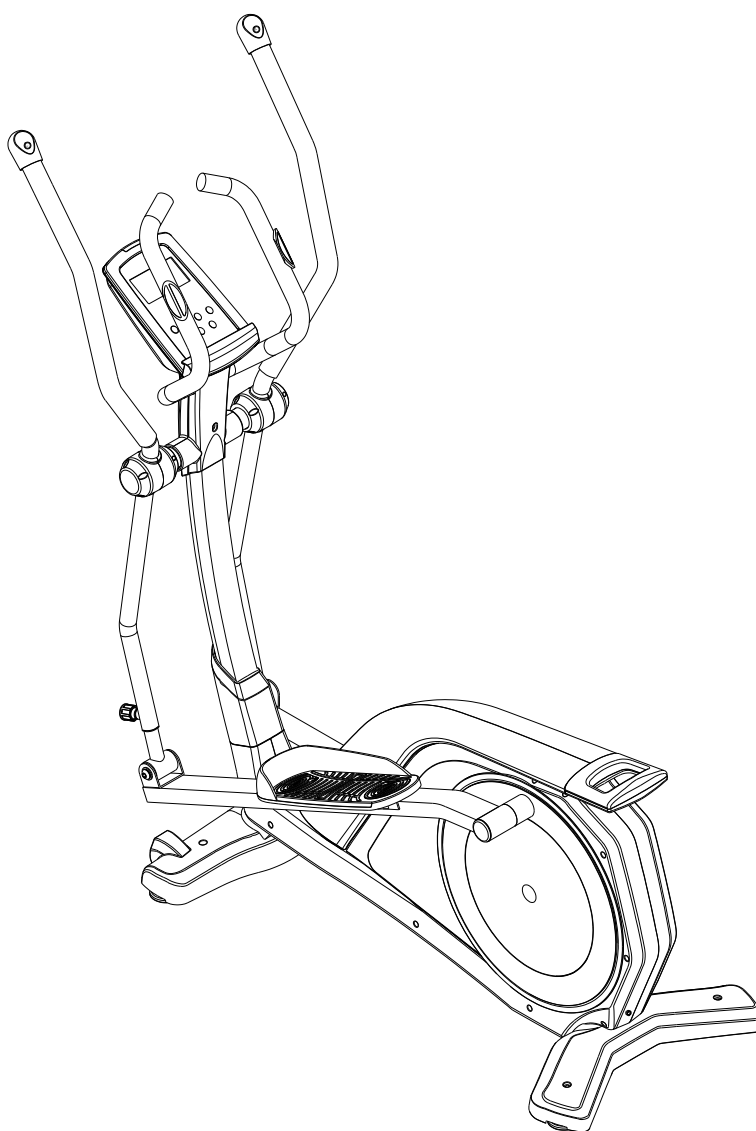


Console⁺

HMS[®]

**Orbitrek elektromagnetyczny
Electromagnetic elliptical bike
Elektromagnetický orbitrek**

H1833-i

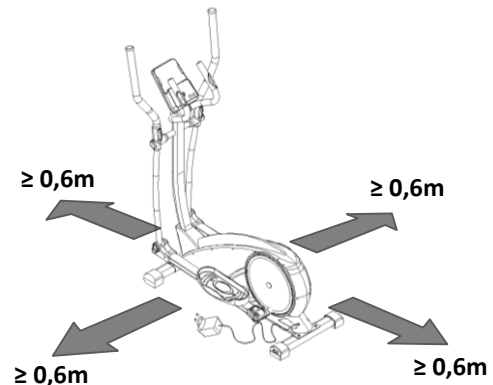


INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 51 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 145 x 62 x 155 cm

Waga koła zamachowego – 8 kg

Maksymalna waga użytkownika – 150 kg

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

SPOSÓB HAMOWANIA: Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek magnetyczny H1833-i nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

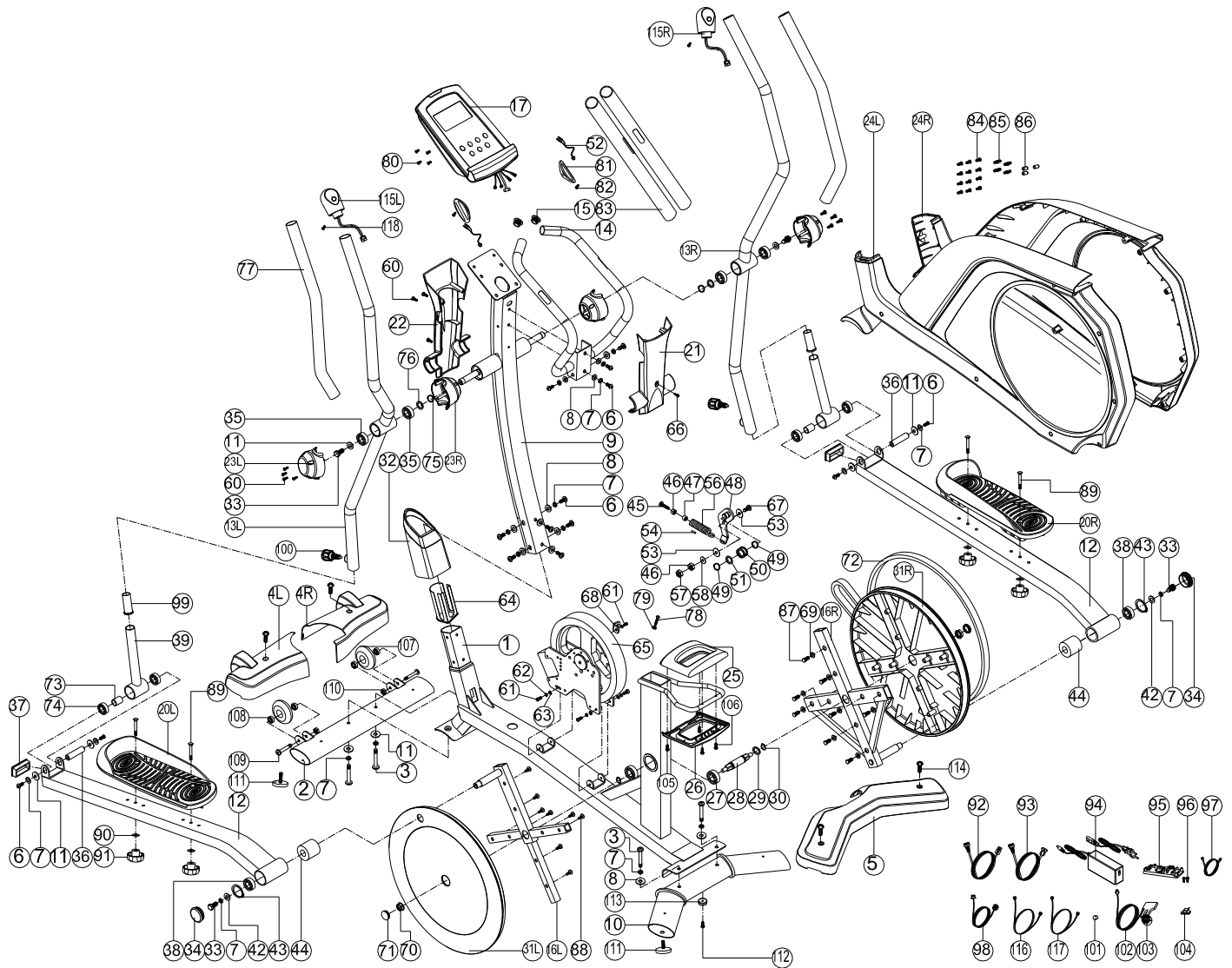
REGULACJA NAPIĘCIA: Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór urządzenia podczas ćwiczeń, odpowiednio przekręć gałkę regulacji napięcia, znajdującą się na słupie kierownicy.

LISTA CZĘŚCI

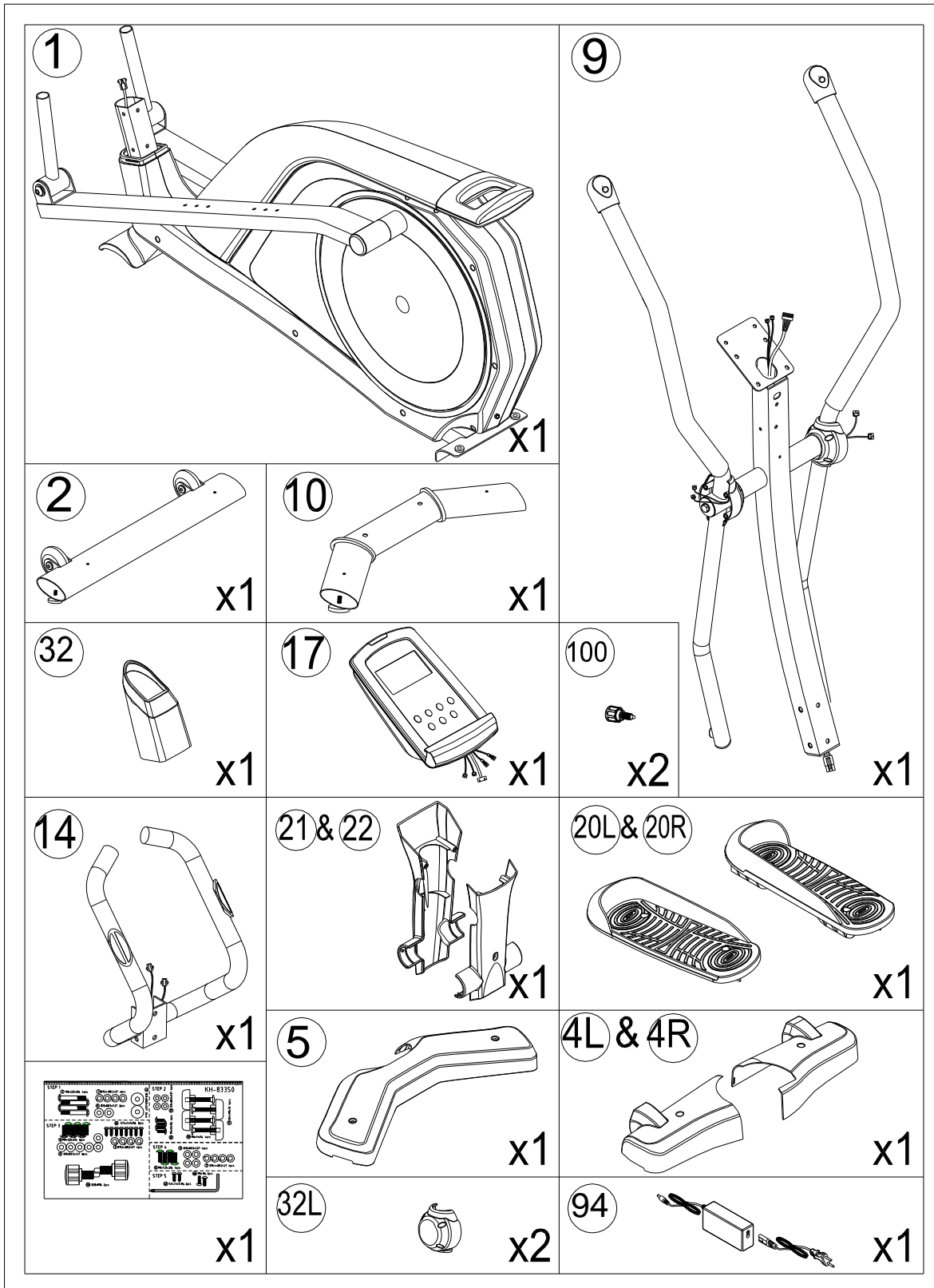
NR	NAZWA	ILOŚĆ	NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	60	Wkręt ST4*1.41*15L	12
2	Przedni stabilizator	1	61	Wkręt imbusowy M6*1.0*15L	5
3	Śruba imbusowa M8x1.25x50L	4	62	Podkładka sprężynująca D10.5*D6.1*1.3T	4
4L	Oślona przedniego stabilizatora (lewa)	1	63	Płaska podkładka D13*D6.5*1.0T	5
4R	Oślona przedniego stabilizatora (prawa)	1	64	Tuba	1
5	Oślona tylniego stabilizatora	1	65	EMS	1
6	Śruba imbusowa M8x1.25x20L	14	66	Wkręt M5*0.8*15L	2
7	Podkładka sprężynująca D15.4xD8.2x2T	18	67	Śruba imbusowa M8x1.25x30L	1
8	Płaska podkładka D18xD8.5x1.2T	12	68	Talerz	1
9	Słup kierownicy	1	69	Płaska podkładka D14*D6.5*0.8T	8
10	Tylni stabilizator	1	70	Nakrętka M10*1.25*10T	2
11	Płaska podkładka D25xD8.5x2T	8	71	Oślona	2
12	Rama pedału	2	72	Pas	1
13L	Lewy drążek wspomagający	1	73	Sprężyna D22.2*33.3L	2
13R	Prawy drążek wspomagający	1	74	łożysko #99502ZZ	4
14	Kierownica	1	75	C-clip S-17(1T)	2
15	Półokrągła nasadka	2	76	Falista podkładka D17*D22*0.3T	2
16L	Lewa korba	1	77	Pianka	2
16R	Prawa korba	1	78	Wkręt M5*0.8*35L	1
17	Komputer	1	79	Nakrętka M5*0.8*5T	1
20L	Lewy pedał	1	80	Śruba M5*0.8*10L	4
20R	Prawy pedał	1	81	Sensor pomiaru pulsu	2
21	Oślona komputera (przód)	1	82	Wkręt ST4.0x1.41x20L	2
22	Oślona komputera (tył)	1	83	Pianka	2
23L	Górna osłona stop (prawa)	2	84	Wkręt ST4.2x1.4x20L	12
23R	Górna osłona stop (lewa)	2	85	Szpila	4
24L	Lewa osłona łańcucha	1	86	Bufor	3
24R	Prawa osłona łańcucha	1	87	Śruba hex M6*1.0*15L	8
25	Tylnia osłona (góra)	1	88	Wkręt ST4*1.41*15L	8
26	Tylnia osłona (dół)	1	89	Śruba kwadratowa M6*1*45L	4
27	łożysko #6004-2RS(C0)	2	90	Płaska podkładka D14xD6.5x0.8T	4
28	Oś korby	1	91	Gałka	4
29	Falista podkładka D27*D20.3*0.5T	1	92	Górny kabel komputerowy	1
30	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	93	Dolny kabel komputerowy	1
31L	Okragła osłona	1	94	Zasilacz	1
31R	Okragła osłona	1	95	Kontroler	1
32	Ochronna osłona		96	Wkręt ST4.2x1.4x20L	2
33	Śruba hex M8*1.25*20L	4	97	Kabel łączący	1
34	Nasadka	2	98	Kabel elektryczny	1
35	łożysko #6003ZZ	4	99	Tuba	2
36	Przednia oś pedału	2	100	Gałka	2
37	Kwadratowa nasadka	2	101	Okragły magnes	1
38	łożysko #2203-2RS	2	102	Kabel sensoryczny	1

39	Stupek	2	103	Śruba M5*0.8*12L	1
42	Płaska podkładka D21*D8.5*1.5T	2	104	Klips	1
43	C-clip S-40(1.80T)	2	105	Wkręt ST4*1.41*15L	2
44	Oślona osi pedału	2	106	Wkręt ST4*25L	2
45	Śruba imbusowa M8*1.25*35L	1	107	Koło	2
46	Nakładka M8*1.25*6T	2	108	Sprężyna D22.2*D8.2*7T	4
47	Nakrętka D15*13L	1	109	Śruba imbusowa M8*1.25*40L	2
48	Talerz	1	110	Nakrętka M8*1.25*8T	2
49	C-clip S-15 (1T)	2	111	Koło regulujące	4
50	Koło	1	112	Wkręt ST4.2*15L	1
51	Falista podkładka D21xD16.2x0.3T	1	113	Buffer	1
52	Kabel do mierzenia pulsu	2	114	Śruba M5*0.8*15L	4
53	Platikowa podkładka D10*D24*0.4T	2	115L	Zdalne sterowanie (P)	1
54	Plastikowa osłona	1	115R	Zdalne sterowanie (L)	1
56	Spring D3*D19*67L	1	116	Kabel oporowy(1)	1
57	Nakrętka M8*1.25*8T	1	117	Kabel oporowy(2)	1
58	Płaska podkładka D21*D8.5*1.5T	1	118	Wkręt ST3.5*1.27*15L	2

Diagram zbiorczy



Diagram



Instrukcja montażu

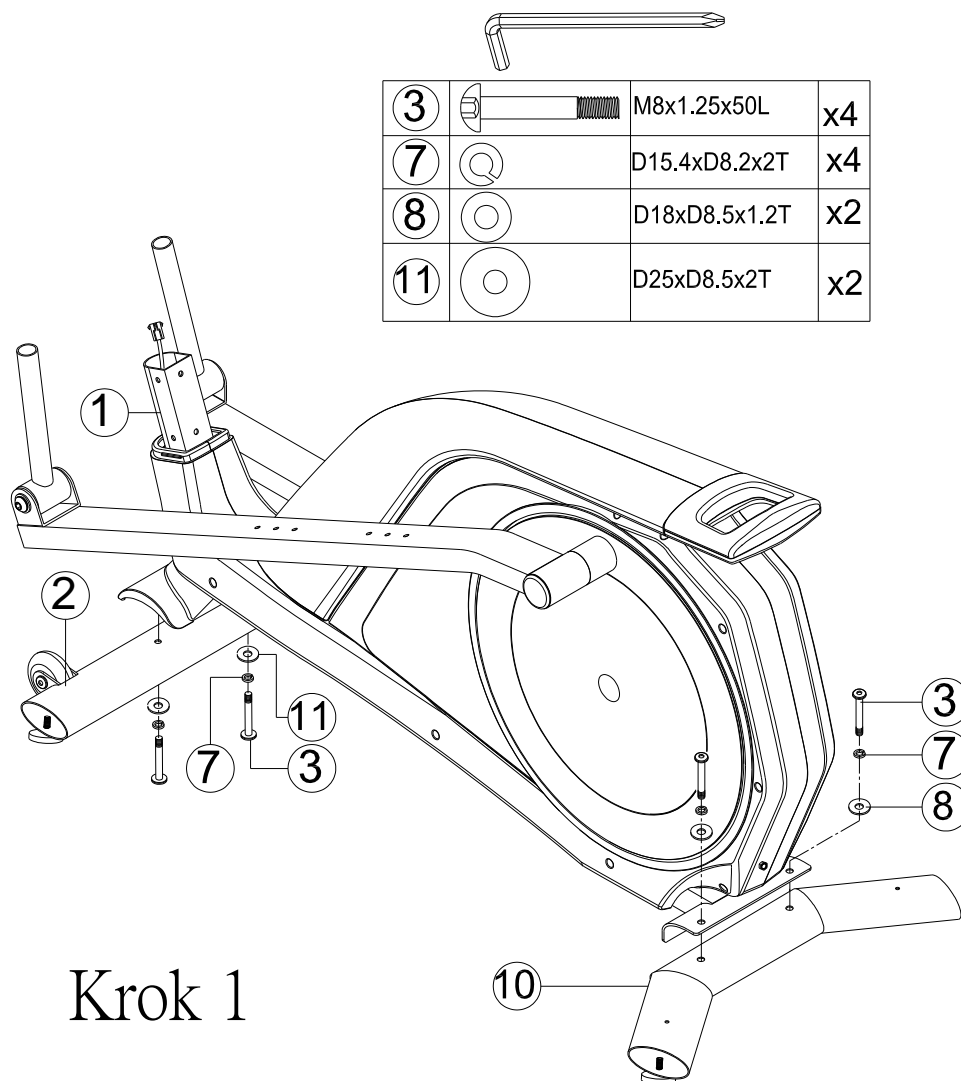
Przygotowanie

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

Montaż

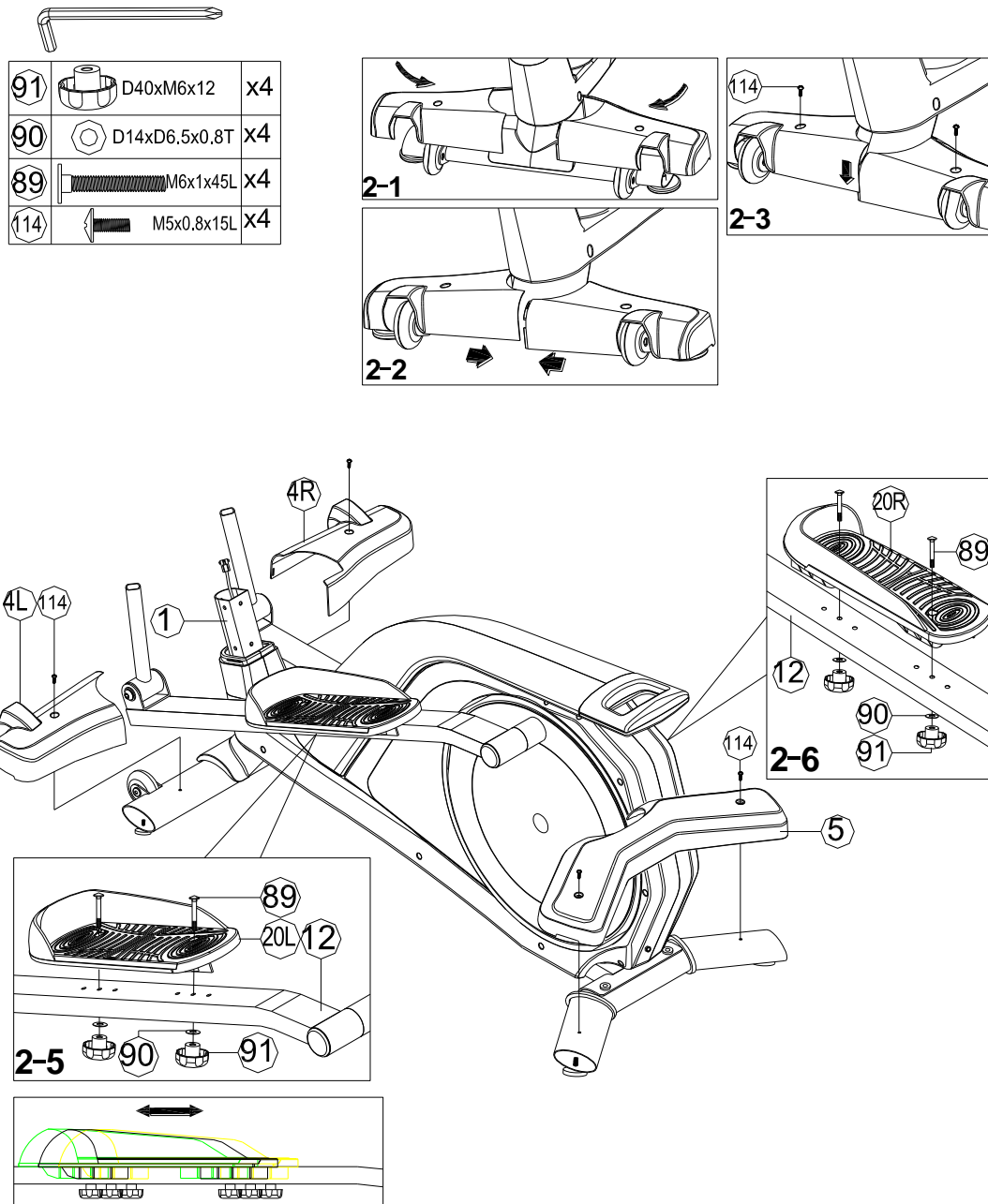
Krok 1:

Przykręć przedni (2) i tylny stabilizator (10) do ramy głównej (1) za pomocą śrub imbusowych(3) i podkładek kontruujących (7) oraz płaskich podkładek (11).



Krok 2:

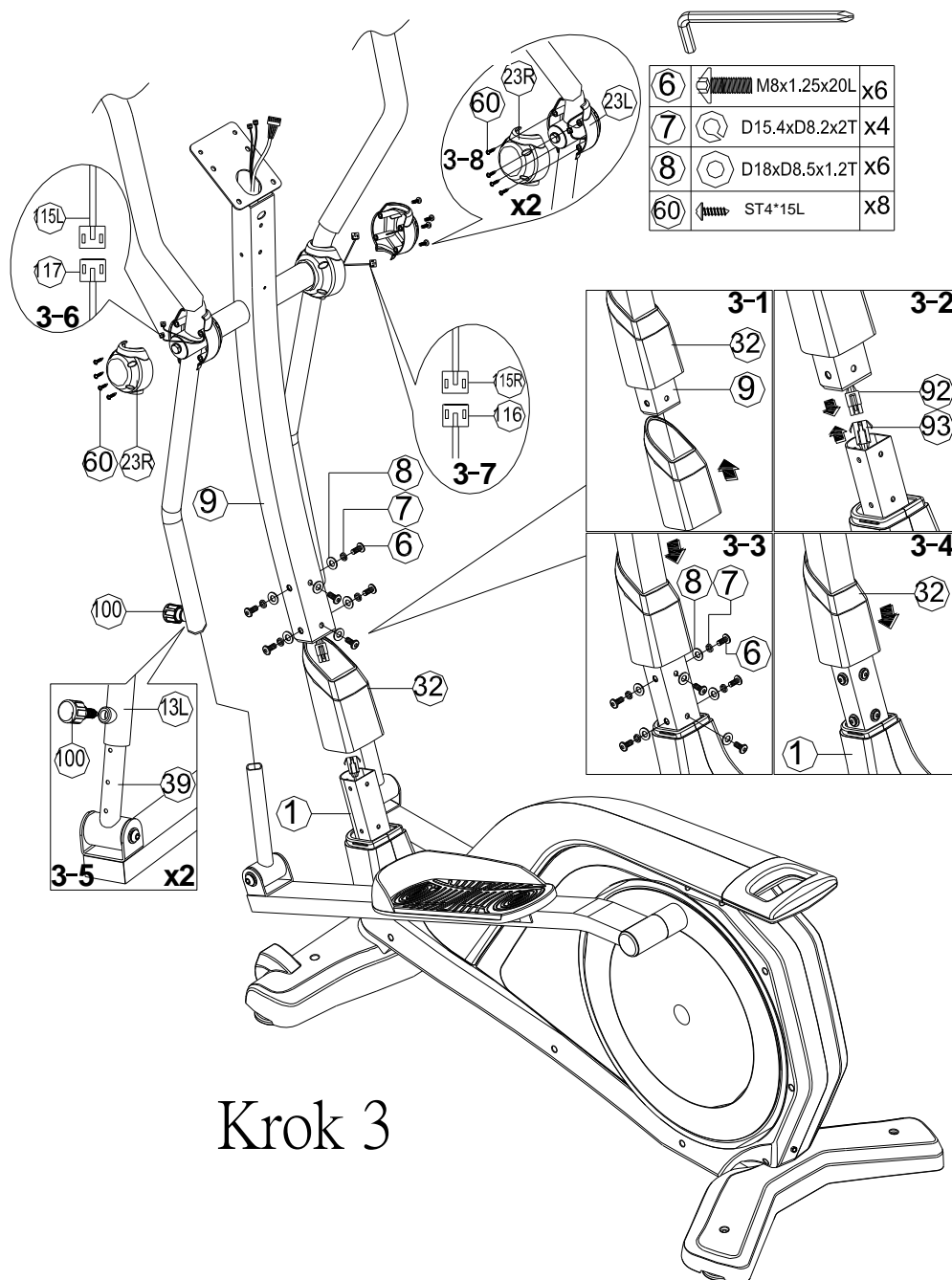
- 1) Zamontuj osłonę przedniego stabilizatora (4L i 4R) oraz osłonę tylnego stabilizatora (5), przy pomocy śrub (114) jak na obrazkach 2-1, 2-2 oraz 2-3.
- 2) Przymocuj pedały (20L i 20R) na ramie pedałów (12) wykorzystując śruby (89), płaskie podkładki (90) oraz gałki (91).
- 3) Ustaw jedną z trzech pozycji pedałów.



Krok 2

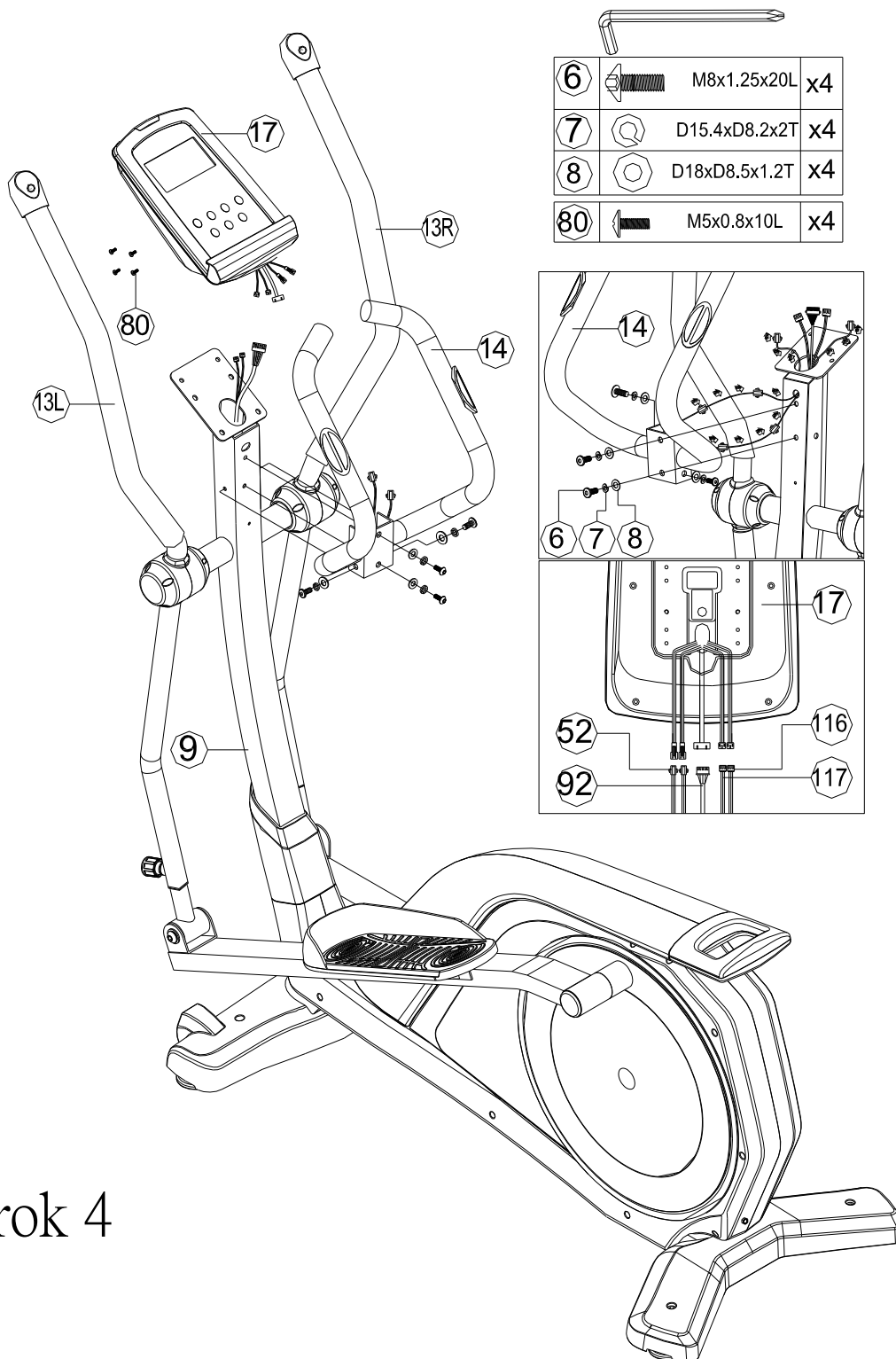
Krok 3:

- 1) Sugerujemy montaż tego kroku przez dwie osoby.
- 2) Najpierw należy podnieść odlonę słupa kierownicy (32) (rys. 3-1), następny krok to podłączenie kabli komputera (92 i 93), jak na obrazku 3-2.
- 3) Nasadź słup kierownicy (9) na ramę główną i przymocuj jak na rys. 3-3 za pomocą śrub imbusowych (6), podkładki sprężynującej (7) i płaskiej podkładki (8). Zamontuj osłonę ochronną (32), następnie sprawdź połącź wszystko jak pokazano na rys. 3-4.
- 4) Zamontuj lewy i prawy drążek wspomagający (13L i 13R) na słupkach (39) używając gałek (100) jak pokazano na rys. 3-5. Są trzy 3 możliwości ustawienia wysokości drążka wspomagającego.
- 5) Połącz kable zdalnego sterowania (115 i 115R) z kablami oporu (116 i 117) jak na rys. 3-6 oraz rys. 3-7 następnie zamontuj górną osłonę (23R) przy pomocy wkrętów (60) (rys. 3-8).



Krok 4:

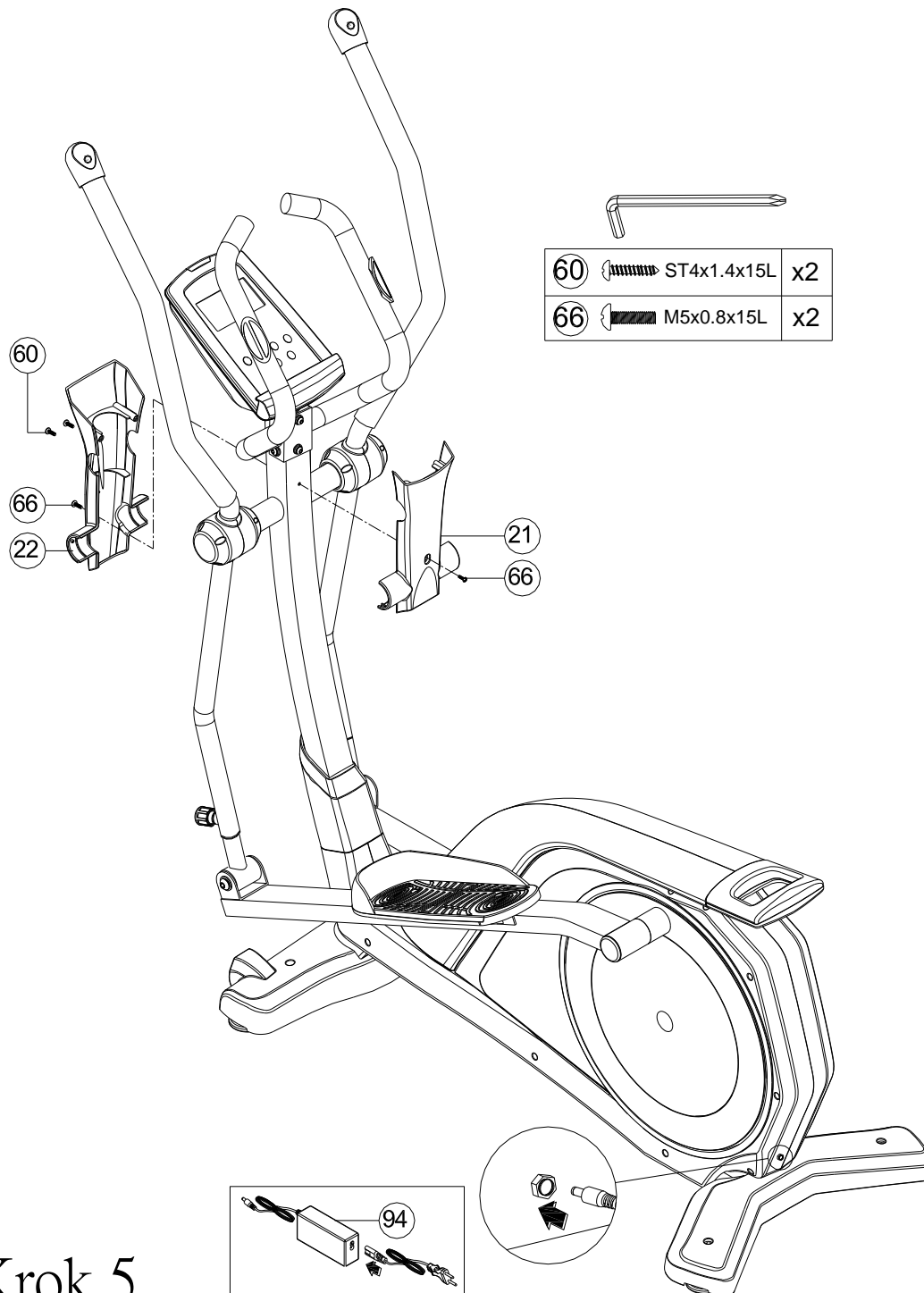
- 1) Przeciągnij kable wychodzące ze słupa kierownicy (9) przez otwory w kierownicy (14). Następnie przymocuj całość śrubami imbusowymi (6) wykorzystując podkładki sprężynujące (7) oraz podkładki (8).
- 2) Połącz kabel do pomiaru pulsu (52), górny kabel komputera (92), kable oporowe (116 i 117) z kablami wychodzącymi z komputera (17). Następnie przymocuj go do słupa kierownicy za pomocą wkrętów (80).



Krok 4

Krok 5:

- 1) Zamontuj przednią i tylną osłonę komputera (21 i 22) do słupa kierownicy wykorzystując wkręty (60) oraz wkręty (66).
- 2) Włóż wtyczkę zaliacza, a następnie włącz komputer.


Krok 5

Komputer SE2573-71
FUNKCJE WYŚWIETLACZA :

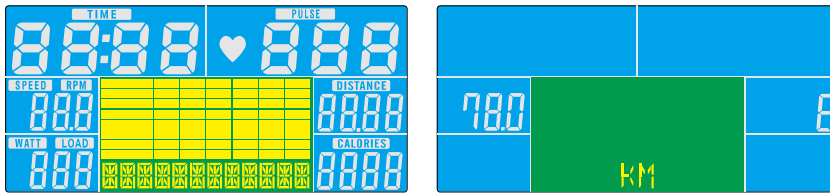
ITEM	OPIS
TIME	Czas treningu Skala: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Prędkość treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Dystans treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Kalorie spalone w czasie treningu Skala: 0 ~ 999
PULSE	Puls w czasie treningu Skala: 30~230
RPM	Obroty na minutę Skala: 0 ~ 999
WATT	Pobór mocy w czasie treningu Skala: 0 ~ 999 Zakres ustawień: 10 ~ 350
MANUAL	Tryb treningu maulanego
PROGRAM	PoczątkującyX4, ZaawansowanyX4, I SportowyX4 Wybór programu.
CARDIO	Cel trybu treningu HR

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

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

DZIAŁANIE:
WŁĄCZENIE ZASILANIA

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



WYBÓR TRENINGU

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

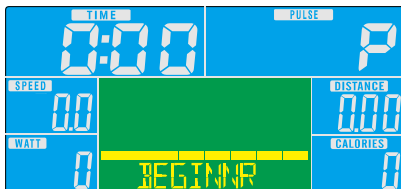
Tryb Manualny

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



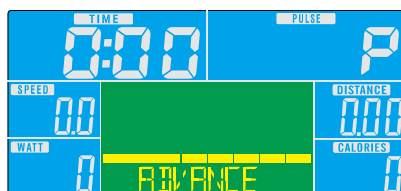
1. Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb Manual i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.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

Tryb Początkujący



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

Tryb Zaawansowany



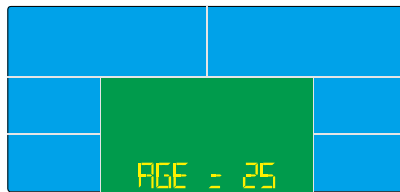
1. Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb Advance i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
3. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening.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

Tryb Sportowy



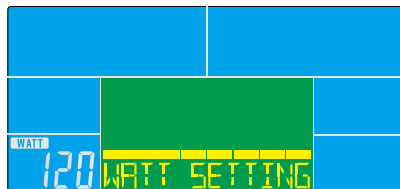
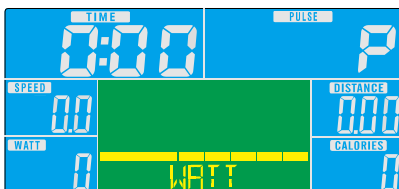
1. Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb Sporty mode i wciśnij Mode by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
3. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Press UP lub DOWN by dostosować poziom obciążenia.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować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

Tryb Cardio



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

Tryb Watt



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

Tryb Body Fat

1. Naciśnij BODY FAT trybie STOP, aby zainicjować pomiar.
2. Użytkownik musi ustawić płeć GENDER (Płeć), HEIGHT (Wysokość), WEIGHT (Wagę) za pomocą klawiszy UP/DOWN i nacisnąć klawisz ENTER, następnie system rozpocznie pomiar. Podczas pomiaru obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach pulsu.
3. Na wyświetlaczu pojawi się " = = =" przez 8 sekund, aż gdy pomiar jest skończony. Po wykonaniu pomiaru na wyświetlaczu LCD wyświetlony zostanie symbol BODY FAT (tkanki tłuszczowej), procent tłuszczu procent i BMI na 30 sekund.
4. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby powrócić do menu głównego.

Komunikaty o błędach :

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

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

Tryb Recovery

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

Ładowanie poprzez USB

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

iConsole+ APP

Konsola została ustawiona dla funkcji APP w trybie Bluetooth. Użytkownik może podłączyć komputer do tabletu lub smartfona poprzez Bluetooth. Najpierw pobierz aplikację i-Console+ APP z App Store lub Google Play na tablecie lub smartfonie. Następnie włącz funkcję Bluetooth na tablecie lub smartfonie i wyszukaj urządzenie (komputer), a następnie naciśnij przycisk Connect (Połącz). (Hasło: 0000). Sparuj tablet lub smartfon z komputerem poprzez BT. Uruchom i-Console + APP na smartfonie lub tablecie i rozpocznij trening. (Korzystanie z aplikacji jest opisane w instrukcji użytkownika i-Console+)



WAŻNE:

1. Gdy komputer jest podłączony do smartfona lub tabletu przez Bluetooth, wyświetlacz gaśnie.
 2. Proszę zamknąć aplikację i-console aplikacji i wyłączyć funkcję Bluetooth, a następnie wyświetlacz włączy się ponownie.
 3. Jeżeli funkcje i wartości pojawiają się źle, wyłącz komputer i uruchom go ponownie.
 4. Ten komputer posiada funkcję ładowania poprzez USB / BT zatem zużycie energii jest wysokie. W celu utrzymania stabilności systemu należy użyć ładowarki 9V 1.3A lub mocniejszej.
 5. Użytkownik może wykonać szybką regulację przy użyciu zewnętrznego przycisku. W tym celu naciśnij UP / DOWN, aby ustawić stopień odporności czy ustawić wartość: TIME/ DISTANCE/CALORIES/PULSE/WATT lub w menu głównym wciśnij przycisk UP/DOWN by wybrać daną funkcję. Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Po naciśnięciu przycisku START / STOP można rozpocząć lub zatrzymać ćwiczenie.
- Podczas treningu, użytkownik może również nacisnąć klawisze UP / DOWN aby ustawić stopień odporności.



iConsole+

Android - wymagania systemowe

1280*800 Android 4.0 lub wyższy

Obsługiwane urządzenia:

Samsung Galaxy 10.1, Samsung Galaxy Tab2

Samsung Galaxy Tab3, Asus MeMo Pad 10,

Asus Tf101

iOS - wymagania systemowe

iOS 5.1.1 lub wyższy

Obsługiwane urządzenia:

iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini, iPad Air.

iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6

FREE



Szybki start

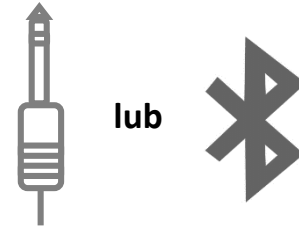
Krok 1.

Pobierz aplikację iConsole+



Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą 3,5 mm kabla audio lub Bluetooth



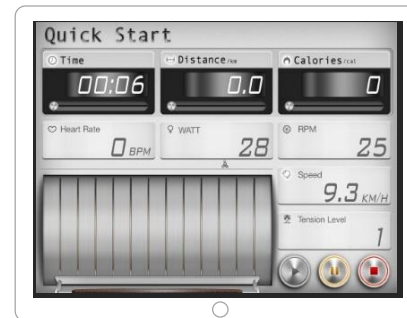
Krok 3.

Otwórz aplikację



Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu



Krok 6.

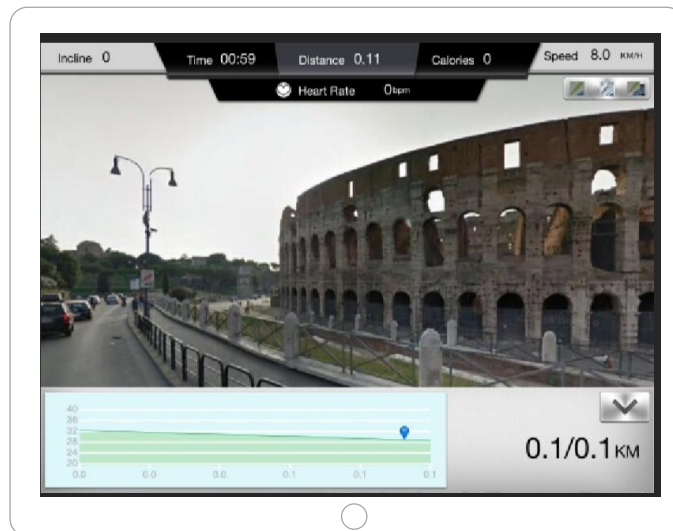
Udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



Pobierz kompletną instrukcję obsługi:
<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>



Instrukcja treningu

1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

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



3. Trening

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

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

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

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

Odpooczynek:

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

Sukces

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

Zakres stosowania

Rower H1833 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE 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.

Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

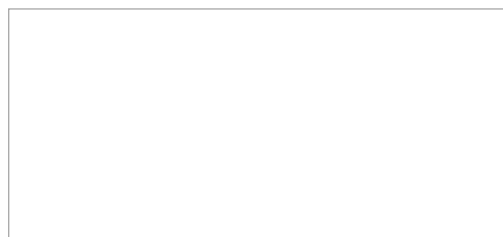
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: _____

Kod EAN: _____

Data sprzedaży: _____



(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. 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.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)