



**Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami
ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ**

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA-SPORT W. DUDZIC SP.K.
Ul. WYBICKIEGO 9
83-050 BĄKOWO
Tel. (58) 5733833 Fax (58) 3225252

SERWIS:

Tel. (48) 798759011 Fax (58) 3225252
www.galeriasportowa.pl



NAZWA I ADRES PRODUCENTA

KYMAX FITNESS & EQUIPMENT CO., LTD
Room#510~511, Tianyu Industrial Park
No. 77 middle of Shuong Road, Suzhou
Suzhou Industrial Park, Jiangsu, China
Mail: vivian.jin@kymax.com.cn
Phone: +86 512 67225956

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	120 KG
WAGA URZĄDZENIA	-	30 KG
WYMIARY PRODUKTU	-	100 X 56 X 98 CM
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	-	do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI	-	„C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	-	„H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
ROK PRODUKCJI	-	2021
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

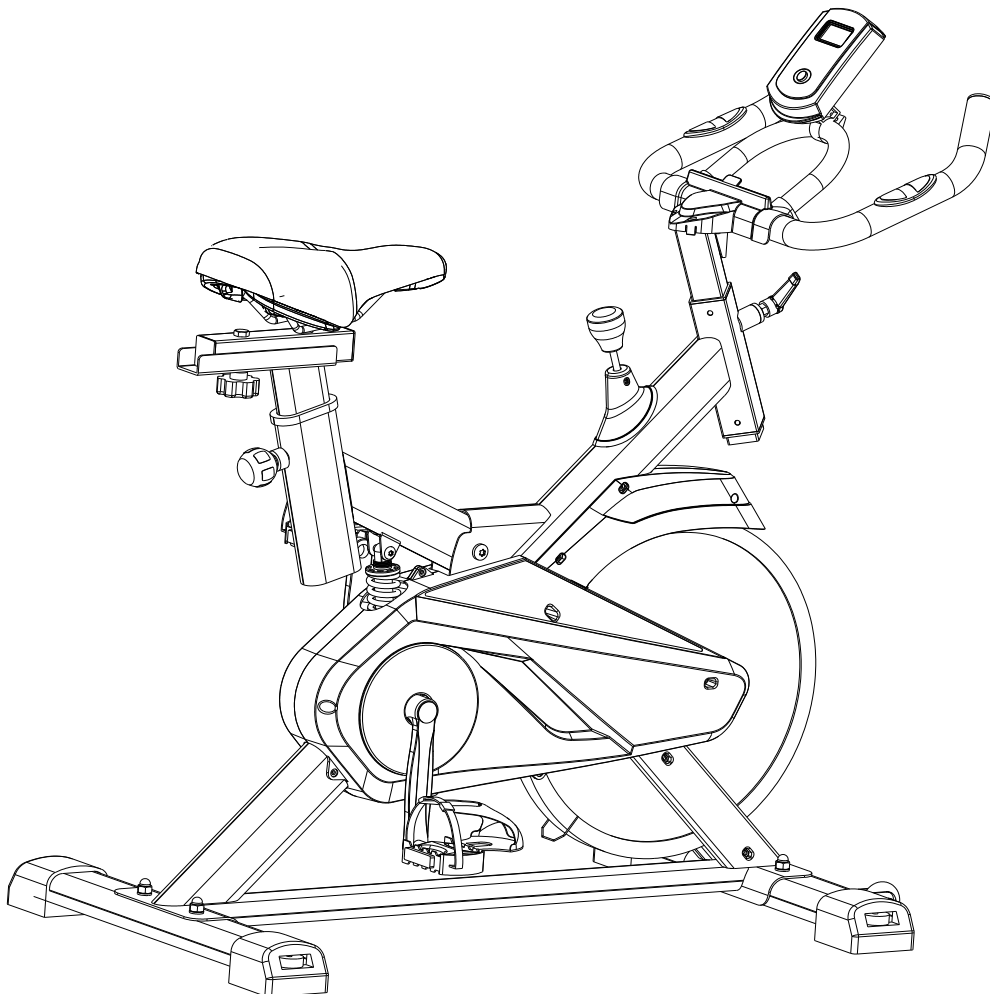
Poziom obciążenia ustawiany ręcznie, na pokrętle znajdującym się na podporze licznika.

INFORMACJA NA TEMAT OBCIĄŻENIA (NIEZALEŻNA OD PRĘDKOŚCI)

Obciążenie ustawia się ręcznie i nie ma ono związku z prędkością jazdy. Obciążenie może mieć związek z prędkością jazdy tylko i wyłącznie przy użyciu określonych programów z licznika (nie dotyczy tego modelu – licznik nie posiada programów)

DANE TECHNICZNE

MODEL	MBX 7.0
DŁUGOŚĆ	100 CM
SZEROKOŚĆ	56 CM
WYSOKOŚĆ	98 CM
ZAKRES REGULACJI SIODEŁKA	90-100 CM
ZAKRES REGULACJI KIEROWNICY	90-100 CM
WYMIARY SIODEŁKA	24 X 5,5 X 21 CM
MAKS. WZROST UŻYTKOWNIKA	190 CM
MAKS. WAGA UŻYTKOWNIKA	120 KG
ZASILANIE LICZNIKA	BATERIE 2 X AAA
WAGA NETTO	30 KG
WAGA BRUTTO	34 KG
OPAKOWANIE	105 X 21 X 91 CM
TYP OBCIĄŻENIA	MECHANICZNE
MARKA	EB FIT
KLASA PRODUKTU	H-C (PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO)



UWAGI I ZALECENIA

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Rowerek jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakies choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„ OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m2. Urządzenie zajmuje około 1 m2 powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys. obok)
7. Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawiesiły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają się.
8. Wysokość siodełka regulujesz zgodnie z otworami nawierconymi na podporze siodełka. Zaleca się nie używać skrajnych otworów. Po ustawieniu żądanej wysokości dokręć śrubę zabezpieczającą. Części ulegają naturalnemu zużyciu na skutek długotrwałego użytkowania. Najbardziej narażone na zużycie są części napędowe rowerka, w tym korba, pedały.
9. **Rowerek nie posiada systemu hamującego.**

10. W trakcie ćwiczeń przyjmij **prawidłową pozycję**:



PRAWIDŁOWA POSTAWA W TRAKCIE UŻYTKOWANIA

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Aby osiągnąć odczuwalną poprawę stanu zdrowia i kondycji, należy przestrzegać podczas treningu następujących zasad:

Intensywność

1. Stopień obciążenia organizmu nie może być zbyt wysoki, tzn. nie należy doprowadzić organizmu do stanu wyczerpania - wskazówką może być aktualnie osiągnany puls, który podczas treningu powinien znaleźć się w zakresie 70% a 85% pulsu maksymalnego.
2. Podczas pierwszego tygodnia ćwiczeń puls powinien nie przekraczać dolnego zakresu tj. ok. 70 % pulsu maksymalnego. Z biegiem czasu powinien powoli podnosić się do do górnej granicy - 85 % pulsu maksymalnego.
3. Nasilenie treningu powinno wzrastać wraz z rosnącą kondycją ćwiczącego. Osiąga się je poprzez wydłużenie czasu treningu i/lub przez podniesienie jego stopnia trudności.

Jeżeli trenujący chce kontrolować puls ręcznie może:

- a) kontrolować puls w zwykły sposób, tzn. przez przyłożenie palców do przegubu ręki i liczenie uderzeń na 1 minutę
- b) mierzyć puls za pomocą specjalnych, dostępnych w handlu urządzeń.

Częstotliwość

Większość ekspertów poleca kombinacje zdrowego sposobu odżywiania (tzn. odpowiednio dostosowanej do treningu diety) i fizycznego hartowania organizmu 3 - 5 razy w tygodniu.

Aby utrzymać zdobytą kondycję, dorosły powinien trenować średnio 2 razy w tygodniu.

Aby ją ulepszyć i zmniejszyć wagę ciała, trzeba trenować co najmniej 3 razy w tygodniu.

Forma treningu

Każda jednostka treningowa powinna składać się z 3 faz:

- fazy rozgrzewki
- fazy treningu właściwego
- fazy schłodzenia (odprężenie organizmu).

Podczas fazy rozgrzewkowej należy podnieść temperaturę ciała i poprawić dotlenienie organizmu, wykonując ćwiczenia gimnastyczne. Gimnastyka powinna trwać 5 - 10 minut.

Po niej następuje trening właściwy. Należy zacząć od umiarkowanego obciążania organizmu ćwicząc przez kilka minut, następnie intensyfikować ćwiczenia, aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia ich nasilenia ćwiczyć w tym rytmie 15 - 30 minut.

Aby układ krążenia powrócił do normy, by zapobiec skurczom mięśni oraz nadciągnięciom ścięgien, po fazie treningu musi nastąpić faza odprężenia, podczas której należy przez 5 - 10 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające oraz lekkie ćwiczenia gimnastyczne.

Motywacja

Kluczem do sukcesu jest trening regularny. Ćwiczący powinien wyznaczyć sobie stały czas i miejsce w jakim trenuje oraz co ważne, przygotować się duchowo do wysiłku.

Należy trenować w dobrym nastroju i nastawieniu, mając stale na uwadze wyznaczony sobie cel. Z czasem każdy zauważy, że się rozwija i zbliża krok po kroku do upragnionego celu.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Rower doskonale nadaje się do treningu w domu. Poprawia kondycję i ukrwienie organizmu, aktywuje cały układ krwionośny. W połączeniu z odpowiednim sposobem odżywiania (o dokładne wskazówki w tym względzie należy poprosić lekarza lub doradcę żywieniowego) redukuje tkankę tłuszczową a przez to zmniejsza nadwagę.
2. Rozwija wszystkie grupy mięśniowe tułowia, nóg, klatki piersiowej i ramion.

Ograniczenia: urządzenie nie jest zalecane dla osób ze schorzeniami kolan lub o znacznej otyłości.

ZALECENIA TRENINGOWE

Długość ćwiczeń:

Długość ćwiczeń zależy od:

- Celu prowadzonych ćwiczeń
- Poziomu wytrenowanego ćwiczenia

Generalną zasadą jest nie przekraczanie maksymalnej indywidualnej części pulsu.

Częstym błędem początkujących jest przeciążenie i zbyt długie ćwiczenia. Bagatelizowanie wskazań pulsowych, doprowadza do zadyszki, bólu mięśni.

220 - wiek = maksymalny puls. Jest to ogólna zasada stosowana przez sportowców.

Ogólna charakterystyka przedziałów aerobowych

Procent części pulsu maksymalnego	Opis	Przykładowa wartość dla 40-letniej osoby ćwiczącej
100% częstości pulsu maksymalnego	Granica bezpieczeństwa, która wskazuje na konieczność zmniejszenia obciążeń. W przypadku pozostawienia mimo tego na jej poziomie lub wyżej należy przerwać ćwiczenia	$220 - 40$ (wiek) = 180 uderzeń na minutę
90% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu dla osób profesjonalnie zajmujących się sportem. Wskazane jest prowadzenie treningu interwałowego, to znaczy osiąganie tego poziomu na krótkie do 10 minut okresy przegrodzone minimum 5 min ćwiczeń na niższym poziomie.	j.w. zalecana jest konsultacja fachowa z lekarzem o możliwości ćwiczeń na tym poziomie
75% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu fitness, czyli najwydajniej podnoszącego tężyznę fizyczną. Umiejętność utrzymania tego poziomu powyżej 30 min pozwala na gwałtowne spalanie tłuszczu	$75\% \times 180 = 135$ uderzeń na minutę
55% częstości pulsu maksymalnego	Poziom rekreacyjny treningu. Wskazany dla osób, które nie miały dotychczas kontaktu z treningiem aerobowym, osób otyłych rozpoczynających treningi, oraz osób ze wskazaniami kardiologicznymi. Wysiłek spacerowy.	$55\% \times 180 = 99$ uderzeń na min.

Uwagi:

1. Zalecane jest łagodne przechodzenie pomiędzy poziomami aerobowymi. W miarę uzyskiwania wytrzymałości wprowadzać coraz większe wartości częstości maksymalnej, aż do doprowadzenia do właściwej dla swojego wieku.
2. Trening na najwyższym poziomie osób, które nie dysponują odpowiednim wytrenowaniem może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu, szczególnie u osób starszych.
3. Optymalny program tygodniowy spalania tłuszczu to:
 - 2-3 razy po 30 min
 - 3-6 razy po 20 min

Przy 75% częstości pulsu maksymalnego.

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakikolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerami: **tel. (48) 798759011, fax (58) 3225252, Ul. Wybickiego 9, 83-050 Bąkowo.**
11. **Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.**
12. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP.).

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZĘTU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych.
Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.

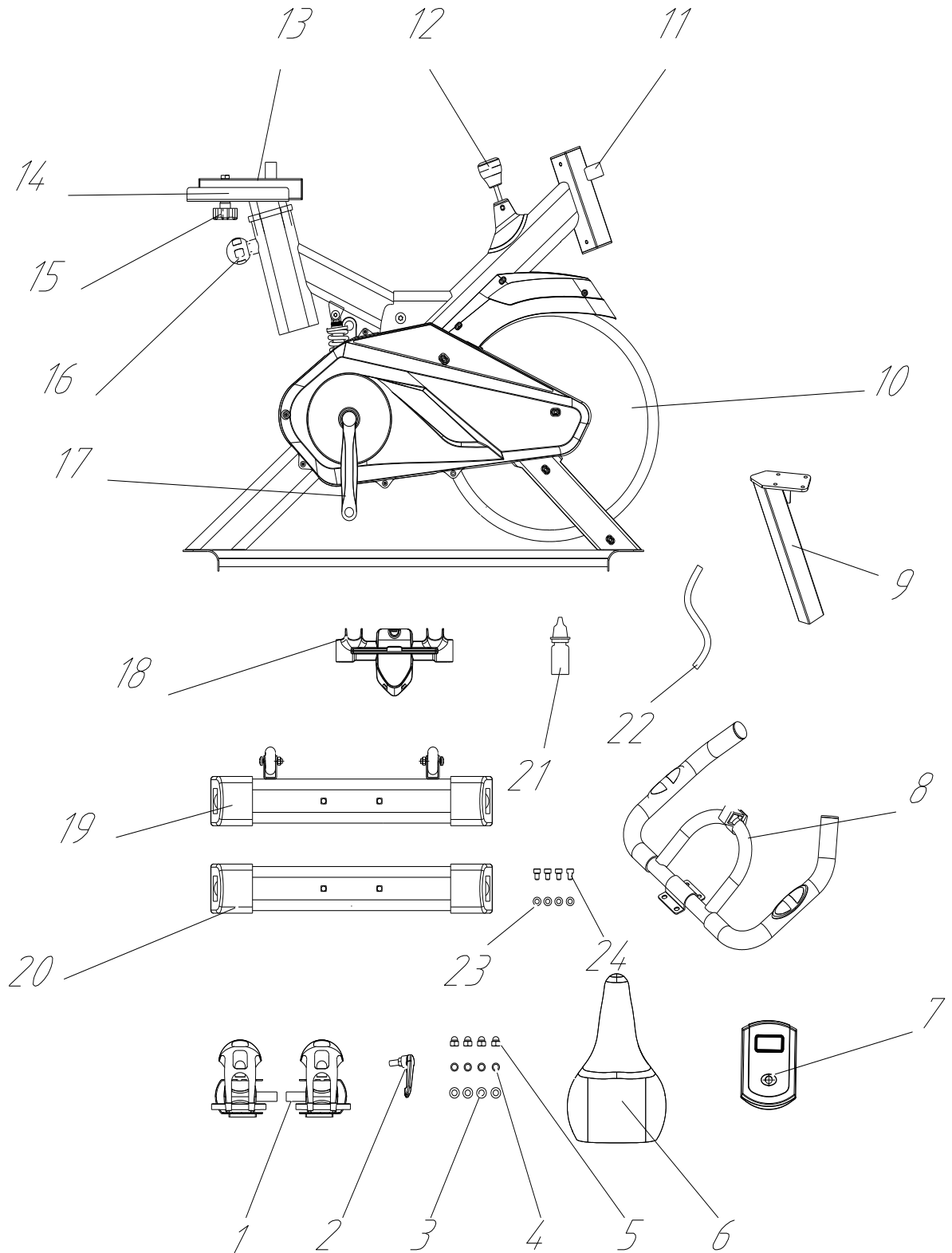
KLASA DOKŁADNOŚCI - „C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)

KLASA UŻYTKOWANIA - „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)

OSTRZEŻENIA

1. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
2. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
3. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
4. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

RYSUNEK KONSTRUKCYJNY



OPIS CZĘŚCI

NR	OPIS		NR	OPIS
1	PEDAŁY		13	WSPORNIK SIODŁA
2	ŚRUBA ZABEZPIEZAJĄCA 10MM		14	SZYNA WSPORNIKA SIODŁA
3	ŚRUBA 10MM		15	ŚRUBA BLOKUJĄCA SIODŁO PRZÓD-TYŁ
4	OSŁONA ŚRUBY 10MM		16	ŚRUBA BLOKUJĄCA SIODŁO GÓRA-DÓŁ
5	KIEROWNICA		17	KORBA
6	SIODŁO		18	NAKŁADKA NA KIEROWNICE
7	LICZNIK		19	PRZEDNIA PODPORA
8	KIEROWNICA		20	TYLNA PODPORA
9	PODSTAWA KIEROWNICY		21	LUBRYKANT
10	KOŁO ZAMACHOWE		22	OSŁONA NA PRZEWODY
11	RĘKAW WSPORNIKA KIEROWNICY		23	ŚRUBA 8MM
12	REGULATOR OBCIĄŻENIA		24	OSŁONA ŚRUBY 8MM

KROKI MONTAŻOWE:

KROK 1



ZAMONTUJ PRZEDNIĄ (19) I TYLNA (20) PODPORĘ DO RAMY GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC ŚRUB 10MM (2).

KROK 2



PRZYKRĘĆ OBA PEDAŁY (1) DO KORBY (17). PEDAŁY SĄ KIERUNKOWE I POWINNY BYĆ ZAMONTOWANE ZGODNIE Z OZNACZENIEM (L – LEWY, R – PRAWY)

KROK 3



SIODŁO (6) ZAMONTUJ DO WSPORNIKA SIODŁA (13) A WSPORNIK DO SZYNY WSPORNIKA SIODŁA (14). USTAW ODPOWIEDNIĄ WYSOKOŚĆ, NACHYLENIE I DYSTANS OD KIEROWNICY PO CZYM DOKRĘĆ WSZYSTKIE ŚRUBY (15 i 16).

KROK 4



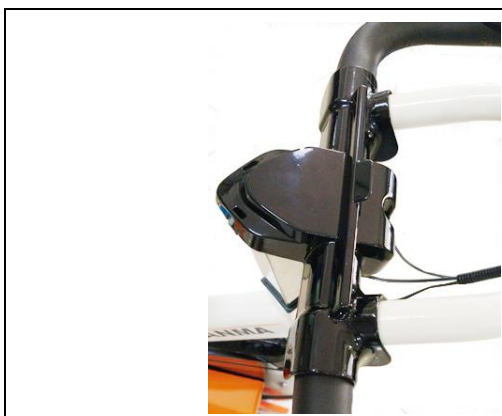
PODSTAWĘ KIEROWNICY (9) WŁÓŻ W SZYNĘ W Z PRZODU RAMY. PO USTAWIENIU WYSOKOŚCI DOKRĘĆ MOCNO PODSTAWĘ ŚRUBAMI.

KROK 5



PRZYMOCUJ KIEROWNICĘ (8) DO PODSTAWY (9) UŻYWAJĄC ŚRUB NA KLUCZ IMBUSOWY

KROK 6

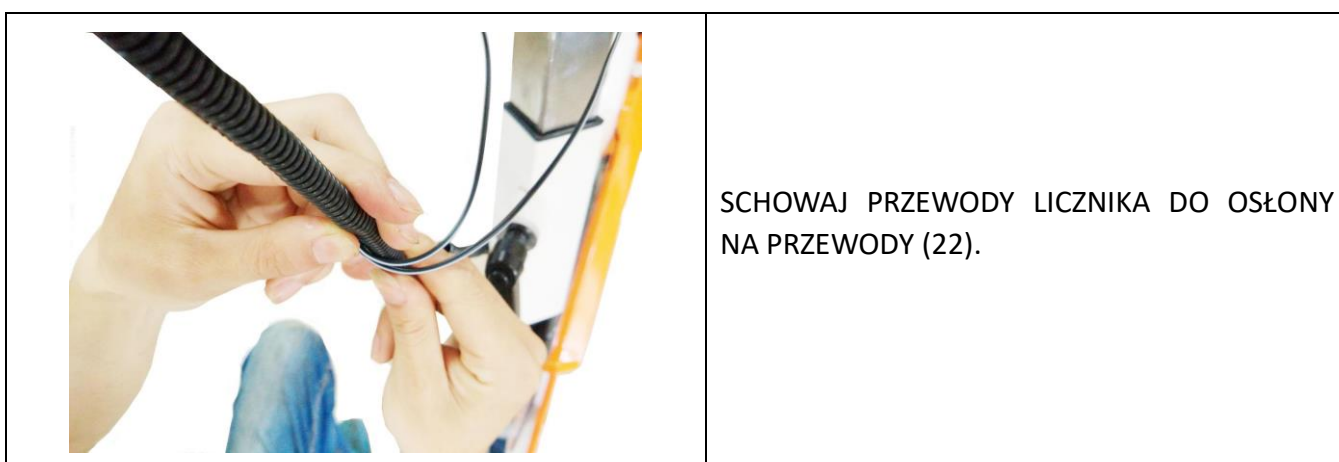


ZAŁÓŻ NAKŁADKĘ NA KIEROWNICĘ (18) NA KIEROWNICĘ (JAK NA ZDJĘCIU). NAKŁADKA POWINNA WSKOCZYĆ NA SWOJE MIEJSCU PO WCIŚNIĘCIU.

KROK 7



KROK 8



KROK 9



INSTRUKCJA LICZNIKA

**** LICZNIK PRACUJE NA BATERIĘ 2x 1.5V “AAA”.**

Model: CB-JP060



DANE PRODUCENTA LICZNIKA:

Zhejiang Chongbo Technology Co., Limited

No.98 Huaxia Road, Yongkang City, Zhejiang Province, China

Tel.: 86 0579 87225479

Mail: 380408557@qq.com

1. SPECYFIKACJA:

TIME / CZAS	00:00-99:59 MIN
SPEED / PRĘDKOŚĆ.....	0.0-99.9KM/H
DISTANCE / DYSTANS.....	0.00-999.9KM
CALORIES / KALORIE.....	0-9999KCAL
HEARTH RATE / TĘTNO.....	0-240BPM (OPCJONALNE)

PRZYCISK MODE: WCIŚNIĘCIE TEGO PRZYCISKU POZWALA WYBRAĆ FUNKCJĘ KTÓRĄ POKAZUJE LICZNIK. PRZYTRZYMANIE TEGO PRZYCISKU PRZEZ 3 SEKUNDY POWODUJE WYZEROWANIE DANYCH LICZNIKA

- licznik włączy się automatycznie, gdy trenujący zacznie pedałować.
- licznik wyłączy się automatycznie po około 4 minutach bezczynności.

Licznik spełnia normy:

- EN 55014-1:2017+A11:2020

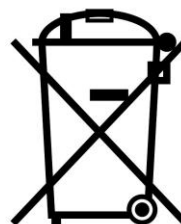
- EN 55014-2:2015

(test: GZEM210800502601)

Oraz jest zgodny z dyrektywą RoHS:

- (EU) 2015/863

(test: CANEC1903375001)



OSTRZEŻENIA:

Obecność składników niebezpiecznych w sprzęcie może potencjalnie powodować negatywne skutki dla środowiska, takie jak skażenie, a co za tym idzie zagrożenie zdrowia dla ludzi.

Gospodarstwo domowe pełni istotną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku, w tym recyklingu zużytego sprzętu elektronicznego. Przestrzeganie zasad selektywnej zbiórki sprzętu ma zapewnić właściwy poziom ochrony zdrowia ludzkiego i środowiska naturalnego.

Zużyty sprzęt elektryczny nie może być umieszczony łącznie z innymi odpadami komunalnymi, o czym informuje symbol przekreślonego kontenera na śmieci.

Tak oznakowany sprzęt podlega selektywnej zbiórce i recyklingowi w wyznaczonych punktach.

WYMIANA BATERII:

- Żywotność akumulatorów to ok. 12-18 miesięcy przy stosowaniu podczas normalnych warunków
- Kiedy ekran zaczyna być niewyraźny lub wcale nie włącza się, czas na wymianę baterii
- Nie należy używać zwykłych baterii alkalicznych
- Nie odłączać, ani nie usuwać żadnych przyłączy, ani nie próbować łączyć z zewnętrznymi przyłączami lub z przewodami wewnętrzny komory panelu

1. Otworzyć pokrywkę i usunąć baterię
2. Zastąpić je nowymi akumulatorami
3. Upewnij się, że baterie są odpowiednio ułożone (odpowiednia polaryzacja) i zamocowane w Komorze panelu (kontakt ze stykami akumulatorów)
4. Załóż pokrywkę

UWAGA!

- Zużyte baterię należy poddać recyklingowi lub odpowiednio zutylizować
- Zapasowe baterie nie są dołączone w zestawie
- Unikać zwarcia styków akumulatora
- Wyciek baterii może być przyczyną korozji i zniszczyć produkt
- Nie wrzucać baterii do ognia
- Nie mieszać baterii alkalicznych, standardowych (cynkowo-węglowych) ani akumulatorów (niklowo-kadmowych)
- Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii lub nowych i używanych
- Design licznika może się różnić od tego na zdjęciu w instrukcji.