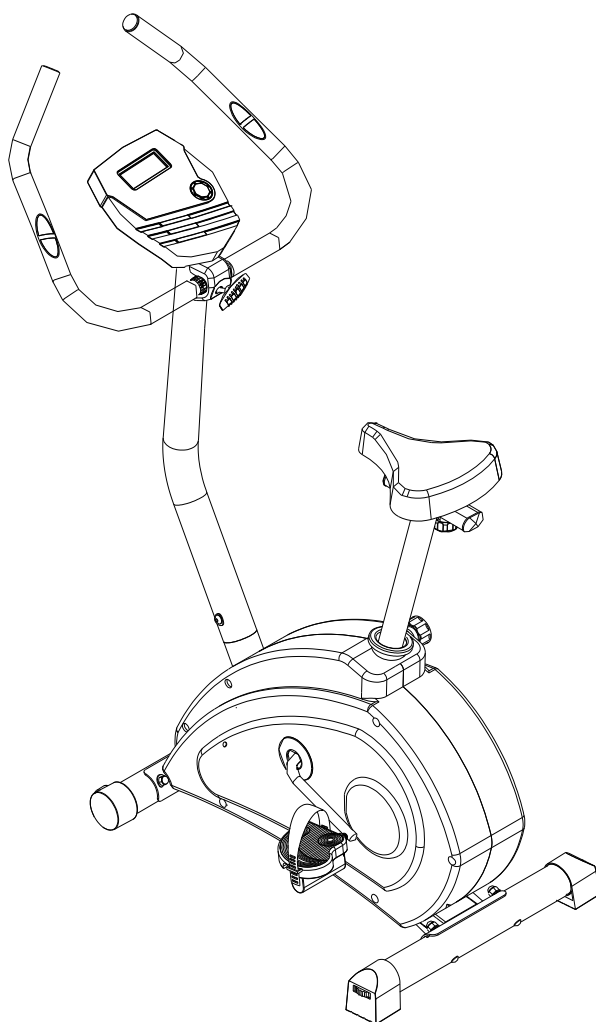


Console⁺



**Rower magnetyczny –
Exercise bike**

M0410

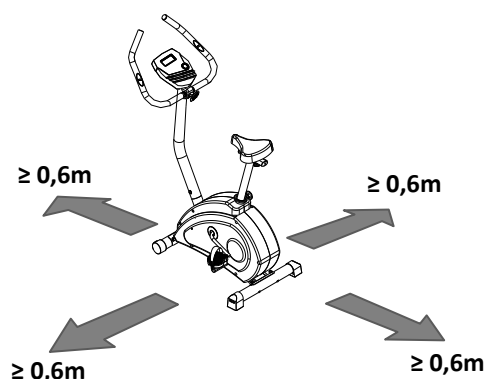


INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 26,7 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 98,5 x 56 x 135 cm
Waga koła zamachowego – 6 kg
Maksymalna waga użytkownika – 150 kg

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

SPOSÓB HAMOWANIA: Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Rower magnetyczny M0410 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

REGULACJA NAPIĘCIA: Do regulacji oporu służą dedykowane przyciski komputera.

Lista części

NR	NAZWA	ILOŚĆ	NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	40	Ostona (L)	1
2	Słup kierownicy	1	41	Podstawa osłony	1
3	Kierownica	1	42	Obudowa korby	2
4	Słup siodełka	1	43	Śruba M8*74	4
5	Tuleja	1	44	Śruba M8*20	4
6	Zestaw	1	45	Śruba M4*20	4
7	Podkładka	1	46	Nakrętka M8*1.25*15.5T	4
8	Podkładka	1	47	Nylonowa nakrętka M10*1.5*10T	3
9	Pedał (L)	1	48	M8 podkładka (OD20*ID8.5*1.5T)	8
10	Pokrętło siodełka	1	49	Podkładka OD20*ID10.5*2.0T	5
11	Pedał (P)	1	50	M8*2.0T podkładka	9
12	Zaślepka	2	51	Śruba M4*16	13
13	Korba	1	52	M10*6.35T nakrętka	1
14	Transformator	1	53	Komputer	1
15	Płyta pasa	1	54	Czujnik pomiaru pulsu	2
16	Pas	1	55	Przewód (górny)	2
17	Koło zamachowe	1	56	Przewód (dolny)	1
18	Ośka koła zamachowego	1	57	Śruby komputerka	4
19	6904 łożysko	1	58	Śruby czujników pomiaru pulsu	2
20	6001 łożysko	1	59	Okrągły induktor	1
21	łożysko HF2016	1	60	Przewód pomiaru pulsu	2
22	Koło pasa	1	61	Przedni stabilizator	1
23	Obudowa osi	1	62	Tylny stabilizator	1
24	6901 łożysko	1	63	OD20*ID8.5*2.0T podkładka	1
25	Przycisk w kształcie litery C (pasuje do osi ϕ 12)	2	64	Podkładka OD12*8.5*1.5T	1
26	Koło regulacyjne	1	65	Przepust pokrętła kierownicy	1
27	Sprężyna	1	66	Podkładka OD14*ID10.5*1.5T	1
28	Silnik	1	67	Kabel zasilający	1
29	Przewód silnika	1	68	Śruba M10*100	1
30	Siodełko	1	69	Ostona magnesu	1
31	Pokrętło słupa siodełka	1	70	M5 nakrętka	2
32	Łącznik słupa siodełka	1	71	Śruba M5*30	1
33	Piankowy uchwyt	2	72	Sprężyna zestawu osłony magnesu	1
34	Pokrętło regulacyjne	1	73	Zestaw montażowy 10 pcs	1
35	Obudowa kierownicy	1	74	Wspornik siodełka	1
36	Zaślepka	2	75	M8 nylonowa zaślepka	4
37	Ostona przednich kółek	2	76	M8 podkładka	4
38	Zaślepka tylnego stabilizatora	2	77	M8 podkładka	4
39	Ostona (L)	1			

Diagram zbiorczy

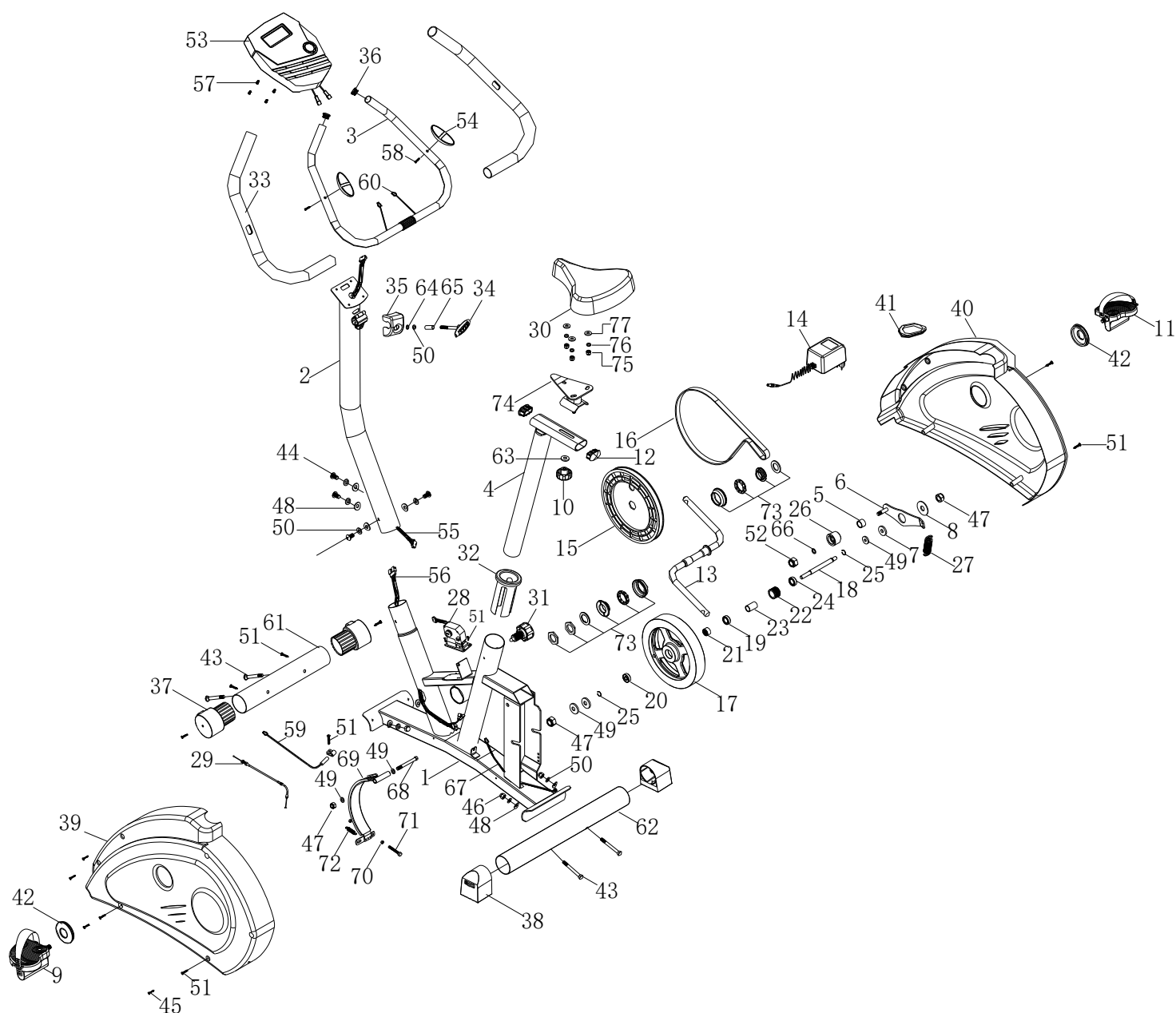
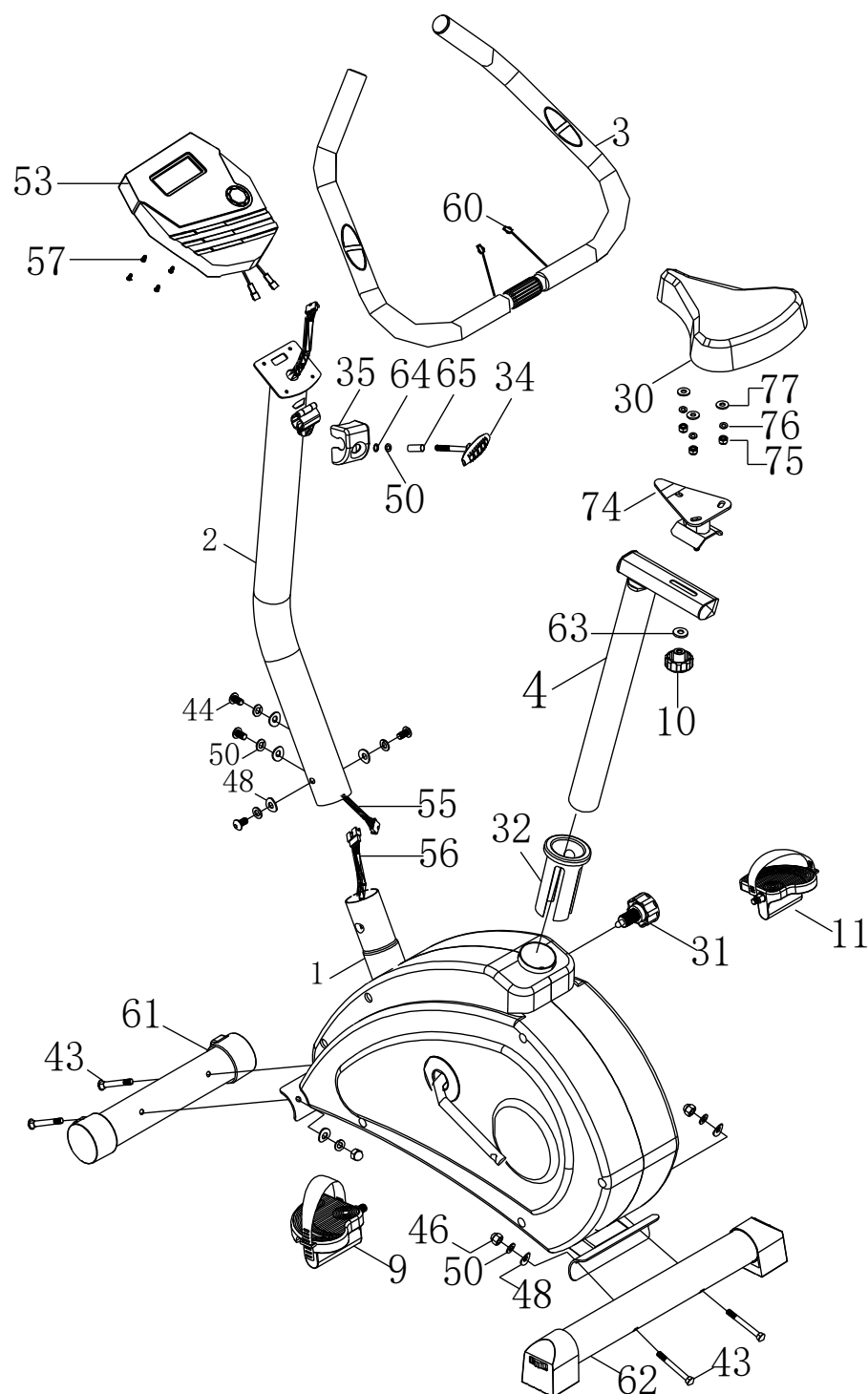


Diagram montażowy



Instrukcja montażu

Przygotowanie

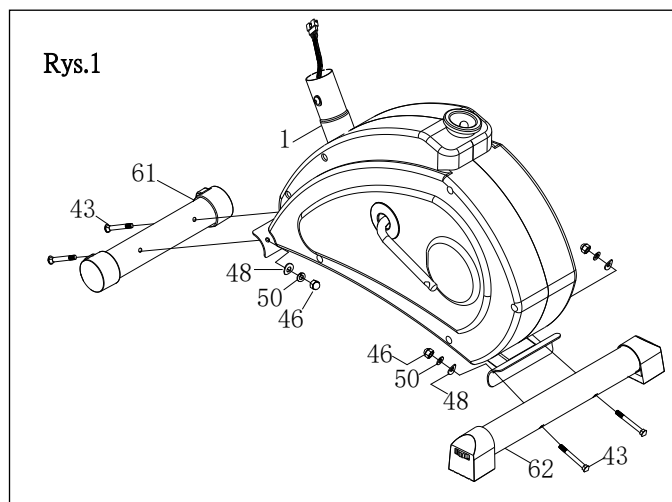
- 1) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.
- 2) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne narzędzia (powyżej przedstawiono ich listę).
- 3) Do montażu użyj załączonych do zestawu narzędzi.

Montaż

KROK 1. Montaż stabilizatorów

Przymocuj przedni stabilizator (61) do ramy głównej (1). Wsuń dwie śruby M8*74 (43) do przedniego stabilizatora (61) oraz łącznika w ramie głównej, następnie korzystając z dwóch podkładek M8 (48), podkładek M8 (50) oraz nakrętek M8 (46) dokręć łączenie.

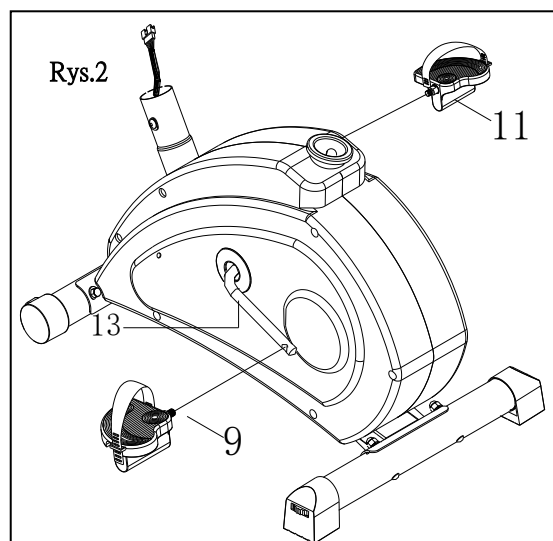
Przymocuj tylny stabilizator (62) do ramy głównej (1). Wsuń dwie śruby M8*74 (43) do tylnego stabilizatora (62) oraz łącznika w ramie głównej, następnie korzystając z dwóch podkładek M8 (48), podkładek M8 (50) oraz nakrętek M8 (46) dokręć łączenie.



KROK 2. Montaż pedałów

Przymocuj lewy pedał (9) do lewej korby (13). Dokręcaj w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara do momentu aż poczujesz wyraźny opór.

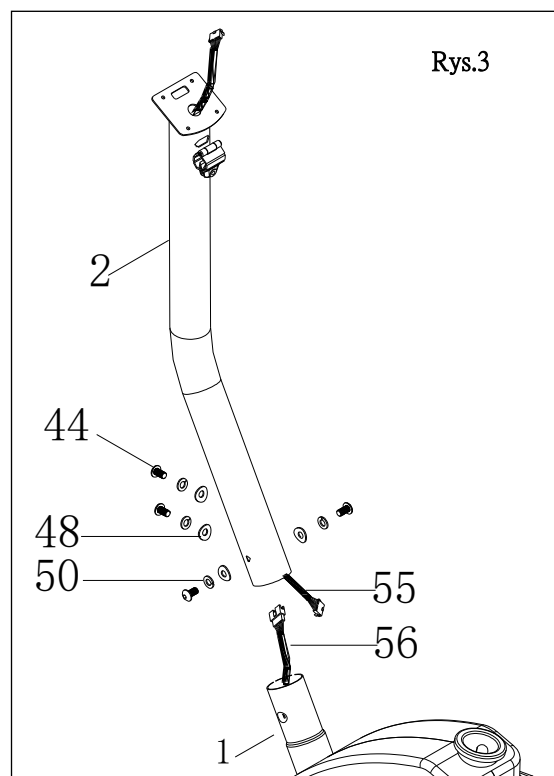
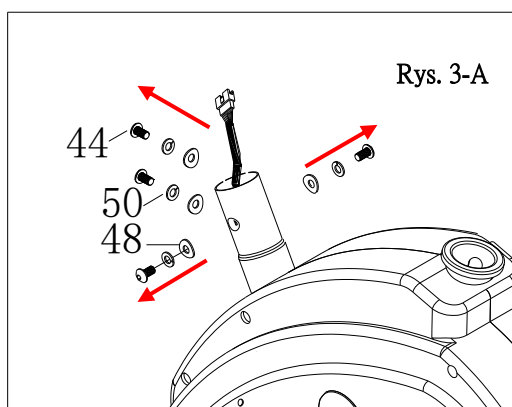
Przymocuj prawy pedał (11) do prawej korby (13). Dokręcaj w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara do momentu aż poczujesz wyraźny opór.



KROK 3. Montaż słupa komputera

Usuń 4 śruby M8*20 (44), podkładki M8 (50) oraz podkładki M8 (48), które zostały zmontowane fabrycznie (Rys. 3-A)

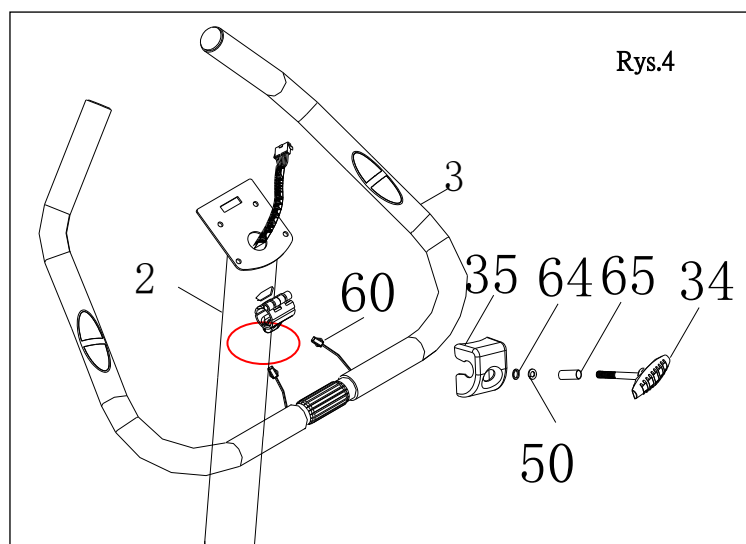
Zbliż słup kierownicy (2) do ramy głównej (1). Połącz końcówki przewodów (55) i (56). Nasuń słup kierownicy na słupkę w ramie głównej. Dokręć przy pomocy usuniętych wcześniej śrub M8*20 (44), podkładek M8 (50) oraz podkładek (48).



KROK 4. Montaż kierownicy

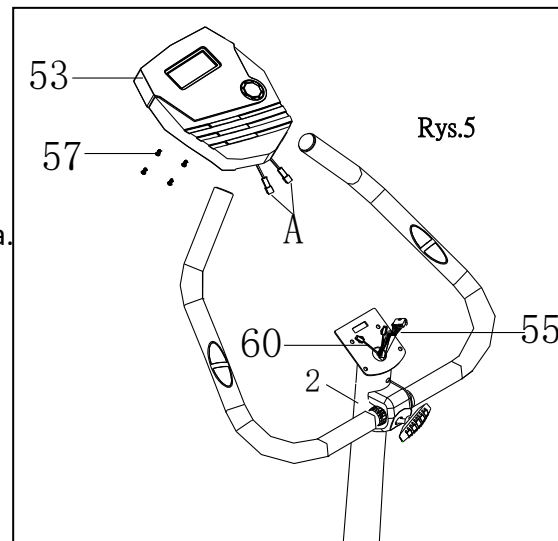
Przysuń kierownicę (3) do słupa kierownicy (2). Wsuń przewód (60) do otworu w górnej części słupa kierownicy (zaznaczony czerwonym kątem) i wyciągnij go na szczycie słupa kierownicy.

Kierownicę (3) zamocuj w uchwycie na słupie kierownicy (2). Osłoń łączenie obudową (35). Użyj pokrętła (34), przepustu (65), podkładki M8 (50) oraz podkładki OD12*ID8.5*1.5T(64) do zabezpieczenia łączenia kierownicy (3) ze słupem (2).



KROK 5. Montaż komputera

- Usunąć śruby (57) z komputerki (53) – przykręcone fabrycznie.
- Połączyć końcówkę przewodu (60) z komputerkiem (A).
- Końcówkę przewodu (55) wsunąć do otworu z tyłu komputerki.
- Następnie przymocować komputerkę (53) do szczytu słupa kierownicy (2). Dokręcić śrubami usuniętymi wcześniej (57).



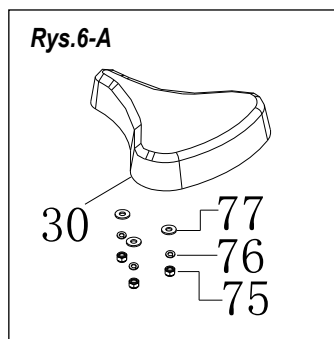
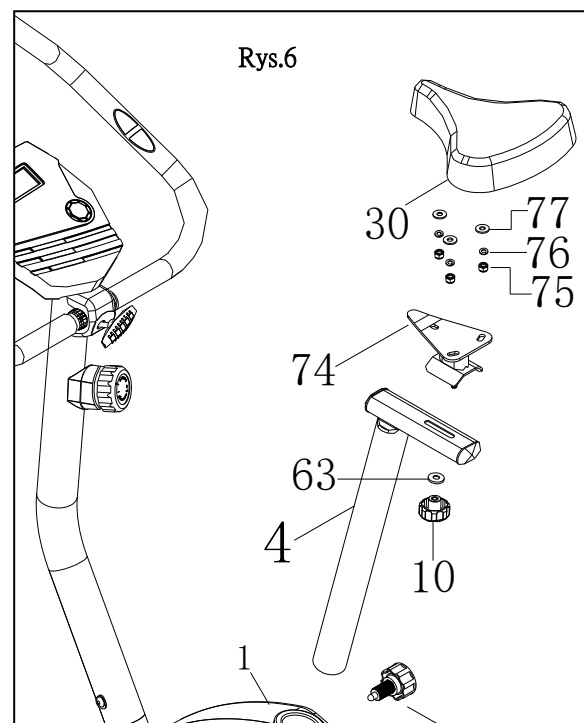
KROK 6. Montaż siodełka

Usunąć zaślepkę M8 (75), podkładkę M8 (76) oraz podkładkę M8 (77) z siodełka (30). Rys. 6-A.

Wsunąć śruby siodełka (30) w podstawę siodełka (74). Dokręcić korzystając z usuniętej zaślepki M8, podkładki M8 (76) oraz podkładki M8 (77).

Przymocować siodełko wraz z podstawą (74) do słupa siodełka (4). Dokręcić korzystając z podkładki OD20*ID8.5*2.0T (63) oraz gałki (10).

Wsunąć słup siodełka (4) do ramy głównej. Dostosować położenie siodełka do odpowiedniej wysokości i zablokować korzystając z gałki (31).



Komputer

Funkcje wyświetlacza

FUNKCJA	OPIS
SPEED / PRĘDKOŚĆ	Wyświetla aktualną prędkość. Zakres 0.0 ~ 99.9
RPM / OBROTY NA MINUTĘ	Wyświetla liczbę obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 999
TIME / CZAS	Wyświetla czas trwania ćwiczenia. Zakres 0:00 ~ 99:59
DISTANCE / ODLEGŁOŚĆ	Wyświetla przebytą podczas ćwiczenia odległość. Zakres 0.0 ~ 99.9
CALORIES / KALORIE	Wyświetla liczbę spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 999
WATT	Wyświetla poziom energii zużytej podczas ćwiczenia. Zakres 0~350
PULSE / PULS	Wyświetla poziom pulsu użytkownika. Po przekroczeniu ustalonego poziomu pulsu, usłyszysz sygnał dźwiękowy.
MANUAL / MANUALNA	Trening w trybie manualnym.
PROGRAM	Wybór spośród 12 programów.
H.R.C	Tryb Target HR (docelowego poziomu pulsu).
WATTS	WATT stały pomiar zużytej podczas ćwiczenia energii.
USER / UŻYTKOWNIK	Służy do stworzenia indywidualnego programu użytkownika.

Funkcje klawiszy

PRZYCISK	OPIS
Up / W górę	Zwiększa opór. Wybór parametrów podczas ustawień.
Down / W dół	Zmniejsza opór. Wybór parametrów podczas ustawień.
Mode	Potwierdza wybór.
Reset	Po przytrzymaniu przez około 2 sekundy, resetuje ustawienia i zapamiętane dane. Powrót do menu głównego.
Start/ Stop	Rozpoczyna lub kończy ćwiczenia.
Recovery	Sprawdza status przywracania poziomu pulsu.
Body fat / Poziom tłuszczu	Mierzy poziom tłuszczu w organizmie (%) oraz BMI.

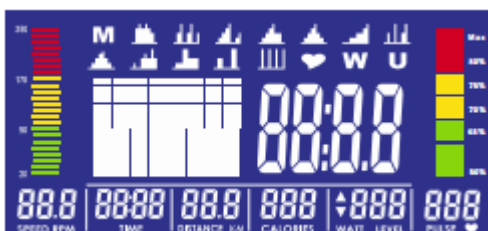
Obsługa komputera

Włączanie

Podłącz urządzenie do prądu. Komputer włączy się automatycznie, a na wyświetlaczu pojawi się diagram jak na Rysunku 1.

W okienku SPEED /PRĘDKOŚĆ / na około 1 sekundę pojawi się średnica koła a w okienku TIME / CZAS / "E" lub "A" (Rysunek 2). Możesz teraz wejść w ustawienia użytkownika. Naciśnij kółko wyboru aby wybrać pomiędzy programami U1~U4. Następnie ustaw SEX / PŁEĆ / AGE / WIEK / HEIGHT / WZROST / WEIGHT / WAGA / (Rysunek 3) i potwierdź wybór przyciskiem MODE.

Po zakończeniu programowania danych profile użytkownika, komputer wróci do menu głównego (Rysunek 4). Jeżeli przez około 4 minuty, komputer nie otrzyma żadnego sygnału, przejdzie w stan czuwania i oszczędzania energii. Aby wzbudzić komputer, naciśnij dowolny przycisk.



Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3



Rysunek 4

Wybór programu

W menu głównym naciśnij kółko wyboru UP /W GÓRĘ/ lub DOWN /W DÓŁ/ aby wybrać program ćwiczeń: M (Ręczny) (Rysunek 4) → P (Program 1-12) (Rysunek 5) → ♥ (H.R.C) (Rysunek 6) → W (WATTS) (Rysunek 7) → U (Użytkownika) (Rysunek 8), naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.



Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

Program manualny

Naciśnij START w menu głównym aby rozpocząć program manualny, lub:

1. Naciśnij kółko wyboru UP lub DOWN aby wybrać program, gdy na wyświetlaczu pojawi się M, naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.
2. Naciskaj UP lub DOWN aby dostosować poziom oporu (Rysunek 9), domyślna ustawiona wartość wynosi 1.
3. Naciskaj UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia (TIME) (Rysunek 10), odległość (DISTANCE) (Rysunek 11), kalorie (CALORIES) (Rysunek 12), puls (PULSE) (Rysunek 13) i naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.
4. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening. W trakcie ćwiczenia, użytkownik może dowolnie zmieniać poziom oporu naciskając kółko wyboru. Poziom oporu jest wyświetlany w okienku WATT podczas dokonywania zmian. W okienku WATT, po upływie 3 sekund od zakończenia ustawień oporu, ponownie wyświetli się poziom funkcji WATT (Rysunek 14).
5. Naciśnij START/STOP aby zatrzymać program. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 9



Rysunek 10



Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13



Rysunek 14

Programowanie

1. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby wybrać interesujący Cię program. Wybierz pomiędzy P01 (Rysunek 15), P02, P03, ... lub P12 i naciśnij MODE aby potwierdzić.
2. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby dopasować poziom oporu (Rysunek 16), wartość domyślna wynosi 1.
3. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby ustawić czas (TIME).
4. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. W trakcie treningu, użytkownik może zmieniać poziom oporu korzystając z kółka UP lub DOWN.
5. Naciśnij START/STOP aby zatrzymać program. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 15



Rysunek 16

Tryb H.R.C (poziomu pulsu)

1. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby wybrać program H.R.C. Naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.
2. Naciśnij koło wyboru UP lub Down aby wybrać 55% (Rysunek 17), 75% (Rysunek 18), 90% (Rysunek 19) lub TAG (TARGET H.R., wartość domyślna: 100) (Rysunek 20). Jeżeli wybierzesz opcję TAG, korzystając z koła wyboru, ustaw wartość z przedziału 30~230.
3. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby ustawić czas (TIME) (Rysunek 21).
4. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 17



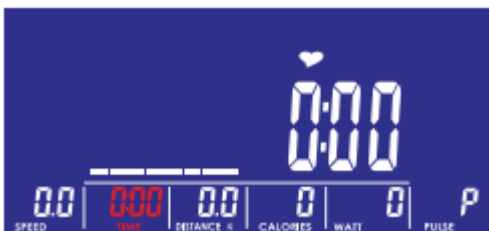
Rysunek 18



Rysunek 19



Rysunek 20



Rysunek 21

Tryb Watt

1. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby wybrać program W i naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.
2. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby ustawić wartość docelową WATT. (wartość domyślna: 120, Rysunek 22)
3. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby ustawić czas TIME (Rysunek 23).
4. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. W trakcie treningu, system automatycznie będzie dostosowywał obciążenie do poziomu zużywanej przez użytkownika energii. Aby zmienić wartość WATT, skorzystaj z kółka wyboru.
5. Naciśnij START/STOP aby zakończyć trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 22



Rysunek 23

Program użytkownika

1. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby wybrać program U i naciśnij MODE aby potwierdzić wybór.
2. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby stworzyć indywidualny program użytkownika (Rysunek 24). Dostępnych jest 8 kolumn, które użytkownik może dostosować do swoich potrzeb i upodobań. Aby w trakcie ustawień opuścić funkcję programowania, przytrzymaj przycisk MODE przez 2 sekundy.
3. Naciśnij koło wyboru UP lub DOWN aby ustawić czas (TIME) (Rysunek 25).
4. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening. W trakcie ćwiczenia użytkownik może zmieniać poziom oporu kółkiem wyboru UP/DOWN.
5. Naciśnij START/STOP aby zakończyć trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



Rysunek 24



Rysunek 25

Recovery

Po zakończeniu treningu, przytrzymaj obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i naciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie aktywne funkcje zatrzymają się a czas „TIME” rozpocznie naliczanie od 00:60 do 00:00 (Rysunek 26). Na wyświetlaczu pojawi się wynik pokazujący twoją zdolność do przywracania prawidłowego poziomu pulsu od F1, F2....do F6 (Rysunek 27). F1 oznacza najlepszy wynik, F6 najgorszy. (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY aby powrócić do głównego ekranu.)



Rysunek 26



Rysunek 27

Body fat (poziom tłuszczu)

1. W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT aby rozpocząć pomiar.
2. Na wyświetlaczu pojawi się UX (Rysunek 28) i rozpocznie się pomiar (Rysunek 29~30).
3. W trakcie pomiaru, należy trzymać obie dłonie na uchwytach. Kiedy komputer wykryje puls, na wyświetlaczu, na 8 sekund, pojawi się obraz jak na Rysunku 31. Będzie on widoczny do momentu zakończenia pomiaru.
4. Wyświetlacz pokaże poziom BMI (Rysunek 32), FAT (poziomu tłuszczu) % (Rysunek 33) oraz symbol BODY FAT (Rysunek 34).
5. Błędy:
 - *Wyświetlacz pokazuje “---- “ “ ----” –ręce nieprawidłowo umieszczone na czujnikach.
 - *E-1–nie wykryto tętna.
 - *E-4–pojawia się gdy wynik FAT% oraz BMI jest poniżej 5 lub przekracza 50.



Rysunek 28



Rysunek 29



Rysunek 30



Rysunek 31



Rysunek 32



Rysunek 33



Rysunek 34

iConsole⁺

Urządzenie można połączyć z aplikacją iConsole +:

1. Włącz Bluetooth na tablecie, wyszukaj rowerek M0410i i nawiąż połączenie (hasło: 0000). Uruchom aplikację na swoim tablecie i rozpocznij trening.





iConsole+

Android - wymagania systemowe

1280*800 Android 4.0 lub wyższy

Obsługiwane urządzenia:

Samsung Galaxy 10.1, Samsung Galaxy Tab2

Samsung Galaxy Tab3, Asus MeMo Pad 10,

Asus Tf101

iOS - wymagania systemowe

iOS 5.1.1 lub wyższy

Obsługiwane urządzenia:

iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini, iPad Air.

iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6

FREE



Szybki start

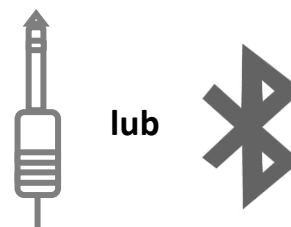
Krok 1.

Pobierz aplikację iConsole+



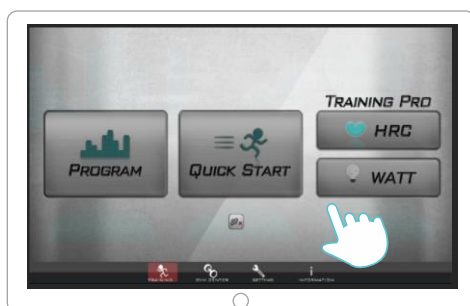
Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą 3,5 mm kabla audio lub Bluetooth



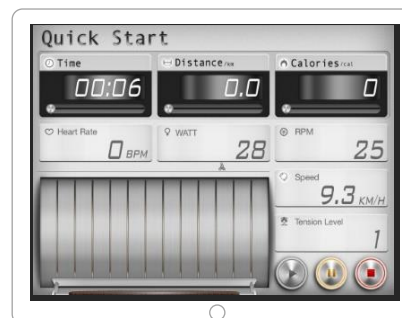
Krok 3.

Otwórz aplikację



Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu



Krok 6.

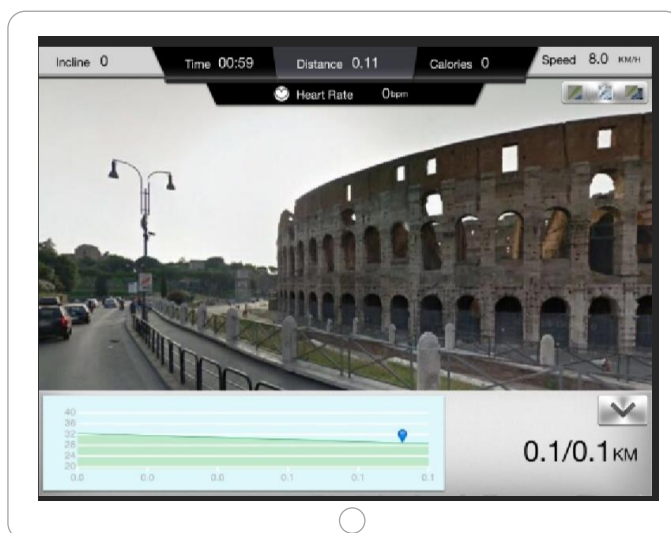
Udostępnij swój wynik na Facebooku lub Twitterze



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



Pobierz kompletną instrukcję obsługi:
<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>



Instrukcja treningu

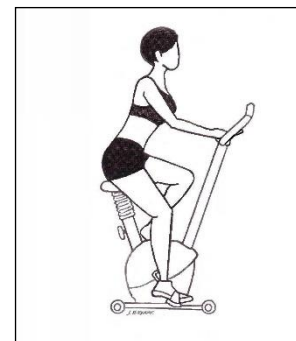
1. Rozgrzewka

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



2. Pozycja

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



3. Trening

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

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

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

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

Odpoczynek:

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

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuć sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Zakres stosowania

Rower M0410 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

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



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

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



Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

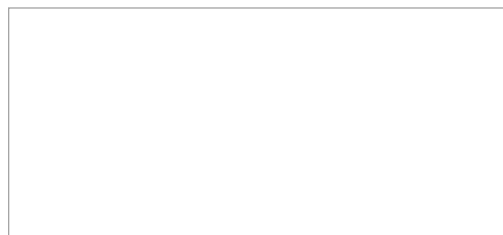
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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

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

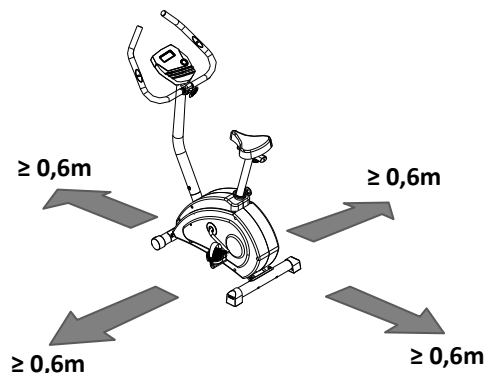
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 26,7 kg

Flywheel – 6 kg

Dimensions – 98,5 x 56 x 135 cm

Maximum weight of user – 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike M0410 does not acquire breaking system or emergency break

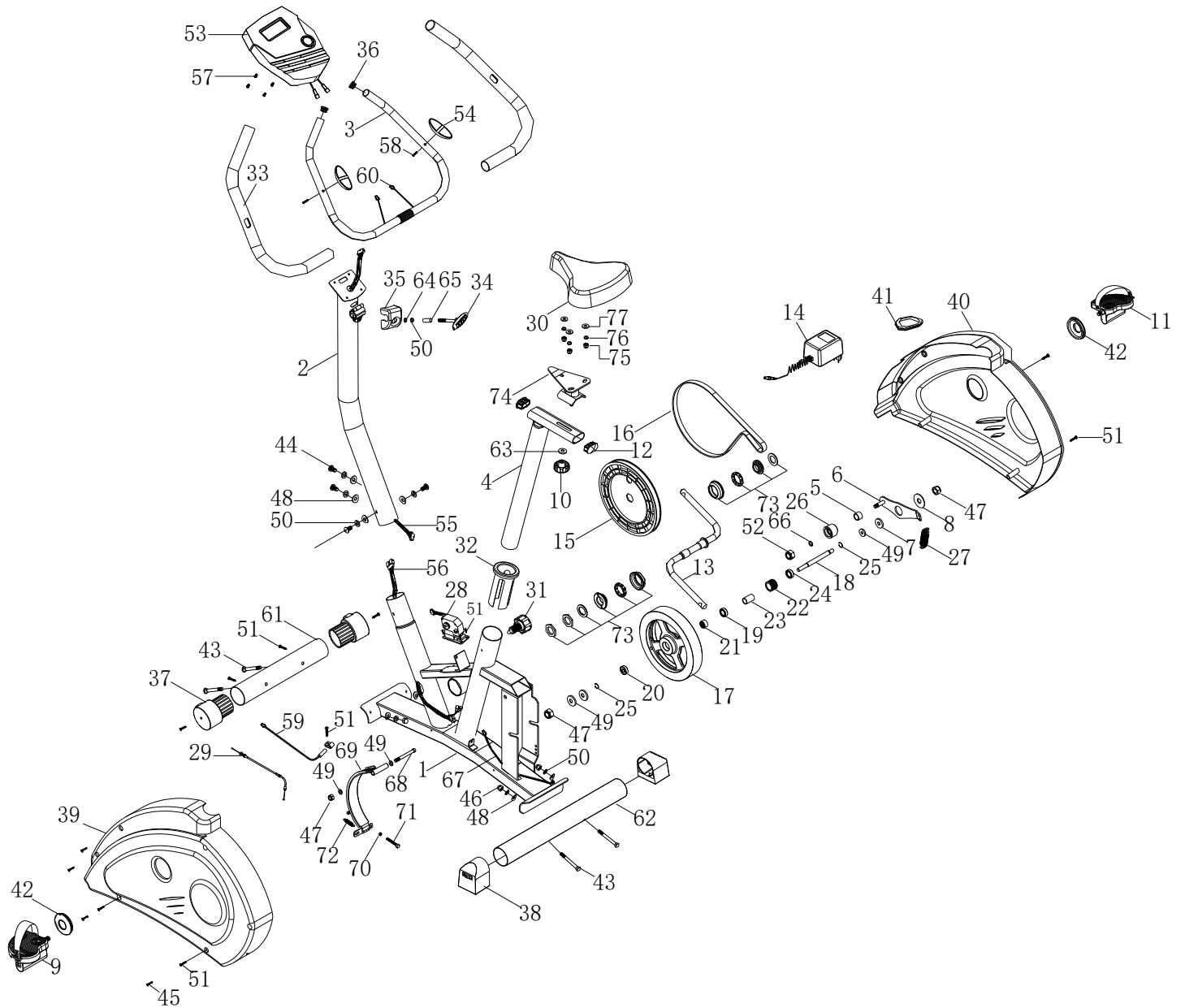
TENSION ADJUSTMENT

To reduce or increase tension press dedicated buttons on the computer.

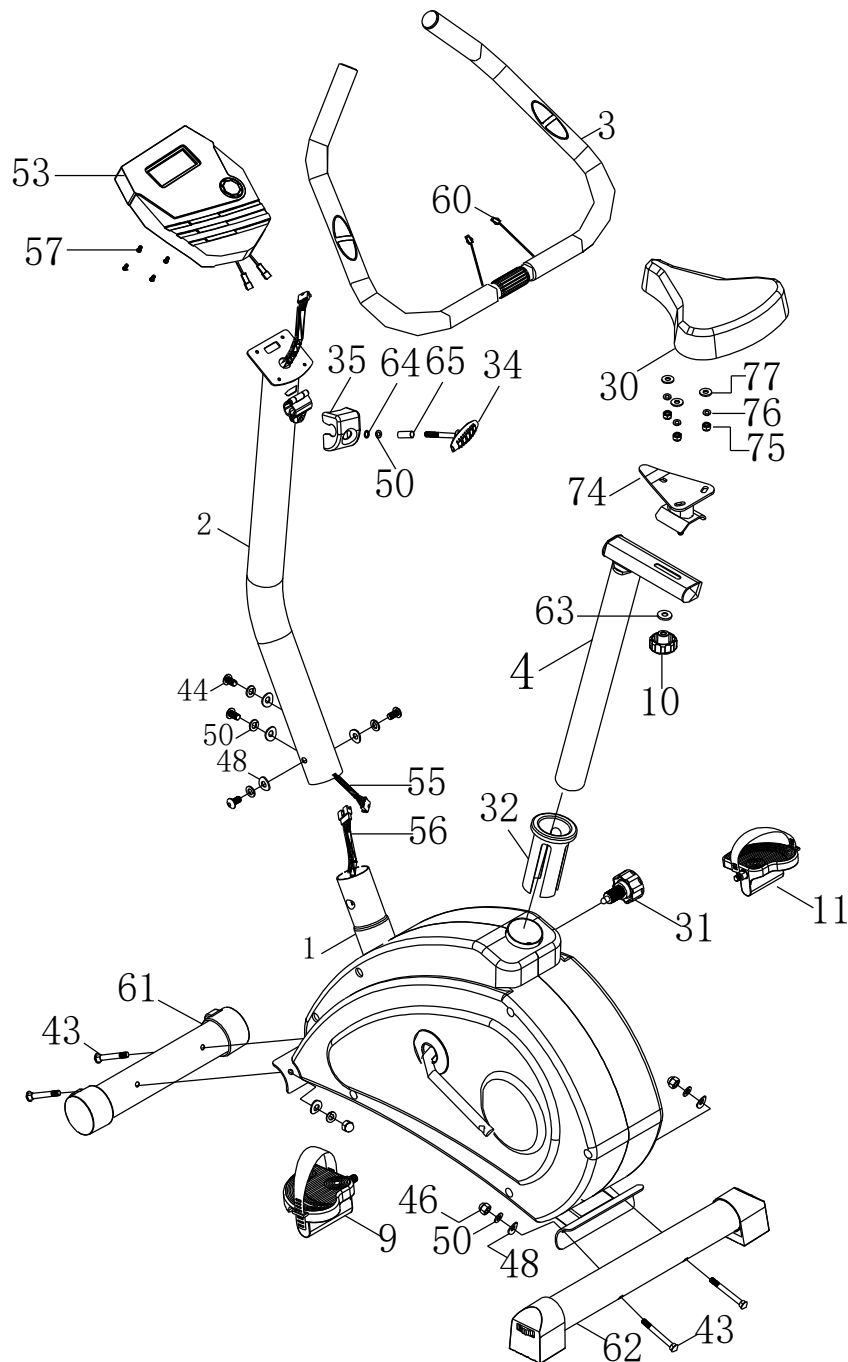
Parts list

No.	DESCRIPTION	Quantity	No.	DESCRIPTION	Quantity
1	Main frame	1	40	Cover (L)	1
2	Computer post	1	41	Cover housing	1
3	Handle bar tube	1	42	Crank housing	2
4	Saddle tube	1	43	Carriage screw M8*74	4
5	Adjust wheel bushing	1	44	Screw M8*20	4
6	Adjust wheel fixed piece set	1	45	Screw M4*20	4
7	Adjust wheel gap washer	1	46	Nut cap M8*1.25*15.5T	4
8	Sink washer	1	47	Nylon cap M10*1.5*10T	3
9	Pedal (L)	1	48	M8 arc washer (OD20*ID8.5*1.5T)	8
10	Saddle knob	1	49	Flat washer OD20*ID10.5*2.0T	5
11	板 Pedal®	1	50	M8*2.0T spring washer	9
12	Tube end cap	2	51	Screw M4*16	13
13	Crank	1	52	M10*6.35T Nylon cap	1
14	Transformer	1	53	Computer	1
15	Belt plate	1	54	Hand pulse	2
16	Belt	1	55	Sensor wire upper	2
17	Flywheel	1	56	Sensor wire lower	1
18	Flywheel axle	1	57	Computer fixed screw	4
19	6904 bearing	1	58	Handle pulse screw	2
20	6001 bearing	1	59	Round shape inductor (include sensor fixed seat)	1
21	One way bearing HF2016	1	60	Handle pulse wire	2
22	Small belt wheel	1	61	Front stabilizer	1
23	One way axle housing	1	62	Rear stabilizer	1
24	6901 bearing	1	63	OD20*ID8.5*2.0T flat washer	1
25	C shape button (match ϕ 12 axle)	2	64	Flat washer OD12*8.5*1.5T	1
26	Adjust wheel	1	65	Handle bar knob bushing	1
27	Adjust wheel spring	1	66	Flat washer OD14*ID10.5*1.5T	1
28	Motor	1	67	Power supply wire	1
29	Motor steel wire	1	68	Screw M10*100	1
30	Saddle	1	69	Magnet control piece set	1
31	Saddle tube knob	1	70	M5 nut	2
32	Saddle bushing	1	71	Screw M5*30	1
33	Handle bar foam	2	72	Magnet control piece spring	1
34	Handle bar knob	1	73	Cut fitting set 10 pcs	1
35	Handle bar housing	1	74	Saddle fixed piece set	1
36	Handle bar tube end cap	2	75	M8 nylon cap	4
37	Front moving wheel tube end cap	2	76	M8 spring washer	4
38	Rear stabilizer adjust end cap	2	77	M8 flat washer	4
39	Cover (L)	1			

Exploded View



Assembly Diagram



Assembly:

Preparation

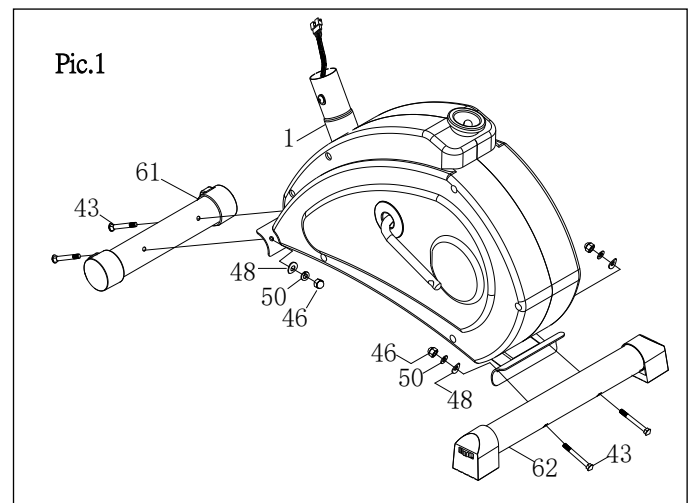
- 1) Before assembling make sure that you have enough space for assembling the item
- 2) Before assembling please check whether all needed parts are available(at the above of this instruction on sheet you will find an explosion drawing with all single parts marked with numbers)which this item consists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

Assembly process

STEP 1. Front stabilizer and rear stabilizer

Attach the front stabilizer (61) to the main frame (1). Insert 2pcs of M8*74 carriage screw (43) through the front stabilizer (61) and the front arc plate of main frame, then use 2pcs of M8 arc washer (48), M8 spring washer (50) and M8 nut (46) to lock this group up.

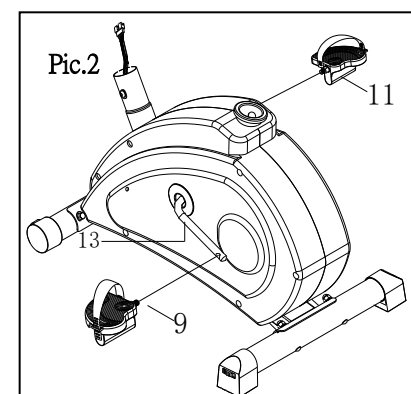
Attach the rear stabilizer (62) to the main frame (1). Insert 2pcs of M8*74 carriage screw (43) through the rear stabilizer (62) and the rear arc plate of main frame, then use 2pcs of M8 arc washer (48), M8 spring washer (50) and M8 nut (46) to lock this group up.



STEP 2. Pedals

Attached the left pedal (9) with bandage to the left crank (13), screw it anti-clockwise till it is tight.

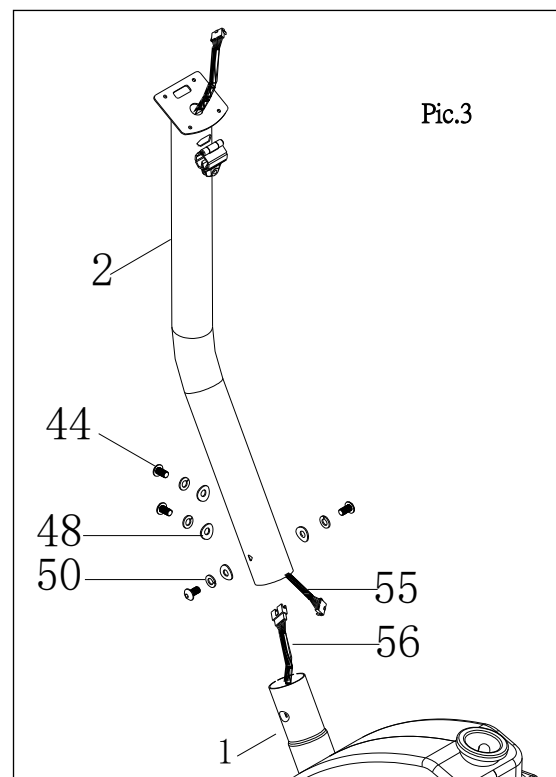
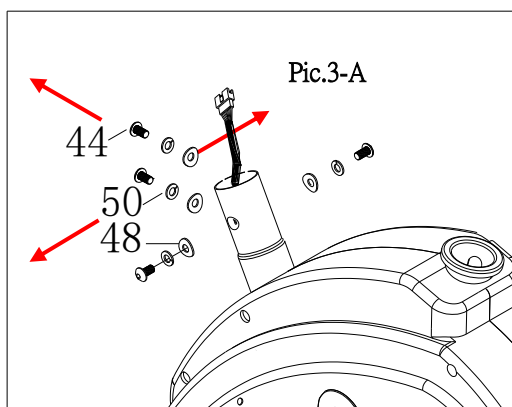
Attach the right pedal (11) with bandage to the right crank (13), screw it clockwise till it is tight.



STEP 3. Computer post

Firstly please remove the 4 pcs of M8*20 screws (44), M8 spring washers (50), M8 arch washers (48) which were pre-assembled on the computer post. Pic 3-A

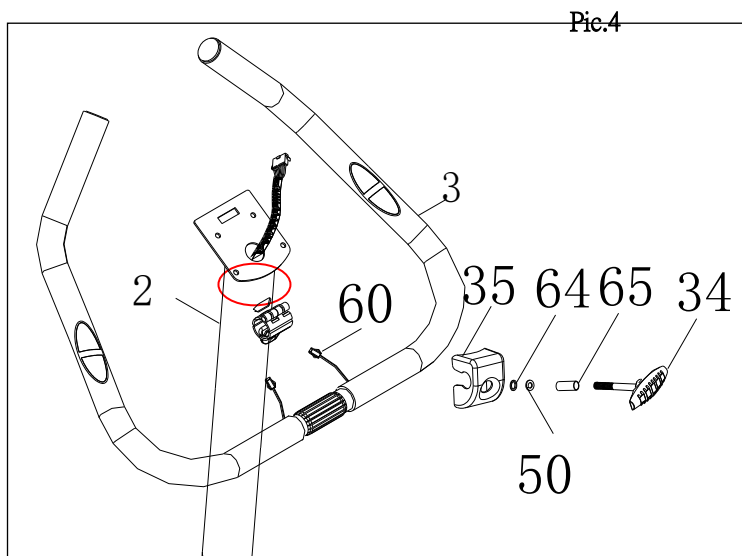
Then Move the computer pole set(2) to the lower computer pole of the main body(1),connect the sensor wire upper (55) and sensor wire lower(56),cover the computer pole (2) to the lower computer pole. Finally, use the removed 4 pcs of M8*20 screws (44), M8 spring washers (50), M8 arch washers (48) to lock them up.



STEP 4. Handle bar

Move the handle bar tube (3) to the computer Pole (2),insert the handle pulse wire (60) to the hole of the head of computer pole(marked by red circle)and make it out of the computer fixed piece.

Use the head of the computer pole(2) to block the handle bar tube(3),cover it with handle bar housing(35),use handle bar knob(34) to transfer handle bar knob bushing(65),M8 spring washer(50) and flat washer D12*ID8.5*1.5T(64), then make the handle bar tube (3) and handle housing(35) fixed onto the computer pole(2) and fasten them.



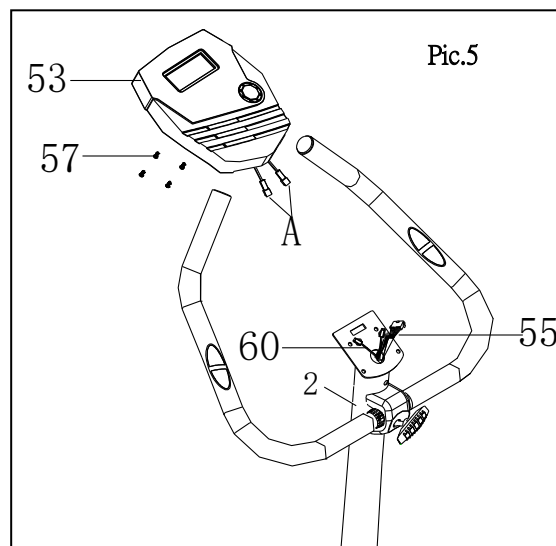
STEP 5. Computer

Remove the computer screws (57) which were pre-assembled on the computer (53)

Connect the handle pulse connection(60) which is out of the computer pole to the handle pulse connection (A) which is out of the computer.

Insert the sensor wire upper(55) to the insert hole of the sensor wire which is on the back of the computer.

Then block the computer(53) to the computer fixed piece of the computer pole(2), fasten them with removed computer screws(57).



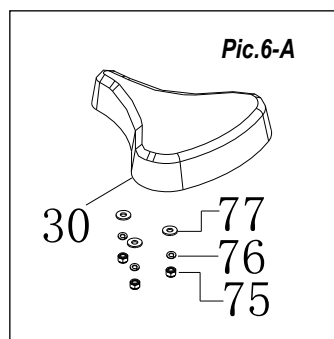
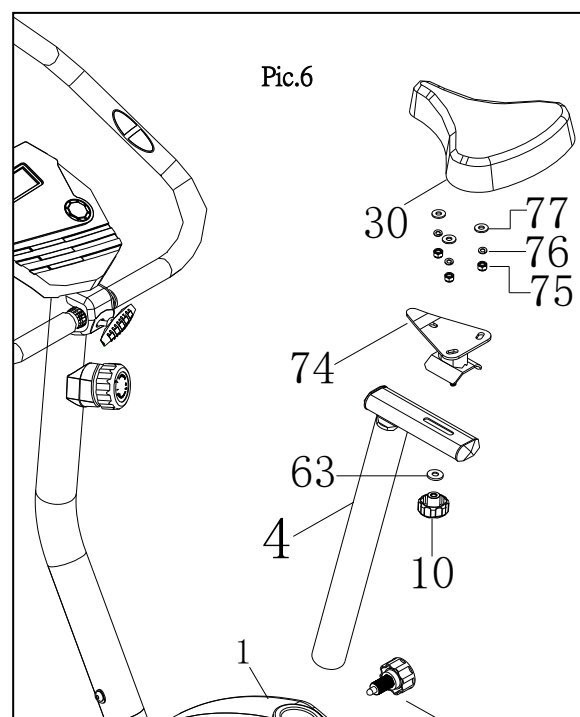
STEP 6. Seat

Remove the M8 nylon cap (75), M8 spring washer (76), and M8 flat washer (77) out of the pre-assembled seat (30). Pic 6-A.

Insert the screws of saddle(30) to screw hole of the seat tube fixed piece(74), fasten them with removed M8 nylon cap, M8 spring washer(76) and M8 flat washer(77).

Then attach the saddle fixed piece(74) with saddle(30) to the seat tube set(4), fasten them with flat washer OD20*ID8.5*2.0T (63) and saddle knob(10), fix them.

Insert the seat tube set(4) with saddle and saddle fixed piece to the main frame, adjust to the ideal height and lock them with seat tube knob(31). (Because seat tube set (4) can move freely in the main frame seat tube of the main body, seat tube knob (31) has to transfer the hole of the seat tube set(4) and be fasten.)



Computer

Display functions

ITEM	DESCRIPTION
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
RPM	Rotation per minute Range 0 ~ 999
TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 999
WATT	Workout power consumption Display range 0~350
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
H.R.C	Target HR training mode.
WATTS	WATT constant training mode.
USER	User creates resistance level profile

Key function

ITEM	DESCRIPTION
Up	Increase resistance level Setting selection.
Down	Decrease resistance level Setting selection.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	Test body fat% and BMI.

Operation procedure

POWER ON

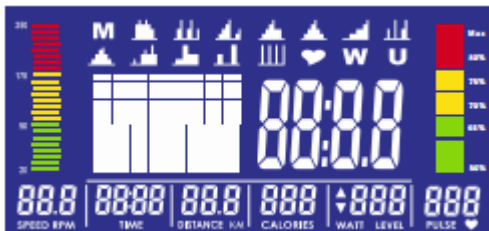
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).

Then display preset wheel diameter in SPEED window and “E” or “A” in TIME window for 1 second

(Drawing 2). Then enter into User data setting. Press joggle wheel to select U1~U4, then set SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT (Drawing 3) and confirm by MODE button. When finishing user data profile, console come to main menu (Drawing 4).

After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.

Press any key may wake the console up.



Drawing 1



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4

WORKOUT SELECTION

In main menu, press joggle wheel UP or DOWN to select workout: M(Manual) (Drawing 4)→P(Program 1-12) (Drawing 5) → ♥ (H.R.C) (Drawing 6) → W(WATTS)(Drawing 7) → U(User)(Drawing 8), press MODE to enter.



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7



Drawing 8

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode directly.

1. Press joggle wheel UP or DOWN to select workout program, choose M and press MODE to enter.
2. Press UP or DOWN to adjust load level (Drawing 9), preset value 1.
3. Press UP or DOWN to preset TIME (Drawing 10), DISTANCE (Drawing 11), CALORIES (Drawing 12), PULSE (Drawing 13) and press MODE to confirm.
4. Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can also adjust load level by pressing joggle wheel. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 14).
5. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 9



Drawing 10



Drawing 11



Drawing 12



Drawing 13



Drawing 14

Program Mode

1. Press joggle wheel UP or DOWN to select workout Program, choose P01 (Drawing 15), P02, P03,...P12. and press MODE to enter.
2. Press joggle wheel UP or DOWN to adjust load level (Drawing 16), preset value 1.
3. Press joggle wheel UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by pressing joggle wheel.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 15



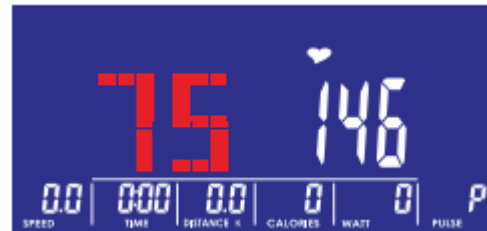
Drawing 16

H.R.C Mode

1. Press joggle wheel UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press MODE to enter.
2. Press joggle wheel UP or Down to select 55%(Drawing 17), 75%(Drawing 18), 90% (Drawing 19) or TAG (TARGET H.R., default: 100) (Drawing 20). When select TAG, press joggle wheel to set value 30~230.
3. Press joggle wheel UP or DOWN to preset workout TIME (Drawing 21).
4. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 17



Drawing 18



Drawing 19



Drawing 20



Drawing 21

Watt Mode

1. Press joggle wheel UP or DOWN to select workout program, choose W and press MODE to enter.
2. Press joggle wheel UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120, Drawing 22)
3. Press joggle wheel UP or DOWN to preset TIME (Drawing 23).
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, system will adjust load level automatically based on user training status. User can press joggle wheel to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 22



Drawing 23

User Program Mode

1. Press joggle wheel UP or DOWN to select workout program, choose U and press MODE to enter.
2. Press joggle wheel UP or DOWN to create user profile (Drawing 24). There are total 8 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE 2s to quit during setting.
3. Press joggle wheel UP or DOWN to preset TIME (Drawing 25).
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by pressing joggle wheel.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 24



Drawing 25

Recovery

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 26). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6 (Drawing 27). F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Drawing 26



Drawing 27

Body fat

1. In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.
2. Console will display UX (Drawing 28) and start measuring (Drawing 29~30).
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. When console detect the pulse, LCD display as Drawing 31 for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BMI (Drawing 32), FAT % (Drawing 33) and BODY FAT advice symbol (Drawing 34).
5. Error message:

*The LCD displays “---- “ “ ----”—means not hand the grip correctly.

*E-1—There is no heart rate signal input detected.

*E-4—Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.



Drawing 28



Drawing 29



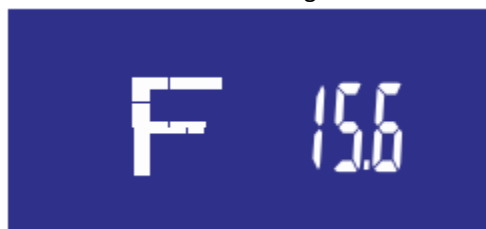
Drawing 30



Drawing 31



Drawing 32



Drawing 33



Drawing 34

iConsole+ APP

User can connect console to tablet for APP function:

1. Plug in audio cable into Tunelinc hole to connect the console to tablet. Turn on iconsole+ app on tablet, and start workout with tablet.
2. Turn on Bluetooth on tablet, search for console device and press connect. (password: 0000)
Turn on iconsole+ app on tablet and start workout with tablet.





iConsole+

Android - system requirements

1280*800 Android 4.0 or above

Support devices:

Samsung Galaxy 10.1, Samsung Galaxy Tab2
Samsung Galaxy Tab3, Asus MeMo Pad 10,
Asus Tf101

iOS - system requirements

iOS 5.1.1 or above

Support devices:

iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini, iPad Air.
iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6

FREE



Quick Start Guide

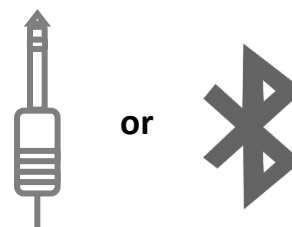
Step 1.

Download app



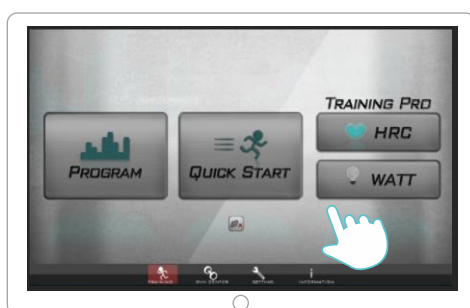
Step 2.

Connect your device with 3,5 mm Audio cable or Bluetooth



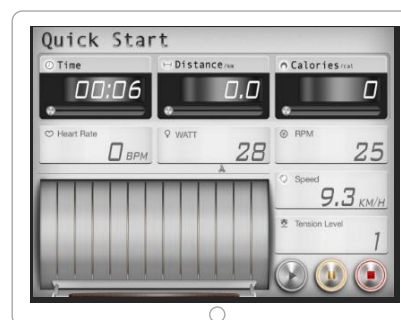
Step 3.

Open app



Step 4.

Start workout



Step 5.

Workout summary



Step 6.

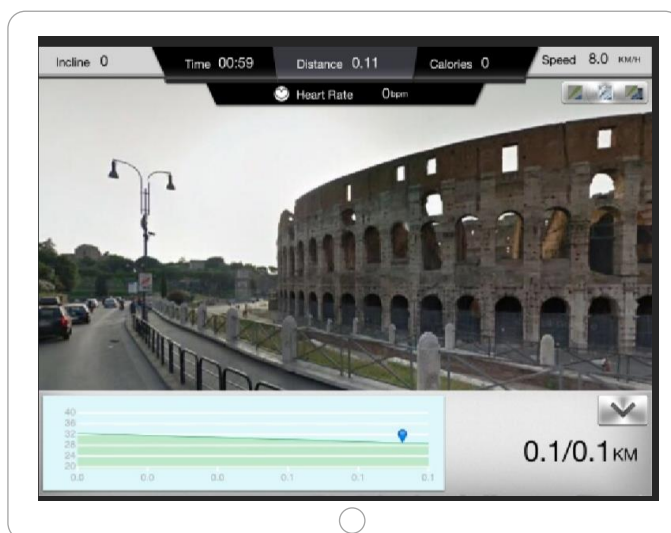
Share on Facebook or Twitter



Plan your own route on map



Exercise with Google Street View



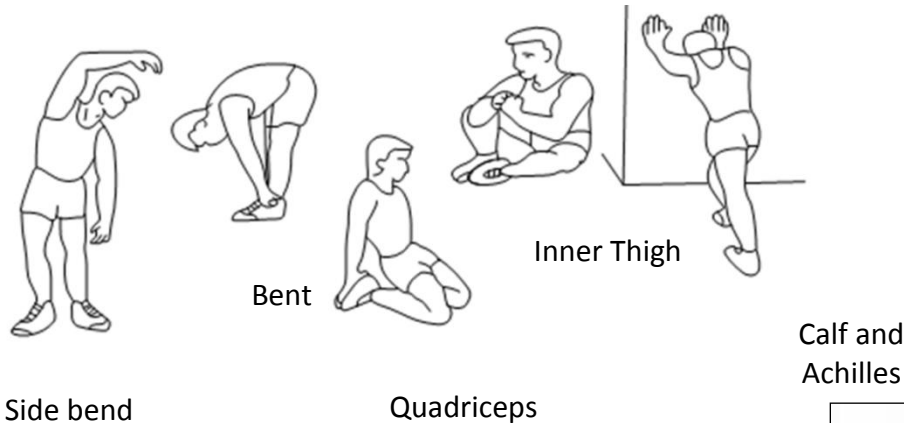
Download Complete User Guide:
<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>



Training instruction

1. Warm-Up

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



2. Position

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



3. Training Organization

Warm-up:

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

Training session:

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

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

Cool down:

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

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly.

Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part. Please contact us for a replacement.

Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M0410 is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

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



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



Consumer service department:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

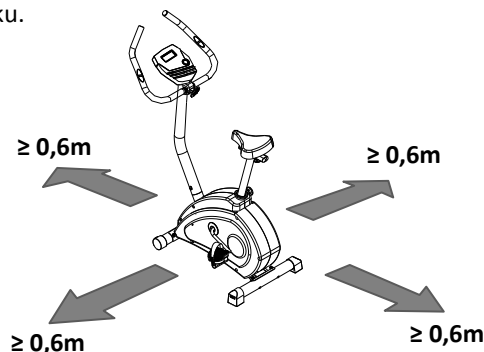
www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

Bezpečnostní pokyny

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

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antisklizovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
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. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
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 držte 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 SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 26,7 kg

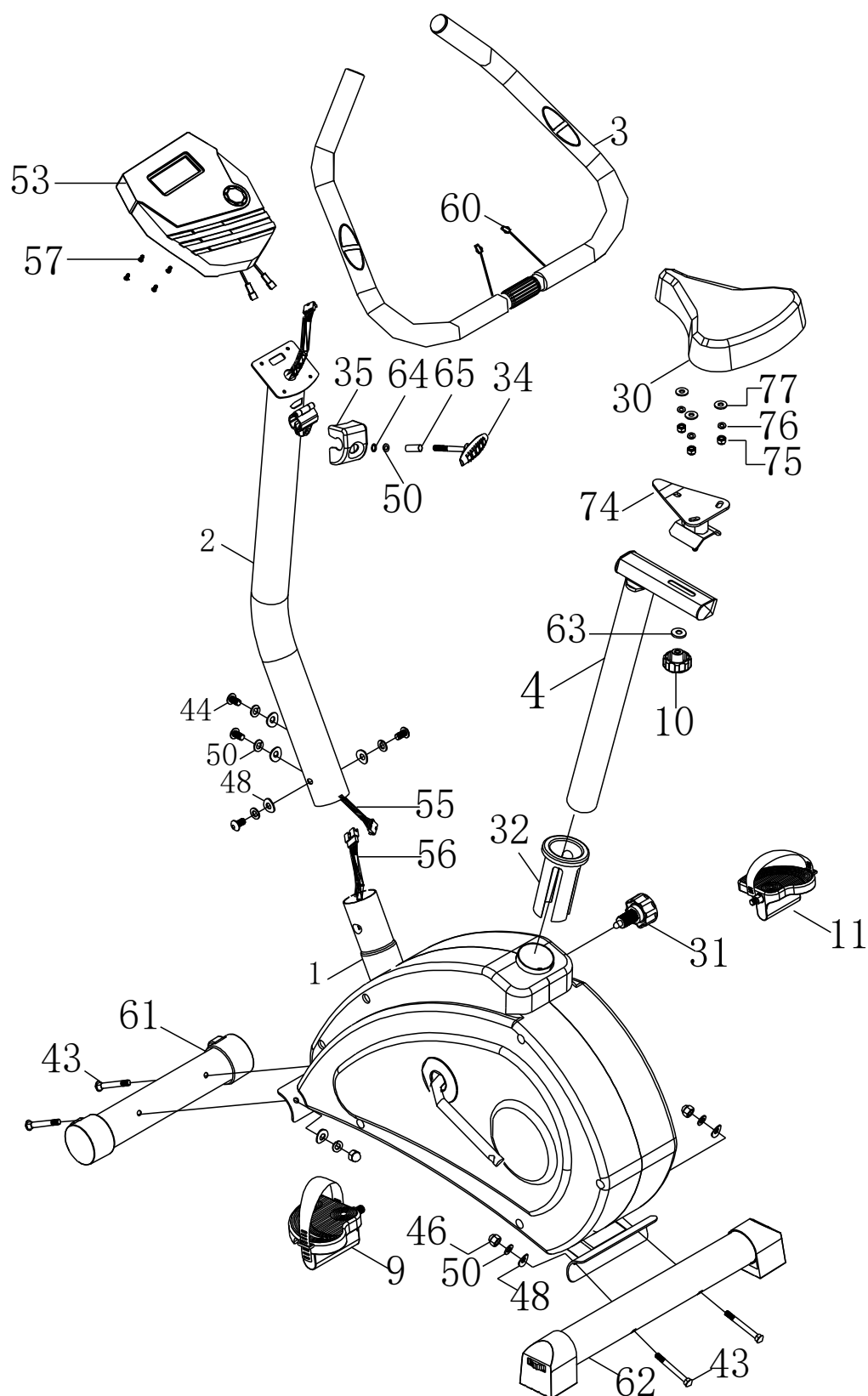
Rozměry po rozložení – 98,5 x 56 x 135 cm

Hmotnost kotoučového setrvačníku – 6 kg

Max.hmotnost uživatele – 150 kg

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

Nákres



Seznam částí

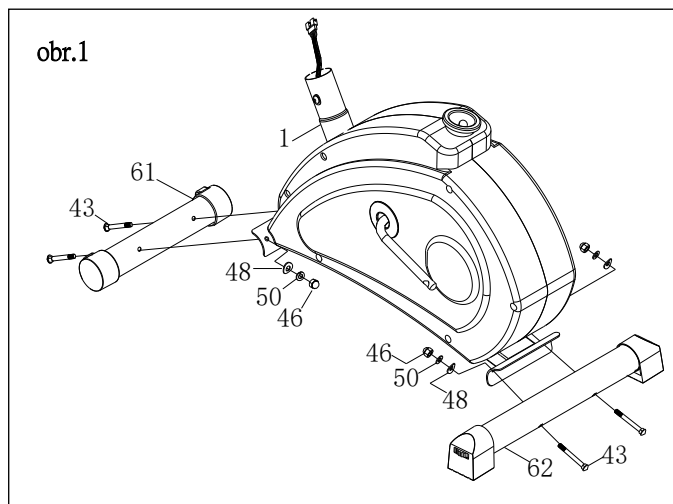
Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	40	Kryt (L)	1
2	Sloupek počítače	1	41	Malá krytka	1
3	Řídítka	1	42	Krytka kliky	2
4	Sloupek sedadla	1	43	Nosný šroub M8*74	4
5	Pouzdro kola nastavení	1	44	Šroub M8*20	4
6	Zpevňující set kola nastavení	1	45	Šroub M4*20	4
7	Podložka kola nastavení	1	46	Čepičková matice M8*1.25*15.5T	4
8	Podložka	1	47	Nylonová matice M10*1.5*10T	3
9	Pedál (L)	1	48	M8 prohnutá podložka (OD20*ID8.5*1.5T)	8
10	Otočná hlavička sedadla	1	49	Plochá podložka OD20*ID10.5*2.0T	5
11	Pedál (R)	1	50	M8*2.0T pružinová podložka	9
12	Koncovka	2	51	Šroub M4*16	13
13	Klika	1	52	M10*6.35T nylonová matice	1
14	Transformátor	1	53	Počítač	1
15	Talíř řemene	1	54	Čidla	2
16	Řemen	1	55	Horní převod čidla	2
17	Kotoučový setrvačnick	1	56	Dolní převod čidla	1
18	Osa kotoučového setrvačnicku	1	57	Šrouby počítače	4
19	6904 ložisko	1	58	Šrouby čidla	2
20	6001 ložisko	1	59	Převod	1
21	Ložisko HF2016	1	60	Převod čidla	2
22	Malý talíř řemene	1	61	Přední stabilizátor	1
23	Pouzdro osy	1	62	Zadní stabilizátor	1
24	6901 ložisko	1	63	OD20*ID8.5*2.0T plochá podložka	1
25	C-vložka	2	64	Plochá podložka OD12*8.5*1.5T	1
26	Kolo nastavení	1	65	Pouzdro otočné hlavičky sloupku řídítek	1
27	Pružina kola nastavení	1	66	Plochá podložka OD14*ID10.5*1.5T	1
28	Motor	1	67	Převod napájecího zdroje	1
29	Ocelový převod motoru	1	68	Šroub M10*100	1
30	Sedadlo	1	69	Magnet	1
31	Otočná hlavička sloupku sedadla	1	70	M5 matice	2
32	Objímka sloupku sedadla	1	71	Šroub M5*30	1
33	Pěnovka řídítek	2	72	Pružina magnetu	1
34	Otočná hlavička řídítek	1	73	Souprava kliky (10 ks)	1
35	Objímka řídítek	1	74	Souprava k připevnění sedadla	1
36	Koncovka řídítek	2	75	M8 nylonová matice	4
37	Koncovka předního stabilizátoru s kolečky	2	76	M8 pružinová podložka	4
38	Koncovka	2	77	M8 plochá podložka	4
39	Kryt (L)	1			

Montáž

1. Přední stabilizátor a zadní stabilizátor (obr.1)

Přípevněte přední stabilizátor (61) k hlavnímu rámu (1). Protáhněte 2ks nosného šroubu M8*74 (43) předním stabilizátorem (61) a přední prohnutou destičkou hlavního rámu, poté vše zabezpečte pomocí 2 ks prohnutých podložek M8 (48), pružinových podložek M8 (50) a matek M8 (46).

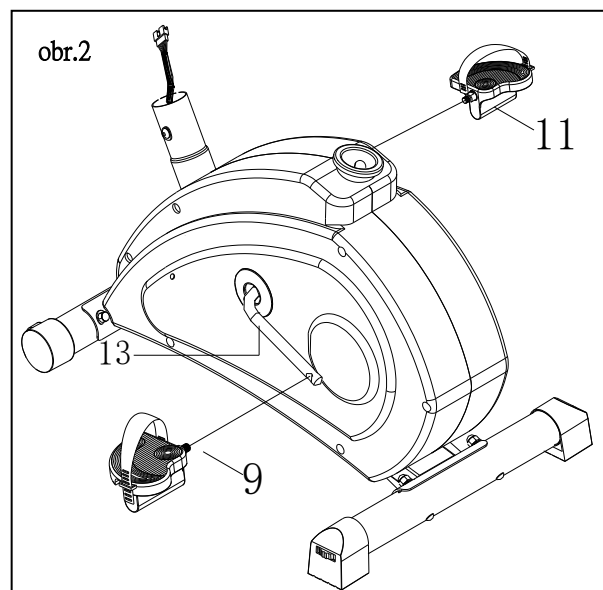
Přípevněte zadní stabilizátor (62) k hlavnímu rámu (1). Protáhněte 2ks nosného šroubu M8*74 (43) zadním stabilizátorem (62) a zadní prohnutou destičkou hlavního rámu, poté vše zabezpečte pomocí 2 ks prohnutých podložek M8 (48), pružinových podložek M8 (50) a matek M8 (46).



2. Pedály (obr.2)

Přípevněte levý pedál (9) s páskem k levé části kliky (13), našroubujte jej otáčením proti směru pohybu hod.ručiček.

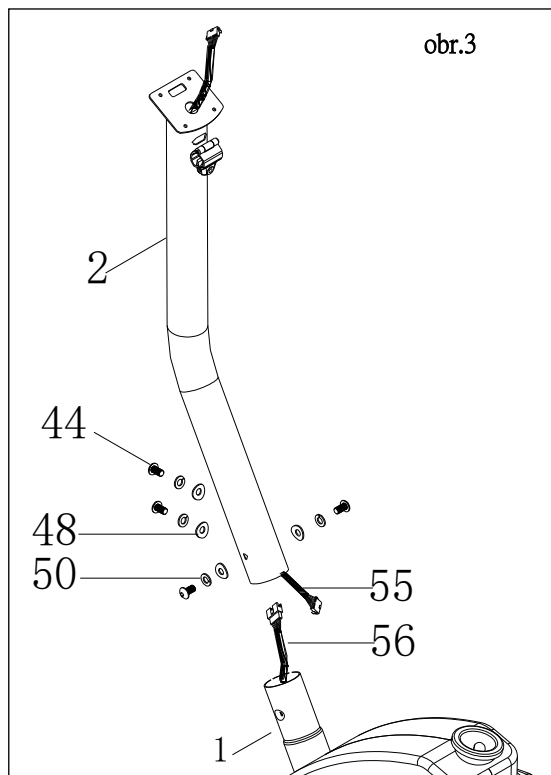
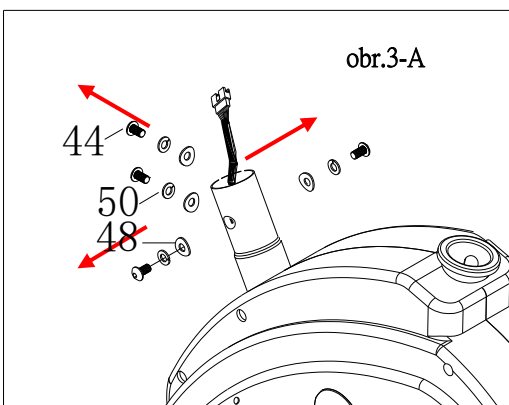
Přípevněte pravý pedál (11) s páskem k levé části kliky (13), našroubujte jej otáčením ve směru pohybu hod.ručiček..



3. Sloupek počítače (obr.3)

Nejdříve odstraňte 4 ks šroubů M8*20 (44), plochých podložek M8 (50) a prohnutých podložek M8 (48), které byly namontovány od výroby na sloupek počítače. Obr. 3-A

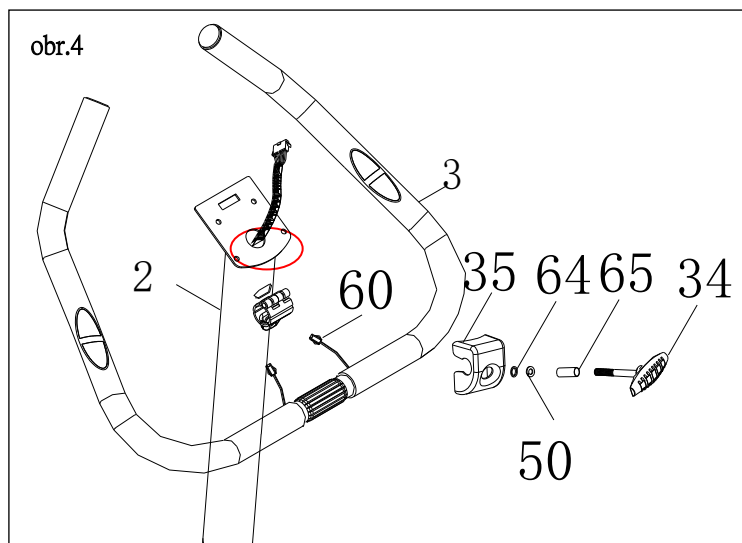
Poté přiblížte sloupek počítače (2) ke sloupku vycházející z přední části hlavního rámu (1), spojte horní převod čidla (55) s dolním převodem čidla (56), nasadte sloupek počítače (2) na sloupek vycházející z přední části hlavního rámu. Nakonec vše zabezpečte pomocí 4ks šroubů M8*20 (44), pružinových podložek M8 (50) a prohnutých podložek M8(48).



4. Řídítka (obr.4)

Přiblížte řídítka (3) ke sloupku počítače (2), vložte převod čidla (60) do otvoru ve sloupku počítače (na obrázku označeno červeně) a vytáhněte jej ven vrchem sloupku počítače.

Použijte sloupek počítače (2) k připevnění řídicích (3), překryjte je objímkou řídicích (35), použijte otočnou hlavičku řídicích (34) s jejím pouzdrem (65), pružinovou podložku M8 (50) a plochou podložku OD12*ID8.5*1.5T(64). Poté připevněte řídítka (3) a objímku řídicích (35) ke sloupku počítače (2) a vše dotáhněte.



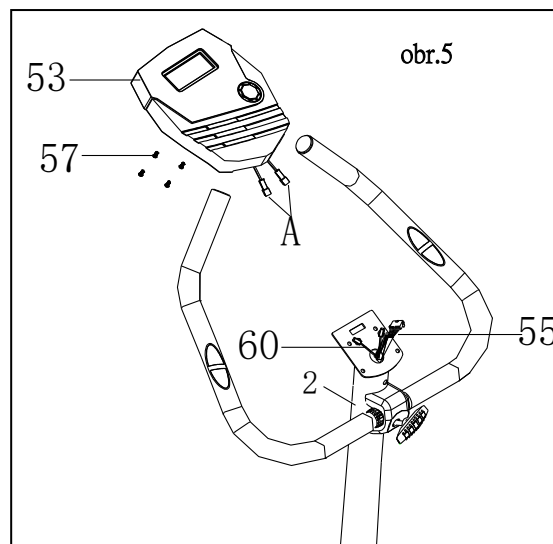
5. Počítač (obr.5)

Odstraňte šrouby počítače (57) , které jsou připevněny k počítači (53) od výroby.

Spojte převod čidla (60) vycházející ze sloupku počítače s převodem čidla (A), který vychází z počítače.

Vložte vrchní převod čidla (55) do otvoru pro převod čidla na zadní straně počítače.

Připevněte počítač (53) k vrchní části sloupku počítače (2), pomocí dříve odstraněných šroubů (57).



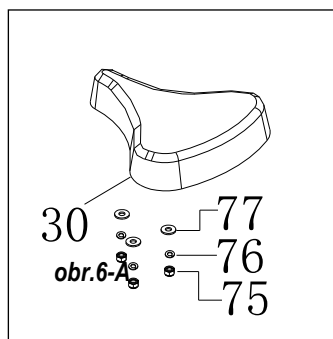
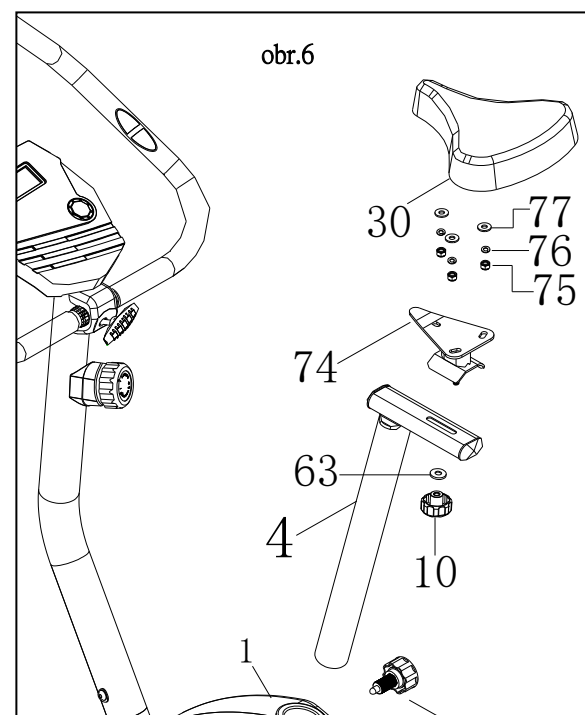
6. sedadlo (obr.6)

Odstraňte nylonové matice M8(75), pružinové podložky M8 (76) a ploché podložky M8 (77) ze sedadla (30). Obr.6-A.

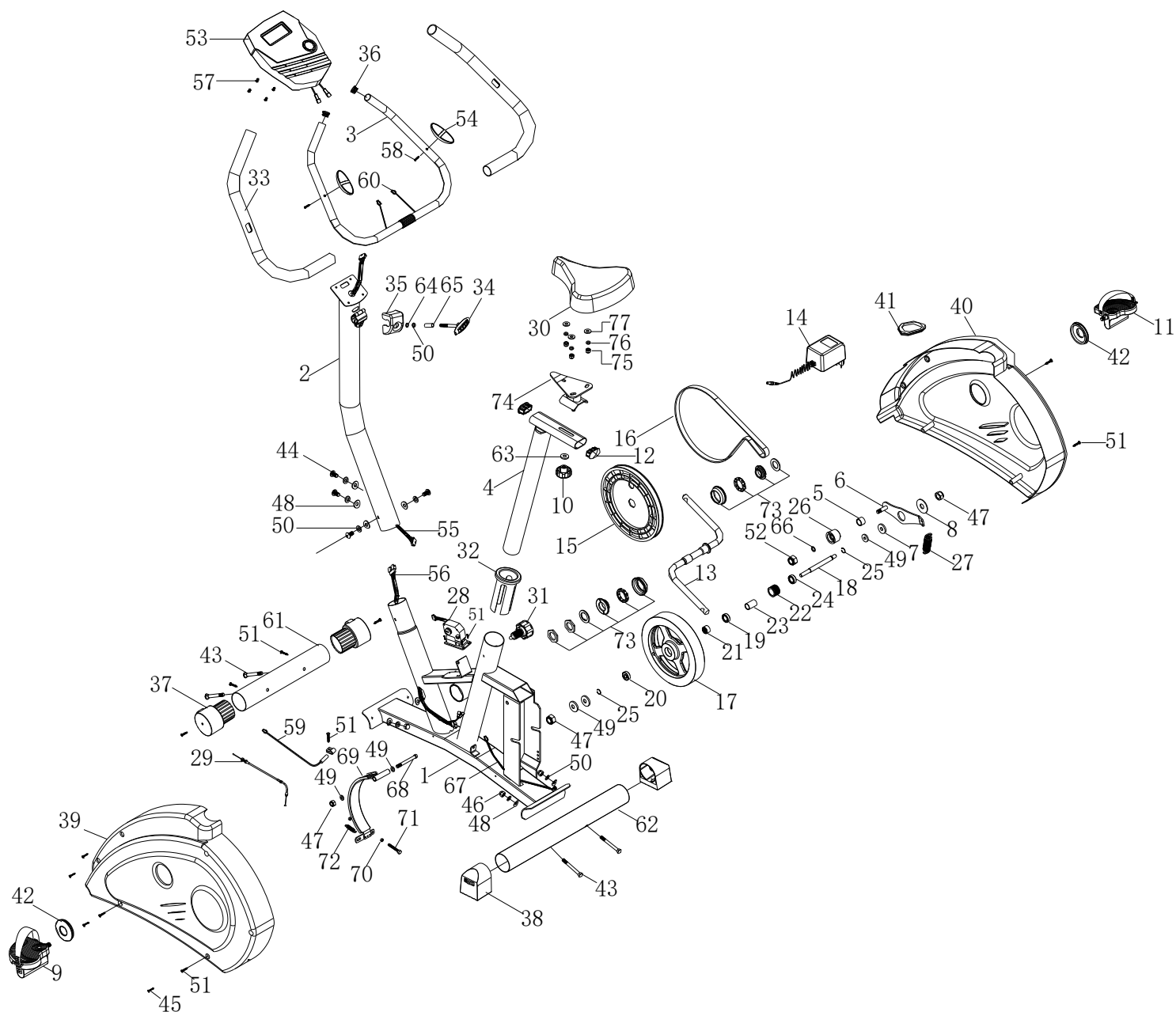
Vložte šrouby sedadla (30) do otvorů destičky k připevnění sedadla (74), zabezpečte je pomocí dříve odstraněných nylonových matek M8, pružinových podložek M8 (76) a plochých podložek M8 (77).

Poté připevněte soupravu k připevnění sedadla (74) se sedadlem(30) ke sloupku sedadla (4) a vše upevněte pomocí ploché podložky OD20*ID8.5*2.0T (63) a otočné hlavičky sedadla (10).

Vložte sloupek sedadla (4) se sedadlem do hlavního rámu. Nastavte sedadlo na, pro Vás, vyhovující výšku pomocí otočné hlavičky sedadla (31).



Podrobný nákres



Funkce displeje

POLOŽKA	POPIS
SPEED	Zobrazuje rychlost během tréninku Rozsah 0.0 ~ 99.9
RPM	Počet obrátů pedálů za minutu Rozsah 0 ~ 999
TIME	Zobrazuje čas tréninku Rozsah 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost dosaženou během tréninku Rozsah 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Zobrazuje množství spálených kalorií během tréninku Rozsah 0 ~ 999
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku Rozsah 0~350
PULSE	Zobrazuje tepovou frekvenci během tréninku Alarm – jakmile je překročena cílová tepová frekvence
MANUAL	Manuální tréninkový režim
PROGRAM	Výběr z 12 PROGRAMŮ
H.R.C	Režim cílové tepové frekvence (Target HR)
WATTS	WATT tréninkový režim.
USER	Uživatel vytváří profil na základě nastavení stupně zátěže

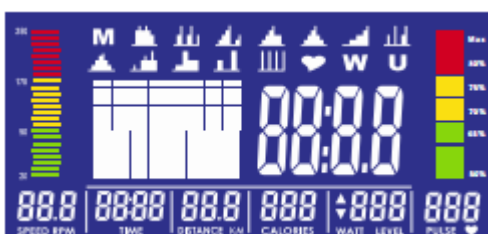
Funkce tlačítek

POLOŽKA	POPIS
Otočné tlačítko - UP	Zvýšení stupně zátěže Nastavení výběru
Otočné tlačítko - DOWN	Snížení stupně zátěže Nastavení výběru
Mode	Potvrzení nastavení nebo výběru
Reset	Přidržením po dobu 2 sekund dojde k restartu počítače a spustí se od uživatelského nastavení Návrat do hlavního menu během přednastavování tréninkových hodnot nebo STOP režimu
Start / Stop	Spouští nebo zastavuje trénink
Recovery	Testuje stav obnovy srdeční frekvence.
Body fat	Testuje tělesný tuk v% a BMI.

Operace

Zapínání

Připojte napájení. Počítač se zapne a zobrazí všechny symboly na LCD displeji na dobu 2 sekund (Obrázek 1). Pak se zobrazí přednastavený průměr kola v okýnku SPEED a "E" nebo "A" v okýnku TIME na dobu 1 sekundy (Obrázek 2). Poté vstupte do Uživatelského nastavení (User data setting). Stiskněte otočné tlačítko za účelem výběru U1~U4, poté SEX (Pohlaví), AGE (Věk), HEIGHT (Výška), WEIGHT (Hmotnost) (Obrázek 3) a potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Jakmile skončíte s nastavováním uživatelských dat přejde počítač do hlavního menu (Obrázek 4). Po 4 minutách bez šlapání nebo detekování pulsu přejde počítač do úsporného režimu. Stiskněte jakékoli tlačítko za účelem "probuzení" počítače.



Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4

Volba tréninku

V hlavním menu stiskněte otočné tlačítko UP nebo DOWN za účelem výběru tréninku: M (Manual) (Obrázek 4) → P (Program 1-12) (Obrázek 5) → ♥ (H.R.C) (Obrázek 6) → W (WATTS) (Obrázek 7) → U (User) (Obrázek 8), stiskněte tlačítko MODE za účelem vstupu do daného tréninku.



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8

Režim Manual

Stiskněte tlačítko START v hlavním menu a můžete okamžitě přímo spustit režim Manual.

1. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru tréninkového programu, vyberte M a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
2. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení stupně zátěže (LEVEL) (Obrázek 9), přednastavená hodnota je 1.
3. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení času (TIME; Obrázek 10), vzdálenosti (DISTANCE; Obrázek 11), kalorií (CALORIES; Obrázek 12), pulsu (PULSE; Obrázek 13) a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel nastavit stupeň zátěže pomocí otočného tlačítka. Stupeň zátěže se ukáže v okýnku WATT; pokud nedojde k nastavení během 3 sekund, přepne se na zobrazení WATT (Obrázek 14).
5. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte tlačítko RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Obrázek 9



Obrázek 10



Obrázek 11



Obrázek 12



Obrázek 13



Obrázek 14

Režim Program

1. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru Programu, vyberte P01 (Obrázek 15), P02, P03, ... P12 a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
2. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení stupně zátěže (Obrázek 16), přednastavená hodnota je 1.
3. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení TIME.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel nastavit stupeň zátěže pomocí otočného tlačítka.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte tlačítko RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Obrázek 15



Obrázek 16

Režim H.R.C.

1. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru programu, vyberte H.R.C. a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
2. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru 55% (Obrázek 17), 75% (Obrázek 18), 90% (Obrázek 19) nebo TAG (TARGET H.R., výchozí hodnota je: 100) (Obrázek 20). Když zvolíte TAG stiskněte otočné tlačítko za účelem nastavení hodnoty v rozmezí 30~230.
3. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení TIME (Obrázek 21).
4. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte tlačítko RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Obrázek 17



Obrázek 18



Obrázek 19



Obrázek 20



Obrázek 21

Tryb Watt

1. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru programu, vyberte W a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
2. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení cílové hodnoty WATT. (výchozí hodnota je: 120, Obrázek 22)
3. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení TIME (Obrázek 23).
4. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Během tréninku bude systém automaticky upravovat stupeň zátěže v závislosti na uživatelském tréninkovém statusu. Uživatel může stisknout otočné tlačítko za účelem nastavení stupně WATT.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte tlačítko RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Obrázek 22



Obrázek 23

Režim User Program

1. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem výběru programu, vyberte U a stiskněte tlačítko MODE za účelem potvrzení výběru.
2. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem vytvoření uživatelského profilu (Obrázek 24). Je tam celkem 8 sloupců, uživatel může nastavit pro každý sloupec stupeň zátěže. Uživatel může za účelem přerušení nastavování stisknout tlačítko MODE na dobu 2 sekund.
3. Otočte otočné tlačítko směrem UP nebo DOWN za účelem nastavení TIME (Obrázek 25).
4. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel nastavit stupeň zátěže pomocí otočného tlačítka.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte tlačítko RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Obrázek 24



Obrázek 25

Recovery

Po absolvování tréninku mějte dlaně na čidlech pulsu nebo mějte zapnutý hrudní pás a stiskněte tlačítko RECOVERY. Všechny funkce se na displeji zastaví kromě "TIME", který se začne odpočítávat od 00:60 do 00:00 (Obrázek 26). Displej zobrazí hodnotu obnovy Vaší tepové frekvence: F1, F2....až F6 (Obrázek 27). F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Uživatel může v tréninku pokračovat za účelem zlepšení status obnovení tepové frekvence. (Stiskněte tlačítko RECOVERY za účelem návratu na hlavní obrazovku.)



Obrázek 26



Obrázek 27

Body fat

1. V režimu STOP, stiskněte tlačítko BODY FAT za účelem spuštění měření.
2. Počítač zobrazí UX (Obrázek 28) a začne s měřením (Obrázek 29~30).
3. Během měření musí mít uživatel obě dlaně na čidlech pulsu. Jakmile počítač detekuje puls, LCD displej bude vypadat jako na Obrázku 31 po dobu 8 sekund, dokud počítač neskončí s měřením.
4. LCD displej zobrazí BMI (Obrázek 32), FAT % (Obrázek 33) a BODY FAT orient.hodnoty (Obrázek 34).
5. Chybová hláška:

*LCD displej zobrazuje "---- " " ----"— dlaně nejsou správně položeny na čidlech.

*E-1—není detekována srdeční činnost.

*E-4—objevuje se, když hodnota FAT% a BMI jsou pod 5 nebo nad 50.



Obrázek 28



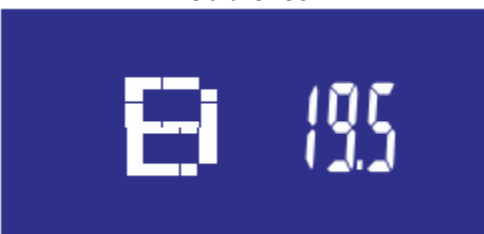
Obrázek 29



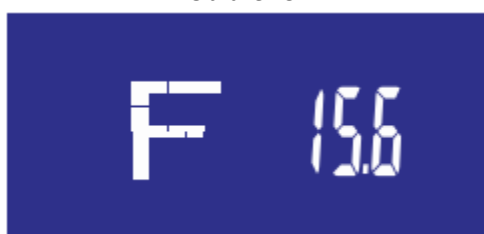
Obrázek 30



Obrázek 31



Obrázek 32



Obrázek 33



Obrázek 34

iConsole⁺

Uživatel může připojit počítač k tabletu s APP funkcí:

1. Zapněte funkci Bluetooth na tabletu, vyhledejte přístup k počítači a stiskněte "Connect". (heslo: 0000). Zapněte iconsole+ aplikaci na tabletu a začněte trénink s tabletem.





iConsole+

Android - systémové požadavky

1280*800 Android 4.0 nebo vyšší

Podporovaná zařízení:

Samsung Galaxy 10.1, Samsung Galaxy Tab2
Samsung Galaxy Tab3, Asus MeMo Pad 10,
Asus Tf101

iOS - systémové požadavky

iOS 5.1.1 nebo vyšší

Podporovaná zařízení:

iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini, iPad Air.
iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6

FREE



Quick Start Guide

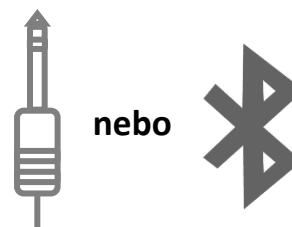
Krok 1.

Stáhněte aplikaci iConsole+



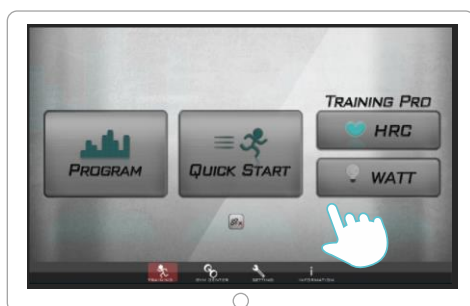
Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení pomocí 3,5mm audio kabelu nebo Bluetooth



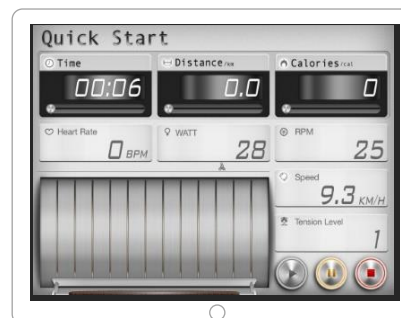
Krok 3.

Otevřete aplikaci



Krok 4.

Začněte cvičit



Krok 5.

Souhrnný přehled



Krok 6.

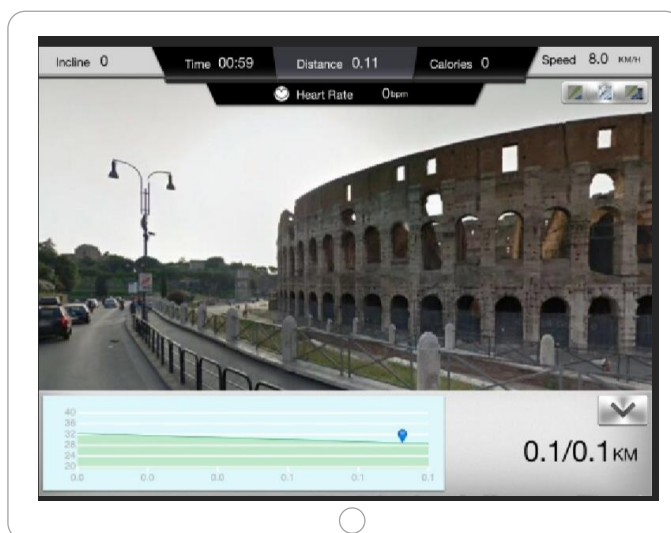
Sdílejte na Facebook-u nebo Twitter-u



Naplánujte trasu na mapě



Cvičte s Google Street View



Kompletní návod k obsluze si stáhněte na:
<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>



Návod k tréninku

1. Rozcvička

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



2. Pozice

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



3. Trénink

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

4. Plán tréninku

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

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

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

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

Rozsah užívání

Rotoped M0410 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům

OPOZORNĚNÍ!

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



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

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



Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41–905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl