

HP6513

www.hms-fitness.pl



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

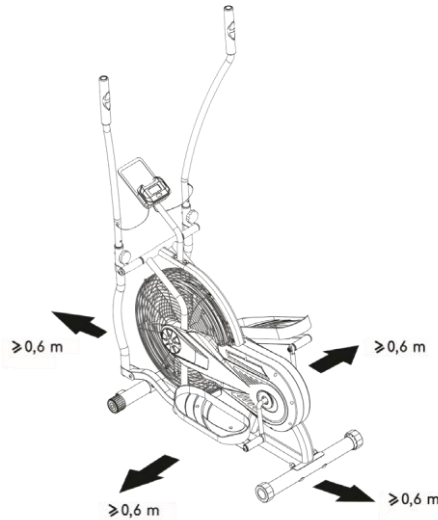
ZANIM ZACZNIESZ

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 i treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy 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 Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie
 9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod tylko wtedy będzie ono spełniało warunki uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na 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.
 14. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



większa niż powierzchnia dostępny. Wolna przestrzeń Gdzie sprzęt jest usytuowany podzielona 6. Zwracaj uwagę ćwiczenia są niebezpieczne dla zawroty głowy, ból w klatce objawy, należy natychmiast mogą wynikać z

odstępach czasu, należy pozostałych połączeń. części i łączących je śrub. jest całkowicie sprawne. względem zużycia i uszkodzeń bezpieczeństwa. Szczególną nogi i tapicerkę, które ulegają

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



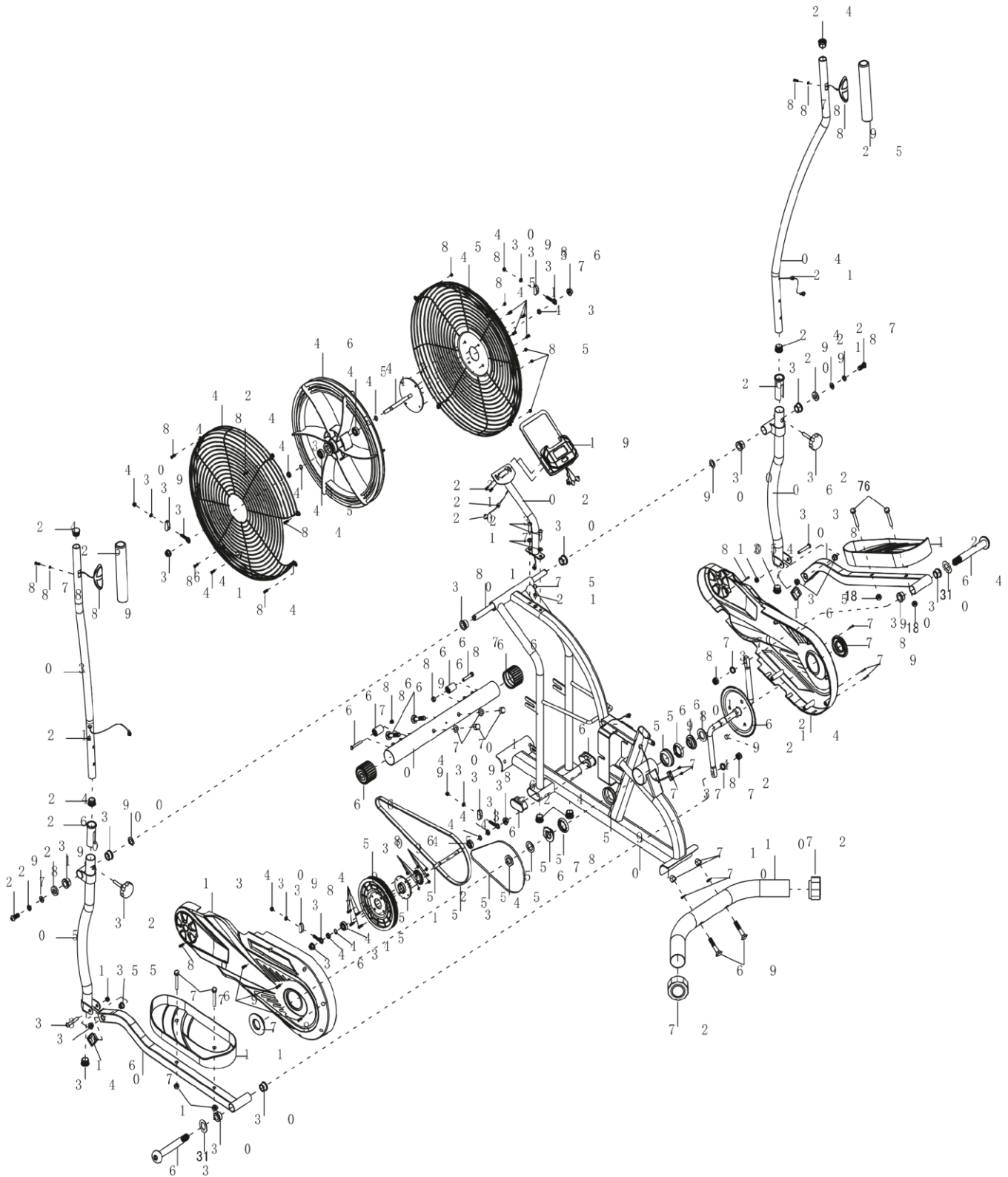
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

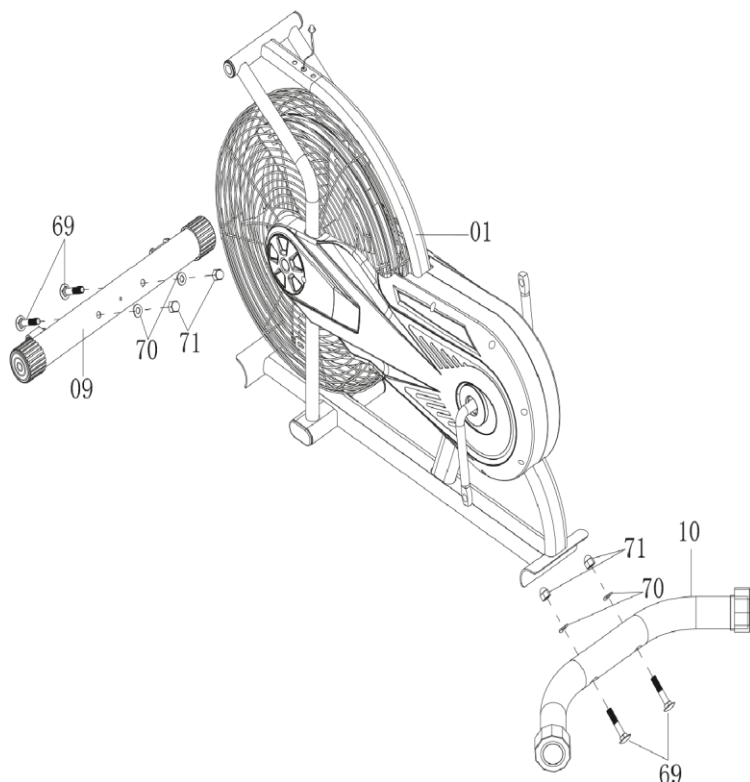
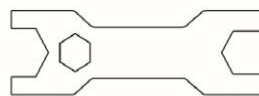
NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

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.

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 M10X50	2
03	Lewe ramię	1	34	Zaślepka Ø 32	2
04	Prawe ramię	1	35	Tuleja dystansowa Ø 18×Ø 14×Ø 10×10	4
5	Lewa poręcz	1	36	Nakrętka kołnierkowa M10×P1.0	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
9	Stabilizator przedni Ø50	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	Prawy pedał	1	43	Nakrętka sześciokątna M10×P1×5	4
13	Lewa osłona	1	44	Pierścień Φ10	4
14	Prawa osłona	1	45	Łożysko 6000Z	4
15	Nakrętka sześciokątna M10	2	46	Koło zamachowe Ø 415×55	1
16	Zaślepka 30*30	2	47	Rękaw osiowy	1
17	Płaska podkładka Ø8×Ø16×1.5	2	48	Prawa osłona koła zamachowego Ø 490	1
18	Nakrętka nylonowa M8	4	49	Śruba o łbie sześciokątnym M6x15	4
19	Komputer	1	50	Krażek pasa z korbą Ø 170	1
20	Przedłużacz przewodu czujnika L=450mm	3	51	Przekładnia	1
21	Zaślepka przewodu Ø 12	5	52	Oś Φ10×140	1
22	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10	2	53	Pas PJ390/J5	1
23	Śruba o łbie sześciokątnym M8×30	2	54	Łańcuch	1
24	Zaślepka ramienia poręczy Ø25	6	55	Płaska nakrętka sześciokątna 7/8"	1
25	Piankowy uchwyt poręczy Ø 24×Ø 35×280	2	56	Podkładka Ø 35×2	1
26	Tuleja plastikowa Ø 32×1.5	2	57	Tuleja ściągacza 15/16"	1
27	Śruba o łbie sześciokątnym M10X20	2	58	Łożysko Φ44.5	2
28	Podkładka sprężynowa Ø 19.5×Ø11.5×2.5	2	59	Tuleja łożyska Ø 55.6×16	2
29	Podkładka Ø 28×Ø 16×δ5	2	60	Tuleja ściągacza 7/8"	1
30	Tuleja Ø 28×Ø 16×16	10	61	Płaska podkładka Ø 40×2.8	1
31	Podkładka falista Ø 26×Ø 16×δ0.3	2	62	Krażek łańcucha z korbą Ø 165	1

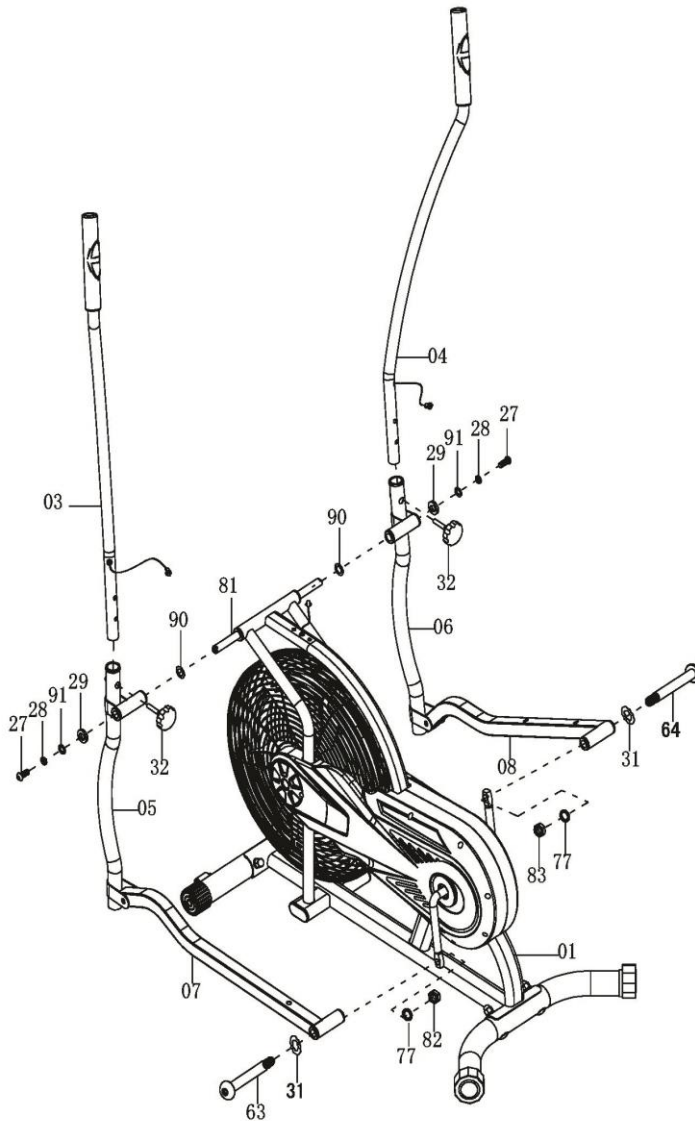
Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
63	Śruba mocująca lewego pedału	1	81	Pręt obrotowy	1
64	Śruba mocująca prawego pedału	1	82	Lewa nakrętka nylonowa	1
65	Zaślepka ramy głównej	2	83	Prawa nakrętka nylonowa	1
66	Zaślepka na przedni stabilizator Ø 50	2	84	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10	5
67	Śruba o łbie sześciokątnym M6x45	2	85	Nakrętka nylonowa M5	5
68	Ruchome koło Ø 22xØ 6.5x30.5	2	86	Nakrętka nylonowa M6	6
69	Śruba M10x56	4	87	Śruba samowkręcająca i samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2x20	2
70	Podkładka zaginana Ø 10xØ 20x2.0	4	88	Płaska podkładka Ø 5xØ9x0,8	2
71	Nakrętka M10	4	89	Czujnik tętna z przewodem L=1100 mm	2
72	Zaślepka na tylny stabilizator Ø 50	2	90	Podkładka zaginana Ø 22xØ 17x0.3	2
73	Czujnik L=350 mm	1	91	Płaska podkładka Ø 10xØ 25x2.0	2
74	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym ST2.9x9.5	2	92	Magnes indukcyjny Ø18	1
75	Przewód czujnika L=500mm	1			
76	Śruba o łbie sześciokątnym M8x50	4			
77	Podkładka sprężynowa 1/2"	2			
78	Ośłona korby Ø 60	2			
79	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2x20	6			
80	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2x20	2			



**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) \emptyset 10x \emptyset 20x2.0 dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10x56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.

Przymocuj stabilizator przedni (9) na ramie głównej (1) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (71) \emptyset 10x \emptyset 20x2.0 dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10x56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.



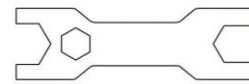
Narzędzia:



Klucz imbusowy S6 2 szt.



Klucz Imbusowy S8



Klucz S13-S17-S19

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

Usuń dwie śruby o łbie sześciokątnym M10×20 (27), dwie nakrętki sprężynowe $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28), dwie płaskie podkładki $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$, dwie podkładki $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), i dwie podkładki faliste $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (90) z pręta obrotowego (Nr. 81).

Włóż pręt obrotowy (81) w otwór w ramie głównej (1). Umocuj dwie podkładki faliste $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (90) na pręcie obrotowym (81), a następnie przymocuj poręcz L & P (5)(6) na pręcie obrotowym (81) przy pomocy dwóch śrub o łbie sześciokątnym M10×20 (27), dwóch podkładek sprężynowych $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28), dwóch płaskich podkładek $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (91) i dwóch podkładek $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego.

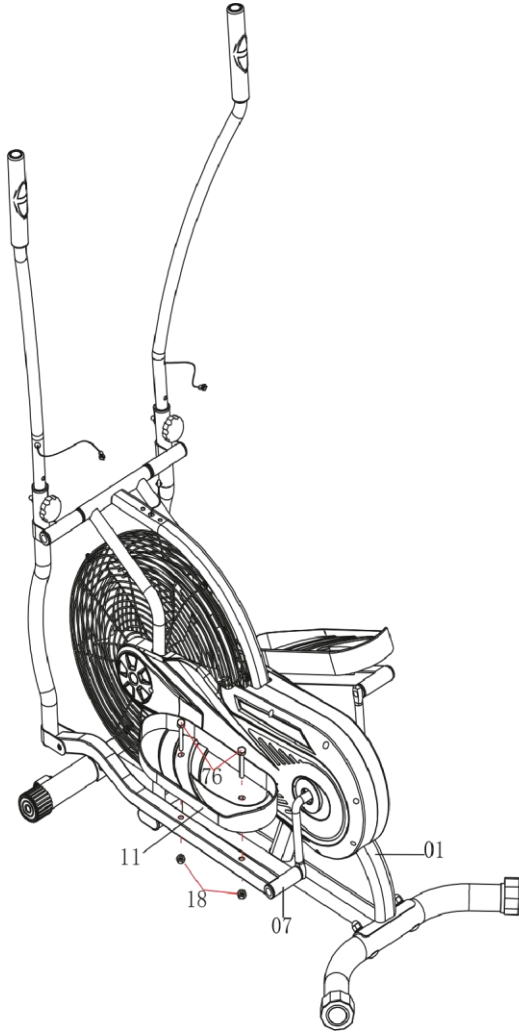
Przymocuj lewy pręt pod stopę (07) do ramy głównej (1) przy pomocy podkładki zaginanej (31), podkładki sprężynowej (77) i lewej nakrętki nylonowej (82).

Przymocuj prawy pręt pod stopę (08) do ramy głównej (1) przy pomocy podkładki zaginanej (31), podkładki sprężynowej (77) i prawej nakrętki nylonowej (83).

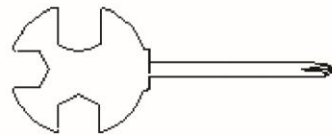
UWAGA: Obracanie lewego pedału zgodnie z ruchem wskazówek zegara może prowadzić do uszkodzenia bieźnika.

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).



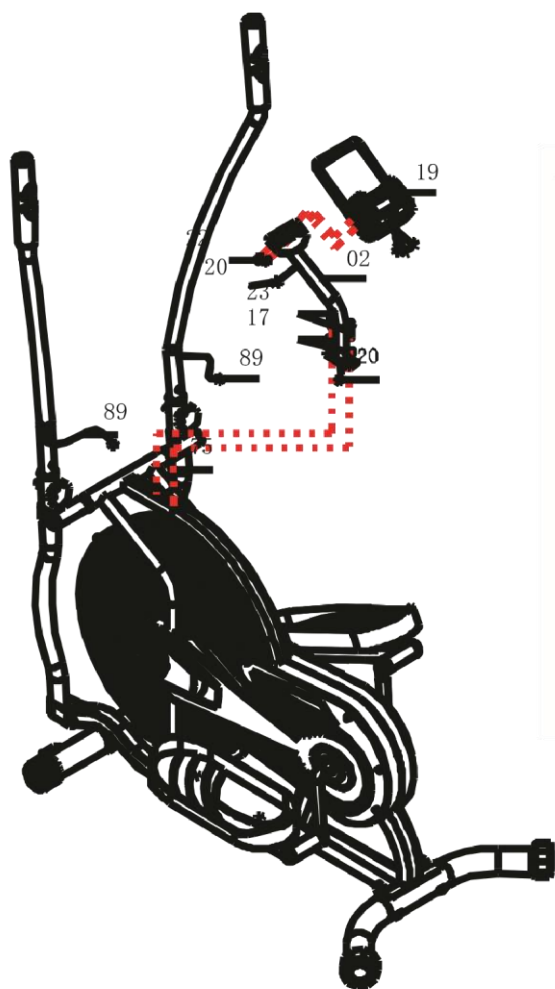
Narzędzia:



Klucz ze śrubokrętem
Philipsa S13-S14-S15

3: Montaż pedała

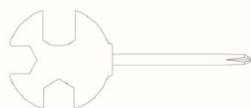
Przymocuj lewy pedał (11) do lewego drążka pod stopę (07) przy pomocy dwóch śrub o łbach sześciokątnych (76) i dwóch nakrętek sześciokątnych (18). Powtórz tę samą procedurę przy montażu prawego pedała.



Narzędzia:



Klucz imbusowy S6



Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15

4. Montaż słupka pod komputer i komputera

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) ze słupka pod komputer (2).

Umocnij 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.

Podłącz czujnik tętna z przewodem (89) do komputera (19).

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.
- 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 unosz 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, przesuważąc 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.

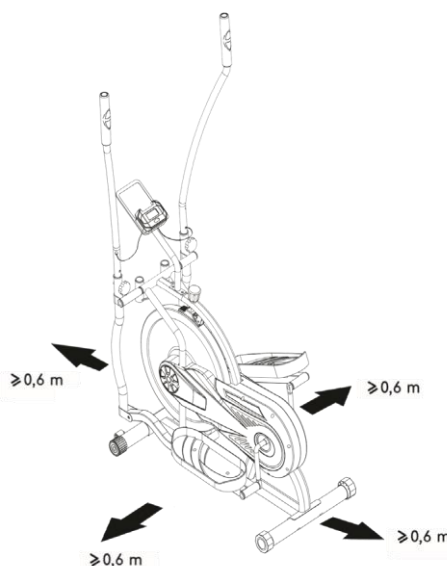
BEFORE YOU BEGIN

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 special anti-slip base to prevent the equipment 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 and a doctor shall be consulted. Incorrect or over-lead to traumas.
6. than the training space available in directions of the accessibility. Free space must also include space for different pieces of equipment are located side by side, can be divided.
7. Before the first use, and later at regular intervals, bolts and other joints shall be checked.
8. Before starting your exercise, check fixing of parts and Workout can be started only if the equipment is fully
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.



Pay attention to health hazard. If or other worrying stopped immediately intensive training can

equipment emergency quitting. If the size of free space

tightness of all screws,

joints between them. operational.

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.

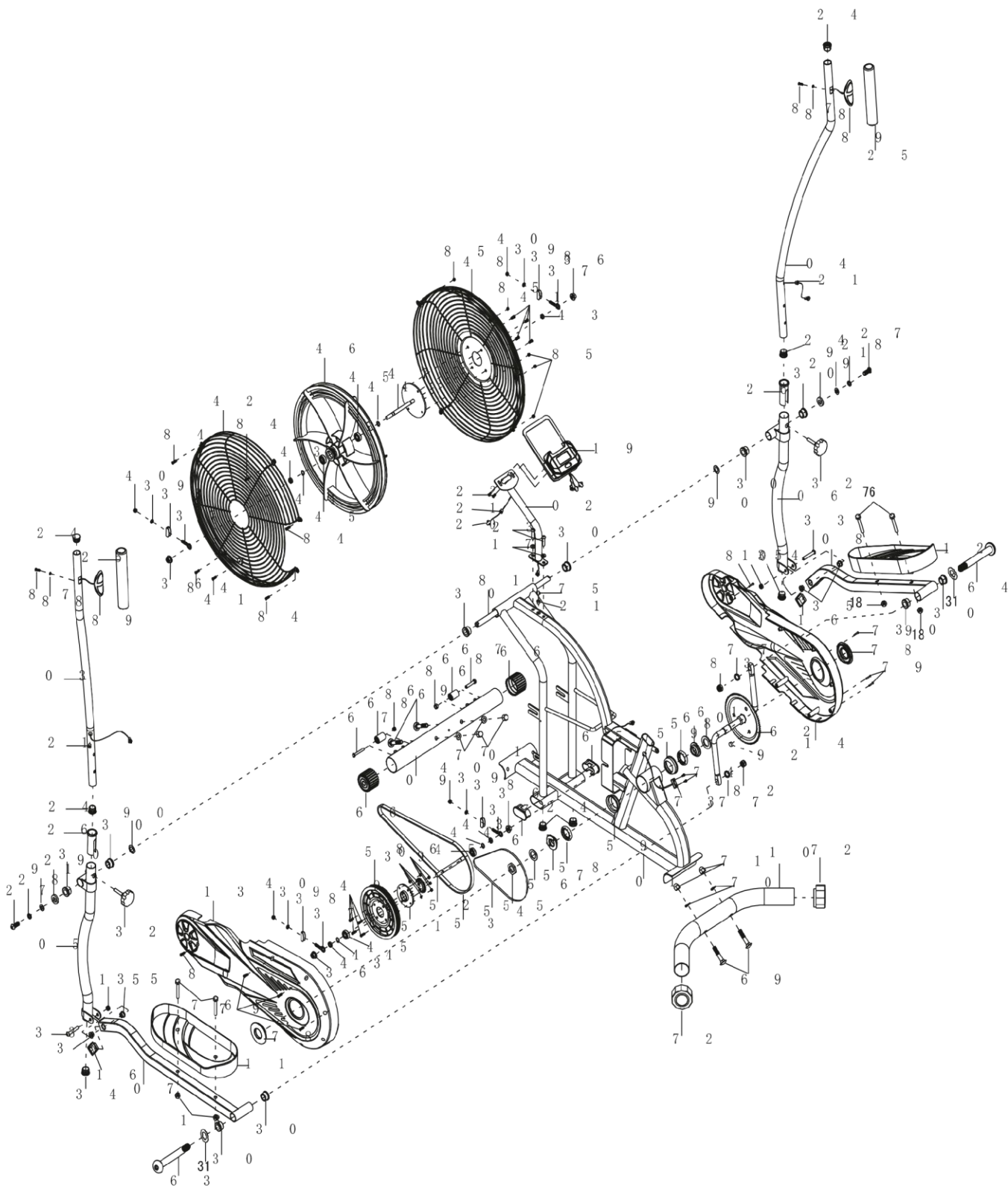


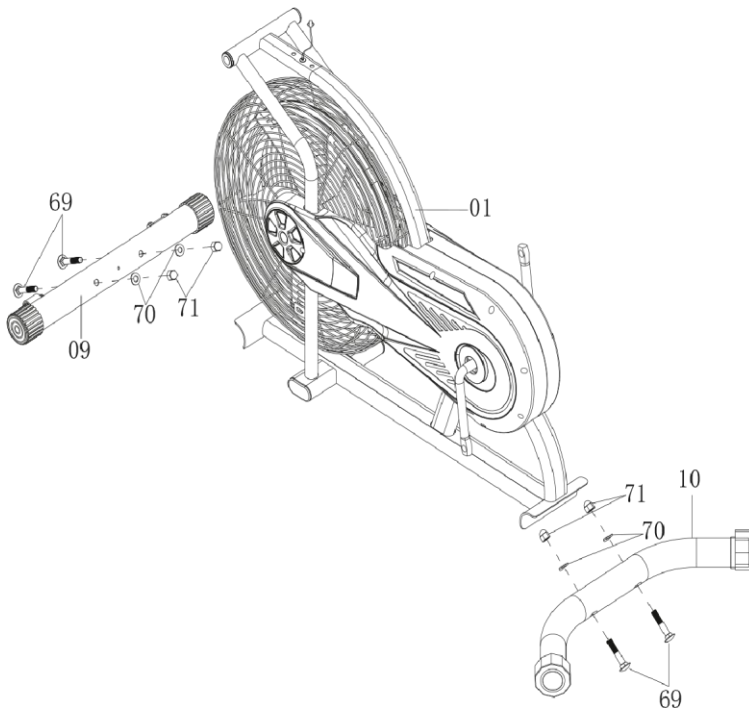
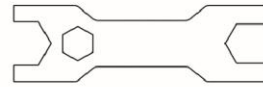
WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGES TO OBJECTS CAUSED BY INCORRECT USE OF THE PRODUCT

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.

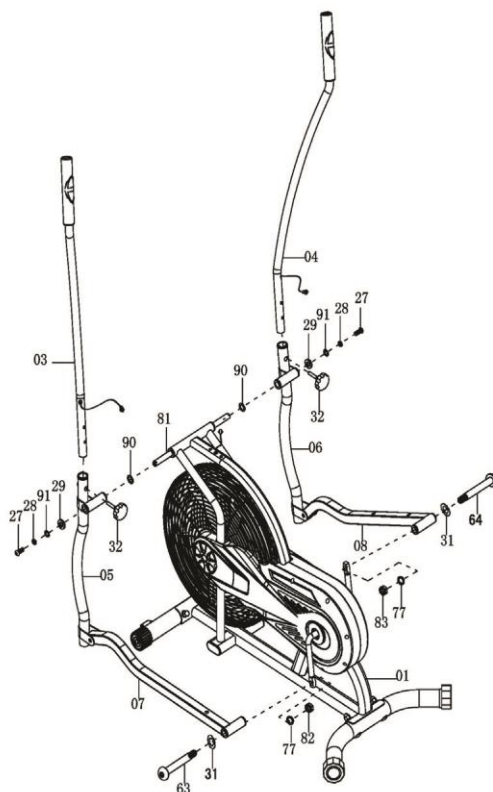
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	54	Chain	1
02	Computer Post	1	55	Hexagon Flat Nut 7/8"	1
03	Left Handrail Arm	1	56	Washer $\varnothing 35 \times 2$	1
04	Right Handrail Arm	1	57	Puller Bushing 15/16"	1
05	Left Handrail	1	58	Bearing $\varnothing 44.5$	2
06	Right Handrail	1	59	Bearing Bush $\varnothing 55.6 \times 16$	2
07	Left Foot Bar	1	60	Puller Bushing 7/8"	1
08	Right Foot Bar	1	61	Flat Washer $\varnothing 40 \times 2.8$	1
09	Front Stabilizer $\varnothing 50$	1	62	Chain Pulley with Crank $\varnothing 165$	1
10	Rear Stabilizer $\varnothing 50$	1	63	Left Pedal Hinge Bolt	1
11	Left Foot Pedal	1	64	Right Pedal Hinge Bolt	1
12	Right Foot Pedal	1	65	End Cap for Main Frame	2
13	Left Cover	1	66	End Cap for Front Stabilizer $\varnothing 50$	2
14	Right Cover	1	67	Hexagonal Bolt M6 $\times 45$	2
15	Hexagon Nut M10	2	68	Movable Wheel $\varnothing 22 \times \varnothing 6.5 \times 30.5$	2
16	Plug 30*30	2	69	Bolt M10 $\times 56$	4
17	Flat Washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$	2	70	Curve Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$	4
18	Nylon Nut M8	4	71	Cap Nut M10	4
19	Computer	1	72	End Cap for Rear Stabilizer $\varnothing 50$	2
20	Extension Sensor Wire L=450mm	3	73	Sensor L=350mm	1
21	Wire Plug $\varnothing 12$	5	74	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST2.9 $\times 9.5$	2
22	Cross Pan Head Screw M5 $\times 10$	2	75	Sensor Wire L=500mm	1
23	Hexagon Bolt M8 $\times 30$	2	76	Hexagon Bolt M8*50	4
24	Handrail Arm End Cap $\varnothing 25$	6	77	Spring Washer 1/2"	2
25	Handrail Arm Foam Grip $\varnothing 24 \times \varnothing 35 \times 280$	2	78	Crank Cover $\varnothing 60$	2
26	Plastic Bushing $\varnothing 32 \times 1.5$	2	79	Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2 $\times 20$	6
27	Hexagon Bolt M10 $\times 20$	2	80	Cross Countersunk Head Tapping Screw ST4.2 $\times 20$	2
28	Spring Washer $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$	2	81	Rotation Rod	1
29	Washer $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \varnothing 5$	2	82	Left Nylon Nut	1
30	Bushing $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 16$	10	83	Right Nylon Nut	1
31	Wave Washer $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \varnothing 0.3$	2	84	Cross Pan Head Screw M5 $\times 10$	5
32	Handrail Arm Adjustable Knob M8	2	85	Nylon Nut M5	5
33	Hexagon Bolt M10 $\times 50$	2	86	Nylon Nut M6	6
34	Plug $\varnothing 32$	2	87	Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Screw ST4.2 $\times 20$	2
35	Spacer Bushing $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 10$	4	88	Flat Washer $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0.8$	2
36	Flange Nut M10 $\times P1.0$	4	89	Handpulse Sensor with Wire L=1100mm	2
37	Eyebolt M6 $\times 36$	4	90	Curve Washer $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times 0.3$	2
38	U-shape Bracket	4	91	Flat Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$	2
39	Spring Washer $\varnothing 6$	8	92	Induced Magnet $\varnothing 18$	1
40	Nut M6	4			
41	Cross Pan Head Screw M6 $\times 10$	5			
42	Left Cover for Flywheel $\varnothing 490$	1			
43	Hexagon Nut M10 $\times P1 \times 5$	4			
44	Circlip $\varnothing 10$	4			
45	Bearing 6000Z	4			
46	Flywheel $\varnothing 415 \times 55$	1			
47	Axle Sleeve	1			
48	Right Cover for Flywheel $\varnothing 490$	1			
49	Hexagon Bolt M6 $\times 15$	4			
50	Belt Pulley with crank $\varnothing 170$	1			
51	Gear	1			
52	Axle $\varnothing 10 \times 140$	1			
53	Belt PJ390/J5	1			

EXPLODED DRAWING



**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 Ø 10x Ø 20x2.0 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 Ø 10x Ø 20x2.0 Curve Washers (70) and two M10x56 Bolts (69). Tighten with the Spanner provided.

**Tool:**

Allen Wrench S6 2PCS



Spanner S13-S17-S19



Allen Wrench S8

8

2: Left and Right Foot Pedals, Left and Right Foot Bar, 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 $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Flat Washer (91), two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ Washers (29), and two $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ Wave Washers (90) from the Rotation Rod (No. 81).

Insert the Rotation Rod (81) into the hole of the Main Frame (1). Attach two $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ Wave Washers (90) 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) (two $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Flat Washer (91) (and Two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ Washers (29).

Tighten with Allen Wrench provided.

Attach the Left Foot Bar (07) onto the Main Frame (01) using one Curve Washer (31), one Spring Washer (77) and Left Nylon Nut (82).

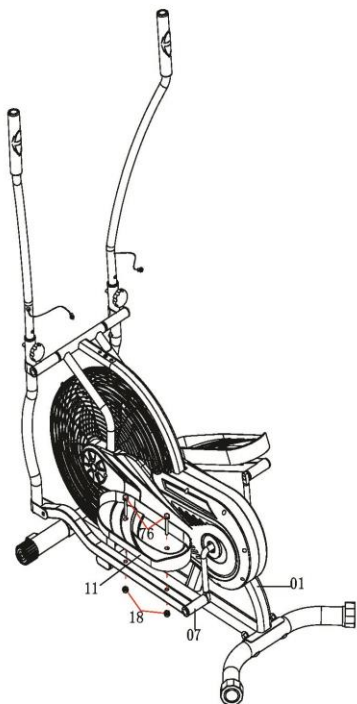
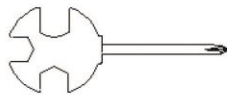
Attach the Right Foot Bar (08) onto the Main Frame (01) using one Curve Washer (31), one Spring Washer (77) and Right Nylon Nut (83).



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).

**Tool:**

Spanner with Phillips
Screwdriver S13-S14-S15

3. Pedal Installation

Attach the Left Pedal (11) to Left Foot Bar (07) using two Hexagon Bolt (76) and two Hexagon Nut (18). Repeat the same procedure to assemble the Right Pedal.

4. Computer Post And Computer Installation Connect the Wire (75) with Extension Sensor Wire (20).

Remove two Ø8×Ø16×1.5 Flat Washers (17) and two M8×30 Hexagon Bolts (23) from the Computer Post (2).

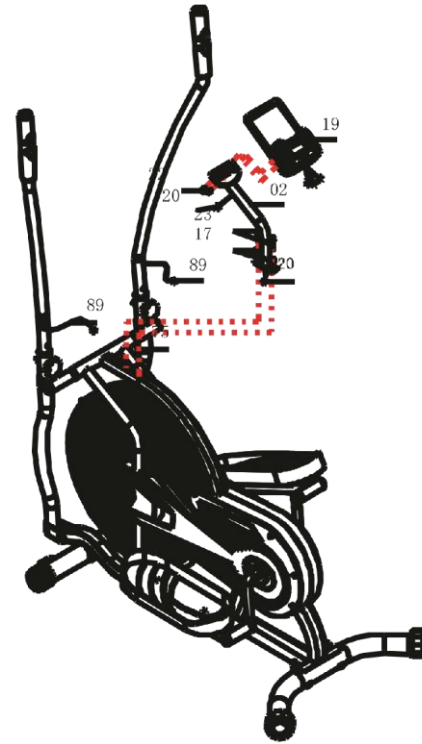
Attach the Computer Post (2) onto the Main Frame (1) with two Ø8×Ø16×1.5 Flat Washers (17) and two M8×30 Hexagon Bolts (23). Tighten with the S6 Allen Wrench provided.

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

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

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

Connect the Handpulse Sensor with Wire(89) with the computer(19).



Sensor

the

Functiona buttons:

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

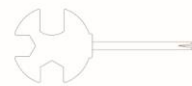
Functions and operations:

1. **SCAN** – press MODE buton until SCAN appears, rotate through al. 6 funtions: time, speed, distance, pulse. Each display will be hold 5 seconds.
2. **TIME** – count the total time from the begining of its end.
3. **SPEED** – display current speed.
4. **DIST** – count the distance from the begining of the 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.

Tool:



Allen Wrench S6



Spanner with Phillips Screwdriver S13-S14-S15

time holds distance and

monitor will ODO, calories,

the workout to

workout to its

! 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:



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

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.

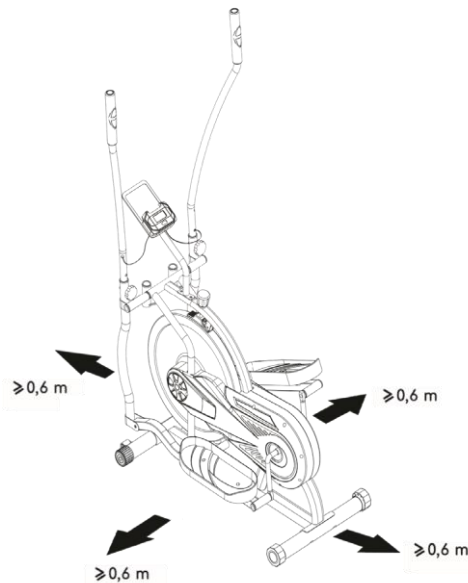
NEŽ ZAČNETE

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 poraďte 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 antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku. 5. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, opotřebením nejrychleji. Poškozené části je potřeba co 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. Vyhněte 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.



poradte se s lékařem způsobeny

dostupný tréninkový pro bezpečné nouzové vedle sebe, může být

intervalech, je potřeba

jednotlivých částí a pouze v případě, že je

hlediska opotřebením a podmínky. Zvláštní které podléhají nejrychleji opravit nebo

Technická data:

Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 30 kg; Hmotnost brutto: 32 kg

Rozměry po rozložení – 923*613*1326mm

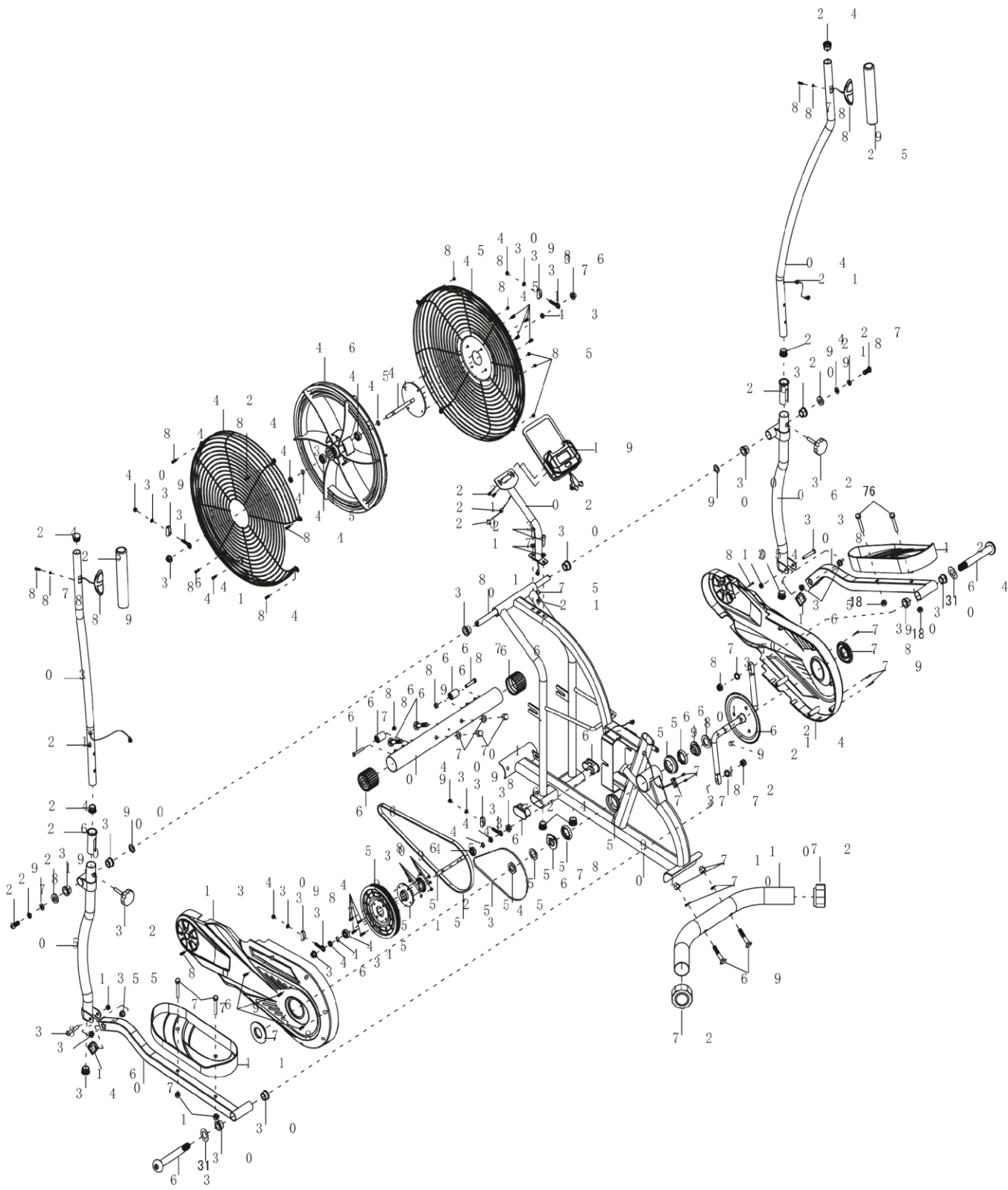


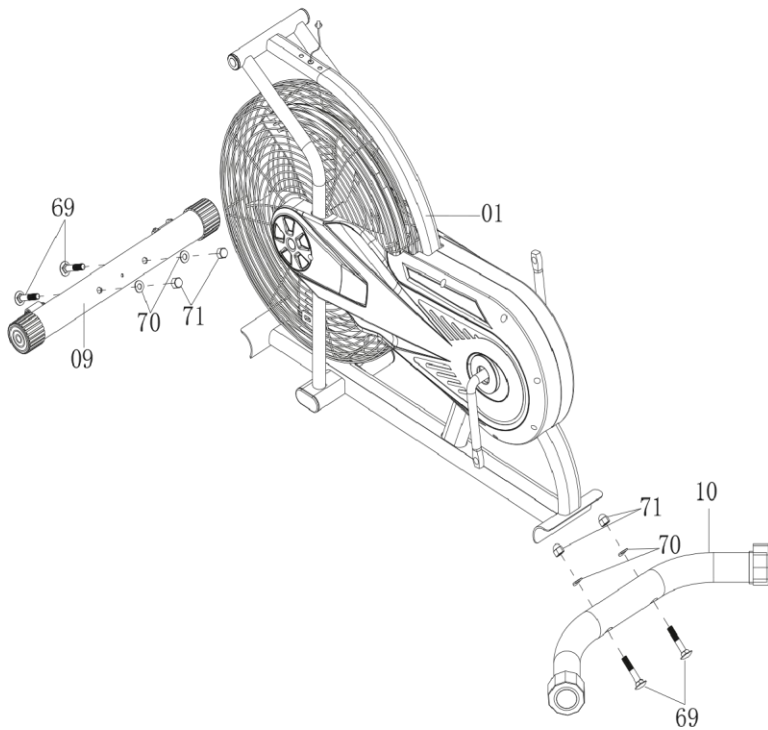
UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

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.

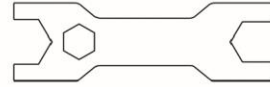
Č.	Popis	Počet
01	Hlavní rám	1
02	Sloupek počítače	1
03	Levé rameno rukojeti	1
04	Pravé rameno rukojeti	1
5	Levá rukojeť	1
06	Pravá rukojeť	1
07	Levý rám nášlapu	1
08	Pravý rám nášlapu	1
9	Přední stabilizátor Ø50	1
10	Zadní stabilizátor Ø50	1
11	Levý nášlap	1
12	Pravý nášlap	1
13	Levý kryt	1
14	Pravý kryt	1
15	Hexagonální matice M10	2
16	Krytka 30*30	2
17	Rovná podložka Ø8xØ16x1.5	2
18	Nylonová matice M8	4
19	Počítač	1
20	Prodluž.kabel převodu čidla L=450mm	3
21	Koncovka převodu Ø 12	5
22	Šroub s válcovou hlavou M5x10	2
23	Hexagonální šroub M8x30	2
24	Krytka ramene rukojeti Ø25	6
25	Pěnovka rukojeti Ø 24xØ 35x280	2
26	Plastové pouzdro Ø 32x1.5	2
27	Hexagonální šroub M10x20	2
28	Pružinová podložka Ø 19.5xØ11.5x2.5	2
29	Podložka Ø 28xØ 16xØ5	2
30	Pouzdro Ø 28xØ 16x16	10
31	Vlnitá podložka Ø 26xØ 16xØ0.3	2
32	Regulační šroub M8 rukojeti	2
33	Hexagonální šroub M10x50	2
34	Krytka Ø 32	2
35	Distanční pouzdro Ø 18xØ 14xØ 10x10	4
36	Přírubová matice M10xP1.0	4
37	Šroub s očkem M6x36	4
38	„U“ vzpěra	4
39	Pružinová podložka Ø 6	8
40	Matice M6	4
41	Šroub s válcovou hlavou M6x10	5
42	Levý kryt kotoučového setrvačnicku Ø 490	1
43	Hexagonální matice M10xP1x5	4
44	Prstenec Ø10	4
45	Ložisko 6000Z	4
46	Kotoučový setrvačnick Ø 415x55	1
47	Osa	1
48	Pravý kryt kotoučového setrvačnicku Ø 490	1
49	Hexagonální šroub M6x15	4
50	Kolo pásu s klikou Ø 170	1
51	Převodovka	1
52	Osa Ø10x140	1
53	Pás PJ390/J5	1

Č.	Popis	Počet
54	Řetěz	1
55	Plochá hexagonální matice 7/8"	1
56	Podložka Ø 35x2	1
57	Kulaté pouzdro 15/16"	1
58	Ložisko Ø44.5	2
59	Pouzdro ložiska Ø 55.6x16	2
60	Kulaté pouzdro 7/8"	1
61	Rovná podložka Ø 40x2.8	1
62	Řetězové kolo s klikou Ø 165	1
63	Upevňovací šroub levého pedálu	1
64	Upevňovací šroub pravého pedálu	1
65	Krytka hlavního rámu	2
66	Krytka předního stabilizátoru Ø 50	2
67	Hexagonální šroub M6x45	2
68	Transportní váleček Ø 22xØ 6.5x30.5	2
69	Šroub M10x56	4
70	Ohnutá podložka Ø 10xØ 20x2.0	4
71	Matice M10	4
72	Krytka zadního stabilizátoru Ø 50	2
73	Čidlo L=350 mm	1
74	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9x9.5	2
75	Převod čidla L=500mm	1
76	Hexagonální šroub M8x50	4
77	Pružinová podložka 1/2"	2
78	Kryt kliky Ø 60	2
79	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST4.2x20	6
80	Samořezný šroub ST4.2x20	2
81	Otočný prut	1
82	Levá nylonová matice	1
83	Pravá nylonová matice	1
84	Samořezný šroub s válcovou hlavou M5x10	5
85	Nylonová matice M5	5
86	Nylonová matice M6	6
87	Samořezný šroub ST4.2x20	2
88	Rovná podložka Ø 5xØ9x0,8	2
89	Čidlo pulsu s převodem L=1100 mm	2
90	Prohnutá podložka Ø 22xØ 17x0.3	2
91	Rovná podložka Ø 10xØ 25x2.0	2
92	Indukční magnet Ø18	1





Nářadí:

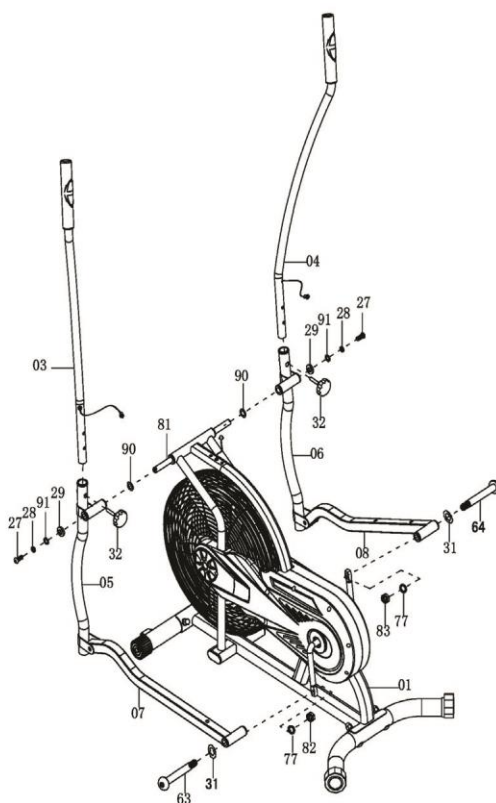


Klíč S13-S17-S19

1. Montáž předního a zadního stabilizátoru

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



Nářadí:



Imbusový klíč S6 2 ks



Klíč S13-S17-S19



Imbusový klíč S8

2: Montáž levého a pravého nášlapu, levého a pravého rámu nášlapu a levého a pravého ramene 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 $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$, dvě podložky $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29) a dvě prohnuté podložky $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (90) z otočného prutu (81).

Vložte otočný prut (81) do otvoru v hlavním rámu (1). Připevněte dvě prohnuté podložky $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (90) na otočný pruh (81) a dále připevněte rukojet 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), dvou rovných podložek $\varnothing 25 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (91) a dvou podložek $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29). Vše dotáhněte pomocí imbusového klíče.

Připevněte levý rám nášlapu (07) k hlavnímu rámu (1) pomocí vlnité podložky (31), pružinové podložky (77) a levé nylonové matice (82).

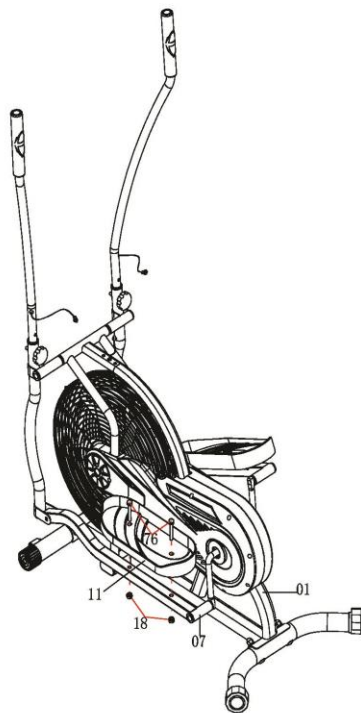
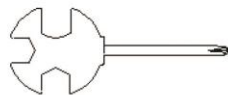
Připevněte pravý rám nášlapu (08) k hlavnímu rámu (1) pomocí vlnité podložky (31),

pružinové podložky (77) a pravé nylonové podložky (83). **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
13-S14-S15

3. Montáž nášlapů

Připevněte levý nášlap (11) k levému rámu nášlapu (07) pomocí dvou hexagonálních šroubů (76) a dvou hexagonálních matic (18).

Stejný postup zopakujte i během montáže prvního nášlapu.

4. Montáž sloupku počítače a počítače

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

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

Spojte prodluž.kabel převodu čidla (20) s převodem počítače (19).

Dva šrouby s válcovou hlavou M5x10 (22) z počítače (19). Dále připevněte počítač (19) k horní části sloupku počítače (2) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M5x10 (22). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips. Zapojte čidlo pulsu s převodem (89) do počítače (19).

Multifunkční tlačítka:

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

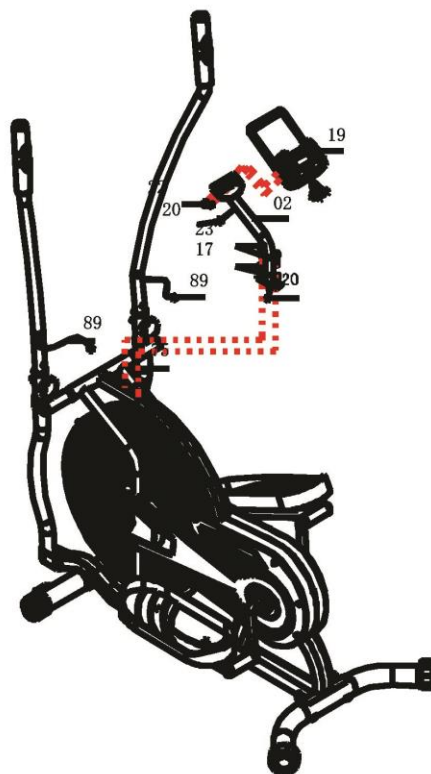
Funkce počítače:

- 1. SCAN (skan)** – stiskněte MODE až se objeví nápis Na displeji, v řadě za sebou, se zobrazí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls. Každá z 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

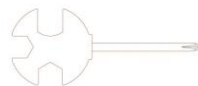


Nářadí:



Imbusový klíč S6

SCAN.



Klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15

funkcí



	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 spusťte přitom pravé rameno.

**PROTAHOVÁNÍ BOKŮ**

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. Přibližte 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 plošky 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.

**PŘEDKLON K CHODIDLŮM**

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.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesiące od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią 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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. 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.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

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)

Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**; ul. św.
Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE 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.

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.
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 40 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. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. 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.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

Even though we do our best to ensure the highest quality of our products, single defects or omissions might occur. If you note a defect or missing part, we invite you to contact us.

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**; ul. św.
Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl



Labelling the product with a symbol of a crossed waste container informs us that the worn-out electrical and electronic equipment cannot be put into the same container as other waste. According to the WEEE Directive on the management of electrical and electronic waste, separate recycling methods shall be used for this type of equipment.

A user who wants to dispose of such product is obliged to transfer it to the collection centre for worn-out electrical and electronic equipment, thanks to which they support its re-usage, recycling or recovery and thusly protect natural environment. For this purpose, one should contact the equipment seller or representatives of local authorities. Hazardous components contained in electronic equipment may have long-lasting harmful impact on natural environment as well as adverse effect on human health.

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.
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 40 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. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. 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.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: **ABISAL SP. Z O.O.**; ul. św.
Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. V souladu se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.



IMPORTER:

ABISAL SP. Z O.O.

ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

DISTRIBUTOR:

ABISTORE SPORT S.R.O

Poděbradova 111, 702 00 Ostrava, ČESKÁ REPUBLIKA