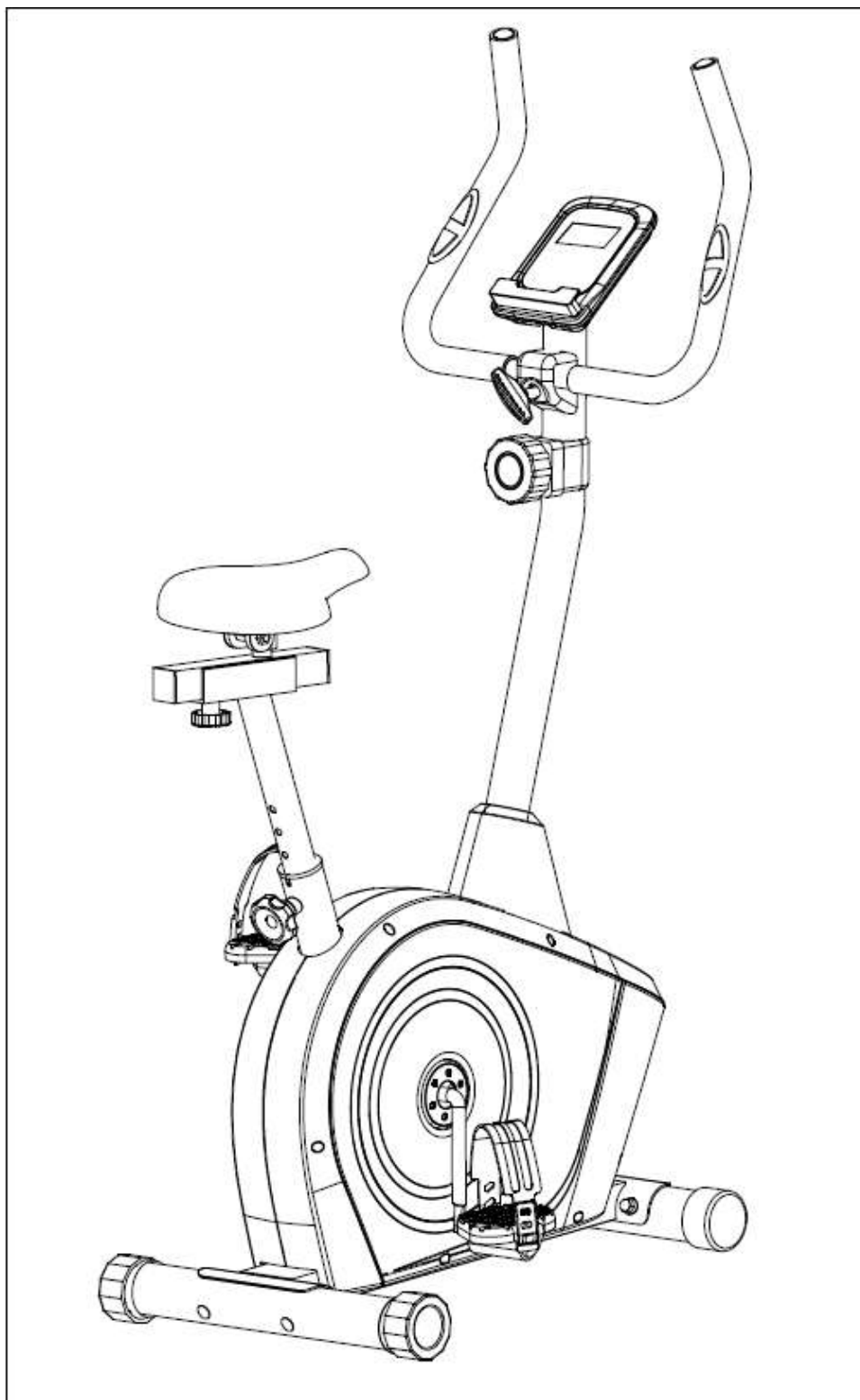


Rower Magnetyczny

Instrukcja Obsługi



WAŻNE!

Prosimy 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.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia

Dziękujemy za zakup roweru magnetycznego. Dla Twojego bezpieczeństwa, prosimy abyś przeczytał instrukcję obsługi zanim przystąpisz do użytkowania urządzenia.

Przed przystąpieniem do montażu wszystkich elementów, prosimy abyś wyciągnął wszystkie części z pudełka oraz upewnił się, że wszystko zostało dostarczone. Instrukcja montażu została przedstawiona poniżej.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Upewnij się, że przeczytałeś całą poniższą instrukcję przed montażem bądź użytkowaniem urządzenia.

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 rower 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 rowerku. 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 roweru w obecności drugiej osoby, która może udzielić wskazówek.

Uwaga: Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skontaktuj się z lekarzem w celu ustalenia częstotliwości, intensywności I czasu treningu odpowiedniego do Twojego wieku I stanu fizycznego. Jest to szczególnie ważne dla osób, które ukończyły 35 lat, lub cierpią na jakiekolwiek długotrwałe choroby.

Schemat montażowy



Lista części

NR.	OPIS	IL.	NR.	OPIS	IL.
1	Rama Główna	1	22	Ośłona ramy kierownicy	1
2	Podstawa przednia	1	23	Zaślepka	2
3	Podstawa tylna	1	24	Komputer	1
4	Nakrętka podstawy tylnej	2	25	Kable regulacji oporu	1
5	Śruba M8×L74	4	26	Pianka na uchwyt kierownicy	2
6	Podkładka łukowa Φ8.5×1.5×Φ25×R33.5	8	27	Kierownica	1
7	Nakrętka M8	4	28	Przewód czujnika	2
8	Korba	1	29	Gałka pokrętła	1
9L/R	Pedał L/P	1/1	30	Tuleja plastikowa	1
10	Nakrętka podstawy przedniej	2	31	Podkładka płaska D13xd8X1.5	1
11	Przewód czujnika	1	32	Ośłona uchwytu kierownicy	1
12	Przewód do regulacji oporu	1	33	Siodełko	1
13	Przedłużenie przewodów	1	34	Zapięcie na siodełko	1
14	Śruba sześciokątna wewnętrzna M8×16	4	35	Zaślepka kwadratowa	2
15	Tuleja do regulacji wysokości siodełka	1	36	Rama siodełka	1
16	Uchwyt plastikowy	1	37	Suwak w kształcie litery U	1
17	Rama kierownicy	1	38	Podkładka płaska D10	1
18	Ośłona regulacji oporu	1	39	Pokrętło	1
19	Podkładka płaska	1	40	Podkładka płaska	3
20	Śruba krzyżakowa	1	41	Nakrętka nylonowa	3
21	Śruba krzyżakowa M4×10	4	42	Uchwyt na siodełko	1

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.

Rekomendujemy aby montaż urządzenia został dokonany przez minimum dwie osoby w celu bezpieczeństwa.

Instrukcja Montażu

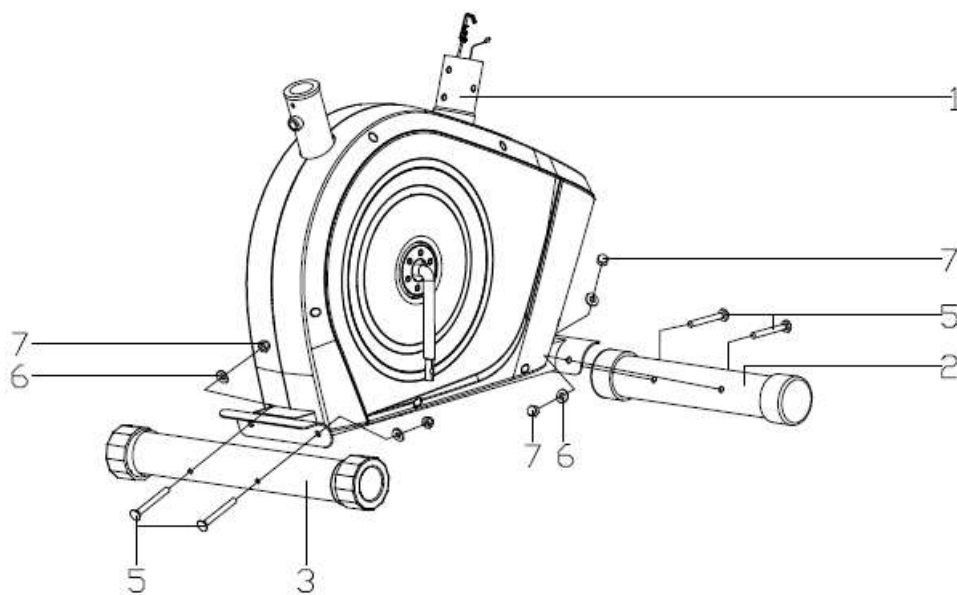
Uwaga

Prosimy o przestrzeganie poniższych kroków instrukcji w trakcie montażu rowera.

Krok 1

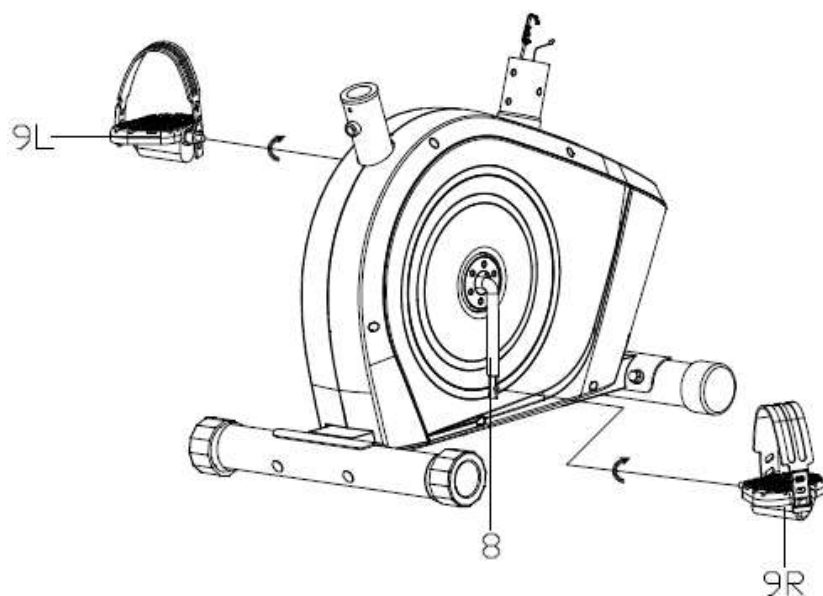
Zamontuj przednią podstawę (2) oraz tylną (3) do ramy głównej (1) używając śrub (5) podkładek łukowych (6) i nakrętek (7) jak na poniższym rysunku.

Pamiętaj: Powinieneś wypoziomować urządzenie przy pomocy dostosowania nakładek tylnej podstawy.



Krok 2

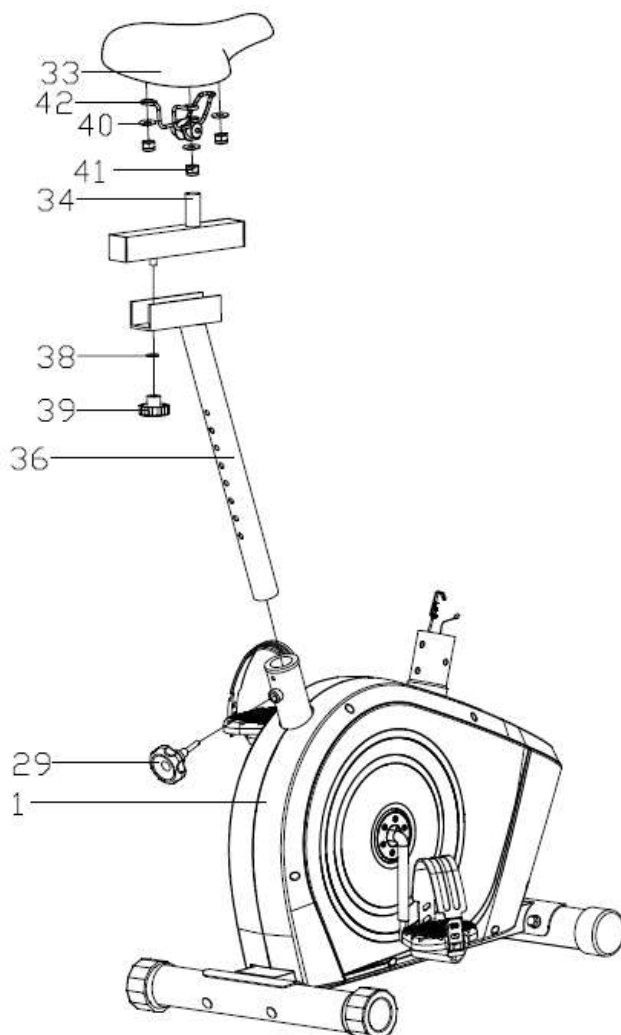
Załącz prawy i lewy pedał (9L/R) do korby (8) odpowiednio. Prawy pedał (9R) zgodnie ze wskazówkami zegara. Lewy pedał (9L) powinien być zamontowany w przeciwnym kierunku do wskazówek zegara.



Krok 3

Zamontuj uchwyt na siodełko (42) do siodełka (33) używając podkładki nylonowej (44) oraz podkładki płaskiej (26). Następnie zamontuj siodełko (33) i zabezpiecz w zapięciu (34) do ramy głównej siodełka (36). Użyj do tego podkładki płaskiej (38) oraz pokrętła (39) tak jak pokazano na poniższym rysunku.

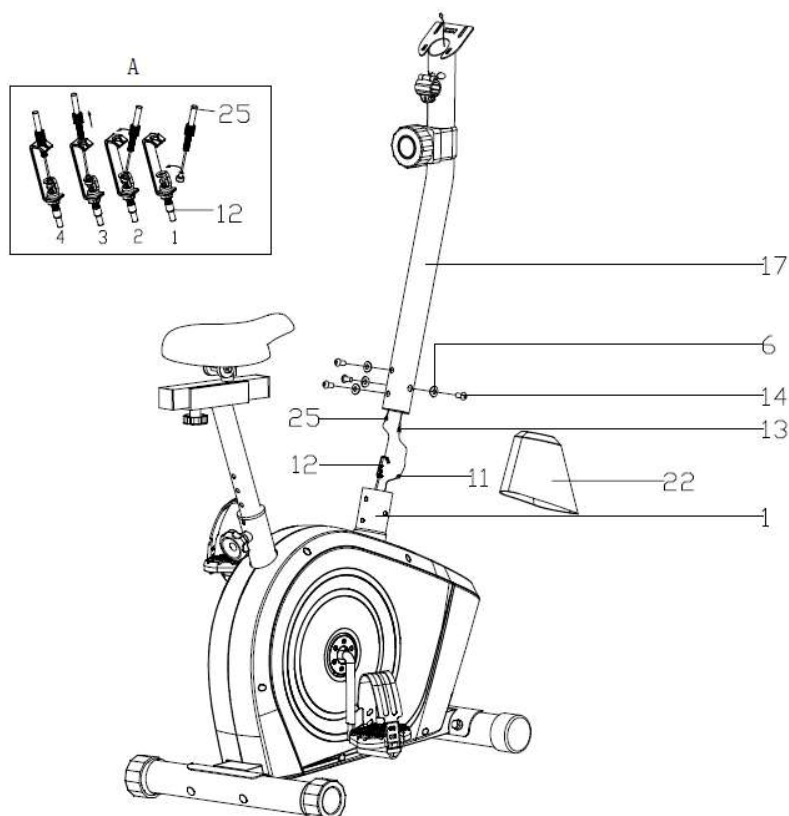
UWAG: Kiedy regulujesz wysokość tuby siodełka, maksymalna głębokość nie może być większa od krawędzi tuby ramy głównej.



Krok 4

Przystąp do montażu osłony ramy głównej (22) do ramy kierownicy (17), a następnie podłącz przedłużenia przewodów (13) z głównymi przewodami (11). Następnie przyłącz przewód do regulacji oporu (12) do kabli wystających z górnej części ramy (25).

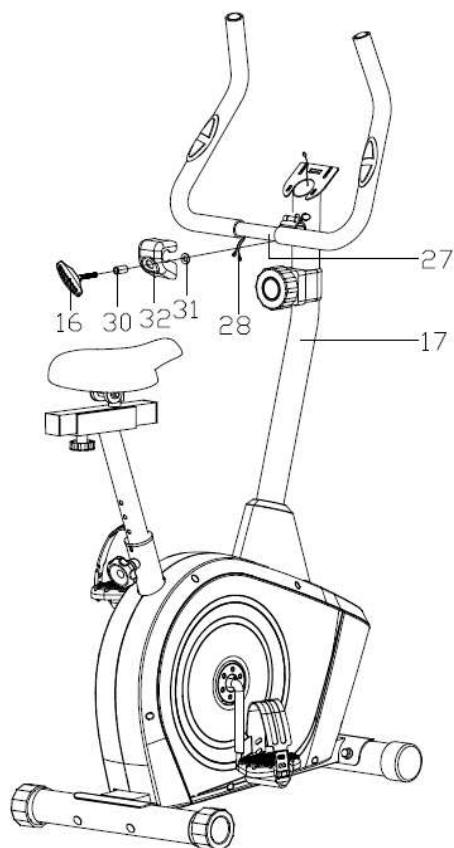
Po uprzednim upewnieniu się, że wszystkie przewody zostały odpowiednio połączone, przystąp do montażu ramy kierownicy (17) do ramy głównej (1) zabezpieczając śrubami sześciokątnymi (14) i podkładkami łukowymi (6). Na sam koniec połóż osłonę ramy kierownicy (22).



Krok 5

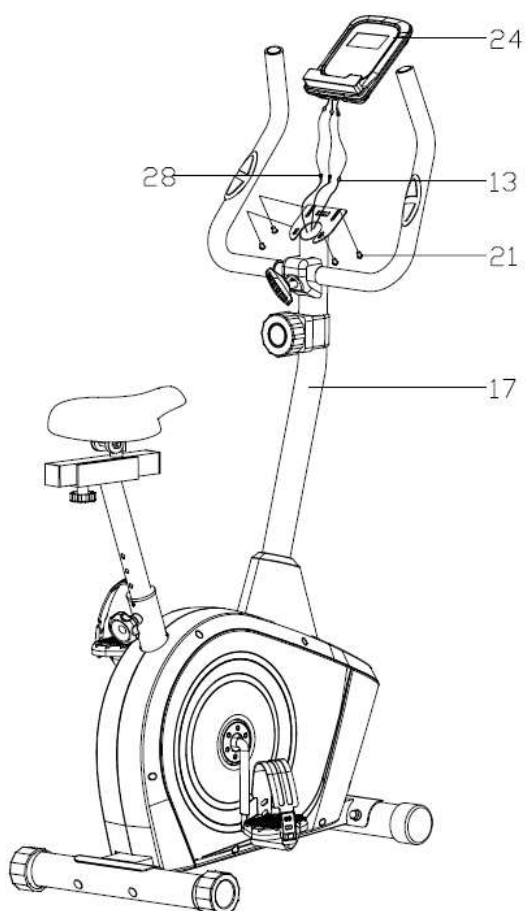
I: Wyciągnij przewód czujnika (28) z ramy kierownicy (17) przez górną część wspornika na komputer.

II: Zamontuj kierownicę (27) do ramy kierownicy (17) wraz z uchwytem plastikowym (16) tuleją plastikową (30) oraz osłoną uchwyty kierownicy (32). Następnie załóż osłonę (32) do kierownicy tak jak na poniższym obrazku.



Krok 6

Podłącz wszystkie przewody (13 oraz 28) do przewodów odchodzących od komputera (24), a następnie zamontuj komputer (24) na wsporniku znajdującym się na tubie kierownicy (17) przy użyciu śrub krzyżakowych (21) jak pokazano na rysunku poniżej.



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.



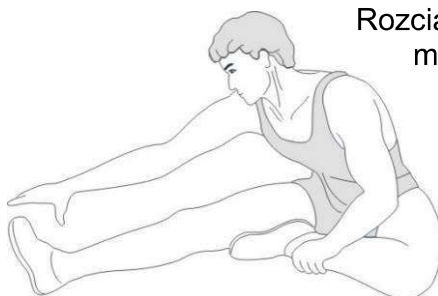
Rozciąganie
mięśni brzucha



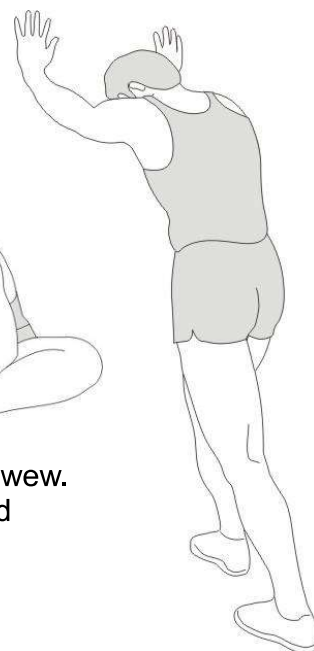
Rozciąganie tylnej
części uda



Rozciąganie wew.
mięśni ud



Rozciąganie wew.
mięśni ud



Rozciąganie ścięgna
Achillesa

FAZA ODPREŻENIA

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.