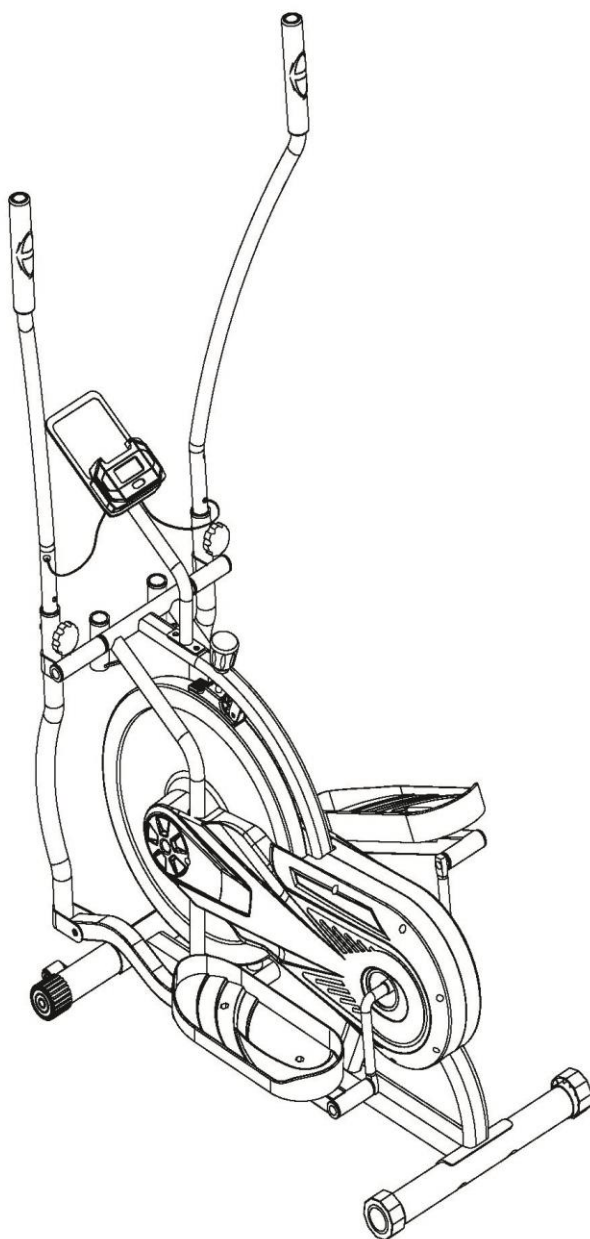




H6512



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
EN MANUAL INSTRUCTION
CZ NÁVOD K OBSLUZE
DE BEDIENUNGSANLEITUNG

Przed użyciem sprzętu należy zapoznać się z środkami ostrożności i wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji.

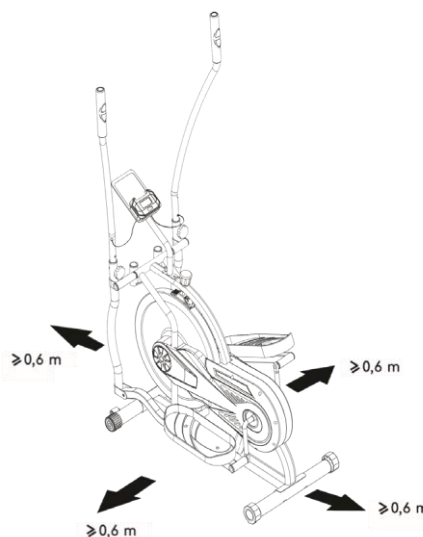
Zanim zaczniesz

Dziękujemy za wybór produktu Marki HMS. Mając na uwadze własne bezpieczeństwo i korzyści zapoznaj się dokładnie z tą instrukcją przed użyciem przyrządu. Jako producent dążymy do zagwarantowania naszym klientom pełnej satysfakcji.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

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

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



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

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

Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
001	Zaślepka ramienia poręczy	6	028	Nakrętka nylonowa M10xL9	2
002	Piankowy uchwyt poręczy Ø32xØ23x280	2	029	Nakrętka kołnierзова M10x1	2
003	Prawe ramię Ø25x1.8	1	30	Śruba oczkowa M6x36	2
004	Prawe ramię Ø25x1.8	1	031	Wspornik naciągu	2
005	Plastikowa tuleja poręczy Ø28.5xØ25.4x84	4	032	Nakrętka nylonowa M8	4
006	Pokrętło regulacji wysokości poręczy	2	033	Nakrętka M6	2
007	Śruba M10x20	2	034	Rama główna	1
008	Podkładka sprężynowa φ19.5*11.5*3.0	2	35	Zaślepka przedniego stabilizatora Ø50	2
009	Podkładka φ28*φ16*δ5	2	036	Nakrętka nylonowa M6	2
10	Tuleja metalowa Ø24.8xØ16x14	10	037	Koło transportowe Ø23xØ6x32	2
011	Podkładka falista Ø26xØ16x0.3	4	038	Śruba M6x48	2
012	Pręt obrotowy	1	039	Podkładka sprężynowa	2
013	Lewa poręcz	1	040	Nakrętka nylonowa prawej korby	1
014	Prawa poręcz	1	041	Krażek łańcucha z korba 1/4"/Ø205x2.6	1
015	Zaślepka drążka Ø32x1.5	2	042	Słupek pod komputer	1
016	Koło stalowe	1	043	Nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20	1
017	Oś koła	1	044	Komputer	1
018	Nakrętka sześciokątna M10x1	3	045	Śruba z łbem walcowym i	2
019	Czujnik	1	046	Śruba do lewej korby Ø16x89xL23	1
020	Śruba M8*50	4	047	Nakrętka M10	4
021L	Lewy pedał 345x146x40	1	048	Podkładka zaginana Ø10x1.5xØ25xR28	4
021R	Prawy pedał 345x146x40	1	049	Śruba M10x56	4
022	Śruba do prawej korby	1	050	Stabilizator przedni Ø50x1.5x470	1
023	Lewy pręt pod stopę	1	051	Stabilizator tylny Ø50x1.5x470	1
024	Łańcuch	1	052	Podkładka Ø40xØ24x3	1
025	Śruba M10x55	2	053	Nacięta nakrętka łożyska 15/16"	1
026	Tuleja metalowa Ø14xØ10x10	4	054	Zaślepka łożyska	2
027	Zaślepka kwadratowa (30x30)	2	055	Łożysko	2

Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
056	Rowkowana nakrętka łożyska 7/8"	1	072	Zaślepka tylnego stabilizatora Ø50	2
057	Podkładka Ø34.5xØ23x2.5	1	073	Zaślepka przewodu	3
058	Nakrętka sześciokątna 7/8"	1	074	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem	2
059	Prawa osłona	1	75	Nakrętka stożkowa M10*1.0	2
060	Lewa osłona	1	076	Tuleja dystansowa φ15*φ10*15	1
061	Przewód środkowy	1	077	Magnes indukcyjny φ18*13	1
062	Zaślepka osłony 86x65x1,5	2	078	Zaślepka 60*30	2
063	Samogwintująca śruba krzyżakowa ST4.2x20	2	079	Podkładka zaginana φ17*φ22*0.3	2
064	Śruba ST4.2x20	6	080	Przewód czujnika 650 mm	1
065	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30	2	081	Lewy pręt pod stopę	1
066	Płaska podkładka φ8*φ16*1.5	2	082	Płaska podkładka φ10*φ20*2	1
067	Pokrętło M16	1	083	Łańcuch	1
068	Osłona hamulca	1	084	Rączka pomiaru pulsu	2
069	Płaska podkładka φ10*φ25*2.0	2	085	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2*20	2
070	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5*35	1	086	Płaska podkładka φ5*φ9*0.8	2
071	Nakrętka sześciokątna M10	1	087	Łożysko 6000Z	2



(7) Śruba
M10x18
2 szt



(8) Podkładka
sprężynowa
Ø18xØ10x2
2 szt



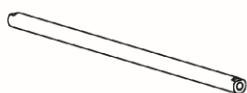
(69) Podkładka
Ø28xØ10x25x2.0
2 szt



(9) Podkładka
Ø28xØ16.2x4xB5
2 szt



(79) Podkładka
Ø22xØ17x0.3
2 szt



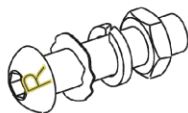
(12) Pręt obrotowy
1 szt



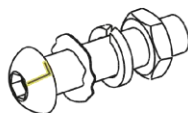
(20) Śruba M8x50
4 szt



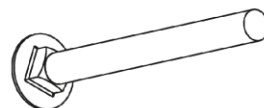
(32) Nakrętka
nylonowa M8
4 szt



(22) Śruba do
prawej korby
Ø16x89xL23
1 szt



(46) Śruba do lewej
korby Ø16x89xL23, 1
szt



(49) Śruba
M10x56 4 szt

(11) Podkładka
falista
Ø26xØ16x0.3, 1
szt

(39) Podkładka
sprężynowa
Ø20xØ13x2, 1 szt
(40) Nakrętka
nylonowa prawej
korby B0.5x20, 1
szt

(11) Podkładka falista
Ø26xØ16x0.3, 1szt
(39) Podkładka
sprężynowa
Ø20xØ13x2, 1 szt
(43) Nakrętka
nylonowa lewej korby
B0.5x20, 1 szt



(48) Podkładka
zaginana
Ø10x1.5xØ25
xR28 4 szt



(47) Nakrętka
M10 4 szt

Narzędzia



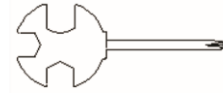
Klucz imbusowy
6mm 2 szt



Klucz imbusowy
8mm 1 szt

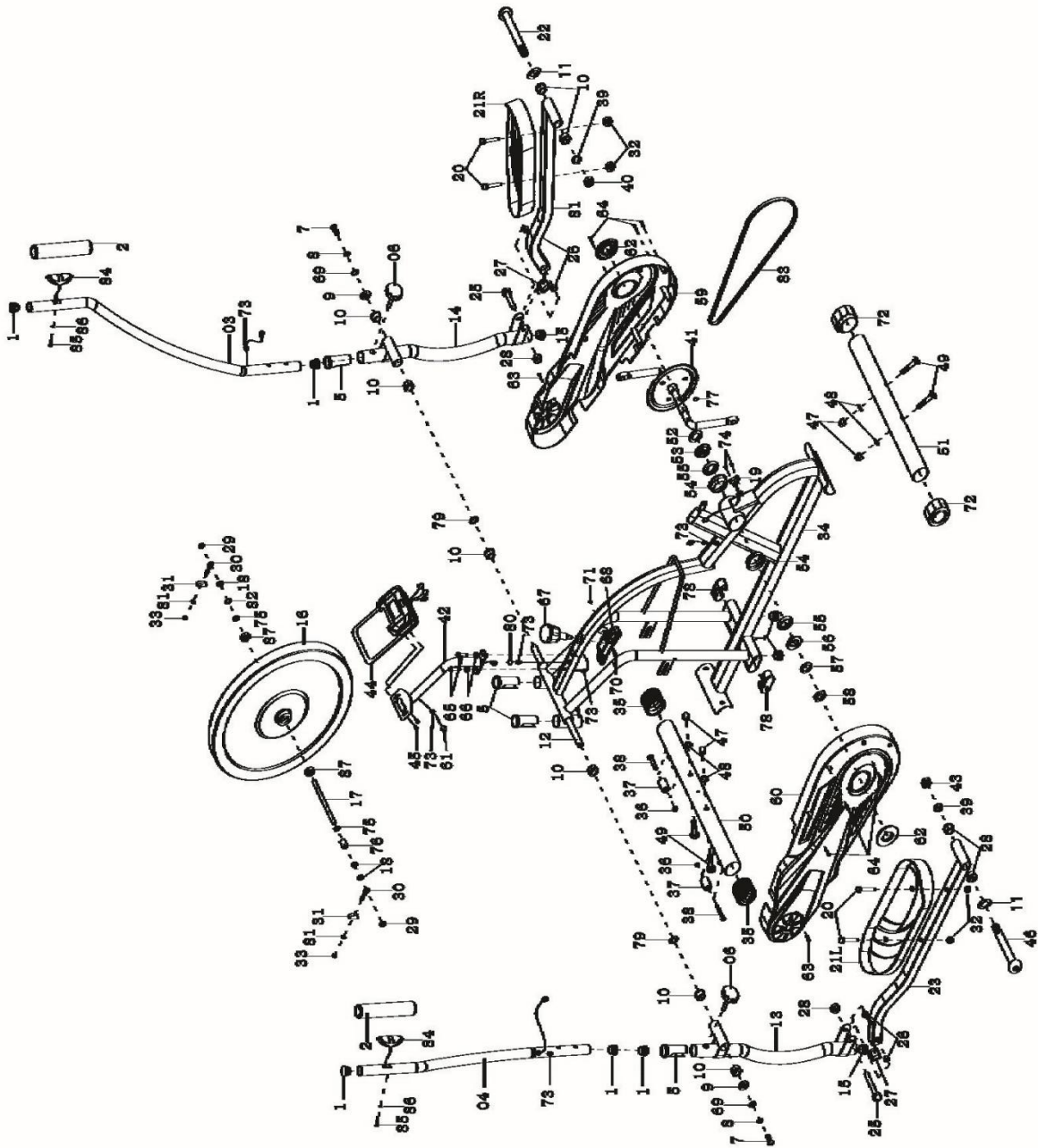


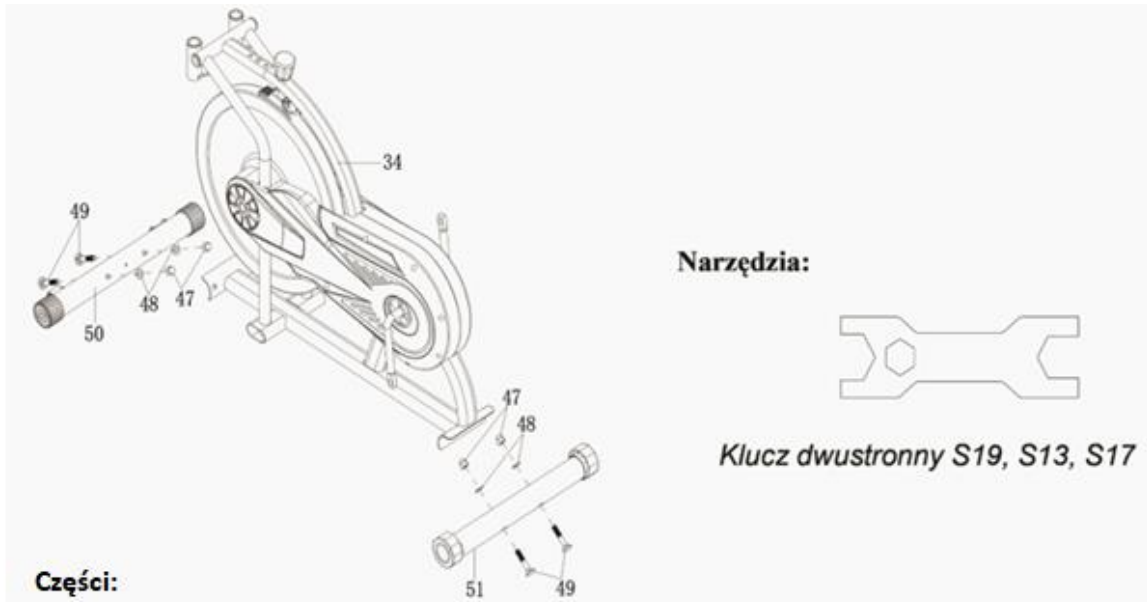
Klucz dwustronny S19, S13, S17 1 szt



Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15

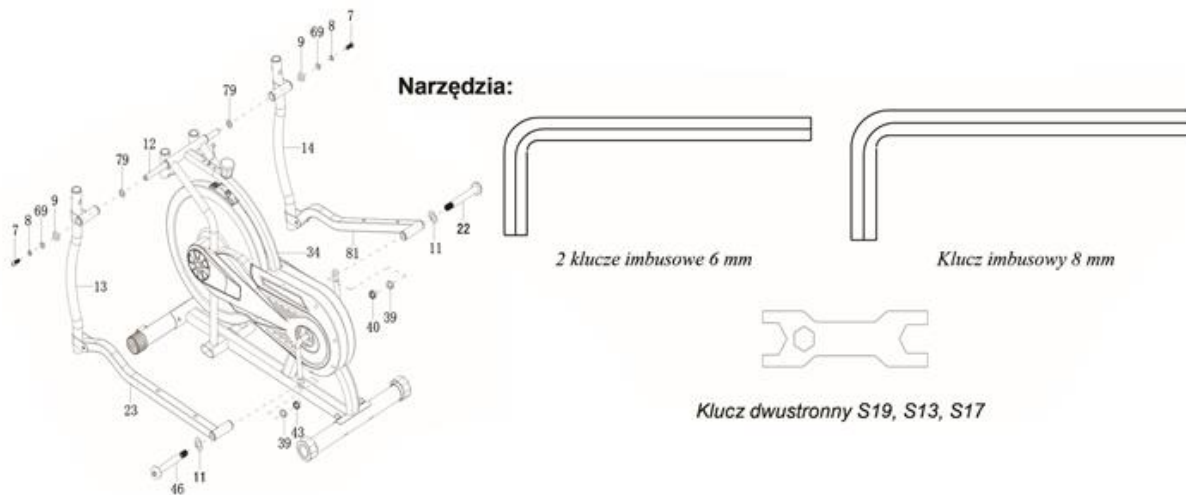
Rysunek





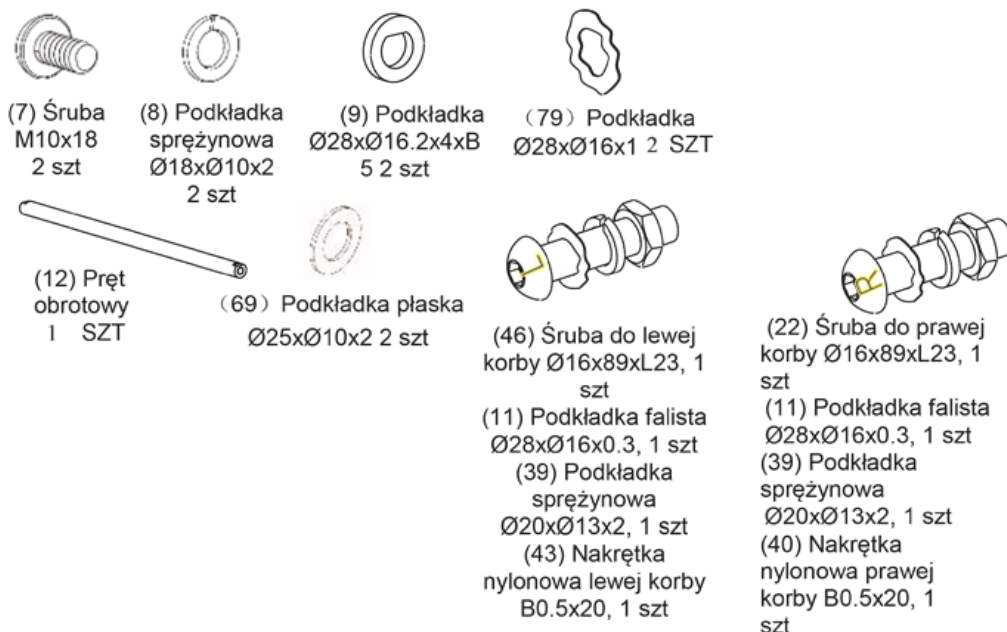
Krok 1 Montaż stabilizatora przedniego i tylnego – Przymocuj stabilizator przedni (50) na ramie głównej (34) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (47), dwóch podkładek falistych $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ (48) i dwóch śrub M10x57 (49). Dokręć nakrętki przy pomocy załączonego klucza uniwersalnego. Przymocuj stabilizator tylny (51) na ramie głównej (34) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (47), dwóch podkładek falistych $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ (48) i dwóch śrub M10x57 (49). Dokręć nakrętki przy pomocy załączonego klucza uniwersalnego.

Krok 2 Montaż lewego / prawego ramienia poręczy i drążków pod stopy - Usuń dwie śruby M10x18 (7), dwie podkładki sprężynowe $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), dwie podkładki płaskie $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (69), dwie podkładki $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ (9) i dwie podkładki zaginane $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ (79) z pręta obrotowego (12). Włóż pręt obrotowy (12) w otwór w ramie głównej (43). Umocuj dwie podkładki zaginane $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ (79) na pręcie obrotowym (12). Nasuń lewą/prawą poręcz (13, 14) na pręt obrotowy (12) i zabezpiecz na miejscu przy pomocy dwóch śrub M10x18 (7), dwóch podkładek sprężynowych $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), dwóch płaskich podkładek $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (69), dwóch podkładek $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ (9). Dokręć śruby przy pomocy dołączonego klucza imbusowego. Przymocuj lewy pręt pod stopę (23) do ramy głównej (34) przy pomocy jednej śruby do lewej korby $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ (46), jednej podkładki falistej $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11), jednej podkładki sprężynowej $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) i jednej nakrętki nylonowej do lewej korby B0.5x20 (43). Przymocuj prawy pręt pod stopę (81) do ramy głównej (34) przy pomocy jednej śruby do prawej korby $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ (22), jednej podkładki falistej $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11), jednej podkładki sprężynowej $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) i jednej nakrętki nylonowej do prawej korby B0.5x20 (40). Dokręć śrubę i nakrętkę nylonową przy pomocy jednego klucza imbusowego 8 mm i klucza dwustronnego w zestawie.



Uwaga! Śruba $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ na prawą korbę (22) i śruba $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ na lewą korbę (46) są oznaczone symbolami „R” w przypadku prawej i „L” w przypadku lewej korby.

Przy pomocy tej samej procedury umocuj lewy drążek pod stopę (23) na lewej korbie (41).



Krok 3 Montaż prawego i lewego pedała – Umocuj prawy pedał (21L) na prawym drążku pod stopę (23) przy pomocy dwóch śrub M10x45 (20) i nylonowych nakrętek M10xL9 (28). Dokręć nylonowe nakrętki kluczem dwustronnym w zestawie. Przy pomocy tej samej procedury umocuj lewy pedał (21R) na lewym drążku pod stopę (81).



(20) Śruba M8x50 4 szt



(28) Nakrętka nylonowa M8 4 szt

Krok 4 Montaż lewego i prawego ramienia poręczy komputera – Połącz przewód czujnika (80) z przewodem środkowych (61). Usuń dwie śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30 (65) i dwie płaskie podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16/1.5$ ze słupka pod komputer (42). Umocuj słupek komputera (42) na ramie głównej (34), wykorzystując dwie śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30 (65) i dwie płaskie podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (66).

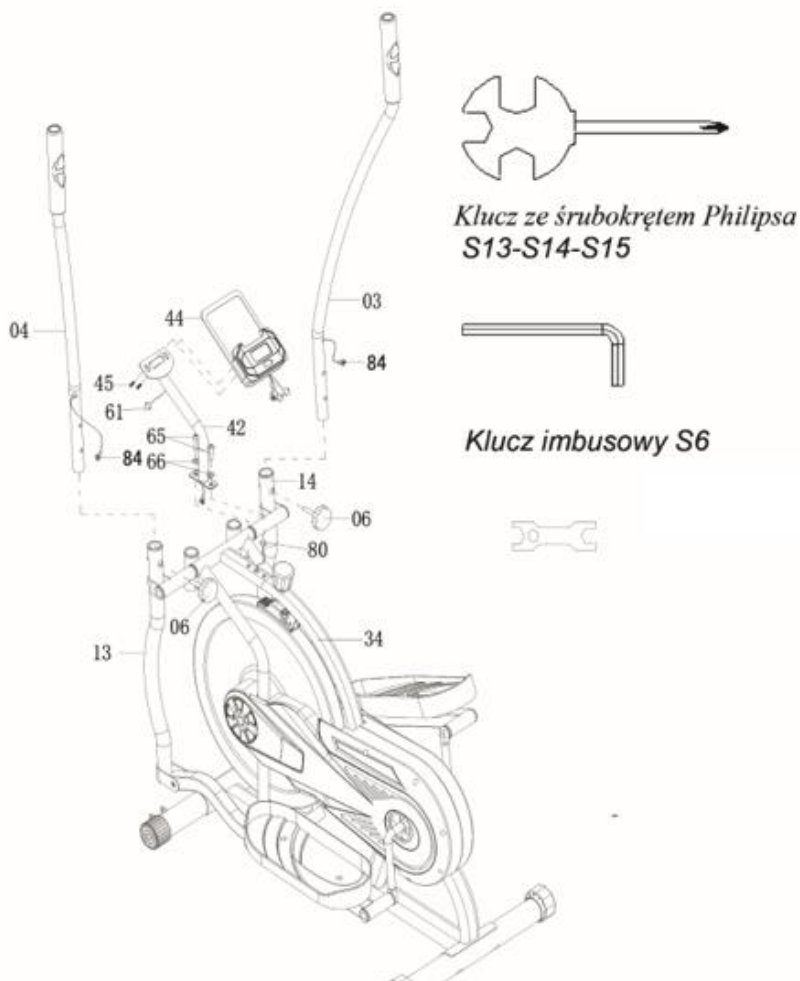
Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego S6.

Połącz przewód środkowy (61) z przewodem komputera (44).

Usuń dwie śruby z łbem walcowymi nacięciem krzyżkowym M5x10 (45) z komputer (44).

Następnie przymocuj komputer (44) na górnym końcu słupka pod komputer (42) przy pomocy dwóch śrub z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 (45). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Phillipsa.

Podłącz czujnik tętna z przewodem (84) do komputera (44).



Klawisze funkcyjne:

MODE – Wciśnij w celu wybrania danej funkcji. Długotrwałe przytrzymanie guzika będzie skutkowało zresetowaniem czasu, dystansu i kalorii.

Funkcje i działanie komputera:

SCAN (skan) – Wciśnij MODE aż pojawi się napis SCAN. Na monitorze, po kolei, wyświetlą się: czas, prędkość, dystans, ODO, kalorie, puls. Każda z funkcji będzie pokazana przez 5 sekund.

TIME (czas) – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.

SPEED (prędkość) – Pokazuje aktualną prędkość.

DIST (dystans) – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.

CALORIES (calorie)

PULSE (tętno) – Połóż ręce na sensorach pulsu, wciśnij guzik MODE. Po około 6-7 sekundach, na monitorze wyświetli się aktualne tętno.

UWAGA! Przez pierwsze 2-3 sekundy tętno wyświetlane na monitorze może być wyższe niż w rzeczywistości. Po tym czasie powinno wrócić do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być podstawą leczenia!

UWAGA

1. Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawią się napisy lub ich widoczność jest słaba, konieczna jest wymiana baterii.
2. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
3. Komputer uruchomi się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń.
4. Komputer automatycznie zacznie zliczać wszystkie wartości z chwilą rozpoczęcia ćwiczeń. Po 4 sekundach od przerwania ćwiczeń przerwane zostaną obliczenia.

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka jest ważnym elementem każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i ograniczenie ryzyka kontuzji. Należy uwzględnić 2-5 minut rozgrzewki przed ćwiczeniami aerobowymi. Od rozgrzewki powinna rozpoczynać się każda sesja treningowa, co pozwoli przygotować ciało na intensywne ćwiczenia poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, przyspieszenie krążenia i tętna oraz doprowadzenie tlenu do mięśni.

RELAKS

Na koniec treningu należy powtarzać te ćwiczenia w celu ograniczenia zmęczenia mięśni. Celem relaksu jest przywrócenia ciała do stanu odprężenia przy końcu każdej sesji treningowej. Odpowiedni relaks powoli obniża tętno i umożliwia ponowne doprowadzenie krwi do serca.

Dane techniczne

Wymiary: 923 x 613 x 1326 mm

Waga netto: 30 kg

Waga brutto: 32 kg

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

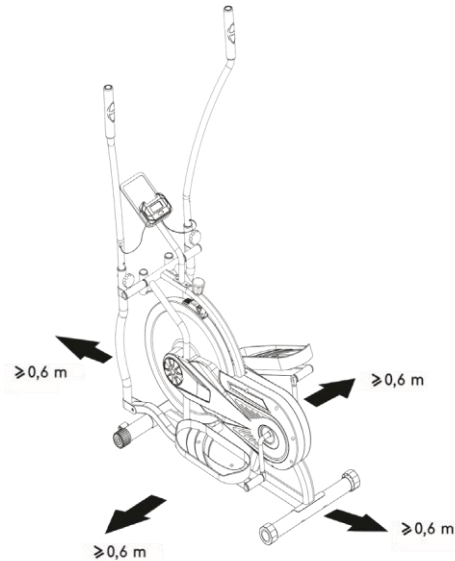
Before you Begin

Thank you for selecting brand HMS. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to provide you complete customer satisfaction.

Important safety notice

This product is intended only for home use and been designed to ensure safety. The following rules shall be obeyed:

1. Before starting your workout, consult your physician to check if there are any reasons preventing the use of this fitness equipment. The doctor's decision is required if you take medicines that affect your heart work, blood pressure and levels of cholesterol. It is also necessary in the case of persons aged over 35 and people with health problems.
2. Always do your warm-up before training.
3. During exercise and after its completion the training equipment should be protected from children and animals.
4. The equipment shall be placed on dry, stable and properly levelled surface. All sharp objects shall be removed from its direct vicinity. The equipment should be protected from humidity. Possible surface irregularities should be levelled. It is recommended to use special anti-slip base to prevent the equipment displacement during workout.
5. Free space should not be smaller than 0.6 m and greater. Pay attention to worrying signals. Incorrect or excessive exercising means health hazard. If headache or dizziness, chest pain, irregular heart rhythm or other worrying symptoms appear during training, the workout shall be stopped immediately and a doctor shall be consulted. Incorrect or over-intensive training can lead to traumas.
6. than the training space available in directions of the equipment accessibility. Free space must also include space for emergency quitting. If different pieces of equipment are located side by side, the size of free space can be divided.
7. Before the first use, and later at regular intervals, tightness of all screws, bolts and other joints shall be checked.
8. Before starting your exercise, check fixing of parts and joints between them. Workout can be started only if the equipment is fully operational.
9. The equipment shall be regularly checked for wearing-out and damages. Only then will it fulfil safety requirements. Special attention shall be paid to foam grips, caps on legs and upholstery, which are all fast wearing parts. Damaged parts shall be immediately repaired or replaced. Until then, the training equipment cannot be used.
10. Do not put any elements into openings.
11. Pay attention to protruding adjustment devices and other structural elements that might hinder exercise.
12. The equipment can only be used according to its intended purpose. If any parts wears out or is damaged, or if you hear worrying sounds when using the equipment, you should immediately stop exercising. Do not use the equipment again until the problem is removed.
13. Wear comfortable clothes and sport shoes for training. Avoid loose clothes that might catch protruding parts of the equipment or limit your mobility.
14. The equipment falls into class H according to standard EN ISO 20957-1 and is intended for home use only. It cannot serve therapeutic, rehab or commercial purposes.
15. When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid spine injuries.
16. The product is intended for adults only. Keep children without supervision away from the equipment.
17. During installation, follow closely the attached manual instruction and use only such parts that have been included in the package. Before installation, check if all parts from the list are included in the package.











WARNING: Read the instruction before using the equipment. We are not responsible for injuries or damages to objects caused by incorrect use of the product.


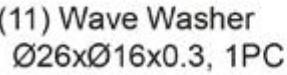
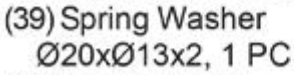
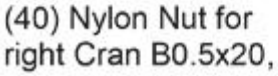

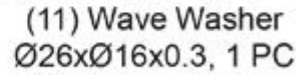
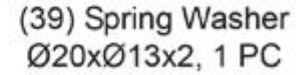
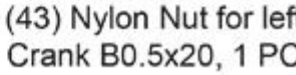



MAINTENANCE: No aggressive cleaning agents shall be used to clean the equipment. Use a soft, wet cloth to remove dirt and dust. The equipment shall be kept in dry places and protected from humidity and corrosion.

No.	Description	Qty
001	Handrail Arm End Cap Ø25x1.5	6
002	Handrail Arm Foam Grip Ø32xØ23x280	2
003	Right Handrail Arm Ø25x1.8	1
004	Left Handrail Arm Ø25x1.8	1
005	Handrail Arm Plastic Bushing Ø28.5xØ25.4x84	4
006	Handrail Arm Height Adjustment Knob	2
007	Bolt M10x20	2
008	Spring Washer ϕ 19.5*11.5*3.0	2
009	Washer ϕ 28* ϕ 16* δ 5	2
010	Powder Metal Bushing Ø24.8xØ16x14	10
011	Wave Washer Ø26xØ16x0.3	4
012	Rotation Rod	1
013	Left Handrail	1
014	Right Handrail	1
015	Handlebar End Cap Ø32x1.5	2
016	Steel Wheel	1
017	Fan Wheel Axle	1
018	Hexagon Nut M10x1	3
019	Sensor	1
020	Bolt M8*50	4
021L	Left Foot Pedal 345x146x40	1
021R	Right Foot Pedal 345x146x40	1
022	Bolt for right Crank Ø16x89xL23	1
023	Left Foot Bar	1
024	Chain	1
025	Bolt M10x55	2
026	Powder Metal Bushing Ø14xØ10x10	4
027	Square End Cap (30x30)	2
028	Nylon Nut M10xL9	2
029	Flange Nut M10x1	2
030	Eyebolt M6x36	2
031	Tension Bracket	2
032	Nylon Nut M8	4
033	Nut M6	2
034	Main Frame	1
035	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
036	Nylon Nut M6	2
037	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
038	Bolt M6x48	2
039	Spring Washer Ø20xØ13x2	2
040	Nylon Nut for right Crank B0.5x20	1
041	Chain Pulley with Crank 1/4"/Ø205x2.6	1
042	Computer Post	1

No.	Description	Qty
043	Nylon Nut for left Crank B0.5x20	1
044	Computer	1
045	Cross Pan Head Screw M5*10	2
046	Bolt for left Crank Ø16x89xL23	1
047	Cap Nut M10	4
048	Curve Washer Ø10x1.5xØ25xR28	4
049	Bolt M10x56	4
050	Front Stabilizer Ø50x1.5x470	1
051	Rear Stabilizer Ø50x1.5x470	1
052	Washer Ø40xØ24x3	1
053	Notched Bearing Nut 15/16"	1
054	Bearing Cup	2
055	Bearing	2
056	Slotted Bearing Nut 7/8"	1
057	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
058	Hexagon Nut 7/8"	1
059	Right Cover	1
060	Left Cover	1
061	Middle Wire	1
062	Cover Cap 86x65x1.5	2
063	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	2
064	Screw ST4.2x20	6
065	Inner Pan Head Hexagon Bolt M8*30	2
066	Flat Washer ϕ 8* ϕ 16*1.5	2
067	Knob M16	1
068	Brake Holder	1
069	Flat Washer ϕ 10* ϕ 25*2.0	2
070	Cross Pan Head Screw M5*35	1
071	Outer Hexagon Nut M5	1
072	Rear Stabilizer End Cap Ø50	2
073	Wire Plug	3
074	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST2.9*9.5	2
075	Taper Nut M10*1.0	2
076	Spacer Bush ϕ 15* ϕ 10*15	1
077	Induced Magnet ϕ 18*13	1
078	End Cap 60*30	2
079	Curved Washer ϕ 17* ϕ 22*0.3	2
080	Sensor Wire 650mm	1
081	Right Foot Bar	1
082	Flat Wahser ϕ 10* ϕ 20*2	1
083	Chain	1
084	Handle Pulse	2
085	Cross Countersunk Head Tapping Screw ST4.2*20	2
086	Flat Washer ϕ 5* ϕ 9*0.8	2
087	Bearing 6000ZZ	2

-  (7) Bolt M10x18 2 PCS
 (8) Spring Washer $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$ 2 PCS
 (69) Washer $\text{Ø}28 \times \text{Ø}10 \times 25 \times 2.0$ 2 PCS
 (9) Washer $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16.2 \times 4 \times \text{B}5$ 2 PCS

-  (79) Washer $\text{Ø}22 \times \text{Ø}17 \times 0.3$ 2 PCS
 (12) Rotational Rod 1 PC
 (20) Bolt M8x50 4 PCS
 (32) Nylon Nut M8 4 PCS

-  (22) Bolt for right Crank $\text{Ø}16 \times 89 \times \text{L}23$, 1 PC
 (11) Wave Washer $\text{Ø}26 \times \text{Ø}16 \times 0.3$, 1 PC
 (39) Spring Washer $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$, 1 PC
 (40) Nylon Nut for right Crank $\text{B}0.5 \times 20$, 1 PC
 (46) Bolt for left Crank $\text{Ø}16 \times 89 \times \text{L}23$, 1 PC
 (11) Wave Washer $\text{Ø}26 \times \text{Ø}16 \times 0.3$, 1 PC
 (39) Spring Washer $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$, 1 PC
 (43) Nylon Nut for left Crank $\text{B}0.5 \times 20$, 1 PC
 (49) Bolt M10x56 4 PCS
 (48) Curve Washer $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$ 4 PCS
 (47) Cap Nut M10 4 PCS

Tools



Allen Wrench 6 mm
2 pcs



Allen wrench 8 mm 1 PC

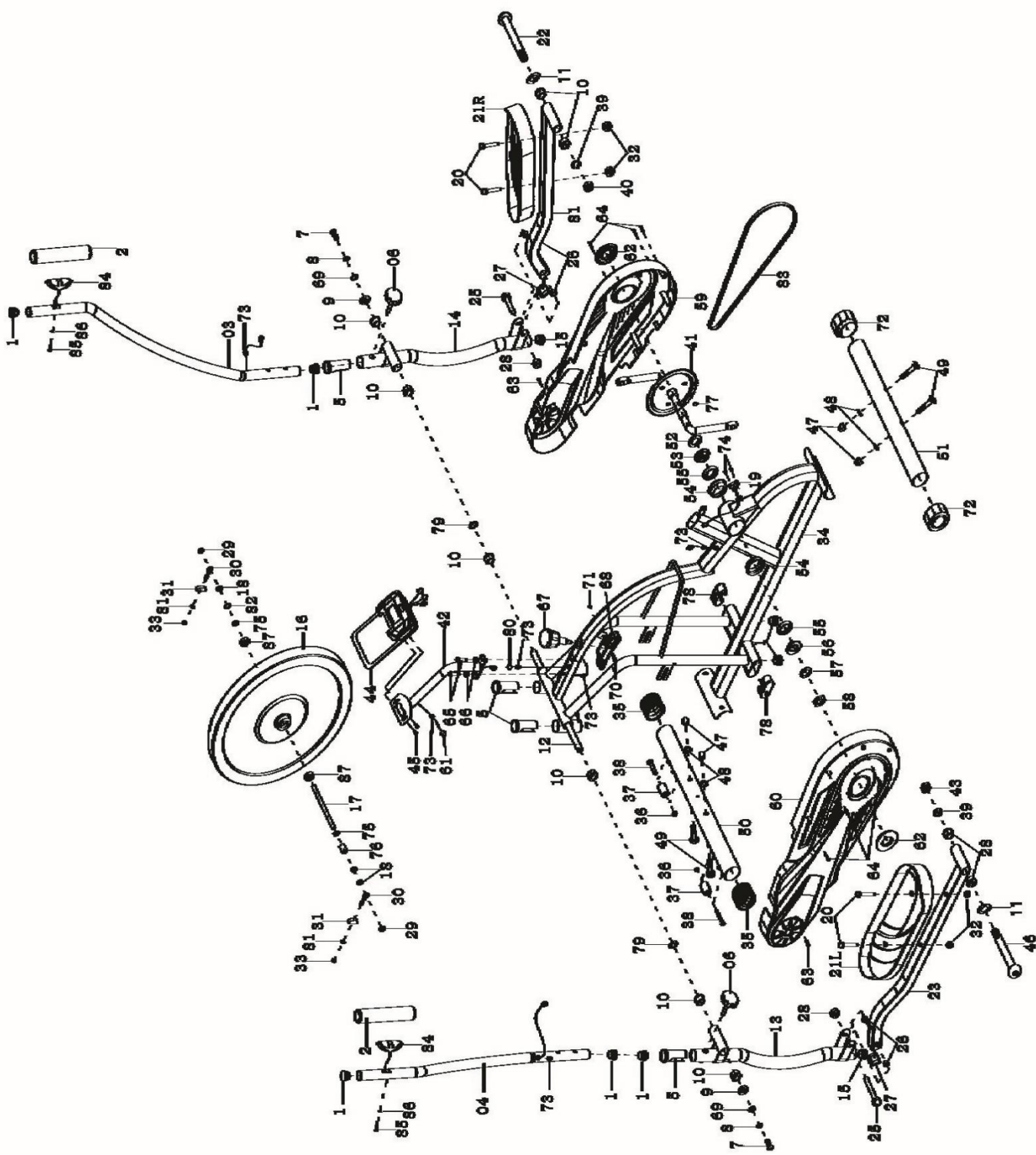


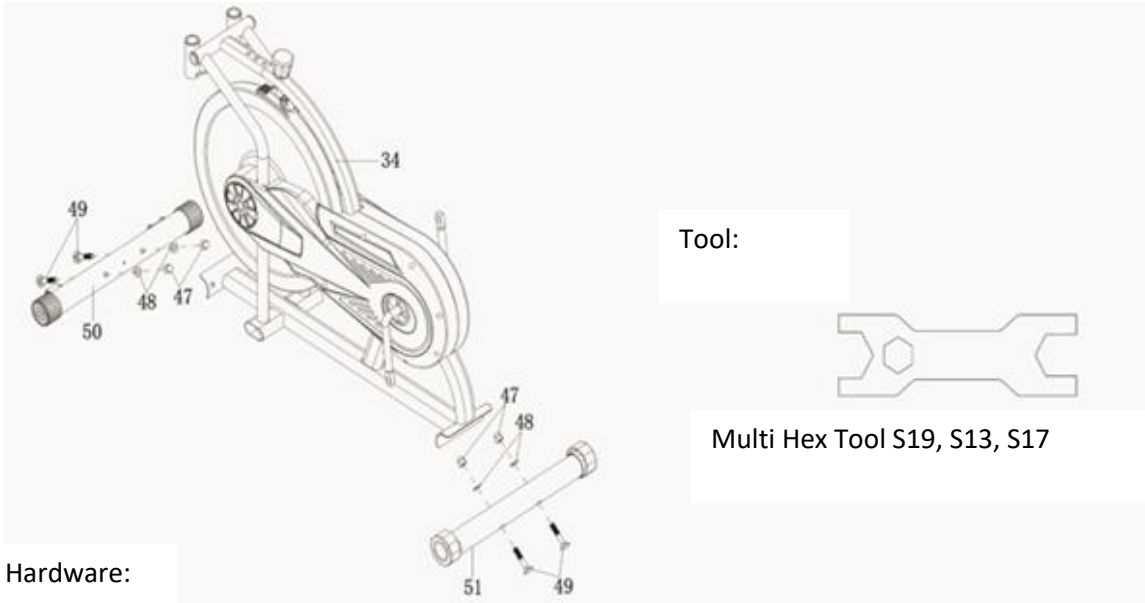
Multi Hex Tool S19, S13, S17 1 pc



Spanner with Philips Screwdriver S13-S14-S15

Overview drawing





Tool:



Multi Hex Tool S19, S13, S17

Hardware:



(47) Cap Nut M10 4 pcs



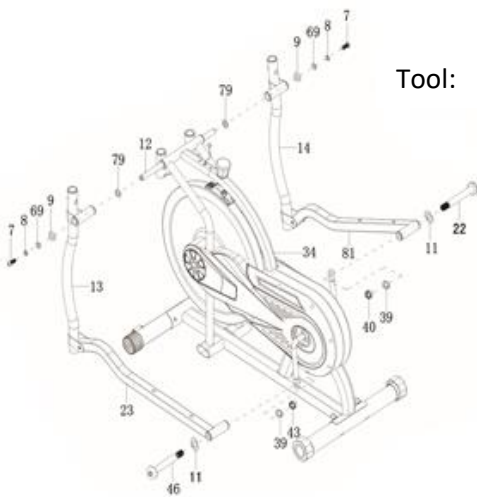
(48) Curve Washer $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ 4pcs



(49) Bolt M10x56 4pcs.

Step 1 Front and rear stabilizers installation – Attach the front stabilizer (50) on to the Main Frame (34) with two M10 Cap Nuts (47), two $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ curve washers (48), and two M10x57 bolts (49). Tighten cap nuts the Milti Hex Tool provided. Attach the Rear Stabilizer (51) onto the Main Frame (34) with two M10Cap Nuts (47), two $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ Curve Washers (48), and two M10x57 bolts (49). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool provided.

Step 2 Left/Right handrail arms and foot bars installation - Remove two M10x18 Bolts (7), two $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ Spring Washers (8), two $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ Flat Washer (69), two $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ Washers (9), and two $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ Curved Washer (79) from the Rotation Rod (12). Place the Rotation Rod (12) into the hole of the Main Frame (34). Attach two $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ Curved Washer (79) on to the Rotation Rod (12). Slide the Left/Right Handrails (13, 14) on to the Rotation Rod (12) and secure in place with two M10x18 Bolts (7), two $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ Spring Washers (8), wo $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ Flat Washer (69), two $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ Washers (9). Tighten bolts with two 6mm Allen Wrench provided. Attach the Left Foot Bar (23) onto the Main Frame (34) with one $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ Bolt for Left Crank (46), one $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ Wave Washer (11), one $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ Spring Washer (39), and one B0.5x20 Nylon Nut for Left Crank (43). Attach the right Foot Bar (81) onto the Main Frame (34) with one $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ Bolt for right Crank (22), one $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ Wave Washer (11), one $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ Spring Washer (39), and one B0.5x20 Nylon Nut for right Crank (40). Tighten bolt and nylon nut with one 8mm Allen Wrench and Multi Hex Tool provided.



Tool:



2 Allen wrenches 6 mm



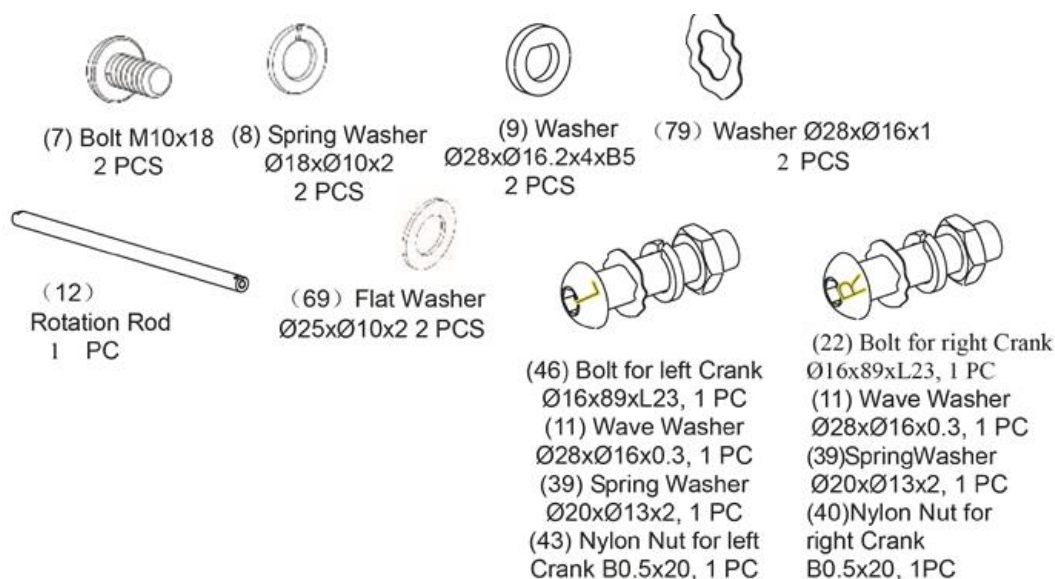
Allen wrench 8 mm



Multi hex tool S19, S13, S17

Note! Ø16x89xL23 Bolt for right Crank (22) and Ø16x89xL23 Bolt for left Crank (46) are marked “R” for Right and “L” for Left.

Use the same procedure to attach the left Foot Bar (23) onto the left Crank (41).



Step 3 Right and left foot pedals installation – Attach the Right Foot Pedal (21L) onto the right Foot Bar (23) with two M10x45 Bolts (20) and M10xL9 Nylon Nuts (28). Tighten nylon nuts with the Multi Hex Tool provided. Use the same procedure to attach the Left Foot Pedal (21R) onto the left Foot Bar (81).



(20) Bolt M8x50
4 pcs

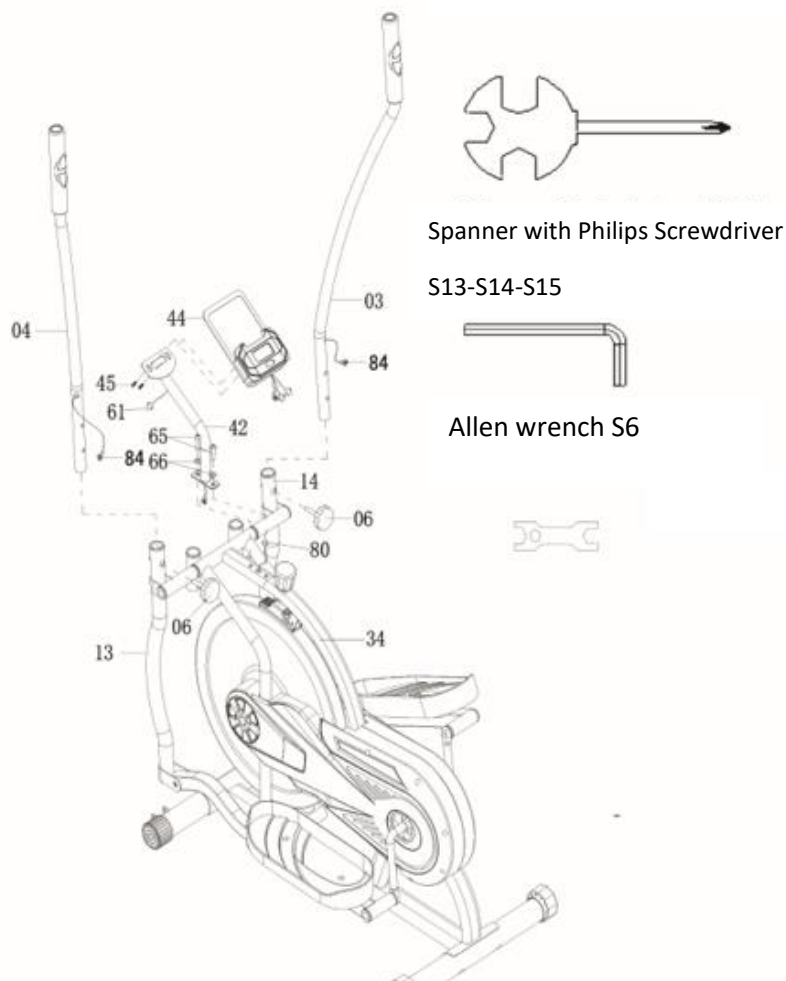


(28) Nylon Nut M8 4 pcs

Step 4 Right/Left Handrail Arms, and Computer Installation – Connect the Sensor Wire (80) with Middle Wire(61). Remove two two M8*30 Inner Pan Head Hexagon Bolt (65) and twoφ8*φ16*1.5 Flat Washer (66) from the Computer Post (42). Attach the Computer Post (42) onto the Main Frame (34) with two M8*30 Inner Pan Head Hexagon Bolt (65) and twoφ8*φ16*1.5 Flat Washer (66).Tighten with the S6 Allen Wrench provided. Connect the Middle Wire(61) with the wire of the Computer (44). Remove two M5×10 Cross Pan Head Screws (45) from the Computer (44).

Then attach the Computer (44) onto the top end of Computer Post (42) use two M5×10 Cross Pan Head Screws (45).Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Handpulse Sensor with Wire(84) with the computer(44).



Function buttons:

MODE – Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button down for resetting time, distance and calories.

Functions and operations:

SCAN – press MODE button until SCAN appears, monitor will rotate through all 6 functions: time, speed, distance, ODO, calories, pulse. Each display will be hold 5 seconds.

TIME – count the total time from the beginning of the workout to its end.

SPEED – display current speed.

DIST – count the distance from the beginning of the workout to its end.

CALORIES

PULSE – put your hands on the pulse sensors, press the MODE button. After about 6-7 seconds, the current heart rate will be displayed on the monitor.

During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE

1. If the display is faint or show no figure, please replace the batteries
2. The display will automatically turn off after 4 minutes of inactivity
3. The monitor automatically starts as soon as you start training
4. The computer automatically starts counting all values at beginning of the exercise. After 4 seconds, the calculation will be discontinued.

Warm Up

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

Cool down

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

Technical data

Dimensions: 923 x 613 x 1326 mm

Weight net: 30 kg

Weight gross: 32 kg

Max user's weight: 110 kg

POZOR! Před použitím produktu je potřeba seznámit se bezpečnostními podmínkami a pokyny obsaženými v tomto návodu.

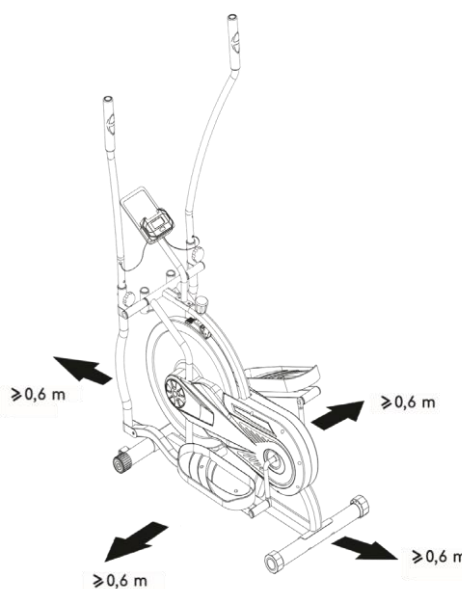
Než začnete

Děkujeme, že jste si vybrali právě HMS. S ohledem na vlastní bezpečí a přínosy využívání produktu, se před jeho použitím řádně seznámete s návodem. Jako výrobce se snažíme našim klientům zaručit plnou spokojenost.

Důležité bezpečnostní pokyny

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poradte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
4. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případně nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku. 5. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohlo omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování znečištění a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchém místě tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
001	Krytka ramene rukojeti Ø25x1.5	6	028	Nylonová matice M10xL9	2
002	Pěnovka rukojeti Ø32xØ23x280	2	029	Přírubová matice M10×1	2
003	Pravé rameno Ø25x1.8	1	30	Šroub s očkem M6x36	2
004	Levé rameno Ø25x1.8	1	031	„U” vztěra	2
005	Plastové pouzdro rukojeti Ø28.5xØ25.4x84	4	032	Nylonová matice M8	4
006	Regulační šroub rukojeti	2	033	Matice M6	2
007	Šroub M10×20	2	034	Hlavní rám	1
008	Pružinová podložka φ19.5*11.5*3.0	2	35	Krytka předního stabilizátoru Ø50	2
009	Podložka φ28*φ16*δ5	2	036	Nylonová matice M6	2
10	Kovové pouzdro Ø24.8xØ16x14	10	037	Transportní váleček Ø23xØ6x32	2
011	Vlnitá podložka Ø26xØ16x0.3	4	038	Šroub M6x48	2
012	Otočný prut	1	039	Pružinová podložka Ø20xØ13x2	2
013	Levá rukojeť	1	040	Nylonová matice pravého ramene nášlapu B0.5x20	1
014	Pravá rukojeť	1	041	Řetězové kolo s klikou 1/4”/Ø205x2.6	1
015	Krytka rukojeti Ø32x1.5	2	042	Sloupek počítače	1
016	Ocelové kolo	1	043	Nylonová matice levého ramene nášlapu B0.5x20	1
017	Osa kola	1	044	Počítač	1
018	Hexagonální matice M10x1	3	045	Šroub s válcovou hlavou M5*10	2
019	Čidlo	1	046	Šroub levého ramena nášlapu Ø16x89xL23	1
020	Šroub M8*50	4	047	Matice M10	4
021L	Levý nášlap 345x146x40	1	048	Prohnutá podložka Ø10x1.5xØ25xR28	4
021R	Pravý nášlap 345x146x40	1	049	Šroub M10x56	4
022	Šroub pravého ramena nášlapu Ø16x89xL23	1	050	Přední stabilizátor Ø50x1.5x470	1
023	Levé rameno nášlapu	1	051	Zadní stabilizátor Ø50x1.5x470	1
024	Řetěz	1	052	Podložka Ø40xØ24x3	1
025	Šroub M10x55	2	053	Kulaté pouzdro 15/16”	1
026	Kovové pouzdro Ø14xØ10x10	4	054	Krytka ložiska	2
027	Čtvercová krytka (30x30)	2	055	Ložisko	2

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
056	Rýhovaná matice ložiska 7/8"	1	072	Krytka zadního stabilizátoru Ø50	2
057	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1	073	Koncovka převodu	3
058	Hexagonální matice 7/8"	1	074	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9*9.5	2
059	Pravý kryt	1	75	Matice M10*1.0	2
060	Levý kryt	1	076	Distanční pouzdro φ15*φ10*15	1
061	Středový převod	1	077	Indukční magnet φ18*13	1
062	Krytka kliky 86x65x1,5	2	078	Krytka 60*30	2
063	Samořezný křížový šroub ST4.2x20	2	079	Prohnutá podložka φ17*φ22*0.3	2
064	Šroub ST4.2x20	6	080	Převod čidla 650 mm	1
065	Šroub s válcovou hlavou M8*30	2	081	Pravé rameno nášlapu	1
066	Rovná podložka φ8*φ16*1.5	2	082	Rovná podložka φ10*φ20*2	1
067	Regulační šroub M16	1	083	Řetěz	1
068	Kryt brzdy	1	084	Čidlo pulsu	2
069	Rovná podložka φ10*φ25*2.0	2	085	Samořezný šroub ST4.2*20	2
070	Šroub s válcovou hlavou M5*35	1	086	Rovná podložka φ5*φ9*0.8	2
071	Hexagonální matice M10	1	087	Ložisko 6000Z	2



(7) Šroub M10x18
2 ks



(8) Pružinová podložka Ø18xØ10x2
2 ks



(69) Podložka Ø28xØ10x25x2.0
2 ks



(9) Podložka Ø28xØ16.2x4xB5
2 ks



(79) Prohnutá podložka Ø22xØ17x0.3
2 ks



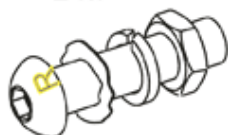
(12) Otočný prut 1 ks



(20) Šroub M8x50
4 ks



(32) Nylonová matice M8
4 ks

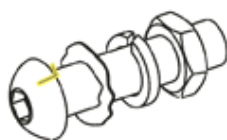


(22) Šroub pravé kliky Ø16x89xL23 1 ks

(11) Vlnitá podložka Ø26xØ16x0.3, 1 ks

(39) Pružinová podložka Ø20xØ13x2, 1 ks

(40) Nylonová matice pravé kliky B0.5x20, 1 ks

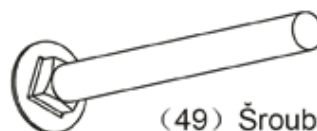


(46) Šroub levé kliky Ø16x89xL23, 1 ks

(11) Vlnitá podložka Ø26xØ16x0.3, 1ks

(39) Pružinová podložka Ø20xØ13x2, 1 ks

(43) Nylonová matice levé kliky B0.5x20, 1 ks



(49) Šroub M10x56 4 ks



(48) Prohnutá podložka Ø10x1.5xØ25xR28 4 ks



(47) Matice M10 4 ks

Nářadí



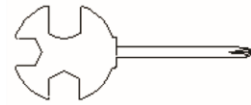
Imbusový klíč
6mm 2 ks



Imbusový klíč
8mm 1 ks

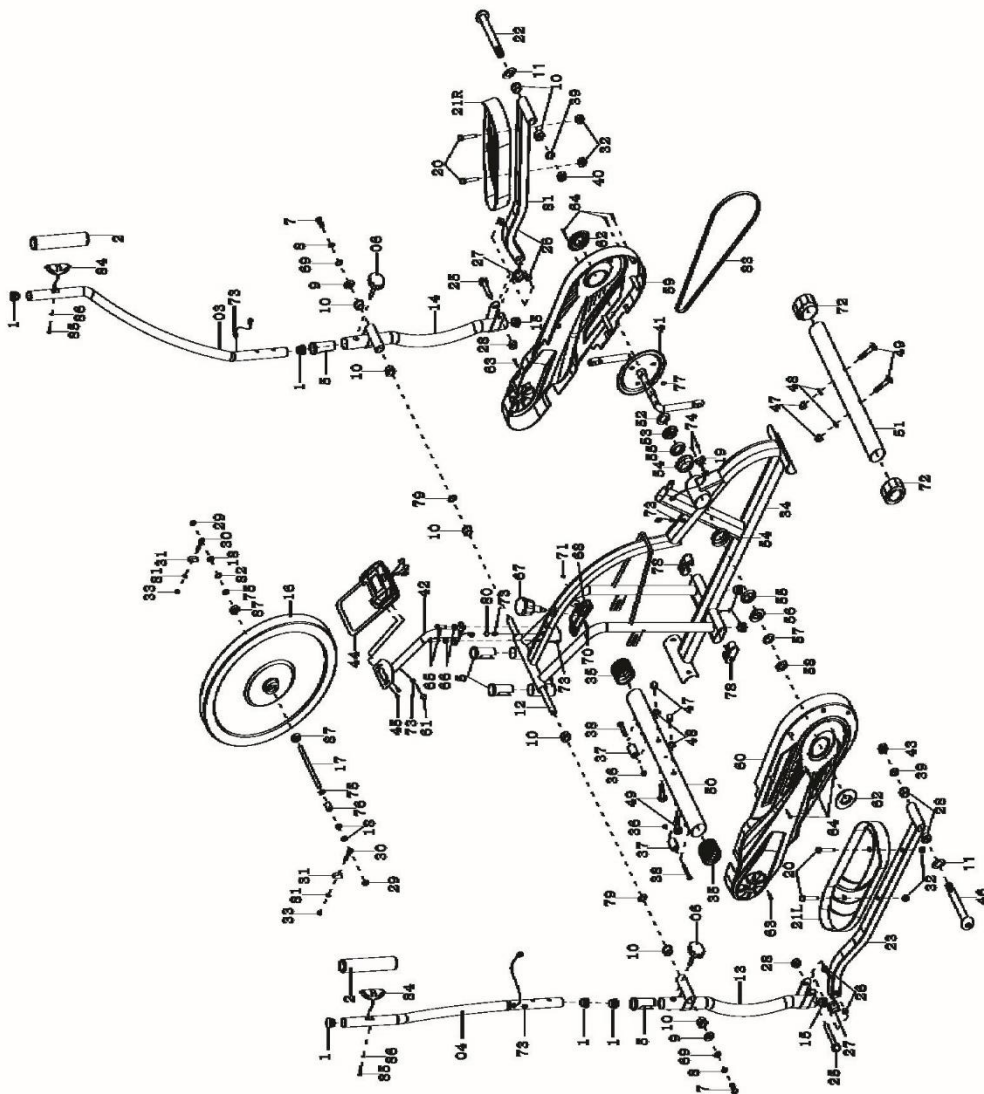


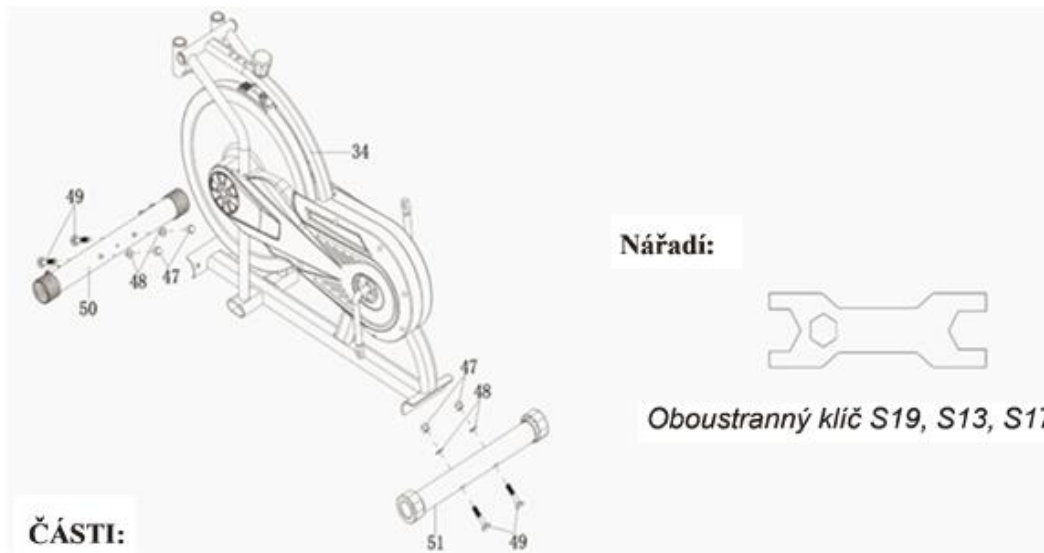
Oboustranný klíč S19, S13, S17 1 ks



Klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15

Nákres





Nářadí:



Oboustranný klíč S19, S13, S17

ČÁSTI:



(47) Matice M10
4 ks



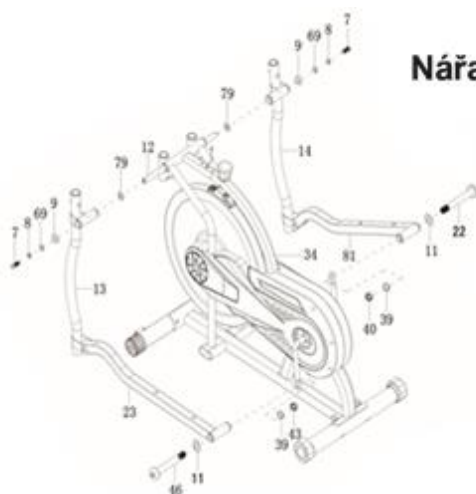
(48) Prohnutá
podložka
Ø10x1.5xØ25xR2
8 4 ks



(49) Šroub M10x56
4 ks

Krok 1 . Montáž předního a zadního stabilizátoru - Připevněte přední stabilizátor (50) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou prohnutých podložek Ø10x1.5xØ25xR28 (48) a dvou šroubů M10x57 (49). Dotáhněte matice pomocí přiloženého univerzálního klíče. Připevněte zadní stabilizátor (51) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou prohnutých podložek Ø10x1.5xØ25xR28 (48) a dvou šroubů M10x57 (49). Dotáhněte matice pomocí přiloženého univerzálního klíče.

Krok 2 Montáž levého/pravého ramene rukojeti a rámu nášlapů- Odstraňte dva šrouby M10x18 (7), dvě pružinové podložky Ø18xØ10x2 (8), dvě rovné podložky φ10*φ25*2.0 (69), dvě podložky Ø28xØ16.2x4xB5 (9) a dvě prohnuté podložky φ17*φ22*0.3 (79) z otočného prutu (12). Vložte otočný prut (12) do hlavního rámu (43). Připevněte dvě prohnuté podložky φ17*φ22*0.3 (79) na otočný prut (12). Nasadte levou/pravou rukojeť (13, 14) na otočný prut (12) a vše zabezpečte pomocí dvou šroubů M10x18 (7), dvou pružinových podložek Ø18xØ10x2 (98), dvou rovných podložek φ10*φ25*2.0 (69) a dvou podložek Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Šrouby dotáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče. Připevněte levý rám nášlapu (23) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu levého ramena nášlapu Ø16x89xL23 (46), jedné vlnité podložky Ø28xØ16x0.3 (11), jedné pružinové podložky Ø20xØ13x2 (39) a jedné nylonové matice. Připevněte pravý rám nášlapu (81) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu pravého ramena nášlapu Ø16x89xL23 (22), jedné vlnité podložky Ø28xØ16x0.3 (11), jedné pružinové podložky Ø20xØ13x2 (39) a jedné nylonové matice. Dotáhněte šrouby a nylonovou matici pomocí přiloženého imbusového klíče 8mm a oboustranného klíče.



Nářadí:



2 imbusové klíče 6 mm



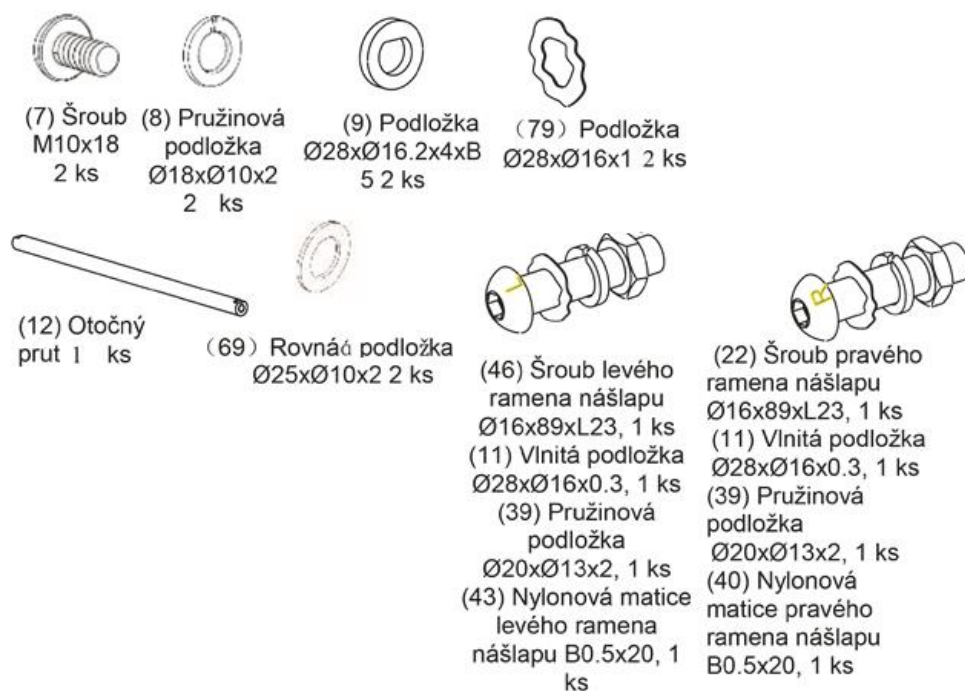
Imbusový klíč 8 mm



Oboustranný klíč S19, S13, S17

POZOR: Šroub Ø16x89xL23 pravého ramena nášlapu (22) a šroub Ø16x89xL23 levého ramena nášlapu (46) jsou označeny symboly „R” pro pravý a „L” pro levý rám.

Pomocí stejného postupu připevněte levé rameno nášlapu (23).



Krok 3 . Montáž pravého a levého nášlapu– Připevněte levý pedál (21L) k levému rameni nášlapu (23) pomocí dvou šroubů M10x45 (20) a nylonových matic M10xL9 (28). Dotáhněte nylonové matice pomocí přiloženého oboustranného klíče. Pomocí stejného postupu připevněte pravý pedál (21R) k pravému rameni nášlapu (81).



(20) šroub M8x50

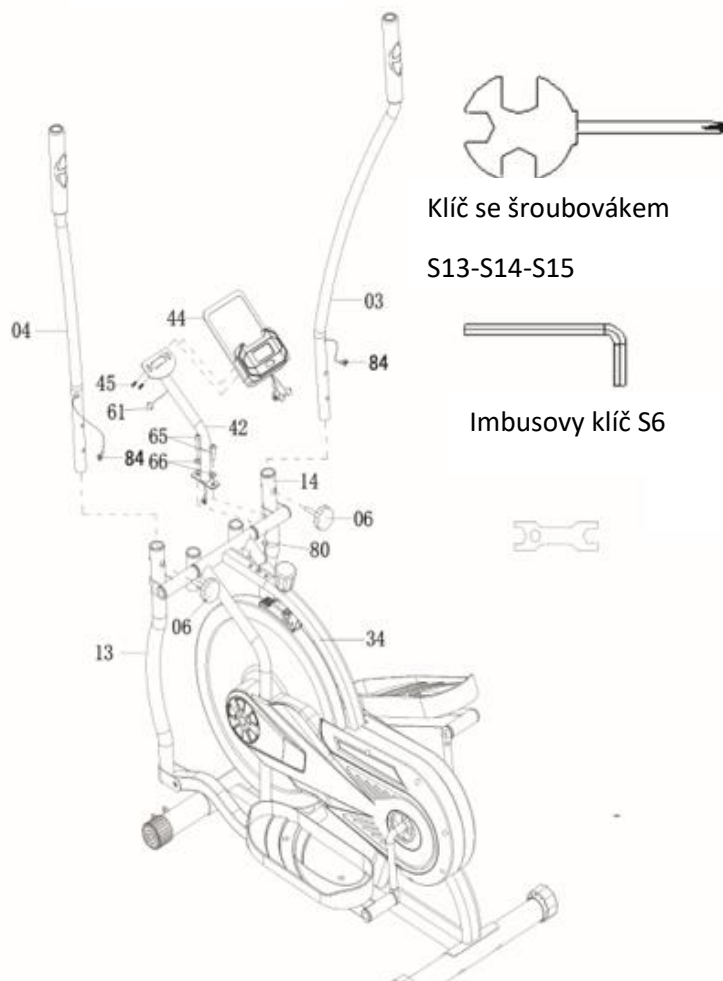


(28) Nylonová matice M8 4 ks

4 ks

Krok 4 Montáž pravého a levého ramene rukojeti a počítače– Spojte převod čidla (80) se středovým převodem (61). Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M8*30 (65) a dvě rovné podložky Ø8*Ø16*1.5 ze sloupku počítače . Připevněte sloupek počítače (42) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M8*30 (65) a dvou rovných podložek Ø8*Ø16*1.5 (66). Vše dotáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče S6. Spojte středový převod (61) s převodem počítače (44). Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M5x10 (45) z počítače (44). Dále připevněte počítač (44) k horní části sloupku počítače (42) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou

M5x10 (45). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips. Připojte čidlo pulsu s převodem (84) k počítači (44)



Počítač

Multifunkční tlačítka:

MODE – Stiskněte za účelem zvolení dané funkce. Dlouhodobé přidržení tlačítka má za následek vynulování hodnot času, vzdálenosti a kalorií.

Funkce počítáče:

SCAN (skan) – stiskněte MODE až se objeví nápis SCAN. Na displeji, v řadě za sebou, se zobrazí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls. Každá z funkcí bude zobrazena po dobu 5 sekund

TIME (čas) – sčítá celkovou dobu tréninku.

SPEED rychlost) – zobrazuje aktuální rychlost

DIST (vzdálenost) – zobrazuje celkovou dosaženou vzdálenost během tréninku.

CALORIES (kalorie)

PULSE (puls) – položte obě ruce na čidla pulsu, stiskněte tlačítko MODE. Po cca 6-7 sekundách se na monitoru zobrazí aktuální puls.

POZOR: po dobu prvních 2-3 sekund může být puls zobrazený na displeji vyšší, než ve skutečnosti. Poté by se hodnota měla vrátit do normálu. Hodnota měření nemůže být brána jako ukazatel pro lékařské účely!

POZOR

1. Pokud se na displeji nezobrazí nápisy nebo je jejich viditelnost slabá, musí dojít k výměně baterií.
2. Displej se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
3. Počítač se automaticky spustí stisknutím některého z tlačítek nebo šlapáním.
4. Počítač začne automaticky sčítat všechny hodnoty v okamžiku spuštění tréninku. Po 4 sekundách od přerušení tréninku dojde k přerušení načítání hodnot.

ROZCVIČKA

ROZCVIČKA je důležitým prvkem každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na trénink a minimalizace rizika úrazů. Počítejte s 2-5 minutami rozcvičky před aerobním tréninkem. Rozcvičkou by měl začít každý trénink, ta pomůže připravit tělo na intenzivní trénink zahřátím a protáhnutím svalů, zrychlením krevního oběhu a tepu a přiváděním kyslíku do svalů.

PROTAHOVÁNÍ

Na konci tréninku opakujte tyto cviky za účelem snížení svalové únavy. Cílem protahování je návrat těla do stavu uvolnění po každém tréninku. Vhodné protahování pomalu snižuje tep a umožní opětovné proudění krve do srdce

Technická data:

Rozměry po rozložení: 923 x 613 x 1326 mm

Hmotnost netto: 30 kg

Hmotnost brutto: 32 kg

Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Vor Benutzung eines Fitnessgerätes lesen Sie die Bedienungsanleitung bitte aufmerksam durch.

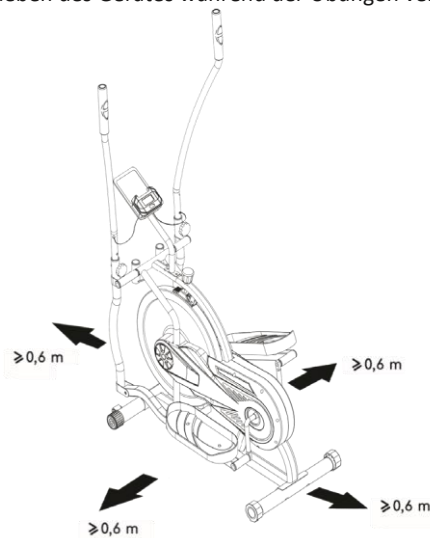
BEVOR SIE ANFANGEN

Danke für die Wahl des Produktes von HMS Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Als Produzent legen wir großen Wert darauf dass unsere Kunden zufrieden sind.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

6. Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist besonders bei Personen, die Arzneimittel, welche die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig. Auch Personen über 35 Jahren sowie Personen mit Gesundheitsproblemen sollten sich vorab bei ihrem Arzt informieren.
7. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen.
8. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.
9. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern.
10. Ein Freiraum darf nicht kleiner als 0,6 m als die Trainingsfläche in in den das Gerät zugänglich ist. Die Freifläche muss auch Platz für einen berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die vorgegebenen Freifläche ausreichend 6. Beachten Sie beunruhigende Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.
18. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in regelmäßigen Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen
19. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn vollkommen funktionsfähig ist.
20. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am abgenutzt werden.
Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.
21. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
22. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstruktionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.
23. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.
24. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.
25. Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.
26. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.
27. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.
28. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.



allen Richtungen
Notausstieg
Hälfte der
Symptome.
Gesundheit. Falls
sollten Sie mit
Verletzungen

Abständen die
geprüft werden.
verbindenden
das Gerät

überprüft
Augenmerk gilt
schnellsten

WARNUNG! VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

INSTANDHALTUNG: Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

Lfd. Nr.	Bezeichnung	Menge	Lfd. Nr.	Bezeichnung	Menge
001	Blende des Handlaufarms	6	044	Computer	1
002	Schaumgriff des Handlaufs Ø32xØ23x280	2	045	Zylinderschraube mit Innensechskant M5x10	2
003	Rechter Arm Ø25x1,8	1	046	Schraube für die linke Kurbel Ø16x89xL23	1
004	Rechter Arm Ø25x1,8	1	047	Mutter M10	4
005	Plastikhülse des Handlaufes Ø28,5x25,4x84	4	048	Gebogene Unterlegscheibe Ø10x1,5x Ø25R28	4
006	Drehknopf zur Einstellung der Handlaufhöhe	2	049	Schraube M10x56	4
007	Schraube M10x20	2	050	Vorderer Stabilisator Ø50x1,5x470	4
008	Federring Ø19,5xØ11,5x3,0	2	051	Hinterer Stabilisator Ø50x1,5x470	1
009	Unterlegscheibe Ø28xØ16x5	2	052	Unterlegscheibe Ø40x Ø24x3	1
10	Metallhülse Ø24,8xØ16x14	10	053	Angeschnittene Lagermutter 15/16"	1
011	Gewellte Unterlegscheibe Ø26xØ16x0,3	4	054	Lagerblende	1
012	Drehstange	1	055	Lager	2
013	Linker Handlauf	1	056	Geriffelte Lagermutter 7/8"	1
014	Rechter Handlauf	1	057	Unterlegscheibe Ø34,5x Ø23x2,5	1
015	Stangen Endkappe Ø35x1,5	2	058	Sechskantmutter 7/8"	1
016	Stahlrad	1	059	Rechte Abdeckung	1
017	Radachse	1	060	Linke Abdeckung	1
018	Sechskantmutter M10x1	3	061	Mittlere Leitung	1
019	Sensor	1	062	Blende der Abdeckung 86x65x1,5	2
020	Schraube M8x50	4	063	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4,2x20	2
021L	Linkes Pedal 345x146x40	1	064	Schraube ST4,2x20	6
021 R	Rechtes Pedal 345x146x40	1	065	Zylinderschraube mit Innensechskant M8x30	2
022	Schraube für die rechte Kurbel	1	066	Flache Unterlegscheibe Ø8,5x Ø16x1,5	2
023	Linke Fußstange	1	067	Knauf M16	1
024	Kette	1	068	Bremsenabdeckung	1
025	Schraube M10x55	2	069	Flache Unterlegscheibe Ø10x Ø25x2,0	2
026	Metallhülse Ø14x Ø10x10	4	070	Zylinderschraube mit Kreuzschlitz M5x35	1
027	Quadratische Blende (30x30)	2	071	Sechskantmutter M10	1
028	Nylonmutter M10x9	2	072	Blende des hinteren Stabilisators Ø50	2
029	Flanschmutter M10x1	2	073	Blende der Leitung	3
30	Ringschraube M6x36	2	074	Zylinderschraube mit Kreuzschlitz	2
031	Stütze des Spanners	2	75	Kegelmutter M10x1,0	2
032	Nylonmutter M8	4	076	Distanzhülse Ø15x Ø10x15	1
033	Mutter M6	2	077	Induktionsmagnet Ø18x 13	1
034	Hauptrahmen	1	078	Blende 60x30	2
35	Blende des vorderen Stabilisators Ø50	2	079	Gebogene Unterlegscheibe Ø17x Ø22x0,3	2
036	Nylonmutter M6	2	080	Sensorleitung 650mm	1
037	Transportrolle Ø23xØ6x32	2	081	Linke Fußstange	1
038	Schraube M6x48	2	082	Flache Unterlegscheibe Ø10x Ø2x2	1
039	Federring	2	083	Kette	1
040	Nylonmutter für die rechte Kurbel	1	084	Handgriff zur Herzfrequenzmessung	2
041	Kettenscheibe mit Kurbel ¼"/ Ø205x2,6	1	085	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4,2x20	2
042	Computerpfeifen	1	086	Flache Unterlegscheibe Ø5x Ø9x0,8	2
043	Nylonmutter für die linke Kurbel	1	087	Lager 6000Z	2



(7) Schraube
M10x18
2 Stk.



(8) Federring
Ø18xØ10x2
2 Stk.



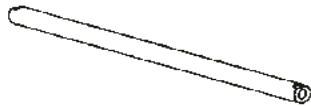
(69) Unterlegscheibe
Ø28xØ10x25x2.0
2 Stk.



(9) Unterlegscheibe
Ø28xØ16.2x4xB5
2 Stk.



(79) Unterlegscheibe
Ø22xØ17x0.3
2 Stk.



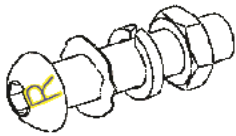
(12) Drehstange
1 Stk.



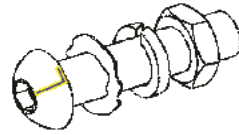
Schraube
(20) M8x50
4 Stk



(32) Nylonmutter
M8
4 Stk



(22) Schraube für die
rechte Kurbel
Ø16x89xL23
1 Stk.



(46) Schraube für die linke Kurbel
Ø16x89xL23,
1 Stk.



(49) Schraube
M10x56 4 Stk

(11) gewellte
Unterlegscheibe
Ø26xØ16x0.3,
1 Stk.

(39) Federring

Ø20xØ13x2, 1 Stk.

(40) Nylonmutter für die
rechte Kurbel B0,5x20,
1 Stk.

(11) gewellte Unterlegscheibe
Ø26xØ16x0.3, 1 Stk.
(39) Federring

Ø20xØ13x2, 1 Stk.
(43) Nylonmutter für die
linke Kurbel
B0.5x20, 1 Stk.

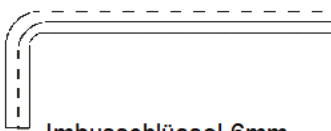


(48) gebogene
Unterlegscheibe
Ø10x1.5xØ25
xR28 4 Stk

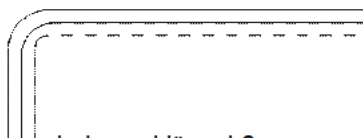


(47) Mutter
M10 4 Stk

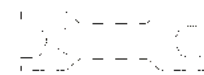
WERKZEUGE



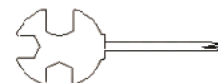
Imbusschlüssel 6mm
2 Stk.



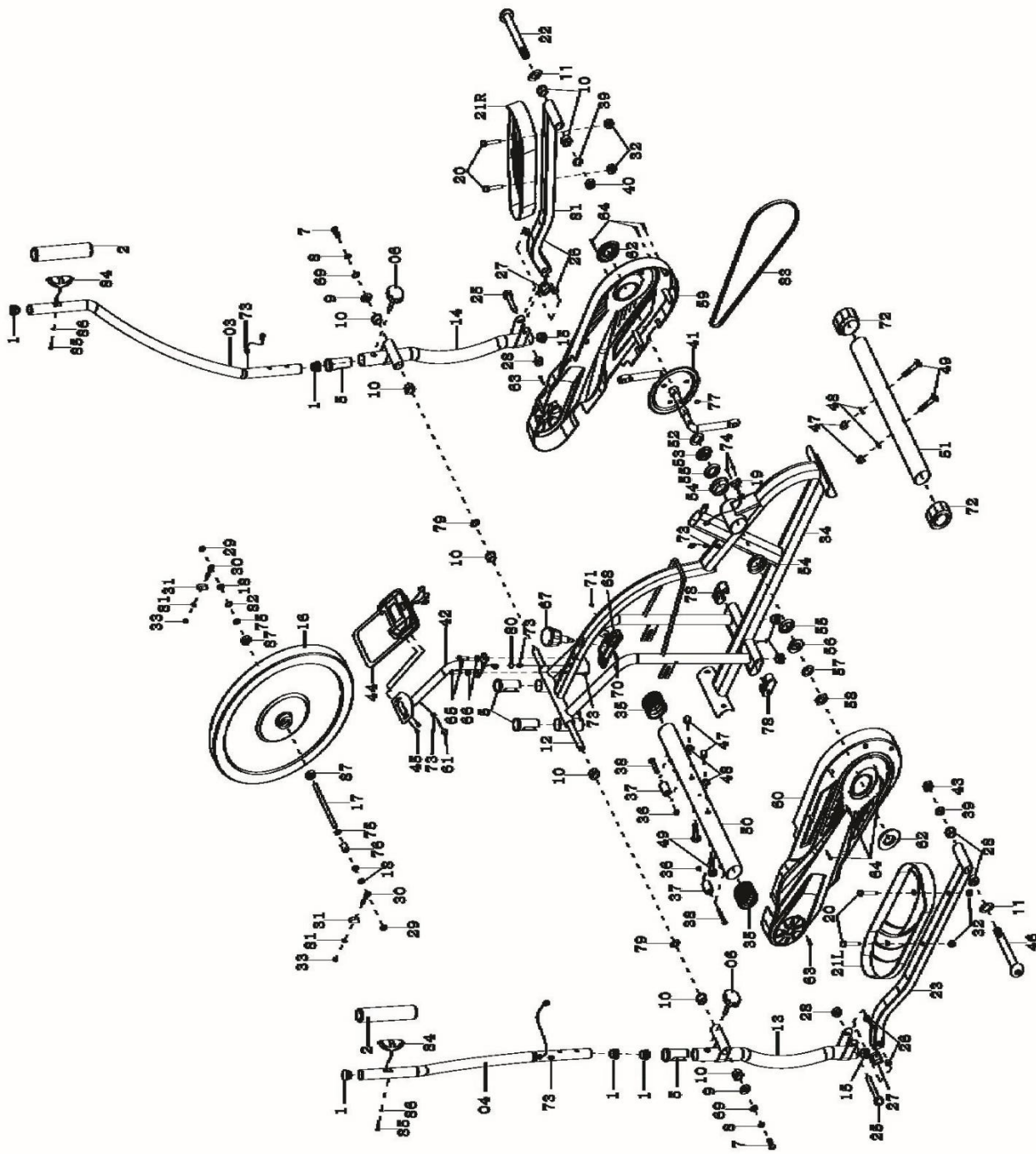
Imbusschlüssel 8mm
1 Stk.

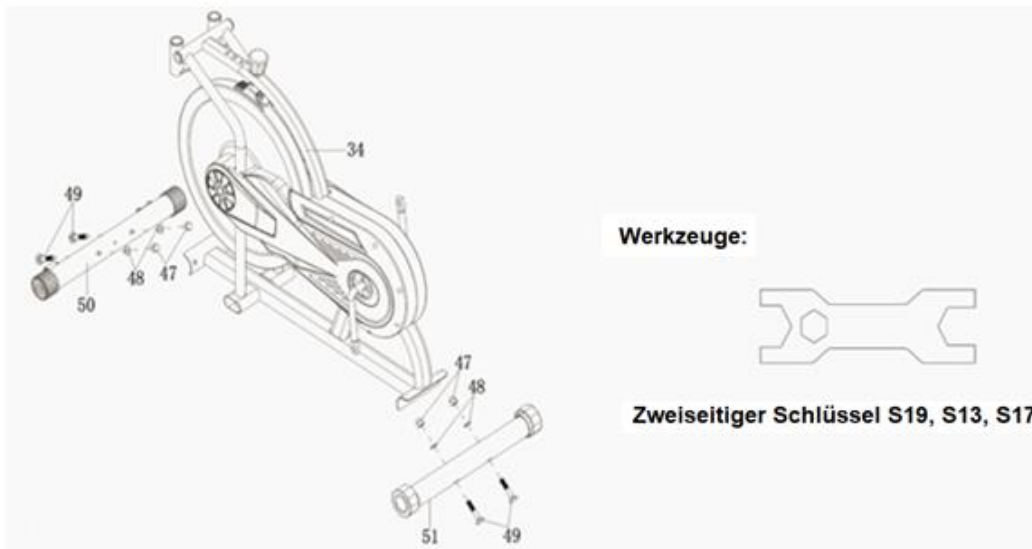


zweiseitiger Schlüssel S19, S13,
S17 - 1 Stk.



Schlüssel mit dem Phillips
Schraubendreher S13-S14-S15





Werkzeuge:



Zweiseitiger Schlüssel S19, S13, S17



(47) Mutter M10 4 Stk.



(48) gebogene
Unterlegscheibe
Ø10x1,5xØ25xR28
4 Stk.



(49) Schraube M10x56
4 Stk.

Schritt 1 Montage des vorderen und des hinteren Stabilisators - Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (50) am Hauptrahmen (34) mit Hilfe von zwei M10 Muttern (47), zwei gewellten Unterlegscheiben Ø10x1.5xØ25xR28 (48) und zwei M10x57 Schrauben(49). Ziehen Sie die Muttern mit dem beiliegendem Universalschlüssel an. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (51) am Hauptrahmen (34) mit Hilfe von zwei M10 Muttern (47), zwei gewellten Unterlegscheiben Ø10x1.5xØ25xR28 (48) und zwei M10x57 Schrauben(49). Ziehen Sie die Muttern mit dem beiliegendem Universalschlüssel an.

Schritt 2 Montage des linken/rechten Handlaufes und der Fußstützen - Entfernen Sie die beiden M10x18 Schrauben (7), zwei Ø18xØ10x2 Federscheiben (8), zwei flache φ10*φ25*2.0 Unterlegscheiben (69),

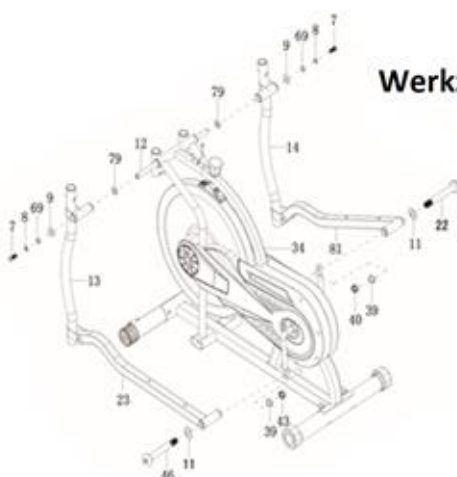
zwei Ø28xØ16.2x4xB5 Unterlegscheiben (9) und zwei gebogene Unterlegscheiben φ17*φ22*0.3 (79) von der Drehstange (12). Schieben Sie die Drehstange (12) in das Loch im Hauptrahmen (43). Befestigen Sie zwei gebogene Unterlegscheiben.

φ17*φ22*0.3 (79) auf der Drehstange (12). Schieben Sie den linken/rechten Handlauf (13, 14) auf die Drehstange (12) und sichern Sie sie mit zwei M10x18 Schrauben (7), zwei Federscheiben Ø18xØ10x2 (98), zwei flachen Unterlegscheiben φ10*φ25*2.0 (69), zwei Unterlegscheiben Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Ziehen Sie die Schraube mit dem beiliegendem Inbusschlüssel an.

Befestigen Sie die linke Fußstange (23) am Hauptrahmen, unter Verwendung einer Schraube für die linke Kurbel Ø16x89xL23 (46), einer gewellten Unterlegscheibe Ø28xØ16x0.3 (11), einer Federscheibe Ø20xØ13x2 (39) und einer Nylonmutter für die linke Kurbel (34) B0,5x20 (43).

Befestigen Sie die rechte Fußstange (81) am Hauptrahmen, unter Verwendung einer Schraube für die rechte Kurbel Ø16x89xL23 (22), einer gewellten Unterlegscheibe Ø28xØ16x0.3 (11), einer Federscheibe Ø20xØ13x2 (39) und einer Nylonmutter für die rechte Kurbel (34) B0,5x20 (40).

Ziehen Sie die Schraube und die Nylonmutter mit einem 8 mm Inbusschlüssel und dem mitgelieferten zweiseitigen Schlüssel fest.



Werkzeuge:



2 Inbusschlüssel 6mm



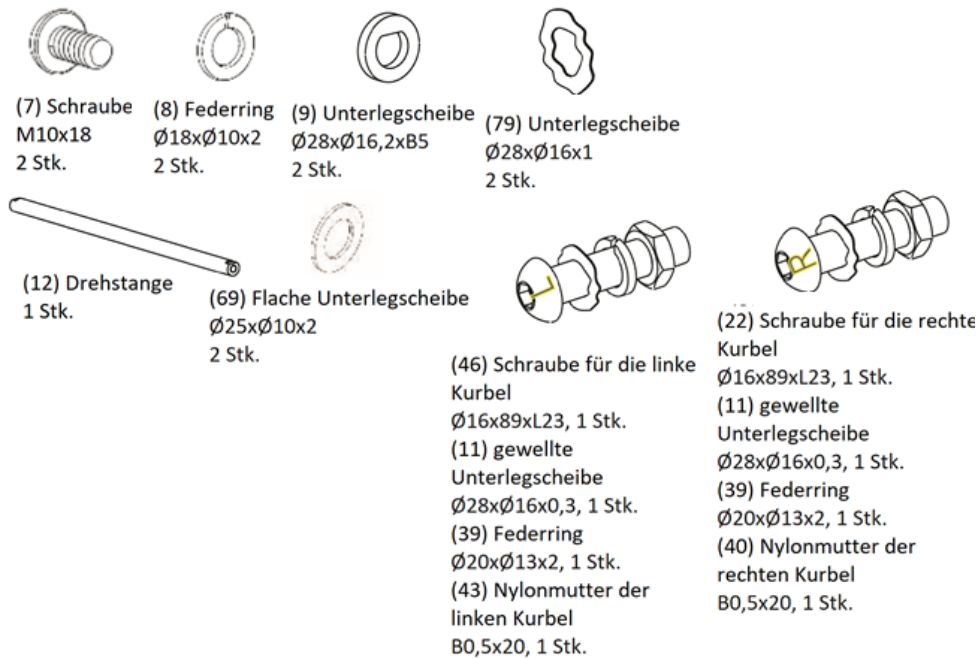
Inbusschlüssel 8mm



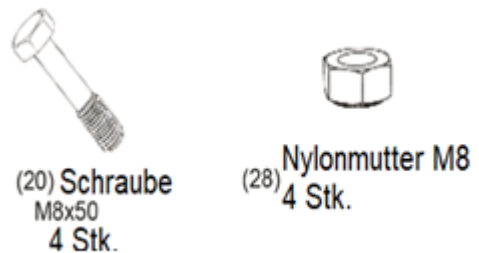
Zweiseitiger Schlüssel S19, S13, S17

ACHTUNG: Die Schrauben $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ für die rechte Kurbel (22) und für die linke Kurbel (46) sind jeweils mit "R" für die rechte und mit "L" für die linke Kurbel gekennzeichnet.

Befestigen Sie auf die gleiche Weise die linke Fußstange (23) an der linken Kurbel (41).

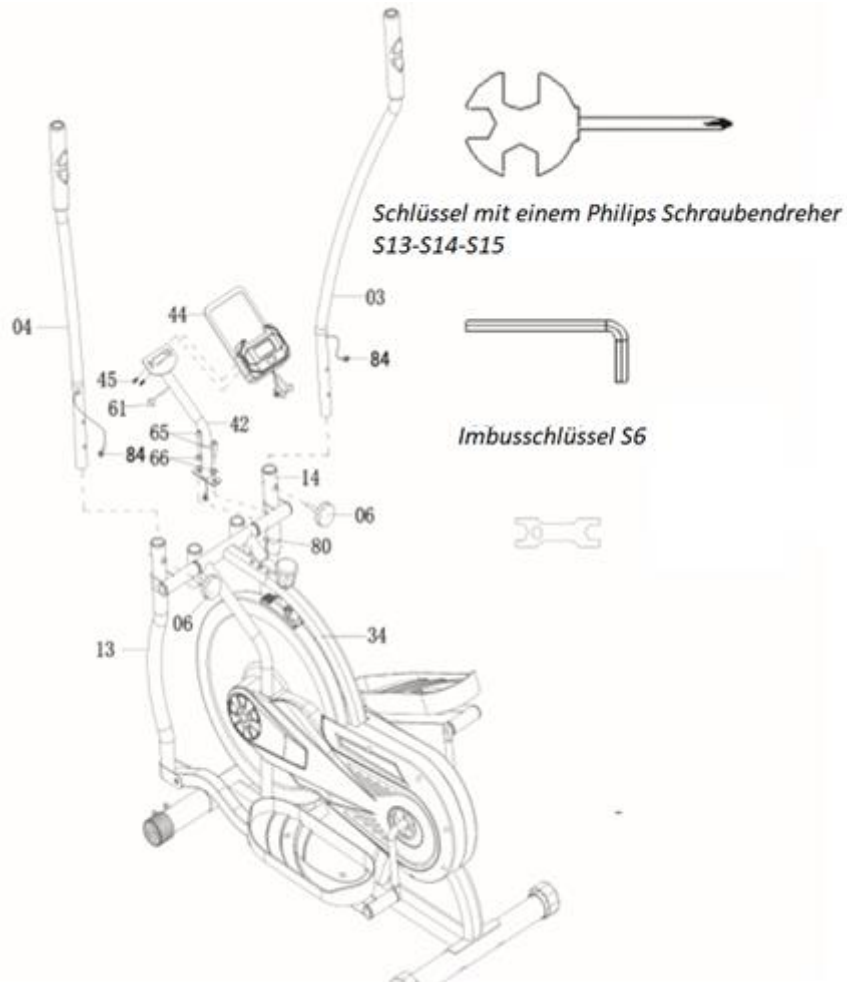


Schritt 3 Einbau des rechten und linken Pedals – Befestigen Sie das rechte Pedal (21L) an der rechten Fußstange (23) mit zwei Schrauben M10x45 (20) und Nylonmutter M10xL9 (28). Ziehen Sie die Nylonmuttern mit dem mitgelieferten zweiseitigen Schlüssel Befestigen Sie auf die gleiche Weise das linke Pedal (21R) an der linken Fußstange (81).



Schritt 4 Installation des rechten und des linken Arms des Handlaufs und des Computers – Schließen Sie das Sensorkabel (80) mit der mittleren Leitung (61). Entfernen Sie zwei Zylinderschrauben mit Innensechskant M8*30 (65) und zwei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ von der Säule des Computers (42). Befestigen Sie den Computerpfosten (42) am Hauptrahmen (34) unter Verwendung von zwei Zylinderschrauben mit Innensechskant M8*30 (65) und zwei flacher Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (66).

Ziehen Sie es mit dem beiliegendem Inbusschlüssel S6 an. Verbinden Sie die mittlere Leitung (61) mit der Computerleitung (44). Entfernen Sie die beiden M5x10-Kreuzschlitzschrauben (45) vom Computer (44). Anschließend befestigen Sie den Computer (44) am oberen Ende des Computerpfostens (42) unter Verwendung von zwei Zylinderschrauben mit Kreuzschlitz M5x10 (45). Ziehen Sie es mit dem beiliegendem Schraubendreher an. Verbinden Sie die Leitung des Herzfrequenzsensors (84) am Computer (44).



Funktionen des Computers:

SCAN (scannen) – Drücken Sie MODE bis SCAN auf dem Display erscheint. Auf dem Bildschirm werden kontinuierlich: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, ODO, Kalorien, Herzfrequenz angezeigt. Jede der Funktionen wird für 5 Sekunden angezeigt.

TIME (Zeit) – Zeigt die Gesamtzeit der Trainingseinheit an.

SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

DIST (Distanz) – Zeigt die gesamte Distanz der Trainingseinheit an.

CALORIES (Kalorien)

PULSE (Herzfrequenz) – Legen Sie Ihre Hände auf die Herzfrequenzsensoren und drücken Sie die MODE-Taste. Nach ca. 6-7 Sekunden wird die aktuelle Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

ACHTUNG: In den ersten 2-3 Sekunden könnte der angezeigte Wert höher als in Wirklichkeit sein. Danach sollte er sich stabilisieren. Der Messwert darf nicht die Grundlage einer Behandlung darstellen!

ACHTUNG:

1. Wenn auf dem Display nichts angezeigt wird oder die Anzeige kaum sichtbar wird, müssen die Batterien ersetzt werden.
2. Der Computer wird nach 4 Minuten Inaktivität automatisch ausgeschaltet
3. Der Computer schaltet sich nach dem Beginn der Übungen automatisch wieder ein.
4. Der Computer zählt automatisch alle Werte, sobald Sie mit dem Training beginnen. Nach 4 Sekunden Übungsabbruch werden die Berechnungen abgebrochen.

AUFWÄRMUNG ist ein wichtiger Aspekt jedes Trainings. Die Aufwärmung dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Vor den Aerobic-Übungen sollten Sie 2-5 Minuten Aufwärmung berücksichtigen. Jede Trainingseinheit sollte mit einer Aufwärmphase beginnen, die es dem Körper ermöglicht, sich auf intensive Übungen vorzubereiten. Die Aufwärmung lässt die Muskeln aufwärmen und strecken, die Herzfrequenz wird beschleunigt wodurch die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden.

ENTSPANNUNG Wiederholen Sie diese Übungen am Ende des Trainings, um die Folgen einer Muskelermüdung in Grenzen zu halten. Das Ziel der Entspannung ist es, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit wieder in einen entspannten Zustand zu versetzen. Ausreichende Entspannung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und ermöglicht dem Körper sich zu regenerieren.

Technische Daten:

Abmessungen: 923 x 613 x 1326 mm

Nettogewicht: 30 kg

Bruttogewicht: 32 kg

Max Gewicht des Benutzers: 110 kg

Specyfikacja / Specification / Specifikace / Spezifikationen

FUNKCJE	AUTO SKAN	Co 5 sekund
	CZAS	00:00'~99:59'
	AKTUALNA PRĘDKOŚĆ	Maksymalna prędkość: 999.9 km/h
	DYSTANS	0.0~9999 km
	CALORIES	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULS	40~240 BPM
Baterie		2szt AAA lub UM –4

FUNCTION	AUTO SKAN	Every 5 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 999.9 km/h
	TRIP DISTANCE	0.0~9999 km
	CALORIES	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULSE RATE	40~240 BPM
BATTERY TYPE		2pcs AAA lub UM –4

FUNKCE	AUTO SKAN	Každých 5 sekund
	ČAS	00:00'~99:59'
	AKTUÁLNÍ RYCHLOST	Maximální rychlost: 999.9 km/h
	VZDÁLENOST	0.0~9999 km
	KALORIE	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULS	40~240 BPM
Baterie		2ks AAA lub UM –4

FUNKTIONEN	AUTO SCAN	Alle 5 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'
	AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT	Höchstgeschwindigkeit: 999.9 km/h
	DISTANZ	0.0~9999 km
	CALORIES:	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	HERZFREQUENZ	40~240 BPM
Batterien		2 Stk.AAA oder UM –4



PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
 - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
 - incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
 - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
 - špatnou montáž a údržbu,
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost,
 - bylo do produktu neodborně zasaženo,
 - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)



HMS-FITNESS.COM



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

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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl