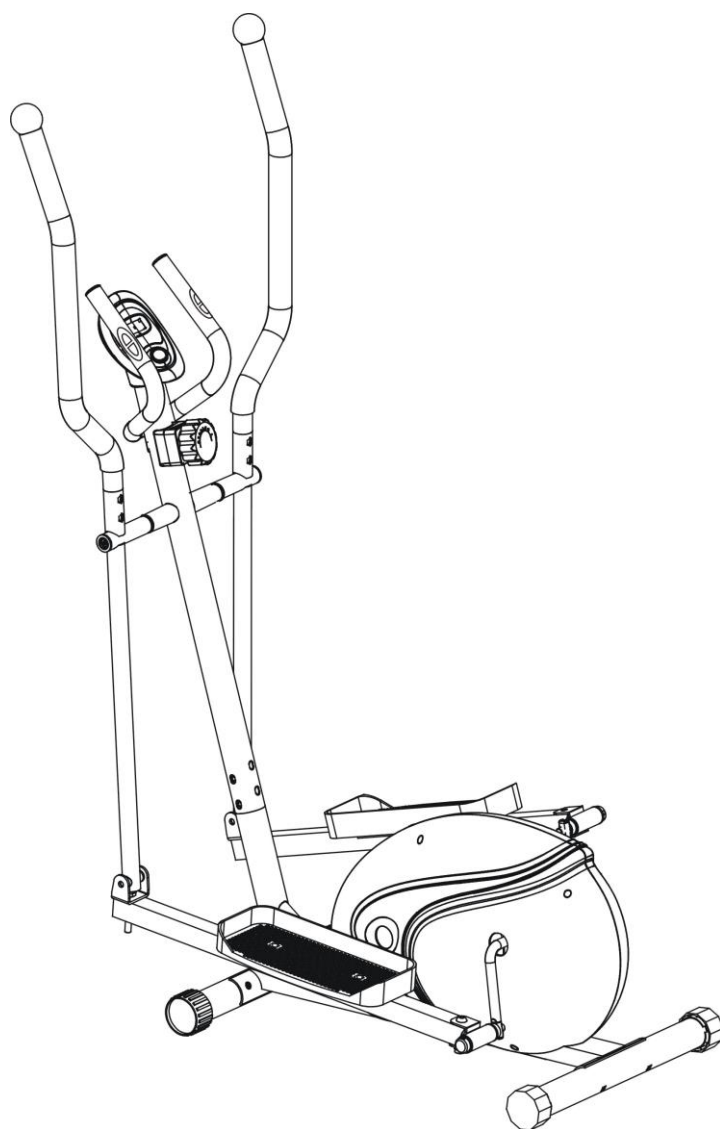




# **ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE MAGNETICKÝ ORBITREK**

## **H9201**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION**

**- NÁVOD K OBSLUZE**

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

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

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



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

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

### **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 26,5 kg  
Koło zamachowe – 6,5 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 115\*58\*158 cm  
Maksymalne obciążenie produktu – 100kg

### **KONSERWACJA**

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

### **SPOSÓB HAMOWANIA**





Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek magnetyczny H9201 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.



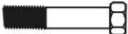

### **REGULACJA NAPIĘCIA**



Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór urządzenia podczas ćwiczeń, odpowiednio przekręć gałkę regulacji napięcia, znajdującą się na słupie kierownicy.




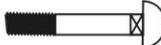
**LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI WYKORZYSTANYCH DO MONTAŻU**

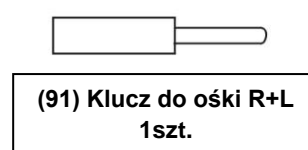
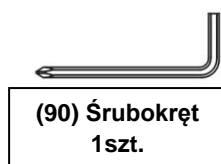
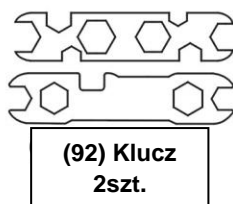
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	47	Nylonowa podkładka	4
2	Tyłny stabilizator	1	48	Φ10 Duża podkładka	2
3	Stopka stabilizatora tylnego	2	49	Φ8 Duża podkładka	2
4	Podstawa pedału	2	50	Φ8 Płaska podkładka	7
5	Pedał	2	51	Φ8 Podkładka sprężynująca	12
6	Trzon drążka kierowniczego (prawy „P” i lewy „L”)	2	52	Przewód pulsu	2
7	M8 Nakrętka	8	53	Φ8 Plastikowa płaska podkładka	2
8	Lewy uchwyt	1	54	Tuleja ośki pedału	2
9	Tuleja dystansowa	2	55	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4 X20	6
10	Komputer	1	56	M6x60 Śruba	1
11	Prawy uchwyt	1	57	M5x60 Śruba	1
12	Przewód kontroli napięcia	1	58	M5 Nakrętka	1
13	Przedni stabilizator	1	59	M6 Nakrętka	3
14	Słup komputera	1	60	M10x1x5 Nakrętka	4
15	Śruba M8*16	1	61	M10x1x3 Nakrętka	2
16	M8 Specjalna podkładka	2	62	Zaślepka	2
17	M10 Specjalna podkładka	6	63	ST5X16 Śruba	1
18	Tulejka dolna trzonu drążka	4	64	Zestaw łożysk	1
19	Tulejka pedału	8	65	Koło pasa dociskowego	1
20	M10X40 Śruba	1	66	Rozpórka	1
21	Pokrętło regulacji napięcia	1	67	Korba	1
22	Pianka kierownicy	2	68	Pas	1
23	Stopka stabilizatora przedniego	2	69	Tuleja korby	2
24	F35 Okrągła wtyczka	2	70	Wspornik koła dociskowego	1
25	Przewód czujnika L=1300	1	71	Zacisk przewodów	1
26	Przewód komputera L=850	1	72	Lewa osłona	1
27	Wspornik	1	73	Koło pasa	1
28	Podkładka falista	4	74	Prawa osłona	1
29	Okrągła wtyczka	2	75	M8 Nakrętka	1
30	Ośka lewego pedału	1	76	Sprężyna magnesu	1
31	Ośka prawego pedału	1	77	Wspornik zabezpieczający	2
32	Wspornik w kształcie litery U	2	78	Ośka magnesu	1
33	M8x40 Śruba	4	79	Koło zamahowe	1
34	M10x70 Śruba	2	80	Φ6 Płaska podkładka	1
35	Wspornik tylnego zacisku	2	81	Śruba krzyżakowa ST2.9X8	2
36	M8x20 Śruba	2	82	Podkładka zatrzymująca	2
37	M8x50 Śruba (S=14)	4	83	M8X55 Śruba	4
38	M8x20 Śruba półokrągła	8	84	M10x55 Śruba	2
39	Płyta pulsu	2	85	Pianka na uchwyt	2
40	M8 Nakrętka	8	86	Uchwyt	1
41	M10 Nakrętka	6	87	ST4X30 Śruba	2
42	M8 Nakrętka	7	88	M5 X 35 Śruba	1
43	Left 1/2” Nakrętka	1	89	Φ5 Płaska podkładka	1
44	Right 1/2” Nakrętka	1	90	Śrubokręt(s=5)	1
45	Φ8 Podkładka łukowa	16	91	Klucz do ośki R+L	1
46	Φ10 Płaska podkładka	8	92	Klucz	2

			
(7) Nakrętka 8szt.	(9) Tuleja dystansowa 2szt.	(16) M8 Podkładka 2szt.	(28) $\Phi$ 20 Podkładka falista 4szt.

			
(33) M8X40 Śruba 4szt.	(36) M8X20 Śruba 2szt.	(37) M8X50 Śruba 4szt.	(38) M8X20 Śruba 8szt.

			
(40) M8 Nakrętka 8szt.	(42) M8 Nakrętka 4szt.	(45) $\Phi$ 8 Podkładka łukowa 16szt.	(49) $\Phi$ 8 Duża płaska podkładka 2szt.

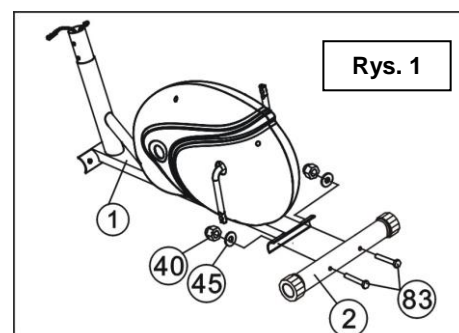
			
(50) $\Phi$ 8 Płaska podkładka 4szt.	(51) $\Phi$ 8 Podkładka sprężynująca 12szt.	(53) $\Phi$ 8 Plastikowa podkładka 2szt.	(83) Śruba M8X55 4szt.



## MONTAŻ

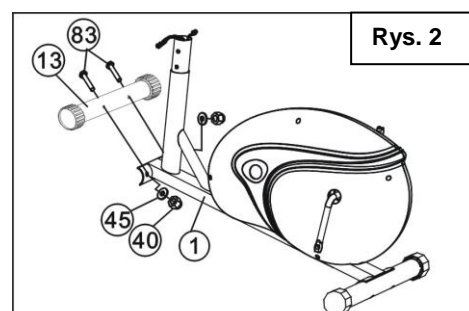
### 1. Montaż tylnego stabilizatora.

Połącz tylny stabilizator (2) z ramą główną (1) korzystając z dwóch zestawów śrub (83), podkładek (45) i nakrętek (40). Rys. 1



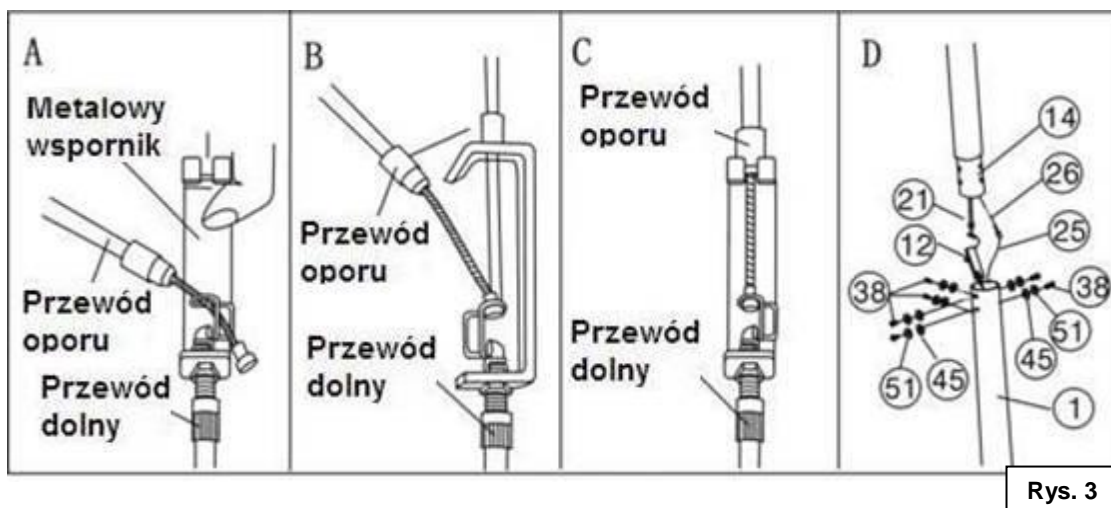
### 2. Montaż przedniego stabilizatora.

Połącz przedni stabilizator (13) z ramą główną (1) korzystając z dwóch śrub (83), podkładek (45) i nakrętek (40). Rys.2



### 3. Montaż słupa komputera

W dolnej części słupa komputera (14) znajduje się pokrętko regulacji napięcia (21). Przekręć gałkę (21) tak, aby linka napięcia była jak najdłuższa (najbliżej jak to możliwe w kierunku znaku „-“). Włóż końcówkę przewodu regulacji oporu do haczyka regulacji oporu (12) tak jak pokazane jest na rysunku A (rys 3). Przeciągnij przewód oporu do otworu metalowego wspornika przewodu regulacji oporu (12) tak jak pokazane jest na rysunku B (rys 3). Połącz przewód regulacji oporu z przewodem regulacji oporu (12) tak jak pokazano na rysunku C (rys 3). Jeśli górnej części przewodu nie można idealnie dopasować, wyreguluj dokręcając lub luzując nakrętkę poniżej wspornika. Połącz czujnik komputera (26) z przewodem czujnika (25) wychodzący z ramy głównej (1). Wprowadź słup komputera (14) do ramy głównej (1) i skręć używając śrub (38), podkładek sprężynowych (51), i podkładek (45) tak jak pokazane jest na rysunku D (rys 3).



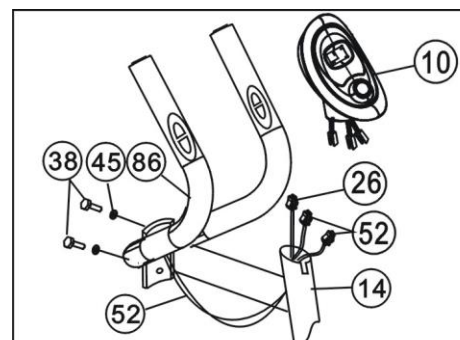
Rys. 3

### 4. Montaż kierownicy i komputera

a. Włóż przewody puls (52) do otworów znajdujących się z tyłu słupa komputera (14) i wyciągnij je przez otwór w słupie komputera. Dopasuj kierownicę (86) do otworów w słupie komputera (14) i przymocuj używając 2 śrub (38) i podkładek sprężynowych (45) (rys 4).

b. Włóż przewody puls (52) i przewody komputera (26) do otworów w tyle komputera (10).

c. Przymocuj komputer (10) do słupa komputera (14) (rys 4).



Rys. 4

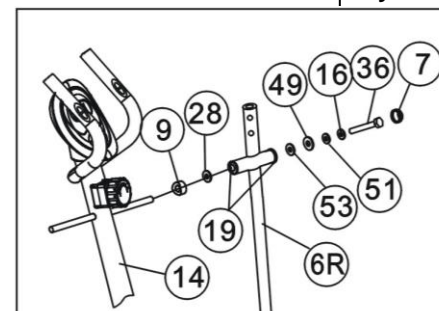
### 5. Montaż trzonu drążka (Prawego i Lewego)

a. Nałóż tulejkę dystansową (9) i podkładkę (28) na oś słupa komputera (14).

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

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

d. Te same kroki powtórz podczas montażu lewego trzonu drążka (6L) na lewej stronie osi słupa komputera (14) (rys 5).



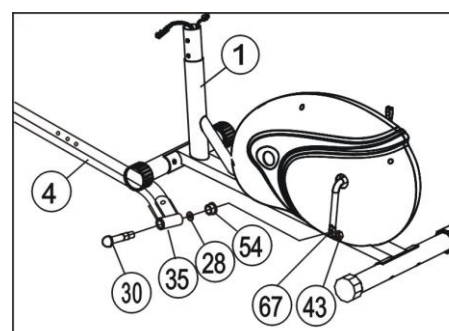
Rys. 5

### 6. Montaż podstawy pedału (Lewej i Prawej)

a. Nałóż na podstawę pedału lewego (4) wspornik zacisku tylnego (35), następnie nałóż podkładkę sprężynową (28) i tuleję osi pedału (54) na lewą oś pedału (30).

b. Połącz oś pedału (30) z korbą (67) i przykręć je używając zatyczki i lewej nakrętki blokującej.

Te same kroki powtórz podczas montażu prawej podstawy pedału (4) do prawej osi pedału (30) (rys 6).



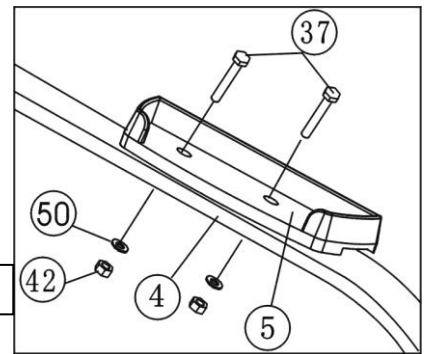
Rys. 6

## 7. Montaż pedałów

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

Te same kroki powtórz podczas montażu prawego pedału (5) do prawej podstawy pedału (4) (rys7).

Rys. 7



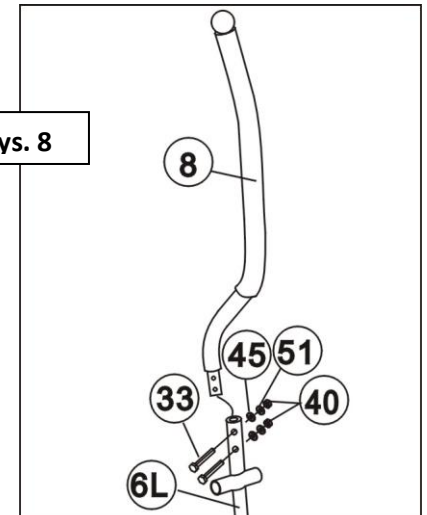
## 8. Montaż drążka (Lewego i Prawego)

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

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

**Uwaga: Śruba musi zostać wkręcona w otwór sześciokątny.**

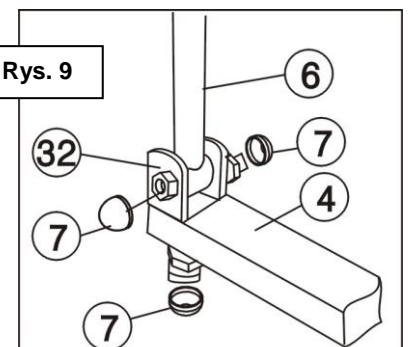
Rys. 8



## 9. Montaż zaślepek

Po zmontowaniu urządzenia nałóż na wsporniki w kształcie litery U i trzony drążka zaślepki (rys 9).

Rys. 9



## UWAGA:

Bardzo istotne jest sprawdzenie czy wszystkie śruby są dokładnie dokręcone. Sugerujemy aby zrobić to powtórnie około tygodnia po zmontowaniu urządzenia, gdyż podczas użytkowania, niektóre części mogą się poluzować. Pozwoli to uniknąć uszkodzeń i dziwnych dźwięków, spowodowanych zbyt luźnymi połączeniami.

## KOMPUTER

### SPECYFIKACJA:

TIME (czas).....	00:00 –99:59 MIN
SPEED (prędkość).....	0 – 999.9 KM/H
DISTANCE (odległość).....	0 – 99.99 KM
CALORIES (kalorie).....	0 – 999.9 KCAL
PULSE (puls – jeśli posiada) .....	40–200 UDERZEŃ/MIN
TOTAL DISTANCE (jeśli posiada).....	0 – 99.99 KM

### PRZYCISK GŁÓWNY

**MODE** służy do wyboru interesującej cię funkcji. Aby zresetować komputer, przytrzymaj ten przycisk przez 3-4 sekundy.

### OPERACJE:

**AUTO ON/OFF:** Monitor wyłączy się automatycznie gdy przez 4 minuty nie otrzyma żadnego sygnału. Monitor zostanie ponownie włączony w momencie rozpoczęcia ćwiczeń lub naciśnięcia przycisku.





## FUNKCJE:

**TIME (TMR) /CZAS/:** Mierzy czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

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

**DISTANCE (DST) /DYSTANS/:** Zlicza przebyty dystans ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

**CALORIES (CAL) /KALORIE/:** Zlicza kalorie spalone podczas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

**TOTAL DISTANCE** (jeśli posiada): Wartość całkowitego dystansu może zostać zresetowana jedynie w momencie rozładowania się bądź wyjęcia z urządzenia baterii.

**PULSE /PULS/** Wyświetla ilość uderzeń serca na minutę. Obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach w celu dokonania pomiaru.

**SCAN /SKANOWANIE/:** Wyświetla wszystkie wartości, w następującej kolejności

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-TOTAL DISTANCE-PULSE-TOTAL DISTANCE

**BATERIE:** Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami tyłu "AA" lub jedną "AAA".

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

## MOŻLIWE USTERKI I CH RÓWIAZANIE

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Podstawa jest niestabilna	1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot. 2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	1. Usuń przedmiot. 2. Dokręć przedni i tylny stabilizator.
Słup kierownicy nie jest stabilny.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby .
Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy.	Części są niedokładnie skręcone.	Zdejmij obudowę by sprawdzić.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego. 2. Regulator oporu jest zniszczony. 3. Zsunął się pasek oporu.	1. Zdejmij obudowę by sprawdzić. 2. Wymień regulator oporu 3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.

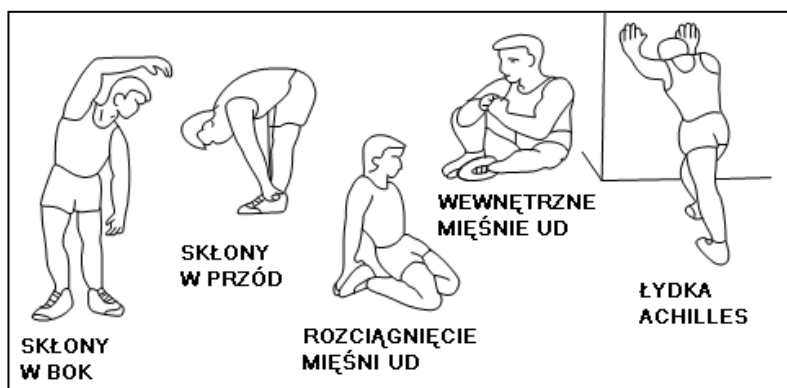
## ZAKRES STOSOWANIA

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. **Orbitrek magnetyczny H9201 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## INSTRUKCJA TRENINGU

### 1. Rozgrzewka

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



### 2. Pozycja

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

### 3. Trening

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

#### **4. Organizacja treningu**

##### **Rozgrzewka:**

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałowac 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.

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

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





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

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

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## MANUAL INSTRUCTION

### IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

### SPECIFICATIONS

Weight – 26,5 kg

Flywheel – 6,5 kg

Dimensions - 115\*58\*158 cm

Maximum weight of user – 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

### BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H9201 not acquire breaking system or emergency break

**PARTS & TOOLS LIST**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	47	Nylon washer	4
2	Rear stabilizer	1	48	Φ10 Big washer	2
3	Rear base foot	2	49	Φ8 Big washer	2
4	Pedal support tube	2	50	Φ8 Flat washer	7
5	Pedal	2	51	Φ8 Spring washer	12
6	Pulling pole (right & left)	2	52	Pulse wire	2
7	/M8 Nut cap	8	53	Φ8 Plastic flat washer	2
8	Left Handlebar	1	54	Pedal axis bushing	2
9	Arc spacer	2	55	Crosshead self lock bolt ST4 X20	6
10	Computer	1	56	M6x60 Bolt	1
11	Right handlebar	1	57	M5x60 Bolt	1
12	Tension control wire	1	58	M5 Nut	1
13	Front stabilizer	1	59	M6 Nut	3
14	Front upright frame	1	60	M10x1x5 Nut	4
15	Bolt M8*16	1	61	M10x1x3 Nut	2
16	M8 Special washer	2	62	End cap	2
17	M10 Special washer	6	63	ST5X16 Bolt	1
18	Handlebar support bushing	4	64	Bearing set	1
19	Pedal bushing	8	65	Press-belt wheel	1
20	M10X40 Bolt	1	66	Spacer	1
21	Tension control	1	67	Crank	1
22	Handlebar foam	2	68	Belt	1
23	Front base foot	2	69	Crank Bush	2
24	F35 Round plug	2	70	Press-Wheel bracket	1
25	Sensor wire 1 L=1300	1	71	Wire clamp	1
26	Computer wire L=850	1	72	Left cover	1
27	Magnetic bracket	1	73	Belt wheel	1
28	Wave washer	4	74	Right cover	1
29	Round plug	2	75	M8 Nut	1
30	Left pedal axis	1	76	Magnetic spring	1
31	Right pedal axis	1	77	Securing bracket	2
32	U-shape bracket	2	78	Magnet axis	1
33	M8×40 Bolt	4	79	Flywheel	1
34	M10×70 Bolt	2	80	Φ6 Flat washer	1
35	Rear clip bracket	2	81	Crosshead self bolt ST2.9X8	2
36	M8×20 Bolt	2	82	Stopping washer	2
37	M8×50 Bolt (S=14)	4	83	M8X55 bolt	4
38	M8×20 Half round bolt	8	84	M10x55 bolt	2
39	Hand pulse plate	2	85	Hand pulse tube Foam	2
40	M8 Cap nut	8	86	Hand pulse tube	1
41	M10 Lock nut	6	87	ST4X30 Bolt	2
42	M8 Lock nut	7	88	M5 X 35 Bolt	1
43	Left 1/2" lock nut	1	89	Φ5 Flat washer	1
44	Right 1/2" lock nut	1	90	Screw driver(s=5)	1
45	Φ8 Arc washer	16	91	Power support pole	1
46	Φ10 Flat washer	8	92	Wrench	2



(7) Nut cap  
8pcs



(9) Arc spacer  
2pcs



(16) M8 Special washer  
2pcs



(28) φ 20 Wave washer  
4pcs



(33) M8X40 Bolt  
4pcs



(36) M8X20 Bolt  
2pcs



(37) M8X50 Bolt  
4pcs



(38) M8X20 Bolt  
8pcs



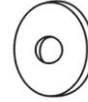
(40) M8 Cap nut  
8pcs



(42) M8 Lock nut  
4pcs



(45)  
φ 8 Arc washer  
16pcs



(49) φ 8 Big Flat washer  
2pcs



(50) φ 8 Flat washer  
4pcs



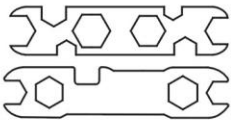
(51) φ 8 Spring washer  
12pcs



(53) φ 8 Plastic flat washer  
2pcs



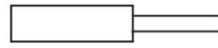
(83) M8X55 Bolt  
4pcs



(92) Wrench  
2pcS



(90) Screwdriver  
1pc



(91) Power support Pole  
1pc

## ASSEMBLY INSTRUCTION

### 1. Install the Rear Stabilizer

Attach the Rear stabilizer (2) to the Main frame (1) with two M8X55Bolts (83), φ8 Arc washers (45), and Cap nut (40). (Refer figure 1)

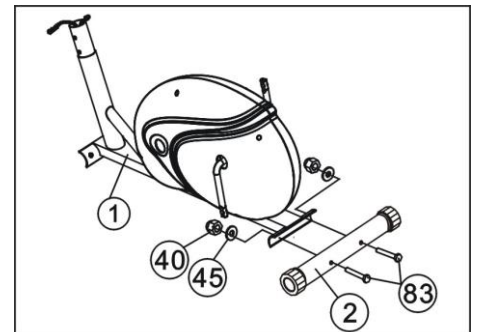


Figure 1

### 2. Install the Front Stabilizer

Attach the Front stabilizer (13) to the Main Frame (1) with two M8X55 Bolts (83), φ8 Arc washers (45), and Cap nut (40). (Refer figure 2)

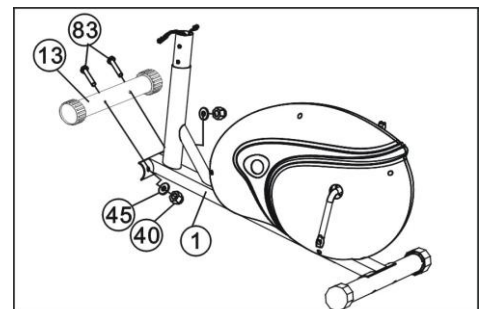


Figure 2

### 3. Install the Front Upright Frame

- On the lower position of the front upright frame (14), there is the tension control (21). Connect the joint of the tension control (21) with the tension control wire (12) firmly. < Note: at first, please turn the tension control's knob to the bottom of the "direction (in this situation, the joint of the tension control will be extended to the longest)>. Then put the end of resistance cable into the spring hook of Tension control wire (12) as shown on drawing **A** of figure 3. Pull the resistance cable up and force it into the gap of metal bracket of Tension control wire (12) as shown on drawing **B** of figure 3. Connect the resistance cable with the Tension control wire (12) completed as shown on drawing **C** of figure 3. If the upper side of the tension control wire cannot fix perfectly in the gap of metal bracket, please adjust the nut which below the bracket to the suitable position.
- Connect the Computer wire (26) to the Sensor wire 1 (25) coming out from mainframe (1) as show on drawing **D** of figure 3.
- Insert the Front upright frame (14) to the main frame (1) and secure it with six pieces of M8 x 20 Bolts (38),  $\Phi$ 8 spring washers (51), and  $\Phi$ 8 Arc washers (45) as shown on drawing **D** of figure 3.

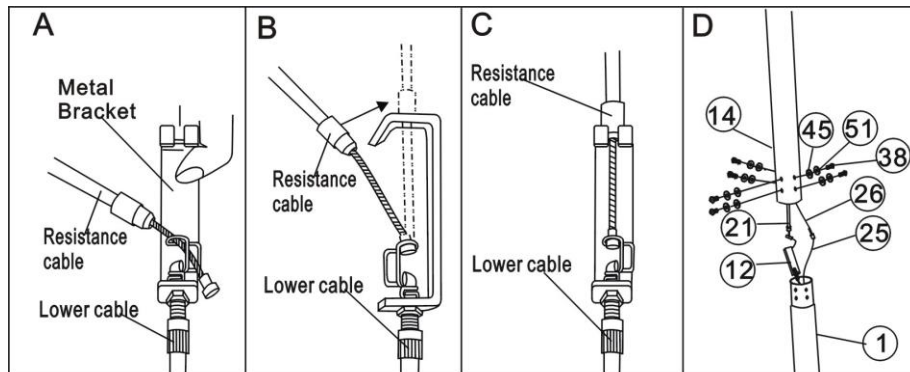


Figure 3

### 4. Install the hand pulse tube and Computer

- Insert the Pulse wires (52) to the holes on the back of the Front upright frame (14), and pull them out from the top of the Front upright frame. Attach the hand pulse tube (86) on the admire holes on the Front upright frame(14) with 2pcs of M8X20 bolts (38), Arch washers(45). (Refer picture 4)
- Insert the Pulse wires (52) and Computer wire (26) to the holes on the back of the Computer (10).
- Attach the Computer (10) to the top of the Front upright frame (14). (Refer figures 4)

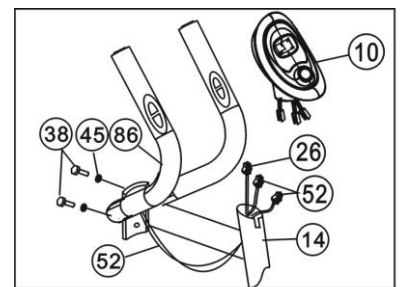


Figure 4

### 5. Install the Handlebar Support (Right & Left)

Attach two Arc spacers (9) and Wave washer (28) to the end of horizontal axle of Front upright frame (14). Insert right Pulling pole (6) to the end of horizontal axle of Front upright frame (14) and secure it with Plastic flat washer (53),  $\Phi$ 8 big washer (49),  $\Phi$ 8 spring washer (51), M8 Special washer (16), and Bolt M8X20 (36). Finally, assemble the Nut cap (7) to the Bolt M8X20 (36), then the Pulling pole (6) can move freely. (Refer figure 5)

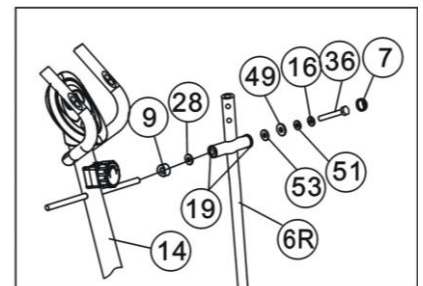


Figure 5

### 6. Install the Pedal Support Tube (Left & Right)

Insert pedal axis (30) to Rear clip bracket (35), then attach Wave washer (28) and Pedal axis bushing (54). Screw pedal axis (30, 31) into the crank (67) with the Power support pole (92) and lock them with lock nut (43). (Refer figure 6)

**Note:** The left & right screw thread should be fitted accordingly, and there are marks on the parts: left screw thread "L", right screw thread "R".

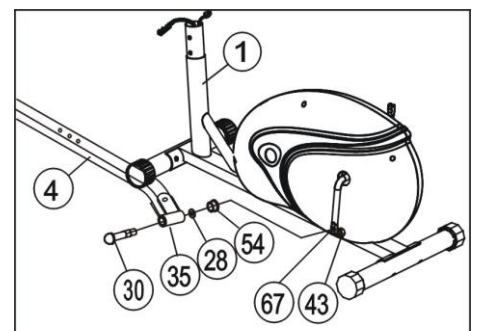


Figure 6

## 7. Install the Pedals

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

(Refer figure 7)

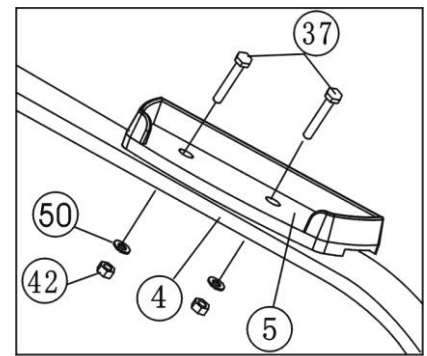


Figura 7

## 8. Install the Handlebar (Left & Right)

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

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

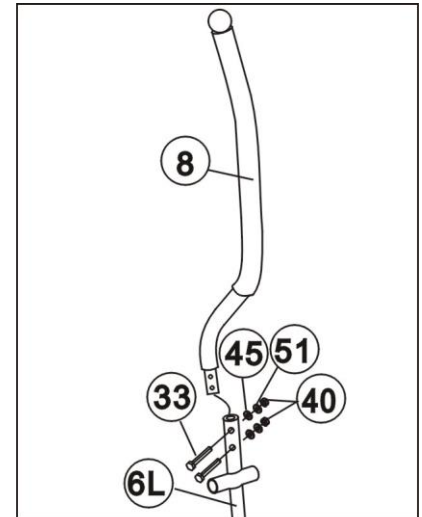


Figure 8

## 9. Install the nut cap

After installed and adjusted the equipment, at the connecting of U-shape bracket and Handlebar support, clip on the cap nut (Refer figure 9)

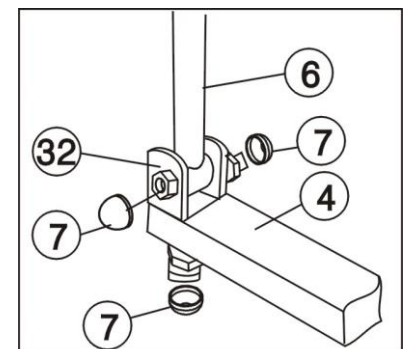


Figure 9

## COMPUTER

### SPECIFICATIONS:

TIME.....00:00 –99:59 MIN  
 SPEED.....0 – 999.9 KM/H  
 DISTANCE.....0 – 99.99 KM  
 CALORIES.....0 – 999.9 KCAL  
 TOTAL DISTANCE (if have)....0 – 99.99 KM  
 PULSE(if have).....40–200 BEATS/MIN

### KEY FUNTION:

**MODE:** To select the function you want. Press the key for 3-4 seconds, computer reset.

### OPERATION PROCEDURES:

**AUTO ON/OFF.** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes, The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.



**FUNTION:**

- (1).**TIME(TMR)** Auto-memorize the workout time while exercising,
- (2).**SPEED(SPD)** Display the current speed.
- (3). **DISTANCE(DST)** Accumulate the distances while exercising.
- (4).**CALORIES(CAL)** Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
- (5).**TOTAL DISTANCE:** when there is signal, starting to count base on original figure. (NOTE: Reset key can't change the figure, only when the batteries power off, it'll clear.)
- (6).**PULSE(PUL)** Display the user's heart rate per minute while exercising, Remark: You have to hold on reaction planks with both hands.
- (7).**SCAN:** automatic display below figures regularly:  
TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-TOTAL DISTANCE-PULSE-TOTAL DISTANCE

**BATTERY** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result .This monitor uses two" AA' or one "AAA" batteries. You can replace the batteries at the same time.

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

**MALFUNCTIONS AND TREATMENT**

Malfunction	Reason	Treatment
Base is unstable	1. Floor is not flat or there is Small object under the front or Rear stabilizer. 2. The front and rear base feet have not been leveled when assembling.	1. Remove the object. 2.Unlock the connect bolt of the main frame tight after adjust the stabilizer. 3. Adjust the front and rear stabilizers.
Handlebar or seat cushion is shaking.	The screw loose.	Tighten the screws.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts has not been tightened correctly.	Open the covers to check.
No resistance when using the equipment.	1.The interval of the magnetic resistance increases. 2. Tension control is damaged. 3. Running belt is slip.	1. Open the covers to check.  2. Replace the Tension control. 3. Open the covers to check.

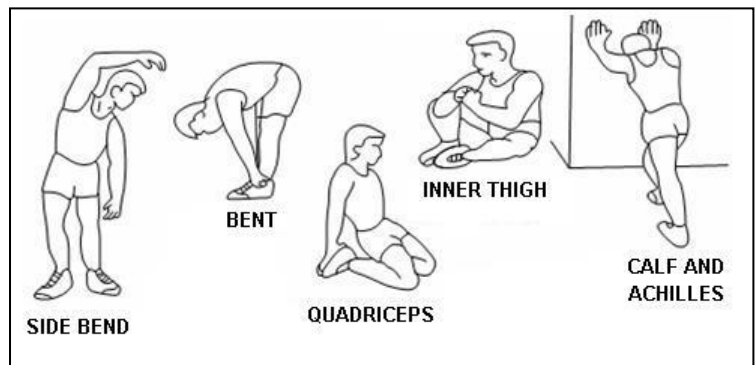
**USAGE**

Elliptical bike is use for all body exercises. **Magnetic elliptical bike H9201 is item class H. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-Up**

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



**2. Position**

Put foot on pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

**3. Training Organization**

Warm-up:

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



**Training session:**

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

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



**Cool down:**

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

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

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

# NÁVOD K OBSLUZE

## RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

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



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

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 26,5 kg  
Kotoučový setrvačnick – 6,5 kg  
Rozměry po rozložení – 115\*58\*158 cm  
Maximální zatížení výrobku – 100 kg

## UDRŽBA





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

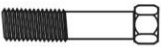



## ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE





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

## SEZNAM KOMPONENTŮ A NÁŘADI NUTNÝCH K MONTÁŽI

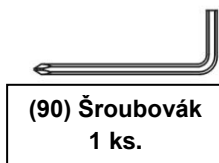
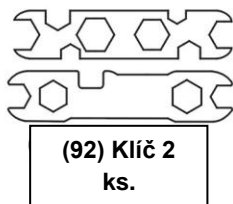
Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	47	Nylonová podložka	4
2	Zadní stabilizátor	1	48	Velká podložka $\Phi 10$	2
3	Noha zadního stabilizátoru	2	49	Velká podložka $\Phi 8$	2
4	Podstavec stupačky	2	50	Plochá podložka $\Phi 8$	7
5	Stupačka	2	51	Pružinová podložka $\Phi 8$	12
6	Kruhová tyč řídítek (pravá „P“ a levá „L“)	2	52	Kabel měření pulsu	2
7	Matice M8	8	53	Plochá podložka plastová $\Phi 8$	2
8	Levé madlo	1	54	Pouzdro osy stupaček	2
9	Distanční pouzdro	2	55	Samozabezpečující křížový šroub Phillips ST4X20	6
10	Počítač	1	56	Šroub M6x60	1
11	Pravá úchytka	1	57	Šroub M5x60	1
12	Kabel kontrole napnutí	1	58	Matice M5	1
13	Přední stabilizátor	1	59	Matice M6	3
14	Sloupek počítače	1	60	Matice M10x1x5	4
15	Šroub M8*16	1	61	Matice M10x1x3	2
16	Speciální podložka M8	2	62	Zátka	2
17	Speciální podložka M10	6	63	Šroub ST5X16	1
18	Spodní hrdlo tyče řídítek	4	64	Sestava ložisek	1
19	Hrdlo trubky stupačky	8	65	Kolečko přitlačného pasu	1
20	Šroub M10X40	1	66	Rozpěra	1
21	Otočný knoflík nastavení napnutí	1	67	Klika	1
22	Pěnová držadla	2	68	Pas	1
23	Noha předního stabilizátoru	2	69	Pouzdro kliky	2
24	Kulatá vidlice F35	2	70	Podpěra kolečka přitlačného pasu	1
25	Kabel čidla L=1300	1	71	Kabelová svorka	1
26	Kabel počítače L=850	1	72	Levý kryt	1
27	Vzpěra	1	73	Kolečko přitlačného pasu	1
28	Vlnová podložka	4	74	Pravý kryt	1
29	Kulatá vidlice	2	75	Matice M8	1
30	Hřídel levé stupačky	1	76	Pružina magnetu	1
31	Hřídel pravé stupačky	1	77	Zabezpečující vzpěra	2
32	Vzpěra ve tvaru U	2	78	Osa magnetu	1
33	Šroub M8x40	4	79	Setrvačnik	1
34	Šroub M10x70	2	80	Plochá podložka $\Phi 6$	1
35	Vzpěra zadního upínadla	2	81	Šroub křížový ST2.9X8	2
36	Šroub M8x20	2	82	Pojistná podložka	2
37	Šroub M8x50 (S=14)	4	83	Šroub M8X55	4
38	Šroub půlkulatý M8x20	8	84	Šroub M10X55	2
39	Deska měření pulsu	2	85	Pěnová madla	2
40	Matice M8	8	86	Držák	1
41	Matice M10	6	87	Šroub ST4X30	2
42	Matice M8	7	88	Šroub M5 X 35	1
43	Leva matice 1/2"	1	89	Plochá podložka $\Phi 5$	1
44	Pravá matice 1/2"	1	90	Šroubovák (S=5)	1
45	Oblouková podložka $\Phi 8$	16	91	Napájecí vidlice	1
46	Plochá podložka $\Phi 10$	8	92	Klíč	2

			
(7) Matice 8 ks.	(9) Distanční průchodka 2 ks.	(16) M8 Podložka 2 ks.	(28) $\Phi$ 20 Vlnová podložka 4 ks.

			
(33) Šroub M8x40 4 ks.	(36) Šroub M8x20 2 ks.	(37) Šroub M8x50 4 ks.	(38) Šroub M8x20 8 ks.

			
(40) Matice M8 8 ks.	(42) Matice M8 4 ks.	(45) $\Phi$ 8 Oblouková podložka 16 ks.	(49) $\Phi$ 8 Podložka plocha, velká 2 ks.

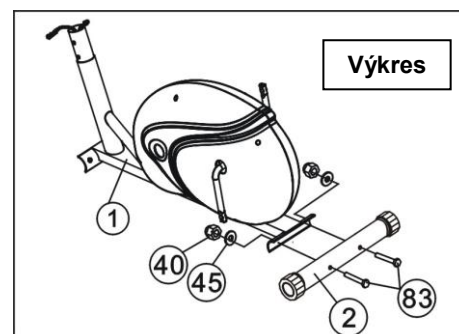
			
(50) $\Phi$ 8 Podložka plocha 4 ks.	(51) $\Phi$ 8 Pružinová podložka 12 ks.	(53) $\Phi$ 8 Plastová podložka 2 ks.	(83) Šroub M8x55 4 ks.



## MONTÁŽ

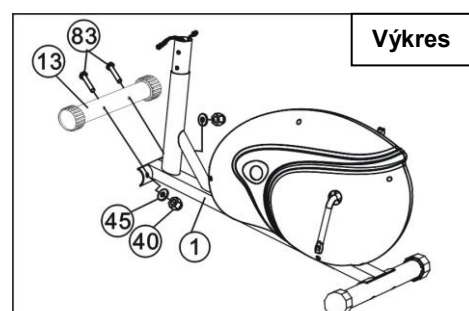
### 1. Montáž zadního stabilizátoru.

Spojte zadní stabilizátor (2) s hlavním rámem (1) s použitím dvou souprav šroubů (83), podložek (45) a matic (40). Výkres 1.



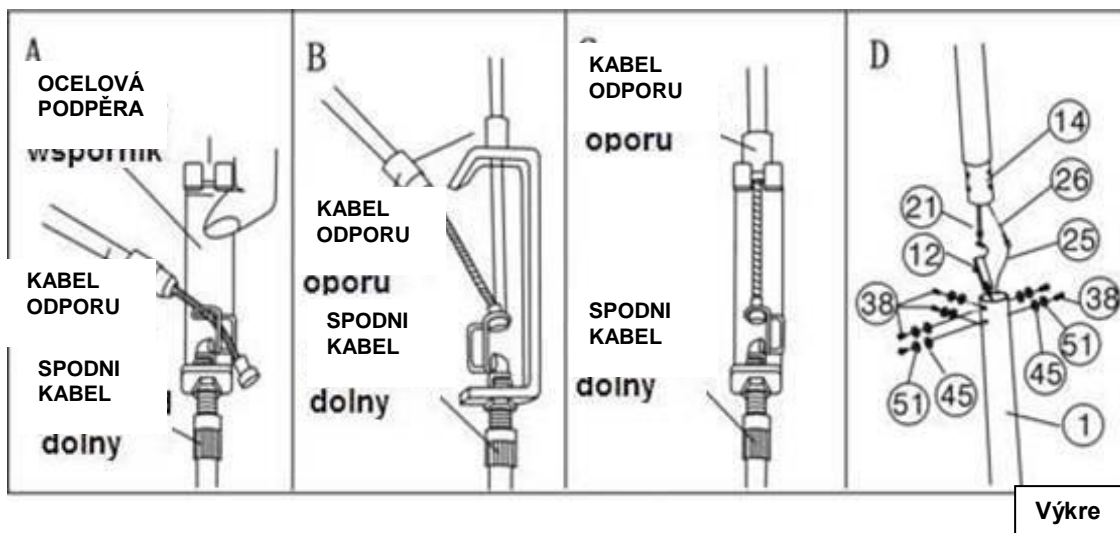
### 2. Montáž předního stabilizátoru

Spojte přední stabilizátor (13) s hlavním rámem (1) s použitím dvou šroubů (83), podložek (45) a matic (40). Výkres 2



### 3. Montáž sloupku počítače

V dolní části sloupku počítače (14) se nachází otočný knoflík nastavení napětí (21). Otočte knoflík (21) tak, aby napínací lanko bylo co nejdelší (co nejbliž značky „-“). Koncovku kabelu napětí převlečte skrz háček regulace odporu (12) podle výkresu A (výkres 3). Protáhněte kabel odporu skrz otvor v ocelové podpěře regulačního kabelu odporu (12), dle výkresu B (výkres 3). Kabelu ovládání odporu spojte s kabelem ovládání odporu (12) podle výkresu C (výkres 3). Jestli-že horní část kabelu nejde perfektně seřídít můžete jej regulovat dotáhnutím buď povolením matice dole podpěry. Připojte čidlo počítače (26) k výstupním kabelům počítače (1) ve hlavní rámu. Zasuňte sloupek počítače (14) dovnitř hlavního rámu (1) a připevněte s použitím šroubů (38), pružinových podložek (51) a podložek (45) dle výkresu D (výkres 3).

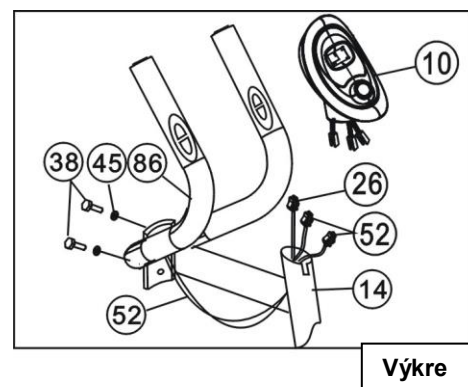


### 4. Montáž řídicíků a počítače

a. Přeložte kabely měření pulsu (52) skrz otvory v zadní části sloupku počítače (14) a protáhněte je skrz otvor ve sloupku počítače. Seřídte řídicíky (86) s otvory v sloupku počítače (14) a připevněte pomocí 2 šroubů (38) a pružinových podložek (45) (výkres 4).

b. Přeložte kabely měření pulsu (52) a kabely počítače (26) skrz otvory v zadní části počítače (10).

c. Připevněte počítač (10) ke sloupku počítače (14) (výkres 4).



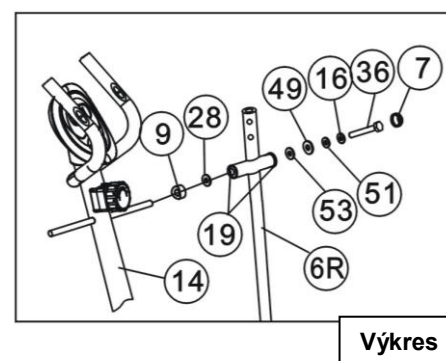
### 5. Montáž trubek madla (pravé a levé)

a. Nasadte distanční průchodku (9) a podložku (28) na hřídel sloupku počítače (14).

b. Nasadte pravou trubku madla (6R) na pravé straně hřídele sloupku počítače (14) a zajistěte plastovou podložkou (53), velkou podložkou (49), pružinovou podložkou (51), speciální podložkou (16) a šroubem (36).

c. Nasadte zátku (7) na šroub (36) tak, aby se pravá trubice madla (6R) mohla volně pochybovat.

d. Stejně kroky opakujte při montáži tyči madla (6L) na levé straně hřídele sloupku počítače (14) (rys 5).

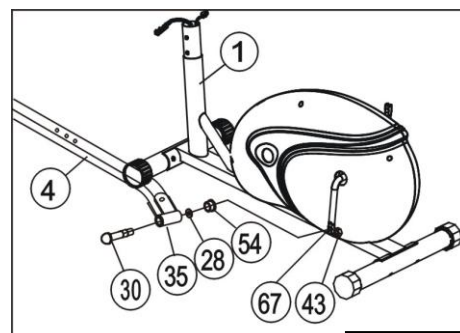


## 6. Montáž podstavce stupačky (levé a pravé)

a. Nasadíte na podstavec levé stupačky (4) vzpěru zadního upínadla (35), a následně pružinovou podložku (28) a pouzdro hřídele stupačky (54) na levý hřídel stupačky (30).

b. Spojíte hřídel stupačky (30) z klikou (67) a připevníte pomocí zátky a levé zabezpečující matice.

Stejný postup opakujte při montáži pravého podstavce stupačky (4) na pravé hřídeli stupačky (30) (výkres 6).

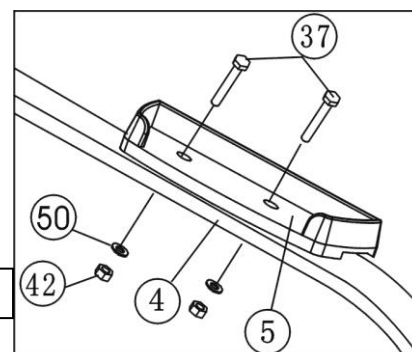


Výkres

## 7. Montáž stupaček

Připevníte levou stupačku (5) k levému podstavci stupačky (4) pomocí 4 šroubů (37), podložek (50) a zabezpečujících matic (42).

Stejný postup opakujte při montáži pravé stupačky (5) na pravém podstavci stupačky (4) (výkres 7).



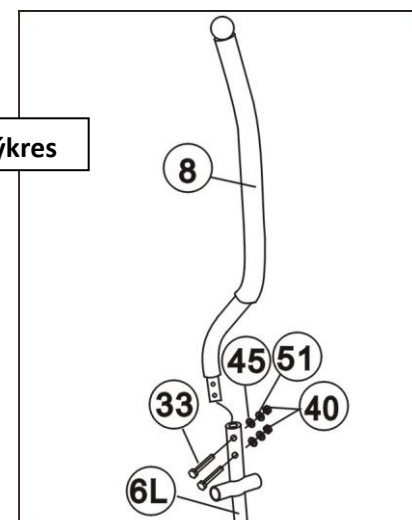
Výkres

## 8. Montáž madel (levého a pravého)

Zasuňte levé madlo (8) do levé trubici madla (6L), pomocí 4 šroubů (33), podložek (45), pružinových podložek (51) a kloboučkových maticí (40).

Stejný postup opakujte při montáži pravého madla (11) do pravé trubky madla (6R) (výkres 8).

**Poznámka:**



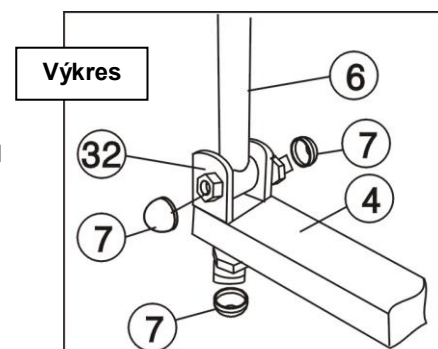
Výkres

## 9. Montáž zátek

Po zmontování zařízení naložte zátky na konce vzpěr ve tvaru U a na konce trubek madel (rys 9).

**POZOR:**

Je důležité zkontrolovat zda jsou všechny šrouby pevně utažené. Doporučujeme provést opětovnou kontrolu po cca 1 týdnu od montáže trenážeru proto že některá součásti mohou povolit během používání. Dovolí vám to zamezit vzniku poškození a divných zvuků způsobených uvolněnými komponenty.



Výkres

## POČÍTAČ

### **FUNKCE TLAČÍTEK:**

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

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

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

### **OPERACE:**

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

### **FUNKCE:**

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

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

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

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

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

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

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

(8) **RESET/CLEAR:** umožňuje vynulovat hodnoty.

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

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

## MOŽNÉ PORUCH A JEJICH ŘEŠENÍ

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

## ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Elliptical je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický elliptical H9201 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

## BRŽDĚNÍ

Pokud chcete zařízení zastavit, přestaňte se pohybovat/cvičit.

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





## **CVIKY**

### **1. Rozcvička**

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



### **2. Pozice**

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

### **3. Trénink**

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

### **4. Plán tréninku**

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

**Trénink:** Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

### **Odpočinek:**

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

### **Úspěch**

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyziky.

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

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

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

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

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISTORE SPORT s.r.o.  
Poděbradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika

