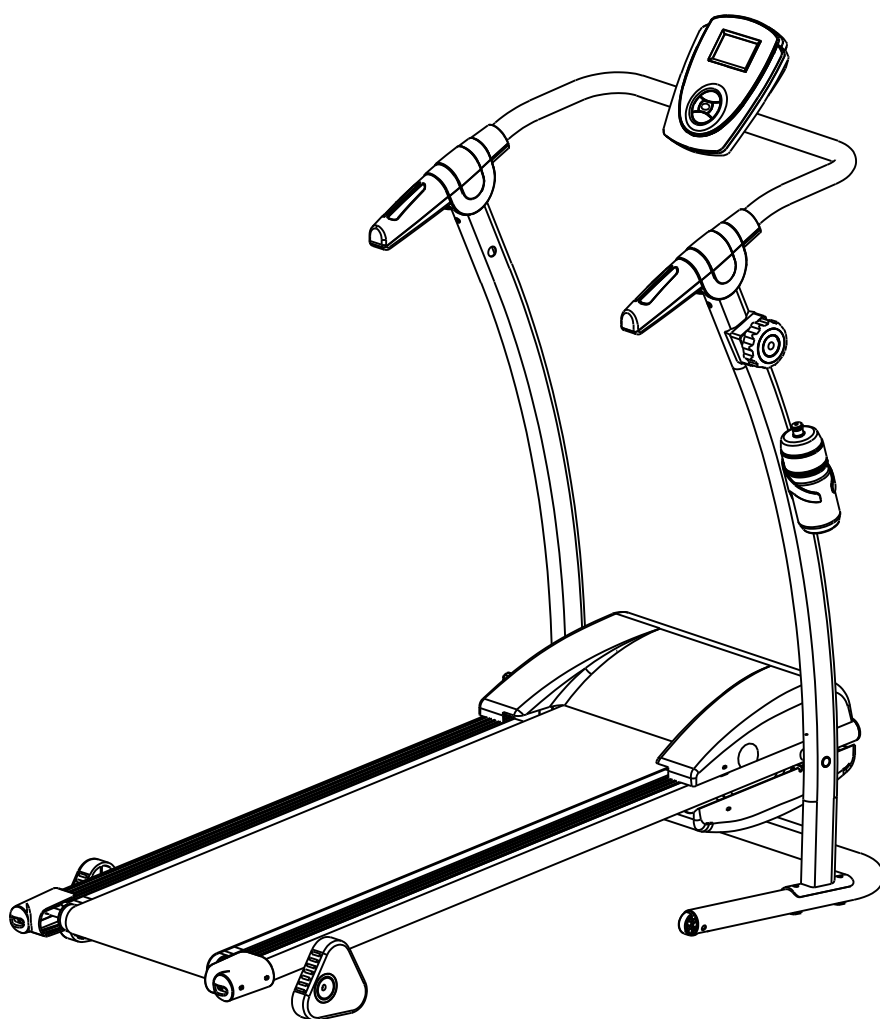




# **BIEŻNIA MAGNETYCZNA - MAGNETIC TREADMILL - MAGNETICKÝ BĚŽECKÝ PÁS**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION  
NÁVOD K OBSLUZE**

## UWAGI 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. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. 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.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
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.**
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.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS ZAWSZE PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

## DANE TECHNICZNE

Waga netto – 28 kg

Pas bieżny – 2280\*330\*1,2 mm

Rozmiar po rozłożeniu – 1370 x 1290 x 680 mm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

## KONSERWACJA







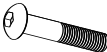



Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Czyść górną część pasa szczotką i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc.

**Zanim zaczniesz ponownie używać bieżni, poczekaj aż urządzenie wyschnie.**

Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. Zaleca się raz w roku zdjęcie pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.

**UWAGA: PRZED CZYSZCZENIEM/SMAROWANIEM NALEŻY WYŁĄCZYĆ WTYCZKĘ Z GNIAZDKA.**

**ELEMENTY KONSTRUKCYJNE I NARZĘDZIA**

Nr	Opis	Ilość	Specyfikacja	Rysunek	
7	Pokrętło	1			
11	Śruba	4	M5x10mm		
16L/P	Regulator nachylenia	1P			
20	Plastikowa tulejka	2			
24	Śruba	2	M8x33mm		
25	Śruba (imbus)	6	M8x15mm		
31	Śruba (imbus)	2	M12x70mm		
53	Klucz imbusowy	1	5mm		
54	Klucz imbusowy	1	6mm		
61	Śruba	2	M5X15mm		

**LISTA CZĘŚCI**

Nr	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Rama przedniej podstawy		1
3	Kierownica		1
4	Wspornik magnesu		1
5	Wspornik podstawy	J13x26x1.5tx425mm	1
6	Śruba (imbus)	M8x45mm	2
7	Pokrętło		2
8	Przewód czujnika (część środkowa)		1
9	Łącznik przewodów pulsu		2
10	Uchwyt z pianki	Φ32x3.0tx450mm	2
11	Śruba	M5x10mm	4
12	Komputer z przewodem		1
13	Przewód czujnika (część górna)	900mm	1
14	Śruba	M5x15mm	5
15	Górna pokrywa silnika		1
16r/l	Regulator nachylenia		Para
17	Podkładka	Φ12xφ5x1.0t	1
18	Czujnik z przewodem		1
19	Pokrętło napięcia (z kablem)		1
20	Plastikowa tulejka		2
21	Tuleja	Φ16xφ12.5x15mm	1

22	Nylonowa nakrętka	M10	1
23	Sprężyna		1
24	Śruba	M8x33mm	2
25	Śruba (imbus)	M8x15mm	6
26	Śruba	M6x15,,	4
27	Podkładka antypoślizgowa	Φ32	2
28	Śruba	M5x20mm	2
29	Nylonowa nakrętka	M8	2
30	Kółka do przenoszenia bieżni		2
31	Śruba (imbus)	M12x70mm	2
32	Nakrętka	D36	2
33	Śruba	M4x15mm	4
34	Pas bieżny		1
35	Przednia rolka z kołem zamahowym		1
36	Podstawa pasa bieżnego		1
37	Szyna boczna	920x35.5x2.0t	2
38	Naklejka	850x25x1.5t	2
39	Tyłna rolka	Φ42xφ15x470	1
40r/l	Rurka łącząca		Para
41	Śruba	M8x18mm	6
42	Śruba	M5x60mm	1
43	Podkładka	Φ6	2
44	Śruba (imbus)	M8x40mm	4
45	Śruba	M5x25mm	1
46	Śruba	M8x30mm	2
47	Śruba (imbus)	M6x60mm)	2
48	Zaślepka ramy		2
49	Śruba	M5x12mm	4
50	Lewa pionowa podpora		1
51	Prawa pionowa podpora		1
52	Podkładka	M8	4
53	Klucz imbusowy		1
54	Klucz imbusowy		1
55	Śruba (imbus)	M10x65mm	1
56	Przewód pomiaru pulsu		1
57	Podkładka	M8	4
58	Płyta czujnika pomiaru pulsu		2
60	Uchwyt na butelkę		1
61	Śruba	M5x15mm	2

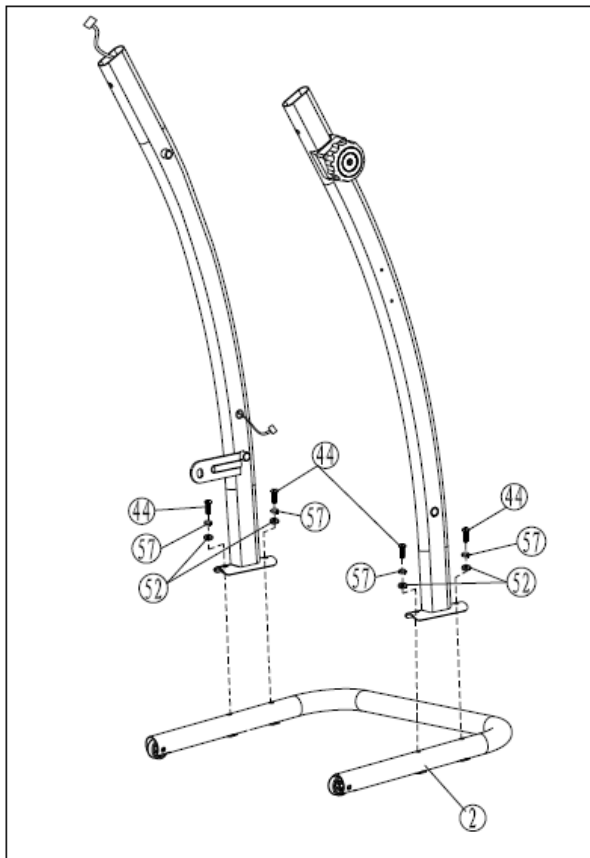
## **INSTRUKCJA MONTAŻU**

W złożeniu bieżni pomoże ci lista części umieszczona powyżej.

Do montażu potrzebne są dwie osoby.

### **KROK 1. MONTAŻ PODPÓR**

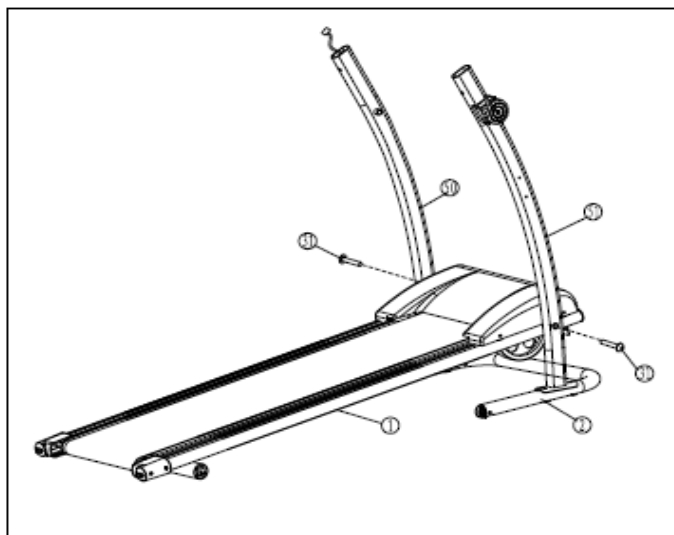
1. Usuń z ramy przedniej podstawy (2) cztery śruby (44), cztery podkładki (57) i cztery podkładki (52).
2. Połącz prawą podporę (51) z ramą główną (2) i dokręć używając dwóch śrub (44), dwóch podkładek (57) i dwóch podkładek (52).
3. Powtórz czynności mocując lewą podporę (50).



### **KROK 2. MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ**

1. Umieść ramę główną (1) pomiędzy zmontowanymi lewą i prawą podporą (50/51) i połącz ją z ramą przedniej podstawy (2).
2. Odpowiednio dopasuj otwory na śruby z lewej podpory (50) i mocno dokręć używając śruby (31).
3. Powtórz czynność z prawej strony.

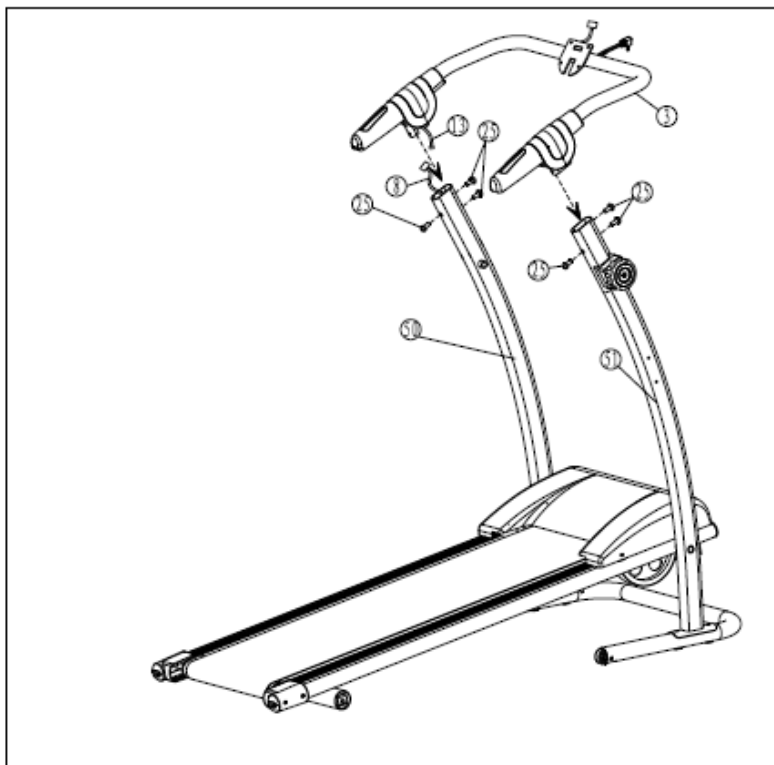
**UWAGA:** Do wykonania tych czynności potrzebne są dwie osoby.



### KROK 3. MONTAŻ KIEROWNICY

1. Połącz przewód czujnika (część środkowa) (8) w lewej podporze (50) z przewodem części górnej (13) w kierownicy (3).
2. Nasuń obie połączone części kierownicy (3) na szczyty obu podpór (50 i 51) i dokręć używając śrub (25).

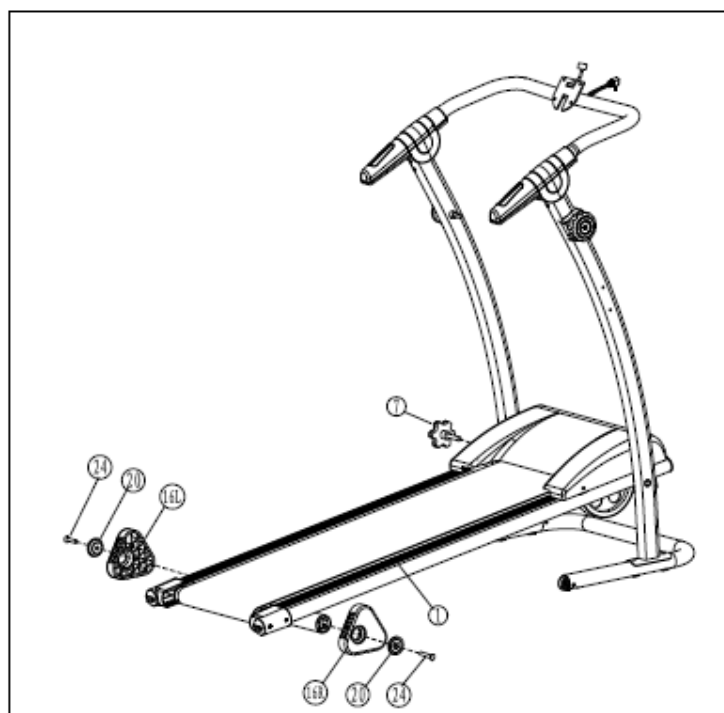
UWAGA: Bądź ostrożny aby uniknąć przycięcia przewodów



### KROK 4. MONTAŻ REGULATORÓW NACHYLENIA.

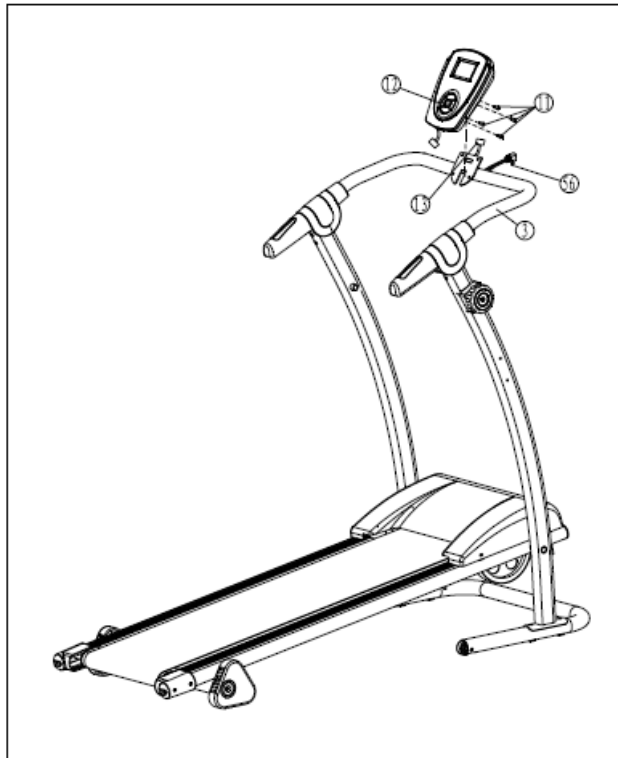
1. Połącz lewy regulator nachylenia (16L) z lewym tylnym końcem podpory ramy głównej (1) i połącz je przy pomocy tulejki (20) i śruby (24).
2. Powtórz czynność z drugiej strony bieżni.
3. Następnie aby uniknąć drgań, dokręć pokrętkę (7) w lewej podporze (50).

UWAGA: Przy montażu regulatorów nachylenia (16L i 16P), zachowaj identyczne, centralne ustawienie otworów z obu stron.



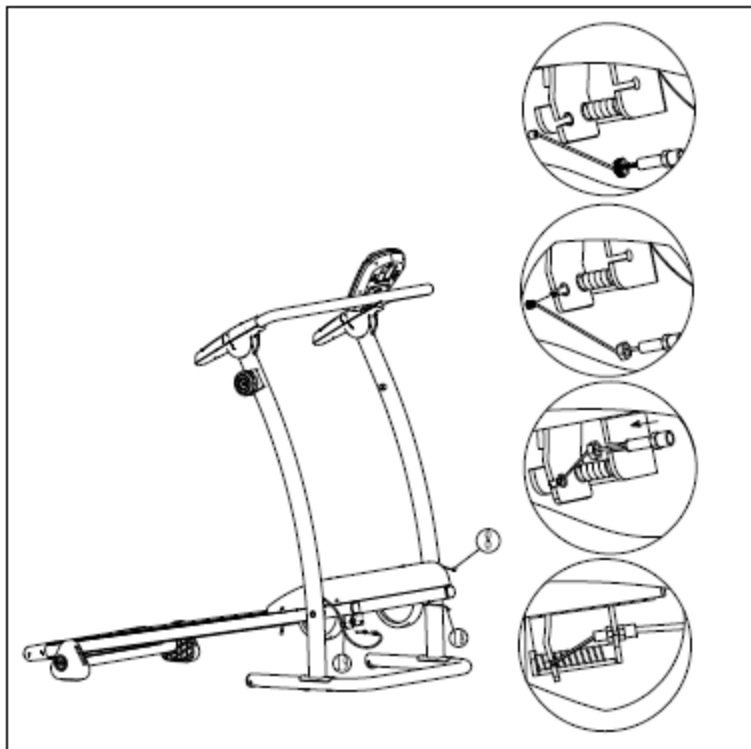
## KROK 5. MONTAŻ KOMPUTERA

1. Połącz przewód z komputera (12) z przewodem części górnej (13) z kierownicy (3).
2. Umieść komputer (12) na uchwycie w kierownicy (3) i dokręć korzystając z czterech śrub (11).
3. Podłącz wtyczkę przewodu pulsu (56) do gniazdka w komputerku (12).



## KROK 6. PODŁĄCZENIE PRZEWODU NAPIĘCIA.

1. Podłącz wtyczkę przewodu części środkowej (8) do gniazdka przewodu części dolnej (18) w lewej podporze (50).
  2. Połącz pokrętło napięcia (19) z haczykiem na uchwycie przewodu napięcia i przykręć nakrętką.
- UWAGA: Uważaj aby nie przyciąć przewodów.



### KROK 7. MONTAŻ UCHWYTU NA BUTELKĘ.

1. Przymocuj uchwyt na butelkę (60) do prawej podpory (51) i dokręć używając dwóch śrub (61).

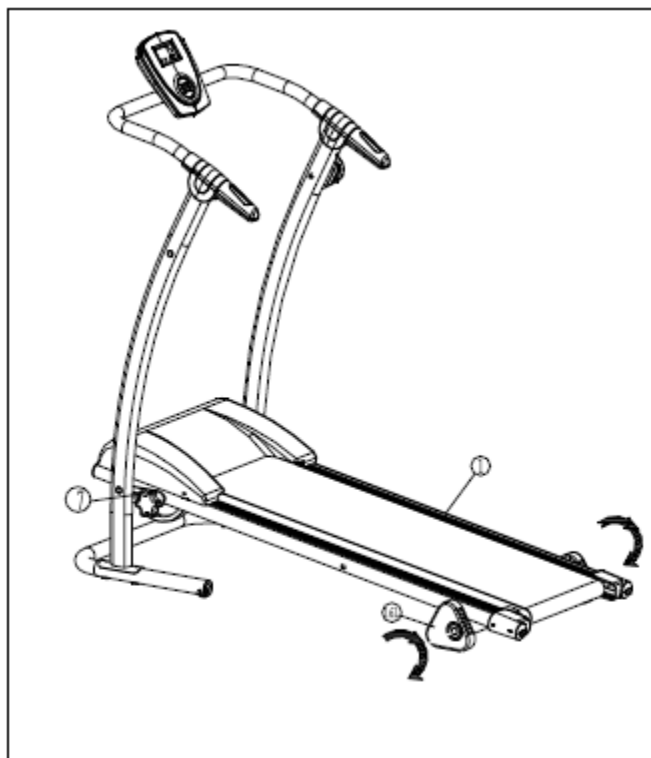


### DOSTOSOWANIE BIEŻNI

1. Poluzuj pokrętkę (7).
2. Unieś tylną podstawę ramy głównej (1) i obróć regulator pochylecia (16L/16P) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara tak aby wybrać jedną z trzech możliwych stron.

UWAGA: Z lewej i prawej strony ustawienie regulatorów musi być identyczne.

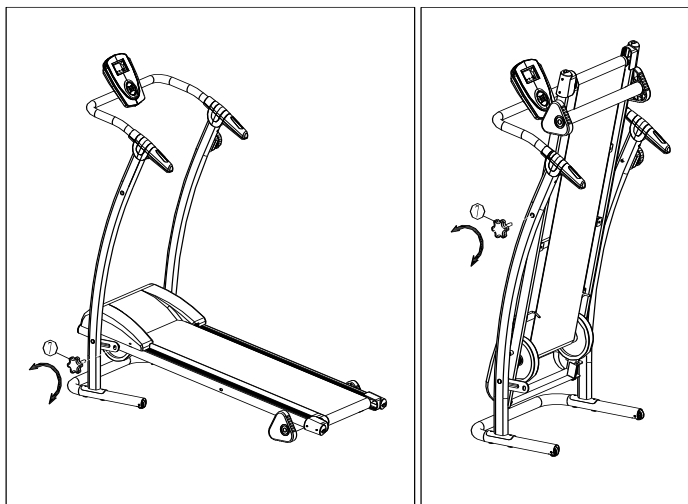
3. Następnie ponownie dobrze dokręć gałkę (7).





## **SKŁADANIE BIEŻNI**

1. Usuń gałkę (7) z lewej podpory (50).
2. Trzymaj ramę główną uniesioną a gałkę (7) wsuń w odpowiedni otwór w ramie głównej (1) i lewej podporze (50).



UPEWNIJ SIĘ ŻE DOBRZE DOKRĘCIŁEŚ WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI.  
TWOJA BIEŻNIA JEST JUŻ W PEŁNI ZŁOŻONA.

## **KOMPUTER**



**ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA** po prostu zacznij marsz a wartości czasu, odległości i kalorii będą się naliczać.

### **INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA**

	<b>OPIS</b>
<b>WŁĄCZANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruch pasa bieżnego lub wciśnięcie przycisku MODE .</li></ul>
<b>WYŁĄCZANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Automatyczne, po 4 minutach bezruchu urządzenia.</li></ul>
<b>PRZYCIISK 'MODE'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naciśnij aby kolejno wyświetlić poszczególne funkcje: SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES i HEART RATE.</li><li>• Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy aby zresetować wartości funkcji.</li></ul>

<b>FUNKCJA</b>	<b>OPIS</b>
<b>SCAN (SKANOWANIE)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Automatycznie skanuje każdą funkcję od czasu poprzez prędkość, odległość, kalorie i poziom pulsu. Poszczególne funkcje zmieniają się na wyświetlaczu co 4 sekundy.</li><li>• Aby uruchomić tę funkcję, naciskaj przycisk MODE aż na wyświetlaczu pojawi się 'SCAN'</li></ul>
<b>TIME (CZAS)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazuje czas od 1 sekundy do 99:59 minut</li></ul>
<b>SPEED (PRĘDKOŚĆ)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazuje aktualną prędkość od 0 do 999.9 km/h</li></ul>
<b>DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazuje przebyty dystans od 0 do 99.99 km.</li></ul>
<b>CALORIES (KALORIE)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazuje zużycie kalorii od 0 do 999.9 kcal.</li><li>• Odczyt jest wartością szacunkową dla przeciętnego użytkownika bieżni. Powinna być wykorzystywana jedynie do porównań pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami na urządzeniu.</li></ul>
<b>HEART RATE (PULS)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokazuje ilość uderzeń serca na minutę. Aby uzyskać odczyt, wybierz funkcję HEART RATE i złap obiema rękami czujniki pulsu znajdujące się na kierownicy. W trakcie pomiaru, powinna pojawić się ikona serca. Po około 5 sekundach od wyświetlenia się ikony, powinieneś otrzymać interesujący cię wynik. Jeśli pomiar jest nieprawidłowy, lub jeśli minie 60 sekund bez odczytu, urządzenie wyłączy funkcję pomiaru pulsu. Aby uruchomić ją ponownie, naciśnij przycisk MODE, poprawnie ułóż ręce na czujnikach pomiaru i poczekaj na pojawienie się wyniku.</li></ul>

UWAGA: Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności. Wartości wszystkich pomiarów zostaną zachowane. Aby je wyzerować, przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.

### Wymiana baterii:

1. Wymontuj komputer z urządzenia.
2. Otwórz klapy osłaniające baterie, usuń stare i zamontuj nowe.
3. Urządzenie wymaga 2 baterii AA.

### UWAGA:

1. Nigdy nie mieszaj nowych baterii ze starymi.
2. Używaj tego samego typu baterii. Nie mieszaj baterii alkalicznych z innymi.
3. Baterie nadające się do powtórnego ładowania nie są zalecane.

### UWAGA:

1. Wysoki poziom bezpieczeństwa sprzętu sportowego, może zostać zachowany jedynie dzięki regularnym kontrolom uszkodzeń i zużycia.
2. Wymieniaj uszkodzone części natychmiast po dostrzeżeniu usterek i/lub nie korzystaj z urządzenia do momentu naprawy.
3. **Poziom hałas bieżni obciążonej jest wyższy niż bieżni nieobciążonej!**

### ZAKRES STOSOWANIA

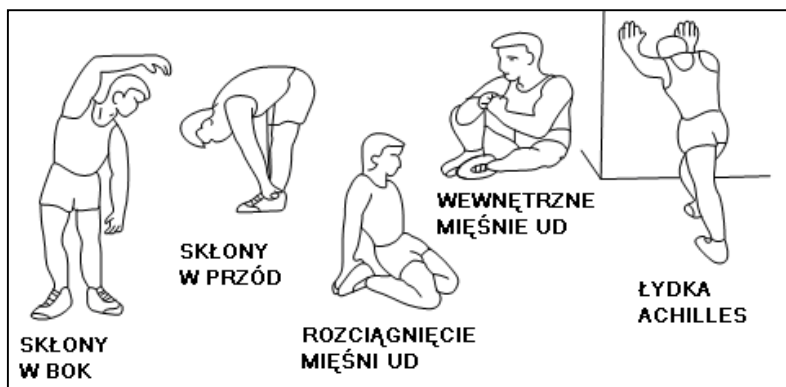
Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. **Bieżnia elektryczna B4228 nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.**

### INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

#### 1. Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciąganie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



#### 2. Pozycja



Wejść na pas bieżni, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki obok).

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

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.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.



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

## 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 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 i 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 UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CEŁÓW WYCZYNOWYCH**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW**

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

## MANUAL INSTRUCTION

### IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

### SPECIFICATIONS

Weight – 28 kg

Running belt - 2280\*330\*1,2 mm





Dimensions - 1370 x 1290 x 680 mm

Maximum weight of user - 100 kg

### MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use.

### HARDWARE AND TOOL

No.	Description	Q'ty	Specification	Drawings	
7	Fix Knob	1			
11	Screw	4	M5x10mm		
16L/R	Incline adjuster	1P			
20	Plastic sleeve	2			

24	Hex head bolt	2	M8x33mm		
25	Allen head bolt	6	M8x15mm		
31	Allen head bolt	2	M12x70mm		
53	Allen wrench	1	5mm		
54	Allen wrench	1	6mm		
61	Screw	2	M5X15mm		

### SPARE PARTS LIST

KEY NO	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
1	MAIN FRAME		1
2	FRONT BASE FRAME		1
3	HANDLEBAR		1
4	MAGNET BREAKET		1
5	DECK SUPPORT TUBE	J13x26x1.5tx425mm	1
6	ALLEN HEAD BOLT	M8x45mm	2
7	KNOB		2
8	MIDDLE SECTION SENSOR WIRE		1
9	HAND PULSE JOINT COVER		2P
10	FOAM GRIP	φ32x3.0Tx450mm	2
11	SCREW	M5x10mm	4
12	COMPUTER WITH EXTENSION WIRE		1
13	UPPER SECTION SENSOR WIRE	900mm	1
14	MACHINE SCREW	M5x15mm	5
15	MOTOR UPPER COVER		1
16R/L	INCLINE ADJUSTER		1PAIR
17	FLAT WASHER	φ12xφ5x1.0t	1
18	SENSOR WITH WIRE		1
19	TENSION KNOB WITH CABLE		1
20	PLASTIC SLEEVE		2
21	BUSHING	Φ16Xφ12.5x15mm	1
22	NYLON NUT	M10	1
23	SPRING		1
24	BUTTON HEX HEAD BOLT	M8x33mm	2
25	ALLEN HEAD BOLT	M8x15mm	6
26	MACHINE SCREW	M6x15,,	4
27	ANTI-SLIPPERY PAD	Φ32	2
28	MACHINE SCREW	M5x20mm	2
29	NYLON NUT	M8	2

30	TRANSPORTATION WHEEL		2
31	ALLEN HEAD BOLT	M12x70mm	2
32	CAP	D36	2
33	MACHINE SCREW	M4x15mm	4
34	RUNNING BELT		1
35	FRONT ROLLER W/MAG. FLYWHEEL		1
36	RUNNING DECK		1
37	SIDE RAIL	920x35.5x2.0T	2
38	DOUBLE-SIDE STICKER	850x25x1.5t	2
39	REAR ROLLER	Φ42Xφ15x470	1
40R/L	JOINT TUBE		PAIR
41	SCREW	M8x18mm	6
42	SCREW	M5x60mm	1
43	FLAT WASHER	Φ6	2
44	ALLEN HEAD BOLT	M8x40mm	4
45	SCREW	M5x25mm	1
46	BUTTON HEAD SCREW	M8x30mm	2
47	ALLEN HEAD BOLT	M6x60mm)	2
48	FRAME END CAP		2
49	MACHINE SCREW	M5x12mm	4
50	LEFT UPRIGHT		1
51	RIGHT UPRIGHT		1
52	CURVE WASHER	M8	4
53	ALLEN WRENCH		1
54	ALLEN WRENCH		1
55	ALLEN HEAD BOLT	M10x65mm	1
56	HAND PULSE WIRE		1
57	SPRING WASHER	M8	4
58	HAND PULSE SENSOR PLATE		2P
60	Bottle Holder		1
61	Screw	M5X15mm	2

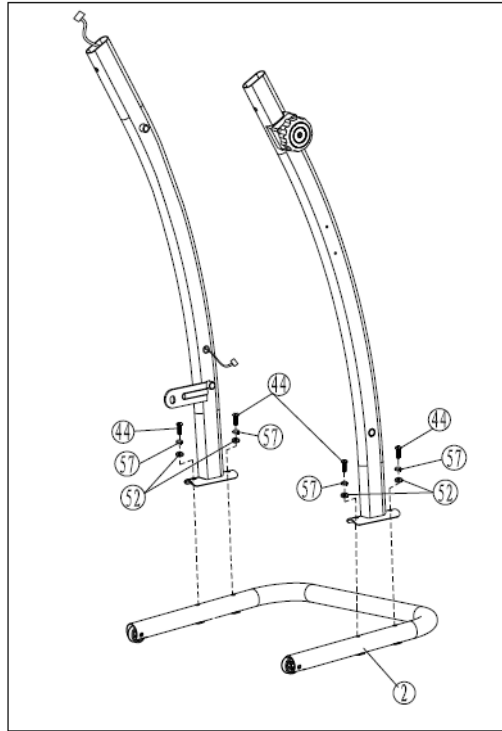
## **ASSEMBLY INSTRUCTION**

Set all parts in a clear area on the floor and remove the packing material. Refer to the parts list for help to identify the parts.

It will take two people to assemble your unit.

### **STEP 1 ASSEMBLE THE UPRIGHTS**

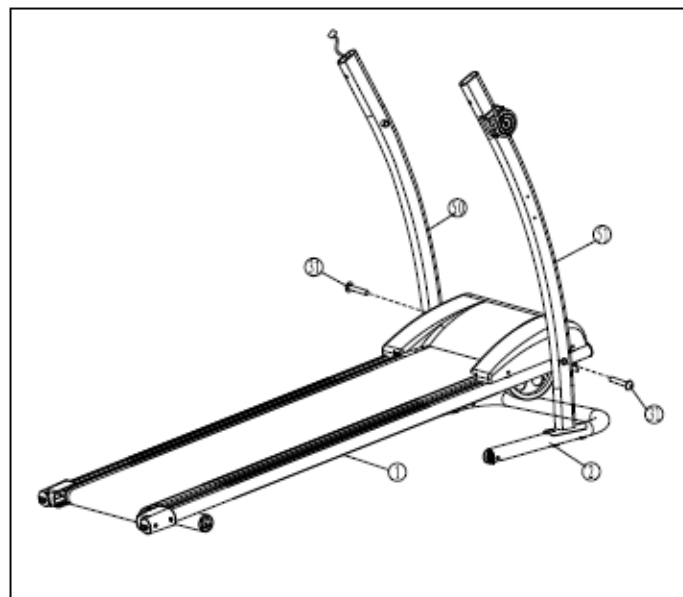
1. Remove four M8x40mm Allen Bolts **(44)**, four M8 spring washers **(57)** and four M8 curve washers **(52)** from front base frame **(2)**.
2. Attach right upright **(51)** to the front base Frame **(2)**, securing with two M8x40mm Allen bolts **(44)**, two M8 Spring Washers **(57)** and two M8 curve washers **(52)**.
3. Do the same procedure for left upright **(50)** with front base frame **(2)** assembly.



### STEP 2 ASSEMBLE THE MAIN FRAME

1. Attach the main frame (1) between the assembled right & left uprights (50/51) with the front stabilizer (2).
2. Center the screw hole of left upright (50) and tighten with one M12x70mm Allen Bolts (31) well.
3. Do the same procedure for right upright (51) with main frame (1) assembly.

**NOTE:** Need two persons to assemble this part.



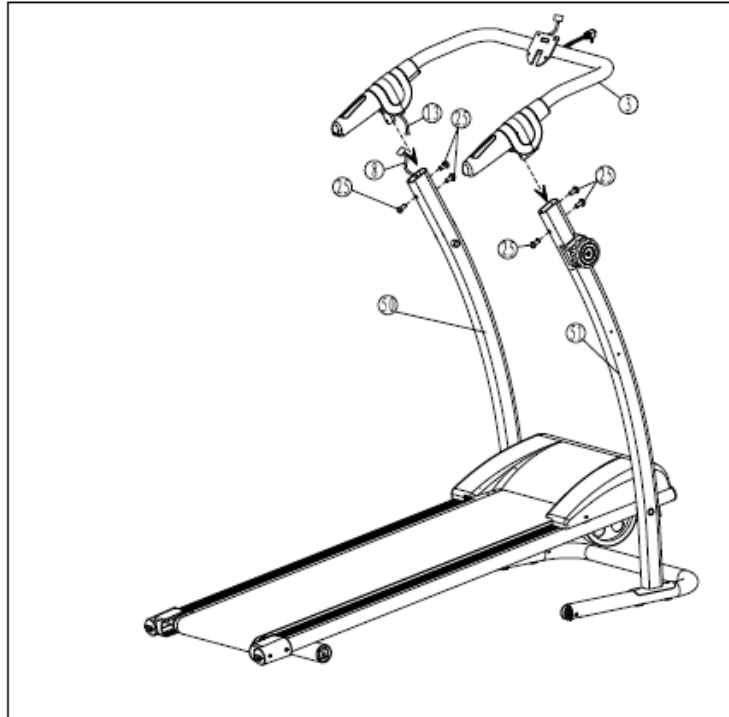
### STEP 3 ATTACH HANDLEBAR

1. Connect the middle section sensor wire (8) of left uprights (50) to the upper section sensor wire (13) of handlebar (3).
2. Put both joint tube of handlebar (3) into the top of uprights (50 & 51) and secure with three M8x15mm allen head bolts (25) on two side of left upright (50).

**NOTE:** Be careful not to pinch the wires.

Do the same procedure for right upright (51) and handlebar (3) assembly.

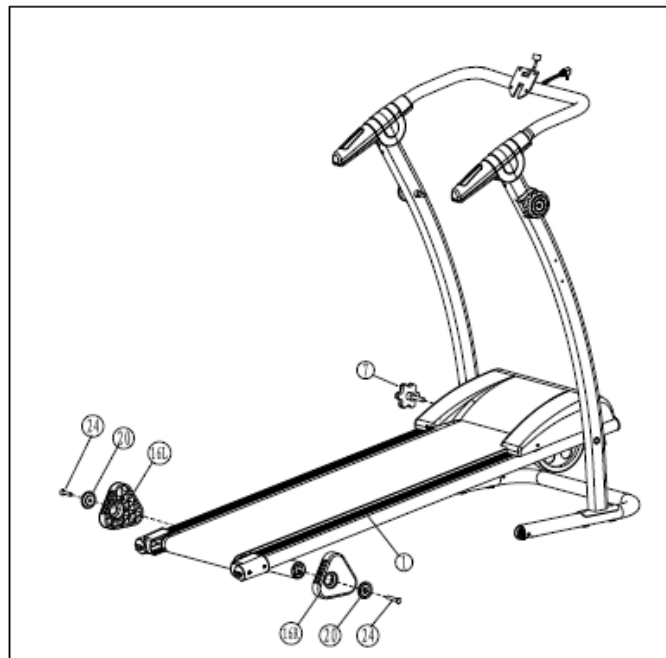




#### STEP 4 ATTACH THE MANUAL INCLINE ADJUSTERS

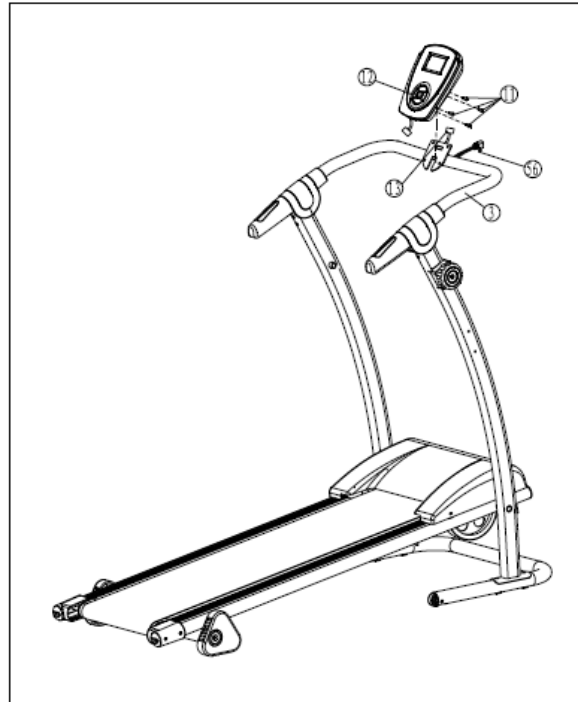
1. Attach left incline adjuster (**16L**) to left end of rear support tube of main frame (**1**) and tighten with one sleeve (**20**) and one M8x33mm allen head bolt (**24**).
2. Do the same procedure for right side incline adjuster (**16R**) assembly.
3. After that, screw the fix knob (**7**) on left upright (**50**) and avoid shaking.

**NOTE:** When you assemble right and left incline adjuster (**16R/16L**), the central hole position of incline adjuster (**16R/16L**) must be the same position.



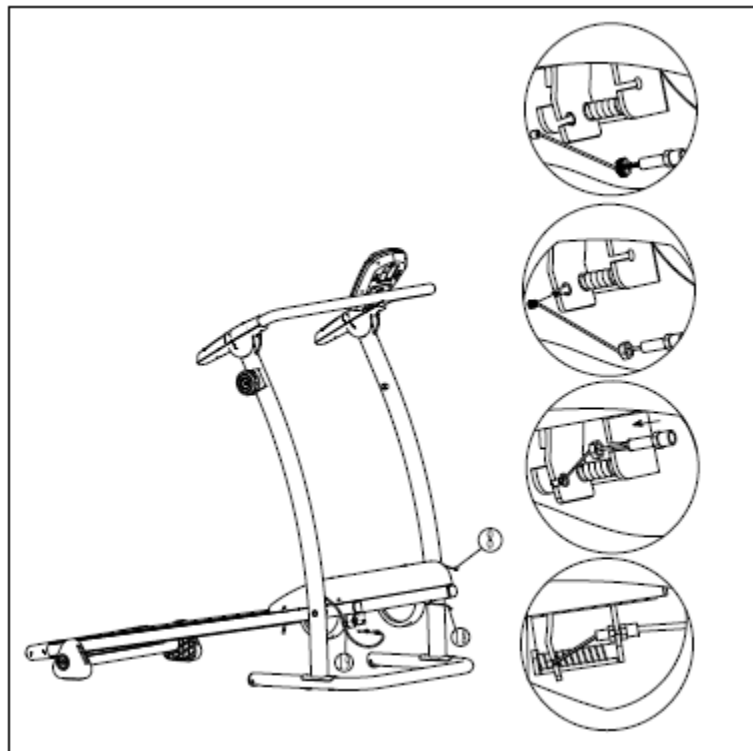
#### STEP 5 ATTACH THE COMPUTER

1. Connect the extension sensor wire which comes from computer (**12**) to the middle section sensor wire (**13**) of handlebar (**3**).
2. Attach the computer (**12**) to the top welded computer bracket of the handlebar (**3**) and secure with four M5x10mm screws (**11**).
3. Insert the plug of hand pulse wire (**56**) to the hand pulse wire jack of computer (**12**).



**STEP 6 ATTACH THE TENSION CABLE**

1. Connect the plug of middle section sensor wire (8) to the socket of bottom section sensor wire (18) of left upright (50).
  2. Attach the lead head of tension knob with cable (19) to "C hook" of welded tension Bracket and tighten with nut of tension.
- NOTE: Be careful not to pinch the wires.



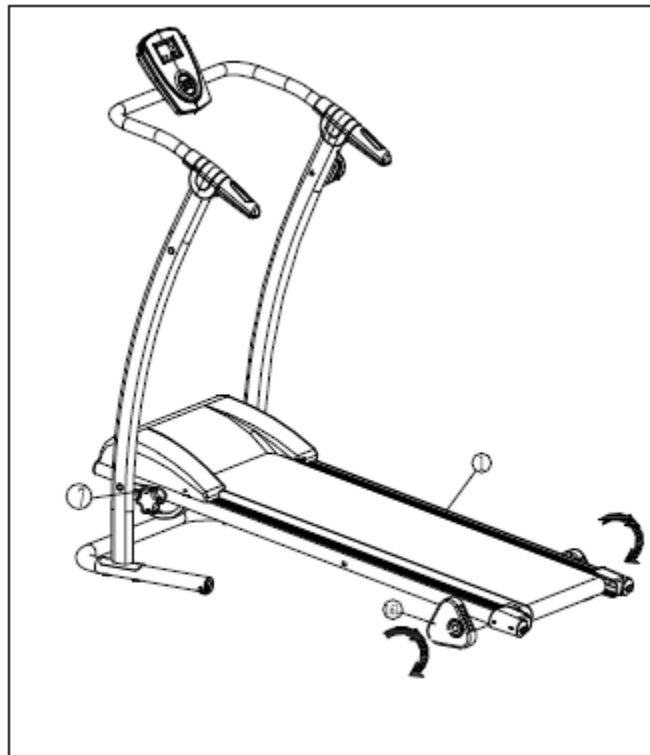
**STEP 7 ATTACH THE BOTTLE AND HOLDER**

1. Attach the bottle holder (60) on right upright (51) and secure with two screws (61).



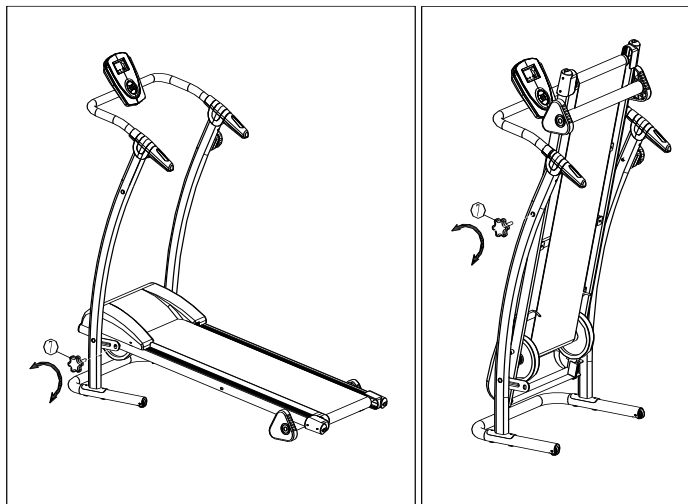
### **ADJUSTMENT**

1. Loose fix knob (7) of main frame a little bit.
2. Lift up the rear support tube of main frame (1) a little bit and turn incline adjuster (16L/16R) with clockwise direction to one of three level side.
3. **Note:** The central hole position of incline adjuster (16R/16L) must be the same
3. After that, please tighten the fix knob (7) well again.



### **FOLDING**

1. Remove the fix knob (7) from the left upright (50).
2. Hold the main frame up and put the fix knob (7) thread through the screw hole of main frame (1) and left upright (50).



**ENSURE TO FIRMLY TIGHTEN ALL NUTS AND BOLTS  
YOUR UNIT IS NOW FULLY ASSEMBLED**

**WARNING:** - THIS TREADMILL IS HEAVY & WHILE THE FRAME IS BALANCED IT SHOULD BE MOVED WITH GREAT CARE AS POSSIBLE INJURY MAY RESULT FROM INCORRECT MOVEMENT.

TO MOVE THIS TREADMILL WHEN ASSEMBLED, PLEASE ENSURE THAT YOU LIFT (& CONFIRM AS LOCKED) THE RUNNING DECK INTO AN UPRIGHT POSITION. THE KNOB OR FRAME LOCK MUST BE FULLY ENGAGED.

TILT THE RUNNING DECK TOWARDS YOU TO DISENGAGE THE FLOOR FRAME FROM ITS FLAT POSITION ON THE FLOOR & TO ENSURE THAT THE FRAME TRANSPORTATION WHEELS (30) RUN SMOOTHLY. CAREFULLY MANOEUVRE THE TREADMILL TO ITS DESIRED POSITION.

## **COMPUTER**



### **QUICK START**

1. Simply start pedaling and away you go!
2. The value of time, distance and calories will start counting upwards.
3. Adjust the resistance level with the large dial control knob.

### **OPERATIONAL INSTRUCTIONS**

<b>USING THE METER</b>	<b>DESCRIPTION</b>
<b>POWER ON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedal movement or push the MODE button.</li> </ul>
<b>POWER OFF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatic shut off after four minutes of inactivity.</li> </ul>
<b>MODE BUTTON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Press to select display functions, include SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES and HEART RATE.</li> <li>• Press and hold for three seconds to reset all functions to zero.</li> </ul>

<b>FUNCTIONS</b>	<b>DESCRIPTION</b>
<b>SCAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatically scans each function to time, speed, distance, calories, and heart rate in sequence with change every four seconds. Press and release the MODE button until SCAN appears on the display.</li> </ul>
<b>TIME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display the time for one second up to 99:59 minutes.</li> </ul>
<b>SPEED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display the current speed from zero to 999.9 KM per hour.</li> </ul>
<b>DISTANCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display the distance from zero to 99.99 KM.</li> </ul>
<b>CALORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display the calories consumption from zero to 999.9 kcal.</li> <li>• The calories readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.</li> </ul>
<b>HEART RATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display your heart rate in beats per minute. To display heart rate, select the heart rate mode and grasp the pulse sensors on the handlebars, one in each hand. The heart symbol will begin flashing when the meter senses your heart rate. Your heart rate will be displayed approximately five seconds after the heart icon is displayed. If you do not place your hands correctly and 60 seconds passes without a heart rate reading, the meter will turn off the heart rate circuit. If this occurs, press the MODE button to restart, place your hands back on the pulse sensors correctly, and the heart rate readout will appear.</li> </ul>

NOTE: The meter will shut off automatically after four minutes of inactivity. All function values will be kept. Push the MODE button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero.

**Batteries Installation:**

1. Dismount the meter from the meter.
2. Open the battery door on the back of the meter.
3. The meter operates with 2pcs AA batteries.

**NOTE:**

1. Do not mix a new battery with an old battery.
2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
3. Rechargeable batteries are not recommended.

**Warning:**

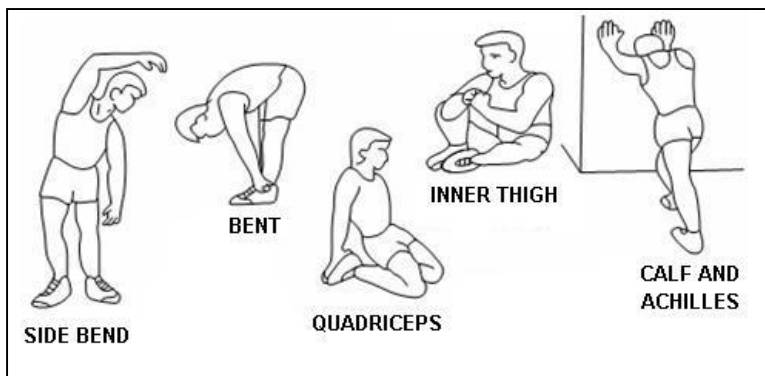
- 1) **The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. pins, connection points.**
- 2) **Please replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.**
- 3) **Noise emission under load is higher than without load!**

**TERMS OF REFERENCES**

Motorized treadmill is used for legs training. **Treadmill B4228 is H class item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-Up**



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

**2. Position**



Step on the running belt, you may put your hands on the handle bar. Keep your back straight during exercises. You may walk or run (look at the pictures).

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl



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.

## NÁVOD K OBSLUZE

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

**Výrobek je určen pouze k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Zásady, které je potřeba dodržovat:**

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů 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 mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
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 udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 28 kg

Běžecský pás – 2280\*330\*1,2 mm

Rozměry po rozložení – 1370 x 1290 x 680 mm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg




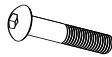



Používejte měkký a vlhký hadřík k utírání okraje pásu a prostoru mezi pásem a okrajem rámu. Čistěte také okraj pásu z jeho spodní strany. Jednou měsíčně čistěte horní část pásu kartáčkem a vodou s mýdlem nebo jemným detergentem.

**Než začnete běžecský trenážér opět používat, počkejte, až vyschne.**

Min. jednou měsíčně pod zařízením vysávejte a předcházejte tak hromadění se prachu. Doporučujeme min. jednou ročně stáhnout černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

### ČÁSTI A NÁŘADÍ

Č.	Popis	Počet	Specifikace	Obrázek	
7	Hlavička	1			
11	Šroub	4	M5x10mm		
16L/P	Regulátor sklonu	1P			

20	Plastová objímka	2			
24	Šroub	2	M8x33mm		
25	Šroub (imbus)	6	M8x15mm		
31	Šroub (imbus)	2	M12x70mm		
53	Imbusový klíč	1	5mm		
54	Imbusový klíč	1	6mm		
61	Šroub	2	M5X15mm		

## SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Popis	Specifikace	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Rám přední základny		1
3	Držadlo		1
4	Vzpěra magnetu		1
5	Vzpěra základny	J13x26x1.5tx425mm	1
6	Šroub (imbus)	M8x45mm	2
7	Hlavička		2
8	Převod čidla (středová část)		1
9	Spojka převodu pulsu		2
10	Pěnovka	Φ32x3.0tx450mm	2
11	Šroub	M5x10mm	4
12	Počítáč s převodem		1
13	Převod čidla (horní část)	900mm	1
14	Šroub	M5x15mm	5
15	Horní kryt motoru		1
16r/l	Regulátor sklonu		Pár
17	Podložka	Φ12xφ5x1.0t	1
18	Čidlo s převodem		1
19	Hlavička napětí (s kablem)		1
20	Plastová objímka		2
21	Objímka	Φ16xφ12.5x15mm	1
22	Nylonová podložka	M10	1
23	Pružina		1
24	Šroub	M8x33mm	2
25	Šroub (imbus)	M8x15mm	6
26	Šroub	M6x15,,	4
27	Antiskuzová podložka	Φ32	2
28	Šroub	M5x20mm	2
29	Nylonová matka	M8	2

30	Transportní kolečka		2
31	Šroub (imbus)	M12x70mm	2
32	Matka	D36	2
33	Šroub	M4x15mm	4
34	Běžecový pás		1
35	Přední kolečka s kotoučovým setrvačником		1
36	Základna běžecového pásu		1
37	Boční kolejnice	920x35.5x2.0t	2
38	Nálepka	850x25x1.5t	2
39	Zadní váleček	Φ42xφ15x470	1
40r/l	Spojovací tyč		Pár
41	Šroub	M8x18mm	6
42	Šroub	M5x60mm	1
43	Podložka	Φ6	2
44	Šroub (imbus)	M8x40mm	4
45	Šroub	M5x25mm	1
46	Šroub	M8x30mm	2
47	Šroub (imbus)	M6x60mm)	2
48	Krytka rámu		2
49	Šroub	M5x12mm	4
50	Levá svislá podpěra		1
51	Pravá svislá podpěra		1
52	Podložka	M8	4
53	Imbusový klíč		1
54	Imbusový klíč		1
55	Šroub (imbus)	M10x65mm	1
56	Převod měření pulsu		1
57	Podložka	M8	4
58	Deska čidla měření pulsu		2
60	Košík na láhev		1
61	Šroub	M5x15mm	2

## **NÁVOD MONTÁŽE**

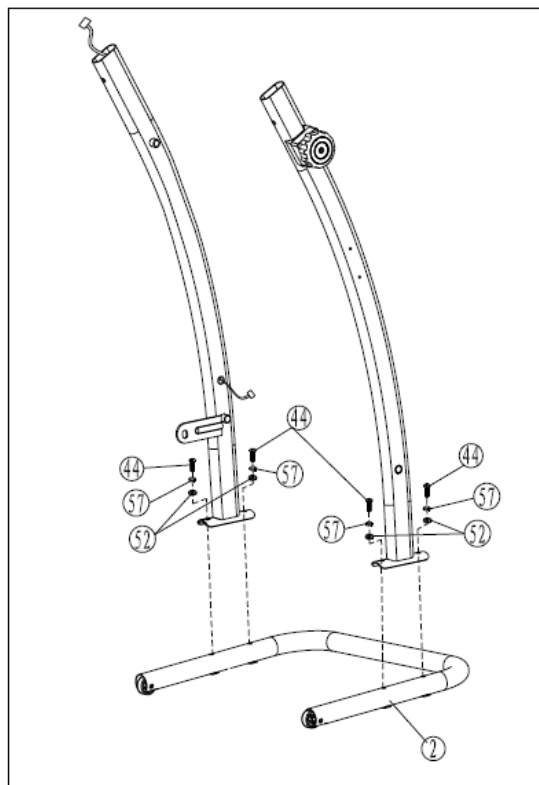
Ke složení běžecového trenažéru Vám pomůže seznam částí viz. výše.

K sestavení je potřeba dvou osob.

### **KROK 1. Připevnění podpěr**

1. Odstraňte z rámu přední základny (2) čtyři šrouby (44), čtyři podložky (57) a čtyři podložky (52).
2. Připevněte pravou podpěru (51) k hlavnímu rámu (2) pomocí dvou šroubů (44), dvou podložek (57) a dvou podložek (52).
3. Stejně postupujte v případě montáže levé podpěry (50).

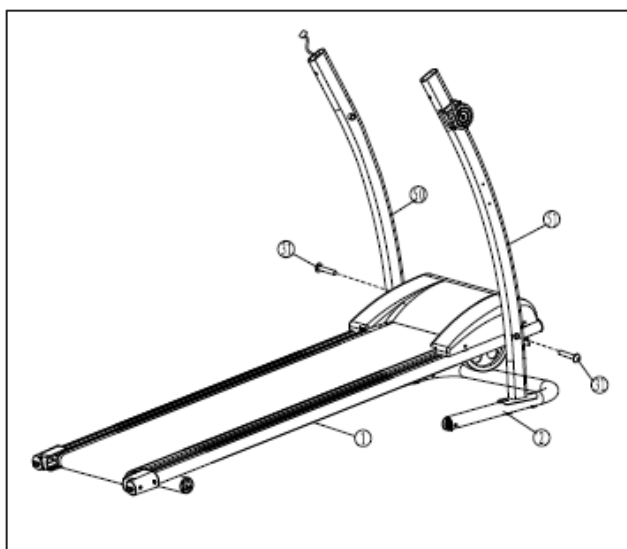


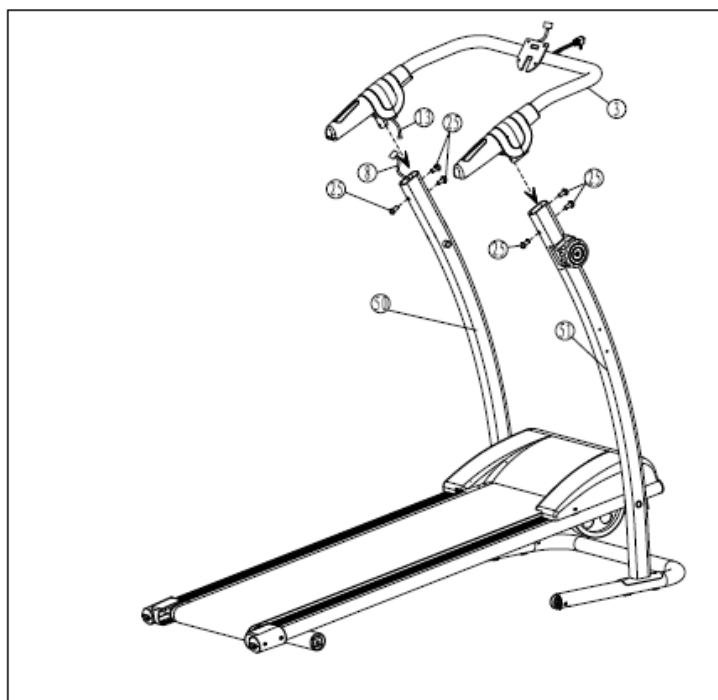


## KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ HLAVNÍHO RÁMU

1. Umístěte hlavní rám (1) mezi připevněnou levou a pravou podpěru (50/51) a připevněte jej k rámu přední základny (2).
2. Umístěte šrouby levé podpěry (50) tak, aby se překrývaly otvory v nich s otvory rámu přední základny a vše řádně utáhněte pomocí šroubů (31).
3. Stejně postupujte v případě připevnění pravé podpěry.

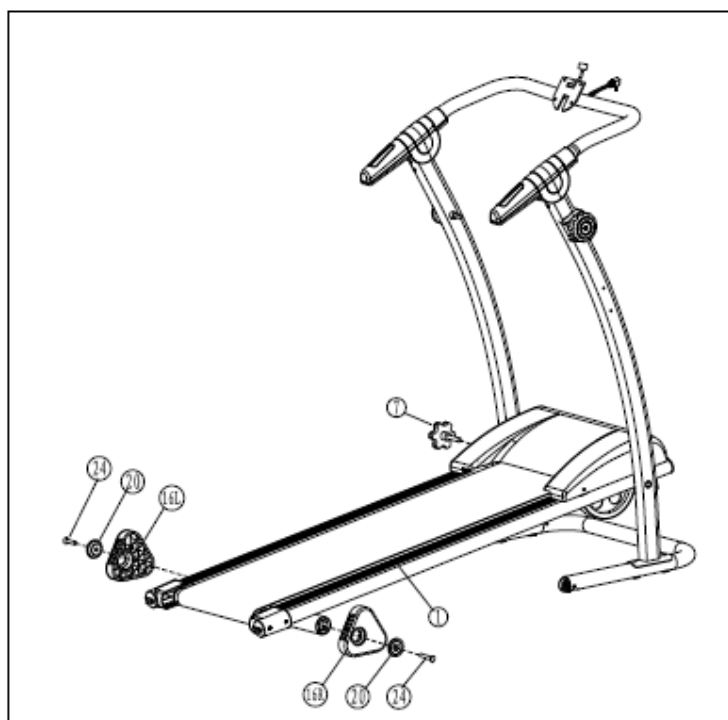
POZOR: K sestavení je potřeba dvou osob.





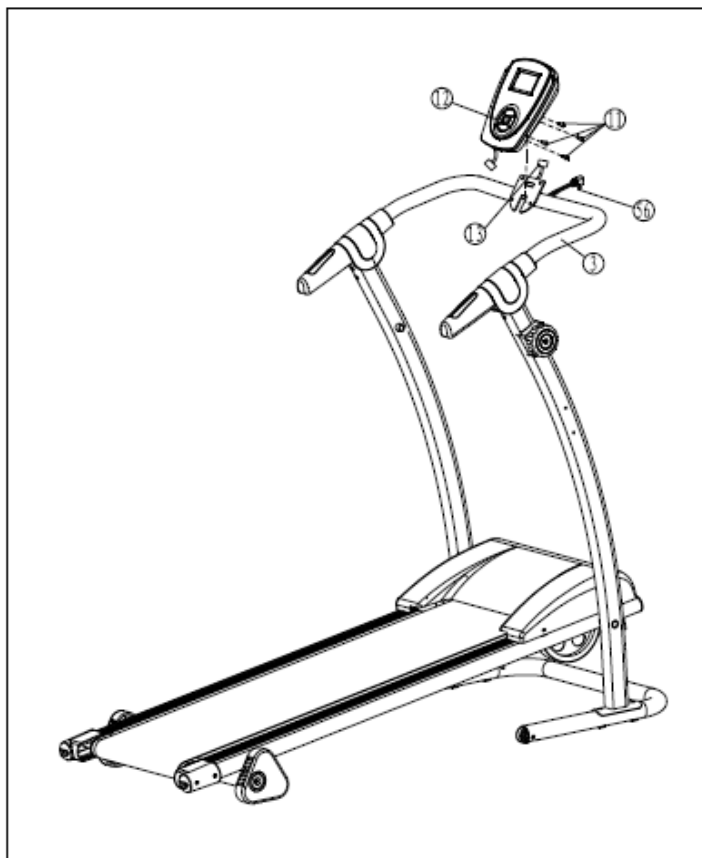
#### KROK 4. PŘIPEVNĚNÍ REGULÁTORŮ SKLONU.

1. Spojte levý regulátor sklonu (16L) s levým zadním koncem podpěry hlavního rámu (1) a spojte je pomocí objímky (20) a šroubu (24).
  2. Stejně postupujte na pravé straně.
  3. Abyste zabránili vibracím, dotáhněte hlavičku (7) v levé podpěře (50).
- POZOR: Při montáži regulátorů sklonu (16L a 16P), zachovejte identické, centrální ustavení otvorů z obou stran.



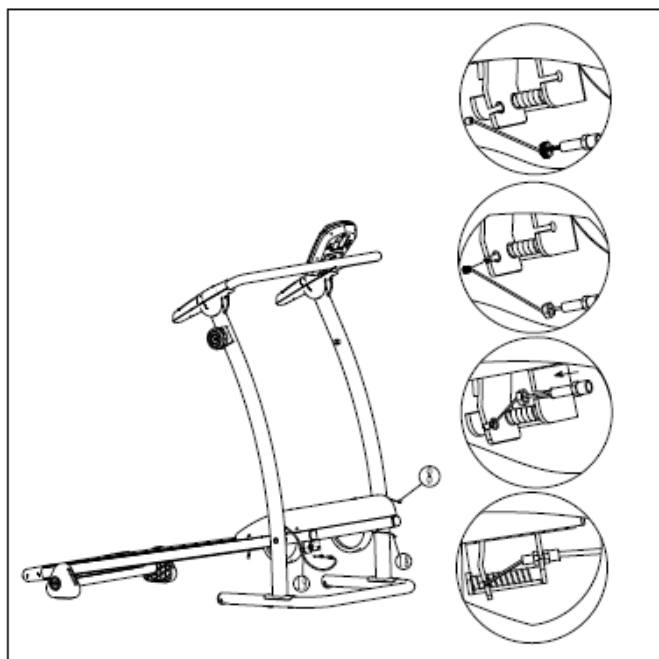
## KROK 5. PŘIPEVNĚNÍ POČÍTAČE

1. Spojte počítačový převod (12) s převodem horní části (13) z řídítek (3).
2. Umístěte počítač (12) na držadlo (3) a dotáhněte jej pomocí 4 šroubů (11).
3. Zapojte koncovku převodu pulsu (56) do zdíčky v počítači (12).



## KROK 6. ZAPOJENÍ PŘEVODU NAPĚTÍ.

1. Zapojte koncovku převodu středové části (8) do zdíčky převodu dolní části (18) v levé podpěře (50).
  2. Spojte hlavičku napětí (19) s háčkem na držadle převodu napětí a vše dotáhněte matkou.
- POZOR: Buďte opatrní, aby nedošlo k přiskřípnutí převodů.



## KROK 7. PŘIPEVNĚNÍ KOŠÍKU NA LÁHEV.

1. Připevněte košík na láhev (60) k pravé podpěře (51) pomocí dvou šroubů (61).

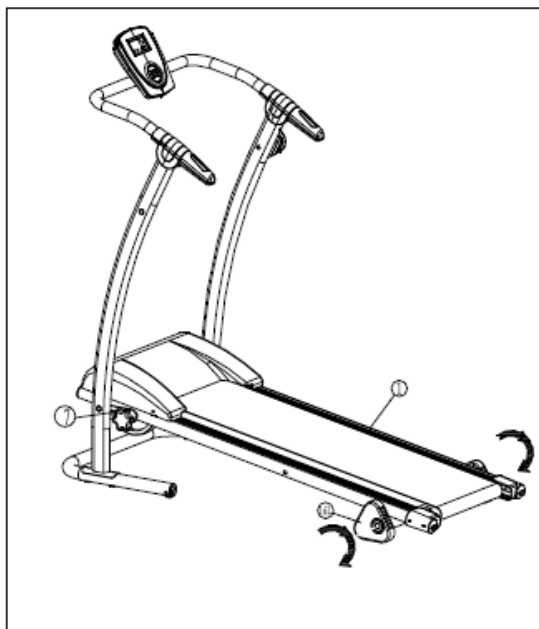


## NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

1. Povolte hlavičku (7).
2. Zvedněte zadní základnu hlavního rámu (1) a otočte regulátor sklonu (16L/16P) ve směru pohybu hod. ručiček pro výběr jedné ze tří stran.

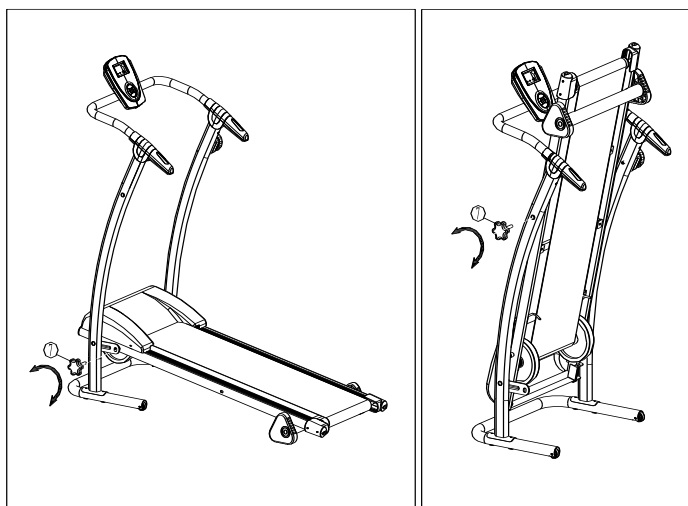
POZOR: Nastavení regulátorů musí být z levé a pravé strany identické.

3. Poté řádně dotáhněte hlavičku (7).



## SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

1. Odstraňte hlavičku (7) z levé podpěry (50).
2. Hlavní rám držte zvednutý a hlavičku (7) vsuňte do odpovídajícího otvoru v hlavním rámu (1) a levé podpěře (50).



UJISTĚTE SE, ŽE JSTE ŘÁDNĚ DOTÁHLI VŠECHNY ŠROUBY A MATKY.  
VÁŠ BĚŽECKÝ TRENAŽÉR JE PLNĚ SLOŽEN.

## POČÍTAČ



**PRO ZAPOČETÍ TRÉNINKU** započnete jednoduše chůzí a hodnoty pro čas, vzdálenost a kalorií se začnou načítat.

### **NÁVOD OBSLUHY POČÍTAČE**

	<b>POPIS</b>
<b>ZAPÍNÁNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pohybem běžeckého pásu nebo stisknutím tlačítka MODE .</li></ul>
<b>VYPÍNÁNÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Automatické vypínání po 4 minutách nečinnosti běžeckého pásu.</li></ul>
<b>TLAČÍTKO 'MODE'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stiskněte jej pokud chcete v řadě za sebou zobrazit jednotlivé funkce: SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES a HEART RATE.</li><li>• Stiskněte jej přidržte po dobu delší než 3 sekundy pro vyresetování hodnot funkcí.</li></ul>

<b>FUNKCE</b>	<b>POPIS</b>
<b>SCAN (SKANOVÁNÍ)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Automaticky skanuje každou funkci od Času přes Rychlost, Vzdálenost, Kalorie až po Puls. Jednotlivé funkce se na displeji střídají co 4 sekundy.</li><li>• Pro spuštění této funkce mačkejte tlačítko MODE až do doby, kdy se na displeji zobrazí 'SCAN'</li></ul>
<b>TIME (ČAS)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje čas od 1 sekundy do 99:59 minut</li></ul>
<b>SPEED (RYCHLOST)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje aktuální rychlost od 0 do 999.9 km/h</li></ul>
<b>DISTANCE (VZDÁLENOST)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje dosaženou vzdálenost od 0 do 99.99 km.</li></ul>
<b>CALORIES (KALORIE)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje spotřebu kalorií od 0 do 999.9 kcal.</li><li>• Hodnoty jsou pro uživatele pouze orientační. Měly by být využívány pouze k porovnání jednotlivých tréninků mezi sebou.</li></ul>
<b>HEART RATE (PULS)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zobrazuje počet úderů srdce za minutu. Pro získání této hodnoty vyberte funkci HEART RATE a chytněte se oběma rukama čidel pulsu nacházejících se na držadle. Během měření by se měla objevit ikona srdce. Po cca 5 sekundách od objevení se ikony, by se měl zobrazit výsledek měření. Pokud je měření špatné nebo pokud uběhne 60 sekund bez zobrazení se hodnoty měření, zařízení vypne funkci měření pulsu. Pro její opětovné spuštění stiskněte tlačítko MODE, položte správně ruce na čidla a počkejte na objevení se výsledku.</li></ul>

**POZOR:** Počítač se vypne automaticky po 4 minutách nečinnosti. Hodnoty všech měření zůstanou zachovány. Pro jejich vynulování stiskněte tlačítko MODE na dobu cca 3 sekundy.

#### **Výměna baterií:**

1. Odmontujte počítač ze zařízení.
2. Otevřete krytku chránící baterie, odstraňte staré a vložte nové.
3. Zařízení potřebuje 2 baterie AA.

#### **POZOR:**

1. Nikdy nemíchejte nové baterie se starými.
2. Používejte stejný typ baterií. Nemíchejte je s bateriemi alkalickými a jinými.
3. Nedoporučujeme baterie vhodné k jejich opětovnému nabití.

#### **POZOR:**

1. Vysoká úroveň bezpečností sportovního vybavení může se udržovat jedině díky pravidelným kontrolám poškození a opotřebení součástí.
2. Poškozené součásti vyměňujte okamžitě po zjištění chyb a/nebo nepoužívejte zařízení až k provedení opravy zařízení.

#### **ROZSAH UŽÍVÁNÍ**

Cviky na běžeckém trenažéru nahrazují procházky nebo běh. **Běžecký trenažér B4228 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

#### **CVIČEBNÍ POSTUPY**

Pravidelné cvičení Vám zajistí zlepšení kondice, nárůst svalové hmoty a ve spojení s dietou a omezením příjmu kalorií dojde ke ztrátě nadbytečných kilogramů.

##### **1. Rozcvička**

Tato fáze urychlí proudění krve, čímž je zvýšena efektivita posilování svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Doporučujeme cviky viz.obrázek níže. Každý z těchto cviků by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jakmile ucítíte bolest, protahování ukončete



##### **2. Pozice**



Stoupněte si na pás běžeckého trenažéru, dlaně si můžete opřít o opěradla. V průběhu tréninku mějte záda ve vzpřímené poloze. Na běžeckém trenažéru můžete provádět cviky nahrazující procházky nebo běh (viz.obrázky).

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  
Vyrobeno v Číně  
www.abisal.pl  
www.hms-fitness.pl



Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní užití. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů.

Nebezpečné sloty v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

