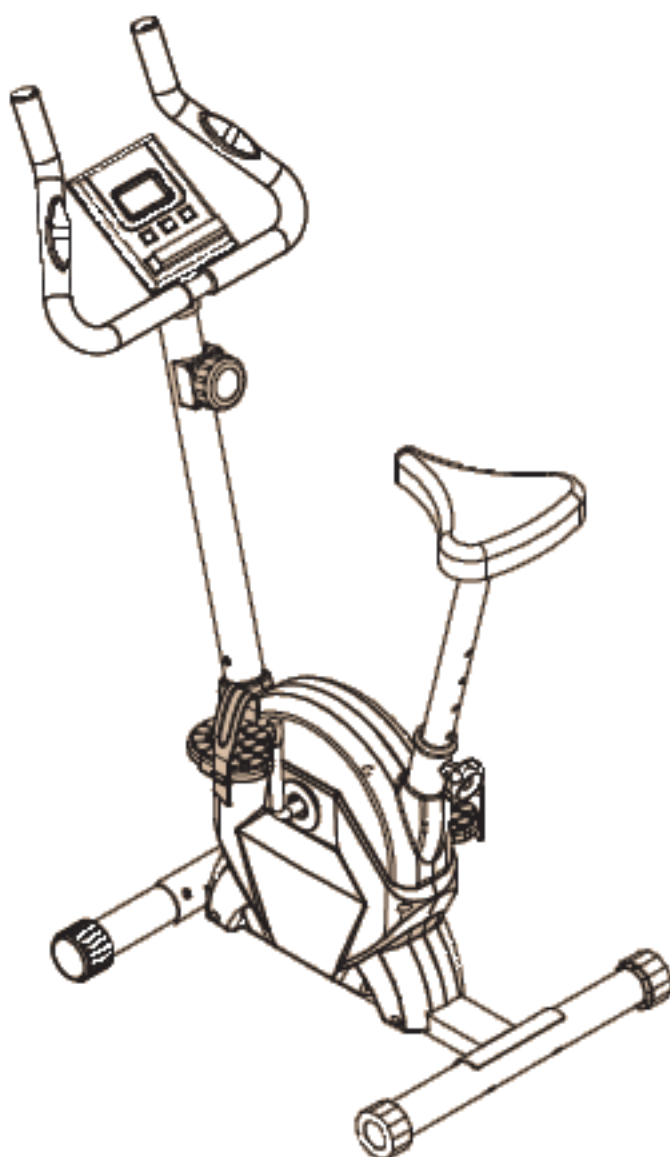




**ROWER MAGNETYCZNY-
MAGNETIC BIKE - MAGNETICKÝ ROTOPED
M2036**

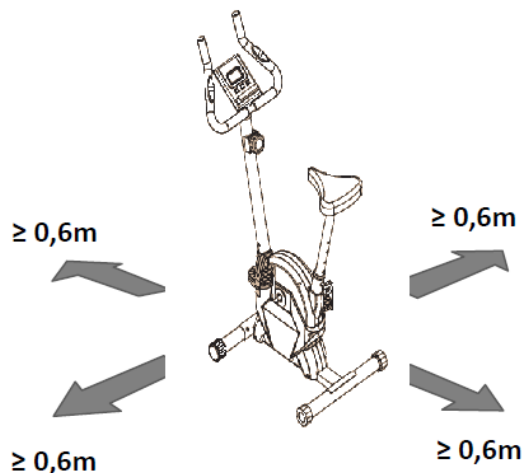


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA -
MANUAL INSTRUCTION - NÁVOD K OBSLUZE**

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
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. 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. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. 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.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. 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.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. 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.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

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 – 18 kg

Koło zamachowe –4 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 97 x 54 x 121 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 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.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

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

zaznaczonego na trzonie siodełka.

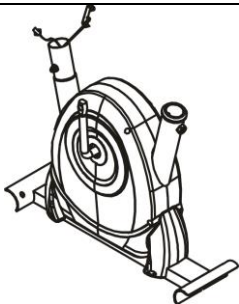
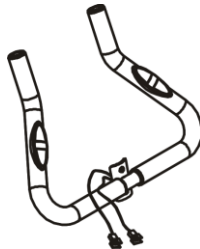

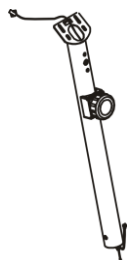


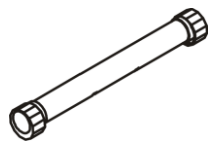
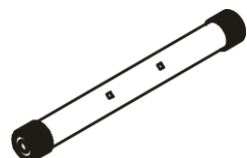

SPOSÓB REGULACJI OPORU

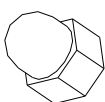

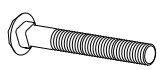

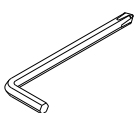
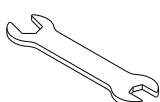
Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na słupie kierownicy. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

NR CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ	RYSUNEK	
1/13	Rama główna/osłona łańcucha	1		
2/50/53	Kierownica / piankowe uchwyty / czujniki pomiaru pulsu	1		
25	Słup siodełka	1		
3/7/59	Słup kierownicy / regulator oporu / przewód czujnika	4		
10/47	Komputer / śruba	1		
27/38/42	Siodełko / podkładka / nakrętka	1		
4/29	Tylny stabilizator / zaślepki	1		
6/28	Przedni stabilizator / zaślepki	1		
8	Pokrętło	1		

34	Nakrętka M8	4		
36	Podkładka φ8mm	4		
35	Śruba (imbus) M8X70	4		
20/21	Prawy i lewy pedał	1 zestaw		
	Klucz imbusowy 1	1		
	Klucz 2	1		

Nr	OPIS	Ilość	Nr	OPIS	Ilość
1	Rama główna	1	33	Nakretka	1
2	Kierownica	1	34	Nakrętka	4
3	Słup kierownicy	1	35	Śruba	4
4	Tyłny stabilizator	1	36	Podkładka	4
5	Koło zamahowe	1	37	Podkładka	6
6	Przedni stabilizator	1	38	Podkładka	6
7	Przewód oporu	1	39	Śruba	1
8	Pokrętło	1	40	Śruba osłony łańcucha	4
9	Pas	1	41	Śruba osłony łańcucha	4
10	Komputer	1	42	Nylonowa nakrętka M8	4
11	Wspornik magnetyczny	1	43	Śruba	1
12	Puchar	1	44	Wspornik koła dociskowego	1
13	Ostona łańcucha	2	45	Łożysko	2
14	Sprężyna	1	46	Podkładka	1
15	Śruba czujnika	2	47	Śruba komputera	2
16	Nakrętka	1	48	Nakretka	1
17	Podkładka	1	49	Zaślepka	2
18	Nakrętka	1	50	Piankowy uchwyt	2
19	Rolka	1	51	Śruba czujnika pulsu	2
20	Prawy pedał	1	52	Śruba	1
21	Lewy pedał	1	53	Czujnik pomiaru pulsu	2
22	Tulejka	2	54	Przewód oporu	1
23	Łożysko kulkowe	2	55	Podkładka	1
24	Śruba M8x15	6	56	Podkładka	1
25	Słup siodełka	1	57	Śruba	1
26	Przewód czujnika (część dolna)	1	58	Podkładka	1
27	Siodełko	1	59	Przewód czujnika (część środkowa)	1
28	Zaślepka (przód)	2	60	Ostona korby	2
29	Zaślepka (tył)	2	61	Regulator napięcia	1
30	Ośka	1	62		
31	Łożysko	2	68		
32	Obręcz	1	69		

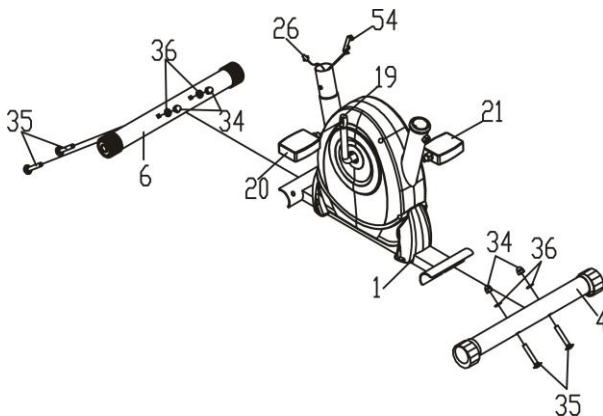
MONTAŻ

KROK 1. Montaż stabilizatorów

- Połącz tylny stabilizator (4) wraz z zaślepkami (29) z przyspawanym do ramy głównej (1) gniazdem i dokręć używając dwóch podkładek (36), dwóch śrub (35) i dwóch nakrętek (34).
- Połącz przedni stabilizator (6) wraz z zaślepkami (28) z przyspawanym do ramy głównej (1) gniazdem i dokręć używając dwóch podkładek (36), dwóch śrub (35) i dwóch nakrętek (34).
- Przymocuj oba pedały (R&L) do obudowy. Pedał oznaczony „R” (20) przymocuj ze strony prawej, a pedał oznaczony „L” (21) z lewej.

UWAGA: Pedał prawy „R” zostać dokręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a pedał lewy „L” przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

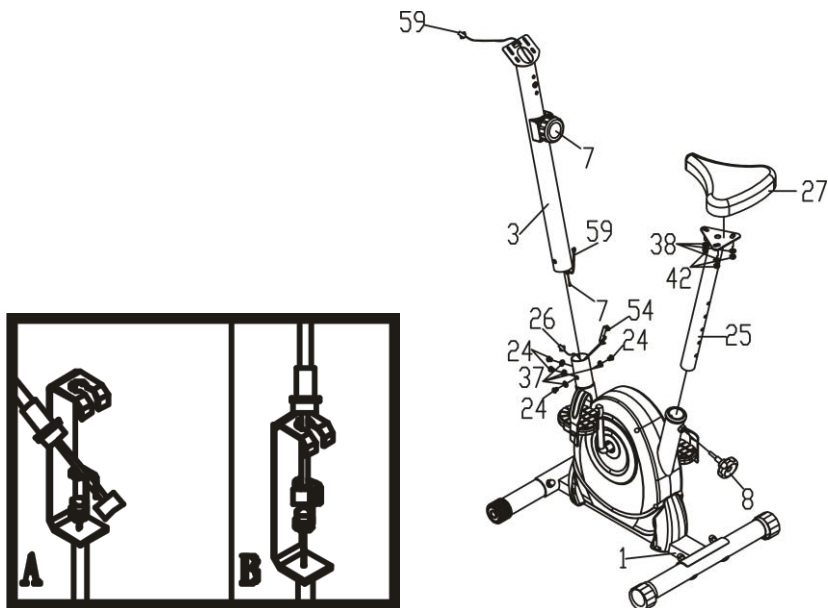
- Do obu pedałów przymocuj paski i dostosuj je do rozmiaru swojej stopy korzystając z czterech umieszczonych w nich otworów.



KROK 2 MONTAŻ SŁUPA KIEROWNICY

- Usuń z ramy głównej (1) wcześniej zamontowane 4 śruby (24) i 4 podkładki (37).
- Połącz przewód czujnika części środkowej (59) z przewodem części dolnej (26). Połącz przewody oporu (7) i (54). (rys.A-B)
- Wsuń słup kierownicy (3) w otwór w ramie głównej (1) i przykręć korzystając z czterech śrub (24) i czterech podkładek (37). Na początku nie dokręcaj ich zbyt mocno. Zrobisz to po złożeniu urządzenia.
- Usuń z tyłu siodełka (27) wcześniej zamontowane nylonowe nakrętki. Umieść siodełko (27) na szczycie słupa siodełka i przymocuj nakrętką (42) i podkładką (38).
- Połącz słup siodełka (25) z ramą główną (1) i dokręć gałką (8). Ustaw odpowiadającą ci wysokość siodełka wybierając odpowiedni otwór w słupku.

UWAGA: Podczas ustalania wysokości siodełka, nie wyciągaj słupka powyżej ostrzegawczej linii z napisem „MAX” .

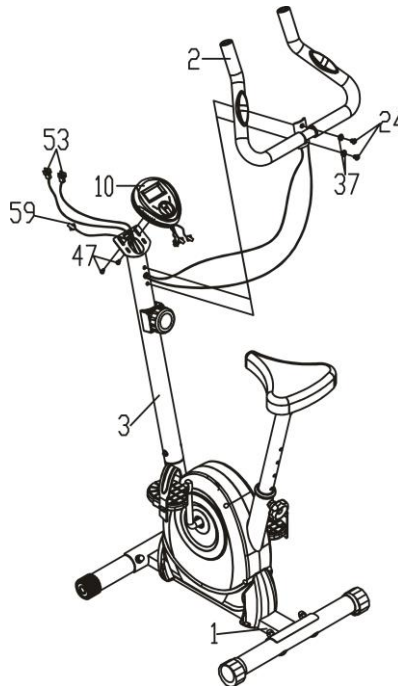


KROK 3

Przeciągnij przewód pomiaru pulsu (53) przez otwór w słupie kierownicy.

Umieść kierownicę (2) na szczycie słupa kierownicy (3) i przymocuj korzystając ze śruby (24) i podkładki (37).

Usuń wkręcone wcześniej śruby z komputerka (10). Połącz wtyczkę przewodu czujnika części środkowej (59) z gniazdkiem w komputerku (10). Włóż wtyczkę przewodu pulsu do otworu w tyle komputera (10). Umieść komputer na słupie kierownicy (3) i przymocuj korzystając z dwóch śrub (47).



KOMPUTER

FUNKCJE

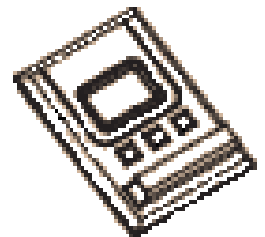
Scan (Skanowanie): Automatycznie wyświetla kolejno poszczególne funkcje – Odległość, Kalorie, itd.

Time (Czas): Pokazuje czas spędzony podczas ćwiczeń.

Speed (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

Distance (Odległość): Pokazuje przebyty dystans.

Calories (Kalorie): Pokazuje ilość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.



ZAKRES STOSOWANIA

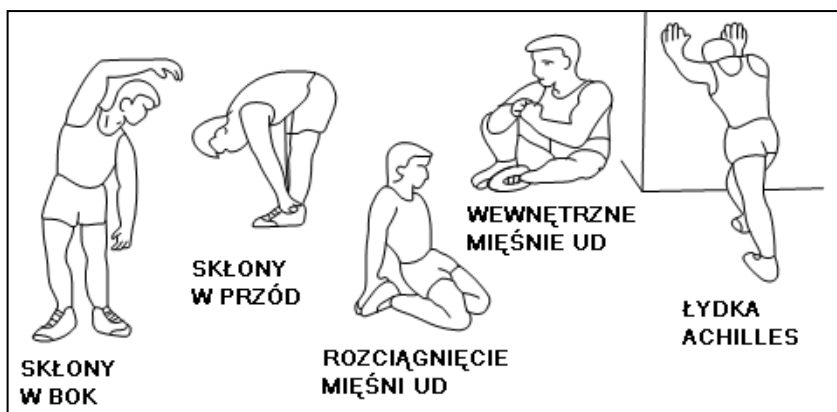
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek magnetyczny M2036 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
-

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”.

Środki bezpieczeństwa

Przed użyciem sprzętu zawsze należy zapoznać się z instrukcją.

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące swojego stanu zdrowia lub jeśli cierpisz na jakieś choroby, prosimy o kontakt z lekarzem

Zawsze ustawiaj rowerek RM-211 na całkowicie płaskiej powierzchni.

Upewnij się, że rowerek RM-211 nie jest używany przez dzieci bez nadzoru dorosłych.

Podczas treningu na urządzeniu nie wolno pić napojów alkoholowych.

Po treningu na, należy pić wodę i/lub napoje izotoniczne.

Podobnie jak w przypadku każdego innego sprzętu do ćwiczeń, przed jego zastosowaniem, należy skonsultować się z lekarzem.

Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) ze stwierdzonymi chorobami fizycznymi lub umysłowymi albo osoby o niedostatecznym doświadczeniu i wiedzy - jeśli urządzenie nie jest używane pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub osoby poinformowanej o wykorzystaniu tego urządzenia. Dzieci powinny być kontrolowane, aby nie bawiły się urządzeniem.



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.



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 12-stu 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.

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

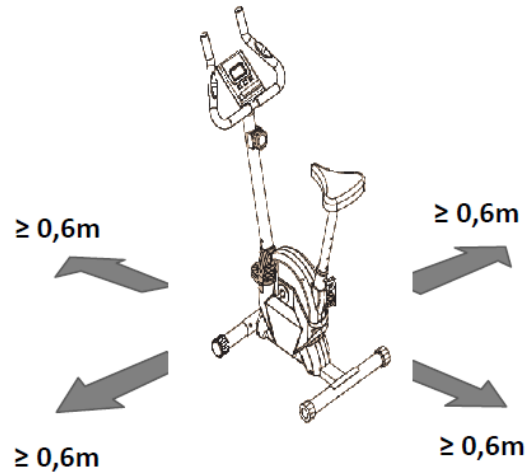
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

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. Free area shall be not less than 0,5 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. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. 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.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. 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.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
14. 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.
15. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
16. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

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 – 18 kg

Flywheel – 4 kg

Dimensions – 97 x 54 x 121 cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

SADDLE ADJUSTMENT

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

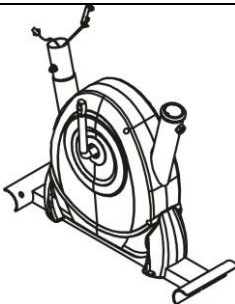
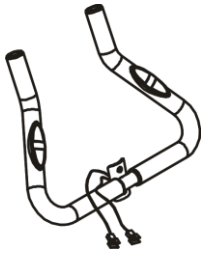

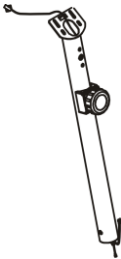


TENSION ADJUSTMENT

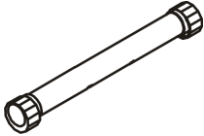
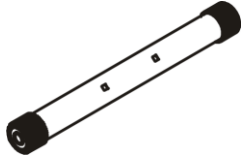

Turn the tension control knob anti-clockwise (-) to reduce the tension, turn the tension control knob clockwise (+) to increase the tension.

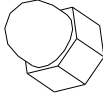

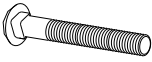

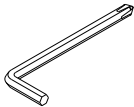
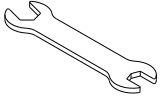
BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item.

PARTS LIST

NUMBER	NAME	Quantity	Draw	
1/13	Main frame/ chain cover	1		
2/50/53	Steering wheel / Foam handle / heart rate sensors	1		
25	Column of the saddle	1		
3/7/59	Steering column / resistance regulator / sensor cable	4		
10/47	Computer/ screw	1		
27/38/42	Seat / Washer / Nut	1		

4/29	Rear stabilizer / caps	1		
6/28	Front stabilizer / caps	1		
8	Knob	1		

34	Nut M8	4		
36	Washer ø8mm	4		
35	Screw (allen) M8X70	4		
20/21	Right and left pedal	1 zestaw		
	Allen wrench 1	1		
	Wrench 2	1		

Nr	Item	Quantity	Nr	Item	Quantity
1	Main frame	1	33	Nut	1
2	Steering wheel	1	34	Nut	4
3	Steering column	1	35	Screw	4
4	Rear Stabilizer	1	36	Washer	4
5	Flywheel	1	37	Washer	6
6	Front stabilizer	1	38	Washer	6
7	Resistance wires	1	39	Screw	1
8	Knob	1	40	Sensor cover screw	4
9	Pas	1	41	Sensor cover screw	4
10	Computer	1	42	Nylon nut M8	4
11	Magnetic bracket	1	43	Screw	1
12	Cup	1	44	Bracket wheel clamping	1
13	Chain cover	2	45	Bearing	2
14	Spring	1	46	Washer	1
15	Sensor screw	2	47	Computer screw	2
16	Nut	1	48	Nut	1

17	Washer	1	49	Plug	2
18	Nut	1	50	Foam handle	2
19	Roll	1	51	Pulse sensor screw	2
20	Right pedal	1	52	Screw	1
21	Left pedal	1	53	Measuring pulse wire	2
22	Bushing	2	54	Resistance wire	1
23	Bal bearing	2	55	Washer	1
24	Screw M8x15	6	56	Washer	1
25	Column of the saddle	1	57	Screw	1
26	The bottom sensor cable	1	58	Washer	1
27	Seat	1	59	Central portion cable	1
28	Cap (front)	2	60	Crank cover	2
29	Cap (back)	2	61	Voltage regulator	1
30	Axis	1	62		
31	Bearing	2	68		
32	Hoop	1	69		

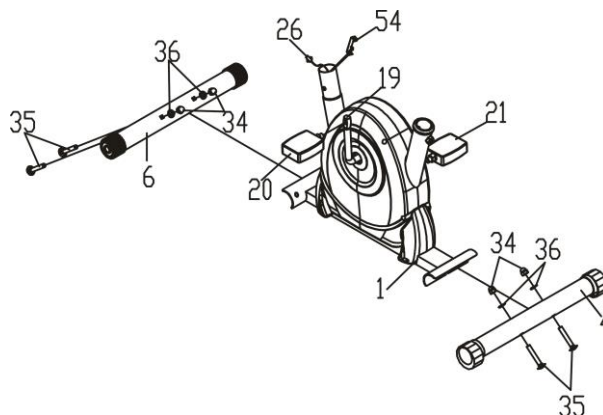
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1. Stabilizers installation

- Connect the Rear Stabilizer (4) and caps (29) with a socket welded to the main frame (1) and tighten it by using two washers (36), two screws (35) and two nuts (34).
- Connect the front stabilizer (6) and caps (28) with a welded to the main frame (1) socket and tighten using two washers (36), two screws (35) and two nuts (34).
- Attach the two pedals (R & L) to the housing (case). The pedal marked "R" (20) to attach the right side, and the pedal marked "L" (21) on the left.

NOTE: The right pedal "R" to be tightened in accordance with the clockwise and the left pedal "L" counter-clockwise.

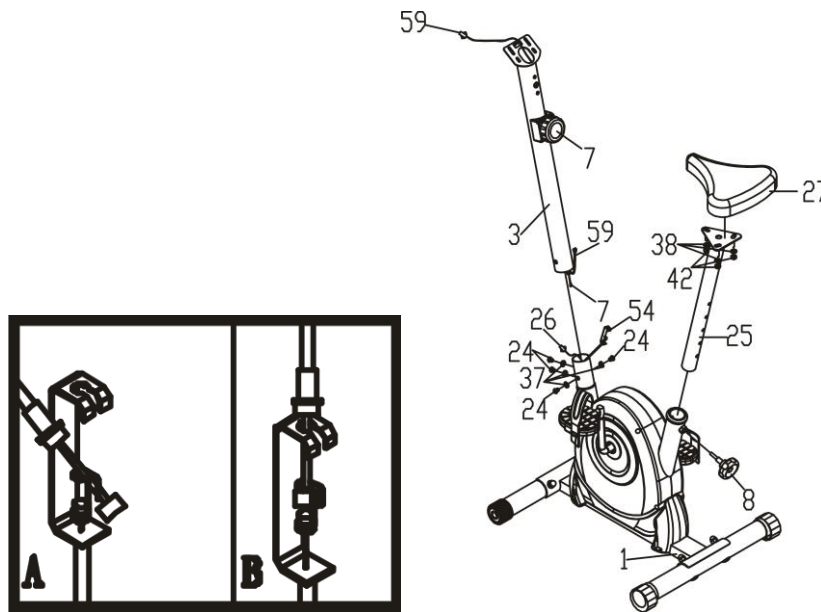
- For both pedals attach straps and adjust them to fit your foot using four placed in these holes.



STEP 2. ASSEMBLY STEERING COLUMN

- Remove from the main frame (1) previously mounted four screws (24) and four washers (37).
- Connect the sensor central portion cable (59) with the lower part (26). Connect the resistance wires (7) and (54). (Fig.A-B)
- Insert the steering column (3) in the hole in the main frame (1) and fasten it by using four screws (24) and four washers (37). Please do not overtighten. You'll do it after the assembly the device.
- Remove from the seat (27) previously installed nylon nut. Place the seat (27) on top of the pole seat and fasten it using the nut (42) and washer (38).
- Connect the column of the saddle (25) with main frame (1) and tighten it by the knob (8). Next set height of the saddle by selecting the hole in the post.

NOTE: When setting the saddle height, do not remove the post above the warning line marked by "MAX".

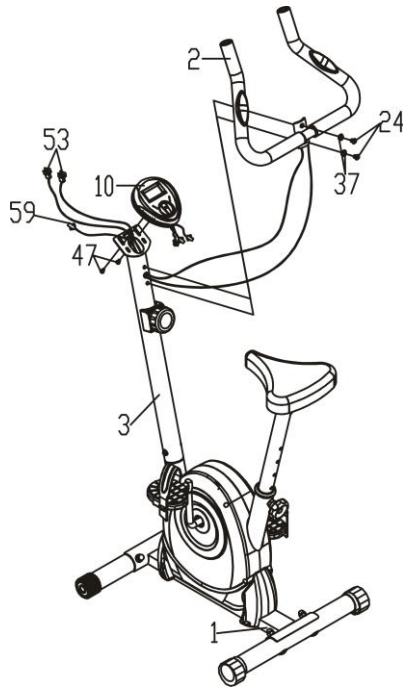


STEP 3

Drag the measuring pulse wire (53) through the hole in the steering column.

Place the steering wheel (2) on top of the steering column (3) and secure it using screws (24) and washers (37).

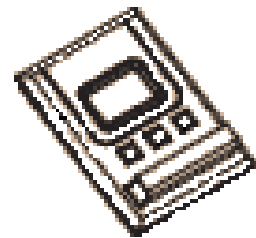
Remove the bolts threaded before from computer (10). Connect the plug of the sensor center part (59) of the socket in computer (10). Plug the pulse into the hole in the rear of the computer (10). Place the computer on the steering column (3) and secure using the two screws (47).



COMPUTER

FUNCTIONS:

- Scan (Scan): Automatically displays each one in turn - Distance, Calories, etc.
- Time (Time): Shows the time spent during exercise.
- Speed (speed): Shows the current speed.
- Distance (The distance): Shows the distance traveled.
- Calories (Calories): Shows the amount of calories burned during exercise.



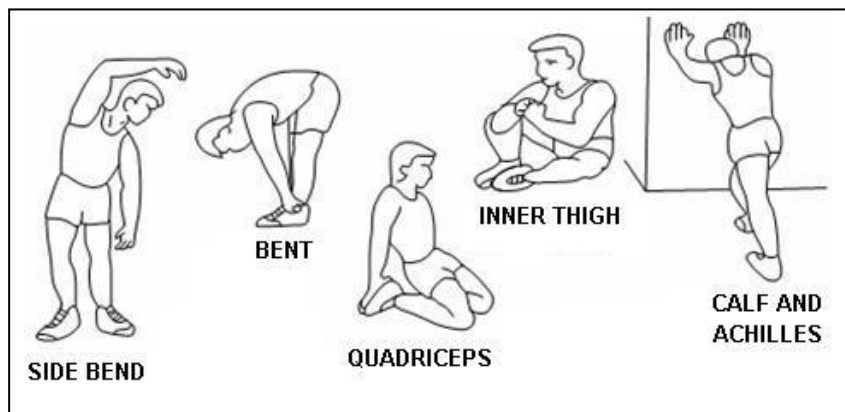
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M9204 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. Trening

To improve your condition and health should follow the instructions provided training. If you have not been physically active for a long period of time you should consult your doctor before starting exercise.

4. 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.

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.

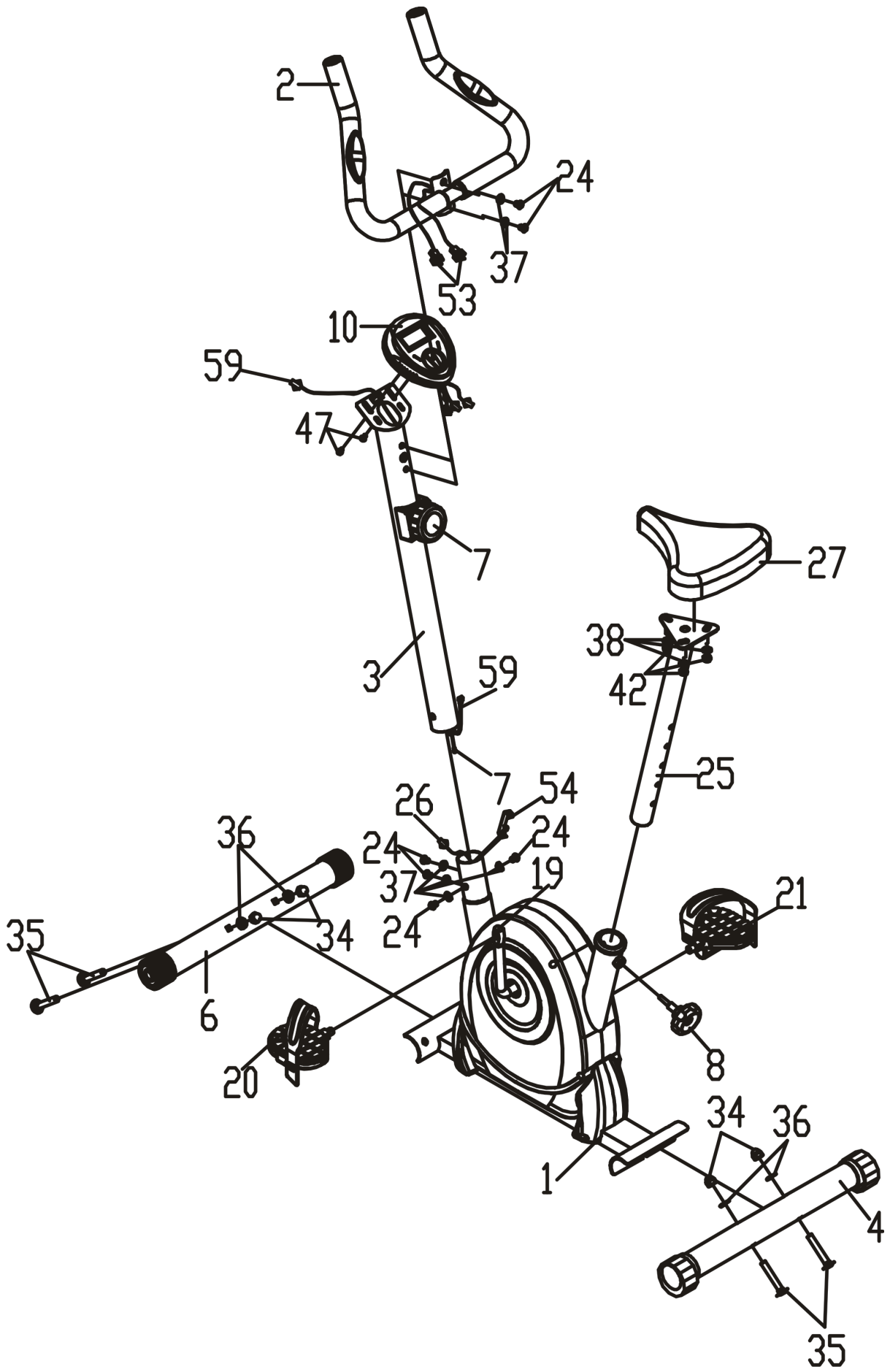
ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy provedte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý a rovný povrch v min. vzdálenosti 0,5m od zdi. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí a případné nerovnosti podlahy vyrovnejte. Doporučujeme použít antiskuzovou podložku, která zabrání posouvání zařízení během cvičení.
6. Před prvním použitím a dále v pravidelných časových intervalech, kontrolujte upevnění šroubů, kolíků a ostatních spojů.
7. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. 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.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. 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.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN 957 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 18 kg

Kotoučový setrvačnick – 4 kg

Rozměry po rozložení – 97 x 54 x 121 cm

Max.hmotnost uživatele – 100 kg

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

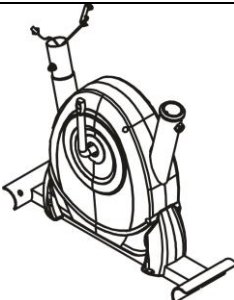
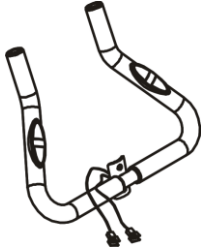

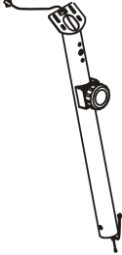


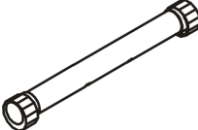
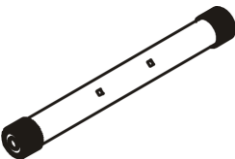

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDADLA

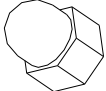



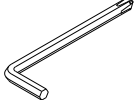
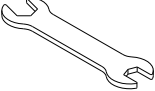
Za účelem nastavení výšky sedátka povolte regulační šroub nacházející se na sloupku sedadla a přesouváním vzpěry nastavte výšku sedátka tak, aby odpovídala výšce uživatele. Dotáhněte šroub tak, aby nebylo možné pohnout se sloupkem sedadla. V žádném případě není možné vytahovat sloupek sedadla nad označení jeho min. nebo max. polohy.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Stupeň zátěže se nastavuje pomocí regulační hlavičky nacházející se na sloupku řídiček. Za účelem snížení zátěže otáčejte regulační hlavičkou ve směru symbolu mínus (-), za účelem zvýšení zátěže otáčejte regulační hlavičkou ve směru symbolu plus.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Č.části	Název	Počet	Obrázek	
1/13	Hlavní rám/kryt řetězu	1		
2/50/53	Řídítka/ Pěnovková držadla / čidla měření pulsu	1		
25	Sloupek sedadla	1		
3/7/59	Sloupek řídítek / regulátor zátěže / převod čidla	4		
10/47	Počítač / šroub	1		
27/38/42	Sedadlo / podložka / matka	1		
4/29	Zadní stabilizátor / koncovky	1		
6/28	Přední stabilizátor / koncovky	1		
8	Regulační šroub	1		

Č.části	Název	Počet	Obrázek	
34	Matka M8	4		
36	Podložka ø8mm	4		
35	Šroub (imbusový) M8X70	4		
20/21	Pravý a levý pedál	1 souprava		
	Imbusový klíč 1	1		
	Klíč 2	1		

Č.	POPIS	Počet	Č.	POPIS	Počet
1	Hlavní rám	1	33	Matka	1
2	Řídítka	1	34	Matka	4
3	Sloupek řídítek	1	35	Šroub	4
4	Zadní stabilizátor	1	36	Podložka	4
5	Kotoučový setrvačnick	1	37	Podložka	6
6	Přední stabilizátor	1	38	Podložka	6
7	Převod zátěže	1	39	Šroub	1
8	Regulační šroub	1	40	Šrouby krytu řetězu	4
9	Řemen	1	41	Šrouby krytu řetězu	4
10	Počítač	1	42	Nylonová matka M8	4
11	Magnetická vzpěra	1	43	Šroub	1
12	Pohár	1	44	Vzpěra upínacího kola	1
13	Kryt řetězu	2	45	Ložisko	2
14	Pružina	1	46	Podložka	1
15	Šroub čidla	2	47	Šroub počítače	2
16	Matka	1	48	Matka	1
17	Podložka	1	49	Krytka	2
18	Matka	1	50	Pěnovkové držadlo	2
19	Váleček	1	51	Šroub čidla pulsu	2
20	Pravý pedál	1	52	Šroub	1
21	Levý pedál	1	53	Čidlo měření pulsu	2
22	Objímka	2	54	Převod zátěže	1
23	Kulové ložisko	2	55	Podložka	1
24	Šroub M8x15	6	56	Podložka	1
25	Sloupek sedadla	1	57	Šroub	1
26	Převod čidla (dolní část)	1	58	Podložka	1
27	Sedadlo	1	59	Převod čidla (středová část)	1
28	Koncovka (přední)	2	60	Kryt ramene	2
29	Koncovka (zadní)	2	61	Regulátor napětí	1
30	Osa	1	62		
31	Ložisko	2	68		
32	Obruč	1	69		

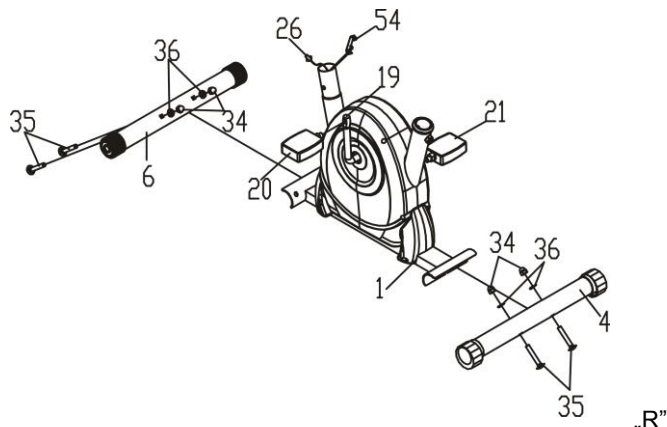
MONTÁŽ

KROK 1. Připevnění stabilizátorů

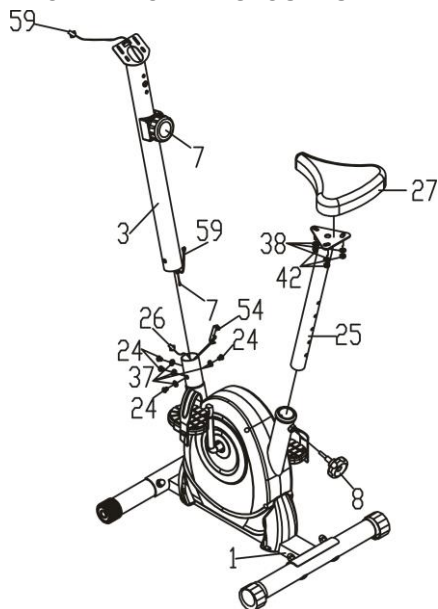
- Připevněte zadní stabilizátor (4) s koncovkami (29) k destičce přivařené k hlavnímu rámu (1) a vše upevněte pomocí dvou podložek (36), dvou šroubů (35) a dvou matek (34).
- Připevněte zadní stabilizátor (6) s koncovkami (28)) k destičce přivařené k hlavnímu rámu (1) a vše upevněte pomocí dvou podložek (36), dvou šroubů (35) a dvou matek (34).
- Připevněte oba pedály (R&L) k rameni. Pedál označený (20) připevněte k pravé straně a pedál označený „L” (21) připevněte k levé straně.

POZOR: Pravý pedál „R” našroubujte otáčením ve směru pohybu hod.ručiček a levý pedál „L” proti směru pohybu hod.ručiček.

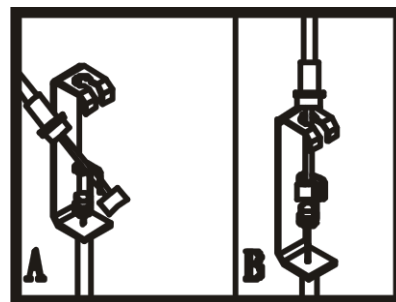
- K oběma pedálům připevněte pásky a nastavte je na délku odpovídající velikosti Vaší nohy (k tomu slouží čtyři otvory nacházející se v nich).



KROK 2 MONTÁŽ SLOUPKU ŘÍDÍTEK



- Odstraňte z hlavního rámu (1) dříve připevněné 4 šrouby (24) a 4 podložky (37).
- Spojte převod čidla středové části (59) s převodem dolní části (26). Spojte převody zátěže (7) a (54). (obr.A-B)
- Vsuňte sloupek řídítek (3) do otvoru hlavního rámu (1) a připevněte jej pomocí 4 šroubů (24) a 4 podložek (37). Na začátku je nedotahujte příliš. To uděláte až po složení zařízení.
- Odstraňte ze spodní části sedadla (27) dříve připevněné nylonové matky. Umístěte sedadlo (27) na vrchní část sloupku sedadla a připevněte jej pomocí matky (42) a podložky (38).
- Připevněte sloupek sedadla (25) k hlavnímu rámu (1) a utáhněte jej regulačním šroubem (8). Nastavte výšku sedadla tak, aby Vám vyhovovala, a to výběrem správného otvoru v sloupku sedadla.



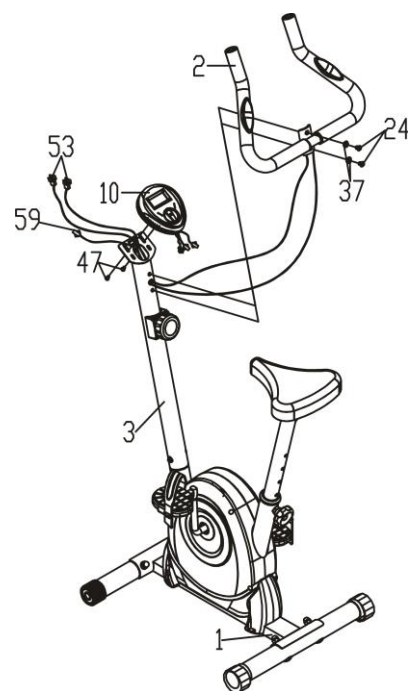
POZOR: Během nastavování výšky sedadla nevytahujte sloupek sedadla nad bezpečnostní linii s nápisem „MAX” .

KROK 3

Protáhněte převod měření pulsu (53) otvorem ve sloupku řídítek.

Umístěte řídítko (2) na vrchol sloupku řídítek (3) a připevněte je pomocí šroubu (24) a podložky (37).

Odstraňte z počítače (10) dříve připevněné šrouby. Spojte koncovku převodu čidla středové části (59) s koncovkou v počítači (10). Vložte koncovku převodu pulsu do otvoru v zadní části počítače (10). Umístěte počítač na sloupek řídítek (3) a připevněte jej pomocí 2 šroubů (47).



POČÍTAČ

FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Toto tlačítko umožňuje výběr a potvrzení zvolené funkce.

SET (POKUD MÁ) :Slouží k nastavení hodnoty času, vzdálenosti a kalorií (pokud není v režimu SCAN)

RESET/CLEAR (POKUD MÁ): Slouží k vynulování hodnot.

FUNKCE:

1.TIME : Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až šipka bude ukazovat na TIME.

Celková doba tréninku se bude zobrazovat od začátku tréninku.

2.SPEED: Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až šipka bude ukazovat na SPEED. Během tréninku se bude zobrazovat aktuální rychlost.

3.DISTANCE: Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až šipka bude ukazovat na DISTANCE .

Vzdálenost dosažená během každého tréninku se bude zobrazovat od začátku tréninku.

4.CALORIE : Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až šipka bude ukazovat na CALORIE. Množství

spálených kalorií bude zobrazováno od začátku tréninku

5. ODOMETER (POKUD MÁ): Automaticky sčítá vzdálenosti dosažené během všech tréninků od započetí tréninku.

6.RPM (POKUD MÁ): Zobrazuje počet úderů srdce za minutu pohybu nebo šlápnutí.

7.PULSE (POKUD MÁ): Stiskněte tlačítko MODE (režim zdraví), přepněte na funkci" PULSE".

Pomocí pulsního čidla měří počet úderů za minutu.

SCAN : Zobrazuje jednotlivé funkce v řadě za sebou, každou z nich na dobu 4 sekund:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODOMETER (POKUD MÁ)--RPM (POKUD MÁ)---PULSE (POKUD MÁ) ---SCAN

NOTE:

1.LCD displej se automaticky vypne, pokud po dobu 4-5minut neobdrží žádný signál.

2.LCD displej se automaticky zapne, jakmile obdrží signál.

3.Pokud se data na displeji nezobrazují řádně, pak je potřeba vyměnit baterie.

Vyměňujte vždy všechny baterie současně.

4. Baterie vložte na místo k tomu určené.

5.Vkládejte baterie dle polaritě vyznačené v místě pro baterie.

(Poznámka: Během vkládání baterií nezapínejte zařízení).

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Trénink na stacionárním rotopedu nahrazuje jízdu na běžném kole.

Magnetický rotoped M2036 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být využíván k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

Návod k tréninku

1.Rozcvička

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



2.Pozice

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



3.Trénink

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

4.Plán tréninku

Rozcvička:

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

Trénink:

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.

Rozsah užívání

Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.



Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví praví: „ Nejtěžší věcí na tréninku je začít”.

Oddělení péče o klienta: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
serwis@abisal.pl

