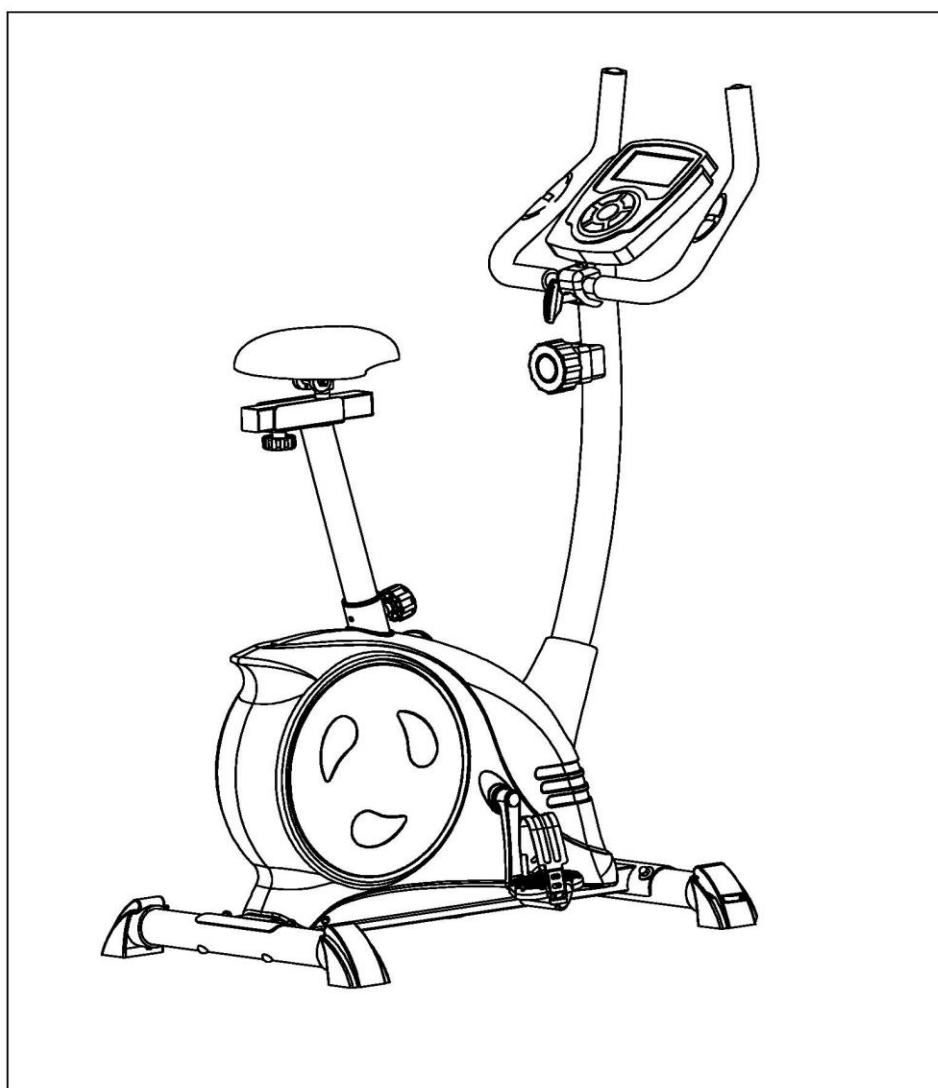


ROWER MAGNETYCZNY „NITRO” Instrukcja Obsługi



WAŻNE!

Proszę uważnie przeczytać całą instrukcję przed użyciem urządzenia.
Zachowaj instrukcję aby móc się odnieść do niej w przyszłości.
Specyfikacje produktu mogą się nieznacznie różnić od ilustracji i mogą ulec zmianie bez powiadomienia

Przed rozpoczęciem

Dla swojego bezpieczeństwa i korzyści, przed użyciem urządzenia przeczytaj poniższą instrukcję obsługi uważnie.

Przed montażem, usuń komponenty z pudełka i sprawdź czy wszystkie wyszczególnione części zostały dostarczone. Instrukcja montażu urządzenia została opisana w poniższych krokach i ilustracjach.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Upewnij się, że przeczytasz całą poniższą instrukcję przed montażem bądź użyciem urządzenia.

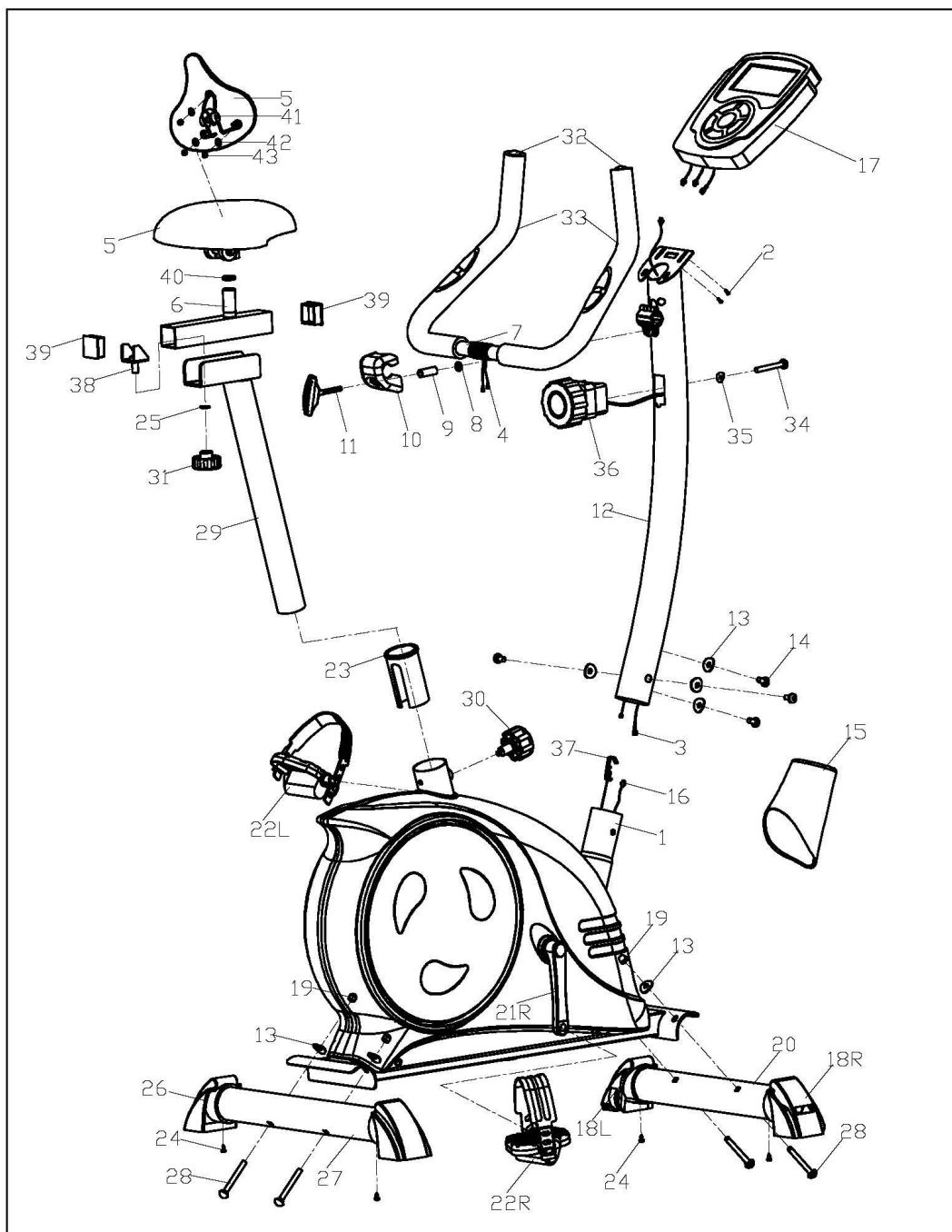
W szczególności, przeczytaj poniższe środki ostrożności:

- 1、Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki oraz inne złącza przed pierwszym użyciem aby mieć pewność, że urządzenie jest zdolne do użytku.
- 2、Ustaw urządzenie w suchym miejscu i chroń przed wilgocią oraz wodą.
- 3、Umieść odpowiednią podstawę (np. mata gumowa, płyta drewniana, itp.) pod rowerek w trakcie montażu aby uniknąć zabrudzenia itp.
- 4、Przed rozpoczęciem treningu, usuń wszystkie przedmioty w zasięgu 2 metrów od urządzenia.
- 5、Nie używaj agresywnych artykułów czyszczących. Używaj wyłącznie narzędzi dostarczonych lub narzędzi własnych lecz odpowiednich do montażu i naprawy urządzenia. Natychmiast po treningu usuń krople potu z maszyny.
- 6、Twój stan zdrowia może zostać narażony poprzez niepoprawny lub nadmierny trening. Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego. Lekarz określi maksymalną częstotliwość, intensywność oraz długość treningu dostosowany do Twoich potrzeb. Urządzenie to nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- 7、Trening powinien odbywać się wyłącznie gdy orbitrek ustawiony jest w sposób prawidłowy do rozpoczęcia treningu. Do wszelkich napraw należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- 8、Urządzenie może być użytkowane tylko przez jedną osobę naraz.
- 9、Proszę zakładać sportowe buty i ubranie do ćwiczeń na orbitreku. Buty sportowe powinny być odpowiednie dla trenującego.
- 10、W razie wystąpienia zawrotów głowy, mdłości lub nietypowych objawów, prosimy o zaprzestanie treningu i natychmiastowy kontakt z lekarzem.
- 11、Dzieci oraz osoby z uszczerbkiem na zdrowiu powinny używać orbitrek w obecności drugiej osoby, która może udzielić wskazówek.
- 12、Moc urządzenia wzrasta wraz ze wzrostem prędkości obrotowej, oraz na odwrót. Urządzenie jest wyposażone w pokrętło regulacji, które dostosowuje opór. Zmniejszenie oporu odbywa się poprzez ustawienie pokrętła na programie nr 1. Wzrost oporu odbywa się poprzez ustawienie pokrętła na programie nr 8.

Ostrzeżenie: Przed przystąpieniem do ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem. Zalecenie to jest skierowane w szczególności do osób powyżej 35-go roku życia oraz u których występują problemy zdrowotne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem sprzętu fitness.

Niniejszą instrukcję należy zachować / Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

SCHEMAT MONTAŻOWY



WYKAZ CZĘŚCI

Nr.	OPIS	il.	Nr.	OPIS	Il.
1	Rama Główna	1	23	Przepust izolacyjny	1
2	Śruba M5x10	2	24	Śruba ST4.2x18	4
3	Przedłużenie przewodu	1	25	Podkładka płaska D10	1
4	Przewód do mierzenia pulsu	2	26	Zaślepka tylnia	2
5	Siodelko	1	27	Podstawa tylnia	1
6	Pionowa rurka do siodłka	1	28	Śruba M8x74	4
7	Uchwyt wewnętrzny	1	29	Tuba do siodłka	1
8	Podkładka Płaska D8	1	30	Pokrętło sprężynujące M16x1.5	1
9	Przekładka	1	31	Pokrętło M10	1
10	Ośłona kierownicy	1	32	Zaślepka	2
11	Pręt gwintowany M8x65	1	33	Pianka do uchwytu	2
12	Kierownica	1	34	Nakrętka 6-kątna M5x55	1
13	Podkładka Łukowa Φ8.5x1.5xΦ25xR30	8	35	Podkładka łukowa D5	1
14	Śruba M8x15	4	36	Regulator oporu	1
15	Ośłona ochronna	1	37	Przewód regulacji oporu	1
16	Przewód sensora	1	38	Uchwyt U-kształtny	1
17	Komputer	1	39	Zaślepka	2
18L/R	Frontowa i tylna zaślepka	1L/R	40	Zaślepka	1
19	Nakrętka M8	4	41	Zacisk do siodłka	1
20	Podstawa przednia	1	42	Podkładka płaska	3
21L/R	Korba	1L/R	43	Nakrętka samokontrująca	3
22L/R	Pedał	1L/R			

UWAGA!

Większość z wymienionych części montażowych została zapakowana oddzielnie, natomiast niektóre elementy metalowe zostały wstępnie zamontowane w określonych częściach montażowych. W takich przypadkach, w prosty sposób usunąć i przeinstalować elementy ponieważ montaż jest wymagany.

Prosimy opierać się na poszczególnych krokach opisanych poniżej, oraz zapisać wszystkie przeinstalowane elementy konstrukcyjne.

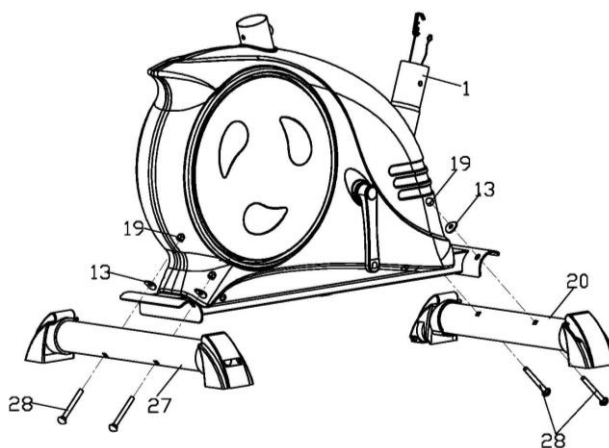
PRZYGOTOWANIE: *Przed montażem, upewnij się, że masz wystarczającą przestrzeń wokół urządzenia. Użyj obecnych narzędzi do montażu, przed montażem upewnij się, że wszystkie potrzebne części są dostępne.*

Rekomendowane jest aby montażu urządzenia dokonyły dwie osoby lub więcej, aby uniknąć kontuzji.

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

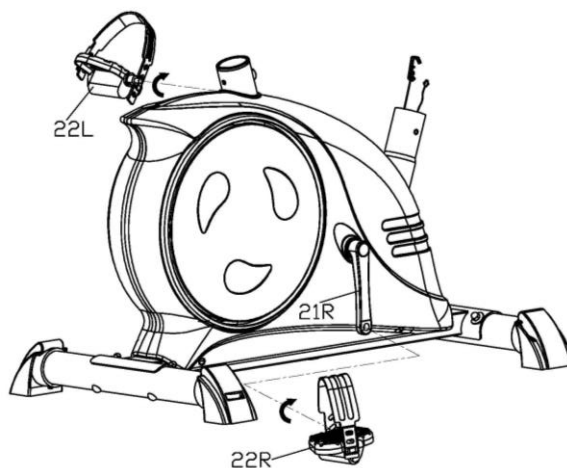
Zamocuj podstawę przednią (20) oraz tylną (27) do ramy głównej (1) przy użyciu śrub (28) podkładek łukowych (13) oraz nakrętek (19) jak pokazano poniżej.



KROK 2

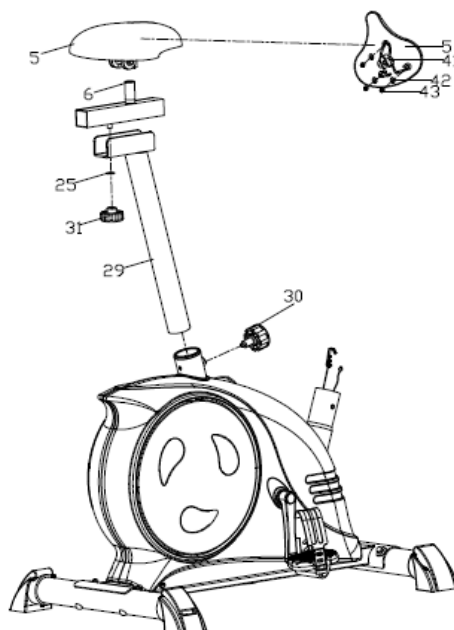
Zamontuj pedały (22L/P) do korby (21L/P) kluczem.

Proszę zauważyć: montaż pedału lewego (22L) należy wykonać w przeciwnym kierunku do wskazówek zegara, natomiast montaż pedału prawego (22R) zgodnie ze wskazówkami zegara, jak pokazano na poniższej ilustracji. Prosimy upewnić się czy pedały (22L/R) są szczelnie zamontowane podczas ćwiczeń, w innym wypadku ulegną uszkodzeniu.



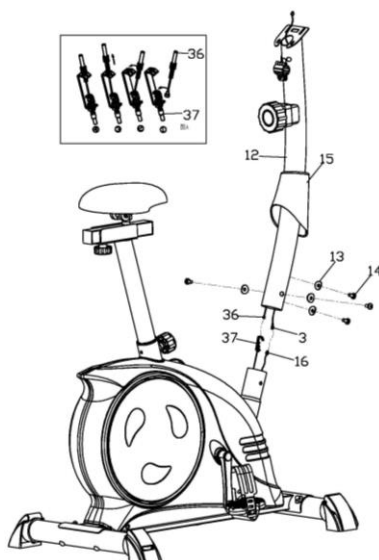
KROK 3

- A: Zamontuj zacisk do siodełka (41) do prętu gwintowanego siodełka (5) z nakrętką samokontrującą (43) i podkładką płaską (42). Zamontuj siodełko (5) szczelnie do poziomej rurki siodełka (6) kluczem.
- B: Zamontuj rurkę siodełka (6) do tuby siodełka (29) szczelnie z pokrętłem (31) i podkładką płaską (25).
- C: Włóż rurkę siodełka (29) w ramę główną (1), dobrze dopasuj otwory, a później zamocuj je szczelnie z pokrętłem sprężynującym (30).



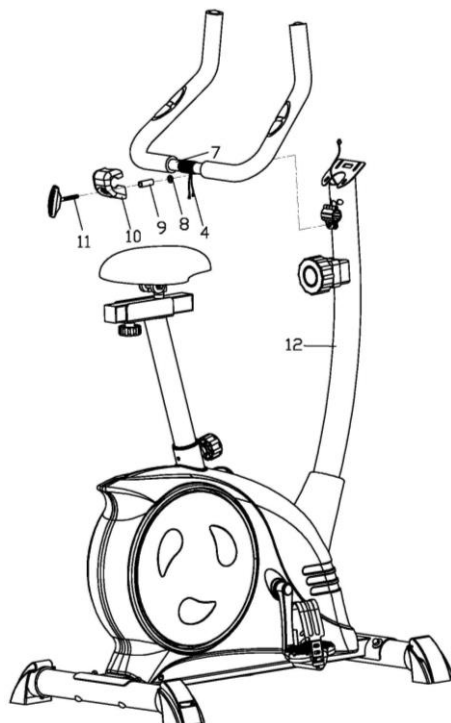
KROK 4

- A: Załóż osłonę ochronną (15) na kierownicy (12).
- B: Połącz dolne przedłużenie przewodu (3) z przewodem sensora (16), a następnie połącz z przewodem regulacji oporu (37) z końcem regulacji oporu (36) do siebie, jak pokazano na ilustracji. Zamontuj kierownicę (12) na frontowej części ramy głównej (1) używając śruby (14) i podkładki łukowej (13) szczelnie. Na koniec, załóż osłonę ochronną (15).



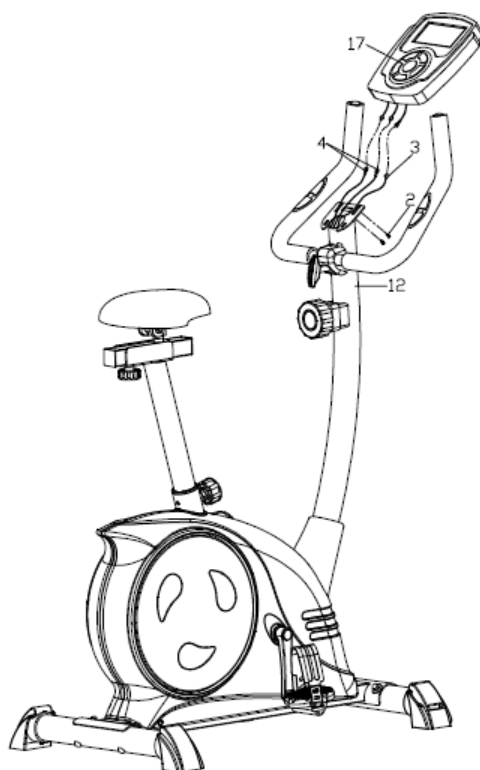
KROK 5

Przełóż przewód do mierzenia pulsu (4) dookoła kierownicy (12) i usuń go z uchwytu komputera, a następnie zamontuj uchwyt wewnętrzny (7) na kierownicy (12) z prętem gwintowanym (11), a następnie załóż osłonę kierownicy (10) przekładkę (9) i podkładkę płaską (8).



KROK 6

Podłącz przewód do mierzenia pulsu (4), przedłużenie przewodu (3) do przewodów komputera (17) a następnie zamontuj komputer (17) na uchwycie komputera śrubą (2).



TRENING NA ROWERKU

Korzystanie z rowerku dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoje samopoczucie fizyczne, kondycję Twoich mięśni, a w połączeniu z odpowiednią dietą i kontrolą kalorii, pomoże zrzucić zbędne kilogramy.

ROZGRZEWKA

Przeznaczeniem rozgrzewki jest przygotowanie Twojego ciała do ćwiczeń aby zminimalizować kontuzje. Rozgrzewaj się od dwóch do pięciu minut przed rozpoczęciem treningu siłowego bądź aerobowego. Wykonuj ćwiczenia, które podnoszą tętno i rozgrzewają odpowiednie partie mięśni. Ćwiczenia mogą zawierać szybki marsz, jogging, podskoki, skakanie na skakance, lub bieg w miejscu.

ROZCIĄGANIE

Rozciągaj się podczas gdy twoje mięśnie są rozgrzane. Rozciągać należy się po rozgrzewce oraz ponownie po treningu siłowym bądź aerobowym. W tym czasie mięśnie są podatne do rozciągania ze względu na podwyższoną temperaturę, która obniża możliwości powstania kontuzji. Każdy skłon powinno trwać od 15 do 30 sekund. Nie należy szarpać ani zmuszać mięśni do rozciągnięcia.



NIE SKACZ.

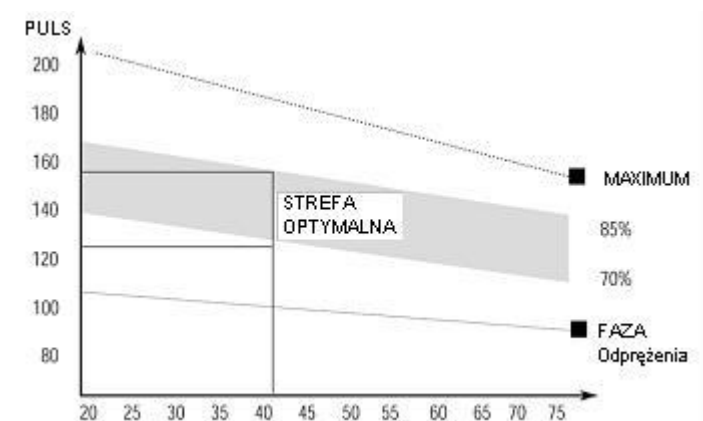
Przed rozpoczęciem każdego treningu należy sprawdzić swój stan fizyczny.

FAZA ĆWICZEŃ

To jest faza, w którą wkłada się najwięcej wysiłku. Przy regularnym ćwiczeniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne i wytrzymałe. Należy ćwiczyć swoim własnym tempem i utrzymywać je przez całą fazę. Ilość wysiłku powinna być wystarczające do podniesienia rytmu serca do strefy optymalnej, jak pokazano na rysunku obok.

FAZA ĆWICZEŃ

To jest faza, w którą wkłada się najwięcej wysiłku. Przy regularnym ćwiczeniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne i wytrzymałe. Należy ćwiczyć swoim własnym tempem i utrzymywać je przez całą fazę. Ilość wysiłku powinna być wystarczające do podniesienia rytmu serca do strefy optymalnej, jak pokazano na rysunku obok

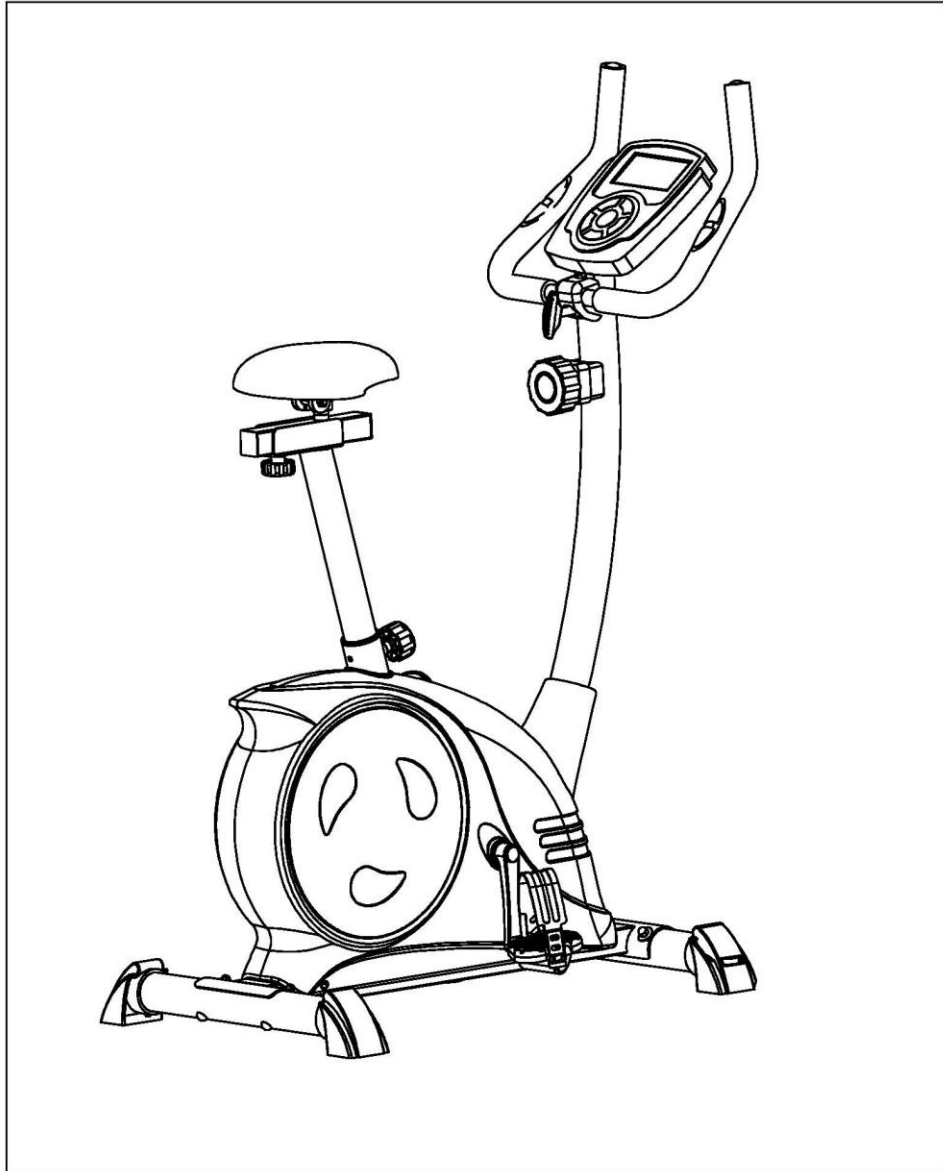


FAZA ODPRĘŻENIA

Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Odpowiednia faza odprężenia pozwala krwi powrócić do serca i obniża jego rytm.

MAGNETIC BIKE “NITRO”

Owner's Manual



IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice

Before You Start

Thank you for purchasing this Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

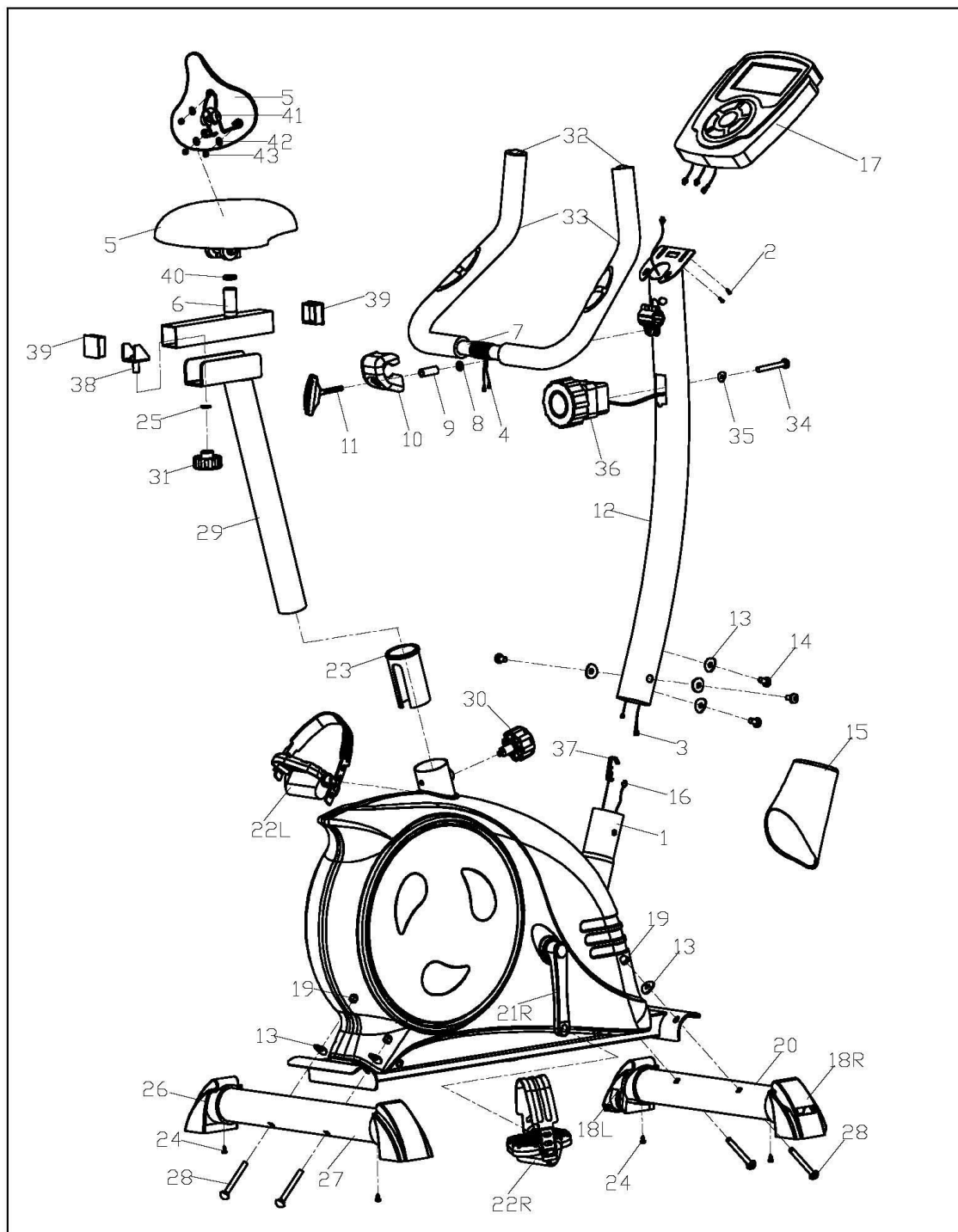
BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

- 1、 Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 2、 Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 3、 Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc...
- 4、 Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 5、 DO NOT use aggressive cleaning articles to clean the machine, only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 6、 Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- 7、 Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 8、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 9、 Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 10、 If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor ASAP.
- 11、 People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 12、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum user's weight: 150KG

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1	23	Bushing	1
2	Screw M5x10	2	24	Screw ST4.2x18	4
3	Extension wire	1	25	Flat washer D10	1
4	Pulse connecting wire	2	26	Rear end cap	2
5	Saddle	1	27	Rear stabilizer	1
6	Saddle horizontal tube	1	28	Carriage bolt M8x74	4
7	Handlebar	1	29	Saddle tube	1
8	Flat washer D8	1	30	Spring knob M16x1.5	1
9	Spacer	1	31	Plum knob M10	1
10	Handlebar cover	1	32	End cap	2
11	Threaded rod M8x65	1	33	Foam grip	2
12	Handlebar post	1	34	Hex nut M5x55	1
13	Arc washer $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R30$	8	35	Arc washer D5	1
14	Bolt M8x15	4	36	Tension controller	1
15	Protective guard	1	37	Tension connecting wire	1
16	Sensor wire	1	38	U-bracket	1
17	Computer	1	39	Square end cap	2
18L/ R	Front end cap	1L/R	40	Round end cap	1
19	Acorn nut M8	4	41	Saddle clip	1
20	Front stabilizer	1	42	Flat washer	3
21L/ R	Crank	1L/R	43	Nylon nut	3
22L/ R	Pedal	1L/R			

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

PREPARATION:

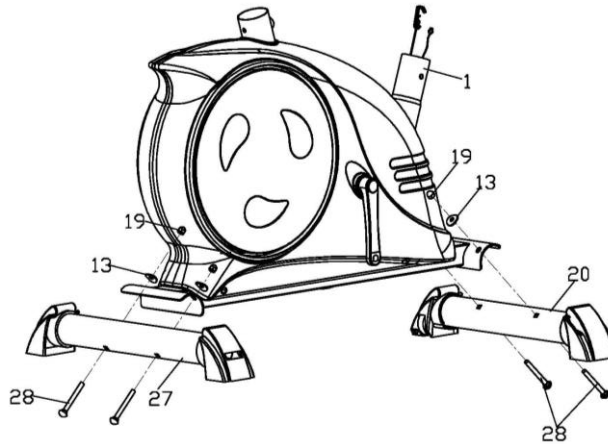
Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

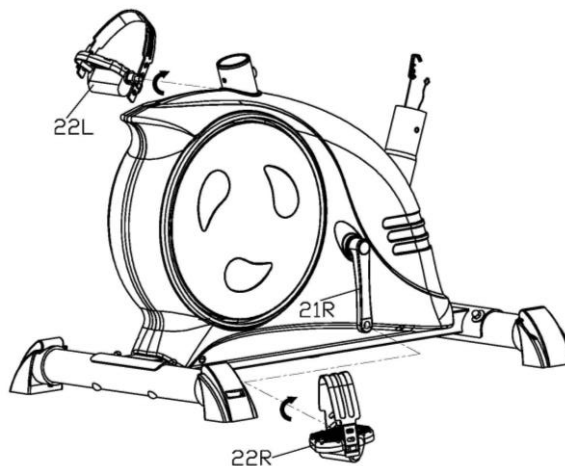
Attach the front stabilizer(20) and rear stabilizer(27) to the main frame(1) with the carriage bolts (28), arc washers (13) and Acorn nuts(19) as shown.



STEP 2

Lock the pedal(22L/R) to the crank(21L/R) with wrench.

Please note: lock the pedal(22L) in counter-clockwise and lock the pedal(22R) in clockwise as shown. And please make sure the pedal(22L/R) are locked tightly during your movement, otherwise the pedal will be broken.

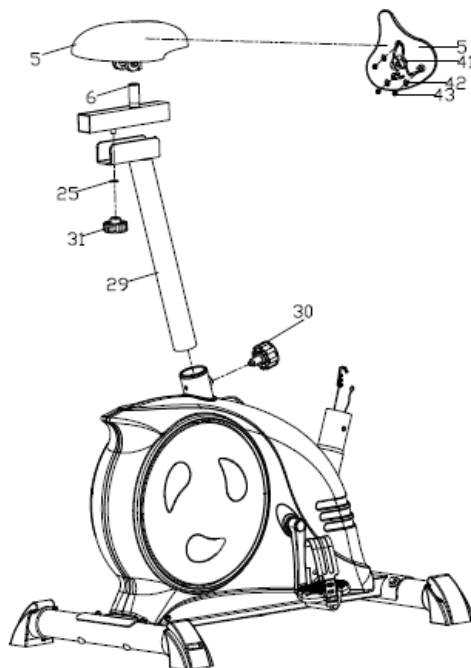


STEP 3

A: Lock the Seat clip (41) to the threaded rod of the saddle(5) with nylon nut(43) and flat washer(42). And lock the saddle(5) tightly to the saddle horizontal tube(6) with wrench.

B: Lock the saddle horizontal tube(6) to the saddle tube(29) tightly with plum knob(31) and flat washer(25).

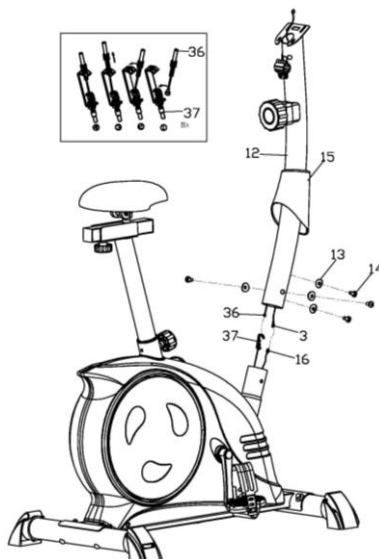
C: Insert the saddle tube(29) into the main frame(1), align the holes well, and then lock them tightly with Spring knob(30).



STEP 4

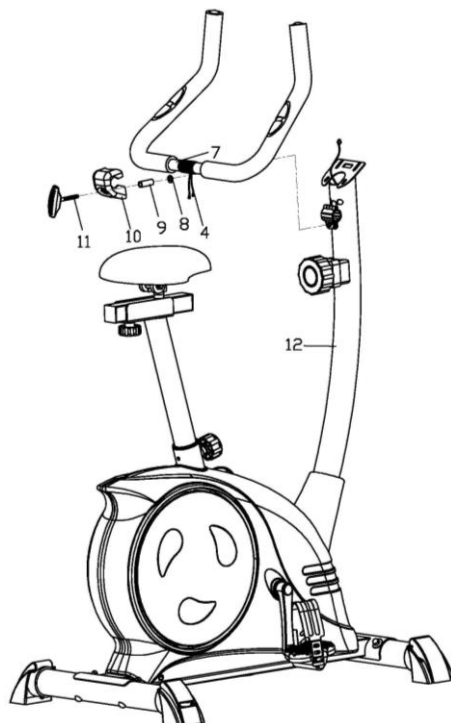
A: Cover the protective guard(15) on the handlebar post(12).

B: Connect the extension wire(3) with the sensor wire(16) together, and then connect the tension connecting wire (37) with the end of tension controller(36) together as the picture A shown. Lock the handlebar post(12) on the front tube of the main frame(1) with bolt (14) and arc washer(13) tightly. At last, cover the protective guard(15).



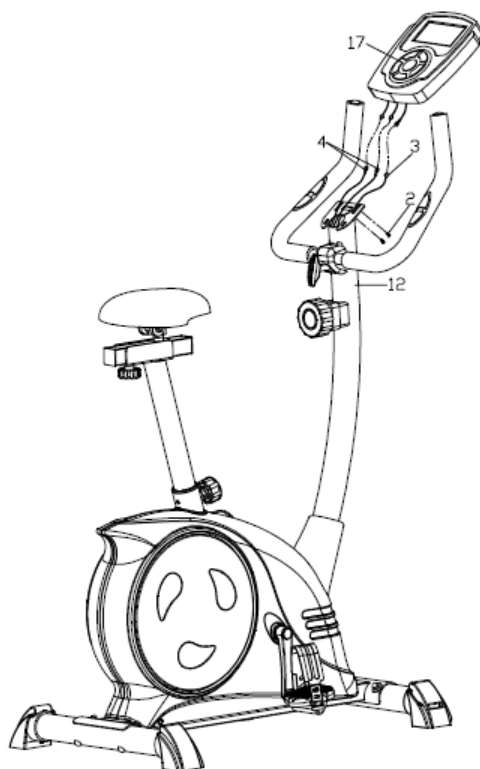
STEP 5

Pass the pulse connecting wire (4) through the handlebar post(12) and get it out of the computer bracket,then lock the handlebar(7) on the handlebar post(12) with threaded rod(11),handlebar cover(10),spacer(9) and flat washer(8).



STEP 6

Connect the pulse connecting wire(4),extension wire(3) with the wires of the computer(17) together,then lock the computer(17) on the computer bracket with screw (2).



USING YOUR BIKE

Using your bike will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

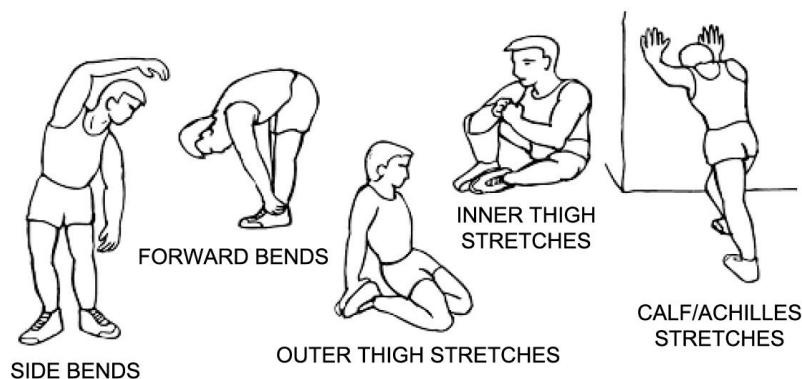
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

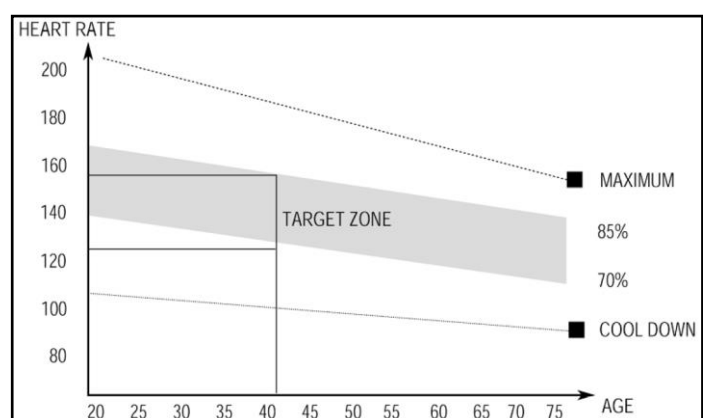
DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.



EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.