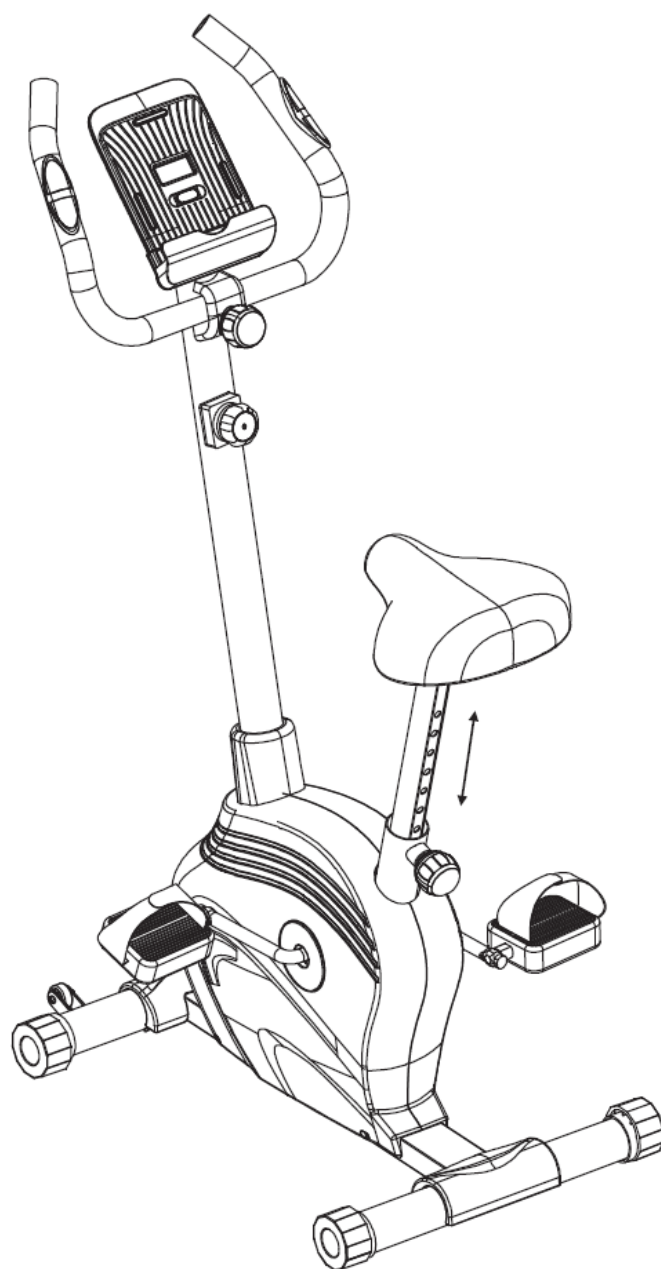




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE -
MAGNETICKÝ ROTOPED
M4208**



**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 ISO 20957-1 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.



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 – 21 kg
Koło zamachowe – 5 kg
Rozmiar – 120*70*52,5cm
Maksymalne obciążenie produktu – 110 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 gałkę mocującą słup siodełka i przesuwając słup siodełka wyreguluj wysokość odpowiednio do wzrostu użytkownika (siedząc na siodełku, umieść piętę na pedale; noga powinna być wyprostowana, jeśli wysokość ustawiono prawidłowo). Dokręć gałkę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu słupa siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu słupa siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na słupie.

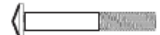



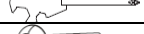
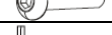

SPOSÓB REGULACJI OPORU

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

SPOSÓB HAMOWANIA

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

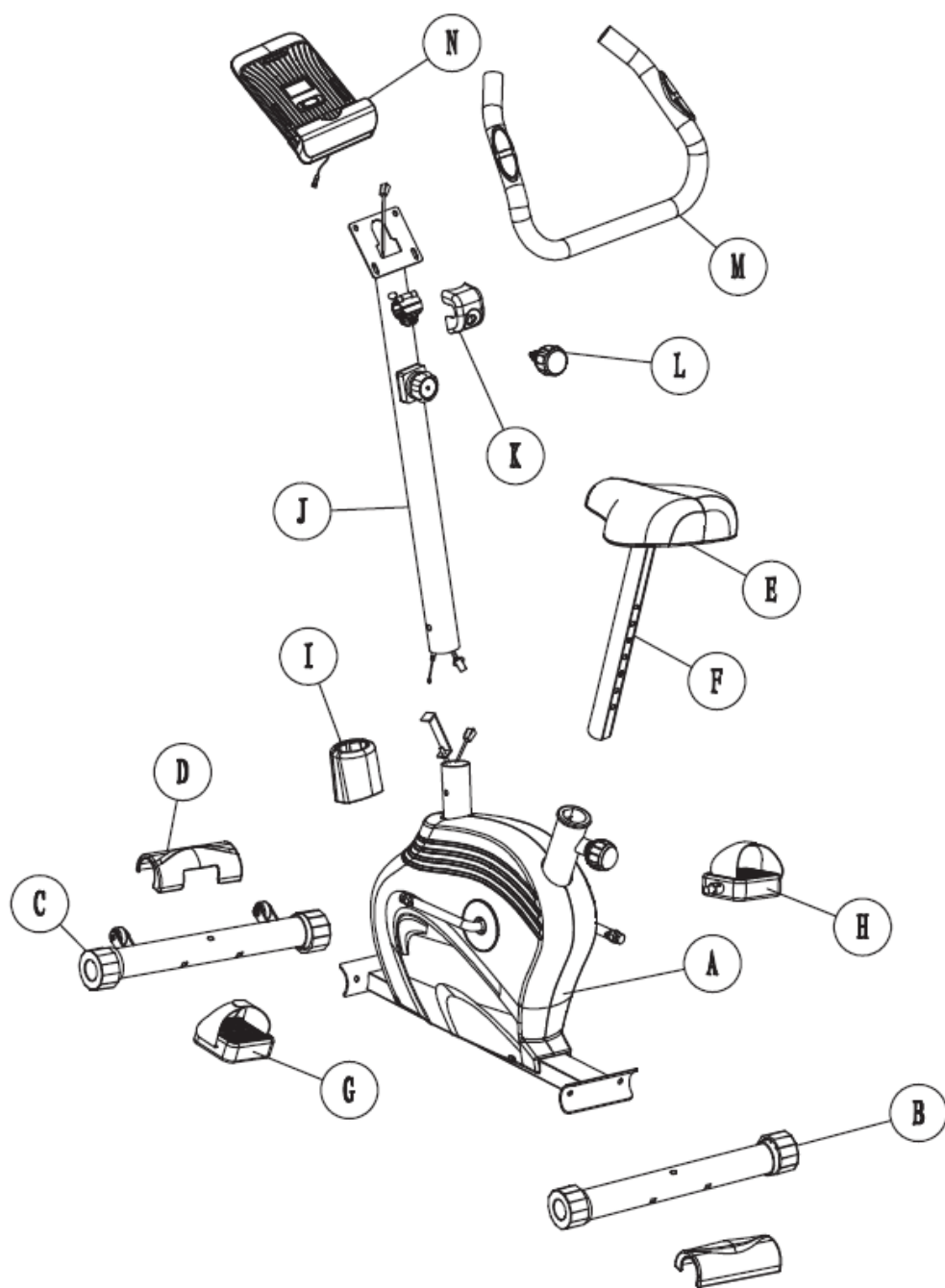
LISTA CZĘŚCI

Cz.	Obraz	Opis	Liczba
1		M8*65mm śruba	4
2		Φ8*19 podkładka	8
3		Φ8 podkładka sprężysta	9
4		M8*15 nakrętka	4
5		10,13,15,17 klucz	1
6		M8*16mm śruba	4
7		L klucz 5*5mm	1

ELEMENTY SKŁADOWE

Ozn.	Obraz	Opis	Liczba	Ozn.	Obraz	Opis	Liczba
A		Rama główna	1	B		Stabilizator tylni	1
C		Stabilizator przedni	1	D		Ośłona	2
E		Siodełko	1	F		Słupek siodełka	1
G		Lewy pedał	1	H		Prawy Pedał	1
I		Tuleja	1	J		Słupek kierownicy	1
K		Ośłona kierownicy	1	L		Gałka regulująca wysokość siodełka	1
M		Kierownica	1	N		Komputer	1

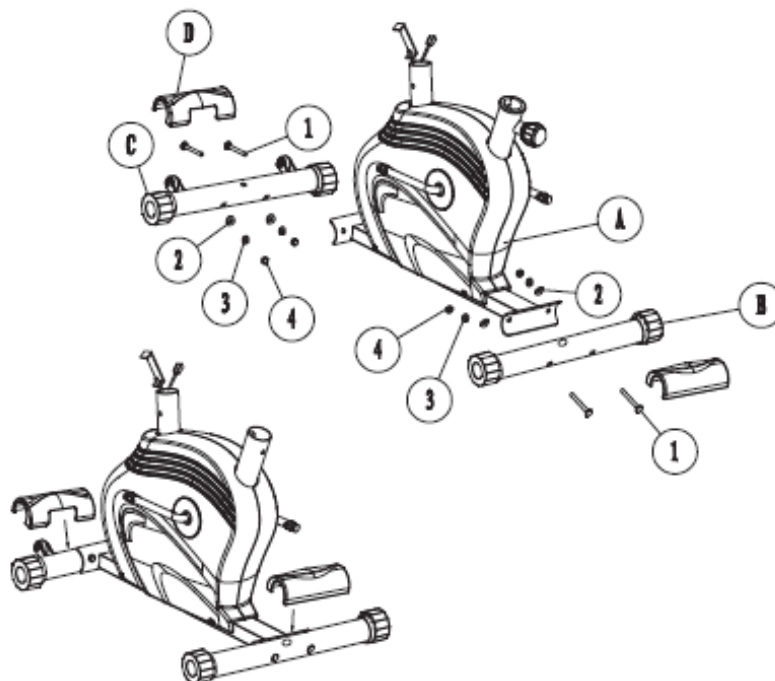
WYKRES



MONTAŻ

Krok 1

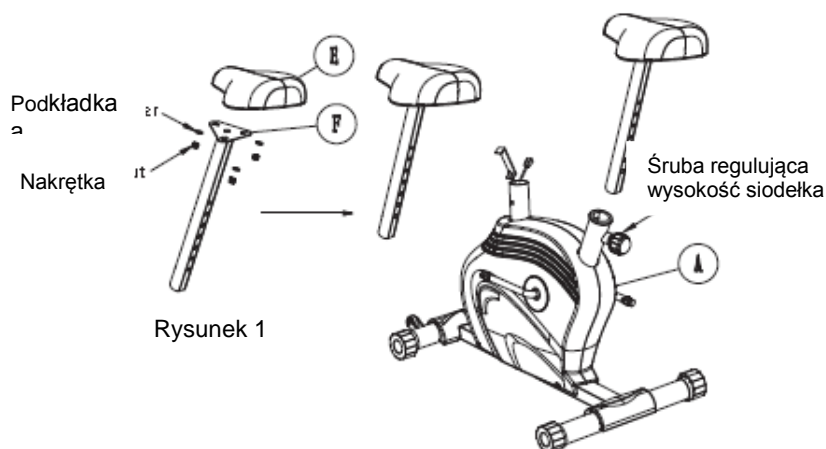
1. Ustaw ramę główną (A) na płaskiej powierzchni. Następnie zamontuj do niej tylny stabilizator (B) wykorzystując: śruby M8*65mm (1) - 2 szt., podkładki $\Phi 8*19$ (2) - 2 szt., $\Phi 8$ podkładki sprężyste (3) - 2 szt. oraz nakrętki M8*15mm (4) - 2 szt. Kolejny krok, to dokręcenie wszystkich śrub za pomocą klucza (5) (patrz rysunek 1).
2. Ten sam sposób montażu powórz w przypadku przedniego stabilizatora (C).
3. Gdy tylni (B) i przedni (C) stabilizator zostaną dokładnie przykręcone, należy zamontować osłonę (D). UWAGA: osłona musi być umieszczona przed drążkiem (patrz rysunek 1).



Rysunek 1

Krok 2

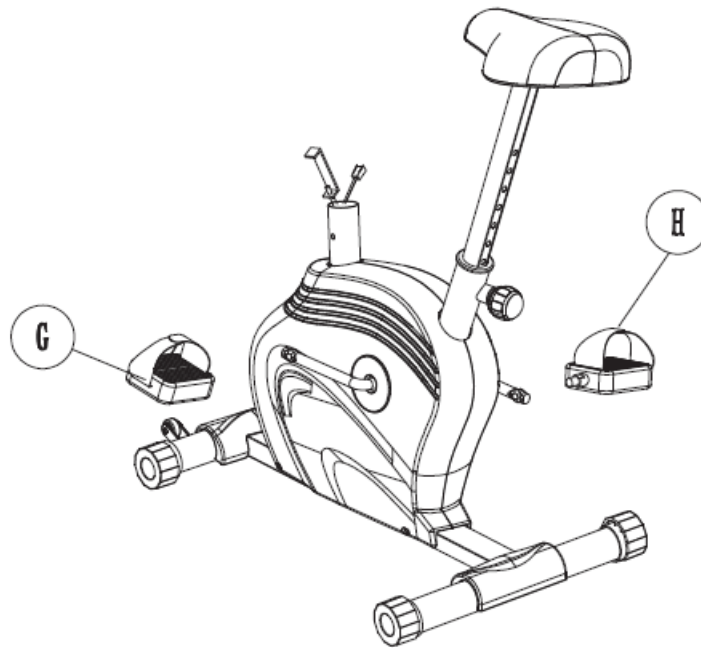
1. Proszę usunąć fabrycznie zamontowane na spodzie siodełka (E): nakrętki M8*7mm - 3szt. oraz $\Phi 8$ podkładki - 3szt.
2. Następnie należy zamontować siodełko (E) na słupku siodełka (F) za pomocą klucza (5), którym trzeba dokręcić uprzednio usunięte: nakrętki M8*7mm - 3szt. oraz $\Phi 8$ podkładki - 3szt. (patrz rysunek 1).
3. Najpierw odkręć gałkę regulującą wysokość siodełka. Następnie wsuń słupek siodełka (F) w otwór znajdujący się u góry ramy głównej (A). Po ustawieniu żądanej wysokości siodełka, proszę maksymalnie dokręcić gałkę (usłyszymy klik), tym samym zabezpieczymy regulację przed samoczynnym przesuwaniem się w trakcie ćwiczeń.
4. Zawsze można dostosować wysokość siodełka powtarzając powyższą czynność.



Rysunek 1

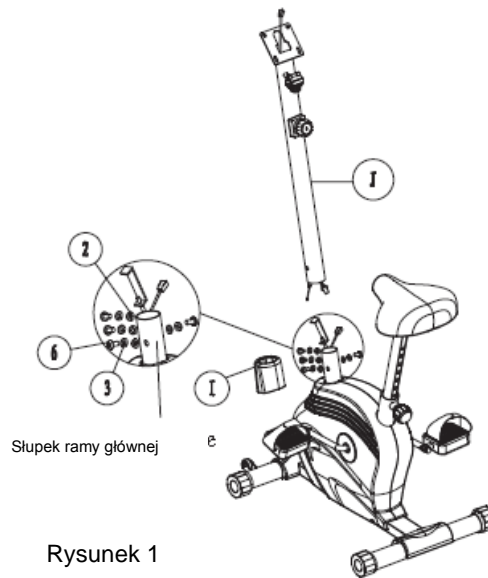
Krok 3

1. Zamontuj prawy pedał (H) na prawym ramieniu korby (oznaczono ją symbolem: R), następnie dokręć go za pomocą klucza (5). Pamiętaj aby dokręcać całość w kierunku ruchu wskazówek zegara.
2. Następnie przymocuj lewy pedał (G) do lewego ramienia korby (oznaczono ją symbolem: L), po czym dokręć go za pomocą klucza (5). Dokręcaj całość w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Krok 4

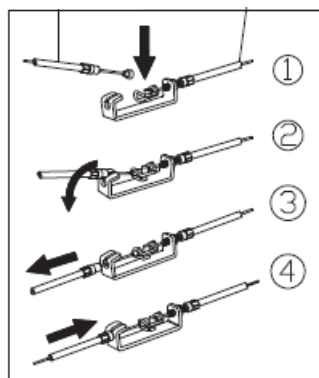
1. Umieść tuleję (I) na słupku kierownicy(J).
2. Następnie połącz kable regulujące zakres obciążenia - patrz rysunek 2. Montaż ma 4 etapy, najpierw umieść górny przewód na haczyku. Po czym wsadź kabel do okrągłego otworu. Następnie naciągnij go.
3. Ostatni krok, to połączenie przewodów, jak na rysunku 3.
4. Włóż słupek kierownicy (J) do otworu znajdującego się w ramie głównej, po czym przykręć całość za pomocą: śrub M8*16mm (6) – 4szt., pokładek $\Phi 8*19$ (2) – 4szt oraz $\Phi 8$ podkładek sprężystych (3) – 4szt. Dokręć wszystkie elementy wykorzystując klucz L (7).
5. Na koniec przesunąć tuleję (I) jak najbliżej ramy głównej.



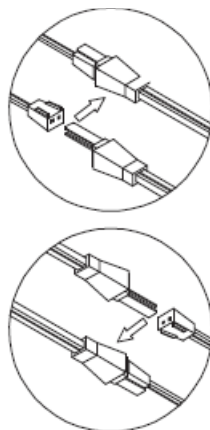
Rysunek 1

Górny przewód

Dolny przewód



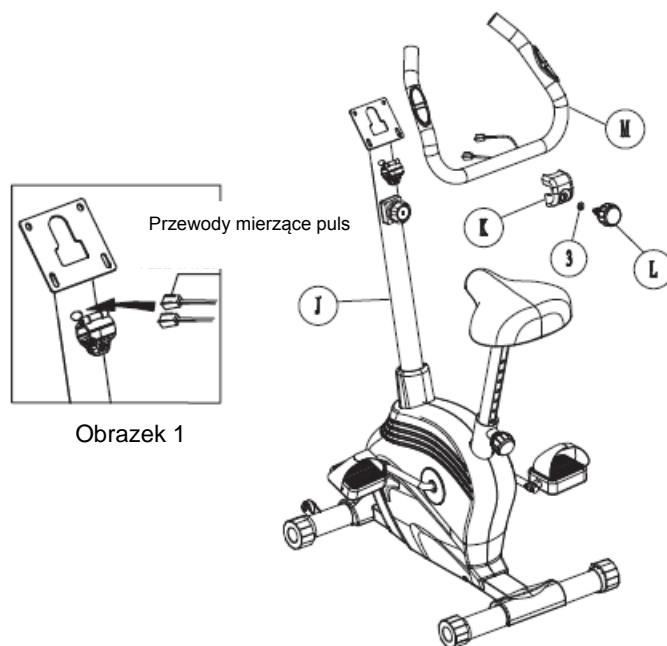
Rysunek 2



Rysunek 3

Krok 5

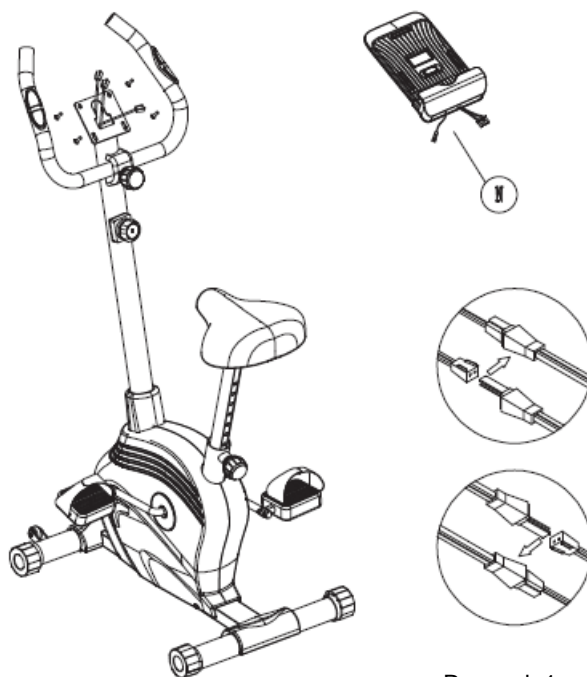
1. Delikatnie wyciągnij przewody mierzące puls wystające z otworów w słupku kierownicy (J), patrz rysunek (1).
2. Zamontuj kierownicę (M) na słupku kierownicy (J), następnie nasadź osłonę kierownicy (K) wykorzystując Φ podkładkę sprężystą (3) – 1 szt.



Obrazek 1

Krok 6

1. Połącz przewody komputera (N) z kablami wystającymi z słupka kierownicy (J), jak na obrazku 1.
2. Ostrożnie włóż przewody do wnętrza słupka kierownicy (J), następnie przymocuj komputer (N) do słupka kierownicy (J), przy pomocy 4szt. śrub M5*10mm. Całość dokręć wykorzystując klucz (5).



Rysunek 1

KOMPUTER I BATERIE



Baterie: 4ks AA 1.5V

Instrukcja działania komputera

1. Naciśnięcie przycisku MODE umieszczonego pod wyświetlaczem LCD umożliwia wybór i potwierdzenie danej funkcji (scan, time, speed, distance, calorie, ODO, RPM, pulse). Przytrzymanie przycisku przez kilka sekund spowoduje reset wszystkich wartości.
2. Komputer wyłączy się po 4 minutach, jeśli nie odbierze żadnego sygnału albo nie zostanie wciśnięty przycisk. Wyświetlacz LCD włącza się automatycznie po wciśnięciu przycisku MODE lub odebrania sygnału (w sytuacji gdy użytkownik zacznie pedałować).

Baterie

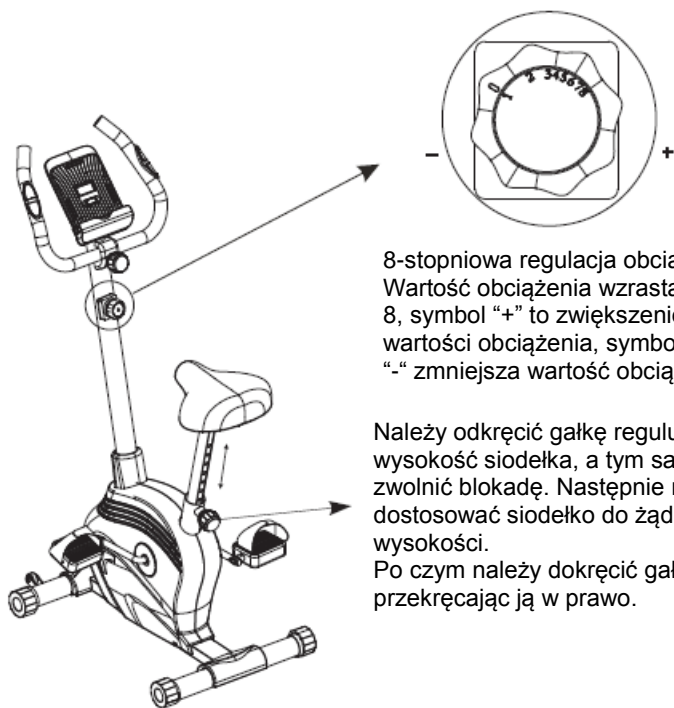
1. Zdejmij pokrywę baterii, po czym włóż 4 baterie AA 1.5V w otwory znajdujące się z tyłu komputera.
2. Zwróć uwagę na polaryzację (oznaczenie biegunów znajduje się w środku komory baterii). Dobrze zamknij pokrywę.



Ostrzeżenie:

- Zużyte baterie powinny być natychmiast wymienione
- Baterie należy wymieniać co najmniej raz do roku, aby uniknąć wycieku

USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIEDZISKA



8-stopniowa regulacja obciążenia.
Wartość obciążenia wzrasta od 1 do 8, symbol "+" to zwiększenie wartości obciążenia, symbol "-" zmniejsza wartość obciążenia.

Należy odkręcić gałkę regulującą wysokość siodełka, a tym samym zwolnić blokadę. Następnie można dostosować siodełko do żądanej wysokości.
Po czym należy dokręcić gałkę, przekręcając ją w prawo.

ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rower M4208 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

NSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

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

3. Trening

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

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



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

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

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. 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 – 21 kg
Flywheel – 5 kg
Dimensions – 120*70*52,5cm
Maximum weight of user – 110 kg

MAINTENANCE

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

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

SADDLE ADJUSTMENT

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

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





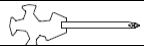


TENSION ADJUSTMENT

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















BREAKING

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

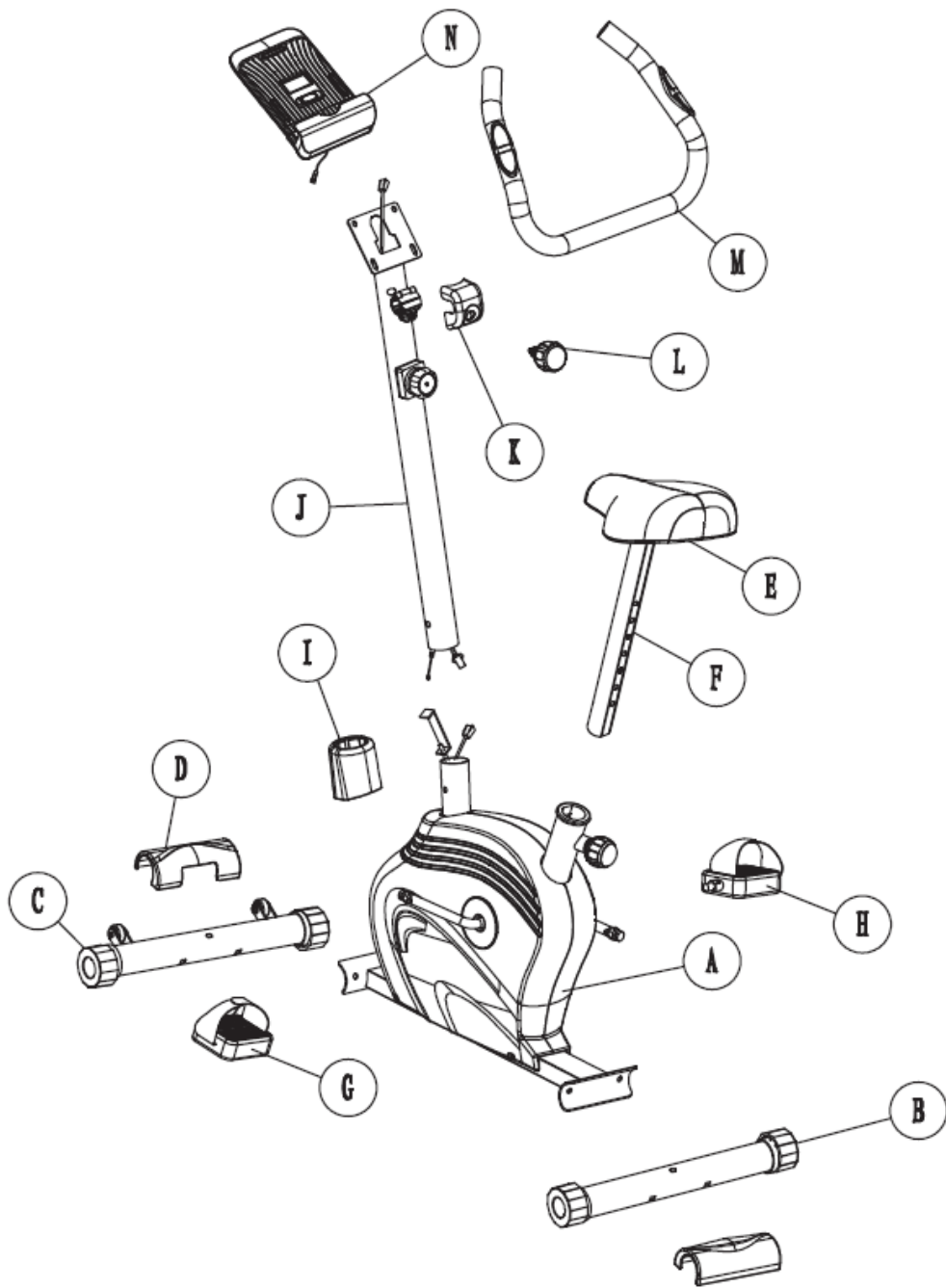
ACCESSORY PACKAGE LIST

No.	Picture	Description	Qty
1		M8*65mm bolt	4
2		Φ8*19 washer	8
3		Φ8 spring washer	9
4		M8*15 nut	4
5		10,13,15,17 wrench	1
6		M8*16mm screw	4
7		L wrench 5*5mm	1

PART LIST

No.	Picture	Description	Qty	No.	Picture	Description	Qty
A		Main frame	1	B		Rear stabilizer tube	1
C		Front stabilizer tube	1	D		Decorative cover	2
E		Seat	1	F		Seat post	1
G		Left pedal	1	H		Right pedal	1
I		Sleeve	1	J		Console mast	1
K		Decorative cover	1	L		Seat height adjustment knob	1
M		Handlebar	1	N		Computer	1

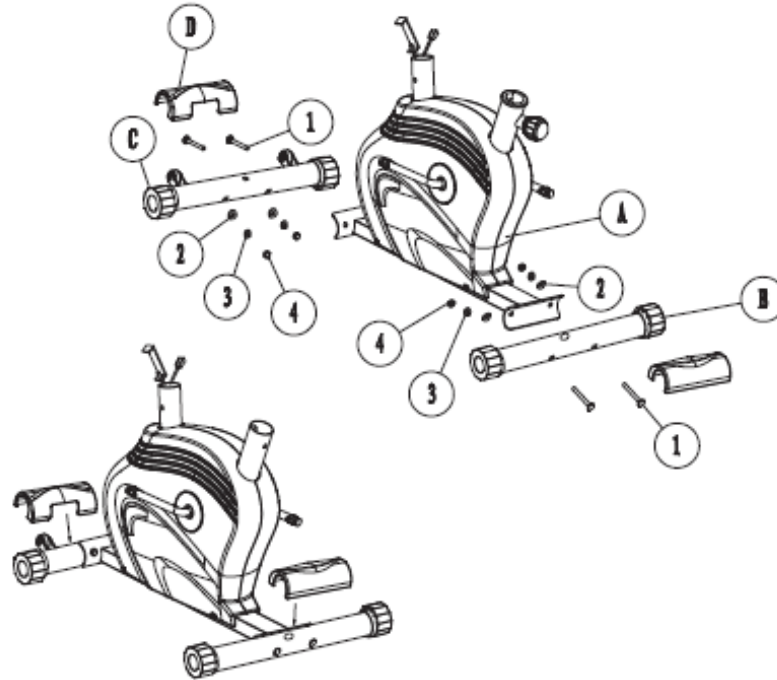
DIAGRAM



ASSEMBLY

Step 1

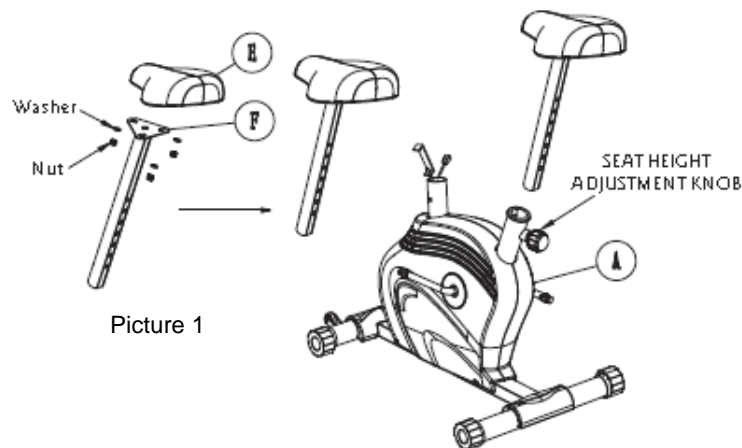
1. Po After place main frame in a flat level surface, put the main frame(A) upright slightly, then align and place rear stabilizer tube(B) upon main frame, attach the two M8* 65mm bolt(1) to rear stabilizer tube(B) and main frame (as picture shows), stack with two $\Phi 8 \times 19$ Washer(2) and two $\Phi 8$ Spring Washer(3). Tighten the M8*15mm nuts(4) by wrench(5).
2. To assemble front stabilizer tube(C) as above steps.
3. After finishing the assembling of Rear stabilizer tube(B) and front stabilizer tube(C), put Decorative cover(D) on them. Pls be careful the Decorative cover must go through the strip groove. (See picture 1)



Picture 1

Step 2

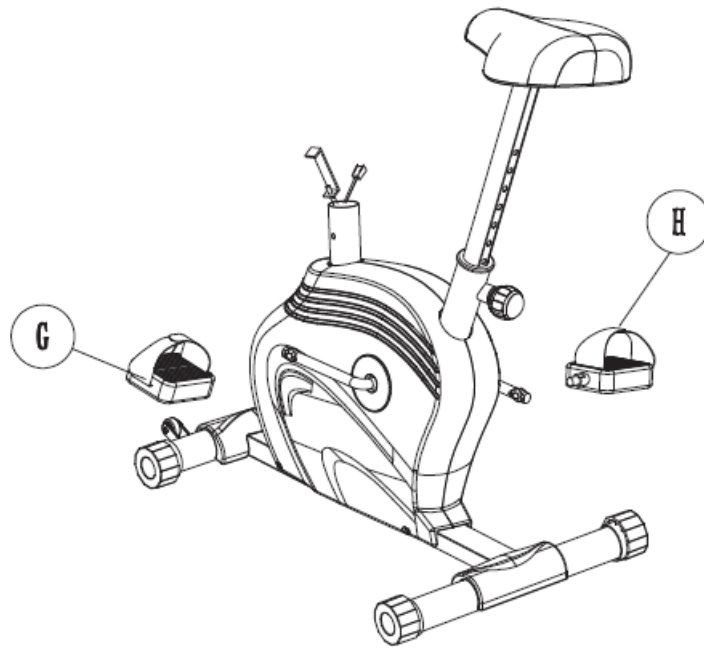
1. Remove the three m8* 7mm nuts and three $\phi 8$ washers from the back the back of the seat(e).
2. Attach seat(e) to seat post(f), using wrench(5) to lock the three m8* 7mm nuts which have been attached with $\phi 8$ washers. (see picture 1).
3. Pull the seat height adjustment knob outward while sliding the seat post(f) into main frame(a). when you hear a “pa” after loosening the seat height adjustment knob, tightening the seat post clockwise.
4. Seat post(f) could be adjusted up and down to one’s comfortable height by the above steps.



Picture 1

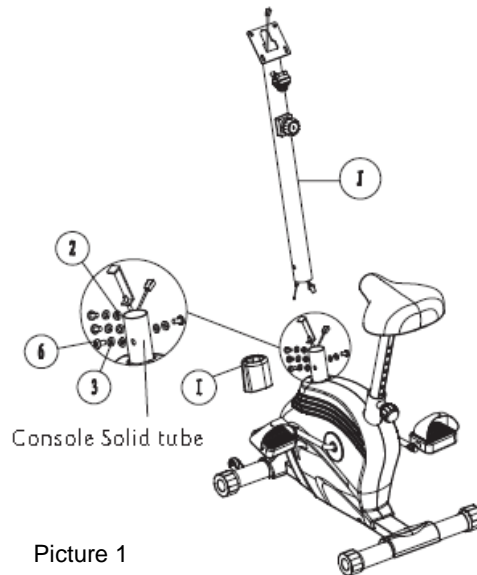
Step 3

1. Attach the right pedal(h) to right crank arm(with r label on them), and tighten it clockwise with wrench(5).
2. Attach the left pedal(g) to left crank arm(with l label on them), and tighten it counter-clockwise with wrench(5).



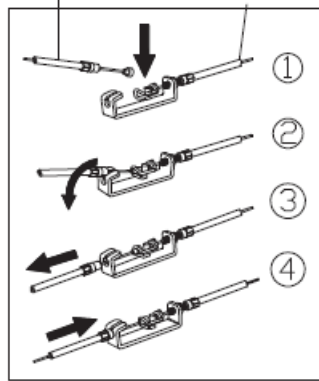
Step 4

1. Attach the console mast decorative cover(i) to console mast(j) from the top through.
2. Connect spinner wires, see picture 2. there are 4 steps, you should put the upper wire on the pothook at first, then pull back the wire to the circular neck.
3. Connect speed wires, see picture 3.
4. Sliding the console mast(j) into console solid tube, tightening them by using 4 pcs of m8*16mm screws (6), 4 pcs of $\phi 8 \times 19$ washer (2) and 4 pcs of $\phi 8$ spring washer(3). tighten them by I wrench(7).
5. Pushing the console mast decorative cover(i) to the bottom.

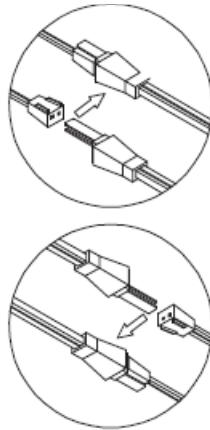


Picture 1

Spinner upper wire Spinner lower wire



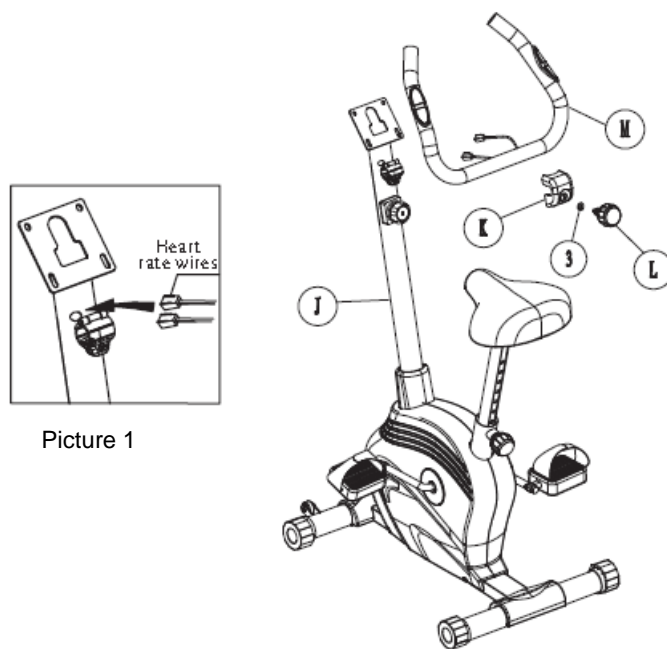
Picture 2



Picture 3

Step 5

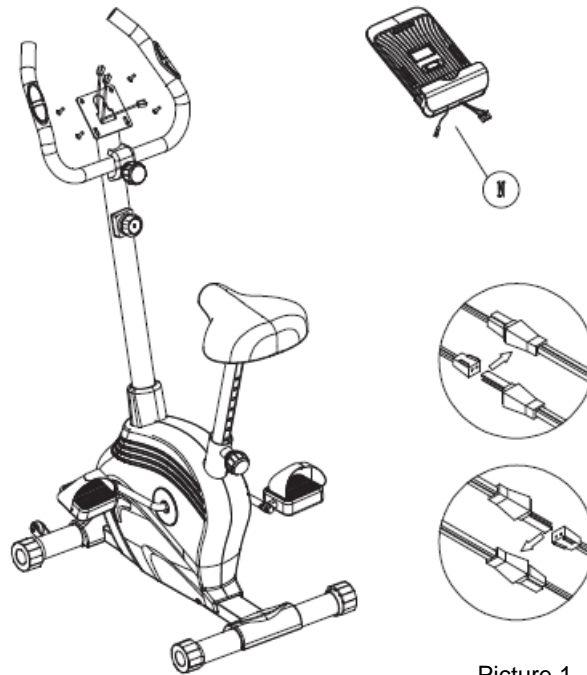
1. Feed the heart rate wires through the hole in the console mast(j) and out the wires from the top of the console mast(j) (see picture 1).
2. Attach the handlebar (m) to console mast(j) and cover it by decorative cover(k). using 1 pcs of $\phi 8$ spring washer(3) to lock the decorative cover(k).



Picture 1

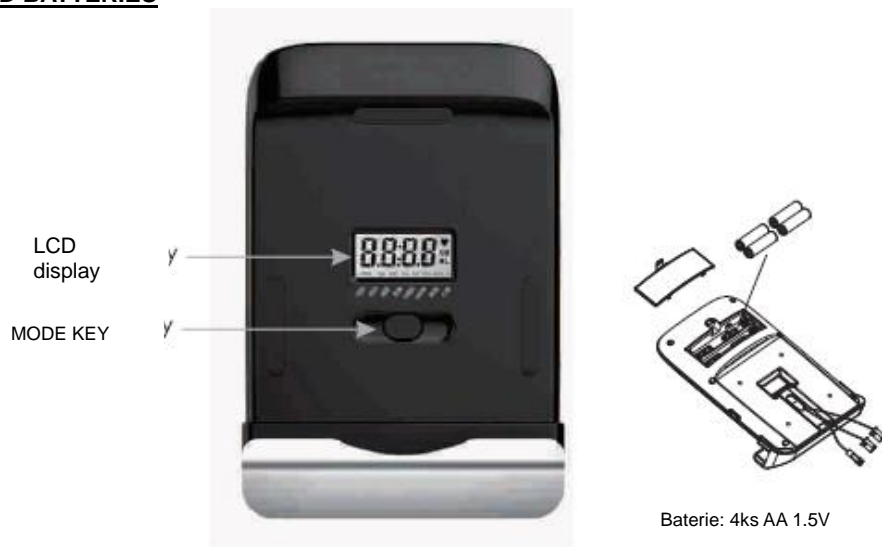
Step 6

1. Connect the Console(N) wires with Console Mast(J) wires (See Picture 1).
2. Carefully tuck the wires into the Console Mast(J), then attach the Console(N) to the Console Mast(J) by using 4 pcs of pre-set M5*10 mm screws, locking them with Wrench (5).



Picture 1

COMPUTER AND BATTERIES



Operation

1. Mode key under the LCD Display lets you to select and lock on to a particular function you want(scan mode,time/speed/distance/calorie/ ODO/RPM/Pulse mode). Reset the data to zero by pressing the MODE KEY for several seconds.
2. The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.
3. The LCD Display could be activated again by pressing the Mode key or riding the pedals for a circle.

Batteries

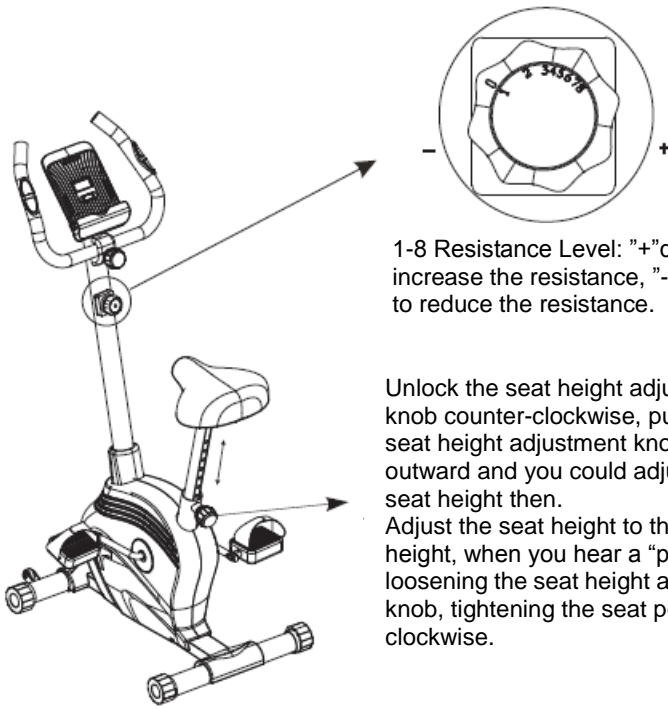
1. Remove the battery cover and insert 4 AA 1.5V battery into place at the back of the computer .
2. Pay attention to the polarity (label located inside the battery compartment), the battery cover back into position and make sure it is well secured .



Notice:

- Used batteries should be replaced immediately
- Batteries should be replaced at least one year in order to avoid leakage

SETTING THE SEAT HIGH



1-8 Resistance Level: "+" direction to increase the resistance, "-" direction to reduce the resistance.

Unlock the seat height adjustment knob counter-clockwise, pull the seat height adjustment knob outward and you could adjust the seat height then. Adjust the seat height to the suitable height, when you hear a "pa" after loosening the seat height adjustment knob, tightening the seat post clockwise.

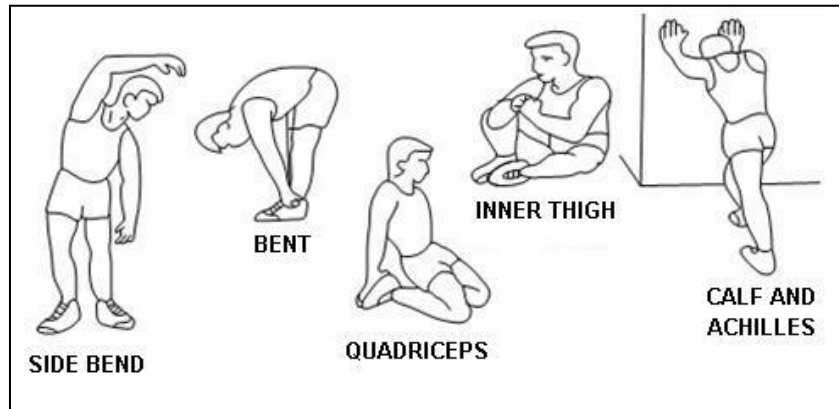
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M4208 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

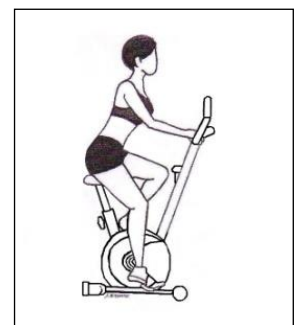
Warm-up:

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 have either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.



Consumer service department:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální 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 používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte 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.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 21 kg

Kotoučový setrvačnick – 5 kg

Rozměry po rozložení – 120*70*52,5cm

Maximální zatížení výrobku – 110 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 sloupek sedátka v rámu a přesouváním sloupku sedátka nastavte výšku sedátka tak, aby pro Vás byla vyhovující. Dotáhněte šroub tak, aby nebylo možné změnit polohu sloupku sedátka. V žádném případě není možno sloupek sedátka vytáhnout výše nebo níže, než-li je ryska označující jeho min. a max. výšku.








ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Stupeň zátěže je nastavován pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod říditky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M4208 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

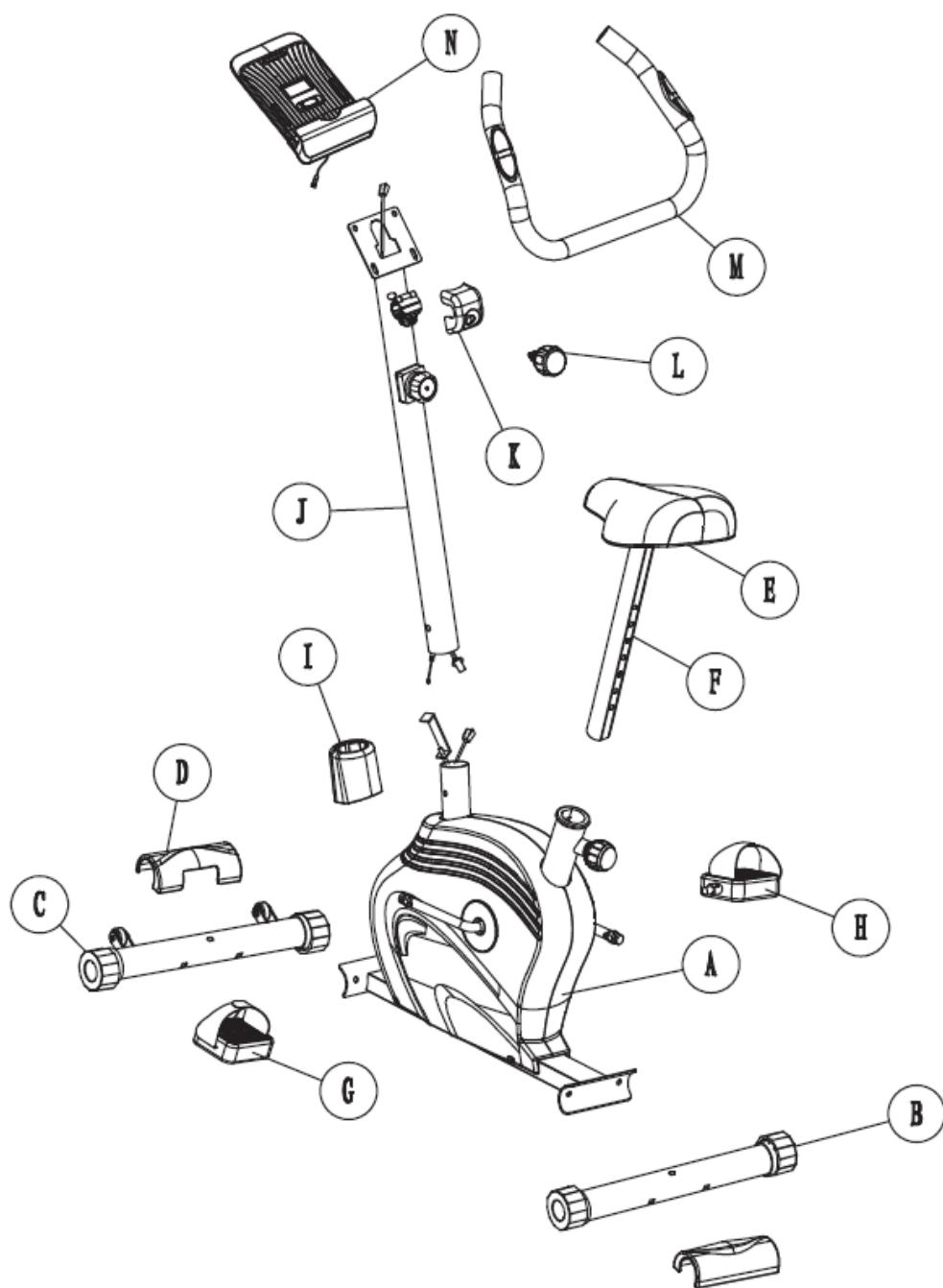
SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	Obrázek	Popis	Počet
1		M8*65mm šroub	4
2		Φ8*19 podložka	8
3		Φ8 pružinová podložka	9
4		M8*15 matice	4
5		10,13,15,17 klíč	1
6		M8*16mm šroub	4
7		L klíč 5*5mm	1

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Ozn.	Obrázek	Popis	Počet	Ozn.	Obrázek	Popis	Počet
A		Hlavní rám	1	B		Zadní stabilizátor	1
C		Přední stabilizátor	1	D		Krytka	2
E		Sedadlo	1	F		Sloupek sedadla	1
G		Levý pedál	1	H		Pravý pedál	1
I		Objímka	1	J		Sloupek řídítek	1
K		Krytka řídítek	1	L		Šroub regulace výšky sedátka	1
M		Řídítka	1	N		Počítač	1

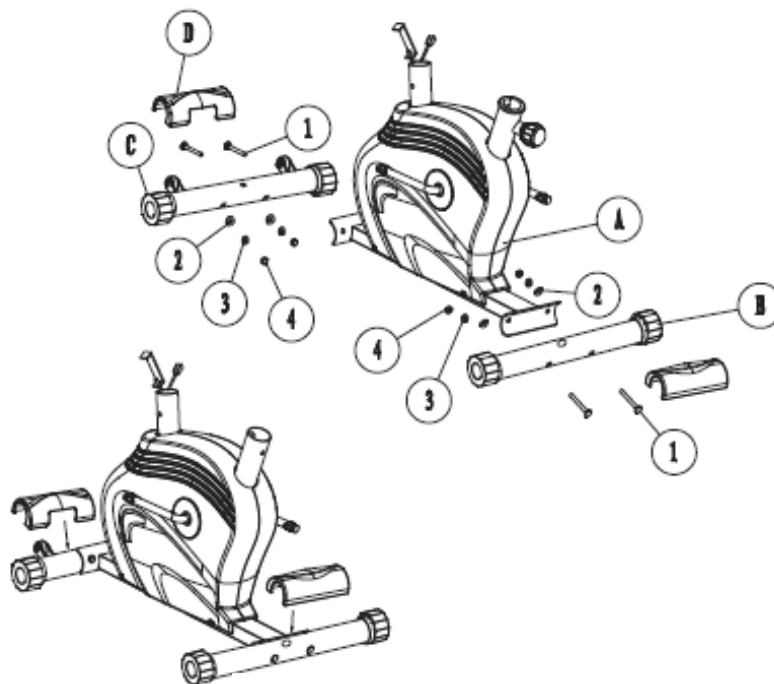
NÁKRES



MONTÁŽ

Krok 1

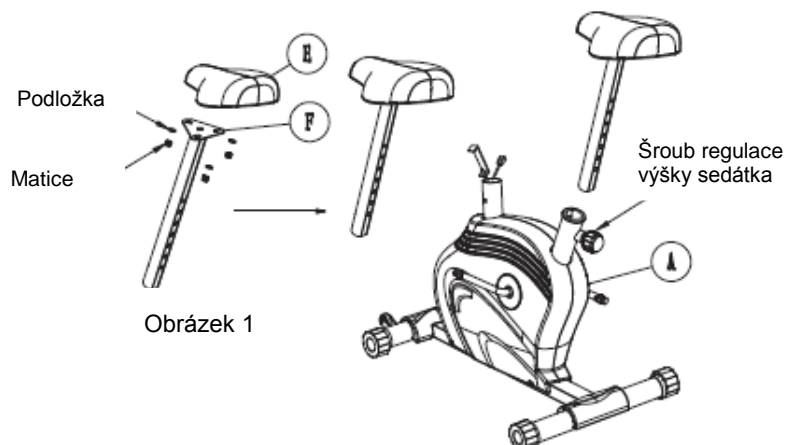
4. Postavte hlavní rám (A) rovně na podlahu. Poté připevněte zadní stabilizátor (B) k hlavnímu rámu pomocí 2ks M8*65mm šroubu (1), 2ks $\Phi 8 \times 19$ podložky (2), 2ks $\Phi 8$ pružinové podložky (3) a 2ks M8*15mm matice (4). Vše utáhněte klíčem (5) (viz obrázek 1).
5. Přední stabilizátor (C) připevněte stejně jako zadní.
6. Po ukončení připevňování zadního (B) a předního (C) stabilizátoru na ně připevněte krytku (D). POZOR: krytka musí být umístěna přes drážku (viz obrázek 1).



Obrázek 1

Krok 2

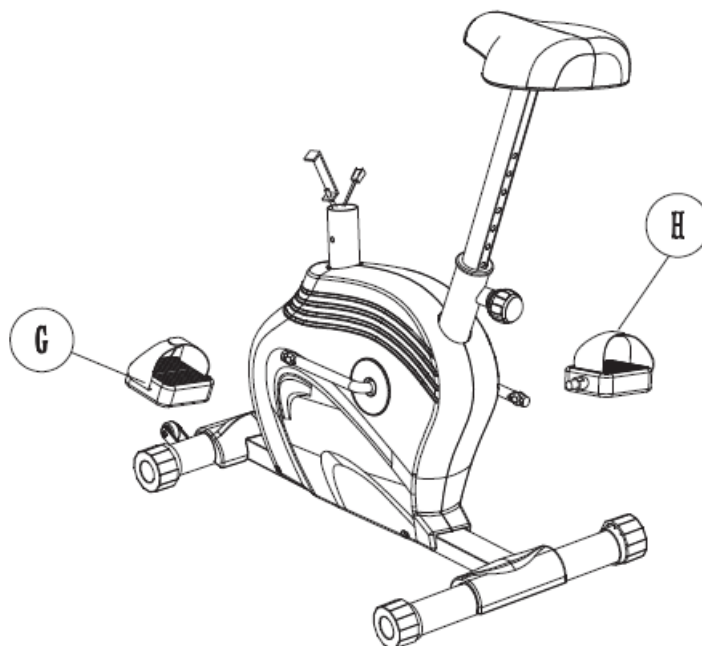
5. Odstraňte z výroby namontované ke spodní části sedadla (E) 3ks M8*7mm matice a 3ks $\Phi 8$ podložky.
6. Připevněte sedadlo (E) ke sloupku sedadla (F) pomocí klíče (5), kterým utáhněte dříve odstraněné 3ks M8*7mm matice a 3ks $\Phi 8$ podložky (viz obrázek 1).
7. Potáhněte za šroub regulace výšky sedadla a posuňte sloupkem sedátka (F) v hlavním rámu (A). Při nastavení požadované výšky sedadla povolte šroub regulace (uslyšíte kliknutí) a upevněte umístění sedadla otáčením šroubu ve směru hodinových ručiček.
8. Výšku sedátka můžete kdykoli přizpůsobit svým požadavkům pomocí postupu výše.



Obrázek 1

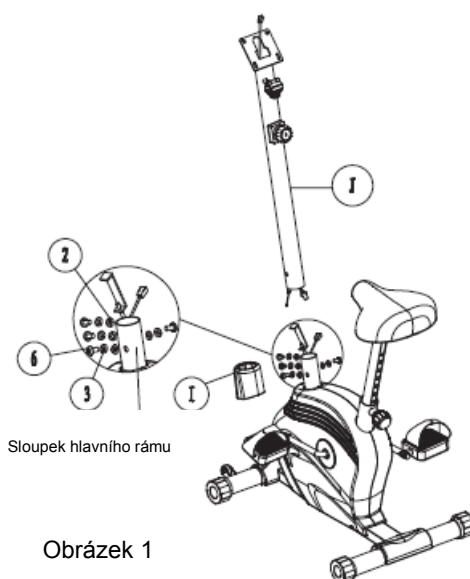
Krok 3

3. Připevněte pravý pedál (H) k pravému rameni kliky (s nálepkou R) a upevněte jej pomocí klíče (5) ve směru pohybu hodinových ručiček.
4. Připevněte levý pedál (G) k levému rameni kliky (s nálepkou L) a upevněte jej pomocí klíče (5) proti směru pohybu hodinových ručiček.



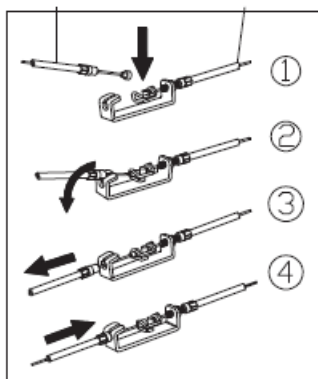
Krok 4

6. Nasadte objímku (I) na sloupek řídicí (J).
7. Spojte lanka regulace zátěže, viz obrázek 2. Postup má 4 kroky, nejdříve zahákněte lanko do oka druhého lanka, teprve poté jej mírným potáhnutím umístěte v kruhovém výřezu.
8. Spojte převody rychlosti, viz obrázek 3.
9. Nasadte sloupek řídicí (J) na hlavní rám a připevněte jej pomocí 4ks M8*16mm šroubu (6), 4ks $\Phi 8*19$ podložky (2) a 4ks $\Phi 8$ pružinové podložky (3). Vše utáhněte pomocí L klíče (7).
10. Nakonec objímku (I) stáhněte co nejnižší, až k hlavnímu rámu.

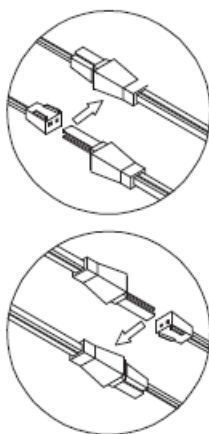


Horní lanko

Dolní lanko



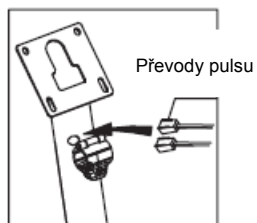
Obrázek 2



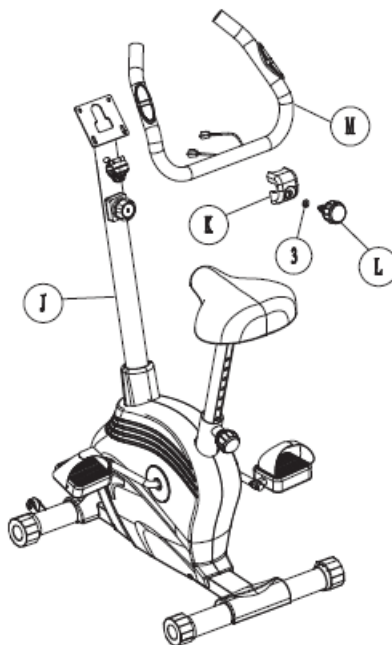
Obrázek 3

Krok 5

1. Protáhněte převody pulsu otvorem sloupku řídicích (J) a vytáhněte je vrchní částí sloupku řídicích (J), viz obrázek (1).
2. Připevněte říditka (M) ke sloupku řídicích (J) a připevněte na ně krytku řídicích (K) pomocí 1ks Φ pružinové podložky (3).

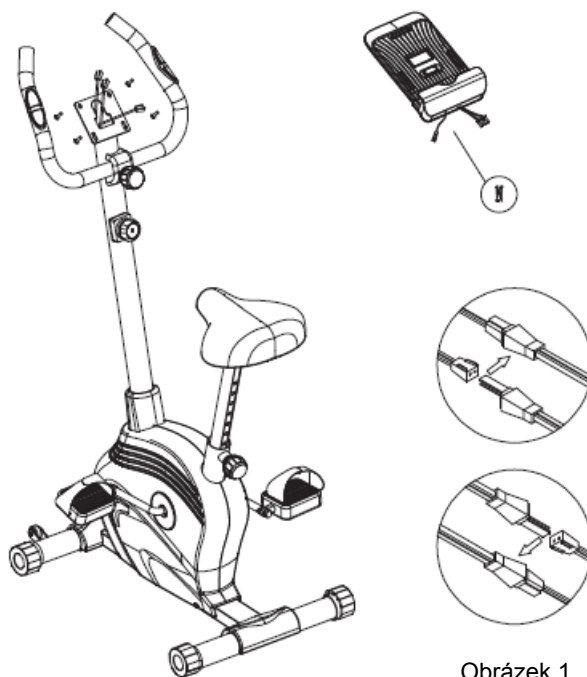


Obrázek 1



Krok 6

3. Spojte převody počítače (N) s převody sloupku říditel (J), viz obrázek 1.
4. Opatrně vložte převody do sloupku říditel (J), poté připevněte počítač (N) ke sloupku říditel (J) pomocí sady 4ks M5*10mm šroubů. Vše dotáhněte pomocí klíče (5).



Obrázek 1

POČÍTAČ A BATERIE



Baterie: 4ks AA 1.5V

Operace

3. Tlačítko MODE umístěné pod LCD displejem umožňuje výběr a potvrzení konkrétní funkce Vámi vybrané (scan, time, speed, distance, calorie, ODO, RPM, pulse). Přidržení tlačítka po dobu několika sekund způsobí vynulování hodnot.
4. Počítač se automaticky vypne, jakmile po dobu 4 minut neobdrží žádný signál nebo nedojde ke stisknutí tlačítka. LCD displej se automaticky zapne stisknutím tlačítka MODE nebo obdržením signálu (šlápnutím na rotopedu).

Baterie

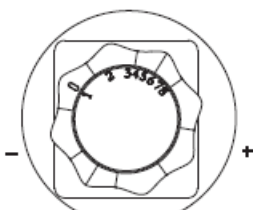
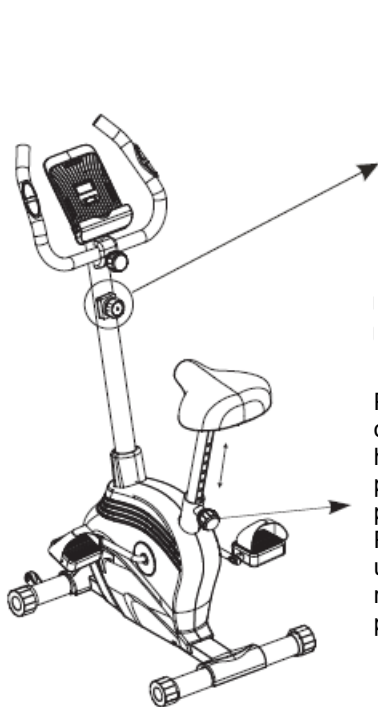
3. Odstraňte kryt baterií a vložte 4 baterie AA 1.5V do místa pro baterie na zadní části počítače.
4. Věnujte pozornost polaritě (značení se nachází uvnitř místa pro baterie), vraťte kryt baterií na původní místo a ujistěte se, že je dobře připevněn.



Upozornění:

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

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE A VÝŠKY SEDADLA



8-stupňové nastavení zátěže. Zátěž roste směrem od 1 do 8, směr “+” zvyšuje zátěž, směr “-“ snižuje zátěž.

Povolte šroub regulace jejím otočením proti směru pohybu hodinových ručiček, poté jej potáhněte a nastavte sedadlo do požadované výšky. Poté pusťte šroub regulace, až uslyšíte kliknutí dotáhněte šroub regulace jeho otáčením ve směru pohybu hodinových ručiček.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M4208 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

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



2. Pozice

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

3. Trénink

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

4. Plán tréninku

Rozcvička:

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



Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

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

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



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.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'BISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl