

MP6590

www.hms-fitness.pl



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

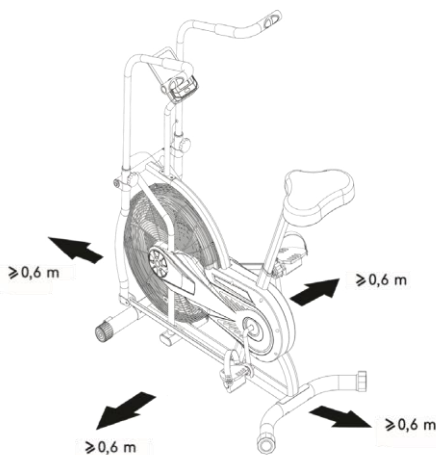
ZANIM ZACZNIESZ

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.

WAŻNE 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 powierzchnia treningowa w kierunkach, w których Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość być podzielona 6. Zwracaj uwagę na niepokojące nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
 7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i
 8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest
 9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu.
- 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.



i większa niż sprzęt jest dostępny awaryjnego zejścia. wolnej przestrzeni może sygnali. Niewłaściwe lub Jeśli w czasie ćwiczeń piersiowej, nieregularny natychmiast przerwać wynikać z

odstępach czasu, należy pozostałych połączeń. części i łączących je śrub. Trening całkowicie sprawne.

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.

Dane techniczne:

Wymiary: 1110*650*1630mm

Max waga użytkownika: 110kg

Waga netto: 27kg

Waga brutto: 30kg



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

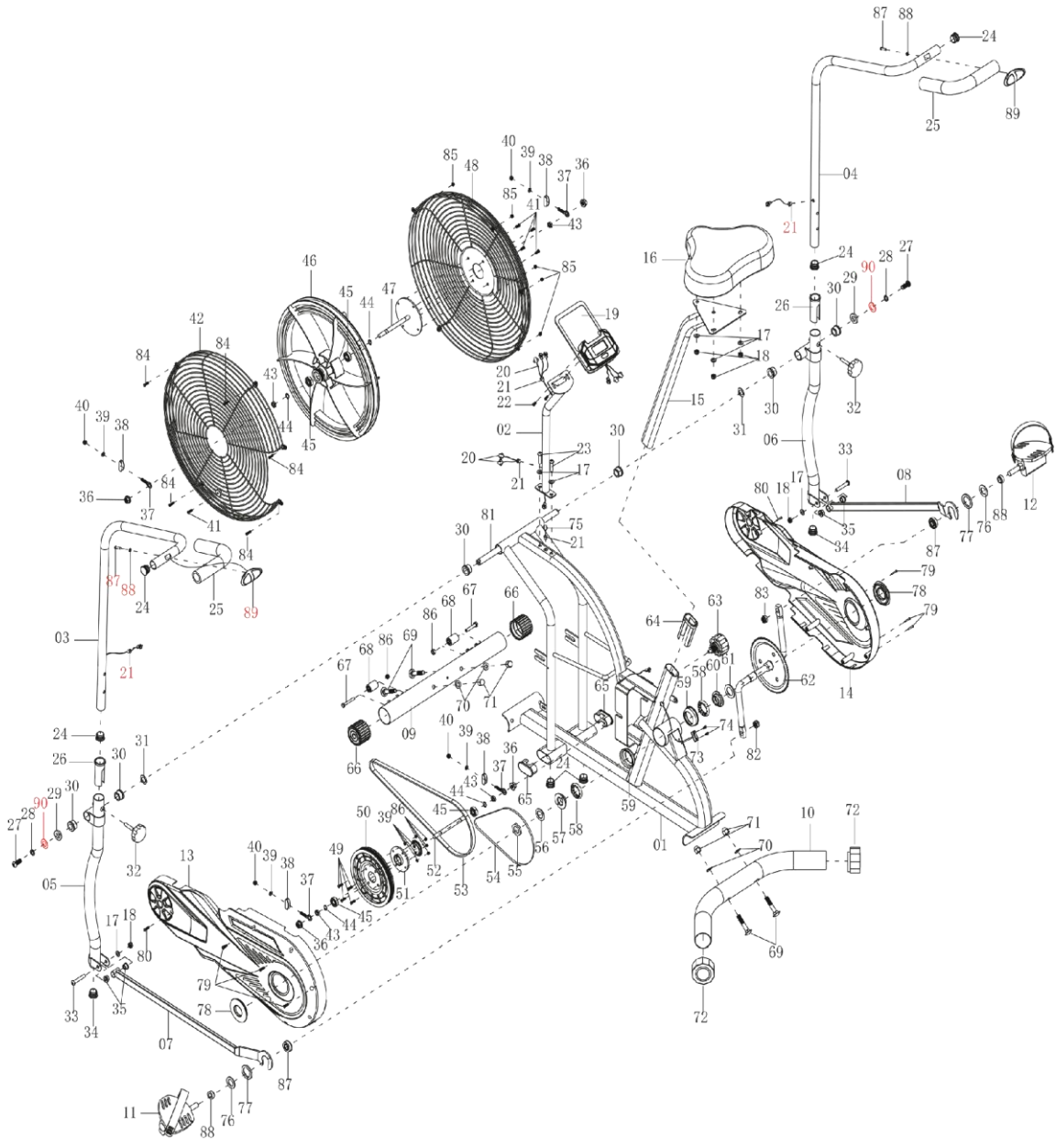
NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

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.

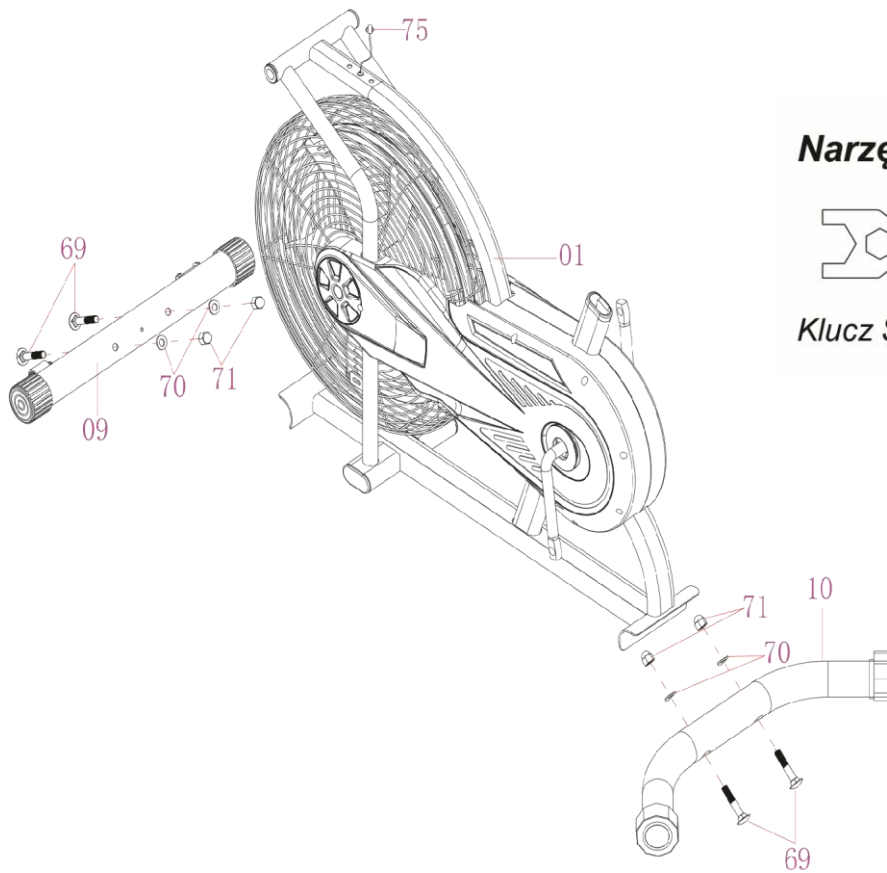
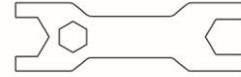
LISTA CZĘŚCI

| Lp. | Opis | Ilość | Lp. | Opis | Ilość |
|-----|--|-------|-----|--|-------|
| 01 | Rama główna | 1 | 32 | Pokrętło M8 do regulacji drążka z uchwytem | 2 |
| 02 | Słupek pod komputer | 1 | 33 | Śruba o łbie sześciokątnym M8x48 | 2 |
| 03 | Lewe ramię poręczy | 1 | 34 | Zaślepka Ø 32 | 2 |
| 04 | Prawe ramię poręczy | 1 | 35 | Tuleja dystansowa Ø 18xØ 14xØ 8x10 | 4 |
| 05 | Lewa poręcz | 1 | 36 | Nakrętka kołnierзова M10xP1.0 | 4 |
| 06 | Prawa poręcz | 1 | 37 | Śruba oczkowa M6x36 | 4 |
| 07 | Lewy pręt pod stopę | 1 | 38 | Wspornik U-kształtny | 4 |
| 08 | Lewy pręt pod stopę | 1 | 39 | Podkładka sprężynowa Ø 6 | 8 |
| 09 | Stabilizator przedni | 1 | 40 | Nakrętka M6 | 4 |
| 10 | Stabilizator tylny Ø50 | 1 | 41 | Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M6x10 | 5 |
| 11 | Lewy pedał | 1 | 42 | Lewa osłona koła zamachowego Ø 490 | 1 |
| 12 | Lewy pedał | 1 | 43 | Nakrętka sześciokątna M10xP1x5 | 4 |
| 13 | Lewa osłona | 1 | 44 | Pierścień Φ10 | 4 |
| 14 | Prawa osłona | 1 | 45 | Łożysko 6000Z | 4 |
| 15 | Słupek siedzenia | 1 | 46 | Koło zamachowe Ø 415x55 | 1 |
| 16 | Poduszka siedzenia | 1 | 47 | Rękaw osiowy | 1 |
| 17 | Płaska podkładka Ø8xØ16x1.5 | 7 | 48 | Prawa osłona koła zamachowego Ø 490 | 1 |
| 18 | Nakrętka nylonowe M8 | 5 | 49 | Śruba o łbie sześciokątnym M6x15 | 4 |
| 19 | Komputer | 1 | 50 | Krażek pasa z korbą Ø 170 | 1 |
| 20 | Przewód czujnika L=450mm | 3 | 51 | Przekładnia | 1 |
| 21 | Zaślepka przewodu Ø 12 | 5 | 52 | Oś Φ10x140 | 1 |
| 22 | Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 | 2 | 53 | Pas PJ390/J5 | 1 |
| 23 | Śruba o łbie sześciokątnym M8x30 | 2 | 54 | Łańcuch | 1 |
| 24 | Zaślepka ramienia poręczy Ø25 | 6 | 55 | Płaska nakrętka sześciokątna 7/8" | 1 |
| 25 | Piankowy uchwyt poręczy Ø 24xØ 35x280 | 2 | 56 | Podkładka Ø 35x2 | 1 |
| 26 | Tuleja plastikowa Ø 32x1.5 | 2 | 57 | Tuleja ściągacza 15/16" | 1 |
| 27 | Śruba o łbie sześciokątnym M10x20 | 2 | 58 | Łożysko Φ44.5 | 2 |
| 28 | Podkładka sprężynowa Ø 19.5xØ11.5x2.5 | 2 | 59 | Tuleja łożyska Ø 55.6x16 | 2 |
| 29 | Podkładka Ø 28xØ 16xδ5 | 2 | 60 | Tuleja ściągacza 7/8" | 1 |
| 30 | Tuleja Ø 28xØ 16x16 | 8 | 61 | Płaska podkładka Ø 40x2.8 | 1 |
| 31 | Podkładka falista Ø 26xØ 16xδ0.3 | 2 | 62 | Krażek łańcucha z korbą Ø 165 | 1 |

| Lp. | Opis | Ilość | L p. | Opis | Ilość |
|-----|---|-------|------|--|-------|
| 63 | Pokrętko M16 do regulacji wysokości siedzenia | 1 | 78 | Ośłona korby Ø 60 | 2 |
| 64 | Plastikowa tuleja słupka siedzenia 50×25×1.5 | 1 | 79 | Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2×20 | 6 |
| 65 | Zaślepka ramy głównej | 2 | 80 | Śruba samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2×20 | 2 |
| 66 | Zaślepka na przedni stabilizator Ø 50 | 2 | 81 | Pręt obrotowy | 1 |
| 67 | Śruba o łbie sześciokątnym M6x45 | 2 | 82 | Lewa nakrętka nylonowa | 1 |
| 68 | Ruchome koło Ø 22×Ø 6.5×30.5 | 2 | 83 | Prawa nakrętka nylonowa | 1 |
| 69 | Śruba M10×56 | 4 | 84 | Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 | 5 |
| 70 | Podkładka zaginana Ø 10×Ø 20×2.0 | 4 | 85 | Nakrętka nylonowa M5 | 5 |
| 71 | Nakrętka M10 | 4 | 86 | Nakrętka nylonowa M6 | 6 |
| 72 | Zaślepka na tylny stabilizator Ø 50 | 2 | 87 | Śruba samowkręcająca i samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2×20 | 2 |
| 73 | Czujnik L=350 mm | 1 | 88 | Płaska podkładka Ø 5×Ø9×0,8 | 2 |
| 74 | Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym ST2.9×9.5 | 2 | 89 | Czujnik tętna z przewodem L=1100 mm | 2 |
| 75 | Przewód czujnika L=500mm | 1 | 90 | Płaska podkładka Ø 0×Ø25×2.0 | 1 |
| 76 | Podkładka Ø 24×Ø 13×4.0 | 2 | | | |
| 77 | Tuleja Ø 16×Ø 13×14.5 | 2 | | | |



INSTRUKCJA MONTAŻU

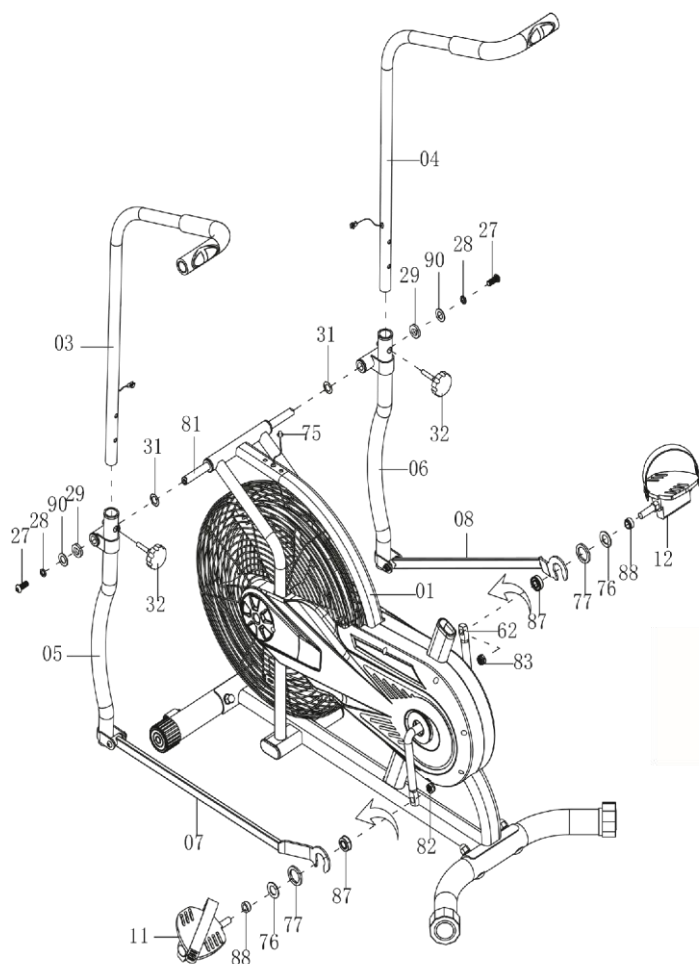
**Narzędzia:**

Klucz S13-S17-S19

1. Montaż stabilizatora przedniego i tylnego

Przymocuj stabilizator tylny (10) na ramie głównej (1) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (71) $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10 \times 56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.

Przymocuj stabilizator przedni (9) na ramie głównej (1) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (71) $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10 \times 56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.



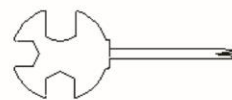
Narzędzia:



Klucz imbusowy S6



Klucz S13-S17-S19



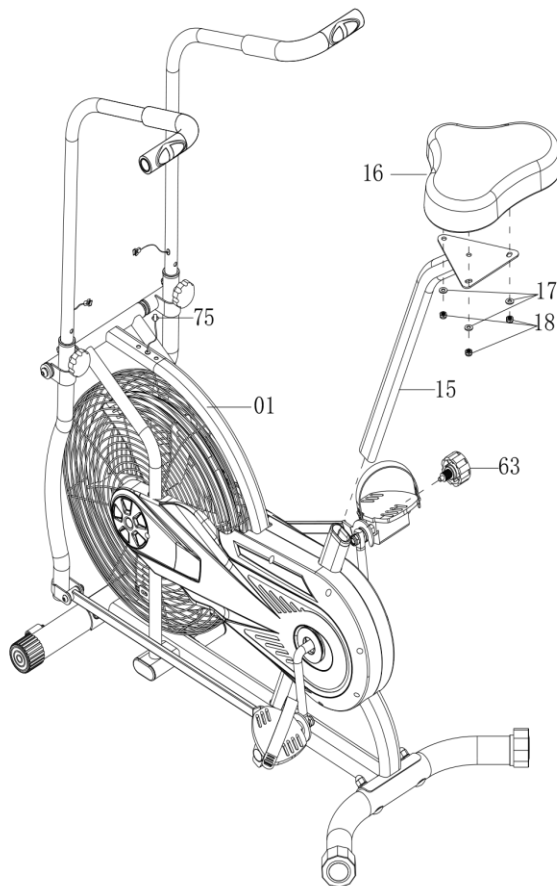
Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15

2: Montaż lewego i prawego pedała, lewego i prawego drążka pod stopę, lewego i prawego ramienia poręczy

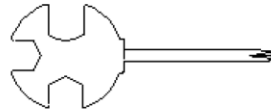
Usuń dwie śruby o łbie sześciokątym M10×20 (27), dwie nakrętki sprężynowe $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28), dwie płaskie podkładki $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$, dwie podkładki $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), i dwie podkładki faliste $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ (31) z pręta obrotowego (Nr. 81). Włóż pręt obrotowy (81) w otwór w ramie głównej (1). Umocuj dwie podkładki faliste $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ (31) na pręcie obrotowym (81), a następnie przymocuj poręcz L & P (5)(6) na pręcie obrotowym (81) przy pomocy dwóch śrub o łbie sześciokątym M10×20 (27), dwóch podkładek sprężynowych $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28) i dwóch podkładek $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (Nr 29). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego. Usuń podkładkę $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), tuleję $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77) i prawą nakrętkę nylonową (83) z prawego pedała (12). Umocuj prawy pedał (12) na prawej korbie (62) przy pomocy podkładki $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), tulei $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77), prawego drążka pod stopę (8) i prawej nakrętki nylonowej (83). Dokręć ręcznie prawy pedał (12) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i dokręć prawą nakrętkę nylonową (83) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara przy pomocy dołączonego klucza imbusowego i klucza. Powtórz tę samą procedurę, aby umocować lewy pedał (11) na lewej korbie, dokręć lewy pedał (11) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i dokręć lewą nakrętkę nylonową (82) zgodnie z ruchem wskazówek zegara przy pomocy dołączonego klucza imbusowego i klucza.

UWAGA: Obracanie lewego pedału zgodnie z ruchem wskazówek zegara może prowadzić do uszkodzenia bieżnika.

Umieść prawe ramię poręczy (4) w tulei plastikowej w rurze prawej poręczy (6) przy pomocy pokrętła M8 do regulacji ramienia poręczy (32). Powtórz tę samą procedurę przy montażu lewego ramienia poręczy (3).



Narzędzia:



Klucz ze śrubokrętem
Philipsa S13-S14-S15

3: Montaż słupka i poduszki siedzenia

Usuń trzy podkładki płaskie $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (17) i trzy nylonowe nakrętki M8 (18) spod poduszki siedzenia (16). Przymocuj słupek siedzenia (15) do poduszki siedzenia (16), wykorzystując trzy podkładki płaskie $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (17) i trzy nylonowe nakrętki M8 (18). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Philipsa. Umieść słupek siedzenia (15) w plastikowej tulei słupka siedzenia na rurze ramy głównej (1) i umocuj pokrętło regulacji wysokości siedzenia M16 (63) na rurze ramy głównej (1), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować słupek siedzenia (15) w odpowiedniej pozycji.

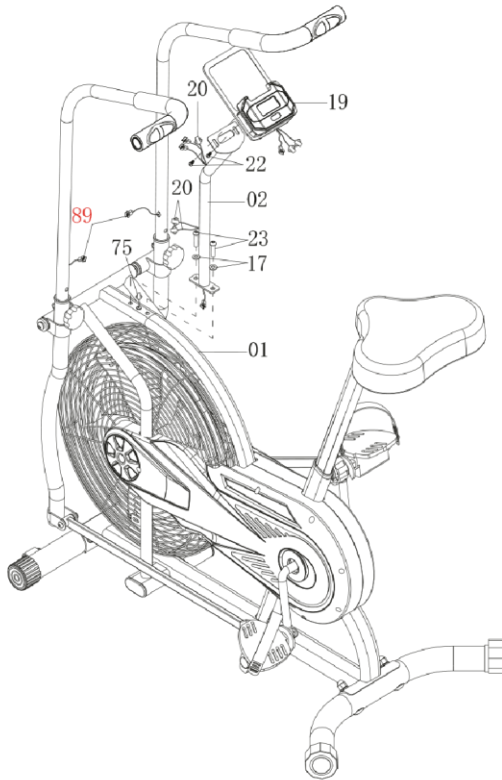
Regulacja wysokości siedzenia

Przekręć pokrętło M12 regulacji wysokości siedzenia (63) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby odblokować słupek siedzenia (15). Następnie przesuвай słupek siedzenia w górę lub dół do otworu odpowiedniego dla wymaganej wysokości siedzenia. Zablokuj słupek siedzenia (15) w odpowiednim położeniu, dokręcając pokrętło regulacji siedzenia M12 (63) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

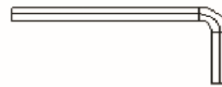
! UWAGA: Podczas regulacji wysokości słupka siedzenia należy upewnić się, że plastikowa tuleja słupka siedzenia nie wystaje ponad linię znacznika słupka siedzenia.

Regulacja siedzenia do przodu i w tył

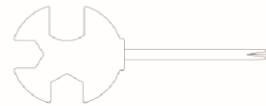
Przekręć pokrętkę M10 (90) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby odblokować suwnicę siedzenia (92). Następnie delikatnie przesunij suwnicę siedzenia (92) do przodu i tyłu od otworu odpowiadającego właściwemu położeniu. Zablokuj suwnicę siedzenia (92), przekręcając pokrętkę M10 (90) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



Narzędzia:



Klucz imbusowy S6



Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15

4. Montaż słupka pod komputer

Połącz przewód czujnika (75) z przedłużaczem przewodu czujnika (20).

Usuń dwie płaskie podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) i dwie śruby o łbie sześciokątnym M8x30 (23) z ramy głównej (1). Umocuj słupek komputera (2) na ramie głównej (1), wykorzystując dwie płaskie podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) i dwie śruby o łbie sześciokątnym M8x30 (23). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego S6.

Połącz przedłużacz przewodu czujnika (20) z przewodem komputera (19).

Usuń dwie śruby z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 (22) z komputera (19).

Następnie przymocuj komputer (19) na górnym końcu słupka pod komputer (2) przy pomocy dwóch śrub z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 (22). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Philipsa.

Klawisze funkcyjne:

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

Funkcje i działanie komputerka:

1. 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.

2. **TIME (czas)** – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.

3. **SPEED (prędkość)** – pokazuje aktualną prędkość.

| | | |
|---------|-------------------|---------------------------------|
| 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 |

4. **DIST (dystans)** – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.

5. **CALORIES (kalorie)**

6. **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 powrócić do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być podstawą leczenia!

Specyfikacje:

UWAGA:

- Jeśli na wyświetlaczu nie pojawiają się napisy lub ich widoczność jest słaba, konieczna jest wymiana baterii.
 - Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
 - 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.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| PROBLEM | ROZWIĄZANIE |
|---|---|
| Nic nie wyświetla się na konsoli komputera. | <ol style="list-style-type: none"> Usuń konsolę komputera i sprawdź, czy przewód biegnący od konsoli komputera jest odpowiednio połączony z przewodem wychodzącym ze słupka poręczy. Sprawdź odpowiednie położenie baterii i zestyk sprężyn baterii z bateriami. Baterie w konsoli komputera mogły się |
| Rower kiwa się podczas użycia | Przekręć zaślepkę tylnego stabilizatora na tylnym stabilizatorze odpowiednio do poziomu rowerka. |
| Rower wydaje piszczące odgłosy podczas użycia | Być może obluźowały się śruby. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć obluźowane. |



ROZGRZEWKĄ 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.



OBROTY GŁOWĄ

Obróć głowę w prawą stronę. Poczujesz jak rozciąga się lewa strona szyi. Następnie odchyl głowę do tyłu, licząc do jednego i wypychając podbródek w kierunku sufitu i pozwalając, aby otworzyły się usta. Obróć głowę w lewo. Następnie opuść głowę do przodu, licząc do jednego.



UNOSZENIE RAMION

Unieś prawe ramię od ucha, licząc do jednego. Następnie unieś lewe ramię, licząc do jednego i obniżając prawe ramię.



ROZCIĄGANIE BOKÓW

Rozłóż ramiona na boki i unos do góry, aż znajdą się nad Twoją głową. Wyciągnij prawe ramię tak wysoko w kierunku sufitu, jak możesz, licząc do jednego. Powtórz tę czynność z lewym ramieniem.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH

Oprzyj się jedną ręką o ścianę, aby utrzymać równowagę. Sięgnij do tyłu i podciągnij prawą stopę do góry. Zbliź piętę tak blisko do pośladków jak to możliwe. Przytrzymaj, licząc do 15 i powtórz z lewą stopą.



ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD

Usiądź zbliżając do siebie stopy i rozkładając kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy tak blisko krocza jak to możliwe. Delikatnie zbliź kolana do podłogi. Utrzymaj tę pozycję, licząc do 15.



SKŁON TO STÓP

Powoli wykonaj skłon, zginając się w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy wyciągasz się w kierunku palców u stóp. Sięgnij, jak daleko możesz, i utrzymaj taką pozycję, licząc do 15.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI UD

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę prawego uda. Schyl się do palców stóp tak głęboko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję, licząc do 15. Rozluźnij się i powtórz ćwiczenie z lewą nogą.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ŁYDEK/ŚCIĘGIEN ACHILLESA

Oprzyj się o ścianę, ustawiając lewą nogę przed prawą i wysuwając do przodu ramiona. Prawa noga powinna być prosta, a lewa stopa oparta o podłogę. Następnie ugnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając biodra w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję, licząc do 15, i powtórz z drugą stroną.

**CAUTION!**

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

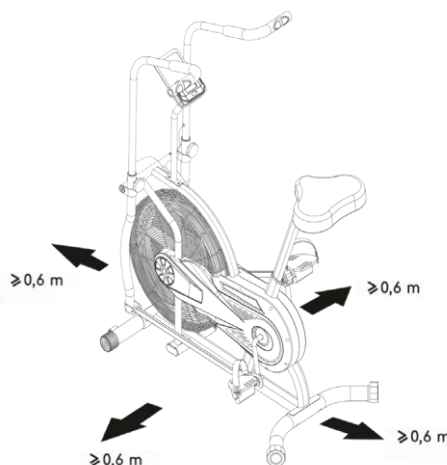
BEFORE YOU BEGIN

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 has been designed to ensure optimal 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 surface irregularities should be levelled. It is use special anti-slip base to prevent the equipment during workout.
5. Free space should not be smaller than 0.6 m and greater. worrying signals. Incorrect or excessive exercising means headache or dizziness, chest pain, irregular heart rhythm symptoms appear during training, the workout shall be immediately and a doctor shall be consulted. Incorrect training can lead to traumas.
6. than the training space available in directions of the accessibility. Free space must also include space for If different pieces of equipment are located side by side, space can be divided.
7. Before the first use, and later at regular intervals, 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.



humidity. Possible recommended to displacement

Pay attention to health hazard. If or other worrying stopped or over-intensive

equipment emergency quitting. the size of free tightness of all

Technical data:

Max user weight: 110 kg

Net weight: 30 kg; Gross weight: 32 kg Dimensions – 923*613*1326 mm

WARNING: READ THE INSTRUCTION BEFORE USING THE EQUIPMENT.

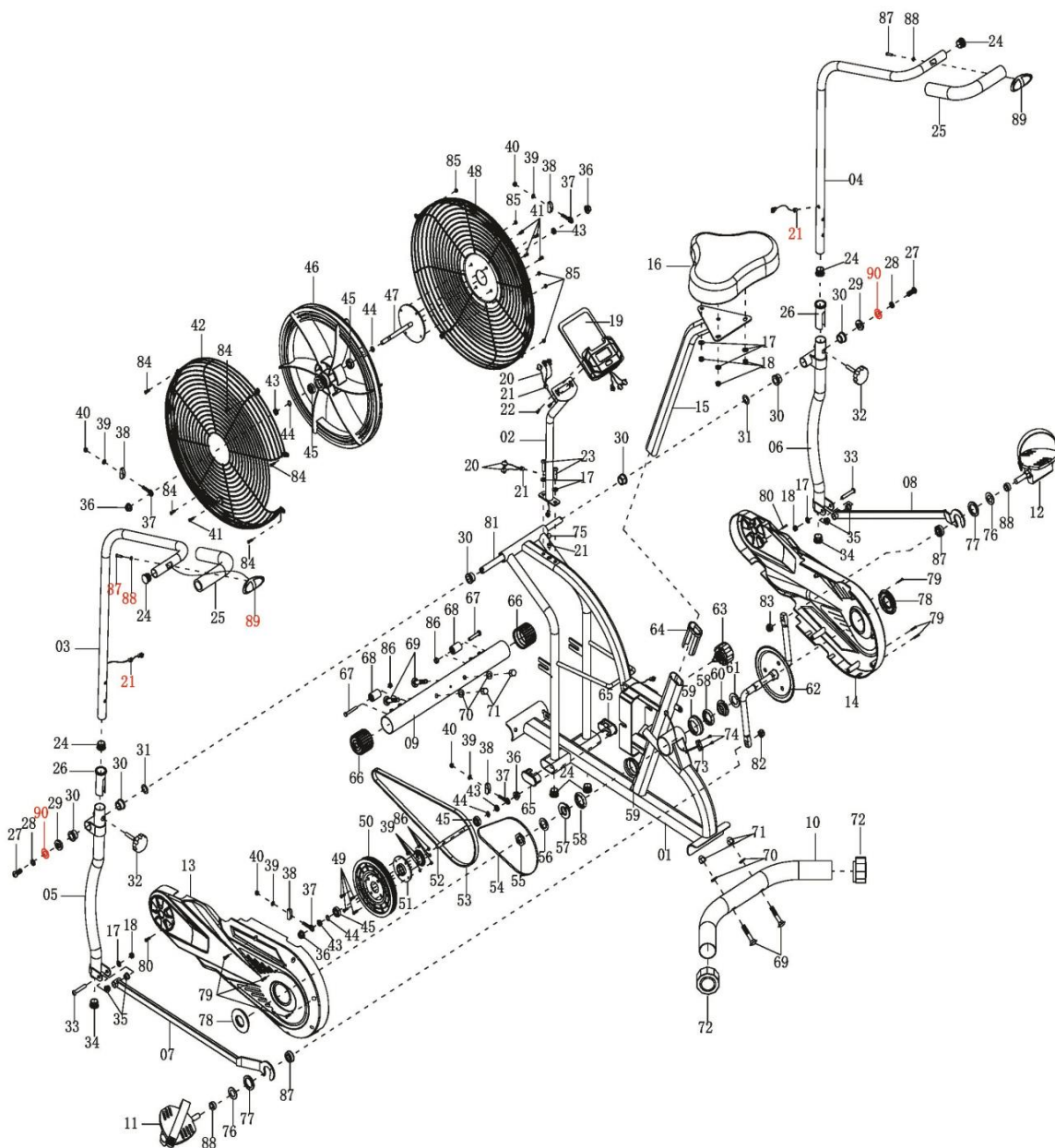


WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGES TO OBJECTS CAUSED BY INCORRECT USE OF THE PRODUCT

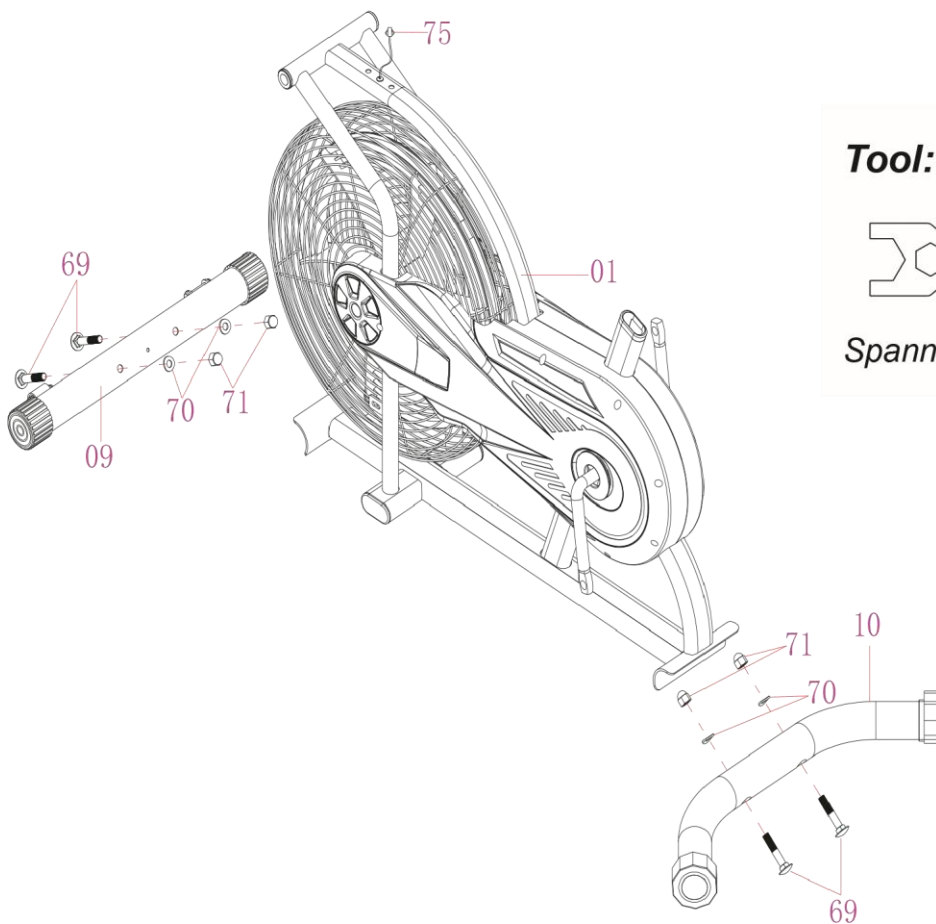
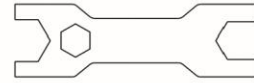
MAINTENANCE: No aggressive cleaning agents shall be used to clean the equipment. Use a soft, wet cloth to remove dirt and dust. The equipment shall be kept in dry places and protected from humidity and corrosion.

| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|-----|---|-----|-----|------------------------------------|-----|
| 01 | Main Frame | 1 | 32 | Handrail Arm Adjustable Knob M8 | 2 |
| 02 | Computer Post | 1 | 33 | Hexagon Bolt M8×48 | 2 |
| 03 | Left Handrail Arm | 1 | 34 | Plug Ø 32 | 2 |
| 04 | Right Handrail Arm | 1 | 35 | Spacer Bushing Ø 18×Ø 14×Ø 8×10 | 4 |
| 05 | Left Handrail | 1 | 36 | Flange Nut M10×P1.0 | 4 |
| 06 | Right Handrail | 1 | 37 | Eyebolt M6×36 | 4 |
| 07 | Left Foot Bar | 1 | 38 | U-shape Bracket | 4 |
| 08 | Right Foot Bar | 1 | 39 | Spring Washer Ø 6 | 8 |
| 09 | Front Stabilizer Ø50 | 1 | 40 | Nut M6 | 4 |
| 10 | Rear Stabilizer Ø50 | 1 | 41 | Cross Pan Head Screw M6×10 | 5 |
| 11 | Left Foot Pedal | 1 | 42 | Left Cover for Flywheel Ø 490 | 1 |
| 12 | Left Foot Pedal | 1 | 43 | Hexagon Nut M10×P1×5 | 4 |
| 13 | Left Cover | 1 | 44 | Circlip Φ10 | 4 |
| 14 | Right Cover | 1 | 45 | Bearing 6000Z | 4 |
| 15 | Seat Post | 1 | 46 | Flywheel Ø 415×55 | 1 |
| 16 | Seat Cushion | 1 | 47 | Axle Sleeve | 1 |
| 17 | Flat Washer Ø8×Ø16×1.5 | 7 | 48 | Right Cover for Flywheel Ø 490 | 1 |
| 18 | Nylon Nut M8 | 5 | 49 | Hexagon Bolt M6×15 | 4 |
| 19 | Computer | 1 | 50 | Belt Pulley with crank Ø 170 | 1 |
| 20 | Extension Sensor Wire L=450mm | 3 | 51 | Gear | 1 |
| 21 | Wire Plug Ø 12 | 5 | 52 | Axle Φ10×140 | 1 |
| 22 | Cross Pan Head Screw M5×10 | 2 | 53 | Belt PJ390/J5 | 1 |
| 23 | Hexagon Bolt M8×30 | 2 | 54 | Chain | 1 |
| 24 | Handrail Arm End Cap Ø25 | 6 | 55 | Hexagon Flat Nut 7/8" | 1 |
| 25 | Handrail Arm Foam Grip Ø 24×Ø 35×280 | 2 | 56 | Washer Ø 35×2 | 1 |
| 26 | Plastic Bushing Ø 32×1.5 | 2 | 57 | Puller Bushing 15/16" | 1 |
| 27 | Hexagon Bolt M10×20 | 2 | 58 | Bearing Φ44.5 | 2 |
| 28 | Spring Washer Ø 19.5×Ø11.5×2.5 | 2 | 59 | Bearing Bush Ø 55.6×16 | 2 |
| 29 | Washer Ø 28×Ø 16×Ø5 | 2 | 60 | Puller Bushing 7/8" | 1 |
| 30 | Bushing Ø 28×Ø 16×16 | 8 | 61 | Flat Washer Ø 40×2.8 | 1 |
| 31 | Wave Washer Ø 26×Ø 16×Ø0.3 | 2 | 62 | Chain Pulley with Crank Ø 165 | 1 |

| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|-----|--|-----|-----|--|-----|
| 63 | Seat Height Adjustable Knob M16 | 1 | 78 | Crank Cover Ø 60 | 2 |
| 64 | Seat Post Plastic Bushing 50×25×1.5 | 1 | 79 | Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2×20 | 6 |
| 65 | End Cap for Main Frame | 2 | 80 | Cross Countersunk Head Tapping Screw ST4.2×20 | 2 |
| 66 | End Cap for Front Stabilizer Ø 50 | 2 | 81 | Rotation Rod | 1 |
| 67 | Hexagonal Bolt M6×45 | 2 | 82 | Left Nylon Nut | 1 |
| 68 | Movable Wheel Ø 22×Ø 6.5×30.5 | 2 | 83 | Right Nylon Nut | 1 |
| 69 | Bolt M10×56 | 4 | 84 | Cross Pan Head Screw M5×10 | 5 |
| 70 | Curve Washer Ø 10×Ø 20×2.0 | 4 | 85 | Nylon Nut M5 | 5 |
| 71 | Cap Nut M10 | 4 | 86 | Nylon Nut M6 | 6 |
| 72 | End Cap for Rear Stabilizer Ø 50 | 2 | 87 | Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Screw ST4.2×20 | 2 |
| 73 | Sensor L=350mm | 1 | 88 | Flat Washer Ø 5×Ø9×0.8 | 2 |
| 74 | Cross Pan Head Self-tapping Screw ST2.9×9.5 | 2 | 89 | Handpulse Sensor with Wire L=1100mm | 2 |
| 75 | Sensor Wire L=500mm | 1 | 90 | Flat Washer Ø 10×Ø25×2.0 | 1 |
| 76 | Washer Ø 24×Ø 13×4.0 | 2 | | | |
| 77 | Bushing Ø 16×Ø 13×14.5 | 2 | | | |

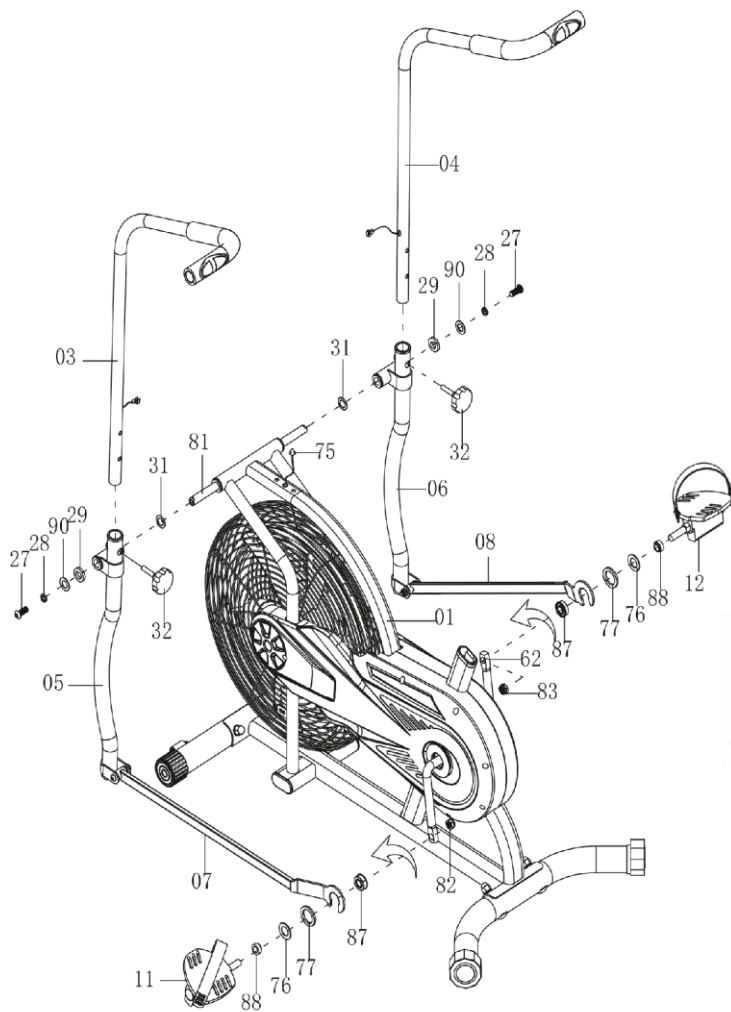


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

**Tool:****Spanner S13-S17-S19****1. Front and Rear Stabilizers Installation**

Attach the Rear Stabilizer (10) onto the Main Frame (1) with two M10 Cap Nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Curve Washers (70) and two M10x56 Bolts (69). Tighten with the Spanner provided.

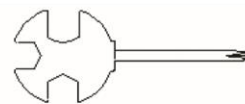
Attach the Front Stabilizer (9) onto the Main Frame (1) using two M10 Cap Nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Curve Washers (70) and two M10x56 Bolts (69). Tighten with the Spanner provided.

**Tool:**

Allen Wrench S6



Spanner S13-S17-S19



Spanner with Phillips Screwdriver S13-S14-S15

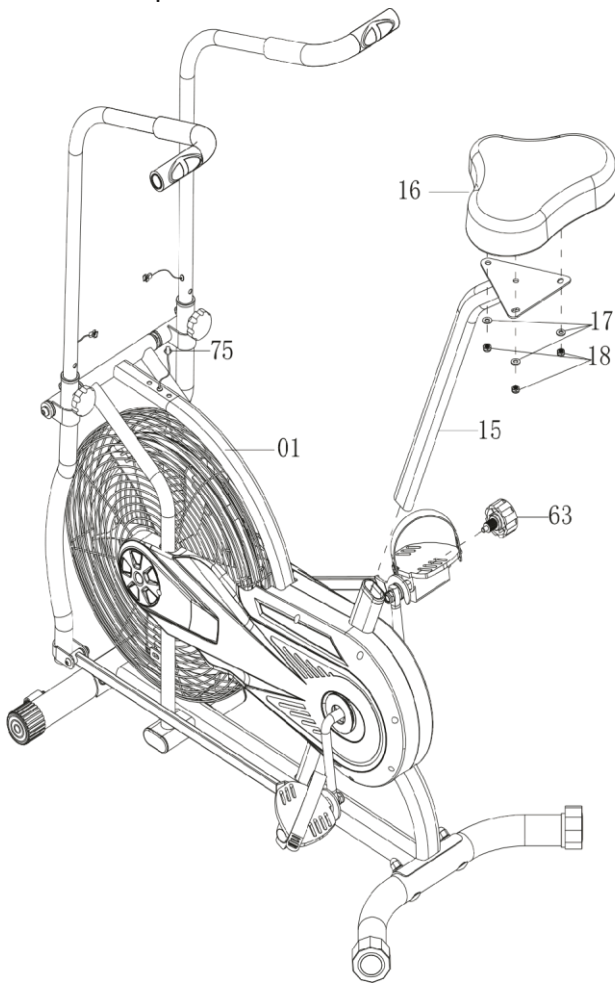
2. Left and Right Foot Pedals, Left and Right Handrail Arm Installation

Remove two M10×20 Hexagon Bolts (27), two $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ Spring Washers (28), two $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ Flat Washer, two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ Washers (29), and two $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ Wave Washers (31) from the Rotation Rod (No. 81). Insert the Rotation Rod (81) into the hole of the Main Frame (1). Attach two $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ Wave Washers (31) onto the Rotation Rod (81), then attach L & R Handrails (5)(6) onto the Rotation Rod (81) using two M10×20 Hexagon Bolts (27), two $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ Spring Washers (28) and Two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ Washers (No. 29). Tighten with Allen Wrench provided. Remove $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ Washer (76), $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ Bushing (77) and Right Nylon Nut (83) from the Right Foot Pedal (12). Attach the Right Foot Pedal (12) onto the right Crank (62) using $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ Washer (76), $\varnothing 16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ Bushing (77), Right Foot Bar (8) and Right Nylon Nut (83). Tighten the Right Foot Pedal (12) by hand clockwise and tighten the Right Nylon Nut (83) counter-clockwise with Allen Wrench and Spanner provided. Repeat the same procedure to attach the Left Foot Pedal (11) onto the left Crank, tighten the Left Foot Pedal (11) counter-clockwise and tighten the Left Nylon Nut (82) clockwise with Allen Wrench and Spanner provided.

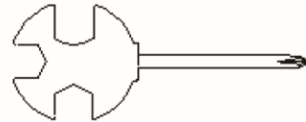
! Do not turn the Left pedal clockwise to tighten or will strip the threads.

Insert the Right Handrail Arm (4) into the Plastic Bushing on the tube of the Right Handrail (6) using M8 Handrail Arm Adjustable Knob (32).

Repeat the same procedure to assemble the Left Handrail Arm (3).



Tool:



*Spanner with Phillips
Screwdriver S13-S14-S15*

3. Seat Post, Seat Cushion Installation

Remove three $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and three M8 Nylon Nuts (18) from under the Seat Cushion (16). Attach the Seat Post (15) to the Seat Cushion (16) using three $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and three M8 Nylon Nuts (18). Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

Insert the Seat Post (15) into the Seat Post Plastic Bushing on the tube of the Main Frame (1) and then attach the M16 Seat Height Adjustable Knob (63) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (15) in the suitable position.

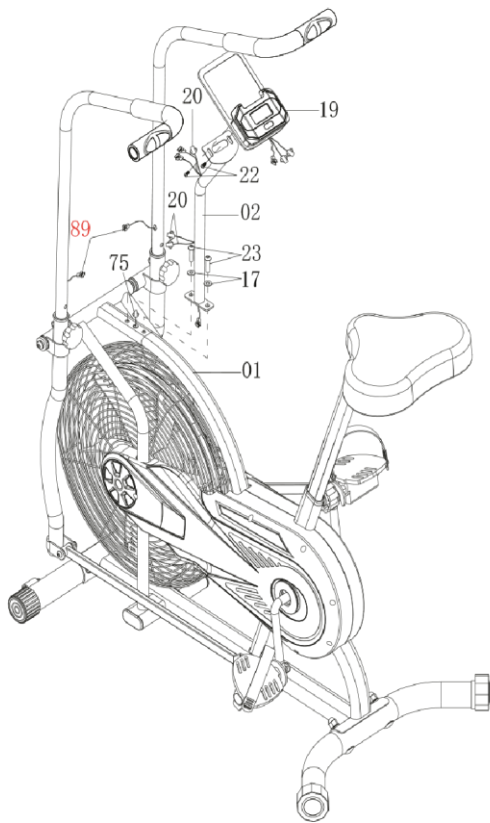
Adjusting the Seat Height

Turn the M12 Seat Height Adjustable Knob (63) in a counterclockwise direction to release the Seat Post (15) and then slide the Seat Post (15) up or down slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the Seat Post (15) in place by tightening the M12 Seat Height Adjustable Knob (63) in a clockwise direction.

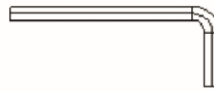
NOTE: When adjusting the height of seat post, make sure the seat post plastic bushing does not exceed the mark line on the seat post.

Adjusting the Seat Back and Forth

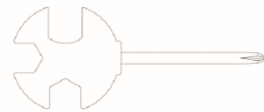
Turn the M10 Knob (90) in a counterclockwise direction to release the Seat Slider (92). Then slide the Seat Slider (92) back or forth slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the Seat Slider (92) in place by tightening the M10 Knob (90) in a clockwise direction.



Tool:



Allen Wrench S6



*Spanner with Phillips Screwdriver
S13-S14-S15*

4. Computer Post Installation

Connect the Sensor Wire (75) with Extension Sensor Wire (20).

Remove two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and two M8 \times 30 Hexagon Bolts (23) from the Main Frame (1).

Attach the Computer Post (2) onto the Main Frame (1) with two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and two M8 \times 30 Hexagon Bolts (23). Tighten with the S6 Allen Wrench provided.

Connect the Extension Sensor Wire (20) with the wire of the Computer (19).

Remove two M5 \times 10 Cross Pan Head Screws (22) from the Computer (19).

Then attach the Computer (19) onto the top end of Computer Post (2) use two M5 \times 10 Cross Pan Head Screws (22). Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

Functiona 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:

1. **SCAN** – press MODE buton until SCAN appears, monitor will rotate through al. 6 funtions: time, speed, distance, ODO, calories, pulse. Each display will be hold 5 seconds.
2. **TIME** – count the total time from the begining of the workout to its end.
3. **SPEED** – display current speed.
4. **DIST** – count the distance from the begining of the workout to its end.
5. **CALORIES** – count the total calories from the begining of the workout to its end.
6. **ODO** – count the total distance of all workouts.
7. **PULSE** – put your hands od the pusle sensors, press the MODE buton. After about 6-7 seconds, the current heart rate will be displayed on the monitor.

| | | |
|--------------|---------------|---|
| FUNCTION | AUTO SCAN | Every 5 seconds |
| | TIME | 00:00'~99:59' |
| | CURRENT SPEED | The maximum signal can be pickup is 999.9(ML)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 | | 2 pcs of AAA lub UM -4 |

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.

SPECYFICATION:

NOTE:

1. If the display is faint or show no figures, 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 the beginning of the exercise. After 4 seconds, the calculation will be discontinued.

| PROBLEM | SOLUTION |
|---|--|
| There is no display on the computer | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the computer console and verify the wire that comes from the computer console is properly connected to the wire that comes from the handlebar post. 2. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries. 3. The batteries in the computer consol |
| The bike wobbles when in use | Przekręć zaślepkę tylnego stabilizatora na tylnym stabilizatorze odpowiednio do poziomu rowerka. |
| The bike makes squeaking noise when in use. | Być może obluzowały się śruby. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć obluzowane. |
| | |

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 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.

**HEAD ROLLS**

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

**SHOULDER LIFTS**

your right shoulder.

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

**SIDE STRETCHES**

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

**QUADRICEPS STRETCH**

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

**INNER THIGH STRETCH**

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

**TOE TOUCHES**

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

**HAMSTRING STRETCHES**

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

**CALF/ACHILLES STRETCH**

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



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

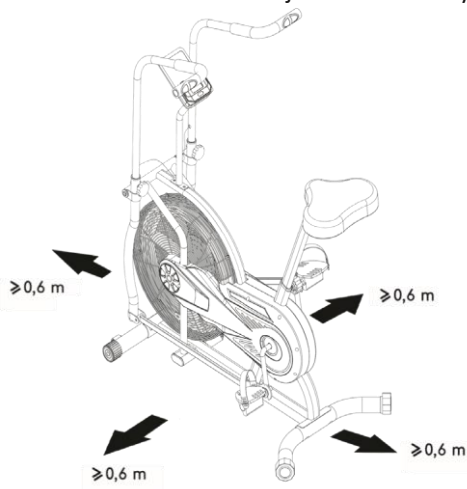
NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali právě HMS. S ohledem na vlastní bezpečí a přínosy využívání produktu, se před jeho použitím řádně seznámte 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, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antisklizovou 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 okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo intenzivním tréninkem.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebením nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte 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.



signály,
pokračování v
příliš

dostupný
prostor pro
zařízení
rozdělena.
potřeba

částí a
případě, že

opotřebením
podmínky.

Technická data:

Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 30 kg; Hmotnost brutto: 32 kg

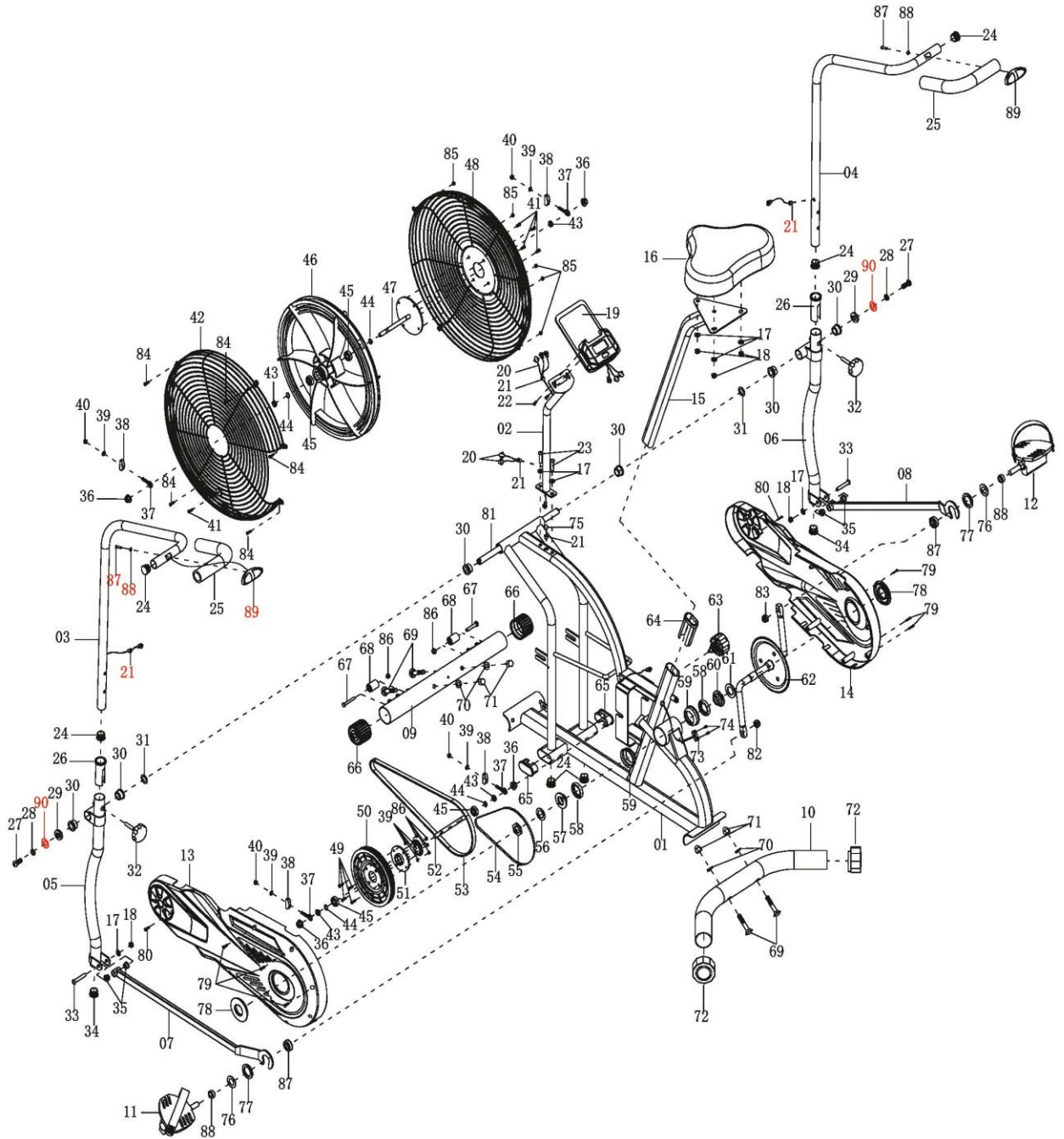
Rozměry po rozložení – 923*613*1326mm

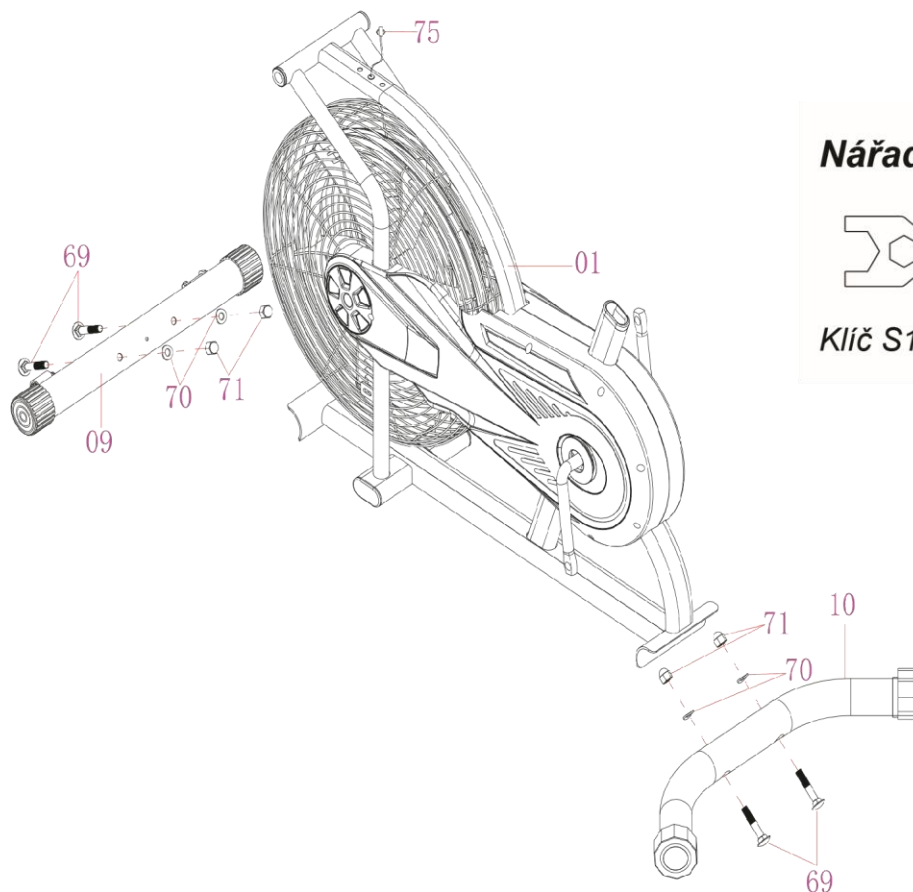
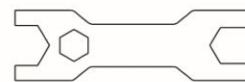
! UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

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 korozí.

| Č. | Popis | Počet | Č. | Popis | Počet |
|----|--|-------|----|---|-------|
| 01 | Hlavní rám | 1 | 32 | Regulační šroub rukojeti M8 | 2 |
| 02 | Sloupek počítače | 1 | 33 | Hexagonální šroub M8×48 | 2 |
| 03 | Levé rameno rukojeti | 1 | 34 | Krytka Ø 32 | 2 |
| 04 | Pravé rameno rukojeti | 1 | 35 | Distanční objímka 18×Ø 14×Ø 8×10 | 4 |
| 05 | Levá rukojeť | 1 | 36 | Přírubová matice M10×P1.0 | 4 |
| 06 | Pravá rukojeť | 1 | 37 | Šroub s očkem M6x36 | 4 |
| 07 | Levý rám pedálu | 1 | 38 | „U“ vzpěra | 4 |
| 08 | Pravý rám pedálu | 1 | 39 | Pružinová podložka Ø 6 | 8 |
| 09 | Přední stabilizátor | 1 | 40 | Matice M6 | 4 |
| 10 | Zadní stabilizátor Ø50 | 1 | 41 | Šroub s válcovou hlavou M6x10 | 5 |
| 11 | Levý pedál | 1 | 42 | Levý kryt kotoučového setrvačnicku Ø 490 | 1 |
| 12 | Pravý pedál | 1 | 43 | Hexagonální matice M10×P1×5 | 4 |
| 13 | Levý kryt | 1 | 44 | Prstenec Φ10 | 4 |
| 14 | Pravý kryt | 1 | 45 | Ložisko 6000Z | 4 |
| 15 | Rám sedadla | 1 | 46 | Kotoučový setrvačnick Ø 415×55 | 1 |
| 16 | Sedadlo | 1 | 47 | Osa | 1 |
| 17 | Rovná podložka Ø8×Ø16×1.5 | 7 | 48 | Pravý kryt kotoučového setrvačnicku Ø 490 | 1 |
| 18 | Nylonová matice M8 | 5 | 49 | Hexagonální šroub M6x15 | 4 |
| 19 | Počítač | 1 | 50 | Kruh pásu s klikou Ø 170 | 1 |
| 20 | Převod čidla L=450mm | 3 | 51 | Převodovka | 1 |
| 21 | Koncovka převodu Ø 12 | 5 | 52 | Osa Φ10×140 | 1 |
| 22 | Šroub s válcovou hlavou M5x10 | 2 | 53 | Pás PJ390/J5 | 1 |
| 23 | Hexagonální šroub M8×30 | 2 | 54 | Řetěz | 1 |
| 24 | Krytka ramene rukojeti Ø25 | 6 | 55 | Plochá hexagonální matice 7/8" | 1 |
| 25 | Pěnovka rukojeti Ø 24×Ø 35×280 | 2 | 56 | Podložka Ø 35×2 | 1 |
| 26 | Plastové pouzdro Ø 32×1.5 | 2 | 57 | Kulaté pouzdro 15/16" | 1 |
| 27 | Hexagonální šroub M10X20 | 2 | 58 | Ložisko Φ44.5 | 2 |
| 28 | Pružinová podložka Ø 19.5×Ø11.5×2.5 | 2 | 59 | Pouzdro ložiska Ø 55.6×16 | 2 |
| 29 | Podložka Ø 28×Ø 16×δ5 | 2 | 60 | Pouzdro 7/8" | 1 |
| 30 | Pouzdro Ø 28×Ø 16×16 | 8 | 61 | Rovná podložka Ø 40×2.8 | 1 |
| 31 | Prohnutá podložka Ø 26×Ø 16×δ0.3 | 2 | 62 | Řetězové kolo s klikou Ø 165 | 1 |

| Č. | Popis | Počet | Č. | Popis | Počet |
|----|---|-------|----|--|-------|
| 63 | Regulační šroub sedadla M16 | 1 | 78 | Kryt kliky Ø 60 | 2 |
| 64 | Plastové pouzdro rámu sedadla 50×25×1.5 | 1 | 79 | Samořezný šroub s válcovou hlavou ST4.2×20 | 6 |
| 65 | Krytka hlavního rámu | 2 | 80 | Samořezný šroub ST4.2×20 | 2 |
| 66 | Krytka předního stabilizátoru Ø 50 | 2 | 81 | Otočný prut | 1 |
| 67 | Hexagonální šroub M6x45 | 2 | 82 | Levá nylonová matice | 1 |
| 68 | Transportní váleček Ø 22×Ø 6.5×30.5 | 2 | 83 | Pravá nylonová matice | 1 |
| 69 | Šroub M10×56 | 4 | 84 | Samořezný šroub s válcovou hlavou M5x10 | 5 |
| 70 | Prohnutá podložka Ø 10×Ø 20×2.0 | 4 | 85 | Nylonová matice M5 | 5 |
| 71 | Matice M10 | 4 | 86 | Nylonová matice M6 | 6 |
| 72 | Krytka zadního stabilizátoru Ø 50 | 2 | 87 | Samořezný šroub ST4.2×20 | 2 |
| 73 | Čidlo L=350 mm | 1 | 88 | Rovná podložka Ø 5×Ø9×0,8 | 2 |
| 74 | Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9×9.5 | 2 | 89 | Čidlo pulsu s převodem L=1100 mm | 2 |
| 75 | Převod čidla L=500mm | 1 | 90 | Rovná podložka Ø 0×Ø25×2.0 | 1 |
| 76 | Podložka Ø 24×Ø 13×4.0 | 2 | | | |
| 77 | Pouzdro Ø 16×Ø 13×14.5 | 2 | | | |



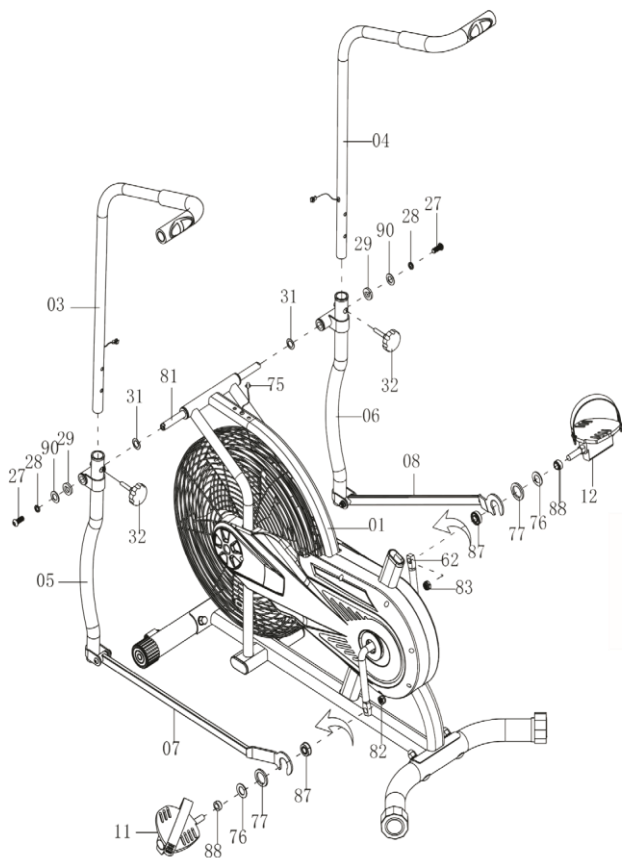
**Nářadí**

Klíč S13-S17-S19

1. Montáž předního a zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71) $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2.0$, dvou prohnutých podložek (70) a dvou šroubů M10 \times 56 (69). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče.

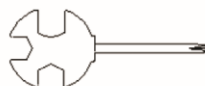
Připevněte přední stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71) $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2.0$, dvou prohnutých podložek (70) a dvou šroubů M10 \times 56 (69). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče.

**Nářadí:**

Imbusový klíč S6



Klíč S13-S17-S19



Klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15

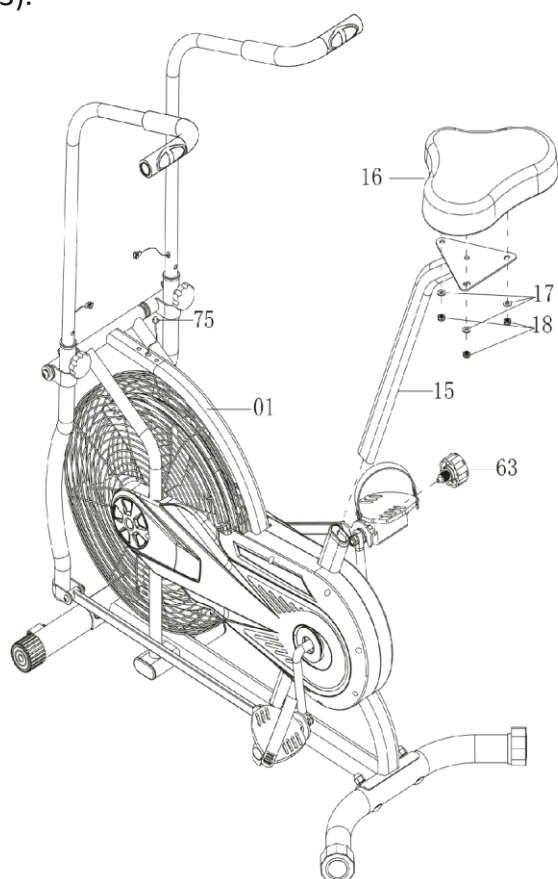
2. Montáž levého a pravého pedálu, levého a pravého rámu pedálu a levé a pravé rukojeti

Odstraňte dva hexagonální šrouby M10×20 (27), dvě pružinové podložky $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28), dvě rovné podložky $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$, dvě podložky $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), a dvě prohnuté podložky $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ (31) z otočného prutu (81). Vložte otočný prut (81) do otvoru hlavního rámu (1). Nasadte prohnuté podložky $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ (31) na otočný prut (81), a dále připevněte rukojeť L & P (5)(6) k otočnému prutu (81) pomocí dvou hexagonálních šroubů M10x20 (27), dvou pružinových podložek $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28) a dvou podložek $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29). Vše dotáhněte pomocí imbusového klíče. Odstraňte podložku $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), pouzdro $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77) a pravou nylonovou matici (83) z pravého pedálu (12). Připevněte pravý pedál (12) k pravé klice (62) pomocí podložky $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), pouzdra $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77), pravého rámu pedálu (8) a pravé nylonové matice (83). Ručně dotáhněte pravý pedál (12) ve směru pohybu hod. ručiček a dotáhněte pravou nylonovou matici (83) proti směru pohybu hod. ručiček pomocí přiloženého imbusového klíče a klíče. Stejný postup opakujte i v případě připevnění levého pedálu (11) k levému rameni; dotáhněte levý pedál (11) proti směru pohybu hod. ručiček a dotáhněte levou nylonovou matici (82) ve směru pohybu hod. ručiček pomocí přiloženého imbusového klíče a klíče.

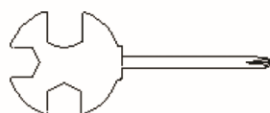


POZOR: Otáčení levého pedálu ve směru pohybu hod. ručiček může vést k poškození závitu.

Umístěte pravé rameno rukojeti (4) do plastového pouzdra v pravé rukojeti (6) pomocí regulačního šroubu M8 sloužícího k nastavení ramene rukojeti (32). Stejně postupujte v případě montáže levého ramene rukojeti (3).



Nářadí



Klíč se šroubovákem Philips
S13-S14-S15

3. Montáž rámu sedadla a sedadla

Odstraňte tři rovné podložky $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (17) a tři nylonové matice M8 (18) zpod sedadla (16). Připevněte rám sedadla (15) k sedadlu (16) pomocí tří rovných podložek $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (17) a tří nylonových matic M8 (18). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips. Umístěte rám sedadla (15) do plastového pouzdra trubky hlavního rámu (1) a připevněte šroub regulace výšky sedadla M16 (63) na trubku hlavního rámu (1) pomocí otáčení ve směru pohybu hod. ručiček za účelem zablokování rámu sedadla (15) v potřebné výšce.

Nastavení výšky sedadla

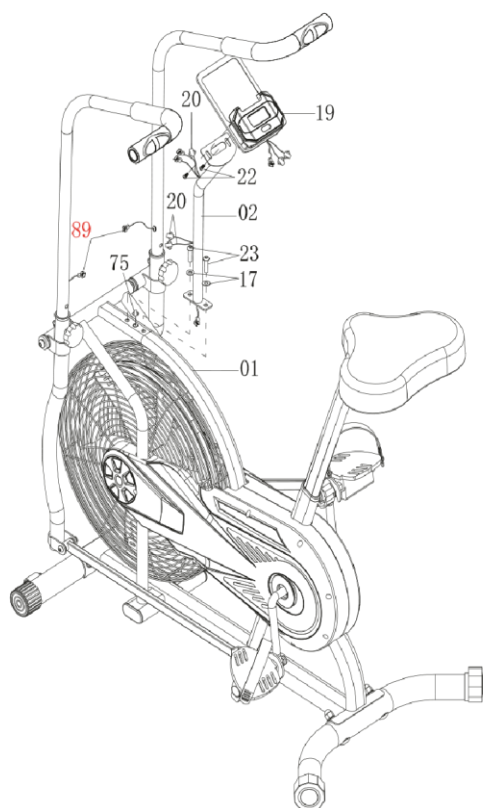
Otočte regulačním šroubem sedadla M12 (63) proti směru pohybu hod. ručiček za účelem odblokování rámu sedadla (15). Dále posouvejte rámem nahoru nebo dolů k otvoru vhodnému pro požadovanou výšku sedadla. Zablokujte rám sedadla (15) na požadované výšce, dotáhněte regulační šroub sedadla M12 (63) ve směru pohybu hod. ručiček.



POZOR: Během regulace výšky sedadla se ujistěte, že se plastové pouzdro rámu sedadla nenachází nad vyznačenou linií rámu sedadla.

Nastavení sedadla dopředu a dozadu

Otočte regulačním šroubem M10 (90) proti směru pohybu hod. ručiček, za účelem odblokování pojezdu sedadla (92). Dále jemně posuňte pojezd sedadla (92) dopředu nebo dozadu směrem k otvoru požadované polohy sedadla. Zablokujte pojezd sedadla (92) otočením regulačního šroubu M10 (90) ve směru pohybu hod. ručiček.

**Nářadí:**

Imbusový klíč S6



*Klíč se šroubovákem Philips
S14-S15*

4. Montáž sloupku počítače

Spojte převod čidla (75) s prodluž.převodu čidla (20).

Odstraňte dvě rovné podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) a dva hexagonální šrouby M8x30 (23) z hlavního rámu (1). Připevněte sloupek počítače (2) k hlavnímu rámu (1), pomocí dvou rovných podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) dvou hexagonálních šroubů M8x30 (23). Vše dotáhněte pomocí imbusového klíče S6.

Spojte prodlužovací kabel převodu čidla (20) s počítačovým převodem (19). Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M5x10 (22) z počítače (19). Dále připevněte počítač (19) k hornímu konci sloupku počítače (2) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M5x10 (22). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips.

Multifunkční tlačítka:

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

Funkce počítače:

1. **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.
2. **TIME (čas)** – sčítá celkovou dobu tréninku.
3. **SPEED (rychlost)** – zobrazuje aktuální rychlost.
4. **DIST (vzdálenost)** – zobrazuje celkovou dosaženou vzdálenost během tréninku.
5. **CALORIES (kalorie)** – zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku.
6. **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!

Specifikace:



| | | |
|---------|-------------------|--------------------------------|
| FUNKCE | AUTO SCAN | 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 | | 2 ks of AAA lub UM -4 |

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.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

| PROBLÉM | ŘEŠENÍ |
|--|---|
| Na displeji počítače se nic nezobrazuje. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Odstraňte počítač a zkontrolujte, zda je převod vycházející z počítače správně připojen k převodu vycházejícímu z ramene rukojeti. 2. Zkontrolujte správné uložení baterií a kontakt pružin s bateriemi. 3. Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte je za nové. |

| | |
|---|---|
| Produkt se během používání viklá. | Otočte krytkou zadního stabilizátoru vhodným způsobem. |
| Produkt vydává během používání pískavé zvuky. | Možná se povolily šrouby. Všechny zkontrolujte a případně je dotáhněte. |
| | |

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

Otočte hlavu doprava. Ucítíte, jak se Vám protahuje levá strana krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu směrem ke stropu a nechte ústa, aby se otevřela. Otočte hlavu doleva. Dále spusťte hlavu dopředu.

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu, počítejte do jedné. Dále zvedněte levé rameno, počítejte do jedné a spouštějte přitom pravé rameno.

Roztáhněte ruce na stranu a zvedněte je, dokud nejsou nad vaší hlavou. Vytáhněte pravou ruku tak vysoko směrem ke stropu, jak to jen jde, počítejte do jedné. Postup opakujte i pro levou ruku.

PROTAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ

Opřete se jednou rukou o stěnu. Chytněte si zezadu pravé chodidlo a přitáhněte je nahoru. Přiblížte patu k hýždím tak, jak jen to jde. V této pozici na počítejte do 15 a poté cvik opakujte s levým chodidlem.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si a opřete o sebe plosky chodidel. Kolena rozložte do stran. Přitáhněte chodidla k rozkroku, jak jen to jde. Kolena jemně tlačte směrem k podlaze. V této pozici napočítejte do 15.

Pomalou se předkloňte, ohněte se přitom v pase, povolte záda a paže, když se natahujete směrem k prstům chodidel. Dosáhněte tak daleko, jak to jen jde. V této pozici napočítejte do 15.

**PROTAHOVÁNÍ STEHENNÍHO SVALSTVA**

Vytáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se k prstům chodidla tak daleko, jak to jen jde. V této pozici napočítejte do 15. Poté povolte a cvik zopakujte pro levou nohu.

**PROTAHOVÁNÍ SVALŮ LÝTEK/ACHILLOVY ŠLACHY**

Opřete se o stěnu, dejte levou nohu před pravou, ramena vysuňte dopředu. Pravá noha by měla být narovnaná a levá noha opřená o podlahu. Dále ohněte levou nohu a předkloňte se dopředu, přesuňte bedra směrem ke stěně. V této pozici napočítejte do 15 a zopakujte cvik pro druhou stranu.



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

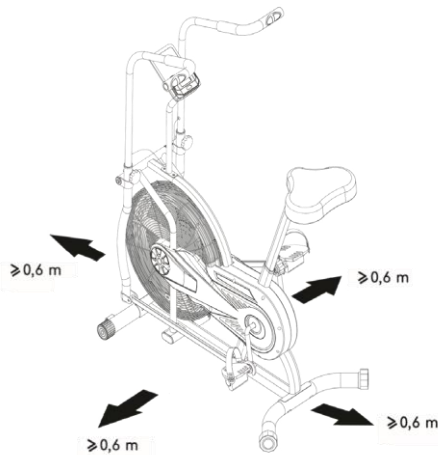
BEVOR SIE ANFANGEN

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 Richtungen in den das Gerät zugänglich ist. Die Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen 6. Beachten Sie beunruhigende Symptome. übertriebene Übungen sind schädlich für die während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können zu intensives Training verursacht werden.
18. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der werden.
19. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.
20. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten 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.



Trainingsfläche in allen Freifläche muss auch Geräte nebeneinander Freifläche ausreichend Unsachgemäße sowie Gesundheit. Falls Schmerzen im beunruhigende sofort aufhören und durch fehlerhaftes oder regelmäßigen Abständen die anderen Verbindungen geprüft

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.

Technische Daten:

Abmessungen: 1110*650*1630mm Max Gewicht des Benutzers: 110kg

Nettogewicht: 27kg Bruttogewicht: 30kg

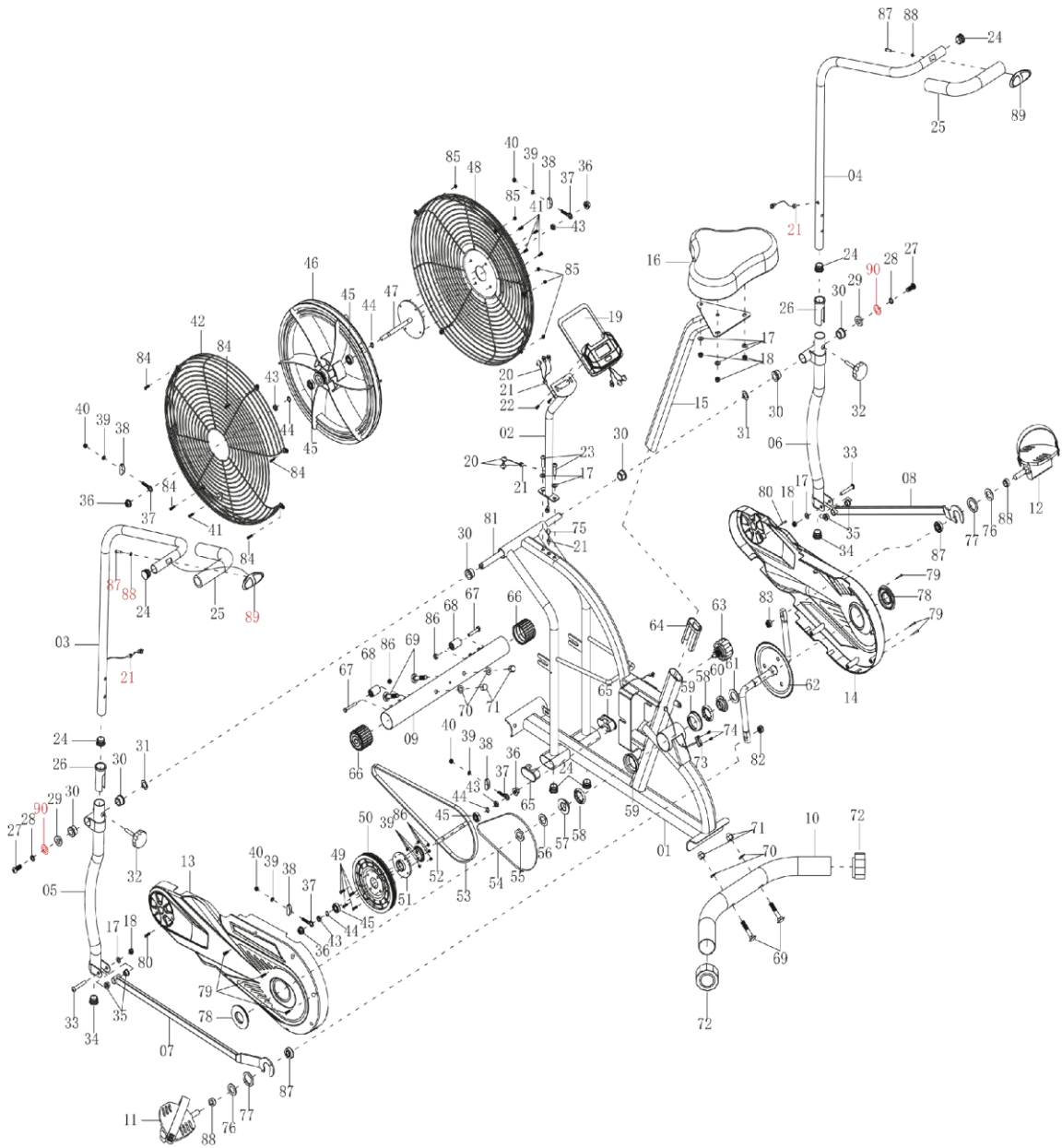
! WARNUNG! VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH.
■ WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

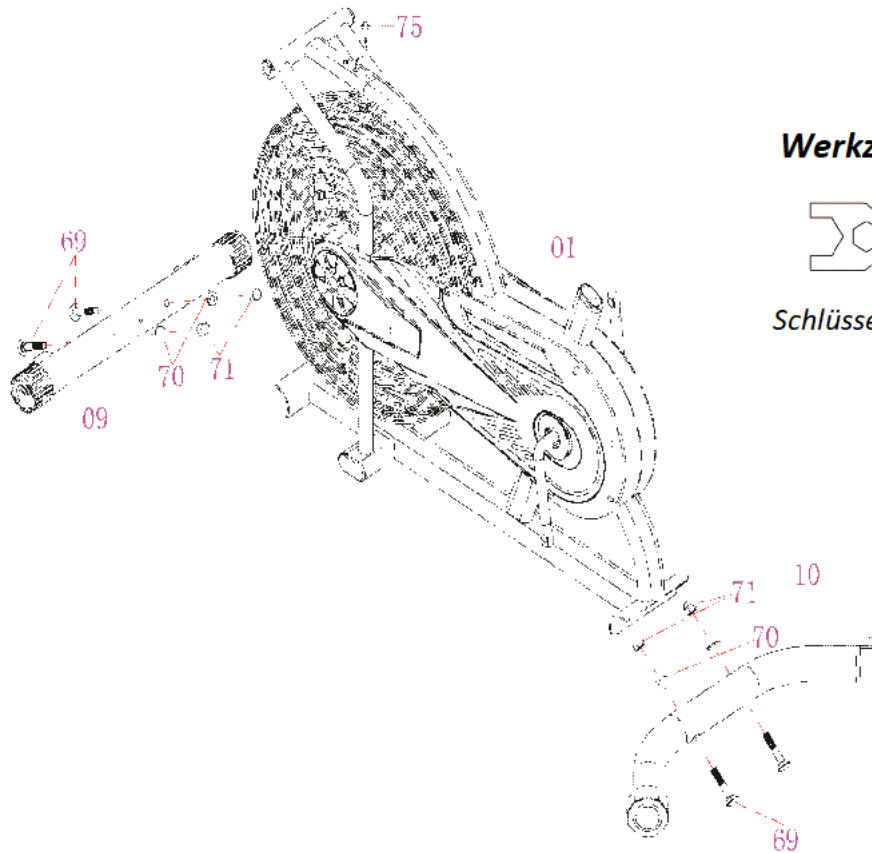
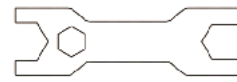
INSTANDHALTUNG: Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

STÜCKLISTE

| Lfd. Nr. | Bezeichnung | Menge | Lfd. Nr. | Bezeichnung | Menge |
|----------|---|-------|----------|--|-------|
| 01 | Hauptrahmen | 1 | 47 | Stulpe für die Achse | 1 |
| 02 | Computerpfosten | 1 | 48 | Rechte Abdeckung des Schwungrades Ø490 | 1 |
| 03 | Linker Arm des Handlaufes | 1 | 49 | Sechskantschraube M6x15 | 4 |
| 04 | Rechter Arm des Handlaufes | 1 | 50 | Riemenscheibe mit Kurbel Ø170 | 1 |
| 05 | Linker Handlauf | 1 | 51 | Getriebe | 1 |
| 06 | Rechter Handlauf | 1 | 52 | Achse Ø10x140 | 1 |
| 07 | Linke Fußstange | 1 | 53 | Band PJ390/J5 | 1 |
| 08 | Linke Fußstange | 1 | 54 | Kette | 1 |
| 09 | Stabilisator vorne | 1 | 55 | Flache sechseckige Unterlegscheibe 7/8" | 1 |
| 10 | Stabilisator hinten | 1 | 56 | Unterlegscheibe Ø35x2 | 1 |
| 11 | Linkes Pedal | 1 | 57 | Abziehhülse 15/16" | 1 |
| 12 | Linkes Pedal | 1 | 58 | Kugellager Ø44,5 | 2 |
| 13 | Linke Abdeckung | 1 | 59 | Lagerhülse Ø55,6x16 | 2 |
| 14 | Rechte Abdeckung | 1 | 60 | Abziehhülse 7/8" | 1 |
| 15 | Sitzpfosten | 1 | 61 | Flache Unterlegscheibe Ø40x2,8 | 1 |
| 16 | Sitzkissen | 1 | 62 | Kettenscheibe mit Kurbel Ø165 | 1 |
| 17 | Flache Unterlegscheibe Ø8x Ø16x1,5 | 7 | 63 | M16-Knauf zur Einstellung der Sitzhöhe | 1 |
| 18 | Nylonmutter M8 | 5 | 64 | Plastikhülse des Sitzpfostens | 1 |
| 19 | Computer | 1 | 65 | Blende des Hauptrahmens | 2 |
| 20 | Sensorleitung L=450mm | 3 | 66 | Blende für den vorderen Stabilisator Ø50 | 2 |
| 21 | Blende der Leitung Ø12 | 5 | 67 | Sechskantschraube M6x45 | 2 |
| 22 | Zylinderschraube mit Kreuzschlitz M5x10 | 2 | 68 | Bewegliches Rad Ø22x Ø6,5x30,5 | 2 |
| 23 | Sechskantschraube M8x30 | 2 | 69 | Schraube M10x56 | 4 |
| 24 | Blende des Handlaufarmes Ø25 | 6 | 70 | Gebogene Unterlegscheibe Ø10x Ø20x2,0 | 4 |
| 25 | Schaumgriff des Handlaufes Ø24xØ35x280 | 2 | 71 | Mutter M10 | 4 |
| 26 | Plastikhülse Ø32x1,5 | 2 | 72 | Blende für den hinteren Stabilisator Ø50 | 2 |
| 27 | Sechskantschraube M10x20 | 2 | 73 | Sensor L=350 mm | 1 |

| | | | | | |
|----|---|---|----|---|---|
| 28 | Federring $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ | 2 | 74 | Selbstschneidende Schraube mit Zylinderkopf und Kreuzschlitz ST2,9x9,5 | 2 |
| 29 | Unterlegscheibe $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ | 2 | 75 | Sensorleitung L=500 mm | 1 |
| 30 | Hülse $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 16$ | 8 | 76 | Unterlegscheibe $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ | 2 |
| 31 | Gewellte Unterlegscheibe $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ | 2 | 77 | Hülse $\varnothing 16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ | 2 |
| 32 | M8 Knauf – zur Einstellung der Stange mit dem Halter | 2 | 78 | Kurbelabdeckung $\varnothing 60$ | 2 |
| 33 | Sechskantschraube M8x48 | 2 | 79 | Selbstschneidende Schraube mit Zylinderkopf und Kreuzschlitz ST4,2x20 | 6 |
| 34 | Blende $\varnothing 32$ | 2 | 80 | Selbstschneidende Schraube mit Zylinderkopf und Kreuzschlitz ST4,2x20 | 2 |
| 35 | Distanzhüle $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$ | 4 | 81 | Drehstange | 1 |
| 36 | Bundschraube M10xP1,0 | 4 | 82 | Linke Nylonmutter | 1 |
| 37 | Ringschraube M6x36 | 4 | 83 | Rechte Nylonmutter | 1 |
| 38 | U-Stütze | 4 | 84 | Zylinderschraube mit Kreuzschlitz M5x10 | 5 |
| 39 | Federring $\varnothing 6$ | 8 | 85 | Nylonmutter M | 5 |
| 40 | Mutter M6 | 4 | 86 | Nylonmutter M | 6 |
| 41 | Zylinderschraube mit Kreuzschlitz M6x10 | 5 | 87 | Selbstschneidende Kegelsenkschraube mit Kreuzschlitz ST4,2x20 | 2 |
| 42 | Linke Abdeckung des Schwungrades $\varnothing 490$ | 1 | 88 | Flache Unterlegscheibe $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$ | 2 |
| 43 | Sechskantmutter M10xP1x5 | 4 | 89 | Herzfrequenzsensor mit Leitung L=1100 mm | 2 |
| 44 | Ring $\varnothing 10$ | 4 | 90 | Flache Unterlegscheibe $\varnothing 0 \times \varnothing 25 \times 2,0$ | 1 |
| 45 | Kugellager 6000Z | 4 | | | |
| 46 | Schwungrad $\varnothing 415 \times 55$ | 1 | | | |



**Werkzeuge:**

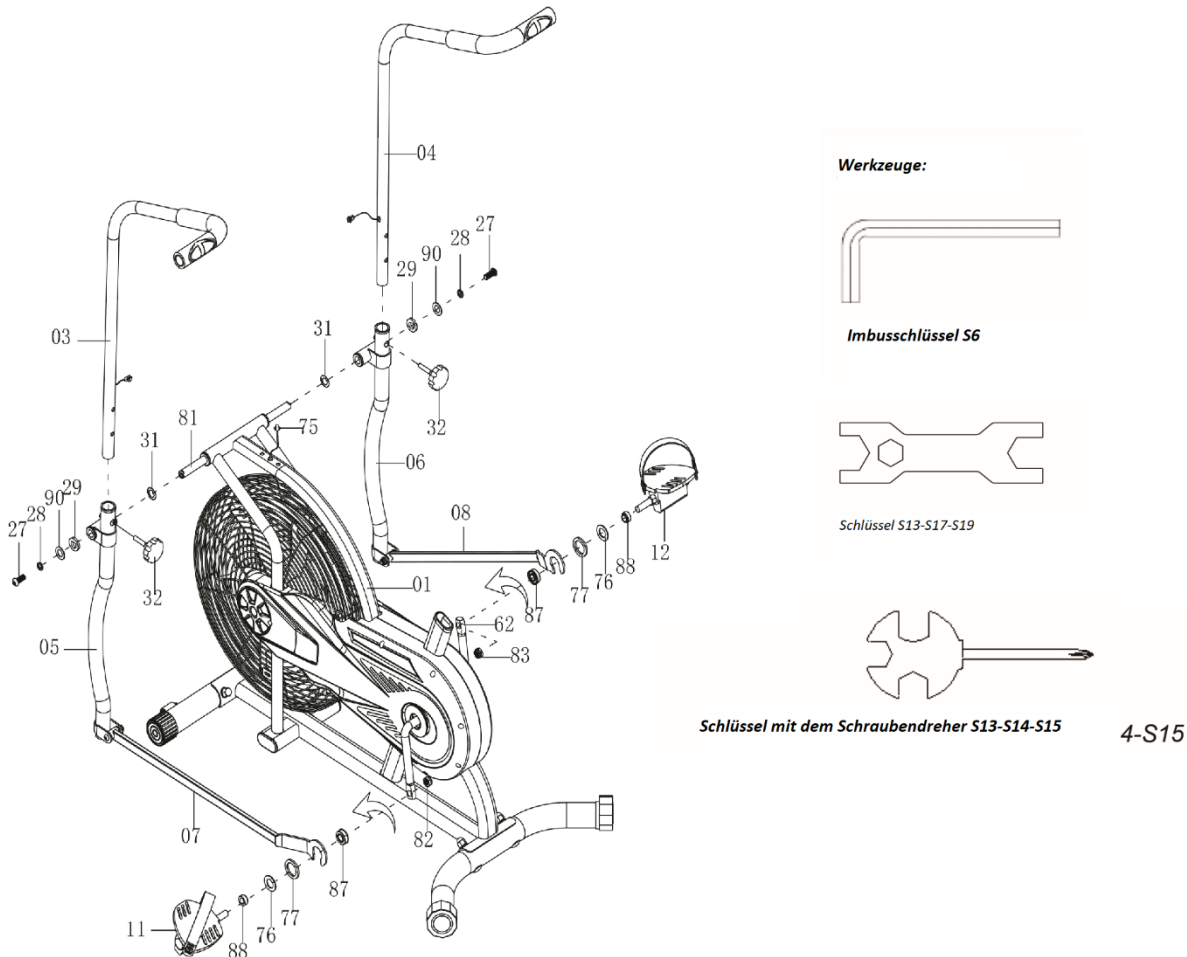
Schlüssel S13-S17-S19

1. Montage des vorderen und des hinteren Stabilisators

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (10) mit zwei M10-Muttern (71) $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$, zwei Unterlegscheiben (70) und zwei Schrauben M10 $\times 56$ (69) am Hauptrahmen (1).

Mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel festziehen.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (9) mit zwei M10-Muttern (71) $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$, zwei gebogene Unterlegscheibe (70) und zwei Schrauben M10 $\times 56$ (69) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie es mit dem beiliegendem Schlüssel an.

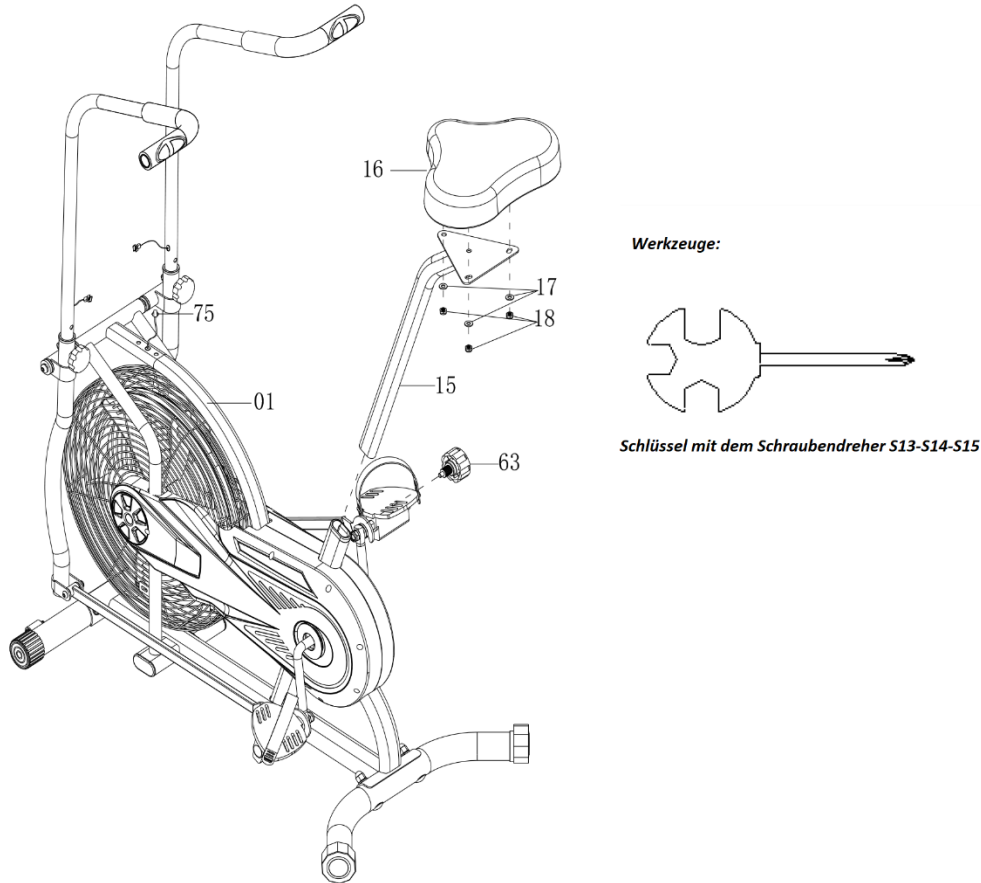


2: Installation des linken und rechten Pedals, der linken und der rechten Fußstange, des linken und des rechten Handlaufes.

Entfernen Sie zwei Sechskantschrauben M10×20 (27), zwei Federringe $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ (28), zwei flache Unterlegscheiben $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$, zwei Unterlegscheiben $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29) und zwei gewellte Unterlegscheiben $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0,3$ (31) von der Drehstange (Nr. 81). Schieben Sie die Drehstange (81) in das Loch im Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die beiden gewellten Unterlegscheiben $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0,3$ (1) an der Drehstange (81), befestigen Sie dann den L&R-Handlauf (5)(6) mit zwei Sechskantschrauben M10x20 (27) an der Drehstange (81), zwei Federringen $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ (28) und zwei Unterlegscheiben $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (Nr. 29). Mit dem mitgelieferten Imbusschlüssel festziehen. Entfernen Sie die Unterlegscheibe $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ (76), die Hülse $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77) und die rechte Nylonmutter (83) vom rechten Pedal (12). Befestigen Sie das rechte Pedal (12) an der rechten Kurbel (62) mit einer Unterlegscheibe $\varnothing 24 \times 13 \times 4,0$ (76), einer Hülse $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77), der rechten Fußstange (8) und der rechten Nylonmutter (83). Ziehen Sie das rechte Pedal (12) von Hand im Uhrzeigersinn an und ziehen Sie die rechte Nylonmutter (83) mit dem mitgelieferten Imbusschlüssel und Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn an. Wiederholen Sie den Vorgang, um das linke Pedal (11) an der linken Kurbel zu befestigen, ziehen Sie das linke Pedal (11) gegen den Uhrzeigersinn an und ziehen Sie die linke Nylonmutter (82) mit dem mitgelieferten Imbusschlüssel und Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn an.

! ACHTUNG: Wenn Sie das linke Pedal im Uhrzeigersinn drehen, könnte das Gewinde beschädigt werden.

Setzen Sie den rechten Handlaufarm (4) in die Kunststoffhülse im rechten Handlaufrohr (6) ein, und befestigen Sie ihn mit dem M8-Knauf (32). Wiederholen Sie die Schritte bei der Montage des linken Handlaufarms (3).



3: Montage der Stütze und des Sitzkissens.

Entfernen Sie drei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) und drei Nylonmuttern M8 (18) unter dem Sitzkissen (16). Befestigen Sie die Sattelstütze (15) am Sitzkissen (16) unter Verwendung von drei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) und drei Nylonmuttern M8 (18). Mit dem mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher ziehen Sie die Schrauben fest. Setzen Sie die Sattelstütze (15) in die Kunststoffhülse der Sattelstütze am Haupttrahmenrohr (1) ein und befestigen Sie den M16-Knauf (63) zur Sattelhöheneinstellung am Haupttrahmenrohr (1). Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze in gewünschter Position zu verriegeln (15).

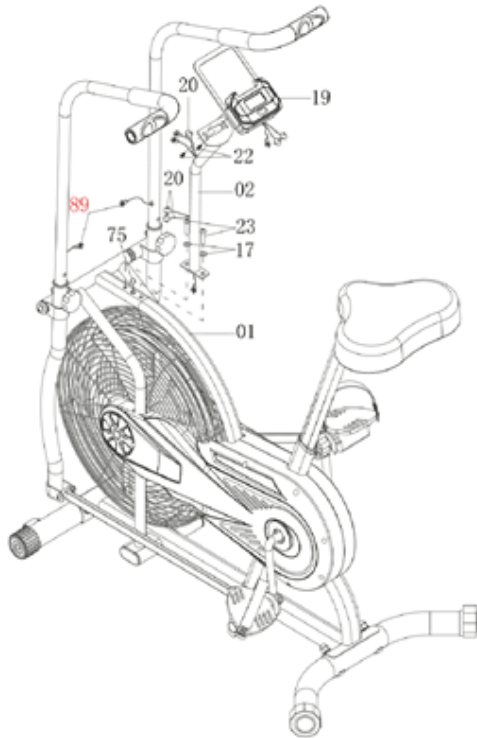
Sitzhöhenverstellung

Drehen Sie den M12-Knauf der Sitzverstellung (63) gegen den Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze (15) zu entriegeln. Schieben Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten bis zu dem Loch, das für der gewünschten Sitzhöhe entspricht. Verriegeln Sie die Sattelstütze (15) in der gewünschten Position, indem Sie den M12-Knauf (63) im Uhrzeigersinn festziehen.

ACHTUNG: Beim Einstellen der Sitzhöhe sollten Sie darauf achten, dass die Kunststoffhülse der Sitzsäule nicht über die Markierung hinausragt.

Sitzverstellung nach vorne und nach hinten

Drehen Sie den M10-Knauf (90) gegen den Uhrzeigersinn, um die Sitzschienen (92) zu entriegeln. Schieben Sie dann den Sitz (92) vorsichtig nach vorne oder nach hinten bis zu dem Loch, das der korrekten Position entspricht. Verriegeln Sie den Sitz (92), indem Sie den M10-Knauf (90) im Uhrzeigersinn drehen.



Werkzeuge:



Imbusschlüssel S6



Schlüssel mit dem Schraubendreher S13-S14-S15

4. Montage des Computerpostens

Verbinden Sie das Sensorkabel (75) mit der Sensorkabelverlängerung (20).

Entfernen Sie zwei Unterlegscheiben $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1,5$ (17) und zwei Sechskantschrauben M8x30 (23) vom Haupttrahmen. Befestigen Sie den Computerposten (2) am Haupttrahmen (1) mit zwei Unterlegscheiben $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1,5$ (17) und zwei Sechskantschrauben M8x30 (23). Ziehen Sie es mit dem beiliegendem Imbusschlüssel S6 an.

Verbinden Sie die Sensorverlängerung (20) mit der Computerleitung (19).

Entfernen Sie vom Computer (19), die beiden M5x10-Kreuzschlitzschrauben (22)

Anschließend befestigen Sie den Computer (19) am oberen Ende des Computerpostens (2) unter Verwendung von zwei M5x10 (22). Ziehen Sie es mit dem beiliegendem Kreuzschlitzschraubendreher fest.

Funktionstasten:

MODE – Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen. Langes Drücken der Taste resultiert mit der Zurücksetzung der Zeit, der Distanz und der Kalorien.

Funktionen des Computers:

7. 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.
8. TIME (Zeit): Zeigt die Gesamtzeit der Trainingseinheit an.

| | | |
|------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 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 |

9. SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
10. DIST (Distanz): Zeigt die gesamte Distanz der Trainingseinheit an.
11. **CALORIES (Kalorien)**
12. 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!

Spezifikationen:

ACHTUNG:

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

PROBLEMLÖSUNG

| PROBLEM | LÖSUNG |
|--|--|
| Keine Anzeige auf der Computerkonsole. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Entfernen Sie die Computerkonsole und vergewissern Sie sich, dass das Kabel von der Computerkonsole fest mit dem Kabel vom Handlaufpfosten verbunden ist. 5. Überprüfen Sie die korrekte Batterieposition und den richtigen Batteriekontakt. 6. Möglicherweise sind die Batterien in der Computerkonsole leer |

| | |
|--|---|
| Das Fahrrad schwankt während des Gebrauchs | Drehen Sie die hintere Stabilisatorkappe am hinteren Stabilisator entsprechend der Höhe des Fahrrads. |
| Das Fahrrad macht während des Gebrauchs ein quietschendes Geräusch | Möglicherweise haben sich die Schrauben gelöst. Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie sie locker an. |
| | |

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.



KOPFDREHEN

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts. Sie spüren, wie sich die linke Seite Ihres Halses streckt. Danach neigen Sie Ihren Kopf zurück, zählen Sie bis eins und drücken Ihr Kinn in Richtung Decke, lassen Sie dabei Ihrem Mund sich zu öffnen. Drehen Sie den Kopf nach links. Dann senken Sie Ihren Kopf nach vorne und zählen bis eins.



ARME HEBEN

Heben Sie Ihren rechten Arm vom Ohr und zählen Sie bis eins. Heben Sie dann Ihren linken Arm an, zählen Sie bis eins und senken gleichzeitig den rechten Arm.



SEITEN DEHNEN

Spreizen Sie die Arme zur Seite und heben Sie sie an, bis sie sich über dem Kopf befinden. Strecken Sie den rechten Arm so hoch wie möglich Richtung Decke. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.



DEN VIERKÖPFIGEN OBERSCHENKELMUSKEL DEHNEN

Halten Sie eine Hand gegen die Wand, um das Gleichgewicht beizubehalten. Greifen Sie nach hinten und ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben. Bewegen Sie die Ferse so nah wie möglich am Oberschenkel. Halten Sie die Position und zählen bis 15, danach wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.



INNENSEITE DER OBERSCHENKEL DEHNEN

Setzen Sie sich hin, schieben Sie Ihre Füße zusammen und klappen Sie die Knie so weit wie möglich auseinander. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihren Schritt. Stellen Sie Ihre Knie vorsichtig auf den Boden. Halten Sie diese Position und zählen Sie bis 15.



BEUGEN ZU FÜßEN

Führen Sie langsam eine Beuge aus indem Sie Ihre Taille biegen, lockern Sie den Rücken und die Schultern, während Sie sich zu Ihren Zehen strecken. Greifen Sie so weit wie Sie nur können und halten Sie diese Position bis Sie bis 15 gezählt haben.



OBERSCHENKELMUSKELN



Strecke Sie das rechte Bein aus. Stellen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich so tief wie möglich zu den Zehen. Halte Sie diese Position und zählen Sie bis 15. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

WADEN/ACHILLESSEHNE DEHNEN

Lehnen Sie sich an die Wand, stellen Sie das linke Bein vor dem rechten und strecken Sie die Arme nach vorne. Das rechte Bein sollten Sie gestreckt halten und der linke Fuß sollte flach auf dem Boden ruhen. Biegen Sie dann das linke Bein und beugen Sie sich nach vorne, wobei Sie Ihre Hüften in Richtung Wand bewegen. Halten Sie die Position und zählen Sie bis 15, dann wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

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) |
|----|-----------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



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.



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.



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.



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.

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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