



MECHANICZNY SPIN BIKE - SPIN BIKE MECHANICKÝ CYKLOTRENAŽÉR

SW8902



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –

NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 45 kg

Koło zamachowe – 18 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 125 x 51 x 117 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

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

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

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

SPOSÓB 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 i nacisnąć hamulec znajdujący się na kierownicy. Spin bike SW8902 posiada system blokujący i hamulec bezpieczeństwa.

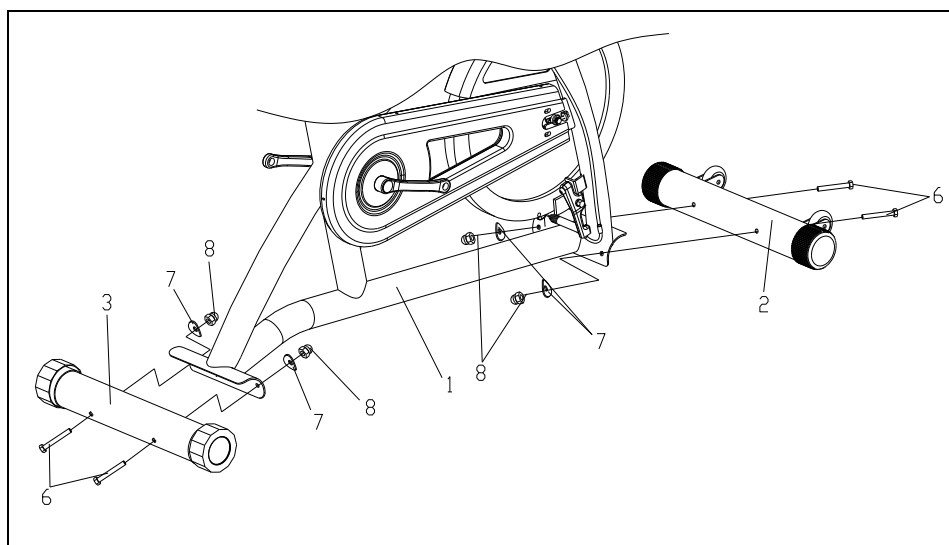
LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	RAMA GŁÓWNA	1
2	STABILIZATOR PRZEDNI	1
3	STABILIZATOR TYLNY	1
4	STOPKA STABILIZATORA PRZEDNIEGO	2
5	STOPKA STABILIZATORA TYLNEGO	2
6	ŚRUBA NOŚNA M8XL190XL40	4
7	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA D8X2XØ25XR30.5	4
8	NAKRĘTKA M8	4
9	ŚRUBA M8X40XL12	2
10	PODKŁADKA D8X1.5	4
11	NAKRĘTKA NYLONOWA M8	2
12	ZAŚLEPKA KORBY	2
13	PEDAŁ LEWY/PRAWY	L:1, R:1
14	KORBA	L:1, R:1
15	TULEJA OSI	1
16	PODKŁADKA OSI	2
17	KÓŁKO TRANSPORTOWE 6203RS	2
18	OBUDOWA ŁAŃCUCHA WEWNĘTRZNA	1
19	PODKADKA D6X1	2
20	ŚRUBA ST4.8X12	2
21	ŁAŃCUCH	1
22	KOŁO ZĘBATE	1
23	ŚRUBA D5X1.2	5
24	PODKADKA St4x10	5
25	OBUDOWA ŁAŃCUCHA ZEWNĘTRZNA	1
26	OBUDOWA KORBY	1
27	NAKRĘTKA M12X1 S19	2
28	NAKRĘTKA M6	2
29	ŚRUBA	2
30	PODKŁADKA	3
31	NAKRĘTKA M12X1 H=6	3
32	TULEJKA Ø12.5X14.5XØ18	1
33	PODKADKA Ø12.5X4XØ18	1
34	PODKŁADKA OSI 600LZ	1
35	IZOLACJA OSI Ø16X69.5XØ18	2
36	KOŁO INERCYJNE	1
37	TULEJA WEWNĘTRZNA KOŁA	2
38	KOŁO ZAMACHOWE	1
39	OŚ	1
40	PODSTAWA HAMULCA	1SET

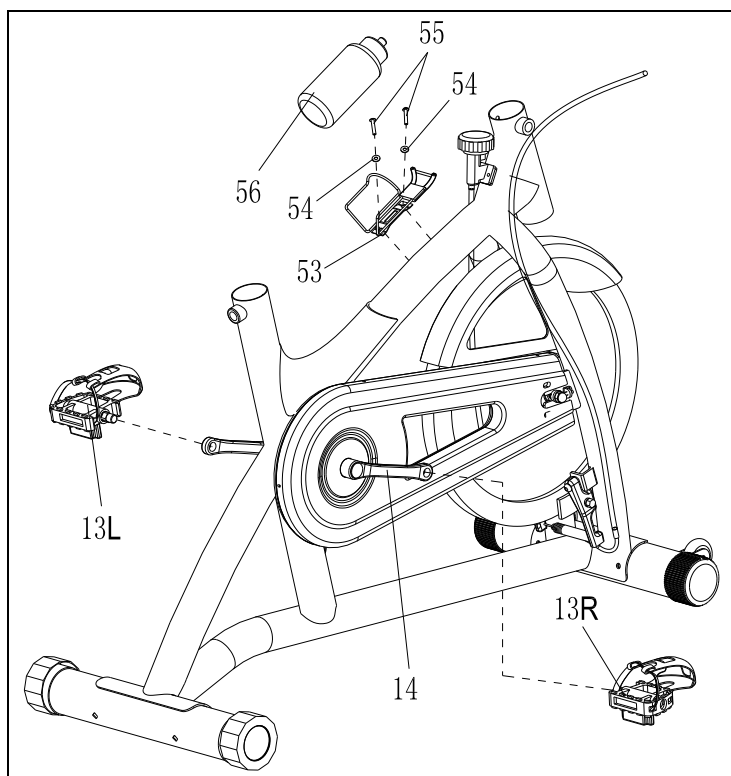
41	DUŻA OBUDOWA	1
42	TULEJA PROWADZĄCA Ø50D	2
43	UCHWYT BLOKUJĄCY W KSZTAŁCIE LITERY L	1
44	PODKADKA	2
45	SŁUP KIEROWNICY	1
46	KIEROWNICA	1
47	UCHWYT HAMULCA	1
48	REGULATOR OPORU	1
49	GAŁKA REGULACJI WYSOKOŚCI SIODEŁKA	2
50	PRZEWÓD HAMULCA	1
51	PODKADKA D5	2
52	ŚRUBA M5X10	2
53	UCHWYT NA BUTELKĘ	1
54	PODKADKA D5	2
55	ŚRUBA St4x10	2
56	BUTELKA NA WODĘ	1
57	ŚRUBA M5	2
58	PODKADKA D5	2
59	MAŁA OBUDOWA	1
60	ELEMENT REGULACJI POŁOŻENIA SIODEŁKA	1
61	SIODEŁKO	1
62	SŁUP SIODEŁKA	1

MONTAŻ

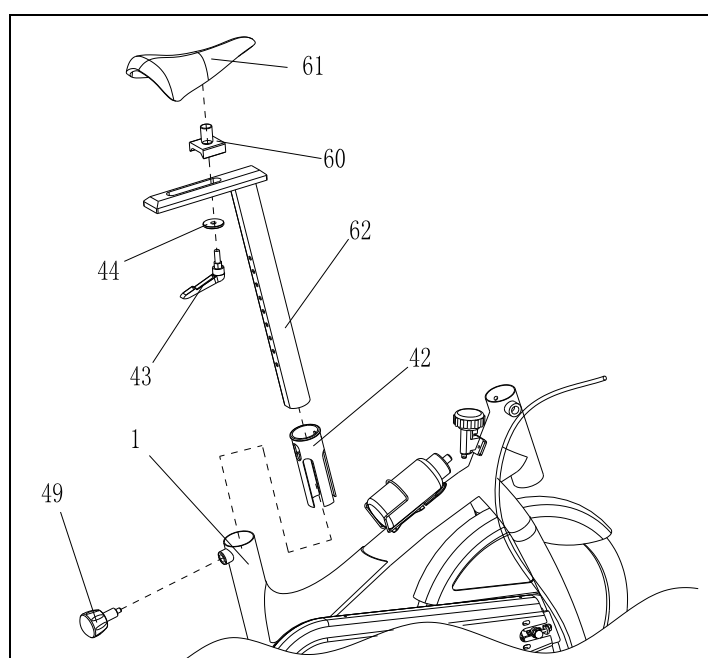
STEP 1: Przymocuj stabilizatory przedni i tylny (2 i 3) do ramy głównej (1) używając śrub (6), podkładek sprężynowych (7) i nakrętek (8).



STEP 2: Przymocuj lewy i prawy pedał (13 L i R) do korby (14) znajdującej się w ramie głównej (1). Następnie przymocuj uchwyt na butelkę (53) do ramy głównej używając śrub (55) i podkładek (54).



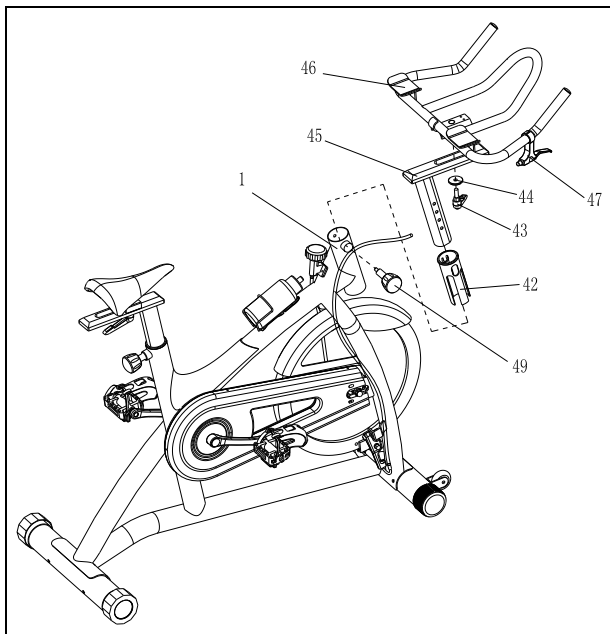
STEP 3: a. Przymocuj siodełko (61) do elementu regulacji położenia siodełka (60), następnie przymocuj siodełko (61) do słupa siodełka (62) przy pomocy uchwyty zamykającego L (43) i podkładki (44).
b. Włóż tuleję prowadzącą (42) do otworu w ramie głównej. Przykręć słup siodełka (62) do ramy głównej używając gałki (49).



STEP 4: a. Przymocuj kierownicę (46) do słupa kierownicy (45) używając uchwyty blokującego L (43) i podkładki (44).

b. Włóż tuleję prowadzącą (42) w ramę główną, następnie włóż słup kierownicy i ustaw odpowiednią wysokość używając gałki (49).

c. Połącz przewód oporu (50) z hamulcem znajdującym się na kierownicy.



Uwaga: 1. Podczas montażu pedałów zwróć uwagę na główki bolców, jeśli są zbyt ciasne lub zbyt luźne nie mocuj ich na siłę. Sprawdź czy nie znajdują się na nich stalowe drzazgi lub inne elementy pomiędzy pedałem a korwą Wyczyść je by uniknąć zniszczenia.

2. Podczas demontażu, jeśli pedał jest zamocowany zbyt ciasno może to oznaczać, że bolec jest wygięty. Nie demontuj pedałów do momentu aż bolec nie zostanie wyprostowany, w ten sposób unikniesz zniszczenia bolca pedału.

ZAKRES STOSOWANIA

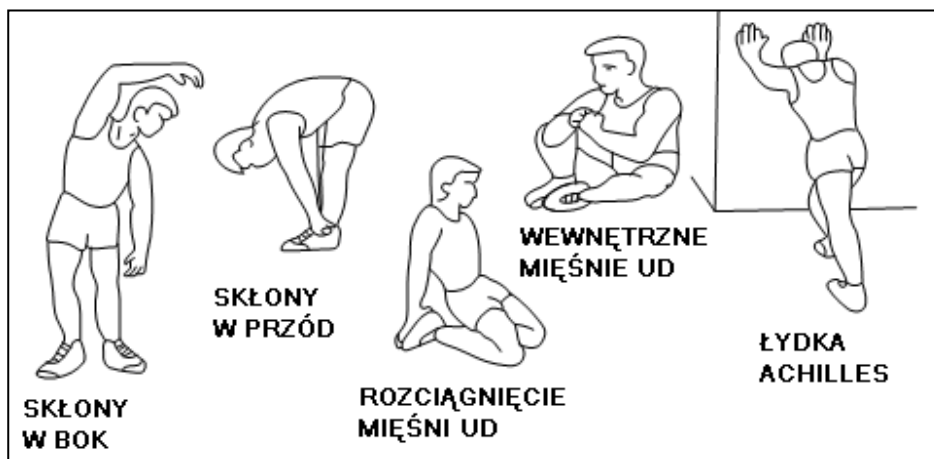
Ćwiczenia na rowerku treningowym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Mechaniczny spin bike SW8902 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA TRENINGU

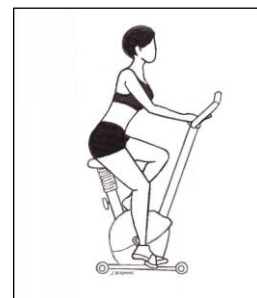
1. Rozgrzewka

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 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.

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

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

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

MANUAL INSTRUCTION

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.
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. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. 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.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. 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.
- 13. The equipment has been tested and certified according to EN 957 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
14. 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.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. 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 – 45 kg

Flywheel – 18 kg

Dimensions – 125 x 51 x 117 cm

Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

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

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

SADDLE ADJUSTMENT

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

TENSION ADJUSTMENT

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

BREAKING

Stop to pedal and press break when you want stop the item. Magnetic spin bike SW8902 acquire breaking system or emergency break.

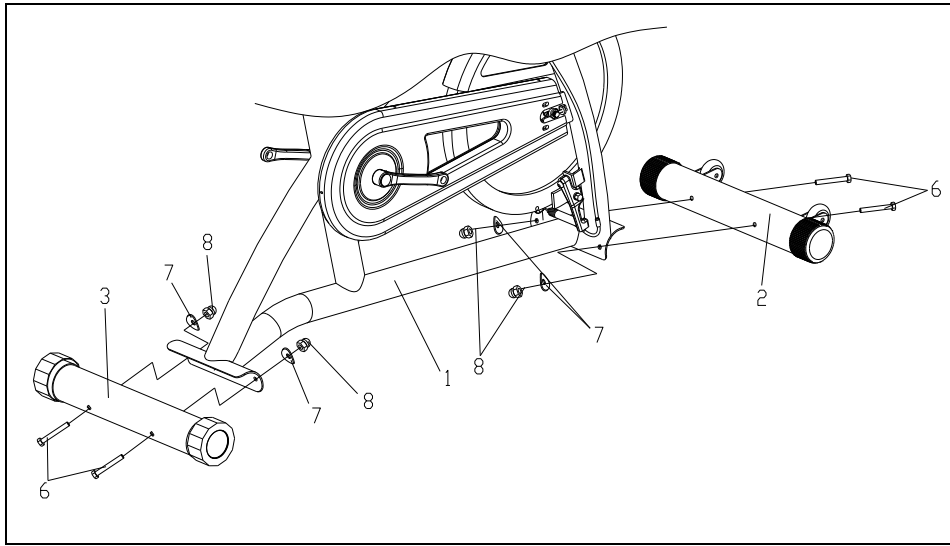
PARTS LIST

NO	NAME	SPECIFICATION	QUANTITY
1	MAIN FRAME		1
2	FRONT BOTTOM TUBE		1
3	BACK BOTTOM TUBE		1
4	END CAP(FRONT)		2
5	END CAP(BACK)		2
6	BOLT	M8XL190XL40	4
7	ARC-WASHER	D8X2XØ25XR30.5	4
8	NUT	M8	4
9	BOLT	M8X40XL12	2
10	WASHER	D8X1.5	4
11	NYLON NUT	M8	2
12	CRANK BAR COVER		2
13	L/R PEDAL		L:1, R:1
14	CRANK BAR		L:1, R:1
15	AXLETEE COVER		1
16	AXLETREE		2
17	HOOP	6203RS	2
18	INNER CHAIN COVER		1
19	WASHER	D6X1	2

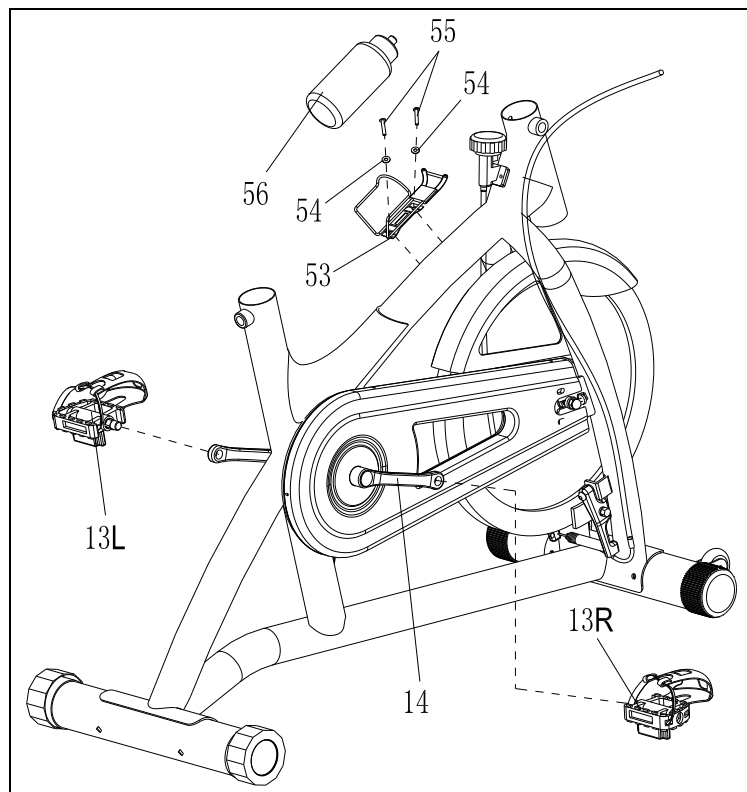
20	BOLT	ST4.8X12	2
21	CHAIN LINK		1
22	AXLETREE POST		1
23	WASHER	D5X1.2	5
24	BOLT	St4x10	5
25	OUT CHAIN COVER		1
26	CRANK BAR HOLE COVER		1
27	NUT	M12X1 S19	2
28	NUT	M6	2
29	BOLT		2
30	BOLT ISOLATION COVER		3
31	THIN NUT	M12X1 H=6	3
32	ISOLATION COVER	Ø12.5X14.5XØ18	1
33	CONICAL ISOLATION COVER	Ø12.5X4XØ18	1
34	AXLETREE	600LZ	1
35	WHEEL AXLEE ISOLATION COVER	Ø16X69.5XØ18	2
36	INERTIA WHEEL		1
37	WHEEL INNER COVER		2
38	FLYWHEEL		
39	MIDAXLETREE		
40	BREAK POST		1SET
41	BIG COVER		1
42	BUSH	Ø50D TUBE	2
43	L SHAPE LOCKING BAR		1
44	WASHER		2
45	HANDLE BAR POST		1
46	HANDLE BAR		1
47	BREAK HANDLE BAR		1
48	TENSION CONTROL		1
49	KNOB		2
50	BREAR TENSION WIRE		1
51	WASHER	D5	2
52	BOLT	M5X10	2
53	WATER BOTTLE SHELF		1
54	WASHER	D5	2
55	BOLT	St4x10	2
56	WATER BOTTLE		1
57	BOLT	M5	2
58	WASHER	D5	2
59	SMALL COVER		1
60	SADDLE ADJUSTING POST		1
61	SADDLE		1
62	SADDLE POST		1

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1: Insert the bottom tube (2&3) into the mainframe(1) with bolt(6), arc-washer (7) and nut (8)



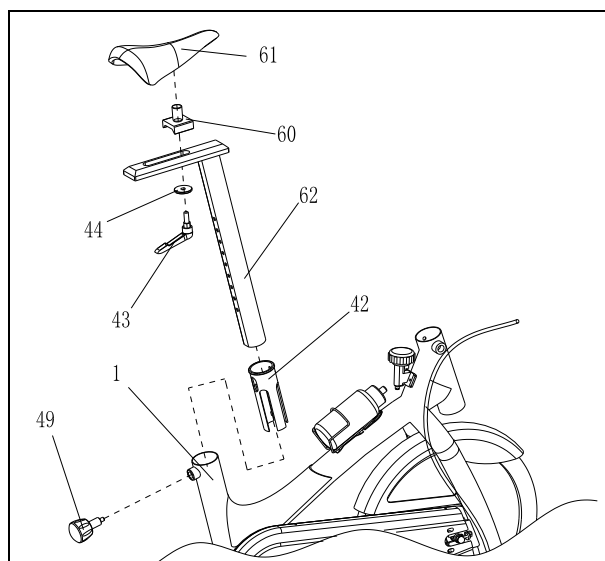
STEP 2: Attach L&R pedal (13L, R) on to the crank handle bar(14) of main frame (1), then lock the water bottle shelf(53) onto the main frame with bolt (55) and washer (54).



STEP 3: a. Lock the seat (61) onto saddle transom post, then lock the fixed saddle (61) onto saddle

post (62) with L-shape locking bar (43) and washer (44)

b. Insert the bush(42) into the vertical tube. Tight the saddle post (62)on the main frame with knob (49)

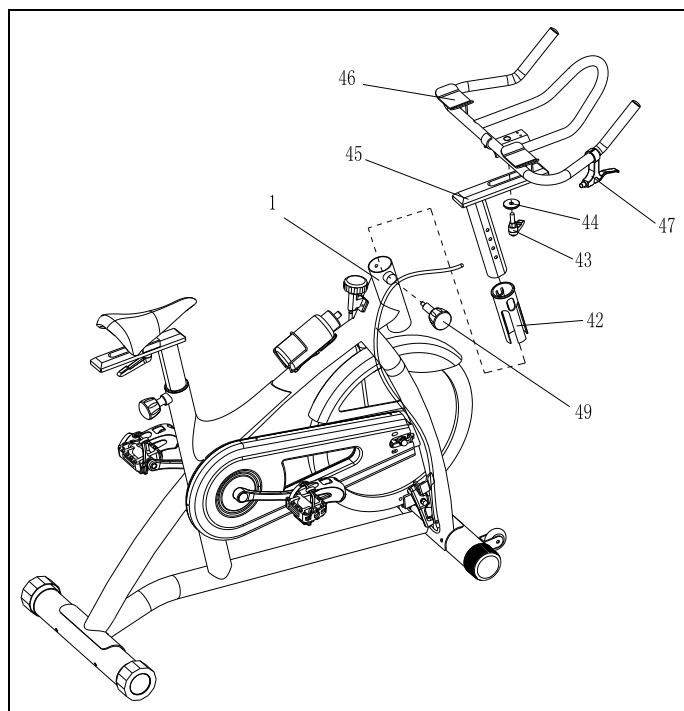


STEP 4: a. Fix the handle bar (46) onto the handle bar post (45) with L-shape locking bar (43) and washer (44).

b. Insert the bush (42) into the front vertical tube of main frame, and set the fixed bike onto

the main frame with knob (49)

c. Connect the tension wire (50) with break handle bar.



Notes:

1. During the assembly of pedals, if you find the bolt tooth are too tight or too loose, do not revolve them heavily. You must check if there are steel dregs and other things between the pedals and crank bar bolt tooth, and clean them off to avoid the bolt tooth are damaged.
2. When disassemble, if you find it too tight , it may happen that the bolt tooth are not straight . Pls do not disassemble until you revolve the tooth inside to make it straight, to avoid the tooth damaged.

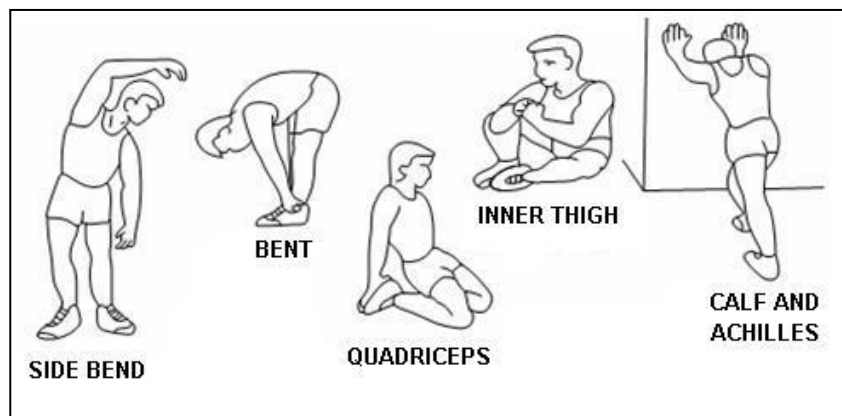
USAGE

Magnetic spin bike is replacing bicycle exercises. **Magnetic spin bike SW8902 is item class H. Unit is not intended for 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
abisal@abisal.pl

NÁVOD K OBSLUZE

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 poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem
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 ve vzdálenosti 0,5m od stěny. 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 antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. 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.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. 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.
12. 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.
13. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. 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
NESPRAVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 45 kg

Kotoučový setrvačnick – 18 kg

Velikost po rozložení – 125 x 51 x 117 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

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

ZPŮSOB NASTAVENÍ ODPORU

Sílu odporu je možné regulovat pomocí hlavičky umístěné na přední tyči, pod řídítky. Pro snížení odporu otáčejte hlavičkou regulace ve směru symbolu (-), pro zvětšení odporu otáčejte hlavičkou ve směru symbolu plus (+).

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení cyklotrenažeru je potřeba přestat šlapat. Mechanický cyklotrenažér SM8903 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

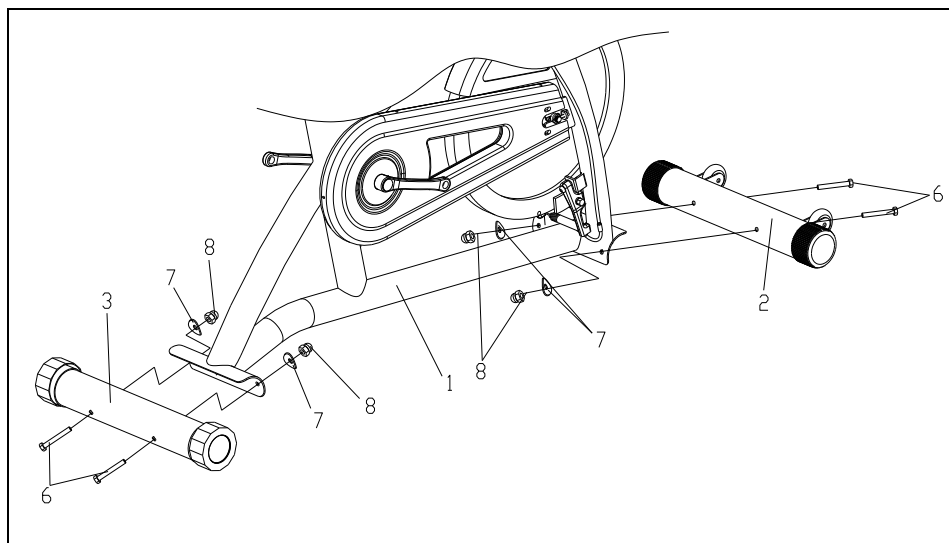
SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Popis	Počet
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
4	KRYTKA PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU	2
5	KRYTKA ZADNÍHO STABILIZÁTORU	2
6	NOSNÝ ŠROUB M8XL190XL40	4
7	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA D8X2XØ25XR30.5	4
8	MATKA M8	4
9	ŠROUB M8X40XL12	2
10	PODLOŽKA D8X1.5	4
11	NYLONOVÁ MATKA M8	2
12	KRYTKA RAMENE	2
13	LEVÝ A PRAVÝ PEDÁL	L:1, R:1
14	RAMENO	L:1, R:1
15	OBJÍMKA OSY	1
16	PODLOŽKA OSY	2
17	TRANSPORTNÍ KOLEČKO 6203RS	2
18	VNITŘNÍ KRYT ŘETĚZU	1
19	PODLOŽKA D6X1	2
20	ŠROUB ST4.8X12	2
21	ŘETĚZ	1
22	OZUBENÉ KOLO	1
23	ŠROUB D5X1.2	5
24	PODLOŽKA St4x10	5
25	VNĚJŠÍ KRYT ŘETĚZU	1
26	KRYT RAMENE	1
27	MATKA M12X1 S19	2
28	MATKA M6	2
29	ŠROUB	2
30	PODLOŽKA	3
31	MATKA M12X1 H=6	3
32	OBJÍMKA Ø12.5X14.5XØ18	1
33	PODLOŽKA Ø12.5X4XØ18	1
34	PODLOŽKA OSY 600LZ	1
35	IZOLACE OSY Ø16X69.5XØ18	2
36	INERTNÍ KOLO	1
37	VNITŘNÍ OBJÍMKA KOLA	2
38	KOTOUČOVÝ SETRVAČNÍK	1
39	OSA	1
40	PODLOŽKA BRZDY	1SET
41	VELKÝ KRYT	1

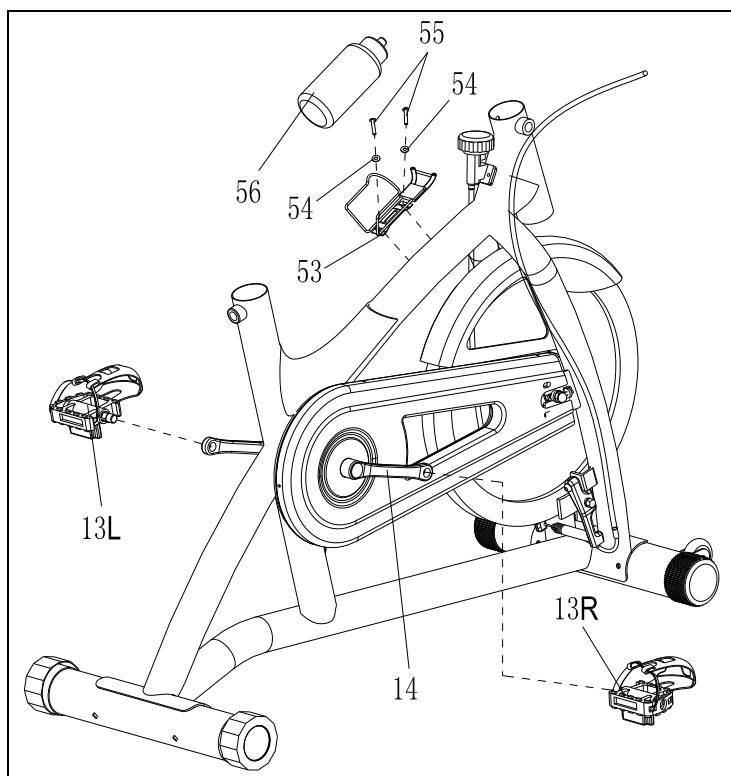
42	OBJÍMKA Ø50D	2
43	BLOKAČNÍ RUKOJEŤ VE TVARU PÍSMENE L	1
44	PODLOŽKA	2
45	TYČ ŘÍDÍTEK	1
46	ŘÍDÍTKA	1
47	DRŽADLO BRZDY	1
48	REGULÁTOR ODPORU	1
49	HLAVIČKA REGULACE VÝŠKY SEDÁTKA	2
50	PŘEVOD BRZDY	1
51	PODLOŽKA D5	2
52	ŠROUB M5X10	2
53	KOŠÍK	1
54	PODLOŽKA D5	2
55	ŠROUB St4x10	2
56	BANDASKA	1
57	ŠROUB M5	2
58	PODLOŽKA D5	2
59	MALÝ KRYT	1
60	ČÁST PRO POLOHOVÁNÍ SEDÁTKA	1
61	SEDÁTKO	1
62	TYČ SEDÁTKA	1

MONTÁŽ

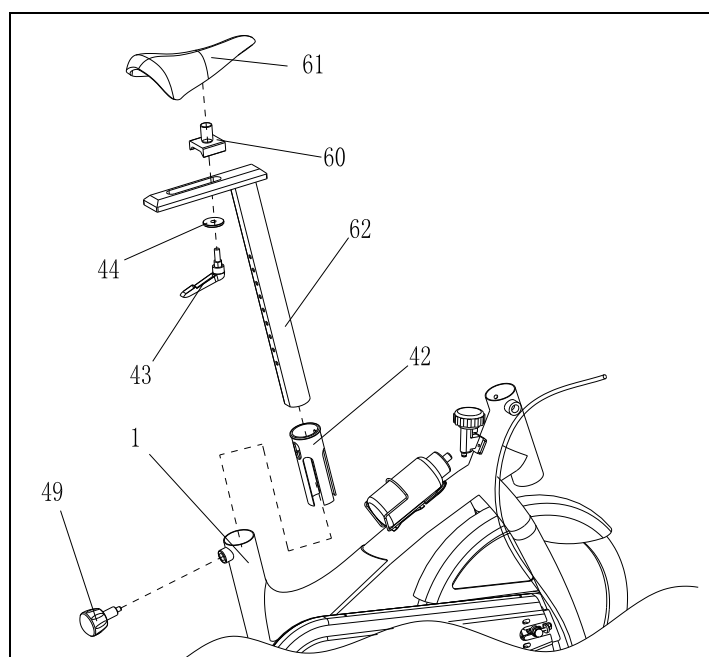
STEP 1: Připevněte přední a zadní stabilizátor (2 a 3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (6), pružinových podložek (7) a matek (8).



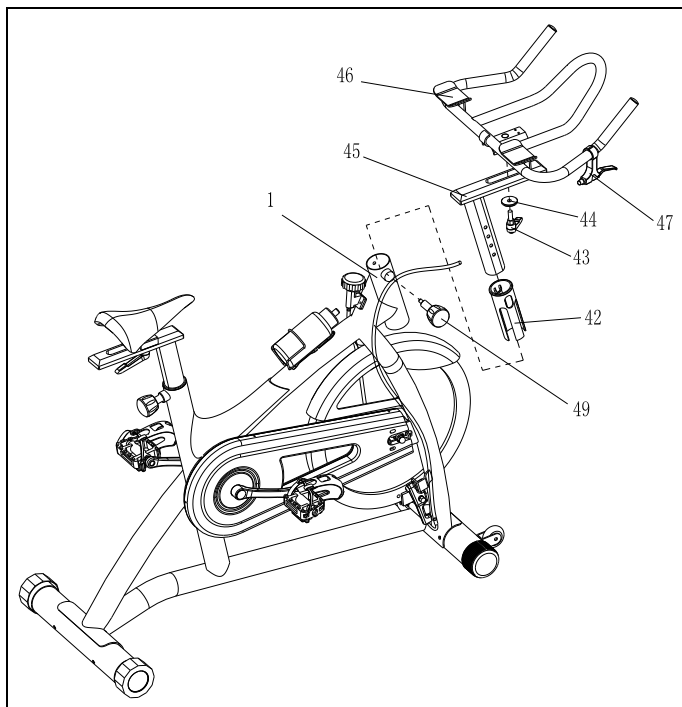
STEP 2: Připevněte levý a pravý pedál (13 L a R) k rameni (14) nacházejícímu se v hlavním rámu (1).
Dále připevněte košík (53) k hlavnímu rámu pomocí šroubů (55) a podložek (54).



STEP 3: a. Připevněte sedátko (61) k části pro polohování sedátka (60), dále připevněte sedátko (61) k tyči sedátka (62) pomocí blokační rukojeti L (43) a podložky (44).
b. Vložte objímku (42) do otvoru v hlavním rámu. Připevněte tyč sedátka (62) k hlavnímu rámu pomocí hlavičky (49).



- STEP 4:** a. Připevněte řídítka (46) k tyči řídítek (45) pomocí blokační rukojeti L (43) a podložky (44).
b. Vložte objímku (42) do hlavního rámu, dále vložte tyč řídítek a nastavte potřebnou výšku pomocí hlavičky (49).
c. Spojte převod odporu (50) s brzdou nacházející se na řídítkách.



- Pozor:** 1. Během připevňování pedálů si dávejte pozor na hlavičky výstupků, pokud jsou příliš těsné, neutahujte je. Zjistěte, zda nejsou ocelové piliny nebo jiné části mezi pedály a ramenem. Odstraňte je, aby nedoházelo ke znečištění.
2. Pokud je pedál během demontáže příliš utáhnutý, může to znamenat, že výstupek je zkřivený. Neodšroubovávejte pedály do okamžiku, kdy se výstupek nenarovná, takto předejdete zničení výstupku pedálu.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Trénink na cyklotrenažeru nahrazuje trénink na klasickém kole.

Mechanický cyklotrenažér SM8902 je zařízením třídy H určeným pouze k domácím účelům. Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

CVIKY

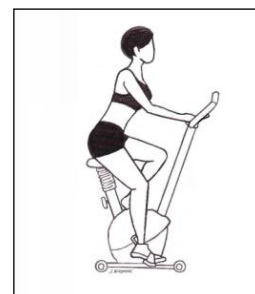
1. Rozcvička

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

Sedněte si na sedátko, chodidla dejte na pedály, aby byla zablokována mezi pedálem a bezpečnostním páskem, dlaně opřete o řídítka. V průběhu tréninku je potřeba mít rovná záda.



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 cyklotrenažeru 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.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobena v Číně

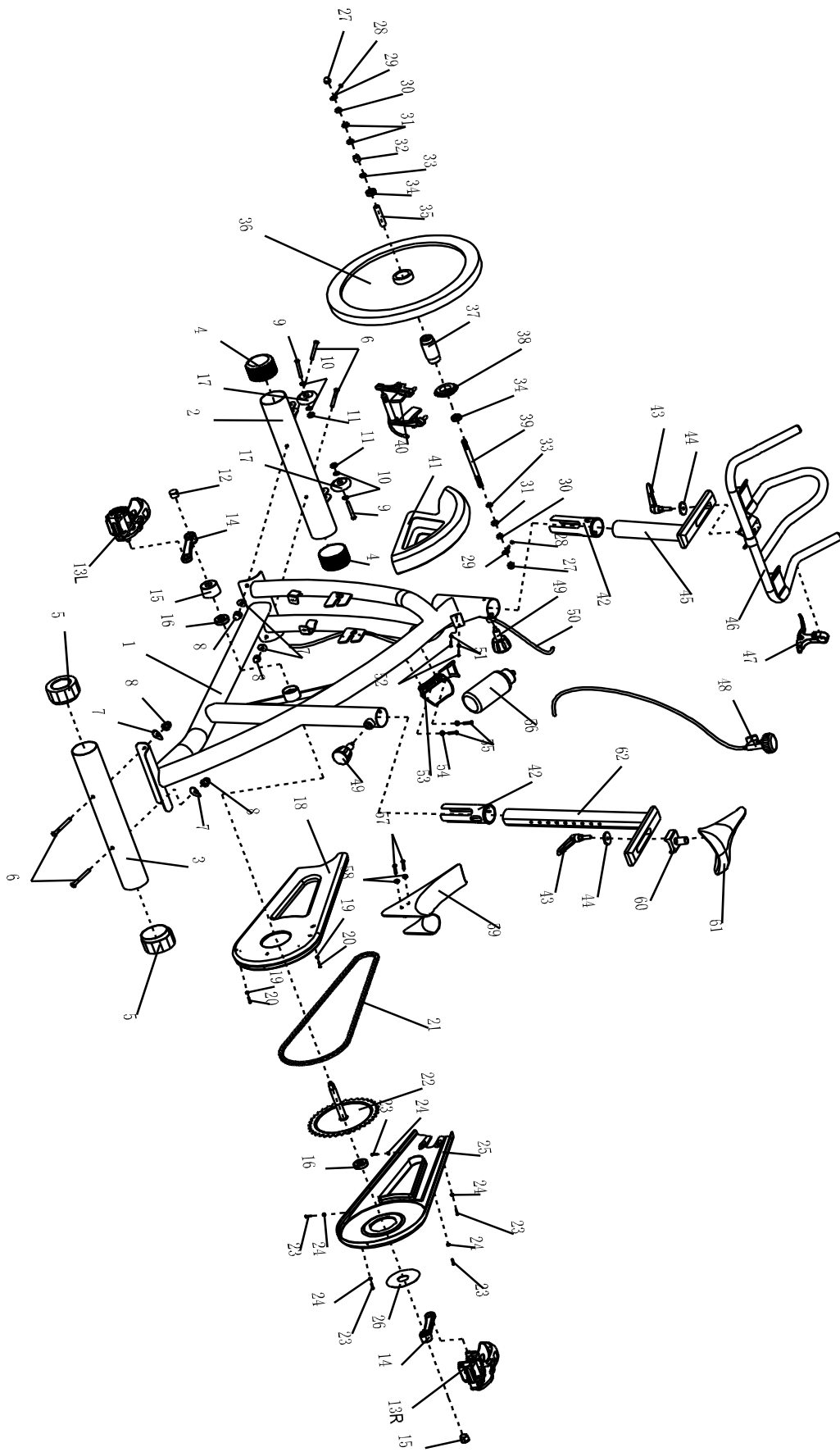
DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Poděbradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

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 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, tapicerka, 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.

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)