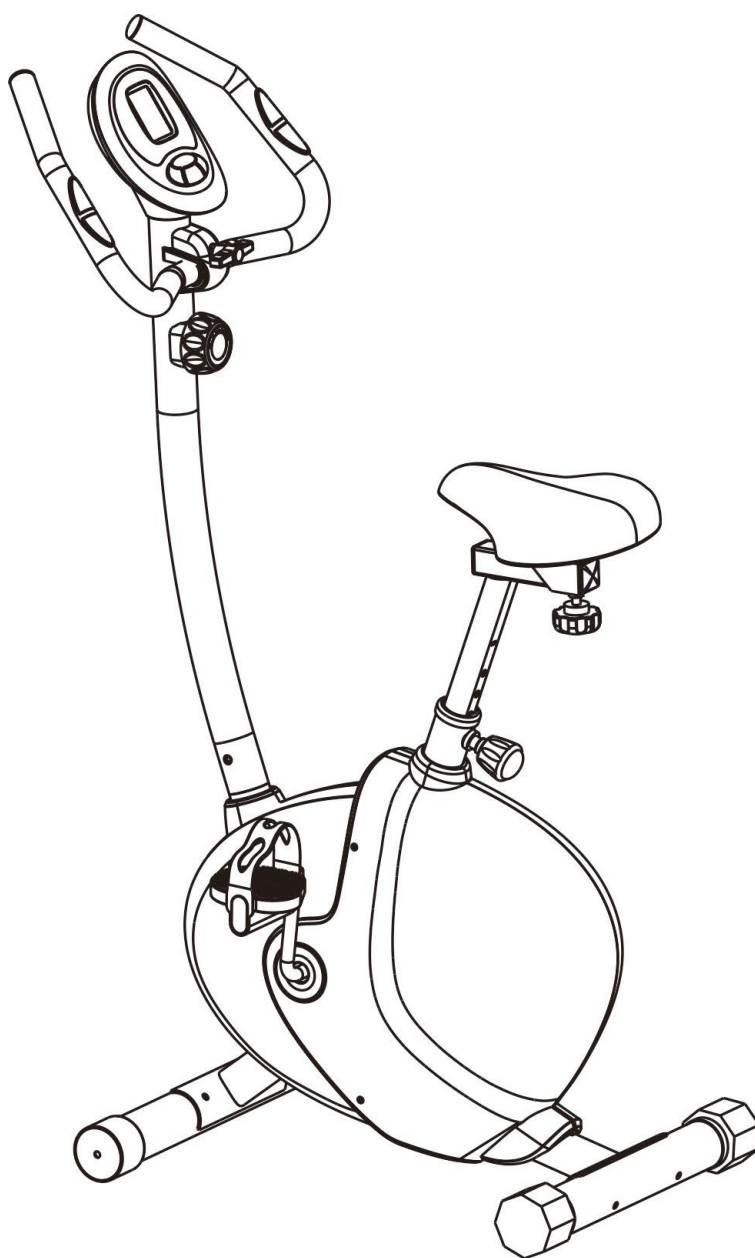




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE
MAGNETICKÝ ROTOPED**

M9239* PLUS HMS



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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 24,5 kg
Koło zamachowe – 9 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 93 x 54,5 x 128,5 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

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

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 trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M9239V HMS nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Tyłny stabilizator	1	40	Pedał (P&L)	2
2	Obracanie podnóżka	2	41	8-sekcyjny regulator oporu	1
3	Naprawiono podnóżek	4	42	Śruba M8x16	4
4	Rama główna	1	43		
5	Przedni stabilizator	1	44	Śruba krzyżakowa M5x35	1
6	Przednia osłona	1	45	Zaślepka	1
7	Wspornik kierownicy/komputera	1	46	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,9x8	2
8	Kierownica	2	47	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x16	8
9	Okrągła wtyczka $\Phi 25$	2	48	Śruba okrągła M8x40	1
10	Piankowy uchwyt	2	49	Śruba M8x20	4
11	Komputer	1	50	Podkładka sprężynująca $\Phi 8$	8
12	Czujnik	2	51	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x20	9
13	Przednia plastikowa osłona	1	52	Nakrętka M6	3
14	Osłona słupka siodełka	1	53	Bardzo cieńka nakrętka sześciokątna	3
15	Podkładka $\Phi 6$	3	54	Cieńka nakrętka sześciokątna	2
16	Słupek siodełka	1	55	Podkładka $\Phi 8$	9
17	Przewód komputera (dolny)	1	56	Nakrętka M8	4
18	Przewód komputera (górnny)	1	57	Podkładka $\Phi 5$	1
19	Przewód pulsu	2	58	Podkładka zatrzymująca	2
20	Siodełko	1	59	Nylonowa nakrętka M8	5
21	Prawa osłona	1	60	Nylonowa nakrętka M6	1
22	Lewa osłona	1	61	Prowadnica magnesu	1
23	Korba	1	62	Regulowany słupek siodełka	1
24	Koło pasowe	1	63	Zaślepka F35	2
25			64	Krótkie pokrętko	1
26	Plastikowa osłona w kształcie D	1	65	Elastyczna podkładka $\Phi 6$	2
27	Gałka sprężynująca	1	66	Szpila	1
28	Zestaw łożysk	1	67	Pasek do pedałów	2
29	Wspornik koła dociskowego	1	68	Obejma przewodów	1
30	Koło pasa dociskowego	1	69	Plastikowa obudowa kierownicy	1
31	Sprężyna wspornika dociskowego	1	70	Rozpórka	1
32	Pas 4V	1	71	Pokrętko w kształcie litery T	1
33	Koło zamahowe	1	72	Rozpórka korby	2
34	Podkładka łukowa	4	73	Cieńka podkładka $\Phi 6$	1

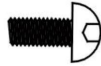
35	Rozpórka	1	74	Śruba krzyżakowa M5x10	1
36	Ośka koła zamahowego	1	75	Obudowa pierścienia	1
37	Wspornik przewodnicy magnesu	1	76	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,2x10	1
38	Przewód kontroli oporu	1	77	Śruba z łbem wpuszczanym M6X20	1
39	Sprężyna magnetyczna	1	78	Nakrętka sześciokątna M10	1
79	Śrubokręt	1	80	Klucz	1



(27) Gałka sprężyny
x1



(34) Podkładka łukowa
x4



(42) Śruba M8x16
x4



(45) Zaślepka
x1



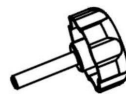
(49) Śruba M8x20
x4



(50) Podkładka
sprężynująca $\Phi 8$
x8



(55) Podkładka $\Phi 8$
x4



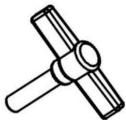
(64) Krótkie pokrętło
x1



(69) Plastikowa
obudowa
x1



(70) Rozpórka
x1



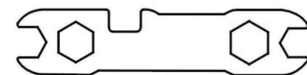
(71) Pokrętło
x1



(74) Śruba krzyżakowa
x1



(79) Śrubokręt
x1

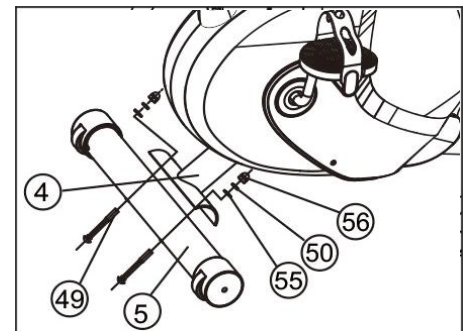


(80) Klucz
x1

MONTAŻ

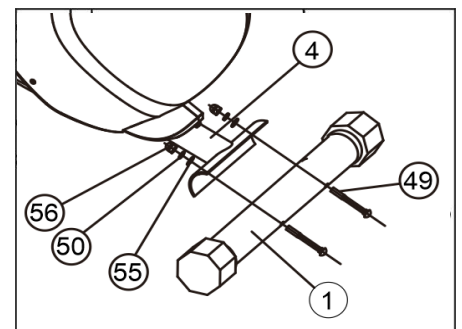
1. Montaż stabilizatora przedniego

Przymocuj przedni stabilizator (5) do ramy głównej (4) używając 2 śrub (49) i podkładek (55) oraz (50).
(rys 1)



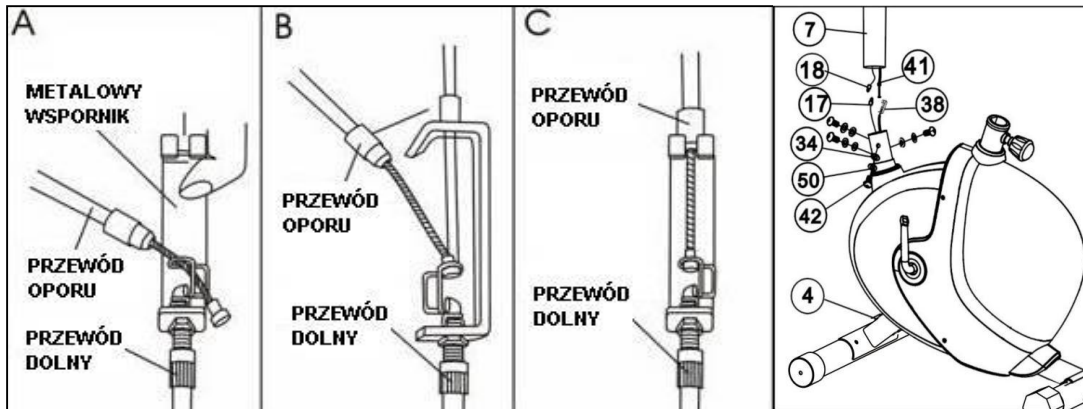
2. Montaż stabilizatora tylnego

Przymocuj tylny stabilizator (1) do ramy głównej (4) używając 2 zestawów śrub (49) i podkładek (50) oraz (55).
(rys 2)



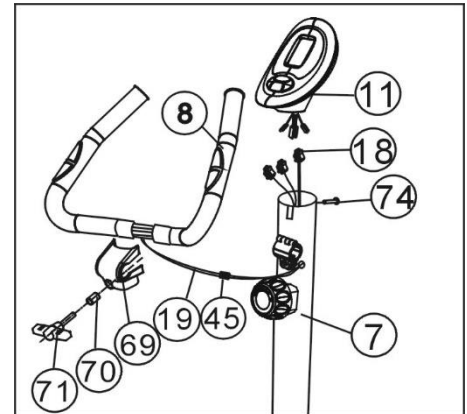
3. Montaż słupa kierownicy

Końcówkę przewodu regulatora oporu (41) przeciągnij przez haczyk regulacji oporu jak pokazano na rysunku **A**.
 Przeciągnij przewód oporu (41) do otworu metalowego wspornika przewodu regulacji oporu (38) tak jak pokazane jest na rysunku **B**.
 Połącz przewód oporu (41) z przewodem regulacji oporu (38) tak jak pokazano na rysunku **C**.
 Wsuń przewód komputera (17&18) do dolnej części wspornika kierownicy (7) i wyciągnij go góra.
 Wprowadź słup komputera (7) do ramy głównej (4) i skręć używając 4 śrub (42) i podkładek (50) oraz (34).



4. Montaż Kierownicy i Komputera

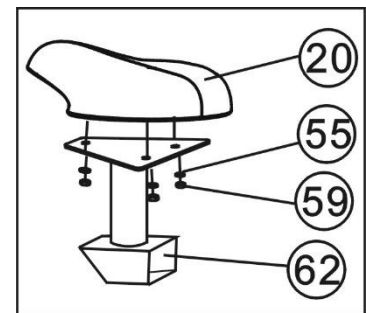
- Wsuń przewody puls (19) do otworu we wsporniku kierownicy (7) i wyciągnij je góra. Nałóż kierownicę wraz z plastikową obudową (69) na szczyt słupa kierownicy (7) a następnie przeciągnij przewody puls (19) przez otwór w słupie kierownicy (7) razem z wtyczką (70) i nałóż rozprórkę (70) na pokrętło w kształcie litery T (71). . Dopasuj kierownicę i przymocuj używając pokrętła (71).
- Połącz przewody komputera (18) i przewody puls (19) z komputerem a nadmiar przewodu wsuń do słupka kierownicy (7). Przymocuj komputer do słupa kierownicy (7) . Upewnij się że komputer dobrze przylega i dokręć go używając śruby (74).



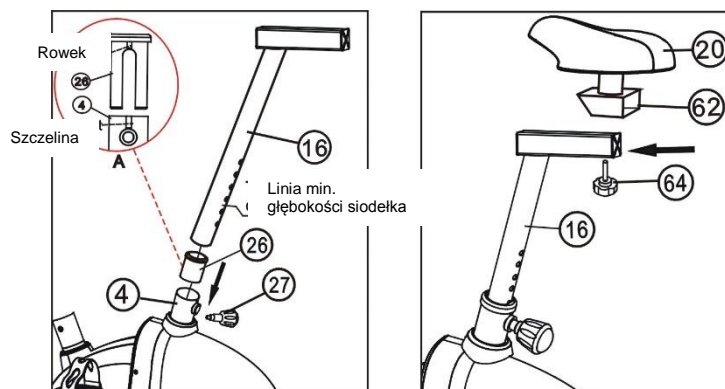
5. Montaż siodełka

Na początku rozkręć 3 nakrętki (59) i podkładki (55) znajdujące się pod siodełkiem (20). Następnie umieść siodełko na słupie siodełka (62) i przymocuj częściami które wcześniej wykręciłeś.
 Z opakowania z częściami, wyciągnij plastikową osłonkę w kształcie litery D (26). Nakieruj rowek w osłonce (26) na szczelinę w ramie głównej (4). Wsuń delikatnie osłonkę (26) do ramy głównej (4), a następnie umieść słupek siodełka (16) w osłonce (26) i całość w ramie głównej (4). Dostosuj siodełko do pożądanej wysokości.
 Dokręć gałkę (27).

Przymocuj regulowany słupek siodełka (62) do górnej części słupka siodełka (16) używając gałki (64).



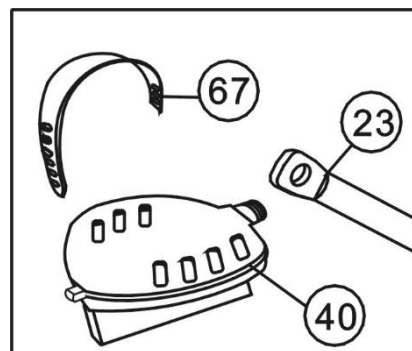
UWAGA: Gdy dostosujesz wysokość siodełka sprawdź czy nie przekroczyłeś zaznaczonej linii. Siodełko nie może być ustawione wyżej niż pokazuje oznaczenie.



6. Montaż pedałów

Połącz paski (67) z prawym i lewym pedałem (40), a następnie połącz prawy i lewy pedał (40) z korby (23).

UWAGA: Lewy i prawy pedał oraz korby są oznaczone "L" (Lewy) i "R" (Prawy).



KOMPUTER

PRZYCISK GŁÓWNY

MODE/SELECT służy do wyboru interesującej cię funkcji.

SET (jeśli posiada) służy do wprowadzania pożądanego wartości.

RESET/CLEAR (jeśli posiada) służy do wyzerowania wybranej wartości.

OPERACJE:

AUTO ON/OFF: Monitor wyłączy się automatycznie gdy przez 4 minuty nie otrzyma żadnego sygnału. Monitor zostanie ponownie włączony w momencie rozpoczęcia ćwiczeń lub naciśnięcia przycisku.

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



FUNKCJE:

TIME (TMR) /CZAS/: Mierzy czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

SPEED (SPD) /PRĘDKOŚĆ/: Wyświetla aktualną prędkość.

DISTANCE (DST) /DYSTANS/: Zlicza przebyty dystans ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

CALORIES (CAL) /KALORIE/: Zlicza kalorie spalone podczas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.

PULSE /PULS/ Wyświetla ilość uderzeń serca na minutę. Obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach w celu dokonania pomiaru

BATERIE: Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami tyłu "AA" lub jedną "AAA".

W czasie wymiany baterii, informacje zostaną utracone jeśli czas wymiany przekroczy 15 sekund.

MOŻLIWE USTERKI I CH ROWIAZANIE

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Podstawa jest niestabilna	<ol style="list-style-type: none">1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot.2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	<ol style="list-style-type: none">1. Usuń przedmiot.2. Dokręć przedni i tylny stabilizator.
Słup kierownicy nie jest stabilny.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby .
Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy.	Części są niedokładnie skręcone.	Zdejmij obudowę by sprawdzić.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	<ol style="list-style-type: none">1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego.2. Regulator oporu jest zniszczony.3. Zsunął się pasek oporu.	<ol style="list-style-type: none">1. Zdejmij obudowę by sprawdzić.2. Wymień regulator oporu3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.

ZAKRES STOSOWANIA

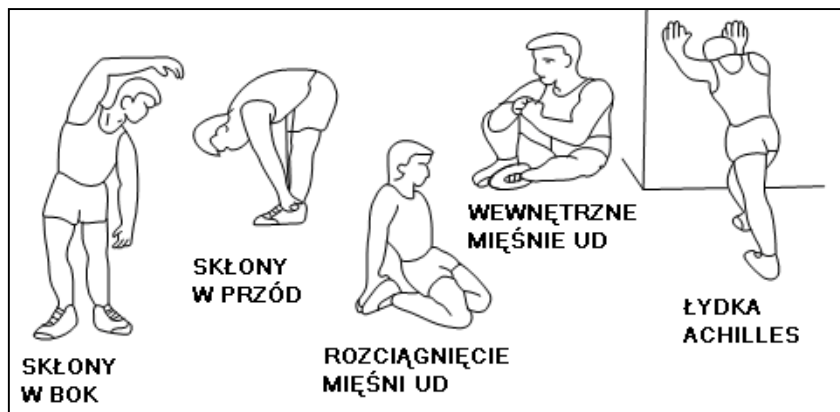
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek magnetyczny M9239V HMS jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

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

3. Trening

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



4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

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

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

Odpoczynek:

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

Sukces

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

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

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

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



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 24,5 kg

Flywheel – 9 kg

Dimensions – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

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

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

SADDLE ADJUSTMENT

Loosen seat post screw. Set height according to growth. Tighten up screw. Do not take out seat post from the main frame.

TENSION ADJUSTMENT

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

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M9239V HMS not acquire breaking system or emergency break.

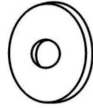
PARTS LIST AND TOOLS

	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Rear stabilizer	1	39	Magnetic spring	1
2	Rotating foot-cover	2	40	Pedal(Left & Right)	2
3	Fixed foot-cover	4	41	8-section tension control	1
4	Main frame	1	42	M8×16 Bolt	4
5	Front stabilizer tube	1	43		
6	Front cover	1	44	Crosshead bolt M5×35	1
7	Handlebar support	1	45	Pole pulg	2
8	Handlebar	1	46	Crosshead self bolt ST2.9×8	2
9	Φ25 Ball plug	2	47	Crosshead self bolt ST4.2×16	8
10	Foam grip	2	48	Round M8×40 Bolt	1
11	Computer	1	49	Half round bolt M8*20	4
12	Sensor	2	50	Spring spacer	8
13	Front plastic cover	1	51	Crosshead self bolt ST4.2×20	9
14	Seat cushion tube cover	1	52	Cap nut M6	3
15	Φ6 Flat washer	3	53	Extra-thin small hexagon nut	3

16	Seat bracket	1	54	Fine-thread thin hexagonal nut	2
17	Computer wire (down)	1	55	Φ8 Flat washer	9
18	Computer wire (up)	1	56	Cap nut M8	4
19	Pulse wire	2	57	Φ5 Flat washer	1
20	Seat cushion	1	58	Stopping flat washe	2
21	Right cover	1	59	Nylon nut M8	5
22	Left cover	1	60	Nylon nut M6	1
23	Crank	1	61	Magnetic guider	1
24	Belt wheel	1	62	Seat cushion adjustable bracket	1
25			63	End cap F35	2
26	D-shaped plastic cover	1	64	Short knob	1
27	Spring knob	1	65	Φ6 Elasticity washer	1
28	Bearing set	1set	66	Pin	1
29	Pressing wheel bracket	1	67	Pedal strap	2
30	Pressing belt wheel	1	68	Wire bracket	1
31	Pressing bracket spring	1	69	Handlebar Plastic cover	1
32	4V Belt	1	70	Spacer	1
33	Flywheel	1	71	T-knob	1
34	Arc washer	4	72	Crank spacer	2
35	Spacer	1	73	Thin flat washerΦ6	1
36	Flywheel axis	1	74	Crosshead bolt M5×10	1
37	Magnetic guider bracket	1	75	Cover fixing ring	1
38	Tension control wire	1	76	Crosshead self bolt ST2.2×10	1
77	Cross recessed pan head screw M6X20	1	78	Hex nut M10	1
79	Screw driver S=5	1	80	Wrench 135*20*2.5	1



(27) Spring knob
1pc



(34) Arc washer
4pcs



(42) M8X16 Bolt
4pcs



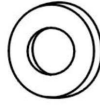
(45) Hole plug
1pc



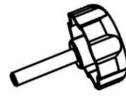
(49) M8X20 Bolt
4pcs



(50) Φ 8 Spring washer
8pcs



(55) Φ 8 Flat washer
4pcs



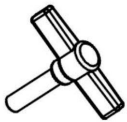
(64) Short knob
1pc



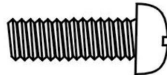
(69) Plastic cover
1pc



(70) Spacer
1pc



(71) T-knob
1pc



(74) Crosshead bolt
M5X10
1pc



(79) Screwdriver
1pc



(80) Wrench
1pc

ASSEMBLY INSTRUCTION

1) Attach the Front Stabilizer

Attach the Front stabilizer (5) to the Main frame (4) with two M8*20 bolt (49), Φ8 Flat washer(55) and Φ8 spring washer(50). (Refer figure 1)

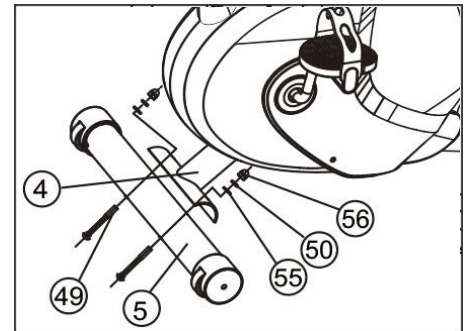


Figure1

3) Attach the Rear Stabilizer

Attach the Rear stabilizer (1) to the Main frame (4) with 2 sets of M8*20 bolt(49), Φ8 Spring washer (50) and Φ8 flat washer (55). (Refer figure 2)

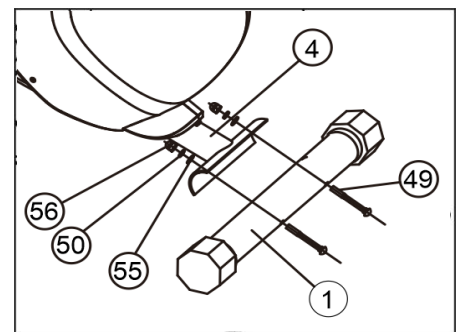


Figure2

4) Attach the Handlebar Support

- a. Put the cable end of resistance cable of Tension control (41) into the spring hook of Tension control wire (38) as shown on drawing **A** of figure 3.
- b. Pull the resistance cable of Tension control (41) up and force it into the gap of metal bracket of Tension control wire (38) as shown on drawing **B** of figure 3.
- c. Connect the resistance cable of Tension control (41) with the Tension control wire (38) completed as shown on drawing **C** of figure 3.
- d. Insert the Computer wire (17&18) through into the bottom of Handlebar support (7) and pull it out from the top hole of Handlebar support (7).
- e. Insert the Handlebar support (7) to the Main frame (4) and secure it with four M8x16 Bolts (42), Φ8 Spring washer (50) and Arc washers (34). (Refer figure 3)

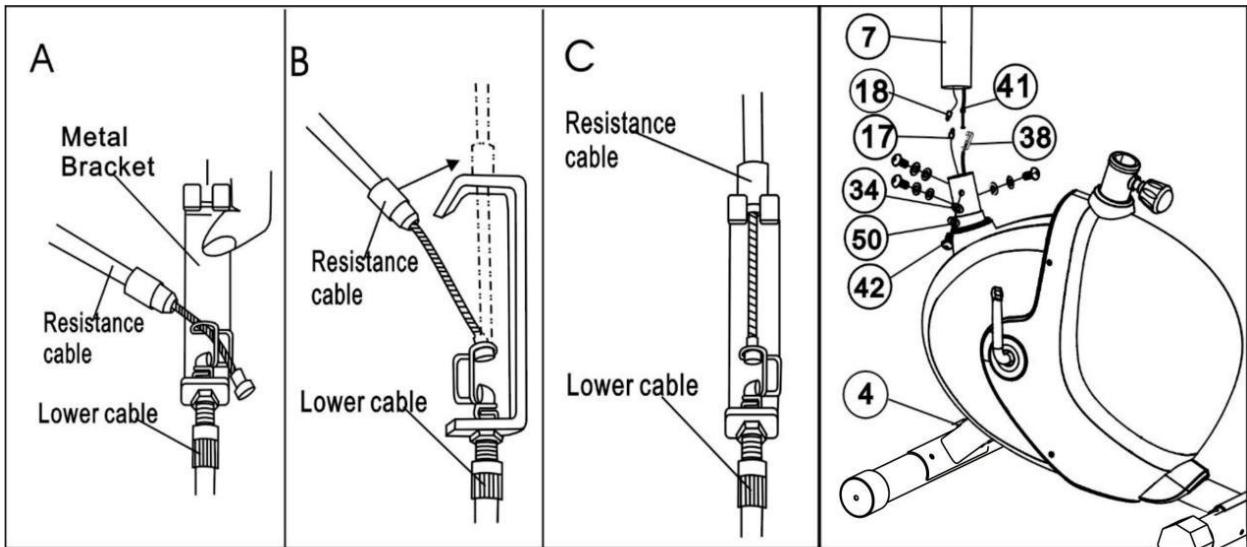


Figure 3

5) Attach the Handle Pulse Tube and Computer

a. Insert the Tension control wires (19) through into the hole of the Handlebar support (7) and then pull them out from the top hole of Handlebar support (7). Attach the Handlebar (8) to the Handlebar locator(A) of the Handlebar post(7) with the Handlebar cover(69), then insert the Tension control wires(19) into the hole of the Handlebar support(7) with the Pole plug(70), and put the Spacer(70) on the T-knob(71). Adjust the handlebar to the proper position, and lock with the T-knob(71) tightly.

b. Connect the Computer wire (18) and the Pulse wires (19) and sensor wire, insert the surplus wire into the Handlebar (7). Then insert the Computer (11) to the top of Handlebar support (7), make sure the computer is inserted to the handlebar support firmly. Then tighten it with M5*10 cross-head screw(74) (Refer figure 4)

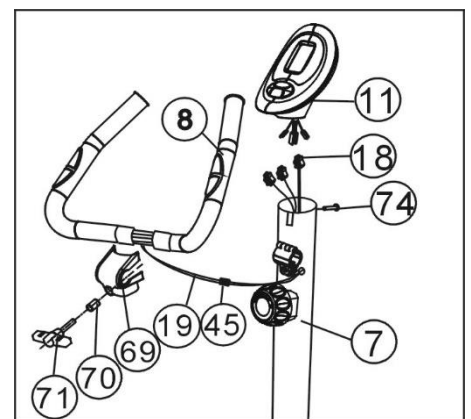


Figure 4

6) Attach the Seat Adjustor

First, remove three M8 Nylon Nuts (59) and $\Phi 8$ Flat washers (55) from underneath of the Seat cushion (20), and then attach the Seat cushion (20) to the Seat cushion adjustable bracket(62) with the three M8 Nylon Nuts (59) and $\Phi 8$ Flat washers (55) that were removed. (Refer figure 5)

Take out D-shaped washer (below 26 mentioned parts) from the hardware package, and with the groove of the D-shaped washer (26) aiming to the slot of the seat support of the main frame (4), put the D-shaped washer (26) gently into the main frame (4), and then insert the Seat bracket (16) to the D-shaped washer (26) and the seat support of the main frame (4); insert the insert the Seat adjustor (16) into the hole (Refer figure 6).

Finally, attach the Seat cushion adjustable bracket (62) to the top of Seat Adjustor (16) with short knob (64), adjust the saddle support plate to the appropriate position, and then tighten the short knob (64). (Refer figure 7)

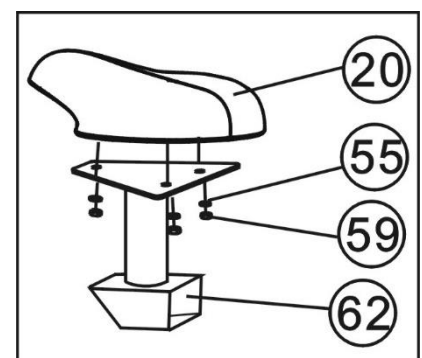
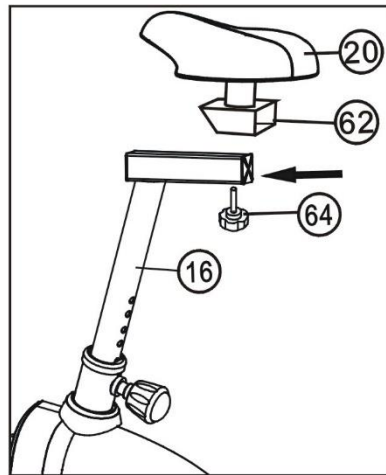
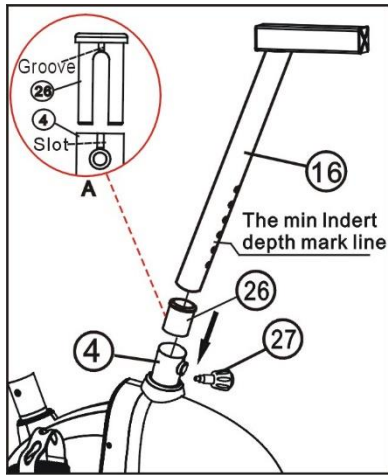


Figure 5



7) Attach the Pedals

Tie the two Pedal strips (67) on the left & right Pedals (40), and then attach the left & right Pedals (40) to the Crank (23). (Refer figure 8)

NOTE: The left & right Pedals (40) and Crank (23) are marked with "L" & "R".

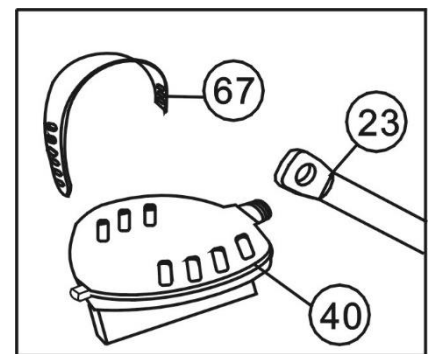


Figure 8

COMPUTER

KEY FUNTION:

- A) **AUTO ON/OFF:** The monitor will be auto-powered when starts exercise or press the key. The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes,
- B) **SCAN:** It displays the values: ①time ②speed ③distance ④calories ⑤pulse ⑥total distance. The values change every 4 mins.
- C) **TIME (TMR):** Auto-memorize the workout time while exercising (min:sec).
- D) **SPEED (SPD):** Display the current speed (km/h).
- E) **DISTANCE (DST):** Accumulate the distances while exercising (km).
- F) **CALORIES (CAL):** Auto-memorize calories amount consumed while exercising (Kcal).
- G) **PULSE (PUL):** Display the user's heart rate per minute while exercising. Remark: You have to hold on reaction planks with both hands for 4-5 seconds, and then it can display your pulse. The shinning heart means signal inputs.
- H) **RESET/CLEAR:** To let the value reset.
- I) **BATTERY:** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result .This monitor uses two "AA" or "UM-3" batteries.



ATTENTION: the information only can be recovered in 15 seconds after battery replacement; the built-in data in computer may be lost after battery replacement; the normal life for battery is one year.

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

MALFUNCTIONS AND TREATMENT

Malfunction	Reason	Treatment
Base is unstable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 2. The rear base feet have not been leveled when assembling. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the object. 2. Adjust the rear base feet.
Handlebar or seat cushion is shaking.	The screws and round knob are loose.	Tighten the screws and round knob.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the covers to adjust.
No resistance when riding the upright bike.	<ol style="list-style-type: none"> 1. The interval of the magnetic resistance increases. 2. Tension control is damaged. 3. Running belt is slippery. 4. The bearing set is damaged. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open the covers to adjust. 2. Change the tension control. 3. Open the covers to adjust. 4. Change the bearing set.

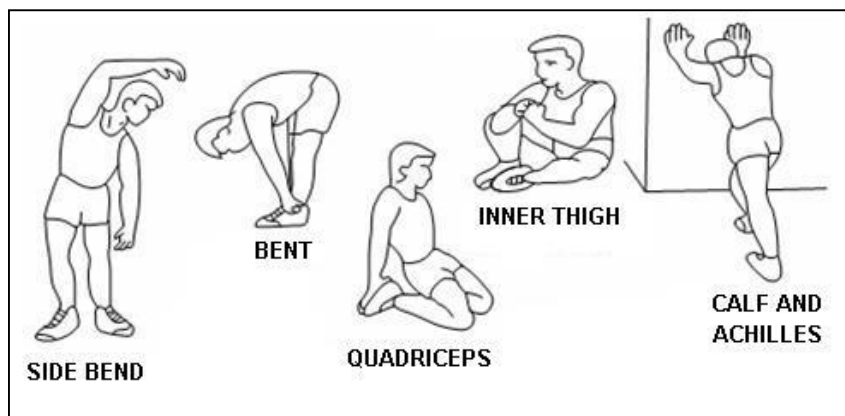
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M9239V HMS is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

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



2. Position

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



3. Training Organization

Warm-up:

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

Training session:

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

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

Cool down:

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

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

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

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

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

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



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 24,5 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

Rozměry po rozložení – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

ÚDRŽBA

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

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

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

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

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

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M9239V HMS není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Zadní stabilizátor	1	40	Pedál (P&L)	2
2	Otočný potah nohou	2	41	8-sekční regulátor zátěže	1
3	Pevný potah nohou	4	42	Šroub M8x16	4
4	Hlavní rám	1	43		
5	Přední stabilizátor	1	44	Křížový šroub M5x35	1
6	Přední kryt	1	45	Krytka	1
7	Tyč řídicí/počítače	1	46	Samoblokační křížový šroub ST2,9x8	2
8	Řídítka	2	47	Samoblokační křížový šroub ST4,2x16	8
9	Kulatá koncovka $\Phi 25$	2	48	Kulatý šroub M8x40	1
10	Pěnovka	2	49	Šroub M8x20	4
11	Počítač	1	50	Pružinová podložka $\Phi 8$	8
12	Čidlo	2	51	Samoblokační křížový šroub ST4,2x20	9

13	Plastová kulatá krytka	1	52	Matka M6	3
14	Krytka tyče sedátka	1	53	Velmi tenká šestiúhlá matka	3
15	Podložka $\Phi 6$	3	54	Tenká šestiúhlá matka	2
16	Tyč sedátka	1	55	Podložka $\Phi 8$	9
17	Počítačový převod (dolní)	1	56	Matice M8	2
18	Počítačový převod (horní)	1	57	Podložek $\Phi 5$	1
19	Převod pulsu	2	58	Blokační podložka	2
20	Sedátko	1	59	Nylonová matka M8	5
21	Pravý kryt	1	60	Nylonová matka M6	1
22	Levý kryt	1	61	Kolejnice magnetu	1
23	Rameno	1	62	Nastavitelná tyč sedátka	1
24	Pásové kolo	1	63	Krytka F35	2
25			64	Krátká hlavička	1
26	Plastový objímka	1	65	Elastická podložka $\Phi 6$	1
27	Pružinová hlavička	1	66	Klínek	1
28	Souprava ložisek	1	67	Pásek pedálu	2
29	Vzpěra přítlačného kola	1	68	Držák převodů	1
30	Kolo přítlačného pásu	1	69	Plastový kryt řídítek	1
31	Pružina přítlačné vzpěry	1	70	Rozpěra	1
32	Pás 4V	1	71	Hlavička ve tvaru písmene T	1
33	Kotoučový setrvačnick	1	72	Objímka ramene	2
34	Prohnutá podložka	4	73	Tenká podložka $\Phi 6$	1
35	Rozpěra	1	74	Křížový šroub M5x10	1
36	Osa kotoučového setrvačnicku	1	75	Kryt prstence	1
37	Vzpěra kolejnic magnetu	1	76	Samoblokační křížový šroub ST2,2x10	1
38	Převod kontroly zátěže	1	77	Šroub s křížovou drážkou M6X20	1
39	Magnetická pružina	1	78	Šestihranná matice M10	1
79	Šroubovák	1	80	Klíč	1



(27) Pružinová hlavička



(34) Prohnutá podložka



(42) Šroub M8x16

x4



(45) Krytka

x1



(49) Šroub M8x20

x4



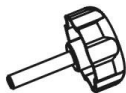
(50) Pružinová podložka $\Phi 8$

x8



(55) Podložka $\Phi 8$

x4



(64) Krátká hlavička

x1



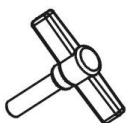
(69) Plastový kryt

x1



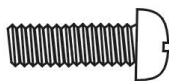
(70) Rozpěra

x1



(71) Hlavička

x1



(74) Křížový šroub

x1



(79) Šroubovák

x1



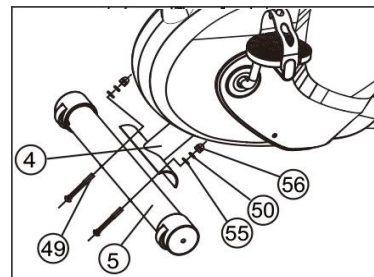
(80) Klíč

x1

MONTÁŽ

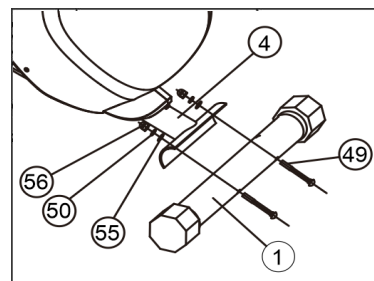
1. Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (5) k hlavnímu rámu (4) pomocí 2 šroubů (49) a podložek (55) a (50). (obr. 1)



2. Připevnění zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (1) k hlavnímu rámu (4) pomocí 2 souprav šroubů (49) a podložek (50) a (55). (obr. 2)



3. Připevnění tyče řídicí

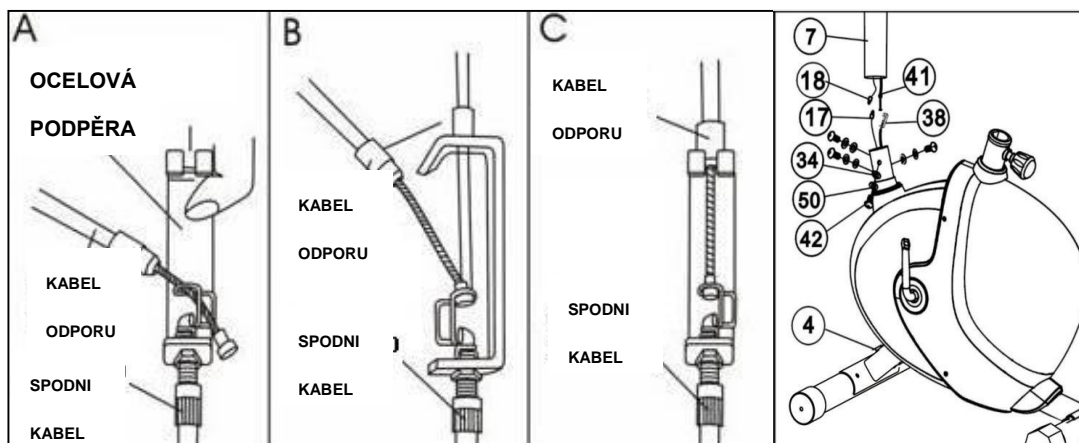
Koncovku převodu regulátoru zátěže (41) protáhněte háčkem podle obr. A.

Protáhněte převod zátěže (41) otvorem železné vzpěry regulátoru zátěže (38) podle obrázku B.

Spojte převod zátěže (41) s převodem regulace zátěže (38) podle obrázku C.

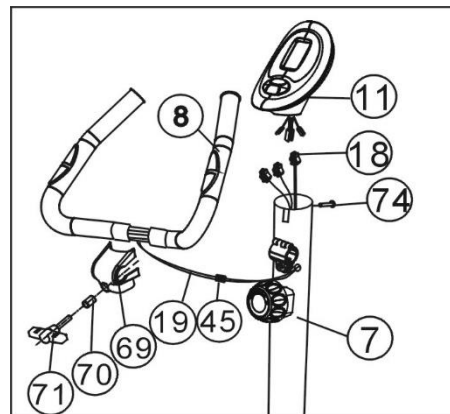
Vsuňte počítačový převod (17&18) do dolní části vzpěry řídicí (7) a vytáhněte jej vrchem.

Nasaďte tyč počítače (7) na hlavní rám (4) a vše zabezpečte pomocí 4 šroubů (42) a podložek (50) a (34).



4. Připevnění počítače a řídicíků

- a. Vložte převody pulsu (19) do otvoru ve vzpěře řídicíků (7) a vytáhněte je vrchem. Nasadte řídicíka společně s plastovým krytek (69) na vrch tyče řídicíků (7) a protáhněte převody pulsu (19) otvorem v tyči řídicíků (7), společně s krytkou (45) nasadte rozpěru (70) na hlavičku ve tvaru písmene T (71). Přiložte řídicíka a připevněte je pomocí hlavičky (71).
- b. Spojte počítačové převody (18) a převody pulsu (19) s počítačem a zbylé čouhající převody vsuňte do tyče řídicíků (7). Připevněte počítač k tyči řídicíků (7). Ujistěte se, že je počítač řádně nasazen a upevněte jej pomocí šroubu (74).



5. Připevnění sedátka

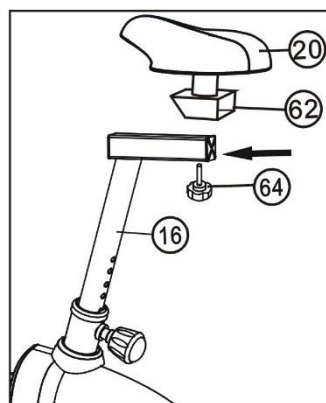
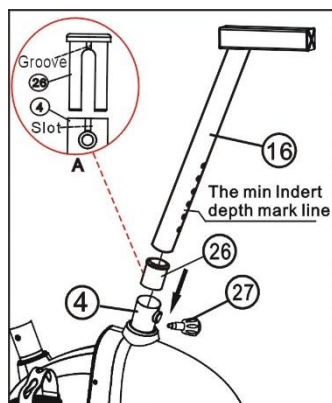
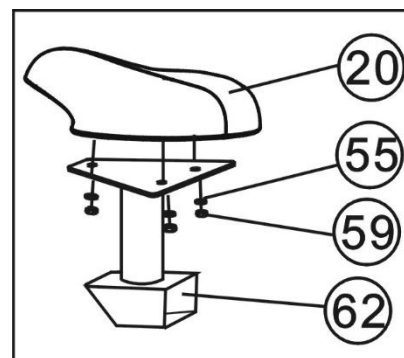
Nejdříve odšroubujte 3 matky (59) a podložky (55) nacházející se pod sedátkem (20). Dále umístěte sedátko na tyč sedátka (62) a vše zabezpečte pomocí dřívě odšroubovaných částí.

Dále povolte hlavičku (27), vsuňte tyč sedátka (16) do objímky hlavního rámu (4) a nastavte si sedátko na požadovanou výšku.

Dotáhněte hlavičku (27).

Připevněte nastavitelnou tyč sedátka (62) k horní části tyče sedátka (16) pomocí hlavičky (64).

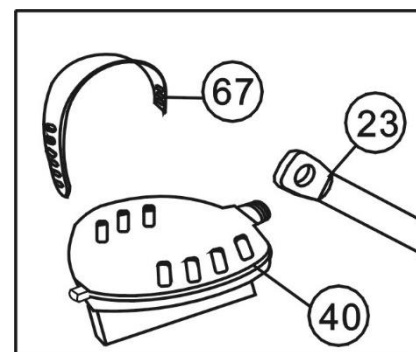
POZOR: Po nastavení potřebné výšky sedátka zkontrolujte, zda jste nepřekročili vyznačenou linii. Sedátko nemůže být nastaveno výše, než je vyznačeno linií.



6. Připevnění pedálů

Připevněte pásky (67) k pravému a levému pedálu (40), a dále připevněte pravý a levý pedál (40) k rameni (23).

POZOR: levý a pravý pedál jsou označeny "L" (levý) a "R" (pravý).



POČÍTAČ

HLAVNÍ TLAČÍTKO

MODE/SELECT slouží k volbě funkce, která Vás zajímá

SET (pokud je součástí): umožňuje navádění požadovaných hodnot.

RESET/CLEAR (pokud je součástí): umožňuje vynulovat vybranou hodnotu.

OPERACE:

AUTO ON/OFF: se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. Monitor se automaticky zapne stisknutím tlačítka nebo započítáním tréninku.

FUNKCE:

TIME (TMR) / ČAS: automaticky zapisuje dobu tréninku.

SPEED (SPD) //RYCHLOST/: zobrazuje aktuální rychlost.

DISTANCE (DST) /VZDÁLENOST/: sčítá dosaženou vzdálenost od započítání cvičení až po jeho konec.

CALORIES (CAL) /KALORIE/: sčítá kalorie spálené od počátku cvičení po jeho ukončení.

PULSE /PULS/: Zobrazuje počet úderů srdce za minutu. Obě ruce musí být umístěny za účelem změření pulsu na čidlech pulsu .

BATERIE: pokud displej řádně nefunguje, je potřeba vyměnit baterie. Počítač funguje na základě dvou baterií typu AA nebo AAA.

Během výměny baterií, pokud doba jejich výměny potrvá déle než 15 sekund, budou všechny informace vymazány.

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

MOŽNÉ PORUCHY A JEJICH ŘEŠENÍ

Porucha	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní	1.Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký malý předmět. 2.Poloha předního a zadního stabilizátoru	1. Odstraňte předmět. 2. Dotáhněte přední a zadní stabilizátor.
Tyč řídítek není stabilní	Šrouby jsou povoleno.	Dotáhněte šrouby .
Pohyblivé části vržou.	Části jsou špatně dotáhnuty.	Stáhněte kryt a zjistěte závadu.
Nefunguje zátěž.	4. Zvětšil se prostor mezi převody magnetického odporu. 5. Regulátor zátěže je poškozen. 6. Spadl pásek zátěže.	4. Stáhněte kryt a zjistěte závadu. 5. Vyměňte regulátor zátěže 6. Stáhněte kryt a zjistěte závadu.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M9239V HMS je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**



NÁVOD K TRÉNINKU

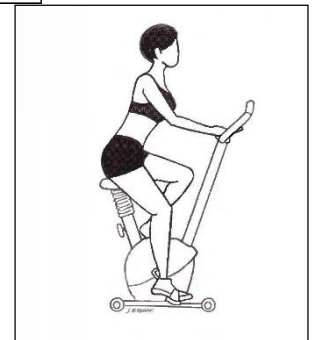
1. Rozcvička

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



2. Pozice

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



3. Trénink

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

4. Plán tréninku

Rozcvička:

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

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyziky.

Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočínejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví sportovců říká: „ Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej“.

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

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elzbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobena v Číně

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

