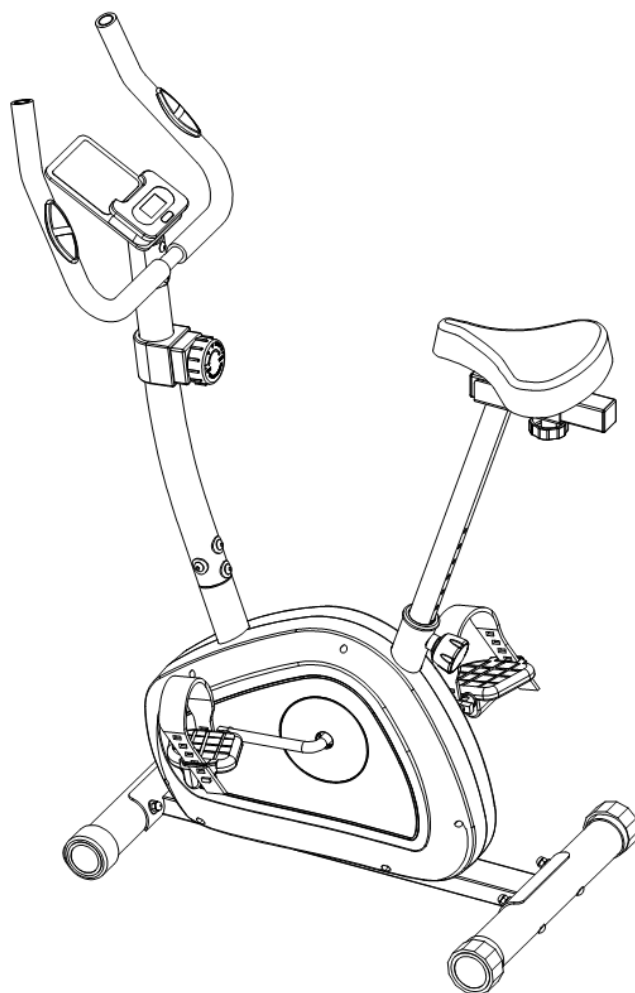


Ripppey



AERO

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ROWER STACJONARNY

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

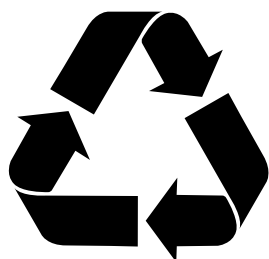
- Z uwagi na możliwość rdzewienia, nie zaleca się używania urządzenia w miejscach o dużym poziomie wilgoci. Należy również unikać kontaktu elementów przyrządu z płynami, takimi jak napoje czy pot, ponieważ może to spowodować korozję.
- Przed rozpoczęciem treningu nie należy przystępować do niego, jeśli 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 decydujesz 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.

- 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 do oporu (aby zabezpieczyć je przed poluzowaniem). Po wykonaniu tej części montażu, dokładnie sprawdź wszystkie połączenia śrubowe, aby upewnić się, że są one poprawnie zamocowane. Należy pamiętać, że ponowne poluzowanie nakrętek samozabezpieczających sprawia, że stają się one nieskuteczne (co prowadzi do uszkodzenia zabezpieczenia zaciskowego), więc w takim przypadku należy je wymienić na nowe.
- Warto również zaznaczyć, że z powodów technicznych pewne elementy mogą być zamontowane wstępnie (na przykład zatyczki rurowe).



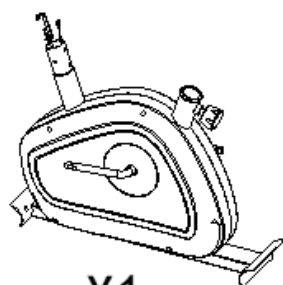
Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

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

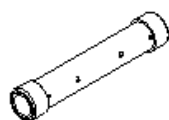
2

INSTRUKCJA MONTAŻU

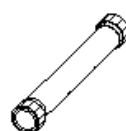
ELEMENTY URZĄDZENIA



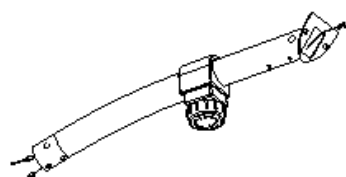
X1



X1



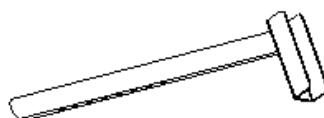
X1



X1



X1



X1



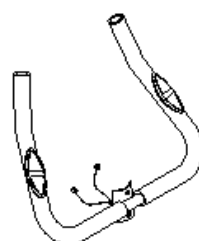
R/L



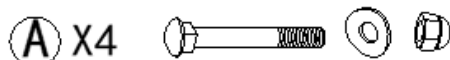
X1



X1



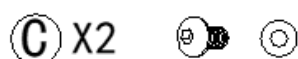
X1



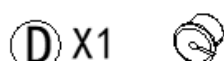
A X4



B X4

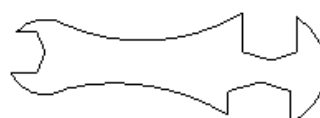


C X2



D X1

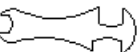
X1

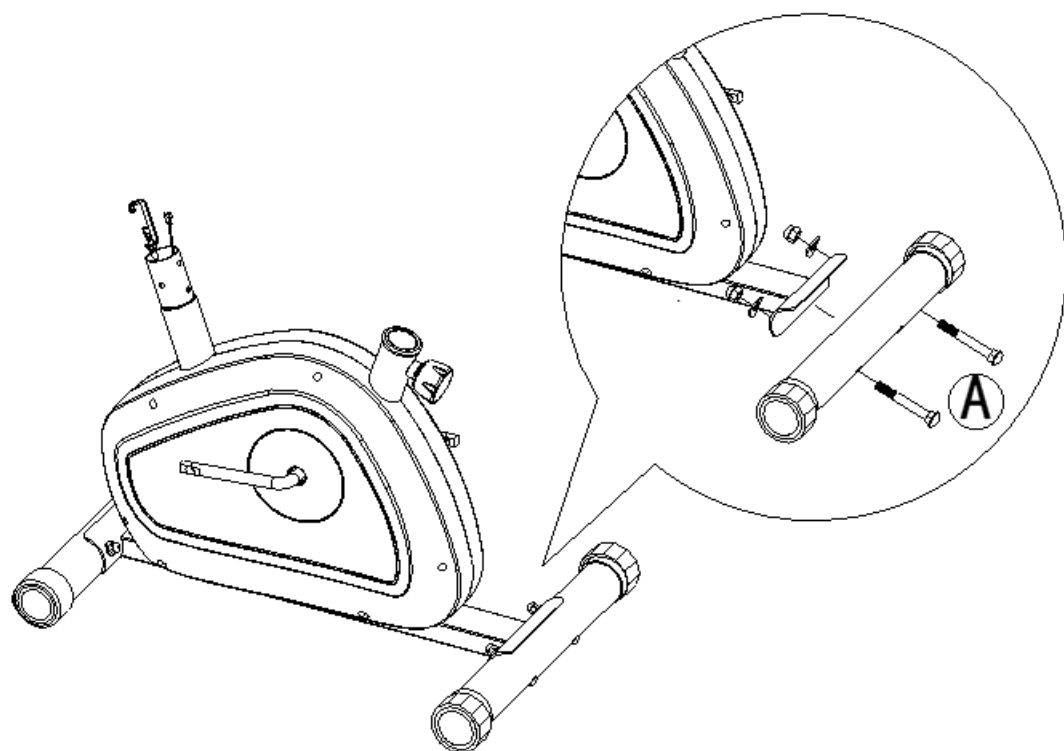
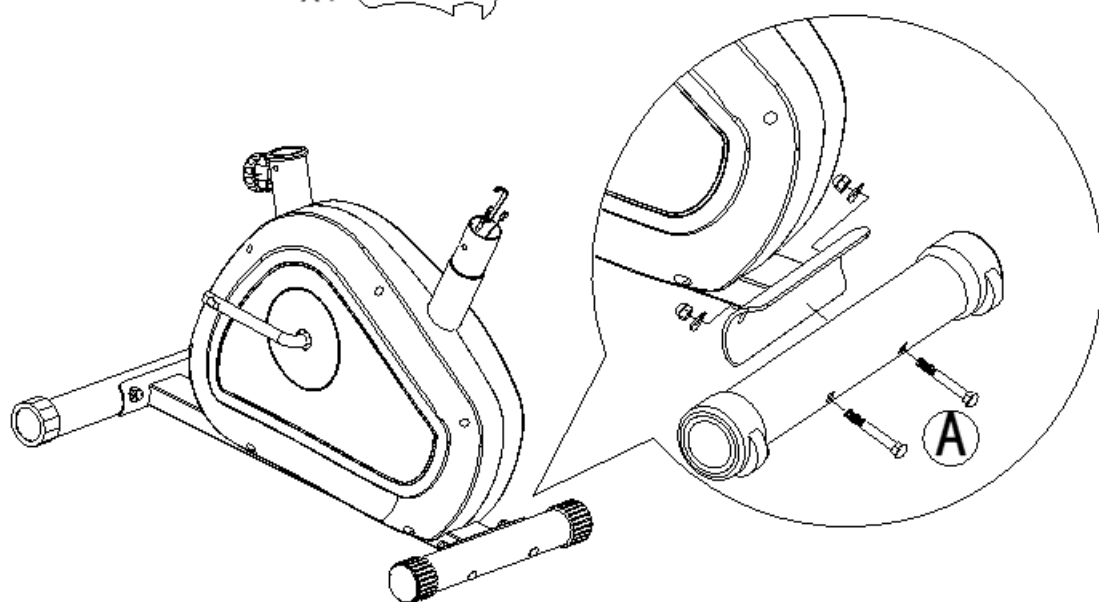


X1

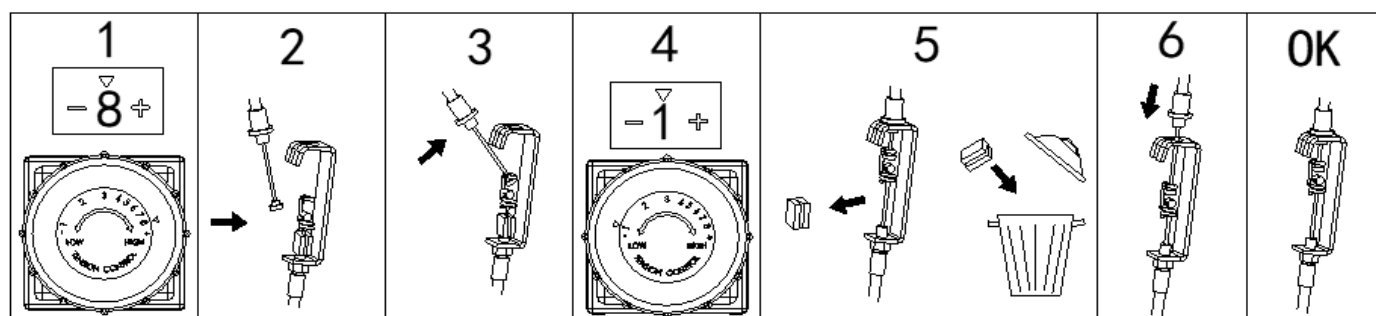
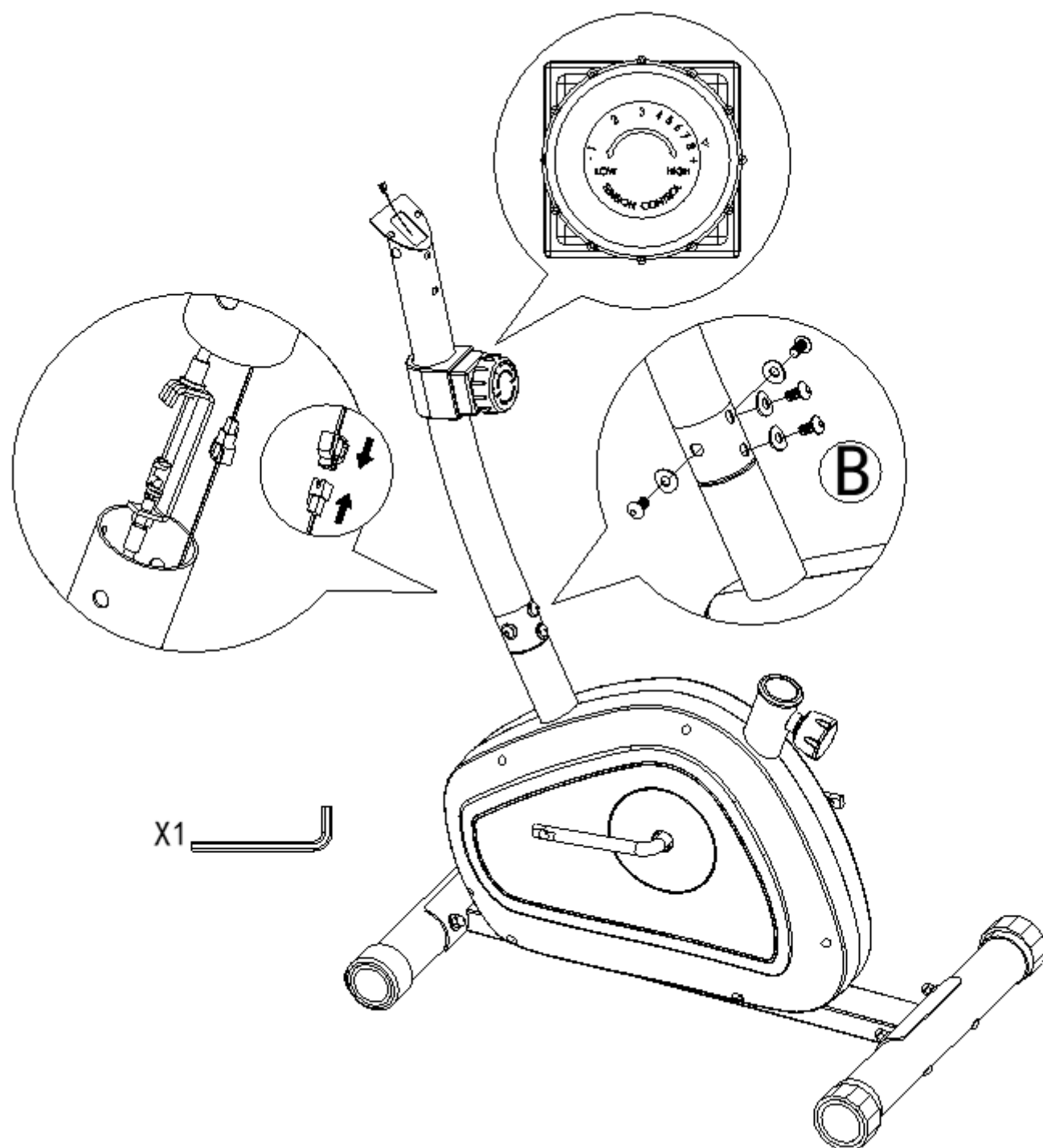


MONTAŻ TYLNEJ NOGI

X1 

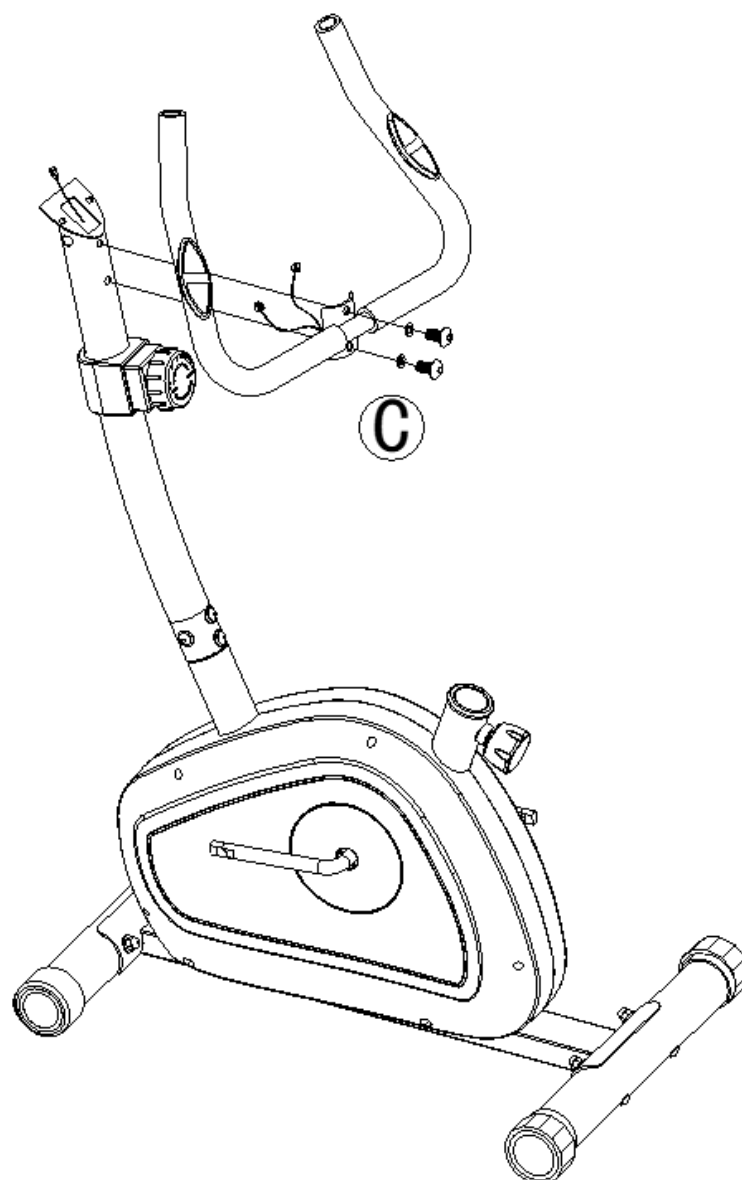


MONTAŻ RAMY GŁÓWNEJ

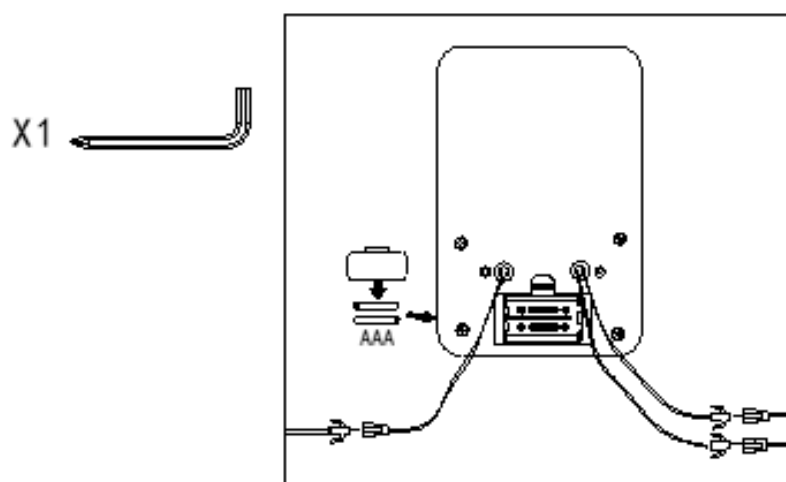


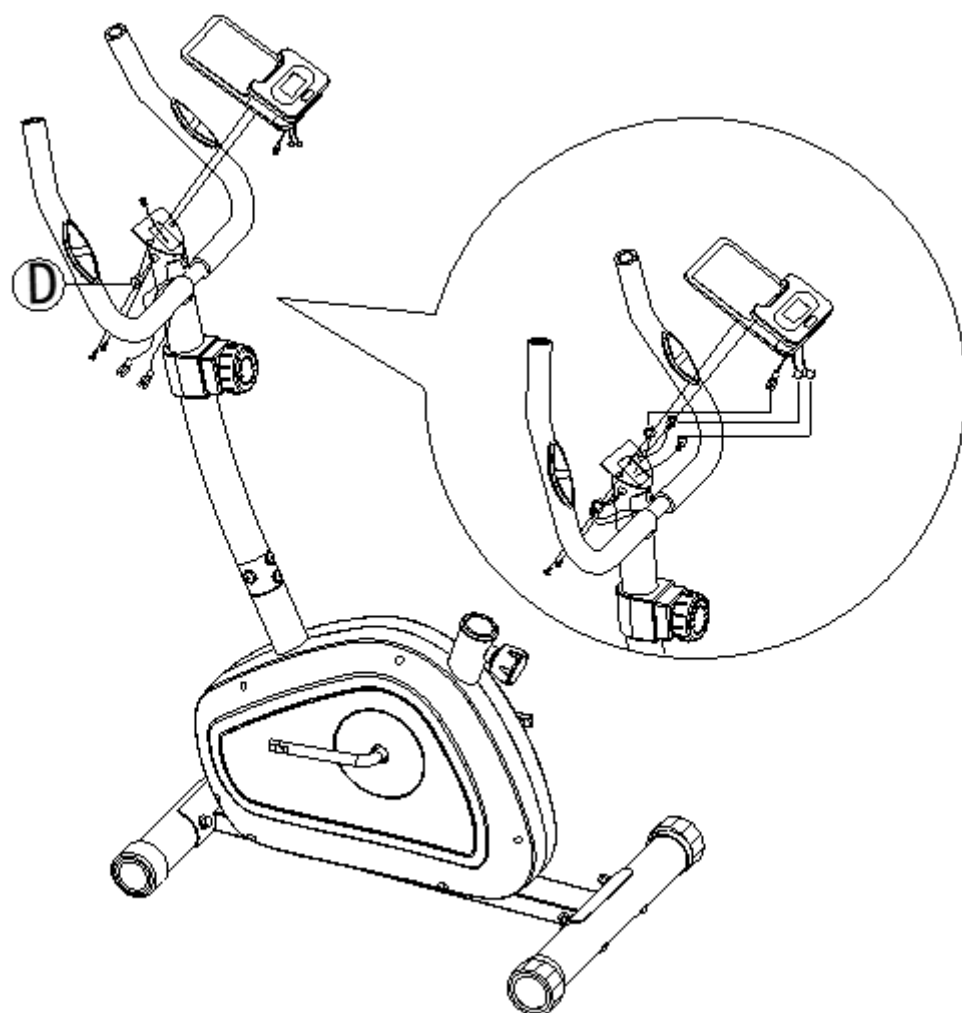
Podczas instalacji pokręta regulacji oporu usuń zaślepkę zabezpieczającą!

MONTAŻ PORĘCZY

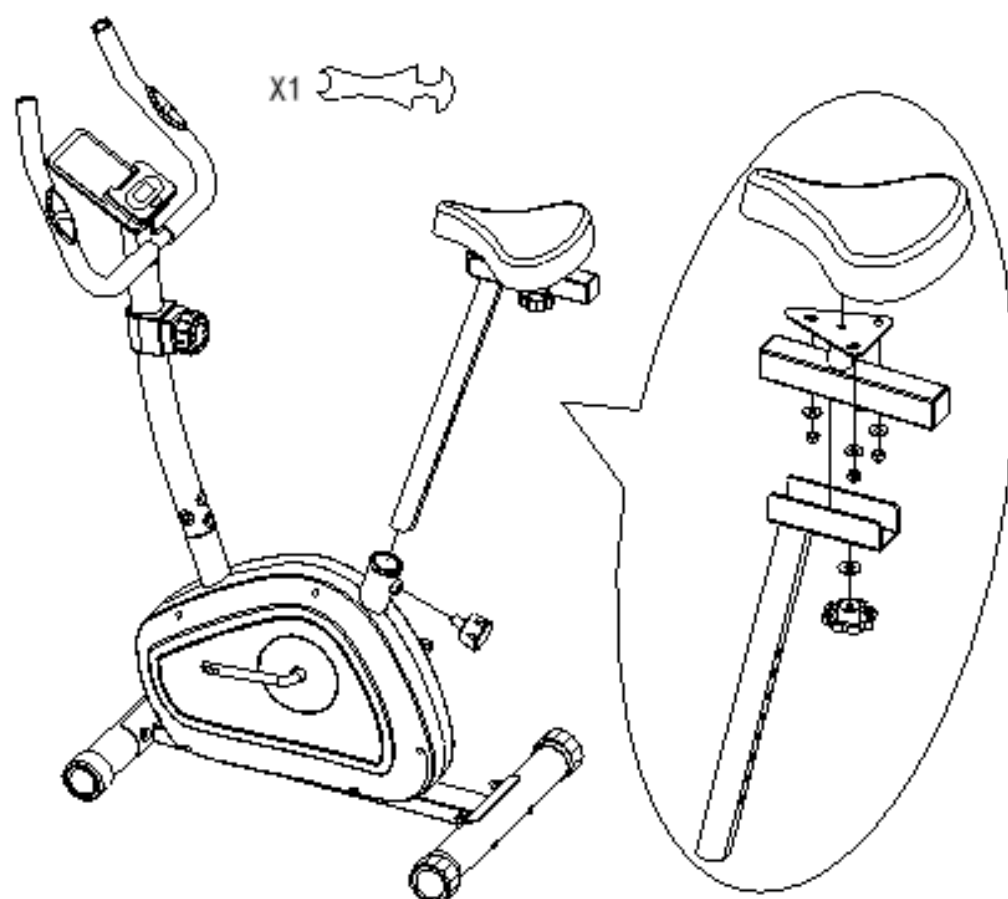


MONTAŻ WYŚWIETLACZA

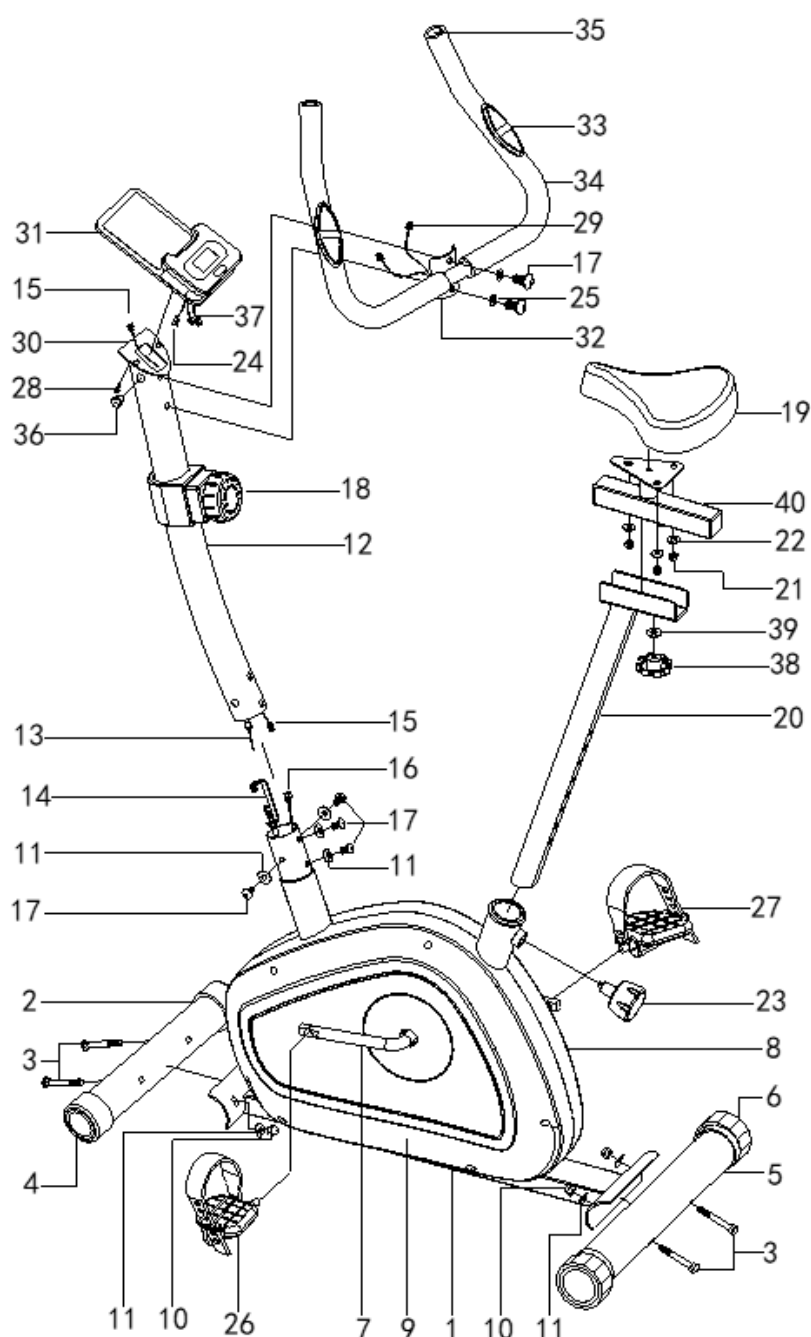
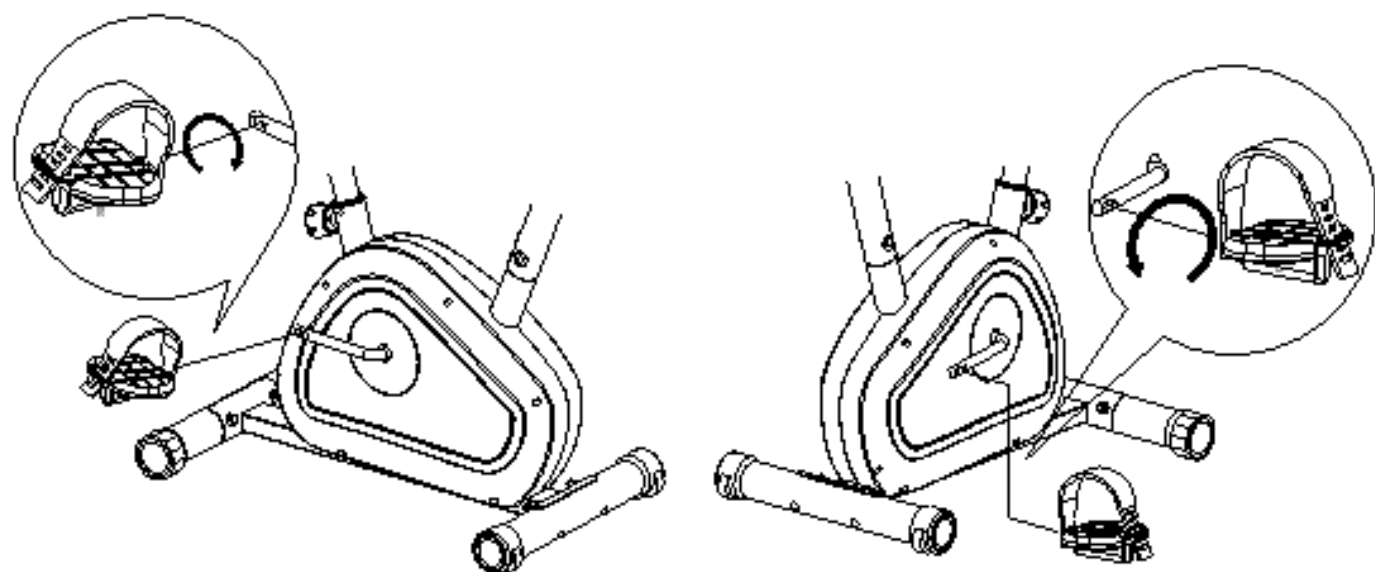




MONTAŻ SIEDZISKA



MONTAŻ PEDAŁÓW



Lista części		
Nr.	Opis	Ilość
1.	Rama główna	1
2.	Stabilizator przedni	1
3.	Śruba (M8*60)	4
4.	Zaślepka	2
5.	Tylny stabilizator	1
6.	Tylna zaślepka	2
7.	Ramię korby (L+P)	1
8.	Ośłona prawa	1
9.	Ośłona lewa	1
10.	Nakrętka (M8)	4
11.	Podkładka ($\varnothing$ 8)	8
12.	Przedni słupek	1
13.	Górny przewód	1
14.	Dolny uchwyt na kabel	1
15.	Górny czujnik	1
16.	Dolny czujnik	1
17.	Śruba z kluczem imbusowym (M8*15)	6
18.	Pokrętło regulacji napięcia	1
19.	Siedzisko	1
20.	Sztyca siedziska	1
21.	Nakrętka zabezpieczająca (M8)	3
22.	Podkładka ($\varnothing$ 8)	3
23.	Pokrętło regulacji	1
24.	Przewód czujnika wyświetlacza	1
25.	Podkładka ($\varnothing$ 8* $\varnothing$ 16)	2
26.	Pedał lewy	1
27.	Pedał prawy	1
28.	Śruba mocująca (M5*10)	2
29.	Przewód	2
30.	Wspornik wyświetlacza	1
31.	Wyświetlacz	1
32.	Podłokietnik	1
33.	Czujnik tętna	2
34.	Uchwyt z pianki	2
35.	Zaślepka	2
36.	Wtyczka	1
37.	Przewód czujnika tętna	2
38.	Pokrętło regulacji siedziska	1
39.	Podkładka (Ø10)	1
40.	Wspornik podtrzymujący siedzisko	1

PANEL STEROWANIA



Montaż baterii

Umieść dwie baterie typu AAA o napięciu 1,5 V w komorze baterii na tylnej stronie monitora. (Przy każdym wyjęciu baterii, wszystkie ustawienia funkcji zostaną przywrócone do stanu początkowego.)

Automatyczne włączanie/wyłączanie

Po rozpoczęciu ćwiczeń przez użytkownika, na ekranie pojawią się automatycznie dane dotyczące treningu. Po zakończeniu ćwiczeń, jeśli monitor pozostaje wyłączony przez więcej niż 256 sekund, ekran zostanie wyłączony, a wszystkie dane funkcji pozostaną zachowane. Gdy użytkownik ponownie rozpocznie ćwiczenia, monitor zostanie włączony.

****Aby zresetować wszystkie ustawienia funkcji (z wyjątkiem licznika kilometrów), przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy.**

Automatyczne skanowanie

Po włączeniu monitora lub naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu LCD, zostaną wyświetlone kolejno wszystkie dane funkcji: Czas-Kalorie-Prędkość - Dystans - Licznik kilometrów - Puls. Każda z tych wartości zostanie wyświetlona przez 6 sekund.

Prędkość

Pokaże aktualną prędkość treningu w zakresie od 0,0 do 999,9 KPH lub MPH. Użytkownik może także nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość prędkości.

Dystans

Wyświetli przebytą odległość w zakresie od 0,0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby zobaczyć wartość odległości.

Czas

Pokaże czas trwania treningu w zakresie od 00:00 do 99:59. Użytkownik może także nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość czasu treningu.

Kalorie

Pokaże zużycie kalorii podczas treningu w zakresie od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby zobaczyć ilość spalonych kalorii.

Licznik kilometrów

Pokaże całkowitą przebytą odległość w zakresie od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby zobaczyć wartość licznika przebiegu.

Uwaga:

Jeśli komputer wyświetla nieprawidłowo, proszę ponownie zainstalować baterie i spróbować ponownie.

Specyfikacja baterii: 1,5V AAA (2 sztuki).

Baterie muszą być wyjęte z urządzenia przed jego utylizacją i należy je bezpiecznie usunąć.

UWAGA! Systemy monitorowania pulsu mogą być niedokładne. Nadmierna aktywność fizyczna może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

- Zmień baterię. Aby zmienić baterię w komputerze, przesun go z uchwytu, zdejmij pokrywę baterii na tylnej części konsoli komputera, i wyjmij baterie. Zastąp je bateriami typu AAA. Na koniec załóż z powrotem pokrywę na konsolę i przesun komputer z powrotem na uchwyt.
- Komputer nie działa poprawnie. Jeśli twój komputer działa nieprawidłowo, sprawdź, czy dolny przewód czujnika jest podłączony do górnego przewodu czujnika i upewnij się, że górny przewód czujnika jest wpięty do komputera. Po sprawdzeniu powyższego, jeśli komputer nadal nie działa poprawnie, upewnij się, że baterie są prawidłowo zainstalowane w komputerze i że baterie wciąż działają.
- Brak oporu. Jeśli na rowerze brak oporu, upewnij się, że górny przewód napięcia jest podłączony do dolnego przewodu napięcia.

ZACHOWANIE

- Przed rozpoczęciem korzystania z roweru, zawsze upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokładnie dokręcone.
- Wykorzystana bateria stanowi odpad niebezpieczny, proszę o prawidłowe jej utylizowanie, nie wyrzucając jej do kosza na śmieci.
- W przypadku ostatecznej utylizacji urządzenia, należy wyjąć baterie z komputera i utylizować je osobno jako odpady niebezpieczne.

UTYLIZACJA BATERII

- Wykorzystana bateria stanowi odpad niebezpieczny - proszę o jej prawidłową utylizację, nie wyrzucając jej do kosza na śmieci.
- W przypadku ostatecznej utylizacji urządzenia, należy wyjąć baterie z komputera i utylizować je osobno jako odpady niebezpieczne.
- Przechowuj baterie poza zasięgiem małych dzieci. Baterie są niezwykle niebezpieczne w przypadku połknięcia. Jeśli doszło do połknięcia baterii, należy niezwłocznie skonsultować się

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

URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ KLASY HC 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.

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. Określoną sprawność wytrzymałościową 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.



Podnoszenie ramienia

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha przez jedno uderzenie. Następnie podnieś lewe ramię przez jedno uderzenie, jednocześnie opuszczając prawe ramię.



Rozciąganie mięśni łydki i Achillesa

Oprzyj się o ścianę, z lewą nogą z przodu prawej i rękami wyciągniętymi przed siebie. Zachowaj prawą nogę wyprostowaną, a lewą stopę na podłodze. Następnie zegnij lewą nogę i przechyl biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj, a następnie powtórz to samo na drugą stronę przez 15 sekund.



Dotyk palcami

Powoli pochyl się w przód z bioder, pozwalając swojemu plecowi i ramionom się zrelaksować, gdy sięgasz w kierunku palców stóp. Sięgnij jak najdalej w dół i wytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie bokiem

Rozszerz ramiona na boki i kontynuuj ich unoszenie, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko w kierunku sufitu, jak to możliwe, przez jedno uderzenie. Poczuj rozciąganie się wzdłuż prawej strony. Powtórz tę czynność z lewą ręką.



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

