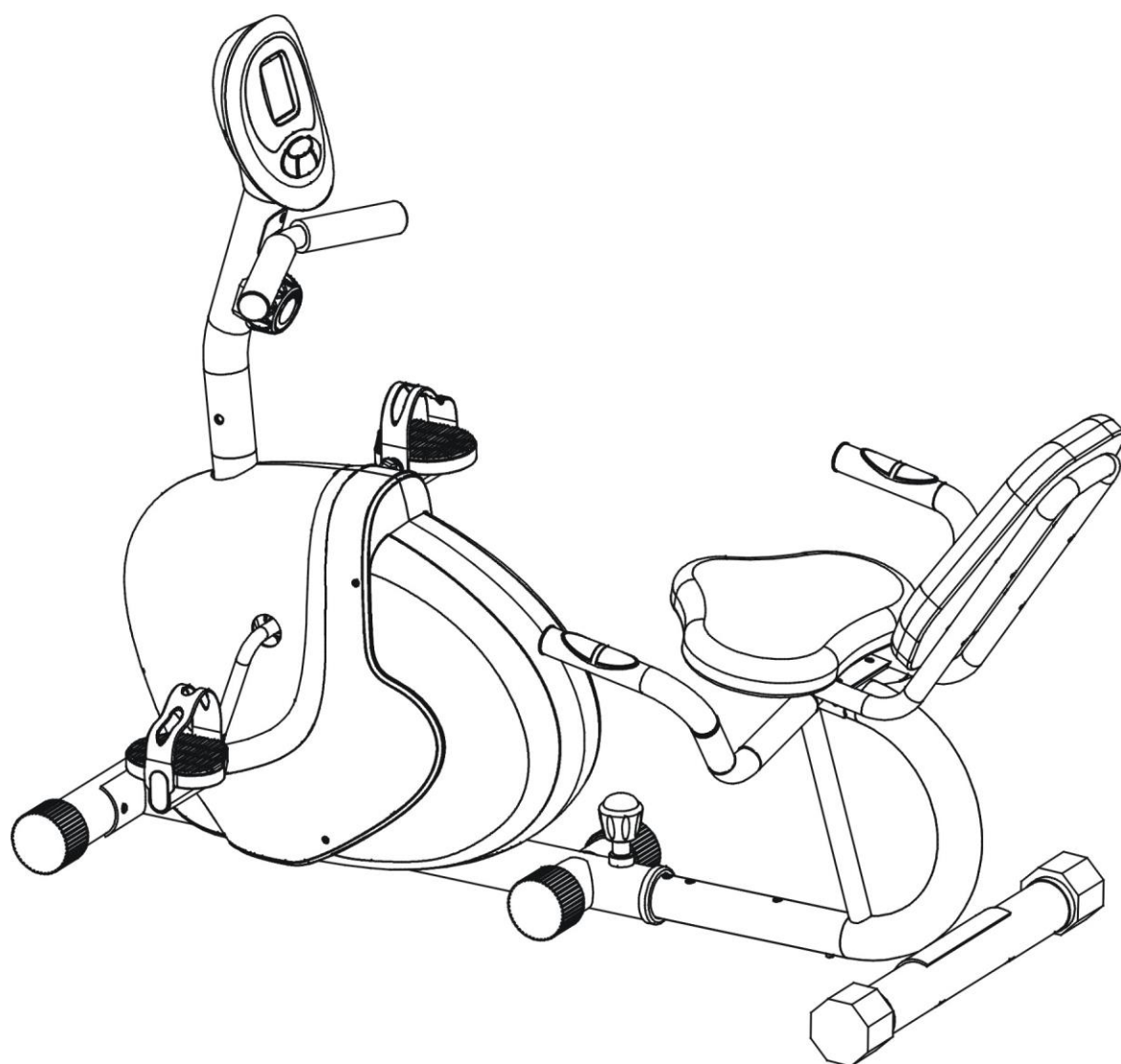




**ROWER POZIOMY - RECUMBENT BIKE  
HORIZONTÁLNÍ ROTOPED  
R9259\***



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

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 28,5 kg

Koło zamachowe – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 142 x 65 x 98 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

### KONSERWACJA

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

### SPOSÓB REGULACJI OPORU

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

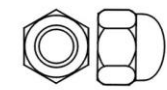
## SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rowerek magnetyczny R9259\* nie posiada systemu blokujacego i hamulca bezpieczenstwa.

## LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Plastikowa osłona tylnej podstawy	2	40	Obejma przewodów	1
2	Podkładka antypoślizgowa	2	41	Śruba M5x70	1
3	Zaślepka M10	4	42	Nakrętka M6	3
4	Słup regulacji siodełka	1	43	Śruba M6x50	1
5	Lokator	1	44	Śruba M10x65	1
6	Lewa część kierownicy	1	45	Śruba M8x40	1
7	Piankowy uchwyt	2	46	Przednia pionowa tuba	1
8	Środkowa część kierownicy	1	47	Sprężyna magnetyczna	1
9	Okrągła zaślepka $\Phi 25$	4	48	Podkładka $\Phi 10$	4
10	Tuleja środkowej części kierownicy	2	49	Obracająca się plastikowa osłonka	4
11	Plastikowa osłona	1	50	Przewód kontroli napięcia	1
12	Podkładka łukowa $\Phi 8$	18	51	Pedały P&L	2
13	Podkładka $\Phi 8$	7	52	Kontrola napięcia	1
14	Śruba M8x20	6	53	Wspornik koła dociskowego	1
15	Śruba M8x40	8	54	Śruba krzyżakowa M5x35	1
16	Nakrętka M8	6	55	Koło dociskowe	1
17	Siodełko	1	56	Przewód czujnika	1
18	Oparcie	1	57	Komputer	1
19	Rama siodełka	1	58	Przewód pulsu 1	1
20	Prawa część kierownicy	1	59	Przewód pulsu 2	2
21	Śruba M10x70	4	60	Czujnik pomiaru pulsu	2
22	Podkładka $\Phi 10$	4	61	Zaślepka	1
23	Prawa i lewa osłona	2	62	Zatyczka	4
24	Pas 4V	1	63	Wspornik	1
25	Koło głównego pasa	1	64	Frontowa osłona	1
26	Zestaw łożysk	1 zestaw	65	Plastikowa osłona korby	2
27	Przedni stabilizator	1	66	Pasek do pedałów	2
28	Tylny stabilizator	1	67	Podkładka $\Phi 5$	1
29	Oś korby	1	68	Podkładka $\Phi 4$	1
30	Rama główna	1	69	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x20	9
31	Śruba krzyżakowa	1	70	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4x10	1
32	Pokrętko	1	71	Śruba krzyżakowa	1
33	Tuleja	1	72	Obręcz	1
34	Nakrętka M5	1	73	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,2x10	1
35	Nakrętka M10x1x5	4	74	Podkładka sprężynująca $\Phi 8$	10
36	Nakrętka M10x1x3	1	75	Śruba M8x16	4

37	Koło zamahowe	1	76	Śruba M8x20	4
38	Rozpórka	1	77	Klucz	1
39	Śruba	2	78	Śrubokręt	1



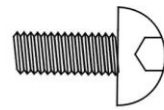
(3) Zaślepka M10  
X4



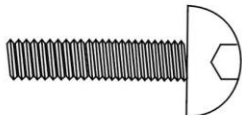
(12) Podkładka łukowa  $\Phi 8$   
X18



(13) Podkładka  $\Phi 8$   
X4



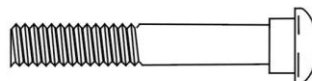
(14) Śruba M8x20  
X6



(15) Śruba M8x40  
X8



(16) Nakrętka M8  
X4



(21) Śruba M10x70  
x4



(22) Podkładka  $\Phi 10$   
X4



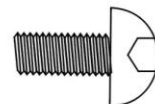
(48) Podkładka  $\Phi 10$   
X4



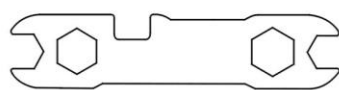
(71) Śruba krzyżakowa  
x1



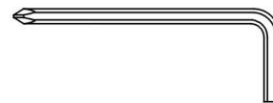
(74) Podkładka  
sprężynująca  $\Phi 8$   
X10



(75) Śruba M8x16  
x4



(77) Klucz  
x1



(78) Śrubokręt  
x1

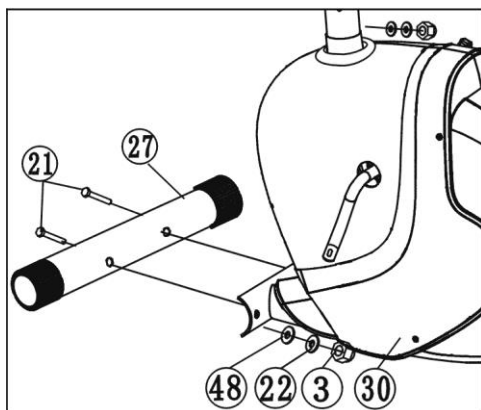
## MONTAŻ

### 1. Montaż stabilizatora przedniego

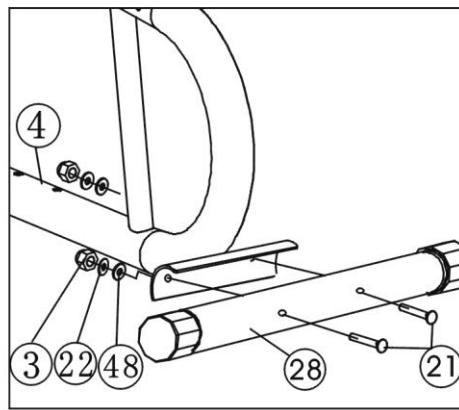
Przymocuj przedni stabilizator (27) do ramy głównej (30) używając 2 śrub (21) i podkładek (48) oraz (22) i zaślepek (3).  
(rys 1)

### 2. Montaż stabilizatora tylnego

Przymocuj tylny stabilizator (28) do tuby regulacji siodełka (4) używając śrub (21) i podkładek (48) oraz (22) i zaślepek (3).  
(rys 2)



Rys. 1



Rys. 2

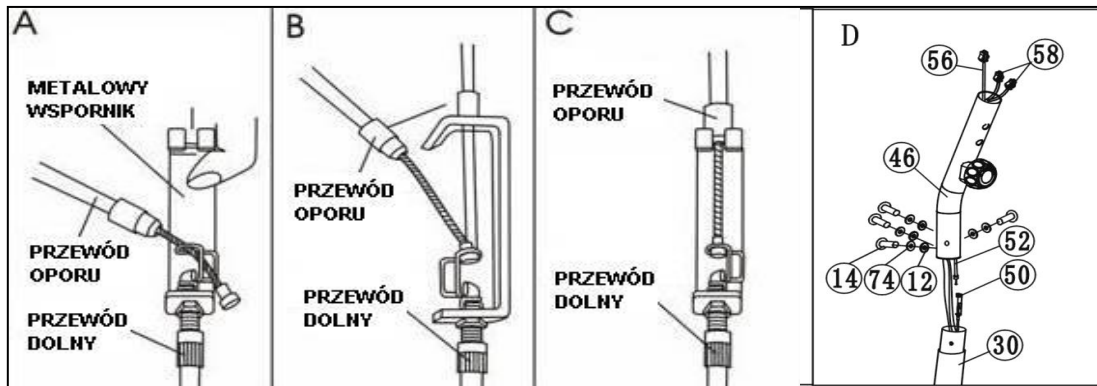
### 3. Montaż słupa kierownicy

Końcówkę przewodu oporu (56) przeciągnij przez haczyk przewodu regulacji oporu (50) jak pokazano na rysunku **A**.

Przeciągnij przewód kontroli napięcia (52) do otworu metalowego wspornika przewodu kontroli napięcia (50) tak jak pokazano na rysunku **B**.

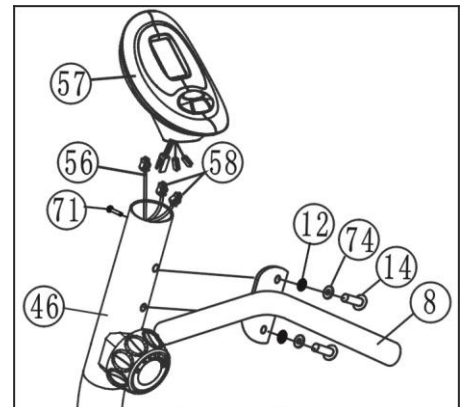
Połącz przewód kontroli napięcia (52) z przewodem regulacji oporu (50) tak jak pokazano na rysunku **C**.

Wprowadź przedni pionowy wspornik (46) do ramy głównej (30) i skręć używając 4 śrub (14) i podkładek (74) oraz (12) jak pokazano na rysunku **D**.



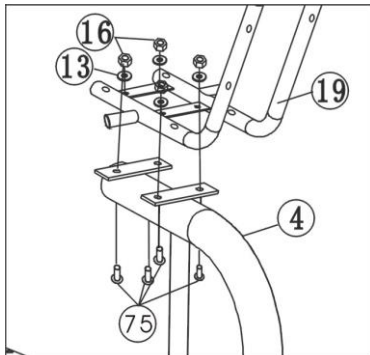
### 4. Montaż Komputera

Połącz przewód komputera (56) i przewody pulsu (58) z przewodami wychodzącymi z komputera. Przymocuj komputer (57) do przedniej pionowej tuby (46). Upewnij się że komputer dobrze przylega i dokręć go używając śruby (71).



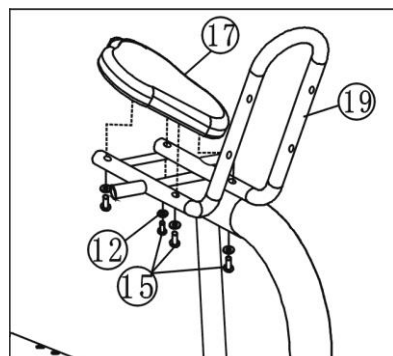
### 5. Montaż małej przedniej kierownicy

Połącz kierownicę (8) z przednią pionową tubą (46) korzystając z dwóch zestawów śrub (14), podkładek (74) oraz (12).



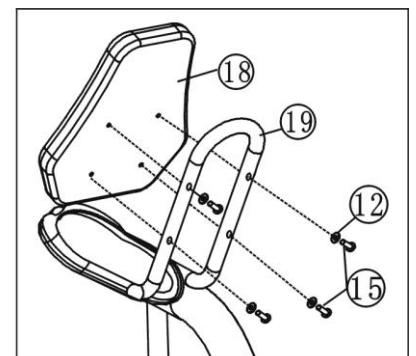
### 6. Montaż siodełka

Połącz ramę siodełka (19) ze słupem regulacji siodełka (4) korzystając z ośmiu śrub (75), podkładek (13) oraz nakrętek (16).



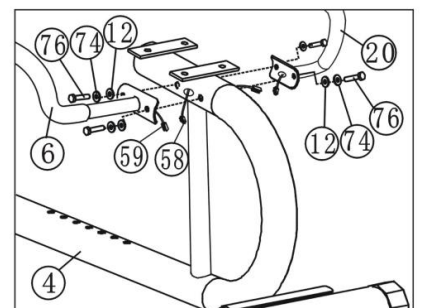
### 7. Montaż i regulacja siodełka oraz oparcia

Przymocuj siodełko (17) i oparcie (18) do ramy (19) korzystając z ośmiu zestawów śrub (15) i podkładek (12).

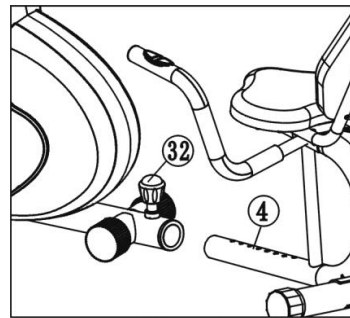


### 8. Montaż lewej i prawej kierownicy

Połącz przewód pulsu II (59) z lewej i prawej części kierownicy (6,20) z przewodem pulsu I (58) z ramy regulacji siodełka (4). Połącz prawą i lewą część kierownicy (6,20) z ramą regulacji siodełka (4) korzystając z czterech śrub (76) i podkładek (74 i 12).



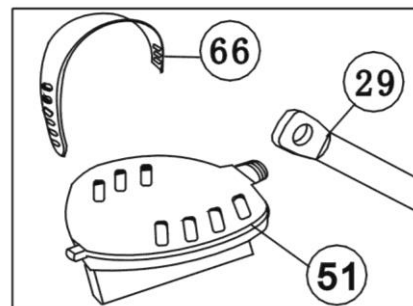
Poluzuj i wyciągnij pokrętko (32) a następnie wsuń ramę siodełka (4) w ramę główną (30). Dopasuj ramę siodełka (4) do odpowiedniego otworu ustalając w ten sposób pożądaną pozycję a następnie dokręć pokrętko (32).



## 9. Montaż pedałów

Połącz paski (66) z prawym i lewym pedałem (51), a następnie połącz prawy i lewy pedał (51) z korbą (29).

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



## KOMPUTER

### PRZYCISK GŁÓWNY

**MODE/SELECT** służy do wyboru interesującej cię funkcji.

**SET** (jeśli posiada) służy do wprowadzania pożądanego wartości.

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

### OPERACJE:

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

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

### FUNKCJE:

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

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

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

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

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

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

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



## MOŻLIWE USTERKI I CH ROWIAZANIE

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

### ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku poziomym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

**Rowerek poziomy R9259\* 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.

##### **Odoczynek:**

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

##### **Sukces**

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

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

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

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



#### **KARTA GWARANCYJNA**

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)





# OWNER'S MANUAL

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

## **SPECIFICATIONS**

Weight – 28,5 kg

Flywheel – 9 kg

Dimensions – 142 x 65 x 98 cm

Maximum weight of user – 120 kg

## **MAINTENANCE**

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

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

## **TENSION ADJUSTMENT**

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

## **BREAKING**

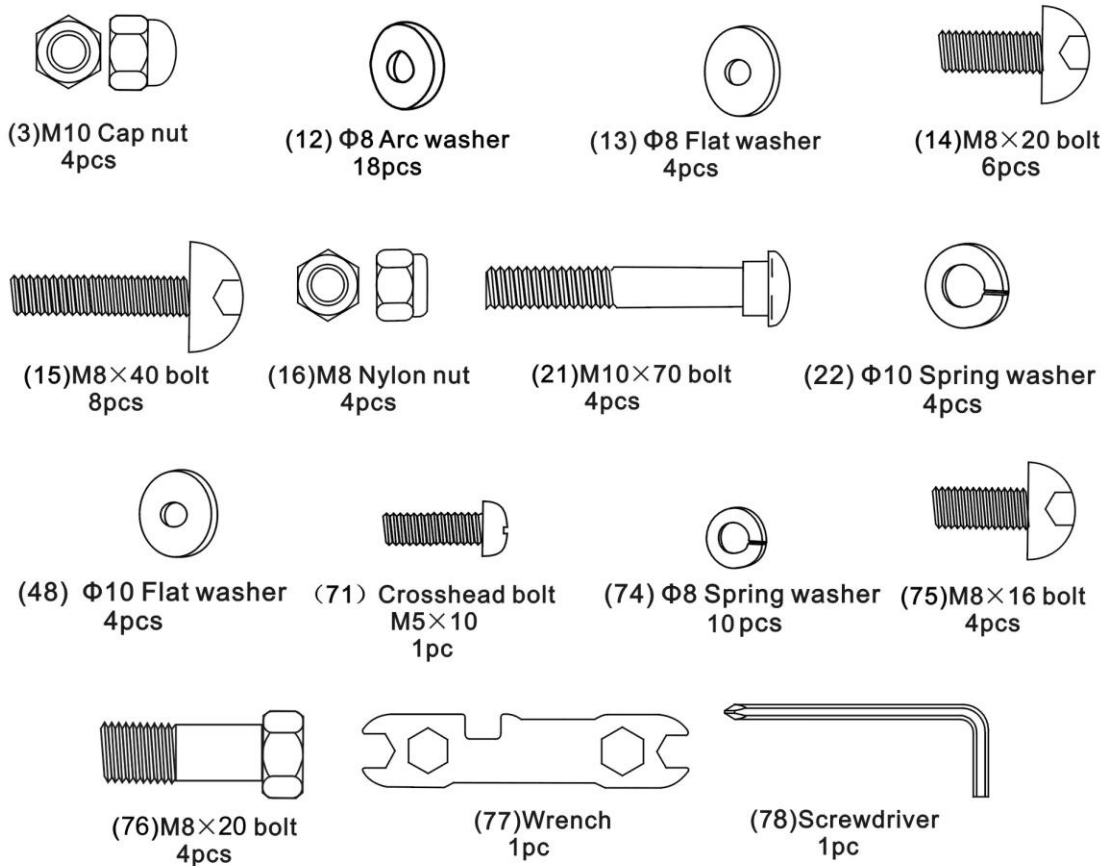
Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike R9259\* not acquire breaking system or emergency break.

## **PARTS LIST AND TOOLS**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Rear base foot plastic cover	2	38	Spacer	1
2	Anti-move Flat washer	2	39	Crosshead self bolt ST2.9×8	2
3	M10 Cap nut	4	40	Wire clamp	1
4	Seat cushion adjustor tubing	1	41	M5×70 Bolt	1
5	Locator	1	42	M6 Nut	3
6	Left handlebar tube	1	43	M6×50 Bolt	1
7	Foam grip	2	44	M10×65 Bolt	1
8	Front small handlebar tube	1	45	M8×40 Bolt	1
9	Round end cap $\varphi$ 25	4	46	Front upright tube	1
10	Front small handlebar bushing	2	47	Magnetic spring	1
11	Front plastic cover	1	48	$\varphi$ 10 Flat washer	4
12	$\varphi$ 8 Arc washer	18	49	Rotating plastic cover	4
13	$\varphi$ 8 Flat washer	7	50	Tension control wire	1
14	M8×20 Bolt	6	51	Left & Right pedals	1
15	M8×40 Bolt	8	52	Tension control	1
16	M8 Nylon nut	6	53	Press-Wheel bracket	1
17	Seat cushion	1	54	Crosshead bolt M5×35	1
18	Back cushion	1	55	Press-Wheel	1
19	Seat cushion frame	1	56	Sensor wire	1
20	Right handlebar tube	1	57	Computer	1

21	M10*70 Bolt	4	58	Hand pulse wire 1	1
22	Spring washer $\varphi$ 10	4	59	Hand pulse wire 2	2
23	Left & Right cover	2	60	Hand pulse sensor	2
24	4V Belt (L=31 feet)	1	61	$\varphi$ 50 end plug	1
25	Big belt wheel	1	62	Round plug $\varphi$ 25	4
26	Bearing set	1set	63	Magnetic bracket	1
27	Front stabilizer	1	64	Front cover	1
28	Rear stabilizer	1	65	Crank plastic cover	2
29	Crank axis	1	66	Pedal strap	2
30	Main frame	1	67	$\varphi$ 5 flat washer	1
31	Crosshead bolt ST4*6	1	68	$\varphi$ 4 flat washer	1
32	Round knob	1	69	Crosshead self bolt ST4.2*20	9
33	Bushing	1	70	Crosshead self bolt ST4*10	1
34	M5 Nut	1	71	Crosshead bolt M5*10	1
35	M10*1*5 Nut	4	72	Cover fixing ring	1
36	M10*1*3 Nut	1	73	Crosshead self bolt ST2.2*10	1
37	Flywheel	1	74	Spring washer $\varphi$ 8	10
75	M8*16 Bolt	4	77	Wrench (135*30*2.5)	1
76	M8*20 Bolt	4	78	Screwdriver (S=5)	1

### **HARDWARE PACKING LIST**



**ASSEMBLY INSTRUCTION**

**1) Install the Front Stabilizer**

Attach the Front stabilizer (27) to the Main frame (30) with two Bolts (21), Flat washers (48) Spring washers (22)and Cap nuts (3). (See figure 1)

**2) Install the Rear Stabilizer**

Attach the Rear stabilizer (28) to the Seat cushion adjustor tubinh (4) with two Bolts (21), Flat washers (48)Spring washers (22)and Cap nuts (3). (See figure 2)

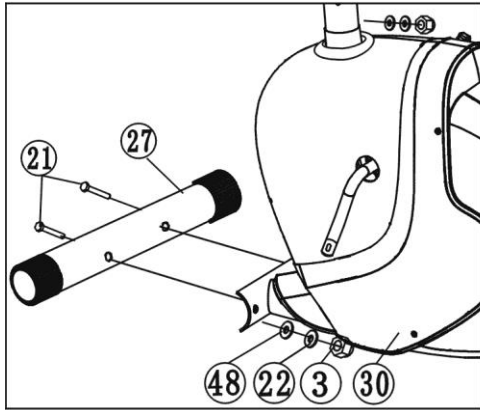


Figure 1

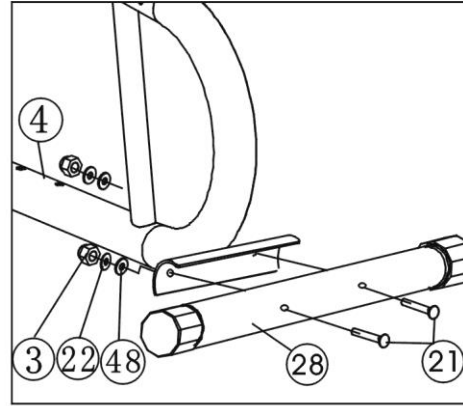


Figure 2

**3) Install the Front Upright Tube**

Put the cable end of the resistance cable for the Tension control (56) into the spring hook of Tension control wire (50) as shown on drawing A of figure 3.

Pull the resistance cable for the Tension control (52) up and force it into the gap of metal bracket of Tension control wire (50) as shown on drawing B of figure 3.

Connect the resistance cable of Tension control (52) with the Tension control wire (50) completed as shown on drawing C of figure 3.

Insert the Front upright tube (46) into the tube of Main frame (30) and secure it with four Bolts (14), Spring washerφ8(74) and Arc washers (12). See drawing D of figure 3-D.

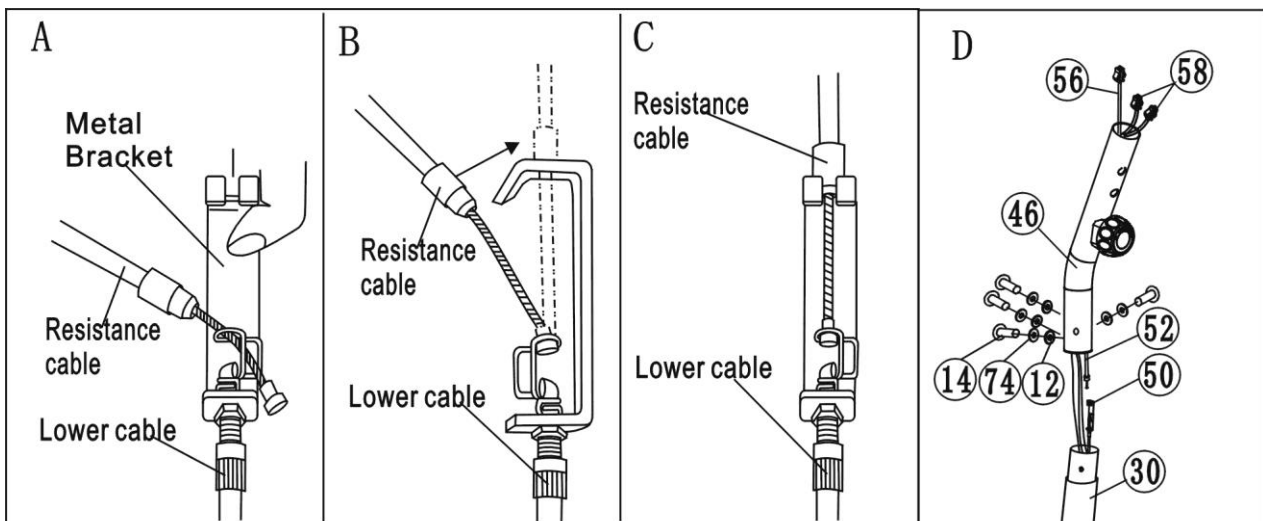


Figure 3

#### 4) Install the Computer

Connect the Computer wire (56) and the hand pulse wire I (58) to the wires that come from the Computer (57). Attach the Computer (57) to the top of Front upright tube (46). then tighten it with M5\*10 cross-head screw(71). (See figure 4)

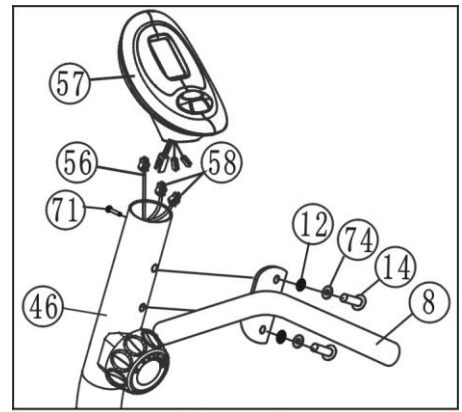


Figure 4

#### 5) Install the front small handlebar

Attach the front handle bar (8) to the Front upright tube (46) with two sets of M8\*20 bolts (14), Spring washer $\varnothing$ 8(74) and $\varnothing$ 8 Arc washer (12) (See figure 4)

#### 6) Install the Seat Cushion frame

Attach the Seat cushion frame (19) with eight M8\*16 Bolts (75), $\varnothing$ 8 Flat washers (13) and M8 nylon nuts (16). (See figure 5)

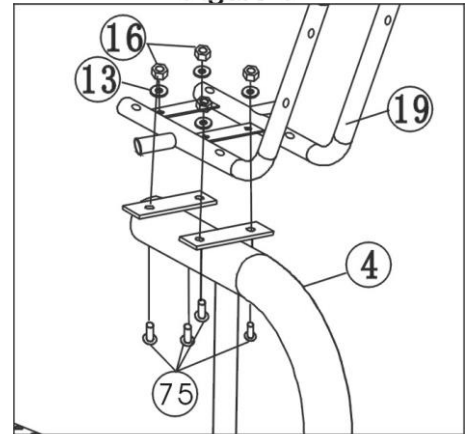


Figure 5

#### 7) Install and adjustment of seat cushion and back cushion

Install the seat cushion (17) and back cushion (18)to seat cushion frame (19) with 8 sets of M8\*40 bolts (15),  $\varnothing$ 8 Flat washers (12). (See Figure 6 a, 6b)

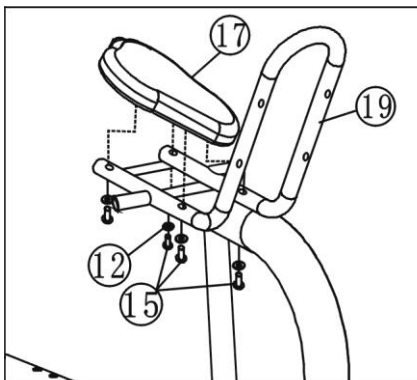


Figure 6a

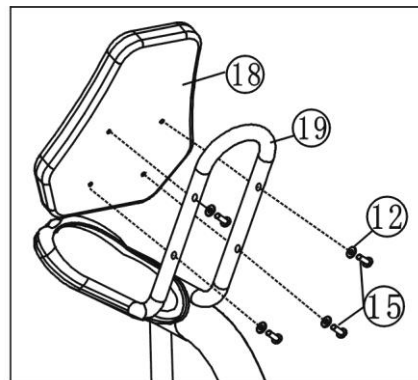


Figure 6b

#### 8) Install the Left and Right Handlebar Tubes

Connect the hand pulse wire II (59) from the Left and Right handlebar tubes (6, 20) to the hand pulse

Wire I (58) from the Seat cushion adjuster (4). Attach the Left and Right handlebar tubes (6, 20)

to the Seat cushion adjuster (4) with fourM8\*20 Bolts (76), spring washers (74) and Arc washers (12). (See figure 7)

Release and pull the Round knob (32) and then insert the Seat cushion adjuster (4) into the tube of Main Frame (30). Adjust the Seat cushion adjuster tubing(4) to the desired hole for the appropriate position and tighten the Round knob (32) after adjustment. (See figure 8)

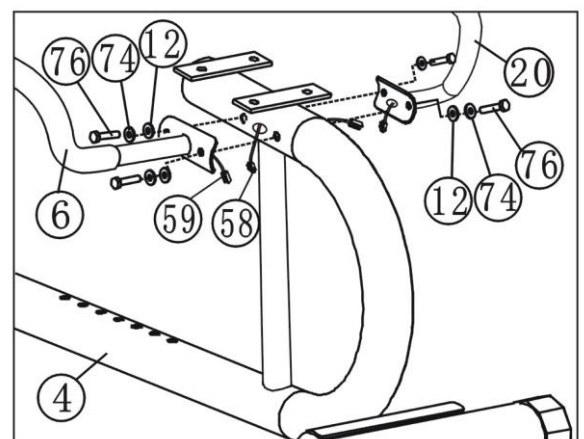


Figure 7

## 9) Install the Left & Right Pedals

Attach the pedal straps(66) to the pedals (51),

attach the Left & Right pedals (51) to the Crank axis (29). The Left Pedal (51L) should be threaded on counter-clockwise. The Right Pedal (51R) should be threaded on clockwise. (See figure 9)

**NOTE:** The Left & Right Pedals (51) and Crank axis (29) are marked with "L" & "R".

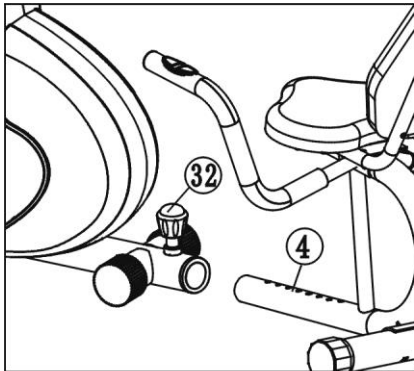


Figure 8

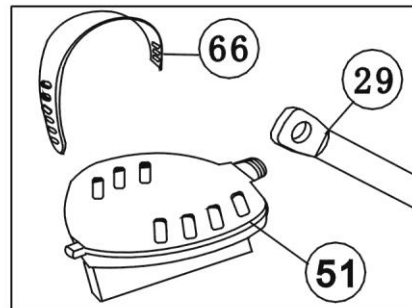


Figure 9

## COMPUTER

This computer's model is E-239B, with 4-bit micro processor and single window LCD (see the left picture) and it has hand pulse sensor.



## **KEY FUNTION:**

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

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

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

**MALFUNCTIONS AND TREATMENT**

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

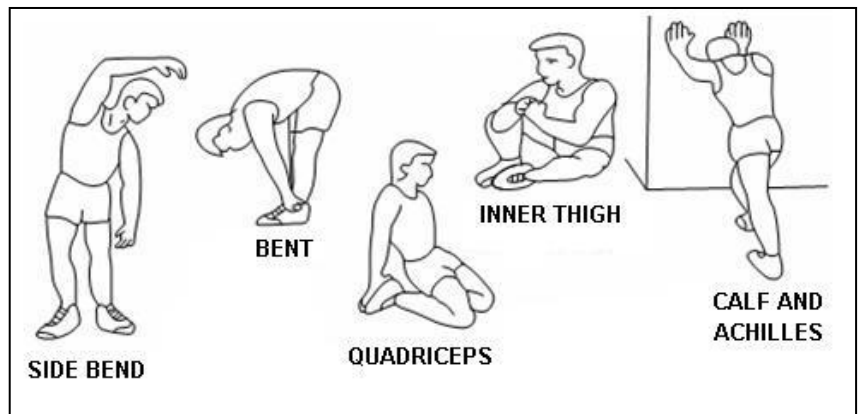
**TERMS OF REFERENCES**

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Recumbent bike R9259\* is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

**TRAINING INSTRUCTION**

**1. Warm-Up**

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





## 2. Position

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



## 3. Training Organization

### Warm-up:

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

### Training session:

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

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

### Cool down:

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

### Success

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

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

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

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

**serwis@abisal.pl**

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

# NÁVOD K OBSLUZE

## RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

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



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

## **TECHNICKÉ ÚDAJE**

Hmotnost netto – 28,5 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

Rozměry po rozložení – 142 x 65 x 98 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

## **ÚDRŽBA**

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

## **NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA**

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

## **ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE**

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod 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. Magnetický rotoped R9259\* není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

## **SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ**

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Plastový kryt zadního podstavce.	2	40	Objímka pro upevnění kabelů	1
2	Protiskluzová podložka	2	41	Šroub M5x70	1
3	Zátka M10	4	42	Matice M6	3
4	Sloupek nastavení výšky sedla	1	43	Šroub M6x50	1
5	Lokátor	1	44	Šroub M10x65	1
6	Levá část řídítek	1	45	Šroub M8x40	1
7	Pěnová madla na řídítka	2	46	Přední svislá trubka řídítek	1
8	Středová část řídítek	1	47	Magnetická pružina	1
9	Kulatá zátka $\Phi 25$	4	48	Podložka $\Phi 10$	4
10	Pouzdro středové části řídítek	2	49	Otáčecí plastová ochrana	4
11	Plastový kryt	1	50	Kabel kontrole napnutí	1
12	Oblouková podložka $\Phi 8$	18	51	Stupačky P&L	2
13	Podložka $\Phi 8$	7	52	Kontrolor napnutí	1
14	Šroub M8x20	6	53	Podpěra kolečka přítlačného pasu	1

15	Šroub M8x40	8	54	Šroub křížový M5x35	1
16	Matice M8	6	55	Přítlačné kolečko	1
17	Sedlo	1	56	Kabel čidla	1
18	Opěrka zad	1	57	Počítač	1
19	Rám sedla	1	58	Kabel měření pulsu 1	1
20	Pravá část řídítek	1	59	Kabel měření pulsu 2	2
21	Šroub M10x70	4	60	Čidlo měření pulsu	2
22	Podložka $\Phi$ 10	4	61	Zátka	1
23	Pravý a levý kryt	2	62	Zátka	4
24	Pás 4V	1	63	Vzpěra	1
25	Kolečko hlavního pasu	1	64	Čelní kryt	1
26	Sestava ložisek	1 souprava	65	Plastový kryt kliky	2
27	Přední stabilizátor	1	66	Nastavitelné pásky na nohy	2
28	Zadní stabilizátor	1	67	Podložka $\Phi$ 5	1
29	Hřídel kliky	1	68	Podložka $\Phi$ 4	1
30	Hlavní rám	1	69	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4,2x20	9
31	Šroub křížový	1	70	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4x10	1
32	Otočný knoflík	1	71	Šroub křížový	1
33	Pouzdro	1	72	Obruč	1
34	Matice M5	1	73	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST2,2x10	1
35	Matice M10x1x5	4	74	Pružinová podložka $\Phi$ 8	10
36	Matice M10x1x3	1	75	Šroub M8X16	4
37	Setrvačnick	1	76	Šroub M8x20	4
38	Rozpěra	1	77	Klíč	1
39	Šroub	2	78	Šroubovák	1



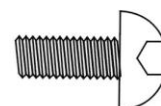
(3) Zátka M10



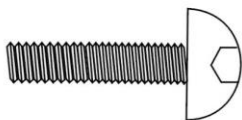
(12) Oblouková podložka



(13) Podložka  $\Phi 8$



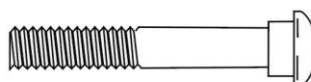
(14) Šroub M8x20



(15) Šroub M8x40



(16) Matice 8



(21) Šroub M10x70



(22) Podložka  $\Phi 10$



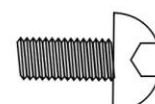
(48) Podložka  $\Phi 10$



(71) Křížový šroub



(74) Pružinová podložka  $\Phi 8$



(75) Šroub M8x16



(77) Klíč



(78) Šroubovák

## MONTÁŽ

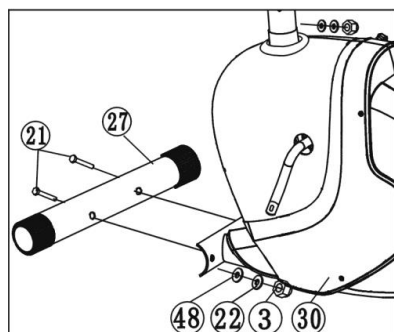
### 1. Montáž předního stabilizátoru

Přípevněte přední stabilizátor (27) k hlavnímu rámu (30) s použitím 2 šroubů (21) a podložek (48) a (22) a také zátek (3).  
(Výkres 1.)

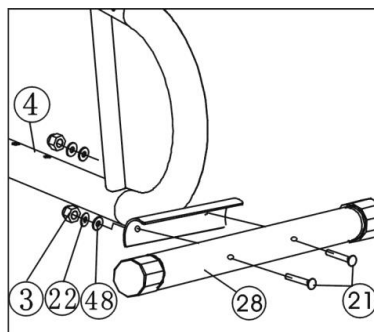
### 2. Montáž zadního stabilizátoru

Přípevněte zadní stabilizátor (28) k trubce pro nastavení výšky sedla (4) s použitím šroubů (21) a podložek (48) a (22) a také zátek (3).

(Výkres 2.)



Výkres 1



Výkres 2

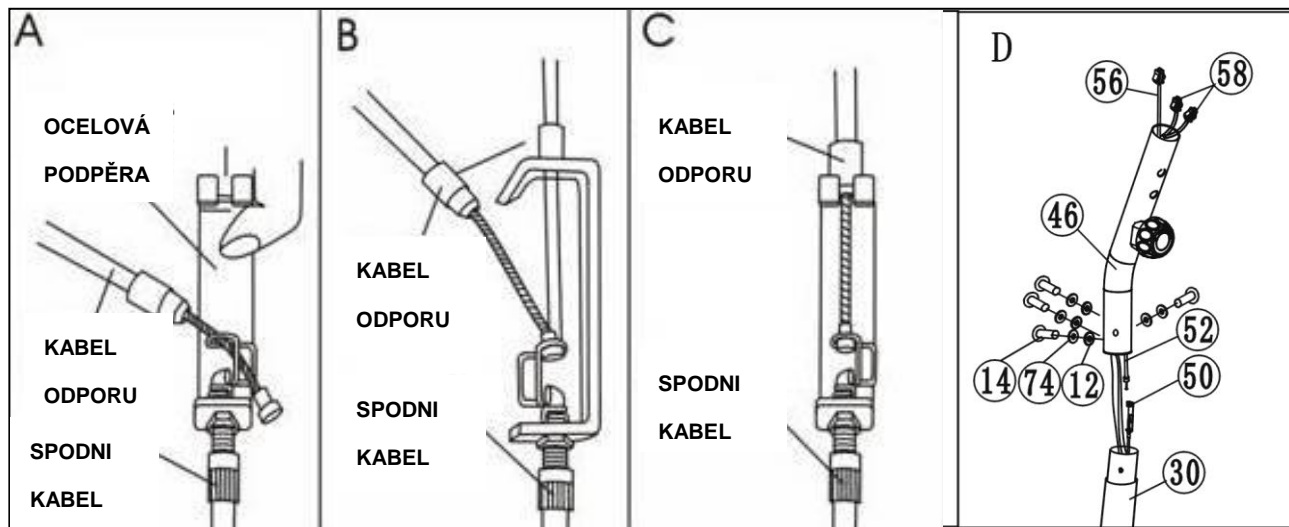
### 3. Montáž sloupku říditek

Konec kabelu odporu (56) převlečte skrz háček regulace odporu (50) podle výkresu **A**.

Protáhněte kabel regulace odporu (52) skrz otvor v ocelové podpoře regulačního kabelu odporu (50), dle výkresu **B**.

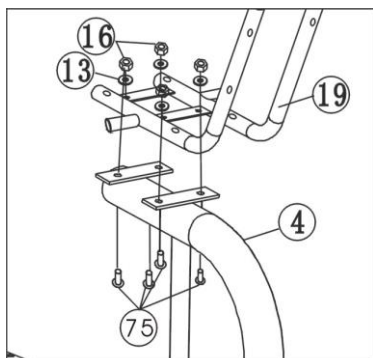
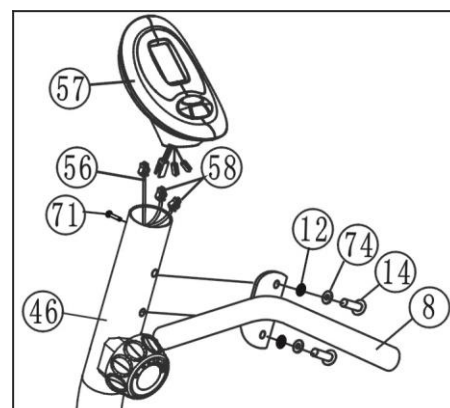
Spojte kabel kontrole napětí (52) s kabelem nastavení odporu (50) dle výkresu C.

Zasaňte přední svislý sloupek řídicí (46) dovnitř hlavního rámu (30) a připevněte pomocí 4 šroubů (14) a podložek (74) a (12) dle výkresu D.



#### 4. Montáž počítače

Připojte kabel počítače (56) a kabely měření pulsu (58) k výstupním kabelům počítače. Připevněte počítač (57) k přední svislé trubce řídicí (46). Ujistěte se, že se počítač stýká s trubkou a přišroubujte jej pomocí šroubu (71).

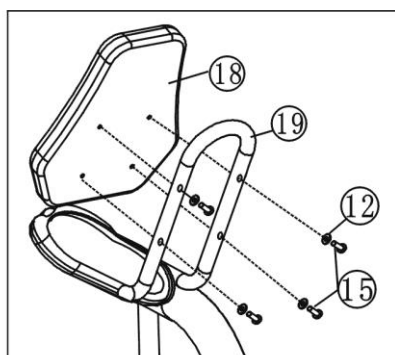
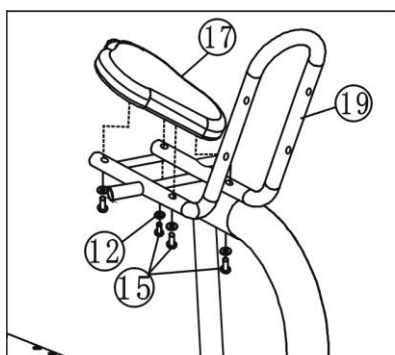


#### 5. Montáž menších předních řídicích

Spojte říditka (8) s předním svislým sloupkem řídicí (46) s použitím dvou souprav šroubů (14), podložek (74) a (12).

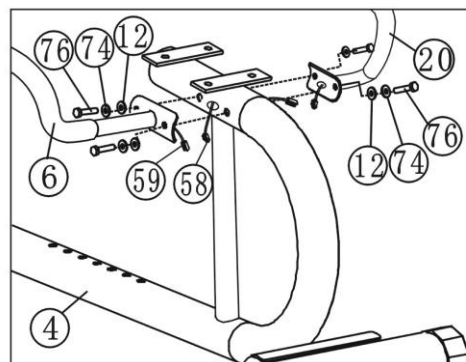
#### 6. Montáž sedla

Spojte rám sedla (19) se sloupkem nastavení výšky sedla (4) s použitím dvou šroubů (75), podložek (13) a matic (16).



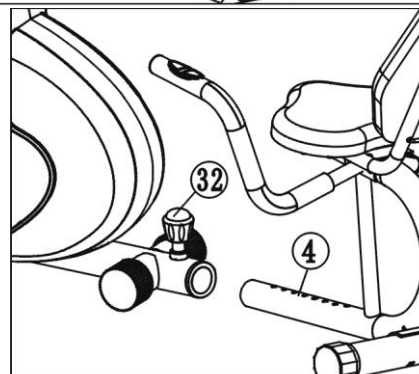
## 7. Montáž a nastavení výšky sedla a zadní opěrky

Připevněte sedlo (17) a zadní opěrku (18) k rámu (19) pomocí osmi souprav šroubů (15) a podložek (12).

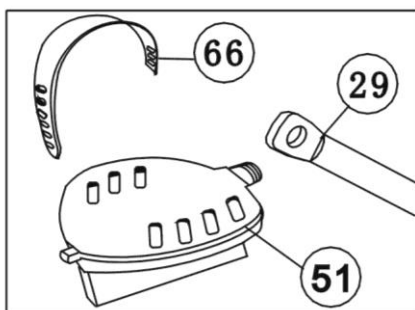


## 8. Montáž levé a pravé části řídítek

Spojte kabely pulsu II (59) levé a pravé části řídítek (6,20) a kabel pulsu I (58) v rámu nastavení výšky sedla (4). Spojte pravou a levou část řídítek (6,20) s rámem nastavení výšky sedla (4) pomocí čtyřech šroubů (76) a podložek (74,12).



Povolte a vytáhněte otočný knoflík (32) a následně zasuňte rám sedla (4) dovnitř hlavního rámu (30). Srovnejte rám sedla (4) z vhodným otvorem a tím způsobem nastavte vhodnou polohu a upevněte otočným knoflíkem.



## 9. Montáž stupaček

Spojte řemeny (66) s pravou a levou stupačkou (51), a následně spojte pravou a levou stupačku (51) s klikou (29).

**POZOR:** Levá a pravá stupačka a kliky jsou označené "L" (levá) a "R" (pravá).

## POČÍTAČ

### HLAVNÍ TLAČÍTKO

**MODE/SELECT** slouží k volbě funkce, která Vás zajímá

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

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

### OPERACE:

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

### FUNKCE:

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

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

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

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

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

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

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



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

### **MOŽNÉ PORUCHY A JEJICH ŘEŠENÍ**

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

### **ROZSAH UŽÍVÁNÍ**

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped R9259\*** je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.

### **NÁVOD K TRÉNINKU**

#### **1. Rozcvička**

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





## 2. Pozice

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



## 3. Trénink

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

## 4. Plán tréninku

### Rozcvička:

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

### Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

### Odpočinek:

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

### Úspěch

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

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

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

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

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobeno v Číně

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

