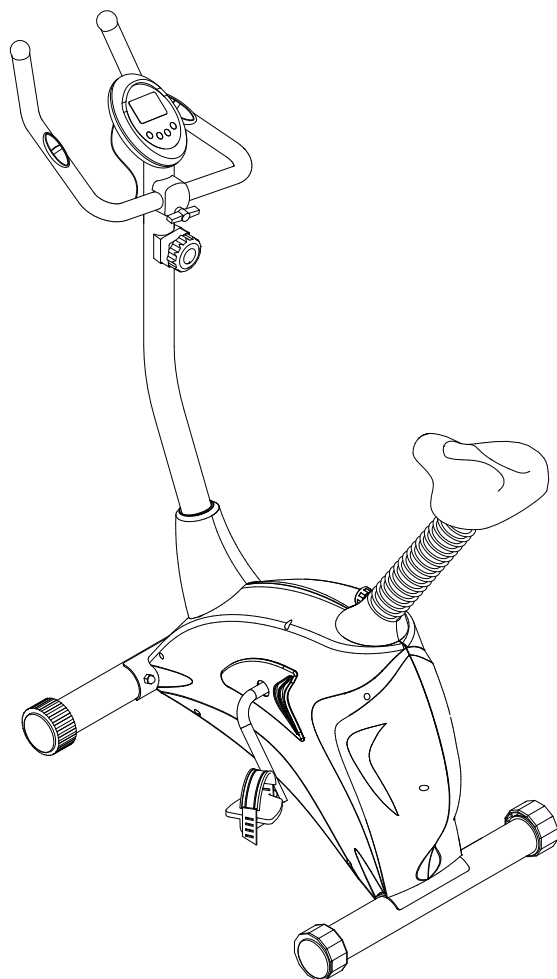


ROWEREK MAGNETYCZNY M2005



HMS

INSTRUKCJA OBSŁUGI

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
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. 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. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. 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 pedały, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. 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.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod

nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.

16. 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 – 25kg

Rozmiar po rozłożeniu – 105*58*136cm

Maksymalne obciążenie produktu – 110kg

KONSERWACJA

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

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

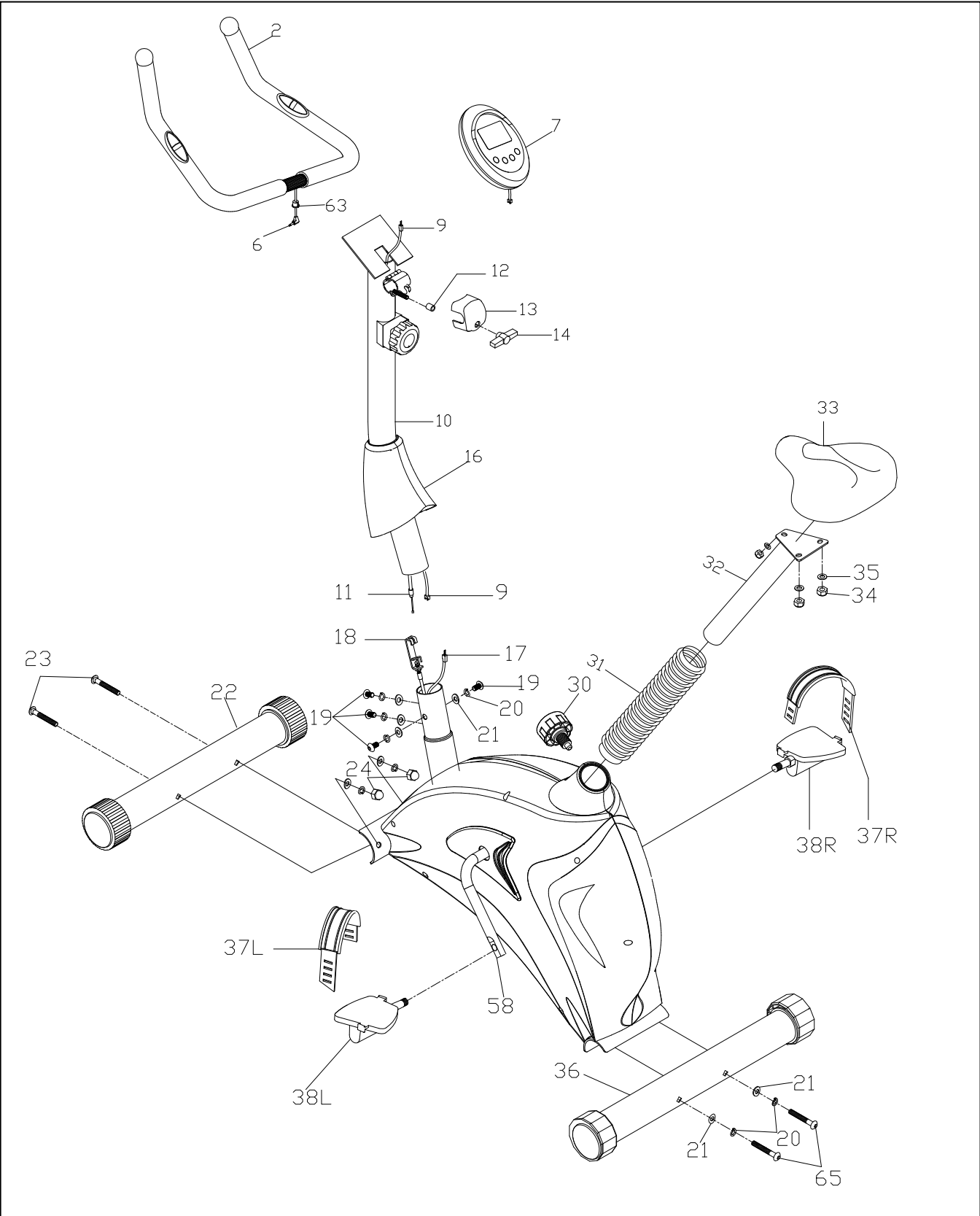
Aby wyregulować wysokość siodła poluzuj śrubę mocującą trzon siodła w ramie i przesuwając trzon siodła reguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć śrubę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodła. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu siodła powyżej oznaczenia minimalnego lub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

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


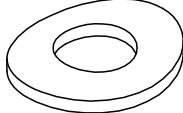

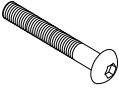
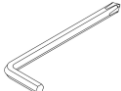
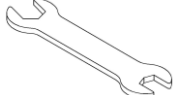
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M2005 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.



ZESTAWIENIE CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
27/40	Rama główna / obudowa	1 zestaw	7	Komputer	1 zestaw
36/25	Tylni stabilizator z zaślepkami	1 zestaw	16	Ośłona trzonu kierownicy	1
22/26	Przedni stabilizator z kółkami do transportu	1 zestaw	29	Ośłona trzonu siodełka	1
1/2/3/5	Kierownica z uchwytami piankowymi i czujnikiem pulsu	1 zestaw	32	Trzon siodełka	1
10/11/12/ 13/14	Trzon kierownicy z regulacją oporu, rozpórką, śrubą blokującą i osłoną zaciskową	1 zestaw		Instrukcja obsługi	1
33/34/35	Siodełko, płaska podkładka, nakrętka	1 zestaw			
38(R) / (L)	Pedał R –prawy, L -lewy	1 zestaw			
37 R&L	Pasek pedału R –prawy, L -lewy	1 zestaw			

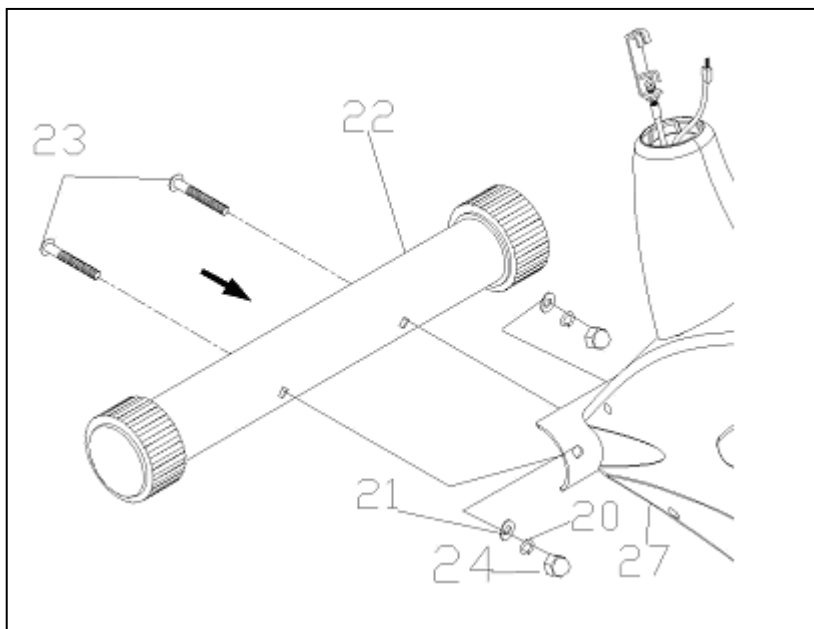
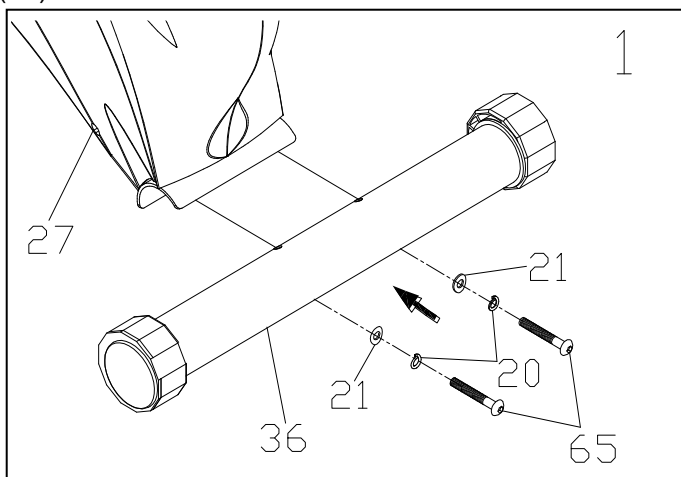
LISTA NARZĘDZI

NR	OPIS	ILOŚĆ	SZKIC	
24	Nakrętki M8	2		
21	Podkładka zakrzywiona $\varnothing 8\text{mm}$	4		
20	Podkładka sprężynowa $\varnothing 8\text{mm}$	4		
23	Śruba nośna M8X70	2		
61	Narzędzie 1	1		
62	Narzędzie 2	1		

INSTRUKCJA MONTAŻU

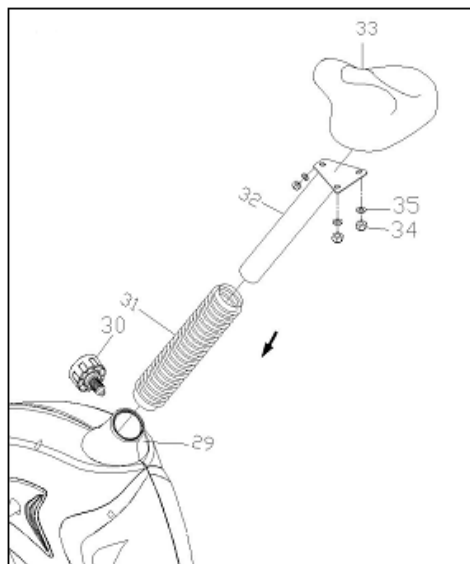
KROK 1 POŁĄCZENIE STABILIZATORÓW

- Połącz tylni stabilizator (36) z dwoma zaślepkami (25) do wspornika ramy głównej (27) używając dwóch zakrzywionych podkładek (21) , dwóch sprężynowych podkładek (20) i dwóch śrub zamkowych (65).
- Połącz przedni stabilizator (22) z dwoma zaślepkami (26) do wspornika ramy głównej (27) używając dwóch zakrzywionych podkładek (21) , dwóch sprężynowych podkładek (20) , dwóch śrub nośnych (23) i dwóch nakrętek (24).



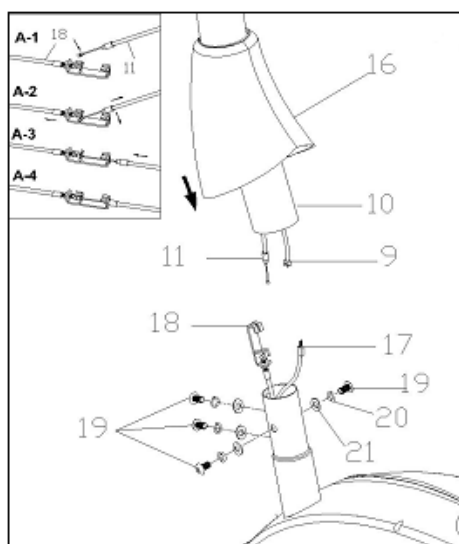
KROK 2 POŁĄCZENIE SIODEŁKA Z TRZONEM SIODEŁKA

- Usuń poprzednio zamontowane trzy nakrętki (34) i płaskie podkładki (35) z tyłu siodełka (33). Przymocuj siodełko (33) do trzonu siodełka (32) używając nakrętek (34) i płaskich podkładek (35). Dołącz harmonijkę (31) do trzonu siodełka (32).
- Przymocuj trzon siodełka (32) z harmonijką (31) do ramy głównej (27) i ustaw odpowiednią wysokość siodełka za pomocą gałki zwalniającej (30).



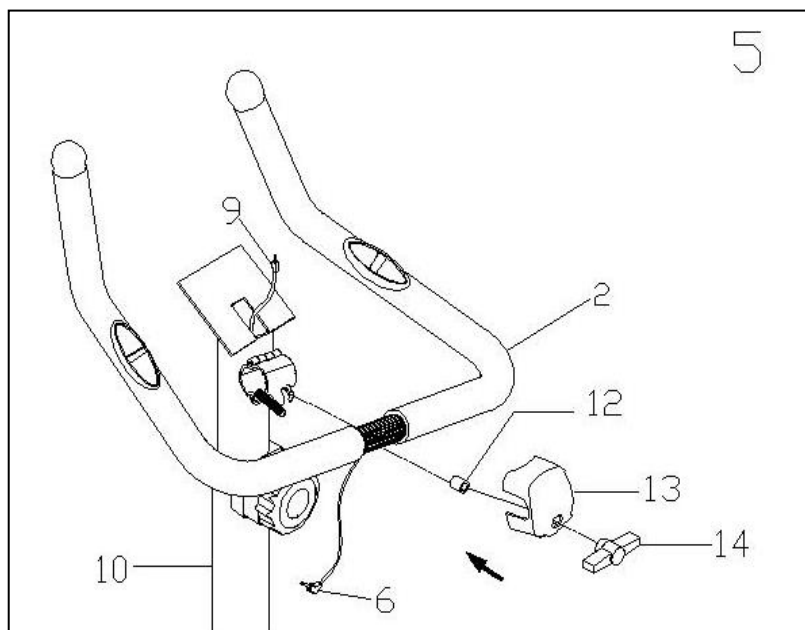
KROK 3 POŁĄCZENIE TRZONU KIEROWNICY

- Połącz przewód sensora (9) trzonu kierownicy z dolnym przewodem sensora (17). Połącz przewód regulacji oporu (11) z dolnym przewodem regulacji oporu. (18). (Rys. A1-A4).
- Usuń poprzednio zamontowane cztery śruby (19), cztery zakrzywione podkładki (21) i cztery sprężynowe podkładki (20) z ramy głównej (27).
- Połóż trzon kierownicy (10) z osłoną (16) na dolną część ramy głównej (27) i połącz używając czterech śrub (19), czterech sprężynowych podkładek (20) i czterech zakrzywionych podkładek (21). Uwaga: nie przykręcaj śrub (19) zbyt mocno na początku. Po zamocowaniu wszystkich części przykręć każdą śrubę mocno.

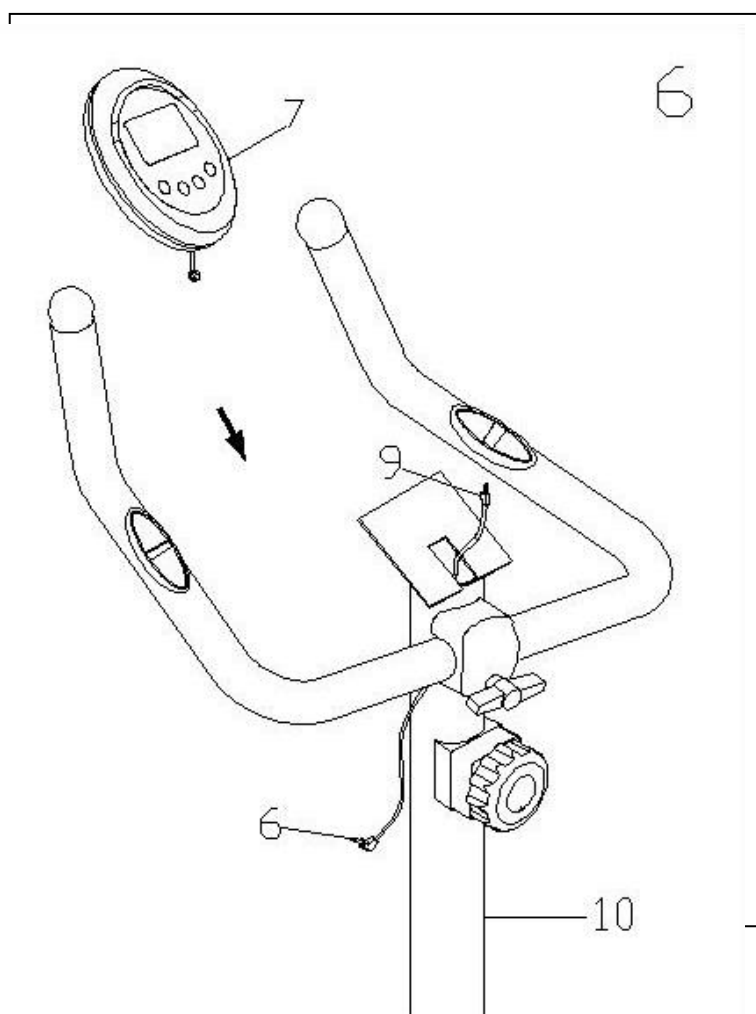


KROK 4 POŁĄCZENIE KIEROWNICY Z KOMPUTEREM

- Połóż kierownice (2) z dwoma czujnikami pulsu (5) i piankowymi uchwytami (3) na trzonie kierownicy (10) i połącz używając zacisku z rozpórką (12), osłony zaciskowej (13) i śruby blokującej (14).



- Połącz wtyczkę przewodu sensora (9) z komputerem (7). Włóż komputer (7) na ramę główną (10). Włóż wtyczkę przewodu czujnika pulsu (6) do komputera (7).



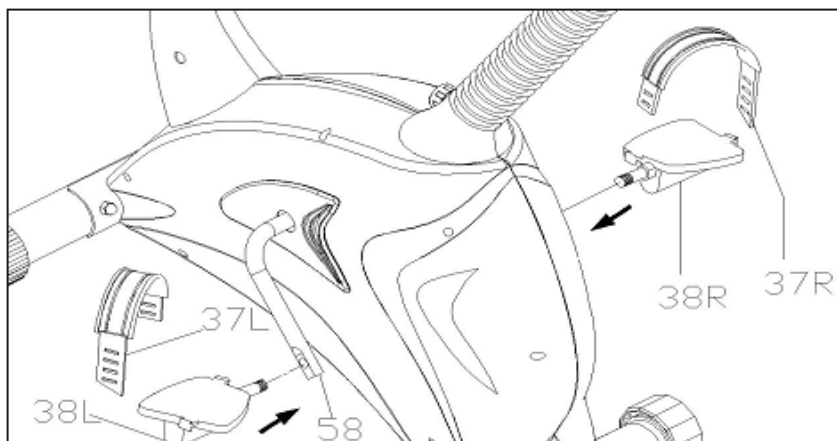
KROK 5 POŁĄCZENIE PEDAŁÓW

- Połącz pedały (38 R –prawy i 38 L - lewy) z korbą (58). Pedał "R" prawy połącz z prawą stroną korby, pedał "L" lewy połącz z lewą stroną korby: na pedałach (38R&38L) i korbie (58) znajdują się oznaczenia "R" & "L" (R – prawy i L - lewy)

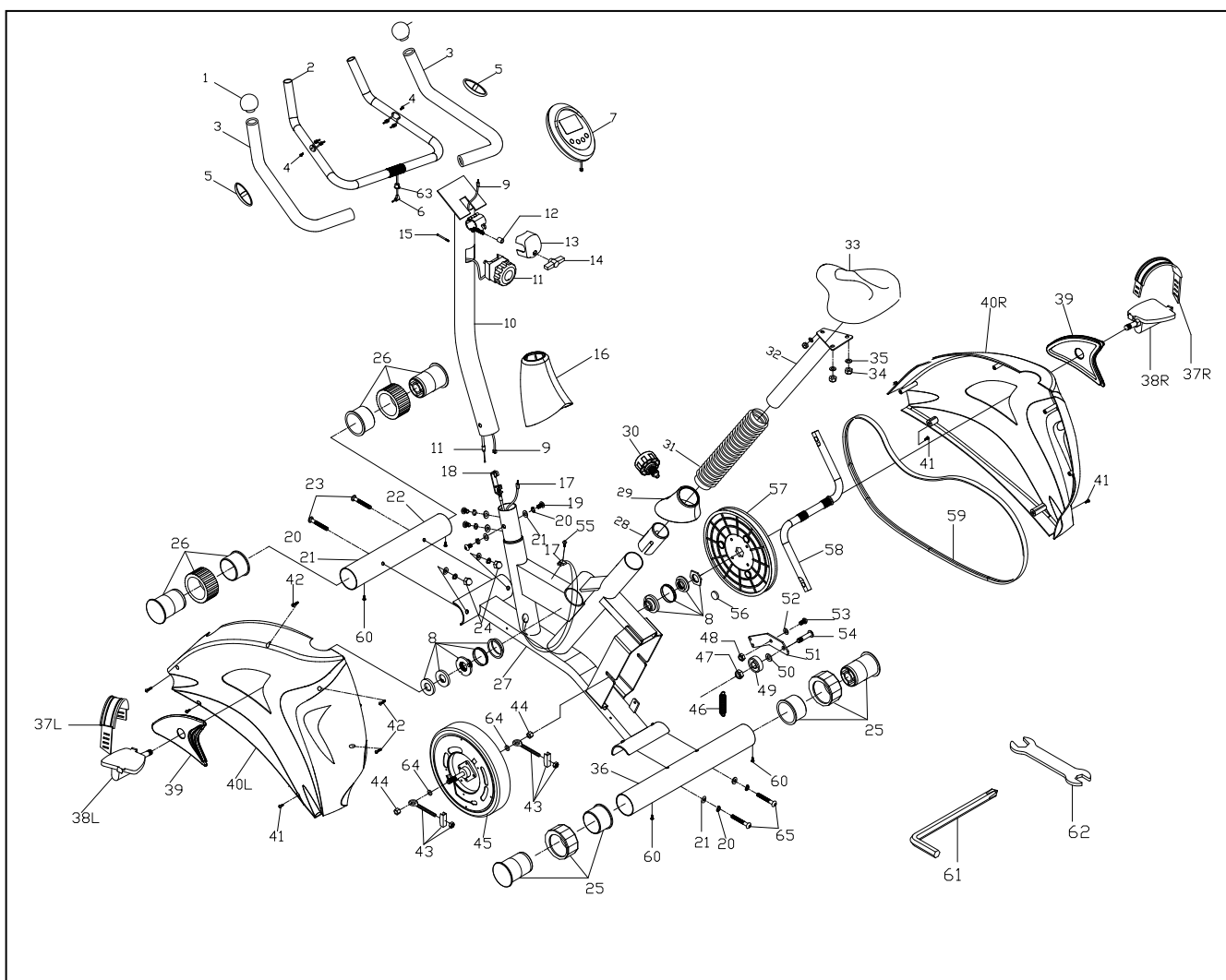
UWAGA: Pedał prawy "R" powinien być przykręcany w kierunku wskazówek zegara. Pedał lewy "L" powinien być przykręcany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara.

- Połącz paski pedałów (37R&37L) z pedałami (38R&38L).

UWAGA: Ustaw odpowiedni rozmiar paska (37R&37L) do rozmiaru stopy.



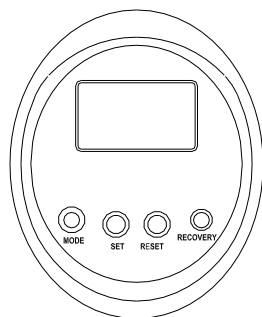
SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Zaślepka	2	34	Nakrętka	3
2	Kierownica	1	35	Płaska podkładka	3
3	Uchwyt piankowy	2	36	Tylni stabilizator	1
4	Wkręt M 4 * 15mm	2	37	Pasek pedału R-prawy i L-lewy	1 zestaw
5	Czujnik pulsu	2	38	Pedał R-prawy i L-lewy	1 zestaw
6	Przewód czujnika pulsu	1	39	Nakładka na osłonę boczną R-prawa i L-lewa	1 zestaw
7	Komputer	1	40	Ośłona boczna R-prawa i L-lewa	1 zestaw
8	Zestaw łożyska kółkowego	1 zestaw	41	Wkręt osłony bocznej	4
9	Przewód sensora	1	42	Wkręt M5*35mm	4
10	Trzon kierownicy	1	43	Regulacja paska (3 w 1)	2 zestawy
11	Gałka regulacji oporu w przewodem	1	44	Nakrętka 3/8*7mm	2
12	Rozpórka	1	45	Koło zamachowe	1
13	Ośłona zaciskowa	1	46	Sprężyna	1
14	Śruba blokująca	1	47	Łożysko	1
15	Wkręt do gałki regulacji oporu	1	48	Nakrętka M 8*6mm	1
16	Ośłona na trzon kierownicy	1	49	Koło sprasowane	1
17	Przewód sensora	1	50	Podkładka M10 D20*11*2T	1
18	Przewód regulacji oporu	1	51	Wspornik	1
19	Śruba M8x15mm	4	52	Płaska podkładka 19*8,5mm	1
20	Podkładka sprężynowa M8	8	53	Śruba zamkowa M8*15mm	1
21	Podkładka zakrzywiona M8	8	54	Śruba zamkowa M10*35mm	1
22	Przedni stabilizator	1	55	Wkręt	1
23	Śruba nośna M8x70mm	2	56	Magnes	1
24	Nakrętka M8	2	57	Krażek	1
25	Tylnia zaślepka R-prawa i L-lewa	2 zestawy	58	Korba	1
26	Przednia zaślepka R-prawa i L-lewa	2 zestawy	59	Pasek	1
27	Rama główna	1	60	Wkręt	4
28	Tulejka trzonu siodelka	1	61	Narzędzie 1	1
29	Ośłona trzonu siodelka	1	62	Narzędzie 2	1
30	Gałka zwalniająca	1	63	Zaślepka	1
31	Harmonijka	1	64	Płaska podkładka $\varphi 10.5 * \varphi 19 * 2.0T$	2
32	Trzon siodelka	1	65	Śruba zamkowa	2
33	Siodelko	1			

KOMPUTER



A. OGÓLNY OPIS

1. **Zasilanie:** DC 3V (2 baterie alkaiczne)
2. **Funkcje:** Speed - prędkość, Time - czas, Distance - dystans, Calorie - kalorie, Pulse - puls, Temperature - temperatura, Scan – Skan
3. **Klawisze:** Set, Mode, Reset, Recovery
4. **Automatyczny Start / Stop:** Komputer włączy się automatycznie naciskając dowolny klawisz lub rozpoczynając ćwiczenie. Komputer wyłączy się automatycznie po zakończeniu wykonywania ćwiczeń.

B. ZASILANIE

1. Połącz przewód sensora z komputerem.
2. Włóż baterie UM-3/ 1.5V do komputera.
3. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się symbol "LO" należy włożyć nowe baterie.

C. KLAWISZE I FUNKCJE

1. **MODE** Wybranie danej funkcji. Naciskając ten klawisz trzy razy komputer skasuje wszystkie wprowadzone dane i powróci do momentu instalowania.
2. **SET** Ustawienie wybranej funkcji. Po wybraniu funkcji, za pomocą klawisza SET wprowadź dane. Po ustaleniu górnego poziomu pulsu, w trakcie wykonywania ćwiczenia, gdy zostanie osiągnięty górny poziom pulsu, komputer zasygnalizuje to.
3. **RESET** Wyzerowanie licznika.
4. **RECOVERY** Po ustaleniu górnej wartości pulsu, naciśnij ten klawisz i poczekaj 60 sekund. Następnie komputer wyświetli wartość F1-F6, oznaczającą twój puls:

F1	BARDZO DOBRY	F4	WOLNY
F2	DOBRY	F5	BARDZO WOLNY

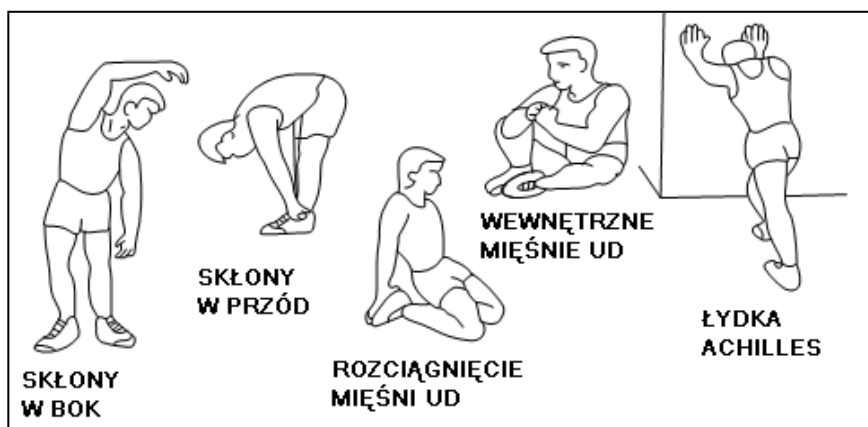
ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek magnetyczny M2005 jest urządzeniem klasy H nie przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.

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 siodelku, 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 (Rysunek poniżej).

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 czuć 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”.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

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

ul. Św. Elżbiety 6

41–905 Bytom

abisal@abisal.pl

