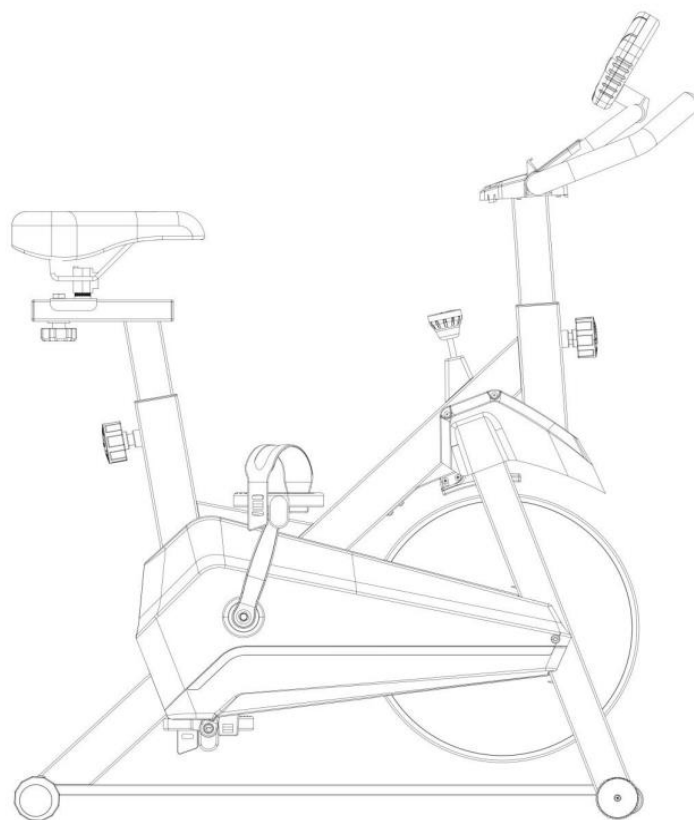


ROWER STACJONARNY model XD111Y



INSTRUKCJA



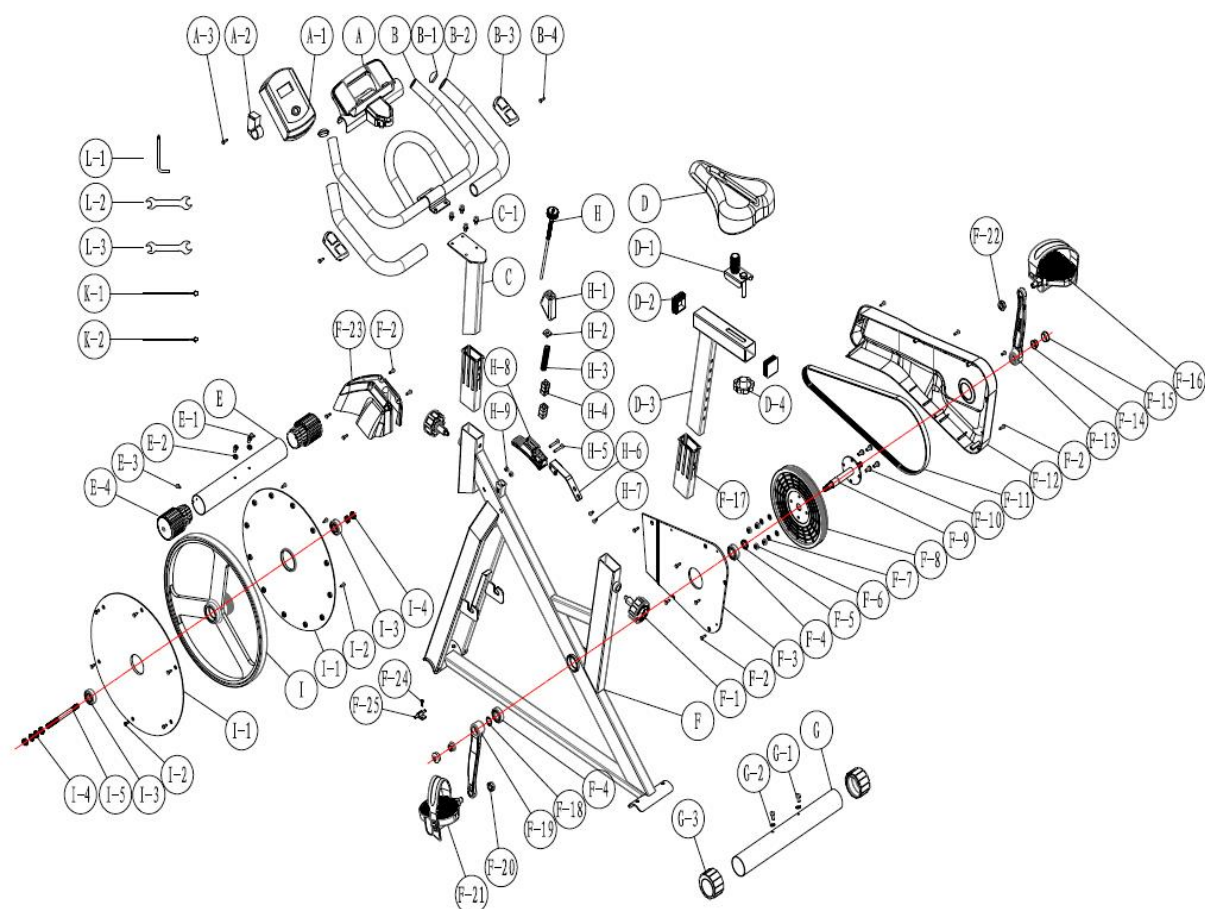
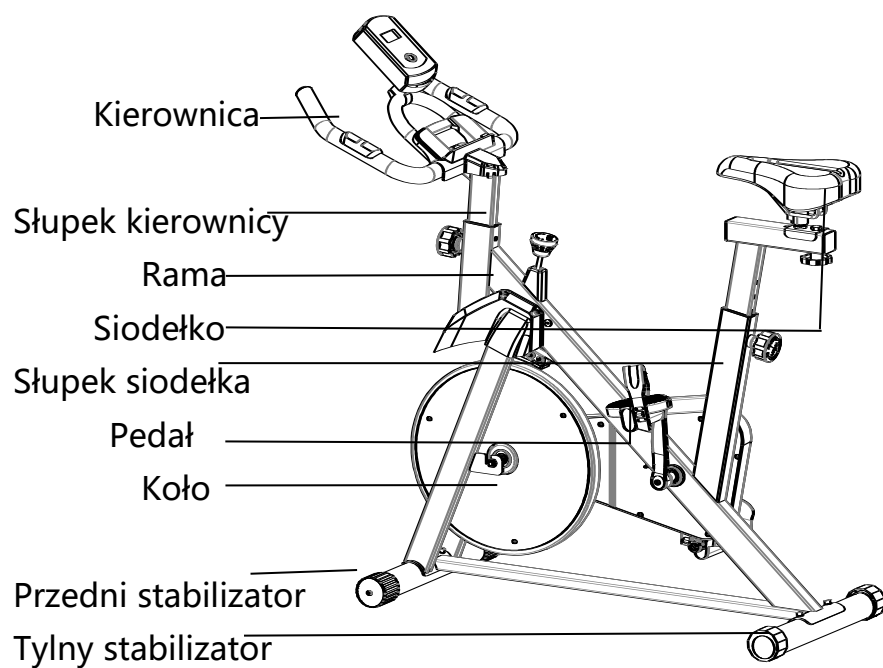
UWAGA:

Przed rozpoczęciem użytkowania produktu należy przeczytać instrukcję.

Zatrzymać instrukcję do późniejszego wykorzystania.

Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Przedstawienie produktu



Rys. 1 Schemat roweru

Specyfikacja							
Nr	opis	dane			Nr	opis	dane
1	Max. waga	120kg			3	Rozmiar	1050*430*1050mm
2	Koło	4kg					
Lista części							
Nr	opis	szt		Nr	opis	szt	
1	Rama	1		7	Zawlecзка	2	
2	Przedni stabilizator	1		8	Kierownica	1	
3	Tylny stabilizator	1		9	Kolumna siodełka	1	
4	Pedały zestaw	1		10	Zestaw części	1	
5	Siodełko	1		11	Monitor	1	
6	Słupek kierownicy	1		12	Rama monitora	1	
Zestaw części							
Nr	opis		szt		Nr	opis	szt
1	imbus 5mm		1		3	klucz	1
2	klucz		1				

Opis części i narzędzi w schemacie roweru:

Nr	Nazwa	szt		Nr	Nazwa	szt
A	Uchwyt telefonu	1		F-15	Ozdobna osłona korby	2
A-1	Monitor	1		F-16	Pedał prawy	1
A-2	Rama monitora	1		F-17	Tuleja kolumny siodełka	2
A-3	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	1		F-18	Ogranicznik	1
B	Kierownica	1		F-19	Korba lewa	1
B-1	Zatyczka do rurki półokrągłej	2		F-20	Nakrętka lewa	1
B-2	Pokryw ręczki	2		F-21	Pedał lewy	1
B-3	Puls	2		F-22	Nakrętka prawa	1
B-4	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	2		F-23	Pokrywa koła	1
C	Słupek kierownicy	1		F-24	Śruba z wgłębieniem krzyżowym	1
C-1	Śruba z łbem okrągłym i gniazdem sześciokątnym	4		F-25	Gniazdo mocowania czujnika	1
D	Siodełko	1		G	Tylny stabilizator	1

D-1	Suwak	1		G-1	Śruba z łbem okrągłym i gniazdem sześciokątnym	2
D-2	Korek rury	2		G-2	Podkładka płaska	2
D-3	Słupek siodełek	1		G-3	Zatyczka	2
D-4	Pokrętło nastawne siodełka	1		H	Dźwignia hamulca	1
E	Przedni stabilizator	1		H-1	Pokrywa hamulca	1
E-1	Śruba z łbem okrągłym i gniazdem sześciokątnym	2		H-2	Kwadratowa nakrętka hamulca	1
E-2	Podkładka płaska	2		H-3	Sprężyna hamulca	1
E-3	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	2		H-4	Dolna tuleja hamulca	2
E-4	Zatyczka rury	2		H-5	Śruba krzyżowa z łbem płaskim	2
F	Rama	1		H-6	Podkładka sprężynowa	1
F-1	Zawlecza	2		H-7	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	2
F-2	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	13		H-8	Zespół hamulca	1
F-3	Lewa pokrywa	1		H-9	Nakrętka	2
F-4	Łożysko	2		I	Koło	1
F-5	Tuleja osi wału korbowego	1		I-1	Pokrywa koła	2
F-6	Nakrętka	4		I-2	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	12
F-7	Podkładka płaska	4		I-3	Łożysko	2
F-8	Koło pasowe	1		I-4	Nakrętka sześciokątna	6
F-9	Wał korbowy	1		I-5	Oś koła	1
F-10	Śruba sześciokątna zewnętrzna	4		L-1	Imbus	1
F-11	Pas	1		L-2	Klucz	1
F-12	Prawa pokrywa	1		L-3	Klucz	1
F-13	Korba prawa	1		K-1	Kabel czunika	1
F-14	Nakrętka sześciokątna	2		K-2	Uchwyt pulsometru	2

2. Instrukcje bezpieczeństwa i ostrzeżenia

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i uniknąć obrażeń, przeczytaj uważnie poniższe instrukcje przed użyciem roweru, a także zwróć uwagę na następujące ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.

UWAGA: Należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami. Nie ponosimy żadnych konsekwencji spowodowanych nieprawidłową obsługą.

- Ten rower nadaje się do użytku w pomieszczeniach. Ustaw go i używaj na solidnej, równej powierzchni.

Nie umieszczaj żadnych przedmiotów na rowerze. Ze względu na możliwość korozji, użycie urządzenia w obszarach wilgotnych nie jest zalecane.

- Gdy produkt nie jest używany, zablokuj koło zamachowe, aby uniknąć obrażeń.

- Ten produkt nie jest odpowiedni dla osób niepełnosprawnych i dzieci. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru.

- Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
- Należy używać tylko oryginalnych części dostarczonych do produktu.
- Ostrzeżenie: nieprawidłowy / nadmierny trening może spowodować obrażenia zdrowotne.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących lekarstwa mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
- Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
- Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
- Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
- Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
- Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
- Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
- Hamowanie nie zależy od prędkości.
- Dla wszystkich regulowanych części zdawać sobie sprawę z najwyższych położeń, do których można je było dostosować / dokręcić.
- Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
- Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców.
- Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
- Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
- Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.
- Wszystkie wyświetlane dane są przybliżone i nie mogą być używane w dowolnym zastosowaniu medycznym.
- OSTRZEŻENIE! Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciążenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.
- Osoby nieprofesjonalnie nie mogą demontować roweru bez zezwolenia, w przeciwnym razie mogą wystąpić poważne konsekwencje.
- Produkt nadaje się do użytku domowego, nie do profesjonalnego szkolenia i testów, nie może być używany w celach medycznych.
- Nie używaj go, gdy powierzchnia jest pęknięta, odłamana (wewnętrzna struktura jest odsłonięta) lub gdy część spawana jest pęknięta.
- Nie używaj go po jedzeniu, zmęczeniu lub w złej kondycji fizycznej. Może zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

Zabrania się samodzielnego demontażu i napraw, które mogą prowadzić do porażenia prądem lub spowodować usterki w działaniu urządzenia. Należy powierzyć naprawę wykwalifikowanemu personelowi.

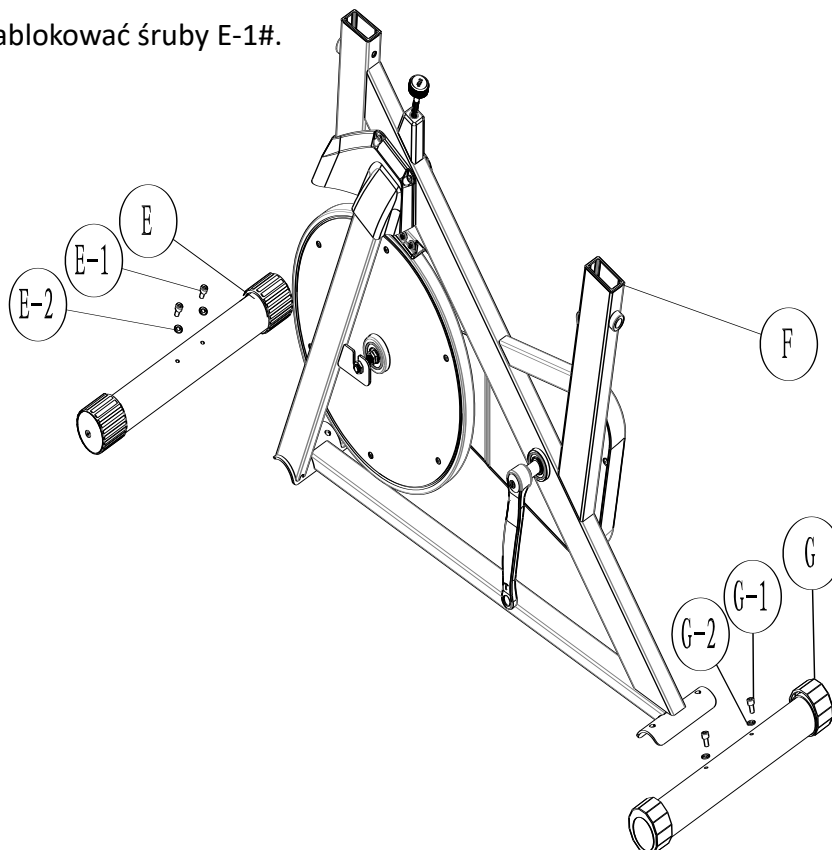


Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kosza na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami! Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem, w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

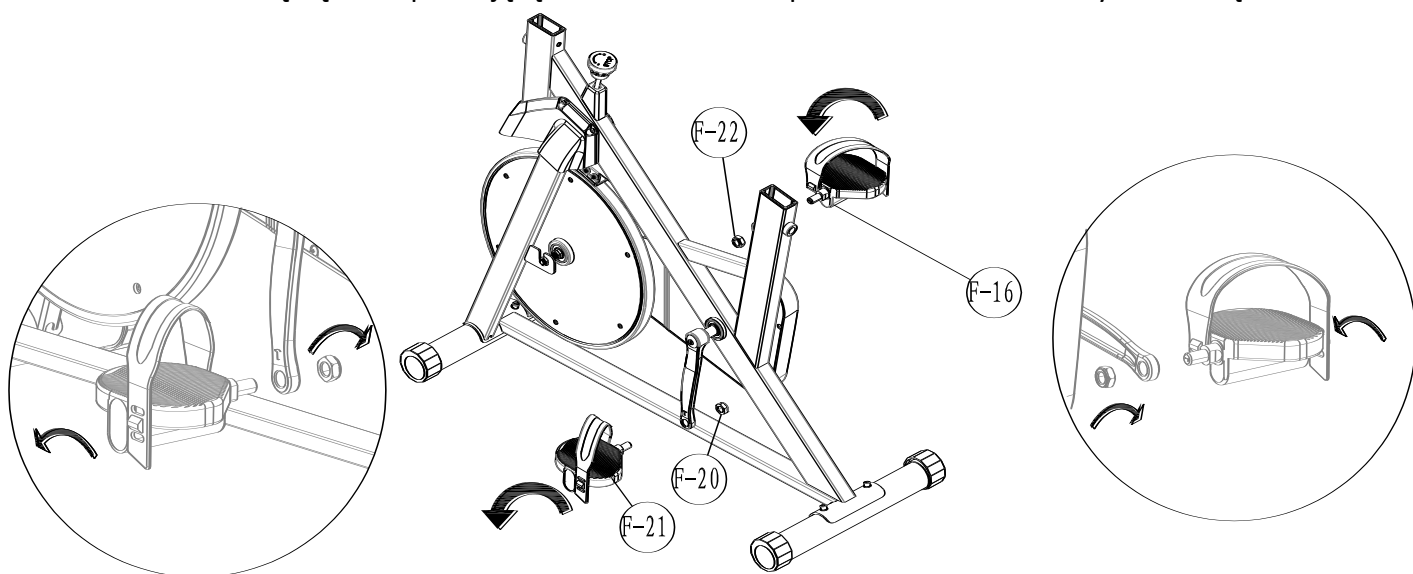
3. Instrukcja montażu

UWAGA: Montaż wymaga dwóch osób. Umieść wszystkie części roweru treningowego w wolnym miejscu i usuń materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, dopóki montaż nie zostanie zakończony. Podczas montażu wszystkie śruby najpierw lekko wkręć, a na końcu dokręć po całkowitym złożeniu.

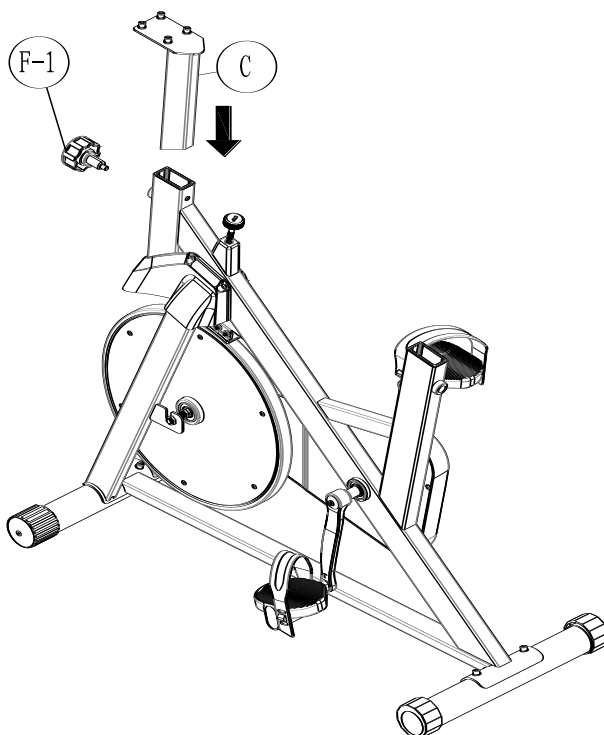
Krok 1. Wyjmij przedni stabilizator E#, tylny stabilizator G#, klucz imbusowy L-1#. Wyjmij wstępnie zmontowane śruby E-1# i podkładkę płaską E-2#. Zainstaluj, jak pokazano na poniższym rysunku: Umieść oba stabilizatory i użyj klucza imbusowego L-1#, aby zablokować śruby E-1#.



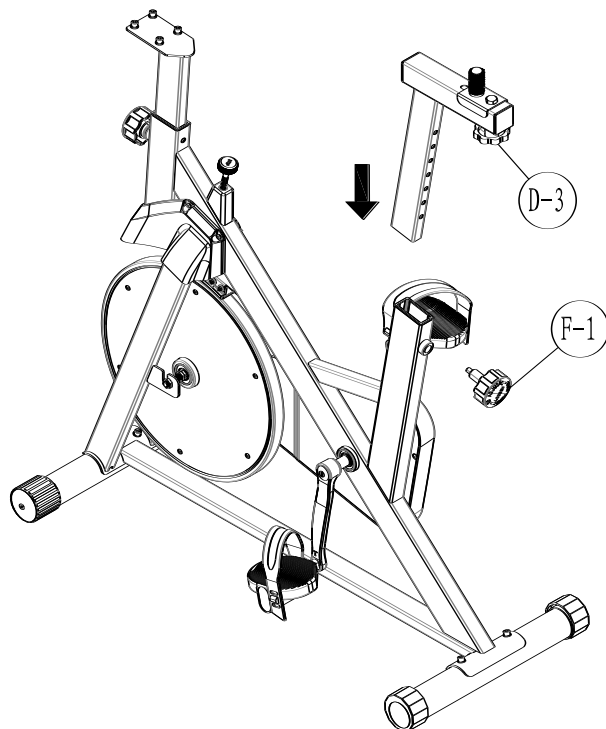
Krok 2. Wyjmij lewy pedał F-21# z opakowania i odkręć wstępnie zmontowaną nakrętkę zabezpieczającą (lewą) F-20# z pedału. Zapoznaj się z poniższym rysunkiem: ① Użyj klucza L-2 #, aby obrócić i zablokować, a następnie użyj klucza L-3 #, aby zablokować nakrętkę zabezpieczającą (lewą) F-20# i obrócić ją w kierunku wskazanym strzałką. Wyjmij prawy pedał F-16 #, odkręć wstępnie zmontowaną blokadę but (prawą) F-22 # na pedale, zapoznaj się z poniższym rysunkiem ② Użyj klucza L-2 #, aby obrócić i zablokować, a następnie użyj klucza L-3 #, aby zablokować nakrętkę zabezpieczającą F-22# i obrócić zespół w kierunku wskazanym strzałką.



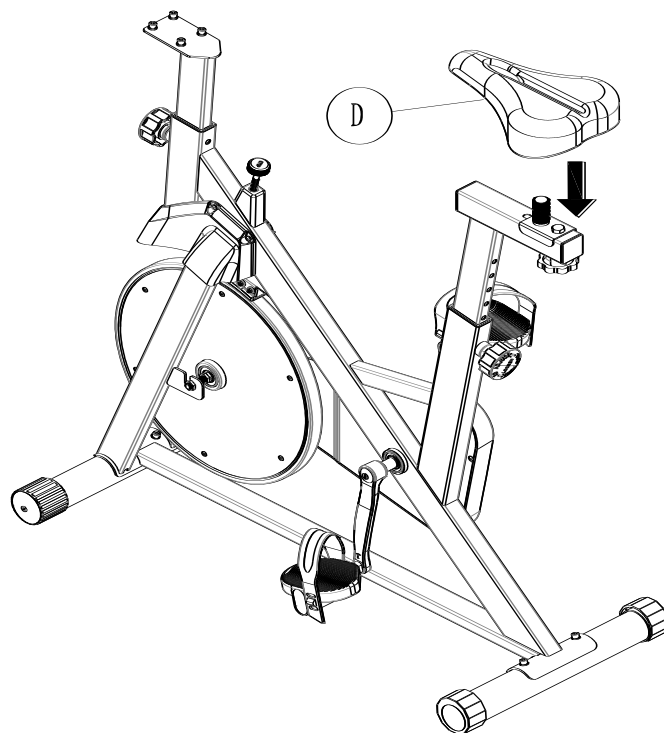
Krok 3. Wyjmij słupek kierownicy C#, pociągnij za sworzeń F-1# i za pomocą sworznia F-1 zablokuj je.



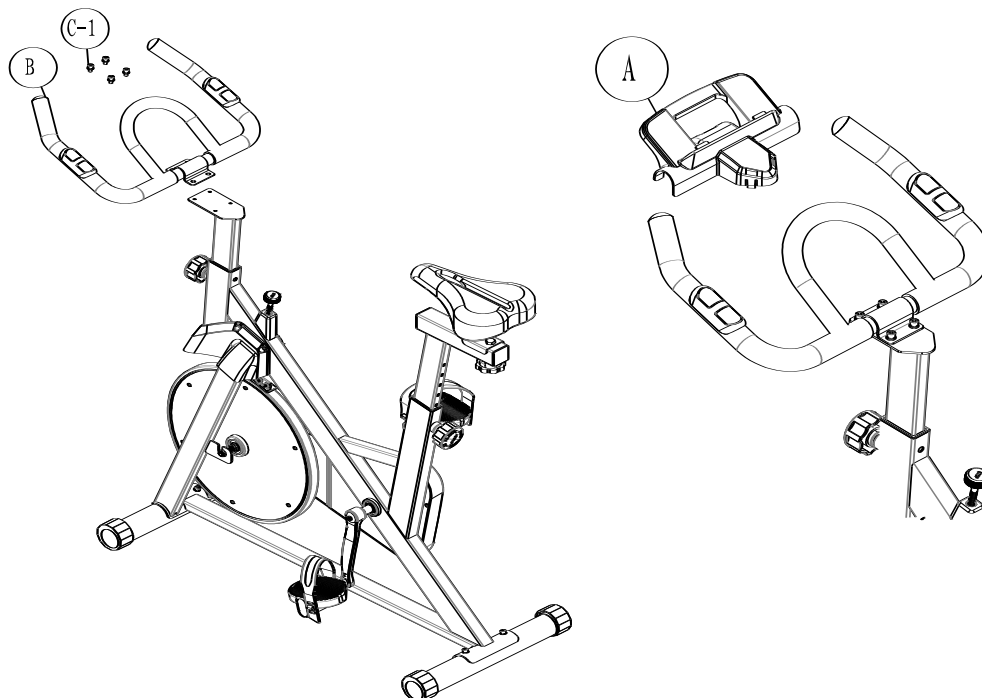
Krok 4. Wyjmij słupkę siodełka D-3# i zawleczkę F-1#. Zamontuj zgodnie z poniższym rysunkiem: Włóż słupkę siodełka do ramy, a następnie zablokuj ją za pomocą zawlecзки.



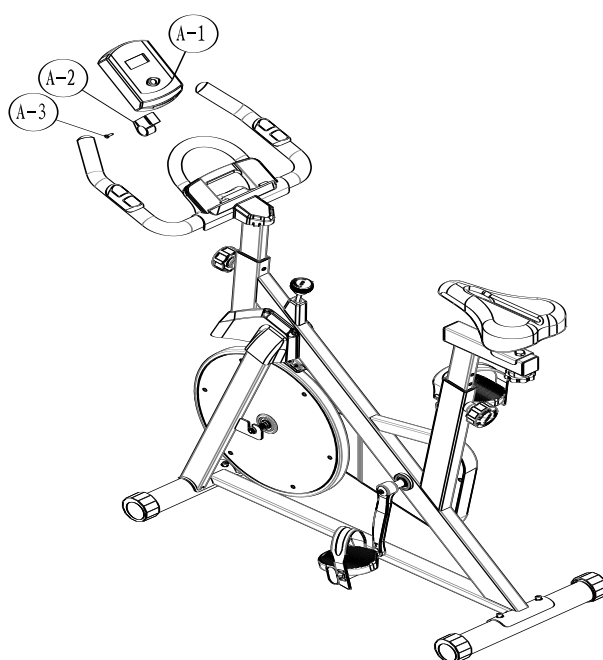
Krok 5. Wyjmij siodełko D# z opakowania i zamontuj je tak, jak pokazano na poniższym rysunku: po ustawieniu odpowiedniego kąta i kierunku zablokuj siodełko za pomocą klucza nastawnego L-2#.



Krok 6. Wyjmij kierownicę B# z opakowania i usuń wstępnie zmontowane śruby C-1#. Zainstaluj, jak pokazano na poniższym rysunku: wyrównaj kierownicę z otworem w słupku kierownicy, a następnie przymocuj śruby C-1#. Użyj klucza imbusowego L-1#, aby ją zablokować. Wyjmij uchwyt telefonu A# i włóż go do poręczy.



Krok 7. Wyjmij monitor A-1# i ramę monitora A-2#. Wyjmij wstępnie zmontowaną śrubę A-3#, a metoda instalacji jest pokazana poniżej: zamocuj ramę monitora A-2# w stałej pozycji na kierownicy i użyj klucza L-2#, aby ją zabezpieczyć. Odwróć monitor A-1# do gniazda ramy monitora A-2#. Znajdź dwie baterie (AAA) i włóż je do gniazda baterii monitora. Produkt jest gotowy do użycia.

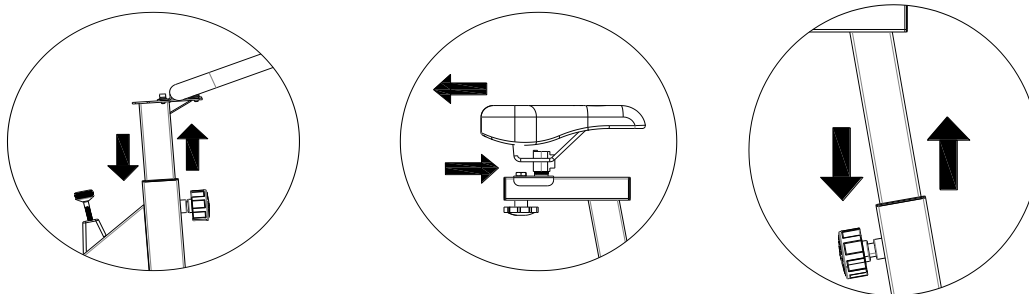


Nie dokręcać wszystkich śrub przed wykonaniem wszystkich powyższych kroków, aby złożyć rower. Używać go po dokładnym sprawdzeniu.

Kierownica / Siodelko, dopasowanie wysokości:

Możesz dostosować wysokość kierownicy i siodła za pomocą pokrętła regulacyjnego do swojej pozycji siedzącej, dzięki czemu poczujesz się najbardziej komfortowo.

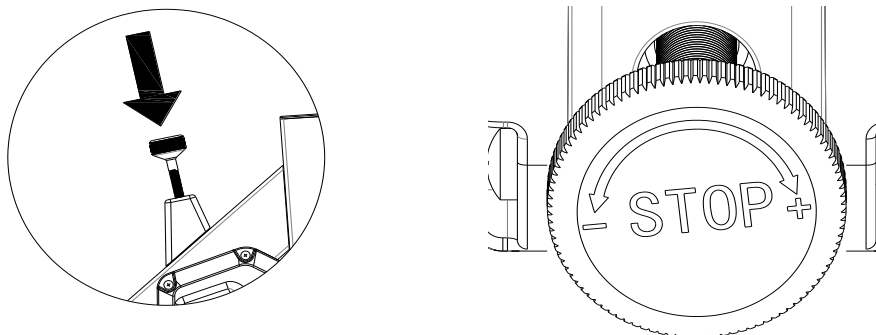
Uwaga: Nie przekraczaj znaku STOP podczas regulacji wysokości słupka kierownicy.



Dopasowanie siodła:

Możesz regulować odległość siedziska od kierownicy za pomocą uchwyty regulacyjnego pod siedziskiem.

W razie wypadku naciśnij mocno pokrętło hamulca STOP. Gdy produkt nie jest używany, utrzymuj opór na najwyższym poziomie, obracając pokrętło hamulca, a następnie poluzuj je przed następnym użyciem.



Wymiana baterii:

Otwórz przedział dla baterii w wyświetlaczu. Wyjmij zużyte baterie i wsuń na ich miejsce 2 nowe AAA, uważając na prawidłowe ułożenie biegunów. Zamknij przedział dla baterii

4. Rozgrzewka i rozciąganie

ROZGRZEWKA

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie ryzyka kontuzji. Rozgrzewka trwająca od dwóch do pięciu minut przed treningiem siłowym lub ćwiczeniami aerobowymi może podnieść tętno i rozgrzać pracujące mięśnie, co może również pomóc uniknąć kontuzji.

ROZCIĄGANIE

Rozciąganie jest bardzo ważne, aby rozgrzać mięśnie przed ćwiczeniami, aby uniknąć kontuzji lub rozluźnić mięśnie, aby złagodzić ból mięśni po treningu siłowym lub aerobowym. Rozciąganie mięśni jest łatwiejsze i bardziej efektywne w tym czasie ze względu na ich podwyższoną temperaturę, co znacznie zmniejsza ryzyko kontuzji. Każde rozciąganie powinno trwać od 15 do 30 sekund.

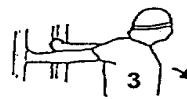
Oto sugerowane ćwiczenia rozgrzewkowe i rozciągające, jak poniżej.



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



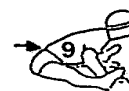
20 seconds



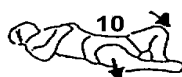
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



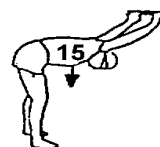
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

5. Opis funkcji

CZAS/TIME: 00:00-99:59 MIN

DYSTANS/DTS: 00.00-99.99 KM(MILE)

SZYBKOŚĆ/SPD: 000.0-999.9 KM(MILE)/H

ODLEGŁOŚĆ/ODO: 000.0-999.9 KM(MILE)

KALORIE/CAL: 000.0-999.9

PULS/PULSE: 000-999

POBÓR MOCY W TRYBIE PRACY/CZUWANIA:4.63MA/5.3UA

Funkcje

1. **Skanowanie:** Naciśnij pedał roweru lub naciśnij „przycisk” na konsoli, a na wyświetlaczu LCD co 5 sekund wyświetli się TIME / SPD / DST / CAL / ODO / PULSE.

Wśród nich „TIME” zatrzymuje pomiar czasu 3 sekundy po zatrzymaniu ruchu.

2. **Stale dane wyświetlane:** Naciśnij „przycisk” w odpowiedniej pozycji wyświetlania, aby wyświetlić określone dane na stałe. Gdy „przycisk” zostanie naciśnięty podczas wyświetlania DST, wyświetlacz LCD nadal będzie wyświetlał dane „DISTANCE”, aż do ponownego naciśnięcia „przycisku”.

3. **PULS:** Przytrzymaj czujnik tętna na kierownicy obiema rękami, a dane o tętnie w czasie rzeczywistym zostaną wyświetlone w obszarze Pulse. Upewnij się, że położyłeś obie ręce na czujnikach tętna, aby uzyskać dane o tętnie, w przeciwnym razie w obszarze wyświetlania Pulse wyświetli się litera „p”.

4. **RESETOWANIE DANYCH:** Naciśnij „przycisk” przez 3 sekundy, jeśli chcesz ponownie uruchomić ćwiczenie, aby uzyskać własne dane ćwiczeń lub rozpocząć liczenie od zera. Dane TIME/SPD/DST/CAL zostaną wyczyszczone, a dane ODO (całkowity dystans) pozostaną.

6. Konserwacja

CZYSZCZENIE:

Dokładne czyszczenie wydłuży żywotność roweru.

Regularnie usuwaj kurz, aby utrzymać go w czystości. Upewnij się, że Twoje buty są czyste, aby uniknąć wniesienia obcych przedmiotów do roweru. Czyścić miękką szmatką z dodatkiem delikatnego detergent lub mydła.

KONSERWACJA:

Natychmiast wymienić uszkodzone części lub nie używaj produktu do czasu wymiany uszkodzonych części. Zwróć szczególną uwagę na elementy ulegające najłatwiejszemu zużyciu.

Importer i serwis: KATHAY-HASTER

Ul. Lutycka 3, Poznań

kathay.com.pl

sklep@kathay.com.pl

ZHEJIANG LIJIUJIA SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD

58 Dangui South Road, Yongkang, China

office@ningbosge.com