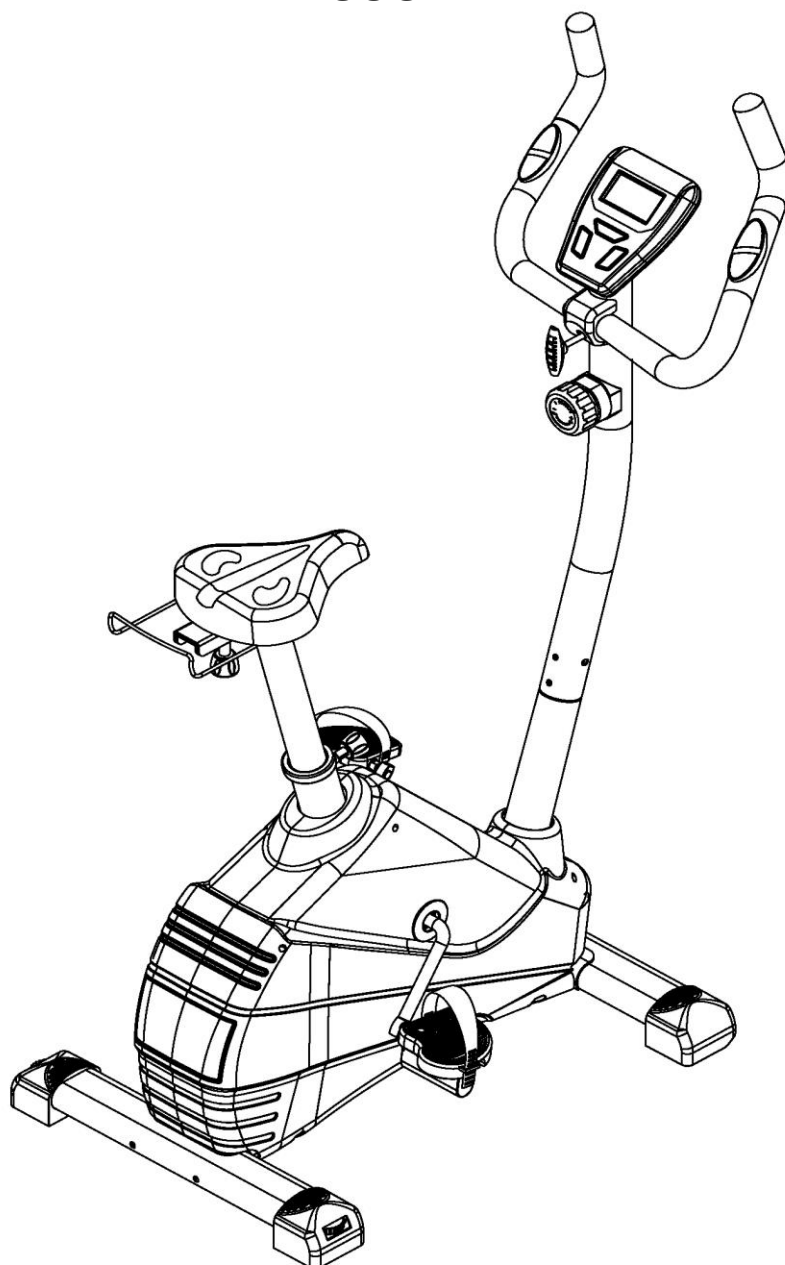




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE  
MAGNETICKÝ ROTOPED  
M0907**



**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 netto – 23,5 kg  
Koło zamachowe – 6 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 97 x 53,5 x 150 cm  
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

### KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone

### REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodła poluzuj śrubę mocującą wspornik siodła w ramie i przesuwając wspornik siodła wyreguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć śrubę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu wspornika siodła. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu wspornika siodła powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodła.

## **SPOSÓB REGULACJI OPORU**

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

## **SPOSÓB HAMOWANIA**

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rowerek magnetyczny M0907 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

## **LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI**

<b>Nr.</b>	<b>Opis</b>	<b>Ilość</b>	<b>Nr.</b>	<b>Opis</b>	<b>Ilość</b>
1	Konsola	1	41	Zestaw kontroli systemu magnetycznego	1
2	Śruby mocujące konsolę	4	42	Sprężyna	1
3	Pianka kierownicy	2	43	Nakrętka M10*1.5*10T	2
4	Kierownica	1	44	Podkładka OD20*ID10.5*2.0T	3
5	Czujniki pulsu	2	45	Śruba M5x35	1
6	Śruby mocujące czujniki pulsu	2	46	Śruba M10*82	1
7	Przewód pomiaru pulsu	2	47	Rolka	1
8			48	Pas	1
9	Zaślepka kierownicy	2	49	Induced magnet	1
10	Słup kierownicy	1	50	Podkładka OD14*ID10.5*1.5T	1
11	Zakrzywiona podkładka OD20*ID8.5*1.5T	8	51	Pokrętło regulacji	1
12	Śruba M8*20	4	52	Tuleja rozdzielająca	1
13	Pokrętło kierownicy	1	53	Śruba M6x50	2
14	Tuleja dystansowa	1	54	Śruba M8*1.25*6.35T	2
15	Podkładka sprężynująca M8*2.0T	1	55	Metalowa płytka	2
16	Płaska podkładka OD12*ID8.5*1.5T	1	56	Nakrętka M6*1.0*6T	2
17	Oslona	1	57	Podkładka OD16xID6.5x1.5T	2
18	Śruba systemu kontroli napięcia	1	58	Podkładka OD14*ID8.5*2.0T	2
19	Górna część przewodu kontroli napięcia	1	59	Ośka koła zamachowego	1
20	Dolna część przewodu kontroli napięcia	1	60	Klamra w kształcie litery C	2
21	Śruba M8*92	4	61	Śruba M5*0.8*4T	2
22	Rama główna	1	62	Łożysko 6901	1
23	Płaska podkładka OD20*ID8.5*2.0T	1	63	Łożysko 6904	1
24	Przedni stabilizator	1	64	Wieszak na rącznik	1
25	Tylny stabilizator	1	65	Miedziana tuleja	1
26	Górny przewód	1	66	Pojedyncze łożysko	1
27	Dolny przewód	1	67	Małe koło pasowe	1
28	Pokrętło słupa siodełka	1	68	Łożysko 6001	1
29	Siodełko	1	69	Śruba M10*35	1
30	Wspornik siodełka	1	70	Regulowane podnóżki	2
31	Słup siodełka	1	71	Prawe kółko transportowe	1
32			72	Lewe kółko transportowe	1
33	Gałka siodełka	1	73	Koło zamachowe	1
34	Lewa osłona łańcucha	1	74	Tuleja	1
35	Śruba M4*20	17	75	Prawa osłona łańcucha	1
36	Lewy i prawy pedał	2			
37	Ozdobna osłona korby	2			
38	Tuleja słupa siodełka	1			
39	Korba pedału	1			
40	Zestaw panewek ( 10szt )	1			

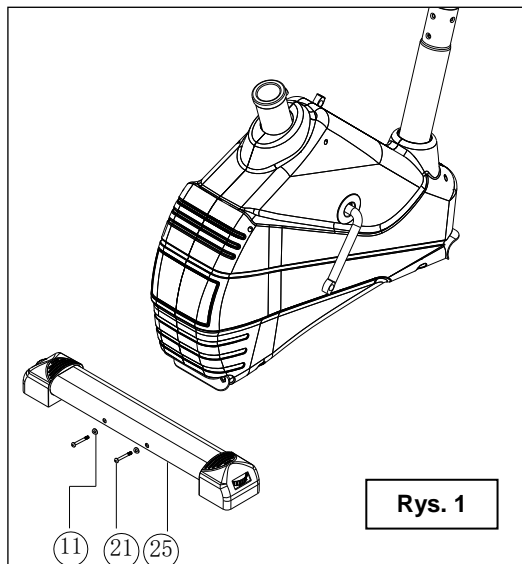
## **MONTAŻ**

### **MONTAŻ STABILIZATORA TYLNEGO.**

Wśród części odszukaj tylny stabilizator (25) – na obu jego końcach znajdują się pokrętła poziomujące (Rys. 1.)

1. Umieść opakowanie pod tylną częścią ramy głównej. Poproś drugą osobę o pomoc w podtrzymaniu ramy aby uchronić ją przed upadkiem.
2. Przymocuj tylny stabilizator (25) do ramy głównej (4) używając 2 śrub M8\*92mm (21) i dwóch podkładek (11).

Usuń opakowanie.

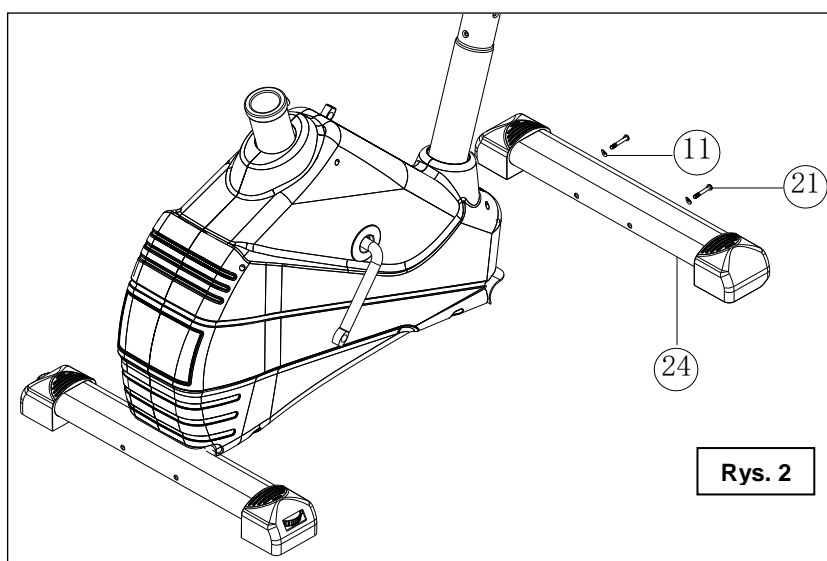


### **MONTAŻ STABILIZATORA PRZEDNIEGO.**

Wśród części odszukaj przedni stabilizator (24) – na obu jego końcach znajdują się pokrętła poziomujące (jak pokazano na rysunku 2.)

1. Umieść opakowanie pod przednią częścią ramy głównej. Poproś drugą osobę o pomoc w podtrzymaniu ramy aby uchronić ją przed upadkiem.
2. Przymocuj przedni stabilizator (24) do ramy głównej (4) używając 2 śrub M8\*92mm (21) i dwóch podkładek (11).

Usuń opakowanie.



### **MONTAŻ PEDAŁÓW**

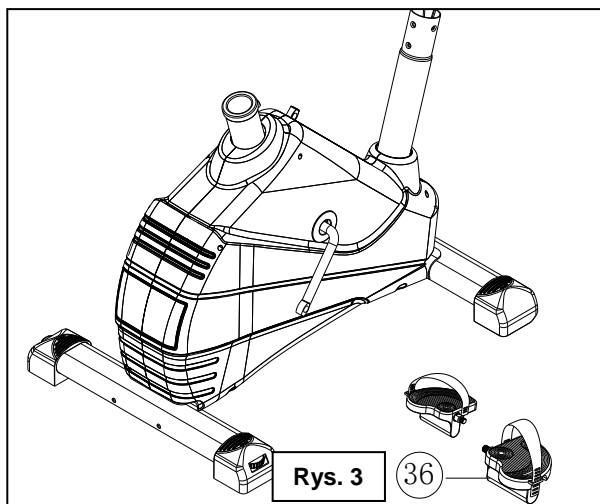
Przygotuj do montażu pedały (36).

1. Przymocuj opaski pedałów jak pokazano na rysunkach 3A, 3B i 3C.



2. Korzystając z klucza mocno dokręć prawy pedał (36), zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do prawej korby (39).

3. Następnie mocno dokręć lewy pedał, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, do lewej korby.



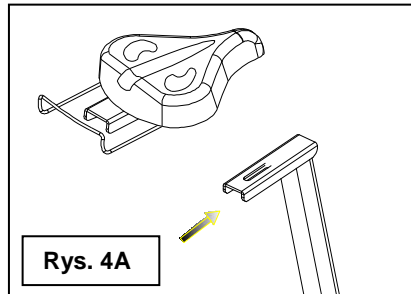
## MONTAŻ SIODEŁKA I SŁUPA SIODEŁKA

Odkręć nakrętki i podkładki z siodełka.

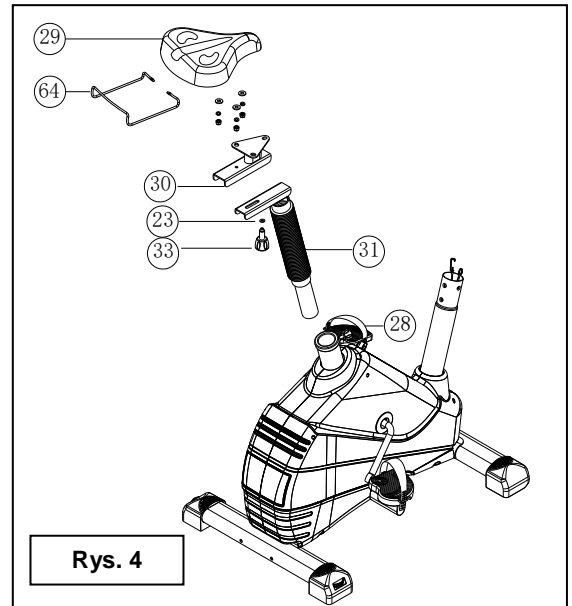
1. Połącz siodełko (29) ze słupem siodełka (31) korzystając z trzech nakrętek, trzech podkładek rozdzielających oraz trzech dużych podkładek.

2. Aby wspornik siodełka (30) przymocować do słupa siodełka użyj gałki (33) i podkładki (23). Dokręć śrubą M8\*1.25\*6.35 (54). (jak pokazano na rysunku 4A).

3. Odkręć pokrętko słupa siodełka (28), następnie włóż słup siodełka (31) razem z przymocowanym do niego uprzednio siodełkiem (29) do otworu w ramie głównej. Dostosuj do swoich wymagań wysokość siodełka i dokręć mocno.



Rys. 4A



Rys. 4

## MONTAŻ SŁUPA KIEROWNICY

Podczas gdy jedna z osób przytrzymuje słup kierownicy (10) blisko ramy głównej, druga łączy końce przewodów (26) i (20) oraz (19) i (27) w sposób opisany poniżej i przedstawiony na ilustracjach A, B, C.

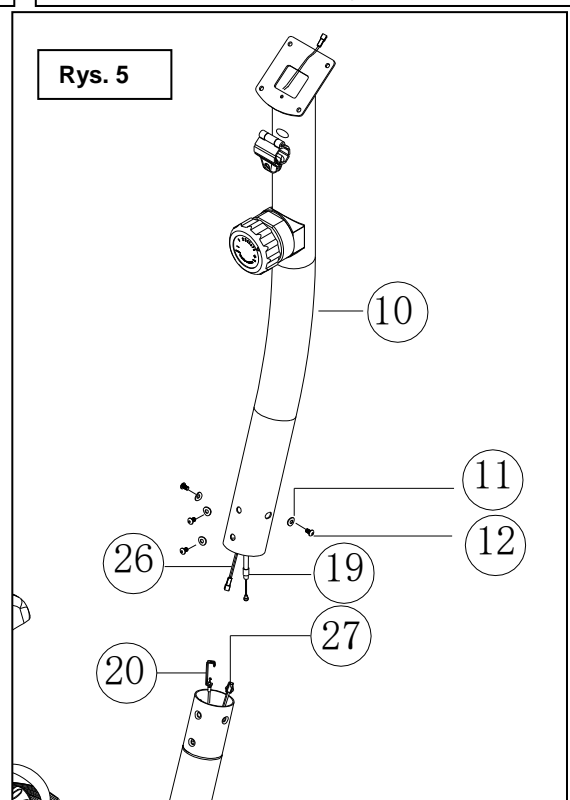
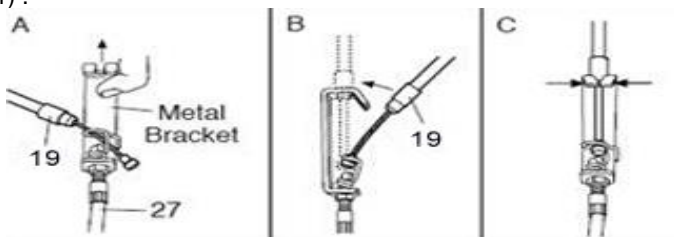
**Rys. A.** Podciągnij ku górze metalowy wspornik na dolnym przewodzie oporu (27), i wsuń końcówkę przewodu (19) w klipsy umieszczone we wsporniku.

**Rys. B.** Mocno podciągnij przewód oporu (19) ku górze i umieść go na szczycie metalowego wspornika.

**Rys. C.** Kombinerkami zaciśnij widełki w górnej części wspornika. Wsuń przewody w ramę.

**Ważne:** Uważaj aby nie przyciąć żadnego z przewodów.

Nasun słup kierownicy (10) na ramę główną. Połącz obie części korzystając z czterech śrub M8\*20mm (12) oraz czterech podkładek M8 (11).



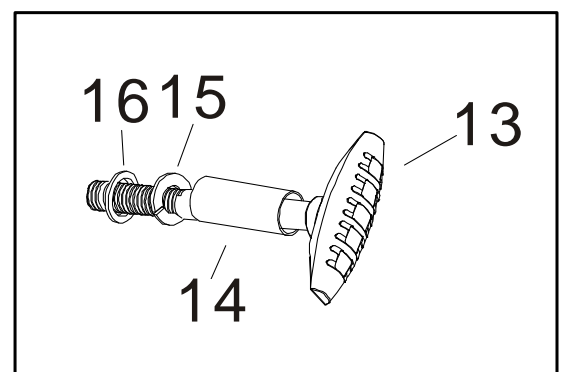
Rys. 5

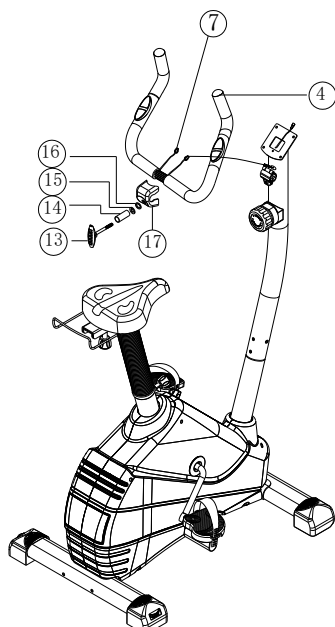
## MONTAŻ KIEROWNICY

Podczas gdy jedna z osób przytrzymuje kierownicę (4) blisko słupa kierownicy (10), druga wkłada dwa przewody pulsu (7) do otworu w słupie i wyciąga je na jego szczycie.

**Ważne:** Uważaj aby nie przyciąć żadnego z przewodów.

Otwórz zacisk znajdujący się na słupie (10), przyłóż kierownicę (4) do zacisku i zamknij go. Następnie na kierownicę i zacisk nałóż osłonę (17). Nałóż tuleję dystansową (14), podkładkę M8 (15) i małą podkładkę M8 (16) na pokrętko kierownicy (13). Następnie wkręć pokrętko w zacisk.





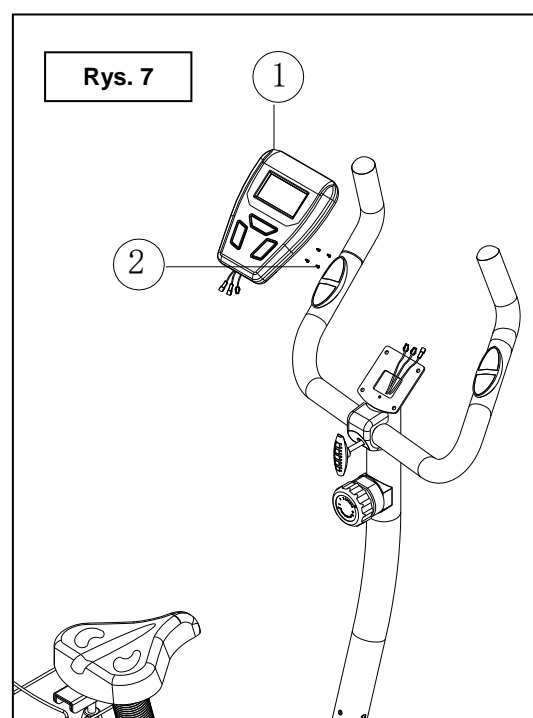
Rys. 6

## MONTAŻ KOMPUTERA

Komputer (1) wymaga dwóch baterii AA (nie dołączono do zestawu). Producent rekomenduje baterie alkaliczne. Nie używaj baterii częściowo zużytych z bateriami nowymi lub alkalicznymi ze standardowymi.

**WAŻNE:** jeśli urządzenie przez dłuższy czas było narażone na działanie niskiej temperatury, przed włożeniem baterii odczekaj chwilę, aż się rozgrzeje do temperatury pokojowej. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia wyświetlacza lub innego z elektronicznych komponentów urządzenia.

Aby wymienić baterie, usuń osłonę. Następnie wsadź nowe baterie, upewniając się, że zrobiłeś to prawidłowo, zgodnie z diagramem wewnątrz komory baterii. Następnie załóż osłonę z powrotem.



Rys. 7

## KOMPUTER

### PRZYCISKI:

**MODE** - Służy do wyboru interesującej Cię funkcji.

**SET** - Służy do ustawienia wartości czasu, odległości, kalorii lub pulsu gdy urządzenie nie znajduje się w trybie skanowania.

**RESET** - Wciśnij i przytrzymaj jeśli chcesz wyzerować wartości czasu, odległości lub kalorii.

### FUNKCJE:

**1. SCAN /SKANOWANIE/:** Naciskaj przycisk "MODE" do momentu aż na wyświetlaczu pojawi się "SCAN". Komputer będzie kolejno wyświetlał wartości 5 funkcji: czasu - prędkości - odległości - kalorii - drogomierza - pulsu. Każda wartość będzie wyświetlana przez 4 sekundy.

**2. TIME /ZCZAS/:** (1) Zlicza całkowity czas od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia.

(2) Naciskaj przycisk "MODE", aż na wyświetlaczu pojawi się "TIME". Naciskając przycisk "SET" ustaw pożądaną wartość tej funkcji. Po upływie zaprogramowanego czasu, usłyszysz sygnał dźwiękowy.

**3. SPEED /PRĘDKOŚĆ/:** Wyświetla aktualną prędkość.

**4. DIST /ODLEGŁOŚĆ/:** (1) Zlicza przebytą odległość od momentu rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia.

(2) Naciskaj przycisk "MODE", aż na wyświetlaczu pojawi się "DIST". Naciskając przycisk "SET" ustaw pożądaną wartość tej funkcji. Po przebyciu zaprogramowanej odległości, usłyszysz sygnał dźwiękowy.

**5. CALORIES /KALORIE/:** (1) Zlicza całkowitą ilość spalonych kalorii od momentu rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia.

(2) Naciskaj przycisk "MODE" aż na wyświetlaczu pojawi się "CAL". Naciskając przycisk "SET" ustaw pożądaną wartość tej funkcji. Po spaleniu zaplanowanej ilości kalorii, usłyszysz sygnał dźwiękowy.

**6. ODO /DROGOMIERZ/ :** Zlicza całkowity przebyty podczas ćwiczeń dystans.

**7. PULSE /TĘTNO/:** Naciskaj przycisk MODE do momentu aż na wyświetlaczu pojawi się "PULSE". Przed rozpoczęciem pomiaru, połóż obie dłonie na czujnikach. Komputer wyświetli poziom tętna po upływie około 6~7 sekund. Uwaga: wartość wyświetlana na początku pomiaru (w pierwszych 2~3 sekundach) może być wyższa od prawidłowej wartości końcowej.

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

#### UWAGA:

1. Jeśli wyświetlacz działa nieprawidłowo, lub nie wyświetla żadnych informacji, należy wymienić baterie.
2. Jeśli komputer nie otrzyma żadnego sygnału przez 4 minuty, wyłączy się automatycznie.
3. Komputer uruchomi się ponownie po rozpoczęciu ćwiczenia lub po naciśnięciu klawisza.
4. Komputer rozpocznie dokonywanie pomiarów po rozpoczęciu ćwiczeń, a zatrzyma się po ich zakończeniu.

#### SPECYFIKACJA:

FUNKCJE	AUTO SCAN /AUTOMATYCZNE SKANOWANIE/	Co 4 sekundy
	TIME /CZAS/	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED /AKTUALNA PRĘDKOŚĆ/	Wartość maksymalna 99.9KM/H
	TRIP DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/	0.00~99.99KM or 0.00~9999KM
	CALORIES /SPALONE KALORIE/	0.1~999.9kCAL
	ODO /DROGOMIERZ/	0.1~999.9KM lub 1 ~ 9999KM
	PULSE RATE /POZIOM PULSU/	40~206BPM
BATERIE	2szt AA lub UM-3	
TEMPERATURA PRACY	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA	-10°C ~ +60°C	

#### ZAKRES STOSOWANIA

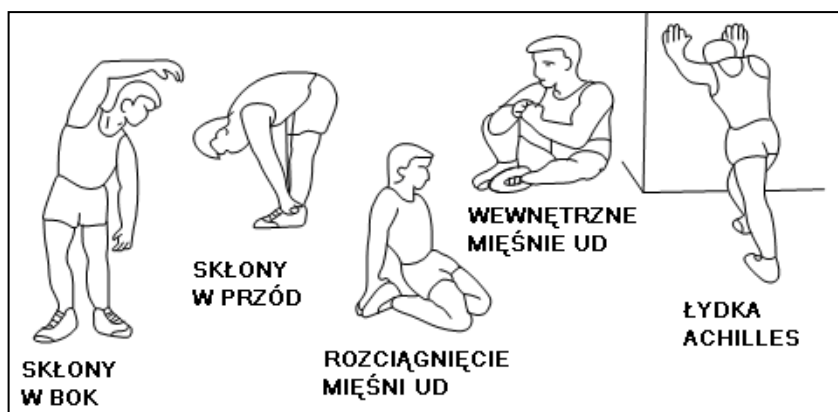
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

**Rowerek magnetyczny M0907 jest urządzeniem klasy H 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 powodują 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.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi: „ Najtrudniejsza rzecz w treningu to zacząć go”.

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 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 – 23,5 kg

Flywheel – 6 kg

Dimensions – 97 x 53,5 x 150 cm

Maximum weight of user – 120 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 screw. Set height according to growth. Tighten up screw. Do not take out seat post from the main frame.

## **TENSION ADJUSTMENT**

To reduce tension turn control into sign “-” direction, to increase tension turn control into sign “+” direction.

## **BREAKING**

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M0907 does not acquire breaking system or emergency break.

## **PARTS LIST AND TOOLS**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Console	1	41	magnetic control set	1
2	Screw for console	4	42	Spring	1
3	Handle bar foam	2	43	Screw nut M10*1.5*10T	2
4	Handle bar	1	44	Washer OD20*ID10.5*2.0T	3
5	Handle pulse	2	45	Screw M5 x 35	1
6	Screw for fixing handle pulse	2	46	Screw M10*82	1
7	Handle pulse wire	2	47	pulley	1
8			48	belt	1
9	Handle bar end cap	2	49	Induced magnet	1
10	Computer post set	1	50	Washer OD14*ID10.5*1.5T	1
11	Curved washer OD20*ID8.5*1.5T	8	51	Adjust wheel	1
12	Screw M8*20	4	52	Adjust wheel gap sleeve	1
13	handle bar knob	1	53	Screw M6 x 50	2
14	handle bar knob sleeve	1	54	Screw nut M8*1.25*6.35T	2
15	Spring washer M8*2.0T	1	55	Flywheel adjust fixing iron plate	2
16	Flat washer OD12*ID8.5*1.5T	1	56	Screw nut M6*1.0*6T	2
17	handle bar tube cover	1	57	Washer OD16 x ID6.5 x 1.5T	2
18	Fixing screw TCD	1	58	Washer OD14*ID8.5*2.0T	2
19	Upper TCD	1	59	Flywheel axle	1
20	Lower TCD	1	60	C shape buckle	2
21	Screw M8*92	4	61	Screw M5*0.8*4T	2

22	Main frame set	1	62	Bearing 6901	1
23	Flat washer OD20*ID8.5*2.0T	1	63	Bearing 6904	1
24	Front stabilizer tube	1	64	Towel rack	1
25	Rear stabilizer tube	1	65	Copper bushing	1
26	Upper sensor wire	1	66	Single bearing	1
27	Lower sensor wire	1	67	Small belt wheel	1
28	Seat post knob	1	68	Bearing 6001	1
29	Seat	1	69	Screw M10*35	1
30	Seat adjust set	1	70	Adjustable foot pad	2
31	Seat post set	1	71	Moving wheel right	1
32			72	Moving wheel left	1
33	Seat adjust knob	1	73	Flywheel	1
34	Left chain cover	1	74	Single axle sleeve	1
35	Screw M4*20	17	75	Right chain cover	1
36	Left&right pedal	2			
37	Crank decorate cover	2			
38	Seat post bushing	1			
39	crank leg	1			
40	Bowl set ( 10pcs )	1			

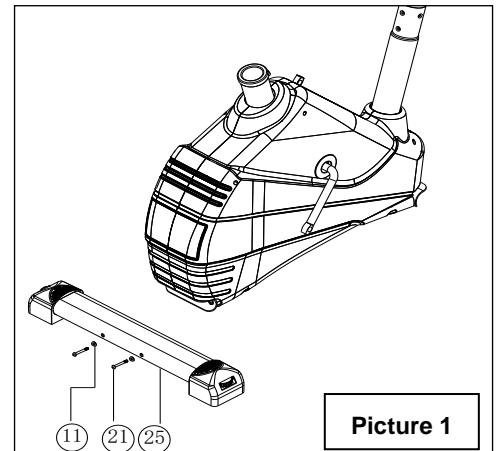
## **ASSEMBLY INSTRUCTION**

**Identify the Rear Stabilizer (25), which has a leveling dial on each end (Picture 1)**

1. Set a piece of packing material under the rear of the Frame. Have a second person hold the Frame to prevent it from tipping while you complete this step .

2 Attach the Rear Stabilizer (25) to the Frame with two M8\*92mm Screws (21) and two M8 Curved Washers (11).

Remove the packing material.

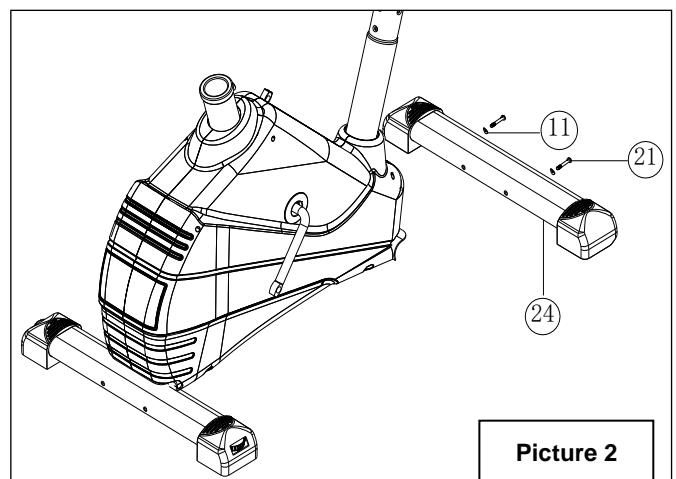


**Picture 1**

**Identify the Front Stabilizer (24), which has a leveling dial on each end. (Picture 2)**

1. Set a piece of packing material under the front of the Frame. Have a second person hold the Frame to prevent it from tipping while you complete this step .

2. Attach the Front Stabilizer (24) to the Frame with two M8\*92mm Screws (21) and two M8 Curved Washers (11).



**Picture 2**

### Identify the Right Pedal (36) (as picture 3)

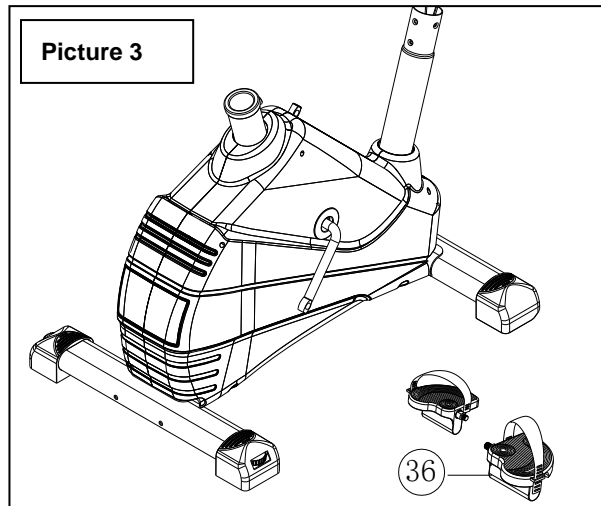
1. Assemble the pedal bandage as picture 3-A ,3-B,3-C
2. Using an adjustable wrench, firmly tighten the Right Pedal (36) clockwise into the right arm of the Crank (39)
3. Tighten the Left Pedal counter-clockwise into the Left arm of the Crank.



Picture 3-A



Picture 3-B

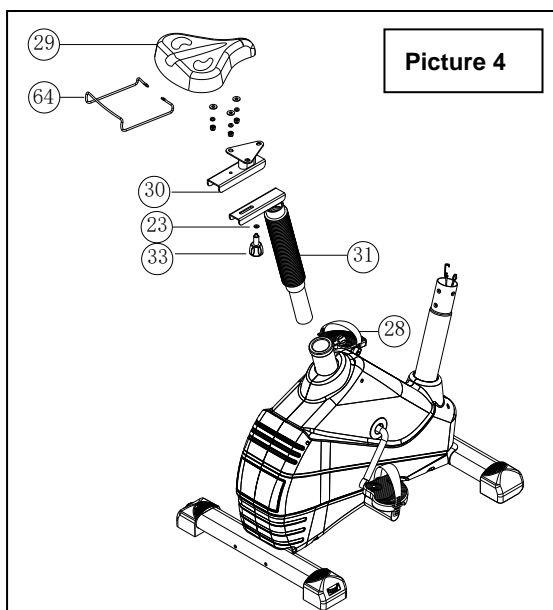


Picture 3-C

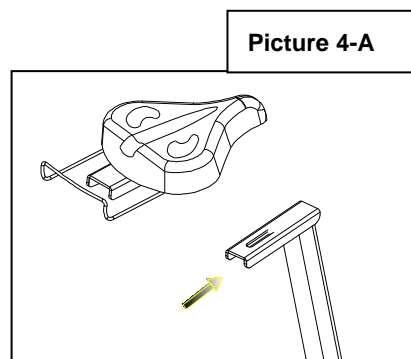
### Assembly the seat (Picture 4)

#### Unscrew the screw nut and washer from the seat

1. Attach the Seat (29) to the seat post (31) with three Locknut, three split washers, three large washers.
2. To make the seat support set (30) get stuck into seat support tube, using seat knob (33) through OD20\*ID8.5\*2.0 flat washer (23) and seat support tube and seat support set, tighten them with M8\*1.25\*6.35 screw nut (54).(as picture 4-A)
3. Unscrew the seat tube knob (28), then insert the seat tube set (31) with seat (29) into the tube which preassembly in the main Frame, and adjust the comfortable height, screw the seat tube knob tightly.



Picture 4



Picture 4-A

### Assembly computer post set (Picture 5)

While a second person holds the Upright (10) near the Frame, connect the Extension wire (26) to the Rear Switch Wire (20) Next, connect the Resistance Cable (19) to the Lower Resistance Cable (27) in the following way .

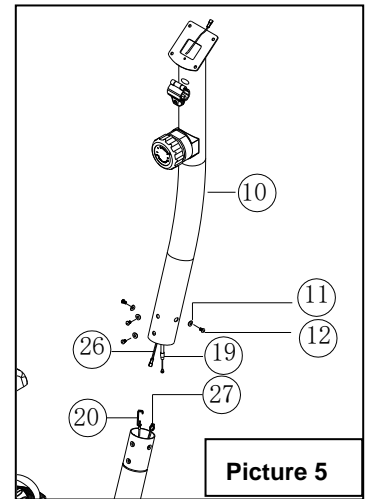
See drawing A. Pull upward on the metal bracket on the lower Resistance Cable (27),and insert the tip of the Resistance Cable (19) into the wire clip inside the metal bracket .

See drawing B .Firmly pull the Resistance Cable (19) upward and slide it into the top of the metal bracket.

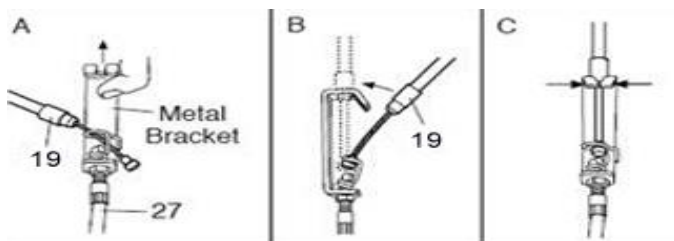
See drawing C. Using pliers, squeeze the prongs on the upper end of the metal bracket together. Insert the wires and cables into the Frame.

Tip: Avoid pinching the wires and cables

Slide the upright (10) onto the Frame, Attach the Upright with four M8\*20mm Screws (12) and four M8 Curved washers(11) .



Picture 5

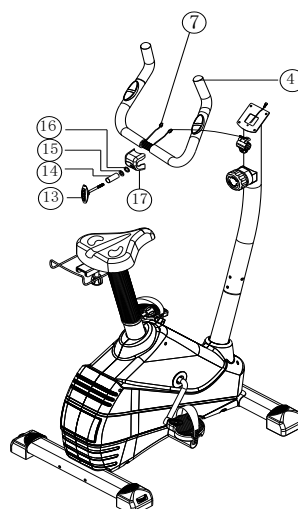
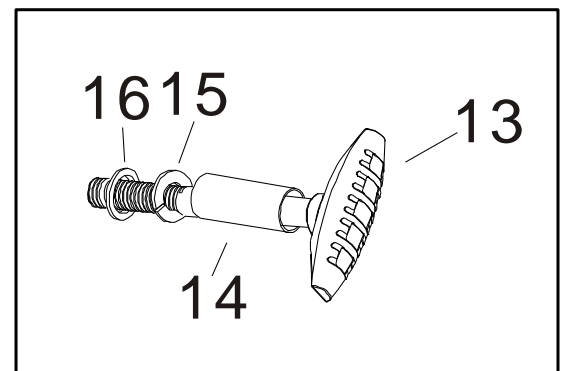


### Assembly handle bar set (as picture 6)

Have a second person hold the Handlebar (4) near the Upright (10).Insert the two Pulse wires (7)into the Upright,and pull them out of the top of the Upright .

Tip:Avoid pinching the pulse wires (7)

Open the indicated clamp on the Upright (10),hold the handle bar (4) inside the clamp,and close the clamp.Then,slide the handle bar cover (17) onto the Handle bar and the clamp. Slide the knob Spacer (14), an M8 Split Washer (15),and an M8 Small Washer (16) onto the handle bar knob (13).



Picture 6

Then tighten the Handlebar Knob into the clamp.

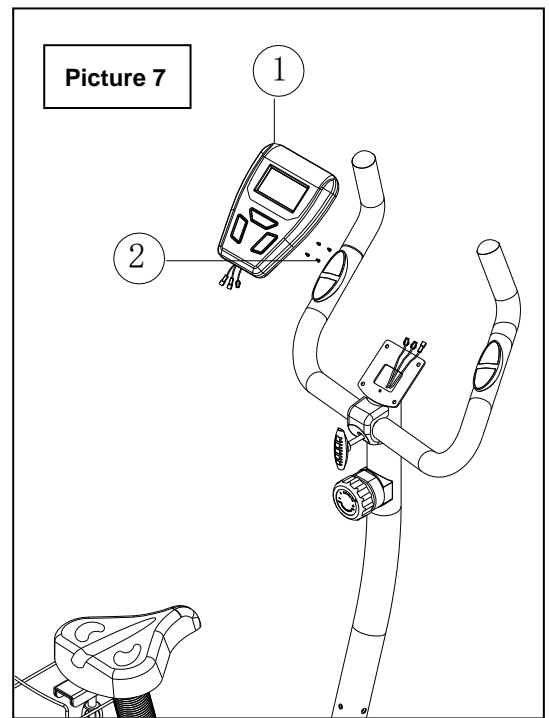
### Assembly console (Picture 7)

The Console (1) requires two AA batteries (not included); alkaline batteries are recommended. Do not use old and new batteries together or alkaline, standard, and rechargeable batteries together.

**IMPORTANT:** if the console has been exposed to cold temperatures, Allow it to warm to room temperatures before you insert batteries.

Otherwise, you may damage the console displays or other electronic Components.

Press the tab on the battery cover, and remove the battery cover. Next, insert batteries into the battery compartment. Make sure to Orient the batteries as shown by the diagram inside the battery Compartment . Then, reattach the battery cover .



## COMPUTER

### FUNCTIONAL BUTTONS:

**MODE** - Push down for selecting functions.

**SET** - To set the values of time 、 distance 、 calories and pulse when not in scan mode.

**RESET** - Push down for resetting time 、 distance and calories.

### FUNCTION AND OPERATIONS:

**1.SCAN:** Press “MODE” button until “SCAN” appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time 、 speed 、 distance 、 calorie ODO and pulse. Each display will be hold 4 seconds.

**2.TIME:** (1) Count the total time from exercise start to end.

(2) Press “MODE” button until “TIME” appears, press “SET” button to set exercise time. When the “set” is zero, the computer will alarm 15 seconds.

**3.SPEED:** Display current speed.

**4.DIST:** (1) Count the distance from exercise start to end.

(2) Press “MODE” button until “DIST” appears. Press “SET” button to set exercise distance. When the “set” is zero, the computer will alarm 15 seconds.

**5.CALORIES:** (1) Count the total calories from exercise start to end.

(2) Press “MODE” button until “CAL” appears. Press “SET” button to set exercise calories. When the “set” is zero, the computer will alarm 15 seconds.

**6. ODO :** Monitor will display the total accumulated distance.

**7. PULSE:** Press MODE button until “PULSE” appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds. Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

**NOTE:**

- 1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
- 2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
- 3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
- 4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

**SPECIFICATIONS:**

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.9KM/H
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99KM or 0.00~9999KM
	CALORIES	0.1~999.9kCAL
	ODO	0.1~999.9KM or 1 ~ 9999KM
	PULSE RATE	40~206BPM
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE –AA or UM –3	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	

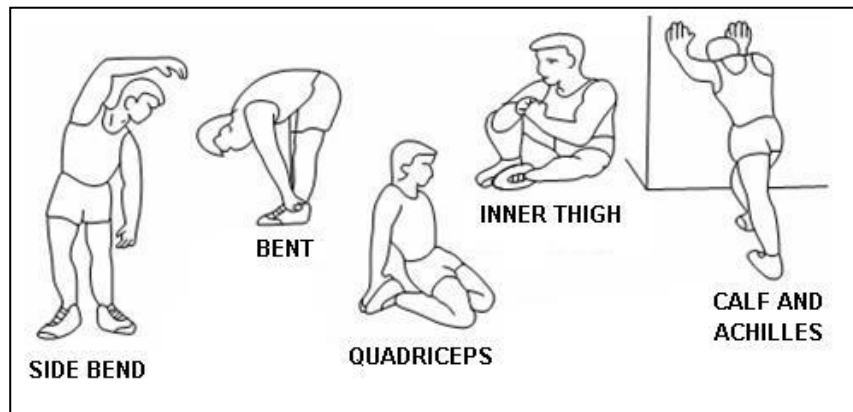
**TERMS OF REFERENCES**

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M0907 is item class H. 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. An old quote amongst sportsmen says: “The most difficult thing about training is to start it.”

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 have 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 poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je 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 antiskluzový 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 nekládejte 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 – 23,5 kg

Kotoučový setrvačnik – 6 kg

Rozměry po rozložení – 97 x 53,5 x 150 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 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 říditky. 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 M0907 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

## **Seznam částí**

<b>Č.</b>	<b>Popis</b>	<b>Počet</b>	<b>Č.</b>	<b>Popis</b>	<b>Počet</b>
1	Počítač	1	41	Sada magnetů pro nastavení zátěže	1
2	Šrouby počítače	4	42	Pružina	1
3	Pěnovka řídítek	2	43	Matka M10*1.5*10T	2
4	Řídítka	1	44	Podložka OD20*ID10.5*2.0T	3
5	Čidlo pulsu	2	45	Šroub M5x35	1
6	Šrouby k připevnění čidla pulsu	2	46	Šroub M10*82	1
7	Převod čidla pulsu	2	47	Kladka	1
8			48	Pás	1
9	Koncovky řídítek	2	49	Indukční magnet	1
10	Tyč řídítek	1	50	Podložka OD14*ID10.5*1.5T	1
11	Prohnutá podložka OD20*ID8.5*1.5T	8	51	Kotouč regulace	1
12	Šroub M8*20	4	52	Kryt kotouče regulace	1
13	Hlavička řídítek	1	53	Šroub M6x50	2
14	Kryt hlavičky řídítek	1	54	Matka M8*1.25*6.35T	2
15	Pružinová podložka M8*2.0T	1	55	Regulační ocelová destička kotoučového setrvačniku	2
16	Plochá podložka OD12*ID8.5*1.5T	1	56	Matka M6*1.0*6T	2
17	Krytka tyče řídítek	1	57	Podložka OD16xID6.5x1.5T	2

18	Šroub TCD	1	58	Podložka OD14*ID8.5*2.0T	2
19	Horní převod TCD	1	59	Osa kotoučového setrvačnicku	1
20	Dolní převod TCD	1	60	C přezka	2
21	Šroub M8*92	4	61	Šroub M5*0.8*4T	2
22	Hlavní rám	1	62	Ložisko 6901	1
23	Plochá podložka OD20*ID8.5*2.0T	1	63	Ložisko 6904	1
24	Přední stabilizátor	1	64	Věšák na ručníky	1
25	Zadní stabilizátor	1	65	Měděné pouzdro	1
26	Horní převod čidla	1	66	Ložisko	1
27	Dolní převod čidla	1	67	Male pásové kolo	1
28	Hlavička nastavení výšky sedadla	1	68	Ložisko 6001	1
29	Sedadla	1	69	Šroub M10*35	1
30	Sada k nastavení sedadla	1	70	Nastavitelné nožičky	2
31	Tyč sedadla	1	71	Pravé transportní kolečko	1
32			72	Levé transportní kolečko	1
33	Hlavička nastavení sedadla	1	73	Kotoučový setrvačnick	1
34	Levý kryt řetězu	1	74	Kryt osy	1
35	Šroub M4*20	17	75	Pravý kryt řetězu	1
36	Levý & pravý pedál	2			
37	Dekorační krytka kliky	2			
38	Objímka ryče sedátka	1			
39	Klika	1			
40	Sada misek ( 10ks )	1			

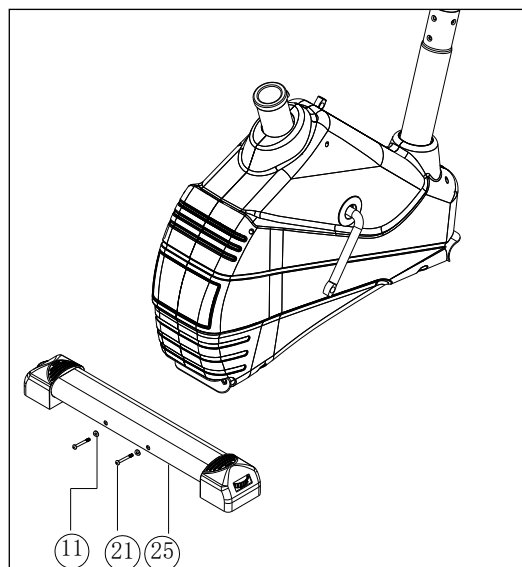
## MONTÁŽ :

**Připravte si zadní stabilizátor (25), s nastavitelnými nožičkami (70) na jeho koncích (obr.1)**

1. Pod zadní část rámu položte pevný karton. Využijte pomoc druhé osoby, která bude bránit převrácení rámu v průběhu tohoto kroku.
2. Připevněte zadní stabilizátor (25) k hlavnímu rámu (22) pomocí dvou šroubů M8\*92mm (21) a dvou prohnutých podložek M8 (11) .

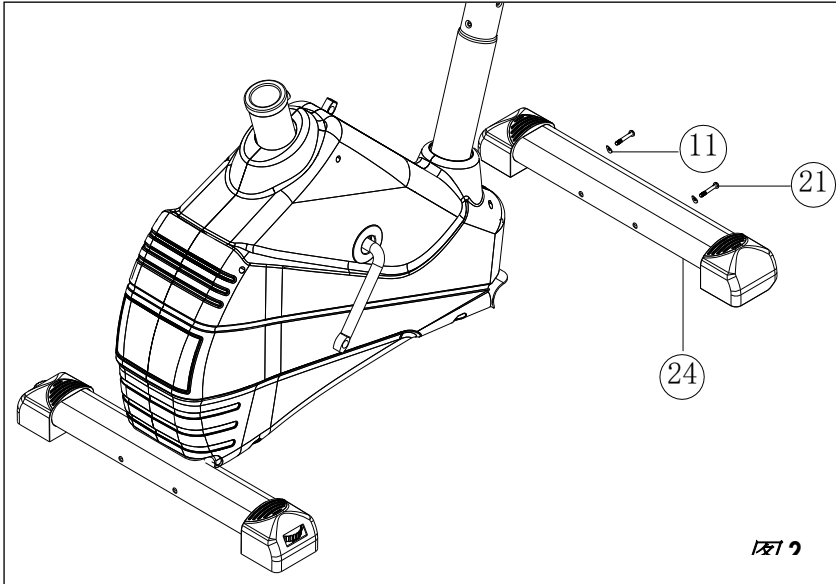
Odstraňte balicí materiál.

**obr 1**



**Připravte si přední stabilizátor (24) s transportními kolečky (71 a 72) na obou jeho koncích (obr.2)**

1. Pod přední část rámu položte pevný karton. Využijte pomoc druhé osoby, která bude bránit převrácení rámu v průběhu tohoto kroku.
2. Připevněte přední stabilizátor (24) k hlavnímu rámu (22) pomocí dvou šroubů M8\*92mm (21) a dvou prohnutých podložek M8 (11).



**Připravte si pravý pedál (36) (obr.3)**

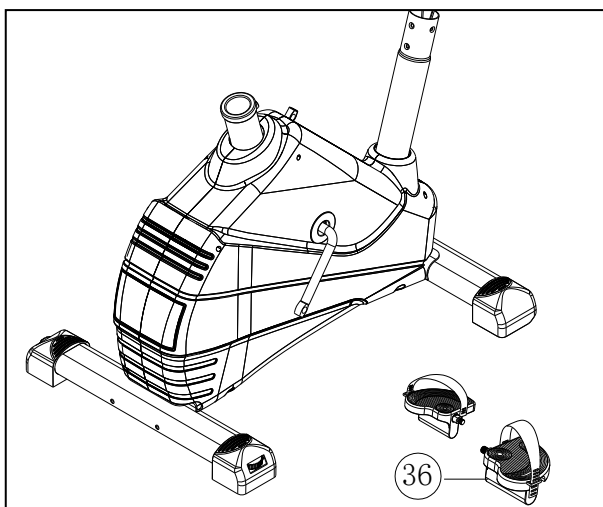
1. Připevněte pásek pedálu dle obr. 3-A ,3-B,3-C
2. Pomocí klíče řádně připevněte pravý pedál (36) pohybem proti směru hodinových ručiček k pravému rameni pedálu (39).
3. Levý pedál připevněte pohybem proti směru hod. ručiček k levému rameni pedálu (39).



**Obr.3-A**



**Obr.3-B**



**Obr.3-C**



**Obr.3-C**

### Přípevnění sedadla (obr. 4)

#### Odšroubujte matku a podložku ze sedadla.

1. Připevněte sedadlo (29) k tyči sedadla (31) pomocí tří matek, tří podložek a tří velkých podložek.
2. K připevnění sady k nastavení sedadla (30) k tyči sedadla použijte hlavičku k nastavení sedadla (33), plochou podložku OD20\*ID8.5\*2.0 (23) a matku M8\*1.25\*6.35 (obr. 4-A).
3. Odšroubujte hlavičku k nastavení výšky sedátka (28), poté vložte tyč sedadla (31) se sedadlem (29) do tyče hlavního rámu (22). Poté si nastavte pro sebe nejvhodnější výšku sedadla a zabezpečte ji pomocí hlavičky k nastavení výšky sedadla.

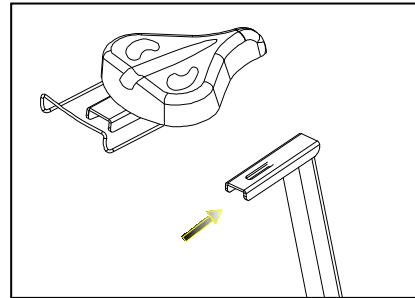
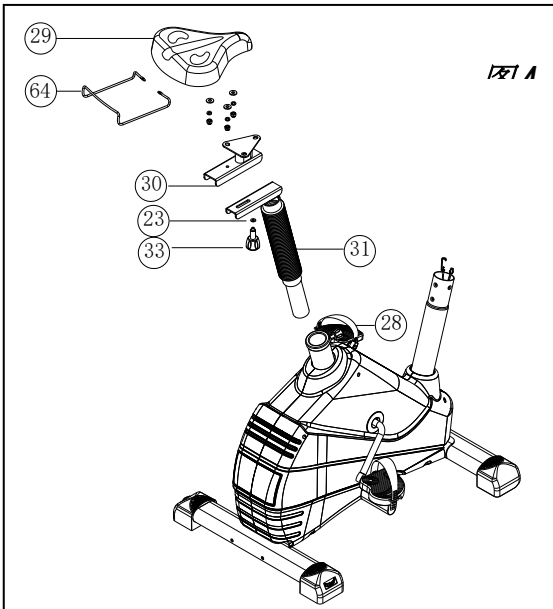


图 4-A

### Přípevnění tyče řídicí (obr.5)

Zatímco druhá osoba drží tyč řídicí (10) blízko hlavního rámu (22), připojte horní převod čidla (26) k dolnímu převodu čidla (27).  
Dále připojte horní převod TCD (19) k dolnímu převodu TCD (20).

Vytáhněte nahoru železný držák dolního převodu TCD (20) a vložte koncovku horního převodu TCD (19) do smyčky železného držáku.

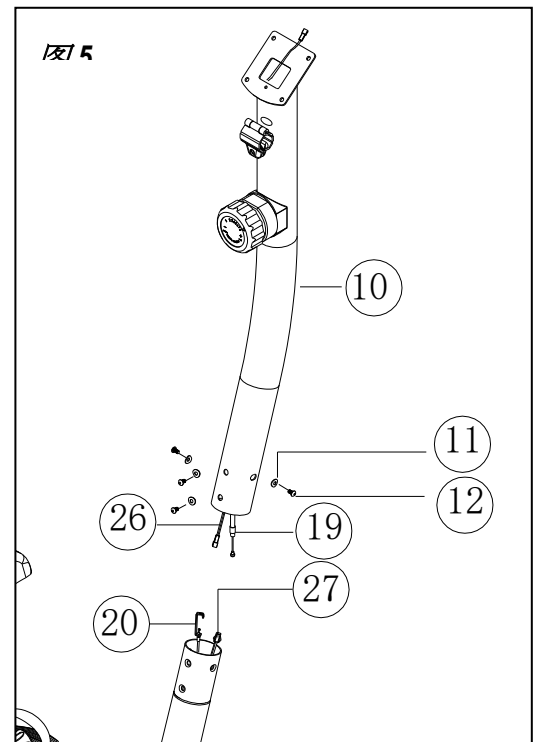
Pevně zatáhněte za převod TCD nahoru a nasadte jej navrch železného držáku.

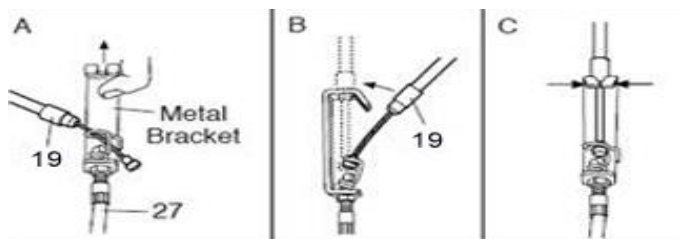
Pomocí kleští stlačte hroty železného držáku k sobě.

Vložte převody do hlavního rámu (22).

Tip: Vyhněte se přiskřípnutí převodů.

Nasadte tyč řídicí (10) na hlavní rám. Připevněte tyč řídicí pomocí čtyř šroubů M8\*20mm (12) a čtyř M8 prohnutých podložek (11).





### Přípevnění řídítek (obr.6)

Nechte druhou osobu držet řídítka (4) blízko tyče řídítek (10). Vložte dva převody pulsu (7) do tyče řídítek a vytáhněte je vrchní částí tyče řídítek.

Tip: Vyhněte se přiskřípnutí převodů čidel pulsu (7)

Odklopte objímku na tyči řídítek (10), řídítka (4) umístěte do objímky a objímku uzavřete. Poté na objímku nasadte krytku tyče řídítek (17).

Dále natáhněte kryt hlavičky řídítek (14), podložku M8 (15) a malou podložku M8 (16) na hlavičku tyče řídítek (13). Poté hlavičku tyče řídítek (13) dotáhněte.

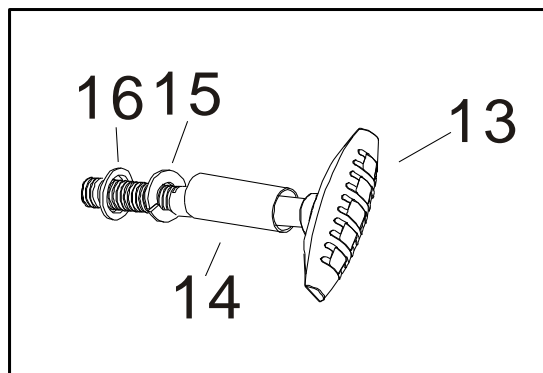
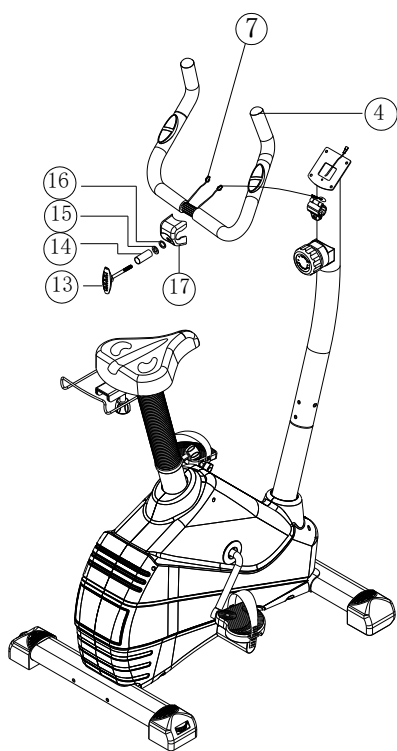


图 6

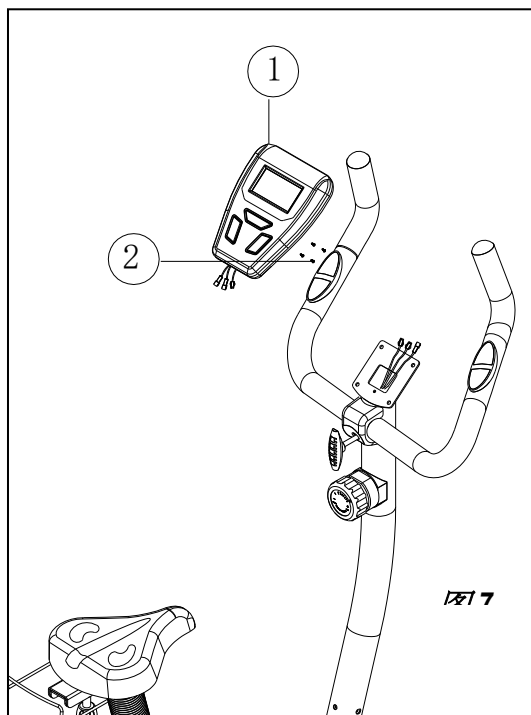
### Přípevnění počítače (obr.7)

Počítač (1) potřebuje 2 AA baterie (nejsou součástí balení); doporučujeme alkalické baterie.

Nepoužívejte najednou nové a staré, standardní a alkalické nebo nabíjecí baterie.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl počítač vystaven nízkým teplotám pak jej umístěte na místě o pokojové teplotě a teprve poté do něj vložte baterie. V opačném případě může dojít k poškození displeje nebo jiných elektronických částí.

Odstraňte dvířka krytu baterií. Poté vložte baterie. Baterie uložte dle nákresu uvnitř, dbejte správné polaritu. Poté kryt zpátky nasadte.





## **POČÍTAČ**

### **TLAČÍTKA:**

**MODE** – stiskněte pro výběr funkcí.

**SET** - stiskněte pro nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a pulsu, pokud není počítáč v režimu SCAN.

**RESET** – stiskněte pro vynulování hodnot času, vzdálenosti a kalorií.

### **FUNKCE A OPERACE:**

#### **1. SCAN:**

Stiskněte "MODE" tlačítko až do okamžiku, kdy se na displeji zobrazí "SCAN". Monitor bude střídavě zobrazovat hodnoty všech pěti funkcí- každou na 4 sekundy-: čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ODO a puls.

#### **2. TIME:**

(1) Sčítá celkový čas od začátku do konce tréninku. (2) Stiskněte tlačítko "MODE" až do okamžiku, kdy se na displeji zobrazí "TIME", stiskněte tlačítko "SET" pro nastavení času tréninku. Pokud je nastavena nula, počítáč bude 15 sekund výstražně pípat.

#### **3. SPEED:**

Zobrazuje aktuální rychlost.

#### **4. DIST:**

(1) Počítá dosaženou vzdálenost od začátku do konce tréninku.

(2) Stiskněte "MODE" tlačítko až do okamžiku, kdy se na displeji zobrazí "DIST". Stiskněte tlačítko "SET" k nastavení vzdálenosti tréninku. Pokud je nastavena nula, počítáč bude 15 sekund výstražně pípat.

#### **5. CALORIES:**

(1) Počítá spálené kalorie od začátku do konce tréninku.

(2) Stiskněte "MODE" tlačítko až do okamžiku, kdy se na displeji zobrazí "CAL". Stiskněte tlačítko "SET" k nastavení kalorií.

Pokud je nastavena nula, počítáč bude 15 sekund výstražně pípat.

#### **6. ODO :**

Monitor zobrazí celkově (během všech tréninků dohromady) dosaženou vzdálenost.

#### **7. PULSE:**

Stiskněte "MODE" tlačítko až do okamžiku, kdy se na displeji zobrazí "PULSE". Před měřením pulsu umístěte obě svoje dlaně na čidlech pulsu a monitor zobrazí Váš puls v úderech za minutu (BPM) cca po 6-7 sekundách.

Během měření může dojít v důsledku poruch v kontaktech k tomu, že budou hodnoty první 2-3 sekundy vyšší, poté se ale hodnoty vrátí na normální úroveň. Měření však nemůže být použito jako seriózní podklad pro lékařské vyšetření

### **POZNÁMKA:**

1. Pokud displej bledne nebo nezobrazuje číslce, vyměňte baterie.
2. Displej se automaticky vypne, pokud neobdrží signál po dobu 4 minut.
3. Displej se automaticky zapne, pokud začnete cvičit nebo stisknete některé z tlačítek.
4. Počítáč začne automaticky počítat hodnoty při spuštění tréninku, přestane, pokud přeručíte trénink na více jak 4 sekundy.

## SPECIFIKACE:

FUNKCE	AUTO SCAN	každé 4 sekundy
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Maximální hodnota je 99.9KM/H
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99KM nebo 0.00~9999KM
	CALORIES	0.1~999.9kCAL
	ODO	0.1~999.9KM nebo 1 ~ 9999KM
	PULSE RATE	40~206BPM
TYP BATERIÍ	2ks velikosti –AA nebo UM –3	
PROVOZNÍ TEPLOTA	0°C ~ +40°C	
SKLADOVACÍ TEPLOTA	-10°C ~ +60°C	

## ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M0907 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

## NÁVOD K TRÉNINKU

### 1. Rozcvička

Před započatím 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

Posadte 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 pulsů. 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](http://www.abisal.pl)

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

