



*ES600*



**PRODUCENT:**



**STYLE FITNESS GMBH  
JOHNSON HEALTH TECH.  
ELISABETHSTRABE 2  
50226 FRECHEN**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.  
ul. SYROKOMLI 16  
03-335 WARSZAWA  
tel. 22/ 8110102, 8110739, 6744142  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.visionfitness.pl](http://www.visionfitness.pl)**

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.**

#### **UWAGA!**

- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zgodnie z instrukcją obsługi.
- Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
- Nie zdejmuj stóp z pedałów, gdy są w ruchu.
- Po zakończeniu treningu, przekręć pokrętkę regulacji oporu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara lub pchnij w dół pokrętkę regulacji oporu, tak by zwolnić koło zamachowe i zmniejszyć ryzyko wypadku.
- Nie schodź z roweru dopóki pedały oraz koło zamachowe są w ruchu.
- Nie rozpędzaj się dopóki nie nabierzesz wprawy w jeździe na tego typu rowerze.
- Zwiększ opór jeśli chcesz pedałować na stojąco.
- Do ćwiczenia zakładaj odpowiednie obuwie, ubranie sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Nic nie wkładaj w otwory, które znajdują się w rowerze.
- Regularnie sprawdzaj stan techniczny roweru.
- Ni korzystaj z roweru jeśli podejrzewasz, że może być wadliwy lub uszkodzony.
- **Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.**

#### **DANE TECHNICZNE**

**RAMA** – stal pokryta cynkiem

**KOŁO ZAMACHOWE** – 21,5kg

**WKŁAD SUPORTU** – Cr-Mo

**KORBA** – utwardzona termicznie stal węglowa

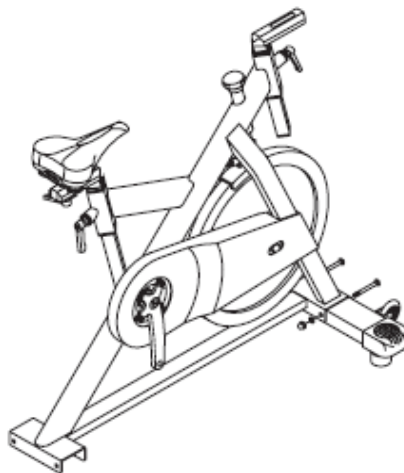
**WAGA** – 61,5kg

#### **MONTAŻ**

Klucze: 4mm klucz ampulowy, 5mm klucz ampulowy, 15mm klucz do pedałów

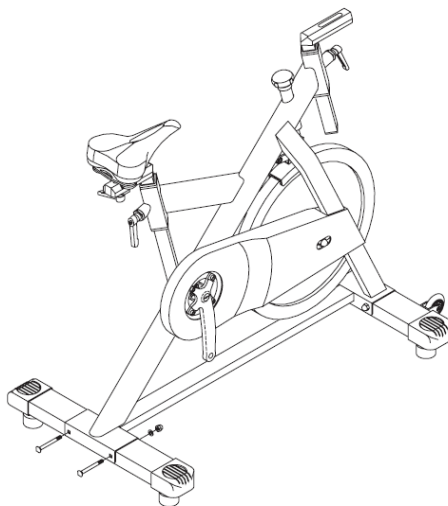
1.

- Odkręć śruby, podkładki, nakrętki znajdujące się na złączeniu przedniej podstawy z ramą roweru.
- Zdejmij plastikową rozpórkę, która znajduje się wewnątrz przedniej podstawy roweru.
- Przymocuj przy pomocy śrub, nakrętek oraz podkładek podstawę przednią. Koło powinno być zwrócone do przodu.



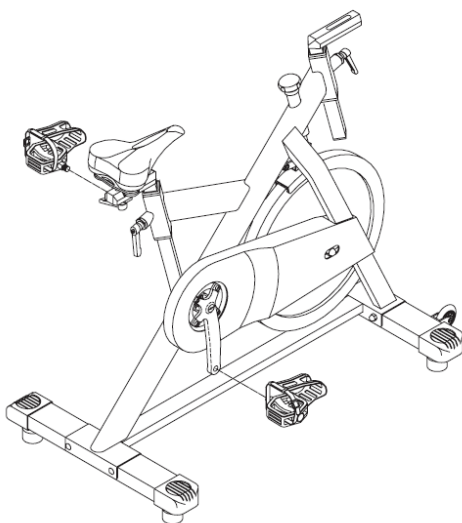
2.

- Odkręć śruby, podkładki, nakrętki znajdujące się na złączeniu tylnej podstawy z ramą roweru.
- Zdejmij plastikową rozpórkę, która znajduje się wewnątrz tylnej podstawy roweru.
- Przymocuj przy pomocy śrub, nakrętek oraz podkładek podstawę tylną.



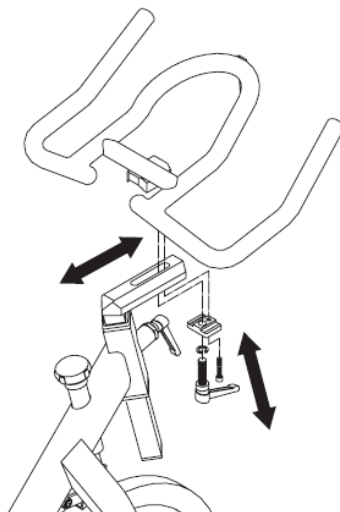
### 3. PEDAŁY

- Przymocuj pedały do korby. Pedały są oznaczone prawy (R) oraz lewy (L). Niewielka ilość smaru pomoże przy nakręcaniu pedałów. Uważaj by nie uszkodzić gwintu. Dokręć pedały kluczem do pedałów 15mm. Pedały dokręca się w kierunku przodu roweru.



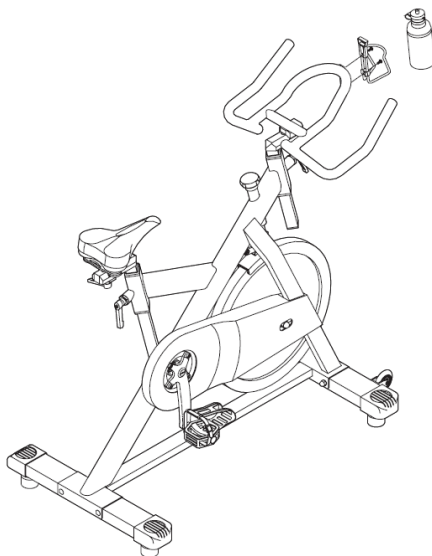
### 4. KIEROWNICA

- Ustaw kierownicę na sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej. Dokręć śruby 5mm kluczem ampulowym.
- Włóż zacisk przez wkład suportu w kierownicę. Przekręć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i zaciśnij.
- By ustawić kierownicę i przekręć zacisk. Następnie przesuń kierownicę na wybraną pozycję. Jeśli kierownica przesuwa się opornie, poluzuj bardziej zacisk.



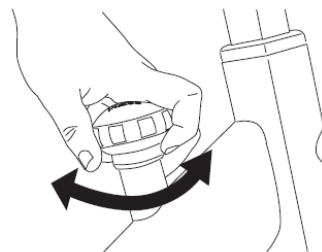
#### 5. KOSZYK NA BIDON

- Przymocuj koszyk na bidon na kierownicy, tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej. Skorzystaj z 4mm klucza ampulowego.



#### REGULACJA OPORU

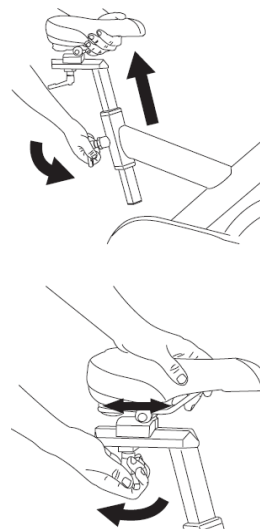
Pokrętko regulacji oporu znajduje się poniżej kierownicy na ramie roweru. Aby zwiększyć opór pedałowania przekręć pokrętko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór pedałowania należy pokrętko regulacji oporu przekręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



## USTAWIENIE SIODEŁKA

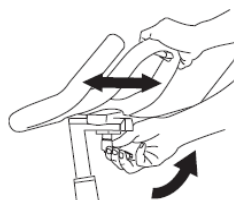
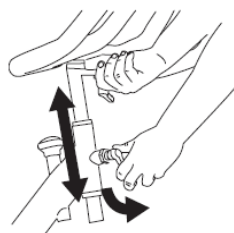
Upewnij się czy siodełko jest prawidłowo dopasowane zanim rozpoczniesz trening.

- Dopasuj odpowiednio wysokość siodełka, tak by kolano było lekko ugięte, gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji.
- Po ustawieniu siodełka w pionie wyreguluj pozycję siodełka w poziomie, tak by stopy znajdowały się na godzinie 3 i 9, a kolana znajdowały się nieco powyżej osi pedałów.
- Zapamiętaj ustawienie siodełka na kolejne treningi.



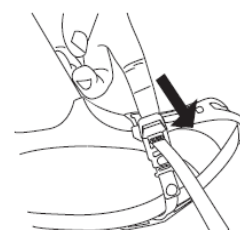
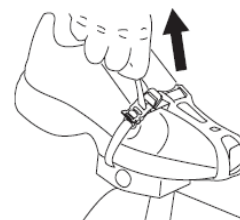
## USTAWIENIE KIEROWNICY

Kierownicę można ustawić, tak by symulować pozycję górnej części ciała podczas jazdy na rowerze szosowym. Dla początkujących rowerzystów kierownica jest umieszczona nieco wyżej niż siodełko. Bardziej zaawansowani cykliści preferują ustawienie kierownicy w niższej pozycji.



## REGULACJA PASKÓW PEDAŁÓW

Wsuń stopę w nosek. Zapnij pasek i zaczep końcówkę. Powtórz czynność z drugą stopą. Upewnij się czy masz stopy zwrócone ku przodowi. By wyjąć stopę z noska naciśnij plastikowy klips, by poluzować pasek.

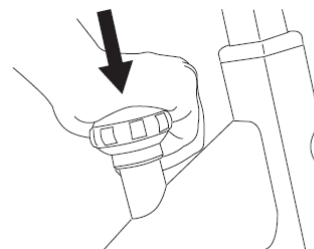


## **UWAGA!**

Nawet jeśli skończysz pedałować lub ześlizgnie Ci się noga to pedały i tak będą się poruszać. Nie schodź z roweru, nie zdejmuj stóp z pedałów dopóki nie przestanie się poruszać koło zamachowe oraz pedały.

By zatrzymać poruszanie się pedałów:

- Zwalniaj stopniowo, aż całkowicie się zatrzymasz.
- Naciśnij pokrętkę regulacji oporu, by zatrzymać się.
- Zwiększ opór pedałowania poprzez przekręcenie pokrętki regulacji oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż całkowicie się zatrzymasz.



## **PRZEMIESZCZANIE**

Rower wyposażony jest w kółka transportowe. Upewnij się czy zaciski są odpowiednio zamknięte. Złap za kierownicę, tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej. Następnie przytrzymaj stopą podstawę przednią roweru i przechyl powoli rower w swoim kierunku. Przetaw rower na wybrane miejsce.



## **POZIOMOWANIE**

Po ustawieniu roweru należy go wypoziomować nóżkami regulującymi, które znajdują się od spodu podstaw. Po ustawieniu właściwej pozycji zablokuj nóżki regulujące nakrętkami.



## KONSERWACJA

- Rower powinien być ustawiony w chłodnym pomieszczeniu o niewielkiej wilgotności.
- Przed każdym treningiem sprawdzaj stan techniczny roweru, a w szczególności pedałów.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
- Okresowo sprawdzaj stan techniczny korby oraz wkładu suportu.
- Dokonuj regularnego przeglądu stanu technicznego roweru.

## Trening

**Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem.**

### Jak często ćwiczyć?

Zaleca się ćwiczenie co najmniej 3-4 razy w tygodniu. Jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów szybciej osiągniesz zamierzony efekt trenując częściej. Wielu osobom pomaga określenie konkretnej godziny na codzienny trening. Nie jest istotne czy jest to rano czy wieczór, lecz trzymanie się planu., ustalenie godziny, którą można poświęcić na regularne ćwiczenie. Powodzenia!

### Jak długo ćwiczyć?

By ćwiczenia aerobowe były efektywne zaleca się wykonywanie ich przez ok. 24-32 minuty. Przy czym powinno zaczynać się powoli i stopniowo wydłużać czas poświęcany na trening. Jeśli prowadzisz „siedzący” tryb życia powinieneś zacząć od treningu 5 minutowego. Twoje ciało potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej aktywności. Natomiast jeśli twoim celem jest utrata zbędnych kilogramów powinieneś ćwiczyć przy niewielkim obciążeniu, ale za to przez stosunkowo długi czas. Przy tego typu treningach zaleca się ćwiczenie przez ok. 30minut dziennie.

### Jak intensywnie ćwiczyć?

Intensywność treningu jest zależna przede wszystkim od celu jaki sobie wyznaczyliśmy. Z pewnością inaczej będzie wyglądał trening jeśli przygotowujesz się do biegu na 10km, a inaczej jeśli twoim celem jest ogólna poprawa kondycji fizycznej (mniej intensywny niż pierwsza opcja). Jednak bez względu na cel jaki mamy przed sobą należy zawsze rozpoczynać trening powoli.

### Wysiłek

Jedną z metod na sprawdzenie intensywności treningu jest ocena własnego wysiłku jaki został włożony w wykonywanie ćwiczenia (RPE). Jeśli podczas treningu jesteś zbyt zaspany by prowadzić rozmowę to jest to z pewnością oznaka dla Ciebie, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Nie należy ćwiczyć do upadłego, trening powinien sprawiać przyjemność, a więc jeśli nie możesz złapać oddechu to oznacza to, że powinieneś zwolnić. Zwracaj uwagę również na inne oznaki zmęczenia. Zwiększenie intensywności treningu jest bezpośrednio związane ze wzrostem pulsu, a więc by kontrolować wysiłek (RPE). Wg. Skali od 0 do 10 RPE zaleca się trening pomiędzy 3 a 5. Dlatego też bardziej dokładną metodą kontrolowania wysiłku fizycznego jest kontrola tętna.

## TARGET HEART RATE

Jest to procent maksymalnego rytmu pracy serca. Będzie różny dla różnych osób w zależności od wieku, kondycji fizycznej..itd. Puls w trakcie treningu powinien wynosić 55%-85% maksymalnego rytmu pracy serca. Oblicza się go poprzez odjęcie od 220 wieku. W ten sposób określamy poziom pulsu przy jakim powinniśmy trenować. Np.: Jeśli masz 30 lat to maksymalny rytm pracy serca wynosi 190 (220 – 30). A więc wg. Tabeli poziom pulsu przy jakim powinieneś trenować to 104 – 161 uderzeń na minutę, co stanowi 55% - 85% ze 190.

85%	178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%	157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%	136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%	115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
AGE	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

## Program fitness

### Rozgrzewka

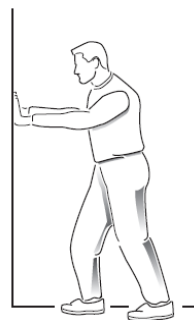
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

#### Rozciąganie:

Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

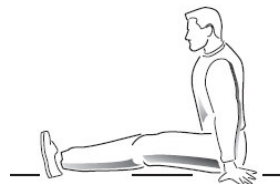
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.



- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.



- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.



Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening.

Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



## Cele treningu

Przy ustawianiu treningu ważne jest określenie celów, dla których się ćwiczysz.

Czy twoim głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów? Kształtowanie sylwetki? Odstresowanie? Budowanie masy mięśniowej? Ogólna poprawa kondycji fizycznej? Określenie celu ćwiczenia pozwoli Ci na stworzenie programu dopasowanego do twoich potrzeb.

Określ swoje cele. Im bardziej masz je sprecyzowane, tym łatwiej będzie zaobserwować postęp jaki wykonałeś w trakcie kolejnych sesji treningowych. Jeśli twoje zamierzenia są długoterminowe podziel je na segmenty miesięczne, tygodniowe. Pamiętaj jednak, że zamierzenia krótkoterminowe są zawsze łatwiejsze do osiągnięcia, przy długoterminowych założeniach szybko możesz stracić motywację.

Wyświetlacz zapewnia pomiar i rejestrację danych dotyczących poszczególnych funkcji takich jak: czas trwania treningu, przebyty dystans czy ilość spalonych kalorii. Rejestracja odczytów po każdej sesji treningowej może pomóc w sprawdzeniu postępu jaki się wykonało od rozpoczęcia regularnych treningów.

Poniżej znajdują się tabele, w których można wpisywać dane dotyczące każdego treningu. Skopiuj je, tak by stworzyć dziennik i z czasem sprawdzić jaki postęp zrobiłeś od rozpoczęcia treningów.

### TYDZIEŃ

Dzień	data	Dystans	Kalorie	czas	Komentarz
Niedziela					
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					

**Wynik całego tygodnia:**

### MIESIĄC

Tydzień	dystans	Kalorie	Czas
1			
2			
3			
4			

**Wynik całego miesiąca:**