

# H6512

PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE



Przed użyciem sprzętu należy zapoznać się z środkami ostrożności i wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji.

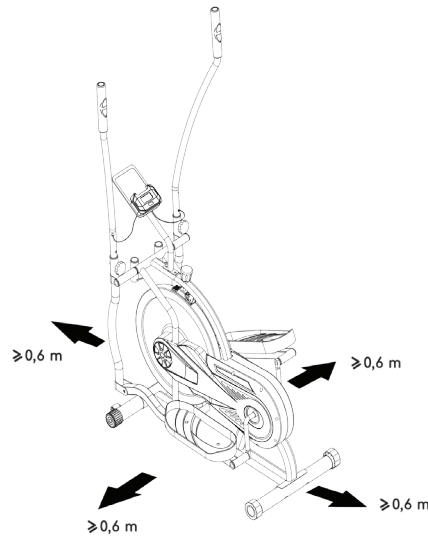
## ZANIM ZACZNIESZ

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.

## WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
4. 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.
5. 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.
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.



Dane techniczne:

Wymiary: 923\*613\*1326mm

Max waga użytkownika: 110 kg

Waga netto: 30kg;

Waga brutto: 32kg



**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	Lp.	Opis	Ilość
001	Zaślepka ramienia poręczy	6	028	Nakrętka nylonowa M10xL9	2
002	Piankowy uchwyt poręczy Ø32xØ23x280	2	029	Nakrętka kołnierзова M10x1	2
003	Prawe ramię Ø25x1.8	1	30	Śruba oczkowa M6x36	2
004	Prawe ramię Ø25x1.8	1	031	Wspornik naciągu	2
005	Plastikowa tuleja poręczy Ø28.5xØ25.4x84	4	032	Nakrętka nylonowa M8	4
006	Pokrętło regulacji wysokości poręczy	2	033	Nakrętka M6	2
007	Śruba M10x20	2	034	Rama główna	1
008	Podkładka sprężynowa φ19.5*11.5*3.0	2	35	Zaślepka przedniego stabilizatora Ø50	2
009	Podkładka φ28*φ16*δ5	2	036	Nakrętka nylonowa M6	2
10	Tuleja metalowa Ø24.8xØ16x14	10	037	Koło transportowe Ø23xØ6x32	2
011	Podkładka falista Ø26xØ16x0.3	4	038	Śruba M6x48	2
012	Pręt obrotowy	1	039	Podkładka sprężynowa	2
013	Lewa poręcz	1	040	Nakrętka nylonowa prawej korby	1
014	Prawa poręcz	1	041	Krażek łańcucha z korbą 1/4"/Ø205x2.6	1
015	Zaślepka drążka Ø32x1.5	2	042	Słupek pod komputer	1
016	Koło stalowe	1	043	Nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20	1
017	Oś koła	1	044	Komputer	1
018	Nakrętka sześciokątna M10x1	3	045	Śruba z łbem walcowym i	2
019	Czujnik	1	046	Śruba do lewej korby Ø16x89xL23	1
020	Śruba M8*50	4	047	Nakrętka M10	4
021L	Lewy pedał 345x146x40	1	048	Podkładka zaginana Ø10x1.5xØ25xR28	4
021R	Prawy pedał 345x146x40	1	049	Śruba M10x56	4
022	Śruba do prawej korby	1	050	Stabilizator przedni Ø50x1.5x470	1
023	Lewy pręt pod stopę	1	051	Stabilizator tylny Ø50x1.5x470	1
024	Łańcuch	1	052	Podkładka Ø40xØ24x3	1
025	Śruba M10x55	2	053	Nacięta nakrętka łożyska 15/16"	1
026	Tuleja metalowa Ø14xØ10x10	4	054	Zaślepka łożyska	2
027	Zaślepka kwadratowa (30x30)	2	055	Łożysko	2

Lp.	Opis	Ilość	Lp.	Opis	Ilość
056	Rowkowa nakrętka łożyska 7/8"	1	072	Zaślepka tylnego stabilizatora Ø50	2
057	Podkładka Ø34.5xØ23x2.5	1	073	Zaślepka przewodu	3
058	Nakrętka sześciokątna 7/8"	1	074	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem	2
059	Prawa osłona	1	75	Nakrętka stożkowa M10*1.0	2
060	Lewa osłona	1	076	Tuleja dystansowa φ15*φ10*15	1
061	Przewód środkowy	1	077	Magnes indukcyjny φ18*13	1
062	Zaślepka osłony 86x65x1,5	2	078	Zaślepka 60*30	2
063	Samogwintująca śruba krzyżakowa ST4.2x20	2	079	Podkładka zaginana φ17*φ22*0.3	2
064	Śruba ST4.2x20	6	080	Przewód czujnika 650 mm	1
065	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30	2	081	Lewy pręt pod stopę	1
066	Płaska podkładka φ8*φ16*1.5	2	082	Płaska podkładka φ10*φ20*2	1
067	Pokrętło M16	1	083	Łańcuch	1
068	Osłona hamulca	1	084	Rączka pomiaru pulsu	2
069	Płaska podkładka φ10*φ25*2.0	2	085	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2*20	2
070	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5*35	1	086	Płaska podkładka φ5*φ9*0.8	2
071	Nakrętka sześciokątna M10	1	087	Łożysko 6000Z	2





(7) Śruba  
M10x18  
2 szt



(8) Podkładka  
sprężynowa  
Ø18xØ10x2  
2 szt



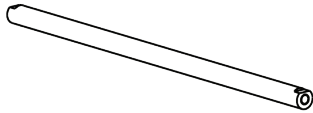
(69) Podkładka  
Ø28xØ10x25x2.0  
2 szt



(9) Podkładka  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 szt



(79) Podkładka  
Ø22xØ17x0.3  
2 szt



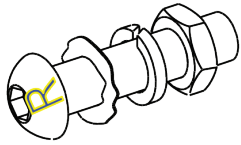
(12) Pręt obrotowy  
1 szt



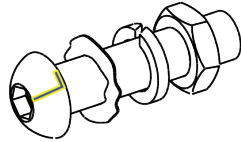
(20) Śruba M8x50  
4 szt



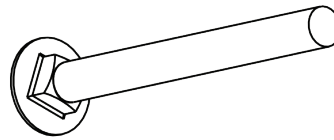
(32) Nakrętka  
nylonowa M8  
4 szt



(22) Śruba do  
prawej korby  
Ø16x89xL23  
1 szt



(46) Śruba do lewej  
korby Ø16x89xL23, 1  
szt



(49) Śruba  
M10x56 4 szt

(11) Podkładka  
falista  
Ø26xØ16x0.3, 1  
szt

(11) Podkładka falista  
Ø26xØ16x0.3, 1szt

(39) Podkładka  
sprężynowa  
Ø20xØ13x2, 1 szt

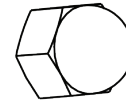
(39) Podkładka  
sprężynowa  
Ø20xØ13x2, 1 szt

(40) Nakrętka  
nylonowa prawej  
korby B0.5x20, 1  
szt

(43) Nakrętka  
nylonowa lewej korby  
B0.5x20, 1 szt



(48) Podkładka  
zaginana  
Ø10x1.5xØ25  
xR28 4 szt



(47) Nakrętka  
M10 4 szt

## NARZĘDZIA



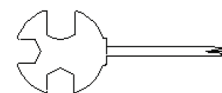
Klucz imbusowy  
6mm 2 szt



Klucz imbusowy  
8mm 1 szt

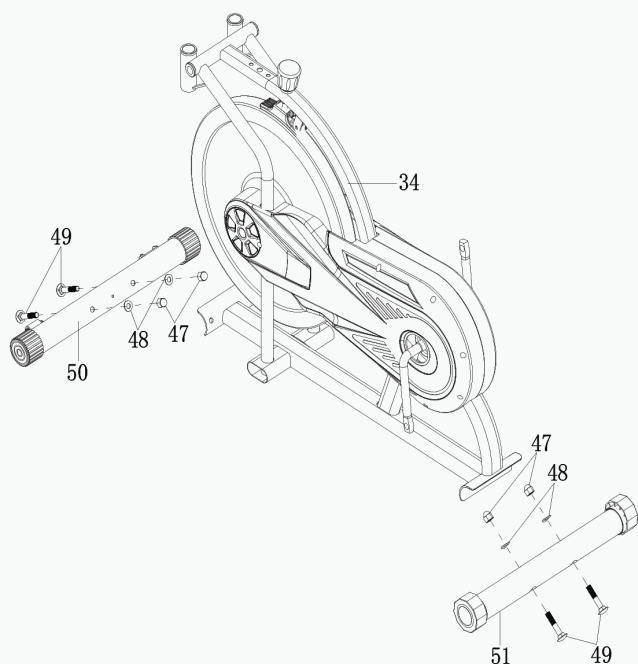
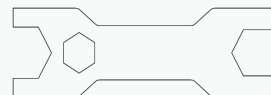


Klucz dwustronny S19, S13, S17 1 szt



Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15



**Narzędzia:**

*Klucz dwustronny S19, S13, S17*

**1. Montaż stabilizatora przedniego i tylnego**

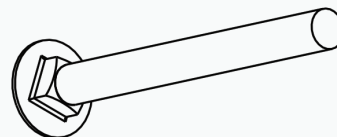
Przymocuj stabilizator przedni (50) na ramie głównej (34) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (47), dwóch podkładek falistych  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) i dwóch śrub M10x57 (49). Dokręć nakrętki przy pomocy załączonego klucza uniwersalnego. Przymocuj stabilizator tylny (51) na ramie głównej (34) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (47), dwóch podkładek falistych  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) i dwóch śrub M10x57 (49). Dokręć nakrętki przy pomocy załączonego klucza uniwersalnego.

**Części:**

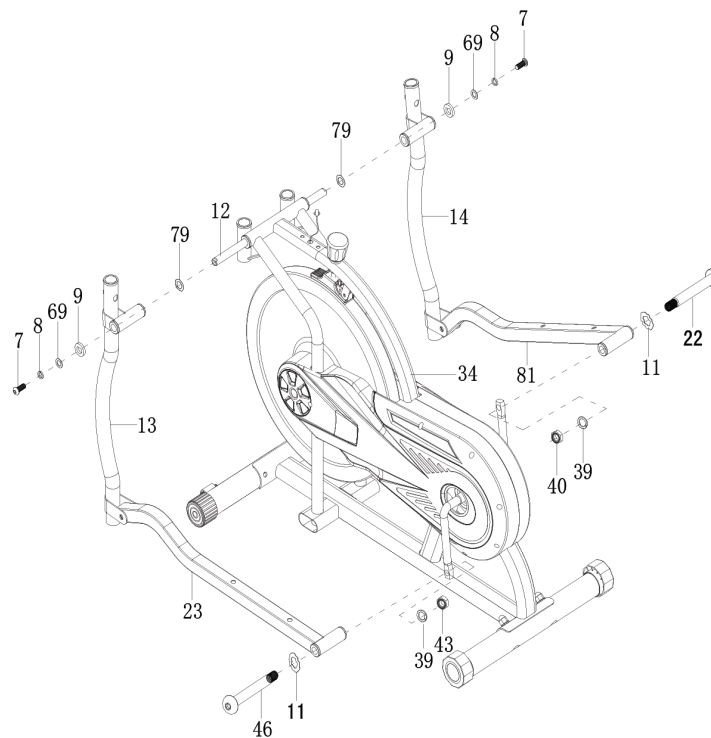
(47) Nakrętka  
M10 4 szt



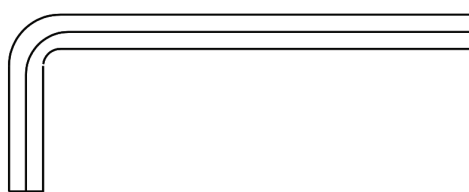
(48) Podkładka  
zaginana  
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$   
4 szt



(49) Śruba M10x56  
4 szt



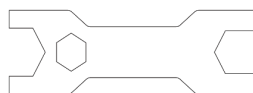
### Narzędzia:



2 klucze imbusowe 6 mm



Klucz imbusowy 8 mm



Klucz dwustronny S19, S13, S17

## 2. Montaż lewego/prawego ramienia poręczy i drążków pod stopy

Usuń dwie śruby M10x18 (7), dwie podkładki sprężynowe  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (8), dwie podkładki płaskie  $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$  (69), dwie podkładki  $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$  (9) i dwie podkładki zaginane  $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$  (79) z pręta obrotowego (12). Włóż pręt obrotowy (12) w otwór w ramie głównej (43). Umocuj dwie podkładki zaginane  $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$  (79) na pręcie obrotowym (12). Nasuń lewą/prawą poręcz (13, 14) na pręt obrotowy (12) i zabezpiecz na miejscu przy pomocy dwóch śrub M10x18 (7), dwóch podkładek sprężynowych  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (8), dwóch płaskich podkładek  $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$  (69), dwóch podkładek  $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$  (9). Dokręć śruby przy pomocy dołączonego klucza imbusowego.

Przymocuj lewy pręt pod stopę (23) do ramy głównej (34) przy pomocy jednej śruby do lewej korby  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  (46), jednej podkładki falistej  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11), jednej podkładki sprężynowej  $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$  (39) i jednej nakrętki nylonowej do lewej korby B0.5x20 (43).

Przymocuj prawy pręt pod stopę (81) do ramy głównej (34) przy pomocy jednej śruby do prawej korby  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  (22), jednej podkładki falistej  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11), jednej podkładki sprężynowej  $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$  (39) i jednej nakrętki nylonowej do prawej korby B0.5x20 (40).

Dokręć śrubę i nakrętkę nylonową przy pomocy jednego klucza imbusowego 8 mm i klucza dwustronnego w zestawie.

**! UWAGA:** Śruba  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  na prawą korbę (22) i śruba  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  na lewą korbę (46) są oznaczone symbolami „R” w przypadku prawej i „L” w przypadku lewej korby.

Przy pomocy tej samej procedury umocuj lewy drążek pod stopę (23) na lewej korbie (41).



(7) Śruba  
M10x18  
2 szt



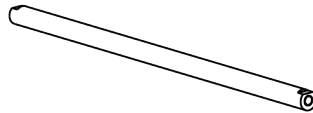
(8) Podkładka  
sprężynowa  
 $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$   
2 szt



(9) Podkładka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16.2 \times 4 \times B$   
5 2 szt



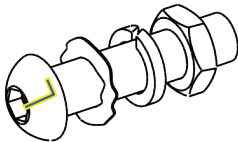
(79) Podkładka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 1$   
2 SZT



(12) Pręt  
obrotowy  
1 SZT



(69) Podkładka płaska  
 $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10 \times 2$  2 szt

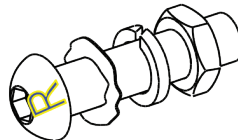


(46) Śruba do lewej  
korby  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1  
szt

(11) Podkładka falista  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 szt

(39) Podkładka  
sprężynowa  
 $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1 szt

(43) Nakrętka  
nylonowa lewej korby  
B0.5x20, 1 szt

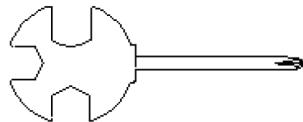
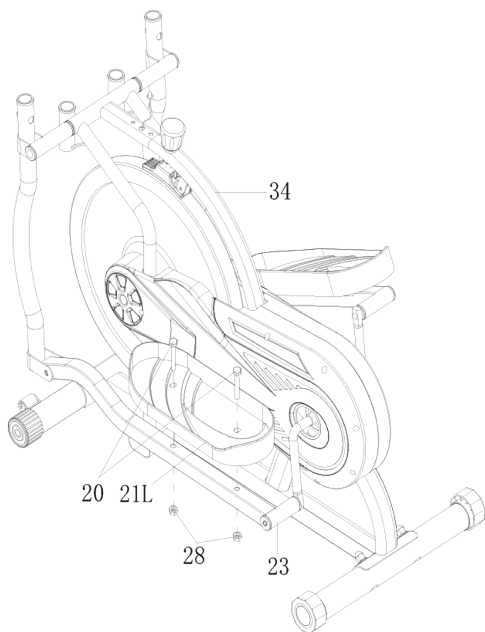


(22) Śruba do prawej  
korby  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1  
szt

(11) Podkładka falista  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 szt

(39) Podkładka  
sprężynowa  
 $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1 szt

(40) Nakrętka  
nylonowa prawej  
korby B0.5x20, 1  
szt



Klucz ze śrubokrętem Philipsa  
S13-S14-S15

### 3. Montaż prawego i lewego pedała

Umocuj prawy pedał (21L) na prawym drążku pod stopę (23) przy pomocy dwóch śrub M10x45 (20) i nylonowych nakrętek M10xL9 (28). Dokręć nylonowe nakrętki kluczem dwustronnym w zestawie. Przy pomocy tej samej procedury umocuj lewy pedał (21R) na lewym drążku pod stopę (81).

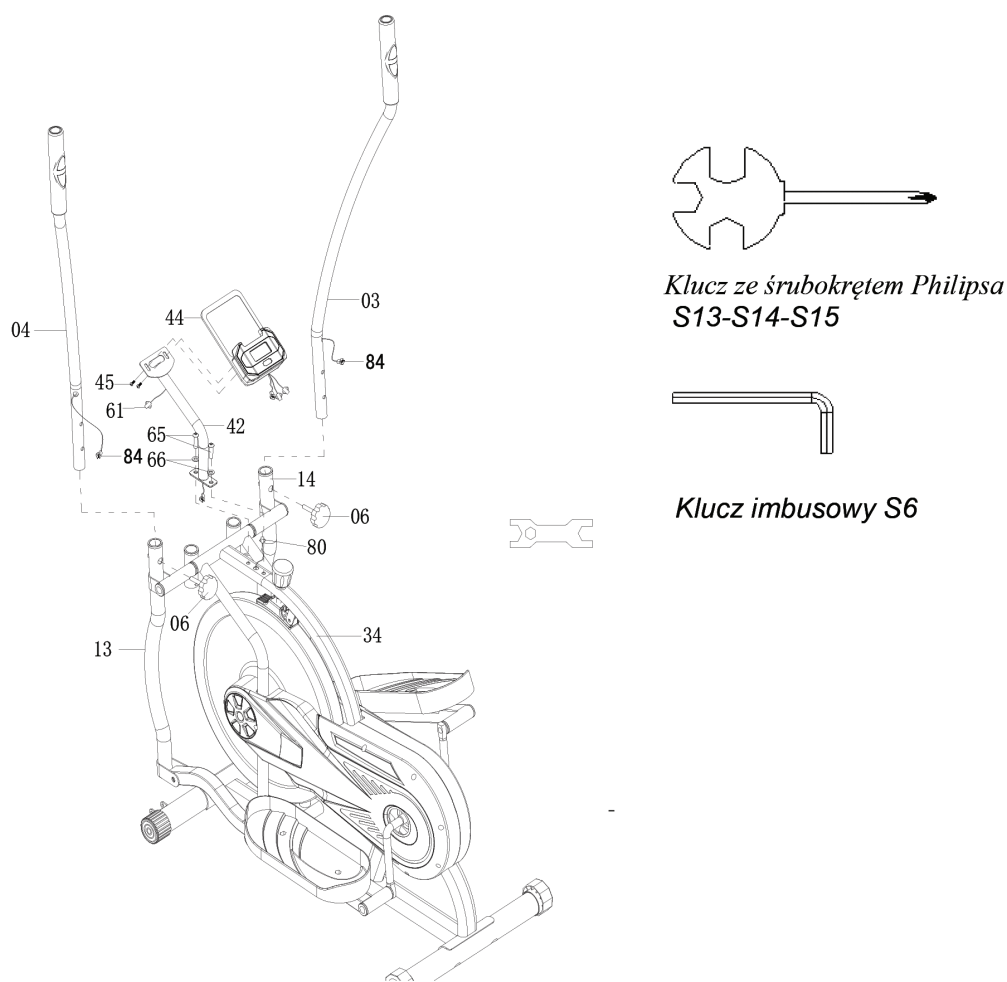


(20) Śruba  
M8x50  
4 szt



(28) Nakrętka  
nylonowa M8  
4 szt





#### 4. Montaż prawego i lewego ramienia poręczy i komputera

Połącz przewód czujnika (80) z przewodem środkowym (61).

Usuń dwie śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8\*30 (65) i dwie płaskie podkładki  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  ze słupka pod komputer (42).

Umocuj słupek komputera (42) na ramie głównej (34), wykorzystując dwie śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8\*30 (65) i dwie płaskie podkładki  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  (66).

Dokręć przy pomocy dołączonego klucza imbusowego S6.

Połącz przewód środkowy (61) z przewodem komputera (44).

Usuń dwie śruby z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 (45) z komputera (44).

Następnie przymocuj komputer (44) na górnym końcu słupka pod komputer (42) przy pomocy dwóch śrub z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5x10 (45). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Phillipsa.

Podłącz czujnik tętna z przewodem (84) do komputera (44).

**Klawisze funkcyjne:**

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

**Funkcje i działanie komputerka:**

**1. SCAN (skan)** – Wciśnij MODE aż pojawi się napis SCAN. Na monitorze, po kolei, wyświetlą się: czas, prędkość, dystans, ODO, kalorie, puls. Każda z funkcji będzie pokazana przez 5 sekund.

**2. TIME (czas)** – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.

**3. SPEED (prędkość)** – pokazuje aktualną prędkość.

**4. DIST (dystans)** – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.

**5. CALORIES (kalorie)**

**6. PULSE (tętno)** – Połóż ręce na sensorach pulsu, wciśnij guzik MODE. Po około 6-7 sekundach, na monitorze wyświetli się aktualne tętno.

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

**Specyfikacje:**

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

**! UWAGA:**

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

**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 przywrócenia ciała do stanu odprężenia przy końcu każdej sesji treningowej. Odpowiedni relaks powoli obniża tętno i umożliwia ponowne doprowadzenie krwi do serca.



#### OBROTY GŁOWĄ

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.



#### UNOSZENIE RAMION

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



#### ROZCIĄGANIE BOKÓW

Rozłóż ramiona na boki i unosz 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. Zbliż 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 zbliż kolana do podłogi. Utrzymaj tę pozycję, licząc do 15.



#### SKŁON TO STÓP

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.



#### ROZCIĄGANIE MIĘŚNI UD

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.

**CAUTION!**

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

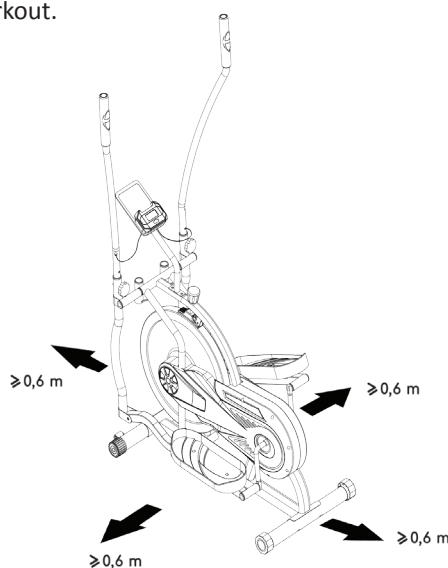
**BEFORE YOU BEGIN**

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.

**IMPORTANT SAFETY NOTICE**

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

1. 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.
2. Always do your warm-up before training.
3. During exercise and after its completion the training equipment should be protected from children and animals.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Before the first use, and later at regular intervals, tightness of all screws, bolts and other joints shall be checked.
8. Before starting your exercise, check fixing of parts and joints between them. Workout can be started only if the equipment is fully operational.
9. 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.
10. Do not put any elements into openings.
11. Pay attention to protruding adjustment devices and other structural elements that might hinder exercise.
12. 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.
13. Wear comfortable clothes and sport shoes for training. Avoid loose clothes that might catch protruding parts of the equipment or limit your mobility.
14. 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.
15. When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid spine injuries.
16. The product is intended for adults only. Keep children without supervision away from the equipment.
17. 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
001	Handrail Arm End Cap Ø25x1.5	6
002	Handrail Arm Foam Grip Ø32xØ23x280	2
003	Right Handrail Arm Ø25x1.8	1
004	Left Handrail Arm Ø25x1.8	1
005	Handrail Arm Plastic Bushing Ø28.5xØ25.4x84	4
006	Handrail Arm Height Adjustment Knob	2
007	Bolt M10x20	2
008	Spring Washer $\phi$ 19.5*11.5*3.0	2
009	Washer $\phi$ 28* $\phi$ 16* $\delta$ 5	2
010	Powder Metal Bushing Ø24.8xØ16x14	10
011	Wave Washer Ø26xØ16x0.3	4
012	Rotation Rod	1
013	Left Handrail	1
014	Right Handrail	1
015	Handlebar End Cap Ø32x1.5	2
016	Steel Wheel	1
017	Fan Wheel Axle	1
018	Hexagon Nut M10x1	3
019	Sensor	1
020	Bolt M8*50	4
021L	Left Foot Pedal 345x146x40	1
021R	Right Foot Pedal 345x146x40	1
022	Bolt for right Crank Ø16x89xL23	1
023	Left Foot Bar	1
024	Chain	1
025	Bolt M10x55	2
026	Powder Metal Bushing Ø14xØ10x10	4
027	Square End Cap (30x30)	2
028	Nylon Nut M10xL9	2
029	Flange Nut M10x1	2
030	Eyebolt M6x36	2
031	Tension Bracket	2
032	Nylon Nut M8	4
033	Nut M6	2
034	Main Frame	1
035	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
036	Nylon Nut M6	2
037	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
038	Bolt M6x48	2
039	Spring Washer Ø20xØ13x2	2
040	Nylon Nut for right Crank B0.5x20	1
041	Chain Pulley with Crank 1/4"/Ø205x2.6	1
042	Computer Post	1

No.	Description	Qty
043	Nylon Nut for left Crank B0.5x20	1
044	Computer	1
045	Cross Pan Head Screw M5*10	2
046	Bolt for left Crank Ø16x89xL23	1
047	Cap Nut M10	4
048	Curve Washer Ø10x1.5xØ25xR28	4
049	Bolt M10x56	4
050	Front Stabilizer Ø50x1.5x470	1
051	Rear Stabilizer Ø50x1.5x470	1
052	Washer Ø40xØ24x3	1
053	Notched Bearing Nut 15/16"	1
054	Bearing Cup	2
055	Bearing	2
056	Slotted Bearing Nut 7/8"	1
057	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
058	Hexagon Nut 7/8"	1
059	Right Cover	1
060	Left Cover	1
061	Middle Wire	1
062	Cover Cap 86x65x1.5	2
063	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	2
064	Screw ST4.2x20	6
065	Inner Pan Head Hexagon Bolt M8*30	2
066	Flat Washer $\phi$ 8* $\phi$ 16*1.5	2
067	Knob M16	1
068	Brake Holder	1
069	Flat Washer $\phi$ 10* $\phi$ 25*2.0	2
070	Cross Pan Head Screw M5*35	1
071	Outer Hexagon Nut M5	1
072	Rear Stabilizer End Cap Ø50	2
073	Wire Plug	3
074	Cross Pan Head Self-tapping Screw ST2.9*9.5	2
075	Taper Nut M10*1.0	2
076	Spacer Bush $\phi$ 15* $\phi$ 10*15	1
077	Induced Magnet $\phi$ 18*13	1
078	End Cap 60*30	2
079	Curved Washer $\phi$ 17* $\phi$ 22*0.3	2
080	Sensor Wire 650mm	1
081	Right Foot Bar	1
082	Flat Wahser $\phi$ 10* $\phi$ 20*2	1
083	Chain	1
084	Handle Pulse	2
085	Cross Countersunk Head Tapping Screw ST4.2*20	2
086	Flat Washer $\phi$ 5* $\phi$ 9*0.8	2
087	Bearing 6000ZZ	2



(7) Bolt M10x18  
2 PCS



(8) Spring Washer  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



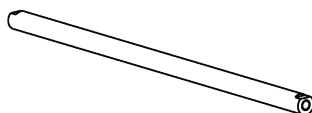
(69) Washer  
Ø28xØ10x25x2.0  
2 PCS



(9) Washer  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



(79) Washer  
Ø22xØ17x0.3  
2 PCS



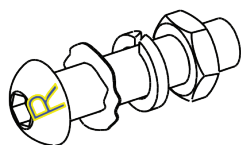
(12) Rotation  
Rod 1 PC



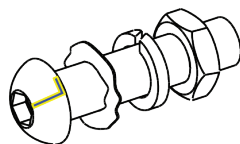
(20) Bolt M8x50  
4 PCS



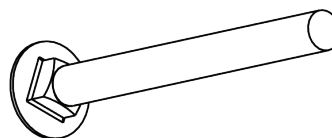
(32) Nylon Nut  
M8  
4 PCS



(22) Bolt for right  
Crank Ø16x89xL23,  
1 PC



(46) Bolt for left Crank  
Ø16x89xL23, 1 PC



(49) Bolt  
M10x56 4PCS

(11) Wave Washer  
Ø26xØ16x0.3, 1PC

(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC

(40) Nylon Nut for  
right Cran B0.5x20,  
1 PC

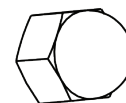
(11) Wave Washer  
Ø26xØ16x0.3, 1 PC

(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC

(43) Nylon Nut for left  
Crank B0.5x20, 1 PC



(48) Curve  
Washer  
Ø10x1.5xØ25  
xR28 4 PCS



(47) Cap Nut M10  
4PCS

## TOOLS



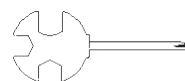
Allen Wrench 6mm  
2 PCS



Allen Wrench 8mm  
1 PC

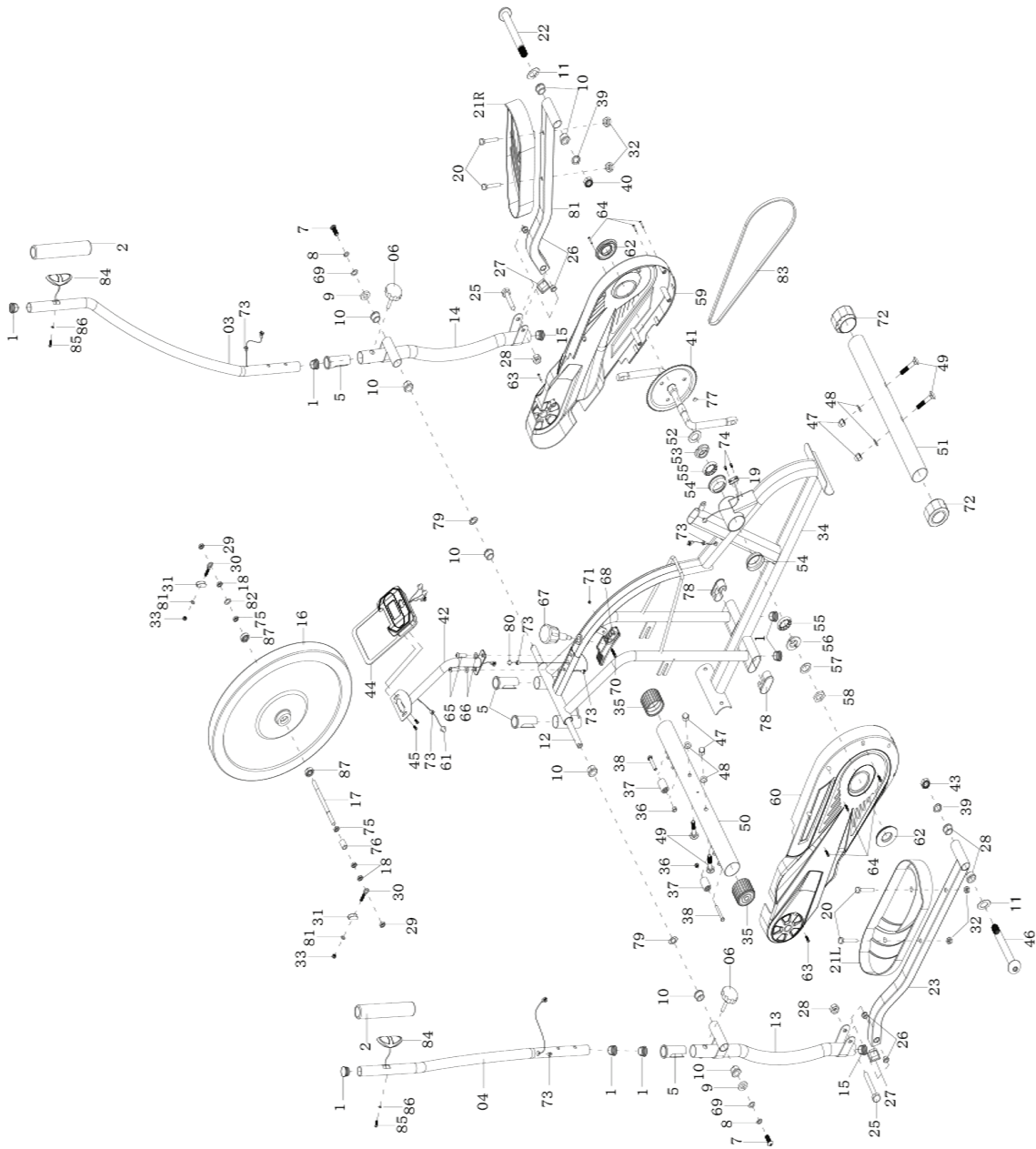


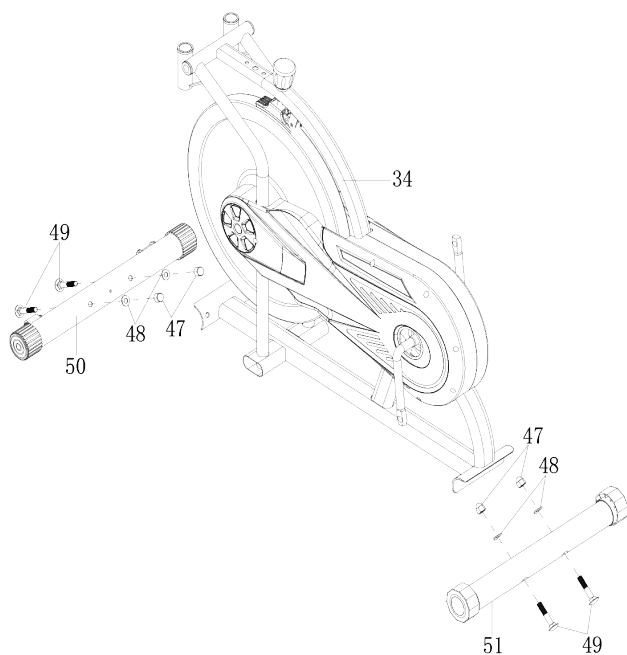
Multi Hex Tool S19, S13, S17 1 PC



Spanner with Phillips Screwdriver S13-S14-S15





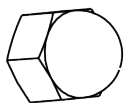
**Tool:**

*Multi Hex Tool S19, S13, S17*

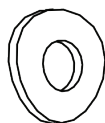
**1. Front and Rear Stabilizers Installation**

Attach the Front Stabilizer (50) on to the Main Frame (34) with two M10 Cap Nuts (47), two  $\text{\O}10 \times 1.5 \times \text{\O}25 \times \text{R}28$  Curve Washers (48), and two M10x57 Bolts (49). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool provided.

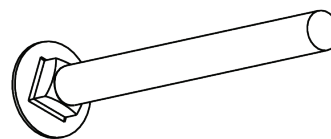
Attach the Rear Stabilizer (51) onto the Main Frame (34) with two M10 Cap Nuts (47), two  $\text{\O}10 \times 1.5 \times \text{\O}25 \times \text{R}28$  Curve Washers (48), and two M10x57 Bolts (49). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool provided.

**Hardware:**

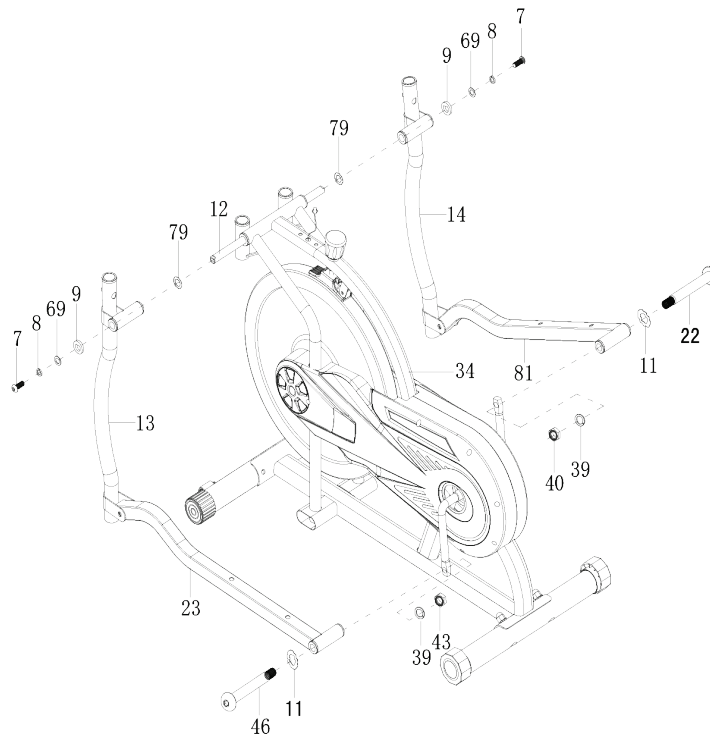
(47) Cap Nut M10  
4 PCS



(48) Curve Washer  
 $\text{\O}10 \times 1.5 \times \text{\O}25 \times \text{R}28$   
4 PCS



(49) Bolt M10x56  
4 PCS



**Tool:**



2 Allen Wrenches 6mm



Allen Wrench 8mm



Multi Hex Tool S19, S13, S17

**2. Left/Right Handrail Arms and Foot Bars Installation**

Remove two M10x18 Bolts (7), two Ø18xØ10x2 Spring Washers (8), two φ10\*φ25\*2.0 Flat Washer (69), two Ø28xØ16.2x4xB5 Washers (9), and two φ17\*φ22\*0.3 Curved Washer (79) from the Rotation Rod (12).

Place the Rotation Rod (12) into the hole of the Main Frame (34). Attach two φ17\*φ22\*0.3 Curved Washer (79) on to the Rotation Rod (12). Slide the Left/Right Handrails (13, 14) on to the Rotation Rod (12) and secure in place with two M10x18 Bolts (7), two Ø18xØ10x2 Spring Washers (8), woφ10\*φ25\*2.0 Flat Washer (69),two Ø28xØ16.2x4xB5 Washers (9). Tighten bolts with two 6mm Allen Wrench provided.

Attach the Left Foot Bar (23) onto the Main Frame (34) with one Ø16x89xL23 Bolt for Left Crank (46), one Ø28xØ16x0.3 Wave Washer (11), one Ø20xØ13x2 Spring Washer (39), and one B0.5x20 Nylon Nut for Left Crank (43). Attach the right Foot Bar (81) onto the Main Frame (34) with one Ø16x89xL23 Bolt for right Crank (22), one Ø28xØ16x0.3 Wave Washer (11), one Ø20xØ13x2 Spring Washer (39), and one B0.5x20 Nylon Nut for right Crank (40).

Tighten bolt and nylon nut with one 8mm Allen Wrench and Multi Hex Tool provided.

**!** NOTE: Ø16x89xL23 Bolt for right Crank (22) and Ø16x89xL23 Bolt for left Crank (46) are marked "R" for Right and "L" for Left.

Use the same procedure to attach the left Foot Bar (23) onto the left Crank (41).

### Hardware:



(7) Bolt M10x18  
2 PCS



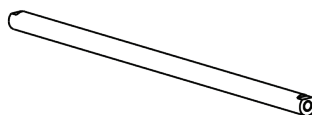
(8) Spring Washer  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



(9) Washer  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



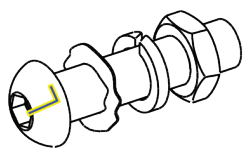
(79) Washer Ø28xØ16x1  
2 PCS



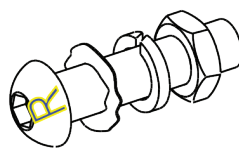
(12)  
Rotation Rod  
1 PC



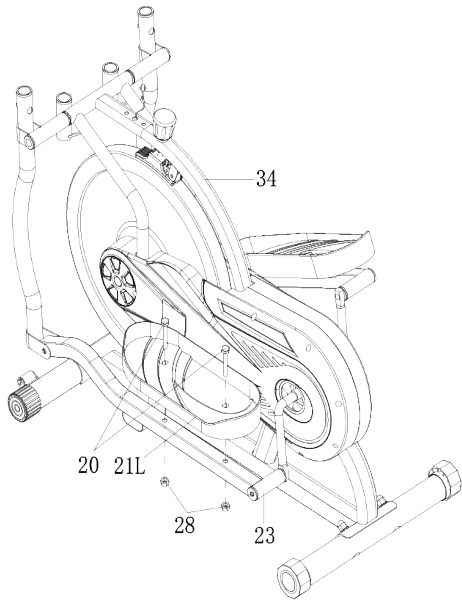
(69) Flat Washer  
Ø25xØ10x2 2 PCS



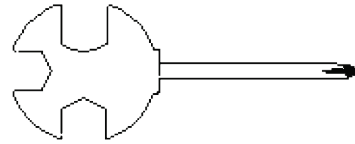
(46) Bolt for left Crank  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Wave Washer  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC  
(43) Nylon Nut for left  
Crank B0.5x20, 1 PC



(22) Bolt for right Crank  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(11) Wave Washer  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC  
(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC  
(40) Nylon Nut for  
right Crank  
B0.5x20, 1PC



**Tool:**



*Spanner with Phillips Screwdriver  
S13-S14-S15*

**3. Right and Left Foot Pedals Installation**

Attach the Right Foot Pedal (21L) onto the right Foot Bar (23) with two M10x45 Bolts (20) and M10xL9 Nylon Nuts (28). Tighten nylon nuts with the Multi Hex Tool provided. Use the same procedure to attach the Left Foot Pedal (21R) onto the left Foot Bar (81).

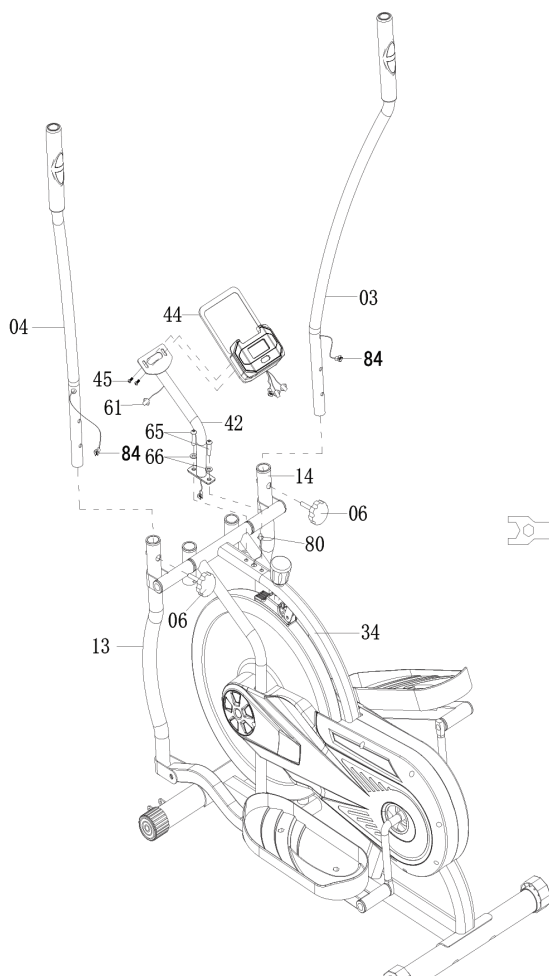
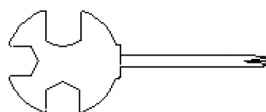
**Hardware:**



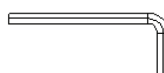
(20) Bolt M8x50  
4 PCS



(28) Nylon Nut M8  
4 PCS

**Tool:**

*Spanner with Phillips Screwdriver  
S13-S14-S15*



*Allen Wrench S6*

**4. Right/Left Handrail Arms, and Computer Installation**

Connect the Sensor Wire (80) with Middle Wire(61)..

Remove two two M8\*30 Inner Pan Head Hexagon Bolt (65) and two  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  Flat Washer (66) from the Computer Post (42).

Attach the Computer Post (42) onto the Main Frame (34) with two M8\*30 Inner Pan Head Hexagon Bolt (65) and two  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  Flat Washer (66). Tighten with the S6 Allen Wrench provided.

Connect the Middle Wire(61) with the wire of the Computer (44).

Remove two M5×10 Cross Pan Head Screws (45) from the Computer (44).

Then attach the Computer (44) onto the top end of Computer Post (42) use two M5×10 Cross Pan Head Screws (45). Tighten with the Spanner with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Handpulse Sensor with Wire(84) with the computer(44).



**Functiona buttons:**

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

**Functions and operations:**

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

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

**SPECYFICATION:**

FUNCTION	AUTO SKAN	Every 5 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 999.9 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		2pcs AAA lub UM -4

**NOTE:**

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

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.



#### HEAD ROLLS

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.



#### SHOULDER LIFTS

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



#### SIDE STRETCHES

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.



#### QUADRICEPS STRETCH

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.



#### INNER THIGH STRETCH

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.



#### TOE TOUCHES

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.



#### HAMSTRING STRETCHES

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.



#### CALF/ACHILLES STRETCH

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.



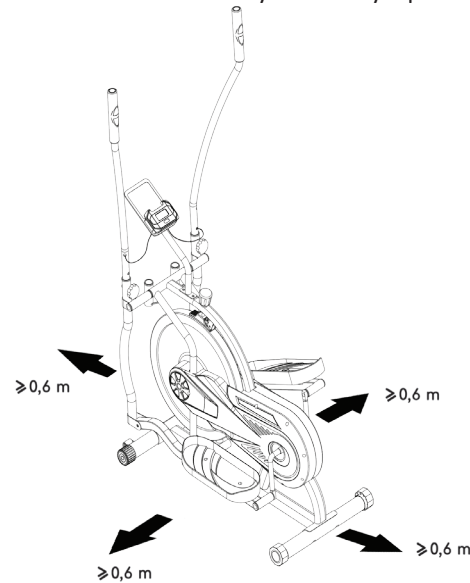
## NEŽ ZAČNETE

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

## DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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



### Technická data:

Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 30 kg; Hmotnost brutto: 32 kg

Rozměry po rozložení – 923\*613\*1326mm

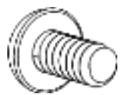


**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.**

**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.

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
001	Krytka ramene rukojeti Ø25x1.5	6	028	Nylonová matice M10xL9	2
002	Pěnovka rukojeti Ø32xØ23x280	2	029	Přírubová matice M10x1	2
003	Pravé rameno Ø25x1.8	1	30	Šroub s očkem M6x36	2
004	Levé rameno Ø25x1.8	1	031	„U“ vzpěra	2
005	Plastové pouzdro rukojeti Ø28.5xØ25.4x84	4	032	Nylonová matice M8	4
006	Regulační šroub rukojeti	2	033	Matice M6	2
007	Šroub M10x20	2	034	Hlavní rám	1
008	Pružinová podložka φ19.5*11.5*3.0	2	35	Krytka předního stabilizátoru Ø50	2
009	Podložka φ28*φ16*δ5	2	036	Nylonová matice M6	2
10	Kovové pouzdro Ø24.8xØ16x14	10	037	Transportní váleček Ø23xØ6x32	2
011	Vlnitá podložka Ø26xØ16x0.3	4	038	Šroub M6x48	2
012	Otočný prut	1	039	Pružinová podložka Ø20xØ13x2	2
013	Levá rukojeť	1	040	Nylonová matice pravého ramene nášlapu B0.5x20	1
014	Pravá rukojeť	1	041	Řetězové kolo s klikou 1/4"/Ø205x2.6	1
015	Krytka rukojeti Ø32x1.5	2	042	Sloupek počítače	1
016	Ocelové kolo	1	043	Nylonová matice levého ramene nášlapu B0.5x20	1
017	Osa kola	1	044	Počítač	1
018	Hexagonální matice M10x1	3	045	Šroub s válcovou hlavou M5*10	2
019	Čidlo	1	046	Šroub levého ramena nášlapu Ø16x89xL23	1
020	Šroub M8*50	4	047	Matice M10	4
021L	Levý nášlap 345x146x40	1	048	Prohnutá podložka Ø10x1.5xØ25xR28	4
021R	Pravý nášlap 345x146x40	1	049	Šroub M10x56	4
022	Šroub pravého ramena nášlapu Ø16x89xL23	1	050	Přední stabilizátor Ø50x1.5x470	1
023	Levé rameno nášlapu	1	051	Zadní stabilizátor Ø50x1.5x470	1
024	Řetěz	1	052	Podložka Ø40xØ24x3	1
025	Šroub M10x55	2	053	Kulaté pouzdro 15/16"	1
026	Kovové pouzdro Ø14xØ10x10	4	054	Krytka ložiska	2
027	Čtvercová krytka (30x30)	2	055	Ložisko	2

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
056	Rýhovaná matice ložiska 7/8"	1	072	Krytka zadního stabilizátoru Ø50	2
057	Podložka Ø34.5xØ23x2.5	1	073	Koncovka převodu	3
058	Hexagonální matice 7/8"	1	074	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9*9.5	2
059	Pravý kryt	1	75	Matice M10*1.0	2
060	Levý kryt	1	076	Distanční pouzdro φ15*φ10*15	1
061	Středový převod	1	077	Indukční magnet φ18*13	1
062	Krytka kliky 86x65x1,5	2	078	Krytka 60*30	2
063	Samořezný křížový šroub ST4.2x20	2	079	Prohnutá podložka φ17*φ22*0.3	2
064	Šroub ST4.2x20	6	080	Převod čidla 650 mm	1
065	Šroub s válcovou hlavou M8*30	2	081	Pravé rameno nášlapu	1
066	Rovná podložka φ8*φ16*1.5	2	082	Rovná podložka φ10*φ20*2	1
067	Regulační šroub M16	1	083	Řetěz	1
068	Kryt brzdy	1	084	Čidlo pulsu	2
069	Rovná podložka φ10*φ25*2.0	2	085	Samořezný šroub ST4.2*20	2
070	Šroub s válcovou hlavou M5*35	1	086	Rovná podložka φ5*φ9*0.8	2
071	Hexagonální matice M10	1	087	Ložisko 6000Z	2



(7) Šroub  
M10x18  
2 ks



(8) Pružinová  
podložka  
Ø18xØ10x2  
2 ks



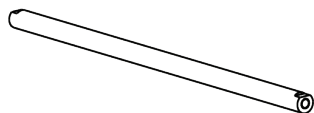
(69) Podložka  
Ø28xØ10x25x2.0  
2 ks



(9) Podložka  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 ks



(79) Prohnutá  
podložka  
Ø22xØ17x0.3  
2 ks



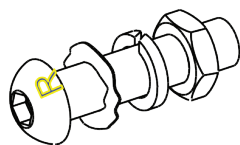
(12) Otočný prut 1  
ks



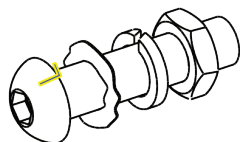
(20) Šroub M8x50  
4 ks



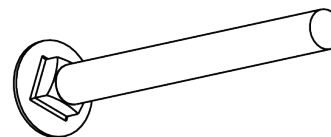
(32)  
Nylonová  
matice M8  
4 ks



(22) Šroub pravé  
kliky Ø16x89xL23  
1 ks



(46) Šroub levé kliky  
Ø16x89xL23, 1 ks



(49) Šroub  
M10x56 4 ks

(11) Vlnitá podložka  
Ø26xØ16x0.3, 1 ks

(39) Pružinová  
podložka  
Ø20xØ13x2, 1 ks

(40) Nylonová  
matice pravé kliky  
B0.5x20, 1 ks

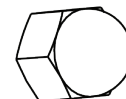
(11) Vlnitá podložka  
Ø26xØ16x0.3, 1 ks

(39) Pružinová  
podložka  
Ø20xØ13x2, 1 ks

(43) Nylonová matice  
levé kliky B0.5x20, 1  
ks

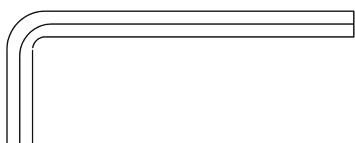


(48) Prohnutá  
podložka  
Ø10x1.5xØ25  
xR28 4 ks



(47) Matice M10 4 ks

## NÁŘADÍ



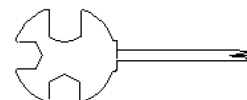
Imbusový klíč  
6mm 2 ks



Imbusový klíč  
8mm 1 ks

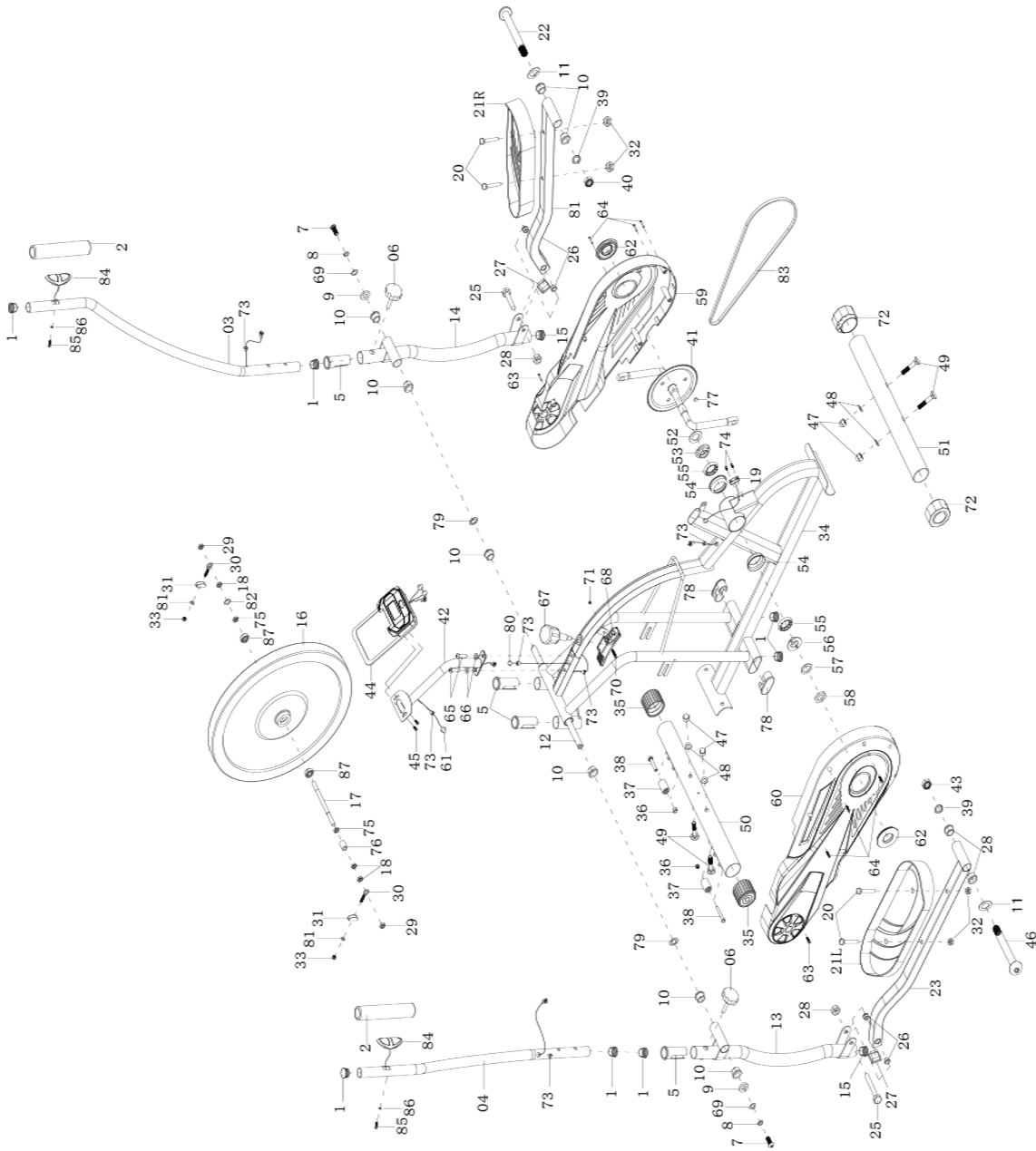


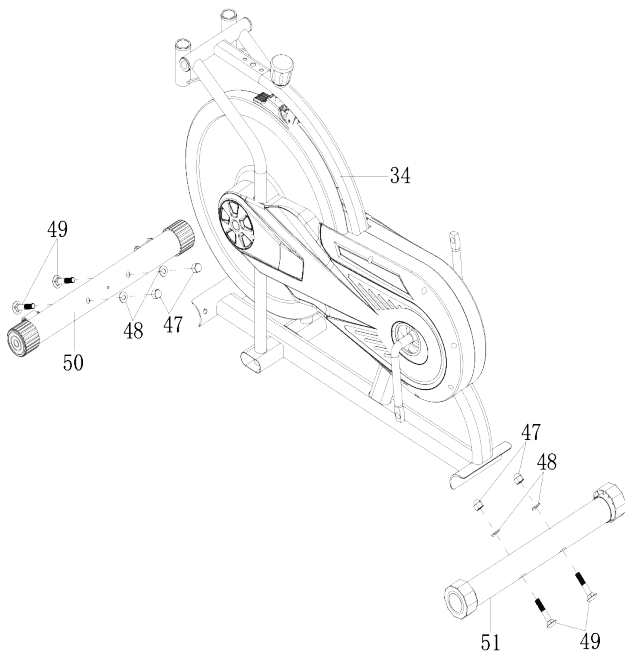
Oboustranný klíč S19, S13, S17 1 ks



Klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15





**Nářadí:**

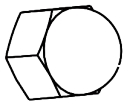
Oboustranný klíč S19, S13, S17

**1. Montáž předního a zadního stabilizátoru**

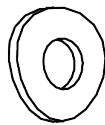
Připevněte přední stabilizátor (50) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou prohnutých podložek  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) a dvou šroubů M10x57 (49).

Dotáhněte matice pomocí přiloženého univerzálního klíče.

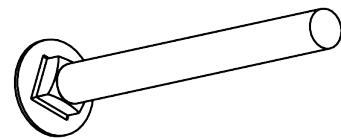
Připevněte zadní stabilizátor (51) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou prohnutých podložek  $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) a dvou šroubů M10x57 (49). Dotáhněte matice pomocí přiloženého univerzálního klíče.

**ČÁSTI:**

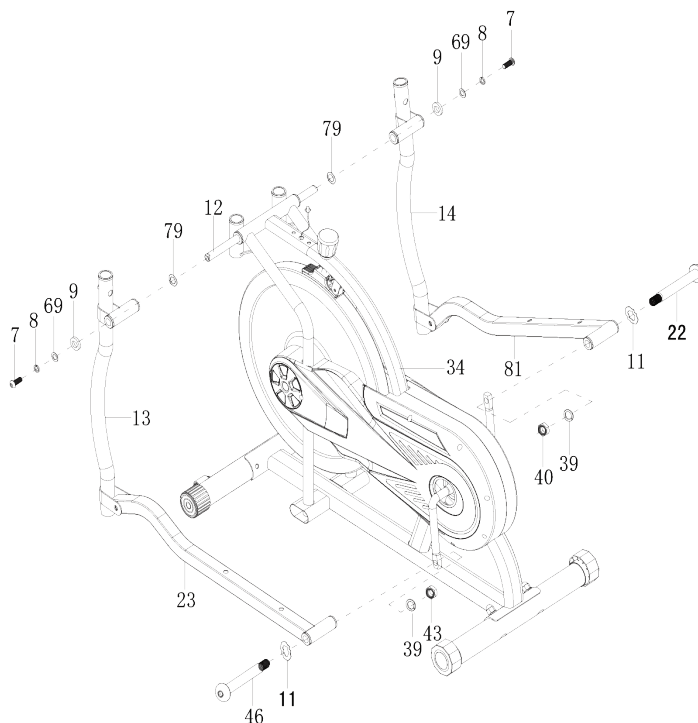
(47) Matice M10  
4 ks



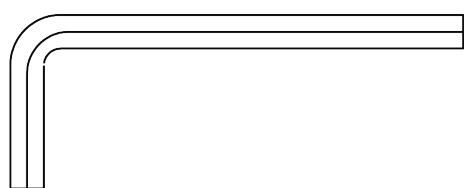
(48) Prohnutá  
podložka  
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}2$   
8 4 ks



(49) Šroub M10x56  
4 ks



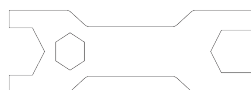
## Nářadí:



2 imbusové klíče 6 mm



Imbusový klíč 8 mm



Oboustranný klíč S19, S13, S17

## 2. Montáž levého/pravého ramene rukojeti a rámu nášlapů

Odstraňte dva šrouby M10x18 (7), dvě pružinové podložky  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (8), dvě rovné podložky  $\varphi 10 * \varphi 25 * 2.0$  (69), dvě podložky  $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$  (9) a dvě prohnuté podložky  $\varphi 17 * \varphi 22 * 0.3$  (79) z otočného prutu (12).

Vložte otočný prut (12) do hlavního rámu (43). Připevněte dvě prohnuté podložky

$\varphi 17 * \varphi 22 * 0.3$  (79) na otočný prut (12). Nasaďte levou/pravou rukojeť (13, 14) na otočný prut (12) a vše zabezpečte pomocí dvou šroubů M10x18 (7), dvou pružinových podložek  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (8), dvou rovných podložek  $\varphi 10 * \varphi 25 * 2.0$  (69) a dvou podložek  $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$  (9). Šrouby dotáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče.

Připevněte levý rám nášlapu (23) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu levého ramena nášlapu  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  (46), jedné vlnité podložky  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11), jedné pružinové podložky  $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$  (39) a jedné nylonové matice. Připevněte pravý rám nášlapu (81) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu pravého ramena nášlapu  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  (22), jedné vlnité podložky  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11), jedné pružinové podložky  $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$  (39) a jedné nylonové matice. Dotáhněte šrouby a nylonovou matici pomocí přiloženého imbusového klíče 8mm a oboustranného klíče.

**!** POZOR: Šroub  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  pravého ramena nášlapu (22) a šroub  $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$  levého ramena nášlapu (46) jsou označeny symboly „R” pro pravý a „L” pro levý rám.

Pomocí stejného postupu připevněte levé rameno nášlapu (23).

## ČÁSTI:



(7) Šroub  
M10x18  
2 ks



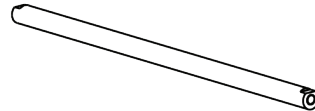
(8) Pružinová  
podložka  
 $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$   
2 ks



(9) Podložka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16.2 \times 4 \times B$   
5 2 ks



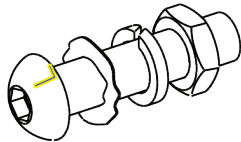
(79) Podložka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 1$   
2 ks



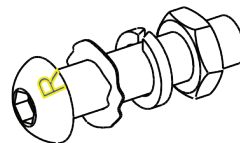
(12) Otočný  
prut  
1 ks



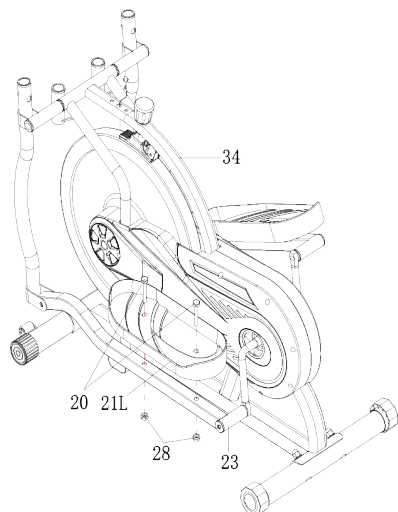
(69) Rovnáá podložka  
 $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10 \times 2$  2 ks



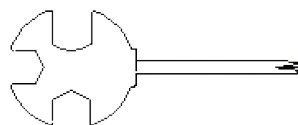
(46) Šroub levého  
ramena nášlapu  
 $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1 ks  
(11) Vlnitá podložka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 ks  
(39) Pružinová  
podložka  
 $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1 ks  
(43) Nylonová matice  
levého ramena  
nášlapu B0.5x20, 1  
ks



(22) Šroub pravého  
ramena nášlapu  
 $\text{Ø}16 \times 89 \times L23$ , 1 ks  
(11) Vlnitá podložka  
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ , 1 ks  
(39) Pružinová  
podložka  
 $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ , 1 ks  
(40) Nylonová  
matice pravého  
ramena nášlapu  
B0.5x20, 1 ks



### Nářadí:



*Klíč se šroubovákem Philips  
S13-S14-S15*

### 3. Montáž pravého a levého nášlapu

Připevněte levý pedál (21L) k levému rameni nášlapu (23) pomocí dvou šroubů M10x45 (20) a nylonových matic M10xL9 (28). Dotáhněte nylonové matice pomocí přiloženého oboustranného klíče. Pomocí stejného postupu připevněte pravý pedál (21R) k pravému rameni nášlapu (81).

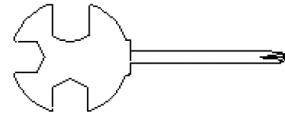
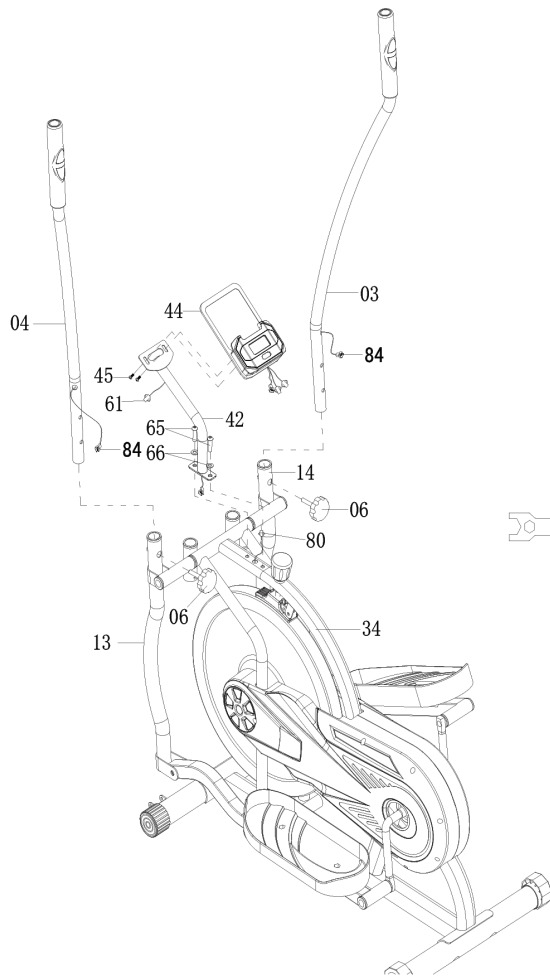
### ČÁSTI:



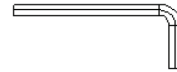
(20) Šroub  
M8x50  
4 ks



(28) Nylonová matice  
M8  
4 ks



*Klíč se šroubovákem Philips  
S13-S14-S15*



**Imbusový klíč S6**

#### **4. Montáž pravého a levého ramene rukojeti a počítače**

Spojte převod čidla (80) se středovým převodem (61).

Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M8\*30 (65) a dvě rovné podložky  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  ze sloupku počítače (42). Připevněte sloupek počítače (42) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M8\*30 (65) a dvou rovných podložek  $\phi 8 * \phi 16 * 1.5$  (66). Vše dotáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče S6. Spojte středový převod (61) s převodem počítače (44).

Odstraňte dva šrouby s válcovou hlavou M5x10 (45) z počítače (44).

Dále připevněte počítač (44) k horní části sloupku počítače (42) pomocí dvou šroubů s válcovou hlavou M5x10 (45). Vše dotáhněte pomocí přiloženého klíče se šroubovákem Philips.

Připojte čidlo pulsu s převodem (84) k počítači (44).

**Multifunkční tlačítka:**

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

**Funkce počítače:**

1. **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.
2. **TIME (čas)** – sčítá celkovou dobu tréninku.
3. **SPEED (rychlost)** – zobrazuje aktuální rychlost.
4. **DIST (vzdálenost)** – zobrazuje celkovou dosaženou vzdálenost během tréninku.
5. **CALORIES (kalorie)** – zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku.
6. **PULSE (puls)** – položte obě ruce na čidla pulsu, stiskněte tlačítko MODE. Po cca 6-7 sekundách se na monitoru zobrazí aktuální puls.

**POZOR:** po dobu prvních 2-3 sekund může být puls zobrazený na displeji vyšší, než ve skutečnosti. Poté by se hodnota měla vrátit do normálu. Hodnota měření nemůže být brána jako ukazatel pro lékařské účely!

**Specifikace:**

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

**POZOR:**

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

**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



#### OTÁČENÍ HLAVOU

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.



#### ZVEDÁNÍ RAMEN

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



#### PROTAHOVÁNÍ BOKŮ

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 zezadu 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.



#### PŘEDKLON K CHODIDLŮM

Pomalou 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 nohu.



#### 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.



Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

**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 pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upięty terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawieszają 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 odbierającego (sklep, właściciel)

**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.**

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**;  
ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczenia 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

Article name:	
EAN code:	
Date of sale:	

### GUARANTEE TERMS

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. 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.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. 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 notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

**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.**

IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**;  
 ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA  
 abisal@abisal.pl  
 www.abisal.pl



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.

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. 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
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. 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 zasaženo
  - nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. 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.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. 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 příjemce (obchod, majitel)

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

DOVOZCE: **ABISAL SP. Z O.O.**;  
ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl



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.



---

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