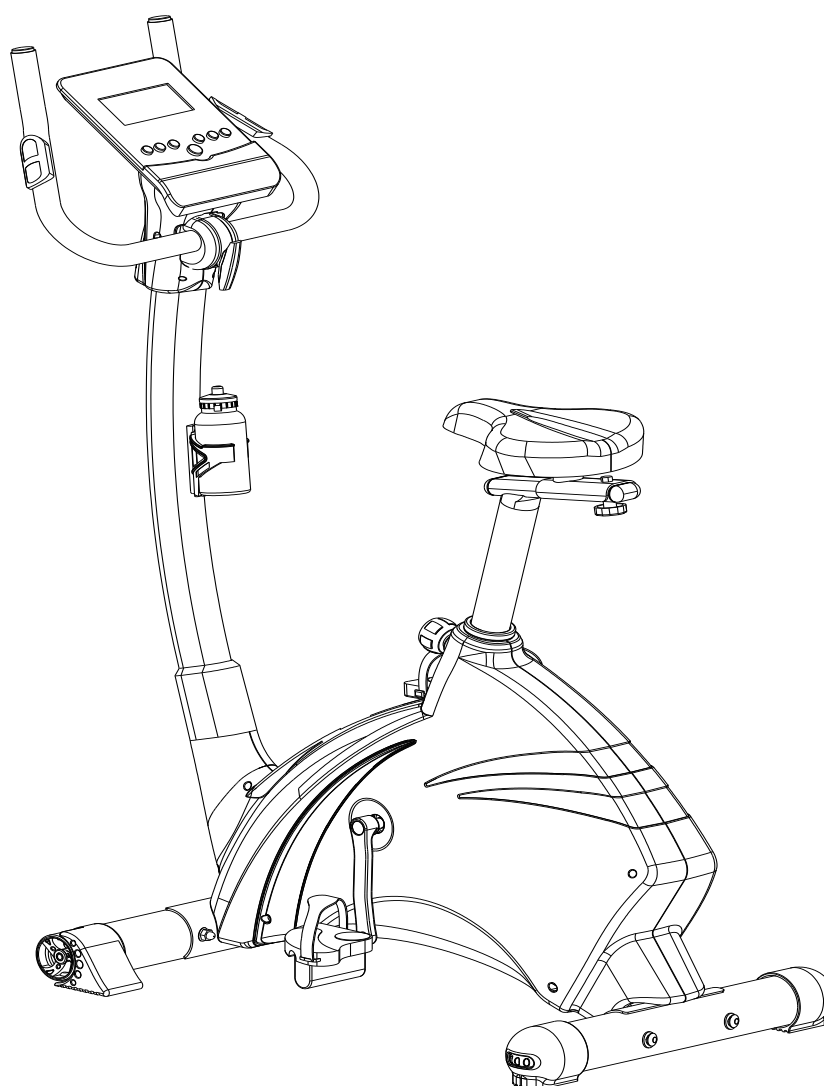




ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE
MAGNETICKÝ ROTOPED
M1820



**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 – 36,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 100 x 56 x 150 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj 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

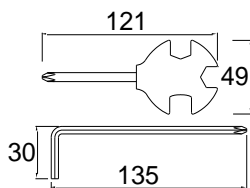
REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodełka poluzuj pokrętko mocujące słup siodełka w ramie i przesuwając słup w górę lub w dół wyreguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć pokrętko tak, aby nie można było zmienić położenia wspornika siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu wspornika siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M1820 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI



| | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|----------------|-----|--|----------------|----|
| | | | | | | | | |
| | x1 | | x1 | | | | | |
| | x1 | | x1 | | | | | |
| | x1 | | x1 | | | | | |
| | | | x1 | | | | | |
| | | | x1 | | | | | |
| | | | x1 | | | | | |
| | x1 | | | | | | | |
| | x1 | | x1 | | | | | |
| | x1 | | | | | | | |
| | M8*1.25*95L | x4 | | ⊙D22*D8.5*1.5T | x10 | | ⊙D15.4*D8.2*2T | x4 |
| | M8*1.25*15L | x6 | | ⊙D16*D8.5*1.2T | x4 | | M5*12L | x2 |
| | ST4*15L | x4 | | M8*1.25*15L | x4 | | | x1 |

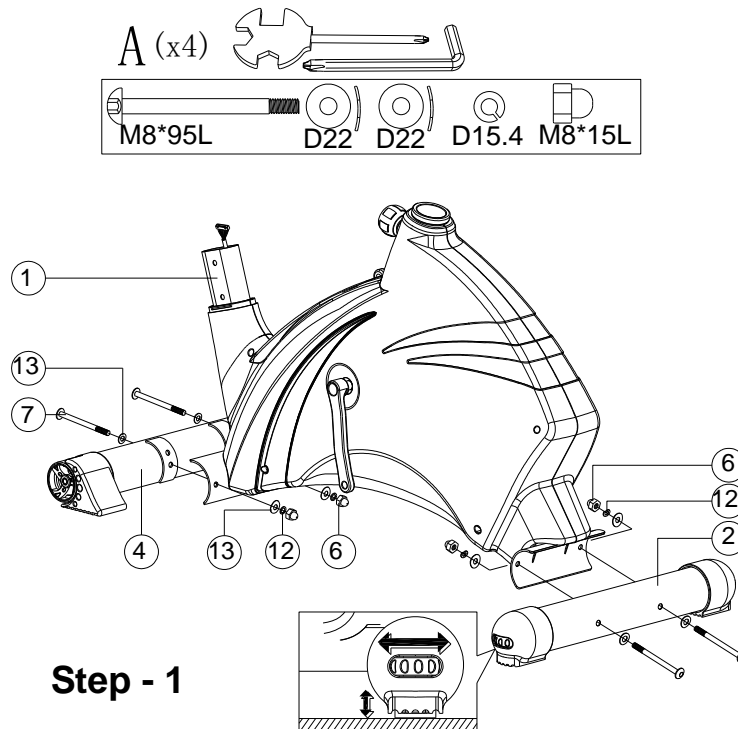
| Nr. | OPIS | MATERIAŁ | SPECYFIKACJA | ILOŚĆ |
|-----|---|-----------|--------------------|-------|
| 1 | Rama główna | | | 1 |
| 2 | Tyłny stabilizator | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 3 | Ośłona stabilizatora/nóżka | PP | D76*86 | 2 |
| 4 | Przedni stabilizator | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 5L | Lewa nakładka transportowa na stabilizator | PP | D76*120L | 1 |
| 5R | Prawa nakładka transportowa na stabilizator | PP | D76*120L | 1 |
| 6 | Wypukła nakrętka | Q235A | M8x1.25x15L | 4 |
| 7 | Sruba imbusowa | 35# | M8*1.25*95L | 4 |
| 8 | Owalna nasadka | PP | 25*50*28L | 2 |
| 9 | Słupek siodełka | | | 1 |
| 10 | Siodełko | PVC | DD7100 | 1 |
| 11 | Prowadnica do zmiany pozycji siodełka | | | 1 |
| 12 | Podkładka sprężynująca | 70# | D15.4 XD8.2x2T | 4 |
| 13 | Podkładka | Q235A | D22*D8.5*1.5T | 10 |
| 14 | Śruba | Q235A | M5x0.8x12L | 2 |
| 15 | Płaska podkładka | Q235A | D16*D8.5*1.2T | 4 |
| 16 | Pianka | NBR | D30x3Tx575L | 2 |
| 17 | Płaska podkładka | Q235A | D25xD8.5x2T | 1 |
| 18 | Pokrętko | SS41+ABS | D60x32L(M8x1.25) | 1 |
| 19 | Zaślepka | PVC | D1 1/4**29L | 2 |
| 20 | Sruba imbusowa | 35# | M8*1.25*15L | 6 |
| 21 | Pas | | 420 J5 (1067 J5) | 1 |
| 22 | Podkładka | 65Mn | D21xD16.2x0.3T | 2 |
| 23 | Płaska podkładka | Q235A | D24xD16x1.5T | 1 |
| 24 | System magnesów | | | 1 |
| 25 | Lewa osłona łańcucha | HIPS88 | | 1 |
| 26 | Prawa osłona łańcucha | HIPS88 | | 1 |
| 27 | Koło pasowe | ZL102 | D255x19 | 1 |
| 28 | Pokrywa ochronna | PS | | 1 |
| 29 | Słup kierownicy | | | 1 |
| 30 | Czujnik pomiaru pulsu | | WP1007-09B | 2 |
| | Przewód pulsu | | 600L | 2 |
| 31 | Pokrętko | Q235A+ABS | D50xM16x32xD8 | 1 |
| 32 | Metalowa płaska podkładka | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 33 | Ośłona śruby | P.E6070 | D23x6.5 | 2 |
| 34 | Śruba | 35# | M8x1.25x25 | 2 |
| 35L | Lewa korba | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 35R | Prawa korba | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 36 | Kierownica | Q195 | D31.8x550x350x1.5T | 1 |
| 37 | Pokrętko w kształcie litery T | Q235A+PP | M8x1.25x65 | 1 |
| 38 | Komputer | | SM-2750 | 1 |
| 39 | Silnik | | | 1 |

| | | | | |
|---------|------------------------------|----------|-----------------|----|
| 41L | Lewy wspornik komputera | PS | | 1 |
| 41R | Prawy wspornik komputera | PS | | 1 |
| 42 | Ośłona | ABS717 | 80.6*56*52.5 | 1 |
| 43 | Płaska podkładka | Q235A | D16xD8.5x1.2T | 1 |
| 44 | Podkładka sprężynująca | 70# | D15.4xD8.2x2T | 1 |
| 45 | Tuleja | Q195 | D8.2xD12.7x33 | 1 |
| 46L/46R | Pedały | PP+Q235A | JD-22A | 1 |
| 47 | Obejma w kształcie litery C | 65Mn | S-16(1T) | 1 |
| 48 | Nylonowa nakrętka | Q235A | M6x1.0x6T | 4 |
| 49 | Sruba imbusowa | 35# | M6x1.0x15L | 4 |
| 50 | Koło jałowe | PP | D23.8xD38x24 | 1 |
| 51 | Nakrętka | Q235A | M10x1.5x10T | 1 |
| 52 | Ośka korby | | | 1 |
| 53 | Nylonowa nakrętka | Q235A | 3/8"-26UNF*6.5T | 2 |
| 54 | Płaska podkładka | Q235A | D22*D10*2T | 2 |
| 55 | Łożysko | GCr15 | #99502 | 2 |
| 56 | Szpila | ABS | D6*26.5*7.7 | 6 |
| 57 | Płaska podkładka | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 58 | Płytko koła jałowego | | | 1 |
| 59 | Wkręt | | M5*10L | 4 |
| 60 | Plastikowa płaska podkładka | Q235A | D50xD10x2.0T | 1 |
| 61 | Okrągły magnes | | M51 | 1 |
| 62 | Wkręt | 10# | ST4.2x1.4x20L | 11 |
| 63 | Rozpórka | Fe | D22xD16x6.4T | 1 |
| 64 | Górny przewód komputera | | | 1 |
| 65 | Dolny przewód komputera | | 400L | 1 |
| 66 | Zasilacz | | | 1 |
| 67 | Przewód napięcia | | | 1 |
| 68 | Sprężyna | 72A# | D2.2*D14*65L | 1 |
| 69 | Wkręt | 10# | ST4x1.41x15L | 4 |
| 70 | Wtyczka | P.E. | D66*D52*170L | 1 |
| 71 | Ośłona śruby | PVC | D35*8 | 1 |
| 72 | Zderzak | NBR | 20*90*1.7T | 4 |
| 73 | Przewód czujnika | | | 1 |
| 74 | Przewód elektryczny | | | 1 |
| 75 | Uchwyt na butelkę | | | 1 |
| 76 | Wkręt | | M5*0.8*20L | 2 |
| 77 | Bidon | | | 1 |
| 78 | Pas (nie zawarty w zestawie) | | | 1 |

MONTAŻ

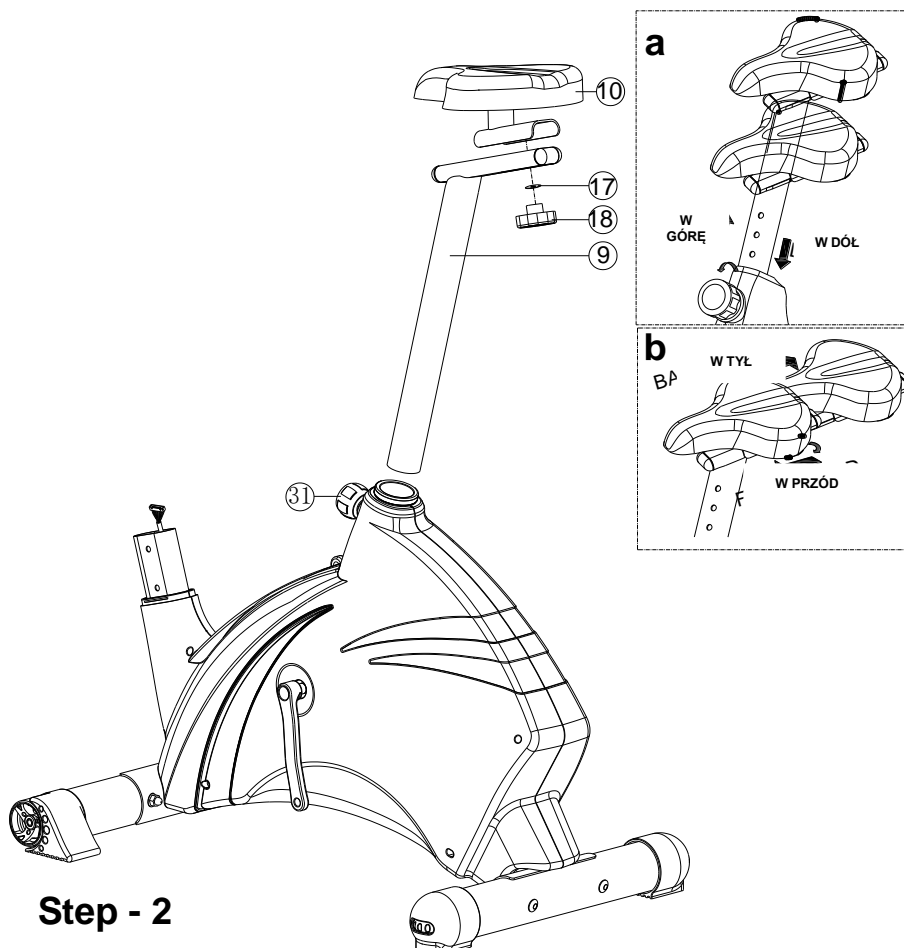
KROK 1. Montaż stabilizatorów

Przymocuj przedni stabilizator (4) i tylny stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub (7) oraz podkładek (13) i (12) a także wypukłych nakrętek (6).



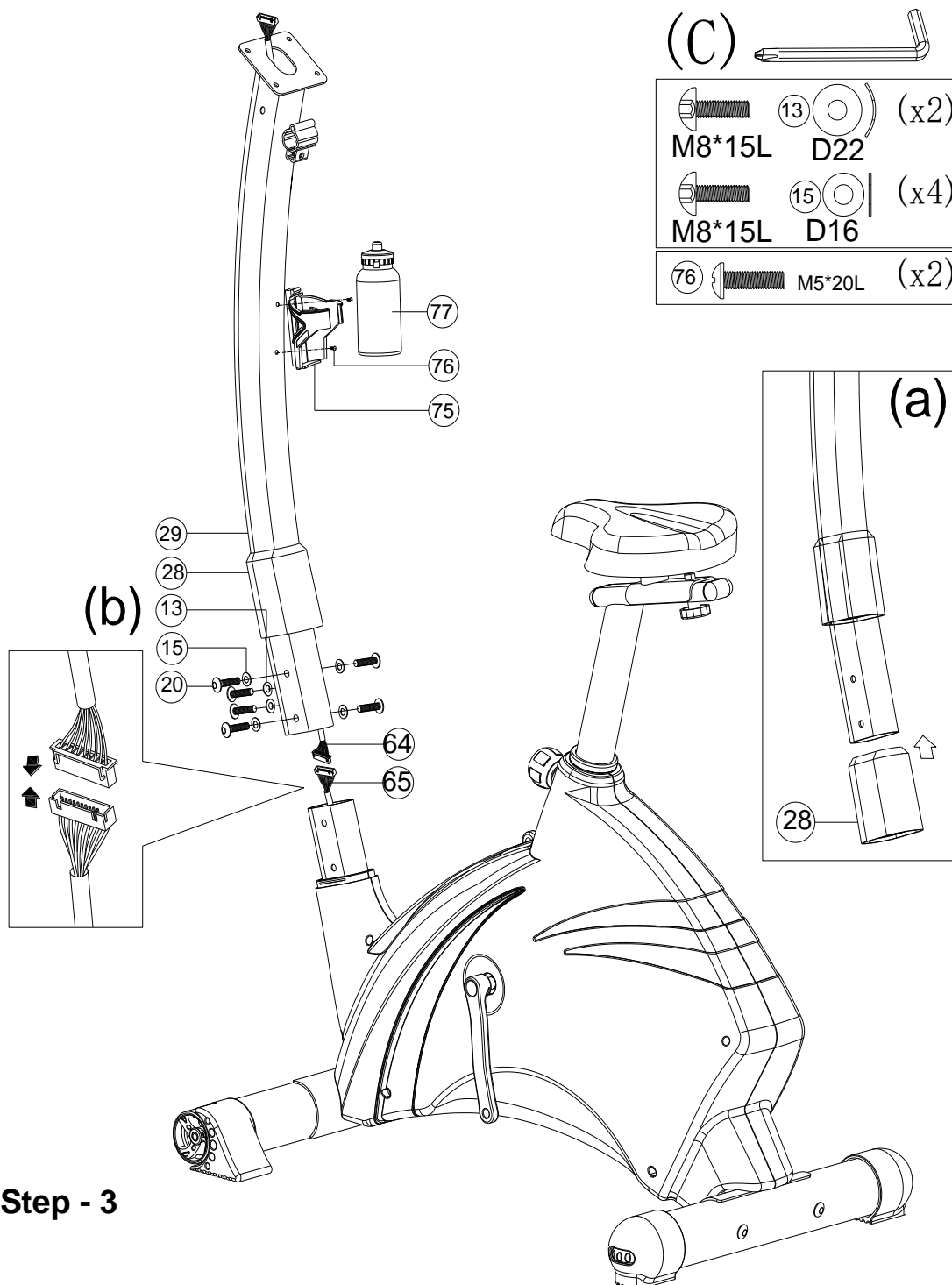
KROK 2. Montaż i regulacja siodełka

- 1) Przymocuj siodełko (10) do szczytu słupa siodełka (9) korzystając z podkładki (17) i pokrętła (18).
- 2) Wsadź słup siodełka (9) w otwór w ramie głównej (1) i korzystając z pokrętła (31) zablokuj łączenie.
- 3) Można regulować wysokość siodełka (10) oraz przesuwając je w przód i w tył. Do regulacji wykorzystaj pokrętła (31) i (18).



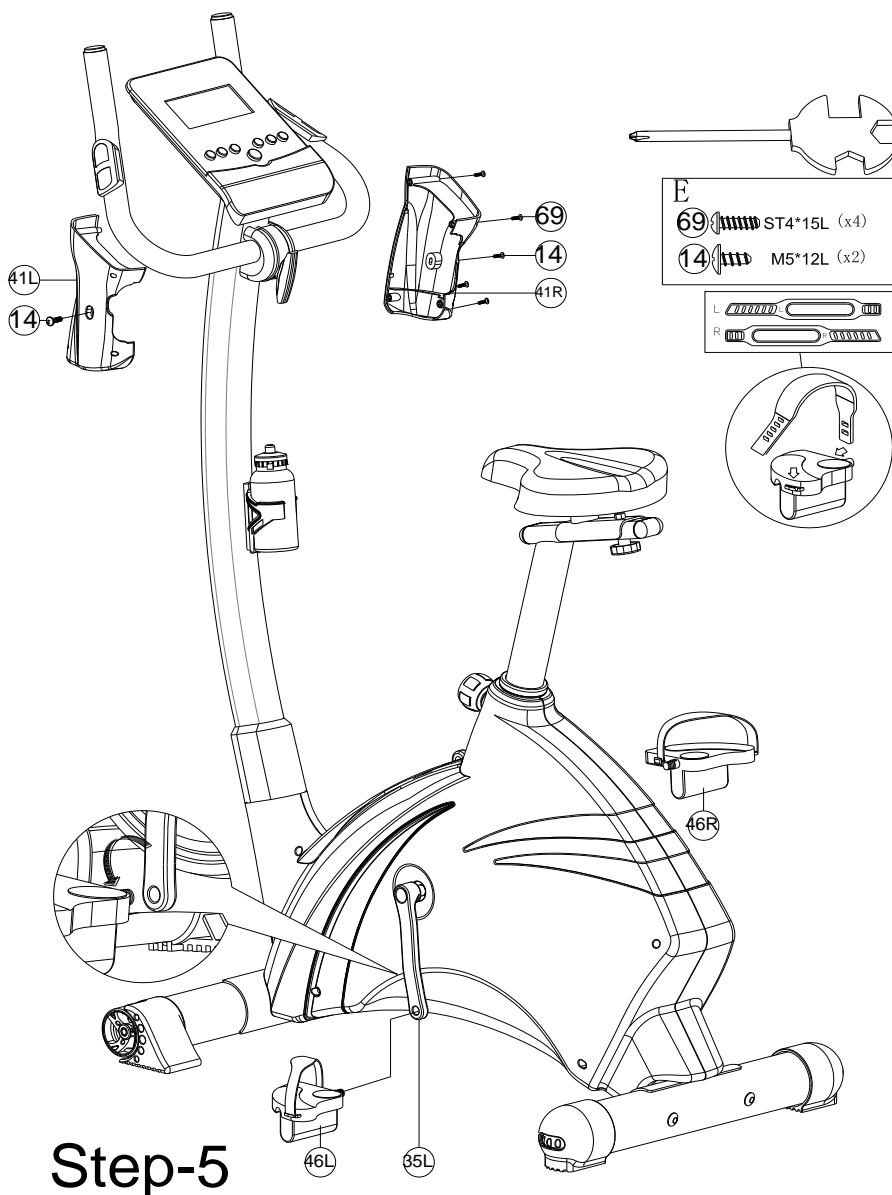
KROK 3.

- 1) Wsuń do góry pokrywę ochronną (28) jak pokazano na rysunku (a), i połącz przewody komputera (64 & 65) jak pokazano na ilustracji (b).
- 2) Przymocuj słupek kierownicy (29) do ramy głównej (1) korzystając z podkładek (13) i (15) oraz śrub (20).
- 3) Przykręć uchwyt na bidon (75) korzystając ze śruby (76) a następnie umieść bidon (77) w uchwycie.



KROK 5.

- 1) Przymocuj wsporniki komputera (41L&R) do słupa kierownicy (29) korzystając ze śrub (14) i (69).
- 2) Przymocuj pedały (46L&46R) do korby (35).



KOMPUTER

FUNKCJE KŁAWISZY

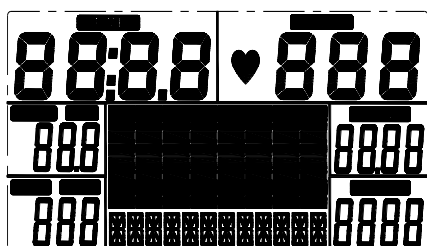
| | |
|----------------------------|---|
| MODE/ENTER | W trybie "STOP" służy do potwierdzania ustawień oraz uruchamiania programów. |
| RESET | W trybie "STOP" służy do powrotu do menu głównego. |
| START/STOP | Służy do rozpoczęcia lub zakończenia ćwiczenia. |
| RECOVERY | Służy do uruchomienia testu tempa przywracania pożądanego poziomu pulsu. |
| UP /W GÓRĘ/ | Służy do wyboru trybu ćwiczenia oraz zwiększania wartości wybranego parametru. |
| DOWN /W DÓŁ/ | Służy do wyboru trybu ćwiczenia oraz zmniejszenia wartości wybranego parametru. |
| BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/ | Służy do uruchomienia testu pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie. |

SPECYFIKACJA

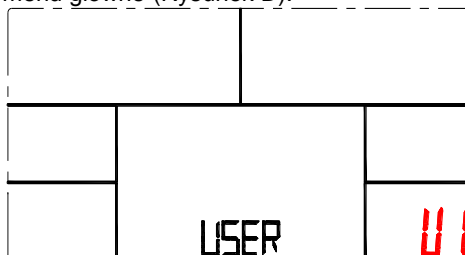
| | |
|------------------------|---|
| TIME /CZAS/ | Zakres: 0:00~99:99 ; Ustawienia: 0:00~99:00 |
| DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ | Zakres: 0.00~99.99 ; Ustawienia: 0.00~99.90km |
| CALORIES /KALORIE/ | Zakres: 0~9999 ; Ustawienia: 0~9990 |
| PULSE /PULS/ | Zakres: P-30~230 ; Ustawienia: 0-30~230 |
| WATT /MOC/ | Zakres: 0~999 ; Ustawienia: 10~350 |
| SPEED /PRĘDKOŚĆ/ | 0.0~99.9km |
| RPM /OBROTY NA MINUTĘ/ | 0~999 |

OPERACJE

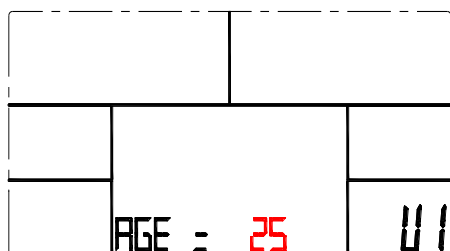
1. Podłącz zasilanie. Komputer uruchomi się i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Na wyświetlaczu, na około 2 sekundy, pojawi się obraz jak na rysunku A poniżej. Następnie komputer przejdzie w osobisty tryb wprowadzania ustawień (płci, wieku, wzrostu i wagi) dla użytkowników U1~U4. (Rysunki B~C).
2. Po wprowadzeniu ustawień, komputer wyświetli menu główne (Rysunek D).



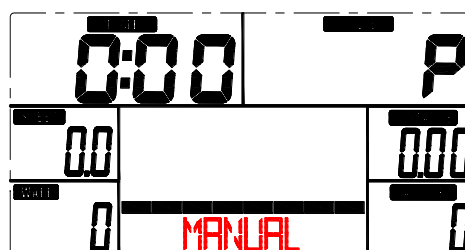
A



B

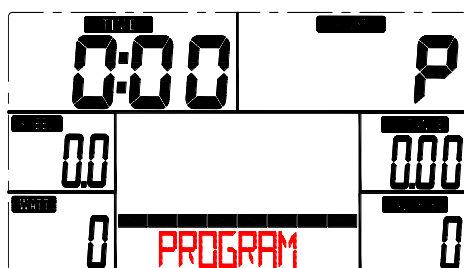


C



D

3. W menu głównym, jako pierwszy pojawi się program MANUAL. Naciskając przyciski UP oraz DOWN wybierasz kolejno: MANUAL (PROGRAM MANUALNY) →PROGRAM (12 profili) (Rysunek E i F) →PROGRAM→USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA) →HRC (PROGRAM STEROWANIA PULSEM) →WATT (MOC).



E



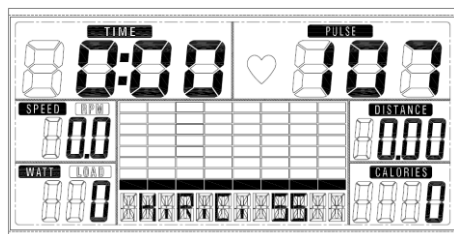
F

4. SZYBKI START i PROGRAM MANUALNY :
Przed rozpoczęciem ćwiczeń w programie Manualnym użytkownik może ustalić wartości TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) oraz PULSE (puls). Użytkownik może również zaraz po uruchomieniu wcisnąć przycisk START/STOP i od razu rozpocząć ćwiczenia. Przyciskając UP lub DOWN już w trakcie ćwiczeń, dostosujesz poziom oporu.
5. PROGRAM :
Przed rozpoczęciem ćwiczeń w trybie Program, użytkownik może ustawić pożądaną czas ćwiczenia TIME.
Wcisnąc przycisk UP/ DOWN wybierasz jeden z dwunastu profili, a wybór potwierdzasz klawiszem ENTER/MODE.

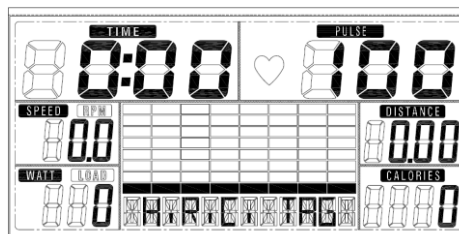
Również w trakcie ćwiczenia możesz dostosować poziom trudności przyciskając UP lub DOWN.

6. H.R.C. (PROGRAM STEROWANIA PULSEM) :

Wybierz program H.R.C. i naciśnij przycisk MODE aby wejść w tryb ustawień. W ustawieniach domyślnych AGE (WIEK) użytkownika to 25 lat. Będziesz mógł wybrać pomiędzy czterema opcjami: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 i H.R.C. TAG. Korzystając z przycisków UP/ DOWN wybierz jedną z opcji i naciśnij przycisk MODE. Po dokonaniu wyboru na wyświetlaczu zobaczysz okienka jak na rysunkach G i H. W kolumnie PULSE pojawi się wartość wybrana przez użytkownika i "55%" zgodnie z wprowadzonym wiekiem (AGE). Jeśli wybrałeś H.R.C. TAG (wciśnij przycisk MODE aby wejść), domyślna wartość pulsu będzie wynosić "100". Korzystając z przycisków UP/ DOWN możesz zmienić jej pożądaną zakres od 30~230.



G



H

7. PROGRAM UŻYTKOWNIKA :

Wciskając przyciski UP lub DOWN i następnie przycisk MODE możesz stworzyć swój własny profil użytkownika (od kolumny 1 do kolumny 20). Aby zakończyć ustawienia profilu, przytrzymaj przycisk MODE przez 2 sekundy.

8. WATT (MOC) :

W trybie ustawień WATT, wartość tej funkcji została ustawiona domyślnie na poziomie 120. Możesz, korzystając z przycisków UP, DOWN, ustawić jej wartość na poziomie od 10 do 350. Aby potwierdzić, wciśnij przycisk MODE.

9. BODY FAT (POZIOM TŁUSZCZU):

9-1 W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT aby rozpocząć program pomiaru poziomu tłuszczu.

9-2 Wybierz użytkownika (U1~U4) i rozpocznij pomiar.

9-3 W czasie pomiaru trzymaj obie dłonie na czujnikach. Na wyświetlaczu, do momentu zakończenia pomiaru, pojawi się na około 8 sekund symbol "--" "--".

9-4 Na wyświetlaczu pojawi się symbol BODY FAT, procentowa wartość pomiaru oraz BMI.

10. RECOVERY:

Po wykonaniu serii ćwiczeń, naciśnij przycisk "RECOVERY" i przytrzymaj obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Wszystkie funkcje zatrzymają się za wyjątkiem funkcji "TIME" (CZAS), która rozpocznie odliczanie od 00:60 do 00:00. Na wyświetlaczu pojawi się status o wartości od F1, F2....do F6. F1 oznacza doskonałą zdolność organizmu do przywracania odpowiedniego poziomu pulsu, F6 najgorszą. Możesz kontynuować ćwiczenia w celu poprawy swojego statusu. (Wciśnij przycisk RECOVERY ponownie aby powrócić do menu głównego)

UWAGA:

1. Komputer wymaga zasilacza 9V, 500mA.
2. Jeśli komputer nie otrzyma żadnego sygnału przez 4 minuty, urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii. Wszystkie ustawienia i dane dotyczące aktualnego treningu zostaną przechowane w pamięci urządzenia do momentu ponownego rozpoczęcia ćwiczeń.
3. Kiedy wyświetlacz komputerka działa niepoprawnie, odłącz zasilacz i podłącz go ponownie.

BŁĘDY:

- E1: Błąd pomiaru pulsu. Ponownie połóż obie dłonie na czujnikach i mocno przytrzymaj.
- E2: Błąd silnika.
- E4: Wprowadzone dane dotyczące wieku, wzrostu lub wagi są zbyt wysokie.

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

ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek magnetyczny M1820 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 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 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 – 36,5 kg

Dimensions – 100 x 56 x 150 cm

Maximum weight of user – 150 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.

BREAKING

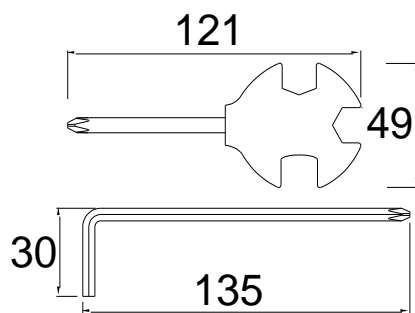
Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M1820 not acquire breaking system or emergency break.

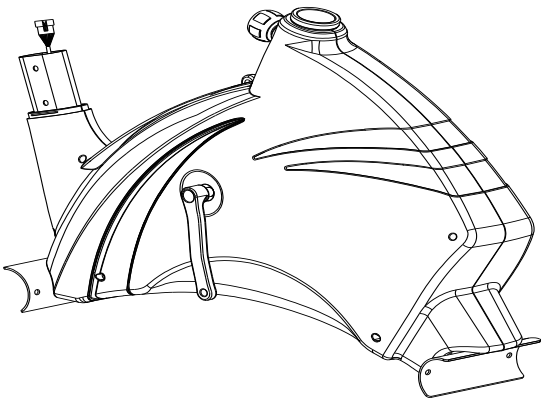

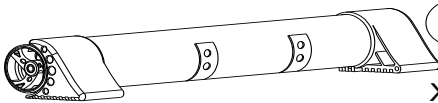

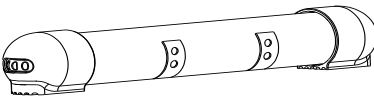
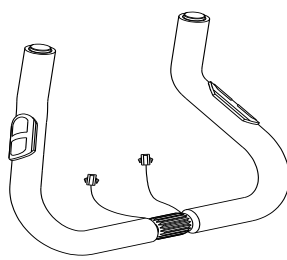

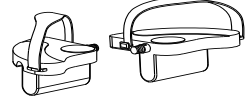





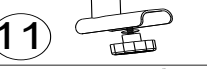
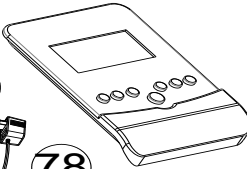






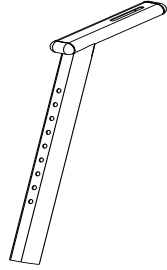









PARTS LIST AND TOOLS

| PART NO. | DESCRIPTION | MATERIAL | SPECIFICATION | Q'TY |
|-----------------|-------------------------|-----------------|----------------------|-------------|
| 1 | Main frame | | | 1 |
| 2 | Rear stabilizer | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 3 | Adjustable foot cap | PP | D76*86 | 2 |
| 4 | Front stabilizer | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 5L | Left transfer foot cap | PP | D76*120L | 1 |
| 5R | Right transfer foot cap | PP | D76*120L | 1 |
| 6 | Domed nut | Q235A | M8x1.25x15L | 4 |
| 7 | Allen bolt | 35# | M8*1.25*95L | 4 |
| 8 | Oval cap | PP | 25*50*28L | 2 |
| 9 | Seat post welding sets | | | 1 |
| 10 | Seat | PVC | DD7100 | 1 |
| 11 | Seat adjustable tube | | | 1 |
| 12 | Spring washer | 70# | D15.4 XD8.2x2T | 4 |
| 13 | Curved washer | Q235A | D22*D8.5*1.5T | 10 |
| 14 | Cross screw | Q235A | M5x0.8x12L | 2 |
| 15 | Flat washer | Q235A | D16*D8.5*1.2T | 4 |
| 16 | Foam | NBR | D30x3Tx575L | 2 |
| 17 | Flat washer | Q235A | D25xD8.5x2T | 1 |
| 18 | Club knob | SS41+ABS | D60x32L(M8x1.25) | 1 |
| 19 | End plug | PVC | D1 1/4**29L | 2 |
| 20 | Allen bolt | 35# | M8*1.25*15L | 6 |

| | | | | |
|---------|-----------------------------|-----------|--------------------|---|
| 21 | Poly belt | | 420 J5 (1067 J5) | 1 |
| 22 | Waved washer | 65Mn | D21xD16.2x0.3T | 2 |
| 23 | Flat washer | Q235A | D24xD16x1.5T | 1 |
| 24 | magnetic system | | | 1 |
| 25 | left chain cover | HIPS88 | | 1 |
| 26 | right chain cover | HIPS88 | | 1 |
| 27 | Belt wheel | ZL102 | D255x19 | 1 |
| 28 | protective cover | PS | | 1 |
| 29 | handlebar post welding sets | | | 1 |
| 30 | hand pulse | | WP1007-09B | 2 |
| | pulse cable | | 600L | 2 |
| 31 | ball quick-release knob | Q235A+ABS | D50xM16x32xD8 | 1 |
| 32 | iron flat washer | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 33 | cover for bolt | P.E6070 | D23x6.5 | 2 |
| 34 | Bolt | 35# | M8x1.25x25 | 2 |
| 35L | left crank | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 35R | right crank | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 36 | handlebar | Q195 | D31.8x550x350x1.5T | 1 |
| 37 | T knob | Q235A+PP | M8x1.25x65 | 1 |
| 38 | computer | | SM-2750 | 1 |
| 39 | Motor | | | 1 |
| 41L | left computer bracket | PS | | 1 |
| 41R | right computer bracket | PS | | 1 |
| 42 | cover for handlebar | ABS717 | 80.6*56*52.5 | 1 |
| 43 | Flat washer | Q235A | D16xD8.5x1.2T | 1 |
| 44 | spring washer | 70# | D15.4xD8.2x2T | 1 |
| 45 | Bushing | Q195 | D8.2xD12.7x33 | 1 |
| 46L/46R | Pedal sets | PP+Q235A | JD-22A | 1 |
| 47 | C-shape ring | 65Mn | S-16(1T) | 1 |
| 48 | Nylon nut | Q235A | M6x1.0x6T | 4 |
| 49 | Allen bolt | 35# | M6x1.0x15L | 4 |
| 50 | Idle wheel | PP | D23.8xD38x24 | 1 |
| 51 | Anti-loose nut M10*1.5*10T | Q235A | M10x1.5x10T | 1 |
| 52 | Crank axle welding set | | | 1 |
| 53 | Nylon nut | Q235A | 3/8"-26UNF*6.5T | 2 |
| 54 | Flat washer | Q235A | D22*D10*2T | 2 |
| 55 | Bearing | GCr15 | #99502 | 2 |
| 56 | Pin | ABS | D6*26.5*7.7 | 6 |
| 57 | Flat washer D30*D10*3.2T | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 58 | Fixing plate for idle wheel | | | 1 |

| | | | | |
|----|---|-------|---------------|----|
| 59 | Cross screw M5*10L | | M5*10L | 4 |
| 60 | Plastic flat washer D50*D10*2.0T | Q235A | D50xD10x2.0T | 1 |
| 61 | Round magnet | | M51 | 1 |
| 62 | Cross screw | 10# | ST4.2x1.4x20L | 11 |
| 63 | Spacer | Fe | D22xD16x6.4T | 1 |
| 64 | Upper computer cable | | | 1 |
| 65 | Lower computer cable | | 400L | 1 |
| 66 | Adaptor | | | 1 |
| 67 | Tension cable | | | 1 |
| 68 | Spring D2.2*D14*65L | 72A# | D2.2*D14*65L | 1 |
| 69 | Cross screw | 10# | ST4x1.41x15L | 4 |
| 70 | Insert plug | P.E. | D66*D52*170L | 1 |
| 71 | Cover for screw D35*8 | PVC | D35*8 | 1 |
| 72 | Buffer | NBR | 20*90*1.7T | 4 |
| 73 | Sensor cable | | | 1 |
| 74 | Electric cable | | | 1 |
| 75 | Bottle holder | | | 1 |
| 76 | Cross screw | | M5*0.8*20L | 2 |
| 77 | Drinking bottle | | | 1 |
| 78 | Chest belt (not included in the set) | | | 1 |

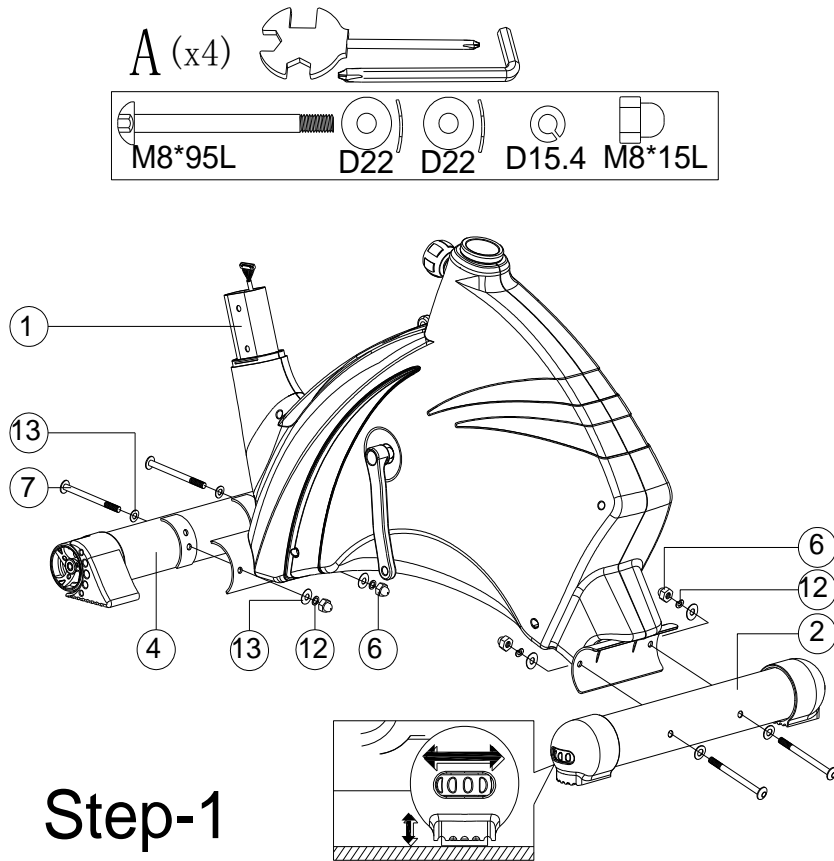


| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
|  | |  | | | |
| <p>1</p> <p>x1</p> | | <p>29</p> <p>x1</p> | | | |
|  <p>4</p> <p>x1</p> |  <p>28</p> <p>x1</p> |  <p>2</p> <p>x1</p> | | | |
|  <p>36</p> <p>x1</p> | |  <p>42</p> <p>x1</p> | <p>46L & 46R</p>  <p>x1</p> | | |
| | |  <p>45</p> <p>x1</p> |  <p>44</p> <p>x1</p> |  <p>10</p> <p>x1</p> | |
| | |  <p>43</p> <p>x1</p> |  <p>37</p> <p>x1</p> |  <p>11</p> <p>x1</p> | |
|  <p>38</p>  <p>66</p>  <p>78</p> <p>x1</p> | |  <p>75</p>  <p>77</p> <p>x1</p> |  <p>41L & 41R</p>  <p>x1</p> |  <p>9</p> <p>x1</p> | |
| <p>7</p>  <p>M8*1.25*95L</p> <p>x4</p> | <p>13</p>  <p>⊙D22*D8.5*1.5T</p> <p>x10</p> | <p>12</p>  <p>⊙D15.4*D8.2*2T</p> <p>x4</p> | <p>20</p>  <p>M8*1.25*15L</p> <p>x6</p> | <p>15</p>  <p>⊙D16*D8.5*1.2T</p> <p>x4</p> | <p>14</p>  <p>M5*12L</p> <p>x2</p> |
| <p>69</p>  <p>ST4*15L</p> <p>x4</p> | <p>6</p>  <p>M8*1.25*15L</p> <p>x4</p> |  <p>x1</p> | | | |

ASSEMBLY INSTRUCTION

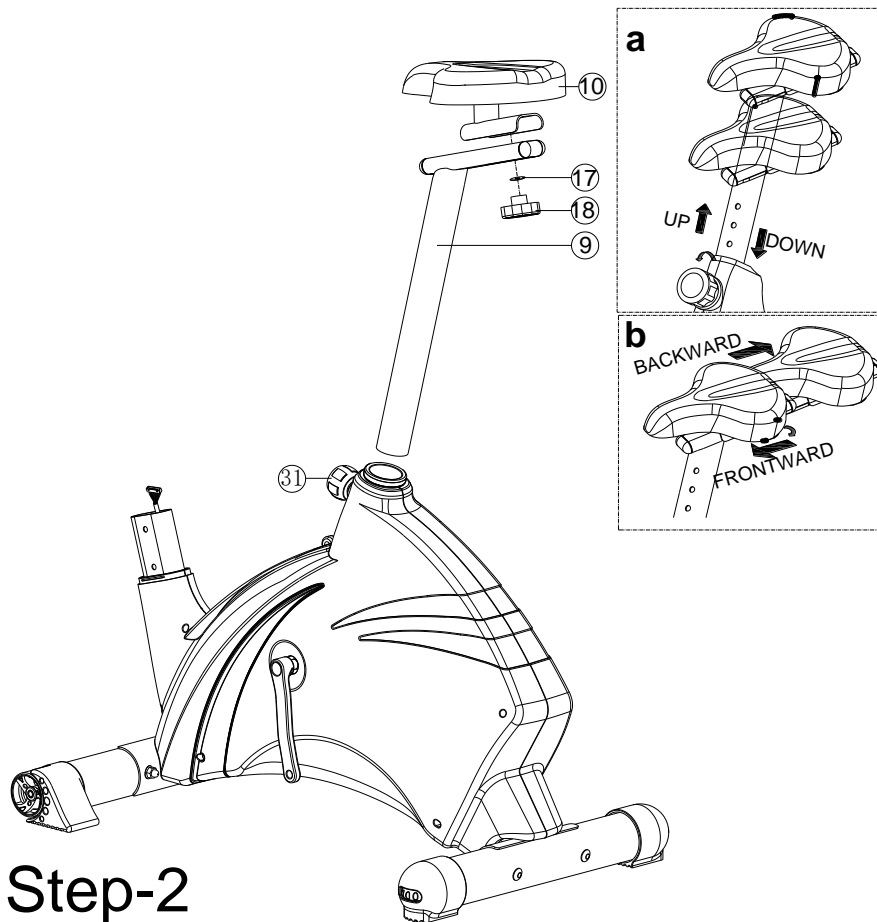
STEP 1

Assemble the front stabilizer (4) and the rear stabilizer (2) on the main frame (1) by using the Allen bolt (7), the curved washer (13), the spring washer (12) and the domed nut (6).



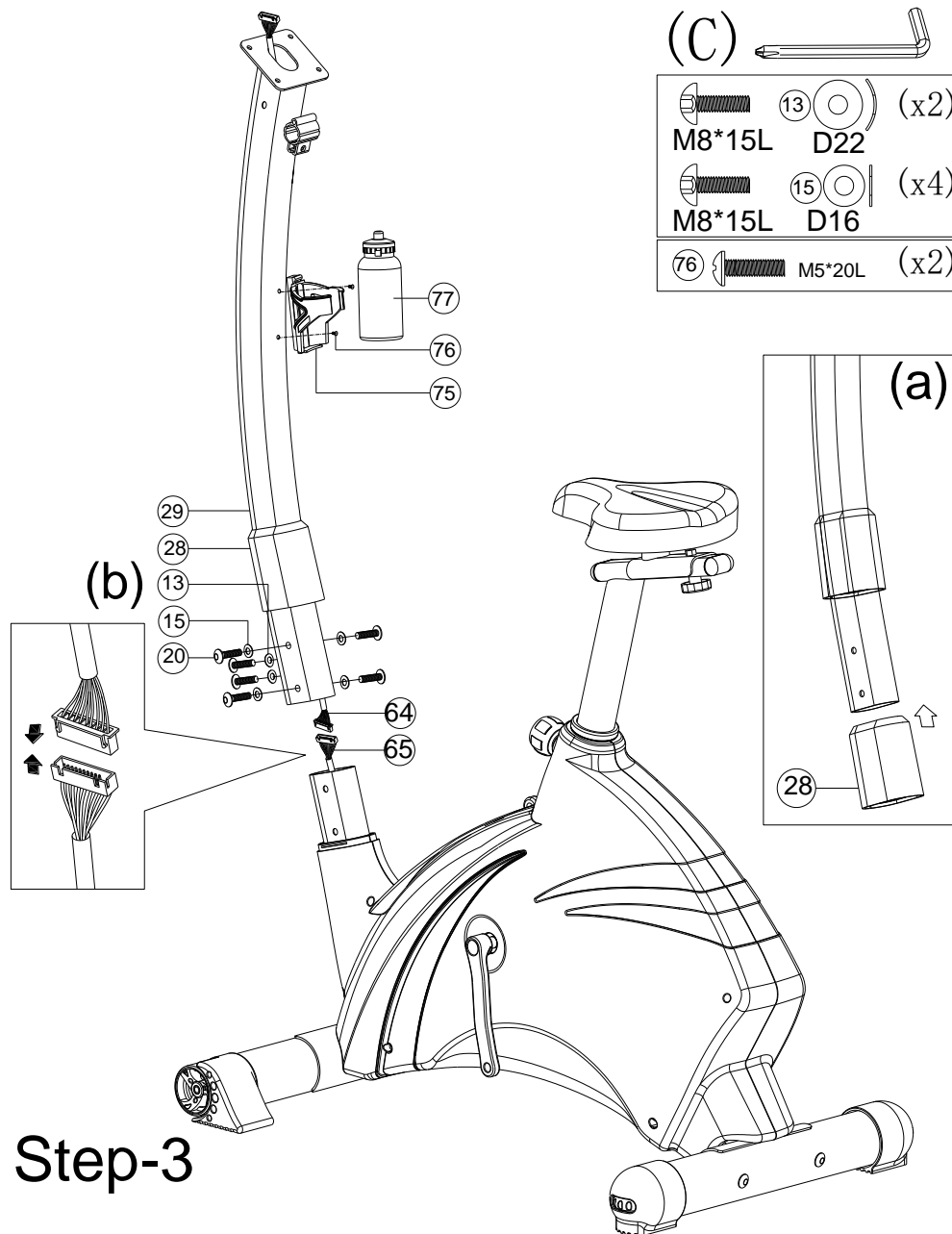
STEP 2

- 1) Assemble the seat (10) on the seat post welding sets (9) by using the flat washer (17) and the knob (18).
- 2) Insert the seat post welding sets (9) into the main frame (1) and use the ball quick-release knob (31) to lock the seat post.
- 3) The seat (10) could be adjusted to different heights by rotating the ball quick-release knob (31), and adjusted backward and forward.



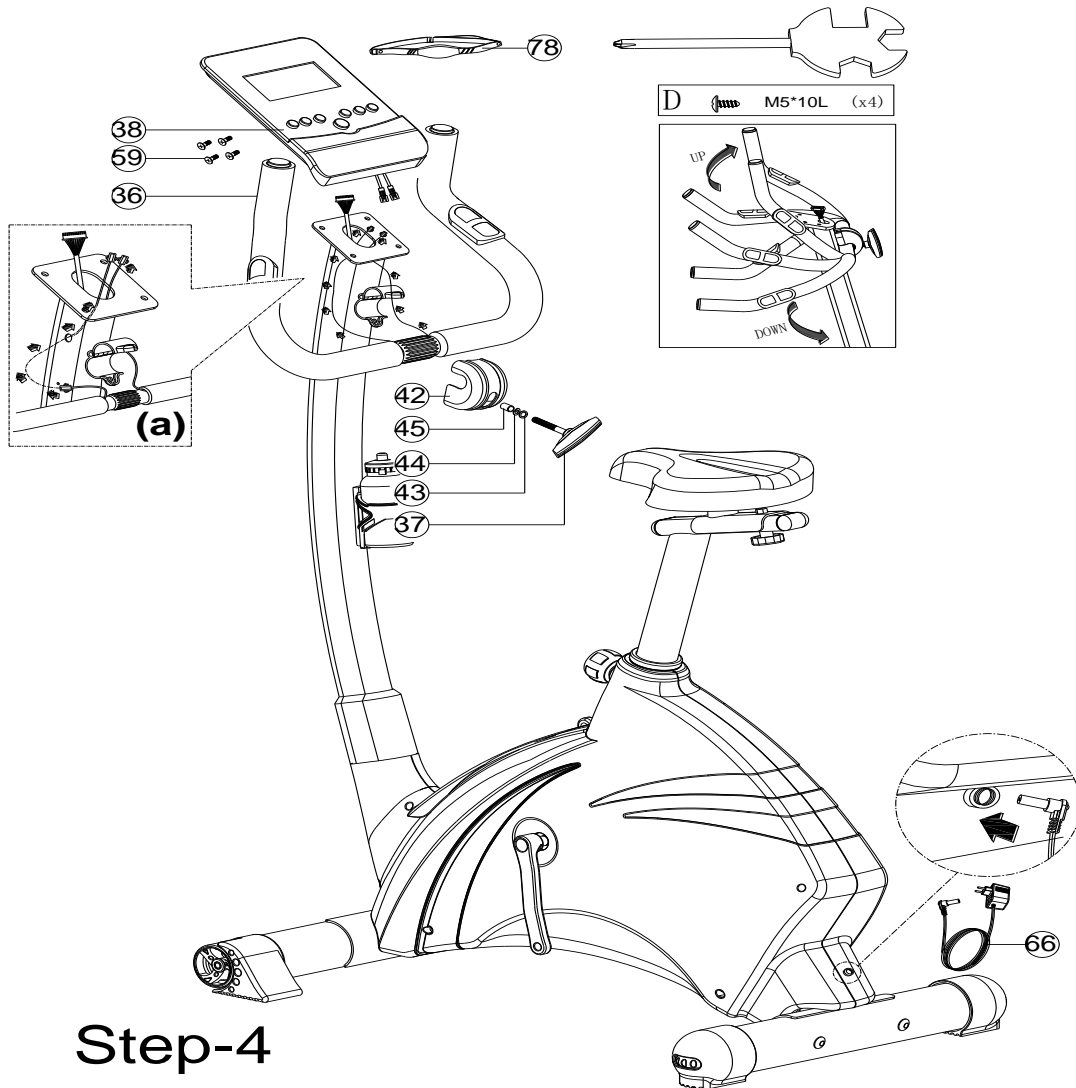
STEP 3

- 1) Lift up the upper protective cover (28) like fig. (a), and then connect the computer cable (64 & 65) like fig. (b).
- 2) Assemble the handlebar post (29) on the main frame (1) by using the curved washer (13), the flat washer (15) and the Allen bolt (20).
- 3) Fix the bottle holder (75) by using screw (76), then put the drinking bottle (77) into the bottle holder.



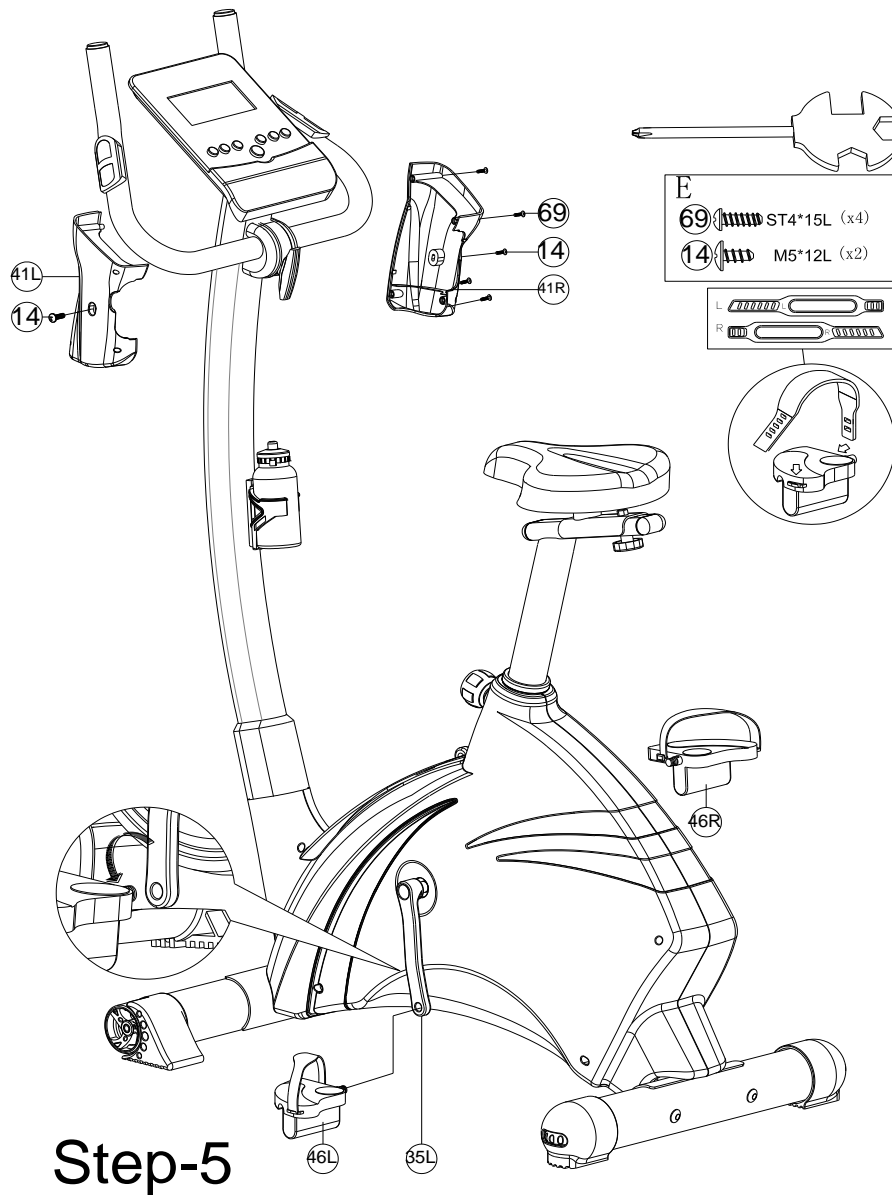
STEP 4

- 1) Insert the pulse cable (30) into the handlebar post (29) through the hole, and then pull the pulse cable out of the handlebar post like fig. (a).
- 2) Connect the pulse cable (30) and the upper computer cable (64) with the computer (38). And then fix the computer (38) on the handlebar post (29) by using the screws (59) that have already attached with the computer.
- 3) Assemble the handlebar (36) on the handlebar post (29) by using the cover (42), bushing (45), the spring washer (44), the flat washer (43) and the T-type knob (37).



STEP 5

- 1) Assemble the computer bracket (41L&R) on the handlebar post (29) by using the cross screw (14 & 69).
- 2) Assemble the pedals (46L&46R) onto the crank (35).



COMPUTER

BUTTON FUNCTION

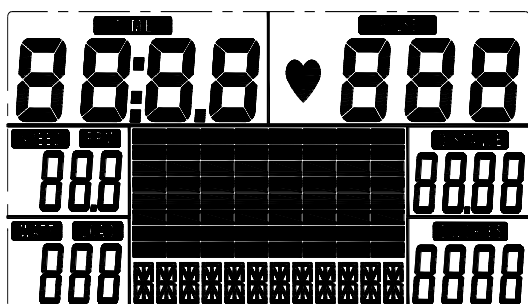
| | |
|-------------------|---|
| MODE/ENTER | In stop mode, the mode is to confirm all exercise data setting, and enter into program. |
| RESET | In stop mode, press the button back to main menu. |
| START/STOP | To start or stop exercise. |
| RECOVERY | To test hear rate recovery status. |
| UP | To select training mode and adjust function value up. |
| DOWN | To select training mode and adjust function value down. |
| BODY FAT | For body fat measurement |

DISPLAY EXERCISE DATA

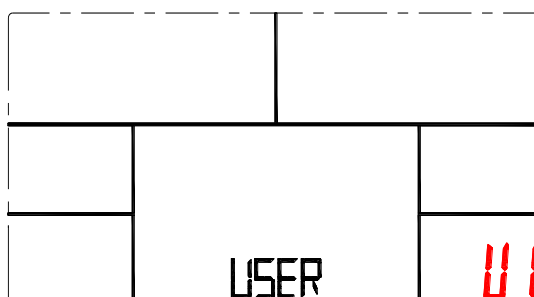
| | |
|-----------------|---|
| TIME | Display range 0:00~99:99 ; Setting range 0:00~99:00 |
| DISTANCE | Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.90km |
| CALORIES | Display range 0~9999 ; Setting range 0~9990 |
| PULSE | Display range P-30~230 ; Setting range 0-30~230 |
| WATT | Display range 0~999 ; Setting range 10~350 |
| SPEED | 0.0~99.9km |
| RPM | 0~999 |

OPERATION PROCEDURE

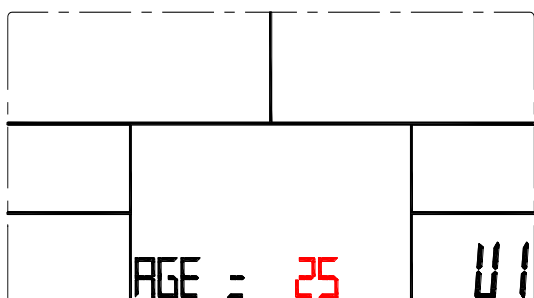
1. Connect power supply and computer will power on with a long beep sound, LCD display all segments (FIGURE A) for 2 seconds and enter into personal data setting mode (gender, age, height and weight) for U1~U4. (FIGURE B~C)
2. After user data set up, computer will display main menu (FIGURE D).



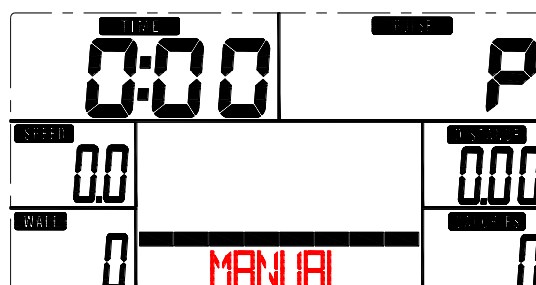
A



B

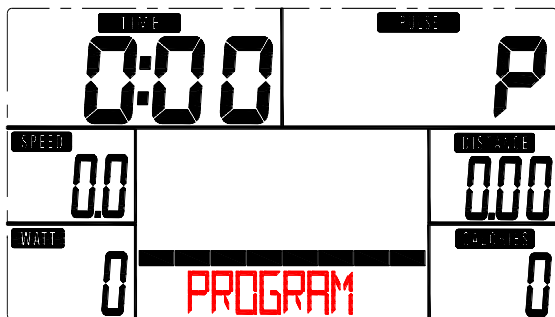


C

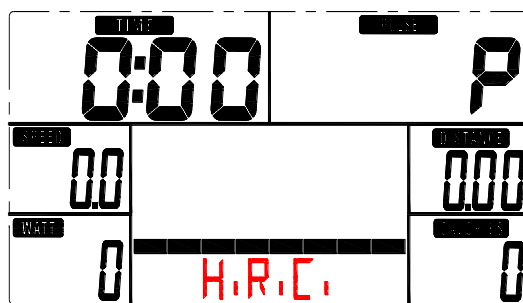


D

3. In main menu, first exercise program MANUAL will flash, user may press UP and DOWN button to select MANUAL →PROGRAM (12 profiles) (FIGURE E & F) →PROGRAM→USER PROGRAM→HRC→WATT.



E



F

4. Quick Start and Manual :

Before exercise in Manual mode, user may set up TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target. After power on, user may press START/STOP button to start exercise in MANUAL immediately without any setting. Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

5. PROGRAM :

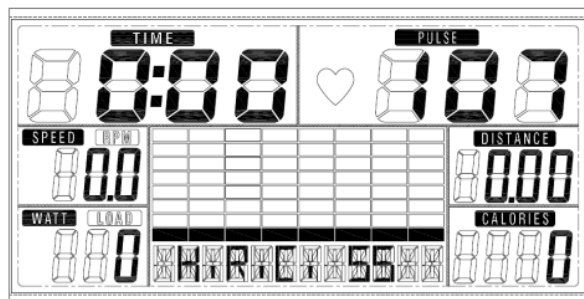
Before exercise in Program mode, user may set up TIME target.

Press UP/ DOWN key to select Program with 12 profiles and press ENTER/MODE to confirm.

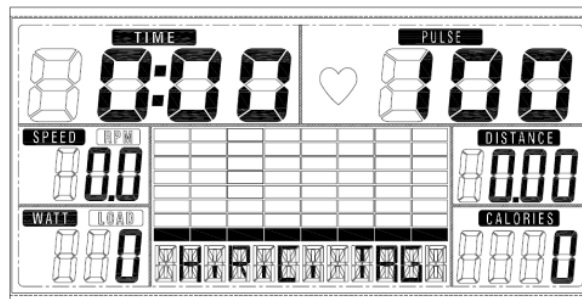
Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

6. H.R.C. :

Select the H.R.C. mode and press the MODE key to enter into the setting mode. AGE default value is 25 (years old). There will be 4 selections: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 and H.R.C. TAG; use the UP/ DOWN key to select one program and press the MODE key after selection is determined (FIGURE G & H). User's selection and a sign of "55%" will be displayed in the PULSE column according to the AGE user inserted. If user selects H.R.C. TAG (press the MODE key to enter), preset PULSE value "100" will be shown in flashing text and user can press the UP/ DOWN key to adjust target range from 30~230.



G



H

7. USER PROGRAM :

User may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile (from column 1 to column 20). User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting.

8. WATT : The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode. User may use UP, DOWN button to set target value from 10 to 350. Press MODE button for confirm.

9. BODY FAT:

9-1 In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.

9-2 Then selected user (U1~U4) will blinking for 2 seconds. Then start measuring.

9-3 During measuring, users have to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.

9-4 LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMI for 30 seconds.

10. RECOVERY:

After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.

Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

NOTE:

1. This computer requires 9V, 500mA adaptor.
2. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.
3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

ERROR MESSAGE:

- E1: handgrip test fail, please hold tight with two hands
- E2: motor line fail
- E4: preset Age, Weight, Height are over range

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

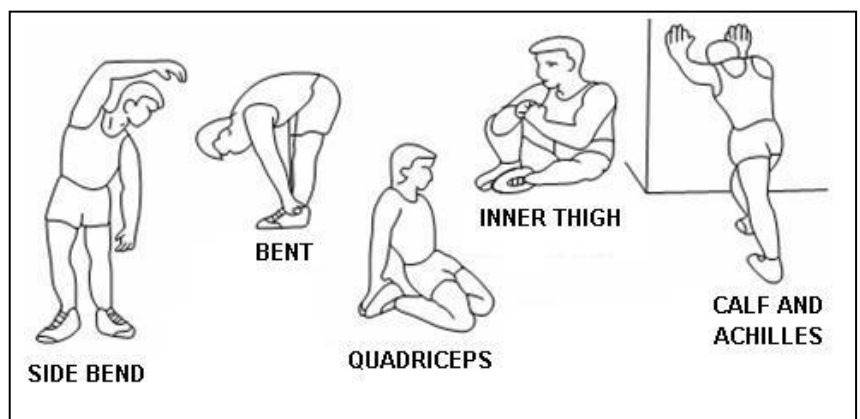
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M1820 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.

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

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

1. Před započítím tréninku se 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 nerovností 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 nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 36,5 kg

Rozměry po rozložení – 100 x 56 x 150 cm

Maximální zatížení výrobku – 150 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 BRZDĚNÍ

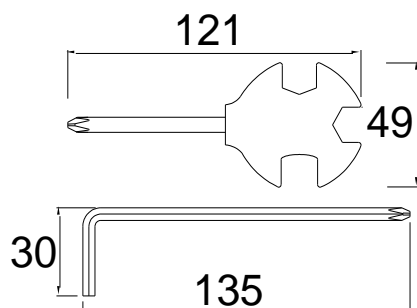
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M1820 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

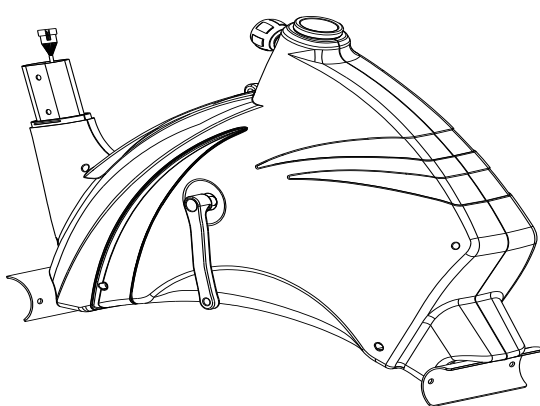
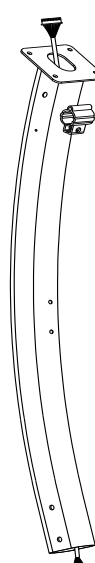
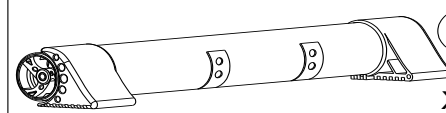

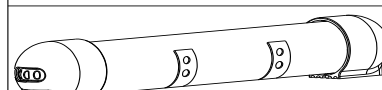

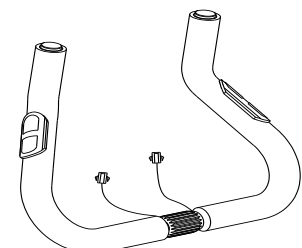

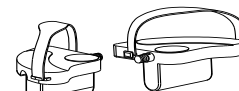





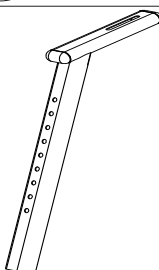
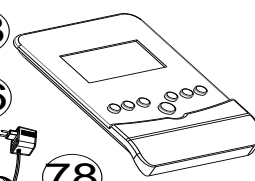

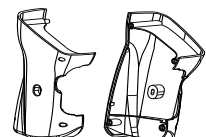












| ČÁST Č. | POPIS | MATERIÁL | SPECIFIKACE | POČET |
|---------|-------------------------------|----------|----------------|-------|
| 1 | Hlavní rám | | | 1 |
| 2 | Zadní stabilizátor | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 3 | Nastavitelné koncovky | PP | D76*86 | 2 |
| 4 | Přední stabilizátor | Q195 | D76x1.5Tx480L | 1 |
| 5L | Levá transportní koncovka | PP | D76*120L | 1 |
| 5R | Pravá transportní koncovka | PP | D76*120L | 1 |
| 6 | Čepičková matka | Q235A | M8x1.25x15L | 4 |
| 7 | Šroub | 35# | M8*1.25*95L | 4 |
| 8 | Oválná koncovka | PP | 25*50*28L | 2 |
| 9 | Tyč sedadla | | | 1 |
| 10 | Sedadlo | PVC | DD7100 | 1 |
| 11 | Nastavitelná podložka sedadla | | | 1 |
| 12 | Pružinová podložka | 70# | D15.4 XD8.2x2T | 4 |
| 13 | Zakřivená podložka | Q235A | D22*D8.5*1.5T | 10 |
| 14 | Křížový šroub | Q235A | M5x0.8x12L | 2 |
| 15 | Plochá podložka | Q235A | D16*D8.5*1.2T | 4 |
| 16 | Pěnovka | NBR | D30x3Tx575L | 2 |

| | | | | |
|---------|----------------------|-----------|--------------------|---|
| 17 | Plochá podložka | Q235A | D25xD8.5x2T | 1 |
| 18 | Hlavička | SS41+ABS | D60x32L(M8x1.25) | 1 |
| 19 | Koncovka | PVC | D1 1/4"*29L | 2 |
| 20 | Šroub | 35# | M8*1.25*15L | 6 |
| 21 | Pás | | 420 J5 (1067 J5) | 1 |
| 22 | Vlnitá podložka | 65Mn | D21xD16.2x0.3T | 2 |
| 23 | Plochá podložka | Q235A | D24xD16x1.5T | 1 |
| 24 | Magnetický systém | | | 1 |
| 25 | Levý plastový kryt | HIPS88 | | 1 |
| 26 | Pravý plastový kryt | HIPS88 | | 1 |
| 27 | Kolo pásu | ZL102 | D255x19 | 1 |
| 28 | Ochranná krytka | PS | | 1 |
| 29 | Tyč řídítek | | | 1 |
| 30 | Čidla pulsu | | WP1007-09B | 2 |
| | Převody čidel | | 600L | 2 |
| 31 | Hlavička | Q235A+ABS | D50xM16x32xD8 | 1 |
| 32 | Plochá podložka | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 33 | Krytka šroubu | P.E6070 | D23x6.5 | 2 |
| 34 | Šroub | 35# | M8x1.25x25 | 2 |
| 35L | Levá klika | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 35R | Pravá klika | 1015A | 6 1/2"x9/16"-20UNF | 1 |
| 36 | Řídítka | Q195 | D31.8x550x350x1.5T | 1 |
| 37 | T šroub | Q235A+PP | M8x1.25x65 | 1 |
| 38 | Počítač | | SM-2750 | 1 |
| 39 | Motor | | | 1 |
| 41L | Levý kryt počítače | PS | | 1 |
| 41R | Pravý kryt počítače | PS | | 1 |
| 42 | Krytka řídítek | ABS717 | 80.6*56*52.5 | 1 |
| 43 | Plochá podložka | Q235A | D16xD8.5x1.2T | 1 |
| 44 | Pružinová podložka | 70# | D15.4xD8.2x2T | 1 |
| 45 | Pouzdro | Q195 | D8.2xD12.7x33 | 1 |
| 46L/46R | Souprava pedálů | PP+Q235A | JD-22A | 1 |
| 47 | C-kroužek | 65Mn | S-16(1T) | 1 |
| 48 | Nylonová matka | Q235A | M6x1.0x6T | 4 |
| 49 | Šroub | 35# | M6x1.0x15L | 4 |
| 50 | Kolečko | PP | D23.8xD38x24 | 1 |
| 51 | Matka M10*1.5*10T | Q235A | M10x1.5x10T | 1 |
| 52 | Sada klikové nápravy | | | 1 |
| 53 | Nylonová matka | Q235A | 3/8"-26UNF*6.5T | 2 |
| 54 | Plochá podložka | Q235A | D22*D10*2T | 2 |

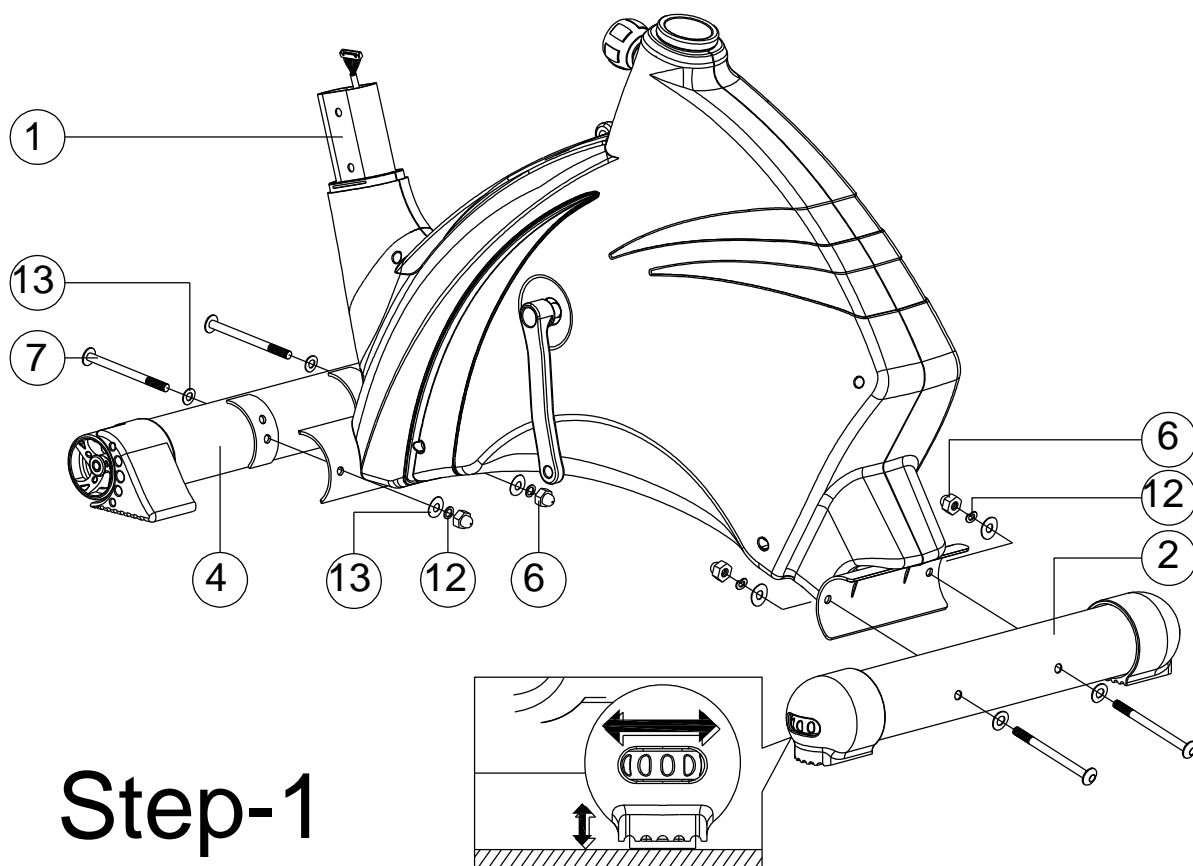
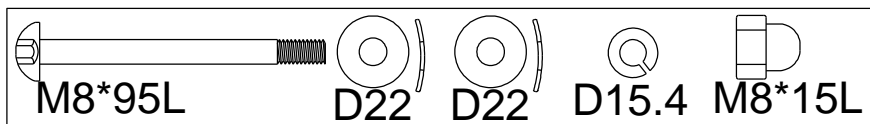
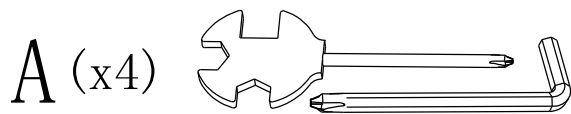
| | | | | |
|----|--|-------|---------------|----|
| 55 | Ložisko | GCr15 | #99502 | 2 |
| 56 | Kolík | ABS | D6*26.5*7.7 | 6 |
| 57 | Plochá podložka D30*D10*3.2T | Fe | D30xD10x3.2T | 1 |
| 58 | Fixační destička pro kolečko | | | 1 |
| 59 | Křížový šroub M5*10L | | M5*10L | 4 |
| 60 | Plastová plochá podložka D50*D10*2.0T | Q235A | D50xD10x2.0T | 1 |
| 61 | Kulatý magnet | | M51 | 1 |
| 62 | Křížový šroub | 10# | ST4.2x1.4x20L | 11 |
| 63 | Distanční vložka | Fe | D22xD16x6.4T | 1 |
| 64 | Horní počítačový převod | | | 1 |
| 65 | Dolní počítačový převod | | 400L | 1 |
| 66 | Adaptér | | | 1 |
| 67 | Převod napětí | | | 1 |
| 68 | Pružina D2.2*D14*65L | 72A# | D2.2*D14*65L | 1 |
| 69 | Křížový šroub | 10# | ST4x1.41x15L | 4 |
| 70 | Plastová objímka | P.E. | D66*D52*170L | 1 |
| 71 | Krytka šroubu D35*8 | PVC | D35*8 | 1 |
| 72 | Tlumič | NBR | 20*90*1.7T | 4 |
| 73 | Převod čidla | | | 1 |
| 74 | Elektrický kabel | | | 1 |
| 75 | Košík na láhev | | | 1 |
| 76 | Křížový šroub | | M5*0.8*20L | 2 |
| 77 | Láhev | | | 1 |
| 78 | Hrudní pás (nejsou součástí soupravy) | | | 1 |



KONTROLNÍ SEZNAM

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|------------|--|---|-----------|
|  <p>1 x1</p> | | |  <p>29 x1</p> | | | | | |
|  <p>4 x1</p> | |  <p>28 x1</p> | | | | | | |
|  <p>2 x1</p> | |  <p>42 x1</p> | | | | | | |
|  <p>36 x1</p> | |  <p>45 x1</p> | |  <p>46L & 46R x1</p> | | | | |
| | |  <p>44 x1</p> | |  <p>10 x1</p> | | | | |
| | |  <p>43 x1</p> | |  <p>11 x1</p> | | | | |
| | |  <p>37 x1</p> | |  <p>9 x1</p> | | | | |
|  <p>38 x1</p> | |  <p>75 x1</p> | |  <p>41L & 41R x1</p> | | | | |
|  <p>66 x1</p> | |  <p>77 x1</p> | | | | | | |
|  <p>78 x1</p> | | | | | | | | |
| 7 |  M8*1.25*95L | X4 | 13 |  D22*D8.5*1.5T | X10 | 12 |  D15.4*D8.2*2T | X4 |
| 20 |  M8*1.25*15L | X6 | 15 |  D16*D8.5*1.2T | X4 | 14 |  M5*12L | X2 |
| 69 |  ST4*15L | X4 | 6 |  M8*1.25*15L | X4 |  x1 | | |

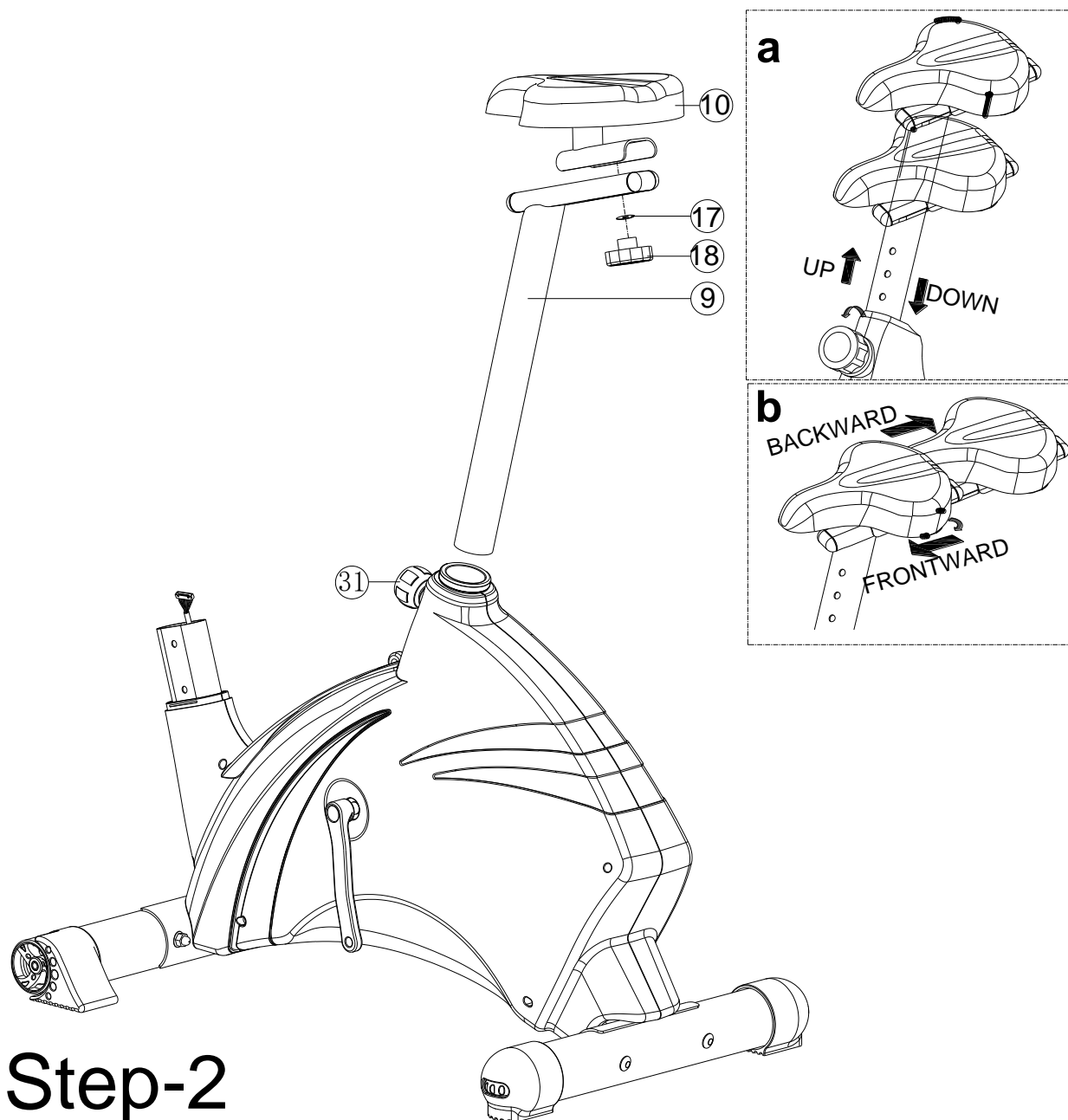
KROK 1



Step-1

Připevněte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (7), zakřivené podložky (13), pružinové podložky (12) a čepičkové matky (6).

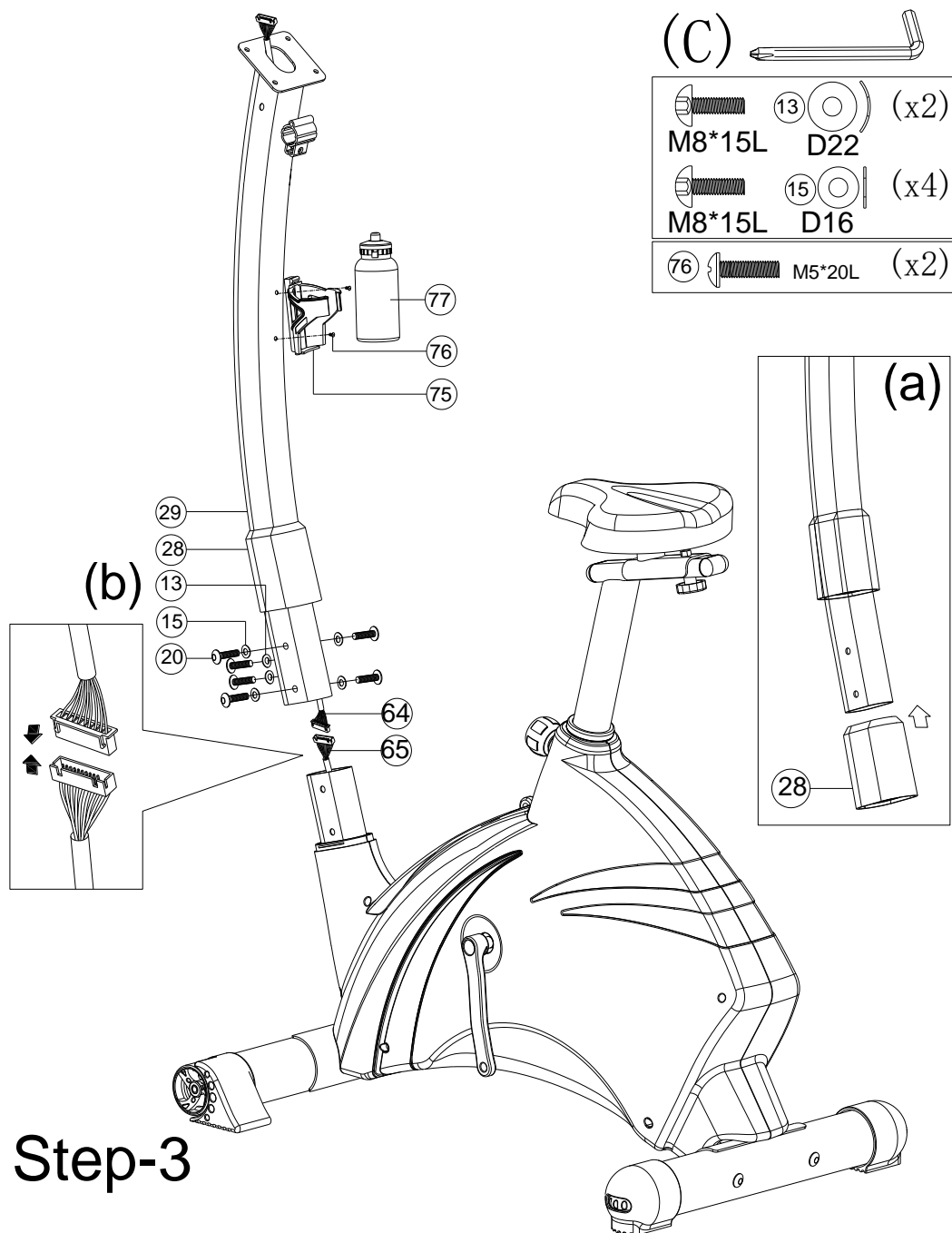
KROK 2



Step-2

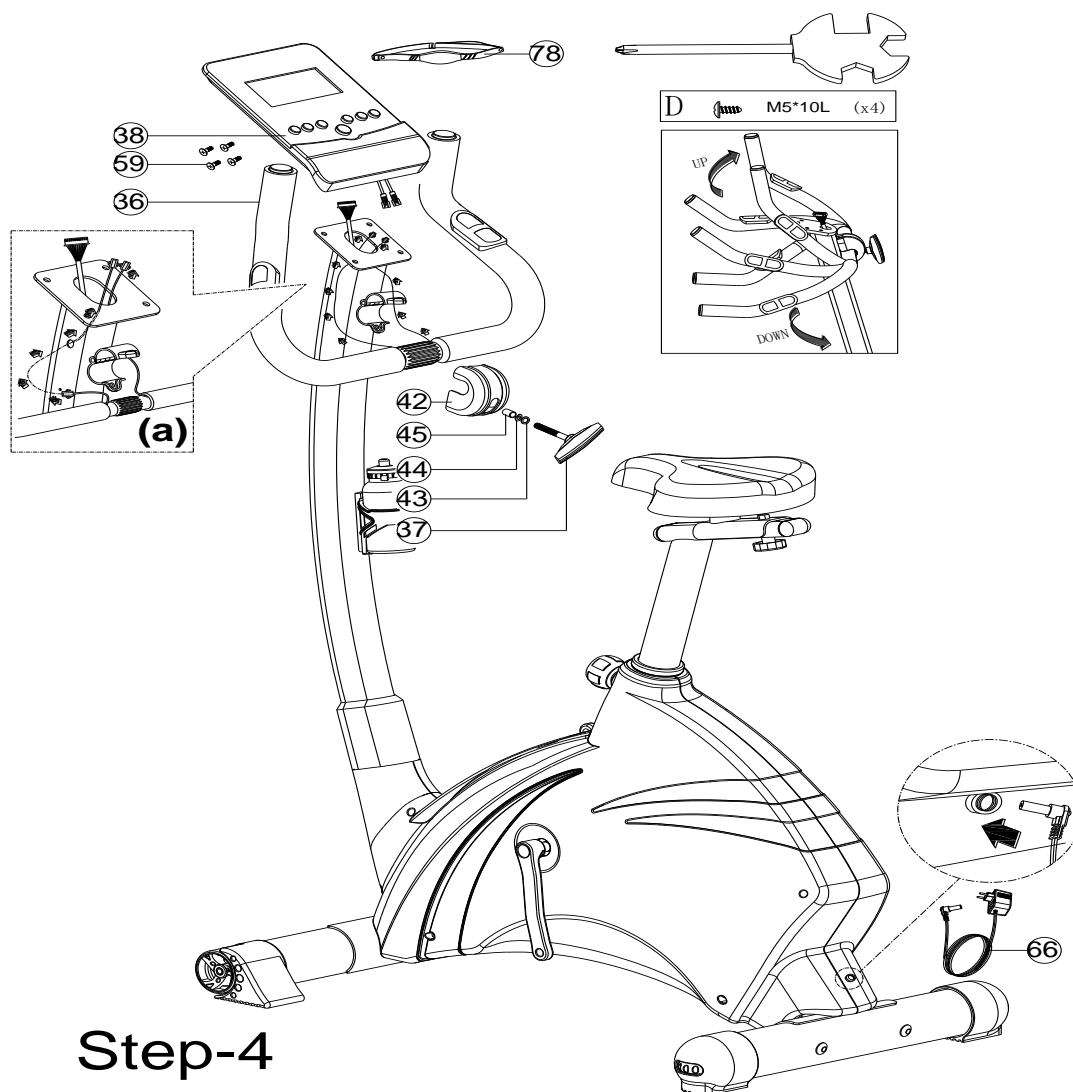
- 1) Připevněte sedadlo (10) k tyči sedadla (9) pomocí ploché podložky (17) a hlavičky (18).
- 2) Vložte tyč sedadla (9) do hlavního rámu (1) a použijte hlavičku (31) k upevnění tyče sedadla.
- 3) Sedadlo (10) může být nastaveno na různou výšku pomocí otáčení hlavičkou (31) a můžeme jej přesouvat dopředu a dozadu.

KROK 3



- 1) Zvedněte ochrannou krytku (28) dle obr. (a) a zapojte počítačový převod (64 & 65) dle obr. (b).
- 2) Připevněte tyč řídítek (29) k hlavnímu rámu (1) pomocí zakřivené podložky (13), ploché podložky (15) a šroubu (20).
- 3) Připevněte košík na láhve (75) pomocí šroubu (76), poté do něj vložte láhev (77).

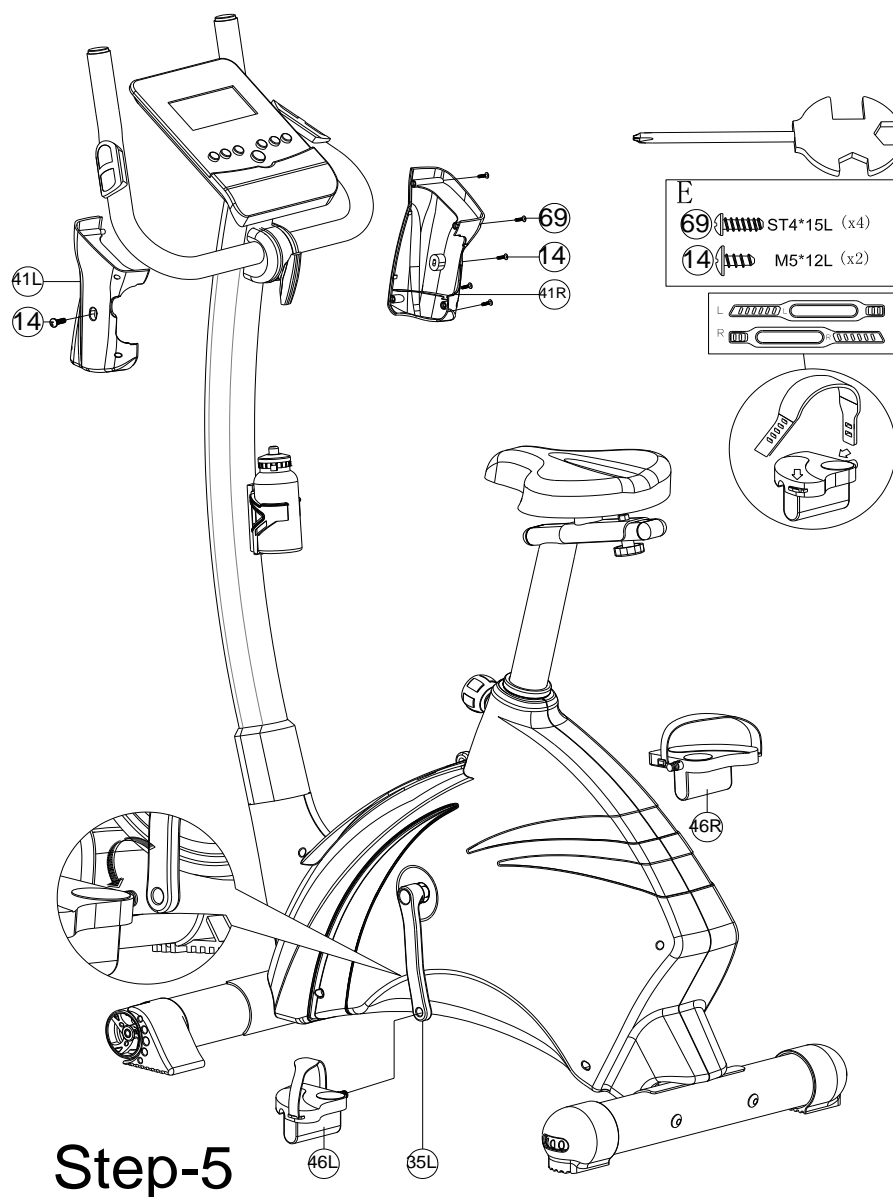
KROK 4



Step-4

- 1) Vložte převod pulsu (30) do řídítek (29) otvorem a poté převod pulsu vytáhněte z držadla řídítek dle obr. (a).
- 2) Spojte převod čidla (30) a horní počítačový převod (64) s počítačem (38). Poté upevněte počítač (38) na tyči řídítek (29) pomocí šroubů (59), které byly k počítači připevněné již dříve.
- 3) Připevněte řídítka (36) k tyči řídítek (29) pomocí krytky řídítek (42), pouzdra (45), pružinové podložky (44), ploché podložky (43) a T-šroubu (37).

KROK 5



Step-5

- 1) Připevněte kryt počítače (41L&R) k tyči řídítek (29) pomocí křížového šroubu (14 & 69).
- 2) Připevněte pedály (46L&46R) ke klice (35).

POČÍTAČ

[FUNKCE TLAČÍTEK]

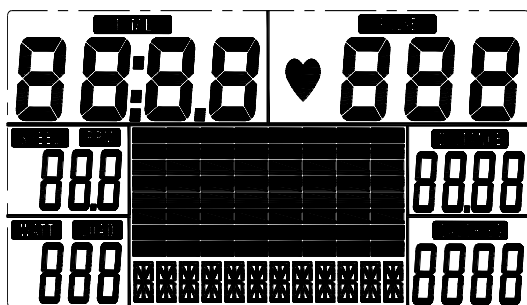
| | |
|------------|--|
| MODE/ENTER | Ve stop režimu slouží k potvrzení při nastavení tréninkových dat a ke vstupu do programů |
| RESET | Ve stop režimu stiskněte tlačítko pro návrat do hlavního menu. |
| START/STOP | Ke spuštění nebo zastavení tréninku. |
| RECOVERY | Pro spuštění funkce recovery. |
| UP | Pro výběr tréninkového programu a zvýšení hodnot funkcí. |
| DOWN | Pro výběr tréninkového programu a snížení hodnot funkcí |
| BODY FAT | Pro měření tělesného tuku. |

[ZOBRAZENÉ HODNOTY]

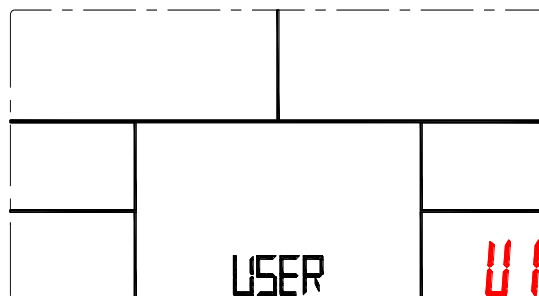
| | |
|----------|--|
| TIME | Rozmezí displeje 0.00~99.99; Rozmezí nastavení 0:00~99:00 |
| DISTANCE | Rozmezí displeje 0.00~99.99 ; Rozmezí nastavení 0.00~99.90km |
| CALORIES | Rozmezí displeje 0~9999 ; Rozmezí nastavení 0~9990 |
| PULSE | Rozmezí displeje P-30~230 ; Rozmezí nastavení 0-30~230 |
| WATT | Rozmezí displeje 0~999 ; Rozmezí nastavení 10~350 |
| SPEED | 0.0~99.9km |
| RPM | 0~999 |

[NASTAVENÍ FUNKCÍ]

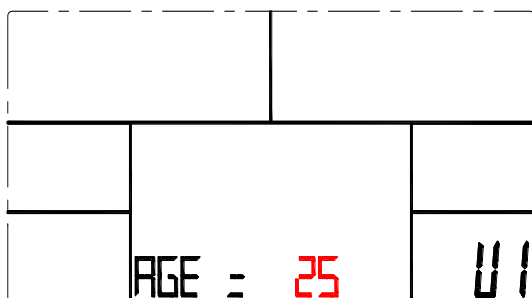
- Připojte zařízení k el.síti a počítač se zapne s dlouhým pípnutím, na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty (obr. A) na dobu 2 sekund a vstupte do režimu nastavení osobních dat (pohlaví, věk, výška a váha) pro U1~U4. (obr. B~C)
- Po nastavení osobních dat počítač zobrazí hlavní menu (obr. D).



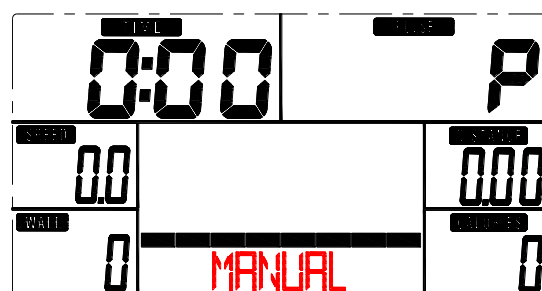
A



B

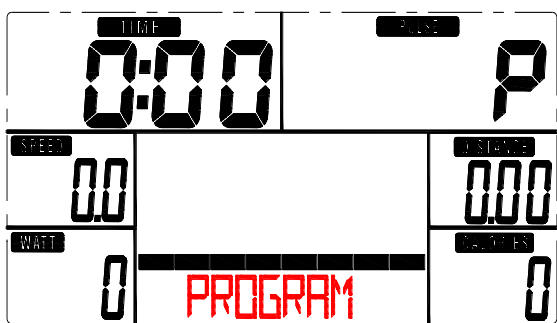


C



D

- V hlavním menu, bude svítit program MANUAL, uživatel může stisknout UP a DOWN tlačítko pro výběr MANUAL →PROGRAM (12 profilů) (obr. E & F) →PROGRAM→USER PROGRAM→HRC→WATT.



E



F

4. Rychlý start a Manual :

Před tréninkem může uživatel v režimu MANUAL nastavit TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target (cílový puls). Po zapnutí může uživatel stisknout START/STOP tlačítko pro spuštění tréninku v režimu MANUAL bez jakéhokoli nastavování. Úroveň může být nastavena během tréninku pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

5. PROGRAM :

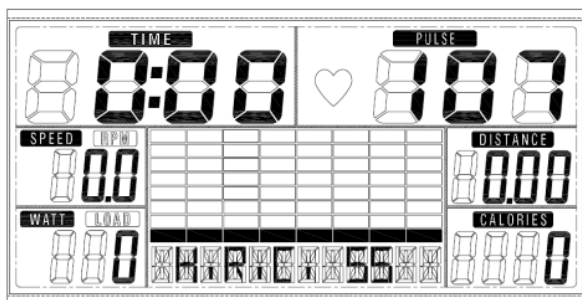
Před tréninkem v režimu Program mode může uživatel nastavit TIME target (cílový čas).

Stiskněte tlačítko UP/ DOWN pro výběr Program s 12 profily a stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.

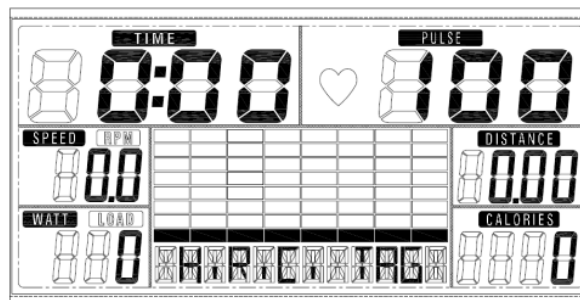
Úroveň může být nastavena během tréninku pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

6. H.R.C. :

Vyberte H.R.C. režim a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do režimu nastavení hodnot. AGE (věk) přednastavená hodnota je 25 let. Budou zde 4 možnosti: H.R.C55, H.R.C.75, H.R.C.90 a H.R.C. TAG; použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr jednoho programu a stiskněte tlačítko MODE poté co je výběr dokončen (obr. G & H). Uživatelský výběr a symbol "55%" bude zobrazen v okýnku PULSE podle hodnoty AGE, která byla nastavena uživatelem. Pokud uživatel vybere H.R.C. TAG , přednastavte hodnotu PULSE na "100" , hodnota bude zobrazena jako blikající text a uživatel může stisknout tlačítko UP/ DOWN pro nastavení cílového rozmezí 30~230.



G



H

7. UŽIVATELSKÝ PROGRAM :

Uživatel může stisknout tlačítko UP, DOWN a poté stisknout tlačítko MODE za účelem vytvoření vlastního profilu (od sloupečku 1 do sloupečku 20). Uživatelé mohou stisknout tlačítko MODE po dobu 2 sekund, tak ukončí nastavování profilu.

8. WATT :

Přednastavená hodnota watt 120 bliká na displeji. Uživatel může použít tlačítka UP, DOWN pro nastavení cílové hodnoty od 10 do 350. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

9. BODY FAT:

9-1 ve STOP režimu, stiskněte tlačítko BODY FAT za účelem spuštění měření tělesného tuku.

9-2 poté vyberte uživatele (U1~U4) , ten bude na displeji blikat po dobu 2 sekund. Poté začněte měřit.

9-3 Během měření musí uživatelé držet obě dlaně na řídítkách. A LCD displej zobrazí "--" "--" na dobu 8 sekund dokud počítač neukončí měření.

9-4 LCD displej zobrazí BODY FAT symbol, BODY FAT procenta, BMI na dobu 30 sekund.

10. RECOVERY:

Po nějaké době cvičení držte dlaně i nadále na řídítkách a stiskněte tlačítko "RECOVERY". Všechny funkce displeje se zastaví – kromě funkce TIME (čas), která bude odpočítávat od 00:60 do 00:00.

Displej zobrazí Vaši srdeční frekvenci a zobrazí stav F1, F2....až F6. F1 je nejlepší, F6

F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat tréninku za účelem vylepšení tepové frekvence.

(Stiskněte RECOVERY tlačítko pro návrat do hlavního menu.)

NOTE:

4. Tento počítač potřebuje adaptér 9V, 500mA.
5. Jakmile uživatel přestane šlapat, přejde zařízení po čtyřech minutách do úsporného režimu. Všechna data budou uchována až do okamžiku, kdy uživatel začne opět šlapat.
6. Pokud počítač nefunguje řádně, vytáhněte adaptér ze sítě a po chvíli jej zase k síti připojte.

Chybové hlášky:

E1: nefunguje měření pomocí čidel, položte obě dlaně na čidla řádně ještě jednou

E2: selhání motoru

E4: nastavené hodnoty Age, Weight, Height vybočují z rozmezí

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M1820 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 vsuřte 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 fyziky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

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

