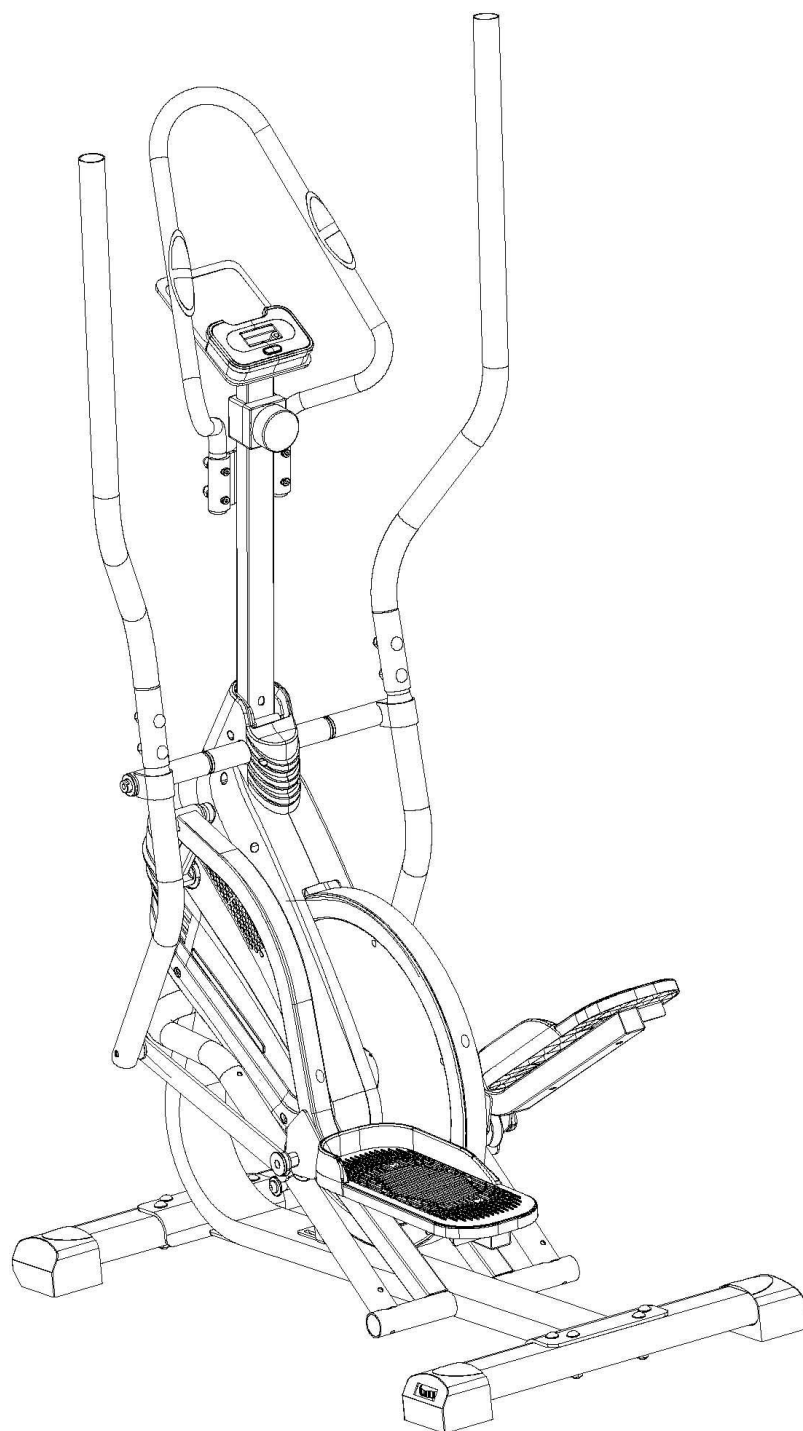




ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE MAGNETICKÝ ORBITREK

H8890

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



PL

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Drogi Użytkowniku:

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania przeczytaj uważnie instrukcję.

Przed montażem i rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy zapoznać się z poniższymi zaleceniami:

1. Przed montażem należy trzymać się ściśle instrukcji;
2. Aby zapewnić bezpieczeństwo, przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i inne elementy łączące są dokręcone;
3. Nie należy wystawiać urządzenia na działanie wilgoci, ponieważ może to spowodować awarię;
4. Podczas montażu wskazane jest położenie części na podkładce (gumowej lub drewnianej), aby się nie zabrudziły;
5. Przed rozpoczęciem treningu należy się upewnić, że żadne inne przedmioty nie są umieszczone w odległości 2 metrów od urządzenia;
6. Podczas czyszczenia maszyny nie należy stosować żrących detergentów, a części można montować i naprawiać wyłącznie przy pomocy narzędzi dostarczonych przez producenta lub odpowiednich narzędzi dostarczonych przez użytkownika. Ponadto należy zwrócić uwagę, aby po każdym treningu zetrzeć z urządzenia pot;
7. Nieprawidłowo wykonywane lub nadmiernie obciążające ćwiczenia są niekorzystne dla zdrowia. Przed ćwiczeniami zaleca się konsultację z lekarzem, który dostosuje dla Ciebie maksymalną ilość ćwiczeń (w tym puls, watt, czas treningu itp.), abyś mógł ćwiczyć samodzielnie uzyskując dokładne informacje. Uwaga: urządzenie nie jest przeznaczone do użytku terapeutycznego.
8. Aby utrzymać urządzenie w dobrej kondycji, do konserwacji należy stosować wyłącznie części zamiennych dostarczone przez producenta; Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba naraz.
9. Podczas treningu zalecane jest noszenie odzieży sportowej oraz odpowiednio dopasowanych sportowych butów;
10. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zawroty głowy, wymioty lub inne niepożądane objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem;
11. Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem.
12. Konstrukcja urządzenia pozwala ustawić odpowiednie obciążenie.
13. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
14. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

OSTRZEŻENIE: Przed uruchomieniem urządzenia należy dokręcić wszystkie śruby i nakrętki.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 35kg

Koło zamachowe – 8 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 930 x 640 x 158 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 120 kg

KONSERWACJA

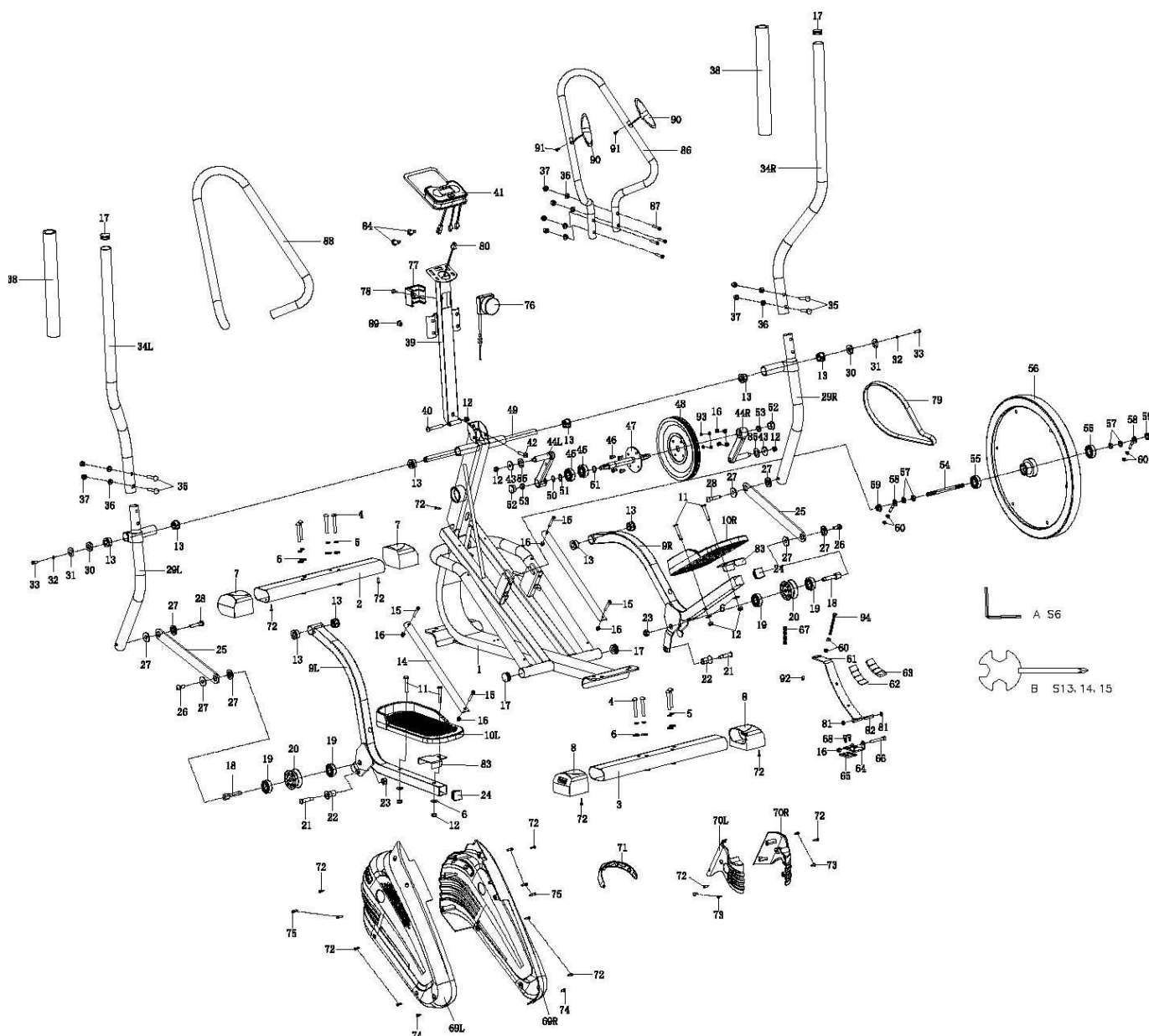
Urządzenie zostało zaprojektowane w sposób, aby wymagał minimalnej konserwacji ze strony użytkownika. Zalecane są następujące kroki:

- Używaj miękkiej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu oraz wycieraj do sucha po każdym użyciu
- Regularnie sprawdzaj czy taśmy urządzenia nie są zużyte i w odpowiednim położeniu
- Regularnie sprawdzaj czy śruby i pokrętła są odpowiednio dokręcone

HAMOWANIE

Naciśnij pedał aby zatrzymać urządzenie. Orbitrek magnetyczny H8890 nie wymaga systemu hamującego ani awaryjnego hamulca.

Schemat szczegółowy



Lista części

NO.	Nazwa	QTY	NO.	Nazwa	QTY
1	Rama główna	1	49	Oś	1
2	Stabilizator przedni	1	50	Falista podkładka $\Phi \Phi 21 * 17.5 * 0.3$	1
3	Stabilizator tylny	1	51	Pierścień zegara D17	2
4	Śruba z łbem sześciokątnym. M8*55	8	52	Ostona korby	2
5	Podkładka sprężynująca D8	8	53	Nakrętka kołnierзова M10*1.25	2
6	Płaska podkładka D8	12	54	Oś koła	1
7	Zaślepka	2	55	Łożysko 6000 rs	2
8	Stopka poziomująca	2	56	Koło zamachowe	1
9L/R	Wspornik lewy i prawy	2	57	Nakrętka sześciokątna M10	4
10L/R	Pedał	2	58	Śruba regulowana	2
11	Śruba z łbem sześciokątnym M8*50	4	59	Nakrętka kołnierзова M10*1	2
12	Nakrętka nylonowa M8	7	60	Nakrętka sześciokątna M6	6
13	Tuleja	10	61	Zacisk hamulcowy	1
14	Wspornik	2	62	Płytką magnesu	1
15	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M6*45	4	63	Magnes	4
16	Nakrętka nylonowa M6	9	64	Element mocujący hamulec	1
17	Zaślepka	4	65	Amortyzator hamulca	1
18	Śruba koła pasowego	2	66	Śruba z gniazdem sześciokątnym M6*50	1
19	Łożysko 6200 z	4	67	Sprężyna naciskowa	1
20	Koło pasowe	2	68	Śruba z gniazdem sześciokątnym M5*12	2
21	Śruba M8 $\Phi 12 * 10 * * 32$	2	69L/R	Ostona	2
22	Kółko wspomagające	2	70L/R	Ostona lewa i prawa	2
23	Nakrętka nylonowa M10	2	71	Element dekoracyjny	1
24	Zaślepka	2	72	Samogwintująca śruba z łbem krzyżowym ST4.2*20	13
25	Łącznik	2	73	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym ST4.2*12	4
26	Śruba M8 M8*9 $\Phi 10 * 12$	2	74	Śruba z łbem walcowym z rowkiem krzyżowym M5*10	2

27	Tuleja	8	75	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym ST4.2*20	5
28	Śruba M8 M8*12* Φ 10 * 12 * Φ 8 * 31	2	76	Gałka regulacji oporu	1
29L/R	Słupek boczny	2	77	Ośłona gałki regulacji	1
30	Płaska uszczelka wewnętrzna typu D	2	78	Śruba krzyżowa M5*20	1
31	Płaska podkładka D8	2	79	Pas	1
32	Podkładka sprężynująca D8	2	80	Przewód	1
33	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*16	2	81	Uszczelka Φ 8.5 * Φ 19 * 2	2
34L/R	Uchwyt	2	82	Tuleja	1
35	Kwadratowa śruba z półokrągłym łbem M8*40	4	83	Podkładka pedału	2
36	Zakrzywiona uszczelka D8	8	84	Śruba M5 * 10	2
37	Nakrętka M8	8	85	Płaska podkładka D16	2
38	Uchwyt piankowy	2	86	Uchwyt	1
39	Słupek główny	1	87	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*35	4
40	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*55	1	88	Piankowy uchwyt	1
41	Komputer	1	89	Zaślepka	1
42	Śruba z łbem sześciokątnym M8*40	1	90	Czujniki pulsu	2
43	Płaska podkładka D8 * Φ 28 * 2	2	91	Śruba krzyżowa 4.2*18	2
44L/R	Korba	2	92	Zaślepka	1
45	Łożysko 6203 zz	2	93	Podkładka sprężynująca D6	4
46	Śruba z gniazdem sześciokątnym M6*15	4	94	Śruba z łbem sześciokątnym M6*70	1
			95	Przewód	2
47	Oś	1	A	Klucz nasadowy sześciokątny S6	1
48	Koło pasowe	1	B	Uniwersalny klucz krzyżowy S13, 14/15	1

Sposób montażu

1. Przygotowanie:

A. Przed rozpoczęciem montażu należy upewnić się, że wokół miejsca montażu jest wystarczająco dużo przestrzeni;

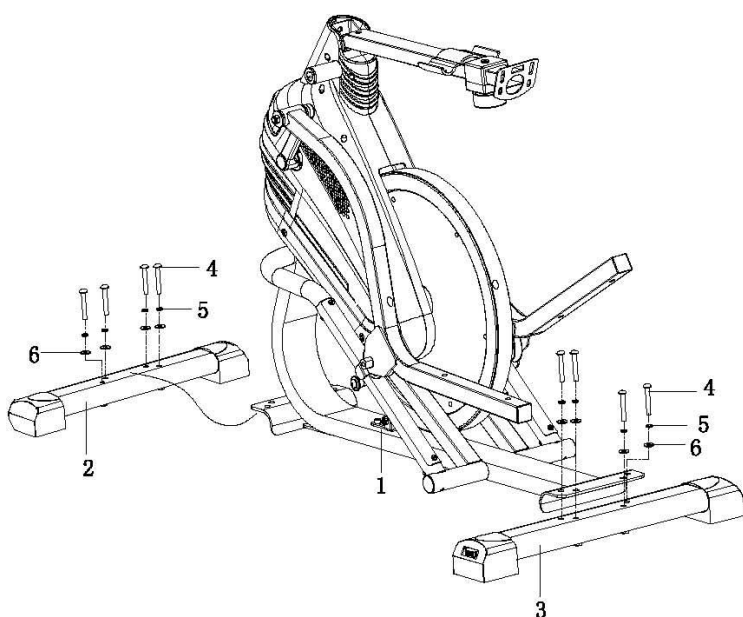
B. Do montażu należy użyć narzędzi dostarczonych wraz z urządzeniem lub odpowiednich narzędzi zapewnionych przez użytkownika;

C. Przed montażem należy upewnić się, że wszystkie części są kompletne (nazwa i lokalizacja każdej części są zaznaczone na schemacie szczegółowym).

2. Instrukcja montażu:

Krok 1:

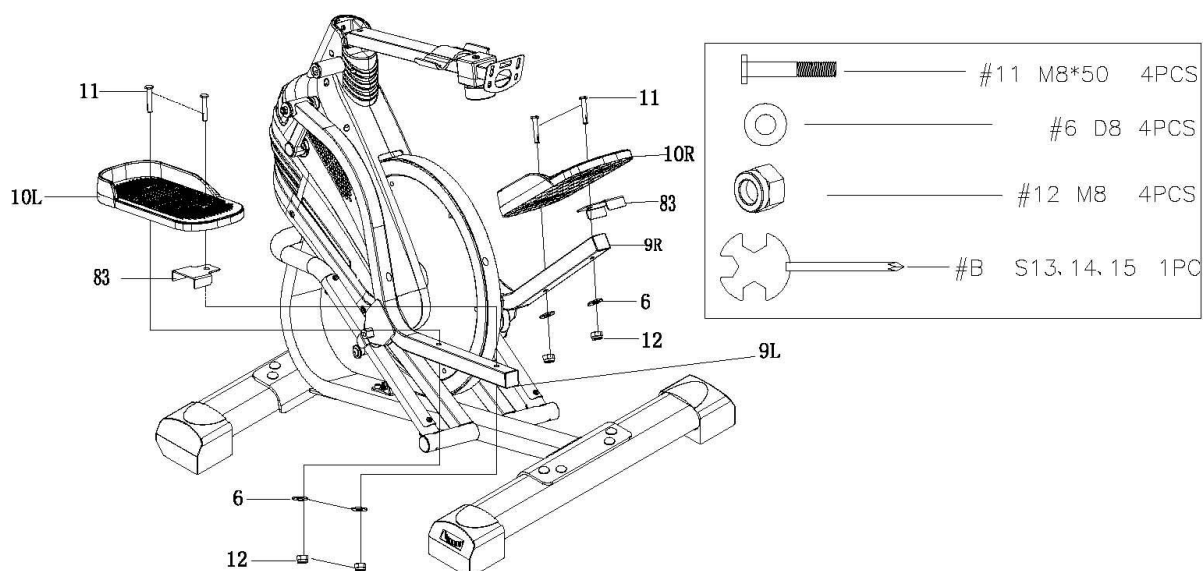
Umieść stabilizator przedni (2) oraz stabilizator tylny (3) w ramie głównej (1) w odpowiedni sposób za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (4), podkładki sprężynowej (5) oraz płaskiej podkładki (6).



	#4 M8*55 8PCS
	#5 D8 8PCS
	#6 D8 8PCS
	#A S6 1PC

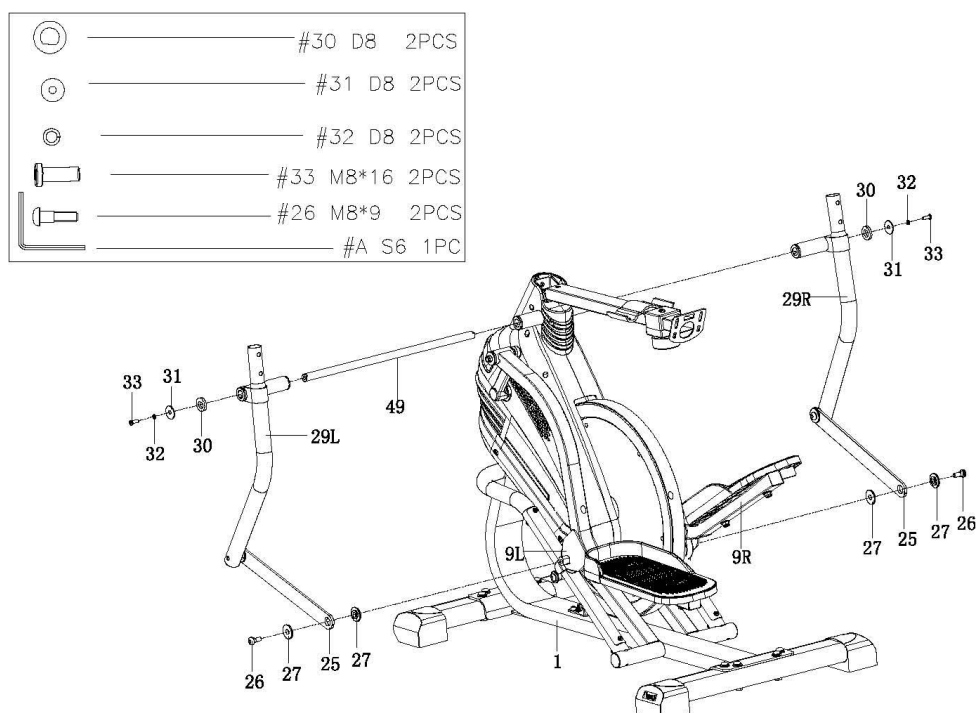
Krok 2:

Połącz podkładkę pedała (83) oraz lewy i prawy pedał (10L/R) z lewym i prawym wspornikiem pedała (9L/R) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (11), płaskiej podkładki (6) oraz nakrętki nylonowej (12).



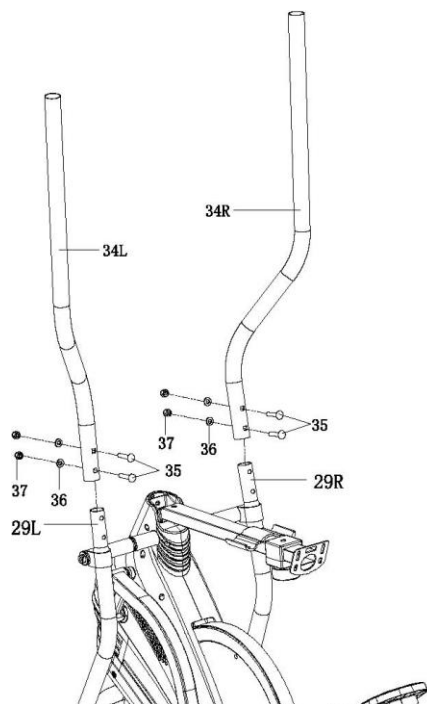
Krok 3:

Przymocuj lewy i prawy słupek boczny (29L/R) do ramy głównej (1) przy pomocy długiej osi (49), śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (33), podkładki sprężynowej (32), płaskiej podkładki (31) oraz płaskiej uszczelki wewnętrznej typu D (30); Następnie przymocuj łącznik (25) do lewego i prawego pedała (9L/R) za pomocą śrub (26) i tulei (27).



Krok 4:

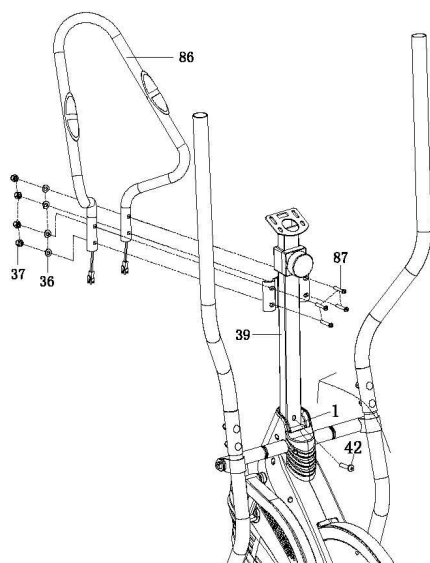
Umieść lewy i prawy uchwyt (34L/R) w lewym i prawym słupku bocznym (29L/R) w odpowiedni sposób za pomocą kwadratowej śruby z półokrągłym łbem (35), zakrzywionej uszczelki (36) oraz nakrętki (37).



	#35 M8*40 4PCS
	#36 D8 4PCS
	#37 M8 4PCS
	#B S13、14、15 1PC

Krok 5:

Ustaw słupek główny (39) (patrz strzałka na rysunku). Następnie zamocuj uchwyt (86) na płycie mocującej uchwytu słupka głównego (39) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (42). Następnie przytwierdź uchwyt do płyty mocującej uchwytu słupka głównego (39) za pomocą śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (87), zakrzywionej uszczelki (36) oraz nakrętki (37). Połącz przewody (90 i 95)

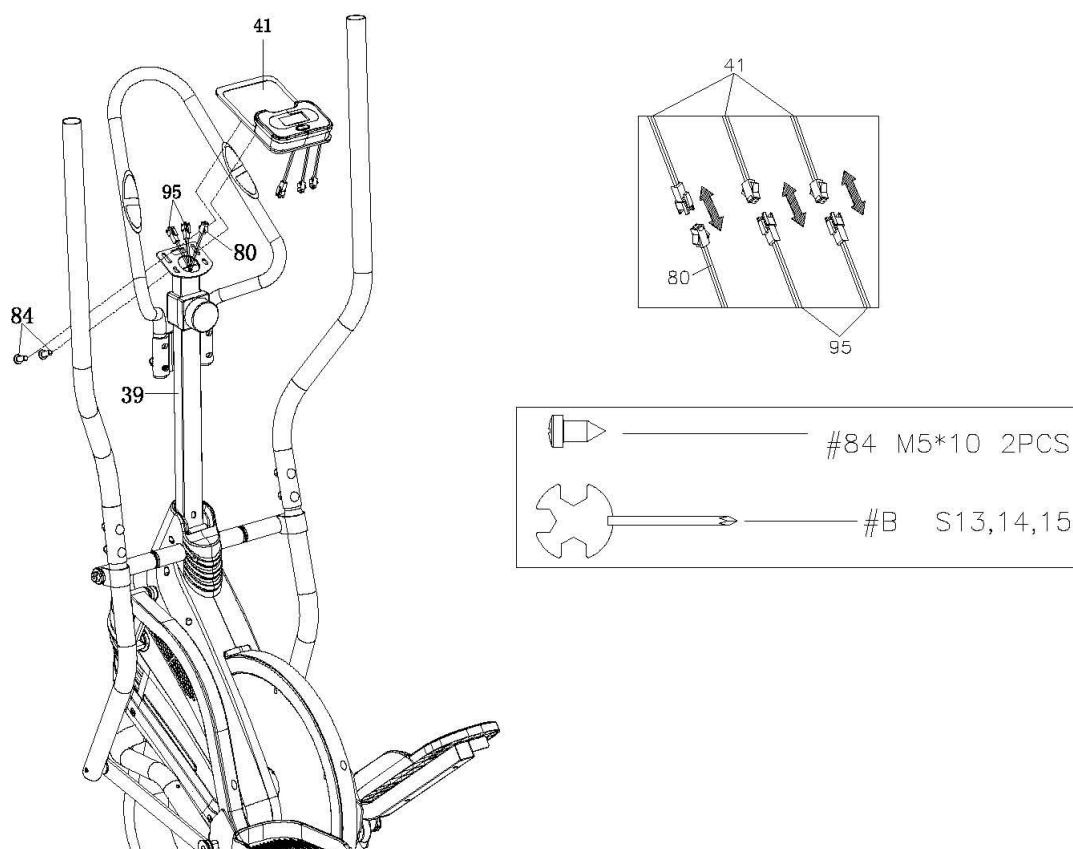


	#42 M8*40 1PC
	#87 M8*35 4PCS
	#36 D8 4PCS
	#37 M8 4PCS
	#B S13、14、15 1PC
	#A S6 1PC

Krok 6:

Połącz przewody komputera

(80,95) z komputerem(41) i przymocuj go do wspornika (39) przy pomocy ówczśnie odkręconej śruby (84) znajdującej się w tylnej części komputera



Przewodnik jak zaciąć

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

KLAWISZ FUNKCYJNY

- Ten przycisk pozwala wybrać i zatwierdzić określoną funkcję.

SCAN→TIME→SPEED(SPD)→DISTANCE(DIST)→CALORIES(CAL)→TOTAL DIST(ODO) →PULSE RATE(♡)

- Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wartość do zera (bez TOTAL DIST/ ODLEGŁOŚCI CAŁKOWITEJ).

TRYB UŚPIENIA

- Komputer przechodzi w stan uśpienia automatycznie, kiedy czujnik nie otrzyma żadnego sygnału lub nie zostanie wciśnięty żaden przycisk

• Komputer będący w trybie uśpienia włącza się po naciśnięciu klawisza MODE lub kiedy czujnik otrzyma jakiś sygnał.

FUNKCJE:

1. SCAN : Dane na wyświetlaczu zmieniają się automatycznie zgodnie z następującym schematem co 6 sekund w poniższej sekwencji

TIME→SPEED→DISTANCE→CALORIES→TOTAL DIST→PULSE RATE

2. TIME/CZAS: Całkowity czas pracy zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczeń.
3. SPEED/PRĘDKOŚĆ: Prędkość bieżąca zostanie wyświetlona po rozpoczęciu ćwiczeń.
4. DISTANCE/DYSTANS : Przebyty dystans każdego treningu zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczeń.
5. CALORIES/KALORIE: Ilość spalonych kalorii zostanie wyświetlona po rozpoczęciu ćwiczeń.
6. TOTAL DIST/DYSTANS CALKOWITY: Dystans całego treningu zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczeń. Po wymianie baterii wartość wraca do zera
7. PULSE RATE/POZIOM PULSU: Bieżący pomiar pulsu zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczeń pod warunkiem umieszczenia obu dłoni na czujnikach.

FUNKCJA	SCAN	6S
	TIME	0:00-99:59(M :S)
	SPEED	0~999.9KM(MILE)/H
	DIST	0~9999KM(MILE)
	ODO	0~9999KM(MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY/BATERIA		SIZE-AAA *2
Temperatura pracy		0~40°C(32°F-104°F)
Temperatura przechowywania		-10~60°C(14°F-140°F)

Instrukcja treningu

Przed treningiem najlepiej wykonywać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie rozciągają się łatwiej, więc najpierw rozgrzewaj się przez 5-10 minut. Następnie przerwij i wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób - 5 razy na każdą nogę przez 10 sekund lub dłużej, po treningu wykonaj te ćwiczenia ponownie.

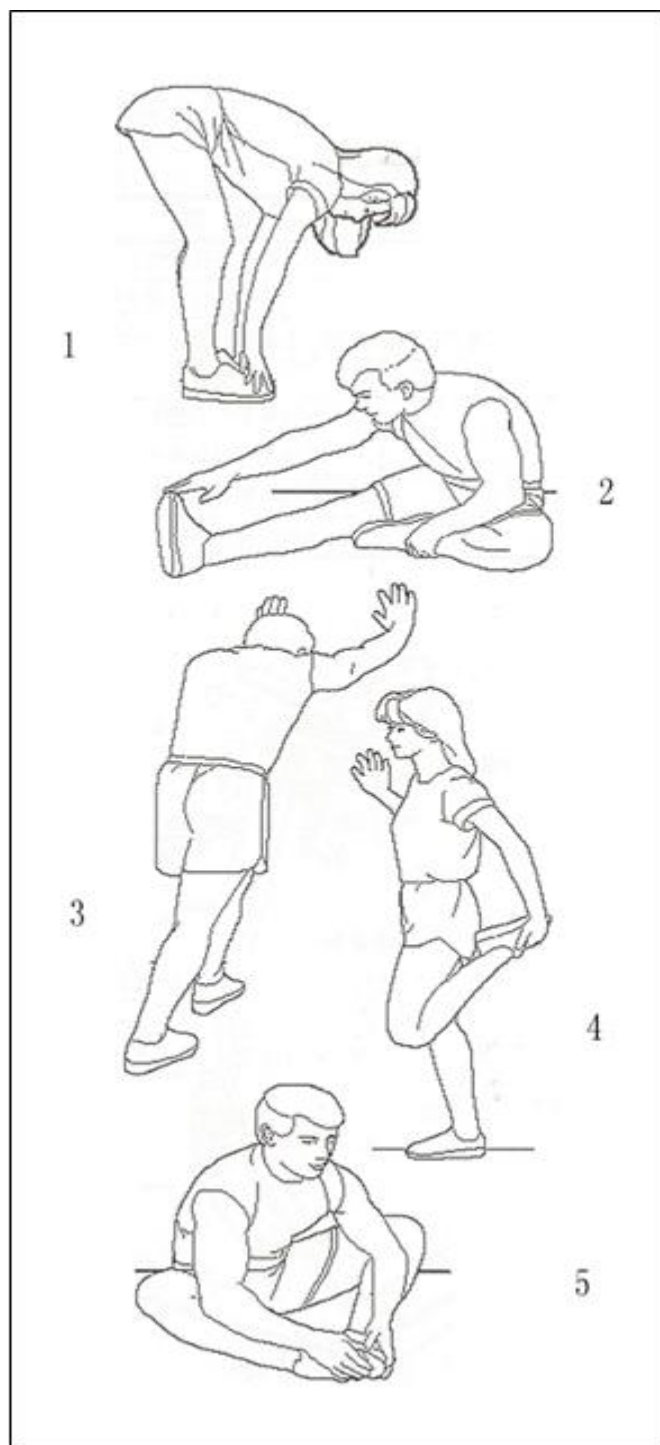
1. Rozciągnij się: zegnij lekko kolana, pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona i dotknij palcami obu rąk. Wytrzymaj 10 - 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (Rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgien: Usiądź na podłodze i wyprostuj jedną nogę. Ustaw drugą nogę do wewnątrz, tak aby ściśle przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Staraj się jak najmocniej dotykać palców u stóp. Wytrzymaj 10 - 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (Rysunek 2).

3. Rozciąganie łydek i stóp: stań przy ścianie lub drzewie, jedną stopę postaw z tyłu. Trzymaj tylną nogę i pięty na ziemi, pochylając się w stronę ściany lub drzewa. Przytrzymaj przez 10 ~ 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (Rysunek 3).

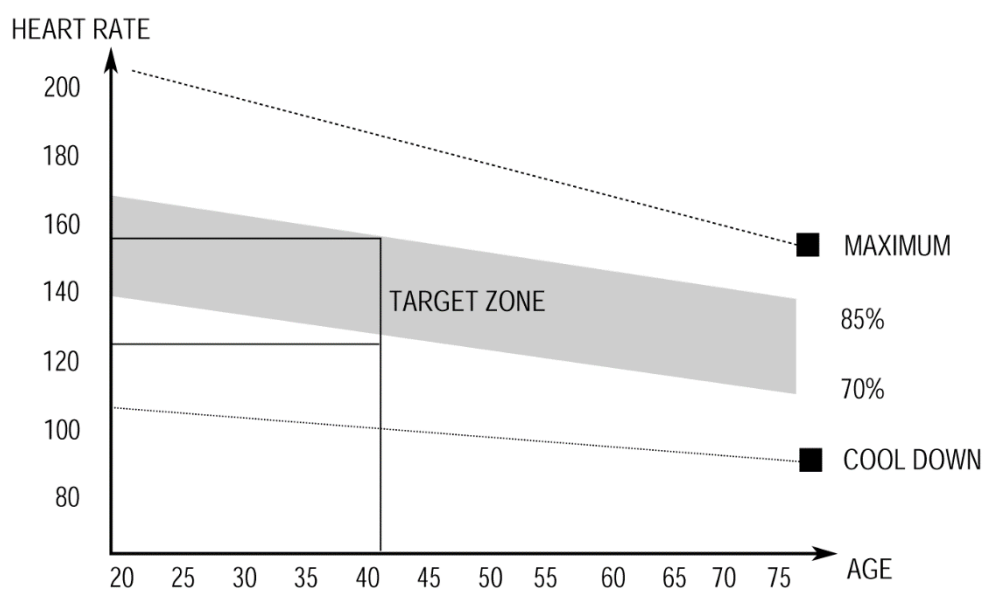
4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego: Przytrzymaj ścianę lub stół lewą ręką, aby zachować równowagę, a następnie wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą piętę i powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie ud są napięte. Wytrzymaj przez 10 - 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (Rysunek 4).

5. Mięśnie krawieckie (mięśnie wewnętrznej strony ud) rozciągamy w następujący sposób: podeszwy stóp ustaw w kierunku przeciwnym, a kolana - na zewnątrz. Złap stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj przez 10 - 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (Rysunek 5).



Fazy ćwiczeń

Ćwicz z oporem przez 12 minut naraz (niektóre osoby ćwiczą przez 15-20 minut), następnie zrób sobie przerwę. Kiedy będziesz w stanie wykonać kilka powtórzeń bez problemów, powoli zwiększaj opór. Po dłuższym ćwiczeniu tętno zbliży się do optymalnej (zaczienionej) pozycji na krzywej pokazanej poniżej. Pamiętaj: nie spiesz się. Trening ma służyć twojemu zdrowiu przez całe życie, budowanie sprawności nie nadejdzie z dnia na dzień.



Recovery phase

Ten etap ma na celu uwolnienie układu naczyniowego i rozluźnienie mięśni. W rzeczywistości jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego. Zmniejsz tempo na około 5 minut, a następnie powtórz, uważając, aby nie nadwyrężyć mięśni.

Podczas ćwiczeń na orbitreku nie zwiększaj intensywności treningu. Może to obciążyć mięśnie nóg, co oznacza, że nie będziesz w stanie kontynuować ćwiczeń przez dłuższy czas.

Sposób użytkowania

Dostosuj wydajność trymera, aby zmienić opór w urządzeniu, większy opór jest trudniejszy do przejścia. Przy pomocy urządzenia użytkownik może również wybrać odpowiednią prędkość.



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.



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Dear Users:

**Thank you for choosing our product. Please read this instruction carefully before use
Please note the following before installing and using the equipment:**

1. Before installation, strictly follow the instructions;
2. To ensure the safety, before each use check whether all the bolts and other connecting parts of the equipment are locked;
3. Do not expose the device to moisture, as this may cause a malfunction;
4. During assembly it is recommended to place the part on the washer (rubber or wooden) so that it does not get dirty;
5. Before training, make sure that no other objects are placed within 2 meters of the device;
6. Do not use harsh detergents when cleaning the machine, and parts may only be assembled and repaired using tools supplied by the manufacturer or appropriate tools provided by the user. In addition, wipe the sweat off the device after each workout thoroughly;
7. Incorrect or excessive exercise is not good for your health. Before exercising, it is recommended to consult a doctor who will adjust the maximum amount of exercise for you (including pulse, watt, training time, etc.) so that you can exercise on your own and get accurate information. Note: This vehicle cannot be used for therapeutic training;
8. To maintain the device in good condition, use only spare parts supplied by the manufacturer for maintenance; Only one person can use the device at a time;
9. During training, it is recommended to wear sportswear and matching sports shoes;;
10. If during exercise you feel dizzy, vomiting or other undesirable symptoms, immediately stop training and consult a doctor;
11. Children and persons with disabilities should only use them under supervision.
12. The design of the device allows you to set the appropriate load;
13. Maximum user weight is 120 kg;
14. The product is intended for domestic use only.

WARNING: All screws and nuts must be tightened before operation.

SPECIFICATIONS

Weight – 35 kg

Flywheel – 8 kg

Dimensions - 930 x 640 x 158 cm

Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

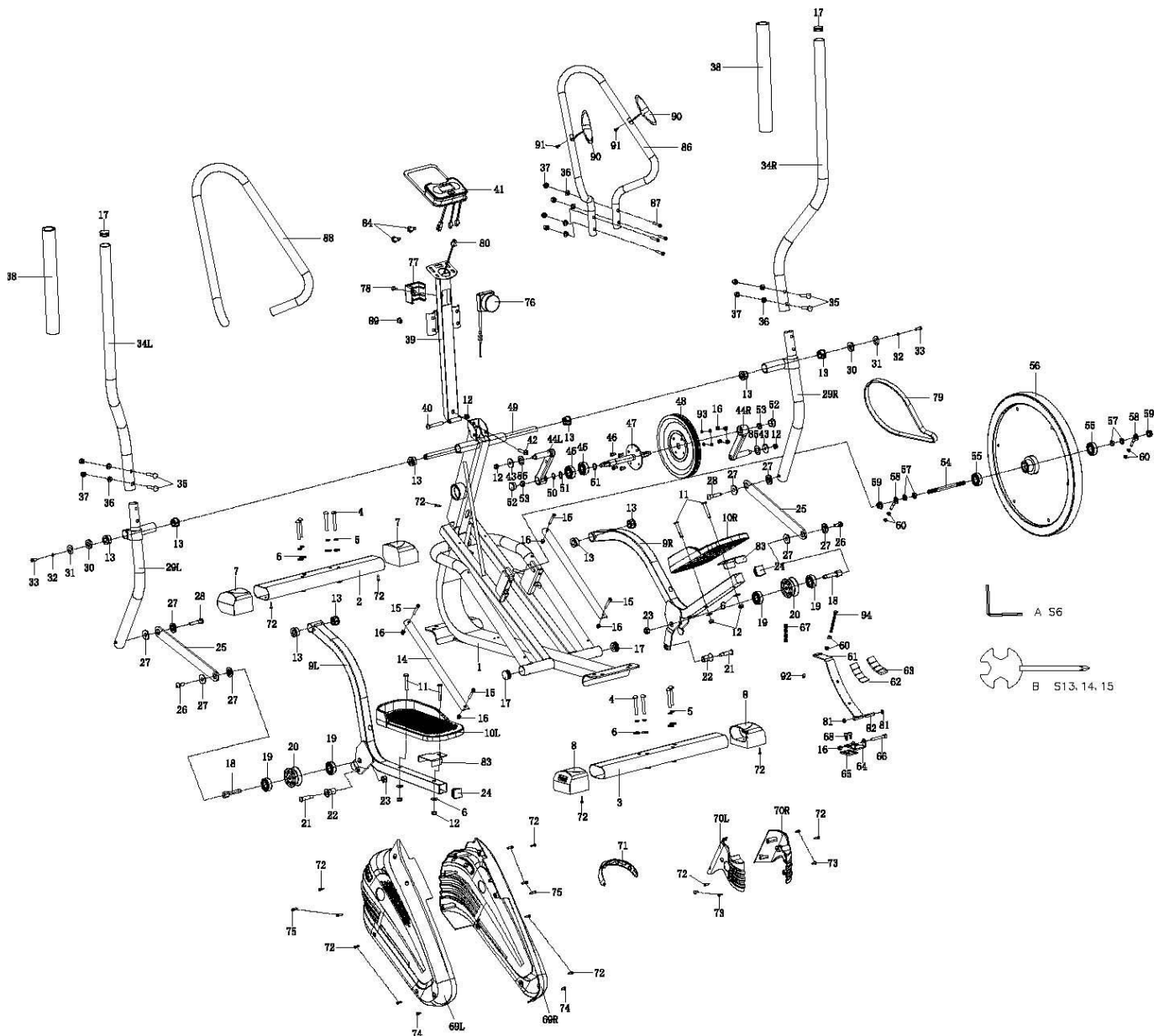
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic elliptical bike H0702 not acquire breaking system or emergency break.

Exploded-view drawing



Parts list

NO.	Name	QTY	NO.	Name	QTY
1	Main frame	1	49	Long axis	1
2	Front Stabilizer	1	50	Wave pad $\Phi \Phi 21 * 17.5 * 0.3$	1
3	Rear Stabilizer	1	51	Snap ring D17	2
4	Hexagon flat head screw M8*55	8	52	Crank cover	2
5	Spring washers D8	8	53	Flange nut M10*1.25	2
6	Flat mat D8	12	54	Wind wheel shaft	1
7	End Cap	2	55	Bearing 6000 rs	2
8	Levelling foot	2	56	Flywheel	1
9L/R	Left and right foot tube	2	57	Hexagon thin nut M10	4
10L/R	pedal	2	58	Adjustable chain bolt	2
11	Hexagon head bolt M8*50	4	59	Flange nut M10*1	2
12	Nylon nut M8	7	60	Hexagon nut M6	6
13	Shaft sleeve	10	61	Brake caliper	1
14	Slide track cladding	2	62	Magnetic block positioning lattice	1
15	Hexagon socket head flat screw M6*45	4	63	The magnet	4
16	Nylon nut M6	9	64	Brake positioning seat	1
17	Pipe plug	4	65	Brake cushion	1
18	The pulley bolt	2	66	Hexagon socket head screw M6*50	1
19	Bearing 6200 z	4	67	Compression spring	1
20	The pulley	2	68	Hexagon socket head screw M5*12	2
21	Step bolt M8 $\Phi 12 * 10 * * 32$	2	69L/R	About chain cover	2
22	Auxiliary wheel	2	70L/R	Left and right decorative cover	2
23	Nylon nut M10	2	71	Article decoration	1
24	Pipe plug	2	72	ST4.2*20 self-tapping self-drilling screw with cross disk head	13
25	Connection piece	2	73	Cross disk head self-tapping screw ST4.2*12	4
26	Bolt M8*9 $\Phi 10 * 12$	2	74	Cross grooved disc head screw M5*10	2
27	Bushing	8	75	Cross head self-tapping screw ST4.2*20	5
28	Step bolt M8*12* $\Phi 10 * 12 * \Phi 8 * 31$	2	76	Eight gears fine-tuning	1
29L/R	Side bar	2	77	Eight - speed trim back cover	1
30	Inner D flat gasket	2	78	Cross screw M5*20	1
31	Flat mat D8	2	79	Belt	1

32	Spring washers D8	2	80	Induction line	1
33	Hexagon socket screw M8*16 with flat head	2	81	Gasket Φ 8.5 * Φ 19 * 2	2
34L/R	Handrail	2	82	Inner sleeve of brake seat	1
35	Half round head square neck bolt M8*40	4	83	Pedal plate	2
36	Curved gasket D8	8	84	Screw M5 * 10	2
37	Cap nut M8	8	85	Flat washer D16	2
38	The set of handle foams	2	86	Holder	1
39	Center column	1	87	Hexagon socket head flat screw M8*35	4
40	Hexagon socket pan head screw M8*55	1	88	Foam	1
41	Computer	1	89	Line plug	1
42	Hexagon plain head screw M8*40	1	90	Pulse sensor	2
43	Flat washer D8 * Φ 28 * 2	2	91	Cross screw 4.2*18	2
44L/R	Crank	2	92	Pipe plug	1
45	Bearing 6203 zz	2	93	Spring washers D6	4
46	Hexagon socket head screw M6*15	4	94	Hexagon bolt M6*70	1
			95	Middle wire	2
47	Axis	1	A	Inner hexagon wrench S6	1
48	Pulley	1	B	Cross multi - purpose wrench S13, 14/15	1

Assembling

1. Preparation:

A. Before installation make sure that there is enough space around the device;

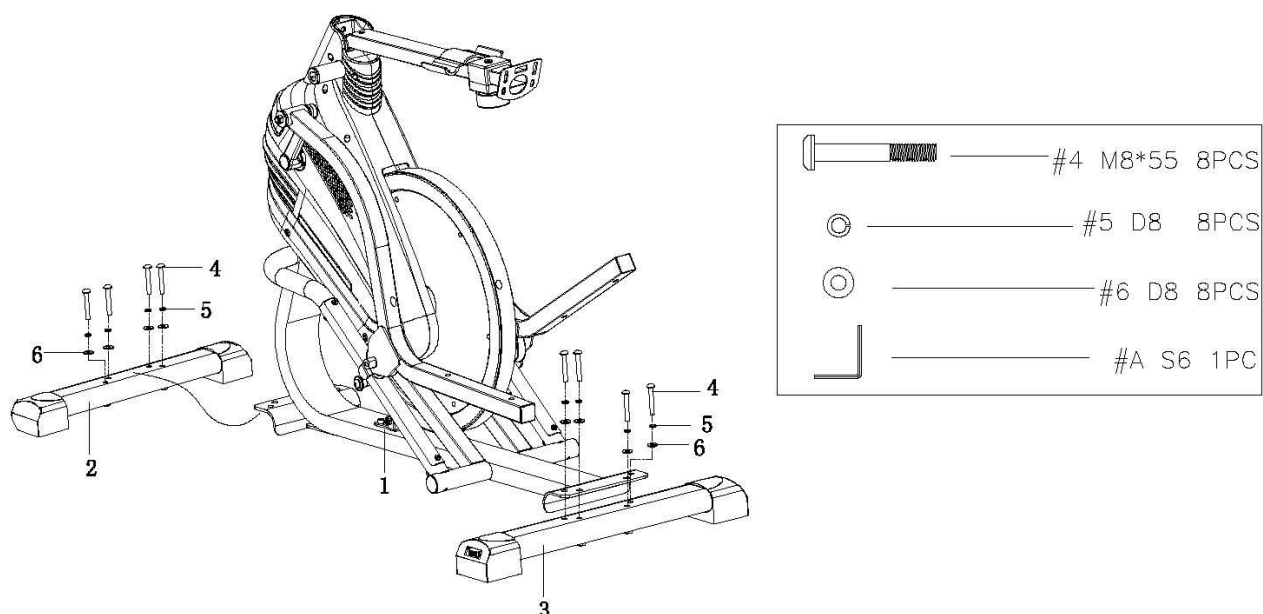
B. Please use the tools provided by the manufacturer or appropriate tools provided by the user;

C. Make sure that all parts are complete before installation (the name and location of each part are marked in the exploded-view drawing).

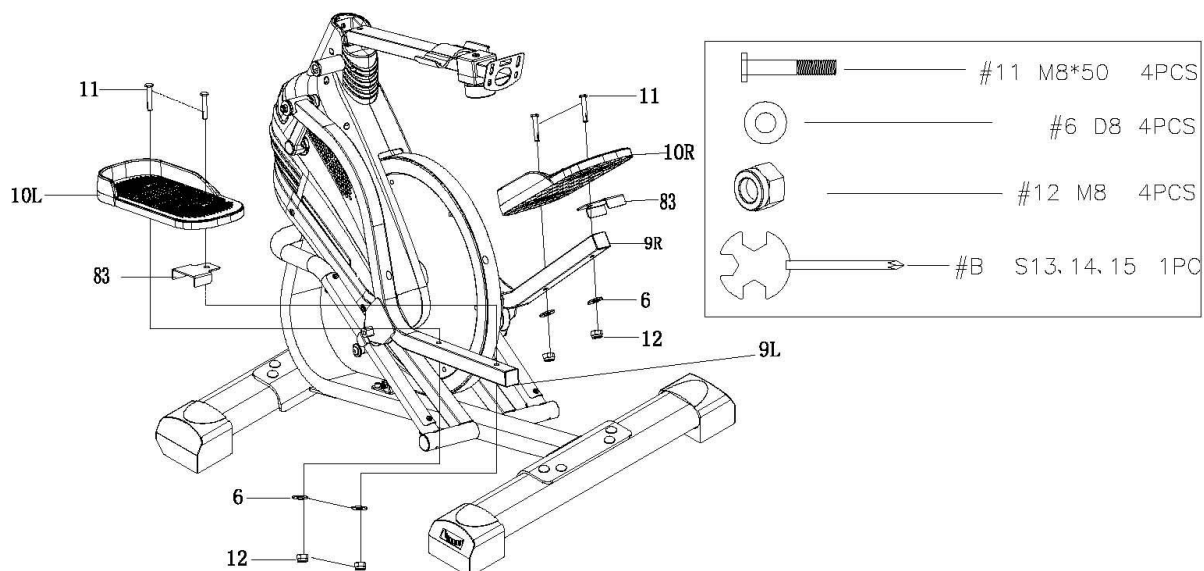
2. Installation instructions:

Step 1:

Lock the front bottom pipe (2) and rear bottom pipe (3) on the main frame (1) on the right way with the hexangular plain round head screw (4), spring cushion (5) and plain cushion (6).

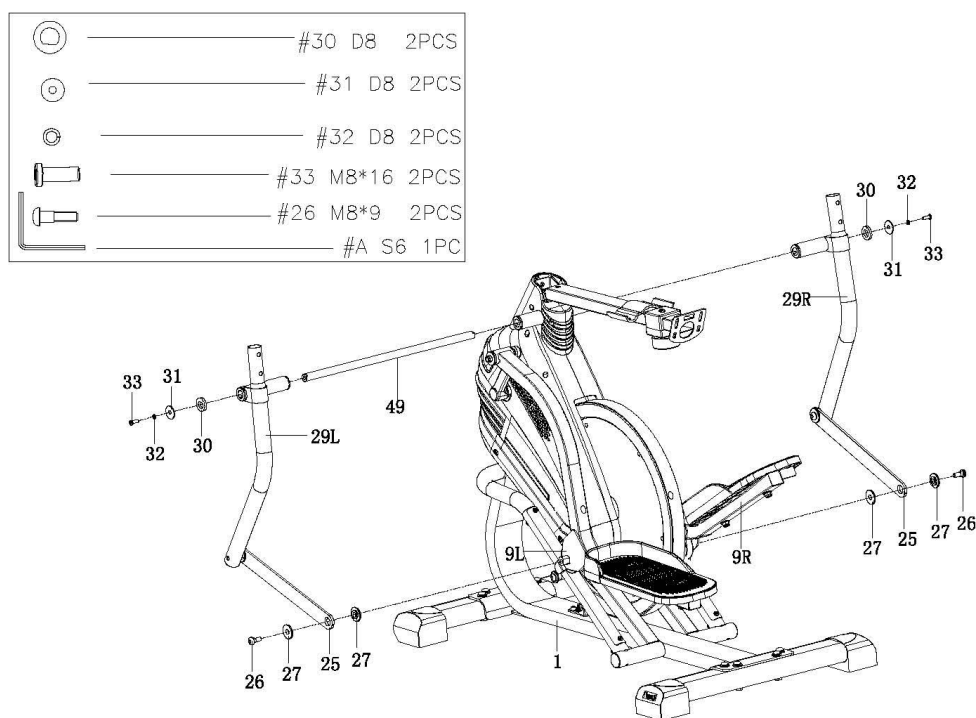


Step 2: Lock the pedal mat (83) and left and right pedals (10L/R) on the left and right pedal tube (9L/R) with hex bolt (11), flat mat (6) and nylon nut (12)



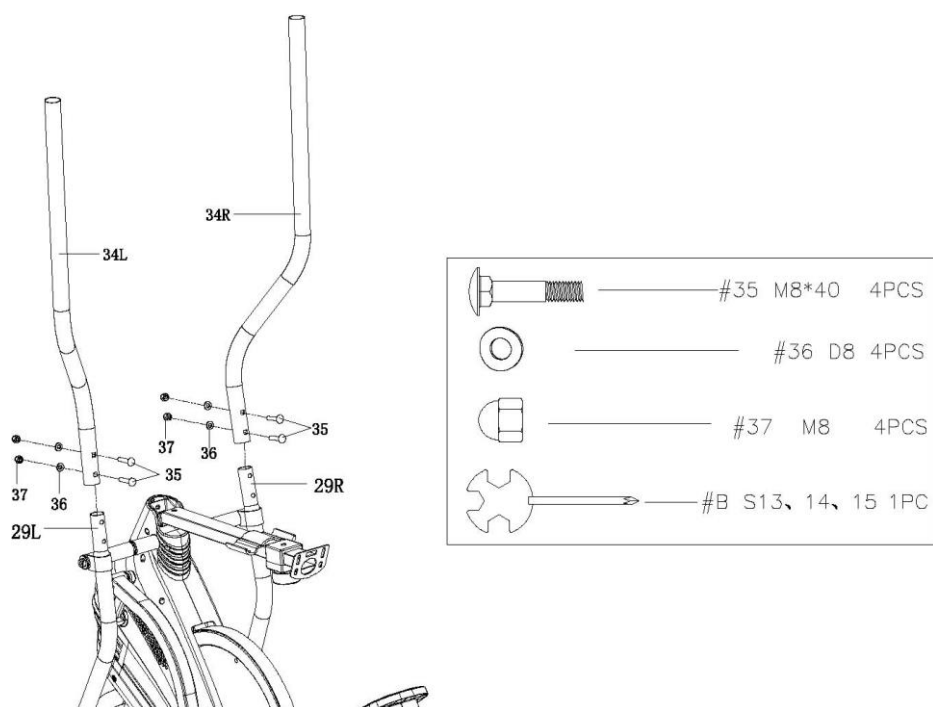
Step 3:

Lock the left and right swing lever (29L/R) into the main frame (1) with a long shaft (49), flat head hexagon socket screw (33), spring washer (32), flat cushion (31) and D-shape washer (30); Then lock the connector (25) on the left and right pedal (9L/R) with step bolts (26) and bushings (27).



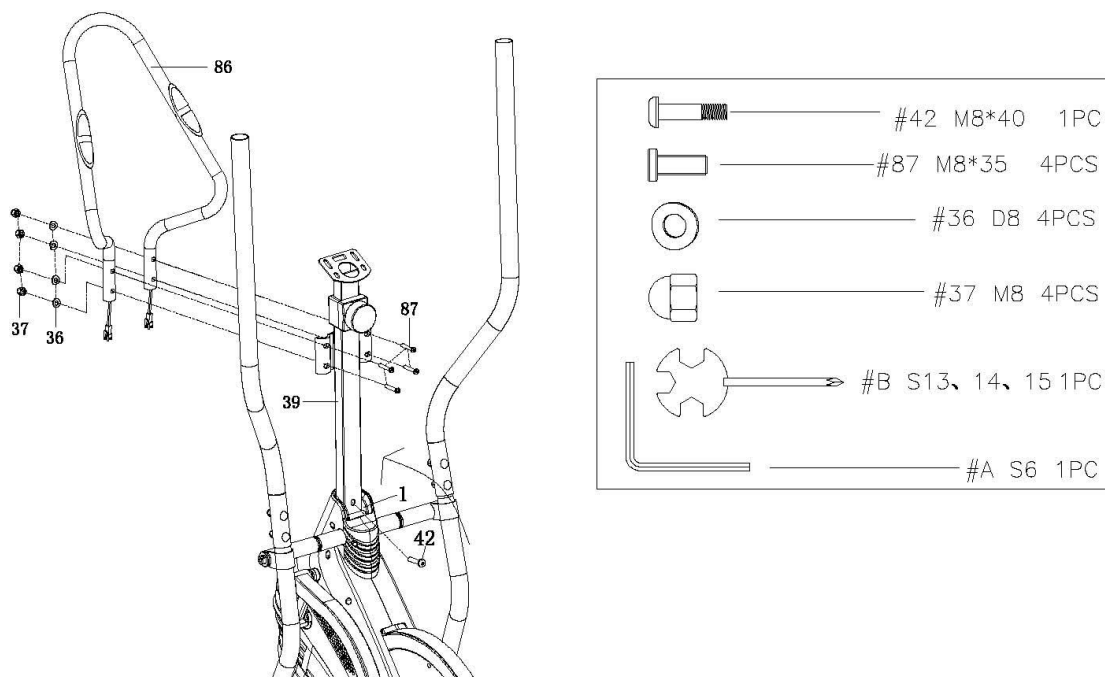
Step 4:

Lock the left and right handrails (34L/R) on the left and right swing rods (29L/R) on the right way with a half round head square neck bolt (35), a curved gasket (36) and a cap nut (37).



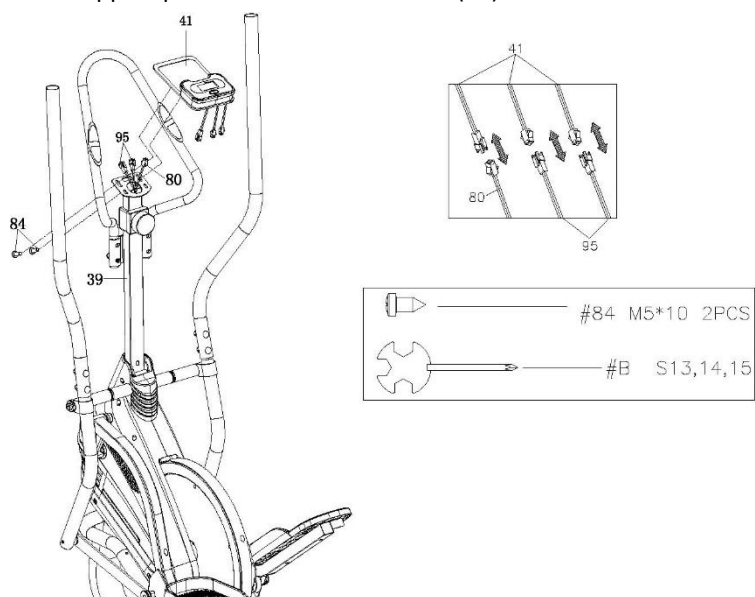
Step 5:

Set up the center column (39) (see arrow in the figure). Then lock an armrest (86) on the fixing plate of the center column handrail (39) with the hexagon flat head screw (42). Then lock the center handrail on the fixing plate of the center column handrail (39) with the hexagon flat head screw (87), arc gasket (36) and cap nut (37). Connect the wires (90 and 95)



Step 6:

Connect the electronic watch wire (41) with the induction wire (80) and the grip wire (99), remove the cross screw (84) from the electronic watch, and then use the cross screw (84) to lock the electronic watch (41) on the support plate of the center column (39).



MONITOR INSTRUCTION MANUAL

KEY FUNCTION

- This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

SCAN→TIME→SPEED(SPD)→DISTANCE(DIST)→CALORIES(CAL)→TOTAL DIST(ODO) →PULSE RATE()

- Press and hold with 3 seconds to reset the value to zero (without TOTAL DIST).

SLEEP MODE

- The system will entry sleep mode automatically when the sensor has no signal input or no keys are pressed for approximately 4 minutes.
- The system turns on when the MODE key is depressed or a signal input from the sensor, in the system sleep mode.

FUNCTION:.

1. SCAN : Display automatically changes according to the next diagram every 6 seconds.
TIME→SPEED→DISTANCE→CALORIES→TOTAL DIST→PULSE RATE
2. TIME : The total working time will be shown when starting exercise.
3. SPEED: The current speed will be shown when starting exercise.
4. DISTANCE : The distance of each workout will be shown when starting exercise.
5. CALORIES : The calories burned will be shown when starting exercise.
6. TOTAL DIST: The distance with all of the workout will be shown when starting exercise. . if the battery is replaced, the value returns to zero.
7. PULSE RATE: The current pulse rate will be shown when starting exercise.

FUNCTION	SCAN	6S
	TIME	0:00-99:59(M :S)
	SPEED	0~999.9KM(MILE)/H
	DIST	0~9999KM(MILE)
	ODO	0~9999KM(MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY		SIZE-AAA *2
Operating temperature		0~40°C(32°F-104°F)
Storage temperature		-10~60°C(14°F-140°F)

Training Instruction

Before exercising, it is best to do stretching exercises.

Warm muscles stretch more easily, so warm up for 5-10 minutes first. Then stop and do stretching exercises as follows - 5 times each leg for 10 seconds or more, and do it again after the exercise.

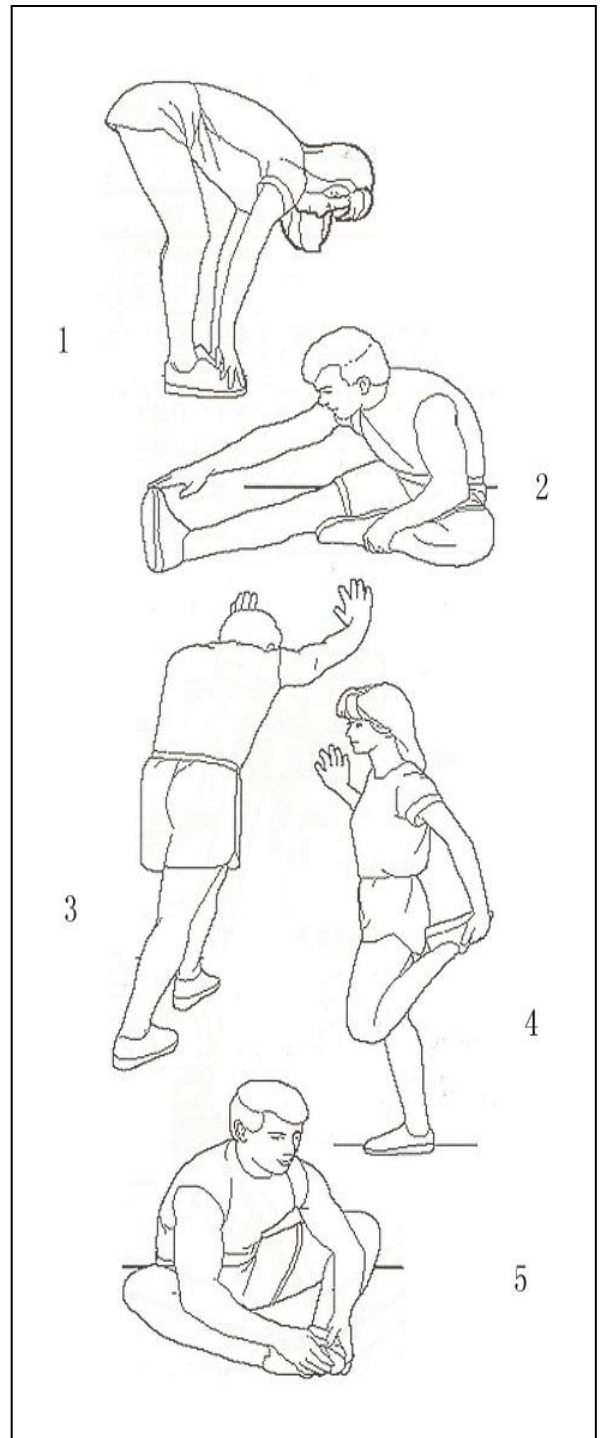
1. Stretching down: bend your knees slightly, bend your body forward, relax your back and shoulders and touch your toes with both hands. Hold for 10 - 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (Figure 1).

2. Hamstrings stretching: Sit on the floor and put one leg straight. Put the other leg inward so that it fits tightly on the inside of the straight leg. Try to touch your toes as much as possible. Hold for 10 - 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (Figure 2).

3. Calves and feet stretching: stand against a wall or a tree, put one foot behind. Keep this leg upright and your heels on the ground, leaning towards the wall or tree. Hold for 10 - 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (Figure 3).

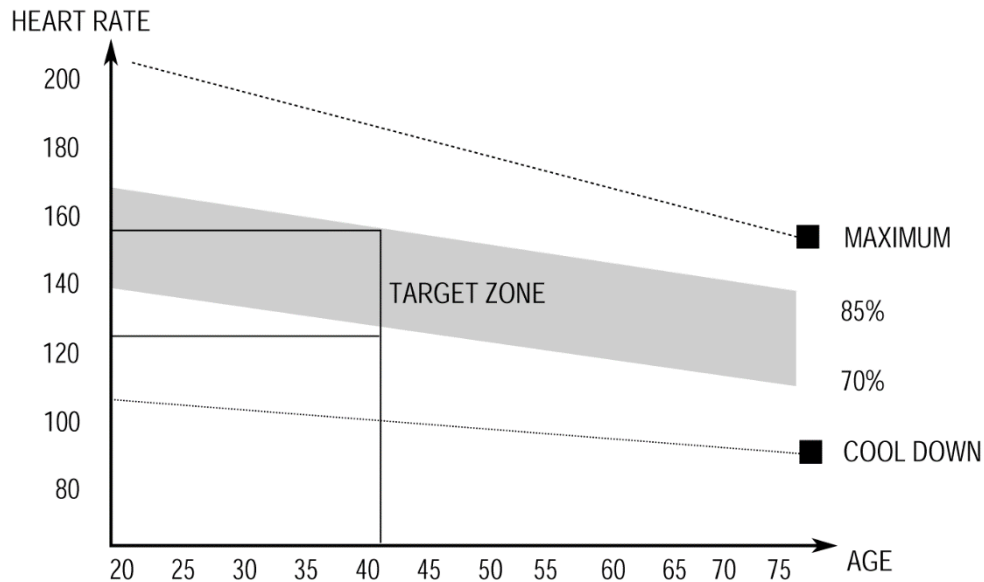
4. Quadriceps stretching: Hold the wall or table with your left hand to maintain balance, then stretch your right hand backwards, catch your right heel and slowly pull it towards the hips until you feel your thigh muscles are tensed. Hold for 10 - 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (Figure 4).

5. The sartorius muscles (muscles inside the thighs) stretching: set the soles of your feet in the opposite direction and your knees - outwards. Catch your feet with both hands and pull toward the groin. Hold for 10 - 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (Figure 5).



Exercise stages

Work out with resistance for 12 minutes at a time (some people do this for 15-20 minutes), and when you can easily do this a few times, slowly build up the resistance. After you've been exercising for a while, your pulse rate will approximate the optimal (shaded) position in the curve shown below. Remember: don't rush. This exercise is for your health for a lifetime, not a overnight magic trick.



Recovery phase

This stage is designed to release the vascular system and relax the muscles. It is actually a repetition of the warm-up exercise. Lower your tempo for about 5 minutes, then repeat the stretch, taking care not to jerk your muscles.

When working out with an elliptical trainer, do not increase the intensity of your workout. That could strain your leg muscles, which means you won't be able to continue working out for a long time.

Method of use

Adjust the fitness of the trimmer device can change the resistance of the fitness bike, the greater the resistance is more difficult to step. The user can choose the appropriate speed through the device.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Vážený uživateli:

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Před použitím si pozorně přečtete tento návod.

Před instalací a používáním produktu se prosím seznamte s následujícím:

1. Montáž provádějte přesně podle instrukcí v tomto návodu;
2. Pro zajištění bezpečnosti uživatele zkontrolujte před každým tréninkem, zda jsou všechny šrouby a ostatní spojení pevně dotažena;
3. Trenažér nevystavujte vlhkosti, ani jej neskladujte ve vlhku;
4. Během montáže si jednotlivé části rozložte na podložku, aby nedošlo k zašpinění, nebo poškození podlahy / koberce;
5. Před tréninkem se ujistěte, že ve vzdálenosti 2 metrů od trenažéru nejsou žádné jiné předměty;
6. K čištění trenažéru používejte výhradně vlhký hadřík, vyvarujte se použití čistících prostředků. Trenažér vždy osušte. Otírejte také pot dopadající na konstrukci;
7. Nesprávné, nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Před zahájením tréninku doporučujeme konzultaci s Vaším lékařem, který Vám nastaví ideální parametry tréninku. Trenažér není určen k terapeutickým účelům.
8. Pro udržení trenažéru v dobré kondici používejte na údržbu pouze originální díly a nástroje; Trenažér smí být vždy používán pouze jedinou osobou.
9. K tréninku doporučujeme použít sportovní úbor a sportovní boty;
10. Pokud během cvičení pociťujete závratě, zvracení nebo jiné nepříznivé příznaky, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře;
11. Děti a osoby se zdravotním postižením by je měly trenažér používat pouze pod dohledem..
12. Design trenažéru umožňuje nastavení optimální zátěže.
13. Nosnost trenažéru je 120 kg.
14. Produkt je určen pouze pro domácí použití.

UPOZORNĚNÍ: Před prvním tréninkem dotáhněte všechny šrouby.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 35 kg

Kotoučový setrvačnick – 8 kg

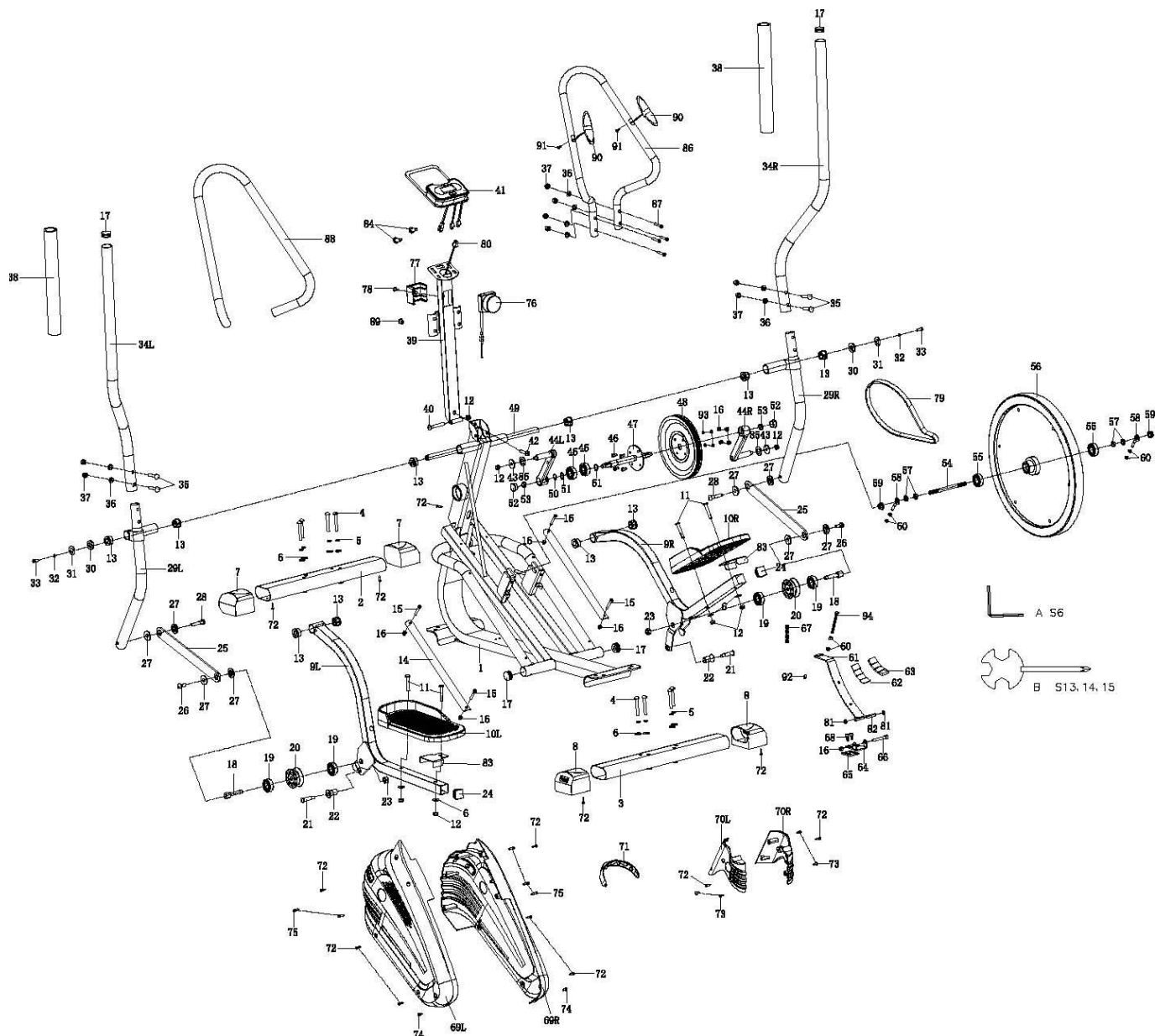
Rozměry po rozložení – 930 x 640 x 158 cm

Max.hmotnost uživatele – 120 kg

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ: Pro zastavení orbitreku je potřeba přestat šlapat. Magnetický orbitrek H1708-i není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Schéma částí



Soupis dílů:

Č.	Název	Ks.	Č.	Název	Ks.
1	Hlavní rám	1	49	Dlouhá osa	1
2	Přední stabilizátor	1	50	Prohnutá podložka $\Phi \Phi 21 * 17.5 * 0.3$	1
3	Zadní stabilizátor	1	51	Kroužek D17	2
4	Imbusový šroub se zapuštěnou hlavou M8*55	8	52	Kryt kliky	2
5	Pružinová podložka D8	8	53	Matice M10*1.25	2
6	Plochá podložka D8	12	54	Volnoběžka	1
7	Noha	2	55	Ložisko 6000 rs	2
8	Vyrovnávací noha	2	56	Zátěžové kolo	1
9L/R	Tyč pedálu	2	57	Matice M10	4
10L/R	Pedál	2	58	Nastavitelný šroub	2
11	Šestihranný šroub M8*50	4	59	Prohnutá matice M10*1	2
12	Nylonová matice M8	7	60	Matice M6	6
13	Pouzdro	10	61	Brzdový třmen	1
14	Kluzný kryt	2	62	Polohovací, magnetická mřížka	1
15	Imbusový šroub se zapuštěnou hlavou M6*45	4	63	Magnet	4
16	Nylonová matice M6	9	64	Polohovací hnízdo třmenu	1
17	Krytka	4	65	Tlumič brzdy	1
18	Osa	2	66	Šroub M6*50	1
19	Ložisko 6200 z	4	67	Pružina	1
20	Krytka	2	68	Šroub M5*12	2
21	Vratový šroub M8 $\Phi 12 * 10 * * 32$	2	69L/R	Kryt řemenu	2
22	Pojezdový váleček	2	70L/R	Ozdobný kryt	2
23	Nylonová matice M10	2	71	Ozdobná krytka	1
24	Záslepka	2	72	ST4.2*20 křížový, samořezný šroub	13
25	Spojovací díl	2	73	Křížový, samořezný šroub ST4.2*12	4
26	Vratový šroub M8*9 $\Phi 10 * 12$	2	74	Křížový šroub M5*10	2

27	Vymezovací vložka	8	75	Křížový šroub ST4.2*20	5
28	Vratový šroub M8*12* Φ 10 * 12 * Φ 8 * 31	2	76	Regulátor zátěže	1
29L/R	Spodní část madla	2	77	Kryt regulátoru zátěže	1
30	Vnitřní, gumový kroužek	2	78	Křížový šroub M5*20	1
31	Plochá podložka D8	2	79	Řemen	1
32	Pružinová podložka D8	2	80	Signální vodič	1
33	Šestihranný šroub M8*16 s plochou hlavou	2	81	Těsnění Φ 8.5 * Φ 19 * 2	2
34L/R	Handrail	2	82	Pouzdro	1
35	Šroub M8*40	4	83	Plastforma pedálu	2
36	Ohnuté těsnění D8	8	84	Šroub M5 * 10	2
37	Ozdobná matice M8	8	85	Plochá podložka D16	2
38	Pěnový návlek	2	86	Řídítka	1
39	Hlavní sloupek	1	87	Šroub M8*35	4
40	Šroub M8*55	1	88	Pěnový návlek	1
41	Počítač	1	89	Krytka signálního vodiče	1
42	Šroub M8*40	1	90	Elektroda	2
43	Plochá podložka D8 * Φ 28 * 2	2	91	Křížový šroub 4.2*18	2
44L/R	Klika	2	92	Koncovka	1
45	Ložisko 6203 zz	2	93	Pružinová podložka D6	4
46	Šroub M6*15	4	94	Šroub M6*70	1
			95	střední signálního vodiče	2
47	Osa	1	A	Klíč S6	1
48	Krytka	1	B	Klíč S13, 14/15	1

Postup montáže

1. Příprava:

A. Ujistěte se, že k montáži máte dostatek prostoru;

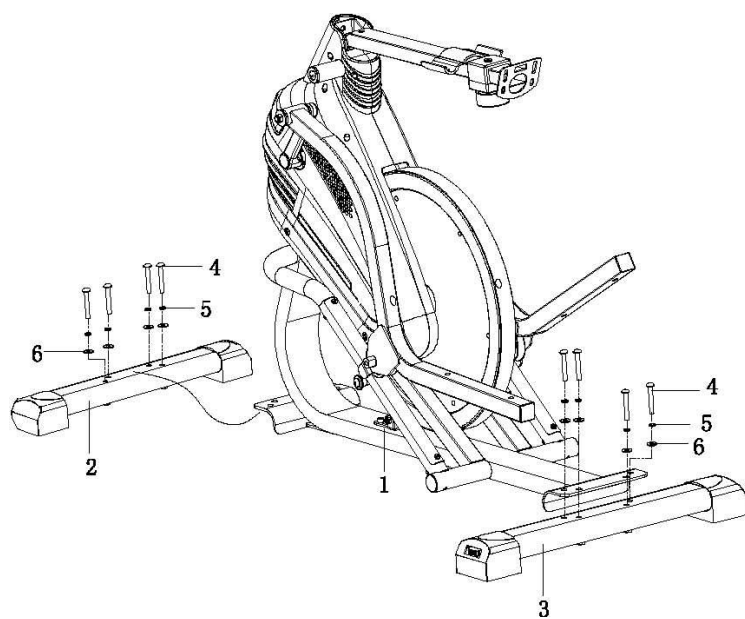
B. K montáži používejte nástroje dodané s trenažérem, nebo vlastní, precizní nástroje;

C. Ujistěte se, že k montáži máte všechny části (podle tabulky a diagram výše).

2. Postup montáže:

Krok 1:

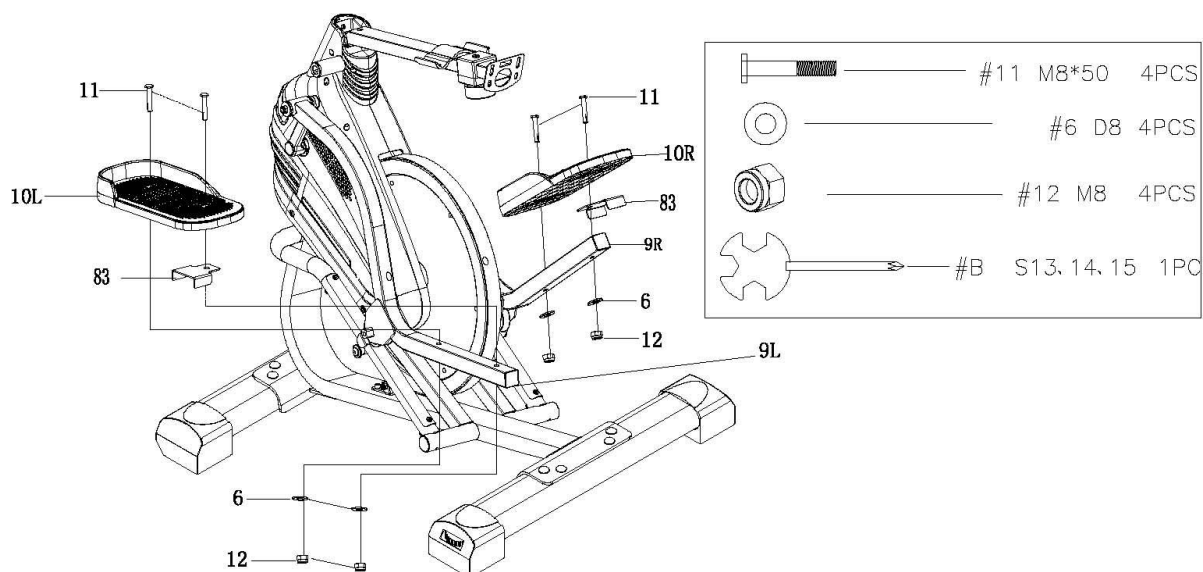
Přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (4), pružinových podložek (5) a plochých podložek (6).



	#4 M8*55 8PCS
	#5 D8 8PCS
	#6 D8 8PCS
	#A S6 1PC

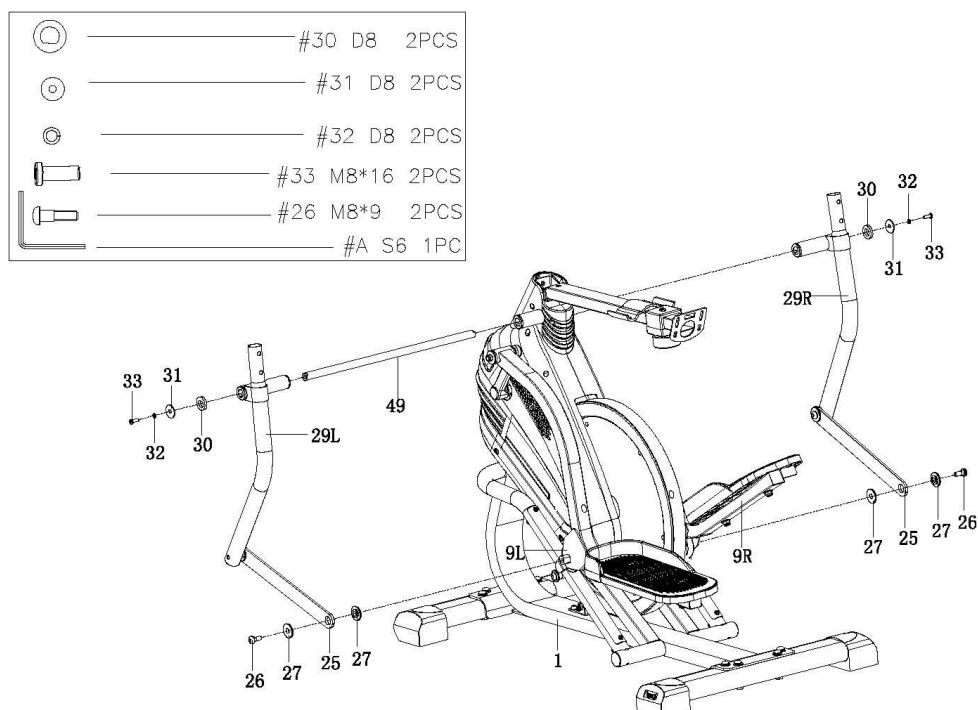
Krok 2:

Platformu pedálu (83) a pedál (10L/R) připevněte k tyči pedálu (9L/R) pomocí šroubu (11), ploché podložky (6) a nylonové matice (12)



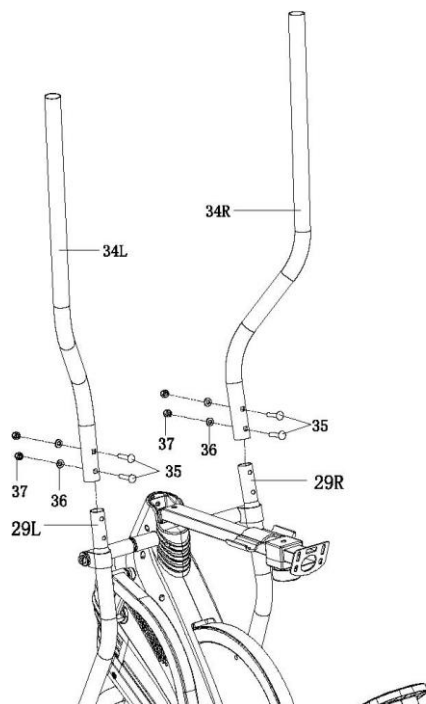
Krok 3:

Spodní část madla (29L/R) spojte s hlavním rámem (1) pomocí dlouhé osy (49), šroubu (33), pružinové podložky (32), ploché podložky (31) a podložky tvaru D (30); Poté spojte spojovací díl (25) s pedálem (9L/R) pomocí šroubu (26) a vymezovací vložky (27).



Krok 4:

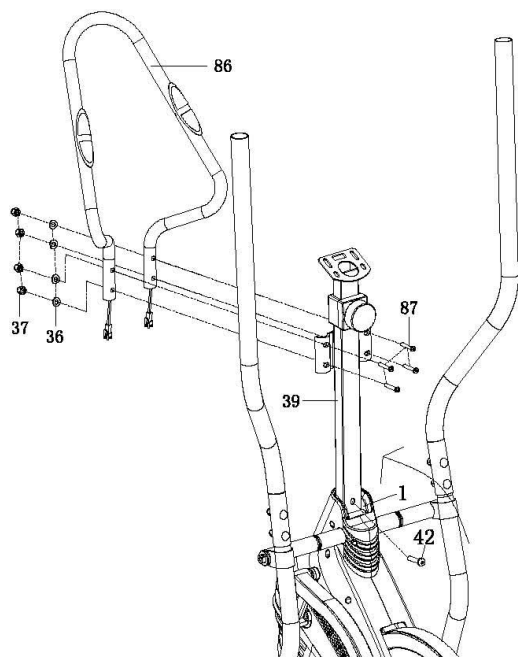
Madlo (34L/R) připevněte ke spodnímu dílu madla (29L/R) pomocí vratových šroubů (35), prohnutých podložek (36) a ozdobných matic (37).



	#35 M8*40 4PCS
	#36 D8 4PCS
	#37 M8 4PCS
	#B S13、14、15 1PC

Krok 5:

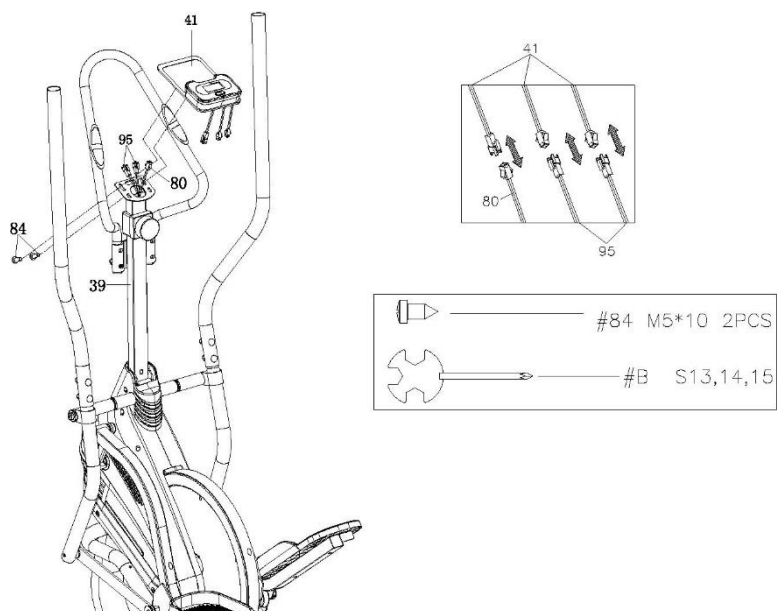
Zvedněte hlavní sloupek (39) ve směru šipky a zajistěte jej šroubem (42). Řídítka (86) připevněte k hlavnímu sloupku (39) pomocí šroubů (87), prohnutých podložek (36) a ozdobných matic (37), připojte vodiče (90; 95)



	#42 M8*40 1PC
	#87 M8*35 4PCS
	#36 D8 4PCS
	#37 M8 4PCS
	#B S13、14、15 1PC
	#A S6 1PC

Krok 6:

Kabely počítače (41) spojte se signálním vodičem (80) a vodiči k elektrodám (95), z počítače odšroubujte šrouby (84), počítač nasadte na konstrukci a zajistěte šrouby (84).



NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

FUNKCE TLAČÍTEK

- Tlačítko umožňuje výběr požadované funkce.

SCAN→ČAS (TIME)→RYCHLOST (SPD)→VZDÁLENOST (DIST)→KALORIE (CAL)→CELKOVÁ VZDÁLENOST (ODO) →TEPOVÁ FREKVENCE.(♡)

- Přidržte na 3 vteřiny pro vynulování hodnot (vyjma CELKOVÉ VZDÁLENOSTI).

REŽIM SPÁNKU

- Počítač se automaticky přepne do režimu spánku, pokud po dobu přibližně 4 minut nazaznamená signál od čidla, nebo stisk tlačítka.
- Počítač se automaticky zapne, pokud zaznamená signál od čidla, nebo stisk tlačítka.

FUNKCE:.

SCAN : Displej postupně zobrazuje všechny údaje v interval 6 vteřin.

ČAS→RYCHLOST→VZDÁLENOST→KALORIE→CELKOVÁ VZDÁLENOST→TEP

1. ČAS (TIME): Zobrazuje čas tréninku
2. RYCHLOST (SPEED): Zobrazuje aktuální rychlost.
3. VZDÁLENOST (DISTANCE): Zobrazuje ujetou vzdálenost.
4. KALORIE (CAL): Zobrazuje počet spálených kalorií.
5. (CELKOVÁ VZDÁLENOST) TOTAL DIST: Zobrazuje celkovou, ujetou vzdálenost od poslední výměny baterií.
6. TEP (PULSE RATE): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci.

FUNKCE	SCAN	6S
	ČAS	0:00-99:59(M :S)
	RYCHLOST	0~999.9KM(MILE)/H
	VZDÁLENOST	0~9999KM(MILE)
	ODO	0~9999KM(MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	TEP	40~240BPM
Baterie		AAA (LR6) *2
Provozní teplota		0~40°C(32°F-104°F)
Skladovací teplota		-10~60°C(14°F-140°F)

Návod k tréninku

Před cvičením je nejlepší provádět protahovací cvičení. Teplé svaly se napínají snadněji, proto se nejprve zahřejte po dobu 5-10 minut. Poté zastavte a protahujte cvičení následovně - pětkrát, každá noha po dobu 10 sekund nebo déle, a to znovu po cvičení

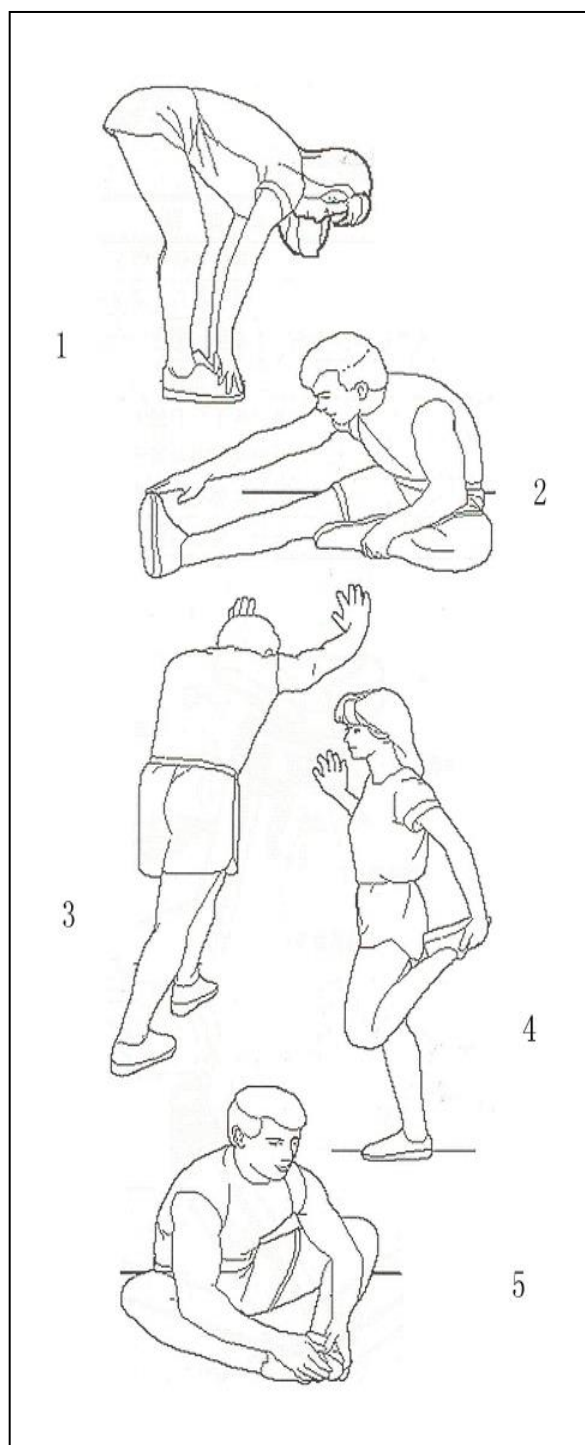
1. Stretch dolů: mírně ohněte kolena a předkloňte se, uvolněte záda a ramena, a dotkněte chodidel oběma rukama. Vydržte po dobu 10 ~ 15 sekund a poté se postavte. Opakujte třikrát (obrázek 1).

2. Hamstringy: Posadte se na podlahu a narovnejte jednu nohu. Položte druhou nohu dovnitř tak, aby těsně přiléhala na vnitřní stranu rovné nohy. Pokuste se dotknout co nejvíce chodidla. Vydržte po dobu 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (obrázek 2).

3. Protahování lýtek: postavte se proti zdi nebo stromu s jednou nohou vzadu. Zadní nohu držte vzpřímeně a paty na zemi, nakloňte se ke zdi nebo stromu. Vydržte po dobu 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (obrázek 3).

4. Protahování čtyřhlavého svalu: Levou rukou držte zeď nebo stůl, poté pravou ruku natáhněte dozadu, uchopte pravou patu a pomalu ji přitahujte k bokům, dokud neucítíte, že svaly před stehem jsou napnuté. Vydržte po dobu 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (obrázek 4).

5. Vnitřní svaly stehů: chodidla jsou proti sobě a kolena jsou usazena směrem ven. Popadněte oběma rukama nohy a přitáhněte je k tříslu. Vydržte po dobu 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte 3krát (obrázek 5).

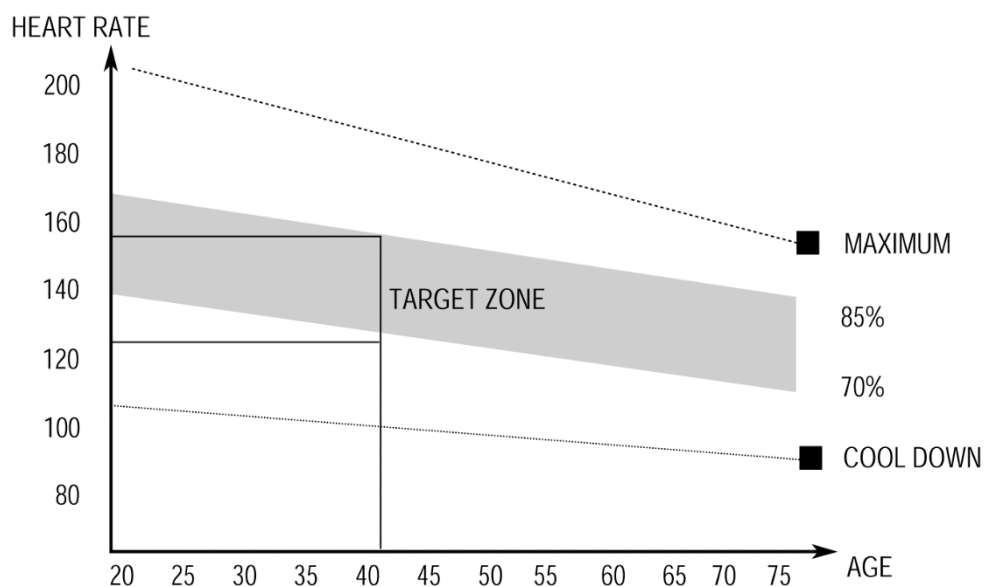


Správný trénink

Nastavte si nejvyšší zátěž a cvičte po dobu 12-ti minut, poté si dejte pauzu, pokud bez problémů zvládnete několik opakování, pak lehce zvýšte zátěž. Během tréninku by jste měli mít tepovou frekvenci v cílové (na obrázku šedé) zóně. S tréninkem nespíchejte. Budování kondice chce čas a trpělivost, nejde to „přes noc“.

Svislá osa – tepová frekvence.

Vodorovná osa – věk.





Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně 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.

Lieber Benutzer, Liebe Benutzerin:

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Lesen Sie vor dem Beginn der Benutzung diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Bitte beachten Sie folgende Anmerkungen, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen:

1. Befolgen Sie streng vor der Montage die unten stehenden Anweisungen:
2. Um alle Sicherheitsbedingungen zu erfüllen, sollte vor der Benutzung die Befestigung aller Schrauben und Verbindungselemente geprüft werden.
3. Setzen Sie das Gerät nicht Feuchtigkeit aus, da dies zu einer Störung oder zum Ausfall des Geräts führen kann.
4. Es ist besser, die Teile vor der Montage auf eine Unterlage (aus Gummi oder Holz) zu legen, damit sie nicht schmutzig werden.
5. Vergewissern Sie sich vor dem Beginn Ihres Trainings, dass sich keine Gegenstände in einer Entfernung von 2 m von dem Gerät befinden.
6. Bei der Reinigung des Geräts dürfen keine ätzenden Reinigungsmittel verwendet werden und die Teile dürfen nur mit den vom Hersteller zur Verfügung gestellten Werkzeugen oder mit dazu geeigneten Werkzeugen des Benutzers montiert und repariert werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass nach jedem Training der Schweiß vom Gerät abgewischt wird.
7. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen und die übermäßige Anstrengung können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Es wird empfohlen, sich vor dem Beginn der Übungen von einem Arzt beraten lassen. Er wird Ihnen entsprechende Hinweise in Bezug auf Ihre körperlichen Möglichkeiten (einschließlich Informationen zum Puls, Watt, zur Trainingszeit usw.) geben, damit Sie selbstständig trainieren und genaue Informationen erhalten können.
Achtung: Dieses Gerät darf nicht zu therapeutischen Zwecken verwendet werden.
8. Das Gerät darf nur dann repariert werden, wenn es sich in einem allgemein guten Zustand befindet, und für die Wartung dürfen nur Ersatzteile verwendet werden, die vom Hersteller geliefert werden.
9. Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
10. Es wird empfohlen, entsprechende Sportkleidungsstücke und -schuhe während der Trainings anzuziehen.
11. Falls irgendein Gesundheitsproblem (wie Schwindel, Übelkeit oder andere unerwünschte Symptome) auftritt, sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch dann von Ihrem Arzt beraten lassen.
12. Kinder und Menschen mit Behinderungen dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht benutzen.
13. Die Konstruktion dieses Geräts ermöglicht es, den Widerstand einzustellen, um ihn an das Training sowohl mit niedriger als auch mit hoher Intensität anzupassen. Sie können oftmals die Einstellungen verändern, um den entsprechenden Widerstand zu wählen.
14. Maximales Nutzergewicht beträgt 100kg.
15. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.

WARNUNG! Vor der Benutzung sollten Sie alle Schrauben und Muttern festschrauben.

Technische Daten

Nettogewicht: 35 kg

Schwungradgewicht: 8 kg

Abmessungen der Laufbahn: 930 x 640 x 158 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 120 kg

WARTUNG

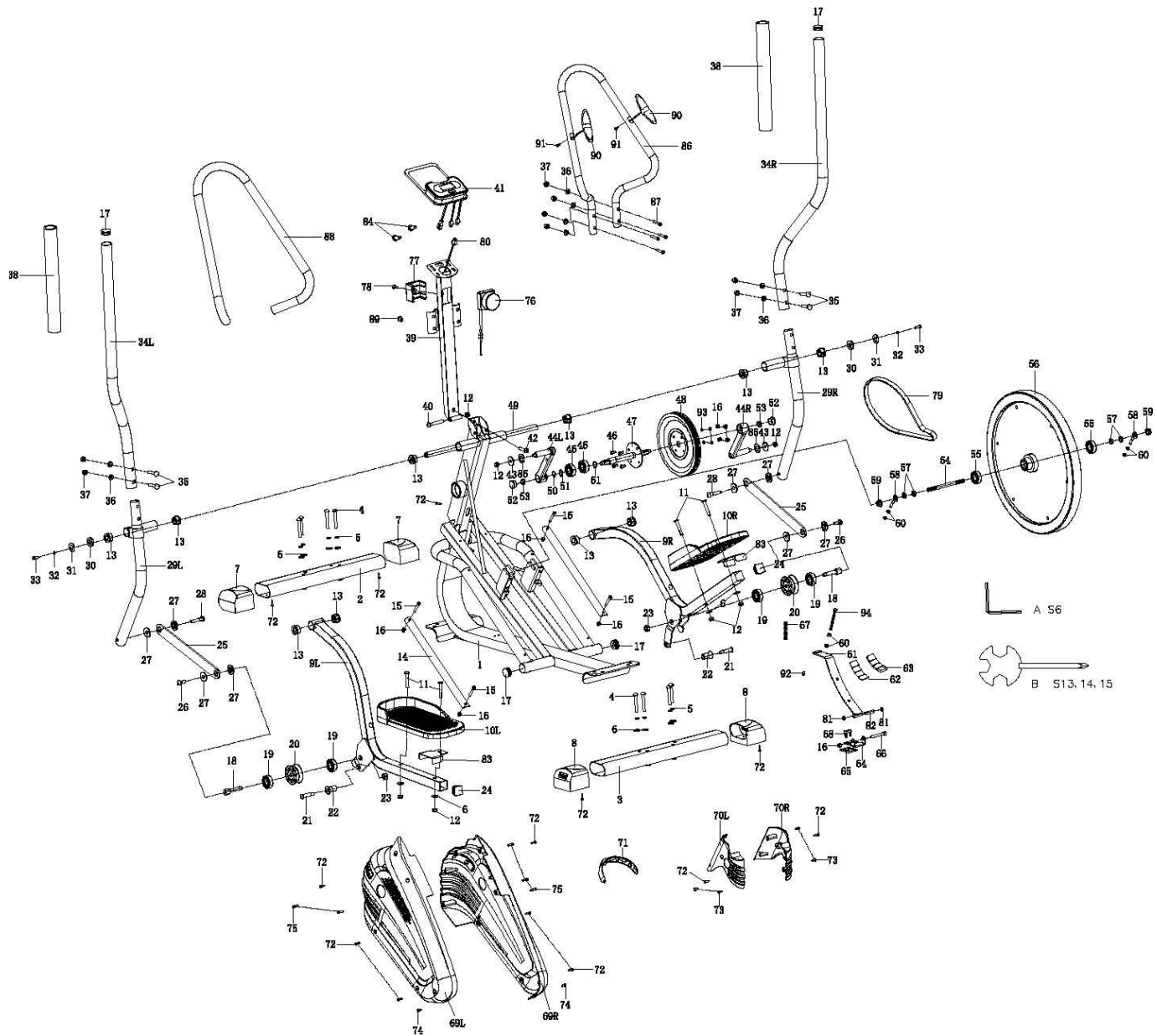
Das Gerät wurde so konzipiert, um minimale Wartung von einem Nutzer zu verlangen. Es sind folgende Maßnahmen dabei zu berücksichtigen:

- Benutzen Sie ein weiches Tuch zur Schmutz- und Staubbeseitigung. Danach reiben Sie das Gerät trocken.
- Achten Sie immer darauf, dass die Bänder sicher sind und keine Verschleißerscheinungen aufweisen.
- Achten Sie immer darauf, dass die Schrauben und Steckverbindungen korrekt festgeschraubt werden.

BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der magnetische HO601 Crosstrainer erfordert weder ein Bremssystem noch eine Notbremse.

Detaillierte Zeichnung



Liste der Teile:

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	49	Achse lang	1
2	vorderer Standfuß	1	50	gebogene Unterlegscheibe Φ 21 * 17.5 * 0.3	1
3	hinterer Standfuß	1	51	Federring D17	2
4	Sechskantschraube M8*55	8	52	Abdeckung der Kurbel	2
5	Federscheibe D8	8	53	Kragenmutter M10*1.25	2
6	flache Unterlegscheibe D8	12	54	Radachse	1
7	Endkappe	2	55	Lager 6000 rs	2
8	Fußkappe	2	56	Schwungrad	1
9L/R	Pedalarm links und rechts	2	57	Sechskantmutter M10	4
10L/R	Pedal	2	58	einstellbarer Kettenbolzen	2
11	Sechskantschraube M8*50	4	59	Kragenmutter M10*1	2
12	Nylonmutter M8	7	60	Sechskantmutter M6	6
13	Hülse	10	61	geschweißtes Element der Bremse	1
14	Stütze der Gleitschienen	2	62	magnetisches Element	1
15	Zylinderkopfschraube m. Innensechskant M6*45	4	63	Magnet	4
16	Nylonmutter M6	9	64	Befestigungselement für die Bremse	1
17	Verschlussstopfen	4	65	Bremsbelag	1
18	Schraube der Riemenscheibe	2	66	Innensechskantschraube M6*50	1
19	Lager 6200 z	4	67	Druckfeder	1
20	Riemenscheibe	2	68	Innensechskantschraube M5*12	2
21	Schraube M8 Φ 12 * 10 * 32	2	69L/R	Kettengehäuse	2
22	Hülse	2	70L/R	Abdeckung links und rechts	2
23	Nylonmutter M10	2	71	dekoratives Element	1
24	Verschlussstopfen	2	72	selbstschneidende Schraube mit Kreuzkopf ST4.2*20	13
25	Verbindungselement	2	73	selbstschneidende Schraube mit Kreuzkopf ST4.2*12	4
26	Schraube M8 M8*9 Φ 10 * 12	2	74	Zylinderkopfschraube mit Kreuzschlitz M5*10	2
27	Hülse	8	75	selbstschneidende Schraube mit Kreuzkopf ST4.2*20	5
28	Schraube M8 M8*12* Φ 10 * 12 * Φ 8 * 31	2	76	8-stufiger Regler	1
29L/R	Schwingarm	2	77	Abdeckung	1
30	innere Flachdichtung Typ D	2	78	Kreuzschlitzschraube M5*20	1
31	flache Unterlegscheibe D8	2	79	Riemen	1
32	Federscheibe D8	2	80	Kabel	1
33	Zylinderkopfschraube m. Innensechskant M8*16	2	81	Dichtung Φ 8.5 * Φ 19 * 2	2
34L/R	Handlauf	2	82	Hülse	1

35	Halbrundkopfschraube quadratisch M8*40	4	83	Befestigungselement des Pedals	2
36	gebogene Dichtung D8	8	84	Schraube M5 * 10	2
37	Mutter M8	8	85	flache Unterlegscheibe D16	2
38	Handgriff	2	86	Armstütze	1
39	Hauptstange	1	87	Zylinderkopfschraube m. Innensechskant M8*35	4
40	Zylinderkopfschraube m. Innensechskant M8*55	1	88	Schaumstoff	1
41	Computer	1	89	Stecker	1
42	Sechskantschraube M8*40	1	90	Halterung	2
43	flache Unterlegscheibe D8 * Φ 28 * 2	2	91	Kreuzschlitzschraube 4.2*18	2
44L/R	Kurbel	2	92	Verschlussstopfen	1
45	Lager 6203 zz	2	93	Federscheibe D6	4
46	Innensechskantschraube M6*15	4	94 95	Innensechskantschraube M6*70 Mitteldrähte	1 2
47	Achse	1	A	Steckschlüssel Sechskant S6	1
48	Riemenscheibe	1	B	Universal-Kreuzschlüssel S13, 14/15	1

Montageanleitung

1. Vorbereitung:

A. Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz um sich herum haben.

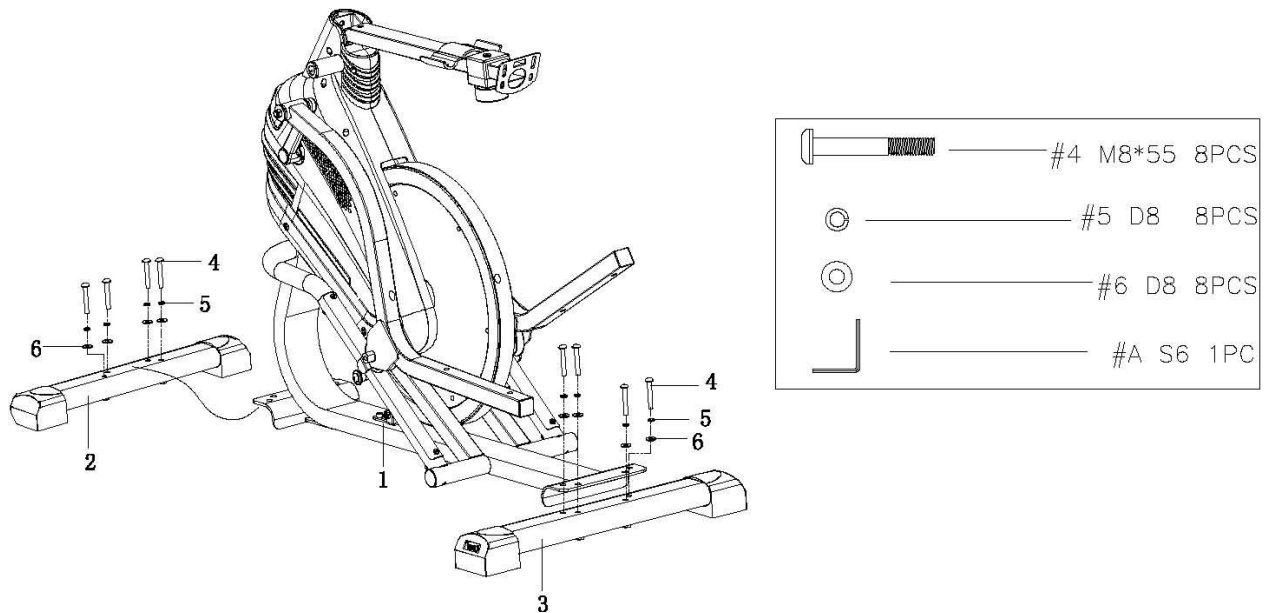
B. Zur Montage sollten die mit dem Gerät gelieferten Werkzeuge oder die entsprechenden Werkzeuge des Benutzers verwendet werden.

C. Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Teile komplett sind (Die Bezeichnung sowie die Position jedes Teils sind auf der oben dargestellten Zeichnung zu finden).

2. Montageanleitung:

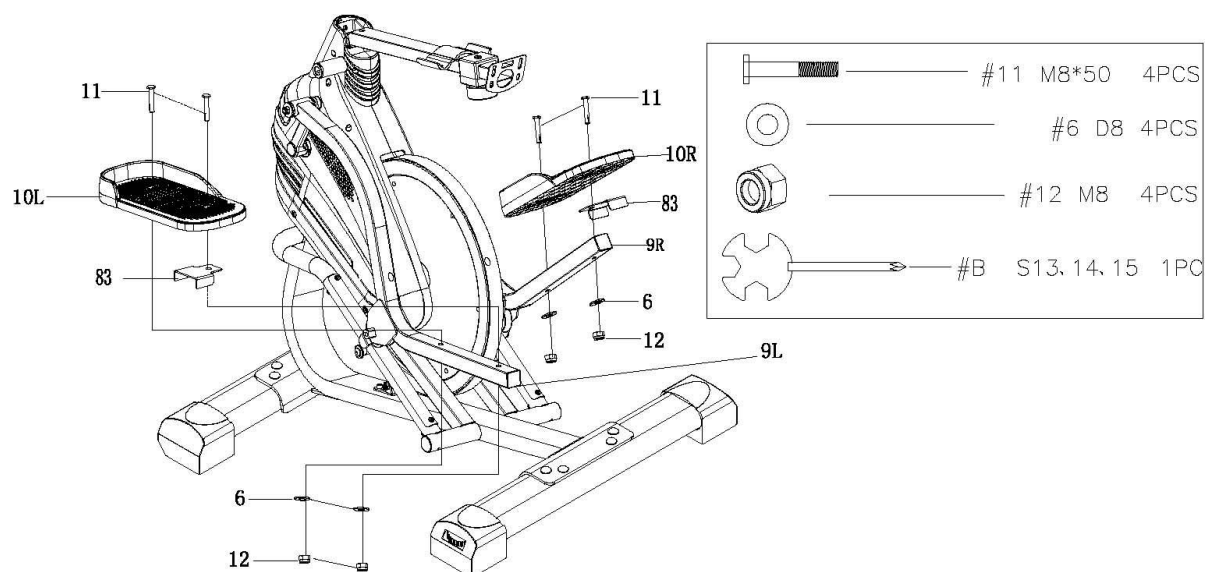
Schritt 1:

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) und den hinteren Standfuß (3) entsprechend am Hauptrahmen (1) mittels der Sechskantschraube (4), der Federscheibe (5) und der flachen Unterlegscheibe (6).



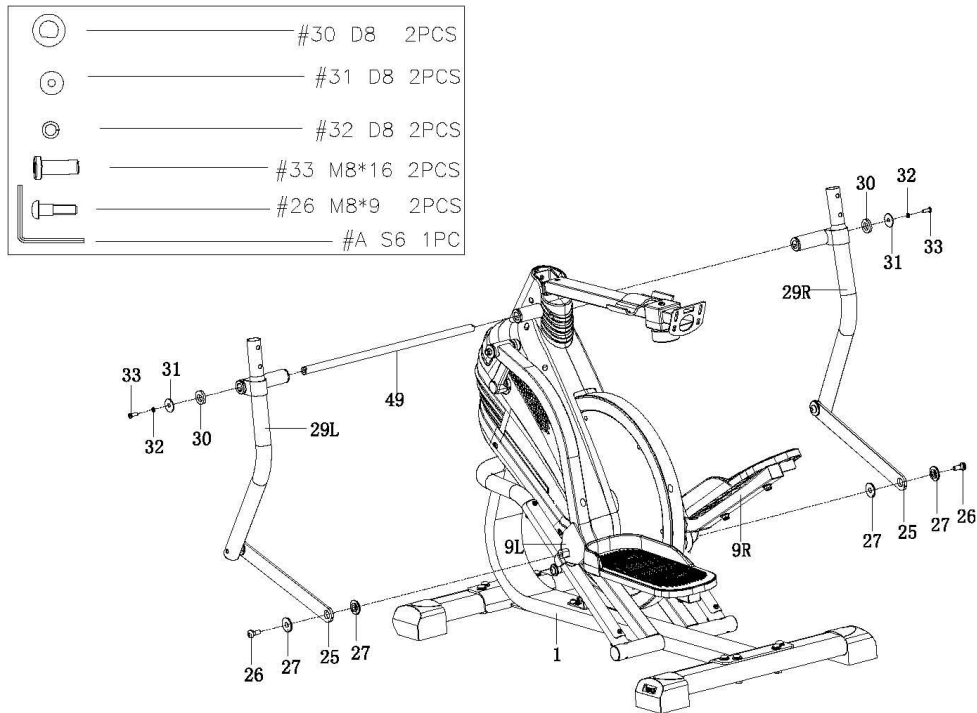
Schritt 2:

Verbinden Sie das Befestigungselement des Pedals (83) und das linke und rechte Pedal (10L/R) mit dem linken und rechten Pedalarm (9L/R) mittels der Sechskantschraube (11), der flachen Unterlegscheibe (6) und der Nylonmutter (12).



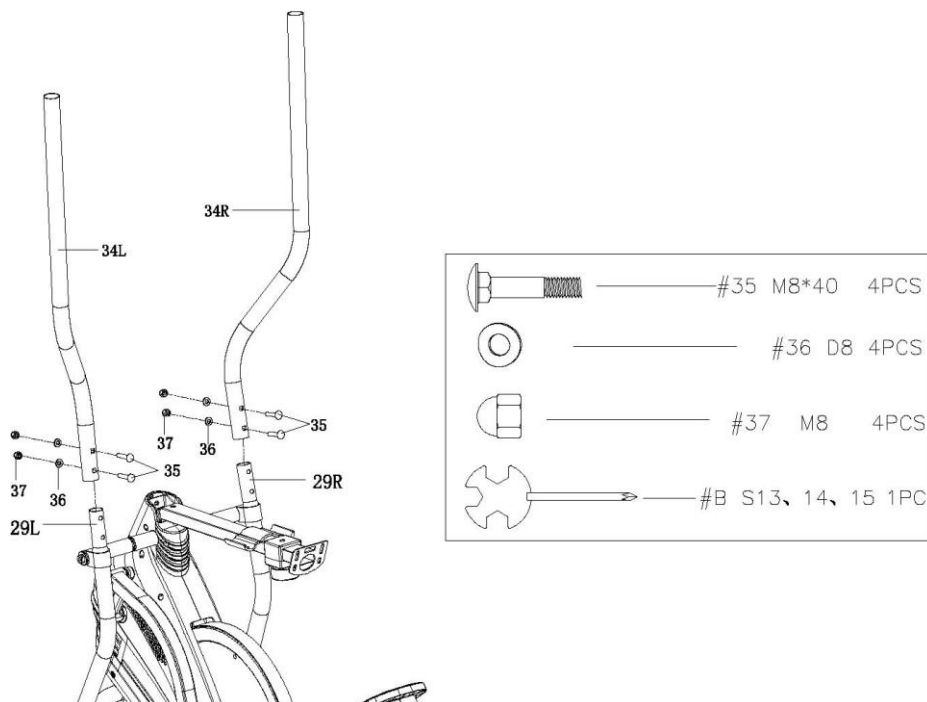
Schritt 3:

Befestigen Sie den linken und rechten seitlichen Schwingarm (29L/R) am Haupttrahmen (1) mittels der langen Achse (49), der Zylinderkopfschraube mit Innensechskant (33), der Federscheibe (32), der flachen Unterlegscheibe (31) und der inneren Flachdichtung Typ D (30). Befestigen Sie dann das Verbindungselement (25) am linken und rechten Pedal (9L/R) mittels der Schrauben (26) und der Hülse (27).



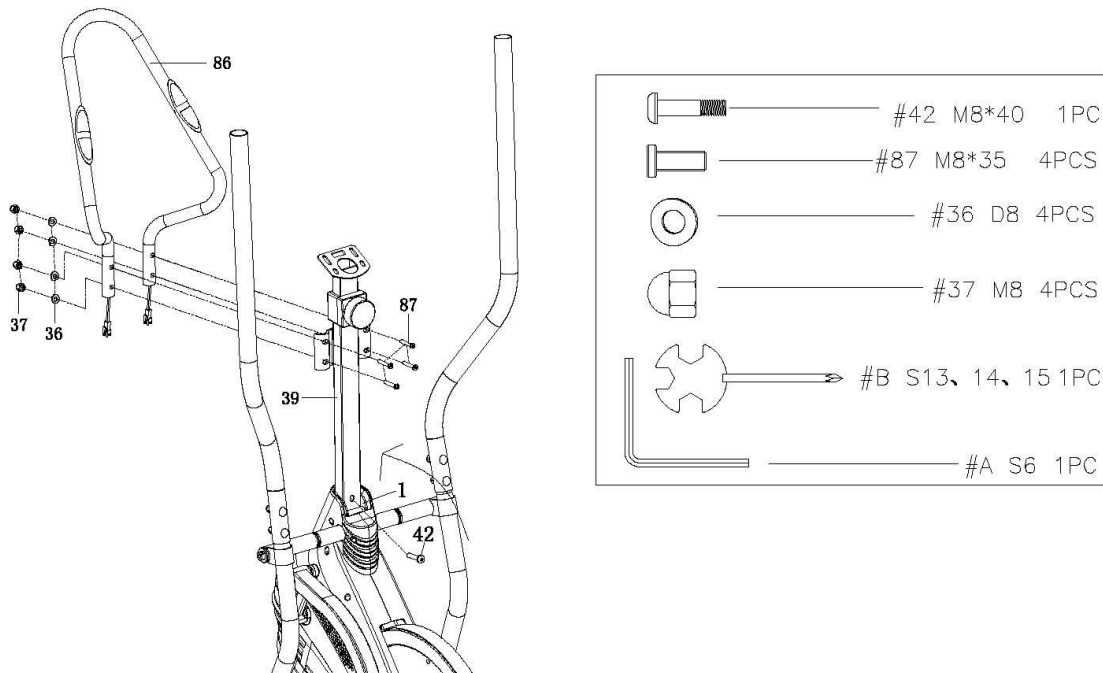
Schritt 4:

Führen Sie den linken und rechten Handlauf (34L/R) mittels der quadratischen Halbrundkopfschraube (35), der gebogenen Dichtung (36) und der Mutter (37) entsprechend in den linken und rechten Schwingarm (29L/R) ein.



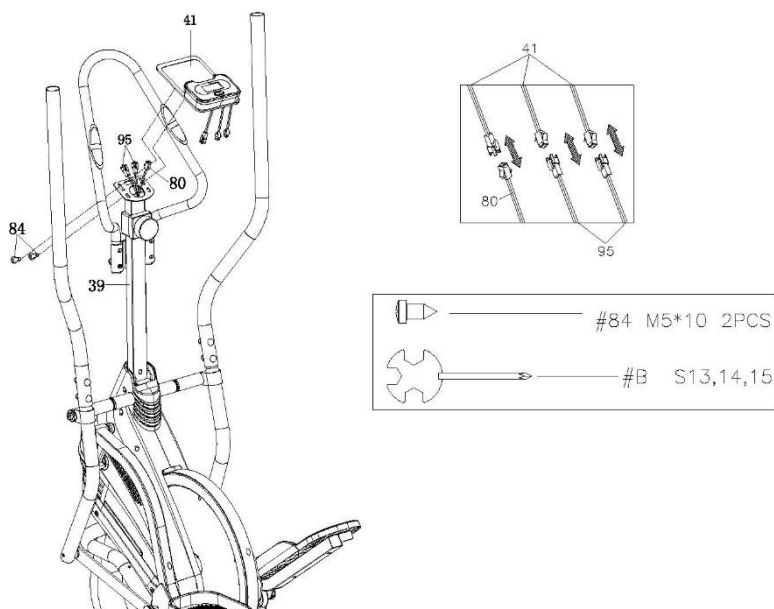
Schritt 5:

Stellen Sie zuerst die Hauptstange (39) entsprechend auf (siehe Pfeil auf der Abbildung). Befestigen Sie dann die Armstütze (86) an der Befestigungsplatte des Halters der Hauptstange (39) mittels der Sechskantschraube (42). Befestigen Sie auch die Halterung an der Befestigungsplatte der Hauptstange (39) mittels der Zylinderschraube mit Innensechskant (87), der gebogenen Dichtung (36) und der Mutter (37), Mitteldrähte anschließen (90; 95)



Schritt 6:

Schließen Sie zuerst den Computer (41) an das Kabel (80) und an die Halterung (95) an, entfernen Sie die Schraube (84) von der elektronischen Uhr und befestigen Sie dann die elektronische Uhr (41) mittels der Schraube (84) an der Platte der Hauptstange (39).



COMPUTERANLEITUNG

FUNKTIONSTASTE

- Diese Taste ermöglicht es, eine bestimmte Funktion auszuwählen und zu bestätigen.

SCAN→TIME→SPEED(SPD)→DISTANCE(DIST)→CALORIES(CAL)→TOTAL DIST(ODO) →PULSE RATE()

- Drücken Sie und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Wert auf Null zurückzusetzen (ohne TOTAL DIST/ GESAMTDISTANZ).

STANDBY-MODUS

- Das System geht dann automatisch in den Standby-Modus, wenn der Sensor kein Signal empfängt oder keine Taste gedrückt wird.
- Das System im Standby-Modus schaltet sich nach dem Drücken der Taste MODE oder dann, wenn der Sensor ein Signal empfängt, ein.

FUNKTIONEN:

1. SCAN: Die Anzeige wechselt sich automatisch nach dem folgenden Schema mit dem Zeitabstand von 6 Sekunden.

TIME→SPEED→DISTANCE→CALORIES→TOTAL DIST→PULSE RATE

2. TIME/ZEIT: Die Gesamtzeit der Arbeit wird nach dem Beginn der Übungen angezeigt.
3. SPEED/GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird nach dem Beginn der Übungen angezeigt.
4. DISTANCE/DISTANZ: Die Distanz jedes Trainings wird am Anfang der Übungen angezeigt.
5. CALORIES/KALORIENVERBRAUCH: Die Anzahl der verbrannten Kalorien wird am Anfang der Übungen angezeigt.
6. TOTAL DIST/GESAMTDISTANZ: Die Distanz des gesamten Trainings wird nach dem Beginn der Übungen angezeigt. Nach dem Batteriewechsel wird der Wert auf Null zurückgesetzt.
7. PULSE RATE/PULSFREQUENZ: Die aktuelle Pulsfrequenz wird nach dem Beginn der Übungen angezeigt.

FUNKTION	SCAN	6S
	TIME	0:00-99:59 (M :S)
	SPEED	0~999.9KM (MILE) /H
	DIST	0~9999KM (MILE)
	ODO	0~9999KM (MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY/BATTERIE		SIZE-AAA *2
Arbeitstemperatur		0~40°C(32°F-104°F)
Lagertemperatur		-10~60°C(14°F-140°F)

Trainingsanleitung

Vor dem Training ist es am besten, Dehnungsübungen zu machen. Aufgewärmte Muskeln dehnen sich leichter, also wärmen Sie sich zuerst 5-10 Minuten lang auf. Dann hören Sie auf und machen Sie die Dehnungsübungen wie folgt - machen Sie 5 Mal, jedes Bein für 10 Sekunden oder länger und wiederholen Sie dann die Übungen.

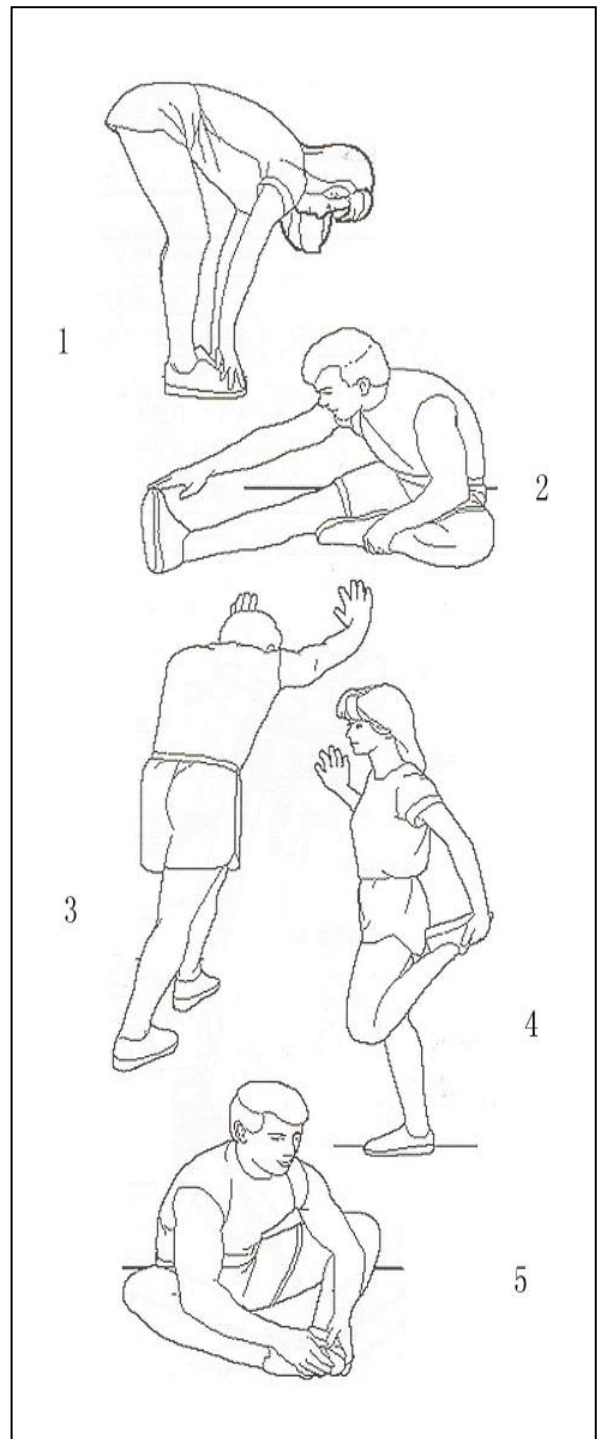
1. Dehnen Sie sich: Beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie sich nach vorne. Lockern Sie Rücken und Schultern und berühren Sie die Zehen mit beiden Händen. Halten Sie für 10 ~ 15 Sekunden durch und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (Abbildung 1).

2. Dehnung der Sehnen: Setzen Sie sich auf einen sauberen Sitz und strecken Sie Ihr Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, so dass es eng an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen so weit wie möglich zu berühren. Halten Sie 10 ~ 15 Sekunden durch und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 2).

3. Die Waden- und Fußsehnen werden gedehnt: Machen Sie mit einem Fuß einen kleinen Schritt nach hinten, wenn Sie an einer Wand oder einem Baum stehen. Halten Sie das hintere Bein aufrecht und die Fersen auf dem Boden liegend. Beugen Sie sich in Richtung Wand oder Baum. Halten Sie für 10 ~ 15 Sekunden durch und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 3).

4. Dehnung des vierköpfigen Oberschenkelmuskels: Halten Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, um Gleichgewicht zu erreichen. Richten Sie Ihre rechte Hand nach hinten, greifen Sie die rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, dass Ihre Oberschenkelmuskeln angespannt sind. Halten Sie 10 ~ 15 Sekunden durch und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 4).

5. Schneidermuskeln (Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel) werden wie folgt gedehnt: Die Fußsohlen werden in die entgegengesetzte Richtung und die Knie zeigen dabei nach außen. Umfassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie für 10 ~ 15 durch und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (Abbildung 5).





Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen.

Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:	
Kod EAN:	
Data sprzedaży:	

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do 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)

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)

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 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)

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGEN

3. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
4. 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 Waredurch den Kunden respektiert
6. 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.
7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
8. 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.
12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
13. 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
14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

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)



IMPORTER: **ABISAL SP. .Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

Service: Pyskowicka 14, 41- 807 Zabrze

abisal@abisal.pl www.abisal.pl