

Poradnik użytkownika – ROWEREK REHABILITACYJNY ROTOR 2w1 z ekranem LCD

⚙️ 1. Wprowadzenie

Dziękujemy za wybór rowerka rehabilitacyjnego ROTOR 2w1!

To doskonałe urządzenie do ćwiczeń w warunkach domowych – wspiera rehabilitację, poprawę krążenia, wzmacnianie mięśni i ogólną sprawność.

Ten poradnik pomoże Ci korzystać z urządzenia bezpiecznie, skutecznie i z przyjemnością 🍀

🔍 2. Co znajdziesz w opakowaniu?

- ✓ Rower rehabilitacyjny ROTOR 2w1
- ✓ Instrukcję obsługi
- ✓ Oryginalne opakowanie
- ✓ Bateria AAA nie jest dołączona – potrzebna do uruchomienia wyświetlacza

👉 3. Jak przygotować urządzenie do użytku?

Wymij rowerek z opakowania

Włóż 1 szt. baterii AAA do komory wyświetlacza

Ustaw urządzenie na stabilnej powierzchni (np. dywan, podkładka antypoślizgowa)

Upewnij się, że paski na pedałach są dobrze zamocowane

Ustaw pokręteł odpowiedni opór ćwiczeń

4. Jak ćwiczyć – krok po kroku

➤ Ćwiczenia nóg:

Usiądź wygodnie na krześle lub fotelu

Umieść stopy na pedałach i zapnij paski

Kręć powoli do przodu lub do tyłu – zacznij od 5 minut

Stopniowo zwiększaj czas i intensywność

➤ Ćwiczenia rąk:

Postaw rowerek na stole lub biurku

Wsuń dłonie w paski lub oprzyj na pedałach

Obracaj pedały ruchem kołowym – do przodu i do tyłu

Zacznij od 3–5 minut, zwiększaj czas w miarę możliwości

✓ Dla początkujących: 5–10 minut dziennie

✓ Dla zaawansowanych: 15–30 minut dziennie

📺 5. Funkcje wyświetlacza LCD

CNT – liczba obrotów

TIME – czas trwania ćwiczeń

CAL – spalone kalorie

RPM – obroty na minutę

SCAN – automatyczne przełączanie parametrów

🕒 Naciśnij przycisk, aby przełączać dane lub przytrzymaj go kilka sekund, aby wyzerować licznik.

6. Najczęstsze zastosowania urządzenia

- ✓ Rehabilitacja kończyn dolnych i górnych
- ✓ Ćwiczenia dla seniorów i osób z ograniczoną mobilnością
- ✓ Ruch wspomagający dla pracowników biurowych
- ✓ Codzienna profilaktyka układu krążenia
- ✓ Ćwiczenia odciążające stawy

7. Czyszczenie i konserwacja

- ✓ Przetrzyj urządzenie wilgotną ściereczką po każdym użyciu
- ✓ Nie zanurzaj w wodzie
- ✓ Przechowuj w suchym i czystym miejscu
- ✓ Sprawdzaj stan pasków i stabilność podstawy co kilka tygodni

8. Środki ostrożności

- ! Nie używaj, jeśli odczuwasz ból lub zawroty głowy
- ! Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń, jeśli masz problemy zdrowotne
- ! Nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu urządzenia
- ! Nie używaj na śliskiej lub nierównej powierzchni

★ 9. Wskazówki dla lepszych efektów

Trenuj codziennie, nawet krótko – regularność daje efekty

🍀 Włącz muzykę lub serial – ćwiczenia będą przyjemniejsze

🕒 Pamiętaj o nawadnianiu i kilku minutach rozciągania po ćwiczeniu

👉 Notuj swoje postępy – motywacja rośnie z każdym dniem!