

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 HOF580
Klasa użytkowania: H
Klasa dokładności: C
Sprzęt do użytku domowego

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

PLIANT®
HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT

ROWER MAGNETYCZNY KAPPA



**ALLTO
SPORT**

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

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

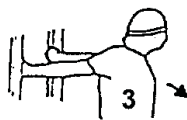
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE



15 SEKUND KAŻDA RĘKA



20 SEKUND



20 SEKUND



25 SEKUND



20 SEKUND



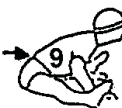
20 SEKUND



30 SEKUND



25 SEKUND KAŻDA NOGA



30 SEKUND



20 SEKUND



3 POWTÓRZENIA PO 5 SEKUND



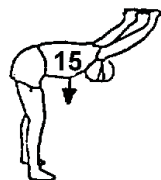
20 SEKUND



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: 26,00 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: 7 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. Pokręta regulujące wysokość siedziska oraz kąta pochylecia kierownicy muszą być dokręcone do oporu. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia jakiegokolwiek 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 użytkownika/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

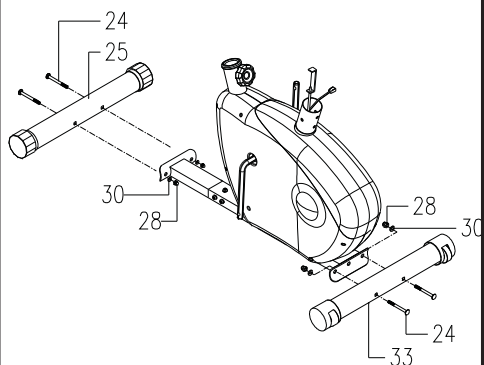
WAŻNE: Umieść rower na płaskim, stabilnym podłożu. Zalecamy użycie kawałka wykładziny lub gumy jako podłoża do roweru. Uchroni to podłogę przed uszkodzeniem w przypadku długotrwałego użytkowania.

ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ

LISTA CZĘŚCI

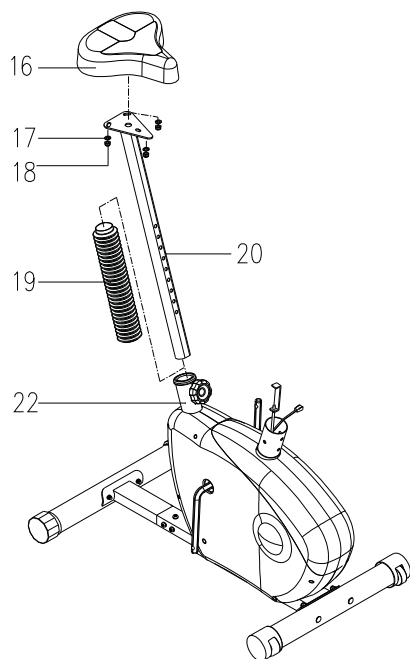
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1.	Komputer	1 szt.	51.	Tuleja	1 szt.
2.	Kierownica	1 szt.	52.	Łożysko	1 szt.
3.	Uchwyt piankowy kierownicy	2 szt.	53.	Śruba montażowa	2 szt.
4.	Zaślepka rury kierownicy	2 szt.	54.	Magnes czujnika	1 szt.
5.	Sensor czytnika pulsu	2 szt.	55.	Układ hamulca magnetycznego	1 kpl.
6.	Śruba regulacji kierownicy	1 szt.	56.	Nakrętka koła zamachowego	2 szt.
7.	Śruba montażowa	1 szt.	57.	Podkładka	4 szt.
8.	Tuleja	1 szt.	58.	Tuleja	2 szt.
9.	Ośłona plastikowa	1 szt.	59.	Łożysko	2 szt.
10.	Podkładka	2 szt.	60.	Koło zamachowe	1 szt.
11.	Podkładka sprężysta	2 szt.	61.	Tuleja	2 szt.
12.	Śruba montażowa	2 szt.	62.	Sprężyna koła zamachowego	1 szt.
13.	Wspornik kierownicy	1 szt.	63.	Tuleja	1 szt.
14.	Górna linka napinająca	1 szt.	64.	Małe koło napędowe	1 szt.
15.	Górny przewód czujnika	1 szt.	65.	Łożysko	1 szt.
16.	Siedzisko	1 szt.	66.	Oś	1 szt.
17.	Podkładka	3 szt.	67.	Koło napędowe	1 szt.
18.	Nakrętka	3 szt.			
19.	Rura maskująca	1 szt.			
20.	Wspornik siedziska	1 szt.			
21.	Tuleja plastikowa	1 szt.			
22.	Rama	1 szt.			
23.	Śruba z pokrętem	1 szt.			
24.	Śruba montażowa	4 szt.			
25.	Stabilizator tylny	1 szt.			
26.	Stopki stabilizatora tylnego	2 szt.			
27.	Wspornik stabilizatora tylnego	1 szt.			
28.	Nakrętka	4 szt.			
29.	Śruba montażowa	9 szt.			
30.	Podkładka	8 szt.			
31.	Podkładka	5 szt.			
32.	Kółko transportowe	2 szt.			
33.	Stabilizator przedni	1 szt.			
34.	Zacisk kierownicy	1 szt.			
35.	Śruba montażowa	4 szt.			
36.	Śruba montażowa	4 szt.			
37.	Pokrywa ochronna (P+L)	1 kpl.			
38.	Pedał (P+L)	1 kpl.			
39.	Pokrywa górna	1 szt.			
40.	Dolna linka napinająca	1 szt.			
41.	Dolny przewód czujnika	1 szt.			
42.	Korba	1 szt.			
43.	Wtyczka sensora pulsu	1 szt.			
44.	Pas napędowy	1 szt.			
45.	Zestaw łożysk korby	1 kpl.			
46.	Napinacz pasa napędowego	1 szt.			
47.	Sprężyna napinacza	1 szt.			
48.	Śruba napinacza	1 szt.			
49.	Podkładka napinacza	2 szt.			
50.	Nakrętka napinacza	2 szt.			

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 (33) do ramy głównej. Zabezpiecz go dwoma śrubami (24), dwoma nakrętkami (28) i podkładkami (30) używając narzędzi dołączonych do zestawu. Upewnij się czy koła transportowe są prawidłowo usytuowane.
3. Zamontuj stabilizator tylny (25) do wspornika podstawy (27) dwoma śrubami (24), dwoma nakrętkami (28) i podkładkami (30). Całość zamontuj do ramy używając pięciu śrub (29) z nakrętkami (31).



KROK 2

1. Zamontuj siedzisko (16) na wsporniku (20) trzema nakrętkami (18) i podkładkami (17).
2. Wsuń wspornik siedziska w rurę maskującą (19) i włóż do ramy poprzez plastikową tuleję (21). Dobierz odpowiednie położenie otworu w wsporniku siedziska. Włóż do otworu śrubę z pokrętkiem (23) i mocno dokręć.

RECOVERY - po zakończeniu ćwiczeń trzymając dłonie na uchwytach sensora należy nacisnąć przycisk RECOVERY, komputer zatrzyma wszystkie monitorowane do tej chwili funkcje i zacznie wyświetlać czas, który będzie liczony malejąco od 00:60 do 00:00, oraz puls. Po zakończeniu odliczania w dolnej części wyświetlacza zostanie pokazany końcowy wynik ćwiczeń w postaci: F1, F2 do F6. F1 jest wynikiem najlepszym, a F6 najgorszym. Użytkownik może poprawiać osiągnięte rezultaty poprzez systematyczne ćwiczenia. Aby powrócić do głównych funkcji wyświetlacza należy nacisnąć przycisk RECOVERY. Rysunek e pokazuje wyświetlacz w fazie początkowej, a rysunek f w fazie końcowej funkcji RECOVERY.

OPIS FUNKCJI POMIARU PULSU

Funkcja pozwala na obserwację aktualnego pomiaru pulsu na wyświetlaczu podczas wykonywania ćwiczeń. W momencie rozpoczynania ćwiczeń należy trzymać obie dłonie na sensorach znajdujących się na kierownicy do max. 1 min. Na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik pomiaru pulsu. Jeśli sensor trzymany jest tylko jedną dłonią wskaźnik pulsu będzie niestabilny. Dla dokładnego pomiaru pulsu, obie dłonie należy trzymać na sensorach.

UWAGI

1. Komputer włączy się automatycznie jeśli zostanie naciśnięty jakikolwiek przycisk lub rozpoczniemy ćwiczenia.
2. Komputer wyłączy się automatycznie jeśli w ciągu 4 minut nie rozpoczniemy ćwiczeń, nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub komputer nie otrzyma żadnego sygnału.
3. Wprowadzenie wartości dla funkcji TIME, DISTANCE lub CALORIE powoduje, że osiągnięcie wprowadzonej granicy jest sygnalizowane 8 sek. sygnałem dźwiękowym. Naciśnięcie przycisku wyłącza sygnał dźwiękowy.
4. W przypadku nieprawidłowego działania wyświetlacza należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.
5. Wymagane baterie: 1,5V typu UM-3 lub AA (2 sztuki).

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



PRZYCISKI FUNKCYJNE

MODE - przycisk **MODE** służy do wyboru funkcji, której wartość chcemy ustawić. Można ustawiać wartość następujących funkcji: TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie).

SET - przycisk **SET** służy do ustawiania wartości funkcji TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) przed rozpoczęciem ćwiczeń. Trzymanie wciśniętego przycisku powoduje szybkie zwiększanie wartości.

RESET - przycisk **RESET** służy do zerowania każdej z następujących funkcji: TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIE (kalorie). Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 4 sekundy powoduje całkowite wyzerowanie funkcji.

Wyjęcie lub wymiana baterii automatycznie zeruje wszystkie funkcje.

RECOVERY - naciśnięcie przycisku **RECOVERY** uruchamia funkcję pomiaru stopnia wytrenowania organizmu.

FUNKCJE

SCAN - funkcja dostępna podczas ćwiczeń, która powoduje przełączanie co 6 sek. monitorowanych funkcji na wyświetlaczu w następującej kolejności: TIME (czas) - SPEED (prędkość) - DISTANCE (odległość) - CALORIES (kalorie) - PULSE (tętno).

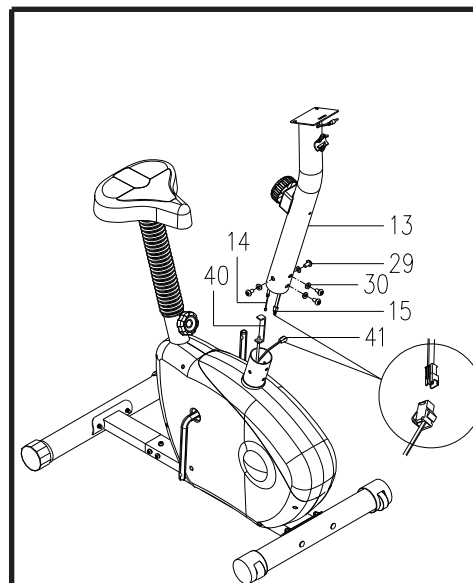
TIME - wyświetla łączny czas wykonywania ćwiczeń w przedziale od 00:00 do 99:59. Użytkownik może wprowadzić docelowy czas wykonywania ćwiczeń z dokładnością do 1 min.

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. Użytkownik może wprowadzić docelową odległość do pokonania podczas ćwiczeń z dokładnością do 0,1 km lub ml..

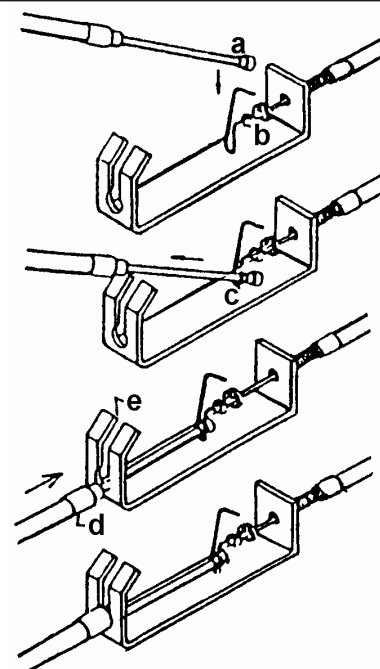
CALORIES - wyświetla zużycie energii podczas treningu w przedziale od 0 do 9999 kalorii. Wartość ta jest przybliżona i służy tylko do porównywania różnych sesji treningowych, dlatego nie można z niej korzystać podczas leczenia.

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



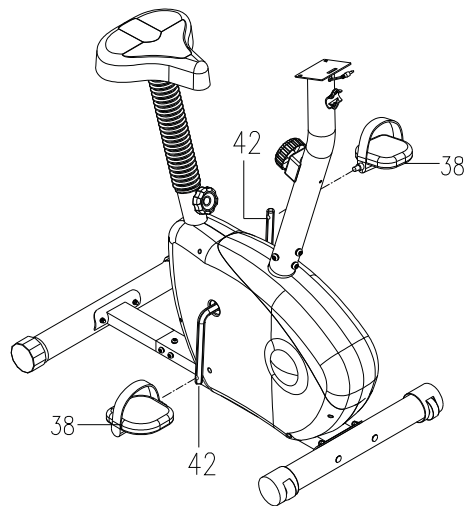
KROK 3

1. Połącz wtyczki przewodów czujnika (15, 41) pomiędzy ramą główną a wspornikiem kierownicy (13), zgodnie z rysunkiem po lewej stronie.
2. Zmontuj cięgło (14,40) zgodnie z wskazówkami umieszczonymi w **KROKU 3A**.
3. Po wykonaniu dwóch powyższych czynności, osadź wspornik kierownicy (13) w ramie głównej roweru i przykręć go czterema śrubami (29) wraz z podkładkami (30).



KROK 3A

1. Wyciągnij linkę napinającą ze wspornika kierownicy. Upewnij się, czy pokrętło naciągu znajduje się w położeniu 1 (minimum).
2. Połącz koniec linki napinającej z końcówką linki (b) wsuwając ją w zacpek (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.

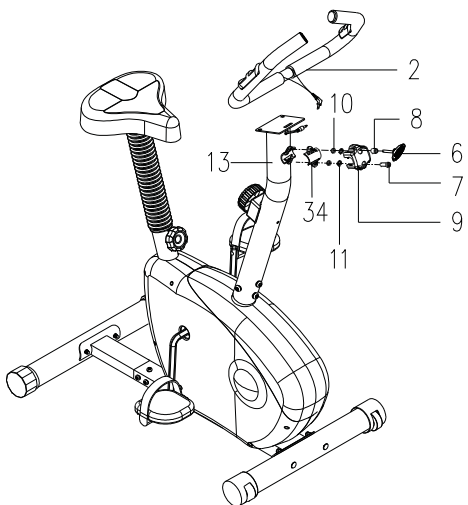


KROK 4

1. Wkręć lewy i prawy pedał (38) w korbę (42) (lewy wkręcaj w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawy zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

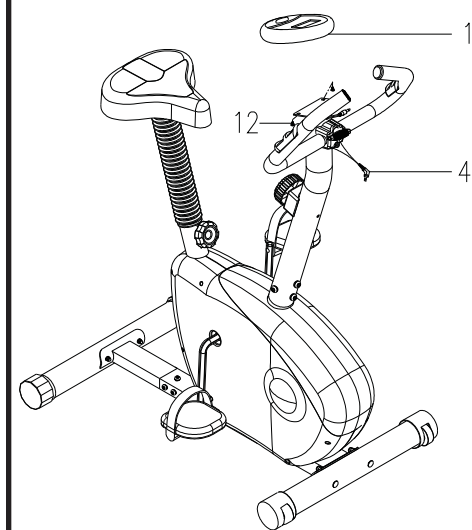
Uwaga.

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



KROK 5

1. Zamocuj kierownicę (2) do łącznika na wsporniku kierownicy (13) przy pomocy zacisku kierownicy (34), podkładki (10), podkładki sprężystej (11) oraz śruby (7).
2. Nałóż plastikową osłonę (9) na zacisk kierownicy. Wsuń tuleję dystansową (8), podkładkę sprężystą (11) i zwykłą (10) na śrubę regulacji kierownicy (10), którą włóż w wolny otwór w zacisku kierownicy. Ustaw kierownicę pod żądanym kątem. Dokręć śrubę.



KROK 6

1. Wsuń komputer (1) na wspornik i przykręć go dwoma śrubami (12).
2. Podłącz do gniazda z tyłu komputera wtyczkę przewodu czujnika wychodzącą z wspornika kierownicy. Podłącz wychodzące z kierownicy przewody czujnika tętna (43) z komputerem.