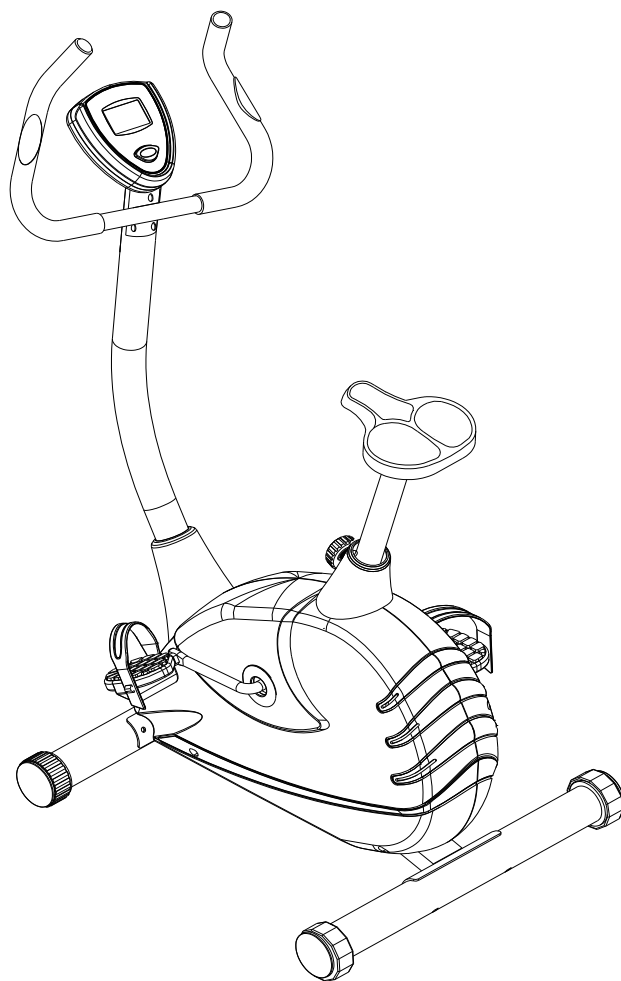




**ROWER MAGNETYCZNY -
MAGNETIC BIKE - MAGNETICKÝ ROTOPED
M2218**



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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go 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 UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 26 kg
 Rozmiar po rozłożeniu – 89 x 55 x 131 cm
 Waga koła zamachowego – 6,2 kg
 Maksymalne waga użytkownika – 125 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia przechowuj w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Rower magnetyczny M2218 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

REGULACJA NAPIĘCIA

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

Lista części

Nr części	Opis	Ilość	Nr części	Opis	Ilość
24	Rama główna	1	28	Słupek siodełka	1 zestaw
19/23/57	Przedni stabilizator / kółka transportowe, śruby	1 zestaw	32/22/57	Tyłny stabilizator/ zaślepki, śruby	1 zestaw
2/3/5/4/6/5 8	Kierownica / czujniki pomiaru pulsu, wtyczka, piankowe uchwyty, zaślepka przewód	1 zestaw	29/30/31	Siodełko / podkładki, nakrętki	1 zestaw
10/11	Słup kierownicy / przewody	1 zestaw	7	Komputer / przewody, cztery śruby	1 zestaw

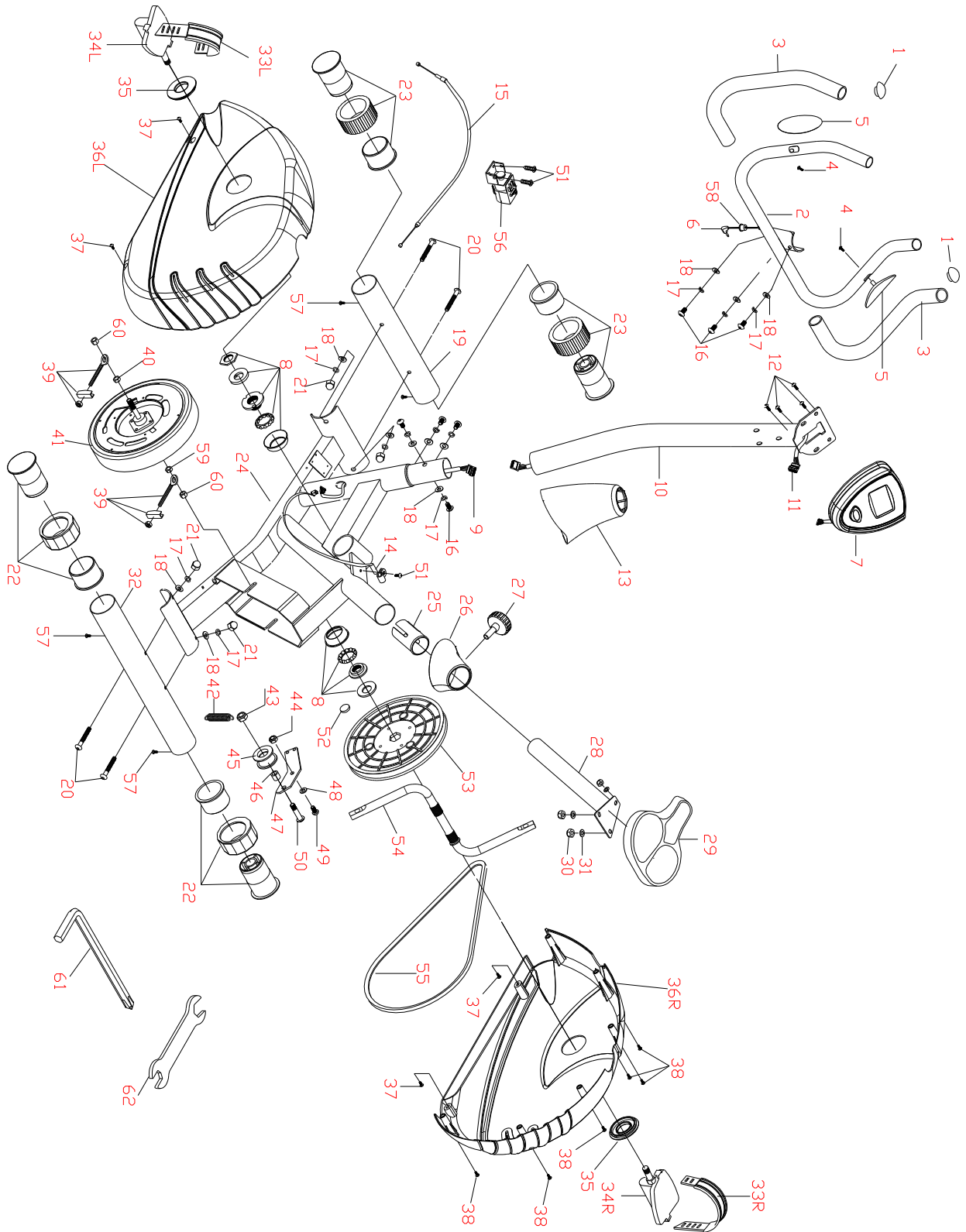


UWAGA:

1. Części opisane powyżej, są potrzebne do złożenia Twojego rowerka. Zanim rozpoczniesz montaż, upewnij się, że wszystkie zostały dołączone do zestawu.
2. Wszystkie części opisane poniżej zostały już zmontowane na etapie produkcyjnym.
3. Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Wtyczka	2	32	Tyłny stabilizator	1
2	Kierownica	1	33R/L	Paski pedałów (Prawy / Lewy)	1P
3	Piankowy uchwyt	2	34R/L	Pedał (Prawy / Lewy)	1P
4	Śruba M4X15L	2	35	Ośłona korby	2
5	Czujniki pomiaru pulsu	2	36R/L	Ośłona łańcucha (Prawa / Lewa)	1P
6	Przewód pomiaru pulsu	1	37	Śruba M5x15L	4
7	Komputer z przewodem	1	38	Śruba M4x25L	6
8	Dolny uchwyt	1	39	Regulator pasa (3 w 1)	2
9	Dolna część przewodu	1	40	Nakrętka 3/8"x26Wx7H	1
10	Słup kierownicy	1	41	Koło zamachowe z ośką	1
11	Górna część przewodu	1	42	Sprężyna	1
12	Śruba krzyżakowa M5x15L	4	43	Nylonowa nakrętka M10x1.5Px7H	1
13	Ośłona	1	44	Nylonowa nakrętka M8x1.25Px6H	1
14	Czujnik z przewodem	1	45	Koło z łożyskiem	1
15	Przewód oporu	1	46	Stalowa tuleja Ø15x Ø10x18H	1
16	Śruba imbusowa M8x20L	7	47	Wspornik koła	1
17	Podkładka Ø12x Ø8.4x1.5T	11	48	Podkładka	1
18	Podkładka Ø19x Ø8.4x1.5T	11	49	Śruba imbusowa M8x1.25Px20L	1
19	Przedni stabilizator	1	50	Śruba imbusowa M10x1.5Px40L	1
20	Śruba M8x75L	4	51	Śruba M5x15L	3
21	Nakrętka M8	4	52	Magnes	1
22	Zaślepka tylnego stabilizatora (3 w 1)	2	53	Pas koła pasowego	1
23	Zaślepka przedniego stabilizatora (3 w 1)	2	54	Korba	1
24	Rama główna	1	55	Pas napędowy	1
25	Tuleja słupa siodełka	1	56	Silnik z przewodem	1
26	Ośłona słupa siodełka	1	57	Śruba M4x12L	4
27	Gałka M12x1.75Px34L	1	58	Ośłona przewodu	1
28	Słup siodełka	1	59	Nakrętka 3/8"x26Wx4H	1
29	Siodełko	1	60	Nakrętka 3/8"x26Wx9H	2
30	Nylonowa nakrętka M8x1.25Px8H	3	61	Klucz imbusowy	1
31	Płaska podkładka	3	62	Klucz uniwersalny	1

Diagram zbiorczy

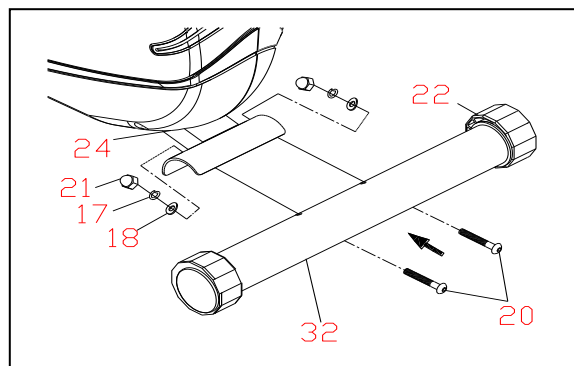


Montaż

1. Montaż tylnego stabilizatora

Połącz tylny stabilizator (32) wraz z zaślepkami (22) do uchwytu umieszczonego w tylnej części ramy głównej (24), korzystając z dwóch śrub (20), dwóch podkładek (18), dwóch podkładek (17) oraz dwóch zaślepek (21).

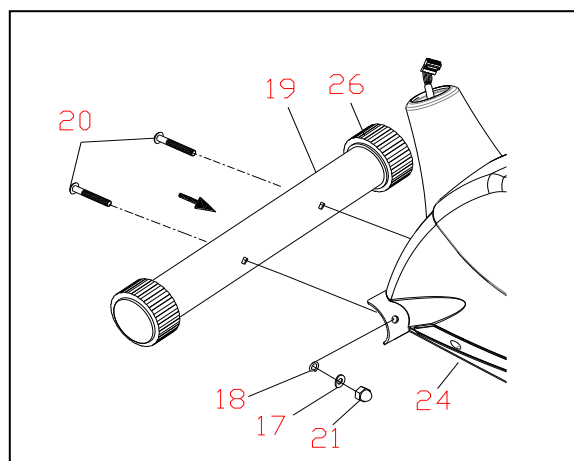
UWAGA: możesz użyć końcówek (22) aby wypoziomować rowerek.



2. Montaż przedniego stabilizatora

Połącz przedni stabilizator (19) wraz z dwoma końcówkami służącymi do przemieszczania rowerka (26) do uchwytu umieszczonego w przedniej części ramy głównej (24), korzystając z dwóch śrub (20), dwóch podkładek (18), dwóch podkładek (17) oraz dwóch zaślepek (21).

UWAGA: Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone.



3. Montaż siodełka i słupa siodełka

Usuń już zamontowane 3 podkładki (31) oraz 3 nakrętki (30) z siodełka (29).

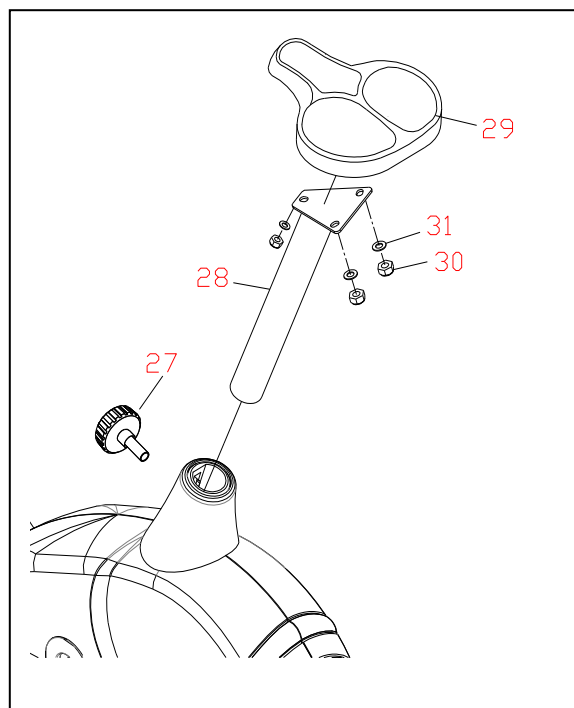
Przymocuj siodełko (29) do słupa siodełka (28) i mocno dokręć korzystając z trzech podkładek (31) oraz trzech nakrętek (30).

Wsuń słupkę siodełka (28) wraz z siodełkiem do otworu w ramie głównej (24) i zabezpiecz łączenie pokrętłem (27).

Poluzuj pokrętło (27) o 3 obroty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wybierz pożądaną wysokość siodełka a następnie dokręć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Możesz zmieniać wysokość siodełka przesuwając słupkę siodełka w górę i w dół.

UWAGA: Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone.



4. Montaż słupa kierownicy

Usuń cztery śruby (16), cztery podkładki (17) oraz 4 podkładki (18) z dyszla w ramie głównej (24).

Przesuń osłonę (13) w górę słupa kierownicy (10).

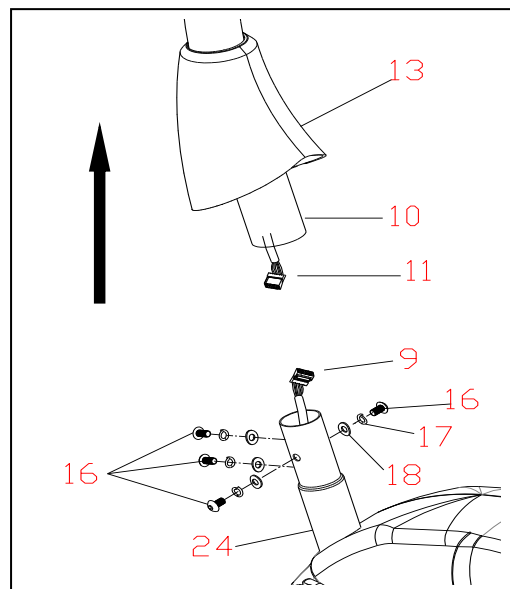
Połącz końcówkę przewodu (11) z końcówką przewodu (9).

Nałóż słup kierownicy (10) na dyszel w ramie głównej (24)

i zabezpiecz łączenie korzystając z części wcześniej usuniętych (16), (17) oraz (18).

Po zakończeniu opuść osłonę (13) z powrotem w dół słupa kierownicy (10).

UWAGA: Uważaj aby nie przyciąć żadnego z przewodów.

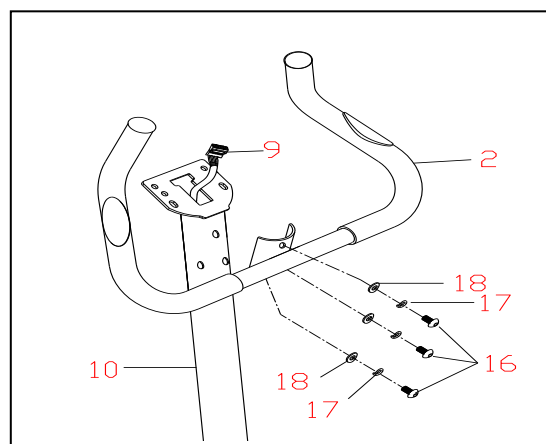


5. Montaż kierownicy

Otwórz opakowanie z częściami i wyciągnij 3 podkładki (18) 3 podkładki (17) oraz 3 śruby (16).

Przypasuj gniazdo kierownicy (2) do trzech otworów w górnej części słupa kierownicy (10) i dokręć korzystając z trzech podkładek (18), trzech podkładek (17) oraz trzech śrub (16).

UWAGA: Uważaj aby nie przyciąć żadnego z przewodów.



6. Montaż komputera

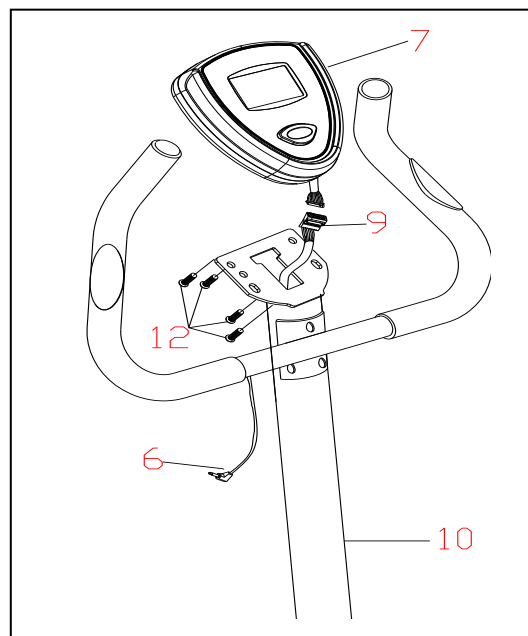
Usuń wcześniej zamontowane cztery śruby (12) z komputerka (7).

Połącz wtyczki (12) z gniazdem wychodzącym z komputerka (7).

Wciśnij nadmiar połączonych przewodów (9/7) do otworu na szczycie słupa kierownicy (10).

Przymocuj komputer (7) do uchwyty na szczycie słupa kierownicy (10) i dokręć korzystając z czterech śrub (12).

Wsuń wtyczkę przewodu czujników pomiaru pulsu (6) do wejścia w komputerku (7).



7. Montaż pedałów

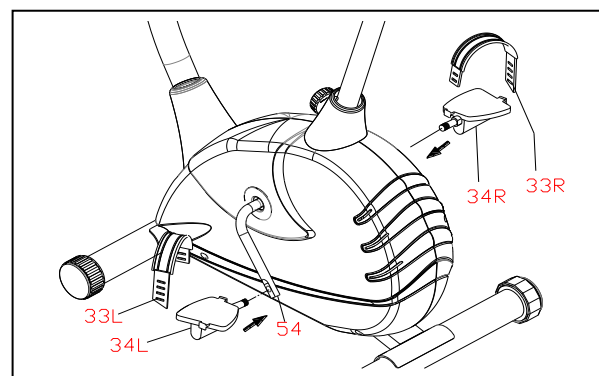
Przymocuj paski (33R & L) do pedałów (34R & L).

UWAGA: Koniec z czterema regulowanymi otworami musi być ustawiony na zewnątrz.

Ośki pedałów (34R/34L) i korby (45) są oznaczone symbolami "R" & "L" (prawy & lewy).

Połącz każdy z pedałów (34R/34L) z odpowiednimi korbami (45).

UWAGA: Prawy pedał "R" powinien zostać dokręcony w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał "L" powinien zostać dokręcony w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Komputer

Wyświetlacz LCD:

1. Wyświetlacz pokazuje kolejno TIME /CZAS/, SPEED /PRĘDKOŚĆ/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/, CALORIES /KALORIE/, PROGRAM, oraz PULSE /TĘTNO/.
2. Korzystając z przycisków MODE, SET UP oraz DOWN wybierasz program oraz czas.

FUNKCJE:

SCAN /SKAN/:

Automatycznie wyświetla kolejno funkcje: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PROGRAM, oraz PULSE w odstępach 5cio sekundowych.
UWAGA: Jeśli nie chcesz korzystać z funkcji SCAN, naciśnij przycisk MODE aby wybrać inną funkcję.

TIME /CZAS/:

Wyświetla czas w przedziale do 99:59 minut.

SPEED /PRĘDKOŚĆ/:

Wyświetla aktualną prędkość w przedziale od 0 do 999.9 km/godz.

DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/:

Wyświetla odległość w przedziale od 0 do 99.99 km.

UWAGA: Na wyświetlaczu pojawi się symbol rowerka. Będzie poruszał się dookoła wyświetlacza w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara aby zobrazować użytkownikowi przebyty dystans. Jedno okrążenie to 0.2 mili.

CALORIE /KALORIE/:

Wyświetla zużyte podczas ćwiczenia kalorie od 0 do 9999 cal. Odczyt zużytych kalorii jest szacowany dla przeciętnego użytkownika. Powinien być traktowany jedynie poglądowo, jako porównanie pomiędzy poszczególnymi sesjami treningowymi.

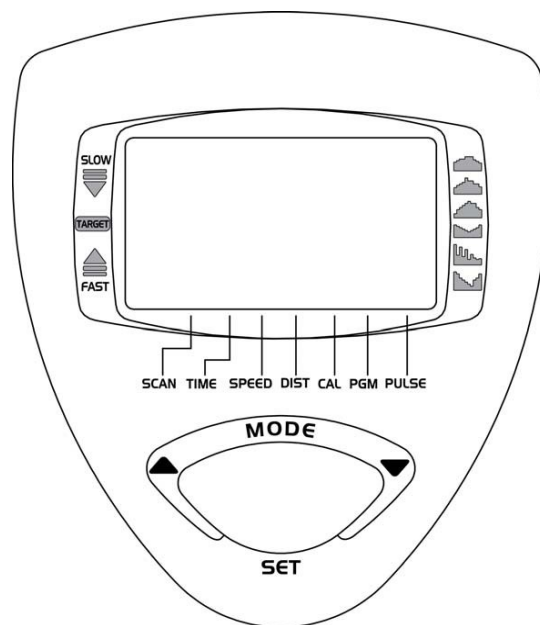
PROGRAM:

Wyświetla programy od P0 do P6. Pokazuje również aktualny poziom obciążenia w zakresie od L1 do L8 (poziom 1 do poziom 8).

PULSE /TĘTNO/:

Wyświetla poziom tętna w liczbie uderzeń serca na minutę w przedziale od 40 do 240 bpm.

UWAGA: Aby urządzenie otrzymało prawidłowy sygnał do pomiaru, musisz umieścić obie dłonie na czujnikach znajdujących się na kierownicy. Jeżeli nieprawidłowo trzymasz ręce na czujnikach, po upływie 8 sekund, komputer wyłączy program pomiaru pulsu. Aby ponownie uruchomić tą funkcję, naciśnij przycisk MODE.



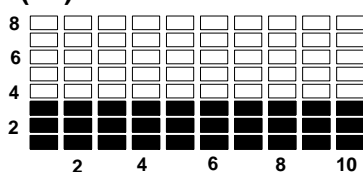
WSKAŹNIK OBCIĄŻENIA:

Wyświetla aktualne obciążenie na diagramie blokowym. Każda część diagramu reprezentuje jeden poziom obciążenia. Diagram będzie się zmieniał podczas ćwiczenia w zależności od wybranego programu i czasu.

OPIS PROGRAMÓW

Komputer posiada 7 różnych programów od **P0 do P6**. Możesz ustawić czas, który zostanie automatycznie podzielony na 10 interwałów. Jeśli nie ustawisz czasu osobiście, komputer automatycznie skorzysta z wartości 20 minut. Poziom obciążenia na każdym poziomie treningu będzie pokazany na pasku wskaźnika obciążenia. Obciążenie będzie zmieniać się zgodnie z zaprogramowanymi wartościami dla poszczególnych programów od **P1 do P6**.

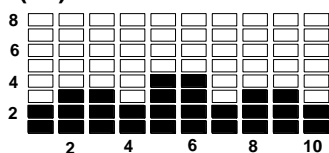
(P0) MANUAL



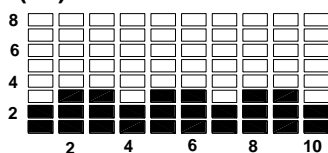
PROGRAM MANUALNY: P0 is to program manualny, który pozwala użytkownikowi na dowolne ustawienie obciążenie. Korzystając z przycisków "▲" (zwiększa obciążenie) oraz "▼" (zmniejsza obciążenie).

PROGRAMY AUTOMATYCZNE: P1 do P6 to programy automatyczne. Aktualny poziom obciążenia będzie wyświetlany na diagramie obciążenia. Korzystając z przycisków "▲" oraz "▼" możesz zwiększać i zmniejszać poziom obciążenia.

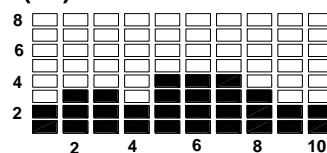
(P1) FAT BURN



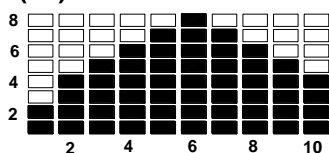
(P2) MAX.FAT BURN



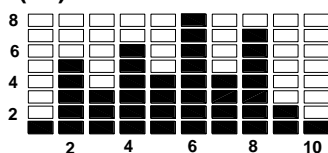
(P3) AEROBIC



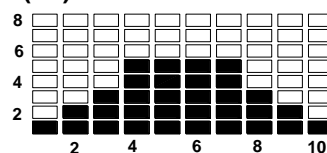
(P4) HILL



(P5) MOUNTAIN



(P6) PLATEAU

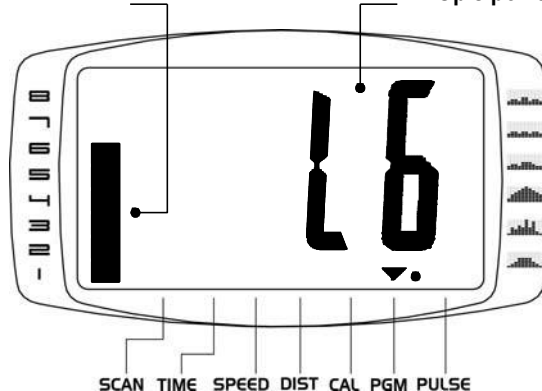


WSKAŹNIK OBCIĄŻENIA

Aktualny poziom obciążenia, bazujący na wybranym przez Ciebie programie, zostanie wyświetlony jak na ilustracji poniżej. Będzie zmieniał się automatycznie zgodnie z wytycznymi wybranego programu.

Pasek poziomu obciążenia

Opis poziomu obciążenia (L1 do L8)



Naciskaj przycisk MODE do momentu aż wskaźnik zatrzyma się na funkcji PGM aby odczytać aktualny poziom obciążenia.

OBSŁUGA KOMPUTERA

1. POWER ON /WŁĄCZANIE

Po rozpoczęciu pedałowania lub wciśnięciu przycisku MODE.

2. WYBÓR PROGRAMU

Przestań pedałować na około 4 sekundy. Naciśnij przycisk **SET** a na wyświetlaczu pojawi się jeden z siedmiu programów do wyboru P0, P1, P2, P3, P4, P5, or P6. Naciskaj "▲/ ▼" aby wybrać odpowiedni program. Naciśnij przycisk **SET** po pojawieniu się symbol z wybranym przez Ciebie programem. Możesz przejść do ustawień czasu.

3. USTAWNIENIE CZASU

1. Jeśli wybierzesz "**P0**", na wyświetlaczu pojawi się TIME i zacznie mrugać "0:00". Korzystając z przycisków "▲/ ▼" wybierz czas ćwiczenia od 1 minuty do 99. Po dokonaniu wyboru, naciśnij **SET**.

Czas zacznie się naliczać od ustalonej wartości w dół lub, jeśli nie dokonałeś wyboru, w górę od 0:00.

2. Jeśli wybierzesz jeden z programów "**P1-P6**", na wyświetlaczu pojawi się minimalny czas ćwiczenia czyli "**20:00**" minut. Możesz zwiększyć czas treningu korzystając z przycisków "▲/ ▼" aż do 99 minut. Gdy chcesz potwierdzić wybór, naciśnij przycisk **SET**. Rozpocznie się odliczanie czasu

4. Możesz rozpocząć ćwiczenia. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz pedałować.

UWAGA:

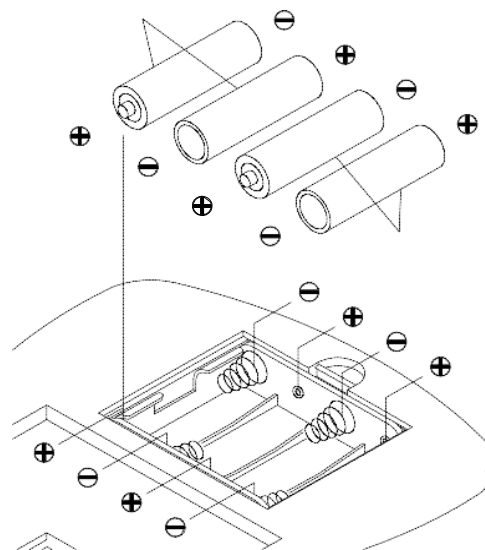
1. Jeśli czas jest ustawiony na 30 minut, urządzenie będzie odliczać w dół od 30:00 do 00:00. Po zakończeniu odliczania 4x na wyświetlaczu zablęśnie ikonka (30:00) a następnie jeżeli nie zakończysz ćwiczenia, rozpocznie się odliczanie w górę od 30:00, a program zostanie powtórzony.
2. Aby zatrzymać aktualny program, przestań pedałować na 4 sekundy. Urządzenie przejdzie w tryb "**STOP**". Aby wznowić aktualny program, zacznij ponownie pedałować lub wciśnij przycisk **SET** aby wybrać nowy program. Wartości odległości i kalorii będą mimo to wciąż się kumulować.
3. Po zakończeniu program możesz przestać pedałować i wcisnąć przycisk SET aby wybrać nowy program. Wartości odległości i kalorii będą wciąż się kumulować. Pozwala to na wykorzystanie kilku programów jeden po drugim, a jednocześnie zapamiętuje totalny poziom zużytych kalorii oraz przebytego dystansu.
4. Jeśli chcesz zrestartować program, naciśnij przycisk **MODE** i przytrzymaj przez 2 sekundy. Wszystkie wartości wyzerują się. Naciśnij **SET** aby wybrać nowy program.
5. Komputer wyłączy się automatycznie jeżeli przez 4 minuty nie otrzyma żadnego sygnału. Naliczanie odległości i kalorii zostanie zapamiętane.

WYMIANA BATERII:

1. Otwórz przedział baterii znajdujący się z tyłu komputerka.
2. Komputer działa na cztery baterie AA (dołączone do zestawu). Postępuj jak pokazano na ilustracji obok.

UWAGA:

1. Nie należy jednocześnie wkładać baterii starych i nowych.
2. Nie należy mieszać baterii alkalicznych z innymi.
3. Baterie "akumulatorki" nie są zalecane.



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.

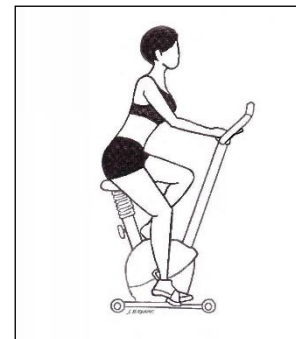
3. Trening

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 pedałowac 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.

Zakres stosowania

Rower M6800-i jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

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



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

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



Dział obsługi klienta:

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

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

(Pieczętka 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 pieczętką 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)

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 solid, flat level 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 – 26 kg
 Flywheel – 6,2 kg
 Dimensions – 89 x 55 x 131 cm
 Maximum weight of user – 125 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.

BREAKING

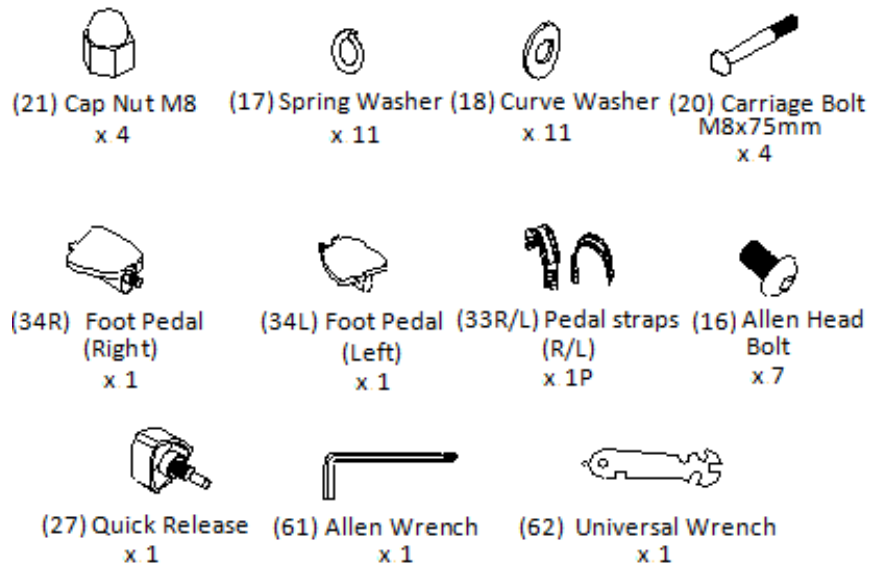
Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike M2218 does not acquire breaking system or emergency break

TENSION ADJUSTMENT

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

Part list

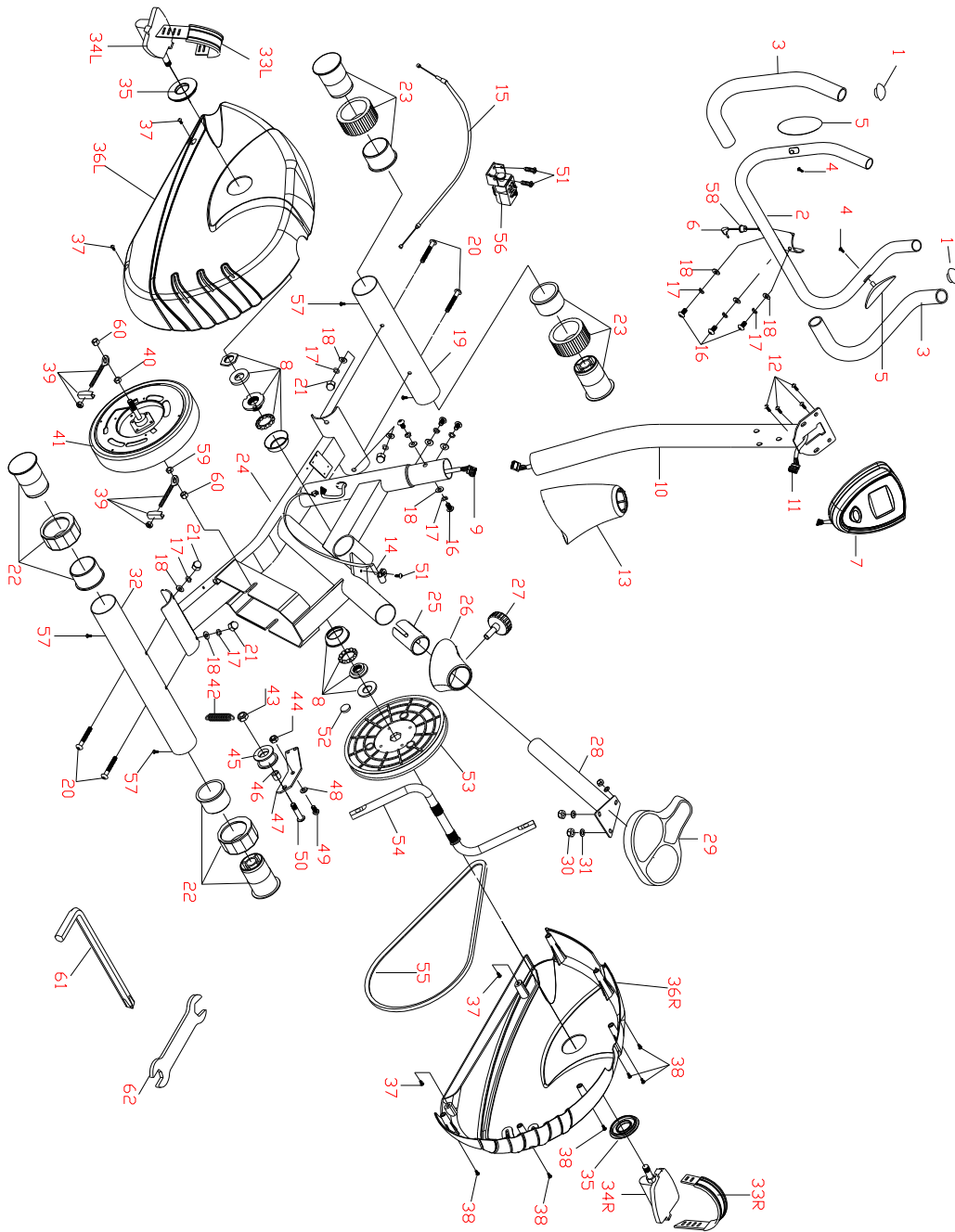
Part	Description	Q'ty	Part	Description	Q'ty
24	Main frame	1	28	Seat post	1set
19/23/57	Front stabilizer w/transportation wheel caps, screws	1set	32/22/57	Rear stabilizer w/adjustable cap, screws	1set
2/3/5/4/6/58	Handlebar w/hand pulse sensor plate, plug, foam grip, cap, wire	1set	29/30/31	Seat w/washers, nylon nuts	1 set
10/11	Front post w/upper section system cable	1set	7	Monitor w/extension system cable, four screws	1set


NOTE:

- Above described parts are all the parts you need to assemble this machine. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.
- All the other parts described in the following chart are pre-assembled at the factory.

Part no.	Description	Q'ty	Part no.	Description	Q'ty
1	Plug	2	32	Rear Stabilizer	1
2	Handlebar	1	33R/L	Pedal Straps (Right / Left)	1P
3	Foam Grip	2	34R/L	Foot pedal (Right / Left)	1P
4	Round Head Screw M4X15L	2	35	Crank Arm Cover	2
5	Hand Pulse Sensor Plate	2	36R/L	Chain Cover (Right / Left)	1P
6	Hand Pulse Sensor Wire	1	37	Round Head Screw M5x15L	4
7	Monitor w/Extension System Cable	1	38	Round Head Screw M4x25L	6
8	Bottom Bracket B.B. Parts.	1	39	Belt Adjuster (3 in 1)	2
9	Bottom Section System Cable	1	40	Nut 3/8"x26Wx7H	1
10	Front Post	1	41	Mag. Flywheel w/Axle assembly	1
11	Upper Section System Cable	1	42	Spring	1
12	Cross Head Bolt M5x15L	4	43	Nylon nut M10x1.5Px7H	1
13	Nose Corn	1	44	Nylon nut M8x1.25Px6H	1
14	Bar Sensor w/Wire	1	45	Idle Wheel w/Bearing	1
15	Resistant Cable	1	46	Steel Sleeve Ø15x Ø10x18H	1
16	Allan Head Bolt M8x20L	7	47	Idle Wheel Bracket	1
17	Spring Washer Ø12x Ø8.4x1.5T	11	48	Washer	1
18	Curve Washer Ø19x Ø8.4x1.5T	11	49	Flat Allan Head Bolt M8x1.25Px20L	1
19	Front Stabilizer	1	50	Flat Allan Head Bolt M10x1.5Px40L	1
20	Carriage Bolt M8x75L	4	51	Cross Head Screw M5x15L	3
21	Cap Nut M8	4	52	Magnet	1
22	Rear Stabilizer End Cap (3 in 1)	2	53	Belt Pulley	1
23	Front Stabilizer End Cap (3 in 1)	2	54	Crank Arm	1
24	Main Frame	1	55	Drive Belt	1
25	Seat Post Sleeve	1	56	Motor w/Cable	1
26	Seat Post Cover	1	57	Cross Head Screw M4x12L	4
27	Quick Release M12x1.75Px34L	1	58	Cable Protector	1
28	Seat Post	1	59	Nut 3/8"x26Wx4H	1
29	Seat	1	60	Nut 3/8"x26Wx9H	2
30	Nylon Nut M8x1.25Px8H	3	61	Allen Wrench	1
31	Flat Washer	3	62	Universal Wrench	1

Explode-View



Assembly:

Preparation

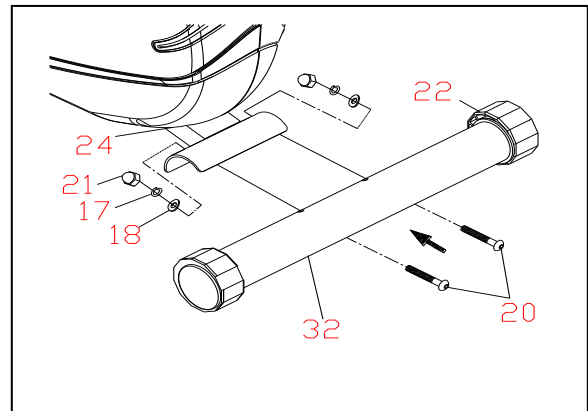
- 1) Before assembling make sure that you have enough space for assembling the item
- 2) Before assembling please check whether all needed parts are available(at the above of this instruction on sheet you will find an explosion drawing with all single parts marked with numbers)which this item consists of.
- 3) Use the present tooling for assembling.

Assembly process

1. Attach rear stabilizer

Attach the rear stabilizer (32) with adjustable end caps (22) to rear curve bracket of main frame (24), using two carriage bolts (20), two curve washers (18), two spring washers (17) and two cap nuts (21).

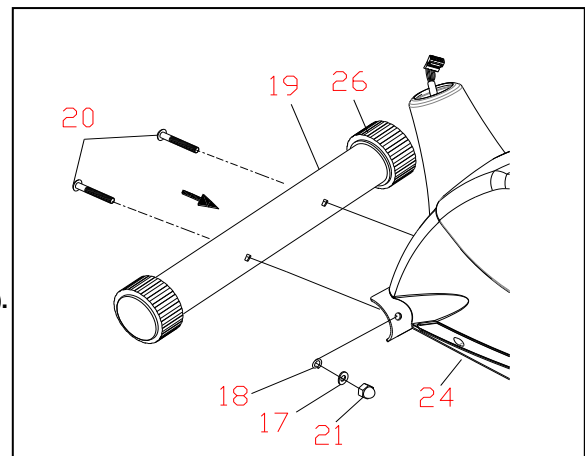
NOTE: you can use the adjustable end caps (22) to level the bike.



2. Attach front stabilizer

Attach the front stabilizer (19) with two transportation wheel caps (26) to front curve bracket of main frame (24), using two carriage bolts (20), two curve washers (18), two spring washers (17) and two cap nuts (21).

NOTE: Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.



3. Attach the seat and seat post

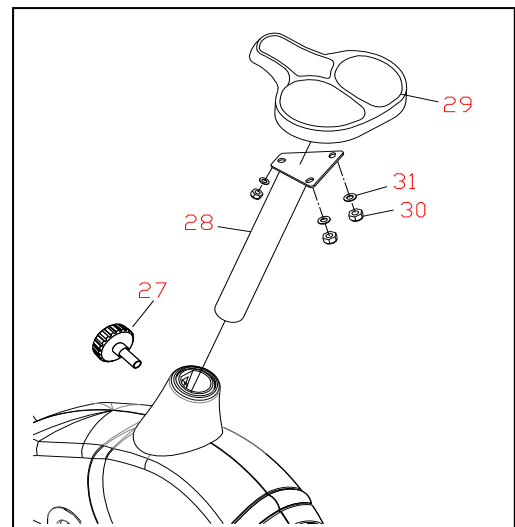
Remove the pre-assembled three flat washers (31) and three nylon nuts (30) from seat (29).

Attach the three poles of seat (29) to the three screw holes of top seat bracket of seat post (28) and tighten with three flat washers (31) and three nylon nuts (30) well. Insert seat post (28) with seat assembly to seat post mounting tube of main frame (24) and secure in position with the seat post quick release (27).

After finish, please loose quick release knob (27) for 3 more circle with counterclockwise and pull pin of quick release to choose the desired hole of seat post and tighten with clockwise.

You can move the seat post up and down to choose desired position.

NOTE: Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.



4. Attach the front post

Remove the pre-assembled four allen head bolts (16), four spring washers (17) and four curve washers (18) from front post mounting tube of main frame (24).

Slide front post nose cone (13) to up of front post (10).

NOTE: The slide direction is from end front post.

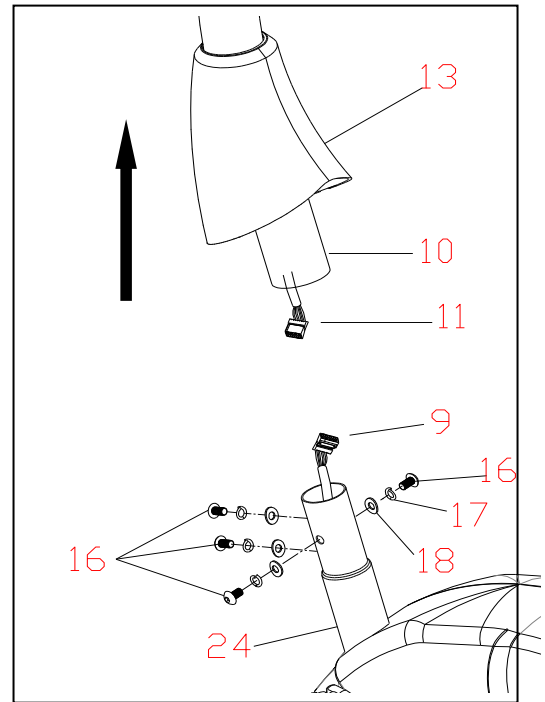
Connect the plug of upper system cable (11) to the socket of bottom section system cable (9).

Put front post (10) to front post mounting tube of main frame (24)

and secure, using previous removed four allen head bolts (16), four spring washers (17) and four curve washers (18).

After finish, pull front post nose cone (13) back to end of front post (10).

NOTE: Be careful to avoid pinching the wires and cables.

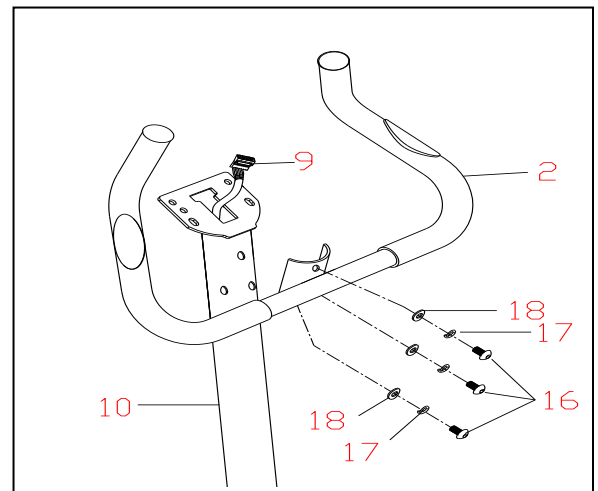


5. Attach handlebar

Please open hardware blister card and take three curve washer (18) three spring washer (17) and three allen head bolts (16) from it.

Attach the welded bracket of handlebar (2) with hand pulse sensor plates (5) assembly to upper three screw hole of front post (10) and secure with three curve washers (18), three spring washers (17) and three allen head bolts (16).

NOTE: Be careful to avoid pinching the wires and cables.



6. Attach monitor

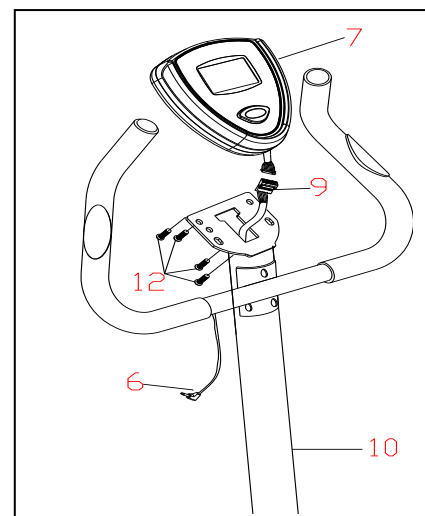
Remove pre-assembled four cross head bolts (12) from the monitor (7).

Connect the plug of upper section system cable (12) to the socket of top extension system cable which comes from monitor (7).

Press the connected system cable (9/7) into the hole of monitor bracket of front post (10).

Attach monitor (7) to top welded monitor bracket of front post (10) and tighten with four screws (12).

Insert the plug of hand pulse sensor wire (6) to the jack of the monitor (7).



7. Attach the pedal

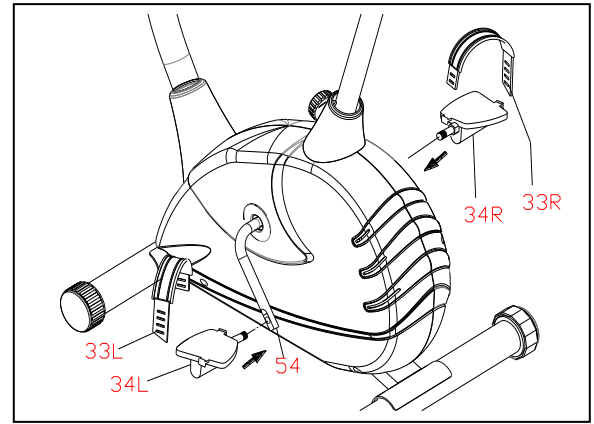
Attach the pedal strap (33R) to the pedal (34R).
Do the same procedure for left pedal strap (33L)
and left foot pedal (34L) assembly.

NOTE: The end with four adjustable holes must be set outwards.

The axle of foot pedals (34R/34L) and crank arms (45)
are marked with "R"&"L"(right and left).

Connect each pedal (34R/34L) to the matching crank arm (45).

NOTE: The right pedal "R" should be threaded on clockwise.
The left pedal "L" should be threaded on counter-clockwise.



Computer

MAIN LCD DISPLAY AREA:

3. The LCD display TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PROGRAM, and PULSE .
4. Use the MODE, SET UP and DOWN buttons to select a program and time .

LCD FEATURES:

SCAN: Automatically scans each function of
TIME,SPEED,DISTANCE,CALORIE, PROGRAM, and PULSE in
sequence with change every 5 seconds.

NOTE: If you do not want to use the SCAN function, press the
MODE button to select one of the other functions.

TIME: Displays the time, from one sec up to 99:59 minutes.

SPEED: Displays the current speed, from zero to 999.9 Kilometer per
hour.

DISTANCE: Displays the distance, from zero to 99.99 Kilometer.

NOTE: The LCD will display an image of a bike. This bike will
travel around the window in a clockwise direction to track the
distance the user has traveled. One lap is 0.2 miles.

CALORIE: Displays the calorie consumption, from zero to 9999 cal.

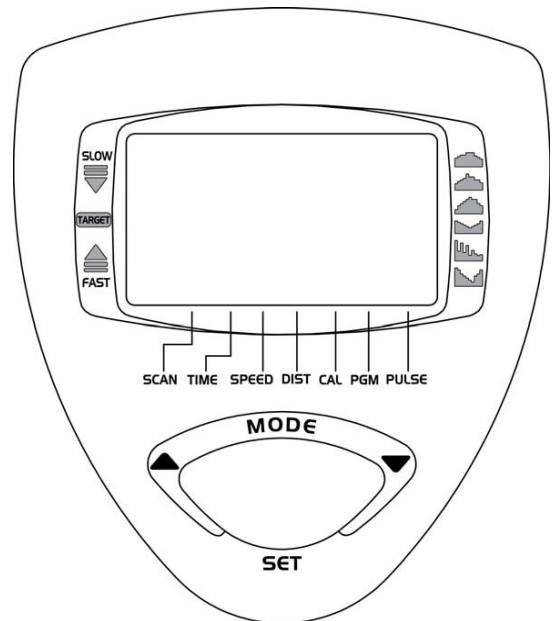
The calorie readout is an estimate for an average user. It
should be used only as a comparison between workouts on
this unit.

PROGRAM: Displays programs for selection during setup, from P0 to P6.

Displays the current load level during exercise of the programs
from L1 to L8 (level 1 to level 8).

PULSE: Displays the pulse rate in beats per minute, from 40 to 240
beats per minute.

NOTE: You must place both of your hands on the Pulse Sensors on the
handlebar to input the pulse signal. If you do not place your hands correctly and 8 seconds passes without a pulse
input, the computer will turn off the pulse circuit. This is a power saving measure and you can press MODE button
to restart the pulse function.



LOAD INDICATOR BAR:

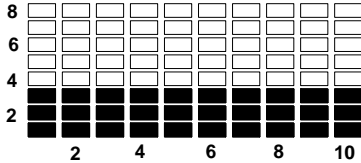
Displays the current working load level with a block bar. Each block on the represents one load level. The block
bar will change during the workout based on your preset program time.

COMPUTER INSTRUCTIONS

PROGRAM DESCRIPTIONS

This computer contains of 7 different programs, **P0 to P6**. You can preset the program time and the computer will divide the time into 10 intervals. If you do not set the program time in advance, the computer will use the preset value of 20 minutes to cycle run the program profile. The load level of each: "TIME Interval" will be shown in the **LOAD INDICATOR BAR** on the computer. The load level is based in the preset program, **P1 to P6**, and it will change automatically at the appropriate time based on your preset program time.

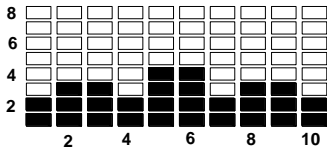
(P0) MANUAL



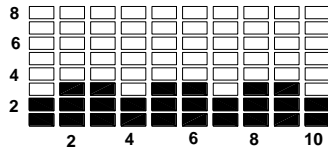
MANUAL PROGRAM: P0 is a manual program allowing the user to have full manual control of the workload. Use the "▲" button to increase the load. Use the "▼" button to decrease the load.

PRESET PROGRAMS: P1 to P6 are preset automatic programs. The present load level of the selected program will be shown in the LOAD INDICATOR in the LCD display. Use the "▲" button to increase the load level of the present step in the program. Use the "▼" button to decrease the load level of the present step in the program.

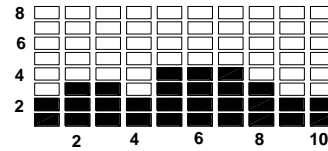
(P1) FAT BURN



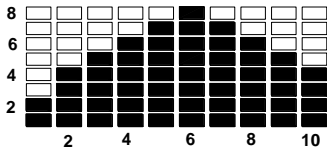
(P2) MAX.FAT BURN



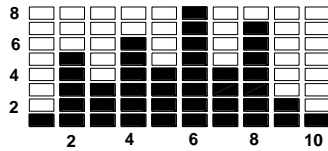
(P3) AEROBIC



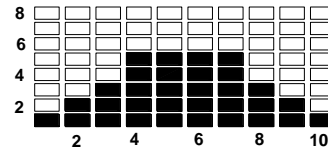
(P4) HILL



(P5) MOUNTAIN



(P6) PLATEAU

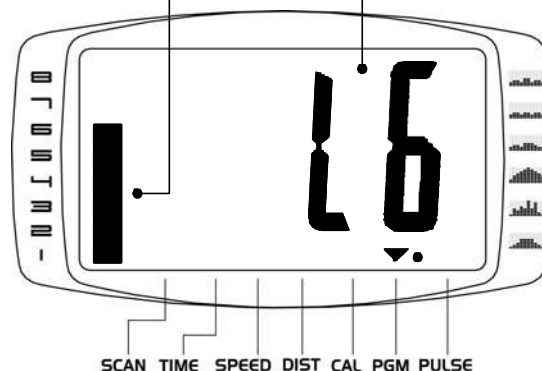


LOAD INDICATOR

The current working load level based on the program you selected will be displayed as shown in the illustration below. It will follow the profile of the selected program and change automatically based on your preset program time.

Load Indicator Bar

Load Level Readout (L1 to L8)



Press the MODE button until the arrow points to PGM function to show the current load level readout.

COMPUTER OPERATION

1. POWER ON

Pedaling or press the MODE button.

2. SET THE PROGRAM

Stop pedaling for four seconds. Press the **SET** button and the display will flash one of the following seven program, P0, P1, P2, P3, P4, P5, or P6. Press the "**▲/ ▼**" button to select a program. Press the **SET** button when the desired program number appears. You are now ready to set the program time.

3. SEE THE PROGRAM TIME

1. If you selected the program "**P0**", the TIME function mode will appear with the display flashing "0:00". Use "**▲/ ▼**" buttons to set the program time, from 1 minutes up to 99 minutes in 1 minute increments. When desired time is chosen press the **SET** button.

The **TIME** will count down from preset value. If you set the time at "0:00", the **TIME** will count up from 0:00.

2. If you selected one of the programs "**P1-P6**", the TIME function mode will appear with the display flashing "**20:00**", the minimum program time value is **20:00** minutes. Use the "**▲/ ▼**" buttons to set the program time, from 20 minutes up to 99 minutes in 1 minute increments. When desired time is displayed press the **SET** button. The **TIME** will count down from preset value.

4. Now you are ready to begin exercising. The program will not start until you start pedaling.

NOTE:

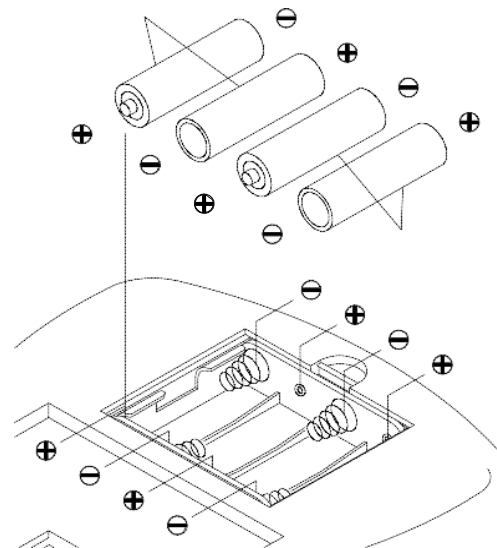
6. Time example: If the program time is set at 30 minutes, the timer will count down from 30:00 to 00:00. Then, the display will flash the program time (30:00) four times and start counting up from 30:00. The program will be repeated.
7. To stop a running program ,stop pedaling for 4 seconds to switch into "**STOP**" mode. In this mode, you can move the pedals again to continue to run the current program or, you can press the **SET** button to select a new program. The functional values of **DISTANCE** and **CALORIE** will continue to accumulate.
8. When you complete a program, you can stop pedaling an press STE button to select a new program. The functional values of **DISTANCE** and **CALORIE** will continue to accumulate. This will allow you to run several programs and still know the total **DISTANCE** and **CALORIE** during the workout.
9. If you want to restart with a new program, press and hold the **MODE** button down for two seconds to reset all of the function values to zero. Press **SET** button to select a new program.
10. The computer will shut off automatically after 4 minutes of inactivity and all function values, **DISTANCE** and **CALORIE**, will be kept.

HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. Open the battery door on the back of the computer.
2. The computer operates with four AA batteries (four batteries included). Refer to the illustration to install or replace the batteries.

NOTE:

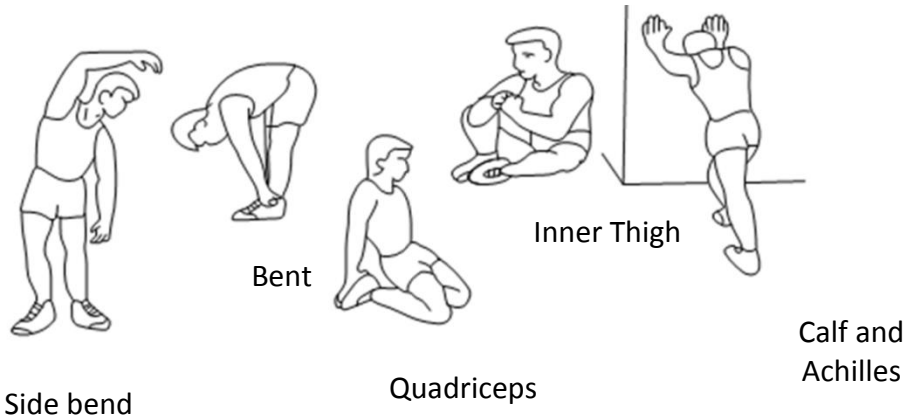
1. Do not mix a new battery with an old battery.
2. Use the type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
3. Rechargeable batteries are not recommended.



Training instruction

1. Warm-Up

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



2. Position

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

3. Training Organization

Warm-up:

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

Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

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

Cool down:

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

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

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



Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M2218 is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

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



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.



Consumer service department:

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

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poradte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
1. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
2. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
3. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
4. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případně nerovnosti povrchu vyrovnajte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízením během tréninku.
5. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 26 kg

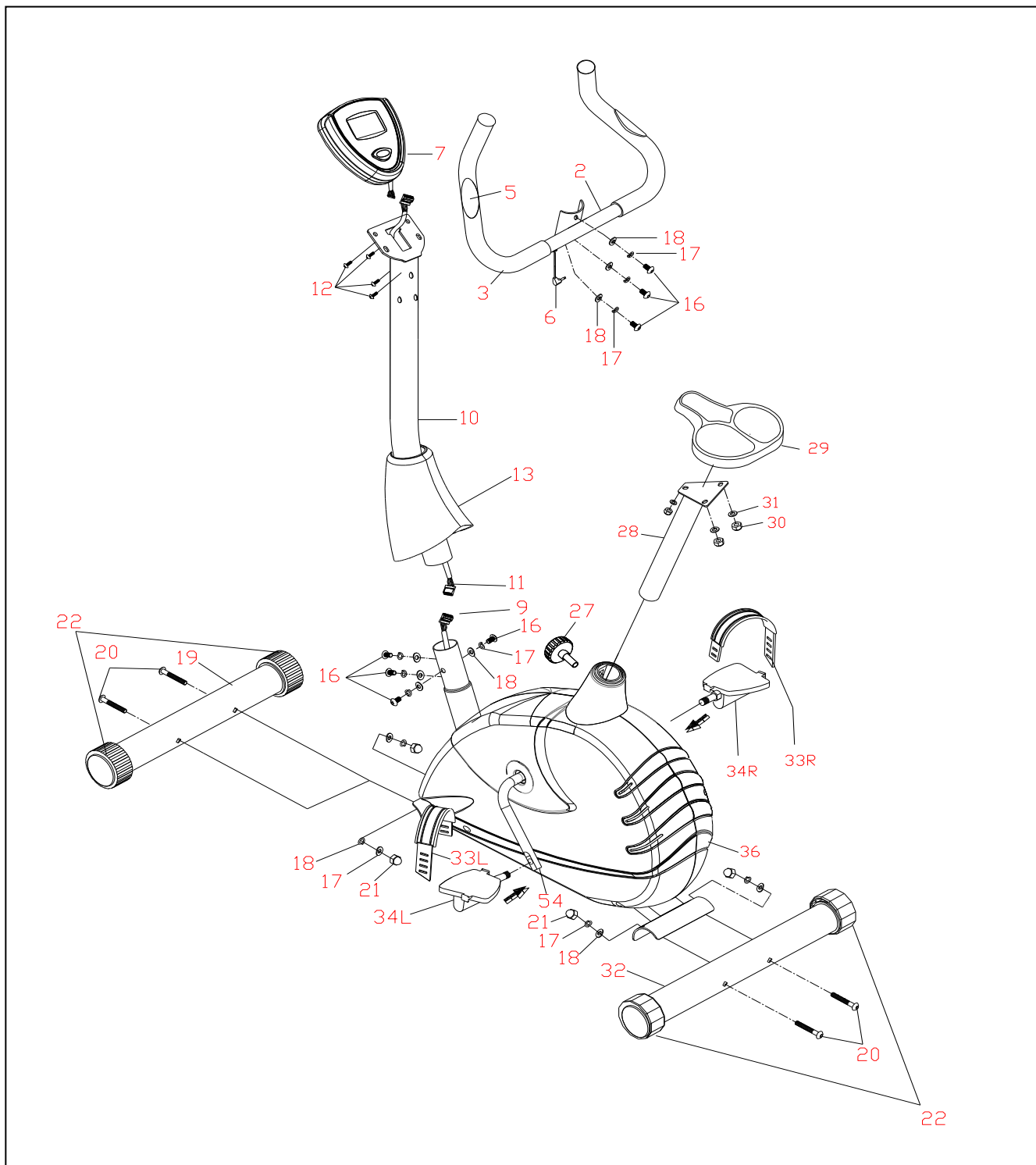
Kotoučový setrvačnick – 6,2 kg

Rozměry po rozložení – 89 x 55 x 131 cm

Max.hmotnost uživatele – 125 kg

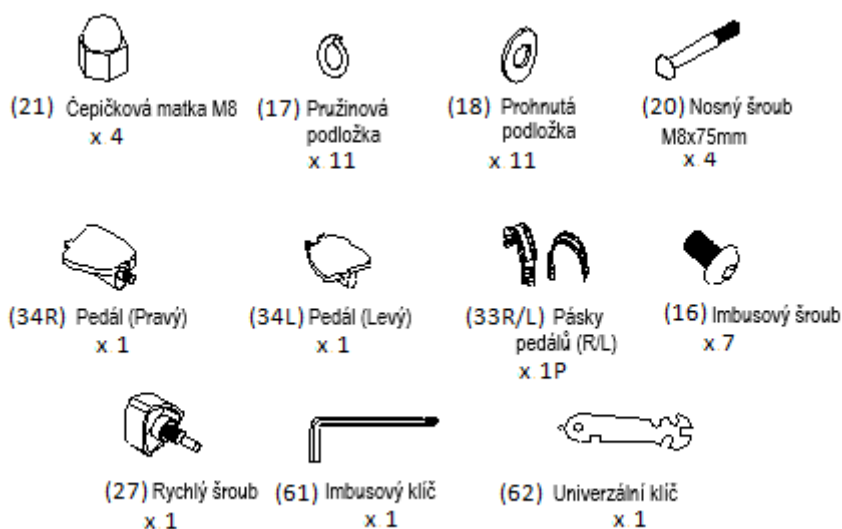
ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

Montážní nákres



Seznam montážních celků

Část	Popis	Počet	Část	Popis	Počet
24	Hlavní rám	1	28	Sloupek sedadla	1sada
19/23/57	Přední stabilizátor s transportními kolečky, šrouby	1sada	32/22/57	Zadní stabilizátor s nastavitelnými koncovkami, šrouby	1sada
2/3/5/4/6/5 8	Řídítka s čidlem pulsu, zástrčkou, pěnovkou, koncovkou, převodem	1sada	29/30/31	Sedadlo s podložkami, nylonovými matkami	1sada
10/11	Přední sloupek s horním převodem	1sada	7	Počítač s převodem, čtyři šrouby	1sada


POZNÁMKA:

- Výše zmíněné části jsou všechny části, které k montáži tohoto zařízení budete potřebovat. Před montáží zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny tyto části.
- Všechny ostatní části ze "Seznamu částí" jsou namontovány již ve výrobě.

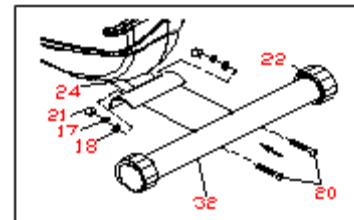
MONTÁŽ

DŮLEŽITÉ

VŠECHNY ČÁSTI ZAŘÍZENÍ VYJMĚTE Z KARTONU A ROZLOŽTE JE OPATRNĚ NA ZEM.
MONTÁŽ ROTOPEDU JE VELMI JEDNODUCHÁ. POKUD SE BUDETE DRŽET TOHOTO NÁVODU, POTRVÁ TO MAX. 15-20 MINUT.

1. PŘIPEVNĚNÍ ZADNÍHO STABILIZÁTORU

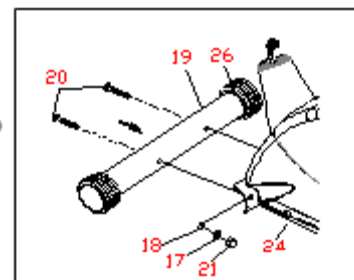
Připevněte na zadní stabilizátor (32) nastavitelné koncovky (22) a celé to připevněte k zadní prohnuté destičce hlavního rámu (24) pomocí dvou nosných šroubů (20), dvou prohnutých podložek (18), dvou pružinových podložek (17) a dvou čepičkových matek (21). **POZNÁMKA:** Použijte nastavitelné koncovky (22) k zabezpečení větší stability rotopedu.



2. PŘIPEVNĚNÍ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU

Připevněte na přední stabilizátor (19) dvě transportní koncovky (26) a celé to připevněte k prohnuté destičce hlavního rámu (24) pomocí dvou nosných šroubů (20), dvou prohnutých podložek (18), dvou pružinových podložek (17) a dvou čepičkových matek (21).

POZNÁMKA: Ujistěte se, že jste všechny šrouby dotáhli tak, aby během cvičení nedocházelo k třesení rotopedu a celkově nebylo cvičení nepohodlné.



3. PŘIPEVNĚNÍ SEDADLA A SLOUPKU SEDADLA

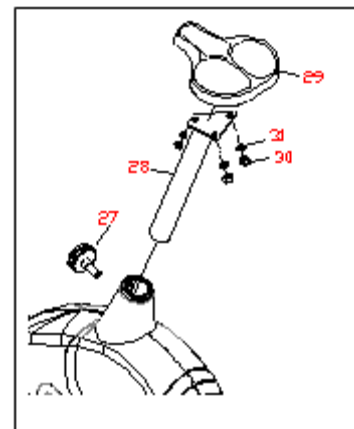
Odstraňte dříve k sedadlu (29) připevněné 3 ploché podložky (31) a tři nylonové matky (30). Přiložte tři otvory sedadla (29) k třem otvorům pro šrouby nacházející se na destičce horní části sloupku sedadla (28) a připevněte jej pomocí tří plochých podložek (31) a tří nylonových matek (30).

Vložte sloupek sedadla (28) se sedadlem do otvoru hlavního rámu (24) a připevněte jej pomocí rychlého šroubu (27).

Poté povolte rychlý šroub (27) za účelem přizpůsobení výšky sedadla svým požadavkům. Poté jej zpátky dotáhněte.

Sloupkem sedadla můžete, za účelem výběru požadované výšky, pohybovat směrem nahoru i dolů.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že jsou šrouby řádně dotaženy, aby během cvičení byla zajištěna bezpečnost.



4. PŘIPEVNĚNÍ PŘEDNÍHO SLOUPKU

Odstraňte dříve namontované čtyři imbusové šrouby (16), čtyři pružinové podložky (17) a čtyři prohnuté podložky (18) z předního sloupku hlavního rámu (24).

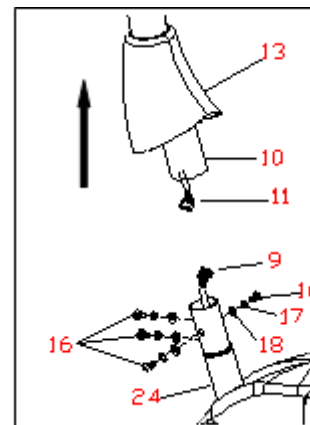
Zdvihněte kryt předního sloupku (13) směrem nahoru.

Spojte koncovku vrchního převodu (11) s koncovkou dolního převodu (9).

Vložte přední sloupek (10) do předního sloupku hlavního rámu (24) a vše zabezpečte pomocí dříve odstraněných čtyř imbusových šroubů (16), čtyř pružinových podložek (17) a čtyř prohnutých podložek (18).

Poté spusťte kryt předního sloupku (13) zpět na své místo.

POZNÁMKA: Buďte opatrní, abyste nepoškodili převody.

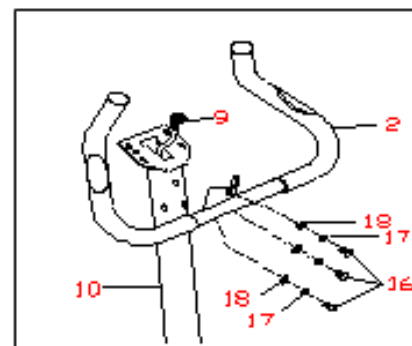


5. PŘIPEVNĚNÍ ŘÍDÍTEK

Otevřete balení s montážními součástkami a vyjměte tři prohnuté podložky (18), tři pružinové podložky (17) a tři imbusové šrouby (16).

Přiložte prohnutou destičku řídicí (2) s čidly pulsu (5) k třem otvorům předního sloupku (10) a připevněte ji pomocí tří prohnutých podložek (18), tří pružinových podložek (17) a tří imbusových šroubů (16).

POZNÁMKA: Budte opatrní, abyste nepoškodili převody



5. PŘIPEVNĚNÍ POČÍTAČE

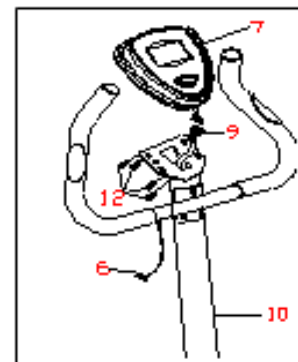
Odstraňte od výroby namontované křížové šrouby (12) z monitoru (7). Spojte koncovku horního převodu (12) s koncovkou převodu vycházejícího z monitoru (7).

Spojené převody (9/7) vložte do otvoru destičky předního sloupku (10).

Připevněte monitor (7) k destičce předního sloupku

(10) pomocí čtyř šroubů (12).

Zapojte zástrčku převodu čidla pulsu (6) do jack otvoru v počítači (7).



7. PŘIPEVNĚNÍ POČÍTAČE

Připevněte pásek pedálu (33R) k pedálu (34R).

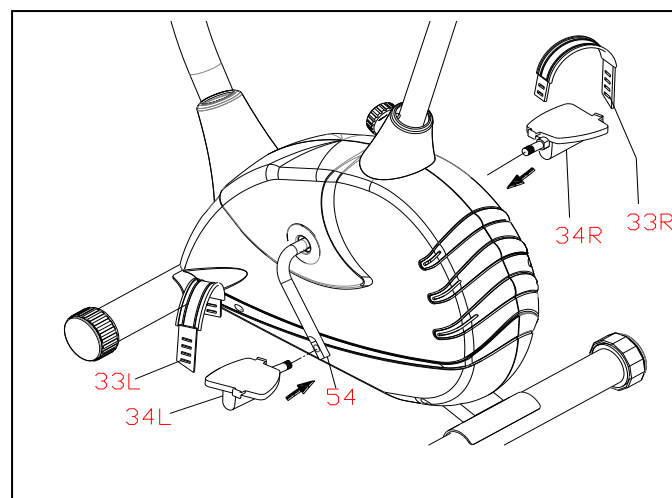
Stejně postupujte v případě levého pásku pedálu (33L) a levého pedálu (34L).

POZNÁMKA: Konec se čtyřmi otvory (sloužícími k úpravě délky pásku) musí směřovat ven.

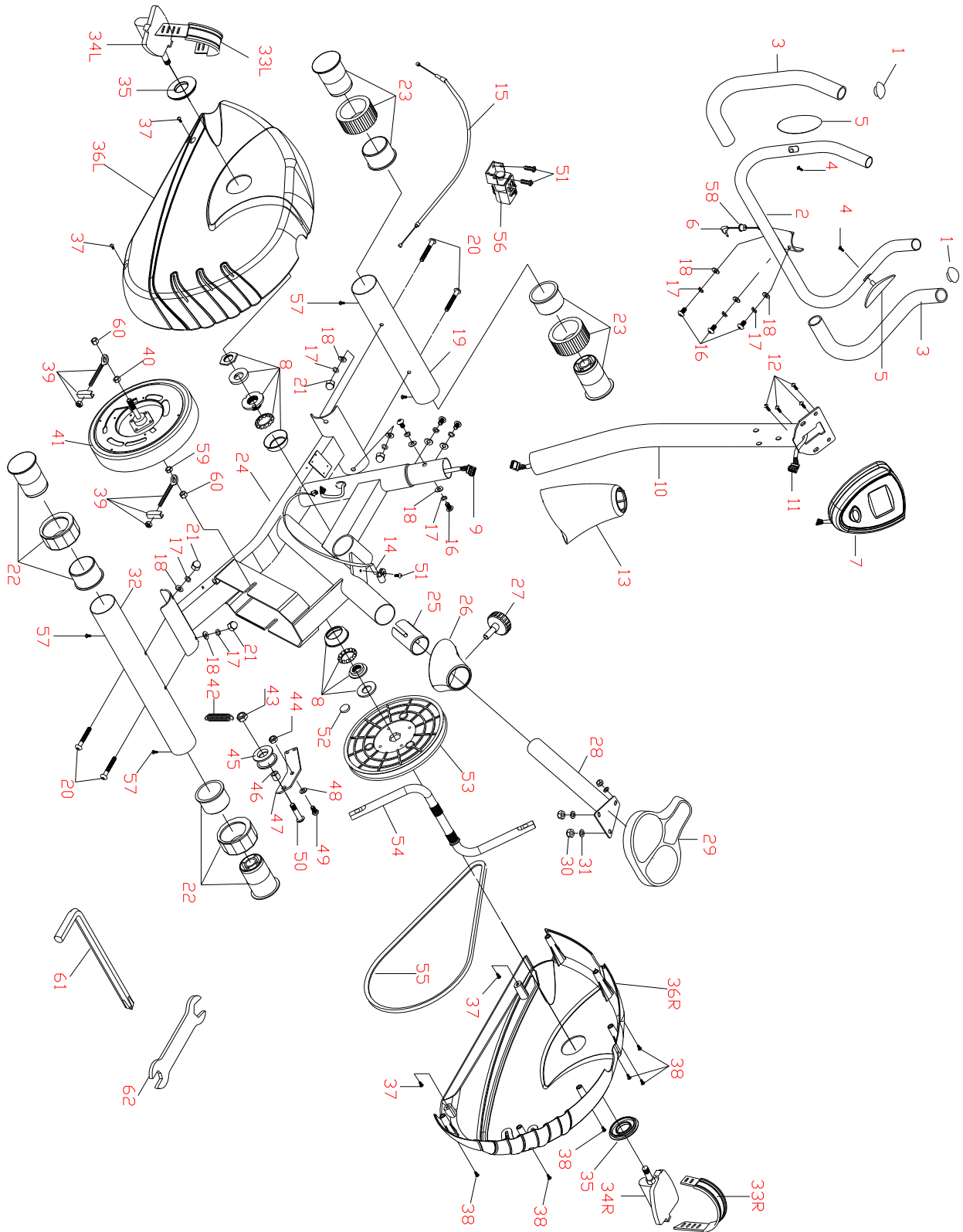
Osa pedálů (34R/34L) a ramena (45) jsou označena písmeny "R" & "L" (pravá a levá).

Přišroubujte každý pedál (34R/34L) k příslušnému rameni (45).

POZNÁMKA: Pravý pedál "R" by měl být šroubován ve směru pohybu hod.ručiček a levý pedál "L" proti směru pohybu hod.ručiček.



NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	POPIS	POČET	Č.	POPIS	POČET
1	Koncovka	2	32	Zadní stabilizátor	1
2	Řídítka	1	33R/L	Pásek pedálu (Pravý / Levý)	1P
3	Pěnovka	2	34R/L	Pedál (Pravý / Levý)	1P
4	Šroub s kulatou hlavičkou M4X15L	2	35	Krytka kliky	2
5	Čidlo pulsu	2	36R/L	Kryt řetězu (Pravý / Levý)	1P
6	Převod čidla pulsu	1	37	Šroub s kulatou hlavičkou M5x15L	4
7	Počítáč s převodem	1	38	Šroub s kulatou hlavičkou M4x25L	6
8	Části středové osy	1	39	Regulátor řemene (3 v 1)	2
9	Spodní převod	1	40	Matka 3/8"x26Wx7H	1
10	Přední sloupek	1	41	Magnetické kolo s osou	1
11	Horní převod	1	42	Pružina	1
12	Křížový šroub M5x15L	4	43	Nylonová matka M10x1.5Px7H	1
13	Kryt předního sloupku	1	44	Nylonová matka M8x1.25Px6H	1
14	Tyčinka převodu čidla	1	45	Napínací kolo s ložiskem	1
15	Převod zátěže	1	46	Ocelové pouzdro Ø15x Ø10x18H	1
16	Imbusový šroub M8x20L	7	47	Držák napínacího kola	1
17	Pružinová podložka Ø12x Ø8.4x1.5T	11	48	Podložka	1
18	Prohnutá podložka Ø19x Ø8.4x1.5T	11	49	Plochý imbusový šroub M8x1.25Px20L	1
19	Přední stabilizátor	1	50	Plochý imbusový šroub M10x1.5Px40L	1
20	Nosný šroub M8x75L	4	51	Křížový šroub M5x15L	3
21	Čepičková matka M8	4	52	Magnet	1
22	Koncovka zadního stabilizátoru (3 v 1)	2	53	Kladka řemene	1
23	Koncovka předního stabilizátoru (3 v 1)	2	54	Klika	1
24	Hlavní rám	1	55	Řemen	1
25	Objímka sloupku sedadla	1	56	Motor s převodem	1
26	Převod odporu	1	57	Křížový šroub M4x12L	4
27	Rychlý šroub M12x1.75Px34L	1	58	Chránič převodu	1
28	Sloupek sedadla	1	59	Matka 3/8"x26Wx4H	1
29	Sedadlo	1	60	Matka 3/8"x26Wx9H	2
30	Nylonová matka M8x1.25Px8H	3	61	Imbusový klíč	1
31	Plochá podložka	3	62	Univerzální klíč	1

POČÍTAČ

HLAVNÍ ÚDAJE ZOBRAZOVANÉ LCD DISPLEJEM:

6. LCD displej zobrazuje TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PROGRAM a PULSE .

7. Tlačítka MODE, SET UP a DOWN slouží k výběru program a času .

LCD displej:

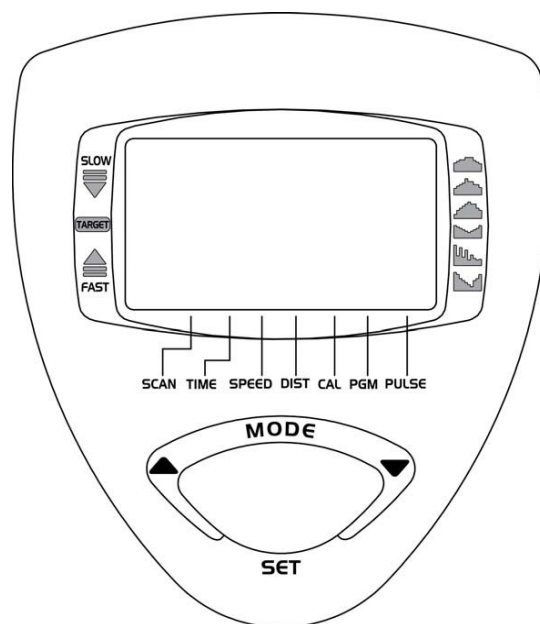
SCAN: Automaticky zobrazuje každou z funkcí tj.:
TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE,
PROGRAM a PULSE na dobu 5 sekund.
POZNÁMKA: Pokud nechcete použít funkci SCAN, stiskněte
MODE za účelem výběru jedné z funkcí.

TIME: Zobrazuje čas, od 1 sekundy do 99:59 minut.

SPEED: Zobrazuje aktuální rychlost od nuly po 999.9 kilometrů za hodinu.

DISTANCE: Zobrazuje vzdálenost od nuly po 99.99 kilometrů.

POZNÁMKA: LCD displej zobrazí ikonu kola. Toto kolo se bude pohybovat po displeji ve směru hod.ručiček za účelem sledování vzdálenosti, kterou ujedete. Jedno kolo představuje vzdálenost 0.2 mílí (cca 322metrů).



CALORIE: Zobrazuje spálené kalorie od nuly po 9999 cal. Zobrazená hodnota je vypočtena pro průměrného uživatele. Proto by měla být použita pouze ke srovnání mezi jednotlivými tréninky na tomto zařízení.

PROGRAM: Zobrazuje programy, ze kterých je možno si vybrat, tj.: P0 až P6. Zobrazuje také aktuální stupeň zátěže během tréninku a to L1 až L8 (stupeň 1 až 8).

PULSE: Zobrazuje hodnotu pulsu v úderech za minutu, od 40 do 240 úderů za minutu.

POZNÁMKA: Musíte položit obě dlaně na čidla pulsu najednou. Pokud dlaně řádně nepoložíte na čidla a během následujících 8 sekund nedojde k přenosu impulsu, počítač vypne tuto funkci. Toto má za účel šetřit spotřebu. Za účelem opětovného spuštění měření pulsu stiskněte MODE.

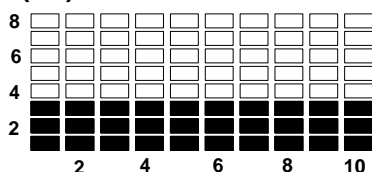
UKAZATEL ZÁTĚŽE: Zobrazuje aktuální zátěž pomocí kostiček. Každá kostička představuje jeden stupeň zátěže. Sloupek kostiček se bude během tréninku měnit v závislosti na nastaveném čase programu.

NÁVOD POČÍTAČE

PROGRAMY

Tento počítač obsahuje 7 různých program, **P0 až P6**. Můžete nastavit čas program a počítač rozdělí tento čas na 10 intervalů. Pokud čas programu nenastavíte, pak počítač použije přednastavenou hodnotu 20 minut. Stupeň zatížení každého časového intervalu bude zobrazen pomocí **UKAZATELE ZÁTĚŽE** na počítači. Stupeň zátěže je přednastavený u programů **P1 až P6**, a mění se vždy po uběhnutí určitého času v závislosti na nastavení času.

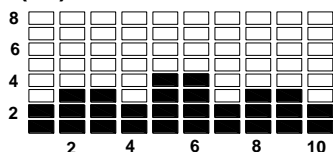
(P0) MANUAL



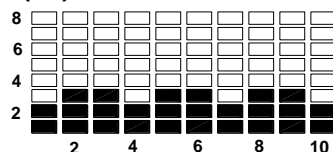
MANUAL PROGRAM: P0 je manuálním programem umožňujícím uživateli mít plnou kontrolu nad tréninkovou zátěží. Použijte tlačítko "▲" za účelem zvýšení stupně zátěže. Použijte tlačítko "▼" za účelem snížení stupně zátěže.

PRESET PROGRAMS: P1 až P6 jsou přednastavené automatické programy. Aktuální stupeň zátěže vybraného programu bude zobrazen na UKAZATELI ZÁTĚŽE na LCD displeji. Použijte tlačítko "▲" za účelem zvýšení stupně zátěže aktuálního bodu programu. Použijte tlačítko "▼" za účelem snížení stupně zátěže aktuálního bodu programu.

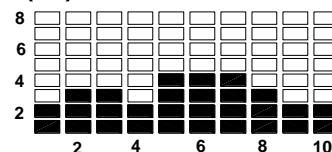
(P1) FAT BURN



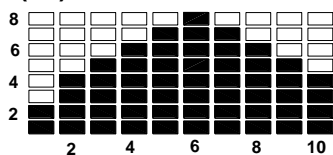
(P2) MAX.FAT BURN



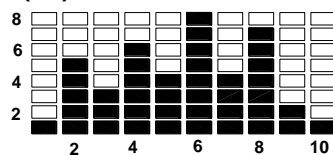
(P3) AEROBIC



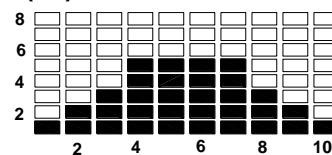
(P4) HILL



(P5) MOUNTAIN

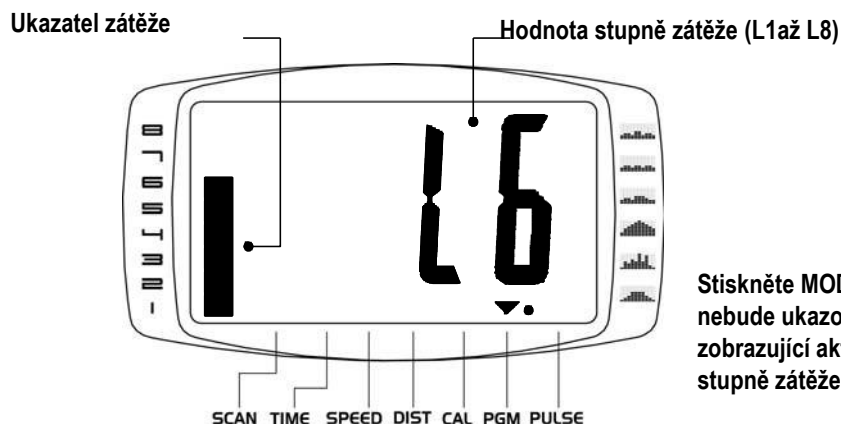


(P6) PLATEAU



INDIKÁTOR ZÁTĚŽE

Aktuální stupeň zátěže vycházející z programu, který jste si vybrali, bude vyobrazen stejně jako na ilustraci níže. Bude následovat profil vybraného programu a bude se měnit automaticky v závislosti na Vámi nastaveném čase.



Stiskněte **MODE** dokdy šipka nebude ukazovat na PGM funkci zobrazující aktuální hodnotu stupně zátěže.

OPERACE

1. ZAPNUTÍ

Šlapáním nebo stisknutím **MODE**.

2. NASTAVENÍ PROGRAMU

Přerušete šlapání na čtyři sekundy. Stiskněte **SET** a na displeji bude blikat jeden ze sedmi následujících programů, P0, P1, P2, P3, P4, P5, nebo P6. Stiskněte "**▲** / **▼**" za účelem výběru programu. Stiskněte **SET** za účelem potvrzení vybraného programu. Nyní můžete nastavit čas programu.

3. NASTAVENÍ ČASU

1. Pokud jste vybrali program "**P0**", na displeji začne blikat hodnota času "0:00". Použijte "**▲** / **▼**" za účelem nastavení času program od 1 minuty do 99 minut (nárůst/pokles vždy o minutu). Jakmile nastavíte požadovaný čas, stiskněte **SET**. Čas bude odpočítáván od nastavené hodnoty. Pokud nastavíte čas "0:00" bude se čas načítat od 0:00.

2. Pokud vyberete jeden z programů "**P1-P6**" začne blikat hodnota času "**20:00**", minimální hodnota času programu je **20:00** minut. Použijte "**▲** / **▼**" za účelem nastavení času program od 20 minut do 99 minut (nárůst/pokles vždy o minutu). Jakmile nastavíte požadovaný čas, stiskněte **SET**. Čas bude odpočítáván od nastavené hodnoty.

4. Nyní můžete začít s tréninkem. Program se nespustí, dokdy nezačnete šlapat.

POZNÁMKA:

1. Příklad: Pokud je čas programu nastaven na 30 minut, bude odpočítáván od 30:00 do 00:00. Poté na displeji tento čas (30:00) 4x problikne a dojde k načítání času od 30:00. Program se bude opakovat.

2. Za účelem zastavení běžícího program, přestaňte šlapat na dobu delší jak 4 sekundy. V tomto režimu můžete začít opětovně šlapat za účelem pokračování v aktuálním programu nebo můžete stisknout **SET** za účelem výběru nového programu. Hodnoty **DISTANCE** a **CALORIE** se budou načítat.

3. Jakmile dokončíte program, můžete přestat šlapat a stisknout **SET** za účelem výběru nového programu. Hodnoty **DISTANCE** a **CALORIE** se budou načítat. To Vám umožní spustit různé programy a přitom znát celkové hodnoty **DISTANCE** a **CALORIE** získané během tréninků.

4. Pokud chcete začít s novým programem, stiskněte a podržte **MODE** na dobu 2 sekund za účelem resetování všech hodnot na nulu. Stiskněte **SET** za účelem výběru programu.

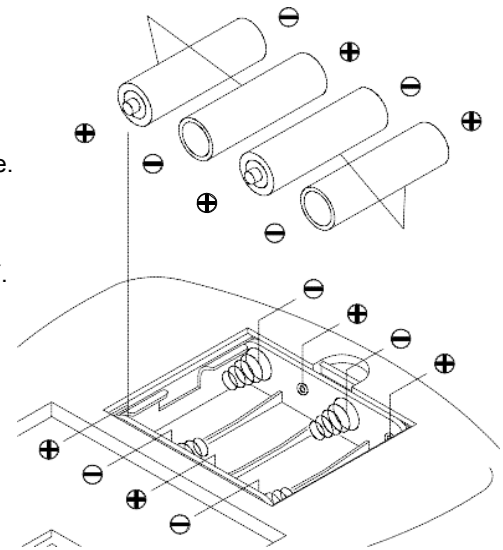
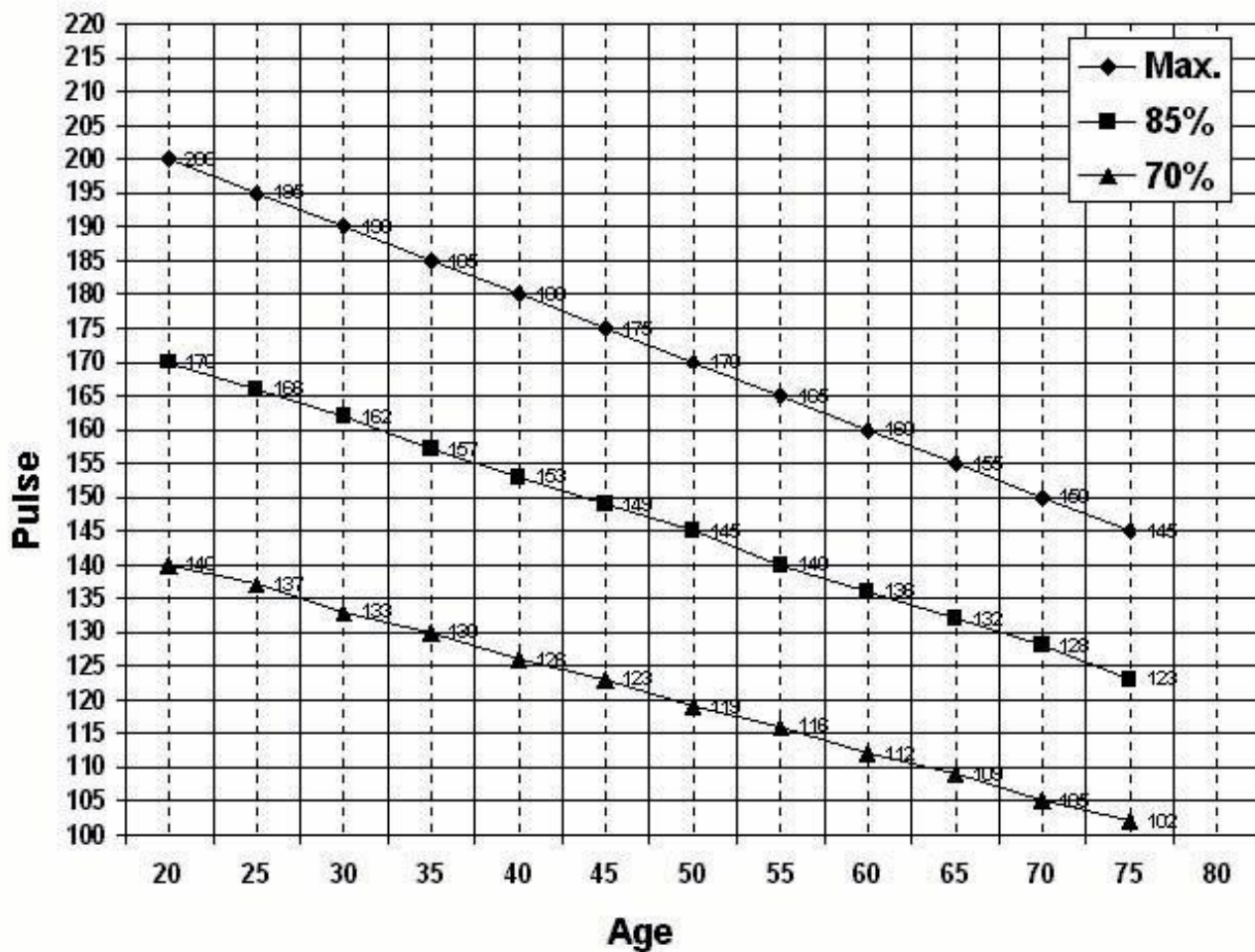
5. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti a všechny hodnoty funkcí, **DISTANCE** a **CALORIE**, budou zachovány.

JAK INSTALOVAT A VYMĚŇOVAT BATERIE:

1. Otevřete krytku baterií na zadní straně počítače.
2. Počítač potřebuje 4 AA baterie (4 baterie jsou součástí balení). Viz obrázek níže.

POZNÁMKA:

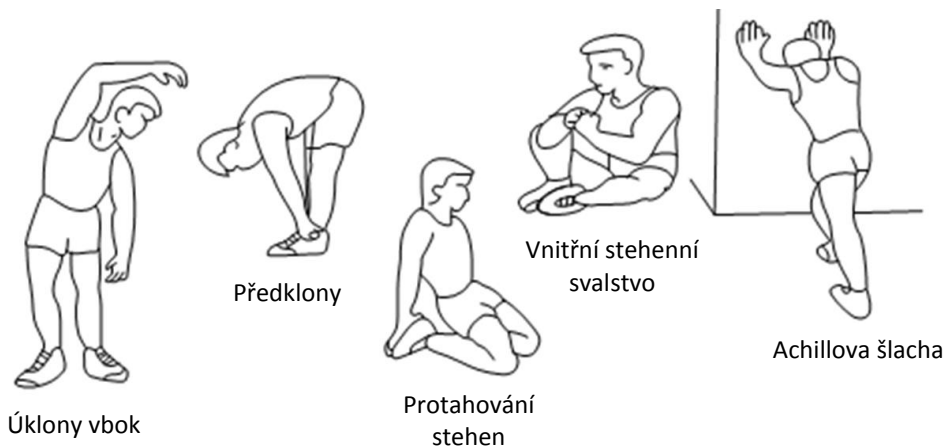
1. Nepoužívejte kombinaci starých a nových baterií.
2. Používejte jeden typ baterií. Nemíchejte alkalické baterie s jiným druhem baterií.
3. Nedoporučujeme dobíjecí baterie.


Tréninková tepová frekvence


Trénink

1. Rozcvička

Před započetím 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

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.

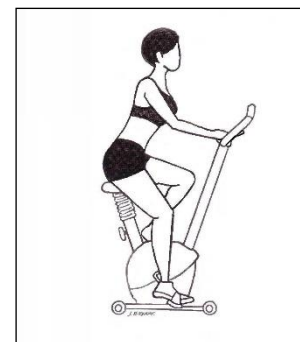
3. Trénink

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

4. Plán tréninku

Rozcvička:

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



Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

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

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

Rozsah užívání

Rotoped M2218-i je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

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 vČíně

www.hms-fitness.pl

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Podebradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

www.abisal.pl



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

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



Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl