



PL

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
NÁVOD K OBSLUŽE

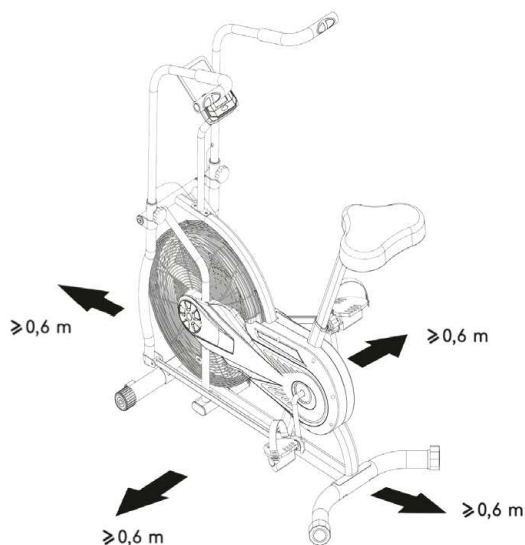
MANUAL INSTRUCTION

www.hms-fitness.pl

Dziękujemy za wybór produktu Marki HMS. Mając na uwadze własne bezpieczeństwo i korzyści zapoznaj się dokładnie z tą instrukcją przed użyciem przyrządu. Jako producent dążymy do zagwarantowania naszym klientom pełnej satysfakcji.

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

- 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.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
- W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
- 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.



- 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 6. 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.
- Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
- 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.
- Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
- Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
- 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.
- Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
- 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.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
- 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.

Dane techniczne:

Wymiary: 1110*650*1630mm

Max waga użytkownika: 110kg

Waga netto: 27kg

Waga brutto: 30kg

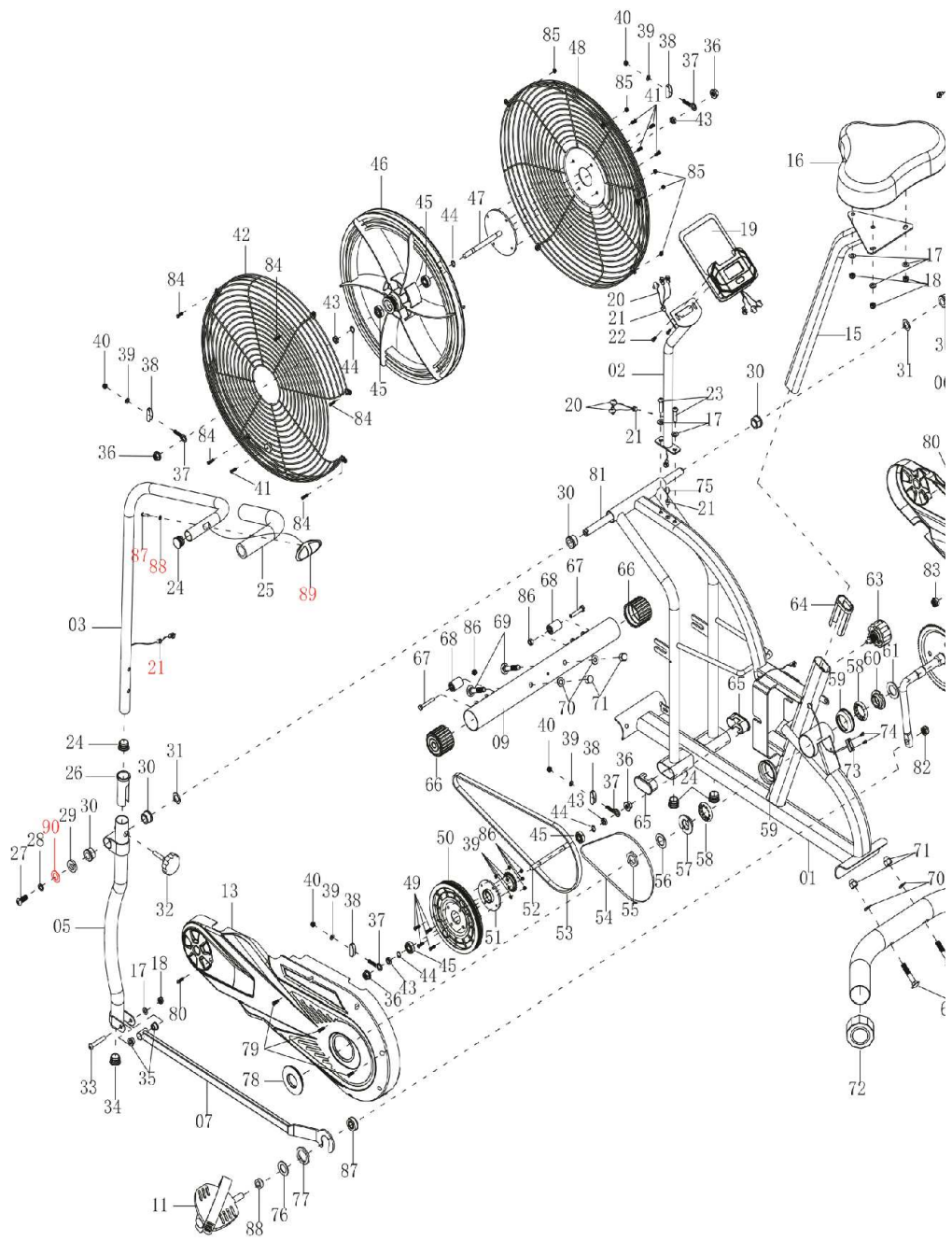
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

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.

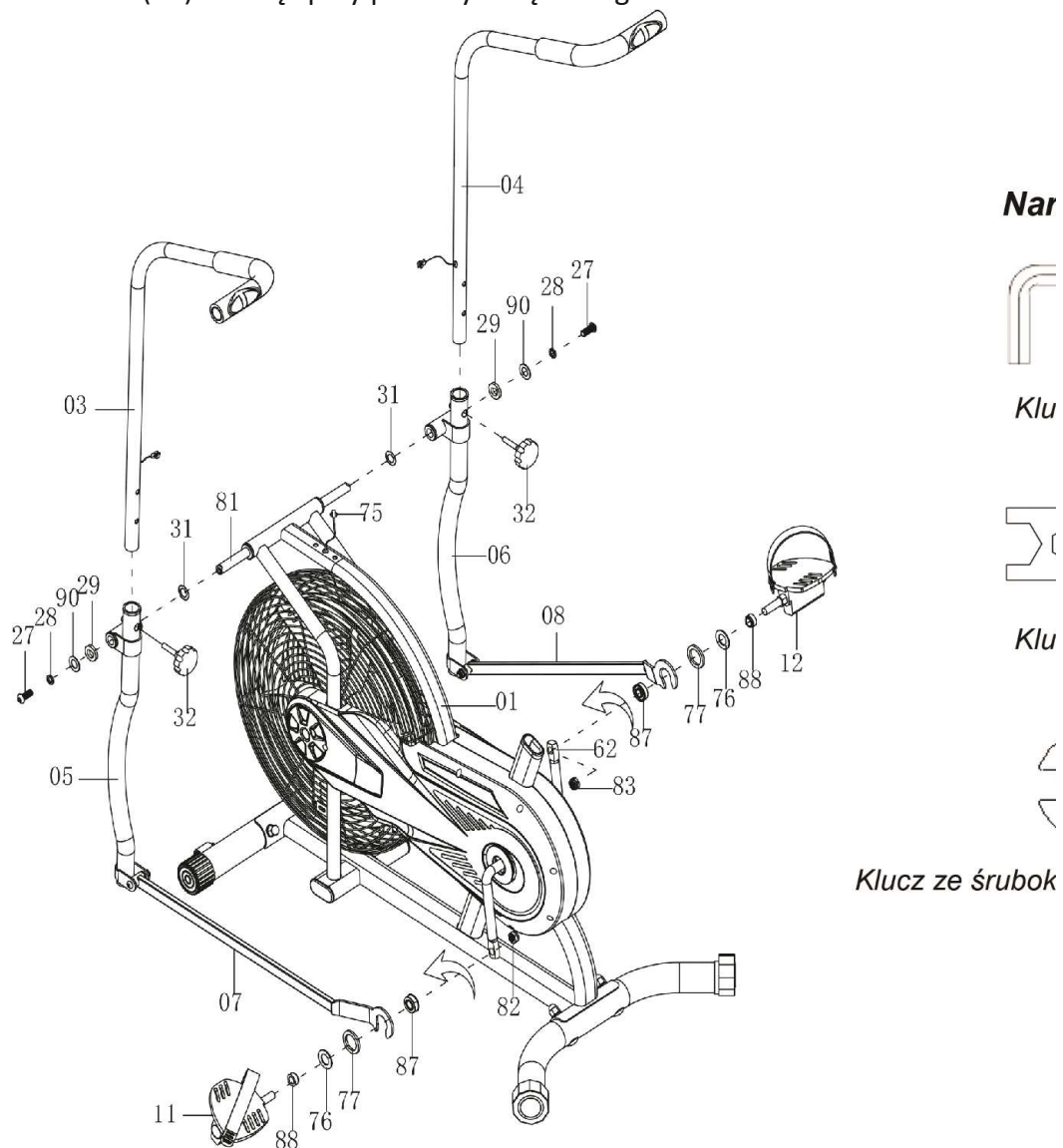
Lp.	Opis	Ilość	L p.	
63	Pokrętło M16 do regulacji wysokości siedzenia	1	78	Ośłona kor
64	Plastikowa tuleja słupka siedzenia 50×25×1.5	1	79	Śruba s: walcowym ST4.2×20
65	Zaślepka ramy głównej	2	80	Śruba s: stożkowym ST4.2×20
66	Zaślepka na przedni stabilizator Ø 50	2	81	Pręt obrotc
67	Śruba o łbie sześciokątnym M6x45	2	82	Lewa nakre
68	Ruchome koło Ø 22×Ø 6.5×30.5	2	83	Prawa naki
69	Śruba M10×56	4	84	Śruba z łb krzyżkowy
70	Podkładka zaginana Ø 10×Ø 20×2.0	4	85	Nakrętka n
71	Nakrętka M10	4	86	Nakrętka n
72	Zaślepka na tylny stabilizator Ø 50	2	87	Śruba samogwint nacięciem
73	Czujnik L=350 mm	1	88	Płaska poc
74	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym ST2.9×9.5	2	89	Czujnik tę mm
75	Przewód czujnika L=500mm	1	90	Płaska pod
76	Podkładka Ø 24×Ø 13×4.0	2		
77	Tuleja Ø 16×Ø 13×14.5	2		



1. Montaż stabilizatora przedniego i tylnego

Przymocuj stabilizator tylny (10) na ramie głównej (1) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (71) \varnothing 10x \varnothing 20x2.0 dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10x56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.

Przymocuj stabilizator przedni (9) na ramie głównej (1) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (71) \varnothing 10x \varnothing 20x2.0 dwóch podkładek zaginanych (70) i dwóch śrub M10x56 (69). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza.

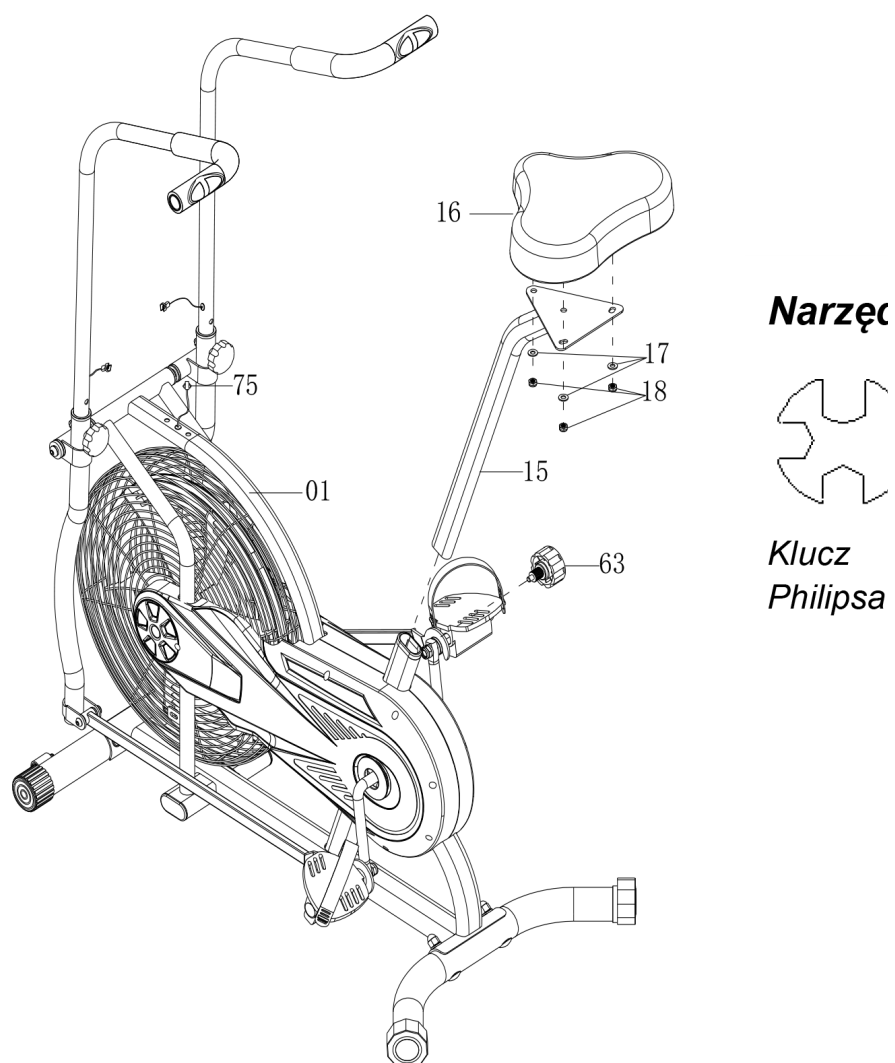


2: Montaż lewego i prawego pedała, lewego i prawego drążka pod stopę, lewego i prawego ramienia poręczy

Usuń dwie śruby o łbie sześciokątnym M10x20 (27), dwie nakrętki sprężynowe $\emptyset 19.5 \times \emptyset 11.5 \times 2.5$ (28), dwie płaskie podkładki $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2.0$, dwie podkładki $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), i dwie podkładki faliste $\emptyset 26 \times \emptyset 16 \times \delta 0.3$ (31) z pręta obrotowego (Nr. 81). Włóż pręt obrotowy (81) w otwór w ramie głównej (1). Umocuj dwie podkładki faliste $\emptyset 26 \times \emptyset 16 \times \delta 0.3$ 9(1) na pręcie obrotowym (81), a następnie przymocuj poręcz L & P (5)(6) na pręcie obrotowym (81) przy pomocy dwóch śrub o łbie sześciokątnym M10x20 (27), dwóch podkładek sprężynowych $\emptyset 19.5 \times \emptyset 11.5 \times 2.5$ (28) i dwóch podkładek $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (Nr 29) . Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego. Usuń podkładkę $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4.0$ (76), tuleję $16 \times \emptyset 13 \times 14.5$ (77) i prawą nakrętkę nylonową (83) z prawego pedała (12). Umocuj prawy pedał (12) na prawej korbie (62) przy pomocy podkładki $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4.0$ (76), tulei $16 \times \emptyset 13 \times 14.5$ (77), prawego drążka pod stopę (8) i prawej nakrętki nylonowej (83). Dokręć ręcznie prawy pedał (12) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i dokręć prawą nakrętkę nylonową (83) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara przy pomocy dołączonego klucza imbusowego i klucza. Powtórz tę samą procedurę, aby umocować lewy pedał (11) na lewej korbie, dokręć lewy pedał (11) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i dokręć lewą nakrętkę nylonową (82) zgodnie z ruchem wskazówek zegara przy pomocy dołączonego klucza imbusowego i klucza.

UWAGA: Obracanie lewego pedału zgodnie z ruchem wskazówek zegara może prowadzić do uszkodzenia bieżnika.

Umieść prawe ramię poręczy (4) w tulei plastikowej w rurze prawej poręczy (6) przy pomocy pokrętła M8 do regulacji ramienia poręczy (32). Powtórz tę samą procedurę przy montażu lewego ramienia poręczy (3).



3: Montaż słupka i poduszki siedzenia

Usuń trzy podkładki płaskie $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) i trzy nylonowe nakrętki M8 (18) spod poduszki siedzenia (16). Przymocuj słupek siedzenia (15) do poduszki siedzenia (16), wykorzystując trzy podkładki płaskie $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) i trzy nylonowe nakrętki M8 (18). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Philipsa. Umieść słupek siedzenia (15) w plastikowej tulei słupka siedzenia na rurze ramy głównej (1) i umocuj pokrętło regulacji wysokości siedzenia M16 (63) na rurze ramy głównej (1), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować słupek siedzenia (15) w odpowiedniej pozycji.

Regulacja wysokości siedzenia

Przekręć pokrętło M12 regulacji wysokości siedzenia (63) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby odblokować słupek siedzenia (15). Następnie przesuwaj słupek siedzenia w górę lub dół do otworu odpowiedniego dla wymaganej wysokości siedzenia. Zablokuj słupek siedzenia (15) w odpowiednim położeniu, dokręcając pokrętło regulacji siedzenia M12 (63) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

UWAGA: Podczas regulacji wysokości słupka siedzenia należy upewnić się, że plastikowa tuleja słupka siedzenia nie wystaje ponad linię znacznika słupka siedzenia.

Regulacja siedzenia do przodu i w tył

Przekręć pokrętło M10 (90) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby odblokować suwnicę siedzenia (92). Następnie delikatnie przesunij suwnicę siedzenia (92) do przodu i tyłu od otworu odpowiadającego właściwemu położeniu. Zablokuj suwnicę siedzenia (92), przekręcając pokrętło M10 (90) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Klawisze funkcyjne:

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

Funkcje i działanie komputerka:

- **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.
- **TIME (czas)** – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.
- **SPEED (prędkość)** – pokazuje aktualną prędkość.
- **DIST (dystans)** – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.
- **CALORIES (kalorie)**
- **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

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:

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

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Nic nie wyświetla się na konsoli komputera.	<ul style="list-style-type: none"> • Usuń konsolę komputera i sprawdź, czy przewód biegnący od konsoli komputera jest odpowiednio połączony z przewodem wychodzącym ze słupka poręczy. • Sprawdź odpowiednie położenie baterii i zestyk sprężyn baterii z bateriami. • Baterie w konsoli komputera mogły się rozładować.
Rower kiwa się podczas użycia	Przekręć zaślepkę tylnego stabilizatora na tył, a stabilizatorze odpowiednio do poziomu roweru.
Rower wydaje piszczące odgłosy podczas użycia	Być może obluźowały się śruby. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć obluźowane.

ROZGRZEWKA jest ważnym elementem każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i ograniczenie ryzyka kontuzji. Należy uwzględnić 2-5 minut rozgrzewki przed ćwiczeniami aerobowymi. Od rozgrzewki powinna rozpoczynać się każda sesja treningowa, co pozwoli przygotować ciało na intensywne ćwiczenia poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, przyspieszenie krążenia i tętna oraz doprowadzenie tlenu do mięśni.

RELAKS Na koniec treningu należy powtarzać te ćwiczenia w celu ograniczenia zmęczenia mięśni. Celem relaksu jest przywrócenie ciała do stanu odprężenia przy końcu każdej sesji treningowej. Odpowiedni relaks powoli obniża tętno i umożliwia ponowne doprowadzenie

krwi do serca.

Obróć głowę w prawą stronę. Poczujesz jak rozciąga się lewa strona szyi. Następnie odchyl głowę do tyłu, licząc do jednego i wypychając podbródek w kierunku sufitu i pozwalając, aby otworzyły się usta. Obróć głowę w lewo. Następnie opuść głowę do przodu, licząc do jednego.

Unieś prawe ramię od ucha, licząc do jednego. Następnie unieś lewe ramię, licząc do jednego i obniżając prawe

Rozłóż ramiona na boki i unieś do góry, aż znajdą się nad Twoją głową. Wyciągnij prawe ramię tak wysoko w kierunku sufitu, jak możesz, licząc do jednego. Powtórz tę czynność z lewym ramieniem.

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH

Oprzyj się jedną ręką o ścianę, aby utrzymać równowagę. Sięgnij do tyłu i podciągnij prawą stopę do góry. Zbliź piętę tak blisko do pośladków jak to możliwe. Przytrzymaj, licząc do 15 i powtórz z lewą stopą.

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD

Usiądź zbliżając do siebie stopy i rozkładając kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy tak blisko krocza jak to możliwe. Delikatnie zbliź kolana do podłogi. Utrzymaj tę pozycję, licząc do 15.

Powoli wykonaj skłon, zginając się w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy wyciągasz się w kierunku palców u stóp. Sięgnij, jak daleko możesz, i utrzymaj taką pozycję, licząc do 15.

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę prawego uda. Schyl się do palców stóp tak głęboko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję, licząc do 15. Rozluźnij się i powtórz

ćwiczenie z lewą nogą.

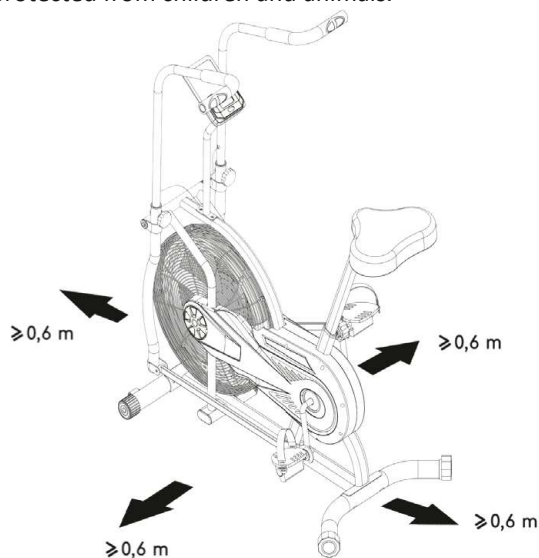
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ŁYDEK/ŚCIĘGIEN ACHILLESA

Oprzyj się o ścianę, ustawiając lewą nogę przed prawą i wysuwając do przodu ramiona. Prawa noga powinna być prosta, a lewa stopa oparta o podłogę. Następnie ugnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Utrzymaj pozycję, licząc do 15, i powtórz z drugą stroną.

Thank you for selecting brand HMS. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to provide you complete customer satisfaction.

This product is intended only for home use and has been designed to ensure optimal safety. The following rules shall be obeyed:

- Before starting your workout, consult your physician to check if there are any reasons preventing the use of this fitness equipment. The doctor's decision is required if you take medicines that affect your heart work, blood pressure and levels of cholesterol. It is also necessary in the case of persons aged over 35 and people with health problems.
- Always do your warm-up before training.
- During exercise and after its completion the training equipment should be protected from children and animals.



- The equipment shall be placed on dry, stable and properly levelled surface. All sharp objects shall be removed from its direct vicinity. The equipment should be protected from humidity. Possible surface irregularities should be levelled. It is recommended to use special anti-slip base to prevent the equipment displacement during workout.
- Free space should not be smaller than 0.6 m and greater. Pay attention to worrying signals. Incorrect or excessive exercising means health hazard. If headache or

dizziness, chest pain, irregular heart rhythm or other worrying symptoms appear during training, the workout shall be stopped immediately and a doctor shall be consulted. Incorrect or over-intensive training can lead to traumas.

- than the training space available in directions of the equipment accessibility. Free space must also include space for emergency quitting. If different pieces of equipment are located side by side, the size of free space can be divided.
- Before the first use, and later at regular intervals, tightness of all screws, bolts and other joints shall be checked.
- Before starting your exercise, check fixing of parts and joints between them. Workout can be started only if the equipment is fully operational.
- The equipment shall be regularly checked for wearing-out and damages. Only then will it fulfil safety requirements. Special attention shall be paid to foam grips, caps on legs and upholstery, which are all fast wearing parts. Damaged parts shall be immediately repaired or replaced. Until then, the training equipment cannot be used.
- Do not put any elements into openings.
- Pay attention to protruding adjustment devices and other structural elements that might hinder exercise.
- The equipment can only be used according to its intended purpose. If any parts wears out or is damaged, or if you hear worrying sounds when using the equipment, you should immediately stop exercising. Do not use the equipment again until the problem is removed.
- Wear comfortable clothes and sport shoes for training. Avoid loose clothes that might catch protruding parts of the equipment or limit your mobility.
- The equipment falls into class H according to standard EN ISO 20957-1 and is intended for home use only. It cannot serve therapeutic, rehab or commercial purposes.
- When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid spine injuries.
- The product is intended for adults only. Keep children without supervision away from the equipment.
- During installation, follow closely the attached manual instruction and use only such parts that have been included in the package. Before installation, check if all parts from the list are included in the package.

Technical data:

Max user weight: 110 kg

Net weight: 30 kg; Gross weight: 32 kg

Dimensions – 923*613*1326 mm

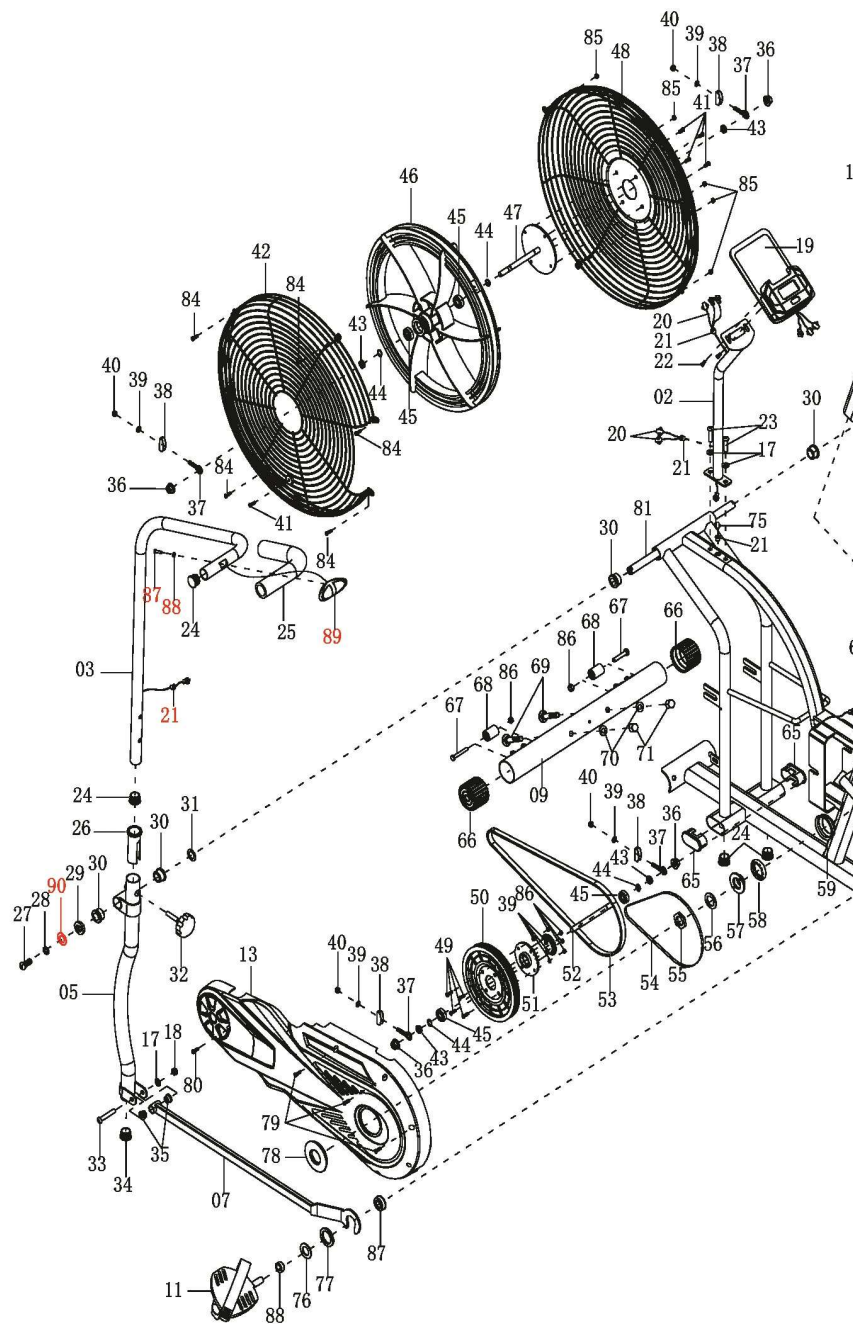
WARNING: READ THE INSTRUCTION
BEFORE USING THE EQUIPMENT.

WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGES TO OBJECTS CAUSED BY
INCORRECT USE OF THE PRODUCT

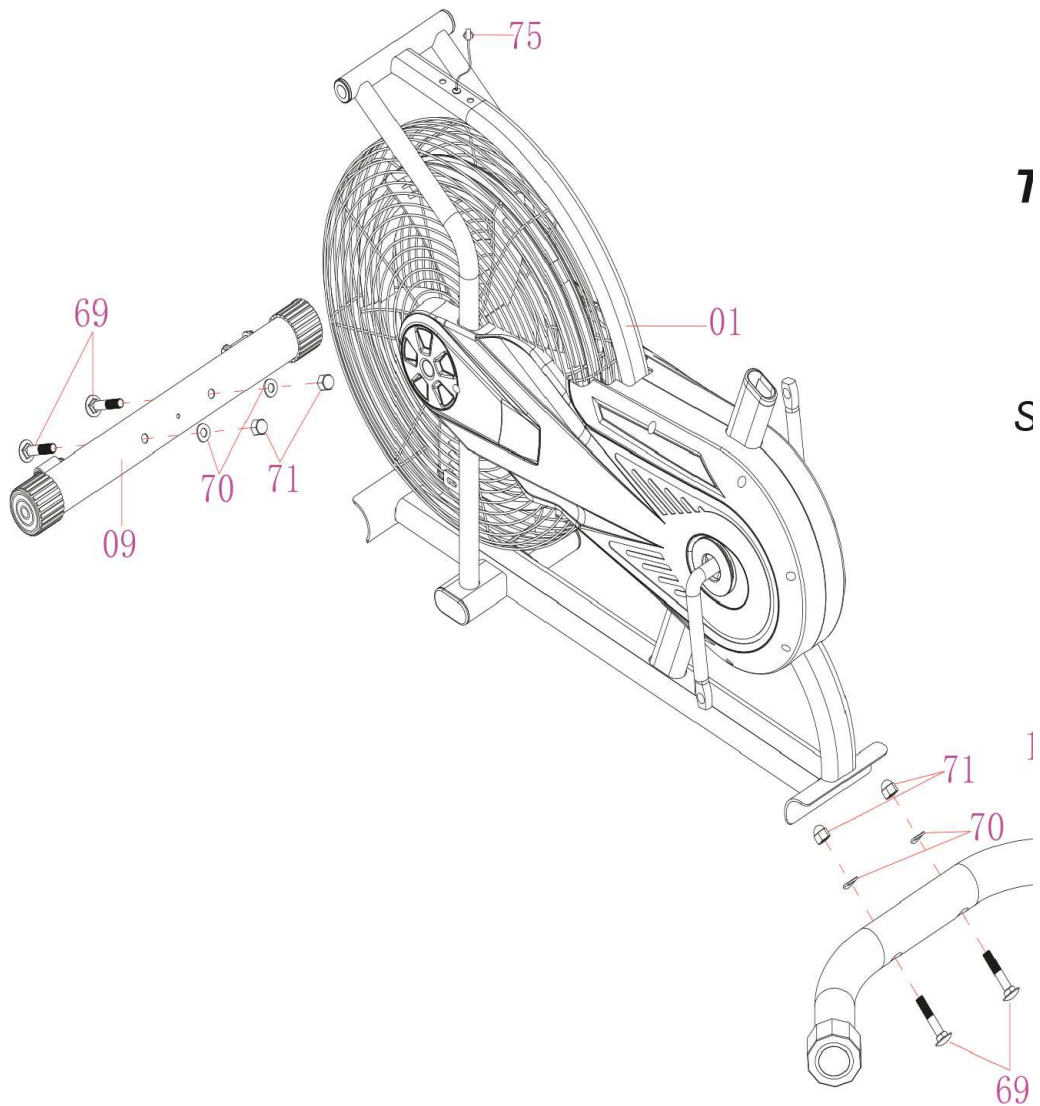
MAINTENANCE: No aggressive cleaning agents shall be used to clean the equipment. Use a soft, wet cloth to remove dirt and dust. The equipment shall be kept in dry places and protected from humidity and corrosion.

No.	Description	Qty	No.	Des
01	Main Frame	1	32	Handrail Arm
02	Computer Post	1	33	Hexagon Bolt M
03	Left Handrail Arm	1	34	Plug Ø 32
04	Right Handrail Arm	1	35	Spacer Bushing Ø 18×Ø 14×Ø
05	Left Handrail	1	36	Flange Nut M10
06	Right Handrail	1	37	Eyebolt M6×36
07	Left Foot Bar	1	38	U-shape Bracke
08	Right Foot Bar	1	39	Spring Washer
09	Front Stabilizer Ø50	1	40	Nut M6
10	Rear Stabilizer Ø50	1	41	Cross Pan Head
11	Left Foot Pedal	1	42	Left Cover for F
12	Left Foot Pedal	1	43	Hexagon Nut M
13	Left Cover	1	44	Circlip Ø10
14	Right Cover	1	45	Bearing 6000Z
15	Seat Post	1	46	Flywheel Ø 415
16	Seat Cushion	1	47	Axle Sleeve
17	Flat Washer Ø8×Ø16×1.5	7	48	Right Cover for
18	Nylon Nut M8	5	49	Hexagon Bolt M
19	Computer	1	50	Belt Pulley with
20	Extension Sensor Wire L=450mm	3	51	Gear
21	Wire Plug Ø 12	5	52	Axle Ø10×140
22	Cross Pan Head Screw M5×10	2	53	Belt PJ390/J5
23	Hexagon Bolt M8×30	2	54	Chain
24	Handrail Arm End Cap Ø25	6	55	Hexagon Flat N
25	Handrail Arm Foam Grip Ø 24×Ø 35×280	2	56	Washer Ø 35×
26	Plastic Bushing Ø 32×1.5	2	57	Puller Bushing
27	Hexagon Bolt M10×20	2	58	Bearing Ø44.5
28	Spring Washer Ø 19.5×Ø11.5×2.5	2	59	Bearing Bush Ø
29	Washer Ø 28×Ø 16×Ø5	2	60	Puller Bushing
30	Bushing Ø 28×Ø 16×16	8	61	Flat Washer Ø 4
31	Wave Washer Ø 26×Ø 16×Ø0.3	2	62	Chain Pulley wit

No.	Description	Qty	No.	
63	Seat Height Adjustable Knob M16	1	78	Crank
64	Seat Post Plastic Bushing 50×25×1.5	1	79	Cross ST4.2
65	End Cap for Main Frame	2	80	Cross Tappi
66	End Cap for Front Stabilizer Ø 50	2	81	Rotat
67	Hexagonal Bolt M6×45	2	82	Left N
68	Movable Wheel Ø 22×Ø 6.5×30.5	2	83	Right
69	Bolt M10×56	4	84	Cross
70	Curve Washer Ø 10×Ø 20×2.0	4	85	Nylon
71	Cap Nut M10	4	86	Nylon
72	End Cap for Rear Stabilizer Ø 50	2	87	Cross Tappi
73	Sensor L=350mm	1	88	Flat V
74	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST2.9×9.5	2	89	Hand L=110
75	Sensor Wire L=500mm	1	90	Flat V
76	Washer Ø 24×Ø 13×4.0	2		
77	Bushing Ø 16×Ø 13×14.5	2		

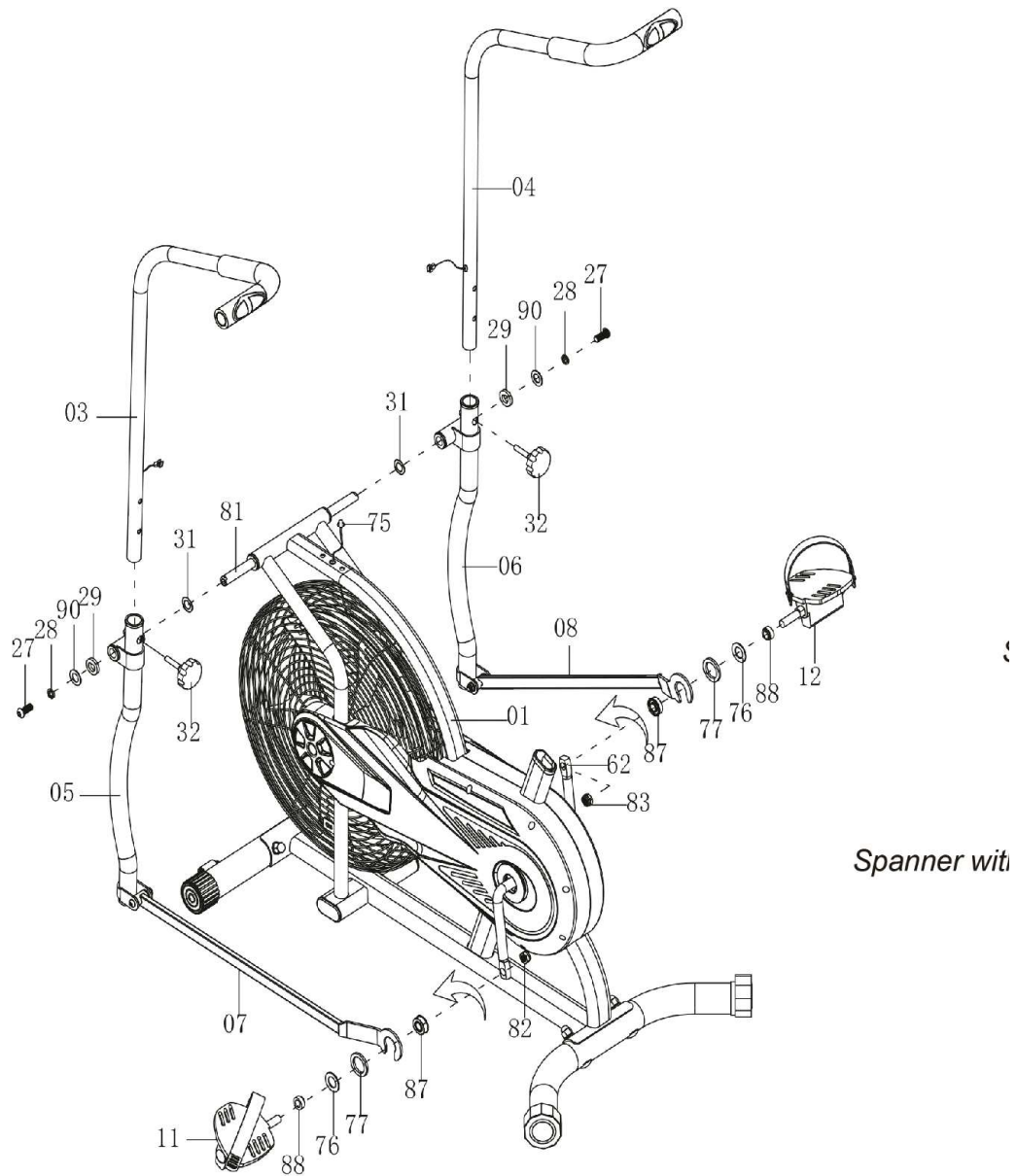


- **Front and Rear Stabilizers Installation**



Attach the Rear Stabilizer (10) onto the Main Frame (1) with two M10 Cap Nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Curve Washers (70) and two M10x56 Bolts (69). Tighten with the Spanner provided.

Attach the Front Stabilizer (9) onto the Main Frame (1) using two M10 Cap Nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ Curve Washers (70) and two M10x56 Bolts (69). Tighten with the Spanner provided.

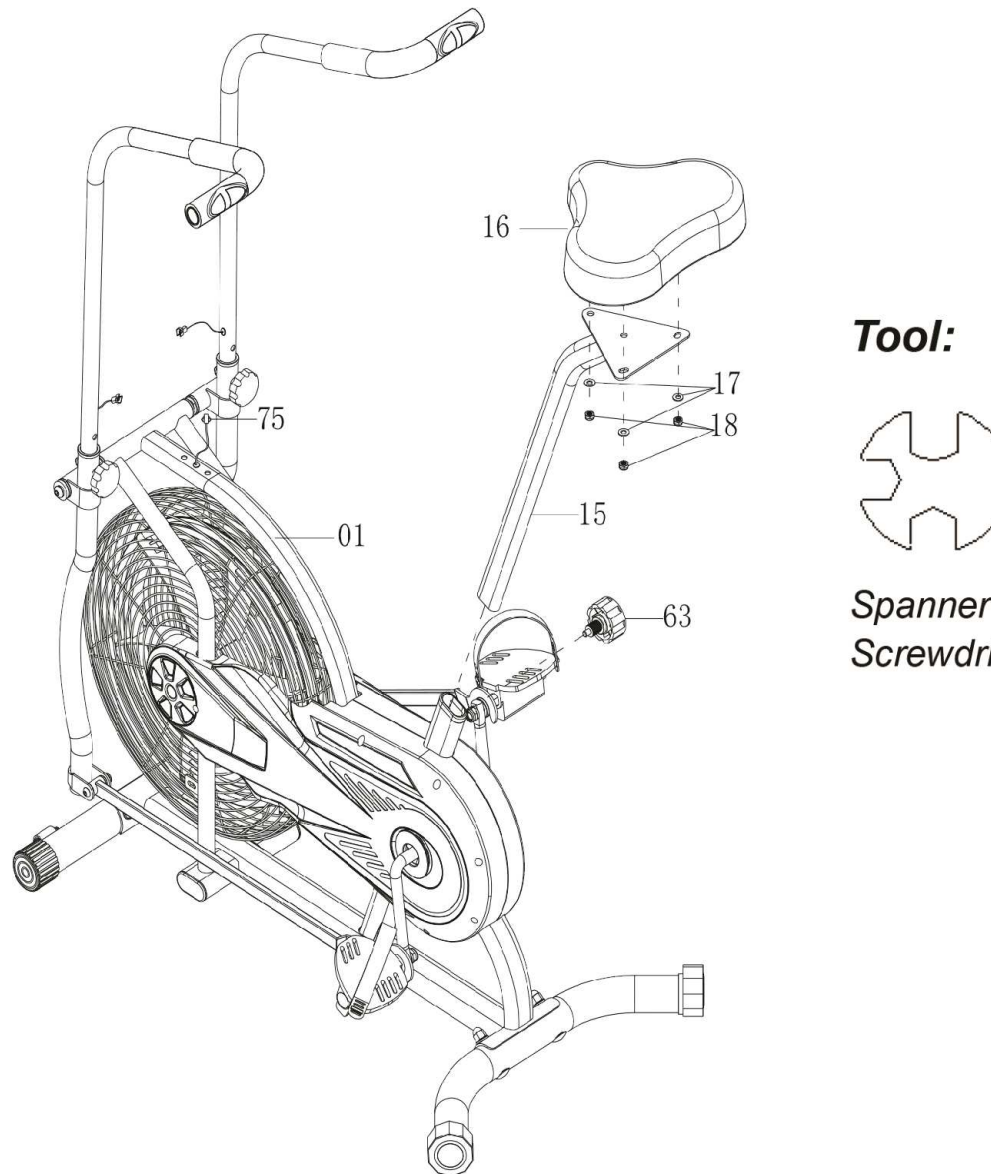


- Left and Right Foot Pedals, Left and Right Foot Bar, Left and Right Handrail Arm Installation**
 Remove two M10×20 Hexagon Bolts (27), two $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ Spring Washers (28), two $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ Flat Washer, two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ Washers (29), and two $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ Wave Washers (31) from the Rotation Rod (No. 81). Insert the Rotation Rod (81) into the hole of the Main Frame (1). Attach two $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times \delta 0.3$ Wave Washers (31) onto the Rotation Rod (81), then attach L & R Handrails (5)(6)

onto the Rotation Rod (81) using two M10×20 Hexagon Bolts (27), two Ø 19.5×Ø11.5×2.5 Spring Washers (28) and Two Ø 28×Ø 16×δ5 Washers (No. 29) . Tighten with Allen Wrench provided. Remove Ø 24×Ø 13×4.0 Washer (76), 16×Ø 13×14.5 Bushing (77) and Right Nylon Nut (83) from the Right Foot Pedal (12). Attach the Right Foot Pedal (12) onto the right Crank (62) using Ø 24×Ø 13×4.0 Washer (76), Ø 16×Ø 13×14.5 Bushing (77), Right Foot Bar (8) and Right Nylon Nut (83). Tighten the Right Foot Pedal (12) by hand clockwise and tighten the Right Nylon Nut (83) counter-clockwise with Allen Wrench and Spanner provided. Repeat the same procedure to attach the Left Foot Pedal (11) onto the left Crank, tighten the Left Foot Pedal (11) counter-clockwise and tighten the Left Nylon Nut (82) clockwise with Allen Wrench and Spanner provided.

- ! **Do not turn the Left pedal clockwise to tighten or will strip the threads.**

Insert the Right Handrail Arm (4) into the Plastic Bushing on the tube of the Right Handrail (6) using M8 Handrail Arm Adjustable Knob (32). Repeat the same procedure to assemble the Left Handrail Arm (3).



3. Seat Post, Seat Cushion Installation

Remove three $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and three M8 Nylon Nuts (18) from under the Seat Cushion (16). Attach the Seat Post (15) to the Seat Cushion (16) using three $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and three M8 Nylon Nuts (18). Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

Insert the Seat Post (15) into the Seat Post Plastic Bushing on the tube of the Main Frame (1) and then attach the M16 Seat Height Adjustable Knob (63) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction to lock the Seat Post (15) in the suitable position.

Adjusting the Seat Height

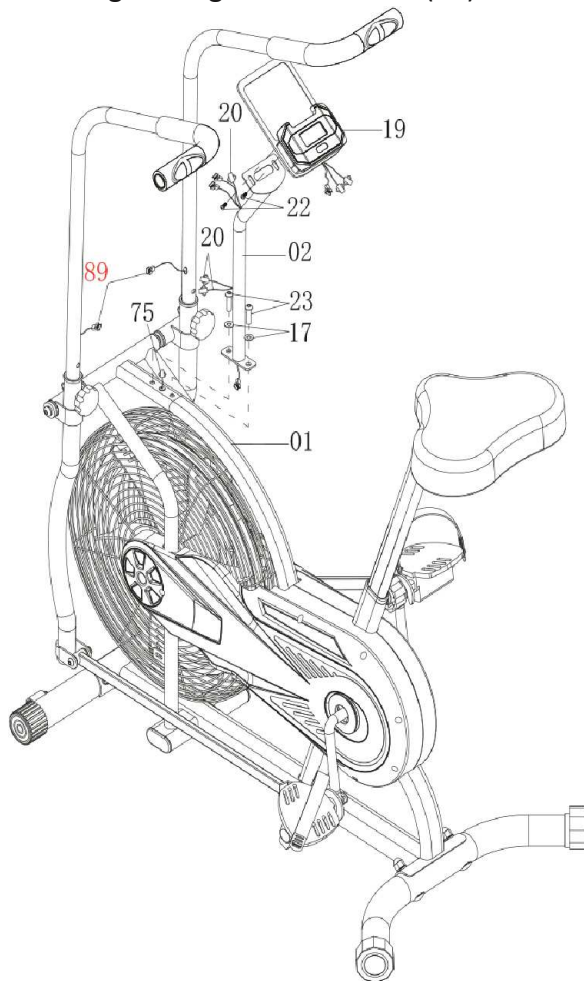
Turn the M12 Seat Height Adjustable Knob (63) in a counterclockwise direction to release the Seat Post (15) and then slide the Seat Post (15) up or down slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the Seat Post (15) in place by tightening the M12 Seat Height Adjustable Knob (63) in

a clockwise direction.

NOTE: When adjusting the height of seat post, make sure the seat post plastic bushing does not exceed the mark line on the seat post.

Adjusting the Seat Back and Forth

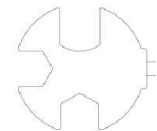
Turn the M10 Knob (90) in a counterclockwise direction to release the Seat Slider (92). Then slide the Seat Slider (92) back or forth slightly to the desired hole for the suitable position. Lock the Seat Slider (92) in place by tightening the M10 Knob (90) in a clockwise direction.



Tool:



Allen Wre



***Spanner
S13-S14***

4. Computer Post Installation

Connect the Sensor Wire (75) with Extension Sensor Wire (20).

Remove two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat Washers (17) and two M8 \times 30 Hexagon Bolts (23) from the Main Frame (1).

Attach the Computer Post (2) onto the Main Frame (1) with two $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ Flat

Washers (17) and two M8×30 Hexagon Bolts (23). Tighten with the S6 Allen Wrench provided.

Connect the Extension Sensor Wire (20) with the wire of the Computer (19).

Remove two M5×10 Cross Pan Head Screws (22) from the Computer (19).

Then attach the Computer (19) onto the top end of Computer Post (2) use two M5 ×10 Cross Pan Head Screws (22). Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

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:

- **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.
- **TIME** – count the total time from the begining of the workout to its end.
- **SPEED** – display current speed.
- **DIST** – count the distance from the begining of the workout to its end.
- **CALORIES** – count the total calories from the begining of the workout to its end.
- **ODO** – count the total distance of all workouts.
- **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 km
	CALORIES	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULSE RATE	40~240 BPM
BATTERY TYPE		2 pcs of AAA lub UM -4

NOTE:

- If the display is faint of show no figures, please replace the batteries.
- The display will automatically turn off after 4 minutes of inactivity.

- The monitor automatically starts as soon as you start training.
- The computer automatically starts counting all values at the beginning of the exercise. After 4 seconds, the calculation will be discontinued.

PROBLEM	SOLUTION
There is no display on the computer	<ul style="list-style-type: none"> • Remove the computer console and verify that the wire that comes from the computer console is properly connected to the wire that comes from the post. • Check if the batteries are correctly positioned and if the battery springs are in proper contact with the batteries. • The batteries in the computer console are not fully charged.
The bike wobbles when in use	Przekręć zaślepkę tylnego stabilizatora na tylnym stabilizatorze odpowiednio do poziomu roweru.
The bike makes squeaking noise when in use.	Być może obluźowały się śruby. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć obluźowane.

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count.

Repeat this action with your left arm.

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

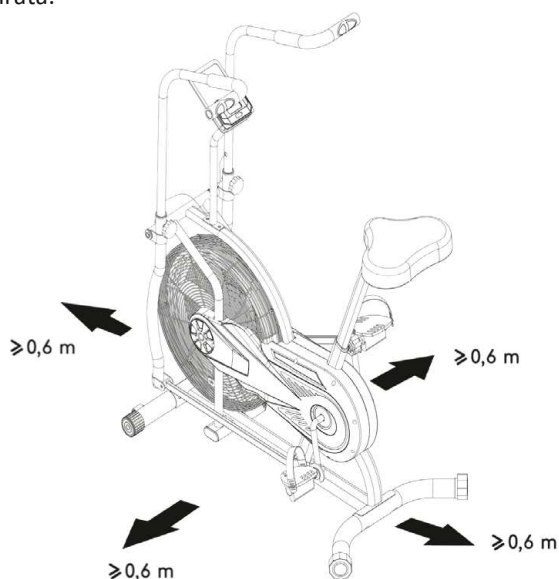
Děkujeme, že jste si vybrali právě HMS. S ohledem na vlastní bezpečí a přínosy využívání produktu, se před jeho použitím řádně seznamte s návodem. Jako výrobce se snažíme našim klientům zaručit plnou spokojenost.

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

- V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v

případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.

- Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
- V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.



- 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 antiskuzovou podložku, která zabráni posouvání se zařízení během tréninku. 5. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
- 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.
- Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
- Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
- Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnokám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
- Do otvorů nekládejte žádné předměty.
- Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
- 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.
- Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení,

kteřé by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohlo omezovat volnost pohybu.

- Zařizení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
- Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
- Zařizení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
- Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

Technická data:

Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 30 kg; Hmotnost brutto: 32 kg

Rozměry po rozložení – 923*613*1326mm

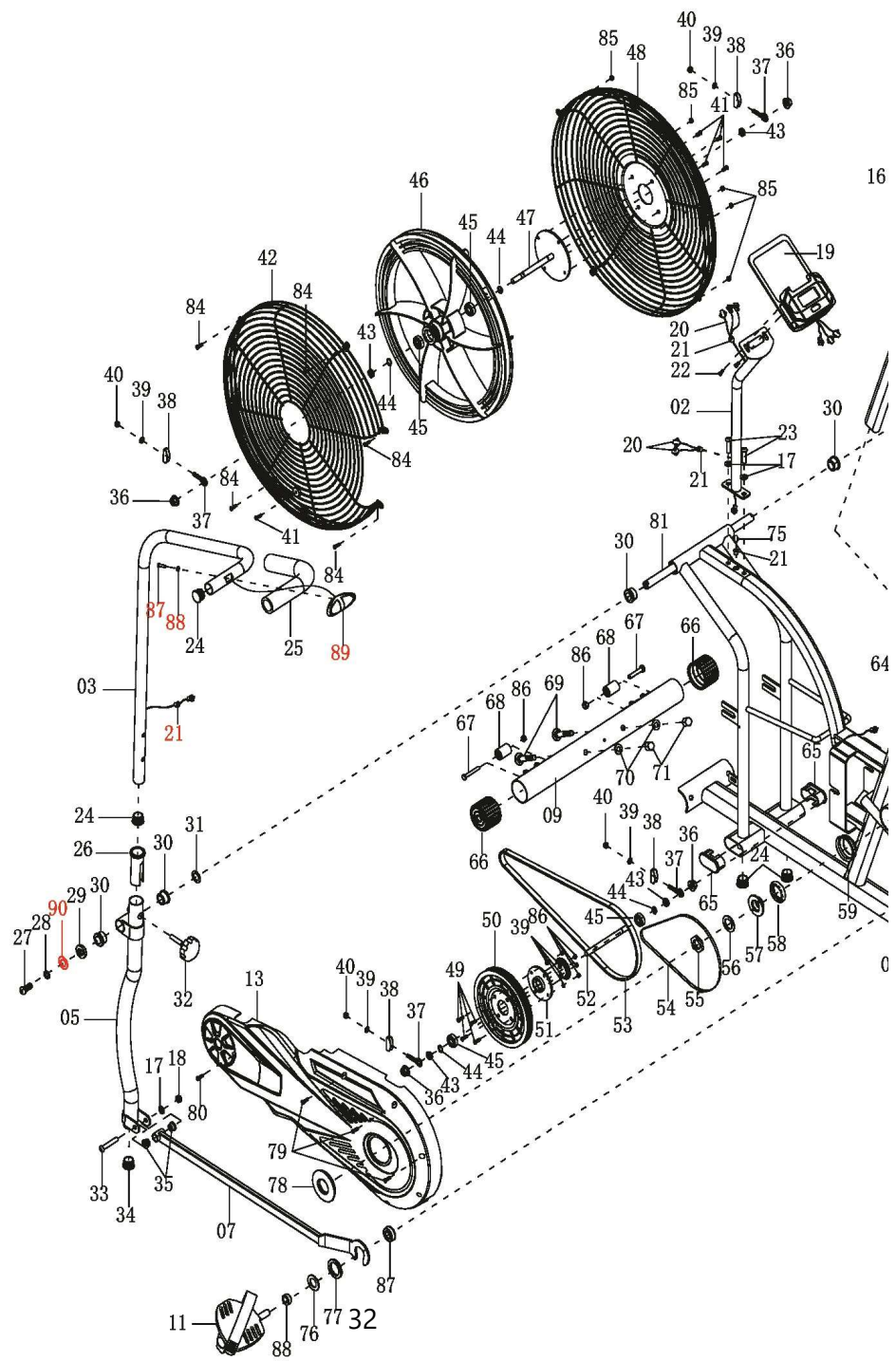
UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

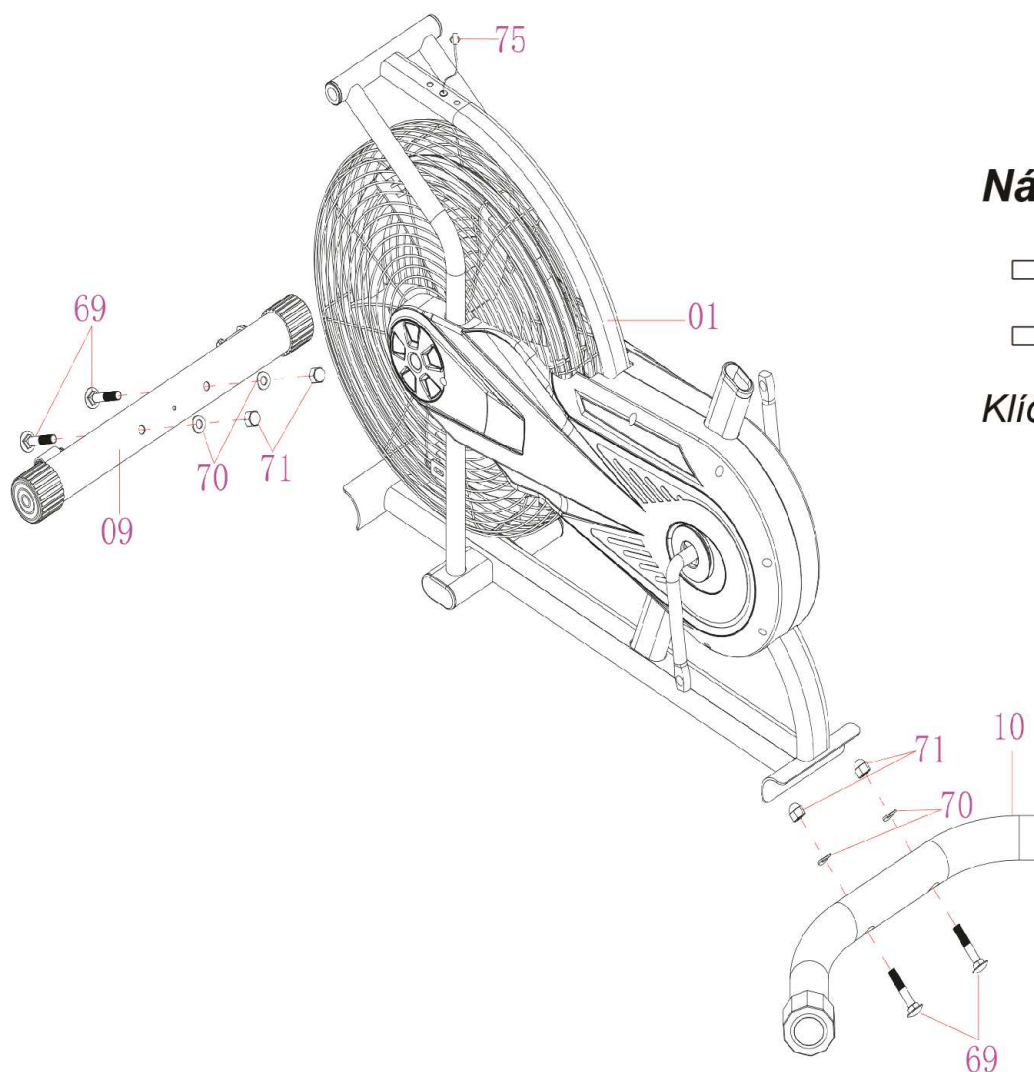
ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování znečištění a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchém místě tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Popis	Počet	Č.	
01	Hlavní rám	1	32	Regulační
02	Sloupek počítače	1	33	Hexagoná
03	Levé rameno rukojeti	1	34	Krytka Ø 3
04	Pravé rameno rukojeti	1	35	Distanční 8×10
05	Levá rukojeť	1	36	Přírubová
06	Pravá rukojeť	1	37	Šroub s oř
07	Levý rám pedálu	1	38	„U” vztěra
08	Pravý rám pedálu	1	39	Pružinová
09	Přední stabilizátor	1	40	Matice M6
10	Zadní stabilizátor Ø50	1	41	Šroub s vá
11	Levý pedál	1	42	Levý kryt k 490
12	Pravý pedál	1	43	Hexagoná
13	Levý kryt	1	44	Prstenec c
14	Pravý kryt	1	45	Ložisko 60
15	Rám sedadla	1	46	Kotoučový
16	Sedadlo	1	47	Osa
17	Rovná podložka Ø8×Ø16×1.5	7	48	Pravý kryt k 490
18	Nylonová matice M8	5	49	Hexagoná
19	Počítač	1	50	Kruh pásu
20	Převod čidla L=450mm	3	51	Převodovk
21	Koncovka převodu Ø 12	5	52	Osa Φ10×
22	Šroub s válcovou hlavou M5x10	2	53	Pás PJ390
23	Hexagonální šroub M8×30	2	54	Řetěz
24	Krytka ramene rukojeti Ø25	6	55	Plochá he
25	Pěnovka rukojeti Ø 24×Ø 35×280	2	56	Podložka !
26	Plastové pouzdro Ø 32×1.5	2	57	Kulaté pou
27	Hexagonální šroub M10X20	2	58	Ložisko Φ
28	Pružinová podložka Ø 19.5×Ø11.5×2.5	2	59	Pouzdro lc
29	Podložka Ø 28×Ø 16×Ø 5	2	60	Pouzdro 7
30	Pouzdro Ø 28×Ø 16×16	8	61	Rovná poc
31	Prohnutá podložka Ø 26×Ø 16×δ0.3	2	62	Řetězové

Č.	Popis	Počet	Č.	
63	Regulační šroub sedadla M16	1	78	Kryt kli
64	Plastové pouzdro rámu sedadla 50×25×1.5	1	79	Samoř ST4.2>
65	Krytka hlavního rámu	2	80	Samoř
66	Krytka předního stabilizátoru Ø 50	2	81	Otočný
67	Hexagonální šroub M6x45	2	82	Levá n
68	Transportní váleček Ø 22×Ø 6.5×30.5	2	83	Pravá
69	Šroub M10×56	4	84	Samoř M5x10
70	Prohnutá podložka Ø 10×Ø 20×2.0	4	85	Nylonc
71	Matice M10	4	86	Nylonc
72	Krytka zadního stabilizátoru Ø 50	2	87	Samoř
73	Čidlo L=350 mm	1	88	Rovná
74	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9×9.5	2	89	Čidlo p
75	Převod čidla L=500mm	1	90	Rovná
76	Podložka Ø 24×Ø 13×4.0	2		
77	Pouzdro Ø 16×Ø 13×14.5	2		





- **Montáž předního a zadního stabilizátoru**

Připevněte zadní stabilizátor (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71) $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$, dvou prohnutých podložek (70) a dvou šroubů M10 \times 56 (69). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče.

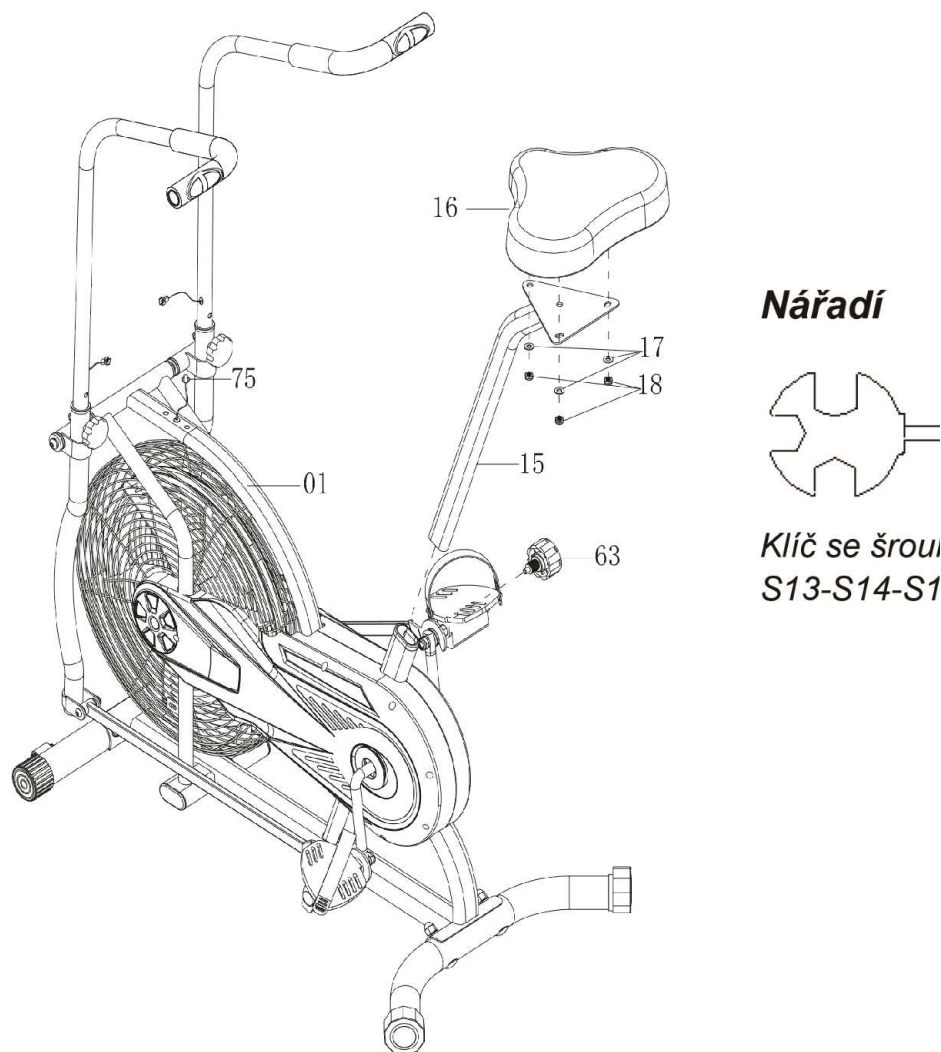
Připevněte přední stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71) $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$, dvou prohnutých podložek (70) a dvou šroubů M10 \times 56 (69). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče.

pomocí imbusového klíče. Odstraňte podložku \emptyset 24x \emptyset 13x4.0 (76), pouzdro 16x \emptyset 13x14.5 (77) a pravou nylonovou matici (83) z pravého pedálu (12). Připevněte pravý pedál (12) k pravé klice (62) pomocí podložky \emptyset 24 x0 13x4.0 (76), pouzdra 16x \emptyset 13x14.5 (77), pravého rámu pedálu (8) a pravé nylonové matice (83). Ručně dotáhněte pravý pedál (12) ve směru pohybu hod. ručiček a dotáhněte pravou nylonovou matici (83) proti směru pohybu hod. ručiček pomocí přiloženého imbusového klíče a klíče. Stejný postup opakujte i v případě připevnění levého pedálu (11) k levému rameni; dotáhněte levý pedál (11) proti směru pohybu hod. ručiček a dotáhněte levou nylonovou matici (82) ve směru pohybu hod. ručiček pomocí přiloženého imbusového klíče a klíče.

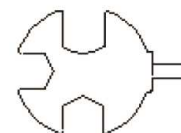


● **POZOR: Otáčení levého pedálu ve směru pohybu hod. ručiček může vést k poškození závitu.**

Umístěte pravé rameno rukojeti (4) do plastového pouzdra v pravé rukojeti (6) pomocí regulačního šroubu M8 sloužícího k nastavení ramene rukojeti (32). Stejně postupujte v případě montáže levého ramene rukojeti (3).



Nářadí



Klíč se šroub
S13-S14-S1

- **Montáž rámu sedadla a sedadla**

Odstraňte tři rovné podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) a tři nylonové matice M8 (18) zpod sedadla (16). Připevněte rám sedadla (15) k sedadlu (16) pomocí tří rovných podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) a tří nylonových matic M8 (18). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips. Umístěte rám sedadla (15) do plastového pouzdra trubky hlavního rámu (1) a připevněte šroub regulace výšky sedadla M16 (63) na trubku hlavního rámu (1) pomocí otáčení ve směru pohybu hod. ručiček za účelem zablokování rámu sedadla (15) v potřebné výšce.

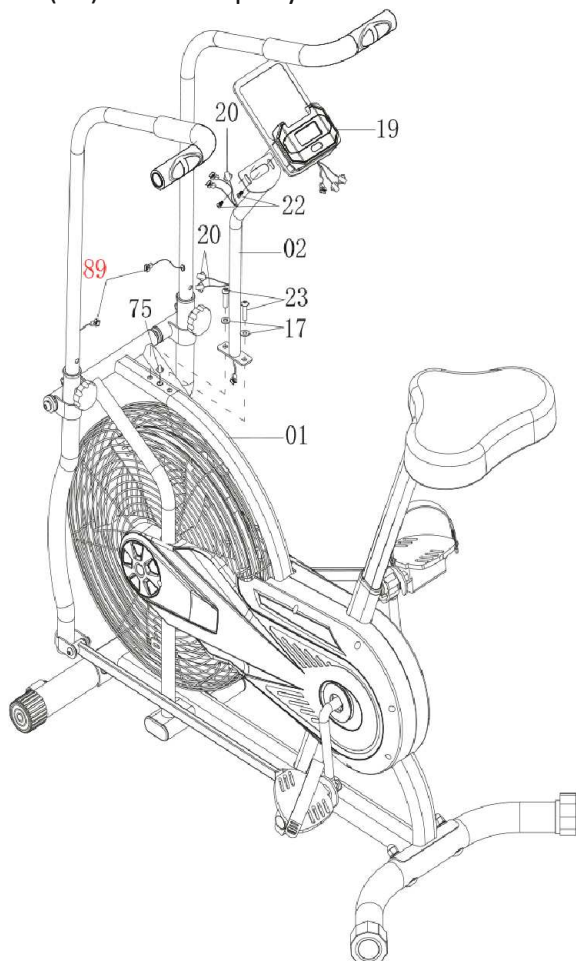
Nastavení výšky sedadla

Otočte regulačním šroubem sedadla M12 (63) proti směru pohybu hod. ručiček za účelem odblokování rámu sedadla (15). Dále posouvejte rámem nahoru nebo dolů k otvoru vhodnému pro požadovanou výšku sedadla. Zablokujte rám sedadla (15) na požadované výšce, dotáhněte regulační šroub sedadla M12 (63) ve směru pohybu hod. ručiček.

POZOR: Během regulace výšky sedadla se ujistěte, že se plastové pouzdro rámu sedadla nenachází nad vyznačenou linií rámu sedadla.

Nastavení sedadla dopředu a dozadu

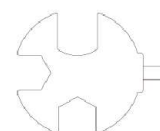
Otočte regulačním šroubem M10 (90) proti směru pohybu hod. ručiček, za účelem odblokování pojezdu sedadla (92). Dále jemně posuňte pojezd sedadla (92) dopředu nebo dozadu směrem k otvoru požadované polohy sedadla. Zablokujte pojezd sedadla (92) otočením regulačního šroubu M10 (90) ve směru pohybu hod. ručiček.



Nářadí:



Imbusový



*Klíč se šroubovákem
S14-S15*

4. Montáž sloupku počítače

Spojte převod čidla (75) s prodluž.převodem čidla (20).

Odstraňte dvě rovné podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) a dva hexagonální šrouby M8x30 (23) z hlavního rámu (1). Připevněte sloupek počítače (2) k hlavnímu rámu (1), pomocí dvou rovných podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) dvou hexagonálních šroubů M8x30 (23). Vše dotáhněte pomocí imbusového klíče S6.

Spojte prodlužovací kabel převodu čidla (20) s počítačovým převodem (19). Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M5x10 (22) z počítače (19). Dále připevněte počítač (19) k hornímu konci sloupku počítače (2) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M5x10 (22). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips.

Multifunkční tlačítka:

MODE – Stiskněte za účelem zvolení dané funkce. Dlouhodobé přidržení

tlačítka má za následek vynulování hodnot času, vzdálenosti a kalorií.

Funkce počítače:

- **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.
- **TIME (čas)** – sčítá celkovou dobu tréninku.
- **SPEED (rychlost)** – zobrazuje aktuální rychlost.
- **DIST (vzdálenost)** – zobrazuje celkovou dosaženou vzdálenost během tréninku.
- **CALORIES (kalorie)** – zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku.
- **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 SCAN	Každých 5 sekund
	ČAS	00:00'~99:59'
	AKTUÁLNÍ RYCHLOST	Maximální rychlost: 999.9 km
	VZDÁLENOST	0.0~9999 km
	KALORIE	0.0~9999 kCal
	ODO	0.0~9999 km
	PULS	40~240 BPM
BATERIE		2 ks of AAA lub UM -4

POZOR:

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

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
---------	--------

Na displeji počítače se nic nezobrazuje.	<ul style="list-style-type: none"> • Odstraňte počítač a zkontrolujte, zda je vycházející z počítače správně připojen k přecházejícímu z ramene rukojeti. • Zkontrolujte správné uložení baterií a kořun s bateriemi. • Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte je za nové.
Produkt se během používání viklá.	Otočte krytkou zadního stabilizátoru vhodným způsobem.
Produkt vydává během používání pískavé zvuky.	Možná se povolily šrouby. Všechny zkontrolujte a případně je dotáhněte.

ROZCVIČKA je důležitým prvkem každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na trénink a minimalizace rizika úrazů. Počítejte s 2-5 minutami rozcvičky před aerobním tréninkem. Rozcvičkou by měl začít každý trénink, ta pomůže připravit tělo na intenzivní trénink zahřátím a protáhnutím svalů, zrychlením krevního oběhu a tepu a přiváděním kyslíku do svalů.

PROTAHOVÁNÍ. Na konci tréninku opakujte tyto cviky za účelem snížení svalové únavy. Cílem protahování je návrat těla do stavu uvolnění po každém tréninku. Vhodné protahování pomalu snižuje tep a umožní opětovné proudění krve do srdce

Otočte hlavu doprava. Ucítíte, jak se Vám protahuje levá strana krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu směrem ke stropu a nechte ústa, aby se otevřela. Otočte hlavu doleva. Dále spusťte hlavu dopředu.

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu, počítejte do jedné. Dále zvedněte levé rameno, počítejte do jedné a spouštějte přitom pravé rameno.

Roztáhněte ruce na stranu a zvedněte je, dokud nejsou nad vaší hlavou. Vytáhněte pravou ruku tak vysoko směrem ke stropu, jak to jen jde, počítejte do jedné. Postup opakujte i pro levou ruku.

PROTAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ

Opřete se jednou rukou o stěnu. Chytněte si ze zadu pravé chodidlo a přitáhněte je nahoru. Přiblížte patu k hýždím tak, jak jen to jde. V této

pozici na počítejte do 15 a poté cvik opakujte s levým chodidlem.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si a opřete o sebe plosky chodidel. Kolena rozložte do stran. Přitáhněte chodidla k rozkroku, jak jen to jde. Kolena jemně tlačte směrem k podlaze. V této pozici napočítejte do 15.

Pomalů se předkloňte, ohněte se přitom v pase, povolte záda a paže, když se natahujete směrem k prstům chodidel. Dosáhněte tak daleko, jak to jen jde. V této pozici napočítejte do 15.

PROTAHOVÁNÍ STEHENÍHO SVALSTVA

Vytáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Předkloňte se k prstům chodidla tak daleko, jak to jen jde. V této pozici napočítejte do 15. Poté povolte a cvik zopakujte pro levou

PROTAHOVÁNÍ SVALŮ LÝTEK/ACHILLOVY ŠLACHY

Opřete se o stěnu, dejte levou nohu před pravou, ramena vysuňte dopředu. Pravá noha by měla být narovnaná a levá noha opřená o podlahu. Dále ohněte levou nohu a předkloňte se dopředu, přesuňte bedra směrem ke stěně. V této pozici napočítejte do 15 a zopakujte cvik pro druhou stranu.

KARTA GWARANCYJNA

- Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
- Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
- czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
- ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
- reklamowanego towaru
- 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.
- 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.
- 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.
- Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
- 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.
- Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
- Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
- Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odb (sklep, w

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.

I
M
P
O
R
T

E
R
:
A
B
I
S
A
L
S
P
.
Z
O
.
O
.
;
u
l
.
ś
w
.
E
l
ż
b
i
e
t
y
6
,
4
1
-
9
0
5
B
y
t
o
m
,
P
O
L
S
K

A
a
b
i
s
a
l
@
a
b
i
s
a
l
.
p
l
w
w
w
-
a
b
i
s
a
!
-
p
!

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.

GUARANTEE CARD

- The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
- The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card
 - with the sale stamp and the seller's signature -
 - valid purchase confirmation for the equipment
 - including the date of sale / bill / - complained
 - product.

- Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
 - Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
 - The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
- expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
 - No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
 - The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
 - The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
 - The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
 - The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of (shop,

Even though we do our best to ensure the highest quality of our products, single defects or omissions might occur. If you note a defect or missing part, we invite you to contact us.

P
O
R
T
E
R
:
A
B
I
S
A
L
S
P
.
Z
O
.
O
.
;
u
l
.
ś
w
.
E
l
ż
b
i
e
t
y
6
,
4
1
-
9
0
5
B
y
t
o
m
,
P

O
L
S
K
A
a
b
i
s
a
l
@
a
b
i
s
a
l
.
p
l
[w](#)
[w](#)
[w](#)
:
[a](#)
[b](#)
i
[s](#)
[a](#)
l
:
[p](#)
l

Labelling the product with a symbol of a crossed waste container informs us that the worn-out electrical and electronic equipment cannot be put into the same container as other waste. According to the WEEE Directive on the management of electrical and electronic waste, separate recycling methods shall be used for this type of equipment.

A user who wants to dispose of such product is obliged to transfer it to the collection centre for worn-out electrical and electronic equipment, thanks to which they support its re-usage, recycling or recovery and thusly protect natural environment. For this purpose, one should contact the equipment seller or representatives of local authorities. Hazardous components contained in electronic equipment may have long-lasting harmful impact on natural environment as well as adverse effect on human health.

ZÁRUČNÍ LIST

- Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
- Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
- čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
- platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)

- reklamovaného produktu
 - Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
 - Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
 - Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
- vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
- Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
 - Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
 - Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
 - Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis p (obchod,

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.

D
O
V
O
Z
C
E
:
A
B
I
S
A
L
S
P
·
Z
O
·
O
·
;
u
l
·
ś
w
·
E
l
ž
b
i
e
t
y
6
,
4
1
-
9
0
5
B
y
t
o
m

,
P
O
L
S
K
A
a
b
i
s
a
l
@
a
b
i
s
a
l
.
p
l
[w](#)
[w](#)
[w](#)
.
[a](#)
[b](#)
[i](#)
[s](#)
[a](#)
[l](#)
.
[p](#)
[l](#)

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

NOTES



IMPORTER:

ABISAL SP. Z O.O.

ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

DISTRIBUTOR:

ABISTORE SPORT S.R.O

Poděbradova 111, 702 00 Ostrava, ČESKÁ REPUBLIKA