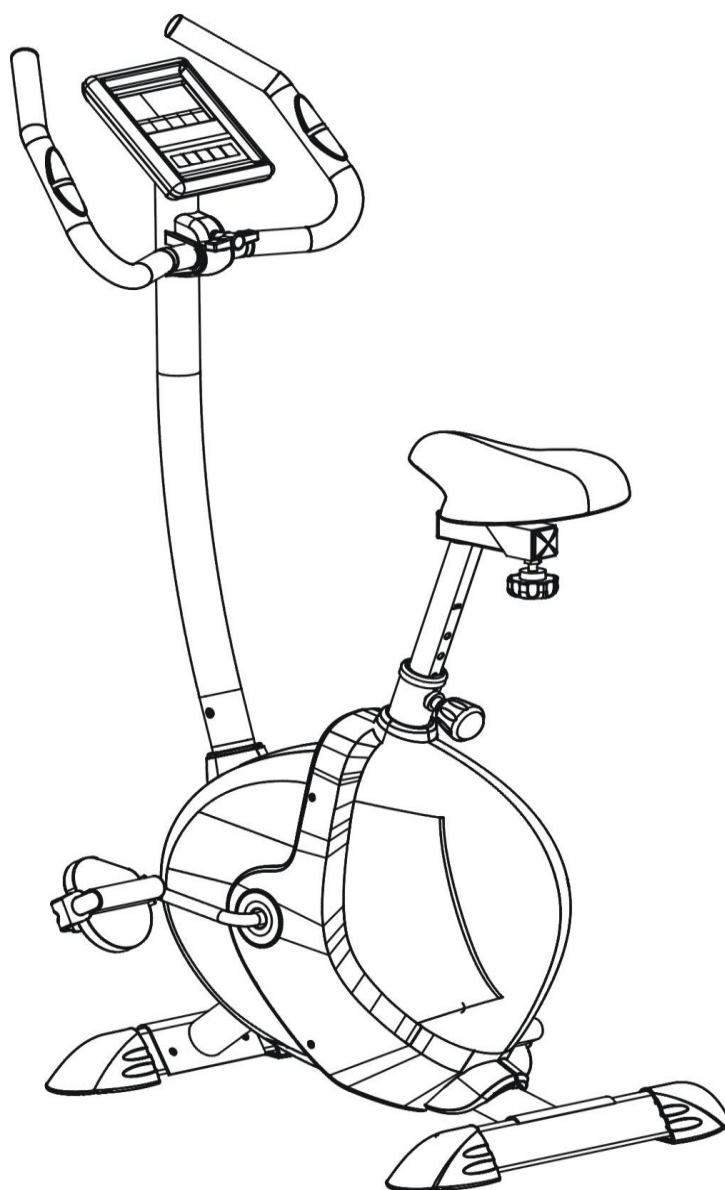




ROWER MAGNETYCZNY - MAGNETIC BIKE
MAGNETICKÝ ROTOPED
M9239P



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. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

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

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek magnetyczny M9239P nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI I NARZEDZI

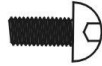
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Tyłny stabilizator	1	39	Sprężyna magnetyczna	1
2	Regulowana stopka	2	40	Pedał (P&L)	2
3	Trójkątne nasadki na stopkę	4	41	Śruba M4*12	4
4	Rama główna	1	42	Śruba M8x16	4
5	Przedni stabilizator	1	43	Śruba M6x8	2
6	Przednia osłona	1	44	Φ4 Płaska podkładka	4
7	Słup kierownicy/komputera	1	45	Wtyczka	2
8	Kierownica	1	46	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,9x8	2
9	Okrągła wtyczka Φ25	2	47	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x16	8
10	Piankowy uchwyt	2	48	Śruba okrągła M8x40	1
11	Komputer	1	49	Śruba M8x20	4
12	Czujnik	2	50	Podkładka sprężynująca Φ8	8
13	Przednia plastikowa osłona	1	51	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4,2x20	9
14	Osłona słupka siodełka	1	52	Nakrętka M6	3
15	Podkładka Φ6	3	53	Bardzo cieńka nakrętka sześciokątna	3
16	Słupek siodełka	1	54	Cieńka nakrętka sześciokątna	2
17	Przewód komputera (dolny)	1	55	Podkładka Φ8	9
18	Przewód komputera (górny)	1	56	Ośka rolek	2
19	Przewód pulsu	2	57	Silnik	1
20	Siodełko	1	58	Podkładka zatrzymująca	2
21	Prawa osłona	1	59	Nylonowa nakrętka M8	5
22	Lewa osłona	1	60	Nylonowa nakrętka M6	1
23	Korba	1	61	Prowadnica magnesu	1
24	Koło pasowe	1	62	Wspornik siodełka	1
25	Koło stopki	2	63	Zaślepka F35	2
26	Plastikowa osłona w kształcie D	1	64	Krótkie pokrętło	1
27	Gałka sprężynująca	1	65	Elastyczna podkładka Φ6	1
28	Zestaw łożysk	1	66	Szpila	1
29	Wspornik koła dociskowego	1	67	Pasek do pedałów	2
30	Koło pasa dociskowego	1	68	Obejma przewodów	1
31	Śruba M10*60	1	69	Plastikowa obudowa kierownicy	1
32	Pas 4V	1	70	Rozpórka	1
33	Koło zamahowe	1	71	Pokrętło w kształcie litery T	1
34	Podkładka łukowa	4	72	Rozpórka korby	2
35	Rozpórka	1	73	Cieńka podkładka Φ6	1
36	Ośka koła zamahowego	1	74	M10 nakrętka	1
37	Wspornik prowadnicy magnesu	1	75	Obudowa pierścienia	1
38	Przewód kontroli oporu	1	76	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2,2x10	1
			77	Śruba M6*20	1
			78	Śrubokręt S=5	1
			79	Klucz 135*20*2.5	1



(27) Gałka sprężyny
x1



(34) Podkładka łukowa
x4



(42) Śruba M8x16
x4



(45) Zaślepka
x1



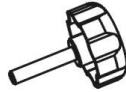
(49) Śruba M8x20
x4



(50) Podkładka
sprężynująca $\Phi 8$
x8



(55) Podkładka $\Phi 8$
x4



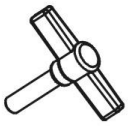
(64) Krótkie pokrętko
x1



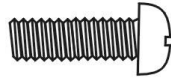
(69) Plastikowa
obudowa
x1



(70) Rozpórka
x1



(71) Pokrętko
x1



(76) Śruba krzyżakowa
x1



(78) Śrubokręt
x1

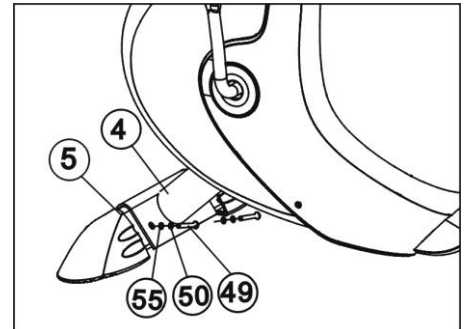


(79) Klucz
x1

MONTAŻ

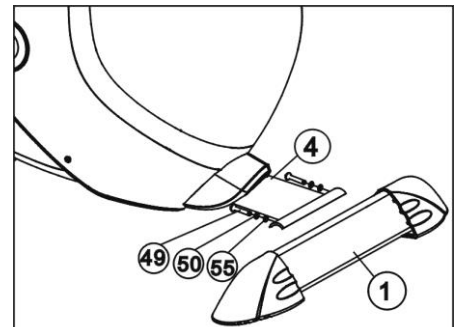
1. Montaż stabilizatora przedniego

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



2. Montaż stabilizatora tylnego

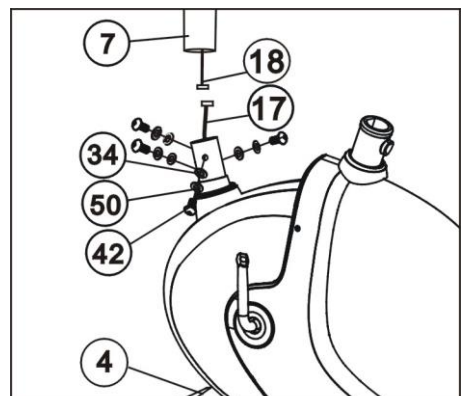
Przymocuj tylny stabilizator (1) do ramy głównej (4) używając 2 zestawów śrub (49) i podkładek (50) oraz (55).
(rys 2)



3. Montaż słupa kierownicy

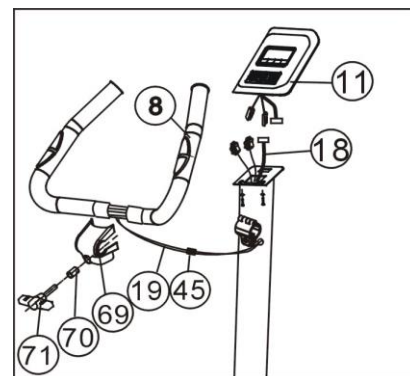
a. Połącz końcówki przewodów (17 i 18).

b. Wprowadź słup kierownicy (7) do ramy głównej (4) i przymocuj używając 4 śrub (42) i podkładek (50) oraz (34).



4. Montaż Kierownicy i Komputera

- Wsuń przewód pulsu (19) do otworu we wsporniku kierownicy (7) i wyciągnij go górą. Połącz wtyczkę (45) z przewodem pulsu (19) i wsuń je do otworu w słupie kierownicy (7). Nałóż kierownicę (8) wraz z plastikową obudową (69) i rozpórką (70) na szczyt słupa kierownicy (7) a następnie dokręć kierownicę używając pokrętła w kształcie litery T (71).
- Wyciągnij dwa zestawy śrub z komputerka (11). Połącz przewody komputera (18) i przewody pulsu (19) z komputerem a nadmiar przewodu wsuń do słupka kierownicy (7). Przymocuj komputer do słupa kierownicy (7). Upewnij się że komputer dobrze przylega i dokręć go używając śrub usuniętych na początku.



UWAGA: Po zamontowaniu i odpowiednim ułożeniu kierownicy, dokręć pokrętło w kształcie litery T. Delikatnie poruszaj kierownicą podczas dokręcania pokrętła aby mogła ona odpowiednio ułożyć się w szczelinie.

5. Montaż siodełka

Przymocuj siodełko (20) do wspornika siodełka (62) korzystając z trzech nylonowych nakrętek M8(59) oraz podkładek $\Phi 8$ (55).

6. Montaż wspornika siodełka

A. Nakieruj rowek w osłonie (26) na szczelinę w ramie głównej (4). Wsuń delikatnie osłonę (26) do ramy głównej (4), a następnie umieść słupek siodełka (16) w osłonce (26) i całość w ramie głównej (4). Dostosuj siodełko do pożądanej wysokości.

B. Przymocuj wspornik siodełka (62) do górnej części słupka siodełka (16) używając pokrętła (64). Dostosuj położenie siodełka i mocno dokręć pokrętło (64).

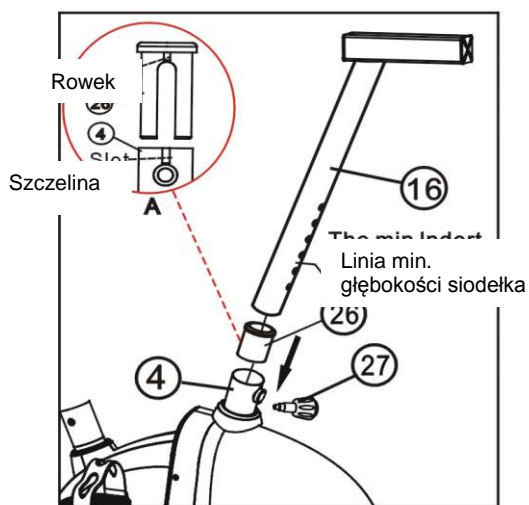
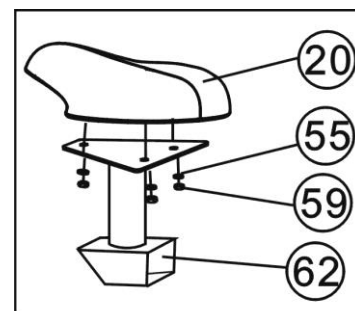


Figure 6

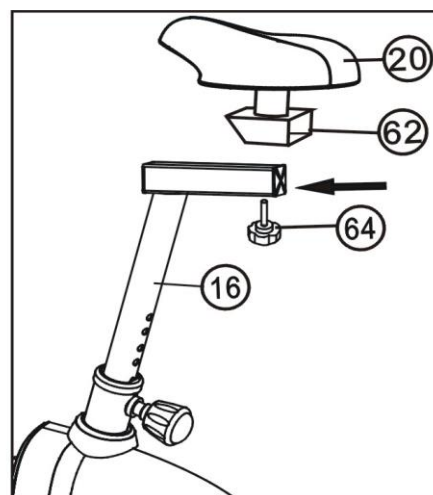


Figure 7

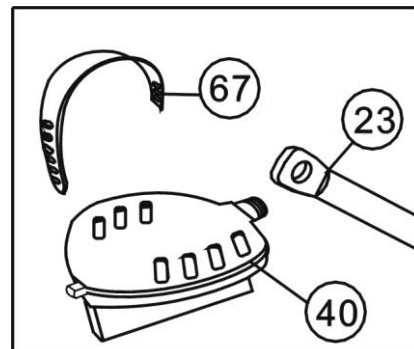
- Uwaga:**
- Aby dostosować do swoich potrzeb wysokość siodełka, poluzuj gałkę (27), przesunąć słupek siodełka na odpowiednią wysokość i ponownie dokręć poluzowaną gałkę.
 - Aby przesunąć siodełko w przód lub w tył, poluzuj pokrętło (64), przesunąć słupek siodełka (16) w odpowiednie położenie i dokręć poluzowane pokrętło.
 - Jeśli siodełko jest pochylone, powinieneś poluzować śruby znajdujące się pod siodełkiem, poprawić jego położenie i ponownie dokręcić śruby.

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

7. Montaż pedałów

Połącz paski (67) z prawym i lewym pedałem (40), a następnie połącz prawy i lewy pedał (40) z korba (23).

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



KOMPUTER

FUNKCJE:

1. Programy: 21 programów - opis poniżej.

A: 1 program manualny (Rys. fig 1)

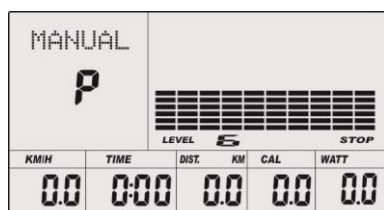


fig 1

B: 10 programów automatycznych: (Rys. fig 2–fig 11)

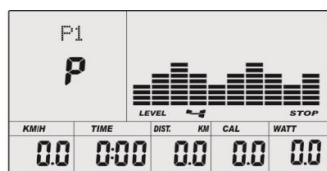


fig 2

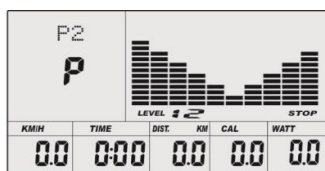


fig 3

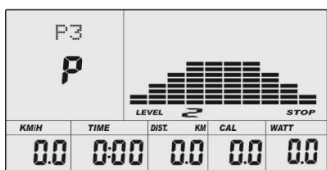


fig 4

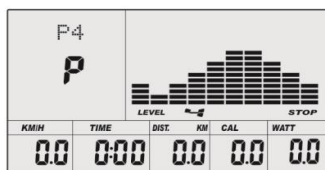


fig 5

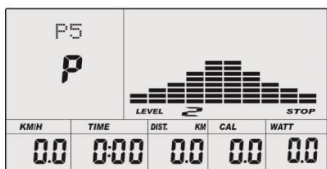


fig 6

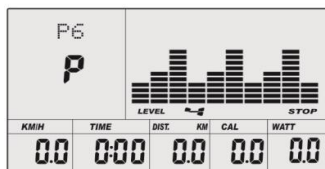


fig 7

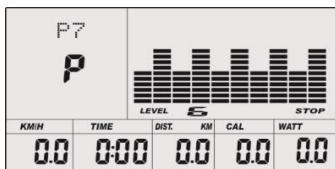


fig 8

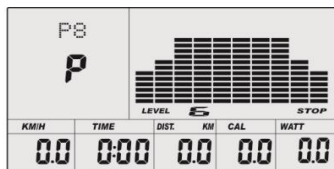


fig 9

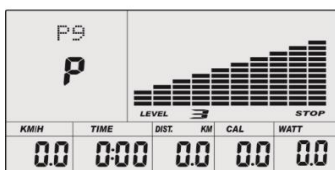


fig 10

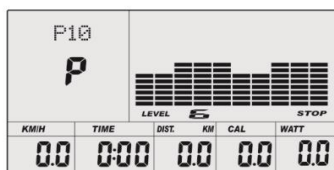


fig 11

P1: ZMIENNY P2: DOLINA P3: SPALANIE TŁUSZCZU P4: RAMPA P5: GÓRA
P6: PRZERYWANY P7: KARDIO P8: WYTRZYMAŁOŚĆ P9: ZBOCZE P10: RAJD

C: 1 program kontroli mocy (Rys. fig 12)

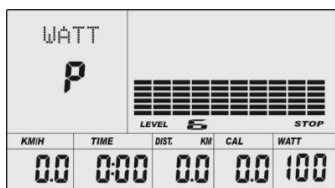


fig 12

D: 4 programy kontroli tętna: (Rys. fig 13 ~ fig 16) 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R oraz DOCELOWY H.R

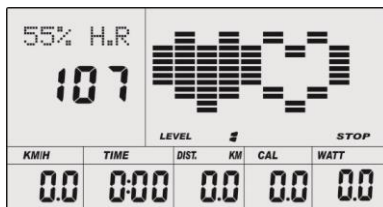


fig 13

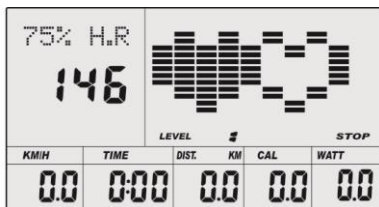


fig 14

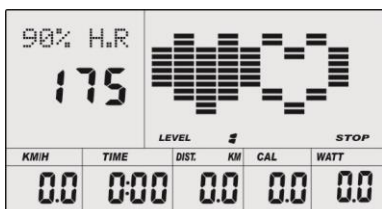


fig 15



fig 16

E: 4 programy użytkownika: CUSTOM1 (OSOBISTY1) do CUSTOM4 (OSOBISTY4) 4 (Rys. fig 17 ~ fig 20)

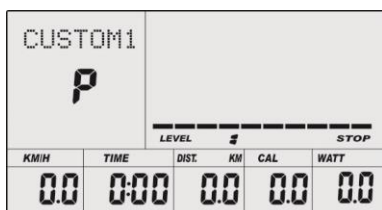


fig 17

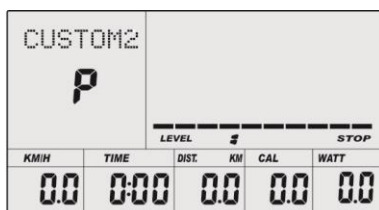


fig 18

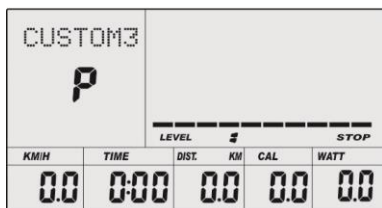


fig 19

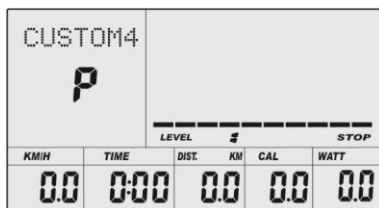


fig 20

F: 1 program pomiaru poziomu tłuszczu (Rys. fig 21)

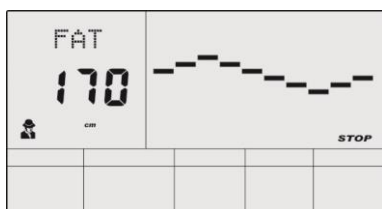


fig 21

2. Wprowadzone dane takie jak PŁEĆ, WZROST, WAGA I WIEK pozostają w pamięci urządzenia nawet po wyłączeniu zasilania.
3. Wyświetlacz z matrycą punktową pokazujący aktualny status. (Rys. fig 22)
4. Symulacja pomiaru EKG. (Rys. fig 23)



fig 22



fig 23

5. Wyświetlacz jednocześnie pokazuje wartości funkcji: PRĘDKOŚĆ (SPEED), CZAS (TIME), ODLEGŁOŚĆ (DIST.), KALORIE (CAL.), MOC (WATT), PULS (PULSE).

6. Komputer wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut jeśli sprzęt nie jest używany, a urządzenie nie otrzymuje żadnego sygnału dotyczącego prędkości lub mierzenia poziomu pulsu. Komputer przechowa twoje dane dotyczące aktualnego treningu i w międzyczasie zmniejszy obciążenie do minimum. Kiedy tylko wciśniesz jakikolwiek przycisk lub rozpoczniesz ćwiczenie, komputer automatycznie włączy się ponownie.

KLAWISZE

1. ENTER:

- W trybie "STOP" (na wyświetlaczu widnieje STOP), naciśnij klawisz ENTER aby wejść w funkcję wyboru i ustawień programów. Klawisz ENTER zatwierdza wybór wartości, która w danym momencie mruga.

A: Kiedy wybierzesz odpowiedni program, naciśnij ENTER aby potwierdzić jego wybór.

B: W trybie ustawień, naciśnij ENTER aby potwierdzić wybór odpowiedniej wartości parametru, który chcesz zaprogramować.

- W trybie START (na wyświetlaczu widnieje START), naciśnij klawisz ENTER aby wybrać wyświetlanie wartości prędkości /SPEED/ lub ilość obrotów na minutę /RPM/, lub przełączanie automatyczne.

2. START/STOP:

- Aby uruchomić lub zatrzymać program naciśnij przycisk START/STOP.

- Aby zresetować komputer przytrzymaj przycisk START/STOP przez co najmniej 2 sekundy.

3. W GÓRĘ /UP/:

- W trybie "STOP", podczas gdy wyświetlacz punktowy mruga, naciśnij klawisz W GÓRĘ /UP/ (lub przekręć w prawo- w zależności od modelu) aby wybrać poszukiwany program. Gdy chcesz zwiększyć wartość wybranego parametru, również użyj klawisza W GÓRĘ /UP/.

- W trybie START (na wyświetlaczu widnieje START), naciśnij ten klawisz (lub przekręć w prawo) aby zwiększyć opór.

4. W DÓŁ /DOWN/:

- W trybie "STOP", podczas gdy wyświetlacz punktowy mruga, naciśnij klawisz W DÓŁ /DOWN/ (lub przekręć w lewo- w zależności od modelu) aby wybrać poszukiwany program. Gdy chcesz zmniejszyć wartość wybranego parametru, również użyj klawisza W DÓŁ /DOWN/.

- W trybie START (na wyświetlaczu widnieje START), naciśnij ten klawisz (lub przekręć w lewo) aby zmniejszyć opór.

5. PULSE RECOVERY:

- Najpierw zmierz swoje aktualne tętno a następnie naciśnij ten klawisz aby uruchomić test polegający na pomiarze pulsu po treningu i porównaniu go z wartością pulsu po 60 sek. od rozpoczęcia pomiaru.

- Gdy znajdujesz się w trybie PULSE RECOVERY, naciśnij ten przycisk aby opuścić program.

6. RESET (JEŚLI POSIADA):

- W trakcie programowania, naciśnij RESET aby poprawić źle wprowadzoną wartość.

- Przytrzymanie tego klawisza przez 2 sekundy, w jakimkolwiek trybie pracy komputerka, spowoduje zresetowanie urządzenia.

UWAGA: Klawisze UP /W GÓRĘ/ i DOWN /W DÓŁ/, w zależności od modelu, mogą być obrotowe lub wciskane.

OPERACJE

1. Włączanie komputera

Podłącz jeden koniec adaptera do gniazdka z prądem, a drugi koniec do komputera.

Komputer wyda sygnał dźwiękowy i wejdzie w tryb wstępny. (Rys. fig 24)

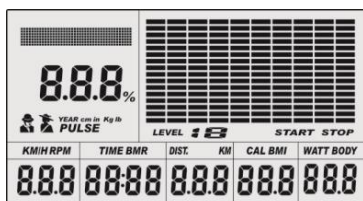


fig 24

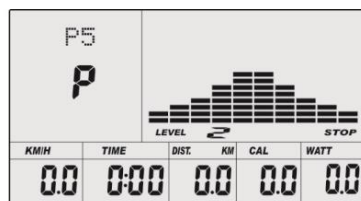


fig 25

2. Wybór programu i ustawianie wartości

PROGRAM MANUALNY oraz PROGRAMY AUTOMATYCZNE P1~P10

A. Wciśnij (lub obróć) klawisze UP lub DOWN aby zaznaczyć wybrany program. (Rys. fig 25)

B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do okienka ustawień czasu.

C. Na wyświetlaczu okienko TIME zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądany czas. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 26)

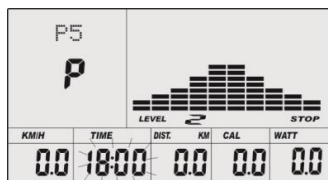


fig 26

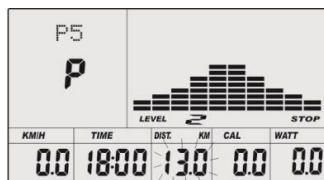


fig 27

- D. Okienko DIST zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną odległość. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 27)
- E. Okienko CAL zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys fig 28)
- F. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć ćwiczenia. (Rys. fig 29)

● **PROGRAM KONTROLI ENERGII**

- A. Wciśnij (lub obróć) klawisze UP lub DOWN aby zaznaczyć program kontroli mocy.

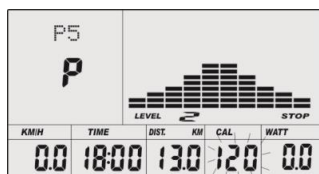


fig 28

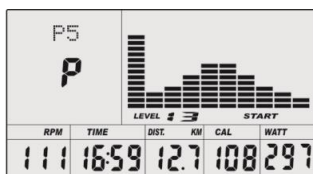


fig 29

-5-

- B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do okienka ustawień czasu.
- C. Na wyświetlaczu okienko TIME zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną wartość czasu. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- D. Okienko DIST zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną odległość. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- E. Okienko CAL zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- F. Okienko WATT zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną wartość mocy. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 30)
- G. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

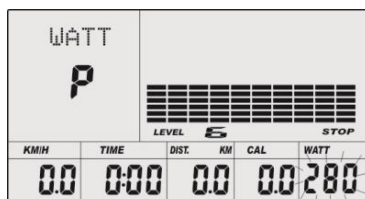


fig 30

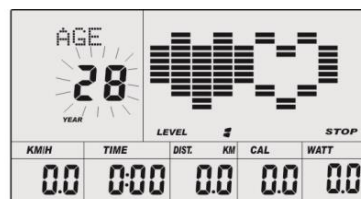


fig 31

UWAGA: O wartości zużytej energii decyduje moment obrotowy i ilość obrotów na minutę RPM. W przypadku tego programu, wartość WATT pozostaje na określonym, stałym poziomie. Oznacza to iż jeśli zaczniesz pedałować szybko to opór będzie mały, a jeśli zaczniesz pedałować powoli, opór wzrośnie aby ilość zużytej przez Ciebie energii pozostała na tym samym poziomie.

● **PROGRAM KONTROLI TĘTNA: 55% H.R, 75% H.R oraz 90% H.R**

Maksymalne tętno zależy od wieku użytkownika a ten program zapewni Ci kontrolę nad wykonywaniem ćwiczenia w ramach zdrowego poziomu maksymalnego tętna.

- A. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wybrać program kontroli tętna.
- B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do okienka ustawień czasu.
- C. Na wyświetlaczu okienko TIME zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną wartość czasu. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- D. Okienko DIST zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną odległość. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- E. Okienko CAL zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- F. Okienko AGE zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wprowadzić do komputera wiek użytkownika. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 31)
- G. W momencie, gdy program kontroli tętna zacznie mrugać, komputer wyświetli pożądaną wartość tętna dostosowaną do wieku użytkownika.
- H. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

● **PROGRAM KONTROLI TĘTNA: DOCELOWY POZIOM TĘTNA**

Użytkownik może ustawić dowolną docelową wartość tętna.

- A. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wybrać program TARGET HEART RATE.
- B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do okienka ustawień czasu.
- C. Na wyświetlaczu okienko TIME zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną wartość czasu. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- D. Okienko DIST zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną odległość. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- E. Okienko CAL zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- F. Okienko TARGET HEART RATE zacznie mrugać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną

wartość tętna. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór . (Rys fig 32)

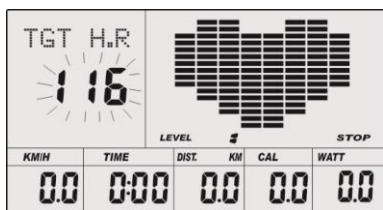


fig 32

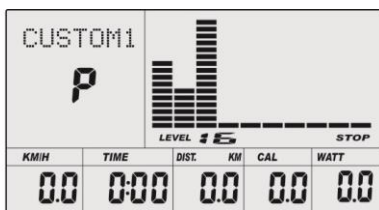


fig 33

G. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

UWAGA: Tętno użytkownika zależy od poziomu oporu i prędkości. Program kontroli rytmu serca zapewnia utrzymanie tętna na poziomie zadanej wartości. Gdy komputer wykryje, że poziom tętna jest wyższy od zaplanowanego, automatycznie zmniejszy opór abyś mógł zwolnić. Jeżeli aktualne tętno okaże się niższe niż zadane, komputer automatycznie zwiększy opór.

• **PROGRAM UŻYTKOWNIKA: CUSTOM1 (OSOBISTY1) do CUSTOM4 (OSOBISTY4)**

- A. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wybrać użytkownika.
- B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do okienka ustawień czasu.
- C. Na wyświetlaczu okienko TIME zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądany czas. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- D. Okienko DIST zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną odległość. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- E. Okienko CAL zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór.
- F. Zamruga pierwszy poziom oporu. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby ustawić pożądaną poziom obciążenia. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. Następnie czynność powtórz aby kolejno ustawić wartości oporu od 2 do 10. (Rys. fig 33)

G. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

• **PROGRAM POMIARU POZIOMU TŁUSZCZU**

- A. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wybrać program BODY FAT TEST (Rys fig 34)



fig 34

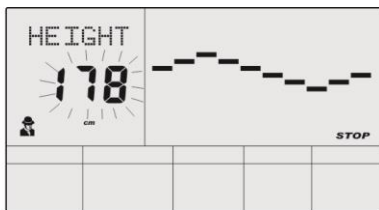


fig 35

- B. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór i przejść do trybu wzrostu.
- C. Na wyświetlaczu okienko HEIGHT (wzrost) zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wprowadzić wzrost użytkownika. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 35)
- D. Na wyświetlaczu okienko WEIGHT (waga) zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wprowadzić wagę użytkownika. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (See fig 36)



fig 36



fig 37

- E. Na wyświetlaczu okienko AGE (wiek) zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wprowadzić wiek użytkownika. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór. (Rys. fig 37)
- F. Na wyświetlaczu okienko GENDER (płeć) zacznie migać. Naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN aby wprowadzić płeć użytkownika. Naciśnij klawisz ENTER aby zatwierdzić wybór . (Rys. fig 38)
- G. Naciśnij klawisz START/ STOP aby rozpocząć pomiar poziomu tłuszczu. (Rys. fig 39)



fig 38



fig 39

UWAGA:

Podczas pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie, umieść obie ręce na pulsometrach. Po dokonaniu pomiaru, otrzymasz następujące wyniki:

FAT% (Poziom tłuszczu), BMR (Poziom podstawowej przemiany materii), BMI (Indeks masy ciała), BODY (rodzaj sylwetki). (Rys. fig 40)

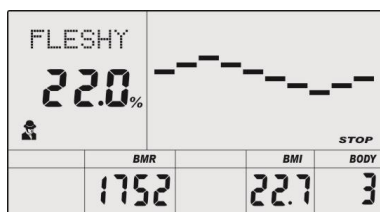


fig 40

FAT% (Poziom tłuszczu): Całkowita zawartość tłuszczu w naszym ciele mierzona w procentach.

BMR (Poziom podstawowej przemiany materii): Inaczej metabolizm. Jest to energia (mierzona w kaloriach) wydatkowana przez organizm w spoczynku do utrzymania normalnego funkcjonowania organizmu.

BMI (Indeks masy ciała): Odpowiada za kształt sylwetki

② Podczas mierzenia poziomu tłuszczu w organizmie, jeśli twoje dłonie nie dotykają czujników dokładnie, komputer nie otrzyma odpowiedniego sygnału i wyświetli błąd ERROR2. Naciśnij START/STOP aby spróbować ponownie.

③ Nie możesz opuścić testu w trakcie jego trwania poprzez naciśnięcie jakiegokolwiek guzika. Po zakończeniu testu, naciśnij (lub obróć) przycisk UP lub DOWN, aby wyjść z programu pomiaru tkanki tłuszczowej i przejść do innego programu.

Tabela przedstawiająca porównanie pięciu rodzajów sylwetki w oparciu o poziom tkanki tłuszczowej w organizmie.

Płeć / Wiek	Sylwetka				
	Szczupła BODY 1	Zdrowa BODY 2	Mięsista BODY 3	Z nadwagą BODY 4	Otyła BODY 5
Mężczyzna / ≤30lat	<14%	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	>35%
Mężczyzna / >30lat	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Kobieta / ≤30lat	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Kobieta / >30lat	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

Badanie pulsu testem **PULSE RECOVERY** polega na porównaniu pracy serca przed i po wysiłku fizycznym. Jego celem jest określenie siły serca. Test wykonuje się w sposób następujący:

A. Umieść obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (lub załóż pas do bezprzewodowego pomiaru - w zależności od modelu), komputer wyświetli aktualną wartość pulsu.

B. Naciśnij RECOVERY aby rozpocząć test pulse recovery. Wyświetlacz komputera przejdzie w tryb STOP. (Rys. fig 41)

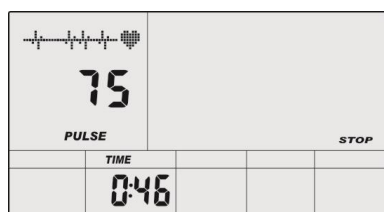


fig 41

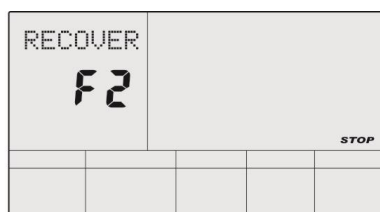


fig 42

C. Kontynuuj pomiar poziomu pulsu.

D. Rozpocznie się odliczanie czasu od 60 sekund do 0.

E. Po upływie minuty, na wyświetlaczu pojawi się wynik testu (F1-F6).

F1=Wyśmienity F2=Dobry F3=Dostateczny F4=Poniżej średniej F5= Niedobry F6= Słaby (Rys fig 42)

F. Jeśli komputer nie zmierzy poziomu pulsu w pierwszej kolejności, nie uda Ci się po naciśnięciu RECOVERY przejść do testu PULSE RECOVERY. Aby opuścić test w trakcie jego trwania, naciśnij przycisk RECOVERY. Komputer przejdzie w tryb stop.

4. Pomiar pulsu

Umieść obie dłonie na czujnikach. Komputer pokaże aktualny puls (ilość uderzeń serca na minutę BPM) po upływie około 3~4 sekund. W trakcie pomiaru, ikonka z symbolem serca powinna mrugać i pojawi się na wyświetlaczu wykres symulujący EKG. Uwaga: Podczas procesu pomiaru, jego wartość może początkowo nie być stabilna, a następnie powrócić do normy. Wartość pomiaru nie może być uznana za podstawę leczenia.

UWAGA: Jeśli komputer jest jednocześnie wyposażony w bezprzewodowy system pomiaru pulsu poprzez użycie pasa z nadajnikiem oraz w funkcję pomiaru pulsu na kierownicy, preferowaną metodą pomiaru jest system dotykowy .

SPECYFIKACJA:

Prędkość /SPEED/ KM/H(M/H): Pokazuje aktualną prędkość. Zakres: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: Pokazuje ilość obrotów na minutę. Zakres : 0~999.

CZAS /TIME/: Pokazuje zakumulowany czas ćwiczeń. Zakres : 0:00~99M59S.

Zaprogramowany czas to 5:00~99M00S. Komputer rozpocznie odliczanie od ustalonej wartości do 0:00 wybierając przeciętny czas dla każdej wartości oporu. Kiedy odliczanie dojdzie do 0, program z którego korzystasz zatrzyma się i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Jeśli czas nie zostanie wcześniej zaprogramowany, komputer będzie odmierzał jedną minutę na każdy poziom oporu.

ODLEGŁOŚĆ /DIST/: Pokazuje zakumulowaną odległość przebytą podczas ćwiczenia. Zakres : 0.0~99.9~999KM(MILE)

Zaprogramowana odległość to:1.0~99.0~999. Kiedy wartość odległości osiągnie 0, program z którego korzystasz zatrzyma się i usłyszysz sygnał dźwiękowy.

KALORIE /CALORIE/: Pokazuje ilość spalonych podczas ćwiczenia kalorii. Zakres : 0.0~99.9~999

Zaprogramowana wartość spalonych kalorii to:10.0~90.0~990. Kiedy wartość kalorii osiągnie 0, program z którego korzystasz zatrzyma się i usłyszysz sygnał dźwiękowy.

PULS: Pokazuje aktualny puls ćwiczącego. Zakres: 30~240BPM (uderzeń na minutę)

OPÓR: Wskazuje poziom oporu. Zakres:1~16

MOC: Pokazuje moc wykonywanego ćwiczenia

■ BŁĘDY

1. Kiedy komputer wyświetla **ERROR1**, sprawdź czy silnik działa prawidłowo i czy wszystkie jego przewody są odpowiednio podłączone.

2. Kiedy komputer wyświetla **ERROR2**, sprawdź czy twoje dłonie są prawidłowo umieszczone na czujnikach.

■ WZMACNIACZ AUDIO I GŁOŚNIK (jeśli posiada)

Aby uruchomić odtwarzanie, podłącz wtyczkę sygnału audio do odtwarzacza audio, a następnie włącz przełącznik znajdujący się po prawej stronie komputera.

UWAGA: Jeśli komputer jest wyposażony zarówno w bezprzewodową funkcję pomiaru tętna przez pas z nadajnikiem jak i funkcję MP3, funkcje te nie mogą działać jednocześnie. Aktualnie działającą funkcję (MP3 lub pomiar tętna) wybieramy odpowiednim przełącznikiem na konsoli.

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

MOŻLIWE USTERKI I CH ROWIAZANIE

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Podstawa jest niestabilna	<ol style="list-style-type: none">1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot.2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.	<ol style="list-style-type: none">1. Usuń przedmiot.2. Dostosuj przedni i tylny stabilizator.
Słup kierownicy lub siodełko nie są stabilne.	Śruby lub gałka są poluzowane.	Dokręć śruby lub gałkę .
Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy.	Części są niedokładnie dokręcone.	Zdejmij obudowę by dokręcić poluzowane części.
Brak oporu w trakcie ćwiczeń.	<ol style="list-style-type: none">1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego.2. Regulator oporu jest zniszczony.3. Zsunął się pasek oporu.4. Zestaw łożysk jest uszkodzony	<ol style="list-style-type: none">1. Zdejmij obudowę by sprawdzić i dostosować.2. Wymień regulator oporu3. Zdejmij obudowę by sprawdzić i poprawić.4. Wymień łożyska

ZAKRES STOSOWANIA

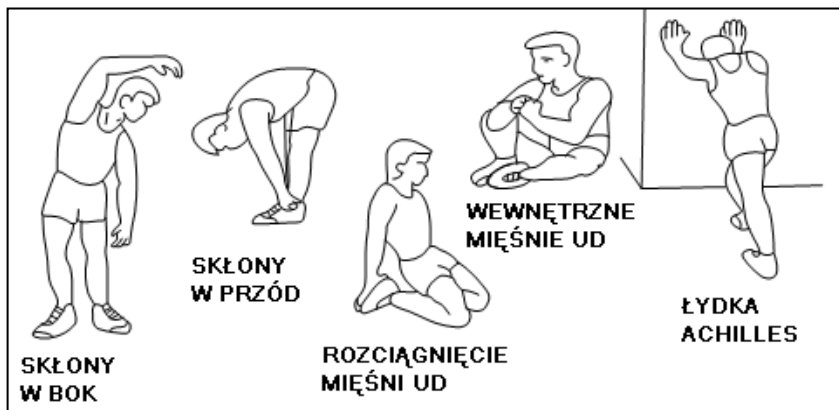
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rowerek magnetyczny M9239P 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
-

Odpuzynek:

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 miesiące 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.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

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.

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Magnetic bike M9239P not acquire breaking system or emergency break.

PARTS LIST AND TOOLS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Rear stabilizer	1	39	Magnetic spring	1
2	Adjustable foot pad	2	40	Pedal(Left & Right)	2
3	Triangle base foot cap	4	41	Crosshead bolt M4*12	4
4	Main frame	1	42	M8×16 Bolt	4
5	Front stabilizer	1	43	M6×8 Bolt	2
6	Front cover	1	44	Φ4 Flat washer	4
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	Hand pulse sensor plate	2	50	Φ8 Spring washer	8
13	Front plastic cover	1	51	Crosshead self bolt ST4.2×20	9
14	Seat cushion tube cover	1	52	Cap nut M6	3
15	Φ6 Flat washer	3	53	Extra-thin small hexagon nut	3
16	Seat bracket	1	54	Fine-thread thin hexagonal nut	2
17	Computer wire (down)	1	55	Φ8 Flat washer	9

18	Computer wire (up)	1	56	Roller axis	2
19	Pulse wire	2	57	Motor	1
20	Seat cushion	1	58	Stopping flat washer	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	1
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	Bolt M10*60	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	M10 nut	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	Crosshead bolt M6*20	1	79	Wrench 135*20*2.5	1
78	Screw driver S=5	1			



(27) Spring knob
1pc



(34) Arc washer
4pcs



(42) M8X16 Bolt
4pcs



(45) Hole plug
1pc



(49) M8X20 Bolt
4pcs



(50) Φ 8 Spring washer
8pcs



(55) Φ8 Flat washer
4pcs



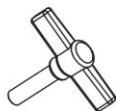
(64) Short knob
1pc



(69) Plastic cover
1pc



(70) Spacer
1pc



(71) T-knob
1pc



(78) Screwdriver



(79) 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), Φ 8 Flat washer(55) and Φ 8 spring washer(50).(Refer figure 1)

2) Attach the Rear Stabilizer

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

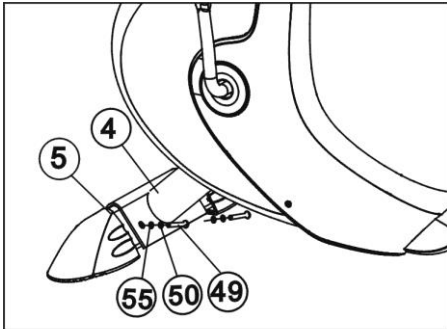


Figure1

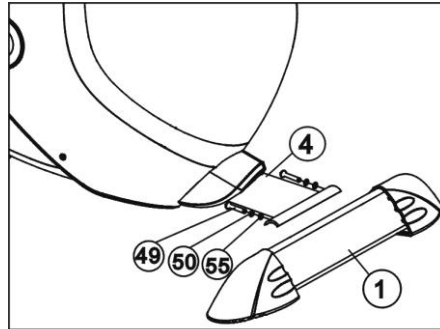


Figure2

3) Attach the Handlebar Support

- a. Connect up and down Computer wire (17, 18).
- b. Insert the Handlebar support (7) to the Main frame (4) and secure it with four M8x16 Bolts (42), Φ 8 spring washer (50) and Arc washers (34). (Refer figure 3)

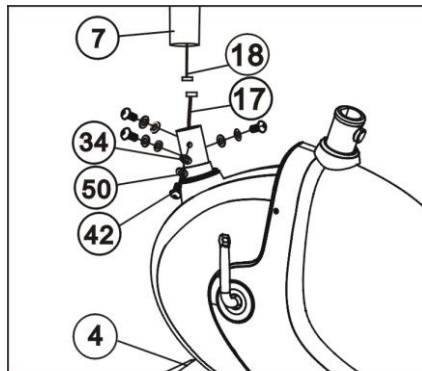


Figure 3

4) Attach the Handle Pulse Tube and Computer

- a. Pull out the Pulse wire (19) through Handlebar support (7). Attach Pole plug (45) to Pulse wire (19) and then press it into the hole of Handlebar support (7). Attach the Handlebar (8) to the Handlebar locator of the Handlebar post (7) with the Handlebar cover (69) and Spacer (70) and lock it tightly with the T-knob (71).
- b. Take down two sets of bolts from the computer (11), Connect the Pulse wires (19) and Computer wire (up) (18) to the joint of the computer (11) and put the extra wires into the tube. Attach the computer to the Handlebar post (7) with those bolts.

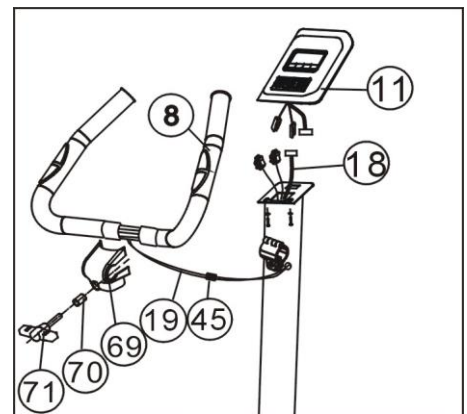


Figure 4

NOTE: Please tighten T-knob after installing and adjusting the handlebar. Slightly move the handlebar in order to make it fixed in the groove when screwing the T-knob.

5) Install the Seat

Attach the Seat cushion (20) to the Seat cushion adjustable bracket(62) with the three M8 Nylon Nuts (59) and Φ 8 Flat washers (55). (Refer figure 5)

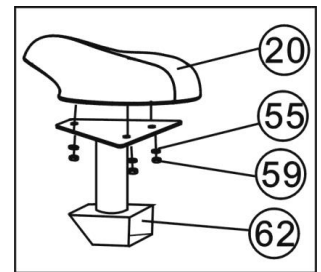


Figure 5

6) Attach the Seat Adjustor

A. 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).

B. 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)

- Noted:**
1. when adjusting the height of the seat, loose out the knob (27), move the Seat adjustor (16) to the proper position, and then screw in the knob;
 2. When adjusting the seat forward and backward, loose out the short knob (64), move the Seat adjustor (16) to the proper position, and then screw in the knob;
 3. If the seat cushion inclined, you can loose the bolts under the seat cushion, adjust the seat and screw them in.

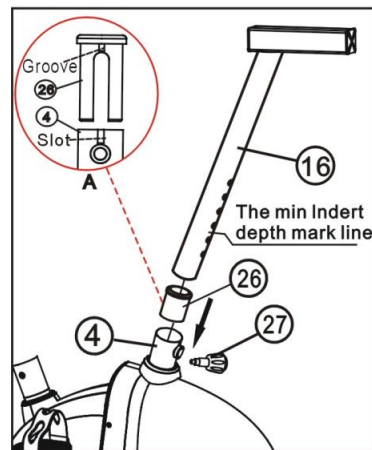


Figure 6

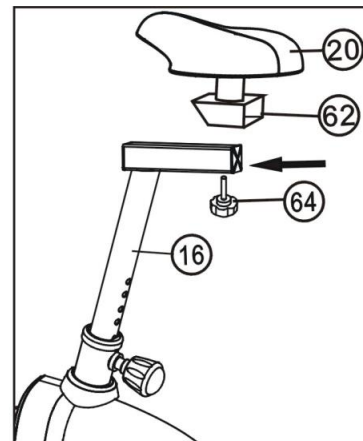


Figure 7

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".

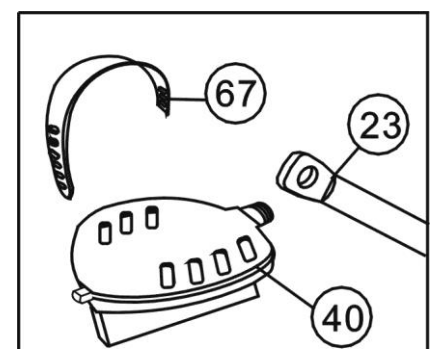


Figure 8

COMPUTER

FUNCTION

1. Program: 21 programs as following

A: 1 Manual Program (See fig 1)

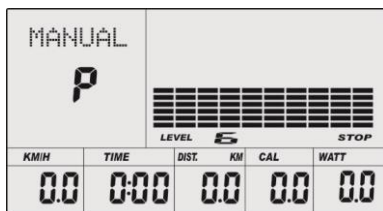


fig 1

B: 10 Preset Program Profile: (See fig 2~fig 11)

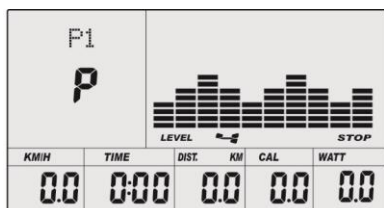


fig 2

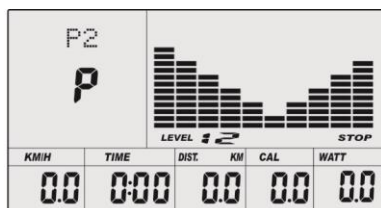


fig 3

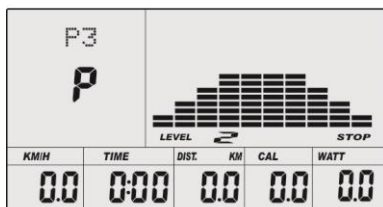


fig 4

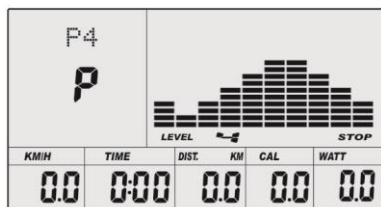


fig 5

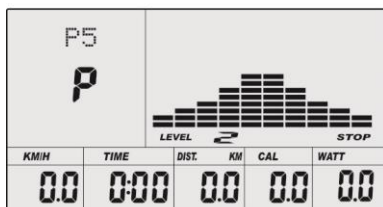


fig 6

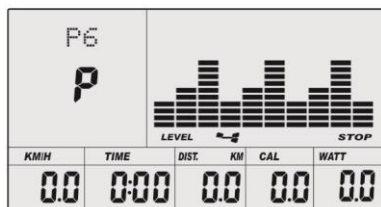


fig 7

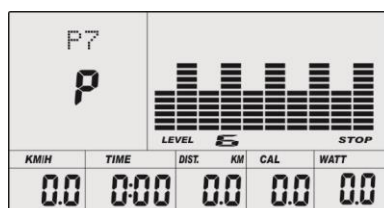


fig 8

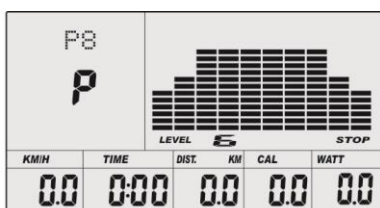


fig 9

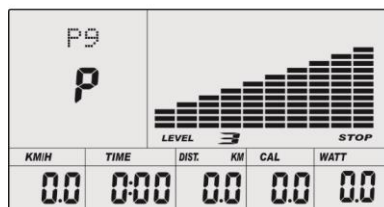


fig 10

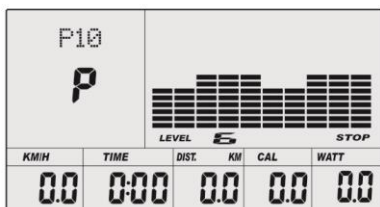


fig 11

P1: ROLLING P2:VALLEY P3:FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN

P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY

C: 1 Watt Control Program (See fig 12)

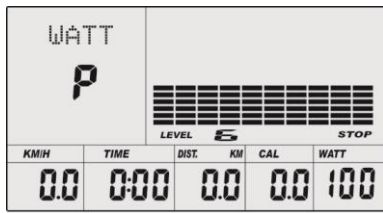


fig 12

D: 4 Heart Rate Control Program: (See fig 13 ~ fig 16) 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R and TARGET H.R

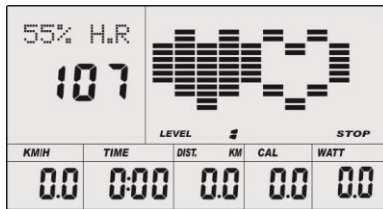


fig 13

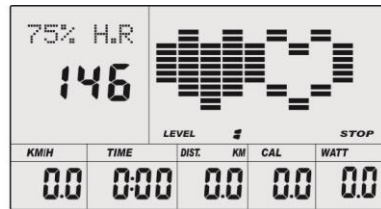


fig 14

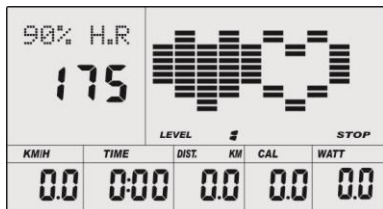


fig 15

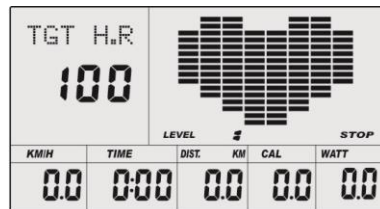


fig 16

E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (See fig 17 ~ fig 20)

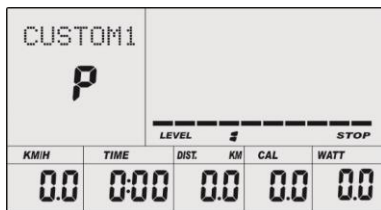


fig 17

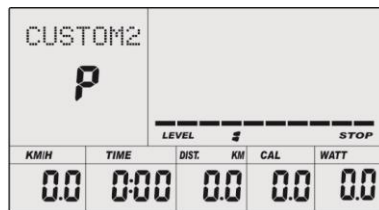


fig 18

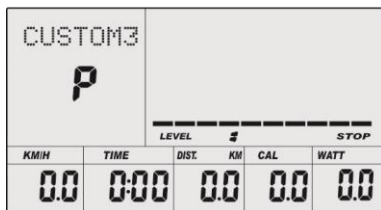


fig 19

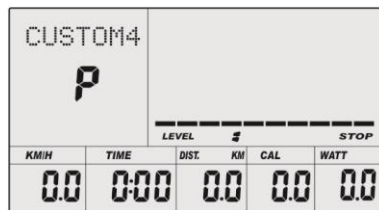


fig 20

F: 1 Body Fat Measuring Program (See fig 21)

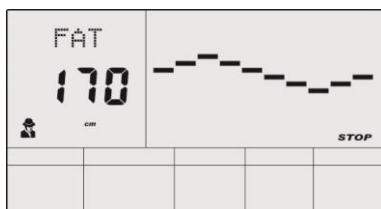


fig 21

2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Dot matrix display showing your current status. (See fig 22)
4. Simulative ECG measuring the heart rate (See fig 23)



fig 22

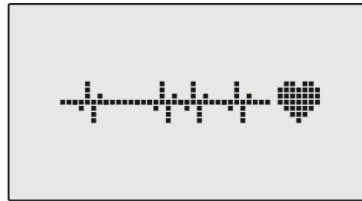


fig 23

5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

BUTTONS

1. ENTER:

- In "stop" mode(display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

- During the start mode(display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.

2. START/STOP:

- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button (or rotate clockwise) to select the program up. If the related window value flash, press this button (or rotate clockwise) to increase the value.
- During the start mode(display START), press this button (or rotate clockwise) to increase the training resistance.

4. DOWN:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button (or rotate anticlockwise) to select the program down. If the related window value flash, press this button (or rotate anticlockwise) to decrease the value.
- During the start mode(display START), press this button (or rotate anticlockwise) to decrease the training resistance.

5. PULSE RECOVERY:

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

6. RESET (IF HAVE)

- When in setting, press RESET to reset the value that you would like to preset.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

NOTE: ① To press or rotate of UP, DOWN button should be followed by different model.

② It is suggested to cover your finger within the marked region to select functions in case of any wrong action.

OPERATION

1. Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer.

The computer will beep and enter into initial mode.(See fig 24)

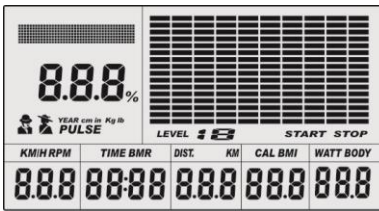


fig 24

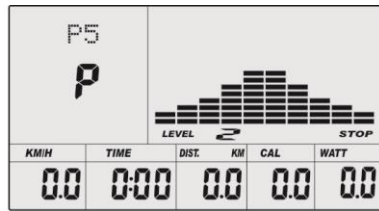


fig 25

2. Program select and value setting

• **MANUAL PROGRAM AND PRESET PROGRAM P1~P10**

- A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select the program that you like. (See fig 25)
- B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
- C. The time will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 26)

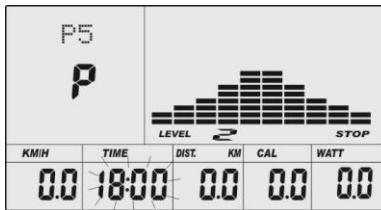


fig 26

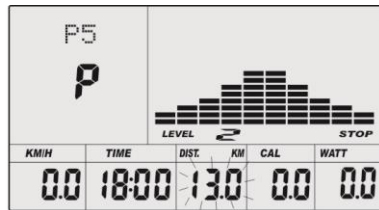


fig 27

- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 27)
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 28)
- F. Press START/ STOP to begin exercise.(See fig 29)

• **WATT CONTROL PROGRAM**

- A. Press(or rotate) UP, DOWN to select the watt control program.

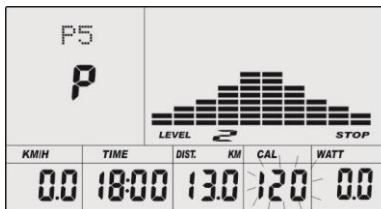


fig 28

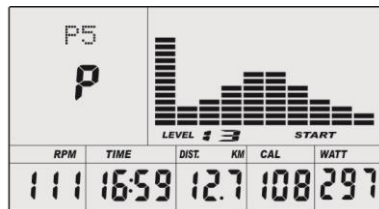


fig 29

- B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
- C. The time will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time,. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

- F. The watt display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (See fig 30)
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

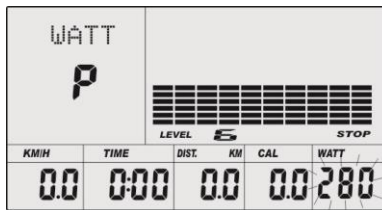


fig 30

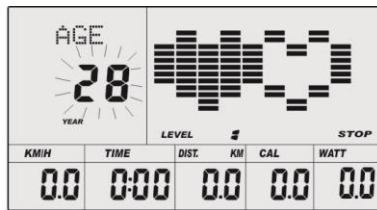


fig 31

NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

- **HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R**

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

- Press(or rotate) UP , DOWN button to choose the heart rate control program.
- Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
- The time will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- The age will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 31)
- When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
- Press START/ STOP to begin exercise.

- **HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE**

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- Press(or rotate) UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.
- Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- The time display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- The target heart rate will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.(See fig 32)

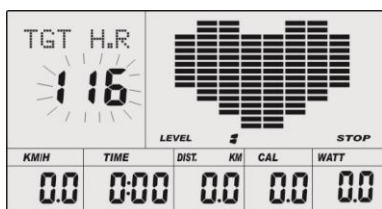


fig 32

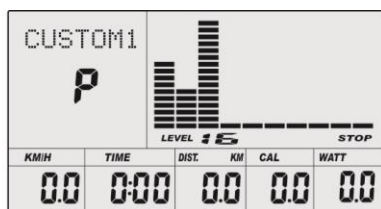


fig 33

G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

● **USER PROFILE PROGRAMS: CUSTOM1 ~CUSTOM4**

- A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select the user.
- B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
- C. The time display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The first resistance level will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (See fig 33)
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

● **BODY FAT MEASUREMENT PROGRAM**

A. Press(or rotate) UP, DOWN button to select BODY FAT TEST program (See fig 34)

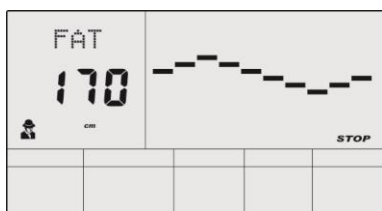


fig 34

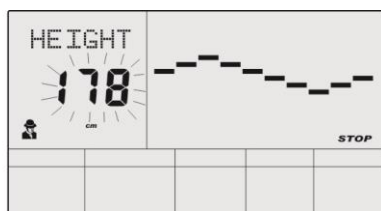


fig 35

- C. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode.
- C. The height display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your height. Press ENTER to confirm the value.(See fig 35)
- D. The weight display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your weight. Press ENTER to confirm the value.(See fig 36)



fig 36



fig 37

- E. The age display will flash, and then press (or rotate) UP, DOWN button to set up your age. Press ENTER to confirm the value. (See fig 37)
- F. The gender display will flash, and then press(or rotate) UP, DOWN button to set up your gender. Press ENTER to confirm.(See fig 38)
- H. Press START/STOP to begin testing your body fat.(See fig 39)

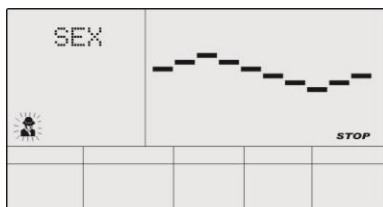


fig 38



fig 39

NOTE:

- ① During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape. (See fig 40)

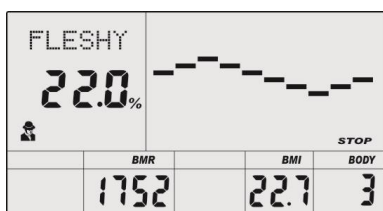


fig 40

FAT%: The total body fat in our body measured by percentage.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building

- ② During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.
- ③ During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press(or rotate) UP, DOWN button to exit the body fat measurement program and switch to other program.
- ④ Comparison sheet of Body fat and Obese

Age/ Gender	Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old		<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30 years old		<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30 years old		<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30 years old		<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

- A. Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
- B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.(See fig 41)



fig 41

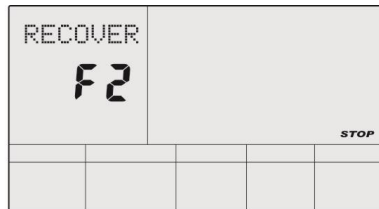


fig 42

- C. Keep pulse detecting.
- D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.
- E. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
 F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor(See fig 42)
- F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.
 Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

SPECIFICATIONS:

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0~999.

TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00~99M59S.

the preset time range is 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.0~99.9~999KM(MILE) the preset distance range :1.0~99.0~999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: he exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0~99.9~999 the preset calories range :10.0~90.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: showing the exercise heart rate value. Range: 30~240BPM (beat per minute)

RESISTANCE LEVEL: showing resistance level. Range:1~16

WATT: show the exercise watt

■ BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

■ **AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER (IF HAVE)**

Connect the audio input plug to the audio player, then turn on the audio switch that in the right side of the computer. In that case, the audio can be in play.

NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt and MP3 function. The two functions can not work together. Turn switch to heart rate, the wireless heart rate measuring work. Turn switch to MP3, MP3 will work.

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"> 1. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 2. The front and rear base feet have not been leveled when assembling. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the object. 2. Adjust the front and rear base feet.
Handle pulse tube 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"> 1. The interval of the magnetic resistance increases. 2. Tension control is damaged. 3. Running belt is slip. 4. The bearing set is damaged. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open the covers to adjust. 2. Change the tension control. 3. Open the covers to adjust. 4. Change the bearing set.

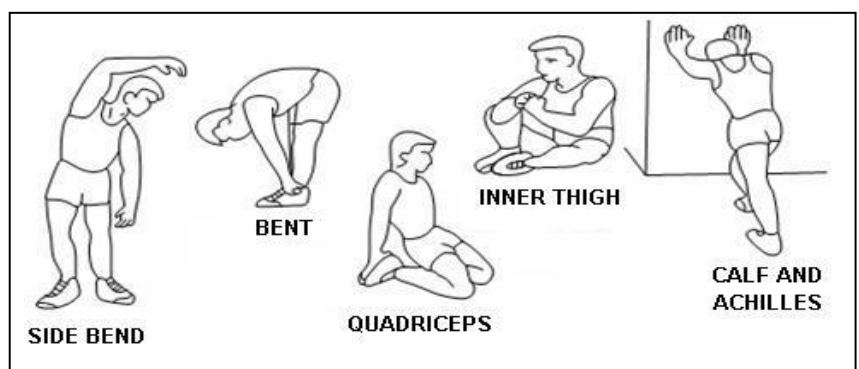
TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Magnetic bike M9239P is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

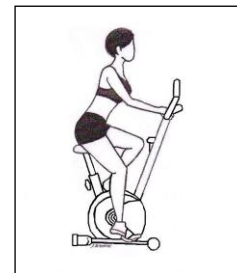
1. Warm-Up

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

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 nekládejte 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 – 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 BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped M9239P není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

Seznam částí

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Zadní stabilizátor	1	39	Magnetická pružina	1
2	Nastavitelné nožky	2	40	Pedál(Levý & Pravý)	2
3	Trojúhelníková koncovka	4	41	Křížový šroub M4*12	4
4	Hlavní rám	1	42	M8×16 Šroub	4
5	Přední stabilizátor	1	43	M6×8 Šroub	2
6	Přední kryt	1	44	Φ4 Plochá podložka	4
7	Tyč řídicí	1	45	Převod	2
8	Řídítka	1	46	Set křížových šroubů ST2.9×8	2
9	Φ25 půlkulatá koncovka	2	47	Set křížových šroubů ST4.2×16	8
10	Pěnovková rukojeť	2	48	Kulatý šroub M8×40	1
11	Počítáč	1	49	Půlkulatý šroub M8*20	4
12	Čidlo pulsu	2	50	Φ8 pružinová podložka	8
13	Přední plastová objímka	1	51	Set křížových šroubů ST4.2×20	9
14	Plastová objímka sedátka	1	52	Matice M6	3
15	Φ6 Plochá podložka	3	53	Extra malá hexagonální matice	3

16	Tyč sedadla	1	54	Hexagonální matice s jemným závitem	2
17	Počítačový převod (dolní)	1	55	Φ8 plochá podložka	9
18	Počítačový převod (horní)	1	56	Osa válečku	2
19	Převod pulsu	2	57	Motor	1
20	Sedlo	1	58	Plochá podložka	2
21	Pravý kryt	1	59	Nylonová matka M8	5
22	Levý kryt	1	60	Nylonová matka M6	1
23	Rameno	1	61	Magnetický rozvaděč	1
24	Pásové kolo	1	62	Nastavitelná destička sedadla	1
25	Kolečko	2	63	Koncovka F35	2
26	Plastový kryt ve tvaru D	1	64	Hlavička	1
27	Pružinová hlavička	1	65	Φ6 elastická podložka	1
28	Ložisková sada	1soupr.	66	Klínek	1
29	Klika přítlačného kola	1	67	Pásek pedálu	2
30	Kolo přítlačného pásu	1	68	Držák převodu	1
31	Šroub M10*60	1	69	Plastový kryt řídítek	1
32	4V pás	1	70	Rozpěrka	1
33	Kotoučový setrvačnick	1	71	T-hlavička	1
34	Prohnutá podložka	4	72	Rozpěrka klik	2
35	Rozpěrka	1	73	Tenká plochá podložkaΦ6	1
36	Osa kotoučového setrvačnicku	1	74	M10 matka	1
37	Magnetická destička	1	75	Krycí kroužek	1
38	Převod kontroly napětí	1	76	Set křížových šroubů ST2.2×10	1
Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
77	Křížový šroub M6*20	1	79	Klíč 135*20*2.5	1
78	Šroubovák S=5	1			

Nákresy částí



(27) Spring knob
1pc



(34) Arc washer
4pcs



(42) M8X16 Bolt
4pcs



(45) Hole plug
1pc



(49) M8X20 Bolt
4pcs



(50) Φ 8 Spring washer
8pcs



(55) Φ 8 Flat washer
4pcs



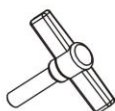
(64) Short knob
1pc



(69) Plastic cover
1pc



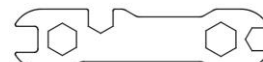
(70) Spacer
1pc



(71) T-knob
1pc



(78) Screwdriver



(79) Wrench
1pc

Návod montáže

Pozor:

Postupujte dle návodu za účelem složení tohoto rotopedu.

1) Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (5) k hlavnímu rámu (4) pomocí dvou matek M8*20 (49), Φ 8 plochých podložek (55) a Φ 8 pružinových podložek (50). (viz obr.1)

2) Připevněte zadní stabilizátor

Připevněte zadní stabilizátor (1) k hlavnímu rámu (4) pomocí 2 souprav M8*20 matek (49), Φ 8 pružinových podložek (50) a Φ 8 plochých podložek (55) (viz obr. 2).

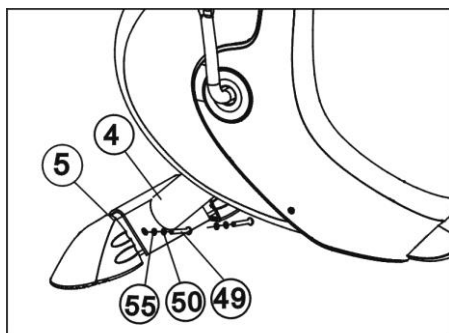


Figure1

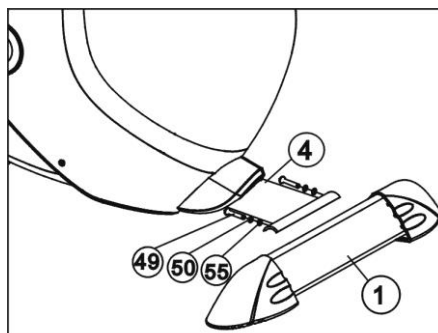


Figure2

3) Připevnění tyče řídítek

a. Spojte dolní a horní převod (17, 18).

b. Vložte tyč řídítek (7) do hlavního rámu (4) a vše zabezpečte pomocí 4 M8x16 matic (42), Φ 8 pružinových podložek (50) a prohnutých podložek (34) (viz obr. 3).

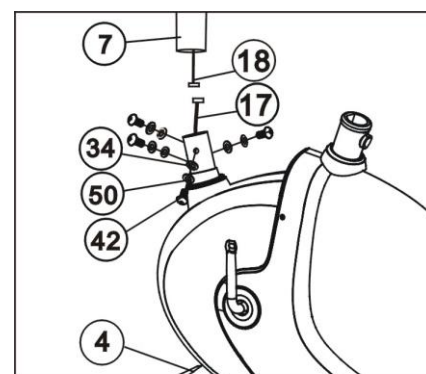


Figure 3

4) Připevnění řídicího panelu a počítače

- a. Protáhněte převod čidla (19) tyčí řídicího panelu (7). Spojte převod (45) s převodem pulsu (19) a poté jej zatlačte do tyče řídicího panelu (7). Připevněte řídicí panel (8) pomocí objímky na tyči řídicího panelu (7) spolu s plastovým krytem řídicího panelu (69) a rozpěrkou (70) a vše dotáhněte T-hlavičkou (71).
- b. Z počítače odšroubujte dva sady matic (11). Spojte převod pulsu (19) a počítačový převod (horní) (18) s počítačem (11) a zbylé převody vložte do tyče řídicího panelu. Připevněte počítač k tyči řídicího panelu (7) pomocí dříve zmíněných matic.

POZNÁMKA: Utáhněte T-hlavičku po montáži a nastavení řídicího panelu. Jemně hýbejte řídicími panely za účelem jejich řádného připevnění pomocí T-hlavičky.

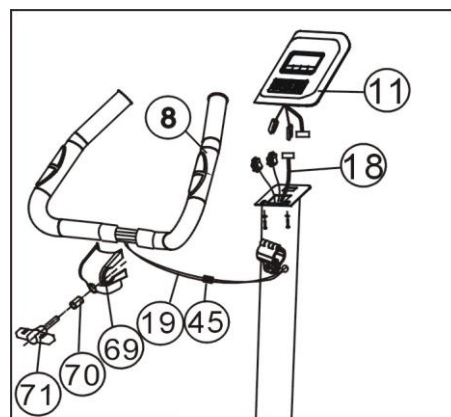


Figure 4

5) Připevnění sedátka

Připevněte sedátko (20) k nastavitelné destičce sedadla (62) pomocí tří M8 nylonových matic (59) a plochých podložek $\Phi 8$ (55) (viz obr. 5)

6) Připevnění tyče sedadla

A. Plastovou podložku ve tvaru písmene D (26) vložte do hlavního rámu (4) a pak vložte tyč sedadla (16) do plastové podložky ve tvaru písmene D (26) a dále do hlavního rámu (4); tyč sedadla přitáhněte hlavičkou (27) (viz obrázek 6).

B. Připevněte nastavitelnou destičku sedadla (62) k vrcholu tyče sedátka (16) pomocí hlavičky (64), nastavte destičku sedadla na potřebnou pozici a poté sedlo upevněte pomocí hlavičky (64). (viz obr. 7)

Poznámky: 1. Když nastavujete výšku sedátka, povolte pružinovou hlavičku (27), přesuňte tyč sedadla (16) do vhodné pozice, a poté pružinovou hlavičku utáhněte;

2. Když nastavujete sedadlo dopředu a dozadu povolte hlavičku (64), přesuňte tyč sedátka (16) do vhodné pozice to the proper position, a poté pružinovou hlavičku utáhněte;

3. Když nastavujete úhel sklonu sedátka, můžete povolit matky pod sedadlem, nastavit jej a poté matky utáhnout.

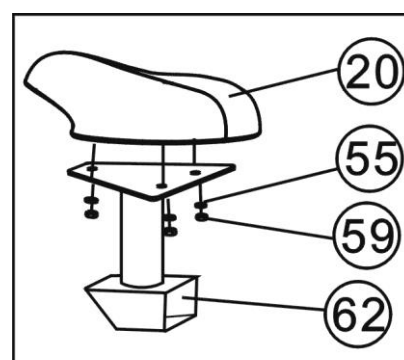


Figure 5

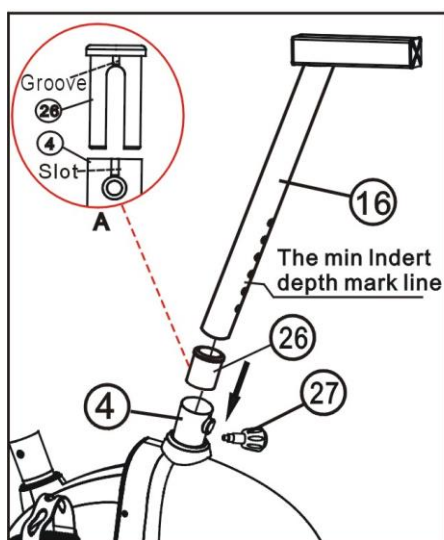


Figure 6

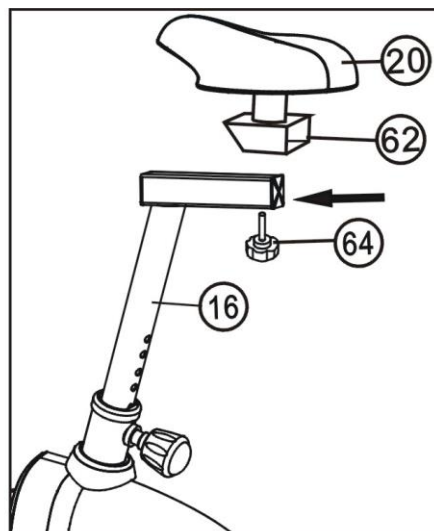


Figure 7

7) Připevnění pedálů

Připevněte dva pásky pedálu (67) k levému a pravému pedálu (40) a poté připevněte levý a pravý pedál (40) k rameni (23). (viz obr. 8)

POZNÁMKA: Levý a pravý pedál (40) a rameno (23) jsou označeny symboly "L" & "R".

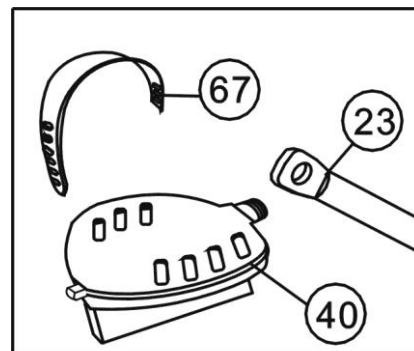


Figure 8

TŘÍDA - A NÁVOD PRO POČÍTAČ

FUNKCE

1. Program: 21 programů

A: 1 Manuální program (viz obr. 1)

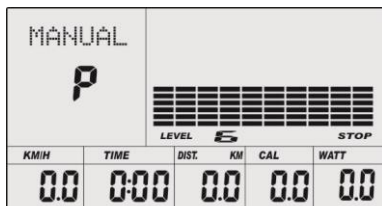


fig 1

B: 10 přednastavených programů: (viz obr. 2 až 11)

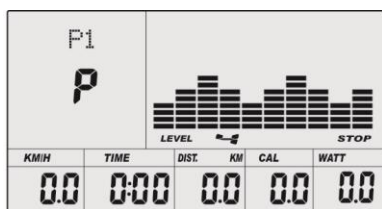


fig 2

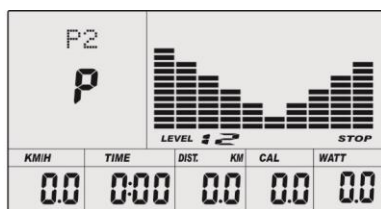


fig 3

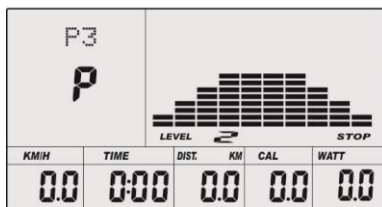


fig 4

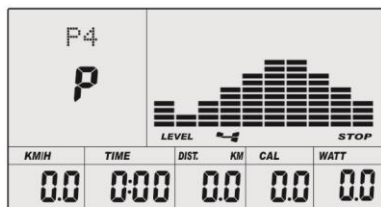


fig 5

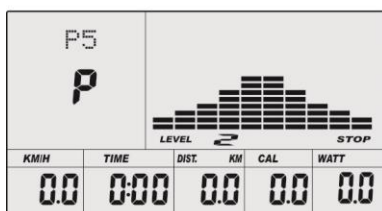


fig 6

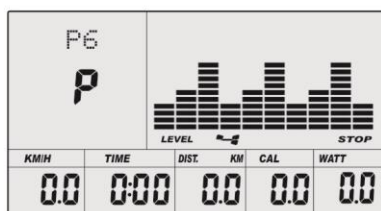


fig 7

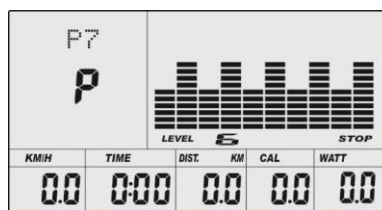


fig 8

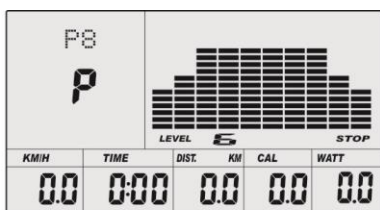


fig 9

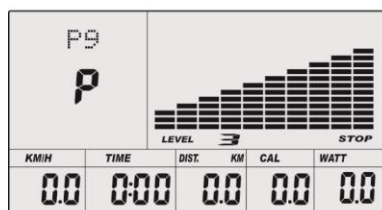


fig 10

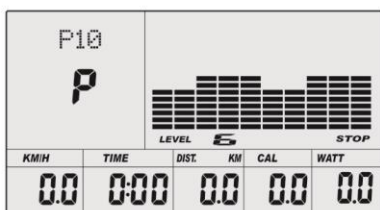


fig 11

P1: VLNĚNÍ P2: ÚDOLÍ P3: SPALOVÁNÍ TUKŮ P4: SVAH P5: HORY
 P6: INTERVAL P7: KARDIO P8: VYTRVALOST P9: STOUPÁNÍ P10: ZÁVOD

C: 1 Ovládací program "watt" (viz obr.12)

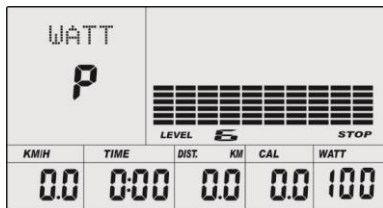


fig 12

D: 4 Program kontroly tepové frekvence: (viz obr. 13 až 16) 55% H.R, 75% H.R, 90% H.R a TARGET H.R (cílová tepová frekvence)

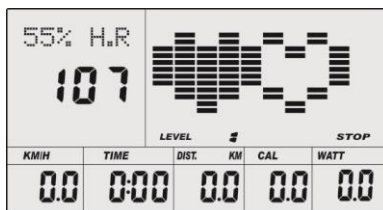


fig 13

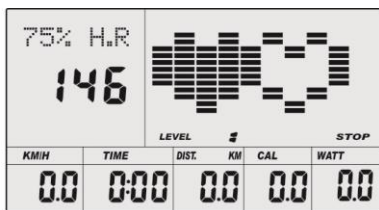


fig 14

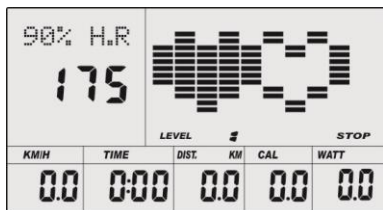


fig 15

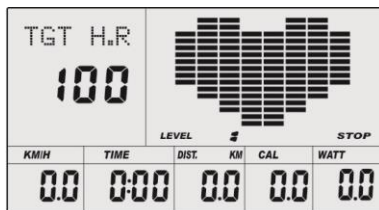


fig 16

E: 4 Uživatelský program: CUSTOM1 až CUSTOM4 (viz obr. 17 až obr.20)

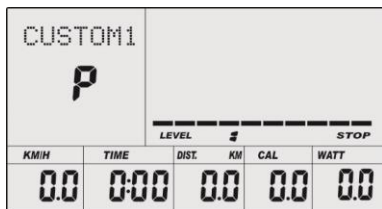


fig 17

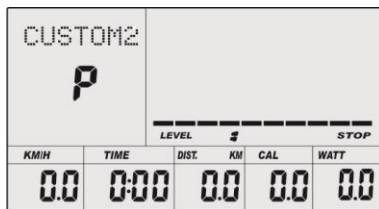


fig 18

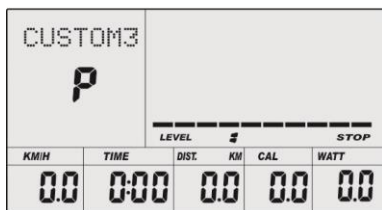


fig 19

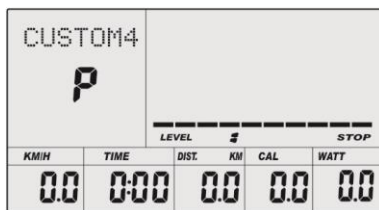


fig 20

F: 1 Program pro měření tuku (viz obr. 21)

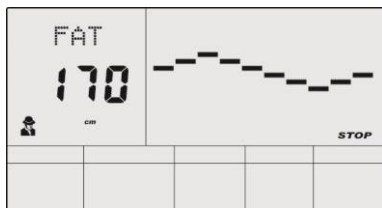


fig 21

2. Vložte uživatelské údaje jako GENDER (pohlaví), HEIGHT (výška), WEIGHT(hmotnost) a AGE(věk).
3. Displej zobrazující Vaše aktuální nastavení (viz obr. 22)
4. Simulace EKG měřící Vaši tepovou frekvenci (viz obr. 23)



fig 22



fig 23

5. Zobrazení funkcí (RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL ve stejnou dobu.
6. Počítač se automaticky vypne bez jakékoliv činnosti, signálu rychlosti nebo signálu pulsu po dobu více jak 4 minut. Mezitím uloží všechna Vaše dosavadní data a zátěž nastaví na minimum. Jakmile však zmáčknete některé z tlačítek nebo opět začnete cvičit, počítač se automaticky zapne.

TLAČÍTKA

1. ENTER:

- V klidovém režimu (displej zobrazuje STOP), stiskněte tlačítko ENTER , abyste se dostali do výběru programu a nastavení hodnot, které blikají.

A: Jakmile si vyberete program, stiskněte ENTER pro potvrzení programu Vámi vybraného.

B: Jakmile jste v nastavení stiskněte ENTER pro výběr funkce, kterou chcete nastavit.

- Během režimu start (displej zobrazuje START) stiskněte ENTER za účelem výběru zobrazení rychlosti nebo RPM nebo jejich automatického přepínání se.

2. START/STOP:

- Stiskněte START/STOP za účelem spuštění nebo zastavení programů.
- Během kteréhokoli režimu stiskněte toto tlačítko po dobu 2 sekund za účelem vynulování počítače.

3. UP:

- V klidovém režimu (STOP) stiskněte toto tlačítko (nebo ním otáčejte ve směru hod.ručiček) pro výběr programu. Pokud hodnota na displeji bliká, zmáčknete tlačítko (nebo ním otáčejte ve směru hod.ručiček) pro zvýšení hodnoty.
- V režimu start (displej zobrazuje START), stiskněte toto tlačítko (nebo ním otáčejte ve směru hod.ručiček) pro zvýšení tréninkové zátěže.

4. DOWN:

- V klidovém režimu stiskněte toto tlačítko (nebo ním otáčejte proti pohybu hod.ručiček) pro výběr programu. Pokud hodnota na displeji bliká, zmáčknete tlačítko (nebo ním otáčejte proti pohybu hod.ručiček) pro snížení hodnoty.
- Během režimu start (displej zobrazuje START), stiskněte toto tlačítko (nebo ním otáčejte proti pohybu hod.ručiček) pro snížení tréninkové zátěže.

5. PULSE RECOVERY:

- Nejdříve zkontrolujte svoji aktuální tepovou frekvenci . Stiskněte toto tlačítko pro vstup do "pulse recovery" testování.

- Jakmile jste v režimu pulse recovery, stiskněte toto tlačítko za účelem ukončení.

6. RESET (POKUD TUTO FUNKCI OBSAHUJE)

- V průběhu nastavování , stiskněte RESET k vynulování hodnot, které chcete nastavit.
- Během jakéhokoliv režimu stiskněte toto tlačítko na 2 sekundy a vynulujte tak všechny hodnoty.

POZNÁMKA: ① Zda máte zmáčknout nebo otočit tlačítkem UP, DOWN , závisí na daném modelu.

- ② Pro správný výběr funkce umístěte prsty na přesně dané místo.

OBSLUHA

1. Zapnutí počítače

Vložte jeden konec adaptéru do AC el.zdroje a druhý konec zastrčte do počítače. Počítač zapípá a vstoupí do počátečního režimu (viz obr. 24)

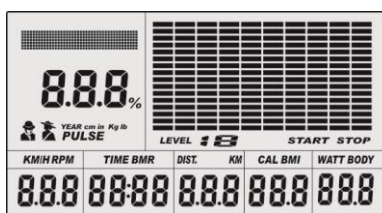


fig 24

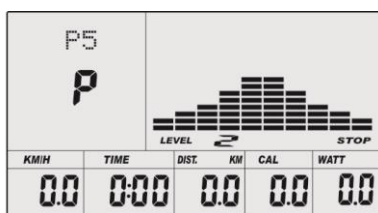


fig 25

2. Výběr programu a nastavení hodnot

- Manuální program a přednastavený program P1 až P10
- Stiskněte (nebo otočte) tlačítkem UP, DOWN pro výběr Vámi zvoleného programu (viz obr. 25)
 - Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybraného program a přejděte do okna nastavení času.
 - Jakmile se rozsvítí "Time" ,stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvoleného času. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 26)

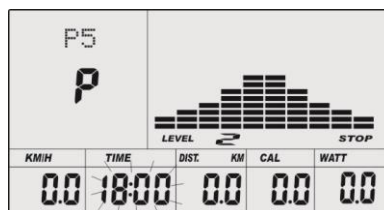


fig 26

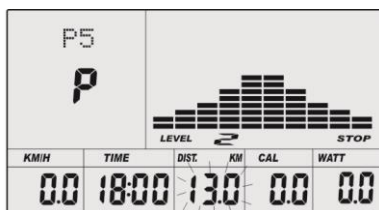


fig 27

- Jakmile se rozsvítí "Distance", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 27)
- Jakmile se rozsvítí "Calories" , stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty spálených kalorií. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr.28)
- Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku (viz obr. 29)

- Ovládací program "watt"

A. Stiskněte(nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem výběru ovládacího programu "watt".

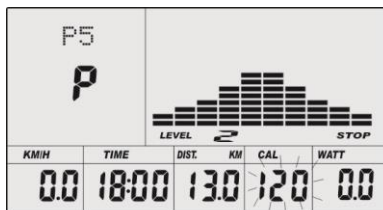


fig 28

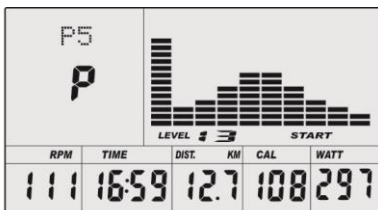


fig 29

-5-

B. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybraného ovládacího programu "Watt" a přejděte do okna nastavení času.

C. Jakmile se rozsvítí "Time" stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvoleného času. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

D. Jakmile se rozsvítí "Distance", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

E. Jakmile se rozsvítí "Calories", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty spálených kalorií. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

F. Stiskněte(nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem výběru ovládacího programu "watt". Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot. (viz obr. 30)

G. Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku.

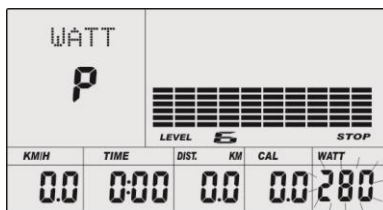


fig 30

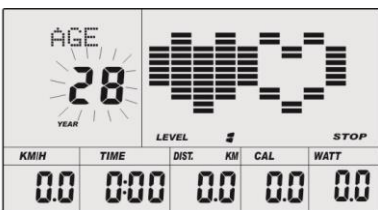


fig 31

POZNÁMKA: Hodnota WATT je daná hodnotou TORQUE a RPM. V tomto programu je hodnota WATT konstantní. To znamená, pokud rychle šlapete pak se sníží odolnost vůči zatížení a pokud budete šlapat pomalu, pak se zvýší za účelem udržení konstantní hodnoty "watt".

- PROGRAM HEART RATE (TEPOVÉ FREKVENCE): 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R

Maximální hodnota tepové frekvence závisí na věku a tento program zajistí, že budete vykonávat zdravá cvičení s maximální tepovou frekvencí.

A. Stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítkem za účelem výběru tepové frekvence.

B. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybrané tepové frekvence a přejděte do okna nastavení času.

C. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybraného ovládacího programu "Watt" a přejděte do okna nastavení času.

D. Jakmile se rozsvítí "Distance", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

E. Jakmile se rozsvítí "Calories", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty spálených kalorií. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

F. Jakmile se rozsvítí "Age", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem zvolení věku uživatele. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 31).

G. Když svítí cílová hodnota tepové frekvence počítač zobrazí na displeji tepovou frekvenci uživatele podle věku uživatele.

H. Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku.

- PROGRAM HEART RATE (TEPOVÉ FREKVENCE): CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Uživatel může nastavit jakoukoliv tepovou frekvenci za účelem tréninku.

A. Stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítkem za účelem výběru tepové frekvence.

B. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybrané tepové frekvence a přejděte do okna nastavení času.

C. Jakmile se rozsvítí "Time" stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvoleného času. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

D. Jakmile se rozsvítí "Distance", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

E. Jakmile se rozsvítí "Calories", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty spálených kalorií. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

F. Jakmile se rozsvítí "Target heart rate" (cílová tepová frekvence), stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení cílové tepové frekvence. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 32).

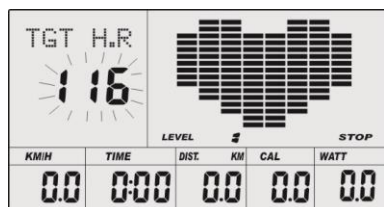


fig 32

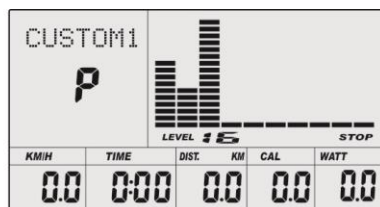


fig 33

G. Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku.

POZNÁMKA: Během tréninku závisí tepová frekvence uživatele na zátěži a rychlosti. Program tepové frekvence má zajistit tepovou frekvenci na úrovni nastavené hodnoty. Jakmile počítač zjistí, že je Vaše tepová frekvence vyšší než-li nastavená cílová tepová frekvence, sníží automaticky zátěž nebo můžete snížit rychlost tréninku. Pokud je Vaše tepová frekvence nižší než-li nastavená cílová tepová frekvence, zvýší se zátěž a můžete zvýšit rychlost tréninku.

- Uživatelské programy: CUSTOM1 ~CUSTOM4

A. Stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem výběru uživatele.

B. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení vybrané hodnoty a přejděte do okna nastavení času.

C. Jakmile se rozsvítí "Time", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvoleného času. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

D. Jakmile se rozsvítí "Distance", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené vzdálenosti. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

E. Jakmile se rozsvítí "Calories", stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty spálených kalorií. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot.

F. Jakmile se rozsvítí první stupeň, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení zvolené hodnoty zátěže. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot. Poté opakujte postup výše pro nastavení zátěže od 2 do 10 (viz obr. 33)

G. Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku.

- Program měření tělesného tuku

A. Stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem výběru BODY FAT TEST (TEST TĚLESNÉHO TUKU) programu (viz obr. 34)

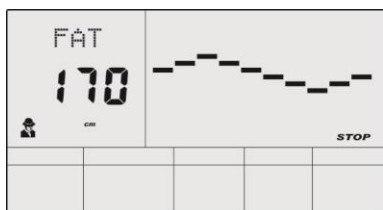


fig 34

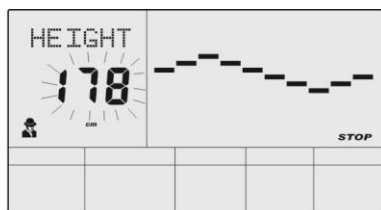


fig 35

B. Stiskněte ENTER za účelem potvrzení Vašeho výběru a přejděte do režimu nastavení výšky.

C. Jakmile se rozsvítí kontrolka výšky, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení výšky. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 35)

D. Jakmile se rozsvítí displej váhy, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení váhy. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 36)



fig 36



fig 37

E. Jakmile se rozsvítí kontrolka věku, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení věku. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr. 37).

F. Jakmile se rozsvítí kontrolka pohlaví, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko za účelem nastavení pohlaví. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnot (viz obr.38).

G. Stiskněte START/ STOP pro spuštění tréninku (viz obr. 39).

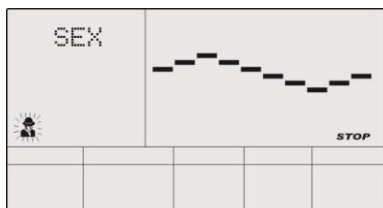


fig 38



fig 39

POZNÁMKA:

① Během měření tělesného tuku, umístěte obě dlaně na čidla řídítek. Výsledky testu jsou: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY a body shape (viz obr. 40).

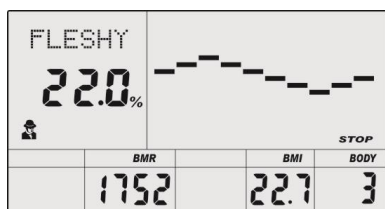


fig 40

FAT%: Celkový tělesný tuk v našem těle vyjádřený v procentech.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolismus) je energie (měřená v kaloriích) vynaložená tělem v klidu k zajištění základních tělesných funkcí.

BMI: znamená Body Mass Index.

- ② Pokud se během měření tělesného tuku dlaně řádně nedotýkají čidel na řídkách, pak počítač nemůže získat signál a zobrazí ERROR2. Stiskněte START/STOP pro opětovný pokus.
- ③ Během testu nemůžete test přerušit stisknutím jakéhokoliv tlačítka. Poté,co test skončí, stiskněte (nebo otočte) UP, DOWN tlačítko pro opuštění programu pro měření tělesného tuku a přepněte na jiný program.
- ④ Srovnávací tabulka tělesného tuku a obéznosti

Age/ Gender	Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old		< 14%	14%~20%	20. 1%~25%	25. 1%~35%	> 35%
Male/> 30 years old		< 17%	17%~23%	23. 1%~28%	28. 1%~38%	> 38%
Female/≤30 years old		< 17%	17%~24%	24. 1%~30%	30. 1%~40%	> 40%
Female/> 30 years old		< 20%	20%~27%	27. 1%~33%	33. 1%~43%	> 43%

Test “pulse recovery”(obnova pulsu) slouží k porovnání Vaší tepové frekvence před a po tréninku. Je to způsob jak dosáhnout zesílení srdeční činnosti pomocí měření. Prosim, provedte následující test:

- A. Obě dlaně položte na čidla pulsu (nebo použijte bezdrátový přenašeč k měření pulsu – pokud je k dispozici), počítač zobrazí Váš aktuální puls.
- B. Stiskněte RECOVERY za účelem spuštění testu obnovy pulsu a počítačový program přejde do stop stavu (viz obr. 41)



fig 41

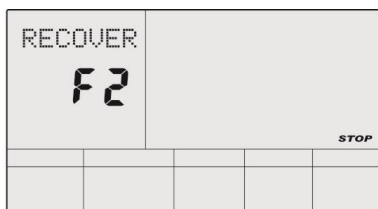


fig 42

- C. Pokračujte v detekci pulsu.
- D. Čas bude odpočítáván od 60 sekund do 0 sekund.
- E. Jakmile čas dosáhne hodnoty 0, zobrazí se výsledek testu (F1-F6) na displeji.
F1=Výborný F2=Dobrý F3=Uspokojivý F4=Podprůměrný F5=Nevyhovující F6= Špatný (viz obr. 42).
- F. Pokud počítač nerozpozná Vaši aktuální tepovou frekvenci, stiskněte, stisknutím tlačítka RECOVERY nedojde ke spuštění RECOVERY testu. Během RECOVERY testu stiskněte RECOVERY pro opuštění testu a poté se vraťte do STOP stavu.

4. Měření pulsu

Položte obě dlaně na čidla pulsu řídké a počítač zobrazí Vaši aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu (BPM) na LCD displeji po cca3~4 sekundách. Během měření bude blikat ikonka srdce společně s vyobrazením EKG nákrasu.

Poznámka: Během měření tepové frekvence mohou být hodnoty zpočátku měření nepřesné ,a to z důvodu poruchy kontaktů. Ale po chvíli se hodnota stabilizuje. Naměřené hodnoty nemohou být použity jako výsledky lékařského měření.

POZNÁMKA: Je-li počítač vybaven bezdrátovým měřením srdeční frekvence pomocí snímače pásu a současně i měřením tepové frekvence pomocí čidel na řídkách, pak je měření pomocí čidel upřednostňováno.

Specifikace

Rychlost KM/H(M/H): zobrazuje aktuální rychlost. Rozmezí: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: zobrazuje počet otáček za minutu. Rozmezí: 0~999.

TIME: zobrazuje kumulativní doba tréninku. Rozmezí: 0:00~99M59S.

Přednastavený čas má rozmezí 5:00~99M00S. Počítač začne odpočítávat od přednastaveného času po 0:00 s průměrným časem pro každý stupeň zátěže. Jakmile je dosažena nula, program skončí a počítač spustí signál. Pokud nepřednastavíte čas, pak každý ze stupňů zátěže bude odpočítávat minutu.

DIST: zobrazuje kumulativní vzdálenost tréninku. Rozmezí: 0.0~99.9~999KM(MILE) .Rozmezí přednastavené vzdálenosti:1.0~99.0~999. Jakmile je dosažena nula, program skončí a počítač spustí signál. CALORIE: kumulativní počet spálených kalorií během tréninku. Rozmezí: 0.0~99.9~999 . Rozmezí přednastavené hodnoty kalorií :10.0~90.0~990. Jakmile je dosažena nula, program skončí a počítač spustí signál.

PULSE: zobrazuje tepovou frekvenci během tréninku. Rozmezí: 30~240BPM (úderů za minute)

RESISTANCE LEVEL: stupeň zátěže. Rozmezí:1~16

WATT: zobrazuje watt tréninku

■ PORUCHY DISPLEJE

1. Pokud počítač zobrazí ERROR1, zkontrolujte , zda motor řádně funguje a zda jsou převody řádně zapojeny.
2. Pokud počítač zobrazí ERROR2, zkontrolujte, zda se Vaše dlaně řádně dotýkají čidel na řídkách.

■ AUDIO ZESILOVAČ A REPRODUKTOR (POKUD JE VE VÝBAVĚ)

Připojte zástrčku audio vstupu k audio přehrávači, poté otočte audio přepínačem doprava. Nyní může hrát audio.

POZNÁMKA: Pokud je počítač vybaven bezdrátovým měřením tepové frekvence pomocí pásu snímače a funkcí MP3, pak obě funkce nemohou fungovat najednou.Když přepnete na měřič tepové frekvence, pak bude fungovat bezdrátové měření tepové frekvence. Když přepnete na MP3, pak bude fungovat MP3.

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

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 řídek není stabilní	Šrouby jsou povolené.	Dotáhněte šrouby .
Pohyblivé části vržou.	Části jsou špatně dotáhnuty.	Stáhněte kryt a zjistěte závadu.
Nefunguje zátěž.	5. Zvětšil se prostor mezi převody	5. Stáhněte kryt a zjistěte závadu.

	magnetického odporu. 6. Regulátor zátěže je poškozen. 7. Spadl pásek zátěže.	6. Vyměňte regulátor zátěže 7. Stáhněte kryt a zjistěte závadu.
--	--	--

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped M9239P je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

Před započatím 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 trvajíc 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

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

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

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

