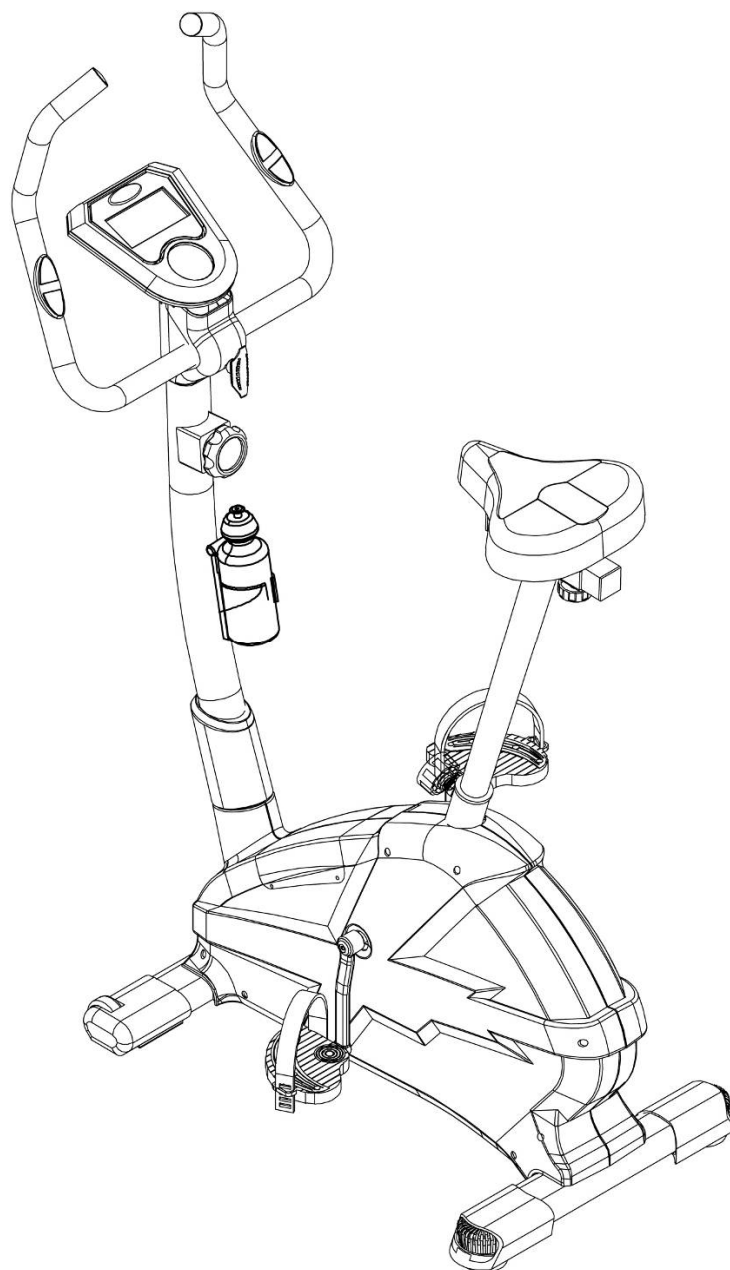




**Uživatelský manuál – CZ**

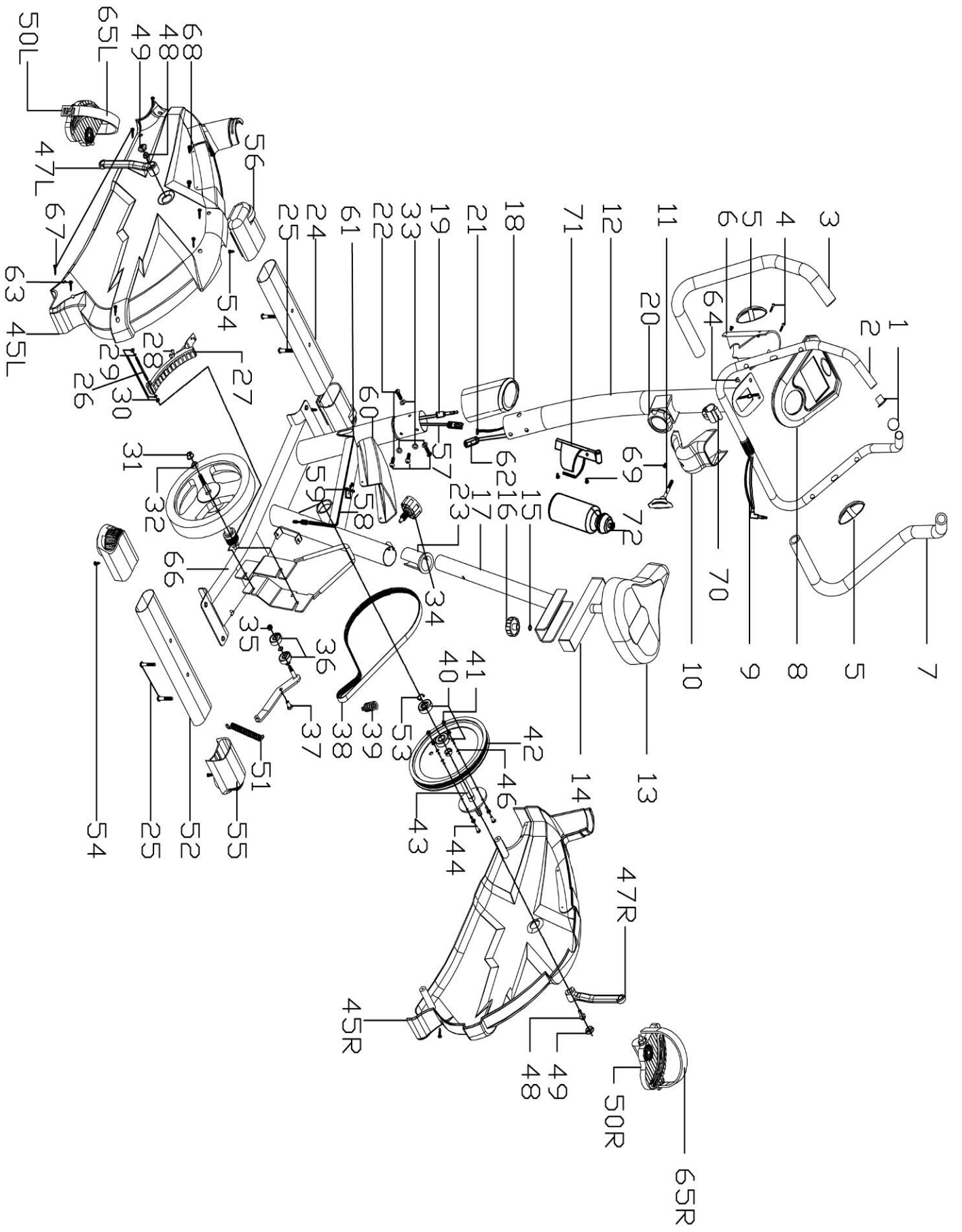
**IN 3640 Rotoped inSPORTline Venus (B8.1)**



## Důležitá bezpečnostní upozornění

Uchovejte návod na bezpečném místě pro případ potřeby.

1. Dříve než přístroj začnete sestavovat a používat, přečtěte si pozorně tento návod na použití. Jedině správná údržba a správný způsob používání Vám zajistí bezpečné a účinné využití přístroje. S tímto návodem by měli být obeznámeni všichni uživatelé trenážeru.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte s lékařem. Měl by Vás ujistit, že cvičení neohrozí Vaše zdraví a že jste schopni využívat všech funkcí přístroje. Posouzení lékaře je klíčové v případě, že užíváte léky, které mohou mít vliv na Váš srdeční tep, krevní tlak, či hladinu cholesterolu.
3. Při cvičení si všimněte, jak reaguje Vaše tělo. Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví. Ukončete cvičení, pociťujete-li některý z těchto stavů: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tep, dušnost, ztráta rovnováhy, závrat nebo nevolnost. Je nezbytné se poradit o dalším cvičebním programu s lékařem.
4. Děti ani domácí zvířata by se neměla dostat do kontaktu s přístrojem. Přístroj je určen pouze pro dospělé.
5. Přístroj používejte na pevném, rovném povrchu a předcházejte poškození podlahy ochrannou podložkou nebo kobercem. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenážeru (alespoň 0,5 m).
6. Před použitím přístroje zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby bezpečně utaženy.
7. Pro zachování bezpečnosti je třeba zajistit pravidelné kontroly přístroje z důvodu opotřebení a únavy materiálu.
8. Přístroj používejte pouze tak, jak je uvedeno v návodu. V případě, že při sestavování nebo kontrole přístroje naleznete vadné části, nebo pokud přístroj vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej okamžitě používat. Dokud nebude problém vyřešen, nepoužívejte přístroj.
9. Při užívání přístroje noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které se může do přístroje zachytit, ani oblečení, které by Vám mohlo bránit v pohybu.
10. Přístroj prošel testováním a vlastní certifikát EN957 třídy H.A. Je vhodný pouze pro domácí použití. Přístroj je určený pro uživatele, jehož tělesná hmotnost nepřesahuje 100 kg. Brzdění přístroje není závislé na rychlosti.
11. Přístroj není vhodný pro léčebné účely.
12. Při zvedání a přenášení postupujte opatrně, mohli byste si poranit záda. Dbejte na správné držení těla při zvedání, případně požádejte o pomoc jinou osobu.



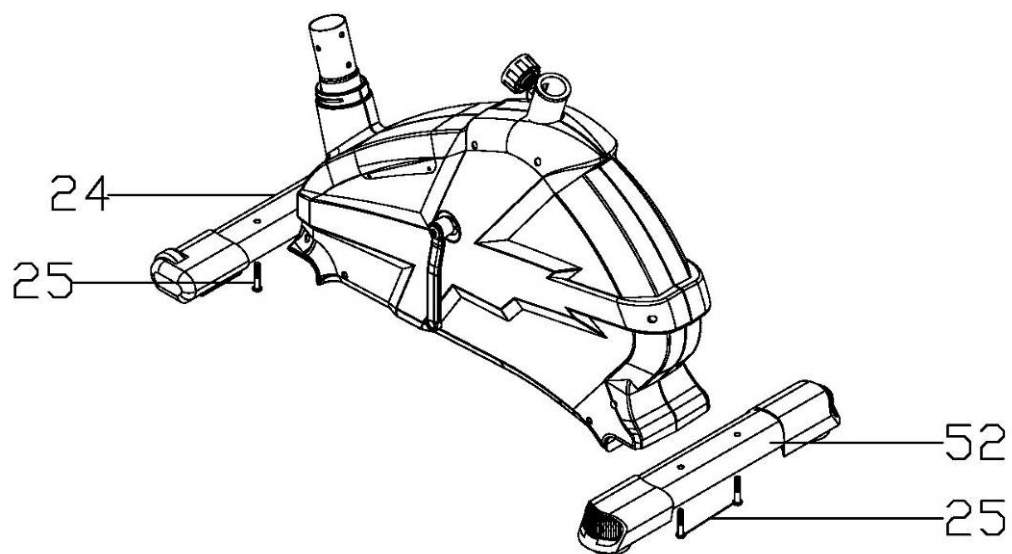
## Seznam dílů

Číslo	Název	Velikost	Množství
1	Krytka řídítek		2 kusy
2	Řídítka		1 kus
3	Pěnová rukojeť řídítek (L)		1 kus
4	Šroub	M4*20L	4 kusy
5	Snímač tepové frekvence na ruku ( L, P )		1 sada
6	Zadní krytka řídítek		1 kus
7	Pěnová rukojeť řídítek (P)		1 kus
8	Počítač		1 kus
9	Kabel snímače tepové frekvence		1 sada
10	Přední krytka řídítek		1 kus
11	Regulátor s úchytem ve tvaru písmene T		1 kus
12	Přední tyč		1 sada
13	Sedadlo		1 kus
14	Soustava umožňující posun sedla		1 kus
15	Plochá podložka	M10	1 kus
16	Otočný regulátor		1 kus
17	Sedlová tyč		1 sada
18	Krytka přední tyči		1 kus
19	Spodní kabel		1 kus
20	Napínací kabel		1 sada
21	Horní napínací kabel		1 sada
22	Šroub	M8*16	4 kusy
23	Plastová vložka sedlové tyč		1 kus
24	Přední nosník zajišťující stabilitu		1 kus
25	Šroub	M8*45	4 kusy

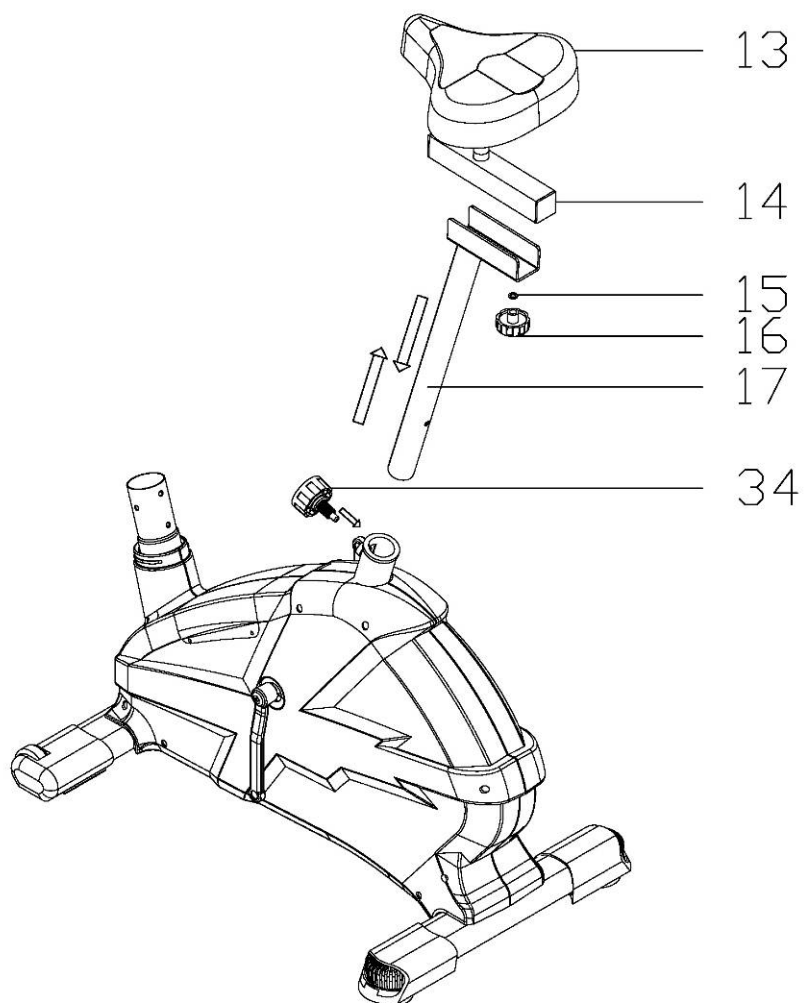
26	Šroub	Φ6*75	1 kus
27	Soustava magnetů		1 sada
28	Šroub	M5*12	3 kusy
29	Osa	Φ12	2 kusy
30	Matice	M6	2 kusy
31	Matice	M10	2 kusy
32	Matice	M10	2 kusy
33	Oblouková podložka	M8	4 kusy
34	Regulátor	M10	1 kus
35	Šrouby proti povolení	M8	1 kus
36	Ložisko	6300ZZ	2 kusy
37	Šestihranný šroub	M8*20	1 kus
38	Pás		1 kus
39	Pružinka		1 kus
40	Ložisko	6203Z	2 kusy
41	Matice proti povolení	M6	4 kusy
42	Zátěžové kolo	Φ260	1 sada
43	Osa klik	126L	1 sada
44	Šestihranný šroub	M6*15	4 kusy
45	Kryt řetězu ( L, P )		1 sada
46	Plochá podložka	M6	4 kusy
47	Klika ( L, P )		1 sada
48	Šestihranný šroub	M8*20	2 kusy
49	Krytka kliky		2 kusy
50	Pedál ( L, P )		1 kus
51	Pružina	Φ16*Φ2.0	1 kus
52	Zadní nosník zajišťující stabilitu		1 kus
53	Osa	Φ17	2 kusy
54	Šroub	M5*20	4 kusy
55	Krytka zadního nosníku		2 kusy

56	Krytka předního nosníku		2 kusy
57	Dolní napínací kabel		1 sada
58	Napínací kabel		1 sada
59	Snímač		1 kus
60	Krytka přední tyče		1 kus
61	Kabel od snímače		1 kus
62	Dolní kabel		1 kus
63	M5	M5*25	5 kusů
64	Plochý šroub	M5*10	2 kusy
65	Řemínek na pedál ( L, P )		1 sada
66	Hlavní rám		1 sada
67	Šroub	M5*20	4 kusy
68	Šroub	M4*10	4 kusy
69	Šroub	M5*15	4 kus
70	Upínadlo řídicích		1 sada
71	Držák na láhev		
72	Láhev		

## Návod na složení

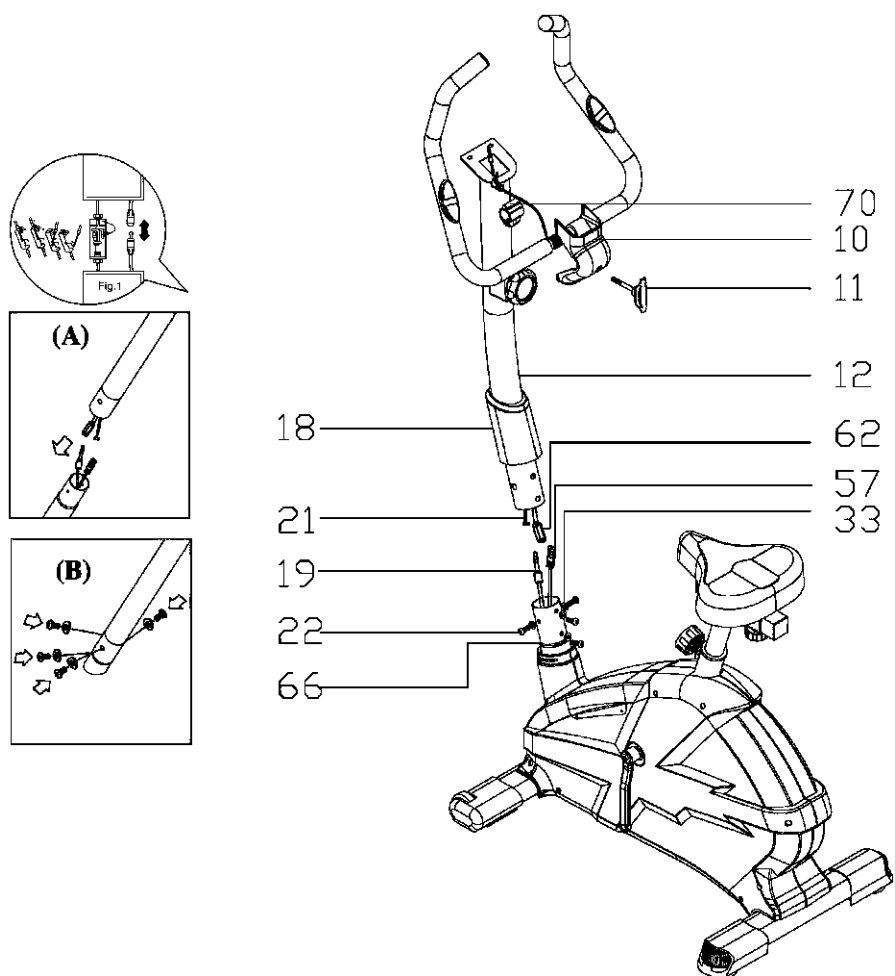


1. Připevněte přední a zadní nosník k hlavnímu rámu.



2. Připevněte sedlo k sedlové tyči, následně vsuňte sedlovou tyč do hlavního rám a utáhněte otočným regulátorem (34).

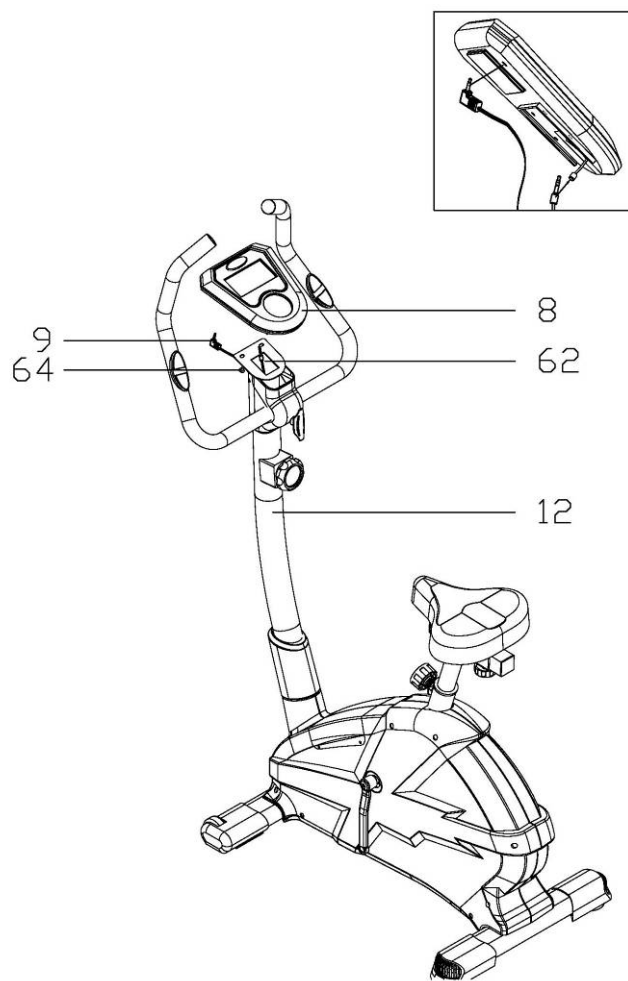
**Poznámka:** Možná bude nutno regulátor napřed vytáhnout.



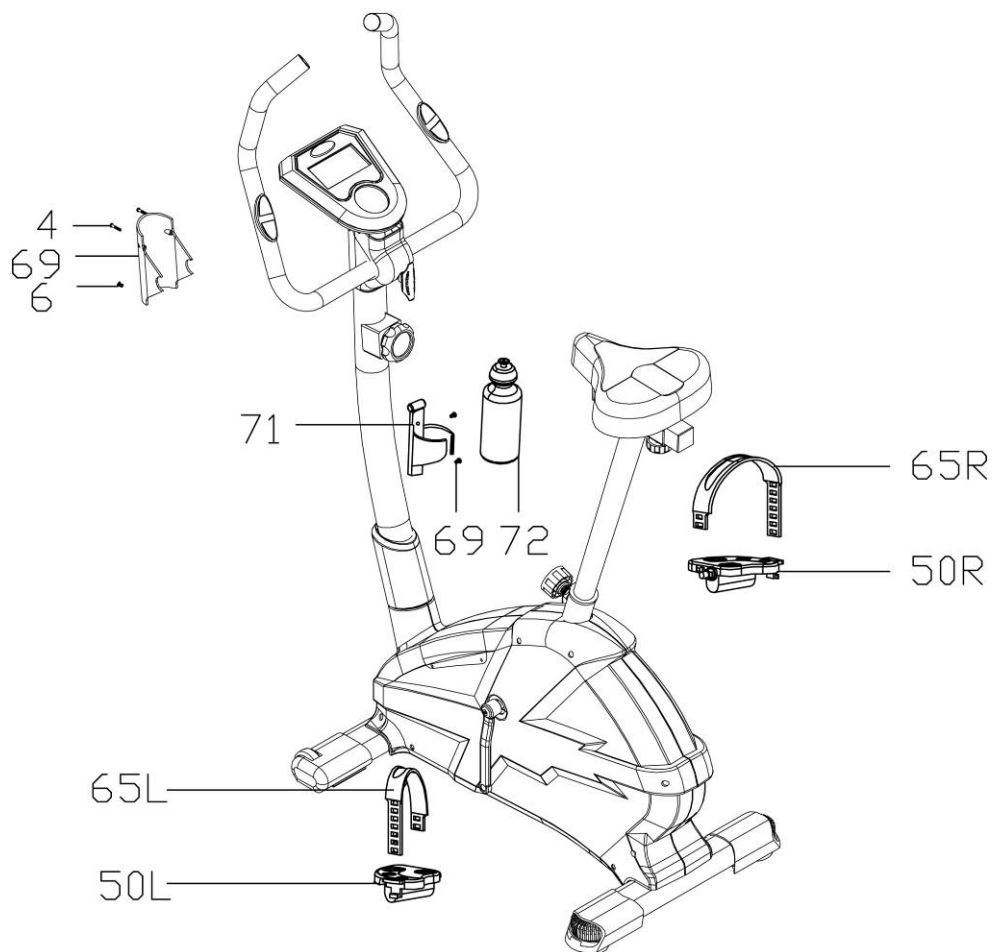
3. Připevněte řídítka k přední tyči, vsuňte přední tyč s řídítky do hlavního rámu a utáhněte. Propojte horní (19) a dolní (62) kabel, potom propojte horní (21) a dolní (57) napínací kabel.

**Poznámka:** Nasad'te krytku přední tyči (18) dříve než začnete utahovat šrouby (22, 23).





4. Připevněte počítač k přední tyči.



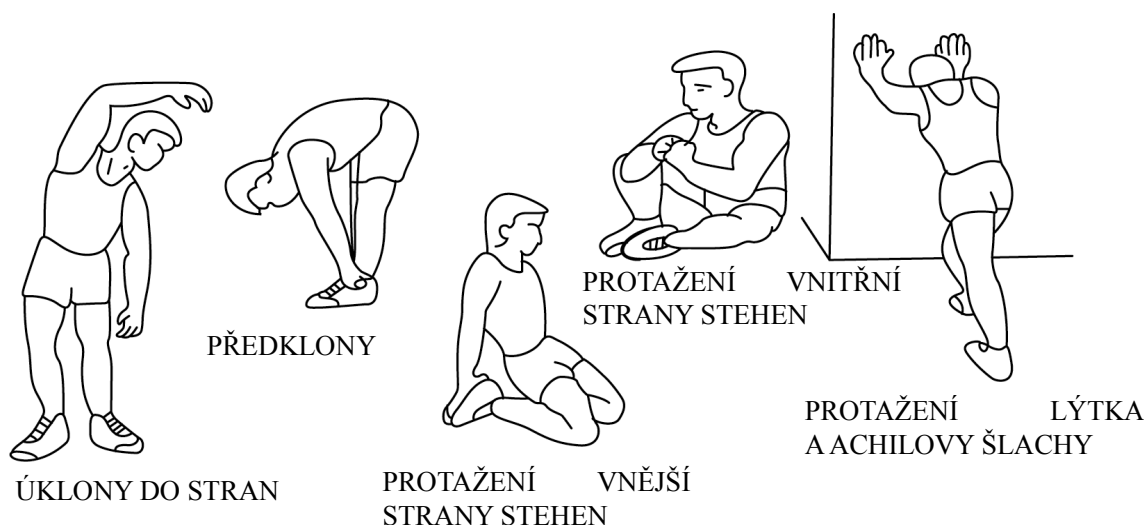
5. Připevněte řemínek na pedál (62) (pedály jsou označeny písmeny L, P – levý a pravý pedál). Připevněte pedály ke správnému rameni kliky. Jestliže si na trenážér sednete, pravá klika se nachází na pravé straně. Pravý pedál by se měl otáčet ve směru hodinových ručiček a levý pedál by se měl otáčet v protisměru hodinových ručiček.

## POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení na rotopedu je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení váhy.

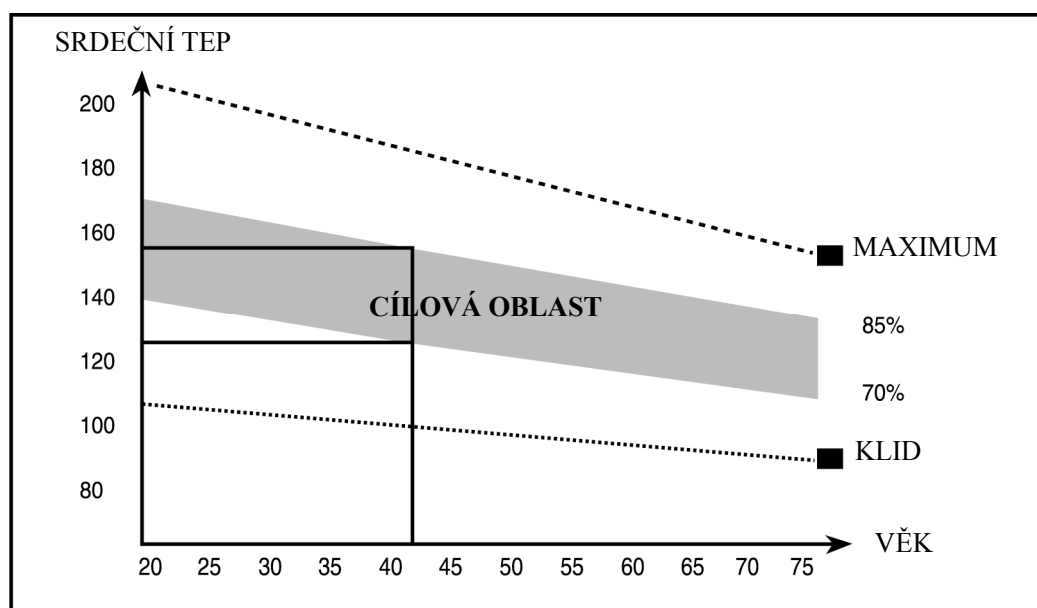
### 1. Zahřívací fáze

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené cviky na protažení. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.



### 2. Vlastní cvičení

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se stává svalstvo nohou pružnějším. Tempo si můžete určit sami, ale je velice důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tempo však musí být dostatečné pro zvýšení tepové frekvence, jejíž cílová oblast je vyznačená na grafu.



Cvičení by mělo trvat nejméně 12 minut, ale většinou se délka u začátečníků pohybuje mezi 15-20 minutami. V případě, že se nezobrazují údaje na displeji počítače, zkontrolujte zapojení.

### 3. Zklidnění po cvičení

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut, můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolnějším tempem. Protažení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání. Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénink by se měl provádět nejméně třikrát týdně a jeho časové rozložení by mělo být rovnoměrné.

## TVAROVÁNÍ SVALSTVA

Pro tvarování svalstva je důležité mít nastavený vysoký stupeň zátěže přístroje, aby došlo k většímu zatížení svalstva nohou. Může to ale znamenat, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se snažíte o zlepšení kondice, je třeba přizpůsobit tomu trénink. Měli byste cvičit obvyklým způsobem během zahřívání a zklidňování, ale ke konci vlastního cvičení zvyšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

## **ZTRÁTA NA HMOTNOSTI**

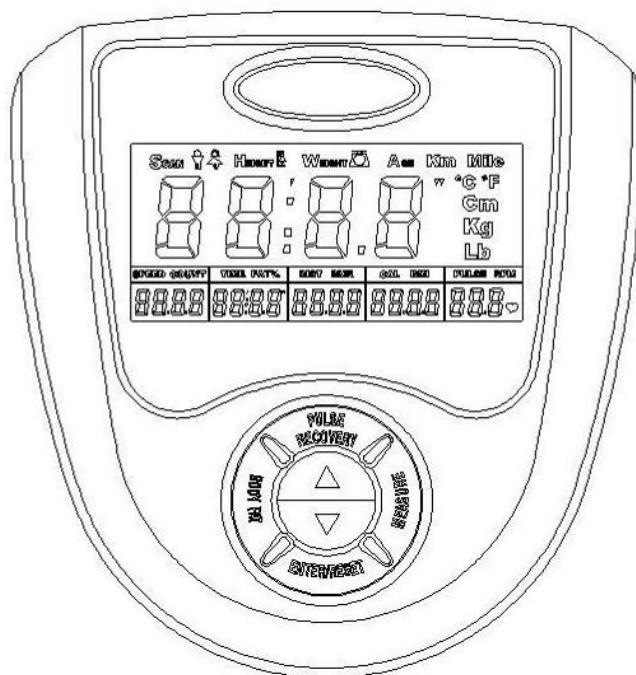
Počet spálených kalorií záleží pouze na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako u kondičního cvičení, ovšem cíl je jiný.

## **ÚPRAVA PŘÍSTROJE**

Výšku sedla si můžete přizpůsobit po odšroubování otočného regulátoru. Máte na výběr ze sedmi poloh (7 dir v sedlové tyči). Jakmile si nastavíte vyhovující výšku, zašroubujte zpátky regulátor. Stupeň zátěže si můžete přizpůsobit pomocí dalšího regulátoru.

Doporučujeme nastavovat stupeň nastavení zátěže během šlapání.

## Návod na použití počítače



### Před prvním použitím si přečtěte následující informace

#### Údaje o uživateli

Před zahájením tréninku byste měli nastavit své osobní údaje. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro nastavení pohlaví, věku, výšky a váhy.

#### Režim spánku

Počítač se přepne do režimu spánku, jakmile se počítač nepoužívá déle než 4 minuty. Počítač opět zapnete stisknutím libovolného tlačítka.

#### Funkce

1. TIME: Měření délky cvičení v rozsahu od 00:00 do 99:59. Také slouží k přednastavení požadované doby cvičení. Nastavený čas se bude odpočítávat a jakmile dosáhne nulové hodnoty, počítač Vás upozorní zvukovým signálem, že je Váš trénink u konce.
2. SPEED: Zobrazení aktuální rychlosti v km/h, miles/h.
3. DISTANCE: Měření uražené vzdálenosti v rozsahu od 0,00 do 99,9 km/miles.
4. CALORIES: Zobrazení spotřeby kalorií během cvičení.
5. PULSE: Měření tepové frekvence v úderech za minutu.
6. RPM: Měření tempa šlapání.

#### Tlačítka

1. UP: Umožňuje zvyšování stupně zátěže během cvičení, dále slouží k přičítání jednotek během nastavení parametrů (Time, Distance, Calories, Age), k výběru pohlaví uživatele a k nastavení hodin.
2. DOWN: Umožňuje zmenšování stupně zátěže během cvičení, dále slouží k odečítání jednotek během nastavení parametrů (Time, Distance, Calories, Age), k výběru pohlaví uživatele a k nastavení hodin.

**Poznámka:** Pokud během nastavování parametrů přidržíte zároveň tlačítka UP a DOWN déle než 2 vteřiny, parametr se vynuluje nebo se nastaví na výchozí hodnotu.

3. ENTER/RESET: Slouží pro potvrzení zadaných údajů. Pokud zrovna necvičíte a přidržíte tlačítko po dobu 2 vteřin, počítač se vypne a znovu zapne.
4. BODY FAT: Tlačítko stiskněte pro nastavení údajů (výšky, váhy, věku, pohlaví) potřebných pro měření tělesného tuku.
5. MEASURE: Slouží k vyhodnocení tělesného tuku, BMI (index tělesné hmotnosti) a BMR (bazální metabolický výdej). Tělesný tuk se měří v %, BMI představuje měření tělesného tuku na základě výšky a váhy uživatele a BMR slouží k měření množství kalorií pro tělo nezbytných v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí. Jedná se o výdej energie, který je potřebný k zachování

životně důležitých funkcí.

6. PULSE RECOVERY: Slouží k vyhodnocení kondice na základě tepové frekvence.

**1.0 označuje výjimečně dobrou kondici**

**1.0 F 2.0 označuje vynikající kondici**

**2.0 F 2.9 označuje dobrou kondici**

**3.0 F 3.9 označuje průměrnou kondici**

**4.0 F 5.9 označuje podprůměrnou kondici**

**6.0 označuje špatnou kondici**

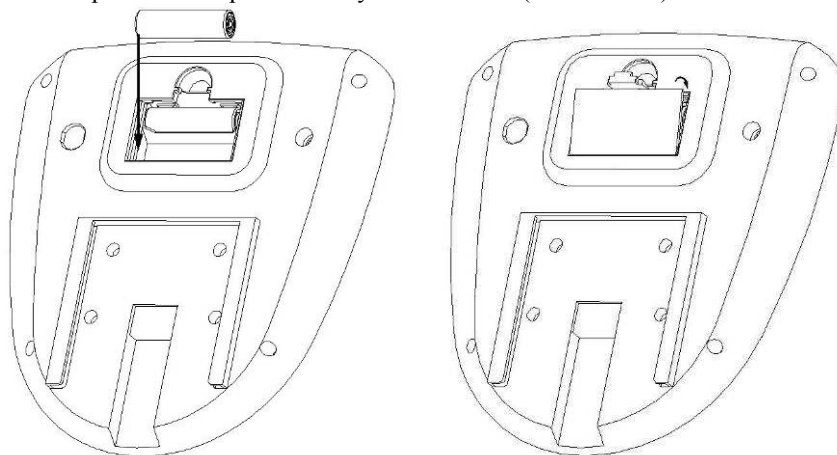
#### Hlášení chyb

E: Tato chyba se zobrazí, dojde-li k překročení rychlosti 99,9 km/h (miles/h).

Err: K ohlášení této chyby dojde v programu na měření tělesného tuku anebo v programu na vyhodnocení kondice (pulse recovery), není-li přijímám signál z tepových snímačů po dobu delší než 20 vteřin.

#### Výměna baterií

Odstraňte krytku baterií umístěnou na spodní straně počítače a vyměňte baterie (viz. obrázek).



## Záruční podmínky, reklamace

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

## Záruční podmínky

### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce :

- 60 měsíců na rám z ocele pro prvního majitele ode dne prodeje
- 60 měsíců na počítač s elektrozařízením pro prvního majitele ode dne prodeje
- 24 měsíců na ostatní díly pro prvního majitele ode dne prodeje

### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

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

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## Reklamační řád

### Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu. Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



#### SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264  
Objednávky: +420 556 300 970, objednávky@insportline.cz  
Reklamační: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamační@insportline.cz  
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz  
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)  
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



#### Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s. r. o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednávky@insportline.sk  
Reklamační: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamačné@insportline.sk  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

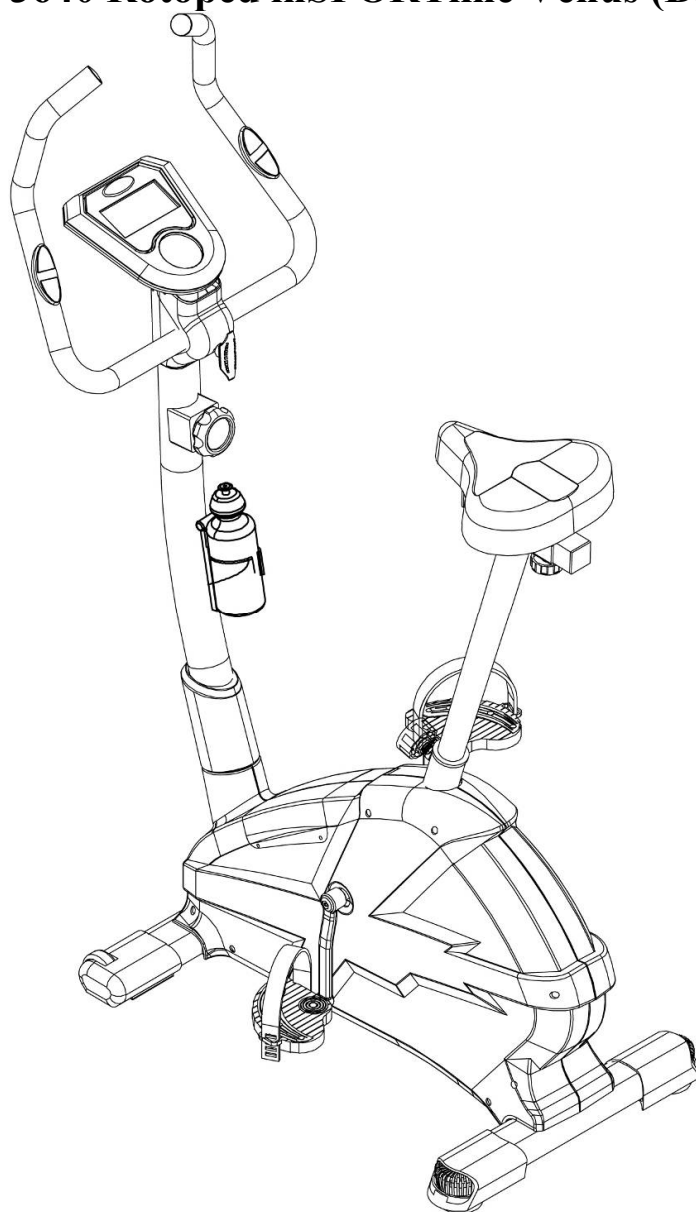
Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



**Užívateľský manuál – SK**

**IN 3640 Rotoped inSPORTline Venus (B8.1)**

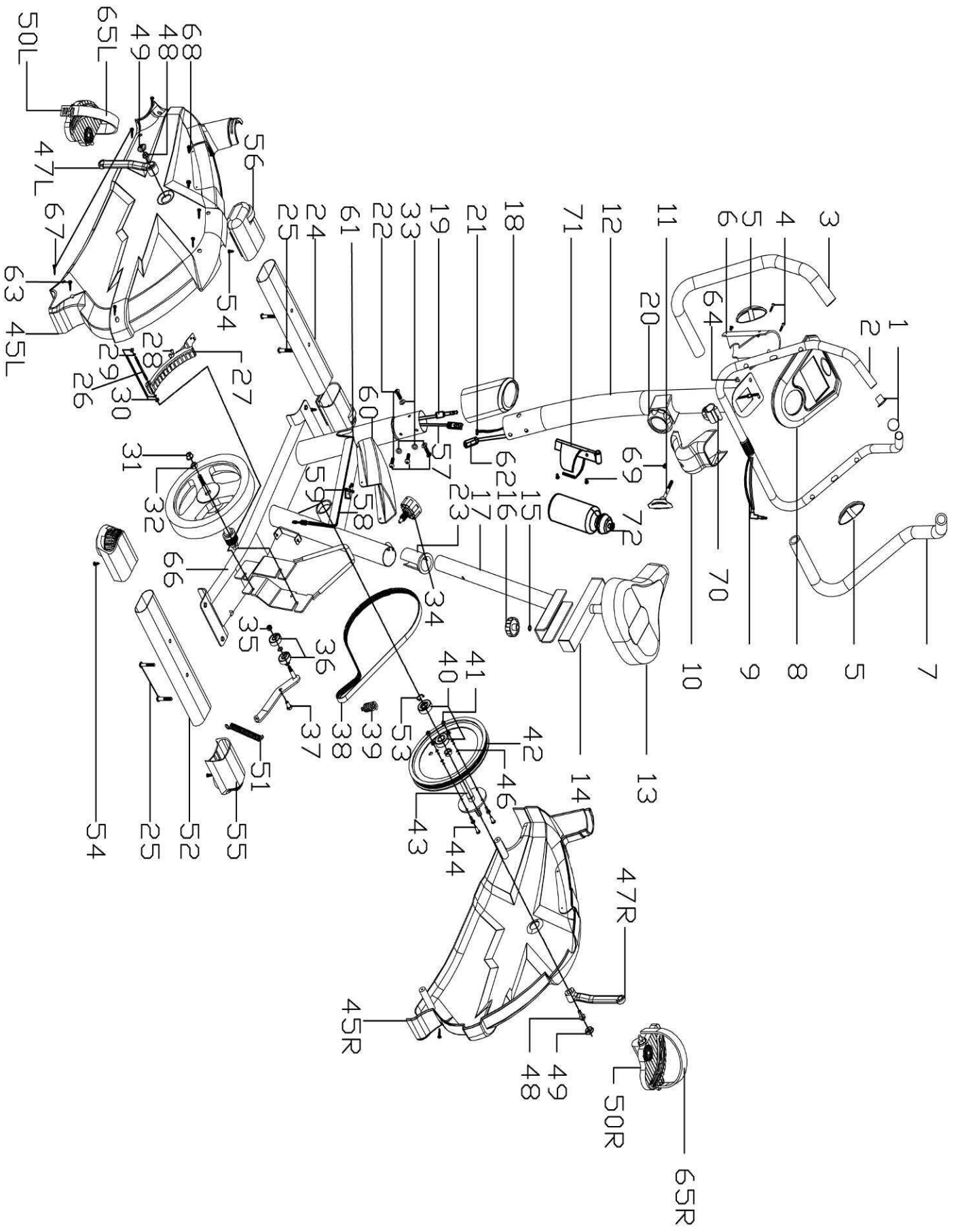




## **Dôležité bezpečnostné Informácie**

Uchovajte si prosím tento návod na bezpečnom mieste pre ďalšie možné potreby.

7. Je veľmi dôležité pozorne si prečítať tento návod pred montážou a použitím zariadenia. Bezpečné a efektívne používanie môže byť dosiahnuté iba v prípade, že je zariadenie správne zmontované a správne používané. Je vašou zodpovednosťou aby ste informovali všetkých užívateľov zariadenia so všetkými upozorneniami. Pri používaní zariadenia buďte vždy obozretní.
8. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu by ste mali konzultovať so svojim lekárom aby určil, či nemáte určité fyzické alebo zdravotné problémy ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie alebo bezpečnosť, alebo by mohli spôsobiť nesprávne používanie zariadenia. Odporúčane vášho lekára je veľmi dôležité najmä ak užívate lieky ktoré ovplyvňujú činnosť vášho srdca, krvný tlak alebo úroveň cholesterolu.
9. Dbajte na signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie. Prestaňte s cvičením v prípade, že pociťujete nasledujúce symptómy : bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo závrat. V prípade, že pociťujete akýkoľvek z týchto symptómov, mali by ste konzultovať s vaším lekárom pred začatím cvičebného programu.
10. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je navrhnuté pre používanie iba dospelými osobami.
11. Používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre vašu podlahu alebo koberec. Pre dodržanie bezpečnosti by malo mať zariadenie okolo seba minimálne 0,5 metra voľného priestoru.
12. Pred použitím zariadenia, skontrolujte či sú matice a skrutky riadne pritiahnuté. Niektoré časti ako napríklad pedále sa môžu ľahko opotrebovať a roztrhnúť.
13. Bezpečnostná úroveň zariadenia môže byť dosiahnutá iba pri pravidelnej kontrole pre opotrebenie alebo poškodenie.
14. Vždy používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v návode. V prípade, že nájdete akýkoľvek poškodený komponent počas montáže alebo počas kontroly zariadenia, alebo v prípade, že počujete nezvyčajný hluk vychádzajúci zo zariadenia počas jeho používania prestaňte ho používať. Nepoužívajte zariadenia do doby kedy budú tieto problémy odstránené.
15. Používajte vhodné oblečenie počas cvičenia na zariadení. Vyvarujte sa oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť do častí zariadenia alebo by mohlo obmedziť alebo zabrániť pohybu otáčavých častí.
16. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN957 pod triedou H.C. Vhodné iba pre domáce používanie. Maximálna váha užívateľa je 100kg. Brzdenie je nezávislé od rýchlosti.
11. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické používanie.
12. Pri nadvíhovaní alebo presúvaní zariadenia buďte vždy obozretní a opatrní aby ste predišli možným zraneniam chrbtice. Vždy používajte správne dvíhacie techniky alebo použite asistenciu druhej osoby.



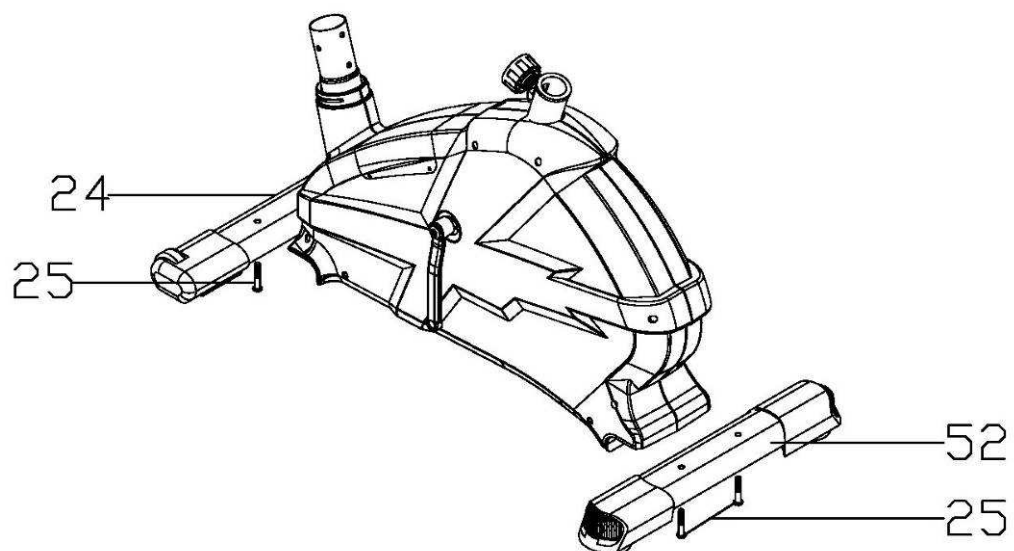
## ZOZNAM

Číslo.	Názov	Veľkosť	Množ
1	Koncovka rukoväte		2ks
2	Rukoväť		1ks
3	Pena rukoväte(L)		1 ks
4	M4 skrutka	M4*20L	4 ks
5	Pulz rukoväte ( L, P )		1 sada
6	Kryt rukoväte (zadný)		1ks
7	Pena rukoväte(P)		1 ks
8	Počítač		1ks
9	Kábel pulzu		1 sada
10	Kryt rukoväte(predný)		1 ks
11	T- gombík		1ks
12	Predná tyč		1sada
13	Sedadlo		1ks
14	Pohyblivá časť sedadla		1 ks
15	Plochá podložka	M10	1 ks
16	Gombík		1 ks
17	Sedadlová tyč		1sada
18	Krytka sedadla		1ks
19	Spodný kábel		1ks
20	Uťahovací gombík		1sada
21	Vrchný spoj pre napnutie		1sada
22	M8 skrutka	M8*16	4ks
23	Plastová vložka sedadlovej tyče		1ks
24	Predný stabilizér		1ks
25	M8 skrutka	M8*45	4ks
26	Matica	Φ6*75	1ks
27	Magnetická sada		1sada

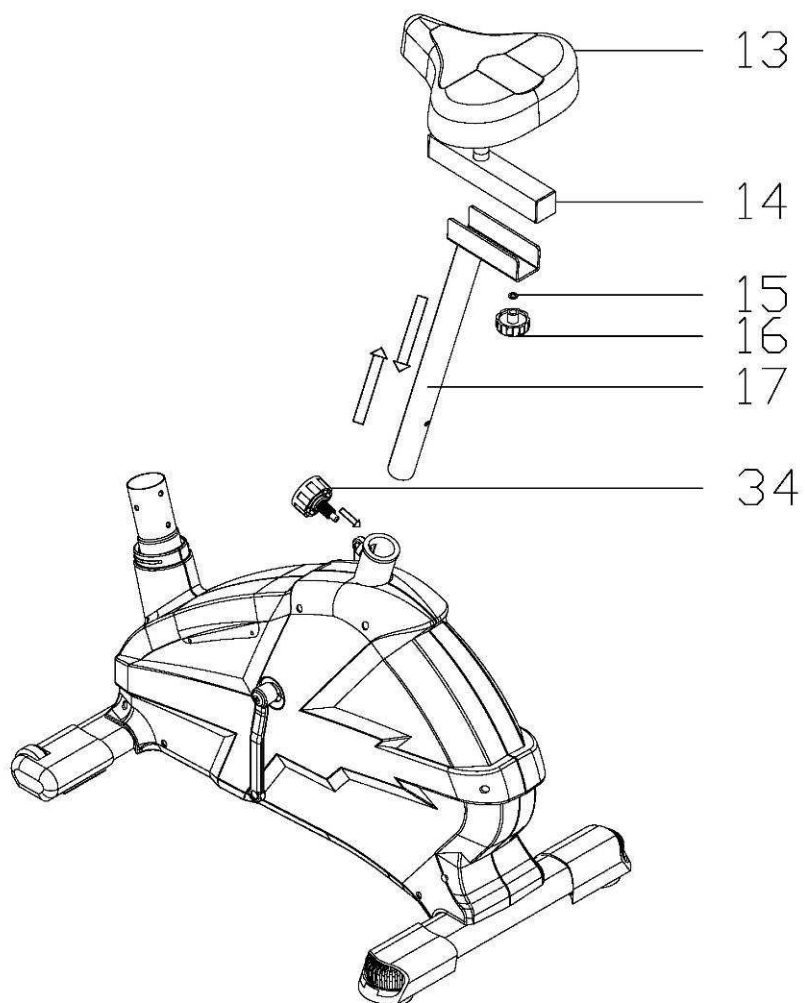
28	M5skrutka	M5*12	3 ks
29	Φ12 os	Φ12	2 ks
30	M6 skrutky	M6	2 ks
31	M10 skrutky	M10	2 ks
32	M10 skrutky	M10	2 ks
33	M8 podložka	M8	4 ks
34	M10 gombík	M10	1 ks
35	M8 samoskrutka	M8	1 ks
36	Ložiska	6300ZZ	2 ks
37	M8 hexagon skrutka	M8*20	1 ks
38	Pás		1 ks
39	Malá pružina		1 ks
40	Ložisko	6203Z	2 ks
41	M6 samoskrutka	M6	4 ks
42	Zotrvačník	Φ260	1 sada
43	Kľuka osi	126L	1 sada
44	M6 hexagon skrutka	M6*15	4 ks
45	Krytka reťaze ( L&P )		1 sada
46	M6 podložka	M6	4 ks
47	Páka ( L&P )		1 sada
48	Hexagon skrutka	M8*20	2 ks
49	Krytka páky		2 ks
50	Pedál ( L&P )		1 ks
51	Pružina	Φ16*Φ2.0	1 ks
52	Zadný stabilizér		1 ks
53	Φ17 os	Φ17	2 ks
54	M5 skrutka	M5*20	4 ks
55	Krytka zadného stabilizéra		2 ks
56	Krytka predného stabilizéra		2 ks
57	Spodný kábel napáťového gombíka		1 sada

58	Napáťový kábel		1sada
59	Senzor		1ks
60	Krytka prednej tyče		1 ks
61	Senzorový kábel		1 ks
62	Vrchný kábel		1 ks
63	M5	M5*25	5 ks
64	M5 plochá skrutka	M5*10	2 ks
65	Pedálový remeň ( L&P )		1 sada
66	Hlavný rám		1 sada
67	M5 skrutka	M5*20	4 ks
68	M4 skrutka	M4*10	4 ks
69	M5 skrutka	M5*15	4 ks
70	Upínač rukoväte		1 sada
71	Držiak na fl'asu		
72	Fl'asa na vodu		

Montážne kroky:

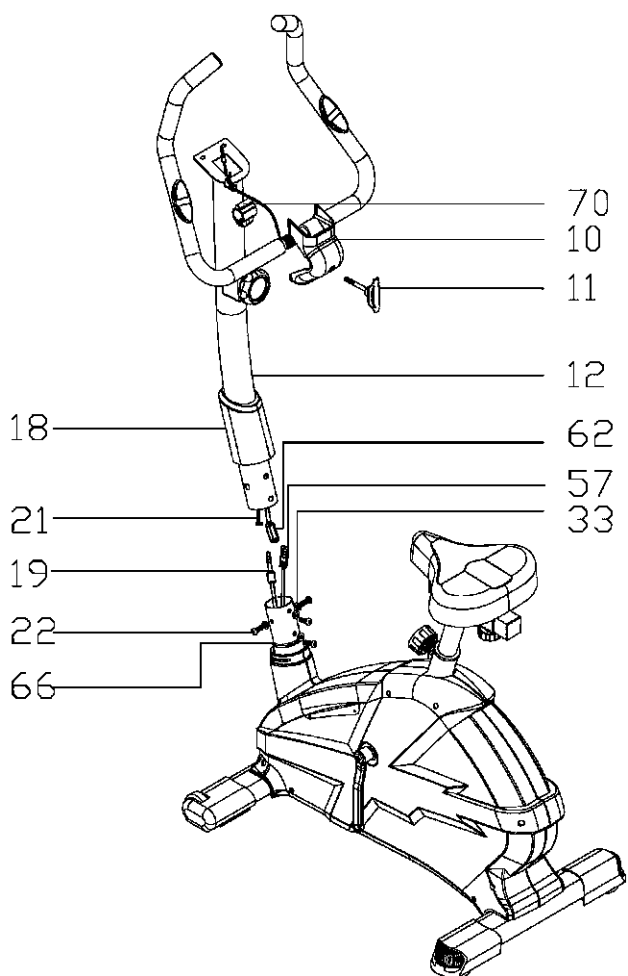
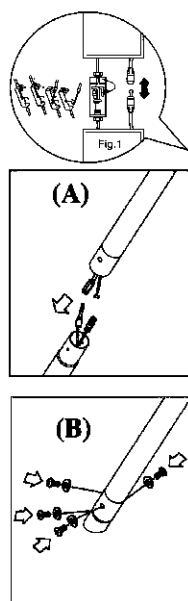


**Krok 1 :** Zmontovanie predného a zadného stabilizéra k hlavnému rámu.



**Krok 2:** Zmontujte sedadlo na tyč sedadla, potom vložte do hlavného rámu použitím gombíka(#34).

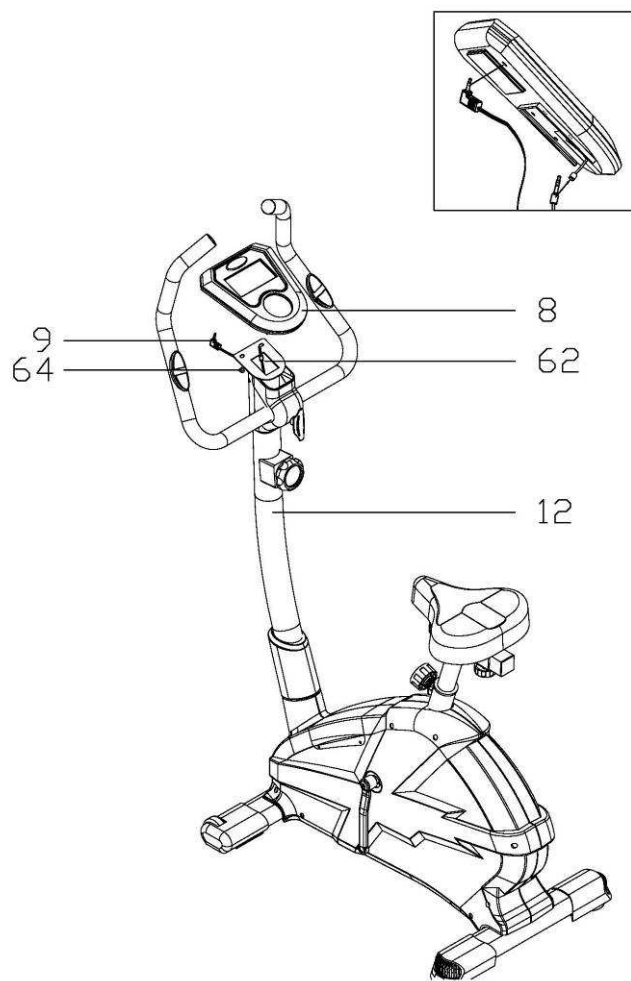
Poznámka: gombík(#34) môže byť vypadnúť ak nie je kompletne a pevne priskrutkovaný.



**Krok 3: Primontujte rukoväť na prednú tyč a pripojte prednú tyč k hlavnému rámu.**

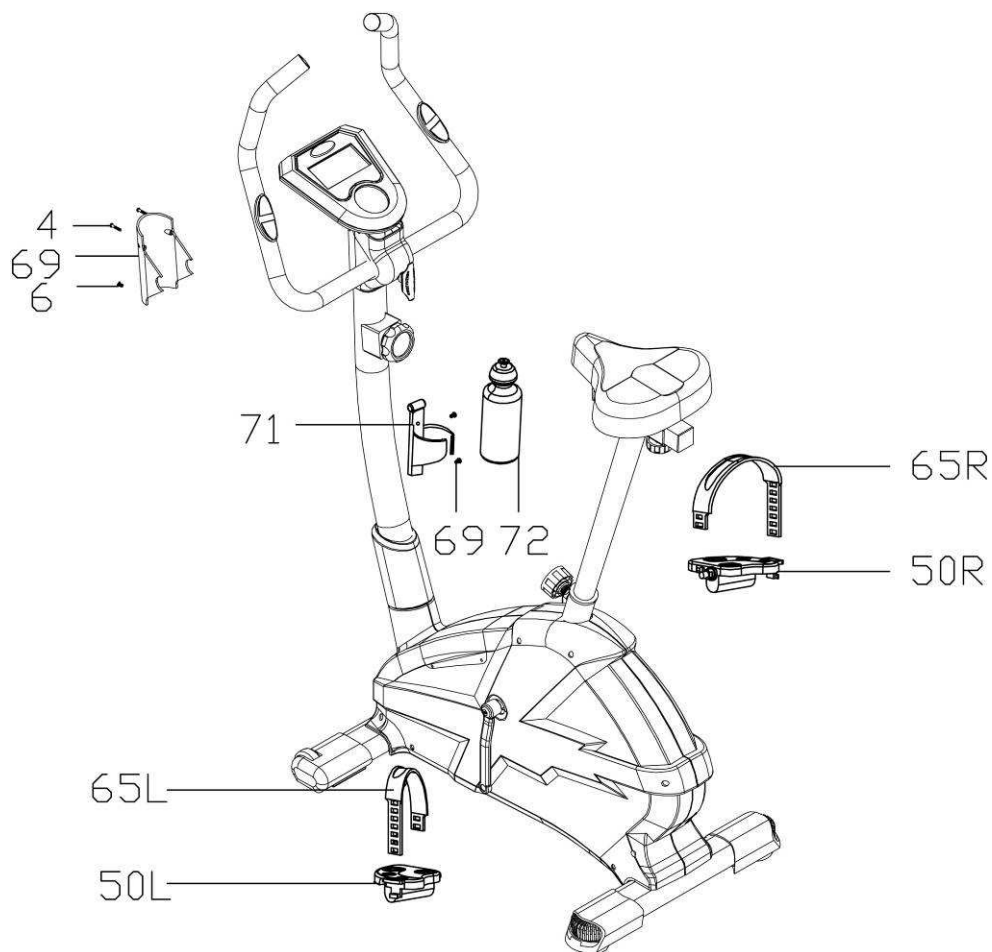
Spojenie #19 do #62; spoj #57 do #21.

**Poznámka: pred utiahnutím skrutiek(#22&33), prosím nezabudnite uložiť predný kryt(#18) ako prvý.**



**Krok 4: Primontujte počítač na podložku prednej tyče.**





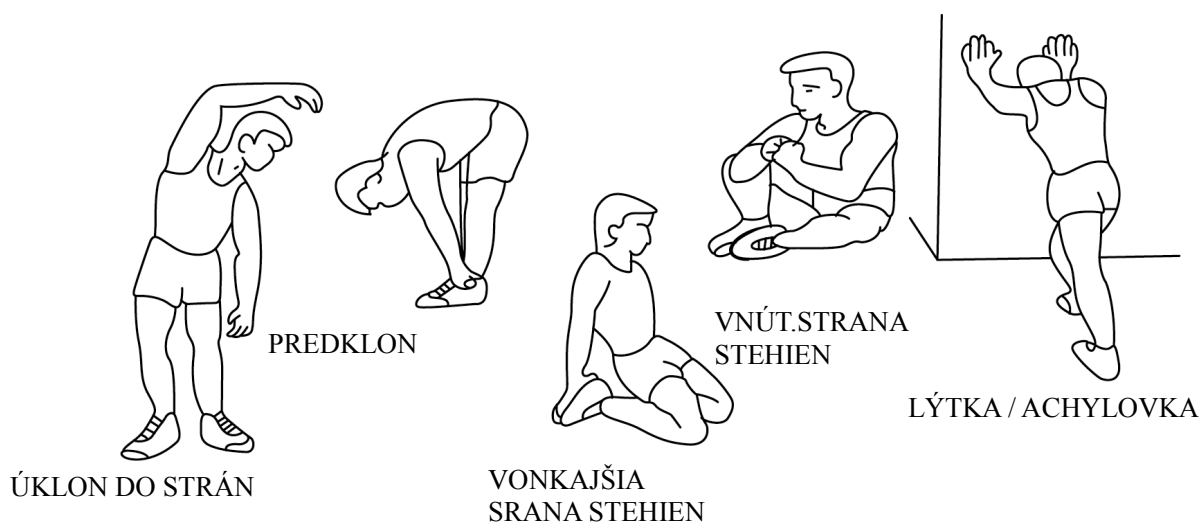
**Krok5: Montáž pedálového remienka,** pedále (62) sú označené "L" a "R"- ľavý a pravý. Pripojte ich na prislúchajúce páčky. Pravé rameno páčky je na pravej strane bicykla v polohe v ktorej na ňom sedíte. Dbajte na to, že pravý pedál má byť točený v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál v proti smere hodinových ručičiek.

## CVIČIACE INŠTRUKCIE

Používanie vášho cvičiaceho bicykla vám zabezpečí niekoľko výhod, zlepši vašu fyzickú kondíciu, vyformuje svalstvo a pomôže pri spaľovaní kalórií pri kontrolovanej diéte za účelom úbytku telesnej váhy.

### 2. Zahrievacia fáza

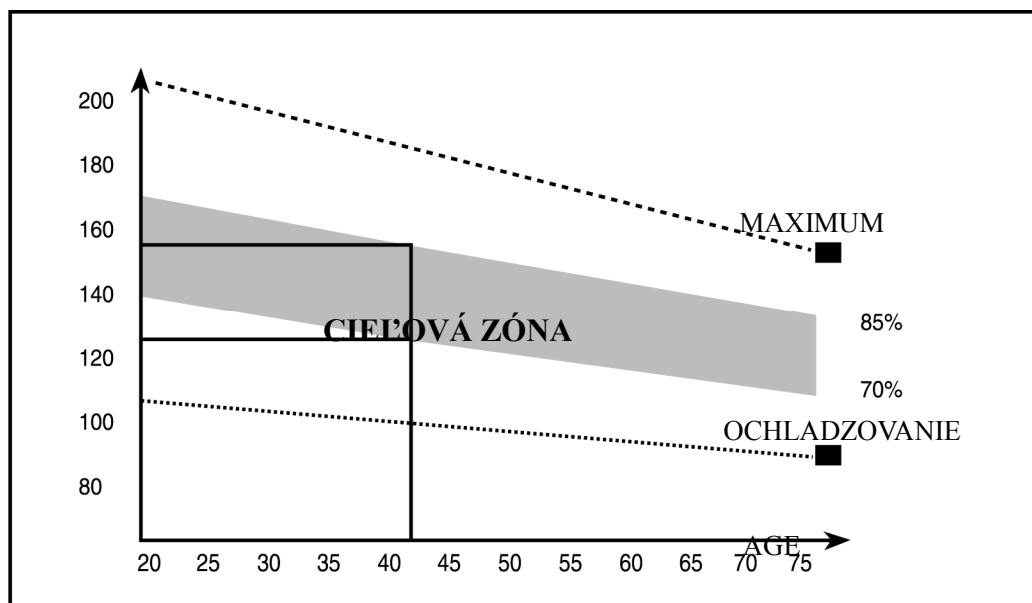
Táto fáza zlepšuje prekrvenie organizmu a zabezpečí správne pracovanie svalstva. Taktiež znižuje risk kŕčov alebo poranenia svalstva. Odporúča začať cvičenie niekoľkými natáhovacími cvikmi tak ako je zobrazené nižšie. Každý cvik by mal trvať minimálne 30 sekúnd, neprepínajte svoje sily, nerobte trhané pohyby v prípade, že pociťujete bolesť **PRESTAŇTE** s týmto cvičením.



### 3. Cvičiacia etapa

Táto fáza je tá, do ktorej vkladáte vašu snahu a úsilie. Pri pravidelnom používaní zariadenia, sa vaše svalstvo na dolných končatinách stáva viac flexibilnejším. Cvičte v rámci vašich možností, ale je veľmi dôležité dodržiavať rovnaké tempo počas cvičenia. Úroveň vášho cvičenia by mala byť postačujúca pre zvýšenie srdcového tepu až po cieľovú zónu tak ako je to zobrazené v nižšie uvedenom grafe.

SRDCOVÝ  
TEP



Táto etapa by mala trvať minimálne po dobu 12 minút, väčšina ľudí začína na úrovni 15-20 minút.

### 3. Ochladzovacia fáza

Táto etapa je na uvoľnenie vášho kardio vaskulárneho systému a samotného svalstva. V tejto etape zopakujte zahrievacie cvičenia ,

spomaľte vaše tempo a pokračujte ďalších 5 minút. Teraz by mali byť opakované vaše zahrievacie cvičenia, a opäť majte na pamäti, že nemáte prepínať vaše svalstvo, cvičte opatrne. Po zlepšení vašej kondície budete sami pociťovať, že potrebujete predĺžiť a pritvrdiť v cvičení. Odporúča sa cvičenie minimálne tri krát do týždňa, a ak je to možné naplánujte si vaše cvičenie aj rovnomerne počas celého týždňa.

#### **4. Vyhľadávanie chýb**

1. V prípade, že sa vám nezobrazujú na displeji žiadne čísla, presvedčte sa že sú všetky prípojky riadne zapojené.

#### **TVAROVANIE SVALSTVA**

Pre tvarovanie svalstva počas cvičenia na vašom CVIČIACOM BICYKLI si budete musieť nastaviť úroveň odporu na vyššiu hodnotu. Toto dodá väčšie napätie do svalstva dolných končatín, čo znamená, že možno nebudete môcť trénovať po takú istú dobu ako pri normálnom cvičení. Ak sa taktiež snažíte zlepšiť vašu telesnú kondíciu je potrebná úprava vášho cvičiaceho programu. Mali by ste trénovať ako pri normálnom cvičení pre zahrievacie a ochladzovacie cvičenia, ale pre etapu samotného cvičenia musíte zvýšiť úroveň odporu, aby vaše dolné končatiny precvičovali pevnejšie. Budete ale musieť znížiť vašu rýchlosť, aby ste váš srdcový tep udržali v cieľovej rovine.

#### **ÚBYTOK VÁHY**

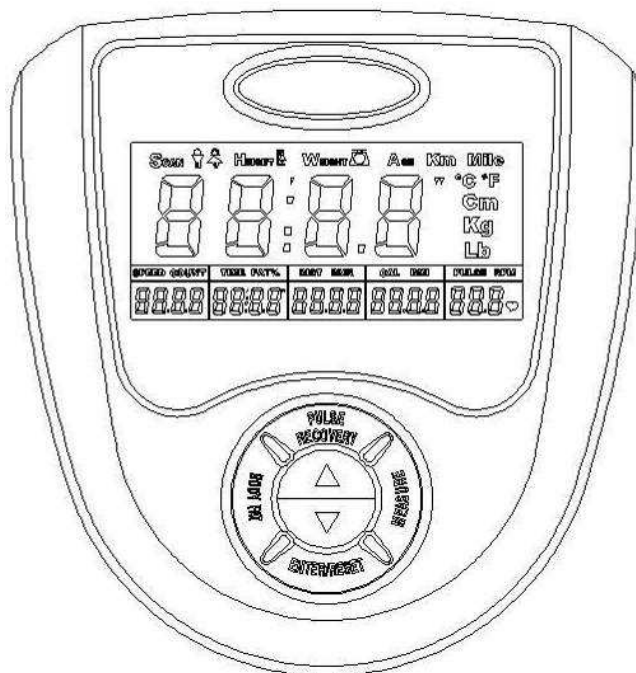
Tu je dôležitým faktorom úsilie a snaha ktoré vložíte do samotného cvičenia. Čím tvrdšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to také cvičenie ako pri úprave fyzickej kondície, rozdiel je v konečnom dosiahnutom ciele.

#### **POUŽITIE**

Výšku sedadla je možné nastavovať tak, že odmontujete nastaviteľný gombík a zdvihnete alebo znížite výšku sedadla. Je tam 7 otvorov v sedadlovej tyči, ktoré vám umožnia rôzne úrovne výšky sedadla. Keď si nastavíte požadovanú výšku sedadla, dajte späť nastavovací gombík a pritiahnite ho. Gombík pre kontrolu úrovne napätia vám umožňuje nastavenie odporu pedálov. Vysoký odpor spôsobuje, že sa vám bude ťažšie pedálovať, nízky odpor naopak dovoľuje pedálovať ľahko. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, nastavujte odpor počas používania bicykla.

## Manuál pre displej počítača

### VÝKRES:



Veci ktoré by ste mali vedieť pred začiatkom cvičenia

#### A. Užívateľské údaje:

Pre začiatkom cvičenia, by ste mali do počítača vložiť vaše osobné údaje. Stlačte BODY FAT – TELESNÝ TUK tlačidlo a zadajte vaše osobné údaje: pohlavie, vek, výška a váha, potom môže počítač tieto údaje uložiť až pokiaľ nebudú z neho vybraté batérie.

#### B. SPIACI REŽIM:

Monitor zadá SPIACI režim (LCD vypnuté) vtedy, keď sa nedostáva do zariadenia žiadny impulz alebo signál a ak nebolo stlačené žiadne tlačidlo po dobu 4 minút.

Funkcie:

1. TIME-ČAS: Zobrazí váš strávený cvičiaci čas v minútach a sekundách. Váš počítač začne automaticky započítavať od 0:00 do 99:59 v sekundovom intervale. Môžete si taktiež naprogramovať váš počítač tak, že začne odpočítavať od nastavenej hodnoty tak, že použijete tlačidlá UP-HORE a DOWN – DOLE od 0:00 do 99:00. Ak budete pokračovať v cvičení aj potom, ako ste sa dostali po hodnotu 0:00, začne počítač pípať, a prestaví sa sám na originálne nastavený čas, tým vám oznámi, že vaše cvičenie bolo ukončené.
2. SPEED-RÝCHLOSŤ: Zobrazí vašu hodnotu vašej cvičiacej rýchlosti v Km/Míle za hodinu.
3. DISTANCE-VZDIALENOSŤ: Zobrazí kumulovanú vzdialenosť ubehnutú počas každého cvičenia až do maxima 99.9Km/Míľ.
4. CALORIES-KALÓRIE: Váš počítač zobrazí odhadovanú kumulovanú hodnotu kalórií ktoré boli spálené, kedykoľvek počas cvičenia.
5. PULSE-PULZ: Váš počítač zobrazí váš srdcový pulz v úderoch za minútu počas vášho cvičenia.
6. RPM: Vaša rýchlosť pedálov.

Funkcie tlačidiel:

Zariadenie má 6 tlačidiel a ich funkcie sú popísané nižšie ako:

1. UP-HORE tlačidlo: Počas nastavovania úrovne, stlačte tlačidlo pre zvýšenie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy a pod. a zadajte pohlavie. Počas úrovne hodín si môžete nastaviť hodiny alebo alarm použitím tohto tlačidla.
2. DOWN-DOLE tlačidlo: Počas nastavovania úrovne, stlačte tlačidlo pre zníženie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy a pod. a potom zadajte pohlavie. Počas úrovne hodín si môžete nastaviť čas alebo alarm použitím tohto tlačidla.

**Poznámka:** Počas nastavovania úrovne, môžete podržať tlačidlo UP-HORE a DOWN-dole tlačidlá spolu po dobu viac ako dvoch sekúnd, potom sa nastavená hodnota zresetuje na nulu alebo na východziu hodnotu.

3. ENTER/RESET tlačidlo: a. Stlačte tlačidlo pre potvrdenie zadaných údajov.  
b. Vo vypnutom režime podržte toto tlačidlo po dobu dvoch sekúnd a počítač sa opätovne zapne.
4. BODY FAT-TELESNÝ TUK tlačidlo: Stlačte tlačidlo pre zadanie osobných údajov pred začiatkom merania vášho telesného tuku.
5. MEASURE – MERANIE tlačidlo: Stlačte tlačidlo pre zmeranie tuku a body mass indexu.
  - a. FAT-TUK %: Zobrazuje percentuálnu hodnotu tuku počas merania.

- b. **BMI (Body Mass Index)**: BMI je meranie telesného tuku na základe výšky a váhy užívateľa pre obe pohlavia, mužské aj ženské.
- c. **BMR (Základná metabolická úroveň)**: Vaša základná metabolická úroveň Rate (BMR) zobrazí hodnotu kalórií s ktorou potrebuje vaše telo popracovať. Toto nie je výpočet pre žiadnu aktivitu, je to jednoducho energia ktorá je potrebná pre dodržanie správneho srdcového tepu, dýchania, a normálnej telesnej teploty. Meranie sa vykonáva počas oddychu pri izbovej teplote.
6. **PULSE RECOVERY-PULZ OBNOVA tlačidlo**: Stlačte tlačidlo per aktiváciu funkcie obnovy srdcového tepu.

**F=1.0 znamená VYNIKAJÚCI**

**1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená SLABÝ**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená POD ÚROVEŇ**

**F=6.0 znamená CHABÉ**

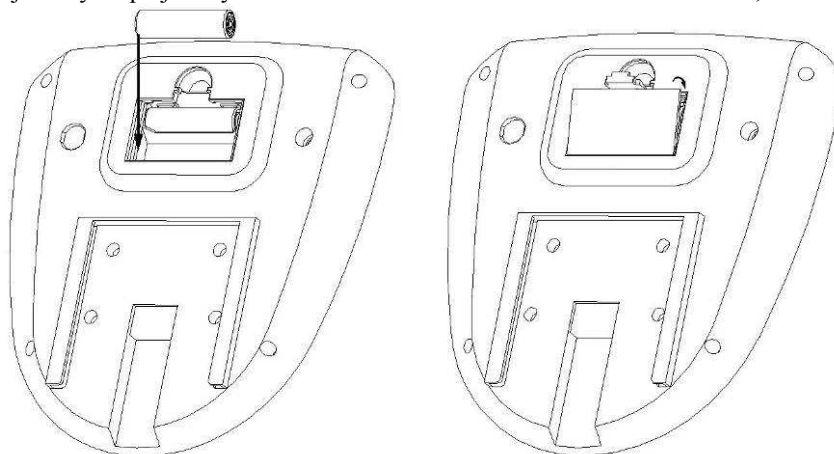
#### Odkaz chyby:

E: Rýchlosť nad 999.9 MPH/KmPH zobrazí počítač "E".

Err: Pri meraní funkcie telesný tuk, alebo obnovu pulzu, v prípade že počítač nemá signál pulzu počas 20 sekúnd, zobrazí "Err". Stlačte ktorékoľvek tlačidlo pre zrušenie Err odkazu.

#### Ako vymeniť batérie:

Prosím krytku batérií zo spodnej strany displeja a vymeňte batérie. Pozrite nižšie zobrazené inštrukcie,



## Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na počítač s elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa t.j. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- .. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektmi a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

3.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

4.. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja pečiatka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

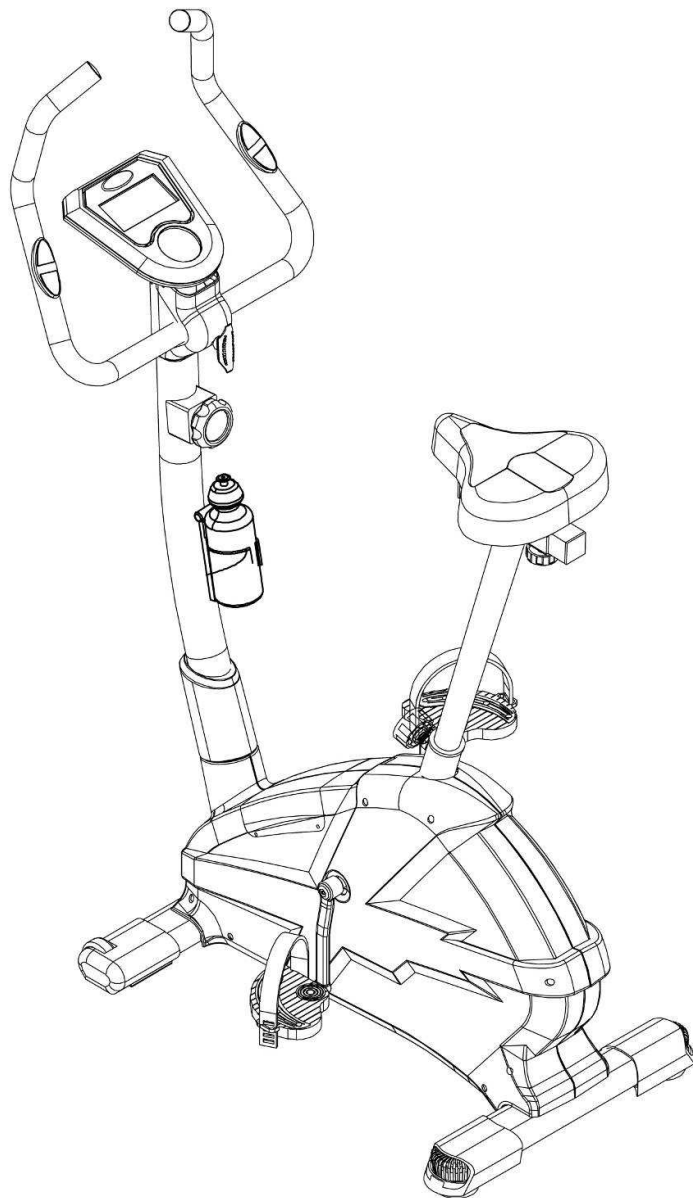
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:



**User manual – EN**

**IN 3640 magnetic bike inSPORTline Venus (B8.1)**

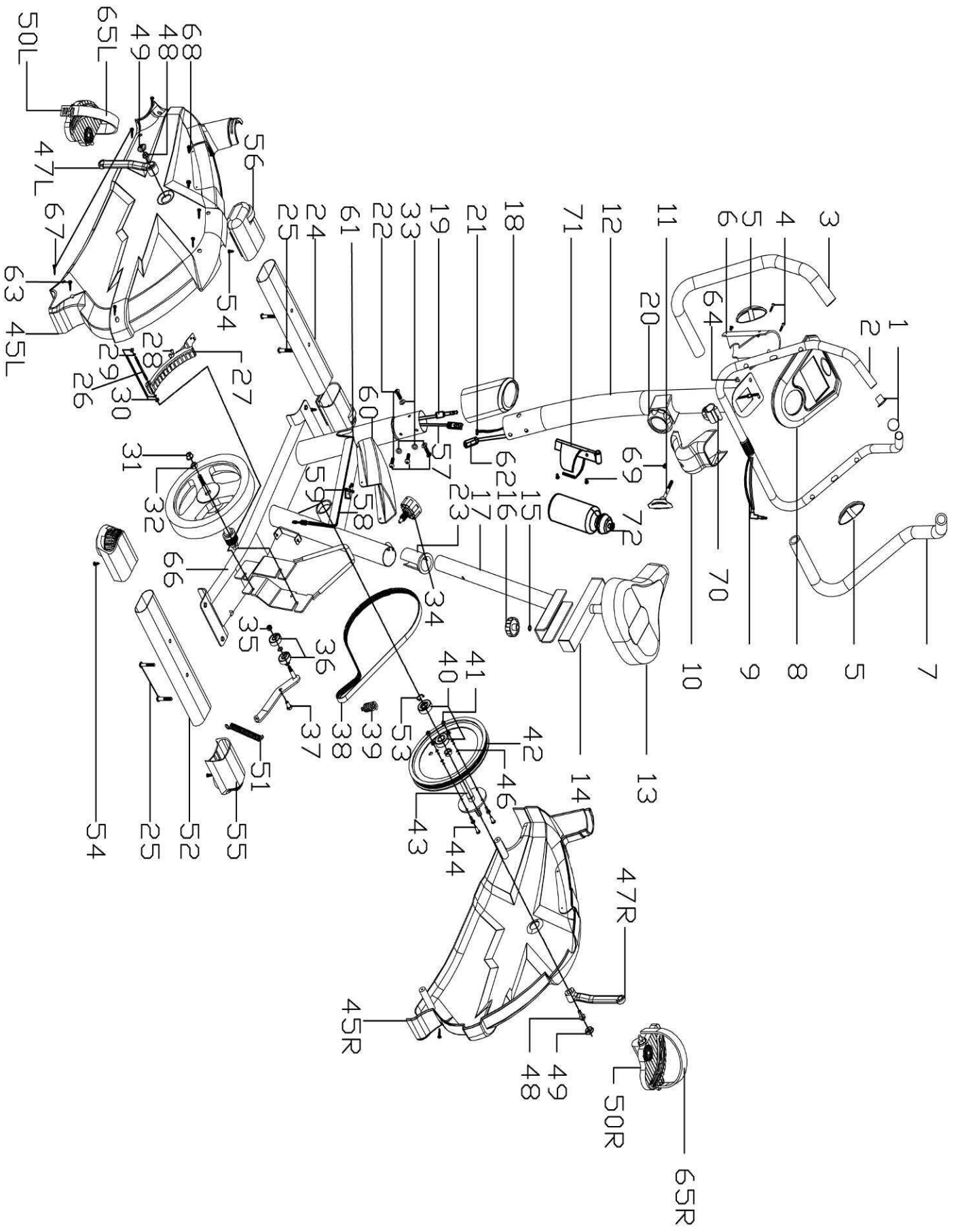




## Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

17. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
18. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
19. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
20. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
21. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
22. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
23. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
24. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
25. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
26. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 100kg. Breaking is speed independent.
13. The equipment is not suitable for therapeutic use.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



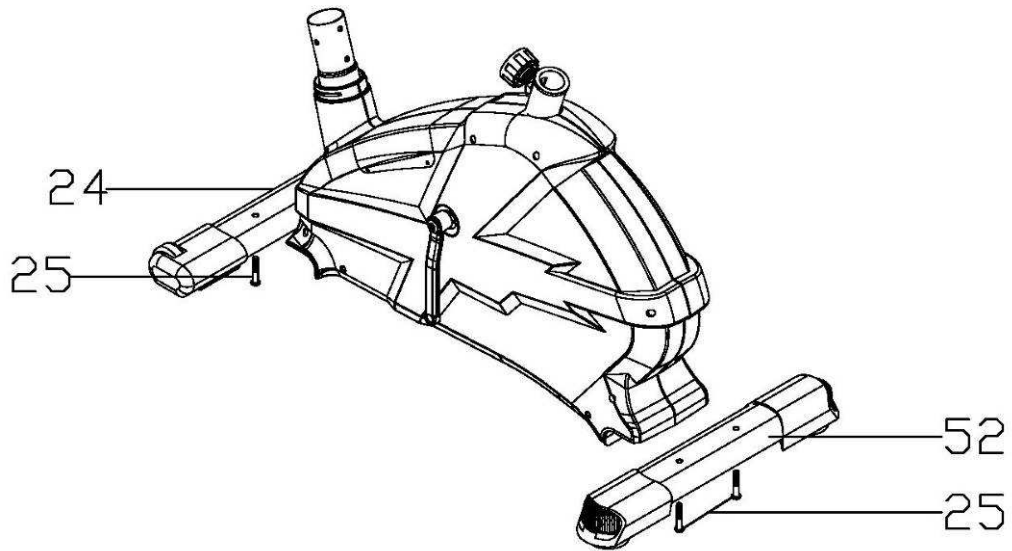
**PART LIST**

No.	Name	Size	Qty
1	Cap of handlebar		2PC
2	handlebar		1PC
3	Foam of handlebar(L)		1 PC
4	M4 screw	M4*20L	4 PCS
5	Pulse of handlebar ( L、 R )		1 SET
6	Cover of handlebar(rear)		1PC
7	Foam of handlebar(R)		1 PC
8	Computer		1PC
9	Pulse wire		1SET
10	Cover of handlebar(front)		1PC
11	T-knob		1PC
12	Front tube		1SET
13	Seat		1PC
14	Moving seat sets		1PC
15	Flat washer	M10	1 PC
16	Knob		1 PC
17	Seat tube		1SET
18	Cap of seat		1PC
19	Lower wire		1PC
20	Tension knob		1SET
21	Upper joint for tension		1SET
22	M8 screw	M8*16	4PCS
23	Plastic inserting of seat tube		1PC
24	Front stabilizer		1PC
25	M8 screw	M8*45	4PCS
26	Bolts	Φ6*75	1PC
27	Magnet sets		1SET
28	M5screw	M5*12	3PCS

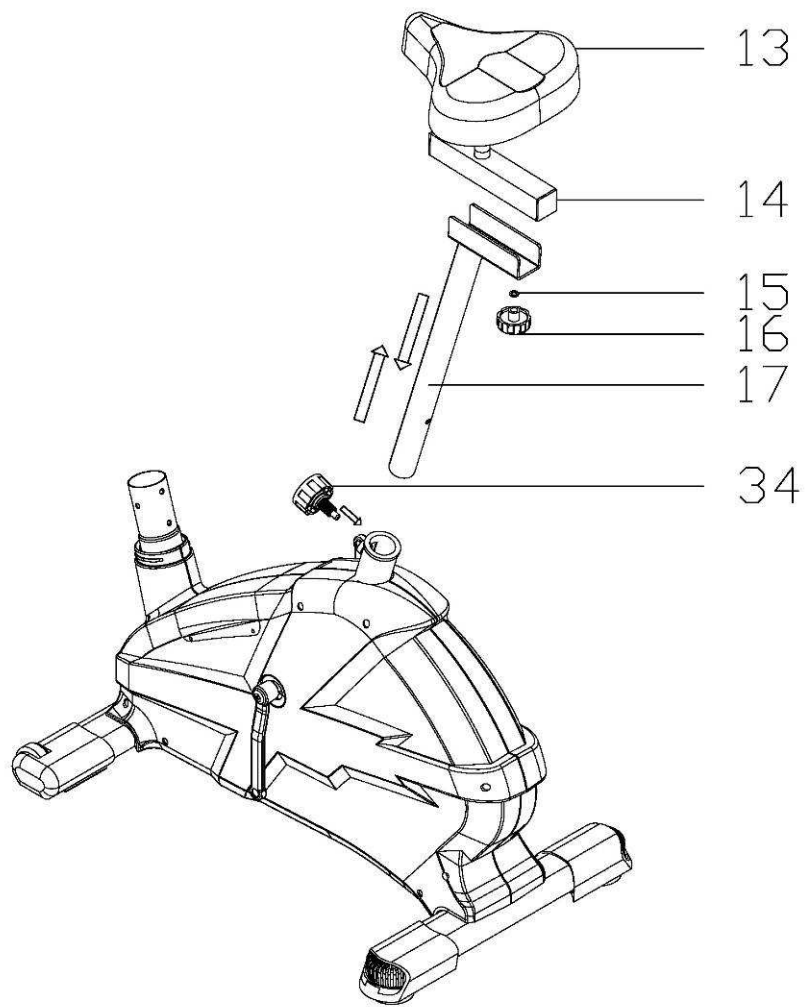
29	Φ12 axle	Φ12	2PC
30	M6nuts	M6	2PCS
31	M10 nuts	M10	2PCS
32	M10nuts	M10	2PCS
33	M8 arc washer	M8	4PCS
34	M10 knob	M10	1PC
35	M8 anti-loosing nuts	M8	1PC
36	Bearing	6300ZZ	2PCS
37	M8 hexagon	M8*20	1PC
38	Belt		1PC
39	Small spring		1PC
40	Bearing	6203Z	2PCS
41	M6 anti-loosing nuts	M6	4PCS
42	Flywheel	Φ260	1SET
43	Crank axle	126L	1SET
44	M6 hexagon screw	M6*15	4PCS
45	Chain cover ( L&R )		1SET
46	M6 flat washer	M6	4PCS
47	Crank ( L&R )		1SET
48	Hexagon screw	M8*20	2PCS
49	Cap of crank		2PCS
50	Pedal ( L&R )		1PC
51	Spring	Φ16*Φ2.0	1PC
52	Rear stabilizer		1PC
53	Φ17 axle	Φ17	2PCS
54	M5 screw	M5*20	4PCS
55	Cap of rear stabilizer		2PCS
56	Cap of front stabilizer		2PCS
57	Lower wire of tension knob		1SET
58	Tension wire		1SET
59	Sensor point		1PC

60	Cover of front tube		1PC
61	Sensor wire		1PC
62	Upper wire		1PC
63	M5	M5*25	5PCS
64	M5 flat screw	M5*10	2PCS
65	Pedal belt ( L&R )		1SET
66	Main frame		1SET
67	M5 screw	M5*20	4PCS
68	M4 screw	M4*10	4PCS
69	M5 screw	M5*15	4PC
70	Clamp of handlebar		1SET
71	Water bottle holder		
72	waterbottle		

Assembling steps:

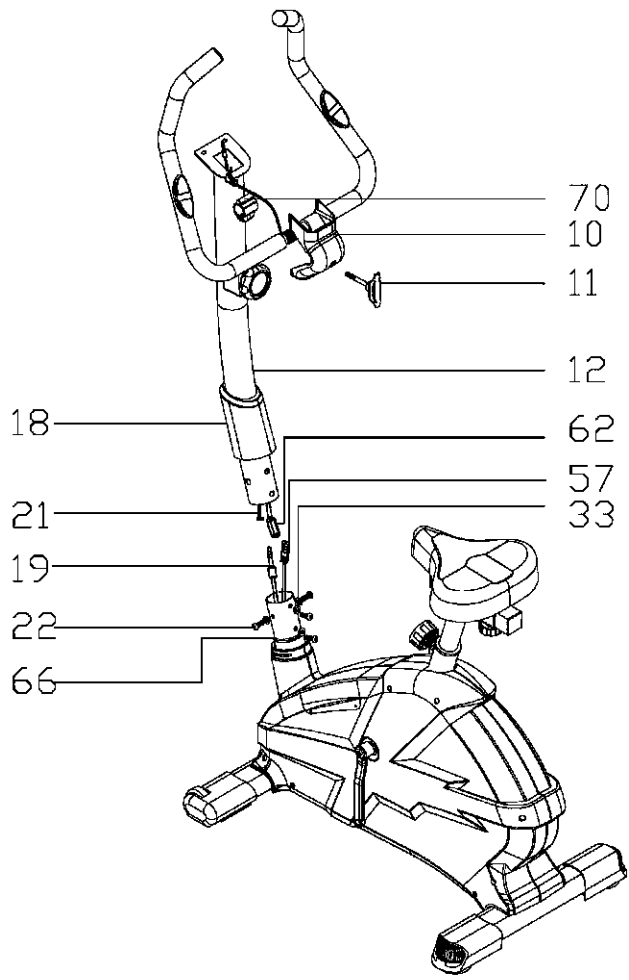
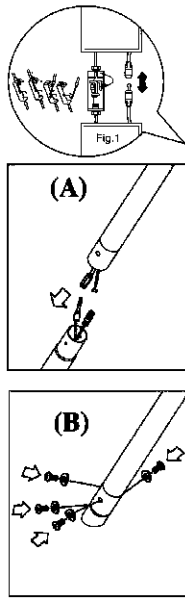


**Step 1** : To assemble front stabilizer and rear stabilizer to main frame.



**Step 2:** To assemble seat into seat tube, then insert into main frame by adjusting knob(#34).

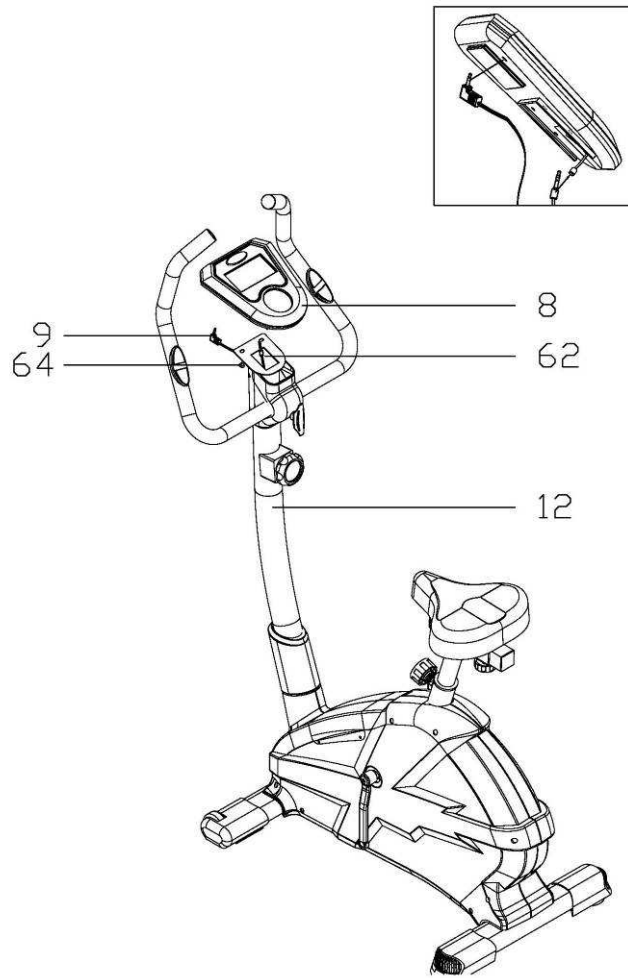
Remarks: the knob(#34) could be pulled out, if it is not be screwed completely and tightly.



Step 3: To assemble handlebar to front tube and joint front tube to main frame.

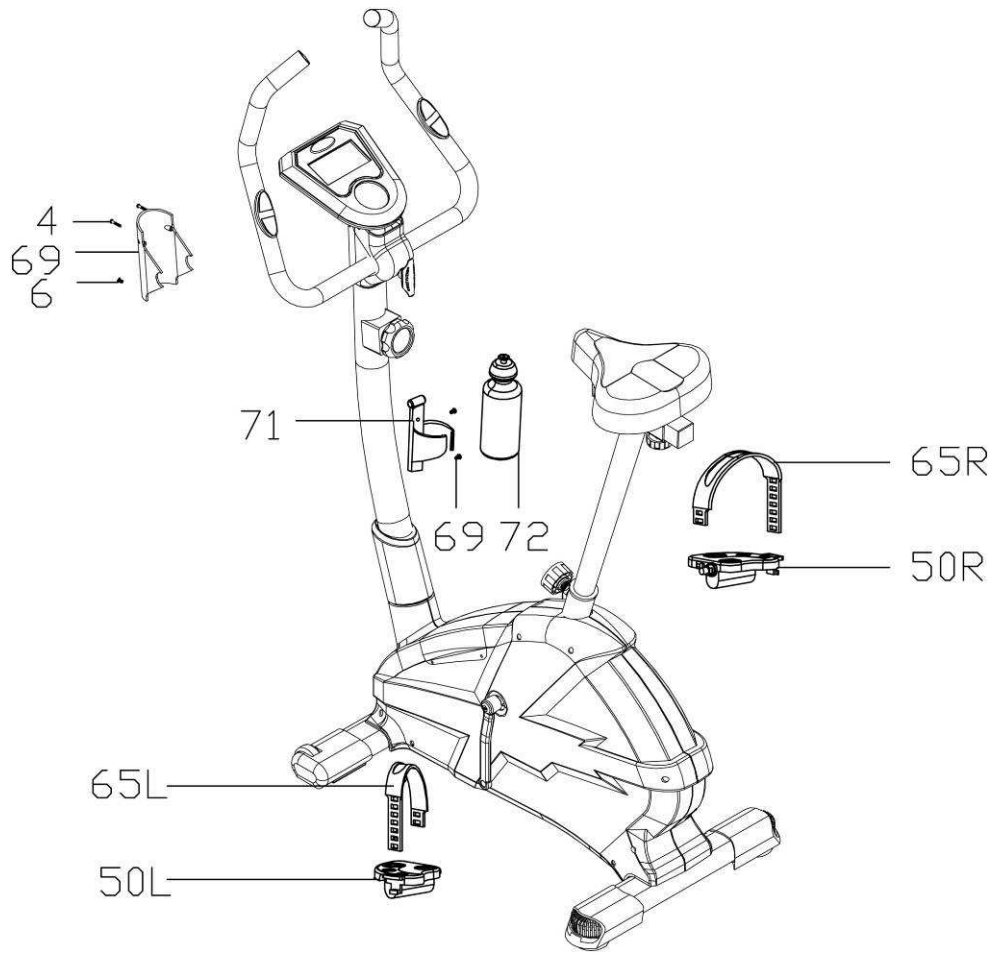
Connecting #19 to #62; joint #57 to #21.

Remarks: before locking screws(#22&33), please remember to load cover(#18) firstly.



Step 4: To assemble computer on the plate of front tube.





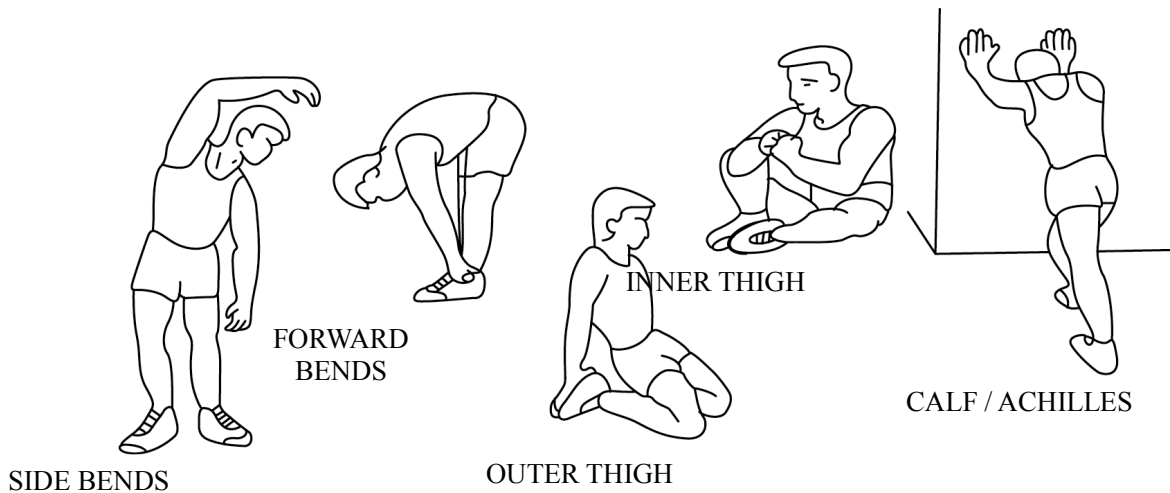
**Step5: To assemble pedal belt on the pedal,** The pedals (62) are marked "L" and "R"- Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anti-clockwise.

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

### 4. The Warm Up Phase

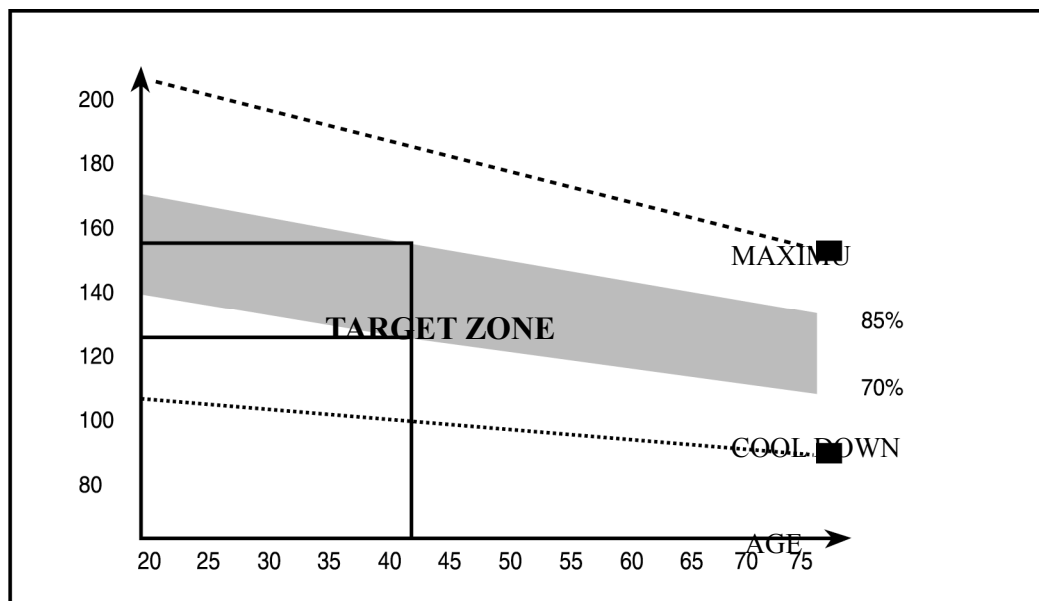
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



### 5. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.

HEART RATE



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

### 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### 4. Fault Finder

2. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

## MUSCLE TONING

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## WEIGHT LOSS

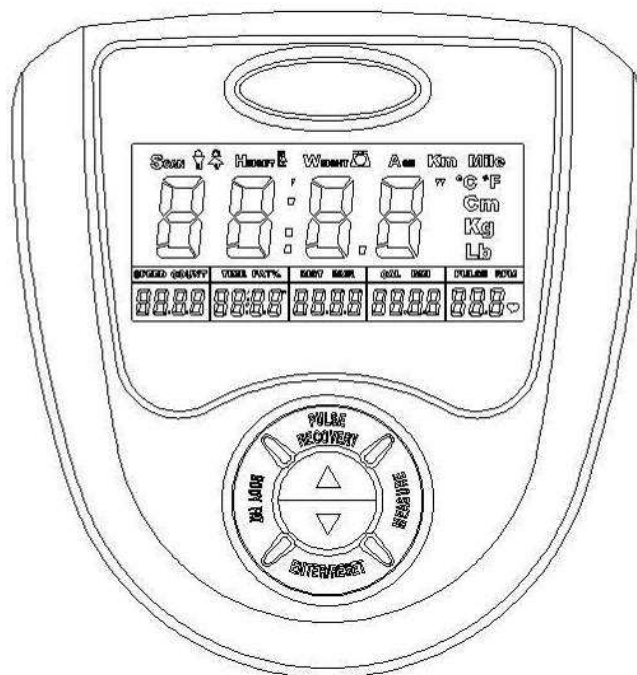
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

## ENGLISH MANUAL FOR THE COMPUTER

Display Console Overview:



The things you should know before exercise

### C. User Data:

You should input your personal data before workout. Press BODY FAT key to enter your personal data of sex, age, height and weight then the computer can save the data unless take out the batteries.

### D. SLEEP MODE:

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes.

Functions and Features:

7. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You may also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys from 0:00 to 99:00. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
8. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
9. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
10. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
11. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
12. RPM: Your pedal cadence.

#### Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

7. UP key: During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sex. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
  8. DOWN key: During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sex. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
- Note:** During the setting mode, you can hold UP and DOWN keys together for over two seconds then the setting value will reset to Zero or default value.
9. ENTER/RESET key: a. Press the key to accept the current data entry.  
b. During the no speed mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.
  10. BODY FAT key: Press the key to enter your personal data before measure your body fat ratio.
  11. MEASURE key: Press the key to get your body fat ratio and BMI and BMR.
    - a. FAT %: Indicate your body fat percentage after measurement.
    - b. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
    - c. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.
  12. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

**F=1.0 means OUTSTANDING**

**1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE**

**F=6.0 means POOR**

#### Error Message:

E: The speed over than 999.9 MPH/KPH then the computer will display "E".

Err: When measure the body fat function or pulse recovery function, if there is no pulse signal input within 20 seconds then the computer will display "Err". You can repress any keys to quit the Err message.

#### How to replace the batteries:

Please move out the battery cover from the bottom housing then replace the batteries. The instruction as below,

