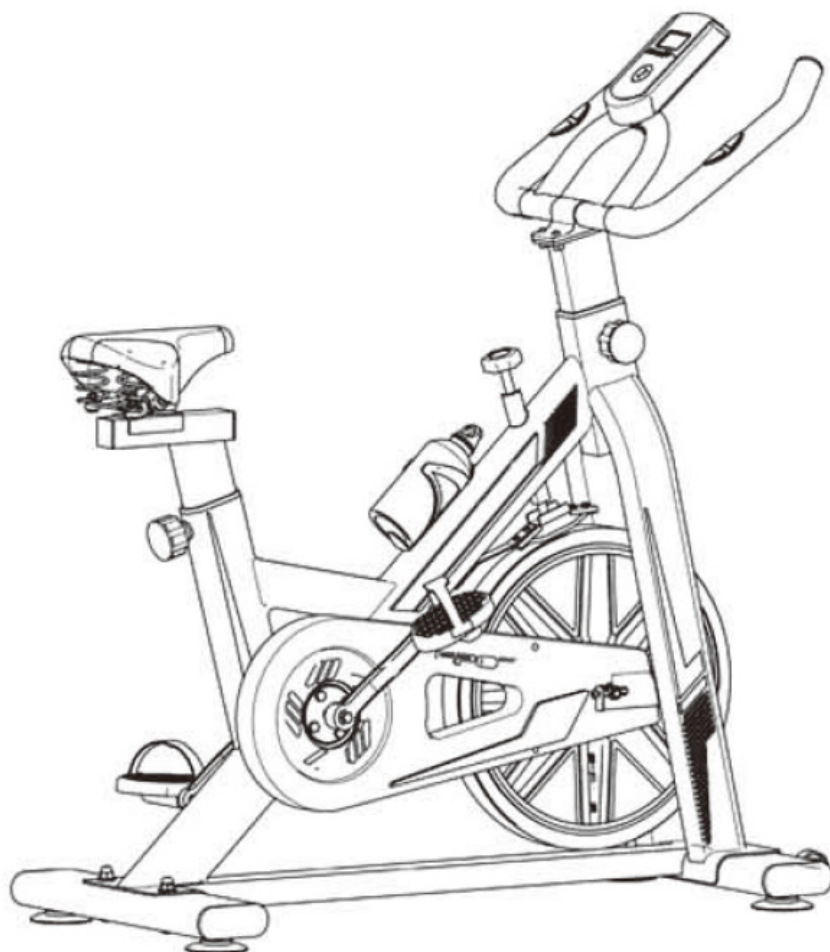


Rippey



HERO

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ROWER SPINNINGOWY

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.

Zawsze pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas korzystania z tego sprzętu. Poniżej znajdziesz ważne wskazówki:

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu zawsze należy poinformować osoby obecne (szczególnie dzieci) o potencjalnych zagrożeniach.

UWAGA! Podczas montażu produktu koniecznie trzymaj dzieci z dala, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia ze względu na obecność małych elementów, które mogą być połknięte.

UWAGA! Należy być świadomym, że systemy monitorowania częstotliwości serca mogą nie zawsze być precyzyjne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia, a nawet śmierci. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub osłabienia, natychmiast przerwij trening.

UWAGA! Ten przyrząd może być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu fizycznego dla dorosłych. Jakiegokolwiek inne zastosowanie jest niebezpieczne i nie można obwiniać producenta za szkody wynikłe z niewłaściwego użytkowania.

UWAGA! Zanim rozpoczniesz trening, koniecznie zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi właściwego korzystania z przyrządu.

UWAGA! Wszystkie urządzenia elektryczne emitują promieniowanie elektromagnetyczne w trakcie pracy. Dlatego trzeba uważać, aby nie umieszczać w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego urządzeń, które intensywnie emitują takie promieniowanie, np. telefony komórkowe, ponieważ mogą to wpłynąć na dokładność pomiarów, np. tętna.

- Upewnij się, że ćwiczysz na urządzeniu, które spełnia najnowsze standardy bezpieczeństwa. Potencjalnie niebezpieczne elementy zostały usunięte lub odpowiednio zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy lub zmiany w konstrukcji (demontaż oryginalnych części, montaż niedozwolonych elementów itp.) mogą stanowić zagrożenie dla użytkownika.
- Uszkodzone części mogą wpłynąć na Twoje bezpieczeństwo i skrócić okres użytkowania urządzenia. Zawsze wymieniaj uszkodzone lub zużyte części i wycofuj urządzenie z użytku.

- W okresach co jeden lub dwa miesiące koniecznie dokonuj kontroli wszystkich elementów przyrządu, zwłaszcza śrub, wkrętów i nakrętek. Szczególną uwagę zwracaj na siodełko i uchwyt.
- Regularnie serwisuj i kontroluj urządzenie przez specjalistę, co najmniej raz w roku, aby zapewnić długotrwałe i bezpieczne użytkowanie.
- Przed rozpoczęciem treningu, zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w celu wykluczenia przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z tego urządzenia. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę do opracowania programu treningowego, ponieważ niewłaściwy lub nadmierny trening może zaszkodzić zdrowiu.
- Wszelkie zmiany na urządzeniu, które nie są opisane w instrukcji, mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla użytkowników. Naprawy o bardziej skomplikowanym charakterze powinny być przeprowadzane wyłącznie przez serwis gwarancyjny.
- Nasze produkty są regularnie ulepszane, aby zapewnić ich wysoką jakość. Mogą występować zmiany techniczne, które zostaną zgłoszone w odpowiednim miejscu.
- W razie wątpliwości lub pytań, prosimy o kontakt z wyspecjalizowanym sklepem lub placówką handlową.
- Przy wybieraniu miejsca do ustawienia urządzenia należy zadbać o odpowiednie odstępy od przeszkód w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Urządzenie nie powinno być umieszczone w bezpośrednim sąsiedztwie głównych dróg komunikacyjnych, jak drogi, bramy czy przejścia. Minimalny odstęp wokół obszaru treningowego powinien wynosić co najmniej 1 metr.
- Urządzenie treningowe należy ustawić na płaskim i stabilnym podłożu.
- Rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Aby zapewnić wygodną pozycję podczas treningu, należy dostosować kierownicę i siodełko.
- Podczas montażu produktu zaleca się rygorystyczne przestrzeganie wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia oraz przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych lub psychicznych tylko po wcześniejszym ich przeszkoleniu w zakresie obsługi i bezpiecznego użytkowania urządzenia. Dzieciom nie wolno używać urządzenia, ani go czyścić lub konserwować.



OBSŁUGA

- Z uwagi na możliwość rdzewienia, nie zaleca się używania urządzenia w miejscach o dużym poziomie wilgoci. Należy również unikać kontaktu elementów przyrządu z płynami, takimi jak napoje czy pot, ponieważ może to spowodować korozję.
- Przed rozpoczęciem treningu nie należy przystępować do niego, jeśli przyrząd nie został prawidłowo zmontowany i nie przeprowadzono kontroli jego poprawności.
- Zanim rozpoczniesz pierwszy trening, zapoznaj się dokładnie z wszystkimi funkcjami i opcjami regulacji dostępnymi na przyrządzie.
- Warto podkreślić, że ten przyrząd jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych i nie powinien być traktowany jako zabawka dla dzieci. Należy pamiętać, że dzieci ze względu na ich naturalną potrzebę zabawy i temperament mogą stwarzać nieprzewidywalne sytuacje, które mogą zwiększyć ryzyko i wyłączać odpowiedzialność producenta.
- Jeśli jednak zdecydujesz się na to, aby dzieci korzystały z urządzenia, konieczne jest ich dokładne pouczenie w zakresie właściwego użytkowania i konieczność nadzoru podczas korzystania z urządzenia.



MONTAŻ

- Zadbaj o bezpieczne otoczenie miejsca, w którym montujesz urządzenie, na przykład upewnij się, że narzędzia nie są pozostawione na wierzchu w chaotyczny sposób. Na przykład, opakowanie powinno być umieszczone w taki sposób, aby nie stwarzało żadnych potencjalnych zagrożeń. Należy pamiętać, że folie i torby z tworzywa sztucznego mogą stanowić niebezpieczeństwo uduszenia się dla dzieci.
- Upewnij się, że masz wszystkie części, które są częścią dostawy (sprawdź listę kontrolną), i że nie występują żadne uszkodzenia spowodowane transportem. Jeśli masz jakiegokolwiek zastrzeżenia, skonsultuj się z wyspecjalizowanym sklepem, w którym zakupiłeś urządzenie.
- Dokładnie przyjrzyj się rysunkom i zmontuj urządzenie zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu jest wyraźnie oznaczona na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż urządzenia powinien być dokładny i wykonywany przez dorosłą osobę. Jeśli masz jakieś wątpliwości, poproś o pomoc osobę bardziej technicznie uzdolnioną.
- Należy pamiętać, że przy użyciu narzędzi i pracy ręcznej zawsze istnieje ryzyko skaleczenia się. Dlatego montaż urządzenia powinien być przeprowadzony starannie i z zachowaniem ostrożności.
- Na samym początku, należy delikatnie dokręcić wszystkie części i sprawdzić, czy są one prawidłowo umieszczone. Jeśli masz do czynienia z nakrętkami samozabezpieczającymi, dokręć je ręcznie, aż poczujesz opór, a następnie użyj klucza, aby dokręcić je mocno przeciwnie



KONSERWACJA

- Podczas procesu montażu zwróć szczególną uwagę na dokładne dokręcenie wszystkich elementów łączących i zabezpieczających, a także upewnij się, że rower znajduje się w stabilnej, poziomej pozycji. Nie zapomnij ponownie sprawdzić stanu śrub i innych elementów montażowych po około 10 godzinach użytkowania, aby zapewnić bezpieczeństwo i prawidłowe funkcjonowanie.
- Po każdym intensywnym wysiłku fizycznym, który skutkuje poceniem się, należy dokładnie oczyścić powierzchnię urządzenia. Użyj do tego celu miękkiej, wilgotnej ściereczki nasączonej delikatnym roztworem czyszczącym, aby usunąć pot i inne zanieczyszczenia. Starannie omijaj użycie rozpuszczalników i środków czyszczących o silnym działaniu, które mogą negatywnie wpływać na powierzchnie wykonane z plastiku, powodując ich uszkodzenie lub trwałe zmatowienie.
- W przypadku, gdy zauważysz, że urządzenie zaczyna wydawać niepokojące dźwięki lub hałas podczas użytkowania, niezwłocznie przeprowadź dokładną kontrolę wszystkich połączeń. Sprawdź, czy śruby, nakrętki oraz inne elementy montażowe są dokręcone z należytą starannością, co może być przyczyną niepożądanych dźwięków.
- Aby zapewnić długotrwałą żywotność i niezawodność urządzenia, zaleca się przechowywanie go w przestrzeni, która jest nie tylko czysta, ale także charakteryzuje się dobrą cyrkulacją powietrza i jest wolna od nadmiernej wilgotności. Takie środowisko zapobiegnie korozji i innym uszkodzeniom. Dodatkowo, należy unikać bezpośredniego wystawienia sprzętu na działanie promieni słonecznych, które mogą negatywnie wpływać na niektóre komponenty i materiały, przyspieszając ich degradację.



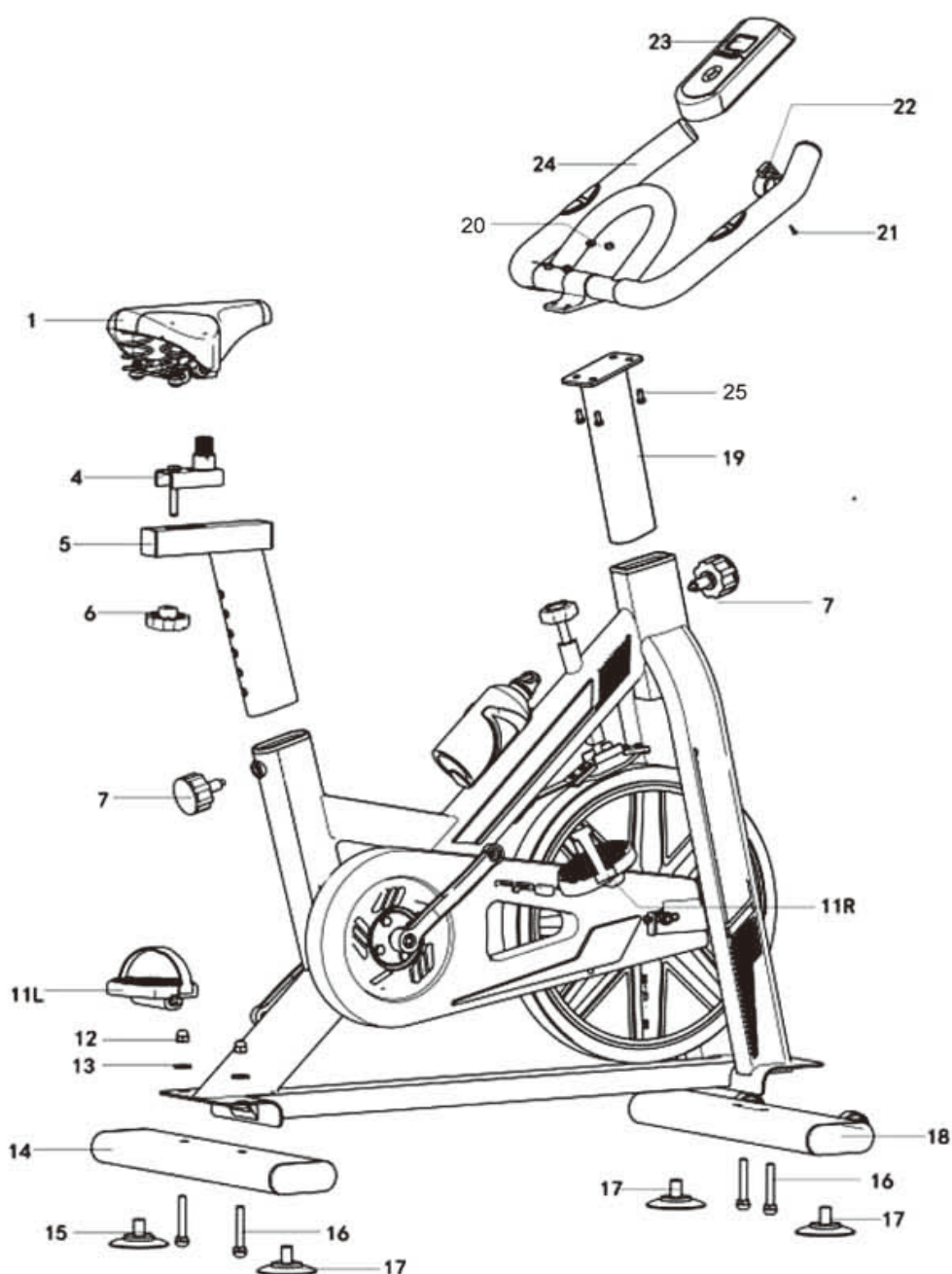
Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

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

2

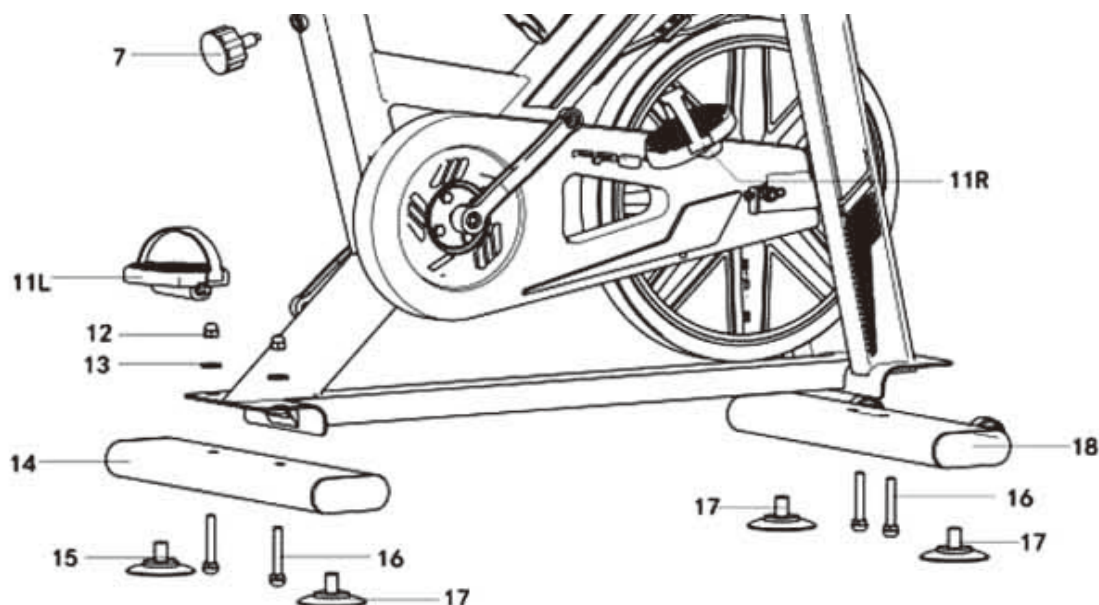
INSTRUKCJA MONTAŻU

ELEMENTY URZĄDZENIA



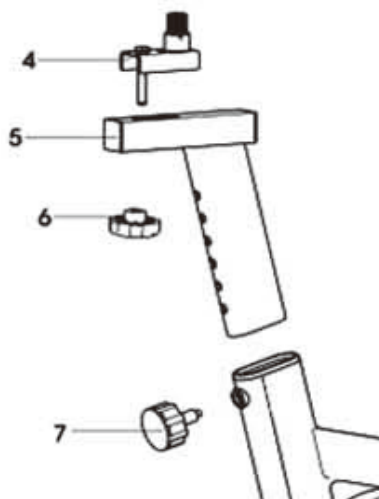
NR	NAZWA	ROZMIAR	ILOŚĆ
16	ŚRUBA WÓZKOWA	M8×50	4
13	PODKŁADKA	Ø8	4
12	NAKRĘTKA	M8	4
14	PODSTAWA TYLNEJ RAMY		1
17	REGULOWANA NÓŻKA		4
11L	LEWY PEDAŁ		1
11R	PRAWY PEDAŁ		1
18	PODSTAWA PRZEDNIEJ RAMY		1
7	POKRĘTŁO		1
7	POKRĘTŁO	Torx	1
2	ŚRUBA	M8X50	1
3	DUŻA PŁASKA PODKŁADKA		1
5	PODSTAWA SIEDZISKA		1
4	REGULACJA POZIOMA SIEDZISKA		1
1	SIEDZISKO		1
19	WSPORNIK PODŁOKIETNIKA		1
24	PODSTAWA TYLNEJ RAMY		1
21	PODŁOKIETNIK / KIEROWNICA	ST4.2×32	1
22	ŚRUBA		1
23	WYŚWIETLACZ		1
25	ŚRUBA		4
20	NAKRĘTKA	M6	4

MONTAŻ



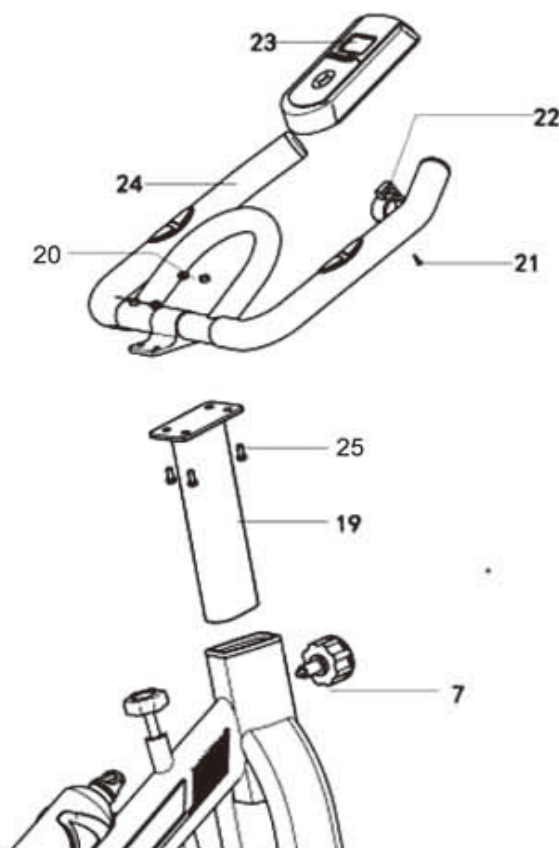
KROK 1:

- (1) Otwórz opakowanie, wyjmij powyższe części z pudełka i połóż główną ramę płasko na ziemi.
- (2) Za pomocą klucza o otwartym końcu, z ćwierćokrągłym łbem, kwadratową szyjką śruby (16) z podkładką (13) i nakrętką osłonową (12), zamocuj przednią rurę nóżki (18) i tylną rurę nóżki (14) na głównej ramie odpowiednio.



KROK 2:

- (1) Włóż rurę podnoszącą poduszkę (5) do głównej ramy. Dokręć pokrętło.
- (2) Zamocuj poduszkę (1) na płytce poduszkowej (4) i zamocuj ją na rurze podnoszącej poduszkę za pomocą nakrętki (6).
- (3) Zamocuj lewe pedały „L” i prawe pedały „R” odpowiednio na głównej ramie. (Zwróć uwagę na lewą i prawą stronę, a następnie dokręć w kierunku gwintu).



KROK 3:

- (1) Włóż rurę podnoszącą kierownicę (19) do głównej ramy i dokręć pokrętło do rysunku (7).
- (2) Zamocuj osłonę kierownicy (24) na rurze podnoszącej kierownicę (19) za pomocą nakrętek (20) i śrub (25).
- (3) Zamocuj licznik elektroniczny (23) na podstawie licznika elektronicznego (22) i zamocuj go na kierownicy za pomocą śrub (21).

Proszę zwrócić uwagę, że wszystkie śruby muszą być dokładnie dokręcone po zamocowaniu i zainstalowaniu wszystkich części zgodnie z powyższymi wymaganiami.



Przyciski

Mode: Przełącza funkcje wyświetlacza

1. Włączanie / wyłączanie

a) Konsola włącza się po naciśnięciu przycisku MODE lub konsola odbiera sygnał z czujnika prędkości.

b) Konsola wyłączy się, jeśli przez 4 minuty nie zostanie odebrany żaden sygnał.

2. Reset

- Konsolę można zresetować po wymianie baterii lub przytrzymaniu przycisku MODE przez 3 sekundy.

3. Skanowanie lub blokowanie

- Możesz wybrać Skanowanie lub Blokowanie wyświetlanych funkcji. Za pomocą przycisku MODE wybierz funkcję i zablokuj ją, naciskając przycisk MODE.

4. Funkcje

Przełącz cykl naciskając **MODE**.

SPEED - Wyświetla aktualną prędkość ćwiczeń.

TIME – Wyświetla aktualny czas ćwiczeń.

DISTANCE – Wyświetla aktualną przebytą odległość.

ODOMETER (jeśli dostępne) – Wyświetla całkowitą przebytą odległość

15

PULSE (jeśli dostępne) – Połóż ręce na obu polach kontaktowych i odczekaj 30 sekund na dokładny odczyt.

CALORIES – Spalone kalorie.

**Uwaga!**

Urządzenie zostało wyposażone w hamulec bezpieczeństwa. Aby zatrzymać urządzenie należy nacisnąć hamulec.

REGULACJA OPORU:

Urządzenie zostało wyposażone w pokrętło regulacji oporu, które znajduje się na sztycy kierownicy. By zwiększyć opór należy przekręcić pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. By zmniejszyć wysiłek należy pokrętło przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Ergometria rowerowa wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego. Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Rozciągnięcie wewnętrznej części uda

Usiądź z podeszwami stóp przylegającymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciśnij stopy jak najbliżej do pachwin. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj przez 15 sekund.



Rozciąganie ścięgna udowego

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Opieraj podeszwę lewej stopy na wewnętrznej stronie prawego uda. Rozciągnij się w kierunku palca jak najdalej, jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz to samo z wyprostowaną lewą nogą.

Obrót głową

Obróć głowę w prawo przez jedno uderzenie, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę w tył przez jedno uderzenie, wyciągając brodę w kierunku sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo przez jedno uderzenie, a na koniec opuść głowę na klatkę piersiową przez jedno uderzenie.



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

