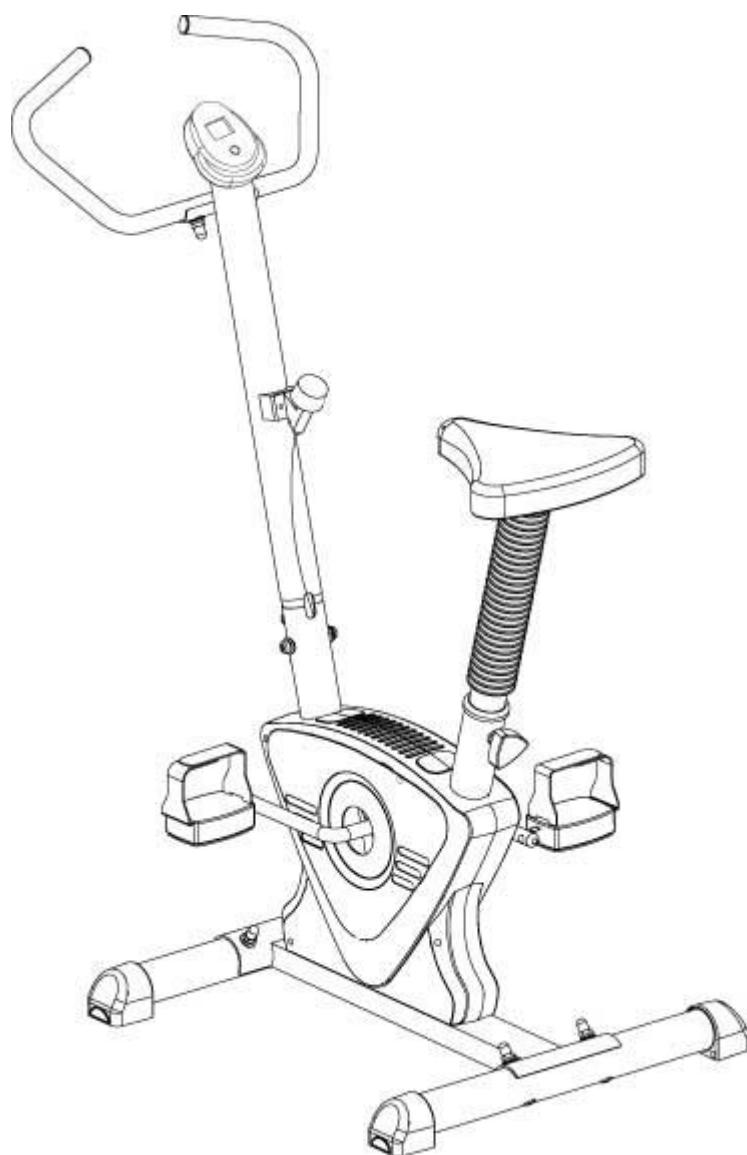




**ROWER MECHANICZNY W7207 – EXERCISE BIKE W7207 –  
MECHANICKY ROTOPED W7207**



**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. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości 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 – 12,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 85 x 53 x 108 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.

### **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**

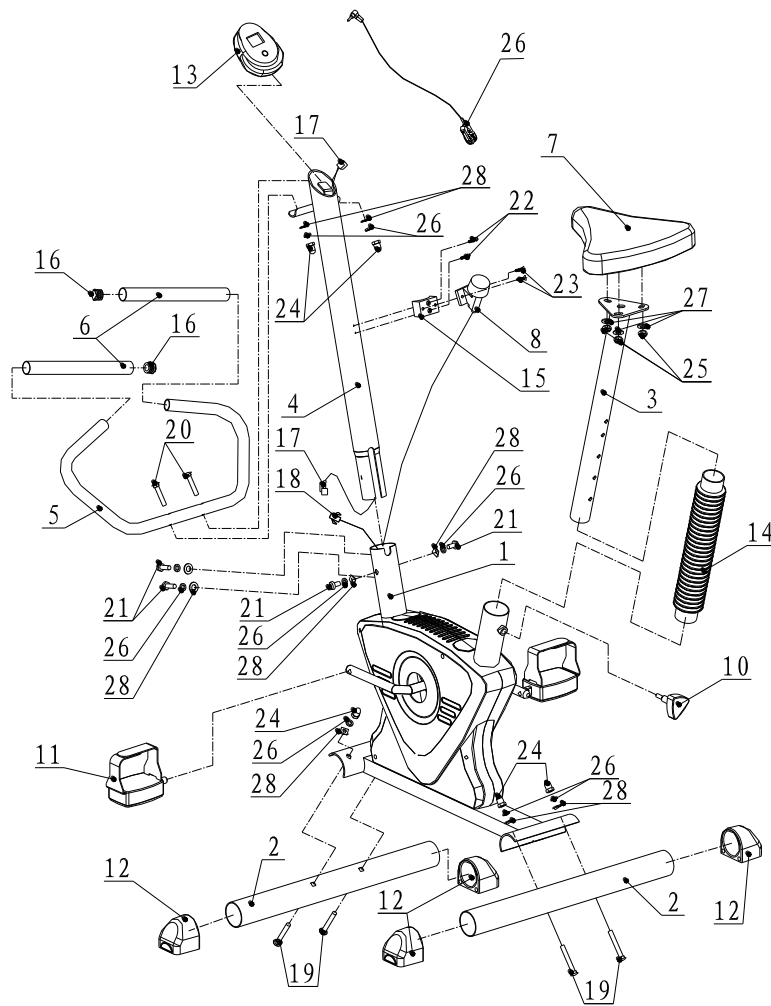
Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

### **SPOSÓB HAMOWANIA**

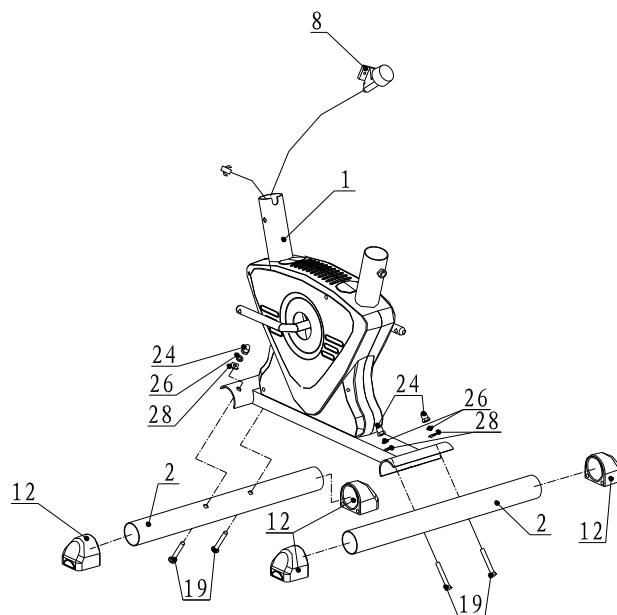
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower mechaniczny W7207 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

### **LISTA CZĘŚCI**

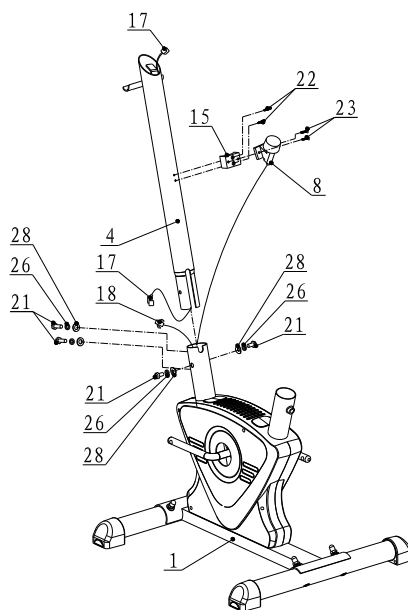
1	Rama główna	1zes	14	Ø22 Osłona	2 szt
2	Przedni stabilizator	1szt	15	Przewód komputera	1 szt
3	Trzon siodełka	1 szt	16	Zaślepka	1 szt
4	Trzon kierownicy	1 szt	17	M8X65mm Śruba	4 szt
5	Kierownica	1 szt	18	M8X32mm Śruba	2 szt
6	Uchwyt	2 szt	19	M8X16mm Śruba	4 szt
7	Siodełko	1 szt	20	M5X16 Wkręt	2 szt
8	Regulator oporu	1 szt	21	M8 Nakrętka	4 szt
9	Gałka regulująca	1 szt	22	M8 Nakrętka blokująca	3 szt
10	Pedał	1 szt	23	M8 Sprężynowa podkładka	10 szt
11	Ø50 Zaślepka	4 szt	24	M8 Płaska podkładka	3 szt
12	Komputer	1 szt	25	M8 Zakrzywiona podkładka	10 szt
13	Plastikowa podkładka	1 szt	26	Przewód pulsu	1 szt



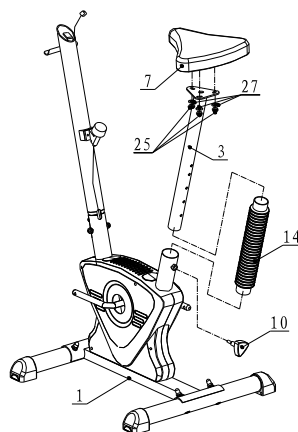
**MONTAŽ**



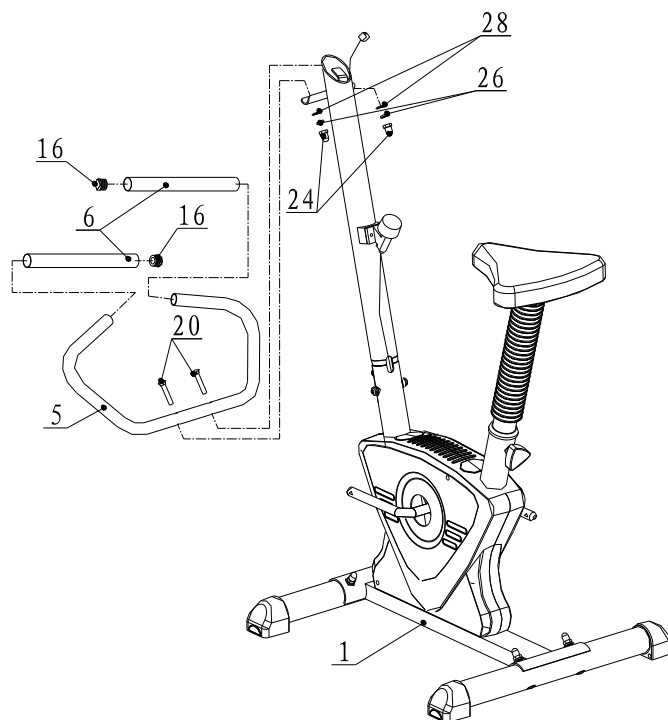
1. Rozpakuj karton i rozłóż wszystkie części na podłodze.
2. Zamocuj tylni stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub M8x65mm (17), M8 podkładki sprężynowej (23), M8 zakrzywionej podkładki (25) oraz M8 nakrętki (21), mocno dokręcając.



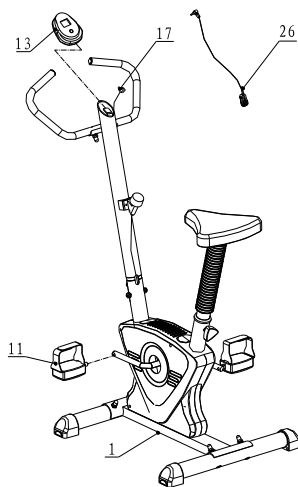
3. Teraz połącz końcówki przewodu komputerka (15) i przewodu czujnika.
4. Nasuń trzon kierownicy (4) do ramy głównej i przymocuj za pomocą M8 sprężynowej podkładki (23) M8 zakrzywionej podkładki (25) i M8x16mm śruby (19). Przykręć mocno.
5. Załóż regulator oporu (8) zamocuj M5x16mm wkręt (20) do trzonu siodełka (4).



6. Połącz trzon siodełka (3) do siodełka (7) używając M8 nakrętki blokującej (22) oraz M8 płaskiej podkładki (24). Bezpośrednio na plastikową podkładkę (13). Odkręć gałkę regulującą (9) i wsuń trzon siodełka (3) do ramy głównej (1), następnie przykręć gałkę.



7. Nałóż kierownicę (5) i przykręć do uchwyty trzonu kierownicy (4) w popranej pozycji. Użyj M8x32mm śruby (18), M8 nakrętki (21), M8 sprężynowej podkładki (23) oraz M8 zakrzywionej podkładki (25). Nasuń uchwyty (6) na kierownicę (5), i nałóż zaślepki (16) do otworów po obu stronach kierownicy.



8. Wprowadź górny przewód komputerka do komputerka (12). Wprowadź komputer (13) do trzonu kierownicy (4).
9. Zamocuj pedały (10) do otworu na ramionach korby bezpośrednio.
10. Podłącz przewód pulsu (26), do komputera I do ucha. W ten sposób można odczytać puls.
11. Upewnij się, że montaż był poprawny przed użyciem! Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki, podkładki czy są dobrze przykręcone.

## **KOMPUTER**

### **SPECIFICACJA:**

TIME (czas).....00:00-99:59MIN  
SPEED (prędkość).....0-99.99KM/H OR ML/H  
DISTANCE (odległość).....0-9.999KM OR ML  
CALORIES (kalorie).....0-99.99CAL  
PULSE (puls).....40-200 TIME/MIN

### **FUNKCJE KLAWISZY:**

**MODE/SELECT:** służy do wyboru funkcji. Trzymając klawisz przez 4 sekundy kasujesz wszystkie wartości.

**SET (jeśli jest):** służy do wprowadzenia wartości.

**RESET/CLEAR (jeśli jest):** służy do skasowania wartości.

### **OPERACJE:**

**AUTO ON/OFF.** Monitor automatycznie się wyłącza jeśli przez 4 minuty nie ma sygnału. Monitor załącza się automatycznie jeśli rozpocznie się ćwiczyć lub naciśnie na klawisz.

### **FUNKCJE:**

<1>.TIME (CZAS)                      zapamiętuje czas ćwiczeń.

<2>.SPEED (PRĘDKOŚĆ)              Wyświetla aktualną prędkość.

<3>.DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)        Sumuje przebytą odległość podczas ćwiczeń

<4>.CALORIES (KALORIE)            Zapamiętuje spalone kalorie podczas ćwiczeń

<5>.SCAN    automatycznie pokazuje wszystkie funkcje w następującej kolejności **TIME-CALORIES-DISTANCE** przez 4 sekundy każdą.

<6>.PULSE            Wyświetla bicie serca na minutę podczas ćwiczeń pamiętaj aby odczytywać puls klips musi być założony na ucho.

### **BATERIE**

Monitor do pracy potrzebuje 2 baterie. Jeśli wartości na wyświetlaczu zanikają proszę wymienić baterie. Monitor zasilane jest bateriami AA lub AAA „1,5V każda. Wymieniaj obydwie baterie równocześnie.

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

### **ZAKRES STOSOWANIA**

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rower mechaniczny W7207 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 powodują lepszą pracę mięśni.



## 2. Pozycja

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



## 3. Trening

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

## 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](mailto:serwis@abisal.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: - Upięty 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)

## **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 – 12,5 kg

Dimensions – 85 x 53 x 108 cm

Maximum weight of user – 100 kg

## MAINTENANCE

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

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

## SADDLE ADJUSTMENT

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

## TENSION ADJUSTMENT

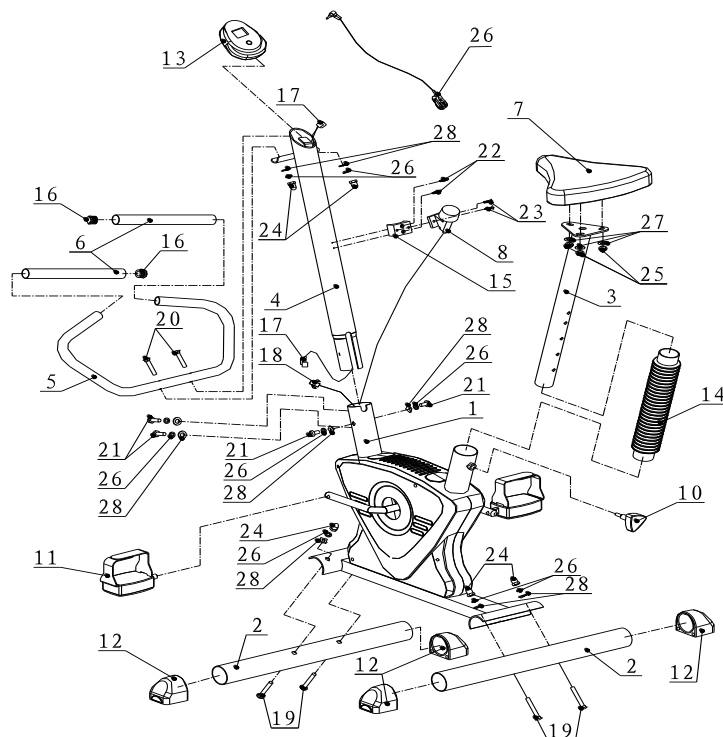
To reduce tension turn control into sign “-” direction, to increase tension turn control into sign “+” direction.

## BREAKING

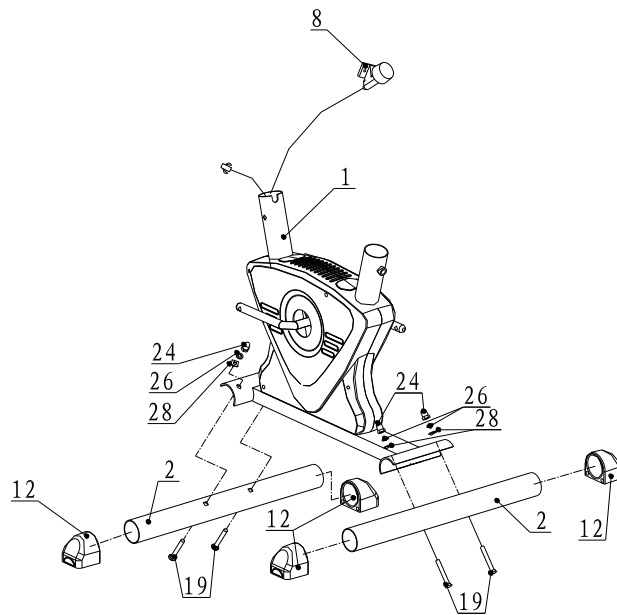
Stop to pedal when you want stop the item. Mechanical bike W7207 not acquire breaking system or emergency break.

## PARTS LIST

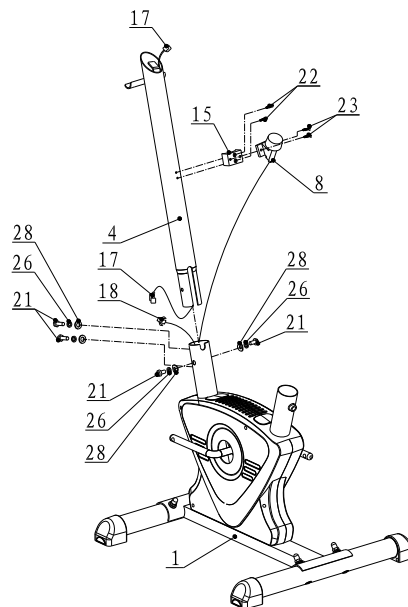
1	Main frame	1set	14	Ø22 Cap	2pcs
2	Front/Rear tube	1pcs	15	Meter cable	1pc
3	Seat tube	1pc	16	Tension cable	1pc
4	Post tube	1pcs	17	M8X65mm Bolt	4pcs
5	Handle bar	1pc	18	M8X32mm Bolt	2pcs
6	Grip	2pcs	19	M8X16mm Bolt	4pcs
7	Seat	1pc	20	M5X16 Screw	2pcs
8	Tension control	1set	21	M8 Nut cap	4pcs
9	Adjustable knob	1pc	22	M8 Locknut	3pcs
10	Pedal	1set	23	M8 Spring washer	10pcs
11	Ø50 End cap	4pcs	24	M8 Flat washer	3pcs
12	Meter	1set	25	M8 Curved washer	10pcs
13	Plastic bellow	1pc	26	Ear pulse cable	1pc



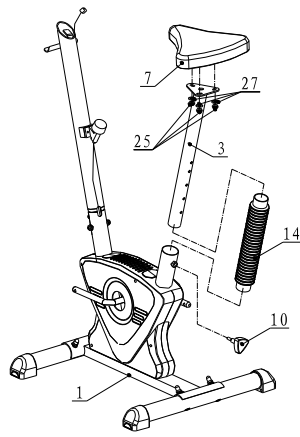
## ASSEMBLY



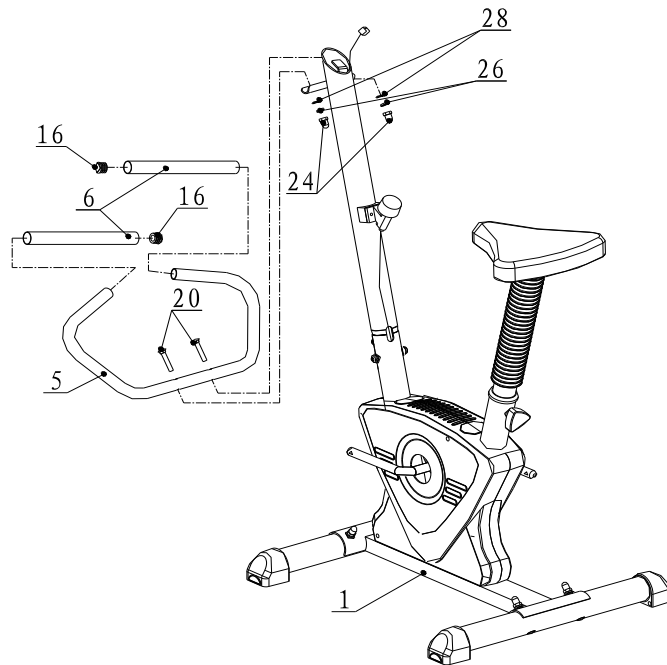
1. Unpack the carton and place all the parts on the floor.
2. Install the Rear and Front tube (2) to the Main frame (1) with Bolts M8x65mm (17), M8 spring washer (23), M8 curved washer (25) and M8 nut cap (21), please tighten firmly.



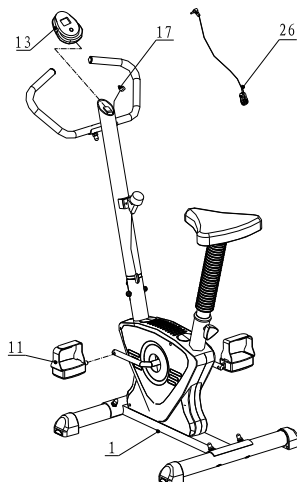
3. Now connect the bottom end of the meter cable (15) to the sensor cable.
4. Push the post tube (4) into the main frame and fix with M8 spring washer (23) 、 M8 curved washer (25) and M8x16mm bolts (19). Tighten them firmly.
5. Fit the Tension Control (8) with M5x16mm screw (20) to Post tube (4).



6. Connect the seat tube (3) to the seat (7) by using the M8 locknuts (22) and the M8 flat washer (24). Through the Plastic bellow (13). Turn out the Adjustable knob (9) and push the seat tube (3) into the Main frame (1), then turn the knob in firmly.



7. Put the Handlebars (5) in the fixing holder of the Post tube (4) in correct position. Use M8x32mm bolt (18), M8 nut cap (21), M8 spring washer (23) and M8 Curved washer (25). To push the Grips (6) onto the Handlebars (5), and put the End caps (16) into the hole on the end bottom.



8. Plug the upper meter cable into the meter (12). Insert the Meter (13) into the Post tube (4).
9. Install the pedals (10) into the screw holes of the crank respectively.
10. Take out the Ear pulse cable (26), the bottom of cable insert the meter, and the other end clip your ear. Then you can read your pulse by meter.
11. Make sure you have assembled the apparatus correctly before using it! Ensure that all bolts, nuts etc, are firmly fixed.

**COMPUTER**

**SPECIFICATIONS:**

TIME.....00:00-99:59MIN  
 SPEED.....0-99.99KM/H OR ML/H  
 DISTANCE.....0-9.999KM OR ML  
 CALORIES.....0-99.99CAL  
 PULSE .....40-200 TIME/MIN

**KEY FUNCTION:**

**MODE/SELECT:** To select the function you want. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset (total reset).

**SET (if have):** To input the target value by the key.

**RESET/CLEAR (if have):** To let the value reset.

**OPERATION PROCEDURES:**

**AUTO ON/OFF.** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

**FUNCTION:**

- <1>.TIME Auto-memorize the workout time while exercising.
- <2>.SPEED Display the current speed.
- <3>.DISTANCE Accumulate the distances while exercising.
- <4>.CALORIES Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
- <5>.SCAN Automatically scan through each function between **TIME-CALORIES-DISTANCE** in every 4 seconds.
- <6>.PULSE Display the user’s heart rate per minute while exercising.

Remark: You have to hold on reaction planks with both hands.

**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 one “AAA” batteries or one “1.5V” button battery. You can replace the batteries at the same time.

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

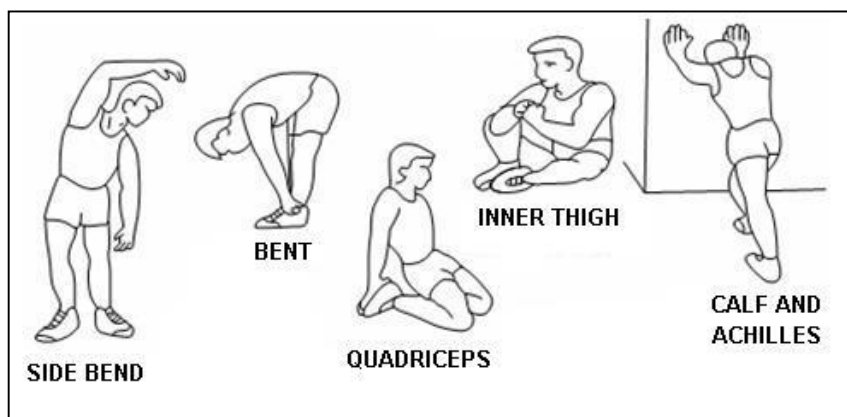
**TERMS OF REFERENCES**

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Exercise bike W7207 is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

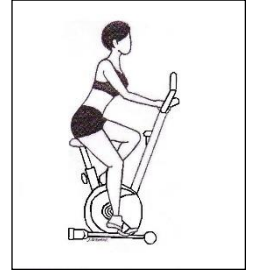
**1. Warm-Up**

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](mailto:serwis@abisal.pl)



## **RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI**

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

1. Před započítím tréninku se poradte 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 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 antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

## **TECHNICKÉ ÚDAJE**

Hmotnost netto – 12,5 kg

Rozměry po rozložení – 85 x 53 x 108 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 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

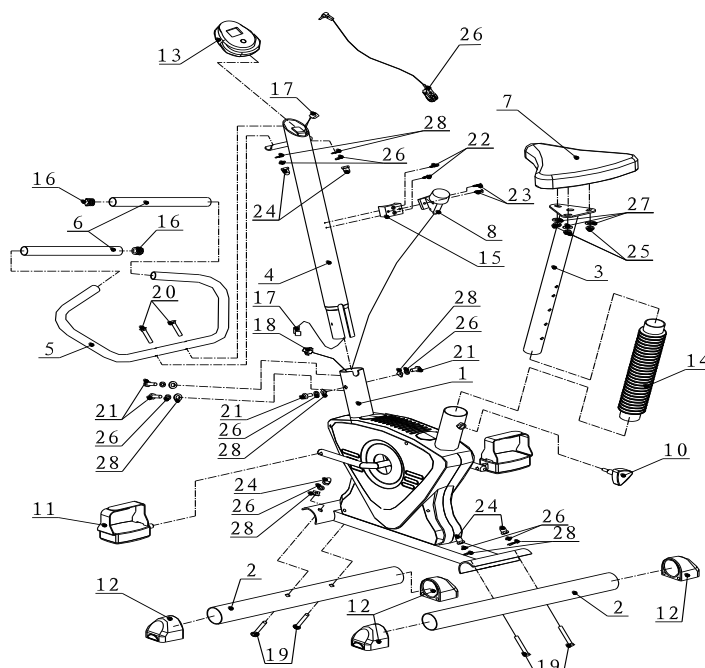
Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod řídítky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

## ZPŮSOB BRZDĚNÍ

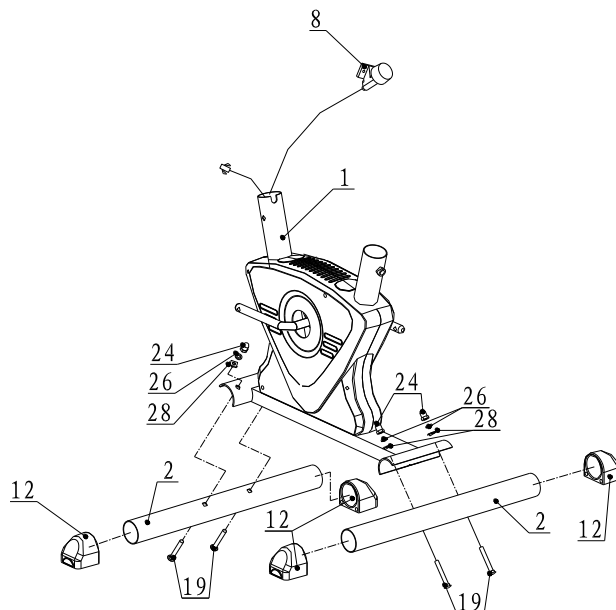
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Rotoped W7207 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

## SEZNAM ČÁSTÍ

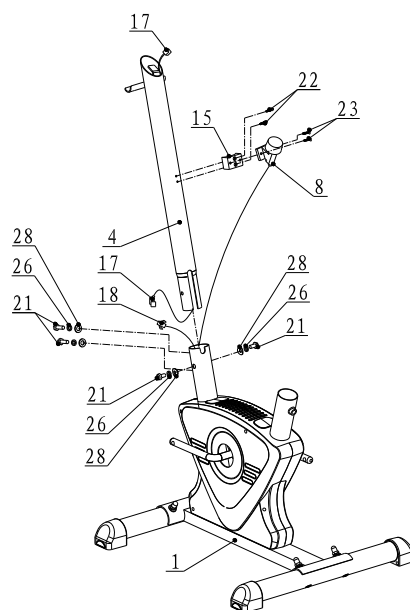
1	Hlavní rám	1soupr.	14	Ø22 Kryt	2 ks
2	Přední stabilizátor	1ks	15	Počítačový převod	1 ks
3	Držadlo sedátka	1 ks	16	Převod regulátoru	1 ks
4	Držadlo sedátka	1 ks	17	M8X65mm šroub	4 ks
5	Řídítka	1 ks	18	M8X32mm šroub	2 ks
6	Rukojeť	2 ks	19	M8X16mm šroub	4 ks
7	Sedátko	1 ks	20	M5X16 vrut	2 ks
8	Regulátor odporu	1 ks	21	M8 matka	4 ks
9	Regulační hlavička	1 ks	22	M8 blokační matka	3 ks
10	Pedál	1 ks	23	M8 pružinová podložka	10 ks
11	Ø50 Krytka	4 ks	24	M8 plochá podložka	3 ks
12	Počítač	1 ks	25	M8 zakřivená podložka	10 ks
13	Plastová podložka	1 ks	26	Převod pulsu	1 ks



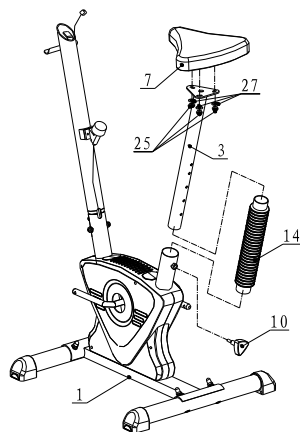
## MONTÁŽ



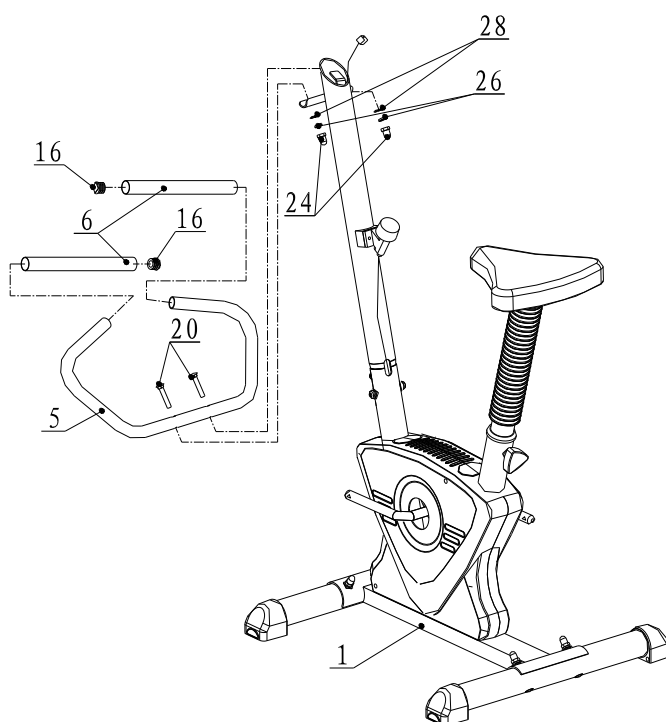
1. Otevři karton a všechny části rozlož na podlaze.
2. Připevni zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů M8x65mm (17), M8 pružinové podložky (23), M8 zakřivené podložky (25) a M8 matky (21), vše silně utáhni.



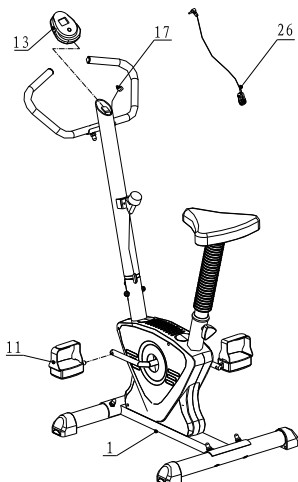
3. Spoj koncovky počítačového převodu (15) s převody čidla.
4. Nasaď držadlo řídicí (4) na hlavní rám a připevni jej pomocí M8 pružinové podložky (23) M8 zakřivené podložky (25) a M8x16mm šroubu (19). Vše silně utáhni.
5. Nasaď regulátor odporu (8) upevni M5x16mm vřut (20) v držadle sedátka (4).



6. Nasaď držadlo sedátka (3) na sedátko (7) pomocí M8 blokační matky (22) a M8 ploché podložky (24) přímo na plastovou podložku (13). Odšroubuj regulační hlavičku (9) a vsuň držadlo sedátka (3) do hlavního rámu (1), poté hlavičku zašroubuj.



7. Nasaď říditka (5) a přišroubuj je k držadlu tyče řídítek (4). Použij M8x32mm šrouby (18), M8 matku (21), M8 pružinovou podložku (23) a M8 zakřivenou podložku (25). Nasaď rukojeti (6) na říditka (5), a nasaď krytky (16) do otvorů na obou stranách řídítek.



8. Naveď horní počítačový převod do počítače (12). Nasaď počítač (13) na držadlo řídítek (4).
9. Připevni pedály (10) přímo do otvorů v ramenech.
10. Vezmi převod pulsu (26), jednu koncovku převodu zastrč do počítače, a druhou připevni na své ucho. Poté bude se na displeji zobrazí Tvůj tep.
11. Ujistí se před použitím, že montáž byla řádně provedena! Zkontroluj zda jsou všechny šrouby, matky, podložky utáhnuté.

## **POČÍTAČ**

### **SPECIFIKACE**

TIME (čas).....	00:00-99:59MIN
SPEED (rychlost).....	0-99.99KM/H NEBO ML/H
DISTANCE (vzdálenost).....	0-9.999KM NEBO ML
CALORIES (kalorie).....	0-99.99CAL
PULSE (puls).....	40-200 TIME/MIN

### **FUNKCE TLAČÍTEK:**

**MODE/SELECT:** slouží k výběru funkce. Pokud přidržíš tlačítko po dobu delší než 4 sekundy, budou všechny hodnoty smazány.

**SET (pokud je):** slouží k navedení hodnot.

**RESET/CLEAR (pokud je):** slouží k vynulování hodnot.

### **OPERACE:**

**AUTO ON/OFF.** Displej se automaticky vypíná, pokud neobdrží po dobu 4 minut žádný signál. Displej se automaticky zapne při započítání tréninku nebo stisknutím tlačítka.

### **FUNKCE:**

**<1>.TIME (ČAS)** zapamatovává si dobu tréninku.

**<2>.SPEED (RYCHLOST)** zobrazuje aktuální rychlost.

**<3>.DISTANCE (VZDÁLENOST)** sčítá dosaženou vzdálenost v průběhu tréninku.

**<4>.CALORIES (KALORIE)** zapamatovává si spálené kalorie v průběhu tréninku.

**<5>.SCAN** automaticky zobrazuje všechny funkce v tomto pořadí: **TIME-CALORIES-DISTANCE** každou po dobu 4 sekund.

**<6>.PULSE** zobrazuje počet úderů srdce za minutu v průběhu tréninku-pamatuj, pro zjištění pulsu je potřeba mít na uchu nasazen klip.

### **BATTERY**

Displej potřebuje k fungování 2 baterie. Pokud jsou hodnoty na displeji zobrazeny nevýrazně, je potřeba baterie vyměnit. Je potřeba baterií AA nebo AAA „1,5V“. Vyměňuj obě baterie najednou.

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

## **ROZSAH UŽÍVÁNÍ**

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Mechanický rotoped W7207 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

## **NÁVOD K TRÉNINKU**

### **1. Rozcvička**

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



## 2. Pozice

Posadte 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 fyzicky.

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. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobena v Číně

www.abisal.pl