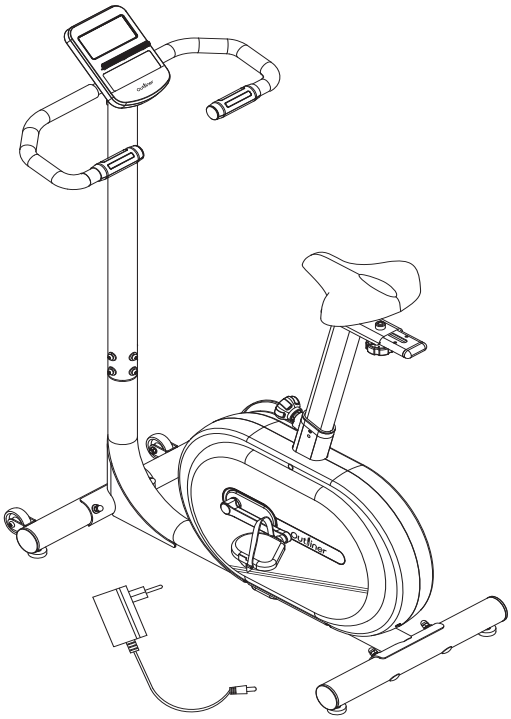
Outliner FIT

EXERCISE BIKE

YK-B1902

EE TREENINGRATAS
LV VELOTRENAŽIERIS
LT DVIRATINIS TRENIRUOKLIS



PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP THE INSTRUCTION WELL / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE / RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ / ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

IMPORTANT SAFETY NOTICE

WARNINGS

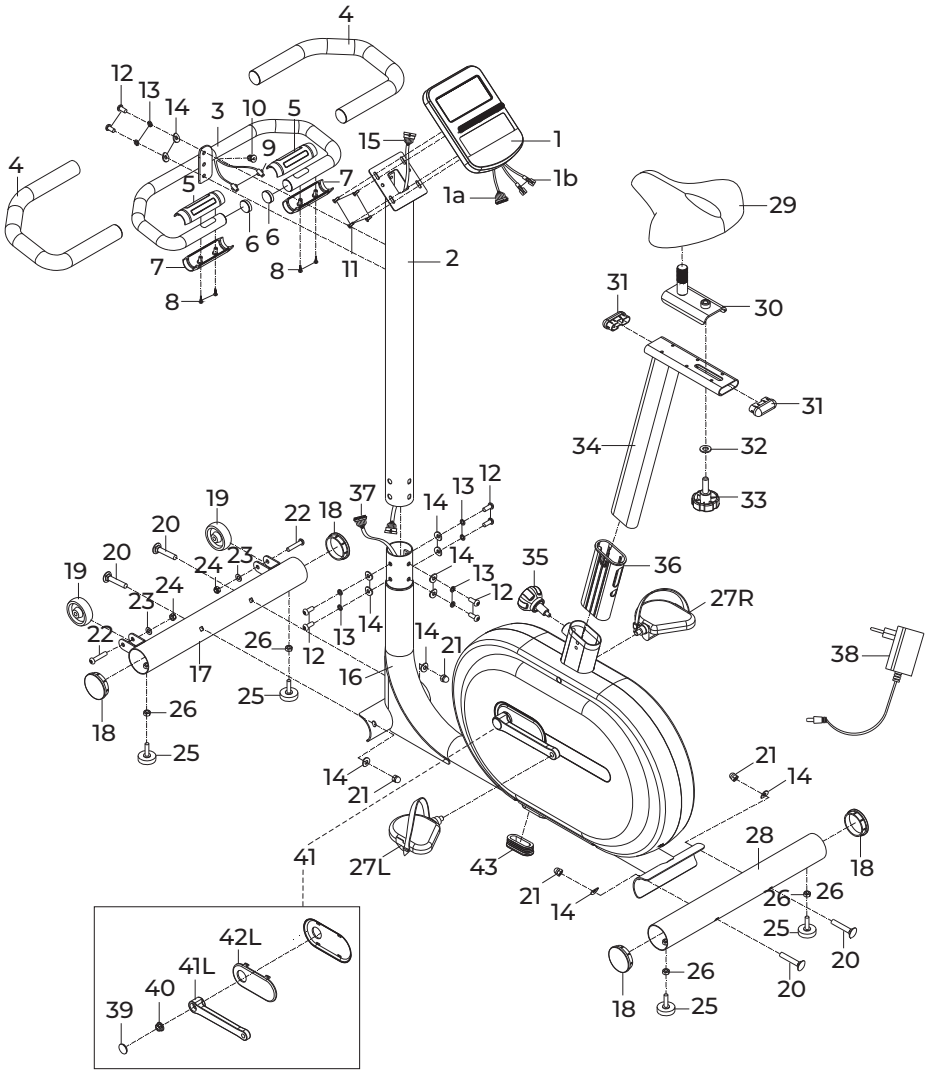
TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING IMPORTANT WARNINGS BEFORE USING THE MACHINE.

1. 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 Machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. 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 lightheaded, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

GENERAL SAFETY PRECAUTIONS

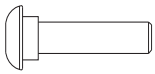
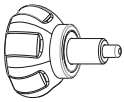
1. Use the Machine only in the way described in this instruction book.
2. Before using the Machine, check the nuts and bolts are fixly tightened.
3. Use the Machine on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet.
4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
5. Once the machine is correctly assembled please consult our warm up guide towards the end of this booklet before you start your exercise regime.
6. Only use this machine when it is in correct working order. Use only original spare parts for any necessary repairs.
7. Keep the Machine away from excessive moisture and dust.
8. This machine can be used for only one person's training at a time.
9. Wear suitable clothing whilst using the Machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the machine or clothing that may restrict or prevent movement.
10. The Machine is not suitable for therapeutic use.
11. Keep children and pets away from the machine. Designed for adult use only.
12. The maximum user's weight is 130 kg.
13. All moveable accessories require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything is broken or loose, please fix it immediately. You may continue using the Machine after any damaged parts have been fixed.
14. This training equipment is in compliance with EN957 part 5 for domestic use.
15. To mount the machine, please take hold of the handrail and step onto the foot plates.
16. To dismount the machine, take hold of the handrail and step off the foot plates. Please retain this information for future reference.

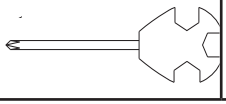
DESCRIPTION



No.	Part	Q'ty	No.	Part	Q'ty
1.	Display	1	24.	Nylon nut M8×H7.5×S13	3
2.	Handlebar post	1	25.	Adjustable footpad Ø52×18	4
3.	Handlebar	1	26.	Hexagon nut M8×H5.5×S14	4
4.	Handlebar foam Ø23×3×580	1	27.	Pedal R/L	2
5.	Top handle pulse	2	28.	Rear stabilizer	1
6.	End cap	2	29.	Saddle	1
7.	Bottom handle pulse	2	30.	Saddle seat	1
8.	Cross pan head self-drilling screw ST3.5×25×Ø7	2	31.	End cap PT60×20	2
9.	Handle pulse wire	1	32.	Washer D12	1
10.	End cap Ø12×11×Ø3	2	33.	Plum knob M12	1
11.	Cross pan head bolt	4	34.	Saddle post	1
12.	Inner hex pan head bolt M8×20×S5	8	35.	Spring knob M16	1
13.	Spring washer D8	8	36.	Eliptical bush	1
14.	Arc washer D8×Ø20	12	37.	Extension wire 2	2
15.	Extension wire	1	38.	Adaptor	1
16.	Main frame	1	39.	End cap for cranck Ø25×7	2
17.	Front stabilizer	1	40.	Flange nut M10×1.25	2
18.	End cap 60.5	4	41.	Crank R/L	2
19.	Transportation wheel	2	42.	Crank cover R/L	2
20.	Square neck bolt M8×73	4	43.	End cap	1
21.	Cap nut M8×H16	4	A	Spanner S5	1
22.	Inner hex pan head bolt	2	B	Wrench S13-14-15	1
23.	Washer D8×Ø16×1.5	2			

HARDWARE

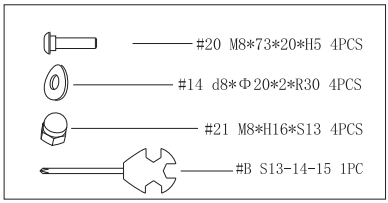
	#20 M8×73×20×H5 4 pcs		#33 M12×37×Ø58 1 pcs
	#14 D8×Ø20×2×R30 12 pcs		#35 M16×1.5×24×Ø56 1 pcs

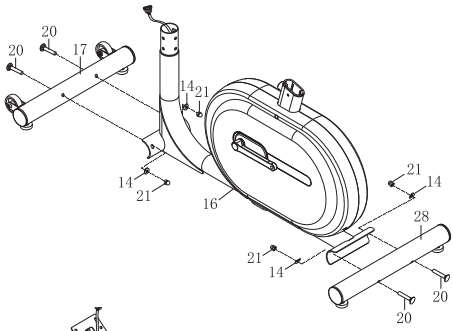
	#21 M8×H16×S13 4 pcs		#32 D12×Ø24×2 1 pcs
	#12 M8×20×S5 8 pcs		#A S5 1 pcs
	#20 M8×73×20×H5 4 pcs		#33 M12×37×Ø58 1 pcs

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

1. Fix front stabilizer (17) to main frame(16) with bolts(20), arc washers(14) and cap nuts(21);
2. Fix rear stabilizer tube(28) to main frame(16) with bolts(20), arc washers(14) and cap nuts(21).

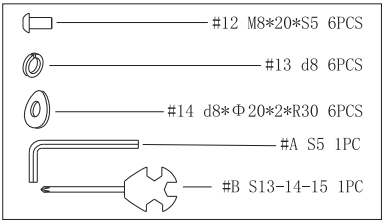


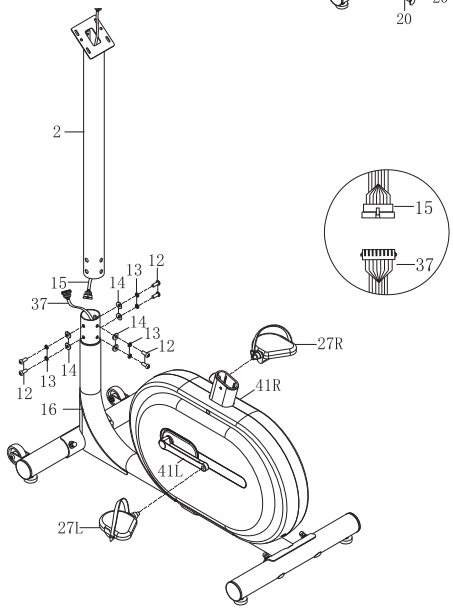


STEP 2

1. Connect extension wire 1 (15) with extension wire 2 (37);
2. Insert handlebar post(2) into main frame(16), then fasten them with inner hex pan head bolts(12), spring washers(13) and arc washers(14);
3. Fix the pedal (27L/R) to the crank (41L/R).

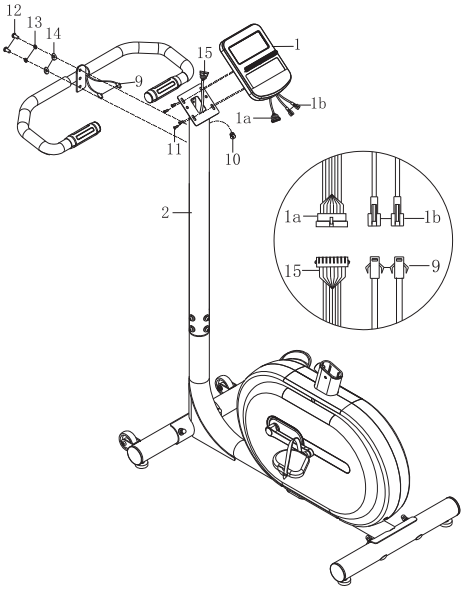
NOTE: please turn the left pedal in clockwise and the right in anticlockwise.

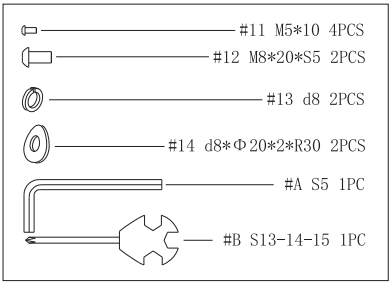




STEP 3

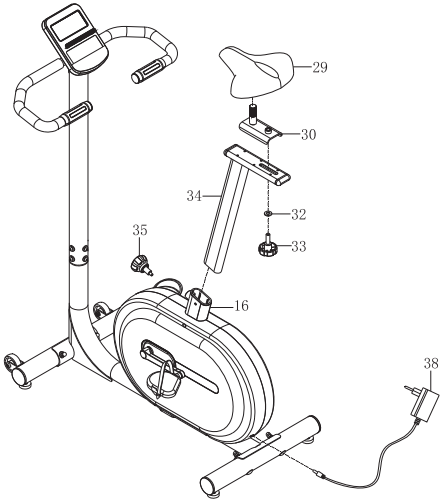
1. Fix handlebar (3) to handlebar post (2) with inner hex pan head bolts (12), spring washers (13) and arc washers (14) by using
spanner (A);
2. Unlock screws (11) from computer (1) and then insert handle pulse wire (9) into handlebar post (2), and connect with display wire (1b); then connect extension wire (15) with display wire (1a), at last press the end cap (10) on it;
3. Fix display (1) on the handlebar post(2) with cross pan head screws (11) by wrench (B).

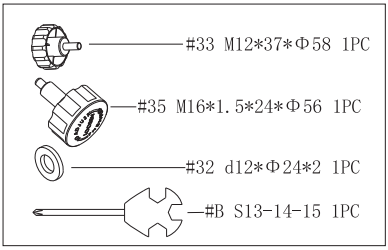




STEP 4

1. Insert saddle post (34) into main frame (16), then secure with knob (35);
2. Fix saddle seat (30) to the saddle post (34) with plum knob (33) and washer (32);
3. Fix saddle (29) to the saddle seat (30) by wrench (B).

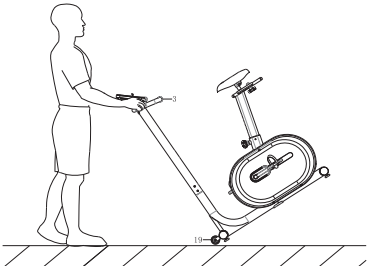




ADJUSTMENT GUIDE

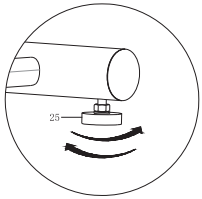
MOVING THE MACHINE

To move the machine, tilt the handlebar (3) until the transportation wheels (19) on the front bottom tube touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location at ease.



ADJUSTING THE BALANCE

When this product is on an uneven surface, please adjust both Foot Pads (25) according to the left instruction picture.



DISPLAY OPERATION MANUAL

YK-B1902 EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

DISPLAY INFORMATION

In the main display area in training mode:

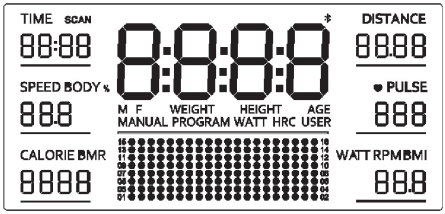
a. In the scanning mode, the time, distance, speed, heart rate, calories, and watts are displayed at intervals of 6 seconds; TIME -> DISTANCE -> SPEED -> PLUSE -> CALORIE -> WATT;

b. Fixed display state: You can also manually switch the parameters you need in the main window to be fixed, Display ALT key switch) TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE display area;

2. WATT RPM display area :

Generally speaking WATT is displayed by default, you can manually switch to display RPM by pressing the ENTER key;

3. Resistance level: 16.



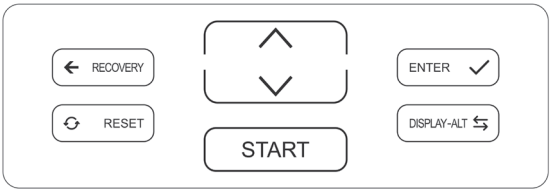
SPECIFICATIONS

TIME	0M00S–99M59s / 99M00s–0M00s
SPEED	0.0–99.9 km/h
DISTANCE	0.00–99.9 km
CALORIES	0–9999 KCAL
PULSE	40–240 BPM
Revolutions per minute	0–999 RPM
WATTS	0–899 W

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL MODE	PROGRAM 1: The resistance value level by manual adjustment
PROGRAM MODE	PROGRAM 2–11: The training model by auto adjustment with preset value
BODY FAT	PROGRAM 12: Body fat percentage and body mass index and basal metabolic rate
WATT MODE	PROGRAM 13: The training mode by watt target controlled
H.R.C MODE	PROGRAM 14–17: Heartbeat target value controlled of the training mode, 65 %, 75 %, 85 %, user-defined
USER MODE	PROGRAM 18–21: The training mode by user - defined resistance value
RECOVERY MODE	The level of heartbeat recovery

KEY FUNCTION

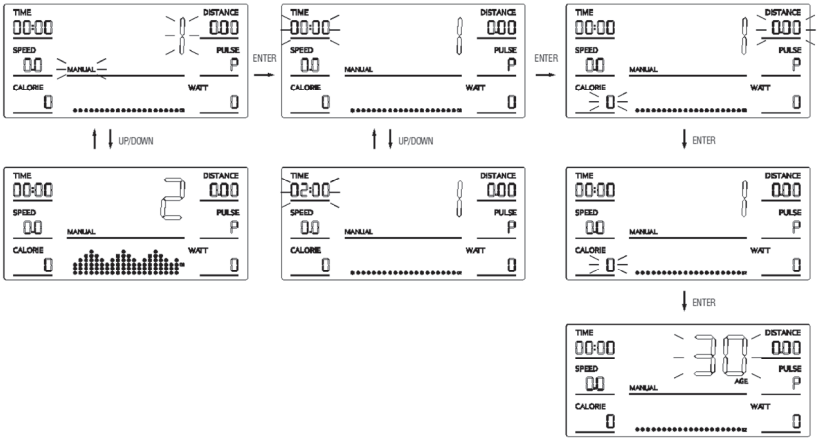


UP ∧	Up selector of the PROGRAM; Adjusted upward in the setting mode; Adjusted upward the resistance value level, in the training mode;
DOWN ∨	Down selector of the PROGRAM; Adjusted downward in the setting mode; Adjusted downward the resistance value level, in the training mode;
RESET	Returns the PROGRAM 1 in any mode; All of the value clear, except the user-defined of U1-U4, WATT, PULSE;
START	Start or stop the training mode;
RECOVERY	To test the level of heartbeat recovery;
ENTER	To changeover display WATT or RPM display in the working mode To choose set items in the stop mode needs to be set;
DISPLAY-ALT	Lets you to select and lock on to a particular function you want

UNIT

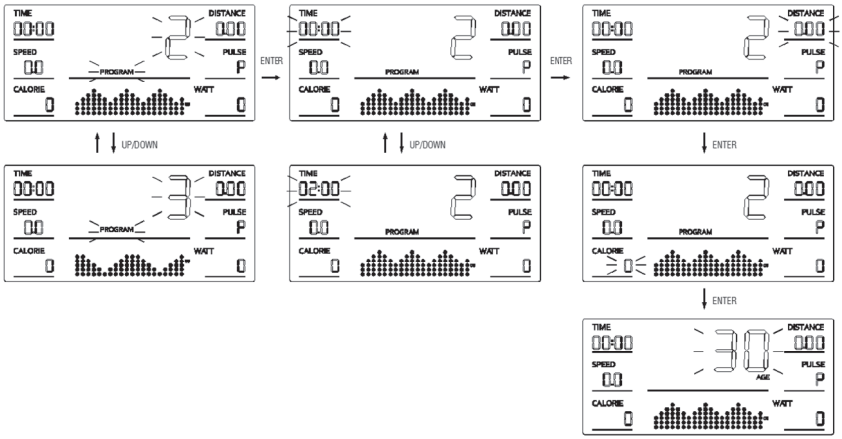
HEIGHT	WEIGHT	SPEED	RPM	DIST	CAL	WATT	PULSE
cm	kg	km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

MANUAL MODE (PROGRAM 1)



1. Press START to start exercise, or press ENTER to enter the setting.
2. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.
3. Press UP or DOWN key to increase / decrease the set value, press ENTER to proceed to the next item.
4. Press the ENTER key to complete all settings and exit. Press START key to begin exercise.
5. During exercise you can press UP & DOWN key to increase or decrease the resistance level.
6. If time, distance, calories, or any of these are setting, the corresponding value will be inverted in training mode, When any of setting value count to 0, the training will be stopped with "DI DI" voice prompt.
7. Press START/STOP key to STOP the training, in the exercise mode.

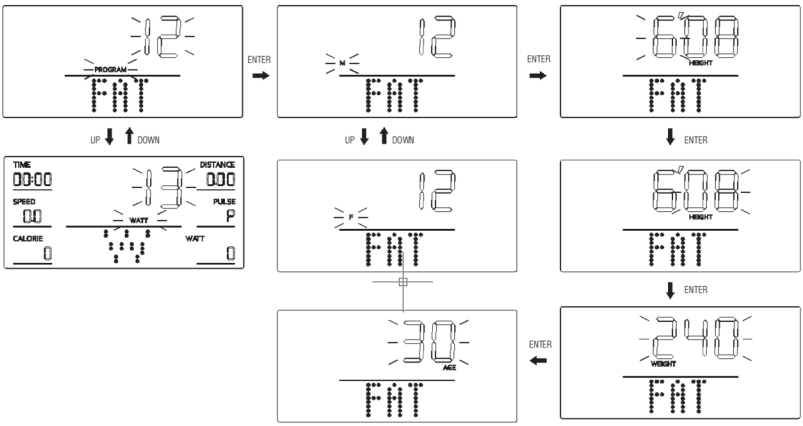
MANUAL MODE (PROGRAM 2-11)



1. Press UP or DOWN key to select a particular function you want.
2. Press START/STOP key to starting exercise, or press ENTER key into setting mode.
3. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.

4. Press UP or DOWN key to increase / decrease the set value, press ENTER to proceed to the next item.
5. Press the ENTER key to complete all settings and exit. Press START key to begin exercise.
6. Press the START key to start the exercise. The resistance level during the exercise is automatically adjusted according to the program. You can also adjust the resistance value by UP or DOWN key.
7. If time, distance, calories, or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in training mode. When any of setting value count to 0, the training will be stopped with “DI DI” voice prompt.
8. Press START/STOP key to STOP the training, in the exercise mode.

BODY FAT (PROGRAM 12)



1. Press ENTER key into setting mode.
2. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for GENDER-HIGH-WEIGHT-AGE.
3. Press UP or DOWN key to increase / decrease the set value, press ENTER to proceed to the next item.
4. Press START/STOP key to starting test and Hold the pulse sensor . Then the display will show your body fat in 8 seconds later.
5. During test please keep your hand hold the pulse sensor. You should keep your body relaxed and your heart rate calm.
6. BMI (Body Mass Index).

BMI (Body Mass Index)

GENDER/AGE	UNDER-WEIGHT	HEALTHY	SLIGHTLY OVERWEIGHT	OVERWEIGHT	OBESE
Male / ≤30	<14	14–20	20.1–35	25.1–35	>35
Male / >30	<17	17–23	23.1–28	28.1–38	>38
Female / ≤30	<17	17–24	24.1–30	30.1–40	>40
Female / >30	<20	20–27	27.1–33	33.1–43	>43

BODY FAT

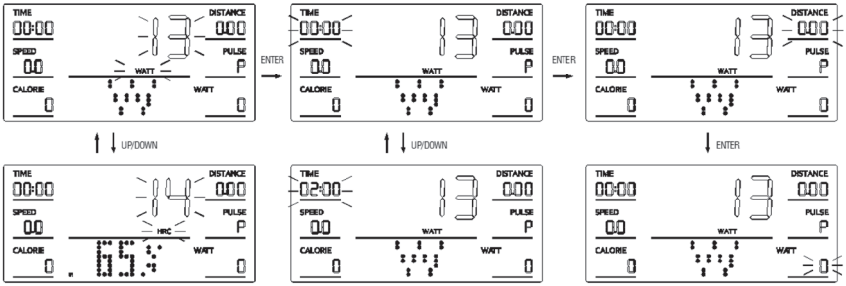
GENDER	LOW	MEDIUM	SLIGHTLY HIGH	HIGH
Male	<13 %	13-25.9 %	26-30 %	>30 %
Female	<23 %	23-35.9 %	36-40 %	>40 %

BMR (Basal Metabolic Rate)
The average number of calories burned per day for basic survival
REF: 1300±100 (22-40 years)

BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Skinny	Thin	Slightly thin	Slim	Healthy	Slightly over-weight	Overweigt	Obese	Obesity

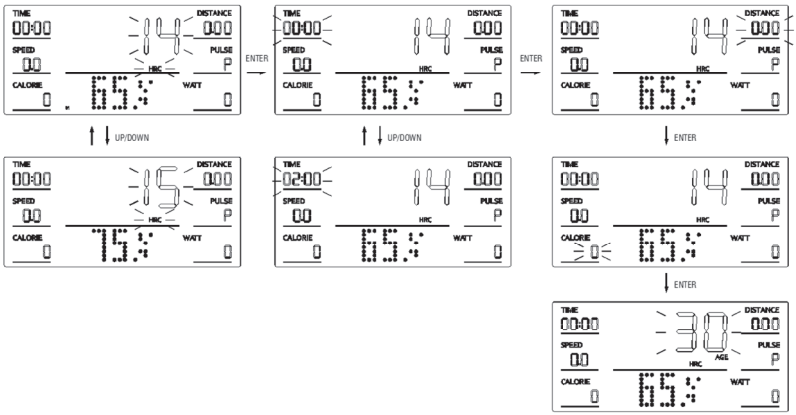
WATT MODE (PROGRAM 13)



1. Press ENTER key into setting mode.
2. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for TIME-DISTANCE-WATT.
3. Press the START key to begin the exercise, and the resistance during the exercise is automatically adjusted according to the set watt value.
4. Press START/STOP key to starting.
5. If time, distance, calories, or any of these are setting, The corresponding value will be inverted in training mode. When any of setting value count to 0, the training will be stopped with “DI DI” voice prompt.
6. Press START/STOP key to STOP the training, in the training mode.

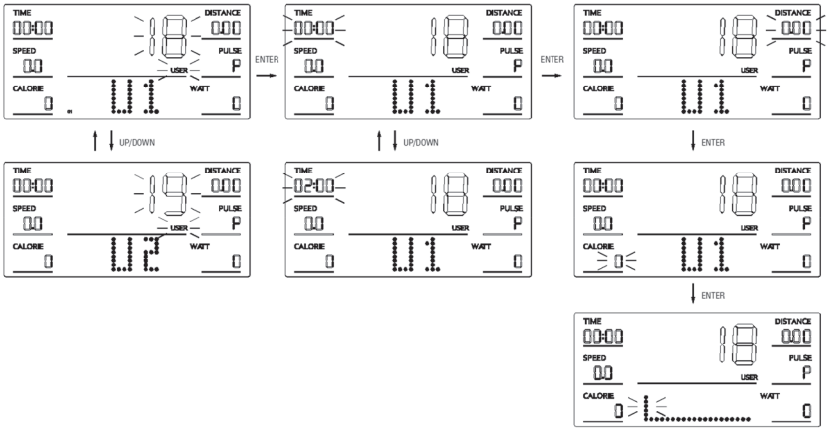
NOTE: the WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the watt value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

H.R.C MODE (PROGRAM 14-17)



1. Press UP or DOWN key to select a particular function you want.
2. Press START/STOP key to starting exercise, or press ENTER key into setting mode.
3. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for TIME-DISTANCE-CALORIE-AGE (only PROGRAM 14-6) T.H.R (only PROGRAM 17).
4. Press the START key to start the exercise, and the resistance during exercise is automatically adjusted according to the value of target heart rate.
5. If time, distance, calories, or any of these are setting. The corresponding value will be inverted in training mode. When any of setting value count to 0, the training will be stopped with “DI DI” voice prompt.
6. Press START/STOP key to STOP the training, in the training mode;
NOTE: you must hold the pulse sensor in during exercise.

USER MODE (PROGRAM 18-21)



1. Press UP or DOWN key to select a particular function you want(U1-U4).
2. Press START/STOP key to starting exercise, or press ENTER key into setting mode.
3. In setting mode, press ENTER key to choose setting items with relevant flashing window for TIME-DISTANCE-CALORIE-AGE Resistance Value.
4. Press UP or DOWN key to increase / decrease the set value, press ENTER to proceed to the next item.

5. Press START/STOP key to starting.
6. It can be adjusted the resistance value level automatic during the training mode, or press UP or DOWN key to manual adjustment;
7. If time, distance, calories, or any of these are setting. The corresponding value will be inverted in training mode. When any of setting value count to 0, the training will be stopped with “DI DI” voice prompt.
8. Press START/STOP key to STOP the training, in the training mode.

RECOVERY MODE



1. While in training mode and having a heartbeat value, stop training and press the RECOVERY key.
2. Keep holding the handle pulse.
3. TIME displays “0:60” (seconds), and starts counting down for 60 seconds, and the system starts testing.
4. When the countdown to”0:00”, the main window of the electronic watch displays F1 to F6, indicating the heartbeat recovery ability level.
5. It is recommended that the exercise heart rate value is tested within the aerobic heart rate value range, so as not to affect the test result too much or too low.

1F1=1.0	BEST
1.0<F2<2.0	BETTER
2.0<F3<2.9	GOOD
3.0<F4<3.9	NORMAL
4.0<F5<5.9	BAD
F6=6.0	TOO BAD

FAULT CODE DECRIPTION

E1: The resistance device is not connected or the resistance device fails
E2: No heartbeat was detected in the BODY FAT mode test (or hands not on heart rate grip)

NOTE:

1. This monitor uses a 9V/1A power adapter;
2. When the monitor is abnormal, please pull out the power plug and reinsert.

INSTRUCTION FOR USE

CONDITIONING GUIDELINES

The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember that correct nutrition and adequate rest are essential for successful results. If you're beginning an exercise program, you should check with your doctor if:

You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other medical condition.
You have not exercised for over a year.
You are over 35 and do not currently exercise.
You are pregnant.
You have diabetes.
You have chest pains, or experience dizziness or fainting spells.
You are recovering from an injury or illness.

TARGET HEART RATE (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

NOTE: This is a guide only and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the Machine.

WORK-OUT TIPS

• Always perform stretching exercises both before and after your work-out.
• Start slowly; doing too much too soon can lead to injuries.
• If you are sore or tired, give yourself a few extra days to recover.
• Start with two or three 15 minute sessions per week with a rest day between workouts.

• Warm-up for 5 or 10 minutes with gentle movements like walking or swinging your arms in a circle and then stretch the muscles you'll use during your workout. The Machine will mainly exercise the thigh and calf muscles.
• Increase the pace and resistance to slightly harder than comfortable and exercise for as long as you can. You may only be able to exercise for a few minutes at a time, but that will change quickly if you exercise regularly.
• End each workout with a 5 minute cool down with the resistance set to a low level. You should then stretch the muscles you've just worked to prevent injury and cramp.
• Increase your workout time by a few minutes each week until you can work continuously for 30 minutes per session.
• Don't worry about distance or pace. For the first few weeks, focus on endurance and conditioning.

HOW HARD SHOULD YOU WORK?

1. When exercising, you should try to stay within your Target Heart Rate (THR) zone.
2. The THR table will tell you the THR for your age. This is only a guide and will depend on the fitness and condition (health) of the person using the machine.
3. Always be aware of how you feel when you exercise. If you feel dizzy or light- headed, stop immediately and rest. If you're not breaking into a sweat, speed it up!

STRETCHING GUIDE

TIPS FOR STRETCHING

• Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of the bones at these joints.
• Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
• Start with your legs, and work up the body.
• Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
• Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
• Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
• Don't hold your breath during a stretch.
• Stretch after exercising to prevent muscles tightening up. Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

THIGH STRETCH:



• Stand on right leg and take hold of the left ankle with the left hand, drawing the foot up close behind to the hips.
• Keep back straight and knees together. Use a wall for balance if required.
• Hold for about 10 seconds.
• Repeat for the other leg.

HAMSTRING STRETCH:



• Keep front leg straight, hands on bent leg (thigh). Push down and out until you begin to feel the stretch in back of knee (or straight leg).
• Keep knees unlocked and back straight.
• Hold for about 10 seconds.
• Repeat for other leg.

CALF STRETCH:



• Stand with the back foot flat on the floor and transfer weight to the front foot.
• Hold for about 10 seconds.
• Repeat for other leg.

NOTE: Keep your back and rear leg straight when performing this exercise.

INNER THIGH STRETCH:



• Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.
• Hold for about 10 seconds.

Correct disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

EE

Outliner FIT

TÄHTIS OHUTUSTEADE

HOIATUSED

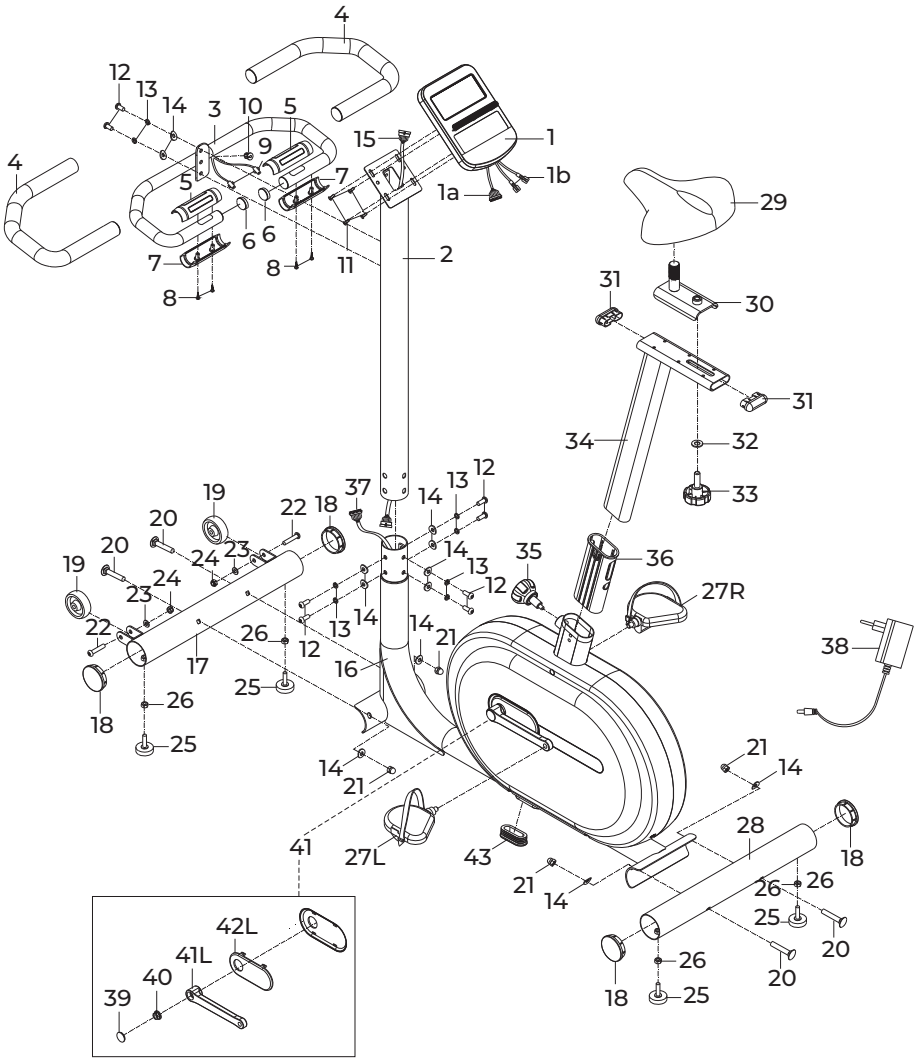
TÕSISTE VIGASTUSTE OHU VÄHENDAMISEKS LUGEGE ENNE MASINA KASUTAMIST JÄRGMISI OLULISI HOIATUSI.

1. Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga, et teha kindlaks, kas teil on füüsilisi või tervislikke seisundeid, mis võivad põhjustada ohtu teie tervisele ja ohutusele või takistada teil masina korrektset kasutamist. Arsti nõuanded on hädavajalikud, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesterooli taset.
2. Jälgige oma keha signaale. Vale või liigne treenimine võib teie tervist kahjustada. Lõpetage treenimine, kui teil on mõni järgmistest sümptomitest: valu, rinnus surumine, ebaregulaarne südametegevus, tugev õhupuudus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peate enne treeningprogrammi jätkamist oma arstiga nõu pidama.

ÜLDISED OHUTUSNÕUDED

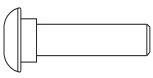
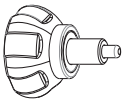
1. Kasutage masinat ainult selles juhendis kirjeldatud viisil.
2. Enne masina kasutamist kontrollige, kas mutrid ja poldid on korralikult kinnitatud.
3. Kasutage masinat kindlal, tasasel pinnal, põranda või vaiba kaitsekattega.
4. Enne treeningu alustamist eemaldage masinast kõik 2 meetri raadiuses olevad esemed.
5. Kui masin on õigesti kokku pandud, lugege enne treeningutega alustamist meie soojendusjuhendit selle juhendi lõpus.
6. Kasutage seda masinat ainult siis, kui see on töökorras. Vajalike parandustööde tegemiseks kasutage ainult originaalvaruosi.
7. Hoidke masinat liigse niiskuse ja tolmu eest.
8. Seda masinat saab kasutada korraga ainult ühe inimese treenimiseks.
9. Masina kasutamise ajal kandke sobivat riietust. Vältige lahtiste rõivaste kandmist, mis võivad masinasse sattuda, ega rõivaid, mis võivad liikumist piirata või takistada.
10. Masin ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
11. Hoidke lapsed ja lemmikloomad masinast eemal. Mõeldud ainult täiskasvanutele.
12. Kasutaja maksimaalne kaal on 130kg.
13. Kõik liikuvad lisaseadmed vajavad iganädalast hooldust. Enne iga kasutamist kontrollige neid. Kui midagi on katki või lahti, parandage see kohe. Pärast kahjustatud osade parandamist võite masina kasutamist jätkata.
14. Vastavalt EN957 osa 5 vastab see treeningvarustus kodus kasutamise nõutele.
15. Masinale astumiseks võtke käsitoest kinni ja astuge jalaplaadile.
16. Masinalt maha tulemiseks, hoidke kinni käsitoest ja astuge jalaplaadilt maha.
17. Säilitage see teave tulevikus kasutamiseks.

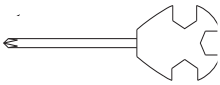
LAOTUSJOONIS



Nr.	Kirjeldus	Kogus	Nr.	Kirjeldus	Kogus
1.	Kuvar	1	24.	Nailon mutter M8×H7.5×S13	3
2.	Juhtraua post	1	25.	Reguleeritav jalus Ø52×18	4
3.	Juhtraud	1	26.	Kuuskantmutter M8×H5.5×S14	4
4.	Neopreen juhtraua kate Ø23×3×580	2	27.	Pedaal	2
5.	Ülemise käepideme pulss	2	28.	Tagumine stabilisaator	1
6.	Otsakork	2	29.	Sadul	1
7.	Alumise käepideme pulss	2	30.	Sadula pesa	1
8.	Isekeermestuv ristpea kruvi ST3.5×25×Ø7	4	31.	Otsakork PT60×20	2
9.	Käepideme pulsi juhe	1	32.	Seib d12	1
10.	Otsakork Ø12×11×Ø3	2	33.	Kumernupp M12	1
11.	Ristpea polt	4	34.	Sadula post	1
12.	Kuuskantpea polt M8×20×S5	8	35.	Vedrunupp M16	1
13.	Vedruseib d8	8	36.	Elliptiline puks	1
14.	Kumerseib d8×Ø20	12	37.	Pikendusjuhe 2	1
15.	Pikendusjuhe 1	1	38.	Adapter	1
16.	Põhiraam	1	39.	Otsakork vändale Ø25×7	2
17.	Eesmine stabilisaator	1	40.	Äärikmutter M10×1.25	2
18.	Otsakork Ø60.5	4	41.	Vänt	2
19.	Veoratas	2	42.	Vändakate	2
20.	Kantkaela polt M8×73	4	43.	Otsakork	1
21.	Kapselmutter M8×H16	4	A	Mutrivõti S5	1
22.	Kuuskant pea polt	2	B	Mutrivõti S13-14-15	1
23.	Seib d8×Ø16×1.5	2			

FURNITTUR

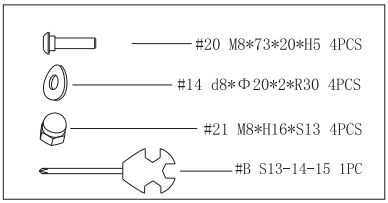
	#20 M8×73×20×H5 4 tk		#33 M12×37×Ø58 1 tk
	#14 D8×Ø20×2×R30 12 tk		#35 M16×1.5×24×Ø56 1 tk
	#21 M8×H16×S13 4 tk		#32 D12×Ø24×2 1 tk

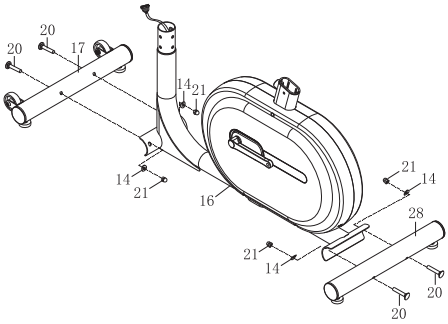
	#12 M8×20×S5 8 tk		#A S5 1 tk
	#13 D8 8 tk		#B S13-14-15 1 tk

KOKKUPANEK

SAMM 1

1. Kinnitage eesmine stabilisaator (17) põhiraami (16) külge poltide (20), kumerseibide (14) ja kapselmutritega (21);
2. Kinnitage tagumine stabilisaatoritoru (28) põhiraami (16) külge poltide (20), kumerseibide (14) ja kapselmutritega (21).

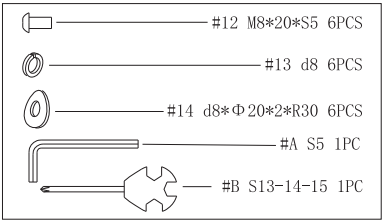


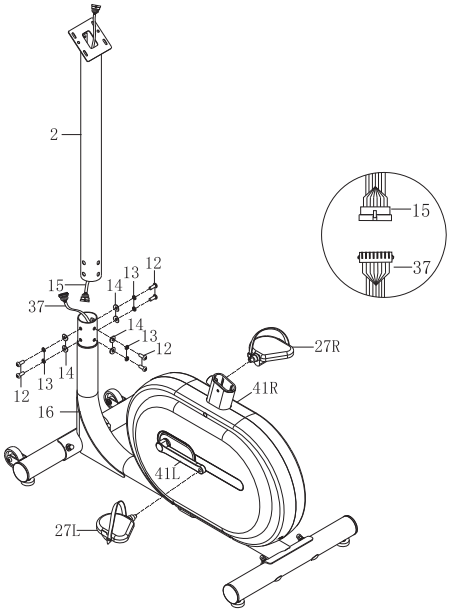


SAMM 2

1. Ühendage pikendusjuhe1 (15) pikendusjuhtmega 2 (37);
2. Sisestage juhtraua post (2) põhiraami (16), seejärel kinnitage need kuuskantpea poltidega (12), vedruseibidega (13) ja kumer- seibidega (14);
3. Kinnitage pedaal (27V/P) vändale (41V/P).

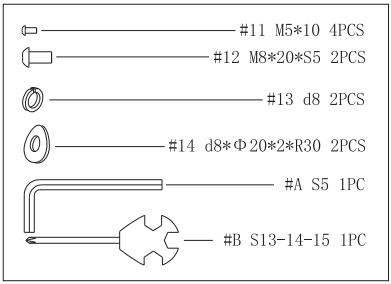
MÄRKUS: Pöörake vasakut pedaali päripäeva ja paremat vastupäeva.

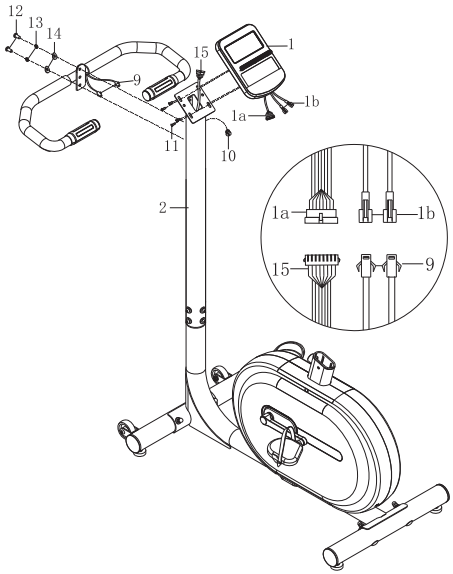




SAMM 3

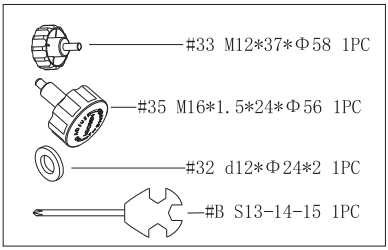
1. Kinnitage juhtraud (3) juhtrauaposti (2) külge sisemise kuuskantpea poltidega (12), vedruseibide (13) ja kumerseibidega (14), kasutades mutrivõtit (A);
2. Vabastage kruvid (11) arvutist (1) ja sisestage käepideme pulsijuhe (9) juhtrauaposti (2) ja ühendage kuvajuhtmega (1b); seejärel ühendage pikendusjuhe (15) kuvari juhtmega (1a) ja vajutage lõpuks sellele otsakork (10);
3. Kinnitage kuvar (1) juhtraua postile (2) ristpeakruviga (11) mutrivõtme (B) abil.

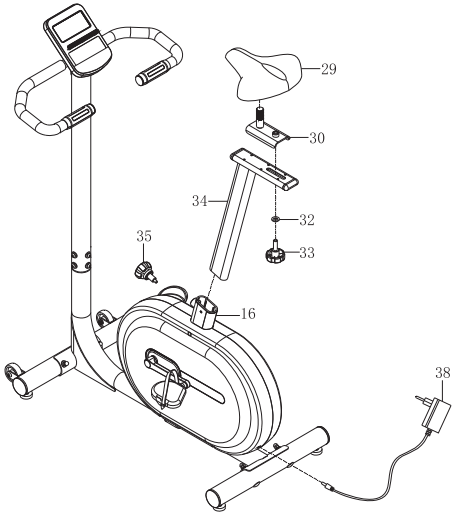




SAMM 4

1. Sisestage sadulapost (34) põhiraami (16) ja kinnitage seejärel nupuga (35);
2. Kinnitage sadulapesa (30) sadulaposti (34) külge ümarnupu (33) ja seibiga (32);
3. Kinnitage sadul (29) mutrivõtme (B) abil sadulapesasse (30).

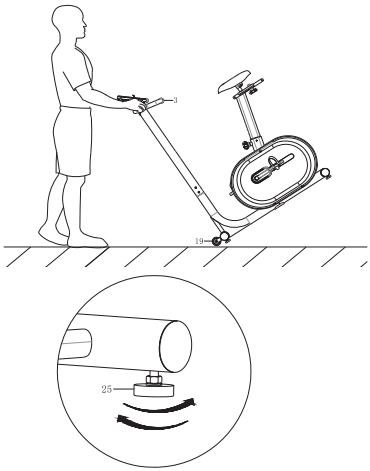




REGULEERIMISJUHEND

MASINA TEISALDAMINE

Masina teisaldamiseks kallutage juhtrauda (3), kuni eesmise alumise toru veorattad (19) puudutavad maad. Kui rattad asuvad maapinnal, saate jalgratta soovitud kohta hõlpsalt transportida.



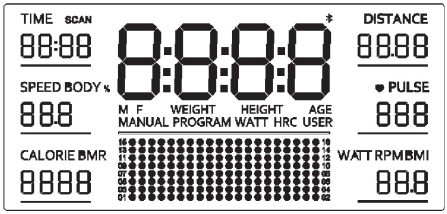
TASAKAALUSTAMINE

Kui see toode asub ebatasasel pinnal, reguleerige mõlemaid jalgade padjandeid (25) vastavalt vasakpoolsele joonisele.

KUVARI KASUTUSJUHEND

YK-B1902 TREENINGU MONITORI KASUTUSJUHEND

TEAVE KUVARI KOHTA



Põhiekraanil treenimisrežiimis:
Skaneerimisrežiimis kuvatakse aeg, vahemaa, kiirus, pulss, kalorid ja vatt 6-sekundiliste intervallidega; TIME -> DISTANCE -> SPEED -> PLUSE -> CALORIE -> WATT;
Fikseeritud kuvaolek: saate ka peaaknas fikseeritavaid parameetreid käsitsi ümber lülitada (klahvlüliti Display-ALT) TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE (Aeg, Kiirus,Kalorid, Vahemaa, Pulss) kuvaala;
2. VATT RPM kuvaala: üldiselt kuvatakse vaikimisi WATT (VATT), te saate käsitsi RPM kuvamiseks lülituda, vajutades ENTER klahvi.
3. Takistuse tase: 16.

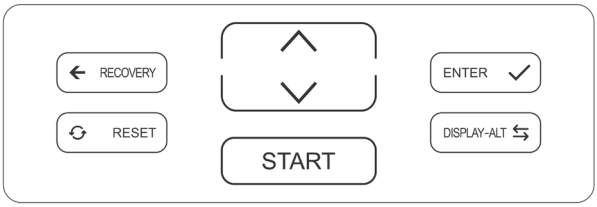
SPETSIFIKATSIOONID

TIME (AEG)	0M00S–99M59s / 99M00s–0M00s
SPEED (KIIRUS)	0.0–99.9 km/h
DISTANCE (VAHEMAA)	0.00–99.9 km
CALORIES (KALORID)	0–9999 KCAL
PULSE (PULSS)	40–240 BPM
Revolutions Per Minute (Pööret minutis)	0–999 RPM
WATTS (VATTE)	0–899 W

FUNKTSIOONI KIRJELDUS

MANUAL MODE (KÄSIREŽIIM)	PRORGAMM 1: Takistuse väärtuse tase käsitsi reguleerimise teel;
PROGRAM MODE (PROGRAMMI REŽIIM)	PROGRAMM2–11 : Treeningrežiim automaatse reguleerimisega eelseadistatud väärtusega;
BODY FAT(KEHARASV)	PROGRAMM 12: Keha rasvaprotsent ja kehamassiindeks ning ainevahetuse kiirus;
WATT MODE (VATI REŽIIM)	PROGRAMM 13: Treeningurežiim vati sihtmärgi abil juhitav;
H.R.C MODE (H.R.C REŽIIM)	PROGRAMM 14–17: Treeningu režiimis kontrollitud südamelöögi sihtväärtus, 65 %, 75 %, 85 %, kasutaja määratud;
USER MODE (KASUTAJA REŽIIM)	PROGRAMM 18–21: Treeningrežiim kasutaja määratud takistuse väärtuse järgi;
RECOVERY MODE (TAASTUSREŽIIM)	Südame löögisageduse taastumise tase;

KLAHVI FUNKTSIOON

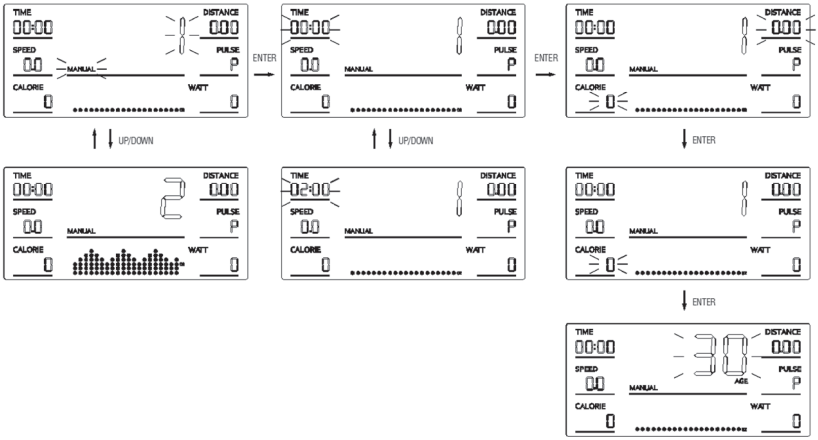


UP (Üles) ∧	PROGRAMMI ülesvalija; Seadistusrežiimis ülespoole reguleeritud ; Korrigeeritud takistusväärtuse taset ülespoole treenimisrežiimis;
DOWN (Alla) ∨	PROGRAMMI allavalija; Reguleerimisrežiimis allapoole reguleeritud; Reguleeritud takistuse väärtuse allapoole treenimisrežiimis;
RESET (Lähtestamine)	Pöördub tagasi PROGRAMM 1 mis tahes režiimi; Kõik väärtused on tühjad, välja arvatud kasutaja määratud U1-U4, WATT, PULSE;
START	Treeningrežiimi käivitamine või peatamine;
RECOVERY (Taastumine)	Südame löögisageduse taastumise taseme testimiseks;
ENTER	Kuva WATT või RPM kuva ümberlülitamiseks töörežiimis ; Seadete valimiseks stoppрежiimis;
Display-ALT	Võimaldab valida ja lukustada soovitud funktsiooni ;

ÜHIK

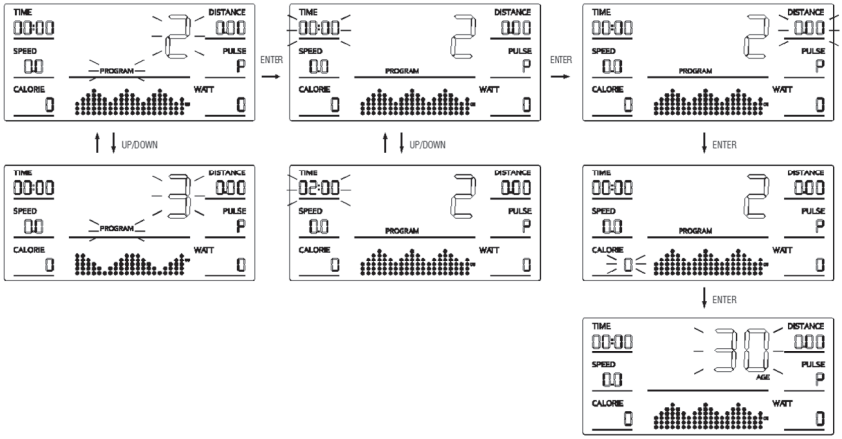
PIKKUS	KAAL	KIIRUS	RPM	DIST	KAL	WATT	PULSS
cm	kg	km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

KÄSIREŽIIM (PROGRAMM 1)



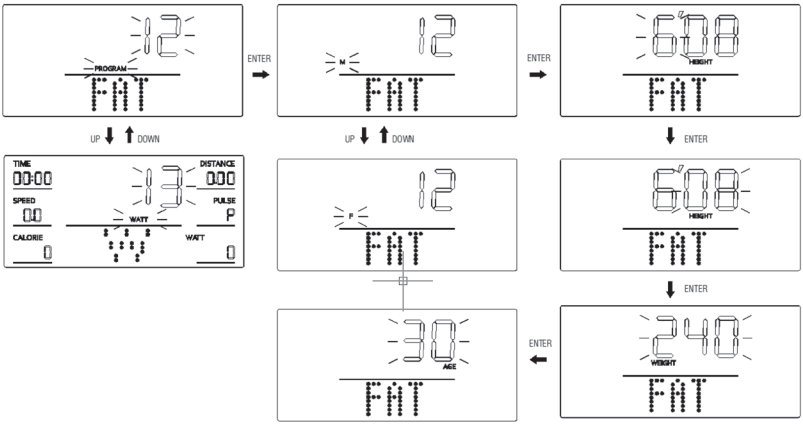
1. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START või sätte sisestamiseks nuppu ENTER;
2. Seadistusrežiimis vajutage sisestusklahvi (ENTER), et valida sätted, millel on vastav vilkuv aken: TIME, DISANCE, CALORIE, AGE(Aeg, Vahemaa, Kalorid, Vanus);
3. Seadistatud väärtuse suurendamiseks / vähendamiseks vajutage UP (üles) või DOWN (alla) klahvi, järgmise elemendi juurde liikumiseks vajutage ENTER;
4. Kõigi sätete lõpetamiseks ja väljumiseks vajutage sisestusklahvi (ENTER). Treeningu alustamiseks vajutage START.
5. Treeningu ajal võite takistuse taseme suurendamiseks või vähendamiseks vajutada üles ja alla nuppu.
6. Kui aeg, vahemaa, kalorid või mõni neist seadistab, vastav väärtus pööratakse treenimisrežiimis ümber. Kui mõni väärtus on 0, peatatakse treening märguandega “DI DI”;
7. Treeningu peatamiseks treeningrežiimis vajutage nuppu START / STOP;

MANUAL MODE (PROGRAM 2-11)



1. Vajutage üles või alla nuppu soovitud funktsiooni valimiseks;
2. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START / STOP või seadistusrežiimis vajutage ENTER nuppu;
3. Seadistusrežiimis vajutage sisestusklahvi (ENTER), et valida sätted, millel on vastav vilkuv aken: TIME, DISANCE, CALORIE, AGE(Aeg, Vahemaa, Kalorid,Vanus);
4. Seadistatud väärtuse suurendamiseks / vähendamiseks vajutage UP (ÜLES) või DOWN (ALLA) klahvi, järgmise elemendi juurde liikumiseks vajutage ENTER;
5. Kõigi sätete lõpetamiseks ja väljumiseks vajutage sisestusklahvi (ENTER). Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START;
6. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START. Takistuse taset treeningu ajal reguleeritakse automaatselt vastavalt programmile. Takistuse väärtust saate reguleerida ka klahvi UP (ÜLES) või DOWN (ALLA) abil;
7. Kui kellaaeg, vahemaa, kalorid või mõni neist seadistub, vastav väärtus pööratakse treeningrežiimis ümber. Kui mõni väärtus on 0, siis peatatakse treenimine signaaliga "DI DI";
8. Treeningu peatamiseks treeningrežiimis vajutage nuppu START / STOP;

KEHARASV (PROGRAMM 12)



1. Vajutage sisestusrežiimi ENTER klahvi;
2. Vajutage seadistusrežiimis sisestusklahvi ENTER, et valida sätted, millel on vastav vilkuv aken: GENDER-HIGH-WEIGHT-AGE (SUGU-KASV-KAAL-VANUS);
3. Seadistatud väärtuse suurendamiseks / vähendamiseks vajutage UP
(ÜLES) või DOWN (ALLA) klahvi, järgmise elemendi juurde liikumiseks vajutage ENTER;
4. Testi alustamiseks vajutage nuppu START / STOP ja hoidke pulsiandurit. Seejärel kuvatakse ekraanil teie keharasv 8 sekundi pärast.
5. Testi ajal hoidke kätt pulsianduril. Peaksite oma keha lõdvestuma ja pulss rahulikuna.
6. B.M.I. (Kehamassiindeks)

BMI (Body Mass Index)

SUGU / VANUS	ALAKAAL	TERVE	VÄHENE ÜLEKAAL	ÜLEKAAL	PRISKE
Mees / ≤ 30	<14	14–20	20.1–35	25.1–35	>35
Mees / > 30	<17	17–23	23.1–28	28.1–38	>38
Naine /≤ 30	<17	17–24	24.1–30	30.1–40	>40
Naine / > 30	<20	20–27	27.1–33	33.1–43	>43

KEHARASV

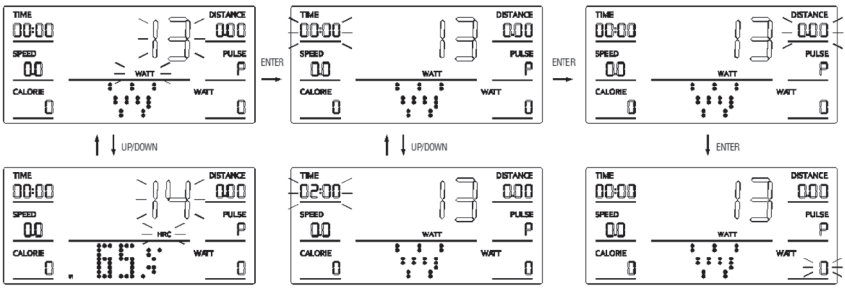
SUGU	MADAL	KESKMINE	KÕRGEM	KÕRGE
Mees	<13 %	13-25.9 %	26-30 %	>30 %
Naine	<23 %	23-35.9 %	36-40 %	>40 %

BMR (BAASAINEVAHETUS)
Keskmine elutegevuseks kulunud kalorite arv päevas.
REF: 1300±100 (22-40 aastat)

KEHATÜÜP

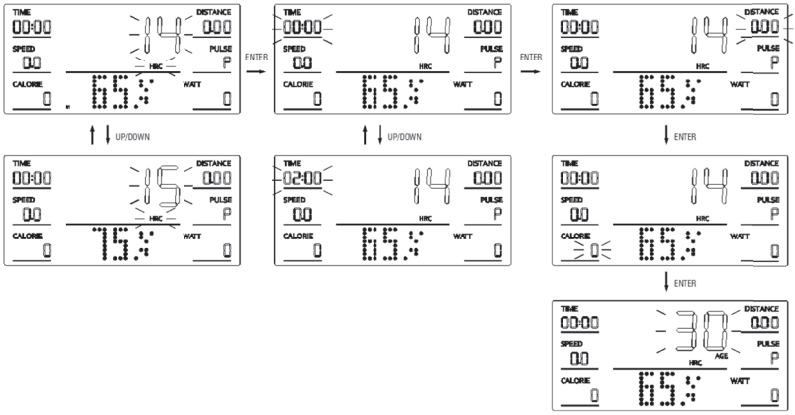
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Kõhetu	Kõhn	Veidi kõhn	Sale	Terve	Väike ülekaal	Ülekaal	Priske	Rasvunud

VATT REŽIIM (PROGRAMID 13)



1. Vajutage ENTER klahvi seadistusrežiimi sisenemiseks;
2. Seadistusrežiimis vajutage klahvi (ENTER), et valida sätted koos vastava vilkuva aknaga TIME-DISTANCE-WATT (Aeg, Vahemaa, Vatt);
3. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START ja vastupidavus treeningu ajal kohandatakse automaatselt vastavalt seatud vatti väärtusele;
4. Alustamiseks vajutage nuppu START / STOP;
5. Kui aeg, vahemaa, kalorid või mõni neist on seadistamas pööratakse vastav väärtus treenimisrežiimis ümber. Kui mõni väärtus jõuab 0, peatatakse treening signaaliga “DI DI”;
6. Treeningu peatamiseks treeningrežiimis vajutage nuppu START / STOP;
Märkus: VATT väärtuse otsustavad pöördemoment ja RPM. Selles programmis hoitakse vatti väärtust konstantsena. See tähendab, et kiire väntamisega töötamisel väheneb koormustakistus ja aeglasel käigul suureneb koormustakistus, et tagada teile sama vatti väärtus.

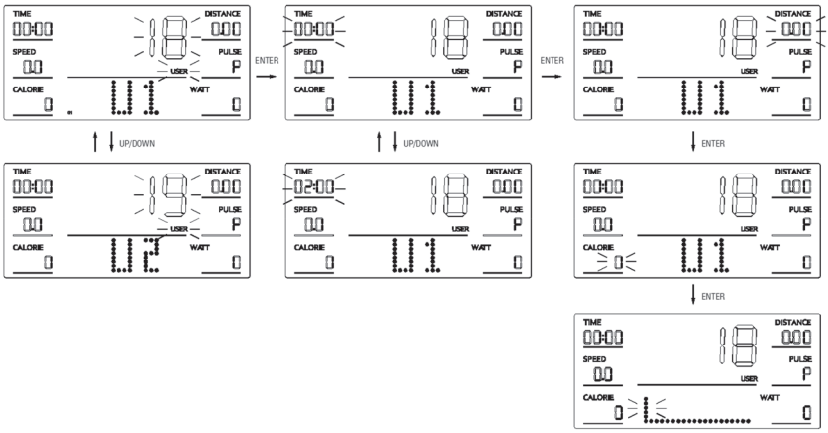
H.C.R REŽIIM (PROGRAMID 14–17)



1. Vajutage üles või alla nuppu soovitud funktsiooni valimiseks;
2. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START/STOP või seadistusrežiimi sisenemiseks vajutage ENTER nuppu.
3. Seadistusrežiimis vajutage sisestusklahvi, et valida sätted, millel on vastav vilkuv aken TIME-DISTANCE-CALORIE-AGE (Aeg-Vahemaa-Kalorid-Vanus) (ainult PROGRAMMID 14-16) T.H.R (ainult PROGRAMM 17);
Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START ja vastupidavus treeningu ajal kohandatakse automaatselt vastavalt soovitud pulsisageduse väärtusele;
Kui aeg, vahemaa, kalorid või mõni neist seadistub, vastav väärtus pööratakse treenimisrežiimis ümber. Kui mõni väärtus on 0, peatatakse treenimine signaaliga “DI DI”;
Treeningu peatamiseks treeningrežiimis vajutage nuppu START/STOP.

MÄRKUS. Treeningu ajal peate pulsiandurist kinni hoidma;

KASUTAJA REŽIIM (PROGRAMID 18-21)



1. Vajutage üles või alla nuppu soovitud funktsiooni valimiseks (U1-U4);
2. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START / STOP või seadistusrežiimi sisenemiseks vajutage ENTER nuppu.
3. Vajutage seadistusrežiimis sisestusklahvi ENTER, et valida sätted, millel on vastav vilkuv aken: TIME DISTANCE CALORIE AGE Resistance Value(Aeg Vahemaa Kalorid Vanus Takistuse väärtus);
4. Seadistatud väärtuse suurendamiseks / vähendamiseks vajutage UP (ÜLES) või DOWN (ALLA) klahvi, järgmise elemendi juurde liikumiseks vajutage ENTER;
5. Alustamiseks vajutage nuppu START / STOP;
6. Seda saab takistusväärtuse taset treenimisrežiimis automaatselt reguleerida või käsitsi seadistamiseks vajutage UP(ÜLES) või DOWN (ALLA);
7. Kui kellaaeg, vahemaa, kalorid või mõni neist seadistub,vastav väärtus pööratakse treeningrežiimis ümber. Kui mõni väärtus on 0, siis peatatakse treenimine signaaliga" DI DI";
8. Treeningu peatamiseks treeningrežiimis vajutage nuppu START / STOP;

TAASTUMISREŽIIM



1. Treenimisrežiimis olles ja pulsisageduse andmei omades;
2. Lõpetage treenimine ja vajutage nuppu Taastumine;
3. Hoidke käetoe pulsiandurist kinni;
4. Aeg näitab "0:60" (sekundit) ja hakkab 60 sekundit loendama ning süsteem alustab testimist;
5. Kui loendur on jõudnud väärtuseni 0:00, kuvatakse elektroonilise kella peaaknas F1 kuni F6, näidates südametegevuse taastumisvõime taset;
6. Treeningu südame löögisageduse väärtust soovitatakse testida aeroobse pulsi väärtuste vahemikus, et mitte mõjutada testi tulemust liiga kõrgelt või liiga madalat.

1F1=1.0	PARIM
1.0<F2<2.0	PAREM
2.0<F3<2.9	HEA
3.0<F4<3.9	NORMAALNE
4.0<F5<5.9	HALB
F6=6.0	VÄGA HALB

VEAKOODI KIRJELDUS

E1: Takistusseade pole ühendatud või on seade vigane.

E2: BODY FAT (KEHARASVA) režiimi testis südamelööke ei tuvastatud (või käed pole pulsisageduse anduril)

MÄRKUS:

1. See monitor kasutab 9V/1A toiteadapterit.
2. Kui ekraan on hälbeline, tõmmake pistik välja ja ühendage uuesti.

KASUTUSJUHIS

VORMISOLEKU JUHISED

Järgmised juhised aitavad teil treeningprogrammi kavandada. Pidage meeles, et eduka tulemuse saavutamiseks on oluline õige toitumine ja piisav puhkus. Kui alustate treeningprogrammi, pidage nõu oma arstiga:

Teil on diagnoositud südameprobleemid, kõrge vererõhk või mõni muu meditsiiniline seisund.
Te pole üle aasta treeninud.
Olete vanem kui 35 ja te ei tee praegu trenni.
Olete rase.
Teil on diabeet.
Teil on valud rinnus või pearinglus või minestushood.
Taastute vigastusest või haigusest.

SÜDAMELÖÖGI SIHTSAGEDUS (THR)

	TREENINGTSOON
VANUS	MIN-MAKS (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155

60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

MÄRKUS: SEE ON AINULT SOOVITUSLIK JUHEND JA JÕUDLUS SÕLTUB MASINAT KASUTAVA INIMESE TERVISEST JA TERVISLIKUST SEISUNDIST.

NÕUANDED TREENIMISEKS

• Tehke alati venitusharjutusi nii enne kui pärast treeningut.
• Alustage aeglaselt; liiga kiiresti liiga palju tegemine võib põhjustada vigastusi.
• Kui teil on valud või tunnete väsimust, andke endale paar täiendavat päeva taastumiseks.
• Alustage kahe või kolme 15-minutise sessiooniga nädalas puhkepäevaga treeningute vahel.
• Tehke soojendusharjutsi 5 või 10 minutit kergete liigutustega, näiteks kõndides või käte ringe tehes, seejärel venitage lihaseid, mida treenimise ajal kasutate. Masin treenib peamiselt reie- ja säärelihaseid.
• Muutke tempot ja vastupidavust veidi mugavast raskemaks ja treenige nii kaua kui võimalik. Võimalik, et saate korraga treenida vaid mõni minut, kuid regulaarselt treenides muutub see kiiresti.
• Lõpetage iga treening 5-minutilise jahutusega, seades madalale takistusele. Seejärel peaksite vigastuste ja krampide vältimiseks venitama lihaseid, millega olete just töötanud.
• Suurendage treeninguaega mõne minuti võrra igal nädalal, kuni saate pidevalt töötada 30 minutit ühe seansi kohta.
• Ärge muretsege vahemaa ega tempo pärast. Esimestel nädalatel keskenduge vastupidavusele ja treenitusele.

KUI KÕVASTI PEAKSITE TÖÖTAMA?

1. Treeningu ajal peaksite proovima püsida oma pulsisageduse (THR) tsoonis.
2. THR-tabelist leiate teie vanusele vastava pulsisageduse. See on ainult juhend ja sõltub masinat kasutava inimese vormisolekust ja tervislikust seisundist.
3. Jälgige alati, kuidas end treenides tunnete. Kui teil on peapööritus, lõpetage kohe ja puhake. Kui te ei hakka higistama, kiirendage!

VENITUSJUHEND

NÄPUNÄITED VENITAMISEKS

• Alustage kõigi liigeste järkjärguliste liikumisharjutustega, st tehke lihtsalt randmeringe, painutage käsi ja tehke õlaringe. See võimaldab keha loomuliku määrdega (sünoviaalvedelik) kaitsta luude pinda nendes liigestes.
• Enne venitamist soojendage alati keha, kuna see suurendab verevoolu kehas, mis omakorda muudab lihased elastsemaks
• Alustage jalgadest ja liikuge üles mööda keha.
• Iga venitust tuleks hoida vähemalt 10 sekundit (töötades 20 kuni 30 sekundit) ja korrata tavaliselt umbes 2 või 3 korda.
• Ärge venitage, kuni valus hakkab. Kui tunnete valu, lõdvestuge
• Ärge pingutage üle. Venitamine peaks olema järk-järguline ja lõdvestunud.
• Ärge hoidke venituse ajal hinge kinni.
• Venitage pärast treeningut, et lihaseid mitte ülepingutada. Painduvuse säilitamiseks venitage vähemalt kolm korda nädalas.

REIE VENITUS

• Seiske paremal jalal ja võtke vasaku käega kinni vasakust pahkluust, tõmmates jalga üles puusade taha.
• Hoidke selg sirge ja põlved koos. Vajadusel kasutage seina tasakaalu jaoks.
• Hoidke umbes 10 sekundit.
• Korrake teise jalaga



REIE TAGUMISTE LIHASTE VENITUS

• Hoidke esijalg sirge, käed kõverdatud jalal (reitel). Lükake alla ja välja, kuni tunnete venitust põlve (või sirge jala) tagumises osas.
• Hoidke põlved avatud ja selg sirge.
• Hoidke umbes 10 sekundit.
• Korrake teise jalaga



SÄÄRELIHASTE VENITUS

• Seiske tagumine jalg tasaselt põrandal ja kandke raskus esijalale.
• Hoidke umbes 10 sekundit.
• Korrake teise jalaga.



REIE SISEKÜLJE VENITUS

• Istuge jalatallad koos ja põlved väljapoole. Tõmmake jalad kubemepiirkonna poole nii kaugele kui võimalik.
• Hoidke umbes 10 sekundit

MÄRKUS: Selle harjutuse ajal hoidke oma selga ja tagumist jalga sirgena.



Selle toote õige kõrvaldamine



See märgistus näitab, et seda toodet ei tohi kogu ELis kõrvaldada koos teiste kodumajapidamise jäätmetega. Et vältida kontrollimatu jäätmete kõrvaldamisega põhjustatavat võimalikku kahju keskkonnale või inimeste tervisele, töödelge see vastutustundlikult ümber, et edendada materiaalsete ressursside säästvat taaskasutust. Kasutatud seadme tagastamiseks kasutage tagasisaatmis- ja kogumissüsteeme või võtke ühendust edasimüüjaga, kus toode oli ostetud. Nad võivad selle toote võtta keskkonnahutuks ringlussevõtuks.

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

BRĪDINĀJUMI

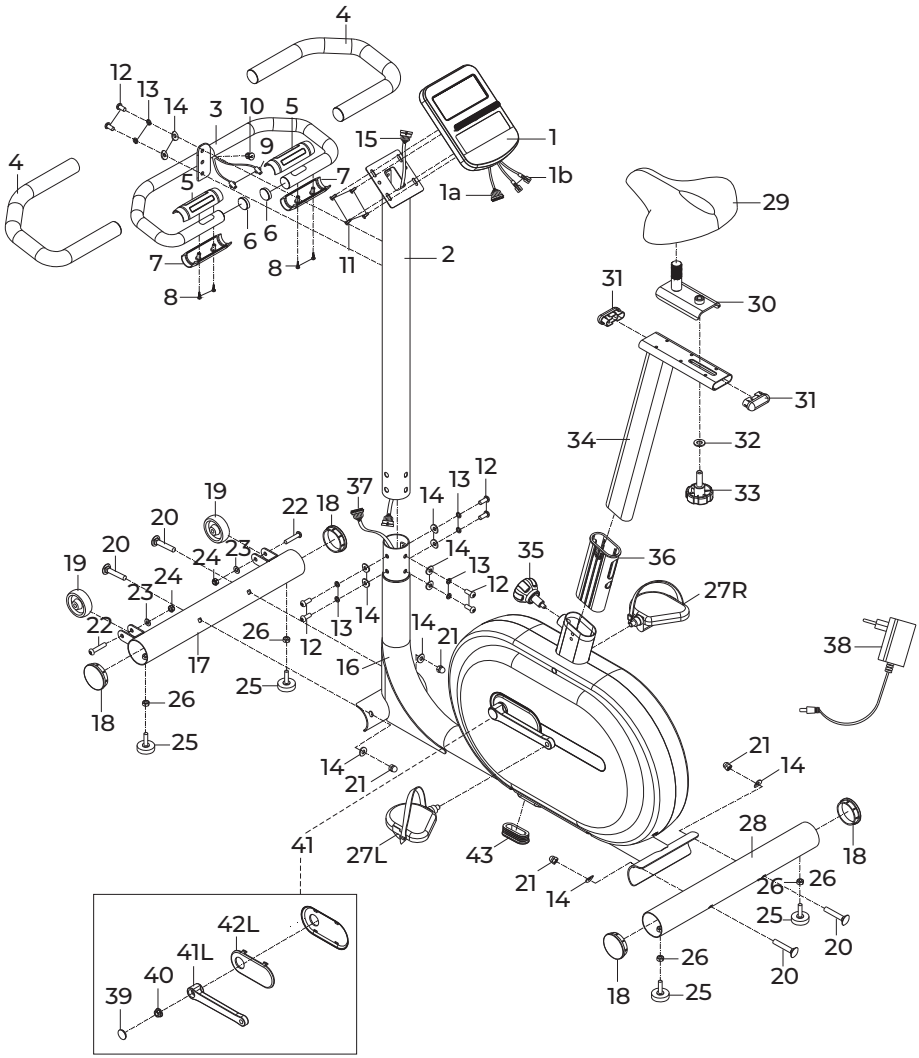
LAI SAMAZINĀTU NOPIETNU IEVAINOJUMU RISKU, PIRMS LIETOJAT IERĪCI, IZLASIET ŠOS BRĪDINĀJUMUS.

1. Pirms jebkuras vingrinājumu programmas uzsākšanas Jums jākonsultējas ar ārstu, lai noteiktu, vai Jums ir kādi fiziski vai veselības ierobežojumi, kas varētu radīt risku Jūsu veselībai un drošībai vai neļaut Jums pareizi lietot mašīnu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbības ātrumu, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
2. Apzinieties sava ķermeņa sniegtos signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt Jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrinājumus, ja rodas kāds no šiem simptomiem: Sāpes, smagums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, izteikts elpas trūkums, reibonis vai nelabums. Ja rodas kāds no šiem simptomiem, pirms vingrojumu programmas turpināšanas konsultējieties ar ārstu.

VISPĀRĪGI DROŠĪBAS PASĀKUMI

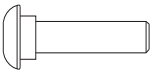
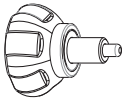
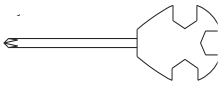
1. Izmantojiet ierīci tikai šajā instrukcijā aprakstītajā veidā.
2. Pirms ierīces lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi un skrūves ir cieši pievilktas.
3. Izmantojiet ierīci uz cietas, līdzenas virsmas ar grīdas vai paklāja segumu.
4. Pirms treniņu uzsākšanas noņemiet visus priekšmetus 2 metru rādiusā ap ierīci.
5. Kad ierīce ir pareizi samontēta un pirms sākat vingrinājumu režīmu, lūdzu, iepazīstieties ar mūsu lesildīšanas norādījumiem šīs brošūras beigās.
6. Izmantojiet šo ierīci tikai tad, kad tā ir atbilstošā darba kārtībā. Nepieciešamajiem remontiem izmantojiet tikai oriģinālās rezerves daļas.
7. Sargājiet ierīci no pārmērīga mitruma un putekļiem.
8. Šo ierīci treniņiem vienlaikus var izmantot tikai viena persona.
9. Lietojot ierīci, valkājiet piemērotu apģērbu. Izvairieties valkāt brīvu apģērbu, kas var ieķerties ierīcē, vai apģērbu, kas var ierobežot vai kavēt kustības.
10. Šī ierīce nav piemērota terapeitiskai lietošanai.
11. Neļaujiet bērniem un mājdzīvniekiem tuvoties ierīcei. Paredzēts lietošanai tikai pieaugušajiem.
12. Maksimālais lietotāja svars ir 130 kg.
13. Visiem kustīgajiem piederumiem nepieciešama iknedēļas apkope. Pirms lietošanas katru reizi pārbaudiet tos. Ja kaut kas ir salauzts vai ir vaļīgs, lūdzu, nekavējoties salabojiet to. Jūs varat turpināt izmantot ierīci tikai pēc tam, kad ir salabotas visas bojātās daļas.
14. Šis mājas trenažieris atbilst EN957 5. daļas prasībām.
15. Lai uzkāptu uz ierīces, lūdzu, satveriet rokturi un uzkāpiet uz kāju paliktņiem.
16. Lai nokāptu no ierīces ierīces, satveriet rokturi un uzkāpiet uz kāju paliktņiem. Lūdzu, saglabājiet šo informāciju turpmākai izmantošanai.

DETALIZĒTA SHĒMA



Nr.	Aprakts	Sk.	Nr.	Aprakts	Sk.
1.	Displejs	1	24.	Neilona uzgrieznis M8×H7,5×S13	3
2.	Stūres statnis	1	25.	Regulējams kāju paliktnis Ø52×18	4
3.	Stūre	1	26.	Sešstūra uzgrieznis M8×H5,5×S14	4
4.	Rokturu putu uzmava Ø23×3×580	1	27.	Pedālis	2
5.	Augšējā roktura pulsa mērītājs	2	28.	Aizmugurējais stabilizators	1
6.	Uzlika	2	29.	Sēdeklis	1
7.	Apakšējā roktura pulsa mērītājs	2	30.	Sēdeklis	1
8.	Pašskrūvējoša krustiņskrūve ST3,5×25×Ø7	2	31.	Uzlika PT60×20	2
9.	Roktura pulsa mērītāja vads	1	32.	Paplāksne d12	1
10.	Uzlika Ø12×11×Ø3	2	33 .	Kloķis M12	1
11.	Plakangalvas krustiņskrūve	4	34.	Sēdekļa statnis	1
12.	Iekšējā sešstūra galvas skrūve M8×20×S5	8	35.	Atsperkloķis M16	1
13.	Atsperplāksne D8	8	36.	Eliptiskais ieliktnis	1
14.	Loka paplāksne d8×Ø20	12	37.	Pagarinātāja vads 2	1
15.	Pagarinātāja vads 1	1	38.	Adapteris	1
16.	Galvenais rāmis	1	39.	Kloķa uzlika Ø25×7	2
17.	Priekšējais stabilizators	1	40.	Atloka uzgrieznis M10×1,25	2
18.	Uzlika Ø60,5	4	41.	Kloķis K/L	2
19.	Transporta ritenis	2	42.	Kloķa pārsegs K/L	2
20.	Kvadrātveida skrūve M8×73	4	43.	Uzlika	6
21.	Kupoluzgrieznis M8×H16	4	A	Uzgriežņu atslēga S5	1
22.	Iekšējā sešstūra galvas skrūve	2	B	Uzgriežņu atslēga S13-14-15	1
23.	Paplāksne d8×Ø16×1,5	2			

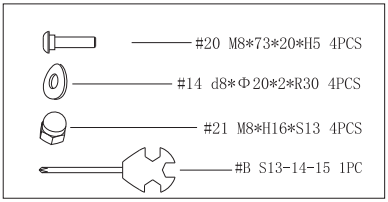
ARMATŪRA

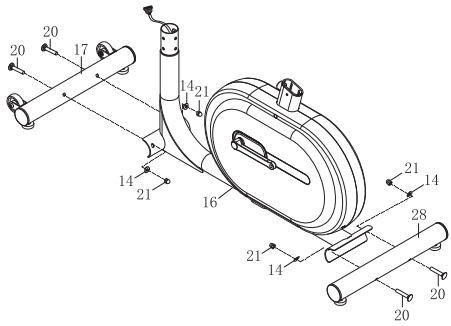
	#20 M8×73×20×H5 4 gab.		#33 M12×37×Ø58 1 gab.
	#14 D8×Ø20×2×R30 12 gab.		#35 M16×1,5×24×Ø56 1 gab.
	#21 M8×H16×S13 4 gab.		#32 D12×Ø24×2 1 gab.
	#12 M8×20×S5 8 gab.		#A S5 1 gab.
	#13 D8 8 gab.		#B S13-14-15 1 gab.

MONTĀŽA

1 SOLIS

1. Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (17) pie galvenā rāmja (16) ar skrūvēm (20), loka paplāksnēm (14) un kupoluzgriežņiem (21);
2. Piestipriniet aizmugurējo stabilizatora cauruli (28) pie galvenā rāmja (16) ar skrūvēm (20), loka paplāksnēm (14) un kupoluzgriežņiem (21).

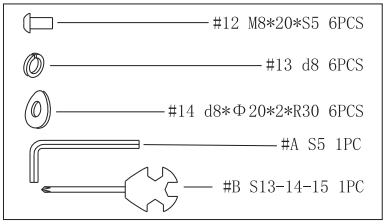


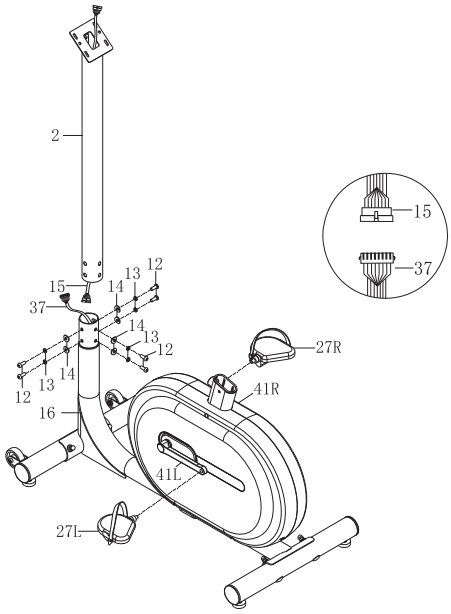


2. SOLIS

1. Savienojiet pagarinājuma vadu 1 (15) un pagarinājuma vadu 2 (37);
2. Ievietojiet stūres statni (2) galvenajā rāmī (16), pēc tam piestipriniet tos ar iekšējām sešstūra galvas skrūvēm (12), atsperu paplāksnēm (13) un loka paplāksnēm (14);
3. Piestipriniet pedāli (27K/L) pie kloķa (41K/L).

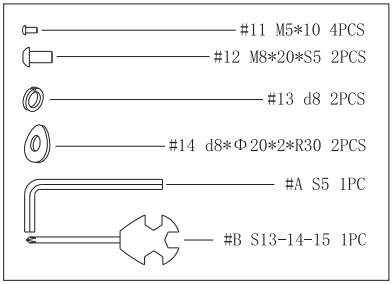
PIEZĪME: lūdzu, pagrieziet kreiso pedāli pulksteņrādītāja virzienā un labo pedāli pretēji pulksteņrādītāja virzienam.

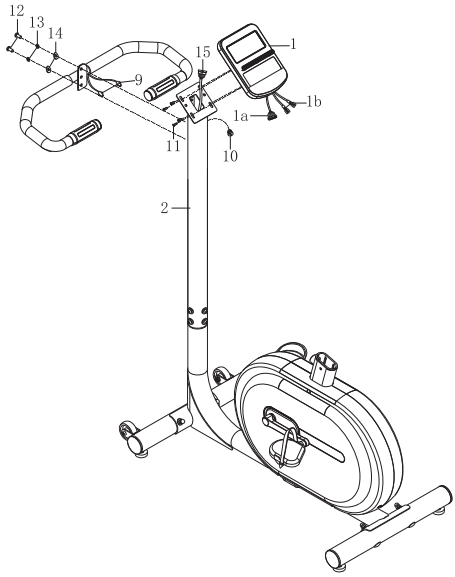




3 SOLIS

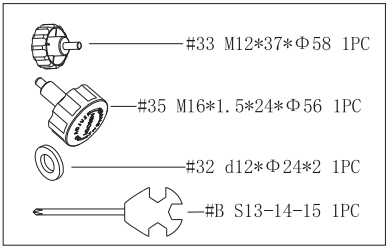
1. Piestipriniet stūri (3) pie stūres statņa (2) ar iekšējām sešstūra galvas skrūvēm (12), atsperu paplāksnēm (13) un loka paplāksnēm (14), izmantojot uzgriežņu atslēgu (A);
2. Atskrūvējiet skrūves (11) no datora (1) un pēc tam ievietojiet roktura pulsa mērītāja vadu (9) stūres statnī (2) un savienojiet ar displeja vadu (1b); tad savienojiet pagarinātāja vadu (15) ar displeja vadu (1a), un visbeidzot uzlieciet uzliku (10);
3. Piestipriniet displeju (1) pie stūres statņa (2) ar plakangalvas krustiņskrūvēm (11) ar uzgriežņu atslēgu (B).

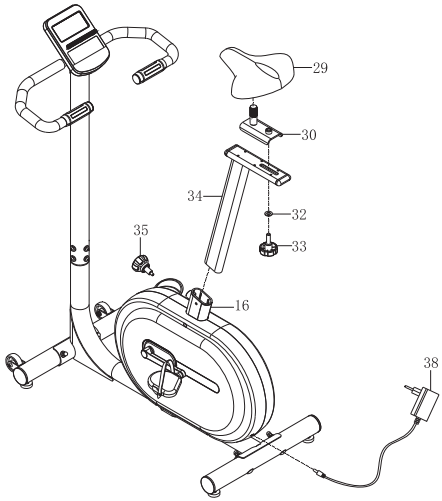




4 SOLIS

1. Ievietojiet sēdekļa balstu (34) galvenajā rāmī (16), pēc tam nostipriniet ar rokturi (35);
2. Piestipriniet sēdekli (30) pie sēdekļa balsta (34) ar kloķi (33) un paplāksni (32);
3. Ar atslēgas (B) palīdzību piestipriniet sēdekli (29) pie sēdekļa balsta (30).





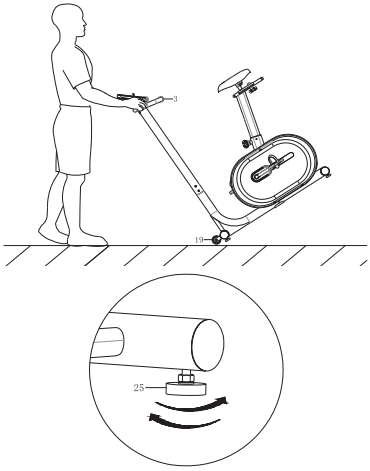
REGULĒŠANAS NORĀDĪJUMI

IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Lai pārvietotu ierīci, salieciet stūri (3), līdz transportēšanas riteņi (19), kas atrodas uz priekšējās apakšējās caurules, pieskaras zemei. Kad riteņi pieskaras zemei, varat ērti pārvietot trenažieri uz vēlamo atrašanās vietu.

LĪDZSVARA REGULĒŠANA

Ja ierīce atrodas uz nelīdzenas virsmas, lūdzu, noregulējiet abas kājiņas (25) atbilstoši kreisajam instrukcijas attēlam.



DISPLEJA LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

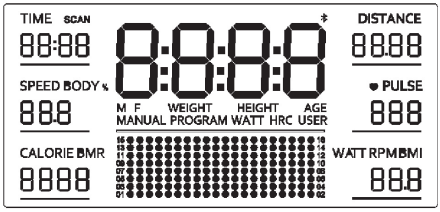
YK-B1902 TRENAŽIERA MONITORA LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

INFORMĀCIJA PAR DISPLEJU

1. Galvenais displeja lauks treniņu režīmā:

a. Skenēšanas režīmā laiks, attālums, ātrums, sirdsdarbība, kalorijas un vattiek parādīti ar 6 sekunžu intervālu; TIME (LAIKS) -> DISTANCE (ATTĀLUMS) -> SPEED (ĀTRUMS) -> PULSE (PULSS) -> CALORIE (KALORIJAS) -> WATT (VATI);

b. Fiksēts displeja stāvoklis: Varat arī manuāli



pārslēgt parametrus, kas tiek attēloti galvenajā logā, nofiksējot vēlamos datus (Displejs - ALT taustiņš), izvēloties TIME (LAIKS), SPEED (ĀTRUMS), DISTANCE (ATTĀLUMS), CALORIE (KALORIJAS), SPEED (ĀTRUMS), PULSE (PULSS) logu,
2. VATU RPM logu:
Parasti pēc noklusējuma tiek parādīti WATT (VATI), Jūs varat manuāli izvēlēties RPM atainošanu, nospiežot ENTER (IEVADĪT) taustiņu;
3. Pretestības līmenis: 16

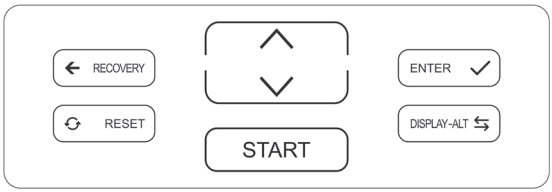
SPECIFIKĀCIJAS

TIME (LAIKS)	0M00S–99M59s / 99M00s–0M00s
SPEED (ĀTRUMS)	0.0–99,9 km/h
DISTANCE (ATTĀLUMS)	0.00–99,9 km
CALORIE (KALORIJAS)	0–9999 KCAL
PULSE (PULSS)	40–240 BPM
Apgriezieni minūtē	0–999 RPM
WATTS (VATI)	0–899 W

FUNKCIJAS APRAKSTS

MANUĀLAIS REŽĪMS	PROGRAMMA 1: pretestības vērtības līmenis ar manuālu regulēšanu;
PROGRAMMAS REŽĪMS	PROGRAMMA 2–11: treniņa režīms ar automātisku pielāgošanu, izmantojot iepriekš iestatītu vērtību;
ĶERMEŅA TAUKI	PROGRAMM 12: keha rasvaprotsent ja kehamassiindeks ning ainevahetuse kiirus;
VATU REŽĪMS	PROGRAMMA 13: treniņa režīms tiek kontrolēts pēc iestatītā vatu mērķa;
HRC REŽĪMS	PROGRAMMA 14–17: treniņa režīmā tiek kontrolēta mērķa sirdsdarbības vērtība - 65%, 75%, 85%, lietotāja iestatīta;
LIETOTĀJA REŽĪMS	PROGRAMMA 18–21: lietotāja iestatītie treniņu režīmi;
ATSILDĪŠANĀS REŽĪMS	Normālas sirdsdarbības atjaunošanas režīms;

TAUSTIŅU FUNKCIJAS

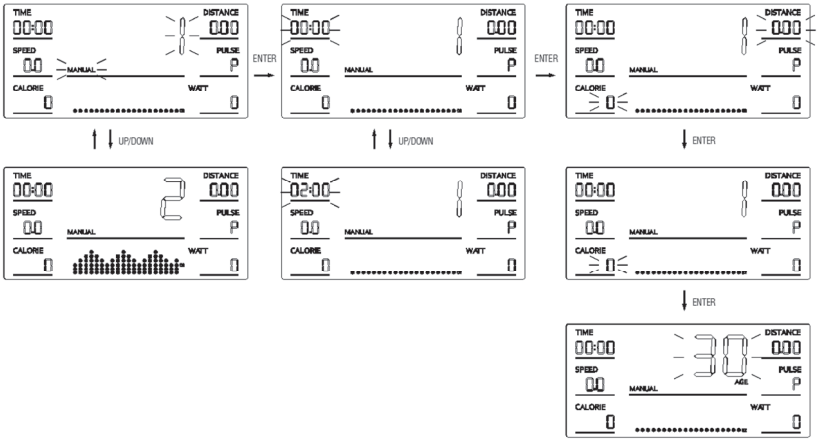


UP (UZ AUGŠU) ∧	Izvēlēties PROGRAMMU - uz augšu; Iestatīšanas režīmā - regulēt uz augšu; Treniņu režīmā - palielināt pretestības līmeni;
DOWN (UZ LEJU) ∨	Izvēlēties PROGRAMMU - uz leju; Iestatīšanas režīmā - regulēt uz leju; Treniņu režīmā - samazināt pretestības līmeni;
RESET (ATIESTATĪT)	Jebkurā režīmā atgriežas uz 1. PROGRAMMU; Visa vērtība tiek nodzēsta, izņemot lietotāja iestatītās U1-U4, VATU, PULSA vērtības;
START (SĀKT)	Treeningrežiimi käivitamine või peatamine;
RECOVERY (ATJAUNOŠANA)	Normālas sirdsdarbības atjaunošanas režīms;
ENTER (IEVADĪT)	Pārslēdz displeju no VATU vai RPM loga treniņu režīmā; Izvēlieties iestatītos vienumus iestatīšanas režīmā;
Display-ALT	Šis taustiņš ļauj izvēlēties un apstiprināt noteiktu funkciju.

VIENĪBA

AUGSTUMS	SVARS	ĀTRUMS	RPM	ATTĀL	KCAL	VATI	PULSS
cm	kg	km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

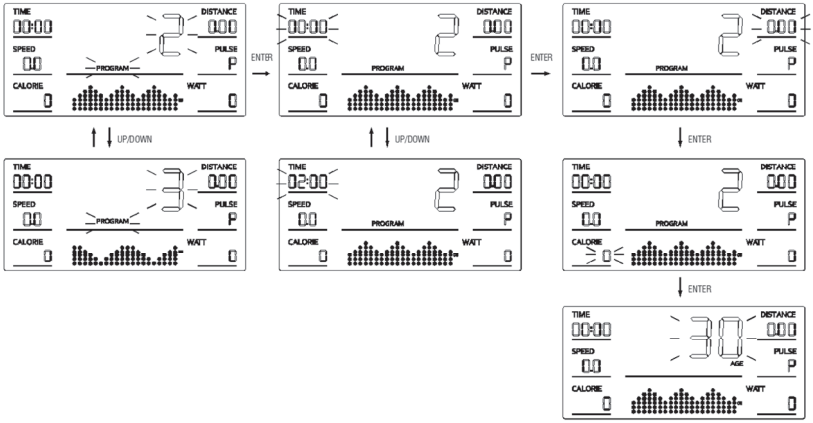
MANUĀLAIS REŽĪMS (PROGRAMMA 1)



1. Nospiediet START (SĀKT), lai sāktu treniņu, vai nospiediet ENTER (IEVADĪT), lai ievadītu iestatījumu.
2. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā - TIME (LAIKS), DISTANCE (ATTĀLUMS), CALORIE (KALORIJAS), AGE (VECUMS).
3. Nospiediet taustiņu UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU), lai palielinātu / samazinātu iestatīto vērtību, nospiediet ENTER (IEVADĪT), lai pārietu uz nākamo.
4. Nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai pabeigtu visus iestatījumus un izietu. Lai sāktu treniņu, no-

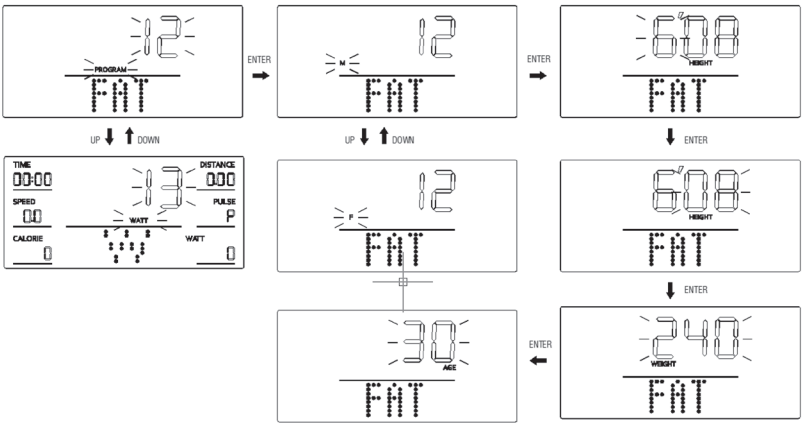
spiediet taustiņu START (SĀKT).
5. Treniņa laikā varat nospiest UP (UZ AUGŠU) & DOWN (UZ LEJU)taustiņus, lai palielinātu vai samazinātu pretestības līmeni.
6. Ja ir iestatīts laiks, attālums, kalorijas vai jebkurš no šiem iestatījumiem, treniņu režīmā attiecīgā vērtība tiks apgriezta. Kad kāda no iestatītajām vērtībām sasniedz 0, treniņš tiek apturēts, atskaņojot skaņas signālu.
7. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai apturētu treniņu vingrinājumu režīmā.

PROGRAMMAS REŽĪMS (2.-11. PROGRAMMA)



1. Nospiediet UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU) taustiņu, lai izvēlētos vēlamo funkciju.
2. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP, lai sāktu vingrinājumu, vai nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT) iestatīšanas režīmā;
3. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā - TIME (LAIKS), DISTANCE (ATTĀLUMS), CALORIE (KALORIJAS), AGE (VECUMS).
4. Nospiediet taustiņu UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU), lai palielinātu / samazinātu iestatīto vērtību, nospiediet ENTER (IEVADĪT), lai pārietu uz nākamo.
5. Nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai pabeigtu visus iestatījumus un izietu. Nospiediet taustiņu START (SĀKT), lai sāktu treniņu;
6. Lai sāktu treniņu, nospiediet taustiņu START (SĀKT). Pretestības līmenis treniņa laikā tiek automātiski pielāgots atbilstoši programmai. Pretestības vērtību var pielāgot arī ar taustiņu UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU).
7. Ja ir iestatīts laiks, attālums, kalorijas vai jebkurš no šiem iestatījumiem, treniņu režīmā attiecīgā vērtība tiks apgriezta. Kad kāda no iestatītajām vērtībām sasniedz 0, treniņš tiek apturēts, atskaņojot skaņas signālu.
8.Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP APTURĒT), lai apturētu treniņu vingrinājumu režīmā.

BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKI)(PROGRAMMA 12)



1. Nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT) iestatīšanas režīmā.
2. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā – GENDER (DZIMUMS) -> HIGHT (GARUMS) -> WEIGHT (SVARS) -> AGE (VECUMS).
3. Nospiediet taustiņu UP (UZ AUGŠU)vai DOWN, lai palielinātu / samazinātu iestatīto vērtību, nospiediet ENTER (IEVADĪT), lai pārietu uz nākamo.
4. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai sāktu pārbaudi, un turiet pulsa sensoru. Pēc 8 sekundēm displejā parādīsies ķermeņa tauku daudzums.
5. Pārbaudes laikā, lūdzu, turiet roku uz pulsa sensora. Atslābinieties, lai sirdsdarbības ritms būtu mierīgs.
6. ĶMI (Ķermeņa masas indekss)

DZIMUMS / VECUMS	NEPIETIEKAMS SVARS	VESELĪGS SVARS	NEDAUDZ LIEKĀ SVARA	LIEKAIS SVARS	APTAUKOŠANĀS
Vīrietis / ≤ 30	<14	14–20	20,1–35	25,1–35	>35
Vīrietis/ > 30	<17	17–23	23,1–28	28,1–38	>38
Sieviete /≤ 30	<17	17–24	24,1–30	30,1–40	>40
Sieviete /> 30	<20	20–27	27,1–33	33,1–43	>43

ĶERMEŅA TAUKI

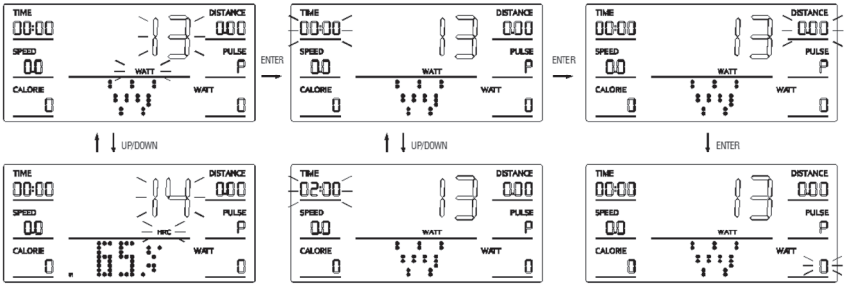
DZIMUMS	ZEMS	VIDĒJS	NEDAUDZ PAAUGSTINĀTS	AUGSTS
Vīrietis	<13 %	13–25,9 %	26–30 %	>30 %
Sieviete	<23 %	23–35,9 %	36–40 %	>40 %

BMR (PAMATA VIELMAIŅAS ĀTRUMS)
Vidējais dienā sadedzināto kaloriju skaits.
Ats.: 1300±100 (22–40 gadi)

ĶERMEŅA TIPS

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Kalsns	Tievs	Vidēji tievs	Slaids	Veselīgs svars	Nedaudz liekā svara	Liekais svars	Aptau-kojies	Ļoti aptau-kojies

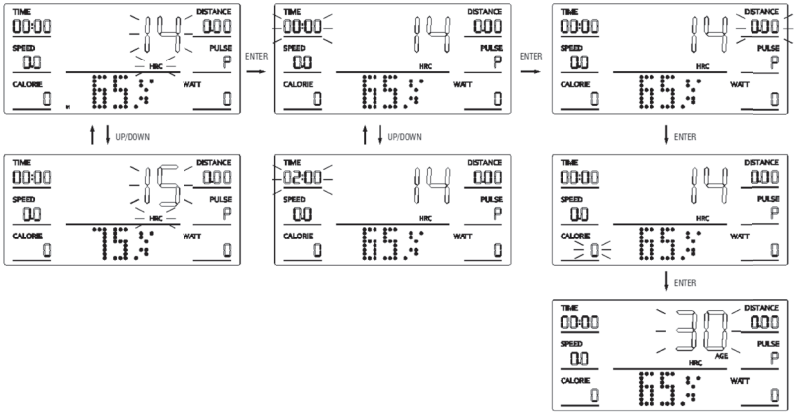
VATU REŽĪMS (PROGRAMMA 13)



1. Nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT) iestatīšanas režīmā.
2. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā - TIME (LAIKS)-> DISTANCE (ATTĀLUMS)-> WATT (VATI).
3. Nospiediet taustiņu START (SĀKT), lai sāktu treniņu, un treniņa laikā pretestība tiek automātiski pielāgota atbilstoši iestatītajai vatu vērtībai.
4. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai sāktu.
5. Ja ir iestatīts laiks, attālums, kalorijas vai jebkurš no šiem iestatījumiem, treniņu režīmā attiecīgā vērtība tiks apgriezta. Kad kāda no iestatītajām vērtībām sasniedz 0, treniņš tiek apturēts, atskaņojot skaņas signālu.
6. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai apturētu treniņu vingrinājumu režīmā.

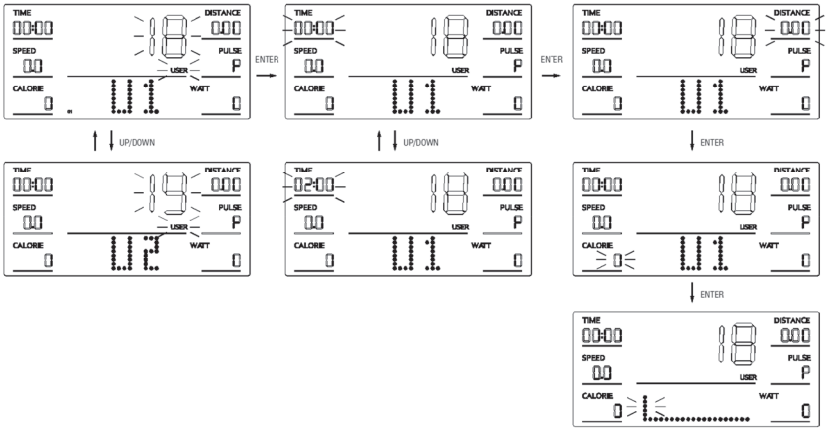
PIEZĪME: WATT (VATI) vērtību nosaka TORQUE (GRIEZES MOMENTS) un RPM. Šajā programmā tiks saglabāta nemainīga vatu vērtība. Tas nozīmē, ka, ja mīsiet pedāļus ātri, slodze tiks samazināta un, ja mīsiet pedāļus lēni, slodze tiks palielināta, lai nodrošinātu nemainīgu vatu vērtību.

HRC REŽĪMS (PROGRAMMA 14–17)



1. Nospiediet UP (UZ AUGŠU)vai DOWN (UZ LEJU) taustiņu, lai izvēlētos vēlamo funkciju.
2. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai sāktu treniņu, vai nospiediet ENTER (IEVADĪT) taustiņu iestatīšanas režīmā.
3. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā - TIME (LAIKS)-> DISTANCE (ATTĀLUMS)-> CALORIE (KALORIJAS)-> AGE (VECUMS) (tikai 14.-16. programmai) -> THR (tikai 17. programmai).
4. Nospiediet taustiņu START (SĀKT), lai sāktu treniņu, un treniņa laikā pretestība tiek automātiski pielāgota atbilstoši iestatītajai sirdsdarbības ātruma vērtībai.
5. Ja ir iestatīts laiks, attālums, kalorijas vai jebkurš no šiem iestatījumiem, treniņu režīmā attiecīgā vērtība tiks apgriezta. Kad kāda no iestatītajām vērtībām sasniedz 0, treniņš tiek apturēts, atskaņojot skaņas signālu.
6. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai apturētu treniņu vingrinājumu režīmā.
PIEZĪME: treniņa laikā Jums jātur pulsa sensors.

LIETOTĀJA REŽĪMS (PROGRAMMA 18–21)



1. Nospiediet UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU)taustiņu, lai izvēlētos vēlamo funkciju (U1-U4).
2. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP, lai sāktu treniņu, vai nospiediet ENTER (IEVADĪT) taustiņu iestatīšanas režīmā.
3. Iestatīšanas režīmā nospiediet taustiņu ENTER (IEVADĪT), lai izvēlētos iestatījumus atbilstošajā mirgojošā logā - TIME (LAIKS) -> DISTANCE (ATTĀLUMS) -> CALORIE (KALORIJAS) -> AGE (VECUMS) -> Pretestības vērtība.
4. Nospiediet taustiņu UP (UZ AUGŠU) vai DOWN, lai palielinātu / samazinātu iestatīto vērtību, nospiediet ENTER (IEVADĪT), lai pārietu uz nākamo.
5. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai sāktu.
6. Jūs varat automātiski noregulēt pretestības vērtības līmeni treniņu režīmā vai noregulēt UP (UZ AUGŠU) vai DOWN (UZ LEJU) taustiņu, lai pielāgotu to manuāli.
7. Ja ir iestatīts laiks, attālums, kalorijas vai jebkurš no šiem iestatījumiem, treniņu režīmā attiecīgā vērtība tiks apgriezta. Kad kāda no iestatītajām vērtībām sasniedz 0, treniņš tiek apturēts, atskaņojot skaņas signālu.
8. Nospiediet taustiņu START (SĀKT) / STOP (APTURĒT), lai apturētu treniņu vingrinājumu režīmā.

ATSILDĪŠANĀS REŽĪMS



1. Atrodoties treniņu režīmā un kamēr iestatīta sirdsdarbības vērtība.
2. Pārtrauciet apmācību un nospiediet taustiņu RECOVERY (ATJAUNOŠANA);
3. Turiet roku uz roktura pulsa sensora.
4. TIME (LAIKS) parāda "0:60" (sekundes) un sāk skaitīt atpakaļ no 60 sekundēm, un sistēma sāk testēšanu.
5. Kad atpakaļskaitīšana sasniedz "0:00", elektroniskā pulksteņa galvenajā logā tiek parādīts F1 līdz F6, norādot sirdsdarbības atjaunošanas līmeni;
6. Sirdsdarbības ātruma vērtību ieteicams pārbaudīt aerobās sirdsdarbības vērtību diapazonā, lai neietekmētu testa rezultātu un tas nebūtu pārāk augsts vai pārāk zems.

1F1=1.0	LABĀKAIS
1,0<F2<2,0	LABĀKS
2,0<F3<2,9	LABS
3,0<F4<3,9	NORMĀLS
4,0<F5<5,9	VĀJŠ
F6=6,0	ĻOTI SLIKTS

KĻŪDAS KODA APRAKSTS

E1: Pretestības ierīce nav pievienota vai radies pretestības ierīces defekts
E2: BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKI) režīma testā netika atklāta sirdsdarbība (rokas nav uz pulsa sensora)

PIEZĪME:

1. Šim monitoram ir 9V/1A strāvas adapteris.
2. Ja monitors nedarbojas pareizi, lūdzu, atvienojiet kontaktdakšu un vēlreiz pieslēdziet to.

TRENIŅU INSTRUKCIJA

TRENIŅU NORĀDĪJUMI

Šīs vadlīnijas palīdzēs plānot vingrinājumu programmu. Atcerieties, ka veiksmīgam rezultātam ir būtisks pareizs uzturs un atbilstoša atpūta. Ja sākat vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu, ja:

Jums ir diagnosticētas sirds problēmas, paaugstināts asinsspiediens vai kāds cits medicīnisks stāvoklis.
Jūs neesat vingrojis vairāk nekā gadu.
Jūs esat vecāks par 35 gadiem un šobrīd nenodarbojaties ar fiziskām aktivitātēm.
Jūs esat stāvoklī.
Jums ir diabēts.
Jums ir sāpes krūtīs vai rodas reibonis vai ģībonis.
Jūs atveseļojaties no traumas vai slimības.

MĒRĶA SIRDSDARBĪBA (THR)

	TRENIŅA ZONA
VECUMS	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

PIEZĪME: šie norādījumi ir tikai informatīvi un faktiskie rezultāti ir atkarīgi no ierīces lietotāja fiziskās sagatavotības un veselības stāvokļa.

PADOMI LABĀKIEM TRENIŅIEM

• Vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus gan pirms, gan pēc treniņa.
• Sāciet lēnām; darot pārāk daudz pārāk ātri, var gūt traumas.
• Ja Jums sāp muskuļi un esat noguris, dodiet sev dažas dienas atpūtai.
• Sāciet ar divām vai trim 15 minūšu sesijām nedēļā ar atpūtas dienu starp treniņiem.
• Iesildieties 5 līdz 10 minūtes, veicot maigas kustības, piemēram, staigājot vai apļojot rokas, pēc tam izstiepiet muskuļus, ko izmantosiet treniņa laikā. Ierīce galvenokārt paredzēta augšstilbu un apakšstilbu muskuļu vingrināšanai.
• Palieliniet tempu un pretestību, lai sajustu nelielas grūtības, un trenējieties tik ilgi, cik varat. Iespējams Jūs varēsiet trenēties tikai dažas minūtes, bet tas ātri mainīsies, ja trenēsieties regulāri.
• Katru treniņu beidziet ar 5 minūšu atsildīšanos vingrojot ar zemu pretestību. Pēc tam Jums vajadzētu izstiept muskuļus, kurus tikko izmantojāt, lai novērstu ievainojumus un krampjus.
• Katru nedēļu palieliniet treniņa laiku par dažām minūtēm, līdz varat nepārtraukti trenēties 30 minūtes vienā sesijā.
• Neuztraucieties par attālumu vai tempu. Pirmās nedēļas koncentrējieties uz izturības palielināšanu.

CIK SMAGAM VAJADZĒTU BŪT TRENIŅAM?

1. Veicot vingrinājumus, Jums jācenšas atrasties sirdsdarbības mērķa zonā (THR).
2. THR tabulā norādīts Jūsu vecumam atbilstošais THR. Šie norādījumi ir tikai informatīvi un faktiskie rezultāti ir atkarīgi no ierīces lietotāja fiziskās sagatavotības un veselības stāvokļa.

3. Vienmēr sekojiet līdzi sajūtām, kamēr vingrojat. Ja Jūtat reiboni, nekavējoties apstājieties un atpūtieties. Ja neparādās sviedri, kustieties ātrāk!

STIEPŠANĀS NORĀDĪJUMI

STIEPŠANĀS VINGRINĀJUMI

• Sāciet pakāpeniski izvingrinot visas locītavas, t.i., vienkārši apļojiet roku un plecu locītavas. Tas ļaus ķermeņa dabiskajai smērvielai (sinoviālajam šķidrumam) aizsargāt kaulu virsmu šajās locītavās.
• Pirms stiepšanās vienmēr iesildiet ķermeni, jo tas palielina asins plūsmu ķermenī, kas savukārt muskuļus padara elastīgākus.
• Sāciet ar kājām un virzieties uz augšu.
• Katru stiepšanās pozu vajadzētu noturēt vismaz 10 sekundes (laika gaitā sasniedzot 20 līdz 30 sekundes) un atkārtot apmēram 2 vai 3 reizes.
• Nestiepieties līdz izjūtat sāpes. Ja jūtat sāpes, stiepieties saudzīgāk.
• Nešūpojieties stiepšanās pozīcijā. Stiepšanās jāveic pakāpeniski un mierīgi.
• Stiepšanās laikā neaizturiet elpu.
• Izstaipieties arī pēc vingrošanas, lai novērstu muskuļu sasprindzinājumu. Staipieties vismaz trīs reizes nedēļā, lai saglabātu vingrumu.

AUGŠSTILBU STIEPŠANA

• Stāviet uz labās kājas un ar kreiso roku satveriet kreiso potīti, pievelkot pēdu cieši aiz gurna.
• Turiet muguru taisni un ceļus kopā. Ja nepieciešams, izmantojiet sienu līdzsvaram.
• Noturiet pozu apmēram 10 sekundes.
• Atkārtojiet to ar otru kāju.



APAKŠSTILBU UN AUGŠSTILBU STIEPŠANA

• Priekšējo kāju turiet taisni, rokas uz saliektas kājas (augšstilba). Stumiet uz leju un uz āru, līdz sākat sajust stiepšanos ceļa (vai taisnas kājas) otrā pusē.
• Nesasprindziniet ceļus un turiet muguru taisnu.
• Noturiet pozu apmēram 10 sekundes.
• Atkārtojiet ar otru kāju.



APAKŠSTILBA STIEPŠANA

• Stāviet ar aizmugurējo pēdu uz grīdas un pārnesiet svaru uz priekšējo pēdu.
• Noturiet pozu apmēram 10 sekundes.
• Atkārtojiet ar otru kāju.

PIEZĪME: Veicot šo vingrinājumu, turiet muguru un aizmugurējo kāju taisni.



AUGŠSTILBA IEKŠPUSES STIEPŠANA

• Sēdiet ar pēdām kopā un ceļiem uz āru. Velciet kājas cirkšņa virzienā, cik vien tas iespējams.
• Noturiet pozu apmēram 10 sekundes.



Produkta pareiza utilizēšana

Šis uz produkta attēlotais simbols nozīmē, ka šo produktu nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem visā ES teritorijā. Lai novērstu kaitējumu videi vai apdraudējumu cilvēka veselībai neatbildīgi izmestas ierīces dēļ, utilizējiet to atbildīgi, veicinot pienācīgu resursu pārstrādi. Lai atgrieztu ierīci, izmantojiet atgriešanas un savākšanas sistēmu, vai arī griezieties pie pārdevēja, no kura tika iegādāts produkts. Tas saņemto produktu pārstrādās videi nekaitīgā veidā.

LT

Outliner FIT

SVARBI SU SAUGA SUSIJUSI INFORMACIJA

PERSPĖJIMAI

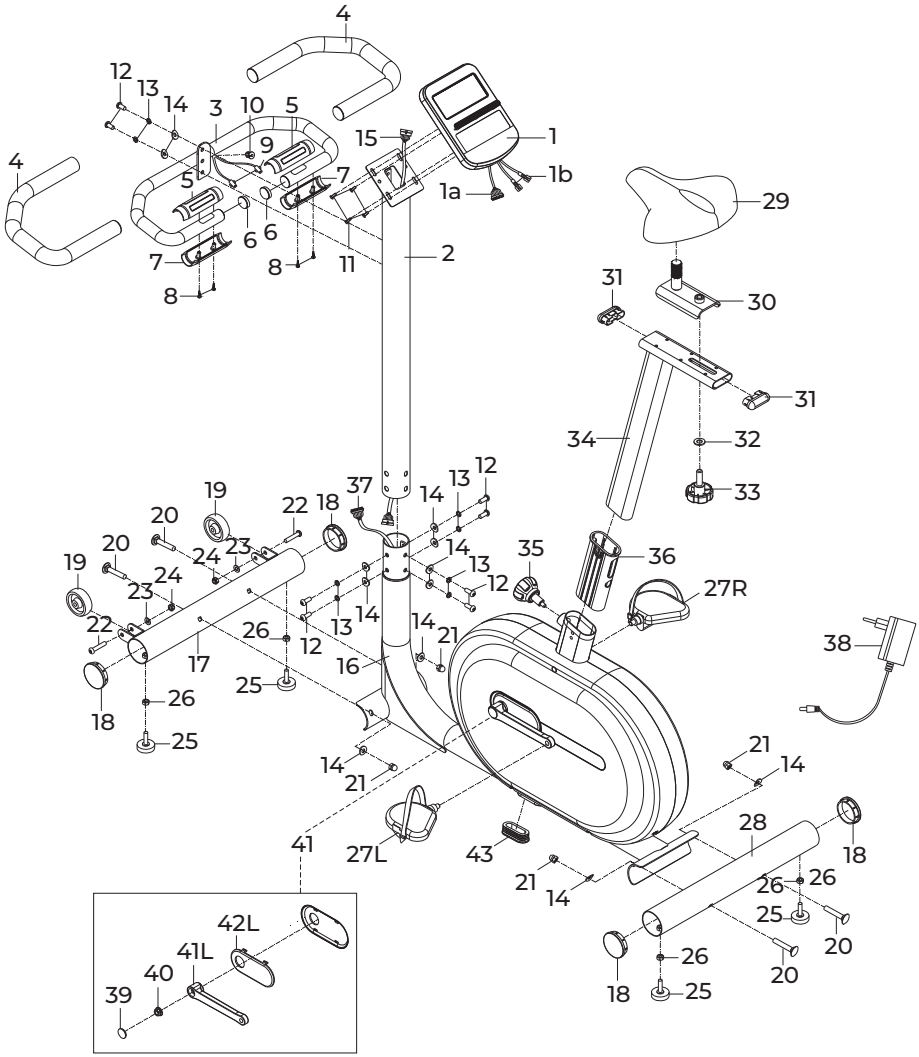
NORĖDAMI SUMAŽINTI RIMTŲ PAŽEIDIMŲ PAVOJŲ, PRIEŠ NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ, PERSKAITYKITE TOLESNIUS SVARBIUS PERSPĖJIMUS.

1. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, turėtumėte pasikonsultuoti su savo gydytoju. Jis nustatys, ar turite fizinių ar sveikatos nusiskundimų, dėl kurių negalėtumėte tinkamai naudotis šiuo treniruokliu. Svarbu pasitarti su gydytoju, jei vartojate vaistus, veikiančius jūsų širdies ritmą, kraujospūdį ar cholesterolio lygį.
2. Atkreipkite dėmesį į kūno siunčiamus signalus. Neteisingai ar pernelyg daug sportuodami galite pakenkti savo sveikatai. Jeigu pajutote toliau išvardytus simptomus, nustokite sportuoti: skausmas, sunkumas krūtinėje, nereguliarus kvėpavimas, dusulys, svaigulys, galvos sukimasis, mieguistumas. Prieš pratęsdami treniruočių programą, turėtumėte pasikonsultuoti su savo gydytoju.

BENDROSIOS SAUGOS TAISYKLĖS

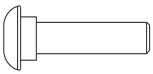
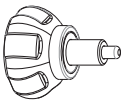
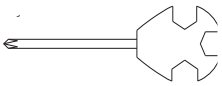
1. Treniruokliu naudokitės tik šioje naudojimo instrukcijoje aprašytu būdu.
2. Prieš naudodami treniruoklį, patikrinkite, ar tvirtai suveržtos veržlės bei varžtai.
3. Treniruokliu naudokitės ant kieto, lygaus paviršiaus su apsaugine danga, patiesta ant grindų ar kilimo.
4. Prieš pradėdami treniruotis, pašalinkite visus 2 metrų spinduliu nuo treniruoklio esančius objektus.
5. Tinkamai sumontavę treniruoklį, prieš pradėdami savo treniruočių programą, peržiūrėkite ir vadovaukitės šios instrukcijos pabaigoje pateiktomis apšilimo pratimų gairėmis.
6. Treniruokitės tik tuo atveju, jei įrenginys yra tinkamos techninės būklės. Remontuodami naudokite tik originalias atsargines detales.
7. Saugokite šį treniruoklį nuo pernelyg didelės drėgmės bei dulkių.
8. Vienu metu šiuo įrenginiu gali treniruotis tik vienas asmuo.
9. Treniruodamiesi vilkėkite tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, nes jie gali įstrigti treniruoklyje, bei drabužių, kurie riboja ar apsunkina jūsų judesius.
10. Šis įrenginys nėra pritaikytas terapiniams tikslams.
11. Laikykite vaikus bei naminius gyvūnus toliau nuo veikiančio įrenginio. Skirta naudoti tik suaugusiesiems.
12. Maksimalus naudotojo svoris yra 130 kg.
13. Visiems judantiesiems priedams reikia kas savaitę atlikti techninę priežiūrą. Patikrinkite juos prieš kiekvieną naudojimą. Jeigu kas nors yra sulūžę ar atsilaisvinę, iš karto suremontuokite. Treniruokliu galite toliau naudotis, jeigu jo apgadintos dalys yra suremontuotos.
14. Šis treniruoklis atitinka EN 957 standarto 5 dalies reikalavimus dėl naudojimo namuose.
15. Norėdami užlipti ant treniruoklio, laikykitės už rankenos, pastatykite pėdas ant pedalų.
16. Norėdami nulipti nuo treniruoklio, laikykitės už rankenos, nukelkite pėdas nuo pedalų. Išsaugokite šią informaciją, jei prireiktų ateityje.

DETALIŲ SĄRAŠAS



Nr.	Aprašymas	Kiekis	Nr.	Aprašymas	Kiekis
1.	Ekranas	1	24.	Nailoninė veržlė, M8×H7,5×S13	3
2.	Rankenos strypas	1	25.	Reguliuojamas atraminis padelis, Ø52×18	4
3.	Rankena	1	26.	Šešiakampė veržlė, M8×H5,5×S14	4
4.	Poroloninė rankena, Ø23×3×580	1	27.	Pedalas	2
5.	Viršutinė rankena su pulso jutikliu	2	28.	Galinis stabilizatorius	1
6.	Dangtelis	2	29.	Balnelis	1
7.	Apatinė rankena su pulso jutikliu	2	30.	Balnelio sėdynė	1
8.	Kryžminis savisriegis sraigtas, ST3,5×25×Ø7	2	31.	Dangtelis, PT60×20	2
9.	Rankena su pulso laidu	1	32.	Poveržlė, d12	1
10.	Dangtelis, Ø12×11×Ø3	2	33.	Žvaigždės formos rutulinė rankena, M12	1
11.	Kryžminis varžtas	4	34.	Balnelio strypas	1
12.	Vidinis šešiakampis varžtas, M8×20×S5	8	35.	Spyruoklinė rutulinė rankena, M16	1
13.	Spyruoklinė poveržlė, d8	8	36.	Elipsinė įvorė	1
14.	Lenkta poveržlė, d8×Ø20	12	37.	2 ilginimo laidas	1
15.	1 ilginimo laidas	1	38.	Varžtas su plokščiu petimi, M8×12	1
16.	Pagrindinis rėmas	1	39.	Alkūninio sverto dangtelis, Ø25×7	2
17.	Priekinis stabilizatorius	1	40.	Šešiakampė veržlė, M10×1,25	2
18.	Dangtelis, Ø60,5	4	41.	Alkūninis svertas	2
19.	Transportavimo ratukas	2	42.	Alkūninio sverto gaubtas	2
20.	Varžtas su kvadratiniu kaklu, M8×73	4	43.	Grandinės gaubto dangtelis	2
21.	Veržlė su dangteliu, M8×H16	4	A	Veržliaraktis, S5	1
22.	Vidinis šešiakampis varžtas	2	B	Veržliaraktis, S13-14-15	1
23.	Poveržlė, d8×Ø16×1,5	2			

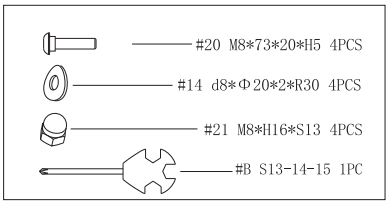
TECHNINĖ ĮRANGA

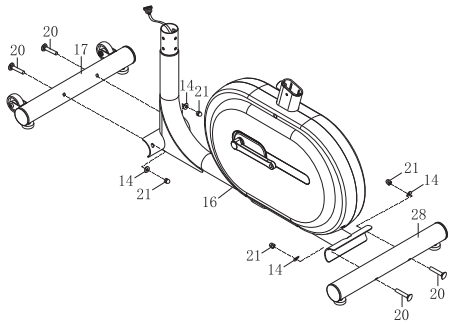
	#20 M8×73×20×H5 4 vnt.		#33 M12×37×Ø58 1 vnt.
	#14 D8×Ø20×2×R30 12 vnt.		#35 M16×1,5×24×Ø56 1 vnt.
	#21 M8×H16×S13 4 vnt.		#32 D12×Ø24×2 1 vnt.
	#12 M8×20×S5 8 vnt.		#A S5 1 vnt.
	#13 D8 8 vnt.		#B S13-14-15 1 vnt.

SURINKIMO INSTRUKCIJA

1 ŽINSGNIS

1. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (17) prie pagrindinio rėmo (16): naudokite varžtus (20), lenktas poveržles (14) ir veržles su dangteliais (21).
2. Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (28) prie pagrindinio rėmo (16): naudokite varžtus (20), lenktas poveržles (14) ir veržles su dangteliais (21).

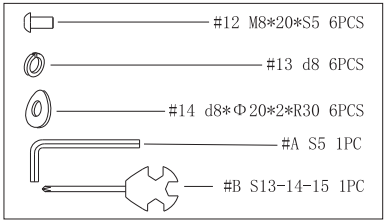


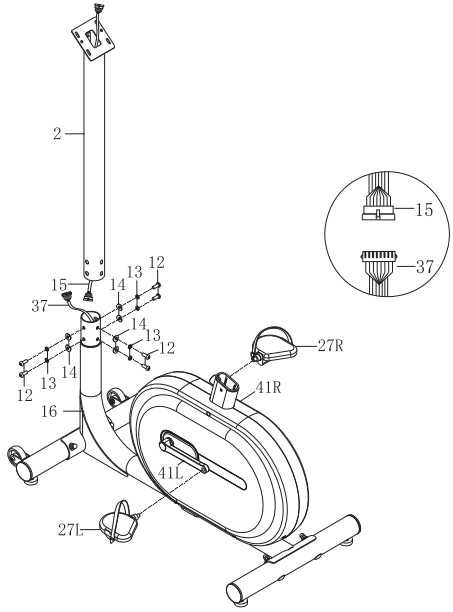


2 ŽINSGNIS

1. Sujunkite 1 ilginimo laidą (15) su 2 ilginimo laidu (37).
2. Įstatykite rankenos strypą (2) į pagrindinį rėmą (16), tada suveržkite juos naudodami vidinius šešiakampius varžtus (12), spyruoklines poveržles (13) ir lenktas poveržles (14).
3. Pritvirtinkite pedalą (27 L,R) prie alkūninio sverto (41 L,R).

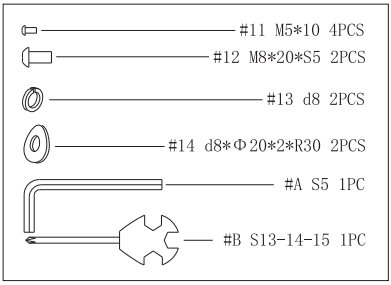
PASTABA: kairįjį pedalą prisukite sukdami pagal laikrodžio rodyklę, o dešinįjį – prieš laikrodžio rodyklę.

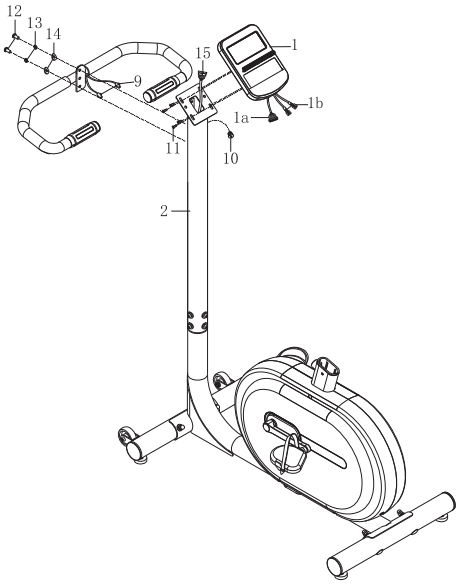




3 ŽINSGNIS

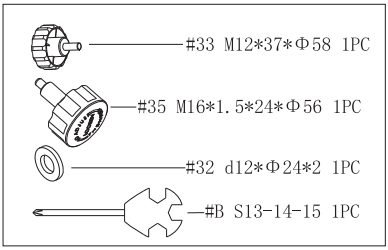
1. Pritvirtinkite rankeną (3) prie rankenos strypo (2): naudokite vidinius šešiakampius varžtus (12), spyruoklines poveržles (13), lenktas poveržles (14) ir veržliaraktį (A).
2. Atlaisvinkite sraigtus (11), kurie laiko kompiuterį (1), o tada įstatykite rankeną su pulso laidu (9) į rankenos strypą (2) ir prijunkite ekrano laidą (1b). Tada sujunkite ilginimo laidą (15) su ekrano laidu (1a), o galiausiai įspauskite dangtelį (10).
3. Pritvirtinkite ekraną (1) ant rankenos strypo (2): naudokite kryžminius sraigtus (11) ir veržliaraktį (B).

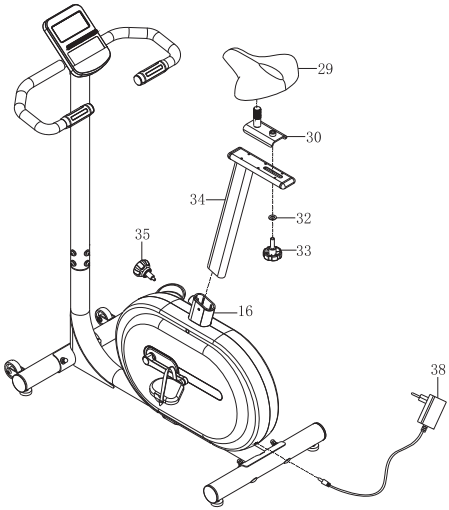




4 ŽINSGNIS

1. Įstatykite balnelio strypą (34) į pagrindinį rėmą (16), o tada suveržkite rutuline rankena (35).
2. Pritvirtinkite balnelio sėdynę (30) prie balnelio strypo (34): naudokite žvaigždės formos rutulinę rankeną (33) ir poveržlę (32).
3. Pritvirtinkite balnelį (29) prie balnelio sėdynės (30): naudokite veržliaraktį (B).

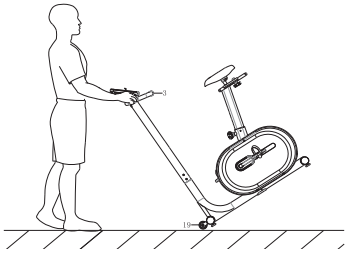




REGULIAVIMO GAIRĖS

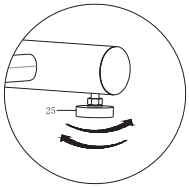
TRENIRUOKLIO PERKĖLIMAS

Norėdami perkelti treniruoklį, pakreipkite rankeną (3) taip, kad ant priekinio apatinio atraminio vamzdžio esantys transportavimo ratukai (19) paliestų žemę. Kai ratukai liečiasi su žeme, dviratį galite lengvai perkelti į pageidaujamą vietą.



PUSIAUSVYROS REGULIAVIMAS

Jeigu dviratis stovi ant nelygaus paviršiaus, sureguliuokite abu atraminius padelius (25) pagal instrukcijos paveikslėlį.



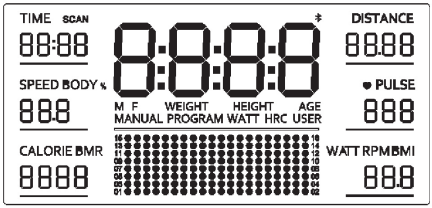
MONITORIAUS EKRANO VALDYMO INSTRUKCIJA

YK-B1902 TRENIRUOČIŲ EKRANO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

EKRANO INFORMACIJA

1. Pagrindinio ekrano vaizdas veikiant treniruočių režimu:

a. Veikiant nuskaitymo režimu „scanning mode“, 6 sekundžių intervalais rodomos parinktys: „time“ (trukmė), „distance“ (atstumas), „speed“ (greitis), „heart rate“ (širdies dūžiai), „calories“ (kalorijos) ir



„watts“ (vatai); TIME -> DISTANCE -> SPEED -> PULSE -> CALORIE -> WATT.
b. Užfiksuota ekrano būsena: galite rankiniu būdu pagrindiniame ekrane perjungti reikalingus parametrus (Display (ekranas) – mygtukas ALT); TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE atvaizdavimo zona.
2. WATT RPM atvaizdavimo zona:
Iš esmės kalbant, parinktis WATT rodoma pagal nutylėjimą, rankiniu būdu perjungti ekraną rodyti RPM galima nuspaudus mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Pasipriešinimo lygis: 16.

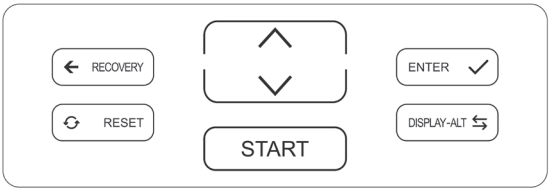
TECHNINĖS SĄLYGOS

TIME (TRUKMĖ)	0M00S–99M59s / 99M00s–0M00s
SPEED (GREITIS)	0.0–99,9 km/h
DISTANCE (ATSTUMAS)	0.00–99,9 km
CALORIES (KALORIJOS)	0–9999 KCAL
PULSE (PULSAS)	40–240 BPM
Sūkiai per minutę	0–999 RPM
WATTS (VATAI)	0–899 W

FUNKCIJŲ APRAŠYMAS

MANUAL MODE (rankinis veikimo režimas)	PRORGAM 1: pasipriešinimo lygis reguliuojamas rankiniu būdu.
PROGRAM MODE (programų režimas)	PROGRAM 2–11: treniruočių režimas reguliuojamas automatiškai su iš anksto nustatyta reikšme.
BODY FAT (kūno riebalai)	PROGRAM 12: kūno riebalų procentas, kūno masės indeksas ir bazinis metabolizmo rodiklis.
WATT MODE (pagal vatus kontroliuojamas režimas)	PROGRAM 13: pagal tikslinę vatų reikšmę kontrolluojamas treniruočių režimas.
H.R.C MODE (pagal širdies ritmą kontroliuojamas režimas)	PROGRAM 14–17: pagal tikslinę širdies dūžių reikšmę kontroliuojamas treniruočių režimas, 65 %, 75 %, 85 %, „user-defined“ (nustato naudotojas).
USER MODE (naudotojo režimas)	PROGRAM 18–21: treniruočių režimas pagal naudotoją – apibrėžiama pasipriešinimo reikšmė.
RECOVERY MODE (atsipalaidavimo pratimų režimas)	Širdies dūžių atsistatymo lygis.

PAGRINDINĖS FUNKCIJOS

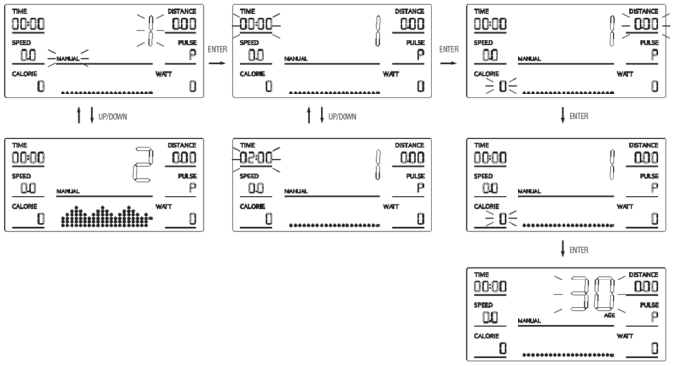


UP (aukštyn) ∧	Slinkimas PROGRAM (programa) šliaužikliu į viršų. Slinkimas į viršų veikiant režimui „Setting Mode“ (nustatymų režimas). Slinkimas į viršų nustatant pasipriešinimo lygį veikiant režimui „Training Mode“ (treniruočių režimas).
DOWN (žemyn) ∨	Slinkimas PROGRAM (programa) šliaužikliu žemyn. Slinkimas žemyn veikiant režimui „Setting Mode“ (nustatymų režimas). Slinkimas žemyn nustatant pasipriešinimo lygį veikiant režimui „Training Mode“ (treniruočių režimas).
RESET (atkurti)	Veikiant bet kuriuo režimu, grįžtama į parinktį PROGRAM 1. Visos reikšmės išvalomos, išskyrus naudotojo iš anksto apibrėžtąsias: U1-U, WATT (vatai), PULSE (pulsas).
START (paleisti)	Paleidžiama ar sustabdoma treniruočių programa.
RECOVERY (atsipalaidavimo pratimai)	Širdies dūžių atstatymas.
ENTER (patvirtinti)	Veikiant darbiniu režimu skirta pereiti iš ekrano WATT (vatai) į RPM (sūkiai per minutę). Skirta pasirinkti sustabdymo režimu „stop mode“ nustatytas parinktis, kurias reikalinga nustatyti.
Display (ekranas) – ALT	Leidžiama pasirinkti ir užrakinti konkrečią norimą funkciją.

MATAVIMO VIENETAI

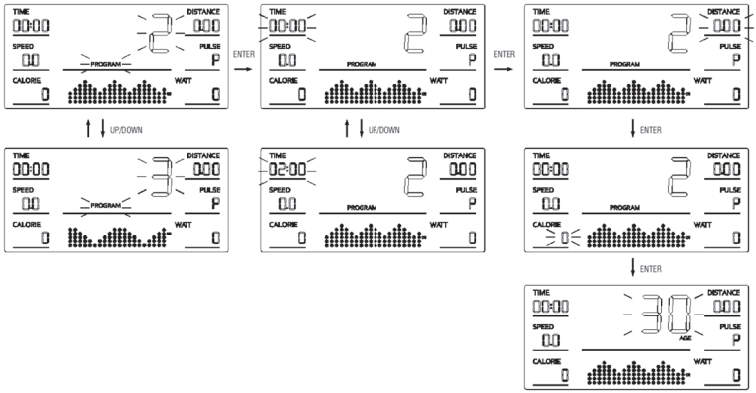
HEIGHT (aukštis)	WEIGHT (svoris)	SPEED (greitis)	RPM (sūkiai per minutę)	DIST (atstumas)	CAL (kalorijos)	WATT (vatai)	PULSE (pulsas)
cm	kg	km/h	r/min	km	KCAL	W	BPM

REŽIMAS „MANUAL MODE“ (RANKINIO VALDYMO REŽIMAS), „PROGRAM 1“ (1 PROGRAMA)



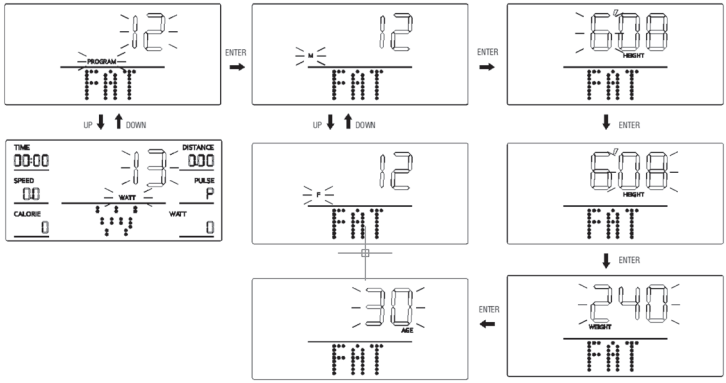
1. Norėdami pradėti treniruotis, nuspauskite START (paleisti), o norėdami įeiti į nustatymų režimą – ENTER (patvirtinti).
2. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIE (kalorijos), AGE (amžius), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Norėdami padidinti / sumažinti nustatytą reikšmę, spauskite mygtukus UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn), o norėdami pereiti prie kitos parinkties, nuspauskite ENTER (patvirtinti).
4. Norėdami užbaigti visas nuostatas ir išeiti, nuspauskite ENTER (patvirtinti). Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START (paleisti).
5. Norėdami padidinti ar sumažinti pasipriešinimo lygį, treniruotės metu galite nuspausti mygtuką UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn).
6. Jeigu nustatote parinktis TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), atitinkama reikšmė persistato veikiant treniruočių režimui „Training Mode“. Kai kuri nors nustatoma parinkties reikšmė atgalinio skaičiavimo metu tampa lygi 0, treniruotė sustabdoma ir girdimas garsinis perspėjimas „DI DI“.
7. Veikiant treniruočių režimui „Exercise Mode“, norėdami SUSTABDYTI treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti).

REŽIMAS „PROGRAM MODE“ (PROGRAMOS REŽIMAS), „PROGRAM 2–11“ (2–11 PROGRAMOS)



1. Norėdami pasirinkti konkrečią funkciją, nuspauskite mygtuką UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn).
2. Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti) arba, veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“ norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIE (kalorijos), AGE (amžius), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
4. Norėdami padidinti / sumažinti nustatytą reikšmę, spauskite mygtukus UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn), o norėdami pereiti prie kitos parinkties, nuspauskite ENTER (patvirtinti).
5. Norėdami užbaigti visas nuostatas ir išeiti, nuspauskite ENTER (patvirtinti). Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START (paleisti).
6. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite mygtuką START (paleisti). Pasipriešinimo lygis treniruotės metu automatiškai sureguliuojamas pagal programą. Jūs taip pat galite sureguliuoti pasipriešinimo reikšmę mygtukais UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn).
7. Jeigu nustatote parinktis „TIME“ (trukmė), „DISTANCE“ (atstumas), „CALORIES“ (kalorijos), atitinkama reikšmė persistato veikiant treniruočių režimui „Training Mode“. Kai kuri nors nustatoma parinkties reikšmė atgalinio skaičiavimo metu tampa lygi 0, treniruotė sustabdoma ir girdimas garsinis perspėjimas „DI DI“.
8. Veikiant treniruočių režimui „Exercise Mode“ norėdami SUSTABDYTI treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti).

REŽIMAS „BODY FAT“ (KŪNO RIEBALAI), „PROGRAM 12“ (12 PROGRAMA)



1. Norėdami įeiti į nustatymų režimą „Setting Mode“, nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
2. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., GENDER (LYTIS), HEIGH (ŪGIS), WEIGHT (SVORIS), AGE (AMŽIUS), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Norėdami padidinti / sumažinti nustatytą reikšmę, spauskite mygtukus UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn), o norėdami pereiti prie kitos parinkties, nuspauskite ENTER (patvirtinti).
4. Norėdami pradėti testą, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti) ir palaikykite rankeną su pulso jutikliu. Tada ekrane jūsų kūno riebalų reikšmė atsiras po 8 sekundžių.
5. Testo metu ranką laikykite ant rankenos su pulso jutikliu. Jūsų kūnas turėtų būti atsipalaidavęs, o širdies ritmas ramus.
6. BMI („Body Mass Index“ – kūno masės indeksas).

BMI („BODY MASS INDEX“ – KŪNO MASĖS INDEKSAS).

LYTIS / AMŽIUS	PER MAŽAS SVORIS	SVEIKAS	SU NEDIDELIU ANT-SVORIU	SU ANT-SVORIU	NUTUKĘS
Vyras, ≤ 30	<14	14–20	20,1–35	25,1–35	>35
Vyras, > 30	<17	17–23	23,1–28	28,1–38	>38
Moteris, ≤ 30	<17	17–24	24,1–30	30,1–40	>40
Moteris, > 30	<20	20–27	27,1–33	33,1–43	>43

KŪNO RIEBALAI

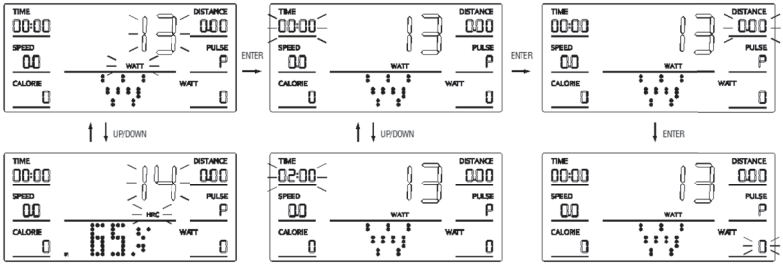
LYTIS	ŽEMAS	VIDUTINIS	AUKŠTOKAS	AUKŠTAS
Vyras	<13 %	13–25,9 %	26–30 %	>30 %
Moteris	<23 %	23–35,9 %	36–40 %	>40 %

BMR („BASAL METABOLIC RATE“ – BAZINIS METABOLIZMO RODIKLIS)
Bazinis išgyvenimui reikalingas vidutinis sudeginamų kalorijų skaičius per dieną.
Žr.: 1300±100 (22–40 metų)

KŪNO TIPAS

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Itin lieknas	Lieknas	Liekno-kas	Plonas	Sveikas	Su nedideliu antsvoriu	Su antsvoriu	Nutukęs	Nutukimas

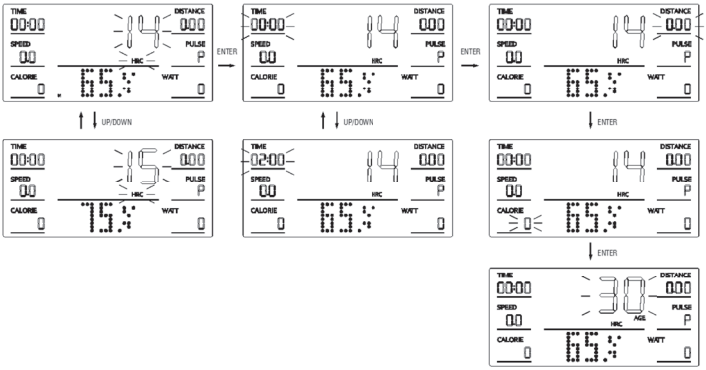
REŽIMAS „WATT MODE“ (PAGAL VATUS KONTROLIUOJAMAS REŽIMAS), „PROGRAM 13“ (13 PROGRAMA)



1. Norėdami įeiti į nustatymų režimą „Setting Mode“, nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
2. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), WATT (vatai), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START (paleisti), treniruotės metu pasipriešinimo lygis automatiškai reguliuojamas pagal nustatytą vatų reikšmę.
4. Norėdami pradėti, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti).
5. Jeigu nustatote parinktis TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), atitinkama reikšmė persistato veikiant treniruočių režimu „Training Mode“. Kai kuri nors nustatoma parinkties reikšmė atgalinio skaičiavimo metu tampa lygi 0, treniruotė sustabdoma ir girdimas garsinis perspėjimas „DI DI“.
6. Veikiant treniruočių režimui „Training Mode“, norėdami SUSTABDYTI treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti/sustabdyti).

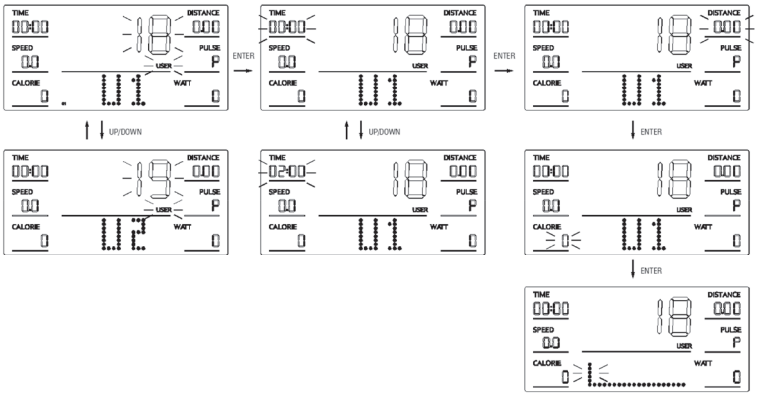
PASTABA. Parinkties WATT (vatai) reikšmė nusprendžiama pagal TORQUE (sukimo momentas) ir RPM (sūkiai per minutę). Šioje programoje palaikoma tolygi vatų reikšmė. Tai reiškia, kad greitai minant pedalus pasipriešinimas apkrovai sumažės, o minant lėtai – padidės. Taip bus užtikrinama tokia pati vatų reikšmė.

REŽIMAS „H.R.C MODE“ (PAGAL ŠIRDIES RITMĄ KONTROLIUOJAMAS REŽIMAS), „PROGRAM 14–17“ (14–17 PROGRAMA)



1. Norėdami pasirinkti konkrečią funkciją, nuspauskite mygtuką UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn).
2. Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti) arba, veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“ norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., TIME (trukmė, DISTANCE (atstumas), CALORIE (kalorijos), AGE (amžius) (taikoma tik 14–16 programoms), T.H.R (palaikomas širdies ritmas) (taikoma tik 17 programai), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
4. Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START (paleisti), treniruotės metu pasipriešinimo lygis automatiškai reguliuojamas pagal tikslinę širdies ritmo reikšmę.
5. Jeigu nustatote parinktis TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), atitinkama reikšmė persistato veikiant treniruočių režimui „Training Mode“. Kai kuri nors nustatoma parinkties reikšmė atgalinio skaičiavimo metu tampa lygi 0, treniruotė sustabdoma ir girdimas garsinis perspėjimas „DI DI“.
6. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“ norėdami SUSTABDYTI treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti).
PASTABA. Treniruotės metu privalote laikyti rankeną su pulso jutikliu.

REŽIMAS „USER MODE“ (NAUDOTOJO REŽIMAS), „PROGRAM 18–21“ (18–21 PROGRAMA)



1. Norėdami pasirinkti konkrečią funkciją (U1-U4), nuspauskite mygtuką UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn).
2. Norėdami pradėti treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti) arba, veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“, nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
3. Veikiant nustatymų režimui „Setting Mode“ norėdami pasirinkti nuostatų parinktis su atitinkamu žybsinčiu langu, pvz., TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIE (kalorijos), AGE (amžius), „Resistance Value“ (pasipriešinimo reikšmė), nuspauskite mygtuką ENTER (patvirtinti).
4. Norėdami padidinti / sumažinti nustatytą reikšmę, spauskite mygtukus UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn), o norėdami pereiti prie kitos parinkties, nuspauskite ENTER (patvirtinti).
5. Norėdami pradėti, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti / sustabdyti).
6. Veikiant treniruotės režimui „Training Mode“, lygį galima reguliuoti automatiškai arba nuspausti mygtuką UP (aukštyn) ar DOWN (žemyn) ir reguliuoti rankiniu būdu.
7. Jeigu nustatote parinktis TIME (trukmė), DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), atitinkama reikšmė persistato veikiant treniruočių režimui „Training Mode“. Kai kuri nors nustatoma parinkties reikšmė atgalinio skaičiavimo metu tampa lygi 0, treniruotė sustabdoma ir girdimas garsinis perspėjimas „DI DI“.
8. Veikiant treniruočių režimui „Training Mode“ norėdami SUSTABDYTI treniruotę, nuspauskite mygtuką START/STOP (paleisti/sustabdyti).

„RECOVERY MODE“ (ATSIPALAIDAVIMO REŽIMAS)



1. Veikiant treniruočių režimui „Training Mode“ ir esant širdies ritmo reikšmei, sustabdykite treniruotę ir nuspauskite mygtuką RECOVERY (atsipalaidavimas).
2. Laikykite už rankenos su pulso jutikliu.
3. Parinktyje TIME (trukmė) rodomas užrašas „0:60“ (sekundės), prasideda atgalinis skaičiavimas nuo 60 sekundžių atžymos, ir sistema pradeda testuoti.
4. Kai ekrane rodomas užrašas „0:00“, elektroninio laikrodžio ekrano pagrindiniame lange rodomas užrašas „F1-F6“, o tai parodo širdies ritmo atstatymo lygį.
5. Rekomenduojama, kad širdies ritmo treniruočių metu reikšmė būtų testuojama aerobinio širdies ritmo reikšmių intervale. Taip testo rezultatams nebus daromas per didelis ar per mažas poveikis.

1F1 = 1,0	GERIAUSIAS REZULTATAS
1,0 < F2 < 2,0	GERESNIS REZULTATAS
2,0 < F3 < 2,9	GERAS REZULTATAS
3,0 < F4 < 3,9	NORMALUS REZULTATAS
4,0 < F5 < 5,9	BLOGAS REZULTATAS
F6 = 6,0	LABAI BLOGAS REZULTATAS

KLAIDŲ KODŲ APRAŠYMAS

E1: Pasipriešinimo įrenginys nėra prijungtas arba pasipriešinimo įrenginys yra sugedęs.
E2: Per režimo BODY FAT (kūno riebalai) testą neaptiktas širdies ritmas (arba rankomis nesilaikyta už širdies ritmo fiksavimo rankenos).

PASTABA.

1. Šis monitoriaus ekranas naudoja 9 V / 1 A galios adapterį.
2. Jeigu monitoriaus ekranas veikia neįprastai, ištraukite ir vėl prijunkite maitinimo jungiklį.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

Gairės gerai fizinei būklei išlaikyti

Vadovaudamiesi tolesnėmis gairėmis suplanuosite savo treniruočių programą. Nepamirškite, kad norint užtikrinti sėkmingus rezultatus, reikia tinkamai maitintis ir pakankamai ilsėtis. Jeigu pradedate mankštintis, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju dėl šių dalykų.

Ar jums buvo nustatyta širdies veiklos problemų, aukštas kraujospūdis ar kitų sveikatos sutrikimų.
Nesitreniravote daugiau nei metus.
Jums daugiau nei 35 metai ir šiuo metu nesitreniravote.
Jūs laukiatės.
Jums diabetas.
Jaučiate skausmą krūtinėje, svaigulį, galvos sukimąsi.
Atsigaunate po traumos ar ligos.

TIKSLINIS ŠIRDIES RITMAS (EN. THR)

	TRENIRUOČIŲ ZONA
AMŽIUS	MIN-MAX (BPM)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

PASTABA. Tai tik gairės, veiklos rezultatai priklausys nuo treniruoklį naudosiančio asmens fizinės būklės ir sveikatos.

PATARIMAI TRENIRUOTĖMS

• Prieš ir po treniruotės visada atlikite tempimo pratimus.
• Pradėkite lėtai. Mankštinantis per daug intensyviai ir per greitai galima susižeisti.
• Jeigu juntate kokį nors skausmą ar esate pavargęs, padarykite pertrauką ir skirkite kelias papildomas dienas atsigauti.
• Pradėkite sportuoti po du ar tris kartus per savaitę po 15 minučių, tarp pratimų darykite pertraukas.
• 5 ar 10 minučių darykite apšilimo pratimus, atlikite tokius judesius kaip ėjimas arba mosuokite rankomis ratu, o tada pratampykite raumenis, kuriuos naudosite treniruotės metu. Šiuo treniruokliu iš esmės treniruosite šlaunų ir blauzdų raumenis.
• Padidinkite tempą bei pasipriešinimą – išeikite iš savo komforto zonos ir treniruokitės kiek galite. Galbūt iš pradžių treniruotis vienu kartu galėsite kelias minutes, bet tai greitai pasikeis, jeigu treniruositės reguliariai.
• Kiekvieną treniruotę užbaikite 5 minučių atsipalaidavimo pratimais nustatykite nedidelį pasipriešinimą. Tada turėtumėte pratampyti per treniruotę dirbusius raumenis, taip išvengsite sužeidimo ar raumenų spazmų.
• Kas savaitę padidinkite treniruotės trukmę keliomis minutėmis, kol vienos treniruotės metu galėsite sportuoti 30 minučių.
• Nesijaudinkite dėl įveikto atstumo ar nusistatyto tempo. Pirmas keletą savaičių susitelkite ties ištverme ir gera sveikatos būkle.

KAIP INTENSYVIAI TURĖTUMĖTE MANKŠTINTIS?

1. Treniruotės metu turite neviršyti savo tikslinio širdies ritmo zonos.
2. THR duomenų lentelėje rasite jūsų amžiui tinkančius THR duomenis. Tai tik gairės ir intensyvumas priklauso nuo treniruoklį naudojančio asmens fizinės būklės ir sveikatos.

3. Visada stebėkite savo sveikatos būklę per treniruotes. Jeigu jaučiate svaigulį ar sukasi galva, iš karto sustokite ir pailsėkite. Jeigu jūsų nemuša prakaitas, padidinkite tempą!

PATARIMAI TEMPIMO PRATIMAMS

• Pradėkite palaipsniui atlikdami judumo pratimus su sąnariais, t. y. pasukite riešus, sulenkite rankas ir pasukiokite pečius. Sąnariai natūraliai sutepami sinoviniu skysčiu ir taip apsaugomas kaulų paviršius.
• Prieš tempimo pratimus visada padarykite apšilimą, nes taip pagerinama kraujotaka ir raumenys tampa elastingesni.
• Pradėkite nuo kojų ir padirbėkite su visomis kūno vietomis.
• Atlikdami tempimo pratimus, padėtį išlaikykite mažiausiai 10 sekundžių (stenkitės tobulėti iki 20–30 sekundžių) ir įprastai kartokite seriją po 2–3 kartus.
• Nedarykite tempimo pratimų, jei apima skausmas. Palengvinkite juos.
• Nespyruokliuokite. Tempimo pratimus reikia atlikti lėtai ir atsipalaidavus.
• Atlikdami tempimo pratimus nesulaikykite kvėpavimo.
• Kad išvengtumėte raumenų įsitempimo, po pagrindinės treniruotės dalies vėl atlikite tempimo pratimus. Norėdami palaikyti lankstumą, tempimo pratimus darykite mažiausiai tris kartus per savaitę.

ŠLAUNŲ TEMPIMO PRATIMAS

• Atsistokite ant dešinės kojos ir suimkite kairiąją kulkšnį kaire ranka, pritraukite pėdą prie šlaunų.
• Nugarą ir kelius laikykite tiesius. Jeigu reikia, atsiremkite į sieną.
• Palaikykite padėtį maždaug 10 sekundžių.
• Pakartokite pratimą su kita koja.



BLAUZDŲ TEMPIMO PRATIMAS

• Pilnai pastatykite galinę koją ant grindų ir perkelkite svorį ant priekinės kojos.
• Palaikykite padėtį maždaug 10 sekundžių.
• Pakartokite pratimą su kita koja.

PASTABA. Atlikdami šį pratimą, nugarą ir galinę koją laikykite tiesias.



PAKINKLIŲ TEMPIMO PRATIMAS

• Priekinę koją laikykite tiesiai, o rankas laikykite ant sulenktos kojos (šlaunies). Stumkite žemyn ir sustokite, kai pradėsite jausti kelio (ar tiesios kojos) galinę dalį.
• Kelius laikykite laisvai, o nugara turi būti tiesi.
• Palaikykite padėtį maždaug 10 sekundžių.
• Pakartokite pratimą su kita koja.



VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS TEMPIMO PRATIMAS

• Atsisėskite, kojų padus suglauskite ir pritraukite kaip įmanoma arčiau savęs, kelius stumkite į šalis.
• Palaikykite padėtį maždaug 10 sekundžių.



Produkto tinkamas utilizavimas

Šis ant produkto pavaizduotas simbolis reiškia, kad produkto negalima išmesti su kitomis buitinėmis atliekomis visoje ES teritorijoje. Norėdami užkirsti kelią aplinkos žalai ar pavojui žmogaus sveikatai dėl neatsakingai išmesto prietaiso, utilizuokite jį atsakingai skatindami tinkamą išteklių perdirbimą. Norėdami grąžinti prietaisą, naudokitės grąžinimo ir surinkimo sistemomis arba kreipkitės į pardavėją, iš kurio buvo įsigytas produktas. Jie gautą produktą perdirbs aplinkai nekenksmingu būdu.

Outliner FIT

Importer / Importija / Importētājs / Importuotojas / Импортер
UAB „Kesko Senukai Lithuania“
Islandijos pl. 32B, Kaunas, tel. +370 700 11 119, *www.senukai.lt*
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts /
Kilmės šalis / Страна производства
China / Ķīna / Hiina / Kinija / Китай