

OVICX – Q100

Magnetyczny rower treningowy



Instrukcja obsługi

(02.2021)



Spis treści

| | |
|---|----|
| 1. Wprowadzenie | 03 |
| 1.1 Zasady bezpieczeństwa | 04 |
| 2. Komputer pomiarowy | 06 |
| 3. Anatomia roweru Q100 | 07 |
| 4. Instrukcja montażu | 08 |
| 5. Regulacja roweru | 15 |
| 6. Przenoszenie roweru | 17 |
| 7. Rozwiązywanie problemów | 18 |
| 8. Informacja o gwarancji | 18 |
| 9. Informacja o recyklingu i utylizacji | 19 |

1. Wprowadzenie.

XQIAO OVICX-Q100 Rower treningowy



| | |
|--|-----------------------------|
| Model: | OVICX Q100 |
| Wymiary po rozłożeniu (dł * sz * wys): | 1145 x 510 x 1109 mm |
| Typ produktu: | rower magnetyczny |
| Regulacja obciążenia: | analogowa (pokrętło) |
| Masa koła zamachowego: | kg |
| Wyświetlacz: | LCD |
| Zasilanie: | dwie baterie alkaliczne AAA |
| Masa całkowita: | 27 kg |
| Maksymalna waga użytkownika: | 110 kg |
| Wymiary opakowania: | 1010 x 220 x 880 mm |
| Kategoria produktu: | HB = do użytku domowego |

W związku z ciągłym doskonaleniem produktów, producent zastrzega sobie prawo do zmian w wyglądzie, parametrach technicznych i wyposażeniu, bez wcześniejszego powiadomienia.

Dziękujemy za zakup produktu naszej firmy. Prawidłowe, zgodne z instrukcją korzystanie z bieżni gwarantuje pełne bezpieczeństwo i wygodę. Prosimy dokładnie zapoznać się z poniższymi informacjami przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

Rower treningowy OVICX-Q100 przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

1.1. Zasady bezpieczeństwa

OVICX-Q100 jest sprzętem treningowego klasy HB przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego.

Maksymalne obciążenie: 110 kg.

Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne.

Importer i dystrybutor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

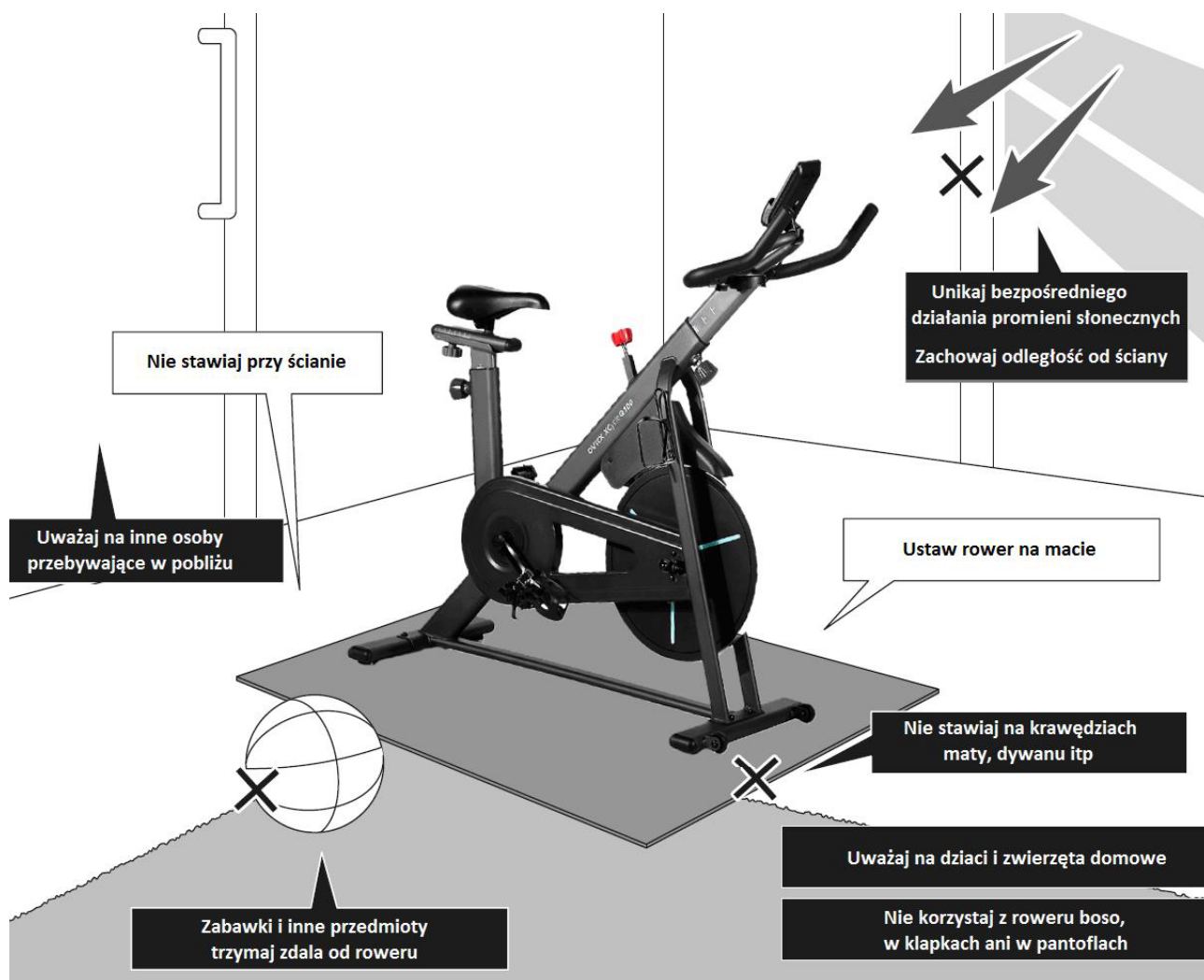
Aby zminimalizować prawdopodobieństwo urazu lub wypadku, należy przestrzegać kilku, prostych zasad:

- Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
- Przed użyciem, początkujący powinni zapoznać się z przyciskami funkcyjnymi na panelu sterującym.
- Z każdej strony roweru musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
- Sprzęt stawiaj na stabilnym i równym podłożu.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
- Podczas korzystania z roweru należy uważać na dzieci i trzymać je w bezpiecznej odległości.
- Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
- Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
- Niezwłocznie wymieniaj wszystkie uszkodzone części.
- Nie używaj sprzętu jeśli zauważysz jakąś niesprawność.
- Unikaj wysokich temperatur, wilgoci lub kontaktu z wodą.
- Nie trenuj bezpośrednio przed lub po posiłku.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu typu fitness zaleca się konsultację z lekarzem specjalistą.
- Rower Q100 to sprzęt treningowy i nigdy nie powinien być traktowany jako zabawka.
- Nie stawaj na obudowie.
- Przed treningiem najlepiej przebrać się w strój sportowy. Nie zaleca się noszenia dżinsów, kaptur ani skórzanych butów.
- Zawsze trenuj w obuwiu.

- Aby zapobiec kontuzji, trening powinien składać się z rozgrzewki, treningu właściwego oraz etapu rozprężenia.

- Rozgrzewka powinna trwać 5 do 10 minut z wolnym pedałowaniem.
- Trening właściwy to 15 do 40 minut intensywnej jazdy, na miarę swoich możliwości.
- Wyhamowanie - 5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz duszność w klatce piersiowej lub ból, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawrót głowy lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy, natychmiast przerwij ćwiczenie. Przed ich wznowieniem skonsultuj się z lekarzem.



Rower treningowy należy umieścić na podkładce lub macie chroniącej podłogę. Zabezpieczy to przed uszkodzeniem lub zadrapaniem podłogi przez nóżki podstawy. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba, tak aby rower mógł stać stabilnie.

2. Funkcje komputera pomiarowego.

AUTOSTART

- System włącza się po naciśnięciu przycisku MODE lub po otrzymaniu sygnału z czujnika ruchu – czyli po rozpoczęciu pedałowania.

TRYB UŚPIENIA

- Gdy czujnik ruchu nie ma sygnału, pedały nie kręcą się i żaden przycisk nie jest naciskany, system przechodzi w tryb uśpienia automatycznie po około 4 minutach.

Przyciski:

MODE • Przycisk ten umożliwia wybranie określonej funkcji, której parametr chcesz na stałe obserwować na ekranie: TIME (czas) → SPEED (prędkość) → DIST (pokonany dystans od rozpoczęcia ćwiczenia) → CALORIES (spalone kalorie) → ODO (odometr) = TOTAL DIST (całkowity dystans, suma z dotychczasowych treningów) → RPM (obroty)

RESET • Wciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku RESET powoduje wyzerowanie wszystkich wyników, z wyjątkiem ODO.

FUNKCJE Pomiarowe:

1. SCAN = SKANOWANIE wyników: wybór tej funkcji spowoduje, że zawartość ekranu zmienia się sekwencyjnie co 6 sekund w kolejności CZAS — PRĘDKOŚĆ — DYSTANS (bieżący) — KALORIE — DYSTANS (sumaryczny) — OBROTY
2. TIME = CZAS: czas mierzony jest od zera, od rozpoczęcia treningu.
0:00 - 99:59 min:sec
3. SPEED = PRĘDKOŚĆ: aktualna prędkość.
0-99,9 km/h
4. DIST = DYSTANS: dystans mierzony jest od zera, od rozpoczęcia treningu.
0-999 km
5. CAL = KALORIE: spalone kalorie obliczane są od zera, od rozpoczęcia treningu (w znacznym przybliżeniu).
0-9999 Kcal (1Kcal = 1000 cal)
- 6.ODO = DYSTANS Całkowity: sumaryczny dystans pokonany od początku cyklu ćwiczeń (jeśli baterie zostaną wymienione, wartość powróci do zera).
0-999 km
7. RPM = OBROTY: aktualne obroty na minutę.
0-999 obr/min

Zasilanie komputera: 2 baterie AAA (zaleca się stosowanie baterii alkalicznych)

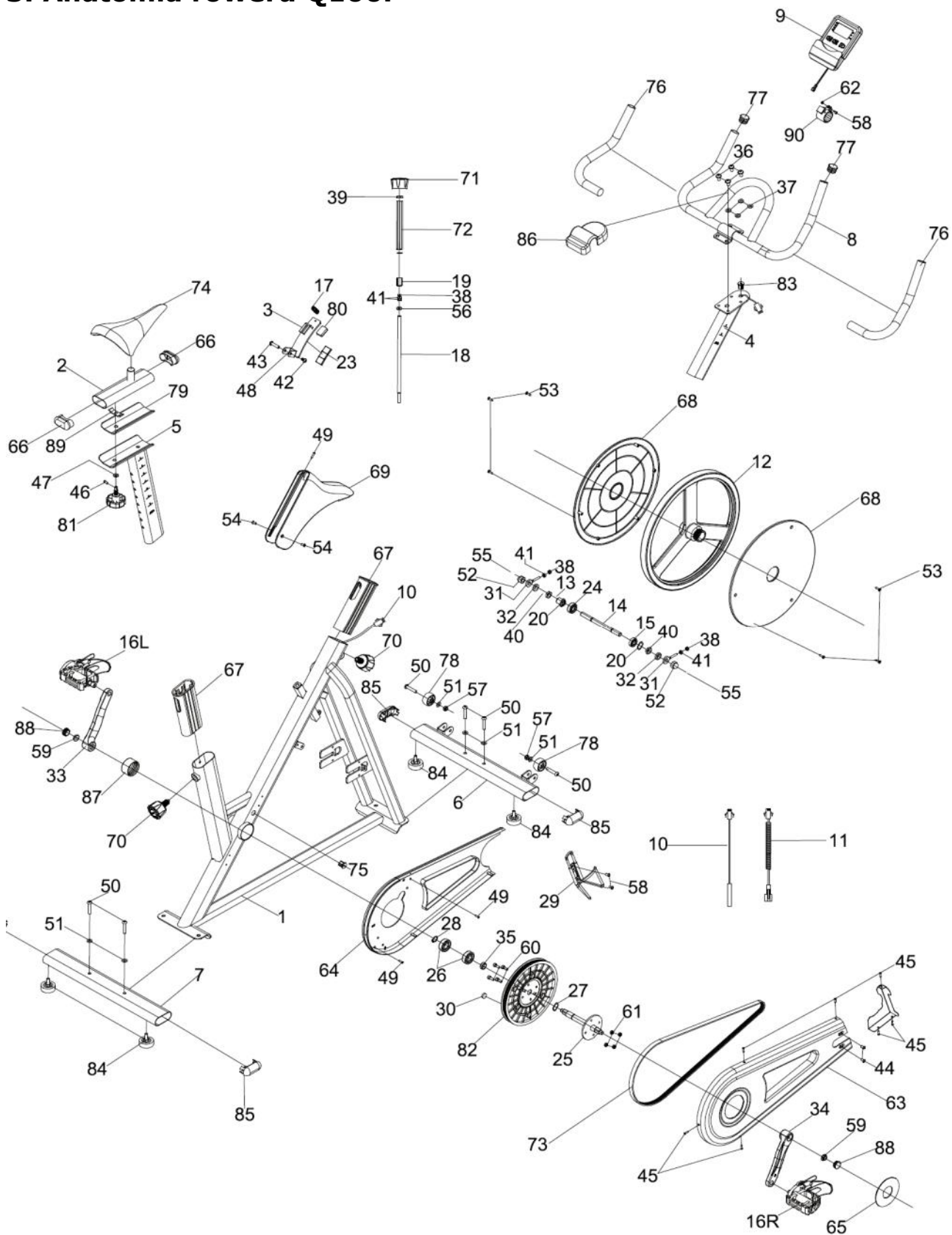
Temperatura pracy: 0°C - +40°C

Temperatura przechowywania: -10°C - +60°C

Szczegóły funkcjonowania komputera pomiarowego mogą się różnić od w/w opisu. Jednak większość funkcji komputerów tego typu, stosowanych w rowerach treningowych jest podobna.

W związku z ciągłym doskonaleniem produktów, producent zastrzega sobie prawo do zmian w wyglądzie, parametrach technicznych i wyposażeniu, bez wcześniejszego powiadomienia.

3. Anatomia roweru Q100.



Prawie wszystkie elementy roweru Q100 są fabrycznie złożone i skręcone. Użytkownik musi jedynie wykonać montaż końcowy kilku elementów przykręcając w sumie 10 śrub. Niezbędne narzędzia znajdują się w komplecie.

4. Instrukcja montażu.



Montaż roweru powinien być wykonywany przez co najmniej dwie dorosłe osoby.

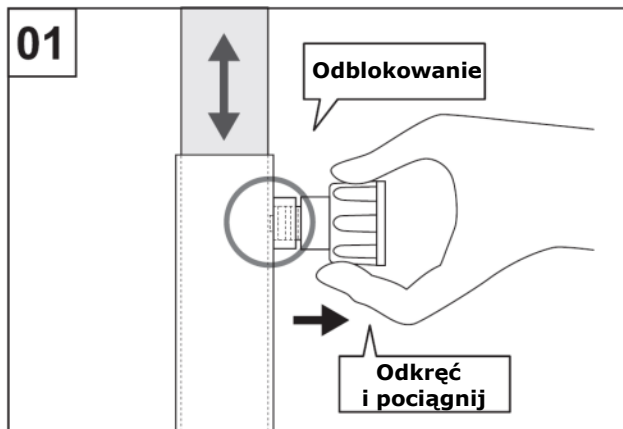
Wszystkie śruby najpierw wkręcaj tymczasowo, wstępnie, a dokręcaj dopiero po kontroli prawidłowości montażu.

Uważaj na palce i trzymaj je z dala od ruchomych części.

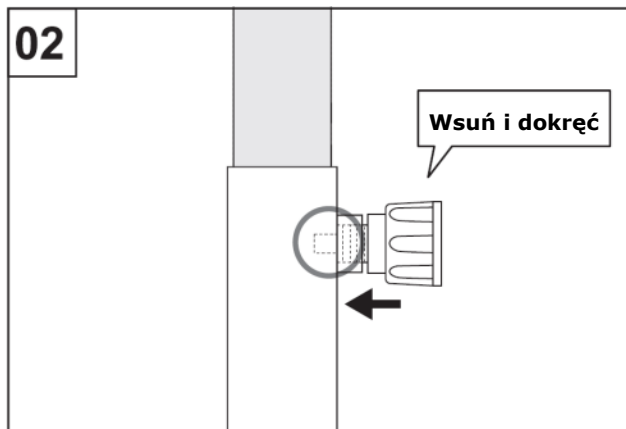


4.1. Korzystanie z rygla blokującego.

Opis dotyczy używania rygla blokującego wysokość siodełka i wysokość kierownicy.

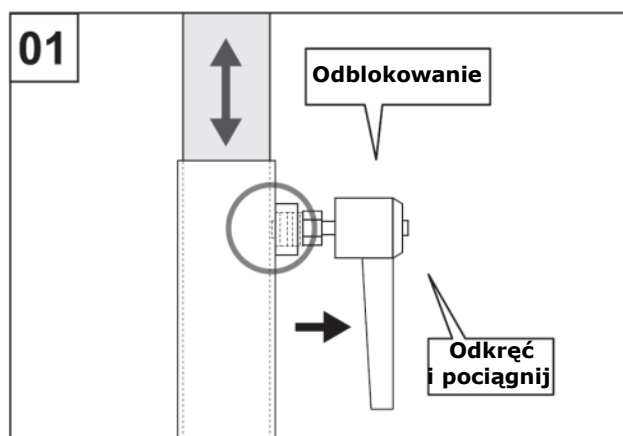


Aby zwolnić rygiel blokujący regulację elementu przesuwanego, odkręć gałkę i pociągnij do siebie.

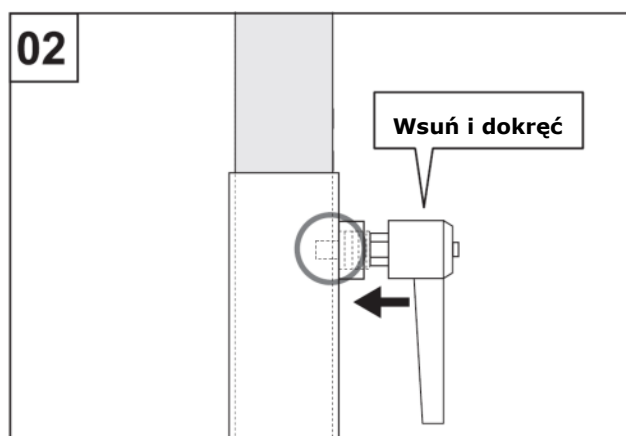


Po regulacji zwolnij gałkę i pozwól końcówce rygla wskoczyć na swoje miejsce. Na koniec dokręć gałkę.

4.2. Korzystanie z dźwigni blokującej (alternatywnie, zamiast rygla).



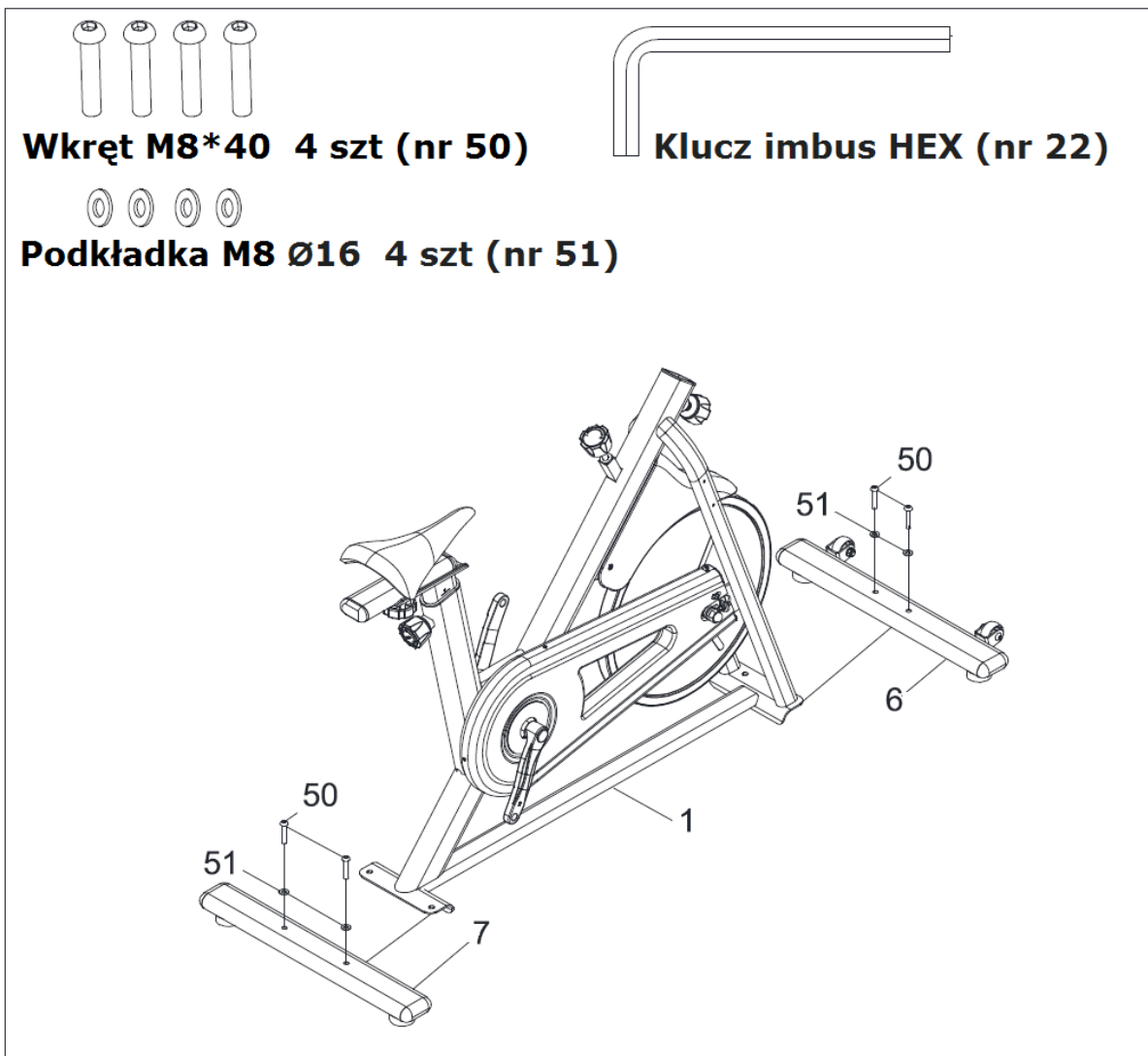
Aby odblokować możliwość regulacji wysokości odkręć dźwignię i pociągnij do siebie.



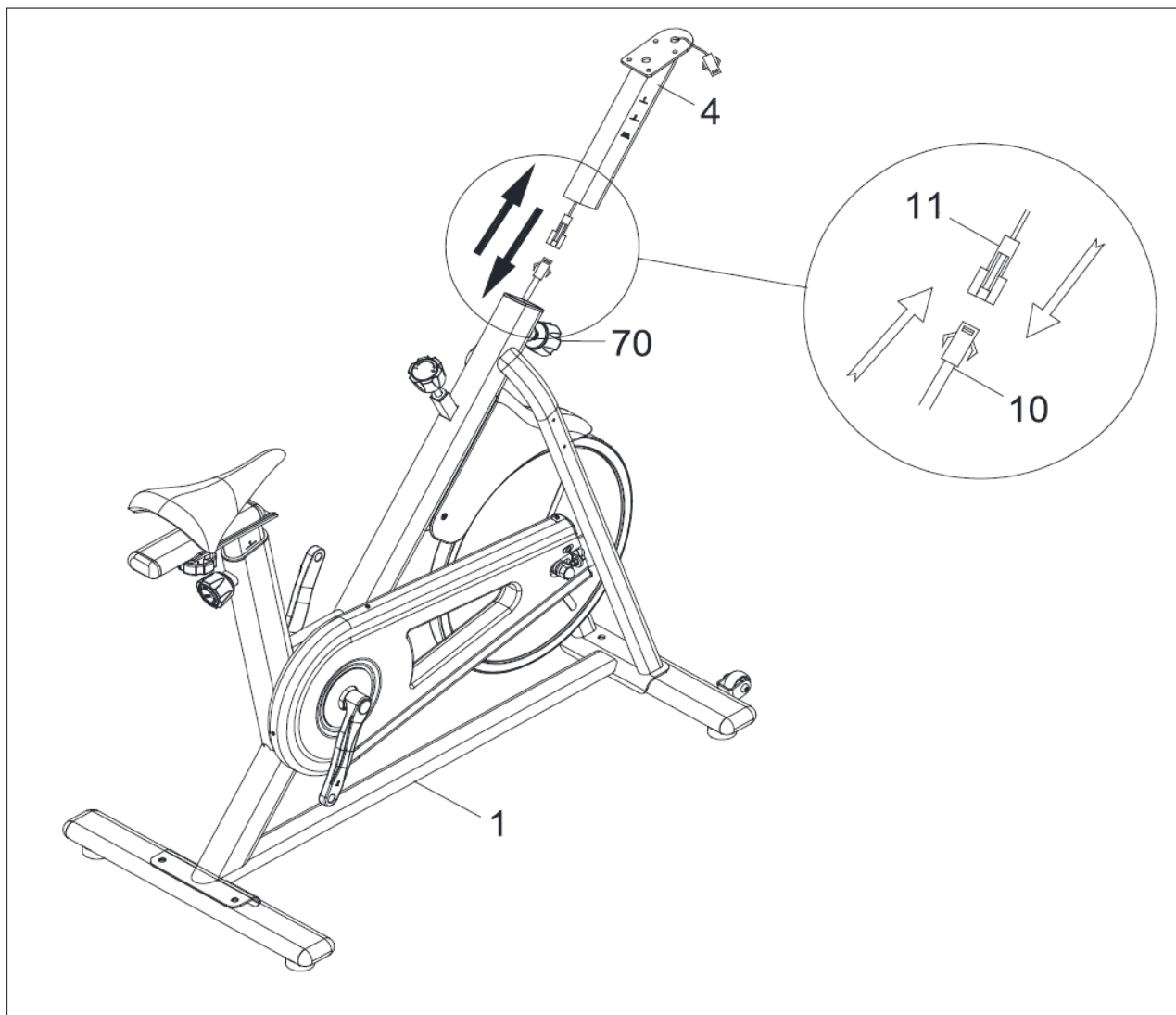
Po regulacji zwolnij dźwignię, wsuń końcówkę blokady i dokręć dźwignię.

4.3. Montaż mechaniczny.

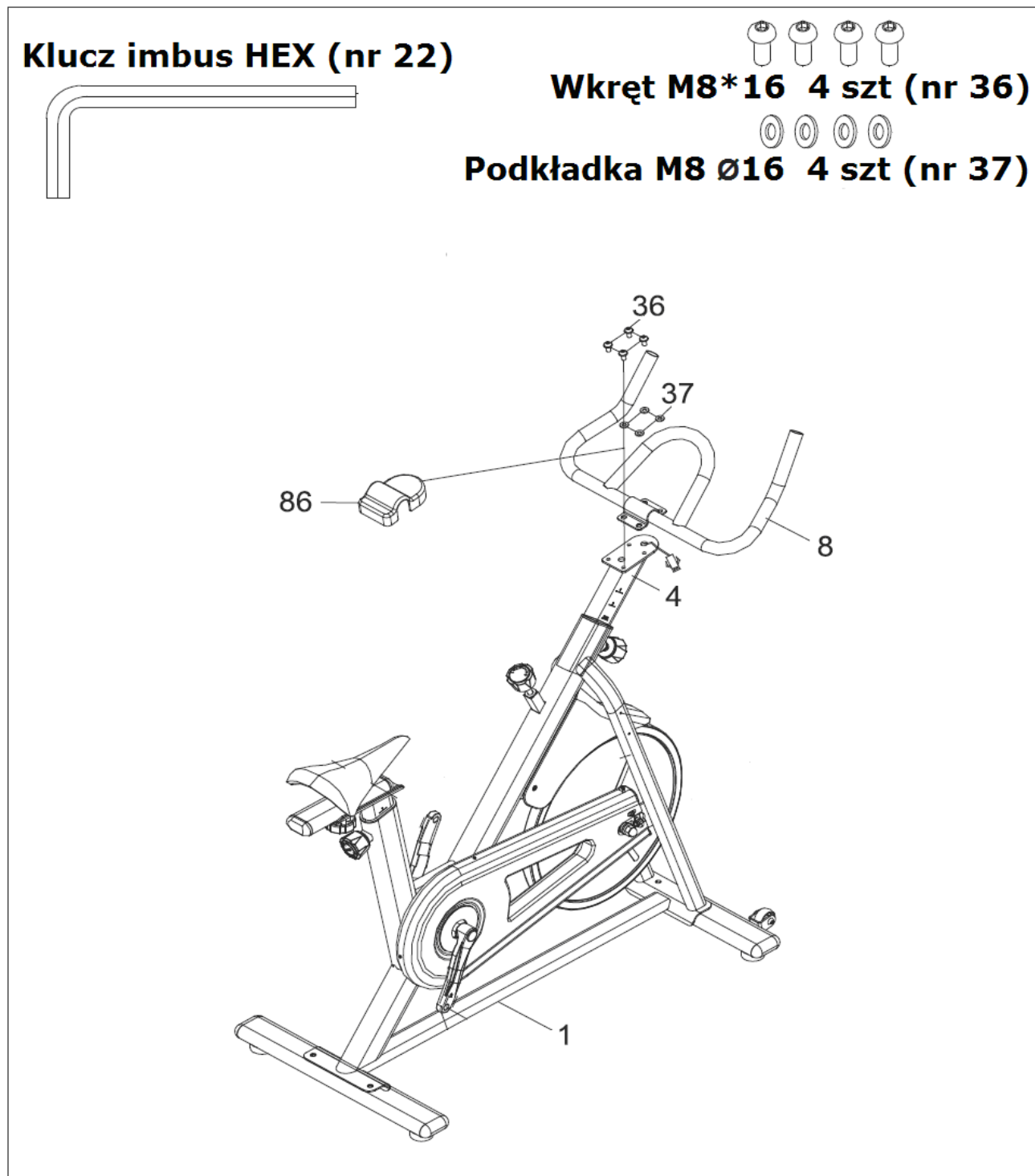
1. Wykręć cztery wkręty „50” z podkładkami „51” z podstawy przedniej „6” i tylnej „7”. Połóż podstawę przednią „6” i tylną „7” na podłodze i postaw na nich ramę główną roweru „1”. Wkręć po dwa wkręty „50” z podkładkami „51” dokręcając kluczem imbusowym HEX „22”.



2. Weź do ręki górną część kolumny kierownicy „4”, wyjmij końcówkę przewodów elektrycznych i połącz z przewodem wychodzącym z ramy głównej „1”, wsuwając wtyczkę „10” w gniazdo „11”. Odblokuj rygiel „70” (odkręcając i ciągnąc do siebie gałkę) i wsuń górną część kolumny kierownicy „4” w ramę główną roweru. Zablokuj dokręcając rygiel „70”.

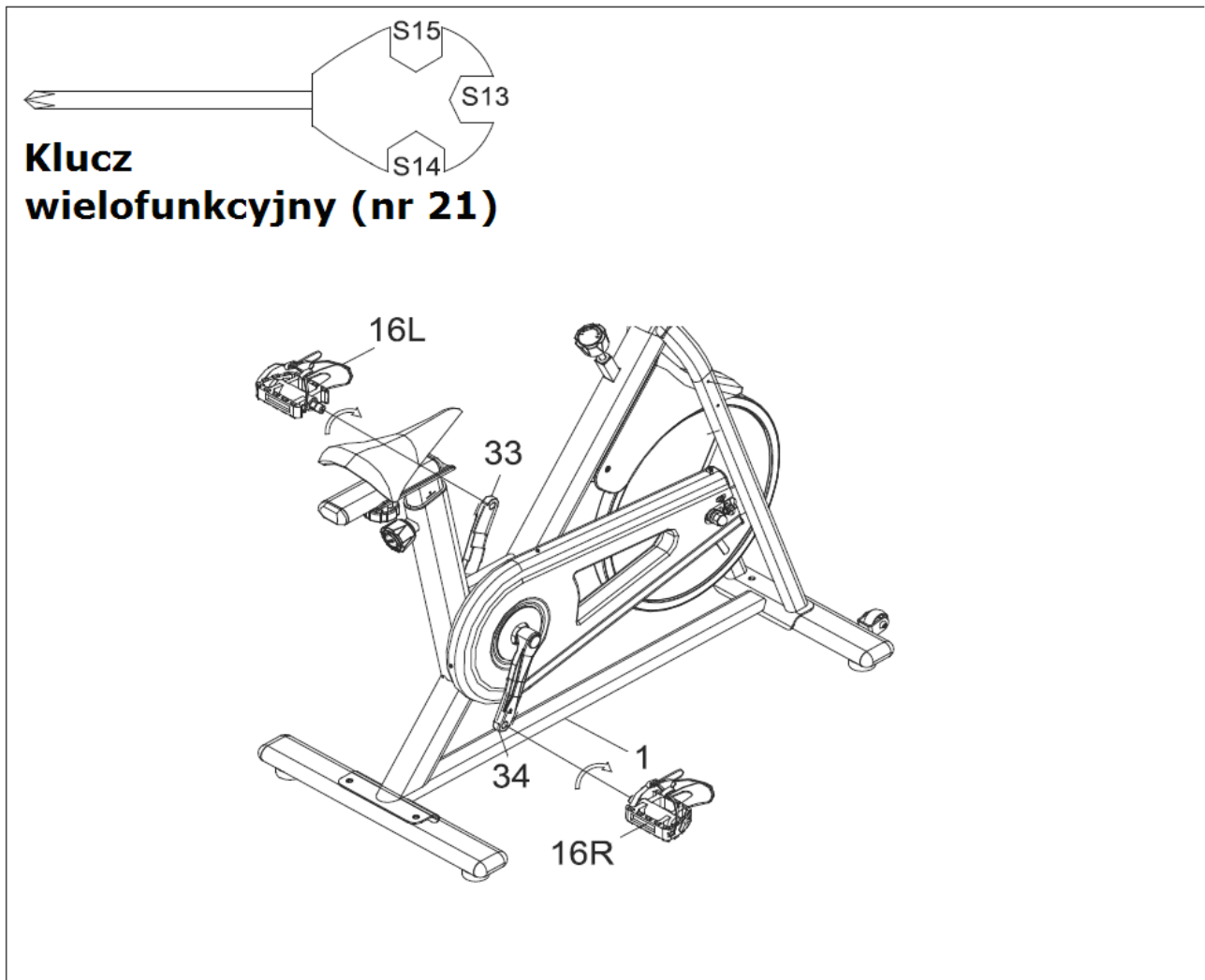


2. Wykręć cztery wkręty „36” z podkładkami „37” z podstawy montażowej kierownicy na kolumnie.
Umieść kierownicę „8” na podstawie, dopasuj otwory.
Zamontuj kierownicę „8” do kolumny kierownicy „4” wykorzystując wcześniej wykręcone cztery wkręty „36” z podkładkami i klucz imbusowy HEX „22”.



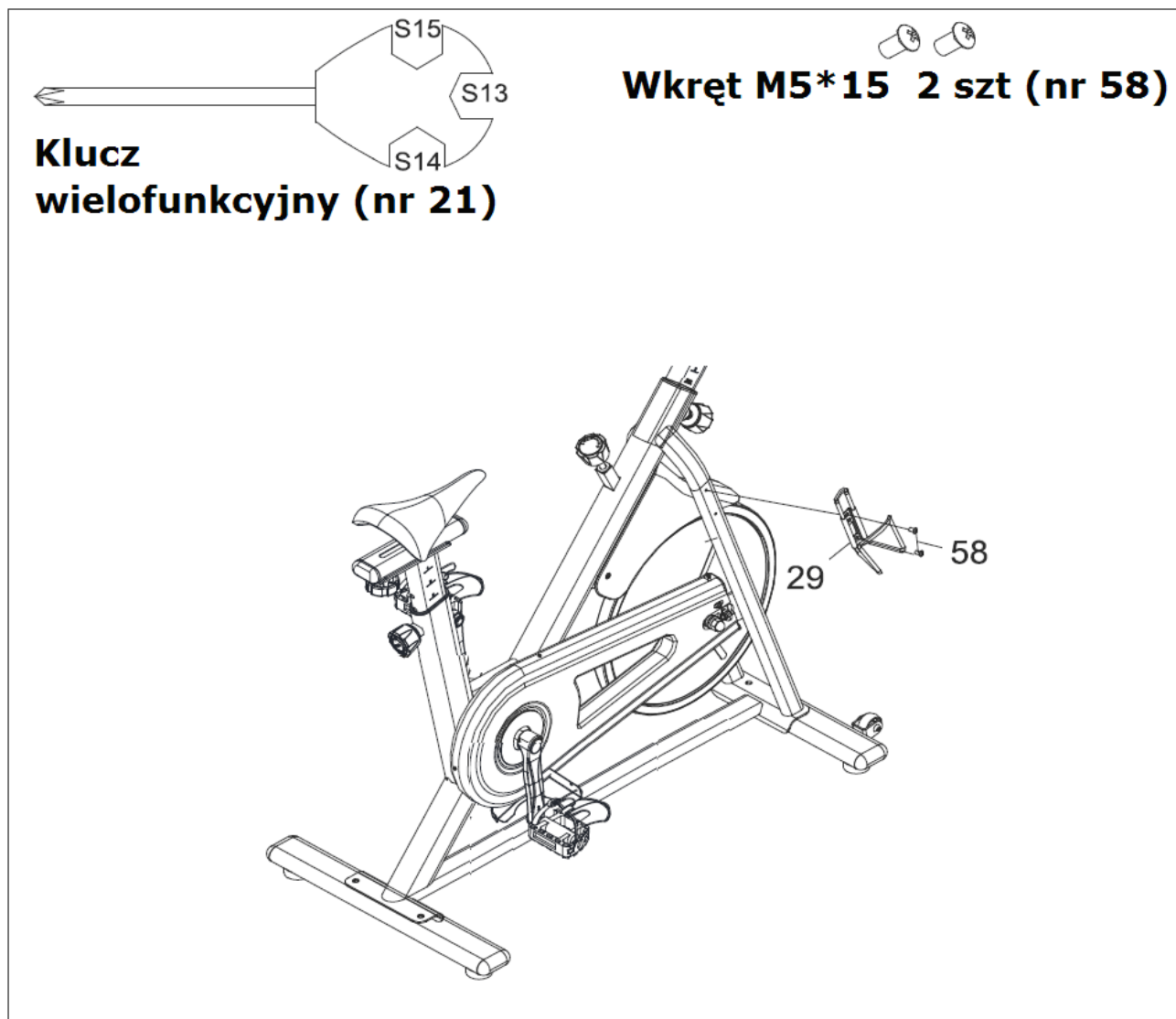
3. Załóż osłonę „86” przykrywającą śruby w punkcie montażu kierownicy do ramy głównej. Pozostaw kabel elektryczny ze złączką na zewnątrz osłony.

4. Zamontuj pedał „16L” do lewej korby „33”, a pedał „16R” do korby prawej „34”.
Dokręć zgodnie z pokazanymi strzałkami, wykorzystując dołączone narzędzie „21”.
Zwróć uwagę, żeby nie pomylić strony prawej z lewą.

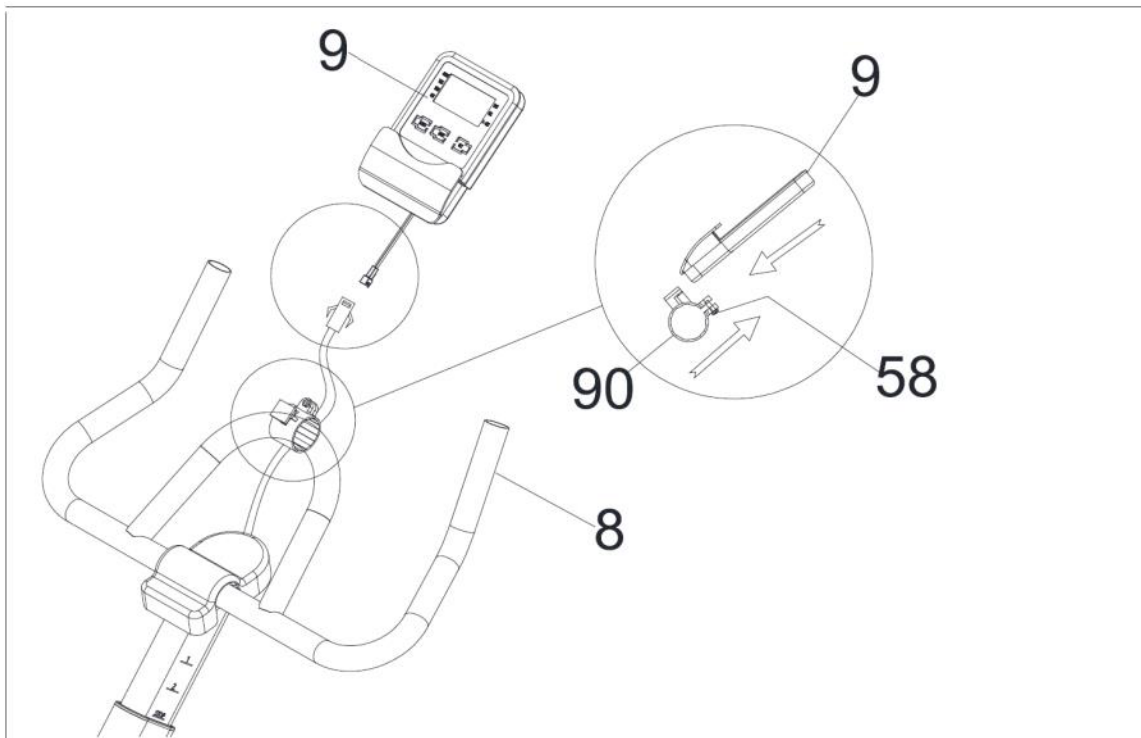


UWAGA: Gwinty z lewej i prawej strony są przeciwne, a więc i kierunek przykręcania jest odwrotny.

5. Zainstaluj uchwyt na butelkę „29” do ramy głównej „1”.
Dopasuj otwory i wkręć dwie śruby „58”.
Dokręć wkrętakiem krzyżakowym narzędzia „21”.



6. Wykręć śrubę „58” z elastycznej klamry nośnej komputera „90”.
 Rozchyl klamrę i załóż na kierownicę „8” w pokazanym poniżej miejscu.
 Wkręć śrubę „58” w klamrę, ale jeszcze mocno nie dokręcaj.
 Zrobisz to po założeniu komputera i ustawieniu odpowiedniego kąta widzenia.
 Wsuń komputer „9” w szyny prowadnicy klamry nośnej, ustaw pod odpowiednim kątem i dokręć śrubę „58”.
 Na zakończenie połącz przewody wsuwając wtyczkę w gniazdko, aż usłyszysz kliknięcie zatrzasku.

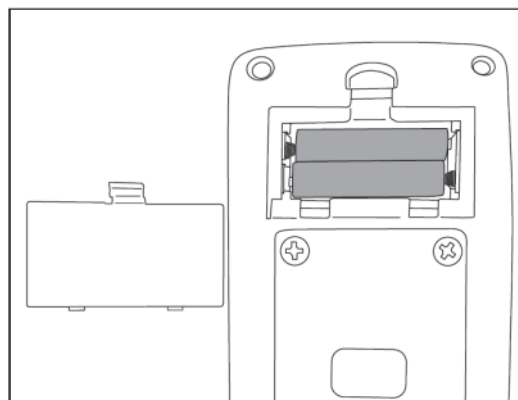


Po dokręceniu wszystkich śrub montaż urządzenia jest zakończony.

4.4. Instalacja baterii.

Komputer pomiarowy roweru jest zasilany dwoma bateriami AAA. Z tyłu komputera znajdziesz wyjmowaną klapkę, a pod nią miejsce na baterie. Zwróć uwagę na prawidłową polaryzację baterii podczas wkładania. Po prawidłowym umieszczeniu baterii rozlegnie się krótki sygnał dźwiękowy. Nie zapomnij założyć z powrotem pokrywy baterii.

Zaleca się stosowanie baterii alkalicznych renomowanych producentów. Prawdopodobieństwo tzw. „wylania się” markowych baterii, a co za tym idzie uszkodzenia komputera, jest dużo niższe.



5. Regulacja roweru.

Rower treningowy OVICX – Q100 posiada szereg regulacji pozwalających idealnie dopasować jego kształt i wymiary do osobistych cech użytkownika:

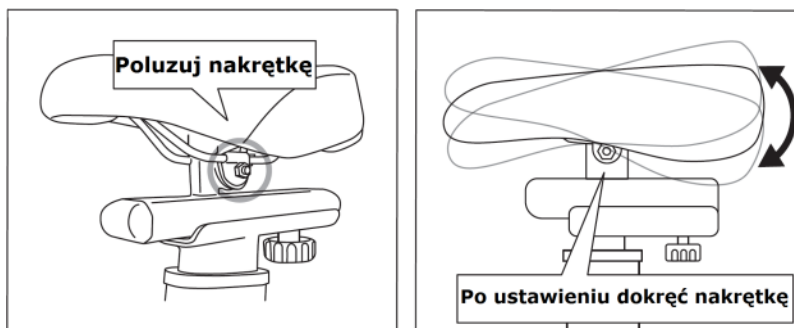
1. regulacja wysokości siodełka
2. regulacja wysokość kierownicy
3. regulacja kąta nachylenia siodełka
4. regulacja siodełka przód – tył
5. regulacja nóżek podstawy, niwelująca nierówności podłoża



1 Aby zwolnić rygiel blokujący kolumnę siodełka, odkręć gałkę i pociągnij do siebie. Po ustawieniu wysokości siodełka zwolnij gałkę, pozwól końcówce rygla wskoczyć w odpowiedni otwór i dokręć gałkę.

2 Aby zwolnić blokadę kolumny kierownicy, odkręć dźwignię i pociągnij do siebie. Po ustawieniu wysokości kierownicy zwolnij dźwignię, pozwól końcówce wskoczyć w odpowiedni otwór i dokręć dźwignię.

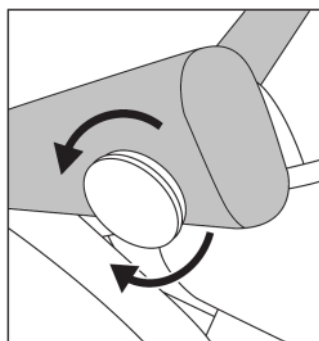
3 Aby ustawić kąt nachylenia siodełka, należy poluzować nakrętkę. Podczas tej regulacji można usłyszeć specyficzne, metaliczne dźwięki przeskakujących w mocowaniu ząbków. Nie jest to wada, odgłos wynika jedynie z konstrukcji zawiasu. Po ustawieniu nie zapomnij mocno dokręcić nakrętki.



4 Aby zwolnić blokadę mocowania siodełka w poziomie, odkręć gałkę. Po ustawieniu wymaganej pozycji siodełka dokręć gałkę.



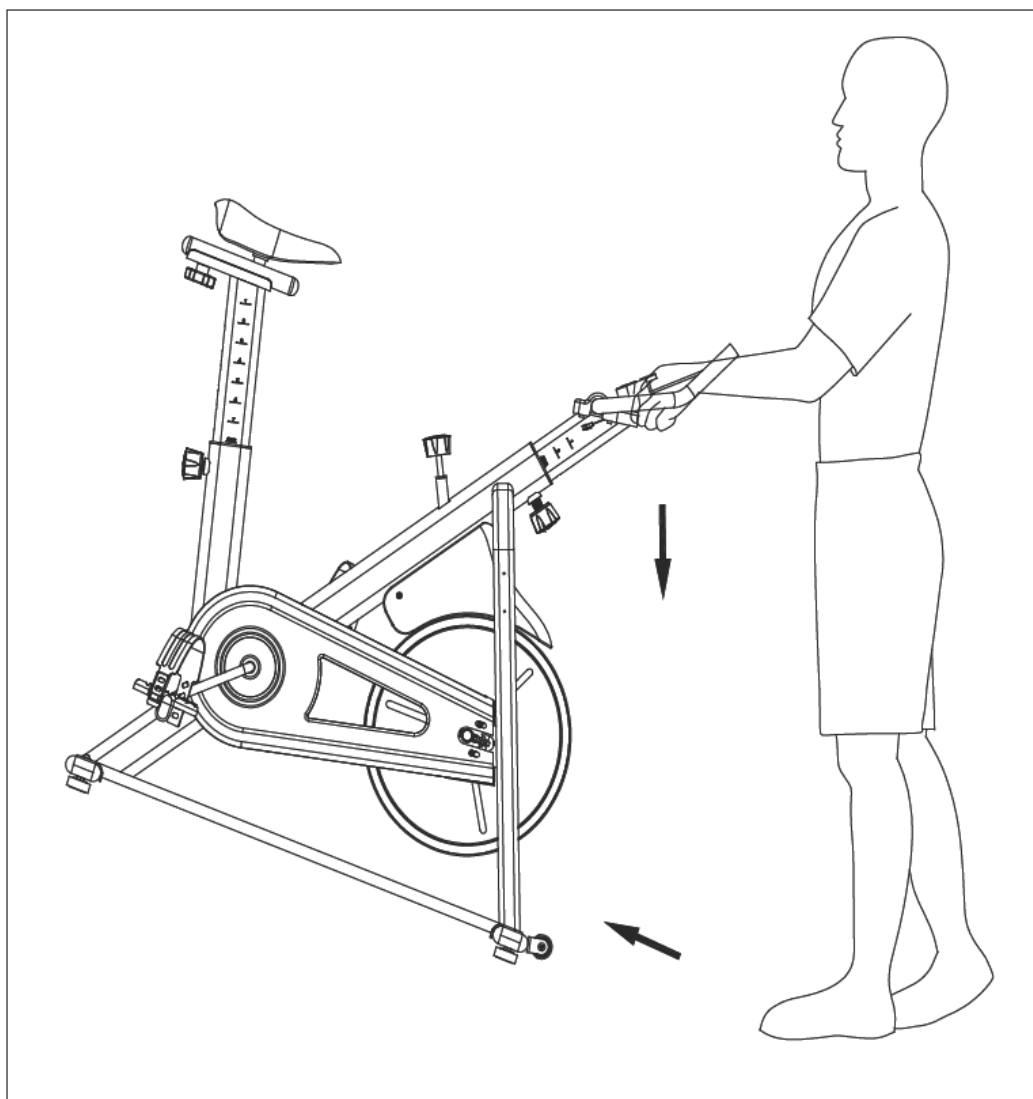
5 Jeśli rower kołysze się, podłoże jest nierówne, wykorzystaj cztery regulowane nóżki w podstawach z przodu i z tyłu aby go ustabilizować.



Regulacja obciążenia.

Poziom obciążenia reguluje się zmieniając opór stawiany przez koło zamachowe. Służy do tego czerwone pokrętło „3” na ramie głównej roweru, z wyraźnym oznakowaniem strzałkami „plus” i „minus”. Obciążenie zwiększa się, obracając pokrętło regulacji w prawo, a zmniejsza się, obracając pokrętło w lewo, czyli w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Ponadto pokrętło regulacji oporu może służyć jako hamulec awaryjny lub postojowy. Trzeba je w tym celu wcisnąć.

6. Przenoszenie roweru.



Aby przenieść rower na niewielką odległość, można go pochylić do przodu, trzymając za kierownicę i przesunąć po podłodze korzystając z kółek przymocowanych do przedniej, dolnej podstawy. Upewnij się, że poruszasz się po płaskiej i gładkiej podłodze.

Do przeniesienia roweru na większą odległość np. z jednego pokoju do drugiego, zaleca się skorzystanie z pomocy drugiej dorosłej osoby.

7. Rozwiązywanie problemów.

| PROBLEM | ROZWIĄZANIE |
|--|---|
| Wyświetlacz LCD nie działa | • Sprawdź biegunowość (+ / -) baterii. |
| | • Wymień baterie. |
| | • Sprawdź połączenia kablowe, rozłącz i złącz ponownie. |
| | • Wyjmij baterie i włóż je ponownie po kilkunastu sekundach. |
| Nieprawidłowe dane na ekranie (888, EE itp.) | • Sprawdź połączenia kablowe, rozłącz i złącz ponownie. |
| | • Wyjmij baterie i włóż je ponownie po kilkunastu sekundach. |
| Rower kołysze się i/lub grzechocze. | • Sprawdź, czy nie ma poluzowanych śrub, czy oba pedały są dokręcone. |
| | • Wykonaj dokładną regulację czterech nóg, na których stoi rower. |
| Nie można ruszyć Pedalów | • Poluzuj pokrętło regulacji obciążenia. |

8. Informacja o gwarancji.

Gwarancja.

Firma XQIAO gwarantuje, że z wyłączeniem niżej wyszczególnionych ograniczeń, Produkt (z wyłączeniem baterii) będzie prawidłowo działał przez okres dwóch lat (24 miesiące) od daty zakupu.

Gwarancji udziela użytkownikowi końcowemu sprzedawca. Wszelkie sprawy związane z realizacją roszczeń gwarancyjnych należy załatwiać u sprzedawcy.

Gwarancja obejmuje wyłącznie wady materiałowe lub produkcyjne.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń mechanicznych.

Gwarancja traci ważność w przypadku stwierdzenia prób samodzielnej naprawy.

Zgłaszając reklamację w ramach gwarancji, należy przedstawić oryginalny, czytelny dowód zakupu z datą zakupu.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z normalnego zużycia.

Gwarancja nie obejmuje wad spowodowanych nieostrożnym lub niewłaściwym

użytkowaniem, szkód powstałych w wyniku wypadku, pożaru, zalania, uderzenia pioruna lub innych działań natury, problemów związanych ze złymi parametrami sieci zasilającej.

Gwarancja traci ważność w przypadku uszkodzenia plomb na obudowie (jeśli są), w przypadku widocznych śladów manipulowania przy urządzeniu, uszkodzeń spowodowanych użytkowaniem w sposób inny, niż ten, do którego produkt został przeznaczony, nieprzestrzegania instrukcji obsługi, celowego lub umyślnego uszkodzenia, stosowania części zamiennych lub innych elementów zamiennych (w tym materiałów

eksploatacyjnych), które nie są dostarczone lub zalecane przez producenta, wszelkich zmian lub modyfikacji produktu, które zostały przeprowadzone przez użytkownika lub osoby trzecie.

Niniejsza gwarancja jest nieważna, jeśli numer seryjny produktu (jeśli był) jest nieczytelny lub go brak.

9. Informacja o recyklingu i utylizacji (WEEE).

Unia Europejska



Umieszczenie tego symbolu na sprzęcie informuje, że **nie należy** pozbywać się go wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Zgodnie z prawem Unii Europejskiej, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, który ma zostać zutylizowany, musi zostać oddzielony od odpadów domowych. Prywatne gospodarstwa domowe w krajach członkowskich Unii Europejskiej mogą bezpłatnie zwracać zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny do wyznaczonych punktów zbiórki odpadów. Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z lokalnymi organami zajmującymi się utylizacją odpadów. W niektórych krajach członkowskich przy zakupie nowego sprzętu lokalny sprzedawca może mieć obowiązek odebrania zużytego sprzętu bez opłat. Aby uzyskać dodatkowe informacje, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w urządzeniu bez specjalnego powiadomienia.

Action S.A. ul. Dawidowska 10, Zamienie, 05-500 Piaseczno