přejde displej do nabídky Program.



VÝBĚR REŽIMU CVIČENÍ

Pomocí tlačítka NAHORU DOLŮ vyberte režim tréninku jako Cílový čas Cílovou vzdálenost Cílové kalorie Cílový H.R./ Cílový výkon / Wattový program.



RYCHLÝ STARTOVACÍ PROGRAM

1. Stisknutím tlačítka START můžete okamžitě začít cvičit. Začne se odpočítávat ČAS a podle toho se zobrazí hodnoty VZDÁLENOST / KALORIE / RYCHLOST / WATT / RPM & HEART RATE.

2. Te animace postavy zobrazuje pouze UŽIVATELE, na další postavu se přeskočí každých 0,1 km (nebo ML).

3. Stisknutím tlačítka STOP cvičení ukončíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

4. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



CÍLOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

1. Pomocí tlačítek UP&DOWN nastavte TARGET TIME (přednastavená hodnota = 10:00), stiskněte START pro vstup do tréninku Target Time.

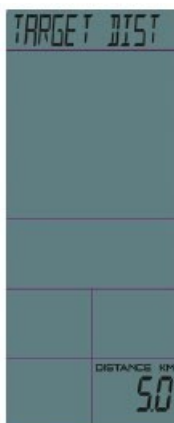
2. ČAS se začne odpočítávat od cílové hodnoty, VZDÁLENOST /KALORIE/ OTÁČKY/ RYCHLOST/ WATT/ OTÁČKY ZA MINUTU A SRDCE.

3. RATE zobrazí odpovídající hodnoty.

4. Te animace postavy zobrazuje pouze UŽIVATELE, na další postavu přejde každou pětinu nastaveného Času.

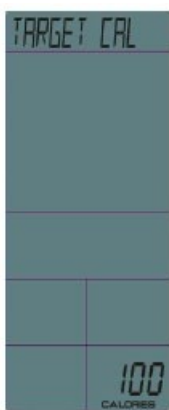
5. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Když bliká ikona STOP, všechny hodnoty zůstanou. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

6. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



PROGRAM CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI

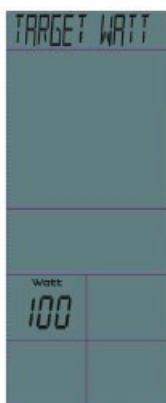
1. Pomocí tlačítek UP&DOWN nastavte TARGET DISTANCE (nulová hodnota = 5,0), stisknutím tlačítka START zadejte cvičení Target Distance .
2. DISTANCE začne odpočítávat od cílové hodnoty , TIME (čas). /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE se zobrazí odpovídající hodnoty .
3. Animace znaku zobrazuje pouze USER, na další údaj přeskočí každou pětinu nastavené vzdálenosti .
4. Stisknutím tlačítka STOP trénink zastavíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START .
5. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



CÍLOVÉ KALORIE

1. Pomocí tlačítek NAHORU DOLŮ nastavte přednastavenou hodnotu TARGET CALORIES = 100), stiskněte tlačítko START pro vstup do tréninku Target Calories.
2. KALORIE se začnou odpočítávat od cílové hodnoty ,ČAS /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE zobrazí odpovídající hodnoty.
3. Animace postavy zobrazuje pouze UŽIVATELE, na další postavu přejde každou pětinu přednastavených kalorií.
4. Stisknutím tlačítka STOP cvičení zastavíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

5. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.

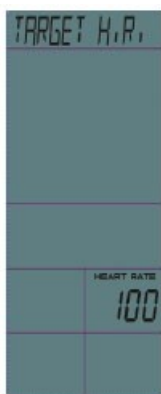


CÍLOVÝ WATT

1. Pomocí tlačítek UP DOWN nastavte předvolbu TARGET WATT = 100) stiskněte START pro vstup do režimu Targett Watt.
2. ČAS se začne odpočítávat. VZDÁLENOST / KALORIE / OTÁČKY / RYCHLOST / WATT / RPM & HEART RATE se zobrazí odpovídající hodnota.
3. Animace postavy zobrazuje pouze UŽIVATELE. Každých 0,1 KM (nebo ML) přeskočí na další postavu.
4. Pokud je skutečný ↑ WATT nižší než cílový Watt, symbol připomene uživateli, aby zvýšil otáčky. Pokud je skutečný ↓ WATT vyšší než cílový Watt, symbol upozorní uživatele na snížení otáček.

5. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

6. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



TARGET HR

1. Pomocí tlačítek UP&DOWN nastavte hodnotu TARGET PULSE (nulová hodnota = 100), stiskněte START pro vstup do režimu Target HR.
2. TIME začne odpočítávat, DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED/WATT/ RPM & HEART RATE (Vzdálenost / KALORIE / Otáčky / Rychlost / Tlak / Otáčky / Tepová frekvence a srdeční frekvence) se zobrazí příslušné hodnoty.
3. Animace znaků zobrazuje pouze UŽIVATELE, každých 0,1KM (nebo ML) přeskochí na další údaj.
4. Když je skutečná hodnota PULSU nižší než cílový puls, ikona vás upozorní, abyste zrychlili. Když je skutečná hodnota PULSE vyšší než Target Pulse, ikona vás upozorní, abyste zpomalili.

5. Stisknutím tlačítka STOP cvičení zastavíte. Když bliká ikona STOP, všechny hodnoty zůstanou zachovány. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

6. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.

WATT PROGRAM

1. Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ vyberte položku WATT PROGRAM. Po vstupu do WATT PROGRAMU vyberte úroveň obtížnosti Pomocí tlačítek se šipkami NAHORU/DOLŮ vyberte možnost Začátečník Pokročilý Sportovní a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

2. Pomocí tlačítek se šipkami NAHORU/DOLŮ nastavte přednastavenou hodnotu času 30 00 a stisknutím tlačítka START vstupte do režimu Watt Program.

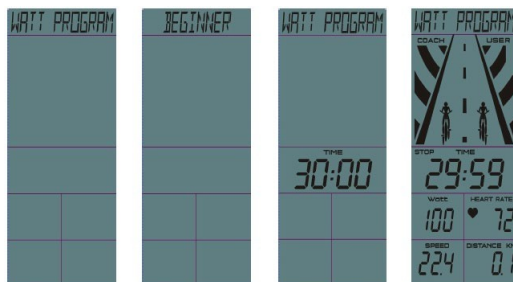
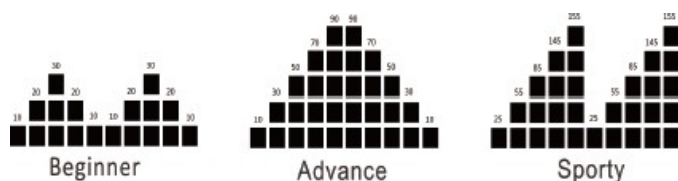
3. Čas se začne odpočítávat od cílové hodnoty DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE zobrazí odpovídající hodnoty.

4. Animace postavy skočí na zobrazení dalších hodnot každou pětinu nastaveného času.

5. Pokud je USER WATT o 10 % nižší než Coach WATT, hodnota Coach se posune o jednu pozici. Pokud je USER WATT o více než 10 % vyšší než Coach WATT, hodnota Coach se posune o jednu pozici. Pokud je rozdíl WATT v rozmezí plus nebo minus 10 %, jsou trenér a uživatel na stejné pozici.

6. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Když ikona STOP bliká, všechny hodnoty zůstanou zachovány pro obnovení programu stiskněte START.

7. V režimu STOP stiskněte tlačítko RESET a monitor se vrátí na obrazovku programu.



INTERVAL

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte jeden ze 3 intervalů : 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Pracujte 20 sekund a odpočívejte 10 sekund 8 opakování.

- A. Vyberte (20-10) a stiskněte tlačítko START.
 - B. Pracovní doba se odpočítává od 20 sekund.
 - C. Deset odpočinkových hodin se odpočítává od 10 sekund - každou sekundu odpočinku zazní zvukový signál.
 - D. Odpočinek a práce pokračují po dobu 8 segmentů a poté program končí.
2. 10 20 10 sekund cvičíme a 20 sekund odpočíváme po 8 opakováních.
- A. Vyberte (10-20) a stiskněte tlačítko START pro zahájení.
 - B. Pracovní doba se odpočítává od 10 sekund.
 - C. Deset odpočinkových hodin se odpočítává od 20 sekund - každou sekundu odpočinku zazní zvukový signál.
 - D. Odpočinek a pracovní obrys po dobu 8 segmentů a poté program končí.
3. CUSTOM: Uživatel může nastavit čas pro práci a odpočinek.
- A. Vyberte možnost CUSTOM a stiskněte tlačítko Mode pro vstup.
 - B. Na displeji se zobrazí SET ROUND. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte, kolik segmentů cvičení chcete .
 - C. Stisknutím tlačítka MODE nastavte pracovní dobu. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte Pracovní dobu .
 - D. Stisknutím tlačítka MODE nastavte dobu odpočinku. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte dobu odpočinku .
 - E. Stisknutím tlačítka START začněte .
 - F. Čas práce se odpočítává až do dokončení .
 - G. Deset Doba odpočinku se odpočítává až do úplného dokončení , každou sekundu v době odpočinku zazní zvukový signál.
 - H. Te program bude pokračovat, dokud nebude dokončen nastavený počet segmentů.

SEZNAM DÍLŮ

Chcete-li objednat náhradní díly: sdělte zástupci zákaznického servisu číslo modelu výrobku a číslo dílu uvedené v seznamu dílů níže, dlouhý s množstvím, které požadujete.

Díl č.	Popis produktu	MNOŽSTVÍ
LK700IC-A	Konzole	1
LK700IC-A-1	Šroub	4
LK700IC-A-2	Kryt zadní konzoly	1
LK700IC-B	Balení hardwaru	1 SET
LK700IC-B-1	Šroub	2
LK700IC-B-2	Šroub	2
LK700IC-B-3	Nylonová matice	2
LK700IC-B-4	Pouzdro	2
LK700IC-B-5	Šroub	8
LK700IC-B-6	Plochá podložka	8
LK700IC-C	Hlavní rám	1
LK700IC-C-1	C kroužek	2
LK700IC-C-2	Nastavení sedadla kbob	1
LK700IC-C-3	Ložisko	2
LK700IC-C-4	Objímka sloupku sedla	1
LK700IC-C-5	Náprava	1
LK700IC-C-6	Ořech	1
LK700IC-C-7	Plochá podložka	1
LK700IC-C-8	Levá klika s víčkem	1
LK700IC-C-9	Pravá klika s víčkem	1
LK700IC-C-10	Šroub	4
LK700IC-C-11	Šroub	1
LK700IC-C-12	Držák senzoru	1
LK700IC-C-13	Drát senzoru	1
LK700IC-C-14	Levý kryt	1
LK700IC-C-15	Pravý kryt	1
LK700IC-C-16	Kryt rámu	1
LK700IC-C-17	Šroub	2
LK700IC-C-18	Šroub	1
LK700IC-C-19	Šroub	17
LK700IC-C-20	Šroub	2
LK700IC-C-21	Šroubový držák	2
LK700IC-C-22	Žaluzie	9
LK700IC-C-23	Hřidel žaluzie	1
LK700IC-C-24	Nastavovací kolečko žaluzie	1
LK700IC-C-25	Kryt ventilátoru	1
LK700IC-C-26	Levá klec ventilátoru	1
LK700IC-C-27	Pravá klec ventilátoru	1
LK700IC-C-28	Kryt klece	2
LK700IC-C-29	Držák klece	8
LK700IC-C-30	Řetěz (krátký)	1
LK700IC-C-31	Řetěz (dlouhý)	1
LK700IC-C-32	Pedál	1 SET
LK700IC-C-33	Šroub	1

Díl č.	Popis produktu	MNOŽSTVÍ
LK700IC-C-34	Ozubené kolo	1
LK700IC-C-35	Nastavení kliky	1
LK700IC-C-36	Šroub	1
LK700IC-D	Sada ventilátorů	1 SET
LK700IC-D-1	Držák magnetu	1
LK700IC-D-2	Ventilátorové kolo	1
LK700IC-D-3	Sefizovač řetězu	2
LK700IC-D-4	Šroub	6
LK700IC-D-5	Ořech	6
LK700IC-D-6	Podložka pod lopatky ventilátoru	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Lopatka ventilátoru	6
LK700IC-D-9	Plochá podložka	2
LK700IC-D-10	Ořech	2
LK700IC-E	Sada přírub	1 SET
LK700IC-E-1	Nastavovač řetězu (dlouhý)	2
LK700IC-E-2	Ložisko	2
LK700IC-E-3	Ořech	1
LK700IC-E-4	Ořech	3
LK700IC-E-5	Osa ozubeného kola	1
LK700IC-E-6	Malé ozubené kolo	1
LK700IC-E-7	Osa setrvačnicku	1
LK700IC-E-8	Ozubené kolo	1
LK700IC-E-9	Šroub	3
LK700IC-E-10	Pouzdro	1
LK700IC-E-11	Ořech	2
LK700IC-E-12	Ořech	4
LK700IC-F	Stojan na sedadlo	1 SET
LK700IC-F-1	Objímka sloupku řídítek	1
LK700IC-F-2	Objímka sloupku řídítek	1
LK700IC-F-3	Sada trubek podsedlové lišty	1
LK700IC-F-4	Držák nastavovacího knoflíku	1
LK700IC-F-5	Knoflík sedadla	1
LK700IC-F-6	Koncový uzávěr	1
LK700IC-F-7	Plochá podložka	1
LK700IC-F-8	Sídlo	1 SET
LK700IC-G-1	Boční hřidel	2
LK700IC-G-2	Ložisko	2
LK700IC-G-3	Ložisko	2
LK700IC-G-4	C kroužek	2
LK700IC-H-1	Levé řídítko	1
LK700IC-H-2	Ložisko	2
LK700IC-H-3	Pěna na levém řídítku	1
LK700IC-H-4	Koncový uzávěr	1

SEZNAM DÍLŮ

Chcete-li objednat náhradní díly : sdělte svému zástupci zákaznického servisu číslo modelu výrobku a číslo dílu uvedené v seznamu dílů níže, dlouhý s požadovaným množstvím.

Díl č.	Popis produktu	MNOŽSTVÍ
LK700IC-H-5	Levá přípojovací šachta	1
LK700IC-H-6	Levá pedálová trubka	1
LK700IC-H-7	Ořech	1
LK700IC-H-8	Koncový uzávěr	1
LK700IC-H-9	Pouzdro	1
LK700IC-I-1	Pravá rukojeť	1 SET
LK700IC-I-2	Ložisko	1
LK700IC-I-3	Pěna na pravá řídítka	2
LK700IC-I-4	Koncový uzávěr	1
LK700IC-I-5	Pravá přípojovací hřídel	1
LK700IC-I-6	Pravá pedálová trubka	1
LK700IC-I-7	Matice M14	1
LK700IC-I-8	Koncový uzávěr	1
LK700IC-I-9	Pouzdro	1
LK700IC-J	Sada předních stabilizátorů	1 SET
LK700IC-J-1	Přední stabilizátor	1
LK700IC-J-2	Přední kryt (L)	1
LK700IC-J-3	Přední strana obálky (R)	1
LK700IC-J-4	Kola	2
LK700IC-J-5	Šroub	2
LK700IC-J-6	Plochá podložka	2
LK700IC-J-7	Ořech	2
LK700IC-J-8	Šroub	4
LK700IC-K	Sada zadního stabilizátoru	1 SET
LK700IC-K-1	Zadní stabilizátor	1
LK700IC-K-2	Zadní kryt (L)	1
LK700IC-K-3	Zadní kryt (R)	1
LK700IC-K-4	Nastavitelná patka	2

MANUEL INSTRUKTION

ADVARSLER OG ETIKETTER

Hold hænder og fingre væk fra dette område.

- Misbrug af denne maskine kan medføre alvorlig personskade.
- Læs brugervejledningen før brug, og følg alle advarsler og instruktioner.
- Lad ikke børn opholde sig på eller omkring maskinen.
- Denne cykel kører ikke på frihjul. Pedalerne fortsætter med at dreje, når du holder op med at træde.
- Snurrende pedaler kan forårsage skader.
- Reducer pedalhastigheden på en kontrolleret måde.
- Brugerens vægt må ikke overstige 330 lbs/150 kg.
- Dette produkt skal altid bruges på en plan overflade.
- Udskift etiketten, hvis den er beskadiget, ulæselig eller fjernet.

SIKKERHEDSOPLYSNINGER

FORHOLDSREGLER Te-maskinen er designet og konstrueret til at give maksimal sikkerhed. Alligevel bør man tage visse forholdsregler, når man bruger træningsudstyr. Læs hele manualen, før du samler og bruger maskinen. Vær opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger:

1. Hold altid børn og kæledyr væk fra dette udstyr. Lad dem IKKE være uden opsyn i det rum, hvor maskinen står.
2. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre symptomer, mens du bruger denne maskine, så STOP træningen. SØG OMGÅENDE LÆGEHJÆLP!
3. Brug maskinen på en jævn og fast overflade. Juster fødderne for at sikre stabilitet.
4. Hold hænderne væk fra leddene og de bevægelige dele.
5. Brug tøj, der er egnet til træning. Bær ikke poset tøj, der kan hænge fast i maskinen. Brug altid sportssko, når du bruger maskinen, og bind snørebåndene forsvarligt.
6. Denne maskine må kun bruges til de formål, der er beskrevet i denne manual. Brug IKKE tilbehør, som ikke er anbefalet af HMS Fitness.
7. Placer ikke skarpe genstande i nærheden af maskinen.
8. Personer med fysiske eller koordinationsmæssige begrænsninger bør ikke bruge maskinen uden hjælp fra en kvalificeret person eller læge.
9. Lav opvarmende strækøvelser, før du bruger udstyret.
10. Brug ikke maskinen, hvis den ikke fungerer korrekt.
11. Før maskinen tages i brug, skal udstyret undersøges grundigt for korrekt montering.
12. Hold en afstand på 18 tommer foran og til siderne samt 24 tommer bagtil. 13. Brug kun autoriserede og uddannede teknikere, hvis der er brug for en reparation.
13. Følg venligst rådene om korrekt træning, som beskrevet i træningsvejledningen.
14. Brug kun det medfølgende værktøj til at samle denne maskine.
15. Denne maskine er designet til en maksimal brugervægt på 150 kg.
16. Maskinen kan kun bruges af én person ad gangen.
17. De bevægelige pedaler kan forårsage skader.

Forsigtig: Rådfør dig med din læge, før du begynder at bruge maskinen eller et træningsprogram. Læs alle instruktionerne, før du bruger træningsudstyr.

TRÆNINGSinSTRUKTION

Der er mange fordele ved at bruge maskinen; den forbedrer konditionen og muskeltonus, og når den bruges sammen med en kaloriekontrolleret kost, kan den hjælpe dig med at tabe dig.

1. Rådfør dig med din læge, før du begynder på et træningsprogram. Det er tilrådeligt at gennemgå en komplet fysisk undersøgelse.
2. Arbejd på det anbefalede træningsniveau. Du må ikke overanstrenge dig.
3. Hvis du føler smerte eller ubehag, skal du straks stoppe med at træne og kontakte din læge.
4. Brug passende tøj og fodtøj til øvelsen; gå ikke i løstsiddende tøj; gå ikke i sko med lædersål eller høje hæle.

5. Det anbefales, at du laver opvarmningsstrækninger, før du træner.
6. Træd langsomt og sikkert op på udstyret.
7. Vælg det program eller den træningsmulighed, der passer bedst til dine træningsinteresser.
8. Start langsomt, og arbejd dig op til et behageligt tempo.
9. Sørg for at køle ned efter din træning.

RETNINGSLINJER FOR TRÆNING

Motion er en af de vigtigste faktorer for et menneskes generelle sundhed. Blandt fordelene er:

- Øget kapacitet til fysisk arbejde (styrkeudholdenhed)
- Øget kardiovaskulær (hjerne og arterier/vener) og respiratorisk effektivitet
- Nedsat risiko for koronar hjertesygdom
- Ændringer i kroppens stofskifte, f.eks. vægttab
- Udskydelse af de fysiologiske effekter af alder
- Reduktion af stress, øget selvtillid osv.

Der er flere komponenter i fysisk form, som hver især er defineret nedenfor. **KRAFT**

En muskels evne til at udøve kraft mod modstand. Styrke bidrager til kraft og hastighed. **MUSKULÆR UDHOLDENHED**

Evnen til at udøve kraft gentagne gange over en periode, f.eks. benmusklernes udholdenhed til at løbe 10 km uden at stoppe.

ELASTIGHED

Leddenes bevægelsesmuligheder. Forbedret fleksibilitet indebærer udstrækning af muskler og sener for at bevare eller øge fleksibiliteten og giver øget modstand mod muskelbøjninger eller ømhed.

KARDIO-RESPIRATORISK UDHOLDENHED

Det vigtigste element i fysisk kondition. Det er den effektive funktion af hjerte og lunger. **AEROB KONDITION**

Det er en øvelse med relativt lav intensitet og lang varighed, som primært er afhængig af det aerobe energisystem. Aerob betyder "med ilt" og henviser til brugen af ilt i en metabolisk eller energigenererende proces i kroppen. Mange former for motion er aerobe øvelser, som pr. definition udføres ved moderat intensitet i lange perioder.

ANAEROB TRÆNING

Det er træning, der er intens nok til at fremkalde anaerob metabolisme. Det betyder

"uden ilt" og er produktionen af energi, når iltforsyningen er utilstrækkelig til at opfylde kroppens langsigtede energibehov.

OXYGENOPTAG

Den mængde arbejde, der kan udføres over en længere periode, er begrænset af evnen til at levere ilt til de arbejdende muskler. Regelmæssig hård træning har en træningseffekt, der kan øge den aerobe kapacitet med op til 20 til 30 %. En øget VO2 Max indikerer en øget evne hos hjertet til at pumpe blod, lungerne til at ventilere ilt og musklerne til at optage ilt.

TRÆNINGSTÆRSKEL

Det er det mindste træningsniveau, der kræves for at opnå en betydelig forbedring af en hvilken som helst fitnessparameter.

ØVELSE

Det er, når du træner over dit komfortniveau. Træningens intensitet, varighed og hyppighed bør ligge over træningstærsklen og bør gradvist øges, efterhånden som kroppen tilpasser sig de stigende krav. Når din kondition øges, bør din træningstærskel også øges. Det er vigtigt at arbejde med et program og gradvist øge overbelastningsfaktoren.

PROGRESSION

Efterhånden som konditionen øges, er det nødvendigt med højere træningsintensitet for at skabe overbelastning og dermed sikre kontinuerlig forbedring.

SPECIFIKATIONER

Forskellige træningsformer giver forskellige resultater. Den type træning, der udføres, afhænger af de muskelgrupper, der bruges, og energikilden. Der er kun ringe overførsel af træningseffekter fra styrketræning til kredsløbstræning. Det er derfor vigtigt, at træningsprogrammet er skræddersyet til de specifikke behov.

TILBAGE

Hvis du holder op med at træne eller ikke udfører dit program ofte nok, vil du miste de fordele, du har opnået. Regelmæssig træning er nøglen til succes.

ØVELSE

Ethvert træningsprogram bør begynde med opvarmning for at forberede kroppen på den kommende indsats. Den skal være skånsom og helst bruge den muskelgruppe, der senere skal involveres. Udstrækning bør indgå i både opvarmning og nedkøling og bør udføres efter 3-5 minutters aerob aktivitet ved lav intensitet eller øvelser af calisthenisk type.

OPVARMNING ELLER NEDKØLING

Det indebærer, at man gradvist reducerer intensiteten i træningssessionen. Efter træning forbliver der en stor mængde blod i de arbejdende muskler. Hvis det ikke hurtigt føres tilbage til det centrale kredsløb, kan blodet hobe sig op i musklerne.

HJERTETS RATE

Under træning stiger hjerterefrekvensen. Det bruges ofte som et mål for den nødvendige træningsintensitet. Du skal træne med tilstrækkelig intensitet til at træne dit kardiovaskulære system og øge din puls, men ikke så meget, at du overbelaster dit hjerte.

Det oprindelige konditionsniveau er vigtigt, når man udvikler et træningsprogram. Til at begynde med kan du få en god træningseffekt ved en puls på 110-120 slag i minuttet B(PM) Hvis du er mere atletisk, har du brug for en højere stimulerings-tærskel.

Til at begynde med bør du træne på et niveau, der får din puls op på omkring 6-7 % af din maksimale puls. Hvis du synes, det er for let, kan du øge det, men det er bedre at holde sig på den konservative side.

Som en generel regel er maksimal hjerterefrekvens 220 minus alder. Når vi bliver ældre, mister hjertet, ligesom andre muskler, noget af sin effektivitet. Noget af dette naturlige tab genvindes, når konditionen forbedres. Tabellen nedenfor er en vejledning til dem, der starter et fitnessprogram.

Alder Målpuls	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekunders optælling	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Slag per minut	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULS-TÆLLING

Målingen af hjerterefrekvensen (på håndleddet eller halspulsåren i nakken) foretages med to fingre i ti sekunder et par sekunder efter afslutningen af træningen. Det er der to grunde til: (a) 10 sekunder er længe nok til at sikre nøjagtighed, (b) pulsmålingen er beregnet til at tilnærme sig pulsen under træning. Da pulsen falder, når man restituerer, er længere tællinger ikke så nøjagtige.

Et mål er ikke et magisk tal, men en generel retningslinje. Hvis du har en kondition, der ligger over gennemsnittet, kan du sagtens arbejde lidt over den værdi, der er foreslået for din aldersgruppe. Tabellen nedenfor er vejledende.

Alder Målpuls	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekunders optælling	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Slag per minut	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Pres ikke for hårdt på for at nå værdierne i tabellen, da overdreven træning kan være meget ubehageligt. Lad det ske naturligt, efterhånden som du kommer igennem programmet. Husk, at målet kun er en retningslinje og ikke en regel - lidt over eller under er fint.

To sidste bemærkninger: (1) Du skal ikke bekymre dig om daglige udsving i pulsen, da pres eller for lidt søvn kan påvirke dem; (2) pulsen er en rettesnor, du skal ikke hænge dig i den.

MUSKELØMHED

I den første uge kan muskelømhed være den eneste indikation på, at du er i gang med et træningsprogram. Det afhænger selvfølgelig af dit generelle fitnessniveau. En bekræftelse på, at programmet er korrekt, er meget lidt ømhed i de fleste større muskelgrupper. Det er helt normalt og forsvinder i løbet af et par dage.

Hvis du oplever meget ubehag, er du måske i gang med et for avanceret program eller har øget dit program for hurtigt.

Hvis du oplever smerter under eller efter træning, fortæller din krop dig noget. Stop med at træne, og kontakt din læge.

HVAD SKAL JEG TAGE PÅ?

Brug tøj, der ikke begrænser dine bevægelser på nogen måde under træningen. Tøjet skal være let nok til, at din krop kan køle ned. Overdreven beklædning, som får dig til at svede mere end normalt, giver dig ingen fordele. Den ekstra vægt, du taber, er kropsvæske og vil blive erstattet af det næste glas vand, du drikker. Det anbefales at bruge sportssko.

VEJRTRÆKNING UNDER TRÆNING

Hold ikke vejret under træning. Træk vejret normalt, hvis det er muligt. Husk, at vejtrækning handler om at optage og fordele ilt for at give næring til de arbejdende muskler.

HVILEPERIODER

Når du er begyndt på et træningsprogram, skal du fortsætte det til ende. Stop ikke træningen midtvejs og fortsæt så samme sted uden at gå gennem opvarmningsfasen igen. Den nødvendige hvileperiode mellem øvelserne kan variere fra person til person.

FORESLÅEDE STRÆKNINGER

Hovedet ruller

Drej hovedet til højre i en tælling, mens du mærker strækket i venstre side af nakken. Drej derefter hovedet tilbage i en tælling, og stræk hagen op mod loftet. Drej hovedet til venstre i en tælling, og lad til sidst hovedet falde ned mod brystet i en tælling.

Skulderløft

Løft venstre skulder op mod øret i en tælling. Løft derefter din højre skulder op i en tælling, mens du sænker din venstre skulder.

Strækninger i siden

Åbn armene til siden, og fortsæt med at løfte dem, indtil de er over dit hoved. Ræk venstre arm så langt op, som du kan, i en tælling. Mærk strækket op ad din venstre side. Gentag denne bevægelse med højre arm.

Stræk af quadriceps

Med den ene hånd mod en væg for at holde balancen rækker du bagud og trækker din venstre fod op. Før hælen så tæt på bagdelen som muligt. Hold i 15 tællinger, og gentag med højre fod oppe.



FORESLÅEDE STRÆKNINGER

Stræk på indersiden af låret

Sæt dig med fodsålerne samlet og med knæene pegende udad. Træk fødderne så tæt på lysken som muligt. Skub forsigtigt knæene ned mod gulvet. Hold øvelsen i 15 gentagelser.

Berøringer med tåen

Læn dig langsomt frem fra taljen, og lad ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod tæerne. Ræk så langt ned som muligt, og hold i 15 gentagelser.

Udstrækning af haser

Sid med højre ben strakt. Hvil venstre fodsål mod højre inderlår. Stræk dig mod tæerne så langt som muligt. Hold i 15 gentagelser. Slap af, og gentag med venstre ben strakt.

Udstrækning af læg og akilles

Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre ben og armene strakt frem. Hold venstre ben strakt og højre fod i gulvet; bøj så højre ben og læn dig frem, så hoften bevæger sig ind mod væggen. Hold, og gentag så til den anden side i 15 gentagelser.



TRIN 1. FASTGØRELSE AF STABILISATORERNE

Sæt den forreste stabilisator (J) på hovedrammen (C), og fastgør den med 4 skruer (B- 5) og 4 flade spændeskiver (B-6). Sæt den bageste stabilisator (K) på hovedrammen (C), og fastgør den med 4 skruer (B-5) og 4 flade skiver (B-6). Fastgør boltene med den medfølgende unbrakonøgle.

TRIN 2. FASTGØRELSE AF PEDALERNE

Sæt den venstre pedal (C-32L) på den venstre krank ved at dreje mod uret. Brug skruenøglen på den medfølgende skruetrækker til at stramme. Sæt højre pedal (C-32R) på højre håndsving ved at dreje med uret. Brug skruenøglen på den medfølgende skruetrækker til at spænde med.

TRIN 3. FASTGØRELSE AF KONSOLLEN

Skrue de 4 skruer (A-1) ud af bagsiden af konsollen (A), og læg dem til side. Tilslut konsolkablerne fra bagsiden af konsollen (A) til sensorkablet (C-13).

Fastgør konsollen (A) til konsolbeslaget med 4 skruer (A-1). Monter

bagkonsollens dæksel (A-2) på stellet med 2 skruer (B-1).

TRIN 4. FASTGØRELSE AF STYR OG SIDEAKSLER

Sæt det venstre styr (H-1) fast på hovedrammen (C), og brug den medfølgende 19 mm skruenøgle til at spænde med. Brug samme procedure til at fastgøre det højre styr (I-1).

Skub den venstre sideaksel (G-1) på indersiden af det venstre styr (H-1), og fastgør den med bolt (B-2), bøsning (B-4) og nylonmøtrik (B-3). Brug skruenøglen og unbrakonøglen til at fastgøre venstre sideaksel (G-1). Brug samme procedure til at fastgøre højre sideaksel (I-1).

TRIN 5. INDSÆTTELSE AF SÆDERØRET OG FASTGØRELSE AF SÆDET

Skub sædet (F-8) på sædeskinnen (F-3), og juster sædet (F-8), så det er lige og i vater. Spænd møtrikkerne på begge sider af sædet (F-2) med den medfølgende topnøgle.

Sæt sæderøret (F-3) ind i hovedrammen (C), vælg den ønskede position, og spænd knappen (C-2), men ikke helt stramt. Juster sæderøret (F-3) op og ned, indtil du hører et "klik". Det er stiften på justeringsknappen (C-2), der sidder i justeringshullerne på sæderøret (F-3). Når justeringsknappen sidder fast, skal du stramme den ordentligt.

Bemærk: For at justere sædet op og ned skal du løsne justeringsknappen ca. 3 omgange og derefter trække ud i knappen (den er fjederbelastet). Juster sæderøret (F-3) op eller ned, og slip justeringsknappen, når du er nået til den ønskede position. Sørg for, at justeringsknappen sidder fast, og træk op i sadelrøret, indtil du hører et "klik". Hvis du ikke kan flytte sadelpinden op, er den sikret, og stram derefter justeringsknappen.

**For at justere sædet fremad og bagud skal du løsne sædets glideknap (F-5) og skubbe sædet fremad eller bagud. Når du har nået den ønskede position, skal du stramme sædets skydeknap (F-5).

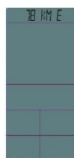
KONSOLBETJENING

Visningsfunktion:

ITEM	BESKRIVELSE
TID	Viser brugerens træningstid. Viser interval 0: 00 ~ 99: 59
HURTIGHED	Viser brugerens træningshastighed. Viser området 0. 0 ~ 99. 9
AFSTAND	Viser brugerens træningsdistance. Viser område 0. 0 ~ 99. 9
KALORIER	Viser kalorieforbruget under træningen. V iser interval 0 ~ 999
HJERTETS RATE	Viser brugerens puls under træningen. Når brugerens puls overskrider den forudindstillede målværdi, vil monitoren afgive en lydalarm
RPM	Omdrejning pr. minut. Viser område 0 ~ 999
WATT	Viser strømforbrug under træning Viser område 0 ~ 999 Indstillingsområde 10 ~ 350

Knapfunktion:

KNAP	BESKRIVELSE
UP	Justerer funktionsværdi eller valg op.
NED	Justerer funktionsværdi eller valg ned.
TILSTAND	Bekræfter indstilling eller valg.
RESET	Hold inde i 2 sekunder, skærmen genstarter Under indstilling eller stop skal du trykke på Reset for at gå tilbage til hovedmenuen.
START	Begynder at træne.
STOP	Stopper træningen.
GENOPRETNING	For at teste pulsgenoprettelsesstatus.



BETJENINGSPROCEDURE :

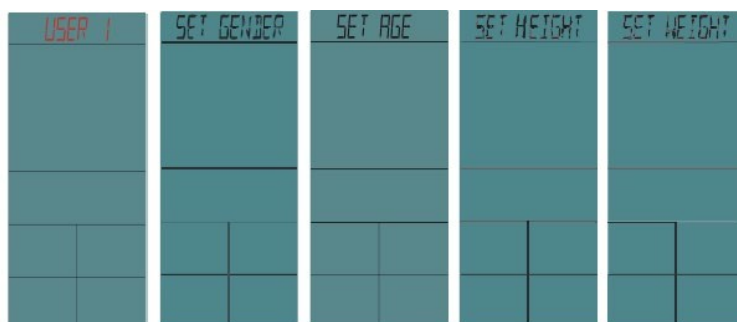
POWER ON

Installer 4 stk AA-batterier. Skærmen tændes med en lang biplyd i 1 sekund. LCD-skærmen viser alle segmenter i 2 sekunder og viser derefter hjulets diameter og enhedstype (miles eller kilometer) i 1 sekund. Til sidst skifter displayet til indstillingsfunktionen USER.

Hvis der ikke kommer noget signal i 4 minutter, går skærmen i dvaletilstand. Tryk på en vilkårlig tast for at vække monitoren.

INDSTILLING AF BRUGERDATA

Brug UP DOWN-tasterne til at vælge en USER fra U1 U4 Tryk på MODE for at bekræfte Set Gender Age Height/ Weight. Når det er indstillet, går displayet til menuen Program.



VALG AF TRÆNINGSTILSTAND

Brug UP DOWN KEY til at vælge træningstilstand som Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



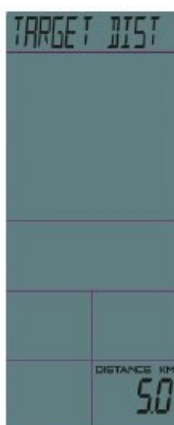
HURTIG START-PROGRAM

1. Tryk på START-knappen for at begynde at træne med det samme. TIDEN begynder at tælle op, og DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE viser værdierne i overensstemmelse hermed.
2. Tegnanimationen viser kun BRUGEREN, og den springer til næste figur for hver 0,1 km (eller ML).
3. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, bevares alle værdier. Tryk på START for at genoptage programmet.
4. I STOP-tilstand trykkes på RESET-knappen, og monitoren vender tilbage til



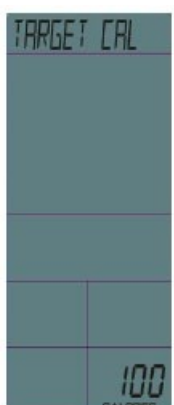
programskærmen. MÅLTIDSPROGRAM

1. Brug OP- og NED-tasterne til at indstille MÅLTID (forudindstillet værdi = 10:00), og tryk på START for at gå ind i måltidstræningen.
2. TID begynder at tælle ned fra målværdien, AFSTAND /KALORIER/OMDREJNINGER/ HASTIGHED/ WATT/OMDREJNINGER OG HJERTE.
3. RATE vil vise værdierne i overensstemmelse hermed.
4. Te-animationen viser kun BRUGEREN, og den springer til næste figur for hver femte af den forudindstillede tid.
5. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, forbliver alle værdier. Tryk på START for at genoptage programmet.
6. I STOP-tilstand trykkes på RESET-knappen, og monitoren vender tilbage til programskærmen.



MÅLAFSTANDSPROGRAM

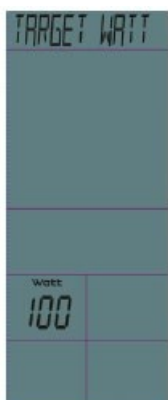
1. Brug OP- og NED-tasterne til at indstille MÅLAFSTAND (nulstillingsværdi = 5,0), og tryk på START for at gå ind i træningen af målafstanden.
2. DISTANCE begynder at tælle ned fra målværdien, TIME / CALORIES / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE vil vise værdierne i overensstemmelse hermed.
3. Figurationen viser kun USER, og den springer til næste figur for hver femte af den forudindstillede distance.
4. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, forbliver alle værdier. For at genoptage programmet skal du trykke på START.
5. I STOP-tilstand skal du trykke på RESET-knappen, og skærmen vender tilbage til programskærmen.



MÅLKALORIER

1. Brug UP DOWN-tasterne til at indstille TARGET CALORIES (forudindstillet værdi = 100), og tryk på START for at gå ind i Target Calories-træningen.
2. CALORIES begynder at tælle ned fra målværdien, TIME / DISTANCE / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE vil vise værdierne i overensstemmelse hermed.
3. Tegnanimationen viser kun BRUGEREN, og den springer til næste figur for hver femte af de forudindstillede kalorier.
4. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, bevares alle værdier. Tryk på START for at genoptage programmet.

5. Tryk på RESET-knappen i STOP-tilstand, og skærmen vender tilbage til programskærmen.

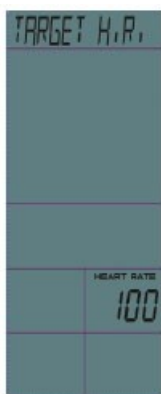


MÅL WATT

1. Brug UP DOWN-tasterne til at indstille den forudindstillede værdi TARGET WATT = 100) Tryk på START for at gå ind i tilstanden Targett Watt.
2. TIDEN begynder at tælle op. DISTANCE / KALORIER / RPM / HASTIGHED / WATT / RPM & HEART RATE vil vise værdien i overensstemmelse hermed.
3. Figurationen viser kun BRUGEREN. Den springer til næste figur for hver 0,1 KM (eller ML).
4. Når den faktiske ↑ WATT er lavere end målwatten, blinker symbolet for at minde brugeren om at øge hastigheden. Når den faktiske ↓ WATT er højere end målwatten, blinker symbolet for at minde brugeren om at sænke hastigheden.

5. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, bevares alle værdier. Tryk på START for at genoptage programmet.

6. I STOP-tilstand trykkes på RESET-knappen, og monitoren vender tilbage til programskærmen.



TARGET HR

1. Brug OP/NED-tasterne til at indstille MÅLPULS (nulstillingsværdi = 100), og tryk på START for at gå ind i målpulstilstand.
2. TIDEN begynder at tælle op, og DISTANCE / KALORIER / RPM / SPEED / WATT / RPM & HJERTERATE vil vise værdierne i overensstemmelse hermed.
3. Karakteranimationen viser kun BRUGEREN, den springer til næste figur for hver 0,1 km (eller ML).
4. Når den faktiske PULS-værdi er mindre end målpulsen, blinker ikonet og fortæller dig, at du skal sætte farten op. Når den faktiske PULS-værdi er højere end målpulsen, blinker ikonet og fortæller dig, at du skal sætte farten ned.

5. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, bevares alle værdier.

Tryk på START for at genoptage programmet.

6. Tryk på RESET-knappen i STOP-tilstand, og skærmen vender tilbage til programskærmen.

WATT-PROGRAM

1. Brug OP- og NED-knapperne til at vælge WATT PROGRAM. Når du er i WATT PROGRAM, skal du vælge sværhedsgrad Brug OP/NED-pileknapperne til at vælge Beginner Advance Sporty, og tryk på MODE-knappen for at bekræfte.

2. Brug pileknapperne OP/NED til at indstille en forudindstillet tidsværdi på 30 00, og tryk på START for at gå ind i Watt-programtilstand.

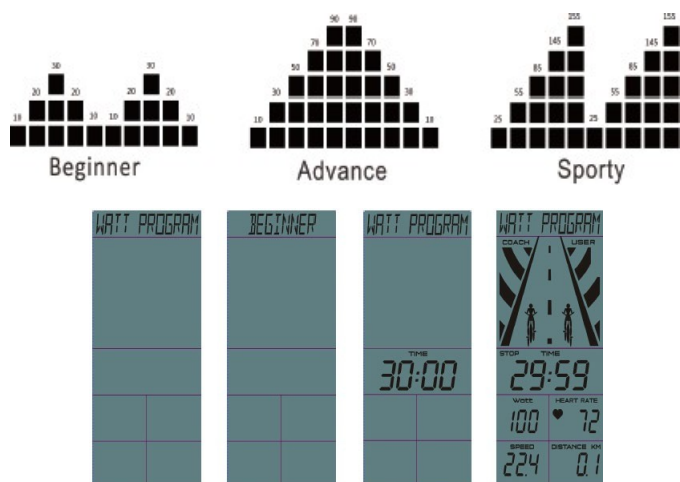
3. Tiden begynder at tælle ned fra målværdien DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE vil vise værdierne i overensstemmelse hermed.

4. Tegnanimationen springer for at vise de næste værdier hver femte af den indstillede tid.

5. Når USER WATT er 10 % mindre end Coach WATT, vil Coach-figuren komme en position foran. Når BRUGERENS WATT er over 10 % højere end trænerens WATT, falder trænerens tal en position tilbage. Hvis WATT-afvigelsen er inden for plus eller minus 10 %, er træneren og brugeren i samme position.

6. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen. Når STOP-ikonet blinker, forbliver alle værdier for at genoptage programmet, tryk på START.

7. I STOP-tilstand skal du trykke på RESET-knappen, og skærmen vender tilbage til programskærmen.



INTERVAL

1. Brug OP/ NED til at vælge mellem de 3 intervalvalg: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Arbejd i 20 sekunder og hvil i 10 sekunder 8 gentagelser.

- A. Vælg (20-10), og tryk på START for at begynde.
 - B. Arbejdstiden tæller ned fra 20 sekunder.
 - C. Ti hviletider tæller ned fra 10 sekunder - der lyder et bip hvert sekund i hviletiden.
 - D. Hvile og arbejde fortsætter i 8 segmenter, og så slutter programmet.
2. 10 20 Arbejd i 10 sekunder, og hvil i 20 sekunder i 8 gentagelser.
- A. Vælg (10-20), og tryk på START for at begynde.
 - B. Arbejdstiden tæller ned fra 10 sekunder.
 - C. Ti hviletider tæller ned fra 20 sekunder - der lyder et bip hvert sekund i hviletiden.
 - D. Rest and Work contour i 8 segmenter, og så slutter programmet.
3. CUSTOM: Brugeren kan indstille tiden for arbejde og hvile.
- A. Vælg CUSTOM, og tryk på Mode for at gå ind.
 - B. SET ROUND kommer op på displayet. Brug OP/ NED-tasterne til at vælge, hvor mange træningssegmenter du ønsker.
 - C. Tryk på MODE for at indstille arbejdstid. Brug OP/NED-tasterne til at indstille arbejdstiden.
 - D. Tryk på MODE for at indstille hviletid. Brug OP/NED-tasterne til at indstille hviletiden.
 - E. Tryk på START for at begynde.
 - F. Arbejdstiden tæller ned, indtil den er færdig.
 - G. Ti hviletiden tæller ned, indtil den er færdig, og der lyder et bip hvert sekund i hviletiden.
 - H. Programmet fortsætter, indtil det indstillede antal segmenter er afsluttet.

DELELISTE

For at bestille reservedele: Giv din kundeservicerepræsentant produktets modelnummer og reservedelsnummeret, der findes på reservedelslisten nedenfor, samt det antal, du har brug for.

Varenr.	Beskrivelse af produktet	QTY
LK700IC-A	Konsol	1
LK700IC-A-1	Skrue	4
LK700IC-A-2	Dæksel til bageste konsol	1
LK700IC-B	Hardware-pakke	1 SET
LK700IC-B-1	Skrue	2
LK700IC-B-2	Skrue	2
LK700IC-B-3	Nylonmøtrik	2
LK700IC-B-4	Bøsning	2
LK700IC-B-5	Skrue	8
LK700IC-B-6	Flad skive	8
LK700IC-C	Hovedramme	1
LK700IC-C-1	C-ring	2
LK700IC-C-2	Justering af sæde kbob	1
LK700IC-C-3	Leje	2
LK700IC-C-4	Sadelstangsbøsning	1
LK700IC-C-5	Aksel	1
LK700IC-C-6	Møtrik	1
LK700IC-C-7	Flad skive	1
LK700IC-C-8	Venstre krumtap med hætte	1
LK700IC-C-9	Højre krumtap med hætte	1
LK700IC-C-10	Skrue	4
LK700IC-C-11	Skrue	1
LK700IC-C-12	Sensor-beslag	1
LK700IC-C-13	Sensor-ledning	1
LK700IC-C-14	Venstre dæksel	1
LK700IC-C-15	Højre dæksel	1
LK700IC-C-16	Rammeafdækning	1
LK700IC-C-17	Skrue	2
LK700IC-C-18	Skrue	1
LK700IC-C-19	Skrue	17
LK700IC-C-20	Skrue	2
LK700IC-C-21	Skruebeslag	2
LK700IC-C-22	Louver	9
LK700IC-C-23	Lamelaksel	1
LK700IC-C-24	Justeringshjul til lameller	1
LK700IC-C-25	Dæksel til ventilator	1
LK700IC-C-26	Venstre blæserbur	1
LK700IC-C-27	Højre blæserbur	1
LK700IC-C-28	Dæksel til bur	2
LK700IC-C-29	Beslag til bur	8
LK700IC-C-30	Kæde (kort)	1
LK700IC-C-31	Kæde (lang)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Skrue	1

Varenr.	Beskrivelse af produktet	QTY
LK700IC-C-34	Tandhjul	1
LK700IC-C-35	Crank ofset	1
LK700IC-C-36	Skrue	1
LK700IC-D	Ventilatorsæt	1 SET
LK700IC-D-1	Magnet-beslag	1
LK700IC-D-2	Ventilatorhjul	1
LK700IC-D-3	Kædejustering	2
LK700IC-D-4	Skrue	6
LK700IC-D-5	Møtrik	6
LK700IC-D-6	Blæserbladspude	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Ventilatorblad	6
LK700IC-D-9	Flad skive	2
LK700IC-D-10	Møtrik	2
LK700IC-E	Flangesæt	1 SET
LK700IC-E-1	Kædejustering (lang)	2
LK700IC-E-2	Leje	2
LK700IC-E-3	Møtrik	1
LK700IC-E-4	Møtrik	3
LK700IC-E-5	Tandhjulsaksel	1
LK700IC-E-6	Lille tandhjul	1
LK700IC-E-7	Svinghjulets akse	1
LK700IC-E-8	Tandhjul	1
LK700IC-E-9	Skrue	3
LK700IC-E-10	Bøsning	1
LK700IC-E-11	Møtrik	2
LK700IC-E-12	Møtrik	4
LK700IC-F	Sadelstolpe	1 SET
LK700IC-F-1	Sleeve til styrepind	1
LK700IC-F-2	Sleeve til styrepind	1
LK700IC-F-3	Rør til sædeskinne	1
LK700IC-F-4	Beslag til justeringsknap	1
LK700IC-F-5	Knap på sæde	1
LK700IC-F-6	Endestop	1
LK700IC-F-7	Flad skive	1
LK700IC-F-8	Sæde	1 SET
LK700IC-G-1	Sideaksel	2
LK700IC-G-2	Leje	2
LK700IC-G-3	Leje	2
LK700IC-G-4	C-ring	2
LK700IC-H-1	Venstre styr	1
LK700IC-H-2	Leje	2
LK700IC-H-3	Skum på venstre styr	1
LK700IC-H-4	Endestop	1

DELELISTE

For at bestille reservedele: Giv din kundeservicerepræsentant produktets modelnummer og det reservedelsnummer, der findes på reservedelslisten nedenfor, samt det antal, du har brug for.

Varenr.	Beskrivelse af produktet	QTY
LK700IC-H-5	Venstre forbindelsesaksel	1
LK700IC-H-6	Venstre pedalrør	1
LK700IC-H-7	Møtrik	1
LK700IC-H-8	Endestop	1
LK700IC-H-9	Bøsning	1
LK700IC-I-1	Højre styr	1 SET
LK700IC-I-2	Leje	1
LK700IC-I-3	Skum til højre styr	2
LK700IC-I-4	Endestop	1
LK700IC-I-5	Højre tilslutningsaksel	1
LK700IC-I-6	Højre pedalrør	1
LK700IC-I-7	Møtrik M14	1
LK700IC-I-8	Endestop	1
LK700IC-I-9	Bøsning	1
LK700IC-J	Stabilisatorsæt foran	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilisator foran	1
LK700IC-J-2	Forside (L)	1
LK700IC-J-3	Forside (R)	1
LK700IC-J-4	Hjul	2
LK700IC-J-5	Skrue	2
LK700IC-J-6	Flad skive	2
LK700IC-J-7	Møtrik	2
LK700IC-J-8	Skrue	4
LK700IC-K	Stabilisatorsæt bagpå	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilisator bagpå	1
LK700IC-K-2	Dæksel bagpå (L)	1
LK700IC-K-3	Dæksel bagpå (R)	1
LK700IC-K-4	Justerbar fod	2

GEBRAUCHSANWEISUNG

WARNHINWEISE UND ETIKETTEN

Halten Sie Hände und Finger von diesem Bereich fern.

- Die falsche Verwendung dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung und befolgen Sie alle Warnhinweise und Anweisungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu betreten oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Dieses Fahrrad ist nicht freilaufend. Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Durchdrehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Verringern Sie die Pedalgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Das Gewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten.
- Dieses Produkt sollte immer auf einer ebenen Fläche verwendet werden.
- Ersetzen Sie das Etikett, wenn es beschädigt, unleserlich oder entfernt ist.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

VORSICHTSMASSNAHMEN Das Gerät wurde so konstruiert und gebaut, dass es maximale Sicherheit bietet. Dennoch sollten bei der Benutzung des Geräts bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Lesen Sie das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Gerät aufbewahrt wird.
2. Wenn Sie während der Benutzung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere Symptome verspüren, STOPPEN Sie das Training. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF!
3. Verwenden Sie die Maschine auf einer ebenen und festen Oberfläche. Stellen Sie die Füße für die Stabilität ein.
4. Halten Sie Ihre Hände von allen Gelenken und beweglichen Teilen fern.
5. Tragen Sie Kleidung, die für die Ausübung von Sport geeignet ist. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts immer Sportschuhe und binden Sie die Schnürsenkel fest zu.
6. Dieses Gerät darf nur für die in diesem Handbuch beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht von HMS Fitness empfohlen wird.
7. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
8. Personen mit körperlichen oder koordinativen Einschränkungen sollten das Gerät nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
9. Machen Sie vor der Benutzung des Geräts Aufwärm- und Dehnübungen.
10. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
11. Überprüfen Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme gründlich auf seine ordnungsgemäße Montage.
12. Halten Sie einen Abstand von 18 Zoll nach vorne und zu den Seiten sowie 24 Zoll nach hinten ein. 13. Wenden Sie sich nur an autorisierte und geschulte Techniker, wenn eine Reparatur erforderlich ist.
13. Bitte beachten Sie die Hinweise zur korrekten Ausbildung, wie sie in den Ausbildungsrichtlinien aufgeführt sind.
14. Verwenden Sie für den Zusammenbau dieses Geräts nur die mitgelieferten Werkzeuge.
15. Diese Maschine wurde für ein maximales Benutzergewicht von 150kg (330 Lbs) entwickelt.
16. Das Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
17. Die beweglichen Pedale können Verletzungen verursachen.
Vorsicht! Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät oder ein Trainingsprogramm in Angriff nehmen. Lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen.

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung des Geräts bietet verschiedene Vorteile: Es verbessert die Fitness, den Muskeltonus und hilft in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Es ist ratsam, sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung zu unterziehen.
2. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau. Überanstrengen Sie sich nicht.
3. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
4. Tragen Sie für die Übung geeignete Kleidung und Schuhe; tragen Sie keine weite Kleidung; tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohlen oder hohen Absätzen.

5. Es wird empfohlen, vor dem Training Aufwärmübungen zu machen.
6. Steigen Sie langsam und sicher auf das Gerät.
7. Wählen Sie das Programm oder die Trainingsoption, die Ihren Trainingsinteressen am ehesten entspricht.
8. Beginnen Sie langsam und arbeiten Sie sich zu einem angenehmen Tempo vor.
9. Achten Sie darauf, dass Sie sich nach dem Training abkühlen.

AUSBILDUNGSRICHTLINIEN

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für die allgemeine Gesundheit eines Menschen. Zu den Vorteilen gehören unter anderem:

- Steigerung der körperlichen Belastbarkeit (Kraftausdauer)
- Erhöhte kardiovaskuläre (Herz und Arterien/Venen) und respiratorische Leistungsfähigkeit
- Verringerter Risiko einer koronaren Herzkrankheit
- Veränderungen im Körperstoffwechsel, z. B. Gewichtsverlust
- Verzögerung der physiologischen Auswirkungen des Alters
- Abbau von Stress, Stärkung des Selbstbewusstseins, usw.

Es gibt mehrere Komponenten der körperlichen Fitness, die im Folgenden definiert werden. **KRAFT**

Die Fähigkeit eines Muskels, Kraft gegen einen Widerstand auszuüben. Stärke trägt zu Kraft und Geschwindigkeit bei. **MUSKULÄRE AUSDAUER**

Die Fähigkeit, über einen bestimmten Zeitraum hinweg wiederholt Kraft auszuüben, z. B. die Ausdauer der Beinmuskeln, 10 km ohne Unterbrechung zu laufen.

ELASTIZITÄT

Der Bewegungsspielraum der Gelenke. Eine verbesserte Flexibilität beinhaltet das Dehnen von Muskeln und Sehnen, um die Flexibilität zu erhalten oder zu erhöhen, und bietet einen erhöhten Widerstand gegen Muskelverspannungen oder Muskelkater.

KARDIO-RESPIRATORISCHE AUSDAUER

Das wichtigste Element der körperlichen Fitness. Es geht um das effiziente Funktionieren von Herz und Lunge. **AEROBE FITNESS**

Es handelt sich um eine Übung von relativ geringer Intensität und langer Dauer, die in erster Linie auf das aerobe Energiesystem angewiesen ist. Aerob bedeutet "mit Sauerstoff" und bezieht sich auf die Verwendung von Sauerstoff in einem metabolischen oder energieerzeugenden Prozess im Körper. Viele Sportarten sind aerobe Übungen, die definitionsgemäß mit mäßiger Intensität und über lange Zeiträume durchgeführt werden.

ANAEROBES TRAINING

Dies ist ein Training, das intensiv genug ist, um den anaeroben Stoffwechsel anzuregen. Das bedeutet ohne Sauerstoff und ist die Erzeugung von Energie, wenn die Sauerstoffversorgung nicht ausreicht, um den langfristigen Energiebedarf des Körpers zu decken.

OXYGENAUFNAHME

Die Leistung, die über einen längeren Zeitraum erbracht werden kann, wird durch die Fähigkeit begrenzt, die arbeitenden Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Regelmäßiges kräftiges Training hat einen Trainingseffekt, der die aerobe Kapazität um bis zu 20 bis 30 % steigern kann. Ein erhöhter VO₂ Max-Wert bedeutet eine gesteigerte Fähigkeit des Herzens, Blut zu pumpen, der Lunge, Sauerstoff abzugeben, und der Muskeln, Sauerstoff aufzunehmen.

AUSBILDUNGSSCHWELLE

Dies ist das Mindestmaß an Bewegung, das erforderlich ist, um eine signifikante Verbesserung eines beliebigen Fitnessparameters zu erreichen.

AUSÜBUNG

Dies ist der Fall, wenn Sie über Ihr Wohlfühlniveau hinaus trainieren. Die Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings sollte über der Trainingsschwelle liegen und schrittweise gesteigert werden, wenn sich der Körper an die steigenden Anforderungen anpasst. Mit steigendem Fitnessniveau sollte auch die Trainingsschwelle steigen. Es ist wichtig, ein Programm zu erstellen und den Überlastungsfaktor schrittweise zu erhöhen.

PROGRESSION

Mit zunehmender Fitness sind höhere Trainingsintensitäten erforderlich, um eine Überbelastung zu erzeugen und so eine kontinuierliche Verbesserung zu gewährleisten.

SPEZIFIKATIONEN

Unterschiedliche Formen von Bewegung führen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Art der ausgeführten Übung hängt von den beanspruchten Muskelgruppen und der Energiequelle ab. Es gibt kaum eine Übertragung von Trainingseffekten vom Krafttraining auf das Herz-Kreislauf-Training. Es ist daher wichtig, dass das Trainingsprogramm auf die spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

REVERSE

Wenn Sie aufhören zu trainieren oder Ihr Programm nicht oft genug durchführen, werden Sie die gewonnenen Vorteile verlieren. Regelmäßiges Training ist der Schlüssel zum Erfolg.

AUSÜBUNG

Jedes Trainingsprogramm sollte mit einer Aufwärmphase beginnen, um den Körper auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten. Es sollte sanft sein und idealerweise die Muskelgruppe beanspruchen, die später beansprucht wird. Dehnungsübungen sollten sowohl in das Aufwärmen als auch in das Abkühlen einbezogen werden und nach 3-5 Minuten aerober Aktivität mit geringer Intensität oder kalisthenischen Übungen durchgeführt werden.

AUFWÄRMEN ODER ABKÜHLEN

Dabei wird die Intensität des Trainings schrittweise reduziert. Nach dem Training verbleibt eine große Menge Blut in den arbeitenden Muskeln. Wenn dieses nicht schnell in den zentralen Kreislauf zurückgeführt wird, kann sich das Blut in den Muskeln stauen.

HERZFREQUENZ

Während des Trainings erhöht sich die Herzfrequenz. Dies wird häufig als Maß für die erforderliche Trainingsintensität verwendet. Sie sollten mit einer ausreichenden Intensität trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Ihre Herzfrequenz zu erhöhen, aber nicht so stark, dass Sie Ihr Herz überlasten.

Das anfängliche Fitnessniveau ist bei der Entwicklung eines Trainingsprogramms wichtig. Anfänglich können Sie einen guten Trainingseffekt bei einer Herzfrequenz von 110-120 Schlägen pro Minute erzielen (PM). Wenn Sie sportlicher sind, benötigen Sie eine höhere Stimulationsschwelle.

Zu Beginn sollten Sie so trainieren, dass Ihre Herzfrequenz bei etwa 65-75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt. Wenn Sie dies als zu leicht empfinden, können Sie es erhöhen, aber es ist besser, auf der konservativen Seite zu bleiben.

Als allgemeine Regel gilt, dass die maximale Herzfrequenz 220 minus Alter beträgt. Mit zunehmendem Alter verliert das Herz, wie andere Muskeln auch, einen Teil seiner Leistungsfähigkeit. Ein Teil dieses natürlichen Verlustes wird mit zunehmender Fitness wieder aufgeholt. Die folgende Tabelle ist ein Leitfaden für diejenigen, die ein Fitnessprogramm beginnen.

Alter Zielherzfrequenz	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-Sekunden-Zählung	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Schläge pro Minute	138	132	132	125	120	114	114	108	108

IMPULSZAHL

Die Messung der Herzfrequenz (am Handgelenk oder an der Halsschlagader) erfolgt mit zwei Fingern für zehn Sekunden, einige Sekunden nach dem Ende der Übung. Dafür gibt es zwei Gründe: (a) 10 Sekunden sind lang genug, um Genauigkeit zu gewährleisten, (b) die Herzfrequenzmessung soll die Herzfrequenz während der Belastung annähernd wiedergeben. Da sich die Herzfrequenz in der Erholungsphase verlangsamt, sind längere Zählungen nicht so genau.

Ein Zielwert ist keine magische Zahl, sondern ein allgemeiner Richtwert. Wenn Sie überdurchschnittlich fit sind, können Sie problemlos etwas über dem für Ihre Altersgruppe empfohlenen Wert arbeiten. Die folgende Tabelle ist ein Richtwert.

Alter Zielherzfrequenz	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-Sekunden-Zählung	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Schläge pro Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Strengen Sie sich nicht zu sehr an, um die in der Tabelle angegebenen Werte zu erreichen, da übermäßiges Training sehr unangenehm sein kann. Lassen Sie es ganz natürlich geschehen, während Sie das Programm durchlaufen. Denken Sie daran, dass das Ziel nur ein Richtwert und keine Regel ist.

Zwei abschließende Bemerkungen: (1) Machen Sie sich keine Sorgen über die täglichen Herzfrequenzschwankungen, da diese durch Druck oder Schlafmangel beeinflusst werden können; (2) die Herzfrequenz ist ein Richtwert, halten Sie sich nicht daran fest.

MUSKELKATER

In der ersten Woche kann Muskelkater das einzige Anzeichen dafür sein, dass Sie ein Trainingsprogramm absolvieren. Dies hängt natürlich von Ihrem allgemeinen Fitnessniveau ab. Eine Bestätigung dafür, dass das Programm richtig ist, ist ein sehr geringer Muskelkater in den meisten großen Muskelgruppen. Das ist ganz normal und wird innerhalb weniger Tage verschwinden.

Wenn Sie starke Beschwerden haben, ist Ihr Programm möglicherweise zu weit fortgeschritten oder Sie haben es zu schnell erhöht.

Wenn Sie während oder nach dem Sport SCHMERZEN, will Ihnen Ihr Körper etwas sagen. Hören Sie auf zu trainieren und suchen Sie Ihren Arzt auf.

WAS ZU TRAGEN

Tragen Sie Kleidung, die Ihre Bewegungen während des Trainings nicht einschränkt. Die Kleidung sollte leicht genug sein, damit Ihr Körper abkühlen kann. Übermäßige Kleidung, durch die Sie mehr als normal schwitzen, bringt Ihnen keinen Vorteil. Das zusätzliche Gewicht, das Sie verlieren, ist Körperflüssigkeit und wird durch das nächste Glas Wasser, das Sie trinken, wieder ersetzt. Das Tragen von Sportschuhen wird empfohlen.

ATMUNG WÄHREND DES TRAININGS

Halten Sie während des Trainings nicht den Atem an. Atmen Sie, wenn möglich, normal. Denken Sie daran, dass die Atmung die Aufnahme und Verteilung von Sauerstoff beinhaltet, um die arbeitenden Muskeln zu versorgen.

RESTZEITEN

Wenn Sie ein Trainingsprogramm begonnen haben, führen Sie es bis zum Ende durch. Hören Sie nicht mittendrin auf und machen Sie dann an der gleichen Stelle weiter, ohne die Aufwärmphase zu wiederholen. Die erforderliche Ruhezeit zwischen den Übungen kann von Person zu Person unterschiedlich sein.

VORGESCHLAGENE DEHNUNGEN

Kopffrollen

Drehen Sie den Kopf eine Zählzeit lang nach rechts, während Sie die Dehnung auf der linken Seite des Halses spüren. Drehen Sie dann den Kopf eine Zählzeit lang nach hinten und strecken Sie das Kinn zur Decke. Drehen Sie den Kopf eine Zählzeit lang nach links, und lassen Sie den Kopf schließlich eine Zählzeit lang auf die Brust sinken.

Schultern heben

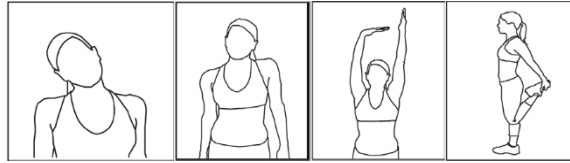
Heben Sie die linke Schulter eine Zählzeit lang nach oben zum Ohr. Dann heben Sie die rechte Schulter für eine Zählzeit an, während Sie die linke Schulter senken.

Seitliche Dehnungen

Öffnen Sie die Arme zur Seite und heben Sie sie weiter an, bis sie sich über Ihrem Kopf befinden. Strecken Sie den linken Arm so weit nach oben, wie Sie können, und zählen Sie einmal. Spüren Sie die Dehnung in der linken Seite. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Arm.

Quadrizeps Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie den linken Fuß hoch. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie die Übung 15 Mal und wiederholen Sie sie mit dem rechten Fuß.



VORGESCHLAGENE DEHNUNGEN

Innere Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander, wobei die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. Halten Sie die Übung für 15 Wiederholungen.

Zehenberührungen

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorn und entspannen Sie dabei Rücken und Schultern, während Sie sich zu den Zehen hin strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie die Position für 15 Wiederholungen.

Dehnungen der Kniesehne

Setzen Sie sich mit dem rechten Bein gerade hin. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf den rechten Innenschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu den Zehen. Halten Sie 15 Wiederholungen lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem gestreckten linken Bein.

Waden-/Achillendehnungen

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein an eine Wand und strecken Sie die Arme nach vorne. Lassen Sie das linke Bein gestreckt und den rechten Fuß auf dem Boden; beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen. Halten Sie die Position, und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite für 15 Wiederholungen.



SCHRITT 1. ANBRINGEN DER STABILISATOREN

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (J) am Hauptrahmen (C) und sichern Sie ihn mit 4 Schrauben (B-5) und 4 Unterlegscheiben (B-6). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (K) am Hauptrahmen (C) und sichern Sie ihn mit 4 Schrauben (B-5) und 4 Unterlegscheiben (B-6). Sichern Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel.

SCHRITT 2. ANBRINGEN DER PEDALE

Befestigen Sie das linke Pedal (C-32L) an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen. Verwenden Sie zum Festziehen den Schraubenschlüssel des mitgelieferten Schraubendrehers. Befestigen Sie das rechte Pedal (C-32R) an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie es mit dem mitgelieferten Schraubendreher fest.

SCHRITT 3. ANBRINGEN DER KONSOLE

Schrauben Sie die 4 Schrauben (A-1) von der Rückseite der Konsole (A) ab und legen Sie sie beiseite. Verbinden Sie die Konsolenkabel auf der Rückseite der Konsole (A) mit dem Sensorkabel (C-13).

Befestigen Sie die Konsole (A) mit 4 Schrauben (A-1) an der Konsolenhalterung. Befestigen Sie die hintere Konsolenabdeckung (A-2) mit 2 Schrauben (B-1) am Rahmen.

SCHRITT 4. BEFESTIGUNG DES LENKERS UND DER SEITLICHEN SCHÄFTE

Befestigen Sie den linken Lenker (H-1) am Hauptrahmen (C) und ziehen Sie ihn mit dem mitgelieferten 19-mm-Schlüssel fest. Gehen Sie genauso vor, um den rechten Lenker (I-1) zu befestigen. Schieben Sie die linke Seitenwelle (G-1) auf die Innenseite des linken Lenkers (H-1) und befestigen Sie sie mit Schraube (B-2), Buchse (B-4) und Nylonmutter (B-3). Verwenden Sie den Schraubenschlüssel und den Inbusschlüssel, um die linke Seitenwelle (G-1) zu befestigen. Gehen Sie genauso vor, um die rechte Seitenwelle (I-1) zu befestigen.

SCHRITT 5. EINFÜHREN DES SITZROHRS UND BEFESTIGEN DES SITZES

Schieben Sie den Sitz (F-8) auf die Sitzschiene (F-3) und richten Sie den Sitz (F-8) so aus, dass er gerade und waagrecht ist. Ziehen Sie die Muttern auf beiden Seiten des Sitzes (F-2) mit dem mitgelieferten Ringschlüssel fest.

Setzen Sie das Sitzrohr (F-3) in den Hauptrahmen (C) ein, wählen Sie die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf (C-2) fest, aber nicht ganz fest. Verstellen Sie das Sitzrohr (F-3) nach oben und unten, bis Sie ein "Klicken" hören. Das ist der Stift am Einstellknopf (C-2), der in die Einstelllöcher am Sitzrohr (F-3) einrastet. Sobald der Einstellknopf sitzt, ziehen Sie ihn fest an.

Hinweis: Um den Sitz nach oben oder unten zu verstellen, lösen Sie den Einstellknopf etwa 3 Umdrehungen und ziehen Sie ihn dann heraus (er ist federbelastet). Verstellen Sie das Sitzrohr (F-3) nach oben oder unten und lassen Sie den Einstellknopf los, wenn Sie die gewünschte Position erreicht haben. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf richtig sitzt, und ziehen Sie das Sitzrohr nach oben, bis Sie ein "Klicken" hören. Wenn sich die Sattelstütze nicht nach oben bewegen lässt, ist sie sicher und Sie können den Einstellknopf wieder festziehen.

**Um den Sitz nach vorne oder hinten zu verstellen, lösen Sie den Sitzschieberknopf (F-5) und schieben Sie den Sitz nach vorne oder hinten. Sobald Sie die gewünschte Position erreicht haben, ziehen Sie den Sitzschieberknopf (F-5) fest.

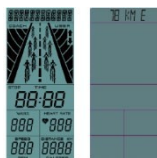
KONSOLENBEDIENUNG

Anzeigefunktion:

ITEM	BESCHREIBUNG
ZEIT	Zeigt die Trainingszeit des Benutzers an. Anzeigebereich 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit des Benutzers an. Zeigt Bereich 0. 0 ~ 99. 9
DISTANZ	Zeigt die Trainingsdistanz des Benutzers an. Zeigt Bereich 0. 0 ~ 99. 9
KALORIEN	Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an. Anzeigebereich 0 ~ 999
HERZFREQUENZ	Zeigt den Puls des Benutzers während des Trainings an. Wenn der Puls des Benutzers den voreingestellten Zielwert überschreitet, schlägt der Monitor mit einem Ton Alarm
RPM	Umdrehungen pro Minute. Anzeigebereich 0 ~ 999
WATT	Anzeige des Stromverbrauchs während des Trainings Anzeigebereich 0 ~ 999 Einstellbereich 10 ~ 350

Funktion der Taste:

BUTTON	BESCHREIBUNG
UP	Stellt den Funktionswert oder die Auswahl nach oben ein.
DOWN	Stellt den Funktionswert oder die Auswahl nach unten ein.
MODUS	Confirms Einstellung oder Auswahl.
RESET	2 Sekunden lang gedrückt halten, der Monitor wird neu gestartet Drücken Sie im Einstellungs- oder Stoppmodus die Taste Reset, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
START	Beginnt mit dem Training.
STOPP	Stoppt das Training.
RECOVERY	Zum Testen des Erholungsstatus der Herzfrequenz.



BETRIEBSVERFAHREN :

EINSCHALTEN

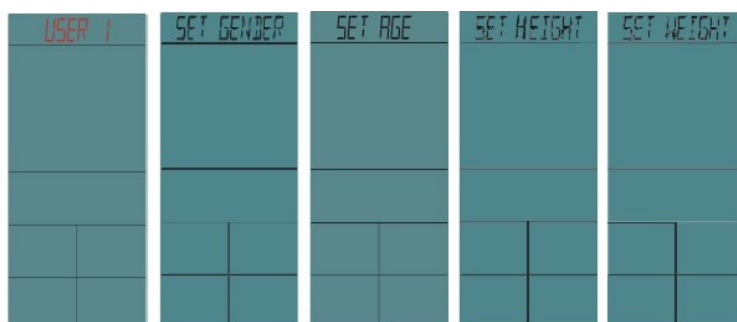
Legen Sie 4PCS AA-Batterien ein. Der Monitor wird auf eine lange mit einem Signalton für 1 Sekunde einschalten. Die LCD-Anzeige zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente und dann den Raddurchmesser an.

und die Art der Einheit (Meilen oder Kilometer) 1 Sekunde lang. Anschließend wechselt das Display in den Einstellungsmodus U SER.

Wenn 4 Minuten lang kein Signal anliegt, geht der Monitor in den Ruhemodus über. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor aufzuwecken.

EINSTELLUNG DER BENUTZERDATEN

Verwenden Sie die Tasten UP DOWN, um einen BENUTZER aus U1 U4 auszuwählen Drücken Sie MODE, um die Einstellung Geschlecht Alter Größe/Gewicht zu bestätigen. Nach der Einstellung wechselt die Anzeige in das Programmmenü.



AUSWAHL DES TRAININGSMODUS

Benutzen Sie die UP-DOWN-TASTE, um den Trainingsmodus zu wählen: Zielzeit, Zielentfernung, Zielkalorien, Zielhöchstleistung, Zielwatt, Wattprogramm.



SCHNELLSTARTPROGRAMM

1. Drücken Sie die START-Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen. Die ZEIT beginnt hochzuzählen und die Werte für DISTANZ / KALORIEN / U/MIN / GESCHWINDIGKEIT / WATT / U/MIN & HERZFREQUENZ werden entsprechend angezeigt.

2. Die Zeichenanimation zeigt nur den BENUTZER, sie springt alle 0,1 km (oder ML) zur nächsten Figur.

3. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

4. Im STOP-Modus drücken Sie die RESET-Taste und der Monitor kehrt zum



Programmbildschirm zurück. ZIELZEITPROGRAMM

1. Stellen Sie mit den Tasten UP&DOWN die ZIELZEIT ein (voreingestellter Wert=10:00) und drücken Sie START, um das Zielzeit-Training zu starten.

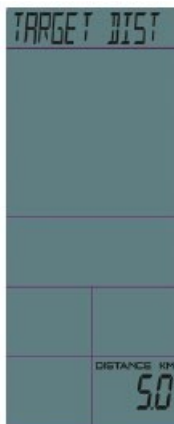
2. TIME beginnt, vom Zielwert abwärts zu zählen, DISTANCE /KALORIEN/DREHZAHL/GESCHWINDIGKEIT/WATT/DREHZAHL & HERZ.

3. RATE wird die Werte entsprechend anzeigen.

4. Die Zeichenanimation zeigt nur den BENUTZER, sie springt nach einem Fünftel der eingestellten Zeit zur nächsten Figur.

5. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

6. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



ZIELENTFERNUNGSPROGRAMM

1. Benutzen Sie die Tasten UP&DOWN, um die ZIEL-DISTANZ einzustellen (Reset-Wert=5.0), drücken Sie START, um das Ziel-Distanz-Training zu beginnen.
2. die DISTANZ beginnt ab dem Zielwert herunterzuzählen, die Werte für ZEIT, KALORIEN, U/MIN, GESCHWINDIGKEIT, WATT, U/MIN und HERZFREQUENZ werden entsprechend angezeigt.
3. die Zeichenanimation zeigt nur BENUTZER an, sie springt bei jedem Fünftel der eingestellten Distanz zur nächsten Zahl.
4. drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.



- 5 Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.

ZIELKALORIEN

1. Verwenden Sie die Tasten UP DOWN, um den voreingestellten Wert TARGET CALORIES=100) einzustellen, und drücken Sie START, um das Zielkalorientraining zu starten.
2. CALORIES beginnt vom Zielwert abwärts zu zählen, TIME /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE zeigt die entsprechenden Werte an.
3. Die Zeichenanimation zeigt nur den BENUTZER an und springt nach jeweils einem Fünftel der eingestellten Kalorien zum nächsten Bild.
4. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

5. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.

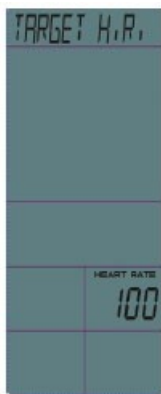


ZIELWATT

1. Verwenden Sie die Tasten UP DOWN, um den voreingestellten Wert TARGET WATT einzustellen = 100) drücken Sie START, um den Ziel-Watt-Modus aufzurufen.
2. Die ZEIT beginnt zu zählen. ENTFERNUNG / KALORIEN / DREHZAHL / GESCHWINDIGKEIT / WATT / RPM & HEART RATE wird der Wert entsprechend angezeigt.
3. Die Figurenanimation zeigt nur den BENUTZER. Es wird alle 0,1 KM (oder ML) zur nächsten Figur gesprungen.
4. Wenn das tatsächliche ↑ WATT niedriger ist als das Ziel-Watt, blinkt das Symbol, um den Benutzer daran zu erinnern, die Geschwindigkeit zu erhöhen. Wenn das aktuelle ↓ WATT höher ist als das Ziel-Watt, blinkt das Symbol, um den Benutzer daran zu erinnern, die Geschwindigkeit zu verringern.

5. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

6. Drücken Sie im STOP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



TARGET HR

1. Stellen Sie mit den Tasten UP&DOWN den TARGET PULSE ein (Reset-Wert=100) und drücken Sie START, um in den Target HR Mode zu gelangen.
2. Die ZEIT beginnt hochzuzählen, DISTANZ / KALORIEN / U/MIN / SCHNELLSTOSS/ WATT/ U/MIN und HERZFREQUENZ werden entsprechend angezeigt.
3. Die Zeichenanimation zeigt nur den BENUTZER, sie springt alle 0,1 km (oder ML) zur nächsten Figur.
4. Wenn der Ist-Impulswert unter dem Soll-Impuls liegt, zeigt das Symbol an, dass Sie schneller fahren sollen. Wenn der Ist-Impulswert höher ist als der Soll-Impuls, wird das Symbol mit dem Hinweis angezeigt, dass Sie langsamer fahren sollen.

5. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOPP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

6. Im STOPP-Modus drücken Sie die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum

Programmbildschirm zurück. WATT-PROGRAMM

1. Wählen Sie mit den Tasten UP und DOWN das WATT-PROGRAMM. Wählen Sie im WATT-PROGRAMM den Schwierigkeitsgrad aus. Wählen Sie mit den Pfeiltasten NACH OBEN/UNTEN die Option Anfänger-Fortschritt-Sportlich und drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste.

2. Verwenden Sie die Pfeiltasten AUF/AB, um einen voreingestellten Zeitwert von 30 00 einzustellen, und drücken Sie START, um in den Watt-Programm-Modus zu gelangen.

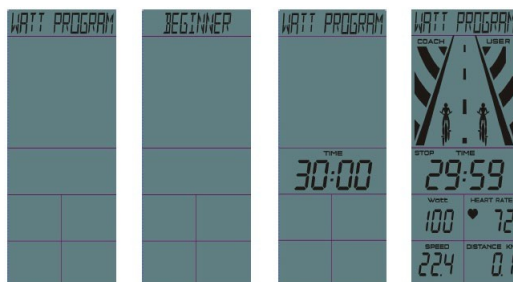
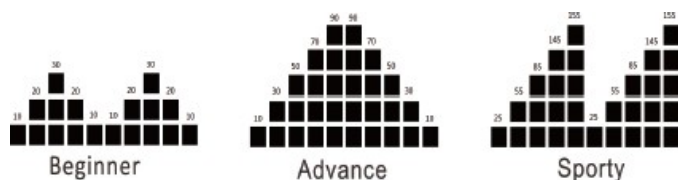
3. Die Zeit beginnt ab dem Zielwert herunterzuzählen, und die Werte für Distanz, Kalorien, Drehzahl, Geschwindigkeit, Watt/ Drehzahl und Herzfrequenz werden entsprechend angezeigt.

4. Die Zeichenanimation springt alle ein Fünftel der eingestellten Zeit zur Anzeige der nächsten Werte.

5. Wenn die USER WATT 10 % unter der Coach WATT liegt, wird die Coach-Zahl um eine Position vorgereicht. Wenn die USER WATT mehr als 10 % über der Coach WATT liegt, fällt die Coach-Zahl um eine Position zurück. Wenn die WATT-Diskrepanz innerhalb von plus oder minus 10 % liegt, befinden sich Coach und USER auf derselben Position.

6. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden. Wenn das STOP-Symbol blinkt, bleiben alle Werte erhalten, um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START.

7. Drücken Sie im STOPP-Modus die RESET-Taste, und der Monitor kehrt zum Programmbildschirm zurück.



INTERVALL

1. Benutzen Sie die UP/Down-Taste, um aus den 3 Intervalloptionen auszuwählen: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 20 Sekunden lang arbeiten und 10 Sekunden lang ruhen 8 Wiederholungen.

- A. Wählen Sie (20-10) und drücken Sie START, um zu beginnen.
 - B. Die Arbeitszeit zählt ab 20 Sekunden abwärts.
 - C. Die zehnte Ruhezeit zählt von 10 Sekunden abwärts - jede Sekunde der Ruhezeit ertönt ein Piepton.
 - D. Ruhe und Arbeit werden für 8 Abschnitte fortgesetzt, dann endet das Programm.
2. 10 20 10 Sekunden lang arbeiten und 20 Sekunden lang ruhen, 8 Wiederholungen.
- A. Wählen Sie (10-20) und drücken Sie START, um zu beginnen.
 - B. Die Arbeitszeit zählt von 10 Sekunden abwärts.
 - C. Die zehnte Ruhezeit zählt von 20 Sekunden abwärts - jede Sekunde der Ruhezeit ertönt ein Piepton.
 - D. Ruhe und Arbeit Kontur für 8 Segmente und dann das Programm endet.
3. CUSTOM: Der Benutzer kann die Zeit für Arbeit und Ruhe einstellen
- A. Wählen Sie CUSTOM und drücken Sie zur Bestätigung die Taste Mode.
 - B. Auf dem Display wird SET ROUND angezeigt. Verwenden Sie die Tasten UP /DOWN, um die Anzahl der gewünschten Trainingssegmente auszuwählen.
 - C. Drücken Sie MODE, um die Arbeitszeiten einzustellen. Verwenden Sie die Tasten UP /DOWN, um die Arbeitszeit einzustellen.
 - D. Drücken Sie MODE, um die Ruhezeit einzustellen. Verwenden Sie die Tasten UP /DOWN, um die Ruhezeit einzustellen.
 - E. Drücken Sie START, um zu beginnen.
 - F. Die Arbeitszeit wird bis zur Fertigstellung heruntergezählt.
 - G. Zehn Ruhezeiten werden bis zum Ende heruntergezählt, jede Sekunde der Ruhezeit ertönt ein Piepton.
 - H. Das Programm wird fortgesetzt, bis die eingestellte Anzahl von Segmenten erreicht ist.

TEILELISTE

Um Ersatzteile zu bestellen: Geben Sie Ihrem Kundenbetreuer die Modellnummer des Produkts und die Teilenummer, die Sie in der Teileliste unten finden, sowie die benötigte Menge an.

Teil Nr.	Beschreibung des Produkts	QTY
LK700IC-A	Konsole	1
LK700IC-A-1	Schraube	4
LK700IC-A-2	Abdeckung der hinteren Konsole	1
LK700IC-B	Hardware-Paket	1 SET
LK700IC-B-1	Schraube	2
LK700IC-B-2	Schraube	2
LK700IC-B-3	Nylonmutter	2
LK700IC-B-4	Buchse	2
LK700IC-B-5	Schraube	8
LK700IC-B-6	Unterlegscheibe	8
LK700IC-C	Hauptrahmen	1
LK700IC-C-1	C-Ring	2
LK700IC-C-2	Sitzverstellung knob	1
LK700IC-C-3	Lager	2
LK700IC-C-4	Sattelstützenhülse	1
LK700IC-C-5	Achse	1
LK700IC-C-6	Nuss	1
LK700IC-C-7	Unterlegscheibe	1
LK700IC-C-8	Linke Kurbel mit Kappe	1
LK700IC-C-9	Rechte Kurbel mit Kappe	1
LK700IC-C-10	Schraube	4
LK700IC-C-11	Schraube	1
LK700IC-C-12	Sensor-Halterung	1
LK700IC-C-13	Sensordraht	1
LK700IC-C-14	Linke Abdeckung	1
LK700IC-C-15	Rechte Abdeckung	1
LK700IC-C-16	Rahmenabdeckung	1
LK700IC-C-17	Schraube	2
LK700IC-C-18	Schraube	1
LK700IC-C-19	Schraube	17
LK700IC-C-20	Schraube	2
LK700IC-C-21	Schraubhalterung	2
LK700IC-C-22	Jalousie	9
LK700IC-C-23	Jalousieschacht	1
LK700IC-C-24	Jalousie-Einstellrad	1
LK700IC-C-25	Lüfterhaube	1
LK700IC-C-26	Linker Lüfterkäfig	1
LK700IC-C-27	Rechter Lüfterkäfig	1
LK700IC-C-28	Käfigdeckel	2
LK700IC-C-29	Käfighalterung	8
LK700IC-C-30	Kette (kurz)	1
LK700IC-C-31	Kette (lang)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Schraube	1

Teil Nr.	Beschreibung des Produkts	QTY
LK700IC-C-34	Ritzel	1
LK700IC-C-35	Kurbel der Einstellung	1
LK700IC-C-36	Schraube	1
LK700IC-D	Lüftersatz	1 SET
LK700IC-D-1	Magnethalterung	1
LK700IC-D-2	Lüfterrad	1
LK700IC-D-3	Kettenspanner	2
LK700IC-D-4	Schraube	6
LK700IC-D-5	Nuss	6
LK700IC-D-6	Lüfterflügel-Pad	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Lüfterflügel	6
LK700IC-D-9	Unterlegscheibe	2
LK700IC-D-10	Nuss	2
LK700IC-E	Flanschsatz	1 SET
LK700IC-E-1	Kettenspanner (lang)	2
LK700IC-E-2	Lager	2
LK700IC-E-3	Nuss	1
LK700IC-E-4	Nuss	3
LK700IC-E-5	Achse des Kettenrads	1
LK700IC-E-6	Kleines Ritzel	1
LK700IC-E-7	Achse des Schwungrads	1
LK700IC-E-8	Ritzel	1
LK700IC-E-9	Schraube	3
LK700IC-E-10	Buchse	1
LK700IC-E-11	Nuss	2
LK700IC-E-12	Nuss	4
LK700IC-F	Sattelstütze	1 SET
LK700IC-F-1	Manschette für die Lenkersäule	1
LK700IC-F-2	Manschette für die Lenkersäule	1
LK700IC-F-3	Sitzschienenrohrsatz	1
LK700IC-F-4	Halterung für den Einstellknopf	1
LK700IC-F-5	Knopf des Sitzes	1
LK700IC-F-6	Endkappe	1
LK700IC-F-7	Unterlegscheibe	1
LK700IC-F-8	Sitz	1 SET
LK700IC-G-1	Seitliche Welle	2
LK700IC-G-2	Lager	2
LK700IC-G-3	Lager	2
LK700IC-G-4	C-Ring	2
LK700IC-H-1	Linker Lenker	1
LK700IC-H-2	Lager	2
LK700IC-H-3	Linker Lenkerschaum	1
LK700IC-H-4	Endkappe	1

TEILELISTE

Um Ersatzteile zu bestellen, geben Sie bitte Ihrem Kundenbetreuer die Modellnummer des Geräts und die Teilenummer, die Sie in der Teileliste unten finden, sowie die gewünschte Menge an.

Teil Nr.	Beschreibung des Produkts	QTY
LK700IC-H-5	Linke Anschlusswelle	1
LK700IC-H-6	Linkes Pedalrohr	1
LK700IC-H-7	Nuss	1
LK700IC-H-8	Endkappe	1
LK700IC-H-9	Buchse	1
LK700IC-I-1	Rechter Lenker	1 SET
LK700IC-I-2	Lager	1
LK700IC-I-3	Schaumstoff für den rechten Lenker	2
LK700IC-I-4	Endkappe	1
LK700IC-I-5	Rechter Anschlussschacht	1
LK700IC-I-6	Rechtes Pedalrohr	1
LK700IC-I-7	Mutter M14	1
LK700IC-I-8	Endkappe	1
LK700IC-I-9	Buchse	1
LK700IC-J	Stabilisatorensatz vorne	1 SET
LK700IC-J-1	Frontstabilisator	1
LK700IC-J-2	Vordere Abdeckung (L)	1
LK700IC-J-3	Titelblatt (R)	1
LK700IC-J-4	Rad	2
LK700IC-J-5	Schraube	2
LK700IC-J-6	Unterlegscheibe	2
LK700IC-J-7	Nuss	2
LK700IC-J-8	Schraube	4
LK700IC-K	Stabilisatorensatz hinten	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilisator hinten	1
LK700IC-K-2	Hintere Abdeckung (L)	1
LK700IC-K-3	Hintere Abdeckung (R)	1
LK700IC-K-4	Einstellbarer Fuß	2

MANUAL DE INSTRUCCIONES

ADVERTENCIAS Y ETIQUETAS

Mantenga las manos y los dedos alejados de esta zona.

- El uso indebido de esta máquina puede provocar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes de utilizar el aparato y siga todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que haya niños en la máquina o cerca de ella.
- Esta bicicleta no gira libremente. Los pedales siguen girando cuando dejas de pedalear.
- Los pedales giratorios pueden provocar lesiones.
- Reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.
- El peso del usuario no debe ser superior a 150 kg.
- Este producto debe utilizarse siempre sobre una superficie nivelada.
- Sustituya la etiqueta si está dañada, es ilegible o se ha retirado.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES La máquina ha sido diseñada y construida para proporcionar la máxima seguridad. No obstante, deben tomarse ciertas precauciones al utilizar el equipo de ejercicio. Lea todo el manual antes de montar y utilizar la máquina. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de este equipo en todo momento. NO los deje sin supervisión en la habitación donde se encuentra la máquina.
2. Si experimenta mareos, náuseas, dolores en el pecho o cualquier otro síntoma mientras utiliza esta máquina DETENGA el ejercicio. ¡BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA!
3. Utilice la máquina sobre una superficie nivelada y sólida. Ajuste los pies para mayor estabilidad.
4. Mantenga las manos alejadas de las articulaciones y las piezas móviles.
5. Lleve ropa adecuada para hacer ejercicio. No lleve ropa holgada que pueda engancharse en la máquina. Lleve siempre calzado deportivo cuando utilice la máquina y átese bien los cordones.
6. Esta máquina sólo debe utilizarse para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por HMS Fitness.
7. No coloque objetos afilados cerca de la máquina.
8. Las personas con limitaciones físicas o de coordinación no deben utilizar la máquina sin la ayuda de una persona cualificada o de un médico.
9. Realice ejercicios de estiramiento de calentamiento antes de utilizar el equipo.
10. No utilice la máquina si no funciona correctamente.
11. Antes de utilizar la máquina, inspeccione minuciosamente el equipo para comprobar que está correctamente montado.
12. Mantenga un espacio libre de 18 pulgadas delante y a los lados, así como de 24 pulgadas detrás.
13. En caso de reparación, acuda únicamente a personal técnico autorizado y formado.
13. Siga los consejos para una correcta formación que se detallan en las Directrices de formación.
14. Utilice únicamente las herramientas suministradas para montar esta máquina.
15. Esta máquina fue diseñada para un peso máximo de usuario de 330 Lbs (150kg)
16. La máquina sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
17. Los pedales en movimiento pueden causar lesiones.

Precaución: Consulte a su médico antes de empezar a utilizar la máquina o cualquier programa de ejercicios. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de ejercicio.

INSTRUCCIÓN DE EJERCICIOS

El uso de la máquina ofrece varios beneficios; mejorará la forma física, el tono muscular y, cuando se utiliza junto con una dieta de control de calorías, le ayudará a perder peso.

1. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Es aconsejable someterse a un examen físico completo.
2. Trabaje al nivel de ejercicio recomendado. No realice esfuerzos excesivos.
3. Si siente algún dolor o molestia, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
4. Lleve ropa y calzado adecuados para el ejercicio; no lleve ropa holgada; no lleve zapatos con suela de cuero ni calzado con tacones altos.

5. Se aconseja realizar estiramientos de calentamiento antes de entrenar.
6. Suba al equipo despacio y con seguridad.
7. Seleccione el programa o la opción de entrenamiento que más se ajuste a sus intereses de entrenamiento.
8. Empieza despacio y ve subiendo hasta alcanzar un ritmo cómodo.
9. Asegúrate de enfriarte después del entrenamiento.

DIRECTRICES DE FORMACIÓN

El ejercicio es uno de los factores más importantes para la salud general de una persona. Entre sus beneficios se encuentran:

- Aumento de la capacidad de trabajo físico (resistencia a la fuerza)
- Aumento de la eficiencia cardiovascular (corazón y arterias/venas) y respiratoria
- Menor riesgo de cardiopatía coronaria
- Cambios en el metabolismo corporal, por ejemplo, pérdida de peso.
- Retrasar los efectos fisiológicos de la edad
- Reducción del estrés, aumento de la confianza en uno mismo, etc.

Existen varios componentes de la forma física, cada uno de los cuales se define a continuación. **FUERZA**

Capacidad de un músculo para ejercer fuerza contra una resistencia. La fuerza contribuye a la potencia y la velocidad. **RESISTENCIA MUSCULAR**

La capacidad de ejercer fuerza repetidamente durante un periodo de tiempo, por ejemplo, la resistencia de los músculos de las piernas para correr 10 km sin parar.

ELASTICIDAD

La amplitud de movimiento de las articulaciones. La mejora de la flexibilidad implica el estiramiento de músculos y tendones para mantener o aumentar la flexibilidad, y proporciona una mayor resistencia a los bancos o agujetas musculares.

RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA

El elemento más importante de la forma física. Es el funcionamiento eficaz del corazón y los pulmones.

CONDICIÓN FÍSICA AERÓBICA

Se trata de un ejercicio de intensidad relativamente baja y larga duración que depende principalmente del sistema energético aeróbico. Aeróbico significa "con oxígeno" y se refiere al uso de oxígeno en un proceso metabólico o generador de energía en el cuerpo. Muchos tipos de ejercicio son ejercicios aeróbicos que, por definición, se realizan a intensidad moderada durante largos periodos de tiempo.

ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

Se trata de un ejercicio lo suficientemente intenso como para inducir el metabolismo anaeróbico. Es decir

'sin oxígeno' y es la producción de energía cuando el aporte de oxígeno es insuficiente para satisfacer las necesidades energéticas del organismo a largo plazo.

ABSORCIÓN DE OXÍGENO

La cantidad de esfuerzo que se puede realizar durante un periodo prolongado de tiempo está limitada por la capacidad de suministrar oxígeno a los músculos que trabajan. El ejercicio vigoroso regular tiene un efecto de entrenamiento que puede aumentar la capacidad aeróbica entre un 20 y un 30%. Un aumento del VO2 Max indica una mayor capacidad del corazón para bombear sangre, de los pulmones para expulsar oxígeno y de los músculos para absorber oxígeno.

UMBRAL DE ENTRENAMIENTO

Este es el nivel mínimo de ejercicio que se requiere para lograr una mejora significativa en cualquier parámetro de forma física.

EJERCICIO

Es cuando se está haciendo ejercicio por encima del nivel de comodidad. La intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio deben estar por encima del umbral de entrenamiento y deben aumentarse gradualmente a medida que el cuerpo se adapta a las crecientes exigencias. A medida que aumente su nivel de forma física, deberá aumentar su umbral de entrenamiento. Es importante trabajar un programa y aumentar gradualmente el factor de sobrecarga.

PROGRESIÓN

A medida que aumenta la forma física, se requieren mayores intensidades de ejercicio para crear sobrecarga y garantizar así una mejora continua.

ESPECIFICACIONES

Las distintas formas de ejercicio producen resultados diferentes. El tipo de ejercicio realizado depende de los grupos musculares utilizados y de la fuente de energía. Hay poca transferencia de los efectos del ejercicio del entrenamiento de fuerza al entrenamiento cardiovascular. Por lo tanto, es importante que el programa de ejercicio se adapte a las necesidades específicas.

REVERSE

Si deja de hacer ejercicio o no realiza su programa con la frecuencia suficiente, perderá los beneficios obtenidos. El entrenamiento regular es la clave del éxito.

EJERCICIO

Todo programa de ejercicios debe comenzar con un calentamiento que prepare al cuerpo para el esfuerzo que le espera. Debe ser suave e, idealmente, utilizar el grupo muscular que se va a trabajar más tarde. Los estiramientos deben incluirse tanto en el calentamiento como en el enfriamiento, y deben realizarse después de 3-5 minutos de actividad aeróbica de baja intensidad o de ejercicios de tipo calisténico.

CALENTAMIENTO O ENFRIAMIENTO

Se trata de reducir gradualmente la intensidad de la sesión de ejercicio. Después del ejercicio, una gran cantidad de sangre permanece en los músculos que trabajan. Si no se devuelve rápidamente a la circulación central, la sangre puede acumularse en los músculos.

FRECUENCIA CARDIACA

Durante el ejercicio, la frecuencia cardiaca aumenta. A menudo se utiliza como medida de la intensidad del ejercicio requerido. Hay que hacer ejercicio con la intensidad suficiente para acondicionar el sistema cardiovascular y aumentar la frecuencia cardiaca, pero no tanto como para forzar el corazón.

El nivel de forma física inicial es importante a la hora de desarrollar un programa de ejercicios. Inicialmente, puede obtener un buen efecto de entrenamiento con una frecuencia cardiaca de 110-120 pulsaciones por minuto (PM). Si es más atlético, necesitará un umbral de estimulación más alto.

Para empezar, debe ejercitarse a un nivel que eleve su frecuencia cardiaca a alrededor del 6-7% de su frecuencia cardiaca máxima. Si le parece demasiado fácil, puede aumentarlo, pero es mejor mantenerse en el lado conservador.

Por regla general, la frecuencia cardiaca máxima es 220 menos la edad. A medida que envejecemos, el corazón, como otros músculos, pierde parte de su eficacia. Parte de esta pérdida natural se recupera a medida que mejora la forma física. La tabla siguiente es una guía para los que empiezan un régimen de ejercicio físico.

Edad Objetivo Frecuencia Cardíaca	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Conteo de 10 segundos	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Pulsaciones por minuto	138	132	132	125	120	114	114	108	108

CONTEO DE IMPULSOS

La medición de la frecuencia cardiaca (en la muñeca o en la arteria carótida del cuello) se realiza con dos dedos durante diez segundos, unos segundos después de finalizar el ejercicio. Esto se hace por dos razones: (a) 10 segundos es tiempo suficiente para garantizar la precisión, (b) el recuento de la frecuencia cardiaca pretende aproximarse a la frecuencia cardiaca durante el ejercicio. Como la frecuencia cardiaca disminuye con la recuperación, los recuentos más largos no son tan precisos.

Un objetivo no es un número mágico, sino una pauta general. Si tu forma física es superior a la media, puedes trabajar cómodamente ligeramente por encima del valor sugerido para tu grupo de edad. La tabla siguiente es indicativa.

Edad Objetivo Frecuencia Cardíaca	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Conteo de 10 segundos	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Pulsaciones por minuto	156	156	150	144	138	132	132	126	120

No se esfuerce demasiado por alcanzar los valores de la tabla, ya que un ejercicio excesivo puede resultar muy incómodo. Deje que se produzca de forma natural a medida que avanza en el programa. Recuerde que el objetivo es sólo una directriz y no una regla, un poco por encima o por debajo está bien.

Dos observaciones finales: (1) no te preocupes por las fluctuaciones diarias de la frecuencia cardíaca, ya que la presión o no dormir lo suficiente pueden afectarlas; (2) la frecuencia cardíaca es una guía, no te apegues a ella.

DOLOR MUSCULAR

Durante la primera semana, el dolor muscular puede ser el único indicio de que está siguiendo un programa de ejercicios. Por supuesto, esto depende de su nivel general de forma física. La confirmación de que el programa es correcto es un dolor muy leve en la mayoría de los principales grupos musculares. Es normal y desaparecerá en unos días.

Si experimenta muchas molestias, es posible que esté siguiendo un programa demasiado avanzado o que haya aumentado su programa demasiado deprisa.

Si siente DOLOR durante o después del ejercicio, su cuerpo le está diciendo algo. Deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.

QUÉ LLEVAR

Lleve ropa que no restrinja en modo alguno sus movimientos durante el ejercicio. La ropa debe ser lo suficientemente ligera como para permitir que el cuerpo se enfríe. El exceso de ropa que le haga sudar más de lo normal no le aportará ningún beneficio. El peso extra que pierda es líquido corporal y se repondrá con el siguiente vaso de agua que beba. Se recomienda llevar calzado deportivo.

RESPIRACIÓN DURANTE EL EJERCICIO

No contenga la respiración durante el ejercicio. Si es posible, respire con normalidad. Recuerde que la respiración consiste en tomar y distribuir oxígeno para alimentar los músculos que trabajan.

PERIODOS DE DESCANSO

Una vez iniciado un programa de ejercicios, continúe hasta el final. No deje de hacer ejercicio a la mitad y luego reanude en el mismo lugar sin volver a pasar por la fase de calentamiento. El periodo de descanso necesario entre ejercicios puede variar de una persona a otra.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

Rollos de cabeza

Gira la cabeza hacia la derecha durante una cuenta mientras sientes el estiramiento en el lado izquierdo del cuello. A continuación, gira la cabeza hacia atrás durante una cuenta, estirando la barbilla hacia el techo. Gira la cabeza hacia la izquierda durante una cuenta y, por último, baja la cabeza hacia el pecho durante una cuenta.

Elevación de hombros

Levanta el hombro izquierdo hacia la oreja durante una cuenta. Luego levanta el hombro derecho mientras bajas el izquierdo.

Estiramientos laterales

Abra los brazos hacia los lados y continúe levantándolos hasta que estén por encima de la cabeza. Extiende el brazo izquierdo todo lo que puedas hacia arriba durante una cuenta. Siente el estiramiento en el costado izquierdo. Repite esta acción con el brazo derecho.

Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, estire el pie izquierdo hacia atrás. Acerque el talón a los glúteos lo máximo posible. Mantenga la posición durante 15 repeticiones y repita con el pie derecho levantado.



ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese con las plantas de los pies juntas, con las rodillas apuntando hacia fuera. Acerque los pies lo más posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 repeticiones.

Toques en los dedos

Inclínese lentamente hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Estira hacia abajo todo lo que puedas y mantén la posición durante 15 repeticiones.

Estiramientos de isquiotibiales

Siéntese con la pierna derecha estirada. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia los dedos del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 repeticiones. Relájese y repita con la pierna izquierda estirada.

Estiramientos de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos estirados hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo; luego doble la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo la cadera hacia la pared. Mantenga la posición y repita hacia el otro lado durante 15 repeticiones.



PASO 1. FIJACIÓN DE LOS ESTABILIZADORES

Fije el estabilizador delantero (J) al bastidor principal (C) con 4 tornillos (B-5) y 4 arandelas planas (B-6). Fije el estabilizador trasero (K) al bastidor principal (C) y asegúrelo con 4 tornillos (B-5), 4 arandelas planas (B-6). Asegure los tornillos con la llave Allen suministrada.

PASO 2. FIJACIÓN DE LOS PEDALES

Fije el Pedal Izquierdo (C-32L) en la manivela izquierda girando en sentido contrario a las agujas del reloj. Utilice la llave inglesa del destornillador suministrado para apretar. Coloque el pedal derecho (C-32R) en la manivela derecha girándolo en el sentido de las agujas del reloj. Utilice la llave inglesa del destornillador suministrado para apretar.

PASO 3. FIJACIÓN DE LA CONSOLA

Desenrosque los 4 tornillos (A-1) de la parte posterior de la consola (A) y apártelos. Conecte los cables de la consola desde la parte posterior de la Consola (A) al Cable del Sensor (C-13).

Fije la consola (A) al soporte de la consola con 4 tornillos (A-1). Fije la cubierta de la consola trasera (A-2) al cuadro con 2 tornillos (B-1). **PASO 4.**

FIJACIÓN DEL MANILLAR Y DE LOS EJES LATERALES

Fije el manillar izquierdo (H-1) al bastidor principal (C) y utilice la llave de 19 mm suministrada para apretarlo. Siga el mismo procedimiento para fijar el manillar derecho (I-1).

Deslice el eje lateral izquierdo (G-1) en el interior del manillar izquierdo (H-1) y fíjelo con el perno (B-2), el casquillo (B-4) y la tuerca de nailon (B-3). Utilice la llave inglesa y la llave Allen para fijar el eje lateral izquierdo (G-1). Siga el mismo procedimiento para fijar el eje lateral derecho (I-1).

PASO 5. INSERCIÓN DEL TUBO DE SILLÍN Y FIJACIÓN DEL SILLÍN

Deslice el asiento (F-8) sobre el riel del asiento (F-3) y alinee el asiento (F-8) para que quede recto y nivelado. Apriete diez veces las tuercas a ambos lados del asiento (F-2) con la llave de tubo suministrada.

Introduzca el tubo de sillín (F-3) en el bastidor principal (C), elija la posición deseada y apriete el pomo (C-2), pero no del todo. Ajuste el tubo del asiento (F-3) hacia arriba y hacia abajo hasta que oiga un "clic". Esto se debe a que el pasador de la perilla de ajuste (C-2) encaja en los orificios de ajuste del tubo del asiento (F-3). Una vez que la perilla de ajuste esté asentada, apriétela firmemente.

Nota: Para ajustar el asiento hacia arriba y hacia abajo afloje la perilla de ajuste unas 3 vueltas y luego tire de la perilla hacia afuera (está accionada por resorte). Ajuste el tubo del asiento (F-3) hacia arriba o hacia abajo y suelte el botón de ajuste cuando llegue a la posición deseada. Asegúrese de que el pomo de ajuste esté asentado, tire hacia arriba del tubo del sillín hasta que oiga un "clic". Si no puede mover la tija de sillín hacia arriba es que está bien sujeta y entonces apriete el pomo de ajuste.

**Para ajustar el asiento hacia adelante y hacia atrás, afloje la perilla deslizante del asiento (F-5) y deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás. Una vez en la posición deseada, apriete el pomo deslizante del asiento (F-5).

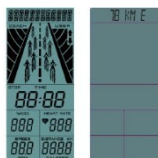
OPERACIONES DE CONSOLA

Función de visualización:

PUNTO	DESCRIPCIÓN
TIEMPO	Muestra el tiempo de entrenamiento del usuario. Muestra el rango 0: 00 ~ 99: 59
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de entrenamiento del usuario. Muestra el rango 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCIA	Muestra la distancia de entrenamiento del usuario. Muestra el rango 0. 0 ~ 99. 9
CALORÍAS	Muestra el consumo de calorías durante el entrenamiento. Rango de visualización 0 ~ 999
FRECUENCIA CARDIACA	Muestra el pulso del usuario durante el entrenamiento. Cuando el pulso del usuario exceda el valor objetivo preestablecido, el monitor emitirá una alarma sonora.
RPM	Revoluciones por minuto. Rango de visualización 0 ~ 999
WATT	Muestra el consumo de energía durante el entrenamiento Rango de visualización 0 ~ 999 Rango de ajuste 10 ~ 350

Función de botón:

BOTÓN	DESCRIPCIÓN
UP	Ajusta el valor de la función o la selección hacia arriba.
ABAJO	Ajusta el valor de la función o la selección hacia abajo.
MODO	Confirma el ajuste o la selección.
RESET	Mantenga pulsado durante 2 segundos, el monitor se reiniciará Durante la configuración o el modo Stop, pulse Reset para volver al menú principal.
INICIO	Comienza el entrenamiento.
STOP	Detiene el entrenamiento.
RECUPERACIÓN	Para comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.



PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO :

ENCENDIDO

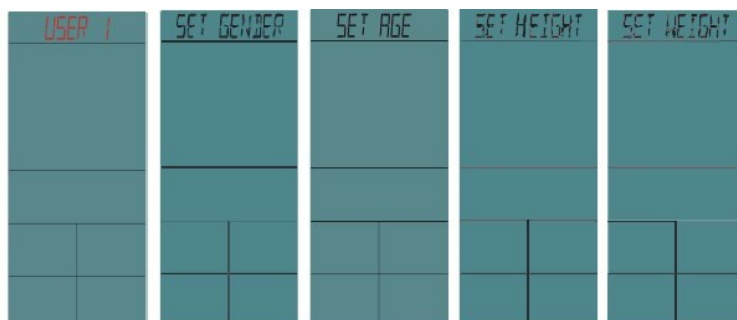
Instale 4 pilas AA. El monitor se encenderá de forma prolongada con un pitido durante 1 segundo. La pantalla LCD mostrará todos los segmentos durante 2 segundos y, a continuación, el diámetro de la rueda.

y el tipo de unidad (millas o kilómetros) durante 1 segundo. Finalmente, la pantalla pasará al modo de ajuste U SER.

Si no se recibe ninguna señal durante 4 minutos, el monitor pasará al modo de reposo. Pulse cualquier tecla para activar el monitor.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS DEL USUARIO

Utilice las teclas ARRIBA ABAJO para seleccionar un USUARIO de U1 U4 Pulse MODE para confirmar Sexo Edad Altura/Peso. Una vez configurado, la pantalla pasará al menú Programa.



SELECCIÓN DEL MODO DE ENTRENAMIENTO

Utilice la TECLA ARRIBA ABAJO para seleccionar el modo de entrenamiento como Tiempo objetivo Distancia objetivo Calorías objetivo R.H./ Varios objetivo/ Programa vatios.



PROGRAMA DE INICIO RÁPIDO

1. Pulse el botón START para empezar a entrenar inmediatamente. El TIEMPO comenzará a contar y DISTANCIA /CALORÍAS / RPM / VELOCIDAD /WATT/ RPM & RITMO CARDÍACA mostrarán los valores correspondientes.

2. La animación del personaje sólo muestra al USUARIO, saltará a la siguiente figura cada 0.1KM (o ML).

3. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadea todos los valores se mantienen. Para reanudar el programa, pulse START.

4. En el modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa.



PROGRAMA DE TIEMPO OBJETIVO

1. Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar el TIEMPO OBJETIVO (valor preestablecido=10:00), pulse START para entrar en el entrenamiento del Tiempo Objetivo.

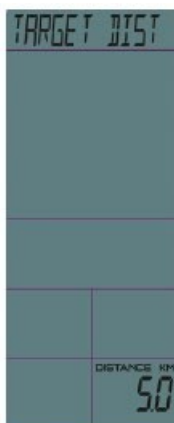
2. El TIEMPO comienza la cuenta atrás desde el valor del Objetivo, la DISTANCIA /CALORÍAS/ RPM/ VELOCIDAD/ VATIOS/ RPM Y CORAZÓN.

3. RATE mostrará los valores correspondientes.

4. La animación del personaje sólo muestra al USUARIO, saltará a la siguiente figura cada un quinto del Tiempo preestablecido.

5. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadee, todos los valores permanecerán. Para reanudar el programa, pulse START.

6. En el modo STOP, pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa.



PROGRAMA DE DISTANCIA OBJETIVO

1. Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar la DISTANCIA OBJETIVO (valor de reset=5.0), pulse START para entrar en el entrenamiento de Distancia Objetivo .
2. DISTANCIA comienza la cuenta atrás desde el valor objetivo. /CALORÍAS/ RPM/ VELOCIDAD/ WATT / RPM & RITMO CARDÍA mostrarán los valores correspondientes .
3. La animación del personaje sólo muestra USUARIO, saltará a la siguiente figura cada quinta parte de la distancia preestablecida.
4. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadea, todos los valores se mantienen. Para reanudar el Programa, pulse START .
5. En el modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa.



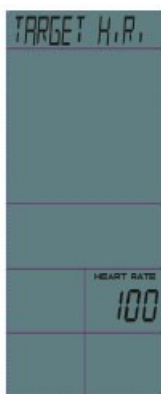
CALORÍAS OBJETIVO

1. Utilice las teclas ARRIBA ABAJO para ajustar el valor predefinido de CALORÍAS OBJETIVO=100), pulse START para entrar en el entrenamiento de Calorías Objetivo.
2. Las CALORÍAS comienzan la cuenta atrás desde el valor objetivo. /DISTANCIA/RPM/SPEED/WATT /RPM & RITMO CARDÍA mostrarán los valores correspondientes.
3. La animación del personaje sólo muestra al USUARIO, saltará a la siguiente figura cada quinta parte de las Calorías preestablecidas.
4. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadee, todos los valores se mantendrán. Para reanudar el Programa, pulse START.
5. En el modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa



WATT OBJETIVO

1. Utilice las teclas ARRIBA ABAJO para ajustar el valor predeterminado Vatios objetivo = 100) pulse START para entrar en el modo Vatios objetivo.
2. El TIEMPO comienza a contar. DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE mostrará el valor correspondiente.
3. La animación del personaje sólo muestra al USUARIO. Saltará a la siguiente figura cada 0,1 KM (o ML).
4. Cuando los ↑ WATT reales son inferiores a los Watt objetivo, el símbolo parpadeará para recordar al usuario que debe aumentar la velocidad. Cuando los ↓ Vatios reales sean superiores a los Vatios objetivo, el símbolo parpadeará para recordar al usuario que reduzca la velocidad.
5. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadea, todos los valores se mantienen. Para reanudar el programa, pulse START.
6. En el modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa.



OBJETIVO RECURSOS HUMANOS

1. Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para ajustar el PULSO OBJETIVO (valor de reset=100), pulse START para entrar en el Modo HR Objetivo.
2. El TIEMPO comienza a contar y la DISTANCIA / CALORÍAS / RPM / VELOCIDAD / WATT / RPM y RITMO CARDÍACA muestran los valores correspondientes.
3. La animación del personaje sólo muestra al USUARIO, saltará a la siguiente figura cada 0.1KM (o ML).
4. Cuando el valor de PULSO real sea inferior al pulso objetivo, el icono parpadeará indicándole que acelere. Cuando el valor de PULSO real es mayor que el Pulso objetivo, el icono parpadeará indicándole que reduzca la velocidad.

5. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadee, todos los valores se mantendrán. Para reanudar el Programa, pulse START.

6. En el modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla del programa.

PROGRAMA DE VATIOS

1. Utilice las teclas ARRIBA y ABAJO para seleccionar PROGRAMA WATT. Una vez en el PROGRAMA WATT, seleccione el nivel de dificultad Utilice los botones de flecha ARRIBA/ABAJO para seleccionar Principiante Avanzado Deportivo y pulse el botón MODE para confirmar.

2. Utilice los botones de flecha ARRIBA/ABAJO para fijar un valor de tiempo preestablecido de 30 00 y pulse START para entrar en el modo de Programa de Vatios.

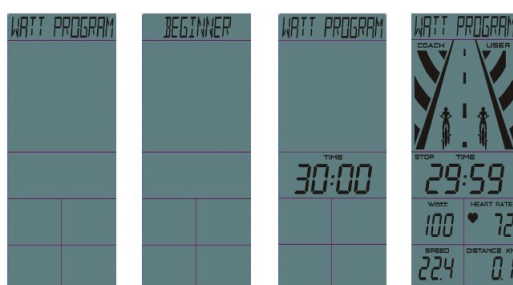
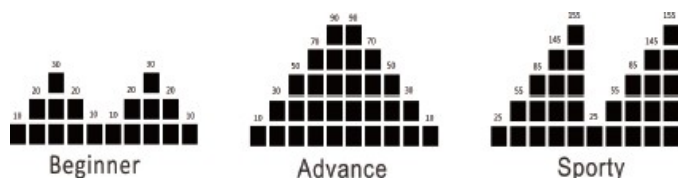
3. El tiempo empezará la cuenta atrás desde el valor objetivo DISTANCIA CALORÍAS RPM VELOCIDAD WATT/ RPM & RITMO CARDÍACA mostrará los valores correspondientes.

4. La animación del personaje saltará para mostrar los siguientes valores cada un quinto del tiempo establecido.

5. Cuando los WATT del USUARIO son un 10% menos que los WATT del Entrenador, la cifra del Entrenador se adelantará una posición. Cuando los WATT del USUARIO son más de un 10 % superiores a los WATT del Entrenador, la cifra del Entrenador retrocederá una posición. Si la discrepancia de WATT está dentro de más o menos 10 % el Entrenador y el USUARIO están en la misma posición.

6. Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento. Cuando el icono STOP parpadea todos los valores se mantendrán para reanudar el programa, pulse START.

7. En modo STOP pulse el botón RESET y el monitor volverá a la pantalla de programa.



INTERVALO

1. Utilice ARRIBA/ABAJO para elegir entre las 3 selecciones de intervalo : 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Trabaje 20 segundos y descanse 10 segundos 8 repeticiones.

- A. Seleccione (20-10) y pulse START para comenzar.
 - B. El tiempo de trabajo cuenta atrás a partir de 20 segundos.
 - C. La cuenta atrás del tiempo de descanso es de 10 segundos - hay un pitido cada segundo en el tiempo de descanso.
 - D. El Descanso y el Trabajo continúan durante 8 segmentos y luego finaliza el programa.
2. 10 20 Trabaja 10 segundos y descansa 20 segundos para 8 repeticiones.
- A. Seleccione (10-20) y pulse START para comenzar.
 - B. El tiempo de trabajo cuenta atrás a partir de 10 segundos.
 - C. La cuenta atrás del tiempo de descanso es de 20 segundos - hay un pitido cada segundo en el tiempo de descanso.
 - D. Contorno de Descanso y Trabajo durante 8 segmentos y luego finaliza el programa.
3. PERSONALIZADO: El usuario puede configurar el tiempo de Trabajo y Descanso
- A. Seleccione PERSONALIZADO y pulse Modo para entrar.
 - B. SET ROUND aparece en la pantalla. Utilice las teclas ARRIBA/ABAJO para seleccionar cuántos segmentos de ejercicio desea.
 - C. Pulse MODE para ajustar el Tiempo de Trabajo. Utilice las teclas ARRIBA / ABAJO para ajustar el Tiempo de trabajo .
 - D. Pulse MODE para ajustar el Tiempo de Descanso. Utilice las teclas ARRIBA / ABAJO para ajustar Tiempo de reposo .
 - E. Pulse START para comenzar .
 - F. Cuenta atrás del tiempo de trabajo hasta completar .
 - G. Diez Tiempo de descanso cuenta atrás hasta completar , hay un pitido cada segundo en el tiempo de descanso .
 - H. El programa continuará hasta que se complete el número de segmentos establecido.

LISTA DE PIEZAS

Para pedir piezas de repuesto: proporcione a su representante de servicio al cliente el número de modelo del producto y el número de pieza que se encuentra en la Lista de Piezas a continuación, una larga con la cantidad you're quire .

Nº de pieza	Descripción del producto	CANT
LK700IC-A	Consola	1
LK700IC-A-1	Tornillo	4
LK700IC-A-2	Tapa de la consola trasera	1
LK700IC-B	Paquete de hardware	1 SET
LK700IC-B-1	Tornillo	2
LK700IC-B-2	Tornillo	2
LK700IC-B-3	Tuerca de nylon	2
LK700IC-B-4	Casquillo	2
LK700IC-B-5	Tornillo	8
LK700IC-B-6	Arandela plana	8
LK700IC-C	Bastidor principal	1
LK700IC-C-1	Anillo C	2
LK700IC-C-2	Ajuste del asiento kbob	1
LK700IC-C-3	Rodamiento	2
LK700IC-C-4	Manguito de tija de sillín	1
LK700IC-C-5	Eje	1
LK700IC-C-6	Tuerca	1
LK700IC-C-7	Arandela plana	1
LK700IC-C-8	Manivela izquierda con tapa	1
LK700IC-C-9	Manivela derecha con tapa	1
LK700IC-C-10	Tornillo	4
LK700IC-C-11	Tornillo	1
LK700IC-C-12	Soporte del sensor	1
LK700IC-C-13	Cable del sensor	1
LK700IC-C-14	Tapa izquierda	1
LK700IC-C-15	Cubierta derecha	1
LK700IC-C-16	Cubierta del marco	1
LK700IC-C-17	Tornillo	2
LK700IC-C-18	Tornillo	1
LK700IC-C-19	Tornillo	17
LK700IC-C-20	Tornillo	2
LK700IC-C-21	Soporte de tornillo	2
LK700IC-C-22	Persiana	9
LK700IC-C-23	Eje de persiana	1
LK700IC-C-24	Rueda de ajuste de la persiana	1
LK700IC-C-25	Cubierta del ventilador	1
LK700IC-C-26	Jaula de ventilador izquierda	1
LK700IC-C-27	Jaula de ventilador derecha	1
LK700IC-C-28	Tapa de la jaula	2
LK700IC-C-29	Soporte de jaula	8
LK700IC-C-30	Cadena (corta)	1
LK700IC-C-31	Cadena (larga)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Tornillo	1

Nº de pieza	Descripción del producto	CANT
LK700IC-C-34	Piñón	1
LK700IC-C-35	Manivela de ajuste	1
LK700IC-C-36	Tornillo	1
LK700IC-D	Juego de ventiladores	1 SET
LK700IC-D-1	Soporte magnético	1
LK700IC-D-2	Rueda de ventilador	1
LK700IC-D-3	Ajustador de cadena	2
LK700IC-D-4	Tornillo	6
LK700IC-D-5	Tuerca	6
LK700IC-D-6	Almohadilla del ventilador	6
LK700IC-D-7	Imán	1
LK700IC-D-8	Aspa del ventilador	6
LK700IC-D-9	Arandela plana	2
LK700IC-D-10	Tuerca	2
LK700IC-E	Juego de bridas	1 SET
LK700IC-E-1	Ajustador de cadena (largo)	2
LK700IC-E-2	Rodamiento	2
LK700IC-E-3	Tuerca	1
LK700IC-E-4	Tuerca	3
LK700IC-E-5	Eje del piñón	1
LK700IC-E-6	Piñón pequeño	1
LK700IC-E-7	Eje del volante	1
LK700IC-E-8	Piñón	1
LK700IC-E-9	Tornillo	3
LK700IC-E-10	Casquillo	1
LK700IC-E-11	Tuerca	2
LK700IC-E-12	Tuerca	4
LK700IC-F	Tija de sillín	1 SET
LK700IC-F-1	Manguito de tija de manillar	1
LK700IC-F-2	Manguito de tija de manillar	1
LK700IC-F-3	Juego de tubos de rail de asiento	1
LK700IC-F-4	Soporte del pomo de ajuste	1
LK700IC-F-5	Pomo del asiento	1
LK700IC-F-6	Tapa	1
LK700IC-F-7	Arandela plana	1
LK700IC-F-8	Asiento	1 SET
LK700IC-G-1	Eje lateral	2
LK700IC-G-2	Rodamiento	2
LK700IC-G-3	Rodamiento	2
LK700IC-G-4	Anillo C	2
LK700IC-H-1	Manillar izquierdo	1
LK700IC-H-2	Rodamiento	2
LK700IC-H-3	Espuma manillar izquierdo	1
LK700IC-H-4	Tapa	1

LISTA DE PIEZAS

Para solicitar piezas de repuesto: facilite a su representante de atención al cliente el número de modelo del producto y el número de pieza que se encuentra en la Lista de piezas que aparece a continuación, junto con la cantidad que necesita.

Nº de pieza	Descripción del producto	CANT
LK700IC-H-5	Eje de conexión izquierdo	1
LK700IC-H-6	Tubo pedal izquierdo	1
LK700IC-H-7	Tuerca	1
LK700IC-H-8	Tapa	1
LK700IC-H-9	Casquillo	1
LK700IC-I-1	Manillar derecho	1 SET
LK700IC-I-2	Rodamiento	1
LK700IC-I-3	Espuma manillar derecho	2
LK700IC-I-4	Tapa	1
LK700IC-I-5	Eje de conexión derecho	1
LK700IC-I-6	Tubo pedal derecho	1
LK700IC-I-7	Tuerca M14	1
LK700IC-I-8	Tapa	1
LK700IC-I-9	Casquillo	1
LK700IC-J	Juego de estabilizadores delanteros	1 SET
LK700IC-J-1	Estabilizador delantero	1
LK700IC-J-2	Cubierta frontal (L)	1
LK700IC-J-3	Portada (R)	1
LK700IC-J-4	Rueda	2
LK700IC-J-5	Tornillo	2
LK700IC-J-6	Arandela plana	2
LK700IC-J-7	Tuerca	2
LK700IC-J-8	Tornillo	4
LK700IC-K	Juego de estabilizadores traseros	1 SET
LK700IC-K-1	Estabilizador trasero	1
LK700IC-K-2	Tapa trasera (L)	1
LK700IC-K-3	Tapa trasera (R)	1
LK700IC-K-4	Pie ajustable	2

KASUTUSJUHEND

HOIATUSED JA MÄRGISED

Hoidke käed ja sõrmed sellest piirkonnast eemal.

- Selle masina väärkasutamine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
- Enne kasutamist lugege kasutusjuhendit ja järgige kõiki hoiatusi ja juhiseid.
- Ärge lubage lapsi masinale või selle lähedusse.
- See jalgratas ei ole vabakäiguline. Pedaalid jätkavad pöörlemist, kui te lõpetate pedaalimise.
- Pedaalide pöörlemine võib põhjustada vigastusi.
- Vähendage pedaalide kiirust kontrollitult.
- Kasutaja kaal ei tohi ületada 330 naela/150 kg.
- Seda toodet tuleb alati kasutada tasasel pinnal.
- Asendage silt, kui see on kahjustatud, loetamatu või eemaldatud.

OHUTUSALANE TEAVE

ETTEVAATUSTED Te masin on konstrueeritud ja valmistatud maksimaalse ohutuse tagamiseks. Sellegipoolest tuleb treeningseadme kasutamisel järgida teatud ettevaatusabinõusid. Enne masina kokkupanekut ja kasutamist lugege kogu kasutusjuhend läbi. Palun järgige järgmisi ettevaatusabinõusid:

1. Hoidke lapsed ja lemmikloomad sellest seadmest alati eemal. ÄRGE jätke neid järelevalveta ruumi, kus masinat hoitakse.
2. Kui teil tekib selle seadme kasutamise ajal pearinglus, iiveldus, valu rinnus või mõni muu sümptom, lõpetage treening. PÖÖRDUGE VIIVITAMATULT ARSTI POOLE!
3. Kasutage masinat tasasel ja kindlal pinnal. Reguleerige jalad stabiilsuse tagamiseks.
4. Hoidke oma käed liigenditest ja liikuvatest osadest eemal.
5. Kandke treeninguks sobivat riietust. Ärge kandke kopsakaid riideid, mis võivad masinasse kinni jääda. Kandke masina kasutamisel alati spordijalatsid ja seotagu paelad kindlalt kinni.
6. Seda masinat tohib kasutada ainult käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud eesmärkidel. ÄRGE kasutage tarvikuid, mida HMS Fitness ei soovita.
7. Ärge asetage masina lähedusse teravaid esemeid.
8. Füüsiliste või koordineerimispiirangutega isikud ei tohiks masinat kasutada ilma kvalifitseeritud isiku või arsti abita.
9. Enne seadmete kasutamist tehke soojendus- ja venitusharjutusi.
10. Ärge kasutage masinat, kui see ei tööta korralikult.
11. Enne masina kasutamist kontrollige põhjalikult seadme nõuetekohast kokkupanekut.
12. Hoidke ees ja külgedel 18 tolli ning taga 24 tolli vaba ruumi. 13. Kasutage ainult volitatud ja koolitatud tehnikuid, kui on vaja remonti.
13. Palun järgige nõuandeid õige koolituse kohta, nagu on üksikasjalikult kirjeldatud koolitusjuhendis.
14. Kasutage selle masina kokkupanekuks ainult kaasasolevaid tööriistu.
15. See masin on mõeldud maksimaalsele kasutajakaalule 330 naela (150kg).
16. Masinat saab korraga kasutada ainult üks inimene.
17. Liikuvad pedaalid võivad põhjustada vigastusi.

Ettevaatust: Enne masina või mis tahes treeningprogrammi kasutamise alustamist konsulteerige oma arstiga. Enne treeningseadme kasutamist lugege läbi kõik juhised.

TRENINGJUHEND

Seadme kasutamine pakub mitmesuguseid eeliseid: see parandab füüsilist vormi, parandab lihastoonust ja kui seda kasutatakse koos kalorikontrolliga dieediga, aitab see teil kaalust alla võtta.

1. Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga. Soovitav on läbida täielik füüsiline läbivaatus.
2. Töötage soovitatud treeningu tasemel. Ärge pingutage ennast üle.
3. Kui tunnete valu või ebamugavustunnet, lõpetage kohe treening ja konsulteerige arstiga.
4. Kandke harjutuse jaoks sobivaid riideid ja jalanõusid; ärge kandke lahtiseid riideid; ärge kandke nahkpealsetega või kõrgete kontsadega jalanõusid.

5. Enne treeningut on soovitatav teha soojendavaid venitusi.
6. Astuge seadmele aeglaselt ja kindlalt.
7. Valige programm või treeninguvõimalus, mis vastab kõige paremini teie treeninguvidele.
8. Alustage aeglaselt ja saavutage mugav tempo.
9. Pärast treeningut jahutage kindlasti maha.

KOOLITUSJUHISED

Liikumine on üks olulisemaid tegureid inimese üldises tervises. Selle eelised on järgmised:

- Suurenenud kehaline töövõime (tugevus ja vastupidavus)
- Suurenenud kardiovaskulaarne (süda ja arterid/veresooned) ja hingamisteede efektiivsus.
- Vähenenud südame isheemiatõve risk
- Muutused keha ainevahetuses, nt kehakaalu langus.
- Vanuse füsioloogiliste mõjude edasilükkamine
- Stressi vähenemine, enesekindluse suurenemine jne.

Füüsilist vormi on mitu komponenti, millest igaüks on määratletud allpool. **JÕUD**

Lihase võime avaldada jõudu vastupanu vastu. Tugevus aitab kaasa jõule ja kiirusele. **LIHASTE**

VASTUPIDAVUS

Võime rakendada jõudu korduvalt teatud aja jooksul, nt jalalihaste vastupidavus, et joosta 10 km ilma peatumata.

ELASTICITY

Liigete liikumisulatust. Paindlikkuse parandamine hõlmab lihaste ja kõõluste venitamist, et säilitada või suurendada painduvust, ning pakub suuremat vastupanu lihaste pinguldamisele või valulikkusele.

SÜDAME-HINGAMISELUNDITE VASTUPIDAVUS

Füüsilise vormi kõige olulisem element. See on südame ja kopsude tõhus toimimine. **AEROOBNE**

VÕIMEKUS

See on suhteliselt madala intensiivsusega ja pika kestusega harjutus, mis sõltub peamiselt aeroobsest energiasüsteemist. Aeroobne tähendab "hapnikuga" ja viitab hapniku kasutamisele ainevahetuse või energiatootmise protsessis organismis. Paljud treeninguliigid on aeroobsed harjutused, mida määratluse kohaselt tehakse mõõduka intensiivsusega pika aja jooksul.

ANAEROOBNE TREENING

See on treening, mis on piisavalt intensiivne, et esile kutsuda anaeroobset ainevahetust. See tähendab

"ilma hapnikuta" ja on energia tootmine, kui hapnikuvarususest ei piisa organismi pikaajalise energiavajaduse rahuldamiseks.

HAPSIGAANI UPTAKE

Pikema aja jooksul tehtava pingutuse mahtu piirab võime toimetada hapnikku töötavatesse lihastesse. Regulaarsel jõulisel treeningul on treeningu mõju, mis võib suurendada aeroobset võimekust kuni 20-30%. Suurenenud VO2 Max näitab südame suurenenud võimet verd pumbata, kopsude võimet hapnikku väljutada ja lihaste võimet hapnikku vastu võtta.

TREENINGULÄVI

See on minimaalne treeningtase, mis on vajalik mis tahes treeningparameetri olulise paranemise saavutamiseks.

HARJUTUS

See on siis, kui te treenite üle oma mugavustaseme. Treeningu intensiivsus, kestus ja sagedus peaksid olema üle treeningulävi ja neid tuleks järk-järgult suurendada, kui keha kohaneb kasvavate nõudmistega. Kui teie treenituse tase tõuseb, peaks treeningulävi suurenema. Oluline on töötada programmiga ja suurendada järk-järgult ülekoormustegurit.

PROGRESSION

Seoses treeningu intensiivsuse suurenemisega on vaja suuremaid treeninguid, et tekitada ülekoormust ja tagada seega pidev paranemine.

SPETSIFIKATSIOONID

Erinevad treeningvormid annavad erinevaid tulemusi. Tehtava treeningu tüüp sõltub kasutatavatest lihasgruppidest ja energiaallikast. Treeningu mõju kandub jõutreeningust vähe üle kardiovaskulaarsele treeningule. Seetõttu on oluline, et treeningprogramm oleks kohandatud vastavalt konkreetsetele vajadustele.

TAGASI

Kui te lõpetate treeningu või ei täida oma programmi piisavalt sageli, kaotate saadud kasu. Regulaarne treening on edu võti.

HARJUTUS

Iga treeningprogramm peaks algama soojendusega, et valmistada keha ette eelseisvaks pingutuseks. See peaks olema õrn ja ideaalis kasutama seda lihasgruppi, mida hiljem kasutatakse. Nii soojendus kui ka jahutus peaks sisaldama venitamist ning seda tuleks teha pärast 3-5 minutit madala intensiivsusega aeroobset tegevust või calisthenic-tüüpi harjutusi.

SOOJENDUS VÕI JAHUTUS

See hõlmab treeningu intensiivsuse järkjärgulist vähendamist. Pärast treeningut jääb töötavatesse lihastesse suur kogus verd. Kui seda ei suunata kiiresti tagasi keskvereringesse, võib veri koguneda lihastesse.

SÜDAME SÜDAME

Treeningu ajal suureneb südame löögisagedus. Seda kasutatakse sageli vajaliku treeningu intensiivsuse mõõdupuuna. Te peaksite treenima piisavalt intensiivselt, et konditsioneerida oma südame-veresoonkonna süsteemi ja tõsta südame löögisagedust, kuid mitte nii palju, et te koormate oma südant.

Treeningprogrammi väljatöötamisel on oluline algne tervislik seisund. Esialgu saate hea treeningmõju südame löögisagedusel 1 10 1-20 lööki minutis B(PM) Kui olete sportlikum, vajate kõrgemat stimulatsioonilävendit.

Alustuseks peaksite treenima tasemel, mis tõstab teie südame löögisageduse umbes 6-5-7%ni teie maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui see on teie arvates liiga kerge, võite seda suurendada, kuid parem on jääda konservatiivsele poole.

Üldjuhul on maksimaalne südame löögisagedus 220 miinus vanus. Vanuse kasvades kaotab süda, nagu teisedki lihased, osa oma tõhususest. Osa sellest loomulikust kaotusest taastub, kui füüsiline vorm paraneb. Alljärgnev tabel on juhendiks neile, kes alustavad fitnessrežiimi.

Vanus Eesmärk südame löögisagedus	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundit loendust	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Löögid minutis	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULSI LUGEMINE

Südame löögisageduse mõõtmine (randmel või kaela kaelaarteril) toimub kahe sõrmega kümne sekundi jooksul, mõned sekundid pärast harjutuse lõppu. Seda kahel põhjusel: a) 10 sekundit on piisavalt pikk aeg, et tagada täpsus, b) südame löögisageduse mõõtmine on mõeldud südame löögisageduse ligikaudseks mõõtmiseks treeningu ajal. Kuna südame löögisagedus aeglustub taastumise käigus, ei ole pikem loendus nii täpne.

Eesmärk ei ole maagiline number, vaid üldine suunis. Kui teie füüsiline vorm on üle keskmise, võite mugavalt töötada veidi üle teie vanuserühma jaoks soovitatud väärtuse. Alljärgnev tabel on soovituslik.

Vanus Eesmärk südame löögisagedus	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundit loendust	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Löögid minutis	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ärge pingutage liiga kõvasti, et saavutada tabelis toodud väärtusi, sest liigne koormus võib olla väga ebamugav. Laske sellel toimuda loomulikult viisil, kui te programmi käigus edasi liigute. Pidage meeles, et eesmärk on ainult suunis, mitte reegel, veidi üle või alla selle on hea.

Kaks viimast märkust: (1) ärge muretsege igapäevaste südame löögisageduse kõikumiste pärast, sest surve või ebapiisav uni võib neid mõjutada; (2) südame löögisagedus on juhis, ärge kiinduge sellesse.

LIHASVALU

Esimesel nädalal võib lihasvalu olla ainus märk sellest, et te olete treeningprogrammis. Loomulikult sõltub see teie üldisest treenituse tasemest. Kinnitus, et programm on õige, on väga vähene valulikkus enamikus peamistes lihasgruppides. See on täiesti normaalne ja kaob mõne päeva jooksul.

Kui teil on palju ebamugavustunnet, võite olla liiga arenenud programmis või olete oma programmi liiga kiiresti suurendanud.

Kui teil tekib treeningu ajal või pärast treeningut valu, ütleb teie keha teile midagi. Lõpetage treening ja konsulteerige oma arstiga.

MIDA KANDA

Kandke riietust, mis ei piira teie liikumist treeningu ajal kuidagi. Riietus peaks olema piisavalt kerge, et teie keha saaks jahtuda. Liigne riietus, mis paneb teid tavapärasest rohkem higistama, ei anna teile mingit kasu. Kaotatud lisaraskus on kehavesi ja see asendatakse järgmise klaasi veega, mida te joote. Soovitatav on kanda spordijalga.

HINGAMINE TREENINGU AJAL

Ärge hoidke treeningu ajal hinge kinni. Kui võimalik, hingake normaalselt. Pidage meeles, et hingamine hõlmab hapniku sissevõtmist ja jaotamist, et toita töötavaid lihaseid.

PEAEGUDEID RESTIPERIOODID

Kui olete alustanud treeningprogrammi, jätkake seda lõpuni. Ärge lõpetage treeningut keskel ja jätkake siis samas kohas, ilma et läbiksite uuesti soojendusetapi. Vajalik puhkeaeg harjutuste vahel võib inimeseti erineda.

SOOVITATUD VENITUSED

Pea rullid

Pöörake pead ühe loenduse jooksul paremale, tundes samal ajal, kuidas teie kaela vasakpoolne külg venib. Seejärel pöörake pead ühe loenduse jooksul tagasi, sirutades lõuga lae poole. Pöörake pead vasakule ühe loenduse jooksul ja lõpuks langetage pea rinnale ühe loenduse jooksul.

Õlgade tõstmine

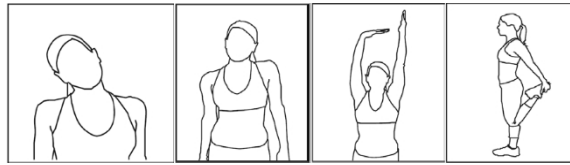
Tõstke vasakpoolne õlg kõrva poole üheks korraks. Seejärel tõstke parem õlg üles üheks loendiks, samal ajal kui lasete vasaku õla alla.

Külgmised venitused

Avage käed küljele ja jätkake nende tõstmist, kuni need on teie pea kohal. Sirutage vasak käsi nii kaugele ülespoole, kui saate, ühe loenduse jooksul. Tunnetage venitust vasakule küljele ülespoole. Korrake seda tegevust parema käega.

Neljajalgade venitused

Hoidke üks käsi tasakaaluks vastu seina, sirutage end taha ja tõmmake vasakut jalga üles. Tooge oma kanna võimalikult lähedale tuharale. Hoidke 15 korda ja korrake, kui parem jalg on ülespoole tõstetud.



SOOVITATUD VENITUSED

Reie sisemine venitused

Istuge nii, et jalatallad on koos ja põlved on suunatud väljapoole. Tõmmake jalad võimalikult lähedale kubemetele. Lükake põlved õrnalt pöranda suunas. Hoidke 15 kordust.

Toe Touches

Kalduge aeglaselt vöökohast ettepoole, lubades seljal ja õlgadel lõdvestuda, kui sirutate end varvaste suunas. Sirutage nii kaugele kui võimalik ja hoidke 15 kordust.

Hamstring venitused

Istuge parema jalaga sirgelt. Toetage vasaku jala taldad vastu parema reie sisekülge. Sirutage varvaste suunas nii kaugele kui võimalik. Hoidke 15 kordust. Lõdvestuge ja korrake seejärel vasaku jalaga sirgelt.

Vasikate/akillede venitused

Toetudes vastu seina, asetage parem jalg vasaku jala ette ja sirutage käed ettepoole. Hoidke vasak jalg sirgelt ja parem jalg pörandal; seejärel painutage parempoolset jalga ja kummarduge ettepoole, liigutades puusa seina poole. Hoidke, seejärel korrake teisele küljele 15 kordust.



SAMM 1. STABILISAATORITE KINNITAMINE

Kinnitage esistabilisaator (J) põhiraami (C) külge ja kinnitage see 4 kruvi (B- 5), 4 lameda seibiga (B-6). Kinnitage tagumine stabilisaator (K) põhiraami (C) külge ja kinnitage see 4 kruviga (B-5), 4 lamedate seibidega (B-6). Kinnitage poldid kaasasoleva kuuskantvõtmega.

2. SAMM. PEDAALIDE KINNITAMINE

Kinnitage vasakpoolne pedaali (C-32L) vasakpoolsele vāntmehhanismile, keerates seda vastupāeva. Pingutamiseks kasutage kaasasoleva kruvikeeraja mutrivōtme osatāgā. Kinnitage parempoolne pedaali (C- 32R) paremale vāntvōllile, keerates seda pāripāeva. Kinnitage pingutamiseks kaasasoleva kruvikeeraja mutrivōtme osa.

SAMM 3. KONSOOLI KINNITAMINE

Keerate 4 kruvi (A-1) konsooli (A) tagakūljelt lahti ja asetage need kōrvale. Ūhendage konsooli kaablid konsooli (A) tagakūljelt andurijuhtmega (C-13).

Kinnitage konsool (A) 4 kruviga (A-1) konsooli klambri kūlge. Kinnitage tagumine konsooli kate (A-2) 2 kruviga (B-1) raami kūlge.

SAMM 4. JUHTRAUA JA KŪLGVŌLLIDE KINNITAMINE

Kinnitage vasakpoolne juhtraud (H-1) põhiraami (C) kūlge ja kasutage pingutamiseks kaasasoleva 19 mm mutrivōtme kūlge. Kasutage sama protseduuri parema kāepideme (I-1) kinnitamiseks.

Libistage vasakpoolne vōlli (G-1) vasaku kāepideme (H-1) sisekūljele ja kinnitage see poldi (B-2), pukside (B-4) ja nailonmutriga (B-3). Kasutage mutrivōtit ja kuuskantvōtit, et kinnitada vasakpoolset vōlli (G-1). Kasutage sama protseduuri, et kinnitada parempoolne kūlgvōlg (I-1).

SAMM 5. ISTMETORU SISESTAMINE JA ISTME KINNITAMINE

Libistage iste (F-8) istmerekale (F-3) ja joondage iste (F-8) nii, et see oleks sirge ja tasane. Pingutage mõlemal pool istme (F-2) mutreid kaasasoleva mutrivõtmega.

Sisestage istmetoru (F-3) põhiraami (C), valige soovitud asend ja pingutage nuppu (C-2), kuid mitte täielikult kinni. Reguleerige istmetoru (F-3) üles ja alla, kuni kuulete "klõpsatust". See on reguleerimisnupu (C-2) tihvt, mis istub istmetoru (F-3) reguleerimisavadesse. Kui reguleerimisnupp on istunud, pingutage seda kindlalt.

Märkus: istme üles- ja allapoole reguleerimiseks lõdvendage reguleerimisnuppu umbes 3 pööret ja tõmmake seejärel nuppu välja (see on vedrustatud). Reguleerige istmetoru (F-3) kümme korda üles või alla ja vabastage reguleerimisnupp, kui olete jõudnud soovitud asendisse. Veenduge, et reguleerimisnupp on paigas, tõmmake istmetoru ülespoole, kuni kuulete "klõpsatust". Kui te ei saa istmetoru ülespoole liigutada, on see turvaline ja seejärel pingutage reguleerimisnuppu.

** Istme reguleerimiseks ette ja taha, lõdvendage istme liugurnuppu (F-5) ja libistage istet ette või taha. Kui olete jõudnud soovitud asendisse, pingutage istme liuguri nuppu (F-5).

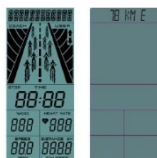
KONSOOLITOIMINGUD

Näidikufunktsioon:

ETTEPANEK	KIRJELDUS
AEG	Näitab kasutaja treeninguaega. Näitab vahemikku 0: 00 ~ 99: 59
KIIRUS	Näitab kasutaja treeningkiirust. Näitab vahemikku 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCE	Näitab kasutaja treeningute vahemaad. Näitab vahemikku 0. 0 ~ 99. 9
KALORID	Näitab kaloreid tarbimist treeningu ajal. Näitab vahemikku 0 ~ 999
SÜDAME SÜDAME	Näitab treeningu ajal kasutaja pulssi. Kui kasutaja impulss ületab eelseadistatud sihtväärtuse, annab monitor helisignaali.
RPM	Revolutsioon minutis. Näitab vahemikku 0 ~ 999
WATT	Näitab energiatarbimist treeningu ajal Näitab vahemikku 0 ~ 999 Seadistusvahemik 10 ~ 350

Nupu funktsioon:

BUTTON	KIRJELDUS
UP	Reguleerib funktsiooni väärtust või valikut ülespoole.
ALLA	Reguleerib funktsiooni väärtust või valikut alla.
MODE	Confrms seade või valik.
RESET	Hoidke 2 sekundit all, monitor taaskäivitub Seadistamise või seiskamise režiimi ajal vajutage nuppu Reset, et minna tagasi peamenüüsse.
START	Alustab treeningut.
STOP	Lõpetab treeningu.
REKLAAMI	Sageduse taastumise seisundi testimiseks.



OPERATSIOONIPROTSEDUUR :

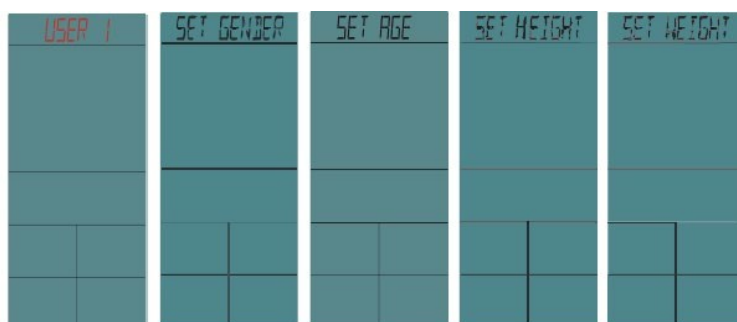
POWER ON

Paigaldage 4PCS AA patareid. Monitor lülitub 1 sekundiks sisse pika helisignaali. LCD ekraan näitab 2 sekundit kõiki segmente, seejärel kuvab ratta läbimõõtu ja ühiku tüüp (miili või kilomeeter) 1 sekundiks. Lõpuks lülitub ekraan U SER seadistusrežiimi.

Kui monitor ei ole 4 minuti jooksul ühtegi signaali sisestanud, lülitub see puhkeolekusse. Monitori äratamiseks vajutage mis tahes klahvi.

KASUTAJA ANDMETE SEADISTAMINE

Kasutage UP DOWN klahve, et valida KASUTAJA vahemikust U1 U4 Vajutage MODE, et määrata sugu Vanus Pikkus/ kaal. Pärast seadistamist läheb ekraan programmimenüüsse.



TREENINGREŽIIMI VALIK

Kasutage UP DOWN KEY, et valida treeningrežiimiks Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



KIIRSTARTPROGRAMM

1. Vajutage nuppu START, et alustada treeningut kohe. AEG hakkab üles lugema ja DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE kuvab vastavalt väärtused.

2. Te tegelase animatsioon näitab ainult KASUTAJAT, see hüppab iga 0.1KM (või ML) järel järgmisele joonisele.

3. Treeningu lõpetamiseks vajutage nuppu STOP . Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles. Programmi jätkamiseks vajutage nuppu START.

4. STOP režiimis vajutage nuppu RESET ja monitor naaseb programmi ekraanile.



SIHTAEGNE PROGRAMM

1. Kasutage UP&DOWN klahve, et seada TARGET TIME (eelseadistatud väärtus = 10:00), vajutage START, et siseneda TARGET Time treeningusse.

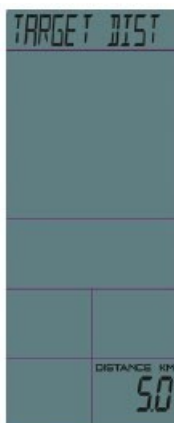
2. TIME hakkab tagasi lugema alates sihtväärtusest, DISTANCE /KALORID/ PÖÖRLEMISKIIRUS/ KIIRUS/ VATT/ PÖÖRLEMISKIIRUS JA SÜDA.

3. RATE kuvab väärtused vastavalt.

4. Te tegelaskuju animatsioon näitab ainult KASUTAJAT, see hüppab järgmisele joonisele iga viiendiku eelseadistatud aja järel.

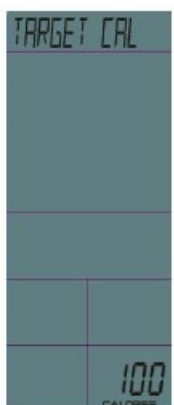
5. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu STOP. Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused . Programmi jätkamiseks vajutage nuppu START.

6. STOP režiimis vajutage nuppu RESET ja t eie monitor naaseb programmi ekraanile.



SIHTKAUGUSE PROGRAMM

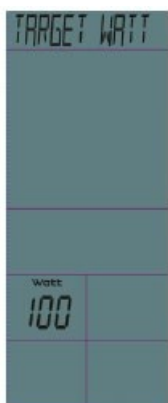
1. Kasutage UP&DOWN klahve, et määrata TARGET DISTANCE (reset value=5.0), vajutage START, et sisestada Target Distance treening .
2. DISTANCE hakkab tagasi lugema alates TARGET väärtusest ,TIME /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE kuvab väärtused vastavalt .
3. Märkide animatsioon näitab ainult USER , see hüppab järgmise arvuni iga viiendiku eelseadistatud Distance .
4. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu STOP . Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles. Programmi jätkamiseks vajutage START .
5. STOP režiimis vajutage nuppu RESET ja monitor naaseb programmi ekraanile.



SIHTKALORID

1. Kasutage UP DOWN klahve, et määrata TARGET CALORIES eelseadistatud väärtus = 100), vajutage START, et siseneda Target Calories treeningusse.
2. KALORID hakkavad tagasi lugema alates sihtväärtusest ,AEG /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE kuvab väärtused vastavalt.
3. Tegelase animatsioon näitab ainult KASUTAJAT, see hüppab järgmisele figure'ile iga viiendiku eelseadistatud kalorite arvu järel.
4. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu STOP. Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles. Programmi jätkamiseks vajutage nuppu START.

5. STOP režiimis vajutage nuppu RESET ja monitor naaseb programmi ekraanile.

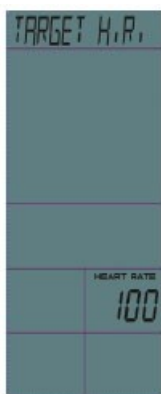


EESMÄRK WATT

1. Kasutage UP DOWN klahve TARGET WATT eelseadistatud väärtuse seadmiseks = 100) vajutage START, et siseneda Target Watt režiimi.
2. AEG hakkab ülespoole lugema. DISTANTS / KALORID / PÖÖRLEMISKIIRUS / KIIRUS / WATT / RPM & HEART RATE kuvab väärtuse vastavalt.
3. Tegelase animatsioon näitab ainult KASUTAJAT. See hüppab iga 0,1 KM (või ML) järel järgmisele joonisele.
4. Kui tegelik ↑ WATT on väiksem kui sihtvatt, siis sümbol süttib, et tuletada kasutajale meelde kiiruse suurendamist. Kui tegelik ↓ WATT on suurem kui sihtvatt, tuletab sümbol kasutajale meelde, et kiirus väheneb.

5. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu STOP. Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles. Programmi jätkamiseks vajutage START.

6. STOP-režiimis vajutage RESET-klahvi ja monitor naaseb programmi ekraanile.

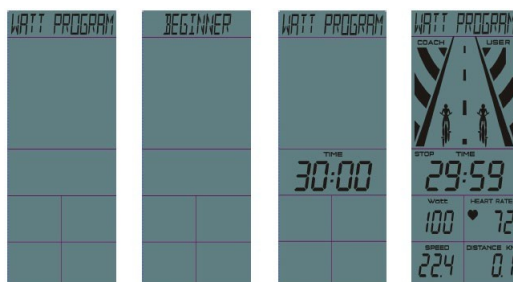
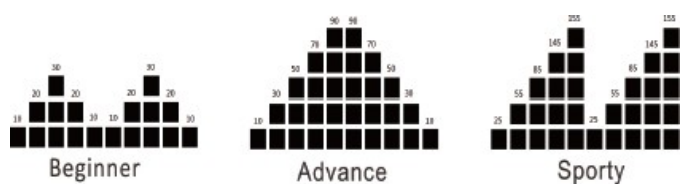


TARGET HR

1. Kasutage UP&DOWN klahve, et seada TARGET PULSE (reset value=100), vajutage START, et siseneda Target HR režiimi.
2. AEG hakkab ülespoole loendama, DISTANTS / KALORID / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE kuvat akse vastavalt.
3. Märgi animatsioon näitab ainult KASUTAMIST, see hüppab iga 0,1KM (või ML) järel järgmisele arvule.
4. Kui tegelik PULSI väärtus on väiksem kui siht pulsist, kuvatakse ikoon, mis ütleb teile, et kiirendage. Kui tegelik PULSI väärtus on suurem kui sihtimpulss, näitab ikoon, et tuleb aeglustada.
5. Trenni peatamiseks vajutage nuppu STOP. Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles. Programmi jätkamiseks vajutage START.
6. STOP režiimis vajutage nuppu RESET ja monitor naaseb programmi ekraanile.

PROGRAMM

1. Kasutage UP ja DOWN nuppe, et valida WATT PROGRAMM. Kui olete WATT PROGRAMmis, valige raskusaste Kasutage UP/DOWN nooleklahve, et valida Beginner Advance Sporty ja vajutage kinnitamiseks MODE nuppu.
2. Kasutage UP/DOWN nooleklahve, et määrata eelseadistatud aja väärtuseks 30 00 ja vajutage START, et siseneda Watt programmi režiimi.
3. Aeg hakkab tagasi lugema alates sihtväärtusest DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE kuvab väärtused vastavalt.
4. Tegelase animatsioon hüppab järgmiste väärtuste kuvamiseks iga viiendiku järel seadistatud ajast.
5. Kui USER WATT on 10 % väiksem kui Coach WATT, tõuseb Coach näitaja ühe positsiooni võrra ettepoole. Kui USER WATT on üle 10 % suurem kui Coach WATT, jääb Coach näitaja ühe positsiooni võrra maha. Kui WATT erinevus on pluss või miinus 10 %, on treener ja kasutaja samal positsioonil.
6. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu STOP. Kui ikoon STOP vilgub, jäävad kõik väärtused alles, et jätkata programmi, vajutage START.
7. STOP-režiimis vajutage RESET-klahvi ja monitor naaseb programmi ekraanile.



INTERVAL

1. Kasutage UP/Down, et valida 3 intervalli valiku vahel : 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Töötage 20 sekundit ja puhake 10 sekundit 8 kordust.

- A. Valige (20-10) ja vajutage alustamiseks START.
 - B. Tööaeg loeb tagasi alates 20 sekundist.
 - C. Kümme puhkeaega loeb tagasi alates 10 sekundist - iga sekund puhkeaja jooksul kõlab helisignaal.
 - D. Puhkus ja töö jätkuvad 8 segmendi jooksul ja seejärel programm lõpeb.
2. 10 20 Töötage 10 sekundit ja puhake 20 sekundit 8 korduse jooksul.
- A. Valige (10-20) ja vajutage alustamiseks START.
 - B. Tööaeg loeb tagasi alates 10 sekundist.
 - C. Kümme puhkeaega loeb tagasi alates 20 sekundist - iga sekund puhkeaja jooksul kõlab helisignaal.
 - D. Puhke- ja töökontuur 8 segmendi jooksul ja seejärel programm lõpeb.
3. CUSTOM: Kasutaja saab määrata töö ja puhkeaja.
- A. Valige CUSTOM ja sisenemiseks vajutage režiimi.
 - B. Ekraanile ilmub SET ROUND. Kasutage UP /DOWN klahve, et valida soovitud treeningu segmentide arv .
 - C. Tööaja seadmiseks vajutage MODE. Kasutage klahve UP /DOWN tööaja seadmiseks .
 - D. Vajutage MODE, et määrata puhkeaeg. Kasutage UP /DOWN klahve, et seadistada puhkeaeg .
 - E. Alustamiseks vajutage START .
 - F. Töö aeg loeb tagasi kuni lõpuleviimiseni .
 - G. Kümme Puhkeaeg loeb alla kuni lõpuni , iga sekund puhkeaja jooksul kostub piiks.
 - H. Programm jätkub, kuni määratud arv segmente on lõpetatud.

OSADE LOETELU

Varuosade tellimiseks: esitage oma klienditeenindajale toote mudeli number ja allpool olevas varuosade nimekirjas olev osa number, pikk koos kvantiteediga youre quire .

Osa nr.	Toote kirjeldus	QTY
LK700IC-A	Konsool	1
LK700IC-A-1	Kruvi	4
LK700IC-A-2	Tagumise konsooli kate	1
LK700IC-B	Riistvarapakett	1 SET
LK700IC-B-1	Kruvi	2
LK700IC-B-2	Kruvi	2
LK700IC-B-3	Nailonmutter	2
LK700IC-B-4	Pukside	2
LK700IC-B-5	Kruvi	8
LK700IC-B-6	Lame alusrõngas	8
LK700IC-C	Põhiraam	1
LK700IC-C-1	C-rõngas	2
LK700IC-C-2	Istme reguleerimine kbob	1
LK700IC-C-3	Laager	2
LK700IC-C-4	Istme posti varrukas	1
LK700IC-C-5	Telg	1
LK700IC-C-6	Pähklid	1
LK700IC-C-7	Lame alusrõngas	1
LK700IC-C-8	Vasakpoolne väntvõll koos korgiga	1
LK700IC-C-9	Õige väntvõll koos korgiga	1
LK700IC-C-10	Kruvi	4
LK700IC-C-11	Kruvi	1
LK700IC-C-12	Anduri klamber	1
LK700IC-C-13	Anduri juhe	1
LK700IC-C-14	Vasakpoolne kate	1
LK700IC-C-15	Õige kate	1
LK700IC-C-16	Raami kate	1
LK700IC-C-17	Kruvi	2
LK700IC-C-18	Kruvi	1
LK700IC-C-19	Kruvi	17
LK700IC-C-20	Kruvi	2
LK700IC-C-21	Kruviklamber	2
LK700IC-C-22	Luver	9
LK700IC-C-23	Lamell võllile	1
LK700IC-C-24	Ruloo reguleerimise ratas	1
LK700IC-C-25	Ventilaatori kate	1
LK700IC-C-26	Vasakpoolne ventilaatori puur	1
LK700IC-C-27	Õige ventilaatori puur	1
LK700IC-C-28	Puuri kate	2
LK700IC-C-29	Puuri klamber	8
LK700IC-C-30	Kett (lühike)	1
LK700IC-C-31	Kett (pikk)	1
LK700IC-C-32	Pedaal	1 SET
LK700IC-C-33	Kruvi	1

Osa nr.	Toote kirjeldus	QTY
LK700IC-C-34	Sprocket	1
LK700IC-C-35	Kurbseadistuse käigukang	1
LK700IC-C-36	Kruvi	1
LK700IC-D	Ventilaatorite komplekt	1 SET
LK700IC-D-1	Magnet klamber	1
LK700IC-D-2	Ventilaatori ratas	1
LK700IC-D-3	Keti reguleerija	2
LK700IC-D-4	Kruvi	6
LK700IC-D-5	Pähklid	6
LK700IC-D-6	Ventilaatori laba pad	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Ventilaatori laba	6
LK700IC-D-9	Lame alusrõngas	2
LK700IC-D-10	Pähklid	2
LK700IC-E	Flanšikomplekt	1 SET
LK700IC-E-1	Keti reguleerija (pikk)	2
LK700IC-E-2	Laager	2
LK700IC-E-3	Pähklid	1
LK700IC-E-4	Pähklid	3
LK700IC-E-5	Rattatelg telje	1
LK700IC-E-6	Väike hammasratas	1
LK700IC-E-7	Hõlmaratta telg	1
LK700IC-E-8	Sprocket	1
LK700IC-E-9	Kruvi	3
LK700IC-E-10	Pukside	1
LK700IC-E-11	Pähklid	2
LK700IC-E-12	Pähklid	4
LK700IC-F	Istmepost	1 SET
LK700IC-F-1	Käepideme posti muhv	1
LK700IC-F-2	Käepideme posti varrukas	1
LK700IC-F-3	Istmereeliku toru komplekt	1
LK700IC-F-4	Reguleerimisnupu klamber	1
LK700IC-F-5	Istme nupp	1
LK700IC-F-6	Lõppkork	1
LK700IC-F-7	Lame alusrõngas	1
LK700IC-F-8	Istekoht	1 SET
LK700IC-G-1	Külgvõlv	2
LK700IC-G-2	Laager	2
LK700IC-G-3	Laager	2
LK700IC-G-4	C-rõngas	2
LK700IC-H-1	Vasakpoolne juhtraud	1
LK700IC-H-2	Laager	2
LK700IC-H-3	Vasakpoolne juhtraua vaht	1
LK700IC-H-4	Lõppkork	1

OSADE LOETELU

Varuosade tellimiseks : esitage oma klienditeenindajale toote mudeli number ja allpool olevas varuosade nimekirjas olev varuosade number koos vajaliku kogusega.

Osa nr.	Toote kirjeldus	QTY
LK700IC-H-5	Vasakpoolne ühendusvõlliile	1
LK700IC-H-6	Vasakpoolne pedaalitoru	1
LK700IC-H-7	Pähklid	1
LK700IC-H-8	Lõppkork	1
LK700IC-H-9	Pukside	1
LK700IC-I-1	Õige juhtraud	1 SET
LK700IC-I-2	Laager	1
LK700IC-I-3	Õige käepideme vaht	2
LK700IC-I-4	Lõppkork	1
LK700IC-I-5	Õige ühendusvõll	1
LK700IC-I-6	Õige pedaalitoru	1
LK700IC-I-7	M14 mutter	1
LK700IC-I-8	Lõppkork	1
LK700IC-I-9	Pukside	1
LK700IC-J	Eesmine stabilisaatorikomplekt	1 SET
LK700IC-J-1	Eesmine stabilisaator	1
LK700IC-J-2	Esikülg (L)	1
LK700IC-J-3	Esikülg (R)	1
LK700IC-J-4	Ratas	2
LK700IC-J-5	Kruvi	2
LK700IC-J-6	Lame alusrõngas	2
LK700IC-J-7	Pähklid	2
LK700IC-J-8	Kruvi	4
LK700IC-K	Tagumise stabilisaatori komplekt	1 SET
LK700IC-K-1	Tagumine stabilisaator	1
LK700IC-K-2	Tagumine kate (L)	1
LK700IC-K-3	Tagumine kate (R)	1
LK700IC-K-4	Reguleeritav jalg	2

MANUEL D'INSTRUCTION

AVERTISSEMENTS ET ÉTIQUETTES

Ne pas approcher les mains et les doigts de cette zone.

- Une mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant l'utilisation et suivez tous les avertissements et toutes les instructions.
- Ne laissez pas les enfants monter sur la machine ou s'en approcher.
- Ce vélo ne roule pas en roue libre. Les pédales continuent de tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales qui tournent peuvent provoquer des blessures.
- Réduire la vitesse de la pédale de manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 330 lbs/150 kgs.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou enlevée.

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS L'appareil a été conçu et construit pour offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions doivent être prises lors de l'utilisation d'un appareil d'exercice. Lisez l'ensemble du manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Respectez les consignes de sécurité suivantes :

1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de cet appareil à tout moment. Ne les laissez pas sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
2. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme pendant l'utilisation de cet appareil, **ARRÊTEZ** l'exercice. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN !**
3. Utilisez la machine sur une surface plane et solide. Ajustez les pieds pour assurer la stabilité de l'appareil.
4. Tenez vos mains éloignées des articulations et des pièces mobiles.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez l'appareil et attachez bien les lacets.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce manuel. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par HMS Fitness.
7. Ne placez pas d'objets pointus à proximité de la machine.
8. Toute personne ayant des limitations physiques ou de coordination ne doit pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
9. Faites des exercices d'éirement avant d'utiliser l'équipement.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser la machine, vérifiez soigneusement que l'équipement est correctement assemblé.
12. Maintenir un espace libre de 18 pouces à l'avant et sur les côtés, ainsi que de 24 pouces à l'arrière.
13. En cas de réparation, ne faites appel qu'à des techniciens agréés et formés.
13. Veuillez suivre les conseils pour une formation correcte, tels qu'ils sont détaillés dans les lignes directrices relatives à la formation.
14. N'utilisez que les outils fournis pour assembler cette machine.
15. Cette machine a été conçue pour un poids maximum de l'utilisateur de 150 kg.
16. La machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
17. Les pédales en mouvement peuvent provoquer des blessures.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou tout programme d'exercice. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil d'exercice.

INSTRUCTION SUR L'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil offre plusieurs avantages : il améliore la condition physique, le tonus musculaire et, associé à un régime alimentaire contrôlé en calories, il vous aide à perdre du poids.

1. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. Il est conseillé de procéder à un examen physique complet.
2. Respectez le niveau d'exercice recommandé. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez une douleur ou une gêne, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
4. Porter des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice ; ne pas porter de vêtements amples ; ne pas porter de chaussures à semelle de cuir ou à talons hauts.

5. Il est conseillé de faire des étirements d'échauffement avant de s'entraîner.
6. Montez lentement et solidement sur l'équipement.
7. Sélectionnez le programme ou l'option d'entraînement qui correspond le mieux à vos intérêts en matière d'entraînement.
8. Commencez lentement et augmentez votre rythme jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.
9. Veillez à vous refroidir après votre séance d'entraînement.

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE FORMATION

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses avantages, citons

- Augmentation de la capacité de travail physique (endurance de la force)
- Augmentation de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Changements dans le métabolisme du corps, par exemple perte de poids
- Retarder les effets physiologiques de l'âge
- Réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La condition physique se compose de plusieurs éléments, dont chacun est défini ci-dessous.

FORCE

Capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force de manière répétée pendant un certain temps, par exemple l'endurance des muscles des jambes pour courir 10 km sans s'arrêter.

ELASTICITÉ

L'amplitude des mouvements des articulations. L'amélioration de la souplesse passe par l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'accroître la flexibilité, et offre une résistance accrue à la mise au banc des muscles ou aux courbatures.

ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la condition physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

FORME AÉROBIE

Il s'agit d'un exercice d'intensité relativement faible et de longue durée qui dépend principalement du système énergétique aérobie. Aérobie signifie "avec de l'oxygène" et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans un processus métabolique ou de production d'énergie dans le corps. De nombreux types d'exercices sont des exercices aérobiques qui, par définition, sont effectués à une intensité modérée pendant de longues périodes.

ENTRAÎNEMENT ANAÉROBIE

Il s'agit d'un exercice suffisamment intense pour induire un métabolisme anaérobie. Cela signifie que

Il s'agit de la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme.

PRISE D'OXYGÈNE

L'effort qui peut être fourni pendant une période prolongée est limité par la capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. La pratique régulière d'exercices vigoureux a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la VO2 Max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à évacuer l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du niveau minimum d'exercice requis pour obtenir une amélioration significative de n'importe quel paramètre de la condition physique.

EXERCICE

C'est le moment où vous faites de l'exercice au-delà de votre niveau de confort. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, votre seuil d'entraînement devrait augmenter. Il est important de suivre un programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Au fur et à mesure que la condition physique s'améliore, des exercices plus intenses sont nécessaires pour créer une surcharge et assurer ainsi une amélioration continue.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice effectué dépend des groupes musculaires utilisés et de la source d'énergie. Les effets de l'exercice sont peu transférables de l'entraînement musculaire à l'entraînement cardiovasculaire. Il est donc important que le programme d'exercices soit adapté aux besoins spécifiques.

INVERSE

Si vous arrêtez de faire de l'exercice ou si vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les avantages que vous avez acquis. Un entraînement régulier est la clé du succès.

EXERCICE

Tout programme d'exercice doit commencer par un échauffement afin de préparer le corps à l'effort à venir. L'échauffement doit être doux et doit idéalement utiliser le groupe musculaire qui sera sollicité ultérieurement. Les étirements doivent être inclus à la fois dans l'échauffement et dans la récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type gymnastique suédoise.

L'ÉCHAUFFEMENT OU LA RÉCUPÉRATION

Il s'agit de réduire progressivement l'intensité de la séance d'exercice. Après l'exercice, une grande quantité de sang reste dans les muscles qui travaillent. Si elle n'est pas rapidement renvoyée dans la circulation centrale, le sang peut s'accumuler dans les muscles.

RYTHME CARDIAQUE

Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque augmente. Celle-ci est souvent utilisée comme mesure de l'intensité de l'exercice requis. L'exercice doit être suffisamment intense pour conditionner le système cardiovasculaire et augmenter la fréquence cardiaque, mais pas trop pour ne pas fatiguer le cœur.

La condition physique initiale est importante lors de l'élaboration d'un programme d'exercices. Au début, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus sportif, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice à un niveau qui augmente votre fréquence cardiaque à environ 6-7% de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore. Le tableau ci-dessous est un guide pour ceux qui commencent un programme de remise en forme.

Âge	Fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes		23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute		138	132	132	125	120	114	114	108	108

COMPTEUR D'IMPULSIONS

La mesure de la fréquence cardiaque (au niveau du poignet ou de l'artère carotide dans le cou) est effectuée avec deux doigts pendant dix secondes, quelques secondes après la fin de l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes est une durée suffisante pour garantir la précision, (b) le comptage de la fréquence cardiaque est censé donner une idée approximative de la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

Un objectif n'est pas un chiffre magique, mais une ligne directrice générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez confortablement travailler légèrement au-dessus de la valeur suggérée pour votre groupe d'âge. Le tableau ci-dessous est indicatif.

Âge	Fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
	Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
	Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous efforcez pas d'atteindre les valeurs indiquées dans le tableau, car un exercice excessif peut être très inconfortable. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous progressez dans le programme. Rappelez-vous que l'objectif n'est qu'une ligne directrice et non une règle, un peu plus ou un peu moins est acceptable.

Deux remarques finales : (1) ne vous inquiétez pas des fluctuations quotidiennes de la fréquence cardiaque, car la pression ou le manque de sommeil peuvent les affecter ; (2) la fréquence cardiaque est un guide, ne vous y attachez pas.

DOULEURS MUSCULAIRES

Au cours de la première semaine, les courbatures peuvent être la seule indication que vous suivez un programme d'exercices. Bien entendu, cela dépend de votre condition physique générale. La confirmation que le programme est correct est la présence de très faibles courbatures dans la plupart des principaux groupes musculaires. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra au bout de quelques jours.

Si vous ressentez beaucoup d'inconfort, il se peut que vous suiviez un programme trop poussé ou que vous l'ayez augmenté trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant ou après l'exercice, votre corps vous dit quelque chose. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

QUOI PORTER

Portez des vêtements qui n'entravent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre à votre corps de se refroidir. Les vêtements excessifs qui vous font transpirer plus que d'habitude ne vous apporteront aucun bénéfice. Le poids supplémentaire que vous perdez est du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est recommandé de porter des chaussures de sport.

LA RESPIRATION PENDANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Si possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à absorber et à distribuer de l'oxygène pour nourrir les muscles qui travaillent.

PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous avez commencé un programme d'exercices, poursuivez-le jusqu'au bout. N'arrêtez pas l'exercice au milieu et ne le reprenez pas au même endroit sans repasser par l'étape de l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

Roulements de tête

Tournez la tête vers la droite pendant un décompte tout en sentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, en étirant le menton vers le plafond. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte et, enfin, laissez tomber la tête sur la poitrine pendant un compte.

Levées d'épaules

Soulevez votre épaule gauche vers votre oreille pendant un compte à rebours. Puis soulevez l'épaule droite pendant un compte à rebours, tout en abaissant l'épaule gauche.

Étirements latéraux

Ouvrez les bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras gauche aussi loin que possible vers le haut en comptant jusqu'à un. Sentez l'étirement de votre côté gauche. Répétez l'opération avec le bras droit.

Éirement des quadriceps

En gardant une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied gauche vers le haut. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice en levant le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

Extensible à l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous en joignant la plante des pieds et en orientant les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 répétitions.

Touchez d'orteil

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Descendez aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 répétitions.

Étirements des ischio-jambiers

Asseyez-vous en gardant la jambe droite tendue. Posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 répétitions. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.

Étirements des mollets et des aisselles

Adossez-vous à un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras tendus vers l'avant. Gardez la jambe gauche droite et le pied droit au sol, puis pliez la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant votre hanche vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 fois.



ÉTAPE 1 : FIXATION DES STABILISATEURS

Fixer le stabilisateur avant (J) au cadre principal (C) et le fixer à l'aide de 4 vis (B-5) et de 4 rondelles plates (B-6). Fixer le stabilisateur arrière (K) au cadre principal (C) et le fixer avec 4 vis (B-5), 4 rondelles plates (B-6). Fixez les boulons à l'aide de la clé Allen fournie.

ÉTAPE 2. FIXATION DES PÉDALES

Fixez la pédale gauche (C-32L) sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Utilisez la partie clé du tournevis fourni pour serrer. Fixez la pédale droite (C-32R) sur la manivelle droite en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Utilisez la partie clé du tournevis fourni pour serrer.

ÉTAPE 3 : FIXATION DE LA CONSOLE

Dévissez les 4 vis (A-1) à l'arrière de la console (A) et mettez-les de côté. Connectez les câbles de la console depuis l'arrière de la console (A) au câble du capteur (C-13).

Fixez la console (A) au support de la console à l'aide de 4 vis (A-1).

Assemblez le couvercle de la console arrière (A-2) au cadre avec 2 vis (B-1).

ÉTAPE 4. FIXATION DU GUIDON ET DES ARBRES LATÉRAUX

Fixez le guidon gauche (H-1) sur le cadre principal (C) et utilisez la clé de 19 mm fournie pour le serrer. Procédez de la même manière pour fixer le guidon droit (I-1).

Faites glisser l'arbre latéral gauche (G-1) à l'intérieur du guidon gauche (H-1) et fixez-le avec le boulon (B-2), la douille (B-4) et l'écrou en nylon (B-3). Utilisez la clé à molette et la clé Allen pour fixer l'arbre latéral gauche (G-1). Procédez de la même manière pour fixer l'arbre latéral droit (I-1).

ÉTAPE 5. INSERTION DU TUBE DE SELLE ET FIXATION DE LA SELLE

Faites glisser le siège (F-8) sur le rail du siège (F-3) et alignez le siège (F-8) de manière à ce qu'il soit droit et de niveau. Serrez ensuite les écrous des deux côtés du siège (F-2) à l'aide de la clé à douille fournie.

Insérez le tube de selle (F-3) dans le cadre principal (C), choisissez la position souhaitée et serrez le bouton (C-2), mais pas complètement. Ajustez le tube de selle (F-3) de haut en bas jusqu'à ce que vous entendiez un "clic". Il s'agit de la goupille du bouton de réglage (C-2) qui s'insère dans les trous de réglage du tube de selle (F-3). Une fois le bouton de réglage en place, serrez-le fermement.

Note : Pour régler le siège vers le haut ou vers le bas, desserrez le bouton de réglage d'environ 3 tours, puis tirez sur le bouton (il est à ressort). Réglez ensuite le tube de selle (F-3) vers le haut ou vers le bas et relâchez la molette de réglage lorsque vous avez atteint la position souhaitée. Assurez-vous que le bouton de réglage est bien en place, tirez sur le tube de selle jusqu'à ce que vous entendiez un "clic". Si vous ne pouvez pas déplacer la tige de selle vers le haut, c'est qu'elle est bien fixée, puis serrez le bouton de réglage.

**Pour régler le siège vers l'avant ou l'arrière, desserrez la molette (F-5) et faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière. Une fois la position souhaitée atteinte, resserrez la molette de réglage du siège (F-5).

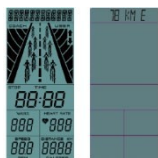
OPÉRATIONS DE LA CONSOLE

Fonction d'affichage :

ITEM	DESCRIPTION
TEMPS	Affiche le temps d'entraînement de l'utilisateur. Plage d'affichage 0 : 00 ~ 99 : 59
VITESSE	Affiche la vitesse d'entraînement de l'utilisateur. Plage d'affichage 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Affiche la distance d'entraînement de l'utilisateur. Plage d'affichage 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Affiche la consommation de calories pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 999
RYTHME CARDIAQUE	Affiche le pouls de l'utilisateur pendant l'entraînement. Lorsque le pouls de l'utilisateur dépasse la valeur cible prédéfinie, le moniteur émet une alarme sonore.
RPM	Révolution par minute. Plage d'affichage 0 ~ 999
WATT	Affiche la consommation d'énergie pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 999 Plage de réglage 10 ~ 350

Fonction du bouton :

BOUTON	DESCRIPTION
UP	Ajuste la valeur de la fonction ou la sélection vers le haut.
DOWN	Règle la valeur de la fonction ou la sélection vers le bas.
MODE	Confirme le réglage ou la sélection.
RESET	Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes, le moniteur redémarre. En mode réglage ou arrêt, appuyez sur Reset pour revenir au menu principal.
START	Commence la séance d'entraînement.
STOP	Arrête la séance d'entraînement.
RÉCUPÉRATION	Pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.



PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT :

POWER ON

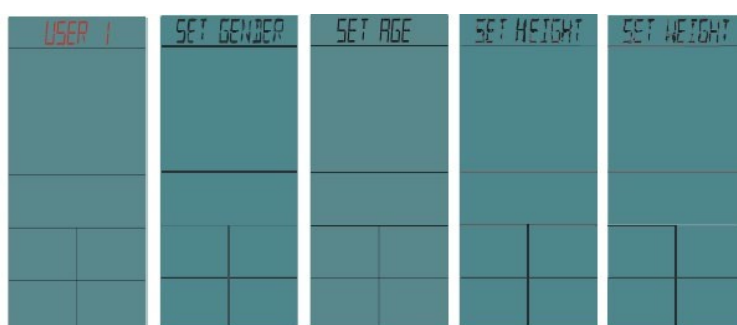
Installez 4 piles AA. Le moniteur s'allume longuement et émet un bip sonore pendant 1 seconde. L'écran LCD affiche tous les segments pendant 2 secondes, puis le diamètre de la roue.

et le type d'unité (miles ou kilomètres) pendant 1 seconde. Enfin, l'écran passe au mode de réglage de l'unité de mesure.

Sans entrée de signal pendant 4 minutes, le moniteur passe en mode Veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller le moniteur.

RÉGLAGE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Utilisez les touches HAUT BAS pour sélectionner un utilisateur parmi U1 U4 Appuyez sur MODE pour confirmer le réglage du sexe, de l'âge, de la taille et du poids. Une fois le réglage effectué, l'écran passe au menu Programme.



SÉLECTION DU MODE D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez la TOUCHE HAUT BAS pour sélectionner le mode d'entraînement comme Temps cible Distance cible Calories cible H.R./ Watt cible/ Programme Watt.



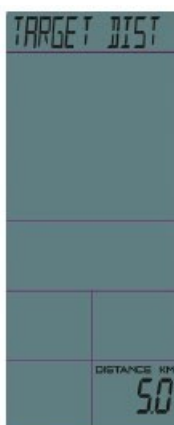
PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Appuyez sur le bouton START pour commencer à vous entraîner immédiatement. Le temps commence à s'écouler et la DISTANCE /CALORIES / RPM / VITESSE /WATT/ RPM & HEART RATE affichent les valeurs en conséquence.
2. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR, elle passe à la figure suivante tous les 0,1 km (ou ML).
3. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.
4. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



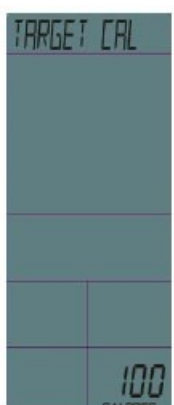
PROGRAMME DE L'HEURE CIBLE

1. Utilisez les touches UP&DOWN pour régler l'heure cible (valeur prédéfinie = 10:00), appuyez sur START pour entrer dans la séance d'entraînement de l'heure cible.
2. La DURÉE commence à décompter à partir de la valeur cible, DISTANCE /CALORIES/ RPM/ VITESSE/ WATT / RPM & HEART.
3. RATE affichera les valeurs en conséquence.
4. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR, elle passe à la figure suivante tous les cinquièmes du temps pré-réglé.
5. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs restent inchangées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.
6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



PROGRAMME DE DISTANCE CIBLE

1. Utilisez les touches UP&DOWN pour régler la DISTANCE CIBLE (valeur de réinitialisation = 5,0), appuyez sur START pour entrer dans la séance d'entraînement de la distance cible.
2. La DISTANCE commence à décompter à partir de la valeur cible, TEMPS / La DISTANCE commence le compte à rebours à partir de la valeur cible, la TEMPS, les CALORIES, les RPM, la VITESSE, les WATT, les RPM et le RYTHME CARDIAQUE affichent les valeurs en conséquence.
3. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR, elle passe à la figure suivante tous les cinquièmes de la distance prédéfinie.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.
5. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



CALORIES CIBLES

1. Utilisez les touches UP DOWN pour régler TARGET CALORIES (valeur prédéfinie = 100), appuyez sur START pour entrer dans la séance d'entraînement Target Calories.
2. Les CALORIES commencent à décompter à partir de la valeur cible, TIME / DISTANCE / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE affichera les valeurs en conséquence.
3. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR, elle passe à la figure suivante tous les cinquièmes des calories préréglées.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.

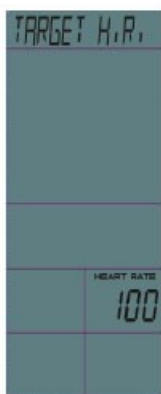
5. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



WATT CIBLE

1. Utilisez les touches HAUT BAS pour régler la valeur de préréglage WATT CIBLE = 100) appuyez sur START pour entrer dans le mode Targett Watt.
2. Le décompte du TEMPS commence. DISTANCE / CALORIES / TOURS/MINUTE / VITESSE / WATT / RPM & HEART RATE affichera la valeur en conséquence.
3. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR. Elle passe à la figure suivante tous les 0,1 KM (ou ML).
4. Lorsque le ↑ WATT réel est inférieur au Watt cible, le symbole clignote pour rappeler à l'utilisateur d'augmenter sa vitesse. Lorsque les ↓ WATT réels sont supérieurs aux Watt cibles, le symbole clignote pour rappeler à l'utilisateur de réduire sa vitesse.

5. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.
6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



TARGET HR

1. Utilisez les touches HAUT et BAS pour régler la PULSE CIBLE (valeur réinitialisée = 100), appuyez sur START pour entrer dans le mode Target HR.
2. Le temps commence à s'écouler, la DISTANCE / les CALORIES / le RPM / la VITESSE / les WATT / le RPM et le RYTHME CARDIAQUE s'affichent en conséquence.
3. L'animation du personnage ne montre que l'UTILISATEUR, elle passe à la figure suivante tous les 0,1 km (ou ML).
4. Lorsque la valeur PULSE réelle est inférieure à la valeur PULSE cible, l'icône s'allume pour vous indiquer d'accélérer. Lorsque la valeur PULSE réelle est supérieure à l'impulsion cible, l'icône s'affiche pour vous indiquer de ralentir.

5. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.

6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran de

programmation. PROGRAMME WATT

1. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour sélectionner le PROGRAMME WATT. Une fois dans le programme WATT, sélectionnez le niveau de difficulté Utilisez les boutons fléchés HAUT/BAS pour sélectionner Débutant Avancé Sportif et appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

2. Utilisez les touches fléchées HAUT/BAS pour régler une valeur de temps prédéfinie de 30 00 et appuyez sur START pour entrer dans le mode Programme Watt.

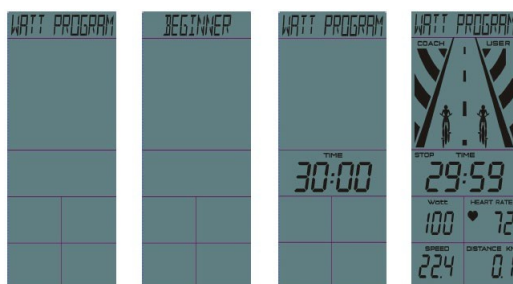
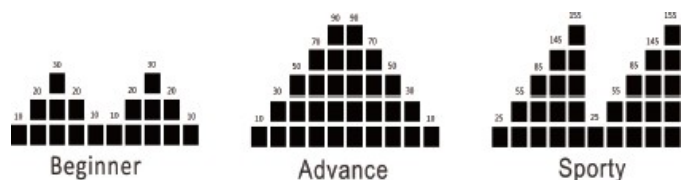
3. Le temps commencera à décompter à partir de la valeur cible DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE affichera les valeurs en conséquence.

4. L'animation du personnage sautera pour afficher les valeurs suivantes tous les cinquièmes du temps programmé.

5. Lorsque les WATT de l'utilisateur sont inférieurs de 10 % aux WATT de l'entraîneur, la figure de l'entraîneur précède d'une position. Lorsque les WATT de l'utilisateur sont supérieurs de plus de 10 % aux WATT de l'entraîneur, le chiffre de l'entraîneur recule d'une position. Si l'écart entre les WATT est de plus ou moins 10 %, l'entraîneur et l'utilisateur sont dans la même position.

6. Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Lorsque l'icône STOP clignote, toutes les valeurs sont conservées. Pour reprendre le programme, appuyez sur START.

7. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET et le moniteur reviendra à l'écran du programme.



INTERVALLE

1. Utilisez les touches HAUT/BAS pour choisir parmi les 3 sélections d'intervalles : 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Travailler pendant 20 secondes et se reposer pendant 10 secondes 8 répétitions.

- A. Sélectionnez (20-10) puis appuyez sur START pour commencer.
 - B. Le temps de travail est décompté à partir de 20 secondes.
 - C. Le temps de repos compte à rebours à partir de 10 secondes - un signal sonore est émis toutes les secondes pendant le temps de repos.
 - D. Le repos et le travail se poursuivent pendant 8 segments, puis le programme se termine.
2. 10 20 Travaillez pendant 10 secondes et reposez-vous pendant 20 secondes pour 8 répétitions.
- A. Sélectionnez (10-20) puis appuyez sur START pour commencer.
 - B. Le temps de travail est décompté à partir de 10 secondes.
 - C. Le temps de repos compte à rebours à partir de 20 secondes - un signal sonore est émis toutes les secondes pendant le temps de repos.
 - D. Contour de repos et de travail pendant 8 segments, puis le programme se termine.
3. PERSONNALISÉ : L'utilisateur peut régler les heures de travail et de repos.
- A. Sélectionnez CUSTOM et appuyez sur Mode pour entrer.
 - B. SET ROUND s'affiche à l'écran. Utilisez les touches UP /DOWN pour sélectionner le nombre de segments d'exercice souhaités.
 - C. Appuyez sur MODE pour régler le temps de travail. Utilisez les touches HAUT/BAS pour régler le temps de travail.
 - D. Appuyez sur MODE pour régler le temps de repos. Utilisez les touches HAUT/BAS pour régler le temps de repos.
 - E. Appuyez sur START pour commencer.
 - F. Le temps de travail est décompté jusqu'à ce que le travail soit terminé.
 - G. Dix Le temps de repos compte à rebours jusqu'à ce qu'il soit terminé, un bip est émis toutes les secondes pendant le temps de repos.
 - H. Le programme se poursuit jusqu'à ce que le nombre de segments programmé soit atteint.

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : communiquez à votre représentant du service clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de pièce figurant dans la liste des pièces ci-dessous, ainsi que la quantité dont vous avez besoin.

N° de pièce	Description du produit	QTÉ
LK700IC-A	Console	1
LK700IC-A-1	Vis	4
LK700IC-A-2	Couvercle de la console arrière	1
LK700IC-B	Pack matériel	1 SET
LK700IC-B-1	Vis	2
LK700IC-B-2	Vis	2
LK700IC-B-3	Ecrou en nylon	2
LK700IC-B-4	Douille	2
LK700IC-B-5	Vis	8
LK700IC-B-6	Rondelle plate	8
LK700IC-C	Cadre principal	1
LK700IC-C-1	Anneau C	2
LK700IC-C-2	Réglage du siège kbob	1
LK700IC-C-3	Palier	2
LK700IC-C-4	Manchon de tige de selle	1
LK700IC-C-5	Essieu	1
LK700IC-C-6	Écrou	1
LK700IC-C-7	Rondelle plate	1
LK700IC-C-8	Manivelle gauche avec capuchon	1
LK700IC-C-9	Manivelle droite avec capuchon	1
LK700IC-C-10	Vis	4
LK700IC-C-11	Vis	1
LK700IC-C-12	Support du capteur	1
LK700IC-C-13	Fil du capteur	1
LK700IC-C-14	Couvercle gauche	1
LK700IC-C-15	Couvercle droit	1
LK700IC-C-16	Couvercle du cadre	1
LK700IC-C-17	Vis	2
LK700IC-C-18	Vis	1
LK700IC-C-19	Vis	17
LK700IC-C-20	Vis	2
LK700IC-C-21	Support à vis	2
LK700IC-C-22	Persienne	9
LK700IC-C-23	Arbre de la persienne	1
LK700IC-C-24	Molette de réglage de l'ouverture	1
LK700IC-C-25	Couvercle du ventilateur	1
LK700IC-C-26	Cage de ventilateur gauche	1
LK700IC-C-27	Cage de ventilateur droite	1
LK700IC-C-28	Couvercle de la cage	2
LK700IC-C-29	Support de cage	8
LK700IC-C-30	Chaîne (courte)	1
LK700IC-C-31	Chaîne (longue)	1
LK700IC-C-32	Pédale	1 SET
LK700IC-C-33	Vis	1

N° de pièce	Description du produit	QTÉ
LK700IC-C-34	Pignon	1
LK700IC-C-35	Manivelle de réglage	1
LK700IC-C-36	Vis	1
LK700IC-D	Jeu de ventilateurs	1 SET
LK700IC-D-1	Support magnétique	1
LK700IC-D-2	Roue de ventilateur	1
LK700IC-D-3	Dispositif de réglage de la chaîne	2
LK700IC-D-4	Vis	6
LK700IC-D-5	Écrou	6
LK700IC-D-6	Coussinet de la pale du ventilateur	6
LK700IC-D-7	Aimant	1
LK700IC-D-8	Lame de ventilateur	6
LK700IC-D-9	Rondelle plate	2
LK700IC-D-10	Écrou	2
LK700IC-E	Jeu de brides	1 SET
LK700IC-E-1	Dispositif de réglage de la chaîne (long)	2
LK700IC-E-2	Palier	2
LK700IC-E-3	Écrou	1
LK700IC-E-4	Écrou	3
LK700IC-E-5	Axe du pignon	1
LK700IC-E-6	Petit pignon	1
LK700IC-E-7	Axe du volant moteur	1
LK700IC-E-8	Pignon	1
LK700IC-E-9	Vis	3
LK700IC-E-10	Douille	1
LK700IC-E-11	Écrou	2
LK700IC-E-12	Écrou	4
LK700IC-F	Tige de selle	1 SET
LK700IC-F-1	Douille de poteau de guidon	1
LK700IC-F-2	Douille de poteau de guidon	1
LK700IC-F-3	Jeu de tubes de la barre de selle	1
LK700IC-F-4	Support du bouton de réglage	1
LK700IC-F-5	Bouton du siège	1
LK700IC-F-6	Capuchon d'extrémité	1
LK700IC-F-7	Rondelle plate	1
LK700IC-F-8	Siège	1 SET
LK700IC-G-1	Arbre latéral	2
LK700IC-G-2	Palier	2
LK700IC-G-3	Palier	2
LK700IC-G-4	Anneau C	2
LK700IC-H-1	Guidon gauche	1
LK700IC-H-2	Palier	2
LK700IC-H-3	Mousse du guidon gauche	1
LK700IC-H-4	Capuchon d'extrémité	1

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : communiquez à votre service clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce figurant dans la liste des pièces ci-dessous, ainsi que la quantité dont vous avez besoin.

N° de pièce	Description du produit	QTÉ
LK700IC-H-5	Arbre de liaison gauche	1
LK700IC-H-6	Tube de pédale gauche	1
LK700IC-H-7	Écrou	1
LK700IC-H-8	Capuchon d'extrémité	1
LK700IC-H-9	Douille	1
LK700IC-I-1	Guidon droit	1 SET
LK700IC-I-2	Palier	1
LK700IC-I-3	Mousse du guidon droit	2
LK700IC-I-4	Capuchon d'extrémité	1
LK700IC-I-5	Arbre de raccordement droit	1
LK700IC-I-6	Tube de pédale droit	1
LK700IC-I-7	Ecrou M14	1
LK700IC-I-8	Capuchon d'extrémité	1
LK700IC-I-9	Douille	1
LK700IC-J	Jeu de stabilisateurs avant	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilisateur avant	1
LK700IC-J-2	Couvercle avant (L)	1
LK700IC-J-3	Couverture avant (R)	1
LK700IC-J-4	Roue	2
LK700IC-J-5	Vis	2
LK700IC-J-6	Rondelle plate	2
LK700IC-J-7	Écrou	2
LK700IC-J-8	Vis	4
LK700IC-K	Jeu de stabilisateurs arrière	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilisateur arrière	1
LK700IC-K-2	Couvercle arrière (L)	1
LK700IC-K-3	Couvercle arrière (R)	1
LK700IC-K-4	Pied réglable	2

KÉZI UTASÍTÁS

FIGYELMEZTETÉSEK ÉS CÍMKÉK

Tartsa távol a kezét és az ujjait ettől a területtől.

- A gép helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
- Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és kövesse az összes figyelmeztetést és utasítást.
- Ne engedjen gyerekeket a gépre vagy annak közelébe.
- Ez a kerékpár nem szabadonfutó. A pedálok továbbra is forognak, amikor abbahagyja a pedálozást.
- A pörgő pedálok sérülést okozhatnak.
- Csökkentse a pedál sebességét ellenőrzött módon.
- A felhasználó súlya nem haladhatja meg a 330 font/150 kg-ot.
- Ezt a terméket mindig vízszintes felületen kell használni.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy eltávolították.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

ÓVIGYELMEZTETÉSEK A gépet úgy tervezték és gyártották, hogy maximális biztonságot nyújtson. Ennek ellenére bizonyos óvintézkedéseket meg kell tenni az edzőkészülék használata során. A gép összeszerelése és használata előtt olvassa el a teljes használati útmutatót. Kérjük, tartsa be a következő biztonsági óvintézkedéseket:

1. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat ettől a berendezéstől. NE hagyja őket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a gépet tartják.
2. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más tünetet tapasztal a gép használata közben, ÁLLÍTSA MEG A gyakorlatot. AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ!
3. A gépet vízszintes és szilárd felületen használja. Állítsa be a lábakat a stabilitás érdekében.
4. Tartsa távol a kezét az ízületektől és a mozgó részekről.
5. Viseljen a testmozgáshoz megfelelő ruházatot. Ne viseljen bő ruházatot, amely beakadhat a gépbe. A gép használatakor mindig viseljen sportcipőt, és a cipőfűzőt kösse meg biztonságosan.
6. Ezt a gépet csak a jelen kézikönyvben leírt célokra szabad használni. NE használjon olyan tartozékokat, amelyeket a HMS Fitness nem ajánl.
7. Ne helyezzen éles tárgyakat a gép közelébe.
8. Fizikai vagy koordinációs korlátozásokkal rendelkező személyek csak szakképzett személy vagy orvos segítségével használhatják a gépet.
9. A berendezés használata előtt végezzen bemelegítő nyújtógyakorlatokat.
10. Ne használja a gépet, ha az nem működik megfelelően.
11. A gép használata előtt alaposan ellenőrizze a berendezés megfelelő összeszerelését.
12. Elöl és oldalt 18 hüvelyk, hátul pedig 24 hüvelyk távolságot tartson be. 13. Javítás esetén csak engedéllyel rendelkező és képzett szakembereket vegyen igénybe.
13. Kérjük, kövesse a helyes képzésre vonatkozó, a képzési útmutatóban részletezett tanácsokat.
14. A gép összeszereléséhez csak a mellékelt szerszámokat használja.
15. Ezt a gépet 330 font (150kg) maximális felhasználói súlyra tervezték.
16. A gépet egyszerre csak egy személy használhatja.
17. A mozgó pedálok sérülést okozhatnak.

Vigyázat! A gép vagy bármilyen edzésprogram használatának megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Olvassa el az összes használati utasítást, mielőtt bármilyen edzőkészüléket használna.

EDZÉSUTASÍTÁS

A gép használata számos előnnyel jár; javítja a fittséget, az izomtónust, és ha kalóriaszabályozott étrenddel együtt használja, segít a fogyásban.

1. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Célszerű teljes körű fizikális vizsgálatnak alávetni magát.
2. Dolgozzon az ajánlott edzési szinten. Ne terhelje túl magát.
3. Ha bármilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
4. A gyakorlatnak megfelelő ruházatot és lábbelit viseljen; ne viseljen bő ruházatot; ne viseljen bőrtalpú cipőt vagy magas sarkú lábbelit.

5. Javasoljuk, hogy edzés előtt végezzen bemelegítő nyújtásokat.
6. Lépjen lassan és biztonságosan a berendezésre.
7. Válassza ki azt a programot vagy edzési lehetőséget, amelyik a leginkább megfelel az Ön edzési érdeklődésének.
8. Kezdje lassan, és dolgozzon fel egy kényelmes tempóig.
9. Az edzés után mindenképpen hűtsd le magad.

KÉPZÉSI IRÁNYELVEK

A testmozgás az egyén általános egészségének egyik legfontosabb tényezője. Az előnyei között szerepelnek:

- Fokozott fizikai munkaképesség (erő-állóképesség)
- Fokozott szív- és érrendszeri (szív és artériák/erek) és légzési hatékonyság.
- A szívkoszorúér-betegség csökkent kockázata
- A test anyagcseréjének változása, pl. fogyás.
- Az életkor fiziológiai hatásainak késleltetése
- A stressz csökkenése, az önbizalom növekedése stb.

A fizikai alkalmasságnak több összetevője van, amelyek mindegyikét az alábbiakban

határozzuk meg. ERŐ

Az izom azon képessége, hogy ellenállással szemben erőt fejtsen ki. Az erő hozzájárul a

teljesítményhez és a sebességhez. IZOMÁLLÓKÉPESSÉG

Az a képesség, hogy egy bizonyos időn keresztül ismételten erőt tudunk kifejteni, pl. a lábizmok állóképessége, hogy 10 km-t megállás nélkül fussunk.

ELASTICITY

Az ízületek mozgástartománya. A jobb rugalmasság magában foglalja az izmok és inak nyújtását a rugalmasság fenntartása vagy növelése érdekében, és nagyobb ellenállást biztosít az izmok benövésével vagy fájdalomával szemben.

KARDIO-LÉGZŐRENDSZERI ÁLLÓKÉPESSÉG

A fizikai alkalmasság legfontosabb eleme. A szív és a tüdő hatékony működése. AEROB FITTSÉG

Ez egy viszonylag alacsony intenzitású és hosszú időtartamú gyakorlat, amely elsősorban az aerob energiarendszertől függ. Az aerob azt jelenti, hogy "oxigénnel", és az oxigén felhasználására utal a szervezetben zajló anyagcsere- vagy energiatermelő folyamatokban. Számos edzéstípus aerob gyakorlat, amelyeket definíció szerint mérsékelt intenzitással, hosszú ideig végeznek.

ANAEROB EDZÉS

Ez olyan edzés, amely elég intenzív ahhoz, hogy anaerob anyagcserét indukáljon. Ez azt jelenti

"oxigén nélkül", és az energiatermelés, amikor az oxigénellátás nem elegendő a szervezet hosszú távú energiaszükségletének kielégítéséhez.

OXIGÉN FELVÉTEL

A hosszabb időn keresztül végezhető erőfeszítés mértékét a dolgozó izmok oxigénellátásának képessége korlátozza. A rendszeres erőteljes testmozgás olyan edzőhatással bír, amely akár 20-30%-kal is növelheti az aerob kapacitást. A megnövekedett VO2 Max a szív fokozott képességét jelzi a vér pumpálására, a tüdő oxigénszivattyúzására és az izmok oxigénfelvételére.

EDZÉSI KÜSZÖBÉRTÉK

Ez az a minimális edzésszint, amely bármelyik fitességi paraméter jelentős javulásához szükséges.

FELADAT

Ez az, amikor a komfortérzeted felett edzel. Az edzés intenzitásának, időtartamának és gyakoriságának az edzési küszöbérték felett kell lennie, és fokozatosan kell növelni, ahogy a szervezet alkalmazkodik a növekvő követelményekhez. Ahogy az edzettségi szintje növekszik, úgy kell az edzési küszöbnek is növekednie. Fontos, hogy programot dolgozzunk ki, és fokozatosan növeljük a túlterhelési tényezőt.

PROGRESSION

A fitness növekedésével magasabb edzésintenzitásra van szükség a túlterheléshez, és így a folyamatos fejlődés biztosításához.

SPECIFIKÁCIÓK

A különböző edzésformák különböző eredményeket hoznak. Az elvégzett gyakorlat típusa a használt izomcsoportoktól és az energiaforrástól függ. Az erőnléti edzésről a kardiovaszkuláris edzésre való átvitel a testmozgás hatásaiból csak kis mértékben következik be. Ezért fontos, hogy az edzésprogramot a konkrét igényekhez igazítsák.

REVERSE

Ha abbahagyja az edzést, vagy nem végzi elég gyakran a programot, elveszíti a megszerzett előnyöket. A rendszeres edzés a siker kulcsa.

FELADAT

Minden edzésprogramnak bemelegítéssel kell kezdődnie, hogy a testet felkészítsük az előttünk álló erőfeszítésre. Ennek kíméletesnek kell lennie, és ideális esetben azt az izomcsoportot kell használnia, amelyet később igénybe fog venni. A bemelegítésnek és a levezetésnek is tartalmaznia kell a nyújtást, és 3-5 perc alacsony intenzitású aerob tevékenység vagy calisthenic típusú gyakorlatok után kell végezni.

BEMELEGÍTÉS VAGY LEHŰLÉS

Ez az edzés intenzitásának fokozatos csökkentését jelenti. Edzés után nagy mennyiségű vér marad a dolgozó izmokban. Ha ez nem kerül gyorsan vissza a központi keringésbe, a vér felgyülemlik az izmokban.

SZÍVRITMUS

Edzés közben a pulzusszám emelkedik. Ezt gyakran használják a szükséges edzés intenzitásának mérésére. Elég intenzíven kell edzenie ahhoz, hogy kondicionálja a szív- és érrendszerét, és növelje a pulzusszámát, de nem annyira, hogy megterhelje a szívét.

Az edzésprogram kialakításakor fontos a kiindulási fitness szint. Kezdetben jó edzéshatást érhet el 10 1-20 ütés/perc pulzusszámnál B(PM) Ha Ön sportosabb, magasabb ingerlési küszöbértékre lesz szüksége.

Kezdetben olyan szinten kell edzenie, hogy a pulzusszámát a maximális pulzusszámának körülbelül 6-5-7%-ára emelje. Ha ezt túl könnyűnek találja, növelheti, de jobb, ha a konzervatív oldalon marad.

Általános szabályként a maximális pulzusszám 220 mínusz életkor. Ahogy öregszünk, a szív, más izmokhoz hasonlóan, veszít hatékonyságából. Ennek a természetes veszteségnek egy része a fitness javulásával visszanyerhető. Az alábbi táblázat útmutatóul szolgál a fitnessprogramot kezdők számára.

Életkor Szívrítmus célérték	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 másodperces számolás	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Ütések percenként	138	132	132	125	120	114	114	108	108

IMPULZUSSZÁM

A pulzusszám mérése (a csuklón vagy a nyaki nyaki verőéren) két ujjal történik tíz másodpercig, néhány másodperccel a gyakorlat befejezése után. Ennek két oka van: (a) 10 másodperc elég hosszú idő a pontosság biztosításához, (b) a pulzusszámlálás célja, hogy megközelítse a terhelés alatti pulzusszámot. Mivel a pulzusszám a regenerálódás során lelassul, a hosszabb számlálás nem olyan pontos.

A cél nem egy mágikus szám, hanem egy általános iránymutatás. Ha Ön átlagon felüli kondícióval rendelkezik, akkor kényelmesen dolgozhat a korcsoportjának javasolt érték fölött. Az alábbi táblázat tájékoztató jellegű.

Életkor Szívritmus célérték	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 másodperces számolás	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Ütések percenként	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne erőltesse túlságosan a táblázatban szereplő értékek elérését, mivel a túlzott edzés nagyon kellemetlen lehet. Hagyja, hogy ez természetes módon történjen a program során. Ne feledje, hogy a célérték csak iránymutatás és nem szabály, egy kicsit felette vagy alatta is jó.

Két utolsó megjegyzés: (1) ne aggódjon a napi pulzusszám-ingadozás miatt, mivel a nyomás vagy a nem elég alvás befolyásolhatja azt; (2) a pulzusszám csak egy útmutató, ne ragaszkodjon hozzá.

IZOMFÁJDALOM

Az első héten az izomfájdalom lehet az egyetlen jele annak, hogy Ön edzésprogramban van. Természetesen ez az általános fittségi szintjétől függ. A program helyességének megerősítése az, hogy a legtöbb fő izomcsoportban nagyon kevés fájdalom jelentkezik. Ez teljesen normális, és néhány napon belül megszűnik.

Ha sok kellemetlenséget tapasztal, akkor lehet, hogy túl előrehaladott programon van, vagy túl gyorsan növelte a programját.

Ha edzés közben vagy után fájdalmat érez, a teste jelez valamit. Hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.

MIT VEGYEN FEL

Olyan ruházatot viseljen, amely semmilyen módon nem korlátozza mozgását edzés közben. A ruházatnak elég könnyűnek kell lennie ahhoz, hogy a teste lehűlhessen. A túlzott ruházat, amely miatt a normálisnál jobban izzad, semmilyen előnnyel nem jár. A többletsúly, amit elveszít, testnedv, és a következő pohár vízzel, amit megiszik, pótolni fogja. Sportcipő viselése ajánlott.

LÉGZÉS EDZÉS KÖZBEN

Ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben. Ha lehetséges, lélegezzen normálisan. Ne feledje, hogy a légzés az oxigén bevitelét és elosztását jelenti a dolgozó izmok táplálása érdekében.

PIHENŐIDŐK

Ha egyszer elkezdett egy edzésprogramot, folytassa azt a végéig. Ne hagyja abba az edzést a közepén, majd folytassa ugyanott anélkül, hogy újra átmenne a bemelegítési szakaszon. A gyakorlatok között szükséges pihenőidő egyénenként eltérő lehet.

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

Head Rolls

Forgassa a fejét jobbra egy számolásig, miközben érzi a nyak bal oldalán a nyújtást. Ezután forgassa hátra a fejét egy számolásig, miközben az állát a mennyezet felé nyújtja. Forgassa a fejét balra egy számolás erejéig, és végül engedje a fejét a mellkasához egy számolás erejéig.

Váll emelések

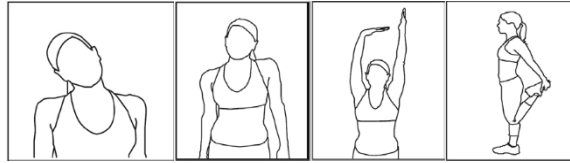
Emelje fel a bal vállát a füle felé egy számolás erejéig. Ezután emelje fel a jobb vállát egy számolásig, miközben a bal vállát leengedi.

Oldalsó nyújtások

Nyissa ki a karjait oldalra, és folytassa a felemelést, amíg a feje fölé nem ér. Nyújtsa a bal karját olyan messzire felfelé, amennyire csak tudja, egy számolás erejéig. Érezd a nyújtást a bal oldaladon. Ismételd meg ezt a műveletet a jobb karjával.

Négyfejű combizom nyújtás

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, hogy egyensúlyban legyen, nyúljon hátra, és húzza fel a bal lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd ismételd meg a jobb lábával felfelé.



JAVASOLT NYÚJTÁSOK

Belső comb nyújtás

Üljön úgy, hogy a talpai együtt vannak, a térdei kifelé mutatnak. Húzza a lábfejét minél közelebb az ágyékához. Finoman nyomja a térdeit a padló felé. Tartsa 15 ismétlésig.

Toe Touches

Lassan hajoljon előre a derekától, hagyja, hogy a háta és a vállai ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyújtózik. Nyúljon le, amennyire csak lehet, és tartsa 15 ismétlésig.

Hamstring nyújtások

Üljön le egyenes jobb lábbal. A bal lábfej talpát támassza a jobb belső combhoz. Nyújtózkodjon a lábujjak felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 ismétlésig. Lazítson, majd ismétlje meg egyenes bal lábbal.

Vádli/Achilles nyújtások

Dőljön a falnak úgy, hogy a jobb lábát a bal lába elé helyezi, karjait pedig előre nyújtja. Tartsa a bal lábát egyenesen, a jobb lábát pedig a padlón; majd hajlítsa be a jobb lábát, és hajoljon előre, a csípőjét a fal felé mozgatva. Tartsa, majd ismétlje meg a másik oldalra 15 ismétlés erejéig.



1. LÉPÉS. A STABILIZÁTOROK RÖGZÍTÉSE

Csatlakoztassa az első stabilizátort (J) a főkerethez (C), és rögzítse 4 csavarral (B- 5), 4 lapos alátéttel (B-6). Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (K) a főkerethez (C), és rögzítse 4 csavarral (B-5), 4 lapos alátéttel (B-6). Rögzítse a csavarokat a mellékelt imbuszkulccsal.

2. LÉPÉS. A PEDÁLOK RÖGZÍTÉSE

A bal pedált (C-32L) az óramutató járásával ellentétes irányban elforgatva rögzítse a bal kurbli. A meghúzáshoz használja a mellékelt csavarhúzó kulcsos részét. Csatlakoztassa a jobb pedált (C-32R) a jobb kurbli. Az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatással. A meghúzáshoz használja a mellékelt csavarhúzó kulcsos részét.

3. LÉPÉS. A KONZOL RÖGZÍTÉSE

Csavarja ki a 4 csavart (A-1) a konzol (A) hátuljáról, és tegye félre. Csatlakoztassa a konzol kábeleit a konzol (A) hátuljáról az érzékelőhuzalhoz (C-13).

Rögzítse a konzolt (A) a konzol tartójához 4 csavarral (A-1). Szerelje össze

a hátsó konzolfedelet (A-2) a kerethez 2 csavarral (B-1).

4. LÉPÉS. A KORMÁNY ÉS AZ OLDALSÓ TENGELYEK RÖGZÍTÉSE

Csatlakoztassa a bal oldali kormányt (H-1) a főkeretre (C), és a mellékelt 19 mm-es csavarkulcs oldalával húzza meg. Ugyanezzel az eljárással rögzítse a jobb oldali kormányt (I-1).

Csúsztassa a bal oldali tengelyt (G-1) a bal oldali kormány (H-1) belső oldalára, és rögzítse a csavarral (B-2), a persellyel (B-4) és a nejlon anyával (B-3). Használja a villáskulcsot és a imbuszkulcsot a bal oldali tengely (G-1) rögzítéséhez. Ugyanezzel az eljárással rögzítse a jobb oldali tengelyt (I-1).

5. LÉPÉS. A NYEREGCSŐ BEHELYEZÉSE ÉS AZ ÜLÉS RÖGZÍTÉSE

Csúsztassa az ülést (F-8) az ülésínre (F-3), és igazítsa az ülést (F-8) úgy, hogy egyenes és vízszintes legyen. Tízszer húzza meg az anyákat az ülés (F-2) mindkét oldalán a mellékelt csőkulccsal.

Helyezze be az ülécscövet (F-3) a főkeretbe (C), válassza ki a kívánt pozíciót, és húzza meg a gombot (C-2), de ne húzza meg teljesen. Állítsa be az ülécscövet (F-3) felfelé és lefelé, amíg egy "kattanást" nem hall. Ez a beállítási gomb (C-2) csapja, amely az ülécscő (F-3) beállítási furataiba illeszkedik. Miután a beállítási gomb beült, húzza meg biztonságosan.

Megjegyzés: Az ülés felfelé és lefelé történő beállításához lazítsa meg az állítógombot kb. 3 fordulatot, majd húzza ki a gombot (rugós). Tízszer állítsa be az ülécscövet (F-3) felfelé vagy lefelé, és engedje el az állítógombot, amikor elérte a kívánt pozíciót. Győződjön meg róla, hogy az állítógomb a helyén van, húzza felfelé az ülécscövet, amíg nem hallja a "kattanást". Ha nem tudja felfelé mozgatni a nyeregcsövet, akkor az rögzítve van, majd húzza meg az állítógombot.

****Az ülés előre és hátra állításához lazítsa meg az ülés csúszkaállító gombját (F-5), és csúsztassa az ülést előre vagy hátra. A kívánt pozícióba állítás után húzza meg az ülécscsúsztató gombot (F-5).**

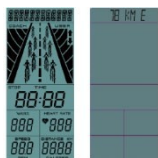
KONZOL MŰVELETEK

Kijelző funkció:

ITEM	LEÍRÁS
IDŐ	Megjeleníti a felhasználó edzésidejét. Megjeleníti a 0: 00 ~ 99: 59 tartományt.
SPEED	Megjeleníti a felhasználó edzési sebességét. Megjeleníti a 0. 0 ~ 99. 9 tartományt.
TÁVOLSÁG	Megjeleníti a felhasználói edzés távolságát. Megjeleníti a 0. 0 ~ 99. 9 tartományt.
KALÓRIÁK	Megjeleníti az edzés során elfogyasztott kalóriákat. Megjeleníti a 0 ~ 999 tartományt
SZÍVRITMUS	Megjeleníti a felhasználó pulzusát edzés közben. Amikor a felhasználói impulzus meghaladja az előre beállított célértéket, a monitor hangjelzéssel riasztja a felhasználót.
RPM	Forgás percenként. Megjelenítési tartomány 0 ~ 999
WATT	Megjeleníti az energiafogyasztást edzés közben A kijelző tartománya 0 ~ 999 Beállítási tartomány 10 ~ 350

Gomb funkció:

BUTTON	LEÍRÁS
UP	A funkció értékének vagy a kiválasztásnak a beállítása felfelé.
LEFELE	A funkció értékét vagy a kiválasztást lefelé állítja.
MODE	Megfelel a beállításnak vagy a kiválasztásnak.
RESET	Tartsa lenyomva 2 másodpercig, a monitor újraindul A beállítás vagy a Stop üzemmódban nyomja meg a Reset gombot a főmenübe való visszatéréshez.
START	Elkezd az edzést.
STOP	Leállítja az edzést.
VISSZATÉRÉS	A pulzusszám helyreállítási állapotának tesztelése.



MŰVELETI ELJÁRÁS :

POWER ON

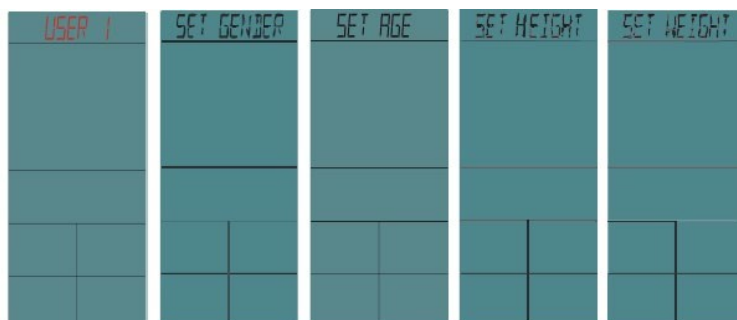
Telepítsen 4 db AA elemet. A monitor 1 másodpercig tartó hangjelzéssel bekapcsol. Az LCD kijelző 2 másodpercig mutatja az összes szegmenst, majd megjeleníti a keréktármérőt.

és az egység típusa (mérőföld vagy kilométer) 1 másodpercig. Végül a kijelző az U SER beállítási módba lép.

Ha 4 percig nincs bemenő jel, a monitor alvó üzemmódba kapcsol. A monitor felébresztéséhez nyomja meg bármelyik billentyűt.

FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA

Az UP DOWN billentyűkkel válasszon ki egy USER-t az U1 U4 közül. Nyomja meg a MODE gombot a beállításhoz. Nemek beállítása Kor Magasság/ Súly. A beállítás után a kijelző a Program menübe lép.



EDZÉSMÓD KIVÁLASZTÁSA

Használja a FEL-le billentyűt az edzésmód kiválasztásához: Cél idő Cél távolság Cél kalória Cél H.R./ Cél Watt/ Watt program.



GYORSINDÍTÓ PROGRAM

1. Nyomja meg a START gombot az edzés azonnali megkezdéséhez. Az IDŐ elkezd számolni, és a TÁVOLSÁG /KALORÁCIÓK / fordulatszám / SPEED /WATT/ RPM & SZÍVMÉRZÉS ennek megfelelően jeleníti meg az értékeket.
2. Te karakter animáció csak a USER-t mutatja, 0.1KM (vagy ML) időközönként átugrik a következő ábrára.

3. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amikor a STOP ikon villog, minden érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot.

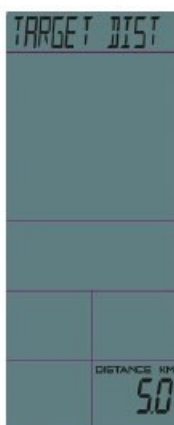
4. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program



képernyőre. CÉLIDŐ PROGRAM

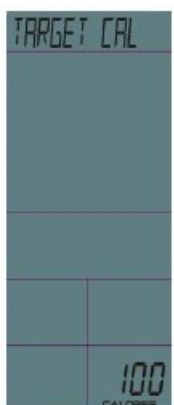
1. Az UP&DOWN billentyűkkel állítsa be a CÉLIDŐT (előre beállított érték=10:00), majd nyomja meg a START gombot a CÉLIDŐ edzésbe való belépéshez.
2. Az IDŐ elkezd visszaszámolni a célértéktől, a TÁVOLSÁG /KALÓRIA/ FORDULATSZÁM/ SEBESSÉG/ WATT/ FORDULATSZÁM ÉS SZÍV.
3. A RATE ennek megfelelően jeleníti meg az értékeket.
4. Te karakter animáció csak a FELHASZNÁLÓT mutatja, az előre beállított idő egyötödénél ugrik a következő figurára.
5. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amikor a STOP ikon villog, minden érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot.

6. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program képernyőre.



CÉLTÁVOLSÁG PROGRAM

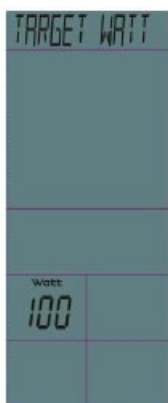
1. Az UP&DOWN billentyűkkel állítsa be a TARGET DISTANCE (visszaállított érték=5.0) értéket, majd a START billentyűvel lépjen be a Target Distance edzésbe .
2. A TÁVOLSÁG elkezd visszaszámolni a célértéktől ,IDŐ /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE fogja megjeleníteni az értékeket ennek megfelelően .
3. A karakter animáció csak a USER-t mutatja, az előre beállított Távolság minden ötödénél átugrik a következő számra .
4. Nyomja meg a STOP gombot az edzés leállításához. Amikor a STOP ikon villog, az összes érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot .
5. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program képernyőjére.



CÉLKALÓRIA

1. A FEL-le billentyűkkel állítsa be a TARGET CALORIES előre beállított értéket=100), majd nyomja meg a START gombot a Target Calories edzésbe való belépéshez.
2. A KALÓRIÁK elkezdnek visszaszámolni a célértéktől ,IDŐ /DISTANCE/RPM/SPEED/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE ennek megfelelően jeleníti meg az értékeket.
3. A karakter animáció csak a FELHASZNÁLÓT mutatja, a következő figurára az előre beállított kalóriák egyötödénél ugrik át.
4. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amikor a STOP ikon villog, az összes érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot.

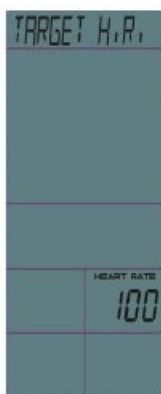
5. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program képernyőre.



CÉLWATT

1. Az UP DOWN billentyűkkel állítsa be a TARGET WATT előre beállított értéket = 100) nyomja meg a START gombot a Targett Watt üzemmódba való belépéshez.
2. Az IDŐ elkezd számolni. TÁVOLSÁG / KALÓRIA / FORDULATSZÁM / SEBESSÉG / WATT / fordulatszám és szívritmus ennek megfelelően jeleníti meg az értéket.
3. A karakteranimáció csak a USER-t mutatja. Minden 0,1 KM (vagy ML) után átugrik a következő figurára.
4. Ha a tényleges ↑ WATT alacsonyabb, mint a célwatt, a szimbólum villogni fog, hogy emlékeztesse a felhasználót a sebesség növelésére. Ha a tényleges ↓ WATT magasabb, mint a cél watt, a szimbólum a felhasználó figyelmét a sebesség csökkentésére hívja fel.

5. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amikor a STOP ikon villog, az összes érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot.
6. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program képernyőre.



TARGET HR

1. Az UP&DOWN billentyűkkel állítsa be a TARGET PULSE (visszaállított érték=100) értéket, majd a START billentyűvel lépjen be a Target HR üzemmódba.
2. Az IDŐ elkezd számolni , a TÁVOLSÁG / KALÓRIÁK / fordulatszám / TÖRTÉNET / WATT / fordulatszám és szívritmus ennek megfelelően jelenik meg a kijelzőn.
3. A karakteranimáció csak a FELHASZNÁLÓT mutatja, 0,1KM (vagy ML) után ugrik a következő ábrára.
4. Ha a tényleges PULSE érték kisebb, mint a célpulzus, az ikon felgyullad, és azt jelzi, hogy gyorsítson. Ha a tényleges PULSE érték nagyobb, mint a Target Pulse (célpulzus), az ikon azt jelzi, hogy lassítson.

5. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot . Amikor a STOP ikon villog, az összes érték megmarad. A program folytatásához nyomja meg a START gombot.

6. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program

képernyőre. WATT PROGRAM

1. A FEL és LENYÍL gombokkal válassza ki a WATT PROGRAM lehetőséget. Ha a WATT PROGRAM-ban van, válassza ki a nehézségi szintet A FEL/LE nyílombok segítségével válassza ki a Beginner Advance Sporty (Kezdő) és nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.

2. A FEL/LE nyílombokkal állítsa be a 30 00 előre beállított időértéket, majd a START gomb megnyomásával lépjen Watt program üzemmódba.

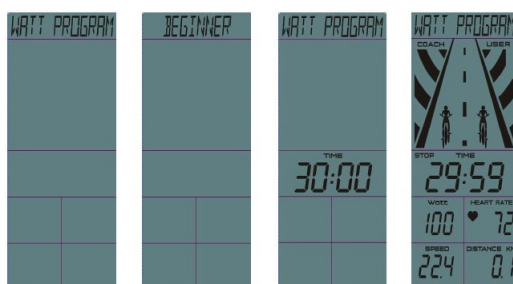
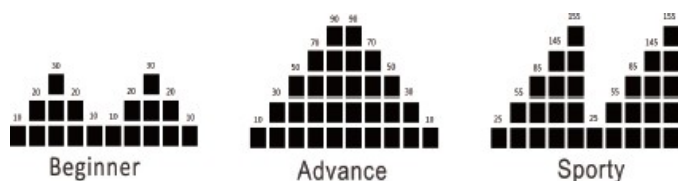
3. Az idő elkezd visszaszámolni a célértéktől TÁVOLSÁG KALÓRIÁK SZÁMÍTÁS SZÁMÍTÁS SZÁMÍTÁS WATT/ SZÁMÍTÁS & SZÍVMUTATÓ ennek megfelelően jeleníti meg az értékeket.

4. A karakter animációja a beállított idő egyötödénél ugrik a következő értékek megjelenítéséhez.

5. Ha a USER WATT 10 %-kal kevesebb, mint a Coach WATT, a Coach érték egy pozícióval előrébb kerül. Ha a USER WATT több mint 10 %-kal nagyobb, mint az Coach WATT, az Coach érték egy pozícióval hátrébb esik. Ha a WATT eltérés plusz vagy mínusz 10 %-on belül van, az edző és a HASZNÁLÓ azonos pozícióban van.

6. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot. Amikor a STOP ikon villog, minden érték megmarad a Program folytatásához nyomja meg a START gombot.

7. STOP üzemmódban nyomja meg a RESET gombot, és a monitor visszatér a program képernyőjére.



INTERVAL

1. A FEL/LENYÍL billentyűkkel válasszon a 3 intervallum kiválasztásához : 20 1/0 -->1 0 2/0 -->CUSTOM 1. 20 10 Dolgozzon 20 másodpercig és pihenjen 10 másodpercig 8 ismétlés.

- A. Válassza ki (20-10), majd nyomja meg a START gombot a kezdéshez.
 - B. A munkaidő 20 másodperctől visszaszámol.
 - C. A tíz pihenőidő 10 másodperctől visszaszámol - a pihenőidőben minden másodpercben egy hangjelzés hallható.
 - D. A pihenés és a munka 8 szegmensig folytatódik, majd a program véget ér.
2. 10 20 Dolgozz 10 másodpercig, majd pihenj 20 másodpercig 8 ismétlésig.
- A. Válassza ki (10-20), majd nyomja meg a START gombot a kezdéshez.
 - B. A munkaidő 10 másodperctől számol vissza.
 - C. A tíz pihenőidő 20 másodperctől visszaszámol - a pihenőidőben minden másodpercben hangjelzés hallható.
 - D. Pihenés és munka kontúr 8 szegmensen keresztül, majd a program véget ér.
3. CUSTOM: A felhasználó beállíthatja a munka és a pihenés idejét.
- A. Válassza ki a CUSTOM lehetőséget, és a belépéshez nyomja meg a Mode gombot.
 - B. A kijelzőn megjelenik a SET ROUND gomb. Az UP /DOWN billentyűkkel válassza ki, hogy hány edzésszegmenst szeretne .
 - C. Nyomja meg a MODE gombot a munkaidő beállításához. A FEL/LE billentyűkkel állítsa be a munkaidőt .
 - D. Nyomja meg a MODE gombot a pihenőidő beállításához. A FEL/LE billentyűkkel állítsa be a Pihenőidőt .
 - E. Nyomja meg a START gombot a kezdéshez .
 - F. A munkaidő visszaszámol a befejezésig.
 - G. Tíz Pihenőidő visszaszámlálás a befejezésig , a pihenőidőben minden másodpercben hangjelzés hallható.
 - H. A program addig folytatódik, amíg a beállított számú szegmens be nem fejeződik.

ALKATRÉSZLISTA

A cserealkatrészek megrendeléséhez: adja meg az ügyfélszolgálati képviselőnek a termék modellszámát és az alkatrészszámot, amely az alábbi alkatrészlistán található, egy hosszú, a kívánt mennyiséggel együtt.

Cikkszám.	Termék leírása	QTY
LK700IC-A	Konzol	1
LK700IC-A-1	Csavar	4
LK700IC-A-2	Hátsó konzolfedél	1
LK700IC-B	Hardver csomag	1 SET
LK700IC-B-1	Csavar	2
LK700IC-B-2	Csavar	2
LK700IC-B-3	Nylon anya	2
LK700IC-B-4	Hüvelyek	2
LK700IC-B-5	Csavar	8
LK700IC-B-6	Lapos alátét	8
LK700IC-C	Főkeret	1
LK700IC-C-1	C gyűrű	2
LK700IC-C-2	Ülés beállítása kbob	1
LK700IC-C-3	Csapágyazás	2
LK700IC-C-4	Ülőrúd hüvely	1
LK700IC-C-5	Tengely	1
LK700IC-C-6	Dió	1
LK700IC-C-7	Lapos alátét	1
LK700IC-C-8	Bal kurbli kupakkal	1
LK700IC-C-9	Jobb oldali forgattyú sapkával	1
LK700IC-C-10	Csavar	4
LK700IC-C-11	Csavar	1
LK700IC-C-12	Érzékelő tartó	1
LK700IC-C-13	Érzékelő vezeték	1
LK700IC-C-14	Bal oldali borító	1
LK700IC-C-15	Jobb oldali borítás	1
LK700IC-C-16	Vázfedél	1
LK700IC-C-17	Csavar	2
LK700IC-C-18	Csavar	1
LK700IC-C-19	Csavar	17
LK700IC-C-20	Csavar	2
LK700IC-C-21	Csavaros konzol	2
LK700IC-C-22	Nyílászáró	9
LK700IC-C-23	Nyílászáró tengely	1
LK700IC-C-24	Járónyílásállító kerék	1
LK700IC-C-25	Ventilátorfedél	1
LK700IC-C-26	Bal oldali ventilátorketrec	1
LK700IC-C-27	Jobb oldali ventilátorketrec	1
LK700IC-C-28	Ketrecfedél	2
LK700IC-C-29	Ketrec konzol	8
LK700IC-C-30	Lánc (rövid)	1
LK700IC-C-31	Lánc (hosszú)	1
LK700IC-C-32	Pedál	1 SET
LK700IC-C-33	Csavar	1

Cikkszám.	Termék leírása	QTY
LK700IC-C-34	Lánckerék	1
LK700IC-C-35	A forgókapcsoló forgattyúja	1
LK700IC-C-36	Csavar	1
LK700IC-D	Ventilátor készlet	1 SET
LK700IC-D-1	Mágneses konzol	1
LK700IC-D-2	Ventilátor kerék	1
LK700IC-D-3	Láncbeállító	2
LK700IC-D-4	Csavar	6
LK700IC-D-5	Dió	6
LK700IC-D-6	Ventilátor lapátlapát	6
LK700IC-D-7	Mágnes	1
LK700IC-D-8	Ventilátorlapát	6
LK700IC-D-9	Lapos alátét	2
LK700IC-D-10	Dió	2
LK700IC-E	Karimakészlet	1 SET
LK700IC-E-1	Láncbeállító (hosszú)	2
LK700IC-E-2	Csapágyazás	2
LK700IC-E-3	Dió	1
LK700IC-E-4	Dió	3
LK700IC-E-5	Lánckerék tengely	1
LK700IC-E-6	Kis lánckerék	1
LK700IC-E-7	Lendkerék tengely	1
LK700IC-E-8	Lánckerék	1
LK700IC-E-9	Csavar	3
LK700IC-E-10	Hüvelyek	1
LK700IC-E-11	Dió	2
LK700IC-E-12	Dió	4
LK700IC-F	Ülésoszlop	1 SET
LK700IC-F-1	Kormányoszlop hüvely	1
LK700IC-F-2	Kormányoszlop hüvely	1
LK700IC-F-3	Ülősin csőkészlet	1
LK700IC-F-4	Beállítógomb konzol	1
LK700IC-F-5	Az ülés gombja	1
LK700IC-F-6	Végzáró sapka	1
LK700IC-F-7	Lapos alátét	1
LK700IC-F-8	Ülés	1 SET
LK700IC-G-1	Oldalsó tengely	2
LK700IC-G-2	Csapágyazás	2
LK700IC-G-3	Csapágyazás	2
LK700IC-G-4	C gyűrű	2
LK700IC-H-1	Bal kormány	1
LK700IC-H-2	Csapágyazás	2
LK700IC-H-3	Bal oldali kormányszivacs	1
LK700IC-H-4	Végzáró sapka	1

ALKATRÉSZLISTA

A cserealkatrészek megrendeléséhez : adja meg az ügyfélszolgálati képviselőnek a termék modellszámát és az alábbi alkatrészlistán található alkatrészszámot, valamint a kívánt mennyiséget.

Cikkszám.	Termék leírása	QTY
LK700IC-H-5	Bal oldali csatlakozó tengely	1
LK700IC-H-6	Bal pedálcső	1
LK700IC-H-7	Dió	1
LK700IC-H-8	Végzáró sapka	1
LK700IC-H-9	Hüvelyek	1
LK700IC-I-1	Jobb kormány	1 SET
LK700IC-I-2	Csapágyazás	1
LK700IC-I-3	Jobb oldali kormányhab	2
LK700IC-I-4	Végzáró sapka	1
LK700IC-I-5	Jobb oldali csatlakozó tengely	1
LK700IC-I-6	Jobb pedálcső	1
LK700IC-I-7	M14-es anya	1
LK700IC-I-8	Végzáró sapka	1
LK700IC-I-9	Hüvelyek	1
LK700IC-J	Első stabilizátor készlet	1 SET
LK700IC-J-1	Első stabilizátor	1
LK700IC-J-2	Elülső borító (L)	1
LK700IC-J-3	Elülső borító (R)	1
LK700IC-J-4	Kerék	2
LK700IC-J-5	Csavar	2
LK700IC-J-6	Lapos alátét	2
LK700IC-J-7	Dió	2
LK700IC-J-8	Csavar	4
LK700IC-K	Hátsó stabilizátor készlet	1 SET
LK700IC-K-1	Hátsó stabilizátor	1
LK700IC-K-2	Hátsó fedél (L)	1
LK700IC-K-3	Hátsó fedél (R)	1
LK700IC-K-4	Állítható láb	2

MANUALE DI ISTRUZIONI

AVVERTENZE ED ETICHETTE

Tenere mani e dita lontane da quest'area.

- L'uso improprio di questa macchina può provocare gravi lesioni.
- Prima dell'uso, leggere il manuale d'uso e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non permettere ai bambini di salire sulla macchina o di avvicinarsi ad essa.
- Questa bicicletta non è a ruota libera. I pedali continuano a girare quando si smette di pedalare.
- I pedali che girano possono causare lesioni.
- Ridurre la velocità del pedale in modo controllato.
- Il peso dell'utente non deve superare le 330 libbre/150 kg.
- Questo prodotto deve essere sempre utilizzato su una superficie piana.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile o rimossa.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

PRECAUZIONI La macchina è stata progettata e costruita per garantire la massima sicurezza. Ciononostante, è necessario adottare alcune precauzioni quando si utilizza un attrezzo ginnico. Prima di assemblare e utilizzare la macchina, leggere attentamente il manuale. Osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Tenere sempre lontani i bambini e gli animali domestici da questa apparecchiatura. **NON** lasciarli senza sorveglianza nella stanza in cui si trova l'apparecchio.
2. Se si avvertono vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo durante l'uso di questa macchina, interrompere l'esercizio. **RIVOLGERSI IMMEDIATAMENTE A UN MEDICO!**
3. Utilizzare la macchina su una superficie piana e solida. Regolare i piedini per garantire la stabilità.
4. Tenere le mani lontane dalle articolazioni e dalle parti mobili.
5. Indossare indumenti adatti all'esercizio fisico. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nella macchina. Quando si utilizza l'apparecchio, indossare sempre scarpe sportive e legare saldamente i lacci.
6. Questa macchina deve essere usata solo per gli scopi descritti nel presente manuale. **NON** utilizzare accessori non consigliati da HMS Fitness.
7. Non avvicinare oggetti appuntiti alla macchina.
8. Le persone con limitazioni fisiche o di coordinazione non devono utilizzare la macchina senza l'assistenza di una persona qualificata o di un medico.
9. Eseguire esercizi di stretching di riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzatura.
10. Non utilizzare la macchina se non funziona correttamente.
11. Prima di utilizzare la macchina, ispezionare accuratamente l'apparecchiatura per verificarne il corretto assemblaggio.
12. Mantenere uno spazio libero di 18 pollici davanti e ai lati e di 24 pollici dietro.
13. In caso di riparazione, rivolgersi esclusivamente a tecnici autorizzati e addestrati.
13. Seguire i consigli per un corretto addestramento, come indicato nelle Linee guida per l'addestramento.
14. Per l'assemblaggio della macchina utilizzare esclusivamente gli strumenti in dotazione.
15. Questa macchina è stata progettata per un peso massimo dell'utente di 330 libbre (150 kg).
16. La macchina può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
17. I pedali in movimento possono causare lesioni.

Attenzione: Consultare il proprio medico prima di iniziare a utilizzare l'apparecchio o qualsiasi programma di esercizio. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso della macchina offre diversi benefici: migliora la forma fisica, il tono muscolare e, se usata in combinazione con una dieta ipocalorica, aiuta a perdere peso.

1. Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. È consigliabile sottoporsi a un esame fisico completo.
2. Lavorare al livello di esercizio raccomandato. Non sforzatevi troppo.
3. Se si avvertono dolori o disturbi, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico.
4. Indossare abbigliamento e calzature adeguati all'esercizio; non indossare abiti larghi; non indossare scarpe con suola in cuoio o con tacchi alti.

5. Prima di allenarsi è consigliabile eseguire degli allungamenti di riscaldamento.
6. Salite sull'attrezzatura lentamente e in modo sicuro.
7. Selezionate il programma o l'opzione di allenamento più in linea con i vostri interessi.
8. Iniziate lentamente e lavorate fino a raggiungere un ritmo confortevole.
9. Assicuratevi di rinfrescarvi dopo l'allenamento.

LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE

L'esercizio fisico è uno dei fattori più importanti per la salute generale di un individuo. Tra i suoi benefici vi sono:

- Aumento della capacità di lavoro fisico (resistenza alla forza)
- Aumento dell'efficienza cardiovascolare (cuore e arterie/ vene) e respiratoria
- Diminuzione del rischio di malattia coronarica
- Cambiamenti nel metabolismo corporeo, ad esempio perdita di peso
- Ritardare gli effetti fisiologici dell'età
- Riduzione dello stress, aumento della fiducia in se stessi, ecc.

Esistono diversi componenti della forma fisica, ognuno dei quali è definito di seguito.

FORZA

La capacità di un muscolo di esercitare una forza contro una resistenza. La forza contribuisce alla potenza e alla velocità. **RESISTENZA MUSCOLARE**

La capacità di esercitare forza ripetutamente per un periodo di tempo, ad esempio la resistenza dei muscoli delle gambe per correre 10 km senza fermarsi.

ELASTICITÀ

La gamma di movimenti delle articolazioni. Il miglioramento della flessibilità comporta l'allungamento dei muscoli e dei tendini per mantenere o aumentare la flessibilità, e fornisce una maggiore resistenza alla panca muscolare o all'indolenzimento.

RESISTENZA CARDIO-RESPIRATORIA

L'elemento più importante della forma fisica. È il funzionamento efficiente di cuore e polmoni. **FORMA**

FISICA AEROBICA

Si tratta di un esercizio di intensità relativamente bassa e di lunga durata che dipende principalmente dal sistema energetico aerobico. Aerobico significa "con ossigeno" e si riferisce all'uso dell'ossigeno in un processo metabolico o di generazione di energia nell'organismo. Molti tipi di esercizio sono esercizi aerobici che, per definizione, vengono eseguiti a intensità moderata per lunghi periodi di tempo.

ALLENAMENTO ANAEROBICO

Si tratta di un esercizio sufficientemente intenso da indurre il metabolismo anaerobico. Significa

Senza ossigeno" ed è la produzione di energia quando l'apporto di ossigeno è insufficiente a soddisfare il fabbisogno energetico a lungo termine dell'organismo.

ASSORBIMENTO DELL'OSSIGENE

La quantità di sforzo che può essere eseguita per un periodo di tempo prolungato è limitata dalla capacità di fornire ossigeno ai muscoli che lavorano. L'esercizio fisico regolare e vigoroso ha un effetto allenante che può aumentare la capacità aerobica fino al 20-30%. Un aumento del VO2 Max indica una maggiore capacità del cuore di pompare il sangue, dei polmoni di espellere l'ossigeno e dei muscoli di assorbire l'ossigeno.

SOGLIA DI ALLENAMENTO

Questo è il livello minimo di esercizio necessario per ottenere un miglioramento significativo di qualsiasi parametro di fitness.

ESERCIZIO

Questo è il momento in cui ci si allena al di sopra del proprio livello di comfort. L'intensità, la durata e la frequenza dell'esercizio devono essere superiori alla soglia di allenamento e devono essere aumentate gradualmente man mano che l'organismo si adatta alle crescenti esigenze. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, dovrebbe aumentare anche la soglia di allenamento. È importante lavorare su un programma e aumentare gradualmente il fattore di sovraccarico.

PROGRESSIONE

Con l'aumentare della forma fisica, sono necessarie intensità di esercizio più elevate per creare un sovraccarico e garantire così un miglioramento continuo.

SPECIFICHE

Le diverse forme di esercizio producono risultati diversi. Il tipo di esercizio eseguito dipende dai gruppi muscolari utilizzati e dalla fonte di energia. Il trasferimento degli effetti dell'esercizio dall'allenamento della forza a quello cardiovascolare è scarso. È quindi importante che il programma di esercizio sia adattato alle esigenze specifiche.

INVERSIONE

Se si smette di allenarsi o non si esegue il programma con sufficiente frequenza, si perderanno i benefici ottenuti. L'allenamento regolare è la chiave del successo.

ESERCIZIO

Ogni programma di allenamento dovrebbe iniziare con un riscaldamento per preparare il corpo allo sforzo che lo attende. Dovrebbe essere delicato e idealmente utilizzare il gruppo muscolare che sarà coinvolto in seguito. Lo stretching deve essere incluso sia nel riscaldamento che nel raffreddamento e deve essere eseguito dopo 3-5 minuti di attività aerobica a bassa intensità o di esercizi di tipo calistenico.

RISCALDAMENTO O RAFFREDDAMENTO

Si tratta di ridurre gradualmente l'intensità della sessione di esercizio. Dopo l'esercizio, una grande quantità di sangue rimane nei muscoli in attività. Se non viene reimmessa rapidamente nella circolazione centrale, il sangue può accumularsi nei muscoli.

FREQUENZA CARDIACA

Durante l'esercizio fisico, la frequenza cardiaca aumenta. Questo dato viene spesso utilizzato come misura dell'intensità dell'esercizio richiesto. L'esercizio deve essere sufficientemente intenso da condizionare il sistema cardiovascolare e aumentare la frequenza cardiaca, ma non tanto da affaticare il cuore.

Il livello di forma iniziale è importante quando si sviluppa un programma di allenamento. Inizialmente, è possibile ottenere un buon effetto di allenamento con una frequenza cardiaca di 110-120 battiti al minuto (BPM). Se si è più sportivi, è necessaria una soglia di stimolazione più alta.

Per cominciare, dovreste allenarvi a un livello che porti la vostra frequenza cardiaca a circa il 65-75% della vostra frequenza cardiaca massima. Se vi sembra troppo facile, potete aumentarlo, ma è meglio rimanere sul lato conservativo.

Come regola generale, la frequenza cardiaca massima è pari a 220 meno l'età. Con l'avanzare dell'età, il cuore, come altri muscoli, perde parte della sua efficienza. Una parte di questa perdita naturale viene recuperata con il miglioramento della forma fisica. La tabella seguente è una guida per chi inizia un regime di fitness.

Età	Frequenza cardiaca target	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Conteggio di 10 secondi		23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battiti al minuto		138	132	132	125	120	114	114	108	108

CONTEGGIO DEGLI IMPULSI

La misurazione della frequenza cardiaca (sul polso o sulla carotide del collo) viene effettuata con due dita per dieci secondi, pochi secondi dopo la fine dell'esercizio. Questo per due motivi: (a) 10 secondi sono sufficienti per garantire l'accuratezza, (b) il conteggio della frequenza cardiaca ha lo scopo di approssimare la frequenza cardiaca durante l'esercizio. Poiché la frequenza cardiaca rallenta con il recupero, i conteggi più lunghi non sono altrettanto accurati.

Un obiettivo non è un numero magico, ma una linea guida generale. Se la vostra forma fisica è superiore alla media, potete tranquillamente lavorare leggermente al di sopra del valore suggerito per la vostra fascia d'età. La tabella seguente è indicativa.

Età Frequenza cardiaca target	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Conteggio di 10 secondi	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battiti al minuto	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Non sforzatevi troppo per raggiungere i valori indicati nella tabella, perché un esercizio eccessivo può essere molto fastidioso. Lasciate che avvenga in modo naturale con il progredire del programma. Ricordate che l'obiettivo è solo una linea guida e non una regola, un po' al di sopra o al di sotto va bene.

Due osservazioni finali: (1) non preoccupatevi delle fluttuazioni giornaliere della frequenza cardiaca, perché la pressione o il sonno insufficiente possono influenzarle; (2) la frequenza cardiaca è una guida, non affezionatevi ad essa.

INDOLENZIMENTO MUSCOLARE

Per la prima settimana, l'indolenzimento muscolare può essere l'unica indicazione del programma di allenamento. Naturalmente, ciò dipende dal livello di forma fisica generale. La conferma della correttezza del programma è data da un indolenzimento minimo nella maggior parte dei gruppi muscolari principali. Questo è del tutto normale e scomparirà nel giro di pochi giorni.

Se si avverte un forte disagio, è possibile che si stia seguendo un programma troppo avanzato o che si sia aumentato il programma troppo rapidamente.

Se provate dolore durante o dopo l'esercizio, il vostro corpo vi sta dicendo qualcosa. Smettete di fare esercizio e consultate il vostro medico.

COSA INDOSSARE

Indossare indumenti che non limitino in alcun modo i movimenti durante l'esercizio. Gli indumenti devono essere abbastanza leggeri da permettere al corpo di raffreddarsi. Un abbigliamento eccessivo che fa sudare più del normale non apporta alcun beneficio. Il peso in più che si perde è costituito da liquidi corporei che verranno sostituiti dal successivo bicchiere d'acqua bevuto. Si consiglia di indossare scarpe sportive.

RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO FISICO

Non trattenere il respiro durante l'esercizio. Se possibile, respirate normalmente. Ricordate che la respirazione comporta l'assunzione e la distribuzione di ossigeno per nutrire i muscoli che lavorano.

PERIODI DI RIPOSO

Una volta iniziato un programma di esercizi, continuatelo fino alla fine. Non interrompere l'esercizio a metà e poi riprenderlo nello stesso punto senza ripetere la fase di riscaldamento. Il periodo di riposo necessario tra un esercizio e l'altro può variare da persona a persona.

STIRAMENTI SUGGERITI

Rotoli di testa

Ruotare la testa verso destra per un conto, sentendo l'allungamento sul lato sinistro del collo. Successivamente, ruotate la testa all'indietro per un conto, allungando il mento verso il soffitto. Ruotare la testa a sinistra per un numero e infine abbassare la testa al petto per un numero.

Sollevamento delle spalle

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio per un conto. Poi sollevate la spalla destra per un conto, mentre abbassate la spalla sinistra.

Allungamenti laterali

Aprite le braccia lateralmente e continuate a sollevarle fino a portarle sopra la testa. Allungare il braccio sinistro il più possibile verso l'alto per un conto. Sentite lo stiramento sul fianco sinistro. Ripetere l'azione con il braccio destro.

Allungamento dei quadricipiti

Con una mano appoggiata a una parete per l'equilibrio, allungate la mano dietro di voi e tirate su il piede sinistro. Avvicinate il tallone ai glutei il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi e ripetere con il piede destro alzato.



STIRAMENTI SUGGERITI

Stiramento dell'interno coscia

Sedetevi con le piante dei piedi unite, con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicinate i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere per 15 ripetizioni.

Tocco delle dita dei piedi

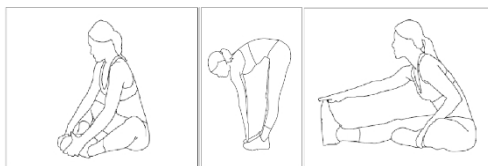
Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi allungate verso le dita dei piedi. Abbassatevi il più possibile e mantenete la posizione per 15 ripetizioni.

Allungamenti degli arti inferiori

Sedersi con la gamba destra dritta. Appoggiare la pianta del piede sinistro all'interno della coscia destra. Allungare il più possibile verso le dita dei piedi. Mantenere per 15 ripetizioni. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra dritta.

Allungamenti per polpacci e articolazioni d'Achille

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia distese in avanti. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra; quindi piegare la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando l'anca verso la parete. Tenere premuto, quindi ripetere dall'altro lato per 15 ripetizioni.



FASE 1. FISSAGGIO DEGLI STABILIZZATORI

Fissare lo stabilizzatore anteriore (J) al telaio principale (C) e fissarlo con 4 viti (B-5) e 4 rondelle piatte (B-6). Fissare lo stabilizzatore posteriore (K) al telaio principale (C) e fissarlo con 4 viti (B-5), 4 rondelle piatte (B-6). Fissare i bulloni con la chiave a brugola in dotazione.

FASE 2. FISSAGGIO DEI PEDALI

Fissare il pedale sinistro (C-32L) sulla pedivella sinistra ruotando in senso antiorario. Per stringere, utilizzare la parte della chiave del cacciavite in dotazione. Fissare il pedale destro (C-32R) sulla pedivella destra ruotando in senso orario. Per stringere, utilizzare la parte della chiave del cacciavite in dotazione.

FASE 3. FISSAGGIO DELLA CONSOLE

Svitare le 4 viti (A-1) dal retro della console (A) e metterle da parte. Collegare i cavi della console dal retro della console (A) al cavo del sensore (C-13).

Fissare la console (A) alla staffa della console con 4 viti (A-1). Assemblare il coperchio della console posteriore (A-2) al telaio con 2 viti (B-1).

FASE 4. FISSAGGIO DEL MANUBRIO E DEGLI ALBERI LATERALI

Fissare il manubrio sinistro (H-1) al telaio principale (C) e stringere con la chiave da 19 mm in dotazione. Utilizzare la stessa procedura per fissare il manubrio destro (I-1).

Far scorrere l'albero laterale sinistro (G-1) all'interno del manubrio sinistro (H-1) e fissarlo con il bullone (B-2), la boccola (B-4) e il dado in nylon (B-3). Utilizzare la chiave inglese e la chiave a brugola per fissare l'albero laterale sinistro (G-1). Utilizzare la stessa procedura per fissare l'albero laterale destro (I-1).

FASE 5. INSERIMENTO DEL TUBO SELLA E FISSAGGIO DELLA SELLA

Far scorrere il sedile (F-8) sulla guida del sedile (F-3) e allineare il sedile (F-8) in modo che sia diritto e in piano. Serrare i dadi su entrambi i lati del sedile (F-2) con la chiave in dotazione.

Inserire il tubo sella (F-3) nel telaio principale (C), scegliere la posizione desiderata e stringere la manopola (C-2), ma non completamente. Regolare il tubo sella (F-3) verso l'alto e verso il basso fino a sentire un "clic". Questo è il perno della manopola di regolazione (C-2) che si inserisce nei fori di regolazione del tubo sella (F-3). Una volta che la manopola di regolazione è posizionata, serrarla saldamente.

Nota: per regolare la sella in alto e in basso, allentare la manopola di regolazione di circa 3 giri e tirare la manopola (è caricata a molla). Regolare il tubo sella (F-3) verso l'alto o verso il basso e rilasciare la manopola di regolazione quando si raggiunge la posizione desiderata. Assicurarsi che la manopola di regolazione sia inserita, tirare verso l'alto il tubo sella fino a sentire un "clic". Se non si riesce a spostare il reggisella verso l'alto, è sicuro e quindi stringere la manopola di regolazione.

**Per regolare il sedile in avanti e all'indietro, allentare la manopola di scorrimento del sedile (F-5) e far scorrere il sedile in avanti o all'indietro. Una volta raggiunta la posizione desiderata, serrare la manopola di scorrimento del sedile (F-5).

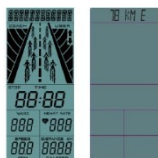
OPERAZIONI DELLA CONSOLE

Funzione di visualizzazione:

ARTICOLO	DESCRIZIONE
TEMPO	Visualizza il tempo di allenamento dell'utente. Campo di visualizzazione 0: 00 ~ 99: 59
VELOCITÀ	Visualizza la velocità di allenamento dell'utente. Visualizza l'intervallo 0. 0 ~ 99. 9
DISTANZA	Visualizza la distanza di allenamento dell'utente. Visualizza l'intervallo 0. 0 ~ 99. 9
CALORIE	Visualizza il consumo di calorie durante l'allenamento. Visualizza l'intervallo da 0 a 999
FREQUENZA CARDIACA	Visualizza le pulsazioni dell'utente durante l'allenamento. Quando le pulsazioni dell'utente superano il valore target preimpostato, il monitor emette un allarme acustico.
NUMERO DI GIRI	Rivoluzione al minuto. Campo di visualizzazione 0 ~ 999
WATT	Visualizza il consumo di energia durante l'allenamento Intervallo di visualizzazione da 0 a 999 Campo di impostazione 10 ~ 350

Funzione del pulsante:

PULSANTE	DESCRIZIONE
SU	Regola il valore della funzione o la selezione verso l'alto.
GIÙ	Regola il valore della funzione o la selezione verso il basso.
MODO	Conferma l'impostazione o la selezione.
RESET	Tenere premuto per 2 secondi, il monitor si riavvierà. Durante la modalità di impostazione o di arresto, premere Reset per tornare al menu principale.
INIZIO	Inizia l'allenamento.
STOP	Interrompe l'allenamento.
RECUPERO	Per verificare lo stato di recupero della frequenza cardiaca.



PROCEDURA OPERATIVA :

ACCENSIONE

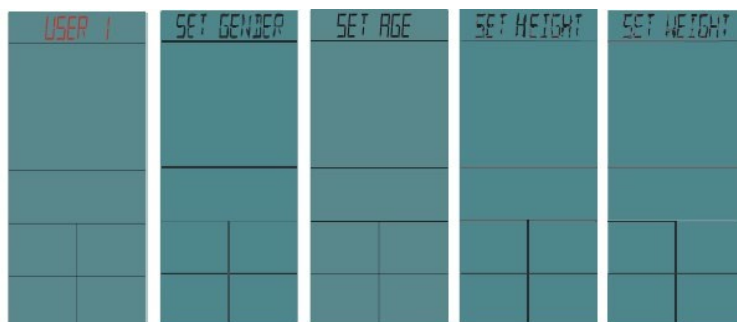
Installare 4 batterie AA. Il monitor si accende a lungo con un segnale acustico per 1 secondo. Il display LCD mostrerà tutti i segmenti per 2 secondi, quindi visualizzerà il diametro della ruota.

e il tipo di unità (miglia o chilometri) per 1 secondo. Infine, il display passa alla modalità di impostazione U SER.

Senza alcun segnale in ingresso per 4 minuti, il monitor entra in modalità Sleep. Premere un tasto qualsiasi per risvegliare il monitor.

IMPOSTAZIONE DEI DATI UTENTE

Usare i tasti UP DOWN per selezionare un UTENTE da U1 U4 Premere MODE per confermare l'impostazione Sesso Età Altezza/Peso. Una volta impostata, il display passa al menu Programma.



SELEZIONE DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Usare il TASTO SU-GIÙ per selezionare la modalità di allenamento come Tempo obiettivo Distanza obiettivo Calorie obiettivo H.R./ Watt obiettivo/Programma Watt.



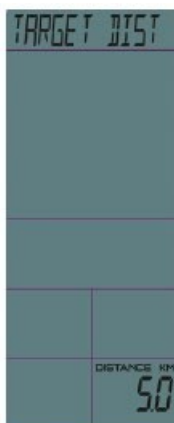
PROGRAMMA DI AVVIO RAPIDO

1. Premere il pulsante START per iniziare immediatamente l'allenamento. Il TEMPO inizierà a contare e DISTANZA /CALORIE / RPM / VELOCITÀ /WATT / RPM e FREQUENZA CARDIACA visualizzeranno i valori di conseguenza.
2. L'animazione del personaggio Te mostra solo l'UTENTE e passa alla figura successiva ogni 0,1KM (o ML).
3. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono invariati. Per riprendere il programma, premere START.
4. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del



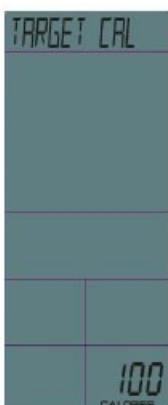
programma. PROGRAMMA ORARIO TARGET

1. Usare i tasti SU e GIÙ per impostare il TEMPO OBIETTIVO (valore preimpostato=10:00), premere START per entrare nell'allenamento del tempo obiettivo.
2. Il TEMPO inizia il conto alla rovescia a partire dal valore Target, la DISTANZA /CALORIE/ GIRI/MINUTO/ VELOCITÀ/ WATT/ GIRI/MINUTO E CUORE.
3. RATE visualizzerà i valori di conseguenza.
4. L'animazione del carattere Te mostra solo l'UTENTE e passa alla figura successiva ogni quinto del tempo preimpostato.
5. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono. Per riprendere il programma, premere START.
6. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma.



PROGRAMMA DI DISTANZA TARGET

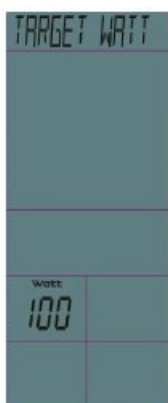
1. Utilizzare i tasti SU e GIÙ per impostare la DISTANZA OBIETTIVO (valore di reset=5,0), premere START per entrare nell'allenamento della distanza obiettivo.
2. DISTANZA inizia il conto alla rovescia a partire dal valore target, TEMPO /CALORIE/ RPM/ VELOCITÀ/ WATT/ RPM e frequenza cardiaca visualizzeranno i valori di conseguenza.
3. L'animazione del personaggio mostra solo l'UTENTE e passa alla figura successiva ogni quinto della distanza impostata.
4. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono invariati. Per riprendere il programma, premere START.
5. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma.



CALORIE TARGET

1. Utilizzare i tasti UP DOWN per impostare il valore preimpostato TARGET CALORIES=100), premere START per accedere all'allenamento Target Calories.
2. Il conto alla rovescia delle CALORIE inizia a partire dal valore Target ,TEMPO /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE visualizzerà i valori di conseguenza.
3. L'animazione del carattere mostra solo l'UTENTE e passa alla figura successiva ogni quinto delle calorie preimpostate.
4. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono. Per riprendere il programma, premere START.

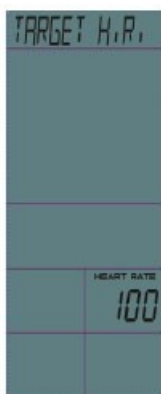
5. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma.



WATT TARGET

1. Utilizzare i tasti UP DOWN per impostare il valore preimpostato TARGET WATT = 100) premere START per accedere alla modalità Targett Watt.
2. Il tempo inizia a contare. DISTANZA / CALORIE / GIRI/MINUTO / VELOCITÀ / WATT / RPM & HEART RATE visualizzerà il valore di conseguenza.
3. L'animazione del personaggio mostra solo l'UTENTE. Salta alla figura successiva ogni 0,1 KM (o ML).
4. Quando il WATT effettivo è inferiore al Watt target, il simbolo lampeggia per ricordare all'utente di aumentare la velocità. Quando il WATT effettivo ↓ è superiore al Watt target, il simbolo lampeggia per ricordare all'utente di diminuire la velocità.

5. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono invariati. Per riprendere il programma, premere START.
6. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma.



RISORSE UMANE TARGET

1. Utilizzare i tasti UP&DOWN per impostare il valore TARGET PULSE (valore di reset=100), premere START per accedere alla modalità Target HR .
2. Il tempo inizia a contare, la DISTANZA / CALORIE / RPM / SPEED / WATT / RPM e la FREQUENZA CARDIACA visualizzano i valori di conseguenza.
3. L'animazione del personaggio mostra solo l'UTENTE, e passa alla figura successiva ogni 0,1KM (o ML).
4. Quando il valore effettivo del PULSE è inferiore al valore Target Pulse, l'icona lampeggia indicando di accelerare. Quando il valore effettivo del PULSE è superiore al valore del Target Pulse, l'icona lampeggia indicando di rallentare.

5. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono. Per riprendere il programma, premere START.

6. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma. PROGRAMMA WATT

1. Utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per selezionare PROGRAMMA WATT. Una volta entrati nel PROGRAMMA WATT, selezionare il livello di difficoltà Usare i pulsanti freccia SU/GIÙ per selezionare Principiante Avanzato Sportivo e premere il pulsante MODE per confermare.

2. Utilizzare i pulsanti freccia SU/GIÙ per impostare un valore di tempo preimpostato di 30 00 e premere START per accedere alla modalità Programma Watt.

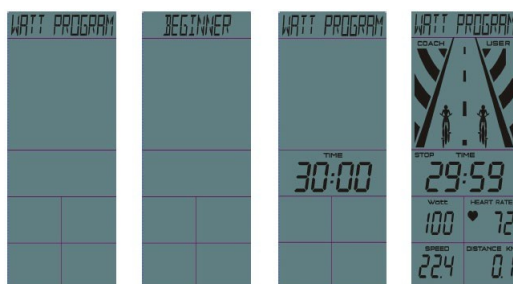
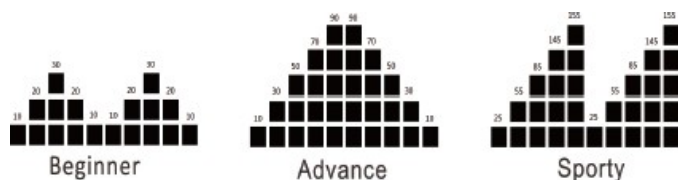
3. Il tempo inizierà a contare alla rovescia a partire dal valore target DISTANZA CALORIE RPM VELOCITÀ WATT/ RPM e FREQUENZA CARDIACA e i valori verranno visualizzati di conseguenza.

4. L'animazione del personaggio salterà per visualizzare i valori successivi ogni quinto del tempo impostato.

5. Quando la WATT dell'utente è inferiore del 10 % alla WATT dell'allenatore, la figura dell'allenatore avanza di una posizione. Quando la WATT dell'UTENTE è superiore del 10 % rispetto alla WATT dell'Allenatore, la figura dell'Allenatore retrocede di una posizione. Se la differenza di WATT non supera il 10 % in più o in meno, l'allenatore e l'utente si trovano nella stessa posizione.

6. Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento. Quando l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimangono inalterati. Per riprendere il programma, premere START.

7. In modalità STOP, premere il pulsante RESET e il monitor tornerà alla schermata del programma.



INTERVALLO

1. Usare i tasti SU/GIÙ per scegliere tra le 3 selezioni di intervallo: 20 1/0 -->1 0 2/0 -->CUSTOM 1. 20 10 Lavorare per 20 secondi e riposare per 10 secondi 8 ripetizioni.

- A. Selezionare (20-10) e premere INIZIO per iniziare.
 - B. Il tempo di lavoro conta alla rovescia a partire da 20 secondi.
 - C. Il tempo di riposo dieci conta alla rovescia a partire da 10 secondi - c'è un segnale acustico ogni secondo del tempo di riposo.
 - D. Riposo e lavoro proseguono per 8 segmenti e poi il programma termina.
2. 10 20 Lavorare per 10 secondi e riposare per 20 secondi per 8 ripetizioni.
- A. Selezionare (10-20) e premere INIZIO per iniziare.
 - B. Il tempo di lavoro conta alla rovescia a partire da 10 secondi.
 - C. Il tempo di riposo di dieci secondi conta alla rovescia a partire da 20 secondi - ogni secondo di tempo di riposo viene emesso un segnale acustico.
 - D. Riposo e lavoro per 8 segmenti e poi il programma termina.
3. PERSONALIZZATO: l'utente può impostare l'orario di lavoro e di riposo.
- A. Selezionare CUSTOM e premere Mode per entrare.
 - B. Sul display appare SET ROUND. Utilizzare i tasti SU/GIÙ per selezionare il numero di segmenti di esercizio desiderato.
 - C. Premere MODE per impostare il tempo di lavoro. Utilizzare i tasti SU/GIÙ per impostare il tempo di lavoro .
 - D. Premere MODE per impostare il tempo di riposo. Utilizzare i tasti SU/GIÙ per impostare il tempo di riposo .
 - E. Premere START per iniziare.
 - F. Il tempo di lavoro conta alla rovescia fino al completamento.
 - G. Dieci Il tempo di riposo conta alla rovescia fino a quando non è stato completato, e viene emesso un segnale acustico ogni secondo durante il tempo di riposo.
 - H. Il programma continuerà fino al completamento del numero di segmenti impostato.

ELENCO PARTI

Per ordinare le parti di ricambio: fornire al rappresentante del servizio clienti il numero di modello del prodotto e il numero di parte che si trova nell'elenco delle parti qui sotto, un lungo con la quantità che si desidera.

Codice prodotto	Descrizione del prodotto	QTÀ
LK700IC-A	Console	1
LK700IC-A-1	Vite	4
LK700IC-A-2	Coperchio della console posteriore	1
LK700IC-B	Pacchetto hardware	1 SET
LK700IC-B-1	Vite	2
LK700IC-B-2	Vite	2
LK700IC-B-3	Dado in nylon	2
LK700IC-B-4	Boccola	2
LK700IC-B-5	Vite	8
LK700IC-B-6	Rondella piatta	8
LK700IC-C	Telaio principale	1
LK700IC-C-1	Anello C	2
LK700IC-C-2	Regolazione del sedile kbob	1
LK700IC-C-3	Cuscinetto	2
LK700IC-C-4	Manicotto del reggisella	1
LK700IC-C-5	Assale	1
LK700IC-C-6	Dado	1
LK700IC-C-7	Rondella piatta	1
LK700IC-C-8	Manovella sinistra con tappo	1
LK700IC-C-9	Manovella destra con tappo	1
LK700IC-C-10	Vite	4
LK700IC-C-11	Vite	1
LK700IC-C-12	Staffa del sensore	1
LK700IC-C-13	Filo del sensore	1
LK700IC-C-14	Coperchio sinistro	1
LK700IC-C-15	Coperchio destro	1
LK700IC-C-16	Copertura del telaio	1
LK700IC-C-17	Vite	2
LK700IC-C-18	Vite	1
LK700IC-C-19	Vite	17
LK700IC-C-20	Vite	2
LK700IC-C-21	Staffa a vite	2
LK700IC-C-22	Louver	9
LK700IC-C-23	Albero della feritoia	1
LK700IC-C-24	Rotella di regolazione dell'oblò	1
LK700IC-C-25	Copriventola	1
LK700IC-C-26	Gabbia per ventole sinistra	1
LK700IC-C-27	Gabbia per ventole destra	1
LK700IC-C-28	Coperchio della gabbia	2
LK700IC-C-29	Staffa della gabbia	8
LK700IC-C-30	Catena (breve)	1
LK700IC-C-31	Catena (lunga)	1
LK700IC-C-32	Pedale	1 SET
LK700IC-C-33	Vite	1

Codice prodotto	Descrizione del prodotto	QTÀ
LK700IC-C-34	Pignone	1
LK700IC-C-35	Manovella di regolazione	1
LK700IC-C-36	Vite	1
LK700IC-D	Set di ventilatori	1 SET
LK700IC-D-1	Staffa per magnete	1
LK700IC-D-2	Ventola	1
LK700IC-D-3	Regolatore della catena	2
LK700IC-D-4	Vite	6
LK700IC-D-5	Dado	6
LK700IC-D-6	Cuscinetto della pala del ventilatore	6
LK700IC-D-7	Magnete	1
LK700IC-D-8	Pala del ventilatore	6
LK700IC-D-9	Rondella piatta	2
LK700IC-D-10	Dado	2
LK700IC-E	Set di flange	1 SET
LK700IC-E-1	Regolatore di catena (lungo)	2
LK700IC-E-2	Cuscinetto	2
LK700IC-E-3	Dado	1
LK700IC-E-4	Dado	3
LK700IC-E-5	Asse del pignone	1
LK700IC-E-6	Pignone piccolo	1
LK700IC-E-7	Asse del volano	1
LK700IC-E-8	Pignone	1
LK700IC-E-9	Vite	3
LK700IC-E-10	Boccola	1
LK700IC-E-11	Dado	2
LK700IC-E-12	Dado	4
LK700IC-F	Reggisella	1 SET
LK700IC-F-1	Manicotto del manubrio	1
LK700IC-F-2	Manicotto del manubrio	1
LK700IC-F-3	Set di tubi per la guida del sedile	1
LK700IC-F-4	Staffa del pomello di regolazione	1
LK700IC-F-5	Pomello del sedile	1
LK700IC-F-6	Tappo terminale	1
LK700IC-F-7	Rondella piatta	1
LK700IC-F-8	Sedile	1 SET
LK700IC-G-1	Albero laterale	2
LK700IC-G-2	Cuscinetto	2
LK700IC-G-3	Cuscinetto	2
LK700IC-G-4	Anello C	2
LK700IC-H-1	Manubrio sinistro	1
LK700IC-H-2	Cuscinetto	2
LK700IC-H-3	Schiuma del manubrio sinistro	1
LK700IC-H-4	Tappo terminale	1

ELENCO PARTI

Per ordinare le parti di ricambio: fornire al rappresentante del servizio clienti il numero di modello del prodotto e il numero di parte che si trova nell'elenco delle parti qui sotto, oltre alla quantità richiesta.

Codice prodotto	Descrizione del prodotto	QTÀ
LK700IC-H-5	Albero di collegamento sinistro	1
LK700IC-H-6	Tubo del pedale sinistro	1
LK700IC-H-7	Dado	1
LK700IC-H-8	Tappo terminale	1
LK700IC-H-9	Boccola	1
LK700IC-I-1	Manubrio destro	1 SET
LK700IC-I-2	Cuscinetto	1
LK700IC-I-3	Schiuma del manubrio destro	2
LK700IC-I-4	Tappo terminale	1
LK700IC-I-5	Albero di collegamento destro	1
LK700IC-I-6	Tubo del pedale destro	1
LK700IC-I-7	Dado M14	1
LK700IC-I-8	Tappo terminale	1
LK700IC-I-9	Boccola	1
LK700IC-J	Set di stabilizzatori anteriori	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilizzatore anteriore	1
LK700IC-J-2	Coperchio anteriore (L)	1
LK700IC-J-3	Copertina anteriore (R)	1
LK700IC-J-4	Ruota	2
LK700IC-J-5	Vite	2
LK700IC-J-6	Rondella piatta	2
LK700IC-J-7	Dado	2
LK700IC-J-8	Vite	4
LK700IC-K	Set di stabilizzatori posteriori	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilizzatore posteriore	1
LK700IC-K-2	Coperchio posteriore (L)	1
LK700IC-K-3	Coperchio posteriore (R)	1
LK700IC-K-4	Piede regolabile	2

INSTRUKCIJA

ĮSPĖJIMAI IR ETIKETĖS

Saugokite rankas ir pirštus nuo šios srities.

- Netinkamai naudojant šį aparatą galima sunkiai susižeisti.
- Prieš naudodami perskaitykite naudotojo vadovą ir laikykitės visų įspėjimų ir nurodymų.
- Neleiskite vaikams būti ant mašinos arba šalia jos.
- Šis dviratis neturi laisvojo rato. Nustojus minti pedalus, jie ir toliau sukasi.
- Besisukantys pedalai gali sužaloti.
- Kontroliuojamai mažinkite pedalų greitį.
- Naudotojo svoris neturi viršyti 330 svarų/150 kg.
- Šį gaminį visada reikia naudoti ant lygaus paviršiaus.
- Pakeiskite etiketę, jei ji pažeista, neįskaitoma arba pašalinta.

SAUGOS INFORMACIJA

DĖMESIO DĖMESIO Te mašina suprojektuota ir pagaminta taip, kad užtikrintų maksimalią saugą. Nepaisant to, naudojant treniruoklį reikia imtis tam tikrų atsargumo priemonių. Prieš surinkdami ir naudodami treniruoklį perskaitykite visą vadovą. Laikykitės toliau nurodytų saugos priemonių:

1. Laikykitės vaikų ir naminių gyvūnų atokiau nuo šios įrangos. NEpalikite jų be priežiūros patalpoje, kurioje laikomas įrenginys.
2. Jei naudojant šį treniruoklį jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, skausmus krūtinėje ar kitus simptomus, nutraukite treniruotę. NEDELSDAMI KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ!
3. Mašiną naudokite ant lygaus ir tvirto paviršiaus. Sureguliuokite kojeles, kad jos būtų stabilios.
4. Laikykitės rankas atokiau nuo sąnarių ir judančių dalių.
5. Dėvėkite mankštai tinkamus drabužius. Nedėvėkite maišais aptemptų drabužių, kurie gali įsipainioti į treniruoklį. Naudodamiesi treniruokliu visada avėkite sportinius batelius ir tvirtai užsiriškite raištelius.
6. Šį aparatą galima naudoti tik šiame vadove aprašytais tikslais. NENAUDOKITE priedų, kurių nerekomenduoja "HMS Fitness".
7. Nedėkite aštrių daiktų šalia mašinos.
8. Asmenys, turintys fizinių ar koordinacijos sutrikimų, neturėtų naudotis įrenginiu be kvalifikuoto asmens ar gydytojo pagalbos.
9. Prieš naudodamiesi įranga atlikite apšilimo tempimo pratimus.
10. Nenaudokite mašinos, jei ji veikia netinkamai.
11. Prieš naudodami mašiną, kruopščiai patikrinkite, ar įranga tinkamai sumontuota.
12. Priekyje ir šonuose turi būti 18 colių, o gale - 24 colių tarpas. 13. Jei reikia atlikti remontą, kreipkitės tik į įgaliotus ir apmokytus technikus.
13. Laikykitės rekomendacijų, kaip teisingai mokytis, kaip nurodyta Mokymo gairėse.
14. Šiam įrenginiui surinkti naudokite tik pateiktus įrankius.
15. Šis aparatas buvo suprojektuotas taip, kad maksimalus naudotojo svoris būtų 330 svarų (150 kg).
16. Vienu metu aparatu gali naudotis tik vienas asmuo.
17. Judantys pedalai gali sužaloti.

Atsargiai: Prieš pradėdami naudoti treniruoklį ar bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju. Prieš naudodami bet kokius treniruoklius, perskaitykite visas instrukcijas.

PRATYBŲ INSTRUKCIJOS

Naudojant treniruoklį galima gauti įvairios naudos; jis pagerins fizinę būklę, raumenų tonusą, o naudojant kartu su kalorijų kontroliuojama dieta padės numesti svorio.

1. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su gydytoju. Patartina atlikti išsamią fizinę apžiūrą.
2. Dirbkite pagal rekomenduojamą treniruočių lygį. Nepersitempkite.
3. Jei jaučiate skausmą ar diskomfortą, nedelsdami nutraukite pratimus ir kreipkitės į gydytoją.
4. Dėvėkite pratyboms tinkamą aprangą ir avalynę; nedėvėkite laisvų drabužių; neavėkite batų odiniu padu arba avalynės su aukštakulniais.

5. Prieš treniruotę patartina atlikti apšilimo pratimus.
6. Lėtai ir saugiai lipkite ant įrangos.
7. Pasirinkite programą arba treniruotės parinktį, kuri labiausiai atitinka jūsų treniruočių pomėgius.
8. Pradėkite lėtai ir įsibėgėkite iki patogaus tempo.
9. Po treniruotės būtinai atvėskite.

MOKYMO GAIRĖS

Fiziniai pratimai yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių bendrą žmogaus sveikatą. Tarp jo privalumų yra šie:

- Padidėjęs fizinio darbo pajėgumas (jėgos ištvermė)
- Didesnis širdies ir kraujagyslių (širdies ir arterijų / venų) bei kvėpavimo efektyvumas
- Sumažėjusi koronarinės širdies ligos rizika
- organizmo medžiagų apykaitos pokyčiai, pvz., svorio kritimas.
- Fiziologinių amžiaus padarinių atitolinimas
- sumažėja stresas, padidėja pasitikėjimas savimi ir kt.

Yra kelios fizinio pasirengimo sudedamosios dalys, kurių kiekviena apibrėžiama toliau.

SIELA

Raumens gebėjimas veikti jėga prieš pasipriešinimą. Jėga lemia galią ir greitį. **RAUMENŲ IŠTVERMĖ**

Gebėjimas pakartotinai veikti jėga per tam tikrą laiką, pvz., kojų raumenų ištvermė bėgti 10 km nesustojant.

ELASTICITETAS

Sąnarių judesių amplitudė. Lankstumo gerinimas apima raumenų ir sausgyslių tempimą, kad būtų išlaikytas arba padidintas lankstumas, ir suteikia didesnę pasipriešinimą raumenų susilpnėjimui ar skausmingumui.

ŠIRDIES IR KVĖPAVIMO IŠTVERMĖ

Svarbiausias fizinio pasirengimo elementas. Tai efektyvus širdies ir plaučių darbas. **AEROBINIS**

FIZINIS PASIRENGIMAS

Tai palyginti nedidelio intensyvumo ir ilgos trukmės pratimai, kurių pagrindinis veiksnys yra aerobinė energijos sistema. Aerobinis reiškia "su deguonimi" ir reiškia deguonies naudojimą medžiagų apykaitos arba energijos gamybos procese organizme. Daugelis pratimų rūšių yra aerobiniai pratimai, kurie pagal apibrėžimą atliekami vidutiniu intensyvumu ilgą laiką.

ANAEROBINĖ TRENIRUOTĖ

Tai pakankamai intensyvus fizinis krūvis, kuris skatina anaerobinę medžiagų apykaitą. Tai reiškia, kad "be deguonies" ir yra energijos gamyba, kai deguonies tiekimo nepakanka ilgalaikiams organizmo energijos poreikiams patenkinti.

OKSIGENO IŠTRAUKIMAS

Per ilgesnį laiką atliekamų pastangų kiekį riboja gebėjimas tiekti deguonį į dirbančius raumenis. Reguliarūs intensyvūs fiziniai pratimai turi treniruojamąjį poveikį, kuris gali padidinti aerobinį pajėgumą iki 20-30 %. Padidėjęs VO2 Max rodo padidėjusį širdies gebėjimą pumpuoti kraują, plaučių gebėjimą išleisti deguonį ir raumenų gebėjimą paimti deguonį.

TRENIRUOČIŲ SLENKSTIS

Tai minimalus fizinio krūvio lygis, kurio reikia, kad būtų pasiektas reikšmingas bet kurio fizinio pajėgumo parametro pagerėjimas.

VEIKSMAI

Taip yra tada, kai treniruojatės viršydami savo komforto lygį. Treniruočių intensyvumas, trukmė ir dažnumas turėtų būti didesni už treniruočių slenkstį ir turėtų būti palaipsniui didinami, nes organizmas prisitaiko prie didėjančių reikalavimų. Didėjant fizinio pasirengimo lygiui, turėtų didėti ir treniruotės slenkstis. Svarbu dirbti pagal programą ir palaipsniui didinti perkrovos koeficientą.

PROGRESIJA

Gerėjant fiziniam pasirengimui, reikia didesnio treniruočių intensyvumo, kad būtų sukurta perkrova ir taip užtikrintas nuolatinis tobulėjimas.

SPECIFIKACIJOS

Skirtingos pratimų formos duoda skirtingus rezultatus. Atliekamų pratimų tipas priklauso nuo naudojamų raumenų grupių ir energijos šaltinio. Pratimų poveikis iš jėgos treniruočių į širdies ir kraujagyslių treniruotes perkeliamas nedaug. Todėl svarbu, kad pratimų programa būtų pritaikyta konkrečioms poreikiams.

ATVIRKŠTINIS

Jei nustosite mankštintis arba nepakankamai dažnai vykdysite programą, prarasite gautą naudą. Reguliarios treniruotės yra raktas į sėkmę.

VEIKSMAI

Kiekvieną treniruočių programą reikėtų pradėti nuo apšilimo, kad kūnas būtų paruoštas būsimam krūviui. Jis turėtų būti švelnus ir geriausia, kad būtų naudojama ta raumenų grupė, kuri bus naudojama vėliau. Į apšilimą ir atvėsimą reikėtų įtraukti tempimą, kuris turėtų būti atliekamas po 3-5 min. trukmės nedidelio intensyvumo aerobinės veiklos arba kalnetikos pratimų.

APŠILIMAS ARBA ATVĖSIMAS

Tai apima laipsnišką treniruočių intensyvumo mažinimą. Po fizinio krūvio dirbančiuose raumenyse lieka daug kraujo. Jei jis greitai negrįžta į centrinę kraujotaką, kraujas gali susikaupti raumenyse.

ŠIRDIES RITMAS

Fizinio krūvio metu širdies ritmas padažnėja. Tai dažnai naudojama kaip reikiamų pratimų intensyvumo rodiklis. Turėtumėte mankštintis pakankamai intensyviai, kad treniruotumėte širdies ir kraujagyslių sistemą ir padidintumėte širdies ritmą, bet ne taip intensyviai, kad apkrautumėte širdį.

Rengiant treniruočių programą svarbus pradinis fizinio pasirengimo lygis. Iš pradžių gerą treniruočių efektą galima pasiekti, kai širdies susitraukimų dažnis yra 10-20 dūžių per minutę B(PM). Jei esate sportiškesnis, jums reikės aukštesnio stimuliacijos slenksčio.

Pirmiausia turėtumėte mankštintis taip, kad jūsų širdies ritmas būtų maždaug 6-5-7 % maksimalaus širdies ritmo. Jei jums tai atrodo per lengva, galite jį padidinti, tačiau geriau būti konservatyviems.

Bendra taisyklė yra tokia: maksimalus širdies susitraukimų dažnis yra 220 minus amžius. Su amžiumi širdis, kaip ir kiti raumenys, praranda dalį savo efektyvumo. Dalis šio natūralaus praradimo atstatoma gerėjant fizinei būklei. Toliau pateikta lentelė yra gairės pradedantiems sportuoti.

Amžius Tikslinis širdies susitraukimų dažnis	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundžių skaičiavimas	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Smūgiai per minutę	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULSŲ SKAIČIAVIMAS

Širdies ritmas matuojamas dviem pirštais (ant riešo arba kaklo arterijos) dešimt sekundžių, praėjus kelioms sekundėms po pratimo pabaigos. Taip daroma dėl dviejų priežasčių: a) 10 sekundžių yra pakankamai ilgas laiko tarpas, kad būtų užtikrintas tikslumas, b) širdies ritmo skaičiavimas skirtas apytiksliai nustatyti širdies ritmą atliekant pratimą. Kadangi atsigauant širdies ritmas sulėtėja, ilgesnis skaičiavimas nėra toks tikslus.

Tikslas - tai ne stebuklingas skaičius, o bendros gairės. Jei jūsų fizinis pasirengimas aukštesnis nei vidutinis, galite ramiai dirbti šiek tiek daugiau nei jūsų amžiaus grupei siūloma vertė. Toliau pateikta lentelė yra orientacinė.

Amžius Tikslinis širdies susitraukimų dažnis	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundžių skaičiavimas	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Smūgiai per minutę	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Nespauskite per stipriai, kad pasiektumėte lentelėje nurodytas vertes, nes per didelis krūvis gali būti labai nemalonus. Leiskite, kad tai vyktų natūraliai, kai vykdysite programą. Atminkite, kad tikslas yra tik gairė, o ne taisyklė, šiek tiek didesnis ar mažesnis rodiklis yra gerai.

Dvi paskutinės pastabos: (1) nesijaudinkite dėl kasdienių širdies ritmo svyravimų, nes spaudimas ar nepakankamas miegas gali juos paveikti; (2) širdies ritmas yra orientacinis rodiklis, neprisiriškite prie jo.

RAUMENŲ SKAUSMAS

Pirmąją savaitę raumenų skausmas gali būti vienintelis požymis, rodantis, kad pradėjote mankštos programą. Žinoma, tai priklauso nuo jūsų bendro fizinio pasirengimo lygio. Patvirtinimas, kad programa yra teisinga, yra labai nedidelis daugumos pagrindinių raumenų grupių skausmingumas. Tai visiškai normalu ir išnyks per kelias dienas.

Jei jaučiate didelį diskomfortą, gali būti, kad jums taikoma per daug pažangi programa arba per greitai padidinta programa.

Jei fizinio krūvio metu arba po jo jaučiate skausmą, jūsų kūnas jums kažką sako. Nustokite sportuoti ir kreipkitės į gydytoją.

KAJŲ DĖVĖTI

Dėvėkite drabužius, kurie niekaip nevaržytų jūsų judesių mankštos metu. Drabužiai turėtų būti pakankamai lengvi, kad kūnas galėtų atvėsti. Per didelė apranga, dėl kurios prakaituojate daugiau nei įprastai, neduos jokios naudos. Papildomas svoris, kurio neteksite, yra kūno skysčiai ir juos pakeis kita stiklinė vandens, kurią išgersite. Rekomenduojama avėti sportinę avalynę.

KVĖPAVIMAS FIZINIO KRŪVIO METU

Pratybų metu nesulaikykite kvėpavimo. Jei įmanoma, kvėpuokite normaliai. Atminkite, kad kvėpavimas - tai deguonies paėmimas ir paskirstymas, kad būtų pamaitinti dirbantys raumenys.

POILSIO LAIKOTARPIAI

Pradėję mankštos programą, tęskite ją iki galo. Nenutraukite mankštos viduryje, o paskui vėl tęskite toje pačioje vietoje, dar kartą nepraeję apšilimo etapo. Būtinai poilsio tarp pratimų laikotarpis gali skirtis priklausomai nuo žmogaus.

SIŪLOMI TEMPIMO PRATIMAI

Galvos ritinėliai

Sukite galvą į dešinę ir vieną kartą suskaičiuokite, jausdami tempimą kairėje kaklo pusėje. Paskui vieną kartą suskaičiuokite, kad galvą pasuktumėte atgal, ištiesdami smakrą į lubas. Pasukite galvą į kairę ir vieną kartą suskaičiuokite, o galiausiai vieną kartą suskaičiuokite ir nuleiskite galvą prie krūtinės.

Pečių pakėlimai

Pakelkite kairįjį petį aukštyn link ausies ir skaičiuokite vieną kartą. Tada vieną kartą suskaičiuokite dešinį petį ir nuleiskite kairįjį petį.

Šoniniai tempimai

Išskėskite rankas į šalis ir kelkite jas tol, kol jos atsidurs virš galvos. Ištieskite kairę ranką kuo aukščiau į viršų ir skaičiuokite vieną kartą. Pajuskite tempimą į kairįjį šoną. Pakartokite šį veiksmą su dešine ranka.

Keturgalvio šlaunies raumenų tempimas

Viena ranka remdamiesi į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, atsiremkite į sieną ir pakelkite kairę koją į viršų. Priartinkite kulną kuo arčiau sėdmenų. Palaikykite 15 kartų ir pakartokite pakėlę dešinę koją.



SIŪLOMI TEMPIMO PRATIMAI

Vidinis šlaunų ruožas

Atsisėskite taip, kad pėdos būtų kartu, o keliai būtų nukreipti į išorę. Pritraukite pėdas kuo arčiau kirkšnių. Švelniai stumkite kelius link grindų. Laikykite 15 pakartojimų.

Pirštų prisilietimai

Lėtai pasilenkite į priekį nuo juosmens, atpalaiduodami nugarą ir pečius, kol išsitiesite link kojų pirštų. Nusileiskite kiek įmanoma žemiau ir laikykite 15 pakartojimų.

Hamstringų tempimai

Atsisėskite ištiesę dešinę koją. Kairės pėdos padu remkitės į dešinės vidinę šlaunies pusę. Išsitieskite link kojų pirštų kiek įmanoma toliau. Laikykite 15 pakartojimų. Atsipalaiduokite ir pakartokite tiesia kaire koją.

Blauzdų / achilo tempimai

Atsiremkite į sieną, dešinę koją atremkite į kairę, o rankas ištieskite į priekį. Kairę koją laikykite tiesią, o dešinę pėdą - ant grindų; tada sulenkite dešinę koją ir pasilenkite į priekį, perkeldami klubą į sieną. Laikykite, tada pakartokite į kitą pusę 15 pakartojimų.



1 ŽINGSNIS. STABILIZATORIŲ TVIRTINIMAS

Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (J) prie pagrindinio rėmo (C) ir pritvirtinkite jį 4 varžtais (B-5), 4 plokščiomis poveržlėmis (B-6). Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (K) prie pagrindinio rėmo (C) ir pritvirtinkite jį 4 varžtais (B-5), 4 plokščiomis poveržlėmis (B-6). Varžtus pritvirtinkite pateiktu veržliarakčiu.

2 ŽINGSNIS. PEDALŲ TVIRTINIMAS

Sukdami kairįjį pedalą (C-32L) prieš laikrodžio rodyklę pritvirtinkite prie kairiojo pedalo. Norėdami priveržti, naudokite priedamo atsuktuvo veržliarakčio dalį. Pritvirtinkite dešinįjį pedalą (C-32R) prie dešiniojo vairo sukdami pagal laikrodžio rodyklę. Priveržkite pridėtu atsuktuvu, naudodami veržliaraktij.

3 ŽINGSNIS. KONSOLĖS TVIRTINIMAS

Išsukite 4 varžtus (A-1) iš konsolės (A) galinės dalies ir atidėkite į šalį. Prijunkite konsolės kabelius nuo konsolės (A) galinės dalies prie jutiklio laido (C-13).

Pritvirtinkite konsolę (A) prie konsolės laikiklio 4 varžtais (A-1). Pritvirtinkite galinį konsolės dangtelį (A-2) prie rėmo 2 varžtais (B-1).

4 VEIKSMAS. VAIRO IR ŠONINIŲ VELENŲ TVIRTINIMAS

Pritvirtinkite kairįjį vairą (H-1) prie pagrindinio rėmo (C) ir priveržkite 19 mm pusės veržliarakčiu. Ta pačia tvarka pritvirtinkite dešinįjį vairą (I-1).

Kairės pusės veleną (G-1) įstumkite į kairės rankenos (H-1) vidų ir pritvirtinkite varžtu (B-2), įvore (B-4) ir nailonine veržle (B-3). Kairiojo šoninio veleno (G-1) tvirtinimui naudokite veržliaraktij ir veržliaraktij. Ta pačia tvarka pritvirtinkite dešinės pusės veleną (I-1).

5 VEIKSMAS. SĖDYNĖS VAMZDŽIO ĮDĖJIMAS IR SĖDYNĖS TVIRTINIMAS

Užmaukite sėdynę (F-8) ant sėdynės bėgio (F-3) ir išlyginkite sėdynę (F-8), kad ji būtų tiesi ir lygi. Dešimt kartų priveržkite veržles abiejose sėdynės (F-2) pusėse naudodami pridedamą dėžinį veržliaraktį.

Įstatykite sėdynės vamzdį (F-3) į pagrindinį rėmą (C), pasirinkite norimą padėtį ir priveržkite rankenėlę (C-2), bet ne iki galo. Reguluokite sėdynės vamzdį (F-3) aukštyn ir žemyn, kol išgirsite "spragtelėjimą". Tai yra reguliavimo rankenėlės (C-2) kaištis, įkištas į reguliavimo skylutes sėdynės vamzdyje (F-3). Kai reguliavimo rankenėlė įsitaisys, tvirtai ją priveržkite.

Pastaba: norėdami reguliuoti sėdynę aukštyn ir žemyn, atlaisvinkite reguliavimo rankenėlę maždaug 3 apsisukimais, tada ištraukite rankenėlę (ji yra spyruoklinė). Dešimt kartų reguliuokite sėdynės vamzdį (F-3) aukštyn arba žemyn ir atleiskite reguliavimo rankenėlę, kai pasieksite norimą padėtį. Įsitikinkite, kad reguliavimo rankenėlė pritvirtinta, traukite sėdynės vamzdį aukštyn, kol išgirsite "spragtelėjimą". Jei negalite pajudinti sėdynės statramsčio aukštyn, jis yra saugus, tada priveržkite reguliavimo rankenėlę.

** Norėdami reguliuoti sėdynę į priekį ir atgal, atlaisvinkite sėdynės slankiklio rankenėlę (F-5) ir pastumkite sėdynę į priekį arba atgal. Nustatę norimą padėtį, priveržkite sėdynės slankiklio rankenėlę (F-5).

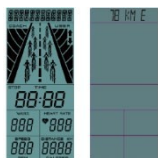
KONSOLĖS OPERACIJOS

Ekrano funkcija:

ITEM	APRAŠYMAS
TIME	Rodomas naudotojo treniruotės laikas. Rodomas intervalas 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Rodo naudotojo treniruotės greitį. Rodomas diapazonas 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCIJA	Rodomas naudotojo treniruotės atstumas. Rodomas intervalas 0. 0 ~ 99. 9
KALORIJOS	Rodo per treniruotę suvartotas kalorijas. Rodomas intervalas 0 ~ 999
ŠIRDIES RITMAS	Rodo naudotojo pulsą treniruotės metu. Kai naudotojo pulsas viršija iš anksto nustatytą tikslinę vertę, monitorius įspėja garsiniu signalu.
RPM	Apsisukimai per minutę. Rodomas diapazonas 0 ~ 999
WATT	Rodo energijos suvartojimą treniruotės metu Rodo intervalą 0 ~ 999 Nustatymo diapazonas 10 ~ 350

Mygtuko funkcija:

MYGTUKAS	APRAŠYMAS
UP	Koreguoja funkcijos vertę arba pasirinkimą aukštyn.
DOWN	Koreguoja funkcijos vertę arba pasirinkimą žemyn.
REŽIMAS	Confirms nustatymas arba pasirinkimas.
RESET	Palaikykite 2 sekundes, monitorius bus perkrautas Nustatymo arba sustabdymo režime paspauskite Reset, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu
START	Pradedą treniruotę.
STOP	Sustabdo treniruotę.
ATKŪRIMAS	Širdies ritmo atkūrimo būsenos tikrinimas.



VEIKIMO PROCEDŪRA :

ĮJUNGTAS MAITINIMAS

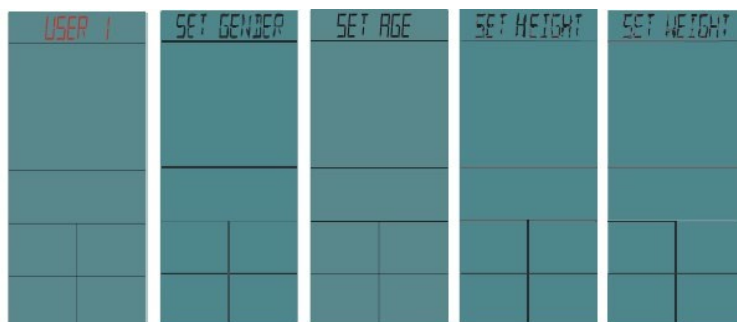
Įdėkite 4 vnt. AA tipo baterijų. Monitorius įsijungs ilgam ir 1 sekundę pasigirs garsinis signalas. 2 sekundes LCD ekrane bus rodomi visi segmentai, tada bus rodomas rato skersmuo.

ir vieneto tipą (mylios arba kilometrai) 1 sekundę. Galiausiai ekranas pereis į U SER nustatymo režimą.

Jei 4 minutes nebus įvestas joks signalas, monitorius pereis į miego režimą. Norėdami pažadinti monitorių, paspauskite bet kurį klavišą.

NAUDOTOJO DUOMENŲ NUSTATYMAS

Klavišais UP DOWN pasirinkite VARTOTOJĄ iš U1 U4 Paspauskite MODE, kad konfigūruotumėte Nustatyti Lytis Amžius Ūgis/Svoris. Kai nustatysite, ekranas pereis į programos meniu.



TRENIRUOTĖS REŽIMO PASIRINKIMAS

Naudodami klavišą aukštyn žemyn, pasirinkite treniruotės režimą: Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



GREITO STARTO PROGRAMA

1. Paspauskite START mygtuką, kad iš karto pradėtumėte treniruotis. Laikas pradės skaičiuoti, o atstumas / kalorijos / apsisukimai per minutę / greitis / WATT / apsisukimai per minutę ir širdies ritmas rodys atitinkamas vertes.

2. Te simbolių animacijoje rodomas tik VARTOTOJAS, kas 0,1 km (arba ML) bus pereita prie kito paveikslėlio.

3. Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išlieka. Norėdami tęsti programą, paspauskite START.

4. STOP režimu paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.



TIKSLINIO LAIKO PROGRAMA

1. Klavišais UP&DOWN nustatykite TARGET TIME (iš anksto nustatyta vertė = 10:00), paspauskite START, kad įeitumėte į tikslinio laiko treniruotę.

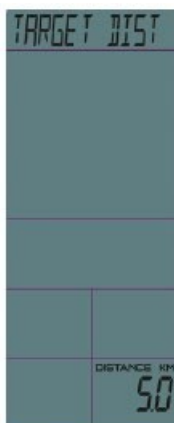
2. TIME pradeda skaičiuoti nuo tikslinės vertės, DISTANCIJA / KALORIJOS / APSISUKIMAI PER MINUTĘ / GREITIS / VATAI / APSISUKIMAI PER MINUTĘ IR ŠIRDIS.

3. RATE bus rodomos atitinkamos vertės.

4. Te simbolių animacija rodo tik VARTOTOJĄ, ji pereis prie kito paveikslėlio kas penktadalį nustatyto Laiko.

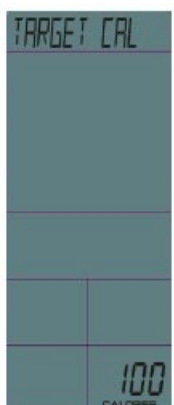
5. Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės liks . Norėdami atnaujinti Programą, paspauskite START.

6. STOP režime paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.



TIKSLINIO ATSTUMO PROGRAMA

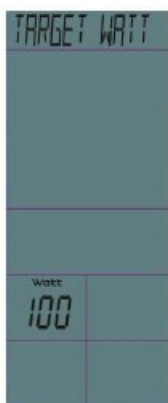
1. Klavišais UP&DOWN nustatykite TARGET DISTANCE (nustatyta vertė = 5,0), paspauskite START, kad įeitumėte į tikslinio atstumo treniruotę.
2. DISTANCE (atstumas) pradedamas skaičiuoti nuo tikslinės reikšmės, TIME (laikas) /KALORIJOS / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE bus rodomos atitinkamos vertės.
3. Simbolių animacija rodo tik UŽSIĖMIMĄ, ji pereis prie kito skaičiaus kas penktadalį iš anksto nustatyto Atstumo.
4. Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išliks. Norėdami atnaujinti Programą, paspauskite START.
5. STOP režimu paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.



TIKSLINĖS KALORIJOS

1. Klavišais UP DOWN (aukštyn žemyn) nustatykite TARGET CALORIES (Tikslinės kalorijos), paspauskite START, kad įeitumėte į tikslinių kalorijų treniruotę.
2. KALORIJOS pradedamos skaičiuoti nuo tikslinės reikšmės, LAIKAS /DISTANCIJA/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE bus rodomos atitinkamos vertės.
3. Simbolių animacija rodo tik VARTOTOJĄ, ji pereis į kitą figūrą kas penktadalį iš anksto nustatytų kalorijų.
4. Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išlieka. Norėdami tęsti programą, paspauskite START.

5. STOP režime paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.

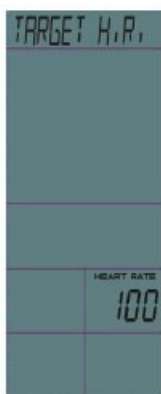


TIKSLINIS WATT

1. Klavišais UP DOWN (aukštyn žemyn) nustatykite iš anksto nustatytą vertę TARGET WATT = 100) paspauskite START, kad pereitumėte į Targett Watt režimą.
2. LAIKAS pradeda skaičiuoti. ATSTUMAS / KALORIJOS / APSISUKIMAI PER MINUTĘ / GREITIS / WATT / RPM & HEART RATE bus rodoma atitinkama vertė.
3. Veikėjo animacijoje rodomas tik VARTOTOJAS. Kas 0,1 KM (arba ML) bus pereita prie kito paveikslėlio.
4. Kai faktinis ↑ WATT yra mažesnis už tikslinį WATT, simbolis primins naudotojui padidinti greitį. Kai faktinis ↓ WATT yra didesnis už tikslinį Watt, simbolis primins naudotojui sumažinti greitį.

5. Paspauskite mygtuką STOP, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išlieka. Norėdami tęsti programą, paspauskite START.

6. STOP režimu paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.



TARGET HR

1. Klavišais UP&DOWN nustatykite TARGET PULSE (nustatyta vertė = 100), paspauskite START, kad įeitumėte į Target HR režimą.
2. Laikas pradedamas skaičiuoti, atitinkamai bus rodomi atstumas / kalorijos / apsisukimai per minutę / greitis / galingumas / apsisukimai per minutę / apsisukimai per minutę ir širdies ritmas.
3. Veikėjo animacija rodo tik VARTOTOJĄ, o kas 0,1 km (arba ML) bus pereita prie kito paveikslėlio.
4. Kai faktinė PULSO reikšmė yra mažesnė už Tikslinį pulsą, piktograma rodo, kad reikia pagreitinėti. Kai faktinė PULSO vertė yra didesnė už tikslinį impulsą, piktograma rodo, kad reikia sulėtinti greitį.

5. Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išlieka. Norėdami tęsti Programą, paspauskite START.

6. STOP režimu paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.

WATT PROGRAMA

1. Mygtukais UP ir DOWN pasirinkite WATT PROGRAM. Įėję į WATT PROGRAMĄ, pasirinkite sudėtingumo lygį Rodyklių į viršų ir į apačią mygtukais pasirinkite Beginner Advance Sporty ir paspauskite MODE mygtuką, kad patvirtintumėte.

2. Rodyklių į viršų/žemyn mygtukais nustatykite iš anksto nustatytą laiko vertę 30 00 ir paspauskite START, kad įeitumėte į Watt programos režimą.

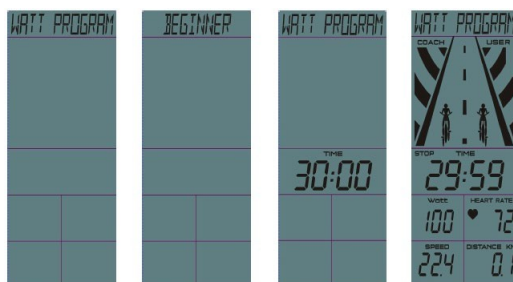
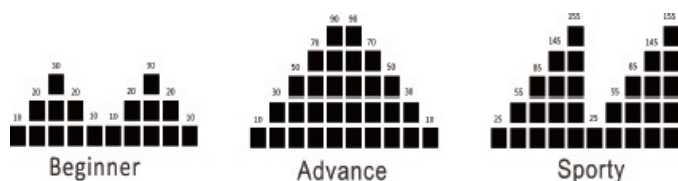
3. Laikas bus pradėtas skaičiuoti nuo tikslinės reikšmės ATSTUMAS KALORIJOS RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE bus rodomos atitinkamos reikšmės.

4. Simbolio animacija peršoka, kad kas penktadalį nustatyto laiko būtų rodomos kitos reikšmės.

5. Kai VARTOTOJO WATT yra 10 % mažesnis už trenerio WATT, trenerio rodmuo bus perkeltas viena pozicija į priekį. Kai USER WATT yra daugiau kaip 10 % didesnis už trenerio WATT, trenerio skaičius atsilieka viena pozicija. Jei WATT neatitikimas yra plius minus 10 %, treneris ir naudotojas yra toje pačioje padėtyje.

6. Paspauskite mygtuką STOP, kad sustabdytumėte treniruotę. Kai STOP piktograma mirksi, visos reikšmės išliks, norėdami atnaujinti programą, paspauskite START.

7. STOP režimu paspauskite RESET mygtuką ir monitorius grįš į programos ekraną.



INTERVALAS

1. Naudodami mygtukus aukštyn/žemyn pasirinkite vieną iš 3 intervalų parinkčių: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Dirbkite 20 sekundžių ir ilsėkitės 10 sekundžių 8 pakartojimai.

- A. Pasirinkite (20-10) ir paspauskite START, kad pradėtumėte.
 - B. Darbo laikas skaičiuojamas nuo 20 sekundžių.
 - C. Poilsio laikas skaičiuojamas nuo 10 sekundžių - kiekvieną poilsio laiko sekundę pasigirsta garsinis signalas.
 - D. Poilsis ir darbas tęsiasi 8 atkarpas, tada programa baigiama.
2. 10 20 Dirbkite 10 sekundžių ir ilsėkitės 20 sekundžių 8 pakartojimus.
- A. Pasirinkite (10-20), tada paspauskite START, kad pradėtumėte.
 - B. Darbo laikas skaičiuojamas nuo 10 sekundžių.
 - C. Dešimt poilsio sekundžių skaičiuojama nuo 20 sekundžių - kiekvieną poilsio sekundę pasigirsta garsinis signalas.
 - D. Poilsio ir darbo kontūras - 8 segmentai, tada programa baigiama.
3. CUSTOM: Naudotojas gali nustatyti darbo ir poilsio laiką
- A. Pasirinkite CUSTOM ir paspauskite Mode, kad įeitumėte.
 - B. Ekrane pasirodo SET ROUND. Klavišais [viršų /] apačią pasirinkite, kiek norimų pratimų segmentų norite .
 - C. Paspauskite MODE, kad nustatytumėte darbo laiką. Naudokite mygtukus UP / DOWN, kad nustatytumėte Darbo laiką .
 - D. Paspauskite MODE, kad nustatytumėte poilsio laiką. Naudodami mygtukus UP / DOWN nustatykite poilsio laiką .
 - E. Paspauskite START, kad pradėtumėte .
 - F. Darbo laikas skaičiuojamas iki pabaigos .
 - G. Dešimt Poilsio laikas skaičiuojamas iki galo , kas sekundę per poilsio laiką pasigirsta garsinis signalas.
 - H. Programa bus tęsiama tol, kol bus baigtas nustatytas segmentų skaičius.

DALYKIŲ SĄRAŠAS

Norėdami užsisakyti atsarginių dalių: pateikite savo klientų aptarnavimo atstovui gaminio modelio numerį ir dalies numerį, esantį toliau pateiktame dalių sąraše, ilgai su kiekiu, kurio pageidaujate.

Dalies Nr.	Produkto aprašymas	KIEKIS
LK700IC-A	Konsolė	1
LK700IC-A-1	Sraigtas	4
LK700IC-A-2	Galinės konsolės dangtis	1
LK700IC-B	Techninės įrangos paketas	1 RINKINYS
LK700IC-B-1	Sraigtas	2
LK700IC-B-2	Sraigtas	2
LK700IC-B-3	Nailoninė veržlė	2
LK700IC-B-4	Įvorė	2
LK700IC-B-5	Sraigtas	8
LK700IC-B-6	Plokščia poveržlė	8
LK700IC-C	Pagrindinis rėmas	1
LK700IC-C-1	C žiedas	2
LK700IC-C-2	Sėdynės reguliavimas kbob	1
LK700IC-C-3	Guolis	2
LK700IC-C-4	Sėdynės stulpelio įvorė	1
LK700IC-C-5	Ašis	1
LK700IC-C-6	Riešutai	1
LK700IC-C-7	Plokščia poveržlė	1
LK700IC-C-8	Kairysis vairas su dangteliu	1
LK700IC-C-9	Dešinysis alkūninis mechanizmas su dangteliu	1
LK700IC-C-10	Sraigtas	4
LK700IC-C-11	Sraigtas	1
LK700IC-C-12	Jutiklio laikiklis	1
LK700IC-C-13	Jutiklio laidas	1
LK700IC-C-14	Kairysis dangtis	1
LK700IC-C-15	Dešinysis dangtis	1
LK700IC-C-16	Rėmo dangtis	1
LK700IC-C-17	Sraigtas	2
LK700IC-C-18	Sraigtas	1
LK700IC-C-19	Sraigtas	17
LK700IC-C-20	Sraigtas	2
LK700IC-C-21	Sraigtinis laikiklis	2
LK700IC-C-22	Žaliuzės	9
LK700IC-C-23	Žaliuzių velenas	1
LK700IC-C-24	Žaliuzių reguliavimo ratas	1
LK700IC-C-25	Ventiliatoriaus dangtis	1
LK700IC-C-26	Kairysis ventiliatoriaus narvelis	1
LK700IC-C-27	Dešinysis ventiliatoriaus narvelis	1
LK700IC-C-28	Narvo dangtis	2
LK700IC-C-29	Narvo laikiklis	8
LK700IC-C-30	Grandinė (trumpas)	1
LK700IC-C-31	Grandinė (ilga)	1
LK700IC-C-32	Pedalas	1 RINKINYS
LK700IC-C-33	Sraigtas	1

Dalies Nr.	Produkto aprašymas	KIEKIS
LK700IC-C-34	Sprocket	1
LK700IC-C-35	Nustatymo svirtis	1
LK700IC-C-36	Sraigtas	1
LK700IC-D	Ventiliatorių rinkinys	1 RINKINYS
LK700IC-D-1	Magneto laikiklis	1
LK700IC-D-2	Ventiliatoriaus ratas	1
LK700IC-D-3	Grandinės reguliatorius	2
LK700IC-D-4	Sraigtas	6
LK700IC-D-5	Riešutai	6
LK700IC-D-6	Ventiliatoriaus menčių padas	6
LK700IC-D-7	Magnetas	1
LK700IC-D-8	Ventiliatoriaus mentė	6
LK700IC-D-9	Plokščia poveržlė	2
LK700IC-D-10	Riešutai	2
LK700IC-E	Flanšų rinkinys	1 RINKINYS
LK700IC-E-1	Grandinės reguliatorius (ilgas)	2
LK700IC-E-2	Guolis	2
LK700IC-E-3	Riešutai	1
LK700IC-E-4	Riešutai	3
LK700IC-E-5	Krumpliaračio ašis	1
LK700IC-E-6	Mažoji žvaigždutė	1
LK700IC-E-7	Smagračio ašis	1
LK700IC-E-8	Sprocket	1
LK700IC-E-9	Sraigtas	3
LK700IC-E-10	Įvorė	1
LK700IC-E-11	Riešutai	2
LK700IC-E-12	Riešutai	4
LK700IC-F	Sėdynės stovas	1 RINKINYS
LK700IC-F-1	Vairo stulpelio įvorė	1
LK700IC-F-2	Vairo stulpelio įvorė	1
LK700IC-F-3	Sėdynės bėgių vamzdžių rinkinys	1
LK700IC-F-4	Reguliavimo rankenėlės laikiklis	1
LK700IC-F-5	Sėdynės rankenėlė	1
LK700IC-F-6	Galinis dangtelis	1
LK700IC-F-7	Plokščia poveržlė	1
LK700IC-F-8	Sėdynė	1 RINKINYS
LK700IC-G-1	Šoninis velenas	2
LK700IC-G-2	Guolis	2
LK700IC-G-3	Guolis	2
LK700IC-G-4	C žiedas	2
LK700IC-H-1	Kairė rankena	1
LK700IC-H-2	Guolis	2
LK700IC-H-3	Kairės rankenos putos	1
LK700IC-H-4	Galinis dangtelis	1

DALYKIŲ SĄRAŠAS

Norėdami užsisakyti atsarginių dalių, klientų aptarnavimo atstovui nurodykite gaminio modelio numerį ir toliau pateiktame dalių sąrašė esantį dalies numerį, taip pat reikiamą kiekį.

Dalies Nr.	Produkto aprašymas	KIEKIS
LK700IC-H-5	Kairysis jungiamasis velenas	1
LK700IC-H-6	Kairės pusės pedalo vamzdelis	1
LK700IC-H-7	Riešutai	1
LK700IC-H-8	Galinis dangtelis	1
LK700IC-H-9	Įvorė	1
LK700IC-I-1	Dešinysis vairas	1 RINKINYS
LK700IC-I-2	Guolis	1
LK700IC-I-3	Dešiniojo vairo putos	2
LK700IC-I-4	Galinis dangtelis	1
LK700IC-I-5	Dešinysis jungiamasis velenas	1
LK700IC-I-6	Dešinysis pedalo vamzdelis	1
LK700IC-I-7	Veržlė M14	1
LK700IC-I-8	Galinis dangtelis	1
LK700IC-I-9	Įvorė	1
LK700IC-J	Priekinių stabilizatorių rinkinys	1 RINKINYS
LK700IC-J-1	Priekinis stabilizatorius	1
LK700IC-J-2	Priekinis dangtelis (L)	1
LK700IC-J-3	Priekinis viršelis (R)	1
LK700IC-J-4	Ratas	2
LK700IC-J-5	Sraigas	2
LK700IC-J-6	Plokščia poveržlė	2
LK700IC-J-7	Riešutai	2
LK700IC-J-8	Sraigas	4
LK700IC-K	Galinių stabilizatorių rinkinys	1 RINKINYS
LK700IC-K-1	Galinis stabilizatorius	1
LK700IC-K-2	Galinis dangtelis (L)	1
LK700IC-K-3	Galinis dangtelis (R)	1
LK700IC-K-4	Reguliuojama koja	2

ROKASGRĀMATAS INSTRUKCIJA

BRĪDINĀJUMI UN ETIĶETES

Nepieskarieties šai zonai ar rokām un pirkstiem.

- Nepareiza šīs ierīces lietošana var izraisīt nopietnas traumas.
- Pirms lietošanas izlasiet lietotāja rokasgrāmatu un ievērojiet visus brīdinājumus un norādījumus.
- Neļaujiet bērniem atrasties uz mašīnas vai tās tuvumā.
- Šīs velosipēds nav brīvā riteņa. Pedāļi turpina griezties, kad pārtraucat pedāļu minšanu.
- Pedāļu griešanās var izraisīt traumas.
- Kontrolēti samaziniet pedāļa ātrumu.
- Lietotāja svars nedrīkst pārsniegt 330 mārciņas/150 kg.
- Šis produkts vienmēr jālieto uz līdzenas virsmas.
- Ja etiķete ir bojāta, nesalasāma vai noņemta, nomainiet to.

DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Drošības pasākumi Te mašīna ir konstruēta un izgatavota tā, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Tomēr, lietojot trenāžieri, jāievēro daži piesardzības pasākumi. Pirms trenāžiera montāžas un lietošanas izlasiet visu rokasgrāmatu. Lūdzu, ievērojiet šādus drošības pasākumus:

1. Vienmēr turiet bērnus un mājdzīvniekus prom no šī aprīkojuma. Neļaujiet viņiem atrasties bez uzraudzības telpā, kurā atrodas iekārta.
2. Ja, izmantojot šo ierīci, rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi simptomi, pārtrauciet vingrinājumus. **NEKAVĒJOTIES MEKLĒJIET MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU!**
3. Lietojiet mašīnu uz līdzenas un cietas virsmas. Noregulējiet kājas, lai nodrošinātu stabilitāti.
4. Sargājiet rokas no locītavām un kustīgajām daļām.
5. Valkājiet vingrošanai piemērotu apģērbu. Nelietojiet maisveida apģērbu, kas varētu iesprūst mašīnā. Vienmēr valkājiet sporta apavus, kad izmantojat trenāžieri, un droši sasieniet to auklas.
6. Šo mašīnu drīkst izmantot tikai šajā rokasgrāmatā aprakstītajiem mērķiem. **NEIZMANTO** izmantot piederumus, kurus nav ieteikusi HMS Fitness.
7. Nenovietojiet asus priekšmetus mašīnas tuvumā.
8. Personām ar fiziskiem vai koordinācijas ierobežojumiem nevajadzētu lietot ierīci bez kvalificētas personas vai ārsta palīdzības.
9. Pirms iekārtas lietošanas veiciet iesildīšanās stiepšanās vingrinājumus.
10. Nelietojiet ierīci, ja tā nedarbojas pareizi.
11. Pirms mašīnas lietošanas rūpīgi pārbaudiet, vai iekārta ir pareizi samontēta.
12. Pieļaujiet 18 collu atstarpi priekšpusē un sānos, kā arī 24 collu attālumu aizmugurē. 13. Ja nepieciešams remonts, izmantojiet tikai autorizētus un apmācītus tehniķus.
13. Lūdzu, ievērojiet ieteikumus par pareizu apmācību, kā norādīts Apmācības vadlīnijās.
14. Šīs mašīnas montāžai izmantojiet tikai komplektācijā iekļautos instrumentus.
15. Šī iekārta ir paredzēta maksimālajam lietotāja svaram 330 mārciņas (150 kg).
16. Vienlaikus ierīci var izmantot tikai viena persona.
17. Kustīgie pedāļi var radīt traumas.

Uzmanību: Pirms trenāžiera vai jebkuras vingrojumu programmas lietošanas konsultējieties ar savu ārstu. Pirms jebkura trenāžiera lietošanas izlasiet visus norādījumus.

VINGRINĀJUMU INSTRUKCIJA

Trenāžiera lietošana sniedz dažādas priekšrocības; tas uzlabos fizisko formu, muskuļu tonusu un, lietojot kopā ar kaloriju kontrolētu diētu, palīdzēs samazināt svaru.

1. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Ieteicams veikt pilnīgu fizisko pārbaudi.
2. Darbs ar ieteicamo fizisko aktivitāšu līmeni. Nepārpūlieties.
3. Ja jūtat sāpes vai diskomfortu, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar ārstu.
4. Valkājiet vingrinājumam piemērotu apģērbu un apavus; nevalkājiet brīvus apģērbus; nevalkājiet apavus ar ādas zoli vai apavus ar augstiem papēžiem.

5. Pirms treniņa ieteicams veikt iesildīšanās stiepienus.
6. Uz iekārtas uzkāpiet lēni un droši.
7. Izvēlieties programmu vai treniņa iespēju, kas vislabāk atbilst jūsu treniņu interesēm.
8. Sāciet lēnām un pakāpeniski palieliniet tempu.
9. Pēc treniņa noteikti atvēsinieties.

MĀCĪBU VADLĪNIJAS

Fiziskās aktivitātes ir viens no svarīgākajiem faktoriem cilvēka vispārējā veselībā. Starp tās priekšrocībām minētas šādas:

- Palielinātas fiziskā darba spējas (spēka izturība)
- Paaugstināta sirds un asinsvadu (sirds un artēriju/ vēnu) un elpošanas efektivitāte.
- Samazināts koronārās sirds slimības risks
- Ķermeņa vielmaiņas izmaiņas, piemēram, svara zudums.
- Vecuma fizioloģisko seku aizkavēšana
- stresa mazināšanās, pašapziņas palielināšanās u. c.

Ir vairākas fiziskās sagatavotības sastāvdaļas, un katra no tām ir definēta turpmāk.

SPĒKS

Muskuļa spēja radīt spēku pret pretestību. Spēks veicina jaudu un ātrumu. **MUSKUĻU IZTURĪBA**

Spēja vairākkārtīgi izmantot spēku noteiktā laika periodā, piemēram, kāju muskuļu izturība, lai nobrauktu 10 km bez apstāšanās.

ELASTISKUMS

Locītavu kustību diapazons. Elastības uzlabošana ietver muskuļu un cīpslu izstiepšanu, lai saglabātu vai palielinātu elastību, un nodrošina lielāku pretestību muskuļu sasprindzinājumam vai sāpēm.

SIRDS UN ELPOŠANAS IZTURĪBA

Svarīgākais fiziskās sagatavotības elements. Tā ir efektīva sirds un plaušu darbība. **AEROBĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA**

Tas ir salīdzinoši zemas intensitātes un ilgs vingrinājums, kas galvenokārt ir atkarīgs no aerobās enerģijas sistēmas. Aerobā nozīmē "ar skābekli" un attiecas uz skābekļa izmantošanu vielmaiņas vai enerģijas ražošanas procesā organismā. Daudzi vingrinājumu veidi ir aerobie vingrinājumi, kurus pēc definīcijas veic vidēji intensīvi un ilgstoši.

ANAEROBĀS MĀCĪBAS

Tie ir pietiekami intensīvi vingrinājumi, lai izraisītu anaerobo vielmaiņu. Tas nozīmē.

"bez skābekļa", un tā ir enerģijas ražošana, kad skābekļa pieplūdums ir nepietiekams, lai apmierinātu organisma ilgtermiņa enerģijas vajadzības.

OKSIGĒNA UZŅEMŠANA

To, cik lielu piepūli var veikt ilgākā laika periodā, ierobežo spēja piegādāt skābekli strādājošajiem muskuļiem. Regulāriem intensīviem vingrinājumiem ir treniņa efekts, kas var palielināt aerobo kapacitāti līdz pat 20 līdz 30 %. Paaugstināts VO2 Max norāda uz palielinātu sirds spēju sūknēt asinis, plaušu spēju izvadīt skābekli un muskuļu spēju uzņemt skābekli.

TREIŅU SLIEKSNIS

Tas ir minimālais vingrinājumu līmenis, kas nepieciešams, lai sasniegtu ievērojamu jebkura fitnesa parametra uzlabojumu.

VADĪTĀJS

Tas ir tad, kad jūs veicat vingrinājumus, kas pārsniedz jūsu komforta līmeni. Treniņu intensitātei, ilgumam un biežumam jābūt virs treniņa sliekšņa, un tie pakāpeniski jāpalielina, jo organisms pielāgojas pieaugošajām prasībām. Palielinoties fiziskās sagatavotības līmenim, treniņa sliekšnim būtu jāpalielinās. Ir svarīgi izstrādāt programmu un pakāpeniski palielināt pārslodzes faktoru.

PROGRESSION

Palielinoties fiziskajai sagatavotībai, ir nepieciešama lielāka vingrinājumu intensitāte, lai radītu pārslodzi un tādējādi nodrošinātu nepārtrauktu uzlabošanos.

SPECIFIKĀCIJAS

Dažādi vingrinājumu veidi dod dažādus rezultātus. Veikto vingrinājumu veids ir atkarīgs no izmantotajām muskuļu grupām un enerģijas avota. Treniņu ietekme no spēka treniņiem uz sirds un asinsvadu treniņiem ir maz pārnesta. Tāpēc ir svarīgi, lai vingrojumu programma būtu pielāgota konkrētām vajadzībām.

REVERSE

Ja pārtrauksiet vingrinājumus vai nepilda programmu pietiekami bieži, jūs zaudēsiet iegūtās priekšrocības. Regulāra apmācība ir panākumu atslēga.

VADĪTĀJS

Katra treniņu programma jāsāk ar iesildīšanos, lai sagatavotu ķermeni gaidāmajam treniņam. Tai jābūt maigai, un ideālā gadījumā tajā jāizmanto muskuļu grupa, kas tiks iesaistīta vēlāk. Gan iesildīšanās, gan atvēršanās laikā jāiekļauj stiepšanās, un tā jāveic pēc 3-5 minūšu ilgas zemas intensitātes aerobikas aktivitātes vai kalnsteņveida vingrinājumiem.

IESILDĪŠANĀS VAI ATDZĪŠANA

Tas ietver pakāpenisku vingrinājumu sesijas intensitātes samazināšanu. Pēc treniņa strādājošajos muskuļos paliek liels daudzums asiņu. Ja tā netiek ātri atgriezta centrālajā asinsritē, muskuļos var veidoties asins uzkrāšanās.

SIRSDARBĪBAS ĀTRUMS

Sirdsdarbības laikā sirdsdarbība palielinās. To bieži izmanto kā nepieciešamo vingrinājumu intensitātes rādītāju. Jums vajadzētu trenēties pietiekami intensīvi, lai uzlabotu sirds un asinsvadu sistēmu un palielinātu sirdsdarbības frekvenci, bet ne tik intensīvi, lai noslogotu sirdi.

Sākotnējais fiziskās sagatavotības līmenis ir svarīgs, izstrādājot vingrojumu programmu. Sākotnēji labu treniņa efektu var panākt ar sirdsdarbības frekvenci 110-120 sitieni minūtē (PM). Ja esat sportiskāks, jums būs nepieciešams augstāks stimulācijas sliekšnis.

Vispirms vajadzētu vingrot tā, lai sirdsdarbība sasniegtu aptuveni 6-5-7 % no maksimālā sirdsdarbības ātruma. Ja jums tas šķiet pārāk viegli, varat to palielināt, bet labāk ir palikt konservatīvā līmenī.

Parasti maksimālais sirdsdarbības ātrums ir 220 mīnus vecums. Ar vecumu sirds, tāpat kā citi muskuļi, zaudē daļu savas efektivitātes. Daļa no šī dabiskā zuduma tiek atgūta, uzlabojoties fiziskajai sagatavotībai. Turpmāk sniegtā tabula ir kā ceļvedis tiem, kas sāk nodarboties ar fitnesu.

Vecums Mērķa sirdsdarbība	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekunžu skaitīšana	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Sitieni minūtē	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

Sirds ritma mērījumu (uz plaukstas locītavas vai kakla miega artērijas) veic ar diviem pirkstiem desmit sekundes, dažas sekundes pēc vingrinājuma beigām. Tas tiek darīts divu iemeslu dēļ: a) 10 sekundes ir pietiekami ilgs laiks, lai nodrošinātu precizitāti, b) sirdsdarbības frekvences skaitīšana ir paredzēta, lai aptuveni noteiktu sirdsdarbības frekvenci vingrinājuma laikā. Tā kā sirdsdarbība palēninās līdz ar atvēršanos, ilgāka skaitīšana nav tik precīza.

Mērķis nav maģisks skaitlis, bet gan vispārīga vadlīnija. Ja jūsu fiziskā sagatavotība ir virs vidējās, varat mierīgi strādāt nedaudz virs jūsu vecuma grupai ieteiktās vērtības. Turpmāk sniegtā tabula ir orientējoša.

Vecums Mērķa sirdsdarbība	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekunžu skaitīšana	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Sitieni minūtē	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Lai sasniegtu tabulā norādītās vērtības, nevajag pārāk uzstāt, jo pārmērīga slodze var būt ļoti neērta. Ļaujiet tam notikt dabiski, pakāpeniski apgūstot programmu. Atcerieties, ka mērķa vērtība ir tikai orientējoša, nevis noteikums, un ir pieļaujams, ka tā ir nedaudz augstāka vai zemāka.

Divas pēdējās piezīmes: (1) neuztraucieties par ikdienas sirdsdarbības ātruma svārstībām, jo tās var ietekmēt spiediens vai nepietiekams miegs; (2) sirdsdarbības ātrums ir orientieris, nepieķerieties tam.

MUSKUĻU SĀPĪGUMS

Pirmajā nedēļā muskuļu sāpes var būt vienīgā pazīme, kas liecina par to, ka esat uzsācis treniņu programmu. Protams, tas ir atkarīgs no jūsu vispārējās fiziskās sagatavotības līmeņa. Apliecinājums tam, ka programma ir pareiza, ir ļoti neliela sāpīgums lielākajā daļā galveno muskuļu grupu. Tas ir pavisam normāli un izzudīs dažu dienu laikā.

Ja jūtat lielu diskomfortu, iespējams, jums ir pārāk augsta programmas pakāpe vai programma ir pārāk ātri palielināta.

Ja fiziskās slodzes laikā vai pēc tās jūtat sāpes, jūsu ķermenis jums kaut ko saka. Pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar ārstu.

KO VALKĀ VALKĀT

Valkājiet apģērbu, kas nekādā veidā neierobežo jūsu kustības fiziskās slodzes laikā. Apģērbam jābūt pietiekami vieglam, lai ļautu ķermenim atdzist. Pārmērīgs apģērbs, kas liek jums svīst vairāk nekā parasti, nesniegs jums nekādu labumu. Papildu svārs, ko zaudējat, ir ķermeņa šķidrums, un tas tiks aizstāts ar nākamā glāzi ūdens, ko izdzerat. Ieteicams valkāt sporta apavus.

ELPOŠANA TRENIŅA LAIKĀ

Treniņa laikā neaizturiet elpu. Ja iespējams, elpojiet normāli. Atcerieties, ka elpošana ir saistīta ar skābekļa uzņemšanu un sadali, lai pabarotu strādājošos muskuļus.

ATPŪTAS PERIODI

Kad esat sācis vingrojumu programmu, turpiniet to līdz galam. Nepārtrauciet vingrošanu vidū un pēc tam atsāciet to tajā pašā vietā, vēlreiz neveicot iesildīšanās posmu. Nepieciešamais atpūtas laiks starp vingrinājumiem var atšķirties atkarībā no cilvēka.

IETEICAMIE STIEPŠANĀS POSMI

Galvas rullī

Pagrieziet galvu pa labi uz vienu skaitli, vienlaikus sajūtot stiepšanos kakla kreisajā pusē. Pēc tam pagrieziet galvu atpakaļ uz vienu skaitli, izstiepjot zodu līdz griestiem. Pagrieziet galvu pa kreisi uz vienu skaitli un, visbeidzot, nolaidiet galvu uz krūtīm uz vienu skaitli.

Plecu pacēlāji

Paceliet kreiso plecu uz augšu pret ausi uz vienu skaitli. Tad paceliet labo plecu uz augšu uz vienu skaitli, kamēr nolaižat kreiso plecu.

Sānu stiepjas

Atveriet rokas uz sāniem un turpiniet tās pacelt, līdz tās ir virs galvas. Izstiepiet kreiso roku tik tālu uz augšu, cik vien varat, un saskaitiet vienu reizi. Sajūtiel stiepšanos augšup pa kreiso sānu. Atkārtojiet šo darbību ar labo roku.

Kvadricepsu stiepšanās

Ar vienu roku atbalstieties pret sienu, lai noturētu līdzsvaru, aizsniedzieties aiz sevis un paceliet kreiso kāju uz augšu. Pietuvini papēdi pēc iespējas tuvāk sēžamvietai. Turpiniet 15 sējumus un atkārtojiet ar labo kāju uz augšu.



IETEIKTIE STIEPIENI

Iekšējo augšstilbu stiepšanās

Sēdiet ar pēdām kopā, ceļgaliem vēršiem uz āru. Pievelciet pēdas pēc iespējas tuvāk cirkšņiem. Maigi virziet ceļgalus pret grīdu. Turpiniet 15 atkārtojumus.

Pirkstu pieskārieni

Lēnām nolieciniet uz priekšu no jostasvietas, ļaujot mugurai un pleciem atslābināties, kad stiepjas uz pirkstgaliem. Izstiepieties pēc iespējas zemāk un turiet 15 atkārtojumus.

Hamstringu stiepjas

Sēdiet ar taisnu labo kāju. Atbalstiet kreisās kājas pēdu pret labās kājas iekšējo augšstilbu. Izstiepieties pēc iespējas tālāk pret pirkstiem. Turpiniet 15 atkārtojumus. Atpūties un pēc tam atkārtojiet ar kreiso kāju taisni.

Teļu/ahilu stiepieni

Nolieciniet pret sienu ar labo kāju kreisās kājas priekšā un izstieptām rokām uz priekšu. Turiet kreiso kāju taisnu un labo pēdu uz grīdas; tad salieciet labo kāju un nolieciniet uz priekšu, pārvietojot gūžas gurnu uz sienu. Aizturiet, pēc tam atkārtojiet uz otru pusi 15 atkārtojumus.



1. SOLIS. STABILIZATORU PIESTIPRINĀŠANA

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (J) pie galvenā rāmja (C) un nostipriniet to ar 4 skrūvēs (B-5), 4 plakanām paplāksnēm (B-6). Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (K) pie galvenā rāmja (C) un nostipriniet to ar 4 skrūvēs (B-5), 4 plakanām paplāksnēm (B-6). Nostipriniet skrūves ar komplektā iekļauto sešstūra uzgriežņu atslēgu.

2. PEDĀĻU PIESTIPRINĀŠANA

Piestipriniet kreiso pedāli (C-32L) kreisajam kloķim, pagriežot pretēji pulksteņrādītāja rādītāja virzienam. Lai pievilktu, izmantojiet komplektā pievienoto skrūvgriezi ar uzgriežņa daļu. Piestipriniet labo pedāli (C-32R) pie labā kloķa, pagriežot pulksteņrādītāja kustības virzienā. Lai pievilktu, izmantojiet pievienoto skrūvgriezi ar uzgriežņu atslēgu.

3. SOLIS. KONSOLES PIEVIENOŠANA

Atskrūvējiet 4 skrūves (A-1) no konsoles (A) aizmugures un atlieciet malā. Savienojiet konsoles kabeļus no konsoles (A) aizmugures ar sensora vadu (C-13).

Piestipriniet konsoli (A) pie konsoles kronšteina ar 4 skrūvēs (A-1). Ar 2 skrūvēs (B-1) piestipriniet aizmugurējo konsoles vāku (A-2) pie rāmja.

4. SOLIS. STŪRES UN SĀNU VĀRPSTU PIESTIPRINĀŠANA

Piestipriniet kreiso stūri (H-1) pie galvenā rāmja (C) un, lai to pievilktu, izmantojiet 19 mm sānu atslēgu. To pašu procedūru izmantojiet, lai piestiprinātu labo stūri (I-1).

Novietojiet kreisās puses vārpstu (G-1) uz kreisās stūres (H-1) iekšpuses un nostipriniet to ar skrūvi (B-2), bukšu (B-4) un neilona uzgriezni (B-3). Lai nostiprinātu kreisās puses vārpstu (G-1), izmantojiet uzgriežņu atslēgu un sešstūra atslēgu. To pašu procedūru izmantojiet, lai piestiprinātu labās puses vārpstu (I-1).

5. SOLIS. SĒDEKĻA CAURULES IEVIETOŠANA UN SĒDEKĻA PIESTIPRINĀŠANA

Uzvelciet sēdekli (F-8) uz sēdekļa sliedes (F-3) un noregulējiet sēdekli (F-8) tā, lai tas būtu taisns un līdzens. Desmit reizes pievelciet uzgriežņus sēdekļa (F-2) abās pusēs ar komplektā iekļauto atslēgu.

Ievietojiet sēdekļa cauruli (F-3) galvenajā rāmī (C), izvēlieties vēlamu pozīciju un pievelciet kļoķi (C-2), bet ne pilnībā. Regulējiet sēdekļa cauruli (F-3) uz augšu un uz leju, līdz atskan "klikšķis". Tas ir regulēšanas roktura (C-2) tapas iebīdīšana regulēšanas caurumos sēdekļa caurulē (F-3). Kad regulēšanas rokturis ir ievietots, stingri to pievelciet.

Piezīme: Lai regulētu sēdekli uz augšu un uz leju, atlieciet regulēšanas pogu par 3 pagriezieniem un pēc tam izvelciet pogu (tā ir atsperota). Noregulējiet sēdekļa cauruli (F-3) uz augšu vai uz leju un atlaist regulēšanas rokturi, kad esat nonācis vēlamajā pozīcijā. Pārliecinieties, ka regulēšanas rokturis ir ievietots, pavelciet uz augšu sēdekļa cauruli, līdz atskan "klikšķis". Ja nevarat pārvietot sēdekļa statni uz augšu, tas ir drošs, un pēc tam pievelciet regulēšanas kļoķi.

** Lai sēdekli noregulētu uz priekšu vai atpakaļ, atlauziet sēdekļa slīdņa rokturi (F-5) un pārvietojiet sēdekli uz priekšu vai atpakaļ. Kad sēdekis ir iestatīts vēlamajā pozīcijā, pievelciet sēdekļa slīdņa rokturi (F-5).

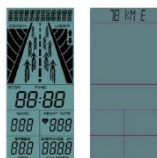
KONSOLES DARBĪBAS

Displeja funkcija:

ITEM	APRAKSTS
LAIKS	Rāda lietotāja treniņa laiku. Rāda diapazonu 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Rāda lietotāja treniņa ātrumu. Rāda diapazonu 0. 0 ~ 99. 9
ATTĀLUMS	Parāda lietotāja treniņa attālumu. Rāda diapazonu 0. 0 ~ 99. 9
KALORIJAS	Parāda treniņa laikā patērēto kaloriju daudzumu. Rāda diapazonu 0 ~ 999
SIRSDARBĪBAS ĀTRUMS	Parāda lietotāja pulsu treniņa laikā. Kad lietotāja impulss pārsniedz iepriekš iestatīto mērķa vērtību, monitora signāls būs skaņas signāls.
RPM	Apgriezienu skaits minūtē. Rāda diapazonu 0 ~ 999
WATT	Rāda enerģijas patēriņu treniņa laikā Rāda diapazonu 0 ~ 999 Iestatīšanas diapazons 10 ~ 350

Pogas funkcija:

MĒRĶIS	APRAKSTS
UP	Pielāgo funkcijas vērtību vai atlasi uz augšu.
DOWN	Pielāgo funkcijas vērtību vai atlasi uz leju.
REŽĪMS	Konfrms iestatījums vai izvēle.
RESET	Turiet nospiestu 2 sekundes, monitors tiks pārstartēts. Iestatīšanas vai apturēšanas režīmā nospiediet Reset, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.
START	Sākas treniņš.
STOP	Pārtrauc treniņu.
ATGŪŠANA	Lai pārbaudītu sirdsdarbības atjaunošanās statusu.



DARBĪBAS PROCEDŪRA :

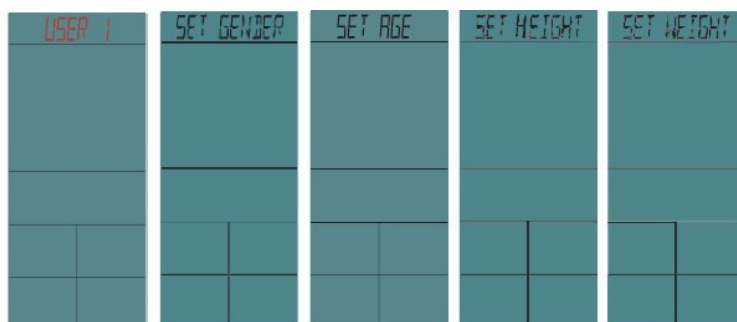
IESLĒGTS BAROŠANAS AVOTS

Uzstādiet 4PCS AA baterijas. Monitors ieslēgsies uz 1 sekundi ar skaņas signālu. Te LCD displejs 2 sekundes rādīs visus segmentus, pēc tam rīķa diametru. un vienības tipu (jūdzes vai kilometri) uz 1 sekundi. Visbeidzot displejs pāriet U SER iestatīšanas režīmā.

Ja 4 minūtes netiek ievadīts neviens signāls, monitors pārslēdzas miega režīmā. Nospiediet jebkuru taustiņu, lai modinātu monitoru.

LIETOTĀJA DATU IESTATĪŠANA

Izmantojiet taustiņus UP DOWN, lai izvēlētos kādu no U1 U4 Nospiediet MODE, lai konfigurētu Set Gender Age Height/ Weight. Pēc iestatīšanas displejs pāriet uz programmas izvēlni.



TRENIŅA REŽĪMA IZVĒLE

Izmantojiet UP DOWN KEY, lai izvēlētos treniņa režīmu kā Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



ĀTRĀS PALAIŠANAS PROGRAMMA

1. Nospiediet START pogu, lai nekavējoties sāktu treniņu. Sāksies laika skaitīšana, un attiecīgi tiks parādītas vērtības DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED / WATT / RPM & HEART RATE.

2. Te rakstzīmju animācija parāda tikai lietotāju, tā pāries uz nākamo skaitli ik pēc 0,1 KM (vai ML).

3. Nospiediet STOP pogu, lai pārtrauktu treniņu . Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliks nemainīgas. Lai atsāktu programmu, nospiediet START.

4. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.



MĒRĶA LAIKA PROGRAMMA

1. Izmantojiet taustiņus UP&DOWN, lai iestatītu TARGET TIME (iepriekš iestatītā vērtība = 10:00), nospiediet START, lai ievadītu Target Time treniņu.

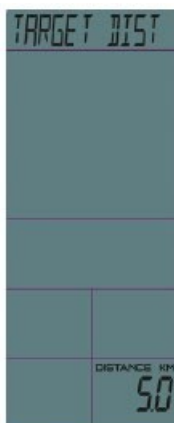
2. TIME sāk skaitīt no mērķa vērtības, DISTANCE / KALORIJAS / APGRIEZIENI MINŪTĒ / ĀTRUMS / VATI / APGRIEZIENI MINŪTĒ UN SIRDSDARBĪBA.

3. RATE tiks attiecīgi parādītas vērtības.

4. Te rakstzīmju animācija parāda tikai USER, tā pāries uz nākamo skaitli ik pēc piektdaļas no iepriekš iestatītā Laika.

5. Nospiediet STOP pogu, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliks . Lai atsāktu programmu, nospiediet START.

6. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.



MĒRĶA ATTĀLUMA PROGRAMMA

1. Izmantojiet taustiņus uz augšu un uz leju, lai iestatītu TARGET DISTANCE (atiestatītā vērtība = 5,0), nospiediet START, lai ievadītu mērķa attāluma treniņu.
2. DISTANCE sāk skaitīt no mērķa vērtības, TIME /KALORIJAS/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE būs attiecīgi attēlot vērtības.
3. Rakstzīmju animācija rāda tikai USER, tā pāries uz nākamo skaitli ik pēc piektdaļas no iepriekš iestatītā Attālums .
4. Nospiediet STOP pogu, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliek nemainīgas. Lai atsāktu programmu, nospiediet START .
5. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors

atgriezies programmas ekrānā.



MĒRĶA KALORIJAS

1. Izmantojiet taustiņus UP DOWN, lai iestatītu TARGET CALORIES iepriekš iestatīto vērtību = 100), nospiediet START, lai ievadītu mērķa kaloriju treniņu.
2. KALORIJAS sāk skaitīt no mērķa vērtības, LAIKS /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE tiks attiecīgi parādītas vērtības.
3. Rakstzīmju animācija parāda tikai MĒTĪTĀJU, tā pāriet uz nākamo figūru ik pēc piektdaļas no iepriekš iestatītajām kalorijām.
4. Nospiediet STOP pogu, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliks nemainīgas. Lai atsāktu programmu, nospiediet START.

5. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.

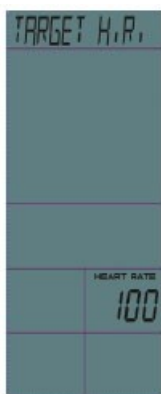


CĒLĶAIS VĀTS

1. Izmantojiet taustiņus UP DOWN, lai iestatītu TARGET WATT iepriekš iestatīto vērtību = 100) nospiediet START, lai ieietu Targett Watt režīmā.
2. LAIKS sāk skaitīt uz augšu. ATTĀLUMS / KALORIJAS / APGRIEZIENI MINŪTĒ / ĀTRUMS / WATT / RPM & HEART RATE tiks parādīta atbilstoša vērtība.
3. Rakstzīmju animācijā ir redzams tikai MĒTĪTĀJS. Katru reizi 0,1 KM (vai ML) tiks pāriet uz nākamo figūru.
4. Ja faktiskais ↑ WATT ir mazāks par mērķa Watt, simbols parādīsies, lai atgādinātu lietotājam palielināt ātrumu. Ja faktiskais ↓ WATT ir lielāks par mērķa Watt, simbols parādās, lai atgādinātu lietotājam par ātruma samazināšanu.

5. Nospiediet taustiņu STOP, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliek nemainīgas. Lai atsāktu programmu, nospiediet START.

6. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.



TARGET HR

1. Izmantojiet taustiņus UP&DOWN, lai iestatītu TARGET PULSE (atiestatītā vērtība = 100), nospiediet START, lai ieiētu Target HR režīmā.
2. LAIKS sāk skaitīt uz augšu, attiecīgi tiks parādīti Attālums / KALORIJAS / RPM /SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE.
3. Rakstzīmju animācija rāda tikai lietotāju, tā pāriet uz nākamo skaitli ik pēc 0,1 KM (vai ML).
4. Ja faktiskā PULSE vērtība ir mazāka par mērķa pulsa vērtību, ikona parādīsies kā taustiņš, kas norāda, ka jāpaaugrina ātrums. Ja faktiskā PULSE vērtība ir lielāka par mērķa impulsu, ikona parādīs, ka jāpalēnina.

5. Nospiediet STOP pogu, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliek nemainīgas. Lai atsāktu programmu, nospiediet START.

6. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.

WATT PROGRAMMA

1. Izmantojiet pogas uz augšu un uz leju, lai atlasītu WATT PROGRAM. Kad esat WATT PROGRAMMĀ, izvēlieties grūtības pakāpi Izmantojiet bulttaustiņus uz augšu/ uz leju, lai izvēlētos iesācējs Uzlabot Sporty un nospiediet MODE pogu, lai apstiprinātu.

2. Izmantojiet bulttaustiņus uz augšu/ uz leju, lai iestatītu iepriekš iestatītu laika vērtību 30 00, un nospiediet START, lai ievadītu Watt programmas režīmu.

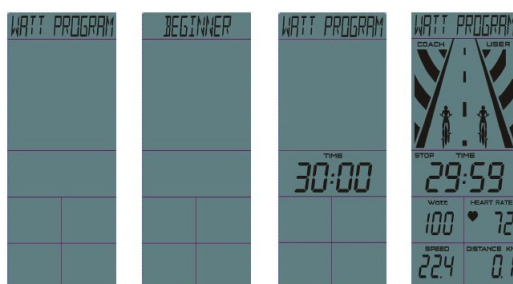
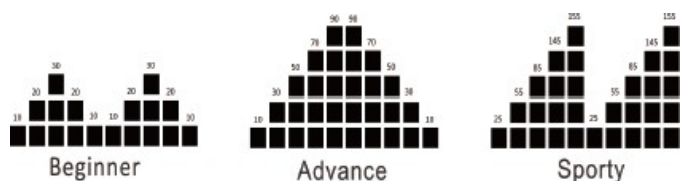
3. Laiks sāksies skaitīt no mērķa vērtības Attālums KALORIJAS RPM ĀTRUMS ĀTRUMS WATT/ RPM un Sirdsdarbība attiecīgi parādīs vērtības.

4. Rakstzīmju animācija lēks, lai parādītu nākamās vērtības ik pēc piektdaļas no iestatītā laika.

5. Ja USER WATT ir par 10 % mazāks nekā trenera WATT, trenera skaitlis tiks nobīdīts par vienu pozīciju. Ja USER WATT ir par vairāk nekā 10 % lielāks nekā trenera WATT, trenera skaitlis atpaliek par vienu pozīciju. Ja WATT neatbilstība ir plus vai mīnus 10 %, treneris un lietotājs atrodas vienā pozīcijā.

6. Nospiediet taustiņu STOP, lai pārtrauktu treniņu. Kad mirgo STOP ikona, visas vērtības paliks, lai atsāktu programmu, nospiediet START.

7. STOP režīmā nospiediet RESET pogu, un monitors atgriezīsies programmas ekrānā.



INTERVAL

1. Izmantojiet UP/Down, lai izvēlētos vienu no 3 intervālu izvēlēm: 20 1/0 -->1 0 2/0 -->CUSTOM 1. 20 10 Darbs 20 sekundes un atpūta 10 sekundes 8 atkātojumi.

- A. Izvēlieties (20-10) un nospiediet START, lai sāktu.
 - B. Darba laiks tiek skaitīts no 20 sekundēm.
 - C. Desmit atpūtas laiks tiek skaitīts no 10 sekundēm - ik sekundi atpūtas laikā atskan skaņas signāls.
 - D. Atpūta un darbs turpinās 8 segmentus, pēc tam programma beidzas.
2. 10 20 Darbs 10 sekundes un atpūta 20 sekundes 8 atkārtojumiem.
- A. Izvēlieties (10-20) un nospiediet START, lai sāktu.
 - B. Darba laiks tiek skaitīts no 10 sekundēm.
 - C. Desmit atpūtas laiks tiek skaitīts no 20 sekundēm - katru sekundi atpūtas laikā atskan skaņas signāls.
 - D. Atpūtas un darba kontūra 8 segmentiem, un tad programma beidzas.
3. CUSTOM: Lietotājs var iestatīt darba un atpūtas laiku.
- A. Izvēlieties CUSTOM un nospiediet Mode, lai ievadītu.
 - B. Displejā parādās SET ROUND. Izmantojiet taustiņus UP / DOWN, lai izvēlētos, cik vingrinājumu segmentu vēlaties .
 - C. Nospiediet MODE, lai iestatītu darba laiku. Izmantojiet taustiņus UP / DOWN, lai iestatītu Darba laiku .
 - D. Nospiediet MODE, lai iestatītu atpūtas laiku. Izmantojiet taustiņus UP / DOWN, lai iestatītu Atpūtas laiku .
 - E. Nospiediet START, lai sāktu .
 - F. Darba laiks tiek skaitīts līdz pabeigšanai .
 - G. Desmit Atpūtas laiks tiek skaitīts līdz beigām , katru sekundi atpūtas laikā atskan skaņas signāls.
 - H. Te programma turpināsies, līdz būs pabeigts noteiktais segmentu skaits.

DETAĻU SARAKSTS

Lai pasūtītu rezerves daļas: norādiet klientu apkalpošanas pārstāvim produkta modeļa numuru un daļas numuru, kas norādīts zemāk esošajā rezerves daļu sarakstā, kā arī norādiet nepieciešamo daudzumu.

Daļas Nr.	Produkta apraksts	DAUDZU MS
LK700IC-A	Konsole	1
LK700IC-A-1	Skrūve	4
LK700IC-A-2	Aizmugurējās konsoles pārsegs	1
LK700IC-B	Aparatūras komplekts	1 KOMPLE KTS
LK700IC-B-1	Skrūve	2
LK700IC-B-2	Skrūve	2
LK700IC-B-3	Neilona uzgrieznis	2
LK700IC-B-4	Ieliktni	2
LK700IC-B-5	Skrūve	8
LK700IC-B-6	Plakanā paplāksne	8
LK700IC-C	Galvenais rāmis	1
LK700IC-C-1	C gredzens	2
LK700IC-C-2	Sēdekļa regulēšana kbob	1
LK700IC-C-3	Gultnis	2
LK700IC-C-4	Sēdekļa statīva uzmava	1
LK700IC-C-5	Ass	1
LK700IC-C-6	Rieksti	1
LK700IC-C-7	Plakanā paplāksne	1
LK700IC-C-8	Kreisais klotis ar vāciņu	1
LK700IC-C-9	Labais klotis ar vāciņu	1
LK700IC-C-10	Skrūve	4
LK700IC-C-11	Skrūve	1
LK700IC-C-12	Sensora kronšteins	1
LK700IC-C-13	Sensora vads	1
LK700IC-C-14	Kreisais vāks	1
LK700IC-C-15	Labais vāks	1
LK700IC-C-16	Rāmja vāks	1
LK700IC-C-17	Skrūve	2
LK700IC-C-18	Skrūve	1
LK700IC-C-19	Skrūve	17
LK700IC-C-20	Skrūve	2
LK700IC-C-21	Skrūvju kronšteins	2
LK700IC-C-22	Žalūzijas	9
LK700IC-C-23	Žalūzijas vārpsta	1
LK700IC-C-24	Žalūzijas regulēšanas ritenis	1
LK700IC-C-25	Ventilatora vāks	1
LK700IC-C-26	Kreisais ventilatora būris	1
LK700IC-C-27	Labais ventilatora būris	1
LK700IC-C-28	Cage vāks	2
LK700IC-C-29	Kasetiņa kronšteins	8
LK700IC-C-30	Ķēde (īss)	1
LK700IC-C-31	Ķēde (gara)	1
LK700IC-C-32	Pedāļi	1 KOMPLE KTS
LK700IC-C-33	Skrūve	1

Daļas Nr.	Produkta apraksts	DAUDZU MS
LK700IC-C-34	Sprocket	1
LK700IC-C-35	Iestatīšanas klotis	1
LK700IC-C-36	Skrūve	1
LK700IC-D	Ventilatoru komplekts	1 KOMPLE KTS
LK700IC-D-1	Magnēta kronšteins	1
LK700IC-D-2	Ventilatora ritenis	1
LK700IC-D-3	Ķēdes regulators	2
LK700IC-D-4	Skrūve	6
LK700IC-D-5	Rieksti	6
LK700IC-D-6	Ventilatora lāpstiņu spilventiņš	6
LK700IC-D-7	Magnēts	1
LK700IC-D-8	Ventilatora lāpstiņa	6
LK700IC-D-9	Plakanā paplāksne	2
LK700IC-D-10	Rieksti	2
LK700IC-E	Atloku komplekts	1 KOMPLE KTS
LK700IC-E-1	Ķēdes regulētājs (garš)	2
LK700IC-E-2	Gultnis	2
LK700IC-E-3	Rieksti	1
LK700IC-E-4	Rieksti	3
LK700IC-E-5	Zobratu ass	1
LK700IC-E-6	Mazais zobratņš	1
LK700IC-E-7	Sparararata ass	1
LK700IC-E-8	Sprocket	1
LK700IC-E-9	Skrūve	3
LK700IC-E-10	Ieliktni	1
LK700IC-E-11	Rieksti	2
LK700IC-E-12	Rieksti	4
LK700IC-F	Sēdekļa statīvs	1 KOMPLE KTS
LK700IC-F-1	Stūres statīva uzmava	1
LK700IC-F-2	Stūres statīva uzmava	1
LK700IC-F-3	Sēdekļa slīdes caurules komplekts	1
LK700IC-F-4	Regulēšanas pogas kronšteins	1
LK700IC-F-5	Sēdekļa rokturis	1
LK700IC-F-6	Gala vāciņš	1
LK700IC-F-7	Plakanā paplāksne	1
LK700IC-F-8	Sēdeklis	1 KOMPLE KTS
LK700IC-G-1	Sānu vārpsta	2
LK700IC-G-2	Gultnis	2
LK700IC-G-3	Gultnis	2
LK700IC-G-4	C gredzens	2
LK700IC-H-1	Kreisā stūre	1
LK700IC-H-2	Gultnis	2
LK700IC-H-3	Kreisās stūres putas	1
LK700IC-H-4	Gala vāciņš	1

DETAĻU SARAKSTS

Lai pasūtītu rezerves daļas : norādiet klientu apkalpošanas pārstāvim produkta modeļa numuru un daļas numuru, kas norādīts zemāk esošajā rezerves daļu sarakstā, kā arī nepieciešamo daudzumu.

Daļas Nr.	Produkta apraksts	DAUDZUMS
LK700IC-H-5	Kreisā savienojuma vārpsta	1
LK700IC-H-6	Kreisā pedāļa caurule	1
LK700IC-H-7	Rieksti	1
LK700IC-H-8	Gala vāciņš	1
LK700IC-H-9	Ieliktni	1
LK700IC-I-1	Labais stūre	1 KOMP LEKTS
LK700IC-I-2	Gultnis	1
LK700IC-I-3	Labās stūres putas	2
LK700IC-I-4	Gala vāciņš	1
LK700IC-I-5	Labā savienojuma vārpsta	1
LK700IC-I-6	Labā pedāļa caurule	1
LK700IC-I-7	Uzgrieznis M14	1
LK700IC-I-8	Gala vāciņš	1
LK700IC-I-9	Ieliktni	1
LK700IC-J	Priekšējo stabilizatoru komplekts	1 KOMP LEKTS
LK700IC-J-1	Priekšējais stabilizators	1
LK700IC-J-2	Priekšējais vāks (L)	1
LK700IC-J-3	Priekšējais vāks (R)	1
LK700IC-J-4	Ritenis	2
LK700IC-J-5	Skrūve	2
LK700IC-J-6	Plakanā paplāksne	2
LK700IC-J-7	Rieksti	2
LK700IC-J-8	Skrūve	4
LK700IC-K	Aizmugurējā stabilizatora komplekts	1 KOMP LEKTS
LK700IC-K-1	Aizmugurējais stabilizators	1
LK700IC-K-2	Aizmugurējais vāks (L)	1
LK700IC-K-3	Aizmugurējais vāks (R)	1
LK700IC-K-4	Regulējama kāja	2

HANDMATIGE INSTRUCTIE

WAARSCHUWINGEN EN LABELS

Houd handen en vingers uit de buurt van dit gebied.

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees voor gebruik de gebruikershandleiding en volg alle waarschuwingen en instructies op.
- Laat geen kinderen op of rond het apparaat.
- Deze fiets heeft geen vrijloop. De pedalen blijven draaien als je stopt met trappen.
- Ronddraaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verminder de pedaalsnelheid op een gecontroleerde manier.
- Het gewicht van de gebruiker mag niet meer zijn dan 150 kg.
- Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.
- Vervang het label als het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

VOORZORGSMATREGELEN Dit apparaat is ontworpen en gebouwd met het oog op maximale veiligheid. Desondanks moeten bepaalde voorzorgsmaatregelen worden genomen bij het gebruik van trainingsapparatuur. Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt. Neem de volgende veiligheidsmaatregelen in acht:

1. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van dit apparaat. Laat ze NIET zonder toezicht in de kamer waar het apparaat staat.
2. Als u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of een ander symptoom ervaart terwijl u dit apparaat gebruikt, STOP dan de oefening. ZOEK ONMIDDELLIJK MEDISCHE HULP!
3. Gebruik het apparaat op een vlakke en stevige ondergrond. Stel de voetjes bij voor stabiliteit.
4. Houd uw handen uit de buurt van de gewrichten en bewegende delen.
5. Draag kleding die geschikt is voor het sporten. Draag geen wijde kleding die in het apparaat verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen wanneer u het apparaat gebruikt en strik de veters goed vast.
6. Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor de in deze handleiding beschreven doeleinden. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door HMS Fitness.
7. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.
8. Personen met fysieke of coördinatiebeperkingen mogen het apparaat niet gebruiken zonder de hulp van een gekwalificeerd persoon of arts.
9. Doe rekoefeningen voor het opwarmen voordat u de apparatuur gebruikt.
10. Gebruik het apparaat niet als het niet correct werkt.
11. Inspecteer het apparaat grondig op correcte montage voordat u het gebruikt.
12. Zorg voor een vrije ruimte van 18 inch aan de voorkant en zijkanten en 24 inch aan de achterkant.
13. Gebruik alleen bevoegde en getrainde technici als er een reparatie nodig is.
13. Volg het advies op voor een correcte training, zoals beschreven in de trainingsrichtlijnen.
14. Gebruik alleen het bijgeleverde gereedschap om deze machine in elkaar te zetten.
15. Deze machine is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 150 kg.
16. De machine kan maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
17. De bewegende pedalen kunnen letsel veroorzaken.

Let op: Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat of een trainingsprogramma gaat gebruiken. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt.

INSPANNINGSINSTRUCTIE

Het gebruik van het toestel biedt verschillende voordelen; het verbetert de conditie en spierspanning en als je het gebruikt in combinatie met een caloriebeperkend dieet, helpt het je gewicht te verliezen.

1. Raadpleeg je arts voordat je met een trainingsprogramma begint. Het is raadzaam om een volledig lichamelijk onderzoek te ondergaan.
2. Werk op het aanbevolen trainingsniveau. Overbelast jezelf niet.
3. Als je pijn of ongemak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg je arts.
4. Draag geschikte kleding en schoeisel voor de oefening; draag geen losse kleding; draag geen schoenen met leren zolen of schoenen met hoge hakken.

5. Het is aan te raden om opwarmingsoefeningen te doen voordat je gaat sporten.
6. Stap langzaam en stevig op de apparatuur.
7. Kies het programma of de trainingsoptie die het best aansluit bij je trainingsinteresses.
8. Begin langzaam en werk naar een comfortabel tempo toe.
9. Zorg ervoor dat je afkoelt na je training.

TRAININGSRICHTLIJNEN

Lichaamsbeweging is een van de belangrijkste factoren voor de algehele gezondheid van een individu. De voordelen zijn onder andere

- Verhoogde capaciteit voor fysieke arbeid (krachtuithoudingsvermogen)
- Verhoogde cardiovasculaire (hart en slagaders/aderen) en respiratoire efficiëntie
- Verlaagd risico op coronaire hartziekten
- Veranderingen in het lichaamsmetabolisme, bijv. afvallen
- De fysiologische gevolgen van ouderdom uitstellen
- Minder stress, meer zelfvertrouwen, enz.

Er zijn verschillende componenten van fysieke fitheid, die hieronder elk worden gedefinieerd. **FORCE**

Het vermogen van een spier om kracht uit te oefenen tegen weerstand. Kracht draagt bij tot kracht en snelheid. **SPIERUITHOUDINGSVERMOGEN**

Het vermogen om gedurende een bepaalde tijd herhaaldelijk kracht uit te oefenen, bijvoorbeeld het uithoudingsvermogen van beenspieren om 10 km te rennen zonder te stoppen.

ELASTICITEIT

Het bewegingsbereik van gewrichten. Verbeterde flexibiliteit houdt in dat spieren en pezen worden uitgerekt om de flexibiliteit te behouden of te vergroten.

CARDIO-ADEMHALINGSVERMOGEN

Het belangrijkste element van fysieke fitheid. Het is de efficiënte werking van het hart en de longen.

AËROBE CONDITIE

Dit is een oefening met een relatief lage intensiteit en lange duur die voornamelijk afhankelijk is van het aerobe energiesysteem. Aëroob betekent 'met zuurstof' en verwijst naar het gebruik van zuurstof in een metabolisch of energieopwekkend proces in het lichaam. Veel soorten oefeningen zijn aerobe oefeningen die, per definitie, worden uitgevoerd met een matige intensiteit gedurende lange perioden.

ANAEROBE TRAINING

Dit is training die intens genoeg is om een anaerobe stofwisseling op te wekken. Dit betekent

Zonder zuurstof en is de productie van energie wanneer de zuurstoftoevoer onvoldoende is om te voldoen aan de energiebehoeften van het lichaam op lange termijn.

ZUURSTOFOPNAME

De hoeveelheid inspanning die gedurende langere tijd kan worden geleverd, wordt beperkt door het vermogen om zuurstof naar de werkende spieren te transporteren. Regelmatige krachtige training heeft een trainingseffect dat de aerobe capaciteit met wel 20 tot 30% kan verhogen. Een verhoogde VO2 Max geeft aan dat het hart beter in staat is om bloed te pompen, de longen om zuurstof af te voeren en de spieren om zuurstof op te nemen.

TRAININGSDREMPEL

Dit is het minimale trainingsniveau dat nodig is om een significante verbetering in een fitnessparameter te bereiken.

OEFENING

Dit is wanneer je boven je comfortniveau traint. De intensiteit, duur en frequentie van de training moeten boven de trainingsdrempel liggen en moeten geleidelijk worden verhoogd naarmate het lichaam zich aanpast aan de toenemende eisen. Naarmate uw fitnessniveau toeneemt, moet uw trainingsdrempel hoger worden. Het is belangrijk om met een programma te werken en de overbelastingsfactor geleidelijk te verhogen.

PROGRESSIE

Naarmate de fitheid toeneemt, zijn hogere trainingsintensiteiten nodig om overbelasting te creëren en zo voor continue verbetering te zorgen.

SPECIFICATIES

Verschillende vormen van lichaamsbeweging leveren verschillende resultaten op. Het type oefening hangt af van de gebruikte spiergroepen en de energiebron. Er is weinig overdracht van trainingseffecten van krachttraining naar cardiovasculaire training. Daarom is het belangrijk dat het trainingsprogramma wordt afgestemd op specifieke behoeften.

OMGEKEERD

Als je stopt met trainen of je programma niet vaak genoeg uitvoert, verlies je de voordelen die je hebt behaald. Regelmatig trainen is de sleutel tot succes.

OEFENING

Elk trainingsprogramma moet beginnen met een warming-up om het lichaam voor te bereiden op de komende inspanning. De warming-up moet rustig zijn en idealiter de spiergroep gebruiken die later wordt gebruikt. Stretching moet deel uitmaken van zowel de warming-up als de cooling-down en moet worden uitgevoerd na 3-5 minuten aerobe activiteit met een lage intensiteit of oefeningen van het calisthenic-type.

WARMING-UP OF COOLING-DOWN

Dit houdt in dat de intensiteit van de trainingssessie geleidelijk wordt verminderd. Na het sporten blijft er een grote hoeveelheid bloed achter in de werkende spieren. Als dit niet snel wordt teruggevoerd naar de centrale circulatie, kan het bloed zich ophopen in de spieren.

HARTSLAG

Tijdens het sporten neemt de hartslag toe. Dit wordt vaak gebruikt als maatstaf voor de vereiste intensiteit van de oefening. Je moet voldoende intensief trainen om je cardiovasculaire systeem te conditioneren en je hartslag te verhogen, maar niet zoveel dat je je hart belast.

Het initiële fitnessniveau is belangrijk bij het ontwikkelen van een trainingsprogramma. In het begin kun je een goed trainingseffect krijgen bij een hartslag van 110-120 slagen per minuut (BPM). Als je atletischer bent, heb je een hogere stimulati drempel nodig.

Om te beginnen moet je trainen op een niveau dat je hartslag verhoogt tot ongeveer 6-7% van je maximale hartslag. Als je dit te gemakkelijk vindt, kun je het verhogen, maar het is beter om aan de conservatieve kant te blijven.

Als algemene regel geldt dat de maximale hartslag 220 min de leeftijd is. Naarmate we ouder worden, verliest het hart, net als andere spieren, een deel van zijn efficiëntie. Een deel van dit natuurlijke verlies wordt teruggewonnen als de conditie verbetert. De onderstaande tabel is een richtlijn voor mensen die met een fitnessregime beginnen.

Leeftijd Streefhartslag	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 seconden tellen	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Slagen per minuut	138	132	132	125	120	114	114	108	108

PULSKOOP

De meting van de hartslag (op de pols of halsslagader in de nek) wordt gedurende tien seconden met twee vingers gedaan, enkele seconden na het einde van de oefening. Dit heeft twee redenen: (a) 10 seconden is lang genoeg om nauwkeurigheid te garanderen, (b) het tellen van de hartslag is bedoeld om de hartslag tijdens de training te benaderen. Omdat de hartslag vertraagt bij herstel, zijn langere tellingen niet zo nauwkeurig.

Een doel is geen magisch getal, maar een algemene richtlijn. Als je bovengemiddeld fit bent, kun je gerust iets boven de waarde werken die voor jouw leeftijdsgroep wordt voorgesteld. De onderstaande tabel is indicatief.

Leeftijd Streefhartslag	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 seconden tellen	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Slagen per minuut	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Doe niet te veel moeite om de waarden in de tabel te halen, want overmatige inspanning kan erg oncomfortabel zijn. Laat het op een natuurlijke manier gebeuren naarmate je vordert met het programma. Onthoud dat het doel slechts een richtlijn is en geen regel, een beetje erboven of eronder is prima.

Twee laatste opmerkingen: (1) maak je geen zorgen over dagelijkse hartslagschommelingen, omdat druk of te weinig slaap deze kunnen beïnvloeden; (2) hartslag is een richtlijn, raak er niet aan gehecht.

SPIERPIJN

De eerste week kan spierpijn de enige indicatie zijn dat je een trainingsprogramma volgt. Dit hangt natuurlijk af van uw algemene fitnessniveau. Een bevestiging dat het programma goed is, is zeer weinig pijn in de meeste grote spiergroepen. Dit is heel normaal en verdwijnt binnen een paar dagen.

Als je veel ongemak ervaart, heb je misschien een te geavanceerd programma of heb je je programma te snel verhoogd.

Als je pijn hebt tijdens of na het sporten, vertelt je lichaam je iets. Stop met sporten en raadpleeg je arts.

WAT AAN TE DRAGEN

Draag kleding die je op geen enkele manier beperkt in je bewegingen tijdens het sporten. Kleding moet licht genoeg zijn om je lichaam te laten afkoelen. Overmatige kleding waardoor je meer zweet dan normaal zal je geen voordeel opleveren. Het extra gewicht dat je verliest is lichaamsvocht en wordt vervangen door het volgende glas water dat je drinkt. Het dragen van sportschoenen wordt aanbevolen.

ADEMHALING TIJDENS INSPANNING

Houd je adem niet in tijdens het sporten. Haal indien mogelijk normaal adem. Denk eraan dat ademhaling inhoudt dat je zuurstof opneemt en verdeelt om de werkende spieren te voeden.

RUSTPERIODEN

Als je eenmaal met een trainingsprogramma bent begonnen, ga er dan mee door tot het einde. Stop niet halverwege met trainen en ga dan op dezelfde plaats verder zonder de warming-up opnieuw te doen. De vereiste rustperiode tussen oefeningen kan van persoon tot persoon verschillen.

VOORGESTELDE STRETCHOEFENINGEN

Hoofdrollen

Draai je hoofd één tel naar rechts terwijl je de rek voelt aan de linkerkant van je nek. Draai vervolgens je hoofd één tellen naar achteren en strek je kin naar het plafond. Draai je hoofd een tellen naar links en laat ten slotte je hoofd een tellen naar je borst zakken.

Schouderheffen

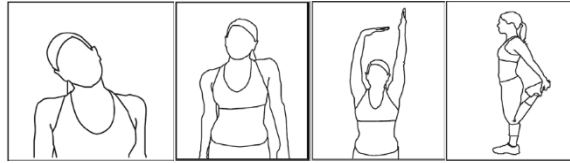
Til je linkerschouder één tel op naar je oor. Til dan je rechterschouder één tel op terwijl je je linkerschouder laat zakken.

Zijwaartse strekkingen

Open je armen naar de zijkant en til ze op totdat ze boven je hoofd zijn. Strek je linkerarm zo ver mogelijk omhoog voor één tel. Voel de rek in je linkerzij. Herhaal deze actie met je rechterarm.

Rek Quadriceps

Met één hand tegen een muur voor evenwicht, reik je achter je en trek je je linkervoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vast en herhaal met je rechtervoet omhoog.



VOORGESTELDE STRETCHOEFENINGEN

Binnendij stretch

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar, met de knieën naar buiten gericht. Breng je voeten zo dicht mogelijk bij je lies. Duw je knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 herhalingen vast.

Teen Touches

Leun langzaam naar voren vanaf je middel en laat je rug en schouders ontspannen terwijl je je uitstrekt naar je tenen. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd 15 herhalingen vast.

Rikken van de hamstring

Ga zitten met je rechterbeen recht. Laat de zolen van de linkervoet tegen de rechterbinnenkant van je dijbeen rusten. Strek zo ver mogelijk naar je tenen toe. Houd 15 herhalingen vast. Ontspan en herhaal met het linkerbeen recht.

Kuit- en achillesstrekkingsen

Leun tegen een muur met je rechterbeen voor je linkerbeen en je armen gestrekt naar voren. Houd je linkerbeen recht en je rechtervoet op de grond; buig dan je rechterbeen en leun naar voren, waarbij je je heup naar de muur beweegt. Houd vast en herhaal aan de andere kant voor 15 herhalingen.



STAP 1. DE STABILISATOREN BEVESTIGEN

Bevestig de voorste stabilisator (J) aan het hoofdframe (C) en zet hem vast met 4 schroeven (B- 5), 4 platte ringen (B-6). Bevestig de achterste stabilisator (K) aan het hoofdframe (C) en zet deze vast met 4 schroeven (B-5), 4 platte ringen (B-6). Zet de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel.

STAP 2. DE PEDALEN BEVESTIGEN

Bevestig het linkerpedaal (C-32L) op de linker crank door linksom te draaien. Gebruik de sleutel van de meegeleverde schroevendraaier om vast te draaien. Bevestig het rechterpedaal (C-32R) aan de rechtercrank door rechtsom te draaien. Gebruik de sleutel van de meegeleverde schroevendraaier om vast te draaien.

STAP 3. DE CONSOLE BEVESTIGEN

Schroef de 4 schroeven (A-1) aan de achterkant van de console (A) los en leg ze opzij. Sluit de consolekabels van de achterkant van de console (A) aan op de sensorkabel (C-13).

Bevestig de console (A) aan de consolebeugel met 4 schroeven (A-1).

Bevestig de afdekking van de achterconsole (A-2) aan het frame met 2 schroeven (B-1).

STAP 4. HET STUUR EN DE ZIJASSEN BEVESTIGEN

Bevestig de linker stuurstang (H-1) aan het hoofdframe (C) en gebruik de 19 mm kant van de meegeleverde sleutel om vast te draaien. Gebruik dezelfde procedure om het rechterstuur (I-1) te bevestigen.

Schuif de linker zijas (G-1) aan de binnenkant van het linker stuur (H-1) en zet deze vast met bout (B-2), bus (B-4) en nylon moer (B-3). Gebruik de steeksleutel en inbussleutel om de linker zijas (G-1) vast te zetten. Gebruik dezelfde procedure om de rechterzijas (I-1) te bevestigen.

STAP 5. DE ZITBUIS PLAATSEN EN HET ZADEL BEVESTIGEN

Schuif de zitting (F-8) op de stoelrail (F-3) en lijn de zitting (F-8) uit zodat hij recht en horizontaal staat. Draai de moeren aan beide zijden van de zitting (F-2) vast met de meegeleverde steeksleutel.

Plaats de zitbuis (F-3) in het hoofdframe (C), kies de gewenste positie en draai de knop (C-2) vast, maar niet helemaal. Stel de zitbuis (F-3) op en neer tot u een "klik" hoort. Dit is de pin van de afstelknop (C-2) die in de afstelgaten van de zitbuis (F-3) zit. Draai de afstelknop stevig vast zodra deze vastzit.

Opmerking: Om het zadel omhoog en omlaag te verstellen, draait u de verstelknop ongeveer 3 slagen los en trekt u de knop vervolgens naar buiten (deze is veerbelast). Stel de zitbuis (F-3) omhoog of omlaag af en laat de verstelknop los wanneer je de gewenste positie hebt bereikt. Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit, trek de zadeldbuis omhoog tot je een "klik" hoort. Als je de zadelpen niet omhoog kunt bewegen, zit deze goed vast en draai je de afstelknop vast.

**Om de stoel naar voren en naar achteren te verstellen, draait u de schuifknop van de stoel (F-5) los en schuift u de stoel naar voren of naar achteren. Draai de schuifknop van de stoel (F-5) weer vast als u de gewenste stand hebt bereikt.

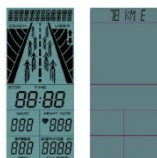
CONSOLE-OPERATIES

Weergavefunctie:

ITEM	BESCHRIJVING
TIJD	Geeft de trainingstijd van de gebruiker weer. Toont bereik 0: 00 ~ 99: 59
SNELHEID	Geeft de trainingssnelheid van de gebruiker weer. Toont bereik 0. 0 ~ 99. 9
AFSTAND	Toont de trainingsafstand van de gebruiker. Toont bereik 0. 0 ~ 99. 9
CALORIEËN	Toont het calorieverbruik tijdens de training. Weergavebereik 0 ~ 999
HARTSLAG	Toont de hartslag van de gebruiker tijdens de training. Wanneer de gebruikerspuls de vooraf ingestelde doelwaarde overschrijdt, zal de monitor een alarm geven met geluid
RPM	Omwenteling per minuut. Weergavebereik 0 ~ 999
WATT	Toont energieverbruik tijdens training Toont bereik 0 ~ 999 Instelbereik 10 ~ 350

Knopfunctie:

KNOP	BESCHRIJVING
UP	Past de functiewaarde of selectie omhoog aan.
OMLAAG	Past de functiewaarde of selectie omlaag aan.
MODE	Confirms instelling of selectie.
RESET	2 seconden ingedrukt houden, monitor wordt opnieuw opgestart Druk tijdens de instel- of stopmodus op Reset om terug te gaan naar het hoofdmenu.
START	Begint met trainen.
STOP	Stopt de training.
HERSTEL	De herstelstatus van de hartslag testen.



BEDIENINGSPROCEDURE :

AAN

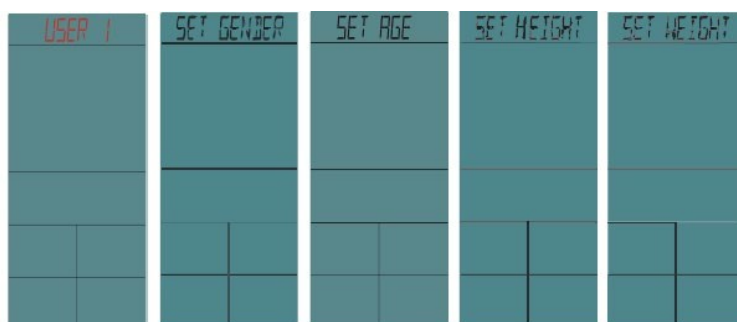
Installeer 4 AA-batterijen. De monitor wordt 1 seconde lang ingeschakeld met een pieptoon. Het LCD-scherm toont alle segmenten gedurende 2 seconden en geeft vervolgens de wiel diameter weer.

en eenheidstype (mijl of kilometer) gedurende 1 seconde. Ten slotte gaat het display naar de instellingsmodus voor de USER.

Als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ingevoerd, schakelt de monitor over naar de slaapstand. Druk op een willekeurige toets om de monitor te wekken.

GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN

Gebruik de UP DOWN toetsen om een GEBRUIKER te kiezen uit U1 U4 Druk op MODE om te bevestigen Geslacht Leeftijd Lengte/ Gewicht instellen. Eenmaal ingesteld gaat het scherm naar het Programmamenu.



SELECTIE TRAININGSMODUS

Gebruik de UP DOWN KEY om de trainingmodus te selecteren als doeltijd doelt afstand doelt calorieën doelt H.R./ doelt Watt/ Watt programma.



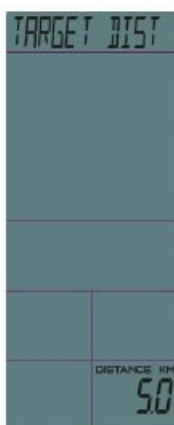
SNELSTARTPROGRAMMA

1. Druk op de START-knop om meteen te beginnen met trainen. De TIJD begint op te tellen en AFSTAND / CALORIE / RPM / SNELHEID / WATT / RPM & HARTSLAG geven de waarden weer.
2. De animatie van het personage toont alleen de GEBRUIKER en springt elke 0,1 KM (of ML) over naar de volgende figuur.
3. Druk op de STOP-knop om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden staan. Druk op START om het programma te hervatten.
4. Druk in de STOP-modus op de RESET-knop en de monitor keert terug naar het



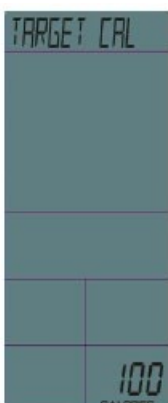
programmascherm. DOELTIJD PROGRAMMA

1. Gebruik de UP&DOWN-toetsen om de TARGET TIME (doeltijd) in te stellen (vooringestelde waarde=10:00), druk op START om de doeltijdworkout te openen.
2. TIME begint af te tellen vanaf de doelwaarde, DISTANCE CALORIEËN/ OMW/MIN/ SNELHEID/ WATT/ OMW/MIN & HART.
3. RATE zal de waarden dienovereenkomstig weergeven.
4. De tekenanimatie toont alleen de GEBRUIKER en springt elke vijfde van de ingestelde tijd naar de volgende figuur.
5. Druk op de STOP-knop om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden . Druk op START om het programma te hervatten.
6. Druk in de STOP-modus op de RESET-knop en de monitor keert terug naar het programmascherm.



DOELAFSTAND PROGRAMMA

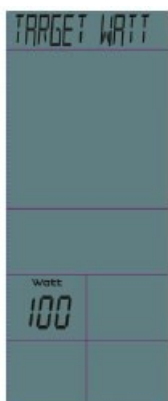
1. Gebruik de UP&DOWN-toetsen om de TARGET DISTANCE (doelafstand) in te stellen (resetwaarde=5,0), druk op START om de training voor de doelafstand te openen.
2. DISTANCE begint af te tellen vanaf de doelwaarde, TIJD /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE zullen de waarden dienovereenkomstig weergegeven.
3. De tekenanimatie toont alleen GEBRUIKER, het zal naar het volgende cijfer springen elke een vijfde van de vooraf ingestelde Afstand .
4. Druk op de STOP-knop om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden staan. Druk op START om het programma te hervatten.
5. Druk in de STOP-modus op de RESET-knop en de monitor keert terug naar het programmascherm.



DOELCALORIEËN

1. Gebruik de UP DOWN-toetsen om TARGET CALORIES in te stellen (vooringestelde waarde=100), druk op START om naar de training met doelcalorieën te gaan.
2. CALORIEËN beginnen af te tellen vanaf de doelwaarde, TIJD /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE worden de waarden dienovereenkomstig weergegeven.
3. De tekenanimatie toont alleen de GEBRUIKER, en springt naar de volgende figuur bij elke een vijfde van de vooraf ingestelde calorieën.
4. Druk op de STOP-knop om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden staan. Druk op START om het programma te hervatten.

5. Druk in de STOP-modus op de RESET-knop en de monitor keert terug naar het programmascherm.



TARGET WATT

1. Gebruik de UP DOWN-toetsen om de vooringestelde TARGET WATT-waarde in te stellen. 100) druk op START om naar de modus Target Watt te gaan.
2. TIJD begint op te tellen. AFSTAND / CALORIEËN / OMW/MIN / SNELHEID / WATT / RPM & HEART RATE wordt de waarde dienovereenkomstig weergegeven.
3. De tekenanimatie toont alleen de GEBRUIKER. Elke 0,1 KM (of ML) wordt naar de volgende figuur gesprongen.
4. Wanneer de werkelijke ↑ WATT lager is dan de beoogde Watt, knippert het symbool om de gebruiker eraan te herinneren de snelheid te verhogen. Als de werkelijke ↓ WATT hoger is dan de beoogde Watt, knippert het symbool om de gebruiker eraan te herinneren de snelheid te verlagen.

5. Druk op STOP om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden behouden. Druk op START om het programma te hervatten.
6. Druk in de STOP-modus op de RESET-knop en de monitor keert terug naar het programmascherm.



5. Druk op de STOP-knop om de training te stoppen. Wanneer het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden staan. Druk op START om het programma te hervatten.

- programmascherm. WATT-PROGRAMMA

2. Gebruik de pijltjestoetsen OMHOOG/OMLAAG om een vooringestelde tijdwaarde van 30 00 in te stellen en druk op START om naar de Watt Program-modus te gaan.

3. De tijd begint af te tellen vanaf de doelwaarde AFSTAND CALORIEËN RPM SNELHEID WATT/ RPM & HARTSLAG geeft de waarden dienovereenkomstig weer.

4. De tekenanimatie springt om de vijfde van de ingestelde tijd om de volgende waarden weer te geven.

5. Als de GEBRUIKER WATT 10 % minder is dan de Coach WATT, zal het Coach-cijfer één positie voorgaan. Als het WATT van de GEBRUIKER meer dan 10 % hoger is dan het WATT van de Coach, komt de Coach één positie lager te liggen. Als het WATT-verschil binnen plus of min 10 % ligt, staan Coach en GEBRUIKER op dezelfde positie.

6. Druk op STOP om de training te stoppen. Als het STOP-pictogram knippert, blijven alle waarden staan om het programma te hervatten drukt u op START.

7. Druk in de STOP-modus op RESET en de monitor keert terug naar het programmascherm.



1. Gebruik de UP/Down-toets om uit de 3 intervalselecties te kiezen: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM
1. 20 10 Werk 20 seconden en rust 10 seconden 8 herhalingen.

- A. Selecteer (20-10) en druk op START om te beginnen.
 - B. De werktijd telt af vanaf 20 seconden.
 - C. De rusttijd telt af vanaf 10 seconden - er is een piepsignaal elke seconde in de rusttijd.
 - D. Rust en Werk gaan nog 8 segmenten door en dan eindigt het programma.
2. 10 20 Werk 10 seconden en rust 20 seconden voor 8 herhalingen.
- A. Selecteer (10-20) en druk op START om te beginnen.
 - B. De werktijd telt af vanaf 10 seconden.
 - C. De rusttijd van tien telt af vanaf 20 seconden - er klinkt een piepje elke seconde in de rusttijd.
 - D. Rust en Werk contour voor 8 segmenten en dan eindigt het programma.
3. CUSTOM: gebruiker kan de tijd voor werk en rust instellen
- A. Selecteer CUSTOM en druk op Mode om te openen.
 - B. SET ROUND verschijnt op het display. Gebruik de UP /DOWN-toetsen om het gewenste aantal trainingssegmenten te selecteren.
 - C. Druk op MODE om de werktijd in te stellen. Gebruik de UP /DOWN-toetsen om de werktijd in te stellen.
 - D. Druk op MODE om de Rusttijd in te stellen. Gebruik de UP /DOWN-toetsen om de Rusttijd in te stellen.
 - E. Druk op START om te beginnen.
 - F. Werktijd telt af tot voltooid .
 - G. Tien Rusttijden tellen af tot ze voltooid zijn, er klinkt elke seconde een pieptoon tijdens de rusttijd.
 - H. Het programma gaat door totdat het ingestelde aantal segmenten is voltooid.

ONDERDELENLIJST

Om vervangende onderdelen te bestellen: geef uw vertegenwoordiger van de klantenservice het modelnummer van het product en het onderdeelnummer dat u in de onderstaande onderdelenlijst vindt, een lang met de hoeveelheid die u nodig hebt.

Onderdeelnr.	Product Beschrijving	QTY
LK700IC-A	Console	1
LK700IC-A-1	Schroef	4
LK700IC-A-2	Afdekking achterconsole	1
LK700IC-B	Hardwarepakket	1 SET
LK700IC-B-1	Schroef	2
LK700IC-B-2	Schroef	2
LK700IC-B-3	Nylon moer	2
LK700IC-B-4	Bus	2
LK700IC-B-5	Schroef	8
LK700IC-B-6	Platte ring	8
LK700IC-C	Hoofdframe	1
LK700IC-C-1	C ring	2
LK700IC-C-2	Stoelverstelling kbob	1
LK700IC-C-3	Lager	2
LK700IC-C-4	Zadelpenhuls	1
LK700IC-C-5	As	1
LK700IC-C-6	Moer	1
LK700IC-C-7	Platte ring	1
LK700IC-C-8	Linker crank met kap	1
LK700IC-C-9	Rechter slinger met dop	1
LK700IC-C-10	Schroef	4
LK700IC-C-11	Schroef	1
LK700IC-C-12	Sensorsteun	1
LK700IC-C-13	Sensordraad	1
LK700IC-C-14	Linkerafdekking	1
LK700IC-C-15	Deksel rechts	1
LK700IC-C-16	Afdekking frame	1
LK700IC-C-17	Schroef	2
LK700IC-C-18	Schroef	1
LK700IC-C-19	Schroef	17
LK700IC-C-20	Schroef	2
LK700IC-C-21	Schroefbeugel	2
LK700IC-C-22	Jaloezie	9
LK700IC-C-23	Lamellenas	1
LK700IC-C-24	Regelschijf voor lamellen	1
LK700IC-C-25	Ventilatorkap	1
LK700IC-C-26	Ventilatorkooi links	1
LK700IC-C-27	Ventilatorkooi rechts	1
LK700IC-C-28	Deksel voor kooi	2
LK700IC-C-29	Kooibeugel	8
LK700IC-C-30	Ketting (kort)	1
LK700IC-C-31	Ketting (lang)	1
LK700IC-C-32	Pedaal	1 SET
LK700IC-C-33	Schroef	1

Onderdeelnr.	Product Beschrijving	QTY
LK700IC-C-34	Tandwiel	1
LK700IC-C-35	Instelknop	1
LK700IC-C-36	Schroef	1
LK700IC-D	Ventilatorset	1 SET
LK700IC-D-1	Magneetbeugel	1
LK700IC-D-2	Ventilatorwiel	1
LK700IC-D-3	Kettingafsteller	2
LK700IC-D-4	Schroef	6
LK700IC-D-5	Moer	6
LK700IC-D-6	Ventilatorblad	6
LK700IC-D-7	Magneet	1
LK700IC-D-8	Ventilatorblad	6
LK700IC-D-9	Platte ring	2
LK700IC-D-10	Moer	2
LK700IC-E	Flensset	1 SET
LK700IC-E-1	Kettingafsteller (lang)	2
LK700IC-E-2	Lager	2
LK700IC-E-3	Moer	1
LK700IC-E-4	Moer	3
LK700IC-E-5	Tandwielas	1
LK700IC-E-6	Klein tandwiel	1
LK700IC-E-7	Vliegwielas	1
LK700IC-E-8	Tandwiel	1
LK700IC-E-9	Schroef	3
LK700IC-E-10	Bus	1
LK700IC-E-11	Moer	2
LK700IC-E-12	Moer	4
LK700IC-F	Zadelpen	1 SET
LK700IC-F-1	Stuurpenhuls	1
LK700IC-F-2	Stuurpenhuls	1
LK700IC-F-3	Zadelrails buizenset	1
LK700IC-F-4	Beugel voor afstelknop	1
LK700IC-F-5	Knop van stoel	1
LK700IC-F-6	Eindkap	1
LK700IC-F-7	Platte ring	1
LK700IC-F-8	Stoel	1 SET
LK700IC-G-1	Zijdelingse as	2
LK700IC-G-2	Lager	2
LK700IC-G-3	Lager	2
LK700IC-G-4	C ring	2
LK700IC-H-1	Linker stuur	1
LK700IC-H-2	Lager	2
LK700IC-H-3	Stuurschuim links	1
LK700IC-H-4	Eindkap	1

ONDERDELENLIJST

Om vervangende onderdelen te bestellen: geef uw vertegenwoordiger van de klantenservice het modelnummer van het product en het onderdeelnummer dat u in de onderstaande onderdelenlijst vindt, samen met de gewenste hoeveelheid.

Onderdeelnr.	Product Beschrijving	QTY
LK700IC-H-5	Linker verbindingas	1
LK700IC-H-6	Pedaalbuis links	1
LK700IC-H-7	Moer	1
LK700IC-H-8	Eindkap	1
LK700IC-H-9	Bus	1
LK700IC-I-1	Stuur rechts	1 SET
LK700IC-I-2	Lager	1
LK700IC-I-3	Stuurschuim rechts	2
LK700IC-I-4	Eindkap	1
LK700IC-I-5	Aansluitas rechts	1
LK700IC-I-6	Rechter pedaalbuis	1
LK700IC-I-7	Moer M14	1
LK700IC-I-8	Eindkap	1
LK700IC-I-9	Bus	1
LK700IC-J	Stabilisatorset voorzijde	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilisator vooraan	1
LK700IC-J-2	Voorklep (L)	1
LK700IC-J-3	Voorkant (R)	1
LK700IC-J-4	Wiel	2
LK700IC-J-5	Schroef	2
LK700IC-J-6	Platte ring	2
LK700IC-J-7	Moer	2
LK700IC-J-8	Schroef	4
LK700IC-K	Stabilisatorset achteraan	1 SET
LK700IC-K-1	Achterstabilisator	1
LK700IC-K-2	Achterklep (L)	1
LK700IC-K-3	Achterklep (R)	1
LK700IC-K-4	Verstelbare voet	2

MANUAL DE INSTRUÇÕES

AVISOS E RÓTULOS

Manter as mãos e os dedos afastados desta área.

- A utilização incorrecta desta máquina pode provocar ferimentos graves.
- Ler o Manual do Utilizador antes da utilização e seguir todos os avisos e instruções.
- Não permitir que as crianças entrem na máquina ou estejam perto dela.
- Esta bicicleta não tem roda livre. Os pedais continuam a girar quando se pára de pedalar.
- Os pedais giratórios podem causar ferimentos.
- Reduzir a velocidade do pedal de forma controlada.
- O peso do utilizador não deve exceder 330 lbs/150 kgs.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Substituir o rótulo se estiver danificado, ilegível ou removido.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES A máquina foi concebida e construída para proporcionar a máxima segurança. No entanto, devem ser tomadas certas precauções aquando da utilização do equipamento de exercício. Leia todo o manual antes de montar e utilizar a máquina. Respeite as seguintes precauções de segurança:

1. Manter as crianças e os animais domésticos sempre afastados deste equipamento. **NÃO** os deixar sem supervisão na divisão onde a máquina está guardada.
2. Se sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma durante a utilização desta máquina, **PARE** o exercício. **PROCURE ASSISTÊNCIA MÉDICA IMEDIATA!**
3. Utilize a máquina numa superfície plana e sólida. Ajuste os pés para garantir a estabilidade.
4. Manter as mãos afastadas de todas as articulações e peças móveis.
5. Usar vestuário adequado para fazer exercício. Não usar roupas largas que possam ficar presas na máquina. Usar sempre calçado desportivo quando utilizar a máquina e atar bem os atacadores.
6. Esta máquina só deve ser utilizada para os fins descritos neste manual. **NÃO** utilizar acessórios que não sejam recomendados pela HMS Fitness.
7. Não colocar objectos afiados perto da máquina.
8. Qualquer pessoa com limitações físicas ou de coordenação não deve utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificada ou de um médico.
9. Fazer exercícios de aquecimento e alongamento antes de utilizar o equipamento.
10. Não utilizar a máquina se esta não estiver a funcionar corretamente.
11. Antes de utilizar a máquina, inspecionar cuidadosamente o equipamento para verificar se está bem montado.
12. Manter um espaço livre de 18 polegadas à frente e para os lados, bem como de 24 polegadas para a retaguarda.
13. Recorra apenas a técnicos autorizados e formados se for necessário efetuar uma reparação.
13. Siga os conselhos para uma formação correta, tal como descritos nas Orientações de Formação.
14. Utilize apenas as ferramentas fornecidas para montar esta máquina.
15. Esta máquina foi concebida para um peso máximo do utilizador de 330 Lbs (150 kg)
16. A máquina só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
17. Os pedais em movimento podem causar ferimentos.

Precauções: Consulte o seu médico antes de começar a utilizar a máquina ou qualquer programa de exercício. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de exercício.

INSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS

A utilização da máquina oferece vários benefícios: melhora a condição física, o tónus muscular e, quando utilizada em conjunto com uma dieta com controlo de calorias, ajuda a perder peso.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico. É aconselhável efetuar um exame físico completo.
2. Trabalhar com o nível de exercício recomendado. Não se esforce demasiado.
3. Se sentir qualquer dor ou desconforto, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico.
4. Usar vestuário e calçado adequados ao exercício; não usar vestuário largo; não usar sapatos com sola de couro ou calçado com saltos altos.

5. É aconselhável fazer alongamentos de aquecimento antes de fazer exercício.
6. Subir para o equipamento de forma lenta e segura.
7. Selecione o programa ou a opção de treino que melhor se adequa aos seus interesses de treino.
8. Comece devagar e vá aumentando até atingir um ritmo confortável.
9. Não se esqueça de arrefecer depois do treino.

DIRECTRIZES DE FORMAÇÃO

O exercício físico é um dos factores mais importantes para a saúde geral de um indivíduo. Entre os seus benefícios contam-se:

- Aumento da capacidade de trabalho físico (força e resistência)
- Aumento da eficiência cardiovascular (coração e artérias/ veias) e respiratória
- Diminuição do risco de doença coronária
- Alterações no metabolismo do corpo, por exemplo, perda de peso
- Retardar os efeitos fisiológicos da idade
- Redução do stress, aumento da auto-confiança, etc.

Existem vários componentes da aptidão física, cada um dos quais é definido a seguir.

FORÇA

A capacidade de um músculo exercer força contra resistência. A força contribui para a potência e a velocidade.

RESISTÊNCIA MUSCULAR

A capacidade de exercer força repetidamente durante um período de tempo, por exemplo, a resistência dos músculos das pernas para correr 10 km sem parar.

ELASTICIDADE

A amplitude de movimento das articulações. A melhoria da flexibilidade envolve o alongamento dos músculos e dos tendões para manter ou aumentar a flexibilidade, e proporciona uma maior resistência ao bloqueio muscular ou à dor.

RESISTÊNCIA CARDIO-RESPIRATÓRIA

O elemento mais importante da aptidão física. É o funcionamento eficiente do coração e dos pulmões.

APTIDÃO AERÓBICA

Trata-se de um exercício de intensidade relativamente baixa e de longa duração que depende essencialmente do sistema energético aeróbico. Aeróbico significa "com oxigénio" e refere-se à utilização de oxigénio num processo metabólico ou gerador de energia no organismo. Muitos tipos de exercício são exercícios aeróbicos que, por definição, são efectuados a uma intensidade moderada durante longos períodos de tempo.

TREINO ANAERÓBICO

Trata-se de um exercício suficientemente intenso para induzir o metabolismo anaeróbico. Significa "sem oxigénio" e é a produção de energia quando o fornecimento de oxigénio é insuficiente para satisfazer as necessidades energéticas do organismo a longo prazo.

ABSORÇÃO DE OXIGÉNIO

A quantidade de esforço que pode ser realizado durante um longo período de tempo é limitada pela capacidade de fornecer oxigénio aos músculos em atividade. O exercício vigoroso regular tem um efeito de treino que pode aumentar a capacidade aeróbica até 20 a 30%. Um aumento do VO₂ máx. indica um aumento da capacidade do coração para bombear sangue, dos pulmões para ventilar oxigénio e dos músculos para absorver oxigénio.

LIMIAR DE FORMAÇÃO

Este é o nível mínimo de exercício que é necessário para obter uma melhoria significativa em qualquer parâmetro de condição física.

EXERCÍCIO

É quando se está a fazer exercício acima do seu nível de conforto. A intensidade, a duração e a frequência do exercício devem estar acima do limiar de treino e devem ser aumentadas gradualmente à medida que o corpo se adapta às exigências crescentes. À medida que o seu nível de fitness aumenta, o seu limiar de treino deve aumentar. É importante trabalhar um programa e aumentar gradualmente o fator de sobrecarga.

PROGRESSÃO

À medida que a condição física aumenta, são necessárias intensidades de exercício mais elevadas para criar uma sobrecarga e, assim, garantir uma melhoria contínua.

ESPECIFICAÇÕES

Diferentes formas de exercício produzem resultados diferentes. O tipo de exercício efectuado depende dos grupos musculares utilizados e da fonte de energia. Há pouca transferência dos efeitos do exercício do treino de força para o treino cardiovascular. Por conseguinte, é importante que o programa de exercícios seja adaptado às necessidades específicas.

REVERSO

Se parar de se exercitar ou não executar o seu programa com frequência suficiente, perderá os benefícios obtidos. O treino regular é a chave do sucesso.

EXERCÍCIO

Todos os programas de exercício devem começar com um aquecimento para preparar o corpo para o esforço que o espera. Deve ser suave e, idealmente, utilizar o grupo muscular que será envolvido mais tarde. Os alongamentos devem ser incluídos tanto no aquecimento como no arrefecimento e devem ser realizados após 3-5 minutos de atividade aeróbica de baixa intensidade ou de exercícios de tipo calisténico.

AQUECIMENTO OU ARREFECIMENTO

Isto implica reduzir gradualmente a intensidade da sessão de exercício. Após o exercício, uma grande quantidade de sangue permanece nos músculos em atividade. Se este não for rapidamente reintroduzido na circulação central, o sangue pode acumular-se nos músculos.

RITMO CARDÍACO

Durante o exercício, a frequência cardíaca aumenta. Este facto é frequentemente utilizado como uma medida da intensidade do exercício necessário. Deve exercitar-se com intensidade suficiente para condicionar o seu sistema cardiovascular e aumentar a sua frequência cardíaca, mas não tanto que cause tensão no seu coração.

O nível de aptidão física inicial é importante para o desenvolvimento de um programa de exercícios. Inicialmente, pode obter-se um bom efeito de treino com uma frequência cardíaca de 110-120 batimentos por minuto (BPM). Se for mais atlético, necessitará de um limiar de estimulação mais elevado.

Para começar, deve fazer exercício a um nível que eleve a sua frequência cardíaca para cerca de 65-75% da sua frequência cardíaca máxima. Se achar que este nível é demasiado fácil, pode aumentá-lo, mas é melhor manter-se no lado conservador.

Regra geral, a frequência cardíaca máxima é de 220 menos a idade. À medida que envelhecemos, o coração, tal como outros músculos, perde alguma da sua eficiência. Alguma desta perda natural é recuperada à medida que a condição física melhora. A tabela abaixo é um guia para quem está a iniciar um regime de fitness.

Idade	Frequência cardíaca alvo	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Contagem de 10 segundos		23	22	22	21	20	19	19	18	18
Batimentos por minuto		138	132	132	125	120	114	114	108	108

CONTAGEM DE IMPULSOS

A medição da frequência cardíaca (no pulso ou na artéria carótida do pescoço) é efectuada com dois dedos durante dez segundos, alguns segundos após o final do exercício. Isto deve-se a duas razões: (a) 10 segundos é tempo suficiente para garantir a exatidão, (b) a contagem da frequência cardíaca destina-se a aproximar a frequência cardíaca durante o exercício. Como a frequência cardíaca abranda com a recuperação, as contagens mais longas não são tão exactas.

Um objetivo não é um número mágico, mas uma orientação geral. Se tiver uma condição física acima da média, pode trabalhar confortavelmente um pouco acima do valor sugerido para o seu grupo etário. A tabela abaixo é indicativa.

Idade	Frequência cardíaca alvo	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Contagem de 10 segundos		26	26	25	24	23	22	22	21	20
Batimentos por minuto		156	156	150	144	138	132	132	126	120

Não se esforce demasiado para atingir os valores indicados na tabela, pois o exercício excessivo pode ser muito desconfortável. Deixe que isso aconteça naturalmente à medida que avança no programa. Lembre-se que o objetivo é apenas uma orientação e não uma regra, um pouco acima ou abaixo não faz mal.

Duas observações finais: (1) não se preocupe com as flutuações diárias da frequência cardíaca, pois a pressão ou o sono insuficiente podem afectá-las; (2) a frequência cardíaca é um guia, não se prenda a ela.

DORES MUSCULARES

Durante a primeira semana, as dores musculares podem ser a única indicação de que está a seguir um programa de exercício. Naturalmente, isto depende do seu nível de aptidão física geral. A confirmação de que o programa está correto é uma dor muito ligeira na maioria dos grupos musculares principais. Isto é normal e desaparece em poucos dias.

Se sentir muito desconforto, é possível que esteja a seguir um programa demasiado avançado ou que tenha aumentado o seu programa demasiado rapidamente.

Se sentir DOR durante ou após o exercício, o seu corpo está a dizer-lhe alguma coisa. Pare o exercício e consulte o seu médico.

O QUE VESTIR

Usar vestuário que não restrinja os seus movimentos durante o exercício. O vestuário deve ser suficientemente leve para permitir que o seu corpo arrefeça. O excesso de roupa que o faz suar mais do que o normal não lhe trará qualquer benefício. O peso extra que perde é fluido corporal e será substituído pelo próximo copo de água que beber. Recomenda-se o uso de calçado desportivo.

RESPIRAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO

Não susten a respiração durante o exercício. Se possível, respire normalmente. Lembre-se que a respiração envolve a absorção e distribuição de oxigénio para alimentar os músculos em atividade.

PERÍODOS DE REPOUSO

Depois de ter iniciado um programa de exercícios, continue-o até ao fim. Não pare o exercício a meio e retome-o no mesmo sítio sem passar de novo pela fase de aquecimento. O período de descanso necessário entre os exercícios pode variar de pessoa para pessoa.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

Rolos de cabeça

Rode a cabeça para a direita durante uma contagem enquanto sente o alongamento do lado esquerdo do pescoço. Em seguida, rode a cabeça para trás durante uma contagem, esticando o queixo até ao teto. Rode a cabeça para a esquerda durante uma contagem e, por fim, baixe a cabeça até ao peito durante uma contagem.

Levantamento de ombros

Levantar o ombro esquerdo em direção à orelha durante uma contagem. De seguida, levante o ombro direito durante uma contagem enquanto baixa o ombro esquerdo.

Alongamentos laterais

Abra os braços para o lado e continue a levantá-los até ficarem por cima da cabeça. Estenda o braço esquerdo o mais para cima que conseguir, contando até um. Sinta o alongamento do seu lado esquerdo. Repita esta ação com o braço direito.

Alongamento dos quadríceps

Com uma mão encostada a uma parede para se equilibrar, estenda a mão atrás de si e puxe o pé esquerdo para cima. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita com o pé direito levantado.



ALONGAMENTOS SUGERIDOS

Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas, com os joelhos virados para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 repetições.

Toques nos dedos dos pés

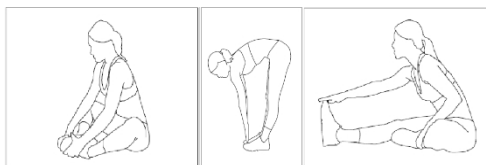
Incline-se lentamente para a frente a partir da cintura, permitindo que as costas e os ombros relaxem enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Estenda a mão para baixo o mais longe possível e mantenha-a durante 15 repetições.

Alongamentos dos isquiotibiais

Sentar-se com a perna direita esticada. Apoie a planta do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Alongue-se o mais possível na direção dos dedos dos pés. Mantenha a posição durante 15 repetições. Relaxe e repita com a perna esquerda esticada.

Alongamentos da barriga da perna e dos aquiles

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços esticados para a frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão; depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo a anca em direção à parede. Segure, depois repita para o outro lado durante 15 repetições.



PASSO 1. FIXAÇÃO DOS ESTABILIZADORES

Fixe o estabilizador dianteiro (J) à estrutura principal (C) e fixe-o com 4 parafusos (B-5) e 4 anilhas planas (B-6). Fixe o estabilizador traseiro (K) à estrutura principal (C) e fixe-o com 4 parafusos (B-5), 4 anilhas planas (B-6). Fixe os parafusos com a chave Allen fornecida.

PASSO 2. FIXAÇÃO DOS PEDAIS

Fixe o pedal esquerdo (C-32L) na manivela esquerda, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Utilize a parte da chave de parafusos fornecida para apertar. Fixe o pedal direito (C-32R) na manivela direita, rodando-o no sentido dos ponteiros do relógio. Utilize a parte da chave de parafusos fornecida para apertar.

PASSO 3. FIXAÇÃO DA CONSOLA

Desaperte os 4 parafusos (A-1) da parte de trás da consola (A) e ponha-os de lado. Ligue os cabos da consola da parte de trás da consola (A) ao fio do sensor (C-13).

Fixe a consola (A) ao suporte da consola com 4 parafusos (A-1). Fixe a tampa da consola traseira (A-2) ao quadro com 2 parafusos (B-1).

PASSO 4. FIXAÇÃO DO GUIADOR E DOS EIXOS LATERAIS

Fixe o guiador esquerdo (H-1) na estrutura principal (C) e utilize o lado de 19 mm da chave fornecida para apertar. Utilize o mesmo procedimento para fixar o guiador direito (I-1).

Faça deslizar o veio do lado esquerdo (G-1) no interior do guiador esquerdo (H-1) e fixe-o com o parafuso (B-2), a bucha (B-4) e a porca de nylon (B-3). Utilize a chave de caixa e a chave Allen para fixar o veio do lado esquerdo (G-1). Utilize o mesmo procedimento para fixar o veio do lado direito (I-1).

PASSO 5. INSERÇÃO DO TUBO DO SELIM E FIXAÇÃO DO SELIM

Faça deslizar o assento (F-8) sobre a calha do assento (F-3) e alinhe o assento (F-8) de modo a que fique direito e nivelado. Aperte as porcas de ambos os lados do assento (F-2) com a chave de caixa fornecida.

Insira o tubo do selim (F-3) no quadro principal (C), escolha a posição desejada e aperte o botão (C-2), mas não totalmente. Ajuste o tubo do selim (F-3) para cima e para baixo até ouvir um "clique". Isto é o pino do botão de ajuste (C-2) a encaixar nos orifícios de ajuste do tubo do selim (F-3). Quando o botão de regulação estiver assente, aperte-o bem.

Nota: Para ajustar o assento para cima e para baixo, desaperte o botão de ajuste cerca de 3 voltas e, em seguida, puxe o botão para fora (tem mola). Em seguida, ajuste o tubo do selim (F-3) para cima ou para baixo e solte o botão de ajuste quando chegar à posição desejada. Certifique-se de que o botão de regulação está assente, puxe o tubo do selim para cima até ouvir um "clique". Se não conseguir deslocar o espigão do selim para cima, este está seguro e, em seguida, aperte o botão de regulação.

**Para regular o banco para a frente e para trás, desaperte o botão deslizante do banco (F-5) e faça deslizar o banco para a frente ou para trás. Uma vez na posição desejada, aperte o botão deslizante do banco (F-5).

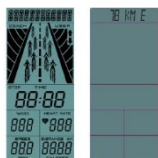
OPERAÇÕES DA CONSOLA

Função de visualização:

ITEM	DESCRIÇÃO
TEMPO	Apresenta o tempo de treino do utilizador. Apresenta o intervalo 0: 00 ~ 99: 59
VELOCIDADE	Apresenta a velocidade de treino do utilizador. Apresenta o intervalo 0,0 ~ 99,9
DISTÂNCIA	Apresenta a distância de treino do utilizador. Apresenta o intervalo 0,0 ~ 99,9
CALORIAS	Apresenta o consumo de calorias durante o treino. Apresenta o intervalo 0 ~ 999
RITMO CARDÍACO	Apresenta a pulsação do utilizador durante o treino. Quando o pulso do utilizador exceder o valor-alvo predefinido, o monitor emite um alarme sonoro
RPM	Rotação por minuto. Gama de ecrãs 0 ~ 999
WATT	Apresenta o consumo de energia durante o treino Apresenta o intervalo 0 ~ 999 Intervalo de regulação 10 ~ 350

Função do botão:

BOTÃO	DESCRIÇÃO
UP	Ajusta o valor da função ou a seleção para cima.
BAIXO	Ajusta o valor da função ou a seleção para baixo.
MODO	Confirma a definição ou seleção.
REINICIAR	Mantenha premido durante 2 segundos, o monitor será reiniciado Durante o modo de definição ou de paragem, prima Reset para voltar ao menu principal
INICIAR	Começa o treino.
PARAR	Pára o treino.
RECUPERAÇÃO	Para testar o estado de recuperação do ritmo cardíaco.



PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO :

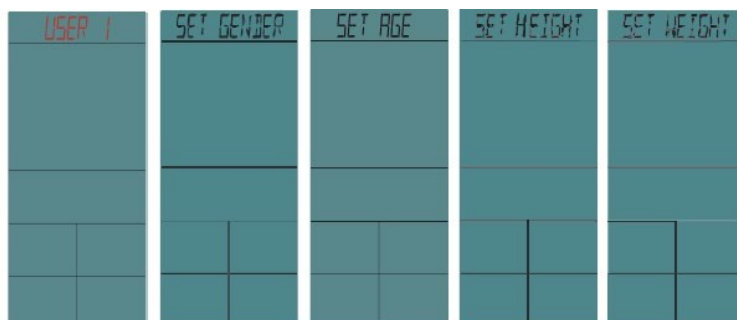
LIGAR

Instalar 4 pilhas AA. O monitor liga-se durante um longo período de tempo e emite um sinal sonoro durante 1 segundo. O LCD mostra todos os segmentos durante 2 segundos e, em seguida, apresenta o diâmetro da roda e o tipo de unidade (milhas ou quilômetros) durante 1 segundo. Finalmente, o visor passa para o modo de regulação U SER.

Sem qualquer entrada de sinal durante 4 minutos, o monitor entrará no modo de repouso. Premir qualquer tecla para acordar o monitor.

DEFINIÇÃO DOS DADOS DO UTILIZADOR

Utilize as teclas UP DOWN para seleccionar um USUÁRIO de U1 U4 Prima MODE para confirmar Definir Sexo Idade Altura/Peso. Uma vez definido, o ecrã passa para o menu Programa.



SELECÇÃO DO MODO DE TREINO

Use a TECLA PARA CIMA OU PARA BAIXO para seleccionar o modo de treino como Tempo Alvo Distância Alvo Calorias Alvo H.R./ Watt Alvo/Programa Watt.



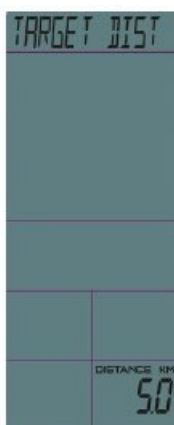
PROGRAMA DE ARRANQUE RÁPIDO

1. Prima o botão START para começar a fazer exercício imediatamente. O TEMPO começará a contar e a DISTÂNCIA /CALORIAS / RPM / VELOCIDADE /WATT/ RPM & RITMO CARDÍACO apresentará os valores em conformidade.
2. A animação da personagem mostra apenas o UTILIZADOR, passando para a figura seguinte a cada 0,1 km (ou ML).
3. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.
4. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa.



PROGRAMA DE TEMPO ALVO

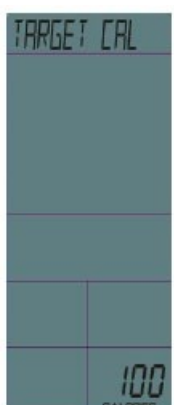
1. Utilize as teclas UP&DOWN para definir o TARGET TIME (valor predefinido=10:00), prima START para entrar no treino Target Time.
2. O TEMPO começa a contagem decrescente a partir do valor alvo, DISTÂNCIA /CALORIAS/ RPM/ VELOCIDADE/ WATT / RPM & CORAÇÃO.
3. RATE apresentará os valores em conformidade.
4. A animação do personagem mostra apenas o USUÁRIO, passando para a figura seguinte a cada um quinto do tempo predefinido.
5. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão . Para retomar o programa, prima START.
6. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa.



PROGRAMA DE DISTÂNCIA-ALVO

1. Utilize as teclas UP&DOWN para definir a DISTÂNCIA ALVO (valor de reposição=5,0), prima START para entrar no treino da Distância Alvo.
2. A DISTÂNCIA começa a contagem decrescente a partir do valor alvo, TIME /O TEMPO, as CALORIAS, as RPM, a VELOCIDADE, o WATT, as RPM e o RITMO CARDÍACO apresentarão os valores em conformidade.
3. A animação da personagem mostra apenas o UTILIZADOR, passando para a figura seguinte a cada quinto da distância predefinida.
4. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.
5. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor voltará ao ecrã do programa.

CALORIAS-ALVO

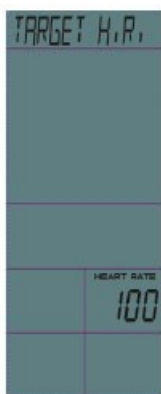


1. Utilize as teclas UP DOWN para definir o valor predefinido TARGET CALORIES (CALORIAS ALVO=100), prima START para entrar no treino Target Calories (Calorias alvo).
2. As CALORIAS começam a contagem decrescente a partir do valor alvo, TIME /O TEMPO /DISTÂNCIA/RPM/VELOCIDADE/WATT /RPM & RITMO CARDÍACO apresentará os valores em conformidade.
3. A animação da personagem mostra apenas o UTILIZADOR, passando para a figura seguinte a cada um quinto das calorias predefinidas.
4. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.
5. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa



WATT ALVO

1. Utilizar as teclas UP DOWN para definir o valor pré-definido TARGET WATT = 100) Prima START para entrar no modo Targett Watt.
2. O TEMPO começa a contar. DISTÂNCIA / CALORIAS / RPM / VELOCIDADE / WATT / RPM & RITMO CARDÍACO apresentará o valor em conformidade.
3. A animação da personagem mostra apenas o UTILIZADOR. Passa para a figura seguinte a cada 0,1 KM (ou ML).
4. Quando o ↑ WATT real é inferior ao Watt alvo, o símbolo pisca para lembrar o utilizador de aumentar a velocidade. Quando o ↓ WATT real é superior ao Watt alvo, o símbolo pisca para lembrar o utilizador de diminuir a velocidade.
5. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.
6. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa.



RH ALVO

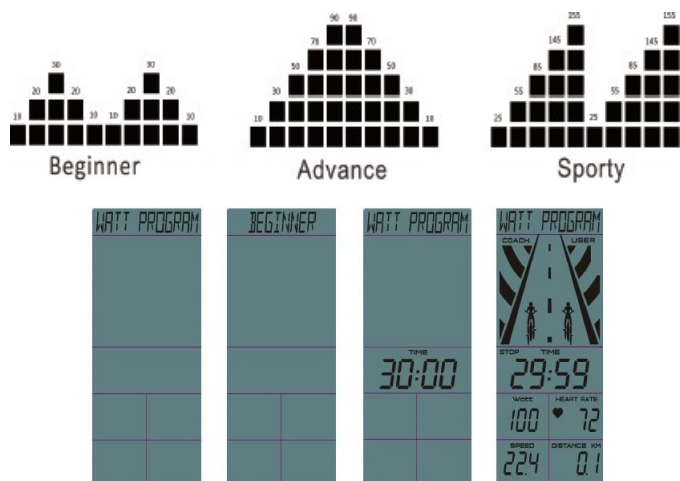
1. Utilize as teclas UP&DOWN para definir a PULSAÇÃO ALVO (valor de reposição=100), prima START para entrar no modo de FC alvo.
2. O TEMPO começa a contar, a DISTÂNCIA / CALORIAS / RPM / VELOCIDADE / WATT / RPM & RITMO CARDÍACO apresentará os valores em conformidade.
3. A animação da personagem mostra apenas o UTILIZADOR, passando para a figura seguinte a cada 0,1 km (ou ML).
4. Quando o valor atual de PULSO é inferior ao Pulso-alvo, o ícone pisca dizendo-lhe para acelerar. Quando o valor real de PULSO é superior ao Pulso Alvo, o ícone pisca dizendo-lhe para abrandar.

5. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.

6. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa.

PROGRAMA DE WATTS

1. Utilize os botões UP e DOWN para seleccionar WATT PROGRAM. Uma vez no WATT PROGRAM, selecione o nível de dificuldade Utilize os botões de seta PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar Beginner Advance Sporty e prima o botão MODE para confirmar.
2. Utilize os botões de seta PARA CIMA/PARA BAIXO para definir um valor de tempo predefinido de 30 00 e prima START para entrar no modo de programa Watt.
3. O tempo começará a contar regressivamente a partir do valor-alvo DISTÂNCIA CALORIAS RPM VELOCIDADE WATT/ RPM & FREQUÊNCIA CARDÍACA apresentará os valores em conformidade.
4. A animação do personagem saltará para apresentar os valores seguintes a cada um quinto do tempo definido.
5. Quando a WATT do UTILIZADOR for 10 % inferior à WATT do Treinador, a figura do Treinador ficará uma posição à frente. Quando a WATT do UTILIZADOR for superior a 10 % da WATT do Treinador, a figura do Treinador ficará uma posição atrás. Se a discrepância de WATT for de mais ou menos 10 %, o treinador e o utilizador estão na mesma posição.
6. Prima o botão STOP para parar o exercício. Quando o ícone STOP estiver a piscar, todos os valores permanecerão. Para retomar o programa, prima START.
7. No modo STOP, prima o botão RESET e o monitor regressará ao ecrã do programa.



INTERVALO

1. Utilize as teclas UP/Down para seleccionar entre as 3 selecções de intervalo: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Trabalhar durante 20 segundos e descansar durante 10 segundos 8 repetições.

- A. Selecione (20-10) e prima START para começar.
 - B. O tempo de trabalho é contado em contagem decrescente a partir de 20 segundos.
 - C. O tempo de repouso de dez contagens decrescentes a partir de 10 segundos - é emitido um sinal sonoro a cada segundo no tempo de repouso.
 - D. O descanso e o trabalho continuam durante 8 segmentos e depois o programa termina.
2. 10 20 Trabalhe durante 10 segundos e descanse durante 20 segundos para 8 repetições.
- A. Selecione (10-20) e prima START para iniciar.
 - B. O tempo de trabalho é contado em contagem decrescente a partir de 10 segundos.
 - C. O tempo de repouso de dez contagens decrescentes a partir de 20 segundos - é emitido um sinal sonoro a cada segundo no tempo de repouso.
 - D. Contorno de repouso e trabalho durante 8 segmentos e depois o programa termina.
3. PERSONALIZADO: O utilizador pode definir a hora de trabalho e de descanso
- A. Selecione PERSONALIZADO e prima Modo para aceder.
 - B. SET ROUND aparece no ecrã. Com as teclas UP /DOWN, selecione o número de segmentos de exercício pretendidos.
 - C. Prima MODE para definir o tempo de trabalho. Utilize as teclas UP /DOWN para definir o Tempo de trabalho .
 - D. Prima MODE para definir o tempo de repouso. Utilize as teclas UP /DOWN para definir o Tempo de repouso .
 - E. Prima START para iniciar .
 - F. O tempo de trabalho é contado em contagem decrescente até estar concluído.
 - G. Dez O tempo de repouso é contado em contagem decrescente até estar concluído, é emitido um sinal sonoro a cada segundo durante o tempo de repouso.
 - H. O programa continuará até que o número definido de segmentos seja completado .

LISTA DE PEÇAS

Para encomendar peças de substituição: forneça ao representante do serviço de apoio ao cliente o número do modelo do produto e o número da peça localizado na lista de peças abaixo, juntamente com a quantidade necessária.

Peça n.	Descrição do produto	QUANTIDADE
LK700IC-A	Consola	1
LK700IC-A-1	Parafuso	4
LK700IC-A-2	Cobertura da consola traseira	1
LK700IC-B	Pacote de hardware	1 SET
LK700IC-B-1	Parafuso	2
LK700IC-B-2	Parafuso	2
LK700IC-B-3	Porca de nylon	2
LK700IC-B-4	Bucha	2
LK700IC-B-5	Parafuso	8
LK700IC-B-6	Arruela plana	8
LK700IC-C	Quadro principal	1
LK700IC-C-1	Anel C	2
LK700IC-C-2	Ajuste do banco knob	1
LK700IC-C-3	Rolamento	2
LK700IC-C-4	Manga para espigão de selim	1
LK700IC-C-5	Eixo	1
LK700IC-C-6	Porca	1
LK700IC-C-7	Arruela plana	1
LK700IC-C-8	Manivela esquerda com tampa	1
LK700IC-C-9	Manivela direita com tampa	1
LK700IC-C-10	Parafuso	4
LK700IC-C-11	Parafuso	1
LK700IC-C-12	Suporte do sensor	1
LK700IC-C-13	Fio do sensor	1
LK700IC-C-14	Tampa esquerda	1
LK700IC-C-15	Tampa direita	1
LK700IC-C-16	Tampa do quadro	1
LK700IC-C-17	Parafuso	2
LK700IC-C-18	Parafuso	1
LK700IC-C-19	Parafuso	17
LK700IC-C-20	Parafuso	2
LK700IC-C-21	Suporte de parafuso	2
LK700IC-C-22	Grelha	9
LK700IC-C-23	Eixo da grelha	1
LK700IC-C-24	Roda de regulação da grelha	1
LK700IC-C-25	Tampa do ventilador	1
LK700IC-C-26	Gaiola do ventilador esquerdo	1
LK700IC-C-27	Gaiola do ventilador direito	1
LK700IC-C-28	Cobertura da gaiola	2
LK700IC-C-29	Suporte da gaiola	8
LK700IC-C-30	Cadeia (curta)	1
LK700IC-C-31	Corrente (longa)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Parafuso	1

Peça n.	Descrição do produto	QUANTIDADE
LK700IC-C-34	Roda dentada	1
LK700IC-C-35	Manivela de arranque	1
LK700IC-C-36	Parafuso	1
LK700IC-D	Conjunto de ventiladores	1 SET
LK700IC-D-1	Suporte de ímanes	1
LK700IC-D-2	Roda do ventilador	1
LK700IC-D-3	Ajustador de corrente	2
LK700IC-D-4	Parafuso	6
LK700IC-D-5	Porca	6
LK700IC-D-6	Almofada da pá do ventilador	6
LK700IC-D-7	Íman	1
LK700IC-D-8	Lâmina do ventilador	6
LK700IC-D-9	Arruela plana	2
LK700IC-D-10	Porca	2
LK700IC-E	Conjunto de flanges	1 SET
LK700IC-E-1	Regulador de corrente (longo)	2
LK700IC-E-2	Rolamento	2
LK700IC-E-3	Porca	1
LK700IC-E-4	Porca	3
LK700IC-E-5	Eixo da roda dentada	1
LK700IC-E-6	Roda dentada pequena	1
LK700IC-E-7	Eixo do volante do motor	1
LK700IC-E-8	Roda dentada	1
LK700IC-E-9	Parafuso	3
LK700IC-E-10	Bucha	1
LK700IC-E-11	Porca	2
LK700IC-E-12	Porca	4
LK700IC-F	Espigão do selim	1 SET
LK700IC-F-1	Manga para espigão de guiador	1
LK700IC-F-2	Manga para espigão de guiador	1
LK700IC-F-3	Conjunto de tubos da calha do selim	1
LK700IC-F-4	Suporte do botão de ajuste	1
LK700IC-F-5	Manípulo do assento	1
LK700IC-F-6	Tampa da extremidade	1
LK700IC-F-7	Arruela plana	1
LK700IC-F-8	Assento	1 SET
LK700IC-G-1	Eixo lateral	2
LK700IC-G-2	Rolamento	2
LK700IC-G-3	Rolamento	2
LK700IC-G-4	Anel C	2
LK700IC-H-1	Guiador esquerdo	1
LK700IC-H-2	Rolamento	2
LK700IC-H-3	Espuma do guiador esquerdo	1
LK700IC-H-4	Tampa da extremidade	1

LISTA DE PEÇAS

Para encomendar peças de substituição: forneça ao seu representante do serviço de apoio ao cliente o número do modelo do produto e o número da peça localizado na lista de peças abaixo, juntamente com a quantidade necessária.

Peça n.	Descrição do produto	QUANTIDADE
LK700IC-H-5	Eixo de ligação esquerdo	1
LK700IC-H-6	Tubo do pedal esquerdo	1
LK700IC-H-7	Porca	1
LK700IC-H-8	Tampa da extremidade	1
LK700IC-H-9	Bucha	1
LK700IC-I-1	Guiador direito	1 SET
LK700IC-I-2	Rolamento	1
LK700IC-I-3	Espuma do guiador direito	2
LK700IC-I-4	Tampa da extremidade	1
LK700IC-I-5	Eixo de ligação direito	1
LK700IC-I-6	Tubo do pedal direito	1
LK700IC-I-7	Porca M14	1
LK700IC-I-8	Tampa da extremidade	1
LK700IC-I-9	Bucha	1
LK700IC-J	Conjunto de estabilizadores dianteiros	1 SET
LK700IC-J-1	Estabilizador dianteiro	1
LK700IC-J-2	Tampa frontal (L)	1
LK700IC-J-3	Capa frontal (R)	1
LK700IC-J-4	Roda	2
LK700IC-J-5	Parafuso	2
LK700IC-J-6	Arruela plana	2
LK700IC-J-7	Porca	2
LK700IC-J-8	Parafuso	4
LK700IC-K	Conjunto de estabilizadores traseiros	1 SET
LK700IC-K-1	Estabilizador traseiro	1
LK700IC-K-2	Tampa traseira (L)	1
LK700IC-K-3	Tampa traseira (R)	1
LK700IC-K-4	Pé regulável	2

INSTRUCȚIUNI MANUALE

AVERTISMENTE ȘI ETICHETE

Țineți mâinile și degetele departe de această zonă.

- Utilizarea necorespunzătoare a acestei mașini poate duce la vătămări grave.
- Citiți manualul de utilizare înainte de utilizare și respectați toate avertismentele și instrucțiunile.
- Nu lăsați copiii pe sau în jurul mașinii.
- Această bicicletă nu are roată liberă. Pedalele continuă să se învârtă atunci când nu mai pedalați.
- Rotirea pedalelor poate cauza răniri.
- Reduceți viteza pedalei într-un mod controlat.
- Greutatea utilizatorului nu trebuie să depășească 330 lbs/150 kgs.
- Acest produs trebuie utilizat întotdeauna pe o suprafață plană.
- Înlocuiți eticheta dacă este deteriorată, ilizibilă sau îndepărtată.

INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

PRECAUȚII Aparatul Te a fost proiectat și construit pentru a oferi siguranță maximă. Cu toate acestea, trebuie luate anumite măsuri de precauție atunci când utilizați echipamentul de exerciții fizice. Citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea aparatului. Vă rugăm să respectați următoarele măsuri de siguranță:

1. Țineți copiii și animalele de companie departe de acest echipament în orice moment . NU îi lăsați nesupravegheați în camera în care este păstrat aparatul.
2. Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom în timp ce utilizați acest aparat **OPRIȚI** exercițiul. **SOLICITAȚI IMEDIAT ASISTENȚĂ MEDICALĂ!**
3. Utilizați mașina pe o suprafață plană și solidă. Reglați picioarele pentru stabilitate.
4. Țineți-vă mâinile departe de articulații și de părțile mobile.
5. Purtați îmbrăcăminte adecvată pentru a face exerciții fizice. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în aparat. Purtați întotdeauna pantofi sport atunci când utilizați aparatul și legați bine șireturile.
6. Acest aparat trebuie utilizat numai în scopurile descrise în acest manual. NU utilizați accesorii care nu sunt recomandate de HMS Fitness.
7. Nu plasați obiecte ascuțite în apropierea mașinii.
8. Orice persoană cu limitări fizice sau de coordonare nu trebuie să utilizeze aparatul fără asistența unei persoane calificate sau a unui medic.
9. Faceți exerciții de încălzire și întindere înainte de a utiliza echipamentul.
10. Nu utilizați aparatul dacă acesta nu funcționează corect.
11. Înainte de a utiliza mașina, inspectați cu atenție echipamentul pentru o asamblare corespunzătoare.
12. Păstrați un spațiu liber de 18 inci în față și în lateral, precum și de 24 de inci în spate. 13. Utilizați numai tehnici autorizați și instruiți dacă este necesară o reparație.
13. Vă rugăm să urmați sfaturile pentru o instruire corectă, așa cum sunt detaliate în Ghidul de instruire.
14. Utilizați numai uneltele furnizate pentru a asambla această mașină.
15. Acest aparat a fost proiectat pentru o greutate maximă a utilizatorului de 330 Lbs (150kg)
16. Aparatul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
17. Pedalele în mișcare pot provoca răniri.

Atenție: Consultați-vă medicul înainte de a începe să utilizați aparatul sau orice program de exerciții. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de exerciții fizice.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

Utilizarea aparatului oferă diverse beneficii; va îmbunătăți condiția fizică, tonusul muscular și, atunci când este utilizat împreună cu o dietă cu calorii controlate, vă va ajuta să pierdeți în greutate.

1. Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Este recomandabil să vă supuneți unui examen fizic complet.
2. Lucrați la nivelul de exercițiu recomandat. Nu vă suprasolicitați.
3. Dacă simțiți orice durere sau disconfort, opriți imediat exercițiile și consultați medicul dumneavoastră.
4. Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exercițiu; nu purtați îmbrăcăminte largă; nu purtați încălțăminte cu talpă de piele sau încălțăminte cu toc înalt.

5. Este recomandat să faceți întinderi de încălzire înainte de antrenament.
6. Urcați pe echipament încet și în siguranță.
7. Selectați programul sau opțiunea de antrenament care se potrivește cel mai bine cu interesele dvs. de antrenament.
8. Începeți încet și ajungeți la un ritm confortabil.
9. Asigurați-vă că vă răciți după antrenament.

ORIENTĂRI PRIVIND FORMAREA

Exercițiul fizic este unul dintre cei mai importanți factori în starea generală de sănătate a unei persoane. Printre beneficiile sale se numără:

- Capacitate crescută de muncă fizică (rezistență la efort)
- Creșterea eficacității cardiovasculare (inimă și artere/ vene) și respiratorii
- Scăderea riscului de boli coronariene
- Modificări ale metabolismului organismului, de exemplu scăderea în greutate
- Întârzierea efectelor fiziologice ale vârstei
- Reducerea stresului, creșterea încrederii în sine etc.

Există mai multe componente ale aptitudinii fizice, fiecare dintre acestea fiind definită mai jos.

FORȚA

Capacitatea unui mușchi de a exercita o forță împotriva rezistenței. Forța contribuie la putere și viteză.

ANDURANȚĂ MUSCULARĂ

Capacitatea de a exercita o forță în mod repetat pe o perioadă de timp, de exemplu, rezistența mușchilor picioarelor pentru a alerga 10 km fără oprire.

ELASTICITATE

Amplitudinea de mișcare a articulațiilor. Îmbunătățirea flexibilității implică întinderea mușchilor și a tendoanelor pentru a menține sau a crește flexibilitatea și oferă o rezistență sporită la întinderea sau durerea musculară.

ANDURANȚĂ CARDIO-RESPIRATORIE

Cel mai important element al condiției fizice. Este funcționarea eficientă a inimii și a plămânilor.

FITNESS AEROBIC

Acesta este un exercițiu de intensitate relativ scăzută și durată lungă care depinde în principal de sistemul energetic aerob. Aerobic înseamnă "cu oxigen" și se referă la utilizarea oxigenului într-un proces metabolic sau generator de energie în organism. Multe tipuri de exerciții sunt exerciții aerobe care, prin definiție, sunt efectuate la intensitate moderată pentru perioade lungi de timp.

ANTRENAMENT ANAEROB

Acesta este un exercițiu suficient de intens pentru a induce metabolismul anaerob. Aceasta înseamnă "fără oxigen" și reprezintă producerea de energie atunci când aportul de oxigen este insuficient pentru a satisface nevoile energetice pe termen lung ale organismului.

PRELUAREA DE OXIGEN

Efortul care poate fi depus pe o perioadă lungă de timp este limitat de capacitatea de a furniza oxigen mușchilor care lucrează. Exercițiile fizice viguroase regulate au un efect de antrenament care poate crește capacitatea aerobă cu până la 20 până la 30%. Un VO2 Max crescut indică o capacitate crescută a inimii de a pompa sânge, a plămânilor de a ventila oxigenul și a mușchilor de a absorbi oxigen.

PRAGUL DE ANTRENAMENT

Acesta este nivelul minim de exercițiu necesar pentru a obține o îmbunătățire semnificativă a oricărui parametru de fitness.

EXERCIȚIU

Acesta este momentul în care faceți exerciții peste nivelul dumneavoastră de confort. Intensitatea, durata și frecvența exercițiilor ar trebui să fie peste pragul de antrenament și ar trebui să crească treptat, pe măsură ce organismul se adaptează la cerințele tot mai mari. Pe măsură ce vă crește nivelul de fitness, pragul de antrenament ar trebui să crească. Este important să elaborați un program și să creșteți treptat factorul de suprasolicitare.

PROGRESIUNE

Pe măsură ce condiția fizică crește, sunt necesare intensități mai mari ale exercițiilor pentru a crea suprasarcină și a asigura astfel o îmbunătățire continuă.

SPECIFICAȚII

Diferitele forme de exerciții fizice produc rezultate diferite. Tipul de exercițiu efectuat depinde de grupele musculare utilizate și de sursa de energie. Există un transfer redus al efectelor exercițiilor fizice de la antrenamentul de forță la antrenamentul cardiovascular. Prin urmare, este important ca programul de exerciții să fie adaptat la nevoile specifice.

REVERSE

Dacă încetați să vă antrenați sau nu efectuați programul suficient de des, veți pierde beneficiile pe care le-ați obținut. Antrenamentul regulat este cheia succesului.

EXERCIȚIU

Fiecare program de exerciții ar trebui să înceapă cu o încălzire pentru a pregăti corpul pentru efortul care urmează. Ar trebui să fie ușoară și, în mod ideal, să utilizeze grupa musculară care va fi implicată ulterior. Întinderile ar trebui incluse atât la încălzire, cât și la revenire și ar trebui efectuate după 3-5 minute de activitate aerobică de intensitate redusă sau de exerciții de tip calistenic.

ÎNCĂLZIRE SAU RĂCIRE

Aceasta implică reducerea treptată a intensității sesiunii de exerciții. După efort, o cantitate mare de sânge rămâne în mușchii care lucrează. Dacă acesta nu este readus rapid în circulația centrală, sângele se poate acumula în mușchi.

RITMUL CARDIAC

În timpul exercițiilor fizice, ritmul cardiac crește. Aceasta este adesea folosită ca măsură a intensității exercițiilor fizice necesare. Ar trebui să faceți exerciții cu o intensitate suficientă pentru a vă condiționa sistemul cardiovascular și pentru a vă crește ritmul cardiac, dar nu atât de mult încât să vă forțați inima.

Nivelul inițial de condiție fizică este important în elaborarea unui program de exerciții. Inițial, puteți obține un efect bun de antrenament la o frecvență cardiacă de 10-20 bătăi pe minut B(PM). Dacă sunteți mai athletic, veți avea nevoie de un prag de stimulare mai ridicat.

Pentru început, ar trebui să vă antrenați la un nivel care să vă ridice ritmul cardiac la aproximativ 6-7% din ritmul cardiac maxim. Dacă vi se pare prea ușor, puteți crește acest nivel, dar este mai bine să rămâneți pe partea conservatoare.

Ca regulă generală, ritmul cardiac maxim este de 220 minus vârsta. Pe măsură ce îmbătrânim, inima, ca și alți mușchi, își pierde o parte din eficiență. O parte din această pierdere naturală este recuperată odată cu îmbunătățirea condiției fizice. Tabelul de mai jos este un ghid pentru cei care încep un regim de fitness.

Vârsta Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Numărătoarea de 10 secunde	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Bătăi pe minut	138	132	132	125	120	114	114	108	108

NUMĂRĂTOAREA IMPULSURILOR

Măsurarea ritmului cardiac (pe încheietura mâinii sau pe artera carotidă din gât) se face cu două degete timp de zece secunde, la câteva secunde după terminarea exercițiului. Acest lucru se întâmplă din două motive: (a) 10 secunde sunt suficiente pentru a asigura acuratețea, (b) numărarea ritmului cardiac este menită să aproximeze ritmul cardiac în timpul exercițiului. Deoarece ritmul cardiac încetinește odată cu recuperarea, numărările mai lungi nu sunt la fel de precise.

Un obiectiv nu este un număr magic, ci o linie directoare generală. Dacă aveți o condiție fizică peste medie, puteți lucra confortabil puțin peste valoarea sugerată pentru grupa dvs. de vârstă. Tabelul de mai jos este orientativ.

Vârsta Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Numărătorele de 10 secunde	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Bătăi pe minut	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Nu forțați prea mult pentru a atinge valorile din tabel, deoarece exercitiul excesiv poate fi foarte inconfortabil. Lăsați să se întâmple în mod natural pe măsură ce avansați în program. Amintiți-vă că obiectivul este doar un ghid și nu o regulă, un pic peste sau sub este în regulă.

Două observații finale: (1) nu vă faceți griji cu privire la fluctuațiile zilnice ale ritmului cardiac, deoarece presiunea sau somnul insuficient le pot afecta; (2) ritmul cardiac este un ghid, nu vă atașați de el.

DURERE MUSCULARĂ

În prima săptămână, durerile musculare pot fi singurul indiciu că urmați un program de exerciții. Desigur, acest lucru depinde de nivelul dvs. general de pregătire fizică. Confirmarea faptului că programul este corect este o durere foarte mică în majoritatea grupelor musculare majore. Acest lucru este absolut normal și va dispărea în câteva zile.

Dacă vă confrunțați cu mult disconfort, este posibil să fiți pe un program prea avansat sau să vă fi crescut programul prea repede.

Dacă simțiți DURERI în timpul sau după exerciții fizice, corpul dumneavoastră vă spune ceva. Nu mai faceți exerciții și consultați medicul.

CE SĂ PURTAȚI

Purtați îmbrăcăminte care să nu vă restricționeze în niciun fel mișcările în timpul exercițiilor.

Îmbrăcămintea trebuie să fie suficient de ușoară pentru a permite corpului dumneavoastră să se răcească. Îmbrăcămintea excesivă care vă face să transpirați mai mult decât în mod normal nu vă va aduce niciun beneficiu. Greutatea suplimentară pe care o pierdeți este lichid corporal și va fi înlocuită de următorul pahar de apă pe care îl beți. Este recomandat să purtați pantofi sport.

RESPIRAȚIA ÎN TIMPUL EXERCIȚIILOR FIZICE

Nu vă țineți respirația în timpul exercițiilor. Dacă este posibil, respirați normal. Amintiți-vă că respirația implică preluarea și distribuirea oxigenului pentru a hrăni mușchii care lucrează.

PERIOADE DE ODIHNĂ

Odată ce ați început un program de exerciții, continuați-l până la sfârșit. Nu întrerupeți exercițiile la mijloc și nu le reluați apoi în același loc fără a trece din nou prin etapa de încălzire. Perioada de repaus necesară între exerciții poate varia de la o persoană la alta.

ÎNTINDERI SUGERATE

Rostogolirea capului

Rotiți capul spre dreapta timp de un număr, simțind în același timp întinderea pe partea stângă a gâtului. Apoi, rotiți capul înapoi timp de o secundă, întinzând bărbia spre tavan. Rotiți capul spre stânga timp de un timp și, în final, lăsați capul să cadă pe piept timp de un timp.

Ridicări de umăr

Ridicați umărul stâng în sus spre ureche pentru o numărătoare. Apoi ridicați umărul drept în sus pentru o numărătoare în timp ce coborâți umărul stâng.

Întinderi laterale

Deschideți brațele într-o parte și continuați să le ridicați până când acestea se află deasupra capului. Întindeți brațul stâng cât de mult puteți în sus pentru o numărătoare. Simțiți întinderea în sus pe partea stângă. Repetați această acțiune cu brațul drept.

Întindere cvadriiceps

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, duceți-vă în spate și trageți piciorul stâng în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți timp de 15 ori și repetați cu piciorul drept ridicat.



ÎNTINDERI SUGERATE

Întindere în interiorul coapsei

Așezați-vă cu tălpile picioarelor împreună, cu genunchii îndreptați spre exterior. Apropiați-vă picioarele cât mai mult posibil de inghinali. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți timp de 15 repetări.

Atingeri la vârf

Înclinați-vă încet înainte din talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă în jos cât mai mult posibil și țineți timp de 15 repetări.

Întinderi ale ischiogambierilor

Stați cu piciorul drept întins. Sprijiniți tălpile piciorului stâng de interiorul coapsei drepte. Întindeți-vă spre degetele de la picioare cât de mult posibil. Țineți timp de 15 repetări. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng întins.

Întinderi ale vițelului/Achilelor

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul drept în fața piciorului stâng și cu brațele întinse înainte. Țineți piciorul stâng drept și piciorul drept pe podea; apoi îndoiți piciorul drept și aplecați-vă înainte, mișcând șoldul spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 repetări.



PASUL 1. FIXAREA STABILIZATOARELOR

Atașați stabilizatorul frontal (J) la cadrul principal (C) și fixați-l cu 4 șuruburi (B- 5), 4 șaibe plate (B-6). Atașați stabilizatorul din spate (K) la cadrul principal (C) și fixați-l cu 4 șuruburi (B-5), 4 șaibe plate (B-6). Fixați șuruburile cu cheia Allen furnizată.

PASUL 2. FIXAREA PEDALELOR

Atașați pedala stângă (C-32L) pe manivela stângă prin rotire în sens antiorar. Utilizați partea cu cheie a șurubelniței furnizate pentru a strânge. Atașați pedala dreaptă (C-32R) la manivela dreaptă prin rotire în sensul acelor de ceasornic. Utilizați partea de cheie a șurubelniței furnizate pentru a strânge.

PASUL 3. FIXAREA CONSOLEI

Deșurubați cele 4 șuruburi (A-1) din partea din spate a consolei (A) și lăsați-le deoparte. Conectați cablurile consolei din partea din spate a consolei (A) la firul senzorului (C-13).

Atașați consola (A) la suportul consolei cu 4 șuruburi (A-1). Asamblați

capacul consolei din spate (A-2) la cadru cu 2 șuruburi (B-1).

PASUL 4. FIXAREA GHIDONULUI ȘI A ARBORILOR LATERALI

Atașați ghidonul stâng (H-1) pe cadrul principal (C) și utilizați cheia de 19 mm furnizată pentru strângere. Utilizați aceeași procedură pentru a fixa ghidonul drept (I-1).

Glisați arborele lateral stâng (G-1) pe interiorul ghidonului stâng (H-1) și fixați-l cu șurubul (B-2), bucșa (B-4) și piulița de nailon (B-3). Utilizați cheia universală și cheia Allen pentru a fixa arborele lateral stâng (G-1). Utilizați aceeași procedură pentru a fixa arborele lateral drept (I-1).

PASUL 5. INTRODUCEREA TUBULUI DE SCAUN ȘI FIXAREA SCAUNULUI

Glisați scaunul (F-8) pe șina scaunului (F-3) și aliniați scaunul (F-8) astfel încât să fie drept și la nivel. Strângeți piulițele de pe ambele părți ale scaunului (F-2) cu cheia pentru cutii furnizată.

Introduceți tubul scaunului (F-3) în cadrul principal (C), alegeți poziția dorită și strângeți butonul (C-2), dar nu complet. Reglați tubul scaunului (F-3) în sus și în jos până când auziți un "clic". Acesta este știftul de pe butonul de reglare (C-2) care se fixează în orificiile de reglare de pe tubul scaunului (F-3). Odată ce butonul de reglare este așezat, strângeți-l bine.

Notă: Pentru a regla scaunul în sus și în jos, slăbiți butonul de reglare cu aproximativ 3 rotații, apoi trageți de buton (este încărcat cu arc). Reglați tubul scaunului (F-3) în sus sau în jos și eliberați butonul de reglare când ajungeți la poziția dorită. Asigurați-vă că butonul de reglare este așezat, trageți în sus de tubul scaunului până când auziți un "clic". Dacă nu puteți deplasa tija scaunului în sus, aceasta este fixată și apoi strângeți butonul de reglare.

**Pentru a regla scaunul înainte și înapoi, slăbiți butonul glisant al scaunului (F-5) și glisați scaunul înainte sau înapoi. Odată ajuns în poziția dorită, strângeți butonul glisant al scaunului (F-5).

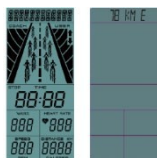
Operațiuni cu consola

Funcția de afișare:

ITEM	DESCRIERE
ORA	Afișează timpul de antrenament al utilizatorului. Afișează intervalul 0: 00 ~ 99: 59
VITEZĂ	Afișează viteza de antrenament a utilizatorului. Afișează intervalul 0. 0 ~ 99. 9
DISTANȚĂ	Afișează distanța de antrenament a utilizatorului. Afișează intervalul 0. 0 ~ 99. 9
CALORII	Afișează consumul de calorii în timpul antrenamentului. Afișează intervalul 0 ~ 999
RITMUL CARDIAC	Afișează pulsul utilizatorului în timpul antrenamentului. Când pulsul utilizatorului depășește valoarea țintă prestabilită, monitorul va emite o alarmă sonoră
RPM	Revoluție pe minut. Afișează intervalul 0 ~ 999
WATT	Afișează consumul de energie în timpul antrenamentului Afișează intervalul 0 ~ 999 Interval de setare 10 ~ 350

Funcția butonului:

BUTON	DESCRIERE
UP	Reglează valoarea funcției sau selecția în sus.
DOWN	Reglează valoarea funcției sau selecția în jos.
MOD	Confirmează setarea sau selecția.
RESET	Țineți apăsat timp de 2 secunde, monitorul va reporni În timpul modului de setare sau oprire, apăsați Reset pentru a reveni la meniul principal
START	Începe antrenamentul.
STOP	Oprește antrenamentul.
RECUPERARE	Pentru a testa starea de recuperare a ritmului cardiac.



PROCEDURA DE OPERARE :

PORNIRE

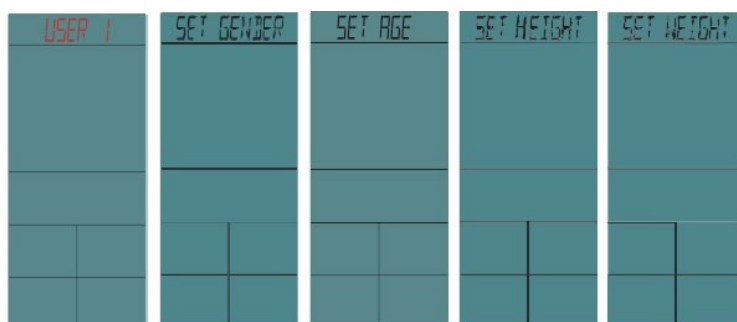
Instalați 4PCS baterii AA. Monitorul va porni o lungă perioadă de timp cu un semnal sonor timp de 1 secundă. Ecranul LCD va afișa toate segmentele timp de 2 secunde, apoi va afișa diametrul roții

și tipul de unitate (mile sau kilometri) timp de 1 secundă. În final, afișajul va trece în modul de setare U SER.

Fără niciun semnal de intrare timp de 4 minute, monitorul va intra în modul Sleep. Apăsați orice tastă pentru a trezi monitorul.

SETAREA DATELOR UTILIZATORULUI

Utilizați tastele UP DOWN pentru a selecta un UTILIZATOR din U1 U4 Apăsați MODE pentru a confm Setați sexul vârsta înălțimea/greutatea. Odată setat, afișajul va trece la meniul Program.



SELECTAREA MODULUI DE ANTRENAMENT

Utilizați tastele UP DOWN pentru a selecta modul de antrenament ca Timp țintă Distanță țintă Calorii țintă H.R./ Watt țintă/ Program Watt.



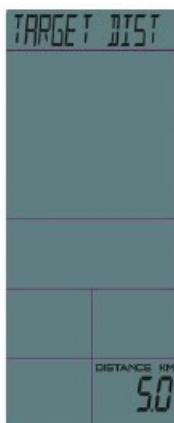
PROGRAM DE PORNIRE RAPIDĂ

1. Apăsați butonul START pentru a începe imediat antrenamentul. TIMPUL va începe să numere, iar DISTANȚA /CALORIILE / RPM / VITEZA /WATT/ RPM & RATA CARDIACĂ vor afișa valorile corespunzătoare.
2. Animația personajului Te arată doar UTILIZATORUL, va sări la figura următoare la fiecare 0,1 km (sau ML).
3. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul . Când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne. Pentru a relua programul, apăsați START.
4. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului.



PROGRAM DE TIMP ȚINTĂ

1. Utilizați tastele UP&DOWN pentru a seta TARGET TIME (valoare presetată = 10:00), apăsați START pentru a intra în antrenamentul Target Time.
2. TIME începe număratoarea inversă de la valoarea țintă, DISTANCE /CALORII / RPM / VITEZĂ / WATT / RPM ȘI INIMĂ.
3. RATE va afișa valorile în consecință.
4. Animația personajului Te arată doar UTILIZATORUL, va trece la figura următoare la fiecare cincime din timpul prestabilit.
5. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne . Pentru a relua programul, apăsați START.
6. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului.



PROGRAM DE DISTANȚĂ ȚINTĂ

1. Utilizați tastele UP&DOWN pentru a seta TARGET DISTANCE (valoare resetată = 5.0), apăsați START pentru a intra în antrenamentul Target Distance .

2. DISTANȚA începe numărătoarea inversă de la valoarea țintă ,TIMP /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE va afișează valorile în mod corespunzător .

3. Animația personajului arată doar USER, va sări la figura următoare la fiecare cincime din distanța prestabilă.

4. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Atunci când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne. Pentru a relua programul, apăsați START .

5. În modul STOP apăsați butonul RESET și monitorul va

reveniți la ecranul programului.



CALORII ȚINTĂ

1. Utilizați tastele UP DOWN pentru a seta TARGET CALORIES (Valoarea presetată=100), apăsați START pentru a intra în antrenamentul Target Calories.

2. CALORIILE încep numărătoarea inversă de la valoarea țintă ,TIMP /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE va afișa valorile corespunzătoare.

3. Animația personajului arată doar UTILIZATORUL, va sări la următoarea figură la fiecare cincime din kaloriile prestabilite.

4. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Atunci când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne. Pentru a relua programul, apăsați START.

5. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului



WATT ȚINTĂ

1. Utilizați tastele UP DOWN pentru a seta valoarea presetată TARGET WATT = 100) apăsați START pentru a intra în modul Targett Watt.

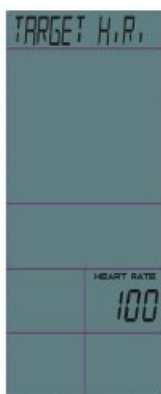
2. Timpul începe să numere. DISTANȚĂ / CALORII / RPM / VITEZĂ / WATT / RPM & HEART RATE va afișa valoarea corespunzătoare.

3. Animația personajului arată doar UTILIZATORUL. Se va trece la figura următoare la fiecare 0,1 KM (sau ML).

4. Atunci când ↑ WATT real este mai mic decât Watt țintă, simbolul se va aprinde pentru a reaminti utilizatorului să mărească viteza. Atunci când ↓ WATT real este mai mare decât Watt țintă, simbolul se va aprinde pentru a reaminti utilizatorului să reducă viteza.

5. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne. Pentru a relua programul, apăsați START.

6. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului.



ȚINTĂ HR

1. Utilizați tastele UP&DOWN pentru a seta PULSUL ȚINTĂ (valoarea resetată = 100), apăsați START pentru a intra în modul HR Țintă.
2. Timpul începe să curgă, DISTANȚA / CALORII / RPM /SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE vor afișa valorile corespunzătoare.
3. Animația personajului arată doar UTILIZATORUL, va sări la figura următoare la fiecare 0,1 km (sau ML).
4. Atunci când valoarea actuală a PULSULUI este mai mică decât Pulsul țintă, pictograma se va aprinde și vă va indica să accelerați. Atunci când valoarea actuală a PULSULUI este mai mare decât pulsul țintă, pictograma se va aprinde pentru a vă indica să încetiniți.

5. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Atunci când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne. Pentru a relua programul, apăsați START.

6. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului.

PROGRAM WATT

1. Utilizați butoanele SUS și JOS pentru a selecta WATT PROGRAM. Odată ajuns în WATT PROGRAM, selectați nivelul de dificultate Utilizați butoanele săgeată SUS/ JOS pentru a selecta Beginner Advance Sporty și apăsați butonul MODE pentru a confirma.

2. Utilizați butoanele săgeată în sus/jos pentru a seta o valoare de timp prestabilită de 30 00 și apăsați START pentru a intra în modul Watt Program.

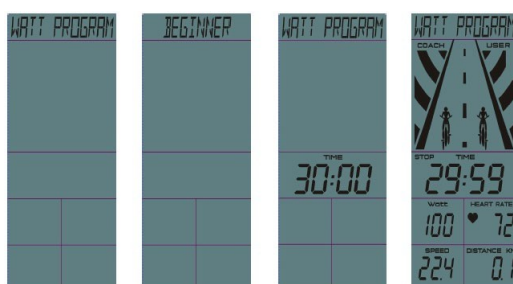
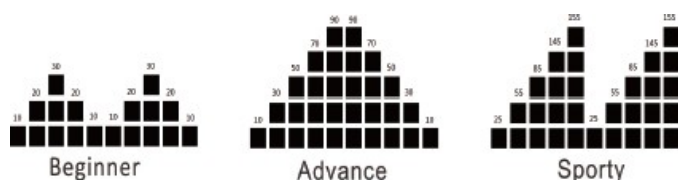
3. Timpul va începe numărătoarea inversă de la valoarea țintă DISTANȚĂ CALORII RPM VITEZĂ WATT/ RPM & HEART RATE va afișa valorile în consecință.

4. Animația personajului va sări pentru a afișa următoarele valori la fiecare cincime din timpul setat.

5. Atunci când USER WATT este cu 10 % mai mic decât Coach WATT, figura Coach va avansa cu o poziție. Atunci când USER WATT este cu peste 10 % mai mare decât Coach WATT, cifra Coach va scădea cu o poziție. În cazul în care discrepanța WATT este de plus sau minus 10 %, antrenorul și utilizatorul sunt în aceeași poziție.

6. Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul. Când pictograma STOP clipește, toate valorile vor rămâne pentru a relua programul, apăsați START.

7. În modul STOP, apăsați butonul RESET și monitorul va reveni la ecranul programului.



INTERVAL

Utilizați UP/Down pentru a selecta din cele 3 selecții de intervale : 20 1/0 -->1 0 2/0 -->CUSTOM 1. 20 10
Lucrați timp de 20 de secunde și odihniți-vă timp de 10 secunde 8 repetări.

- A. Selectați (20-10), apoi apăsați START pentru a începe.
- B. Timpul de lucru se numără de la 20 de secunde în jos.
- C. Timpul de repaus de 10 secunde se numără de la 10 secunde în jos - există un semnal sonor la fiecare secundă în timpul de repaus.
- D. Odihna și munca continuă timp de 8 segmente și apoi programul se încheie.

2. 10 20 Lucrați timp de 10 secunde și odihniți-vă timp de 20 de secunde pentru 8 repetări.

- A. Selectați (10-20), apoi apăsați START pentru a începe.
- B. Timpul de lucru se numără de la 10 secunde în jos.
- C. Timpul de repaus de zece secunde se numără de la 20 de secunde în jos - există un bip la fiecare secundă în timpul de repaus.
- D. Contour Rest and Work timp de 8 segmente și apoi programul se încheie.

3. CUSTOM: Utilizatorul poate seta timpul pentru muncă și odihnă

- A. Selectați CUSTOM și apăsați Mode pentru a intra.
- B. SET ROUND apare pe afișaj. Utilizați tastele UP /DOWN pentru a selecta câte segmente de exercițiu doriți .
- C. Apăsați MODE pentru a seta timpul de lucru. Utilizați tastele UP /DOWN pentru a seta timpul de lucru .
- D. Apăsați MODE pentru a seta timpul de odihnă. Utilizați tastele UP /DOWN pentru a seta timpul de odihnă .
- E. Apăsați START pentru a începe .
- F. Timpul de lucru se numără până la finalizare.
- G. Zece Timpul de odihnă se numără până la finalizare, există un bip la fiecare secundă în timpul de odihnă.
- H. Programul va continua până la terminarea numărului de segmente setat.

LISTA PIESELOR

Pentru a comanda piese de schimb: furnizați reprezentantului dvs. de servicii pentru clienți numărul modelului produsului și numărul piesei situat pe Lista de piese de mai jos, o lungă cuantitate youre quire.

Partea nr.	Descrierea produsului	QTY
LK700IC-A	Consolă	1
LK700IC-A-1	Șurub	4
LK700IC-A-2	Capac pentru consola din spate	1
LK700IC-B	Pachet hardware	1 SET
LK700IC-B-1	Șurub	2
LK700IC-B-2	Șurub	2
LK700IC-B-3	Piuliță din nailon	2
LK700IC-B-4	Bucșă	2
LK700IC-B-5	Șurub	8
LK700IC-B-6	Șaibă plată	8
LK700IC-C	Cadru principal	1
LK700IC-C-1	C inel	2
LK700IC-C-2	Reglarea scaunului kbob	1
LK700IC-C-3	Rulment	2
LK700IC-C-4	Manșon pentru tija de scaun	1
LK700IC-C-5	Ax	1
LK700IC-C-6	Piuliță	1
LK700IC-C-7	Șaibă plată	1
LK700IC-C-8	Manivela stângă cu capac	1
LK700IC-C-9	Manivela dreaptă cu capac	1
LK700IC-C-10	Șurub	4
LK700IC-C-11	Șurub	1
LK700IC-C-12	Suportul senzorului	1
LK700IC-C-13	Sărmă senzor	1
LK700IC-C-14	Capac stânga	1
LK700IC-C-15	Capac dreapta	1
LK700IC-C-16	Capacul cadrului	1
LK700IC-C-17	Șurub	2
LK700IC-C-18	Șurub	1
LK700IC-C-19	Șurub	17
LK700IC-C-20	Șurub	2
LK700IC-C-21	Suport cu șurub	2
LK700IC-C-22	Louver	9
LK700IC-C-23	Arbore cu lamele	1
LK700IC-C-24	Roată de reglare a jaluzelelor	1
LK700IC-C-25	Capac ventilator	1
LK700IC-C-26	Cușcă ventilator stânga	1
LK700IC-C-27	Cușcă ventilator dreapta	1
LK700IC-C-28	Capacul cuștii	2
LK700IC-C-29	Suport pentru cușcă	8
LK700IC-C-30	Lanț (scurt)	1
LK700IC-C-31	Lanț (lung)	1
LK700IC-C-32	Pedală	1 SET
LK700IC-C-33	Șurub	1

Partea nr.	Descrierea produsului	QTY
LK700IC-C-34	Pinion	1
LK700IC-C-35	Crank ofset	1
LK700IC-C-36	Șurub	1
LK700IC-D	Set de ventilatoare	1 SET
LK700IC-D-1	Suport pentru magnet	1
LK700IC-D-2	Roată ventilator	1
LK700IC-D-3	Dispozitiv de reglare a lanțului	2
LK700IC-D-4	Șurub	6
LK700IC-D-5	Piuliță	6
LK700IC-D-6	Plăcuță pentru lamele ventilatorului	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Paleta ventilatorului	6
LK700IC-D-9	Șaibă plată	2
LK700IC-D-10	Piuliță	2
LK700IC-E	Set de flanșe	1 SET
LK700IC-E-1	Dispozitiv de reglare a lanțului (lung)	2
LK700IC-E-2	Rulment	2
LK700IC-E-3	Piuliță	1
LK700IC-E-4	Piuliță	3
LK700IC-E-5	Axul pinionului	1
LK700IC-E-6	Angrenaj mic	1
LK700IC-E-7	Axul volanului	1
LK700IC-E-8	Pinion	1
LK700IC-E-9	Șurub	3
LK700IC-E-10	Bucșă	1
LK700IC-E-11	Piuliță	2
LK700IC-E-12	Piuliță	4
LK700IC-F	Tijă de scaun	1 SET
LK700IC-F-1	Manșon pentru tija de ghidon	1
LK700IC-F-2	Manșon pentru tija de ghidon	1
LK700IC-F-3	Set de tuburi pentru șina scaunului	1
LK700IC-F-4	Suportul butonului de reglare	1
LK700IC-F-5	Buton de scaun	1
LK700IC-F-6	Capac de capăt	1
LK700IC-F-7	Șaibă plată	1
LK700IC-F-8	Scaun	1 SET
LK700IC-G-1	Arbore lateral	2
LK700IC-G-2	Rulment	2
LK700IC-G-3	Rulment	2
LK700IC-G-4	C inel	2
LK700IC-H-1	Ghidon stânga	1
LK700IC-H-2	Rulment	2
LK700IC-H-3	Spumă ghidon stânga	1
LK700IC-H-4	Capac de capăt	1

LISTA PIESELOR

Pentru a comanda piese de schimb: furnizați reprezentantului serviciului clienți numărul de model al produsului și numărul de piesă din lista de piese de mai jos, precum și cantitatea necesară.

Partea nr.	Descrierea produsului	QTY
LK700IC-H-5	Arbore de conectare stânga	1
LK700IC-H-6	Tub pedală stânga	1
LK700IC-H-7	Piuliță	1
LK700IC-H-8	Capac de capăt	1
LK700IC-H-9	Bucșă	1
LK700IC-I-1	Ghidon dreapta	1 SET
LK700IC-I-2	Rulment	1
LK700IC-I-3	Spumă ghidon dreapta	2
LK700IC-I-4	Capac de capăt	1
LK700IC-I-5	Arbore de conectare dreapta	1
LK700IC-I-6	Tubul pedalei drepte	1
LK700IC-I-7	Piuliță M14	1
LK700IC-I-8	Capac de capăt	1
LK700IC-I-9	Bucșă	1
LK700IC-J	Set stabilizator față	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilizator frontal	1
LK700IC-J-2	Capac frontal (L)	1
LK700IC-J-3	Copertă față (R)	1
LK700IC-J-4	Roată	2
LK700IC-J-5	Șurub	2
LK700IC-J-6	Șaibă plată	2
LK700IC-J-7	Piuliță	2
LK700IC-J-8	Șurub	4
LK700IC-K	Set stabilizator spate	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilizator spate	1
LK700IC-K-2	Capac spate (L)	1
LK700IC-K-3	Capac spate (R)	1
LK700IC-K-4	Picior reglabil	2

NÁVOD NA OBSLUHU

UPOZORNENIA A ŠTÍTKY

Do tejto oblasti nepribližujte ruky a prsty.

- Nesprávne používanie tohto stroja môže mať za následok vážne poranenie.
- Pred použitím si prečítajte používateľskú príručku a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny.
- Nedovoľte deťom, aby sa nachádzali na stroji alebo v jeho blízkosti.
- Tento bicykel nemá voľnobeh. Keď prestanete šliapať, pedále sa naďalej točia.
- Otáčajúce sa pedále môžu spôsobiť zranenie.
- Kontrolovaným spôsobom znížte rýchlosť pedálov.
- Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 330 libier/150 kg.
- Tento výrobok by sa mal vždy používať na rovnom povrchu.
- Ak je štítok poškodený, nečitateľný alebo odstránený, vymeňte ho.

BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

OPATRENIA Te stroj bol navrhnutý a skonštruovaný tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Napriek tomu by sa pri používaní cvičebného zariadenia mali dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním stroja si prečítajte celý návod na obsluhu. Dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

1. Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tohto zariadenia. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde je zariadenie uložené.
2. Ak počas používania tohto zariadenia pocítite závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudníku alebo akýkoľvek iný príznak, **PRESTAŇTE** cvičiť. **OKAMŽITE VYHL'ADAJTE LEKÁRSKU POMOC!**
3. Stroj používajte na rovnom a pevnom povrchu. Nožičky nastavte tak, aby boli stabilné.
4. Nedotýkajte sa žiadnych kĺbov a pohyblivých častí.
5. Oblečte si oblečenie vhodné na cvičenie. Nenoste vrecovité oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v stroji. Pri používaní stroja vždy noste športovú obuv a pevne si zaviažte šnúrky.
6. Tento stroj sa smie používať len na účely opísané v tejto príručke. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré neodporúča spoločnosť HMS Fitness.
7. Do blízkosti stroja neumiestňujte ostré predmety.
8. Osoby s fyzickými alebo koordinačnými obmedzeniami by nemali stroj používať bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.
9. Pred použitím zariadenia vykonajte zahrievacie strečingové cvičenia.
10. Ak zariadenie nefunguje správne, nepoužívajte ho.
11. Pred použitím stroja dôkladne skontrolujte, či je zariadenie správne zmontované.
12. Dodržiavajte voľný priestor 18 palcov vpredu a po stranách, ako aj 24 palcov vzadu. 13. V prípade potreby opravy použite len autorizovaných a vyškolených technikov.
13. Dodržiavajte rady pre správny výcvik, ako je uvedené v Usmerneniach pre výcvik.
14. Na montáž tohto stroja používajte len dodané nástroje.
15. Tento stroj bol navrhnutý pre maximálnu hmotnosť používateľa 330 libier (150 kg)
16. Zariadenie môže naraz používať len jedna osoba.
17. Pohyblivé pedále môžu spôsobiť zranenie.

Upozornenie: Pred začatím používania stroja alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

INŠTRUKCIE K CVIČENIU

Používanie stroja prináša rôzne výhody; zlepší kondíciu, svalový tonus a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Odporúča sa absolvovať kompletne lekárske vyšetrenie.
2. Pracujte na odporúčanej úrovni cvičenia. Nepreťažujte sa.
3. Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
4. Na cvičenie si oblečte vhodný odev a obuv; nenoste voľné oblečenie; nenoste topánky s koženou podrážkou ani obuv s vysokými podpätkami.

5. Pred cvičením sa odporúča urobiť rozcvičku.
6. Na zariadenie nastupujte pomaly a bezpečne.
7. Vyberte si program alebo možnosť cvičenia, ktorá najviac zodpovedá vašim záujmom o cvičenie.
8. Začnite pomaly a prejdite na pohodlné tempo.
9. Po tréningu sa nezabudnite schlaadiť.

USMERNENIA PRE ŠKOLENIA

Cvičenie je jedným z najdôležitejších faktorov celkového zdravia človeka. Medzi jeho výhody patria:

- Zvýšená kapacita pre fyzickú prácu (silová vytrvalosť)
- Zvýšenie kardiovaskulárnej (srdce a tepny/žiliny) a dýchacej výkonnosti
- Znížené riziko ischemickej choroby srdca
- Zmeny v telesnom metabolizme, napr. chudnutie
- Oddiaľovanie fyziologických účinkov veku
- Zníženie stresu, zvýšenie sebadôvery atď.

Existuje niekoľko zložiek fyzickej zdatnosti, z ktorých každá je definovaná nižšie. **SILA**

Schopnosť svalu vyvíjať silu proti odporu. Sila prispieva k výkonu a rýchlosti. **SVALOVÁ VYTRVALOSŤ**

Schopnosť opakovane vyvíjať silu počas určitého časového obdobia, napr. vytrvalosť svalov nôh pri behu na 10 km bez zastavenia.

ELASTICITA

Rozsah pohybu kĺbov. Zlepšenie flexibility zahŕňa naťahovanie svalov a šliach s cieľom udržať alebo zvýšiť flexibilitu a poskytuje zvýšenú odolnosť voči svalovým laviciam alebo bolestivosti.

KARDIO-RESPIRAČNÁ VYTRVALOSŤ

Najdôležitejší prvok fyzickej kondície. Je to efektívne fungovanie srdca a pľúc. **AERÓBNA ZDATNOSŤ**

Ide o cvičenie s relatívne nízkou intenzitou a dlhým trvaním, ktoré závisí predovšetkým od aeróbného energetického systému. Aeróbny znamená "s kyslíkom" a vzťahuje sa na využívanie kyslíka v metabolickom procese alebo procese tvorby energie v tele. Mnohé druhy cvičenia sú aeróbne cvičenia, ktoré sa podľa definície vykonávajú pri miernej intenzite počas dlhého časového obdobia.

ANAERÓBNY TRÉNING

Ide o cvičenie, ktoré je dostatočne intenzívne na to, aby vyvolalo anaeróbný metabolizmus. To znamená.

"bez kyslíka" a predstavuje produkciu energie v prípade, že prísun kyslíka nie je dostatočný na uspokojenie dlhodobých energetických potrieb organizmu.

PRÍJEM OXYGÉNU

Množstvo námahy, ktorú možno vyvinúť počas dlhšieho časového obdobia, je obmedzené schopnosťou dodávať kyslík do pracujúcich svalov. Pravidelné intenzívne cvičenie má tréningový účinok, ktorý môže zvýšiť aeróbnu kapacitu až o 20 až 30 %. Zvýšená hodnota VO2 Max znamená zvýšenú schopnosť srdca pumpovať krv, pľúc uvoľňovať kyslík a svalov prijímať kyslík.

TRÉNINGOVÝ PRAH

Ide o minimálnu úroveň cvičenia, ktorá je potrebná na dosiahnutie výrazného zlepšenia akéhokoľvek parametra telesnej zdatnosti.

CVIČENIE

Vtedy cvičíte nad svoju pohodlnú úroveň. Intenzita, trvanie a frekvencia cvičenia by mali byť nad tréningovým prahom a mali by sa postupne zvyšovať, ako sa telo prispôsobuje zvyšujúcim sa nárokom. So zvyšujúcou sa úrovňou kondície by sa mal zvyšovať aj váš tréningový prah. Je dôležité vypracovať program a postupne zvyšovať faktor preťaženia.

PROGRESSION

S rastúcou kondíciou je potrebná vyššia intenzita cvičenia, aby sa vytvorilo preťaženie, a tým sa zabezpečilo neustále zlepšovanie.

ŠPECIFIKÁCIE

Rôzne formy cvičenia prinášajú rôzne výsledky. Typ vykonávaného cvičenia závisí od používaných svalových skupín a zdroja energie. Prenos účinkov cvičenia zo silového tréningu na kardiovaskulárny tréning je malý. Preto je dôležité, aby bol cvičebný program prispôbosený špecifickým potrebám.

OBRÁTENÉ

Ak prestanete cvičiť alebo nebudete vykonávať svoj program dostatočne často, stratíte získané výhody. Pravidelný tréning je kľúčom k úspechu.

CVIČENIE

Každý cvičebný program by sa mal začať rozcvičkou, aby sa telo pripravilo na nadchádzajúcu námahu. Mala by byť jemná a v ideálnom prípade by mala využívať svalovú skupinu, ktorá bude neskôr zapojená. Strečing by mal byť súčasťou zahrievania aj ochladzovania a mal by sa vykonávať po 3 - 5 minútach aeróbnej aktivity nízkej intenzity alebo cvičení kalistenického typu.

ZAHRIEVANIE ALEBO OCHLADZOVANIE

Ide o postupné znižovanie intenzity cvičenia. Po cvičení zostáva v pracujúcich svaloch veľké množstvo krvi. Ak sa rýchlo nevráti do centrálného obehu, môže sa krv hromadiť vo svaloch.

SRDCOVÁ FREKVENCIA

Počas cvičenia sa zvyšuje srdcová frekvencia. To sa často používa ako meradlo intenzity potrebného cvičenia. Mali by ste cvičiť s dostatočnou intenzitou, aby ste kondične pripravili svoj kardiovaskulárny systém a zvýšili srdcovú frekvenciu, ale nie natoľko, aby ste zaťažovali srdce.

Pri zostavovaní cvičebného programu je dôležitá počiatočná úroveň kondície. Spočiatku môžete dosiahnuť dobrý tréningový efekt pri srdcovej frekvencii 110-120 úderov za minútu (BPM). Ak ste vyšportovanejší, budete potrebovať vyšší stimulačný prah.

Na začiatku by ste mali cvičiť na úrovni, ktorá zvýši vašu srdcovú frekvenciu na približne 6-5-7 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Ak sa vám to zdá príliš ľahké, môžete ju zvýšiť, ale je lepšie zostať na konzervatívnej strane.

Všeobecne platí, že maximálna srdcová frekvencia je 220 mínus vek. S pribúdajúcim vekom srdce, podobne ako iné svaly, stráca časť svojej účinnosti. Časť tejto prirodzenej straty sa obnoví, keď sa zlepší kondícia. Nižšie uvedená tabuľka je pomôckou pre tých, ktorí začínajú s fitness režimom.

Vek	Cieľová srdcová frekvencia	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekúnd počítania		23	22	22	21	20	19	19	18	18
Počet úderov za minútu		138	132	132	125	120	114	114	108	108

POČÍTADLO PULZOV

Meranie srdcovej frekvencie (na zápästí alebo na krčnej tepne na krku) sa vykonáva dvoma prstami počas desiatich sekúnd, niekoľko sekúnd po skončení cvičenia. Je to z dvoch dôvodov: a) 10 sekúnd je dostatočne dlhá doba na zabezpečenie presnosti, b) cieľom počítania srdcovej frekvencie je priblížiť srdcovú frekvenciu počas cvičenia. Keďže pri zotavovaní sa srdcová frekvencia spomaľuje, dlhšie počítanie nie je také presné.

Cieľová hodnota nie je magické číslo, ale všeobecné usmernenie. Ak ste nadpriemerne zdatní, môžete pohodlne pracovať mierne nad hodnotou navrhovanou pre vašu vekovú skupinu. Nižšie uvedená tabuľka je orientačná.

Vek	Cieľová srdcová frekvencia	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekúnd počítania		26	26	25	24	23	22	22	21	20
Počet úderov za minútu		156	156	150	144	138	132	132	126	120

Na dosiahnutie hodnôt uvedených v tabuľke príliš netlačte, pretože nadmerné cvičenie môže byť veľmi nepríjemné. Nechajte to prirodzene, ako budete postupovať v programe. Pamätajte, že cieľová hodnota je len orientačná a nie je pravidlom, mierne prekročenie alebo zníženie je v poriadku.

Dve poznámky na záver: (1) netrápajte sa dennými výkyvmi srdcovej frekvencie, pretože ich môže ovplyvniť tlak alebo nedostatok spánku; (2) srdcová frekvencia je orientačná, nepripúťajte sa k nej.

BOLESTĽ SVALOV

Počas prvého týždňa môže byť bolesť svalov jedinou známkou toho, že ste v cvičebnom programe. Samozrejme, závisí to od celkovej úrovne vašej kondície. Potvrdením správnosti programu je veľmi malá bolestivosť väčšiny hlavných svalových skupín. Je to úplne normálne a zmizne to v priebehu niekoľkých dní.

Ak pociťujete veľké ťažkosti, možno ste na príliš pokročilom programe alebo ste program zvýšili príliš rýchlo.

Ak počas cvičenia alebo po ňom pociťujete BOLESTĽ, vaše telo vám niečo oznamuje. Prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.

ČO SI OBLIEČŤ

Počas cvičenia noste oblečenie, ktoré vás nijako neobmedzuje v pohybe. Oblečenie by malo byť dostatočne ľahké, aby umožnilo vášmu telu ochladiť sa. Nadmerné oblečenie, ktoré vás núti potiť sa viac ako zvyčajne, vám neprinesie žiadny úžitok. Extra váha, ktorú stratíte, je telesná tekutina a nahradí ju ďalší pohár vody, ktorý vypijete. Odporúča sa nosiť športovú obuv.

DÝCHANIE POČAS CVIČENIA

Počas cvičenia nezadržujte dych. Ak je to možné, dýchajte normálne. Nezabúdajte, že dýchanie zahŕňa príjem a distribúciu kyslíka, ktorý vyživuje pracujúce svaly.

DOBY ODPOČINKU

Keď ste začali cvičebný program, pokračujte v ňom až do konca. Neprestaňte cvičiť v polovici a potom pokračujte na tom istom mieste bez toho, aby ste znova prešli fázou zahrievania. Potrebná doba odpočinku medzi cvičeniami sa môže u jednotlivých osôb líšiť.

NAVRHOVANÉ ÚSEKY

Hlava Rolls

Otáčajte hlavu doprava po dobu jedného počítania, pričom pociťujte natiahnutie ľavej strany krku. Potom otočte hlavu dozadu na jedno počítanie a natiahnite bradu k stropu. Otočte hlavu doľava na jedno počítanie a nakoniec spustíte hlavu na jeden počet k hrudníku.

Zdvihy ramien

Zdvihnite ľavé rameno smerom k uchu na jedno počítanie. Potom zdvihnite pravé rameno nahor na jedno počítanie, kým spustíte ľavé rameno.

Bočné strečingy

Rozpažte ruky do strán a pokračujte v ich zdvíhaní, kým ich nebudete mať nad hlavou. Natiahnite ľavú ruku čo najviac nahor a počítajte jedenkrát. Cíťte, ako sa vám ľavý bok natáhuje. Tento úkon zopakujte s pravou rukou.

Strečing štvorhlavého svalu

Jednou rukou sa oprite o stenu, aby ste udržali rovnováhu, natiahnite sa za seba a vytiahnite ľavú nohu nahor. Priblížte pätu čo najbližšie k zadku. Vydržte 15 počtov a opakujte s pravou nohou hore.



NAVRHOVANÉ ÚSEKY

Natiahnutie vnútornej strany stehna

Posaďte sa tak, aby ste mali chodidlá pri sebe a kolená smerovali von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k slabinám. Jemne tlačte kolená smerom k podlahe. Vydržte 15 opakovaní.

Dotyky prstov

Pomaly sa nakláňajte od pása dopredu a nechajte chrbát a ramená uvoľniť, kým sa natáhujete smerom k prstom na nohách. Natiahnite sa čo najďalej a vydržte 15 opakovaní.

Natiahnutie hamstringov

Posaďte sa s rovnou pravou nohou. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu pravého stehna. Natiahnite sa smerom k prstom na nohách tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 opakovaní. Uvoľnite sa a potom opakujte s rovnou ľavou nohou.

Natiahnutie lýtky/chiloviek

Oprite sa o stenu, pravú nohu pred ľavou nohou a ruky natiahnite dopredu. Ľavú nohu držte rovno a pravé chodidlo položte na podlahu; potom pokrčte pravú nohu a nakloňte sa dopredu, pričom bedro posúvajte smerom k stene. Vydržte a potom opakujte na druhú stranu 15 opakovaní.



KROK 1. UPEVNENIE STABILIZÁTOROV

Pripevnite predný stabilizátor (J) k hlavnému rámu (C) a zaistite ho 4 skrutkami (B- 5), 4 plochými podložkami (B-6). Pripevnite zadný stabilizátor (K) k hlavnému rámu (C) a zaistite ho 4 skrutkami (B-5), 4 plochými podložkami (B-6). Skrutky zaistíte priloženým imbusovým kľúčom.

KROK 2. PRIPEVNENIE PEDÁLOV

Pripevnite ľavý pedál (C-32L) na ľavú kľuku otáčaním proti smeru hodinových ručičiek. Na dotiahnutie použite kľúčovú časť dodaného skrutkovača. Pripevnite pravý pedál (C- 32R) na pravú kľuku otáčaním v smere hodinových ručičiek. Na dotiahnutie použite kľúčovú časť dodaného skrutkovača.

KROK 3. PRIPEVNENIE KONZOLY

Odskrutkujte 4 skrutky (A-1) zo zadnej časti konzoly (A) a odložte ich. Pripojte káble konzoly zo zadnej časti konzoly (A) k senzorovému káblu (C-13).

Pripevnite konzolu (A) ku konzole pomocou 4 skrutiek (A-1). Pripevnite zadný kryt konzoly (A-2) k rámu pomocou 2 skrutiek (B-1).

KROK 4. PRIPEVNENIE RIADIDIEL A BOČNÝCH HRIADEĽOV

Pripevnite ľavé riadidlo (H-1) k hlavnému rámu (C) a na utiahnutie použite 19 mm bočný kľúč. Rovnakým postupom pripevnite pravé riadidlo (I-1).

Ľavý bočný hriadeľ (G-1) nasuňte na vnútornú stranu ľavého riadidla (H-1) a zaistite ho skrutkou (B-2), puzdrom (B-4) a nylonovou maticou (B-3). Na zaistenie ľavej bočnej hriadele (G-1) použite kľúč a imbusový kľúč. Rovnakým postupom upevnite pravý bočný hriadeľ (I-1).

KROK 5. VLOŽENIE SEDLOVEJ TRUBKY A UPEVNENIE SEDADLA

Nasadte sedadlo (F-8) na lištu sedadla (F-3) a vyrovajte sedadlo (F-8) tak, aby bolo rovné a vodorovné. Desaťkrát utiahnite matice na oboch stranách sedadla (F-2) pomocou dodaného kľúča.

Vložte sedlovú trubku (F-3) do hlavného rámu (C), vyberte požadovanú polohu a utiahnite gombík (C-2), ale nie úplne. Nastavte sedlovú trubku (F-3) nahor a nadol, kým nebudete počuť "cvaknutie". Je to kolík na nastavovacom gombíku (C-2), ktorý zapadne do nastavovacích otvorov na sedlovej trubke (F-3). Po usadení nastavovacieho gombíka ho pevne utiahnite.

Poznámka: Ak chcete nastaviť sedadlo nahor a nadol, uvoľnite nastavovací gombík asi o 3 otáčky a potom gombík vytiahnite (je na pružine). Desaťkrát nastavte rúrku sedadla (F-3) nahor alebo nadol a uvoľnite nastavovací gombík, keď dosiahnete požadovanú polohu. Uistite sa, že je nastavovací gombík usadený, potiahnite za sedlovú trubku smerom nahor, kým nebudete počuť "cvaknutie". Ak nemôžete posunúť stĺpik sedadla nahor, je zaistený a potom dotiahnite nastavovací gombík.

** Ak chcete nastaviť sedadlo dopredu a dozadu, uvoľnite gombík posuvníka sedadla (F-5) a posuňte sedadlo dopredu alebo dozadu. Po nastavení do požadovanej polohy utiahnite gombík posuvníka sedadla (F-5).

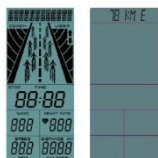
OPERÁCIE NA KONZOLE

Funkcia displeja:

ITEM	POPIS
ČAS	Zobrazuje čas cvičenia používateľa. Zobrazuje rozsah 0: 00 ~ 99: 59
RÝCHLOSŤ	Zobrazuje rýchlosť cvičenia používateľa. Zobrazuje rozsah 0. 0 ~ 99. 9
DISTANCE	Zobrazuje tréningovú vzdialenosť používateľa. Zobrazuje rozsah 0. 0 ~ 99. 9
KALORIE	Zobrazuje spotrebu kalórií počas tréningu. Zobrazuje rozsah 0 ~ 999
SRDCOVÁ FREKVENCIA	Zobrazuje pulz používateľa počas tréningu. Keď používateľský pulz prekročí prednastavenú cieľovú hodnotu, monitor vydá zvukový signál
RPM	Počet otáčok za minútu. Zobrazuje rozsah 0 ~ 999
WATT	Zobrazuje spotrebu energie počas tréningu Zobrazuje rozsah 0 ~ 999 Rozsah nastavenia 10 ~ 350

Funkcia tlačidla:

TLAČIDLO	POPIS
UP	Upravuje hodnotu funkcie alebo výberu nahor.
DOWN	Upravuje hodnotu funkcie alebo výberu smerom nadol.
REŽIM	Nastavenie alebo výber Confirms.
RESET	Podržte 2 sekundy, monitor sa reštartuje Počas režimu nastavenia alebo zastavenia sa stlačením tlačidla Reset vrátite do hlavnej ponuky
START	Začína tréning.
STOP	Zastaví tréning.
RECOVERY	Testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie.



POSTUP OPERÁCIE :

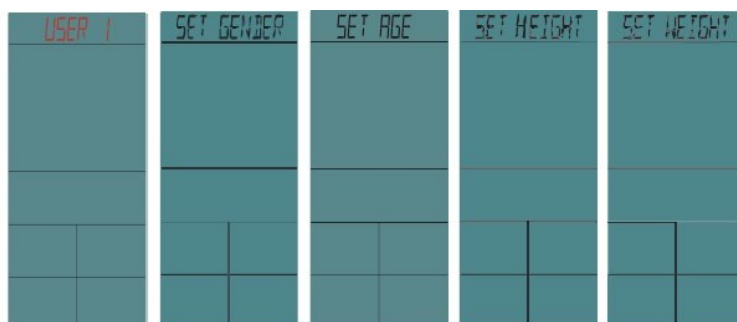
ZAPNUTIE NAPÁJANIA

Nainštalujte 4 ks batérií AA. Monitor sa zapne na 1 sekundu so zvukovým signálom. Te LCD displej zobrazí všetky segmenty na 2 sekundy, potom zobrazí priemer kola a typ jednotky (míle alebo kilometre) na 1 sekundu. Nakoniec displej prejde do režimu nastavenia USER.

Bez akéhokoľvek vstupného signálu počas 4 minút sa monitor prepne do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla monitor prebudí.

NASTAVENIE ÚDAJOV POUŽÍVATEĽA

Pomocou tlačidiel UP DOWN vyberte UŽÍVATEĽA z U1 U4 Stlačte MODE pre confirm Set Gender Age Height/ Weight. Po nastavení prejde displej do ponuky Program.



VÝBER REŽIMU CVIČENIA

Pomocou tlačidla UP DOWN vyberte režim tréningu ako Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



RÝCHLY ŠTARTOVACÍ PROGRAM

1. Stlačením tlačidla START môžete okamžite začať cvičiť. Čas sa začne odpočítavať a na displeji sa zobrazia príslušné hodnoty DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE.

2. Animácia postavy zobrazuje iba UŽÍVATEĽA, na ďalšiu postavu sa prejde každých 0,1 km (alebo ML).

3. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

4. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu.



CIEĽOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP&DOWN nastavte TARGET TIME (prednastavená hodnota = 10:00), stlačením tlačidla START vstúpte do tréningu Target Time.

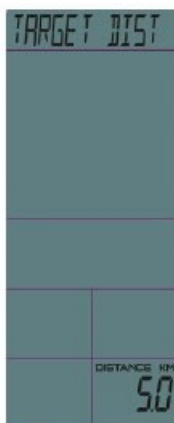
2. TIME začne odpočítavať od cieľovej hodnoty, DISTANCE /KALÓRIE/ OTÁČKY/ RÝCHLOSTI/ WATT / OTÁČKY ZA MINÚTU A SRDCE.

3. RATE zobrazí príslušné hodnoty.

4. Te animácia znakov zobrazuje iba UŽÍVATEĽA, na ďalšiu postavičku prejde každú pätinu prednastaveného Času.

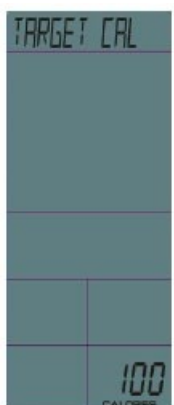
5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

6. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu.



PROGRAM CIEĽOVEJ VZDIALENOSTI

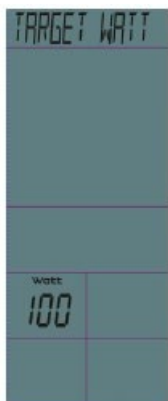
1. Pomocou tlačidiel UP&DOWN nastavte TARGET DISTANCE (resetovaná hodnota = 5,0), stlačte START pre vstup do tréningu Target Distance .
2. DISTANCE (Vzdialenosť) sa začne odpočítavať od cieľovej hodnoty , TIME (Čas) /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE sa budú zobrazovať príslušné hodnoty .
3. Animácia znakov zobrazuje iba USER, na ďalší údaj preskočí každú pätinu prednastavenej vzdialenosti .
4. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START .
5. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu.



CIEĽOVÉ KALÓRIE

1. Pomocou tlačidiel UP DOWN nastavte prednastavenú hodnotu TARGET CALORIES = 100), stlačením tlačidla START vstúpte do tréningu Target Calories.
2. KALORIE sa začnú odpočítavať od cieľovej hodnoty ,ČAS /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE zobrazí príslušné hodnoty.
3. Animácia postavy zobrazuje iba UŽÍVATEĽA, na ďalšiu fgúru prejde každú pätinu prednastavených kalórií.
4. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

5. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu

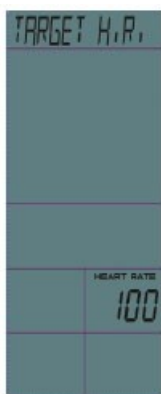


CIEĽOVÝ WATT

1. Pomocou tlačidiel UP DOWN nastavte prednastavenú hodnotu TARGET WATT = 100) stlačte START, aby ste vstúpili do režimu Targett Watt.
2. ČAS sa začne odpočítavať. VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / OTÁČKY / RÝCHLOSŤ / WATT / RPM & HEART RATE sa zobrazí príslušná hodnota.
3. Animácia postavy zobrazuje iba UŽÍVATEĽA. Každých 0,1 KM (alebo ML) prejde na ďalšiu postavu.
4. Ak je skutočný ↑ WATT nižší ako cieľový Watt, symbol sa zobrazí, aby používateľovi pripomenul zvýšenie rýchlosti. Keď je skutočný ↓ WATT vyšší ako cieľový Watt, symbol upozorní používateľa na zníženie rýchlosti.

5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

6. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu.



TARGET HR

1. Pomocou tlačidiel UP&DOWN nastavte TARGET PULSE (nulová hodnota = 100), stlačením tlačidla START vstúpte do režimu Target HR .
2. ČAS sa začne odpočítavať , DISTANCIA / KALÓRIE / RPM / RÝCHLOSŤ / WATT / RPM & HEART RATE sa zobrazia príslušné hodnoty.
3. Animácia postavy zobrazuje iba UŽÍVATEĽA, na ďalšiu postavu prejde každých 0,1 km (alebo ML).
4. Keď je skutočná hodnota PULSE nižšia ako cieľový pulz, zobrazí sa ikona, ktorá vás upozorní, aby ste zrýchlili. Keď je skutočná hodnota PULSE vyššia ako cieľový pulz, ikona vás upozorní, aby ste spomalili.

5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie . Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované. Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

6. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu. WATT

PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel HORE a DOLE vyberte položku WATT PROGRAM. Po vstupe do WATT PROGRAMU vyberte úroveň obtiažnosti Pomocou tlačidiel so šípkou HORE/DOLE vyberte možnosť Začiatok Pokročilý Športový a stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.

2. Pomocou tlačidiel so šípkou hore/dole nastavte prednastavenú hodnotu času 30 00 a stlačením tlačidla START vstúpte do režimu Watt Program.

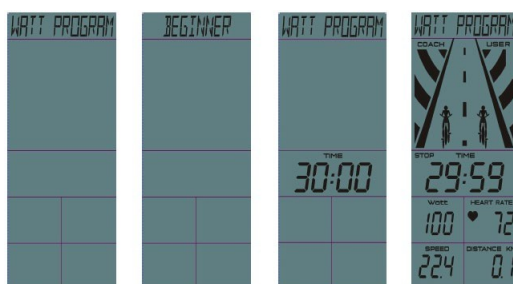
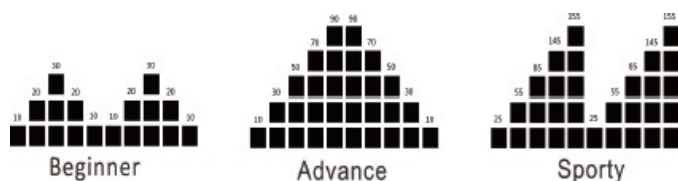
3. Čas sa začne odpočítavať od cieľovej hodnoty VZDALENOSŤ KALÓRIE RÝCHLOSŤ RPM RÝCHLOSŤ WATT/ RPM & TEPOVÝ RÝCHLOSŤ sa zobrazia príslušné hodnoty.

4. Animácia postavy skočí na zobrazenie ďalších hodnôt každú pätinu nastaveného času.

5. Ak je USER WATT o 10 % nižší ako Coach WATT, hodnota Coach sa posunie o jednu pozíciu. Ak je USER WATT o viac ako 10 % vyšší ako Coach WATT, údaj Coach sa posunie o jednu pozíciu dozadu. Ak je rozdiel WATT v rozmedzí plus alebo mínus 10 %, tréner a užívateľ sú na rovnakej pozícii.

6. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú zachované Ak chcete pokračovať v programe, stlačte START.

7. V režime STOP stlačte tlačidlo RESET a monitor sa vráti na obrazovku programu.



INTERVAL

1. Pomocou tlačidiel UP/Down vyberte jeden z 3 intervalov : 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Pracujte 20 sekúnd a odpočívajte 10 sekúnd 8 opakovaní.

- A. Vyberte (20-10) a potom stlačte tlačidlo START.
 - B. Pracovný čas sa odpočítava od 20 sekúnd.
 - C. Desať sekúnd odpočinku sa odpočítava od 10 sekúnd - každú sekundu odpočinku zaznie zvukový signál.
 - D. Oddych a práca pokračujú 8 segmentov a potom sa program končí.
2. 10 20 Pracujte 10 sekúnd a odpočívajte 20 sekúnd po 8 opakovaníach.
- A. Vyberte (10-20) a stlačením tlačidla START začnite.
 - B. Pracovný čas sa odpočítava od 10 sekúnd.
 - C. Desať sekúnd odpočinku sa odpočítava od 20 sekúnd - každú sekundu odpočinku zaznie zvukový signál.
 - D. Odpočinok a práca s kontúrou pre 8 segmentov a potom sa program skončí.
3. CUSTOM: Používateľ môže nastaviť čas pre prácu a odpočinok
- A. Vyberte položku CUSTOM a stlačením tlačidla Mode vstúpte.
 - B. Na displeji sa zobrazí SET ROUND. Pomocou tlačidiel UP /DOWN vyberte, koľko segmentov cvičenia chcete .
 - C. Stlačením tlačidla MODE nastavte pracovný čas. Pomocou tlačidiel UP /DOWN nastavte Pracovný čas .
 - D. Stlačením tlačidla MODE nastavte čas odpočinku. Pomocou tlačidiel UP /DOWN nastavte čas odpočinku .
 - E. Stlačením tlačidla START začnite .
 - F. Pracovný čas sa odpočítava až do dokončenia .
 - G. Desať Čas odpočinku sa odpočítava až do úplného ukončenia , každú sekundu v čase odpočinku zaznie zvukový signál.
 - H. Te program bude pokračovať, kým sa nedokončí nastavený počet segmentov.

ZOZNAM DIELOV

Ak chcete objednať náhradné diely: poskytnite svojmu zástupcovi zákazníckeho servisu číslo modelu výrobku a číslo dielu, ktoré sa nachádza v zozname dielov nižšie, dlhý s množstvom, ktoré požadujete.

Čiastkové číslo	Popis produktu	QTY
LK700IC-A	Konzola	1
LK700IC-A-1	Skrutka	4
LK700IC-A-2	Kryt zadnej konzoly	1
LK700IC-B	Balenie hardvéru	1 SET
LK700IC-B-1	Skrutka	2
LK700IC-B-2	Skrutka	2
LK700IC-B-3	Nylonová matica	2
LK700IC-B-4	Puzdro	2
LK700IC-B-5	Skrutka	8
LK700IC-B-6	Plochá podložka	8
LK700IC-C	Hlavný rám	1
LK700IC-C-1	Krúžok C	2
LK700IC-C-2	Nastavenie sedadla kbob	1
LK700IC-C-3	Ložisko	2
LK700IC-C-4	Objímka stĺpika sedadla	1
LK700IC-C-5	Náprava	1
LK700IC-C-6	Orech	1
LK700IC-C-7	Plochá podložka	1
LK700IC-C-8	Ľavá kľučka s uzáverom	1
LK700IC-C-9	Pravá kľučka s uzáverom	1
LK700IC-C-10	Skrutka	4
LK700IC-C-11	Skrutka	1
LK700IC-C-12	Držiak senzora	1
LK700IC-C-13	Drôt snímača	1
LK700IC-C-14	Ľavý kryt	1
LK700IC-C-15	Pravý kryt	1
LK700IC-C-16	Kryt rámu	1
LK700IC-C-17	Skrutka	2
LK700IC-C-18	Skrutka	1
LK700IC-C-19	Skrutka	17
LK700IC-C-20	Skrutka	2
LK700IC-C-21	Skrutkovacia konzola	2
LK700IC-C-22	Žalúzie	9
LK700IC-C-23	Hriadeľ žalúzie	1
LK700IC-C-24	Nastavovacie koliesko žalúzie	1
LK700IC-C-25	Kryt ventilátora	1
LK700IC-C-26	Ľavá klietka ventilátora	1
LK700IC-C-27	Pravá klietka ventilátora	1
LK700IC-C-28	Kryt klietky	2
LK700IC-C-29	Držiak klietky	8
LK700IC-C-30	Reťaz (krátky)	1
LK700IC-C-31	Reťaz (dlhý)	1
LK700IC-C-32	Pedál	1 SET
LK700IC-C-33	Skrutka	1

Čiastkové číslo	Popis produktu	QTY
LK700IC-C-34	Ozubené koleso	1
LK700IC-C-35	Nastavenie kľuky	1
LK700IC-C-36	Skrutka	1
LK700IC-D	Súprava ventilátorov	1 SET
LK700IC-D-1	Držiak magnetu	1
LK700IC-D-2	Koliesko ventilátora	1
LK700IC-D-3	Nastavovač reťaze	2
LK700IC-D-4	Skrutka	6
LK700IC-D-5	Orech	6
LK700IC-D-6	Podložka pod lopatky ventilátora	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Lopatka ventilátora	6
LK700IC-D-9	Plochá podložka	2
LK700IC-D-10	Orech	2
LK700IC-E	Súprava prírub	1 SET
LK700IC-E-1	Nastavovač reťaze (dlhý)	2
LK700IC-E-2	Ložisko	2
LK700IC-E-3	Orech	1
LK700IC-E-4	Orech	3
LK700IC-E-5	Náprava ozubeného kolesa	1
LK700IC-E-6	Malé ozubené koleso	1
LK700IC-E-7	Os zotrvačníka	1
LK700IC-E-8	Ozubené koleso	1
LK700IC-E-9	Skrutka	3
LK700IC-E-10	Puzdro	1
LK700IC-E-11	Orech	2
LK700IC-E-12	Orech	4
LK700IC-F	Stojan na sedadlo	1 SET
LK700IC-F-1	Objímka stĺpika riadidiel	1
LK700IC-F-2	Objímka stĺpika riadidiel	1
LK700IC-F-3	Súprava rúrok na sedadlovú koľajnicu	1
LK700IC-F-4	Držiak nastavovacieho gombíka	1
LK700IC-F-5	Kľučka sedadla	1
LK700IC-F-6	Koncový uzáver	1
LK700IC-F-7	Plochá podložka	1
LK700IC-F-8	Sídlo	1 SET
LK700IC-G-1	Bočná hriadeľ	2
LK700IC-G-2	Ložisko	2
LK700IC-G-3	Ložisko	2
LK700IC-G-4	Krúžok C	2
LK700IC-H-1	Ľavé riadidlá	1
LK700IC-H-2	Ložisko	2
LK700IC-H-3	Pena na ľavom riadidle	1
LK700IC-H-4	Koncový uzáver	1

ZOZNAM DIELOV

Ak si chcete objednať náhradné diely : poskytnite zástupcovi zákazníckeho servisu číslo modelu výrobku a číslo dielu uvedené v zozname dielov nižšie, dlhý s požadovaným množstvom.

Čiastkové číslo	Popis produktu	QTY
LK700IC-H-5	Ľavý pripojovací hriadeľ	1
LK700IC-H-6	Ľavá pedálová rúrka	1
LK700IC-H-7	Orech	1
LK700IC-H-8	Koncový uzáver	1
LK700IC-H-9	Puzdro	1
LK700IC-I-1	Pravá rukoväť	1 SET
LK700IC-I-2	Ložisko	1
LK700IC-I-3	Pena na pravé riadidlá	2
LK700IC-I-4	Koncový uzáver	1
LK700IC-I-5	Pravý pripojovací hriadeľ	1
LK700IC-I-6	Pravá pedálová rúrka	1
LK700IC-I-7	Matica M14	1
LK700IC-I-8	Koncový uzáver	1
LK700IC-I-9	Puzdro	1
LK700IC-J	Sada predných stabilizátorov	1 SET
LK700IC-J-1	Predný stabilizátor	1
LK700IC-J-2	Predný kryt (L)	1
LK700IC-J-3	Predný kryt (R)	1
LK700IC-J-4	Koleso	2
LK700IC-J-5	Skrutka	2
LK700IC-J-6	Plochá podložka	2
LK700IC-J-7	Orech	2
LK700IC-J-8	Skrutka	4
LK700IC-K	Súprava zadného stabilizátora	1 SET
LK700IC-K-1	Zadný stabilizátor	1
LK700IC-K-2	Zadný kryt (L)	1
LK700IC-K-3	Zadný kryt (R)	1
LK700IC-K-4	Nastaviteľná noha	2

NAVODILA ZA UPORABO

OPOZORILA IN OZNAKE

Na tem območju ne uporabljajte rok in prstov.

- Nepravilna uporaba tega stroja lahko povzroči hude poškodbe.
- Pred uporabo preberite uporabniški priročnik in upoštevajte vsa opozorila in navodila.
- Otrokom ne dovolite, da so na stroju ali v njegovi bližini.
- To kolo nima prostega kolesa. Ko nehate vrteti pedala, se pedala še naprej vrtijo.
- Vrteči se pedali lahko povzročijo poškodbe.
- Nadzorovano zmanjšajte hitrost pedal.
- Teža uporabnika ne sme presegati 330 funtov/150 kg.
- Ta izdelek je treba vedno uporabljati na ravni površini.
- Če je etiketa poškodovana, nečitljiva ali odstranjena, jo zamenjajte.

VARNOSTNE INFORMACIJE

PREVIDNOSTNI UKREPI Te stroj je zasnovan in izdelan tako, da zagotavlja največjo možno varnost. Kljub temu je treba pri uporabi vadbene opreme upoštevati nekatere previdnostne ukrepe. Pred sestavljanjem in uporabo naprave preberite celoten priročnik. Upoštevajte naslednje varnostne ukrepe:

1. Otroci in hišni ljubljenci naj se vedno izogibajo tej opremi. Ne puščajte jih brez nadzora v prostoru, v katerem je naprava.
2. Če med uporabo te naprave občutite omotico, slabost, bolečine v prsih ali druge simptome, prekinite vadbo. **TAKOJ POIŠČITE ZDRAVNIŠKO POMOČ!**
3. Stroj uporabljajte na ravni in trdni površini. Nastavite nogice za stabilnost.
4. Ne približujte se z rokami sklepom in gibljivim delom.
5. Nosite oblačila, primerna za vadbo. Ne nosite vrečastih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Pri uporabi naprave vedno obujte športne čevlje in varno zavežite vezalke.
6. Ta stroj se sme uporabljati samo za namene, opisane v tem priročniku. NE uporabljajte dodatkov, ki jih družba HMS Fitness ne priporoča.
7. V bližino stroja ne postavljajte ostrih predmetov.
8. Osebe s telesnimi ali koordinacijskimi omejitvami ne smejo uporabljati naprave brez pomoči usposobljene osebe ali zdravnika.
9. Pred uporabo opreme naredite raztezne vaje za ogrevanje.
10. Naprave ne uporabljajte, če ne deluje pravilno.
11. Pred uporabo stroja temeljito preglejte, ali je oprema pravilno sestavljena.
12. Spredaj in ob straneh ter zadaj naj bo razdalja 18 centimetrov, zadaj pa 24 centimetrov. 13. Če je potrebno popravilo, uporabljajte le pooblašene in usposobljene serviserje.
13. Upoštevajte nasvete za pravilno usposabljanje, ki so navedeni v Smernicah za usposabljanje.
14. Za sestavljanje tega stroja uporabljajte samo priložena orodja.
15. Ta naprava je bila zasnovana za največjo težo uporabnika 330 funtov (150 kg).
16. Napravo lahko hkrati uporablja le ena oseba.
17. Zaradi premikajočih se pedalov se lahko poškodujete.

Pozor: Preden začnete uporabljati napravo ali kakršen koli vadbeni program, se posvetujte z zdravnikom. Pred uporabo katere koli vadbene opreme preberite vsa navodila.

NAVODILA ZA VADBO

Uporaba naprave prinaša različne koristi; izboljšala bo telesno pripravljenost, mišični tonus in v povezavi z nadzorovano kalorično prehrano pomagala pri hujšanju.

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. Priporočljivo je, da opravite celoten telesni pregled.
2. Delajte na priporočenih ravni vadbe. Ne preobremenjujte se.
3. Če začutite bolečino ali nelagodje, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
4. Nosite oblačila in obutev, primerna za vadbo; ne nosite ohlapnih oblačil; ne obujte čevljev z usnjenim podplatom ali obutve z visokimi petami.

5. Pred vadbo je priporočljivo narediti ogrevalne raztezne vaje.
6. Na opremo stopajte počasi in varno.
7. Izberite program ali možnost vadbe, ki najbolj ustreza vašim vadbenim interesom.
8. Začnite počasi in si privoščite udoben tempo.
9. Po vadbi se obvezno ohladite.

SMERNICE ZA USPOSABLJANJE

Telesna vadba je eden najpomembnejših dejavnikov splošnega zdravja posameznika. Med njenimi prednostmi so našteje naslednje:

- Povečana zmogljivost za fizično delo (vzdržljivost moči)
- večja učinkovitost srca in ožilja (srce in arterije/žile) ter dihanja
- Zmanjšano tveganje za koronarno srčno bolezen
- Spremembe v telesni presnovi, npr. hujšanje.
- Odlaganje fizioloških učinkov starosti
- Zmanjšanje stresa, povečanje samozvesti itd.

Telesno pripravljenost sestavlja več elementov, ki so opredeljeni v nadaljevanju. **SILA**

Sposobnost mišice, da izvaja silo proti upor. Moč prispeva k moči in hitrosti. **MIŠIČNA**

VZDRŽLJIVOST

Sposobnost večkratnega delovanja sile v določenem časovnem obdobju, npr. vzdržljivost mišic nog za tek na 10 km brez ustavljanja.

ELASTIČNOST

Obseg gibanja sklepov. Izboljšana gibljivost vključuje raztezanje mišic in tetiv za ohranjanje ali povečanje gibljivosti ter zagotavlja večjo odpornost proti mišičnim klopom ali bolečinam.

KARDIO-RESPIRATORNA VZDRŽLJIVOST

Najpomembnejši element telesne pripravljenosti. To je učinkovito delovanje srca in pljuč. **AEROBNA**

TELESNA PRIPRAVLJENOST

To je vadba razmeroma nizke intenzivnosti in dolgega trajanja, ki je odvisna predvsem od aerobnega energijskega sistema. Aerobni pomeni "s kisikom" in se nanaša na uporabo kisika pri presnovi ali pridobivanju energije v telesu. Številne vrste vadbe so aerobne vadbe, ki se po definiciji izvajajo z zmerno intenzivnostjo in dalj časa.

ANAEROBNI TRENING

Gre za dovolj intenzivno vadbo, ki povzroči anaerobno presnovo. To pomeni.

'brez kisika' in je proizvodnja energije, kadar oskrba s kisikom ne zadošča za zadovoljitev dolgoročnih energetskega potreb telesa.

VNOS OKSIGENA

Količina napora, ki ga je mogoče opraviti v daljšem časovnem obdobju, je omejena z zmožnostjo dovajanja kisika v delujoče mišice. Redna intenzivna vadba ima učinek treninga, ki lahko poveča aerobno zmogljivost za 20 do 30 %. Povečan VO₂ Max pomeni večjo sposobnost srca, da črpa kri, pljuč, da odvajajo kisik, in mišic, da sprejemajo kisik.

VADBENI PRAG

To je najmanjša raven vadbe, ki je potrebna za občutno izboljšanje katerega koli parametra telesne pripravljenosti.

IZVAJANJE

To je, kadar vadite nad svojo stopnjo udobja. Intenzivnost, trajanje in pogostost vadbe morajo biti nad vadbenim pragom in jih je treba postopoma povečevati, ko se telo prilagaja vse večjim zahtevam. Z višanjem ravni telesne pripravljenosti bi se moral zvišati tudi prag za vadbo. Pomembno je, da izdelate program in postopoma povečujete faktor preobremenitve.

PROGRESSION

Z naraščanjem telesne pripravljenosti je potrebna večja intenzivnost vadbe, da se ustvari preobremenitev in s tem zagotovi nenehno izboljševanje.

SPECIFIKACIJE

Različne oblike vadbe dajejo različne rezultate. Vrsta vadbe je odvisna od uporabljenih mišičnih skupin in vira energije. Prenos učinkov vadbe s treninga za moč na kardiovaskularni trening je majhen. Zato je pomembno, da je program vadbe prilagojen posebnim potrebam.

OBRATNO

Če prenehate z vadbo ali ne izvajate programa dovolj pogosto, boste izgubili pridobljene koristi. Redna vadba je ključ do uspeha.

IZVAJANJE

Vsak program vadbe je treba začeti z ogrevanjem, da se telo pripravi na napor, ki ga čaka. Razgibavanje naj bo nežno in po možnosti naj uporablja mišično skupino, ki bo vključena pozneje. Raztezanje je treba vključiti tako v ogrevanje kot v ohlajanje, izvajati pa ga je treba po 3-5 minutah aerobne dejavnosti nizke intenzivnosti ali telovadnih vaj.

OGREVANJE ALI OHLAJANJE

Pri tem se postopoma zmanjšuje intenzivnost vadbe. Po vadbi ostane v delujočih mišicah velika količina krvi. Če se ta ne vrne hitro v osrednji krvni obtok, se lahko kri nabere v mišicah.

RITEM SRČNEGA UTRIPA

Med vadbo se srčni utrip poveča. To se pogosto uporablja kot merilo intenzivnosti potrebne vadbe. Vadba naj bo dovolj intenzivna, da bo usposobila vaš srčno-žilni sistem in povečala srčni utrip, vendar ne tako intenzivna, da bi obremenila vaše srce.

Začetna raven telesne pripravljenosti je pomembna pri oblikovanju programa vadbe. Na začetku lahko dosežete dober učinek vadbe pri srčnem utripu 110-120 utripov na minuto (BPM). Če ste bolj športni, boste potrebovali višji prag stimulacije.

Najprej morate vaditi tako, da se vaš srčni utrip poveča na približno 6-5-7 % vašega največjega srčnega utripa. Če se vam to zdi prelahko, lahko to vrednost povečate, vendar je bolje, da ostanete na konzervativni strani.

Splošno pravilo je, da je največji srčni utrip 220 minus starost. S staranjem srce, tako kot druge mišice, izgubi nekaj svoje učinkovitosti. Z izboljšanjem telesne pripravljenosti se del te naravne izgube povrne. Spodnja tabela je vodilo za tiste, ki začnejo z vadbo v fitnesu.

Starost Ciljni srčni utrip	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundno štetje	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Udarci na minuto	138	132	132	125	120	114	114	108	108

ŠTEVILO PULZOV

Merjenje srčnega utripa (na zapestju ali vratni arteriji) se izvaja z dvema prstoma deset sekund, nekaj sekund po koncu vadbe. Razloga za to sta dva: (a) deset sekund je dovolj dolgo obdobje za zagotovitev natančnosti, (b) štetje srčnega utripa je namenjeno približevanju srčnega utripa med vadbo. Ker se srčni utrip z okrevanjem upočasni, daljše štetje ni tako natančno.

Cilj ni magična številka, temveč splošna smernica. Če ste nadpovprečno telesno pripravljeni, lahko mirno delate nekoliko nad vrednostjo, predlagano za vašo starostno skupino. Spodnja tabela je okvirna.

Starost Ciljni srčni utrip	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekundno štetje	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Udarci na minuto	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Za doseganje vrednosti iz tabele se ne trudite preveč, saj je lahko pretirana vadba zelo neprijetna. Pustite, da se vadba med izvajanjem programa odvija naravno. Ne pozabite, da je ciljna vrednost le smernica in ne pravilo, zato je dovolj, če je nekoliko višja ali nižja.

Dve zaključni pripombi: (1) ne skrbite za dnevna nihanja srčnega utripa, saj lahko nanje vpliva pritisk ali premalo spanja; (2) srčni utrip je vodilo, ne navezujte se nanj.

BOLEČINE V MIŠICAH

V prvem tednu so lahko bolečine v mišicah edini znak, da ste vključeni v program vadbe. Seveda je to odvisno od vaše splošne telesne pripravljenosti. Potrditev, da je program pravilen, je zelo majhna bolečina v večini večjih mišičnih skupin. To je povsem normalno in bo izginilo v nekaj dneh.

Če imate veliko nelagodje, ste morda na preveč naprednem programu ali pa ste prehitro povečali obseg programa.

Če vas med vadbo ali po njej boli, vam telo nekaj sporoča. Prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

KAJ OGLEDATI

Med vadbo nosite oblačila, ki ne omejujejo vašega gibanja. Oblačila morajo biti dovolj lahka, da se telo lahko ohladi. Pretirana oblačila, zaradi katerih se znojite bolj kot običajno, vam ne bodo koristila. Dodatna teža, ki jo izgubite, je telesna tekočina in jo boste nadomestili z naslednjim kozarcem vode, ki ga boste spili. Priporočljivo je nositi športne čevlje.

DIHANJE MED VADBO

Med vadbo ne zadržujte diha. Če je mogoče, dihaite normalno. Ne pozabite, da dihanje vključuje sprejemanje in razporeditev kisika, ki oskrbuje delujoče mišice.

OBDOBJA POČITKA

Ko začnete izvajati program vadbe, ga nadaljujte do konca. Ne prenehajte z vadbo na sredini in je nato ne nadaljujte na istem mestu, ne da bi ponovno opravili fazo ogrevanja. Zahtevani čas počitka med posameznimi vajami se lahko razlikuje od posameznika do posameznika.

PREDLAGANI RAZTEZKI

Glave Rolls

Obračajte glavo v desno in počakajte eno štetje, medtem ko čutite raztezanje po levi strani vratu. Nato glavo zavrtite nazaj za eno štetje, pri tem pa raztegnite brado proti stropu. Za eno štetje obrnite glavo v levo, nato pa glavo za eno štetje spustite na prsni koš.

Dvigi ramen

Dvignite levo ramo proti ušesu za eno štetje. Nato za eno štetje dvignite desno ramo navzgor, medtem ko spuščate levo ramo.

Stranski raztezki

Razprite roke v stran in jih dvignite, dokler jih ne dvignete nad glavo. Levo roko iztegnite čim bolj navzgor in jo preštejte za eno štetje. Začutite raztezanje po levi strani. To dejanje ponovite z desno roko.

Raztezanje kvadricepsa

Z eno roko se oprite na steno za ravnotežje, se primite za sabo in potegnite levo nogo navzgor. Peto približajte zadnjici, kolikor je mogoče. Zadržite 15 krogov in ponovite z desno nogo navzgor.



PREDLAGANI RAZTEZKI

Raztezanje notranjega uda

Sedite tako, da so stopala skupaj, kolena pa usmerjena navzven. Stopala potegnite čim bližje dimeljam. Kolena nežno potisnite proti tlor. Zadržite 15 ponovitev.

Dotiki prstov

Počasi se od pasu nagnite naprej, pri čemer se hrbet in ramena sprostijo, medtem ko se raztezate proti prstom na nogah. Segajte čim bolj navzdol in zadržite 15 ponovitev.

Raztezanje stegenskih mišic

Sedite z desno nogo vzravnano. Podplate levega stopala naslonite na desno notranje stegno. Iztegnite se proti prstom na nogah, kolikor je mogoče. Zadržite 15 ponovitev. Sprostite se in ponovite z ravno levo nogo.

Raztezanje teleta/ ahilov

Naslonite se na steno, desno nogo položite pred levo, roke pa iztegnite naprej. Leva noga naj bo ravna, desno stopalo pa na tleh; nato pokrčite desno nogo in se nagnite naprej, kolk pa pomaknite proti steni. Zadržite in ponovite na drugo stran za 15 ponovitev.



KORAK 1. PRITRDITEV STABILIZATORJEV

Sprednji stabilizator (J) pritrdite na glavni okvir (C) in ga pritrdite s 4 vijaki (B- 5) in 4 ploščatimi podloškami (B-6). Na glavni okvir (C) pritrdite zadnji stabilizator (K) in ga pritrdite s 4 vijaki (B-5), 4 ploščatimi podloškami (B-6). Vijake pritrdite s priloženim imbusnim ključem.

KORAK 2. PRITRDITEV PEDAL

Levo pedalo (C-32L) pritrdite na levo ročico tako, da ga zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca. Za zategovanje uporabite ključni del priloženega vijačnika. Desno pedalo (C-32R) pritrdite na desno ročico z vrtenjem v smeri urinega kazalca. Za zategovanje uporabite priloženi vijačnik s ključem.

KORAK 3. PRITRDITEV KONZOLE

Odvijte 4 vijake (A-1) z zadnje strani konzole (A) in jih odložite. Povežite kable konzole z zadnje strani konzole (A) z žico senzorja (C-13).

Konzolo (A) pritrdite na nosilec konzole s 4 vijaki (A-1). Pritrdite zadnji pokrov konzole (A-2) na okvir z 2 vijakoma (B-1).

KORAK 4. PRITRDITEV KRMILA IN STRANSKIH GREDI

Pritrdite levo krmilo (H-1) na glavni okvir (C) in ga zategnite z 19-milimetrskim stranskim ključem. Po enakem postopku pritrdite desno krmilo (I-1).

Levo stransko gred (G-1) potisnite na notranjo stran levega krmila (H-1) in jo pritrdite z vijakom (B-2), pušaro (B-4) in najlonsko matico (B-3). Za pritrditev leve stranske gredi (G-1) uporabite ključ in imbus ključ. Po enakem postopku pritrdite desno stransko gred (I-1).

KORAK 5. VSTAVLJANJE SEDEŽNE CEVI IN PRITRDITEV SEDEŽA

Sedež (F-8) namestite na tirnico sedeža (F-3) in ga poravnajte tako, da bo raven in vodoraven. S priloženim škatlastim ključem desetkrat zategnite matici na obeh straneh sedeža (F-2).

Vstavite sedežno cev (F-3) v glavni okvir (C), izberite zeleni položaj in zategnite gumb (C-2), vendar ne do konca. Nastavite sedežno cev (F-3) navzgor in navzdol, dokler ne zaslišite "klika". To pomeni, da se zatič na nastavitvenem gumbu (C-2) ujema z nastavitvenimi luknjami na sedežni cevi (F-3). Ko je nastavitveni gumb nameščen, ga dobro zategnite.

Opomba: Za nastavev sedeža navzgor in navzdol sprostite gumb za nastavev za približno 3 obrate, nato pa gumb izvlecite (je vzmeten). Desetkrat nastavite sedežno cev (F-3) navzgor ali navzdol in sprostite gumb za nastavev, ko dosežete zeleni položaj. Prepričajte se, da je nastavitveni gumb nameščen, potegnite sedežno cev navzgor, dokler ne zaslišite "klika". Če sedežne cevi ne morete premakniti navzgor, je varno pritrjena, nato pa zategnite nastavitveni gumb.

**Sedež lahko nastavite naprej ali nazaj tako, da sprostite gumb za pomikanje sedeža (F-5) in pomaknete sedež naprej ali nazaj. Ko dosežete zeleni položaj, zategnite gumb za pomikanje sedeža (F-5).

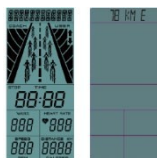
DELOVANJE KONZOLE

Funkcija prikaza:

TOČKA	OPIS
TIME	Prikaže čas vadbe uporabnika. Prikaže razpon 0: 00 ~ 99: 59
SPEED	Prikaže hitrost vadbe uporabnika. Prikaže razpon 0. 0 ~ 99. 9
ODSTOPNOST	Prikaže razdaljo vadbe uporabnika. Prikaže razpon 0. 0 ~ 99. 9
KALORIJE	Prikazuje porabo kalorij med vadbo. Prikaže razpon 0 ~ 999
RITEM SRČNEGA UTRIPA	Prikazuje uporabnikov pulz med vadbo. Ko uporabniški pulz preseže vnaprej nastavljeno ciljno vrednost, monitor sproži zvočni alarm.
RPM	Število vrtljajev na minuto. Prikaže razpon 0 ~ 999
WATT	Prikaže porabo energije med vadbo Prikaže razpon 0 ~ 999 Razpon nastavitvev 10 ~ 350

Funkcija gumba:

GUMB	OPIS
UP	Prilagodi vrednost funkcije ali izbiro navzgor.
DOWN	Prilagodi vrednost funkcije ali izbiro navzdol.
REŽIM	Potrdi nastavev ali izbiro.
RESET	Držite 2 sekundi, monitor se bo ponovno zagnal Med nastavljanjem ali načinom zaustavitve pritisnite Ponastavi, da se vrnete v glavni meni.
START	Začne vadbo.
STOP	Ustavi vadbo.
RECOVERY	Preverjanje stanja obnovitve srčnega utripa.



POSTOPEK DELOVANJA :

VKLJUČITE VKLJUČITE VKLJUČITE VKLJUČITE VKLJUČITEV

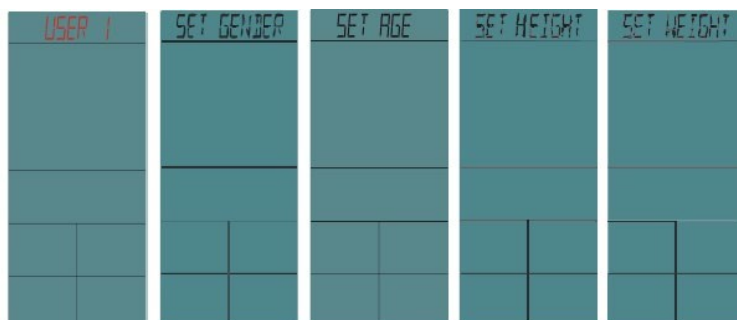
Namestite 4 baterije AA. Monitor se bo vklopil za 1 sekundo z zvočnim signalom. Na zaslonu LCD bodo 2 sekundi prikazani vsi segmenti, nato pa bo prikazan premer kolesa.

in vrsto enote (milje ali kilometri) za 1 sekundo. Na koncu se zaslon preklopi v način nastavitve USER.

Če v monitorju 4 minute ne bo vhodnega signala, bo preklopil v način mirovanja. Za obuditev monitorja pritisnite katero koli tipko.

NASTAVITEV UPORABNIŠKIH PODATKOV

S tipkami UP DOWN izberite UPORABNIKA iz U1 U4 Pritisnite MODE za confirm Set Gender Age Height/ Weight. Po nastavitvi se zaslon preklopi v meni Program.



IZBIRA NAČINA VADBE

S tipko UP DOWN KEY izberite način vadbe: Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



PROGRAM ZA HITRI ZAGON

1. Pritisnite gumb START in takoj začnete vaditi. ČAS se bo začel odštevati, na zaslonu pa se bodo ustrezno prikazale vrednosti DISTANCE /CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE.

2. Animacija lika Te prikazuje samo UPORABNIKA, vsakih 0,1KM (ali ML) pa preskoči na naslednjo sliko.

3. Pritisnite gumb STOP, da ustavite vadbo . Ko ikona STOP utripa, ostanejo vse vrednosti nespremenjene. Za nadaljevanje programa pritisnite START.

4. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.



PROGRAM CILJNEGA ČASA

1. S tipkama UP&DOWN nastavite ciljni čas (prednastavljena vrednost = 10:00) in pritisnite START, da vstopite v vadbo ciljnega časa.

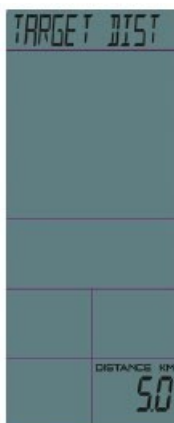
2. ČAS se začne odštevati od ciljne vrednosti, ODPSTOPNOST /KALORIJE/ VRTLJAJI/ HITROST/ VAT / VRTLJAJI NA MINUTO IN SRCE.

3. RATE bo prikazal ustrezne vrednosti.

4. Animacija lika Te prikazuje samo UŽIVATELJA, na naslednjo figuro pa preide vsako petino nastavljenega časa.

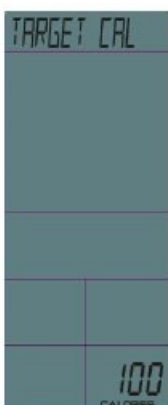
5. Pritisnite gumb STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo . Če želite nadaljevati program, pritisnite START.

6. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.



PROGRAM CILJNE RAZDALJE

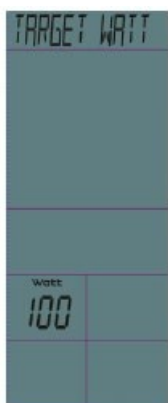
1. S tipkama UP&DOWN nastavite ciljno razdaljo (ponastavljena vrednost = 5,0) in pritisnite START, da vstopite v vadbo ciljne razdalje.
2. Razdalja se začne odšteti od ciljne vrednosti, TIME / CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE (ČAS / KALORIJE/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE) bodo ustrezno prikazane vrednosti.
3. Animacija lika prikazuje samo USMERJENCA, na naslednjo sliko bo preskočila vsako petino prednastavljene razdalje.
4. Pritisnite gumb STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, bodo vse vrednosti ostale nespremenjene. Če želite nadaljevati program, pritisnite START.
5. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na zaslon programa.



CILJNE KALORIJE

1. S tipkami UP DOWN nastavite TARGET CALORIES prednastavljeno vrednost = 100), pritisnite START, da vstopite v vadbo ciljnih kalorij.
2. KALORIJE se začnejo odšteti od ciljne vrednosti, ČAS /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM & HEART RATE bodo prikazane ustrezne vrednosti.
3. Animacija lika prikazuje samo UPORABNIKA, na naslednjo figuro pa preide vsako petino prednastavljenih kalorij.
4. Pritisnite gumb STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo. Če želite nadaljevati program, pritisnite START.

5. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.

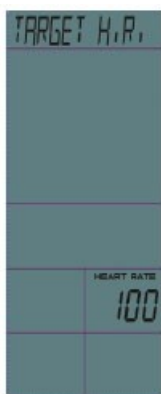


CILJNI WATT

1. S tipkami UP DOWN nastavite prednastavljeno vrednost TARGET WATT = 100) pritisnite START za vstop v način Targett Watt.
2. ČAS začne odšteti. RAZDALJA / KALORIJE / VRTLJAJI NA MINUTO / HITROST / WATT / RPM & HEART RATE bo prikazana ustrezna vrednost.
3. Animacija lika prikazuje samo uporabnika. Vsakih 0,1 KM (ali ML) se preskoči na naslednjo figuro.
4. Ko je dejanski ↑ WATT nižji od ciljnega Watt, se simbol prikaže in uporabnika opomni, naj poveča hitrost. Ko je dejanski ↓ WATT višji od ciljnega Watt, se simbol prikaže, da uporabnika opomni na zmanjšanje hitrosti.

5. Pritisnite tipko STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo. Če želite nadaljevati program, pritisnite START.

6. V načinu STOP pritisnite tipko RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.



CILJNI HR

1. S tipkami UP&DOWN nastavite ciljni pulz (ponastavljena vrednost = 100) in pritisnite START, da vstopite v način Target HR.
2. ČAS se začne odštevati, DISTANCA / KALORIJE / RPM / SPEMENJENJE / WATT / RPM & SRČNI RITEM se ustrezno prikažejo vrednosti.
3. Animacija lika prikazuje samo UPORABNIKA, vsakih 0,1KM (ali ML) pa preskoči na naslednjo sliko.
4. Ko je dejanska vrednost pulza manjša od ciljnega pulza, se prikaže ikona, ki vas poziva, da pospešite. Ko je dejanska vrednost PULSE večja od ciljnega pulza, se prikaže ikona, ki vas opozarja, da upočasnite.

5. Pritisnite gumb STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, vse vrednosti ostanejo. Če želite nadaljevati program, pritisnite START.

6. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.

WATT PROGRAM

1. Z gumboma UP in DOWN izberite WATT PROGRAM. Ko ste v WATT PROGRAMU, izberite težavnostno stopnjo S smernimi gumbi UP/DOWN izberite Začetnik Napredni Športni in pritisnite gumb MODE za potrditev.

2. S smernimi gumbi UP/DOWN nastavite prednastavljeno časovno vrednost 30 00 in pritisnite START za vstop v način Watt Program.

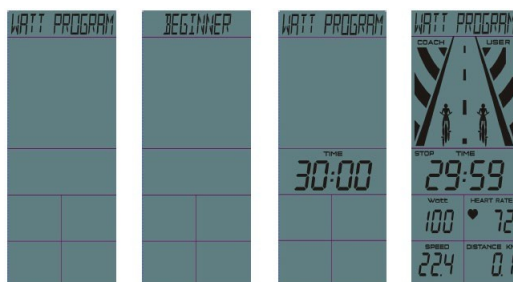
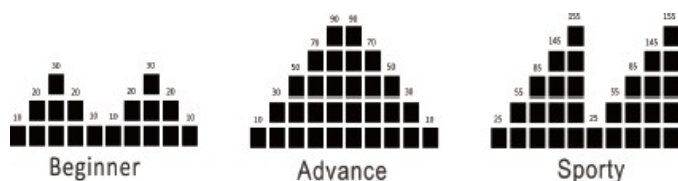
3. Čas se bo začel odštevati od ciljne vrednosti DISTANCA KALORIJE RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE bo prikazal ustrezne vrednosti.

4. Animacija lika bo preskočila na prikaz naslednjih vrednosti vsako petino nastavljenega časa.

5. Ko je USER WATT za 10 % manjši od Coach WATT, bo številka Coach napredovala za en položaj. Če je WATT uporabnika za več kot 10 % večji od WATT trenerja, bo številka trenerja zaostala za eno mesto. Če je razlika med WATT plus ali minus 10 %, sta trener in uporabnik v istem položaju.

6. Pritisnite tipko STOP, da prekinete vadbo. Ko ikona STOP utripa, ostanejo vse vrednosti za nadaljevanje programa pritisnite START.

7. V načinu STOP pritisnite gumb RESET in monitor se bo vrnil na programski zaslon.



INTERVAL

1. Z gumbom UP/Down izberite eno od treh možnosti za izbiro intervala: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Delujete 20 sekund in počivajte 10 sekund 8 ponovitev.

- A. Izberite (20-10) in pritisnite START za začetek.
 - B. Delovni čas se odšteva od 20 sekund.
 - C. Čas počitka se odšteva od 10 sekund - v času počitka se vsako sekundo oglasi zvočni signal.
 - D. Počitek in delo se nadaljujeta 8 segmentov, nato pa se program konča.
2. 10 20 Delujte 10 sekund in počivajte 20 sekund za 8 ponovitev.
- A. Izberite (10-20) in pritisnite START za začetek.
 - B. Delovni čas se odšteva od 10 sekund.
 - C. Čas počitka se odšteva od 20 sekund - vsako sekundo se oglasi zvočni signal.
 - D. Počivajte in delajte v 8 segmentih, nato se program konča.
3. CUSTOM: Uporabnik lahko nastavi čas za delo in počitek
- A. Izberite CUSTOM in pritisnite Mode, da vstopite.
 - B. Na zaslonu se prikaže SET ROUND. S tipkama UP / DOWN izberite željeno število segmentov vadbe.
 - C. Pritisnite MODE, da nastavite delovni čas. S tipkama UP / DOWN nastavite delovni čas .
 - D. Pritisnite MODE, da nastavite čas počitka. S tipkama UP / DOWN nastavite čas počitka .
 - E. Za začetek pritisnite START .
 - F. Čas dela se odšteva do konca .
 - G. Deset Čas počitka se odšteva do konca, v času počitka se vsako sekundo oglasi zvočni signal.
 - H. Program se nadaljuje, dokler se ne zaključi nastavljeno število segmentov.

SEZNAM DELOV

Če želite naročiti nadomestne dele: predstavniku službe za pomoč strankam sporočite številko modela izdelka in številko dela, ki se nahaja na spodnjem seznamu delov, ter količino, ki jo potrebujete.

Del št.	Opis izdelka	KOLIČIN A
LK700IC-A	Konzola	1
LK700IC-A-1	Vijak	4
LK700IC-A-2	Pokrov zadnje konzole	1
LK700IC-B	Paket strojne opreme	1 SET
LK700IC-B-1	Vijak	2
LK700IC-B-2	Vijak	2
LK700IC-B-3	Najlonska matica	2
LK700IC-B-4	Vpenjalna puša	2
LK700IC-B-5	Vijak	8
LK700IC-B-6	Ploščata podložka	8
LK700IC-C	Glavni okvir	1
LK700IC-C-1	Obroč C	2
LK700IC-C-2	Prilagoditev sedeža kbob	1
LK700IC-C-3	Ložišče	2
LK700IC-C-4	Obloga sedežne opore	1
LK700IC-C-5	Os	1
LK700IC-C-6	Oreh	1
LK700IC-C-7	Ploščata podložka	1
LK700IC-C-8	Leva ročica s pokrovčkom	1
LK700IC-C-9	Desna ročica s pokrovčkom	1
LK700IC-C-10	Vijak	4
LK700IC-C-11	Vijak	1
LK700IC-C-12	Nosilec senzorja	1
LK700IC-C-13	Žica senzorja	1
LK700IC-C-14	Levi pokrov	1
LK700IC-C-15	Desni pokrov	1
LK700IC-C-16	Pokrov okvirja	1
LK700IC-C-17	Vijak	2
LK700IC-C-18	Vijak	1
LK700IC-C-19	Vijak	17
LK700IC-C-20	Vijak	2
LK700IC-C-21	Vijačni nosilec	2
LK700IC-C-22	Žaluzije	9
LK700IC-C-23	Gred žaluzij	1
LK700IC-C-24	Kolesce za nastavev žaluzij	1
LK700IC-C-25	Pokrov ventilatorja	1
LK700IC-C-26	Leva kletka ventilatorja	1
LK700IC-C-27	Kletka desnega ventilatorja	1
LK700IC-C-28	Pokrov kletke	2
LK700IC-C-29	Nosilec kletke	8
LK700IC-C-30	Veriga (kratko)	1
LK700IC-C-31	Veriga (dolga)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Vijak	1

Del št.	Opis izdelka	KOLIČIN A
LK700IC-C-34	Zobnik	1
LK700IC-C-35	Nastavitev ročice	1
LK700IC-C-36	Vijak	1
LK700IC-D	Komplet ventilatorjev	1 SET
LK700IC-D-1	Magnetni nosilec	1
LK700IC-D-2	Ventilatorsko kolo	1
LK700IC-D-3	Nastavljalik verige	2
LK700IC-D-4	Vijak	6
LK700IC-D-5	Oreh	6
LK700IC-D-6	Podloga za lopatico ventilatorja	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Lopatka ventilatorja	6
LK700IC-D-9	Ploščata podložka	2
LK700IC-D-10	Oreh	2
LK700IC-E	Komplet prirobnic	1 SET
LK700IC-E-1	Nastavljalik verige (dolg)	2
LK700IC-E-2	Ložišče	2
LK700IC-E-3	Oreh	1
LK700IC-E-4	Oreh	3
LK700IC-E-5	Osa zobnika	1
LK700IC-E-6	Majhen zobnik	1
LK700IC-E-7	Os vztrajnika	1
LK700IC-E-8	Zobnik	1
LK700IC-E-9	Vijak	3
LK700IC-E-10	Vpenjalna puša	1
LK700IC-E-11	Oreh	2
LK700IC-E-12	Oreh	4
LK700IC-F	Sedežna opora	1 SET
LK700IC-F-1	Obloga za krmilo	1
LK700IC-F-2	Obloga za krmilo	1
LK700IC-F-3	Komplet cevi za sedežnico	1
LK700IC-F-4	Nosilec nastavitvenega gumba	1
LK700IC-F-5	Ročica sedeža	1
LK700IC-F-6	Končni pokrovček	1
LK700IC-F-7	Ploščata podložka	1
LK700IC-F-8	Sedež	1 SET
LK700IC-G-1	Stranska gred	2
LK700IC-G-2	Ložišče	2
LK700IC-G-3	Ložišče	2
LK700IC-G-4	Obroč C	2
LK700IC-H-1	Levo krmilo	1
LK700IC-H-2	Ložišče	2
LK700IC-H-3	Pena za levo krmilo	1
LK700IC-H-4	Končni pokrovček	1

SEZNAM DELOV

Če želite naročiti nadomestne dele: predstavniku službe za pomoč strankam sporočite številko modela izdelka in številko dela na spodnjem seznamu delov ter količino, ki jo potrebujete.

Del št.	Opis izdelka	KOLIČ INA
LK700IC-H-5	Leva priključna gred	1
LK700IC-H-6	Cev levega pedala	1
LK700IC-H-7	Oreh	1
LK700IC-H-8	Končni pokrovček	1
LK700IC-H-9	Vpenjalna puša	1
LK700IC-I-1	Desno krmilo	1 SET
LK700IC-I-2	Ložišče	1
LK700IC-I-3	Pena za desno krmilo	2
LK700IC-I-4	Končni pokrovček	1
LK700IC-I-5	Desna priključna gred	1
LK700IC-I-6	Desna cev pedala	1
LK700IC-I-7	Matica M14	1
LK700IC-I-8	Končni pokrovček	1
LK700IC-I-9	Vpenjalna puša	1
LK700IC-J	Komplet sprednjih stabilizatorjev	1 SET
LK700IC-J-1	Sprednji stabilizator	1
LK700IC-J-2	Sprednji pokrov (L)	1
LK700IC-J-3	Sprednja platnica (R)	1
LK700IC-J-4	Kolesa	2
LK700IC-J-5	Vijak	2
LK700IC-J-6	Ploščata podložka	2
LK700IC-J-7	Oreh	2
LK700IC-J-8	Vijak	4
LK700IC-K	Komplet zadnjih stabilizatorjev	1 SET
LK700IC-K-1	Zadnji stabilizator	1
LK700IC-K-2	Zadnji pokrov (L)	1
LK700IC-K-3	Zadnji pokrov (R)	1
LK700IC-K-4	Nastavljiva noga	2

INSTRUKTIONSBOK

VARNINGAR OCH ETIKETTER

Håll händer och fingrar borta från området.

- Felaktig användning av denna enhet kan orsaka allvarliga skador.
- Läs bruksanvisningen före användning och följ alla varningar och instruktioner.
- Låt inte barn vistas på eller i närheten av apparaten.
- Den här cykeln roterar inte fritt. Pedalerna fortsätter att rotera efter att trampningen har upphört.
- Roterande pedaler kan orsaka personskador.
- Pedalhastigheten bör minskas på ett kontrollerat sätt.
- Användarens vikt får inte överstiga 330 lbs/150 kg.
- Denna produkt ska alltid användas på en plan yta.
- Om etiketten är skadad, oläslig eller borttagen måste den bytas ut.

SÄKERHETSINFORMATION

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER Utrustningen har konstruerats och tillverkats för att garantera maximal säkerhet. Trots detta bör du vidta vissa försiktighetsåtgärder när du använder träningsredskapet. Läs hela bruksanvisningen innan du monterar och använder apparaten. Följande försiktighetsåtgärder måste iakttas:

1. Håll barn och husdjur borta från apparaten hela tiden. Lämna dem INTE utan uppsikt i det rum där apparaten är placerad.
2. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra symtom när du använder enheten ska du sluta träna. UPPSÖK LÄKARE OMEDELBART!
3. Använd enheten på en jämn och stabil yta. Justera fötterna för att säkerställa stabilitet.
4. Håll händerna borta från leder och rörliga delar.
5. Använd kläder som är lämpliga för träning. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i apparaten. Bär alltid sport skor och knyt skosnörerna ordentligt när du använder maskinen.
6. Utrustningen får endast användas för de ändamål som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd INTE tillbehör som inte rekommenderas av HMS Fitness.
7. Placera inte vassa föremål i närheten av apparaten.
8. Personer med fysiska begränsningar eller koordinationssvårigheter bör inte använda enheten utan hjälp av en kvalificerad person eller läkare.
9. Utför uppvärmande stretchövningar innan du använder enheten.
10. Använd inte enheten om den inte fungerar som den ska.
11. Innan enheten tas i bruk bör den noggrant kontrolleras så att den är korrekt installerad.
12. Håll ett fritt utrymme på 18 tum framtill och på sidorna och 24 tum baktill. 13 Om reparationer krävs, anlita endast auktoriserade och utbildade tekniker.
13. Följ rekommendationerna för korrekt utbildning i enlighet med utbildningsriktlinjerna.
14. Använd endast de medföljande verktygen för att montera enheten.
15. Denna enhet är avsedd för en användare med en maximal vikt på 150 kg (330 lbs).
16. Enheten kan endast användas av en person åt gången.
17. Rörliga pedaler kan orsaka personskador.

Varning: rådgör med din läkare innan du använder utrustningen eller något träningsprogram. Läs alla anvisningar innan du använder träningsutrustningen.

TRÄNINGSHANDBOK

Det finns flera fördelar med att använda maskinen; den förbättrar konditionen och muskeltonus och i kombination med en kalorikontrollerad diet kan den hjälpa dig att gå ner i vikt.

1. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det är tillrådligt att genomgå en fullständig fysisk undersökning.
2. Utför träningen på rekommenderad nivå. Överanstäng dig inte.
3. Om du upplever smärta eller obehag ska du omedelbart sluta träna och kontakta din läkare.
4. Använd lämpliga kläder och skor för träning; bär inte löst sittande kläder; bär inte skor med lädersulor eller höga klackar.

5. Vi rekommenderar att du värmer upp innan du börjar träna.
6. Klättra upp på utrustningen långsamt och säkert.
7. Välj det program eller den utbildning som bäst passar dina intressen.
8. Börja långsamt och arbeta i ett behagligt tempo.
9. Kom ihåg att svalka av dig efter träningen

RIKTLINJER FÖR UTBILDNING

Motion är ett av de viktigaste bidragen till en individs allmänna hälsa. Bland dess fördelar kan nämnas

- Ökad förmåga till fysiskt arbete (uthållighetsstyrka)
- Ökad kapacitet i hjärt-kärlsystemet (hjärta och artärer/vener) och andningsorganen
- Minskad risk för kranskärlssjukdom
- Förändringar i kroppens ämnesomsättning, t.ex. viktnedgång
- Fördröjning av de fysiologiska effekterna av åldrande
- Minska stress, öka självförtroendet etc.

Det finns flera komponenter i konditionen, och var och en av dessa definieras nedan.

POWER

En muskels förmåga att utöva kraft mot ett motstånd. Styrka bidrar till kraft och snabbhet.

MUSKULÄR UTHÅLLIGHET

Förmågan att utöva kraft upprepade gånger under en tidsperiod, t.ex. benmuskulernas uthållighet för att springa 10 km utan att stanna.

ELASTICITY

Rörelseomfång i lederna. Förbättrad flexibilitet innebär att muskler och senor sträcks ut för att bibehålla eller öka flexibiliteten och ger ökat motstånd mot muskeltrötthet eller ömhet.

KARDIO-RESPIRATORISK UTHÅLLIGHET

Det viktigaste elementet i fysisk kondition. Det är en effektiv funktion av hjärta och lungor.

AEROBISK KONDITION

Det är en relativt lågintensiv och långvarig träningsform som huvudsakligen är beroende av det aeroba energisystemet. Aerob betyder "med syre" och syftar på användningen av syre i en metabolisk eller energigenererande process i kroppen. Många träningsformer är aeroba, vilket per definition innebär att de utförs med måttlig intensitet under långa tidsperioder.

ANAEROB TRÄNING

Det här är övningar som är tillräckligt intensiva för att inducera anaerob metabolism. Det betyder "utan syre" och är den energiproduktion som sker när syretillförseln inte räcker till för att tillgodose kroppens långsiktiga energibehov.

UPPTAG AV OXYGENGAS

Den mängd träning som kan utföras under en längre tid begränsas av förmågan att leverera syre till de arbetande musklerna. Regelbunden kraftfull träning har en träningseffekt som kan öka den aeroba kapaciteten med upp till 20-30%. En ökad VO₂ Max indikerar en ökad förmåga hos hjärtat att pumpa blod, lungorna att ventilera syre och musklerna att ta upp syre.

TRÖSKEL FÖR TRÄNING

Detta är den lägsta träningsnivå som krävs för att uppnå en signifikant förbättring av någon konditionsparameter.

Detta inträffar när du tränar över din komfortnivå. Träningens intensitet, varaktighet och frekvens bör ligga över din träningsströskel och bör gradvis ökas i takt med att din kropp anpassar sig till ökade krav. I takt med att din kondition ökar bör din träningsströskel höjas. Det är viktigt att du arbetar med ditt program och gradvis ökar överbelastningsfaktorn.

PROGRESSION

När konditionen ökar krävs en högre träningsintensitet för att skapa överbelastning och därmed säkerställa kontinuerlig förbättring.

SPECIFIKATION

Olika träningsformer ger olika resultat. Vilken typ av träning som utförs beror på vilka muskelgrupper som används och vilken energikälla som används. Överföringen av träningseffekter från styrketräning till konditionsträning är liten. Det är därför viktigt att träningsprogrammet skräddarsys efter de specifika behoven.

REFLEKTERA

Om du slutar träna eller inte gör ditt program tillräckligt ofta kommer du att förlora de fördelar du har uppnått. Regelbunden träning är nyckeln till framgång.

ÖVNINGAR

Varje träningsprogram bör inledas med en uppvärmning för att förbereda kroppen för den kommande ansträngningen. Uppvärmningen ska vara skonsam och helst använda den muskelgrupp som ska användas senare. Stretching bör ingå i både uppvärmningen och nedvarvningen och bör utföras efter 3-5 minuters lågintensiv aerob aktivitet eller calisthenisk träning.

UPPVÄRMNING ELLER NEDVARVNING

Detta inkluderar att gradvis minska intensiteten i träningspasset. Efter träningen finns en stor mängd blod kvar i de arbetande musklerna. Om detta inte snabbt återförs till den centrala cirkulationen kan blod ansamlas i musklerna.

PULS

Under träning ökar hjärtfrekvensen. Detta används ofta som ett mått på hur intensiv träning som krävs. Du bör träna med tillräcklig intensitet för att konditionera ditt kardiovaskulära system och öka din hjärtfrekvens, men inte så mycket att du överanstränger ditt hjärta.

Den initiala konditionsnivån är viktig när man lägger upp ett träningsprogram. Till en början kan en god träningseffekt uppnås vid en hjärtfrekvens på 110-120 slag per minut (BPM). Om du är mer atletisk behöver du en högre stimuleringsströskel.

Till att börja med ska du träna på en nivå som får upp din puls till cirka 6-5-7% av din maxpuls. Om du tycker att det är för lätt kan du öka den, men det är bättre att hålla sig på den konservativa sidan. En allmän tumregel är att maxpulsen är 220 minus ålder. När vi åldras förlorar hjärtat, precis som andra muskler, en del av sin effektivitet. En del av denna naturliga förlust återvinns när konditionen förbättras. Tabellen nedan är en guide för dig som börjar med konditionsträning.

Målpuls för ålder	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-sekundersräknare	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per minut	138	132	132	125	120	114	114	108	108

MÄTNING AV HJÄRTFREKVENSENS

Hjärtfrekvensen mäts (på handleden eller halspulsådern i nacken) med två fingrar under tio sekunder, några sekunder efter att övningen avslutats. Detta görs av två skäl: (a) 10 sekunder är tillräckligt lång tid för att säkerställa noggrannhet, (b) hjärtfrekvensräkning syftar till att approximera hjärtfrekvensen under träning. Eftersom hjärtfrekvensen sjunker när man återhämtar sig är en längre räkning inte lika exakt.

Målet är inte en magisk siffra, utan en allmän riktlinje. Om du har en kondition som ligger över genomsnittet kan du utan problem arbeta något över det rekommenderade värdet för din åldersgrupp.

Tabellen nedan är vägledande.

Ålder Mål Hjärtfrekvens	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 sekunders räkning	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per minut	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Pressa dig inte för hårt för att nå värdena i tabellen, eftersom överdriven träning kan vara mycket obehaglig. Låt det ske naturligt allteftersom du går igenom programmet. Kom ihåg att målet bara är en riktlinje och inte en regel, något över eller under går bra.

Två avslutande kommentarer: (1) oroa dig inte för dagliga fluktuationer i hjärtfrekvensen, eftersom tryck eller otillräcklig sömn kan påverka den; (2) hjärtfrekvensen är en indikation, fäst dig inte vid den.

MUSKELVÄRK

Under den första veckan kan muskelömheter vara det enda som visar att du är i gång med ett träningsprogram. Detta beror naturligtvis på din allmänna konditionsnivå. En bekräftelse på att programmet är korrekt är mycket liten ömhet i de flesta större muskelgrupper. Detta är helt normalt och försvinner inom några dagar.

Om du upplever mycket obehag kan det bero på att du har ett för avancerat program eller att du har ökat ditt program för snabbt.

Om du upplever smärtor under eller efter träningen säger din kropp något till dig. Sluta träna och kontakta din läkare.

VAD SKA MAN HA PÅ SIG

Bär kläder som inte begränsar rörligheten på något sätt under träningen. Kläderna ska vara tillräckligt lätta för att kroppen ska kunna svalna. Överdrivna kläder som gör att du svettas mer än vanligt kommer inte att göra dig något gott. Den extra viktnedskningen är kroppsvätska, som ersätts med ett glas vatten till. Att bära sportkor är att rekommendera.

ANDNING UNDER TRÄNING

Håll inte andan under träning. Andas normalt om det är möjligt. Kom ihåg att andning handlar om att ta in och fördela syre för att ge näring åt arbetande muskler.

VILOPERIODER

När du har påbörjat ett träningsprogram ska du fortsätta ända till slutet. Sluta inte träna mitt i och fortsätt sedan på samma ställe utan att gå igenom uppvärmningsfasen igen. Den viloperiod som krävs mellan övningarna kan variera från person till person.

FÖRSLAG PÅ STRETCHÖVNINGAR

Huvudet vrids

Vrid huvudet åt höger i en sträckning och känn sträckningen på vänster sida av nacken. Vrid sedan huvudet bakåt i en räkning och sträck hakan mot taket. Vrid huvudet åt vänster i en räkning och sänk slutligen huvudet mot bröstet i en räkning.

Lyft med axlarna

Lyft vänster arm mot örat i en räkning. Lyft sedan höger arm uppåt i en räkning samtidigt som du sänker vänster arm.

Sträcker sig i sidled

Sträck ut armarna åt sidorna och fortsätt att lyfta dem tills de är över huvudet. Sträck ut vänster arm så långt upp som möjligt i en repetition. Känn hur det sträcker på vänster sida. Upprepa detta med höger arm.

Sträckning av quadriceps-muskeln

Med ena handen vilande mot en vägg för balans, sträck dig bakom dig och dra upp vänster fot. För hälen så nära skinkan som möjligt. Håll i 15 repetitioner och upprepa med höger fot uppe.



FÖRESLAGNA STRÄCKNINGAR

Sträcka ut insidan av låren

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Pressa försiktigt ner knäna i golvet. Håll kvar i 15 repetitioner.

Tårna

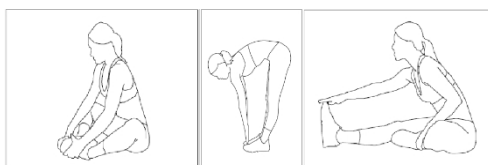
Böj dig långsamt framåt från midjan och låt rygg och axlar slappna av medan du sträcker dig mot tårna. Sträck dig så långt ner som möjligt och håll kvar i 15 repetitioner.

Stretching av knäsenorna

Sitt med höger ben rakt. Vila vänster fotsula mot höger insida av låret. Sträck dig mot tårna så långt som möjligt. Håll i 15 repetitioner. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben rakt.

Stretching av vader och hälsenor

Luta dig mot en vägg med höger ben framför vänster ben och armarna sträckta framåt. Håll vänster ben rakt och höger fot i golvet, böj sedan höger ben och luta dig framåt och för höften mot väggen. Håll kvar och upprepa sedan till andra sidan i 15 repetitioner.



STEG 1: MONTERING AV STABILISATORER

Fäst den främre stabilisatorn (J) på huvudramen (C) och säkra den med 4 skruvar (B-5) och 4 planbrickor (B-6). Montera den bakre stabilisatorn (K) på huvudramen (C) och skruva fast den med 4 skruvar

(B-5) och 4 planbrickor (B-6). Skruva fast skruvarna med den medföljande insexnyckeln.

STEG 2. FASTSÄTTNING AV PEDAL

Fäst den vänstra pedalen (C-32L) på den vänstra veven genom att vrida den moturs. Använd nyckeldelen på den medföljande skruvmejseln för att dra åt. Fäst den högra pedalen (C-32R) på den högra veven genom att vrida den medurs. Använd nyckeldelen av den medföljande skruvmejseln för att dra åt.

STEG 3. FIXERING AV KONSOLEN

Ta bort de 4 skruvarna (A-1) på baksidan av konsolen (A) och lägg dem åt sidan. Anslut konsolkablarna på baksidan av konsolen (A) till sensorkabeln (C-13).

Fäst konsolen (A) på konsolfästet med 4 skruvar (A-1). Montera det bakre konsolskyddet (A-2) på ramen med 2 skruvar (B-1).

STEG 4. MONTERING AV RATT OCH SIDOAXLAR

Montera vänster styre (H-1) på huvudramen (C) och dra åt med den medföljande 19 mm nyckeln. Fäst höger styre (I-1) på samma sätt.

Skjut vänster sidoaxel (G-1) på insidan av vänster styrstång (H-1) och säkra med en bult (B-2), bussning (B-4) och nylonmutter (B-3). Använd en skiftnyckel och en insexnyckel för att säkra vänster sidoaxel (G-1). Använd samma procedur för att säkra höger sidas axel (I-1).

STEG 5. MONTERING AV SADELRÖRET OCH FASTSÄTTNING AV SADELN

Skjut på sadeln (F-8) på sadelskenan (F-3) och placera sadeln (F-8) så att den är rak och i våg. Dra åt muttrarna på båda sidor av sadeln (F-2) med hjälp av den medföljande nyckeln.

För in sitsröret (F-3) i huvudramen (C), välj önskad position och dra åt vredet (C-2), men inte helt och hållet. Justera sitsröret (F-3) uppåt och nedåt tills du hör ett "klick". Detta är skafet på justeringsratten (C-2) som sitter i justeringshålen på sitsröret (F-3). När justeringsratten sitter fast, dra åt den ordentligt.

Obs: För att justera sadeln uppåt och nedåt lossar du justeringsratten med ca 3 varv och drar sedan ut ratten (den är fjäderbelastad). Justera sedan sadelröret (F-3) uppåt eller nedåt och släpp justeringsratten när önskat läge har uppnåtts. Se till att justeringsratten sitter på plats och dra sadelröret uppåt tills du hör ett "klick". Om sadelstolpen inte kan flyttas uppåt, dra åt justeringsratten.

**För att justera sadeln framåt och bakåt, lossa på sadelreglaget (F-5) och flytta sadeln framåt eller bakåt. När önskad position är inställd, dra åt sadelns skjutreglage (F-5).

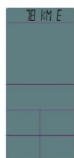
DRIFT AV KONSOL

Displayfunktion:

ITEM	BESKRIVNING
TID	Visar användarens träningstid. Visar intervall 0: 00 ~ 99: 59
HASTIGHET	Visar användarens träningshastighet. Visar intervallet 0. 0 ~ 99. 9
AVSTÅND	Visar användarens träningsdistan. Visar intervallet 0. 0 ~ 99. 9
KALORIER	Visar kaloriförbrukningen under träningspasset. Visar intervallet 0 ~ 999
HJÄRTFREKVEN	Visar användarens puls under träningspasset. När användarens puls överskrider det förinställda målvärdet larmar monitorn med ett ljud
VARVTAL	Varv per minut. Visar intervall 0 ~ 999
WATT	Visar strömförbrukning under träningspasset Visar intervall 0 ~ 999 Inställningsområde 10 ~ 350

Knappfunktion:

KNAPP	BESKRIVNING
UP	Justerar funktionsvärde eller val uppåt.
NER	Justerar funktionsvärdet eller valet nedåt.
LÄGE	Innebär inställning eller val.
ÅTERSTÄLLNING	Håll in i 2 sekunder, monitorn startar om Under inställnings- eller stoppläget, tryck på Reset för att gå tillbaka till huvudmenyn
START	Startar träningspasset.
STOP	Stoppar träningspasset.
ÅTERHÄMTNING	För att testa status för återhämtning av hjärtfrekvens.



DRIFTFÖRFARANDE :

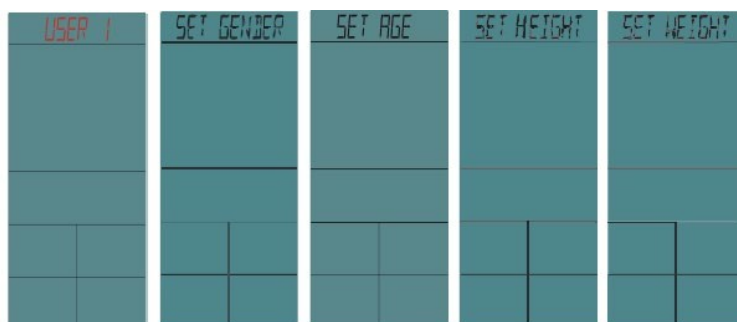
STRÖM PÅ

Installera 4 st AA-batterier. Monitorn slås på med en lång ljudsignal i 1 sekund. LCD-skärmen visar alla segment i 2 sekunder och visar sedan hjuldiametern och enhetstyp (miles eller kilometer) i 1 sekund. Därefter övergår displayen till inställningsläget U SER.

Om ingen signal matas in under 4 minuter kommer monitorn att gå in i viloläge. Tryck på valfri knapp för att väcka monitorn.

INSTÄLLNING AV ANVÄNDARDATA

Använd UP DOWN för att välja en USER från U1 U4 Tryck MODE för att bekräfta Set Gender Age Height/ Weight. När inställningen är klar kommer displayen att gå till menyn Program.



VAL AV TRÄNINGSLÄGE

Använd UP DOWN KEY för att välja träningsläge som Target Time Target Distance Target Calories Target H.R./ Target Watt/ Watt Program.



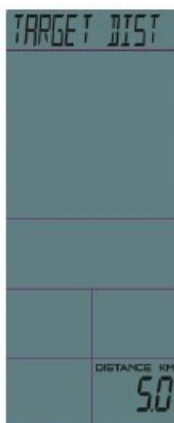
SNABBSTARTSPROGRAM

1. Tryck på START-knappen för att börja träna omedelbart. TIME börjar räkna upp och DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED /WATT/ RPM & HEART RATE visar värdena i enlighet med detta.
2. Te-animationen visar bara USER, den hoppar till nästa figur var 0,1 km (eller ML).
3. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-symbolen blinkar kommer alla värden att kvarstå. För att återuppta programmet, tryck på START.
4. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen.



MÅLTIDSPROGRAM

1. Använd UP&DOWN för att ställa in TARGET TIME (förinställt värde=10:00), tryck på START för att starta Target Time workout.
2. TIME börjar räkna ner från målvärdet, DISTANCE /KALORIER/VARVTAL/ HASTIGHET/ WATT/VARVTAL & HJÄRTA.
3. RATE kommer att visa värdena i enlighet med detta.
4. Te-animationen visar bara USER och hoppar till nästa figur var femte minut av den förinställda tiden.
5. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-ikonen blinkar kommer alla värden att kvarstå. För att återuppta programmet, tryck på START.
6. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen.

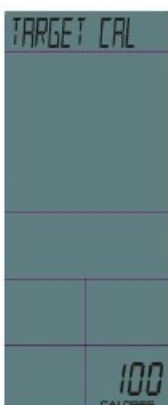


MÅLAVSTÅNDSPROGRAM

1. Använd UP&DOWN för att ställa in TARGET DISTANCE (nollställningsvärde=5.0), tryck på START för att starta Target Distance workout.
2. DISTANCE börjar räkna ner från målvärdet, TIME /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE kommer visa värdena i enlighet med detta.
3. Karaktärsanimationen visar bara USER, den hoppar till nästa figur var femte minut av det förinställda avståndet.
4. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-symbolen blinkar kommer alla värden att kvarstå. För att återuppta programmet, tryck på START.

återgå till programskärmen.

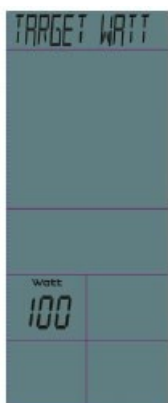
5. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen och monitorn kommer att



MÅLKALORIER

1. Använd UP DOWN för att ställa in TARGET CALORIES (förinställt värde=100), tryck på START för att starta Target Calories workout.
2. CALORIES börjar räkna ner från målvärdet, TIME /DISTANS/RPM/SPEED/WATT /RPM & HJÄRTFART kommer att visa värdena i enlighet med detta.
3. Karaktärsanimationen visar bara USER, den hoppar till nästa figur var femte förinställd kaloriförbrukning.
4. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-ikonen blinkar kommer alla värden att kvarstå. För att återuppta programmet, tryck på START.

5. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen

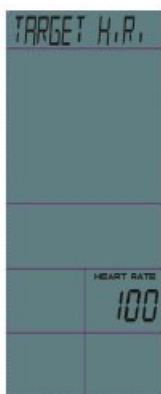


TARGET WATT

1. Använd knapparna UP DOWN för att ställa in förinställt värde för TARGET WATT = 100) Tryck på START för att gå till läget Targett Watt.
2. TIDEN börjar räknas upp. DISTANS / KALORIER / RPM / HASTIGHET / WATT / RPM & HEART RATE kommer att visa värdet i enlighet med detta.
3. Karaktärsanimationen visar bara USER. Den hoppar till nästa figur var 0,1 KM (eller ML).
4. När den faktiska ↑ WATT är lägre än målwatten blinkar symbolen för att påminna användaren om att öka hastigheten. När faktisk ↓ WATT är högre än målwatten blinkar symbolen för att påminna användaren om att sänka hastigheten.

5. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-symbolen blinkar kommer alla värden att kvarstå. För att återuppta programmet, tryck på START.

6. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen.



MÅL HR

1. Använd UP&DOWN för att ställa in TARGET PULSE (nollställningsvärde=100), tryck på START för att gå till Target HR-läget.
2. TIDEN börjar räknas upp och DISTANS / CALORIER / RPM /SPEED/ WATT/ RPM & HJÄRTFART visas i enlighet med detta.
3. Karaktärsanimationen visar bara USER, den hoppar till nästa figur var 0,1 km (eller ML).
4. När det faktiska PULS-värdet är lägre än målpulsen blinkar ikonen och säger åt dig att öka hastigheten. När det faktiska PULS-värdet är högre än målpulsen blinkar ikonen och uppmanar dig att sakta ner.

5. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset . När STOP-symbolen blinkar kvarstår alla värden. För att återuppta programmet, tryck på START.

6. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen.

WATT PROGRAM

1. Använd knapparna UPP och NER för att välja WATT PROGRAM. När du är i WATT PROGRAM, välj svårighetsgrad Använd pilknapparna UPP/NER för att välja Beginner Advance Sporty och tryck på MODE-knappen för att bekräfta.

2. Använd pilknapparna UPP/NER för att ställa in ett förinställt tidsvärde på 30 00 och tryck på START för att gå till Watt-programläge.

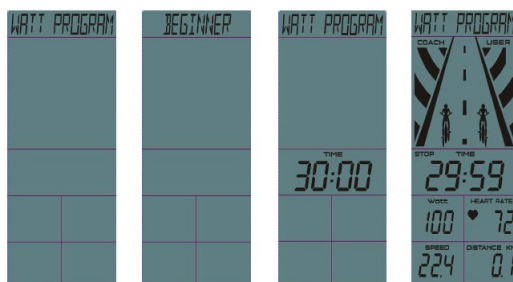
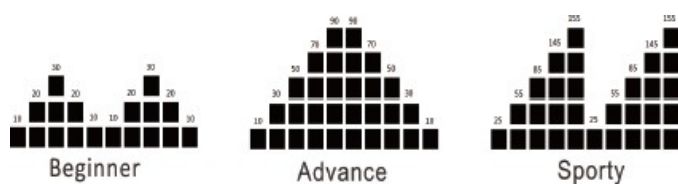
3. Tiden börjar räknas ned från målvärdet DISTANS CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HART RATE visar värdena i enlighet med detta.

4. Karaktärsanimeringen hoppar för att visa nästa värde var femte minut av den inställda tiden.

5. När USER WATT är 10 % mindre än Coach WATT kommer Coach-figuren att gå före en position. När användarens WATT är mer än 10 % högre än coachens WATT kommer coachens siffra att falla tillbaka en position. Om WATT-avvikelsen är inom plus eller minus 10 % är tränaren och användaren i samma position.

6. Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset. När STOP-ikonen blinkar kommer alla värden att finnas kvar för att återuppta programmet, tryck på START.

7. I STOP-läge trycker du på RESET-knappen så återgår monitorn till programskärmen.



INTERVALL

1. Använd UPP/NER för att välja bland de 3 intervallvalen: 20 1/0 --> 1 0 2/0 --> CUSTOM 1. 20 10 Arbeta i 20 sekunder och vila i 10 sekunder 8 repetitioner.

- A. Välj (20-10) och tryck sedan på START för att börja.
 - B. Arbetstiden räknas ner från 20 sekunder.
 - C. Tio vilotider räknas ned från 10 sekunder - en ljudsignal hörs varje sekund under vilotiden.
 - D. Vila och arbete fortsätter i 8 segment och sedan avslutas programmet.
2. 10 20 Arbeta i 10 sekunder och vila i 20 sekunder i 8 repetitioner.
- A. Välj (10-20) och tryck sedan på START för att börja.
 - B. Arbetstiden räknas ner från 10 sekunder.
 - C. Tio vilotider räknas ned från 20 sekunder - en ljudsignal hörs varje sekund under vilotiden.
 - D. Rest and Work contour under 8 segment och sedan avslutas programmet.
3. CUSTOM: Användaren kan ställa in tid för arbete och vila
- A. Välj CUSTOM och tryck på Mode för att öppna.
 - B. SET ROUND visas på displayen. Använd knapparna UP /DOWN för att välja hur många träningssegment du vill ha.
 - C. Tryck på MODE för att ställa in arbetstid. Använd UP /DOWN för att ställa in arbetstid .
 - D. Tryck på MODE för att ställa in vilotid. Använd UP /DOWN för att ställa in vilotiden .
 - E. Tryck på START för att börja.
 - F. Arbetstiden räknas ner tills den är klar.
 - G. Tio Vilotiden räknas ner tills den är klar, det hörs ett pip varje sekund under vilotiden.
 - H. Programmet fortsätter tills det inställda antalet segment har slutförts.

DELFÖRTECKNING

För att beställa reservdelar: uppge produktens modellnummer och det artikelnummer som finns på reservdelslistan nedan för din kundtjänst, en lång med den kvantitet du behöver.

Art nr.	Produktbeskrivning	ANTAL
LK700IC-A	Konsol	1
LK700IC-A-1	Skruv	4
LK700IC-A-2	Skydd för bakre konsol	1
LK700IC-B	Hårdvarupaket	1 SET
LK700IC-B-1	Skruv	2
LK700IC-B-2	Skruv	2
LK700IC-B-3	Nylonmutter	2
LK700IC-B-4	Bussning	2
LK700IC-B-5	Skruv	8
LK700IC-B-6	Platt bricka	8
LK700IC-C	Huvudram	1
LK700IC-C-1	C-ring	2
LK700IC-C-2	Justering av säte kbob	1
LK700IC-C-3	Lager	2
LK700IC-C-4	Sadelstolpens hylsa	1
LK700IC-C-5	Axel	1
LK700IC-C-6	Mutter	1
LK700IC-C-7	Platt bricka	1
LK700IC-C-8	Vänster vev med lock	1
LK700IC-C-9	Höger vev med lock	1
LK700IC-C-10	Skruv	4
LK700IC-C-11	Skruv	1
LK700IC-C-12	Fäste för sensor	1
LK700IC-C-13	Sensorkabel	1
LK700IC-C-14	Vänster lock	1
LK700IC-C-15	Höger lock	1
LK700IC-C-16	Ramskydd	1
LK700IC-C-17	Skruv	2
LK700IC-C-18	Skruv	1
LK700IC-C-19	Skruv	17
LK700IC-C-20	Skruv	2
LK700IC-C-21	Skruvfäste	2
LK700IC-C-22	Louver	9
LK700IC-C-23	Spjällaxel	1
LK700IC-C-24	Justeringshjul för fönsterluckor	1
LK700IC-C-25	Flätkåpa	1
LK700IC-C-26	Vänster fläktbur	1
LK700IC-C-27	Höger fläktbur	1
LK700IC-C-28	Skydd för bur	2
LK700IC-C-29	Fäste för bur	8
LK700IC-C-30	Kedja (kort)	1
LK700IC-C-31	Kedja (lång)	1
LK700IC-C-32	Pedal	1 SET
LK700IC-C-33	Skruv	1

Art nr.	Produktbeskrivning	ANTAL
LK700IC-C-34	Sprocket	1
LK700IC-C-35	Vev för start	1
LK700IC-C-36	Skruv	1
LK700IC-D	Fläktuppsättning	1 SET
LK700IC-D-1	Magnetfäste	1
LK700IC-D-2	Fläkthjul	1
LK700IC-D-3	Justering av kedja	2
LK700IC-D-4	Skruv	6
LK700IC-D-5	Mutter	6
LK700IC-D-6	Kudde för fläktblad	6
LK700IC-D-7	Magnet	1
LK700IC-D-8	Fläktblad	6
LK700IC-D-9	Platt bricka	2
LK700IC-D-10	Mutter	2
LK700IC-E	Flänsuppsättning	1 SET
LK700IC-E-1	Kedjeställare (lång)	2
LK700IC-E-2	Lager	2
LK700IC-E-3	Mutter	1
LK700IC-E-4	Mutter	3
LK700IC-E-5	Sprocket axel	1
LK700IC-E-6	Litet kedjehjul	1
LK700IC-E-7	Svänghjulaxel	1
LK700IC-E-8	Sprocket	1
LK700IC-E-9	Skruv	3
LK700IC-E-10	Bussning	1
LK700IC-E-11	Mutter	2
LK700IC-E-12	Mutter	4
LK700IC-F	Sätessolpe	1 SET
LK700IC-F-1	Hylsa för styrstång	1
LK700IC-F-2	Hylsa för styrstång	1
LK700IC-F-3	Rörsats för sätesskena	1
LK700IC-F-4	Fäste för justeringsknopp	1
LK700IC-F-5	Knopp på sätet	1
LK700IC-F-6	Ändlock	1
LK700IC-F-7	Platt bricka	1
LK700IC-F-8	Sittplats	1 SET
LK700IC-G-1	Axel på sidan	2
LK700IC-G-2	Lager	2
LK700IC-G-3	Lager	2
LK700IC-G-4	C-ring	2
LK700IC-H-1	Vänster styrstång	1
LK700IC-H-2	Lager	2
LK700IC-H-3	Skum för vänster styrstång	1
LK700IC-H-4	Ändlock	1

DELFÖRTECKNING

För att beställa reservdelar: uppge produktens modellnummer och det artikelnummer som finns i reservdelslistan nedan, samt den kvantitet du behöver, till din kundtjänstmedarbetare.

Art nr.	Produktbeskrivning	ANTAL
LK700IC-H-5	Vänster anslutningsaxel	1
LK700IC-H-6	Vänster pedalrör	1
LK700IC-H-7	Mutter	1
LK700IC-H-8	Ändlock	1
LK700IC-H-9	Bussning	1
LK700IC-I-1	Höger styrstång	1 SET
LK700IC-I-2	Lager	1
LK700IC-I-3	Skum för höger styrstång	2
LK700IC-I-4	Ändlock	1
LK700IC-I-5	Höger anslutningsaxel	1
LK700IC-I-6	Höger pedalrör	1
LK700IC-I-7	Mutter M14	1
LK700IC-I-8	Ändlock	1
LK700IC-I-9	Bussning	1
LK700IC-J	Främre stabilisator set	1 SET
LK700IC-J-1	Stabilisator fram	1
LK700IC-J-2	Frontlucka (L)	1
LK700IC-J-3	Främre omslag (R)	1
LK700IC-J-4	Hjul	2
LK700IC-J-5	Skruv	2
LK700IC-J-6	Platt bricka	2
LK700IC-J-7	Mutter	2
LK700IC-J-8	Skruv	4
LK700IC-K	Bakre stabilisatoruppsättning	1 SET
LK700IC-K-1	Stabilisator bak	1
LK700IC-K-2	Bakre lock (L)	1
LK700IC-K-3	Bakre lock (R)	1
LK700IC-K-4	Justerbar fot	2

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ЕТИКЕТКИ

Тримайте руки та пальці подалі від цієї зони.

- Неправильне використання цієї машини може призвести до серйозних травм.
- Перед використанням прочитайте Посібник користувача і дотримуйтесь усіх попереджень та інструкцій.
- Не дозволяйте дітям перебувати на машині або поблизу неї.
- Цей велосипед не має вільного ходу. Педалі продовжують крутитися, коли ви припиняєте крутити педалі.
- Обертання педалей може призвести до травм.
- Зменшуйте швидкість обертання педалей у контрольованій манері.
- Вага користувача не повинна перевищувати 330 фунтів/150 кг.
- Цей продукт завжди слід використовувати на рівній поверхні.
- Замініть етикетку, якщо вона пошкоджена, нерозбірлива або знята.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ Тренажер розроблений і сконструйований таким чином, щоб забезпечити максимальну безпеку. Тим не менш, при використанні тренажера слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Прочитайте весь посібник перед тим, як збирати та використовувати тренажер. Будь ласка, дотримуйтесь наступних заходів безпеки:

1. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від цього обладнання. НЕ залишайте їх без нагляду в приміщенні, де знаходиться машина.
2. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або будь-який інший симптом під час використання цього тренажера, ПРИПИНІТЬ тренування. НЕГАЙНО ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ!
3. Використовуйте машину на рівній і твердій поверхні. Відрегулюйте ніжки для стійкості.
4. Тримайте руки подалі від будь-яких з'єднань і рухомих частин.
5. Одягайте одяг, придатний для виконання вправ. Не носіть мішкуватий одяг, який може потрапити в тренажер. Завжди носіть спортивне взуття під час використання тренажера та надійно зав'яжуйте шнурки.
6. Цей тренажер можна використовувати лише для цілей, описаних у цьому посібнику. НЕ використовуйте аксесуари, які не рекомендовані компанією HMS Fitness.
7. Не кладіть гострі предмети поблизу машини.
8. Особи з фізичними обмеженнями або обмеженнями координації не повинні користуватися тренажером без допомоги кваліфікованого фахівця або лікаря.
9. Перед використанням обладнання зробіть розминочні вправи на розтяжку.
10. Не використовуйте машину, якщо вона не працює належним чином.
11. Перед використанням машини ретельно перевірте обладнання на предмет правильності складання.
12. Дотримуйтесь відстані 18 дюймів спереду і з боків, а також 24 дюйми ззаду. 13. У разі необхідності ремонту звертайтеся тільки до уповноважених і навчених техніків.
13. Будь ласка, дотримуйтесь порад щодо правильного навчання, які детально викладені в Посібнику з навчання.
14. Для збирання цієї машини використовуйте лише інструменти, що входять до комплекту поставки.
15. Ця машина розрахована на максимальну вагу користувача 330 фунтів (150 кг)
16. Машиною може користуватися лише одна людина одночасно.
17. Рухомі педалі можуть спричинити травми.
Застереження: Перед початком використання тренажера або будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Прочитайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажера.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВПРАВИ

Використання тренажера має багато переваг: він покращує фізичну форму, м'язовий тонус, а в поєднанні з дієтою з контролем калорій допоможе вам схуднути.

1. Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Бажано пройти повне медичне обстеження.
2. Працюйте на рекомендованому рівні навантажень. Не перенапружуйтеся.
3. Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
4. Одягайте відповідний одяг і взуття для виконання вправ; не носіть вільний одяг; не носіть взуття на шкіряній підшві або взуття на високих підборах.

5. Перед тренуванням рекомендується робити розтяжку для розігріву.
6. Наступайте на обладнання повільно та обережно.
7. Виберіть програму або варіант тренування, який найбільше відповідає вашим спортивним інтересам.
8. Починайте повільно і поступово збільшуйте темп до комфортного.
9. Обов'язково охолоджуйтеся після тренування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАВЧАННЯ

Фізичні вправи є одним з найважливіших факторів загального здоров'я людини. Серед його переваг можна виділити наступні:

- Підвищена здатність до фізичної роботи (силова витривалість)
- Підвищення серцево-судинної (серце та артерії/вени) та дихальної ефективності
- Зниження ризику ішемічної хвороби серця
- Зміни в метаболізмі організму, наприклад, схуднення
- Затримка фізіологічних ефектів віку
- Зменшення стресу, підвищення впевненості в собі тощо.

Існує кілька складових фізичної підготовки, кожна з яких визначена нижче. СИЛА

Здатність м'язів прикладати силу проти опору. Сила сприяє розвитку потужності та швидкості.

М'ЯЗОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

Здатність прикладати силу багаторазово протягом певного періоду часу, наприклад, витривалість м'язів ніг, щоб пробігти 10 км без зупинки.

ЕЛАСТИЧНІСТЬ

Діапазон руху суглобів. Покращена гнучкість передбачає розтягування м'язів і сухожиль для підтримки або збільшення гнучкості, а також забезпечує підвищену стійкість до м'язового перенапруження або болю.

КАРДІО-РЕСПІРАТОРНА ВИТРИВАЛІСТЬ

Найважливіший елемент фізичної підготовки. Це ефективна робота серця та легенів. АЕРОБНИЙ ФІТНЕС

Це вправа відносно низької інтенсивності та тривалої тривалості, яка залежить насамперед від аеробної енергетичної системи. Аеробний означає "з киснем" і відноситься до використання кисню в метаболічних процесах або процесах вироблення енергії в організмі. Багато видів вправ є аеробними вправами, які, за визначенням, виконуються з помірною інтенсивністю протягом тривалого часу.

АНАЕРОБНІ ТРЕНУВАННЯ

Це достатньо інтенсивні вправи, щоб викликати анаеробний метаболізм. Це означає

"без кисню" і є виробництвом енергії, коли надходження кисню недостатнє для задоволення довготривалих енергетичних потреб організму.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КИСНЮ

Кількість зусиль, які можна виконати протягом тривалого періоду часу, обмежена здатністю доставляти кисень до працюючих м'язів. Регулярні інтенсивні фізичні вправи мають тренувальний ефект, який може збільшити аеробні можливості на 20-30%. Збільшення VO2 Max вказує на підвищену здатність серця перекачувати кров, легенів виділяти кисень і м'язів поглинати кисень.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОРІГ

Це мінімальний рівень фізичних навантажень, необхідний для досягнення значного поліпшення будь-якого параметра фізичної форми.

ВПРАВА

Це коли ви тренуєтеся вище рівня комфорту. Інтенсивність, тривалість і частота вправ повинні бути вище тренувального порогу і поступово збільшуватися в міру того, як організм адаптується до зростаючих вимог. З підвищенням рівня фізичної підготовки слід підвищувати і тренувальний поріг. Важливо працювати за програмою і поступово збільшувати фактор перевантаження.

ПРОГРЕС

З підвищенням рівня фізичної підготовки необхідна більш висока інтенсивність вправ, щоб створити перевантаження і таким чином забезпечити постійне вдосконалення.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Різні форми вправ дають різні результати. Тип виконуваної вправи залежить від задіяних м'язових груп і джерела енергії. Ефекти від вправ, спрямованих на розвиток сили, мало чим відрізняються від ефектів від вправ, спрямованих на розвиток серцево-судинної системи. Тому важливо, щоб програма вправ була адаптована до конкретних потреб.

РЕВЕРС

Якщо ви припините тренуватися або виконуватимете програму недостатньо часто, ви втратите досягнуті переваги. Регулярні тренування - це ключ до успіху.

ВПРАВА

Кожна програма вправ повинна починатися з розминки, щоб підготувати тіло до майбутніх навантажень. Вона повинна бути м'якою і в ідеалі задіювати ті групи м'язів, які будуть задіяні пізніше. Розтяжка повинна бути включена як в розминку, так і в охолодження, і виконуватися після 3-5 хвилин аеробної активності низької інтенсивності або вправ калланетичного типу.

РОЗІГРІВ АБО ОХОЛОДЖЕННЯ

Це передбачає поступове зниження інтенсивності тренування. Після тренування в працюючих м'язах залишається велика кількість крові. Якщо її швидко не повернути до центрального кровообігу, кров може накопичуватися в м'язах.

ЧСС

Під час тренування частота серцевих скорочень збільшується. Це часто використовується як показник інтенсивності необхідних вправ. Ви повинні тренуватися з достатньою інтенсивністю, щоб тренувати серцево-судинну систему і збільшувати частоту серцевих скорочень, але не настільки, щоб перенапружувати серце.

Початковий рівень фізичної підготовки важливий при розробці програми тренувань. Спочатку ви можете отримати хороший тренувальний ефект при частоті серцевих скорочень 110-120 ударів за хвилину (BPM). Якщо ви більш спортивні, вам знадобиться вищий поріг стимуляції.

Для початку вам слід тренуватися на рівні, який підвищує частоту серцевих скорочень приблизно до 6-5-7% від максимальної частоти серцевих скорочень. Якщо вам здається, що це занадто легко, ви можете збільшити його, але краще дотримуватися консервативної сторони.

Як правило, максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус вік. З віком серце, як і інші м'язи, втрачає частину своєї ефективності. Частково ці природні втрати відновлюються з покращенням фізичної форми. Наведена нижче таблиця є орієнтиром для тих, хто починає займатися фітнесом.

Вікова цільова частота серцевих скорочень	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-секундний відлік	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Уд/хв	138	132	132	125	120	114	114	108	108

ПІДРАХУНОК ІМПУЛЬСІВ

Вимірювання частоти серцевих скорочень (на зап'ясті або сонній артерії на шиї) проводиться двома пальцями протягом десяти секунд, через кілька секунд після закінчення вправи. Це пов'язано з двома причинами: (а) 10 секунд достатньо для забезпечення точності, (б) підрахунок частоти серцевих скорочень призначений для того, щоб приблизно визначити частоту серцевих скорочень під час тренування. Оскільки під час відновлення частота серцевих скорочень сповільнюється, довший підрахунок не є настільки точним.

Цільовий показник - це не магічне число, а загальний орієнтир. Якщо ваша фізична форма вища за середню, ви можете комфортно працювати з трохи більшим навантаженням, ніж рекомендовано для вашої вікової групи. Таблиця нижче є орієнтовною.

Вікова цільова частота серцевих скорочень	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10-секундний відлік	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Уд/хв	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Не намагайтеся досягти значень, вказаних у таблиці, оскільки надмірні фізичні навантаження можуть викликати дискомфорт. Дозвольте цьому відбуватися природно, коли ви будете проходити програму. Пам'ятайте, що мета - це лише орієнтир, а не правило, трохи вище або нижче - це нормально.

Два останніх зауваження: (1) не турбуйтеся про добові коливання пульсу, оскільки на них може впливати тиск або недосипання; (2) пульс - це орієнтир, не прив'язуйтеся до нього.

БІЛЬ У М'ЯЗАХ

Протягом першого тижня біль у м'язах може бути єдиною ознакою того, що ви виконуєте програму вправ. Звичайно, це залежить від вашого загального рівня фізичної підготовки. Підтвердженням того, що програма є правильною, є дуже незначна болючість у більшості основних груп м'язів. Це цілком нормально і зникне через кілька днів.

Якщо ви відчуваєте сильний дискомфорт, можливо, ви перебуваєте на занадто складній програмі або занадто швидко збільшили програму.

Якщо ви відчуваєте БІЛЬ під час або після тренування, ваше тіло намагається вам щось сказати. Припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем.

ЩО ОДІТИ

Одягайте одяг, який жодним чином не обмежуватиме ваші рухи під час тренування. Одяг повинен бути достатньо легким, щоб дозволити вашому тілу охолоджуватися. Надмірний одяг, який змушує вас потіти більше, ніж зазвичай, не дасть вам жодної користі. Зайва вага, яку ви втрачаєте, є рідиною в організмі і буде замінена наступною склянкою води, яку ви вип'єте. Рекомендується носити спортивне взуття.

ДИХАННЯ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Не затримуйте дихання під час вправ. По можливості дихайте нормально. Пам'ятайте, що дихання включає в себе поглинання і розподіл кисню для живлення працюючих м'язів.

ПЕРІОДИ ВІДПОЧИНКУ

Розпочавши програму вправ, продовжуйте її до кінця. Не припиняйте вправу посередині, а потім продовжуйте з того ж місця, не проходячи етап розминки знову. Необхідний період відпочинку між вправами може бути різним для різних людей.

ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯЖКИ

Головні рулони

Поверніть голову вправо на один рахунок, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на один рахунок, тягнучись підборіддям до стелі. Поверніть голову вліво на один рахунок і, нарешті, опустіть голову на груди на один рахунок.

Підйомники для плечей

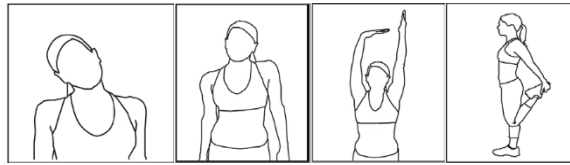
Підніміть ліве плече до вуха на один рахунок. Потім підніміть праве плече вгору на один рахунок, одночасно опускаючи ліве плече.

Бічні розтяжки

Розведіть руки в сторони і продовжуйте піднімати їх, поки вони не опиняться над головою. На один рахунок підніміть ліву руку вгору так далеко, як тільки зможете. Відчуйте, як розтягується лівий бік. Повторіть цю дію з правою рукою.

Розтяжка чотириголового м'яза

Одною рукою впирайтеся в стіну для рівноваги, а іншою - витягніть ліву ногу вгору. Піднесіть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтеся на 15 рахунків і повторіть з правою ногою.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯЖКИ

Внутрішня розтяжка стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були разом, а коліна були спрямовані назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 повторень.

Toe Touches

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до пальців ніг. Тягніться вниз якомога далі і затримайтеся на 15 повторень.

Розтягнення підколінного сухожилля

Сядьте з прямою правою ногою. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Тягніться до пальців ніг, наскільки це можливо. Виконайте 15 повторень. Розслабтеся і повторіть вправу з прямою лівою ногою.

Розтягування литкового/Ахіллового сухожилля

Притуліться до стіни, поставивши праву ногу перед лівою і витягнувши руки вперед. Тримайте ліву ногу прямою, а праву - на підлозі; потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегно до стіни. Затримайтеся, потім повторіть в іншу сторону 15 повторень.



КРОК 1. КРІПЛЕННЯ СТАБІЛІЗАТОРІВ

Прикріпіть передній стабілізатор (J) до основної рами (C) і закріпіть його 4 гвинтами (B-5), 4 плоскими шайбами (B-6). Прикріпіть задній стабілізатор (K) до основної рами (C) і закріпіть його 4 гвинтами (B-5), 4 плоскими шайбами (B-6). Закріпіть болти шестигранним ключем, що додається.

КРОК 2. ПРИКРІПЛЕННЯ ПЕДАЛЕЙ

Прикріпіть ліву педаль (C-32L) до лівого кривошипа, повернувши її проти годинникової стрілки. Для затягування використовуйте гайковий ключ з викрутки, що додається. Приєднайте праву педаль (C-32R) до правого кривошипа, повернувши його за годинниковою стрілкою. Затягніть за допомогою гайкового ключа з комплекту викрутки.

КРОК 3. КРІПЛЕННЯ КОНСОЛІ

Відкрутіть 4 гвинти (A-1) із задньої частини консолі (A) і відкладіть їх убік. Підключіть кабелі консолі від задньої частини консолі (A) до дроту датчика (C-13).

Прикріпіть консоль (A) до кронштейна консолі 4 гвинтами (A-1).

Прикріпіть задню кришку консолі (A-2) до рами за допомогою 2 гвинтів (B-1).

КРОК 4. КРІПЛЕННЯ КЕРМА ТА БІЧНИХ ВАЛІВ

Прикріпіть ліве кермо (H-1) до основної рами (C) і затягніть його за допомогою гайкового ключа на 19 мм, що входить до комплекту. Використовуйте ту саму процедуру, щоб прикріпити праве кермо (I-1).

Вставте лівий бічний вал (G-1) у внутрішню частину лівого керма (H-1) і закріпіть його болтом (B-2), втулкою (B-4) і нейловою гайкою (B-3). За допомогою гайкового ключа та шестигранного ключа закріпіть лівий бічний вал (G-1). Використовуйте ту саму процедуру, щоб прикріпити правий бічний вал (I-1).

КРОК 5. ВСТАНОВЛЕННЯ ПІДСІДЕЛЬНОЇ ТРУБИ ТА КРІПЛЕННЯ СІДИННЯ

Насуньте сидіння (F-8) на рейку сидіння (F-3) і вирівняйте сидіння (F-8) так, щоб воно було прямим і рівним. Десять разів затягніть гайки з обох боків сидіння (F-2) за допомогою накидного ключа з комплекту поставки.

Вставте підсідельну трубу (F-3) в основну раму (C), виберіть потрібне положення і затягніть ручку (C-2), але не до кінця. Регулюйте підсідельну трубу (F-3) вгору і вниз, поки не почуєте "клацання". Це означає, що штифт на регулювальній ручці (C-2) увійшов у регулювальні отвори на підсідельній трубі (F-3). Після того, як ручка регулювання буде встановлена, надійно затягніть її.

Примітка: Щоб відрегулювати сидіння вгору і вниз, ослабте ручку регулювання приблизно на 3 оберти, а потім витягніть її (вона підпружинена). Десять разів відрегулюйте трубу сидіння (F-3) вгору або вниз і відпустіть ручку регулювання, коли досягнете потрібного положення. Переконавшись, що ручка регулювання зафіксована, потягніть підсідельну трубу вгору, доки не почуєте "клацання". Якщо ви не можете підняти підсідельний штир вгору, переконайтеся, що він зафіксований, а потім затягніть ручку регулювання.

****Щоб відрегулювати сидіння вперед або назад, ослабте ручку регулятора сидіння (F-5) і посуньте сидіння вперед або назад. Досягнувши потрібного положення, затягніть ручку повзунка сидіння (F-5).**

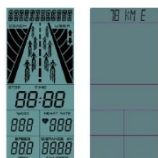
КОНСОЛЬНІ ОПЕРАЦІЇ

Функція відображення:

ІДЕНТИФІКАЦІЯ	ОПИС
ЧАС	Відображає час тренування користувача. Діапазон відображення 0: 00 ~ 99: 59
ШВИДКІСТЬ	Відображає швидкість тренування користувача. Відображає діапазон 0. 0 ~ 99. 9
ВІДСТАНЬ	Відображає дистанцію тренування користувача. Відображає діапазон 0. 0 ~ 99. 9
КАЛОРІЇ	Відображає витрату калорій під час тренування. Діапазон відображення 0 ~ 999
ЧСС	Відображає пульс користувача під час тренування. Коли пульс користувача перевищує встановлене цільове значення, монітор подає звуковий сигнал
ОБЕРТИ В ХВИЛИНУ	Обертів за хвилину. Діапазон відображення 0 ~ 999
БАТТ	Відображає споживання енергії під час тренування Діапазон відображення 0 ~ 999 Діапазон налаштування 10 ~ 350

Функція кнопки:

КНОПКА	ОПИС
ВГОРУ	Підвищує значення функції або вибір.
ВНИЗ	Зменшує значення функції або вибір у бік зменшення.
РЕЖИМ	Підтверджує налаштування або вибір.
СКИДАННЯ	Утримуйте 2 секунди, монітор перезавантажиться Під час налаштування або режиму зупинки натисніть Reset, щоб повернутися до головного меню
СТАРТ	Починається тренування.
СТОП	Припиняю тренування.
ВІДНОВЛЕННЯ	Перевірити стан відновлення серцевого ритму.



ПОРЯДОК РОБОТИ :

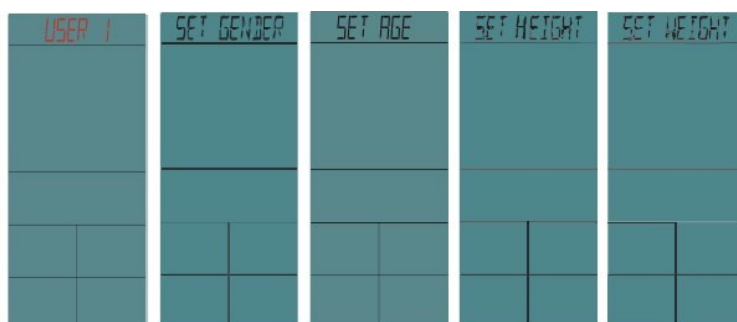
УВІМКНЕННЯ

Встановіть 4 батарейки типу AA 4PCS. Монітор увімкнеться з тривалим звуковим сигналом протягом 1 секунди. На РК-дисплеї відображатимуться всі сегменти протягом 2 секунд, потім відобразиться діаметр колеса і тип одиниці виміру (милі або кілометри) протягом 1 секунди. Нарешті, дисплей перейде в режим налаштування U SER.

За відсутності вхідного сигналу протягом 4 хвилин монітор перейде в сплячий режим. Натисніть будь-яку клавішу, щоб розбудити монітор.

НАЛАШТУВАННЯ ДАНИХ КОРИСТУВАЧА

За допомогою кнопок UP DOWN виберіть КОРИСТУВАЧА з U1 U4 Натисніть MODE, щоб відобразити вік, стать, зріст та вагу. Після налаштування на дисплеї з'явиться меню "Програма".



ВИБІР РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ

Використовуйте клавіші ВГОРУ і ВНИЗ, щоб вибрати режим тренування: Цільовий час Цільова відстань Цільові калорії Цільова ЧСС/ Цільові ватти/ Цільова програма ваттів.



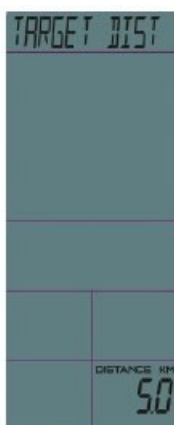
ПРОГРАМА ШВИДКОГО СТАРТУ

1. Натисніть кнопку START, щоб негайно розпочати тренування. Почнеться відлік ЧАСУ, а на дисплеї з'являться відповідні значення параметрів ДИСТАНЦІЯ / КАЛОРІЇ / ОБОРОТИ / ШВИДКІСТЬ / BATT / ОБОРОТИ та ЧСС.
2. Анімація символів показує тільки КОРИСТУВАЧА, вона буде переходити до наступної фігури кожні 0.1 км (або ML).
3. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаються. Щоб відновити програму, натисніть кнопку START.
4. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми.



ПРОГРАМА ЦІЛЬОВОГО ЧАСУ

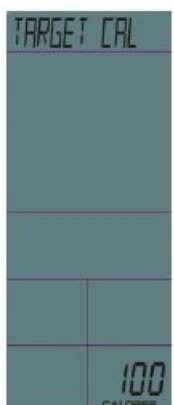
1. За допомогою кнопок UP&DOWN встановіть ЦІЛЬОВИЙ ЧАС (попередньо встановлене значення = 10:00), натисніть START, щоб почати тренування з цільовим часом.
2. ЧАС починає відраховуватися від цільового значення, ВІДСТАНЬ /КАЛОРІЇ/ ОБ/ХВ/ ШВИДКІСТЬ/ BAT/ ОБ/ХВ ТА СЕРЦЕБИТТЯ.
3. RATE відобразить відповідні значення.
4. Анімація персонажа показує тільки КОРИСТУВАЧА, вона буде переходити до наступної фігури через кожну п'яту частину заданого часу.
5. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаються. Щоб відновити програму, натисніть кнопку START.
6. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми.



ПРОГРАМА ЦІЛЬОВОЇ ДИСТАНЦІЇ

1. За допомогою кнопок UP&DOWN встановіть ЦІЛЬОВУ ДИСТАНЦІЮ (скинуте значення = 5.0), натисніть START для входу в тренування ЦІЛЬОВА ДИСТАНЦІЯ .
2. ВІДСТАНЬ починає відлік від цільового значення ,ЧАС /КАЛОРІЇ/ ОБОРОТИ/ ШВИДКІСТЬ/ ШВИДКІСТЬ/ BATT/ ОБОРОТИ І ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ ДВИГУНІВ буде вивести значення відповідно .
3. Анімація символів показує тільки USER, вона буде переходити до наступної фігури через кожну п'яту частину заданої відстані .
4. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаться. Щоб відновити програму, натисніть кнопку START .
5. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрана програми.

ЦІЛЬОВІ КАЛОРІЇ



1. За допомогою кнопок UP DOWN встановіть попереднє значення ЦІЛЬОВИХ КАЛОРІЙ (= 100), натисніть START, щоб почати тренування Цільових Калорій.
2. Калорії починають відраховуватися від Цільового значення ,ЧАС /DISTANCE/RPM/SPEED/WATT /RPM та HEART RATE відобразять відповідні значення.
3. Анімація персонажа показує лише КОРИСТУВАЧА, вона буде переходити до наступної цифри після кожної п'ятої встановленої кількості калорій.
4. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаться. Щоб відновити програму, натисніть кнопку START.

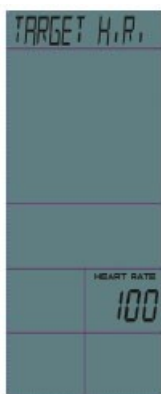
5. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми



ЦІЛЬОВА ВАРТІСТЬ

1. За допомогою кнопок UP DOWN встановіть попередньо задане значення TARGET WATT = (ЦІЛЬОВА ПОТУЖНІСТЬ) 100) натисніть START, щоб увійти в режим Targett Watt.
2. ЧАС починає відлік. ВІДСТАНЬ / КАЛОРІЇ / ОБЕРТИ / ШВИДКІСТЬ WATT / WATT / RPM та HEART RATE відображатимуть відповідні значення.
3. Анімація персонажів показує лише КОРИСТУВАЧА. Він буде переходити до наступної фігури кожні 0.1 км (або ML).
4. Коли фактичне значення ↑ WATT нижче за цільове, символ блимає, нагадуючи користувачеві про необхідність збільшити швидкість. Коли фактичне значення ↓ WATT перевищує цільове значення WATT, символ буде блимати, нагадуючи користувачеві про необхідність зменшити швидкість.

5. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаться. Щоб відновити програму, натисніть START.
6. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми.



ЦІЛЬОВИЙ HR

1. За допомогою кнопок UP&DOWN встановіть ЦІЛЬОВИЙ ПУЛЬС (значення скидання = 100), натисніть START, щоб увійти в режим цільової частоти серцевих скорочень.
2. Почнеться відлік ЧАСУ, на екрані з'являться відповідні значення ДИСТАНЦІЯ / КАЛОРІЇ / ЧАСТОТА / ШВИДКІСТЬ / ШВИДКІСТЬ / БАТТ / ЧАСТОТА та ЧСС.
3. Анімація персонажа показує тільки КОРИСТУВАЧА, вона буде переходити до наступної фігури кожні 0.1 км (або ML).
4. Якщо фактичне значення PULSE менше за цільовий імпульс, піктограма блимає, вказуючи на необхідність прискорення. Коли фактичне значення PULSE перевищує цільовий імпульс, піктограма блимає, вказуючи на необхідність сповільнення.

5. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаються. Щоб відновити програму, натисніть кнопку START.

6. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми.

ПРОГРАМА WATT

1. За допомогою кнопок зі стрілками ВГОРУ та ВНИЗ виберіть БАТТ ПРОГРАМА. Опинившись в меню WATT PROGRAM, виберіть рівень складності. За допомогою кнопок зі стрілками ВГОРУ/ВНИЗ виберіть Beginner Advance Sporty і натисніть кнопку MODE для підтвердження.

2. За допомогою кнопок зі стрілками ВВЕРХ/ВНИЗ встановіть попередньо задане значення часу 30 00 і натисніть СТАРТ, щоб увійти в режим програми Ватт.

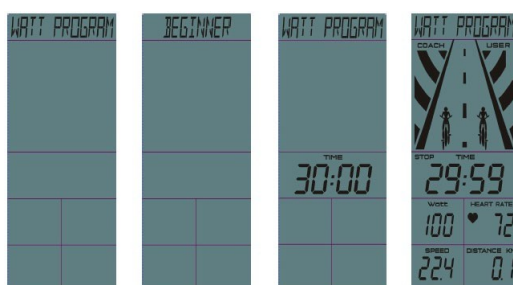
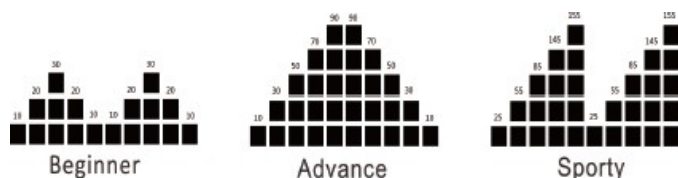
3. Час почне відлік від цільового значення ДИСТАНЦІЯ КАЛОРІЇ ОБОРОТИ ШВИДКІСТЬ ШВИДКІСТЬ БАТТ/ОБОРОТИ та ЧСС відображатимуть відповідні значення.

4. Анімація символів буде переходити до відображення наступних значень кожен п'яту частину встановленого часу.

5. Коли WATT користувача на 10% менше, ніж WATT тренера, показник тренера пересувається на одну позицію. Якщо WATT користувача більше ніж на 10% перевищує WATT тренера, показник тренера буде відставати на одну позицію. Якщо розбіжність WATT знаходиться в межах плюс-мінус 10%, тренер і користувач знаходяться на одній позиції.

6. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування. Коли піктограма STOP блимає, всі значення залишаються, щоб відновити програму, натисніть START.

7. У режимі STOP натисніть кнопку RESET і монітор повернеться до екрану програми.



ІНТЕРВАЛ

1. За допомогою кнопок ВГОРУ/ВНИЗ виберіть один з 3 варіантів інтервалів: 20 1/0 --> 1 0 2/0 -> ЗВИЧАЙНИЙ 1. 20 10 Працюйте 20 секунд і відпочивайте 10 секунд 8 повторень.

- A. Виберіть (20-10) і натисніть START, щоб почати.
 - B. Час роботи відраховується від 20 секунд.
 - C. Відлік часу відпочинку починається з 10 секунд - щосекунди під час відпочинку лунає звуковий сигнал.
 - D. Відпочинок і робота тривають протягом 8 сегментів, а потім програма закінчується.
2. 10 20 Працюйте 10 секунд і відпочивайте 20 секунд, 8 повторень.
- A. Виберіть (10-20) і натисніть START, щоб почати.
 - B. Час роботи відраховується від 10 секунд.
 - C. Десять хвилин відпочинку відраховуються від 20 секунд - щосекунди під час відпочинку лунає звуковий сигнал.
 - D. Контур відпочинку та роботи протягом 8 сегментів, після чого програма завершується.
3. ЗВИЧАЙНИЙ: Користувач може налаштувати час для роботи та відпочинку
- A. Виберіть CUSTOM і натисніть Mode, щоб увійти.
 - B. На дисплеї з'явиться напис SET ROUND. За допомогою кнопок ВГОРУ / ВНИЗ виберіть бажану кількість сегментів вправи.
 - C. Натисніть MODE, щоб встановити Час роботи. За допомогою кнопок ВВЕРХ /ВНИЗ встановіть час роботи .
 - D. Натисніть MODE, щоб встановити час відпочинку. За допомогою кнопок ВВЕРХ /ВНИЗ встановіть час відпочинку .
 - E. Натисніть СТАРТ, щоб почати.
 - F. Час роботи відраховується до повного завершення.
 - G. Десять Час відпочинку відраховується до повного завершення, щосекунди лунає звуковий сигнал під час відпочинку.
 - H. Програма буде продовжуватись до тих пір, поки не буде виконано задану кількість сегментів .

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні частини: повідомте представнику служби підтримки номер моделі виробу та номер деталі, вказаний у наведеному нижче переліку деталей, а також кількість, яку ви бажаєте придбати.

Частина №.	Опис продукту	QTY
LK700IC-A	Консоль	1
LK700IC-A-1	Гвинт.	4
LK700IC-A-2	Кришка задньої консолі	1
LK700IC-B	Апаратний пакет	1 НАБІР
LK700IC-B-1	Гвинт.	2
LK700IC-B-2	Гвинт.	2
LK700IC-B-3	Нейлонова гайка	2
LK700IC-B-4	Втулка	2
LK700IC-B-5	Гвинт.	8
LK700IC-B-6	Плоска шайба	8
LK700IC-C	Основна рама	1
LK700IC-C-1	Кільце C	2
LK700IC-C-2	Регулювання сидіння kbob	1
LK700IC-C-3	Підшипник	2
LK700IC-C-4	Втулка підсідельного штиря	1
LK700IC-C-5	Ось.	1
LK700IC-C-6	Горіх	1
LK700IC-C-7	Плоска шайба	1
LK700IC-C-8	Лівий кривошип з кришкою	1
LK700IC-C-9	Права кривошипна рукоятка з ковпачком	1
LK700IC-C-10	Гвинт.	4
LK700IC-C-11	Гвинт.	1
LK700IC-C-12	Кронштейн для датчика	1
LK700IC-C-13	Дріт датчика	1
LK700IC-C-14	Ліва обкладинка	1
LK700IC-C-15	Права обкладинка	1
LK700IC-C-16	Кришка рами	1
LK700IC-C-17	Гвинт.	2
LK700IC-C-18	Гвинт.	1
LK700IC-C-19	Гвинт.	17
LK700IC-C-20	Гвинт.	2
LK700IC-C-21	Гвинтовий кронштейн	2
LK700IC-C-22	Лувр.	9
LK700IC-C-23	Вал жалюзі	1
LK700IC-C-24	Коліщатко регулювання жалюзі	1
LK700IC-C-25	Кришка вентилятора	1
LK700IC-C-26	Ліва клітка вентилятора	1
LK700IC-C-27	Права клітка вентилятора	1
LK700IC-C-28	Кришка клітки	2
LK700IC-C-29	Кронштейн для клітки	8
LK700IC-C-30	Ланцюг (короткий)	1
LK700IC-C-31	Ланцюг (довгий)	1
LK700IC-C-32	Педаль.	1 НАБІР
LK700IC-C-33	Гвинт.	1

Частина №.	Опис продукту	QTY
LK700IC-C-34	Зірочка	1
LK700IC-C-35	Зміщення кривошипа	1
LK700IC-C-36	Гвинт.	1
LK700IC-D	Комплект вентиляторів	1 НАБІР
LK700IC-D-1	Магнітний кронштейн	1
LK700IC-D-2	Колесо вентилятора	1
LK700IC-D-3	Регулятор ланцюга	2
LK700IC-D-4	Гвинт.	6
LK700IC-D-5	Горіх	6
LK700IC-D-6	Накладка на лопаті вентилятора	6
LK700IC-D-7	Магніт	1
LK700IC-D-8	Лопасть вентилятора	6
LK700IC-D-9	Плоска шайба	2
LK700IC-D-10	Горіх	2
LK700IC-E	Комплект фланців	1 НАБІР
LK700IC-E-1	Регулятор ланцюга (довгий)	2
LK700IC-E-2	Підшипник	2
LK700IC-E-3	Горіх	1
LK700IC-E-4	Горіх	3
LK700IC-E-5	Вісь зірочки	1
LK700IC-E-6	Маленька зірочка	1
LK700IC-E-7	Вісь маховика	1
LK700IC-E-8	Зірочка	1
LK700IC-E-9	Гвинт.	3
LK700IC-E-10	Втулка	1
LK700IC-E-11	Горіх	2
LK700IC-E-12	Горіх	4
LK700IC-F	Підсідельна стійка	1 НАБІР
LK700IC-F-1	Втулка стійки керма	1
LK700IC-F-2	Втулка стійки керма	1
LK700IC-F-3	Комплект труб для підніжки сидіння	1
LK700IC-F-4	Кронштейн ручки регулювання	1
LK700IC-F-5	Ручка сидіння	1
LK700IC-F-6	Торцева заглушка	1
LK700IC-F-7	Плоска шайба	1
LK700IC-F-8	Сідай.	1 НАБІР
LK700IC-G-1	Бічний вал	2
LK700IC-G-2	Підшипник	2
LK700IC-G-3	Підшипник	2
LK700IC-G-4	Кільце C	2
LK700IC-H-1	Ліве кермо	1
LK700IC-H-2	Підшипник	2
LK700IC-H-3	Піна для лівого керма	1
LK700IC-H-4	Торцева заглушка	1

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні частини: повідомте представнику служби підтримки номер моделі виробу та номер деталі, вказаний у наведеному нижче переліку деталей, а також необхідну вам кількість.

Частина №.	Опис продукту	QTY
UK700IC-H-5	Лівий з'єднувальний вал	1
UK700IC-H-6	Ліва педальна труба	1
UK700IC-H-7	Горіх	1
UK700IC-H-8	Торцева заглушка	1
UK700IC-H-9	Втулка	1
UK700IC-I-1	Праве кермо	1 НАБІР
UK700IC-I-2	Підшипник	1
UK700IC-I-3	Піна для правого керма	2
UK700IC-I-4	Торцева заглушка	1
UK700IC-I-5	Правий з'єднувальний вал	1
UK700IC-I-6	Права педальна труба	1
UK700IC-I-7	Гайка M14	1
UK700IC-I-8	Торцева заглушка	1
UK700IC-I-9	Втулка	1
UK700IC-J	Комплект переднього стабілізатора	1 НАБІР
UK700IC-J-1	Передній стабілізатор	1
UK700IC-J-2	Передня обкладинка (L)	1
UK700IC-J-3	Передня обкладинка (R)	1
UK700IC-J-4	Колесо	2
UK700IC-J-5	Гвинт.	2
UK700IC-J-6	Плоска шайба	2
UK700IC-J-7	Горіх	2
UK700IC-J-8	Гвинт.	4
UK700IC-K	Комплект заднього стабілізатора	1 НАБІР
UK700IC-K-1	Задній стабілізатор	1
UK700IC-K-2	Задня кришка (L)	1
UK700IC-K-3	Задня кришка (R)	1
UK700IC-K-4	Регульована ніжка	2



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

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

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negoziante, 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,
 - samooprawy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



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