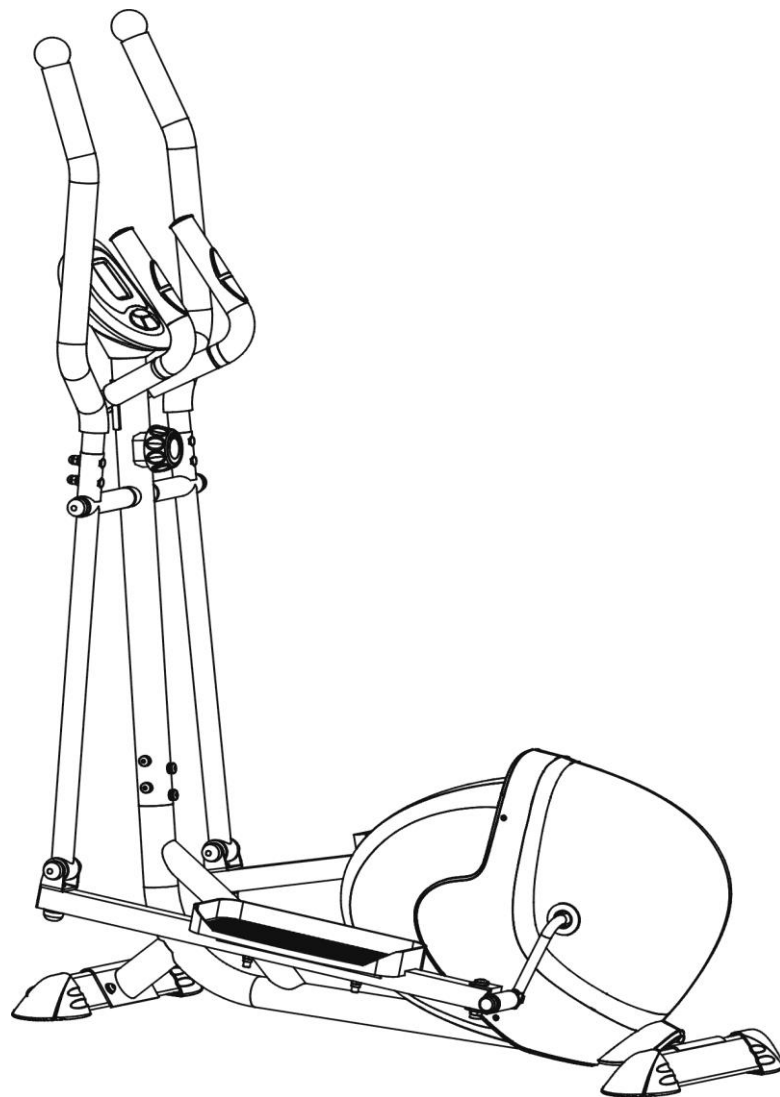




**ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE
MAGNETICKÝ ORBITREK
H9249***



**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 od 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.



PROSZE ZACHOWAC WOLNĄ PRZESTRZEN WIEKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

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 – 32,5 kg
Koło zamachowe – 9 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 130 x 60 x 157,5 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 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

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	47	Wkręt krzyżakowy ST2.2X10	1
2	Stabilizator tylny	1	48	Φ10 Podkładka duża	2
3	Stopka stabilizatorów	4	49	Φ8 Podkładka duża	2
4	Podstawa pedału	2	50	Φ8 Podkładka	11
5	Pedał	2	51	Φ8 Podkładka sprężynowa	16
6	Trzon drążka kierownicy (prawy i lewy)	2	52	Φ5 podkładka	1
7	M10 Nakrętka kapturkowa	8	53	Φ8 Podkładka plastikowa	2
8	Drążek lewy	1	54	Tuleja osi pedału	2
9	Tulejka dystansowa	2	55	Wkręt krzyżakowy ST4.2x20	9
10	Komputer	1	56	M6x50 Śruba	1
11	Drążek prawy	1	57	M5x80 Śruba	1
12	Przewód regulacji oporu	1	58	M5 Nakrętka	1
13	Przedni stabilizator	1	59	M6 Nakrętka	3
14	Słup komputera	1	60	M10x1x5 Nakrętka	4
15	Tuleja trzonu drążka kierownicy	1	61	M10x1x3 Nakrętka	1
16	M8 Podkładka specjalna	2	62	M12 Nakrętka	1
17	M10 Podkładka specjalna	6	63	Pianka korby	2

18	Tulejka wspornika kierownicy	4	64	Zestaw łożysk	1
19	Tulejka pedału	8	65	Koło dociskowe paska	1
20	Kierownica z czujnikami pomiaru pulsu	1	66	Φ10 Tuleja dystansowa	1
21	Regulator oporu	1	67	Korba	1
22	Pianka kierownicy	2	68	Pas 4V	1
23	Regulowana podstawa dolna	2	69	M10 Nakrętka	1
24	Przewód pomiaru pulsu	2	70	Wspornik koła dociskowego	1
25	Przewód czujnika 1	1	71	Zacisk przewodu	1
26	Przewód czujnika 2	1	72	Obudowa lewa	1
27	Wspornik magnetyczny	1	73	Koło pasowe	1
28	Φ20 Podkładka	4	74	Obudowa prawa	1
29	Okrągła wtyczka kierownicy	2	75	Wkręt krzyżakowy M5X10	1
30	Oś pedału lewego	1	76	Sprężyna magnetyczna	1
31	Oś pedału prawego	1	77	Uchwyt zabezpieczający	4
32	Przewód pulsu	2	78	M8 x 40 Śruba	1
33	M8×40 Śruba	4	79	Koło zamachowe	1
34	M10×70 Śruba	2	80	Φ6 Podkładka	3
35	Klamra tylnego wspornika	2	81	Wkręt krzyżakowy ST2.9x8	2
36	M8×20 Śruba	2	82	Podkładka	2
37	M8×50 Śruba	4	83	Wkręt krzyżakowy ST=4.2×16	8
38	M8×20 Śruba	10	84	M6x8 Śruba	2
39	M5x35 Wkręt	1	85	Oś koła	2
40	M8 Nakrętka kapturkowa	4	86	Kółko	2
41	M10 Nakrętka blokująca	6	87	Wspornik w kształcie litery U	2
42	M8 Nakrętka blokująca	7	88	Czujnik pomiaru pulsu	2
43	Lewa nakrętka blokująca	1	89	Φ20 okrągła wtyczka	2
44	Prawa nakrętka blokująca	1	90	Kwadratowa wtyczka F35	2
45	Φ8 Podkładka łukowa	12	91	M10X60 Śruba	1
46	Φ10 Podkładka	8	92	Przednia pokrywa osłon	1
98	Śrubokręt (s=5)	1	93	M8×16 Śruba	2
99	Wtyczka zasilania	1	94	M10x55 Śruba	2
			95	Nylonowa podkładka	4
			96	Kłucz (s=8)	1
			97	Kłucz (s=5)	1

NARZEDZIA



(7) Nakrętka kapturkowa
X8



(9) Tulejka dystansowa
X2



(16) M8 Podkładka specjalna
X2



(28) Φ20 Podkładka
X4



(33) M8x40 Śruba
X4



(36) M8x20 Śruba
X2



(37) M8x50 Śruba
X4



(38) M8x20 Śruba
X10



(40) M8 Nakrętka
X4



(42) Nakrętka blokująca
X4



(45) Podkładka łukowa
X12



(49) Φ8 Podkładka duża
X2



(50) Φ8 Podkładka
X8



(51) Φ8 Podkładka
X16



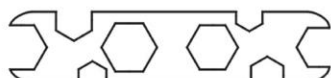
(53) Φ8 Podkładka plastikowa
x 2



(93) M8x16 Śruba
X2



(75) Wkręt krzyżakowy
M5x10
X1



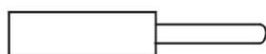
(96) Klucz
X1



(97) Klucz
X1



(98) Śrubokręt
X1

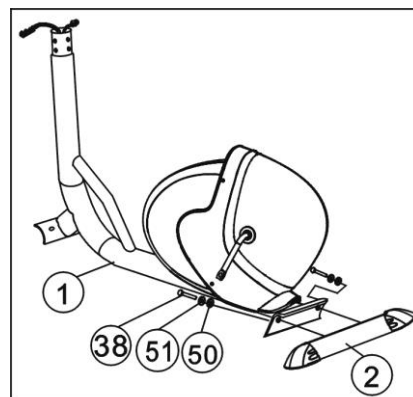


(99) Wtyczka zasilania
X1

MONTAŻ

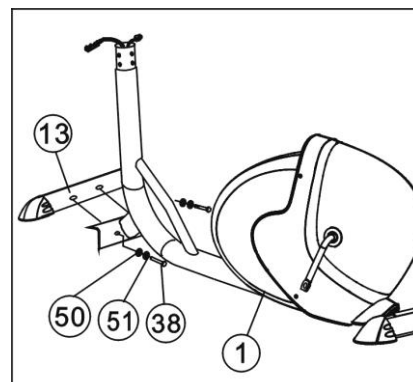
1. Montaż tylnego stabilizatora

Przymocuj tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając 2 zestawów śrub (38), podkładek (50) i podkładek (51) (rys 1).



2. Montaż przedniego stabilizatora

Przymocuj przedni stabilizator (13) do ramy głównej (1) używając 2 zestawów śrub (38) podkładek (50) i podkładek (51) (rys 2).



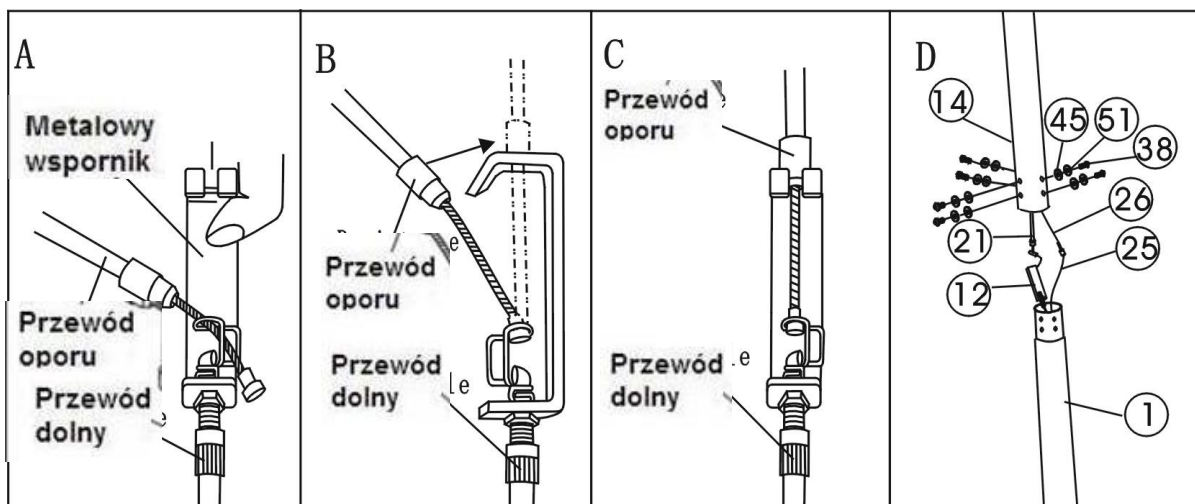
3. Montaż słupa komputera

a. Połącz regulator oporu (który znajduje się w dolnej części słupa komputera) (21) z przewodem regulacji oporu (12).

UWAGA: Przekręć gałkę regulacji oporu maksymalnie w stronę “-“ (w tym położeniu przewody są najdłuższe), następnie końcówkę przewodu przeciągnij przez haczyk regulacji oporu jak pokazano na rysunku **A**. Przeciągnij przewód oporu do otworu metalowego wspornika przewodu regulacji oporu (12) tak jak pokazane jest na rysunku **B**. Połącz przewód regulacji oporu z przewodem regulacji oporu (12) tak jak pokazano na rysunku **C**. Jeżeli górna część przewodu nie pasuje idealnie w odstępie pomiędzy metalowymi wspornikami, można temu zaradzić dokręcając nakrętkę która przesunie wsporniki w odpowiednie miejsca.

b. Połącz przewód komputera I (26) z przewodem czujnika 1I (25) a następnie wyciągnij je z otworu w słupie komputera (14)

c. Wprowadź słupek komputera (14) do ramy głównej (1) i skręć używając 6 zestawów śrub (38), podkładek sprężynowych (51), i podkładek (45) tak jak pokazane jest na rysunku **D**

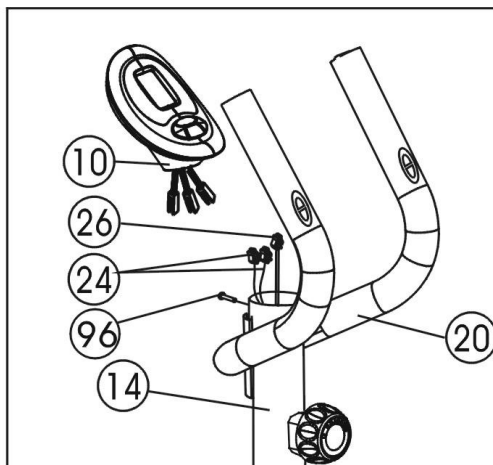
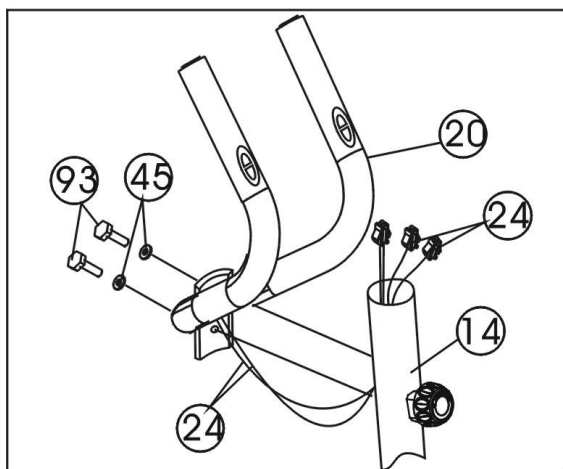


4. Montaż kierownicy

- a. Przeciągnij przewody pulsu (24) przez otwór znajdujący się z tyłu słupa komputera (14) i wyciągnij je.
- b. Dopasuj kierownicę (20) do otworów w słupie komputera (14) i przymocuj używając śrub (93) (rys 4).

5. Montaż komputera

- a. Połącz przewody pulsu (24) i przewód czujnika 2 (26) i wsuń je do otworu w tyle komputera (10).
- c. Przymocuj komputer (10) do słupa komputera (14) i dokręć śrubami (75) (rys 5).



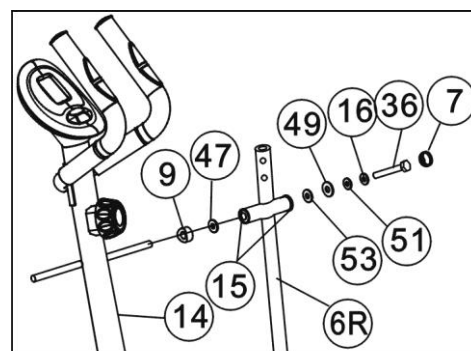
6. Montaż trzonu drążka kierownicy (Prawego i Lewego)

- a. Nałóż tulejkę dystansową (9) i podkładkę sprężynową (28) na oś słupa komputera (14). (Niech wyżłobienie w podkładce skierowane jest do dołu)

- b. Nałóż prawy trzon drążka (6R) na prawą stronę osi słupa komputera (14) i zabezpiecz go podkładką plastikową (53), dużą podkładką (49), podkładką sprężynową (51), podkładką specjalną (16) i śrubą (36).

- c. Nałóż zaślepkę (7) na śrubę (36) tak by prawy trzon drążka (6R) mógł poruszać się swobodnie.

- d. Te same kroki powtórz podczas montażu lewego trzonu drążka (6L) na lewej stronie osi słupa komputera (14) (rys 6).



7. Montaż podstawy pedału (Lewej i Prawej)

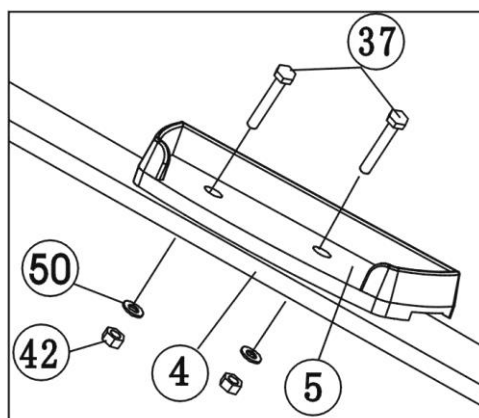
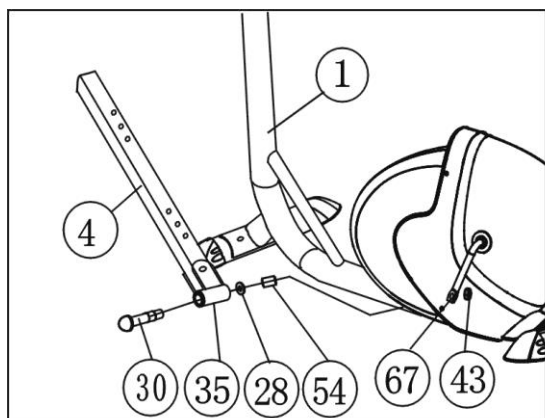
- a. Włóż oś pedału (4) do tylnego wspornika w kształcie litery U (35), następnie przymocuj podkładkę (28) i tuleję osi pedału (54) do osi pedału (30).
- b. Połącz oś pedału (30) z korbą (67) i przykręć je używając zatyczki i lewej nakrętki blokującej (43).

Te same kroki powtórz podczas montażu prawej podstawy pedału (4) do prawej osi pedału (31) (rys 7).

8. Montaż pedałów

Przymocuj lewy pedał (5) do lewej podstawy pedału (4) używając 4 śrub (37), podkładek (50) i nakrętek blokujących (42).

Te same kroki powtórz podczas montażu prawego pedału (5) do prawej podstawy pedału (4) (rys8).

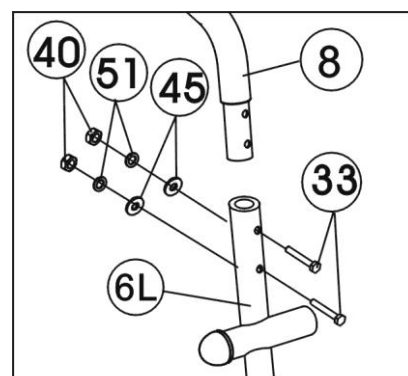


9. Montaż drążka kierownicy (Lewego i Prawego)

Wsuń lewy drążek (8) do lewego trzonu drążka (6L), przymocuj używając 4 zestawów śrub (33), podkładek sprężynowych (45), podkładek sprężynowych (51) i nakrętek kapturkowych (40).

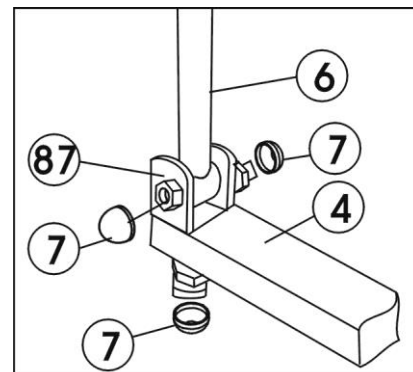
Te same kroki powtórz podczas montażu prawego drążka (11) do prawego trzonu drążka (6R) (rys 8).

Uwaga: Śruba musi zostać wkręcona w otwór sześciokątny.



10. Montaż zaślepek

Po zmontowaniu urządzenia nałóż na wsporniki w kształcie litery U (87), podstawy pedałów (4) i trzon drążka kierownicy (6) zaślepki (7) (rys 9).



KOMPUTER

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE/SELECT: Naciśnij by wybrać funkcję. Przytrzymaj przez 4 sekundy by wyzerować wszystkie wartości (całkowity reset).

SET (jeśli jest): Naciśnij by wprowadzić żądaną wartość.

RESET/CLEAR (jeśli jest): Naciśnij by wyzerować wartość.

OPERACJE:

AUTO ON/OFF: Monitor zostanie automatycznie wyłączony w chwili gdy przez 4 minuty brak sygnału. Monitor zostanie automatycznie włączony w momencie rozpoczęcia ćwiczeń lub naciśnięcia przycisku.

FUNKCJE:

(1) SCAN: Wyświetlane są kolejno następujące funkcje: ①czas

②prędkość ③dystans ④kalorie ⑤puls ⑥odległość .

(2) TIME (TMR) /CZAS/: Automatycznie zapamiętuje czas ćwiczeń.

(3) SPEED (SPD) /PRĘDKOŚĆ/: Wyświetla aktualną prędkość.

(4) DISTANCE (DST) /DYSTANS/: Zlicza przebyty dystans.

(5) CALORIES (CAL) /KALORIE/: Automatycznie zapamiętuje kalorie spalone podczas ćwiczeń.

(6) ODOMETER (TOTAL) /CAŁKOWITY PRZEBYTY DYSTANS/ (jeśli jest): Wyświetla całkowity dystans ćwiczeń od rozpoczęcia 1 ćwiczenia. Gdy komputer otrzyma sygnał rozpoczyna odliczaniem wartości w górę. ODOMETER może zostać wyzerowany (przycisk RESET) lub podczas wymiany baterii.

(7) PULSE /PULS/: Połóż dłonie na czujnikach pulsu, monitor wyświetli aktualny puls w uderzeniach na minutę (BPM) po 4-5 sekundach. Komunikat "♥" oznacza, że komputer otrzymał właściwy sygnał.

(8) RESET/CLEAR: Pozwala na wyzerowanie wszystkich wartości

BATERIE: Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami tyłu "AA" lub "UM-3".



OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

MOŻLIWE USTERKI I CH ROWIAZANIE

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Podstawa jest niestabilna	<ol style="list-style-type: none">1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot.2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	<ol style="list-style-type: none">1. Usuń przedmiot.2. Dokręć przedni i tylny stabilizator.
Słup kierownicy nie jest stabilny.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby .
Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy.	Części są niedokładnie skręcone.	Zdejmij obudowę by sprawdzić.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	<ol style="list-style-type: none">1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego.2. Regulator oporu jest zniszczony.3. Zsunął się pasek oporu.	<ol style="list-style-type: none">1. Zdejmij obudowę by sprawdzić.2. Wymień regulator oporu3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.

ZAKRES STOSOWANIA

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. **Orbitrek magnetyczny H9249* jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

SPOSÓB HAMOWANIA

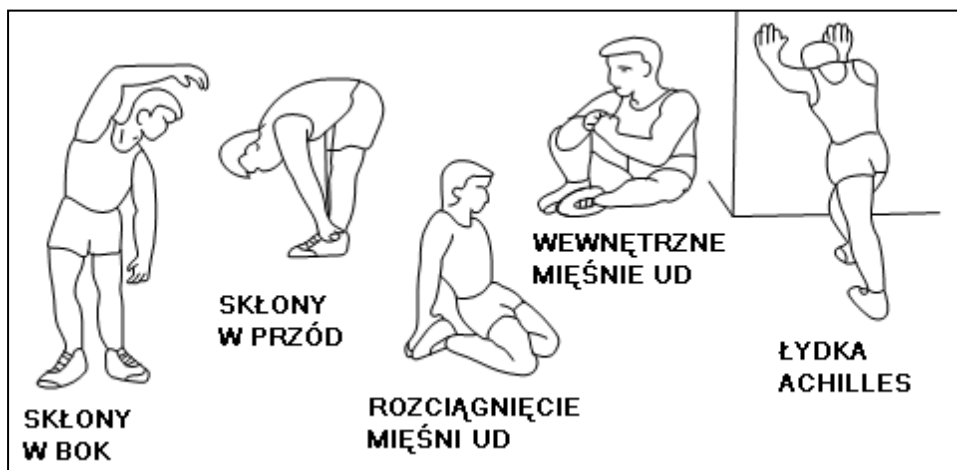
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać.

Po dłuższym użytkowaniu, śruby i nakrętki łączące części urządzenia mogą się poluzować. Sprawdzaj je regularnie.

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.



2. Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami.

3. 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 przez rozpoczęciem ćwiczeń.



4. 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.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi: „ Najtrudniejsza rzecz w treningu to zacząć go”.

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

Importer: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

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:

.....
(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 itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO 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)

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 – 32,5 kg

Flywheel – 9 kg

Dimensions - 130 x 60 x 157,5 cm

Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

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

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

OPERATING INSTRUCTION

- 1) Adjustment of the tension control: Turn the tension control clockwise, the resistance will be strengthened.
- 2) Adjustment of the seat cushion: Release the round knob and adjust the height of seat cushion to your suitable position and tighten the round knob after adjustment.
- 3) Sitting pose: Sit on the seat cushion when exercising, please tighten the pedaling straps and hold the Handlebars with hands, adjust your posture according to your exercise speed and intensity.
- 4) After a long term use, the turning parts may be loose, please tighten the bolts or screws following the instruction of the engineman.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	32	Hand pulse tube	2
2	Rear stabilizer	1	33	M8×40 Bolt	4
3	Base foot	4	34	M10×70 Bolt	2
4	Pedal support tube	2	35	Rear clip bracket	2
5	Pedal	2	36	M8×20 Bolt	2
6	Pulling pole (L&R)	1 set	37	M8×50 Bolt	4
7	M10 Nut cap	8	38	M8×20 Bolt	10

8	Left Handlebar	1	39	Crosshead Screw M5 x 35	1
9	Arc spacer	2	40	M8 Cap nut	4
10	Computer E-239B	1	41	M10 Lock nut	6
11	Right handlebar	1	42	M8 Lock nut	7
12	Tension control wire	1	43	1/2" Left lock nut	1
13	Front stabilizer	1	44	1/2" Right lock nut	1
14	Front upright frame	1	45	Φ8 Arc washer	12
15	Handlebar bushing	1	46	Φ10 Flat washer	8
16	M8 Special washer	2	47	Crosshead bolt ST2.2X10	1
17	M10 Special washer	6	48	Φ10 Big washer	2
18	Handlebar support bushing	4	49	Φ8 Big washer	2
19	Pedal bushing	8	50	Φ8 Flat washer	11
20	Hand pulse bar	1	51	Φ8 Spring washer	16
21	Tension control	1	52	Φ5 Flat washer	1
22	Handlebar foam	2	53	Φ8 Plastic flat washer	2
23	Adjustable base foot	2	54	Pedal axis bushing	2
24	Hand pulse wire	2	55	Crosshead self lock bolt ST4.2x20	9
25	Sensor wire 1	1	56	M6x50 Bolt	1
26	Sensor wire 2	1	57	M5x50 Bolt	1
27	Magnetic bracket	1	58	M5 Nut	1
28	Φ20 Wave washer	4	59	M6 Nut	3
29	Handlebar Round plug	2	60	M10x1x5 Nut	4
30	Left pedal axis	1	61	M10x1x3 Nut	1
31	Right pedal axis	1	62	M8X20 Nut	1
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
63	Crank Foam	2	83	Crosshead self-lock bolt ST4.2 x 16	8
64	Bearing set	1set	84	M6 x 8 Bolt	2

65	Press-belt wheel	1	85	Wheel axis	2
66	Φ10 Spacer	1	86	Wheel	2
67	Crank	1	87	U-shape bracket	2
68	4V Belt	1	88	Hand pulse sensor	2
69	M10 Nut	1	89	Φ20 tube round plug	2
70	Press-Wheel bracket	1	90	F35 square tube plug	2
71	Wire clamp	1	91	M10X60 bolt	1
72	Left cover	1	92	Front cap of the covers	1
73	Big belt wheel	1	93	M8x16 bolt	2
74	Right cover	1	94	M10x55 Bolt	2
75	Crosshead bolt M5X10	1	95	Nylon washer	4
76	Magnetic spring	1	96	Wrench (s=8)	1
77	Securing bracket	4	97	Wrench (s=5)	1
78	M8 x 40 Bolt	1	98	Screw driver(s=5)	1
79	Flywheel	1	99	Power support pole	1
80	Φ6 Flat washer	3			
81	Crosshead self bolt ST2.9x8	2			
82	Lock flat washer	2			

TOOLS



(7) Nut cap
8pcs



(9) Arc spacer
2pcs



(16) M8 Special washer
2pcs



(28) Φ 20 Wave washer
4pcs



(33) M8X40 Bolt
4pcs



(36) M8X20 Bolt
2pcs



(37) M8X50 Bolt
4pcs



(38) M8X20 Bolt
10pcs



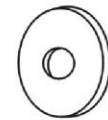
(40) M8 Cap nut
4pcs



(42) M8 Lock nut
4pcs



(45) Φ 8 Arc washer
12pcs



(49) Φ 8 Big Flat washer
2pcs



(50) Φ 8 Flat washer
8pcs



(51) Φ 8 Spring washer
16pcs



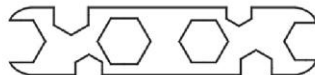
(53) Φ 8 Plastic flat washer
53



(93) M8X16 Bolt
2pcs



(75) Crosshead bolt
M5×10
1pc



(96) Wrench
1pc



(97) Wrench
1pc



(98) Screwdriver
1pc



(99) Power support Pole
1pc

ASSEMBLY INSTRUCTION

1). Install the Rear Stabilizer

Attach the Rear stabilizer (2) to the Main frame (1) with two sets of M8×20 Bolts (38), Φ8 spring washers (51), and Φ8 Flat washers (50).

(Refer figure 1)

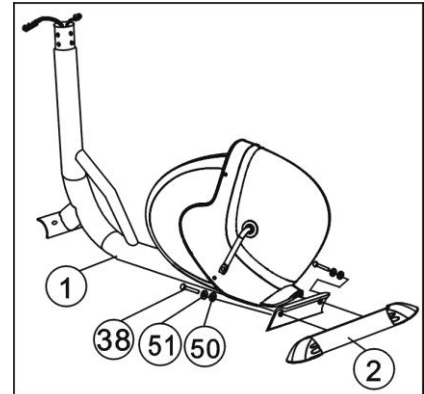


Figure 1

2). Install the Front Stabilizer

Attach the Front stabilizer (13) to the Main Frame (1) with two sets of M8×20 Bolts (38), Φ8 spring washers (51), and Φ8 Flat washers (50). (Refer figure 2)

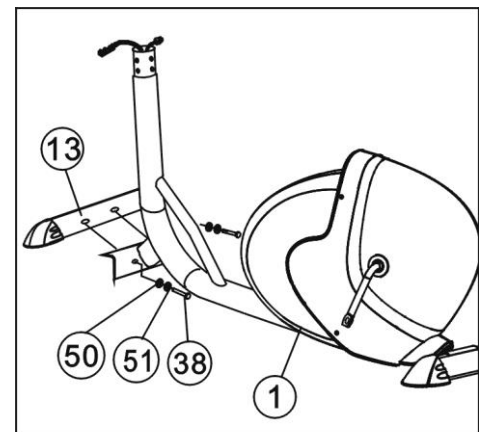


Figure 2

3). Install the Front Upright Frame

- a. On the lower position of the front upright frame (14), there is the tension control (21). Connect the joint of the tension control (21) with the tension control wire (12) firmly. < Note: at first, please turn the tension control's knob to the bottom of the “-“ direction (in this situation, the joint of the tension control will be extended to the longest)>. Then put the end of resistance cable into the spring hook of Tension control wire (12) as shown on drawing **A** of figure 3.

Pull the resistance cable up and force it into the gap of metal bracket of Tension control wire (12) as shown on drawing **B** of figure3

Connect the resistance cable with the Tension control wire (12) completed as shown on drawing **C** of figure 3. If the upper side of the tension control wire cannot fix perfectly in the gap of metal bracket, please adjust the nut which below the bracket to the suitable position.

- b. Connect the computer wire (26) to the Sensor wire (25) coming out from mainframe (1) as show on drawing **D** of figure3.
- c. Insert the Front upright frame (14) to the main frame (1) and secure it with six pieces of M8 x 20 Bolts (38), Φ 8 Spring washers (51), and Φ 8 Arc washers (45) as shown on drawing **D** of figure 3.

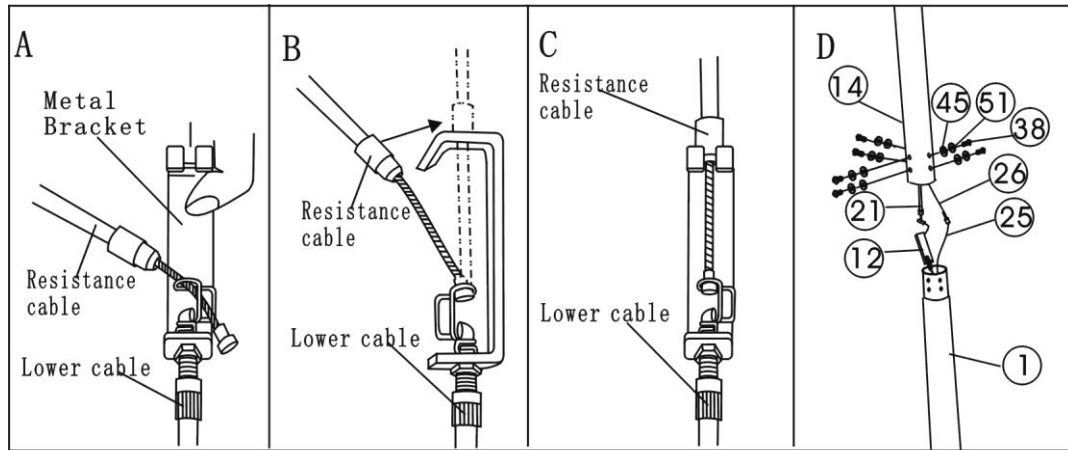


Figure 3

4). Install the Hand Pulse Bar

- a. Insert the hand pulse wires (24) from hand pulse bar (20) into the hole on the back of Front upright frame (14) and then pull them out from the upper hole of Front upright frame (14).
- b. Attach the hand pulse bar (20) to the groove of Front upright frame (14) with two pcs of Φ 8 arch spacers (45), and M8 x 16 bolts (93). (Refer figure 4)

5). Install the Computer

- a. Connect the Pulse wires (24) with Sensor wire 2 (26) and put the extra wires into the tube.
- b. Attach the Computer (10) to the top of the Front upright frame (14) and tighten with Crosshead bolt M5 x 10 (75). (Refer figure 5)

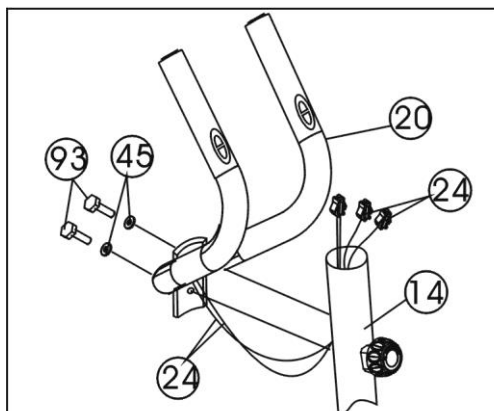


Figure 4

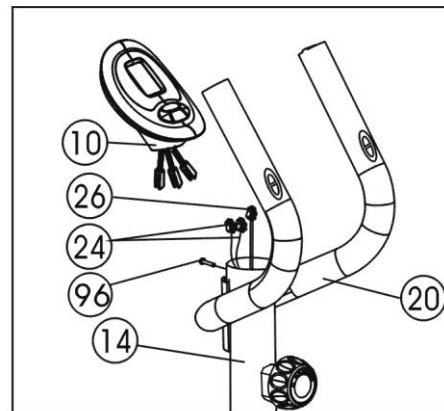


Figure 5

6). Install the Handlebar Support (Right & Left)

- Attach one Arc spacers (9) and Wave washer (28) to the right end of horizontal axle of Front upright frame (14). (make the gouge of the arc face inside)
- Insert right Handlebar support (6R) to the right end of horizontal axle of Front upright frame (14) (the long side of the handlebar face inside) and secure it with one Plastic flat washer (53), $\Phi 8$ Big washer (49), $\Phi 8$ spring washer (51), M8 Special washer (16), and M8 \times 16 Bolt (36).
- After assembled the Nut cap (7) to the M8 \times 16 Bolt (36), the right Handlebar support (6R) can move freely.
- Do the same steps as the above to assemble the left Handlebar support (6L). (Refer figure 6)

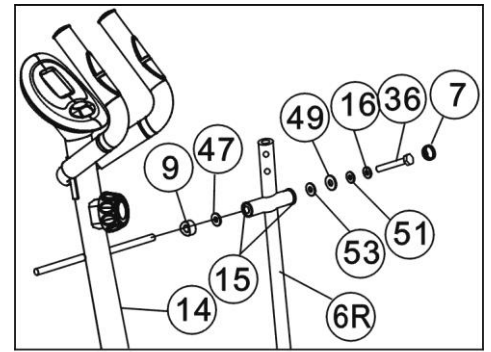


Figure 6

7). Install the Pedal Support Tube (Left & Right)

Insert the left Pedal support tube (4) through the Rear U-shape bracket (35), put a Wave washer (28) and Pedal axis bushing (54) into the Left pedal axis (30). And then attach the pedal axis (30) to the crank (67) and tighten them with Power support pole (98) and then lock the left lock nut (43).

Do the same steps as above to assemble the right Pedal support tube (4) to the right pedal axis (31). (Refer figure 7)

Note: The left & right screw thread should be fixed accordingly, and there is some labels stick on the parts: left screw thread "L", right screw thread "R".

8). Install the Pedals

Attach the left Pedal (5) to the left Pedal support tube (4) with four M8x50 Bolts (37), $\Phi 8$ Flat washers (50), and M8 Lock nuts (42). Do the same steps as above to assemble the right Pedal (5) to the right Pedal support tube (4). (Refer figure 8)

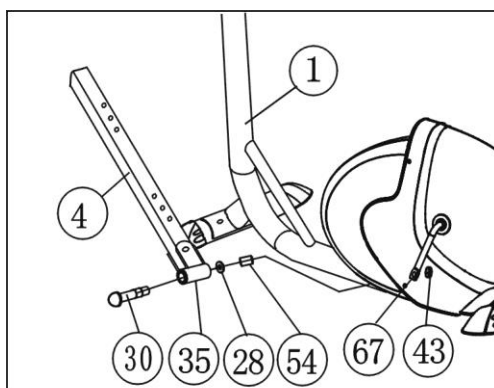


Figure 7

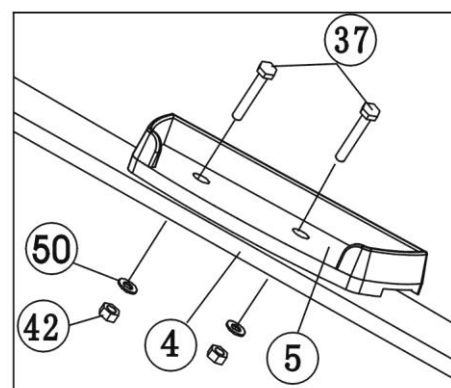


Figure 8

9). Install the Handlebar (Left & Right)

Insert the Left handlebar (8) to the Left Handlebar support (6L) with four sets of M8x40 Bolts (33), Φ 8 Arc washers (45), Φ 8 Spring washers (51), and M8 Cap nuts (40). Do the above same steps to assemble the Right handlebar (11) to the right Handlebar support (6R). (Refer figure 9)

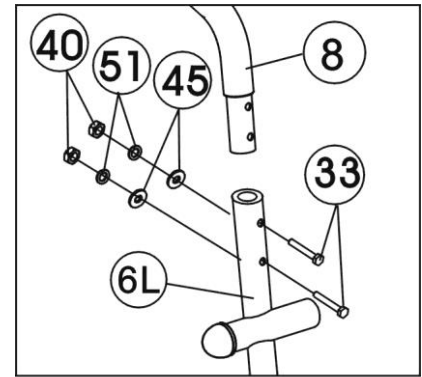


Figure 9

Note: The bolt must be set into the hexangular hole.

10). Install the nut cap

After installed and adjusted the equipment, clip on the cap nut 6 at the connecting of U-shape brackets (87), Handlebar supports (6) and Pedal support tube (4), (Refer Figure 10)

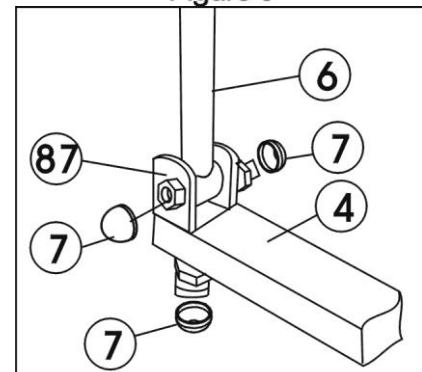


Figure 10

COMPUTER

This computer's model is E-239B, with 4-bit micro processor and single window LCD (see the left picture) and it has hand pulse sensor.

KEY FUNTION:

- A) **AUTO ON/OFF:** The monitor will be auto-powered when starts exercise or press the key. The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes,
- B) **SCAN:** It displays the values: ①time ②speed ③distance ④calories ⑤pulse ⑥total distance.
The values change every 4 mins.
- C) **TIME (TMR):** Auto-memorize the workout time while exercising (min:sec).
- D) **SPEED (SPD):** Display the current speed (km/h).
- E) **DISTANCE (DST):** Accumulate the distances while exercising (km).
- F) **CALORIES (CAL):** Auto-memorize calories amount consumed while exercising (Kcal).
- G) **PULSE (PUL):** Display the user's heart rate per minute while exercising. Remark: You have to hold on reaction planks with both hands for 4-5 seconds, and then it can display your pulse. The shining heart means signal inputs.
- H) **RESET/CLEAR:** To let the value reset.
- I) **BATTERY:** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result .This monitor uses two "AA' or "UM-3" batteries.



ATTENTION: the information only can be recovered in 15 seconds after battery replacement; the built-in data in computer may be lost after battery replacement; the normal life for battery is one year.

WARNING Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

MALFUNCTIONS AND TREATMENT

Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without damaged parts.

Malfunction	Reason	Treatment
Base is unstable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 2. The front and rear base feet have not been leveled when assembling. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the object. 2. Adjust the front and rear stabilizers.
Handlebar or seat cushion is shaking.	The screw loose.	Tighten the screws.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts has not been tightened correctly.	Open the covers to check.
No resistance when using the equipment.	<ol style="list-style-type: none"> 1.The interval of the magnetic resistance increases. 2. Tension control is damaged. 3. Running belt is slip. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open the covers to check. 2. Replace the Tension control. 3. Open the covers to check.

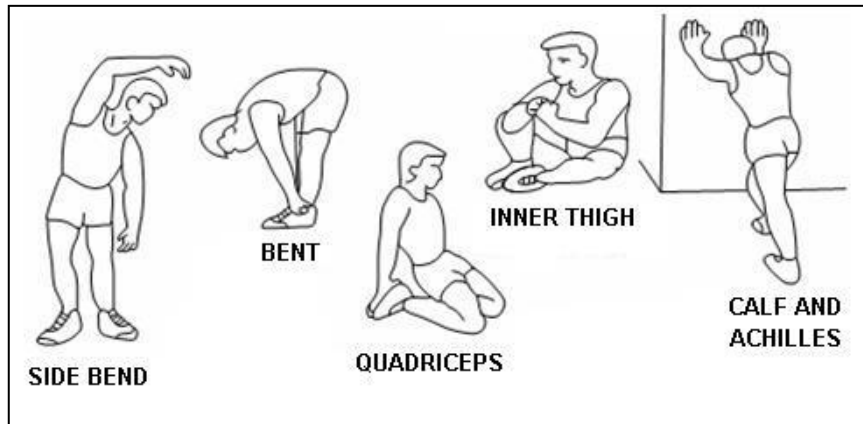
USAGE

Elliptical bike is use for all body exercises. **Magnetic elliptical bike H9249* is item class H. 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

Put feet's on 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. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

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

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poradte 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. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
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 způsobené 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 nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
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 SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 32,5 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

Rozměry po rozložení – 130 x 60 x 157,5 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

UDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Sílu odporu nastavíte pomocí regulátoru umístěného na horním předním rámu, pod držadlem řídítek. Symbol "-" značí slabý odpor, symbol "+" značí odpor silný.

SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	47	Křížový vrut ST2.2X10	1
2	Zadní stabilizátor	1	48	Φ10 Velká podložka	2
3	Koncovka stabilizátoru	4	49	Φ8 Velká podložka	2
4	Tyč pedálu	2	50	Φ8 Podložka	11
5	Pedál	2	51	Φ8 Pružinová podložka	16
6	Tyč rukojeti (pravá a levá)	2	52	Φ5 Podložka	1
7	M10 Čepičková matka	8	53	Φ8 Plastová podložka	2
8	Levá rukojeť	1	54	Objímka osy pedálu	2
9	Distanční objímka	2	55	Křížový vrut ST4.2x20	9
10	Počítač	1	56	M6x50 Šroub	1
11	Pravá rukojeť	1	57	M5x80 Šroub	1
12	Převod regulace zátěže	1	58	M5 Matka	1
13	Přední stabilizátor	1	59	M6 Matka	3
14	Tyč počítače	1	60	M10x1x5 Matka	4
15	Objímka tyče rukojeti	1	61	M10x1x3 Matka	1
16	M8 Speciální podložka	2	62	M8X20 Matka	1
17	M10 Speciální podložka	6	63	Pěnovka ramene	2
18	Objímka vzpěry rukojeti	4	64	Souprava ložisek	1
19	Objímka pedálu	8	65	Přítlačné kolo pásu	1
20	Řídítka s čidly pro měření pulsu	1	66	Φ10 Distanční objímka	1
21	Regulátor zátěže	1	67	Rameno	1
22	Pěnovka	2	68	Pás 4V	1
23	Stavitelné šrouby	2	69	M10 Matka	1

24	Převod měření pulsu	2	70	Vzpěra přítlačného kola	1
25	Převod čidla 1	1	71	Krytka převodu	1
26	Převod čidla 2	1	72	Levý kryt	1
27	Magnetická vzpěra	1	73	Pásové kolo	1
28	Φ20 Podložka	4	74	Pravý kryt	1
29	Kulatá koncovka rukojeti	2	75	Křížový vrut M5X10	1
30	Osa levého pedálu	1	76	Magnetická pružina	1
31	Osa pravého pedálu	1	77	Bezpečnostní držák	4
32	Převod pulsu	2	78	M8 x 40 Šroub	1
33	M8×40 Šroub	4	79	Kotoučový setrvačnick	1
34	M10×70 Šroub	2	80	Φ6 Podložka	3
35	Vzpěra	2	81	Křížový vrut ST2.9x8	2
36	M8×20 Šroub	2	82	Podložka	2
37	M8×50 Šroub	4	83	Křížový vrut ST=4.2×16	8
38	M8×20 Šroub	10	84	M6x8 Šroub	2
39	M5x35 Vrut	1	85	Osa kola	2
40	M8 Čepičková matka	4	86	Kolečko	2
41	M10 Blokační matka	6	87	Vzpěra ve tvaru písmene U	2
42	M8 Blokační matka	7	88	Čidlo měření pulsu	2
43	Levá blokační matka	1	89	Φ20 kulatá koncovka	2
44	Pravá blokační matka	1	90	Čtvercová koncovka F35	2
45	Φ8 Prohnutá podložka	12	91	M10X60 Šroub	1
46	Φ10 Podložka	8	92	Přední část krytů	1
98	Šroubovák (s=5)	1	93	M8×16 Šroub	2
99	Koncovka napájení	1	94	M10x55 Šroub	2
			95	Nylonová podložka	4
			96	Klíč (s=8)	1
			97	Klíč (s=5)	1

NÁŘADÍ



(7) Čepičková matka
X8



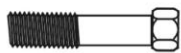
(9) Distanční objímka
X2



(16) M8 Speciální podložka
X2



(28) Φ20 Podložka
X4



(33) M8x40 Šroub
X4



(36) M8x20 Šroub
X2



(37) M8x50 Šroub
X4



(38) M8x20 Šroub
X10



(40) M8 Čepičková matka
X4



(42) Čepičková matka
X4



(45) Prohnutá matka
X12



(49) Φ8 Velká podložka
X2



(50) Φ8 Podložka
X8



(51) Φ8 Pružinová podložka
X16



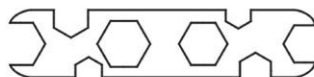
(53) Φ8 Plastová podložka
X2



(93) M8x16 Šroub
X2



(75) Křížový vrt
M5x10
X1



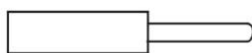
(96) Klíč
X1



(97) Klíč
X1



(98) Šroubovák
X1

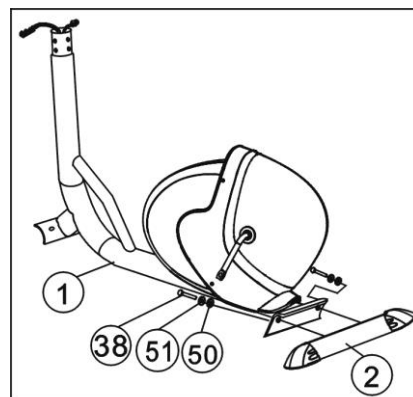


(99) Koncovka napájení
X1

MONTÁŽ

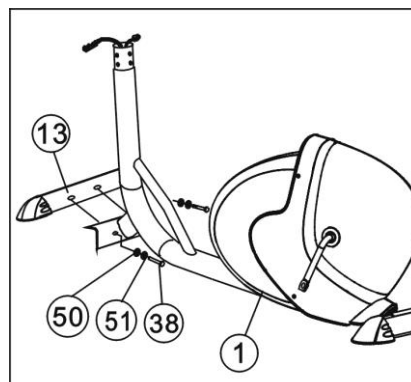
1. Připevnění zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 souprav šroubů (38), podložek (50) a podložek (51) (obr. 1).



2. Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (13) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 souprav šroubů (38), podložek (50) a podložek (51) (obr. 2).



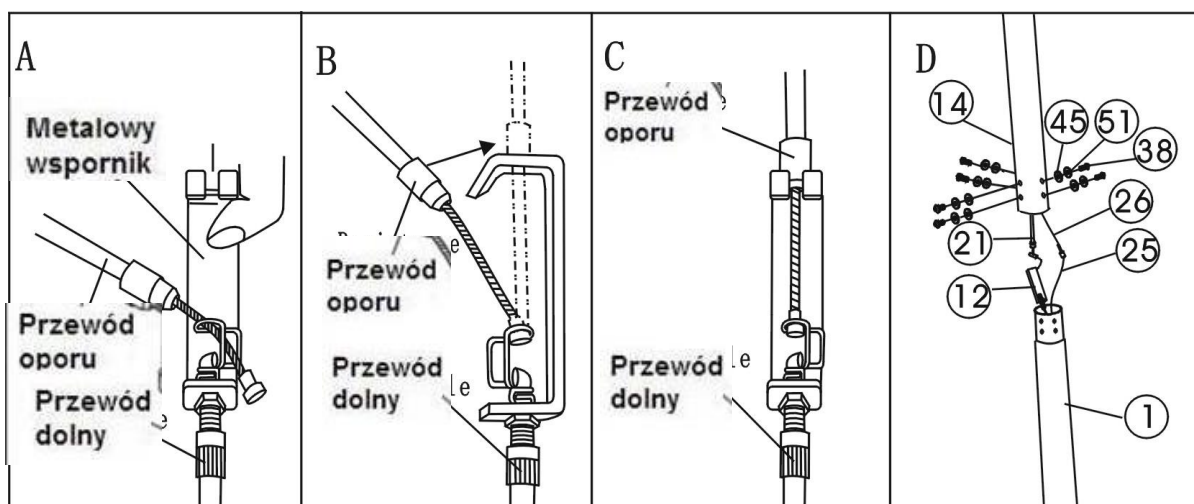
3. Připevnění tyče počítače

a. Spojte regulátor zátěže (který se nachází ve spodní části tyče počítače) (21) s převodem regulace zátěže (12).

POZOR: Otočte regulátorem zátěže co nejvíce směrem k “-“ (nyní jsou převody nejdelší), dále koncovku převodu protáhněte háčkem regulace zátěže viz.obr. **A**. Protáhněte převod zátěže otvorem železné vzpěry převodu regulace zátěže (12) dle obr. **B**. Spojte převod regulace zátěže s převodem zátěže (12) dle obr. **C**. Pokud nelze horní část převodu ideálně dopasovat mezi železné vzpěry, radíme dotáhnout matku, která způsobí přesunutí vzpěr do potřebné polohy.

b. Spojte převod počítače I (26) s převodem čidla II (25) a poté je vytáhněte otvorem v tyči počítače (14)

c. Nasadte tyč počítače (14) na hlavní rám (1) a vše upevněte pomocí 6 souprav šroubů (38), pružinových podložek (51) a podložek (45) dle obr. **D**

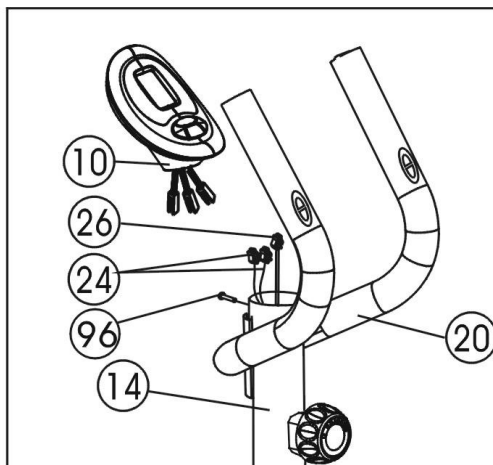
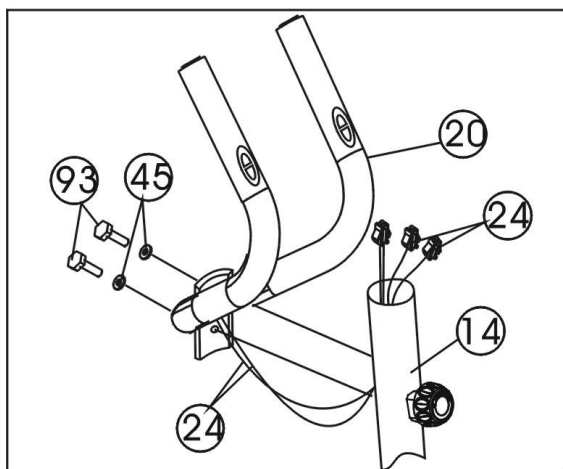


4. Připevnění řídítek

- a. Protáhněte převody pulsu (24) otvorem nacházejícím se na zadní části tyče počítače (14) a vytáhněte je.
- b. Dopasujte řídítko (20) k otvorům v tyči počítače (14) a vše připevněte pomocí šroubů (93) (obr. 4).

5. Připevnění počítače

- a. Spojte převody pulsu (24) a převody čidla 2 (26) a vsuňte je do otvoru v zadní části počítače (10).
- c. Připevněte počítač (10) k tyči počítače (14) pomocí šroubů (75) (obr. 5).



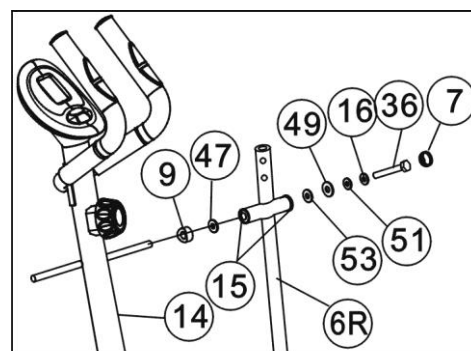
6. Připevnění tyče rukojeti (pravé a levé)

- a. Nasadte distanční objímku (9) a pružinovou podložku (28) na osu tyče počítače (14).

b. Nasadte pravou tyč rukojeti (6R) na pravou stranu osy tyče počítače (14) a vše zabezpečte pomocí plastové podložky (53), velké podložky (49), pružinové podložky (51), speciální podložky (16) a šroubu (36).

c. Nasadte krytku (7) na šroub (36) tak, aby se pravá tyč rukojeti (6R) mohla volně pohybovat.

d. Stejně postupujte v případě připevnění levé tyče rukojeti (6L) k levé straně osy tyče počítače (14) (obr. 6).



7. Připevnění tyče pedálu (levé a pravé)

a. Nasadíte osu pedálu (4) na zadní vzpěru ve tvaru písmene U (35), dále připevníte podložku (28) a objímku osy pedálu (54) k ose pedálu (30).

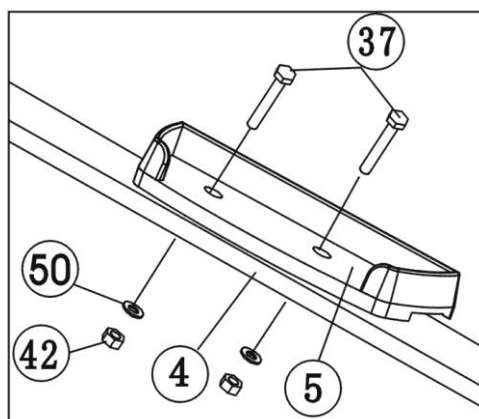
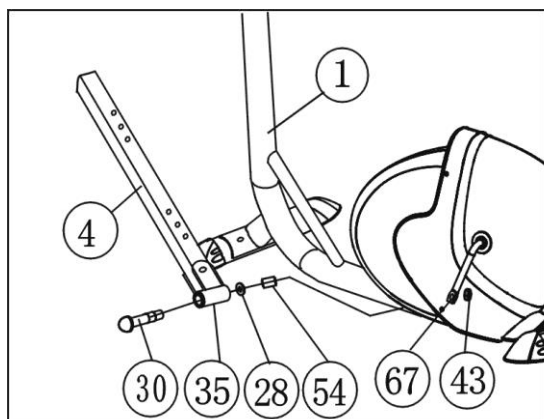
b. Připevníte osu pedálu (30) k rameni (67) a přitáhnete je pomocí krytky a levé blokační matky (43).

Stejně postupujte v případě připevnění pravé tyče pedálu (4) k pravé ose pedálu (31) (obr. 7).

8. Připevnění pedálů

Připevníte levý pedál (5) k levé tyči pedálu (4) pomocí 4 šroubů (37), podložek (50) a blokačních matek (42).

Stejně postupujte v případě připevnění pravého pedálu (5) k pravé tyči pedálu (4) (obr.8).

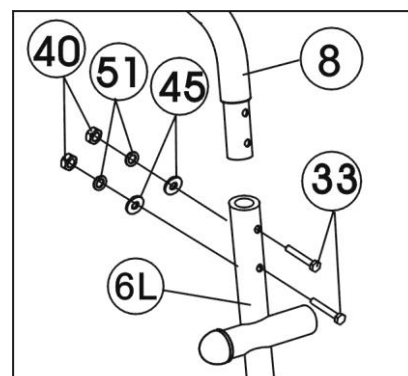


9. Připevnění rukojeti (levé a pravé)

Nasadíte levou rukojeť (8) do levé tyče rukojeti (6L), vše zabezpečíte pomocí 4 souprav šroubů (33), pružinových podložek (45), pružinových podložek (51) a čepíkových matek (40).

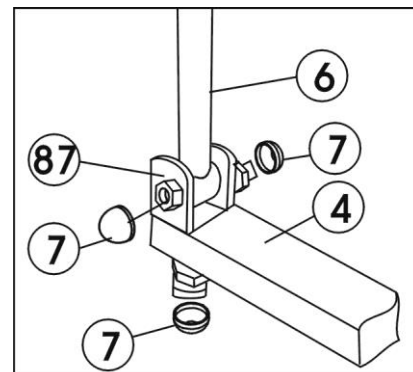
Stejně postupujte v případě připevnění pravé rukojeti (11) k pravé tyči rukojeti (6R) (obr. 8).

Pozor: Šroub musí být našroubován do šestiúhelníkového otvoru.



10. Připevnění krytek

Po sestavení zařízení nasadíte na vzpěry ve tvaru písmene U (87), tyče pedálů (4) a tyče rukojetí (6) krytky (7) (obr. 9).



POČÍTAČ

FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE/SELECT: umožňuje vybrat funkci. Přidržení tlačítka po dobu delší než 4 sekundy způsobí vynulování všech hodnot (celkové resetování)

SET (pokud je součástí): umožňuje nevést vlastní hodnoty.

RESET/CLEAR (pokud je součástí): umožňuje vynulovat hodnoty.

OPERACE:

AUTO ON/OFF: monitor se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. Monitor se automaticky zapne stisknutím tlačítka nebo započítáním tréninku.

FUNKCE:

(1) SCAN: Postupně jsou zobrazovány tyto funkce: ①čas ②rychlost ③vzdálenost ④kalorie ⑤puls ⑥vzdálenost .

(2) TIME (TMR) /ČAS/: automaticky zapisuje dobu tréninku..

(3) SPEED (SPD) /RYCHLOST/: zobrazuje aktuální rychlost.

(4) DISTANCE (DST) /DYSTANS/: sčítá dosaženou vzdálenost během tréninku.

(5) CALORIES (CAL) /KALORIE/: automaticky zapisuje množství kalorií spálených během tréninků.

(6) ODOMETER (TOTAL) / DOSAŽENÁ VZDÁLENOST/ (pokud je součástí): zobrazuje celkovou vzdálenost dosaženou v průběhu všech tréninků od započetí toho prvního. Když počítač obdrží signál, začne načítáním hodnoty směrem nahoru. ODOMETER může být vynulován tlačítkem RESET nebo při výměně baterií.

(7) PULSE /PULS/: je potřeba položit obě dlaně na čidla pulsu, po 4-5 sekundách se na displeji zobrazí aktuální puls v úderech za minutu. Symbol ♥ označuje, že počítač obdržel potřebný signál.

(8) RESET/CLEAR: umožňuje vynulovat hodnoty.

BATERIE: pokud displej řádně nefunguje, je potřeba vyměnit baterie. Počítač funguje na základě dvou baterií typu AA nebo UM-3.

OPOZORNĚNÍ! Systémy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušete.



MOŽNÉ PORUCH A JEJICH ŘEŠENÍ

Porucha	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní	1. Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký malý předmět. 2. Poloha předního a zadního stabilizátoru nebyla při montáži řádně nastavena.	1. Odstraňte předmět. 2. Dotáhněte přední a zadní stabilizátor.
Tyč řídicí není stabilní	Šrouby jsou povoleno.	Dotáhněte šrouby .
Pohyblivé části vržou.	Části jsou špatně dotáhnuty.	Stáhněte kryt a zjistěte závadu.
Nefunguje zátěž.	4. Zvětšil se prostor mezi převody magnetického odporu. 5. Regulátor zátěže je poškozen. 6. Spadl pásek zátěže.	4. Stáhněte kryt a zjistěte závadu. 5. Vyměňte regulátor zátěže 6. Stáhněte kryt a zjistěte závadu.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Elliptical je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický elliptical H9249* je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

BRŽDĚNÍ

Pokud chcete zařízení zastavit, přestaňte se pohybovat/cvičit.

Po delším používání se mohou šrouby a matky povolit. Pravidelně je proto kontrolujte.

CVIKY

1. 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.



2. Pozice

Postavte se na pedály a dlaněmi uchopte rukojeti. Během tréninku mějte rovná záda. Provádějte střídavé pohyby nohou a rukou (viz obrázek).

3. 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.

4. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat 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 fyzicky.

Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví sportovců říká: „ Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej”.

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 utilizaci. 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.

