

# PLIANT®

HEALTH- & FITNESS EQUIPMENT  
ROWER MAGNETYCZNY  
SAMPI



#### UWAGA:

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

#### Model HOF7596

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

## INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

#### 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 CRL



Importer: **ALLTO SPORT Sp. z o. o.** - 61-441 Poznań - ul. 28 Czerwca 1956 r. 390  
e-mail: [office@alltosport.com.pl](mailto:office@alltosport.com.pl) - [www.alltosport.pl](http://www.alltosport.pl)

## WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Rower magnetyczny do ćwiczeń został skonstruowany tak, aby stanowić 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. Jeżeli 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 odpowiedzialni 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.

## KARTA GWARANCYJNA

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie 24 miesięcy od daty zakupu.
2. Naprawa w ramach gwarancji będzie dokonana po dostarczeniu do punktu serwisowego:
  - ważnej karty gwarancyjnej,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży
  - reklamowanego sprzętu.
3. Wady sprzętu uniemożliwiające jego eksploatację i ujawnione w okresie objętym gwarancją zostaną usunięte bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż:
  - 21 dni roboczych, licząc od daty dostarczenia do punktu sprzedaży,
  - 40 dni roboczych, jeśli zajdzie konieczność sprowadzenia części od producenta.
4. W przypadku dokonania napraw gwarancyjnych przedłuża się okres gwarancji o czas pozostawania sprzętu w serwisie.
5. Odpowiedzialność firmy ALLTO SPORT Sp. z o.o. ogranicza się do usunięcia usterki lub wymiany uszkodzonych podzespołów.
6. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne (np. linki, pasy, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, pedały itp.).
7. Gwarancja nie obejmuje również:
  - uszkodzeń powstałych na skutek użytkowania niezgodnego z instrukcją obsługi,
  - uszkodzeń wynikłych ze zdarzeń losowych (uszkodzenia elektryczne, pożar, zalanie, powódź, itp.),
  - uszkodzeń mechanicznych i wywołanych nim wad,
  - uszkodzeń powstałych z winy lub niewiedzy użytkownika,
  - uszkodzeń wynikłych z niewłaściwego przechowywania sprzętu i niewłaściwej jego konserwacji,
  - uszkodzeń powstałych w wyniku dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
8. Klientowi przysługuje prawo wymiany urządzenia na nowe jeżeli:
  - w okresie gwarancji pomimo dokonanych trzech napraw tej samej usterki będzie ona w dalszym ciągu występowała uniemożliwiając używanie urządzenia zgodnie z przeznaczeniem,
  - stwierdzenie wady niemożliwe do usunięcia w drodze naprawy.
9. W przypadku sbraku możliwości wymiany urządzenia na nowe klientowi przysługuje zwrot zapłaconej ceny.
10. Niniejsza karta gwarancyjna jest jedynym dokumentem, na podstawie którego, uprawniony z gwarancji może dochodzić swych praw na terenie całej Polski z tytułu udzielonej gwarancji. Ma ona charakter nadrzędny w stosunku do gwarancji fabrycznych, które mogą być zawarte w instrukcji obsługi lub innych dokumentach dołączonych do sprzedawanego urządzenia.
11. Uprawnienia z tytułu gwarancji nie obejmują prawa klienta do domagania się zwrotu utraconych korzyści w związku z awarią urządzenia.
11. **UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.**
12. Gwarancja na sprzedany towar nie wyklucza, nie ogranicza ani nie zawiesz uprawnień kupującego wynikłych z niezgodności towaru z umową.

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

40	śruba	St4.2 x 25	9
41	osłonka		2
42	pokrywa		2
43	nakrętka	M6	2
44	podkładka „U”		2
45	śruba	M6 x 36	2
46	nakrętka	M10 x 1	2
47	nakrętka	M10 x 1	2
48	ośka koła zamachowego	Ø10 x L122 x 126 x M10 x 1 (7593BK-25)	1
49	łożyska	Ø10 x 8 x Ø26 6000Z	4
50	koło	Ø52 x 24	1
51	sprężyna	φ2 x D44 x L22	1
52	ośka koła zamachowego	Ø190 x 35	1
53	podkładka	Ø22	1
54	nakrętka	M22	1
55	łożysko kulkowe		2
56	osłonka	2”(Q51.6)	2
57	nakrętka	M24	1
58	podkładka	Ø24	1
59	pasek napędowy	Ø206	1
60	podkładka sprężysta	Ø12 x L60 x Ø2.0	1
61	śruba	M8 x 12	1
62	napinacz		1
63	kółko napinacza	podwójny	1
64	nakrętka	M8	2
65	śruba	ST3 x 10	2
66	przewód czujnika	24 x 17 x 6	1
67	śruba	M6 x L15	2
68	podkładka	d6	2
69	śruba	M6 x L55	1
70	nakrętka	M6	1
71	podkładka	D12	2
72	magnes		1
73	sprężyna	L38.5 x Ø15 x Ø1.6	1
74	ośka	φ12 x 71	1
75	śruba	M22	1
76	korba	B0.5 x 20	1

### Informacje ogólne:

Wymiaru roweru (dł./szer./wys.): 89/55/122 cm

Waga roweru: 21,50 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 wmontowanych w ramiona 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: 100 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 użytkowania 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 pochylenia 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: 100 kg

Gwarancja: 24 miesiące pod warunkiem użytkowania urządzenia w domu.

**Uwaga: Rower nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego**

### Narzędzia:

W komplecie montażowym znajduje się płaski klucz wielofunkcyjny.

**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

### 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 jeżeli potrwa to dłużej. Ważne by ćwiczyć w swoim własnym tempie. W końcu będziesz mógł ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im większa będzie 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. Jeżeli 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).

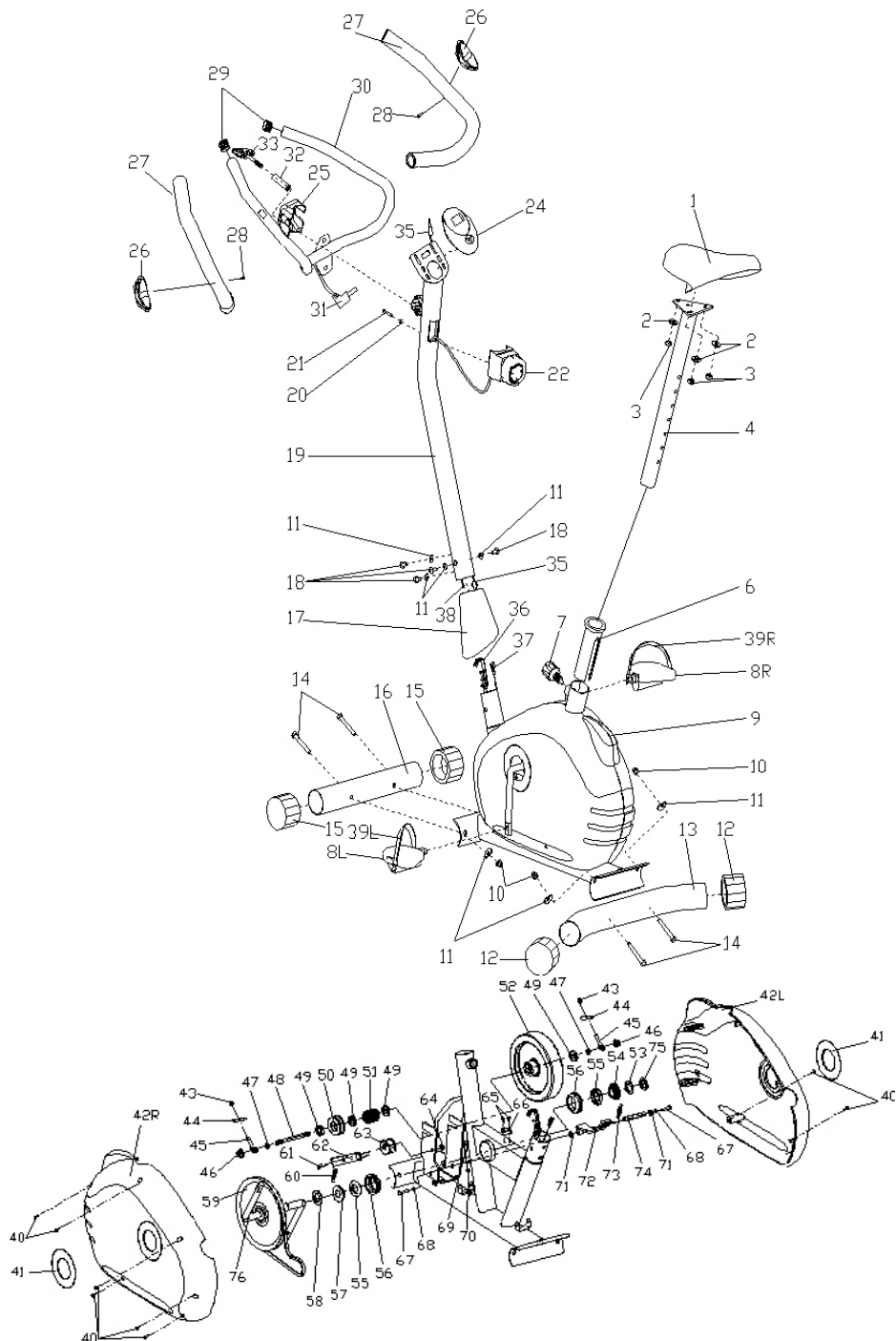
### Instrukcja regulacji wysokości siodełka

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

Siodełko jest wysunięte na optymalną wysokość, jeżeli siedząc na rowerze ze stopą opartą na dolnym pedale, nogę mamy wyprostowaną lub lekko zgiętą w kolanie. Niektórym taka pozycja może wydać się zbyt wysoka (siedząc na rowerze nie dotykamy stopą podłoża), jednak takie ustawienie siodełka jest najbardziej optymalne.

## LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	ilość
1	siodełko	A1=60 A2=76	1
2	podkładka	D8	3
3	nakrętka	M8	3
4	wspornik siedziska	Ø38 x 1.5	1
6	tuleja	Ø38 x 169	1
7	śruba	M16 x 1.5	1
8	pedały		1 / 1
9	rama główna		1
10	nakrętka	M8	4
11	podkładka	d8 x 2 x Ø19 x R30,5	8
12	końcówka regulacyjna	Ø60	2
13	podpora tylnia	Ø60 x 1.5	1
14	śruba	M8 x L73 x 120 x 8Ø17	4
15	końcówka transportowa	Ø60	2
16	podpora przednia	Ø60 x 1.5	1
17	pokrywa maskująca	φ50	1
18	śruba	M8 x 16	4
19	wspornik kierownicy	Ø50 x 1.5	1
20	podkładka	d5 x Ø18	1
21	śruba	M5 x 25	1
22	regulator obciążenia		1
24	komputer	XLG808SP	1
25	pokrywa maskująca		1
26	czujnik pulsu		2
27	uchwyt piankowy	Ø35 x 5 x 510	2
28	śruba	ST4.2 x 16	2
29	zasleпка kierownicy	Ø25 x 1.5	2
30	kierownica	Ø25 x 1.5	1
31	linka napinacza		2
32	podkładka	Ø14 x Ø9 x 30	2
33	pokrętło	M8 x 55	2
35	linka napinacza		1
36	linka napinacza		1
37	przewód czujnika		1
38	linka napinacza		1
39	pedał		1 / 1



### Instrukcja regulacji kąta pochylenia kierownicy

Nie ma możliwości regulowania wysokości wspornika kierownicy. Istnieje jedynie możliwość regulacji kąta pochylenia ramion kierownicy. W tym celu poluźnij pokrętkę zacisku kierownicy i ustaw kierownicę w żądanym położeniu dokręcając pokrętkę do oporu. 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 pokrętkę służące do regulacji obciążenia koła zamachowego podczas jazdy na rowerze. Poczynając od położenia pokrętki w poz. 1 (- low) przekręcając pokrętkę w prawą stronę zwiększamy obciążenie skokowo co jeden poziom aż do poziomu maksymalnego tj. do poz. 8 (+ high). Obracając pokrętkę w lewą stronę zmniejszamy obciążenie aż do poz. 1 (- low). Mając na uwadze swoje możliwości, pamiętaj abyś stopniowo zwiększył obciążenie koła zamachowego. Zbyt duży i intensywny wysiłek może być przyczyną różnego rodzaju urazów i kontuzji.

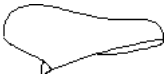

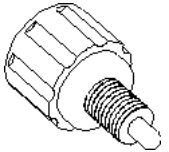
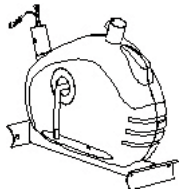

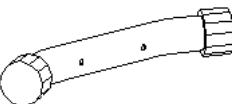
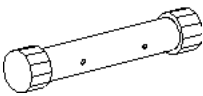
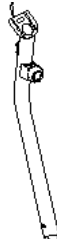
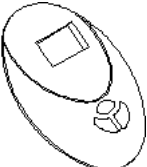


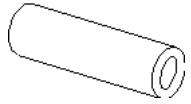

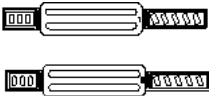

### Instrukcja ćwiczenia.

Po wyregulowaniu wysokości siodełka i kąta nachylenia kierownicy (patrz instrukcje powyżej) usiądź wygodnie na siodełku twarzą zwrócony w kierunku kierownicy, oprzy 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.

### Zgodność

Produkt ten jest zgodny z:  
(PN EN 957-5)  
Nie jest odpowiedni dla celów terapii.

## CZĘŚCI DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

 (1)	 (4)	 (7)	 (9)
	 (8 L/R)	 (13)	 (16)
 (19)	 (24)	 (25)	 (30)
 (32)	 (33)	 (39 L/R)	 (17)

## OPIS KOMPUTERA XLG (VII)

### SPECYFIKACJA:

CZAS: ..... 00:00~99:59 MIN:SEC  
 PRĘDKOŚĆ: ..... 0.0~999 KM/H lub ML/H  
 DYSTANS: ..... 0.000~99.99 KM  
 KALORIE: ..... 0.00~9999 KCAL



### FUNKCJE KLAWISZY:

MODE/SELECT : aby wybrać odpowiednią funkcję  
 SET( jeśli posiada): aby wprowadzić wartość celu poprzez klawisze  
 RESET/CLEAR( jeśli posiada) : Aby wyzerować wartości

### PROCEDURY OPERACYJNE

AUTO ON / OFF: monitor zostanie automatycznie wyłączony jeżeli przez 4 minuty nie będzie żadnego sygnału. Monitor zostanie automatycznie włączony po rozpoczęciu ćwiczeń lub po naciśnięciu klawisza.

### FUNKCJE:

- 1.CZAS (TMR): automatyczne zapamiętanie czasu treningu podczas ćwiczenia.
- 2.PRĘDKOŚĆ (SPD): wyświetla aktualną prędkość.
- 3.ODLEGŁOŚĆ (DST): wyświetla odległość pokonaną w trakcie ćwiczenia.
- 4.KALORIE (CAL): automatycznie zapamiętuje ilość spalanych kalorii podczas ćwiczenia.
- 5.ODOMETER (jeżeli posiada): wyświetla całkowitą odległość podczas wykonywania ćwiczeń . Po rozpoczęciu ćwiczeń zaczyna pokazywać aktualne dane. ODOMETERU NIE MOŻNA ZRESETOWAĆ (przez przycisk RESET), chyba, że wyciągniemy baterie.
- 6.PULS (PUL) (jeżeli posiada): Wyświetla tętno użytkownika na minutę podczas ćwiczenia. Uwaga: Musisz objąć obiema rękoma czujniki pulsu.

### BATERIE

Jeżeli podejrzewasz ,że monitor może pokazywać niewłaściwe wartości, aby wynik był prawidłowy wymień baterie. Monitor działa na dwie baterie „AA” lub jedną „AAA” . Baterie można wymieniać w tym samym czasie.

### Podstawowy program ćwiczeń aerobowych

Przy codziennych ćwiczeniach aerobowych sugerujemy postępować według poniższych wskazówek. Pamiętaj, oddychaj prawidłowo, ćwicz swoim własnym tempem, nie ćwicz ponad swoje możliwości ponieważ grozi to urazem.

Tydzień 1 i 2	Ćwicz 4 minuty na „A” * Odpoczywaj 1 minutę
Rozgrzewka 5-10 minut Spalnianie 5 minut	Ćwicz 2 minuty na „A” Ćwicz wolno 1 minutę
Tydzień 3 i 4	Ćwicz 5 minuty na „A” Odpoczywaj 1 minutę
Rozgrzewka 5-10 minut Spalnianie 5 minut	Ćwicz 3 minuty na „A” Ćwicz wolno 2 minuty
Tydzień 5 i 6	Ćwicz 6 minuty na „A” Odpoczywaj 1 minutę
Rozgrzewka 5-10 minut Spalnianie 5 minut	Ćwicz 4 minuty na „A” Ćwicz wolno 3 minuty
Tydzień 7 i 8	Ćwicz 5 minuty na „A” Ćwicz 3 minuty na „B” * Odpoczywaj 1 minutę
Rozgrzewka 5-10 minut Spalnianie 5 minut	Ćwicz 2 minuty na „A” Ćwicz wolno 1 minutę Ćwicz 4 minuty na „A” Ćwicz wolno 3 minuty
Tydzień 9 i dalej	Ćwicz 5 minuty na „A” Ćwicz 3 minuty na „B”
Rozgrzewka 5-10 minut Spalnianie 5 minut	Ćwicz 2 minuty na „A” Ćwicz wolno 1 minutę Powtórz cały cykl 2 lub 3 razy

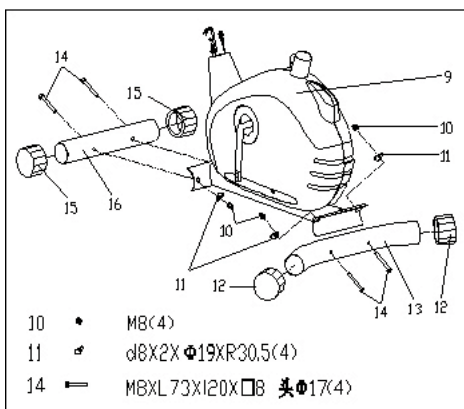
\*) - strefa docelowa ( tabl. nr 1 )

To jest tylko sugerowany program i może nie odpowiadać indywidualnym potrzebom ćwiczącego.

### LISTA CZĘŚCI DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

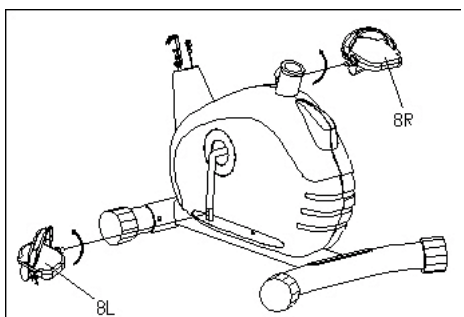
nr części	nazwa części	specyfikacja	ilość
1	siodełko	A1=60 A2=76	1
4	wspornik siedziska	Ø38x1,5	1
5	-	Ø39x400	-
7	pokrętło	M16x1,5	1
8L/R	pedały		1/1
9	korpus	M16x1,5	1
13	podpora tylna	Ø60x1,5	1
16	podpora przednia	Ø60x1,5	1
19	wspornik kierownicy	Ø50x1,5	1
24	komputer	XLG808SP	1
25	pokrywa blokady		1
30	kierownica	Ø25x1,5	1
32	podkładka	Ø14x Ø9x30	2
33	śruba	M8x5,5	2
39L/R	paski do pedałów		1/1
17	pokrywa wspornika	Ø50	1

## INSTRUKCJA MONTAŻU



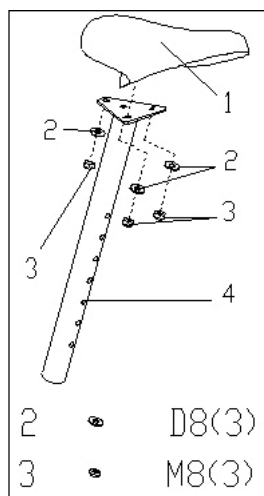
### Krok 1

Zamontuj podporę (13 i 16) do ramy głównej korpusu (9) używając śrub (14), podkładek (11) i nakrętek (10).



### Krok 2

Wkręć lewy (8L) i (8R) prawy pedał w odpowiednie otwory korby. Upewnij się, że pedały zostały zamontowane w prawidłowy sposób i mocno dokręcone.



### Krok 3

Zamontuj siodełko (1) na wsporniku siedzi-ska (4) używając nakrętek (3) i podkładek (2).

## Rozgrzewka

Skuteczny program ćwiczeń oparty jest na trzech zasadach. Rozgrzewce, ćwiczeniach aerobowych i ćwiczeniach spowalniających (cool down). Nie należy rozpoczynać ćwiczeń bez rozgrzewki. Nie należy również kończyć ćwiczeń bez odpowiednich ćwiczeń spowalniających. Przez około 5 do 10 minut przed rozpoczęciem treningu wykonuj ćwiczenia rozciągające aby zapobiec obciążeniu, naciągnięciu i skurczom mięśni.

## Sesja treningowa (Aerobik)

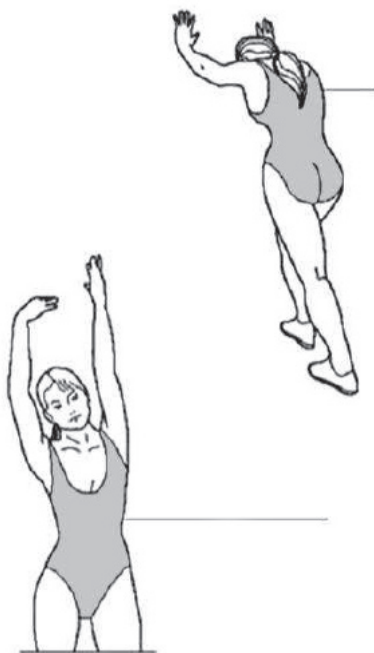
Osoby rozpoczynające ćwiczenia nie powinny ćwiczyć częściej niż co drugi dzień. W miarę jak wzrasta poziom sprawności zwiększamy częstotliwość ćwiczeń (2 razy w ciągu 3 dni). Kiedy czujemy się dostatecznie dobrze wykonując swoje ćwiczenia, ćwiczmy 6 razy w tygodniu. Zawsze jednak powinniśmy zrobić sobie co najmniej jeden dzień przerwy w ciągu tygodnia.

## Ćwiczenia w strefie docelowej

Aby upewnić się, że serce pracuje w swojej strefie docelowej, powinniśmy zbadać swój puls. Jeśli nie masz monitora pulsu (zarówno w produkcie jakiego używamy lub innym niezależnym przyrządzie do mierzenia pulsu) musisz zlokalizować go na tętnicy szyjnej. Znajduje się on z boku szyi i można go wyczuć przy pomocy wskazującego i środkowego palca. W łatwy sposób można policzyć ilość uderzeń w ciągu 10 sekund, które potem mnożymy przez 6 i w ten sposób otrzymujemy szybkość naszego tętna. Aby lepiej je odczytać powinno być ono zmierzone przed rozpoczęciem ćwiczeń. Osoby o świetnej sprawności fizycznej mają mniejszy poziom (spoczynkowy) tętna i są również w stanie ćwiczyć na wyższym poziomie tętna.

## Strefa docelowa

W celu ustalenia twojej strefy docelowej spójrz na tabelę „STREFA DOCELOWA”. Jeżeli według definicji jesteś osobą początkująca zwróć uwagę na lewą kolumnę. Jeżeli ćwiczysz regularnie i jesteś w świetnej formie fizycznej spójrz na prawą kolumnę.



### Ścięgno Achillesa

Stanąc w kierunku ściany i umieścić na niej obie ręce. Podtrzymujemy się na jednej nodze podczas gdy drugą umieszczamy z tyłu ze stopą przylegającą płasko do podłogi. Zginamy przednią nogę i pochylamy ją w kierunku ściany trzymając tylną nogę prosto tak aby ścięgno Achillesa się naciągnęło, wytrzymujemy 5 sekund. Powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą. Powtórzyć 2-3 razy.

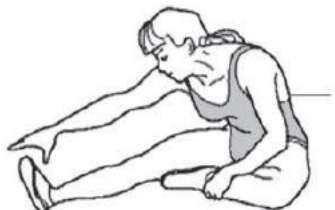
### Rozciąganie boków

Przyłóż obie ręce do boków i powoli unieś je nad głowę. Sięgnij prawą ręką jak daleko tylko możesz odliczając do jednego, łagodnie rozciągnij mięśnie brzucha i dolnej części pleców. Powtarzamy ćwiczenie z lewą ręką. Powtórzyć 3-4 razy.



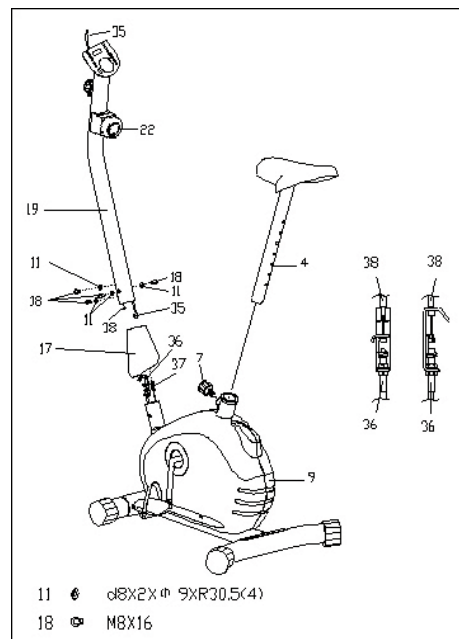
### Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź na podłodze, przyciągnij nogi w kierunku pachwiny, złącz razem stopy. Trzymaj plecy prosto i pochyl się do przodu ponad stopy. Napręż mięśnie ud i wytrzymaj 5 sekund. Rozluźnij mięśnie i powtórz 3-4 razy.



### Rozciąganie ścięgna podkolanowego

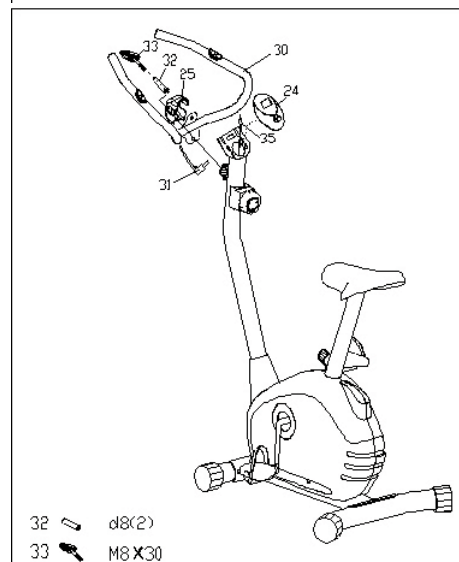
Usiądź na podłodze, z wyciągniętą prawą nogą, lewą nogę przyciągnij do prawego uda tak aby stopa znajdowała się naprzeciwko wewnętrznej strony uda. Mocno rozciągnij się w kierunku prawej nogi i wytrzymaj 10 sekund. Rozluźnij się i powtórz ćwiczenie z wyciągniętą lewą nogą. Powtórzyć 2-3 razy.



### Krok 4

Wsuń pokrywę maskującą wspornika (17) na wspornik kierownicy (19). Połącz ze sobą przewody sensora (37) i (35) oraz linki napinacza (36) i (38). Wsuń wspornik kierownicy w ramę główną korpusu (9) i przykręć go używając śrub (18) i podkładek (11). Następnie opuść pokrywę wspornika (17) maskując śruby mocujące wspornik kierownicy (19).

Wsuń wspornik siedziska (4) z siodełkiem w otwór w ramie głównej korpusu (9) i zabezpiecz go w wybranej pozycji śrubą (7).



### Krok 5

Zamontuj komputer (24) na wsporniku kierownicy (19). Zamontuj kierownicę (30) na wsporniku kierownicy (19) używając śruby (33), tulei (32) i pokrywy (25) tak jak to pokazano na rysunku.

Wsuń wtyczkę przewodu sensora (35) i wtyczkę przewodu czytnika pulsu (31) w odpowiednie gniazda komputera.

### Krok 6

Po zmontowaniu rowerka, przed użyciem upewnij się, że wszystkie części zostały mocno przykręcone.

**Uwaga:** Zachowaj instrukcję i narzędzia przydatne do dokonania regulacji i naprawy rowerka.

## INFORMACJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

### Początkujący

To jak rozpoczniemy ćwiczenia będzie uzależnione od każdego z nas indywidualnie. Jeżeli ktoś dawno nie ćwiczył, był mało aktywny przez dłuższy czas lub ma poważną nadwagę powinien zacząć trening z niewielkim obciążeniem, stopniowo zwiększając swój czas ćwiczeń dla każdej sesji treningowej o kilku minut tygodniowo.

Połączenie starannie skomponowanej diety z prostymi i skutecznymi ćwiczeniami może pomóc Tobie poczuć się lepiej i niemal na pewno pozwoli bardziej cieszyć się życiem.

### Ćwiczenia aerobowe

Ćwiczenia aerobowe zostały zdefiniowane jako wszelkie czynności, dzięki którym tlen poprzez krew pompowaną przez serce jest dostarczany do mięśni. Poprzez regularne ćwiczenia układ krążenia będzie bardziej efektywny i wydajny. Czas powrotu tętna do normalnego poziomu tj. czas potrzebny aby serce osiągnęło normalny poziom pracy po zakończonym treningu, będzie również się zmniejszał.

Początkowo będziesz w stanie ćwiczyć przez kilka minut dziennie. Nie wahaj się oddychać poprzez usta jeśli potrzebujesz więcej tlenu. Jeżeli podczas ćwiczeń nie możesz prowadzić rozmowy oznacza to, że ćwiczysz zbyt ciężko. Sprawność aerobowa będzie budowana stopniowo w ciągu następnych sześciu do ośmiu tygodni poprzez regularne ćwiczenia. Nie należy się zniechęcać jeżeli trwa to trochę dłużej. Każdy z nas jest inny, niektórzy osiągają swój cel szybciej niż pozostali. Ćwicz swoim własnym tempem a wyniki przyjdą same. Im lepiej będziesz wytrenowany, tym mniej intensywnie będziesz musiał pracować aby pozostać w swojej strefie docelowej.

### STREFA DOCELOWA (tabl. nr 1)

WIEK UŻYTKOWNIKA	BEZ KONDYCJI STREFA DOCELOWA A	DOBRA KONDYCJA STREFA DOCELOWA B
	uderzeń na minutę	uderzeń na minutę
20 - 24	145 - 165	155 - 175
25 - 29	140 - 160	150 - 170
30 - 34	135 - 155	145 - 165
35 - 39	130 - 150	140 - 160
40 - 44	125 - 145	135 - 155
45 - 49	120 - 140	130 - 150
50 - 54	115 - 135	125 - 145
55 - 59	110 - 130	120 - 140
60 i więcej	105 - 125	115 - 135

## ROZGRZEWKA

### Spowalnianie

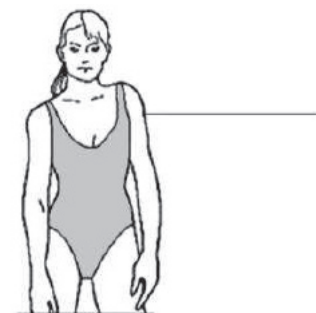
Aby zmniejszyć zmęczenie mięśni, powinno się zwolnić tempo maszerując przez minutę, tak aby umożliwić powrót tętna do normalnego stanu.

### Ćwiczenia rozgrzewające i spowalniające

Wytrzymaj każde rozciągnięcie przez minimum 10 sekund a potem zrelaksuj się. Powtórz każde ćwiczenie dwa lub trzy razy. Wykonuj je przed i po każdej sesji treningowej.

### Skręty głowy

Obróć głowę w prawo licząc do jednego aż poczujesz niewielkie uczucie naciągnięcia mięśnia po lewej stronie szyi, następnie obróć głowę do tyłu rozciągając podbródek. Potem obróć głowę w lewo licząc do jednego aż poczujesz niewielkie uczucie naciągnięcia mięśnia z prawej strony szyi. Na koniec licząc do jednego opuść głowę na klatkę piersiową. Powtórz 2 – 3 razy.



### Dotykanie palców

Górną część ciała powoli pochylić do przodu, rozluźnić plecy i ramiona. Delikatnie rozciągnąć się w dół, tak dalece jest to wygodne i pozostać w takiej pozycji przez 10 sekund.

### Unoszenie ramion

Obrócić i unieść prawe ramię w kierunku ucha i policzyć do jednego. Rozluźnić się i powtórzyć to samo ćwiczenie z lewym ramieniem. Powtórz 3 - 4 razy.