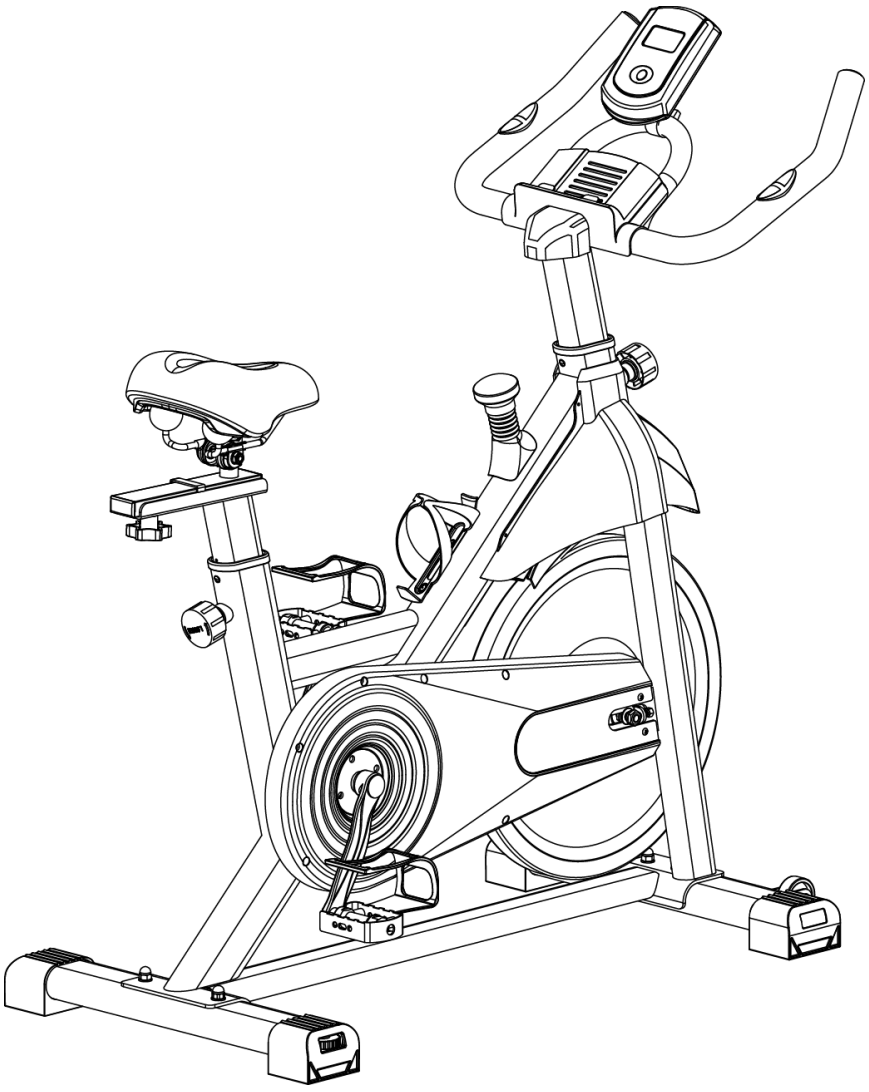
ROWER SPININGOWY
XR-110 PRO
(JK-8702)

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 treningowy 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 pomiarów.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu
Panel wyświetla następujące pomiary: czas, dystans, puls, prędkość, spalone kalorie, itd.
Temperatura pracy: 0-40 st. C
Typ oporu: dociskowy
Regulacja oporu: manualna - za pomocą pokrętła
Wymiary urządzenia gotowego do pracy: 114 x 52 x 120 cm
Wymiary kartonu: 99 x 19 x 77 cm
Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz. (do 10 godzin tygodniowo)
Maksymalna waga użytkownika: 110 kg
Waga netto: 25 kg
Waga brutto (w opakowaniu): 29 kg
Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C.

2. Pierwsze kroki po zakupie

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

1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami zawartymi w instrukcji.
2) Sprawdź, czy wszystkie elementy roweru były w kartonie.
3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
4) Jeśli zauważysz brak jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się ze sprzedawcą.
5) Podczas montażu urządzenia nie dokręcaj od razu śrub do oporu. 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 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, regulowany 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.



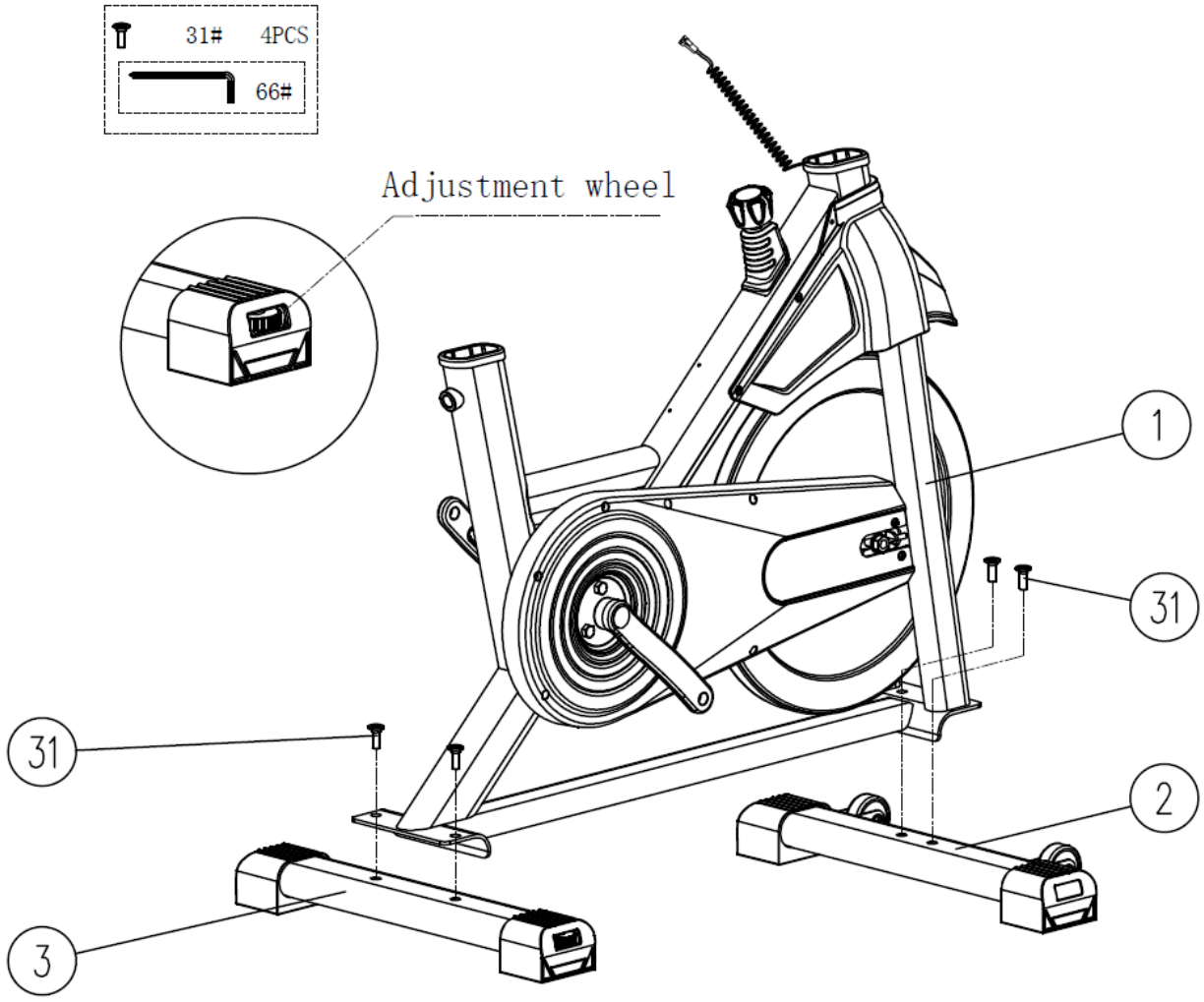
10. Pedały roweru wyposażono w koszyki i/lub paski przytrzymujące stopę przed ześlizgnięciem się z pedała. Zawsze umieszczaj stopy na pedałach i zabezpieczaj je paskami. Pamiętaj, aby paski były tak wyregulowane i naciągnięte, by uniemożliwiały łatwe wyślizgnięcie się z nich stopy.



MONTAŻ URZĄDZENIA

KROK 1.
Zamontuj tylną podporę (3) oraz przednią podporę (2) do ramy (1) za pomocą śrub M8x24mm (31).
Na koniec dokręć do oporu z pomocą klucza imbusowego (66).

UWAGA: Pokrętła znajdujące się w podporach (adjustment wheel) służą do regulacji wypoziomowania roweru.

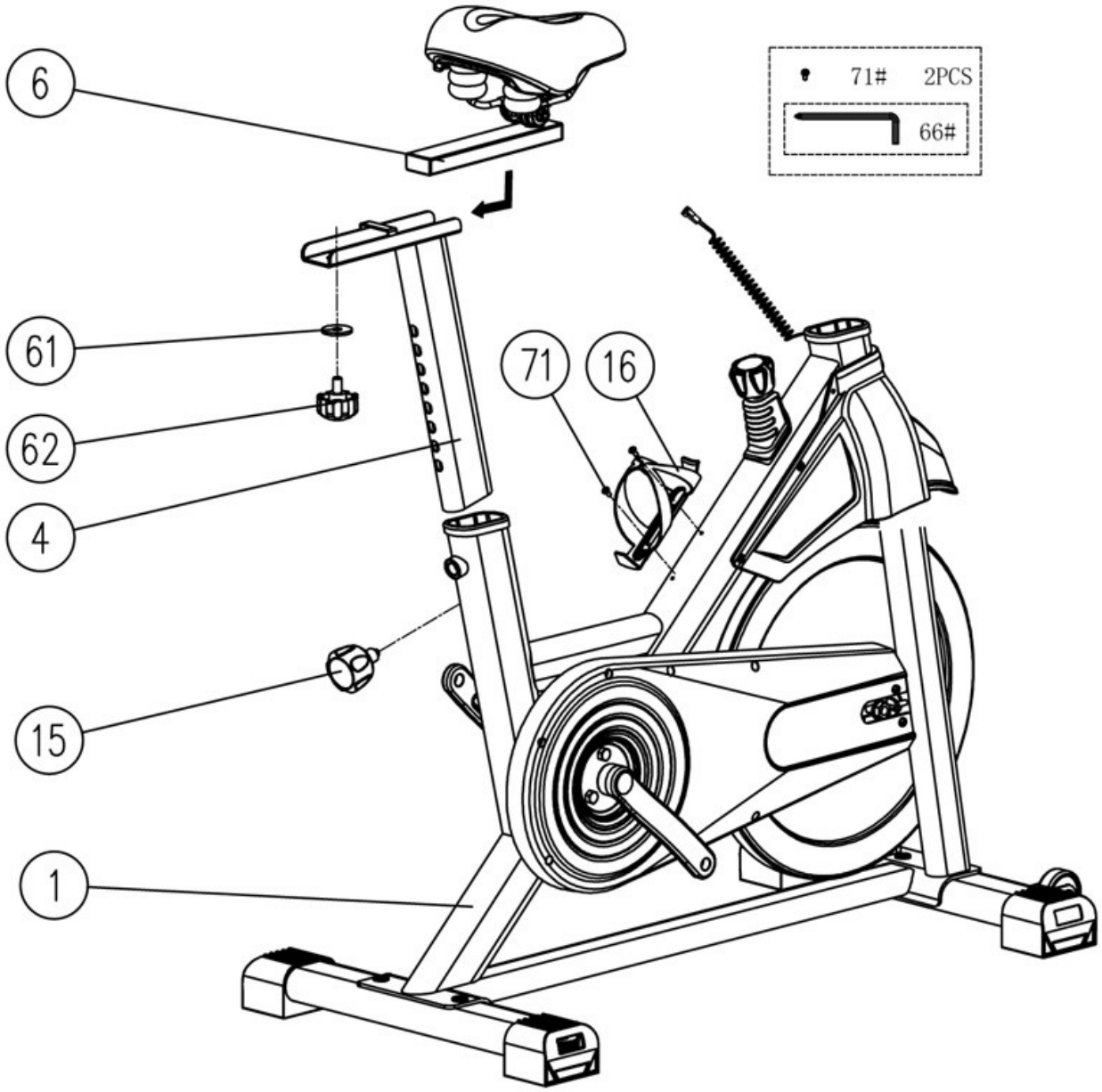


KROK 2.

Umieść wspornik siodełka (4) w odpowiednim gnieździe w ramie i zablokuj za pomocą pokrętła (15), następnie zamontuj szynę siodełka (6) na wsporniku za pomocą małego pokrętła (62) i podkładki (61). Ustaw odpowiednią pozycję siodełka i dokręć małe pokrętło (62) do oporu.

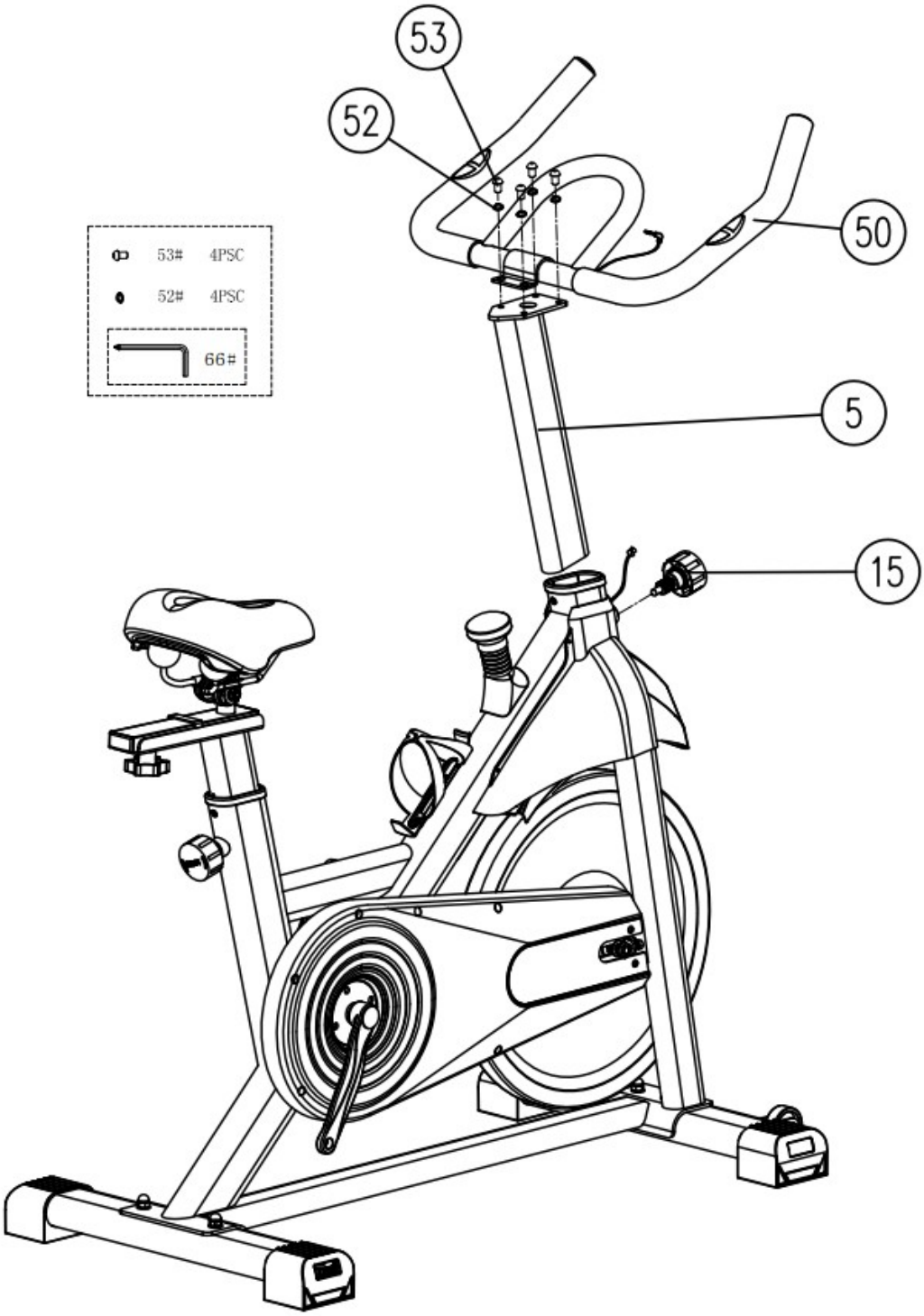
Następnie zamontuj uchwyt na bidon (16) do ramy (1) używając dwóch śrub M5x12mm (71)

UWAGA: Poluzuj małe pokrętło, by dopasować odległość siodełka od kierownicy, następnie dokręć, by zablokować pozycję siodełka.



KROK 3.
Umieść wspornik kierownicy (5) w otworze w ramie i zablokuj za pomocą pokrętła (15). Następnie użyj śruby mocującej (53) i podkładki sprężystej (52), aby zamontować kierownicę (50) na wsporniku, po czym dokręć za pomocą klucza imbusowego (266).

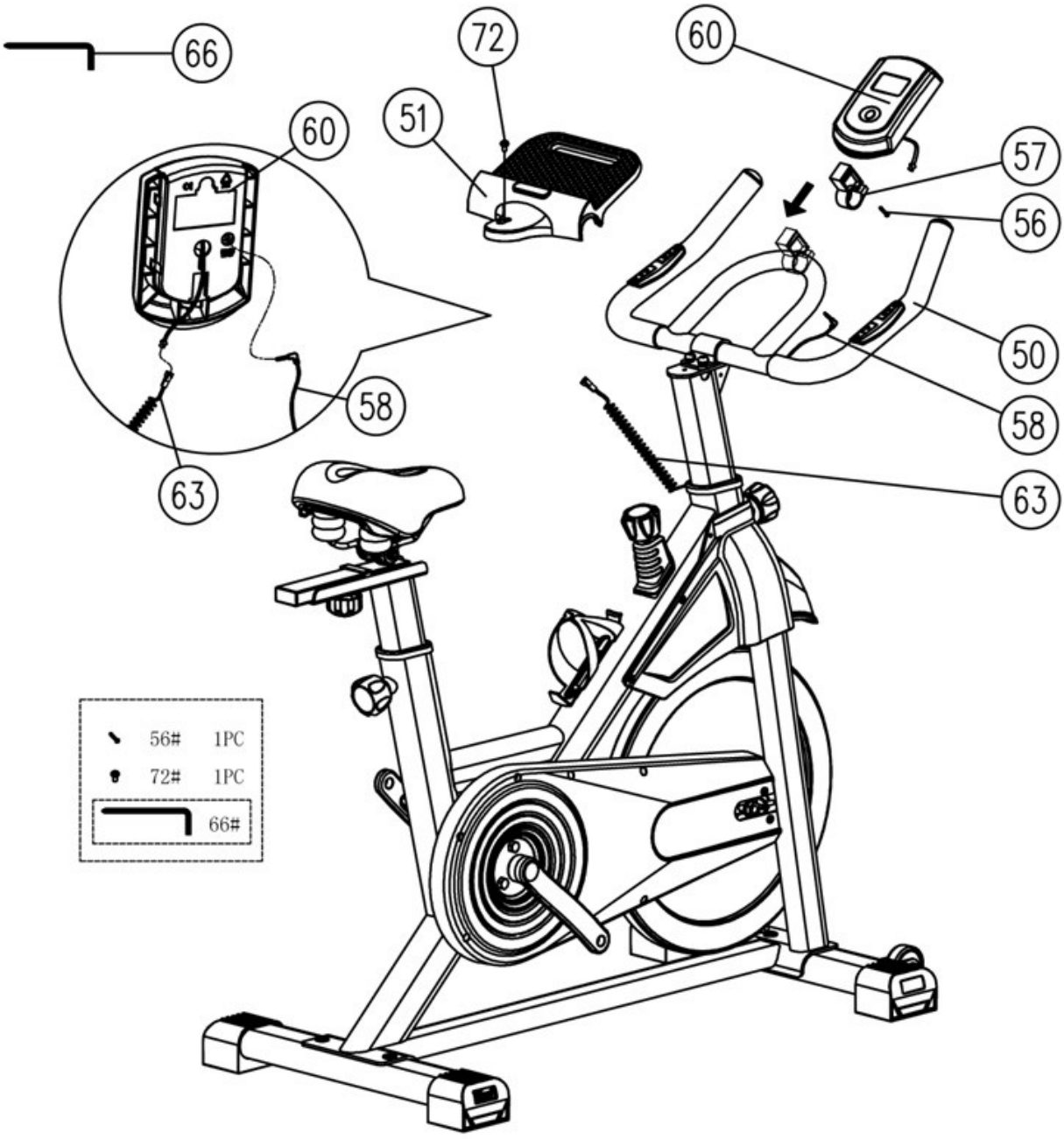
UWAGA: Pokrętła z przodu i z tyłu ramy po odkręceniu pozwalają na regulację wysokości kierownicy oraz siodełka.



KROK 4.

Użyj klucza imbusowego (66) i wkrętu samogwintującego (56), aby zamontować uchwyt komputera (57) na kierownicy (50). Następnie wsuń komputer (60) w uchwyt (57). Podłącz wiązkę pulsometru (58) oraz wiązkę czujnika (63) do komputera (60) tak jak pokazano na rysunku.

Zamontuj uchwyt na urządzenie mobilne (51) na kierownicy (50) za pomocą śruby z płaską główką M5x12mm (72).

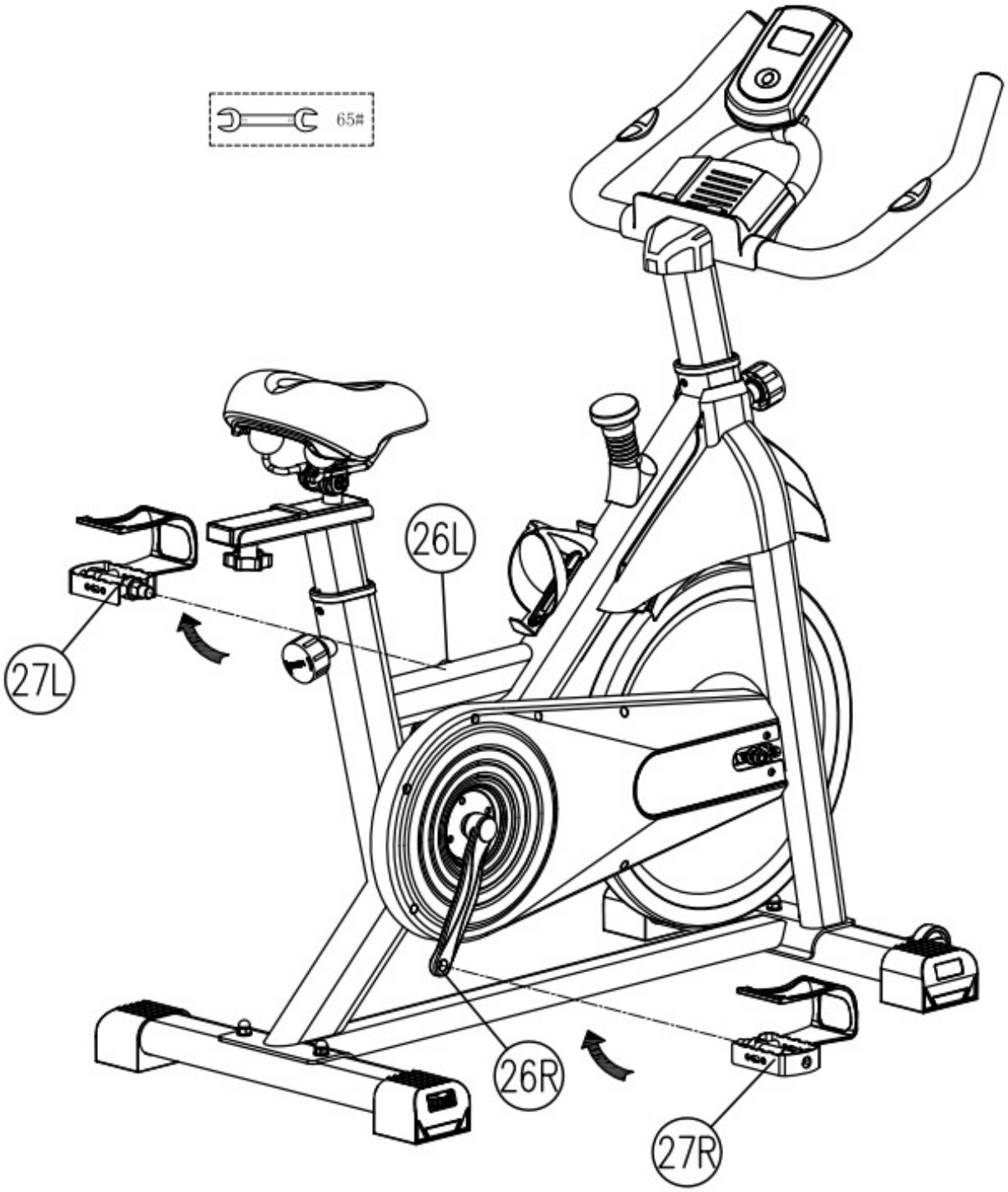


KROK 5.

Pedały (27R i 27L) są oznaczone literami „L” i „R” - lewy i prawy. Zamontuj je na odpowiednich korbach pedałów – lewy do lewej, prawy do prawej.

Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być wkręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Teraz Twój rower spinningowy jest gotowy do użytku.

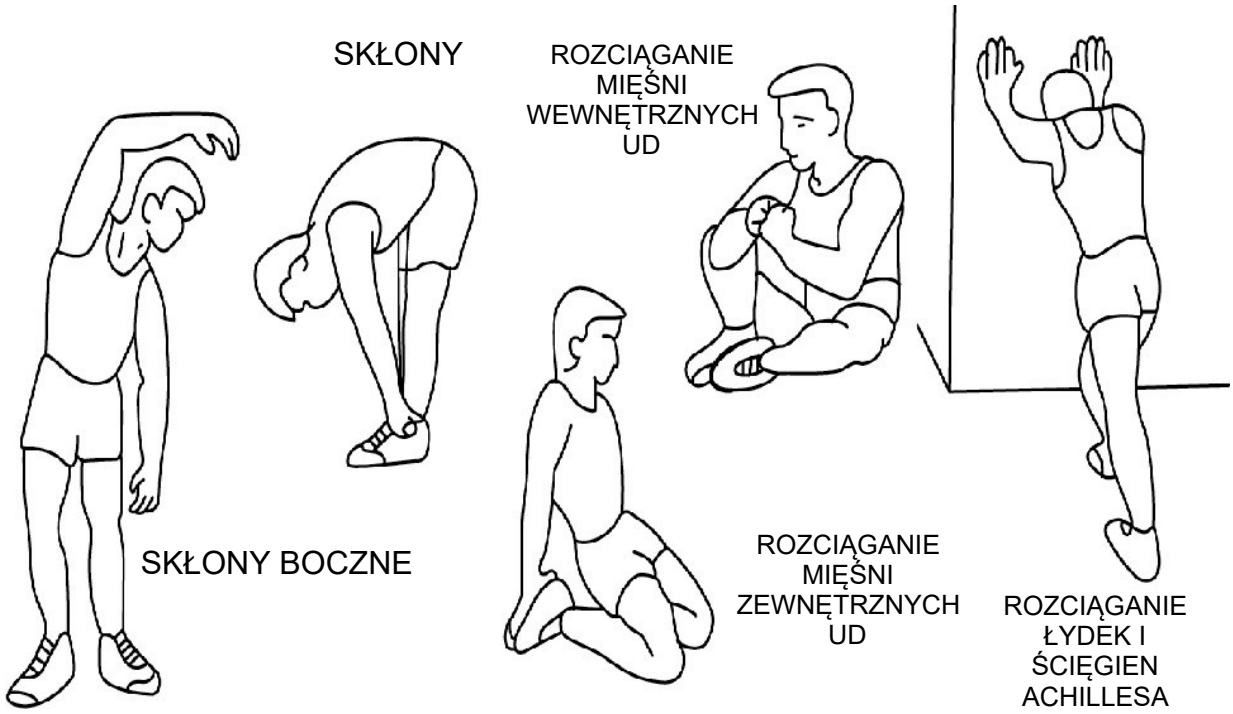


INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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

1. ROZGRZEWKA

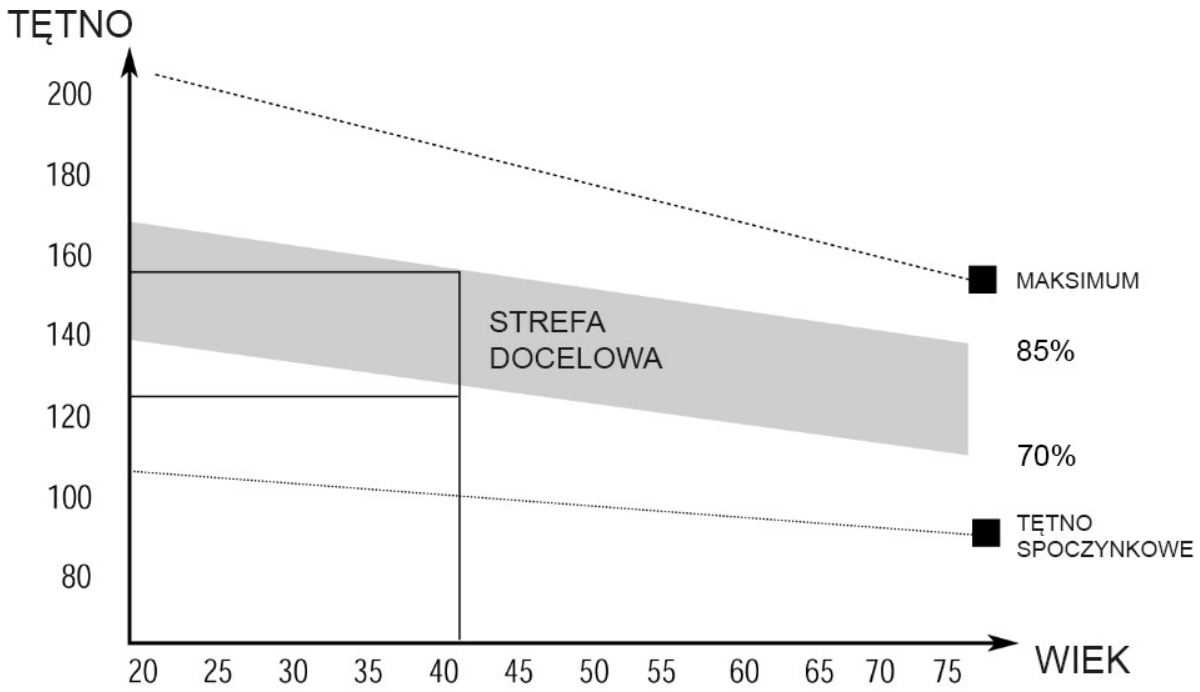
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać 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. Pedałuj 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 pedałami).



Obsługa komputera

SPECYFIKACJA:
CZAS - TIME (TMR)……..……...00:00-99:59
ODO - ODOMETER (IF HAVE)……..…..….0-9999 KM lub ML
PRĘDKOŚĆ - SPEED (SPD)……...……..0.0-99.9 KM/H
PULS - PULSE (IF HAVE)……..…0; 40-240 BPM
DYSTANS - DISTANCE (DST)……..0.00-999.9 KM
SPALONE KALORIE - CALORIES (CAL)…..…..0-9999 KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:
MODE (SELECT/RESET): Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji.

MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF**:
   Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów. Komputer wyłączy się automatycznie, gdy przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub nie będzie ruchu korbą pedałów.

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

3. **MODE**:
   Naciśnij MODE, aby wybrać parametr, który chcesz wyświetlić.

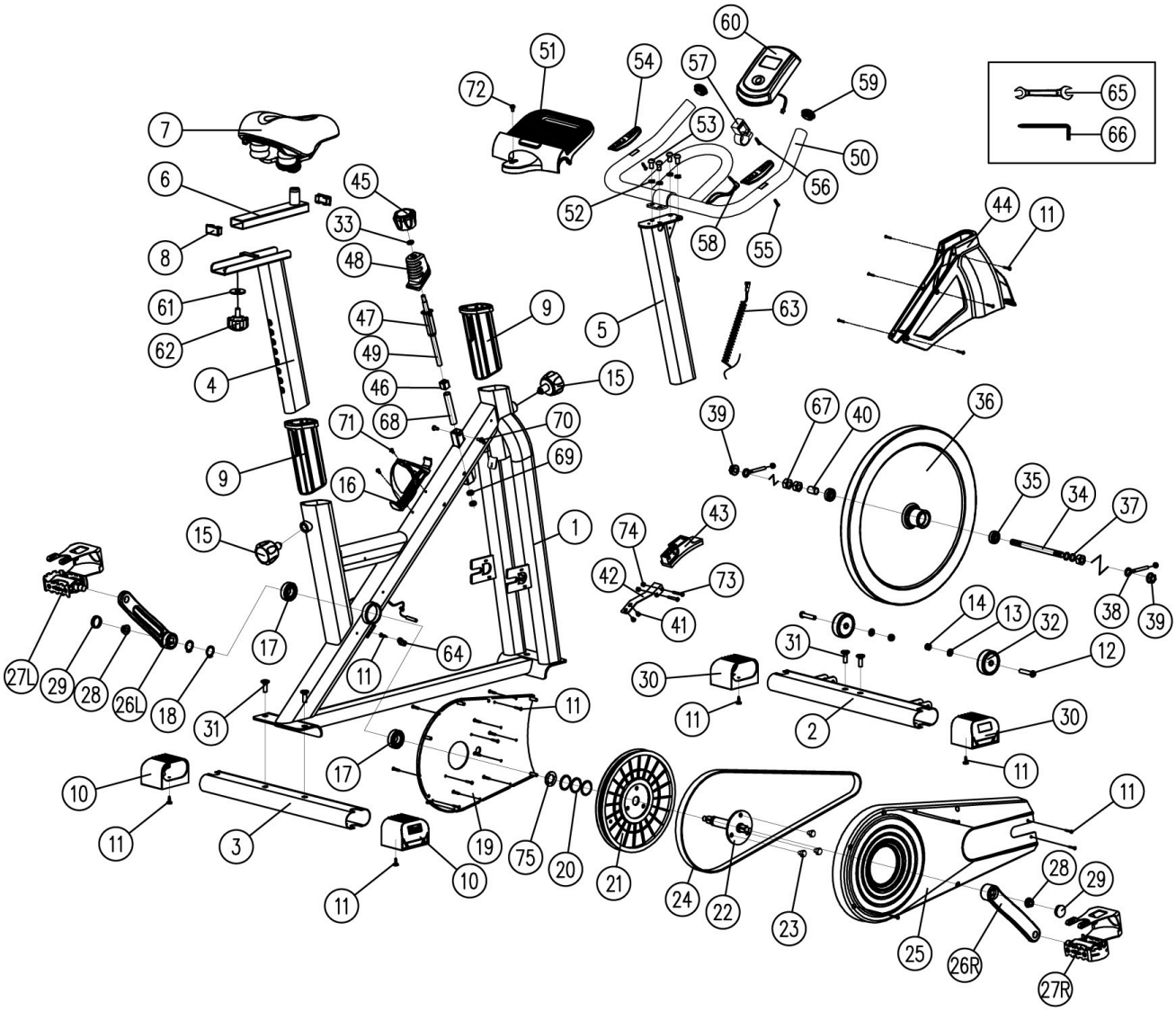
4. **FUNKCJE - przyciskając MODE wybierasz jaki parametr ma być monitorowany w danej chwili.**

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 jedynie wartości orientacyjne.
CALORIES - wyświetlane zostaną spalone kalorie podczas bieżącego treningu.
SCAN - automatyczne przełączanie się pomiędzy parametrami: TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER-PULSE-CALORIES

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

UWAGA – baterie do komputera nie wchodzą w skład zestawu i należy je nabyć osobno.

DIAGRAM SERWISOWY BUDOWY URZĄDZENI
TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW



SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH
TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

NR	NAZWA	SZT
1	Rama	1szt.
2	Przednia tuba	1szt.
3	Tylna tuba	1szt.
4	Wspornik siodełka	1szt.
5	Wspornik kierownicy	1szt.
6	Szyna siodełka	1szt.
7	Siodełko	1szt.
8	Zaślepka	2szt.
9	Zacisk	2szt.
10	Zaślepka nóżki tył	2szt.
11	Wkręt samogwintujący	21szt.
12	Śruba	2szt.
13	Podkładka	2szt.
14	Nakrętka blokująca	2szt.
15	Pokrętło	2szt.
16	Uchwyt na bidon	1szt.
17	Łożysko 6004	2szt.
18	Pierścień	2szt.
19	Osłona łańcucha wewnętrzna	1szt.
20	Podkładka	3szt.
21	Koło pasowe	1szt.
22	Oś	1szt.
23	Śruba imbusowa	3szt.
24	Pas	1szt.
25	Osłona łańcucha zewnętrzna	2szt.
26	Korby	1 zestaw
27	Pedały	1 zestaw
28	Nakrętka kołnierzowa	2szt.
29	Zaślepka korby	2szt.
30	Zaślepka nóżki przód	2szt.
31	Śruba M8x24mm	4szt.
32	Koło zamachowe małe	2szt.
33	Śruba imbusowa	1szt.
34	Oś koła zamachowego	1szt.
35	Łożysko 6201	2szt.
36	Koło zamachowe	1szt.

37	Podkładka	1szt.
38	Napinacz łańcucha	2szt.
39	Nakrętka	2szt.
40	Tuleja osi	1szt.
41	Śruba imbusowa	2szt.
42	Element hamulca	1szt.
43	Klocek hamulcowy	1szt.
44	Przednia osłona dekoracyjna	1szt.
45	Pokrętło hamulca	1szt.
46	Nakrętka kwadratowa	1szt.
47	Tuleja hamulca	1szt.
48	Osłona hamulca	1szt.
49	Oś hamulca	1szt.
50	Kierownica	1szt.
51	Uchwyt na urządzenie mobilne	1szt.
52	Podkładka sprężynowa	4szt.
53	Śruba imbusowa	4szt.
54	Elementy pulsu	2szt.
55	Wkręt samogwintujący	15szt.
56	Wkręt samogwintujący	1szt.
57	Uchwyt komputera	1szt.
58	Kabel pulsu	1szt.
59	Zaślepka okrągła	2szt.
60	Komputer	1szt.
61	Podkładka	1szt.
62	Małe pokrętło	1szt.
63	Kabel czujnika	1szt.
64	Czujnik	1szt.
65	Klucz prosty	1szt.
66	Klucz imbusowy	1szt.
67	Nakrętka M12	3szt.
68	Ogranicznik hamulca	1szt.
69	Nakrętka M10	2szt.
70	Śruba M5x5mm	2szt.
71	Śruba M5x12mm	2szt.
72	Śruba z płaską główką M5x12mm	1szt.
73	Śruba M5x30mm	2szt.
74	Nakrętka samoblokująca M5	2szt.
75	Podkładka falowana	1szt.

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