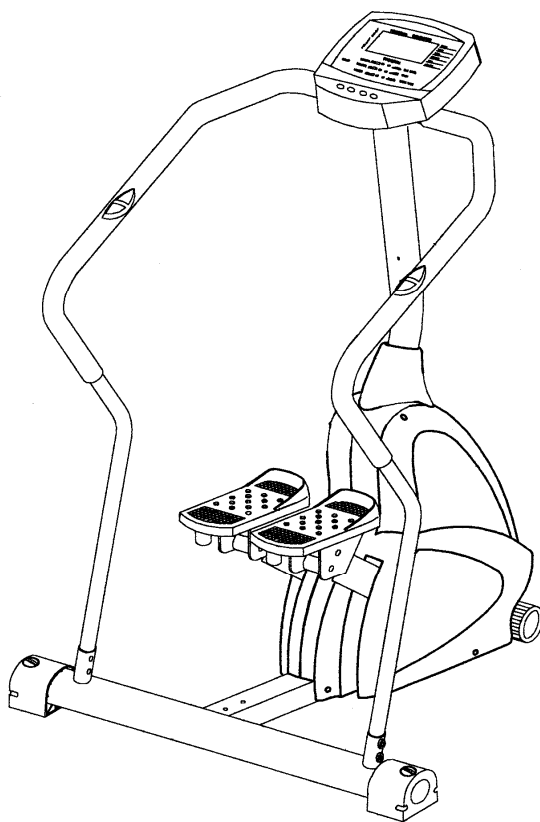


CZ

Návod na použití – Stepper GRAND IN 347



SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoli závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití. Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Maximální nosnost je 150 kg.
- Stroj je testovaný a certifikovaný normou EN957 v třídě HC. Je určený jen pro domácí použití.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- computer se automaticky zastaví, pokud přestanete šlapat do pedálů.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Dodržujte minimální zasunutí sedlové tyče, která je specifikována v návodu.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou uvědoměni o možných rizicích, např. pohyblivé části během cvičení.
- Uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Tento stroj je vyroben a určen pouze pro domácí účely. Nepoužívejte jej ke komerčním účelům.

- pro používání stroje volte vhodné sportovní oblečení. Nenoste volný oděv, který by se mohl zaplést do pohyblivých částí stroje. Při cvičení na ortopedu používejte sportovní obuv s pevnou patou – běžeckou obuv nebo speciální obuv na aerobik.
- v místnosti, kde je stroj umístěn nikdy nenechávejte děti bez dozoru.
- ujistěte se, zda jsou všechny šrouby a matice dobře utaženy před zahájením cvičení.
- před cvičením na stroji se vždy rozcvičte, proved'te cviky na protažení a zahřátí, 5-10 minut před a 5-10 minut po cvičení.
- při jízdě začněte šlapat pomalu a postupně zvyšujte rychlost, dokud nedosáhnete požadovaného tempa. Neukončujte jízdu náhle – postupně tempo snižujte, dokud se tepová frekvence nevrátí do běžného stavu.
- necvičte 2 hodiny po jídle a 1 hodinu před jídlem.
- při jízdě na kole nestůjte a ani se nezaklánějte. Mohlo by to vést k poškození stroje.
- jestliže cvičící osoba cítí závrať nebo nevolnost, bolest na prsou nebo jakýkoliv jiný nenormální stav, musí cvičení ihned přerušit a poradit se svým lékařem.
- Upozornění: nesprávný/nadměrný trénink může způsobit poranění.
- Prosím dodržujte rady ke správnému tréninku, tak jak je znázorněno v tréninkové instruktáži.

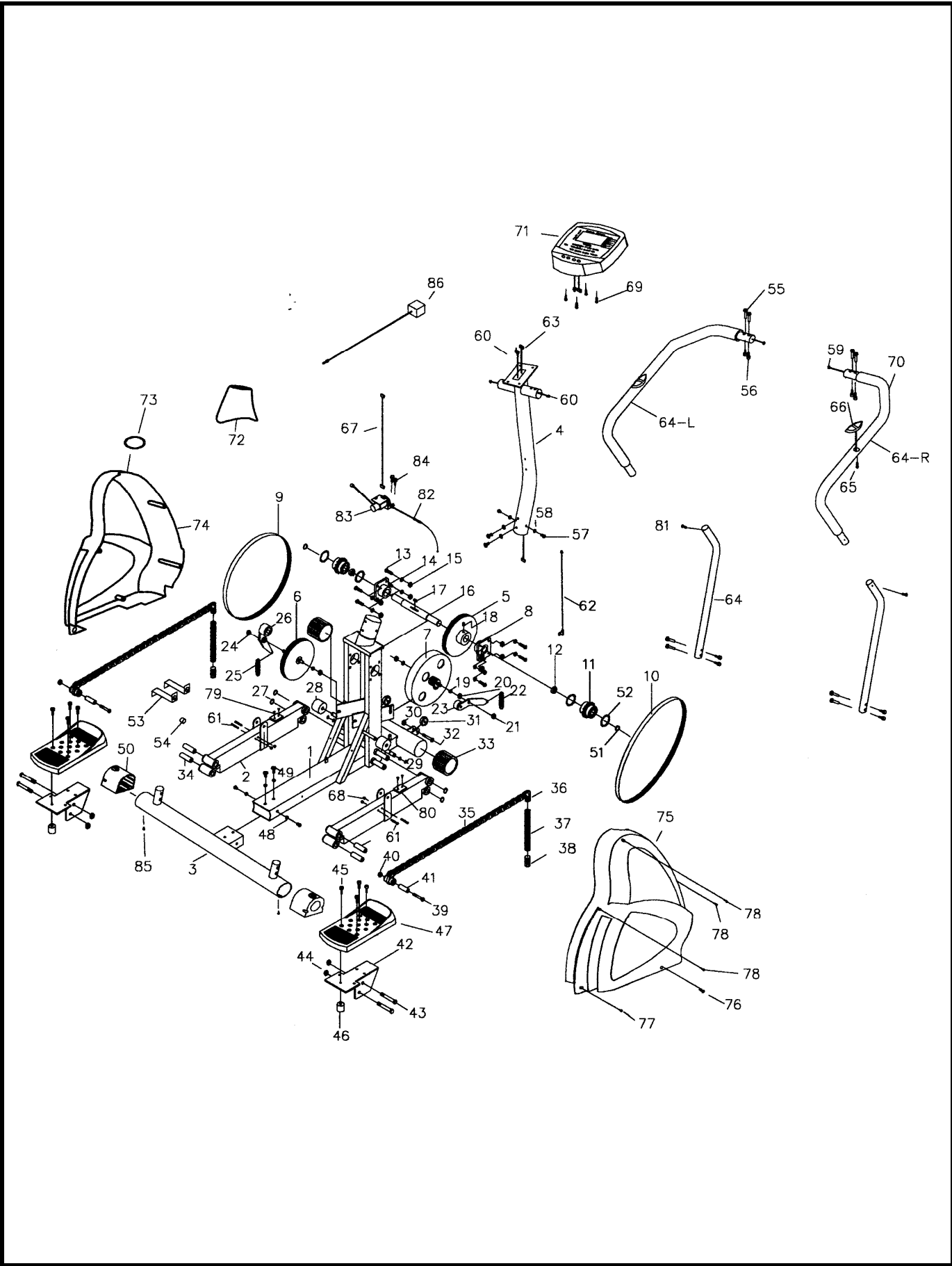
Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

Důležité:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te se svým lékařem. Toto upozornění je zvlášt' důležité pro osoby, u kterých byly již zjišt'eny zdravotní potíže a starší 35 let.

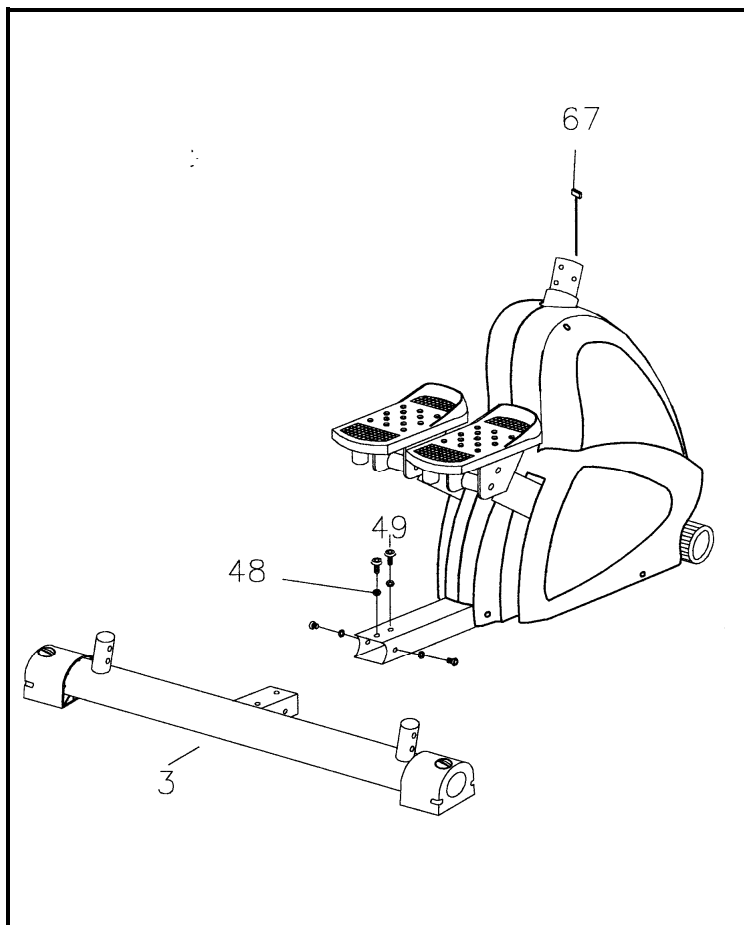
DŮLEŽITÉ: Výrobek může mít jemné odlišnosti od nákresu.



Části stepperu

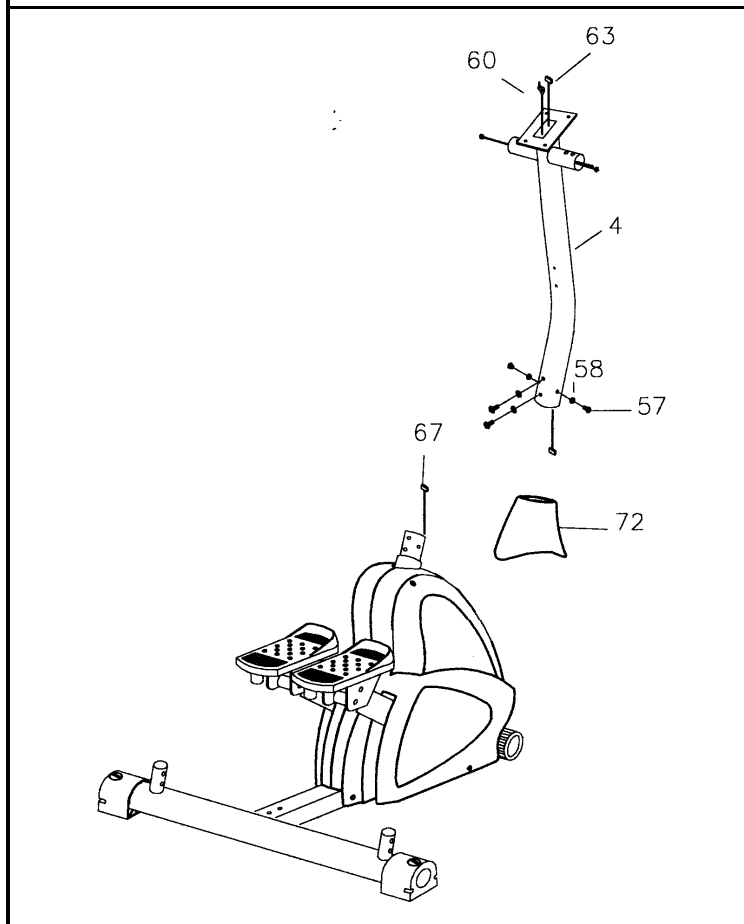
Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	množství
1	Hlavní část	1	44	M12 matice	4
2	Spodní tyč	2	45	Šroub M6 x 20L	8
3	Stabilizační tyč	1	46	Gumová stopka	2
4	Tyč řídicí	1	47	Pedál	2
5	Kladka I	1	48	Podložka 9 x 8	4
6	Kladka II	1	49	Šroub M8 x 10L	4
7	Magnetický systém	1	50	Krytka	2
8	Ložiska	2	51	25 C klip	2
9	Pás I	1	52	O-kolečko	4
10	Pás II	1	53	Senzor	1
11	Ložiskový náboj	2	54	Magnet	2
12	Rozpěra 25 x 28 x 8.5L	2	55	Šroub 8 x 33.5L	8
13	Šroub M8 x 45L	8	56	Šroub M6 x 12L	8
14	Podložka 19 x 8 x 1.5T	8	57	Šroub M8 x 12L	4
15	M8 matice	8	58	Podložka 19 x 8	4
16	Osa	1	59	Kabel senzoru tepu	2
17	Klíč 6 x 6 x 15L	1	60	Kabel senzoru tepu	1
18	Šroub M8 x 12L	1	61	Šroub M5 x 60L	4
19	Podložka 12 x 16 x 1T	1	62	Kabel senzoru I	1
20	Matice 3/8 x P26 x 3T	4	63	Kabel senzoru II	1
21	Matice 3/8 x P26	2	64	Rukojeti (P+L)	2
22	Pružina 20 x 16 x 2 x 40L	1	65	Šroub 4 x 20	2
23	Bezpečnostní kolo II	1	66	Senzor tepu v rukojetích	2
24	Matice 3/8 x P26t	2	67	Kabel senzoru	1
25	Pružina 20 x 16 x 2 x 70L	1	68	M5 matice	4
26	Bezpečnostní kolo I	1	69	Šroub M5 x 12L	4
27	C- klip #19	4	70	Pěnové gripy	2
28	Gumová stopka	2	71	Computer	1
29	C klip #13	4	72	Vrchní kryt	1
30	M8 matice	2	73	Objímka 76	1
31	Pohyblivé kolo	2	74	Levý kryt	1
32	Šroub M8 x 35L	2	75	Pravý kryt	1
33	Krytka	2	76	Šroub M5 x 12L	2
34	Rozpěrka 12 x 19 x 60.5L	4	77	Šroub 4 x 12	2
35	řetěz	2	78	Šroub 4 x 16	3
36	Spojka řetězu	2	79	Šroub 4 x 12	4
37	Pružina	2	80	Gumová stopka	2
38	Pružná svorka	2	81	Šroub 4 x 12	2
39	Šroub M10 x 55L	2	82	Zátěžový kabel	1
40	M10 matice	2	83	Motor	1
41	Rozpěra 16 x 10 x 40L	2	84	Šroub M5 x 12L	2
42	Držák pedálů	2	85	Šroub 4 x 12	2
43	Šroub M12 x 85L	4	86	Adaptér	1

Složení stepperu



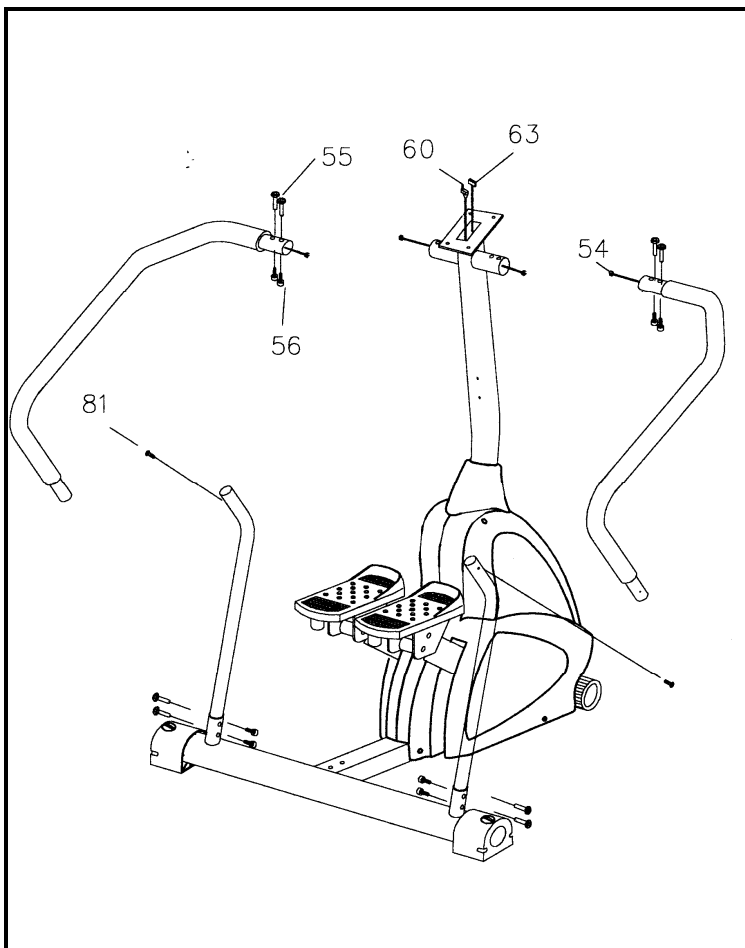
KROK 1

Připevněte stabilizační tyč (3) k hlavní části pomocí šroubů (49) a podložky (48).



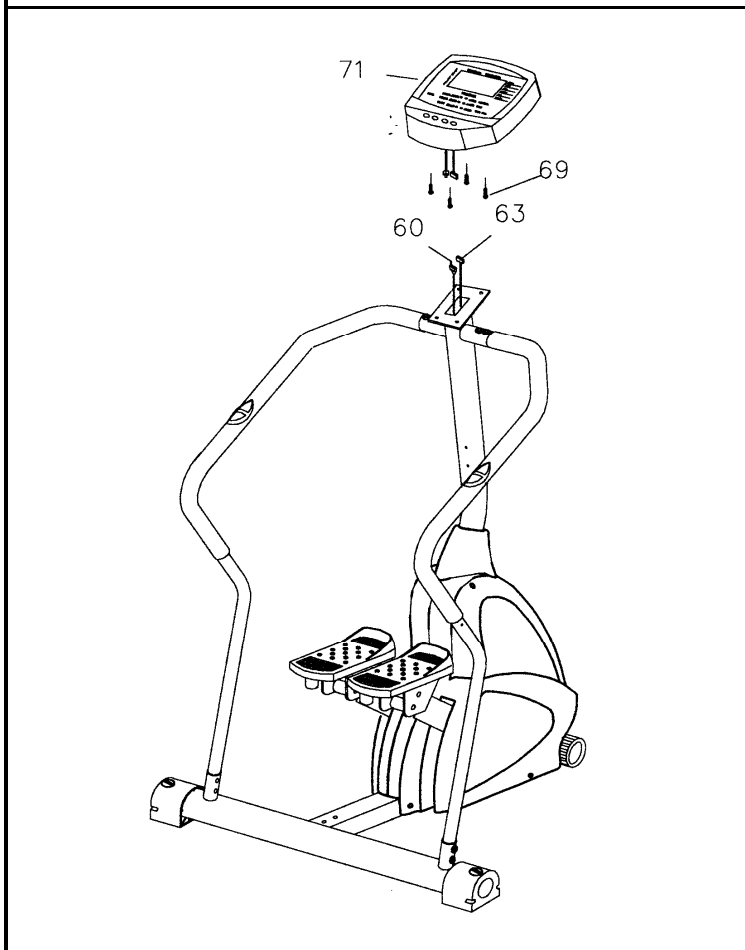
KROK 2

Nasuňte vrchní kryt (72) na tyč řídicí (4). Spojte kabel senzoru (67) a (63). Zasuňte tyč řídicí do hlavní části. Vše připevněte pomocí šroubů (57) a podložek (58) a zasuňte vrchní kryt do spodní pozice.



KROK 3

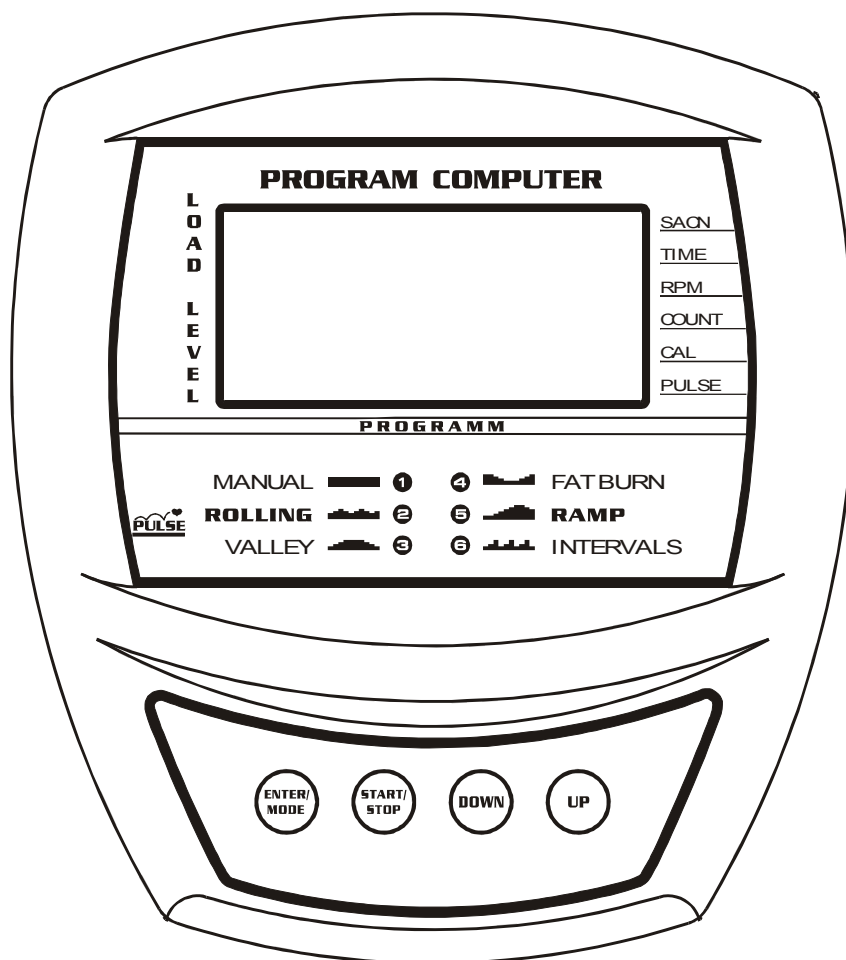
Připevněte rukojeti na tyč rukojetí. Zapojte kabel senzoru tepu v rukojetích dohromady před připevněním rukojetí. Připevněte rukojeti pomocí šroubu (55) a (56).



KROK 4

Zapojte kabely (60) a (63) do computeru. Připevněte computer na tyč rukojetí pomocí šroubů (69).

COMPUTER BC-51126



Tlačítka computeru:

ENTER/MODE:

1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr a nastavení funkce času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
2. Zmáčknete toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty.

UP : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr programu v pořadí Manual a program 1 až program 6.
2. Zvýšíte hodnotu při nastavování času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
3. Zvýšíte zátěž při cvičení.

DOWN : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro výběr programu v pořadí manual a program 6 až program 1.
2. Snížíte hodnotu při nastavování času, vzdálenosti, kalorií a tepového limitu.
3. Snížíte zátěž při cvičení.

START/STOP : 1. Zmáčknete toto tlačítko pro začátek nebo ukončení cvičení.
2. Když podržíte toto tlačítko na dobu 2 sekund, dostanete se do počátečního mode a vymažete hodnoty na nulu.

Zapnutí

1. Především musí mít správně zapojeny všechny kabely s monitorem.
2. Pokud je přístroj napájen adaptérem (6V 1A), adaptor zapojte. Když skončíte cvičení, nezapomeňte adaptér odpojit.
3. Když stepper zapínáte, všechny části displeje se na 2 sekundy rozsvítí a zátěž bude vymazána na 0. Pak se systém dostane do základního modu.

Funkce computeru

AUTO ON/OFF (automatické zapnutí/vypnutí)

Monitor se automaticky zapne, pokud je stepper v pohybu. Pokud přestanete cvičit na dobu delší než 4 minuty, automaticky se vypne a vymaže všechny funkce na nulu.

SCAN

Když cvičíte, pomocí tlačítka MODE se dostaňte na funkci SCAN. Monitor bude zobrazovat jednotlivé funkce za sebou v intervalu 5 sekund takto: čas – rychlost – vzdálenost – kalorie – tepová frekvence.

TIME (čas)

Zmáčknete několikrát tlačítka MODE, až se dostanete an hodnotu funkce TIME (čas). Na displeji se objeví funkce času v hlavní obrazovce.

Načítání: Pokud nepřednastavíte žádnou hodnotu, computer automaticky načítá hodnotu času od 00,00 do 99,59.

Odčítání: Můžete si nastavit požadovanou dobu cvičení od 1 do 99 minut. Computer bude od této hodnoty odčítat, až se dostane na nulu. Když dosáhnete nuly, computer dá signál.

RPM (kadence)

Zmáčknete několikrát tlačítka MODE, až se dostanete na funkci RPM (kadenci). Na displeji se objeví funkce kadence v hlavní obrazovce. Computer zaznamenává kadenci od 0 do 999 stepů/minutu.

COUNT (vzdálenost)

Pomocí tlačítka MODE najedte na funkci COUNT. Computer bude načítat celkovou vzdálenost.

CALORIE (kalorie)

Pomocí tlačítka MODE najedte na funkci Calorie.

Načítání: bez přednastavení hodnoty kalorií bude computer načítat spálené kalorie od 0,1 do 999.

Odčítání: pokud si přednastavíte požadovanou hodnotu kalorií, kterou chcete během cvičení spálit, computer bude od nastavené hodnoty odčítat, až se dostanete na nulu. Při dosažení nuly computer dá signál.

PULSE (tepová frekvence)

Tepový limit:

Nastavení hodnot tepové frekvence mezi 90 a 220 t/min. Monitor měří vaši tepovou frekvenci. Pokud se dostanete na nastavenou hodnotu, coputer pípne, aby vás upozornil.

Upozornění:

1. Pokud computer nedostane žádný signál do 16 sekund, na displeji se zobrazí "P".
2. Pokud nebudete cvičit, computer neměří tepovou frekvenci.
3. Hodnoty tepové frekvence a kalorií jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.

Nastavení programů:

Computer umožňuje výběr z jednoho manuálního nastavení a 6 programů. Můžete si přednastavit čas cvičení a systém jej rozdělí do 10 intervalů. Pokud si nepřednastavíte čas cvičení, systém bude načítat hodnoty času v jednosekundovém intervalu.

1. s nastavením hodnot času nebo vzdálenosti nebo kalorií nebo tepové frekvence.

- a. Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN pro výběr manuálu nebo programu 1 až programu 6.
- b. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení vybraného programu.
- c. Funkce času bude blikat.
- d. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou dobu cvičení.
- e. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty.
- f. Na displeji bude blikat funkce vzdálenosti.
- g. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou vzdálenost.
- h. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- i. Na displeji bude blikat funkce kalorie.
- j. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu tepové frekvence.
- k. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- l. Na displeji bude blikat tepová frekvence.
- m. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou hodnotu.
- n. Tlačítkem ENTER potvrďte nastavenou hodnotu.
- o. Zmáčkněte tlačítko START a můžete začít cvičit.

2. Bez nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence

- a. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN vyberte požadovaný program.
- b. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru programu.
- c. Zmáčkněte tlačítko START a můžete začít cvičit.

Upozornění: Note: Program 6 je velice unikátní, umožňuje nastavení zátěže podle vaší tepové frekvence automaticky. Pokud je vaše tepová frekvence větší než přednastavená, computer sníží automaticky zátěž. Pokud je vaše tepová frekvence nižší než nastavená, computer automaticky zvýší zátěž.

Zahřívací cvičení

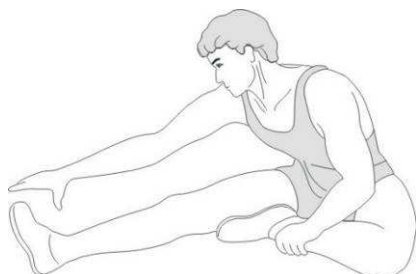
K prospěšnému cvičení patří zahřívací cvičení, samotné cvičení a protažení. Celý program je nejlépe provádět dva až třikrát za týden, s jednodenním odpočinkem. Po několika měsících je možno zvýšit frekvenci na čtyři až pětkrát týdně. Úvodní zahřátí je důležitá součást a měla by tím začínat každá tréninková fáze. Vaše tělo



se tím připravuje na zátěž a zahřívají a protahují se tím svaly, zvyšuje tepová frekvence a okysličení svalů. Doporučujeme tato zahřívací a protahovací cvičení.:

Protážení vnitřního stehna

Sedněte si se šlapkami k sobě, snažte se paty přitáhnout co nejbližší ke slabinám. Kolena tlačte k zemi. Vydržte 15 sekund.

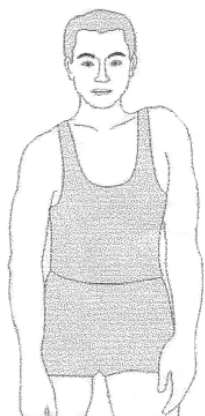


Protáhnutí kolení šlachy

Posadte se s pravou nohou protaženou. Opřete chodidlo levé nohy o pravou vnitřní stranu stehna. Předkloňte se k prstům na pravé noze, jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.

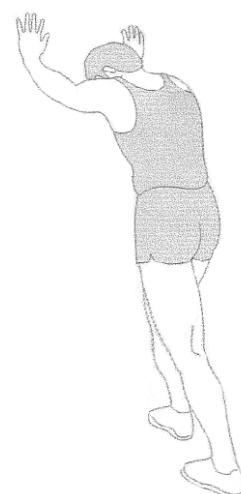
Kroužení hlavou

otočte hlavu doprava, počítejte do jedné, ucítíte tah na levé straně krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva a nakonec tlačte hlavu proti hrudníku.



Zdvihání ramen

Zdvihněte pravé rameno k Vašemu uchu, počítejte do jedné. Poté zvedněte Vaše levé rameno vzhůru, pravé rameno spustíte dolů.



Lýtka, Achillovy šlachy

Opřete se o zeď s rameny vpřed a levou nohou před pravou. Nechejte pravou nohu protaženou a levé chodidlo na podložce, poté skrčte levou nohu a předkloňte se dopředu a hýbejte boky směrem ke zdi. Vydržte, poté opakujte na



Úklony vpřed

Pomalu se předkloňte v pase, nechte záda a paže uvolněné směrem k prstům na nohou. Poté se jich snažte dotknout, jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.

Boční protáhnutí

Rozevřete paže do strany a pokračujte ve zdvihání až do úrovně hlavy. Protáhněte Vaši pravou paži a ke stropu jak nejdříve můžete, počítejte do jedné. Ucítíte tah na pravé straně. Opakujte cvičení s levou paží.



Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně **však po 20 hodinách provozu**.

Údržba zahrnuje:

- A. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- B. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- D. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytují na tento výrobek následující záruky:

- A. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- A. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- B. nesprávnou údržbou
- C. mechanickým poškozením
- D. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- E. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- F. neodbornými zásahy
- G. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje razítko a podpis prodejce
dodavatel: SEVEN sport s. r. o., Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

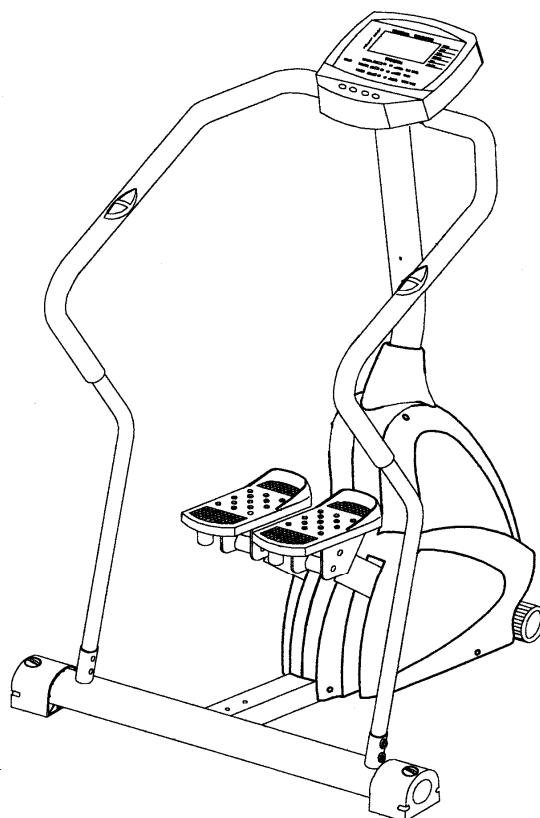
tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, tel: + 421 32 6526704, email:

insportline.reklamacie@stonline.sk

EN

User Manual – Stepper GRAND IN 347



Supplier for CZ: Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199

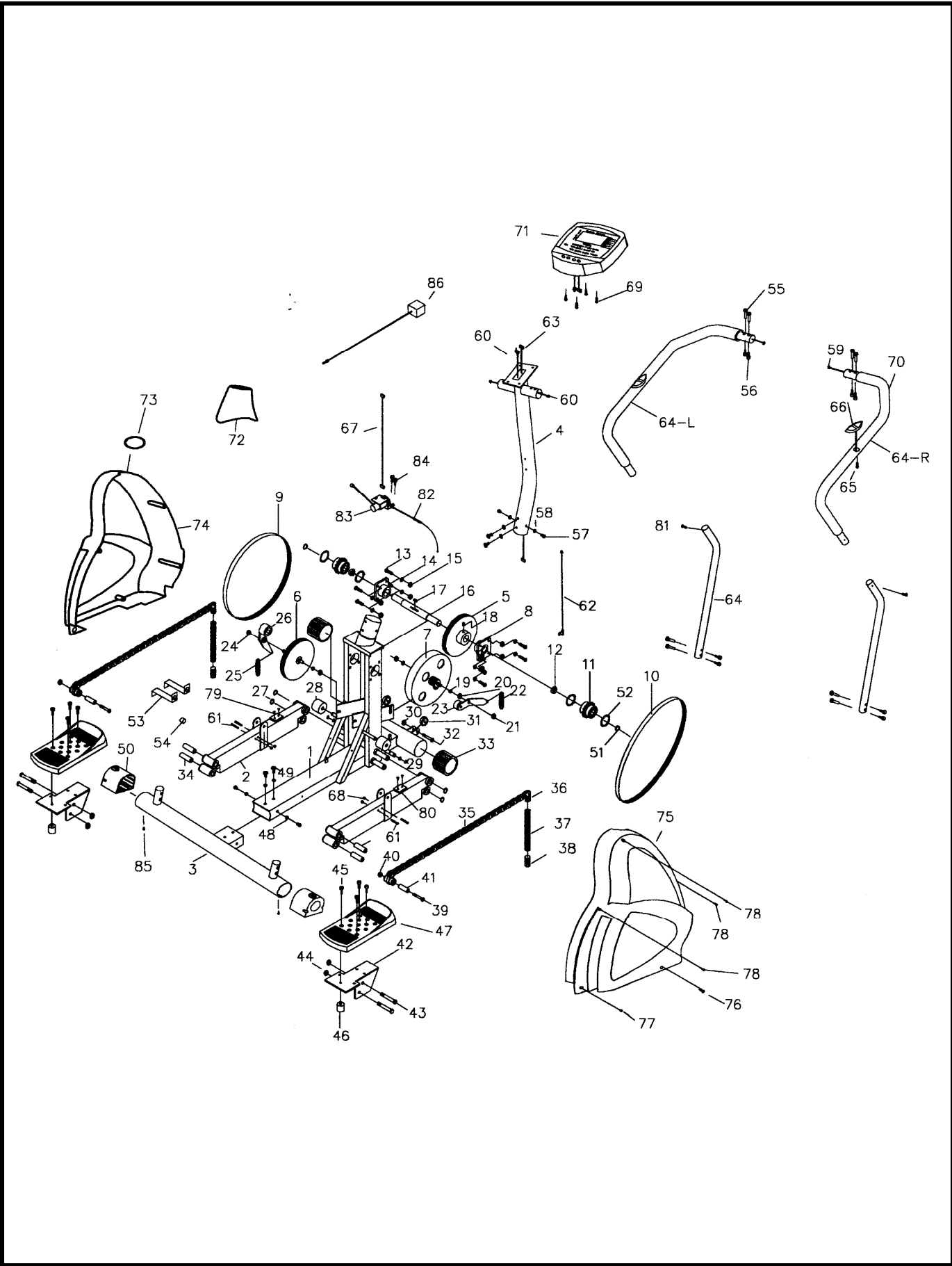
Supplier for SK: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704

Supplier for PL: inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850

Supplier for HU: inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242

Supplier for RO: Total Sport Equip.S.R.L., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

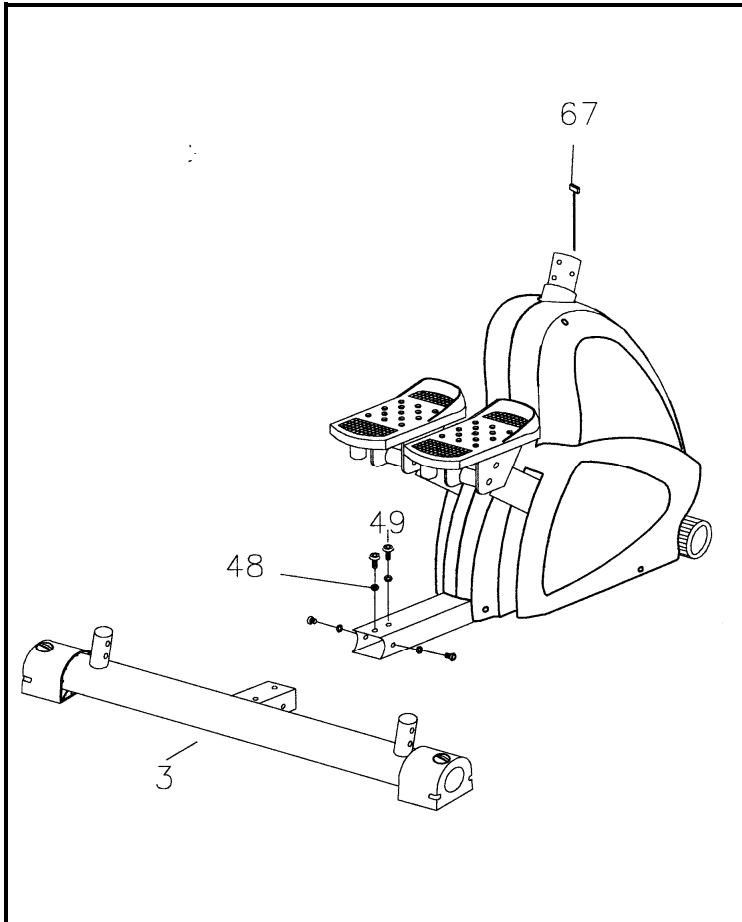
Supplier for SLO: FS SPORT d.o.o., Hosta13, Skofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880



PARTS LIST

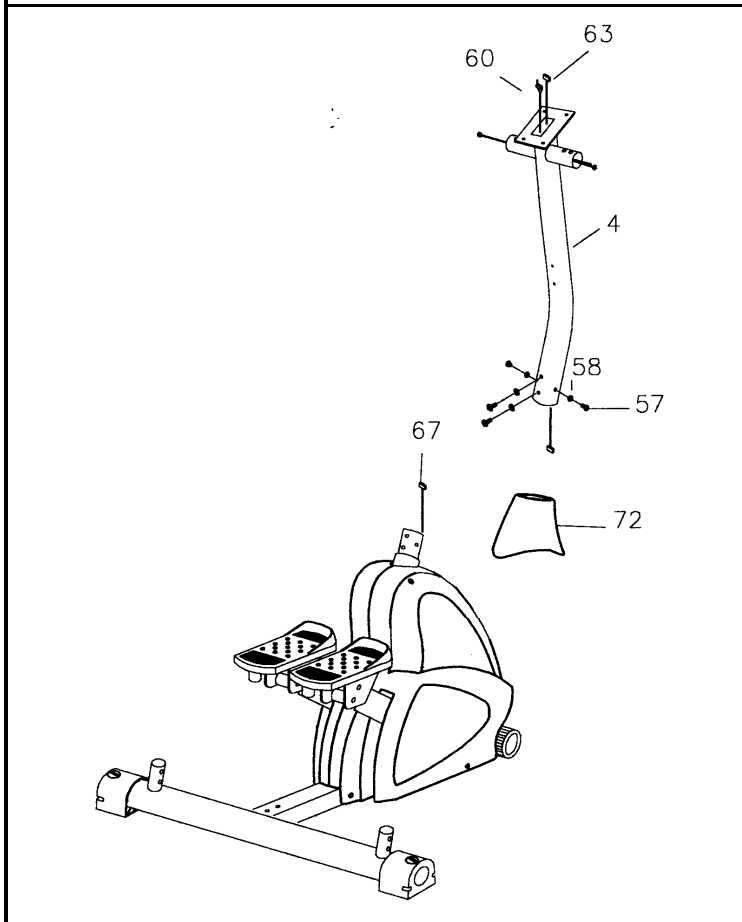
NO	DESCRIPTION	Q'TY	NO	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1	44	M12 Nylock Nut	4
2	Foot Tube	2	45	Screw M6 x 20L	8
3	Stabilizer	1	46	Rubber Stopper	2
4	Handlebar Post	1	47	Pedal	2
5	Pulley I	1	48	Washer 19 x 8	4
6	Pulley II	1	49	Screw M8 x 10L	4
7	Magnetic System	1	50	Cap	2
8	Bearing Housing	2	51	25 C Clip	2
9	Belt I	1	52	O-Ring	4
10	Belt II	1	53	Sensor	1
11	Bearing Hub	2	54	Magnet	2
12	Spacer 25 x 28 x 8.5L	2	55	Screw 8 x 33.5L	8
13	Screw M8 x 45L	8	56	Screw M6 x 12L	8
14	Washer 19 x 8 x 1.5T	8	57	Screw M8 x 12L	4
15	M8 Nylock Nut	8	58	Washer 19 x 8	4
16	Axle	1	59	Handpulse Sensor Wire	2
17	Key 6 x 6 x 15L	1	60	Pulse Sensor Wire	1
18	Screw M8 x 12L	1	61	Screw M5 x 60L	4
19	Washer 12 x 16 x 1T	1	62	Sensor Wire I	1
20	Nut 3/8 x P26 x 3T	4	63	Sensor Wire II	1
21	Nut 3/8 x P26	2	64	Handlebar (R+L)	2
22	Spring 20 x 16 x 2 x 40L	1	65	Screw 4 x 20	2
23	Idle Wheel II	1	66	Handpulse Sensor	2
24	Nut 3/8 x P26t	2	67	Sensor Wire	1
25	Spring 20 x 16 x 2 x 70L	1	68	M5 Nulock Nut	4
26	Idle Wheel I	1	69	Screw M5 x 12L	4
27	C Clip #19	4	70	Foam Grip	2
28	Rubber Stopper	2	71	Meter	1
29	C clip #13	4	72	Top Cover	1
30	M8 Nylock Nut	2	73	Bushing 76	1
31	Moving wheel	2	74	Left Cover	1
32	Screw M8 x 35L	2	75	Right Cover	1
33	Cap	2	76	Screw M5 x 12L	2
34	Spacer 12 x 19 x 60.5L	4	77	Screw 4 x 12	2
35	Chain	2	78	Screw 4 x 16	3
36	Chain-Spring Connector	2	79	Screw 4 x 12	4
37	Spring	2	80	Rubber Stopper	2
38	Spring Connector	2	81	Screw 4 x 12	2
39	Screw M10 x 55L	2	82	Tension Cable	1
40	M10 Nylock Nut	2	83	Motor	1
41	Spacer 16 x 10 x 40L	2	84	Screw M5 x 12L	2
42	Pedal Fixing Plate	2	85	Screw 4 x 12	2
43	Screw M12 x 85L	4	86	Adaptor	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



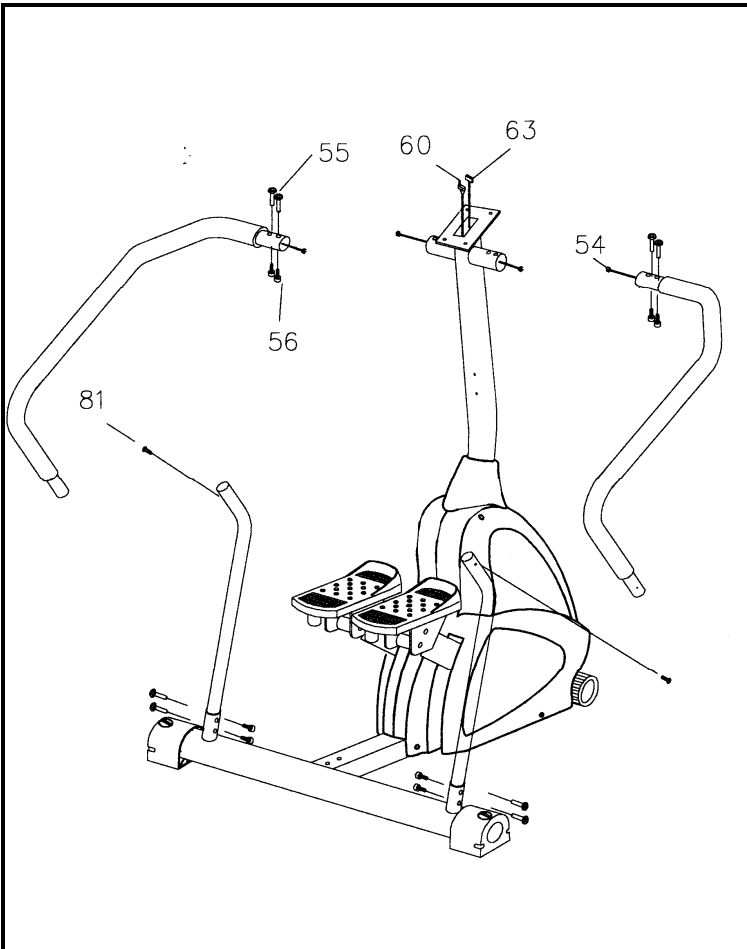
STEP 1.

ASSEMBLING THE STABILIZER (3) UNTO MAIN FRAME BY SCREN (49) & WASHER (48).



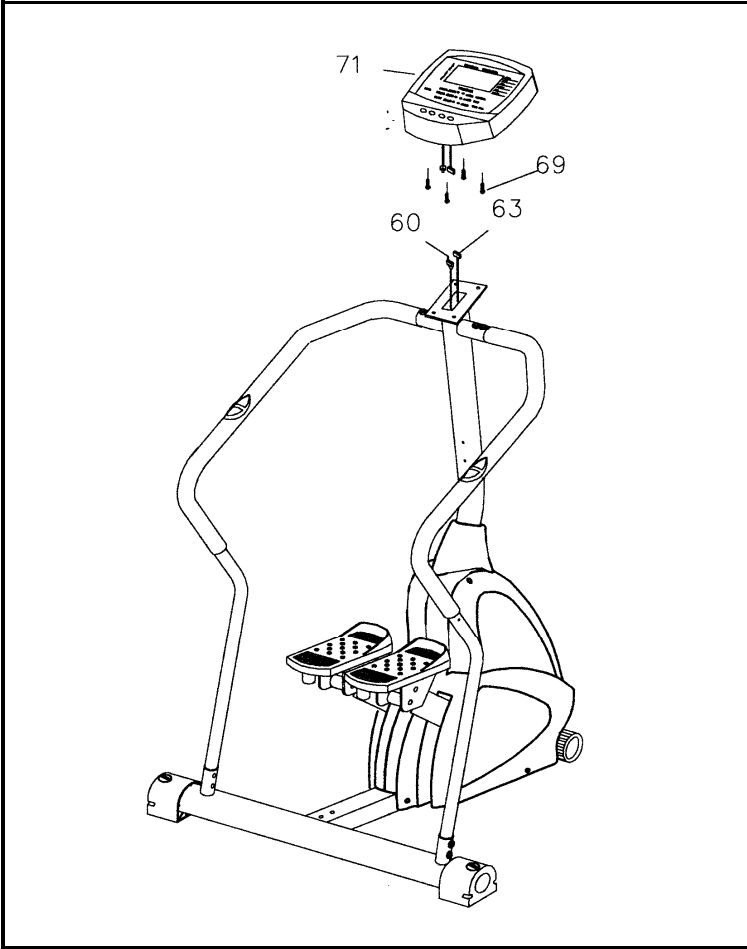
STEP 2.

SLIDE THE TOP COVER (72) INTO HANDLEBAR POST (4). CONNECT THE SENSOR WIRE (67) & (63) TOGETHER. SLIDE HANDLEBAR POST ONTO MAIN FRAME. FIXING THEN TOGETHER BY SCREWS (57) & WASHERS (58) SLIDE TOP COVER TO BOTTOM POSITION.



STEP 3.

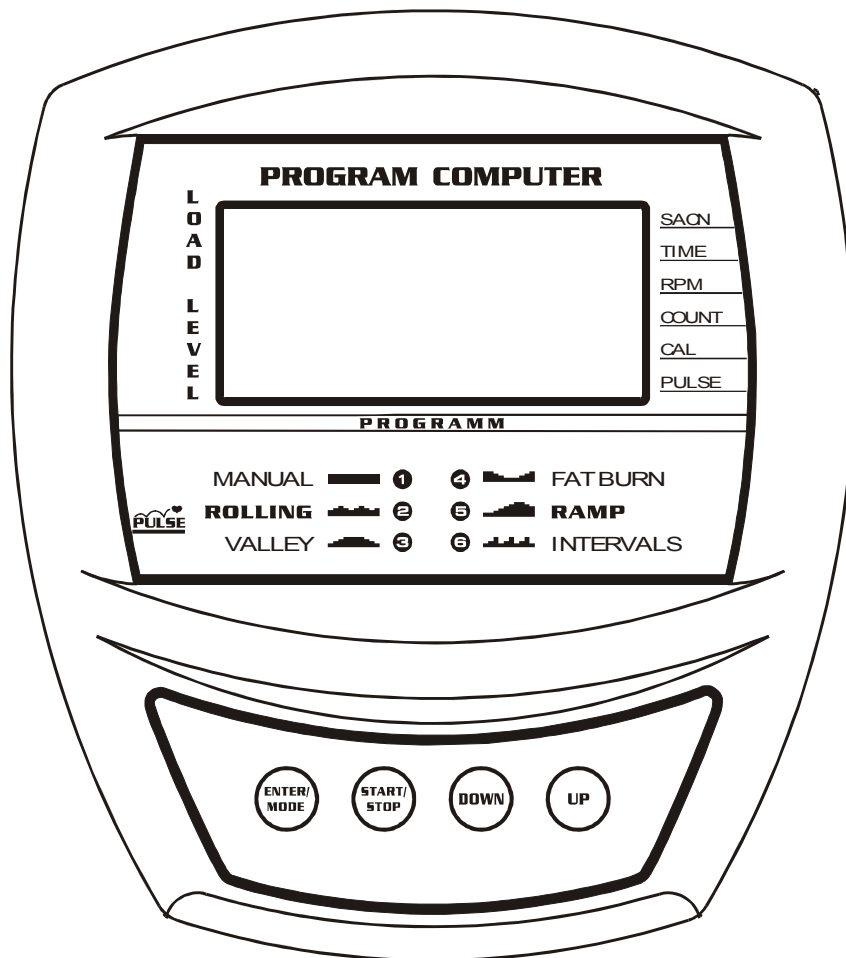
ASSEMBLING HANDLEBAR ONTO HANDLEBAR POST. PLEASE CONNECT THE HANDPUSLE CABLE TOGETHER BEFORE JOIN THE HANDLEBAR. FIXING HANDLEBAR BY SCREW (55) & (56).



STEP 4.

CONNECTING THE SENSOR WIRES (60) & (63) ONTO METER. FIXING METER ONTO HANDLEBAR POST BY SCREWS (69).

FRONT VIEW

KEY GUIDE

ENTER/MODE:

3. Press this button to enter the function setting from Time, Distance, Calorie, and pulse limit.
4. Press this button to confirm the setting values.

UP : 1. Press this button to select the program form Manual and Program 1 to Program 6.
 2. Increase the setting value of Time, Distance, Calories, and Pulse Limit.
 3. Increase the resistance level.

DOWN : 1. Press this button to select the program form Manual and Program 6 to Program 1.
 2. Decrease the setting value of Time, Distance, Calories, and Pulse Limit.
 3. Decrease the resistance level.

START/STOP : 1. Press this button to start or stop exercising.
 2. Hold this button for 2 seconds can enter initial mode and reset value to zero.

POWER UP

4. Before all, you should connect the connection cables with monitor together.
5. If the power source is coming form ADAPTOR (6V 1A), plug in the ADAPTOR.
When stop exercising, please remember to unplug the ADAPTOR. (6V 1A)
6. After power up, all LCD segments will light up for 2 seconds & CPU will be reset the resistance into level 0. And then the system goes into the initial mode.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

AUTO ON/OFF

The monitor will wake up automatically if the exercise machine is in motion. If stop exercising for over 4 minutes, monitor will turn off and reset all function values to zero.

SCAN

While at “start” operation,

Press the MODE button until mark appear on the position of Scan. Monitor will display the following function and each function will keep 5 seconds on the main screen.

Time–Speed–Distance–Calorie–Pulse.

TIME

Press the MODE button until the mark appearance on the position of TIME. Monitor will display the Time function on the main screen.

Count up:

Without setting the time value, the monitor will count up the time from 00:00~99:59.

Count down:

Setting the exercise time from 1:00~99:00 minutes, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will alarm.

RPM

Press the MODE button until the mark appearance on the position of RPM. Monitor will display the current RPM on the main screen. The monitor will display the current RPM from 0 ~ 999 rpm/min

COUNT

Press the MODE button until the mark appearance on the position of COUNT. Monitor will accumulate the distance trip.

CALORIE

Press the MODE button until the mark appear on the position of Calorie.

Count up:

Without setting the calorie value, the monitor will count up the calorie from 0.1~999.0.

Count down:

Setting the exercise calorie from 1.0~999.0, the monitor will count down from your setting values.

Once reach setting value, monitor will alarm.

PULSE (Target Heart Rate)

Pulse Limit:

Setting the value of pulse limit between 90 to 220, the monitor will measure your heartbeats.

Once reach setting value, monitor will produce beep sounds to remind you.

NOTE:

4. If no pulse signal input within 16 seconds, the display will indicate "P".

5. In the stop mode, the monitor can not measure heart rate.

OPERATION:

This system contains one manual and 6 programs. You can preset the workout time and system will divide the time by 10 intervals. If you don't preset workout time, system will count up the workout time in one-second increment.

DETAIL OPERATION OF MANUAL AND PROGRAM 1st – PROGRAM 6th:

1. Setting the value of Time and/or Distance and/or Calories and/or Pulse

p. Press the UP or DOWN button to choose desired program from Manual. Program 1 to program 6.

q. Press the ENTER button to confirm your desired program.

r. The time window will flash.

s. Press the UP or DOWN button to set up your workout time.

t. Press the ENTER to confirm your setting value.

u. The distance window will flash.

v. Press the UP or DOWN button to set up the distance value.

w. Press the ENTER to confirm your setting value

x. The Calorie window will flash

y. Press the UP or DOWN button to set up the calorie value.

z. Press the ENTER to confirm your setting value

aa. The Pulse window will flash

bb. Press the UP or DOWN button to set up the pulse value

cc. Press the ENTER to confirm your setting value

dd. Press start to begin the exercise.

2. Without setting the value of time, distance, calories and pulse

- d. Press the UP or DOWN button to choose desired program from Manual. Program 1 to program 6.
- e. Press the ENTER button to confirm your desired program.
- f. Press start to begin the exercise.

Note: Program 6 is a very unique program, it allows the monitor to adjust the workout resistance according to your heart rate automatically. If your present heart rate is greater than your target heart rate, CPU will decrease the workout resistance automatically. If your present heart rate is smaller than your target heart rate, CPU will increase workout resistance.