

**SPOKEY**®

*FIT Line*



# **ROWER MECHANICZNY**

---

**MIAMI**

Model: 84709



## **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 1 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. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
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 100 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 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 – 11,3 kg

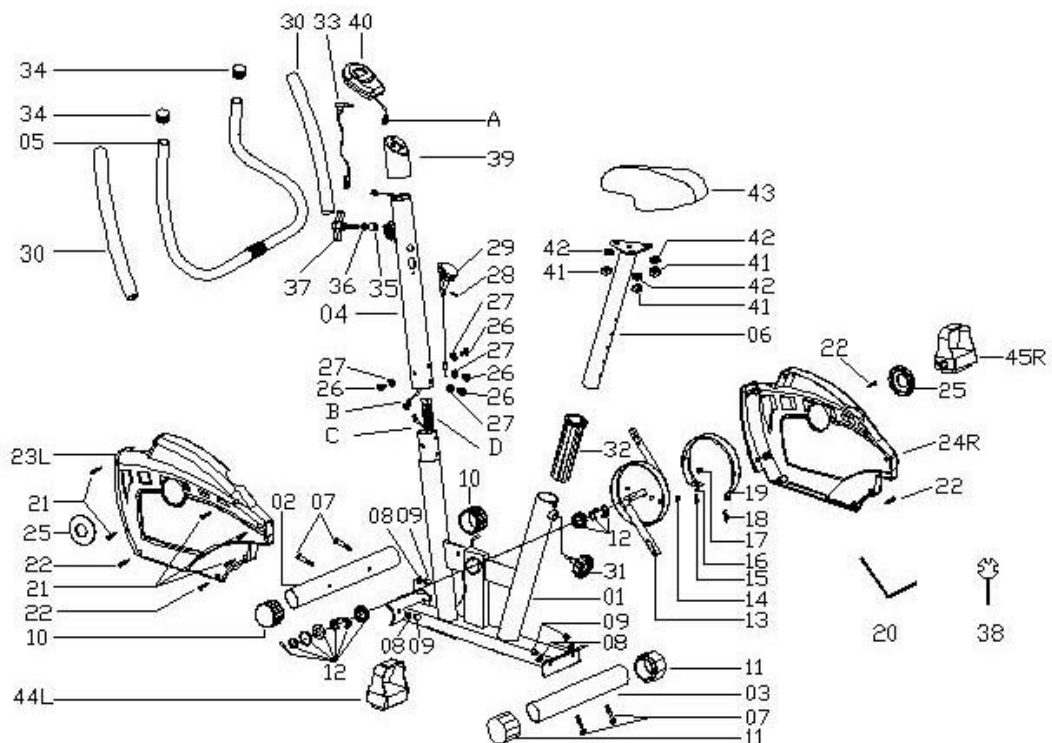
Rozmiar po rozłożeniu – 83 x 44 x 120 cm

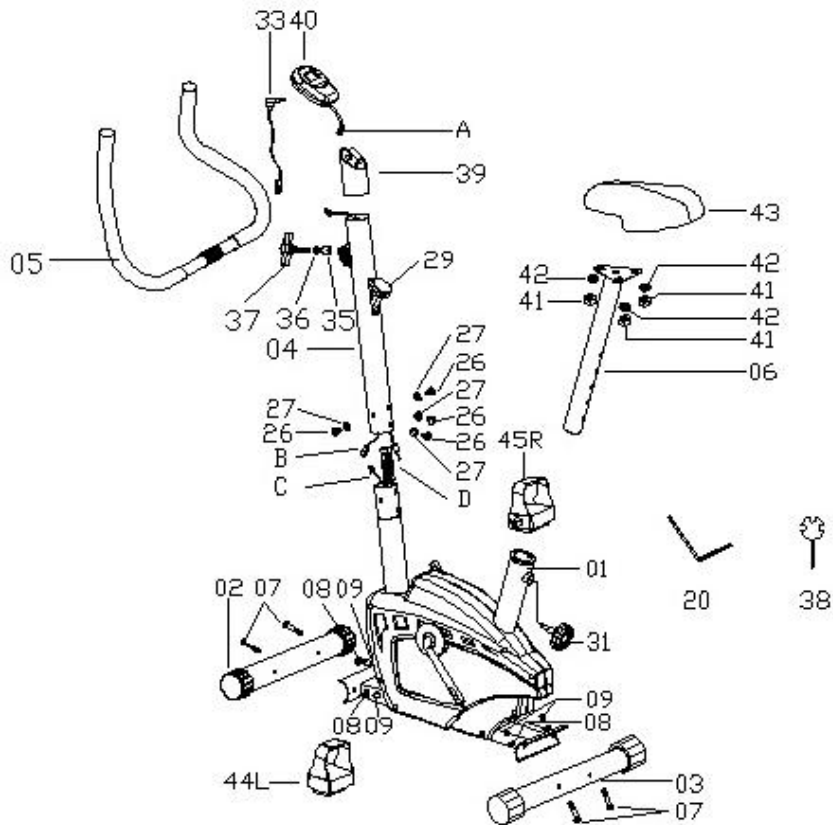
Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg

## ZESTAWIENIE CZĘŚCI

L.p.	Opis	Ilość	L.p.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	24R	Prawa osłona	1
2	Przedni stabilizator	1	25	Osłona korby	2
3	Tylni stabilizator	1	26	Śruba M8x20	4
4	Kolumna kierownicy	1	27	Zakrzywiona podkładka ø8	4
5	Kierownica	1	28	Wkręt M4x15	1
6	Trzon siodełka	1	29	Gałka do regulacji oporu + linka	1
7	Śruba M8x60L	4	30	Uchwyty piankowe	2
8	Zakrzywiona podkładka ø8	4	31	Sprężynowa podkładka	1
9	Nakrętka M8	4	32	Tuleja	1
10	Kółka transportowe	2	33	Przewód czujnika pulsu + klips na ucho	1
11	Końcówki tylnego stabilizatora	2	34	Zaślepki kierownicy	2
12	Łożyskowanie korbowodu	1	35	Tuleja dystansowa	1
13	Koło napędowe z korbą	1	36	Płaska podkładka ø8	1
14	Magnez	1	37	Pokrętło	1
15	Nakrętka M6x15L	1	38	Klucz II	1
16	Sprężynowa podkładka	1	39	Podstawa licznika	1
17	Nakrętka M6	1	40	Licznik	1
18	Sprężyna	1	41	Nakrętka M8	3
19	Pasek	1	42	Płaska podkładka ø8	3
20	Klucz I	1	43	Siodełko	1
21	Wkręt M4-25L	5	44L	Lewy pedał	1
22	Wkręt M4-15L	4	45R	Prawy pedał	1
23L	Lewa osłona	1			

## SCHEMAT





## INSTRUKCJA MONTAŻU

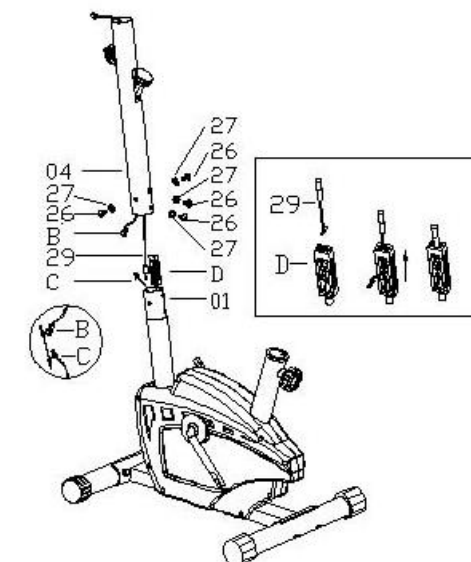
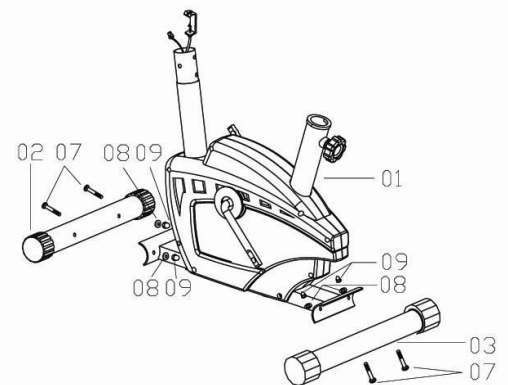
Do montażu urządzenia należy użyć następujących narzędzi:



### KROK 1

Proszę połączyć przedni stabilizator (2) z ramą główną (1) za pomocą dwóch śrub (7), podkładek (8) i nakrętek (9). Następnie proszę połączyć tylni stabilizator (3) z ramą główną (1) używając dwóch śrub (7), podkładek (8) i nakrętek (9).

Uwaga: Śruby powinny być dobrze dokręcone.



### KROK 2

W kolejnym kroku należy połączyć środkowy przewód licznika (B) z dolnym przewodem (C) zgodnie z rysunkiem obok.

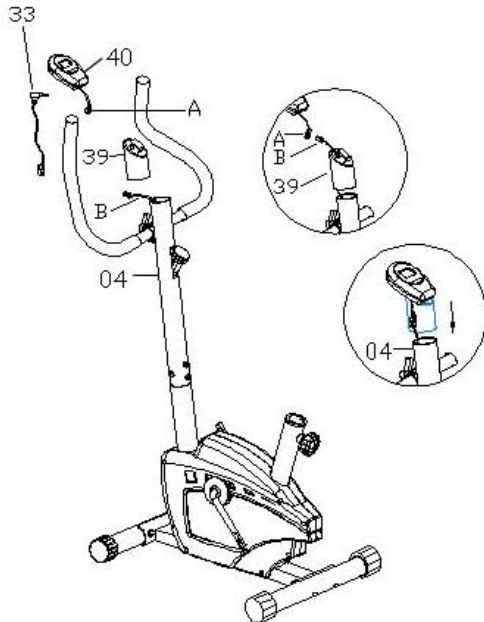
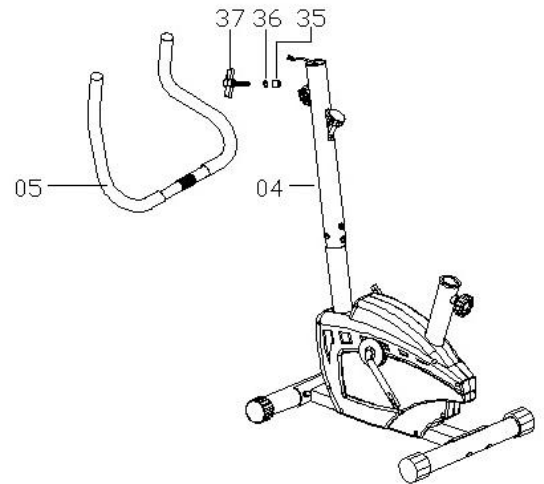
Następnie połącz linkę regulacji oporu (29) z dolną jej częścią (D).

Proszę połączyć kolumnę kierownicy (4) z ramą główną (1) przy użyciu czterech śrub (26) i czterech podkładek (27).

**KROK 3**

Proszę połączyć kierownicę (5) z przednią kolumną (4) za pomocą pokrętła (37), podkładki (35) i tulei dystansowej (36).

Uwaga: Proszę zabezpieczyć wybraną pozycję kierownicy poprzez dokręcenie pokrętła (37).



**KROK 4**

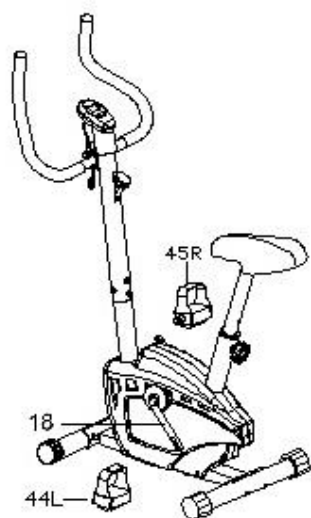
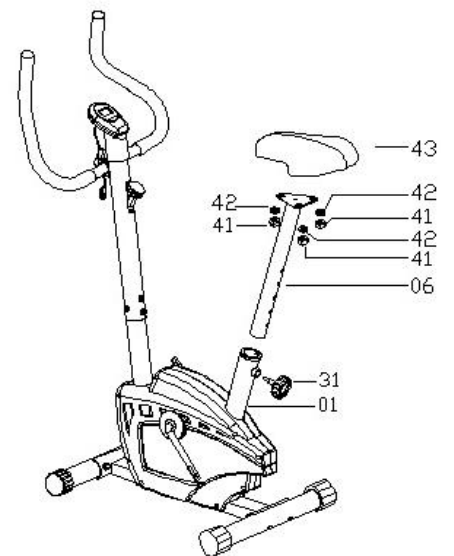
Proszę wyciągnąć przewody u szczytu kolumny kierownicy (4). Następnie proszę połączyć górny przewód licznika (A) z jego środkową częścią (B).

W kolejnym kroku proszę zainstalować licznik (40) na szczycie kolumny kierownicy (4) i połączyć przewód czujnika pulsu (klips) z licznikiem (33).

**KROK 5**

Proszę przykręcić siodełko (43) do jego trzonu (6) przy użyciu trzech podkładek (42) i nakrętek (41). Następnie proszę odkręcić gałkę (31) i włożyć trzon siodełka (6) do ramy głównej (1).

Uwaga: Proszę ustawić odpowiednią wysokość siodełka i zabezpieczyć ją poprzez dokręcenie gałki (31).



**KROK 6**

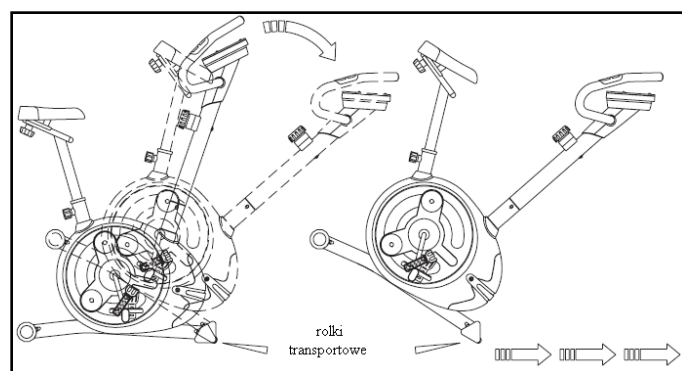
Należy zwrócić uwagę na oznaczenia znajdujące się m.in. na pedałach.

„R” oznacza prawy, „L” lewy. Proszę połączyć pedały (44L,45R) z korbą (18).

Uwaga: Prawy pedał należy przykręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara, natomiast lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

**PRZENOSZENIE URZĄDZENIA**

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

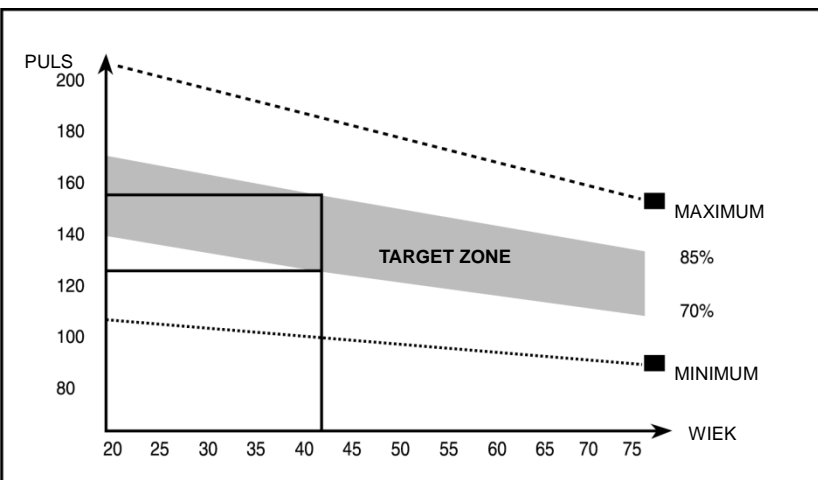
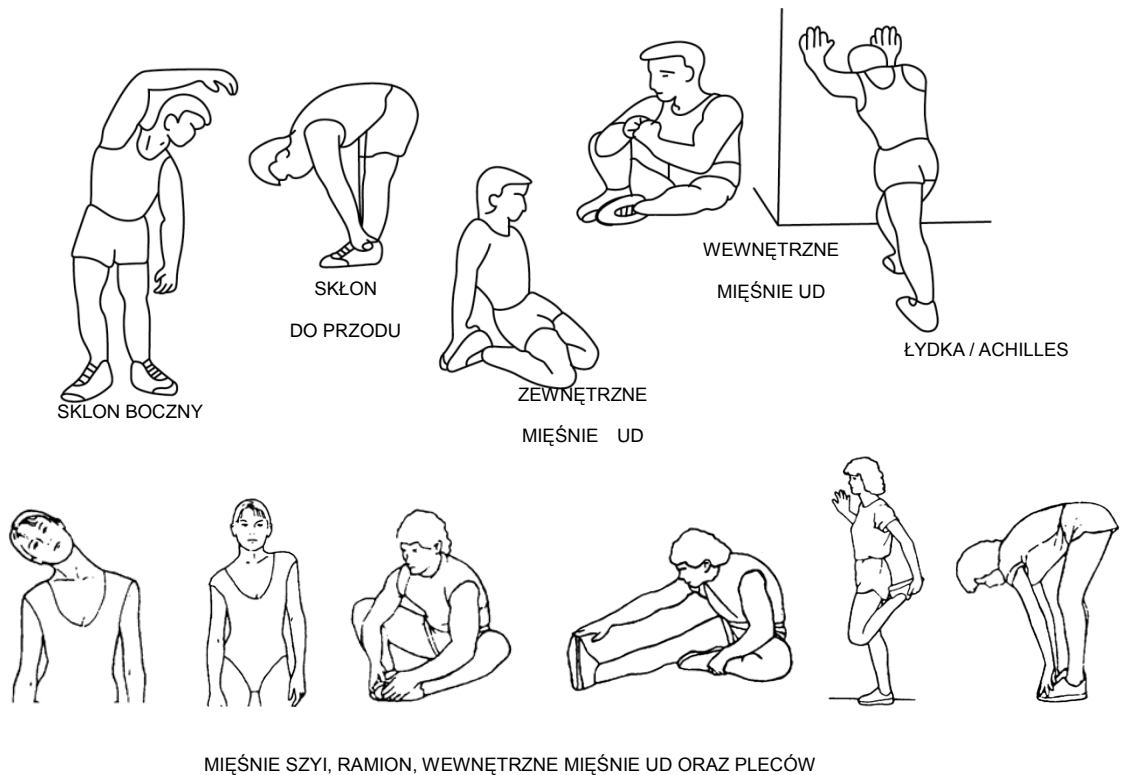


## INSTRUKCJA TRENINGU

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. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie kierownicy. Aby zmniejszyć opór przekreślamy gałkę regulacji w kierunku liczby „-”, aby zwiększyć opór przekreślamy gałkę w kierunku liczby „+”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu.

#### **POZIOMOWANIE URZĄDZENIA**

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia. Proszę wy poziomować urządzenie za pomocą końcówek tylnego stabilizatora. Układ hamujący niezależny od prędkości.

#### **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.

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

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia 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 ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ ORAZ HAMOWANIA**

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### PRZYCISKI:

#### MODE/SELECT:

- proszę użyć przycisku w celu wybrania porządkowej funkcji
- w celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk przez cztery sekundy

#### RESET/CLEAR:

- proszę nacisnąć przycisk w celu wyzerowania kilku wartości: czasu (TIME), dystansu (DISTANCE), kalorii (CALORIES), pulsu (PULSE)



### AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE (AUTO ON/OFF)

- wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz
- wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty

### FUNKCJE

1. SPD - SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia.
2. DST - DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia.
3. TMR - TIME (czas) - Wyświetla czas treningu.
4. CAL - CALORIES (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia.

Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

5. PUL - PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy przypiąć klips na ucho. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.
6. SCAN – Skanowanie wszystkich osiągniętych wartości tj.: czas, prędkość, dystans, kalorie, puls co 4 sekundy.

TIME - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-999.9 KM/H lub ML/H (km/godz.)

DIST (DISTANCE) – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CAL (CALORIES) - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

PULSE – PULS 40-200 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min)

### BATERIE: 2 x 1.5V AA/UM-3

1. W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania, a następnie usunąć osłonę znajdującą się z tyłu licznika.
2. Włóż dwie baterie z tyłu licznika.
3. W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterie i odczekać 15 sekund.
4. Upewnij się, że baterie dobrze przylegają i kontaktują z uchwytyami.
5. Zamknij pokrywę i umieść licznik w mocowaniu.
6. Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
7. Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.
8. Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.
9. Trzymaj rower i licznik z dala od wody i wilgoci.

### UWAGA !

1. Baterie nie nadają się do ponownego naładowania, każdorazowo należy je wymienić na nowe.
2. Nie należy mieszać ze sobą różnych typów baterii, lub baterii nowych z używanymi.
3. Należy używać jedynie baterii o symbolu zalecanym lub baterii równoważnych.
4. Wyczerpane baterie należy wymienić na nowe.
5. Przy wymianie baterii należy pamiętać o zachowaniu biegunowości.
6. Nie wolno zwierać zacisków zasilania.



## KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem roweru, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj 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. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyladowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.
5. W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

**Spokey sp. z o.o.**

Ul. Woźniaka 5

40-389 Katowice

**[WWW.SPOKEY.PL](http://WWW.SPOKEY.PL)**