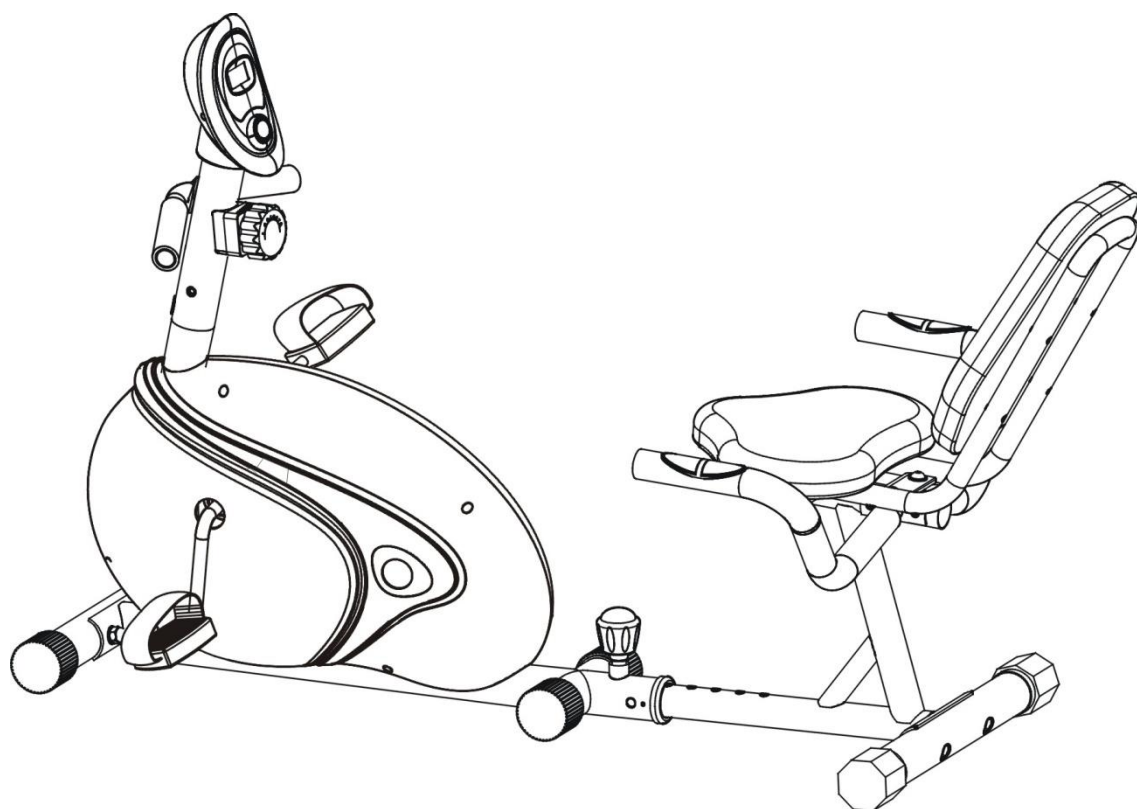




**ROWER POZIOMY - RECUMBENT BIKE
RECUMBENT
R9203**



**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 – 21.5 kg
Koło zamachowe – 6,5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 126 x 63.4 x 92.2 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

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

SPOSÓB REGULACJI OPORU

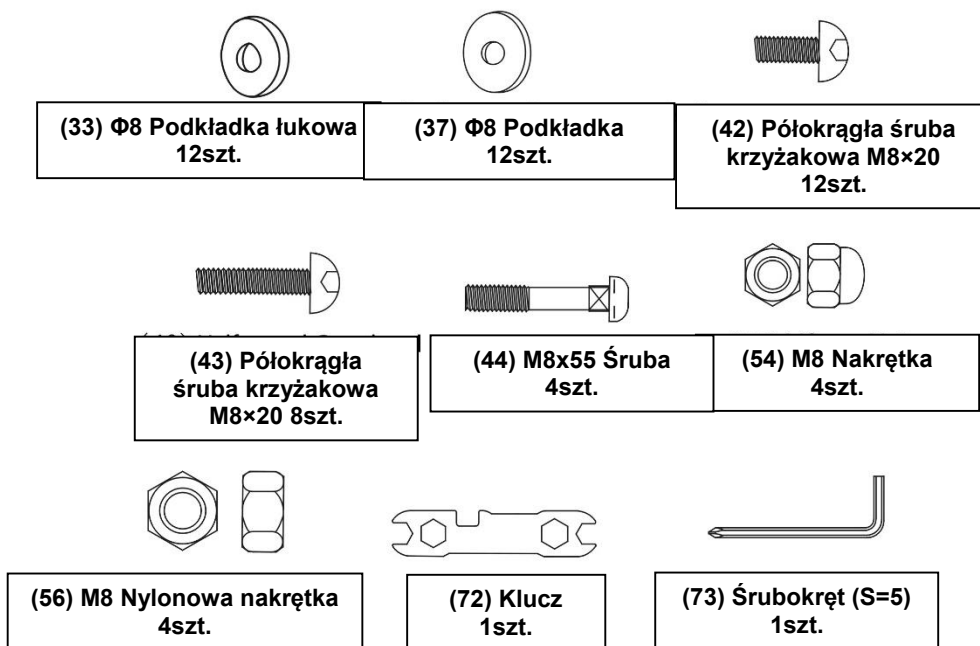
Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rowerek magnetyczny poziomy R9203 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	38	Okrągła zaślepka	4
2	Słup regulacji siodełka	1	39	Korba	1
3	Rama siodełka	1	40	Śruba	3
4	Wspornik magnesu	1	41	Mała śruba	3
5	Koło zamahowe	1	42	Półokrągła śruba krzyżakowa M8×20	15
6	Przewód kontroli napięcia	1	43	Półokrągła śruba krzyżakowa M8×20	8
7	Rama koła dociskowego	1	44	M8×55 Śruba	4
8	Lewa część kierownicy	1	45	M5×60 Śruba	1
9	Prawa część kierownicy	1	46	M10×60 Śruba	1
10	Regulator oporu	1	47	M6×6 Śruba	1
11	Słup kierownicy	1	48	M8 Nakrętka	2
12	Siodełko	1	49	M6 Nakrętka	3
13	Oparcie	1	50	M8×40 Śruba	1
14	Koło głównego pasa	1	51	Śruba krzyżakowa ST3*6	2
15	Lewy pedał	1	52	Śruba krzyżakowa ST2.9*8	2
16	Prawy pedał	1	53	Śruba krzyżakowa ST4.2*30	6
17	Koło dociskowe	1	54	M8 Nakrętka	4
18	Czujnik	1	55	Przewód czujnika	1
19	Komputer	1	56	M8 Nylonowa nakrętka	7
20	Gałka	1	57	Czujnik pomiaru pulsu	2
21	Lewa osłona	1	58	Przewód pomiaru pulsu 1	1
22	Prawa osłona	1	59	Przewód pomiaru pulsu 2	1
23	Osłona tylnego stabilizatora	2	60	Przewód pomiaru pulsu 3	1
24	Osłona przedniego i środkowego stabilizatora	4	61	Φ3 Płaska podkładka	1
25	Pas	1	62	Lokator	1
26	Pianka kierownicy	2	63	M5 Nakrętka	1
27	Rozpórka	1	64	Φ5 Płaska podkładka	1
28	Sprężyna	1	65	Podkładka	2
29	Zestaw łożysk	1	66	Obejma przewodów	1
30	Tuleja	1	67	Śruba krzyżakowa ST4.2*6.5	4
31	Plastikowa osłona	1	68	Śruba krzyżakowa M5*40	1
32	Φ25 Okrągła zaślepka	4	69	Przednia kierownica	1
33	Φ8 Podkładka łukowa	14	70	Pianka kierownicy przedniej	2
34	Przedni stabilizator	1	71	Plastikowa wtyczka korby	2
35	Tyłny stabilizator	1	72	Klucz	1
36	Φ38 Okrągła zaślepka	2	73	Śrubokręt (S=5)	1
37	Φ8 Podkładka	15			



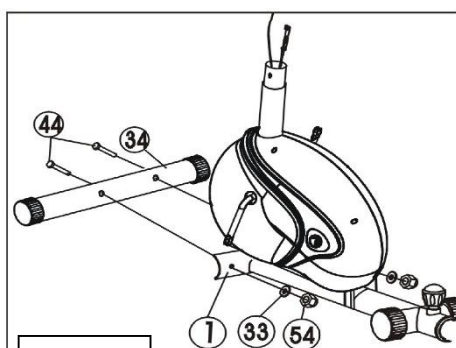
MONTAŻ

1. Montaż stabilizatora przedniego

Przymocuj przedni stabilizator (34) do ramy głównej (1) używając 2 śrub (44) i 2 podkładek (33) oraz 2 zaślepek (54). (rys 1)

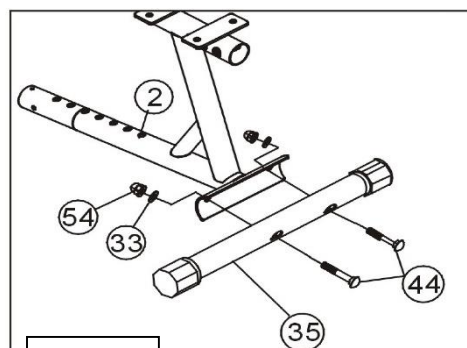
2. Montaż stabilizatora tylnego

Przymocuj tylny stabilizator (35) do tuby regulacji siodełka (2) używając 2 śrub (44) i 2 podkładek (33) oraz 2 zaślepek (54). (rys 2)



Rys. 1

Figure 1



Rys. 2

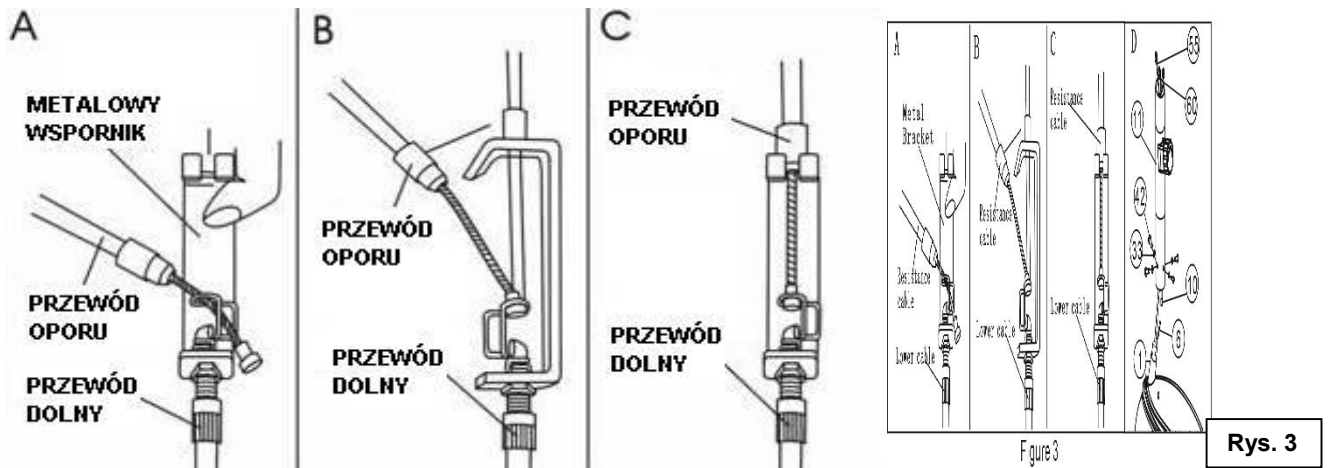
Figure 2

3. Montaż słupa kierownicy

a. Wyciągnij ze słupa kierownicy (11) przewód czujnika (55) i przewód pomiaru pulsu 3 (60).

b. Połącz regulator oporu (10) z przewodem kontroli napięcia (6); [Uwaga: Najpierw przekręć gałkę regulującą maksymalnie w kierunku „-”, aby przewód oporu był jak najdłuższy]. Końcówkę przewodu oporu przeciągnij przez haczyk przewodu regulacji oporu jak pokazano na rysunku **A**. Przeciągnij przewód kontroli napięcia (6) do otworu metalowego wspornika przewodu kontroli napięcia (6) tak jak pokazano na rysunku **B**. Połącz przewód kontroli napięcia z przewodem regulacji oporu tak jak pokazano na rysunku **C**. Jeśli przewód oporu nie pasuje do metalowego wspornika, poluzuj nakrętkę poniżej wspornika. (Rysunek 3 A-C)

c. Wprowadź słup kierownicy (11) do ramy głównej (1) i skręć używając 4 śrub (42) i podkładek (33) jak pokazano na rysunku **D**.



Rys. 3

4. Montaż Komputera

Połącz przewód komputera (55) i przewody pulsu 3 (60) z przewodami wychodzącymi z komputera (19). Przymocuj komputer (19) do słupa kierownicy (11). (Rys. 4)

5. Montaż ramy siodełka

Połącz ramę siodełka (3) ze słupem regulacji siodełka (2) korzystając z czterech śrub (42), podkładek (37) oraz nakrętek (56). (Rys. 5)

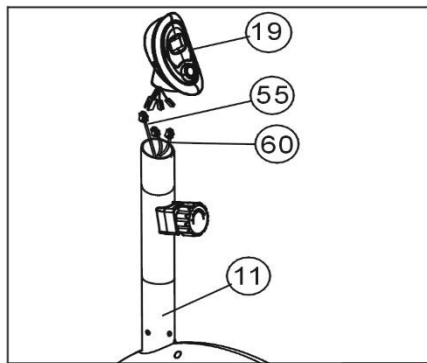


Figure 4

Rys. 4

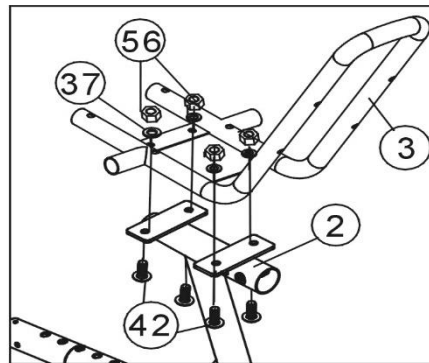
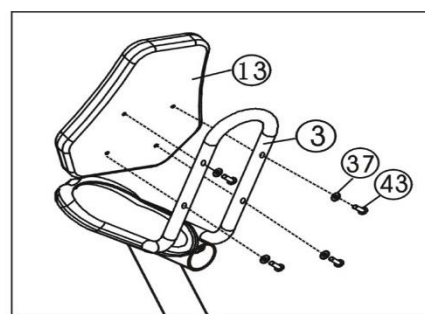
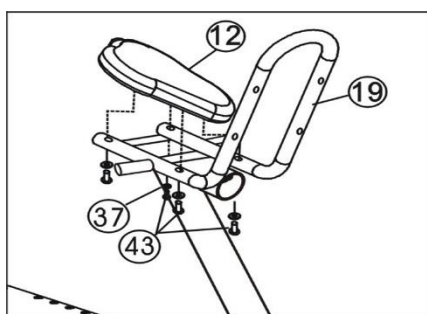


Figure 5

Rys. 5

6. Montaż siodełka i oparcia.

Połącz siodełko (12) i oparcie (13) z ramą siodełka (3) korzystając z ośmiu śrub (43) i ośmiu podkładek (37). (Rys.6)



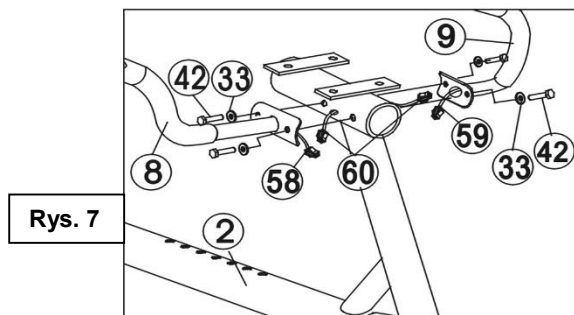
Rys. 6

7. Montaż lewej i prawej kierownicy

Połącz przewód pulsu 1 & 2 (58/59) z lewej i prawej części kierownicy z przewodem pulsu 3 (60) z ramy regulacji siodełka. Przymocuj prawą i lewą część kierownicy (8/9) korzystając z czterech śrub (42) i podkładek (33). (Rys.7)

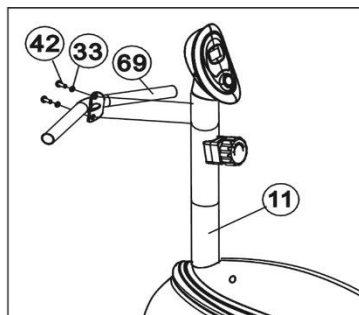
8. Montaż przedniej kierownicy

Połącz przednią kierownicę (69) ze słupem kierownicy (11) korzystając z dwóch śrub (42) i dwóch podkładek (33). (Rys.8)



Rys. 7

Figure 7



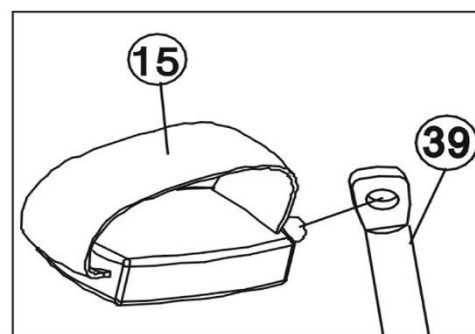
Rys. 8

Figure 8

9. Montaż pedałów

Połącz prawy i lewy pedał (16/15) z korbą (39). Lewy pedał (15) powinien być dokręcany przeciwnie do ruchów wskazówek zegara. Prawy pedał (16) – zgodnie z ruchem wskazówek zegara. (Rys. 9)

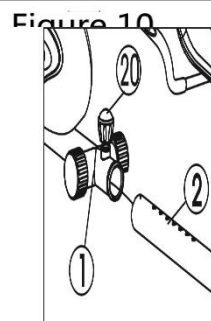
UWAGA: Lewy i prawy pedał oraz korby są oznaczone "L" (Lewy) i "R" (Prawy).



Rys. 9

10. Regulacja ramy siodełka.

Poluzuj i wyciągnij pokrętko (20) a następnie wsuń ramę siodełka (2) w ramę. Dopasuj ramę siodełka (2) do odpowiedniego otworu ustalając w ten sposób pożądaną pozycję a następnie dokręć pokrętko (20). (Rys. 10)



główną.

Rys. 10

Figure 9

KOMPUTER

PRZYCIŚK GŁÓWNY MODE/SELECT służy do wyboru interesującej cię funkcji. Przytrzymanie klawisze przez co najmniej 3 sekundy zeruje wartości funkcji (oprócz drogomierza).

PAUSE /PAUZA/ (jeśli posiada): zatrzymuje wybraną funkcję.

SET (jeśli posiada) służy do wprowadzania pożądaney 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.

RESET: Urządzenie może zostać zresetowane jeśli przytrzymasz przycisk RESET przez 3 sekundy lub podczas wymiany baterii.

USTAWIENIA CZASU, ODLEGŁOŚCI, DROGOMIERZA, PULSU I KALORII:

- Naciskaj przycisk MODE do momentu aż na wyświetlaczu zamruga pożądana funkcja

- Gdy wybrana funkcja przestanie mrugać, naciśnij przycisk MODE ponownie

- Korzystając z przycisku SE, wybierz pożądaną wartość parametru ćwiczenia

- Kiedy czujnik prędkości otrzyma sygnał o rozpoczęciu ćwiczenia, rozpocznie się odliczanie od ustalonej wartości do zera.

- Zakończenie odliczania i ustalonej sesji treningowej, urządzenie oznajmi sygnałem dźwiękowym. Naciśnij jakikolwiek przycisk aby sygnał dźwiękowy wyłączył się.

- Jeśli nie ustaliłeś przed rozpoczęciem ćwiczenia żadnej z wartości parametrów ćwiczeń, komputer będzie odliczał „w górę” – od zera do momentu zakończenia treningu.



FUNKCJE:

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

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

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

ODOMETER (ODO) / DROGOMIERZ/ (Jeśli posiada): Zlicza całkowity dystans wszystkich sesji treningowych.

PULSE (BPM) /PULS/ (Jeśli posiada): Wyświetla ilość uderzeń serca na minutę. Obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach w celu dokonania pomiaru co najmniej przez 30 sekund.

CALORIES (CAL) /KALORIE/: Wyświetla wartość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.

SCAN /SKANOWANIE/: Wyświetla kolejno wartość wszystkich funkcji

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

BATERIE: Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami typu "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	1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot. 2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	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 skrócone.	Zdejmij obudowę by sprawdzić.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego. 2. Regulator oporu jest zniszczony. 3. Zsunął się pasek oporu.	1. Zdejmij obudowę by sprawdzić. 2. Wymień regulator oporu 3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.

ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku poziomym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek poziomy R9203 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 siedelku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na uchwytach.

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.

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 czuć sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

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

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
serwis@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 21.5 kg

Flywheel – 6,5 kg

Dimensions – 126 x 63.4 x 92.2 cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

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

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

TENSION ADJUSTMENT

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

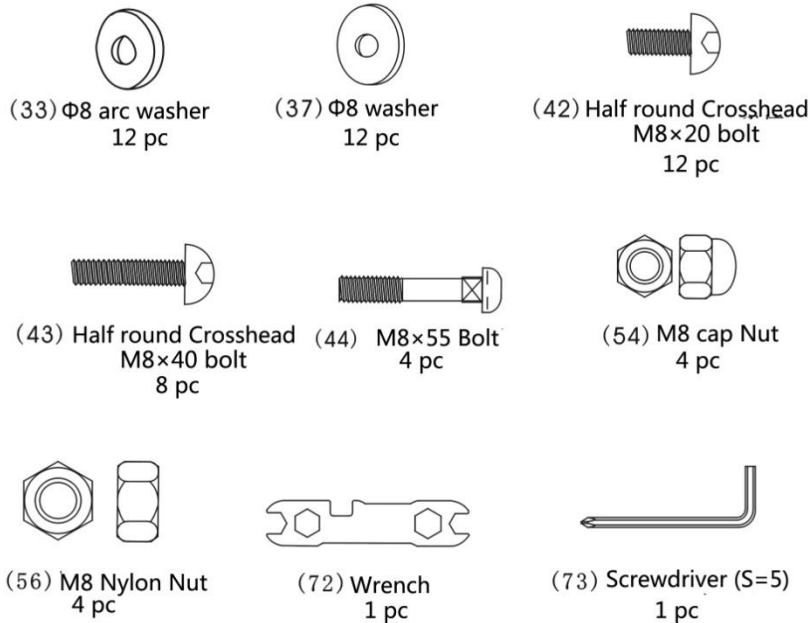
BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic recumbent bike R9203 does not acquire breaking system or emergency break.

PARTS LIST AND TOOLS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	38	Round end cap	4
2	Seat cushion adjustor	1	39	Crank	1
3	Seat cushion frame	1	40	Thin Bolt	3
4	Magnetic brack	1	41	Small thin bolt	3
5	Flywheel	1	42	Half round Crosshead bolt M8×20	15
6	Tension control wire	1	43	Half round Crosshead bolt M8×20	8
7	Press wheel frame	1	44	M8×55 Bolt	4
8	Left hand bar tube	1	45	M5×60 Bolt	1
9	Right hand bar tube	1	46	M10×60 Bolt	1
10	Tension control	1	47	M6×6 Bolt	1
11	Front upright tube	1	48	M8 Nut	2
12	Seat cushion	1	49	M6 Nut	3
13	Back cushion	1	50	M8×40 Bolt	1
14	Big Belt wheel	1	51	Crosshead self bolt ST3*6	2
15	Left pedal	1	52	Crosshead self bolt ST2.9*8	2
16	Right pedal	1	53	Crosshead self bolt ST4.2*30	6
17	Press wheel	1	54	M8 cap Nut	4
18	Sensor	1	55	Sensor Wire	1
19	Computer	1	56	M8 Nylon Nut	7
20	Knob	1	57	Hand pulse plate	2
21	Left cover	1	58	Hand pulse wire 1	1
22	Right Cover	1	59	Hand pulse wire 2	1
23	Rear Stabilizer cover	2	60	Hand pulse wire 3	1
24	Front and middle stabilizer cover	4	61	Φ3 flat washer	1
25	Belt	1	62	Locator	1
26	Handle bar foam	2	63	M5 Nut	1
27	Spacer	1	64	Φ5 flat washer	1
28	Magnetic Spring	1	65	Stop washer	2
29	Bearing set	1	66	Wire clamp	1
30	Bushing	1	67	Crosshead self bolt ST4.2*6.5	4
31	Plastic cover	1	68	Crosshead bolt M5*40	1
32	Φ25 Round end cap	4	69	Front hand bar	1
33	Φ8 arc washer	14	70	Front hand bar foam	2
34	Front Stabilizer	1	71	Crank plastic Plug	2
35	Rear Stabilizer	1	72	Wrench	1
36	Φ38 Round end cap	2	73	Screwdriver (S=5)	1
37	Φ8 washer	15			

HARDWARE PACKING LIST



ASSEMBLY INSTRUCTION

1) Attach the Front Stabilizer

Attach the Front stabilizer (34) to the Mainframe (1) with two pcs of M8X55 Bolts (44), 2pcs of $\Phi 8$ Arc washer (33), and 2 pcs of M8 Cap nuts (54). (Refer figure 1)

2) Attach the Rear Stabilizer

Attach the Rear stabilizer (35) to the Seat cushion adjuster (2) with two M8X55 Bolts (44), and 2 pcs of $\Phi 8$ Arc washers (33), and 2 pcs of M8 Cap nuts (54). (Refer figure 2)

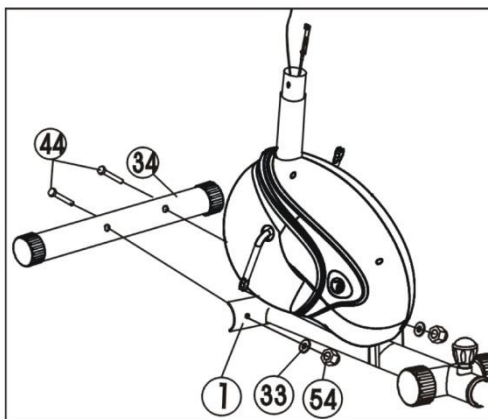


Figure 1

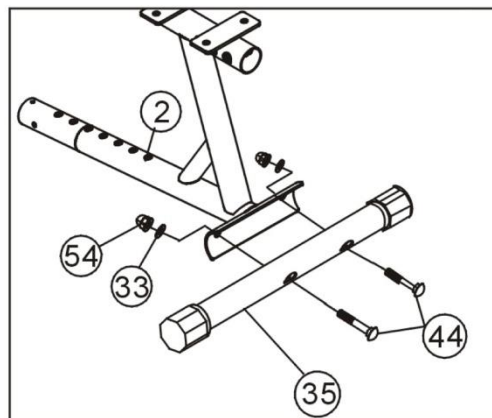


Figure 2

3) Attach the Front Upright Frame

- Pull out the Sensor wire (55) and hand pulse wire 3 (60) through Front upright tube (11).
- Connect the tension control (10) with Tension control wire (6); [Noted: First screw the tension control to the end of "-" side, (Under this circumstance the resistance cable stretch longest.) Put the cable end of the resistance cable into the spring hook of Tension Control Wire as shown on drawing **A** of figure 3. Pull the Tension Control wire (6) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Control Wire (6) as shown on drawing **B** of figure 3. Connect the resistance with the Tension Control Wire (6) completed as shown on drawing **C** of figure 3. If the resistance cable can not fit in the metal bracket, please adjust the nut below the metal bracket.] (See Figure 3 A-C)
- Insert the Front upright tube (11) into the tube of Mainframe (1) and secure it with four M8 \times 20 Bolts (42) and $\Phi 8$ Arc washers (33) as shown on drawing **D** of figure 3.

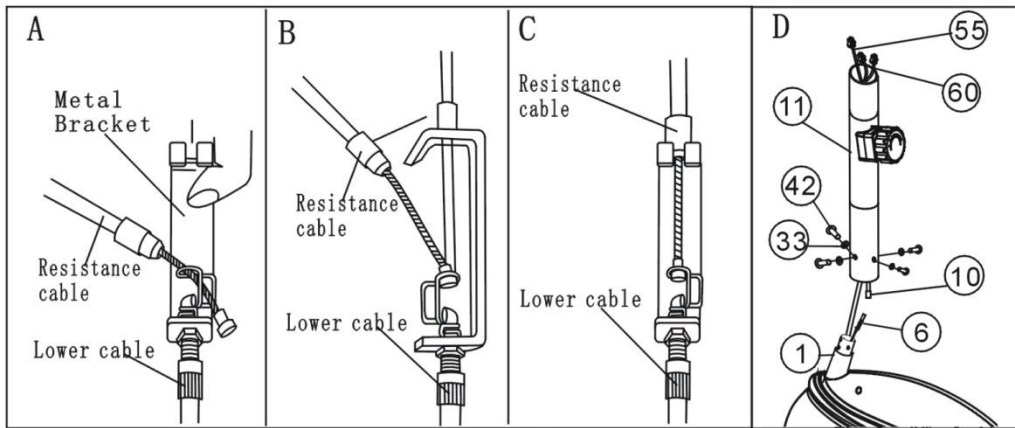


Figure 3

4) Attach the Computer

Connect the Computer wire (55), hand pulse wire 3 (60) to the wire that comes from the Computer (19). Attach the Computer (19) to the top of Front upright tube (11). (Refer figure 4)

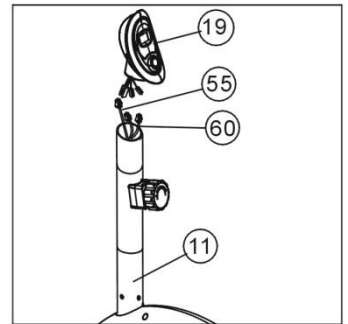


Figure 4

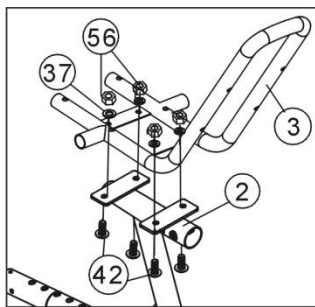


Figure 5

5) Attach the Seat Cushion Frame

Attach the Seat cushion frame (3) to the Seat cushion adjuster (2) with four M8×20 Bolts (42), 4 pcs of Φ8 Flat washers (37), and 4 pcs of M8 Nylon nuts (56). (Refer figure 5)

6) Attach the Seat Cushion and Back Cushion

Attach the Seat cushion (12) and Back cushion (13) to the Seat cushion frame (3) with eight pcs of M8×40 Bolts (43) and 8 pcs of Φ8 Flat washers (37). (Refer figure 6)

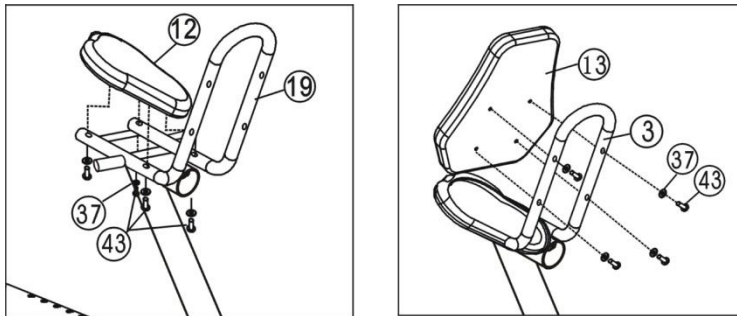


Figure 6

7) Attach the Left and Right Handlebar Tubes

a. Connect the hand pulse wire 1 & 2 (58/59) with hand pulse wire 3(60), fix the Left and right handle bar (8/9) with 4 pcs of Half round Crosshead bolt M8×20(42), 4 pcs of Φ8 Arc washer (33) (See figure 7).

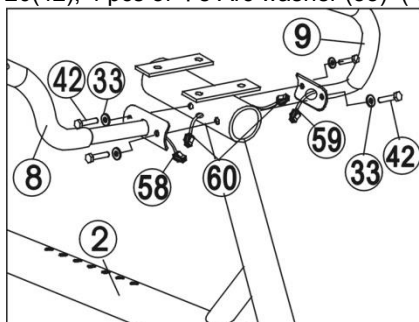


Figure 7

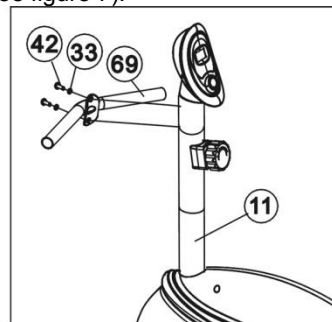


Figure 8

8) Attach front handlebar

Attach the Front handlebar (69) to the Front upright tube (11) with two M8×20 Bolts (42) and two Φ8 Arc washers (33).

9) Attach the Left & Right Pedals

Attach the Left & Right pedals (15/16) to the Crank axis (39). The Left Pedal (15) should be threaded on counter-clockwise. The Right Pedal (16) should be threaded on clockwise. (Refer figure10)

NOTE: The Left & Right Pedals (15/16) and Crank axis (39) are marked with "L" & "R".

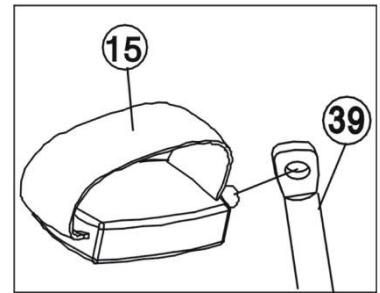


Figure 10

10) Adjust the Seat tube

To adjust the seat forward and backward, loose out the knob (20), move the Seat cushion adjustor (2) to the proper position, then lock knob (20). (Refer figure 9)

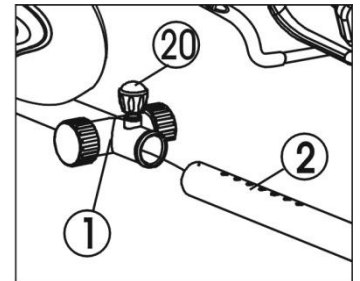
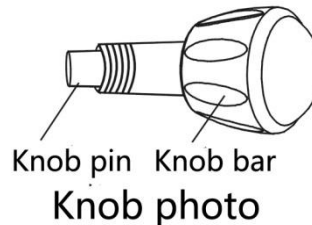


Figure 9

COMPUTER

SPECIFICATIONS :

KEY FUNCTION :

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want. According to the above three seconds longer, except ODO numerical beyond, time and distance and the quantity of heat is cleared.

PAUSE: Press to start or stop the operation of functions.*(IF HAVE)

SET: The key allows you to choose a target value for TIME,DISTANCE,CALORIES , PULSE ,But SPEED and ODO cannot set

RESET: RESET KEY to set the target KEY specific cleared, long press RESET for KEY specific more than 3 seconds above, electronic watch RESET all numeration RESET

OPERATION PROCEDURES :

1.AUTO ON/OFF

□The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.

□The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2.RESET :

The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

3.HOW TO PRESET TIME,DISTANCE,ODOMETER PULSE&CALORIES:

Press the MODE key until the function brand which is going to be preset is flashing.

Press the MODE key once the function brand stop flashing.

Next, Choose the value you want to exercise by the SET key.

When the speed sensor has any signal input,The monitor will begin to count down.

It will beep for 4 seconds to indicate the completion of workout which is preset,Press any key to stop beeping. If data is not preset,any function date will count up.

4.FUNCTIONS:

TIME : The time of exercise will be displayed by pressing MODE key until brand TIME appear.

SPEED : Current speed will be shown by pressing MODE key until brand SP(SPD) appear.

DISTANCE : The distance of each workout will be displayed by pressing MODE key until brand DIST appear.

ODOMETER : Press the MODE key until the pointer advance to ODO the total accumulated *(IF HAVE) distance will be shown.

PULSE : Users current heart rate is displayed in beats per minute(BPM)by pressing *(IF HAVE) MODE key until brand PULSE appear,Place the palms of your hands on both of the contact beds and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

CALORIES : The calories burned will be displayed by pressing MODE key until brand CAL appear.

SCAN : Automatic display of the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE- -CALORIES- ODOMETER (if have)- PULSE(if have) (OR) TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER (if have) - PULSE(if have) -CALORIES

BATTERY

This monitor uses two batteries. If improper display on monitor, replace the batteries to have a good result.



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.

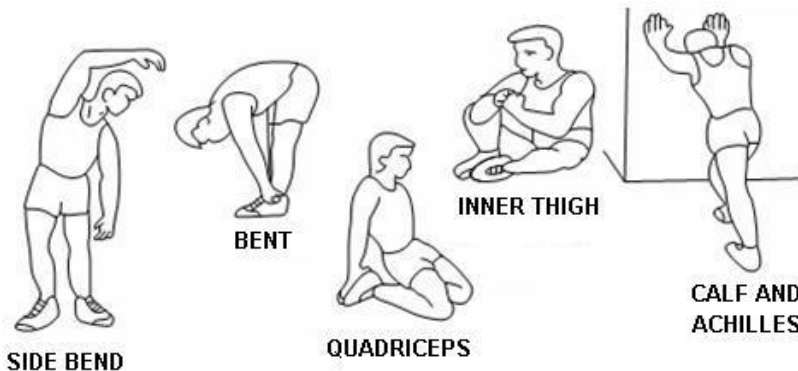
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Recumbent bike R9203 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.

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
serwis@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

NAVOD K OBSLUZE

BEZPEČNOSTNÍ RADY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna bezpečnost. Měly by být dodrženy následující zásady:

1. Před započatím 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 započatím 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 způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení 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 započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud 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 započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, ZPŮSOBENÉ NEVHODNÝM POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 21.5 kg
Kotoučový setrvačnick – 6,5 kg
Rozměry po rozložení – 126 x 63.4 x 92.2 cm
Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

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

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

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

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

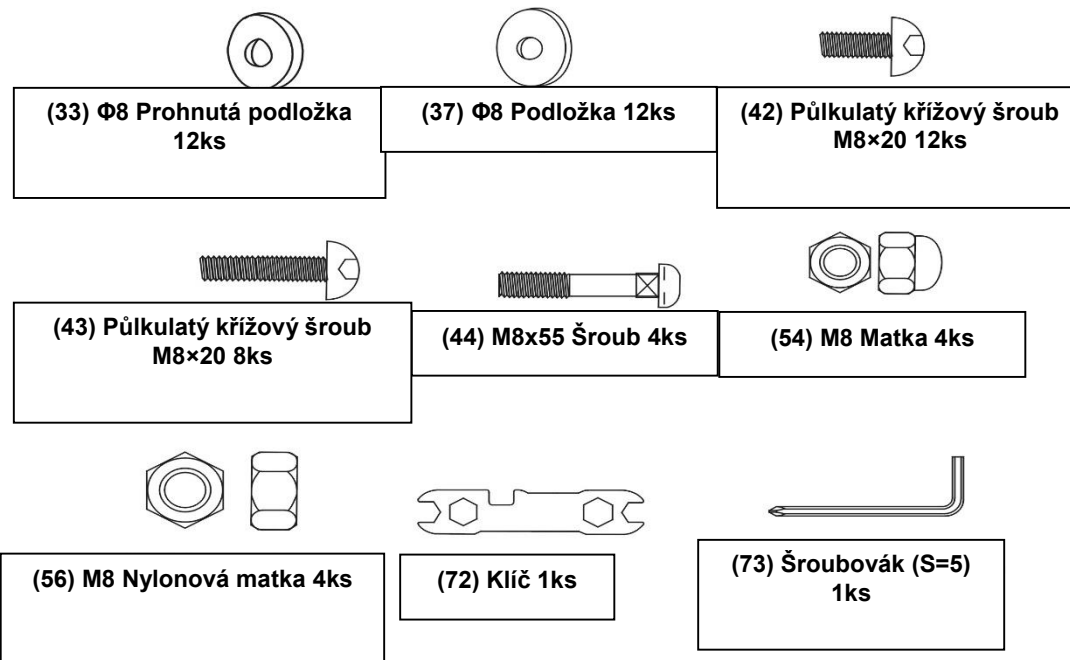
Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod říditky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický recumbent R9259* není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADIČ

Č	Popis	Počet	Č	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	38	Kulatá koncovka	4
2	Sloupek regulace sedátka	1	39	Klika	1
3	Rám sedátka	1	40	Šroub	3
4	Vzpěra magnetu	1	41	Malý šroub	3
5	Kotoučový setrvačnick	1	42	Půlkulatý křížový šroub M8×20	15
6	Převod kontroly napětí	1	43	Půlkulatý křížový šroub M8×20	8
7	Rám přítlakového kola	1	44	M8×55 Šroub	4
8	Levá část řídítek	1	45	M5×60 Šroub	1
9	Pravá část řídítek	1	46	M10×60 Šroub	1
10	Regulátor zatížení	1	47	M6×6 Šroub	1
11	Sloupek řídítek	1	48	M8 Matka	2
12	Sedátko	1	49	M6 Matka	3
13	Opěradlo	1	50	M8×40 Šroub	1
14	Kolo hlavního pásu	1	51	Křížový šroub ST3*6	2
15	Levý pedál	1	52	Křížový šroub ST2.9*8	2
16	Pravý pedál	1	53	Křížový šroub ST4.2*30	6
17	Přítlakové kolo	1	54	M8 Matka	4
18	Čidlo	1	55	Převod čidla	1
19	Počítač	1	56	M8 Nylonová matka	7
20	Hlavička	1	57	Čidlo měření pulsu	2
21	Levý kryt	1	58	Převod měření pulsu 1	1
22	Pravý kryt	1	59	Převod měření pulsu 2	1
23	Krytka zadního stabilizátoru	2	60	Převod měření pulsu 3	1
24	Krytka předního stabilizátoru	4	61	Φ3 Plochá podložka	1
25	Pás	1	62	Lokátor	1
26	Pěnovka řídítek	2	63	M5 Matka	1
27	Rozpěra	1	64	Φ5 Plochá podložka	1
28	Pružina	1	65	Podložka	2
29	Souprava ložisek	1	66	Objímka převodů	1
30	Objímka	1	67	Křížový šroub ST4.2*6.5	4
31	Plastová krytka	1	68	Křížový šroub M5*40	1
32	Φ25 Kulatá koncovka	4	69	Přední řídítka	1
33	Φ8 Prohnutá podložka	14	70	Pěnovka předních řídítek	2
34	Přední stabilizátor	1	71	Plastová krytka kliky	2
35	Tylný stabilizátor	1	72	Klíč	1
36	Φ38 Kulatá koncovka	2	73	Šroubovák(S=5)	1
37	Φ8 Podložka	15			



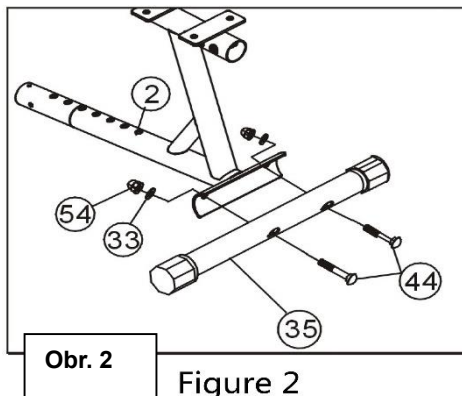
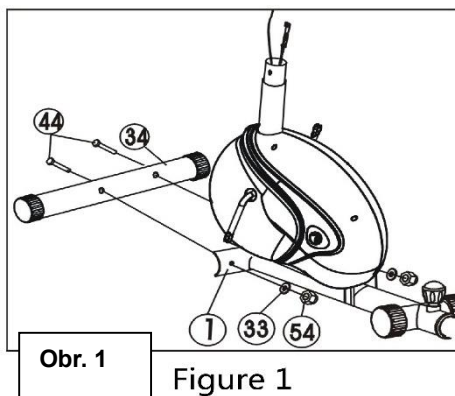
MONTÁŽ

1. Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (34) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů (44) a 2 podložek (33) a také 2 matek (54). (Obr. 1)

2. Připevnění zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (35) k sloupu regulace sedátka (2) pomocí 2 šroubů (44) a 2 podložek (33) a také 2 matek (54). (Obr.2)

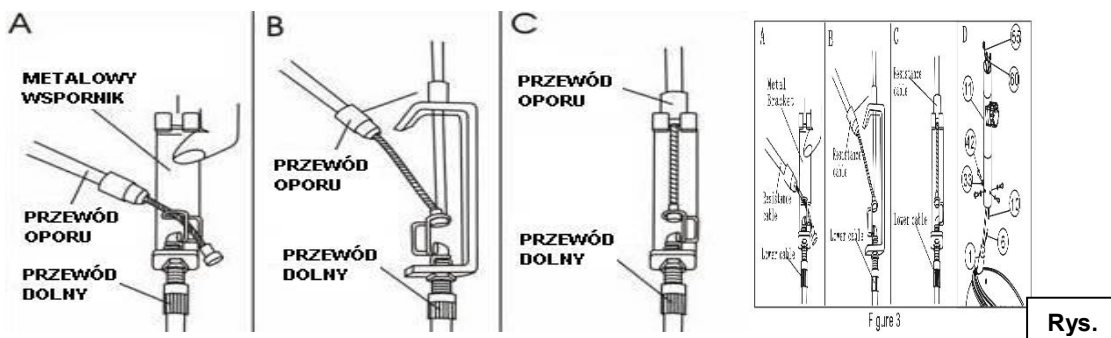


3. Připevnění sloupku řídicíků

a. Vytáhněte ze sloupku řídicíků (11) převod čidla (55) a převod pro měření pulsu 3 (60).

b. Spojte regulátor zatížení (10) s převodem kontroly napětí (6); [Pozor: Nejdříve otočte regulační hlavičkou na maximum ve směru „-“, aby byl převod zatížení nejdelší]. Koncovku převodu zatížení protáhněte háčkem převodu regulace zatížení, viz obr. **A**. Protáhněte převod kontroly napětí (6) otvorem železné vzpěry převodu kontroly napětí (6) viz obr. **B**. Spojte převod kontroly napětí s převodem regulace zatížení viz obr. **C**. Pokud převod zatížení nepasuje do železné vzpěry, povolte matku pod vzpěrou. (Obr. 3 A-C)

c. Nasadte sloupek řídicíků (11) do hlavního rámu (1) a vše upevněte pomocí 4 šroubů (42) a podložek (33) viz obr. **D**.



4. Připevnění počítače

Spojte počítačový převod (55) a převod pulsu 3 (60) s převody vycházejícími z počítače (19). Připevněte počítač (19) ke sloupku řídicí (11). (Obr. 4)

5. Připevnění rámu sedátka

Spojte rám sedátka (3) se sloupkem regulace sedátka (2) pomocí 4 šroubů (42), podložek (37) a matek (56). (Obr. 5)

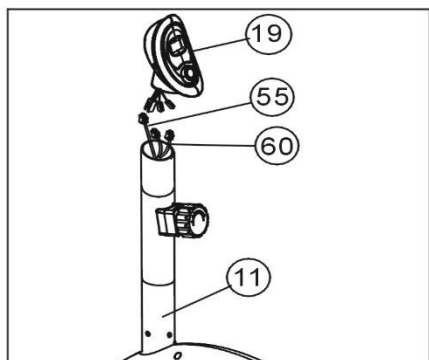


Figure 4

Obr. 4

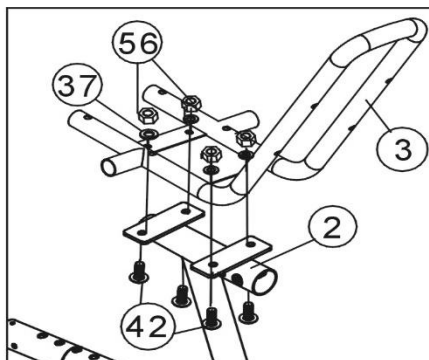
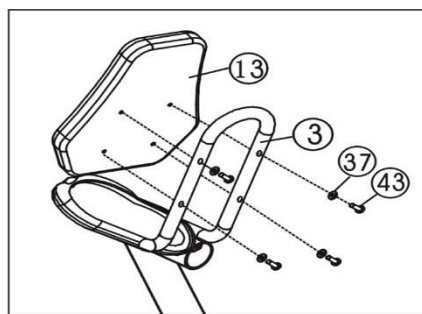
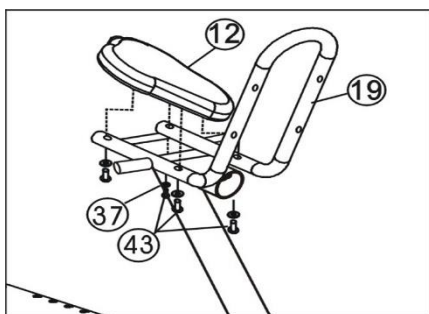


Figure 5

Obr. 5

6. Připevnění sedátka a opěradla.

Spojte sedátko (12) a opěradlo (13) k hlavnímu rámu sedátka (3) pomocí 8 šroubů (43) a 8 podložek (37). (Obr.6)



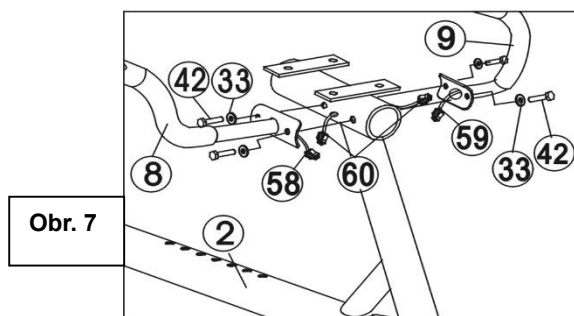
Obr. 6

7. Připevnění levé a pravé části řídicí

Spojte převod pulsu 1 & 2 (58/59) z levé a pravé části řídicí s převodem pulsu 3 (60) z rámu regulace sedátka. Připevněte pravou a levou část řídicí (8/9) pomocí 4 šroubů (42) a podložek (33). (Obr.7)

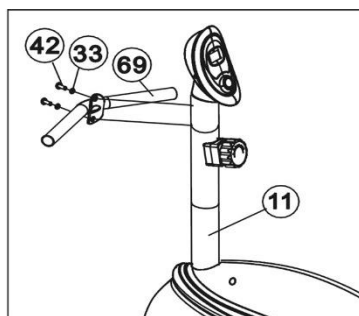
8. Připevnění předních řídicí

Spojte přední řídicí (69) se sloupkem řídicí (11) pomocí 2 šroubů (42) a 2 podložek (33). (Obr.8)



Obr. 7

Figure 7



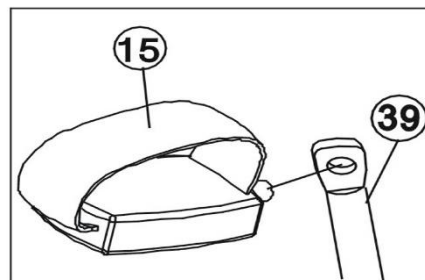
Obr. 8

Figure 8

9. Připevnění pedálů

Spojte pravý a levý pedál (16/15) s klikou (39). Levý pedál (15) přišroubujte otáčením proti směru pohybu hod.ručiček. Pravý pedál (16) – přišroubujte otáčením ve směru pohybu hod.ručiček. (Obr. 9)

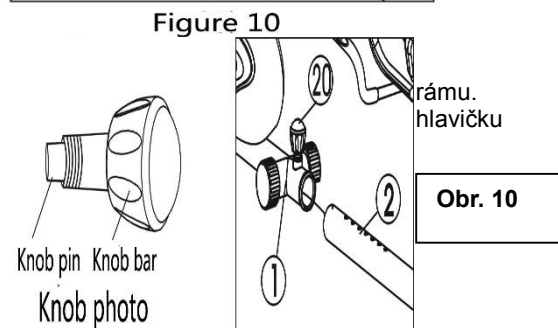
POZOR: Levý a pravý pedál a zároveň kliky jsou označeny "L" (Levý) a "R" (Pravý).



Obr. 9

10. Regulace rámu sedátka.

Povolte a vytáhněte hlavičku (20) a poté vsadte rám sedátka (2) do hlavního Rám sedátka (2) nastavte na požadovanou polohu výběrem otvoru a poté dotáhněte (20). (Obr. 10)



Obr. 10

POČÍTAČ

HLAVNÍ TLAČÍTKO MODE/SELECT: slouží k výběru vybrané funkce. Přidržení tlačítka po dobu min.3 sekund vynuluje hodnoty funkcí (kromě celkové vzdálenosti).

PAUSE /PAUZA/ (pokud obsahuje): zastavuje vybranou funkci.

SET (pokud obsahuje): slouží k navádění požadované hodnoty.

RESET/CLEAR (pokud obsahuje): slouží k vynulování vybrané hodnoty.

OPERACE:

AUTO ON/OFF: Monitor se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál. Monitor bude opětovně zapnut v okamžiku započetí tréninku nebo stisknutím tlačítka.

RESET: Zařízení může být zresetováno, pokud přidržíte tlačítko RESET po dobu 3 sekund nebo během výměny baterie.

NASTAVNÍ ČASU, VZDÁLENOSTI, CELKOVÉ VZDÁLENOSTI, PULSU A SPÁLENÝCH KALORIÍ:

- Stiskněte tlačítko MODE tolikrát až se na displeji zobrazí požadovaná funkce
- Jakmile přestane vybraná funkce blikat, stiskněte opět tlačítko MODE
- Pomocí tlačítka SE vyberte požadovanou hodnotu parametru cviku
- Jakmile čidlo rychlosti obdrží signál o započetí tréninku, spustí se odpočítávání od nastavené hodnoty po nulu.
- Zkončení odpočítávání a nastaveného tréninkového programu je oznámeno zvukovým signálem. Stiskněte jakékoli tlačítko za účelem vypnutí zvukového signálu.
- Pokud jste před započetením tréninku nenastavili žádnou hodnotu parametrů cvičení, počítač bude přičítat „nahoru“ – od nuly do okamžiku zakončení tréninku.

FUNKCE:

TIME /ČAS/: Měří čas tréninku od jeho započetí po jeho ukončení.

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

DISTANCE (DIST) /VZDÁLENOST/ Sčítá dosaženou vzdálenost od začátku do konce tréninku.

ODOMETER (ODO) / CELKOVÁ VZDÁLENOST/ (Pokud má): Sčítá celkovou vzdálenost dosaženou během všech tréninků.

PULSE (BPM) /PULS/ (Pokud má): Zobrazuje počet úderů srdce za minutu. Za účelem provedení měření musí být obě ruce umístěny na čidlech po dobu delší 30 sekund.

CALORIES (CAL) /KALORIE/: Zobrazuje hodnotu spálených kalorií během tréninku.

SCAN /SKENOVÁNÍ/: Zobrazuje hodnotu všech funkcí v řadě za sebou.

BATERIE: pokud displej řádně nefunguje, je potřeba vyměnit baterie. Počítač funguje na základě dvou baterií typu AA nebo AAA. Pokud doba výměny baterií potrvá déle než 15 sekund, budou všechny informace vymazány.

UPOZORNĚNÍ! 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 nebyla při montáži řádně nastavena.	1. Odstraňte předmět. 2. Dotáhněte přední a zadní stabilizátor.
Tyč řídítek není stabilní	Šrouby jsou povolené.	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 recumbent R9203 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním, terapeutickým a komerčním účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší Vaši kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní spálit nadbytečná kila.

1. TRÉNINK

Před započetím tréninku doporučujeme provést rozcvičku, a to pomocí cviků níže zobrazených. Každý cvik by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko zranění a křečí svalů a podílí se na 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

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.

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

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom Polska

Vyrobeno v Číně

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

