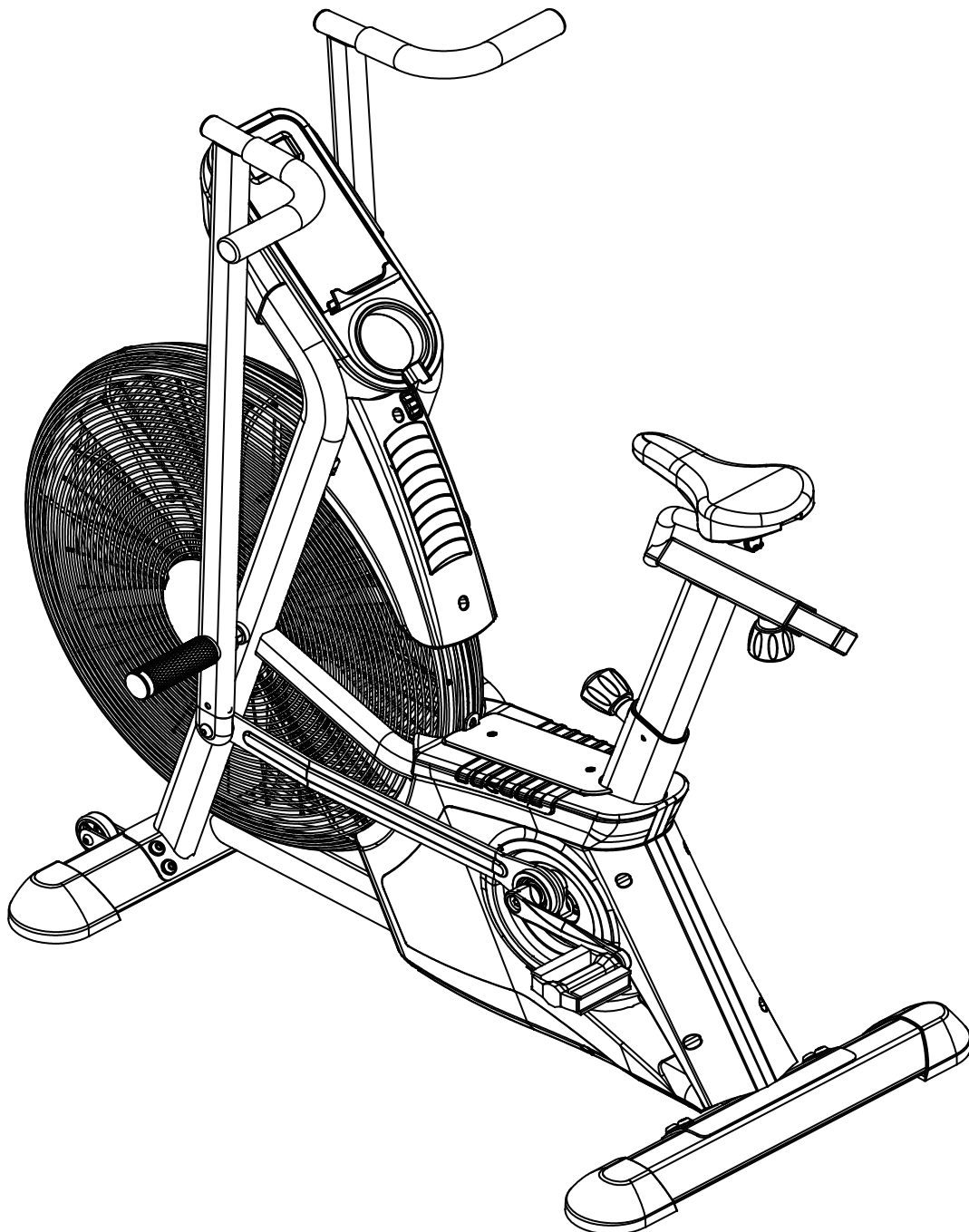



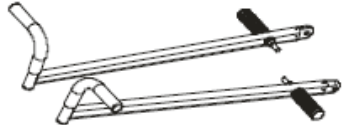
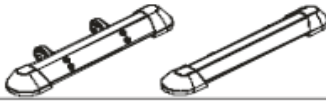

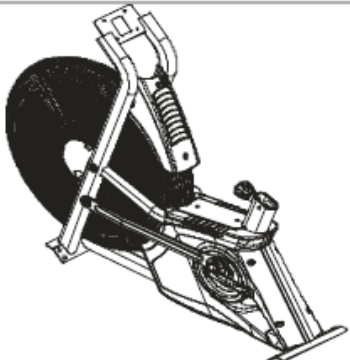





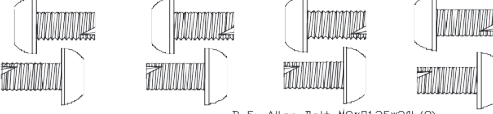
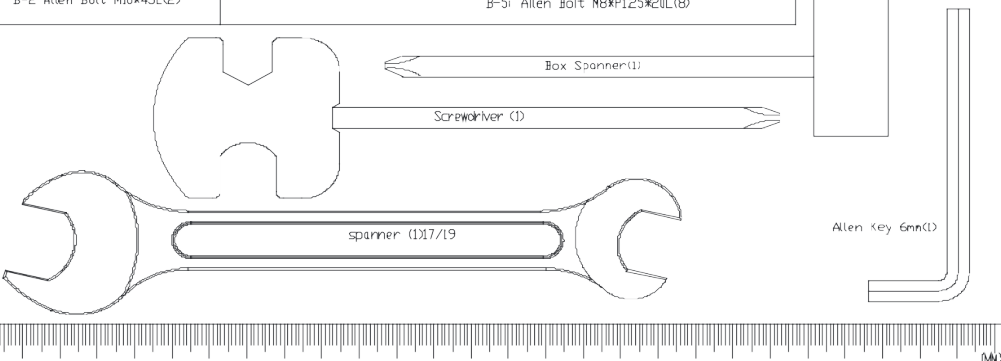


HMS®

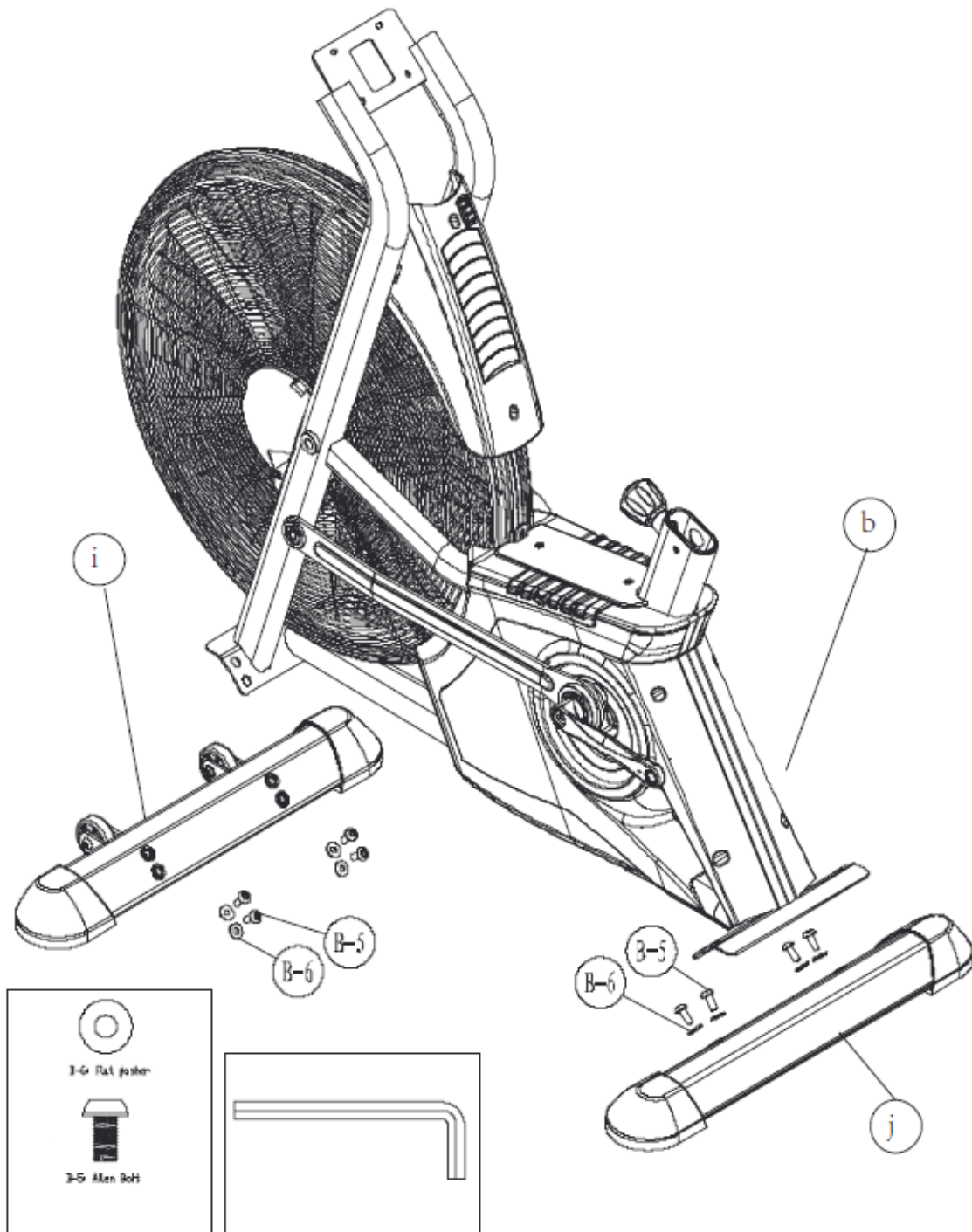
MP5420



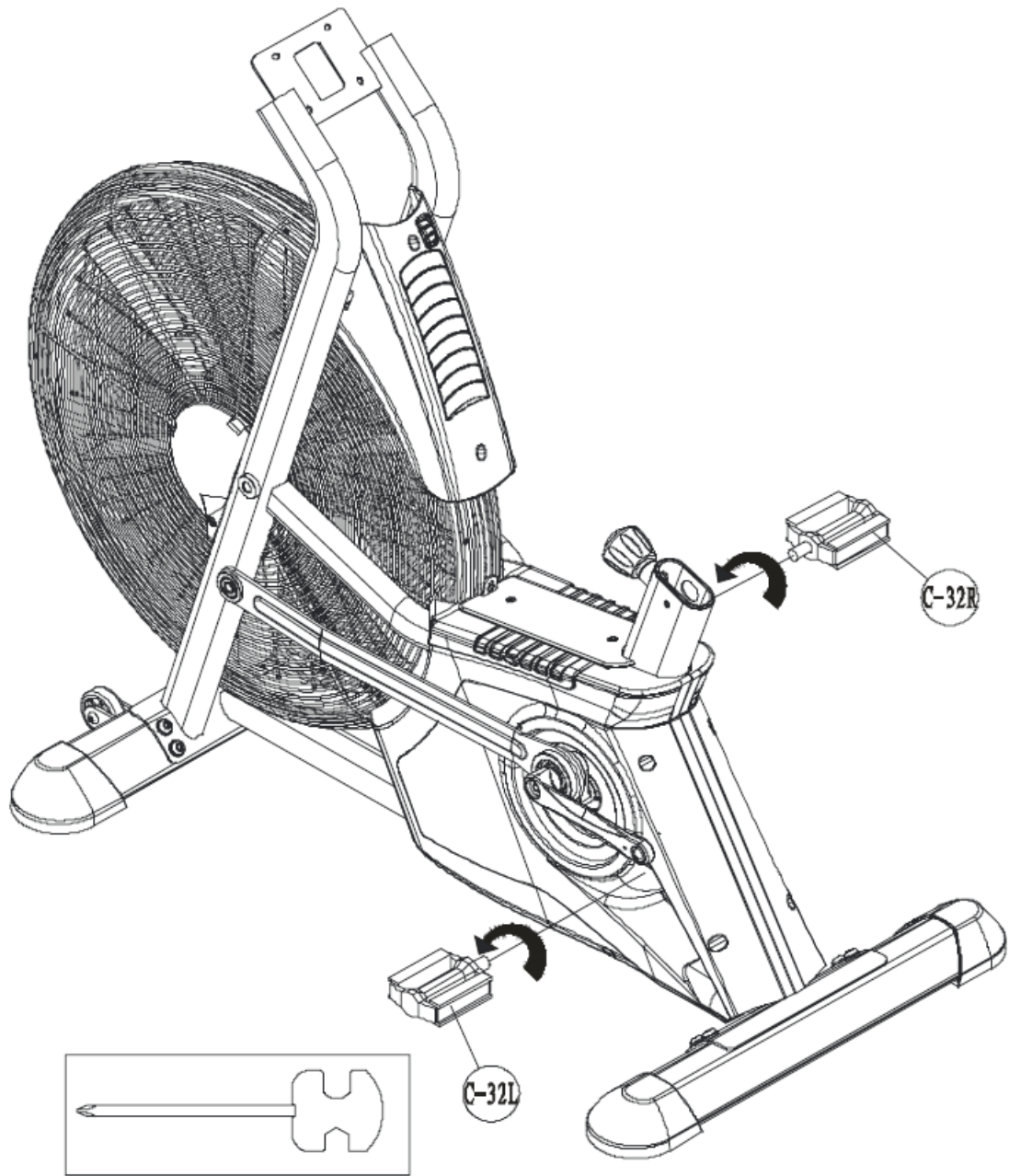
 Quick Start	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

 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(B)
 B-2: Allen Bolt M10x45L(2)	 B-5: Allen Bolt N8xP125x20L(8)		
			

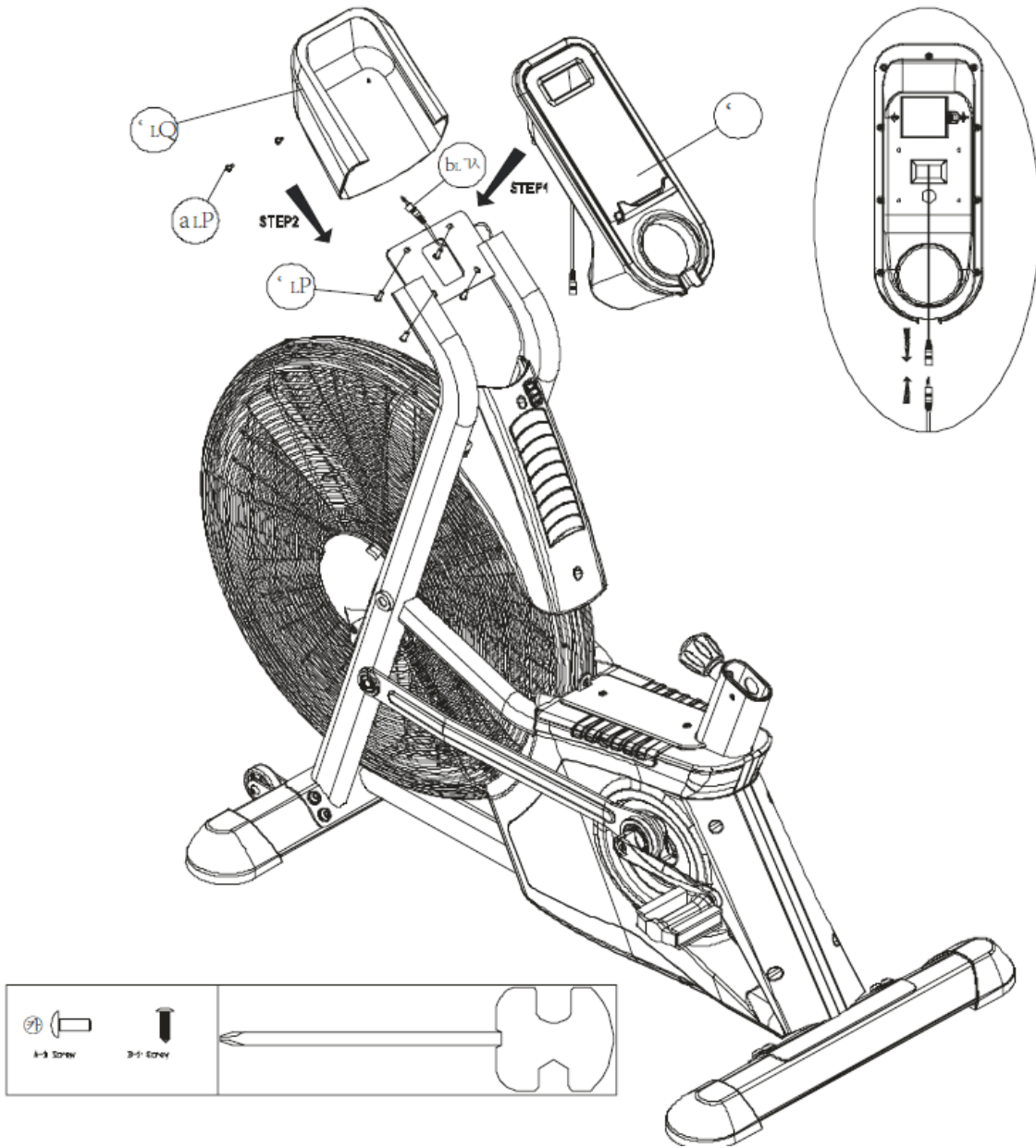
1.



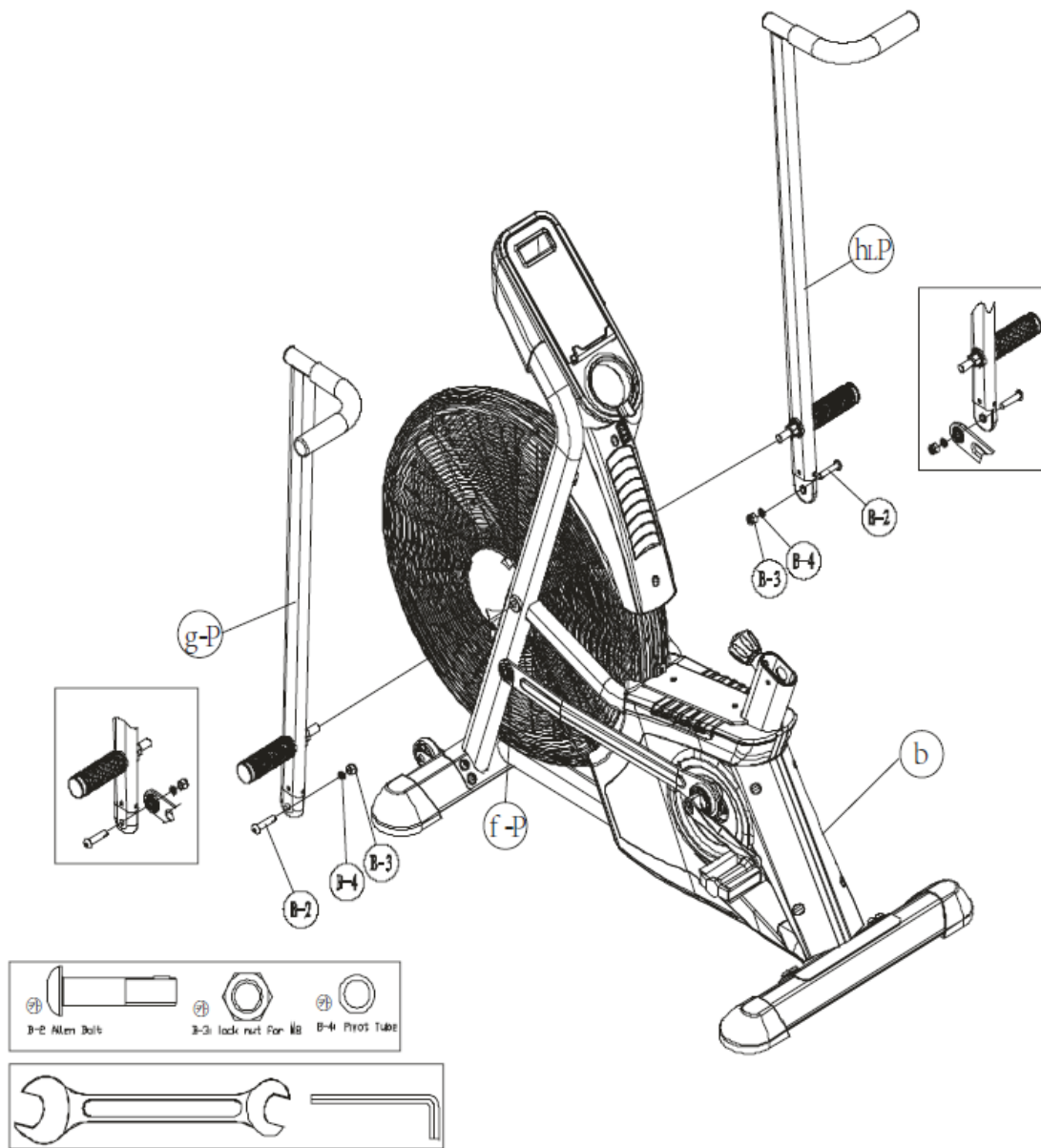
2.



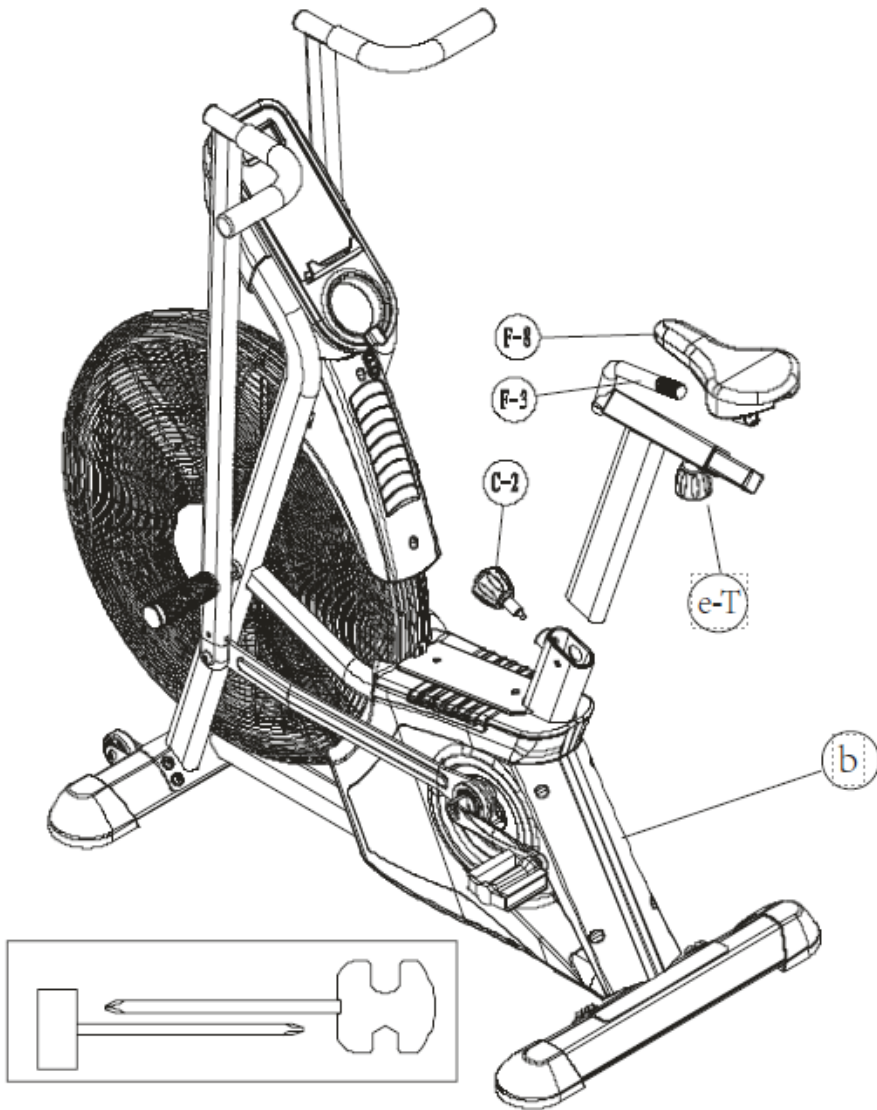
3.



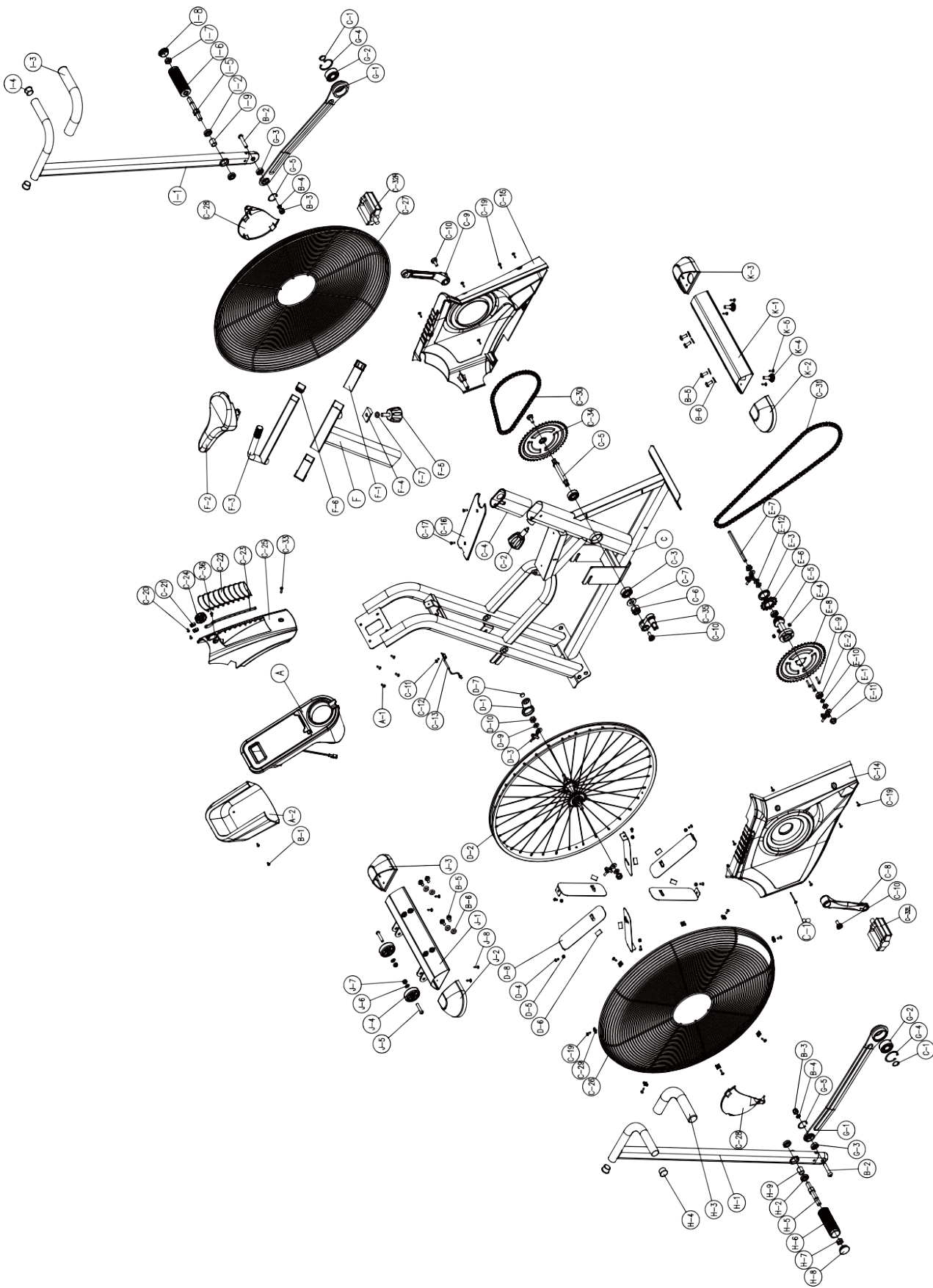
4.



5.







12. Manual instruction **EN**

24. Instrukcja obsługi **PL**

36. Návod k použití **CZ**

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 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 recommend 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 qualifed 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 benching 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 10-20 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

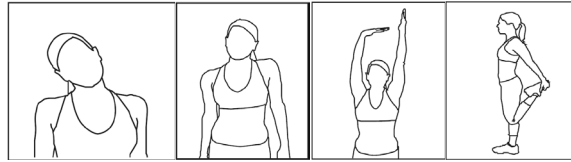
Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.

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).

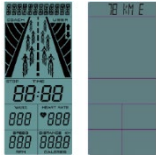
CONSOLE OPERATIONS

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 exceed 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 :

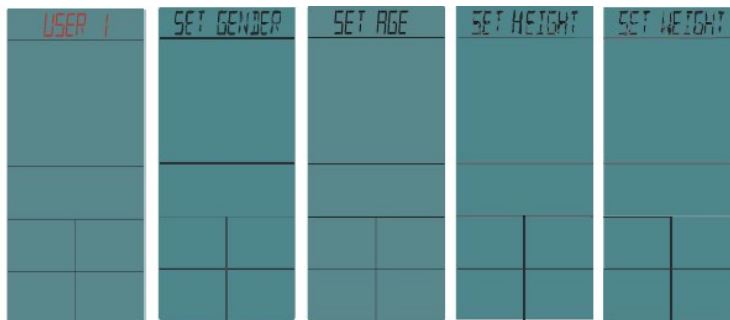
POWER ON

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.



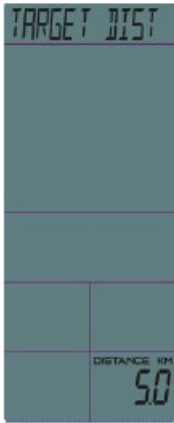
QUICK START PROGRAM

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

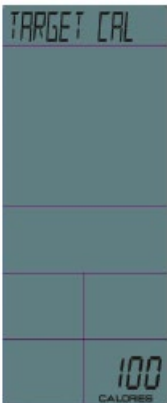
1. Use the UP&DOWN keys to set t he TARGET TIME (preset value=10:00), press START to enter the Target Time workout.
2. TIME begins to count down from t he Target value, DISTANCE /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART.
3. RATE will display the values accordingly.
4. Te character animation only shows 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 values 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.

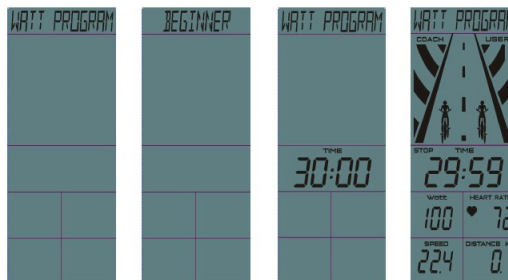
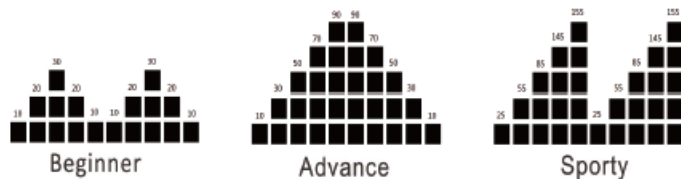
3. The time will start counting down from the target value DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE will display the values accordingly.

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 precede 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 button 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 button 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.

ROZGRZEWKĄ

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 wznawiać 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

Obroty 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 najbliższej pośladków. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń i powtórz z prawą stopą w górze.



SUGEROWANE ODCINKI

Wewnętrzny odcinek uda

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

Dotknięcia palców

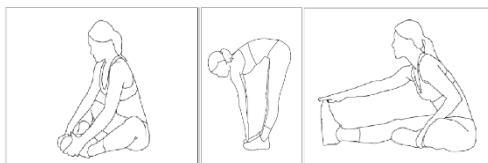
Powoli pochyl się do przodu od talii, pozwalając plecom i barkom rozluźnić się podczas rozciągania w kierunku palców stóp. Sięgnij w dół tak daleko, jak to możliwe i przytrzymaj przez 15 powtórzeń.

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 wy poziomowane. 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 żadanej 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 żadanej pozycji dokręć pokrętło suwaka siedziska (F-5).

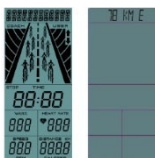
OPERACJE NA KONSOLI

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 spalone 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

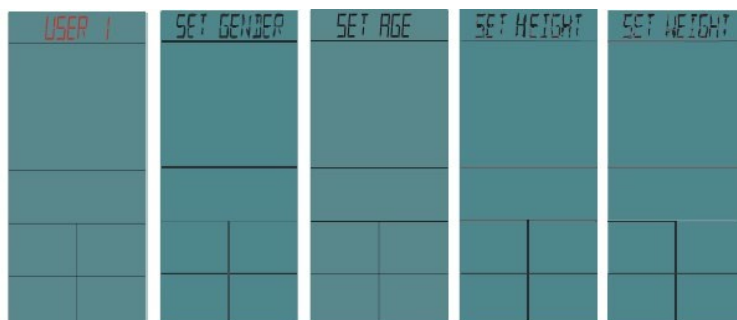
Zainstaluj 4 szt. baterii AA. Monitor włączy się z sygnałem dźwiękowym przez 1 sekundę. Wyświetlacz LCD pokaże wszystkie segmenty przez 2 sekundy, a następnie wyświetli średnicę koła

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 wyświetlić 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.



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

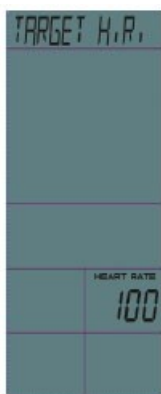


DOCELOWA MOC

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.

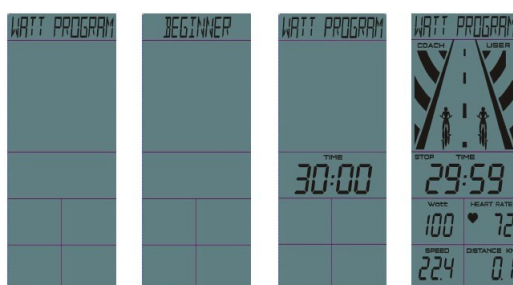
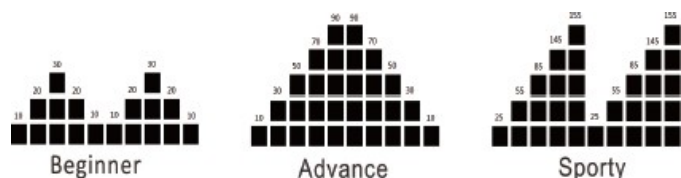
3. Czas zacznie być odliczany od wartości docelowej. DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT RPM & HEART RATE wyświetli odpowiednio wartości.

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	Szyca	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 pytlovitě 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 neumísťujte 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 poradte 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 poradte 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 poradte 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 sebedůvěry 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
Údery 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 poradte 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 pít 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 zvedejte 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

Protážení vnitřní strany stehen

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

Doteky prstů

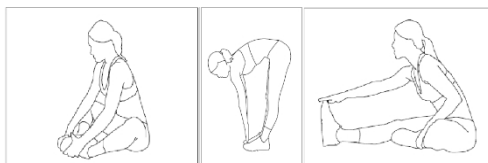
Pomalou se předklánějte od pasu dopředu a nechte záda a ramena uvolnit, zatímco se protahujete směrem ke špičkám. Natáhněte se co nejvíce dolů a vydržte 15 opakování.

Protážení 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.

Protážení 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 sensorovému 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 řídítka (I-1).

Nasadte levou boční hřídel (G-1) na vnitřní stranu levého řídítka (H-1) a zajistěte ji šroubem (B-2), pouzdrem (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).

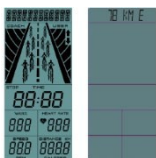
OPERACE NA KONZOLE

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

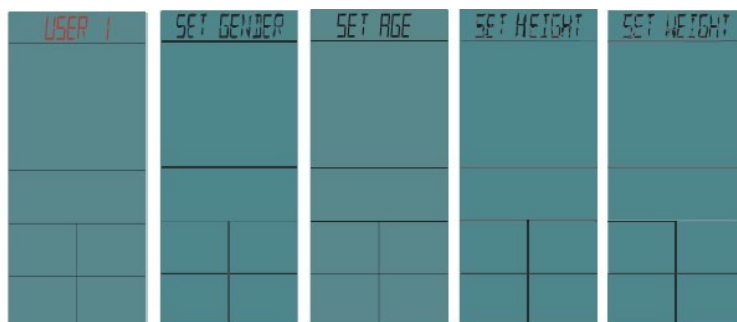
Nainstalujte 4ks baterií AA. Monitor se zapne na 1 sekundu se zvukovým signálem. Na displeji LCD se na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty a poté se zobrazí průměr kola.

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.

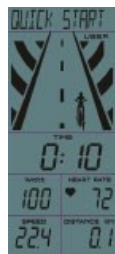
NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

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.

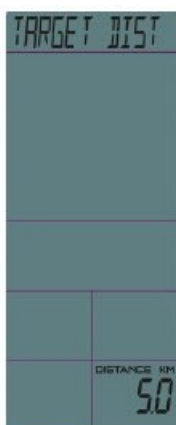
2. ČAS se začne odpočítávat od cílové hodnoty, VZDÁLENOST /KALORIE/ OTÁČKY/ RYCHLOST/ WATT/ OTÁČKY ZA MINUTU A SRDCE.

3. RATE zobrazí odpovídající hodnoty.

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

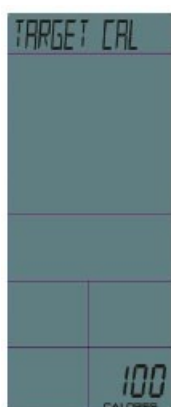
5. Stisknutím tlačítka STOP trénink ukončíte. Když bliká ikona STOP, všechny hodnoty zůstanou. Chcete-li pokračovat v programu, stiskněte tlačítko START.

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



PROGRAM CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI

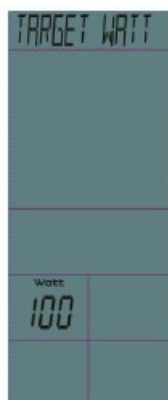
1. Pomocí tlačítek UP&DOWN nastavte TARGET DISTANCE (nulová hodnota = 5,0), stisknutím tlačítka START zadejte cvičení Target Distance .
2. DISTANCE začne odpočítávat od cílové hodnoty , TIME (čas) /CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT / RPM & HEART RATE se zobrazí odpovídající hodnoty .
3. Animace znaku zobrazuje 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.

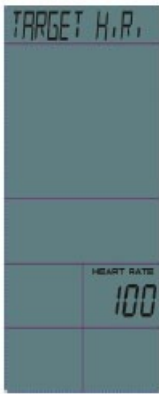


CÍLOVÝ WATT

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) přeskočí 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.

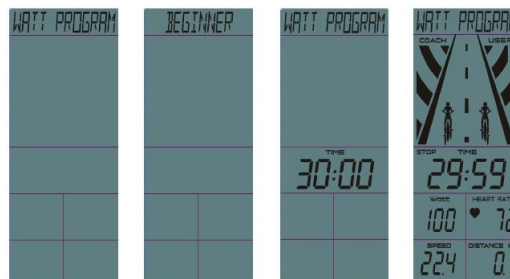
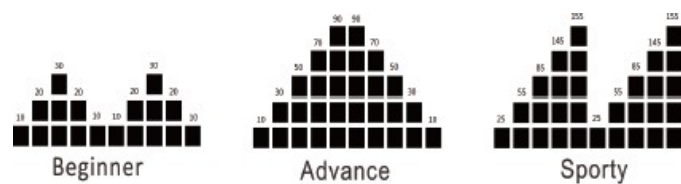
3. Čas se začne odpočítávat od cílové hodnoty DISTANCE CALORIES RPM SPEED WATT/ RPM & HEART RATE zobrazí odpovídající hodnoty.

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 odpočívajte 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	Seřizovač 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

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 schladiť.

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 počiatková úroveň kondície. Spočiatku môžete dosiahnuť dobrý tréningový efekt pri srdcovej frekvencii 110-120 úderov za minútu (PM) Ak ste vyšportovanejší, budete potrebovať vyšší stimulačný prah.

Na začiatku by ste mali cvičiť na úrovni, ktorá zvýši vašu srdcovú frekvenciu na približne 6-7 % 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

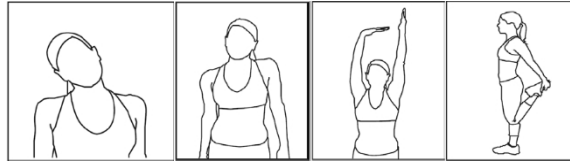
Zdvihnite ľavé rameno smerom k uchu na jedno počítanie. Potom zdvihnite pravé rameno nahor na jedno počítanie, kým spustíte ľavé rameno.

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 päť 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 naťahujete 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 lýtka/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 vyrovnajte 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).

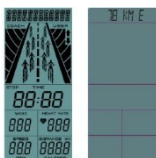
OPERÁCIE NA KONZOLE

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 :

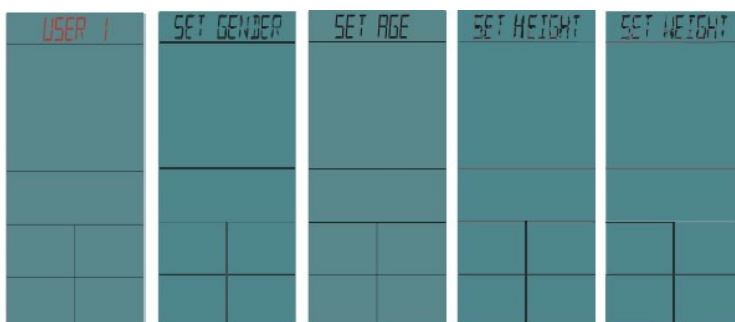
ZAPNUTIE NAPÁJANIA

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 kolesa a typ jednotky (míle alebo kilometre) na 1 sekundu. Nakoniec displej prejde do režimu nastavenia U SER.

Bez akéhokoľvek vstupného signálu počas 4 minút sa monitor prepne do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla monitor prebudíte.

NASTAVENIE ÚDAJOV POUŽÍVATEĽA

Pomocou tlačidiel UP DOWN vyberte UŽÍVATEĽA z U1 U4 Stlačte MODE pre confm 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.

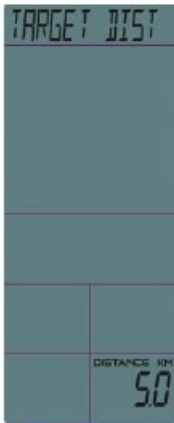
2. TIME začne odpočítavať od cieľovej hodnoty, DISTANCE /KALÓRIE/ OTÁČKY/ RÝCHLOSŤ/ WATT / OTÁČKY ZA MINÚTU A SRDCE.

3. RATE zobrazí príslušné hodnoty.

4. Te animácia znakov zobrazuje iba UŽÍVATEĽA, na ďalšiu postavičku prejde každú pätinu prednastaveného Času.

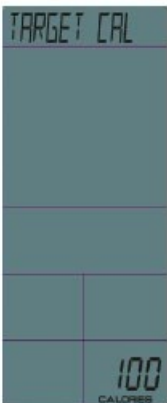
5. Stlačením tlačidla STOP zastavíte cvičenie. Keď bliká ikona STOP, všetky hodnoty zostanú . Ak chcete pokračovať v programe, stlačte tlačidlo START.

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.



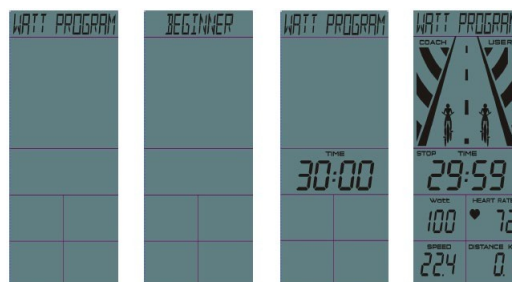
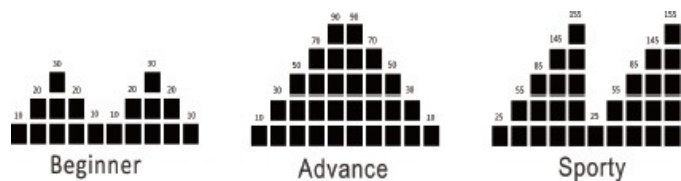
TARGET HR

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 Začiatočník 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 (dlhá)	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



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 käitlemise 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 prisidėdamas 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 nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegtas novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEI A direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtoto izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazinieties 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, conseqüentemente, para a proteção 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 zabojnika 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.



EN: Information on the proper return of waste batteries and accumulators

In accordance with the Battery Act (BattG) in Germany, we as Abisal Sp. z o.o. are obliged to inform our customers about the proper handling of used lithium batteries and rechargeable battery packs of all electrochemical systems. Below are detailed instructions on how to return and secure used batteries:

1. Return of Used Batteries:

Used lithium batteries and rechargeable battery packs may only be returned to collection points when fully discharged. The state of 'completely discharged' means that the end of use has been reached, e.g. the device is switched off when no voltage is reached or a functional disturbance occurs due to insufficient charge of the battery or rechargeable battery.

2 Short-circuit protection:

If the batteries are not completely discharged, they must be adequately protected against short-circuiting. It is recommended that the battery terminals are insulated with adhesive strips. This is important to avoid potential short circuit hazards.

Additional information

1 Separate Recycling of 'Old Appliances':

Electrical and electronic appliances that have become waste must be recycled and registered separately from municipal solid waste. Old appliances must not end up in household rubbish. They must be collected in special collection and recycling systems.

2 Batteries and Accumulators:

If possible, electrical and electronic equipment must be disposed of separately from built-in batteries and/or accumulators.

3. Disposability of 'Old Appliances':

Owners of old appliances from private households can dispose of them at public waste disposal facilities or take them to disposal sites linked to the manufacturer or seller. Disposal sites can be found online:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Privacy Information:

Old devices often contain private data, especially data processing and communication devices such as smartphones or hard drives. Please remove all personal and private data from the disposed equipment in your own interest.

Thank you for following the above guidelines and contributing to environmental protection.

PL: Informacja o Właściwym Zwrocie Zużytych Baterii i Akumulatorów

Zgodnie z ustawą o bateriach (BattG) w Niemczech, jako firma Abisal Sp. z o.o. jesteśmy zobowiązani do informowania naszych klientów o właściwym postępowaniu z użytymi bateriami litowymi i zestawami baterii wielokrotnego ładowania, wszystkich systemów elektrochemicznych. Poniżej znajdują się szczegółowe instrukcje dotyczące zwrotu i zabezpieczenia zużytych baterii:

1. Zwrot Zużytych Baterii:

Zużyte baterie litowe oraz zestawy baterii wielokrotnego ładowania mogą być zwracane do punktów zbiórki tylko wtedy, gdy są całkowicie rozładowane. Stan "całkowicie rozładowanie" oznacza osiągnięcie końca użytkowania, np. wyłączenie urządzenia po osiągnięciu braku napięcia lub pojawienie się zakłóceń funkcjonalnych z powodu niewystarczającego naładowania baterii lub akumulatora.

2. Zabezpieczenie Przed Zwarciami:

Jeśli baterie nie są całkowicie rozładowane, należy je odpowiednio zabezpieczyć przed zwarciami. Zaleca się, aby bieguny baterii były izolowane za pomocą pasków samoprzylepnych. Jest to ważne, aby uniknąć potencjalnych zagrożeń związanych ze zwarciami.

Dodatkowe Informacje

1. Oddzielny Recykling "Starych Urządzeń":

Urządzenia elektryczne i elektroniczne, które stały się odpadami, muszą być przetwarzane i rejestrowane oddzielnie od stałych odpadów komunalnych. Stare urządzenia nie mogą trafiać do śmieci domowych. Muszą być zbierane w specjalnych systemach zbiórki i recyklingu.

2. Baterie i Akumulatory:

Jeśli to możliwe, sprzęt elektryczny i elektroniczny musi być utylizowany oddzielnie od wbudowanych baterii i/lub akumulatorów.

3. Możliwość Utylizacji "Starych Urządzeń":

Właściciele starych urządzeń z prywatnych gospodarstw domowych mogą pozbyć się ich w publicznych zakładach utylizacji odpadów lub dostarczyć je do punktów utylizacji powiązanych z producentem lub sprzedawcą. Miejsca utylizacji można znaleźć w Internecie:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4. Informacje o Prywatności:

Stare urządzenia często zawierają prywatne dane, zwłaszcza urządzenia do przetwarzania danych i komunikacji, takie jak smartfony lub dyski twarde. Prosimy o usunięcie wszystkich danych osobowych i prywatnych z utylizowanego sprzętu we własnym interesie.

Dziękujemy za przestrzeganie powyższych wytycznych i przyczynienie się do ochrony środowiska.

CZ: Informace o správném zpětném odběru použitých baterií a akumulátorů

V souladu s německým zákonem o bateriích (BattG) jsme jako společnost Abisal Sp. z o.o. povinni informovat naše zákazníky o správném nakládání s použitými lithiovými bateriemi a akumulátory všech elektrochemických systémů. Niže uvádíme podrobné pokyny k odevzdání a zabezpečení použitých baterií:

1. Vrácení použitých baterií:

Použité lithiové baterie a dobíjecí akumulátorové sady lze na sběrná místa vrátit pouze zcela vybité. Stav „zcela vybitý“ znamená, že bylo dosaženo konce používání, např. zařízení se vypne, když není dosaženo žádného napětí nebo dojde k poruše funkce v důsledku nedostatečného nabití baterie nebo akumulátoru.

2 Ochrana proti zkratu:

Pokud nejsou baterie zcela vybité, musí být odpovídajícím způsobem chráněny proti zkratu. Doporučuje se izolovat vývody akumulátorů lepicími páskami. Je to důležité, aby se zabránilo potenciálnímu nebezpečí zkratu.

Další informace

1 Oddělená recyklace „starých spotřebičů“:

Elektrická a elektronická zařízení, která se stala odpadem, musí být recyklována a evidována odděleně od pevného komunálního odpadu. Staré spotřebiče nesmí skončit v domovním odpadu. Musí být shromažďovány ve speciálních systémech sběru a recyklace.

2 Baterie a akumulátory:

Elektrická a elektronická zařízení musí být pokud možno likvidována odděleně od vestavěných baterií a/nebo akumulátorů.

3. Likvidace „starých spotřebičů“:

Majitelé starých spotřebičů z domácností je mohou odevzdat ve veřejných zařízeních na likvidaci odpadů nebo je odvézt do míst určených k likvidaci spojených s výrobcem nebo prodejcem. Místa pro likvidaci lze nalézt na internetu:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informace o ochraně osobních údajů:

Stará zařízení často obsahují soukromé údaje, zejména zařízení pro zpracování dat a komunikaci, jako jsou chytré telefony nebo pevné disky. Ve vlastním zájmu odstraňte z likvidovaných zařízení všechny osobní a soukromé údaje.

Děkujeme, že se budete řídit výše uvedenými pokyny a přispějete k ochraně životního prostředí.

DA: Information om korrekt returnering af udtjente batterier og akkumulatører

I overensstemmelse med batteriloven (BattG) i Tyskland er vi som Abisal Sp. z o.o. forpligtet til at informere vores kunder om korrekt håndtering af brugte litiumbatterier og genopladelige batteripakker fra alle elektrokemiske systemer. Nedenfor finder du detaljerede instruktioner om, hvordan du returnerer og sikrer brugte batterier:

1. Returnering af brugte batterier:

Brugte litiumbatterier og genopladelige batteripakker må kun returneres til indsamlingssteder, når de er helt afladede. Tilstanden »helt afladet« betyder, at brugen er afsluttet, f.eks. at enheden slukkes, når der ikke er nogen spænding, eller at der opstår en funktionsforstyrrelse på grund af utilstrækkelig opladning af batteriet eller det genopladelige batteri.

2 Beskyttelse mod kortslutning:

Hvis batterierne ikke er helt afladede, skal de beskyttes tilstrækkeligt mod kortslutning. Det anbefales, at batteripolerne isoleres med selvklæbende strips. Dette er vigtigt for at undgå potentielle kortslutningsfarer.

Yderligere oplysninger

1 Separat genbrug af 'gamle apparater':

Elektriske og elektroniske apparater, der er blevet til affald, skal genbruges og registreres separat fra kommunalt fast affald. Gamle apparater må ikke ende i husholdningsaffaldet. De skal indsamles i særlige indsamlings- og genbrugssystemer.

2 Batterier og akkumulatører:

Hvis det er muligt, skal elektrisk og elektronisk udstyr bortskaffes adskilt fra indbyggede batterier og/eller akkumulatører.

3. Bortskaffelse af »gamle apparater«:

Ejere af gamle apparater fra private husholdninger kan bortskaffe dem på offentlige affaldsanlæg eller tage dem med til bortskaffelsessteder, der er knyttet til producenten eller sælgeren. Bortskaffelsessteder kan findes online:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Oplysninger om privatlivets fred:

Gamle apparater indeholder ofte private data, især databehandlings- og kommunikationsenheder som f.eks. smartphones eller harddiske. Fjern venligst alle personlige og private data fra det bortskaffede udstyr i din egen interesse.

Tak, fordi du følger ovenstående retningslinjer og bidrager til miljøbeskyttelse.

DE: Informationen zur ordnungsgemäßen Rückgabe von Altbatterien und -akkumulatoren

Gemäß dem Batteriegesetz (BattG) in Deutschland sind wir als Abisal Sp. z o.o. verpflichtet, unsere Kunden über den ordnungsgemäßen Umgang mit gebrauchten Lithium-Batterien und Akkus aller elektrochemischen Systeme zu informieren. Nachfolgend finden Sie detaillierte Hinweise zur Rückgabe und Sicherung gebrauchter Batterien:

1 Rückgabe von gebrauchten Batterien:

Gebrauchte Lithiumbatterien und wiederaufladbare Batteriepacks dürfen nur in vollständig entladene Zustand an Sammelstellen zurückgegeben werden. Der Zustand „vollständig entladen“ bedeutet, dass das Ende der Nutzungsdauer erreicht ist, z.B. das Gerät wird bei Spannungslosigkeit abgeschaltet oder es kommt zu einer Funktionsstörung aufgrund unzureichender Ladung der Batterie oder des Akkus.

2 Kurzschlusschutz:

Wenn die Batterien nicht vollständig entladen sind, müssen sie ausreichend gegen Kurzschluss geschützt werden. Es wird empfohlen, die Batteriepole mit Klebestreifen zu isolieren. Dies ist wichtig, um mögliche Kurzschlussgefahren zu vermeiden.

Zusätzliche Informationen

1 Getrenntes Recycling von „Altgeräten“:

Elektrische und elektronische Geräte, die zu Abfall geworden sind, müssen getrennt vom Hausmüll recycelt und registriert werden. Altgeräte dürfen nicht im Hausmüll landen. Sie müssen in speziellen Sammel- und Recyclingsystemen gesammelt werden.

2 Batterien und Akkumulatoren:

Elektro- und Elektronikgeräte sind nach Möglichkeit getrennt von eingebauten Batterien und/oder Akkumulatoren zu entsorgen.

3 Entsorgbarkeit von „Altgeräten“:

Besitzer von Altgeräten aus Privathaushalten können diese bei den öffentlichen Abfallentsorgungseinrichtungen entsorgen oder sie zu den dem Hersteller oder Verkäufer verbundenen Entsorgungsstellen bringen. Entsorgungsstellen können online gefunden werden:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informationen zum Datenschutz:

Altgeräte enthalten oft private Daten, insbesondere Datenverarbeitungs- und Kommunikationsgeräte wie Smartphones oder Festplatten. Bitte entfernen Sie in Ihrem eigenen Interesse alle persönlichen und privaten Daten von den entsorgten Geräten.

Wir danken Ihnen, dass Sie die oben genannten Richtlinien befolgen und damit einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

ES: Información sobre la correcta devolución de pilas y acumuladores usados

De acuerdo con la Ley de pilas (BattG) de Alemania, nosotros, como Abisal Sp. z o.o., estamos obligados a informar a nuestros clientes sobre el manejo adecuado de las pilas de litio usadas y los acumuladores de todos los sistemas electroquímicos. A continuación encontrará instrucciones detalladas sobre cómo devolver y asegurar las pilas usadas:

1. Devolución de baterías usadas:

Las pilas de litio y las baterías recargables usadas sólo pueden devolverse a los puntos de recogida cuando estén completamente descargadas. El estado de «completamente descargada» significa que se ha alcanzado el fin de uso, por ejemplo, el dispositivo se apaga cuando no se alcanza tensión o se produce una perturbación funcional debido a una carga insuficiente de la pila o batería recargable.

2 Protección contra cortocircuitos:

Si las baterías no están completamente descargadas, deben protegerse adecuadamente contra cortocircuitos. Se recomienda aislar los bornes de las baterías con tiras adhesivas. Esto es importante para evitar posibles riesgos de cortocircuito.

Información adicional

1 Reciclaje por separado de «aparatos viejos»:

Los aparatos eléctricos y electrónicos que se hayan convertido en residuos deben reciclarse y registrarse por separado de los residuos sólidos urbanos. Los aparatos viejos no deben acabar en la basura doméstica. Deben recogerse en sistemas especiales de recogida y reciclaje.

2 Pilas y acumuladores:

Si es posible, los aparatos eléctricos y electrónicos deben eliminarse por separado de las pilas y/o acumuladores incorporados.

3. Eliminación de «aparatos viejos»:

Los propietarios de aparatos viejos procedentes de hogares particulares pueden eliminarlos en instalaciones públicas de eliminación de residuos o llevarlos a lugares de eliminación vinculados al fabricante o vendedor. Los sitios de eliminación pueden encontrarse en Internet:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Información sobre privacidad:

Los aparatos viejos suelen contener datos privados, especialmente los dispositivos de procesamiento de datos y comunicación, como teléfonos inteligentes o discos duros. Por su propio interés, elimine todos los datos personales y privados de los aparatos desechados.

Gracias por seguir estas directrices y contribuir a la protección del medio ambiente.

ET: Teave patarei- ja akujäätmete nõuetekohase tagastamise kohta

Vastavalt Saksamaa akuseadusele (BattG) oleme meie kui Abisal Sp. z o.o. kohustatud teavitama oma kliente kasutatud liitumpatareide ja kõigi elektrooniliste süsteemide akupaketite nõuetekohasest käitlemisest. Allpool on esitatud üksikasjalikud juhised kasutatud akude tagastamise ja kindlustamise kohta:

1. Kasutatud patareide tagastamine:

Kasutatud liitumpatareidid ja akupakke võib tagastada kogumispunktidesse ainult siis, kui need on täielikult tühjad. Seisund „täielikult tühjak lastud“ tähendab, et kasutus lõppes, nt seade on välja lülitatud, kui pinge ei ole saavutatud või kui aku või aku ebapiisava laetuse tõttu tekib talitlushäire.

2 Lühisvoolukaitse:

Kui akud ei ole täielikult tühjenenud, peavad need olema piisavalt kaitstud lühise eest. Soovitav on, et aku klemmid oleksid isoleeritud kleplindiga. See on oluline, et vältida võimalikku lühise ohtu.

Lisateave

1 Vanade seadmete eraldi ringlussevõtt:

Jäätmeteks muutunud elektri- ja elektroonikaseadmed tuleb ringlusse võtta ja registreerida eraldi tahketest olmejäätmetest. Vanad seadmed ei tohi sattuda majapidamisjäätmete hulka. Need tuleb koguda spetsiaalsetesse kogumis- ja ringlussevõtusüsteemidesse.

2. Patareid ja akud:

Elektri- ja elektroonikaseadmed tuleb võimaluse korral kõrvaldada eraldi sisseehitatud patareidest ja/või akudest.

3. „Vanade seadmete“ kõrvaldamine:

Eramajapidamistest pärit vanade seadmete omanikud võivad need kõrvaldada avalikes jäätmekäitluskohtades või viia need tootja või müüjaga seotud jäätmekäitluskohtadesse. Kõrvaldamiskohti saab leida internetist:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Privaatsusteave:

Vanad seadmed sisaldavad sageli privaatsaid andmeid, eriti andmetöötlus- ja sideseadmed, nagu nutitelefoniid või kõvakettad. Palun eemaldage kõik isiklikud ja privaatsed andmed kõrvaldatud seadmetest oma huvides.

Täname teid, et järgite ülaltoodud suuniseid ja aitate kaasa keskkonnakaitsele.

FR : Information sur le retour correct des piles et accumulateurs usagés

Conformément à la loi allemande sur les batteries (BattG), Abisal Sp. z o.o. est tenu d'informer ses clients sur le traitement approprié des piles au lithium et des batteries rechargeables usagées de tous les systèmes électrochimiques. Vous trouverez ci-dessous des instructions détaillées sur la manière de retourner et de sécuriser les piles usagées :

1. retour des piles usagées :

Les piles au lithium et les batteries rechargeables usagées ne peuvent être rapportées aux points de collecte que lorsqu'elles sont complètement déchargées. L'état « complètement déchargé » signifie que la fin de l'utilisation a été atteinte, c'est-à-dire que l'appareil s'éteint lorsqu'il n'y a plus de tension ou qu'une perturbation fonctionnelle se produit en raison d'une charge insuffisante de la pile ou de l'accumulateur.

2 Protection contre les courts-circuits :

Si les batteries ne sont pas complètement déchargées, elles doivent être protégées de manière adéquate contre les courts-circuits. Il est recommandé d'isoler les bornes de la batterie à l'aide de bandes adhésives. Ceci est important pour éviter les risques potentiels de court-circuit.

Informations complémentaires

1 Recyclage séparé des « vieux appareils » :

Les appareils électriques et électroniques qui sont devenus des déchets doivent être recyclés et enregistrés séparément des déchets solides municipaux. Les vieux appareils ne doivent pas se retrouver dans les ordures ménagères. Ils doivent être collectés dans des systèmes de collecte et de recyclage spéciaux.

2 Piles et accumulateurs :

Dans la mesure du possible, les équipements électriques et électroniques doivent être éliminés séparément des piles et/ou accumulateurs intégrés.

3) Mise au rebut des « vieux appareils » :

Les propriétaires de vieux appareils provenant de ménages privés peuvent les déposer dans des installations publiques d'élimination des déchets ou les apporter dans des sites d'élimination liés au fabricant ou au vendeur. Les sites d'élimination peuvent être trouvés en ligne :

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informations sur la protection de la vie privée :

Les anciens appareils contiennent souvent des données privées, en particulier les appareils de traitement de données et de communication tels que les smartphones ou les disques durs. Dans votre propre intérêt, veuillez retirer toutes les données personnelles et privées des appareils mis au rebut.

Nous vous remercions de suivre les directives ci-dessus et de contribuer à la protection de l'environnement.

HU: Tájékoztató a hulladékelemek és -akkumulátorok megfelelő visszavételéről

A németországi akkumulátor-törvény (BattG) értelmében mi, mint Abisal Sp. z o.o. kötelesek vagyunk tájékoztatni ügyfeleinket az összes elektrokémiai rendszer használt lítium akkumulátorainak és akkumulátorainak megfelelő kezeléséről. Az alábbiakban részletes utasításokat talál a használt akkumulátorok visszaküldésére és biztonságba helyezésére vonatkozóan:

1. Használt akkumulátorok visszaküldése:

A használt lítium akkumulátorok és újratölthető akkumulátorcsomagok csak teljesen lemerülve adhatók vissza a gyűjtőhelyekre. A „teljesen lemerült” állapot azt jelenti, hogy a használat vége elérkezett, pl. a készülék kikapcsol, ha nem éri el a feszültséget, vagy az akkumulátor vagy az újratölthető elem elégtelen töltöttsége miatt működési zavar lép fel.

2 Rövidzárlatvédelem:

Ha az akkumulátorok nincsenek teljesen lemerítve, akkor megfelelően védeni kell őket a rövidzárlat ellen. Ajánlott az akkumulátorok pólusait ragasztócsíkokkal szigetelni. Ez a lehetséges rövidzárlatveszélyek elkerülése érdekében fontos.

További információk

1 A „Régi készülékek szeparált újrahasznosítása:

A hulladékká vált elektromos és elektronikus készülékeket a települési szilárd hulladéktól elkülönítve kell újrahasznosítani és nyilvántartani. A régi készülékek nem kerülhetnek a háztartási szemétbe. Ezeket speciális gyűjtő- és újrahasznosítási rendszerekben kell gyűjteni.

2. Elemek és akkumulátorok:

Az elektromos és elektronikus berendezéseket lehetőség szerint a beépített elemektől és/vagy akkumulátoroktól elkülönítve kell ártalmatlanítani.

3. A „régizsűrűségű” ártalmatlaníthatósága:

A magánháztartásokból származó régi készülékek tulajdonosai a közcélú hulladékkezelő létesítményekben ártalmatlaníthatják azokat, vagy a gyártóhoz vagy az eladóhoz kapcsolódó ártalmatlanító helyekre vihetik. Az ártalmatlanító helyek az interneten találhatóak:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Adatvédelmi információk:

A régi készülékek gyakran tartalmaznak személyes adatokat, különösen az olyan adatfeldolgozó és kommunikációs eszközök, mint az okostelefonok vagy a merevlemezek. Kérjük, hogy saját érdekében távolítsa el minden személyes és magánjellegű adatot az ártalmatlanított készülékekről.

Köszönjük, hogy betartja a fenti irányelveket, és hozzájárul a környezetvédelemhez.

IT: Informazioni sulla corretta restituzione di batterie e accumulatori usati

In conformità alla legge tedesca sulle batterie (BattG), Abisal Sp. z o.o. è tenuta a informare i propri clienti sulla corretta gestione delle batterie al litio usate e dei pacchi batteria ricaricabili di tutti i sistemi elettrochimici. Di seguito sono riportate istruzioni dettagliate su come restituire e mettere al sicuro le batterie usate:

1. Restituzione delle batterie usate:

Le batterie al litio e i pacchi batteria ricaricabili usati possono essere restituiti ai punti di raccolta solo se completamente scarichi. Lo stato di "completamente scarico" significa che è stata raggiunta la fine dell'utilizzo, ad esempio che il dispositivo è stato spento quando non è stata raggiunta la tensione o che si è verificato un disturbo funzionale a causa della carica insufficiente della batteria o della batteria ricaricabile.

2 Protezione da cortocircuito:

Se le batterie non sono completamente scariche, devono essere adeguatamente protette contro i cortocircuiti. Si consiglia di isolare i terminali della batteria con strisce adesive. Questo è importante per evitare potenziali rischi di cortocircuito.

Informazioni aggiuntive

1 Riciclaggio differenziato dei "vecchi apparecchi":

Le apparecchiature elettriche ed elettroniche diventate rifiuti devono essere riciclate e registrate separatamente dai rifiuti solidi urbani. Le vecchie apparecchiature non devono finire nei rifiuti domestici. Devono essere raccolti in appositi sistemi di raccolta e riciclaggio.

2 Pile e accumulatori:

Se possibile, le apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere smaltite separatamente dalle batterie e/o dagli accumulatori incorporati.

3. Smaltimento di "vecchi elettrodomestici":

I proprietari di vecchi apparecchi provenienti da abitazioni private possono smaltirli presso le strutture pubbliche di smaltimento dei rifiuti o portarli in siti di smaltimento collegati al produttore o al venditore. I siti di smaltimento possono essere trovati online:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informazioni sulla privacy:

I vecchi dispositivi contengono spesso dati privati, in particolare i dispositivi di elaborazione dati e di comunicazione come gli smartphone o i dischi rigidi. Si prega di rimuovere tutti i dati personali e privati dalle apparecchiature smaltite nel proprio interesse.

Vi ringraziamo per aver seguito le linee guida di cui sopra e per aver contribuito alla tutela dell'ambiente.

LT: Informacija apie tinkamą baterijų ir akumuliatorių atliekų grąžinimą

Pagal Vokietijoje galiojančią Baterijų įstatymą (BattG), mes, „Abisal Sp. z o.o.“, privalome informuoti savo klientus apie tinkamą visų elektrocheminių sistemų panaudotų ličio baterijų ir akumuliatorių tvarkymą. Toliau pateikiamos išsamios instrukcijos, kaip grąžinti ir apsaugoti panaudotas baterijas:

1. Naudotų baterijų grąžinimas:

Panaudotas ličio baterijas ir įkraunamas baterijų pakuotes galima grąžinti į surinkimo punktus tik visiškai išsikrovusias. Būklė „visiškai išsikrovęs“ reiškia, kad pasiekta naudojimo pabaiga, pavyzdžiui, prietaisas išjungiamas, kai nebėra įtampos arba atsiranda funkcinių sutrikimų dėl nepakankamo akumulatoriaus ar akumuliatoriaus įkrovimo.

2 Apsauga nuo trumpojo jungimo:

Jei akumuliatoriai nėra visiškai išsikrovę, jie turi būti tinkamai apsaugoti nuo trumpojo jungimo. Rekomenduojama akumuliatorių gnybtus izoliuoti lipniomis juostelėmis. Tai svarbu siekiant išvengti galimo trumpojo jungimo pavojaus.

Papildoma informacija

1 Atskiras „Senų prietaisų perdirbimas:

Atliekomis tapę elektros ir elektroniniai prietaisai turi būti perdirbami ir registruojami atskirai nuo kietųjų komunalinių atliekų. Seni prietaisai neturi atsidurti buitinėse šiukšlėse. Jie turi būti surenkami specialiose surinkimo ir perdirbimo sistemose.

2 Baterijos ir akumuliatoriai:

Jei įmanoma, elektros ir elektroninė įranga turi būti šalinama atskirai nuo įmontuotų baterijų ir (arba) akumuliatorių.

3. „Senų prietaisų“ šalinimas:

Senų prietaisų savininkai iš privačių namų ūkių gali juos išmesti viešuosiuose atliekų šalinimo įrenginiuose arba nuvežti į šalinimo vietas, susijusias su gamintoju ar pardavėju. Šalinimo aikštes galima rasti internete:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informacija apie privatumą:

Senuose prietaisuose dažnai yra privačių duomenų, ypač duomenų apdoravimo ir ryšių prietaisuose, pavyzdžiui, išmaniuosiuose telefonuose ar kietuosiuose diskuose. Savo interesais pašalinkite visus asmeninius ir privačius duomenis iš šalinamų įrenginių.

Dėkojame, kad laikotės pirmiau pateiktų rekomendacijų ir prisidedate prie aplinkos apsaugos.

LV: Informācija par bateriju un akumulatoru atkritumu pareizu nodošanu atpakaļ

Saskaņā ar Vācijā spēkā esošo Bateriju likumu (BattG) mums, Abisal Sp. z o.o., ir pienākums informēt savus klientus par pareizu rīcību ar izlietotajām litija baterijām un visu elektroķīmisko sistēmu uzlādējamiem akumulatoriem. Zemāk ir sniegti detalizēti norādījumi par to, kā nodot un nodrošināt izlietotās baterijas:

1. Izlietoto bateriju atgriešana:

Izlietotās litija baterijas un atkārtoti uzlādējamo bateriju paketes drīkst nodot atpakaļ savākšanas punktos tikai pilnībā izlādētas. Stāvoklis "pilnīgi izlādējies" nozīmē, ka ir sasniegta lietošanas beigās, piemēram, ierīce ir izslēgta, kad nav sasniegts spriegums vai rodas funkcionāli traucējumi nepietiekamas akumulatora vai uzlādes dēļ.

2 Aizsardzība pret īssavienojumu:

Ja baterijas nav pilnībā izlādētas, tās ir atbilstoši jāaizsargā pret īssavienojumu. Ieteicams izolēt akumulatoru spailes ar līmlentēm. Tas ir svarīgi, lai izvairītos no iespējamiem īssavienojuma draudiem.

Papildu informācija

1 Atsevišķa "vecu ierīču pārstrāde:

Elektriskās un elektroniskās ierīces, kas kļuvušas par atkritumiem, jāpārstrādā un jāreģistrē atsevišķi no cietajiem sadzīves atkritumiem. Vecās ierīces nedrīkst nonākt sadzīves atkritumos. Tās ir jāsavāc īpašās savākšanas un pārstrādes sistēmās.

2 Baterijas un akumulatori:

Ja iespējams, elektriskās un elektroniskās iekārtas jāiznīcina atsevišķi no iebūvētajām baterijām un/vai akumulatoriem.

3. "Vecu ierīču" iznīcināšana:

Vecu ierīču īpašnieki no privātām māsaimniecībām var atbrīvoties no tām sabiedriskajās atkritumu apglabāšanas vietās vai nogādāt tās apglabāšanas vietās, kas saistītas ar ražotāju vai pārdevēju. Atkritumu apglabāšanas vietas var atrast tiešsaistē:

ŠĀDU INFORMĀCIJU VAR ATRAST: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informācija par privātumu:

Vecās ierīcēs bieži vien ir privāti dati, jo īpaši datu apstrādes un sakaru ierīcēs, piemēram, viedtālrunos vai cietajos diskos. Lūdzu, savās interesēs izņemiet visus personiskos un privātos datus no utilizētajām iekārtām.

Pateicamies, ka ievērojat iepriekš minētās vadlīnijas un sniedzat ieguldījumu vides aizsardzībā.

NL: Informatie over de juiste inlevering van afgedankte batterijen en accu's

In overeenstemming met de Batterij Wet (BattG) in Duitsland, zijn wij als Abisal Sp. z o.o. verplicht om onze klanten te informeren over de juiste behandeling van gebruikte lithium batterijen en oplaadbare batterijpakketten van alle elektrochemische systemen. Hieronder vindt u gedetailleerde instructies voor het retourneren en beveiligen van gebruikte batterijen:

1. Inleveren van gebruikte batterijen:

Gebruikte lithiumbatterijen en oplaadbare batterijpakketten mogen alleen volledig ontladen worden ingeleverd bij inzamelpunten. De toestand "volledig ontladen" betekent dat het einde van het gebruik is bereikt, bijv. het apparaat wordt uitgeschakeld als er geen spanning meer is of er treedt een functiestoring op als gevolg van onvoldoende lading van de batterij of oplaadbare accu.

2 Kortsluitbeveiliging:

Als de accu's niet volledig ontladen zijn, moeten ze afdoende worden beschermd tegen kortsluiting. Het wordt aanbevolen om de accupolen te isoleren met plakstrips. Dit is belangrijk om potentiële kortsluitingsgevaren te voorkomen.

Aanvullende informatie

1 Gescheiden recyclen van 'Oude apparaten:

Elektrische en elektronische apparaten die afval zijn geworden, moeten worden gerecycled en apart van het vast huishoudelijk afval worden geregistreerd. Oude apparaten mogen niet bij het huisvuil terechtkomen. Ze moeten worden ingezameld in speciale inzamelings- en recyclingsystemen.

2 Batterijen en accu's:

Indien mogelijk moeten elektrische en elektronische apparaten gescheiden van ingebouwde batterijen en/of accu's worden verwijderd.

3. Verwijdering van "Oude apparaten":

Eigenaars van oude apparaten uit particuliere huishoudens kunnen deze naar openbare afvalverwijderingsinstallaties brengen of naar verwijderingslocaties die verbonden zijn met de fabrikant of verkoper. Verwijderingssites kunnen online worden gevonden:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Privacy-informatie:

Oude apparaten bevatten vaak privégegevens, vooral gegevensverwerkende en communicatieapparaten zoals smartphones of harde schijven. Verwijder in uw eigen belang alle persoonlijke en privégegevens van de weggegooide apparatuur.

Bedankt voor het volgen van de bovenstaande richtlijnen en het bijdragen aan de bescherming van het milieu.

PT: Informações sobre a devolução correta de pilhas e acumuladores usados

De acordo com a Lei das Pilhas (BattG) na Alemanha, nós, na qualidade de Abisal Sp. z o.o., somos obrigados a informar os nossos clientes sobre o manuseamento correto das pilhas de lítio usadas e das baterias recarregáveis de todos os sistemas electroquímicos. Seguem-se instruções pormenorizadas sobre a forma de devolver e proteger as pilhas usadas:

1. devolução de baterias usadas:

As baterias de lítio e os conjuntos de baterias recarregáveis usados só podem ser devolvidos aos pontos de recolha quando estiverem totalmente descarregados. O estado de "completamente descarregado" significa que foi atingido o fim da utilização, por exemplo, o dispositivo é desligado quando não é atingida qualquer tensão ou ocorre uma perturbação funcional devido a carga insuficiente da bateria ou da pilha recarregável.

2 Proteção contra curto-circuitos:

Se as baterias não estiverem completamente descarregadas, devem ser adequadamente protegidas contra curto-circuitos. Recomenda-se que os terminais das baterias sejam isolados com tiras adesivas. Isto é importante para evitar potenciais riscos de curto-circuito.

Informações adicionais

1 Reciclagem separada de "aparelhos antigos":

Os aparelhos eléctricos e electrónicos que se tornaram resíduos devem ser reciclados e registados separadamente dos resíduos sólidos urbanos. Os aparelhos antigos não devem ser colocados no lixo doméstico. Devem ser recolhidos em sistemas especiais de recolha e reciclagem.

2 Pilhas e acumuladores:

Se possível, os equipamentos eléctricos e electrónicos devem ser eliminados separadamente das pilhas e/ou acumuladores incorporados.

3) Eliminação de "electrodomésticos antigos":

Os proprietários de aparelhos velhos de particulares podem eliminá-los em instalações públicas de eliminação de resíduos ou levá-los para locais de eliminação ligados ao fabricante ou ao vendedor. Os sítios de eliminação podem ser encontrados em linha:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informação sobre privacidade:

Os aparelhos antigos contêm frequentemente dados privados, especialmente os dispositivos de processamento de dados e de comunicação, como smartphones ou discos rígidos. Por favor, remova todos os dados pessoais e privados do equipamento eliminado no seu próprio interesse.

Obrigado por seguir as diretrizes acima e contribuir para a proteção ambiental.

RO: Informații privind returnarea corespunzătoare a bateriilor și acumulatorilor uzați

În conformitate cu Legea bateriilor (BattG) din Germania, noi, ca Abisal Sp. z o.o., suntem obligați să ne informăm clienții cu privire la gestionarea corespunzătoare a bateriilor cu litiu și a acumulatorilor uzați din toate sistemele electrochimice. Mai jos sunt prezentate instrucțiuni detaliate privind modul de returnare și securizare a bateriilor uzate:

1. Returnarea bateriilor uzate:

Bateriile cu litiu și pachetele de baterii reîncărcabile uzate pot fi returnate la punctele de colectare numai atunci când sunt complet descărcate. Starea de „complet descărcat” înseamnă că s-a ajuns la sfârșitul utilizării, de exemplu, dispozitivul este oprit atunci când nu se atinge tensiunea sau apare o perturbare funcțională din cauza încărcării insuficiente a bateriei sau a acumulatorului.

2 Protecție împotriva scurtcircuitelor:

Dacă bateriile nu sunt complet descărcate, acestea trebuie protejate corespunzător împotriva scurtcircuitării. Se recomandă ca bornele bateriei să fie izolate cu benzi adezive. Acest lucru este important pentru a evita potențialele pericole de scurtcircuit.

Informații suplimentare

1 Reciclarea separată a „aparatelor vechi”:

Aparatele electrice și electronice care au devenit deșeuri trebuie să fie reciclate și înregistrate separat de deșeurile solide municipale. Aparatele vechi nu trebuie să ajungă la gunoii menajer. Acestea trebuie să fie colectate în sisteme speciale de colectare și reciclare.

2 Baterii și acumulatori:

Dacă este posibil, echipamentele electrice și electronice trebuie să fie eliminate separat de bateriile și/sau acumulatorii încorporați.

3. Eliminarea „aparatelor vechi”:

Proprietarii de aparate vechi din gospodăriile particulare pot să le elimine la instalațiile publice de eliminare a deșeurilor sau să le ducă la locurile de eliminare legate de producător sau vânzător. Site-urile de eliminare pot fi găsite online:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informații privind confidențialitatea:

Aparatele vechi conțin adesea date private, în special dispozitivele de prelucrare a datelor și de comunicare, cum ar fi smartphone-urile sau hard disk-urile. Vă rugăm să eliminați toate datele personale și private de pe echipamentul eliminat, în interesul dumneavoastră.

Vă mulțumim pentru că urmați instrucțiunile de mai sus și contribuiți la protecția mediului.

SK: Informácie o správnom vrátení použitých batérií a akumulátorov

V súlade so zákonom o batériách (BattG) v Nemecku sme ako spoločnosť Abisal Sp. z o.o. povinní informovať našich zákazníkov o správnom zaobchádzaní s použitými lítiovými batériami a akumulátormi všetkých elektrochemických systémov. Nižšie uvádzame podrobné pokyny na vrátenie a zabezpečenie použitých batérií:

1. Vrátenie použitých batérií:

Použitie lítiové batérie a akumulátorové súpravy sa môžu vracat' na zberné miesta len úplne vybité. Stav „úplne vybitý“ znamená, že sa dosiahol koniec používania, napr. zariadenie sa vypne, keď sa nedosiahne žiadne napätie alebo sa vyskytne funkčná porucha z dôvodu nedostatočného nabitia batérie alebo akumulátora.

2 Ochrana proti skratu:

Ak batérie nie sú úplne vybité, musia byť primerane chránené proti skratu. Odporúča sa, aby boli póly batérií izolované pomocou lepiacich pásov. Je to dôležité, aby sa predišlo možnému nebezpečenstvu skratu.

Ďalšie informácie

1 Separovaná recyklácia „starých spotrebičov“:

Elektrické a elektronické zariadenia, ktoré sa stali odpadom, sa musia recyklovať a evidovať oddelene od tuhého komunálneho odpadu. Staré spotrebiče nesmú skončiť v domácom odpade. Musia sa zbierať v špeciálnych systémoch zberu a recyklácie.

2 Batérie a akumulátory:

Ak je to možné, elektrické a elektronické zariadenia sa musia likvidovať oddelene od zabudovaných batérií a/alebo akumulátorov.

3. Likvidácia „starých spotrebičov“:

Majitelia starých zariadení zo súkromných domácností ich môžu zlikvidovať vo verejných zariadeniach na likvidáciu odpadu alebo ich odnieť na miesta likvidácie spojené s výrobcom alebo predajcom. Miesta na likvidáciu možno nájsť na internete:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informácie o ochrane osobných údajov:

Staré zariadenia často obsahujú súkromné údaje, najmä zariadenia na spracovanie údajov a komunikáciu, ako sú smartfóny alebo pevné disky. Vo vlastnom záujme odstráňte z likvidovaných zariadení všetky osobné a súkromné údaje.

Ďakujeme, že sa budete riadiť uvedenými pokynmi a prispějete k ochrane životného prostredia.

SL: Informácie o pravilnom oddávanju odpadných baterij in akumulatorjev

V skladu z zákonom o baterijah (BattG) v Nemčiji smo kot družba Abisal Sp. z o.o. dolžni obvestiti svoje stranke o pravilnem ravnanju z izrabljenimi lítijevimi baterijami in akumulatorji vseh elektrokemičnih sistemov. V nadaljevanju so navedena podrobna navodila o tem, kako vrniti in zavarovati uporabljenе baterije:

1. Vračanje rabljenih baterij:

Uporabljenе lítijevе baterije in akumulatorske baterije se lahko vrnejo na zbirna mesta le popolnoma izpraznjene. Stanje „popolnoma izpraznjen“ pomeni, da je bil dosežen konec uporabe, npr. naprava se izklopi, ko ni dosežene nobene napetosti, ali se pojavi funkcionalna motnja zaradi nezadostnega polnjenja baterije ali akumulatorske baterije.

2 Zaščita pred kratkim stikom:

Če baterije niso popolnoma izpraznjene, jih je treba ustrezno zaščititi pred kratkim stikom. Priporočljivo je, da so baterijski priključki izolirani z lepilnimi trakovi. To je pomembno, da se izognete morebitnim nevarnostim kratkega stika.

Dodatne informacije

1 Ločeno recikliranje „starih aparatov“:

Električne in elektronske naprave, ki so postale odpadke, je treba reciklirati in evidentirati ločeno od trdnih komunalnih odpadkov. Stare naprave ne smejo končati med gospodinjstvi odpadki. Zbrati jih je treba v posebnih sistemih zbiranja in recikliranja.

2 Baterije in akumulatorji:

Če je mogoče, je treba električno in elektronsko opremo odlagati ločeno od vgrajenih baterij in/ali akumulatorjev.

3. Odstranjevanje „starih aparatov“:

Lastniki starih naprav iz zasebnih gospodinjstev jih lahko odložijo na javnih odlagališčih odpadkov ali jih odpeljejo na odlagališča, povezana s proizvajalcem ali prodajalcem. Spletna mesta za odlaganje lahko poiščete na spletu:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Informacije o zasebnosti:

Stare naprave pogosto vsebujejo zasebne podatke, zlasti naprave za obdelavo podatkov in komunikacijo, kot so pametni telefoni ali trdi diski. V lastnem interesu odstranite vse osebne in zasebne podatke z odstranjene opreme.

Zahvaljujemo se vam, da ste upoštevali zgornje smernice in prispevali k varovanju okolja.

SV: Information om korrekt återlämnande av förbrukade batterier och ackumulatörer

I enlighet med batterilagen (BattG) i Tyskland är vi som Abisal Sp. z o.o. skyldiga att informera våra kunder om korrekt hantering av använda litiumbatterier och uppladdningsbara batteripaket från alla elektrokemiska system. Nedan finns detaljerade instruktioner om hur man returnerar och säkrar använda batterier:

1. Återlämning av förbrukade batterier:

Använda litiumbatterier och laddningsbara batteripaket får endast återlämnas till återvinningsstationer när de är helt urladdade. Tillståndet "helt urladdat" innebär att användningen har upphört, t.ex. att apparaten stängs av när ingen spänning uppnås eller att en funktionsstörning uppstår på grund av otillräcklig laddning av batteriet eller det uppladdningsbara batteriet.

2 Kortslutningskydd:

Om batterierna inte är helt urladdade måste de skyddas mot kortslutning på lämpligt sätt. Vi rekommenderar att batteripolerna isoleras med självhäftande remsor. Detta är viktigt för att undvika potentiella kortslutningsrisker.

Ytterligare information

1 Separat återvinning av "gamla apparater":

Elektriska och elektroniska apparater som har blivit avfall måste återvinnas och registreras separat från kommunalt fast avfall. Gamla apparater får inte hamna i hushållssoporna. De måste samlas in i särskilda insamlings- och återvinningssystem.

2 Batterier och ackumulatörer:

Om möjligt ska elektrisk och elektronisk utrustning kasseras separat från inbyggda batterier och/eller ackumulatörer.

3. Bortskaffande av "gamla apparater":

Ägare av gamla apparater från privathushåll kan lämna dem till offentliga avfallsanläggningar eller ta dem till avfallsanläggningar som är kopplade till tillverkaren eller säljaren. Avfallshanteringsställen kan hittas online:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Information om sekretess:

Gamla apparater innehåller ofta privata data, särskilt databehandlings- och kommunikationsenheter som smartphones eller hårddiskar. Ta bort alla personliga och privata data från den kasserade utrustningen i ditt eget intresse.

Tack för att du följer ovanstående riktlinjer och bidrar till miljöskyddet.

UK: Інформація про правильне повернення відпрацьованих батарейок та акумуляторів

Відповідно до Закону про акумуляторні батареї (BattG) у Німеччині, ми, компанія Abisal Sp. z o.o., зобов'язані інформувати наших клієнтів про правильне поводження з використаними літійовими батареями та акумуляторними блоками всіх електрохімічних систем. Нижче наведені детальні інструкції щодо повернення та безпеки використаних батарей:

1. повернення використаних батарей:

Використані літійові батареї та акумуляторні батареї можна повертати в пункти прийому лише повністю розрядженими. Стан «повністю розряджений» означає, що було досягнуто кінця використання, наприклад, пристрій вимикається, коли не досягається напруга або відбувається функціональне порушення через недостатній заряд батареї або акумулятора.

2 Захист від короткого замикання:

Якщо батареї не повністю розряджені, вони повинні бути належним чином захищені від короткого замикання. Рекомендується ізолювати клеми батареї за допомогою клейких смужок. Це важливо для уникнення потенційної небезпеки короткого замикання.

Додаткова інформація

1 Роздільна утилізація «старих приладів»:

Електричні та електронні прилади, які стали відходами, повинні бути перероблені та зареєстровані окремо від твердих побутових відходів. Старі прилади не повинні потрапляти до побутового сміття. Їх потрібно збирати в спеціальних системах збору та переробки.

2 Батарейки та акумулятори:

Якщо можливо, електричне та електронне обладнання слід утилізувати окремо від вбудованих батарейок та/або акумуляторів.

3 Утилізація «старих приладів»:

Власники старих приладів з приватних домогосподарств можуть утилізувати їх у громадських місцях утилізації відходів або відвезти на місця утилізації, пов'язані з виробником або продавцем. Місця утилізації можна знайти в Інтернеті:

<https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>

4 Інформація про конфіденційність:

Старі пристрої часто містять приватні дані, особливо пристрої обробки даних і комунікації, такі як смартфони або жорсткі диски. Будь ласка, видаліть усі особисті та приватні дані з утилізованого обладнання у власних інтересах.

Дякуємо, що дотримуетесь наведених вище вказівок і робите свій внесок у захист навколишнього середовища.

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)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl