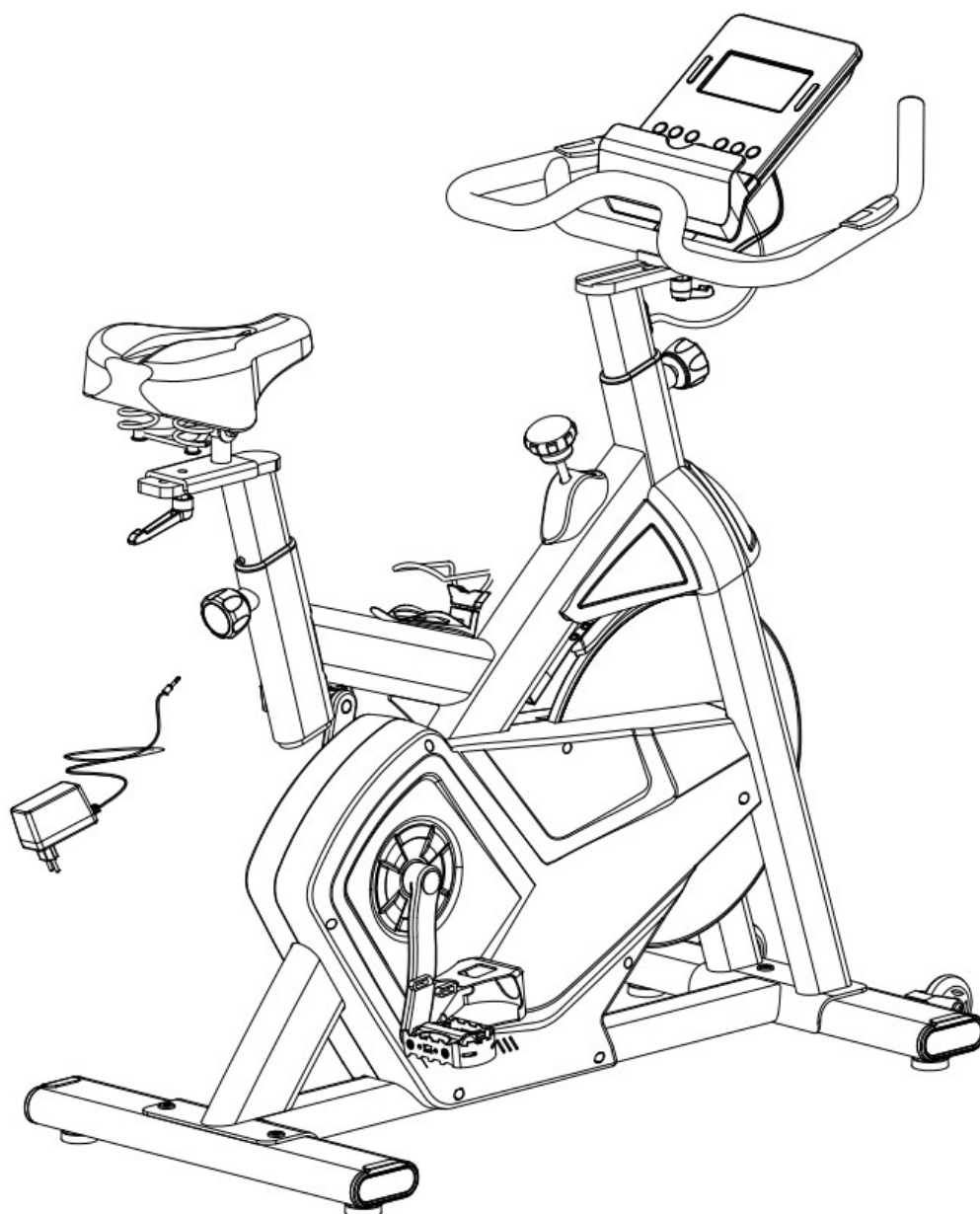




ROWER SPINNINGOWY
XR-770 (JK-8714A)
INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni zgodnie z dalszą częścią instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien się znajdować na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia. Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego. Nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum 100 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- K. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.



1. OPIS URZĄDZENIA

Rower spinningowy umożliwia trening wzmacniający mięśnie nóg, poprawiający kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Rower posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych parametrów treningu.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Waga koła zamachowego: 18 kg

Typ oporu: magnetyczny

Wymiary rozłożony: 121*53*121 cm

Wymiary kartonu: 105*22.5*92,5 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz (do 8 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

waga brutto: 53 kg

waga netto: 49 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga: Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy roweru były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego

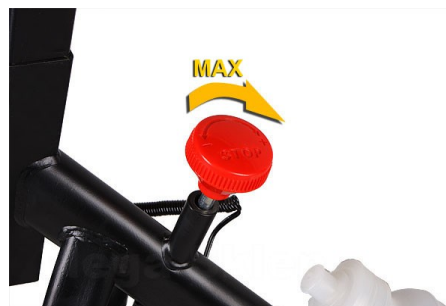


i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego

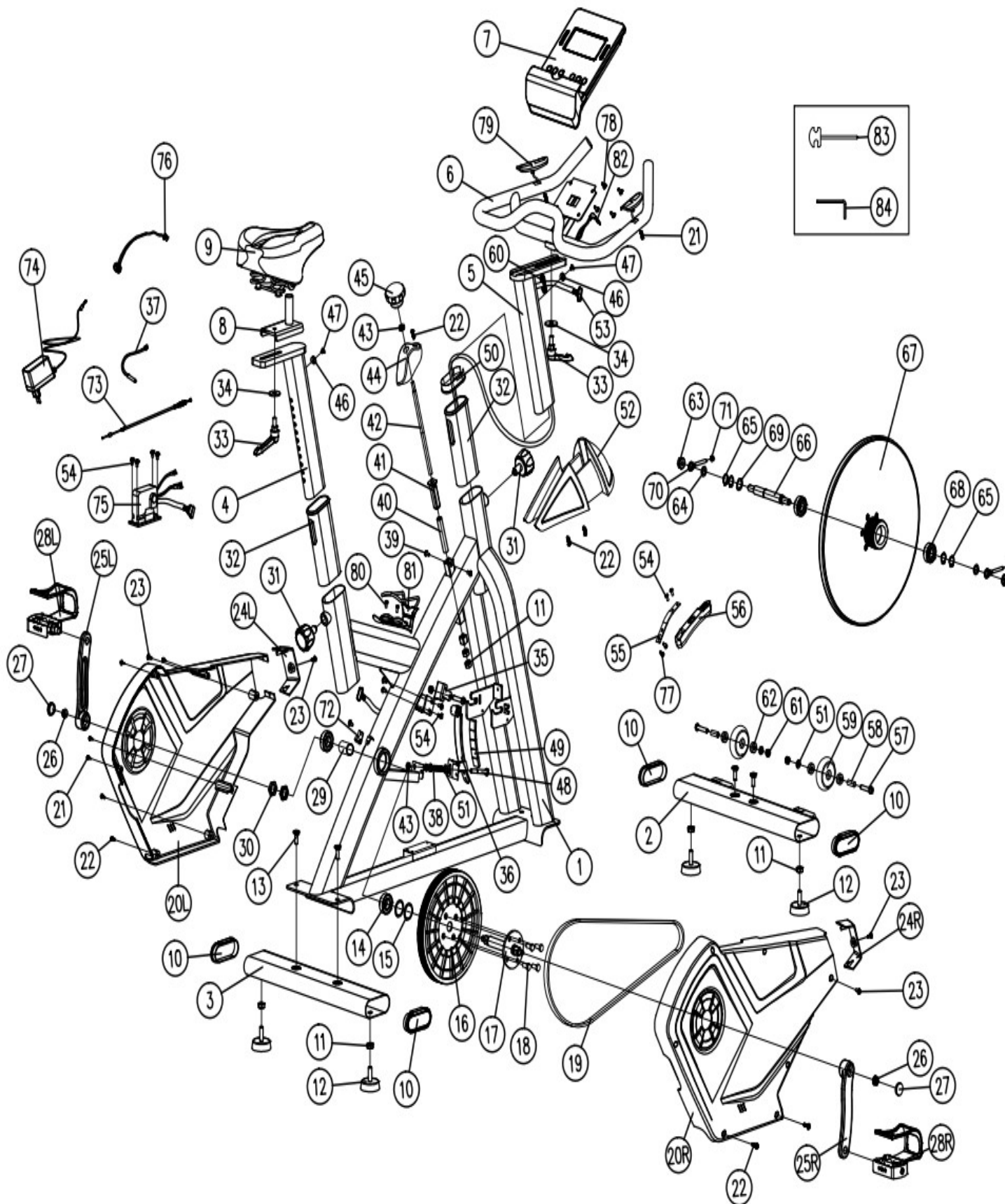
postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA!** W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA!** Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego. Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak, aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy zużywające się najszybciej, takie jak dociskowy filc. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **UWAGA!** Rower ten nie posiada wolnobiegu - w momencie zaprzestania nacisku na pedały korba pedałów siłą rozpędu wykona jeszcze kilka obrotów! Można je zatrzymać, korzystając z awaryjnego zatrzymania (patrz informacje „AWARYJNE ZATRZYMANIE”).
6. **DOCISKOWY SYSTEM OPORU** - urządzenie wyposażono w dociskowy system oporu, regulowanego płynnie za pomocą pokrętła. Wpływa on na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
7. **UWAGA!** Wspornik siedzenia i kierownicy powinny wchodzić i być zablokowane w odpowiednich gniazdach ramy na głębokości co najmniej 10 cm lub do miejsca oznaczonego jako MAX.
8. **AWARYJNE ZATRZYMANIE** - Rower wyposażono w funkcję hamulca bezpieczeństwa. Aby natychmiast zatrzymać obracające się koło i oś pedałów naciśnij energicznie pokrętło do regulacji oporu i przytrzymaj do całkowitego zatrzymania.
9. Po zakończonym treningu należy zablokować koło tak, aby nie narażać na niebezpieczeństwo osób trzecich i dzieci. Koło można zablokować, dokręcając maksymalnie opór za pomocą pokrętła.
10. Pedały roweru wyposażono w koszyki i/lub paski przytrzymujące stopę przed ześlizgnięciem się z pedała. Zawsze umieszczaj stopy na pedałach i zabezpieczaj je paskami. Pamiętaj, aby paski były tak wyregulowane i naciągnięte, by uniemożliwiały łatwe wyślizgnięcie się z nich stopy.

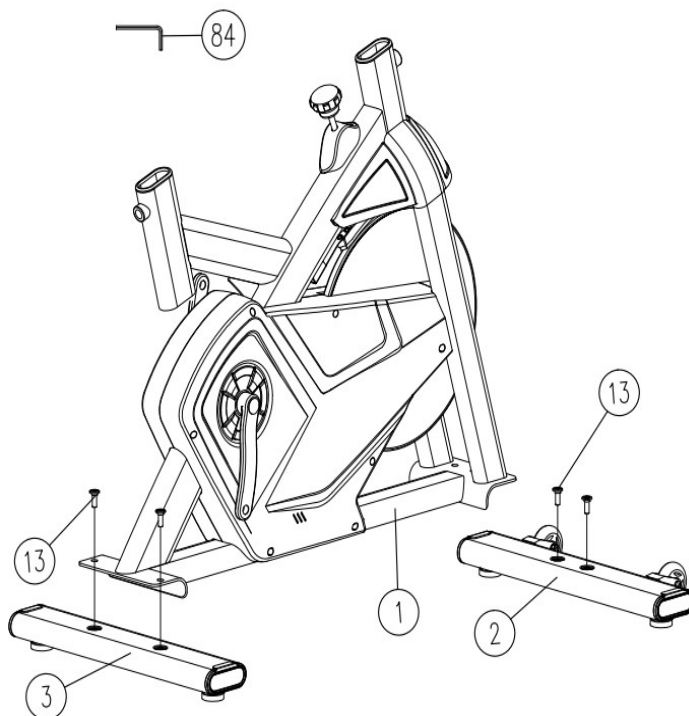


MONTAŻ URZĄDZENIA



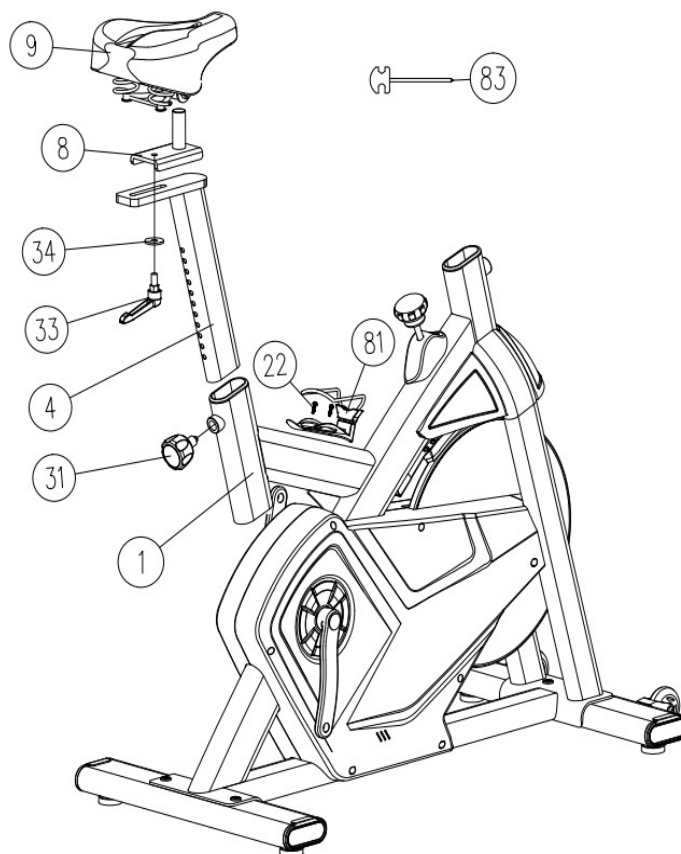
KROK 1.

Zamotuj tylną podporę (3) do ramy (1) za pomocą śrub (13). Zamotuj przednią podporę (2) do ramy (1) za pomocą śrub (13).



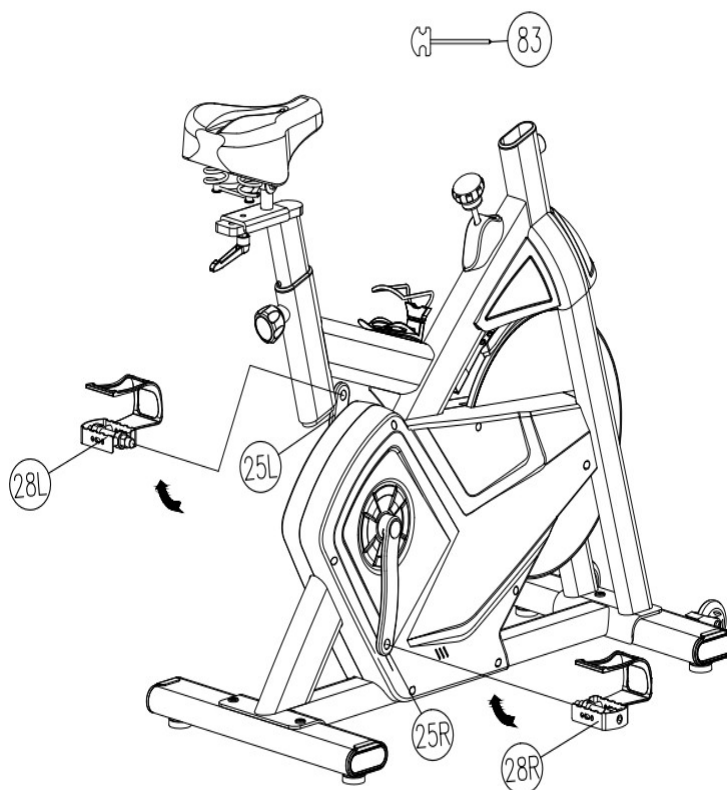
KROK 2.

Umieść podporę siodełka (4) w odpowiednim gnieździe w ramie (1). Zablokuj za pomocą śruby (31). Wspornik siodełka (8) umieść w podporze (4) i zablokuj śrubą (33) z podkładką (34). Siodło (9) wsuń na odpowiednie miejsce wspornika (8) i zablokuj. Zamontuj uchwyt na bidon (81) za pomocą śrub (22).



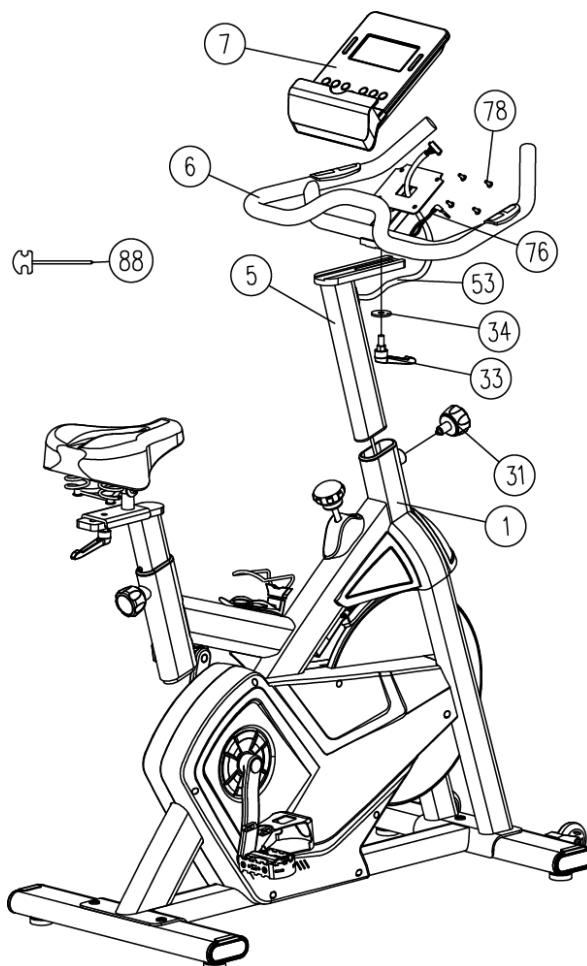
KROK 3.

Zamontuj pedały (28 R i L) na osiach pedałów (25). Proszę uważać na oznaczenia pedałów (L- lewy i R- prawy) oraz na kierunki przykręcania pedałów zgodnie z rys poniżej.



KROK 4.

Zamontuj komputer (7) w odpowiednim gnieździe kierownicy (6) używając śrub (78). Zmontuj kierownicę (6) za pomocą śruby (33) i podkładki (34). Kierownicę przymocuj do wspornika kierownicy (5), a wspornik umieść w gnieździe głównej ramy (1) i zablokuj śrubą (31). Podłącz przewód (53) do odpowiedniego wyjścia w komputerze. Podłącz zasilacz sieciowy do odpowiedniego wejścia w korpusie rowerka (wejście znajduje się nad tylną podporą 3)



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

1. ROZGRZEWKA

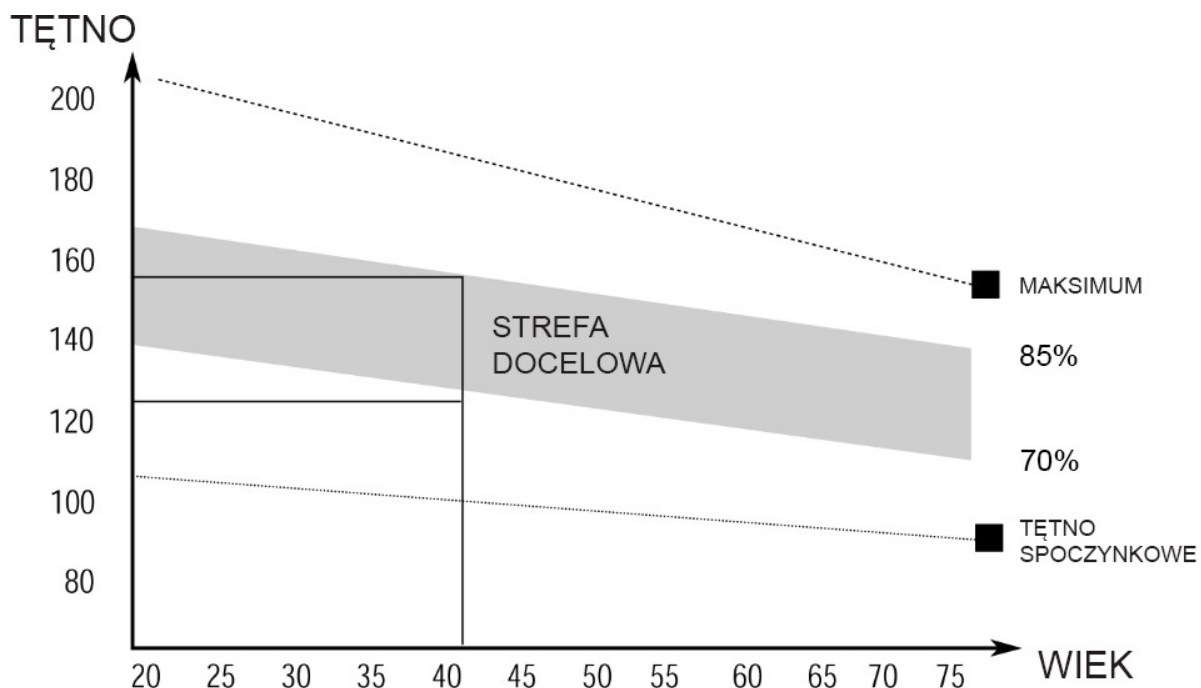
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny, ani rozciągać mięśnie przesadnie - jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



2. TRENING

Podczas treningu należy zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Treningi rozplanuj według własnych potrzeb. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej. Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz.

UWAGA! Aby uniknąć kontuzji, plan treningowy powinien być adekwatny do naszego poziomu zaawansowania, stanu zdrowia oraz wydolności organizmu.



Wykres przedstawia tętno, jakie powinniśmy osiągnąć podczas treningu w zależności od wieku. Właściwy trening powinien trwać minimum 12 minut, większość trenujących zaczyna jednak od 15-20 minut.

3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo-naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego - zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby także poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenia, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

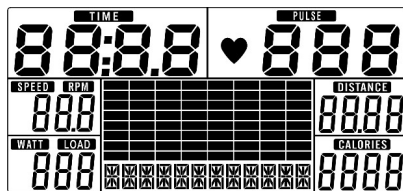
ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Trening na rowerze spiningowym dzieli się na dwie fazy:

1. Faza intensywna - podjazd pod górę. Wstań z siedzenia i oprzyj ciężar ciała na nogach i ramionach - przed przystąpieniem do tej fazy podkręć opór. Pedaluj stojąc, pamiętaj przy tym o balansie ciała i wyprostowanych plecach.
2. Faza odpoczynku - usiądź na siodełku. Dłonie trzymaj na kierownicy, przedramiona można oprzeć na kierownicy. Pamiętaj, aby plecy były wyprostowane. W tej fazie ćwiczysz na niskim oporze lecz z dużą kadencją (liczbą obrotów pedałów).



Obsługa komputera



OPIS PRZYCISKÓW

UP - przełączanie wszystkich funkcji w górę, zwiększanie oporu podczas treningu, wyboru ustawień użytkownika lub wyboru programu.

DOWN - przełączanie wszystkich funkcji w dół, zmniejszanie oporu podczas treningu, wyboru ustawień użytkownika lub wyboru programu.

PULS RECOVERY - włączenia/wyłączenia funkcji Heart Rate Recovery (położyć dłoń na sensorze pulsu, po odczycie naciśnij PULS RECOVERY)

RESET naciśnięcie RESET na 2 sekundy resetuje ustawienia. Naciskając w trybie ustawienia parametru- resetuje dany parametr.

START/STOP - rozpoczęcia/zakończenie programu. W dowolnym momencie przytrzymaj przycisk przez 2 sek, aby zresetować ustawienia.

ENTER - zatwierdzenia wybranego programu lub ustawianej wartości. Po rozpoczęciu treningu naciśnij aby przełączyć tryb licznika pomiędzy prędkością (speed) oraz obrotami na minutę (RPM)

W trybie „stop” (wyświetla się stop) nacisnąć aby wejść do ustawień parametrów treningu.

FUNKCJE

Komputer posiada 23 programy w tym :

1. program manualny - ręczna regulacja, stałe obciążenie podczas całego treningu
2. tryby BEGINNER, ADVANCED, SPORTY (po 4 programy w każdym z nich) - charakterystyka poniżej
3. Program Watt Control
4. tryb CARDIO (55% HR, 70% HR, 90%HR oraz Target HR-docelowy HR)*
*55%HR - 55% tętna maksymalnego.
5. Program Body Fat Program

OBSŁUGA I USTAWIENIA KOMPUTERA

Poprzez naciskanie przycisków UP, DOWN Możesz wybierać z pośród kilku form treningu MANUAL, BEGINNER, ADVANCED, SPORTY, CARDIO, USER lub WATT.

Aby potwierdzić wybór naciśnij ENTER.

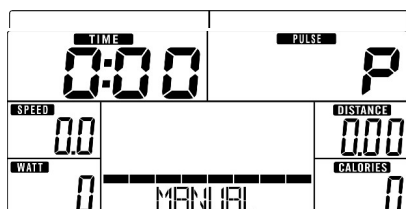
Następnie naciśnij UP/DOWN aby ustawić czas treningu.

Naciśnij UP/DOWN aby ustawić docelową ilość spalonych kalorii.

Naciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończy trening.

PROGRAMY PREDEFINIOWANE

- tryby BEGINNER, ADVANCED, SPORTY to predefiniowane programy o różnej charakterystyce i poziomie zaawansowania



Naciśnij UP/DOWN do momentu gdy na wyświetlaczu pojawi się interesujący tryb. Zatwierdź wybór naciskając ENTER/MODE. Następnie wybierz jeden z programów i zatwierdź naciskając ENTER/MODE.

- Parametr czasu zacznie pulsować, naciśnij UP/DOWN aby ustawić pożądaną wartość, zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Podczas treningu naciśnij UP/DOWN aby ustawić pożądaną wartość obciążenia.
- Naciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening.

PROGRAMY CARDIO

-Są to programy kontroli rytmu serca . Maksymalne tętno jest inne dla różnego wieku. Sprawdź jakie jest Twoje maksymalne tętno.

Program 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 55\%$

Program 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 75\%$

Program 90% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{WIEK}) \times 90\%$

- Wybierz tryb CARDIO i zatwierdź go ENTER/MODE.
- Parametr wieku zacznie pulsować, naciśnij UP/DOWN aby ustawić pożądaną wartość, zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Następnie wybierz odpowiedni program 55%, 75%, 90% lub THR- zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Ustaw parametr czasu TIME naciskając UP/DOWN, zatwierdź przyciskiem ENTER.
- Naciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening

Działanie: ustawiając zadaną wartość tętna rower zwiększy lub zmniejszy obciążenie, tak aby wartość tętna była zbliżona do ustawionego. Jeśli tętno przekroczy ustawione orbitrek zmniejszy opór lub należy zmniejszyć tempo.

PROGRAM WATT CONTROL

_ to program w którym komputer dostosowuje obciążenie do prędkości

Naciśnij UP/DOWN aby wybrać program Watt Control.

Naciśnij Enter aby zatwierdzić wybór programy Watt Control. Wejdź w ustawienia programu. .

Naciśnij UP/DOWN aby ustawić wartość watt.

Następnie naciśnij UP/DOWN aby ostatecznie ustawić czas treningu.

Działanie: ustawiając zadaną wartość watt pedałując wolno rower zwiększy obciążenie, pedałując szybko zmniejszy obciążenie tak aby w dowolnym czasie przy dowolnym tempie pedałowania wydatek energetyczny był zawsze ten sam.

PROGRAM-TEST BODY FAT

Program Test Body Fat - naciśnij UP/DOWN do momentu gdy na wyświetlaczu pojawi się program Body Fat. Zatwierdź wybór naciskając ENTER. W trybie tym ustawić należy kilka parametrów : płeć (GENDER), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT) i wagę (WEIGHT).

W trybie tym połóż dłonie na sensorach pulsu.
Wynikami są : FAT%, BMR , BMI, BODY

FAT %: całkowity procent tłuszczu w ciele.

BODY FAT jak symbol

BMI: indeks BMI.

Uwaga: Gdy komputer wyświetli Error 1 - połóż dłonie raz jeszcze na sensorze pulsu.

PULS RECOVERY TEST- test wydolności

w programie tym sprawdzisz swoją wydolność

- W trybie tym połóż dłonie na sensorach pulsu. Będzie wyświetlany Twój aktualny puls.
- Naciśnij RECOVERY aby przejść do testu. Wyświetli się tętno spoczynkowe
- Trzymaj dłonie na sensorze. Rozpocznie się odliczanie 60-0 sek.
- Gdy czas osiągnie 0, wyświetli się wynik (F1-F6)
- Wyniki : F1=Wyśmienicie F2=dobrze F3=średnio F4=poniżej średniej F5= źle F6=fatalnie

Urządzenie wyposażono w moduł Bluetooth. Dzięki czemu można sparować go ze swoim smartphonem i korzystać z aplikacji takich jak np. iconsole. W tym celu ze sklepu Google lub Apple Store zainstaluj odpowiednią aplikację i sparuj smartphonem i komputer przez moduł Bluetooth.



iConsole Global



SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH.

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1 PC
2	Front tube	1 PC
3	Rear tube	1 PC
4	Seat tube	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Handlebar	1 PC
7	Computer	1 PC
8	Slider	1 PC
9	Seat	1 PC
10	End cap	4 PCS
11	Hexagon nut M10	6 PC
12	Food pad	4 PCS
13	Step screw	4 PCS
14	Bearing	2 PCS
15	Flat washer $\phi 20$	3 PCS
16	Belt pulley	1 PC
17	Alex	1 PC
18	Hexagon screw	4 PCS
19	Belt	1 PC
20	Chain cover(R+L)	1 SET
21	Tapping screw	4 PCS
22	Screw	7 PCS
23	Screw M5*10L	4 PCS
24	Trim cover(R+L)	1 SET
25	Crank(R+L)	1 SET
26	Flange nut M10	4 PCS
27	Crank plug	2 PCS

28	Pedal (L+R)	1 SET
29	Pipe	1 PC
30	Hexagon nut	2 PCS
31	Knob	2 PCS
32	Tube clamp	2 PCS
33	L knob	2 PCS
34	Flat washer $\phi 10$	2 PCS
35	Magnetic steel frame holder	1 PC
36	Magnetic steel frame	1 PC
37	Cable	1 PC
38	Limit spring	1 PC
39	Screw M5*6L	2 PCS
40	Brake limit bushing	1 PC
41	Brake nylon bushing	1 PC
42	Brake rod	1 PC
43	Hexagon nut M8	3 PCS
44	Brake trim cover	1 PC
45	Brake knob	1 PC
46	Limit bushing	2 PCS
47	Screw M4.2	2 PCS
48	Hexagon screw M8	1 PC
49	Strong magnets	8 PCS
50	Flat elliptic pipe plug	1 PC
51	Flat washer	4 PCS
52	Flywheel trim cover	1 PC
53	Cable	1 PC
54	Screw M5	11 PCS
55	Brake shrapnel	1 PC
56	Brake pad	1 PC

57	Screw M8	3 PCS
58	Plastic bushing	2 PCS
59	PU moving flywheel	2 PCS
60	Cable plug	1 PC
61	Nylon cap M8	3 PCS
62	Plastic bearing	4 PCS
63	Flange nut M12	2 PCS
64	Flat washer	2 PCS
65	Ring	4 PCS
66	Flywheel axle	1 PC
67	Flywheel	1 PC
68	Bearing	2 PCS
69	Corrugated gasket	3 PCS
70	Adjuster	2 PCS
71	Nylon cap M6	2 PCS
72	C clip	1 PC
73	Cable	1 PC
74	Adapter	2 PCS
75	Motor	1 PC
76	DC cable	1 PC
77	Hexagon screw	2 PCS
78	Screw	6 PCS
79	Hand pulse	2 PCS
80	Screw	2 PC
81	Bottle holder	1 PC
82	Pulse cable	1 PC
83	Harpoon wrench	1 PC
84	Hexagon wrench	1 PC

Importer:

HERTZ FITNESS Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach