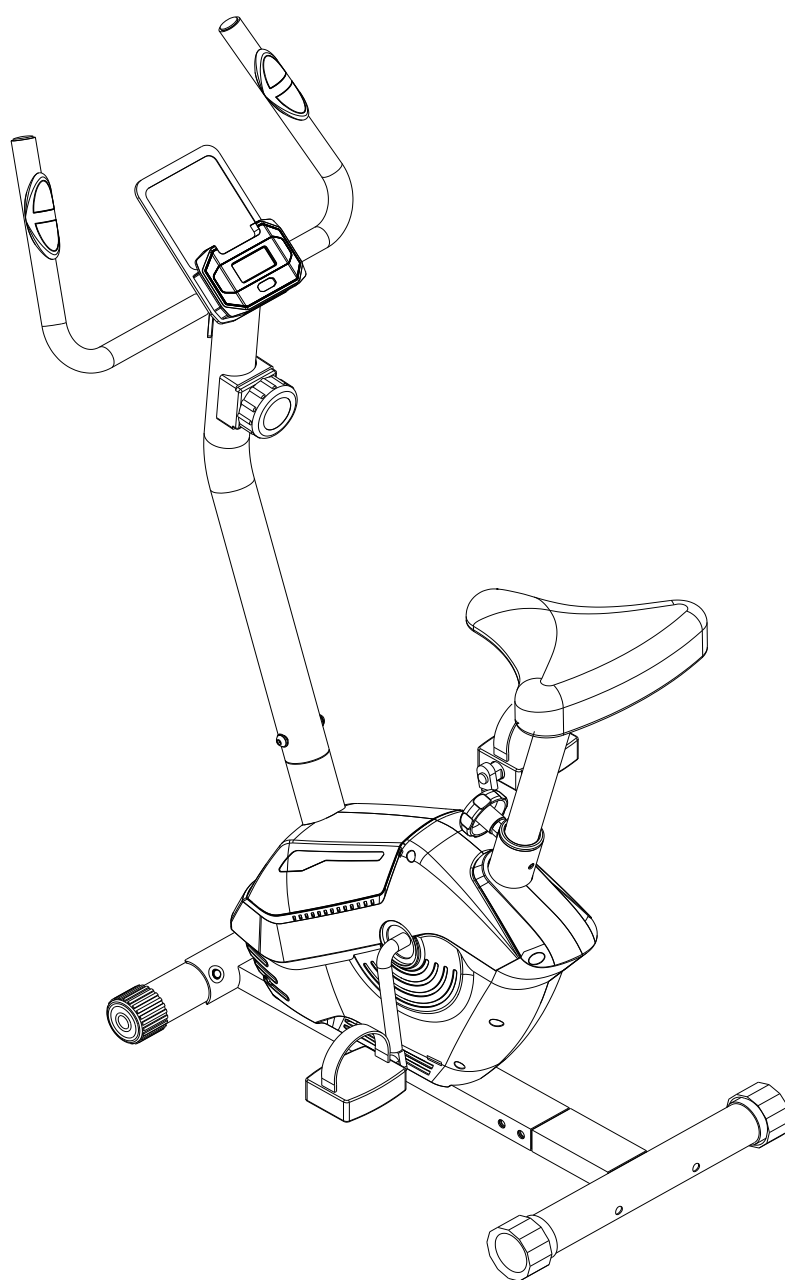




**ROWER MAGNETYCZNY – MAGNETIC BIKE –
MAGNETICKÝ ROTOPED
M6120**



**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.
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
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. 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 przesuwanemu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. 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.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. 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.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. 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 – 16,5 kg

Koło zamachowe – 3,5 kg

Rozmiar – 85 x 46 x 118cm

Maksymalna waga użytkownika – 100 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodełka poluzuj gałkę mocującą słup siodełka i przesuwając słup siodełka wyreguluj wysokość odpowiednio do wzrostu użytkownika (siedząc na siodełku, umieść piętę na pedale; noga powinna być wyprostowana, jeśli wysokość ustawiono prawidłowo). Dokręć gałkę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu słupa siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu słupa siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na słupie.

SPOSÓB REGULACJI OPORU

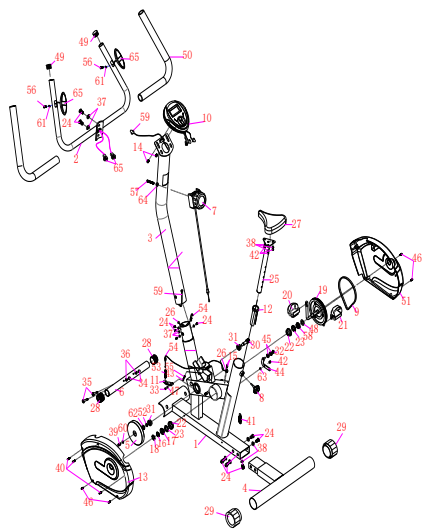
Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek M6120 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Rama główna	1	34	Nakrętka M10	2
2	Drażek kierownicy	1	35	Śruba sześciokątna M10×57	2
3	Sztyca kierownicy	1	36	Podkładka łukowa Φ10	2
4	Podstawa tylna	1	37	Podkładka łukowa Φ8	6
5	Koło magnetyczne	1	38	Podkładka płaska Φ8x20x1.5	8
6	Podstawa przednia	1	39	Śruba sześciokątna M8×20	1
7	Regulator	1	40	Wkręt krzyżakowy ST4.2×25	6
8	Pokrętło	1	41	Naciąg sprężyny Φ20×39×δ3.2	1
9	Pasek	1	42	Nakładka nylonowa M8	4
10	Komputer	1	43	Śruba sześciokątna M6×20	1
11	Uchwyt magnetyczny	1	44	Tarcza dociskowa	1
12	Plastikowa tuleja	1	45	Łożysko 6000Z	2
13	Lewa osłona łańcucha	1	46	Wkręt samowiercący ST4.2×25	4
14	Śruba krzyżakowa M5×10	2	47	Pokrywa korby	2
15	Wkręt krzyżakowy ST2.9×9.5	2	48	Podkładka płaska Φ40×2.8	1
16	Podkładka płaska Φ23×Φ35×2.0	1	49	Zatyczki kierownicy	2
17	Tuleja (7/8)"	1	50	Poręcz	2
18	Śruba sześciokątna	1	51	Prawa pokrywa łańcucha	1
19	Pas z korbą 6"	1	52	Podkładka Φ17	1
20	Lewy pedał (1/2)"	1	53	Sprężyna 65 Mn/Φ10×50vδ1.0	1
21	Prawy pedał (1/2)"	1	54	Kabel	1
22	Łożysko Φ55.6×16	2	55	Śruba sześciokątna M6	1
23	Łożysko Φ44.5	2	56	Wkręt krzyżakowy ST4.2×20	2
24	Śruba sześciokątna M8×15	6	57	Śruba krzyżakowa M5×45	1
25	Sztyca siedziska	1	58	Tuleja (15/16)"	1
26	Czujnik	1	59	Przewód czujnika	1
27	Siodelko	1	60	Płaska podkładka Φ8xΦ24x2	1
28	Zatyczki przedniej podstawy	2	61	Płaska podkładka Φ5*Φ9*0.8	2
29	Zatyczki tylnej podstawy	2	62	Tuleja Φ21×Φ15.2×3.0	1
30	Oś koła magnetycznego Φ17×90	1	63	Płaska podkładka Φ10xΦ20x2	1
31	Łożysko 6203Z	2	64	Podkładka łukowa Φ5	1
32	Pierścień zabezpieczający Φ10	1	65	Sensor pulsu	2
33	Nakrętka nylonowa M6	1			



INSTRUKCJA MONTAŻU

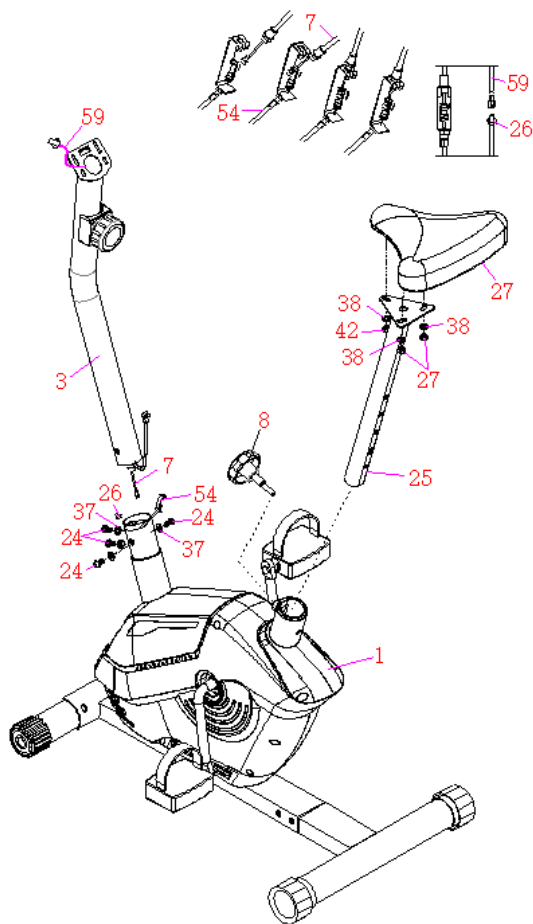
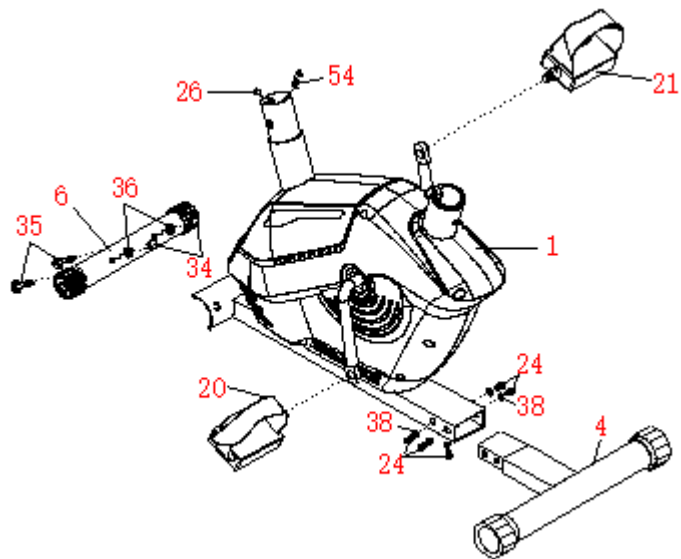
1. Krok

Przymocuj przednią podstawę (6) do ramy głównej (1), za pomocą dwóch zestawów śrub sześciokątnych (35), podkładek łukowych $\Phi 10$ (36) oraz nakrętek (34). Następnie wykorzystaj pięć zestawów śrub sześciokątnych (24), płaskich podkładek (38) w celu zamontowania podstawy tylnej (4) na ramie głównej (1).

2. Krok

Użyj klucza do łączenia pedałów (20/21) z korbami.

UWAGA: Podczas montażu pedałów, prawego (21) należy obracać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, natomiast lewy (20) należy obracać w przeciwną stronę.

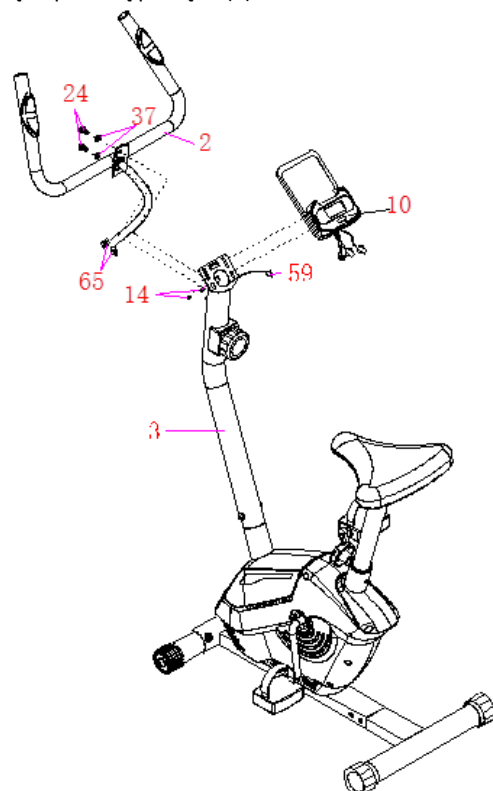


3. Krok

Połącz regulator (7) z kablem (54), jak pokazano na rysunku. Połącz przewód czujnika (59) do czujnika (26). Wykorzystując cztery zestawy sześciokątnych śrub (24) i podkładek łukowych $\Phi 8$ (37), żeby przymocować sztycę kierownicy (3) do ramy głównej (1).

Użyj trzech zestawów płaskich podkładek (38) oraz nakładek nylonowych (42), żeby zamocować siodełko (27) na sztycy siedziska (25).

Włóż siodełko (25) do plastikowej tulei (12), a następnie połącz ją z ramą główną za pomocą pokrętła (8).



4. Krok

Usuń 2 śruby sześciokątne (24) oraz podkładki łukowe $\Phi 8$ (37) ze sztycy kierownicy (3). Następnie zamocuj sensory pulsu (65) na sztycy (3) oraz wyciągnij je z górnej krawędzi słupka. Przymocuj kierownicę (2) do sztycy (3) za pomocą śrub (24) oraz podkładek (37), które zostały wcześniej usunięte. Okręć dwie śruby krzyżakowe (14) przymocowane do komputera (10). Następnie podłącz przewód czujnika (59) oraz sensory pulsu (65) do przewodów odchodzących od komputerka (10). Wpuść przewody w sztycę kierownicy (3). Przymocuj komputer (10) na górnej części sztycy (3) za pomocą dwóch śrub krzyżowych (14), które wcześniej zostały usunięte.

KOMPUTER

Klawisze funkcyjne:

MODE – Wciśnij w celu wybrania danej funkcji. Długotrwałe przytrzymanie guzika będzie skutkowało zresetowaniem czasu, dystansu i kalorii.

Funkcje i działanie komputerka:

1. SCAN (skan) – Wciśnij MODE aż pojawi się napis SCAN. Na monitorze, po kolei, wyświetlą się: czas, prędkość, dystans, ODO, kalorie, puls. Każda z funkcji będzie pokazana przez 5 sekund.
2. TIME (czas) – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.
3. SPEED (prędkość) – pokazuje aktualną prędkość.
4. DIST (dystans) – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.
5. CALORIES (kalorie) –
6. PULSE (tętno) – Połóż ręce na sensorach pulsu, wciśnij guzik MODE. Po około 6-7 sekundach, na monitorze wyświetli się aktualne tętno.

UWAGA: Przez pierwsze 2-3 sekundy tętno wyświetlane na monitorze może być wyższe, niż w rzeczywistości. Po tym czasie powinno powrócić do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być podstawą leczenia!

Specyfikacje:

FUNKCJE	AUTO SKAN	Co 5 sekund
	CZAS	00:00'~99:59'
	AKTUALNA PRĘDKOŚĆ	Maksymalna prędkość: 999.9 km/h
	DYSTANS	0.0~9999 km
	CALORIES	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULS	40~240 BPM
Baterie	2szt AAA lub UM –4	

UWAGA:

1. Jeśli na wyświetlaczu nie pojawiają się napisy lub ich widoczność jest słaba, konieczna jest wymiana baterii.
2. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
3. Komputer uruchomi się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń.
4. Komputer automatycznie zacznie zliczać wszystkie wartości z chwilą rozpoczęcia ćwiczeń. Po 4 sekundach od przerywania ćwiczeń przerwane zostaną obliczenia.

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

Usiądź na siodełku, 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.

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 przed 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.

Zakres stosowania

Rowerek magnetyczny M6120 HMS jest urządzeniem klasy H i przeznaczony jest do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

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



Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

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

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

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER MANUAL

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.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. 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.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. 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.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN 957 under class HC. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**
14. 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.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. 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 – 16,5 kg

Flywheel – 3,5 kg

Rozmiar – 85 x 46 x 118cm

Maximum user weight – 100 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.

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 M6120 not acquire breaking system or emergency break.

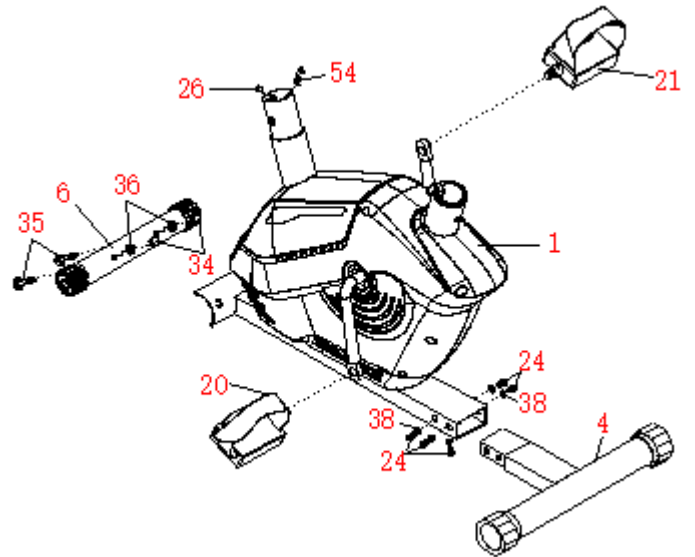
PARTS LIST

NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Main Frame	1	34	Cap Nut M10	2
2	Handle bar	1	35	Pan head bolt M10×57	2
3	Meter post	1	36	Arc washer Φ10	2
4	Rear stabilizer	1	37	Arc washer Φ8	6
5	Magnetic Wheel	1	38	Flat washer Φ8x20x1.5	8
6	Front stabilizer	1	39	Hexagon Bolt M8×20	1
7	Tension control	1	40	Cross Pan Head Tapping screw ST4.2×25	6
8	Knob	1	41	Tension Spring Φ20×39×δ3.2	1
9	Belt	1	42	Nylon Nut M8	4
10	Console	1	43	Hexagon Bolt M6×20	1
11	Magnetic bracket	1	44	Pressure Plate	1
12	Seat Post Plastic Bushing	1	45	Bearing 6000Z	2
13	Left Chain Cover	1	46	Cross Pan Head self-drilling Screw ST4.2×25	4
14	Cross Pan Head Bolt M5×10	2	47	Crank Cover	2
15	Cross pan head tapping screw ST2.9×9.5	2	48	Flat Washer Φ40×2.8	1
16	Flat washerΦ23×Φ35×2.0	1	49	End Cap for Handlebar	2
17	Puller Bushing (7/8)"	1	50	Handrail Arm Foam Grip	2
18	Hexagon Bolt	1	51	Right Chain Cover	1
19	Belt Pulley with Crank 6"	1	52	Curve Washer Φ17	1
20	Left Foot Pedal (1/2)"	1	53	Spring 65 Mn/Φ10×50vδ1.0	1
21	Right Foot Pedal (1/2)"	1	54	Tension Cable	1
22	Bearing Bush Φ55.6×16	2	55	Hexagon Bolt M6	1
23	Bearing Φ44.5	2	56	Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2×20	2
24	Hexagon Bolt M8×15	6	57	Cross Pan Head Bolt M5×45	1
25	Seat Post	1	58	Puller sleeve (15/16)"	1
26	Sensor	1	59	Extension Sensor Wire	1
27	Seat Cushion	1	60	Flat Washer Φ8xΦ24x2	1
28	End Cap for Front Stabilizer	2	61	Flat Washer Φ5*Φ9*0.8	2
29	End Cap for Rear stabilizer	2	62	Bushing Φ21×Φ15.2×3.0	1
30	Magnetic Wheel Axle Φ17×90	1	63	Flat Washer Φ10xΦ20x2	1
31	Bearing 6203Z	2	64	Arc WasherΦ5	1
32	Circlip Φ10	1	65	Hand Pulse Sensor	2
33	Nylon Nut M6	1			

ASSEMBLY INSTRUKCION

Step 1:

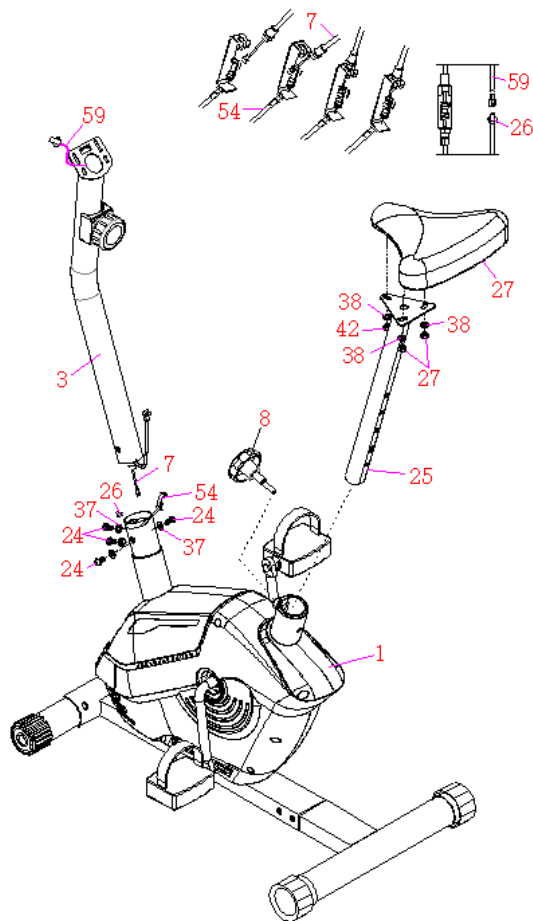
Attach the front stabilizer (6) to the main frame (1) by 2 sets of pan head bolt (35), arc washer (36) and cap nut (34). Then use 5 sets of inner hexagonal bolt (24), flat washer (38) to connect rear stabilizer (4) to main frame (1).



Step 2:

Use the spanner to connect the pedals (20/21) to the cranks.

Beware: when installing the pedals, the right pedal (21) you should turn clockwise, and the left pedal (20) you should turn counter-clockwise.

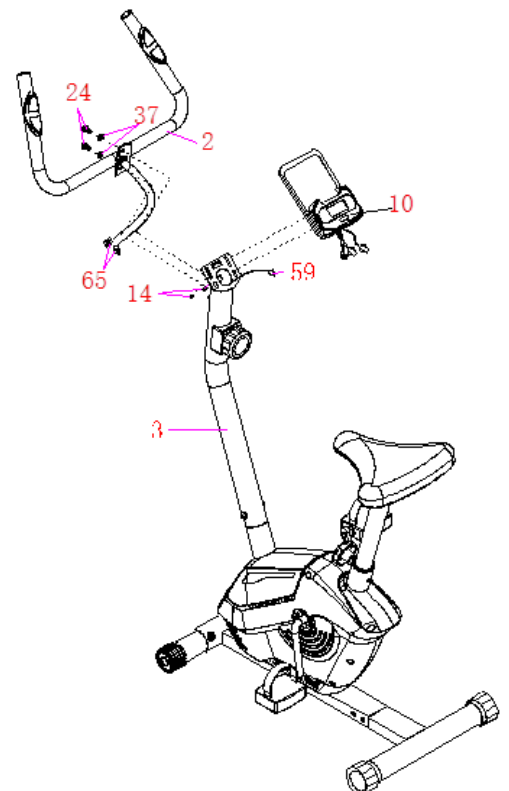


Step 3:

1. Connect the wire of tension control (7) to lower tension wire (54) as illustrations.
2. Connect extension sensor wire (59) to lower sensor (26), Then use 4 sets of inner hexagonal bolt (24), arc washer (37) to connect meter post (3) to main frame (1).
3. Use the 3 sets of flat washer (38), locking nylon nut (42) to lock the seat cushion (27) to the seat post (25).
4. Insert the seat post (25) into the seat post plastic bushing (12), then connect it to the main frame (1) by knob (8).

Step 4 :

1. Remove 2 sets of inner hexagonal bolt (24), arc washer (37) from the meter post (3). Then insert hand pulse sensor (65) into the meter post (3) and pull them out from the top of end of the meter post (3). Attach the handle bar (2) onto the meter post (3) with 2 sets of inner hexagonal bolt (24), arc washer (37) that were removed.
2. Remove two cross pan head bolts (14) from the console (10). Then connect the extension sensor wire (59) and hand pulse sensor (65) to the wires that come from the console (10). Tuck wires into the meter post (3). Attach the console (10) onto the top end of the meter post (3) with two cross pan head bolts (14) that were removed.



CONSOLE

Functiona buttons:

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

Functions and operations:

1. SCAN – press MODE buton until SCAN appears, monitor will rotate through al. 6 funtions: time, speed, distance, ODO, calories, pulse. Each display will be hold 5 seconds.
2. TIME – count the total time from the begining of the workout to its end.
3. SPEED – display current speed.
4. DIST – count the distance from the begining of the workout to its end.
5. CALORIES – count the total calories from the begining of the workout to its end.
6. ODO – count the total distance of all workouts.
7. PULSE – put your hands od the pusle sensors, press the MODE buton. After about 6-7 seconds, the current heart rate will be displayed on the monitor.

During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

SPECYFICATION:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 5 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 999.9(ML)KM/H
	TRIP DISTANCE	0.0~9999(ML)KM
	CALORIES	0.0~9999KCAL
	ODO	0.0~9999((ML)KM
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE –AAA or UM –4	

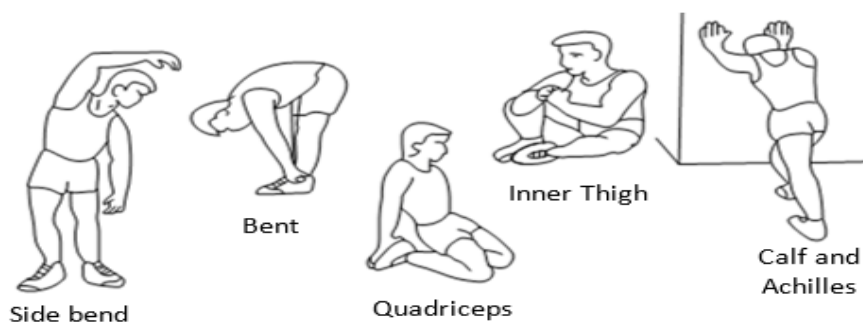
NOTE:

1. If the display is faint of show no figures, please replace the batteries.
2. The display will automatically turn off after 4 minutes of inactivity.
3. The monitor automatically starts as soon as you start training.
4. The computer automatically starts counting all values at the beginning of the exercise. After 4 seconds, the calculation will be discontinued.

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.

Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M6120 HMS is item class H. so it is not suitable for commercial and therapeutic use.



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.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen pro domácnost a komerční využití 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 poradte 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 poradte 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, případné 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 nekládejte 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. Vyhybejte 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 k výlučně 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.

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

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto –16,5 kg

Hmotnost kotoučového setrvačnicku – 3,5 kg

Rozměry po rozložení –88,5 x 46 x 118 cm

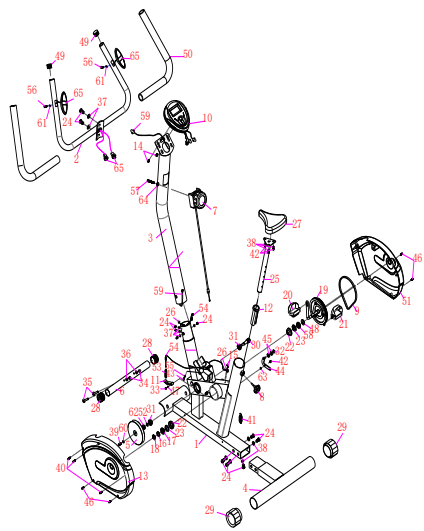
Maximální hmotnost uživatele – 100 kg

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

ZPŮSOB BRZDĚNÍ: Pro zastavení ellipticalu je potřeba přestat šlapat. Magnetický elliptical H1742 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Č.	NÁZEV	POČET	Č.	NÁZEV	POČET
1	Hlavní rám	1	34	Matice M10	2
2	Řídítka	1	35	Šroub M10×57	2
3	Sloupek řídítek	1	36	Prohnutá podložka Φ10	2
4	Zadní stabilizátor	1	37	Prohnutá podložka Φ8	6
5	Magnetické kolo	1	38	Rovná podložka Φ8x20x1.5	8
6	Přední stabilizátor	1	39	Hexagonální šroub M8×20	1
7	Regulační hlavička	1	40	Křížový šroub ST4.2×25	6
8	Hlavička	1	41	Pružina Φ20×39×δ3.2	1
9	Řemen	1	42	Nylonová krytka M8	4
10	Počítač	1	43	Hexagonální šroub M6×20	1
11	Magnetický držák	1	44	Dorazová destička	1
12	Plastová objímka	1	45	Ložisko 6000Z	2
13	Levý kryt řetězu	1	46	Vrut ST4.2×25	4
14	Křížový šroub M5×10	2	47	Kryt kliky	2
15	Hexagonální šroub ST2.9×9.5	2	48	Rovná podložka Φ40×2.8	1
16	Rovná podložka Φ23×Φ35×2.0	1	49	Koncovka řídítek	2
17	Objímka (7/8)"	1	50	Rukojeť	2
18	Hexagonální šroub	1	51	Pravý kryt řetězu	1
19	Kolo řemene s klikou 6"	1	52	Podložka Φ17	1
20	Levý pedál (1/2)"	1	53	Pružina 65 Mn/Φ10×50vδ1.0	1
21	Pravý pedál (1/2)"	1	54	Převod	1
22	Ložisko Φ55.6×16	2	55	Hexagonální šroub M6	1
23	Ložisko Φ44.5	2	56	Křížový šroub ST4.2×20	2
24	Hexagonální šroub M8×15	6	57	Křížový šroub M5×45	1
25	Sloupek sedadla	1	58	Objímka (15/16)"	1
26	Čidlo	1	59	Převod čidla	1
27	Sedadlo	1	60	Rovná podložka Φ8×Φ24x2	1
28	Koncovky předního stabilizátoru	2	61	Rovná podložka Φ5*Φ9*0.8	2
29	Koncovky zadního stabilizátoru	2	62	Objímka Φ21×Φ15.2×3.0	1
30	Osa magnetického kola Φ17×90	1	63	Rovná podložka Φ10×Φ20x2	1
31	Ložisko 6203Z	2	64	Prohnutá podložka Φ5	1
32	Bezpečnostní prstenec Φ10	1	65	Čidlo pulsu	2
33	Nylonová matice M6	1			



NÁVOD MONTÁŽE

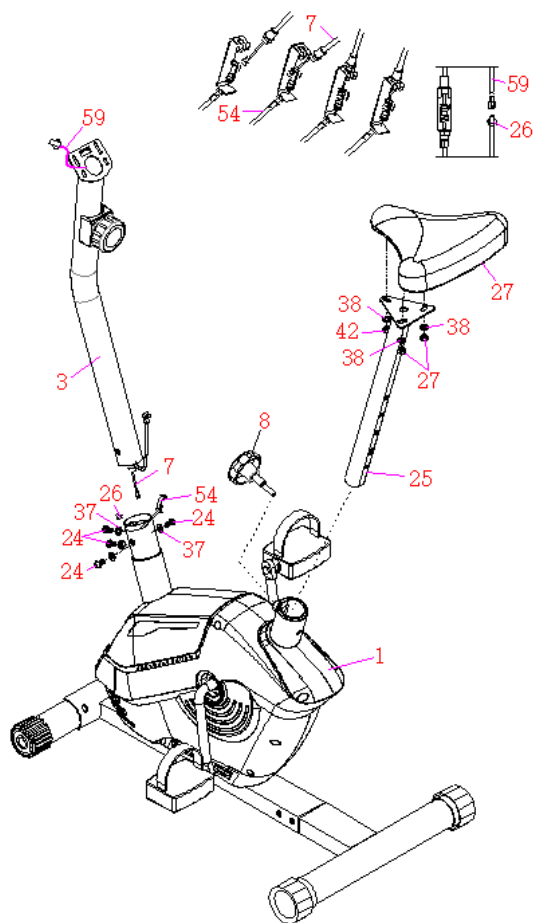
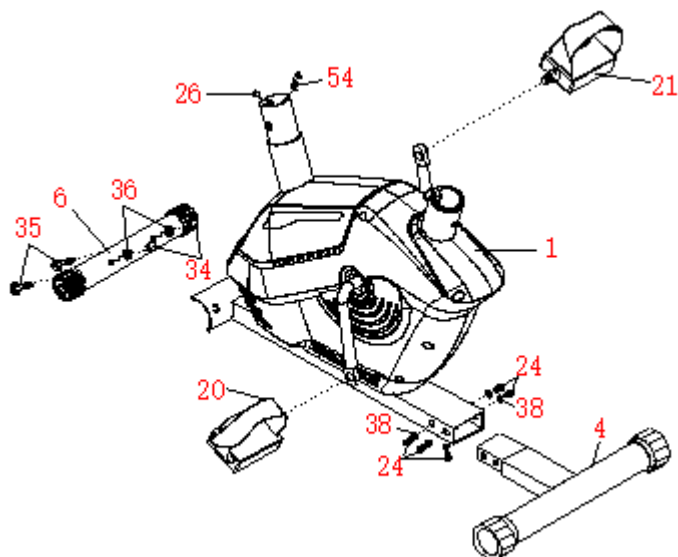
1. Krok

Připevněte přední stabilizátor (6) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou souprav hexagonálních šroubů (35), prohnutých podložek $\Phi 10$ (36) a matic (34). Dále použijte pět souprav hexagonálních šroubů (24) a rovných podložek (38) za účelem připevnění zadního stabilizátoru (4) k hlavnímu rámu (1).

2. Krok

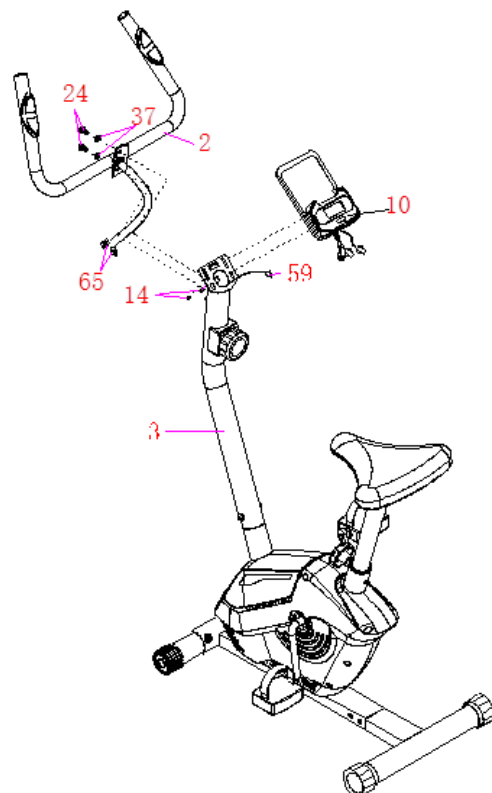
K připevnění pedálů (20/21) ke klice použijte klíč.

POZOR: Během připevnění pravého pedálu (21) otáčejte klíčem ve směru pohybu hod.ručiček, zatímco u levého pedálu (20) jím otáčejte proti směru pohybu hod.ručiček.



3. Krok

Spojte převod regulační hlavičky (7) s převodem (54), viz obrázek. Spojte převod čidla (59) s čidlem (26). Využijte čtyři soupravy hexagonálních šroubů (24) a prohnutých podložek $\Phi 8$ (37) za účelem připevnění sloupku řídicího (3) k hlavnímu rámu (1). Použijte tři soupravy rovných podložek (38) a nylonových matic (42) za účelem připevnění sedadla (27) ke sloupku sedadla (25). Vložte sedadlo (25) do plastové objímky (12), a dále jej připevněte v hlavním rámu pomocí hlavičky (8).



4. Krok

Odšroubujte 2 hexagonální šrouby (24) a prohnuté podložky $\Phi 8$ (37) ze sloupku řídicího (3). Dále připevněte čidla pulsu (65) ke sloupku (3) a vytáhněte je z horního konce sloupku. Připevněte říditka (2) ke sloupku (3) pomocí šroubů (24) a podložek (37), které jste dříve odstranili.

Odšroubujte dva křížové šrouby (14) připevněné k počítači (10). Dále připojte převody čidla (59) a čidla pulsu (65) k převodům vycházejícím z počítače (10). Spusťte převody do sloupku řídicího (3). Připevněte počítač (10) k horní části sloupku (3) pomocí dvou křížových šroubů (14), které jste dříve odšroubovali.

POČÍTAČ

Multifunkční tlačítka:

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

Funkce počítače:

7. SCAN (skan) – stiskněte MODE až se objeví nápis SCAN. Na displeji, v řadě za sebou, se zobrazí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls. Každá z funkcí bude zobrazena po dobu 5 sekund.
8. TIME (čas) – sčítá celkovou dobu tréninku.
9. SPEED (rychlost) – zobrazuje aktuální rychlost.
10. DIST (vzdálenost) – zobrazuje celkovou dosaženou vzdálenost během tréninku.
11. CALORIES (kalorie) – zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku.
12. PULSE (puls) – položte obě ruce na čidla pulsu, stiskněte tlačítko MODE. Po cca 6-7 sekundách se na monitoru zobrazí aktuální puls.
POZOR: po dobu prvních 2-3 sekund může být puls zobrazený na displeji vyšší, než ve skutečnosti. Poté by se hodnota měla vrátit do normálu. Hodnota měření nemůže být brána jako ukazatel pro lékařské účely!

Specifikace:

FUNKCE	AUTO SKAN	Co 5 sekund
	ČAS	00:00'~99:59'
	AKTUÁLNÍ RYCHLOST	Maximální rychlost: 999.9 km/h
	VZDÁLENOST	0.0~9999 km
	KALORIE	0.0~9999 kcal
	ODO	0.0~9999 km
	PULS	40~240 BPM
Baterie	2ks AAA nebo UM –4	

POZOR:

5. Pokud se na displeji nezobrazí nápisy nebo je jejich viditelnost slabá, musí dojít k výměně baterií.
6. Displej se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
7. Počítač se automaticky spustí stisknutím některého z tlačítek nebo šlapáním.
8. Počítač začne automaticky sčítat všechny hodnoty v okamžiku spuštění tréninku. Po 4 sekundách od přerušení tréninku dojde k přerušení načítání hodnot.

Návod k tréninku

1. Rozcvička

Před započítáním 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. 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.

3. 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.

4. 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 i během běžného dne. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Rozsah užívání

Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'BISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

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



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.