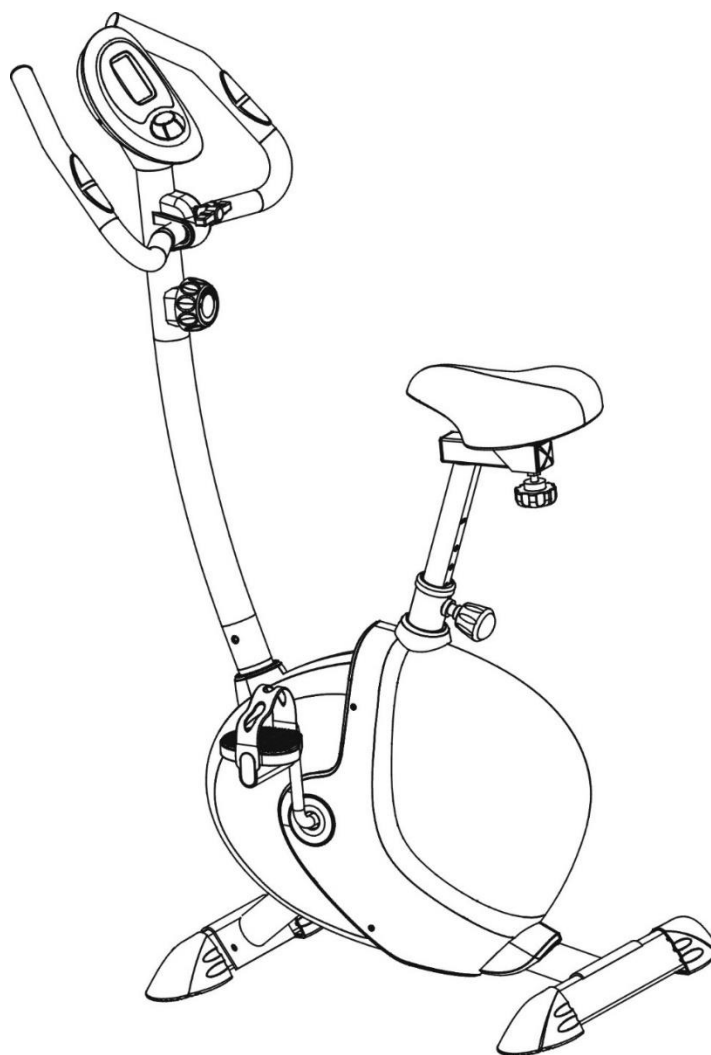




**ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE**  
**MAGNETICKÝ ROTOPED**  
**M9239\* HMS**



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

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

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

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



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

### **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 24,5 kg

Koło zamachowe – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

### **KONSERWACJA**

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

### **REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA**

Aby wyregulować wysokość siodełka poluzuj śrubę mocującą wspornik siodełka w ramie i przesuważąc wspornik siodełka reguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć śrubę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu wspornika siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu wspornika siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

### **SPOSÓB REGULACJI OPORU**

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

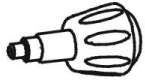
### **SPOSÓB HAMOWANIA**

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M9239\* HMS nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

### **LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI**

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Tyłny stabilizator	1	40	Pedał (P&L)	2
2	Regulowana stopka	2	41	8-sekcyjny regulator oporu	1
3	Trójkątne nasadki na stopkę	4	42	Śruba M8x16	4
4	Rama główna	1	43	Śruba M6x8	2
5	Przedni stabilizator	1	44	Śruba krzyżakowa M5x35	1
6	Przednia osłona	1	45	Zaślepka	1
7	Wspornik kierownicy/komputera	1	46	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,9x8	2
8	Kierownica	2	47	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x16	8
9	Okrągła wtyczka $\Phi 25$	2	48	Śruba okrągła M8x40	1
10	Piankowy uchwyt	2	49	Śruba M8x20	4
11	Komputer	1	50	Podkładka sprężynująca $\Phi 8$	8
12	Czujnik	2	51	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x20	9
13	Przednia plastikowa osłona	1	52	Nakrętka M6	1
14	Osłona słupka siodełka	1	53	Bardzo cienka nakrętka sześciokątna	3
15	Podkładka $\Phi 6$	3	54	Cienka nakrętka sześciokątna	3
16	Słupek siodełka	1	55	Podkładka $\Phi 8$	9
17	Przewód komputera (dolny)	1	56	Ośka rolek	2
18	Przewód komputera (górnny)	1	57	Podkładka $\Phi 5$	1
19	Przewód pulsu	2	58	Podkładka zatrzymująca	2
20	Siodełko	1	59	Nylonowa nakrętka M8	5
21	Prawa osłona	1	60	Nylonowa nakrętka M6	1
22	Lewa osłona	1	61	Prowadnica magnesu	1
23	Korba	1	62	Regulowany słupek siodełka	1
24	Koło pasowe	1	63	Zaślepka F35	2
25	Koło stopki	2	64	Krótkie pokrętko	1
26	Plastikowa osłona w kształcie D	1	65	Elastyczna podkładka $\Phi 6$	2
27	Gałka sprężynująca	1	66	Szpila	1
28	Zestaw łożysk	1	67	Pasek do pedałów	2
29	Wspornik koła dociskowego	1	68	Obejma przewodów	1
30	Koło pasa dociskowego	1	69	Plastikowa obudowa kierownicy	1
31	Sprężyna wspornika dociskowego	1	70	Rozpórka	1
32	Pas 4V	1	71	Pokrętko w kształcie litery T	1
33	Koło zamahowe	1	72	Rozpórka korby	2
34	Podkładka łukowa	4	73	Cienka podkładka $\Phi 6$	1
35	Rozpórka	1	74	Śruba krzyżakowa M5x10	1

36	Ośka koła zamachowego	1	75	Obudowa pierścienia	1
37	Wspornik przewodnicy magnesu	1	76	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,2x10	1
38	Przewód kontroli oporu	1	77	Śrubokręt	1
39	Sprężyna magnetyczna	1	78	Klucz	1



(27) Gałka sprężyny  
x1



(34) Podkładka łukowa  
x4



(42) Śruba M8x16  
x4



(45) Zaślepka  
x1



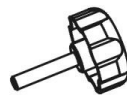
(49) Śruba M8x20  
x4



(50) Podkładka  
sprężynująca  $\Phi 8$   
x8



(55) Podkładka  $\Phi 8$   
x4



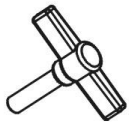
(64) Krótkie pokrętło  
x1



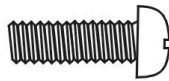
(69) Plastikowa  
obudowa  
x1



(70) Rozpórka  
x1



(71) Pokrętło  
x1



(74) Śruba krzyżakowa  
x1



(77) Śrubokręt  
x1

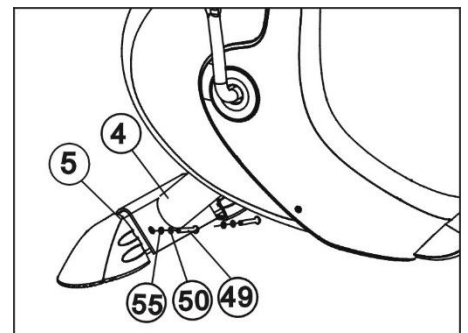


(78) Klucz  
x1

## MONTAŻ

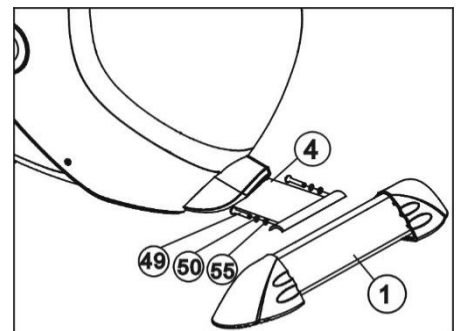
### 1. Montaż stabilizatora przedniego

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



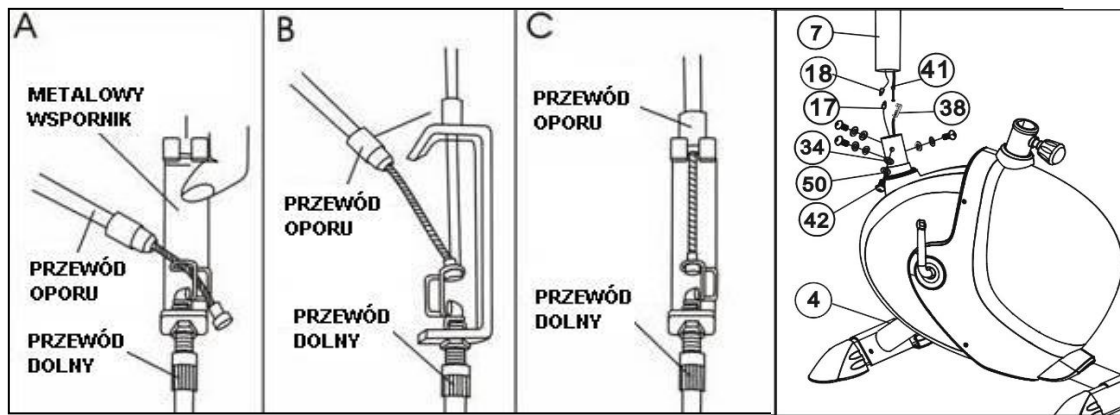
### 2. Montaż stabilizatora tylnego

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



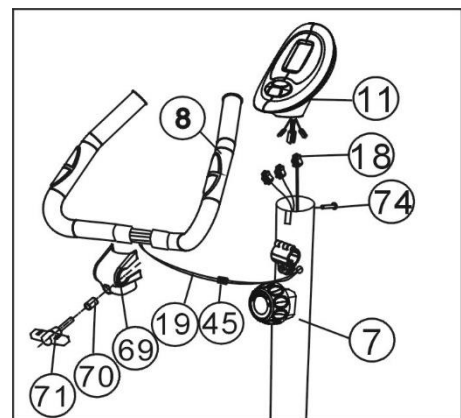
### 3. Montaż słupa kierownicy

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



#### 4. Montaż Kierownicy i Komputera

- Wsunąć przewody pulsu (19) do otworu we wsporniku kierownicy (7) i wyciągnij je góra. Nałożyć kierownicę wraz z plastikową obudową (69) na szczyt słupa kierownicy (7) a następnie przeciągnij przewody pulsu (19) przez otwór w słupie kierownicy (7) razem z wtyczką (70) i nałożyć rozpórkę (70) na pokrętło w kształcie litery T (71). . Dopasuj kierownicę i przymocuj używając pokrętła (71).
- Połączyć przewody komputera (18) i przewody pulsu (19) z komputerem a nadmiar przewodu wsunąć do słupka kierownicy (7). Przymocować komputer do słupa kierownicy (7) . Upewnić się że komputer dobrze przylega i dokręcić go używając śruby (74).

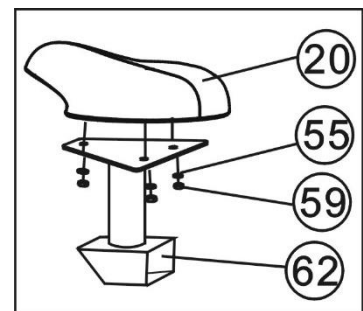


#### 5. Montaż siodełka

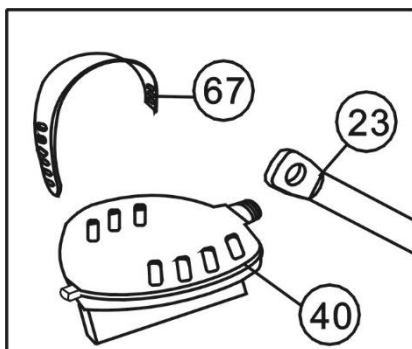
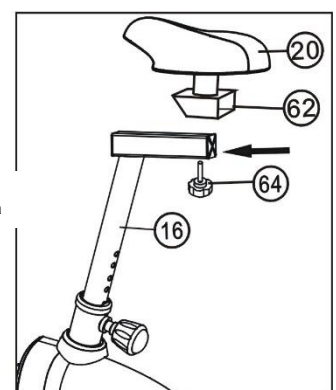
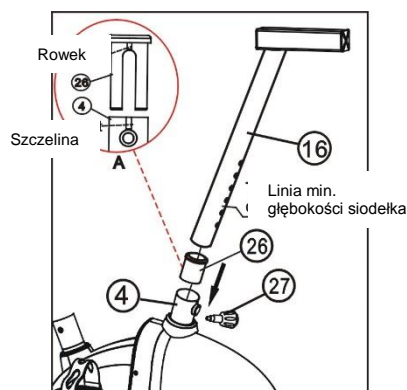
Na początku rozkręcić 3 nakrętki (59) i podkładki (55) znajdujące się pod siodełkiem (20). Następnie umieścić siodełko na słupku siodełka (62) i przymocować częściami które wcześniej wykręciłeś.

Z opakowania z częściami, wyciągnij plastikową osłonkę w kształcie litery D (26). Nakieruj rowek w osłonce (26) na szczelinę w ramie głównej (4). Wsunąć delikatnie osłonkę (26) do ramy głównej (4), a następnie umieścić słupek siodełka (16) w osłonce (26) i całość w ramie głównej (4). Dostosuj siodełko do pożądanej wysokości. Dokręć gałkę (27).

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



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



#### 6. Montaż pedałów

Połączyć paski (67) z prawym i lewym pedałem (40), a następnie połączyć prawy i lewy pedały (40) z korbą (23).

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

# Komputer SI8210-67

## Funkcje wyświetlacza

Funkcja	Opis
TIME	Czas treningu Skala: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Prędkość treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Dystans treningu Skala: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Kalorie spalone w czasie treningu Skala: 0 ~ 999
HEART RATE	Puls w czasie treningu Gdy puls użytkownika przekroczy zdefiniowaną wartość, urządzenie wyemituje sygnał ostrzegawczy.
RPM	Obroty na minutę Skala: 0 ~ 999
WATT	Pobór mocy w czasie treningu Skala: 0 ~ 999 Zakres ustawień: 10 ~ 350

## Funkcje przycisków

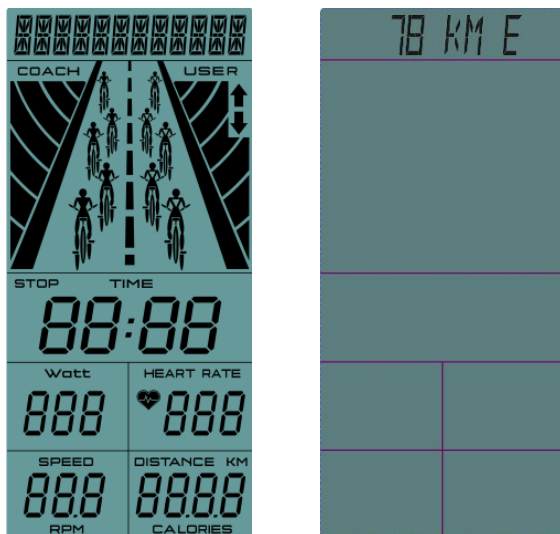
Funkcja	Opis
Obrót w prawa	Zwiększa wartość ustawienia.
Obrót w lewo	Zmniejsza wartość ustawienia.
Mode	Potwierdza wybór lub ustawienie.
Reset	Resetuje urządzenie - należy przytrzymać przycisk przez 2 sekundy. Pozwala powrócić do głównego menu.
Start/Stop	Rozpoczyna lub kończy trening.

## Włączanie zasilania

Włóż 4 baterie AA (lub przytrzymaj przycisk RESET przez 2 sekundy, jeżeli baterie już są w urządzeniu) – włączy się

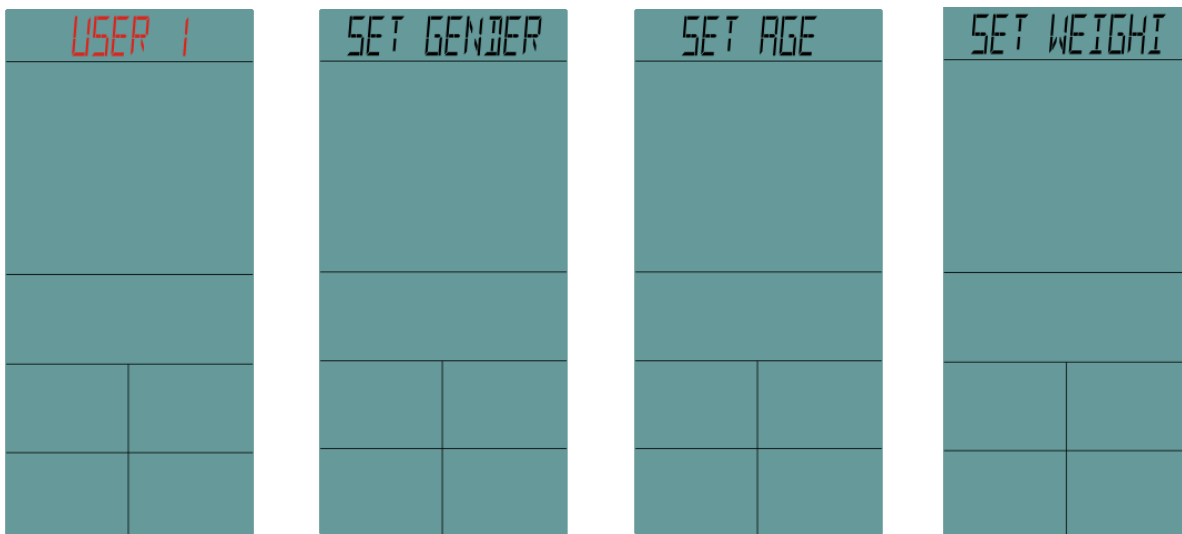


wyświetlacz oraz zostanie wyemitowany dźwięk. Na wyświetlaczu pojawią się wszystkie dostępne znaki, a następnie średnica koła zamachowego. Komputer wyłączy się samoczynnie po 4 minutowej bezczynności użytkownika.



### Dane użytkownika

Użyj pokrętki w celu dokonania wyboru użytkownika U1~U4, przycisk MODE potwierdza wybór:  
Set Gender (płeć), Age (wiek), Height (wzrost), Weight (waga).



### Definiowanie celów treningu

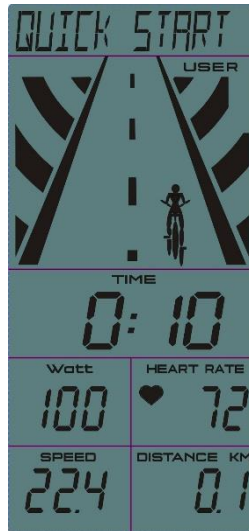
Użyj pokrętki w celu zdefiniowania wartości docelowej treningu:

Target Time → Target Distance → Target Calories → Target H.R. → Target Watt → Watt Program.

## Szybki start

Pozwala od razu rozpocząć trening. System zacznie zliczać wszystkie parametry treningu. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 0,1 km.

By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



## Target Time

Użyj pokrętki, by ustawić docelową wartość czasu (wartość domyślna = 10:00). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. System zacznie odliczać czas oraz pozostałe parametry treningu: DISTANCE, CALORIES, RPM/SPEED, WATT, RPM & HEART RATE. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 1/5 część założonego czasu.

By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.

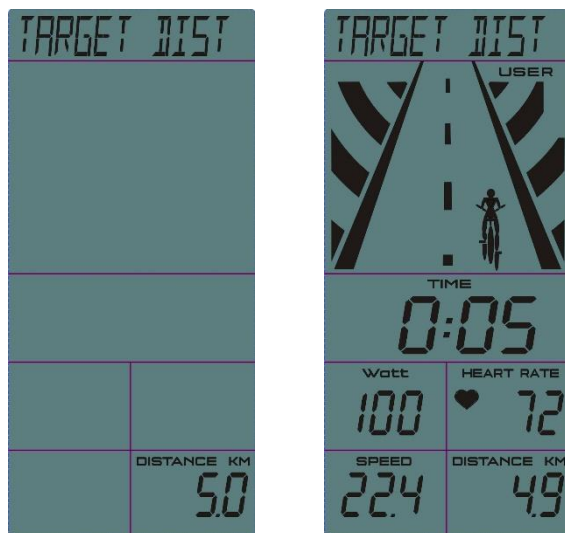




## Target Distance

Użyj pokrętki, by ustawić docelowy dystans (wartość domyślna = 5.0). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. System zacznie odliczać czas oraz pozostałe parametry treningu: TIME, CALORIES, RPM/SPEED, WATT, RPM & HEART RATE. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 1/5 część założonego dystansu.

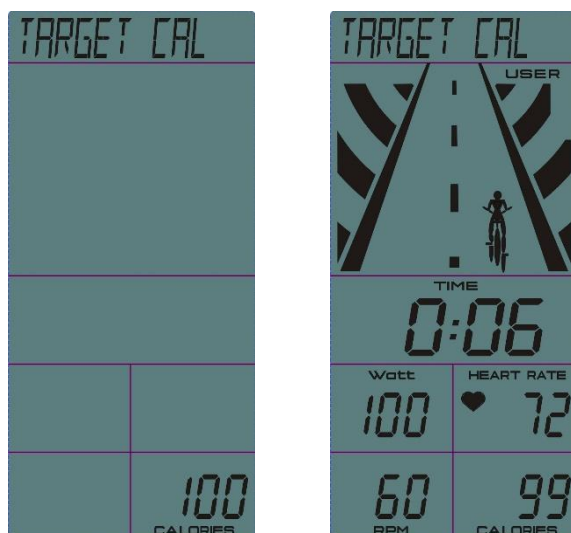
By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



## Target Calories

Użyj pokrętki, by ustawić docelowy poziom zbędnych kalorii (wartość domyślna = 100). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. System zacznie zliczać kalorie oraz pozostałe parametry treningu: TIME, DISTANCE, RPM/SPEED, WATT, RPM & HEART RATE. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 1/5 część założonego poziomu kalorii.

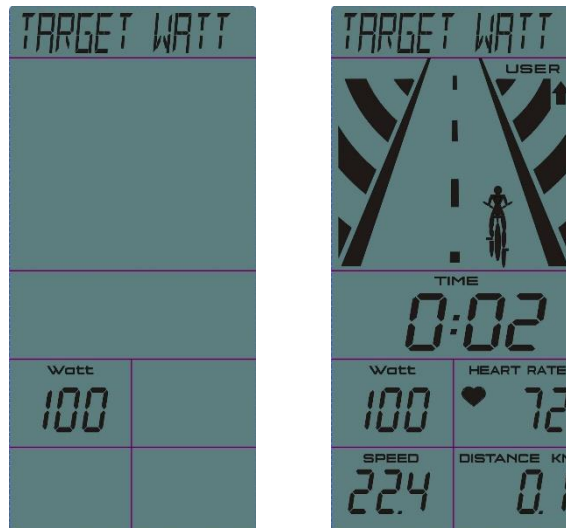
By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



## Target Watt

Użyj pokrętki, by ustawić docelową wartość mocy (wartość domyślna = 100). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. System zacznie zliczać moc oraz pozostałe parametry treningu: TIME, DISTANCE, CALORIES, RPM/SPEED, RPM & HEART RATE. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 0,1 km. Gdy rzeczywista wartość parametru będzie wyższa od założonej o 25%, na wyświetlaczu pojawi się ikona strzałki . W sytuacji odwrotnej pojawi się ikona .

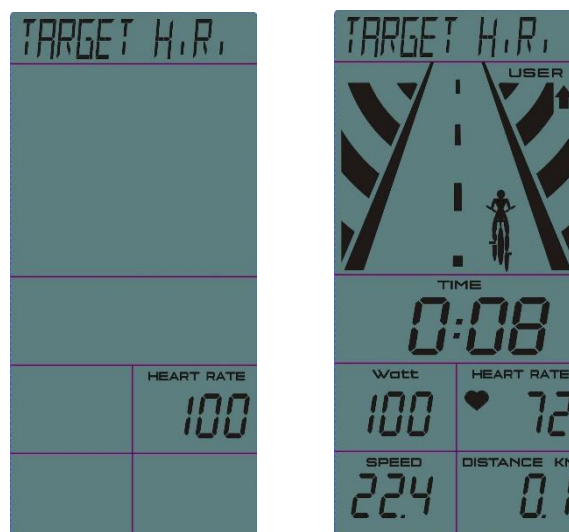
By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



## Target HR

Użyj pokrętki, by ustawić docelową wartość pulsu (wartość domyślna = 100). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. Cały czas trzymaj swoje dłonie na czujnikach tętna. System zacznie zliczać puls oraz pozostałe parametry treningu: TIME, DISTANCE, CALORIES, RPM/SPEED, WATT & RPM. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 0,1 km. Gdy rzeczywista wartość parametru będzie wyższa od założonej o 50%, na wyświetlaczu pojawi się ikona strzałki . W sytuacji odwrotnej pojawi się ikona .

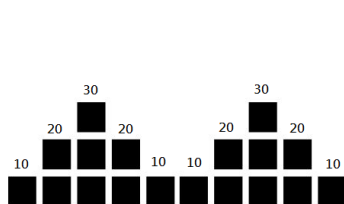
By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



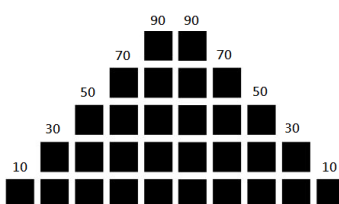
## Watt Program

Użyj pokrętki, by wybrać program treningu: Beginner → Advance → Sporty. Wciśnij przycisk MODE, by zatwierdzić. Użyj pokrętki, by ustawić wartość czasu (wartość domyślna = 30:00). Wciśnij przycisk STRAT/STOP by rozpocząć trening. System zacznie odliczać, od ustawionej wartości oraz zliczać pozostałe parametry treningu: DISTANCE, CALORIES, RPM/SPEED, RPM & HEART RATE. Postać rowerzysty na wyświetlaczu zmienia swoje położenie co 1/5 część założonego poziomu wartości. Gdy rzeczywista wartość parametru będzie niższa od założonej o 10%, postać rowerzysty zmieni swoje położenie. Podobnie stanie się w odwrotnej sytuacji. Ikona niezmieni swojego położenia, gdy rzeczywista wartość parametru będzie mieściła się w granicach +/- 10% od założonego poziomu.

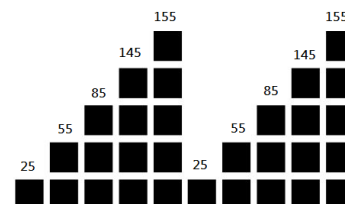
By zakończyć trening wciśnij przycisk STRAT/STOP. Podczas treningu nie ma możliwości korzystania z przycisków: RESET/Joggle wheel/ENTER. Po zakończeniu treningu wciśnij przycisk RESET, by powrócić do ekranu ustawień.



**Beginner**  
(Początkujący)



**Advance**  
(Zaawansowany)



**Sporty**  
(Sportowy)





# iBiking+

## **Android - wymagania systemowe**

480x800, 720x1280, 1280x800;

Android 2.2 lub nowszy

### **Obsługiwane urządzenia:**

Samsung Galaxy Note1 - 4,

Samsung Galaxy S2 - S5,

HTC NEW ONE, HTC D316d,

HTC M8, SONY Z ULTRA

## **iOS - wymagania systemowe**

iOS 5.1.1 lub wyższy

### **Obsługiwane urządzenia:**

iPhone4s, iPhone5, iPhone5s,

iPhone6, iPhone6+



## Szybki start

### Krok 1.

Pobierz aplikację iBiking+



### Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą 3,5 mm kabla audio lub Bluetooth (kod: 0000)



lub



### Krok 3.

Otwórz aplikację



### Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



### Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu

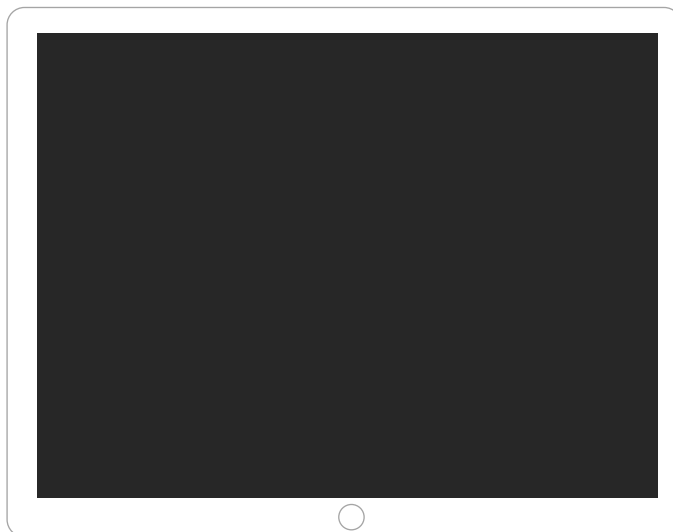


### Krok 6.

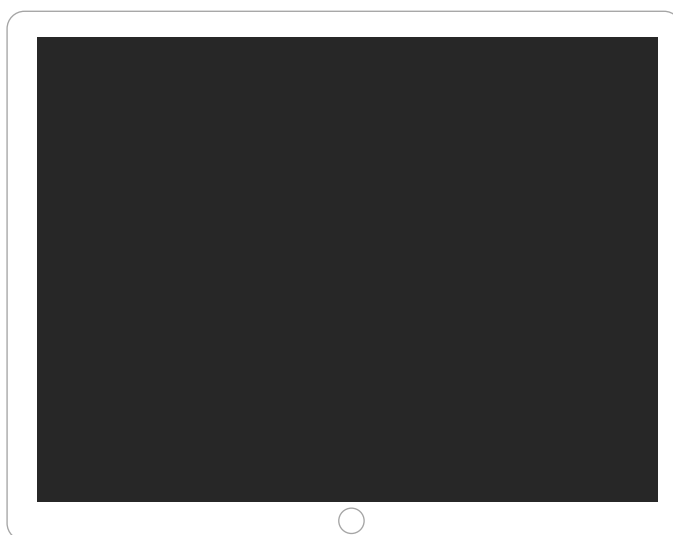
Udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



**Pobierz kompletną instrukcję obsługi:**  
[www.hms-fitness.pl/ibiking.pdf](http://www.hms-fitness.pl/ibiking.pdf)





## **ZAKRES STOSOWANIA**

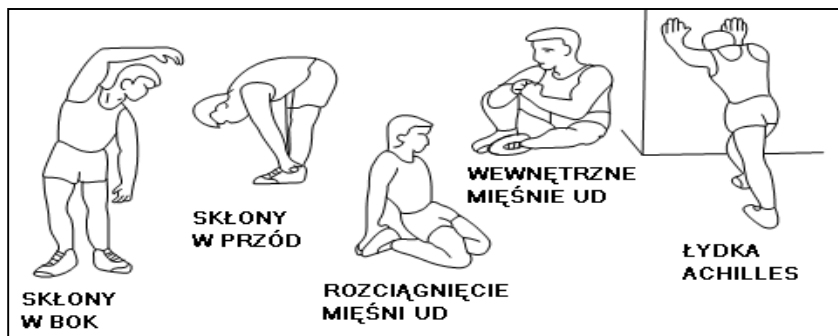
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

**Rowerek magnetyczny M9239\* HMS jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

## **INSTRUKCJA TRENINGU**

### **1. Rozgrzewka**

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



### **2. Pozycja**

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

### **3. Trening**

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



### **4. Organizacja treningu**

#### **Rozgrzewka:**

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

#### **Sesje treningowe:**

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

#### **Odpoczynek:**

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

#### **Sukces**

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

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

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

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



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

## WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

## ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

# OWNER'S MANUAL

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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





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

### **SPECIFICATIONS**

Weight – 24,5 kg

Flywheel – 9 kg

Dimensions – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Maximum weight of user – 120 kg

### **MAINTENANCE**

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

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

### **SADDLE ADJUSTMENT**

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

### **TENSION ADJUSTMENT**

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

### **BREAKING**

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M9239\* HMS not acquire breaking system or emergency break.

### **PARTS LIST AND TOOLS**

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

15	Φ6 Flat washer	3	53	Extra-thin small hexagon nut	3
16	Seat bracket	1	54	Fine-thread thin hexagonal nut	3
17	Computer wire (down)	1	55	Φ8 Flat washer	9
18	Computer wire (up)	1	56	Roller axis	2
19	Pulse wire	2	57	Φ5 Flat washer	1
20	Seat cushion	1	58	Stopping flat washe	2
21	Right cover	1	59	Nylon nut M8	5
22	Left cover	1	60	Nylon nut M6	1
23	Crank	1	61	Magnetic guider	1
24	Belt wheel	1	62	Seat cushion adjustable bracket	1
25	Foot wheel	2	63	End cap F35	2
26	D-shaped plastic cover	1	64	Short knob	1
27	Spring knob	1	65	Φ6 Elasticity washer	2
28	Bearing set	1set	66	Pin	1
29	Pressing wheel bracket	1	67	Pedal strap	2
30	Pressing belt wheel	1	68	Wire bracket	1
31	Pressing bracket spring	1	69	Handlebar Plastic cover	1
32	4V Belt	1	70	Spacer	1
33	Flywheel	1	71	T-knob	1
34	Arc washer	4	72	Crank spacer	2
35	Spacer	1	73	Thin flat washerΦ6	1
36	Flywheel axis	1	74	Crosshead bolt M5×10	1
37	Magnetic guider bracket	1	75	Cover fixing ring	1
38	Tension control wire	1	76	Crosshead self bolt ST2.2×10	1
77	Screw driver S=5	1	78	Wrench 135*20*2.5	1



(27) Spring knob  
1pc



(34) Arc washer  
4pcs



(42) M8X16 Bolt  
4pcs



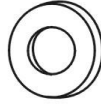
(45) Hole plug  
1pc



(49) M8X20 Bolt  
4pcs



(50)  $\Phi$  8 Spring washer  
8pcs



(55)  $\Phi$  8 Flat washer  
4pcs



(64) Short knob  
1pc



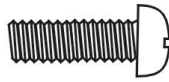
(69) Plastic cover  
1pc



(70) Spacer  
1pc



(71) T-knob  
1pc



(74) Crosshead bolt  
M5X10  
1pc



(77) Screwdriver  
1pc

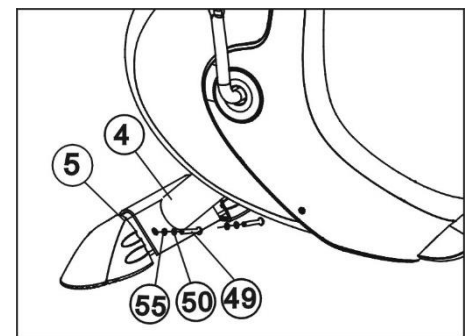


(78) Wrench  
1pc

## **ASSEMBLY INSTRUCTION**

### **1) Attach the Front Stabilizer**

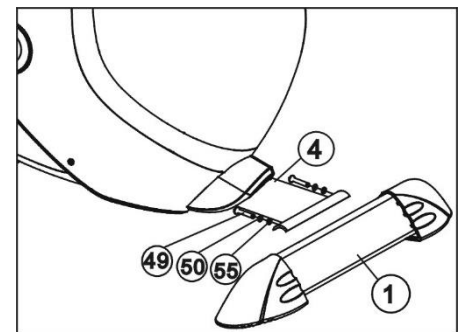
Attach the Front stabilizer (5) to the Main frame (4) with two M8\*20 bolt (49),  $\Phi$ 8 Flat washer(55) and  $\Phi$ 8 spring washer(50). (Refer figure 1)



**Figure1**

### **3) Attach the Rear Stabilizer**

Attach the Rear stabilizer (1) to the Main frame (4) with 2 sets of M8\*20 bolt(49),  $\Phi$ 8 Spring washer (50) and  $\Phi$ 8 flat washer (55). (Refer figure 2)



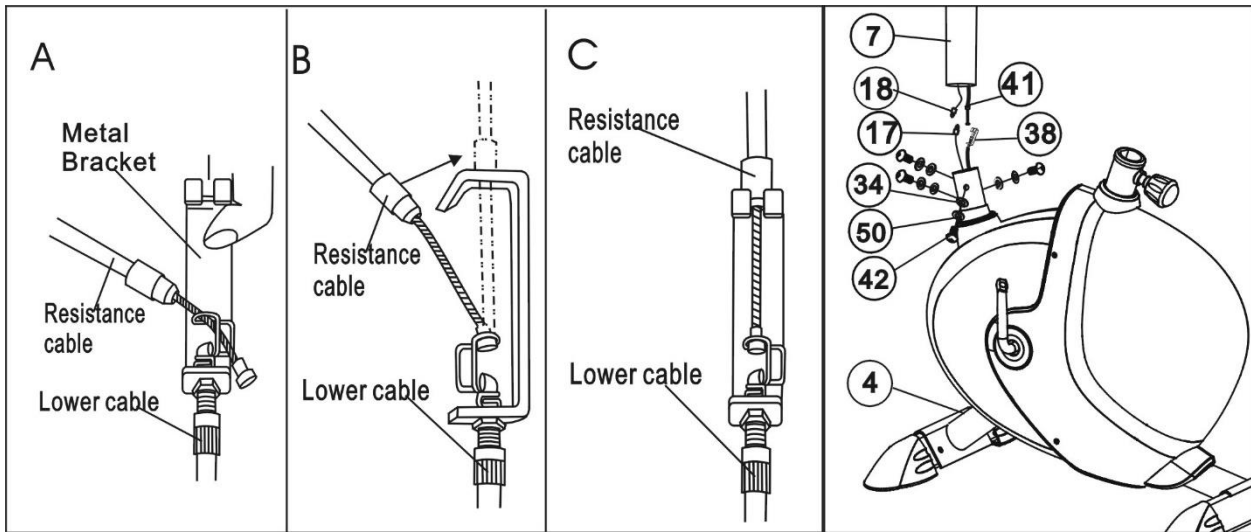
**Figure2**

### **4) Attach the Handlebar Support**

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



four M8x16 Bolts (42),  $\Phi$ 8 Spring washer (50) and Arc washers (34). (Refer figure 3)

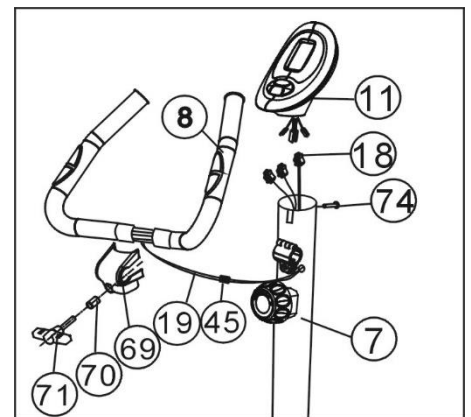


**Figure 3**

### 5) Attach the Handle Pulse Tube and Computer

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

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

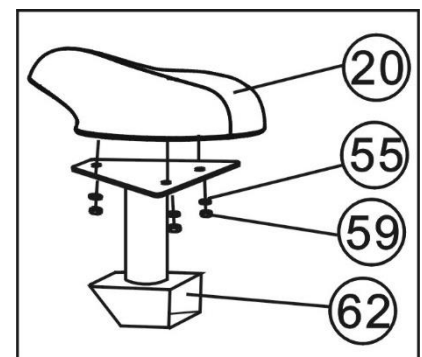


**Figure 4**

### 6) Attach the Seat Adjustor

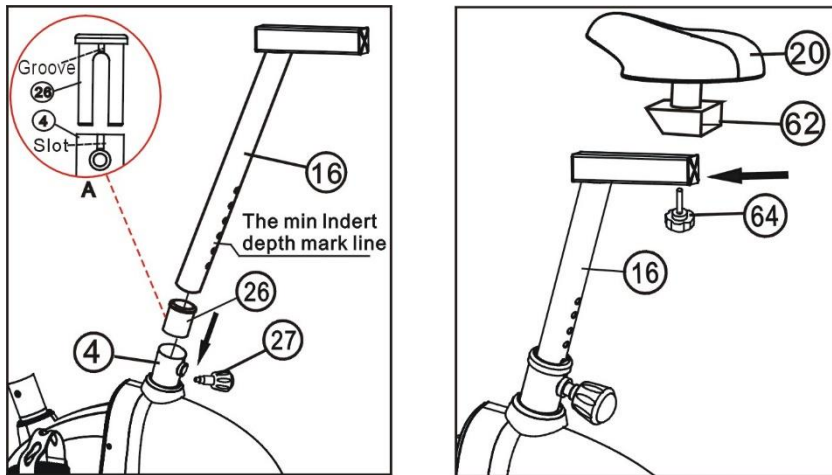
First, remove three M8 Nylon Nuts (59) and  $\Phi$ 8 Flat washers (55) from underneath of the Seat cushion (20), and then attach the Seat cushion (20) to the Seat cushion adjustable bracket(62) with the three M8 Nylon Nuts (59) and  $\Phi$ 8 Flat washers (55) that were removed. (Refer figure 5)

Take out D-shaped washer( below 26 mentioned parts ) from the hardware package, and with the groove of the D-shaped washer (26) aiming to the slot of the seat support of the main frame (4), pat the D-shaped washer (26) gently into the main frame (4) , and then insert the Seat bracket (16) to the D-shaped washer (26) and the seat support of the main frame (4); insert the insert the Seat adjustor (16) into the hole (Refer figure 6). Finally, attach the Seat cushion adjustable bracket (62) to the top of Seat Adjustor (16) with short knob (64), adjust the saddle support plate to the appropriate position, and then tighten the short knob (64). (Refer figure 7)



**Figure 5**

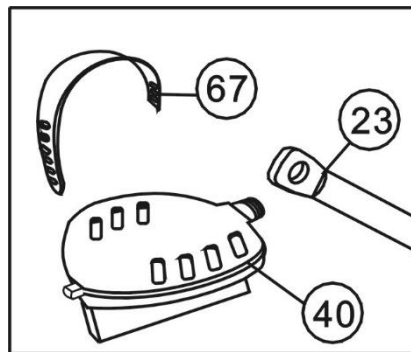
Finally, attach the Seat cushion adjustable bracket (62) to the top of Seat Adjustor (16) with short knob (64), adjust the saddle support plate to the appropriate position, and then tighten the short knob (64). (Refer figure 7)



### 7) Attach the Pedals

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

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



**Figure 8**

# Instruction manual of SI8210-67

## Display function

Item	Description
TIME	.Display user workout time. .Display range 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Display user workout speed. .Display range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	.Display user workout distance. .Display range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	.Display calories consumption during workout . .Display range 0 ~ 999
HEART RATE	.Display user pulse during workout . .When user pulse exceed preset target value, monitor will alarm with Bi-bi sound.
RPM	.Revolution per minute. .Display range 0 ~ 999
WATT	.Display power consumption during workout. .Display range 0 ~ 999 .Setting range 10 ~ 350

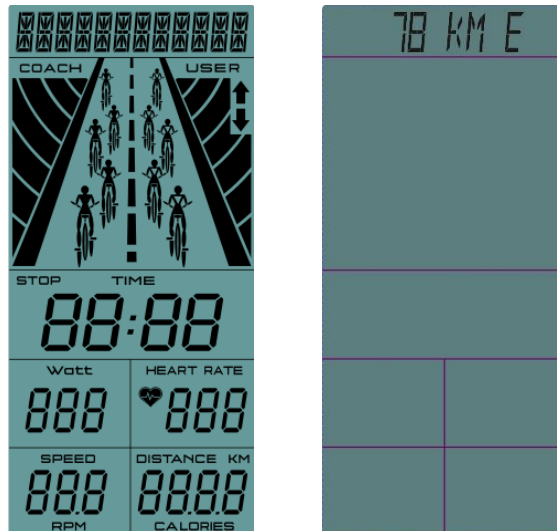
## Button function

Item	Description
Joggle wheel - Up	Adjust function value or selection up.
Joggle wheel - Down	Adjust function value or selection down.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on for 2s, monitor will reboot. During setting or Stop mode, press it to go back to main menu .
Start/Stop	Start or stop workout.

## Operation procedure

### Power on

Install 4PCS AA batteries (or press RESET KEY for 2s), monitor will power on along with BUZZER sound 1s, LCD will show all segments 2s then display wheel diameter and unit 1s. Then go to USER setting mode. Without any signal input for 4 minutes, monitor will go to Sleeping mode. Press any key to wake up monitor.



### User data setting

Use joggle wheel to select USER group from U1~U4, press MODE to confirm.

Set Gender/Age/Height/Weight, them come to workout page.



### Workout mode selection

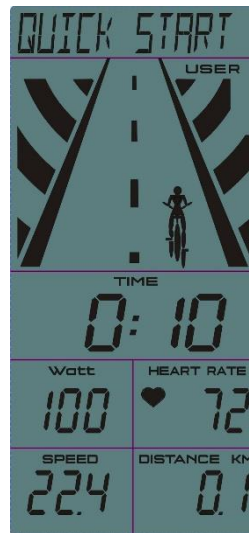
Use joggle wheel to select workout mode as:

Target Time → Target Distance → Target Calories → Target H.R. → Target Watt → Watt Program.

## Quick start

Start workout directly, TIME begins to count up. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).

Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



## Target Time

Use joggle wheel to set Target TIME (preset value=10:00), press STRAT/STOP to workout in Target Time mode. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Time.

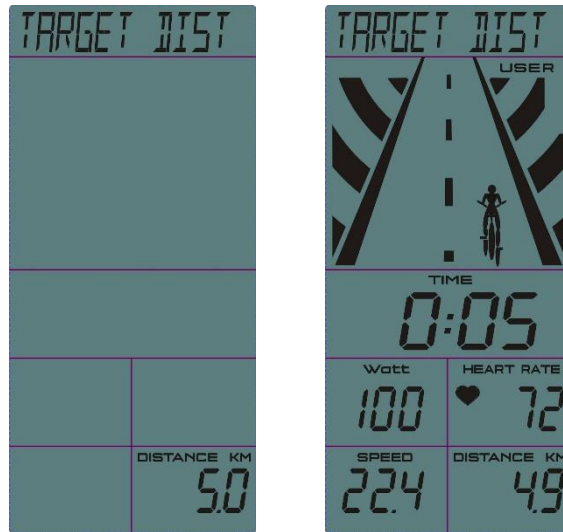
Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



### Target Distance

Use joggle wheel to set Target DISTANCE (preset value=5.0), press STRAT/STOP to workout in Target Distance mode. DISTANCE begins to count down from Target value, TIME/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Distance.

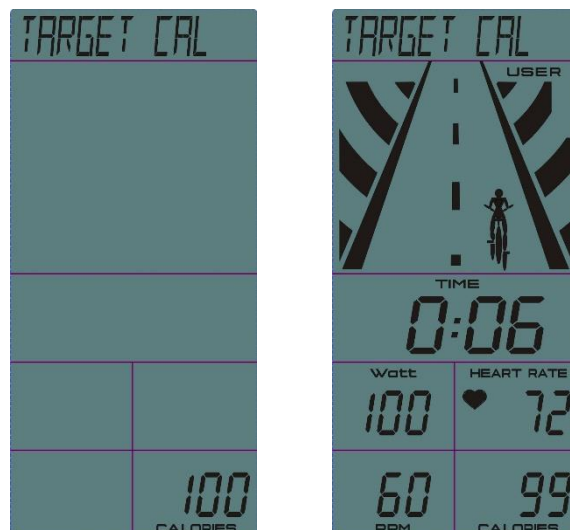
Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



### Target Calories

Use joggle wheel to set Target CALORIES (preset value=100), press STRAT/STOP workout in Target Calories mode. CALORIES begins to count down from Target value, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Calories.

Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

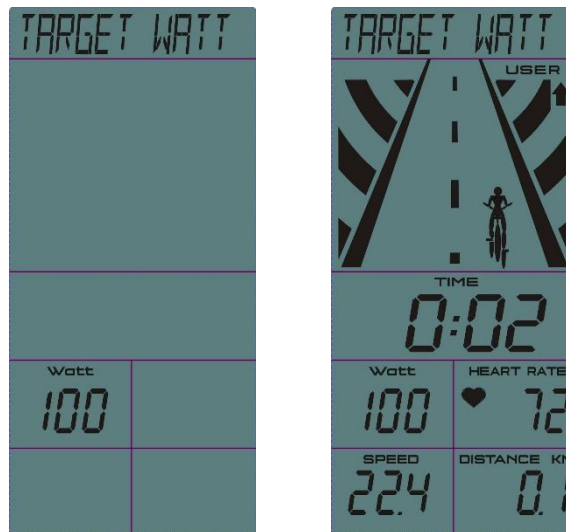




## Target Watt

Use joggle wheel to set Target WATT (preset value=100), press STRAT/STOP to workout in Target Watt mode. TIME begins to count up, DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML). When actual WATT is 25% higher than Target Watt, **↑** is flashing to remind user too fast; When actual WATT is 25% lower than Target Watt, **↓** is flashing to remind user too slow.

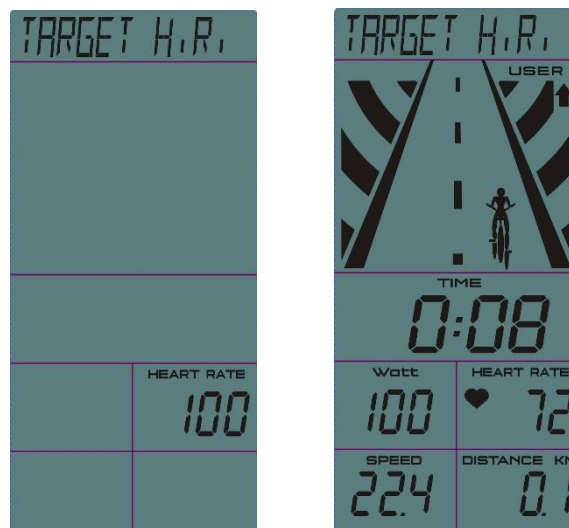
Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



## Target HR

Use joggle wheel to set Target PULSE (preset value=100), press STRAT/STOP to workout in Target HR. Keep both hands hold on hand grips. TIME begins to count up, DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML). When actual PULSE value is 50% higher than Target Pulse, **↑** is flashing to remind user too fast; When actual PULSE is 50% lower than Target Pulse, **↓** is flashing to remind user too slow.

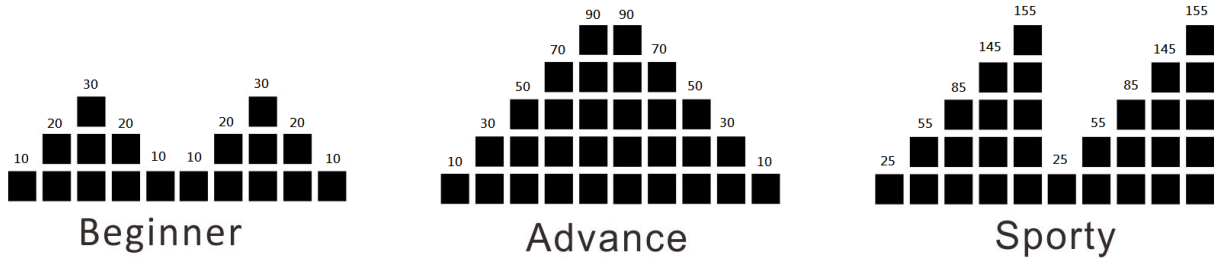
Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



## Watt Program

Use joggle wheel to select: Beginner → Advance → Sporty, press MODE to confirm. Use joggle wheel to set Time (preset value=30:00), press STRAT/STOP to workout in Watt Program mode. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. The character animation will skip to display next figure as per one fifth of the preset Time. When USER WATT is 10% less than Coach WATT, Coach figure will precede one position; When USER WATT is over 10% than Coach WATT, Coach figure will fall behind one position; While the discrepancy is within plus or minus  $\pm 10\%$ , Coach and USER are in same position.

Press STRAT/STOP to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.





# iBiking+

## **Android - system requirements**

480x800, 720x1280, 1280x800;

Android 2.2 or above

### **Support devices:**

Samsung Galaxy Note1 - 4,

Samsung Galaxy S2 - S5,

HTC NEW ONE, HTC D316d,

HTC M8, SONY Z ULTRA

## **iOS - system requirements**

iOS 5.1.1 or above

### **Support devices:**

iPhone4s, iPhone5, iPhone5s,

iPhone6, iPhone6+



# Quick Start Guide

## Step 1.

Download app



## Step 2.

Connect your device with 3,5 mm Audio cable or Bluetooth (code: 0000)



or



## Step 3.

Open app



## Step 4.

Start workout



## Step 5.

Workout summary

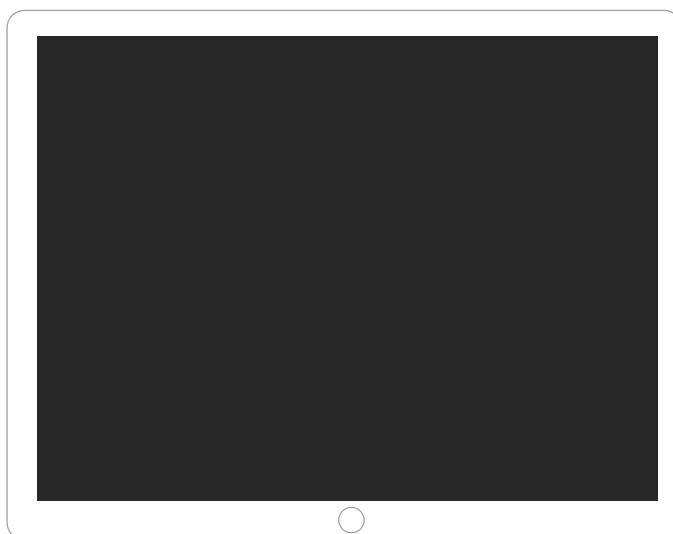


## Step 6.

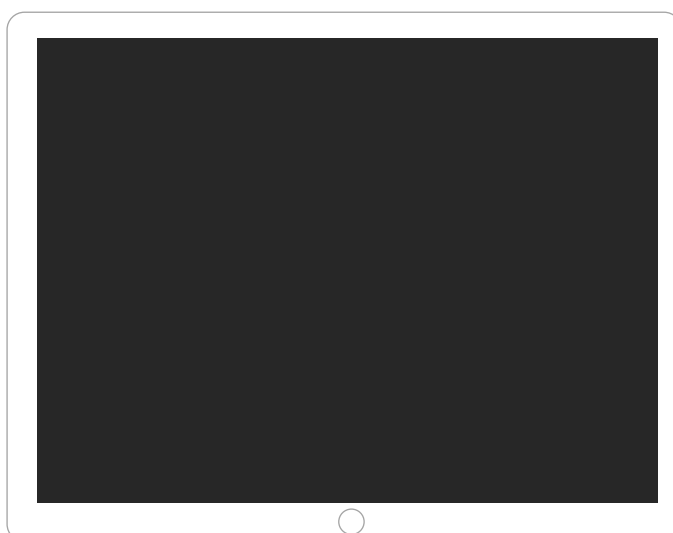
Share on Facebook or Twitter



Plan your own route on map



Exercise with Google Street View



**Download Complete User Guide:**

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



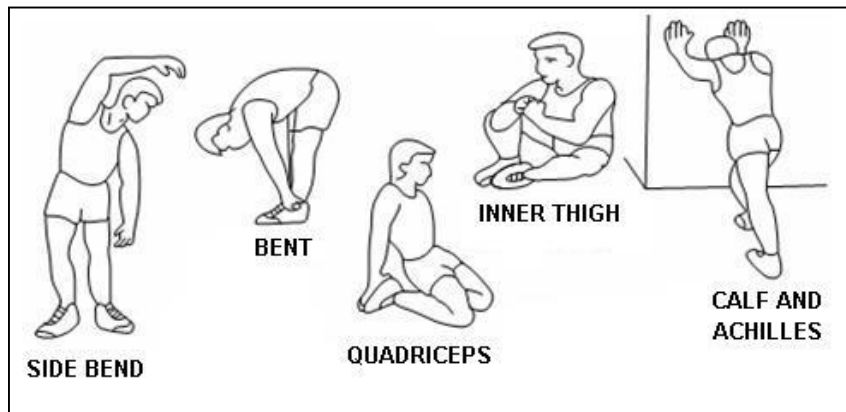
## TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M9239\* HMS is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

## TRAINING INSTRUCTION

### 1. Warm-Up

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



### 2. Position

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

### 3. Training Organization

#### Warm-up:

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



#### Training session:

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

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

#### Cool down:

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

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

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

Consumer service department:

ABISAL Sp. z o. o., ul. Św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom

[serwis@abisal.pl](mailto:serwis@abisal.pl), [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl), [www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

## **RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI**

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

1. Před započítím tréninku se 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. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA**

ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

### **TECHNICKÉ ÚDAJE**

Hmotnost netto – 24,5 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

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

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

### **ÚDRŽBA**

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

### **NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA**

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

### **ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE**

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod řídítka. 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 M9239\*HMS není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

### **SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ**

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Zadní stabilizátor	1	40	Pedál (P&L)	2
2	Nastavitelná nožka	2	41	8-sekční regulátor zátěže	1
3	Trojúhelníkové koncovky stabilizátoru	4	42	Šroub M8x16	4
4	Hlavní rám	1	43	Šroub M6x8	2
5	Přední stabilizátor	1	44	Křížový šroub M5x35	1
6	Přední kryt	1	45	Krytka	1
7	Tyč řídítek/počítače	1	46	Samoblokační křížový šroub ST2,9x8	2
8	Řídítka	2	47	Samoblokační křížový šroub ST4,2x16	8
9	Kulatá koncovka $\Phi 25$	2	48	Kulatý šroub M8x40	1
10	Pěnovka	2	49	Šroub M8x20	4
11	Počítač	1	50	Pružinová podložka $\Phi 8$	8
12	Čidlo	2	51	Samoblokační křížový šroub ST4,2x20	9



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



(27) Pružinová hlavička



(34) Prohnutá podložka



(42) Šroub M8x16

x4



(45) Krytka

x1



(49) Šroub M8x20

x4



(50) Pružinová podložka  $\Phi 8$

x8



(55) Podložka  $\Phi 8$

x4



(64) Krátká hlavička

x1



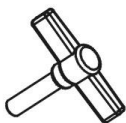
(69) Plastový kryt

x1



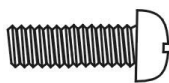
(70) Rozpěra

x1



(71) Hlavička

x1



(74) Křížový šroub

x1



(77) Šroubovák

x1



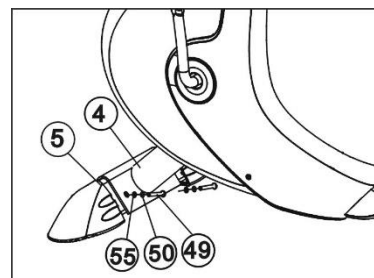
(78) Klíč

x1

## MONTÁŽ

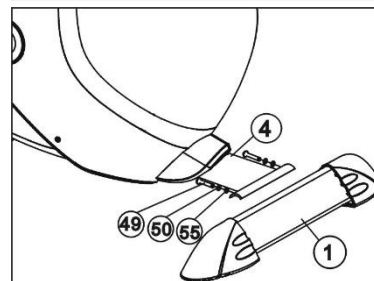
### 1. Připevnění předního stabilizátoru

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



### 2. Připevnění zadního stabilizátoru

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



### 3. Připevnění tyče řídek

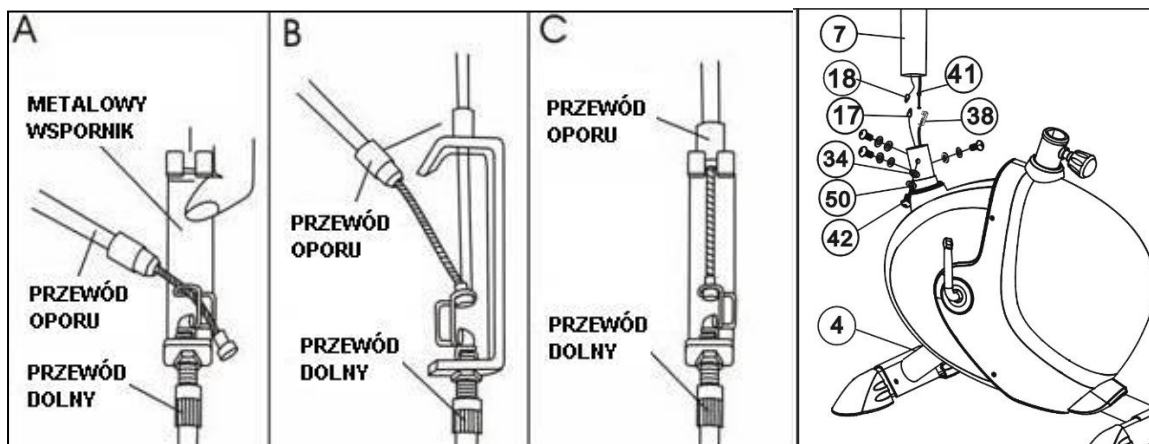
Koncovku převodu regulátoru zátěže (41) protáhněte háčkem podle obr. A.

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

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

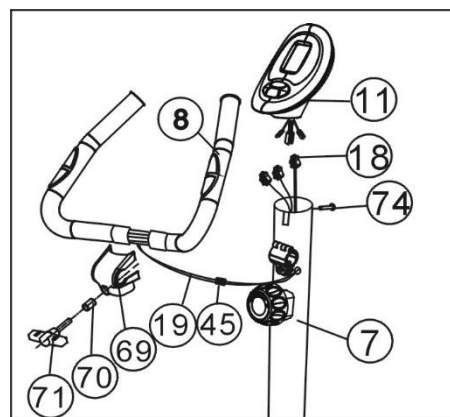
Vsuňte počítačový převod (17&18) do dolní části vzpěry řídek (7) a vytáhněte jej vrchem.

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



#### 4. Připevnění počítače a řídicíků

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



#### 5. Připevnění sedátka

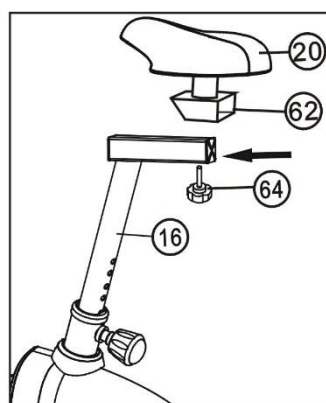
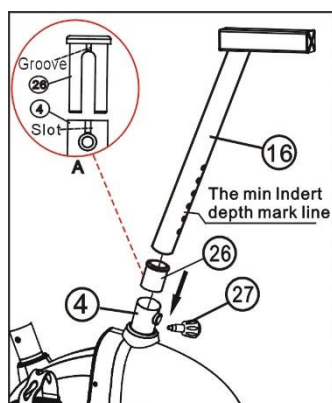
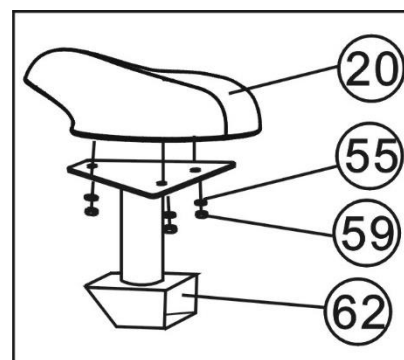
Nejdříve odšroubujte 3 matky (59) a podložky (55) nacházející se pod sedátkem (20). Dále umístěte sedátko na tyč sedátka (62) a vše zabezpečte pomocí dřívě odšroubovaných částí.

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

Dotáhněte hlavičku (27).

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

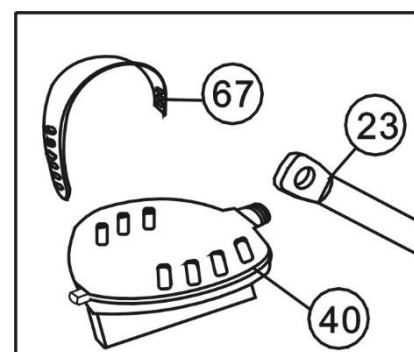
**POZOR: Po nastavení potřebné výšky sedátka zkontrolujte, zda jste nepřekročili vyznačenou linii. Sedátko nemůže být nastaveno výše, než je vyznačeno linií.**



#### 6. Připevnění pedálů

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

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





## ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M9239\* HMS je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

## NÁVOD K TRÉNINKU

### 1. Rozcvička

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



### 2. Pozice

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



### 3. Trénink

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

### 4. Plán tréninku

#### Rozcvička:

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

#### Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

### **Odpočinek:**

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

### **Úspěch**

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyziky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočínejte trénink příliš agresivně. Staré přísloví sportovců říká: „ Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej”.

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

#### DOVOZCE:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. 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)

