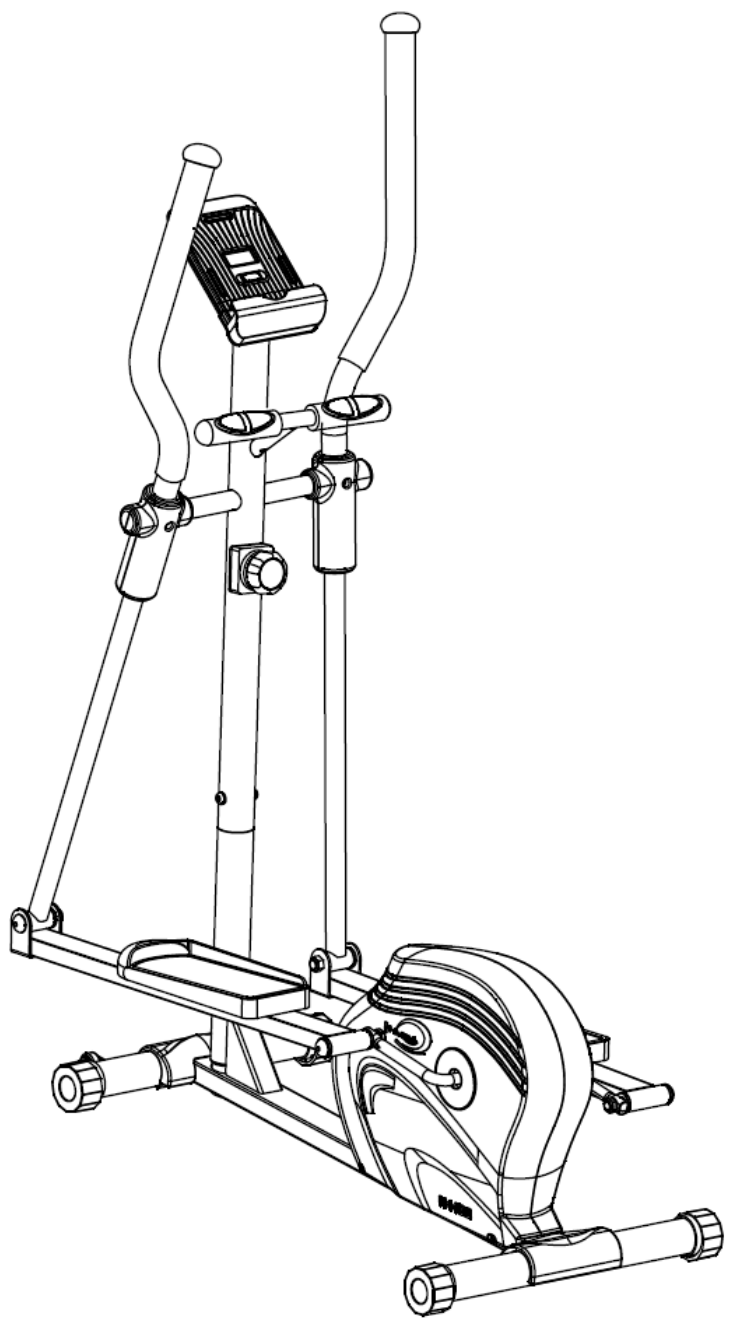




**ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL -
MAGNETICKÝ ELLIPTICAL
H4402**

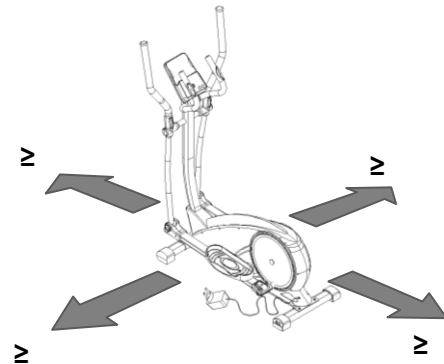


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano 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. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
 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. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości 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.
- OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.



DANE TECHNICZNE

Waga netto – 27 kg
Koło zamachowe – 5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 106 x 59 x 150 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 110 kg

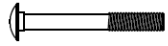


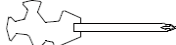




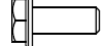

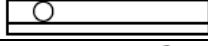
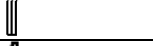

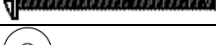




KONSERWACJA

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




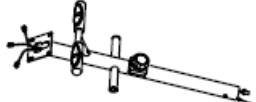









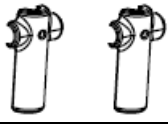

SPOSÓB REGULACJI OPORU

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na ramie przedniej górnej, pod uchwytem kierownicy. Znak "-" to opór niski, znak "+" to opór wysoki

LISTA CZĘŚCI

Cz.	Obraz	Opis	Liczba	Č.	Obraz	Opis	Liczba
1		M8*65mm śuba	4	2		Φ8*19 podłożka	12
3		M8 nakrętka	8	4		10,13,15,17 klucz	2
5		M8*16mm śuba	4	6		L klucz 5*5mm	1
7		Φ17.5*25 podłożka	2	8		Φ8.5*Φ25 podkładka	2
9		M8*1.0*20mm śuba	2	10		M8*40mm śuba	4
11		Klucz	1	12		L klucz 6*6mm	1
13		Klucz	1	14		M6*40mm śuba	4
15		Φ6 podkładka	4	16		Φ6*Φ18 podkładka	4
17		Podkładka sprężysta	4	18		M5*10mm śuba	4

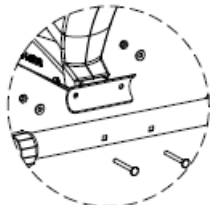
ELEMENTY SKŁADOWE

Ozn.	Obraz	Opis	Liczba	Ozn.	Obraz	Opis	Liczba
A		Rama główna	1	B		Stabilizator tylni	1
C		Stabilizator przedni	1	D		Słupiek uchwytu	1
E		Komputer	1	F		Oś uchwytu	1
G		Lewy uchwyt	1	H		Prawy uchwyt	1
I		Lewa pedału dźwignia	1	J		Prawa pedału dźwignia	1
K		Lewy pedał	1	L		Prawy pedał	1
M		Ośłona	2	N		Tylna osłona uchwytu	2
O		Przednia osłona uchwytu	2				

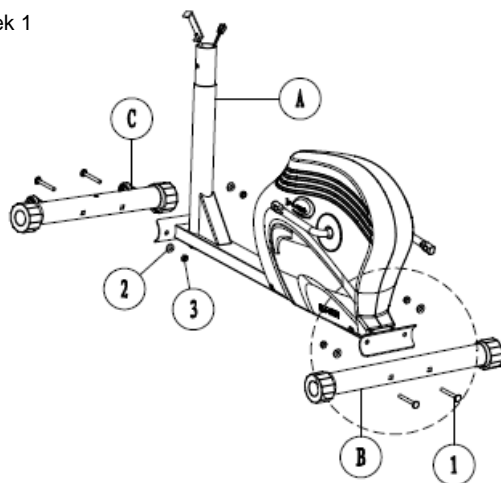
MONTAŻ

Krok 1

- 1) Ustaw ramę główną (A) na płaskiej powierzchni.
- 2) Zamontuj tylny stabilizator (B) do ramy głównej (A), wykorzystując 2szt. śrub M8*65mm (1), 2szt. podkładek $\Phi 8*19$, 2szt. nakrętek M8 (3) oraz klucz (4) (patrz rysunek 1).
- 3) Ten sam sposób montażu powórz w przypadku przedniego stabilizatora (C).

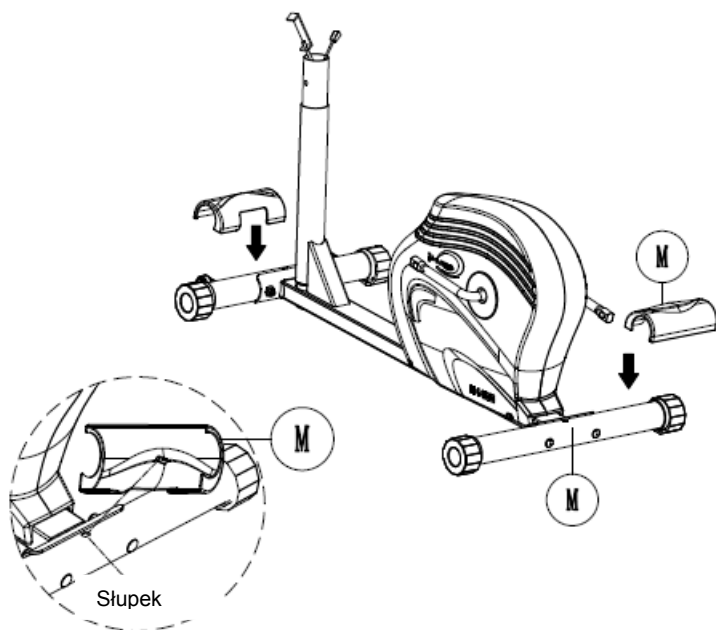


Rysunek 1



Krok 2

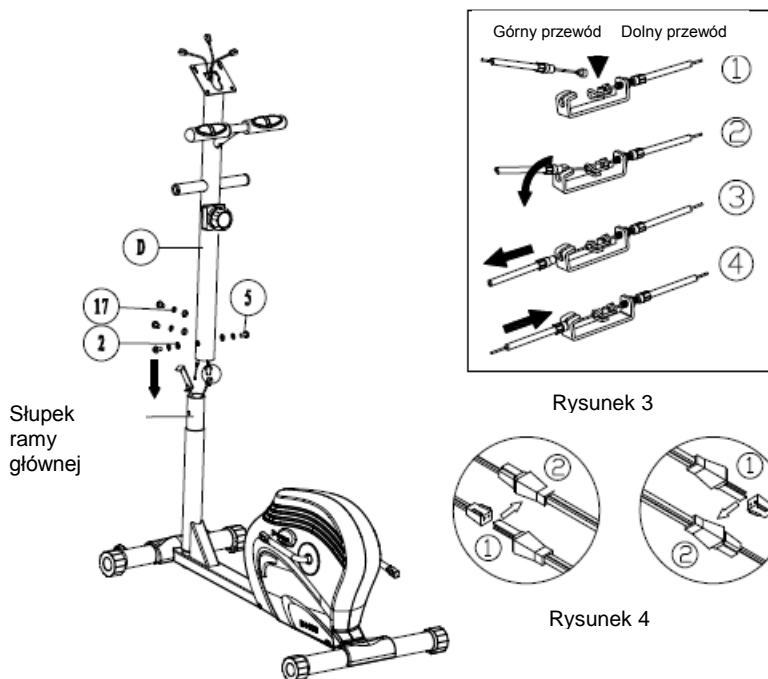
- 1) Przytwierdź po jednej osłonie (M) na tylnym (B) i przednim (C) stabilizatorze. UWAGA: osłona musi być umieszczona przed słupkiem i tylnym korpusem, jak na rysunku 2.



Rysunek 2

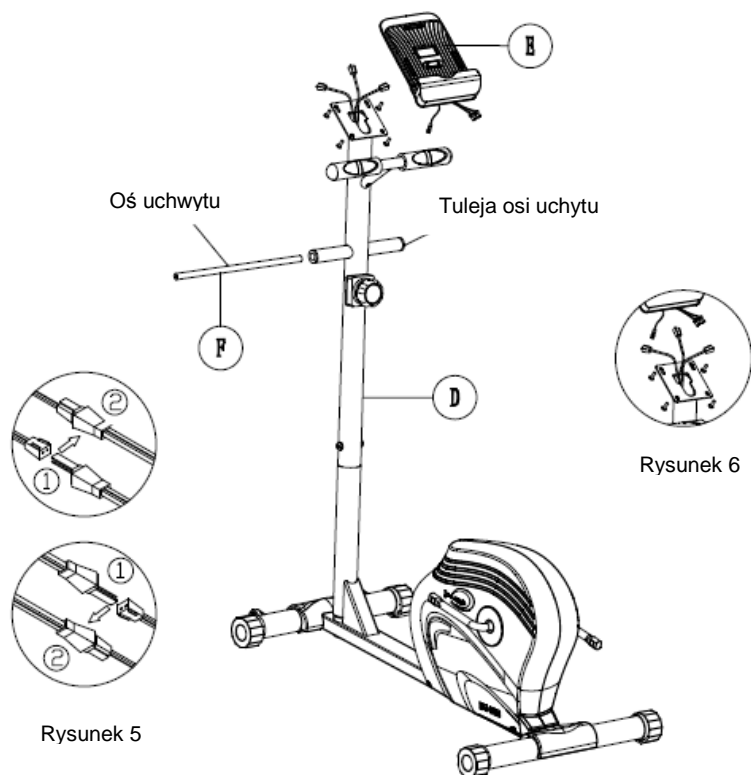
Krok 3

- 1) Połącz przewody wystające z słupka uchwytu (D) z kablami znajdującymi się wewnątrz ramy głównej. Upewnij się, że regulacja obciążenia wskazuje wartość 1. Następnie (patrz rysunek 3) połącz kabel regulujący zakres obciążenia (4 kroki). Najpierw umieść górny przewód na haczyku. Po czym proszę wsadzić kabel do okrągłego otworu. Następnie naciągnąć go. Potem, należy połączyć oba przewody.
- 2) Nasadź słupek uchwytu (D) na ramę główną (A) i połącz oba elementy za pomocą: klucza L 5*5mm (6), 4 szt. M8*16mm śrub (5), 4szt podkładek sprężystych (17) oraz 4szt $\Phi 8 \times 19$ podkładek (2).



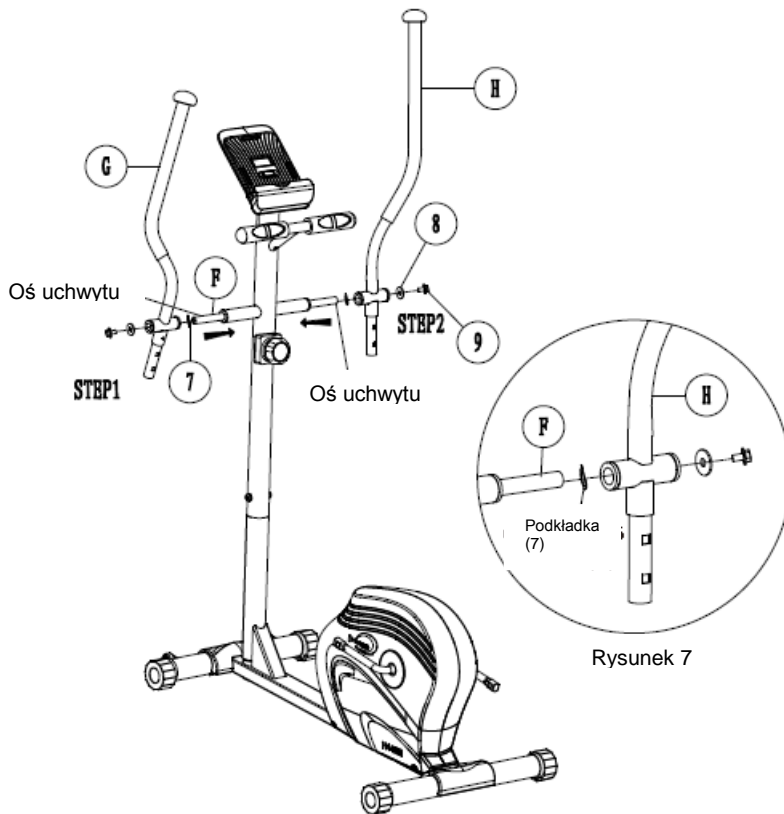
Krok 4

- 1) Połącz przewody komputera (E) z kablami wystającymi z słupka uchwytu (D), patrz obrazek 5. Przymocuj komputer (E) do słupka uchwytu za pomocą 4szt. śrub M5*10mm i klucza (4), patrz rysunek 6.
- 2) Włóż oś uchwytu (F) w tuleję przytwierdzoną do słupka uchwytu.



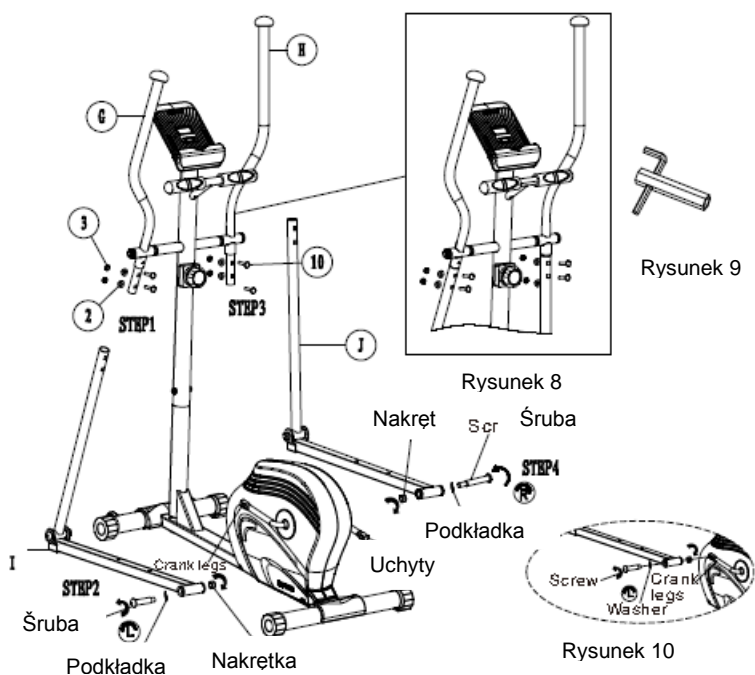
Krok 5

- 1) Umieść 2szt. $\Phi 17.5 \times \Phi 25$ podkładek (7) na prawej/lewej stronie osi uchwyty (F).
- 2) Zamontuj lewy uchwyt (G) i prawy uchwyt (H) na lewym/prawym końcu osi uchwyty (F). Przymocuj całość za pomocą 2szt. podkładek $\Phi 8.5 \times \Phi 25$ (8), 2szt. śrub $M8 \times 1.0 \times 20\text{mm}$ (9) oraz 2szt. kluczy (4), patrz rysunek 7.



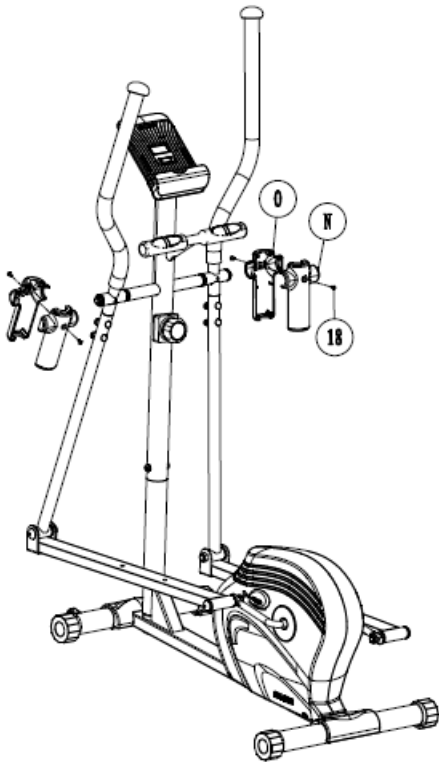
Krok 6

- 1) Połącz górną część lewej dźwigni pedału (I) z dolną częścią lewego słupka uchwyty (G) za pomocą 2szt. śrub $M8 \times 40\text{mm}$ (10), 2szt. $\Phi 8 \times 19$ podkładek (2), 2szt. M8 nakrętek (3) (jak na rysunku 8), klucza $5 \times 5\text{mm}$ (6) i klucza (11) (zgodnie z rysunkiem 9).
- 2) Wykręć z dolnej części lewej dźwigni pedału (I) fabrycznie zamontowane śruby, nakrętki i podkładki. Następnie zamontuj lewą dźwignię pedału (I) do lewej korby napędu. Przykręć wszystko wykorzystując odkręcone wcześniej śruby. Użyj w tym celu klucza $5 \times 5\text{mm}$ (6) oraz klucza (11), jak na obrazku 9.
- 3) Powtórz powyższą czynność z drugiej strony.



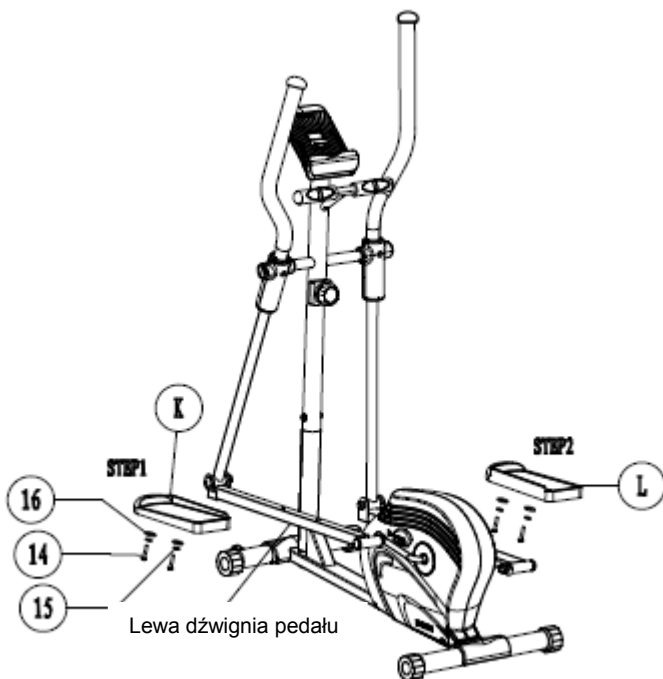
Krok 7

- 1) Zamontuj przednie osłony uchwyty (N) oraz tylne osłony uchwyty (O), nasadź oba elementy na spójnieniu lewego/prawego słupka uchwyty z lewą/prawą dźwignią pedału za pomocą klucza (4) oraz 2szt. śrub M5*10mm (18).



Krok 8

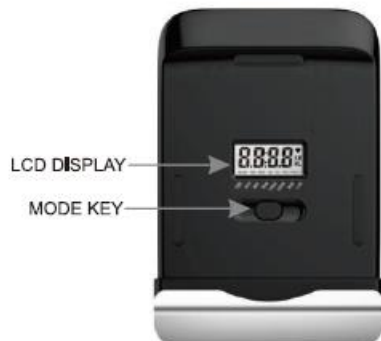
- 1) Weź Lewy Pedał (K), następnie zamontuj go na lewej dźwigni pedału wykorzystując 2 szt. śrub M6*40mm (14), 2szt podkładek $\Phi 6$ (15) oraz 2szt podkładek $\Phi 6*18$ (16). Dokręć wszystkie śruby wykorzystując klucz (4).
- 2) Ten sam sposób montażu powtórz w przypadku prawego pedału (L).



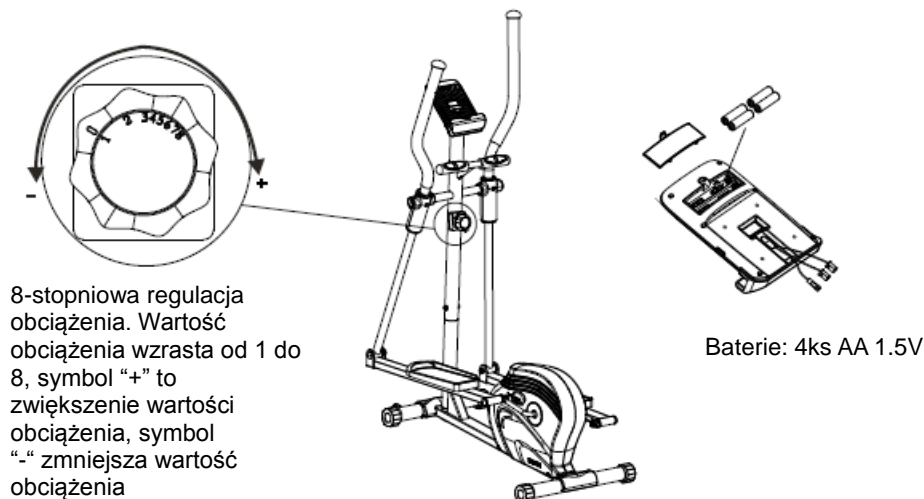
KOMPUTER

Instrukcja działania komputera

- 1) Naciśnięcie przycisku MODE umieszczonego pod wyświetlaczem LCD umożliwia wybór i potwierdzenie danej funkcji (scan, time, speed, distance, calorie, ODO, RPM, pulse). Przytrzymanie przycisku przez kilka sekund spowoduje reset wszystkich wartości.
- 2) Komputer wyłączy się po 4 minutach, jeśli nie odbierze żadnego sygnału albo nie zostanie wciśnięty przycisk.
- 3) Wyświetlacz LCD włącza się automatycznie po wciśnięciu przycisku MODE lub odebrania sygnału (w sytuacji gdy użytkownik zacznie pedałować).



USTAWIENIE OBCIĄŻENIA I BATERIE



Baterie

- 1) Zdejmij pokrywę baterii, po czym włóż 4 baterie AA 1.5V w otwory znajdujące się z tyłu komputera.
- 2) Zwróć uwagę na polaryzację (oznaczenie biegunów znajduje się w środku komory baterii). Dobrze zamknij pokrywę.



Ostrzeżenie:

- Zużyte baterie powinny być natychmiast wymienione
- Baterie należy wymieniać co najmniej raz do roku, aby uniknąć wycieku

ZAKRES STOSOWANIA

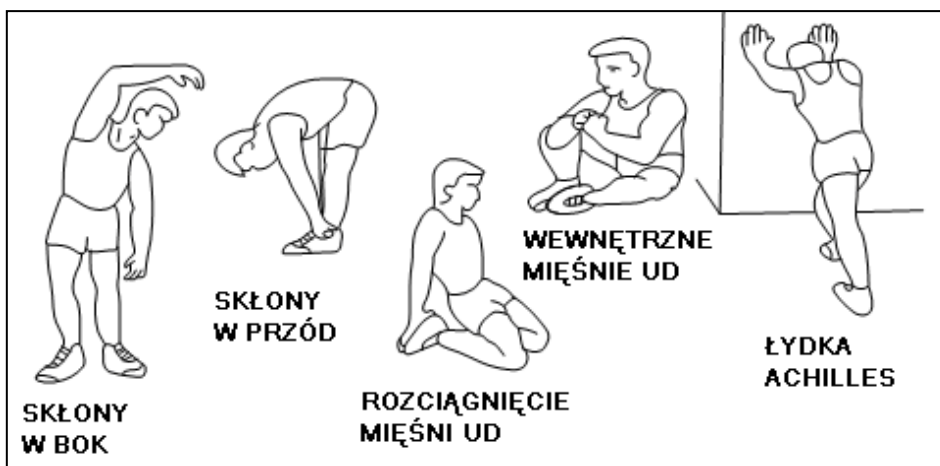
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Orbitrek magnetyczny H4402 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



Pozycja

Usiądź na siodelku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok.60 min

Odpoczynek:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.



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



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć 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, tapicerka, 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.

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 CELÓW WYCZYNOWYCH

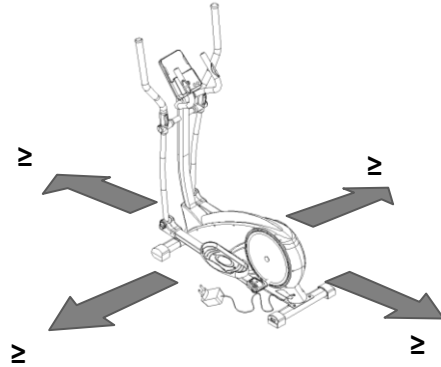
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

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 – 27 kg

Flywheel – 5 kg

Dimensions – 106*59*150cm

Maximum weight of user – 110 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

SADDLE ADJUSTMENT

Loosen seat post knob. Set height according to growth (if you place your heel on the pedal, your leg should be straight). Tighten up the adjustment knob. Do not take out seat post from the main frame.

Minimum insertion depth. Insert the saddle post (11) into the tube on the main unit (14) till the minimum insertion depth marking on the saddle post (11) at least. Secure the saddle post with adjustment knob.

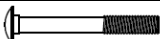


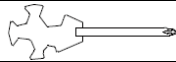





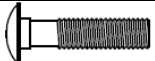
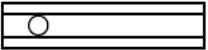
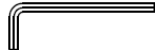






TENSION ADJUSTMENT

Turn the tension control knob anti-clockwise to reduce the tension, turn the tension control knob clockwise to increase the tension.




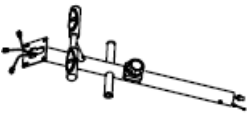









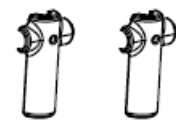

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M0488 not acquire breaking system or emergency break

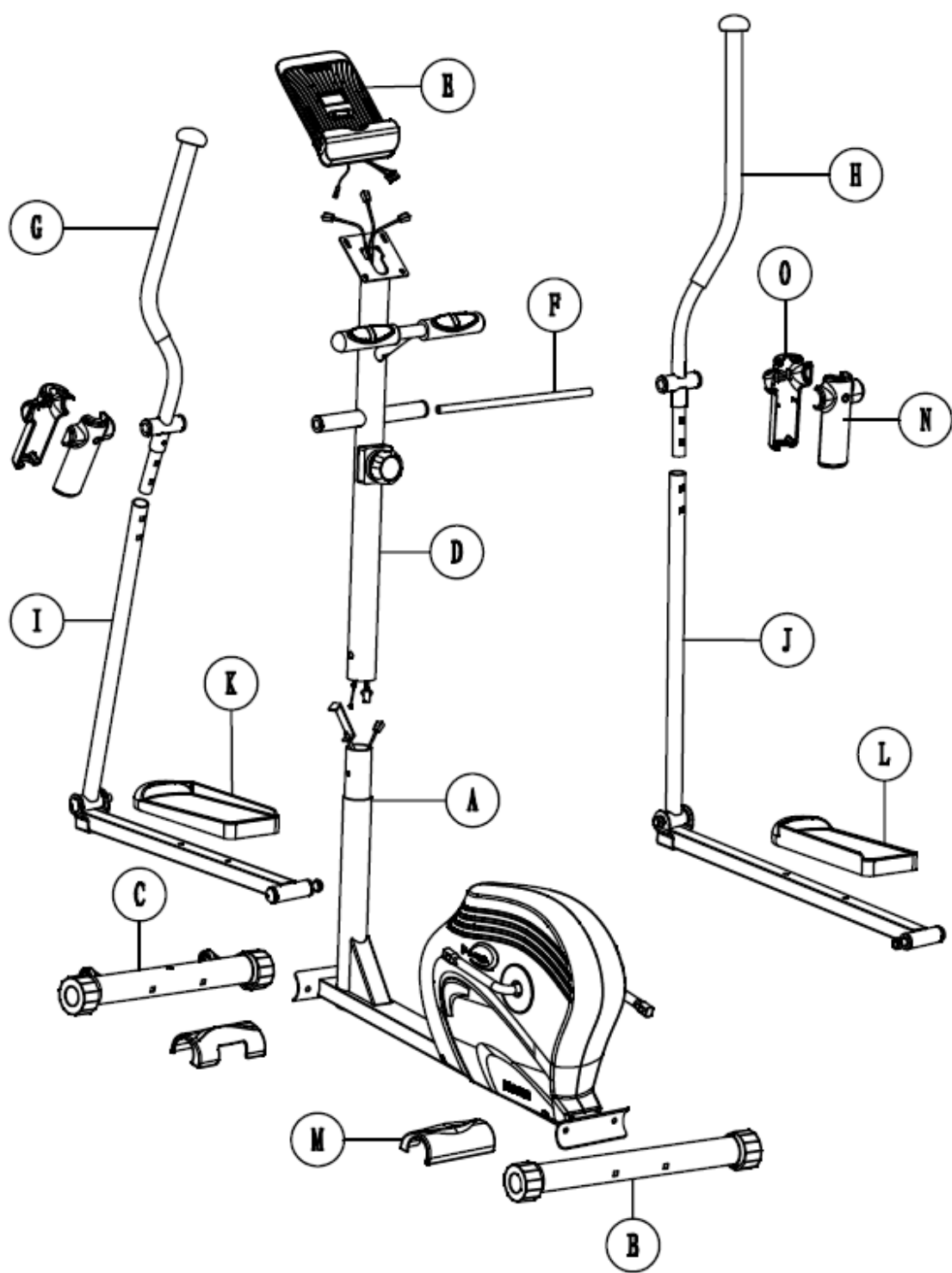
ACCESSORY PACKAGE LIST

No.	Picture	Description	Qty	No.	Picture	Description	Qty
1		M8*65mm bolt	4	2		Φ8*19 washer	12
3		M8 nut	8	4		10,13,15,17 wrench	2
5		M8*16mm bolt	4	6		L wrench 5*5mm	1
7		Φ17.5*25 washer	2	8		Φ8.5*Φ25 washer	2
9		M8*1.0*20mm bolt	2	10		M8*40mm bolt	4
11		Wrench	1	12		L wrench 6*6mm	1
13		Wrench	1	14		M6*40mm bolt	4
15		Φ6 washer	4	16		Φ6*Φ18 podložka	4
17		Spring washer	4	18		M5*10mm bolt	4

PART LIST

No.	Picture	Description	Qty	No.	Picture	Description	Qty
A		Main frame	1	B		Rear stabilizer tube	1
C		Front stabilizer tube	1	D		Console pilar	1
E		Console	1	F		Handle mandrel	1
G		Left handle	1	H		Right handle	1
I		Left pedal tube parts	1	J		Right pedal tube parts	1
K		Left pedal	1	L		Right pedal	1
M		Cover	2	N		Decorative cover	2
O		Decorative cover	2				

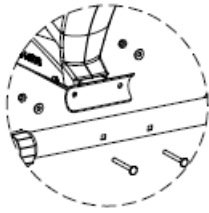
DIAGRAM



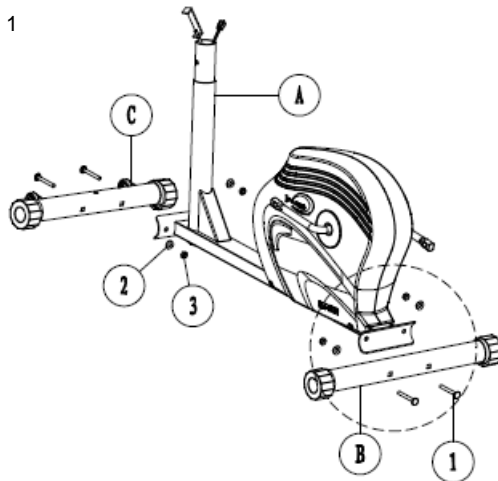
ASSEMBLY

Step 1

- 1) Put the main frame (a) upright. make it steady on the ground.
- 2) Attach the rear stabilizer tube (b) to main frame using 2 pcs of m8*65mm screw (1), 2 pcs of $\phi 8 \times 19$ washer (2) and lock them with 2 pcs of m8 nut (3) using wrench (4). (see picture 1).
- 3) Attach the front stabilizer tube (c) as above step!

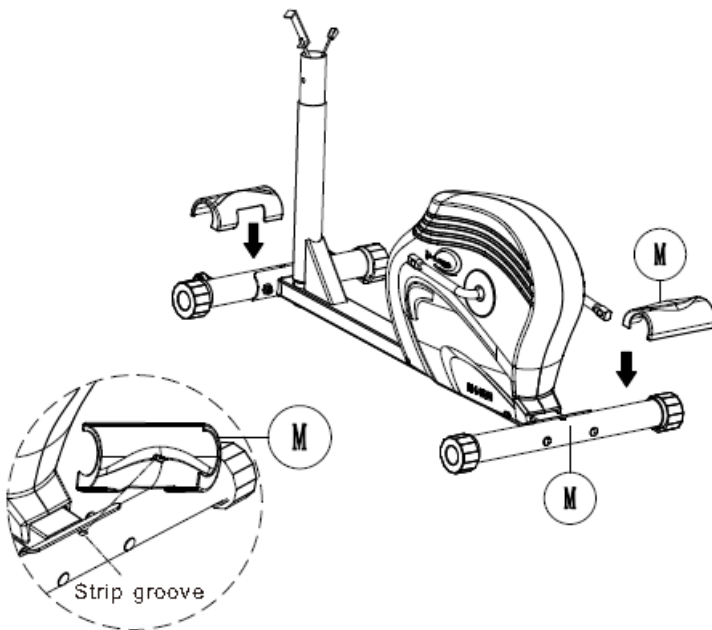


Picture 1



Step 2

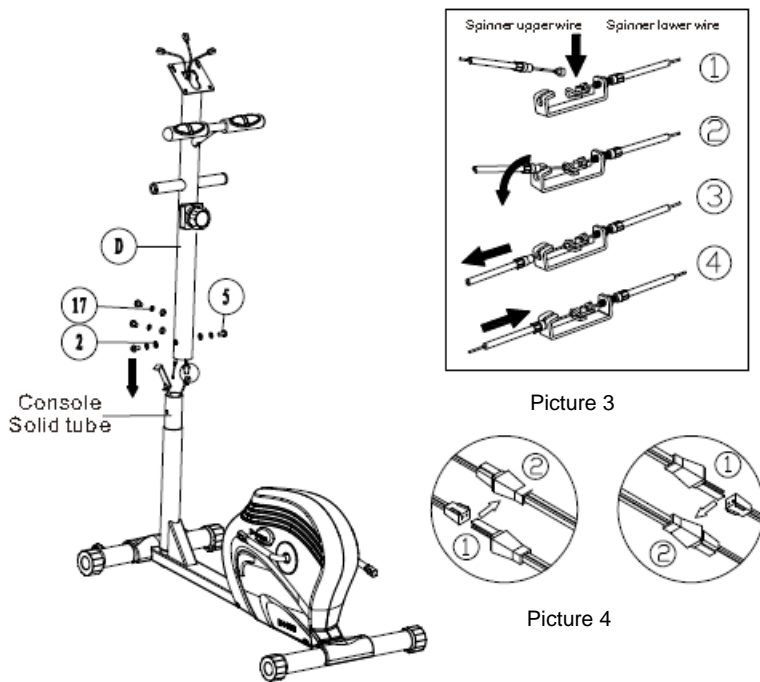
- 1) Put the decorative cover (m) on rear stabilizer tube (b) and front stabilizer tube (c), please be careful the decorative cover must go though the strip groove. (see picture 2).



Picture 2

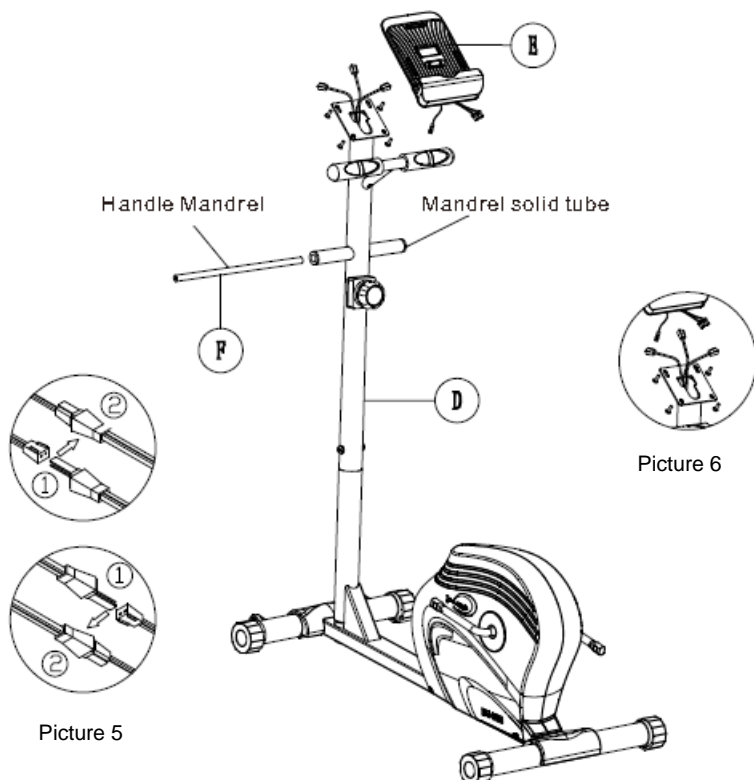
Step 3

- 1) Connect the wires of Console Pillar(D) and Console Solid tube, please make sure the resistance knob are on level 1, then see picture3 to connet spinner wires (4 steps, you should put the upper wire on the pothook at first, then pull back the wire to the circular neck) and connect the other 2 wires correctly as picture 4.
- 2) sliding the console pillar(d) into console solid tube, tightening tchem by using 4 pcs of m8*16mm screws (5), 4 pcs of spring washer(17) and 4 pcs of $\phi 8 \times 19$ washers(2) and locking them with I wrench 5*5mm(6).



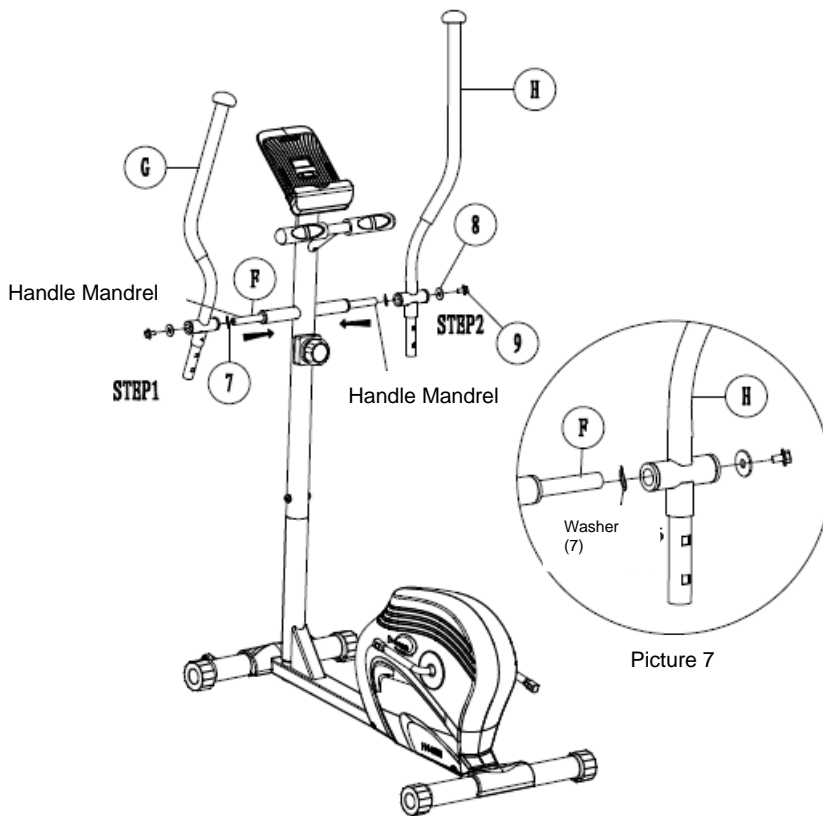
Step 4

- 1) Connect the wires of console(e) and console pillar(d). (see picture 5). attach the console(e) to console pillar(d) using 4 pcs of m5* 10mm screws, locked it with wrench(4). (see picture 6)
- 2) Set handle mandrel(f) into mandrel solid tube.



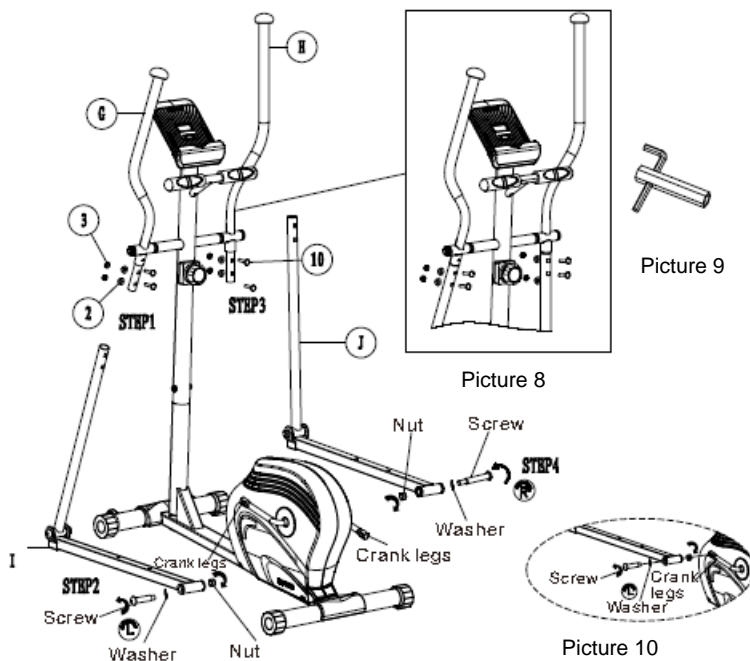
Step 5

- 1) Set 2 pcs of $\Phi 17.5 \times \Phi 25$ washer(7) at the right/left end of Handle Mandrel(F).
- 2) Set the Left upper handle parts(G) and Right upper handle parts(H) at the left/right end of handle Mandrel(F). Using 2 pcs of $\Phi 8.5 \times \Phi 25$ washer(8) and 2 pcs of M8*1.0*20mm bolt(9) to lock them by 2 pcs of Wrench(4) (See picture 7)



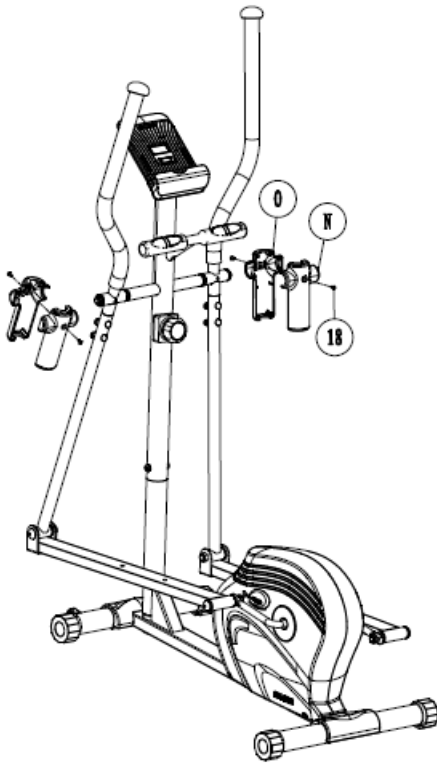
Step 6

- 1) Get the Left Pedal Tube Parts L(I). Attach the upper end of Left Pedal Tube Parts L (I) with the Left Upper Handlebar Parts(G), using 2 pcs of M8*40mm screw(10), 2 pcs of $\Phi 8 \times 19$ washer(2) and 2 pcs of M8 nut(3) to connect them (See picture 8), locked them by L wrench 5*5mm(6) and Spanner(11). (See picture 9)
- 2) Removing screw, nut and washer which preset on Left Pedel Tube Parts L (I), then connect the Left Pedel Tube Parts L(I) with the crank legs by using the screw/nut/washer we got from last step, then lock them by Spanner(13) and Wrench 6*6mm(12). (See picture 10)
- 3) Assemble Right Pedal Tube Parts(J) as above steps!



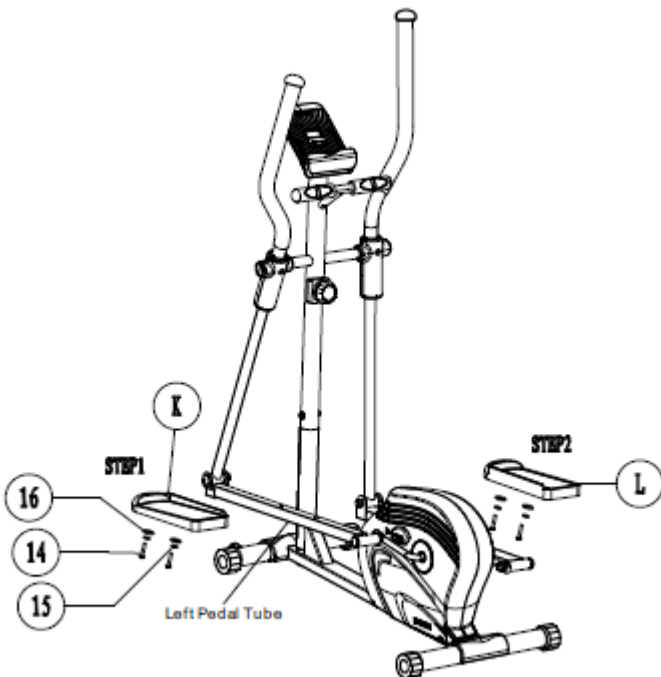
Step 7

- 1) Get 1 pcs of Front Handlebar Decorative Cover (N) and 1 pcs of Back Handlebar Decorative Cover (O), set them on the connect parts of left/ right handlebar tube and left/right pedal tube, using 2 pcs of M5*10mm screw(18) to lock them by Wrench(4).



Step 8

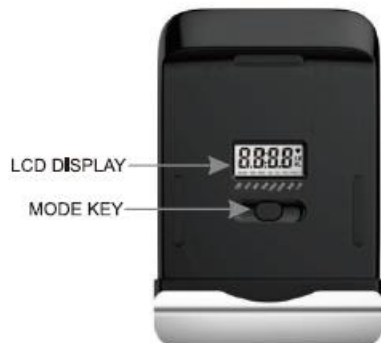
- 1) Get the left pedal (K) and then put in on left pedal tube, using 2 pcs of M6*40mm screw (14) and 2pcs of $\Phi 6$ standard washer (15) and 2pics of $\Phi 6*18$ washer (16) to connect them. Locked all by wrench (4).
- 2) Assemble right pedal (L) as above steps.



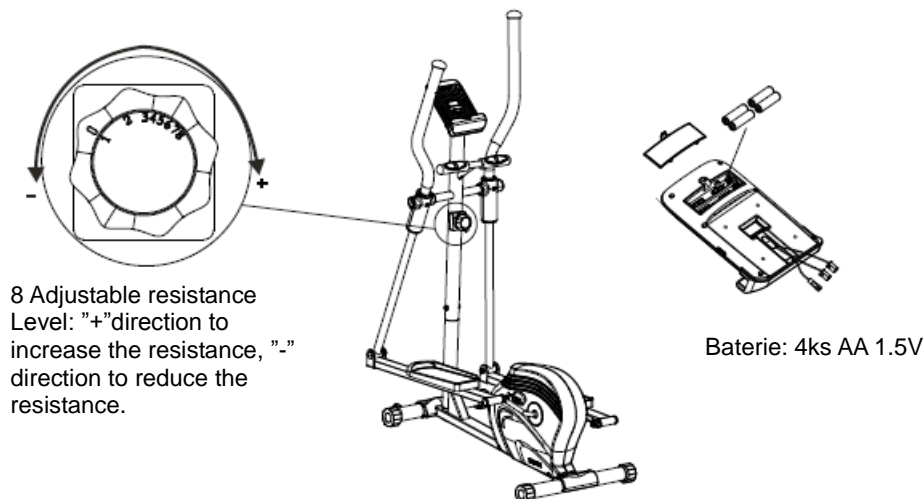
COMPUTER

Operation

- 1) Mode key under the LCD Display lets you to select and lock on to a particular function you want(scan mode,time/speed/distance/calorie/ ODO/RPM/Pulse mode). Reset the data to zero by pressing the MODE KEY for several seconds.
- 2) The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.
- 3) The LCD Display could be activated again by pressing the Mode key or riding the pedals for a circle.



SETTING THE LOAD AND BATTERY



Batteries

1. Remove the battery cover and insert 4 AA 1.5V battery into place at the back of the computer .
2. Pay attention to the polarity (label located inside the battery compartment), the battery cover back into position and make sure it is well secured .



Notice:

- Used batteries should be replaced immediately
- Batteries should be replaced at least one year in order to avoid leakage

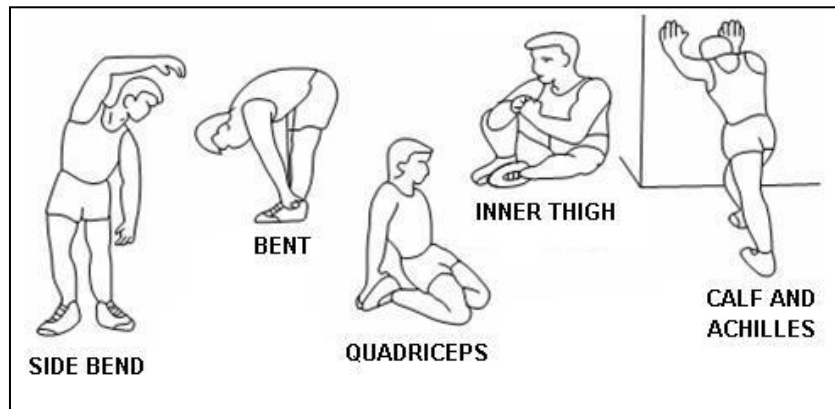
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M4402 is item class H. Unit is not intended for commercial use 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

Seat down at the saddle, put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

3. Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

daily training session:	approx. 10 min. per unit
2-3 x per week:	approx. 30 min. per unit
1-2 x per week:	approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

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

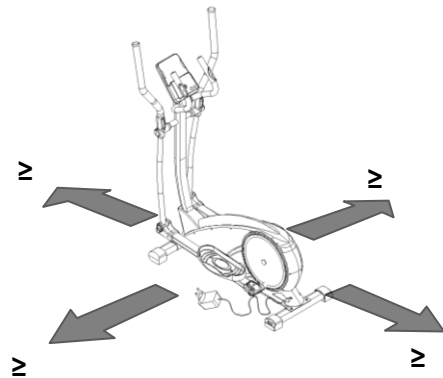
www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost – 27 kg

Kotoučový setrvačnick – 5 kg

Rozměry – 106*59*150cm

Maximální zatížení výrobku – 110 kg

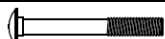


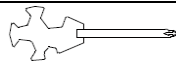





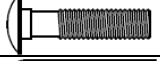
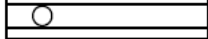
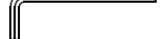






ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.




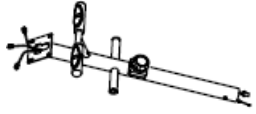








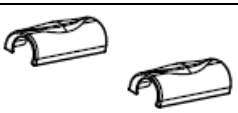

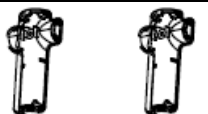
ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle pod rídítky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru symbolu „-“, pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru symbolu „+“.

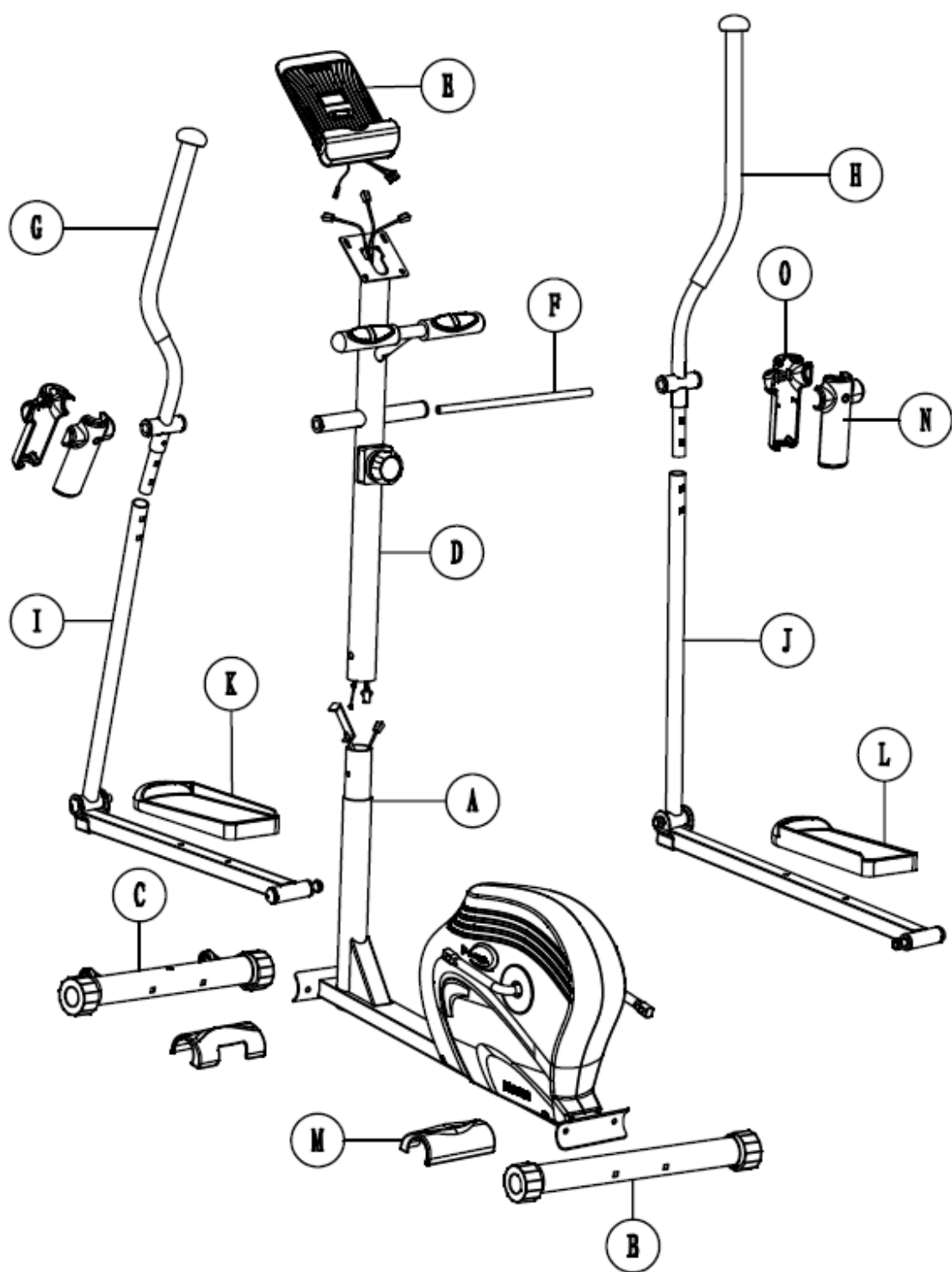
SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	Obrázek	Popis	Počet	Č.	Obrázek	Popis	Počet
1		M8*65mm šroub	4	2		Φ8*19 podložka	12
3		M8 matice	8	4		10,13,15,17 klíč	2
5		M8*16mm šroub	4	6		L klíč 5*5mm	1
7		Φ17.5*25 podložka	2	8		Φ8.5*Φ25 podložka	2
9		M8*1.0*20mm šroub	2	10		M8*40mm šroub	4
11		Klíč	1	12		L klíč 6*6mm	1
13		Klíč	1	14		M6*40mm šroub	4
15		Φ6 podložka	4	16		Φ6*Φ18 podložka	4
17		Pružinová podložka	4	18		M5*10mm šroub	4

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Ozn.	Obrázek	Popis	Počet	Ozn.	Obrázek	Popis	Počet
A		Hlavní rám	1	B		Zadní stabilizátor	1
C		Přední stabilizátor	1	D		Sloupek rukojetí	1
E		Počítač	1	F		Osa rukojetí	1
G		Levá rukojeť	1	H		Pravá rukojeť	1
I		Levý sloupek pedálu	1	J		Pravý sloupek pedálu	1
K		Levý pedál	1	L		Pravý pedál	1
M		Krytka	2	N		Zadní krytka řídítek	2
O		Přední krytka řídítek	2				

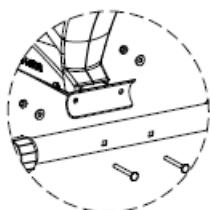
NÁKRES



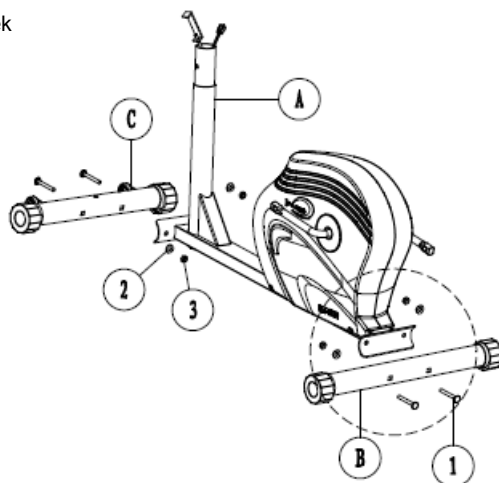
MONTÁŽ

Krok 1

- 1) Postavte hlavní rám (A) rovně na podlahu.
- 2) Připevněte zadní stabilizátor (B) k hlavnímu rámu (A) pomocí 2ks M8*65mm šroubu (1), 2ks $\Phi 8 \times 19$ podložky, 2ks M8 matice (3) a klíče (4) (viz obrázek 1).
- 3) Přední stabilizátor připevněte stejně jako zadní.

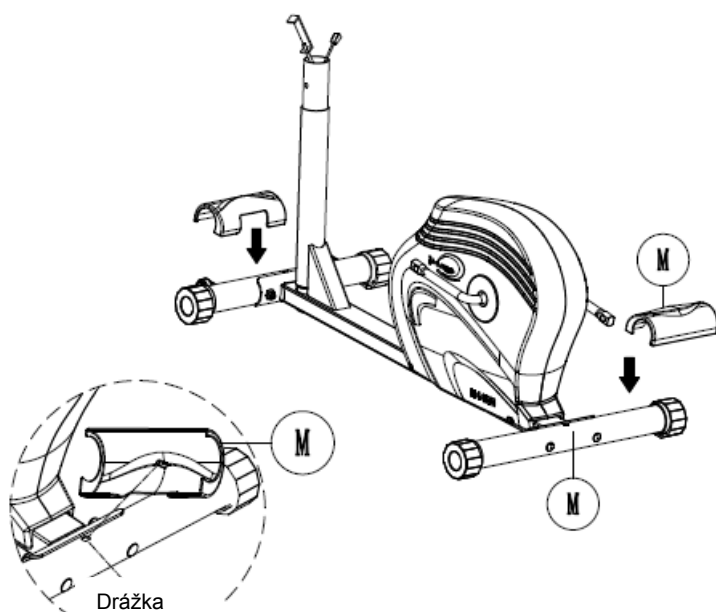


Obrázek



Krok 2

- 1) Umístěte krytku (M) na zadní (B) a přední (C) stabilizátor. POZOR: krytka musí být umístěna přes drážku, viz obrázek 2.

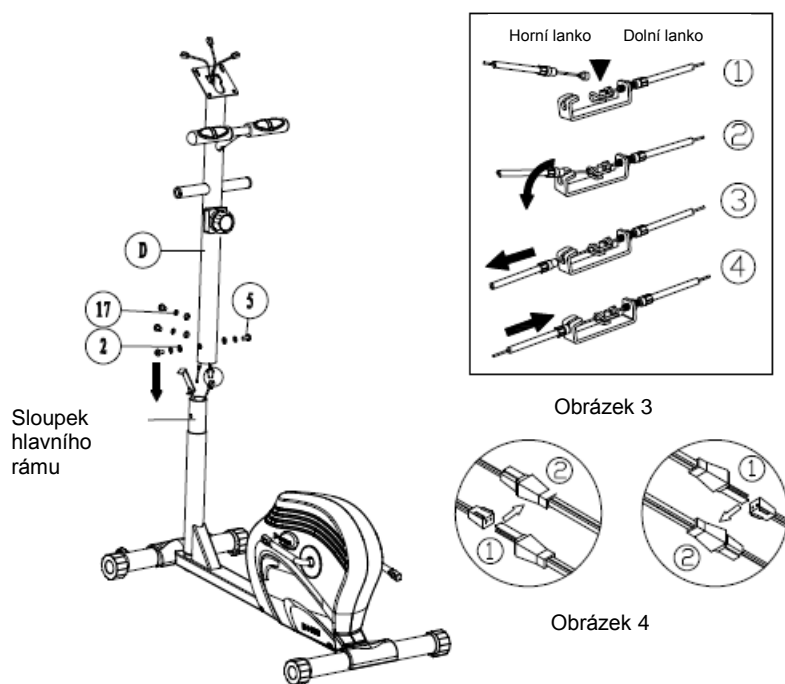


Drážka

Obrázek 2

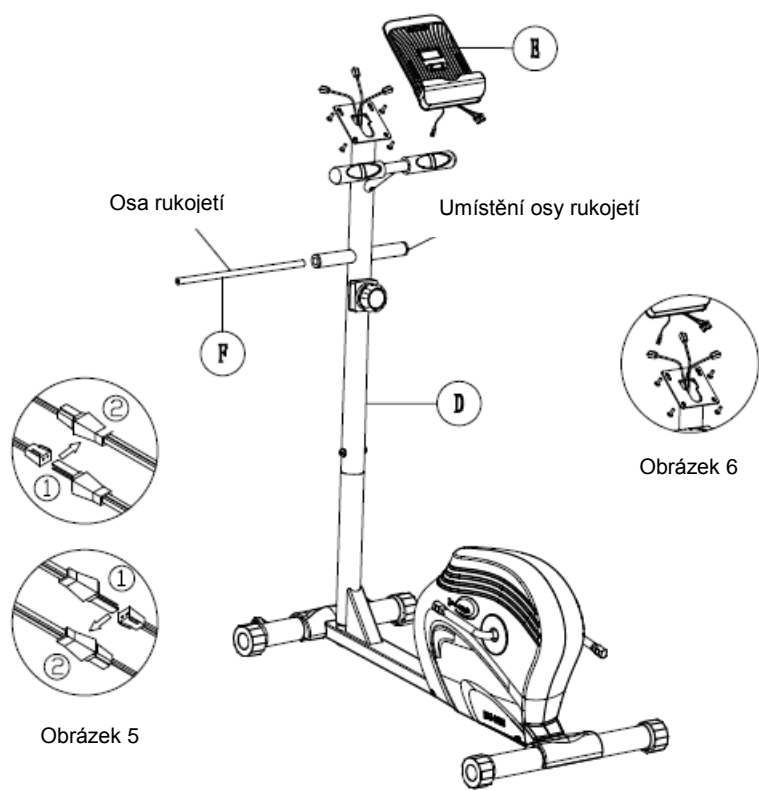
Krok 3

- 1) Spojte převody sloupku rukojetí (D) s převody vycházejícími z hlavního rámu. Ujistěte se, že je hlavička regulace zátěže nastavena na hodnotu 1. Nejdříve (dle obrázku 3) spojte lanka regulace zátěže (4 kroky, nejdříve zahákněte lanko do oka druhého lanka, teprve poté jej mírným potáhnutím umístíte v kruhovém výřezu) a poté spojte zbylé dva převody.
- 2) Nasadíte sloupek rukojetí (D) na hlavní rám (A) a vše upevníte pomocí 4 ks M8*16mm šroubu (5), 4ks pružinové podložky (17), 4ks $\Phi 8*19$ podložky (2) a L 5*5mm klíče (6).



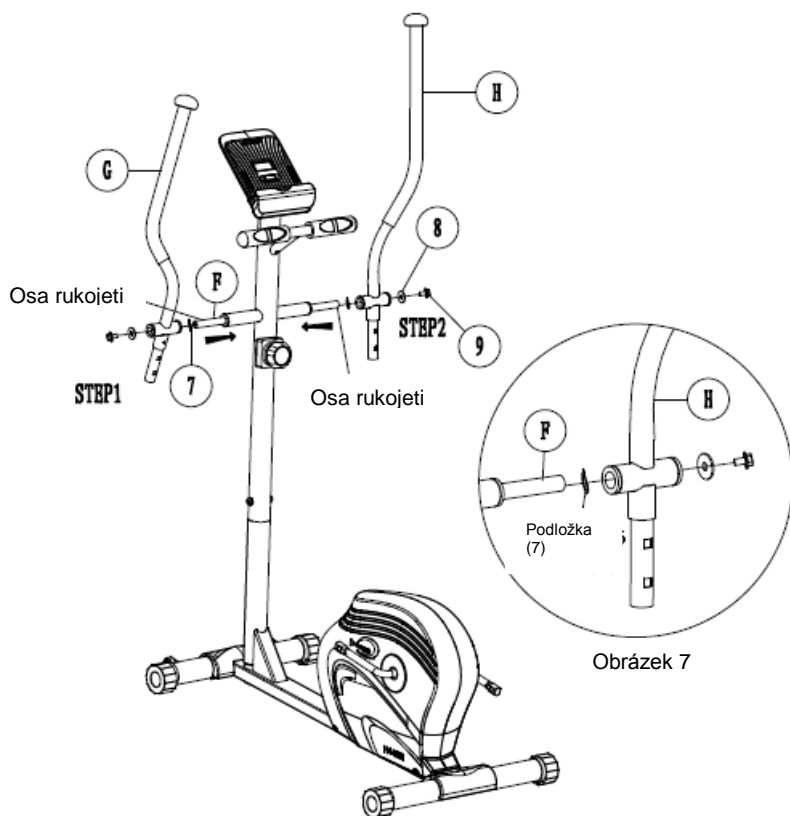
Krok 4

- 1) Spojte převody počítače (E) a sloupku rukojetí (D), viz obrázek 5. Připevněte počítač (E) ke sloupku rukojetí pomocí 4ks M5*10mm šroubu a klíče (4), viz obrázek 6.
- 2) Umístěte osu rukojetí (F) do k tomu určenému místu ve sloupku rukojetí.



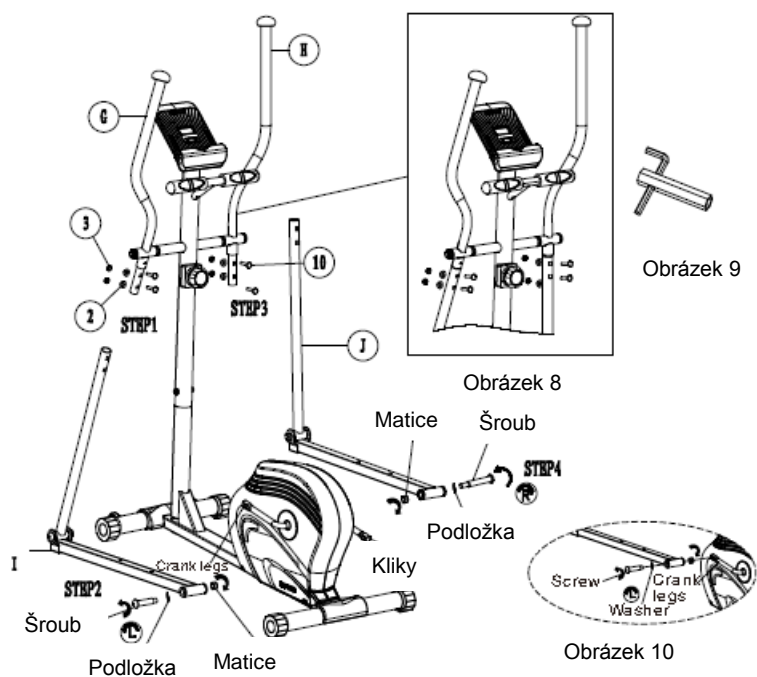
Krok 5

- 1) Nasadte 2ks $\Phi 17.5 \times \Phi 25$ podložky (7) na pravou/levou stranu osy rukojetí (F)
- 2) Nasadte levou rukojet' (G) a pravou rukojet' (H) na levý/pravý konec osy rukojetí (F). Vše upevněte pomocí 2ks $\Phi 8.5 \times \Phi 25$ podložky (8), 2ks M8*1.0*20mm šroubu (9) a 2ks klíče (4), viz obrázek 7.



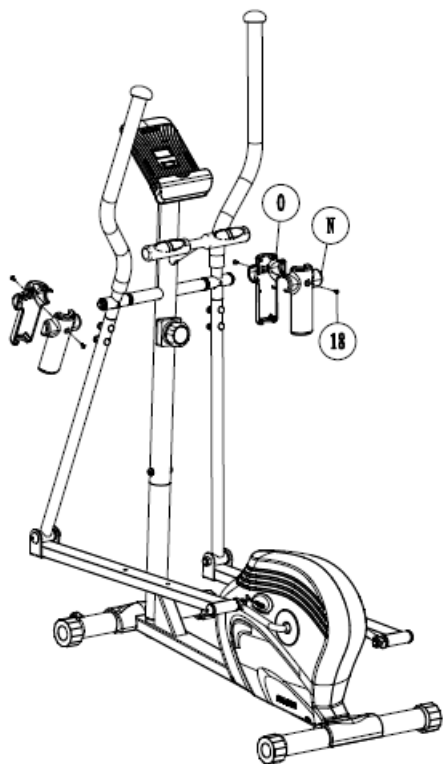
Krok 6

- 1) Připevněte horní část levého sloupku pedálu (I) k levému sloupku rukojetí (G) pomocí 2ks M8*40mm šroubu (10), 2ks $\Phi 8 \times 19$ podložky (2), 2ks M8 matice (3) (viz obrázek 8) a L klíče 5*5mm (6) a klíče (11) (viz obrázek 9).
- 2) Odstraňte z levého sloupku pedálu (I) od výroby namontované šrouby, matice a podložky. Poté pomocí nich připevněte levý sloupek pedálu (I) k levé části kliky. Vše upevněte pomocí L klíče 5*5mm (6) a klíče (11), viz obrázek 9.
- 3) Stejně postup zvolte i v případě druhé strany.



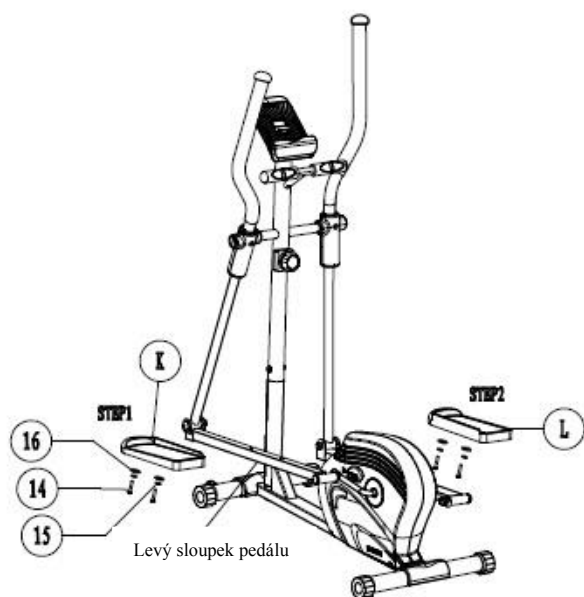
Krok 7

- 1) Vezměte si 1ks přední krytky rukojeti (N) a 1ks zadní krytky rukojeti (O), nasadte je na spoje levého/pravého sloupku rukojeti a levého/pravého sloupku pedálu pomocí 2ks M5*10mm šroubu (18) a klíče (4).



Krok 8

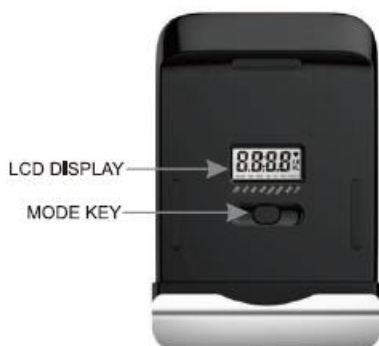
1. Připevněte levý pedál (K) k levému sloupku pedálu (I) pomocí 2ks M6*40mm šroubu (14), 2ks $\Phi 6$ podložky (15), 2ks $\Phi 6 \times \Phi 18$ podložky (16) a klíče (4).
2. Stejně postup zvolte i v případě pravého pedálu (L).



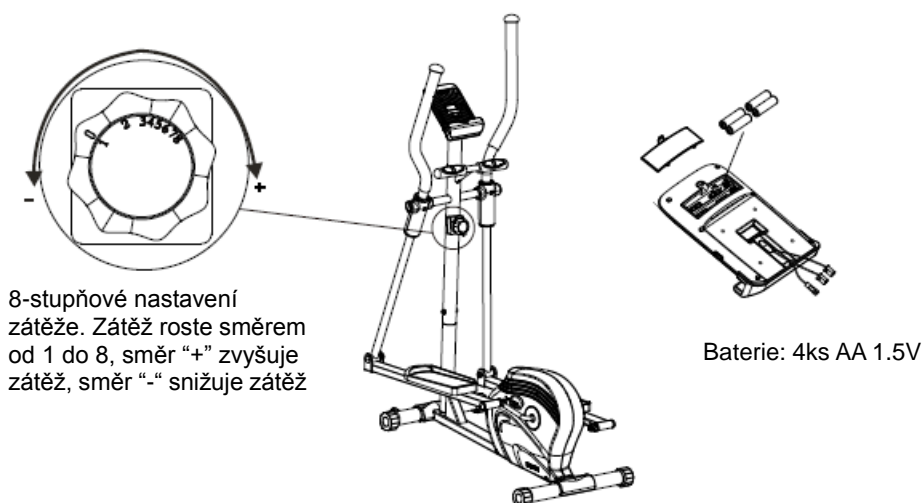
POČÍTAČ

Operace

- 4) Tlačítko MODE umístěné pod LCD displejem umožňuje výběr a potvrzení konkrétní funkce Vámi vybrané (scan, time, speed, distance, calorie, ODO, RPM, pulse). Přidržení tlačítka po dobu několika sekund způsobí vynulování hodnot.
- 5) Počítač se automaticky vypne, jakmile po dobu 4 minut neobdrží žádný signál nebo nedojde ke stisknutí tlačítka.
- 6) LCD displej se automaticky zapne stisknutím tlačítka MODE nebo obdržением signálu (šlápnutím na ellipticalu).



NASTAVENÍ ZÁTĚŽE A BATERIE



8-stupňové nastavení zátěže. Zátěž roste směrem od 1 do 8, směr "+" zvyšuje zátěž, směr "-" snižuje zátěž

Baterie: 4ks AA 1.5V

Proto:

- 1) Odstraňte kryt baterií a vložte 4 baterie AA 1.5V do místa pro baterie na zadní části počítače.
- 2) Věnujte pozornost polaritě (značení se nachází uvnitř místa pro baterie), vraťte kryt baterií na původní místo a ujistěte se, že je dobře připevněno.



Upozornění:

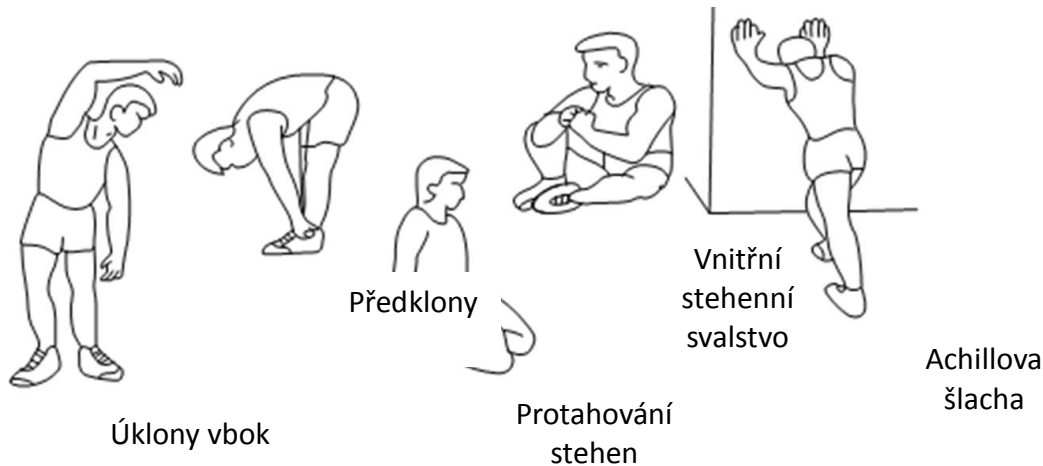
- Vybité baterie by měly být okamžitě vyměněny
- Baterie by měly být vyměněny alespoň 1 ročně, aby nedošlo k jejich vytečení

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Elliptical je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický elliptical H4402 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



Pozice

Stoupněte si na pedály, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné na pedálu, dlaně mějte opřené o řídítka nebo rukojeti. Během tréninku mějte záda vzpřímená.

Trénink

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut cvičit na ellipticalu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyziky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

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.

Rozsah užívání

Magnetický elliptical H4402 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.



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.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6; 41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl; www.hms-fitness.pl