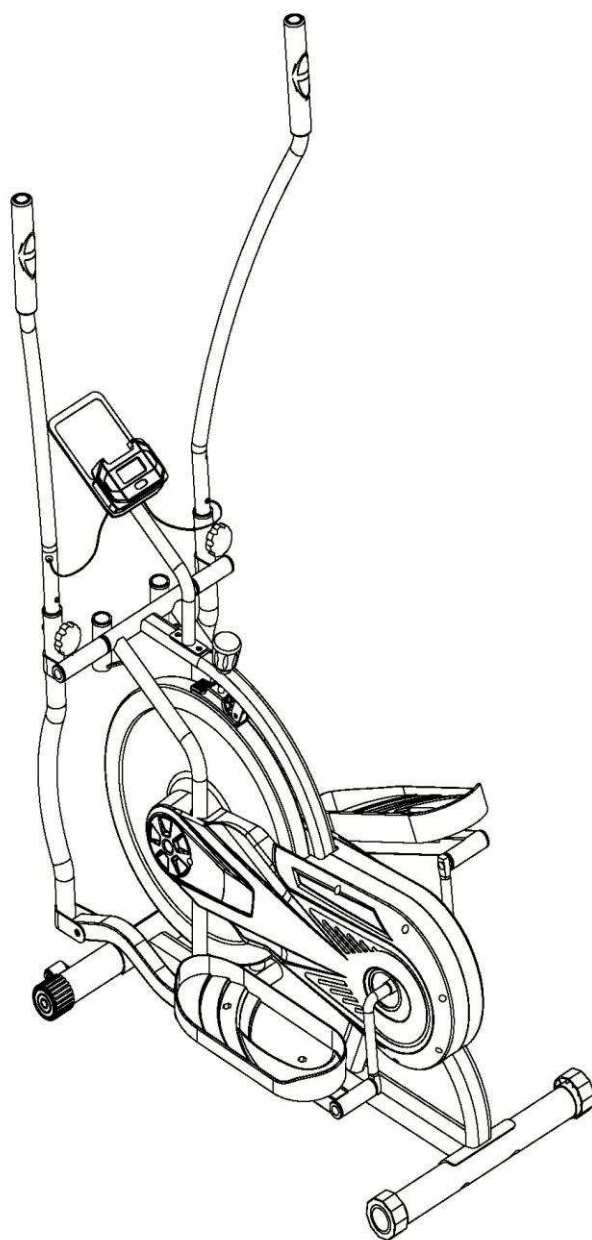




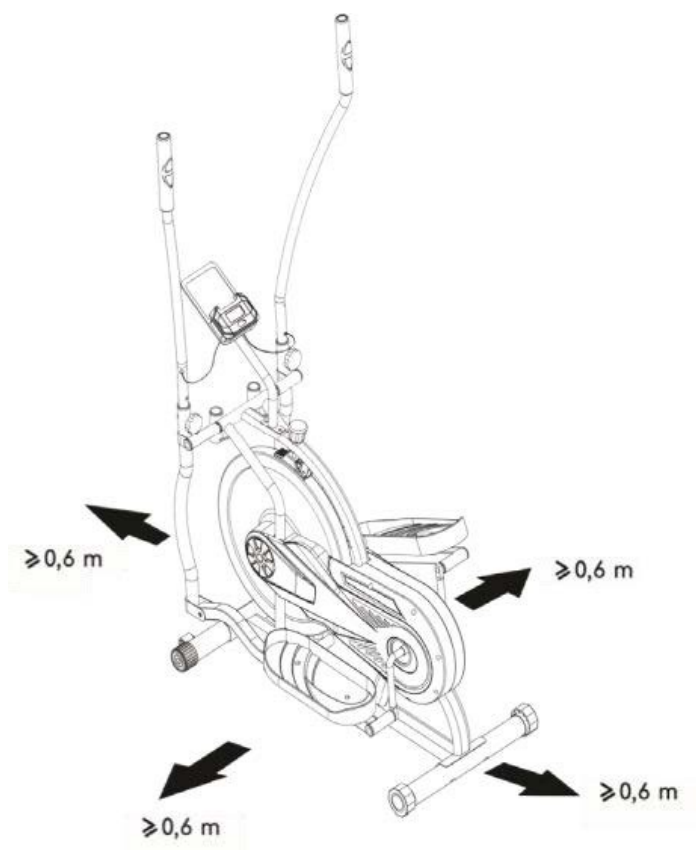
H6512



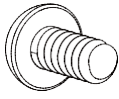
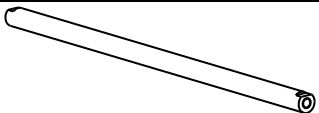
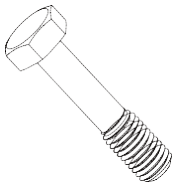
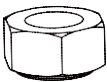
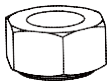
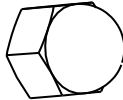
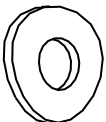
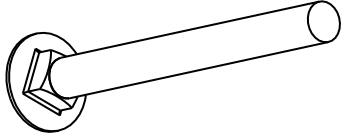
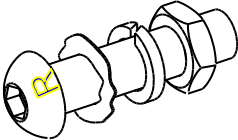
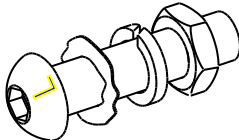
8. Manual instruction **EN**
12. Instrukcja obsługi **PL**
16. Návod k obsluze **CZ**
20. Manuel instruktion **DA**
24. Gebrauchsanweisung **DE**
28. Manual de instrucciones **ES**
32. Käsijuhend **ET**
36. Manuel d'instruction **FR**
40. Kézi utasítás **HU**
44. Manuale di istruzioni **IT**
48. Naudojimo instrukcijos **LT**
52. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
56. Handmatige instructie **NL**
60. Manual de instruções **PT**
64. Instrucțiuni manuale **RO**
68. Návod na obsluhu **SK**
72. Navodilaza uporabo **SL**
76. Instruktionsbok **SV**
80. Інструкція з експлуатації **UK**



1.

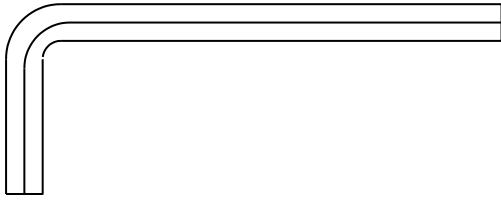


2.

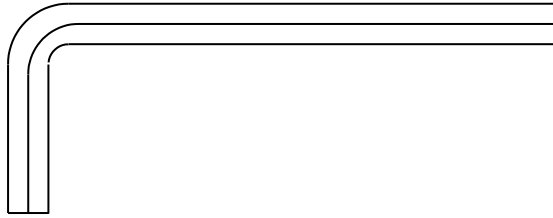
7	8	9	12
			
20	28	32	47
			
48	49	69	79
			
22, 11, 39, 40		46, 11, 39, 43	
			

3.

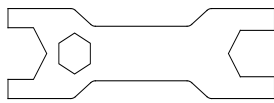
1



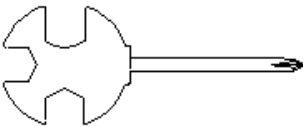
2



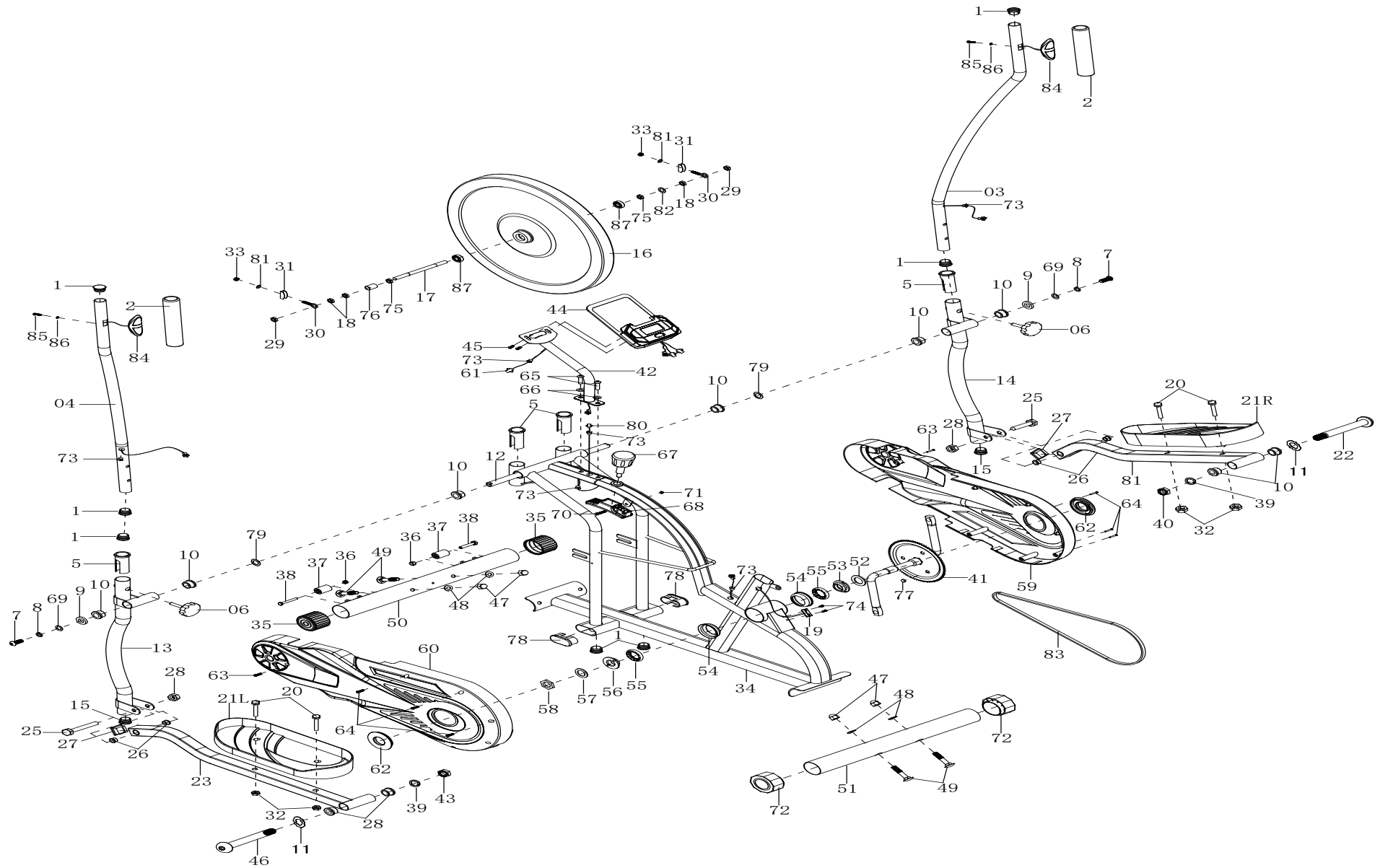
3



4



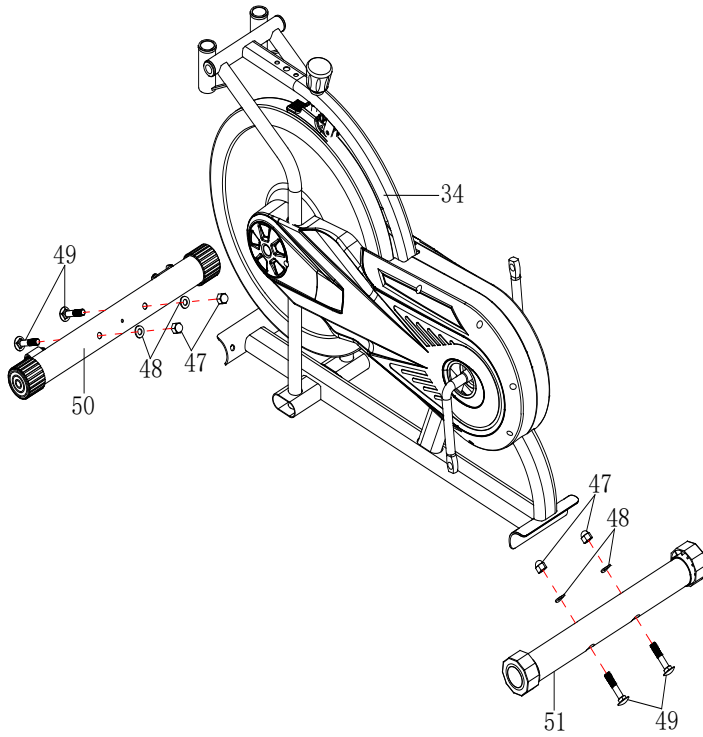
4.



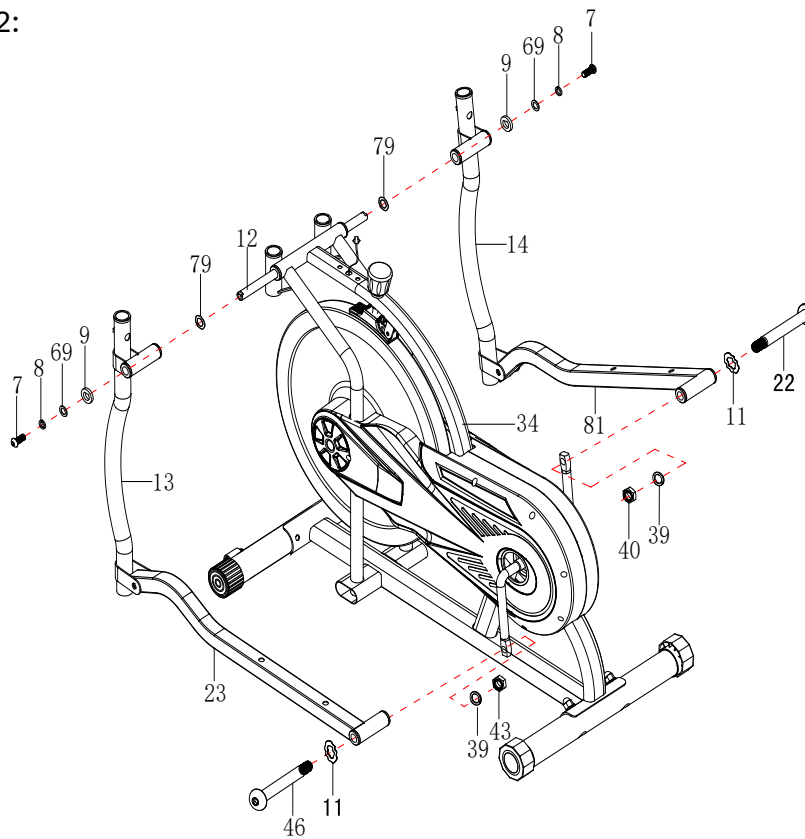


5.

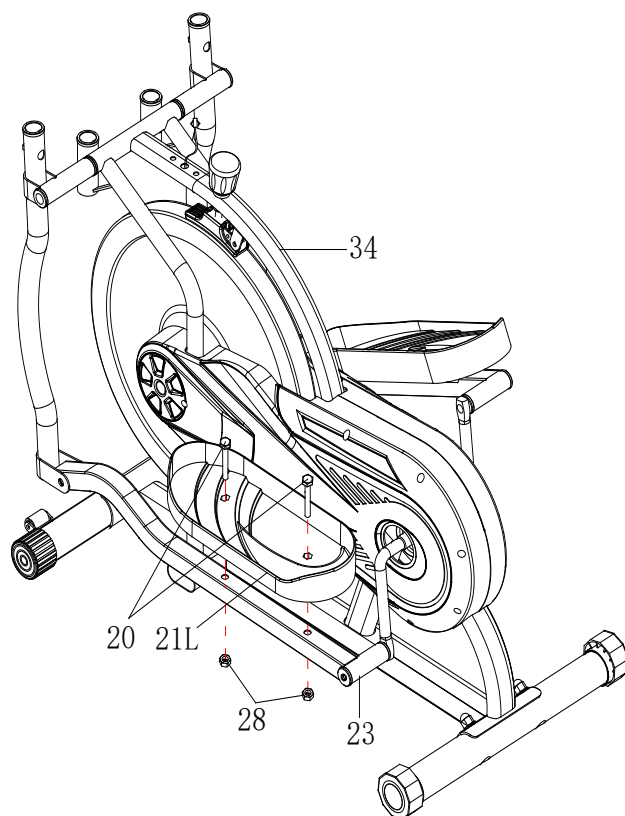
➤ 1:



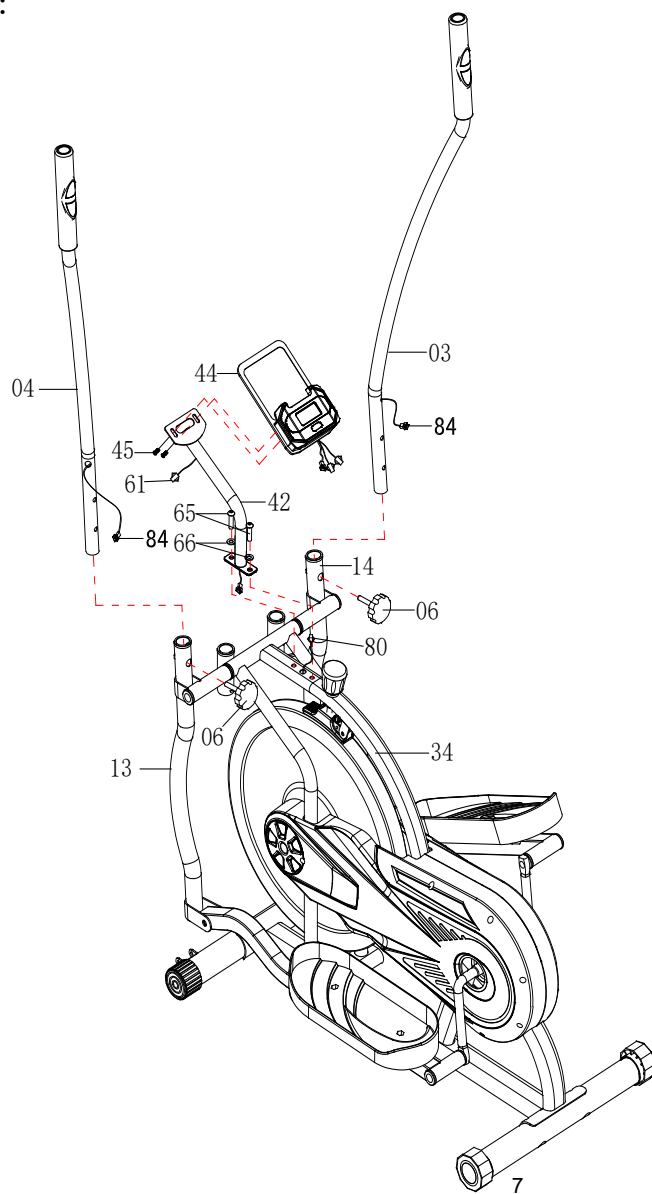
➤ 2:



➤ 3:



➤ 4:



Assembly instructions

SAFETY INSTRUCTIONS:

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

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

This product is intended only for home use and been designed to ensure 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 than the training space available in directions of the equipment accessibility (figure 1). 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.
6. 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.
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.

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.



Parts list (figure 2):

Number	Description	Quantity	Number	Description	Quantity
001	Handrail arm cap Ø25x1.5	6	044	Computer	1
002	Foam handrail holder Ø32xØ23x280	2	045	Cross pan head screw M5x10	2
003	Right arm Ø25x1.8	1	046	Bolt for left crank Ø16x89xL23	1
004	Left arm Ø25x1.8	1	047	Cap nut M10	4
005	Plastic handrail bushing Ø28.5xØ25.4x84	4	048	Bend washer Ø10x1.5xØ25xR28	4
006	Handrail height adjustment knob	2	049	Screw M10x56	4
007	Screw M10x18	2	050	Front stabilizer Ø50x1.5x470	1

008	Spring washer Ø18xØ10x2	2	051	Rear stabilizer Ø50x1.5x470	1
009	Washer Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Washer Ø40xØ24x3	1
010	Metal bushing Ø24.8xØ16x14	10	053	Notched bearing nut 15/16*	1
011	Wave washer Ø26xØ16x0.3	4	054	Bearing cap	2
012	Rotary rod	1	055	Bearing	2
013	Left handrail	1	056	Grooved bearing nut 7/8*	1
014	Right handrail	1	057	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Rod cap 32x1.5	2	058	Hex nut 7/8*	1
016	Steel wheel	1	059	Right cover	1
017	Wheel axle	1	060	Left cover	1
018	Hex nut M10x1	3	061	Middle wire	1
019	Sensor	1	062	Cover cap 86x65x1.5	2
020	Screw M8x50	4	063	Self-tapping Phillips screw ST4.2x20	2
021L	Left pedal 345x146x40	1	064	Screw ST4.2x20	6
021R	Right pedal 345x146x40	1	065	Hexagon socket head cap screw M8x30	2
022	Bolt for right crank Ø16x89xR23	1	066	Flat washer Ø8xØ16x1.5	2
023	Left foot bar	1	067	Knob M16	1
024	Chain	1	068	Brake cover	1
025	Screw M10x55	2	069	Flat washer Ø10xØ25x2.0	2
026	Metal bushing Ø14xØ10x10	4	070	Slotted pan head screw M5x35	1
027	Square plug (30x30)	2	071	Hexagonal nut M10	1
028	Nylon nut M10xL9	2	072	Rear stabilizer end cap Ø50	2
029	Flange nut M10x1	2	073	Cable cap	3
030	Eye bolt M6x36	2	074	Self-tapping screw with cylindrical head and notch ST2.9x9.5	2
031	Tension bracket	2	075	Tapered nut M10x1.0	2
032	Nylon nut M8	4	076	Bushing spacer Ø15xØ10x15	1
033	M6 nut	2	077	Induction magnet Ø18x13	1
034	Main frame	1	078	Cap 60x30	2
035	Front stabilizer end cap Ø50	2	079	Bend washer Ø17xØ22x0.3	2
036	Nylon nut M6	2	080	Sensor wire 650 mm	1
037	Transport wheel Ø23xØ6x32	2	081	Left foot bar	1
038	Screw M6x48	2	082	Flat washer Ø10xØ20x2	1
039	Spring washer Ø20xØ13x2	2	083	Chain	1
040	Left crank nylon nut B0.5x20	1	084	Pulse measurement handle	2
041	Chainring with crank ¼x/Ø205x2.6	1	085	Self-tapping screw with countersunk head and cross cut ST4.2x2x20	2
042	Computer post	1	086	Flat washer Ø5xØ9x0.8	2
043	Left crank nylon nut B0.5x20	1	087	Bearings 6000Z	2

Tools (figure 3):

Number	Name
1	6mm hex key 2 pieces
2	8mm hex key 1 piece
3	Multi hex tool S19, S13, S17 1 piece
4	Spanner with Philips Screwdriver S13-S14-S15

Construction diagram (figure 4)**Assembly (figure 5)**➤ **Step 1: Front and rear stabilizers installation.**

Tools:

- multi hex tool S19, S13, S17

Parts:

- 47 - cap nut M10 4 pcs
- 48 - bend washer Ø10x1.5xØ25xR28 4 pcs
- 49 - screw M10x56 4 pcs

Attach the front stabilizer (50) on to the main frame (34) with two M10 cap nuts (47), two Ø10x1.5xØ25xR28 curve washers (48), and two M10x57 bolts (49). Tighten cap nuts the multi hex tool provided. Attach the rear stabilizer (51) onto the main frame (34) with two M10 cap nuts (47), two Ø10x1.5xØ25xR28 curve washers (48), and two M10x57 bolts (49). Tighten cap nuts with the multi hex tool provided.

➤ **Step 2: Left/Right handrail arms and foot bars installation.**

Tools:

- 2 allen wrenches 6 mm
- allen wrench 8 mm
- multi hex tool S19, S13, S17

Parts:

- 7 – screw M10x18 2 pcs
- 8 - spring washer Ø18xØ10x2 2 pcs
- 9 - washer Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - rotary rod 1 pc
- 22- bolt for right crank Ø16x89xR23 1 pc, 11- wave washer Ø26xØ16x0.3 1 pc, 39 – spring washer Ø20xØ13x2 1 pc, 40 nylon nut for right crank B0.5x20 1 pc
- 69 - flat washer Ø10xØ25x2.0 2 pcs
- 46 - bolt for left crank Ø16x89xL23 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
- 79 - bend washer Ø28xØ16x1 2 pcs

Remove two M10x18 screws (7), two Ø18xØ10x2 spring washers (8), two Ø10xØ25x2.0 flat washers (69), two Ø28xØ16.2x4xB5 washers (9), and two Ø17xØ22x0.3 bend washer (79) from the rotary rod (12). Place the rotary rod (12) into the hole of the main frame (34). Attach two Ø17xØ22x0.3 bend washers (79) on to the rotary rod (12). Slide the left/right handrails (13, 14) on to the rotary rod (12) and secure in place with two M10x18 screws (7), two Ø18xØ10x2 spring washers (8), two Ø10xØ25x2.0 flat washers (69), two Ø28xØ16.2x4xB5 washers (9). Tighten screws with two 6mm hex keys 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 Ø16x89xR23 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 hex key and multi hex tool provided.

Note! Ø16x89xR23 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).

➤ **Step 3 Right and left foot pedals installation.**

Tools:

- multi hex tool S19, S13, S17

Parts:

- 20 - screw M8x50 4 pcs
- 28 - nylon nut M10xL9 4 pcs

Attach the right foot pedal (21R) 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 (21L) onto the left foot bar (81).

➤ **Step 4 Right/Left handrail arms and computer installation.**

Tools:

- spanner with Philips screwdriver S13-S14-S15
- 6mm hex key 1 piece

Connect the sensor wire (80) with middle wire (61). Remove two hexagon socket head cap screw M8x30 (65) and two Ø8xØ16x1.5 flat washers (66) from the computer post (42). Attach the computer post (42) onto the main frame (34) with two M8x30 hexagon socket head cap screw M8x30 (65) and two Ø8xØ16x1.5 flat washer (66). Tighten with the S6 Allen wrench provided. Connect the middle wire (61) with the wire of the computer (44). Remove two M5x10 cross pan head screws from the computer (44). Then attach the computer (44) onto the top end of computer post (42) use two M5x10 cross pan head screws (45). Tighten with the spanner with Phillips screwdriver provided. Connect the pulse measurement handle (84) with the computer (44).

Computer

Function buttons:

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

Functions and operations:

SCAN – press MODE button until SCAN appears, monitor will rotate through all 6 functions: time, speed, distance, ODO, calories, pulse. Each display will be hold 5 seconds.

TIME – count the total time from the beginning of the workout to its end.

SPEED – display current speed.

DIST – count the distance from the beginning of the workout to its end.

CALORIES – counts calories burnt.

PULSE – put your hands on the pulse sensors, press the MODE button. 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 cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE

1. If the display is faint or show no figure, 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 beginning of the exercise. After 4 seconds, the calculation will be discontinued.

Warm up

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

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.

Technical data

Dimensions: 923 x 613 x 1326 mm

Weight net: 30 kg

Weight gross: 32 kg

Max user's weight: 110 kg

Instrukcja montażu

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

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

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

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

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 (rysunek 1). Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Tam, 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 pojawiają 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 HC 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.

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.



Lista części (rysunek 2)

Numer	Opis	Ilość	Numer	Opis	Ilość
001	Zaślepka ramienia poręczy	6	044	Komputer	1
002	Piankowy uchwyt poręczy $\varnothing 32 \times \varnothing 23 \times 280$	2	045	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym	2
003	Prawe ramię $\varnothing 25 \times 1.8$	1	046	Śruba do lewej korby $\varnothing 16 \times 89 \times L23$	1
004	Lewe ramię $\varnothing 25 \times 1.8$	1	047	Nakrętka M10	4
005	Plastikowa tuleja poręczy $\varnothing 28.5 \times \varnothing 25.4 \times 84$	4	048	Podkładka zaginana $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$	4
006	Pokrętło regulacji wysokości poręczy	2	049	Śruba M10x56	4

007	Śruba M10x18	2	050	Stabilizator przedni ø50x1.5x470	1
008	Podkładka sprężynowa ø18xø10x2	2	051	Stabilizator tylny ø50x1.5x470	1
009	Podkładka ø28*ø16.2x4xB5	2	052	Podkładka ø40xø24x3	1
010	Tuleja metalowa ø24.8xø16x14	10	053	Nacięta nakrętka łożyska 15/16*	1
011	Podkładka falista ø26xø16x0.3	4	054	Zaślepka łożyska	2
012	Pręt obrotowy	1	055	Łożysko	2
013	Lewa poręcz	1	056	Rowkowana nakrętka łożyska 7/8*	1
014	Prawa poręcz	1	057	Podkładka ø34.5xø23x2.5	1
015	Zaślepka drążka 32x1.5	2	058	Nakrętka sześciokątna 7/8*	1
016	Koło stalowe	1	059	Prawa osłona	1
017	Oś koła	1	060	Lewa osłona	1
018	Nakrętka sześciokątna M10x1	3	061	Przewód środkowy	1
019	Czujnik	1	062	Zaślepka osłony 86x65x1.5	2
020	Śruba M8*50	4	063	Samogwintująca śruba krzyżakowa ST4.2x20	2
021L	Lewy pedał 345x146x40	1	064	Śruba ST4.2x20	6
021R	Prawy pedał 345x146x40	1	065	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30	2
022	Śruba do prawej korby ø16x89xR23	1	066	Płaska podkładka ø8*ø16*1.5	2
023	Lewy drążek pod stopę	1	067	Pokrętło m16	1
024	Łańcuch	1	068	Oslona hamulca	1
025	Śruba M10x55	2	069	Płaska podkładka ø10*ø25*2.0	2
026	Tuleja metalowa ø14xø10x10	4	070	Śruba z łbem walcowym i nacięciem krzyżkowym M5*35	1
027	Zaślepka kwadratowa (30x30)	2	071	Nakrętka sześciokątna M10	1
028	Nakrętka nylonowa M10xL9	2	072	Zaślepka tylnego stabilizatora ø50	2
029	Nakrętka kołnierzysta M10x1	2	073	Zaślepka przewodu	3
030	Śruba oczkowa M6x36	2	074	Śruba samogwintująca z łbem walcowym i nacięciem	2
031	Wspornik naciągu	2	075	Nakrętka stożkowa M10*1.0	2
032	Nakrętka nylonowa M8	4	076	Tuleja dystansowa ø15*ø10*15	1
033	Nakrętka M6	2	077	Magnes indukcyjny ø18*13	1
034	Rama główna	1	078	Zaślepka 60*30	2
035	Zaślepka przedniego stabilizatora ø50	2	079	Podkładka zaginana ø17*ø22*0.3	2
036	Nakrętka nylonowa M6	2	080	Przewód czujnika 650 mm	1
037	Koło transportowe ø23xø6x32	2	081	Lewy drążek pod stopę	1
038	Śruba M6x48	2	082	Płaska podkładka ø10*ø20*2	1
039	Podkładka sprężynowa ø20xø13x2	2	083	Łańcuch	1
040	Nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20	1	084	Rączka pomiaru pulsu	2
041	Krążek łańcucha z korbą ¼*/ø205x2.6	1	085	Śruba samogwintująca z łbem stożkowym i nacięciem krzyżkowym ST4.2*2*20	2
042	Słupki pod komputer	1	086	Płaska podkładka ø5*ø9*0.8	2
043	Nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20	1	087	Łożyska 6000Z	2

Narzędzia (rysunek 3)

Numer	Nazwa
1	Klucz imbusowy 6mm 2 szt.
2	Klucz imbusowy 8mm 1 szt.
3	Klucz dwustronny S19, S13, S17 1 szt.
4	Klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15

Schemat budowy (rysunek 4)**Montaż (rysunek 5)**➤ **Krok 1: Montaż stabilizatora przedniego i tylnego.**

Narzędzia:

- klucz dwustronny S19, S13, S17

Części:

- 47 - nakrętka M10 4 sztuki
- 48 - podkładka zaginana $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ 4 sztuki
- 49 - śruba M10x56 4 sztuki

Przymocuj stabilizator przedni (50) na ramie głównej (34) przy pomocy dwóch nakrętek M10 (47), dwóch podkładek falistych $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ (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 $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$ (48) i dwóch śrub M10x57 (49). Dokręć nakrętki przy pomocy załączonego klucza uniwersalnego.

➤ **Krok 2: Montaż lewego/ prawego ramienia poręczy i drążków pod stopy.**

Narzędzia:

- 2 klucze imbusowe 6 mm
- klucz imbusowy 8 mm
- klucz dwustronny S19, S13, S17

Części:

- 7 - śruba M10x18 2 sztuki
- 8 - podkładka sprężynowa $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ 2 sztuki
- 9 - podkładka $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ 2 sztuki
- 12 - pręt obrotowy 1 sztuka
- 22 - śruba do prawej korby $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ 1 sztuka, 11 - podkładka falista $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0.3$ 1 sztuka, 39 - podkładka sprężynowa $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 sztuka, 40 - nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20 1 sztuka
- 46 - śruba do lewej korby $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ 1 sztuka, 11 - podkładka falista $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0.3$ 1 sztuka, 39 - podkładka sprężynowa $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 sztuka, 43 - nakrętka nylonowa lewej korby B0.5x20 1 sztuka
- 69 - płaska podkładka $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ 2 sztuki
- 79 - podkładka zaginana $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ 2 sztuki

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 $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (98), 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 $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ (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 $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ na prawą korbę (22) i śruba $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ 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).

➤ **Krok 3: Montaż prawego i lewego pedała.**

Narzędzia:

- klucz dwustronny S19, S13, S17

Części:

- 20 - śruba M8x50 4 sztuki
- 28 - nakrętka nylonowa M10xL9 4 sztuki

Umocuj prawy pedał (21R) na prawym drążku pod stopę (23) przy pomocy dwóch śrub M8*50 (20) i nylonowych nakrętek M10xL9 (28). Dokręć nylonowe nakrętki kluczek dwustronnym w zestawie. Przy pomocy tej samej procedury umocuj lewy pedał (21L) na lewym drążku pod stopę (81).

➤ **Krok 4: Montaż lewego i prawego ramienia poręczy komputera.**

Narzędzia:

- klucz ze śrubokrętem Philipsa S13-S14-S15
- klucz imbusowy 6mm

Połącz przewód czujnika (80) z przewodem środkowym (61). Usuń dwie śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*30 (65) i dwie płaskie podkładki Ø8* Ø16/1.5 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 Ø8* Ø16*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 krzyżowym 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 krzyżowym M5x10 (45). Dokręć przy pomocy dołączonego klucza ze śrubokrętem Phillipsa. Podłącz czujnik tętna z przewodem (84) do komputera (44).

Komputer

Klawisze funkcyjne:

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

Funkcje i działanie komputera:

SCAN (skan) – Wciśnij MODE aż pojawi się napis SCAN. Na monitorze, po kolei, wyświetlą się: czas, prędkość, dystans, ODO, kalorie, puls.

Każda z funkcji będzie pokazana przez 5 sekund.

TIME (czas) – Zlicza całkowity czas ćwiczeń.

SPEED (prędkość) – Pokazuje aktualną prędkość.

DIST (dystans) – Zlicza całkowity dystans ćwiczeń.

CALORIES – Liczy spalone kalorie.

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

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

UWAGA

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

Rozgrzewka

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.

Dane techniczne

Wymiary: 923 x 613 x 1326 mm

Waga netto: 30 kg

Waga brutto: 32 kg

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Návod k montáži**BEZPEČNOSTNÍ POKYNY:**

Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce.

Děkujeme, že jste si vybrali značku HMS. Pro vaši bezpečnost a výhody si před použitím stroje pečlivě přečtěte tento návod. Jako výrobce se zavazujeme poskytnout vám naprostou spokojenost zákazníků.

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna bezpečnost. Je třeba dodržovat následující pravidla:

1. Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem, zda neexistují důvody, které by bránily používání tohoto fitness zařízení. Rozhodnutí lékaře je nutné, pokud užíváte léky, které ovlivňují činnost srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nutné v případě osob starších 35 let a osob se zdravotními problémy.
2. Před tréninkem se vždy rozcvičte.
3. Během cvičení a po jeho ukončení by mělo být výcvikové zařízení chráněno před dětmi a zvířaty.
4. Zařízení musí být umístěno na suchém, stabilním a řádně vyrovnaném povrchu. Z jeho bezprostřední blízkosti musí být odstraněny všechny ostré předměty. Zařízení by mělo být chráněno před vlhkostí. Případné nerovnosti povrchu by měly být vyrovnány. Doporučuje se použít speciální protiskluzovou podložku, aby se zabránilo posunutí zařízení během cvičení.
5. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než tréninkový prostor dostupný ve směrech přístupnosti zařízení (obrázek 1). Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové opuštění trenažéru. Pokud jsou vedle sebe umístěna různá zařízení, lze velikost volného prostoru rozdělit.
6. Věnujte pozornost znepokojivým signálům. Nesprávné nebo nadměrné cvičení znamená ohrožení zdraví. Pokud se během tréninku objeví bolest hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba trénink okamžitě přerušit a vyhledat lékaře. Nesprávný nebo příliš intenzivní trénink může vést k úrazům.
7. Před prvním použitím a později v pravidelných intervalech se kontroluje utažení všech šroubů, svorníků a dalších spojů.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění dílů a spojů mezi nimi. Cvičení lze zahájit pouze v případě, že je zařízení plně funkční.
9. Zařízení se pravidelně kontroluje, zda není opotřebované a poškozené. Jen tak bude splňovat bezpečnostní požadavky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým rukojetím, krytkám na nohách a čalounění, což jsou všechno rychle se opotřebovávající části. Poškozené díly musí být okamžitě opraveny nebo vyměněny. Do té doby nelze tréninkové zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné prvky.
11. Věnujte pozornost vyčnívajícím nastavovacím zařízením a dalším konstrukčním prvkům, které by mohly bránit cvičení.
12. Zařízení lze používat pouze v souladu s jeho určením. Pokud se některá část opotřebovává nebo poškodí nebo pokud při používání zařízení uslyšíte znepokojivé zvuky, měli byste okamžitě přestat cvičit. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Na trénink si vezměte pohodlné oblečení a sportovní obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které by mohlo zachytit vyčnívající části zařízení nebo omezit vaši pohyblivost.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pouze pro domácí použití. Nemůže sloužit k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Při zvedání nebo přemísťování zařízení udržujte správný postoj, abyste předešli poranění páteře.
16. Výrobek je určen pouze pro dospělé. Děti bez dozoru se k zařízení nepřibližujte.
17. Při instalaci se důsledně řiďte příloženým návodem a používejte pouze takové díly, které jsou součástí balení. Před instalací zkontrolujte, zda jsou všechny díly ze seznamu součástí balení.

VAROVÁNÍ: Před použitím zařízení si přečtěte návod k použití. Neneseme odpovědnost za zranění nebo poškození předmětů způsobené nesprávným používáním výrobku.

ÚDRŽBA: K čištění zařízení se nesmí používat agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu používejte měkký vlhký hadřík. Na stránkách zařízení musí být uloženo v suchých prostorech a chráněno před vlhkostí a korozi.

**Seznam dílů (obrázek 2):**

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
001	Krytka ramene zábradlí ø25x1,5	6	044	Počítač	1
002	Pěnový držák zábradlí ø 32xø23x280	2	045	Šroub s křížovou hlavou M5x10	2
003	Pravé rameno ø 25x1,8	1	046	Šroub pro levou kliku ø16x89xL23	1
004	Levé rameno ø 25x1,8	1	047	Matice s uzávěrem M10	4
005	Plastové pouzdro na zábradlí ø28,5xø25,4x84	4	048	Ohybová podložka ø10x1,5xø25xR28	4
006	Knoflík pro nastavení výšky zábradlí	2	049	Šroub M10x56	4
007	Šroub	2	050	Přední stabilizátor ø50x1,5x470	1
008	Pružná podložka ø 18xø10x2	2	051	Zadní stabilizátor ø50x1,5x470	1

009	Podložka $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$	2	052	Podložka $\varnothing 40 \times \varnothing 24 \times 3$	1
010	Kovové pouzdro $\varnothing 24,8 \times \varnothing 16 \times 14$	10	053	Ložisková matice se zářezy 15/16*	1
011	Vlnová podložka $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$	4	054	Víčko ložiska	2
012	Rotační tyč	1	055	Ložisko	2
013	Levé zábradlí	1	056	Drážkovaná ložisková matice 7/8*	1
014	Pravé zábradlí	1	057	Podložka $\varnothing 34,5 \times \varnothing 23 \times 2,5$	1
015	Víčko tyče 32x1,5	2	058	Šestihránná matice 7/8*	1
016	Ocelové kolo	1	059	Pravý kryt	1
017	Náprava kola	1	060	Levý kryt	1
018	Šestihránná matice M10x1	3	061	Střední drát	1
019	Senzor	1	062	Krycí víčko 86x65x1,5	2
020	Šroub M8x50	4	063	Samořezný křížový šroub ST4.2x20	2
021L	Levý pedál 345x146x40	1	064	Šroub ST4.2x20	6
021R	Pravý pedál 345x146x40	1	065	Šroub s vnitřním šestihranem M8x30	2
022	Šroub pro pravou kliku $\varnothing 16 \times 89 \times R23$	1	066	Plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$	2
023	Tyč na levou nohu	1	067	Knoflík M16	1
024	Řetěz	1	068	Kryt brzd	1
025	Šroub M10x55	2	069	Plochá podložka $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$	2
026	Kovové pouzdro $\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 10$	4	070	Šroub s drážkovanou hlavou M5x35	1
027	Čtvercová zátka (30x30)	2	071	Šestihránná matice M10	1
028	Nylonová matice M10xL9	2	072	Koncovka zadního stabilizátoru $\varnothing 50$	2
029	Přírubová matice M10x1	2	073	Uzávěr kabelu	3
030	Šroub s okem M6x36	2	074	Samořezný šroub s válcovou hlavou a zářezem ST2.9x9.5	2
031	Napínací držák	2	075	Kuželová matice M10x1,0	2
032	Nylonová matice M8	4	076	Distanční pouzdro $\varnothing 15 \times \varnothing 10 \times 15$	1
033	Matice M6	2	077	Indukční magnet $\varnothing 18 \times 13$	1
034	Hlavní rám	1	078	Uzávěr 60x30	2
035	Koncovka předního stabilizátoru $\varnothing 50$	2	079	Ohybová podložka $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0,3$	2
036	Nylonová matice M6	2	080	Senzorový drát 650 mm	1
037	Přepravní kolo $\varnothing 23 \times 6 \times 32 \varnothing$	2	081	Tyč na levou nohu	1
038	Šroub M6x48	2	082	Plochá podložka $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$	1
039	Pružná podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$	2	083	Řetěz	1
040	Levá nylonová matice kliky B0,5x20	1	084	Rukojeť pro měření pulsu	2
041	Řetězový kroužek s klikou $\frac{1}{4} \times \varnothing 205 \times 2,6$	1	085	Samořezný šroub se zápusťnou hlavou a příčný řez ST4.2x2x20	2
042	Počítačový příspěvek	1	086	Plochá podložka $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$	2
043	Levá nylonová matice kliky B0,5x20	1	087	Ložiska 6000Z	2

Nástroje (obrázek 3):

Číslo	Název
1	Imbusový klíč 6 mm, 2 ks.
2	Imbusový klíč 8 mm 1 kus
3	Oboustranný klíč S19, S13, S17 1 kus
4	Klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15

Konstrukční schéma (obrázek 4)**Montáž (obrázek 5)****➤ Krok 1: Instalace předních a zadních stabilizátorů.**

Nástroje:

- Oboustranný klíč S19, S13, S17

Součásti:

- 47 - matice M10 4 ks
- 48 - Podložka pod ohyb $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ 4 ks
- 49 - šroub M10x56 4 ks

Připevněte přední stabilizátor (50) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ obloukových podložek (48) a dvou šroubů M10x57 (49). Utáhněte matice s vícevrstvným šestihranem dodaným nástrojem. Připevněte zadní stabilizátor (51) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou matic M10 (47), dvou $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ obloukových podložek (48) a dvou šroubů M10x57 (49). Utáhněte matice s vícenásobným šestihranem pomocí dodaného nástroje.

➤ Krok 2: Instalace levých/pravých ramen zábradlí a tyčí na nohy.

Nástroje:

- 2 imbusové klíče 6 mm
- imbusový klíč 8 mm
- oboustranný klíč S19, S13, S17

Součásti:

- 7 - šroub M10x18 2 ks
- 8 - pružná podložka $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ 2 ks
- 9 - podložka $\varnothing 28 \times \varnothing 16,2 \times 4 \times B5$
- 12 - otočná tyč 1 ks
- 22 - šroub pro pravou kliku $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ 1 ks, 11 - vlnová podložka $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ 1 ks, 39 - pružná podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 ks, 40 - nylonová matice pro pravou kliku B0,5x20 1 ks
- 69 - plochá podložka $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ 2 ks
- 46 - šroub pro levou kliku $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ 1 ks, 11 - vlnová podložka $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ 1 ks, 39 - pružná podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 ks, 43 - nylonová matice pro levou kliku B0,5x20 1 ks
- 79 - podložka pod ohyb $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 1$ 2 ks

Z otočné tyče (12) odstraňte dva šrouby M10x18 (7), dvě pružné podložky $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), dvě ploché podložky $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (69), dvě podložky $\varnothing 28 \times \varnothing 16,2 \times 4 \times B5$ (9) a dvě ohybové podložky $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0,3$ (79). Umístěte otočnou tyč (12) do otvoru hlavního rámu (34). Na otočnou tyč (12) připevněte dvě ohybové podložky $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0,3$ (79). Nasaďte levá/pravá madla (13, 14) na otočnou tyč (12) a zajistěte je na místě pomocí dvou šroubů M10x18 (7), dvou pružných podložek $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), dvou plochých podložek $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (69), dvou podložek $\varnothing 28 \times \varnothing 16,2 \times 4 \times B5$ (9). Šrouby utáhněte dvěma dodanými šestihrannými klíči 6 mm. Připevněte levou nožní tyč (23) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ pro levou kliku (46), jedné vlnité podložky $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (11), jedné pružné podložky $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) a jedné nylonové matice B0,5x20 pro levou kliku (43). Připevněte pravou nožní tyč (81) k hlavnímu rámu (34) pomocí jednoho šroubu $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ pro pravou kliku (22), jedné vlnkové podložky $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (11), jedné pružné podložky $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) a jedné nylonové matice B0,5x20 pro pravou kliku (40). Šroub a nylonovou matici utáhněte pomocí jednoho šestihranného klíče 8 mm a dodaného vícehranného nástroje.

Poznámka! Šroub $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ pro pravou kliku (22) a šroub $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ pro levou kliku (46) jsou označeny "R" pro pravou a "L" pro levou. Stejným postupem připevněte levou nožní tyč (23) na levou kliku (41).

➤ Krok 3 Instalace pravého a levého nožního pedálu.

Nástroje:

- oboustranný klíč S19, S13, S17

Součásti:

- 20 - šroub M8x50 4 ks
- 28 - nylonová matice M10xL9 4 ks

Připevněte pravý nožní pedál (21R) k pravé nožní tyči (23) pomocí dvou šroubů M10x45 (20) a nylonových matic M10xL9 (28). Nylonové matice utáhněte dodaným vícehranným nástrojem. Stejným postupem připevněte levý nožní pedál (21L) na levou nožní tyč (81).

➤ Krok 4 Instalace pravého/levého madla a počítače.

Nástroje:

- klíč se šroubovákem Philips S13-S14-S15
- Šestihranný klíč 6 mm 1 kus

Spojte vodič senzoru (80) se středním vodičem (61). Ze sloupku počítače (42) odstraňte dva šrouby s vnitřním šestihranem M8x30 (65) a dvě ploché podložky Ø8xØ16x1,5 (66). Připevněte sloupek počítače (42) k hlavnímu rámu (34) pomocí dvou šroubů M8x30 s vnitřním šestihranem M8x30 (65) a dvou plochých podložek Ø8xØ16x1,5 (66). Utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6. Propojte střední vodič (61) s vodičem počítače (44). Odstraňte dva šrouby s křížovou hlavou M5x10 z počítače (44). Poté připevněte počítač (44) na horní konec sloupku počítače (42) pomocí dvou šroubů s křížovou hlavou M5x10 (45). utáhněte pomocí klíče s křížovým šroubovákem, který je součástí dodávky. Připojte rukojeť pro měření impulsů (84) k počítači (44).

Počítač**Funkční tlačítka:**

MODE - Stisknutím tlačítka dolů volíte funkce. Při dlouhém podržení tlačítka MODE stiskněte pro vynulování času, vzdálenosti a kalorií.

Funkce a operace:

SCAN - stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí SCAN, monitor bude otáčet všemi 6 funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls. Každé zobrazení se podrží 5 sekund.

ČAS - spočítejte celkový čas od začátku tréninku do jeho konce.

SPEED - zobrazení aktuální rychlosti.

DIST - spočítejte vzdálenost od začátku tréninku do jeho konce.

KALORIE - počítá spálené kalorie.

PULSE - položte ruce na snímače pulsu a stiskněte tlačítko MODE. Přibližně po 6-7 sekundách se na monitoru zobrazí aktuální tepová frekvence. Během procesu měření tepu může být z důvodu rušení kontaktů během prvních 2~3 sekund naměřená hodnota vyšší než virtuální tepová frekvence, poté se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze považovat za základ lékařského ošetření.

POZNÁMKA

1. Pokud je displej slabý nebo neukazuje žádný údaj, vyměňte baterie.
2. Po 4 minutách nečinnosti se displej automaticky vypne.
3. Monitor se automaticky spustí, jakmile začnete trénovat.
4. Počítač automaticky začne počítat všechny hodnoty na začátku cvičení. Po 4 sekundách se výpočet přeruší.

Zahřátí

Důležitou součástí každého tréninku je WARM-UP. Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před aerobním cvičením se zahřívejte dvě až pět minut. Měla by začínat každý trénink, aby připravila vaše tělo na náročnější cvičení tím, že zahřeje a protáhne svaly, zvýší krevní oběh a tepovou frekvenci a dodá do svalů více kyslíku.

Ochlazení

Na konci tréninku se zchladte a zopakujte tyto cviky, abyste snížili bolestivost unavených svalů. Účelem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje tepovou frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

Technické údaje

Rozměry: 923 x 613 x 1326 mm

Hmotnost netto: 30 kg

Hmotnost brutto: 32 kg

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Samlevejledning

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER:

Læs alle forholdsregler og instruktioner i denne manual, før du bruger dette udstyr.

Tak, fordi du har valgt HMS-mærket. Af hensyn til din sikkerhed og dine fordele skal du læse denne manual omhyggeligt, før du bruger maskinen. Som producent er vi forpligtet til at give dig fuld kundetilfredshed.

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er designet til at garantere sikkerheden. Følgende regler skal overholdes:

1. Før du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at tjekke, om der er nogen grunde til, at du ikke må bruge dette fitnessudstyr. Lægens beslutning er påkrævet, hvis du tager medicin, der påvirker dit hjertearbejde, blodtryk og kolesterolniveau. Det er også nødvendigt for personer over 35 år og personer med helbredsproblemer.
2. Lav altid opvarmning før træning.
3. Under og efter træningen skal træningsudstyret beskyttes mod børn og dyr.
4. Udstyret skal placeres på en tør, stabil og korrekt nivelleret overflade. Alle skarpe genstande skal fjernes fra dets umiddelbare nærhed. Udstyret skal beskyttes mod fugt. Eventuelle ujævnheder i overfladen skal udjævnes. Det anbefales at bruge et særligt skridsikkert underlag for at forhindre, at udstyret forskubbes sig under træningen.
5. Frirummet bør ikke være mindre end 0,6 m og større end den træningsplads, der er til rådighed i retning af udstyrets tilgængelighed (figur 1). Frirummet skal også omfatte plads til nødstop. Hvis forskellige stykker udstyr er placeret side om side, kan størrelsen på det frie rum opdeles.
6. Vær opmærksom på bekymrende signaler. Forkert eller overdreven træning betyder sundhedsfare. Hvis der opstår hovedpine eller svimmelhed, brystsmerte, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer under træningen, skal træningen straks stoppes, og en læge skal konsulteres. Forkert eller overintensiv træning kan føre til traumer.
7. Før første brug og senere med regelmæssige mellemrum skal tætheden af alle skruer, bolte og andre samlinger kontrolleres.
8. Før du begynder at træne, skal du kontrollere, at delene og samlingerne mellem dem sidder fast. Træningen kan kun påbegyndes, hvis udstyret er fuldt funktionsdygtigt.
9. Udstyret skal regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader. Først da vil det opfylde sikkerhedskravene. Man skal være særlig opmærksom på skumhåndtag, hætter på ben og polstring, som alle er dele, der slides hurtigt. Beskadigede dele skal straks repareres eller udskiftes. Indtil da kan træningsudstyret ikke bruges.
10. Sæt ikke nogen elementer ind i åbninger.
11. Vær opmærksom på fremspringende justeringsanordninger og andre strukturelle elementer, der kan hindre træningen.
12. Udstyret må kun bruges i overensstemmelse med dets tilsigtede formål. Hvis nogen af delene bliver slidt eller beskadiget, eller hvis du hører bekymrende lyde, når du bruger udstyret, skal du straks holde op med at træne. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Tag behageligt tøj og sportssko på til træning. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast i fremspringende dele af udstyret eller begrænse din bevægelighed.
14. Udstyret falder ind under klasse H i henhold til standarden EN ISO 20957-1 og er kun beregnet til hjemmebrug. Det kan ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.
15. Når du løfter eller flytter udstyret, skal du holde en korrekt kropsholdning for at undgå skader på rygsøjlen.
16. Produktet er kun beregnet til voksne. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
17. Følg nøje den vedlagte vejledning under installationen, og brug kun de dele, der er inkluderet i pakken. Før installationen skal du kontrollere, om alle dele fra listen er inkluderet i pakken.

ADVARSEL: Læs instruktionen, før du bruger udstyret. Vi er ikke ansvarlige for personskader eller skader på genstande forårsaget af forkert brug af produktet.

VEDLIGEHOLDELSE: Der må ikke bruges aggressive rengøringsmidler til at rengøre udstyret. Brug en blød, våd klud til at fjerne snavs og støv. Den udstyret skal opbevares på tørre steder og beskyttes mod fugt og korrosion.



Reservedelsliste (figur 2):

Antal	Beskrivelse	Mængde	Antal	Beskrivelse	Mængde
001	Hætte til håndlistearm Ø25x1,5	6	044	Computer	1
002	Håndlisteholder af skum Ø32xØ23x280	2	045	Krydshovedskruer M5x10	2
003	Højre arm Ø25x1,8	1	046	Bolt til venstre håndsving Ø16x89xL23	1
004	Venstre arm Ø25x1,8	1	047	Hættemøtrik M10	4
005	Håndlistebøsning i plast Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Bøjningsskive Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Knap til justering af gelænderets højde	2	049	Skrue M10x56	4
007	Skrue	2	050	Stabilisator foran Ø50x1,5x470	1

008	Fjederskive Ø18xØ10x2	2	051	Stabilisator bagpå Ø50x1.5x470	1
009	Skive Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Skive Ø40xØ24x3	1
010	Metalbøsning Ø24,8xØ16x14	10	053	Udskåret lejemøtrik 15/16*	1
011	Bølgeskive Ø26xØ16x0,3	4	054	Lejehætte	2
012	Roterende stang	1	055	Leje	2
013	Venstre håndliste	1	056	Rillet lejemøtrik 7/8*	1
014	Højre håndliste	1	057	Skive Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Hætte til stang 32x1,5	2	058	Sekskantmøtrik 7/8*	1
016	Stålhjul	1	059	Højre omslag	1
017	Hjulaksel	1	060	Venstre dæksel	1
018	Sekskantet møtrik M10x1	3	061	Midterste ledning	1
019	Sensor	1	062	Dækselhætte 86x65x1,5	2
020	Skrue M8x50	4	063	Selvskærende stjerneskrue ST4.2x20	2
021L	Venstre pedal 345x146x40	1	064	Skrue ST4.2x20	6
021R	Højre pedal 345x146x40	1	065	Skruer med indvendig sekskant M8x30	2
022	Bolt til højre krumtap Ø16x89xR23	1	066	Flad skive Ø8xØ16x1,5	2
023	Venstre fodstang	1	067	Knap M16	1
024	Kæde	1	068	Dæksel til bremses	1
025	Skrue M10x55	2	069	Flad skive Ø10xØ25x2.0	2
026	Metalbøsning Ø14xØ10x10	4	070	Panhovedskrue med kærøv M5x35	1
027	Firkantet stik (30x30)	2	071	Sekskantet møtrik M10	1
028	Nylonmøtrik M10xL9	2	072	Endestykke til bageste stabilisator Ø50	2
029	Flangemøtrik M10x1	2	073	Kabelhætte	3
030	Øjebolt M6x36	2	074	Selvskærende skrue med cylindrisk hoved og kærøv ST2.9x9.5	2
031	Spændingsbeslag	2	075	Konisk møtrik M10x1.0	2
032	Nylonmøtrik M8	4	076	Afstandsstykke til bøsninger Ø15xØ10x15	1
033	M6-møtrik	2	077	Induktionsmagnet Ø18x13	1
034	Hovedramme	1	078	Hætte 60x30	2
035	Endestykke til forreste stabilisator Ø50	2	079	Bøjningsskive Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylonmøtrik M6	2	080	Sensorkabel 650 mm	1
037	Transporthjul Ø23xØ6x32	2	081	Venstre fodstang	1
038	Skrue M6x48	2	082	Flad skive Ø10xØ20x2	1
039	Fjederskive Ø20xØ13x2	2	083	Kæde	1
040	Venstre krumtap nylonmøtrik B0.5x20	1	084	Håndtag til pulsmåling	2
041	Kædehjul med krumtap 1/4xØ205x2.6	1	085	Selvskærende skrue med undersænket hoved og krydssnit ST4.2x2x20	2
042	Computerpost	1	086	Flad skive Ø5xØ9x0,8	2
043	Venstre krumtap nylonmøtrik B0.5x20	1	087	Lejer 6000Z	2

Værktøjer (figur 3):

Antal	Navn
1	6 mm sekskantnøgle 2 stk.
2	8 mm sekskantnøgle 1 stk.
3	Multisekskantværktøj S19, S13, S17 1 stk.
4	Skruenøgle med stjerneskruestrækker S13-S14-S15

Konstruktionsdiagram (figur 4)**Montering (figur 5)****➤ Trin 1: Montering af stabilisatorer for og bag.**

Værktøjer:

- Multi-sekskantværktøj S19, S13, S17

Dele:

- 47 - hættmøtrik M10 4 stk.
- 48 - bøjningsskive Ø10x1,5xØ25xR28 4 stk.
- 49 - skrue M10x56 4 stk.

Fastgør den forreste stabilisator (50) på hovedrammen (34) med to M10-hovedmøtrikker (47), to Ø10x1,5xØ25xR28-kurveskiver (48) og to M10x57-bolte (49). Spænd hættmøtrikkerne med det medfølgende multisekskantværktøj. Fastgør den bageste stabilisator (51) på hovedrammen (34) med to M10-hovedmøtrikker (47), to Ø10x1,5xØ25xR28-skiver (48) og to M10x57-bolte (49). Spænd hættmøtrikkerne med det medfølgende multisekskantværktøj.

➤ Trin 2: Montering af venstre/højre håndlistearme og fodlister.

Værktøjer:

- 2 unbrakonøgler 6 mm
- Unbrakonøgle 8 mm
- Multi-sekskantværktøj S19, S13, S17

Dele:

- 7 - skrue M10x18 2 stk.
- 8 - fjederskive Ø18xØ10x2 2 stk.
- 9 - skive Ø28xØ16,2x4xB5
- 12 - drejestang 1 stk.
- 22- bolt til højre krumtap Ø16x89xR23 1 stk, 11- bølgeskive Ø26xØ16x0,3 1 stk, 39 - fjederskive Ø20xØ13x2 1 stk, 40 nylonmøtrik til højre krumtap B0,5x20 1 stk
- 69 - flad skive Ø10xØ25x2,0 2 stk.
- 46 - bolt til venstre krumtap Ø16x89xL23 1 stk, 11 - bølgeskive Ø26xØ16x0,3 1 stk, 39 - fjederskive Ø20xØ13x2 1 stk, 43 - nylonmøtrik til venstre krumtap B0,5x20 1 stk
- 79 - bøjningsskive Ø28xØ16x1 2 stk.

Fjern to M10x18-skrue (7), to Ø18xØ10x2-fjederskiver (8), to Ø10xØ25x2,0-fladskiver (69), to Ø28xØ16,2x4xB5-skiver (9) og to Ø17xØ22x0,3-bøjningsskiver (79) fra drejestangen (12). Anbring drejestangen (12) i hullet på hovedrammen (34). Sæt to Ø17xØ22x0,3-bøjningsskiver (79) på drejestangen (12). Skub venstre/højre håndlister (13, 14) på drejestangen (12), og fastgør dem med to M10x18-skrue (7), to Ø18xØ10x2-fjederskiver (8), to Ø10xØ25x2,0-fladskiver (69) og to Ø28xØ16,2x4xB5-skiver (9). Spænd skruerne med de to medfølgende 6 mm sekskantnøgler. Fastgør venstre fodstang (23) på hovedrammen (34) med en Ø16x89xL23-bolt til venstre håndsving (46), en Ø28xØ16x0,3-bølgeskive (11), en Ø20xØ13x2-fjederskive (39) og en B0,5x20-nylonmøtrik til venstre håndsving (43). Fastgør højre fodstang (81) på hovedrammen (34) med Ø16x89xR23-bolt til højre håndsving (22), en Ø28xØ16x0,3-bølgeskive (11), en Ø20xØ13x2-fjederskive (39) og en B0,5x20-nylonmøtrik til højre håndsving (40). Spænd bolt og nylonmøtrik med en 8 mm sekskantnøgle og det medfølgende multisekskantværktøj.

Bemærk! Ø16x89xR23 bolt til højre håndsving (22) og Ø16x89xL23 bolt til venstre håndsving (46) er markeret med "R" for højre og "L" for venstre. Brug samme fremgangsmåde til at fastgøre venstre fodstang (23) på venstre krumtap (41).

➤ Trin 3 Montering af højre og venstre fodpedal.

Værktøjer:

- Multi-sekskantværktøj S19, S13, S17

Dele:

- 20 - skrue M8x50 4 stk.
- 28 - nylonmøtrik M10xL9 4 stk.

Fastgør højre fodpedal (21R) på højre fodstang (23) med to M10x45-bolte (20) og M10xL9-nylonmøtrikker (28). Spænd nylonmøtrikkerne med det medfølgende multisekskantværktøj. Brug samme procedure til at fastgøre den venstre fodpedal (21L) på den venstre fodstang (81).

➤ Trin 4 Montering af højre/venstre håndlistearme og computer.

Værktøjer:

- nøgle med stjerneskruetrækker S13-S14-S15
- 6 mm unbrakonøgle 1 stk.

Forbind sensorledningen (80) med den midterste ledning (61). Fjern to unbrakoskruer M8x30 (65) og to flade skiver Ø8xØ16x1,5 (66) fra computerstolpen (42). Fastgør computerstolpen (42) på hovedrammen (34) med to M8x30-sekskantskruer (65) og to Ø8xØ16x1,5 flade skiver (66). Stram med den medfølgende S6-unbrakonøgle. Forbind den midterste ledning (61) med computerens ledning (44). Fjern to M5x10 krydshovedskruer fra computeren (44). Sæt derefter computeren (44) fast på den øverste ende af computerstolpen (42) med to M5x10 krydskærverskruer (45). Stram med den medfølgende stjerneskruetrækker. Forbind pulsmålehåndtaget (84) med computeren (44).

Computer

Funktionsknapper:

MODE - Tryk ned for at vælge funktioner. Hvis MODE-knappen holdes nede i længere tid, nulstilles tid, distance og kalorier.

Funktioner og drift:

SCAN - tryk på MODE-knappen, indtil SCAN vises, og skærmen roterer gennem alle 6 funktioner: tid, hastighed, distance, ODO, kalorier, puls. Hver visning holdes i 5 sekunder.

TIME - tæl den samlede tid fra træningspassets begyndelse til dets afslutning.

SPEED - viser den aktuelle hastighed.

DIST - tæl afstanden fra træningspassets begyndelse til dets afslutning.

CALORIES - tæller forbrændte kalorier.

PULSE - læg hænderne på pulssensorerne, og tryk på MODE-knappen. Efter ca. 6-7 sekunder vises den aktuelle puls på skærmen. Under pulsmålingen kan måleværdien på grund af kontaktforstyrrelser være højere end den virtuelle puls i de første 2-3 sekunder, hvorefter den vender tilbage til det normale niveau. Måleværdien kan ikke betragtes som grundlag for medicinsk behandling.

BEMÆRK

1. Hvis displayet er svagt eller ikke viser noget tal, skal du udskifte batterierne.
2. Displayet slukker automatisk efter 4 minutters inaktivitet.
3. Monitoren starter automatisk, så snart du begynder at træne.
4. Computeren begynder automatisk at tælle alle værdier i begyndelsen af øvelsen. Efter 4 sekunder afbrydes beregningen.

Opvarmning

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede kroppen på træningen og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Opvarmningen bør starte hvert træningspas for at forberede kroppen på mere anstrengende træning ved at opvarme og strække musklerne, øge blodcirkulationen og pulsen og tilføre mere ilt til musklerne.

Nedkøling

KØL NED ved afslutningen af din træning, gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til dens hviletilstand efter hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

Tekniske data

Dimensioner: 923 x 613 x 1326 mm

Vægt netto: 30 kg

Vægt brutto: 32 kg

Maks. brugervægt: 110 kg

Montageanleitung

SICHERHEITSHINWEISE:

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Gerät benutzen.

Vielen Dank, dass Sie sich für die Marke HMS entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit und zu Ihrem Nutzen sollten Sie dieses Handbuch vor der Benutzung des Geräts sorgfältig lesen. Als Hersteller sind wir bestrebt, Sie zur vollsten Zufriedenheit unserer Kunden zu bedienen.

Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wurde aus Sicherheitsgründen entwickelt. Die folgenden Regeln müssen beachtet werden:

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um zu prüfen, ob es Gründe gibt, die gegen die Verwendung dieses Fitnessgeräts sprechen. Die Entscheidung des Arztes ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfunktion, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Personen über 35 Jahren und bei Personen mit gesundheitlichen Problemen erforderlich.
2. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
3. Während der Übung und nach deren Beendigung sollte die Übungsausrüstung vor Kindern und Tieren geschützt werden.
4. Das Gerät muss auf einer trockenen, stabilen und ordnungsgemäß geebneten Fläche aufgestellt werden. Alle scharfen Gegenstände müssen aus der unmittelbaren Umgebung entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Mögliche Unebenheiten der Oberfläche sind auszugleichen. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern.
5. Der Freiraum sollte nicht kleiner als 0,6 m und größer als der in Richtung der Zugänglichkeit der Geräte verfügbare Trainingsraum sein (Abbildung 1). Der Freiraum muss auch Platz für den Notausstieg enthalten. Wenn verschiedene Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums geteilt werden.
6. Achten Sie auf besorgniserregende Signale. Falsches oder übermäßiges Training ist gesundheitsgefährdend. Treten während des Trainings Kopfschmerzen oder Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome auf, muss das Training sofort abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden. Falsches oder zu intensives Training kann zu Traumata führen.
7. Vor der ersten Benutzung und später in regelmäßigen Abständen ist der feste Sitz aller Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen zu überprüfen.
8. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings die Befestigung der Teile und die Verbindungen zwischen ihnen. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Die Ausrüstung muss regelmäßig auf Abnutzung und Schäden überprüft werden. Nur dann wird es den Sicherheitsanforderungen gerecht. Besonderes Augenmerk ist auf die Schaumstoffgriffe, die Kappen an den Beinen und die Polsterung zu richten, da es sich hierbei um Teile handelt, die sich schnell abnutzen. Beschädigte Teile sind unverzüglich zu reparieren oder zu ersetzen. Bis dahin kann das Trainingsgerät nicht benutzt werden.
10. Stecken Sie keine Elemente in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf hervorstehende Verstellvorrichtungen und andere bauliche Elemente, die die Bewegung behindern könnten.
12. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden. Wenn ein Teil verschlissen oder beschädigt ist oder wenn Sie bei der Benutzung des Geräts beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie das Training sofort einstellen. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Tragen Sie zum Training bequeme Kleidung und Sportschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung, die überstehende Teile des Geräts einklemmen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät fällt in die Klasse H gemäß der Norm EN ISO 20957-1 und ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es kann nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.
15. Achten Sie beim Heben oder Bewegen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Verletzungen der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder ohne Aufsicht von dem Gerät fern.
17. Halten Sie sich bei der Installation genau an die beigefügte Anleitung und verwenden Sie nur die Teile, die in der Verpackung enthalten sind. Prüfen Sie vor der Installation, ob alle Teile aus der Liste in der Verpackung enthalten sind.

WARNUNG: Lesen Sie die Anleitung, bevor Sie das Gerät benutzen. Wir sind nicht verantwortlich für Verletzungen oder Schäden an Gegenständen, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts verursacht werden.

WARTUNG: Zur Reinigung des Geräts dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel verwendet werden. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Das Gerät muss an einem trockenen Ort aufbewahrt und vor Feuchtigkeit und Korrosion geschützt werden.



Teileliste (Abbildung 2):

Nummer	Beschreibung	Menge	Nummer	Beschreibung	Menge
001	Handlaufarmkappe Ø25x1,5	6	044	Computer	1
002	Handlaufhalter aus Schaumstoff Ø32xØ23x280	2	045	Kreuzschlitzschraube M5x10	2
003	Rechter Arm Ø25x1.8	1	046	Schraube für linke Kurbel Ø16x89xL23	1
004	Linker Arm Ø25x1.8	1	047	Hutmutter M10	4

005	Handlaufbuchse aus Kunststoff Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Biegescheibe Ø10x1.5xØ25xR28	4
006	Drehknopf für die Höheneinstellung des Handlaufs	2	049	Schraube M10x56	4
007	Schraube	2	050	Vorderer Stabilisator Ø50x1.5x470	1
008	Federscheibe Ø18xØ10x2	2	051	Stabilisator hinten Ø50x1.5x470	1
009	Unterlegscheibe Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Unterlegscheibe Ø40xØ24x3	1
010	Metallbuchse Ø24,8xØ16x14	10	053	Gekerbte Lagermutter 15/16*	1
011	Wellenunterlegscheibe Ø26xØ16x0,3	4	054	Lagerdeckel	2
012	Drehstab	1	055	Lager	2
013	Linker Handlauf	1	056	Rillenkugellagermutter 7/8*	1
014	Rechter Handlauf	1	057	Unterlegscheibe Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Stangenkappe 32x1,5	2	058	Sechskantmutter 7/8*	1
016	Stahlrad	1	059	Rechte Abdeckung	1
017	Radachse	1	060	Linke Abdeckung	1
018	Sechskantmutter M10x1	3	061	Mittlerer Draht	1
019	Sensor	1	062	Abdeckkappe 86x65x1,5	2
020	Schraube M8x50	4	063	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube ST4.2x20	2
021L	Linkes Pedal 345x146x40	1	064	Schraube ST4.2x20	6
021R	Rechtes Pedal 345x146x40	1	065	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8x30	2
022	Schraube für rechte Kurbel Ø16x89xR23	1	066	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1,5	2
023	Linke Fußleiste	1	067	Knopf M16	1
024	Kette	1	068	Abdeckung der Bremse	1
025	Schraube M10x55	2	069	Unterlegscheibe Ø10xØ25x2.0	2
026	Metallbuchse Ø14xØ10x10	4	070	Flachkopfschraube mit Schlitz M5x35	1
027	Quadratischer Stecker (30x30)	2	071	Sechskantmutter M10	1
028	Nylonmutter M10xL9	2	072	Endkappe des hinteren Stabilisators Ø50	2
029	Flanschmutter M10x1	2	073	Kabelkappe	3
030	Ringschraube M6x36	2	074	Selbstschneidende Schraube mit zylindrischem Kopf und Kerbe ST2.9x9.5	2
031	Spannbügel	2	075	Kegelmutter M10x1.0	2
032	Nylonmutter M8	4	076	Abstandsbuchse Ø15xØ10x15	1
033	M6-Mutter	2	077	Induktionsmagnet Ø18x13	1
034	Hauptrahmen	1	078	Deckel 60x30	2
035	Endkappe des vorderen Stabilisators Ø50	2	079	Biegescheibe Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylonmutter M6	2	080	Sensordraht 650 mm	1
037	Transportrad Ø23xØ6x32	2	081	Linke Fußleiste	1
038	Schraube M6x48	2	082	Unterlegscheibe Ø10xØ20x2	1
039	Federscheibe Ø20xØ13x2	2	083	Kette	1
040	Linke Kurbel Nylonmutter B0.5x20	1	084	Griff zur Impulsmessung	2
041	Kettenblatt mit Kurbel ¼xØ205x2.6	1	085	Selbstschneidende Schraube mit Senkkopf und Querschnitt ST4.2x2x20	2
042	Computer-Posten	1	086	Unterlegscheibe Ø5xØ9x0,8	2
043	Linke Kurbel Nylonmutter B0.5x20	1	087	Lager 6000Z	2

Werkzeuge (Abbildung 3):

Nummer	Name
1	6mm Inbusschlüssel 2 Stück
2	8mm Sechskantschlüssel 1 Stück
3	Multi-Sechskant-Werkzeug S19, S13, S17 1 Stück
4	Schraubenschlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher S13-S14-S15

Konstruktionsschema (Abbildung 4)**Montage (Abbildung 5)**➤ **Schritt 1: Einbau der vorderen und hinteren Stabilisatoren.**

Werkzeuge:

- Multi-Sechskant-Werkzeug S19, S13, S17

Teile:

- 47 - Hutmutter M10 4 Stück
- 48 - Biegescheibe Ø10x1,5xØ25xR28 4 Stück
- 49 - Schraube M10x56 4 Stück

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (50) mit zwei M10-Hutmuttern (47), zwei Ø10x1,5xØ25xR28-Kurvenscheiben (48) und zwei M10x57-Schrauben (49) am Hauptrahmen (34). Ziehen Sie die Hutmuttern mit dem mitgelieferten Multi-Sechskant-Werkzeug an. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (51) am Hauptrahmen (34) mit zwei M10-Hutmuttern (47), zwei Ø10x1,5xØ25xR28-Unterlegscheiben (48) und zwei M10x57-Schrauben (49). Ziehen Sie die Hutmuttern mit dem mitgelieferten Multi-Sechskant-Werkzeug an.

➤ **Schritt 2: Montage der linken/rechten Handlaufarme und Fußstangen.**

Werkzeuge:

- 2 Inbusschlüssel 6 mm
- Inbusschlüssel 8 mm
- Multi-Sechskant-Werkzeug S19, S13, S17

Teile:

- 7 - Schraube M10x18 2 Stück
- 8 - Federscheibe Ø18xØ10x2 2 Stück
- 9 - Unterlegscheibe Ø28xØ16,2x4xB5
- 12 - Drehstab 1 Stück
- 22- Schraube für rechte Kurbel Ø16x89xR23 1 St., 11- Wellenscheibe Ø26xØ16x0,3 1 St., 39 - Federscheibe Ø20xØ13x2 1 St., 40 Nylonmutter für rechte Kurbel B0,5x20 1 St.
- 69 - Unterlegscheibe Ø10xØ25x2,0 2 Stück
- 46 - Schraube für linke Kurbel Ø16x89xL23 1 St., 11 - Wellenscheibe Ø26xØ16x0,3 1 St., 39 - Federscheibe Ø20xØ13x2 1 St., 43 - Nylonmutter für linke Kurbel B0,5x20 1 St.
- 79 - Biegescheibe Ø28xØ16x1 2 Stück

Zwei M10x18-Schrauben (7), zwei Ø18xØ10x2-Federscheiben (8), zwei Ø10xØ25x2,0-Unterlegscheiben (69), zwei Ø28xØ16,2x4xB5-Unterlegscheiben (9) und zwei Ø17xØ22x0,3-Biegescheiben (79) von der Drehstange (12) entfernen. Die Drehstange (12) in die Bohrung des Hauptrahmens (34) einsetzen. Zwei Ø17xØ22x0,3-Biegescheiben (79) an der Drehstange (12) anbringen. Schieben Sie die linken/rechten Handläufe (13, 14) auf die Drehstange (12) und befestigen Sie mit zwei M10x18-Schrauben (7), zwei Ø18xØ10x2-Federscheiben (8), zwei Ø10xØ25x2,0-Unterlegscheiben (69) und zwei Ø28xØ16,2x4xB5-Unterlegscheiben (9). Ziehen Sie die Schrauben mit zwei mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüsseln fest. Befestigen Sie den linken Fußbügel (23) am Hauptrahmen (34) mit einer Schraube Ø16x89xL23 für die linke Kurbel (46), einer Wellenscheibe Ø28xØ16x0,3 (11), einer Federscheibe Ø20xØ13x2 (39) und einer Nylonmutter B0,5x20 für die linke Kurbel (43). Befestigen Sie den rechten Fußbügel (81) am Hauptrahmen (34) mit einer Ø16x89xR23-Schraube für die rechte Kurbel (22), einer Ø28xØ16x0,3-Wellenscheibe (11), einer Ø20xØ13x2-Federscheibe (39) und einer B0,5x20-Nylonmutter für die rechte Kurbel (40) und ziehen Sie die Schraube und die Nylonmutter mit einem 8-mm-Sechskantschlüssel und dem mitgelieferten Multisechskantwerkzeug fest.

Achtung! Die Schrauben Ø16x89xR23 für die rechte Kurbel (22) und Ø16x89xL23 für die linke Kurbel (46) sind mit "R" für rechts und "L" für links gekennzeichnet. Gehen Sie genauso vor, um den linken Fußbügel (23) an der linken Kurbel (41) zu befestigen.

➤ **Schritt 3 Installation des rechten und linken Fußpedals.**

Werkzeuge:

- Multi-Sechskant-Werkzeug S19, S13, S17

Teile:

- 20 - Schraube M8x50 4 Stück
- 28 - Nylonmutter M10xL9 4 Stück

Befestigen Sie das rechte Fußpedal (21R) mit zwei M10x45-Schrauben (20) und M10xL9-Nylonmuttern (28) an der rechten Fußstange (23). Ziehen Sie die Nylonmuttern mit dem mitgelieferten Multi-Sechskant-Werkzeug an. Gehen Sie genauso vor, um das linke Fußpedal (21L) an der linken Fußstange (81) zu befestigen.

➤ **Schritt 4 Installation der rechten/linken Handlaufarme und des Computers.**

Werkzeuge:

- Schraubenschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher S13-S14-S15
- 6mm Sechskantschlüssel 1 Stück

Verbinden Sie das Sensorkabel (80) mit dem mittleren Kabel (61). Entfernen Sie zwei Innensechskantschrauben M8x30 (65) und zwei Unterlegscheiben Ø8xØ16x1,5 (66) vom Computerpfosten (42). Befestigen Sie den Computerpfosten (42) mit zwei Innensechskantschrauben M8x30 (65) und zwei Unterlegscheiben Ø8xØ16x1,5 (66) am Hauptrahmen (34) und ziehen Sie ihn mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest. Verbinden Sie das mittlere Kabel (61) mit dem Kabel des Computers (44). Zwei Kreuzschlitzschrauben M5x10 aus dem Computer (44) entfernen. Befestigen Sie dann den Computer (44) mit zwei M5x10 Kreuzschlitzschrauben (45) am oberen Ende des Computerpfostens (42) und ziehen Sie ihn mit dem mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher fest. Verbinden Sie den Impulsmessgriff (84) mit dem Computer (44).

Computer

Funktionstasten:

MODE - Drücken Sie die Taste, um Funktionen auszuwählen. Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, können Sie Zeit, Distanz und Kalorien zurücksetzen.

Funktionen und Abläufe:

SCAN - Drücken Sie die MODE-Taste, bis SCAN erscheint. Der Monitor durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, ODO, Kalorien, Puls. Jede Anzeige wird 5 Sekunden lang gehalten.

ZEIT - Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

SPEED - Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.

DIST - Zählen Sie die Distanz vom Beginn bis zum Ende des Trainings.

CALORIES - zählt die verbrannten Kalorien.

PULSE - legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren und drücken Sie die MODE-Taste. Nach etwa 6-7 Sekunden wird die aktuelle Herzfrequenz auf dem Monitor angezeigt. Während des Prozesses der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund der Kontaktstörung in den ersten 2~3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz, danach kehrt er zum normalen Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

ANMERKUNG

1. Wenn das Display blass ist oder keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Das Display schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.
3. Der Monitor startet automatisch, sobald Sie mit dem Training beginnen.
4. Der Computer beginnt automatisch mit der Zählung aller Werte zu Beginn der Übung. Nach 4 Sekunden wird die Berechnung abgebrochen.

Aufwärmen

Das AUFWÄRMEN ist ein wichtiger Teil jedes Trainings. Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Wärmen Sie sich vor dem Aerobic-Training zwei bis fünf Minuten lang auf. Es sollte am Anfang jeder Trainingseinheit stehen, um den Körper auf anstrengendere Übungen vorzubereiten, indem es die Muskeln aufwärmt und dehnt, den Kreislauf und die Pulsfrequenz erhöht und die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt.

Abkühlung

COOL DOWN Wiederholen Sie am Ende Ihres Trainings diese Übungen, um den Muskelkater zu verringern. Das Ziel der Abkühlung ist es, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in den Ruhezustand zurückzuführen. Ein richtiges Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und lässt das Blut zum Herzen zurückfließen.

Technische Daten

Abmessungen: 923 x 613 x 1326 mm

Gewicht netto: 30 kg

Gewicht brutto: 32 kg

Max. Gewicht des Benutzers: 110 kg

Instrucciones de montaje

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD:

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo.

Gracias por elegir la marca HMS. Para su seguridad y beneficios, lea atentamente este manual antes de utilizar la máquina. Como fabricante, nos comprometemos a proporcionarle una completa satisfacción como cliente.

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar la seguridad. Deberán respetarse las siguientes normas:

1. Antes de empezar el entrenamiento, consulte a su médico para comprobar si hay alguna razón que impida el uso de este equipo de fitness. La decisión del médico es necesaria si toma medicamentos que afectan al funcionamiento del corazón, la tensión arterial y los niveles de colesterol. También es necesaria en el caso de personas mayores de 35 años y personas con problemas de salud.
2. Calienta siempre antes de entrenar.
3. Durante el ejercicio y después de su finalización, el equipo de entrenamiento debe protegerse de niños y animales.
4. El equipo se colocará sobre una superficie seca, estable y debidamente nivelada. Se retirarán todos los objetos afilados de su proximidad directa. El equipo deberá protegerse de la humedad. Deberán nivelarse las posibles irregularidades de la superficie. Se recomienda utilizar una base especial antideslizante para evitar el desplazamiento del equipo durante el entrenamiento.
5. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m ni superior al espacio de formación disponible en las direcciones de accesibilidad del equipo (figura 1). El espacio libre también debe incluir espacio para el abandono de emergencia. Si hay diferentes equipos situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede dividirse.
6. Preste atención a las señales preocupantes. Un ejercicio incorrecto o excesivo supone un peligro para la salud. Si durante el entrenamiento aparecen dolores de cabeza o mareos, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular u otros síntomas preocupantes, se debe interrumpir inmediatamente el entrenamiento y consultar a un médico. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar traumatismos.
7. Antes del primer uso, y posteriormente a intervalos regulares, se comprobará el apriete de todos los tornillos, pernos y otras juntas.
8. Antes de comenzar el ejercicio, compruebe la fijación de las piezas y las uniones entre ellas. El ejercicio sólo puede iniciarse si el equipo está completamente operativo.
9. El equipo se revisará periódicamente para comprobar que no esté desgastado ni presente daños. Sólo así cumplirá los requisitos de seguridad. Se prestará especial atención a las empuñaduras de espuma, las tapas de las patas y la tapicería, que son piezas de desgaste rápido. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente. Hasta entonces, el equipo de entrenamiento no podrá utilizarse.
10. No introduzca ningún elemento en las aberturas.
11. Presta atención a los dispositivos de ajuste que sobresalgan y a otros elementos estructurales que puedan dificultar el ejercicio.
12. El equipo sólo puede utilizarse de acuerdo con su finalidad prevista. Si alguna pieza se desgasta o se daña, o si escucha sonidos preocupantes al utilizar el equipo, debe interrumpir inmediatamente el ejercicio. No vuelva a utilizar el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
13. Lleve ropa cómoda y calzado deportivo para entrenar. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en partes salientes del equipo o limitar su movilidad.
14. El aparato pertenece a la clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente al uso doméstico. No puede servir para fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
15. Al levantar o mover el equipo, mantenga una postura correcta para evitar lesiones en la columna vertebral.
16. El producto está destinado exclusivamente a adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
17. Durante la instalación, siga atentamente las instrucciones del manual adjunto y utilice sólo las piezas incluidas en el paquete. Antes de la instalación, compruebe si todas las piezas de la lista están incluidas en el paquete.

ADVERTENCIA: Lea las instrucciones antes de utilizar el equipo. No nos hacemos responsables de lesiones o daños a objetos causados por un uso incorrecto del producto.

MANTENIMIENTO: No deben utilizarse productos de limpieza agresivos para limpiar el equipo. Utilice un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. El equipo se mantendrá en lugares secos y protegido de la humedad y la corrosión.



Lista de piezas (figura 2):

Número	Descripción	Cantidad	Número	Descripción	Cantidad
001	Tapa del brazo del pasamanos Ø25x1,5	6	044	Ordenador	1
002	Soporte de espuma para pasamanos Ø32xØ23x280	2	045	Tornillo cruzado M5x10	2
003	Brazo derecho Ø25x1,8	1	046	Perno para manivela izquierda Ø16x89xL23	1
004	Brazo izquierdo Ø25x1,8	1	047	Tuerca de sombrerete M10	4
005	Pasamanos de plástico Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Arandela curvada Ø10x1,5xØ25xR28	4

006	Pomo de ajuste de la altura del pasamanos	2	049	Tornillo M10x56	4
007	Tornillo	2	050	Estabilizador delantero Ø50x1,5x470	1
008	Arandela elástica Ø18xØ10x2	2	051	Estabilizador trasero Ø50x1,5x470	1
009	Arandela Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Arandela Ø40xØ24x3	1
010	Casquillo metálico Ø24,8xØ16x14	10	053	Tuerca de cojinete dentada 15/16	1
011	Arandela ondulada Ø26xØ16x0,3	4	054	Tapa del rodamiento	2
012	Barra giratoria	1	055	Rodamiento	2
013	Pasamanos izquierdo	1	056	Tuerca ranurada 7/8	1
014	Pasamanos derecho	1	057	Arandela Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Caperuza de varilla 32x1,5	2	058	Tuerca hexagonal 7/8	1
016	Rueda de acero	1	059	Cubierta derecha	1
017	Eje de rueda	1	060	Tapa izquierda	1
018	Tuerca hexagonal M10x1	3	061	Cable central	1
019	Sensor	1	062	Tapa 86x65x1,5	2
020	Tornillo M8x50	4	063	Tornillo autorroscante Phillips ST4.2x20	2
021L	Pedal izquierdo 345x146x40	1	064	Tornillo ST4.2x20	6
021R	Pedal derecho 345x146x40	1	065	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal M8x30	2
022	Perno para manivela derecha Ø16x89xR23	1	066	Arandela plana Ø8xØ16x1,5	2
023	Barra pie izquierdo	1	067	Pomo M16	1
024	Cadena	1	068	Tapa de freno	1
025	Tornillo M10x55	2	069	Arandela plana Ø10xØ25x2.0	2
026	Casquillo metálico Ø14xØ10x10	4	070	Tornillo de cabeza ranurada M5x35	1
027	Tapón cuadrado (30x30)	2	071	Tuerca hexagonal M10	1
028	Tuerca de nylon M10xL9	2	072	Tapa estabilizadora trasera Ø50	2
029	Tuerca de brida M10x1	2	073	Tapa del cable	3
030	Tornillo de ojo M6x36	2	074	Tornillo autorroscante con cabeza cilíndrica y muesca ST2.9x9.5	2
031	Soporte de tensión	2	075	Tuerca cónica M10x1,0	2
032	Tuerca de nylon M8	4	076	Casquillo distanciador Ø15xØ10x15	1
033	Tuerca M6	2	077	Imán de inducción Ø18x13	1
034	Bastidor principal	1	078	Gorra 60x30	2
035	Tapa estabilizadora delantera Ø50	2	079	Arandela curvada Ø17xØ22x0,3	2
036	Tuerca de nylon M6	2	080	Cable sensor 650 mm	1
037	Rueda de transporte Ø23xØ6x32	2	081	Barra pie izquierdo	1
038	Tornillo M6x48	2	082	Arandela plana Ø10xØ20x2	1
039	Arandela elástica Ø20xØ13x2	2	083	Cadena	1
040	Tuerca de nylon de la biela izquierda B0.5x20	1	084	Asa de medición de impulsos	2
041	Plato con biela ¼xØ205x2.6	1	085	Tornillo autorroscante con cabeza avellanada y corte transversal ST4.2x2x20	2
042	Puesto informático	1	086	Arandela plana Ø5xØ9x0,8	2
043	Tuerca de nylon de la biela izquierda B0.5x20	1	087	Rodamientos 6000Z	2

Herramientas (figura 3):

Número	Nombre
1	Llave hexagonal 6mm 2 piezas
2	Llave hexagonal 8mm 1 pieza
3	Multiherramienta hexagonal S19, S13, S17 1 pieza
4	Llave inglesa con destornillador de estrella S13-S14-S15

Esquema de construcción (figura 4)**Montaje (figura 5)**➤ **Paso 1: Instalación de los estabilizadores delantero y trasero.**

Herramientas:

- multiherramienta hexagonal S19, S13, S17

Piezas:

- 47 - tuerca de sombrerete M10 4 piezas
- 48 - arandela curva Ø10x1,5xØ25xR28 4 uds.
- 49 - tornillo M10x56 4 piezas

Fije el estabilizador delantero (50) al bastidor principal (34) con dos tuercas ciegas M10 (47), dos arandelas curvas Ø10x1,5xØ25xR28 (48) y dos pernos M10x57 (49). Apriete las tuercas de sombrerete con la herramienta hexagonal múltiple suministrada. Fije el estabilizador trasero (51) al bastidor principal (34) con dos tuercas ciegas M10 (47), dos arandelas curvas Ø10x1,5xØ25xR28 (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de sombrerete con la herramienta hexagonal múltiple suministrada.

➤ **Paso 2: Instalación de los brazos del pasamanos izquierdo/derecho y de las barras para los pies.**

Herramientas:

- 2 llaves allen de 6 mm
- llave allen 8 mm
- multiherramienta hexagonal S19, S13, S17

Piezas:

- 7 - tornillo M10x18 2 piezas
- 8 - arandela elástica Ø18xØ10x2 2 piezas
- 9 - arandela Ø28xØ16,2x4xB5
- 12 - varilla giratoria 1 ud
- 22- tornillo para manivela derecha Ø16x89xR23 1 ud, 11- arandela ondulada Ø26xØ16x0,3 1 ud, 39 - arandela elástica Ø20xØ13x2 1 ud, 40 tuerca de nylon para manivela derecha B0.5x20 1 ud
- 69 - arandela plana Ø10xØ25x2,0 2 piezas
- 46 - tornillo para manivela izquierda Ø16x89xL23 1 ud, 11 - arandela ondulada Ø26xØ16x0,3 1 ud, 39 - arandela elástica Ø20xØ13x2 1 ud, 43 - tuerca de nylon para manivela izquierda B0.5x20 1 ud
- 79 - arandela curva Ø28xØ16x1 2 piezas

Retire dos tornillos M10x18 (7), dos arandelas elásticas Ø18xØ10x2 (8), dos arandelas planas Ø10xØ25x2,0 (69), dos arandelas Ø28xØ16,2x4xB5 (9), y dos arandelas curvas Ø17xØ22x0,3 (79) de la varilla giratoria (12). Coloque la varilla giratoria (12) en el orificio del bastidor principal (34). Coloque dos arandelas curvas Ø17xØ22x0,3 (79) en la varilla giratoria (12). Deslice los pasamanos izquierdo/derecho (13, 14) sobre la barra giratoria (12) y fíjelos en su sitio con dos tornillos M10x18 (7), dos arandelas elásticas Ø18xØ10x2 (8), dos arandelas planas Ø10xØ25x2,0 (69), dos arandelas Ø28xØ16,2x4xB5 (9). Apriete los tornillos con las dos llaves hexagonales de 6 mm suministradas. Fije el reposapiés izquierdo (23) al bastidor principal (34) con un tornillo Ø16x89xL23 para la manivela izquierda (46), una arandela ondulada Ø28xØ16x0,3 (11), una arandela elástica Ø20xØ13x2 (39) y una tuerca de nylon B0,5x20 para la manivela izquierda (43). Fije la barra de pies derecha (81) al bastidor principal (34) con un perno Ø16x89xR23 para la biela derecha (22), una arandela ondulada Ø28xØ16x0,3 (11), una arandela elástica Ø20xØ13x2 (39) y una tuerca de nylon B0,5x20 para la biela derecha (40). Apriete el perno y la tuerca de nylon con una llave hexagonal de 8 mm y la herramienta hexagonal múltiple suministrada.

Nota. El tornillo Ø16x89xR23 para la manivela derecha (22) y el tornillo Ø16x89xL23 para la manivela izquierda (46) están marcados "R" para derecha y "L" para izquierda. Siga el mismo procedimiento para fijar la barra de pie izquierda (23) en la biela izquierda (41).

➤ **Paso 3 Instalación de los pedales derecho e izquierdo.**

Herramientas:

- multiherramienta hexagonal S19, S13, S17

Piezas:

- 20 - tornillo M8x50 4 piezas
- 28 - tuerca de nylon M10xL9 4 uds.

Fije el pedal derecho (21R) a la barra derecha (23) con dos pernos M10x45 (20) y tuercas de nylon M10xL9 (28). Apriete las tuercas de nylon con la herramienta hexagonal múltiple suministrada. Siga el mismo para fijar el pedal izquierdo (21L) a la barra izquierda (81).

➤ Paso 4 Instalación de los brazos derecho/izquierdo del pasamanos y del ordenador.

Herramientas:

- Llave con destornillador de estrella S13-S14-S15
- Llave hexagonal 6mm 1 pieza

Conecte el cable del sensor (80) con el cable central (61). Retire dos tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal M8x30 (65) y dos arandelas planas Ø8xØ16x1,5 (66) del soporte del computador (42). Fije el soporte del ordenador (42) al bastidor principal (34) con dos tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal M8x30 (65) y dos arandelas planas Ø8xØ16x1,5 (66). Conecte el cable central (61) con el cable del ordenador (44). Retire los dos tornillos de cabeza troncocónica M5x10 del ordenador (44). A continuación, fije el computador (44) en el extremo superior del poste del computador (42) con dos tornillos de cabeza plana en cruz M5x10 (45) y apriételos con la llave con destornillador Phillips suministrada. Conecte el mango de medición de impulsos (84) con el ordenador (44).

Ordenador

Botones de función:

MODE - Pulsar hacia abajo para seleccionar funciones. Si el tiempo largo mantiene pulsado el botón MODE hacia abajo para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

Funciones y operaciones:

SCAN - pulse el botón MODE hasta que aparezca SCAN, el monitor rotará a través de las 6 funciones: tiempo, velocidad, distancia, ODO, calorías, pulso. Cada pantalla se mantendrá 5 segundos.

TIEMPO - cuenta el tiempo total desde el comienzo del entrenamiento hasta su final.

VELOCIDAD - muestra la velocidad actual.

DIST - cuenta la distancia desde el inicio del entrenamiento hasta su final.

CALORÍAS - cuenta las calorías quemadas.

PULSO - ponga las manos en los sensores de pulso, pulse el botón MODO. Después de unos 6-7 segundos, la frecuencia cardíaca actual se mostrará en el monitor. Durante el proceso de medición del pulso, debido al atasco de los contactos, el valor de medición puede ser superior a la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2-3 segundos, después volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse la base de un tratamiento médico.

NOTA

1. Si la pantalla está débil o no muestra ninguna cifra, sustituya las pilas.
2. La pantalla se apagará automáticamente tras 4 minutos de inactividad.
3. El monitor se pone en marcha automáticamente en cuanto empiezas a entrenar.
4. El ordenador inicia automáticamente el recuento de todos los valores al comienzo del ejercicio. Transcurridos 4 segundos, se interrumpirá el cálculo.

Calentamiento

El CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Realice un calentamiento de dos a cinco minutos antes del ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión para preparar el cuerpo para un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a los músculos.

Enfriamiento

ENFRIAR al final del entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir las agujetas en los músculos cansados. La finalidad del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre vuelva al corazón.

Datos técnicos

Dimensiones: 923 x 613 x 1326 mm

Peso neto: 30 kg

Peso bruto: 32 kg

Peso máximo del usuario: 110 kg

Kokkupaneku juhised

OHUTUSJUHISED:

Enne seadme kasutamist lugege läbi kõik käesolevas kasutusjuhendis toodud ettevaatusabinõud ja juhised.

Täname teid, et valisite HMS kaubamärgi. Teie ohutuse ja kasu huvides lugege seda kasutusjuhendit enne masina kasutamist hoolikalt läbi. Tootjana oleme pühendunud sellele, et pakkuda teile täielikku kliendirahulolu.

See toode on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks ja see on loodud ohutuse tagamiseks. Järgmisi eeskirju tuleb järgida:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et kontrollida, kas on mingeid põhjusi, mis takistavad selle treeningseadme kasutamist. Arsti otsus on vajalik, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südametööd, vererõhku ja kolesteroolitaset. Samuti on see vajalik üle 35-aastaste ja terviseprobleemidega inimeste puhul.
2. Enne treeningut tehke alati soojendustrenni.
3. Harjutuse ajal ja pärast selle lõpetamist tuleb treeningvarustus kaitsta laste ja loomade eest.
4. Seadmed tuleb paigutada kuivale, stabiilsele ja nõuetekohaselt tasandatud pinnale. Kõik teravad esemed tuleb selle vahetus läheduses eemaldada. Seadmeid tuleb kaitsta niiskuse eest. Võimalikud ebatasasused pinnal tuleb tasandada. Soovitav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast alust, et vältida seadme nihkumist treeningu ajal.
5. Vaba ruum ei tohiks olla väiksem kui 0,6 m ja suurem kui treeninguruum, mis on kättesaadav seadmete ligipääsetavuse suunas (joonis 1). Vaba ruum peab sisaldama ka ruumi hädaväljalangemise jaoks. Kui erinevad seadmed asuvad kõrvuti, võib vaba ruumi suuruse jagada.
6. Pöörake tähelepanu murettekitavatele signaalidele. Vale või liigne treenimine tähendab ohtu tervisele. Kui treeningu ajal ilmneb peavalu või pearinglus, valu rinnus, südame rütmihäired või muud murettekitavad sümptomid, tuleb treening kohe lõpetada ja pöörduda arsti poole. Vale või liiga intensiivne treening võib põhjustada traumasid.
7. Enne esmakordset kasutamist ja hiljem korrapäraste ajavahemike järel tuleb kontrollida kõigi kruvide, poltide ja muude ühenduste pinguldatust.
8. Enne treeningu alustamist kontrollige osade ja nende vaheliste ühenduste kinnitamist. Treeningut võib alustada ainult siis, kui seadmed on täielikult töökorras.
9. Seadmeid tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes. Ainult siis vastab see ohutusnõuetele. Erilist tähelepanu tuleb pöörata vahtkummist käepidemetele, jalgade korgile ja pehmedustele, mis kõik on kiiresti kuluvad osad. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada. Enne seda ei saa treeningvahendit kasutada.
10. Ärge pange mingeid elemente avadesse.
11. Pöörake tähelepanu väljaulatuvatele reguleerimisvahenditele ja muudele konstruktsioonielementidele, mis võivad takistada treeningut.
12. Seadmeid võib kasutada ainult vastavalt nende ettenähtud otstarbele. Kui mõni osa kulub või on kahjustatud või kui kuulete seadme kasutamisel murettekitavaid helisid, peate viivitamatult lõpetama treeningu. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Kandke treeninguks mugavaid riideid ja spordijalatsid. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda seadme väljaulatuvatesse osadesse või piirata teie liikuvust.
14. Seade kuulub standardi EN ISO 20957-1 kohaselt klassi H ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. See ei saa kasutada terapeutilistel, taastusravi- või ärilistel eesmärkidel.
15. Seadme töstmisel või teisaldamisel säilitage õige kehahoiak, et vältida lülisamba vigastusi.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke lapsed ilma järelevalveta seadmest eemal.
17. Paigaldamisel järgige täpselt lisatud kasutusjuhendit ja kasutage ainult selliseid osi, mis on pakendis kaasas. Enne paigaldamist kontrollige, kas kõik loetelus toodud osad on pakendis olemas.

HOIATUS: Enne seadme kasutamist lugege kasutusjuhendit. Me ei vastuta vigastuste või esemete kahjustuste eest, mis on põhjustatud toote ebaõigest kasutamisest.

Hooldus: Seadmete puhastamiseks ei tohi kasutada agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, märga lappi. Seadmeid tuleb hoida kuivas kohas ja kaitsta niiskuse ja korrosiooni eest.



Osade nimekiri (joonis 2):

Number	Kirjeldus	Kogus	Number	Kirjeldus	Kogus
001	Käsiipu varre otsak Ø25x1,5	6	044	Arvuti	1
002	Vahtkäsiipu hoidja Ø32xØ23x280	2	045	Ristpea kruvi M5x10	2
003	Parem käsi Ø25x1,8	1	046	Polt vasakpoolse väntvõlli jaoks Ø16x89xL23	1
004	Vasak käsi Ø25x1,8	1	047	M10 mutter M10	4
005	Plastist käsiipu puks Ø28.5xØ25.4x84	4	048	Painutusrõngas Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Käsiipu kõrguse reguleerimise nupp	2	049	Kruvi M10x56	4

007	Kruvi	2	050	Eesmine stabilisaator Ø50x1.5x470	1
008	Vedrustusrõngas Ø18xØ10x2	2	051	Tagumine stabilisaator Ø50x1.5x470	1
009	Seib Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Seib Ø40xØ24x3	1
010	Metallist puks Ø24,8xØ16x14	10	053	Laagrimutter 15/16*	1
011	Lainepesur Ø26xØ16x0,3	4	054	Laagri kork	2
012	Pöörlev varras	1	055	Laager	2
013	Vasakpoolne käsipuu	1	056	Nutiline laagrimutter 7/8*	1
014	Paremal käsipuu	1	057	Seib Ø34.5xØ23x2.5 Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Varraste kork 32x1,5	2	058	Kuuskantmutter 7/8*	1
016	Terasratas	1	059	Õige kate	1
017	Ratta telg	1	060	Vasakpoolne kate	1
018	Kuuskantmutter M10x1	3	061	Keskmine traat	1
019	Andur	1	062	KaaneKate 86x65x1,5	2
020	Kruvi M8x50	4	063	Isekeermestav Phillips-kruvi ST4.2x20	2
021L	Vasakpoolne pedaal 345x146x40	1	064	Kruvi ST4.2x20	6
021R	Õige pedaal 345x146x40	1	065	Kuuekantpea kruvi M8x30	2
022	Polt paremale väntvõllile Ø16x89xR23	1	066	Lame alusrõngas Ø8xØ16x1,5	2
023	Vasaku jala riba	1	067	Nupp M16	1
024	Kett	1	068	Piduri kate	1
025	Kruvi M10x55	2	069	Lame alusrõngas Ø10xØ25x2,0	2
026	Metallist puks Ø14xØ10x10	4	070	Murdvarras kruvi M5x35	1
027	Nelinurkne pistik (30x30)	2	071	Kuuekantmutter M10	1
028	Nailonmutter M10xL9	2	072	Tagumine stabilisaatori otsakork Ø50	2
029	Flanšimutter M10x1	2	073	Kaabli kork	3
030	Silmapolt M6x36	2	074	Silindrilise peaga isekeermestav kruvi ST2.9x9.5	2
031	Pingutushoidik	2	075	Koonusmutter M10x1,0	2
032	Nailonmutter M8	4	076	Vahepealne puks Ø15xØ10x15	1
033	M6 mutter	2	077	Induktsioonmagnet Ø18x13	1
034	Põhiraam	1	078	Mütsike 60x30	2
035	Eesmine stabilisaatori otsakork Ø50	2	079	Painutusrõngas Ø17xØ22x0,3	2
036	Nailonmutter M6	2	080	Anduri traat 650 mm	1
037	Transpordiratas Ø23xØ6x32	2	081	Vasaku jala riba	1
038	Kruvi M6x48	2	082	Lame alusrõngas Ø10xØ20x2	1
039	Vedru seibiga Ø20xØ13x2	2	083	Kett	1
040	Vasakpoolse väntvõlli nailonmutter B0.5x20	1	084	Impulsi mõõtmise käepide	2
041	Kettarõngas koos väntvõlliga ¼x/Ø205x2.6	1	085	Isekeermestav kruvi, millel on süvistatud pea ja ristlõigatud ST4.2x2x20	2
042	Arvutipostitus	1	086	Lame alusrõngas Ø5xØ9x0,8	2
043	Vasakpoolse väntvõlli nailonmutter B0.5x20	1	087	Laagrid 6000Z	2

Tööriistad (joonis 3):

Number	Nimi
1	6mm kuuskantvõti 2 tk
2	8mm kuuskantvõti 1 tk
3	Multi hex tööriist S19, S13, S17 1 tk
4	Philipsi kruvikeeraja mutrivõtmega S13-S14-S15

Konstruksiooniskeem (joonis 4)**Kokkupanek (joonis 5)**➤ **1. samm: Eesmise ja tagumise stabilisaatorite paigaldamine.**

Tööriistad:

- mitmekeermestiline tööriist S19, S13, S17

Osad:

- 47 - korkmutter M10 4 tk
- 48 - painutusrõngas Ø10x1,5xØ25xR28 4 tk.
- 49 - kruvi M10x56 4 tk

Kinnitage esistabilisaator (50) põhiraami (34) külge kahe M10-mutri (47), kahe Ø10x1,5xØ25xR28 kõveraluseibi (48) ja kahe M10x57 poldi (49) abil. Pingutage katemuttreid kaasasoleva mitme kuuskantvahendiga. Kinnitage tagumine stabilisaator (51) põhiraami (34) külge kahe M10 hülsumutri (47), kahe Ø10x1,5xØ25xR28 kõveraluseibi (48) ja kahe M10x57 poldi (49) abil. Pingutage katemuttreid kaasasoleva mitme kuuskantvahendiga.

➤ **2. samm: vasaku/parema käsipuu käepideme ja jalaraua paigaldamine.**

Tööriistad:

- 2 mutrivõtit 6 mm
- kuuskantvõti 8 mm
- mitmekeermestiline tööriist S19, S13, S17

Osad:

- 7 - kruvi M10x18 2 tk
- 8 - vedruseib Ø18xØ10x2 2 tk
- 9 - allasrõngas Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - pöörlev varras 1 tk
- 22- poldi paremale väntvõlliile Ø16x89xR23 1 tk, 11- lainesõrestik Ø26xØ16x0,3 1 tk, 39 - vedrustusrõngas Ø20xØ13x2 1 tk, 40 nailonmutter paremale väntvõlliile B0,5x20 1 tk, 40 nailonmutter paremale väntvõlliile B0,5x20 1 tk
- 69 - lameda allasõrestik Ø10xØ25x2,0 2 tk
- 46 - vasakpoolse väntvõlli poldi Ø16x89xL23 1 tk, 11 - lainesõrestik Ø26xØ16x0,3 1 tk, 39 - vedruseib Ø20xØ13x2 1 tk, 43 - nailonmutter vasakpoolse väntvõlli jaoks B0,5x20 1 tk.
- 79 - painutusrõngas Ø28xØ16x1 2 tk

Eemaldage kaks M10x18 kruvi (7), kaks Ø18xØ10x2 vedruseibikut (8), kaks Ø10xØ25x2,0 lameda seibikuid (69), kaks Ø28xØ16,2x4xB5 seibikut (9) ja kaks Ø17xØ22x0,3 kõverat seibikut (79) pöörlevast vardast (12). Asetage pöörlev varras (12) põhiraami (34) avasse. Kinnitage kaks Ø17xØ22x0,3 paindesõela (79) pöörleva varre (12) külge. Lükake vasak/parem käsiraud (13, 14) pöörlevale varrastele (12) ja need kahe M10x18 kruviga (7), kahe Ø18xØ10x2 vedruseibiga (8), kahe Ø10xØ25x2,0 lameda seibiga (69) ja kahe Ø28xØ16,2x4xB5 seibiga (9). Pingutage kruvid kahe kaasasoleva 6 mm kuuskantvõtmega. Kinnitage vasakpoolne jalariba (23) põhiraami (34) külge ühe vasaku väntvõlli (46) poldi Ø16x89xL23, ühe Ø28xØ16x0,3 lainealuseibi (11), ühe Ø20xØ13x2 vedruseibi (39) ja ühe B0,5x20 nailonmutriga vasaku väntvõlli (43) abil. Kinnitage parem jalariba (81) põhiraami (34) külge ühe Ø16x89xR23 poldi (22), ühe Ø28xØ16x0,3 lainesõrestiku (11), ühe Ø20xØ13x2 vedruseibi (39) ja ühe B0,5x20 nailonmutri (40) abil. Pingutage polt ja nailonmutter ühe 8 mm kuuskantvõtmega ja kaasasoleva mitme kuuskant tööriistaga.

Märkus! Ø16x89xR23 poldi paremale väntvõlliile (22) ja Ø16x89xL23 poldi vasakule väntvõlliile (46) tähistab "R" parema ja "L" vasaku väntvõlli jaoks. Kasutage sama protseduuri vasaku jalaraua (23) kinnitamiseks vasakule väntvõlliile (41).

➤ **Samm 3 Parema ja vasaku jala pedaalide paigaldamine.**

Tööriistad:

- mitmekeermestiline tööriist S19, S13, S17

Osad:

- 20 - kruvi M8x50 4 tk
- 28 - nailonmutter M10xL9 4 tk

Kinnitage parem jalapedaal (21R) kahe M10x45 poldi (20) ja M10xL9 nailonmutriga (28) parema jalaraua (23) külge. Pingutage nailonmuttreid kaasasoleva mitme kuuskant tööriistaga. Kinnitage vasakpoolne jalapedaal (21L) vasakpoolsele jalarauale (81).

➤ **Samm 4 Parema/vasakpoolne käsipuu ja arvuti paigaldamine.**

Tööriistad:

- Philips-kruvikeeraja mutrivõtmega S13-S14-S15
- 6mm kuuskantvõti 1 tk

Ühendage anduri juhe (80) keskmise juhtmega (61). Eemaldage kaks kuuskantkrugi M8x30 (65) ja kaks Ø8xØ16x1,5 lamedaid seibikuid (66) arvutipostist (42). Kinnitage arvutipost (42) kahe kuuskantpea kruvi M8x30 (65) ja kahe Ø8xØ16x1,5 lameda seibiga (66) põhiraami (34) külge. Pingutage kaasasoleva S6 kuuskantvõtmega. Ühendage keskmine juhe (61) arvuti juhtmega (44). Eemaldage kaks M5x10 ristpeakruvi arvutist (44). Seejärel kinnitage arvuti (44) arvuti posti (42) ülemise otsa külge kahe ristpeakruviga M5x10 (45). Pingutage kaasasoleva ristkruvikeerajaga. Ühendage impulsi mõõtmise käepide (84) arvutiga (44).

Arvuti

Funktsiooninupud:

MODE - Vajutage alla funktsioonide valimiseks. Kui pikka aega hoiab all MODE nuppu aja, distantsti ja kalorite lähtestamiseks.

Funktsioonid ja toimingud:

SCAN - vajutage nuppu MODE, kuni ekraanile ilmub SCAN, monitor läbib kõik 6 funktsiooni: aeg, kiirus, distant, ODO, kalorid, pulss. Iga näidikut hoitakse 5 sekundit.

AEG - loe kogu aega treeningu algusest selle lõpuni.

SPEED - näitab praegust kiirust.

DIST - loe vahemaa treeningu algusest selle lõpuni.

KALORID - loeb põletatud kaloreid.

PULSE - asetage käed pulssanduritele, vajutage nuppu MODE. Umbes 6-7 sekundi pärast kuvatakse monitoril praegune pulsisagedus. Pulssi mõõtmise ajal võib mõõtmisväärtus olla kontaktide ummistumise tõttu esimese 2-3 sekundi jooksul suurem kui virtuaalne pulsisagedus, seejärel taastub see normaalsele tasemele. Mõõtmisväärtust ei saa pidada meditsiinilise ravi aluseks.

MÄRKUS

1. Kui ekraan on nõrk või ei näita ühtegi numbrit, vahetage patareid välja.
2. Ekraan lülitub automaatselt välja pärast 4-minutilist tegevusetust.
3. Monitor käivitub automaatselt kohe, kui alustate treeningut.
4. Arvuti alustab harjutuse alguses automaatselt kõigi väärtuste loendamist. Pärast 4 sekundit katkestatakse arvutamine.

Soojendus

WARM-UP on iga treeningu oluline osa. Soojenduse eesmärk on valmistada keha treeninguks ette ja vähendada vigastusi. Enne aeroobset treeningut soojendage end kaks kuni viis minutit. See peaks alustama iga treeningut, et valmistada keha ette pingelisemaks treeninguks, soojendades ja venitades lihaseid, suurendades vereringet ja pulsisagedust ning toimetades lihastesse rohkem hapnikku.

Jahutus

COOL DOWN treeningu lõpus korrake neid harjutusi, et vähendada valulikkust väsinud lihastes. Jahutamise eesmärk on viia keha iga treeningu lõpus tagasi puhkeolekusse. Korralik jahutamine alandab aeglaselt südame löögisagedust ja võimaldab verel naasta südamesse.

Tehnilised andmed

Mõõtmed: 923 x 613 x 1326 mm

Kaal neto: 30 kg

Brutokaal: 32 kg

Kasutaja maksimaalne kaal: 110 kg

Instructions de montage

LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ:

Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Merci d'avoir choisi la marque HMS. Pour votre sécurité et vos avantages, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser la machine. En tant que fabricant, nous nous engageons à vous donner entière satisfaction.

Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique et a été conçu pour garantir la sécurité. Les règles suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin pour vérifier s'il existe des raisons empêchant l'utilisation de cet appareil de fitness. La décision du médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent le fonctionnement du cœur, la tension artérielle et le taux de cholestérol. Elle est également nécessaire pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant des problèmes de santé.
2. Il faut toujours s'échauffer avant l'entraînement.
3. Pendant et après l'exercice, le matériel d'entraînement doit être protégé des enfants et des animaux.
4. L'équipement doit être placé sur une surface sèche, stable et correctement nivelée. Tous les objets tranchants doivent être retirés de son environnement direct. L'équipement doit être protégé de l'humidité. Les éventuelles irrégularités de la surface doivent être nivelées. Il est recommandé d'utiliser une base antidérapante spéciale pour éviter que l'appareil ne se déplace pendant l'entraînement.
5. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et supérieur à l'espace d'entraînement disponible dans le sens de l'accessibilité de l'équipement (figure 1). L'espace libre doit également comprendre un espace pour l'arrêt d'urgence. Si différents équipements sont situés côte à côte, la taille de l'espace libre peut être divisée.
6. Faites attention aux signaux inquiétants. Un exercice incorrect ou excessif est synonyme de danger pour la santé. Si des maux de tête ou des vertiges, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants apparaissent pendant l'entraînement, celui-ci doit être interrompu immédiatement et un médecin doit être consulté. Un entraînement incorrect ou trop intensif peut entraîner des traumatismes.
7. Avant la première utilisation, puis à intervalles réguliers, le serrage de toutes les vis, boulons et autres joints doit être vérifié.
8. Avant de commencer l'exercice, vérifiez la fixation des pièces et les articulations entre elles. L'exercice ne peut commencer que si l'équipement est entièrement opérationnel.
9. L'équipement doit être régulièrement contrôlé pour vérifier qu'il ne s'use pas et qu'il n'est pas endommagé. Ce n'est qu'à cette condition qu'il répondra aux exigences de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux capuchons des pieds et au rembourrage, qui sont tous des pièces à usure rapide. Les pièces endommagées doivent être immédiatement réparées ou remplacées. En attendant, l'équipement d'entraînement ne peut pas être utilisé.
10. Ne pas introduire d'éléments dans les ouvertures.
11. Faites attention aux dispositifs de réglage en saillie et aux autres éléments structurels susceptibles d'entraver l'exercice.
12. L'appareil ne peut être utilisé que conformément à l'usage auquel il est destiné. Si l'une des pièces s'use ou est endommagée, ou si vous entendez des bruits inquiétants lors de l'utilisation de l'appareil, vous devez immédiatement arrêter l'exercice. N'utilisez plus l'appareil jusqu'à ce que le problème soit résolu.
13. Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport pour l'entraînement. Évitez les vêtements amples qui risquent d'accrocher les parties saillantes de l'équipement ou de limiter votre mobilité.
14. L'appareil appartient à la classe H selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.
15. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement, maintenez une position correcte afin d'éviter les lésions de la colonne vertébrale.
16. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Tenir les enfants sans surveillance à l'écart de l'équipement.
17. Lors de l'installation, suivez attentivement les instructions du manuel et n'utilisez que les pièces incluses dans l'emballage. Avant l'installation, vérifiez si toutes les pièces de la liste sont incluses dans l'emballage.

AVERTISSEMENT: Lisez les instructions avant d'utiliser l'appareil. Nous ne sommes pas responsables des blessures ou des dommages causés aux objets par une utilisation incorrecte du produit.

ENTRETIEN : Aucun produit de nettoyage agressif ne doit être utilisé pour nettoyer l'équipement. La saleté et la poussière doivent être enlevées à l'aide d'un chiffon doux et humide. L'équipement doit être conservé dans des endroits secs et protégé de l'humidité et de la corrosion.



Liste des pièces (figure 2) :

Nombre	Description	Quantité	Nombre	Description	Quantité
001	Capuchon de bras de main courante Ø25x1,5	6	044	Ordinateur	1
002	Support de main courante en mousse Ø32xØ23x280	2	045	Vis à tête cylindrique bombée M5x10	2
003	Bras droit Ø25x1,8	1	046	Boulon pour manivelle gauche Ø16x89xL23	1
004	Bras gauche Ø25x1,8	1	047	Ecrou borgne M10	4
005	Douille de main courante en plastique Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Rondelle bombée Ø10x1,5xØ25xR28	4

006	Bouton de réglage de la hauteur de la main courante	2	049	Vis M10x56	4
007	Vis	2	050	Stabilisateur avant Ø50x1.5x470	1
008	Rondelle élastique Ø18xØ10x2	2	051	Stabilisateur arrière Ø50x1.5x470	1
009	Rondelle Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Rondelle Ø40xØ24x3	1
010	Douille métallique Ø24.8xØ16x14	10	053	Écrou de roulement cranté 15/16*	1
011	Rondelle ondulée Ø26xØ16x0.3	4	054	Capuchon de palier	2
012	Barre rotative	1	055	Palier	2
013	Main courante gauche	1	056	Écrou de roulement rainuré 7/8*	1
014	Main courante droite	1	057	Rondelle Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Capuchon de tige 32x1,5	2	058	Écrou hexagonal 7/8*	1
016	Roue en acier	1	059	Couvercle droit	1
017	Axe de roue	1	060	Couvercle gauche	1
018	Ecrou hexagonal M10x1	3	061	Fil central	1
019	Capteur	1	062	Couvercle 86x65x1,5	2
020	Vis M8x50	4	063	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4.2x20	2
021L	Pédale gauche 345x146x40	1	064	Vis ST4.2x20	6
021R	Pédale droite 345x146x40	1	065	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8x30	2
022	Boulon pour manivelle droite Ø16x89xR23	1	066	Rondelle plate Ø8xØ16x1.5	2
023	Barre du pied gauche	1	067	Bouton M16	1
024	Chaîne	1	068	Couvercle de frein	1
025	Vis M10x55	2	069	Rondelle plate Ø10xØ25x2.0	2
026	Douille métallique Ø14xØ10x10	4	070	Vis à tête cylindrique fendue M5x35	1
027	Bouchon carré (30x30)	2	071	Ecrou hexagonal M10	1
028	Ecrou en nylon M10xL9	2	072	Embout de stabilisateur arrière Ø50	2
029	Ecrou à bride M10x1	2	073	Capuchon de câble	3
030	Boulon à œil M6x36	2	074	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique avec encoche ST2.9x9.5	2
031	Support de tension	2	075	Écrou conique M10x1,0	2
032	Ecrou en nylon M8	4	076	Entretoise à douille Ø15xØ10x15	1
033	Ecrou M6	2	077	Aimant à induction Ø18x13	1
034	Cadre principal	1	078	Capuchon 60x30	2
035	Embout de stabilisateur avant Ø50	2	079	Rondelle bombée Ø17xØ22x0,3	2
036	Écrou en nylon M6	2	080	Fil du capteur 650 mm	1
037	Roue de transport Ø23xØ6x32	2	081	Barre du pied gauche	1
038	Vis M6x48	2	082	Rondelle plate Ø10xØ20x2	1
039	Rondelle élastique Ø20xØ13x2	2	083	Chaîne	1
040	Ecrou nylon manivelle gauche B0.5x20	1	084	Poignée de mesure des impulsions	2
041	Plateau avec manivelle ¼x/Ø205x2.6	1	085	Vis autotaraudeuse à tête fraisée et coupe transversale ST4.2x2x20	2
042	Poste informatique	1	086	Rondelle plate Ø5xØ9x0,8	2
043	Ecrou nylon manivelle gauche B0.5x20	1	087	Roulements 6000Z	2

Outils (figure 3):

Nombre	Nom
1	Clé hexagonale 6mm 2 pièces
2	Clé hexagonale 8mm 1 pièce
3	Outil multi hexagonal S19, S13, S17 1 pièce
4	Clé avec tournevis Philips S13-S14-S15

Schéma de construction (figure 4)**Assemblage (figure 5)****➤ Étape 1 : Installation des stabilisateurs avant et arrière.**

Outils :

- outil multi hexagonal S19, S13, S17

Pièces détachées :

- 47 - écrou borgne M10 4 pcs
- 48 - rondelle bombée Ø10x1,5xØ25xR28 4 pcs
- 49 - vis M10x56 4 pcs

Fixer le stabilisateur avant (50) sur le cadre principal (34) avec deux écrous borgnes M10 (47), deux rondelles courbes Ø10x1,5xØ25xR28 (48), et deux boulons M10x57 (49). Serrer les écrous borgnes à l'aide de l'outil multi hexagonal fourni. Fixer le stabilisateur arrière (51) sur le cadre principal (34) avec deux écrous borgnes M10 (47), deux rondelles courbes Ø10x1,5xØ25xR28 (48), et deux boulons M10x57 (49). Serrer les écrous borgnes à l'aide de l'outil multi hexagonal fourni.

➤ Étape 2 : Installation des bras de la main courante gauche/droite et des barres de pieds.

Outils :

- 2 clés Allen de 6 mm
- clé allen 8 mm
- outil multi hexagonal S19, S13, S17

Pièces détachées :

- 7 - vis M10x18 2 pcs
- 8 - rondelle élastique Ø18xØ10x2 2 pcs
- 9 - rondelle Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - tige rotative 1 pc
- 22- boulon pour manivelle droite Ø16x89xR23 1 pc, 11- rondelle ondulée Ø26xØ16x0.3 1 pc, 39 - rondelle élastique Ø20xØ13x2 1 pc, 40 écrou nylon pour manivelle droite B0.5x20 1 pc
- 69 - rondelle plate Ø10xØ25x2.0 2 pcs
- 46 - boulon pour manivelle gauche Ø16x89xL23 1 pc, 11 - rondelle ondulée Ø26xØ16x0.3 1 pc, 39 - rondelle élastique Ø20xØ13x2 1 pc, 43 - écrou nylon pour manivelle gauche B0.5x20 1 pc
- 79 - rondelle courbée Ø28xØ16x1 2 pcs

Retirer les deux vis M10x18 (7), les deux rondelles élastiques Ø18xØ10x2 (8), les deux rondelles plates Ø10xØ25x2.0 (69), les deux rondelles Ø28xØ16.2x4xB5 (9) et les deux rondelles courbes Ø17xØ22x0,3 (79) de la tige rotative (12). Placer la tige rotative (12) dans le trou du cadre principal (34). Fixer deux rondelles courbes Ø17xØ22x0,3 (79) sur la tige rotative (12). Glisser les mains courantes gauche/droite (13, 14) sur la barre rotative (12) et les fixer avec deux vis M10x18 (7), deux rondelles élastiques Ø18xØ10x2 (8), deux rondelles plates Ø10xØ25x2.0 (69), deux rondelles Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Serrer les vis à l'aide des deux clés hexagonales de 6 mm fournies. Fixer le repose-pied gauche (23) sur le cadre principal (34) avec un boulon Ø16x89xL23 pour la manivelle gauche (46), une rondelle ondulée Ø28xØ16x0,3 (11), une rondelle élastique Ø20xØ13x2 (39), et un écrou en nylon B0.5x20 pour la manivelle gauche (43). Fixer la barre de pied droite (81) sur le cadre principal (34) avec un boulon Ø16x89xR23 pour la manivelle droite (22), une rondelle ondulée Ø28xØ16x0.3 (11), une rondelle élastique Ø20xØ13x2 (39), et un écrou en nylon B0.5x20 pour la manivelle droite (40). Serrer le boulon et l'écrou en nylon avec une clé hexagonale de 8mm et l'outil multi hexagonal fourni.

Remarque ! Le boulon Ø16x89xR23 pour la manivelle droite (22) et le boulon Ø16x89xL23 pour la manivelle gauche (46) sont marqués "R" pour droite et "L" pour gauche. Utilisez la même procédure pour fixer la barre de pied gauche (23) sur la manivelle gauche (41).

➤ Étape 3 Installation des pédales droite et gauche.

Outils :

- outil multi hexagonal S19, S13, S17

Pièces détachées :

- 20 - vis M8x50 4 pcs
- 28 - écrou en nylon M10xL9 4 pcs

Fixer la pédale droite (21R) sur le repose-pied droit (23) avec deux boulons M10x45 (20) et des écrous en nylon M10xL9 (28). Serrer les écrous en nylon à l'aide de l'outil multi hexagonal fourni. Utiliser la même procédure pour fixer la pédale gauche (21L) sur le repose-pied gauche (81).

➤ Étape 4 Installation des bras de la main courante droite/gauche et de l'ordinateur.

Outils :

- Clé de serrage avec tournevis Philips S13-S14-S15
- Clé hexagonale 6mm 1 pièce

Connecter le fil du capteur (80) au fil central (61). Retirer deux vis à tête cylindrique à six pans creux M8x30 (65) et deux rondelles plates Ø8xØ16x1,5 (66) du montant de l'ordinateur (42). Fixez le montant de l'ordinateur (42) sur le cadre principal (34) à l'aide de deux vis à tête cylindrique à six pans creux M8x30 (65) et de deux rondelles plates Ø8xØ16x1,5 (66). Connecter le fil central (61) au fil de l'ordinateur (44). Retirez les deux vis cruciformes M5x10 de l'ordinateur (44). Fixez ensuite l'ordinateur (44) à l'extrémité supérieure du montant de l'ordinateur (42) à l'aide de deux vis à tête cylindrique bombée M5x10 (45). Connecter la poignée de mesure d'impulsion (84) à l'ordinateur (44).

Ordinateur

Boutons de fonction :

MODE - Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions. Si vous restez longtemps appuyé sur le bouton MODE, vous pouvez réinitialiser le temps, la distance et les calories.

Fonctions et opérations :

SCAN - appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse, le moniteur passera en revue les 6 fonctions : temps, vitesse, distance, ODO, calories, pouls. Chaque affichage dure 5 secondes.

TEMPS - compte le temps total entre le début et la fin de la séance d'entraînement.

SPEED - affiche la vitesse actuelle.

DIST - compte la distance entre le début et la fin de la séance d'entraînement.

CALORIES - compte les calories brûlées.

PULSE - placez vos mains sur les capteurs de pouls, appuyez sur le bouton MODE. Après environ 6-7 secondes, la fréquence cardiaque actuelle s'affiche sur le moniteur. Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage des contacts, la valeur mesurée peut être supérieure au pouls virtuel pendant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

NOTE

1. Si l'écran est faible ou n'affiche aucun chiffre, veuillez remplacer les piles.
2. L'écran s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.
3. Le moniteur démarre automatiquement dès que vous commencez l'entraînement.
4. L'ordinateur commence automatiquement à compter toutes les valeurs au début de l'exercice. Après 4 secondes, le calcul est interrompu.

Échauffement

L'ÉCHAUFFEMENT est une partie importante de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice et de minimiser les blessures. L'échauffement doit durer de deux à cinq minutes avant l'exercice aérobique. L'échauffement devrait commencer chaque séance afin de préparer votre corps à des exercices plus intenses en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre pouls, et en apportant plus d'oxygène à vos muscles.

Retour au calme

RÉFRIGÉRATION à la fin de votre séance d'entraînement, répétez ces exercices pour réduire les courbatures dans les muscles fatigués. Le but du refroidissement est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Un bon refroidissement permet d'abaisser lentement la fréquence cardiaque et de permettre au sang de retourner vers le cœur.

Données techniques

Dimensions : 923 x 613 x 1326 mm : 923 x 613 x 1326 mm

Poids net : 30 kg

Poids brut : 32 kg

Poids maximal de l'utilisateur : 110 kg

Összeszerelési útmutató

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK:

A berendezés használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást.

Köszönjük, hogy a HMS márkát választotta. Az Ön biztonsága és előnyei érdekében, a gép használata előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet. Gyártóként elköteleztük magunkat, hogy teljes vevői elégedettséget biztosítsunk Önnek.

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült, és úgy tervezték, hogy biztosítsa a biztonságot. A következő szabályokat be kell tartani:

1. Mielőtt elkezdene az edzést, konzultáljon orvosával, hogy ellenőrizze, nem áll-e fenn olyan ok, amely megakadályozza ennek a fitneszeszköznek a használatát. Az orvos döntése szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szív működését, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Szintén szükséges 35 év feletti és egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
2. Edzés előtt mindig végezze el a bemelegítést.
3. A gyakorlat alatt és annak befejezése után a kiképzőeszközöket védeni kell a gyermekektől és állatoktól.
4. A berendezést száraz, stabil és megfelelően kiegyenlített felületen kell elhelyezni. Minden éles tárgyat el kell távolítani a közvetlen közeléből. A berendezést védeni kell a nedvességtől. Az esetleges felületi egyenetlenségeket ki kell egyenlíteni. Ajánlatos speciális csúszásgátló alapot használni a berendezés edzés közbeni elmozdulásának megakadályozására.
5. A szabad tér nem lehet kisebb 0,6 m-nél, és nem lehet nagyobb, mint a berendezés megközelíthetőségének irányában rendelkezésre álló képzési tér (1. ábra). A szabad térnek tartalmaznia kell a vészhelyzeti kilépéshez szükséges helyet is. Ha a különböző berendezések egymás mellett helyezkednek el, a szabad tér mérete megosztható.
6. Figyeljen az aggasztó jelekre. A helytelen vagy túlzott edzés egészségügyi kockázatot jelent. Ha edzés közben fejfájás vagy szédülés, mellkasi fájdalom, szívritmuszavar vagy egyéb aggasztó tünetek jelentkeznek, az edzést azonnal abba kell hagyni, és orvoshoz kell fordulni. A helytelen vagy túl intenzív edzés traumákhoz vezethet.
7. Az első használat előtt, majd később rendszeres időközönként ellenőrizni kell az összes csavar, csavar és egyéb kötés szorosságát.
8. A gyakorlat megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és a köztük lévő ízületeket. Az edzés csak akkor kezdhető el, ha a berendezés teljesen működőképes.
9. A berendezéseket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülések szempontjából. Csak akkor felel meg a biztonsági követelményeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habszivacs fogantyúkra, a lábakon lévő sapkára és a kárpitozásra, amelyek mind gyorsan kopó alkatrészek. A sérült részeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni. Addig az edzőeszköz nem használható.
10. Ne helyezzen semmilyen elemet a nyílásokba.
11. Ügyeljen a kiálló állítóeszközökre és egyéb szerkezeti elemekre, amelyek akadályozhatják a testmozgást.
12. A berendezés csak rendeltetésének megfelelően használható. Ha bármelyik alkatrész elhasználódik vagy megsérül, vagy ha a berendezés használata közben aggasztó hangokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát meg nem szüntetik.
13. Az edzéshez viseljen kényelmes ruhát és sportcipőt. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a berendezés kiálló részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag otthoni használatra készült. Nem szolgálhat terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.
15. A berendezés emelésekor vagy mozgathatásakor tartsa meg a helyes testtartást a gerincsérülések elkerülése érdekében.
16. A termék kizárólag felnőtteknek készült. A felügyelet nélküli gyermekeket tartsa távol a berendezéstől.
17. A telepítés során szorosan kövesse a mellékelt kézikönyv utasításait, és csak a csomagban található alkatrészeket használja. A telepítés előtt ellenőrizze, hogy a listán szereplő összes alkatrész megtalálható-e a csomagban.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt olvassa el a használati utasítást. Nem vállalunk felelősséget a termék helytelen használatából eredő sérülésekért vagy tárgyakban keletkezett károkért.

Karbantartás: A berendezés tisztításához nem szabad agresszív tisztítószerkeket használni. A szennyeződések és a por eltávolításához puha, nedves ruhát használjon. A berendezést száraz helyen kell tartani, és védeni kell a nedvességtől és a korróziótól.



Alkatrészjegyzék (2. ábra):

Szám	Leírás	Mennyiség	Szám	Leírás	Mennyiség
001	Kapaszkodókar sapka Ø25x1,5	6	044	Számítógép	1
002	Habszivacs kapaszkodótartó Ø32xØ23x280	2	045	Keresztes csavar M5x10	2
003	Jobb kar Ø25x1,8	1	046	Csavar a bal oldali forgattyúhoz Ø16x89xL23	1
004	Bal kar Ø25x1,8	1	047	Sapka anya M10	4
005	Műanyag korlátpersely Ø28.5xØ25.4x84	4	048	Ø10x1,5xØ25xR28 kanyarodó alátét Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Kormány magasságának állítógombja	2	049	M10x56 csavar	4
007	csavar	2	050	Első stabilizátor Ø50x1.5x470	1

008	Rugós alátét Ø18xØ10x2	2	051	Hátsó stabilizátor Ø50x1.5x470	1
009	Ø28*Ø16.2x4xB5 alátét	2	052	Ø40xØ24x3 alátét	1
010	Fém persely Ø24.8xØ16x14	10	053	Fogazott csapágyanya 15/16*	1
011	Hullámos alátét Ø26xØ16x0,3	4	054	Csapágyazott kupak	2
012	Forgó rúd	1	055	Csapágyazás	2
013	Bal oldali kapaszkodó	1	056	7/8* hornyolt csapágyanya	1
014	Jobb oldali kapaszkodó	1	057	Ø34,5xØ23x2,5 alátét Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Rúd sapka 32x1,5	2	058	7/8* hatszogletu anya	1
016	Acél kerék	1	059	Jobb oldali borítás	1
017	Keréktengely	1	060	Bal oldali borító	1
018	M10x1 hatlapú anya	3	061	Középső vezeték	1
019	Érzékelő	1	062	Fedélsapka 86x65x1,5	2
020	M8x50 csavar	4	063	Önmetsző Phillips csavar ST4.2x20	2
021L	Bal pedál 345x146x40	1	064	ST4.2x20 csavar	6
021R	Jobb pedál 345x146x40	1	065	M8x30 hatlapfejű csavar M8x30	2
022	Csavar a jobb oldali forgattyúhoz Ø16x89xR23	1	066	Lapos alátét Ø8xØ16x1,5	2
023	Bal lábfejrúd	1	067	Gomb M16	1
024	Lánc	1	068	Fékfedél	1
025	M10x55 csavar	2	069	Lapos alátét Ø10xØ25x2.0	2
026	Fém persely Ø14xØ10x10x10	4	070	M5x35 hornyolt fejű csavar	1
027	Négyszets dugó (30x30)	2	071	M10-es hatszogletu anya	1
028	Nylon anya M10xL9	2	072	Hátsó stabilizátor Ø50-es végzáró sapka	2
029	Karimás anya M10x1	2	073	Kábel sapka	3
030	M6x36 szemcsavar	2	074	Önmetsző csavar hengeres fejjel és bevágással ST2.9x9.5	2
031	Feszítő konzol	2	075	M10x1,0 kúpos anya	2
032	Nylon anya M8	4	076	Ø15xØ10x15 távtartó hüvely Ø15xØ10x15	1
033	M6 anyát	2	077	Indukciós mágnes Ø18x13	1
034	Főkeret	1	078	Kupak 60x30	2
035	Első stabilizátor végzáró sapka Ø50	2	079	Ø17xØ22x0,3 hajlított alátét Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylon anya M6	2	080	Érzékelő vezeték 650 mm	1
037	Szállító kerék Ø23xØ6x32	2	081	Bal lábfejrúd	1
038	M6x48-as csavar	2	082	Lapos alátét Ø10xØ20x2	1
039	Rugós alátét Ø20xØ13x2	2	083	Lánc	1
040	Bal oldali forgattyús nejlion anya B0.5x20	1	084	Impulzusmérő fogantyú	2
041	Lánckerék forgattyúval ¼x/Ø205x2,6	1	085	Önmetsző csavar süllyesztett fejjel és ST4.2x20 keresztvágás	2
042	Számítógépes poszt	1	086	Lapos alátét Ø5xØ9x0,8	2
043	Bal oldali forgattyús nejlion anya B0.5x20	1	087	Csapágyak 6000Z	2

Eszközök (3. ábra):

Szám	Név
1	6 mm-es hatlapos kulcs 2 db
2	8 mm-es hatlapos kulcs 1 darab
3	Multi hatlapos szerszám S19, S13, S17 1 darab
4	Philips csavarhúzóval ellátott csavarkulcs S13-S14-S15

Szerkezeti ábra (4. ábra)**Összeszerelés (5. ábra)****➤ 1. lépés: Első és hátsó stabilizátorok felszerelése.**

Eszközök:

- multi hexa szerszám S19, S13, S17

Alkatrészek:

- 47 - sapka anya M10 4 db
- 48 - Ø10x1,5xØ25xR28 Ø10x1,5xØ25xR28 kanyarodó alátét 4 db
- 49 - csavar M10x56 4 db

Rögzítse az első stabilizátort (50) a főkeretre (34) két M10-es csavaranya (47), két Ø10x1,5xØ25xR28 görbe alátét (48) és két M10x57-es csavar (49) segítségével. Húzza meg a csavaranyákat a mellékelt több hatlapú szerszámmal. Rögzítse a hátsó stabilizátort (51) a főkeretre (34) két M10-es csavaranyával (47), két Ø10x1,5xØ25xR28 görbe alátéttel (48) és két M10x57-es csavarral (49). Húzza meg a csavaranyákat a mellékelt több hatlapú szerszámmal.

➤ 2. lépés: Bal/jobbi oldali kapaszkodókarok és láblécek felszerelése.

Eszközök:

- 2 imbuszkulcs 6 mm
- imbuszkulcs 8 mm
- multi hexa szerszám S19, S13, S17

Alkatrészek:

- 7 - csavar M10x18 2 db
- 8 - rugós alátét Ø18xØ10x2 2 db
- 9 - alátét Ø28xØ16.2x4xB5 Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - forgó rúd 1 db
- 22- csavar a jobb kurblihoz Ø16x89xR23 1 db, 11- hullámos alátét Ø26xØ16x0,3 1 db, 39- rugós alátét Ø20xØ13x2 1 db, 40 nejlón anya a jobb kurblihoz B0,5x20 1 db.
- 69 - lapos alátét Ø10xØ25x2,0 2 db
- 46 - csavar a bal oldali forgattyúhoz Ø16x89xL23 1 db, 11 - hullámos alátét Ø26xØ16x0,3 1 db, 39 - rugós alátét Ø20xØ13x2 1 db, 43 - nejlón anya a bal oldali forgattyúhoz B0,5x20 1 db.
- 79 - hajlítós alátét Ø28xØ16x1 2 db

Távolítsa el két M10x18 csavart (7), két Ø18xØ10x2 rugós alátétet (8), két Ø10xØ25x2,0 lapos alátétet (69), két Ø28xØ16,2x4xB5 alátétet (9) és két Ø17xØ22x0,3 hajlítós alátétet (79) a forgórúdról (12). Helyezze a forgórúdat (12) a főkeret (34) furatába. Rögzítsen két Ø17xØ22x0,3 méretű hajlítós alátétet (79) a forgórúdra (12). Csúszassa a bal/jobbi oldali kapaszkodókat (13, 14) a forgórúdra (12), és rögzítse a helyükön két M10x18 csavarral (7), két Ø18xØ10x2 rugós alátéttel (8), két Ø10xØ25x2,0 lapos alátéttel (69), két Ø28xØ16,2x4xB5 alátéttel (9). Húzza meg a csavarokat a mellékelt két 6 mm-es hatlapos kulccsal. Rögzítse a bal lábtartót (23) a főkeretre (34) egy Ø16x89xL23 csavarral a bal kurblihoz (46), egy Ø28xØ16x0,3 hullámos alátéttel (11), egy Ø20xØ13x2 rugós alátéttel (39) és egy B0,5x20 nejlón anyával a bal kurblihoz (43). Csatlakoztassa a jobb lábtartót (81) a főkerethez (34) egy Ø16x89xR23 csavarral a jobb kurblihoz (22), egy Ø28xØ16x0,3 hullámos alátéttel (11), egy Ø20xØ13x2 rugós alátéttel (39) és egy B0,5x20 nejlónanyával a jobb kurblihoz (40). Húzza meg a csavart és a nejlónanyát a mellékelt 8 mm-es hatlapos kulccsal és több hatlapos szerszámmal.

Megjegyzés! Az Ø16x89xR23 csavar a jobb kurblihoz (22) és az Ø16x89xL23 csavar a bal kurblihoz (46) "R" a jobb és "L" a bal kurbli esetében. Ugyanezzel az eljárással rögzítse a bal lábrudat (23) a bal kurblihoz (41).

➤ 3. lépés Jobb és bal lábpédál felszerelése.

Eszközök:

- multi hexa szerszám S19, S13, S17

Alkatrészek:

- 20 - csavar M8x50 4 db
- 28 - M10xL9 nejlón anya 4 db

A jobb lábpédált (21R) két M10x45 csavarral (20) és M10xL9 nejlónanyával (28) rögzítse a jobb lábtartóra (23). Húzza meg a nejlónanyákat a mellékelt több hatlapú szerszámmal. Ugyanezzel az eljárással rögzítse a bal lábpédált (21L) a bal lábrúdra (81).

➤ 4. lépés Jobb/bal oldali kapaszkodókarok és számítógép telepítése.

Eszközök:

- Philips csavarhúzóval ellátott csavarkulcs S13-S14-S15
- 6 mm-es hatlapos kulcs 1 darab

Csatlakoztassa az érzékelővezetékét (80) a középső vezetékhez (61). Távolítsa el két M8x30-as belső hatlapfejű csavart (65) és két Ø8xØ16x1,5-es lapos alátétet (66) a számítógéposzlopról (42). Rögzítse a számítógéposzlopot (42) a főkeretre (34) két M8x30 belső hatlapfejű csavarral M8x30 (65) és két Ø8xØ16x1,5 lapos alátéttel (66). Húzza meg a mellékelt S6-os imbuszkulccsal. Csatlakoztassa a középső vezetékét (61) a számítógép vezetékéhez (44). Távolítsa el a két M5x10 kereszt alakú csavart a számítógépből (44). Ezután rögzítse a számítógépet (44) a számítógéposzlop (42) felső végére két M5x10 keresztcsavar (45) segítségével. Húzza meg a mellékelt Phillips csavarhúzóval ellátott csavarkulccsal. Csatlakoztassa az impulzusmérő fogantyút (84) a számítógéphez (44).

Számítógép

Funkciós gombok:

MODE - Nyomja lefelé a funkciók kiválasztásához. Ha a hosszú idő alatt tartja lenyomva a MODE gombot az idő, a távolság és a kalóriák visszaállításához.

Funkciók és műveletek:

SCAN - nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a SCAN, a monitor mind a 6 funkciót végigjárja: idő, sebesség, távolság, ODO, kalória, pulzus. Minden kijelző 5 másodpercig tart.

IDŐ - számolja az edzés kezdetétől a végéig eltelt időt.

SPEED - az aktuális sebesség megjelenítése.

DIST - számolja meg a távolságot az edzés elejétől a végéig.

KALÓRIÁK - számolja az elégetett kalóriákat.

PULSE - tegye a kezét a pulzusérzékelőkre, nyomja meg a MODE gombot. Körülbelül 6-7 másodperc múlva a monitoron megjelenik az aktuális pulzusszám. A pulzusmérés során az érintkezési zavarok miatt a mérési érték az első 2~3 másodpercben magasabb lehet, mint a virtuális pulzusszám, majd visszatér a normál szintre. A mérési érték nem tekinthető az orvosi kezelés alapjának.

MEGJEGYZÉS

1. Ha a kijelző halvány vagy nem mutat semmilyen számot, cserélje ki az elemeket.
2. A kijelző 4 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.
3. A monitor automatikusan elindul, amint elkezd az edzést.
4. A számítógép a gyakorlat elején automatikusan elkezd számolni az összes értéket. A számolás 4 másodperc elteltével megszakad.

Bemelegítés

A WARM-UP minden edzés fontos része. A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet az edzésre és minimalizálja a sérüléseket. Aerob edzés előtt két-öt percig melegítsen be. Minden edzést azzal kell kezdenie, hogy felkészítse a testét a megerőltetőbb edzésre azáltal, hogy felmelegíti és megnyújtja az izmokat, növeli a keringést és a pulzusszámot, valamint több oxigént juttat az izmokhoz.

Lehűlés

COOL DOWN az edzés végén ismételje meg ezeket a gyakorlatokat, hogy csökkentse a fáradt izmok fájdalmát. A lehűlés célja, hogy a test minden edzés végén visszatérjen a nyugalmi állapotba. A megfelelő lehűlés lassan csökkenti a pulzusszámot, és lehetővé teszi, hogy a vér visszatérjen a szívhez.

Műszaki adatok

Méretek: 923 x 613 x 1326 mm

Súly nettó: 30 kg

Bruttó súly: 32 kg

A felhasználó maximális súlya: 110 kg

Istruzioni di montaggio

ISTRUZIONI DI SICUREZZA:

Prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute nel presente manuale.

Grazie per aver scelto il marchio HMS. Per la vostra sicurezza e i vostri vantaggi, leggete attentamente questo manuale prima di utilizzare la macchina. In qualità di produttore, ci impegniamo a garantire la completa soddisfazione del cliente.

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la sicurezza. È necessario rispettare le seguenti regole:

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico per verificare se ci sono motivi che impediscono l'uso di questo attrezzo fitness. La decisione del medico è necessaria se si assumono farmaci che influenzano il lavoro del cuore, la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. È inoltre necessario nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di persone con problemi di salute.
2. Eseguire sempre il riscaldamento prima dell'allenamento.
3. Durante l'esercitazione e dopo il suo completamento, l'attrezzatura di addestramento deve essere protetta da bambini e animali.
4. L'apparecchiatura deve essere collocata su una superficie asciutta, stabile e adeguatamente livellata. Tutti gli oggetti taglienti devono essere rimossi dalle sue immediate vicinanze. L'apparecchiatura deve essere protetta dall'umidità. Eventuali irregolarità della superficie devono essere livellate. Si consiglia di utilizzare una speciale base antiscivolo per evitare che l'apparecchiatura si sposti durante l'allenamento.
5. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m e superiore allo spazio di allenamento disponibile in direzione dell'accessibilità dell'apparecchiatura (figura 1). Lo spazio libero deve includere anche lo spazio per l'uscita di emergenza. Se diverse apparecchiature sono posizionate una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere suddivise.
6. Prestare attenzione ai segnali di preoccupazione. Un esercizio scorretto o eccessivo comporta rischi per la salute. Se durante l'allenamento compaiono mal di testa o vertigini, dolori al petto, ritmo cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, è necessario interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. Un allenamento scorretto o eccessivo può provocare traumi.
7. Prima del primo utilizzo, e successivamente a intervalli regolari, deve essere controllato il serraggio di tutte le viti, i bulloni e gli altri giunti.
8. Prima di iniziare l'esercizio, controllare il fissaggio delle parti e le giunzioni tra di esse. L'allenamento può essere iniziato solo se l'apparecchiatura è completamente funzionante.
9. L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per verificarne l'usura e i danni. Solo così potrà soddisfare i requisiti di sicurezza. Particolare attenzione deve essere prestata alle impugnature in schiuma, ai tappi delle gambe e alle imbottiture, che sono tutte parti soggette a rapida usura. Le parti danneggiate devono essere immediatamente riparate o sostituite. Fino ad allora, l'attrezzatura per l'allenamento non potrà essere utilizzata.
10. Non inserire elementi nelle aperture.
11. Prestare attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero ostacolare l'esercizio.
12. L'attrezzatura può essere utilizzata solo in base alla sua destinazione d'uso. Se qualche parte si usura o è danneggiata, o se si sentono suoni preoccupanti durante l'uso dell'apparecchiatura, è necessario interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare più l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
13. Indossare abiti comodi e scarpe sportive per l'allenamento. Evitate gli abiti larghi che potrebbero impigliare parti sporgenti dell'attrezzatura o limitare la vostra mobilità.
14. L'apparecchiatura rientra nella classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non può servire per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
15. Quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura, mantenere una postura corretta per evitare lesioni alla colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini senza supervisione lontano dall'apparecchiatura.
17. Durante l'installazione, attenersi scrupolosamente alle istruzioni del manuale allegato e utilizzare solo le parti incluse nella confezione. Prima dell'installazione, verificare che tutti i componenti dell'elenco siano inclusi nella confezione.

AVVERTENZA: Leggere le istruzioni prima di utilizzare l'apparecchiatura. Non siamo responsabili di lesioni o danni agli oggetti causati da un uso non corretto del prodotto.

MANUTENZIONE: Per la pulizia dell'apparecchiatura non devono essere utilizzati detergenti aggressivi. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. L'apparecchiatura deve essere conservata in luoghi asciutti e protetta dall'umidità e dalla corrosione.



Elenco delle parti (figura 2):

Numero	Descrizione	Quantità	Numero	Descrizione	Quantità
001	Tappo del braccio del corrimano Ø25x1,5	6	044	Computer	1
002	Supporto per corrimano in schiuma Ø32xØ23x280	2	045	Vite a testa cilindrica M5x10	2
003	Braccio destro Ø25x1,8	1	046	Bullone per manovella sinistra Ø16x89xL23	1
004	Braccio sinistro Ø25x1,8	1	047	Dado a tazza M10	4
005	Boccola per corrimano in plastica Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Rondella piega Ø10x1,5xØ25xR28	4

006	Manopola di regolazione dell'altezza del corrimano	2	049	Vite M10x56	4
007	Vite	2	050	Stabilizzatore anteriore Ø50x1,5x470	1
008	Rondella elastica Ø18xØ10x2	2	051	Stabilizzatore posteriore Ø50x1,5x470	1
009	Rondella Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Rondella Ø40xØ24x3	1
010	Boccola metallica Ø24,8xØ16x14	10	053	Dado cuscinetto dentellato 15/16*	1
011	Rondella ondulata Ø26xØ16x0,3	4	054	Tappo del cuscinetto	2
012	Asta rotante	1	055	Cuscinetto	2
013	Corrimano sinistro	1	056	Dado per cuscinetti scanalato 7/8*	1
014	Corrimano destro	1	057	Rondella Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Tappo per asta 32x1,5	2	058	Dado esagonale 7/8*	1
016	Ruota in acciaio	1	059	Coperchio destro	1
017	Asse della ruota	1	060	Coperchio sinistro	1
018	Dado esagonale M10x1	3	061	Filo centrale	1
019	Sensore	1	062	Tappo di copertura 86x65x1,5	2
020	Vite M8x50	4	063	Vite a croce autofilettante ST4.2x20	2
021L	Pedale sinistro 345x146x40	1	064	Vite ST4.2x20	6
021R	Pedale destro 345x146x40	1	065	Vite a testa cilindrica esagonale M8x30	2
022	Bullone per manovella destra Ø16x89xR23	1	066	Rondella piana Ø8xØ16x1,5	2
023	Barra del piede sinistro	1	067	Manopola M16	1
024	Catena	1	068	Coperchio del freno	1
025	Vite M10x55	2	069	Rondella piana Ø10xØ25x2.0	2
026	Boccola metallica Ø14xØ10x10	4	070	Vite a testa cilindrica con intaglio M5x35	1
027	Tappo quadrato (30x30)	2	071	Dado esagonale M10	1
028	Dado in nylon M10xL9	2	072	Testata stabilizzatore posteriore Ø50	2
029	Dado flangiato M10x1	2	073	Cappuccio del cavo	3
030	Bullone a occhiello M6x36	2	074	Vite autofilettante con testa cilindrica e intaglio ST2.9x9.5	2
031	Staffa di tensione	2	075	Dado conico M10x1,0	2
032	Dado in nylon M8	4	076	Distanziale per boccole Ø15xØ10x15	1
033	Dado M6	2	077	Magnete a induzione Ø18x13	1
034	Telaio principale	1	078	Tappo 60x30	2
035	Testata dello stabilizzatore anteriore Ø50	2	079	Rondella di piega Ø17xØ22x0,3	2
036	Dado in nylon M6	2	080	Cavo del sensore 650 mm	1
037	Ruota di trasporto Ø23xØ6x32	2	081	Barra del piede sinistro	1
038	Vite M6x48	2	082	Rondella piatta Ø10xØ20x2	1
039	Rondella elastica Ø20xØ13x2	2	083	Catena	1
040	Dado in nylon pedivella sinistra B0,5x20	1	084	Impugnatura per la misurazione degli impulsi	2
041	Ingranaggio con pedivella ¼x/Ø205x2,6	1	085	Vite autofilettante con testa svasata e taglio trasversale ST4.2x2x20	2
042	Postazione computer	1	086	Rondella piatta Ø5xØ9x0,8	2
043	Dado in nylon pedivella sinistra B0,5x20	1	087	Cuscinetti 6000Z	2

Strumenti (figura 3):

Numero	Nome
1	Chiave esagonale da 6 mm 2 pezzi
2	Chiave esagonale da 8 mm 1 pezzo
3	Utensile multi esagonale S19, S13, S17 1 pezzo
4	Chiave con cacciavite a croce S13-S14-S15

Schema di costruzione (figura 4)**Montaggio (figura 5)****➤ Fase 1: installazione degli stabilizzatori anteriori e posteriori.**

Strumenti:

- utensile multi esagonale S19, S13, S17

Parti:

- 47 - dado a risvolto M10 4 pz.
- 48 - rondella piega Ø10x1,5xØ25xR28 4 pz.
- 49 - vite M10x56 4 pz.

Fissare lo stabilizzatore anteriore (50) al telaio principale (34) con due dadi a calotta M10 (47), due rondelle curve Ø10x1,5xØ25xR28 (48) e due bulloni M10x57 (49). Serrare i dadi a testa cilindrica con l'attrezzo esagonale in dotazione. Fissare lo stabilizzatore posteriore (51) al telaio principale (34) con due dadi a calotta M10 (47), due rondelle curve Ø10x1,5xØ25xR28 (48) e due bulloni M10x57 (49). Serrare i dadi con l'utensile esagonale in dotazione.

➤ Fase 2: installazione dei bracci del corrimano sinistro/destro e delle barre per i piedi.

Strumenti:

- 2 chiavi a brugola da 6 mm
- chiave a brugola da 8 mm
- utensile multi esagonale S19, S13, S17

Parti:

- 7 - vite M10x18 2 pz.
- 8 - rondella elastica Ø18xØ10x2 2 pz.
- 9 - rondella Ø28xØ16,2x4xB5
- 12 - asta rotante 1 pz
- 22- bullone per manovella destra Ø16x89xR23 1 pz, 11- rondella ondulata Ø26xØ16x0,3 1 pz, 39- rondella elastica Ø20xØ13x2 1 pz, 40 dado in nylon per manovella destra B0,5x20 1 pz
- 69 - rondella piana Ø10xØ25x2,0 2 pz.
- 46 - bullone per manovella sinistra Ø16x89xL23 1 pz, 11 - rondella ondulata Ø26xØ16x0,3 1 pz, 39 - rondella elastica Ø20xØ13x2 1 pz, 43 - dado in nylon per manovella sinistra B0,5x20 1 pz
- 79 - rondella piegata Ø28xØ16x1 2 pz.

Rimuovere dall'asta rotante (12) due viti M10x18 (7), due rondelle elastiche Ø18xØ10x2 (8), due rondelle piane Ø10xØ25x2,0 (69), due rondelle Ø28xØ16,2x4xB5 (9) e due rondelle piegate Ø17xØ22x0,3 (79). Inserire l'asta rotante (12) nel foro del telaio principale (34). Fissare due rondelle piegate Ø17xØ22x0,3 (79) sull'asta rotante (12). Far scorrere i corrimano destro e sinistro (13, 14) sull'asta rotante (12) e fissarli con due viti M10x18 (7), due rondelle elastiche Ø18xØ10x2 (8), due rondelle piane Ø10xØ25x2,0 (69), due rondelle Ø28xØ16,2x4xB5 (9). Serrare le viti con le due chiavi esagonali da 6 mm in dotazione. Fissare la pedana sinistra (23) al telaio principale (34) con un bullone Ø16x89xL23 per manovella sinistra (46), una rondella ondulata Ø28xØ16x0,3 (11), una rondella elastica Ø20xØ13x2 (39) e un dado in nylon B0,5x20 per manovella sinistra (43). Fissare la pedana destra (81) al telaio principale (34) con un bullone Ø16x89xR23 per la pedivella destra (22), una rondella a onda Ø28xØ16x0,3 (11), una rondella elastica Ø20xØ13x2 (39) e un dado in nylon B0,5x20 per la pedivella destra (40).

Nota! Il bullone Ø16x89xR23 per la pedivella destra (22) e il bullone Ø16x89xL23 per la pedivella sinistra (46) sono contrassegnati da "R" per destra e "L" per sinistra. Utilizzare la stessa procedura per fissare la barra dei piedi sinistra (23) sulla pedivella sinistra (41).

➤ Fase 3 Installazione dei pedali destro e sinistro.

Strumenti:

- utensile multi esagonale S19, S13, S17

Parti:

- 20 - vite M8x50 4 pz.
- 28 - dado in nylon M10xL9 4 pz.

Fissare il pedale destro (21R) alla barra del piede destro (23) con due bulloni M10x45 (20) e dadi in nylon M10xL9 (28). Serrare i dadi in nylon con l'utensile multi esagonale in dotazione. Utilizzare la stessa procedura per fissare il pedale sinistro (21L) sulla barra piedi sinistra (81).

➤ Fase 4 Installazione dei bracci del corrimano destro/sinistro e del computer.

Strumenti:

- chiave con cacciavite a croce S13-S14-S15
- Chiave esagonale da 6 mm 1 pezzo

Collegare il filo del sensore (80) con il filo centrale (61). Rimuovere due viti a testa esagonale M8x30 (65) e due rondelle piatte Ø8xØ16x1,5 (66) dal montante del computer (42). Fissare il montante del computer (42) al telaio principale (34) con due viti a testa esagonale M8x30 (65) e due rondelle piatte Ø8xØ16x1,5 (66). Serrare con la chiave a brugola S6 in dotazione. Collegare il filo centrale (61) con il filo del computer (44). Rimuovere le due viti a croce M5x10 dal computer (44). Fissare quindi il computer (44) all'estremità superiore del montante del computer (42) con due viti a croce M5x10 (45) e serrare con la chiave con cacciavite Phillips in dotazione. Collegare l'impugnatura di misurazione degli impulsi (84) con il computer (44).

Computer

Pulsanti funzione:

MODE - Premere per selezionare le funzioni. Se si tiene premuto a lungo il pulsante MODE, si ripristinano il tempo, la distanza e le calorie.

Funzioni e operazioni:

SCAN - premere il pulsante MODE finché non appare SCAN; il monitor ruota tra le 6 funzioni: tempo, velocità, distanza, ODO, calorie, pulsazioni. Ciascuna visualizzazione rimarrà attiva per 5 secondi.

TEMPO - conta il tempo totale dall'inizio dell'allenamento alla sua fine.

VELOCITÀ - visualizza la velocità corrente.

DIST - conta la distanza dall'inizio dell'allenamento alla sua fine.

CALORIE - conta le calorie bruciate.

PULSE - mettere le mani sui sensori del polso, premere il pulsante MODE. Dopo circa 6-7 secondi, sul monitor viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. Durante il processo di misurazione del polso, a causa dell'inseppimento del contatto, il valore di misurazione potrebbe essere superiore alla frequenza del polso virtuale nei primi 2~3 secondi, per poi tornare al livello normale. Il valore di misurazione non può essere considerato come base per il trattamento medico.

NOTA

1. Se il display è debole o non mostra alcuna cifra, sostituire le batterie.
2. Il display si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.
3. Il monitor si avvia automaticamente non appena si inizia l'allenamento.
4. Il computer inizia automaticamente a contare tutti i valori all'inizio dell'esercizio. Dopo 4 secondi, il calcolo viene interrotto.

Riscaldamento

Il riscaldamento è una parte importante di ogni allenamento. Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio e ridurre al minimo le lesioni. Riscaldarsi per due-cinque minuti prima dell'esercizio aerobico. Dovrebbe iniziare ogni sessione per preparare il corpo a un esercizio più impegnativo, riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Raffreddamento

RINFRESCARE al termine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre l'indolenzimento dei muscoli affaticati. Lo scopo del raffreddamento è riportare il corpo allo stato di riposo al termine di ogni sessione di esercizio. Un raffreddamento corretto abbassa lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

Dati tecnici

Dimensioni: 923 x 613 x 1326 mm

Peso netto: 30 kg

Peso lordo: 32 kg

Peso massimo dell'utente: 110 kg

Surinkimo instrukcijos

SAUGOS INSTRUKCIJOS:

Prieš pradėdami naudoti šią įrangą, perskaitykite visas šiame vadove pateiktas atsargumo priemones ir instrukcijas.

Dėkojame, kad pasirinkote HMS prekės ženklą. Dėl jūsų saugumo ir naudosis, prieš pradėdami naudoti mašiną, atidžiai perskaitykite šį vadovą. Mes, kaip gamintojas, esame įsipareigoję užtikrinti visišką klientų pasitenkinimą.

Šis gaminys skirtas tik naudoti namuose ir sukurtas taip, kad būtų užtikrinta sauga. Reikia laikytis šių taisyklių:

1. Prieš pradėdami treniruotę, pasikonsultuokite su gydytoju, ar nėra priežasčių, dėl kurių negalima naudoti šios treniruoklio įrangos. Gydytojo sprendimo reikia, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies veiklai, kraujospūdžiui ir cholesterolio kiekiui kraujyje. Jis taip pat būtinas vyresniems nei 35 metų asmenims ir žmonėms, turintiems sveikatos problemų.
2. Prieš treniruotę visada atlikite apšilimą.
3. Pratimų metu ir joms pasibaigus treniruotės įrangą turi būti apsaugota nuo vaikų ir gyvūnų.
4. Įrangą statoma ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Visi aštrūs daiktai turi būti pašalinti iš jos tiesioginės aplinkos. Įrangą turi būti apsaugota nuo drėgmės. Galimi paviršiaus nelygumai turi būti išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialų neslystantį pagrindą, kad treniruotės metu įrangą nepasislinktų.
5. Laisva erdvė turi būti ne mažesnė kaip 0,6 m ir didesnė už mokymosi erdvę, esančią įrangos pasiekiamumo kryptimis (1 pav.). Į laisvą erdvę taip pat turi būti įtraukta erdvė, skirta avariniam išėjimui iš darbo. Jei skirtingos įrangos dalys yra viena šalia kitos, laisvos erdvės dydį galima padalyti.
6. Atkreipkite dėmesį į nerimą keliančius signalus. Neteisingas arba pernelyg intensyvus mankštinimasis reiškia pavojų sveikatai. Jei treniruotės metu atsiranda galvos skausmas ar svaigimas, krūtinės skausmas, nereguliarus širdies ritmas ar kiti nerimą keliantys simptomai, treniruotės reikia nedelsiant nutraukti ir kreiptis į gydytoją. Neteisingos arba pernelyg intensyvios treniruotės gali sukelti traumas.
7. Prieš pradėdami naudoti pirmą kartą, o vėliau reguliariai tikrinamas visų varžtų, varžtų ir kitų jungčių sandarumas.
8. Prieš pradėdami mankštą patikrinkite dalių ir jų sujungimų tvirtinimą. Treniruotė galima pradėti tik tada, kai įrangą visiškai veikia.
9. Įrangą reguliariai tikrinama, ar nesusidėvėjo ir ar nėra sugadinta. Tik tada ji atitiks saugos reikalavimus. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas putplasčio rankenoms, kojų dangteliams ir apmušalams, kurie greitai dėvisi. Pažeistos dalys turi būti nedelsiant sutaisytos arba pakeistos. Iki tol treniruoklio negalima naudoti.
10. Nedėkite jokių elementų į angas.
11. Atkreipkite dėmesį į išsikišusius reguliavimo įtaisus ir kitus konstrukcinius elementus, kurie gali trukdyti atlikti pratimus.
12. Įrangą galima naudoti tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis nusidėvi ar yra pažeista arba jei naudodamiesi įrangą girdite nerimą keliančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotės. Daugiau nenaudokite įrangos, kol problema nebus pašalinta.
13. Treniruotės dėvėkite patogius drabužius ir avėkite sportinius batelius. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užkliudyti išsikišusias įrangos dalis arba riboti jūsų judesius.
14. Pagal standartą EN ISO 20957-1 įrangą priskiriama H klasei ir yra skirta naudoti tik namuose. Ji negali būti naudojama gydymo, reabilitacijos ar komerciniais tikslais.
15. Keldami ar perkeldami įrangą laikykitės taisyklingos laikysenos, kad išvengtumėte stuburo traumų.
16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Laikykitės vaikus be priežiūros atokiau nuo įrangos.
17. Montuodami atidžiai laikykitės pridėamo vadovo instrukcijų ir naudokite tik tas dalis, kurios buvo įtrauktos į pakuotę. Prieš montuodami patikrinkite, ar pakuotėje yra visos sąraše nurodytos dalys.

ĮSPĖJIMAS: prieš naudodami įrangą perskaitykite instrukciją. Mes neatsakome už sužalojimus ar daiktų sugadinimą dėl netinkamo gaminio naudojimo.

PRIEŽIŪRA: Įrangai valyti nenaudojamos agresyvios valymo priemonės. Nešvarumus ir dulkes valykite minkšta, drėgna šluoste. Įrangą turi būti laikoma sausoje vietoje ir saugoma nuo drėgmės bei korozijos.



Detalių sąrašas (2 pav.):

Numeris	Aprašymas	Kiekis	Numeris	Aprašymas	Kiekis
001	Turėklų rankenos dangtelis Ø25x1,5	6	044	Kompiuteris	1
002	Putų turėklų laikiklis Ø32xØ23x280	2	045	Kryžminis varžtas su galvute M5x10	2
003	Dešinysis petys Ø25x1,8	1	046	Kairiojo alkūninio mechanizmo varžtas Ø16x89xL23	1
004	Kairė ranka Ø25x1,8	1	047	Dangtelio veržlė M10	4
005	Plastikinė turėklų įvorė Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Lenkimo poveržlė Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Turėklų aukščio reguliavimo rankenėlė	2	049	Sraigas M10x56	4
007	Sraigas	2	050	Priekinis stabilizatorius Ø50x1,5x470	1

008	Spyruoklinė poveržlė Ø18xØ10x2	2	051	Galinis stabilizatorius Ø50x1,5x470	1
009	Plėšiklis Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Plėšiklis Ø40xØ24x3	1
010	Metalinė įvorė Ø24,8xØ16x14	10	053	Guolio veržlė su įpjovomis 15/16*	1
011	Banginė poveržlė Ø26xØ16x0,3	4	054	Guolio dangtelis	2
012	Sukamasis strypas	1	055	Guolis	2
013	Kairysis turėklas	1	056	Guolinė guolio veržlė 7/8*	1
014	Dešinysis turėklas	1	057	Plokštelė Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Strypo dangtelis 32x1,5	2	058	Šešiabriaunė veržlė 7/8*	1
016	Plieninis ratas	1	059	Dešinysis dangtis	1
017	Ratų ašis	1	060	Kairysis dangtis	1
018	Šešiabriaunė veržlė M10x1	3	061	Vidurinis laidas	1
019	Jutiklis	1	062	Dangčio dangtelis 86x65x1,5	2
020	Sraigas M8x50	4	063	Kryžminis savisriegis varžtas ST4.2x20	2
021L	Kairysis pedalas 345x146x40	1	064	Sraigas ST4.2x20	6
021R	Dešinysis pedalas 345x146x40	1	065	Šešiakampis varžtas su galvute M8x30	2
022	Dešiniojo alkūninio mechanizmo varžtas Ø16x89xR23	1	066	Plokščioji poveržlė Ø8xØ16x1,5	2
023	Kairės kojos juosta	1	067	Rankenėlė M16	1
024	Grandinė	1	068	Stabdžių dangtelis	1
025	Sraigas M10x55	2	069	Plokščioji poveržlė Ø10xØ25x2.0	2
026	Metalinė įvorė Ø14xØ10x10	4	070	Sraigas su galvute su grioveliu M5x35	1
027	Kvadratinis kištukas (30x30)	2	071	Šešiakampė veržlė M10	1
028	Nailoninė veržlė M10xL9	2	072	Galinio stabilizatoriaus galinis dangtelis Ø50	2
029	Flanšo veržlė M10x1	2	073	Kabelio dangtelis	3
030	Akies formos varžtas M6x36	2	074	Savisriegiai su cilindrine galvute ir įpjova ST2.9x9.5	2
031	Įtempimo laikiklis	2	075	Kūginė veržlė M10x1,0	2
032	Nailoninė veržlė M8	4	076	Distancinė įvorė Ø15xØ10x15	1
033	M6 veržlė	2	077	Indukcinis magnetas Ø18x13	1
034	Pagrindinis rėmas	1	078	Dangtelis 60x30	2
035	Priekinio stabilizatoriaus galinis dangtelis Ø50	2	079	Lenkimo poveržlė Ø17xØ22x0,3	2
036	Nailoninė veržlė M6	2	080	Jutiklio laidas 650 mm	1
037	Transportavimo ratas Ø23xØ6x32	2	081	Kairės kojos juosta	1
038	Sraigas M6x48	2	082	Plokščioji poveržlė Ø10xØ20x2	1
039	Spyruoklinė poveržlė Ø20xØ13x2	2	083	Grandinė	1
040	Kairės alkūnės nailoninė veržlė B0,5x20	1	084	Impulsų matavimo rankena	2
041	Grandininis žiedas su alkūne ¼x/Ø205x2,6	1	085	Savisriegis varžtas su įleistine galvute ir skersinis pjūvis ST4.2x2x20	2
042	Kompiuterio postas	1	086	Plokščia poveržlė Ø5xØ9x0,8	2
043	Kairės alkūnės nailoninė veržlė B0,5x20	1	087	Guoliai 6000Z	2

Įrankiai (3 pav.):

Numeris	Pavadinimas
1	6 mm šešiakampis raktas 2 vnt.
2	8 mm šešiakampis raktas 1 vnt.
3	Daugiafunkcinis šešiakampis įrankis S19, S13, S17 1 vnt.
4	Veržliaraktis su "Philips" atsuktuvu S13-S14-S15

Konstrukcijos schema (4 pav.)**Surinkimas (5 pav.)****➤ 1 veiksmas: priekinių ir galinių stabilizatorių montavimas.**

Įrankiai:

- daugiafunkcinis šešiakampis įrankis S19, S13, S17

Daly:

- 47 - veržlė M10 4 vnt.
- 48 - lenkiamoji poveržlė Ø10x1,5xØ25xR28 4 vnt.
- 49 - varžtas M10x56 4 vnt.

Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (50) prie pagrindinio rėmo (34) dviem M10 veržlėmis (47), dviem Ø10x1,5xØ25xR28 kreivomis poveržlėmis (48) ir dviem M10x57 varžtais (49). Užveržkite veržles pateiktu šešiakampiu įrankiu. Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (51) prie pagrindinio rėmo (34) dviem M10 veržlėmis (47), dviem Ø10x1,5xØ25xR28 lenktomis poveržlėmis (48) ir dviem M10x57 varžtais (49). Užveržkite veržles su pridėdamu šešiakampiu įrankiu.

➤ 2 veiksmas: kairiųjų ir dešiniųjų turėklų rankenų ir kojų strypų montavimas.

Įrankiai:

- 2 veržliarakčiai 6 mm
- Alleninis veržliaraktis 8 mm
- daugiafunkcinis šešiakampis įrankis S19, S13, S17

Daly:

- 7 - varžtas M10x18 2 vnt.
- 8 - spyruoklinė poveržlė Ø18xØ10x2 2 vnt.
- 9 - poveržlė Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - sukamasis strypas 1 vnt.
- 22- dešiniojo švaistiklio varžtas Ø16x89xR23 1 vnt., 11- banginė poveržlė Ø26xØ16x0,3 1 vnt., 39 - spyruoklinė poveržlė Ø20xØ13x2 1 vnt., 40 nailoninė veržlė dešiniajam švaistikliui B0,5x20 1 vnt.
- 69 - plokščia poveržlė Ø10xØ25x2,0 2 vnt.
- 46 - kairiojo švaistiklio varžtas Ø16x89xL23 1 vnt., 11 - banginė poveržlė Ø26xØ16x0,3 1 vnt., 39 - spyruoklinė poveržlė Ø20xØ13x2 1 vnt., 43 - kairiojo švaistiklio nailoninė veržlė B0,5x20 1 vnt.
- 79 - lenkiamoji poveržlė Ø28xØ16x1 2 vnt.

Nuo sukamojo strypo (12) nuimkite du M10x18 varžtus (7), dvi Ø18xØ10x2 spyruoklines poveržles (8), dvi Ø10xØ25x2,0 plokščias poveržles (69), dvi Ø28xØ16.2x4xB5 poveržles (9) ir dvi Ø17xØ22x0,3 lenkiamąsias poveržles (79). Įstatykite sukamąjį strypą (12) į pagrindinio rėmo (34) angą. Prie sukamojo strypo (12) pritvirtinkite dvi Ø17xØ22x0,3 lenkimo poveržles (79). Ant sukamojo strypo (12) užmaukite kairįjį ir dešinįjį turėklus (13, 14) ir pritvirtinkite dviem M10x18 varžtais (7), dviem Ø18xØ10x2 spyruoklinėmis poveržlėmis (8), dviem Ø10xØ25x2,0 plokščiomis poveržlėmis (69), dviem Ø28xØ16.2x4xB5 poveržlėmis (9). Varžtus priveržkite dviem 6 mm šešiakampiais raktais. Pritvirtinkite kairįjį kojos strypą (23) prie pagrindinio rėmo (34) vienu Ø16x89xL23 kairiojo vairo varžtu (46), viena Ø28xØ16x0,3 bangine poveržle (11), viena Ø20xØ13x2 spyruokline poveržle (39) ir viena B0,5x20 nailonine veržle kairiajam vairui (43). Pritvirtinkite dešinįjį kojos strypą (81) prie pagrindinio rėmo (34), naudodami vieną Ø16x89xR23 varžtą, skirtą dešiniajam vairui (22), vieną Ø28xØ16x0,3 banginę poveržlę (11), vieną Ø20xØ13x2 spyruoklinę poveržlę (39) ir vieną B0,5x20 nailoninę veržlę, skirtą dešiniajam vairui (40).

Atkreipkite dėmesį! Ø16x89xR23 varžtas dešiniajam alkūniniam mechanizmui (22) ir Ø16x89xL23 varžtas kairiajam alkūniniam mechanizmui (46) pažymėti "R" - dešinysis ir "L" - kairysis. Ta pačia tvarka pritvirtinkite kairįjį kojos strypą (23) prie kairiojo alkūninio mechanizmo (41).

➤ 3 veiksmas Dešiniojo ir kairiojo pedalų montavimas.

Įrankiai:

- daugiafunkcinis šešiakampis įrankis S19, S13, S17

Daly:

- 20 - varžtas M8x50 4 vnt.
- 28 - nailoninė veržlė M10xL9 4 vnt.

Dviem M10x45 varžtais (20) ir M10xL9 nailoninėmis veržlėmis (28) pritvirtinkite dešinįjį kojos pedalą (21R) prie dešiniojo kojos strypo (23). Priveržkite nailonines veržles pridėtu daugiafunkciniu šešiakampiu įrankiu. Ta pačia tvarka pritvirtinkite kairįjį kojos pedalą (21L) prie kairiojo kojos strypo (81).

➤ 4 veiksmas Dešiniojo ir kairiojo turėklų rankenų ir kompiuterio montavimas.

Įrankiai:

- veržliaraktis su "Philips" atsuktuvu S13-S14-S15
- 6 mm šešiakampis raktas 1 vnt.

Sujunkite jutiklio laidą (80) su viduriniu laidu (61). Nuo kompiuterio stovo (42) nuimkite du šešiakampius varžtus M8x30 (65) ir dvi plokščias poveržles Ø8xØ16x1,5 (66). Pritvirtinkite kompiuterio laikiklį (42) prie pagrindinio rėmo (34) dviem šešiakampiais varžtais M8x30 su galvute M8x30 (65) ir dviem plokščiomis poveržlėmis Ø8xØ16x1,5 (66). Sujunkite vidurinį laidą (61) kompiuterio laidu (44). Nuo kompiuterio (44) atsukite du kryžminius varžtus M5x10 su kryžmine galvute. Tada pritvirtinkite kompiuterį (44) prie viršutinio kompiuterio stovo (42) galo dviem M5x10 kryžminiais varžtais su galvute (45). Prijunkite impulsų matavimo rankeną (84) prie kompiuterio (44).

Kompiuteris

Funkciniai mygtukai:

MODE (režimas) - paspauskite žemyn, kad pasirinktumėte funkcijas. Jei ilgai laikote nuspaudę MODE mygtuką, nuspauskite, kad iš naujo nustatytumėte laiką, atstumą ir kalorijas.

Funkcijos ir operacijos:

SCAN - spauskite MODE mygtuką, kol pasirodys SCAN, monitorius suksis per visas 6 funkcijas: laikas, greitis, atstumas, ODO, kalorijos, pulsas. Kiekvienas rodinys bus laikomas 5 sekundes.

TIME - skaičiuokite bendrą laiką nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.

SPEED - rodomas esamas greitis.

DIST - suskaičiuokite atstumą nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.

KALORIJS - skaičiuoja sudegintas kalorijas.

PULSAS - uždėkite rankas ant pulso jutiklių ir paspauskite MODE mygtuką. Maždaug po 6-7 sekundžių monitoriuje bus rodomas dabartinis pulsas. Pulso matavimo proceso metu dėl kontaktų užstrigimo matavimo vertė pirmąsias 2~3 sekundes gali būti didesnė už virtualų pulso dažnį, paskui grįžti į normalų lygį. Matavimo vertė negali būti laikoma gydymo pagrindu.

PASTABA

1. Jei ekranas yra silpnas arba nerodo jokio skaičiaus, pakeiskite baterijas.
2. Ekranas automatiškai išsijungs po 4 minučių neveikimo.
3. Monitorius automatiškai įsijungia, kai tik pradėsite treniruotę.
4. Kompiuteris automatiškai pradeda skaičiuoti visas reikšmes pratimo pradžioje. Po 4 sekundžių skaičiavimas bus nutrauktas.

Apšilimas

Svarbi treniruotės dalis yra apšilimas. Apšilimo tikslas - paruošti kūną treniruotei ir sumažinti traumas. Prieš aerobikos pratimus apšilkite nuo dviejų iki penkių minučių. Ji turėtų prasidėti kiekvieną treniruotę, kad paruoštų jūsų kūną sunkesniems pratimams - sušildytų ir ištemptų raumenis, padidintų kraujotaką ir pulso dažnį, o į raumenis patektų daugiau deguonies.

Atvėsti

Treniruotės pabaigoje pakartokite šiuos pratimus, kad sumažintumėte pavargusių raumenų skausmingumą. Atvėsimo tikslas - grąžinti kūną į ramybės būseną kiekvienos treniruotės pabaigoje. Tinkamas atvėsimas lėtai sumažina širdies ritmą ir leidžia kraujui grįžti į širdį.

Techniniai duomenys

Matmenys: 923 x 613 x 1326 mm

Grynasis svoris: 30 kg

Svoris bruto: 32 kg

Didžiausias naudotojo svoris: 110 kg

Montāžas instrukcija**DROŠĪBAS INSTRUKCIJAS:**

Pirms šīs iekārtas lietošanas izlasiet visus šajā rokasgrāmatā iekļautos piesardzības pasākumus un norādījumus.

Paldies, ka izvēlējāties HMS zīmolu. Jūsu drošībai un ieguvumiem pirms mašīnas lietošanas rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu. Mēs kā ražotājs esam apņēmušies nodrošināt jums pilnīgu klientu apmierinātību.

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izstrādāts, lai nodrošinātu drošību. Jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņa uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārbaudītu, vai nav kādu iemeslu, kas neļauj izmantot šo treniņierīci. Ārsta lēmums ir nepieciešams, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas nepieciešams arī personām, kas vecākas par 35 gadiem, un cilvēkiem ar veselības problēmām.
2. Pirms treniņa vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Mācību laikā un pēc to pabeigšanas mācību aprīkojums jāaizsargā no bērniem un dzīvniekiem.
4. Iekārtu novieto uz sausas, stabilas un pienācīgi nolīdzinātas virsmas. No iekārtas tieši tuvumā jānovāc visi asie priekšmeti. Iekārta jāaizsargā no mitruma. Iespējamie virsmas nelīdzenumi jāizlīdzina. Ieteicams izmantot speciālu pretslīdes pamatni, lai novērstu iekārtas pārvietošanos treniņa laikā.
5. Brīvā telpa nedrīkst būt mazāka par 0,6 m un lielāka par pieejamo mācību telpu aprīkojuma pieejamības virzienos (1. attēls). Brīvajai telpai jāietver arī vieta, kur var avārijas gadījumā izstāties no darba. Ja dažādas iekārtas atrodas viena blakus otrai, brīvās telpas lielumu var sadalīt.
6. Pievērsiet uzmanību satraucošiem signāliem. Nepareiza vai pārmērīga vingrošana nozīmē apdraudējumu veselībai. Ja treniņa laikā parādās galvassāpes vai reiboņi, sāpes krūtīs, neregulārs sirds ritms vai citi satraucoši simptomi, treniņš nekavējoties jāpārtrauc un jākonsultējas ar ārstu. Nepareiza vai pārmērīgi intensīva treniņa rezultātā var rasties traumas.
7. Pirms pirmās lietošanas un vēlāk regulāri jāpārbauda visu skrūvju, bultskrūvju un citu savienojumu pievilkšana.
8. Pirms vingrinājumu uzsākšanas pārbaudiet detaļu un to savienojumu nostiprināšanu. Treniņu var sākt tikai tad, ja iekārta ir pilnībā darbībā.
9. Iekārtas regulāri pārbauda, vai tās nav nolietojušās un bojātas. Tikai tad tā atbilst drošības prasībām. Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju vāciņiem un polsterējumam, kas ir ātri nodilstošas daļas. Bojātās daļas nekavējoties jālabo vai jānomaina. Līdz tam mācību aprīkojumu nevar izmantot.
10. Neievietojiet atverēs nekādus elementus.
11. Pievērsiet uzmanību izvīzītajām regulēšanas ierīcēm un citiem konstrukcijas elementiem, kas varētu traucēt vingrinājumiem.
12. Iekārtu var izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim. Ja kāda no detaļām nolietojas vai ir bojāta, vai ja, lietojot iekārtu, dzirdat satraucošas skaņas, nekavējoties pārtrauciet treniņus. Neizmantojiet iekārtu atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
13. Uz treniņiem valkājiet ērtu apģērbu un sporta apavus. Izvairieties no vaļīgiem apģērbiem, kas var aizķert izvīzītas aprīkojuma daļas vai ierobežot jūsu kustības.
14. Iekārta saskaņā ar standartu EN ISO 20957-1 ietilpst H klasē un ir paredzēta tikai lietošanai mājās. To nevar izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.
15. Pacelšanas vai pārvietošanas laikā saglabājiet pareizu stāju, lai izvairītos no mugurkaula traumām.
16. Produkts paredzēts tikai pieaugušajiem. Bērns bez uzraudzības turiet tālāk no iekārtas.
17. Uzstādīšanas laikā rūpīgi ievērojiet pievienoto lietošanas instrukciju un izmantojiet tikai tās detaļas, kas ir iekļautas iepakojumā. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā ir iekļautas visas sarakstā minētās detaļas.

BRĪDINĀJUMS: Pirms iekārtas lietošanas izlasiet instrukciju. Mēs neesam atbildīgi par traumām vai priekšmetu bojājumiem, kas radušies nepareizas produkta lietošanas rezultātā.

UZTURĒŠANA: Iekārtas tīrīšanai nedrīkst izmantot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu noņemšanai izmantojiet mīkstu, mitru drānu. Iekārta jāuzglabā sausā vietā un jāaizsargā no mitruma un korozijas.

**Detaļu saraksts (2. attēls):**

Numurs	Apraksts	Daudzums	Numurs	Apraksts	Daudzums
001	Margu margu roku vāciņš Ø25x1,5	6	044	Dators	1
002	Putu margu turētājs Ø32xØ23x280	2	045	Krustiņgalvas skrūve M5x10	2
003	Labā roka Ø25x1.8	1	046	Skrūve kreisajam kloķim Ø16x89xL23	1
004	Kreisā roka Ø25x1.8	1	047	Uzgriežņu uzgrieznis M10	4
005	Plastmasas margu ieliktnis Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Lieces paplāksne Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Margu augstuma regulēšanas poga	2	049	Skrūve M10x56	4
007	Skrūve	2	050	Priekšējais stabilizators Ø50x1.5x470	1

008	Atsperes paplāksne Ø18xØ10x2	2	051	Aizmugurējais stabilizators Ø50x1.5x470	1
009	Paplāksne Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Paplāksne Ø40xØ24x3	1
010	Metāla uzmava Ø24,8xØ16x14	10	053	Gultņu uzgrieznis ar iegriezumiem 15/16*	1
011	Viļņu paplāksne Ø26xØ16x0,3	4	054	Gultņu vāciņš	2
012	Rotācijas stienis	1	055	Gultnis	2
013	Kreisais margas	1	056	Rievota gultņa uzgrieznis 7/8*	1
014	Labais margas	1	057	Paplāksne Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Stieņa vāciņš 32x1,5	2	058	Sešstūra uzgrieznis 7/8*	1
016	Tērauda ritenis	1	059	Labais vāks	1
017	Riteņa ass	1	060	Kreisais vāks	1
018	Sešstūra uzgrieznis M10x1	3	061	Vidējais vads	1
019	Sensors	1	062	Vāka vāciņš 86x65x1,5	2
020	Skrūve M8x50	4	063	Pašvītņgriezes Phillips skrūve ST4.2x20	2
021L	Kreisais pedālis 345x146x40	1	064	Skrūve ST4.2x20	6
021R	Labais pedālis 345x146x40	1	065	Skrūve ar sešstūra galviņu M8x30	2
022	Skrūve labajam kloķim Ø16x89xR23	1	066	Plakanā paplāksne Ø8xØ16x1,5	2
023	Kreisās kājas josla	1	067	Kloķītis M16	1
024	Ķēde	1	068	Bremžu pārsegs	1
025	Skrūve M10x55	2	069	Plakanā paplāksne Ø10xØ25x2.0	2
026	Metāla uzmava Ø14xØ10x10	4	070	Skrūve ar iegieztu galvu M5x35	1
027	Kvadrātveida kontaktdakša (30x30)	2	071	Sešstūra uzgrieznis M10	1
028	Neilona uzgrieznis M10xL9	2	072	Aizmugurējā stabilizatora gala vāciņš Ø50	2
029	Atloka uzgrieznis M10x1	2	073	Kabeļa vāciņš	3
030	Acs skrūve M6x36	2	074	Pašvītņgriezes skrūve ar cilindrisku galvu un iegriezumu ST2.9x9.5	2
031	Sprieguma kronšteins	2	075	Konusveida uzgrieznis M10x1,0	2
032	Neilona uzgrieznis M8	4	076	Ø15xØ10x15 starplikas Ø15xØ10x15	1
033	M6 uzgrieznis	2	077	Indukcijas magnēts Ø18x13	1
034	Galvenais rāmis	1	078	Cepure 60x30	2
035	Priekšējā stabilizatora gala vāciņš Ø50	2	079	Lieces paplāksne Ø17xØ22x0.3	2
036	Neilona uzgrieznis M6	2	080	Sensora vads 650 mm	1
037	Transportēšanas ritenis Ø23xØ6x32	2	081	Kreisās kājas josla	1
038	Skrūve M6x48	2	082	Plakanā paplāksne Ø10xØ20x2	1
039	Atsperes paplāksne Ø20xØ13x2	2	083	Ķēde	1
040	Kreisā kloķa neilona uzgrieznis B0.5x20	1	084	Impulsu mērīšanas rokturis	2
041	Ķēdes gredzens ar kloķi ¼x/Ø205x2,6	1	085	Pašvītņgriezes skrūve ar iegremdētu galvu un šķersgriezums ST4.2x2x20	2
042	Datora amats	1	086	Plakanā paplāksne Ø5xØ9x0,8	2
043	Kreisā kloķa neilona uzgrieznis B0.5x20	1	087	Gultņi 6000Z	2

Instrumenti (3. attēls):

Numurs	Nosaukums
1	6 mm sešstūra atslēga 2 gab.
2	8 mm sešstūra atslēga 1 gab.
3	Multi sešstūra instruments S19, S13, S17 1 gab.
4	Atslēga ar Philips skrūvgriezi S13-S14-S15

Konstrukcijas shēma (4. attēls)**Montāža (5. attēls)**➤ **1. solis: priekšējo un aiz mugurējo stabilizatoru uzstādīšana.**

Instrumenti:

- daudzfunkcionāls sešstūra instruments S19, S13, S17

Daļas:

- 47 - uzgriežnis M10 4 gab.
- 48 - lieces paplāksne Ø10x1,5xØ25xR28 4 gab.
- 49 - skrūve M10x56 4 gab.

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (50) pie galvenā rāmja (34) ar diviem M10 uzgriežņiem (47), divām Ø10x1,5xØ25xR28 izliekuma paplāksnēm (48) un divām M10x57 skrūvēm (49). Pievelciet uzgriežņus ar komplektā iekļauto daudzfunkcionālo sešstūra instrumentu. Piestipriniet aiz mugurējo stabilizatoru (51) pie galvenā rāmja (34) ar diviem M10 uzgriežņiem (47), divām Ø10x1,5xØ25xR28 izliekuma paplāksnēm (48) un divām M10x57 skrūvēm (49). Pievelciet uzgriežņus ar pievienoto daudzfunkcionālo sešstūra instrumentu.

➤ **2. solis: kreisā/ labā margu roku un kāju stieņu uzstādīšana.**

Instrumenti:

- 2 uzgriežņu atslēgas 6 mm
- Allen atslēga 8 mm
- daudzfunkcionāls sešstūra instruments S19, S13, S17

Daļas:

- 7 - skrūve M10x18 2 gab.
- 8 - atsperu paplāksne Ø18xØ10x2 2 gab.
- 9 - paplāksne Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - rotācijas stienis 1 gab.
- 22- labās kloķvārpstas skrūve Ø16x89xR23 1 gab, 11- viļņu paplāksne Ø26xØ16x0.3 1 gab, 39 - atsperu paplāksne Ø20xØ13x2 1 gab, 40 neilona uzgriežnis labās kloķvārpstas B0.5x20 1 gab.
- 69 - plakana paplāksne Ø10xØ25x2.0 2 gab.
- 46 - kreisā kloķa skrūve Ø16x89xL23 1 gab, 11 - viļņu paplāksne Ø26xØ16x0,3 1 gab, 39 - atsperu paplāksne Ø20xØ13x2 1 gab, 43 - neilona uzgriežnis kreisajam kloķim B0,5x20 1 gab.
- 79 - lieces paplāksne Ø28xØ16x1 2 gab.

Noņemiet no rotācijas stieņa (12) divas M10x18 skrūves (7), divas Ø18xØ10x2 atsperu paplāksnes (8), divas Ø10xØ25x2.0 plakanās paplāksnes (69), divas Ø28xØ16.2x4xB5 paplāksnes (9) un divas Ø17xØ22x0.3 lieces paplāksnes (79). Ievietojiet rotējošo stieni (12) galvenā rāmja (34) atverē. Piestipriniet divas Ø17xØ22x0,3 lieces paplāksnes (79) rotācijas stienim (12). Uzvelciet kreiso/labos rokturus (13, 14) uz rotācijas stieņa (12) un nostipriniet tos vietā ar divām M10x18 skrūvēm (7), divām Ø18xØ10x2 atsperu paplāksnēm (8), divām Ø10xØ25x2.0 plakanās paplāksnēm (69), divām Ø28xØ16.2x4xB5 paplāksnēm (9). Pievelciet skrūves ar divām 6 mm sešstūra atslēgām. Piestipriniet kreiso kāju stieni (23) pie galvenā rāmja (34) ar vienu Ø16x89xL23 skrūvi kreisajam kloķim (46), vienu Ø28xØ16x0,3 viļņu paplāksni (11), vienu Ø20xØ13x2 atsperu paplāksni (39) un vienu B0,5x20 neilona uzgriežni kreisajam kloķim (43). Piestipriniet labo kāju stieni (81) pie galvenā rāmja (34) ar vienu Ø16x89xR23 skrūvi labajam kloķim (22), vienu Ø28xØ16x0,3 viļņu paplāksni (11), vienu Ø20xØ13x2 atsperu paplāksni (39) un vienu B0,5x20 neilona uzgriežni labajam kloķim (40). Pievelciet skrūvi un neilona uzgriežni ar vienu 8 mm sešstūra atslēgu un daudzfunkcionālu sešstūra instrumentu.

Piezīme! Ø16x89xR23 skrūve labajam kloķim (22) un Ø16x89xL23 skrūve kreisajam kloķim (46) ir apzīmētas ar "R" - labajam un "L" - kreisajam. To pašu procedūru izmantojiet, lai piestiprinātu kreiso kāju stieni (23) kreisajam kloķim (41).

➤ **3. solis Labās un kreisās kājas pedāļu uzstādīšana.**

Instrumenti:

- daudzfunkcionāls sešstūra instruments S19, S13, S17

Daļas:

- 20 - skrūve M8x50 4 gab.
- 28 - neilona uzgriežnis M10xL9 4 gab.

Ar divām M10x45 skrūvēm (20) un M10xL9 neilona uzgriežņiem (28) piestipriniet labo kājas pedāli (21R) pie labās kājas stieņa (23). Pievelciet neilona uzgriežņus ar komplektā iekļauto daudzfunkcionālo sešstūra instrumentu. Izmantojot to pašu procedūru, piestipriniet kreiso kājas pedāli (21L) pie kreisās kājas stieņa (81).

➤ 4. solis Labā/kreisā margu roku un datora uzstādīšana.

Instrumenti:

- atslēga ar Philips skrūvgriezi S13-S14-S15
- 6 mm sešstūra atslēga 1 gab.

Savienojiet sensora vadu (80) ar vidējo vadu (61). Noņemiet no datora statņa (42) divas sešstūra skrūves M8x30 (65) un divas Ø8xØ16x1,5 plakanās paplāksnes (66). Piestipriniet datora statni (42) pie galvenā rāmja (34) ar divām sešstūra skrūvēn M8x30 (65) un divām Ø8xØ16x1,5 plakanām paplāksnēm (66).Pievelciet ar S6 sešstūra atslēgu. Savienojiet vidējo vadu (61) ar datora vadu (44). No datora (44) atskrūvējiet divas krusteniskās skrūves M5x10 ar krustiņgalviņu. Pēc tam ar divām M5x10 skrūvēn ar šķērsriezuma galvu (45) piestipriniet datoru (44) pie datora statņa (42) augšējā gala.Pievelciet ar komplektā iekļauto atslēgu ar Phillips skrūvgriezi. Savieno impulsu mērīšanas rokturi (84) ar datoru (44).

Dators

Funkciju pogas:

MODE - nospiediet uz leju, lai izvēlētos funkcijas. Ja ilgi turiet nospiestu MODE pogu, lai atiestatītu laiku, attālumu un kalorijas.

Funkcijas un darbības:

SCAN - nospiediet MODE pogu, līdz parādās SCAN, monitors rotēs, izmantojot visas 6 funkcijas: laiks, ātrums, attālums, ODO, kalorijas, pulss.

Katrs displejs tiks turēts 5 sekundes.

LAIKS - saskaitiet kopējo laiku no treniņa sākuma līdz beigām.

SPEED - parāda pašreizējo ātrumu.

DIST - saskaitiet attālumu no treniņa sākuma līdz beigām.

KALORIJAS - skaita sadedzinātās kalorijas.

PULSE - uzlieciet rokas uz pulsa sensoriem, nospiediet MODE pogu. Pēc aptuveni 6-7 sekundēm uz monitora tiks parādīts pašreizējais pulss.

Pulsa mērīšanas procesā kontaktu aizķeršanās dēļ mērījuma vērtība pirmo 2~3 sekunžu laikā var būt augstāka par virtuālo pulsa frekvenci, pēc tam tā atgriezīsies normālā līmenī. Mērījumu vērtību nevar uzskatīt par medicīniskās ārstēšanas pamatu.

PIEZĪME

1. Ja displejs ir vājš vai nerāda nekādu skaitli, nomainiet baterijas.
2. Displejs automātiski izslēdzas pēc 4 neaktivitātes minūtēm.
3. Uzsākot treniņu, monitors ieslēdzas automātiski.
4. Dators automātiski sāk skaitīt visas vērtības uzdevuma sākumā. Pēc 4 sekundēm aprēķins tiks pārtraukts.

Iesildīšanās

WARM-UP ir svarīga jebkura treniņa daļa. Iesildīšanās mērķis ir sagatavot ķermeni treniņam un mazināt traumas. Pirms aerobikas vingrinājumiem iesildieties divas līdz piecas minūtes. Tai vajadzētu sākt katru nodarbību, lai sagatavotu ķermeni grūtākiem vingrinājumiem, sasildot un izstiepjot muskuļus, palielinot asinsriti un pulsu, kā arī piegādājot muskuļiem vairāk skābekļa.

Atvēršanās

Atvēršanās treniņa beigās atkārtojiet šos vingrinājumus, lai mazinātu nogurušo muskuļu sāpīgumu. Atvēršanās mērķis ir katra treniņa beigās atgriezt ķermeni miera stāvoklī. Pareiza atvēršanās lēnām pazemina sirdsdarbības frekvenci un ļauj asinīm atgriezties sirdī.

Tehniskie dati

Izmēri: 923 x 613 x 1326 mm

Neto svars: 30 kg

Bruto svars: 32 kg

Maksimālais lietotāja svars: 110 kg

Montagehandleiding

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES:

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat u deze apparatuur gebruikt.

Bedankt voor het kiezen van het merk HMS. Lees voor uw veiligheid en voordelen deze handleiding zorgvuldig door voordat u de machine gebruikt. Als fabrikant streven wij ernaar om u volledige klanttevredenheid te bieden.

Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en is ontworpen om de veiligheid te garanderen. De volgende regels moeten worden nageleefd:

1. Raadpleeg je arts voordat je met je training begint om te controleren of er redenen zijn die het gebruik van dit fitnessapparaat verhinderen. De beslissing van de arts is vereist als u medicijnen gebruikt die invloed hebben op uw hartfunctie, bloeddruk en cholesterolgehalte. Het is ook nodig in het geval van personen ouder dan 35 en mensen met gezondheidsproblemen.
2. Doe altijd je warming-up voor de training.
3. Tijdens en na de training moet de trainingsapparatuur worden beschermd tegen kinderen en dieren.
4. De apparatuur moet op een droge, stabiele en goed geëgaliseerde ondergrond worden geplaatst. Alle scherpe voorwerpen moeten uit de directe omgeving worden verwijderd. De apparatuur moet worden beschermd tegen vocht. Eventuele onregelmatigheden in het oppervlak moeten worden geëgaliseerd. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipvoet te gebruiken om te voorkomen dat de apparatuur verschuift tijdens de training.
5. De vrije ruimte mag niet kleiner zijn dan 0,6 m en groter dan de beschikbare trainingsruimte in de richtingen van de toegankelijkheid van de apparatuur (afbeelding 1). De vrije ruimte moet ook ruimte bevatten voor noodstops. Als verschillende apparaten naast elkaar staan, kan de vrije ruimte worden opgedeeld.
6. Let op verontrustende signalen. Verkeerde of overmatige training betekent gevaar voor de gezondheid. Als tijdens de training hoofdpijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatig hartritme of andere zorgwekkende symptomen optreden, moet de training onmiddellijk worden gestopt en moet een arts worden geraadpleegd. Verkeerde of te intensieve training kan leiden tot trauma's.
7. Vóór het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen moet het vastzitten van alle schroeven, bouten en andere verbindingen worden gecontroleerd.
8. Controleer de bevestiging van de onderdelen en de verbindingen daartussen voordat u met de training begint. De training kan alleen worden gestart als de apparatuur volledig operationeel is.
9. De apparatuur moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade. Alleen dan voldoet het aan de veiligheidseisen. Speciale aandacht moet worden besteed aan schuimrubberen handgrepen, doppen op poten en bekleding, allemaal onderdelen die snel slijten. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Tot die tijd kan de trainingsapparatuur niet worden gebruikt.
10. Steek geen elementen in openingen.
11. Let op uitstekende verstelvoorzieningen en andere structurele elementen die het sporten kunnen belemmeren.
12. De apparatuur mag alleen worden gebruikt waarvoor deze is bedoeld. Als een onderdeel verslijt of beschadigd is, of als u zorgwekkende geluiden hoort tijdens het gebruik van het apparaat, moet u onmiddellijk stoppen met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Draag comfortabele kleding en sportschoenen voor de training. Vermijd losse kleding waarin uitstekende delen van de apparatuur kunnen blijven haken of die je mobiliteit kan beperken.
14. De apparatuur valt in klasse H volgens de norm EN ISO 20957-1 en is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.
15. Houd tijdens het tillen of verplaatsen van de apparatuur de juiste houding aan om letsel aan de ruggengraat te voorkomen.
16. Het product is alleen bedoeld voor volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
17. Volg tijdens de installatie nauwgezet de instructies uit de bijgevoegde handleiding en gebruik alleen de onderdelen die in het pakket zitten. Controleer voor de installatie of alle onderdelen uit de lijst in het pakket zitten.

WAARSCHUWING: Lees de instructies voordat u de apparatuur gebruikt. Wij zijn niet verantwoordelijk voor letsel of schade aan objecten veroorzaakt door onjuist gebruik van het product.

ONDERHOUD: Er mogen geen agressieve schoonmaakmiddelen worden gebruikt om de apparatuur te reinigen. Gebruik een zachte, natte doek om vuil en stof te verwijderen. De apparatuur moet op een droge plaats worden bewaard en worden beschermd tegen vocht en corrosie.



Onderdelenlijst (afbeelding 2):

Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid	Aantal	Beschrijving	Hoeveelheid
001	Leuningarmkap Ø25x1,5	6	044	Computer	1
002	Foam leuninghouder Ø32xØ23x280	2	045	Kruiskopschroef M5x10	2
003	Rechterarm Ø25x1.8	1	046	Bout voor linker crank Ø16x89xL23	1
004	Linkerarm Ø25x1.8	1	047	Dopmoer M10	4
005	Kunststof leuningdoorvoer Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Bochtring Ø10x1,5xØ25xR28	4

006	Instelknop voor leuninghoogte	2	049	Schroef M10x56	4
007	Schroef	2	050	Voorstabilisator Ø50x1,5x470	1
008	Veerring Ø18xØ10x2	2	051	Achterstabilisator Ø50x1,5x470	1
009	Sluitring Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Sluitring Ø40xØ24x3	1
010	Metalen bus Ø24,8xØ16x14	10	053	Getande lagermoer 15/16*	1
011	Golfing Ø26xØ16x0,3	4	054	Lagerkap	2
012	Roterende staaf	1	055	Lager	2
013	Linker handgreep	1	056	Gegroefde lagermoer 7/8*	1
014	Leuning rechts	1	057	Sluitring Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Staafkap 32x1,5	2	058	Zeskantmoer 7/8*	1
016	Stalen wiel	1	059	Deksel rechts	1
017	Wielas	1	060	Linkerafdekking	1
018	Zeskantmoer M10x1	3	061	Middendraad	1
019	Sensor	1	062	Afdekkap 86x65x1,5	2
020	Schroef M8x50	4	063	Zelftappende kruiskopschroef ST4.2x20	2
021L	Pedaal links 345x146x40	1	064	Schroef ST4.2x20	6
021R	Rechter pedaal 345x146x40	1	065	Inbusbout M8x30	2
022	Bout voor rechter crank Ø16x89xR23	1	066	Vlakke sluitring Ø8xØ16x1,5	2
023	Linkervoetstang	1	067	Knop M16	1
024	Ketting	1	068	Remdeksel	1
025	Schroef M10x55	2	069	Vlakke sluitring Ø10xØ25x2.0	2
026	Metalen bus Ø14xØ10x10	4	070	Panbusbout M5x35	1
027	Vierkante plug (30x30)	2	071	Zeskantmoer M10	1
028	Nylon moer M10xL9	2	072	Eindkap stabilisator achter Ø50	2
029	Flensmoer M10x1	2	073	Kabelkap	3
030	Oogbout M6x36	2	074	Zelftappende schroef met cilindrische kop en inkeping ST2,9x9,5	2
031	Spanbeugel	2	075	Conische moer M10x1,0	2
032	Nylon moer M8	4	076	Afstandsbus Ø15xØ10x15	1
033	M6 moer	2	077	Inductiemagneet Ø18x13	1
034	Hoofdframe	1	078	Kap 60x30	2
035	Einddop voorste stabilisator Ø50	2	079	Bochtring Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylon moer M6	2	080	Sensordraad 650 mm	1
037	Transportwiel Ø23xØ6x32	2	081	Linkervoetstang	1
038	Schroef M6x48	2	082	Vlakke sluitring Ø10xØ20x2	1
039	Veerring Ø20xØ13x2	2	083	Ketting	1
040	Linker nylon moer B0.5x20	1	084	Handgreep voor pulsmeting	2
041	Kettingblad met crank ¼x/Ø205x2.6	1	085	Zelftappende schroef met verzonken kop en dwarssnede ST4.2x2x20	2
042	Computerpost	1	086	Platte ring Ø5xØ9x0,8	2
043	Linker nylon moer B0.5x20	1	087	Lagers 6000Z	2

Gereedschap (afbeelding 3):

Aantal	Naam
1	6mm inbussleutel 2 stuks
2	8mm inbussleutel 1 stuk
3	Multi inbussleutel S19, S13, S17 1 stuk
4	Moersleutel met Philips-schroevendraaier S13-S14-S15

Constructieschema (afbeelding 4)**Montage (afbeelding 5)**➤ **Stap 1: Stabilisatoren vooraan en achteraan installeren.**

Gereedschap:

- multi-hex gereedschap S19, S13, S17

Onderdelen:

- 47 - dopmoer M10 4 stuks
- 48 - bochtschijf Ø10x1.5xØ25xR28 4 st.
- 49 - schroef M10x56 4 stuks

Bevestig de voorste stabilisator (50) aan het hoofdframe (34) met twee M10 dopmoeren (47), twee kromme sluitringen Ø10x1,5xØ25xR28 (48) en twee M10x57 bouten (49). Draai de dopmoeren vast met het meegeleverde multi-zeskant gereedschap. Bevestig de achterstabilisator (51) aan het hoofdframe (34) met twee M10 dopmoeren (47), twee kromme sluitringen Ø10x1,5xØ25xR28 (48) en twee M10x57 bouten (49). Draai de dopmoeren vast met de meegeleverde multi-zeskant tang.

➤ **Stap 2: Links/rechts leuningarmen en voetstangen installeren.**

Gereedschap:

- 2 inbussleutels 6 mm
- inbussleutel 8 mm
- multi-hex gereedschap S19, S13, S17

Onderdelen:

- 7 - schroef M10x18 2 stuks
- 8 - veerring Ø18xØ10x2 2 stuks
- 9 - sluitring Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - roterende stang 1 stuk
- 22- bout voor rechter crank Ø16x89xR23 1 st, 11- golfring Ø26xØ16x0.3 1 st, 39 - veerring Ø20xØ13x2 1 st, 40 nylon moer voor rechter crank B0.5x20 1 st
- 69 - platte ring Ø10xØ25x2.0 2 stuks
- 46 - bout voor linker crank Ø16x89xL23 1 pc, 11 - golfring Ø26xØ16x0.3 1 pc, 39 - veerring Ø20xØ13x2 1 pc, 43 - nylon moer voor linker crank B0.5x20 1 pc
- 79 - bochtschijf 28xØ16x1 2 st.

Verwijder twee M10x18 schroeven (7), twee Ø18xØ10x2 veerringen (8), twee Ø10xØ25x2.0 vlakke sluitringen (69), twee Ø28xØ16.2x4xB5 sluitringen (9) en twee Ø17xØ22x0.3 gebogen sluitringen (79) van de draaistang (12). Plaats de draaistang (12) in het gat van het hoofdframe (34). Bevestig twee gebogen sluitringen Ø17xØ22x0,3 (79) op de roterende stang (12). Schuif de linker/rechter handrails (13, 14) op de draaistang (12) en zet deze met twee M10x18 schroeven (7), twee veerringen Ø18xØ10x2 (8), twee vlakke sluitringen Ø10xØ25x2.0 (69), twee sluitringen Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Draai de schroeven vast met de twee meegeleverde inbussleutels van 6 mm. Bevestig de linker voetstang (23) aan het hoofdframe (34) met een bout Ø16x89xL23 voor linker crank (46), een golfring Ø28xØ16x0.3 (11), een veerring Ø20xØ13x2 (39) en een nylon moer B0.5x20 voor linker crank (43). Bevestig de rechter voetstang (81) aan het hoofdframe (34) met een Ø16x89xR23 bout voor rechter crank (22), een Ø28xØ16x0.3 golfring (11), een Ø20xØ13x2 veerring (39) en een B0.5x20 nylon moer voor rechter crank (40). Draai de bout en nylon moer vast met een 8 mm inbussleutel en het meegeleverde multi-zeskant gereedschap.

Let op! De Ø16x89xR23 bout voor de rechter crank (22) en de Ø16x89xL23 bout voor de linker crank (46) zijn gemerkt met "R" voor rechts en "L" voor links. Gebruik dezelfde procedure om de linker voetstang (23) op de linker crank (41) te bevestigen.

➤ **Stap 3 Voetpedalen rechts en links installeren.**

Gereedschap:

- multi-hex gereedschap S19, S13, S17

Onderdelen:

- 20 - schroef M8x50 4 stuks
- 28 - nylon moer M10xL9 4 stuks

Bevestig het rechter voetpedaal (21R) aan de rechter voetstang (23) met twee M10x45 bouten (20) en M10xL9 nylon moeren (28). Draai de nylon moeren vast met het meegeleverde multi-inbussleutel. Gebruik dezelfde procedure om het linker voetpedaal (21L) op de linker voetstang (81) te bevestigen.

➤ **Stap 4 Installatie rechter/linker leuningarmen en computer.**

Gereedschap:

- moersleutel met Philips-schroevendraaier S13-S14-S15
- 6mm inbussleutel 1 stuk

Verbind de sensordraad (80) met de middelste draad (61). Verwijder twee inbusschroeven M8x30 (65) en twee vlakke sluitringen Ø8xØ16x1,5 (66) van de computerpaal (42). Bevestig de computerpaal (42) aan het hoofdframe (34) met twee M8x30 inbusbouten M8x30 (65) en twee Ø8xØ16x1,5 platte ringen (66). Draai vast met de meegeleverde S6 inbussleutel. Verbind de middelste draad (61) met de draad van de computer (44). Verwijder twee M5x10 kruiskopschroeven van de computer (44). Bevestig vervolgens de computer (44) aan de bovenkant van de computerpaal (42) met twee M5x10 kruiskopschroeven (45). Draai vast met de meegeleverde moersleutel met kruiskopschroevendraaier. Verbind de pulsmeethendel (84) met de computer (44).

Computer

Functieknoppen:

MODE - Indrukken om functies te selecteren. Als je de MODE-knop lang ingedrukt houdt, kun je de tijd, afstand en calorieën resetten.

Functies en handelingen:

SCAN - druk op de knop MODE totdat SCAN verschijnt, de monitor zal alle 6 functies doorlopen: tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, hartslag. Elke weergave wordt 5 seconden vastgehouden.

TIJD - de totale tijd tellen vanaf het begin van de training tot het einde.

SPEED - huidige snelheid weergeven.

DIST - tel de afstand tussen het begin en het einde van de training.

CALORIES - telt verbrande calorieën.

PULSE - leg je handen op de polssensoren en druk op de knop MODE. Na ongeveer 6-7 seconden wordt de huidige hartslag op de monitor weergegeven. Tijdens het meten van de hartslag kan de meetwaarde door het vastlopen van het contact gedurende de eerste 2~3 seconden hoger zijn dan de virtuele hartslag. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.

OPMERKING

1. Vervang de batterijen als het display vaag is of geen cijfers weergeeft.
2. Het scherm wordt automatisch uitgeschakeld na 4 minuten inactiviteit.
3. De monitor start automatisch zodra je begint te trainen.
4. De computer begint automatisch alle waarden te tellen aan het begin van de oefening. Na 4 seconden wordt de berekening afgebroken.

Opwarmen

De WARM-UP is een belangrijk onderdeel van elke training. Het doel van opwarmen is om je lichaam voor te bereiden op de training en om blessures te minimaliseren. Doe een warming-up van twee tot vijf minuten voordat je aërobe oefeningen gaat doen. Het moet elke sessie beginnen om je lichaam voor te bereiden op zwaardere oefeningen door je spieren op te warmen en te strekken, je bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar je spieren te brengen.

Afkoelen

COOL DOWN aan het einde van je training herhaal je deze oefeningen om de pijn in vermoeide spieren te verminderen. Het doel van een cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Een goede cooling-down verlaagt je hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

Technische gegevens

Afmetingen: 923 x 613 x 1326 mm

Netto gewicht: 30 kg

Gewicht bruto: 32 kg

Max gewicht gebruiker: 110 kg

Instruções de montagem

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA:

Leia todas as precauções e instruções contidas neste manual antes de utilizar este equipamento.

Obrigado por ter escolhido a marca HMS. Para sua segurança e benefícios, leia atentamente este manual antes de utilizar a máquina. Como fabricante, estamos empenhados em proporcionar-lhe a satisfação total do cliente.

Este produto destina-se apenas a uso doméstico e foi concebido para garantir a segurança. Devem ser respeitadas as seguintes regras:

1. Antes de iniciar o seu treino, consulte o seu médico para verificar se existem razões que impeçam a utilização deste equipamento de fitness. A decisão do médico é necessária se tomar medicamentos que afectem o funcionamento do coração, a tensão arterial e os níveis de colesterol. É também necessária no caso de pessoas com mais de 35 anos e de pessoas com problemas de saúde.
2. Faça sempre o seu aquecimento antes do treino.
3. Durante o exercício e após a sua conclusão, o equipamento de treino deve ser protegido contra crianças e animais.
4. O equipamento deve ser colocado numa superfície seca, estável e devidamente nivelada. Todos os objectos cortantes devem ser retirados da sua proximidade direta. O equipamento deve ser protegido da humidade. As possíveis irregularidades da superfície devem ser niveladas. Recomenda-se a utilização de uma base antiderrapante especial para evitar a deslocação do equipamento durante o exercício.
5. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m e superior ao espaço de formação disponível nas direcções de acessibilidade do equipamento (figura 1). O espaço livre deve também incluir espaço para uma saída de emergência. Se estiverem localizados equipamentos diferentes lado a lado, o espaço livre pode ser dividido.
6. Prestar atenção aos sinais de preocupação. O exercício incorreto ou excessivo é sinónimo de perigo para a saúde. Se durante o treino surgirem dores de cabeça ou tonturas, dores no peito, ritmo cardíaco irregular ou outros sintomas preocupantes, o treino deve ser interrompido imediatamente e deve consultar-se um médico. Um treino incorreto ou demasiado intenso pode provocar traumatismos.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, deve verificar-se o aperto de todos os parafusos, cavilhas e outras juntas.
8. Antes de iniciar o exercício, verificar a fixação das peças e as articulações entre elas. O exercício só pode ser iniciado se o equipamento estiver totalmente operacional.
9. O equipamento deve ser controlado regularmente quanto a desgaste e danos. Só assim poderá cumprir os requisitos de segurança. Deve ser dada especial atenção aos punhos de espuma, às tampas das pernas e aos estofos, que são peças de desgaste rápido. As peças danificadas devem ser imediatamente reparadas ou substituídas. Até lá, o equipamento de treino não pode ser utilizado.
10. Não colocar nenhum elemento nas aberturas.
11. Preste atenção aos dispositivos de regulação salientes e a outros elementos estruturais que possam dificultar o exercício.
12. O equipamento só pode ser utilizado de acordo com o fim a que se destina. Se alguma peça se desgastar ou estiver danificada, ou se ouvir sons preocupantes durante a utilização do equipamento, deve parar imediatamente o exercício. Não volte a utilizar o aparelho até que o problema seja resolvido.
13. Usar roupas confortáveis e calçado desportivo para treinar. Evite roupas largas que possam prender partes salientes do equipamento ou limitar a sua mobilidade.
14. O equipamento pertence à classe H de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e destina-se apenas a utilização doméstica. Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.
15. Ao levantar ou deslocar o equipamento, mantenha uma postura correta para evitar lesões na coluna vertebral.
16. O produto destina-se apenas a adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
17. Durante a instalação, siga atentamente as instruções do manual anexo e utilize apenas as peças incluídas na embalagem. Antes da instalação, verifique se todas as peças da lista estão incluídas na embalagem.

AVISO: Ler as instruções antes de utilizar o equipamento. Não nos responsabilizamos por ferimentos ou danos em objectos causados pela utilização incorrecta do produto.

MANUTENÇÃO: Não devem ser utilizados agentes de limpeza agressivos para limpar o equipamento. Utilizar um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. O equipamento deve ser mantido em locais secos e protegido da humidade e da corrosão.



Lista de peças (figura 2):

Número	Descrição	Quantidade	Número	Descrição	Quantidade
001	Tampa do braço do corrimão Ø25x1,5	6	044	Computador	1
002	Suporte de corrimão em espuma Ø32xØ23x280	2	045	Parafuso de cabeça cilíndrica M5x10	2
003	Braço direito Ø25x1,8	1	046	Parafuso para manivela esquerda Ø16x89xL23	1
004	Braço esquerdo Ø25x1,8	1	047	Porca de capa M10	4
005	Bucha de plástico para corrimão Ø28.5xØ25.4x84	4	048	Anilha de dobragem Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Botão de regulação da altura do corrimão	2	049	Parafuso M10x56	4

007	Parafuso	2	050	Estabilizador dianteiro Ø50x1,5x470	1
008	Anilha de mola Ø18xØ10x2	2	051	Estabilizador traseiro Ø50x1,5x470	1
009	Anilha Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Anilha Ø40xØ24x3	1
010	Bucha metálica Ø24,8xØ16x14	10	053	Porca de rolamento entalhada 15/16*	1
011	Anilha ondulada Ø26xØ16x0,3	4	054	Tampa da chumaceira	2
012	Haste rotativa	1	055	Rolamento	2
013	Corrimão esquerdo	1	056	Porca de rolamento ranhurada 7/8*	1
014	Corrimão direito	1	057	Anilha Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Tampa da haste 32x1,5	2	058	Porca sextavada 7/8*	1
016	Roda de aço	1	059	Tampa direita	1
017	Eixo da roda	1	060	Tampa esquerda	1
018	Porca sextavada M10x1	3	061	Fio médio	1
019	Sensor	1	062	Tampa da tampa 86x65x1,5	2
020	Parafuso M8x50	4	063	Parafuso Phillips auto-roscante ST4.2x20	2
021L	Pedal esquerdo 345x146x40	1	064	Parafuso ST4.2x20	6
021R	Pedal direito 345x146x40	1	065	Parafuso de cabeça sextavada M8x30	2
022	Parafuso para manivela direita Ø16x89xR23	1	066	Anilha plana Ø8xØ16x1,5	2
023	Barra do pé esquerdo	1	067	Manípulo M16	1
024	Cadeia	1	068	Tampa do travão	1
025	Parafuso M10x55	2	069	Anilha plana Ø10xØ25x2.0	2
026	Bucha metálica Ø14xØ10x10	4	070	Parafuso de cabeça chata com fenda M5x35	1
027	Tampão quadrado (30x30)	2	071	Porca hexagonal M10	1
028	Porca de nylon M10xL9	2	072	Tampa da extremidade do estabilizador traseiro Ø50	2
029	Porca de flange M10x1	2	073	Tampa do cabo	3
030	Parafuso de olhal M6x36	2	074	Parafuso auto-roscante com cabeça cilíndrica e entalhe ST2.9x9.5	2
031	Suporte de tensão	2	075	Porca cônica M10x1,0	2
032	Porca de nylon M8	4	076	Espaçador de buchas Ø15xØ10x15	1
033	Porca M6	2	077	Íman de indução Ø18x13	1
034	Quadro principal	1	078	Tampa 60x30	2
035	Tampa da extremidade do estabilizador dianteiro Ø50	2	079	Anilha de dobragem Ø17xØ22x0,3	2
036	Porca de nylon M6	2	080	Fio do sensor 650 mm	1
037	Roda de transporte Ø23xØ6x32	2	081	Barra do pé esquerdo	1
038	Parafuso M6x48	2	082	Anilha plana Ø10xØ20x2	1
039	Anilha de mola Ø20xØ13x2	2	083	Cadeia	1
040	Porca de nylon da manivela esquerda B0.5x20	1	084	Punho de medição de impulsos	2
041	Corrente com manivela ¼xØ205x2.6	1	085	Parafuso auto-roscante com cabeça escareada e corte transversal ST4.2x2x20	2
042	Posto de computador	1	086	Anilha plana Ø5xØ9x0,8	2
043	Porca de nylon da manivela esquerda B0.5x20	1	087	Rolamentos 6000Z	2

Ferramentas (figura 3):

Número	Nome
1	Chave hexagonal de 6 mm 2 peças
2	Chave hexagonal de 8 mm 1 peça
3	Ferramenta multi hexagonal S19, S13, S17 1 peça
4	Chave inglesa com chave de fendas Philips S13-S14-S15

Esquema de construção (figura 4)**Montagem (figura 5)**➤ **Etapa 1: Instalação dos estabilizadores dianteiro e traseiro.**

Ferramentas:

- ferramenta multi hexagonal S19, S13, S17

Peças:

- 47 - porca de capa M10 4 peças
- 48 - anilha de curvatura Ø10x1,5xØ25xR28 4 unid.
- 49 - parafuso M10x56 4 peças

Fixar o estabilizador dianteiro (50) ao quadro principal (34) com duas porcas de capa M10 (47), duas anilhas curvas Ø10x1,5xØ25xR28 (48) e dois parafusos M10x57 (49). Apertar as porcas de capa com a ferramenta multi hexagonal fornecida. Fixar o estabilizador traseiro (51) à estrutura principal (34) com duas porcas de capa M10 (47), duas anilhas curvas Ø10x1,5xØ25xR28 (48) e dois parafusos M10x57 (49). Apertar as porcas de capa com a ferramenta multi hexagonal fornecida.

➤ **Etapa 2: Instalação dos braços do corrimão esquerdo/direito e das barras para os pés.**

Ferramentas:

- 2 chaves allen 6 mm
- chave allen 8 mm
- ferramenta multi hexagonal S19, S13, S17

Peças:

- 7 - parafuso M10x18 2 pcs
- 8 - anilha de mola Ø18xØ10x2 2 pcs
- 9 - anilha Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - haste rotativa 1 unid.
- 22- parafuso para manivela direita Ø16x89xR23 1 unid., 11- anilha ondulada Ø26xØ16x0,3 1 unid., 39 - anilha de mola Ø20xØ13x2 1 unid., 40 - porca de nylon para manivela direita B0,5x20 1 unid.
- 69 - anilha plana Ø10xØ25x2.0 2 unid.
- 46 - parafuso para manivela esquerda Ø16x89xL23 1 unid., 11 - anilha ondulada Ø26xØ16x0,3 1 unid., 39 - anilha de mola Ø20xØ13x2 1 unid., 43 - porca de nylon para manivela esquerda B0,5x20 1 unid.
- 79 - anilha de dobragem Ø28xØ16x1 2 pcs

Retirar da haste rotativa (12) os dois parafusos M10x18 (7), as duas anilhas de pressão Ø18xØ10x2 (8), as duas anilhas planas Ø10xØ25x2.0 (69), as duas anilhas Ø28xØ16.2x4xB5 (9) e as duas anilhas de curvatura Ø17xØ22x0.3 (79). Colocar a haste rotativa (12) no orifício da armação principal (34). Fixar duas anilhas de curvatura Ø17xØ22x0.3 (79) na haste rotativa (12). Deslizar os corrimãos esquerdo/direito (13, 14) para a haste rotativa (12) e com dois parafusos M10x18 (7), duas anilhas de mola Ø18xØ10x2 (8), duas anilhas planas Ø10xØ25x2.0 (69), duas anilhas Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Apertar os parafusos com as duas chaves hexagonais de 6 mm fornecidas. Fixar a barra de pé esquerda (23) à estrutura principal (34) com um parafuso Ø16x89xL23 para a manivela esquerda (46), uma anilha ondulada Ø28xØ16x0,3 (11), uma anilha de mola Ø20xØ13x2 (39) e uma porca de nylon B0,5x20 para a manivela esquerda (43). Fixe a barra de pé direita (81) à estrutura principal (34) com um parafuso Ø16x89xR23 para a manivela direita (22), uma anilha ondulada Ø28xØ16x0,3 (11), uma anilha de mola Ø20xØ13x2 (39) e uma porca de nylon B0,5x20 para a manivela direita (40).

Nota! O parafuso Ø16x89xR23 para a manivela direita (22) e o parafuso Ø16x89xL23 para a manivela esquerda (46) estão marcados com "R" para a direita e "L" para a esquerda. Utilize o mesmo procedimento para fixar a barra de pé esquerda (23) na manivela esquerda (41).

➤ **Passo 3 Instalação dos pedais direito e esquerdo.**

Ferramentas:

- ferramenta multi hexagonal S19, S13, S17

Peças:

- 20 - parafuso M8x50 4 pcs
- 28 - Porca de nylon M10xL9 4 peças

Fixe o pedal direito (21R) na barra do pé direito (23) com dois parafusos M10x45 (20) e porcas de nylon M10xL9 (28). Aperte as porcas de nylon com a ferramenta multi hexagonal fornecida. Utilize o mesmo procedimento para fixar o pedal esquerdo (21L) na barra do pé esquerdo (81).

➤ **Passo 4 Braços do corrimão direito/esquerdo e instalação do computador.**

Ferramentas:

- chave inglesa com chave de fendas Philips S13-S14-S15
- Chave hexagonal de 6 mm 1 peça

Ligar o fio do sensor (80) ao fio central (61). Retirar dois parafusos de cabeça sextavada M8x30 (65) e duas anilhas planas Ø8xØ16x1,5 (66) do poste do computador (42). Fixar o poste do computador (42) na estrutura principal (34) com dois parafusos sextavados M8x30 (65) e duas anilhas planas Ø8xØ16x1,5 (66). Ligar o fio do meio (61) ao fio do computador (44). Retirar dois parafusos de cabeça cilíndrica M5x10 do computador (44). Em seguida, fixar o computador (44) na extremidade superior do poste do computador (42) com dois parafusos de cabeça cilíndrica cruzada M5x10 (45), apertando-os com a chave de parafusos Phillips fornecida. Ligar o punho de medição de impulsos (84) ao computador (44).

Computador

Botões de função:

MODE - Pressione para baixo para selecionar funções. Se o botão MODE for mantido premido durante muito tempo, é possível repor o tempo, a distância e as calorias.

Funções e operações:

SCAN - premir o botão MODE (modo) até aparecer SCAN (analisar), o monitor passa pelas 6 funções: tempo, velocidade, distância, ODO, calorias, pulsação. Cada ecrã será mantido durante 5 segundos.

TIME - conta o tempo total desde o início do exercício até ao fim.

SPEED - apresenta a velocidade atual.

DIST - contar a distância desde o início do treino até ao fim.

CALORIAS - conta as calorias queimadas.

PULSE - coloque as mãos nos sensores de pulsação e prima o botão MODE (modo). Após cerca de 6-7 segundos, o ritmo cardíaco atual será apresentado no monitor. Durante o processo de medição da pulsação, devido ao encravamento do contacto, o valor da medição pode ser superior ao da pulsação virtual durante os primeiros 2~3 segundos, voltando depois ao nível normal. O valor de medição não pode ser considerado como a base de um tratamento médico.

NOTA

1. Se o ecrã estiver fraco ou não apresentar qualquer figura, substitua as pilhas.
2. O visor desliga-se automaticamente após 4 minutos de inatividade.
3. O monitor inicia-se automaticamente assim que começa a treinar.
4. O computador começa automaticamente a contar todos os valores no início do exercício. Após 4 segundos, o cálculo é interrompido.

Aquecimento

O AQUECIMENTO é uma parte importante de qualquer treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício e minimizar as lesões. Faça um aquecimento de dois a cinco minutos antes do exercício aeróbico. O aquecimento deve começar em cada sessão para preparar o corpo para exercícios mais extenuantes, aquecendo e esticando os músculos, aumentando a circulação e a pulsação e fornecendo mais oxigénio aos músculos.

Arrefecer

REFRIGERAÇÃO no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados. O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de exercício. Um arrefecimento adequado faz baixar lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

Dados técnicos

Dimensões: 923 x 613 x 1326 mm

Peso líquido: 30 kg

Peso bruto: 32 kg

Peso máximo do utilizador: 110 kg

Instrucțiuni de asamblare

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ:

Citiți toate precauțiile și instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza acest echipament.

Vă mulțumim că ați ales marca HMS. Pentru siguranța și beneficiile dvs., citiți cu atenție acest manual înainte de a utiliza mașina. Ca producător, ne angajăm să vă oferim satisfacția deplină a clientului.

Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice și a fost conceput pentru a asigura siguranța. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Înainte de a vă începe antrenamentul, consultați-vă medicul pentru a verifica dacă există motive care împiedică utilizarea acestui echipament de fitness. Decizia medicului este necesară dacă luați medicamente care vă afectează activitatea cardiacă, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. De asemenea, este necesară în cazul persoanelor cu vârsta peste 35 de ani și al persoanelor cu probleme de sănătate.
2. Întotdeauna faceți încălzirea înainte de antrenament.
3. În timpul exercițiului și după finalizarea acestuia, echipamentul de antrenament trebuie protejat de copii și animale.
4. Echipamentul trebuie amplasat pe o suprafață uscată, stabilă și nivelată corespunzător. Toate obiectele ascuțite trebuie îndepărtate din imediata vecinătate a acestuia. Echipamentul trebuie protejat de umiditate. Eventualele neregularități ale suprafeței trebuie să fie nivelate. Se recomandă utilizarea unei baze speciale antiderapante pentru a preveni deplasarea echipamentului în timpul antrenamentului.
5. Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și mai mare decât spațiul de antrenament disponibil în direcțiile de accesibilitate a echipamentului (figura 1). Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, spațiul pentru părăsirea de urgență. În cazul în care diferite echipamente sunt amplasate unul lângă altul, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită.
6. Acordați atenție semnalelor îngrijorătoare. Antrenamentul incorrect sau excesiv reprezintă un pericol pentru sănătate. Dacă în timpul antrenamentului apar dureri de cap sau amețeli, dureri în piept, ritm cardiac neregulat sau alte simptome îngrijorătoare, antrenamentul trebuie întrerupt imediat și trebuie consultat un medic. Antrenamentul incorrect sau excesiv de intens poate duce la traume.
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, trebuie verificată etanșeitatea tuturor șuruburilor, bolțurilor și a altor îmbinări.
8. Înainte de a începe exercițiul, verificați fixarea pieselor și a îmbinărilor dintre acestea. Antrenamentul poate fi început numai dacă echipamentul este complet operațional.
9. Echipamentul trebuie verificat în mod regulat pentru a depista uzura și deteriorările. Numai atunci va îndeplini cerințele de siguranță. Trebuie acordată o atenție specială mânerelor din spumă, capacelor picioarelor și tapițeriei, care sunt toate piese cu uzură rapidă. Piesele deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat. Până atunci, echipamentul de antrenament nu poate fi utilizat.
10. Nu introduceți niciun element în deschideri.
11. Acordați atenție dispozitivelor de reglare proeminente și altor elemente structurale care ar putea împiedica exercițiul.
12. Echipamentul poate fi utilizat numai în conformitate cu destinația sa. Dacă vreo piesă se uzează sau este deteriorată, sau dacă auziți sunete îngrijorătoare atunci când utilizați echipamentul, trebuie să întrerupeți imediat exercițiul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu este eliminată.
13. Purtați haine confortabile și pantofi sport pentru antrenament. Evitați hainele largi care ar putea prinde părți proeminente ale echipamentului sau care v-ar putea limita mobilitatea.
14. Echipamentul se încadrează în clasa H în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Acesta nu poate servi în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.
15. Atunci când ridicați sau mutați echipamentul, mențineți o poziție corectă pentru a evita rănirea coloanei vertebrale.
16. Produsul este destinat exclusiv adulților. Țineți copiii fără supraveghere departe de echipament.
17. În timpul instalării, urmați îndeaproape instrucțiunile din manualul atașat și utilizați numai piesele care au fost incluse în pachet. Înainte de instalare, verificați dacă toate piesele din listă sunt incluse în pachet.

AVERTISMENT: Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul. Nu suntem responsabili pentru rănilor sau deteriorarea obiectelor cauzate de utilizarea incorrectă a produsului.

ÎNTREȚINERE: Nu se utilizează agenți de curățare agresivi pentru curățarea echipamentului. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Echipamentul trebuie păstrat în locuri uscate și protejat de umiditate și coroziune.



Lista de piese (figura 2):

Număr	Descriere	Cantitate	Număr	Descriere	Cantitate
001	Capac braț balustradă Ø25x1.5	6	044	Computer	1
002	Suport spumă pentru balustradă Ø32xØ23x280	2	045	Șurub cu cap pan încrucișat M5x10	2
003	Braț drept Ø25x1.8	1	046	Bolț pentru manivela stângă Ø16x89xL23	1
004	Braț stâng Ø25x1.8	1	047	Piuliță cu cap M10	4
005	Bucșă din plastic pentru balustradă Ø28.5xØ25.4x84	4	048	Șaibă de curbură Ø10x1.5xØ25xR28	4
006	Buton de reglare a înălțimii balustradei	2	049	Șurub M10x56	4

007	Șurub	2	050	Stabilizator față Ø50x1.5x470	1
008	Șaibă elastică Ø18xØ10x2	2	051	Stabilizator spate Ø50x1.5x470	1
009	Șaibă Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Șaibă Ø40xØ24x3	1
010	Bucșă metalică Ø24.8xØ16x14	10	053	Piuliță de rulment crestată 15/16*	1
011	Șaibă ondulată Ø26xØ16x0.3	4	054	Capac de rulment	2
012	Tijă rotativă	1	055	Rulment	2
013	Balustradă stânga	1	056	Piuliță de rulment canelată 7/8*	1
014	Balustradă dreapta	1	057	Șaibă Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Capac de tijă 32x1.5	2	058	Piuliță hexagonală 7/8*	1
016	Roată din oțel	1	059	Capac dreapta	1
017	Axul roții	1	060	Capac stânga	1
018	Piuliță hexagonală M10x1	3	061	Fir de mijloc	1
019	Senzor	1	062	Capac de acoperire 86x65x1.5	2
020	Șurub M8x50	4	063	Șurub autofiletant Phillips ST4.2x20	2
021L	Pedală stânga 345x146x40	1	064	Șurub ST4.2x20	6
021R	Pedală dreapta 345x146x40	1	065	Șurub cu cap hexagonal M8x30	2
022	Bolț pentru manivela dreaptă Ø16x89xR23	1	066	Șaibă plată Ø8xØ16x1.5	2
023	Bara piciorului stâng	1	067	Buton M16	1
024	Lanț	1	068	Capac de frână	1
025	Șurub M10x55	2	069	Șaibă plată Ø10xØ25x2.0	2
026	Bucșă metalică Ø14xØ10x10	4	070	Șurub cu cap filetat M5x35	1
027	Dop pătrat (30x30)	2	071	Piuliță hexagonală M10	1
028	Piuliță din nailon M10xL9	2	072	Capac de capăt stabilizator spate Ø50	2
029	Piuliță cu flanșă M10x1	2	073	Capac de cablu	3
030	Șurub cu ochi M6x36	2	074	Șurub autofiletant cu cap cilindric și creștătură ST2.9x9.5	2
031	Suport de tensionare	2	075	Piuliță conică M10x1.0	2
032	Piuliță din nailon M8	4	076	Distanțiere bucșă Ø15xØ10x15	1
033	Piuliță M6	2	077	Magnet de inducție Ø18x13	1
034	Cadru principal	1	078	Capac 60x30	2
035	Capac de capăt stabilizator față Ø50	2	079	Șaibă de curbură Ø17xØ22x0.3	2
036	Piuliță din nailon M6	2	080	Sârmă senzor 650 mm	1
037	Roată de transport Ø23xØ6x32	2	081	Bara piciorului stâng	1
038	Șurub M6x48	2	082	Șaibă plată Ø10xØ20x2	1
039	Șaibă elastică Ø20xØ13x2	2	083	Lanț	1
040	Piuliță de nailon manivelă stânga B0.5x20	1	084	Mâner pentru măsurarea pulsului	2
041	Lanț cu manivelă ¼xØ205x2.6	1	085	Șurub autofiletant cu cap înfundat și tăiere transversală ST4.2x2x20	2
042	Computer post	1	086	Șaibă plată Ø5xØ9x0.8	2
043	Piuliță de nailon manivelă stânga B0.5x20	1	087	Rulmenți 6000Z	2

Instrumente (figura 3):

Număr	Nume și prenume
1	Cheie hexagonală de 6 mm 2 bucăți
2	Cheie hexagonală de 8 mm 1 buc
3	Unealtă multi hexagonală S19, S13, S17 1 buc
4	Cheie cu șurubelniță Philips S13-S14-S15

Diagrama construcției (figura 4)**Asamblare (figura 5)****➤ Pasul 1: Instalarea stabilizatoarelor față și spate.**

Instrumente:

- unealtă multi hexagonală S19, S13, S17

Piese:

- 47 - piuliță cu cap M10 4 buc
- 48 - șaibă de curbă $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ 4 buc
- 49 - șurub M10x56 4 buc

Atașați stabilizatorul față (50) la cadrul principal (34) cu două piulițe cu cap M10 (47), două șaibe curbe $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ (48) și două șuruburi M10x57 (49). Strângeți piulițele capse cu unealta hexagonală multiplă furnizată. Fixați stabilizatorul spate (51) pe cadrul principal (34) cu două piulițe capse M10 (47), două șaibe curbe $\varnothing 10 \times 1,5 \times \varnothing 25 \times R28$ (48) și două șuruburi M10x57 (49). Strângeți piulițele capse cu unealta hexagonală multiplă furnizată.

➤ Pasul 2: Instalarea brațelor balustradei stânga/dreapta și a barelor pentru picioare.

Instrumente:

- 2 chei Allen 6 mm
- cheie Allen 8 mm
- unealtă multi hexagonală S19, S13, S17

Piese:

- 7 - șurub M10x18 2 buc
- 8 - șaibă elastică $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ 2 buc
- 9 - șaibă $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$
- 12 - tijă rotativă 1 buc
- 22 - șurub pentru manivela dreaptă $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ 1 buc, 11 - șaibă ondulată $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0.3$ 1 buc, 39 - șaibă elastică $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 buc, 40 piuliță din nailon pentru manivela dreaptă B0.5x20 1 buc
- 69 - șaibă plată $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ 2 buc
- 46 - șurub pentru manivela stângă $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ 1 buc, 11 - șaibă ondulată $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0.3$ 1 buc, 39 - șaibă elastică $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ 1 buc, 43 - piuliță din nailon pentru manivela stângă B0.5x20 1 buc
- 79 - șaibă de îndoire $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 1$ 2 buc

Scoateți două șuruburi M10x18 (7), două șaibe elastice $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), două șaibe plate $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (69), două șaibe $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ (9) și două șaibe curbe $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ (79) de pe tija rotativă (12). Introduceți tija rotativă (12) în orificiul cadrului principal (34). Atașați două șaibe curbate $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times 0.3$ (79) pe tija rotativă (12). Glisați balustradele stânga/dreapta (13, 14) pe tija rotativă (12) și fixați-le în poziție cu două șuruburi M10x18 (7), două șaibe elastice $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$ (8), două șaibe plate $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (69), două șaibe $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$ (9). Strângeți șuruburile cu cele două chei hexagonale de 6 mm furnizate. Fixați bara piciorului stâng (23) pe cadrul principal (34) cu un șurub $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ pentru manivela stângă (46), o șaibă ondulată $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11), o șaibă elastică $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) și o piuliță din nailon B0.5x20 pentru manivela stângă (43). Fixați bara piciorului drept (81) pe cadrul principal (34) cu un șurub $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ pentru manivela dreaptă (22), o șaibă ondulată $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (11), o șaibă elastică $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$ (39) și o piuliță din nailon B0.5x20 pentru manivela dreaptă (40). strângeți șurubul și piulița din nailon cu o cheie hexagonală de 8 mm și unealta hexagonală multiplă furnizată.

Notă! Șurubul $\varnothing 16 \times 89 \times R23$ pentru manivela dreaptă (22) și șurubul $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ pentru manivela stângă (46) sunt marcate "R" pentru dreapta și "L" pentru stânga. Utilizați aceeași procedură pentru a fixa bara piciorului stâng (23) pe manivela stângă (41).

➤ Pasul 3 Instalarea pedalelor dreapta și stânga.

Instrumente:

- unealtă multi hexagonală S19, S13, S17

Piese:

- 20 - șurub M8x50 4 buc
- 28 - piuliță din nailon M10xL9 4 buc

Atașați pedala de picior dreaptă (21R) pe bara de picior dreaptă (23) cu două șuruburi M10x45 (20) și piulițe de nailon M10xL9 (28). Strângeți piulițele de nailon cu unealta hexagonală multiplă furnizată. Utilizați aceeași procedură pentru a fixa pedala de picior stângă (21L) pe bara de picior stângă (81).

➤ **Pasul 4 Instalarea brațelor de balustradă dreapta/stânga și a computerului.**

Instrumente:

- cheie cu șurubelniță Philips S13-S14-S15
- 6mm cheie hexagonală 1 bucată

Conectați firul senzorului (80) cu firul central (61). Îndepărtați două șuruburi cu cap hexagonal M8x30 (65) și două șaibe plate Ø8xØ16x1,5 (66) de pe suportul computerului (42). Fixați stâlpul computerului (42) pe cadrul principal (34) cu două șuruburi cu cap hexagonal M8x30 M8x30 (65) și două șaibe plate Ø8xØ16x1,5 (66). strângeți cu cheia Allen S6 furnizată. Conectați firul din mijloc (61) cu firul computerului (44). Îndepărtați două șuruburi cu cap încrucișat M5x10 de la computer (44). Apoi fixați calculatorul (44) pe capătul superior al stâlpului calculatorului (42) folosind două șuruburi cu cap încrucișat M5x10 (45). strângeți cu cheia cu șurubelniță Phillips furnizată. Conectați mânerul de măsurare a impulsurilor (84) la computer (44).

Computer

Butoane funcționale:

MODE - Apăsați în jos pentru selectarea funcțiilor. Dacă mențineți apăsat mult timp butonul MODE, apăsați pentru a reseta timpul, distanța și calorii.

Funcții și operațiuni:

SCAN - apăsați butonul MODE până când apare SCAN, monitorul se va roti prin toate cele 6 funcții: timp, viteză, distanță, ODO, calorii, puls. Fiecare afișare va fi menținută 5 secunde.

TIME - numără timpul total de la începutul până la sfârșitul antrenamentului.

SPEED - afișează viteza curentă.

DIST - numără distanța de la începutul antrenamentului până la sfârșitul acestuia.

CALORII - numără calorii arse.

PULSE - puneți-vă mâinile pe senzorii de puls, apăsați butonul MODE. După aproximativ 6-7 secunde, ritmul cardiac curent va fi afișat pe monitor. În timpul procesului de măsurare a pulsului, din cauza blocării contactului, valoarea de măsurare poate fi mai mare decât rata pulsului virtual în primele 2 ~ 3 secunde, apoi va reveni la nivelul normal. Valoarea de măsurare nu poate fi considerată ca bază a tratamentului medical.

NOTĂ

1. Dacă afișajul este slab sau nu prezintă nicio cifră, vă rugăm să înlocuiți bateriile.
2. Afișajul se va opri automat după 4 minute de inactivitate.
3. Monitorul pornește automat de îndată ce începeți antrenamentul.
4. Calculatorul începe automat numărarea tuturor valorilor la începutul exercițiului. După 4 secunde, calculul va fi întrerupt.

Încălzire

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru exerciții și de a minimiza rănilor.

Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de exercițiile aerobice. Ar trebui să începeți fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții mai intense prin încălzirea și întinderea mușchilor, creșterea circulației și a pulsului și livrarea mai multor cantități de oxigen către mușchi.

Răcire

RĂCIȚI-vă la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerile din mușchii oboșiți. Scopul răcirii este de a readuce organismul la starea sa de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O răcire corespunzătoare scade încet ritmul cardiac și permite sângelui să revină la inimă.

Date tehnice

Dimensiuni: 923 x 613 x 1326 mm

Greutate netă: 30 kg

Greutate brută: 32 kg

Greutatea maximă a utilizatorului: 110 kg

Návod na montáž**BEZPEČNOSTNÉ POKYNY:**

Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny v tejto príručke.

Ďakujeme, že ste si vybrali značku HMS. V záujme vašej bezpečnosti a výhod si pred použitím stroja pozorne prečítajte tento návod. Ako výrobca sa zaväzujeme poskytnúť vám úplnú spokojnosť zákazníka.

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečil bezpečnosť. Musia sa dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, či neexistujú nejaké dôvody, ktoré by bránili používaniu tohto fitness zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú činnosť vášho srdca, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je potrebné aj v prípade osôb starších ako 35 rokov a osôb so zdravotnými problémami.
2. Pred tréningom sa vždy rozcvičte.
3. Počas cvičenia a po jeho skončení by malo byť výcvikové zariadenie chránené pred deťmi a zvieratami.
4. Zariadenie sa umiestni na suchý, stabilný a riadne vyrovnaný povrch. Všetky ostré predmety musia byť odstránené z jeho bezprostrednej blízkosti. Zariadenie by malo byť chránené pred vlhkosťou. Prípadné nerovnosti povrchu by sa mali vyrovnať. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, aby sa zabránilo posunu zariadenia počas tréningu.
5. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší ako tréningový priestor dostupný v smeroch dostupnosti zariadenia (obrázok 1). Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové opustenie. Ak sú rôzne zariadenia umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť.
6. Venujte pozornosť znepokojujúcim signálom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie znamená ohrozenie zdravia. Ak sa počas tréningu objavia bolesti hlavy alebo závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový rytmus alebo iné znepokojujúce príznaky, tréning je potrebné okamžite prerušiť a vyhľadať lekára. Nesprávny alebo príliš intenzívny tréning môže viesť k úrazom.
7. Pred prvým použitím a neskôr v pravidelných intervaloch sa skontroluje utiahnutie všetkých skrutiek, svorníkov a iných spojov.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie častí a spojov medzi nimi. Cvičenie možno začať len vtedy, ak je zariadenie plne funkčné.
9. Zariadenie sa pravidelne kontroluje, či nie je opotrebované a poškodené. Len tak bude spĺňať bezpečnostné požiadavky. Osobitná pozornosť sa musí venovať penovým rukovätiam, krytkám na nohách a čalúneniu, ktoré sú rýchlo sa opotrebovávajúcimi časťami. Poškodené časti sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť. Dovtedy sa tréningové zariadenie nemôže používať.
10. Do otvorov nekladajte žiadne prvky.
11. Venujte pozornosť vyčnievajúcim nastavovacím zariadeniam a iným konštrukčným prvkom, ktoré by mohli brániť cvičeniu.
12. Zariadenie sa môže používať len v súlade s jeho určením. Ak sa niektorá časť opotrebuje alebo poškodí, alebo ak pri používaní zariadenia počujete znepokojujúce zvuky, mali by ste okamžite prestať cvičiť. Zariadenie už nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
13. Na tréning si oblečte pohodlné oblečenie a športové obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by mohlo zachytávať vyčnievajúce časti zariadenia alebo obmedzovať vašu pohyblivosť.
14. Zariadenie patrí do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené len na domáce použitie. Nemôže slúžiť na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.
15. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby ste predišli poraneniam chrbtice.
16. Výrobok je určený len pre dospelých. Deti bez dozoru držte mimo dosahu zariadenia.
17. Pri inštalácii sa dôsledne riadte priloženým návodom na obsluhu a používajte len také diely, ktoré sú súčasťou balenia. Pred inštaláciou skontrolujte, či sú všetky diely zo zoznamu súčasťou balenia.

VAROVANIE: Pred použitím zariadenia si prečítajte návod na použitie. Nezodpovedáme za zranenia alebo poškodenie predmetov spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

ÚDRŽBA: Na čistenie zariadenia sa nesmú používať žiadne agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Zariadenie sa musí uchovávať na suchom mieste a chrániť pred vlhkosťou a koróziou.

**Zoznam dielov (obrázok 2):**

Číslo	Popis	Množstvo	Číslo	Popis	Množstvo
001	Krytka ramena zábradlia Ø25x1,5	6	044	Počítač	1
002	Držiak penového zábradlia Ø32xØ23x280	2	045	Krížová skrutka s hlavou M5x10	2
003	Pravé rameno Ø25x1,8	1	046	Skrutka pre ľavú kľuku Ø16x89xL23	1
004	Ľavé rameno Ø25x1,8	1	047	Krytka matice M10	4
005	Plastové puzdro na zábradlie Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Ohybová podložka Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Gombík na nastavenie výšky zábradlia	2	049	Skrutka M10x56	4
007	Skrutka	2	050	Predný stabilizátor Ø50x1,5x470	1
008	Pružná podložka Ø18xØ10x2	2	051	Zadný stabilizátor Ø50x1,5x470	1

009	Podložka Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Podložka Ø40xØ24x3	1
010	Kovové puzdro Ø24,8xØ16x14	10	053	Ložisková matica so zárezmi 15/16*	1
011	Vlnová podložka Ø26xØ16x0,3	4	054	Uzáver ložiska	2
012	Otočná tyč	1	055	Ložisko	2
013	Ľavé zábradlie	1	056	Drážkovaná ložisková matica 7/8*	1
014	Pravé zábradlie	1	057	Podložka Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Uzáver tyče 32x1,5	2	058	Šesťhranná matica 7/8*	1
016	Oceľové koleso	1	059	Pravý kryt	1
017	Náprava kolesa	1	060	Ľavý kryt	1
018	Šesťhranná matica M10x1	3	061	Stredný drôt	1
019	Senzor	1	062	Krycie viečko 86x65x1,5	2
020	Skrutka M8x50	4	063	Samorezná krížová skrutka ST4.2x20	2
021L	Ľavý pedál 345x146x40	1	064	Skrutka ST4.2x20	6
021R	Pravý pedál 345x146x40	1	065	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x30	2
022	Skrutka pre pravú kľuku Ø16x89xR23	1	066	Plochá podložka Ø8xØ16x1,5	2
023	Ľavá noha bar	1	067	Kľučka M16	1
024	Reťaz	1	068	Kryt brzdy	1
025	Skrutka M10x55	2	069	Plochá podložka Ø10xØ25x2,0	2
026	Kovové puzdro Ø14xØ10x10	4	070	Skrutka s drážkovanou hlavou M5x35	1
027	Štvorcová zátka (30x30)	2	071	Šesťhranná matica M10	1
028	Nylonová matica M10xL9	2	072	Koncový uzáver zadného stabilizátora Ø50	2
029	Prírubová matica M10x1	2	073	Káblový uzáver	3
030	Skrutka s okom M6x36	2	074	Samorezná skrutka s valcovou hlavou a zárezom ST2.9x9.5	2
031	Napínacia konzola	2	075	Kužeľová matica M10x1,0	2
032	Nylonová matica M8	4	076	Dištančné puzdro Ø15xØ10x15	1
033	Matica M6	2	077	Indukčný magnet Ø18x13	1
034	Hlavný rám	1	078	Krytka 60x30	2
035	Koncový uzáver predného stabilizátora Ø50	2	079	Ohybová podložka Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylonová matica M6	2	080	Senzorový vodič 650 mm	1
037	Prepravné koleso Ø23xØ6x32	2	081	Ľavá noha bar	1
038	Skrutka M6x48	2	082	Plochá podložka Ø10xØ20x2	1
039	Pružná podložka Ø20xØ13x2	2	083	Reťaz	1
040	Nylonová matica ľavej kľuky B0,5x20	1	084	Rukoväť na meranie impulzov	2
041	Reťazový krúžok s kľukou ¼x/Ø205x2,6	1	085	Samorezná skrutka so zápusťou hlavou a priečny rez ST4.2x2x20	2
042	Počítačový príspevok	1	086	Plochá podložka Ø5xØ9x0,8	2
043	Nylonová matica ľavej kľuky B0,5x20	1	087	Ložiská 6000Z	2

Nástroje (obrázok 3):

Číslo	Názov
1	Šesťhranný kľúč 6 mm 2 kusy
2	Šesťhranný kľúč 8 mm 1 kus
3	Multifunkčný šesťhranný nástroj S19, S13, S17 1 kus
4	Kľúč s krížovým skrutkovačom S13-S14-S15

Konštrukčná schéma (obrázok 4)**Montáž (obrázok 5)****➤ Krok 1: Montáž predných a zadných stabilizátorov.**

Nástroje:

- multifunkčný šesťhranný nástroj S19, S13, S17

Súčasti:

- 47 - matica M10 4 ks
- 48 - podložka pod ohyb Ø10x1,5xØ25xR28 4 ks
- 49 - skrutka M10x56 4 ks

Pripevnite predný stabilizátor (50) k hlavnému rámu (34) pomocou dvoch matíc M10 (47), dvoch skrutiek Ø10x1,5xØ25xR28 (48) a dvoch skrutiek M10x57 (49). Utiiahnite hlavné matice dodaným multifunkčným šesťhranným nástrojom. Pripevnite zadný stabilizátor (51) k hlavnému rámu (34) pomocou dvoch matíc s hlavou M10 (47), dvoch oblúkových podložiek Ø10x1,5xØ25xR28 (48) a dvoch skrutiek M10x57 (49). Utiiahnite matky s hlavami pomocou dodaného multifunkčného šesťhranného nástroja.

➤ Krok 2: Inštalácia ľavých/pravých ramien zábradlia a nožných tyčí.

Nástroje:

- 2 imbusové kľúče 6 mm
- imbusový kľúč 8 mm
- multifunkčný šesťhranný nástroj S19, S13, S17

Súčasti:

- 7 - skrutka M10x18 2 ks
- 8 - pružná podložka Ø18xØ10x2 2 ks
- 9 - podložka Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - otočná tyč 1 ks
- 22 - skrutka pre pravú kľuku Ø16x89xR23 1 ks, 11 - vlnová podložka Ø26xØ16x0,3 1 ks, 39 - pružná podložka Ø20xØ13x2 1 ks, 40 - nylonová matica pre pravú kľuku B0,5x20 1 ks
- 69 - plochá podložka Ø10xØ25x2,0 2 ks
- 46 - skrutka pre ľavú kľuku Ø16x89xL23 1 ks, 11 - vlnová podložka Ø26xØ16x0,3 1 ks, 39 - pružná podložka Ø20xØ13x2 1 ks, 43 - nylonová matica pre ľavú kľuku B0,5x20 1 ks
- 79 - podložka pod ohyb 28xØ16x1 2 ks

Z otočnej tyče (12) odstráňte dve skrutky M10x18 (7), dve pružné podložky Ø18xØ10x2 (8), dve ploché podložky Ø10xØ25x2,0 (69), dve podložky Ø28xØ16,2x4xB5 (9) a dve ohybné podložky Ø17xØ22x0,3 (79). Umiestnite otočnú tyč (12) do otvoru hlavného rámu (34). Na otočnú tyč (12) pripevnite dve ohybové podložky Ø17xØ22x0,3 (79). Nasadíte ľavé/pravé madlo (13, 14) na otočnú tyč (12) a zaistíte ho na mieste pomocou dvoch skrutiek M10x18 (7), dvoch pružných podložiek Ø18xØ10x2 (8), dvoch plochých podložiek Ø10xØ25x2,0 (69), dvoch podložiek Ø28xØ16,2x4xB5 (9). Skrutky utiahnite dvoma dodanými šesťhrannými kľúčmi 6 mm. Pripevnite ľavú nožnú tyč (23) k hlavnému rámu (34) pomocou jednej skrutky Ø16x89xL23 pre ľavú kľuku (46), jednej vlnovkovej podložky Ø28xØ16x0,3 (11), jednej pružnej podložky Ø20xØ13x2 (39) a jednej nylonovej matice B0,5x20 pre ľavú kľuku (43). Pripevnite pravú pätku (81) k hlavnému rámu (34) pomocou jednej skrutky Ø16x89xR23 pre pravú kľuku (22), jednej vlnovkovej podložky Ø28xØ16x0,3 (11), jednej pružnej podložky Ø20xØ13x2 (39) a jednej nylonovej matice B0,5x20 pre pravú kľuku (40).

Poznámka! Skrutka Ø16x89xR23 pre pravú kľuku (22) a skrutka Ø16x89xL23 pre ľavú kľuku (46) sú označené "R" pre pravú a "L" pre ľavú. Rovnaký postup použite na upevnenie ľavej nožnej tyče (23) na ľavú kľuku (41).

➤ Krok 3 Inštalácia pravého a ľavého nožného pedálu.

Nástroje:

- multifunkčný šesťhranný nástroj S19, S13, S17

Súčasti:

- 20 - skrutka M8x50 4 ks
- 28 - nylonová matica M10xL9 4 ks

Pripevnite pravý nožný pedál (21R) na pravú nožnú tyč (23) pomocou dvoch skrutiek M10x45 (20) a nylonových matíc M10xL9 (28). Utiiahnite nylonové matice pomocou dodaného multifunkčného šesťhranného nástroja. Rovnakým postupom pripevnite ľavý nožný pedál (21L) na ľavú nožnú tyč (81).

➤ Krok 4 Inštalácia pravého/ľavého zábradlia a počítacza.

Nástroje:

- kľúč s Philipsovým skrutkovačom S13-S14-S15
- Šesťhranný kľúč 6 mm 1 kus

Spojte vodič snímača (80) so stredným vodičom (61). Odstráňte dve skrutky so šesťhrannou hlavou M8x30 (65) a dve ploché podložky Ø8xØ16x1,5 (66) zo stĺpika počítacza (42). Pripevnite stĺpik počítacza (42) k hlavnému rámu (34) pomocou dvoch skrutiek M8x30 so šesťhrannou hlavou M8x30 (65) a dvoch plochých podložiek Ø8xØ16x1,5 (66). Spojte stredný vodič (61) s vodičom počítacza (44). Odstráňte dve skrutky s krížovou hlavou M5x10 z počítacza (44). Potom pripevnite počítacz (44) na horný koniec stĺpika počítacza (42) pomocou dvoch skrutiek s krížovou hlavou M5x10 (45). Spojte rukoväť na meranie impulzov (84) s počítaczom (44).

Počítacz

Funkčné tlačidlá:

MODE - stlačte pre výber funkcií. Ak dlho podržíte tlačidlo MODE stlačené pre vynulovanie času, vzdialenosti a kalórií.

Funkcie a operácie:

SCAN - stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí SCAN, monitor bude rotovať cez všetkých 6 funkcií: čas, rýchlosť, vzdialenosť, ODO, kalórie, pulz. Každé zobrazenie sa podrží 5 sekúnd.

ČAS - spočítajte celkový čas od začiatku tréningu po jeho koniec.

SPEED - zobrazenie aktuálnej rýchlosti.

DIST - spočítajte vzdialenosť od začiatku tréningu po jeho koniec.

KALORIE - počíta spálené kalórie.

PULSE - položte ruky na snímače pulzu a stlačte tlačidlo MODE. Približne po 6-7 sekundách sa na monitore zobrazí aktuálna tepová frekvencia. Počas procesu merania pulzu môže byť z dôvodu rušenia kontaktov hodnota merania počas prvých 2~3 sekúnd vyššia ako virtuálna pulzová frekvencia, potom sa vráti na normálnu úroveň. Hodnotu merania nemožno považovať za základ lekárskeho ošetrovania.

POZNÁMKA

1. Ak je displej slabý alebo nezobrazuje žiadny údaj, vymeňte batérie.
2. Displej sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.
3. Monitor sa automaticky spustí hneď po začatí tréningu.
4. Počítacz automaticky začne počítat všetky hodnoty na začiatku cvičenia. Po 4 sekundách sa výpočet preruší.

Rozcvička

Dôležitou súčasťou každého tréningu je WARM-UP. Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať zranenia. Pred aeróbnym cvičením sa zahrievajte dve až päť minút. Malo by sa ním začať každé cvičenie, aby sa vaše telo pripravilo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím svalov, zvýšením krvného obehu a pulzovej frekvencie a dodaním väčšieho množstva kyslíka do svalov.

Ochladenie

Na konci tréningu zopakujte tieto cviky, aby ste znížili bolestivosť unavených svalov. Cieľom ochladenia je vrátiť telo do stavu pokoja na konci každého cvičenia. Správne ochladenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.

Technické údaje

Rozmery: 923 x 613 x 1326 mm

Hmotnosť netto: 30 kg

Hmotnosť brutto: 32 kg

Maximálna hmotnosť používateľa: 110 kg

Navodila za sestavljanje

VARNOSTNA NAVODILA:

Pred uporabo opreme preberite vse varnostne ukrepe in navodila v tem priročniku.

Hvala, ker ste izbrali blagovno znamko HMS. Zaradi vaše varnosti in koristi pred uporabo stroja natančno preberite ta priročnik. Kot proizvajalec se zavežujemo, da vam bomo zagotovili popolno zadovoljstvo strank.

Ta izdelek je namenjen le za domačo uporabo in je zasnovan tako, da zagotavlja varnost. Upoštevati je treba naslednja pravila:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom in preverite, ali obstajajo razlogi, ki preprečujejo uporabo te fitnes opreme. Zdravnikova odločitev je potrebna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na delovanje srca, krvni tlak in raven holesterola. Prav tako je potrebna pri osebah, starejših od 35 let, in osebah z zdravstvenimi težavami.
2. Pred treningom se vedno ogrejte.
3. Med vadbo in po njenem zaključku je treba opremo za usposabljanje zaščititi pred otroki in živalmi.
4. Oprema se postavi na suho, stabilno in ustrezno izravnano površino. Iz neposredne bližine se odstranijo vsi ostri predmeti. Opremo je treba zaščititi pred vlago. Morebitne površinske nepravilnosti je treba izravnati. Priporočljivo je uporabiti posebno podlago proti drsenju, da se prepreči premikanje opreme med vadbo.
5. Prosti prostor ne sme biti manjši od 0,6 m in večji od prostora za usposabljanje, ki je na voljo v smeri dostopnosti opreme (slika 1). Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za izstop v sili. Če so različni deli opreme nameščeni drug ob drugem, se velikost prostega prostora lahko razdeli.
6. Bodite pozorni na zaskrbiljujoče signale. Nepravilna ali pretirana vadba pomeni nevarnost za zdravje. Če se med vadbo pojavijo glavobol ali vrtoglavica, bolečine v prsih, nereden srčni ritem ali drugi zaskrbiljujoči simptomi, je treba vadbo takoj prekiniti in se posvetovati z zdravnikom. Nepravilna ali preveč intenzivna vadba lahko privede do poškodb.
7. Pred prvo uporabo in pozneje v rednih časovnih presledkih je treba preveriti zategnjenost vseh vijakov, sornikov in drugih spojev.
8. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in spojev med njimi. Vadbo lahko začnete le, če je oprema popolnoma delujoča.
9. Oprema se redno preverja glede obrabe in poškodb. Le tako bo izpolnjevala varnostne zahteve. Posebno pozornost je treba nameniti držalom iz pene, pokrovom na nogah in oblazinjenju, ki so hitro obrabljivi deli. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati. Do takrat opreme za usposabljanje ni mogoče uporabljati.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih elementov.
11. Bodite pozorni na štrleče nastavitvene naprave in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko ovirali vadbo.
12. Opremo lahko uporabljate le v skladu z njenim predvidenim namenom. Če se kateri koli del obrablja ali je poškodovan ali če med uporabo opreme slišite zaskrbiljujoče zvoke, morate takoj prenehati z vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
13. Na treningu nosite udobna oblačila in športne čevlje. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi lahko ujela štrleče dele opreme ali omejila vašo gibljivost.
14. Oprema spada v razred H v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena samo za domačo uporabo. Ne more služiti za terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.
15. Pri dvigovanju ali premikanju opreme ohranite pravilno držo, da se izognete poškodbam hrbtenice.
16. Izdelek je namenjen samo odraslim. Otrokom brez nadzora preprečite dostop do opreme.
17. Pri namestitvi natančno upoštevajte priložena navodila v priročniku in uporabljajte samo tiste dele, ki so bili vključeni v paket. Pred namestitvijo preverite, ali so vsi deli s seznama vključeni v paket.

OPOZORILO: Pred uporabo opreme preberite navodila. Ne odgovarjamo za poškodbe ali škodo na predmetih zaradi nepravilne uporabe izdelka.

VZDRŽEVANJE: Za čiščenje opreme se ne smejo uporabljati agresivna čistila. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabljajte mehko, mokro krpo. Opremo je treba hraniti v suhem prostoru ter jo zaščititi pred vlago in korozijo.



Seznam delov (slika 2):

Številka	Opis	Količina	Številka	Opis	Količina
001	Pokrovček roke ograje Ø25x1,5	6	044	Računalnik	1
002	Držalo za ročaj iz pene Ø32xØ23x280	2	045	Križni vijak s poševno glavo M5x10	2
003	Desna roka Ø25x1,8	1	046	Vijak za levo ročico Ø16x89xL23	1
004	Leva roka Ø25x1,8	1	047	Pokrovnna matica M10	4
005	Plastična puša za ograjo Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Upogibna podložka Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Gumb za nastavitev višine ograje	2	049	Vijak M10x56	4
007	Vijak	2	050	Sprednji stabilizator Ø50x1,5x470	1
008	Vzmetna podložka Ø18xØ10x2	2	051	Zadnji stabilizator Ø50x1,5x470	1

009	Podloga Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Podloga Ø40xØ24x3	1
010	Kovinska puša Ø24,8xØ16x14	10	053	Matica ležaja z zarezami 15/16*	1
011	Valovita podložka Ø26xØ16x0,3	4	054	Pokrovček ležaja	2
012	Vrtljiva palica	1	055	Ložišče	2
013	Leva ograja	1	056	Matica z utornim ležiščem 7/8*	1
014	Desna ograja	1	057	Podloga Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Pokrovček palice 32x1,5	2	058	Šestilapna matica 7/8*	1
016	Jekleno kolo	1	059	Desni pokrov	1
017	Kolesna os	1	060	Levi pokrov	1
018	Šestilapna matica M10x1	3	061	Srednja žica	1
019	Senzor	1	062	Pokrovček 86x65x1,5	2
020	Vijak M8x50	4	063	Samorezni križni vijak ST4.2x20	2
021L	Levo pedalo 345x146x40	1	064	Vijak ST4.2x20	6
021R	Desni pedal 345x146x40	1	065	Vijak s šesterokotno glavo M8x30	2
022	Vijak za desno ročico Ø16x89xR23	1	066	Ploščata podložka Ø8xØ16x1,5	2
023	Leva stopalna palica	1	067	Ročica M16	1
024	Veriga	1	068	Pokrov zavor	1
025	Vijak M10x55	2	069	Ploska podložka Ø10xØ25x2,0	2
026	Kovinska puša Ø14xØ10x10	4	070	Vijak s poševno glavo M5x35	1
027	Kvadratni vtič (30x30)	2	071	Šestkotna matica M10	1
028	Najlonska matica M10xL9	2	072	Končni pokrovček zadnjega stabilizatorja Ø50	2
029	Prirobnična matica M10x1	2	073	Pokrovček kabla	3
030	Vijak z očesom M6x36	2	074	Samorezni vijak s cilindrično glavo in zarezo ST2.9x9.5	2
031	Napenjalni nosilec	2	075	Stožčasta matica M10x1,0	2
032	Najlonska matica M8	4	076	Distančna puša Ø15xØ10x15	1
033	Matica M6	2	077	Indukcijski magnet Ø18x13	1
034	Glavni okvir	1	078	Pokrovček 60x30	2
035	Končni pokrovček sprednjega stabilizatorja Ø50	2	079	Upogibna podložka Ø17xØ22x0,3	2
036	Najlonska matica M6	2	080	Senzorska žica 650 mm	1
037	Transportno kolo Ø23xØ6x32	2	081	Leva noga bar	1
038	Vijak M6x48	2	082	Ploščata podložka Ø10xØ20x2	1
039	Vzmetna podložka Ø20xØ13x2	2	083	Veriga	1
040	Najlonska matica za levo ročico B0,5x20	1	084	Ročaj za merjenje impulzov	2
041	Verižni obroč z ročico ¼x/Ø205x2,6	1	085	Samorezni vijak s poševno glavo in prečni rez ST4.2x2x20	2
042	Računalniška pošta	1	086	Ploščata podložka Ø5xØ9x0,8	2
043	Najlonska matica za levo ročico B0,5x20	1	087	Ležaji 6000Z	2

Orodja (slika 3):

Številka	Ime
1	Šestiložni ključ 6 mm 2 kosa
2	Šestiložni ključ 8 mm 1 kos
3	Orodje z več šestilami S19, S13, S17 1 kos
4	Ključ s Philipsovimi vijačnikom S13-S14-S15

Konstrukcijska shema (slika 4)**Montaža (slika 5)****➤ Korak 1: Namestitev sprednjih in zadnjih stabilizatorjev.**

Orodja:

- večnamensko orodje S19, S13, S17

Deli:

- 47 - matica M10 4 kosi
- 48 - upogibna podložka Ø10x1,5xØ25xR28 4 kosi
- 49 - vijak M10x56 4 kosi

Sprednji stabilizator (50) pritrdite na glavni okvir (34) z dvema maticama M10 (47), dvema podložkama Ø10x1,5xØ25xR28 (48) in dvema vijakoma M10x57 (49). Maticoategnite s priloženim večnamenskim šestkotnim orodjem. Pritrdite zadnji stabilizator (51) na glavni okvir (34) z dvema maticama M10 (47), dvema podložkama Ø10x1,5xØ25xR28 (48) in dvema vijakoma M10x57 (49). Maticoategnite s priloženim orodjem z večjim šestkotnikom.

➤ Korak 2: Namestitev levih/desnih ročic in stopalk.

Orodja:

- 2 ključa z imbusom 6 mm
- Univerzalni ključ 8 mm
- večnamensko orodje S19, S13, S17

Deli:

- 7 - vijak M10x18 2 kosa
- 8 - vzmetna podložka Ø18xØ10x2 2 kosa
- 9 - podložka Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - vrtljiva palica 1 kos
- 22 - vijak za desno ročico Ø16x89xR23 1 kos, 11 - valovita podložka Ø26xØ16x0,3 1 kos, 39 - vzmetna podložka Ø20xØ13x2 1 kos, 40 najlonska matica za desno ročico B0,5x20 1 kos
- 69 - ploščata podložka Ø10xØ25x2,0 2 kosa
- 46 - vijak za levo ročico Ø16x89xL23 1 kos, 11 - valovita podložka Ø26xØ16x0,3 1 kos, 39 - vzmetna podložka Ø20xØ13x2 1 kos, 43 - najlonska matica za levo ročico B0,5x20 1 kos
- 79 - upogibna podložka Ø28xØ16x1 2 kosa

Z vrtljive palice (12) odstranite dva vijaka M10x18 (7), dve vzmetni podložki Ø18xØ10x2 (8), dve Ø10xØ25x2.0 ploščati podložki (69), dve podložki Ø28xØ16.2x4xB5 (9) in dve podložki Ø17xØ22x0.3 z upogibom (79). Vstavite vrtljivo palico (12) v odprtino glavnega okvirja (34). Na vrtljivo palico (12) pritrdite dve upogibni podložki Ø17xØ22x0,3 (79). Levo/desno držalo (13, 14) namestite na vrtljivo palico (12) in pritrdite z dvema vijakoma M10x18 (7), dvema vzmetnima podložkama Ø18xØ10x2 (8), dvema ploščatima podložkama Ø10xØ25x2.0 (69) in dvema podložkama Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Vijakeategnite z dvema priloženima šestilastima ključema 6 mm. Pritrdite levo stopnico (23) na glavni okvir (34) z enim vijakom Ø16x89xL23 za levo ročico (46), eno valovito podložko Ø28xØ16x0,3 (11), eno vzmetno podložko Ø20xØ13x2 (39) in eno najlonsko matico B0,5x20 za levo ročico (43). Pritrdite desno nogo (81) na glavni okvir (34) z enim vijakom Ø16x89xR23 za desno ročico (22), eno valovito podložko Ø28xØ16x0,3 (11), eno vzmetno podložko Ø20xØ13x2 (39) in eno najlonsko matico B0,5x20 za desno ročico (40). Privijte vijak in najlonsko matico z enim šestilojemnim ključem 8 mm in večjim šestilojem, ki sta priložena.

Opomba! Vijak Ø16x89xR23 za desno ročico (22) in vijak Ø16x89xL23 za levo ročico (46) sta označena z "R" za desno in "L" za levo. Z enakim postopkom pritrdite levo nogo (23) na levo ročico (41).

➤ Korak 3 Namestitev desnega in levega pedala.

Orodja:

- večnamensko orodje S19, S13, S17

Deli:

- 20 - vijak M8x50 4 kosi
- 28 - najlonska matica M10xL9 4 kosi

Pritrdite desno stopalko (21R) na desno stopalko (23) z dvema vijakoma M10x45 (20) in najlonskimi maticami M10xL9 (28). Najlonske maticeategnite s priloženim večnamenskim šestkotnim orodjem. Po enakem postopku pritrdite levo stopalko (21L) na levo stopalko (81).

➤ Korak 4 Namestitev desnih in levih ročic in računalnika.

Orodja:

- ključ s Philipsovim izvijačem S13-S14-S15
- Šestiložni ključ 6 mm 1 kos

Žico senzorja (80) povežite s srednjo žico (61). S stojala računalnika (42) odstranite dva vijaka M8x30 (65) in dve ploščati podložki Ø8xØ16x1,5 (66). Računalniško stojalo (42) pritrdite na glavni okvir (34) z dvema vijakoma M8x30 (65) in dvema ploščatima podloškama Ø8xØ16x1,5 (66). Zategnite s priloženim imbusnim ključem S6. Srednjo žico (61) povežite žico računalnika (44). Z računalnika (44) odstranite dva križna vijaka M5x10 s krožno glavo. Nato pritrdite računalnik (44) na zgornji konec stojala računalnika (42) z dvema križnima vijakoma M5x10 (45). Zategnite s ključem s križnim izvijačem, ki je priložen. Ročico za merjenje impulzov (84) povežite z računalnikom (44).

Računalnik

Funkcijski gumbi:

MODE - Potisnite navzdol za izbiro funkcij. Če dalj časa držite gumb MODE navzdol za ponastavitev časa, razdalje in kalorij.

Funkcije in delovanje:

SCAN - pritisnite gumb MODE, dokler se ne prikaže SCAN, monitor bo vrtil vseh 6 funkcij: čas, hitrost, razdalja, ODO, kalorije, pulz. Vsak prikaz se zadrži 5 sekund.

ČAS - preštejte skupni čas od začetka vadbe do njenega konca.

SPEED - prikaže trenutno hitrost.

DIST - preštejte razdaljo od začetka vadbe do njenega konca.

KALORIJE - šteje porabljene kalorije.

PULS - položite roke na senzorje pulza in pritisnite gumb MODE. Po približno 6-7 sekundah se na monitorju prikaže trenutni srčni utrip. Med postopkom merjenja utripa je lahko zaradi zatikanja kontaktov v prvih 2~3 sekundah merilna vrednost višja od navidezne frekvence utripa, nato se bo vrnila na normalno raven. Merilne vrednosti ni mogoče obravnavati kot podlago za medicinsko zdravljenje.

OPOMBA

1. Če je zaslon šibek ali ne prikazuje nobene številke, zamenjajte baterije.
2. Zaslon se samodejno izklopi po 4 minutah nedejavnosti.
3. Monitor se samodejno zažene takoj, ko začnete trenirati.
4. Računalnik na začetku vaje samodejno začne šteti vse vrednosti. Po 4 sekundah se računanje prekine.

Ogrevanje

Ogrevanje je pomemben del vsake vadbe. Namen ogrevanja je pripraviti telo na vadbo in zmanjšati poškodbe. Pred aerobno vadbo se ogrevajte dve do pet minut. Z njim naj se začne vsaka vadba, da telo pripravite na napornejšo vadbo, tako da ogrejete in raztegnete mišice, pospešite krvni obtok in utrip ter mišicam dovajate več kisika.

Ohladitev

Ohladitev Ob koncu vadbe ponovite te vaje, da zmanjšate bolečine v utrujenih mišicah. Namen ohlajanja je, da se telo ob koncu vsake vadbe vrne v stanje mirovanja. Pravilno ohlajanje počasi zniža srčni utrip in omogoči, da se kri vrne v srce.

Tehnični podatki

Dimenzije: 923 x 613 x 1326 mm

Neto teža: 30 kg

Bruto teža: 32 kg

Največja teža uporabnika: 110 kg

Monteringsanvisningar

SÄKERHETSANVISNINGAR:

Läs alla försiktighetsåtgärder och anvisningar i denna bruksanvisning innan du använder utrustningen.

Tack för att du valt HMS varumärke. För din säkerhet och nytta, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder maskinen. Som tillverkare är vi fast beslutna att ge dig fullständig kundnöjdhet.

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera säkerheten. Följande regler ska följas:

1. Innan du börjar träna bör du rådfråga din läkare för att kontrollera om det finns några skäl till att du inte kan använda den här träningsutrustningen. Läkarens beslut krävs om du tar mediciner som påverkar hjärtats funktion, blodtrycket och kolesterolhalten. Det är också nödvändigt för personer över 35 år och personer med hälsoproblem.
2. Gör alltid din uppvärmning innan du börjar träna.
3. Under träning och efter avslutad träning ska träningsutrustningen skyddas från barn och djur.
4. Utrustningen skall placeras på ett tørt, stabilt och väl avjämnat underlag. Alla vassa föremål ska avlägsnas från dess omedelbara närhet. Utrustningen ska skyddas mot fukt. Eventuella ojämnheter i ytan ska jämnas ut. Vi rekommenderar att du använder ett särskilt halkskydd för att förhindra att utrustningen förskjuts under träningspasset.
5. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och större än det träningsutrymme som finns tillgängligt i riktning mot utrustningens tillgänglighet (figur 1). Det fria utrymmet måste också inkludera utrymme för nödstopp. Om olika delar av utrustningen är placerade sida vid sida kan storleken på det fria utrymmet delas upp.
6. Var uppmärksam på oroande signaler. Felaktig eller överdriven träning innebär hälsorisker. Om huvudvärk eller yrsel, bröstsmärtor, oregelbunden hjärttrytm eller andra oroväckande symptom uppträder under träningen, ska träningen omedelbart avbrytas och läkare konsulteras. Felaktig eller överintensiv träning kan leda till trauman.
7. Före första användningstillfället och därefter med jämna mellanrum ska åtdragningen av alla skruvar, bultar och andra förband kontrolleras.
8. Innan du påbörjar träningen ska du kontrollera att delarna och lederna mellan dem sitter fast ordentligt. Träningspasset kan endast påbörjas om utrustningen är fullt funktionsduglig.
9. Utrustningen ska regelbundet kontrolleras med avseende på förslitning och skador. Först då kommer den att uppfylla säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet ska ägnas åt skumhandtag, benskydd och klädsel, som alla är delar med snabb förslitning. Skadade delar ska omedelbart repareras eller bytas ut. Fram till dess får träningsutrustningen inte användas.
10. För inte in några element i öppningarna.
11. Var uppmärksam på utskjutande justeringsanordningar och andra strukturella element som kan hindra träning.
12. Utrustningen får endast användas i enlighet med dess avsedda ändamål. Om någon del slits ut eller skadas, eller om du hör oroväckande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart sluta träna. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Bär bekväma kläder och sportskor när du tränar. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utstickande delar av utrustningen eller begränsa din rörlighet.
14. Utrustningen tillhör klass H enligt standarden EN ISO 20957-1 och är endast avsedd för hemmabruk. Den kan inte användas för terapeutiska, rehab- eller kommersiella ändamål.
15. När du lyfter eller flyttar utrustningen ska du hålla en korrekt hållning för att undvika skador på ryggraden.
16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Håll barn utan tillsyn borta från utrustningen.
17. Följ noga den bifogade bruksanvisningen under installationen och använd endast de delar som ingår i förpackningen. Kontrollera före installationen att alla delar i listan finns med i förpackningen.

WARNING: Läs instruktionerna innan du använder utrustningen. Vi ansvarar inte för personskador eller skador på föremål som orsakats av felaktig användning av produkten.

UNDERHÅLL: Inga aggressiva rengöringsmedel får användas för att rengöra utrustningen. Använd en mjuk, våt trasa för att avlägsna smuts och damm. Utrustningen ska förvaras på torra platser och skyddas mot fukt och korrosion.



Reservdelslista (bild 2):

Antal	Beskrivning	Kvantitet	Antal	Beskrivning	Kvantitet
001	Ledstångsarmlock Ø25x1,5	6	044	Dator	1
002	Ledstångshållare i skum Ø32xØ23x280	2	045	Kryssskruv med panhuvud M5x10	2
003	Höger arm Ø25x1,8	1	046	Bult för vänster vev Ø16x89xL23	1
004	Vänster arm Ø25x1,8	1	047	Hattmutter M10	4
005	Ledstångsbussning av plast Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Böjbricka Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Vred för justering av ledstångens höjd	2	049	Skruv M10x56	4
007	Skruv	2	050	Stabilisator fram Ø50x1,5x470	1

008	Fjäderbricka Ø18xØ10x2	2	051	Bakre stabilisator Ø50x1,5x470	1
009	Bricka Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Bricka Ø40xØ24x3	1
010	Metallbussning Ø24,8xØ16x14	10	053	Hakad lagermutter 15/16*	1
011	Vågbricka Ø26xØ16x0,3	4	054	Lagerlock	2
012	Roterande stång	1	055	Lager	2
013	Vänster ledstång	1	056	Rillad lagermutter 7/8*	1
014	Höger ledstång	1	057	Bricka Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Stånglock 32x1,5	2	058	Sexkantsmutter 7/8	1
016	Hjul i stål	1	059	Höger lock	1
017	Hjulaxel	1	060	Vänster lock	1
018	Sexkantsmutter M10x1	3	061	Mittenkabel	1
019	Sensor	1	062	Täcklock 86x65x1,5	2
020	Skruv M8x50	4	063	Självgängande stjärnskruv ST4.2x20	2
021L	Vänster pedal 345x146x40	1	064	Skruv ST4.2x20	6
021R	Höger pedal 345x146x40	1	065	Skruv med insexkanthuvud M8x30	2
022	Bult för höger vev Ø16x89xR23	1	066	Platt bricka Ø8xØ16x1,5	2
023	Vänster fotlist	1	067	Ratt M16	1
024	Kedja	1	068	Bromsskydd	1
025	Skruv M10x55	2	069	Plan bricka Ø10xØ25x2,0	2
026	Metallbussning Ø14xØ10x10	4	070	Skruv med slitsat panhuvud M5x35	1
027	Fyrkantig plugg (30x30)	2	071	Sexkantsmutter M10	1
028	Nylonmutter M10xL9	2	072	Bakre stabilisator ändlock Ø50	2
029	Flänsmutter M10x1	2	073	Kabelskydd	3
030	Ögonbult M6x36	2	074	Självgängande skruv med cylindriskt huvud och skåra ST2,9x9,5	2
031	Spänningsfäste	2	075	Konisk mutter M10x1,0	2
032	Nylonmutter M8	4	076	Distanshylsa för bussning Ø15xØ10x15	1
033	M6 mutter	2	077	Induktionsmagnet Ø18x13	1
034	Huvudram	1	078	Kapsel 60x30	2
035	Främre stabilisator ändlock Ø50	2	079	Böjbricka Ø17xØ22x0,3	2
036	Nylonmutter M6	2	080	Sensorkabel 650 mm	1
037	Transporthjul Ø23xØ6x32	2	081	Vänster fotlist	1
038	Skruv M6x48	2	082	Platt bricka Ø10xØ20x2	1
039	Fjäderbricka Ø20xØ13x2	2	083	Kedja	1
040	Nylonmutter för vänster vev B0,5x20	1	084	Handtag för pulsmätning	2
041	Kedjehjul med vev ¼x/Ø205x2,6	1	085	Självgängande skruv med försänkt huvud och kapa ST4.2x2x20	2
042	Datorpost	1	086	Platt bricka Ø5xØ9x0,8	2
043	Nylonmutter för vänster vev B0,5x20	1	087	Lager 6000Z	2

Verktyg (bild 3):

Antal	Namn
1	6 mm sexkantnyckel 2 delar
2	8mm sexkantnyckel 1 del
3	Multisexverktyg S19, S13, S17 1 del
4	Skiftnyckel med Philips-skruvmejsel S13-S14-S15

Konstruktionsschema (figur 4)**Montering (bild 5)**➤ **Steg 1: Montering av främre och bakre stabilisatorer.**

Verktyg:

- Multisexverktyg S19, S13, S17

Delar:

- 47 - täckmutter M10 4 st
- 48 - böjbricka Ø10x1,5xØ25xR28 4 st
- 49 - skruv M10x56 4 st

Fäst den främre stabilisatorn (50) på huvudramen (34) med två M10 täckmuttrar (47), två Ø10x1,5xØ25xR28 kurvbrickor (48) och två M10x57 bultar (49). Dra åt toppmuttrarna med det medföljande sexkantsverktyget. Fäst den bakre stabilisatorn (51) på huvudramen (34) med två M10 täckmuttrar (47), två Ø10x1,5xØ25xR28 kurvbrickor (48) och två M10x57 bultar (49). Dra åt toppmuttrarna med det medföljande sexkantsverktyget.

➤ **Steg 2: Montering av vänster/höger ledstångsarmar och fotlister.**

Verktyg:

- 2 insexnycklar 6 mm
- insexnyckel 8 mm
- Multisexverktyg S19, S13, S17

Delar:

- 7 - skruv M10x18 2 st
- 8 - fjäderbricka Ø18xØ10x2 2 st
- 9 - bricka Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - roterande stång 1 st
- 22- bult för höger vev Ø16x89xR23 1 st, 11- vågbricka Ø26xØ16x0,3 1 st, 39 - fjäderbricka Ø20xØ13x2 1 st, 40 nylonmutter för höger vev B0,5x20 1 st
- 69 - platt bricka Ø10xØ25x2,0 2 st
- 46 - bult för vänster vev Ø16x89xL23 1 st, 11 - vågbricka Ø26xØ16x0,3 1 st, 39 - fjäderbricka Ø20xØ13x2 1 st, 43 - nylonmutter för vänster vev B0,5x20 1 st
- 79 - böjbricka Ø28xØ16x1 2 st

Ta bort två M10x18-skrivar (7, två Ø18xØ10x2 fjäderbrickor (8), två Ø10xØ25x2,0 planbrickor (69), två Ø28xØ16,2x4xB5 brickor (9) och två Ø17xØ22x0,3 böjbrickor (79) från vridstången (12). Placera den roterande stängen (12) i hålet på huvudramen (34). Sätt fast två böjbrickor Ø17xØ22x0,3 (79) på vridstången (12). Skjut på vänster/höger handledare (13, 14) på den roterande stängen (12) och fäst med två M10x18-skrivar (7), två Ø18xØ10x2 fjäderbrickor (8), två Ø10xØ25x2,0 planbrickor (69), två Ø28xØ16,2x4xB5 brickor (9). Dra åt skruvarna med de två medföljande 6 mm sexkantnycklarna. Fäst vänster fotstång (23) på huvudramen (34) med en Ø16x89xL23 bult för vänster vev (46), en Ø28xØ16x0,3 vågbricka (11), en Ø20xØ13x2 fjäderbricka (39) och en B0,5x20 nylonmutter för vänster vev (43). Fäst höger fotbåge (81) på huvudramen (34) med Ø16x89xR23-bult för höger vev (22), en Ø28xØ16x0,3 vågbricka (11), en Ø20xØ13x2 fjäderbricka (39) och en B0,5x20 nylonmutter för höger vev (40). Dra åt bulten och nylonmuttern med en 8 mm insexnyckel och det medföljande multisexverktyget.

Observera! Bult Ø16x89xR23 för höger vev (22) och bult Ø16x89xL23 för vänster vev (46) är märkta med "R" för höger och "L" för vänster. Använd samma procedur för att fästa vänster fotstång (23) på vänster vev (41).

➤ **Steg 3 Montering av höger och vänster fotpedal.**

Verktyg:

- Multisexverktyg S19, S13, S17

Delar:

- 20 - skruv M8x50 4 st
- 28 - nylonmutter M10xL9 4 st

Fäst höger fotpedal (21R) på höger fotstång (23) med två M10x45-bultar (20) och M10xL9-nylonmuttrar (28). Dra åt nylonmuttrarna med det medföljande sexkantsverktyget. Använd samma procedur för att fästa den vänstra fotpedalen (21L) på den vänstra fotstången (81).

➤ **Steg 4 Höger/vänster ledstångsarmar och datorinstallation.**

Verktyg:

- skiftnyckel med Philips-skruvmejsel S13-S14-S15
- 6 mm sexkantnyckel 1 del

Anslut sensorkabeln (80) med den mellersta kabeln (61). Ta bort två sexkantsskruvar M8x30 (65) och två planbrickor Ø8xØ16x1,5 (66) från datorstolpen (42). Montera datorstolpen (42) på huvudramen (34) med två insexskruvar M8x30 (65) och två planbrickor Ø8xØ16x1,5 (66). Dra åt med den medföljande insexnyckeln S6. Anslut den mellersta kabeln (61) till datorns kabel (44). Ta bort två M5x10 kryssskruvar med panhuvud från datorn (44). Fäst sedan datorn (44) på den övre änden av datorstolpen (42) med hjälp av två M5x10-kryssade huvudskruvar (45). Dra åt med den medföljande stjärnskruvmejseln. Anslut pulsmätningshandtaget (84) till datorn (44).

Dator

Funktionsknappar:

MODE - Tryck nedåt för att välja funktioner. Om du håller ned MODE-knappen under en längre tid trycker du ned den för att återställa tid, distans och kalorier.

Funktioner och verksamhet:

SCAN - tryck på MODE-knappen tills SCAN visas, monitorn roterar genom alla 6 funktioner: tid, hastighet, distans, ODO, kalorier, puls. Varje display hålls inne i 5 sekunder.

TIME - räkna den totala tiden från början av träningspasset till dess slut.

SPEED - visar aktuell hastighet.

DIST - räkna avståndet från träningspassets början till dess slut.

CALORIES - räknar förbrända kalorier.

PULSE - lägg händerna på pulssensorerna och tryck på MODE-knappen. Efter ca 6-7 sekunder visas den aktuella hjärtfrekvensen på monitorn. Under pulsmätningprocessen, på grund av kontaktstörningar, kan mätvärdet vara högre än den virtuella pulsfrekvensen under de första 2~3 sekunderna, därefter återgår det till normal nivå. Mätvärdet kan inte betraktas som grund för medicinsk behandling.

NOT

1. Om displayen är svag eller inte visar någon siffra, byt ut batterierna.
2. Displayen stängs av automatiskt efter 4 minuters inaktivitet.
3. Monitorn startar automatiskt så snart du börjar träna.
4. Datorn börjar automatiskt räkna alla värden i början av övningen. Efter 4 sekunder kommer beräkningen att avbrytas.

Uppvärmning

UPPVÄRMNINGEN är en viktig del av varje träningspass. Syftet med uppvärmningen är att förbereda kroppen för träning och minimera risken för skador. Värm upp i två till fem minuter före aerobicsträning. Den bör inleda varje pass för att förbereda kroppen för mer ansträngande träning genom att värma upp och sträcka ut musklerna, öka cirkulationen och pulsen samt tillföra mer syre till musklerna.

Nedkylning

KYLA NED I slutet av träningspasset kan du upprepa dessa övningar för att minska ömheten i trötta muskler. Syftet med nedkylningen är att få kroppen att återgå till sitt viloläge efter varje träningspass. En ordentlig nedvarvning sänker långsamt hjärtfrekvensen och låter blodet återvända till hjärtat.

Tekniska data

Dimensioner: 923 x 613 x 1326 mm

Vikt netto: 30 kg

Vikt brutto: 32 kg

Max användarvikt: 110 kg

Інструкція з монтажу**ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ:**

Перед використанням цього обладнання прочитайте всі запобіжні заходи та інструкції, наведені в цьому посібнику.

Дякуємо, що обрали бренд HMS. Задля вашої безпеки та отримання переваг уважно прочитайте цей посібник перед використанням машини. Як виробник, ми прагнемо забезпечити повне задоволення потреб наших клієнтів.

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і розроблений з метою забезпечення безпеки. Необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем, щоб перевірити, чи немає причин, які перешкоджають використанню цього тренажера. Рішення лікаря необхідне, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на роботу серця, кров'яний тиск і рівень холестерину. Це також необхідно у випадку осіб старше 35 років і людей з проблемами зі здоров'ям.
2. Завжди робіть розминку перед тренуванням.
3. Під час тренування та після його завершення тренувальне обладнання повинно бути захищене від дітей та тварин.
4. Устаткування повинно бути розміщено на сухій, стійкій і належним чином вирівняній поверхні. Усі гострі предмети повинні бути прибрані з безпосередньої близькості від нього. Устаткування повинно бути захищене від вологи. Можливі нерівності поверхні повинні бути вирівняні. Рекомендується використовувати спеціальну антиковзаючу підставку, щоб запобігти зміщенню тренажера під час тренування.
5. Вільний простір повинен бути не менше 0,6 м і більше тренувального простору в напрямках доступу до обладнання (рис. 1). Вільний простір повинен також включати простір для екстреного виходу з тренування. Якщо різні тренажери розташовані поруч, розмір вільного простору можна розділити.
6. Звертайте увагу на тривожні сигнали. Неправильне або надмірне виконання вправ означає небезпеку для здоров'я. Якщо під час тренування з'являється головний біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярний серцевий ритм або інші тривожні симптоми, тренування слід негайно припинити і звернутися до лікаря. Неправильні або надмірно інтенсивні тренування можуть призвести до травм.
7. Перед першим використанням, а потім через регулярні проміжки часу, слід перевіряти затягування всіх гвинтів, болтів та інших з'єднань.
8. Перед початком тренування перевірте надійність фіксації деталей та з'єднань між ними. Тренування можна розпочинати лише в тому випадку, якщо тренажер повністю справний.
9. Обладнання необхідно регулярно перевіряти на предмет зносу та пошкоджень. Тільки тоді воно буде відповідати вимогам безпеки. Особливу увагу слід приділяти пінопластовим ручкам, ковпачкам на ніжках і оббивці, які швидко зношуються. Пошкоджені деталі слід негайно відремонтувати або замінити. До цього часу тренажер не можна використовувати.
10. Не вставляйте жодних елементів в отвори.
11. Звертайте увагу на виступаючі регулювальні пристрої та інші елементи конструкції, які можуть перешкоджати виконанню вправ.
12. Тренажер можна використовувати лише за призначенням. Якщо будь-яка частина тренажера зношена або пошкоджена, або якщо ви чуєте тривожні звуки під час використання тренажера, вам слід негайно припинити тренування. Не використовуйте тренажер знову, доки проблему не буде усунуто.
13. Одягайте зручний одяг і спортивне взуття для тренувань. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини тренажера або обмежити вашу рухливість.
14. Обладнання відноситься до класу H відповідно до стандарту EN ISO 20957-1 і призначене лише для домашнього використання. Воно не може використовуватися в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.
15. Під час підйому або переміщення обладнання зберігайте правильну поставу, щоб уникнути травм хребта.
16. Виріб призначений лише для дорослих. Не підпускайте дітей без нагляду до обладнання.
17. Під час монтажу чітко дотримуйтеся інструкції, що додається, і використовуйте тільки ті деталі, які входять до комплекту. Перед монтажем перевірте, чи всі деталі зі списку входять до комплекту.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Прочитайте інструкцію перед використанням обладнання. Ми не несемо відповідальності за травми або пошкодження предметів, спричинені неправильним використанням виробу.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ: Для чищення обладнання не можна використовувати агресивні миючі засоби. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу тканину. Обладнання слід зберігати в сухих місцях, захищених від вологи та корозії.

**Перелік деталей (рисунок 2):**

Номер	Опис	Кількість	Номер	Опис	Кількість
001	Накладка на кронштейн поручня Ø25x1.5	6	044	Комп'ютер.	1
002	Пінопластовий тримач поручня Ø32xØ23x280	2	045	Поперечний гвинт M5x10 з головкою піддону	2
003	Правий кронштейн Ø25x1.8	1	046	Болт для лівого кривошипа Ø16x89xL23	1
004	Лівий кронштейн Ø25x1.8	1	047	Накидна гайка M10	4

005	Пластикова втулка поручня Ø28,5xØ25,4x84	4	048	Шайба згину Ø10x1,5xØ25xR28	4
006	Ручка регулювання висоти поручня	2	049	Гвинт M10x56	4
007	Гвинт	2	050	Передній стабілізатор Ø50x1.5x470	1
008	Пружинна шайба Ø18xØ10x2	2	051	Задній стабілізатор Ø50x1.5x470	1
009	Шайба Ø28*Ø16.2x4xB5	2	052	Шайба Ø40xØ24x3	1
010	Металева втулка Ø24,8xØ16x14	10	053	Гайка підшипника з насічкою 15/16*	1
011	Хвильова шайба Ø26xØ16x0.3	4	054	Кришка підшипника	2
012	Поворотна штанга	1	055	Підшипник	2
013	Лівий поручень	1	056	Гайка підшипника з рифленням 7/8*	1
014	Правий поручень	1	057	Шайба Ø34.5xØ23x2.5	1
015	Кришка штока 32x1,5	2	058	Шестигранна гайка 7/8*	1
016	Сталеве колесо	1	059	Права обкладинка	1
017	Колісна вісь	1	060	Ліва обкладинка	1
018	Шестигранна гайка M10x1	3	061	Середній дріт	1
019	Сенсор.	1	062	Кришка 86x65x1.5	2
020	Гвинт M8x50	4	063	Саморіз Phillips ST4.2x20	2
021L	Ліва педаль 345x146x40	1	064	Гвинт ST4.2x20	6
021R	Права педаль 345x146x40	1	065	Шестигранний гвинт з внутрішнім шестигранником M8x30	2
022	Болт для правого кривошипа Ø16x89xR23	1	066	Плоска шайба Ø8xØ16x1.5	2
023	Перекладина для лівої ноги	1	067	Ручка M16	1
024	Ланцюжок	1	068	Гальмівна кришка	1
025	Гвинт M10x55	2	069	Плоска шайба Ø10xØ25x2.0	2
026	Металева втулка Ø14xØ10x10	4	070	Гвинт із шліцьовою головкою M5x35	1
027	Квадратна заглушка (30x30)	2	071	Шестигранна гайка M10	1
028	Нейлонова гайка M10xL9	2	072	Заглушка заднього стабілізатора Ø50	2
029	Гайка фланця M10x1	2	073	Кабельний ковпачок	3
030	Рим-болт M6x36	2	074	Саморіз з циліндричною головкою та насічкою ST2.9x9.5	2
031	Натяжна скоба	2	075	Конічна гайка M10x1.0	2
032	Нейлонова гайка M8	4	076	Проставка для втулки Ø15xØ10x15	1
033	Гайка M6	2	077	Індукційний магніт Ø18x13	1
034	Основна рама	1	078	Ковпачок 60x30	2
035	Заглушка переднього стабілізатора Ø50	2	079	Шайба вигнута Ø17xØ22x0.3	2
036	Нейлонова гайка M6	2	080	Дріт датчика 650 мм	1
037	Транспортне колесо Ø23xØ6x32	2	081	Перекладина для лівої ноги	1
038	Гвинт M6x48	2	082	Плоска шайба Ø10xØ20x2	1
039	Пружинна шайба Ø20xØ13x2	2	083	Ланцюжок	1
040	Ліва кривошипна нейлонова гайка B0.5x20	1	084	Ручка для вимірювання пульсу	2
041	Ланцюг з кривошипом 1/4x/Ø205x2.6	1	085	Саморіз із потайною головкою та поперечний розріз ST4.2x2x20	2
042	Комп'ютерний пост	1	086	Плоска шайба Ø5xØ9x0.8	2
043	Ліва кривошипна нейлонова гайка B0.5x20	1	087	Підшипники 6000Z	2

Інструменти (рис. 3):

Номер	Ім'я
1	Шестигранний ключ 6 мм 2 штуки
2	Шестигранний ключ 8 мм 1 шт.
3	Багатогранний шестигранний інструмент S19, S13, S17 1 шт.
4	Ключ з викруткою Philips S13-S14-S15

Конструктивна схема (рисунок 4)**Збірка (малюнок 5)****➤ Крок 1: Встановлення переднього та заднього стабілізаторів.**

Інструменти:

- Багатогранний шестигранний інструмент S19, S13, S17

Частинами:

- 47 - накидна гайка M10 4 шт
- 48 - шайба згину Ø10x1,5xØ25xR28 4 шт.
- 49 - гвинт M10x56 4 шт

Прикріпіть передній стабілізатор (50) до основної рами (34) за допомогою двох накидних гайок M10 (47), двох кутових шайб Ø10x1,5xØ25xR28 (48) та двох болтів M10x57 (49). Затягніть ковпачкові гайки шестигранним інструментом, що входить до комплекту постачання. Прикріпіть задній стабілізатор (51) до основної рами (34) за допомогою двох накидних гайок M10 (47), двох кутових шайб Ø10x1,5xØ25xR28 (48) та двох болтів M10x57 (49). Затягніть накидні гайки за допомогою шестигранного ключа, що входить до комплекту постачання.

➤ Крок 2: Встановлення лівих/правих поручнів та перекладин для ніг.

Інструменти:

- 2 шестигранні ключі 6 мм
- шестигранний ключ 8 мм
- Багатогранний шестигранний інструмент S19, S13, S17

Частинами:

- 7 - гвинт M10x18 2 шт
- 8 - пружинна шайба Ø18xØ10x2 2 шт
- 9 - шайба Ø28xØ16.2x4xB5
- 12 - поворотний стрижень 1 шт
- 22- болт правого кривошипа Ø16x89xR23 1 шт, 11- хвилеподібна шайба Ø26xØ16x0.3 1 шт, 39 - пружинна шайба Ø20xØ13x2 1 шт, 40 нейлонова гайка для правого кривошипа B0.5x20 1 шт
- 69 - плоска шайба Ø10xØ25x2.0 2 шт
- 46 - болт лівого кривошипа Ø16x89xL23 1 шт, 11 - хвильова шайба Ø26xØ16x0.3 1 шт, 39 - пружинна шайба Ø20xØ13x2 1 шт, 43 - нейлонова гайка лівого кривошипа B0.5x20 1 шт
- 79 - шайба згину 28xØ16x1 2 шт

Викрутіть два гвинти M10x18 (7), дві пружинні шайби Ø18xØ10x2 (8), дві плоскі шайби Ø10xØ25x2.0 (69), дві шайби Ø28xØ16.2x4xB5 (9) і дві відрізані шайби Ø17xØ22x0.3 (79) з поворотної штанги (12). Вставте поворотний стержень (12) в отвір основної рами (34). Прикріпіть дві відкидні шайби Ø17xØ22x0.3 (79) до поворотної тяги (12). Надягніть лівий/правий поручень (13, 14) на поворотну тягу (12) і закріпіть двома гвинтами M10x18 (7), двома пружинними шайбами Ø18xØ10x2 (8), двома плоскими шайбами Ø10xØ25x2.0 (69), двома шайбами Ø28xØ16.2x4xB5 (9). Затягніть гвинти двома шестигранними ключами 6 мм, що додаються. Прикріпіть ліву підніжку (23) до основної рами (34) одним болтом Ø16x89xL23 для лівого кривошипа (46), однією хвилеподібною шайбою Ø28xØ16x0.3 (11), однією пружинною шайбою Ø20xØ13x2 (39) та однією нейлоною гайкою B0.5x20 для лівого кривошипа (43). Прикріпіть праву підніжку (81) до основної рами (34) за допомогою одного болта Ø16x89xR23 для правого кривошипа (22), однієї хвилеподібною шайби Ø28xØ16x0.3 (11), однієї пружинної шайби Ø20xØ13x2 (39) та однієї нейлонової гайки B0.5x20 для правого кривошипа (40). Затягніть болт і нейлонову гайку за допомогою шестигранного ключа на 8 мм та шестигранного ключа, що входять до комплекту постачання.

Зверніть увагу! Болт Ø16x89xR23 для правого кривошипа (22) і болт Ø16x89xL23 для лівого кривошипа (46) позначені "R" для правого і "L" для лівого. У такому ж порядку прикріпіть ліву підніжку (23) до лівого кривошипа (41).

➤ Крок 3 Встановлення правої та лівої педалей.

Інструменти:

- Багатогранний шестигранний інструмент S19, S13, S17

Частинами:

- 20 - гвинт M8x50 4 шт
- 28 - нейлонова гайка M10xL9 4 шт

Прикріпіть праву педаль (21R) до правої підніжки (23) двома болтами M10x45 (20) і нейлоновими гайками M10xL9 (28). Затягніть нейлонові гайки за допомогою шестигранного ключа, що додається. У такому ж порядку прикріпіть ліву педаль (21L) до лівої підніжки (81).

➤ Крок 4 Праві/ліві кронштейни поручнів та встановлення комп'ютера.

Інструменти:

- гайковий ключ з викруткою Philips S13-S14-S15
- Шестигранний ключ 6 мм 1 шт.

З'єднайте дрід датчика (80) із середнім дротом (61). Зніміть зі стійки комп'ютера (42) два гвинти з внутрішнім шестигранником M8x30 (65) і дві плоскі шайби Ø8xØ16x1,5 (66). Прикріпіть стійку комп'ютера (42) до основної рами (34) двома гвинтами M8x30 з внутрішнім шестигранником M8x30 (65) і двома плоскими шайбами Ø8xØ16x1,5 (66), затягніть шестиграним ключем S6 з комплекту поставки. З'єднайте середній дрід (61) з дротом комп'ютера (44). Викрутіть з комп'ютера (44) два гвинти з хрестоподібною головкою M5x10. Потім прикріпіть комп'ютер (44) до верхнього кінця стійки комп'ютера (42) за допомогою двох гвинтів M5x10 з хрестовою головкою (45). Затягніть за допомогою гайкового ключа з хрестоподібною викруткою, що додається. З'єднайте ручку для вимірювання пульсу (84) з комп'ютером (44).

Комп'ютер.

Функціональні кнопки:

РЕЖИМ - Натисніть для вибору функцій. Якщо довго утримувати кнопку MODE натиснутою, можна скинути час, відстань і калорії.

Функції та операції:

СКАНУВАННЯ - натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться напис SCAN, монітор буде відображати всі 6 функцій: час, швидкість, відстань, ODO, калорії, пульс. Кожен показник буде утримуватися 5 секунд.

ЧАС - підраховує загальний час від початку тренування до його завершення.

ШВИДКІСТЬ - відображати поточну швидкість.

DIST - відлік відстані від початку тренування до його завершення.

КАЛОРІЇ - підраховує спалені калорії.

PULSE - покладіть руки на датчики пульсу, натисніть кнопку MODE. Приблизно через 6-7 секунд на моніторі відобразиться поточний пульс. Під час вимірювання пульсу, через заклинювання контакту, значення вимірювання може бути вищим за віртуальну частоту пульсу протягом перших 2-3 секунд, потім повернеться до нормального рівня. Значення вимірювання не може розглядатися як основа для медичного лікування.

ПРИМІТКА

1. Якщо дисплей тьмянний або не відображає жодної цифри, замініть батареї.
2. Дисплей автоматично вимкнеться через 4 хвилини бездіяльності.
3. Монітор автоматично вмикається, щойно ви починаєте тренування.
4. На початку вправи комп'ютер автоматично починає підраховувати всі значення. Через 4 секунди підрахунок буде припинено.

Розігрітися.

РОЗМИНКА - важлива частина будь-якого тренування. Мета розминки - підготувати тіло до вправ і мінімізувати травми. Розминка триває від двох до п'яти хвилин перед аеробними вправами. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів.

Заспокойся.

ОХОЛОДЖЕННЯ Наприкінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах. Мета розминки - повернути тіло до стану спокою в кінці кожного тренування. Правильне охолодження повільно знижує частоту серцевих скорочень і дозволяє крові повернутися до серця.

Технічні характеристики

Розміри: 923 x 613 x 1326 мм

Вага нетто: 30 кг

Вага брутто: 32 кг

Максимальна вага користувача: 110 кг



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE 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.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietoto elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

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)

KARTA GWARANCYJNA

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 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

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)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybevételehez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl