

INSTRUKCJA OBSŁUGI – ROWEREK REHABILITACYJNY ROTOR 2w1 Z EKRANEM LCD

1. Informacje ogólne

Dziękujemy za zakup rowerka rehabilitacyjnego ROTOR 2w1.

To urządzenie służy do domowych ćwiczeń kończyn dolnych i górnych – wspiera rehabilitację, poprawia krążenie i pomaga w utrzymaniu sprawności fizycznej.

Zastosowanie obejmuje także profilaktykę dla osób z siedzącym trybem życia oraz dla seniorów.

2. Zawartość opakowania

- ☒ Rower rehabilitacyjny ROTOR 2w1
- ☒ Wyświetlacz LCD (zintegrowany)
- ☒ Paski stabilizujące
- ☒ Instrukcja obsługi
- ☒ Opakowanie transportowe

Uwaga: produkt nie zawiera baterii AAA potrzebnej do działania wyświetlacza.

3. Przygotowanie do użycia

- 1** Wyjmij urządzenie z opakowania.
- 2** Umieść 1× baterię AAA w komorze wyświetlacza LCD.
- 3** Ustaw rowerek na płaskiej, stabilnej powierzchni – najlepiej na macie antypoślizgowej.
- 4** Sprawdź, czy paski na pedałach są prawidłowo zapięte.
- 5** Ustaw pokrętelem poziom oporu – zacznij od najniższego poziomu.

4. Sposób użytkowania

A. Ćwiczenia nóg

Usiądź wygodnie w fotelu lub na krześle.

Umieść stopy na pedałach, zapnij paski.

Zacznij pedałować ruchem kolistym – do przodu lub do tyłu.

Początkowy czas: 5–10 minut dziennie – stopniowo zwiększaj.

B. Ćwiczenia rąk

Ustaw rowerek na stole lub blacie.

Położ dłonie na pedałach lub wsadź w paski.

Obracaj pedałami – tak jak w przypadku nóg.

Rekomendowany czas: 5 minut na początek.

5. Funkcje wyświetlacza LCD

Wyświetlacz automatycznie uruchamia się podczas ćwiczeń.

Symbol Funkcja

CNT Liczba obrotów

TIME Czas treningu

CAL Liczba spalonych kalorii

RPM Obroty na minutę

SCAN Automatyczne przełączanie

Aby zresetować licznik, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez kilka sekund.

Przycisk służy też do ręcznego przełączania pomiędzy funkcjami.

6. Środki bezpieczeństwa

- !** Przed pierwszym użyciem skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz przewlekłe problemy zdrowotne.
- !** Nie używaj urządzenia, jeśli czujesz zawroty głowy, ból lub inne niepokojące objawy.
- !** Nie stawiaj urządzenia na śliskich, niestabilnych powierzchniach.
- !** Nie pozwalaj dzieciom na samodzielne użytkowanie.
- !** Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia: 130 kg

7. Czyszczenie i konserwacja

- ☒ Przecieraj urządzenie wilgotną ściereczką po każdym użyciu.
- ☒ Unikaj stosowania ostrych detergentów.
- ☒ Nie zanurzaj rowerka ani wyświetlacza w wodzie.
- ☒ Przechowuj w suchym miejscu, z dala od wilgoci.
- ☒ Sprawdzaj regularnie stan pasków i stabilność konstrukcji.