

SPOKEY®

FIT Line



ROWER MAGNETYCZNY

IDAHO

Model: 84702



INSTRUKCJA OBSŁUGI

- ✓ Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.
- ✓ Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
10. Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
11. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
12. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
13. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NA URZĄDZENIU NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

ZA EWENTUALNE KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI.

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 36,2 kg

Koło zamachowe – 10 kg

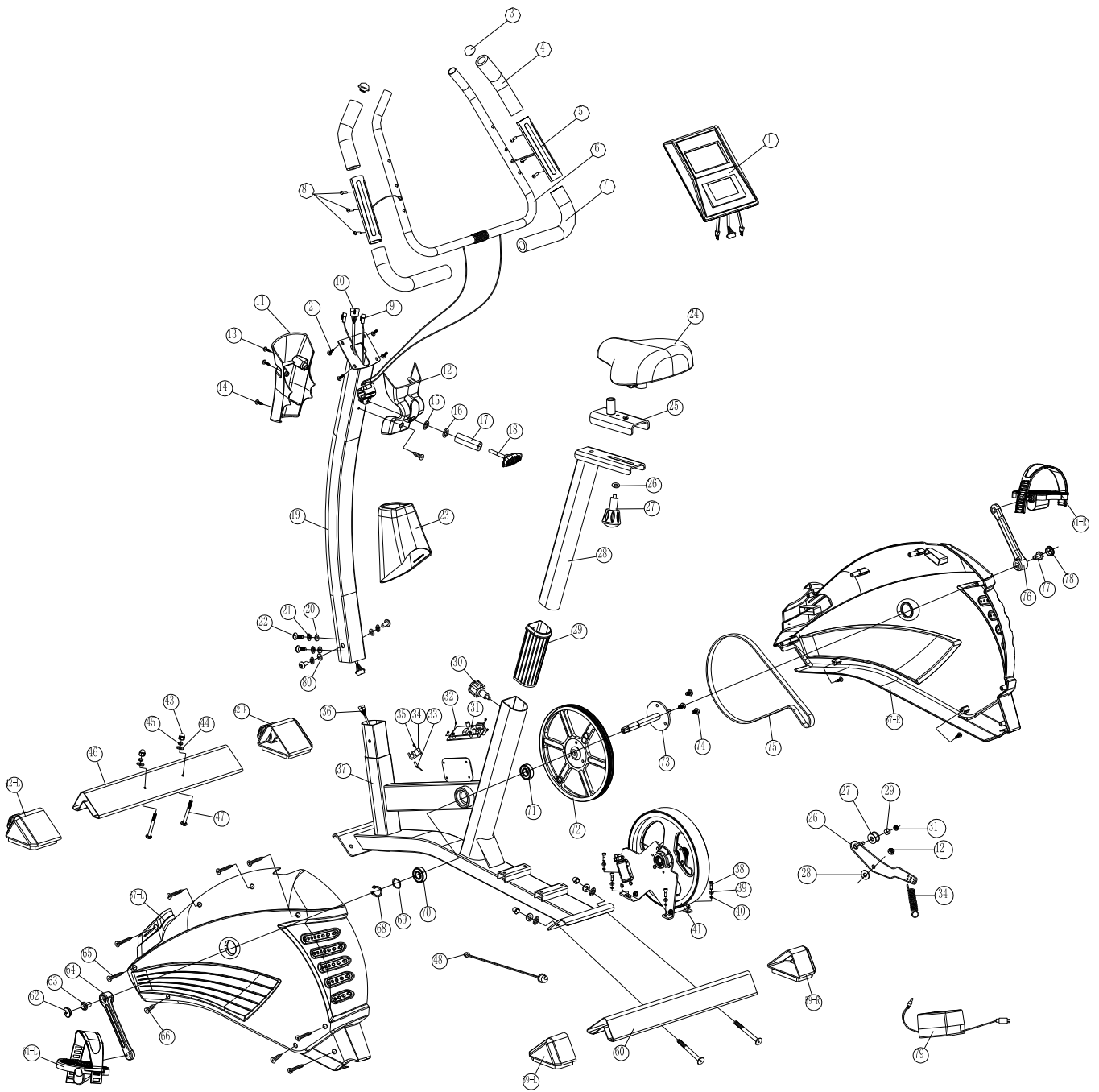
Rozmiar po rozłożeniu – 112,2 x 55,6 x 139,9 cm

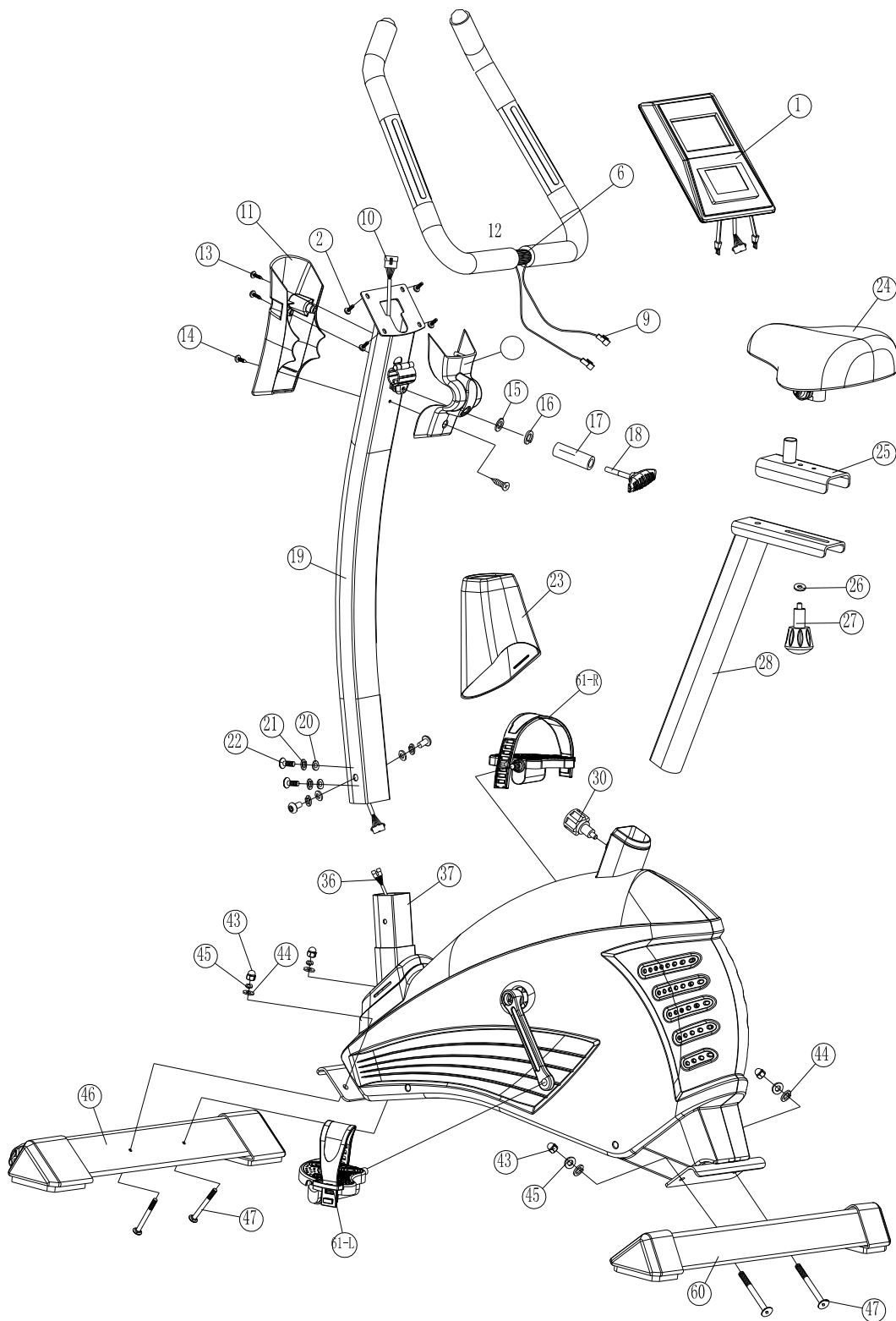
Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg

LISTA CZĘŚCI

L.p.	Opis	Specyfikacja	Ilość	L.p.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Licznik		1	39	Koło zamachowe EMS	φ265x40	2
2	Wkręt		4	40	Końcówki przedniego stabilizatora		2
3	Zaślepka	7/8"	2	41	Nakrętka	M8	4
4	Uchwyt piankowy	φ20x5T	2	42	Przedni stabilizator	58x100	1
5	Czujniki pulsu	15B	2	43	Płaska podkładka	φ8xφ19x2t	1
6	Kierownica	φ25.4	1	44	Wkręt	M8x40L	4
7	Uchwyt piankowy	φ20x5Tx270L	2	45	Pedał lewy i prawy	E16	2
8	Wkręt	ST3x10L	6	46	Lewa korba	方孔9/16"	1
9	Górny przewód licznika		1	47	Wkręt	M8x20L	1
10	Przednia osłona kierownicy		1	48	Prawa korba	方孔9/16"	1
11	Tylna osłona kierownicy		1	49	Wkręt	M4.2x50L	7
12	Wkręt	ST4.2x30	2	50	Wkręt	3/16"	4
13	Wkręt	M5x16L	2	51 a	Osłona	ABS	1
14	Płaska podkładka	φ8xφ13	1	51 b	Osłona	ABS	1
15	Sprężynowa podkładka	φ8.5x2.5	4	52	Profil	φ17	4
16	Tuleja	φ8xφ12	1	53	Falista podkładka	φ17.5	1
17	Pokrętło	M8x65L	1	54	Łożysko	6203	2
18	Kolumna kierownicy	55x62	1	55	Koło	φ260x6J	1
19	Zakrzywiona podkładka	φ8x2T	2	56	Oś korby	φ17	1
20	Wkręt	M8x16	4	57	Wkręt	45#	3
21	Śruba		4	58	Pasek	430J6	1
22	Siodelko	ND-24A	1	59	Końcówki tylnego stabilizatora	Ø8*Ø14*2	2
23	Podstawa siodelka	4T	1	60	Tylni stabilizator	58x100	1
24	Zakrętka		1	61	Wkręt	3/16"	16
25	Gałka	3/8"-16	1	62	Płaska podkładka	φ30xφ10.5	1
26	Trzon siodelka	45x51	1	63	Uchwyt koła pasowego	5T	1
27	Tuleja		1	64	Falista podkładka	φ10	1
28	Gałka	M16	1	65	Koło pasowe	φ37	1
29	PCB		1	66	Płaska podkładka	Φ8x2t	1
30	Wkręt	M5x12L	4	67	Nakrętka	M8	1
31	Czujnik	150L	1	68	Nakrętka	M10	1
32	Uchwyt czujnika		1	69	Płaska podkładka	φ10 .5	1
33	Wkręt	M5x10L	4	70	Sprężyna koła pasowego	φ20xφ3.0	1
34	Dolny przewód licznika	600L	1	71	Przewód	600L	1
35	Rama główna		1	72	Zasilacz		1
36	Wkręt	M6x16	4	73			
37	Sprężynowa podkładka	φ6x2t	4	74			
38	Płaska podkładka	φ6.5	4	75			

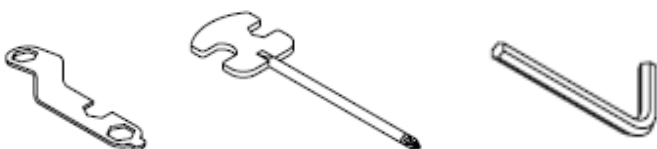
SCHEMAT





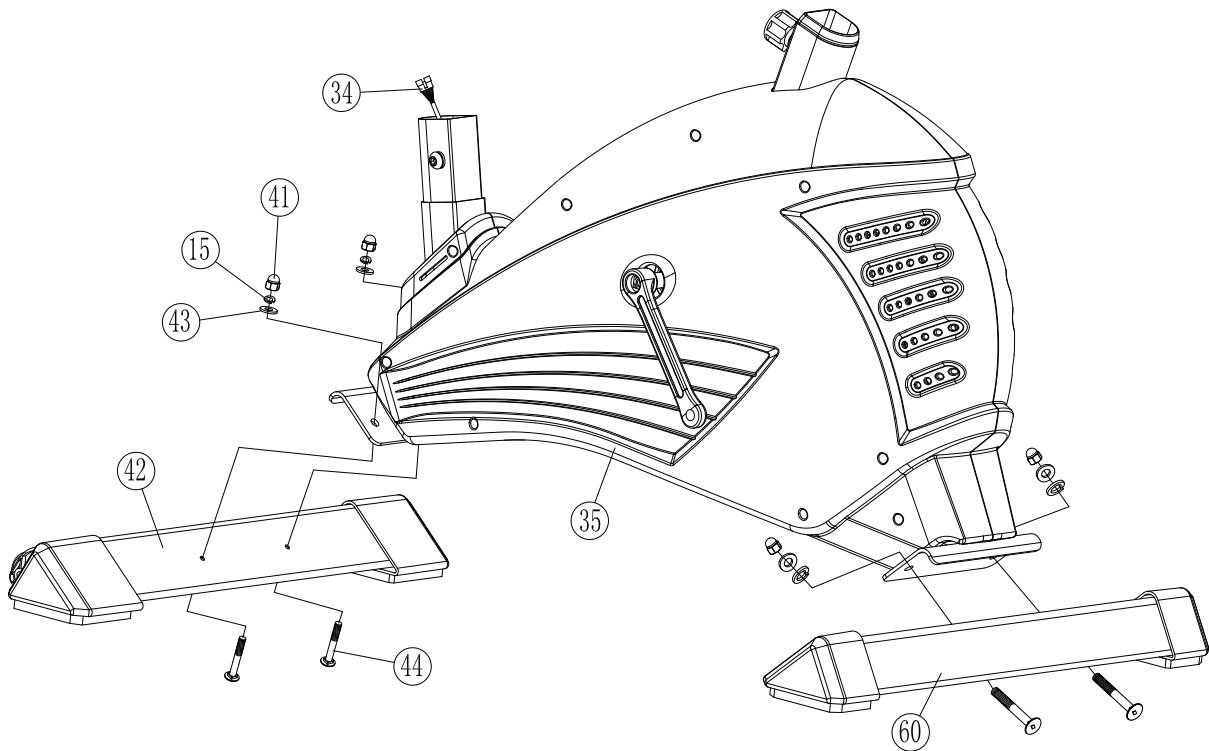
INSTRUKCJA MONTAŻU

Do montażu urządzenia należy użyć następujących narzędzi:

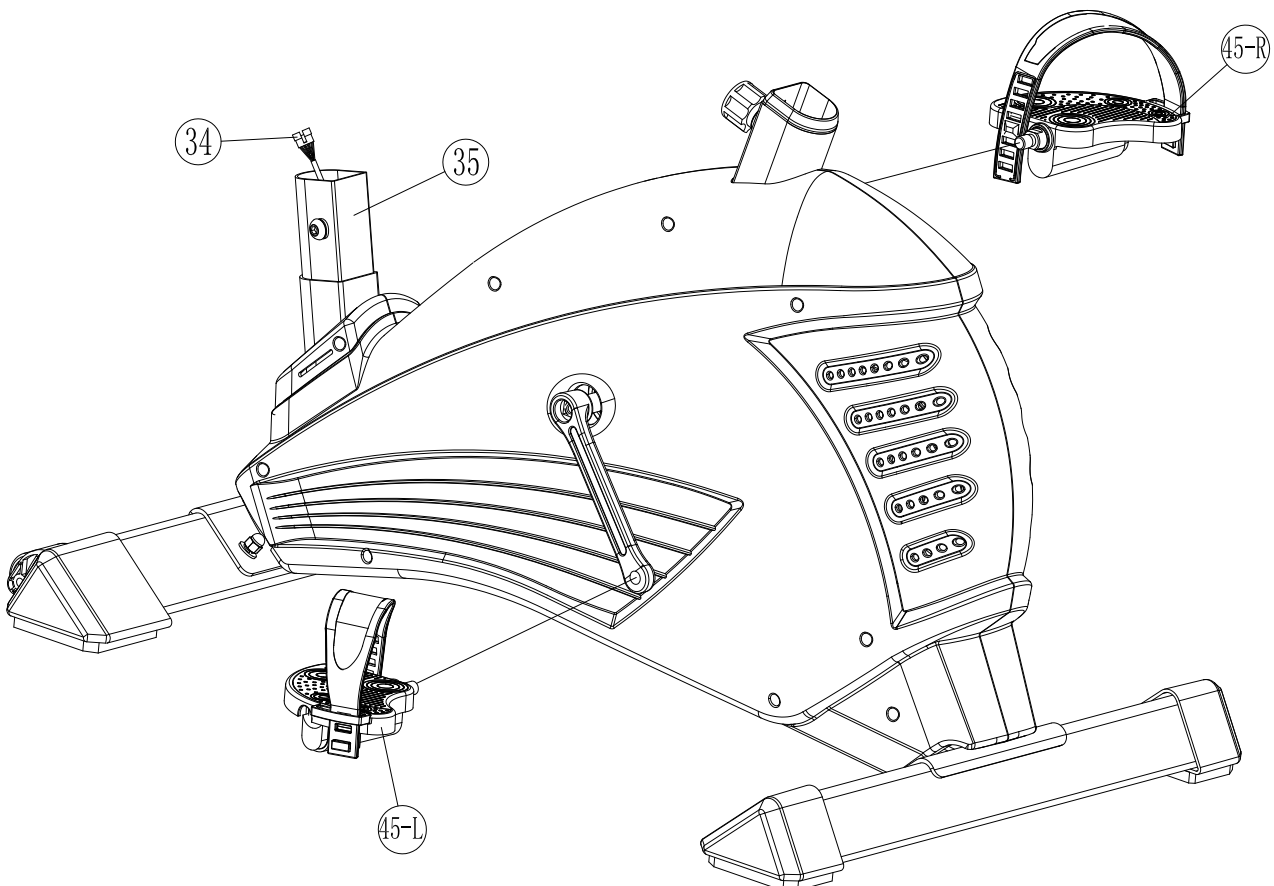


KROK 1

W celu połączenia przedniego (42) i tylnego stabilizatora (60) z ramą główną (35) użyj wkrętów (44), płaskich (43) i sprężynowych podkładek (15) oraz nakrętek (41).

**KROK 2**

Połącz pedały (45) z korbą zgodnie z rysunkiem poniżej. Upewnij się że są dobrze dokręcone. Uwaga: prawy pedały należy przykręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara, natomiast lewy pedały przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

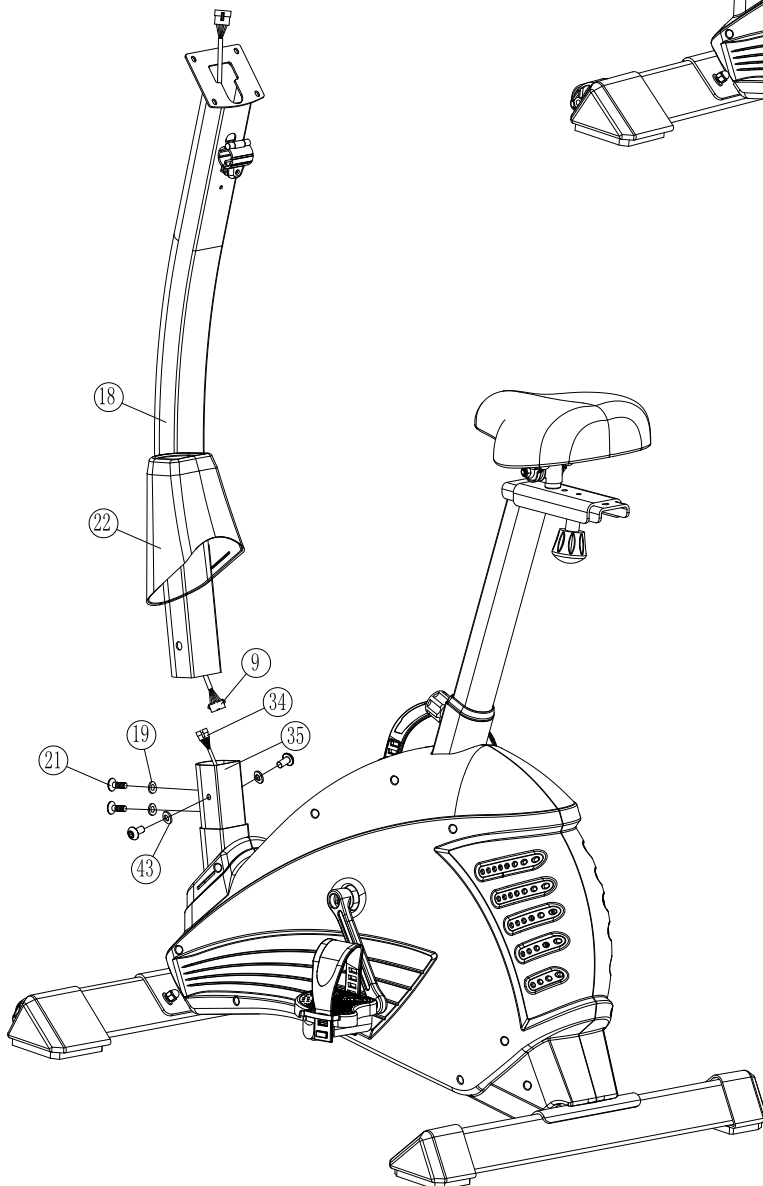
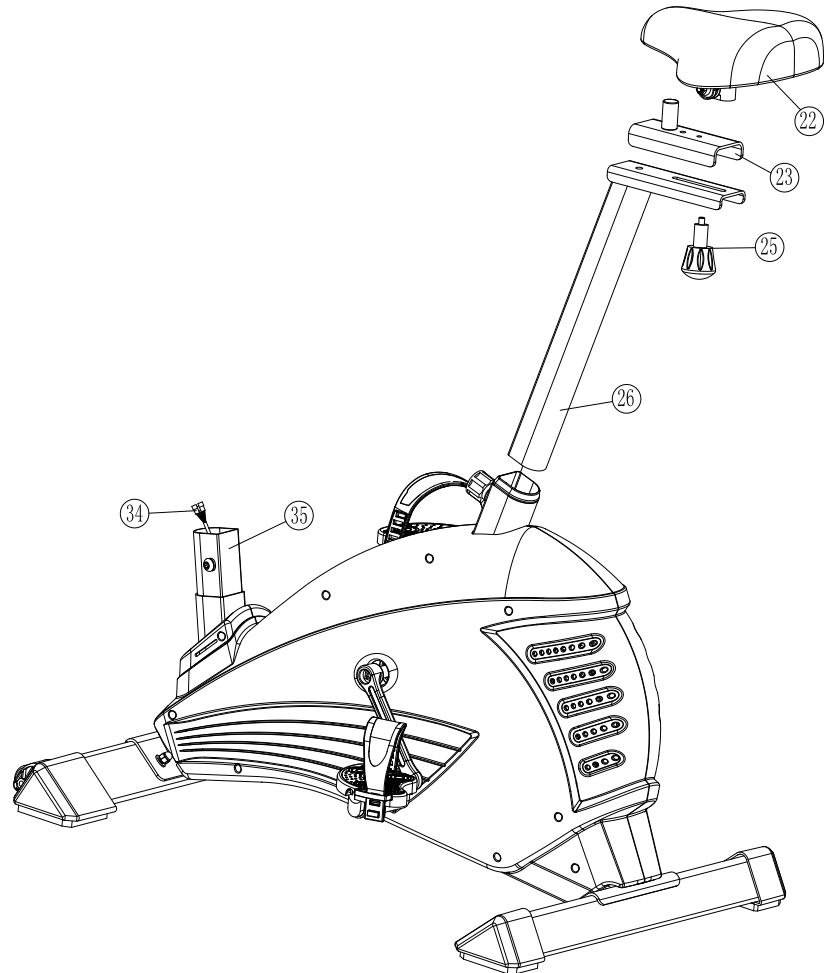


KROK 3

Kolejnym krokiem jest połączenie siodełka (22) z jego podstawą (23) i trzonem (26) za pomocą gałki (25).

UWAGA: Upewnij się, że trzon gałki jest umieszczony dokładnie w wybranym otworze przeznaczonym do regulacji położenia siodełka.

W celu regulacji pozycji siodełka należy poluzować gałkę (25). Po tej czynności można ustawić siodełko w odpowiedniej pozycji, a następnie dokręcić gałkę w celu zabezpieczenia wybranego ustawienia.

**KROK 4**

Proszę połączyć górny przewód licznika (9) z jego dolną częścią (34). Następnie proszę przykręcić kolumnę kierownicy (18) do ramy głównej (35) przy użyciu śrub (21), zakrzywionych (19) i płaskich (43) podkładek. Proszę nie zapomnieć o dodaniu ozdobnej, plastikowej osłony.

UWAGA: Proszę zachować ostrożność przy łączeniu kolumny kierownicy z ramą główną by nie uszkodzić przewodów.

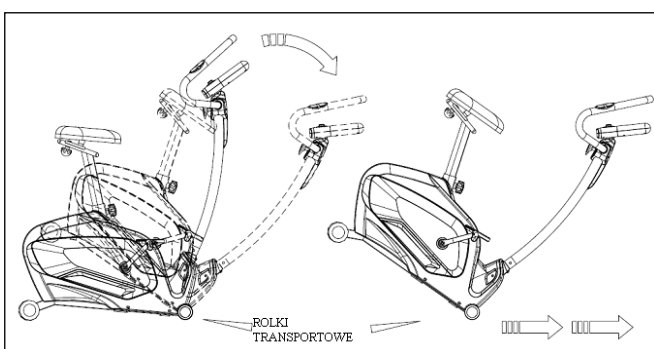
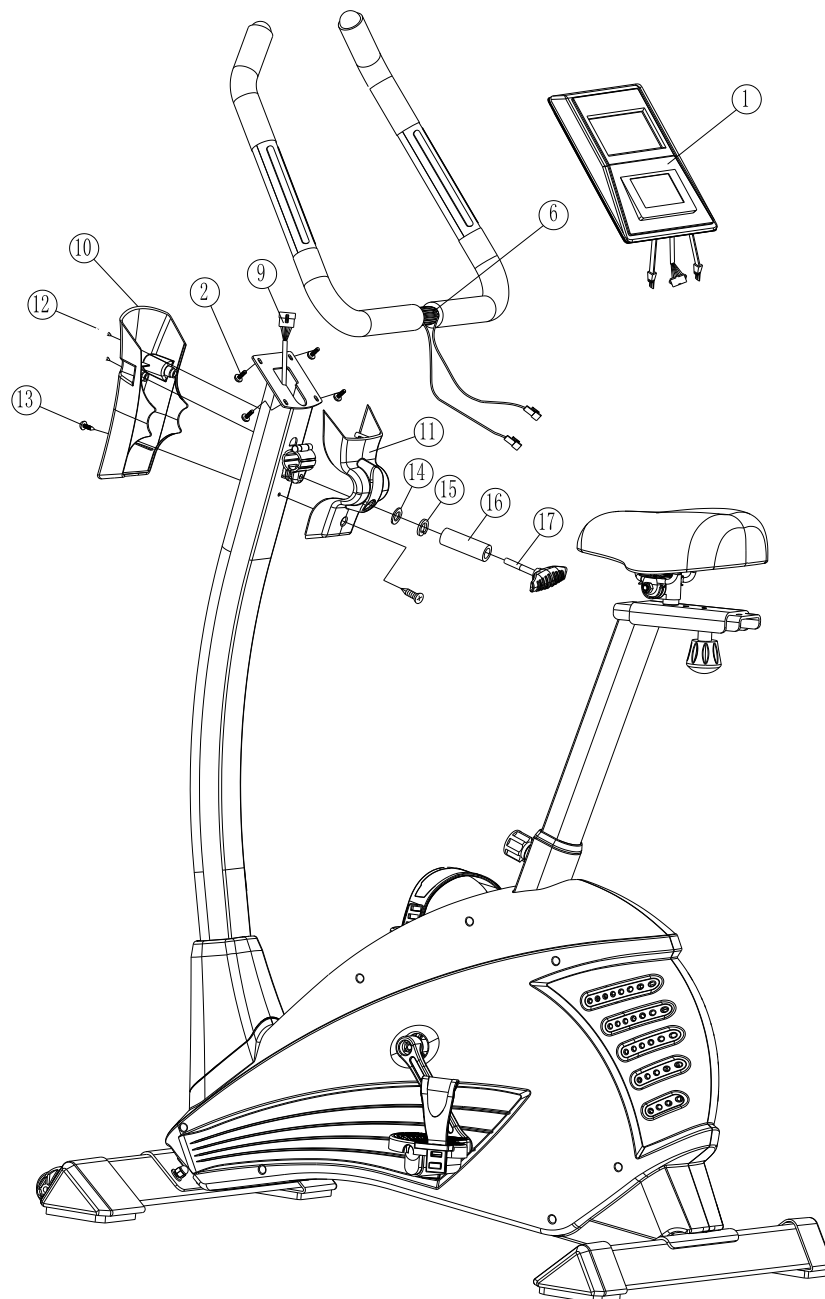
KROK 5

Proszę połączyć kierownicę (6) z jej kolumną (18) używając do tego celu przedniej (10) i tylnej (11) osłony, wkrętów (12,13), płaskich (14) i sprężynowych (15) podkładek oraz pokrętła (17). Proszę pamiętać by przy montażu pokrętła przeznaczonego do regulacji odpowiedniego położenia kierownicy dołożyć tulejkę (16).

Następnie należy wyciągnąć przewód licznika (9) przez otwór umieszczony w górnej części kolumny kierownicy (18) zgodnie z rysunkiem poniżej.

W celu dostosowania pozycji kierownicy odpowiedniej dla użytkownika należy poluzować pokrętło odkręcając je przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Po ustawieniu kierownicy we właściwej pozycji należy dokręcić pokrętło w prawą stronę.

Ostatnim krokiem jest połączenie przewodu (9) wystającego z kolumny kierownicy z przewodami licznika (1). Następnie proszę umieścić licznnik w odpowiedniej pozycji na szczycie kolumny kierownicy przy użyciu czterech wkrętów (2).

**PRZENOSZENIE URZĄDZENIA**

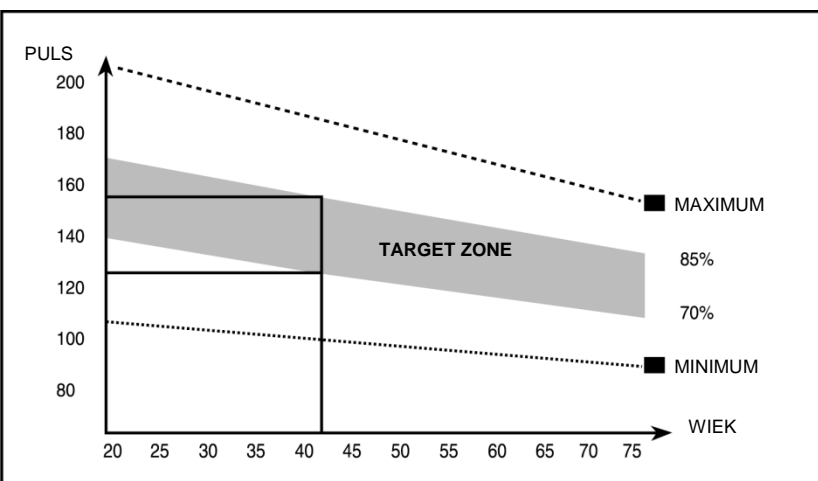
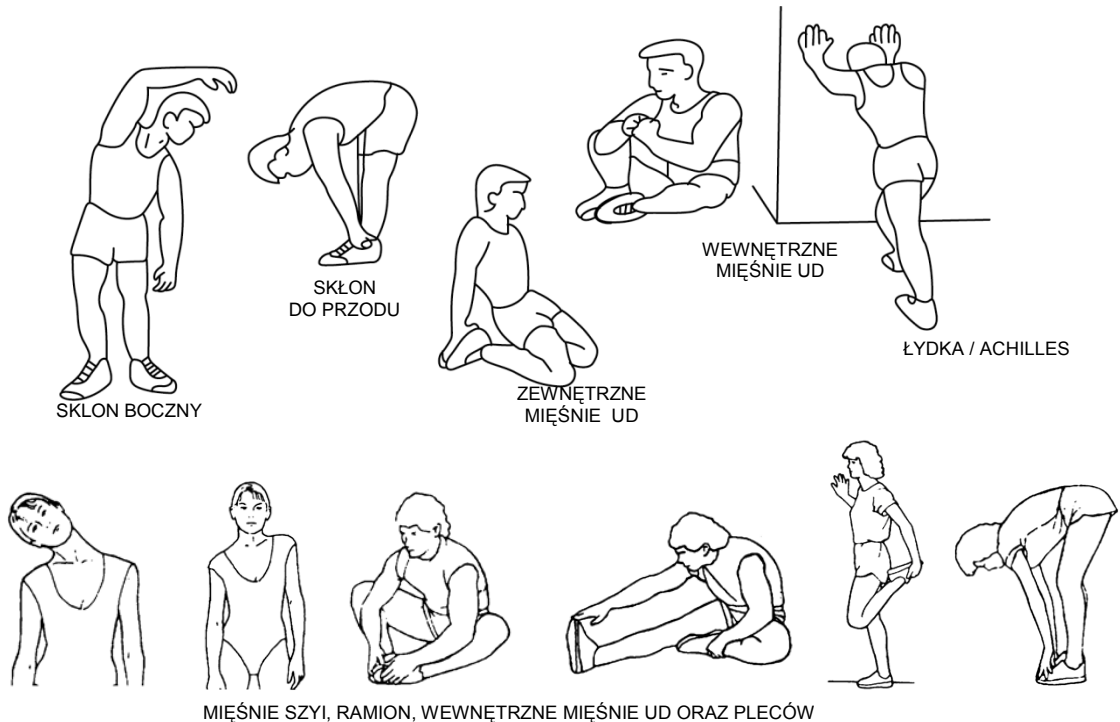
Ostrożnie unieś rower na przednie rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.

Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

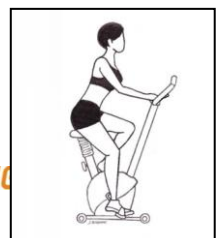
ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

BŁĄD URZĄDZENIA

Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone.

POZYCJA



Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek poniżej).

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

RZEŻBIENIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

UŻYTKOWANIE

REGULACJA OPORU

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości. Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.
- Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół wyreguluj odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.
- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

REGULACJA POŁOŻENIA KIEROWNICY

Położenie kierownicy można regulować poprzez odkręcenie pokrętła przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ustawienie jej w odpowiedniej pozycji. Następnie proszę pamiętać o dokręceniu pokrętła w celu zabezpieczenia ustawionej pozycji.

SPOSÓB HAMOWANIA ORAZ SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. Układ hamujący zależy od prędkości.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE (AUTO ON/OFF)

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz. Po włączeniu, wyświetlacz licznika zostanie podświetlony i zasygnalizuje włączenie trzema krótkimi sygnałami dźwiękowymi.
- Uwaga:** Jeżeli w ciągu 4 minut od momentu włączenia licznika, licznik lub urządzenie do ćwiczeń nie będzie używane, wówczas licznik przejdzie w stan uśpienia (SLEEP MODE). Rozruch pedałów rowera lub wybór dowolnego przycisku na liczniku spowoduje powrót licznika w stan gotowości.
- Pauza**
Sesję treningową można wstrzymać poprzez wybranie przycisku RESET. Pracę można wznowić po kolejnym wybraniu przycisku RESET.

PRZYCISKI



PRZYCISKI FUNKCJI	OPIS
MODE	Przycisk MODE służy do wprowadzenia pożądanego wartości lub wyboru programu treningowego. Przycisk ten miga gdy oczekuje na wprowadzenie kolejnych parametrów lub programu do wyboru.
RESET	Przycisk RESET służy do: -wstrzymania i wznowienia sesji treningowej, -powrotu do wcześniej wprowadzonych parametrów w czasie wprowadzania danych, -przytrzymanie tego przycisku przez 3 sekundy spowoduje zresetowanie i powrót licznika do ekranu powitalnego.
UP	Przycisk UP służy do zwiększania wartości wprowadzanych parametrów, np.: - TIME (czas), - DISTANCE (odległość). Podczas treningu przycisk UP zwiększy poziom oporu.
DOWN	Przycisk DOWN służy do zmniejszania wartości wprowadzanych parametrów. Podczas treningu, przycisk DOWN zmniejszy poziom oporu.
PROGRAM	Przycisk PROGRAM służy do wyboru pożądanego programu treningowego: Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Mountain Program.
RECOVERY	W celu skorzystania w tej funkcji należy po zakończonej sesji treningowej podczas której był mierzony puls, nacisnąć przycisk RECOVERY i natychmiast położyć obie dłonie na czujnikach pulsu tzw. sensorach. Wszystkie wartości znikną z monitora oprócz czasu (time). Następnie rozpocznie się odliczanie 1 minuty do wartości 0:00. Po zakończeniu tego etapu, na wyświetlaczu pojawi się obecny status H.R.C. czyli pomiar tętna w fazie odpoczynku z oceną sprawności. Dostępne poziomy: F1 (najlepszy)-F6 (najgorszy). Aby powrócić do podstawowych funkcji wyświetlanych na monitorze, należy przycisnąć ponownie przycisk Recovery. Funkcja ta działa dla wszystkich programów podczas których był mierzony puls, zaraz po zakończonym treningu.

FUNKCJE

1. SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia
2. DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia. Jeżeli nie wprowadzisz konkretnego dystansu do pokonania, licznik będzie naliczał kolejne przejechane kilometry aż do maksymalnego poziomu 99:90 (kilometry:metry). W przypadku wprowadzenia konkretnej wartości do osiągnięcia, przemierzony dystans będzie odliczany w dół, do wartości 0:0. Maksymalna wartość jaką można wprowadzić to 99 kilometry.
3. TIME (czas) - Wyświetla czas treningu. Jeżeli nie wprowadzisz konkretnego czasu treningu, czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy). W przypadku wprowadzenia konkretnej wartości, czas treningu będzie odliczany w dół, do wartości 0:0. Maksymalna wartość jaką można wprowadzić to 99 minut.
4. CALORIES (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Bez wprowadzenia konkretnej ilości kalorii do spalania, licznik będzie zliczał kalorie. W przypadku wprowadzenia wyjściowych ilości kalorii do spalania, licznik będzie je odliczał w dół, do wartości 0. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.
5. PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.
6. PULSE RECOVERY – W celu skorzystania w tej funkcji należy po zakończonej sesji treningowej podczas której był mierzony puls, nacisnąć przycisk Recovery i natychmiast położyć obie dłonie na czujnikach pulsu tzw. sensorach. Wszystkie wartości znikną z monitora oprócz czasu (time). Następnie rozpocznie się odliczanie 1 minuty do wartości 0:00. Po zakończeniu tego etapu, na wyświetlaczu pojawi się obecny status H.R.C. czyli pomiar tętna w fazie odpoczynku z oceną sprawności.
Dostępne poziomy: F1 (najlepszy)-F6 (najgorszy).
7. WATT – wskazuje zużycie energii z uwzględnieniem czasu, przebytego dystansu oraz zużytych kalorii.
8. BMI – wskazuje indeks poziomu tłuszczu.
9. BMR – wskazuje ilość kalorii/energii jaką potrzebuje organizm do ćwiczeń.
10. FAT – wskazuje poziom tłuszczu w organizmie wyrażony w %.

W przypadku gdy licznik nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund.

WYBÓR PROGRAMU

W celu wybrania pożądanego programu do treningu, po włączeniu licznika należy wybrać przycisk PROGRAM. Wówczas na wyświetlaczu przez 3 sekundy będzie wyświetlana nazwa wybranego programu.

Licznik zawiera 9 różnych programów:

Quick Start (Szybki Start), Manual (Tryb Programowania Ręcznego), User Program (Program Użytkownika), Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Mountain Program.

Po wyświetleniu się nazwy wybranego programu, należy rozpocząć trening lub wybrać przycisk MODE w celu ustawienia kolejnych wartości pożądanых funkcji. Ustawione dane będą różne, w zależności od wybranego programu.

USTAWIANIE PROGRAMÓW PRACY

Po wybraniu pożądanego programu (spośród istniejących 9 programów: Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Mountain Program), można wprowadzić kilka parametrów, w zależności od wybranego programu.

Uwaga: Istnieją parametry, których nie można zmienić w niektórych programach.

Po wybraniu odpowiedniego programu, wciśnięcie przycisku MODE spowoduje:

- pojawienie się na wyświetlaczu napisu: "SELECT TIME" (wybierz czas). Napis ten będzie wyświetlany przez ok. 3 sekundy, po czym pojawi się napis: PRESS MODE TO ACCEPT (wciśnij przycisk MODE aby zatwierdzić). Jednocześnie, na wyświetlaczu będzie migać parametr czasu do ustawienia: „0:00”,
- czas można ustawić odpowiednio za pomocą przycisków UP lub DOWN. Wprowadzoną wartość czasową należy zatwierdzić za pomocą przycisku MODE,
- następnie na liczniku zaczną migać kolejny parametr do ustawienia. Ponowne wybranie odpowiednio klawiszów UP i DOWN spowoduje pożądaną ustawienie migającej wartości. Wprowadzoną wartość należy zatwierdzić przyciskiem MODE.

Po ustawieniu parametrów treningowych, na wyświetlaczu pojawi się napis: „START PEDALING” (Rozpocznij pedałowanie). Użytkownik może rozpocząć sesję treningową przez rozpoczęcie pedałowania.

PROGRAM "QUICK START" (SZYBKI START)

Po włączeniu licznika, odpowiedni wybór przycisku programowania spowoduje przejście do programu "QUICK START". W celu rozpoczęcia sesji treningowej, wystarczy rozpocząć pedałowanie. Wybranie odpowiednio przycisków UP lub DOWN w czasie treningu spowoduje zmianę poziomu oporu, zgodnie z preferencjami użytkownika.

PROGRAM "MANUAL"

Należy wybrać przycisk PROGRAM a następnie przycisk MODE. Wówczas na wyświetlaczu zaczną migać pierwszy parametr do ustawienia: "TIME" (czas). Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pożądaną wartość. Następnie należy wybrać przycisk MODE aby zatwierdzić wprowadzone ustawienie i aby przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynność należy powtórzyć w celu ustawienia parametrów pożądanых przez użytkownika. Następnie należy rozpocząć pedałowanie, a za pomocą przycisków UP i DOWN można dopasować poziom oporu w czasie sesji treningowej.

PROGRAM "USER" (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

Program ten pozwala użytkownikowi ustawić własny program zgodny z preferencjami użytkownika, który może być stosowany w czasie treningu.

Tworzenie profilu użytkownika

Za pomocą przycisku PROGRAM należy wybrać program użytkownika, a następnie za pomocą przycisku MODE należy wybrać „User” (użytkownik). Na wyświetlaczu na ok. 4 sekundy pojawi się napis: „Select profile”(wybierz profil) i jednocześnie pierwszy parametr zaczną migać. Za pomocą przycisków UP i DOWN należy wybrać pożądaną poziom oporu. Za pomocą przycisku MODE należy przechodzić do kolejnych parametrów w celu ich ustawienia (jest ich łącznie 10).

Ustawianie parametrów w programie użytkownika ("User Program")

Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pierwszy migający parametr: „TIME” (czas). Za pomocą przycisku MODE należy zatwierdzić ustawioną wartość i ponownie przy pomocy przycisku MODE należy przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynności należy powtórzyć dla ustawienia wartości wszystkich pożądanych parametrów. Następnie można rozpocząć trening.

Uwaga: Profil z ostatnio wprowadzonymi 10 parametrami zostanie zapamiętany dla przyszłych sesji treningowych. Wystarczy dopasować poziom oporu za pomocą przycisków UP i DOWN.

PROGRAM “INTERVAL”

Za pomocą przycisku PROGRAM oraz kolejno za pomocą przycisku MODE można wybrać “Interval”. Na wyświetlaczu przez ok.3 sekundy zostanie wyświetlony tekst: „Select Profile Level” (wybierz poziom profilu). Za pomocą przycisków UP i DOWN można wybrać jeden z trzech istniejących poziomów (L1,L2,L3), a następnie wcisnąć MODE w celu zatwierdzenia dokonanego wyboru.

Ustawianie parametrów programu “Interval”

Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pierwszy migający parametr: „TIME” (czas).

Za pomocą przycisku MODE należy zatwierdzić ustawioną wartość i ponownie przy pomocy przycisku MODE należy przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynności należy powtórzyć dla ustawienia wartości wszystkich pożądanych parametrów. Następnie można rozpocząć trening. Jednakże, nie można ustawić poziomu oporu w czasie sesji treningowej za pomocą przycisków UP lub DOWN.

PROGRAM “WATT”

Program “WATT” można wybrać wciskając odpowiednio przycisk PROGRAM, a następnie przycisk MODE. Na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Watt” (wybierz wat), a jednocześnie zaczną migać „50”. Należy ustawić wartość WATT przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE.

Ustawianie parametrów WATT

Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pierwszy migający parametr: „TIME” (czas).

Za pomocą przycisku MODE należy zatwierdzić ustawioną wartość i ponownie przy pomocy przycisku MODE należy przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynności należy powtórzyć dla ustawienia wartości wszystkich pożądanych parametrów. Następnie można rozpocząć trening. W czasie sesji treningowej można ustawiać wartość WATT za pomocą przycisków UP lub DOWN.

PROGRAM “HRC” (TEMPO BICIA SERCA)

Ustawianie parametrów do pomiaru tempa bicia serca

Należy wybrać przycisk PROGRAM w celu wybrania „HRC”, a następnie przycisk MODE. Wówczas na wyświetlaczu zaczną migać pierwszy parametr do ustawienia: “TIME” (czas). Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pożądaną wartość. Następnie należy wybrać przycisk MODE aby zatwierdzić wprowadzone ustawienie i przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynność należy powtórzyć w celu ustawienia parametrów pożądanych przez użytkownika.

Jeżeli w trakcie sesji treningowej puls będzie powyżej lub poniżej ustawionej wartości pulsu, wówczas licznik automatycznie dopasuje poziom oporu. Licznik będzie dokonywać sprawdzenia pulsu co ok.10 sekund i odpowiednio będzie podwyższać lub obniżać o 1 poziom.

W tym przypadku użytkownik nie ma możliwości dopasowywać poziom oporu za pomocą przycisków UP lub DOWN.

PROGRAM “TEST”

Program “TEST” można wybrać wciskając odpowiednio przycisk PROGRAM, a następnie przycisk MODE. Na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Watt Level” (wybierz poziom wat), a jednocześnie zaczną migać „80”. Począwszy od wartości „50”, należy ustawić wartość WATT przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE.

Na wyświetlaczu pojawi się czas: 10:00, wartości którego nie można zmienić.

Po upływie 10 minut, na wyświetlaczu pojawi się: Average Speed (średnia prędkość), Total Distance (pokonana łączna odległość), Total Kilojoule (kilodżule łącznie) oraz Average Pulse (średnia wartość pulsu).

PROGRAM “BMI BMR FAT”

Ustawianie danych dla BMI BMR FAT

Program “BMI BMR FAT” można wybrać wciskając odpowiednio przycisk PROGRAM, a następnie przycisk MODE. Na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Age” (wybierz wiek), a jednocześnie zaczną migać „20”. Należy ustawić wartość dla wieku użytkownika przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE aby przejść do ustawiania kolejnych parametrów.

- Następnie na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Gender” (wybierz płeć), a jednocześnie zacznie migać znacznik “♂”. Należy wybrać odpowiednią płeć użytkownika przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE aby przejść do ustawiania kolejnych parametrów.
- Na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Weight” (wybierz wagę), a jednocześnie zacznie migać „75”. Należy ustawić wartość dla wagi użytkownika przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE aby przejść do ustawiania kolejnych parametrów.
- Na wyświetlaczu przez ok. 3 sekundy zostanie wyświetlony tekst “Select Height” (wybierz wzrost), a jednocześnie zacznie migać „175”. Należy ustawić wartość dla wzrostu użytkownika przyciskami UP oraz DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE.

Aby rozpocząć pomiar, należy wcisnąć przycisk MODE. Należy pamiętać, aby w czasie pomiaru trzymać obie dłonie na sensorach wbudowanych w uchwyty kierownicy.

Po dokonaniu pomiarów, na wyświetlaczu zamiennie przez ok. 4 sekundy będą pojawiać się zmierzone wartości: Body Fat %, BMI i BMR.

PROGRAM “MOUNTAIN”

Program “Mountain” można wybrać wciskając odpowiednio przycisk PROGRAM, a następnie przycisk MODE. Na wyświetlaczu przez ok.3 sekundy zostanie wyświetlony tekst: „Select Profile Level” (wybierz poziom profilu). Za pomocą przycisków UP i DOWN można wybrać jeden z trzech istniejących poziomów (L1,L2,L3), a następnie wcisnąć MODE w celu zatwierdzenia dokonanego wyboru.

Ustawianie parametrów programu „Mountain”

Na wyświetlaczu zacznie migać pierwszy parametr do ustawienia: “TIME” (czas). Za pomocą przycisków UP i DOWN należy ustawić pożądaną wartość. Następnie należy wybrać przycisk MODE aby zatwierdzić wprowadzone ustawienie i przejść do ustawiania kolejnego parametru. W/w czynność należy powtórzyć w celu ustawienia wszystkich parametrów poświadanych przez użytkownika.

W czasie sesji treningowej nie można ustawiać poziomu oporu pomocą przycisków UP lub DOWN.

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwał ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem.
5. W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze poświadany z dolnym przewodem.

Spokey sp. z o.o.

Ul. Woźniaka 5

40-389 Katowice

DOKUMENT GWARANCYJNY:

1. Producent (Gwarant) :
Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5
tel. 32 317 20 00
NIP 731 11 59 686
REGON 471323630

2. Przedmiot sprzedaży:

ROWER MAGNETYCZNY IDAHO (84702)**WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI:**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.