

UWAGA:

Przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu prosimy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje
Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa
Informacje ogólne
Instrukcje
Rysunek zestawieniowy
Lista ćwiczeń
Ćwiczenia rozgrzewające

Model HOF202

Klasa użytkowania: H
Klasa dokładności: C
Sprzęt do użytku domowego

**INSTRUKCJA
UŻYTKOWNIKA**

PLIANT®
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

**ROWER MAGNETYCZNY
COLORADO**



UWAGA.

Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych sprzedawanych wyrobów. Urządzenia są dostarczane w częściach systemu montażowego.

WYPRODUKOWANO W CHINACH



Importer: ALLTO SPORT Sp. z o.o. - 61-249 Poznań - ul. Obodrzycka 67
e-mail: office@alltosport.com.pl - www.alltosport.pl

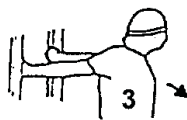
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE



15 SEKUND KAŻDA RĘKA



20 SEKUND



20 SEKUND



25 SEKUND



20 SEKUND



20 SEKUND



30 SEKUND



25 SEKUND KAŻDA NOGA



30 SEKUND



20 SEKUND



3 POWTÓRZENIA PO 5 SEKUND



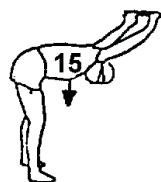
20 SEKUND



20 SEKUND NA KAŻDĄ NOGĘ



5 POWTÓRZEŃ



15 SEKUND

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Rower magnetyczny do ćwiczeń **PLIANT** został skonstruowany tak, aby stanowił bezpieczne oraz skuteczne narzędzie służące poprawie siły i wydolności ćwiczącego. Niemniej zawsze należy zachować pewne środki ostrożności podczas wykonywania ćwiczeń. Przed montażem lub korzystaniem z roweru, koniecznie przeczytaj całą instrukcję.

Zaleca się, aby rodzice (i inne osoby opiekujące się dziećmi) byli świadomi odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy wśród dzieci i ich zamiłowanie do eksperymentów może prowadzić do sytuacji i zachowania, dla których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony. W żadnym wypadku sprzęt nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli pozwala się dzieciom na użycie sprzętu, zaleca się aby uwzględniono ich poziom rozwoju fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim temperament. Zaleca się aby dzieci były nadzorowane i pouczane o prawidłowym użytkowaniu sprzętu.

W szczególności przestrzegaj następujących środków ostrożności :

1. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od roweru. **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki dzieci przebywających w pomieszczeniu, w którym stoi rower.
2. Z roweru jednorazowo powinna korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nienormalne objawy, natychmiast **ZAPRZESTAŃ** wykonywania ćwiczeń. **NIEZWŁOCZNIE SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.**
4. Ustaw rower na wolnej i równej powierzchni. **NIE UŻYWAJ** roweru w pobliżu wody lub na otwartej przestrzeni.
5. Nie wkładaj rąk między ruchome części.
6. Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiedni strój sportowy. **NIE ZAKŁADAJ** szlafroków ani innej odzieży, która mogłaby zaplątać się między częściami roweru. Do wykonywania ćwiczeń na rowerze wymaga się również założenia obuwia sportowego.
7. Korzystaj z roweru wyłącznie w wyznaczonym do tego celu, zgodnie z opisem w tej instrukcji. **NIE UŻYWAJ** części nie zalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów w bezpośrednim sąsiedztwie roweru.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z roweru bez nadzoru osoby przeszkolonej lub lekarza.
10. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na rowerze zawsze przeprowadź rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających.
11. Nigdy nie ćwicz na niesprawnym rowerze.
12. Zaleca się wykonywać ćwiczenia pod nadzorem dodatkowej osoby.

Uwaga : Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na jakimkolwiek sprzęcie sportowym, przeczytaj wszystkie instrukcje. ALLTO SPORT nie ponosi żadnej odpowiedzialności za kontuzje lub szkody materialne doznane w wyniku korzystania z tego produktu.

Informacje ogólne

Wymiary roweru (dł./szer./wys.): 93/51/129 cm

Waga roweru: 22,50 kg

Wolna przestrzeń potrzebna do bezpiecznego użytkowania roweru to min 0,60 m z każdej strony roweru.

System obciążenia: magnetyczny

Układ hamujący jest niezależny od prędkości.

Rower posiada 8 stopniową regulację obciążenia, regulację wysokości siodełka oraz kąta nachylenia kierownicy.

Waga koła zamachowego: 5 kg

Pomiar pulsu za pomocą sensorów dotykowych umieszczonych na ramionach kierownicy.

Zasilanie komputera bateriami: 2 baterie 1,5 V AA

Możliwość zaprogramowania: czasu, dystansu, kalorii

Wyświetlacz funkcji: czasu, prędkości, dystansu, kalorii, pulsu, RPM

Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Rower przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

Czynności konserwacyjne

Rower należy utrzymywać w czystości używając do tego wilgotnej ściereczki (zmozonej w roztworze łagodnego środka czyszczącego).

Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa użytkownika zakupionego urządzenia można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia poszczególnych elementów roweru. Sprawdzaj zawsze rower przed rozpoczęciem ćwiczeń zwłaszcza w razie potrzeby dokręć obluźnione śruby. Pokrętła regulujące wysokość siedziska oraz kąta pochylecia kierownicy muszą być dokręcone do oporu. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiejś części należy ją bezzwłocznie wymienić i zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu jego naprawy.

Uwaga: Dokonywanie zmian konstrukcyjnych sprzętu i samodzielnych napraw oraz użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem powoduje utratę uprawnień z tytułu gwarancji i rękojmi.

Ważne uwagi końcowe

Klasa użytkowania/dokładności: H/C

Dopuszczalna waga użytkownika: 120 kg

Gwarancja: 12 miesięcy pod warunkiem użytkowania urządzenia w domu.

Uwaga: Rower nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego

Narzędzia

W komplecie montażowym znajduje się płaski klucz wielofunkcyjny.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń

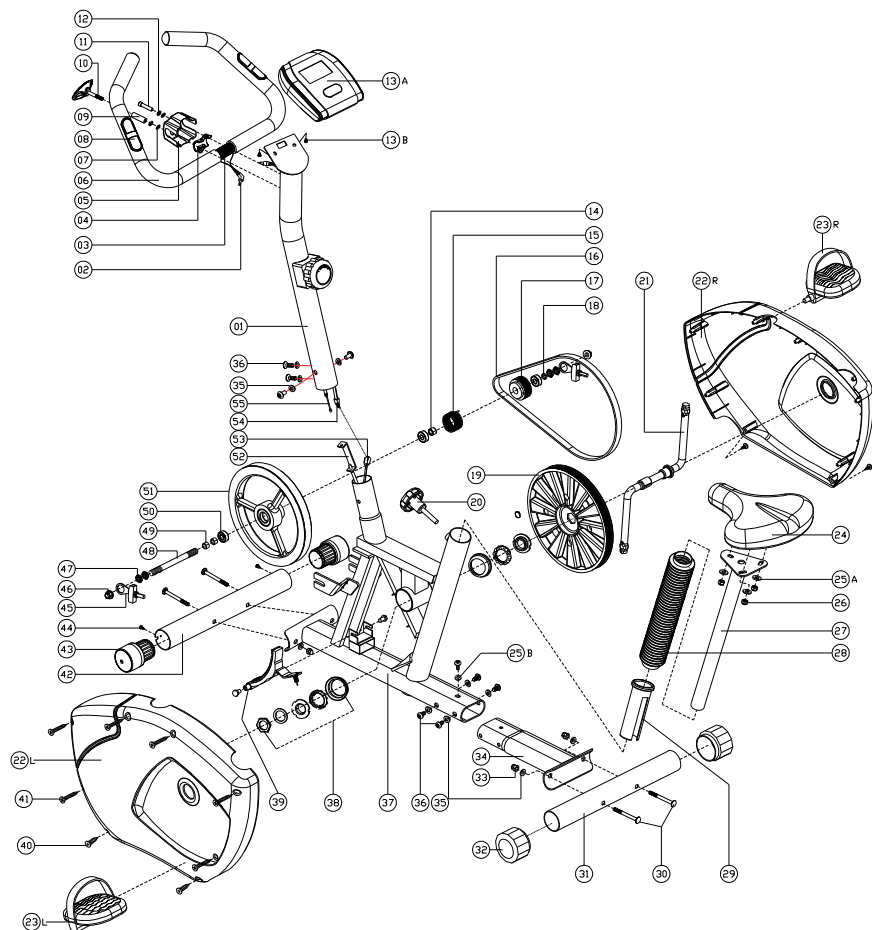
WAŻNE: Umieść rower na płaskim, stabilnym podłożu. Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do roweru. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

LISTA CZĘŚCI

Nr	OPIS	ILOŚĆ
1	Wspornik kierownicy	1
2	Przewód czujnika tętna	1
3	Kierownica	1
4	Zacisk kierownicy	1
5	Plastikowa osłona	1
6	Uchwyt piankowy kierownicy	2
7	Podkładka płaska	2
8	Dotykowy czujnik tętna	2
9	Tuleja dystansowa	1
10	Śruba regulacji kierownicy	1
11	Śruba	1
12	Podkładka sprężysta	2
13	Komputer	1
14	Tuleja miedziana	1
15	Sprężyna koła zamachowego	1
16	Pas napędowy	1
17	Małe koło napędowe	1
18	Tuleja metalowa	1
19	Koło napędowe	1
20	Śruba z pokrętłem do wspornika siedziska	1
21	Korba	1
22	Pokrywa ochronna	1
23	Pedał (P+L)	1
24	Siodelko	1
25	Podkładka płaska	4
26	Nakrętka mocująca siodelko	3
27	Wspornik siedziska	1
28	Rura maskująca	1
29	Tuleja plastikowa wspornika siodelka	1
30	Śruba zamkowa	4
31	Stabilizator tylni	1
32	Stopki stabilizatora tylniego	2
33	Nakrętka śruby zamkowej	4
34	Wspornik podstawy	1
35	Podkładka falista	12
36	Śruba montażowa	9
37	Rama	1
38	Zestaw łożysk korby	1
39	Układ hamulca magnetycznego	1
40	Wkręt montażowy	4
41	Wkręt montażowy	7
42	Stabilizator przedni	1
43	Kółka jezdne	2
44	Śruba mocująca stabilizator	2
45	Pokrętło gwiazdowe koła zamachowego	2
46	Nakrętka mocująca koło zamachowe	2
47	Nakrętka mocująca koło zamachowe	4
48	Oś	1
49	Tulejka dystansowa koła zamachowego	2
50	Łożysko	1
51	Koło zamachowe	1
52	Linka napinająca (dolna)	1
53	Przewód czujnika (dolny)	1
54	Przewód czujnika (górnymy)	1
55	Linka napinająca (górnymy)	1

RYSUNEK ZESTAWIENIOWY



PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ

To w jaki sposób rozpocząć ćwiczenia zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeżeli nie byłeś aktywny fizycznie przez kilka lat lub masz nadwagę, musisz zacząć ćwiczyć powoli, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń o kilka minut tygodniowo.

Rozpoczynając trening możesz być w stanie ćwiczyć jedynie kilka minut wyznaczonym tempem. Jednakże sprawność fizyczna ulegnie poprawie przez kolejne 6-8 tygodni. Nie zniechęcaj się jeśli potrwa to dłużej. Ważne by ćwiczyć w swoim własnym tempie. W końcu będziesz mógł ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im większa Twoja sprawność fizyczna, tym mocniej będziesz musiał ćwiczyć by pozostać w wyznaczonej strefie ćwiczeń.

Pamiętaj, że :

- należy skontaktować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń i ustalić z nim program ćwiczeń oraz odpowiednią dietę.
- rozpocznij program ćwiczeń wolno wyznaczając realny cel do osiągnięcia.
- wspomagaj ćwiczenia innymi formami aktywności (np. aerobik, spacer, jogging, pływanie, tańce, itp.).
- regularnie mierz puls. Jeśli nie posiadasz elektronicznego aparatu do pomiaru pulsu, dowiedz się od lekarza jak mierzyć puls manualnie, na nadgarstku lub szyi. Rytm pracy serca powinien być ustalony odpowiednio do wieku i sprawności fizycznej.
- należy pić duże ilości płynów podczas ćwiczeń, aby uzupełnić ubytek płynów w organizmie, jednak unikaj dużej ilości zimnych napojów (powinny one mieć temperaturę pokojową).

Instrukcja regulacji wysokości siodełka

Wspornik siodełka przymocowany jest do ramy głównej roweru za pomocą pokrętła. Wykręcając pokrętło i przekładając je przez otwory w wsporniku siodełka reguluje się w prosty sposób jego wysokość. Po ustawieniu żądanej wysokości zawsze dokręć pokrętło do oporu. Bezwzględnie należy zwrócić uwagę czy wspornik siodełka nie jest wysunięty z ramy poza punkt ostrzegawczy. W przeciwnym wypadku ryzykujemy bolesną kontuzję oraz uszkodzeniem wspornika siodełka jak i ramy roweru.

Uwaga: Siodełko jest wysunięte na optymalną wysokość, jeśli siedząc na rowerze ze stopą opartą na dolnym pedale, nogę mamy wyprostowaną lub lekko zgiętą w kolanie. Niektórą taką pozycją może wydać się zbyt wysoka (siedząc na rowerze nie dotykamy stopą podłoża), jednak takie ustawienie siodełka jest najbardziej optymalne.

Instrukcja regulacji kąta pochylenia kierownicy

Nie ma możliwości regulowania wysokości wspornika kierownicy. Istnieje jedynie możliwość regulacji kąta pochylenia ramion kierownicy. W tym celu poluznij pokrętło zacisku kierownicy i ustaw kierownicę w żądanym położeniu dokręcając pokrętło do oporu.

Uwaga: Kąt pochylenia kierownicy możemy regulować w zakresie 180 stopni uzyskując nieco bardziej pochyloną lub wyprostowaną sylwetkę. Jest to indywidualna decyzja każdego użytkownika jednak zaleca się takie ustawienie ramion kierownicy, aby można było objąć rękoma sensory do badania odczytu pulsu.

Instrukcja regulacji poziomu obciążenia podczas wykonywania ćwiczeń

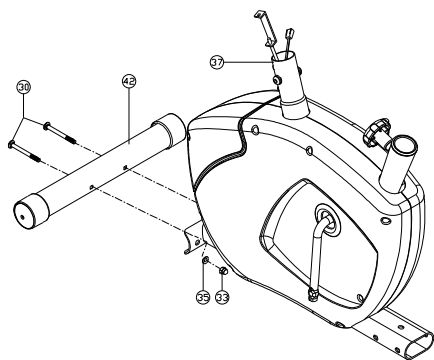
Na kolumnie kierowniczej znajduje się wyskalowane pokrętło służące do regulacji obciążenia koła zamachowego podczas jazdy na rowerze. Poczynając od położenia pokrętła w poz. 1 (- low) przekręcając pokrętłem w prawą stronę zwiększamy obciążenie skokowo co jeden poziom aż do poziomu maksymalnego tj. do poz. 8 (+ high). Obracając pokrętłem w lewą stronę zmniejszamy obciążenie aż do poz. 1 (- low).

Ostrzeżenie: Mając na uwadze swoje możliwości, pamiętaj abyś stopniowo zwiększał obciążenie koła zamachowego. Zbyt duży i intensywny wysiłek może być przyczyną różnego rodzaju urazów i kontuzji.

Instrukcja ćwiczenia.

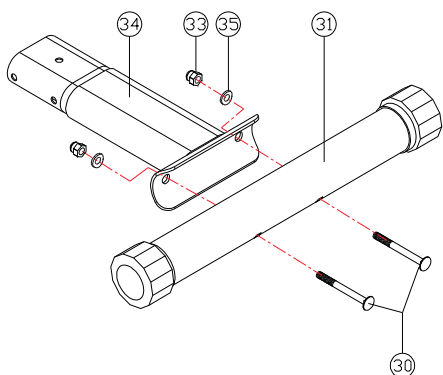
Po wyregulowaniu wysokości siodełka i kąta nachylenia kierownicy (patrz instrukcje powyżej) usiądź wygodnie na siodełku twarzą zwróconą w kierunku kierownicy, oprzyj ręce na ramionach kierownicy, stopy połóż na pedałach i rozpocznij trening pedałując do przodu. W trakcie treningu możesz zmieniać obciążenie zgodnie z instrukcją regulacji poziomu obciążenia pamiętając o ostrzeżeniu, że urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

1. Przygotuj miejsce do montażu. Wyjmij wszystkie części i elementy roweru z kartonu. Sprawdź części z listą części by upewnić się, że żadna z części nie pozostała w kartonie.
2. Zamontuj stabilizator przedni (42) do ramy głównej. Zabezpiecz go dwoma śrubami (30), dwoma nakrętkami (33) i podkładkami (33) używając narzędzi dołączonych do zestawu. Upewnij się czy koła transportowe są prawidłowo usytuowane.



KROK 2

1. Zamontuj stabilizator tylny (31) do wspornika podstawy (34) dwoma śrubami (30), dwoma nakrętkami (33) i podkładkami (33).

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



Przycisk funkcyjny:

MODE - przycisk **MODE** służy do wyboru funkcji. Przytrzymanie naciśniętego przycisku zeruje wartość wszystkich funkcji.

Funkcje:

SCAN - funkcja dostępna podczas ćwiczeń, która powoduje przełączanie co 6 sek. monitorowanych funkcji na wyświetlaczu w następującej kolejności: TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIE - PULSE - RPM.

TIME - wyświetla łączny czas wykonywania ćwiczeń w przedziale od 00:00 do 99:59.

SPEED - wyświetla bieżącą prędkość jazdy. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km/h lub mi/h.

DISTANCE - wyświetla przejechaną podczas ćwiczeń odległość w przedziale od 00:00 do 99,99 km lub mil.

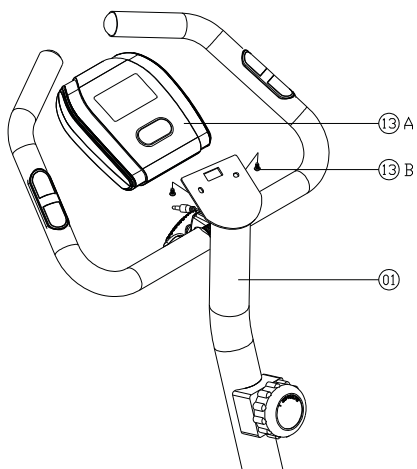
CALORIES - wyświetla zużycie energii podczas treningu w przedziale od 0 do 9999 kalorii. Wartość ta jest przybliżona i służy tylko do porównywania różnych sesji treningowych, dlatego nie można z niej korzystać podczas leczenia.

PULSE - wyświetla bieżące tętno po uchwyceniu dwoma rękoma czujników dotykowych na uchwytach kierownicy.

RPM - funkcja wyświetla liczbę obrotów (korby) na minutę.

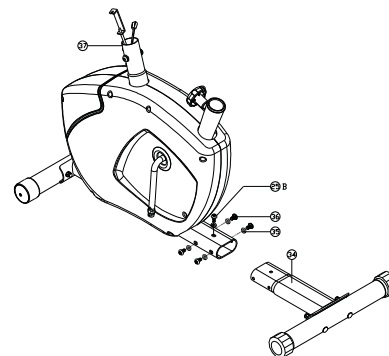
Uwagi:

1. Po włożeniu baterii sygnał dźwiękowy poinformuje o gotowości komputera do rozpoczęcia ćwiczeń..
2. Rozpoczęcie ćwiczeń uaktywnia monitorowanie wszystkich funkcji.
3. Jeśli w ciągu 4 minut nie rozpoczniemy ćwiczeń, nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub komputer nie otrzyma żadnego sygnału to przełączy się w stan oczekiwania
4. W przypadku nieprawidłowego działania wyświetlacza należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.
5. Wymagane baterie: 1,5V typu UM-3 lub AA (2 sztuki).



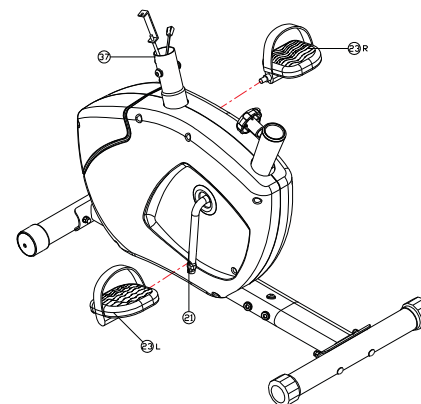
KROK 8

1. Wsuń komputer (13) na wspornik i przykręć go dwoma śrubami.
2. Podłącz do gniazda z tyłu komputera wtyczkę przewodu komputerowego wychodzącą z wspornika kierownicy. Podłącz wychodzące z kierownicy przewody czujnika tętna (2) z komputerem.



KROK 3

1. Połącz wspornik podstawy (34) z ramą główną (37) za pomocą pięciu śrub(36), podkładki płaskiej (25) i czterech podkładek falistych (35).

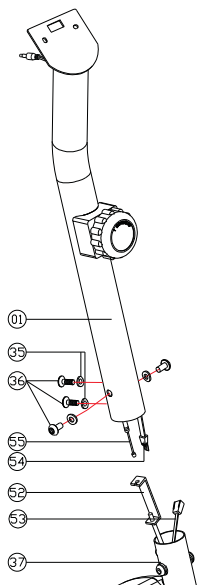


KROK 4

1. Wkręć lewy i prawy pedał (23) w korbę (lewy wkręcaj w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

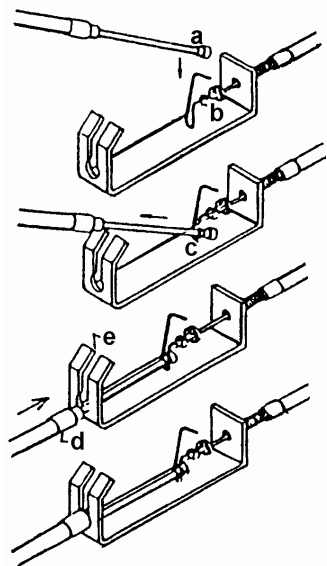
Uwaga.

Pedał „R” - oznacza pedał prawy, natomiast pedał „L” - lewy.



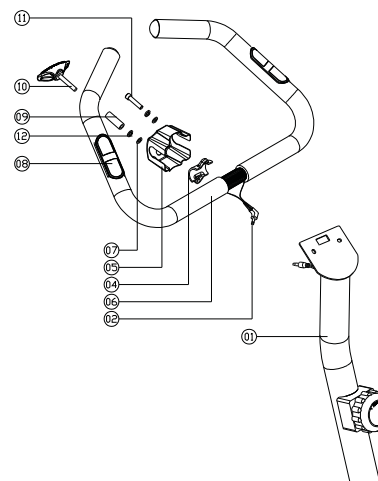
KROK 5

1. Połącz przewody komputera pomiędzy ramą główną a wspornikiem kierownicy, zgodnie z rysunkiem po lewej stronie.
2. Zmontuj cięgiło zgodnie z wskazówkami umieszczonymi w KROKU 5A.
3. Po wykonaniu dwóch powyższych czynności, osadź wspornik kierownicy (1) w ramie głównej roweru i przykręć go czterema śrubami (36) wraz z podkładkami (35).



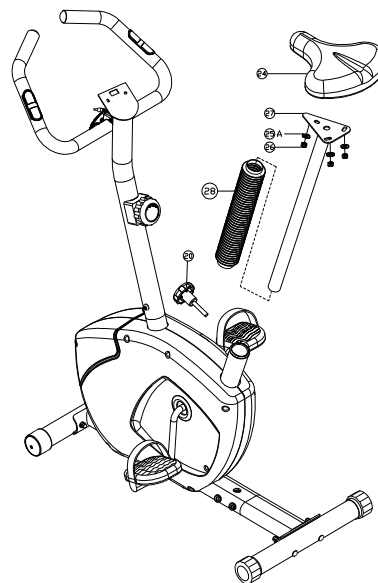
KROK 5A

1. Wyciągnij linkę napinającą ze wspornika kierownicy. Upewnij się, czy pokrętko naciągu znajduje się w położeniu 1 (minimum).
2. Połącz koniec linki napinającej z końcówką linki (b) wsuwając ją w zaczep (c). Wyciągnij pancierz linki napinającej (a) tak, aby końcówkę pancierza (d) swobodnie włożyć w nacięcie (e) w metalowym łączniku.
3. Ostrożnie osadź wspornik kierownicy w ramie głównej roweru tak, aby nie uszkodzić przewodu komputera.



KROK 6

1. Zamocuj kierownicę (3) do łącznika na wsporniku kierownicy (1) przy pomocy zacisku kierownicy (4), podkładki sprężystej (12) oraz śruby (11).
2. Włóż podkładkę sprężystą (12) i zwykłą (7) oraz tuleję dystansową (9) do zacisku kierownicy (4). Nałóż plastikową osłonę (5) na zacisk kierownicy. Włóż śrubę regulacji kierownicy (10) do plastikowej osłony. Ustaw kierownicę pod żądanym kątem. Dokręć śrubę.



KROK 7

1. Zamontuj siodło (24) na wsporniku siedziska (27) trzema nakrętkami (26) i podkładkami (25). Wsuń wspornik siedziska w rurę maskującą (28) i włóż do ramy poprzez plastikową tuleję (29). Dobierz odpowiednie położenie otworu w wsporniku siedziska. Włóż do otworu śrubę z pokrętkiem (20) i mocno dokręć.