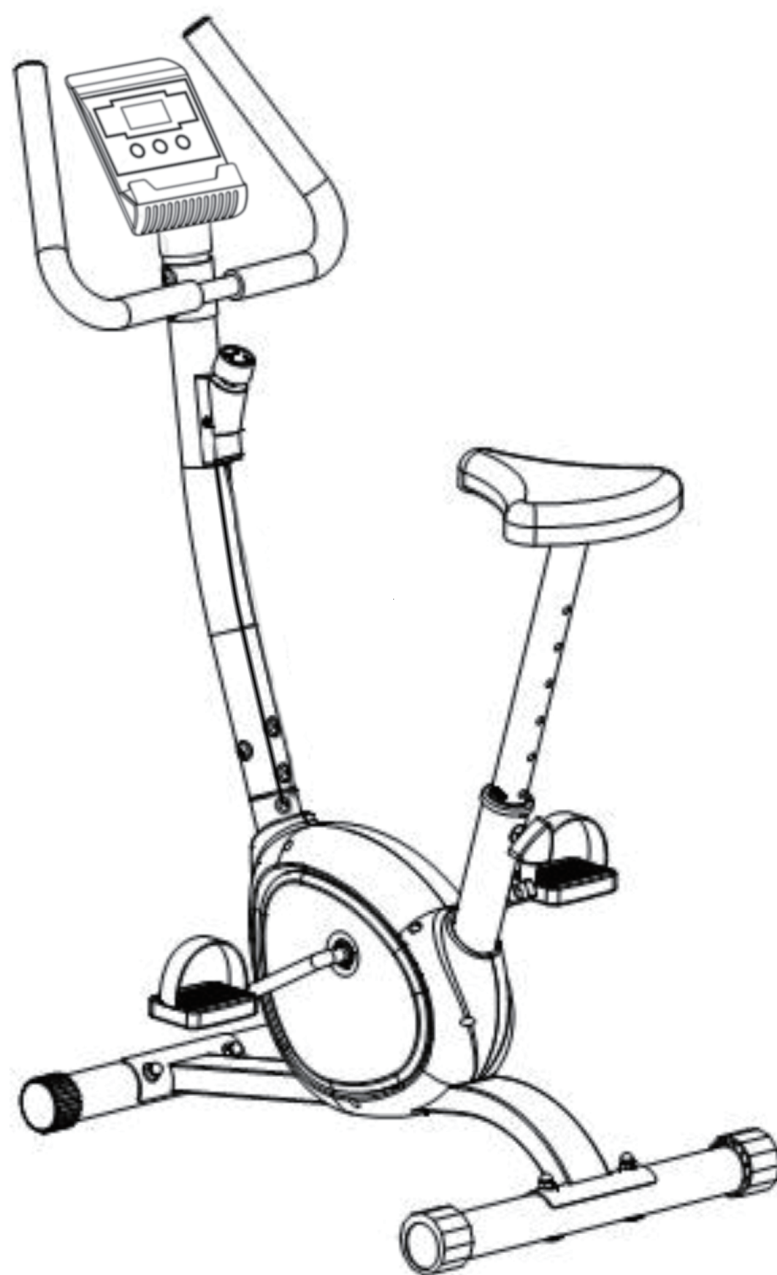


**ROWEREK MECHANICZNY RW3011 - EXERCISE BIKE RW3011 –
MECHANICKY ROTOPED RW 3011 – DER MECHANISCHE HEIMTRAINER RW3011**



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

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. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości 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, szpki na nogi i apicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić w tym czasie 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 HC 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 – 10 kg

Rozmiar po rozłożeniu –505 x 93 x 1135 mm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

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

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

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

SPOSÓB REGULACJI OPORU

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

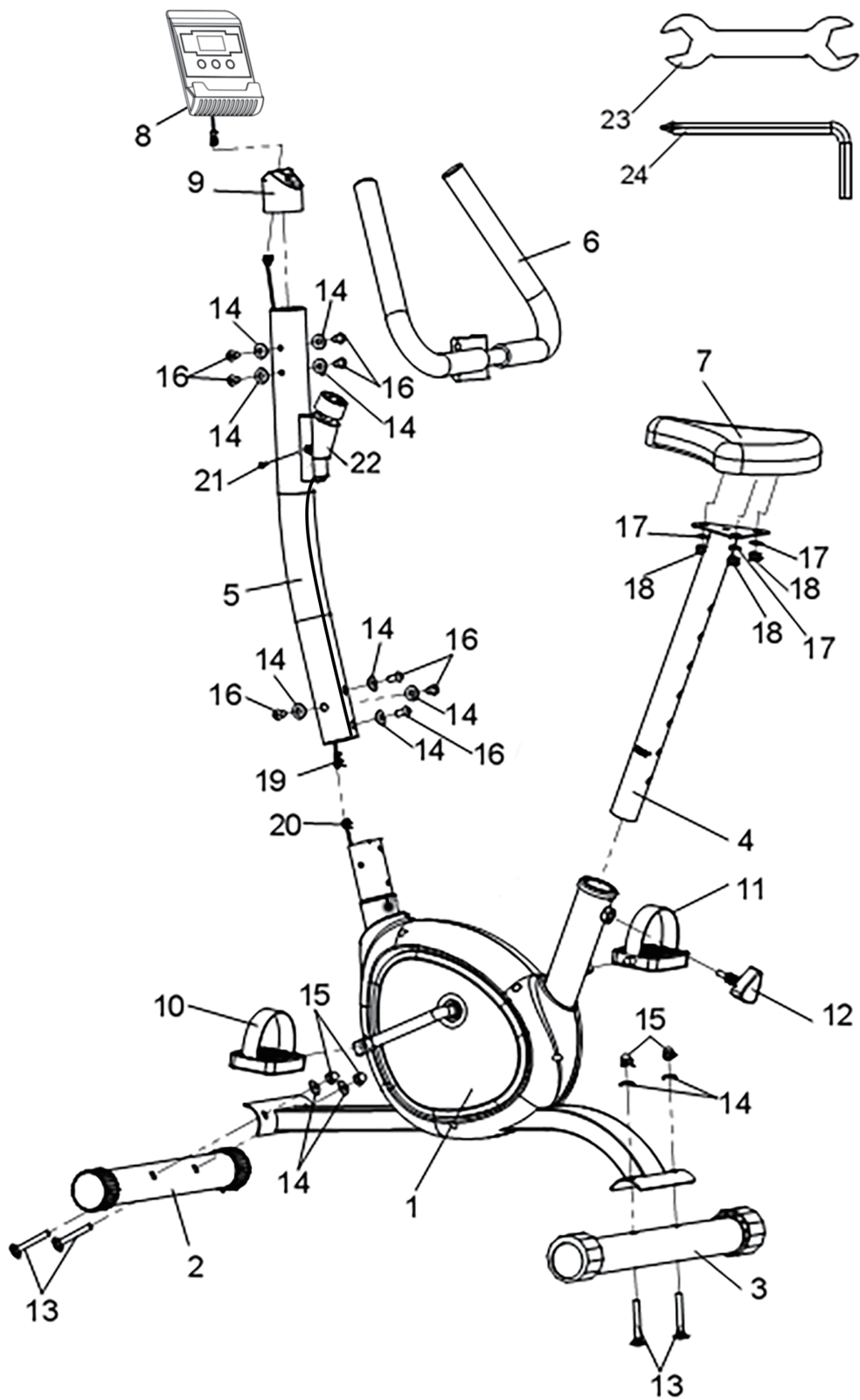
SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałowac. Rower mechaniczny RW3011 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

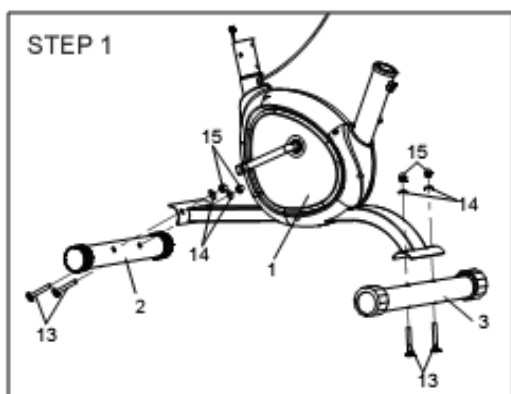
LISTA CZĘŚCI

lp	Nazwa	Informacje dodatkowe	ilość
1	rama główna		1
2	przedni stabilizator	zawiera zaślepki	1
3	tylni stabilizator	Zawiera zaślepki	1
4	kolumna siedziska	Ø38	1
5	kolumna kierownicy		1
6	uchwyt / kierownica	zawiera piankowe nakładki	1
7	siodełko		1
8	komputer		1
9	element mocujący komputera		1
10	pedał lewy		1
11	pedał prawy		1
12	pokrętło	M12	1
13	śruba	M8X60	4
14	podkładka łukowa	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	nakrętka	M8	4
16	śruba sześciokątna	M8X16	8
17	podkładka	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	nakrętka zabezpieczająca	M8	3
19	górny przewód komputera		1
20	dolny przewód komputera		1
21	śruba	M5*12	1
22	pokrętło zmiany oporu		1
23	klucz płaski	13-15mm	1
24	klucz imbusowy	5mm	1

RYSUNEK ZBIORCZY



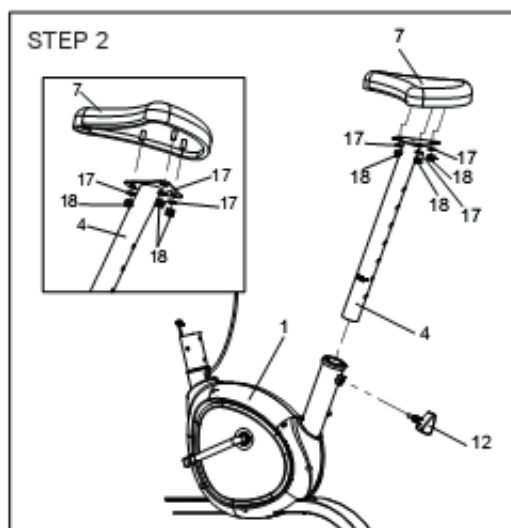
INSTRUKCJA MONTAŻU KROK PO KROKU



Krok 1

Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając załączonego zestawu śrub (13) i przymocuj nakrętką (15) M8

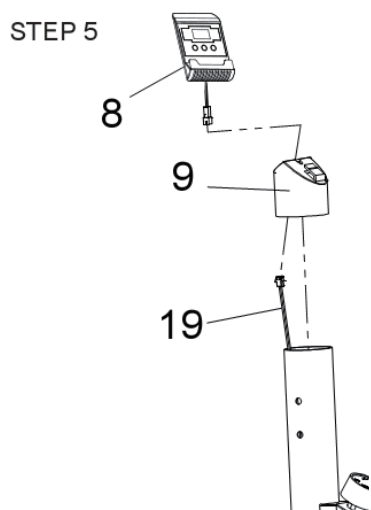
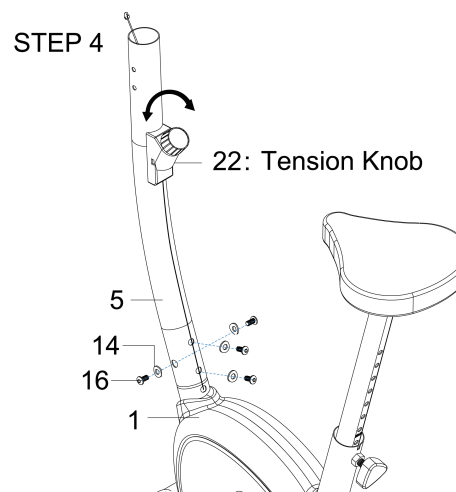
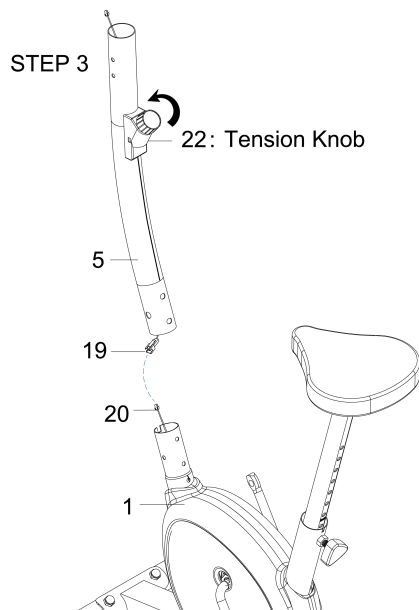
Ważne: zaślepki tylnego stabilizatora (3) należy tak wyregulować aby urządzenie się nie chwiało



Krok 2

Zamocuj siodełko (7) na kolumnie siedziska (4) używając podkładek (17) i nakrętki mocującej (18)
Następnie wsuń kolumnę siedziska (4) do ramy głównej (1) i zabezpiecz za pomocą pokrętła (12) jak na zdjęciu

Ważne: Wysokość siedziska można regulować w zależności od wysokości użytkownika. Ale upewnij się iż pokrętło (12) jest prawidłowo zamocowane w odpowiednim otworze w kolumnie siedziska (4) i na końcu dokręć pokrętło.



Krok 3:

Podłącz dolny przewód komputera (20) z górnym przewodem (19) i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony.

Sprawdź czy pokrętko zmiany oporu (22) jest na najniższym poziomie a następnie połącz górna linkę oporu z linką dolną.

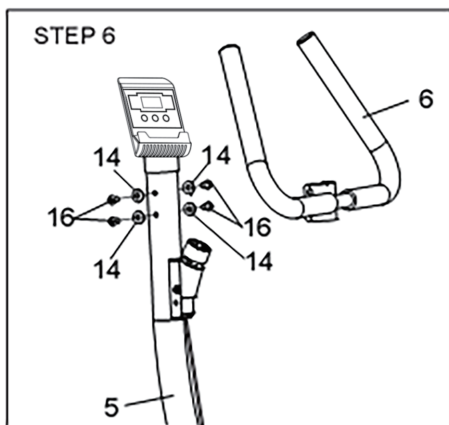
Krok 4:

Zamocuj kolumnę (5) na ramie głównej (1) używając podkładek łukowych (14) i śruby sześciokątnej (16)

Krok 5:

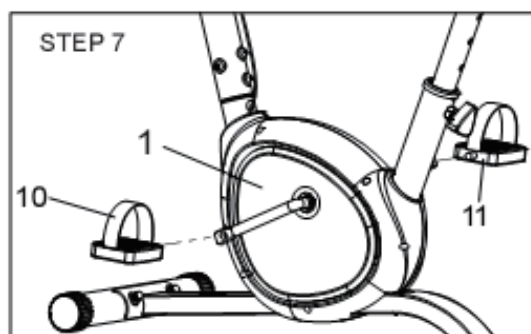
Podłącz górny przewód (19) z komputerem (8) przeciągając go przez element mocujący (9)

Ustaw odpowiednio element mocujący komputera (9) na kolumnie kierownicy (5) a następnie umieść komputer na uchwycie (8)



Krok 6:

Zamocuj kierownice (6) na kolumnie (5) używając podkładek łukowych (14) i śruby sześciokątnej (16)



Krok 7:

Zamocuj pedał L (10) na lewej korbie.
Zamocuj pedał R (11) na prawej korbie

Uwaga: Upewnij się, że pedały są mocno dokręcone.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE - Naciśnij aby wybrać odpowiednią funkcję

SET: Naciśnij aby ustawić czas ćwiczeń, dystansu i kalorie jeśli system nie jest w trakcie skanowania

RESET : Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy aby wykonać całkowity reset wszystkich funkcji

DOSTĘPNE FUNKCJE:

SCAN (SCAN) /SKANOWANIE Wyświetlacz pokazuje automatycznie wszystkie pomiary w odstępach czasowych co 6 sekund

TIME (TM) /CZAS/: Mierzy czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do ich zakończenia

SPEED (SPD) /PRĘDKOŚĆ/: Wyświetla aktualną prędkość

DISTANCE (DST) /DYSTANS Zlicza skumulowany przebyty dystans ćwiczeń

ODO – Wyświetla całkowity przebyty dystans (należy naciskać przycisk MODE aż wskaźnik przejdzie do funkcji ODO)

CALORIES (CAL) /KALORIE/: Zlicza kalorie spalone podczas ćwiczeń

TIME (TM).....od 0 do 99:59 MIN

Czas

SPEED (SPD)..... od 0 do 99.9 KM/GODZ.

Prędkość

DISTANCE (DST)..... od 0 do 99.99 KM

Dystans

CALORIES (CAL)od 0 do 9999 KCAL

Kalorie

ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

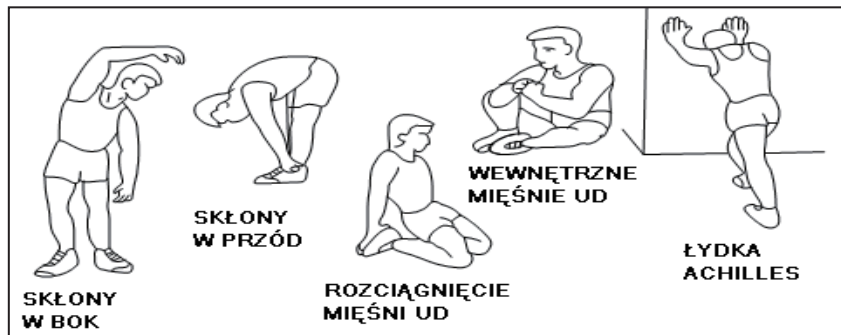
Rowerek mechaniczny RW3011 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

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

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

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

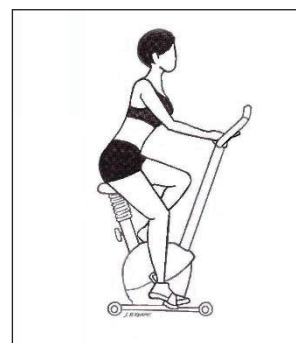


2. Pozycja

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

3. Trening

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



4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

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

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

Odpoczynek:

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

Sukces

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

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

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

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 HC. 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

N.W: 10kg

Folded size: 505 x 93 x 1135 mm

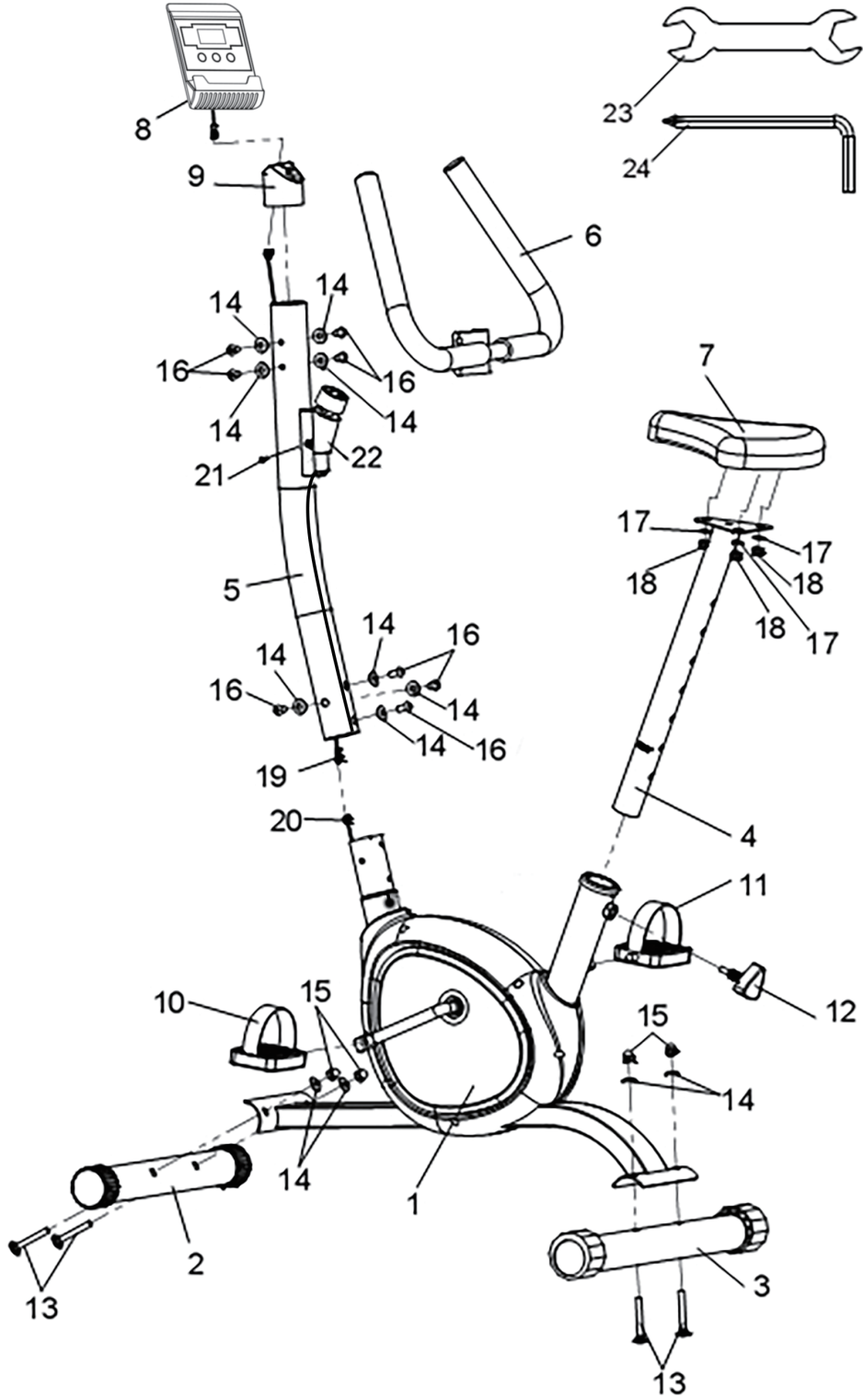
Max load: 100kg



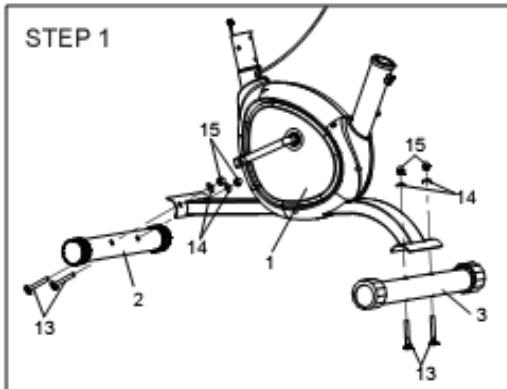
PART LIST

NO	PART NAME	INSTRUCTION	QUANTITY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer set	Include cap	1
3	Rear stabilizer set	Include cap	1
4	Seat post set	Ø38	1
5	Handle post set		1
6	Handle	Include foam	1
7	Seat		1
8	Computer		1
9	Computer holder		1
10	Pedal-L		1
11	Pedal-R		1
12	Adjustment knob	M12	1
13	Key head bolt	M8X60	4
14	Arc spacer	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	Blocks nut	M8	4
16	Hexagonal screw	M8X16	8
17	Flat spacer	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	Locknut	M8	3
19	Computer upper end wire		1
20	Computer lower end wire		1
21	Tension screws	M5*12	1
22	Tension knob		1
23	Open end wrench	13-15mm	1
24	Hex wrench	5mm	1

Exploded-view assembly drawing



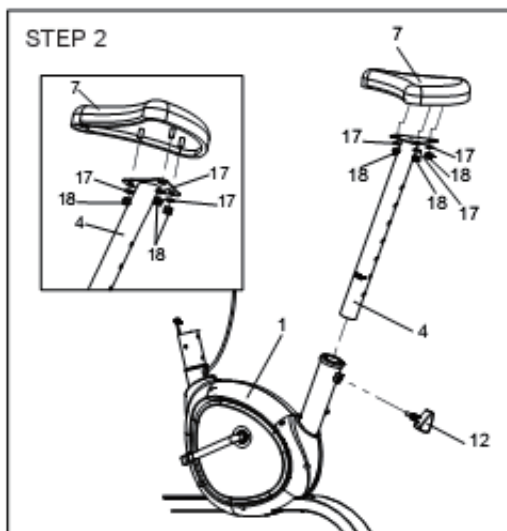
ASSEMBLY INSTRUCTION



Step 1

Attach the Front Stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of Key head bolt (13), Arc spacer (14) and Block nut (15) M8.

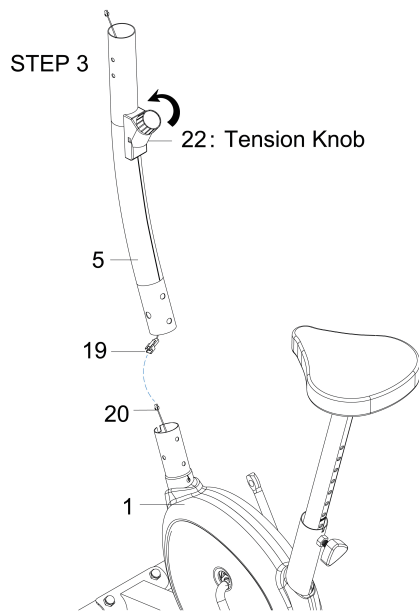
Note: The end caps of the rear stabilizer (3) can be adjusted to make the frame steady.



Step 2

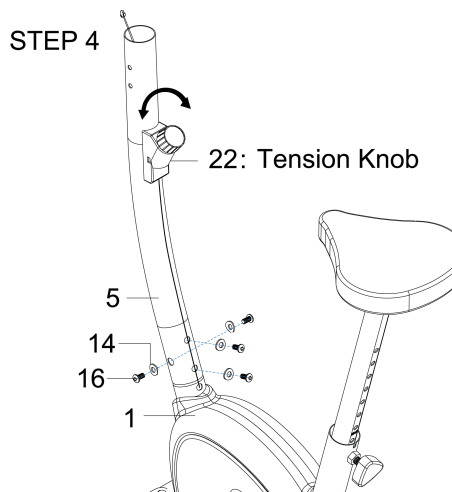
Fix the seat (7) on to the Seat post set (4) use the Flat spacer (17) and Locknut (18). Then put the Seat post set (4) into main frame (1) and secure with Adjustment knob (12), as shown in the picture.

Note: Height of seat (7) can be adjusted according to user's height. But please make sure adjustment knob (12) is in the hole of Seat post set (4) and tighten the adjustment knob (12)



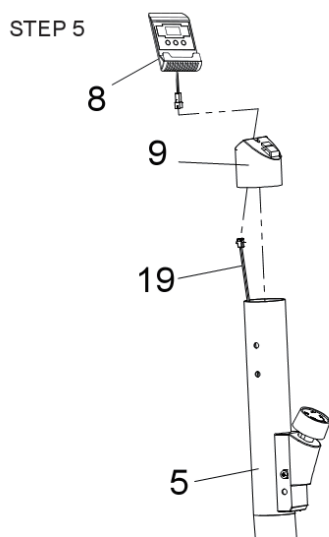
Step3:

Connect the Computer lower end wire (20) into the Computer upper end wire (19) and make sure it is securely connected. Make sure the tension knob(22) at the lowest level, then connect the upper tension Cable with lower tension cable



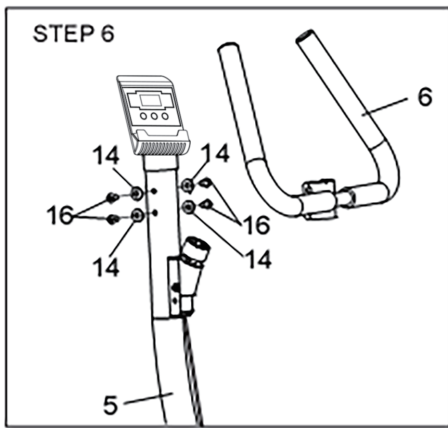
Step 4:

Fix the Handle post set (5) on main frame (1) use Arc spacer (14) and Hexagonal screw (16).



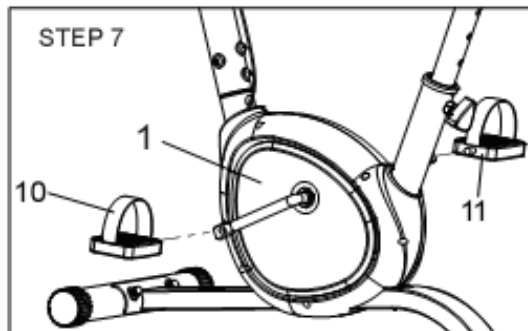
Step5:

Connect the Computer upper end wire (19) and Computer (8) through the Computer holder (9), Set the Computer holder (9) on the Handle post set (5). Then plug the computer (8) to the Computer holder (9).



Step6:

Assemble handle (6) to Handle post set (5) use Arc spacer (14) and the Hexagonal screw (16)



Step7:

Fix the pedal - L (10) on left crank set.
Fix the pedal - R (11) on right crank set.
NOTE: Ensure pedals are tight.

Computer Instruction



BUTTON FUNCTIONS:

MODE: PRESS IT FOR SELECT FUNCTION.

SET : PRESS TO SET VALUE OF TIME, DISTANCE AND CALORIES WHEN SYSTEM IS NOT IN SCAN MODE.

RESET : PRESS AND HOLD IT FOR 3 SECONDS FOR RESET ALL FUNCIONS (TIME, DISTANCE, CALORIES)

FUNCTION:

SCAN : AUTOMATICALLY SCAN THROUGH EACH FUNCTION W/A PERIOD OF 6 SECONDS.

TIME : ACCUMULATES TOTAL WORKING TIME UP TO 99:59

SPEED : ACCUMULATES THE CURRENT SPEED UP TO 99.9KM/H OR ML/H.

THE VALUE WILL STAY ON THE MONITOR CONSTANTLY.

DISTANCE : ACCUMULATES TOTAL WORKING DISTANCE UP TO 99.99KM
OR ML FROM ZERO.

ODO : PRESS THE MODE KEY UNTIL THE POINTER ADVANCES TO ODO METER. THE TOTAL ACCUMULATED
DISTANCE WILL BE SHOWN.

CALORIE : ACCUMULATES CALORIE CONSUMPTION DURING
EXERCISE

TIME (TMR).....od 0 do 99:59 MIN

SPEED (SPD)..... od 0 do 99.9 KM/H.

DISTANCE (DST)..... od 0 do 99.99 KM

CALORIES (CAL)od 0 do 9999 KCAL

TERMS OF REFERENCES

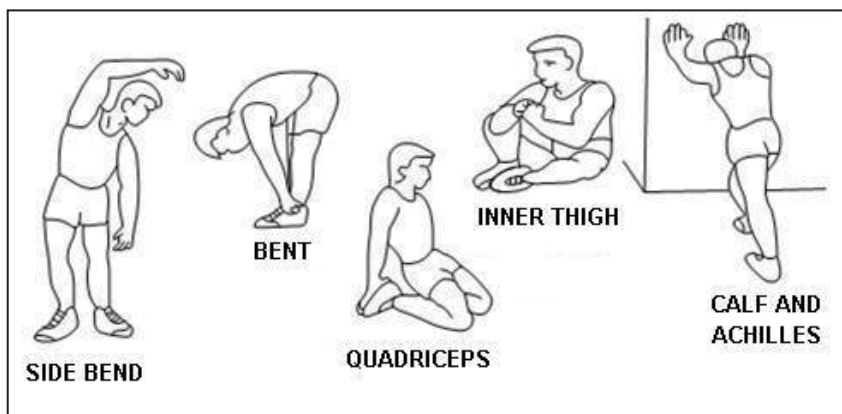
Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Exercise bike RW3011 is item class HC. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

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

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.

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 případech užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie HC 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 – 10 kg

Rozměry po rozložení – 505 x 93 x 1135 mm

Maximální zatížení výrobku – 100 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 korozí.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

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

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod říditky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku mínus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

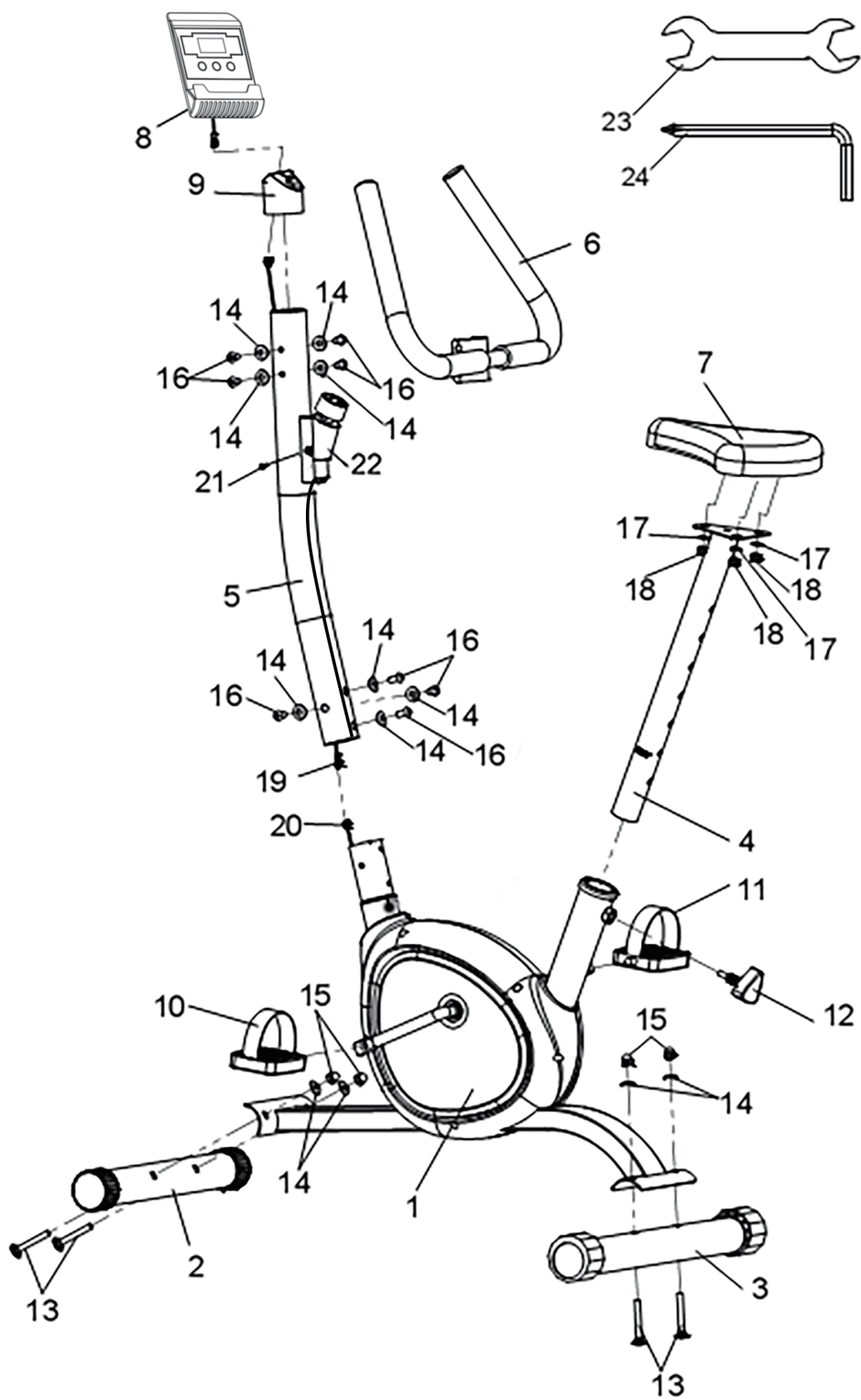
ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Rotoped RW3011 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu

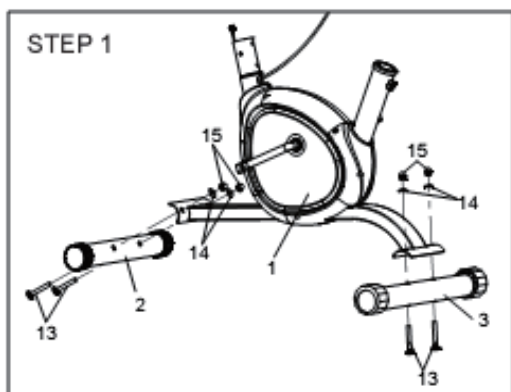
Seznam dílů

Č.	Název	Dodatkové informace	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor	vč. plastových koncovek	1
3	Zadní stabilizátor	vč. plastových koncovek	1
4	Sedlová trubka	Ø38	1
5	Sloupek řídítek		1
6	Řídítka	vč. pěnových návleků	1
7	Sedlo		1
8	Počítač		1
9	Držák PC		1
10	Levý pedál		1
11	Pravý pedál		1
12	Šroub regulace výšky sedla	M12	1
13	Vratový šroub	M8X60	4
14	Prohnutá podložka	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	Ozdobná matice	M8	4
16	Imbusový šroub	M8X16	8
17	Plochá podložka	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	Samoblokovací matice	M8	3
19	Prostřední kabel k PC		1
20	Spodní kabel k PC		1
21	Šroub	M5*12	1
22	Šroub regulace zátěže		1
23	Klíč	13-15mm	1
24	Klíč	5mm	1

Schéma dílů



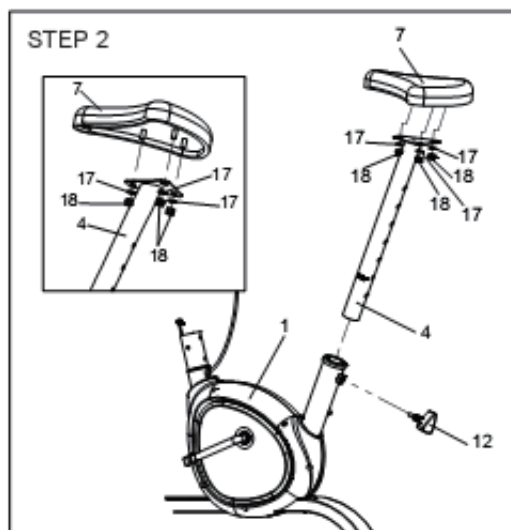
Postup montáže



KROK 1

Přední stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí sady dvou vratových šroubů (13), prohnutých podložek (14) a ozdobných matic (15).

Pozn.: Plastové koncovky předního stabilizátoru lze otáčet pro vyrovnání trenažéru do roviny.

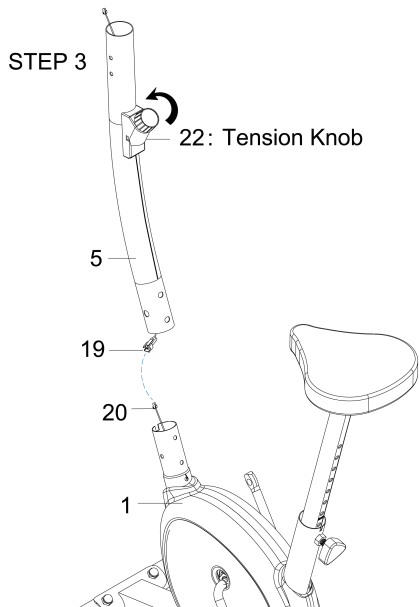


KROK 2

Sedadlo (7) připevněte k sedlové trubce (4) pomocí plochých podložek (17) a samoblokujících matic (18). Sedlovou tyč (4) poté zasuňte do hlavního rámu (1) a zajistěte ji šroubem pro regulaci výšky sedadla (12) jako je na obrázku.

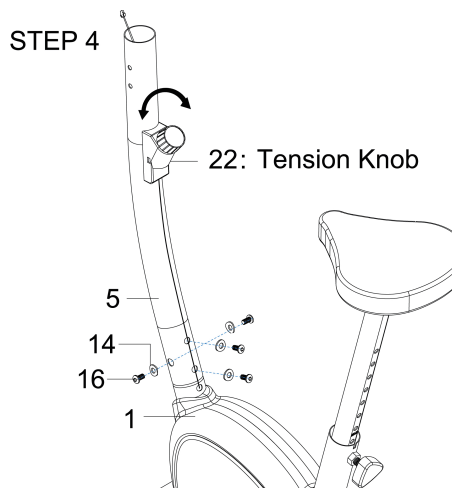
Pozn.: Po nastavení správné výšky sedadla (7) se ujistěte, že šroub pro regulaci výšky sedadla (12) je v otvoru sedlové trubky (4) a že je pevně dotažen.

tep 2



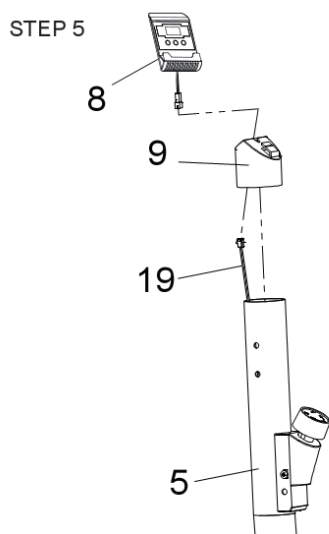
KROK 3

Spodní kabel PC (20) spojte s prostředním kabelem PC (19) a zkontrolujte, že koncovky do sebe zapadly. Šroub regulace zátěže (22) otočte do polohy nejnižší zátěže (vlevo) a poté spojte horní koncovku lanka regulace zátěže (22B) se spodní koncovkou lanka regulace zátěže (22C).



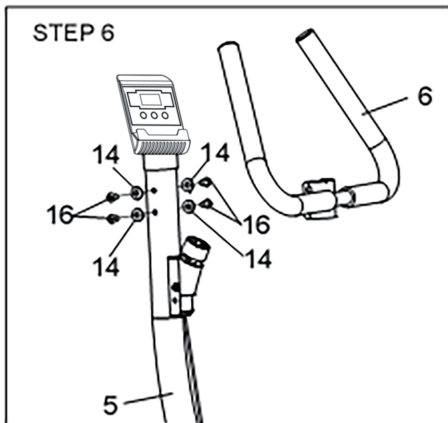
KROK 4

Sloupek řídítek (5) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí prohnutých podložek (14) a imbusových šroubů (16).



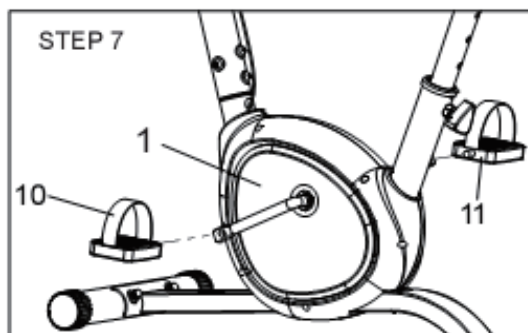
KROK 5

Prostřední kabel PC (19) protáhněte držákem PC (9) a spojte ho s počítačem (8), ujistěte se, že koncovky do sebe zapadly. Počítač (8) zasuňte do držáku PC (9).



KROK 6

Řídítka (6) připevněte ke slouku řídítek (5) pomocí prohnutých podložek (14) a imbusových šroubů (16).



KROK 7

Levý pedál (10) všroubujte do levé kliky. Levý pedál (10) má levý závit a utahuje se směrem vlevo - proti směru hodinových ručiček.

Pravý pedál (11) všroubujte do pravé kliky. Pravý pedál (10) má standartní závit a utahuje se směrem vpravo - po směru hodinových ručiček.



FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Stisknutím vyberete požadovanou funkci

SET: Stisknutím nastavíte dobu cvičení, vzdálenost a kalorie, pokud systém není v režimu „SCAN“

RESET : Stisknutím a přidržením po dobu 3 sekund provedete kompletní reset všech funkcí

DOSTUPNÉ FUNKCE:

SCAN (SCAN) / SKENOVÁNÍ Displej automaticky zobrazuje všechna měření v intervalech 6 sekund

TIME (TM) /ČAS/: Měří čas cvičení od začátku do konce

SPEED (SPD) /RYCHLOST/: Zobrazuje aktuální rychlost

DISTANCE (DST) /VZDÁLENOST/: Zobrazuje vzdálenost

ODO: Zobrazuje celkovou, urazenou vzdálenost

CALORIES (CAL) /KALORIE/: Zobrazuje spálené kalorie

TIME (TM).....od 0 do 99:59 MIN

Čas

SPEED (SPD)..... od 0 do 99.9 KM/HOD.

Rychlost

DISTANCE (DST)..... od 0 do 99.99 KM

Vzdálenost

CALORIES (CAL)od 0 do 9999 KCAL

Kalorie

OBLAST POUŽITÍ

Cvičení na rotopedu nahrazují cvičení prováděná na běžném kole.

Mechybnický rotoped RW3011 je zařízení třídy HC určené pouze pro domácí použití. Nelze použít pro terapeutické, rehabilitační akomerční účely.

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

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen.

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

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



2. Pozice

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



3. Trénink

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

4. Plán tréninku

Rozcvička:

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

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

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

Odpočinek:

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

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsů. 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 nezapočítejte trénink příliš agresivně.

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

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

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, um die optimale Sicherheit zu gewährleisten. Es sollten folgende Regeln eingehalten werden:

1. Vor dem Beginn eines Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für die Verwendung vom Trainingsgerät gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen über 35 Jahre und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.

2. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie die Aufwärmübungen.

3. Achten Sie auf abnormale Symptome. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen oder die übermäßige Anstrengung ist gesundheitsgefährdend. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerzen, Schwindelgefühle, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch von Ihrem Arzt beraten lassen. Diese abnormalen Symptome können sich aus einem fehlerhaften Training oder aus der übermäßigen Anstrengung ergeben.

4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren nach und vor einem Training gesichert werden.

5. Das Gerät sollte auf einer trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden. In der Nähe des Geräts sollten alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden.

Die Unebenheiten sollte man hingegen ebenen. Es wird auch empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die verhindert, dass sich das Gerät während der Übungen verschiebt. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

6. Der Freiraum sollte nicht kleiner als 0,6 m und nicht größer als die Trainingsfläche sein. Der Freiraum muss auch den Platz für den Notausstieg vom Heimtrainer enthalten. Wenn die Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden.

7. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Muttern und der sonstigen Verbindungselemente geprüft werden.

8. Die Befestigung der Teile und deren Verbindungselemente sollte vor Beginn der Übungen überprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.

9. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und Schäden überprüft wird. Besonders wichtig ist es, auf Schaumstoffgriffe, Endkappen und Polsterungen zu achten, die sich am schnellsten abnutzen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Bis diesem Moment darf dieses Gerät nicht verwendet werden.

10. Keine anderen Elemente sollten in die Öffnungen eingeführt werden.

11. Achten Sie auf hervorstehende, verstellbare Teile und andere Elemente der Konstruktion, die bei Ihrem Training stören könnten.

12. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt wird oder Sie bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie die weitere Benutzung unterbrechen. Dieses Gerät darf nur dann verwendet werden, wenn die Mängel behoben worden sind.

13. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe für Trainings angezogen werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.



14. **Das Gerät wurde zur Klasse HC gemäß der Norm EN ISO 20957-1 angerechnet. Es darf nur für den Heimgebrauch und nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

15. Beim Anheben oder Transport des Geräts sollte eine richtige Körperhaltung eingenommen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.

16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter der Aufsicht von Erwachsenen und unter ihrer Verantwortung benutzen.

17. Das Gerät sollte unter strikter Einhaltung der Bedienungsanleitung montiert werden. Bei der Montage sollten nur die im Set gelieferten Teile verwendet werden. Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile im Set nach der beigefügten Liste enthalten sind.

WARNUNG! VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH SOLLTE DIE UNTEN STEHENDE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCHGELESEN WERDEN. WIR TRAGEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH DEN UNSACHGEMÄßEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 10 kg

Abmessungen nach dem Aufklappen –505 x 93 x 1135 cm

Maximale Belastbarkeit des Produkts – 100 kg

WARTUNG

Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Schweißspuren, da die Säurereaktion die Beschichtung dieses Geräts beschädigen kann. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

HÖHENVERSTELLUNG DES SATTELS

Um die Höhe des Sattels zu verstellen, lösen Sie die Befestigungsschraube der Sattelstütze im Rahmen und stellen Sie den Sattel durch das Verschieben der Sattelstütze entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Ziehen Sie die Schraube so an, dass die Position der Sattelstütze nicht verändert werden kann. Die Sattelstütze darf unter keinen Umständen über die auf der Sattelstütze gekennzeichneten Mindest- oder Höchstmarkierung hinausgezogen werden.

ART DER WIDERSTANDSVERSTELLUNG

Die Widerstandskraft wird mit einem Knopf an dem Lenkerstützrohr eingestellt. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Einstellknopf in Richtung des Minuszeichens (-). Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Knopf in Richtung des Pluszeichens (+).

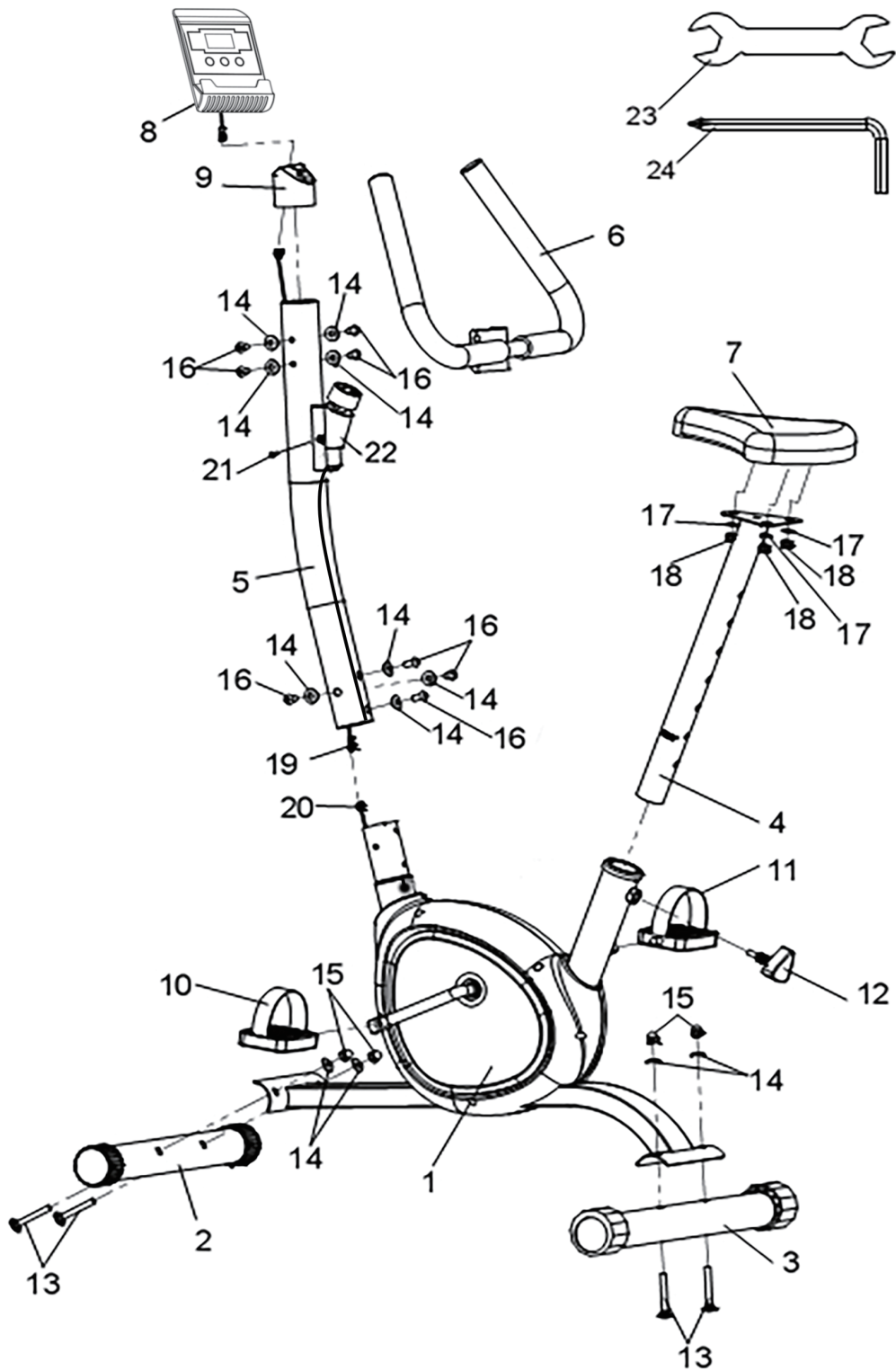
BREMSEN

Stoppen Sie das Pedal, um das Gerät anzuhalten. Der mechanische Heimtrainer verfügt über kein Verriegelungssystem und keine Notbremse.

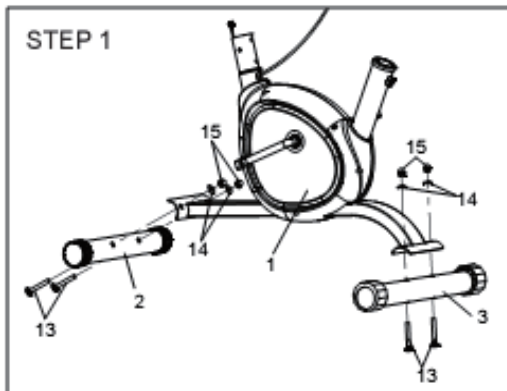
LISTE DER TEILE

Teil-Nr.	Bezeichnung	Zusätzliche Informationen	Anzahl
1	Hauptrahmen		1
2	vorderer Standfuß	mit den Endkappen ausgestattet	1
3	hinterer Standfuß	mit den Endkappen ausgestattet	1
4	<i>Sattelstützrohr</i>	Ø38	1
5	Lenkerstützrohr		1
6	Handgriff / Lenker	mit Schaumstoff bedeckt	1
7	Sattel		1
8	Computer		1
9	Befestigungselement des Computers		1
10	Pedal links		1
11	Pedal rechts		1
12	Drehknopf	M12	1
13	Schraube	M8X60	4
14	Federscheibe	Ø20x Ø8.5x2.0	12
15	Mutter	M8	4
16	Sechskantschraube	M8X16	8
17	Unterlegscheibe	Ø16x Ø8.5x1.5	3
18	Sicherungsmutter	M8	3
19	Kabel des Computers, oben		1
20	Kabel des Computers, unten		1
21	Schraube	M5*12	1
22	Drehknopf zur Widerstandsverstellung		1
23	Schraubenschlüssel	13-15 mm	1
24	Innensechskant	5 mm	1

SAMMELZEICHNUNG



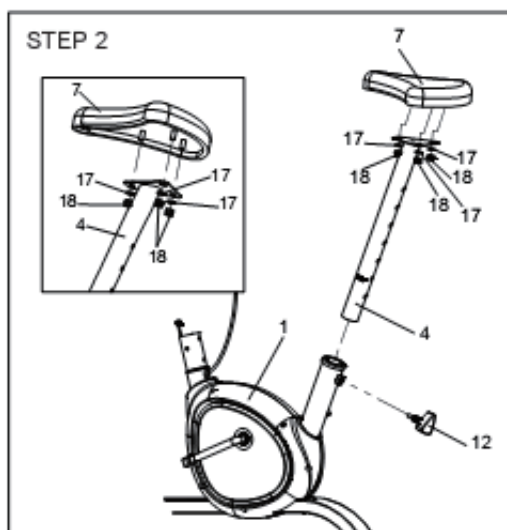
MONTAGEANLEITUNG: SCHRITT FÜR SCHRITT



Schritt 1.

Führen Sie den vorderen Standfuß (2) an den Hauptrahmen (1) und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben (13) aus dem Set und der Mutter M8 (15) fest.

ACHTUNG: Die Endkappen des hinteren Standfußes (3) sind so einzustellen, dass das Gerät stabil stehen kann.

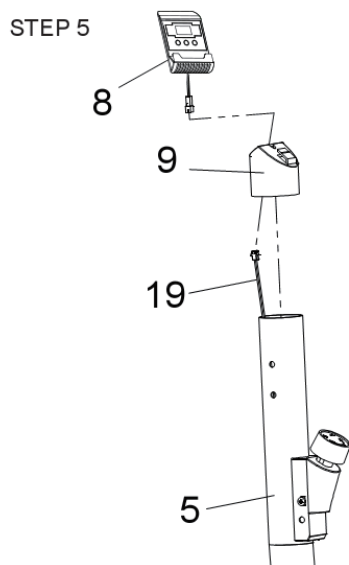
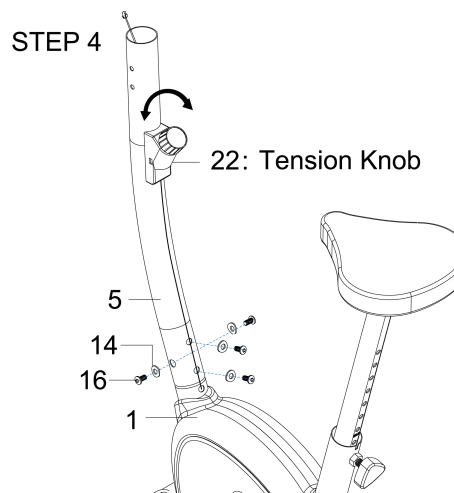
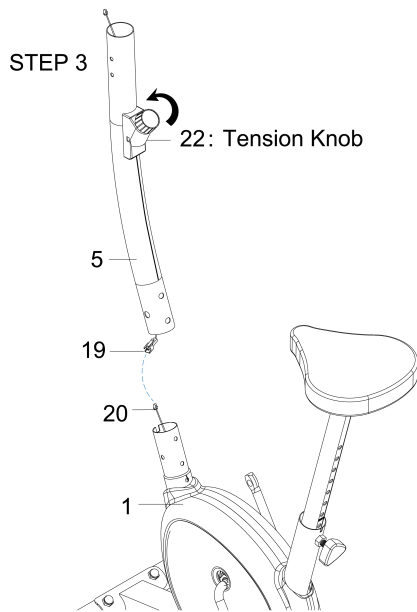


Schritt 2.

Setzen Sie den Sattel (7) auf das Sattelstützrohr (4) und befestigen Sie ihn mittels einer Unterlegscheibe (17) und einer Befestigungsmutter (18).

Verbinden Sie dann das Sattelstützrohr (4) mit dem Hauptrahmen (1) und drehen Sie den Drehknopf (12) fest zu, wie auf der Abbildung.

ACHTUNG: Die Höhe des Sattels kann man an die Größe des Benutzers anpassen. Vergewissern Sie aber sich, ob der Drehknopf (12) in die richtige Öffnung des Sattelstützrohrs (4) montiert worden ist. Drehen Sie am Ende den Drehknopf fest zu.



Schritt 3.

Schließen Sie das untere Kabel des Computers (20) ans obere Kabel (19) an und vergewissern Sie sich, ob es richtig angeschlossen ist.

Prüfen Sie, ob sich der Drehknopf zur

Widerstandsverstellung (22) auf der niedrigsten Stufe befindet, und schließen Sie dann das obere Widerstandskabel ans untere Widerstandskabel an.

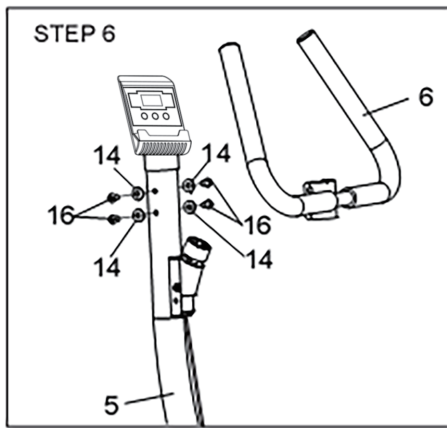
Schritt 4.

Befestigen Sie das Lenkerstützrohr (5) mit den Federscheiben (14) und der Sechskantschraube (16) am Hauptrahmen (1).

Schritt 5.

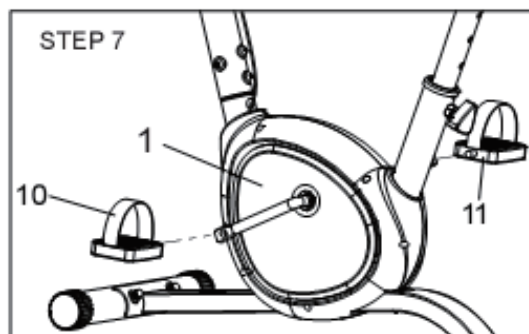
Schließen Sie das obere Kabel (19) mit dem Computer (8) durch das Befestigungselement (9) an.

Positionieren Sie das Befestigungselement des Computers (9) auf das Lenkerstützrohr (5) und setzen Sie dann den Computer auf die Halterung (8).



Schritt 6.

Legen Sie den Lenker (6) auf das Lenkerstützrohr (5) und befestigen Sie ihn mit den Federscheiben (14) und der Sechskantschraube (16).



Schritt 7.

Befestigen Sie das Pedal L (10) an der linken Kurbel.
Befestigen Sie das Pedal R (11) an der rechten Kurbel.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, ob die Pedale festgeschraubt sind.

COMPUTER – BEDIENUNGSANLEITUNG



FUNKTIONEN DER TASTEN:

- MODE:** Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen.
- SET:** Drücken Sie diese Taste, wenn das System nicht während des Scans ist, um die Trainingszeit, die Distanz und den Kalorienverbrauch einzustellen.
- RESET:** Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen vollständig neu zu starten.

VERFÜGBARE FUNKTIONEN:

SCAN: Auf dem Computer werden automatisch alle Trainingsparameter im zeitlichen Abstand von 6 Sekunden angezeigt.

TIME

(Zeit): Die Trainingszeit wird vom Anfang bis zum Ende des Trainings gemessen.

SPEED

(Geschwindigkeit): Es wird kontinuierlich die Geschwindigkeit angezeigt.

DISTANCE

(Distanz): Es wird die zurückgelegte Strecke gemessen.

ODO:

Es wird die insgesamt zurückgelegte Strecke angezeigt (Drücken Sie die Taste MODE, bis die Anzeige auf die ODO-Funktion wechselt).

CALORIES

(Kalorienverbrauch): Es werden verbrauchte Kalorien während des Trainings gemessen.

TIME (TMR).....von 0 bis 99:59 MIN

Zeit

SPEED (SPD)..... von 0 bis 99.9 KM/H

Geschwindigkeit

DISTANCE (DST)..... von 0 bis 99.99 KM

Distanz

CALORIES (CAL) von 0 bis 9999 KCAL

Kalorienverbrauch

ANWENDUNGSBEREICH

Die Trainings mit dem Heimtrainer ersetzen die Trainings, die mit einem Fahrrad gemacht werden.

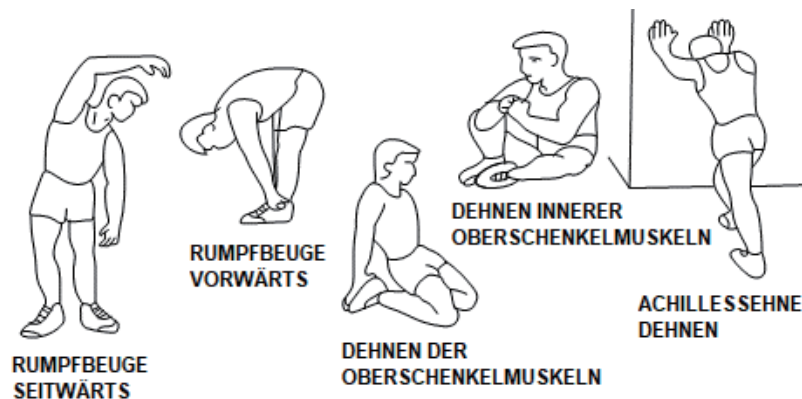
Der mechanische Heimtrainer RW3011 ist ein Gerät der Klasse H und ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Er darf nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.

WARNUNG! Die Systeme zur Herzfrequenzüberwachung können nicht genaue Angaben aufzeigen. Die übermäßige Anstrengung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort Ihr Training.

TRAININGSANLEITUNG

1. Aufwärmübungen

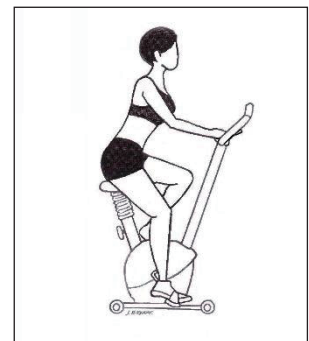
Vor dem eigentlichen Training empfehlen wir Ihnen, die unten auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Die Verletzungsgefahr sinkt durch das Aufwärmen. Es verhindert auch die Muskelkrämpfe sowie verbessert die Muskelleistung.



2. Körperhaltung

Setzen Sie sich auf den Sattel. Legen Sie Ihre Füße in die Pedale, so dass sie zwischen der Pedaloberfläche und dem Sicherheitsgurt gesichert werden. Legen Sie Ihre Hände auf die Handläufe.

Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.



3. Training

Befolgen Sie diese Trainingsanweisungen, um Ihre körperliche Ausdauer und Ihre Gesundheit zu verbessern. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht körperlich aktiv waren, sollten Sie einen Arzt vor Beginn der Übung aufsuchen.

4. Trainingsplanung

Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie 5-10 Minuten lang aufwärmen. Sie sollten ein paar Aufwärmübungen machen oder ein paar Minuten lang mit wenig Widerstand in die Pedale treten.

Trainingszeit:

Die Trainingszeit kann nach folgenden Regeln bestimmt werden:

- alltägliches Training: circa 10 min
- 2-3 Mal pro Woche: circa 30 min
- 1-2 Mal pro Woche: circa 60 min

Erholung:

Wenn Sie Ihr Training beenden wollen, sollten Sie dann die Intensität stufenweise verringern. Dehnübungen werden auch empfohlen, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.

Erfolg

Schon nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, dass Sie stufenweise den Widerstand erhöhen müssen, um den optimalen Wert des Pulses zu halten. Ihre Trainings werden leichter und Sie werden sich besser im Alltag fühlen.

Sie sollten jedoch ständig motiviert sein und regelmäßig Sport treiben. Wählen Sie eine bestimmte Trainingszeit und übertreiben Sie nicht bei den Übungen.

Ein altes Sprichwort unter den Sportlern sagt: "Das Schwierigste an dem Training ist, es zu beginnen."



PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE 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.

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

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 pieczętą 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
 - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
 - incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
 - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
 - špatnou montáž a údržbu,
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost,
 - bylo do produktu neodborně zasaženo,
 - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl