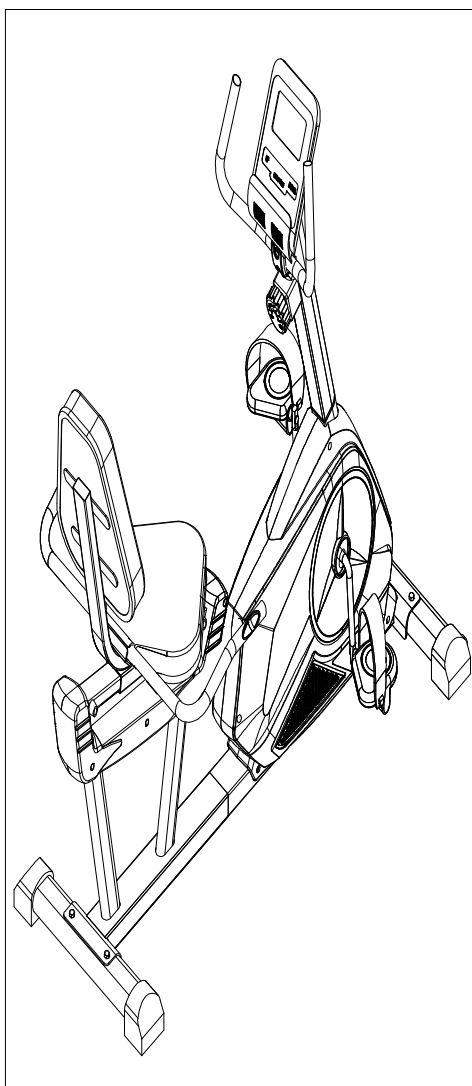




***ROWER TRENINGOWY
COMFORT 3 (GBET-2601R)
INSTRUKCJA OBSŁUGI***



I. 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. Należy postępować według punktu VII tej 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 leżeć 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 nadaje się tylko do użytku domowego.
- 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 dwa metry wolnej przestrzeni.
- 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.

DANE TECHNICZNE :

waga netto :ok. 42,5 kg

rozmiary po rozłożeniu: 142*68*114 cm

wymagane miejsce do treningu : dodatkowe 0,6 m z każdej strony

maksymalne obciążenie produktu : 120 kg

urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego, klasa dokładności: C

Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

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 treningowy umożliwia trening wzmacniające mięśnie nóg, poprawiające 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 funkcji : prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Typ oporu : magnetyczny

Regulacja oporu : manualna ,8-stopniowa

Wymiary rozłożony : 142*68*114 cm

Wymiary kartonu : 90*38*65 CM

Maksymalna waga użytkownika : 120 kg

waga brutto : 36,6 kg

waga netto : 32,4 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 katonie.
- 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 oddanie 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 wyniknąć z niewłaściwego

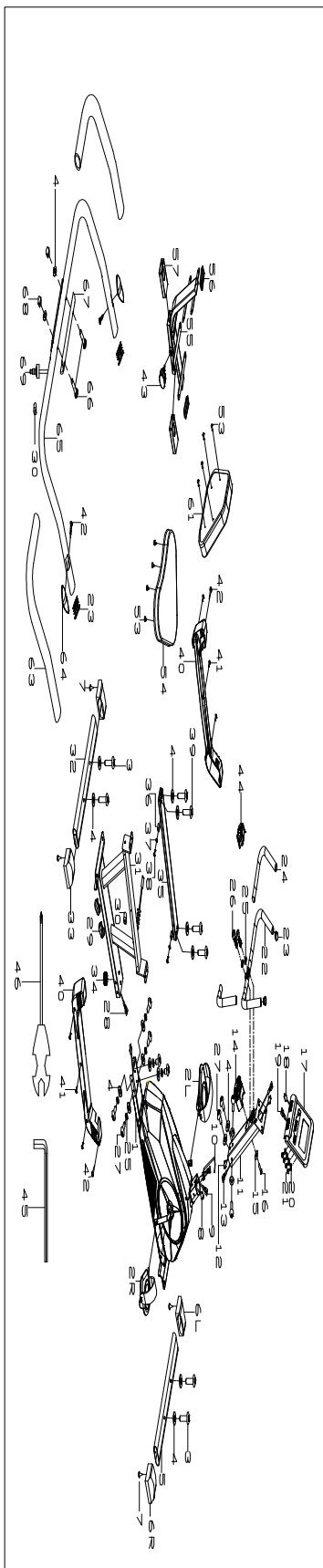
postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektrycznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

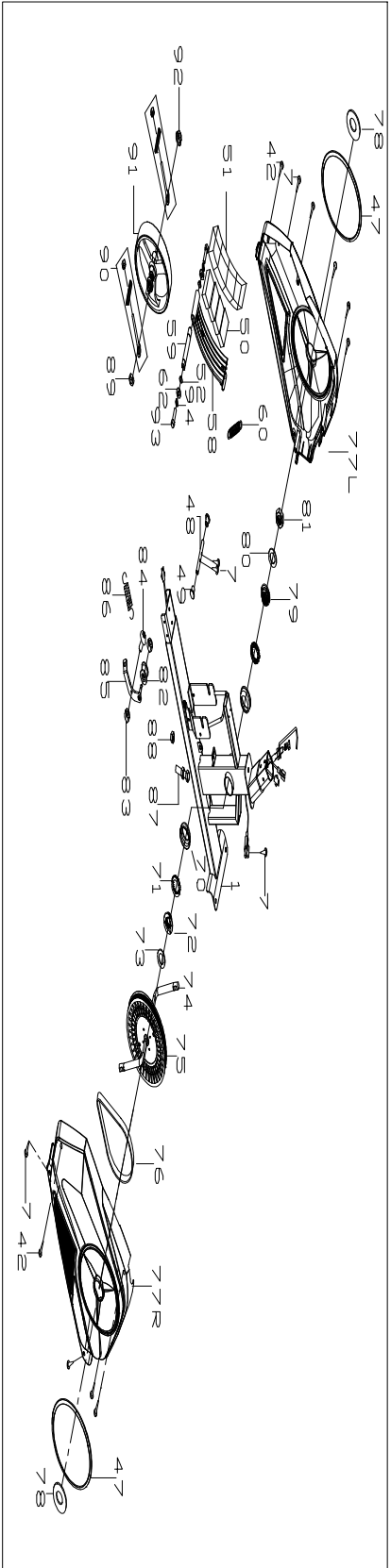
INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

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 mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany 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 uchwyty piankowe czy pas biegowy. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **UWAGA !** Jeśli wspornik siedzenia i kierownicy mają regulację wysokości, to powinny wchodzić i być zablokowane w odpowiednich gniazdach ramy na głębokości co najmniej 10 cm lub do miejsca oznaczonego jako MAX.
6. **MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU** -Rower wyposażono w magnetyczny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaską z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
7. **REGULACJA OPORU** – rower wyposażono w manualną regulację oporu, gdzie siłę oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie można zwiększyć lub zmniejszyć, przekręcając wyskalowaną śrubę na przednim słupku.pokrętło jest wyskalowane od 1-8 gdzie 1 oznacza opór najniższy a 8 najcięższy.
8. Pedaly rowera 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 aby uniemożliwiały łatwe wyslizgnięcie się z nich stopy.



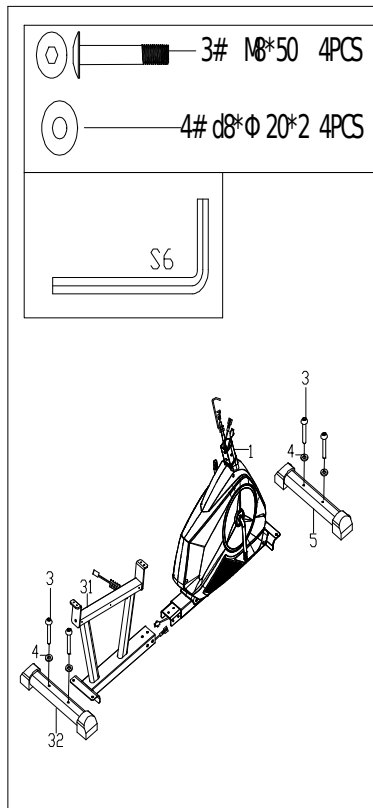
MONTAŻ URZĄDZENIA DIAGRAM BUDOWY





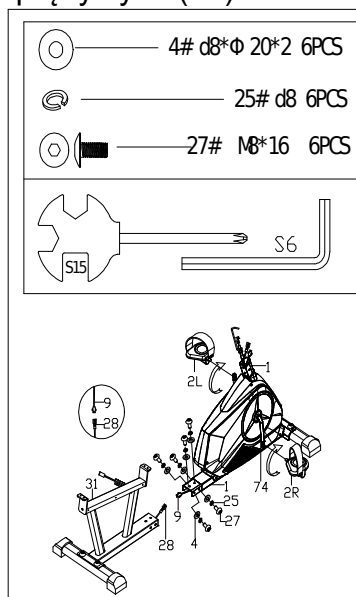
KROK 1.

1. Zamontuj przednią podporę (5) oraz tylną podporę (32) do głównej ramy (1) za pomocą poniższych śrub (3), podkładek (4)



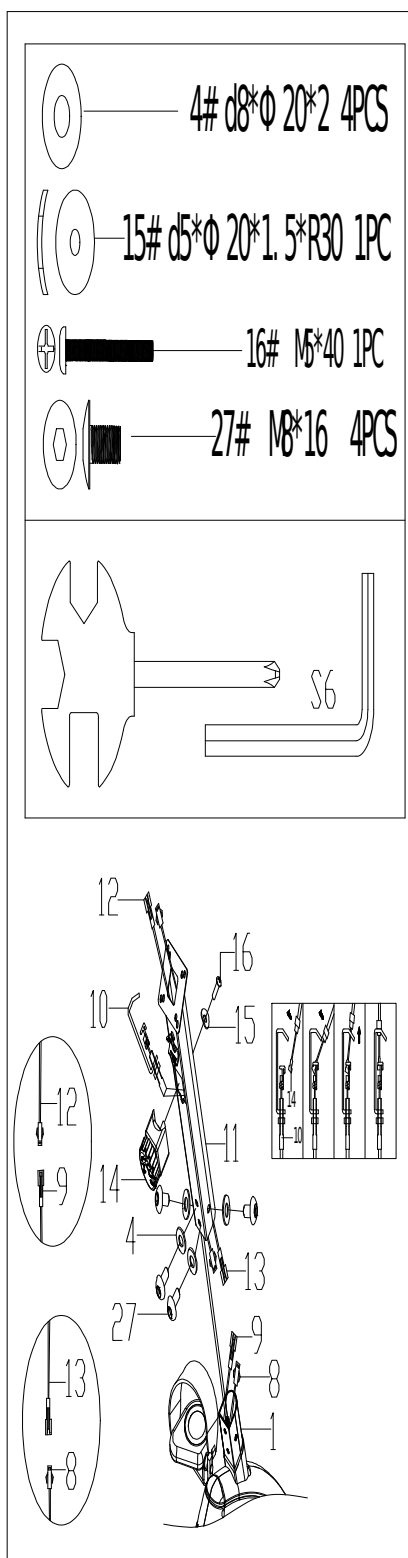
KROK 2.

- Zamontuj pedały (2 R i L) na osiach pedałów (74). Proszę uważać na oznaczenia pedałów (L- lewy i R- prawy) oraz na kierunki przykręcania pedałów zgodnie z zasadą : prawy-w kierunku ruchu wskazówek zegara, lewy- odwrotnie do kierunku ruchu wskazówek zegara
- Podłącz wiązki (9 i 28) a następnie zmontuj dwie części ramy (1 i 31) za pomocą śrub (27), podkładek (4) i podkładek sprężystych (25).



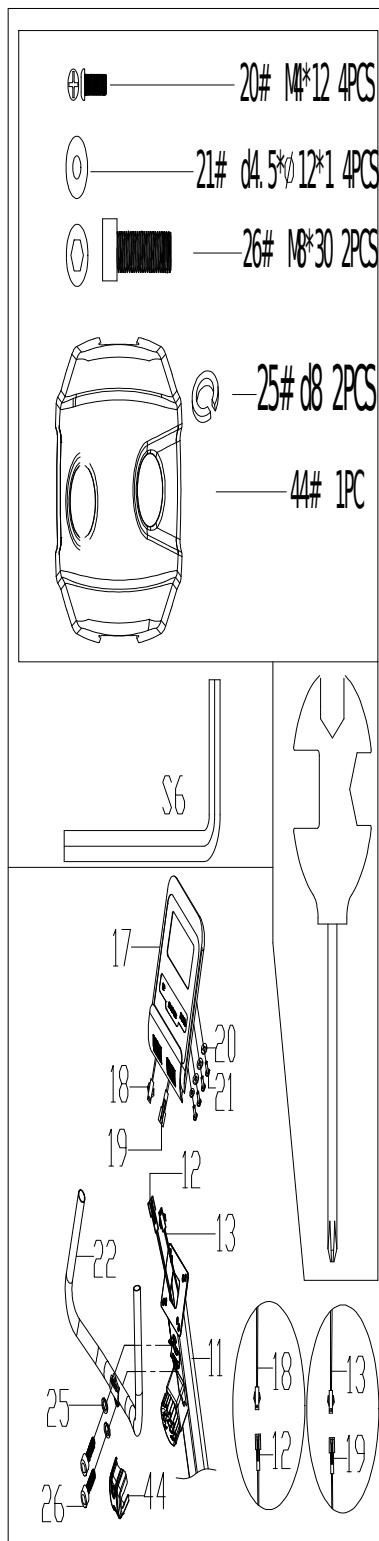
KROK 3.

Zamontuj pokrętko regulacji oporu (14) na przednim słupku (11) zgodnie z rys poniżej.
Podłącz wiązki (9-12) i (8-13). Umieść przedni słupek (11) w ramie (1) i skręć za pomocą śrub (27) i podkładek sprężystych (4).



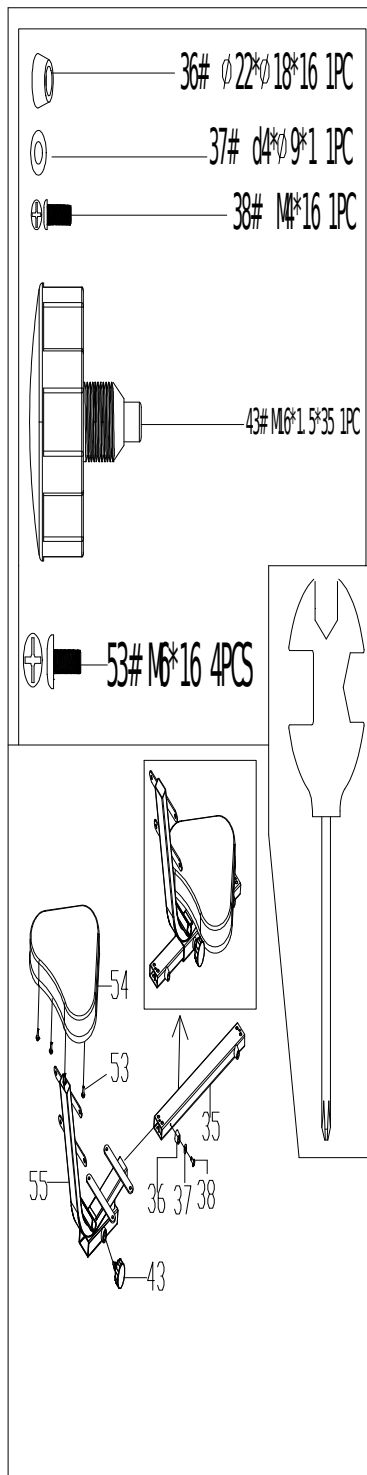
KROK 4.

Zamontuj uchwyty (22) na kolumnie (11) za pomocą śrub podkładki (26) podkładek sprężystych (25) a następnie osłony (44). Podłącz wiązki (18-12) i (13-19). Zamocuj komputer (17) na kolumnie (11) za pomocą śrub (20) i podkładek (21).

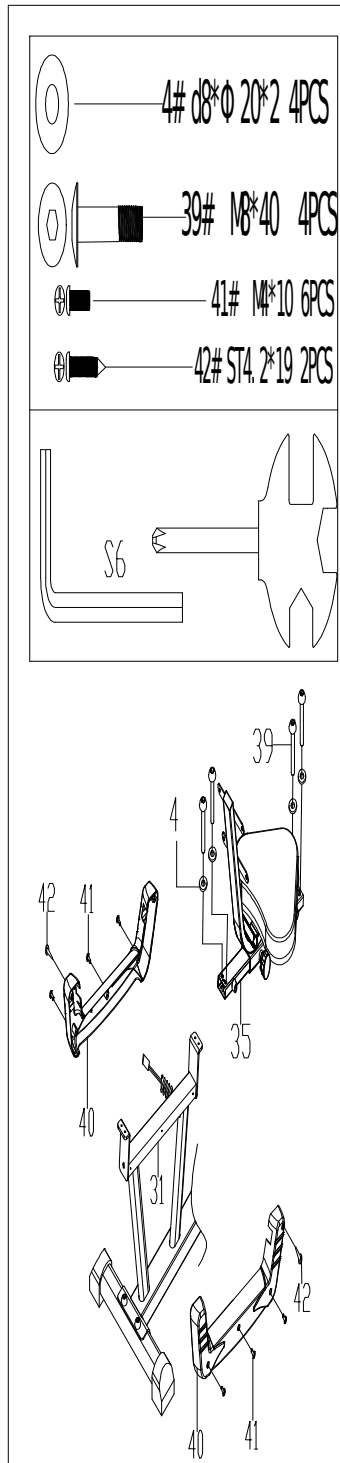


KROK 5.

Zamocuj siedzenie (54) na wsporniku siedzenia (55) za pomocą śrub (53).
Następnie nałóż wspornik siedziska (55) na belkę (35) a na koniec zamontuj odbojnik (36) za pomocą podkładki (37) i śruby (38).

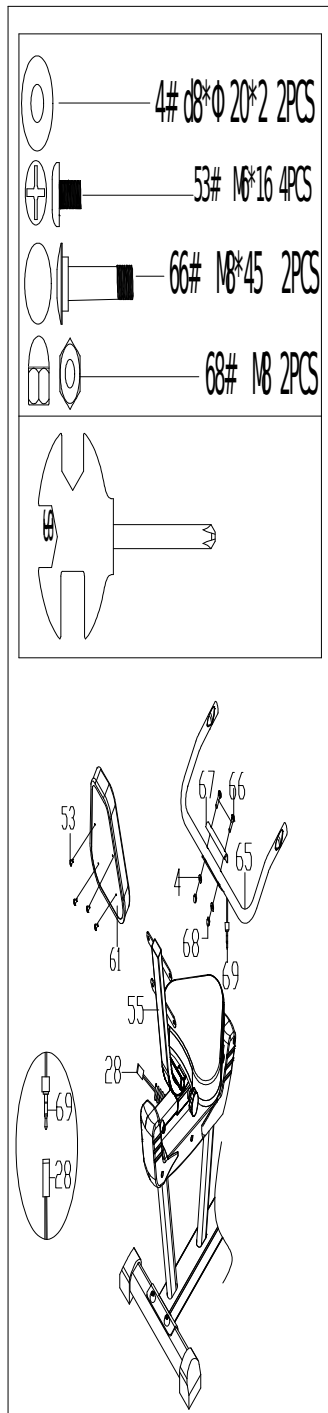


Zamocuj belkę (35) na wsporniku (31) i dokręć śrubą (39) z podkładką (4).
Osłony (40) zamontuj za pomocą śrub (41) i wkrętów (42).



KROK 6.

Zamocuj oparcie (61) za pomocą śrub (53) jak pokazano na rys. poniżej.
Podłącz wiązkę czujników pulsu (69+28), następnie zamontuj uchwyt (65) oraz osłonę (67) na zmontowanym wsporniku (55) za pomocą śrub (66) i podkładek płaskich (4) i nakrętek (68).



Instrukcja ćwiczeń

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

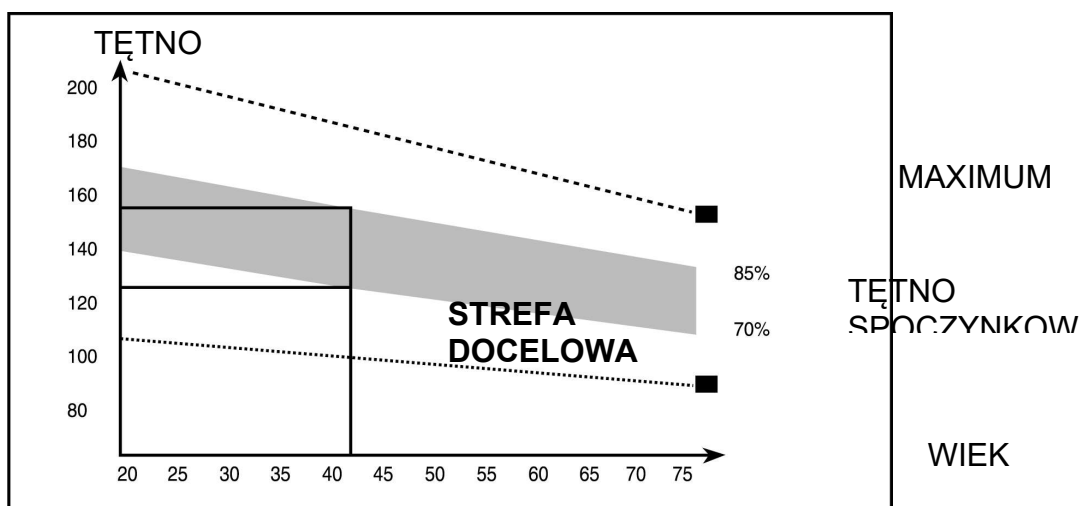
1. ROZGRZEWKA

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.



ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

Pamiętaj że aby trening był efektywny i przede wszystkim bezpieczny należy zachować odpowiednią postawę ciała. Dopasuj wysokość siedzenia oraz pozycję kierownicy (jeśli to możliwe) tak aby plecy były wyprostowane. Odległość siodełka dobierz tak aby noga będąca w dalszej pozycji była lekko zgięta w kolanie.



Ten etap powinien trwać przez 12 minut, u większości trenujących zaczyna się on po 15-20 minutach

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.

4. 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 również poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenie, 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.

5. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz według własnych potrzeb, ale pamiętaj żeby utrzymywać stałe tempo podczas treningu. 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. Efekt jest taki sam jak przy ćwiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mięśniowej, różnica tkwi w celu treningu.

OBSŁUGA KOMUTERA

SPCYFIKACJA:

CZAS-TIME00:00-99:59

CAŁKOWITY DYSTANS- TOTAL DISTANSE.....0-9999KmorML

PRĘDKOŚĆ-SPEED (SPD).....0.0-99.9KM/H

PULS- PULSE (IF HAVE).....40-240BPM

DYSTANS-DISTANCE (DST).....0.00-999.9KM

SPALONE KALORIE-CALORIES (CAL).....0-9999KCAL



FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE: Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji

SET: Przycisk pozwalający na ustawienie wartości takich parametrów jak:

TIME, DISTANCE, CALORIES, ODOMETER oraz PULSE

RESET : zerowanie parametrów treningu

*komputer może nieznacznie różnić się od przedstawionego powyżej.

MOŻLIWOŚCI:

2. **AUTO ON/OFF:**

3. Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów.
4. Komputer wyłączy się automatycznie gdy przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden z przycisków lub nie będzie ruchu korba pedałów.

5. **RESET:**

Komputer można zresetować poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku MODE lub wyjęcie i ponowne włożenie baterii.

6. **USTAWIEANIE PARAMETRÓW TIME, DISTANCE, PULSE I CALORIES:**

Naciśnij MODE aby wybrać i zatwierdzić parametr który chcesz ustawić.

Ustaw wartość parametru naciskając przycisk SET.

Przez 10 sek komputer będzie wydawał sygnał. Naciśnij jakikolwiek klawisz aby przerwać sygnał.

7. **FUNKCJE- przyciskając MODE wybierasz jaki parametr ma być monitorowany w danej chwili.**

TIME: wyświetlany zostanie czas treningu

SPEED: wyświetlana będzie aktualna prędkość.

DISTANCE: wyświetlany jest całkowity dystans.

ODOMETER: wyświetlany jest całkowity, zsumowany przebieg urządzenia,

PULSE: aktualny puls użytkownika- działa jedynie w sytuacji gdy dłonie znajdują się na sensorach do pomiaru pulsu.

Pamiętać należy że są to tylko wartości orientacyjne.

CALORIES: wyświetlane zostaną spalone kalorii.

SCAN: Automatyczne przełączanie się pomiędzy parametrami: TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER -PULSE-CALORIES

BATERIE

Komputer do poprawnego działania potrzebuje dwóch sprawnych baterii. Gdy komputer niepoprawnie wyświetla parametry lub pojawił się inny problem z komputerem, w pierwszej kolejności spróbuj wymienić baterie.

SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH.

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	32	Rear stabilizer	1
2L/R	Pedal	2	33	End cap	2
3	Bolt M8*50	4	34	Foot pad	1
4	Washer d8*Φ20*2	20	35	Slip tube	1
5	Front stabilizer	1	36	Limit mat φ22*φ18*16	2
6L/R	End cap	2	37	Washer d4*φ9*1	2
7	Tapping screw ST4.2*16	9	38	Screw M4*16	2
8	Wire	1	39	Bolt M8*40	4
9	Wire 2	1	40	Seat cover	2
10	Tension wire	1	41	Screw M4*10	6
11	Support tube	1	42	Tapping screw ST4.2*19	11
12	trunk line	1	43	Spring knob M16*1.5*35	1
13	Sensor line	1	44	Handlebar cover	1
14	Tension knob	1	45	Allen wrench S6	1
15	Arc washer d5*Φ20*1*R30	1	46	Open-end wrench S13 S14 S15	1
16	Bolt M5*40	1	47	Plastic ring	2
17	Computer	1	48	Middle tube	1
18	Compuer line1	1	49	End cap	2
19	Computer line2	1	50	Magnet	4
20	Washer d4*Φ12*1	4	51	Plastic lattice	1
21	Bolt M4*12	4	52	Stop collar d12	2
22	Handlebar	1	53	Screw M6*16	8
23	Tube plug φ25	4	54	Seat cushion	1
24	Foam 1	2	55	Back cushion	1
25	spring washer d8	8	56	Tue plug	2
26	Bolt M8*30	2	57	Square bushing	2
27	Screw M8*16	10	58	Magnetic board	1
28	Handlebar line 3	1	59	axle	1
29	Tube plug	2	60	Tension spring 1	1

30	Stoppie	2		61	Back cushion	1
31	Seat bracket	1		62	Washer d6*Φ16*1	2

No.	Description	Q'ty		No.	Description	Q'ty
63	Foam 2	2		85	U bracket	1
64	Hand pulse	2		86	Tension spring 2	1
65	Rear handlebar	1		87	Bolt M6*36	1
66	Square neck bolt M8*45	2		88	Nut M6	2
67	Cover plate	1		89	Hexagon thin nut M10*1.0	1
68	Cap nut M8	2		90	Bolt group	2
69	Handlebar line	1		91	Flywheel	1
70	Collar Housing	2		92	Nut	1
71	Ball bearing	2		93	Bolt M6*20	2
72	Axle sleeve II	1		94	Spring washer d6	2
73	Flat washer II	1				
74	Crank	1				
75	Belt pulley	1				
76	Belt	1				
77L/ R	Chain cover	2				
78	Small cover	2				
79	Axle sleeve I	1				
80	Flat washer I	1				
81	Hexagon thin nut	1				
82	Pinch roller	1				
83	Nylon nut M8	2				
84	Screw M8*19	1				