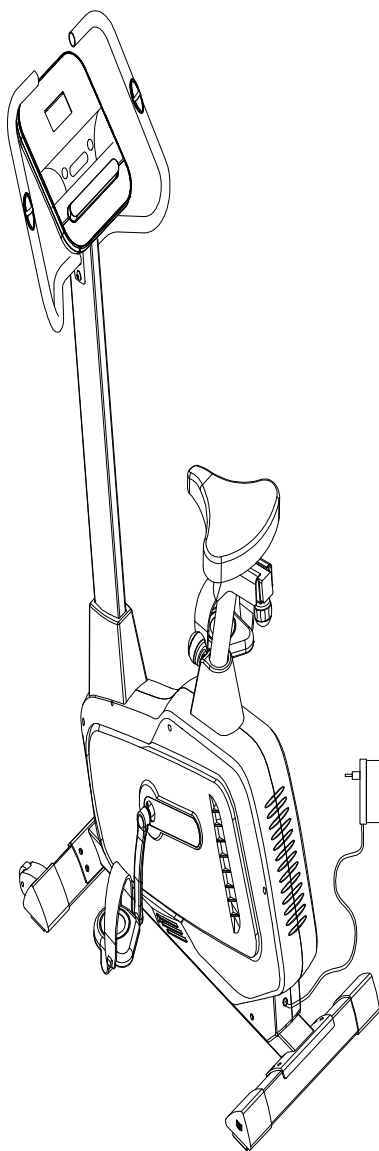




ROWER TRENINGOWY DRAX (GBMK-1608BP)

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: magnetyczny

Regulacja oporu: automatyczna

Wymiary rozłożony: 114 x 54 x 143 cm

Wymiary kartonu: 95 x 32 x 65 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz. (do 8 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

waga brutto: 38,5 kg

waga netto: 34,5 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. Pedaly 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 siodełka 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.

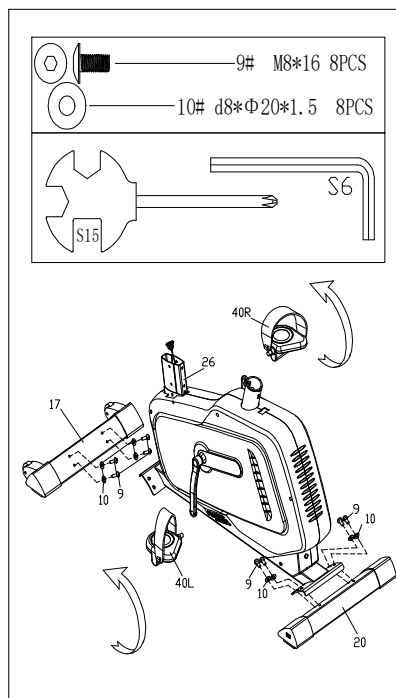


** Jeśli uchwyt jest regulowany, wówczas jego pozycję i kąt nachylenia można ustawić odkręcając śrubę do regulacji kąta uchwytu, a następnie po wybraniu odpowiedniej pozycji dokręcić ją.*

MONTAŻ URZĄDZENIA

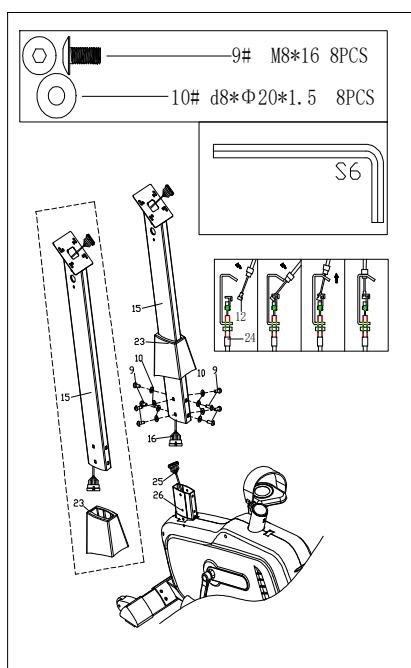
KROK 1.

Zamontuj tylną (20) i przednią (17) podporę do ramy (26) za pomocą śrub (9) oraz podkładek (10). Zamontuj pedały (40L i 40R) na osiach pedałów. Zwróć uwagę na oznaczenia pedałów (L - lewy i R - prawy) oraz na kierunki przykręcania pedałów zgodnie z zasadą: prawy - zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy - odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.



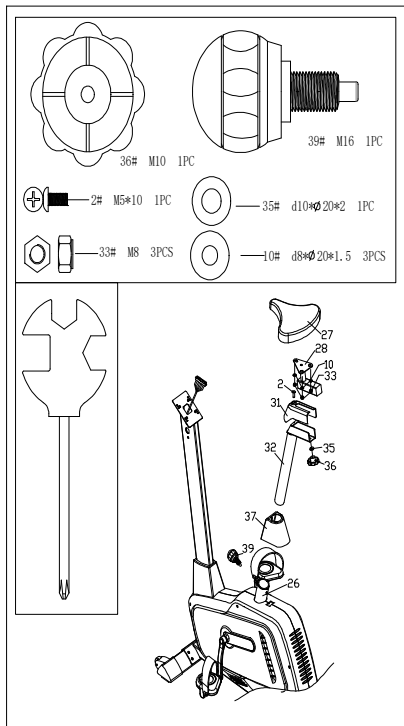
KROK 2.

Wsuń plastikową osłonę (23) na przedni słupek (15). Następnie połącz wiązki kabli (16+25 oraz 12+24) jak pokazano na rysunku poniżej. Przedni słupek (15) zamontuj na głównej ramie (26) za pomocą śrub (9) oraz podkładek (10).



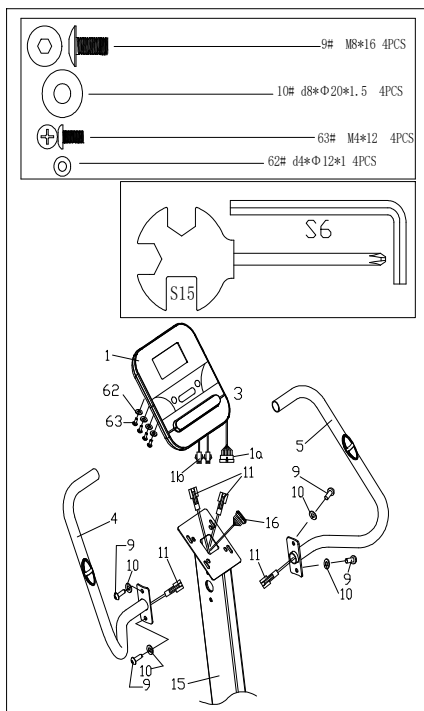
KROK 3.

Umieść podporę siodełka (32) w odpowiednim gnieździe w ramie (26). Zablokuj za pomocą śruby (39). Wspornik siodełka (28) umieść na podporze (32) i zablokuj śrubą (36) z podkładką (35). Siodełko (27) zamontuj na odpowiednim miejscu wspornika (28) i przykręć za pomocą podkładek (10) oraz nakrętek (33).



KROK 4.

Zamontuj uchwyty (4 i 5) do przedniego słupka (15) za pomocą śrub (9) i podkładek (10). Podłącz wiązki czujników pulsu oraz kable ze słupka (15) do komputera (1), a następnie zamontuj komputer (1) na przednim słupku (15) za pomocą śruby (62) oraz podkładki (63). Ostatnim etapem jest podpięcie zasilacza do gniazda w tylnej części urządzenia.



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

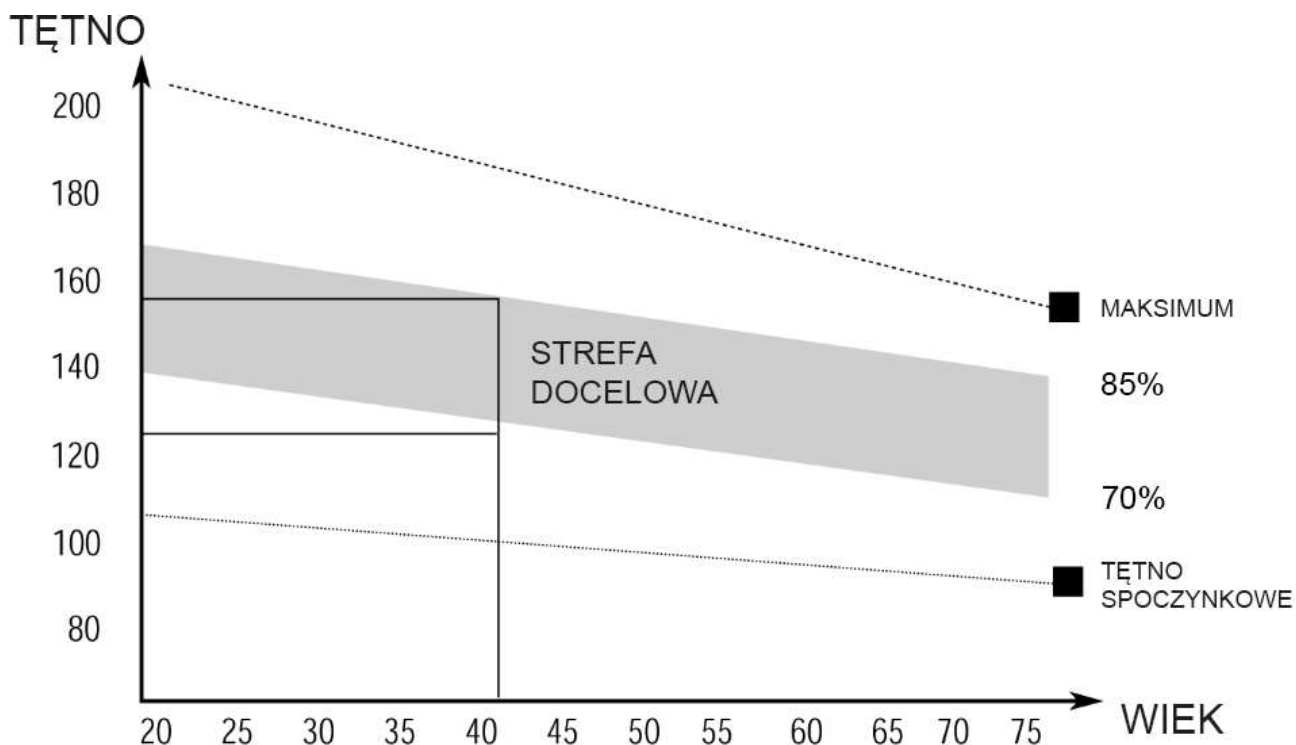
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać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

Obsługa komputera

Funkcje przycisków

START/STOP:1.Rozpoczęcie i zakończenie treningu

Zmniejszenie wybranej wartości lub wybór parametru (czas, dystans itd.) W trakcie treningu naciskając DOWN można zmniejszyć obciążenie.

UP:Zwiększenie wybranej wartości lub wybór parametru (czas, dystans itd.) W trakcie treningu naciskając UP można zwiększyć obciążenie

ENTER:Aby zatwierdzić wybraną wartość lub przejść do wybranego trybu

TEST(RECOVERY): Naciśnij po treningu i połóż dłonie na sensorach pulsu aby rozpocząć test. Poziomy 1-6 wyświetlany po 1 minucie pomiaru.F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najgorszym.

MODE:Naciśnij aby RPM to SPEED się pomiędzy RPM a SPEED ,ODO i DIST, WATT i Calories .

WYBÓR PROGRAMU

Po włączeniu zasilania naciśnij DOWN lub UP aby wybrać żądany program. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić.

Parametr	Zakres	Początkowa wartość	Zwiększenie/ Zmniejszenie	Opis
Time- czas	0:00~99:00	00:00	±1:00	1.Gdy wyświetla się 0:00,czas będzie rosł 2.Gdy wyświetla się 1:00~99:00,czas będzie spadał do 0
Distance- dystans	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Gdy wyświetla się 0.0,dystans będzie rosł 2. Gdy wyświetla się 1.0~999.0,idystns będzie spadał
Calories- kalorie	0~9950	0	±50	Gdy wyświetla się 0,kalorie będą rosły 2. Gdy wyświetla się 50~9950,kalorie będą malały do 0
Age-wiek	10~99	30	±1	Target HR bazuje na wieku.Jeśli tętno przekroczy Target H.R, wartość tętna zacznie pulsować .

Funkcje

Manual (P1) - manualna

Wybierz "**Manual**" naciskając przyciski UP lub DOWN następnie naciśnij ENTER .Parametr "Time" czas będzie pulsował- używając UP lub DOWN można ustawić ten parametr Naciśnij ENTER a zatwierdzić. Ustaw tak wszystkie parametry następnie naciśnij START/STOP.

Uwaga:Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

Programy automatyczne (P2-P10)

Wbudowanych jest 6 zdefiniowanych programów. Każdy z nich ma możliwość sterowania oporem w 16 poziomach.

Wybierz jeden z programów za pomocą UP lub DOWN i zatwierdź wybór naciskając ENTER .Parametr "Time" czas będzie pulsował, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Ustaw tak wszystkie parametry następnie naciśnij START/STOP.

Uwaga:Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

User Program (P11-P15) - programy użytkownika

Program ten pozwala na ustawienie programu i zapamiętania własnego programu przez użytkownika.

Wybierz "**User program**" naciskając UP lub DOWN zatwierdź wybór naciskając ENTER. Parametr "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.
Kontynuuj aż wszystkie parametry zostaną ustawione. Naciśnij START/STOP.

Po ustawieniu podstawowych parametrów, 1-szy słupek zacznie pulsować, naciśnij UP lub DOWN aby ustawić wartość oporu w tym etapie, następnie naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego. (Ustawić należy 10 słupków-etapów), Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening.

Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

Watt control program (P16)

To program, w którym komputer dostosowuje obciążenie do prędkości.

Naciśnij UP/DOWN, aby wybrać program Watt Control.

Naciśnij ENTER, aby zatwierdzić wybór programu Watt Control. Wejdź w ustawienia programu.

Następnie naciśnij UP/DOWN, aby ustawić czas treningu.

Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić docelową ilość spalonych kalorii.

Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić wartość watt.

Działanie: przy zaprogramowanej wartości WATT na wolne pedałowanie rowerek zareaguje zwiększeniem obciążenia, na szybkie zaś zmniejszeniem obciążenia.

RECOVERY

WYDOLNOŚĆ:

Po zakończeniu treningu naciśnij "RECOVERY" i umieść dłonie na czujnikach pulsu. Rozpocznie się odliczanie od 00:60 to 00:00. Komputer pokaże na wyświetlaczu wskaźnik wydolności od F1 do F6. F1 oznacza najlepszą wydolność, F6 najslabszą.

PAMIĘTAJ! Regularne treningi zwiększają naszą wydolność!

HEART RATE CONTROL Program(P17-P19)

Komputer posiada 3 poziomy tego programu.

P17-55% TARGET H.R.=60% z (220-wiek)

P18-75% TARGET H.R.=75% z (220-wiek)

P19-95% TARGET H.R.=85% z (220-wiek)

Ustawienia HEART RATE CONTROL

Wybierz jeden z programów **Heart Rate Control Program** za pomocą UP lub DOWN KEY zatwierdź wybór naciskając ENTER. Parametr "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Uwaga: Jeśli puls odbiega o ± 5 od ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni opór automatycznie.

Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

TARGET HEART RATE Program(P20)

Wybierz "**TARGET H.R.**" naciskając UP lub DOWN zatwierdź wybór naciskając ENTER. Parametr "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Kontynuuj aż wszystkie parametry zostaną ustawione. Naciśnij START/STOP.

Uwaga: Jeśli puls odbiega o ± 5 od ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni opór automatycznie.

Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START, aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

SERWISOWY DIAGRAM BUDOWY URZĄDZENIA

