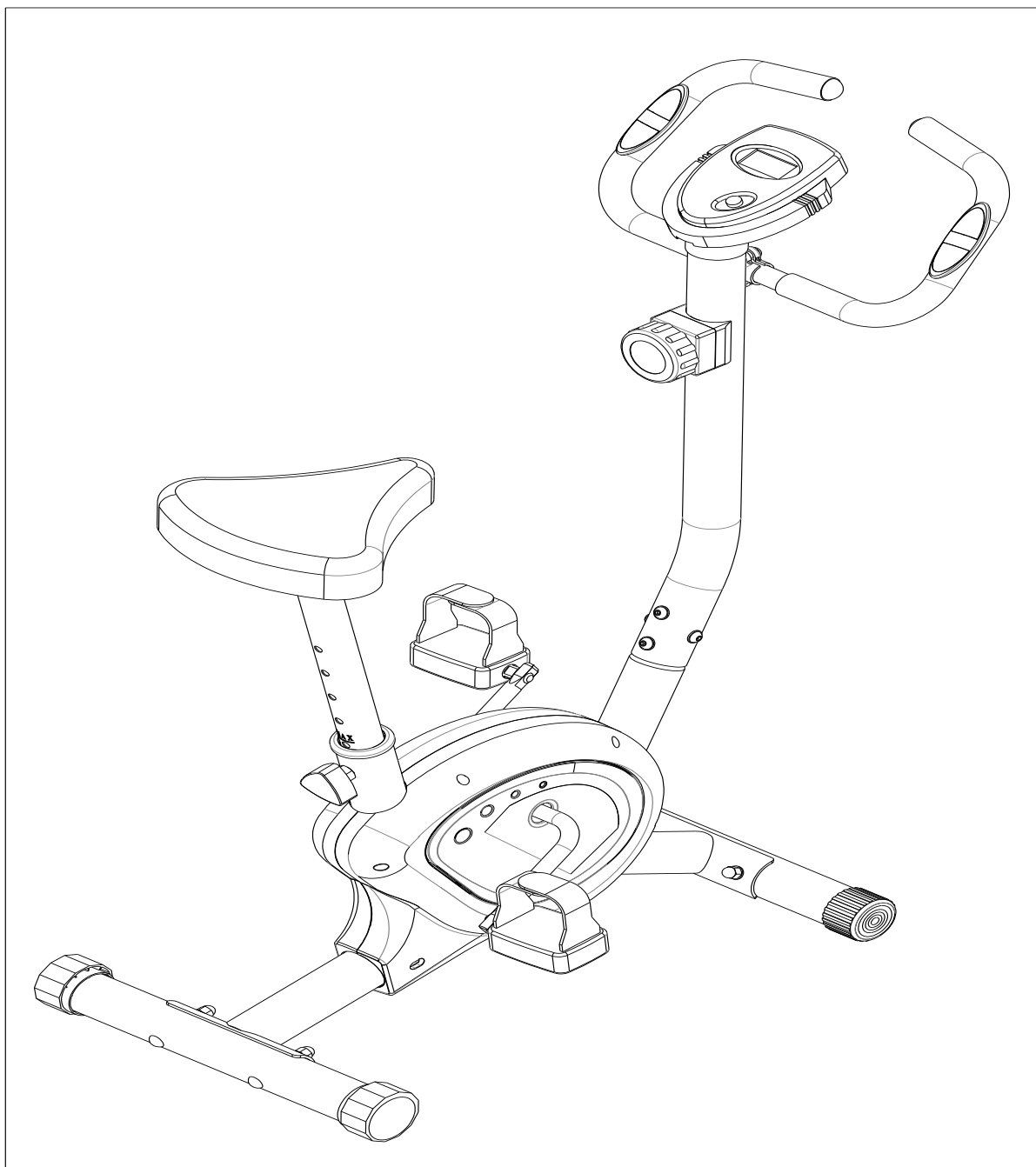




**ROWER MECHANICZNY –  
MECHANICAL EXERCISE BIKE  
W1201**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION**

## **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 pojawiają 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, 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.



PROSZE ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIEKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

**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 – 9,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 64 x 41 x 105 cm

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 gałkę mocującą słup w ramie i przesuwając słup siodełka wyreguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć śrubę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu słupa siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu słupa siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na słupie siodełka.

## SPOSÓB REGULACJI OPORU

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

## SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rowerek mechaniczny W1201 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

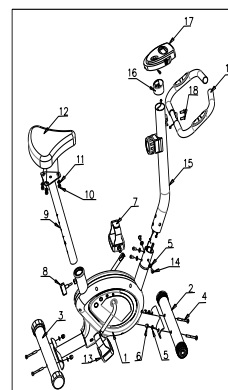
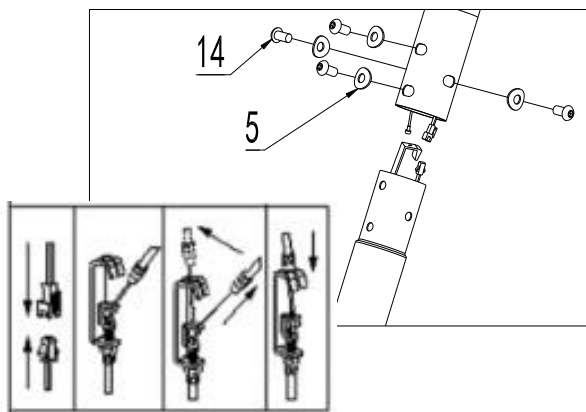
## LISTA CZĘŚCI I NARZEDZI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	11	Podkładka	3
2	Tyłny stabilizator	1	12	Siodełko	1
3	Przedni stabilizator	1	13	Pedał (prawy)	1
4	Śruba	4	14	Śruba	4
5	Podkładka	4	15	Słup kierownicy	1
6	Nakrętka	4	16	Uchwyt komputera	1
7	Pedał (lewy)	1	17	Komputer	1
8	Gałka regulacji wysokości siodełka	1	18	Śruba	2
9	Słup siodełka	1	19	Kierownica	1
10	Nylonowa nakrętka (M8)	3	20		

## MONTAŻ

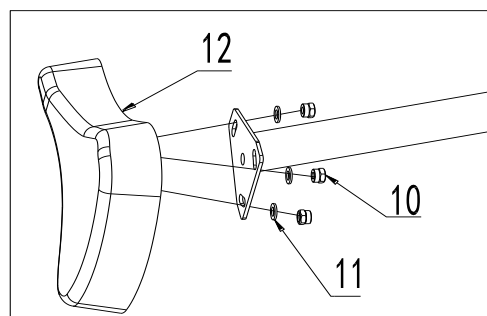
### **KROK 1. Montaż stabilizatorów**

Połącz przedni stabilizator (3) z ramą główną (1) korzystając z dwóch zestawów nakrętek (6), podkładek (5) i śrub (4). Połącz tylny stabilizator (2) z ramą główną (1) korzystając z dwóch zestawów nakrętek (6), podkładek (5) i śrub (4).



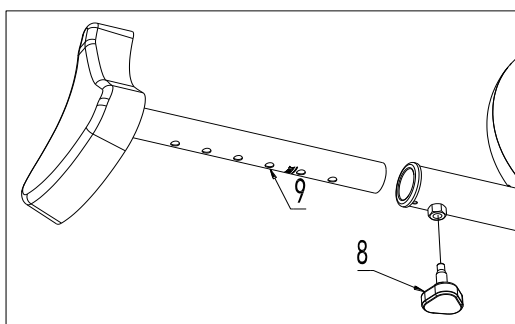
### **KROK 2. Montaż słupa kierownicy**

Połącz przewody znajdujące się w słupie kierownicy (15) jak pokazano na mniejszym rysunku obok. Następnie wsuń słup kierownicy do obudowy i przymocuj czterema śrubami (11) i podkładkami (5).



### **KROK 3. Montaż siodełka**

Przymocuj siodełko (12) do słupa siodełka (9) korzystając z trzech małych podkładek (11) i nylonowych nakrętek (10) umieszczonych pod siodełkiem.

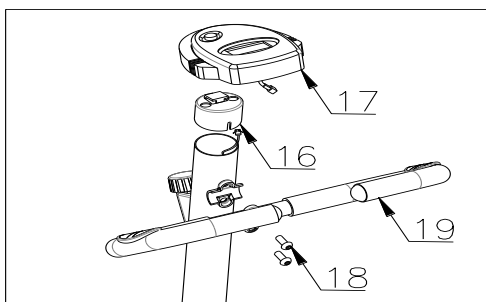


### **KROK 4.**

Wsuń słup siodełka (9) do ramy głównej (1) i dopasuj otwory tak aby ustawić odpowiednią ci wysokość. (Wysokość siodełka najlepiej odpowiednio dopasować dopiero po zakończeniu montażu). Zablokujłączenie gałką (8).

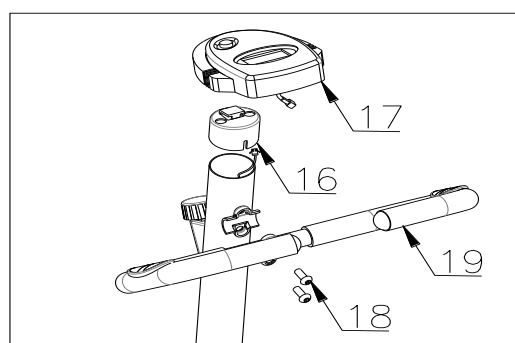
### KROK 5. Montaż komputera i kierownicy.

Połącz przewód komputera z komputerem (17), następnie wsuń komputer w uchwyt (16) umieszczony na szczycie słupa komputera. Połącz kierownicę (19) ze słupem korzystając z dwóch śrub (18).



### KROK 6. Montaż pedałów

Pedały (7&13) zostały przez producenta oznaczone "L" (lewy) i "R" (prawy). Połącz je, każdy po odpowiedniej stronie, z korbami. Uwaga: Prawy pedał powinien być gwintowany zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



### KOMPUTER



**SCAN (SCAN) /SKANOWANIE/:** Wyświetlacz pokazuje automatycznie, kolejno wszystkie pomiary.

**DISTANCE (DST) /DYSTANS/:** Zlicza skumulowany przebyty dystans ćwiczeń.

**SPEED (SPD) /PRĘDKOŚĆ/:** Wyświetla aktualną prędkość.

**TIMER (TMR) /CZAS/:** Mierzy czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia (od 0 do 99:59)

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

**PULSE (♥) /PULS/:** Wyświetla puls.

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

Czas

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

Prędkość

DISTANCE (DST)..... od 0 do 999.9 KM

Dystans

PULSE(♥)..... od 0 to 999.9 HR

Puls

CALORIES (CAL) .....od 0 do 9999 KCAL

Kalorie

**BATERIE:** Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami typu "AAA".

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

## **ZAKRES STOSOWANIA**

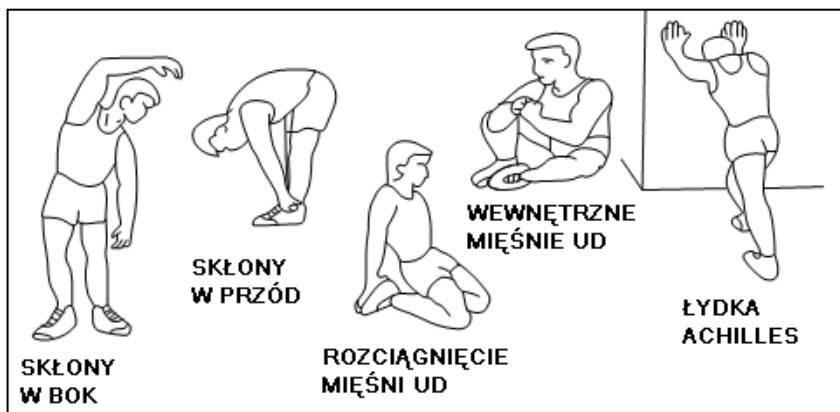
Ćwiczenia na rowerku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

**Rowerek mechaniczny W1201 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

## **INSTRUKCJA TRENINGU**

### **1. Rozgrzewka**

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



### **2. Pozycja**

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



### **3. Trening**

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

### **4. Organizacja treningu**

#### **Rozgrzewka:**

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

#### **Sesje treningowe:**

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

#### **Odpoczynek:**

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

#### **Sukces**

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

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

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

Importer: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl  
www.abisal.pl



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

## WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

## ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

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

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



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

## **SPECIFICATIONS**

Weight – 9.5 kg

Dimensions – 64 x 41 x 104 cm

Maximum weight of user – 100 kg

## **MAINTENANCE**

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

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

## **SADDLE ADJUSTMENT**

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

## **TENSION ADJUSTMENT**

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

## **BREAKING**

Stop to pedal when you want stop the item. Belt bike W1201 not acquire breaking system or emergency break.

## **PARTS LIST**

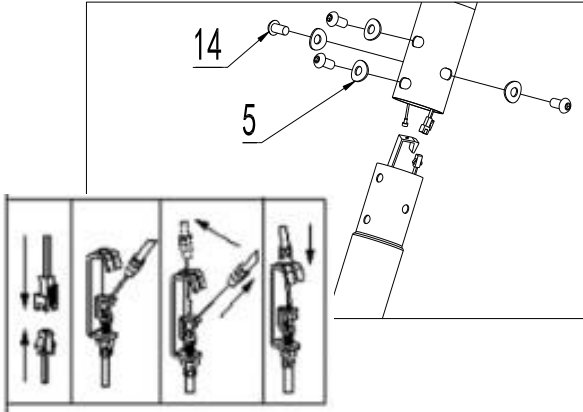
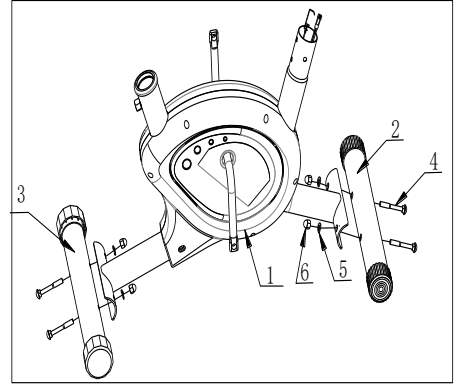
<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>	<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>
1	Main Frame	1	11	Washer	3
2	Rear Stabilizer	1	12	Seat	1
3	Front Stabilizer	1	13	Pedal (Right)	1
4	Key Head Bolt	4	14	Allen Key Bolt	4
5	Washer	4	15	Front Post	1
6	Domed Nut	4	16	Computer Holder	1
7	Pedal (Left)	1	17	Computer	1
8	Adjustment Knob	1	18	Allen Key Bolt	2
9	Seat Post	1	19	Handlebar	1
10	Nylon Nut (M8)	3	20		



**ASSEMBLY INSTRUCTION**

**STEP 1.**

Attach the Front Stabilizer (3) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4). Attach the Rear stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4)

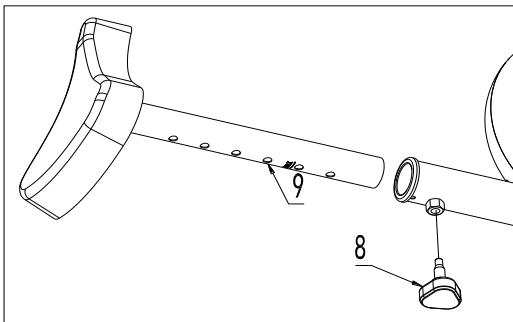
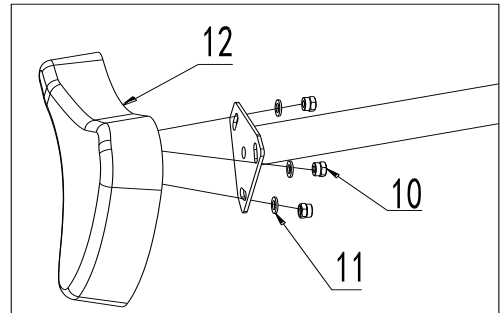


**STEP 2.**

Take the front post (15) and connect the Upper Sensor Wire and Lower Sensor Wire .(see small fig .)Then slide the front post (15) into the front post housing, the fix with four Allen Key bolts (11) and four washers (5).

**STEP 3.**

Fix the seat (12) to the seat post (9) using three small washers (11) and three nylon nuts (10) located under the seat.

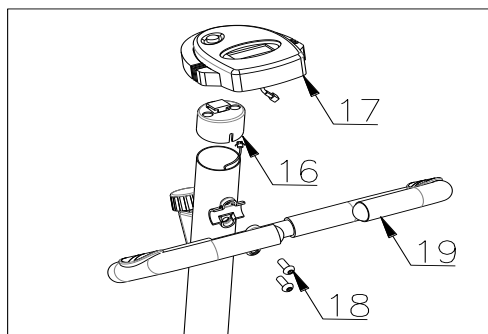


**STEP 4.**

Insert the seat post (9) into the main frame (1) and line up the holes that give the correct seat height. (This can be done after it has been assembled.) Secure the seat in position with the adjustment knob (8).

**STEP 5.**

Plug the Upper Computer Wire to the Computer (17), then slide the Computer down to the Computer Holder (16) situated at the top of the Front Post . Fix the handle (19) using two Allen Key Bolts(18)

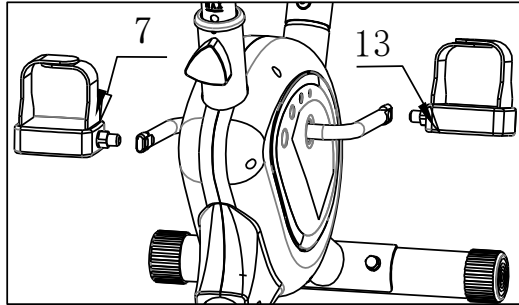


**STEP 6.**

The pedals (7&13) are marked "L" and "R" - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal on anti-clockwise.



**COMPUTER**



Automatic scan (SCAN): the display will automatically display in proper sequence in this state.

Distance (DST): Accumulated length in the motion process.

Speed (SPD): Display the riding speed in the motion process.

Timer (TMR): From 0 to 99:59.

Calories (CAL): Accumulated consumption in the motion process.

Pulse (♥): Display the heart rate in the motion process.

TIMER (TMR).....from 0 to 99:59 MIN

Time

SPEED (SPD).....from 0 to 99.9 KM/H

Speed

DISTANCE (DST).....from 0 to 999.9 KM

Distance

PULSE(♥).....from 0 to 999.9 HR

Pulse

CALORIES ( CAL ) .....from 0 to 9999 KCAL

Calories

**BATTERY:** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result .This computer uses two "AAA" or "UM-4" batteries.

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

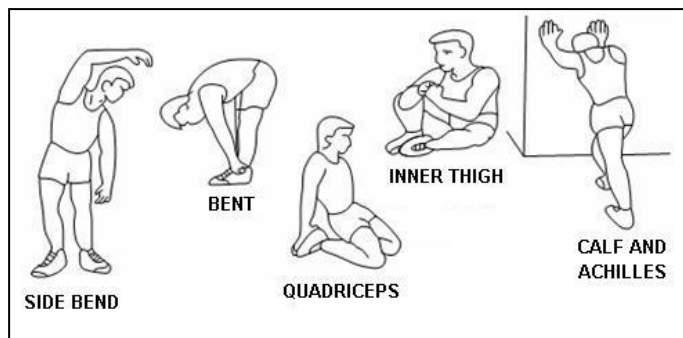
## TERMS OF REFERENCES

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. **Exercise bike W1201 is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

## TRAINING INSTRUCTION

### 1. Warm-Up

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



### 2. Position

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

### 3. Training Organization

#### Warm-up:

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



#### Training session:

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

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

#### Cool down:

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

#### Success

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

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

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

serwis@abisal.pl

www.abisal.pl

