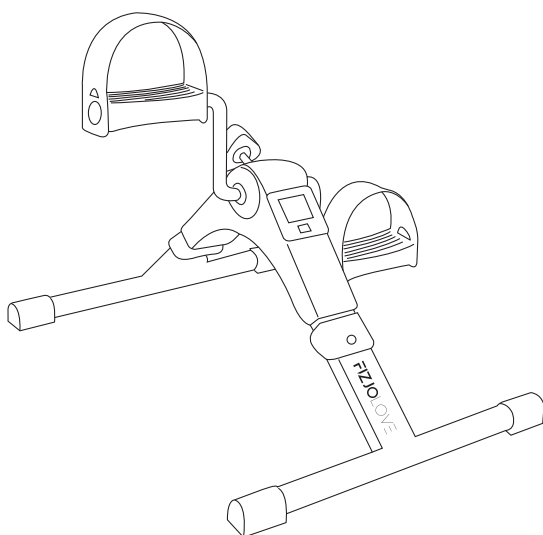


FIZJOLOVE

ROWEREK REHABILITACYJNY BASIC REHABILITATION BIKE BASIC



INSTRUKCJA OBSŁUGI USER MANUAL

www.fizjoloove.pl

Rowerek treningowy typu basic jest kompaktowym urządzeniem rehabilitacyjnym przeznaczonym do ćwiczeń kończyn dolnych oraz górnych. Może być używany w warunkach domowych, placówkach rehabilitacyjnych oraz gabinetach fizjoterapii.

Urządzenie wspomaga poprawę krążenia, mobilność stawów oraz ogólną sprawność ruchową.

2. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

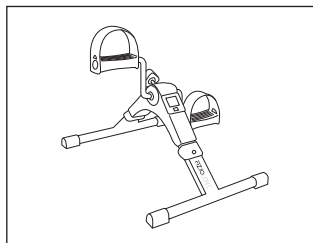
OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem użytkowania zapoznaj się dokładnie z niniejszą instrukcją.

- ▲ Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do ćwiczeń rehabilitacyjnych i rekreacyjnych w pozycji siedzącej.
- ▲ Nie stawaj na rowerku ani nie używaj go w pozycji stojącej.
- ▲ Zawsze używaj pasków zabezpieczających na pedałach, aby zapobiec ześlizgnięciu się stóp lub dłoni.
- ▲ Ćwiczenia wykonuj na stabilnej, płaskiej powierzchni.
- ▲ Nie używaj urządzenia, jeśli elementy są uszkodzone lub luźne.
- ▲ Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
- ▲ Przerwij ćwiczenia w przypadku bólu, zawrotów głowy lub dyskomfortu.
- ▲ Maksymalne dopuszczalne obciążenie użytkownika: 100 kg.

3. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

W zestawie znajdują się:

- Korpus roweru basic
- 2 stabilizatory
- 2 pedały z paskami
- Wyświetlacz lcd
- Śruby, nakrętki oraz klucz
- Instrukcja obsługi



4. MONTAŻ URZĄDZENIA

Montaż stabilizatorów

- Umieścić stabilizatory przy dolnej części głównej ramy.
- Przymocuj je za pomocą dołączonych śrub.
- Dokręć wszystkie połączenia kluczem montażowym, dbając o ich stabilne osadzenie.

Montaż pedałów

- Zlokalizuj pedały oznaczone jako L i R.
 - Pedał L wkręć w lewe ramię, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
 - Pedał R zamontuj w prawym ramieniu, dokręcając zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Sprawdź, czy oba pedały są solidnie dokręcone, aby zapobiec luzowaniu się podczas ćwiczeń.

Montaż wyświetlacza LCD

- Zamocuj uchwyt wyświetlacza do ramy urządzenia.
- Podłącz przewód wyświetlacza do odpowiedniego gniazda w ramie.
- Upewnij się, że wyświetlacz jest stabilny oraz prawidłowo się uruchamia.

Regulacja urządzenia

- Ustaw rowerek na równej i stabilnej powierzchni.
- Sprawdź, czy wszystkie elementy zostały poprawnie zamontowane.
- Pokręćło regulacji oporu ustaw w pozycji początkowej, a następnie dopasuj poziom obciążenia do swoich potrzeb.

Kontrola przed rozpoczęciem użytkowania

- Sprawdź dokręcenie wszystkich śrub i połączeń.
- Upewnij się, że pedały obracają się płynnie.
- Włącz wyświetlacz LCD i zweryfikuj poprawność wyświetlanych informacji.

Gotowe!

Rowerek jest prawidłowo zmontowany i przygotowany do użytkowania.

Pamiętaj o regularnej kontroli stanu technicznego urządzenia, aby cieszyć się bezpiecznym i efektywnym treningiem.

5. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Aby uruchomić wyświetlacz, naciśnij czerwony przycisk lub rozpocznij pedałowanie.

Urządzenie wyłączy się automatycznie po około 4 minutach braku aktywności.

Podczas treningu wszystkie funkcje włączają się samoczynnie, a po zatrzymaniu pedałowania zostają dezaktywowane.

Zmiana trybu wyświetlania odbywa się poprzez naciskanie czerwonego przycisku – wskaźnik (strzałka) pokazuje aktualnie wybraną funkcję.

Dostępne tryby pracy wyświetlacza:

- **CNT (Count)** – Wyświetla łączną liczbę wykonanych obrotów.
- **TIME** – Pokazuje czas trwania aktualnego treningu.
- **CAL (Calories)** – Prezentuje przybliżoną liczbę spalonych kalorii.
- **RPM (Revolutions Per Minute)** – Informuje o liczbie obrotów na minutę.
- **SCAN** – Tryb automatyczny, w którym wyświetlacz cyklicznie przełącza funkcje w kolejności:
TIME → CNT → RPM → CAL

6. ĆWICZENIE I ZALECENIA TRENINGOWE

Ćwiczenia nóg

Pozycja wyjściowa:

Usiądź w wyprostowanej pozycji. Stopy oprzyj na pedałach, a dłonie połóż na udach lub oprzyj je na podłokietnikach.

Wykonywanie ćwiczenia:

Rozpocznij pedałowanie płynnym ruchem do przodu.

Zmiana kierunku:

Aby zaangażować różne partie mięśni, co pewien czas wykonuj ćwiczenie, pedałując do tyłu.

Ćwiczenia rąk

Pozycja wyjściowa:

Ustaw rowerek na stabilnej, równej powierzchni, na przykład na stole, na odpowiedniej wysokości.

Chwyt:

Chwyć pedały dłońmi, utrzymując nadgarstki w neutralnym, prostym ułożeniu.

Ruch:

Wykonuj ruchy obrotowe rękami, zachowując równomierne tempo i płynność ćwiczeń.

Zalecenia treningowe

Regularność:

Ćwicz systematycznie, zaczynając od 10–15 minut dziennie, a następnie stopniowo wydłużaj czas i zwiększaj intensywność treningu.

Oddychanie:

Dbaj o spokojny i równomierny oddech w trakcie ćwiczeń, aby zapewnić organizmowi odpowiednie dotlenienie.

Nawodnienie:

Pamiętaj o piciu wody przed rozpoczęciem treningu oraz po jego zakończeniu.

7. KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- Po każdym treningu czyść urządzenie suchą i miękką ściereczką.
- Nie używaj agresywnych środków chemicznych.
- Regularnie sprawdzaj stan pedałów i pasków.
- Przechowuj w suchym miejscu.

8. OCHRONA ŚRODOWISKA

Zgodność z przepisami

Rower rehabilitacyjny Rotor został zaprojektowany i wykonany z poszanowaniem zasad ochrony środowiska oraz obowiązujących przepisów Unii Europejskiej, w tym dyrektywy WEEE (2012/19/UE) dotyczącej zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Symbol przekreślonego kosza na śmieci umieszczony na produkcie oznacza, że nie wolno go wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi.

Utylizacja i recykling

Po zakończeniu użytkowania rower należy oddać do punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub autoryzowanego serwisu.

Nie wyrzucaj urządzenia do zwykłego kosza na śmieci.

Segregacja i recykling surowców przyczyniają się do zmniejszenia negatywnego wpływu na środowisko, oszczędności energii oraz ograniczenia ilości odpadów na składowiskach.

Baterie i elementy elektryczne

Jeżeli Twój model rowerka zawiera baterie lub akumulatory:

Usuń je zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów niebezpiecznych.

Oddaj baterie do punktów zbiórki baterii i akumulatorów.

Nieprawidłowe postępowanie z bateriami może prowadzić do zagrożeń dla środowiska i zdrowia ludzi.

Opakowanie

Opakowanie rowerka wykonano z materiałów nadających się do recyklingu (karton, folia, papier).

Po rozpakowaniu przekazać opakowanie do punktów recyklingu zgodnie z lokalnymi zasadami segregacji odpadów.

9. IMPORTER

Importerem jest Mydecor sp. z o.o. z siedzibą: Ostródzka 112a, 03-289 Warszawa NIP:5242759978

Produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw UE oraz norm bezpieczeństwa.



The basic-type exercise bike is a compact rehabilitation device designed for exercising both the lower and upper limbs. It can be used at home, in rehabilitation centers, and in physiotherapy clinics.

The device helps improve circulation, joint mobility, and overall physical fitness.

2. SAFETY RULES

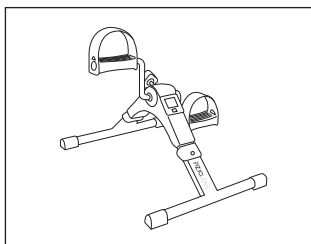
WARNING: Before using the device, carefully read this manual.

- ▲ The device is intended solely for rehabilitation and recreational exercises performed in a seated position.
- ▲ Do not stand on the bike or use it while standing.
- ▲ Always use the safety straps on the pedals to prevent your feet or hands from slipping.
- ▲ Perform exercises on a stable, flat surface.
- ▲ Do not use the device if any parts are damaged or loose.
- ▲ Children may use the device only under adult supervision.
- ▲ Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness, or discomfort.
- ▲ Maximum allowable user weight: 100 kg.

3. PACKAGE CONTENTS

The set includes:

- Basic exercise bike frame
- 2 stabilizers
- 2 pedals with straps
- LCD display
- Screws, nuts, and wrench
- User manual



4. DEVICE ASSEMBLY

Stabilizer Assembly

- Position the stabilizers at the lower part of the main frame.
- Secure them using the supplied screws.
- Tighten all connections with the included wrench, ensuring they are firmly fastened.

Pedal Assembly

- Identify the pedals marked L (left) and R (right).
- Install the L pedal into the left crank arm by turning it counterclockwise.
- Install the R pedal into the right crank arm by turning it clockwise.
- Ensure both pedals are securely tightened to prevent loosening during exercise.

LCD Display Installation

- Attach the display bracket to the frame of the unit.
- Connect the display cable to the corresponding socket in the frame.
- Ensure the display is securely mounted and powers on correctly.

Device Adjustment

- Place the exercise bike on a flat and stable surface.
- Check that all components have been installed correctly.
- Set the resistance adjustment knob to the initial position, then adjust the resistance level according to your needs.

Pre-Use Inspection

- Check that all screws and connections are properly tightened.
- Ensure the pedals rotate smoothly.
- Turn on the LCD display and verify that the displayed information is correct.

Completed

The exercise bike is correctly assembled and ready for use.

Remember to regularly inspect the technical condition of the device to ensure safe and effective training.

5. DISPLAY FUNCTIONS

To start the display, press the red button or begin pedaling.

The unit will automatically shut off after approximately 4 minutes of inactivity.

During training, all functions activate automatically and are deactivated when pedaling stops.

The display mode can be changed by pressing the red button; the indicator (arrow) shows the currently selected function.

Available Display Modes:

- **CNT (Count)** - Displays the total number of revolutions performed.
- **TIME** - Shows the duration of the current workout.
- **CAL (Calories)** - Displays an approximate number of calories burned.
- **RPM (Revolutions Per Minute)** - Indicates the number of revolutions per minute.
- **SCAN** - Automatic mode in which the display cycles through the functions in the following order:
TIME → CNT → RPM → CAL

6. EXERCISE AND TRAINING RECOMMENDATIONS

Leg Exercises

Starting Position:

Sit upright with a straight posture. Place your feet on the pedals and rest your hands on your thighs or on the armrests.

Exercise Execution:

Begin pedaling forward with a smooth, continuous motion.

Direction Change:

To engage different muscle groups, periodically pedal backward during the exercise.

www.fizjoloove.pl

8. ENVIRONMENTAL PROTECTION

Compliance with regulations

The Rotor rehabilitation bike has been designed and manufactured with respect for environmental protection principles and in accordance with applicable European Union regulations, including the WEEE Directive (2012/19/EU) on waste electrical and electronic equipment.

The crossed-out trash bin symbol on the product indicates that it must not be disposed of with household waste.

Disposal and recycling

- After the end of its use, the bike should be taken to an electrical and electronic equipment collection point or an authorized service center.
- Do not dispose of the device in regular trash bins.
- Sorting and recycling materials help reduce environmental impact, save energy, and decrease the amount of waste in landfills.

Batteries and electrical components

- If your bike model contains batteries or accumulators:
 - Remove them according to local regulations for hazardous waste.
 - Take batteries to designated battery and accumulator collection points.
- Improper handling of batteries can pose risks to the environment and human health.

Packaging

The bike's packaging is made from recyclable materials (cardboard, plastic, paper).

After unpacking, take the packaging to recycling points according to local waste sorting regulations.

9. IMPORTER

The importer is Mydecor sp. z o.o., headquartered at: Ostródzka 112a, 03-289 Warszawa NIP:5242759978

The product complies with the requirements of applicable EU directives and safety standards.



Arm Exercises

Starting Position:

Place the exercise bike on a stable, flat surface, such as a table, at an appropriate height.

Grip:

Hold the pedals with your hands, keeping your wrists in a neutral, straight position.

Movement:

Perform circular hand motions, maintaining a steady tempo and smooth exercise flow.

Training Recommendations

Consistency:

Exercise regularly, starting with 10–15 minutes per day, then gradually increase the duration and intensity of your workouts.

Breathing:

Maintain calm and even breathing during exercises to ensure proper oxygenation of the body.

Hydration:

Drink water before starting your workout and after finishing to stay properly hydrated.

7 . MAINTENANCE AND CLEANING

- After each workout, clean the device with a dry, soft cloth.
- Do not use harsh chemicals.
- Regularly check the condition of the pedals and straps.
- Store in a dry place.