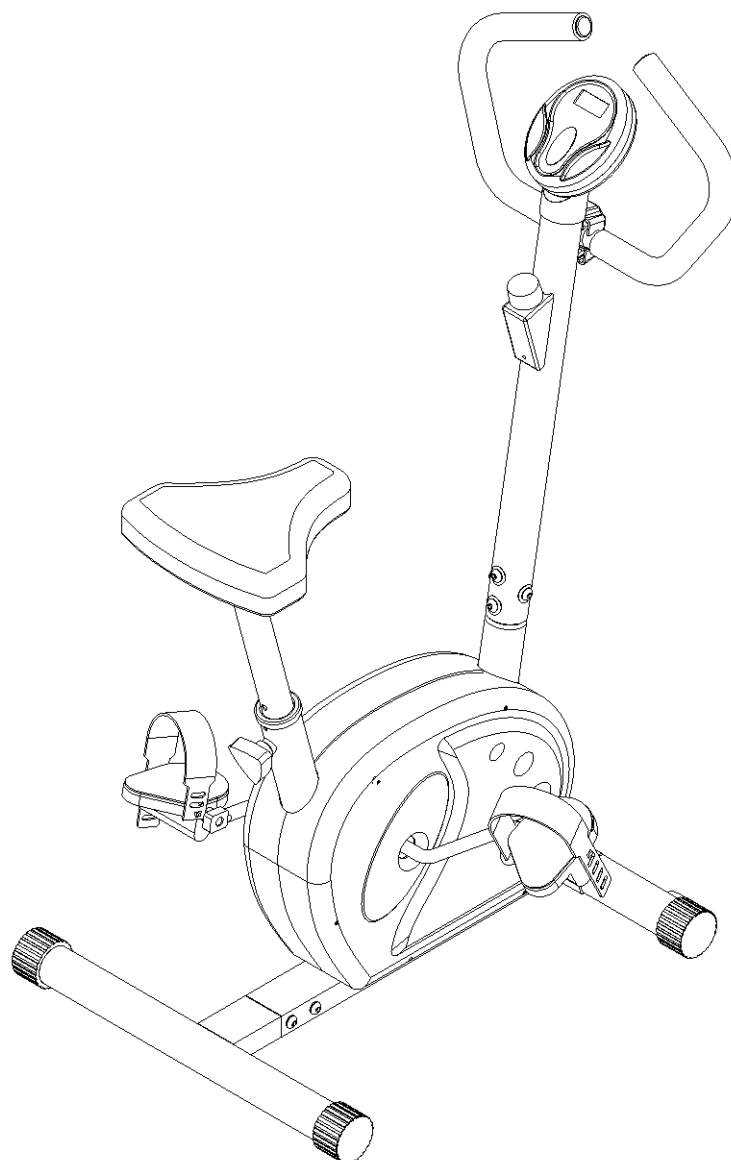


INSTRUKCJA OBSŁUGI
ROWER MAGNETYCZNY RW-B-102A



Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy i uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.

Ważne!

1. Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Maksymalna waga osoby ćwiczącej 100kg;
3. Urządzenie nie jest zabawką; Należy trzymać z dala od dzieci.
4. Nie należy korzystać z urządzenia do czasu ukończenia montażu;
5. Należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone;
6. Należy regularnie sprawdzać urządzenie i wymieniać uszkodzone części;
7. Urządzenie należy zamontować na płaskiej, równej powierzchni;
8. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w odpowiednim sportowym stroju i obuwiu;
9. Należy unikać ćwiczeń bezpośrednio przed lub po jedzeniu;
10. Przed rozpoczęciem treningów należy zasięgnąć opinii lekarza, w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań;

Montaż:

1. Połączyć przedni i tylny wspornik (7,8) z ramą główną (1) za pomocą śrub (9), podkładek (11) i nakrętek (10);
2. Połączyć kable induktora (61), (60), kable (59), (58) i umocować wspornik kierownicy (2) na ramie głównej (1) za pomocą śrub (13) i podkładek (12).
3. Przymocować kierownicę (3) do podstawy (2) za pomocą śrub (15) i podkładek (14) i nałożyć osłonę (64).
4. Połączyć kable komputera (70) i (61) a następnie nałożyć komputer na kieszeń i przymocować śrubą (65).
5. Przymocować siodełko (47) do wspornika siodełka (4) za pomocą nakrętek (48). Nałożyć giętką rurkę (71) na wspornik siodełka (4) a następnie przymocować do ramy głównej (1) za pomocą pokrętła (56).
6. Zainstalować pedały (46) do korby (39).

Funkcje komputera:

Speed: Wyświetla daną prędkość w trakcie wykonywania ćwiczeń; Wciśnij przycisk MODE aż do momentu ukazania się funkcji Speed.

Time: B Wyświetla czas ćwiczeń:

- pokazuje cały czas wykonywania ćwiczeń od początku do końca i wyłącza się jeżeli nie ma ruchu po 3sek.

- Można sobie ustawić planowany czas ćwiczeń, komputer przypomni o upływającym czasie 10 sek.

Distance: C Wyświetla pokonaną odległość:

- pokazuje pokonaną odległość od początku do końca ćwiczeń;

- Ćwiczący może sobie ustawić żadaną odległość do pokonania; komputer zaalarmuje o końcu ustawionego dystansu;

Calories: D Wyświetla spalone kalorie;

- Pokazuje całkowitą ilość spalonych podczas ćwiczeń kalorii ,

- Ćwiczący może sobie ustalić żadaną ilość kalorii, jakie chce spalić- komputer zaalarmuje o zbliżającej się liczbie końcowej;

Pulse: E Należy przytrzymać czujniki na kierownicy – wyświetla puls/min.

Wheel Perimeter- obwód kola

Alarm- Komputer alarmuje podczas przyciskania przycisków MODE, SET, RESET

Auto On/Off& Auto Start/ Stop- brak jakiegokolwiek sygnału przez 8 minut spowoduje automatyczne wyłączenie się komputera.

1. Wcisnąć przycisk MODE aby wybrać sobie dane okno, A podświetli się lewy górny róg; następnie wcisnąć SET aby ustawić alarm na poszczególne funkcje: czas, dystans, kalorie. Wciśnięcie RESET powoduje wyczyszczenie wartości.
2. Przed pomiarem pulsu należy wcisnąć którykolwiek z przycisków- „P” zmieni się w „0” w oknie E. Wcisnąć przycisk pulsem mode. Położyć dłonie na czujnikach znajdujących się na kierownicy i po 3-4 sek. Pojawi się pomiar BPM(uderzenia serca /min.) Pomiar pulsu na początku może być wyższy niż rzeczywisty; po 2-3 sek powróci do normalnego poziomu.

Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń na rowerze należy wykonać przynajmniej 3 minutową rozgrzewkę.

Przykładowe ćwiczenia:

Maszerować intensywnie przez 3min.

Stanąc w rozkroku z rozłożonymi rękami, patrzeć przed siebie. Unieść lewą rękę ponad głowę, prawą umieścić na biodrze i rozciągać się przez ok.30sek.czynność powtórzyć na drugą stronę.

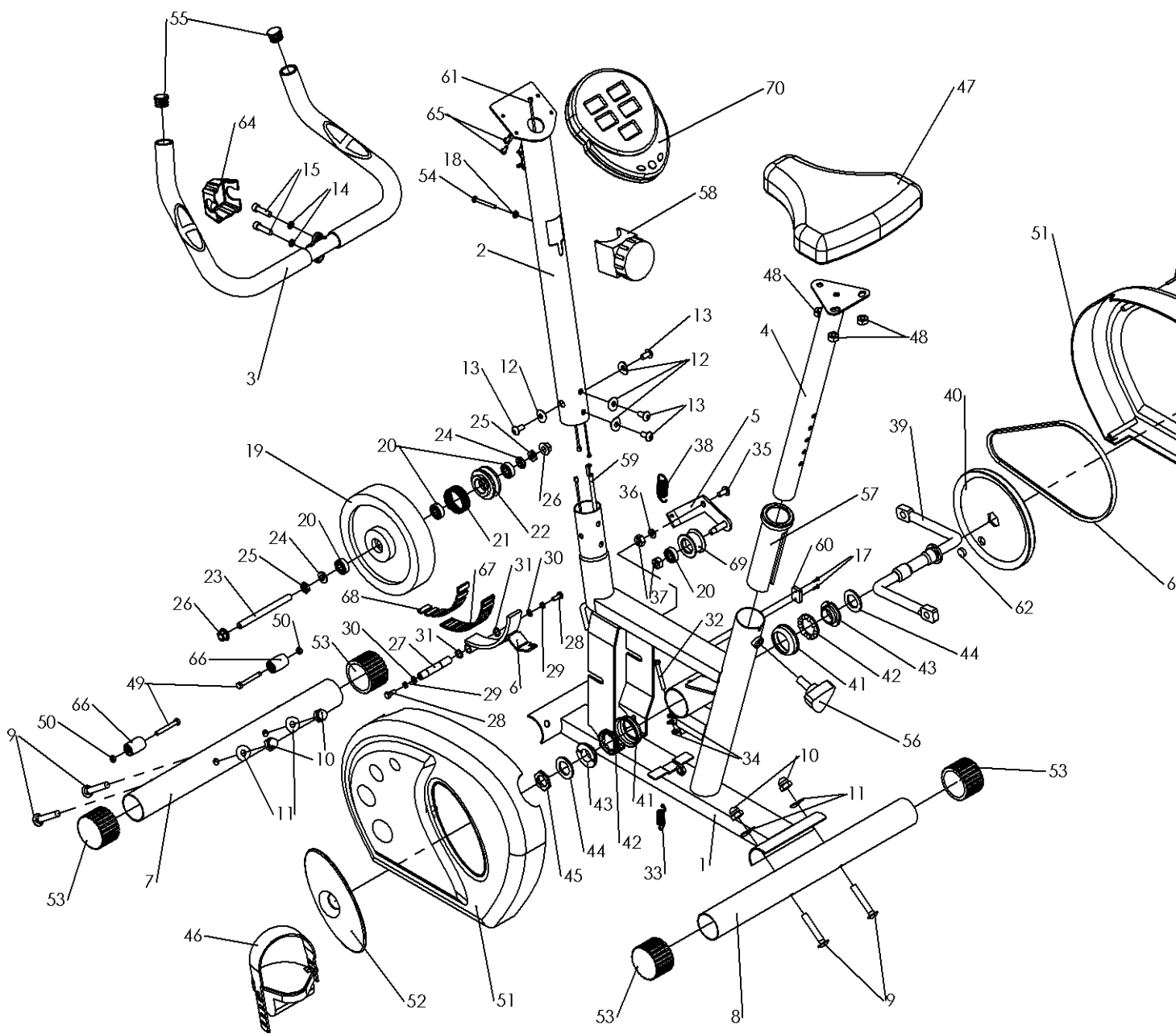
Usiąść w rozkroku. Jedną nogę zgiąć, tak aby stopa dotykała kolana drugiej nogi. Wyprostować rękę i dotknąć palcami do stopy. Wykonać 10 powtórzeń i zmienić nogę.

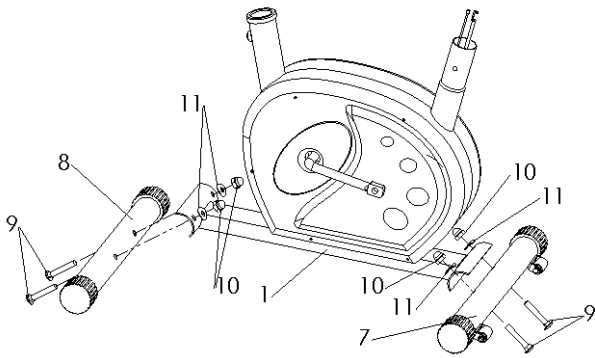
Usiąść w rozkroku i ułożyć nogi tak, aby stopy stykały się ze sobą wewnętrzną stroną. Ułożyć dłonie na stopach a łokciami starać się delikatnie naciskać na kolana. Wytrzymać ok.15sek. Czynność wykonać 10 razy.

Skręty tułowia: Stanąc w rozkroku z rękami wyciągniętymi w bok. Wykonywać skręty w obie strony. Wykonać po 10 powtórzeń.

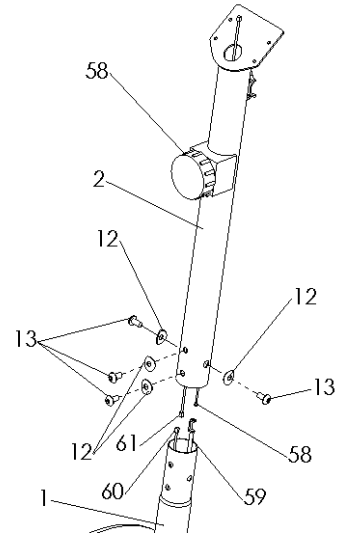
LP	NAZWA	ILOŚĆ	OPIS
1	Rama główna	1	
2	Przednia rama	1	
3	Kierownica	1	
4	Podpora siodełka	1	
5	Pręt łączący koło paska klinowego	1	
6	Podstawa magnesu	1	
7	Przedni wspornik	1	
8	Tylny wspornik	1	
9	Śruby	2	M10xL57x120x□10, Ø20
10	Nakrętki	2	M10
11	Podkładka	2	10.2x1.5x 25xR28
12	Podkładka	4	Ø8.5xØ22xt2, R25
13	Śruba	9	M8x16, S6
14	Podkładki	2	D8
15	Śruba	2	M8x30, S6
16	Śruby	5	ST4.2x30, Ø7
17	Śruby	2	ST3x10
18	Śruby	1	M5x15
19	Koło zamachowe	1	Ø190, 4kg
20	Łożyska	3	Ø10x8xØ26, 6000Z
21	Śruba sprężynowa	1	2x2xD43xL21,
22	Małe koło paska klinowego	1	Ø55x18
23	Trzon koła zamachowego	1	Ø10xL124x31xM10X1
24	Nakrętka	2	M10x1, H5
25	Nakrętka	2	M10x1
26	Nakrętka	2	M10x1
27		1	Ø12x71

28	Śruba	2	M6x15
29	Podkładki	2	D6
30	Podkładki	2	Ø18xØ7x2.5
31	Spinacz	2	D12
32	Śruba	1	M6x45
33	Sprężyna	1	Ø1.5xØ14.5xL53
34	Nakrętka	2	M6
35	Śruba	1	M8x15
36	Podkładka	1	D6
37	Nakrętka	2	M8
38	Podkładka sprężynowa	1	Ø2x Ø18xL71
39	Korba	1	B0.5x20
40	Koło paska klinowego	1	Ø206
41	Część zewnętrzna łożyska kulkowego	2	
42	Wianek kulkowy	2	
43	Część wewnętrzna łożyska kulkowego	2	
44	Podkładka	2	
45	Nakrętka	1	
46	Pedał	1para	
47	Siodelko	1	
48	Nakrętka	1	M8
49	Śruba	2	M6xL48x117, S10
50	Nakrętka	2	M6
51	Ośłona łańcucha	1para	
52	Ośłona dekoracyjna	2	
53	Końcówki wsporników	4	Ø50xH43
54	Oślonki kierownicy	2	
55	Zatyczki kierownicy	2	Ø25x1.5
56	Śruba	1	M12x38
57	Połączenie wspornika siodelka	1	Ø38x169
58	Regulacja oporu	1	
59	Kabel	1	
60	Induktor	1	
61	Kabel	1	
62	Szpulka	1	
63	Pasek klinowy	1	813
64	Ośłona	1	
65	Śruba	2	M5x15
66	Rolki do przesuwania rowerka	2	
67	Siatka podtrzymująca magnes	1	PVC, 28x84
68	Magnes	7	□25x10x5
69	Małe koło paska klinowego	1	
70	Licznik	1	

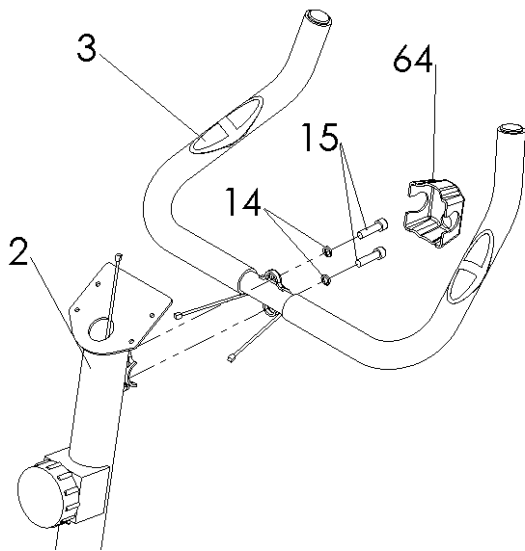




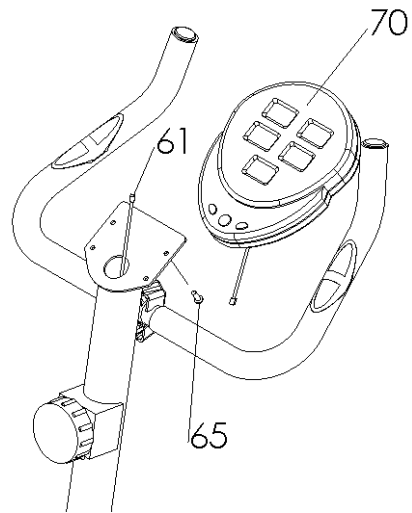
Krok 1



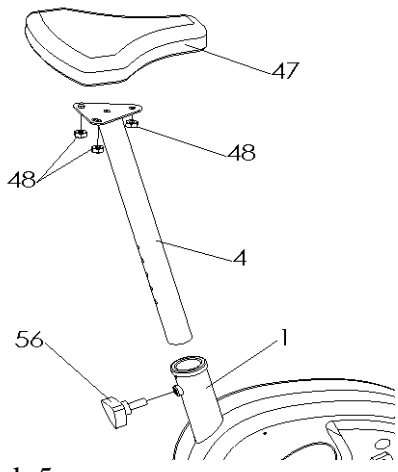
Krok 2



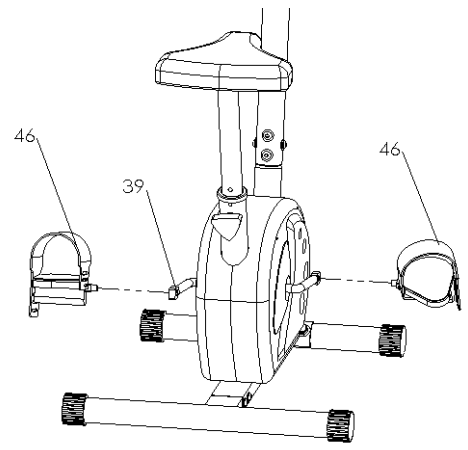
Krok 3



Krok 4



Krok 5



Krok 6