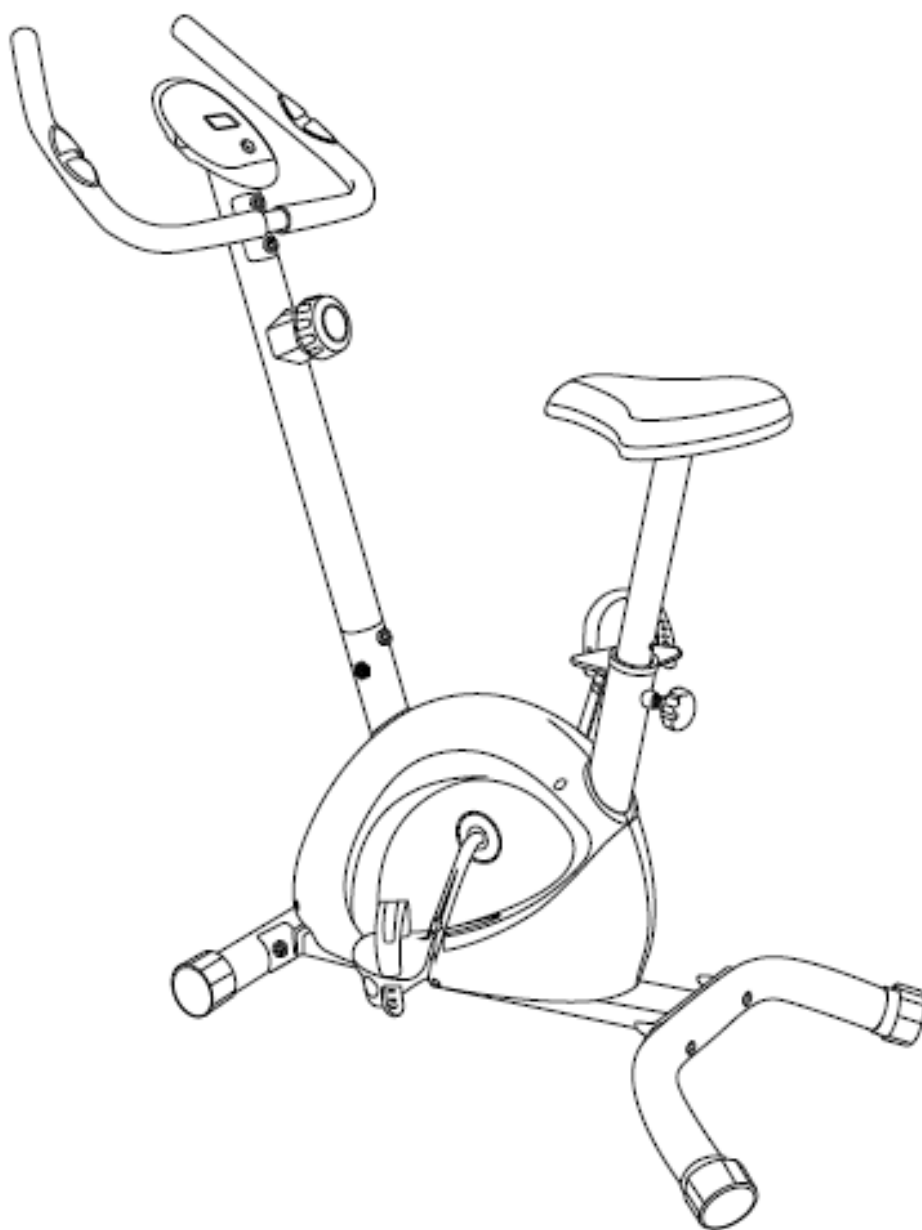




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE -
MAGNETICKÝ ROTOPED
M0488**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

DANE TECHNICZNE

Waga – 20 kg

Koło zamachowe – 4.5 kg

Rozmiar – 93*56*117cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

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

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

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

SPOSÓB REGULACJI OPORU

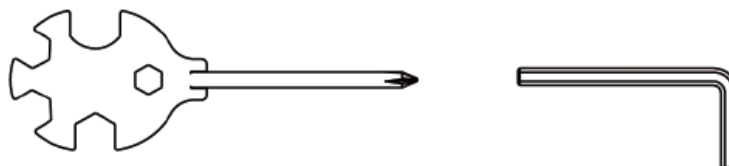
Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek M0488 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

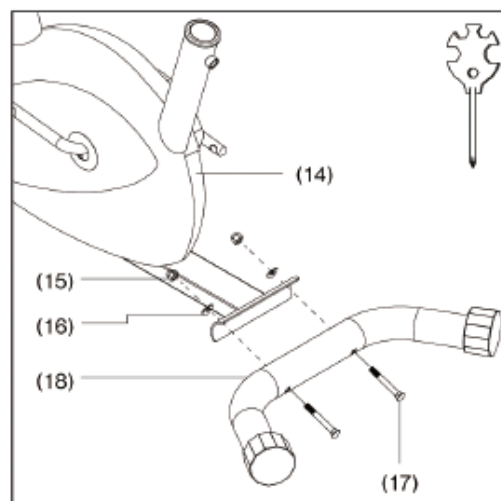
Nr.	Opis	Nr.	Opis
1	Komputer	18	Tyłny stabilizator
2	Kierownica	19	Nakrętka M8
3	Czujnik pulsu	20	Zakrzywiona podkładka M8
4	Przewód czujnika pulsu	21	Lewy pedał
5	Zakrzywiona podkładka M8	22	Przedni stabilizator
6	Podkładka sprężynująca M8	23	Śruba M8x58
7	Śruba M8x20	24	Haczyk
8	Siodelko	25	Przewód napięcia
9	Podkładka M8	26	Dolny przewód komputera
10	Nakrętka M8	27	Górny przewód komputera
11	Słupek siodełka	28	Śruba M8x20
12	Prawy pedał	29	Podkładka sprężynująca M8
13	Pokrętko regulacji położenia siodełka	30	Zakrzywiona podkładka M8
14	Jednostka główna	31	Słup kierownicy
15	Nakrętka M8	32	Pokrętko regulacji napięcia
16	Zakrzywiona podkładka M8	33	Śruba M5x10
17	Śruba M8x58		



MONTAŻ

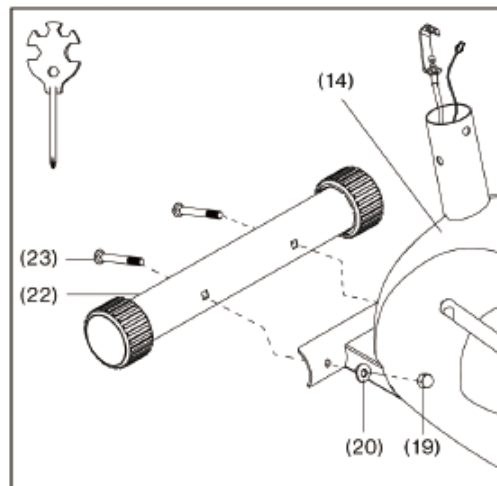
KROK 1. MONTAŻ TYLNEGO STABILIZATORA.

1. Poluzuj i usuń wszystkie mocowania z tylnego stabilizatora (18).
2. Przymocuj tylny stabilizator (18) do wygiętej płytki umieszczonej w tylnej części jednostki głównej (14) korzystając z uprzednio usuniętych śrub (17), dwóch podkładek M8 (16) i dwóch nakrętek M8 (15).
3. Użyj wielofunkcyjnego klucza dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić nakrętki.



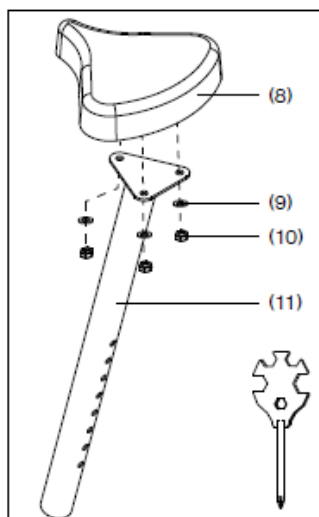
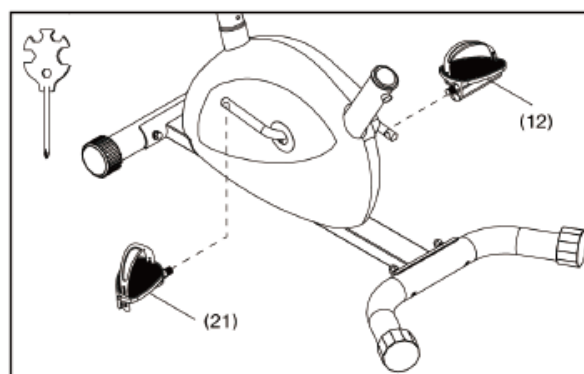
STEP 2. MONTAŻ PRZEDNIEGO STABILIZATORA.

1. Poluzuj i usuń wszystkie mocowania z przedniego stabilizatora (22).
2. Przymocuj przedni stabilizator (22) do wygiętej płytki umieszczonej w przedniej części jednostki głównej (14) korzystając z uprzednio usuniętych śrub (23), dwóch podkładek M8 (20) i dwóch nakrętek M8 (19).
3. Użyj wielofunkcyjnego klucza dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić nakrętki.



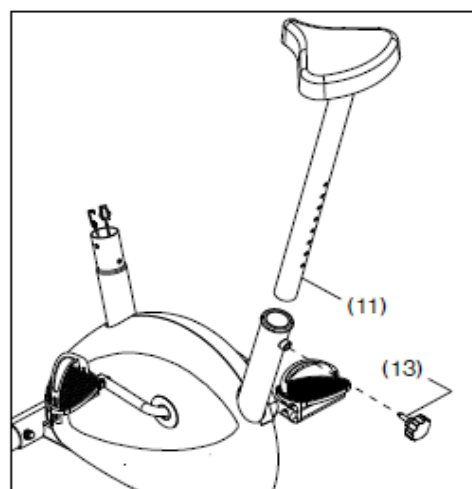
STEP 3. MONTAŻ PEDAŁÓW

1. Wkręć lewy i prawy pedał (12, 21) na korby - przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
2. Użyj wielofunkcyjnego klucza dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić łączenia.



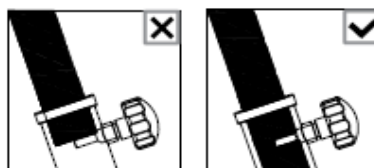
STEP 4. MONTAŻ SIODEŁKA.

1. Poluzuj i rozkręć wszystkie łączenia w siodełku (8).
2. Połącz siodełko (8) ze słupem siodełka (11) i dokręć usunięte poprzednio trzy podkładki M8 (9) i trzy nakrętki M8 (10).
3. Użyj wielofunkcyjnego klucza dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić nakrętki.



STEP 5. MONTAŻ SŁUPA SIODEŁKA.

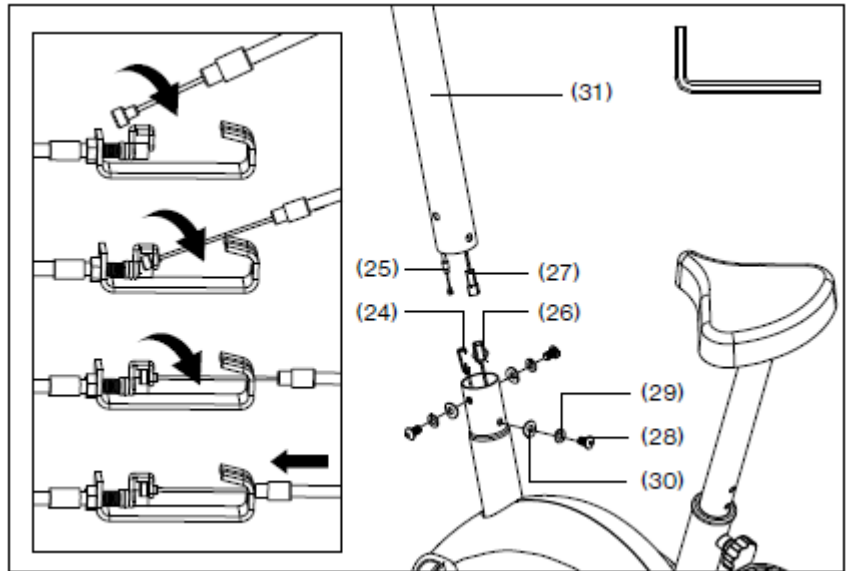
1. Wsuń słup siodełka (11) w otwór w jednostce głównej (14).
2. Dopasuj wysokość siodełka do preferowanej pozycji.
3. Wsuń pokrętko regulacji wysokości (13) w odpowiednie otwory w jednostce głównej i słupie (11).



Uwaga! Słupki siodełka (11) nie powinien spoczywać bezpośrednio na pokrętkle (13).
Grozi to uszkodzeniem urządzenia lub urazem!

STEP 6. MONTAŻ SŁUPA KIEROWNICY.

1. Usuń łączenia w dolnej części słupa kierownicy (31).
2. Pokrętko regulacji napięcia (32) ustaw w pozycji 1 aby poluzować przewód napięcia (25) i ułatwić montaż.
3. Przysuń słup kierownicy (31) do rury w jednostce głównej (14) i połącz górny przewód komputera (27) z przewodem dolnym (26).
4. Następnie przymocuj przewód napięcia (25) do haka (24).
5. Połącz słup kierownicy (31) jednostką główną (14) korzystając z wcześniej usuniętych trzech śrub M8x20 (28), trzech podkładek M8 (29) i trzech podkładek M8 (30).
6. Użyj klucza imbusowego dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić śruby.

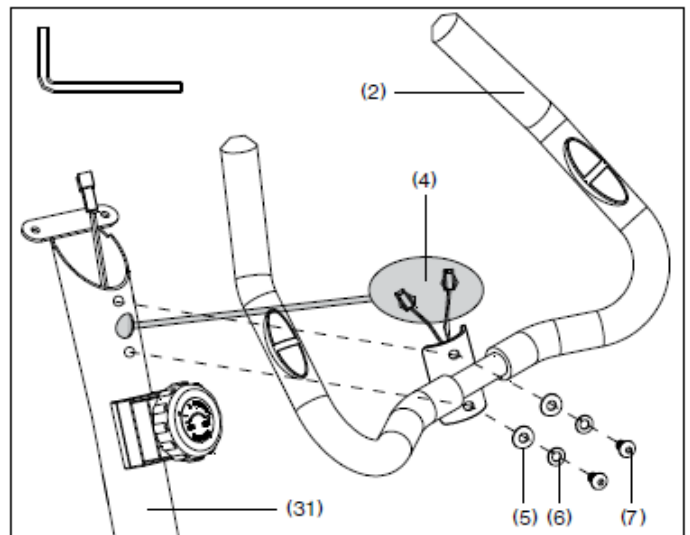


Uwaga! Upewnij się, że żaden z przewodów nie został przyciśnięty podczas łączenia. **Ryzyko uszkodzenia urządzenia!**

STEP 7. MONTAŻ KIEROWNICY.

1. Usuń łączenia w górnej części słupa kierownicy (31).
2. Poprowadź przewody pulsu (4) przez otwór w słupie kierownicy (31).
3. Przymocuj kierownicę (2) do słupa kierownicy (31) i dokręć korzystając z usuniętych wcześniej dwóch śrub M8x20 (7), dwóch podkładek M8 (6) oraz (5).
4. Użyj klucza imbusowego dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić śruby.

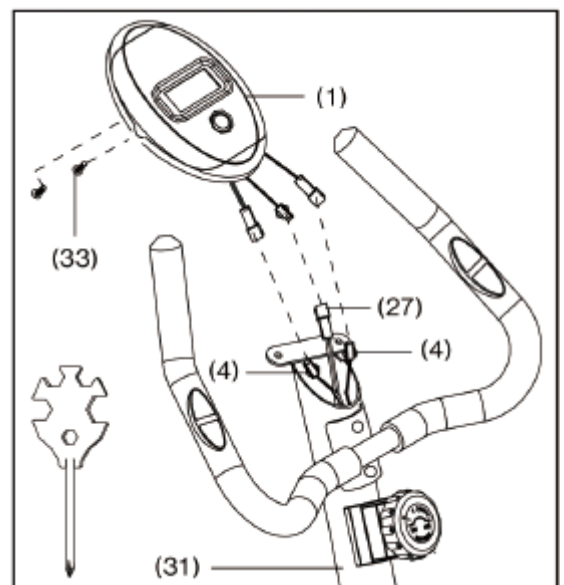
Uwaga! Upewnij się, że żaden z przewodów nie został przyciśnięty podczas łączenia. **Ryzyko uszkodzenia urządzenia!**



STEP 8. MONTAŻ KOMPUTERKA.

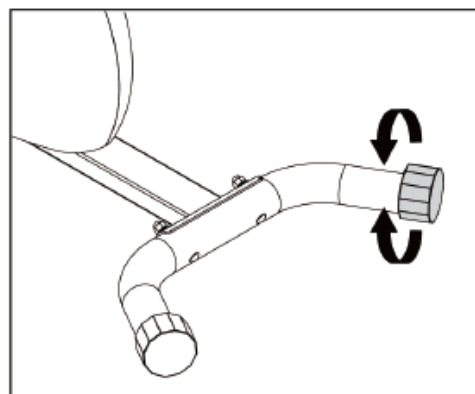
1. Poluzuj dwie śruby M5x10 (33) umieszczone w tylnej części komputera (1).
2. Połącz przewody pomiaru pulsu (4) i górny przewód komputera (27) wychodzące ze słupa kierownicy (31) z odpowiednimi przewodami w komputerku.
3. Przymocuj komputer (1) do słupa komputera (31) i przykręć korzystając z uprzednio usuniętych dwóch śrub M5x12 (33).
4. Użyj wielofunkcyjnego klucza dostępnego w zestawie aby dokładnie dokręcić śruby.

Uwaga! Upewnij się że żaden z przewodów nie został przycięty pomiędzy łączeniami. **Ryzyko uszkodzenia urządzenia!**




STEP 9. STABILIZACJA URZĄDZENIA.

Jeśli produkt jest niestabilny, można zmniejszyć lub wyeliminować wychylenie obracając odpowiednio nasadkami na tylnym stabilizatorze (18).



KOMPUTER


SCAN	Automatyczne skanowanie	Co 4 sekundy
SPEED	Prędkość	0-9999
DISTANCE	Odległość	0,1-999,9 km
TIME	Czas	0:00-99:59 min. - sek.
ODOMETER	Drogomierz	0,1-999,9 km
CALORIES	Kalorie	0,1-999,9 kcal
	Tętno	40-240 BPM



OPERACJE

TRYB lub FUNKCJA	DZIAŁANIE
AUTO ON/OFF (Automatyczne włączanie/wyłączanie)	<ul style="list-style-type: none">• Komputer automatycznie uruchomi się po rozpoczęciu pedałowania lub w momencie wciśnięcia klawisza MENU.• Komputer wyłączy się automatycznie jeśli urządzenie nie jest używane lub jeśli żaden klawisz komputerka nie zostanie naciśnięty przez ponad 8 minut.
RESET	<ul style="list-style-type: none">• Wszystkie przechowywane w komputerku dane zostaną zresetowane w momencie usunięcia baterii lub po przytrzymaniu klawisza MENU przez 3 sekundy (jedynie dane drogomierza w tym przypadku zostaną zachowane).
AUTO SCAN (Automatyczne skanowanie)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję SCAN. W czterosekundowych odstępach, na wyświetlaczu komputera będą pojawiać się aktualne wartości wszystkich 5 funkcji (czasu, prędkości, odległości, kalorii i drogomierza).
SPEED (Prędkość)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję SPEED. Na wyświetlaczu pojawi się aktualna prędkość.
TRIP DISTANCE (Odległość)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję DISTANCE. Na wyświetlaczu pojawi się odległość przebyta od początku aktualnej sesji treningowej.

FUNKCJE

ELAPSED TIME (Czas)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję TIME. Na wyświetlaczu pojawi się czas trwania aktualnej sesji treningowej.
ODOMETER (Drogomierz)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję ODOMETER. Na wyświetlaczu pojawi się wartość całkowitej odległości przebytej podczas wszystkich sesji treningowych.
CALORIES (Kalorie)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję CALORIES. Na wyświetlaczu pojawi się wartość spalonych podczas aktualnej sesji treningowej kalorii.
PULSE RATE (Tętno)	<ul style="list-style-type: none">• Naciskaj przycisk MENU do momentu aż strzałka ▲ wskaże funkcję RATE. Na wyświetlaczu pojawi się ikonka . Poziom puls jest wyświetlany jako liczba uderzeń serca na minutę (BPM) po upływie około 4-5 sekund.• Przed rozpoczęciem pomiaru, umieść obie dłonie na czujnikach umieszczonych na kierownicy.

UWAGA! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

WYMIANA BATERII

Jeśli zauważysz stałe lub rosnące opóźnienie w reakcji komputera na twoje działania, lub jeśli wyświetlacz zrobi się nieczytelny, powinieneś wyjąć baterie, odczekać około 15 sekund, a następnie wsadzić baterie z powrotem. Jeśli po tej czynności nie widzisz poprawy, powinieneś wymienić baterie na nowe.

1. Usuń osłonę baterii i umieść dwie baterie AAA (lub UM-4) w odpowiednim miejscu w tylnej części komputera.
2. Wkładając baterie pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej polaryzacji (właściwe oznaczenia znajdziesz w komorze baterii). Załóż osłonę, upewniając się że jest odpowiednio umocowana.
3. Podczas normalnego użytkowania, żywotność baterii wynosi około 1 rok.

Ostrzeżenie: Usunięcie baterii spowoduje wykasowanie wszystkich zapisanych w pamięci urządzenia danych.

Uwaga!

- Zużyte baterie powinny być wymieniane bezzwłocznie.
- Baterie powinny być wymieniane przynajmniej raz w roku. Pozwoli to zapobiec ich wylaniu.



ZAKRES STOSOWANIA

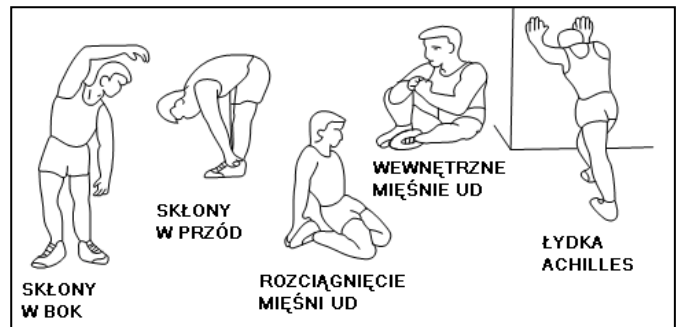
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rower M0488 jest urządzeniem klasy HC przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

3. Trening

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

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok.60 min

Odpoczynek:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

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

KARTA GWARANCYJNA



Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 20 kg

Flywheel – 4.5 kg

Dimensions – 93*56*117cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

SADDLE ADJUSTMENT

Loosen seat post knob. Set height according to growth (if you place your heel on the pedal, your leg should be straight). Tighten up the adjustment knob. Do not take out seat post from the main frame.

Minimum insertion depth. Insert the saddle post (11) into the tube on the main unit (14) till the minimum insertion depth marking on the saddle post (11) at lease. Secure the saddle post with adjustment knob.

TENSION ADJUSTMENT

Turn the tension control knob anti-clockwise to reduce the tension, turn the tension control knob clockwise to increase the tension.

BREAKING

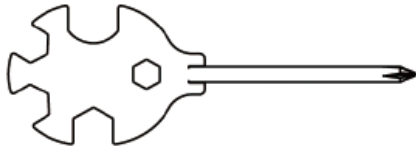
Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M0488 not acquire breaking system or emergency break.

PARTS LIST

No.	Part name
1.	Computer
2.	Handle bar
3.	Pulse sensor
4.	Pulse sensor cable
5.	Curved washer M8 *
6.	Spring washer M8 *
7.	Bolt M8x20 *
8.	Saddle
9.	Flat washer M8 *
10.	Nut M8 *
11.	Saddle post
12.	Right pedal
13.	Saddle post adjustment knob
14.	Main unit
15.	Nut M8 *
16.	Curved washer M8 *
17.	Bolt M8x58 *

No.	Part name
18.	Rear stabilizer
19.	Nut M8 *
20.	Curved washer M8 *
21.	Left pedal
22.	Front stabilizer
23.	Bolt M8x58 *
24.	Tension hook
25.	Tension cable
26.	Lower computer wire
27.	Upper computer wire
28.	Bolt M8x20 *
29.	Spring washer M8 *
30.	Curved washer M8 *
31.	Front handle post
32.	Tension control knob
33.	Bolt M5x10 *

Tools provided:



Multi functional spanner

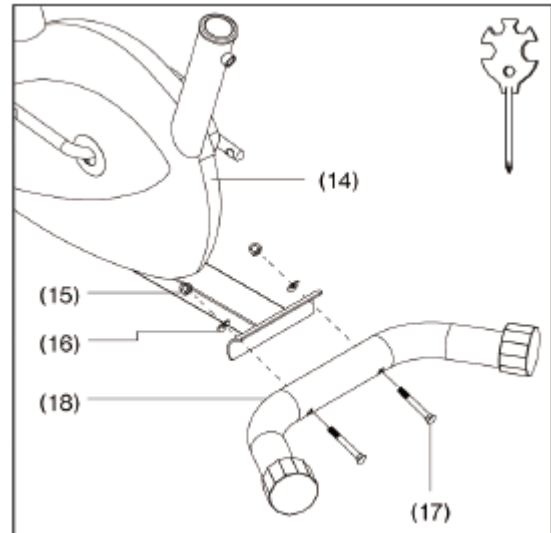


Allen key

ASSEMBLY INSTRUCTION

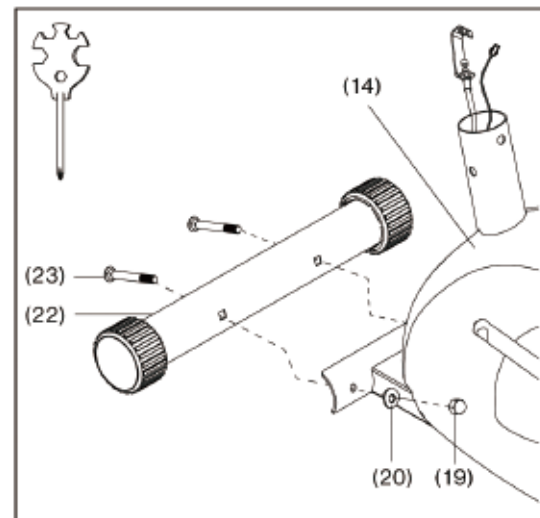
STEP 1. ATTACHING THE REAR STABILIZER.

4. Loosen and remove all the fixings from the rear stabilizer (18).
5. Attach the rear stabilizer (18) to the arc plate located on the back side of the main unit (14) and fasten using the fixings previously removed [two bolts M8x58 (17), two curved washers M8 (16) and two nuts M8 (15)].
6. Use the multi-functional spanner (provided) to tighten the nuts.



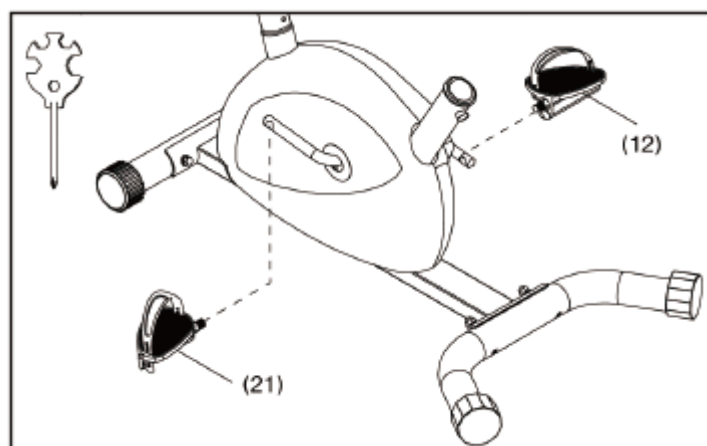
STEP 2. ATTACHING THE FRONT STABILIZER

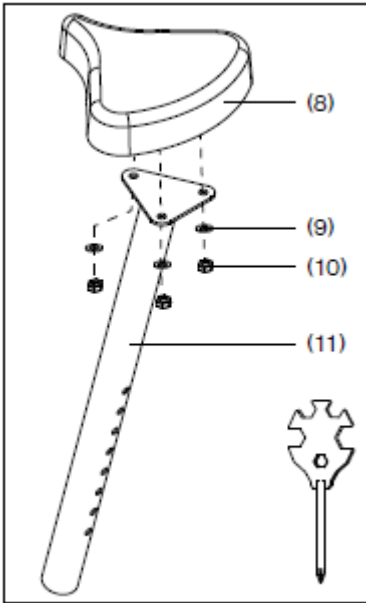
4. Loosen and remove all the fixings from the front stabilizer (22).
5. Attach the front stabilizer (22) to the arc plate located on the front side of the main unit (14) and fasten using removed fixings [two bolts M8x58 (23), two curved washers M8 (20) and two nuts M8 (19)].
6. Use the multi-functional spanner (provided) to tighten the nuts.



STEP 3. ATTACHING THE PEDALS.

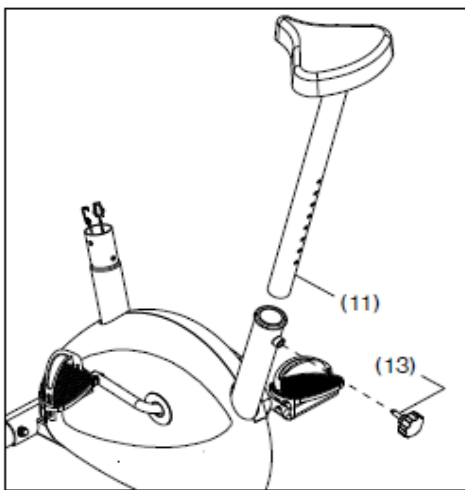
3. Screw in the left and right pedals (12, 21) on the pedal crank arms counter-clockwise.
4. Use the multi-functional spanner to tighten the connection.





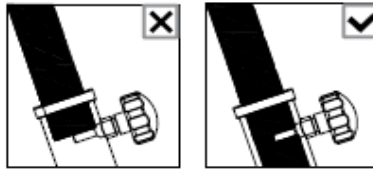
STEP 4. ATTACHING THE SADDLE.

4. Loosen and remove all the fixings from the saddle (8).
5. Attach the saddle (8) to the saddle post (11) and fasten using the fixings previously removed [three flat washers M8 (9) and three nuts M8 (10)].
6. Use the multi-functional spanner (provided) to tighten the nuts.



STEP 5. ASSEMBLING THE SADDLE POST.

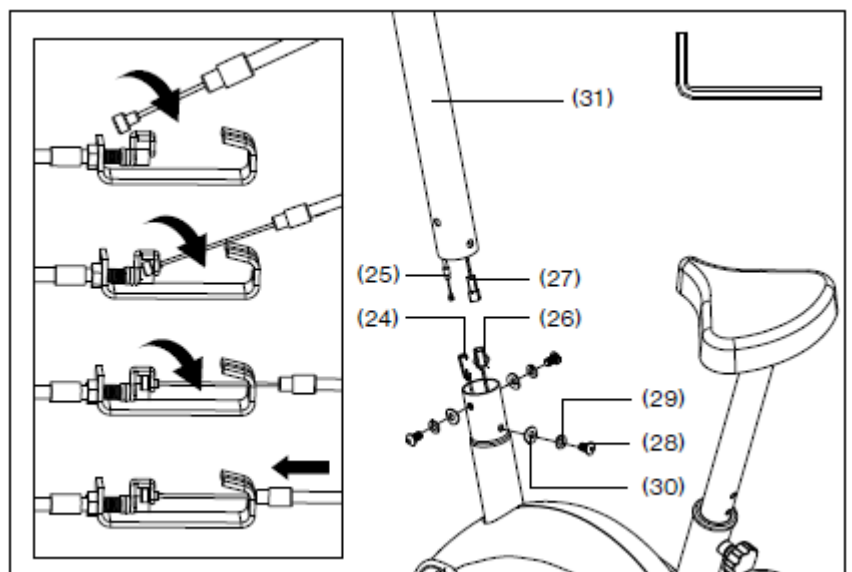
4. Insert the saddle post (11) into the tube on the main unit (14).
5. Adjust the saddle height according to your preference.
6. Guide and screw the adjustment knob (13) through the opening on the tube and the saddle post (11).



Caution! The saddle post (11) should not directly rest on the adjustment knob (13). **Risk of damage and/or injuries!**

STEP 6. ATTACHING THE FRONT HANDLE POST.

7. Remove the fixings at the bottom of the front handle post (31).
8. Set the tension control knob (32) to position 1 to release the tension cable (25) and simplify the procedure.
9. Place the front handle post (31) close to the tube on the main unit (14) and connect the upper computer wire (27) to the lower computer wire (26).
10. Now, connect the tension cable (25) to the tension hook (24).
11. Attach the front handle post (31) to the tube on the main unit (14) and fasten using fixings previously removed [three bolts M8x20 (28), three spring washers M8 (29) and three curved washers M8 (30)].
12. Use the provided allen key to tighten the bolts.

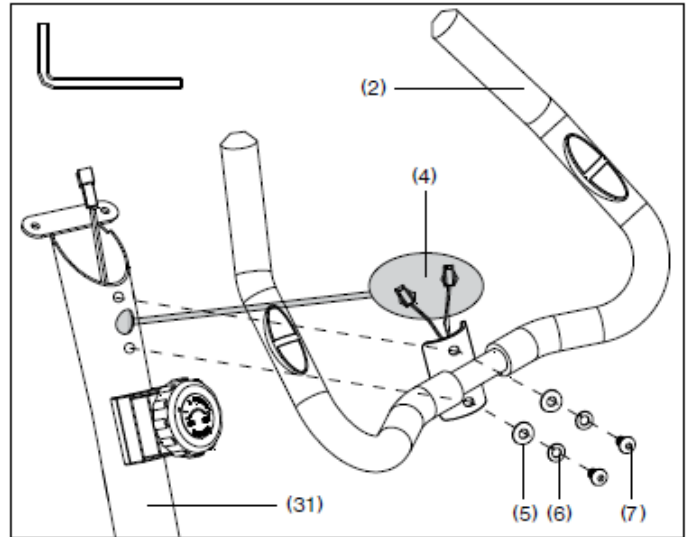


Caution! Make sure not to pinch the computer wire between the tubes. **Risk of damage!**

STEP 7. ATTACHING THE FRONT HANDLE.

5. Remove the upper fixings from the front handle post (31).
6. Guide the pulse sensor cables (4) throughout the opening on the front handle post (31).
7. Attach the front handle (2) to the front handle post (31) and fasten using fixings [two bolts M8x20 (7), two spring washers M8 (6) and two curved washers M8 (5)]
8. Use the allen key (provided) to tighten the bolts.

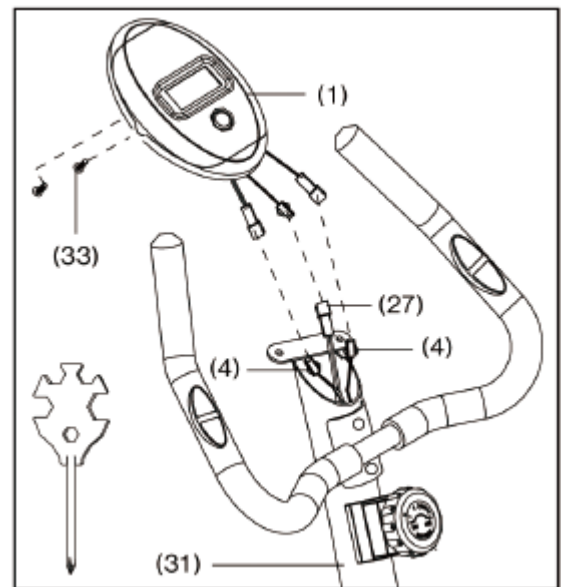
Caution! Make sure not to pinch the pulse wire between the tubes. **Risk of damage!**



STEP 8. ATTACHING THE COMPUTER

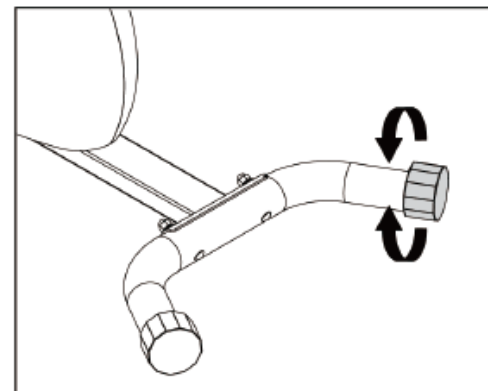
5. Loosen the two bolts M5x10 (33) from the backside of the computer (1).
6. Connect the pulse sensor wires (4) and upper computer wire (27) coming out of the handle post (31) with the corresponding cables on the computer.
7. Attach computer (1) to the handle post (31) and fasten using two bolts previously removed M5x12 (33).
8. Use the multi-functional spanner (provided) to tighten the bolts.

Caution! Make sure that none of the wires gets caught in between two surfaces. **Risk of damage!**



STEP 9. STABILIZING THE BIKE.

If the product is unstable you can reduce or eliminate the tilting by turning the rear stabilizer (18) caps.



COMPUTER

SCAN	AUTO SCAN	in 4 second intervals
SPEED	SPEED	0 - 9999
DISTANCE	TRIP DISTANCE	0.1-999.9 Kilometers
TIME	ELAPSED TIME	0:00-99:59 (Minute : Second)
ODOMETER	ODOMETER	0.1-999.9 Kilometers
CALORIES	CALORIES	0.1-999.9 Kcal
♥	PULSE RATE	40-240 BPM



OPERATION

MODE or FUNCTION	ACTION
AUTO ON/OFF	<ul style="list-style-type: none">When you start pedaling or press the menu key, the computer switches on.If the bike is not used, or no key is pressed for more than 8 minutes, the computer switches off automatically.
RESET	<ul style="list-style-type: none">The values stored in the computer are reset when batteries are removed. After pressing the menu key for 3 seconds all the saved values of a current training session are also deleted (only odometer is memorized).
AUTO SCAN	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to SCAN. The monitor will display training data for all 5 functions (Time, Speed, Distance, Calories, Odometer) in 4 second intervals.
SPEED	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to SPEED. The monitor will display the current speed.
TRIP DISTANCE	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to DISTANCE. The monitor will display the distance covered since the start of the current training session.

TRAINING COMPUTER

ELAPSED TIME	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to TIME. The monitor will display the duration of the current training session.
ODOMETER	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to ODOMETER. The monitor will display the total distance (all training sessions combined).
CALORIES	<ul style="list-style-type: none">Press the menu key until the arrow ▲ points to CALORIES. The monitor will display the amount of calories burned since the start of the training session.
PULSE RATE	<ul style="list-style-type: none">Press the home key until the arrow ▲ points to RATE. The "♥" icon appears on the screen. The monitor will display your heart rate (Pulse) in beats per minute (BPM) after 4-5 seconds.Before measuring your pulse rate, please place the palms of your hands on the handles' sensors.

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

REPLACING BATTERIES

Should you notice a constant and increasing lag in the computer's response to your input, or should the display become unclear or unreadable, try and remove the batteries, wait 15 seconds, and put them back in place. If this does not solve the problem, it's time to replace the batteries.

To do so:

4. Remove the battery cover and place two AAA (or UM-4) batteries inside the battery compartment on the back of the computer.
5. Heed the correct polarity (markings inside the compartment), replace battery cover and ensure it is tightly closed.
6. Under normal use, battery life is approx. 1 year.

Note: Removing the batteries will erase all data stored in the computer's memory.



Caution!

- Empty batteries should be replaced immediately.
- The batteries should be replaced at least once a year in order to prevent leakage.

TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M0488 is item class HC. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

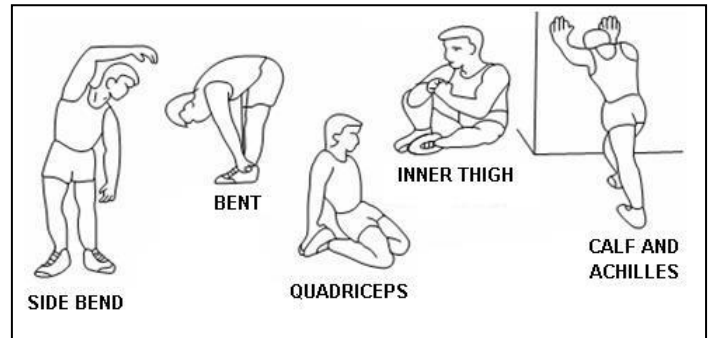
1. Warm-Up

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



2. Position

Seat down at the saddle, put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.



3. Training Organization

Warm-up:

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

Training session:

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

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

Cool down:

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

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

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

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

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

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



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 20 kg

Kotoučový setrvačnick – 4.5 kg

Rozměry po rozložení – 93*56*117cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

Pro nastavení výšky sedátka povolte šroub upevňující vzpěru sedátka v rámu a přesouváním vzpěry sedátka nastavte výšku sedátka tak, aby pro Vás byla vyhovující. Dotáhněte šroub tak, aby nebylo možné změnit polohu tyče vzpěry sedátka. V žádném případě není možno držadlo vzpěry sedátka vytáhnout výše nebo níže, než-li je ryska označující jeho min. a max. výšku.

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod řídítky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

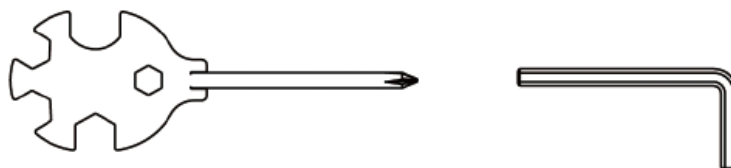
ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M0488 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Seznam částí

Č.	Název části	Č.	Název části
1.	Počítač	18.	Zadní stabilizátor
2.	Řídítka	19.	Matka M8*
3.	Čidla pulsu	20.	Prohnutá podložka M8*
4.	Převod čidel pulsu	21.	Levý pedál
5.	Prohnutá podložka M8*	22.	Přední stabilizátor
6.	Pružinová podložka M8*	23.	Šroub M8x58*
7.	Šroub M8x20*	24.	Háček napětí
8.	Sedadlo	25.	Převod napětí
9.	Plochá podložka M8*	26.	Dolní počítačový převod
10.	Matka M8*	27.	Horní počítačový převod
11.	Sedlovka	28.	Šroub M8x20*
12.	Pravý pedál	29.	Pružinová podložka M8*
13.	Hlavička nastavení sedlovky	30.	Prohnutá podložka M8*
14.	Hlavní rám	31.	Tyč řídítek

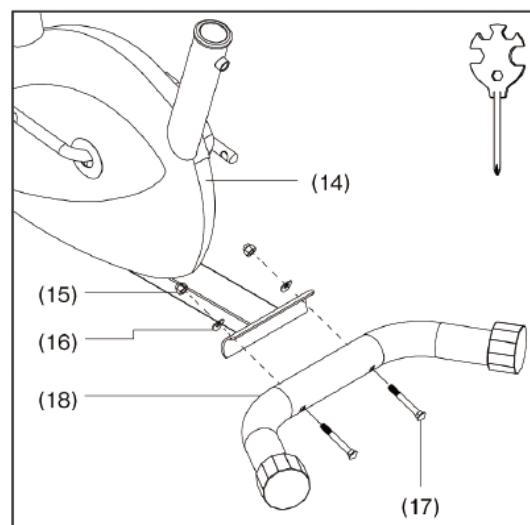
15.	Matka M8*	32.	Hlavička nastavení zátěže
16.	Prohnutá podložka M8*	33.	Šroub M5x10*
17.	Šroub M8x58*		



MONTÁŽ

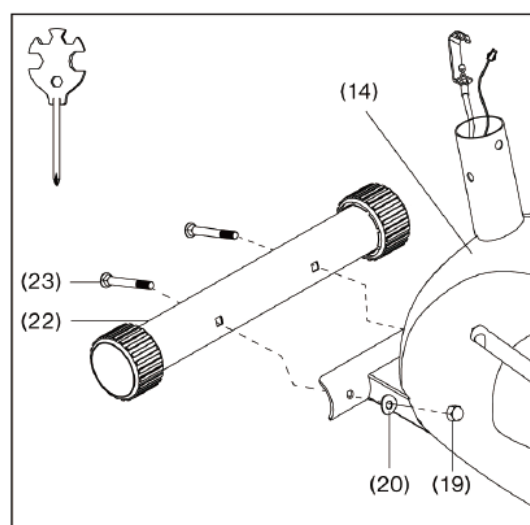
KROK 1. PŘIPEVNĚNÍ ZADNÍHO STABILIZÁTORU

1. Povolte a odstraňte všechnu spojovací materiál (dále SM) ze zadního stabilizátoru (18).
2. Připevněte zadní stabilizátor (18) k prohnuté destičce nacházející se na zadní části hlavního rámu (14) a vše zabezpečte pomocí dřívě odstraněného SM – 2 šroubů M8x58 (17), 2 prohnutých podložek M8 (16) a 2 matek M8 (15).
3. K dotažení matek použijte multifunkční klíč.



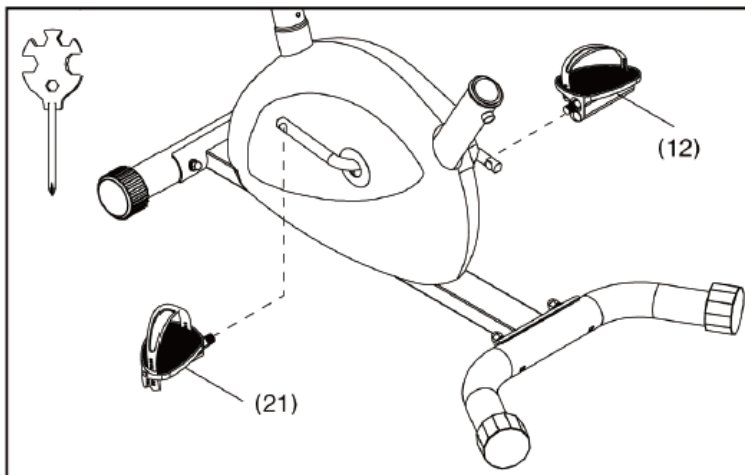
KROK 2. PŘIPEVNĚNÍ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU

1. Povolte a odstraňte všechnu spojovací materiál z předního stabilizátoru (22).
2. Připevněte přední stabilizátor (22) k prohnuté destičce nacházející se na přední části hlavního rámu (14) a vše zabezpečte pomocí dřívě odstraněného SM – 2 šroubů M8x58 (23), 2 prohnutých podložek M8 (20) a 2 matek M8 (19).
3. K dotažení matek použijte multifunkční klíč.



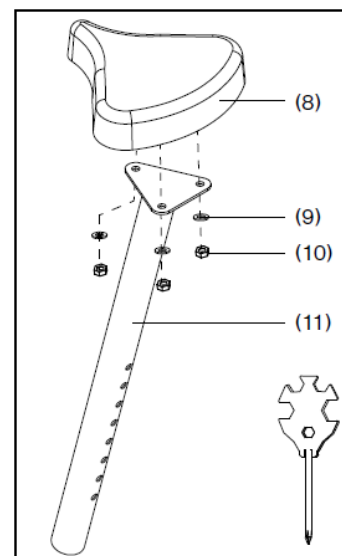
KROK 3. PŘIPEVNĚNÍ PEDÁLŮ

1. Přišroubujte levý a pravý pedál (12, 21) k ramenům pedálů proti směru pohybu hodinových ručiček.
2. K jejich dotažení použijte multifunkční klíč.



KROK 4. PŘIPEVNĚNÍ SEDADLA

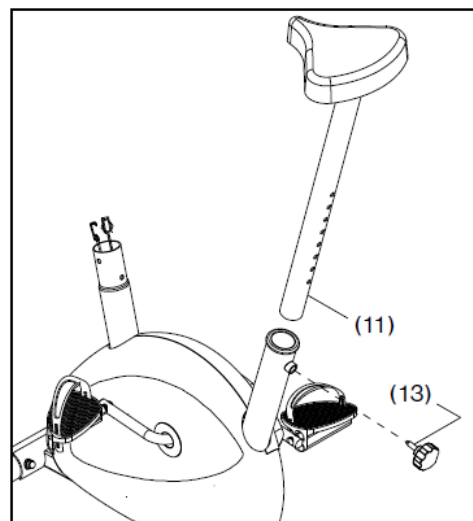
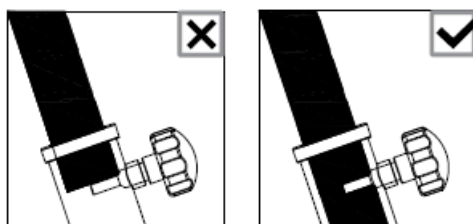
1. Povolte a odstraňte všechny spojovací materiály ze sedadla (8).
2. Připevněte sedadlo (8) k sedlovce (11) a vše zabezpečte pomocí dříve odstraněného SM – 3 plochých podložek M8 (9) a 3 matic M8 (10).
3. K dotažení matic použijte multifunkční klíč.



KROK 5. PŘIPEVNĚNÍ SEDLOVKY

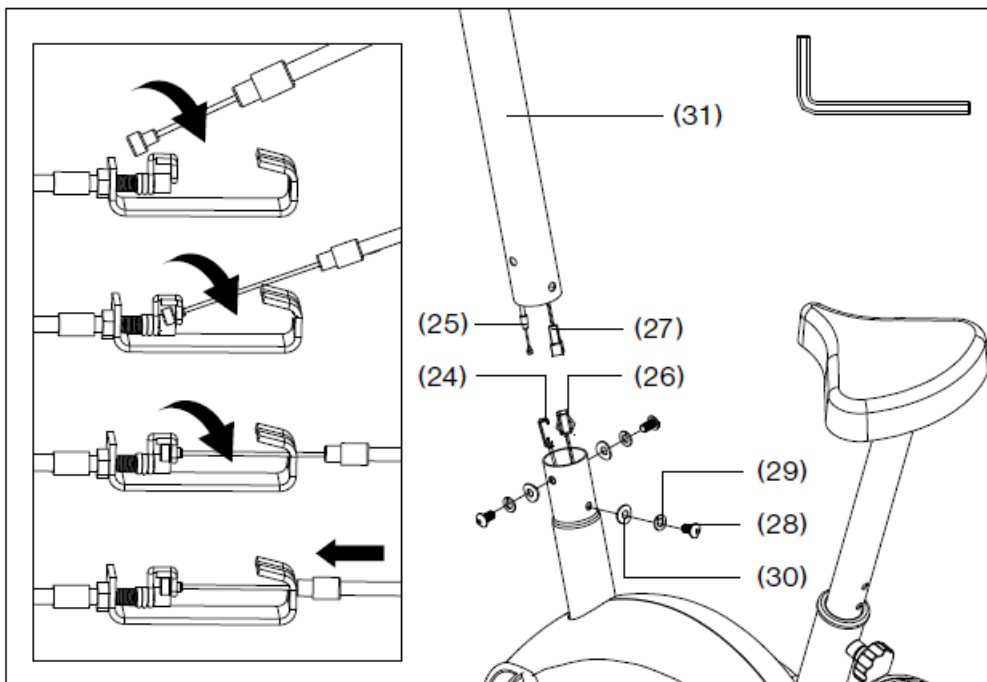
1. Vložte sedlovku (11) do tyče hlavního rámu (14).
2. Nastavte si výšku sedadla.
3. Vložte hlavičku nastavení sedlovky (13) do otvoru v tyči hlavního rámu (14) a zvoleného otvoru sedlovky. Utáhněte ji.

Upozornění: Sedlovka (11) by neměla „ležet“ přímo na hlavičce nastavení sedlovky (13). **Nebezpečí poškození a/nebo úrazu!**



KROK 6. PŘIPEVNĚNÍ TYČE ŘÍDÍTEK

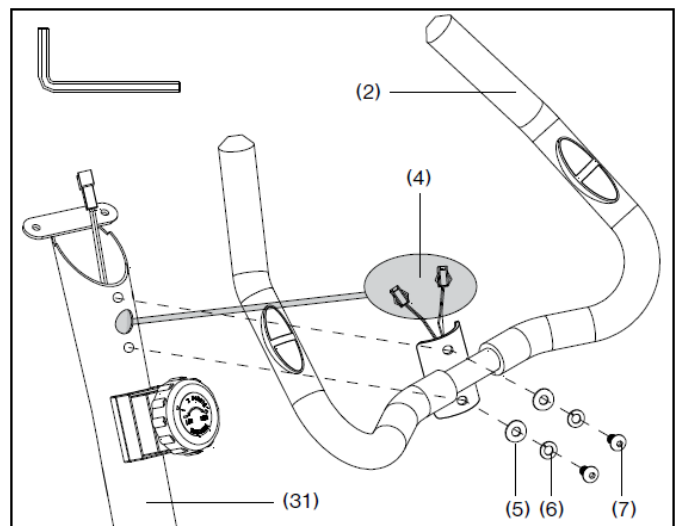
1. Povolte a odstraňte všechny spojovací materiál ze spodní části tyče řídicí (31).
2. Nastavte hlavičku nastavení zátěže (32) na pozici 1 za účelem povolení převodu zátěže (25) a zjednodušení postupu.
3. Umístěte přední tyč řídicí (31) do blízkosti trubky hlavního rámu (14) a spojte horní počítačový převod (27) s dolním počítačovým převodem (26).
4. Nyní připevněte převod zátěže (25) k háčku zátěže (24).
5. Připevněte tyč řídicí (31) k tyči hlavního rámu (14) a vše upevněte pomocí dřívě odstraněného SM – 3 šroubů M8x20 (28), 3 pružinových podložek M8 (29) a tří prohnutých podložek M8 (30).
6. K dotažení šroubů použijte imbusový klíč.



POZOR: Nepřiskřípněte počítačový převod mezi trubkami. **Nebezpečí poškození!**

KROK 7. PŘIPEVNĚNÍ ŘÍDÍTEK

1. Povolte a odstraňte všechny spojovací materiál z vrchní části tyče řídicí (31).
2. Protáhněte převod čidla pulsu (4) otvorem v tyči řídicí (31).
3. Připevněte říditka (2) k tyči řídicí (31) a vše utáhněte pomocí dřívě odstraněného SM – 2 šroubů M8x20 (7), 2 pružinových podložek M8 (6) a dvou zahnutých podložek M8 (5).
4. K dotažení šroubů použijte imbusový klíč.

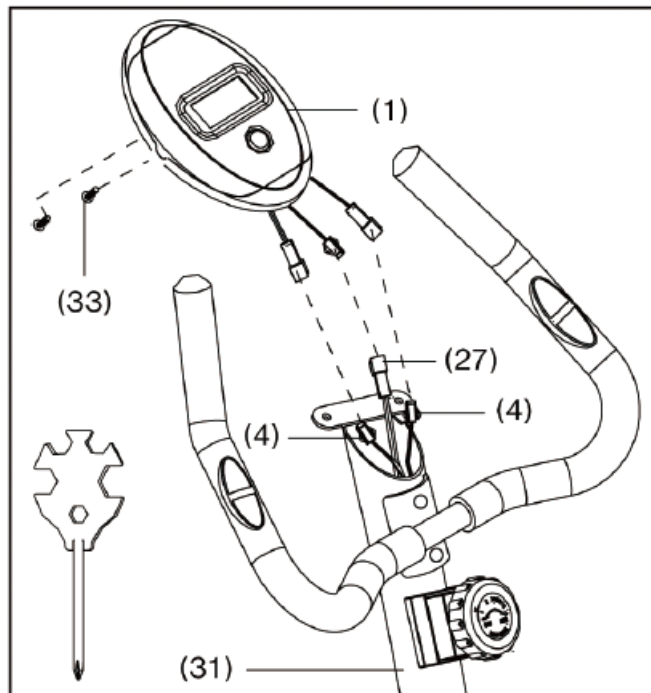


POZOR! Nepřiskřípněte převod pulsu mezi tyčemi. **Nebezpečí poškození!**

KROK 8. PŘIPEVNĚNÍ POČÍTAČE

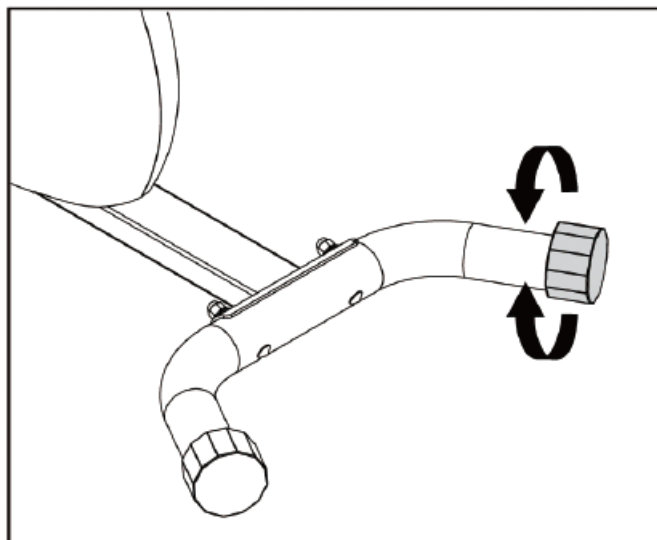
1. Povolte dva šrouby M5x10 (33) ze zadní části počítače (1)
2. Spojte převod čidla pulsu (4) a horní počítačový převod (27) vycházející z tyče řídítek (31) s odpovídajícími počítačovými převody.
3. Připevněte počítač (1) k tyči řídítek (31) a vše utáhněte pomocí 2 dříve odstraněných šroubů M5x12 (33).
4. K dotažení šroubů použijte multifunkční klíč.

POZOR! Ujistěte se, že žádný z převodů nebyl přiskřípnut mezi dvě plochy. **Nebezpečí poškození!**



KROK 9. STABILIZACE ROTOPEDU

1. Pokud je zařízení nestabilní můžete jeho nestabilitu minimalizovat nebo eliminovat otáčením koncovek zadního stabilizátoru (18).




POČÍTAČ



SCAN	AUTO SCAN	4 sek.intervaly
SPEED	RYCHLOST	0-9999
DISTANCE	DOSAŽENÁ VZDÁLENOST	0.1-999.9 km
TIME	ČAS TRÉNINKU	0:00-99:59 (min:sek)
ODOMETER	ODOMETER	0.1-999.9 km
CALORIES	KALORIE	0.1-999.9 Kcal
	HODNOTA PULSU	40-240 BPM

OBSLUHA

REŽIM nebo FUNKCE	
AUTO ON/OFF	<ul style="list-style-type: none"> - Když začnete šlapat nebo zmáčknete tlačítko z menu, počítač se zapne - Pokud není rotoped užíván nebo nedojde ke stisknutí tlačítka po dobu delší než 8 minut, počítač se automaticky vypne.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> - Hodnoty uložené v počítači se vyresetují vytáhnutím baterií. Po stisknutí tlačítka po dobu 3 sekund jsou všechny hodnoty právě probíhajícího tréninku také vynulovány (jen hodnoty odometru zůstávají).
AUTO SCAN	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na SCAN. Monitor zobrazí data všech 5-ti funkcí (Time, Speed, Distance, Calories, Odometer) ve 4 sek.intervalech.
SPEED	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na SPEED. Monitor zobrazí aktuální rychlost.
TRIP DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na DISTANCE. Monitor zobrazí vzdálenost dosaženou od startu aktuálního tréninku.
ELAPSED TIME	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na TIME. Monitor zobrazí dobu trvání aktuálního tréninku.
ODOMETER	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na ODOMETER. Monitor zobrazí celkovou vzdálenost dosaženou během všech tréninků.
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na CALORIES. Monitor zobrazí množství spálených kalorií během aktuálního tréninku.
PULSE RATE	<ul style="list-style-type: none"> - Stiskněte tlačítko menu až do okamžiku kdy šipka ▲ ukáže na RATE. Na monitoru se objeví symbol . Monitor zobrazí Váš puls v úderech za minutu po 4-5 sekundách. - Před měřením pulsu položte obě dlaně na čidla pulsu na řídítkách.

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

VÝMĚNA BATERIÍ

Sledujte kolísání v reakci počítače zařízení po jeho zapojení do sítě nebo nečitelnost displeje. V takovém případě vyjměte baterie, počkejte 15 sekund a opětovně je vložte do počítače. Pokud to nepomůže, je potřeba baterie vyměnit.

Proto:

1. Odstraňte kryt baterií a vložte dvě baterie AAA (nebo UM-4) do místa pro baterie na zadní části počítače.
2. Věnujte pozornost polaritě (značení se nachází uvnitř místa pro baterie), vraťte kryt baterií na původní místo a ujistěte se, že je dobře připevněno.
3. Při běžném užívání by baterie měla vydržet cca 1 rok.

Poznámka: Vyjmutím baterií dojde k vymazání všech hodnot v počítači.



Upozornění:

- Vybité baterie by měly být okamžitě vyměněny
- Baterie by měly být vyměněny alespoň 1 ročně, aby nedošlo k jejich vytečení

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M0488 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

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



2. Pozice

Posaďte se na sedátko, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o řídítka. Během tréninku mějte záda vzpřímená.



3. Trénink

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

4. Plán tréninku

Rozcvička:

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

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně. Staré přísloví sportovců říká: „Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej”.

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

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

