

Rippey



FLEX

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ROWER ELIPTYCZNY

1

INFORMACJE OGÓLNE

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.

UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.



WAŻNE:
PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ DO
PÓŹNIEJSZEGO UŻYTKU



WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenażerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.

Przed rozpoczęciem korzystania z jakiegokolwiek sprzętu fitness, dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje.

Ostrzeżenie: Przy montażu produktu, proszę trzymać dzieci z dala, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia - produkt zawiera małe elementy, które mogą być połknięte.

Ostrzeżenie: Nie należy używać produktu w żaden inny sposób niż wskazany, ponieważ może to być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

Ostrzeżenie: Podczas treningu należy poinformować obecne osoby, zwłaszcza dzieci, o ewentualnych zagrożeniach.

Ostrzeżenie: Nieprawidłowe naprawy i zmiany w konstrukcji, takie jak demontaż oryginalnych części lub montaż nieautoryzowanych elementów, mogą stwarzać zagrożenie dla użytkownika.

Ostrzeżenie: Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku zdrowia lub śmierci. W przypadku zawrotu głowy lub osłabienia, natychmiast zakończ trening.

Uwaga: Ten przyrząd jest przeznaczony wyłącznie do treningu osób dorosłych.

Uwaga: Przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie przeczytać i przestrzegać instrukcji zawartych w instrukcji obsługi.

Uwaga: Wszelkie nieopisane w instrukcji zmiany lub manipulacje na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej skomplikowane prace na urządzeniu powinny być wykonywane tylko przez pracowników serwisu lub przeszkolony personel tej firmy.

Uwaga: Ten przyrząd treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dodatkowe:

- Upewnij się, że korzystasz z urządzenia zgodnego z najnowszymi standardami bezpieczeństwa, a potencjalnie niebezpieczne elementy zostały usunięte lub zabezpieczone.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Przed użyciem urządzenia konieczne jest skonsultowanie się z lekarzem w celu sprawdzenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z urządzenia.
- Regularnie kontroluj wszystkie połączenia śrubowe, wkręty i nakrętki oraz ich uszczelnienia.
- Podczas treningu nos odpowiednie buty sportowe.
- Miej na uwadze, że urządzenie może ulec zmianom technicznym.
- Umieść urządzenie na płaskim, odpornym na uderzenia podłożu i używaj odpowiedniej amortyzacji.
- Nie używaj urządzenia, jeśli przekraczasz wagę 110 kg.
- Nikt nie powinien znajdować się w obszarze ruchu osoby trenującej.

- Przy montażu produktu przestrzegaj zalecanych wartości momentu dokręcania.
- Wykonywane ćwiczenia powinny być zgodne z instrukcją treningową.
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz, i powinno być podłączone do gniazda z stykiem ochronnym. Nie używaj rozdzielaczy ani przedłużaczy, które nie spełniają standardów. Unikaj umieszczania w pobliżu urządzenia intensywnie emitujących promieniowanie elektromagnetyczne, jak telefony komórkowe, ponieważ może to wpłynąć na dokładność pomiarów, takich jak tętno.



MONTAŻ

UWAGA! Zapewnij bezpieczne otoczenie w miejscu pracy, na przykład unikaj chaotycznego rozmieszczania narzędzi. Na przykład, upewnij się, że opakowanie jest właściwie przechowywane, aby nie stanowiło zagrożenia. Należy zdawać sobie sprawę, że folie i torby z tworzywa sztucznego mogą być niebezpieczne dla dzieci, grożąc uduszeniem.

OSTRZEŻENIE! Należy pamiętać, że istnieje ryzyko skaleczenia się podczas korzystania z narzędzi i prac ręcznych. Montaż przyrządu powinien być dokładny i przestrzegać wszystkich środków ostrożności!

- Upewnij się, że wszystkie części z zestawu dostawy są obecne (sprawdź listę kontrolną) i że nie wystąpiły uszkodzenia podczas transportu. Jeśli masz jakieś wątpliwości, skonsultuj się z miejscem zakupu, które jest specjalizowanym punktem handlowym.
- Dokładnie przyjrzyj się rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu jest oznaczona na poszczególnych ilustracjach dużymi literami.
- Montaż urządzenia musi być starannie przeprowadzony i powinien być wykonywany przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości, poproś o pomoc osobę bardziej kompetentną technicznie.
- Materiał montażowy niezbędny do konkretnej operacji montażowej jest przedstawiony na odpowiedniej ilustracji. Proszę używać materiału montażowego zgodnie z ilustracją. Narzędzia potrzebne do montażu znajdziesz w torebce zawierającej drobne części.
- Na początku, należy delikatnie przykręcić wszystkie części i sprawdzić, czy są one właściwie osadzone. Nakrętki samohamowne należy dokręcać ręcznie, aż poczujesz opór, a następnie dokładnie dokręcić je kluczem przeciww oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po zakończeniu tej fazy montażu, sprawdź wszystkie połączenia śrubowe pod kątem ich właściwego zamocowania. Warto zaznaczyć, że poluzowanie ponowne nakrętki samozabezpieczającej spowoduje utratę jej właściwości, i konieczne będzie jej wymienienie na nową.
- Z przyczyn technicznych zastrzegamy sobie możliwość wstępnego montażu niektórych elementów, takich jak zatyczki rurowe.

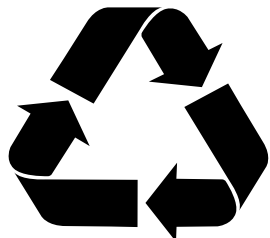


OBSŁUGA

- Upewnij się, że trening nie rozpocznie się przed dokładnym montażem i kontrolą urządzenia.
- Ze względu na ryzyko rdzewienia, nie zalecamy korzystania z urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach. Dodatkowo, ważne jest, aby unikać dostawiania się płynów (np. napojów, potu) do elementów urządzenia, ponieważ może to spowodować korozję.
- Przyrząd jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych i nie jest przeznaczony do użytku jako zabawka dla dzieci. Należy pamiętać, że dzieci, ze względu na swoją naturalną potrzebę zabawy i temperament, mogą stwarzać nieprzewidywalne sytuacje, które zwalniają producenta z odpowiedzialności. Jeśli jednak zdecydujesz się pozwolić dzieciom korzystać z przyrządu, konieczne jest ich dokładne zapoznanie z prawidłowym jego użytkowaniem i nadzorowanie.
- Przyrząd sportowy działa na zasadzie prędkości obrotowej.
- Ewentualne ciche szумы wynikające z konstrukcji oraz występujące podczas ruchu bezwładnej masy zamachowej nie mają wpływu na działanie urządzenia. Ewentualne dźwięki podczas kręcenia pedałami w przeciwnym kierunku są technicznie uzasadnione i nie powodują negatywnych skutków.
- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu, należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia oraz możliwościami jego regulacji.

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!



Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Nasze produkty podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

POŁĄCZENIA ŚRUBOWE MUSZĄ BYĆ REGULARNIE DOKRĘCANE!

2

INSTRUKCJA MONTAŻU

ELEMENTY URZĄDZENIA

MONTAŻ TYLNEJ NOGI

MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ

Po pierwsze, używając klucza imbusowego, wyjmij śruby i podkładkę z ramy. Wyjmij podwyższacz podłokietnika, połącz przewód wewnątrz podwyższacza podłokietnika z dolną linią ramy. Następnie włóż podwyższacz podłokietnika do ramy i użyj śrub, które właśnie zostały zdjęte. Dokręć je mocno. Zdejmij tylną klapę regulatora i przymocuj ją do podwyższacza poręczy za pomocą wcześniej zdjętej klapki i śrub.

MONTAŻ SIEDZISKA

Jak pokazano na powyższym rysunku, najpierw usuń śruby znajdujące się na poduszce siedziska, włóż je do otworów śrubowych na górnej prowadnicy poduszki siedziska, a następnie zamknij je za pomocą wcześniej zdjętych śrub.

Włóż rurę siedziska do otworu na rurę siedziska w ramie i zamknij ją za pomocą pokrętła blokującego.

MONTAŻ PORĘCZY

Zdemontuj pokrętło i sprężynową podkładkę z podwyższacza podłokietnika, zainstaluj podłokietnik i zablokuj go za pomocą pokrętła.

MONTAŻ PANELU STEROWANIA ORAZ PEDAŁÓW

Po włożeniu panelu sterowania w element mocujący, podłącz przewód czujnika prędkości z tyłu panelu. Za pomocą klucza zamontuj pedały po lewej i prawej stronie korby.

3

INSTRUKCJA OBSŁUGI

REGULACJA OPORU

Dla regulacji oporu wystarczy użyć pokrętła regulacji oporu znajdującego się pod panelem sterowania. Aby zwiększyć opór, obróć w prawo (+), aby zmniejszyć opór, obróć w lewo (-). Ustawia ono najniższą siłę magnetyczną na poziomie 1 i najwyższą siłę magnetyczną na poziomie 8.

Nie reguluj wysokości sztycy siedzenia ponad oznaczeniem „STOP” widocznym na sztycy siedzenia. Jest to niebezpieczne.

PANEL STEROWANIA

Naciśnij przycisk trybu, aby przełączać się między trybami.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk trybu przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie dane do zera.

SCAN – Przegląda każdy tryb i wyświetla wartość przez kilka sekund.

CZAS – Wyświetla łączny czas trwania aktualnego treningu.

PRĘDKOŚĆ – Wyświetla bieżącą prędkość pedałowania.

DYSTANS – Wyświetla łączny przejechany dystans aktualnego treningu.

KALORIE – Wyświetla łączną ilość spalonych kalorii w trakcie aktualnego treningu.

ODOMETER – Wyświetla łączny przejechany dystans.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są właściwie dokręcone, a części ruchome obracają się swobodnie, bez uszkodzeń.

2. Czyść urządzenie tylko mydłem i lekko wilgotną szmatką. Proszę nie używać rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia.

1. PROBLEM: Baza jest niestabilna

PRZYCZYNA:

1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem przednim lub tylnym znajduje się mały przedmiot.
2. Zakończenia tylnego stabilizatora nie zostały wypoziomowane podczas regulacji.

ROZWIĄZANIE:

1. Usuń przedmiot.
2. Wyreguluj końcówki tylnego stabilizatora.

2. PROBLEM: Drżenie ramy głównej

PRZYCZYNA:

Śruby są poluzowane.

ROZWIĄZANIE:

Dokręć śruby.

3. PROBLEM: Głośne dźwięki z urządzenia

PRZYCZYNA:

Urządzenie nie jest prawidłowo dokręcone.

ROZWIĄZANIE:

Wyreguluj śruby.

4. PROBLEM: Brak oporu podczas jazdy

PRZYCZYNA:

- Przerwa w oporze magnetycznym się zwiększa.
- Pokrętło regulacji oporu jest uszkodzone.
- Pasek ślizga się.
- Zestaw łożysk jest uszkodzony.

ROZWIĄZANIE:

- Otwórz osłony, aby dostosować.

- Zmień pokrętko regulacji oporu.
- Otwórz osłony, aby dostosować.
- Zmień zestaw łożysk.

To urządzenie do ćwiczeń jest przeznaczone wyłącznie do użytku w domu.

URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ NIE SĄ ODPOWIEDNIE DO CELÓW TERAPEUTYCZNYCH!

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń powinieneś przejść ogólną kontrolę zdrowia u lekarza i omówić ewentualne kwestie związane z bólem, krążeniem lub ortopedią.

WSKAZÓWKI DO TRENINGU

ROWER ELIPTYCZNY

Doskonały do treningu dużych grup mięśni, takich jak nogi, ręce, tułów i barki. Ruchy eliptyczne podczas ćwiczeń na crosstrainerze nie narażają stawów na nadmierne obciążenie. To szczególnie odpowiednie dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia. W trakcie treningu na tym urządzeniu ciało utrzymuje wyprostowaną postawę, co redukuje obciążenie pleców i kręgosłupa.

Istnieje kilka różnych opcji treningowych do wyboru: trening skoncentrowany tylko na nogach, gdzie ręce pozostają na nieruchomych uchwytach urządzenia, trening całego ciała z pasywnym udziałem rąk, lub trening całego ciała z aktywnym ruchem ramion. Kombinacja treningu nóg i rąk zapewnia kompleksowy trening ciała, angażując wszystkie ważne grupy mięśni.

Ćwiczenia ramion podczas korzystania z crosstrainera dodatkowo angażują mięśnie ramion, barków i pleców.

Korzyści:

- Ruchy eliptyczne nie obciążają stawów.
- Skuteczny trening całego ciała, zaangażowanie wszystkich kluczowych grup mięśniowych.
- Warianty treningowe z przodu i z tyłu, co zapewnia różnorodność w treningu.
- Idealny jako zdrowy trening fitness.

Spalanie kalorii: około 700 kalorii na godzinę

Spalanie tłuszczu: około 55-59 gramów na godzinę

Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

- Warto zwracać szczególną uwagę na bezpieczne ułożenie stóp na pedałach. Istnieje ryzyko zaczepienia podeszwy buta o przednią krawędź platformy na stopach, zwłaszcza u osób o niższym wzroście. Dlatego ważne jest, aby zachować ostrożność.
- Ręce należy trzymać na wysokości klatki piersiowej, a łokcie powinny być lekko zgięte. Górna część ciała powinna być w pozycji wyprostowanej. Ważne jest, aby podczas treningu utrzymywać lekko zgięte kolana i łokcie.
- Podczas wykonywania ruchów w przód, zaleca się podobne odrywanie pięt od podłoża, jak w przypadku normalnego biegania. To pomaga w treningu mięśni łydek i poprawia krążenie w stopach.

Warianty treningu

Crosstrainer oferuje różne możliwości treningowe. Możesz dostosować intensywność treningu górnych partii ciała, wybierając aktywne lub bardziej pasywne ruchy ramionami. Możesz na przykład bardziej zaakcentować trening mięśni nóg i pośladków, poruszając ramionami w sposób bardziej swobodny i mniej zaangażowany.

- Aby zwiększyć intensywność treningu, można wykonywać bardziej dynamiczne ruchy ramionami na crosstrainerze.
- Warto zaznaczyć, że ogólnie jest to trening całego ciała, który obejmuje mięśnie pośladków, nóg, barków, ramion i pleców.

Jeśli chcesz skoncentrować się na treningu nóg i pośladków, możesz chwycić nieruchome uchwyty przy komputerze treningowym. Wtedy łokcie pozostaną luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia będą się poruszać swobodnie. W tej pozycji skupisz się wyłącznie na mięśniach nóg i pośladków.

IMPORTER / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

NIP: 9462701115 **REGON:** 387296035

E-mail: biuro@hydrosan.eu

E-mail: reklamacje@hydrosan.eu

Tel: +48 666 696 306

hydrosan.eu

