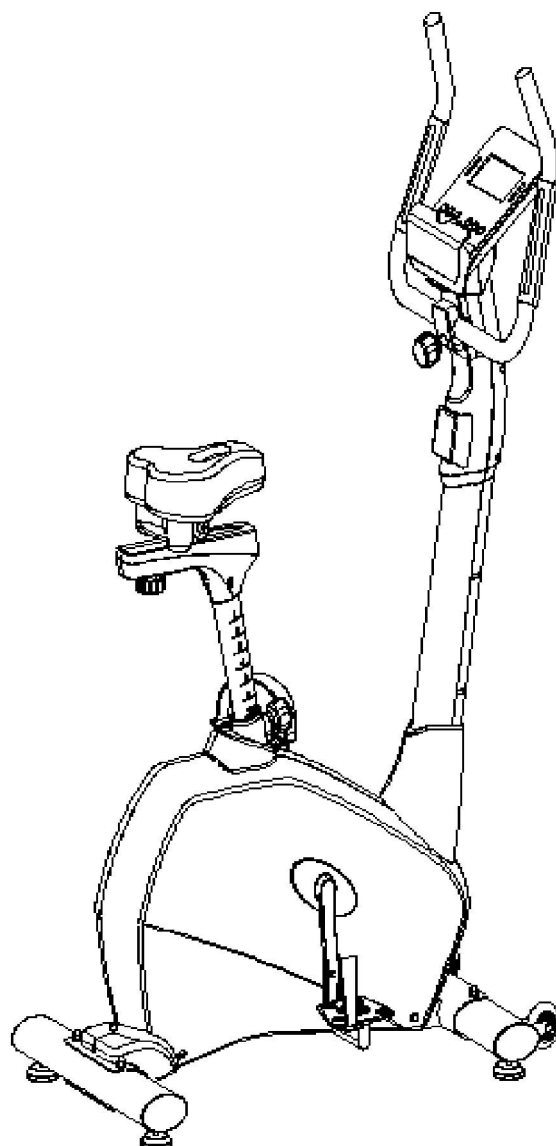




ROWER SPINNINGOWY ASSAC (JK-2128E)

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. (mogą odbiegać od rzeczywistych, dokładność klasa C)

Temperatura pracy: 0-40 st. C

Typ oporu: magnetyczny

Regulacja oporu: automatyczna

Wymiary urządzenia gotowego do pracy: 125 x 51 x 142 cm

Wymiary kartonu: 100 x 34 x 63 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz. dziennie (do 10 godzin tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

Waga netto: 33 kg

Waga brutto (w opakowaniu): 38 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.

Importer:

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



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 oddania 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 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. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **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.
6. **MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU** - urządzenie 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 automatyczną regulację oporu za pomocą przycisków na panelu sterującym.
8. Pedał 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, aby uniemożliwiały łatwe wyślizgnięcie się z nich stopy.



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. Wysokość siodła dobierz tak, by noga będąca w niższej pozycji była lekko zgięta w kolanie. W przypadku długich treningów pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni. Aby wyregulować wysokość siedzenia należy odkręcić śrubę do regulacji wysokości, wybrać odpowiednią wysokość i dokręcić śrubę.

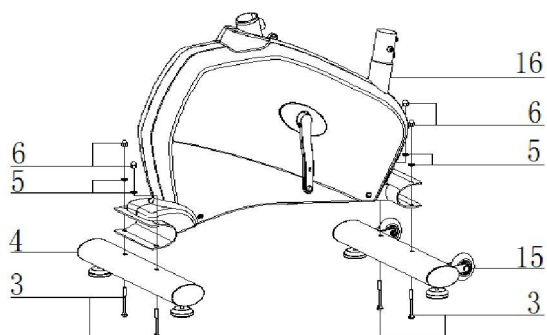


* Jeśli uchwyt jest regulowany, wówczas jego pozycję i kąt nachylenia można ustawić odkręcając śrubę do regulacji kąta uchwytu, a następnie po wybraniu odpowiedniej pozycji dokręcić ją.

MONTAŻ URZĄDZENIA

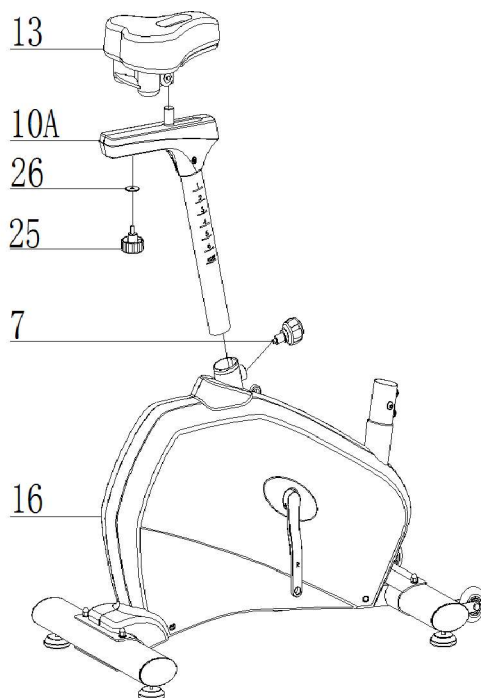
KROK 1.

Przymocuj przednią i tylną podporę (15 i 4) do korpusu (16) za pomocą śrub (3), podkładek (5) oraz nakrętek (6).



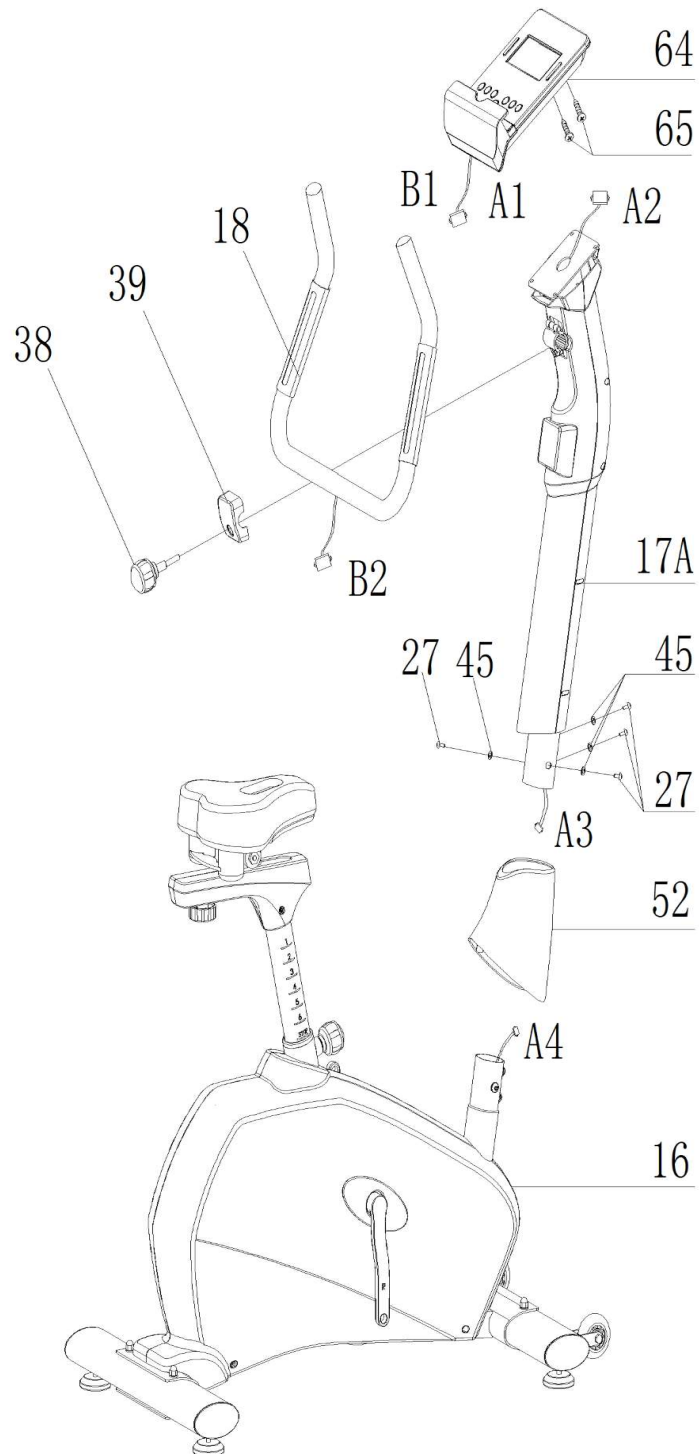
KROK 2.

Zamontuj siedzisko (13) do wspornika siedziska (10A) za pomocą podkładki (26) oraz nakrętki (25). Wspornik siedziska umieść w otworze głównej korpusu (16) i zablokuj na odpowiedniej wysokości za pomocą śruby (7). Zamontuj osłonę (jeśli występuje).



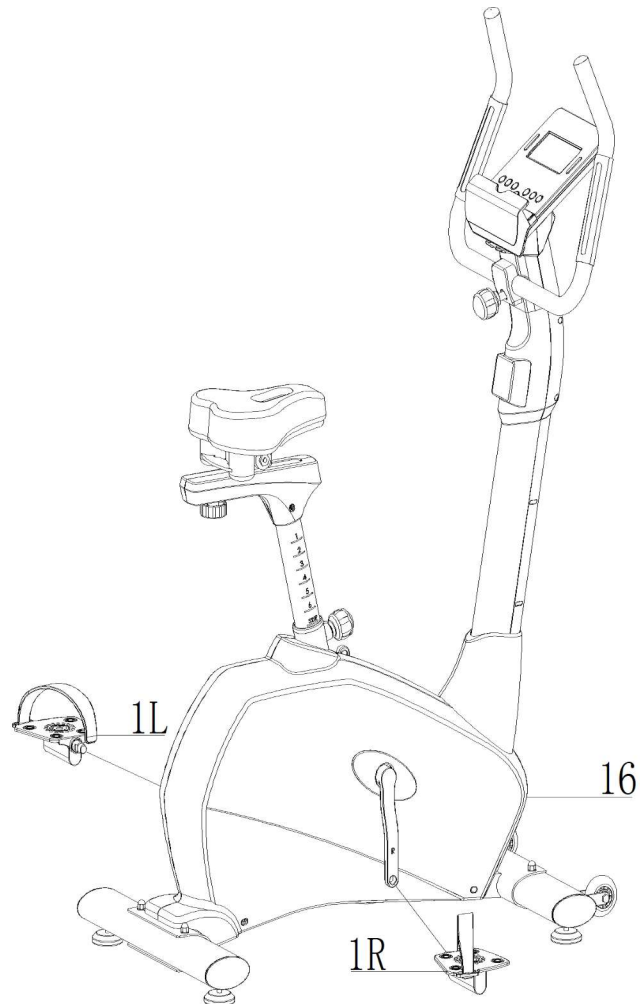
KROK 3.

Nałóż plastikową osłonę (52) na przednią kolumnę (17A). Połącz przewody z przedniej kolumny (A3) z tymi z ramy (A4). Przymocuj kolumnę (17A) do korpusu (16) używając do tego śrub (27) i podkładek (45). Zamontuj kierownicę (B2) na kolumnie (17A) za pomocą śruby (38) oraz plastikowego dystansu (39). Z komputera zamontuj komputer (64) na odpowiednim miejscu kolumny i podłącz odpowiednie wiązki sygnałowe (A1) z komputera z końcówką wiązki wychodzącą z kolumny (A2). Połącz wiązki pulsu - z kierownicy (B2) i z komputera (B1).



KROK 4.

Zamontuj pedały (1L - lewy i 1R- prawy) na odpowiednich miejscach, zwracając uwagę na oznaczenia **prawy i lewy**. Zwróć także uwagę na kierunek wkręcania pedałów, aby nie uszkodzić gwintów.



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

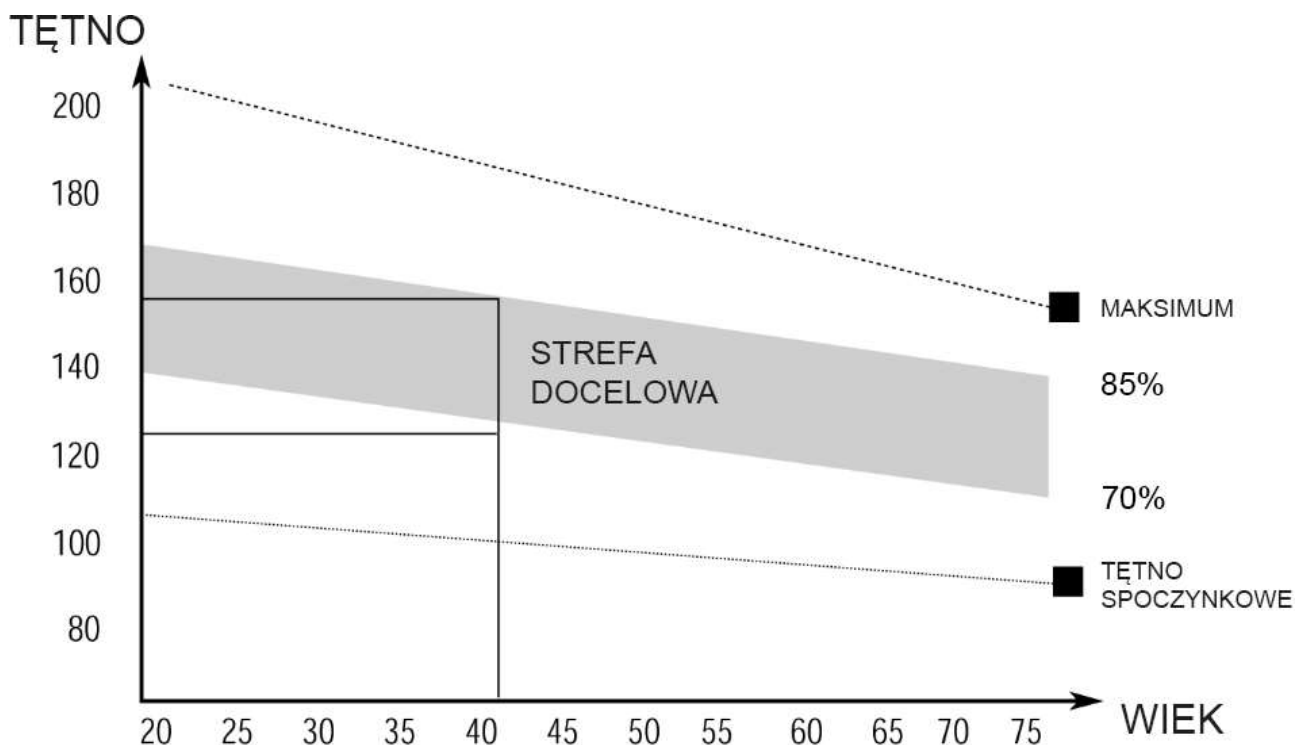
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać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

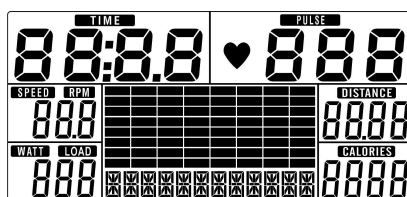
3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo - naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewki - 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.

Obsługa komputera



OPIS PRZYCISKÓW

UP - przełączanie wszystkich funkcji w górę, zwiększanie oporu podczas treningu, wybór ustawień użytkownika lub wybór programu.

DOWN - przełączanie wszystkich funkcji w dół, zmniejszanie oporu podczas treningu, wybór ustawień użytkownika lub wybór programu.

PULS RECOVERY - włączanie/wyłączanie funkcji Heart Rate Recovery (położ dłoń na sensorze pulsu, po odczycie naciśnij PULS RECOVERY)

RESET - naciśnięcie i przytrzymanie przez 2 sekundy resetuje ustawienia. Naciskając w trybie ustawienia parametru - resetuje dany parametr.

START/STOP - rozpoczęcie/zakończenie programu. W dowolnym momencie przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować ustawienia.

ENTER - zatwierdzanie wybranego programu lub ustawianej wartości. Po rozpoczęciu treningu naciśnij, aby przełączyć tryb licznika pomiędzy prędkością (speed), a obrotami na minutę (RPM). W trybie „stop” (wyświetla się stop) nacisnąć aby wejść do ustawień parametrów treningu.

FUNKCJE

Komputer posiada 23 tryby pracy, w tym:

1. Program manualny - ręczna regulacja, stałe obciążenie podczas całego treningu.
2. Programy BEGINNER, ADVANCED, SPORTY (po 4 w każdej kategorii) - charakterystyka poniżej.
3. Program WATT CONTROL.
4. Tryb CARDIO (55% HR, 70% HR, 90% HR oraz Target HR - puls docelowy) *55% HR = 55% tętna maksymalnego.
5. Program BODY FAT.

OBSŁUGA I USTAWIENIA KOMPUTERA

Poprzez naciskanie przycisków UP i DOWN możesz wybierać spośród kilku form treningu: MANUAL, BEGINNER, ADVANCED, SPORTY, CARDIO, USER lub WATT.

Aby potwierdzić wybór naciśnij ENTER.

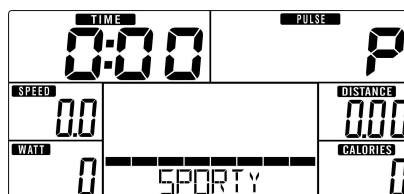
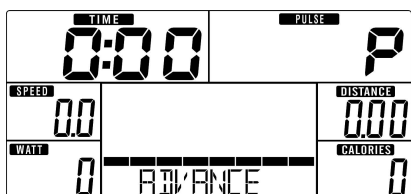
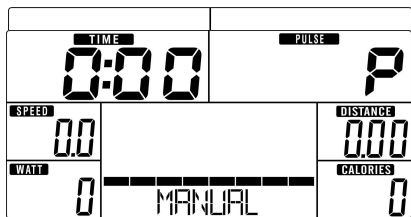
Następnie za pomocą UP/DOWN ustaw czas treningu i potwierdź naciskając ENTER.

Za pomocą UP/DOWN ustaw docelową ilość spalonych kalorii.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening.

PROGRAMY PREDEFINIOWANE

BEGINNER, ADVANCED i SPORTY to predefiniowane programy o różnej charakterystyce i poziomie zaawansowania:



W trybie spoczynku naciskaj UP/DOWN do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany tryb. Zatwierdź wybór naciskając ENTER/MODE. Następnie wybierz jeden z programów i zatwierdź, naciskając ENTER/MODE.

1. Gdy parametr czasu zacznie pulsować, za pomocą UP/DOWN ustaw pożądaną wartość i zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. W czasie treningu za pomocą UP/DOWN możesz zmieniać opór wedle potrzeby.
3. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening.

PROGRAMY CARDIO - są to programy kontroli rytmu serca. Maksymalne tętno jest inne dla różnego wieku. Sprawdź, jakie jest Twoje maksymalne tętno.

Program 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 - WIEK) x 55%
Program 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 - WIEK) x 75% Program 90% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 - WIEK) x 90%

1. Wybierz tryb CARDIO i zatwierdź wybór, naciskając ENTER/MODE.
2. Gdy parametr wieku zacznie pulsować, za pomocą UP/DOWN ustaw pożądaną wartość i zatwierdź przyciskiem ENTER.
3. Następnie wybierz odpowiedni program: 55%, 75%, 90% lub THR - zatwierdź przyciskiem ENTER.
4. Ustaw parametr czasu TIME naciskając UP/DOWN i zatwierdź przyciskiem ENTER.
5. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening.

Działanie: po zaprogramowaniu wybranej wartości tętna rower zwiększy lub zmniejszy obciążenie tak, aby wartość tętna była zbliżona do ustawionego. Jeśli tętno przekroczy ustawione, orbitrek zmniejszy opór (aby tak się nie stało, należy zmniejszyć tempo) i na odwrót.

PROGRAM WATT CONTROL - to program, w którym komputer dostosowuje obciążenie do prędkości pedałowania, aby utrzymać zaprogramowany wydatek energetyczny.

1. W trybie spoczynku za pomocą UP/DOWN wybierz program Watt Control i zatwierdź przyciskiem ENTER.
2. Za pomocą UP/DOWN ustaw wartość watt i potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Następnie za pomocą UP/DOWN ustaw czas treningu.
4. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening.

Działanie: po zaprogramowaniu wybranej wartości watt rower dopasuje obciążenie tak, aby wydatek energetyczny był zawsze taki sam. Przy wolnym pedałowaniu rower zwiększy obciążenie, na szybkie zareaguje zmniejszeniem obciążenia.

TRYB BODY FAT

1. W trybie spoczynku naciskaj UP/DOWN do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się program Body Fat. Zatwierdź wybór naciskając ENTER. W trybie tym ustawić należy kilka parametrów: płeć (GENDER), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT) oraz wagę (WEIGHT).

2. Po podaniu wszystkich parametrów połóż dłonie na sensorach pulsu.

3. Po chwili komputer zaprezentuje wyniki: FAT%, BMR, BMI, BODY.

FAT % - całkowity procent zawartości tłuszczu w organizmie.

Uwaga: Gdy komputer wyświetli Error 1 - połóż dłonie raz jeszcze na sensorze pulsu.

PULS RECOVERY TEST - test wydolności

1. W trybie tym połóż dłonie na sensorach pulsu. Będzie wyświetlany Twój aktualny puls.

2. Naciśnij RECOVERY, aby przejść do testu. Wyświetli się tętno spoczynkowe.

3. Trzymaj dłonie na sensorze. Rozpocznie się odliczanie 60-0 sek.

4. Gdy licznik osiągnie 0, wyświetli się wynik (F1-F6).

5. Wyniki: F1 = wyśmienicie, F2 = dobrze, F3 = średnio, F4 = poniżej średniej, F5 = źle, F6 = fatalnie.

BLUETOOTH

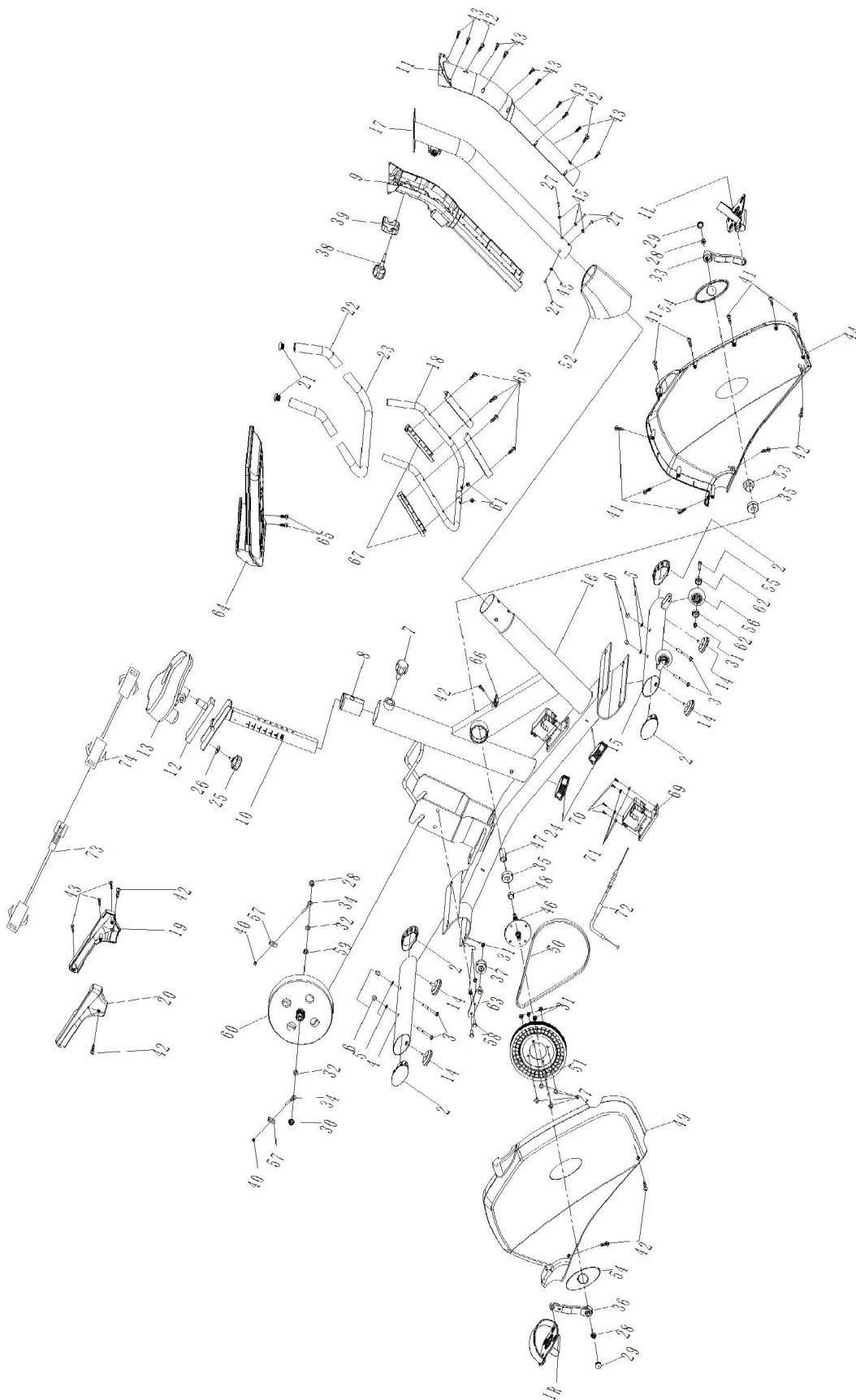
Urządzenie wyposażono w moduł Bluetooth. Dzięki niemu urządzenie można sparować ze swoim smartfonem i korzystać z aplikacji takich jak np. iConsole+ czy Kinomap. Znajdziesz je w sklepie Google Play na Androidzie oraz w App Store na iOS.



iConsole Global



DIAGRAM SERWISOWY BUDOWY URZĄDZENIA



SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-45A (9/16")
2	END CAP1	4	100*55*2.0
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*70
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	φ8
6	DOMED NUT	4	GB/T802-1988 M8(H=16mm)
7	Large round ball head elastic latch	1	φ50*82 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE	1	φ50D
9	Front instrument tube trim cover	1	700*150*140
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	Rear instrument tube trim cover	1	700*140*140
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-004
14	STOPPER	4	φ52*39 (M8)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	Instrument tube assembly	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	φ25*1.5
19	Decorative cover for left cushion	1	300*105*34
20	Decorative cover for right seat cushion	1	300*105*32
21	END CAP	2	φ31*22
22	FOAM GRIP	2	φ30*φ20*185
23	FOAM GRIP	2	φ30*φ20*315
24	END CAP1	2	φ60*1.5
25	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	FLAT WASHER 1	1	φ32*φ8.2*2
27	BOLT	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	FIXING NUT 1	3	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
30	NUT	1	GB/T 6173-2000 M10*1.25 H=5
31	LOCK NUT	9	GB/T 889.1-2000 M8
32	FLAT WASHER 2	2	GB/T 95-2002 10
33	LEFT CRANK	1	170*15
34	FIXING BOLT	2	M6*56
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*15
37	Plastic belt pulley	1	6000Z

