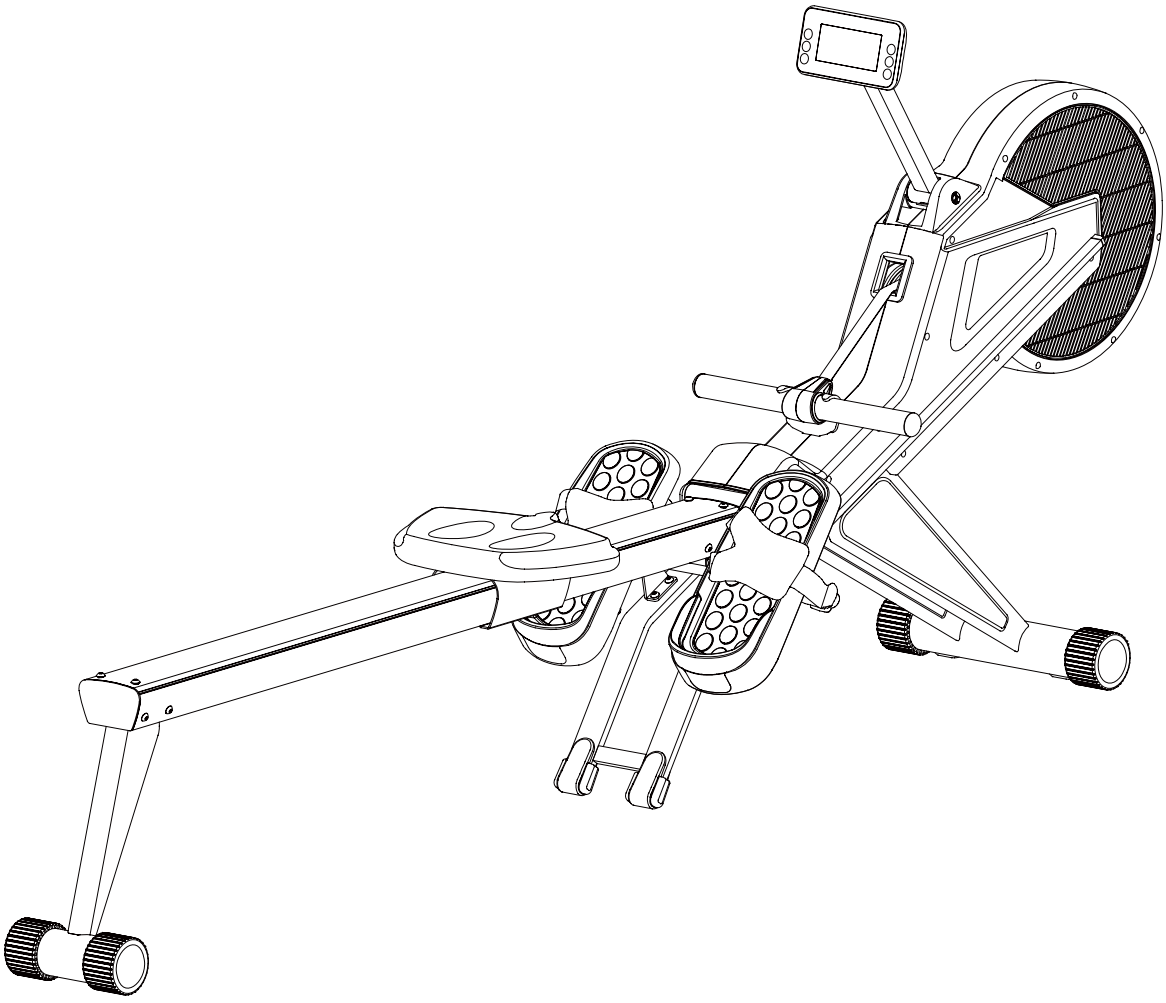
INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA – WIOŚLARZ R700



SPORTOP®

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA – 130 KG
URZĄDZENIE DO UŻYTKU DOMOWEGO KLASA "HC"



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA – SPORT SP ZO.O.
Ul. MARYNARKI POLSKIJE 59
80-577 GDAŃSK

Tel. (58) 300 46 33, 3004863 Fax (58) 3225252
Tel./SERWIS: (58) 3010465 Fax / SERWIS: (58) 5733833

www.victoriasport.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	- 130 kg
WAGA URZĄDZENIA	- 52 kg
KLASA DOKŁADNOŚCI	- „C” (DOKŁADNOŚĆ MINILALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	- „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
ROK PRODUKCJI	- 2012
OKRES TRWAŁOŚCI	- BEZTERMINOWO

UWAGI I ZALECENIA

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Wioślarz jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

1. W przypadku korzystania z wioślarza przez dzieci, rodzice i inne osoby nadzorujące trening powinny zdawać sobie sprawę z naturalnej potrzeby zabawy i eksperymentalizmu dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Jeżeli pozwala się dzieciom korzystać z urządzenia, należy przewidzieć ich rozwój intelektualny a także temperament i rozwój fizyczny. Dzieciom należy objaśnić zasady działania sprzętu i nadzorować je podczas treningu. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m2. Urządzenie zajmuje około 1 m2 powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.

5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)
7. Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawiesiły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają sie.
8. **Ustawienie siodełka** regulujesz zgodnie z otworami nawierconymi na podporze siodełka. Zaleca się nie używać skrajnych otworach. Po ustawieniu dokręć śrubę zabezpieczającą . Części ulegają naturalnemu zużyciu na skutek długotrwałego użytkowania. Najbardziej narażone na zużycie są części napędowe wioślarza, w tym korby, stopki.
9. **Wiślarz nie posiada systemu hamującego.**
10. W trakcie ćwiczeń przyjmij **prawidłową pozycję: siedząc trzymaj dłonie na drążkach, a stopy wsparte na stopkach.** Wykonywaj ruchy typowe dla wiosłowania.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Aby osiągnąć odczuwalną poprawę stanu zdrowia i kondycji, należy przestrzegać podczas treningu

następujących zasad:

Intensywnoś

1. Stopień obciążenia organizmu nie może być zbyt wysoki, tzn. nie należy doprowadzić organizmu do stanu wyczerpania - wskazówką może być aktualnie osiągany puls, który podczas treningu powinien znaleźć się w zakresie 70 % a 85 % pulsu maksymalnego.
2. Podczas pierwszego tygodnia ćwiczeń puls powinien nie przekraczać dolnego zakresu tj. ok. 70 % pulsu maksymalnego. Z biegiem czasu powinien powoli podnosić się do do górnej granicy - 85 % pulsu maksymalnego.
3. Nasilenie treningu powinno wzrastać wraz z rosnącą kondycją ćwiczącego. Osiąga się je poprzez wydłużenie czasu treningu i/lub przez podniesienie jego stopnia trudności.
   Jeżeli trenujący chce kontrolować puls ręcznie może:
   a) kontrolować puls w zwykły sposób, tzn. przez przyłożenie palców do przegubu reki i liczenie uderzeń na 1 minutę
   b) mierzyć puls za pomocą specjalnych, dostępnych w handlu urządzeń.

Częstotliwość

Większość ekspertów poleca kombinacje zdrowego sposobu odżywiania (tzn. odpowiednio dostosowanej do treningu diety) i fizycznego hartowania organizmu 3 - 5 razy w tygodniu.

Aby utrzymać zdobytą kondycję, dorosły powinien trenować średnio 2 razy w tygodniu.
Aby ja ulepszyć i zmniejszyć wagę ciała, trzeba trenować co najmniej 3 razy w tygodniu.

Forma treningu

Każda jednostka treningowa powinna składać się z 3 faz:
- fazy rozgrzewki
- fazy treningu właściwego
- fazy końcowej (odprężenie organizmu).

Podczas fazy rozgrzewającej należy podnieść temperaturę ciała i poprawić dotlenienie organizmu, wykonując ćwiczenia gimnastyczne. Gimnastyka powinna trwać 5 - 10 minut.

Po niej następuje trening właściwy. Należy zacząć od umiarkowanego obciążania organizmu ćwicząc

przez kilka minut, następnie intensyfikować ćwiczenia, aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia ich nasilenia ćwiczyć w tym rytmie 15 - 30 minut.

Aby układ krążenia powrócił do normy, by zapobiec skurczom mięśni oraz nadciągnięciom ściegien, po fazie treningu musi nastąpić faza odprężenia, podczas której należy przez 5 - 10 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające oraz lekkie ćwiczenia gimnastyczne.

Motywacja

Kluczem do sukcesu jest trening regularny. Ćwiczący powinien wyznaczyć sobie stały czas i miejsce w jakim trenuje oraz co ważne, przygotować się duchowo do wysiłku.
Należy trenować w dobrym nastroju i nastawieniu, mając stale na uwadze wyznaczony sobie cel. Z czasem każdy zauważy, że się rozwija i zbliża krok po kroku do upragnionego celu.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Wioślarz doskonale nadaje się do treningu w domu. Poprawia kondycje i ukrwienie organizmu, aktywuje cały układ krwionośny. W połączeniu z odpowiednim sposobem odżywiania (o dokładne wskazówki w tym względzie należy poprosić lekarza lub doradcę żywieniowego) redukuje tkankę tłuszczową a przez to i nadwagę.

2. Rozwija wszystkie grupy mięśniowe tułowia, nóg, klatki piersiowej i ramion (czworogłowy)

Ograniczenia: urządzenie nie jest zalecane dla osób ze schorzeniami kolan lub o znacznej otyłości.

ZALECENIA TRENINGOWE

Długość ćwiczeń:

Długość ćwiczeń zależy od:

- Celu prowadzonych ćwiczeń
- Poziomu wytrenowanego ćwiczenia

Generalną zasadą jest nie przekraczanie maksymalnej indywidualnej części pulsu.

Częstym błędem początkujących jest przeciążenie i zbyt długie ćwiczenia. Bagatelizowanie wskazań pulsowych, doprowadza do zadyszki, bólu mięśni.
220-wiek+maksymalna częstość tętna – to ogólna zasada.

Ogólna charakterystyka przedziałów aerobowych

Procent części pulsu maksymalnego	Opis	Przykładowa wartość dla 40-letniej osoby ćwiczącej
100% częstości pulsu maksymalnego	Granica bezpieczeństwa, która wskazuje na konieczność zmniejszenia obciążeń. W przypadku pozostawienia mimo tego na jej poziomie lub wyżej należy przerwać ćwiczenia	220 – 40 (wiek) = 180 uderzeń na minutę
90% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu dla osób profesjonalnie zajmujących się sportem i bardzo dobrze wytrenowanych. Wskazane jest prowadzenie treningu interwałowego, to znaczy osiąganie tego poziomu na krótkie do 10 minut okresy przegrodzone minimum 5 min ćwiczeń na niższym poziomie	j.w. zalecana jest konsultacja fachowa z lekarzem o możliwości ćwiczeń na tym poziomie
75% częstości pulsu maksymalnego	Poziom treningu fitness, czyli najwydajniej podnoszącego tężyznę fizyczną. Umiejętność utrzymania tego poziomu powyżej 30 min pozwala na gwałtowne spalanie tłuszczu	75% x 180= 135 uderzeń na minutę
55% częstości pulsu maksymalnego	Poziom rekreacyjny treningu. Wskazany dla osób, które nie miały dotychczas kontaktu z treningiem aerobowym, osób otyłych rozpoczynających treningi, oraz osób ze wskazaniami kardiologicznymi. Równoważny jest wysiłkowi podczas spaceru.	55% x 180 = 99 uderzeń na min.

Uwagi:

1. Zalecane jest łagodne przechodzenie pomiędzy poziomami aerobowymi. W miarę uzyskiwania wytrzymałości wprowadzać coraz większe wartości częstości maksymalnej, aż do doprowadzenia do właściwej dla swojego wieku.
2. Trening na najwyższym poziomie osób, które nie dysponują odpowiednim wytrenowaniem może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu, szczególnie u osób starszych.
3. Optymalny program tygodniowy spalania tłuszczu to:
   - 2-3 razy po 30 min
   - 3-6 razy po 20 min

Przy 75% częstości pulsu maksymalnego.

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.

7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowania. Jakiekolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu: Victoria sp zo.o. (058) 3249933, ul. Trakt Św. Wojciecha 29, 80-044 Gdańsk.
11. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
12. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP).

OSTRZEŻENIA:

1. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
2. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
3. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
4. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

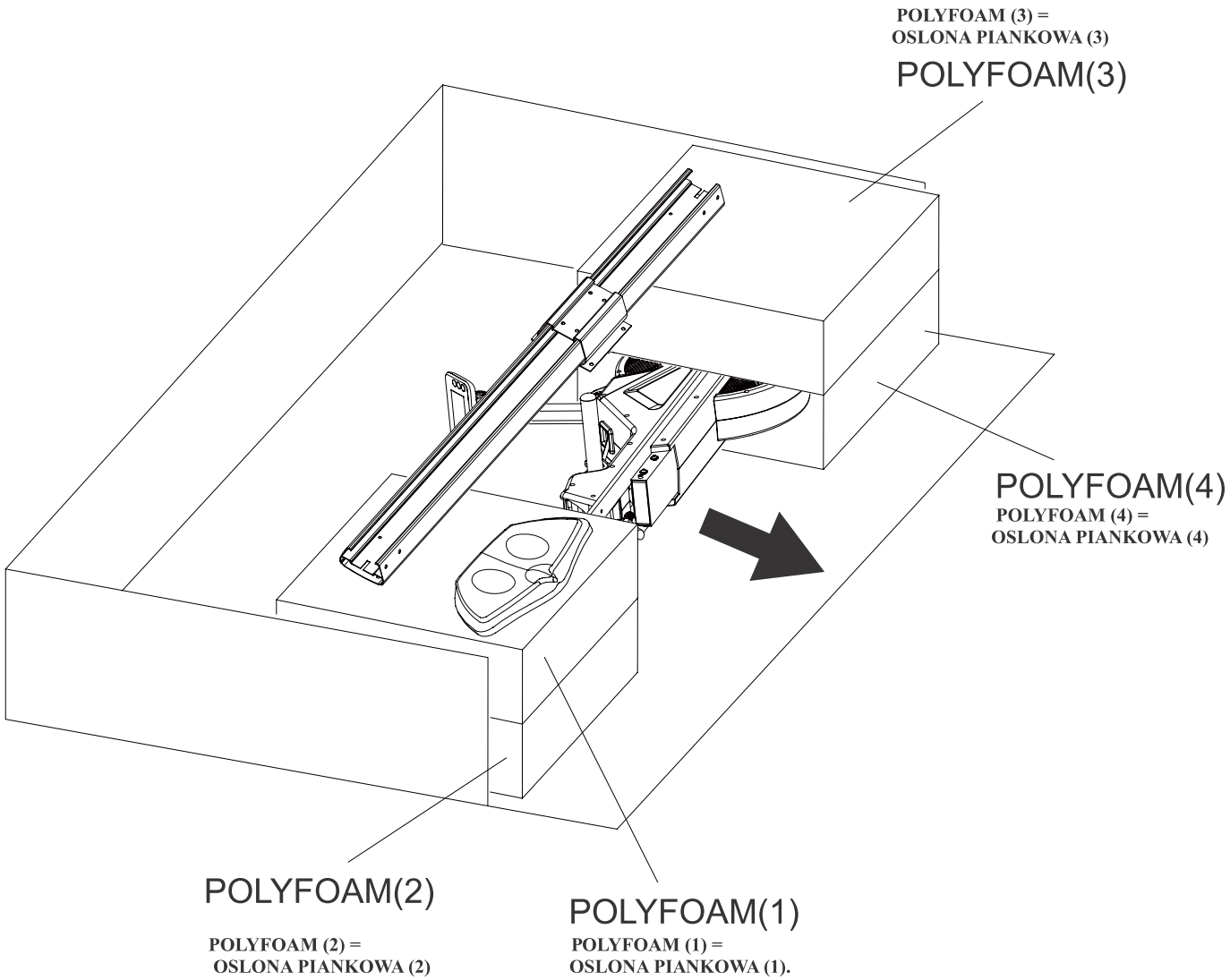
ZWROTY I LIKWIDACJA SPRZETU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU NALEŻ ZAPOZANAĆ SIĘ SZCZEGÓŁOWO Z NINIEJSZĄ INSTRUKJCĄ/

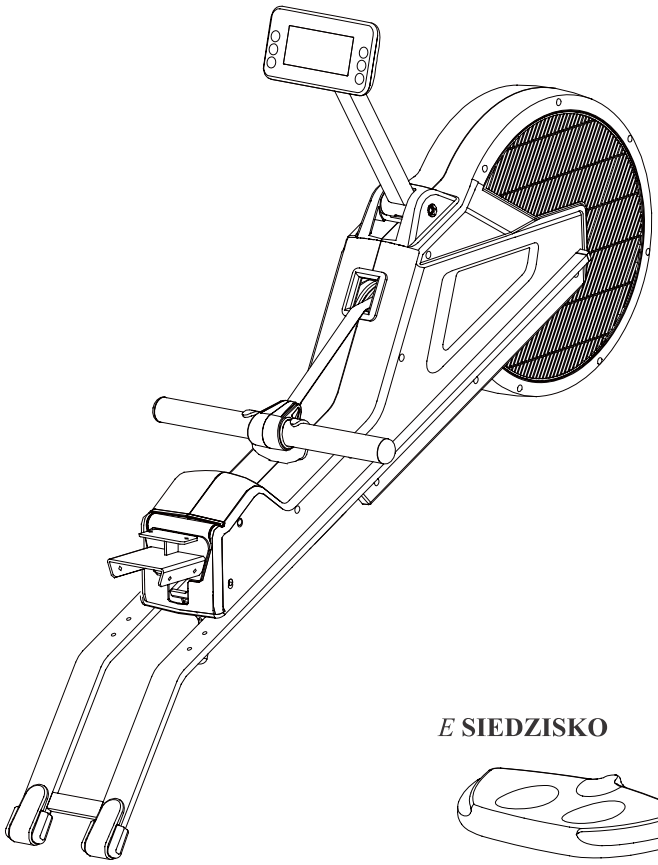
UWAGI NA TEMAT ROZPAKOWANIE PRODUKTU:

1. ZE WZGLĘDU NA WAGĘ URZĄDZENIA ZALECA SIĘ ABY ROZPAKOWANIE URZĄDZENIA ORAZ MONTAŻ WYKONYWAŁY CO NAJMNIEJ 2 DOROSŁE OSOBY.
2. ZALECA SIĘ ABY OSŁONY PIANKOWE NIE WYJMOWAĆ OD RAZU Z KARTONU PONIEWAŻ ZABEZPIECZAJĄ ONE URZĄDZENIE PRZED USZKODZENIAMI. OSŁONY NALEŻY WYJMOWAĆ W MOMENCIE KIEDY DANA CZĘŚĆ JEST MONTOWANA, NIE WCZEŚNIEJ.
3. PO OTWARCIU KARTONU ZOBACZYCIE PAŃSTWO PRODUKT SPAKOWANY JAK POKAZANO NA PONIŻSZYM RYSUNKU. POŁÓŻ MATĘ ZABEZPIECZAJĄCĄ ABY ZABIEPIECZYĆ POWIERCHNIĘ, NA KTÓREJ JEST MONTOWANE URZĄDZENIE

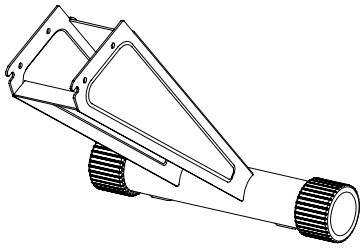


LISTA CZĘŚCI

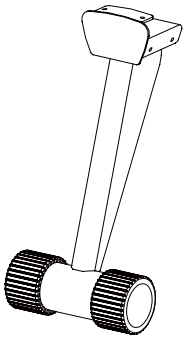
A **RAMA GŁÓWNA**



B **PODPORA PRZÓD**

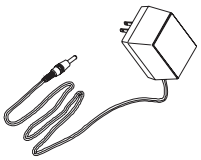


C **PODPORA TYŁ**



E **SIEDZISKO**

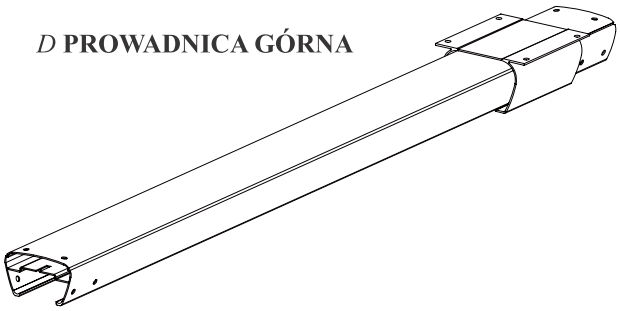
K **ZASILACZ**



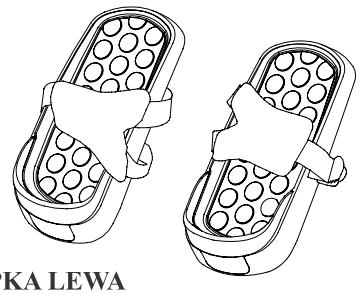
L **PASEK**



D **PROWADNICA GÓRNA**

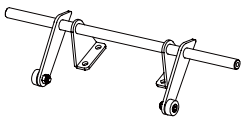


F

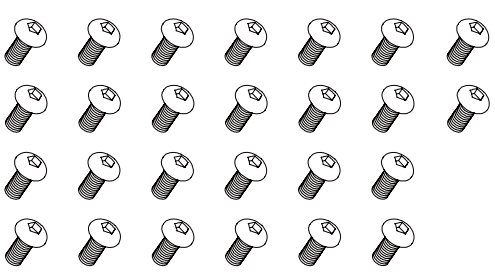


(F2) STOPKA LEWA

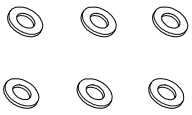
G **ŁĄCZNIK STOPEK**



J **(J1) ŚRUBA M8*16**

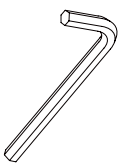


(J2) PODKŁADKA M8

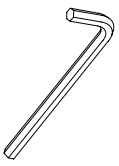


KLUCZ

M6

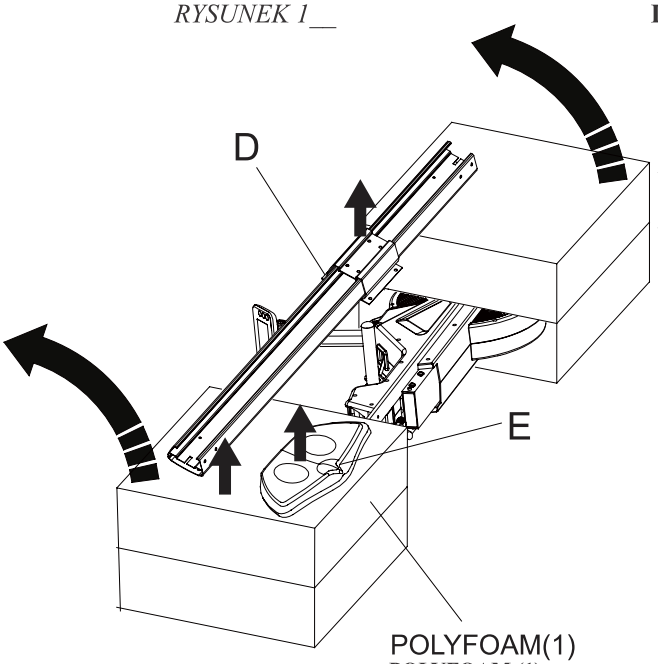


M5



RYSUNEK 1

RYSUNEK 1__



INSTRUKCJA WYJMOWANIA OSŁON PIANKOWYCH

PO OTWARCIU KARTONU WIDOK PRODUKTU JAK NA RYS.1 WYJMIJ Z OPAKOWANIE WSZYSTKIE DOSTĘPNE CZĘŚCI Z Z WYJĄTKIEM RAMY WIOŚLARZA. NASTĘPNIEJ NALEŻ WYJĄĆ OSŁONY.

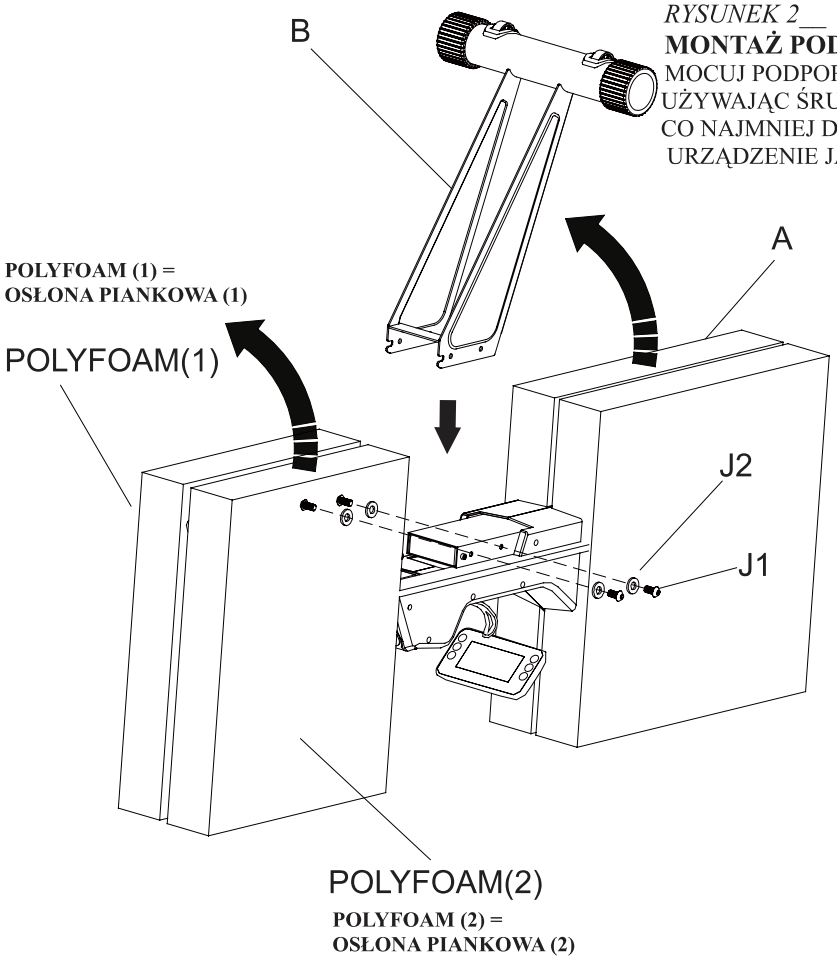
NASTĘPNIE WŁÓŻ PONOWNIE OSŁONY NA ORYGINALNE MIEJSCA I PRZEKRĘĆ CAŁOŚĆ O 90 STOPNI JAK POKAZANO NA RYS. 1. W TYM MOMENCIE MOŻNA PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO KROKU MONTAŻOWEGO.

RYSUNEK 2

RYSUNEK 2__

MONTAŻ PODPORY PRZEDNIEJ

MOCUJ PODPORĘ PRZEDNIĄ (B) NA RAMIE GŁÓWNEJ UŻYWAJĄC ŚRUB (J1) Z PODKŁADKAMI (J2). NASTĘPNIE CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY DOROSŁE POWINNY PRZEKRĘCIĆ URZĄDZENIE JAK POKAZANO NA RYS. 2.



UŻYJ KLUCZA

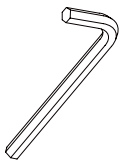


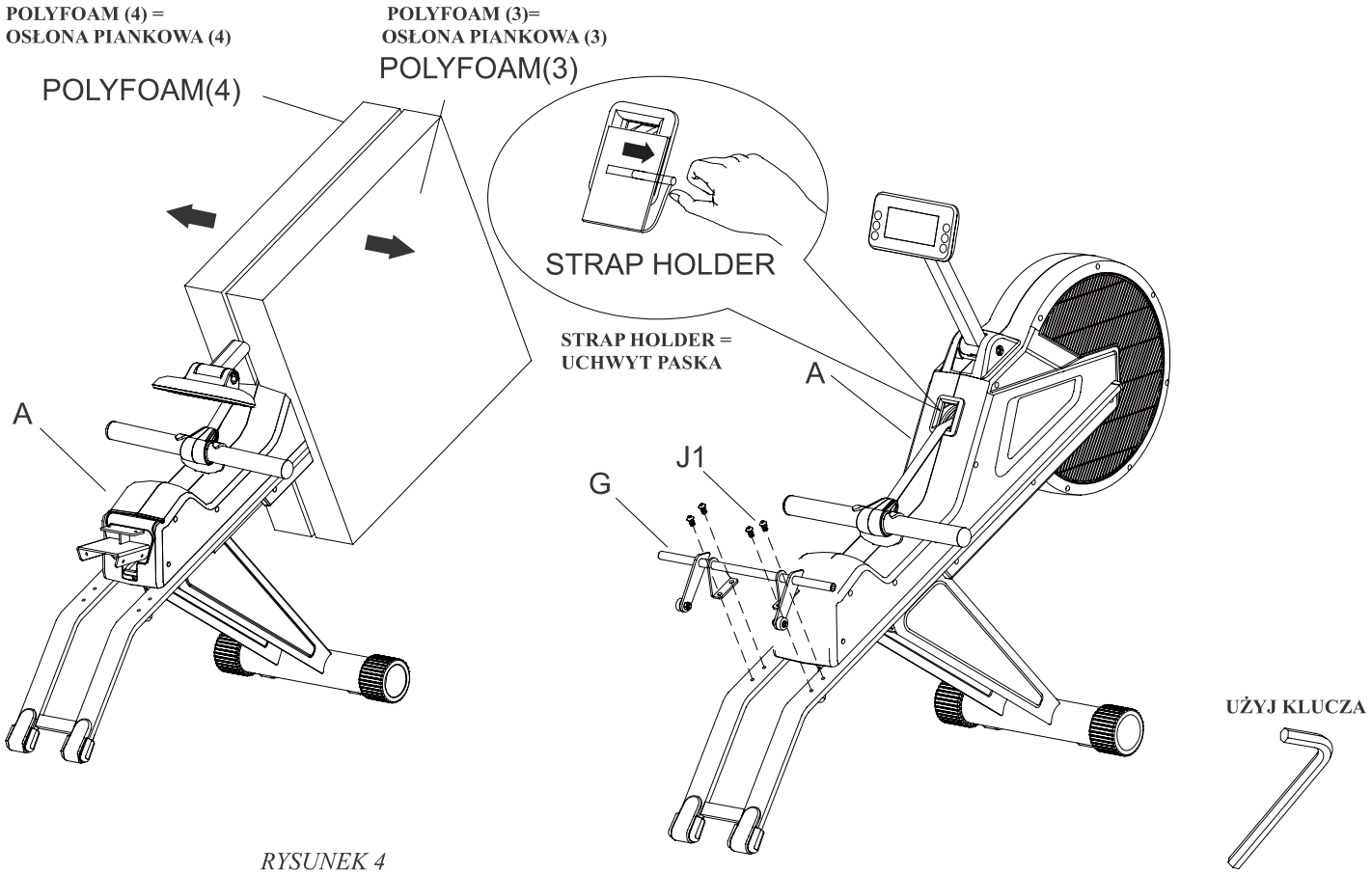
FIGURE 3

FIGURE 3__

MONTAŻ ŁĄCZNIKA STOPEK

PO ODWRÓCENIU RAMY (A) NALEŻY USUNĄĆ OSŁONY (3, 4). NASTĘPNIE MOCUJ ŁĄCZNIK (G) NA RAMIE (A) UŻYWAJĄC ŚRUB (J1).

**UWAGA – PRZED UŻYCIEM DRĄŻKA NALEŻY NAJPIERW WYJĄĆ UCHWYT PASKA.

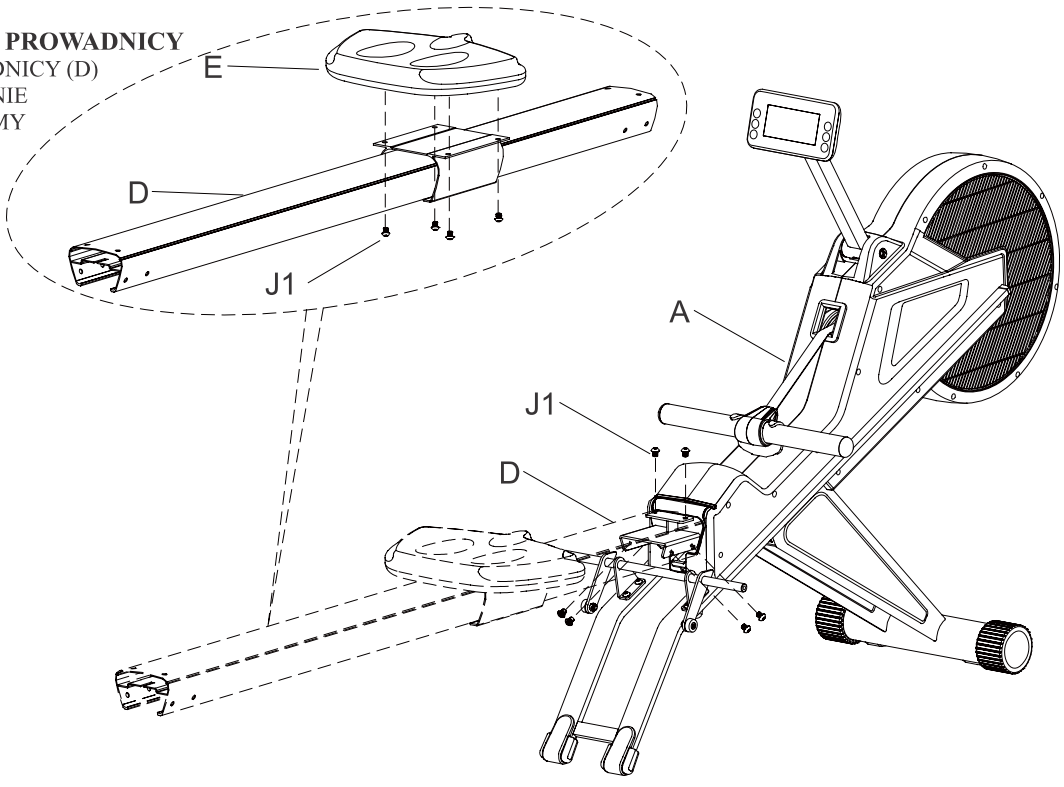


RYSUNEK 4

RYSUNEK 4__

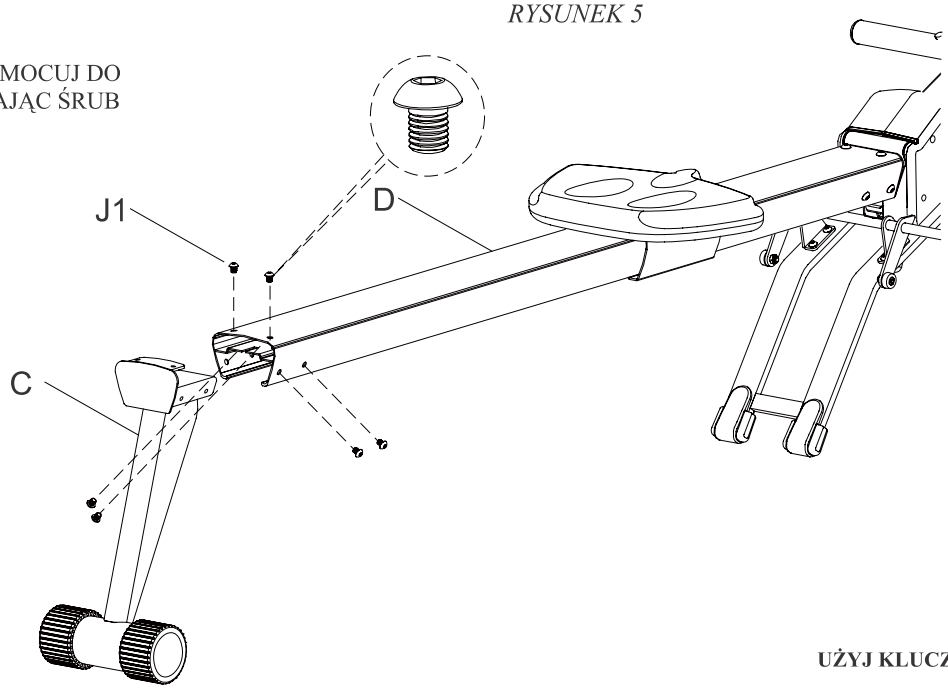
MOCOWANIE SIEDZISKA NA PROWADNICY

MOCUJ SIEDZISK (E) NA PROWADNICY (D) UŻYWAJĄC ŚRUB (J1), A NASTĘPNIE MOCUJ PROWADNICĘ (D) DO RAMY (A) UŻYWAJĄC ŚRUB (J1).

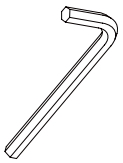


RYSUNEK 5

RYSUNEK 5__
PODNIEŚ PROWADNICĘ (D) I MOCUJ DO PODPORY TYLNEJ (C) UŻYWAJĄC ŚRUB (J1).

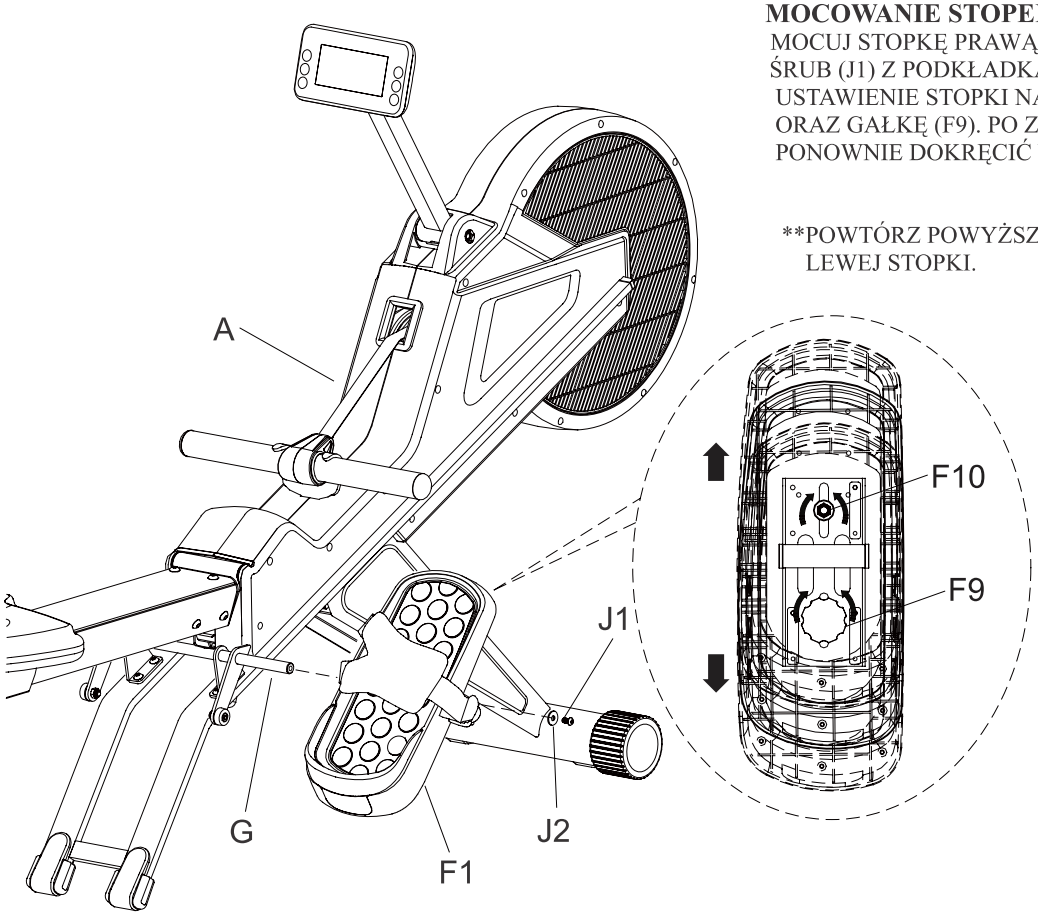


UŻYJ KLUCZA



RYSUNEK 6

RYSUNEK 6__

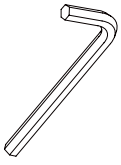


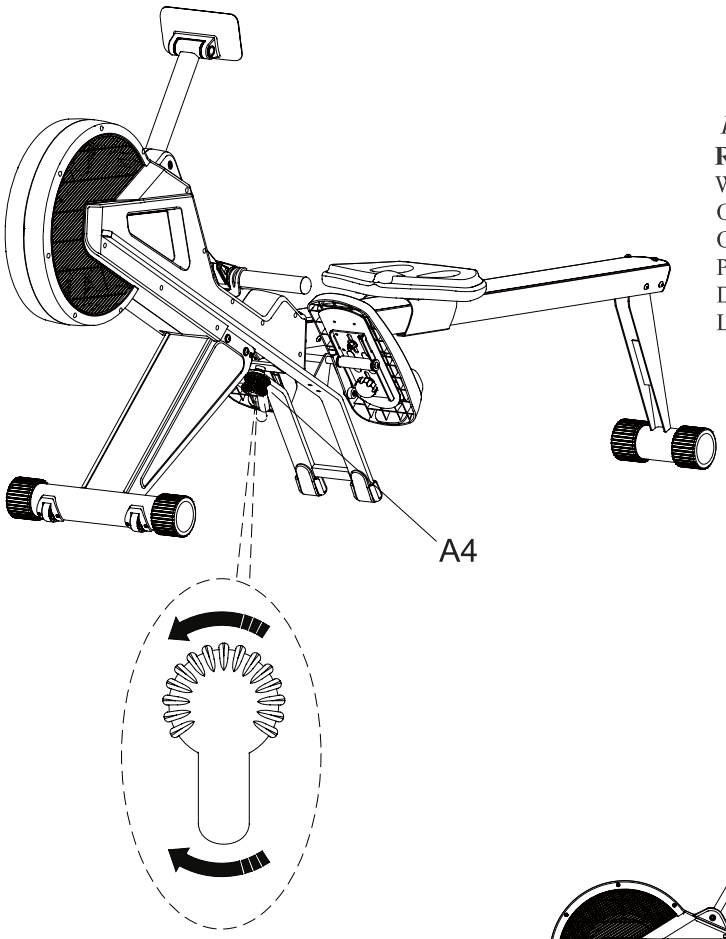
MOCOWANIE STOPEK

MOCUJ STOPKĘ PRAWĄ (F1)NA ŁĄCZNIKU (G) UŻYWAJĄC ŚRUB (J1) Z PODKŁADKAMI (J2). ABY WYREGULOWAĆ USTAWIENIE STOPKI NALEŻY POLUZOWAĆ NAKRĘTKĘ (F1) ORAZ GAŁKĘ (F9). PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ NALEŻY PONOWNIE DOKRĘCIĆ NAKRĘTKĘ (F10) & GAŁKĘ (F9).

**POWTÓRZ POWYŻSZE CZYNNOŚCI PRZY MONTAŻU LEWEJ STOPKI.

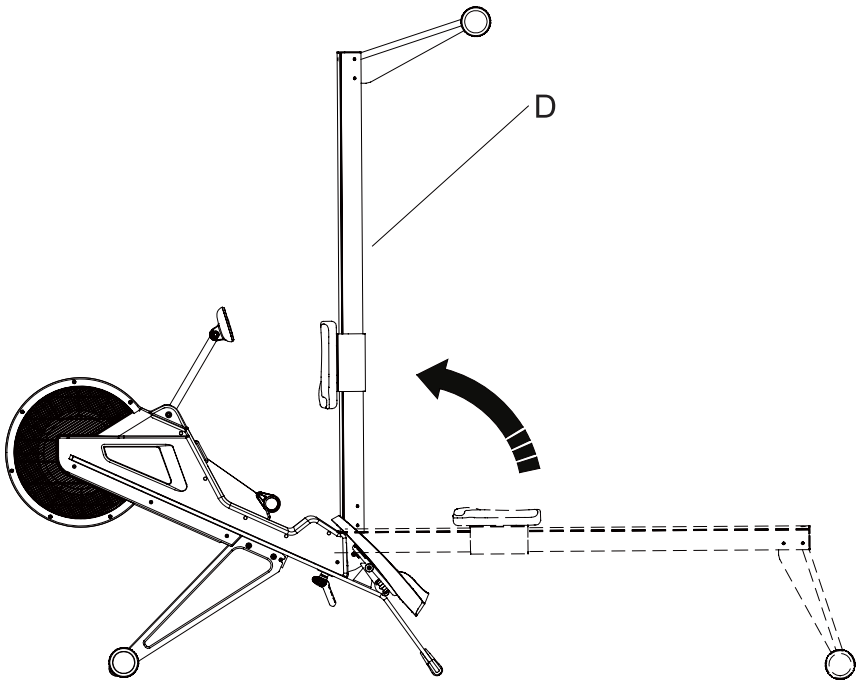
UŻYJ KLUCZA





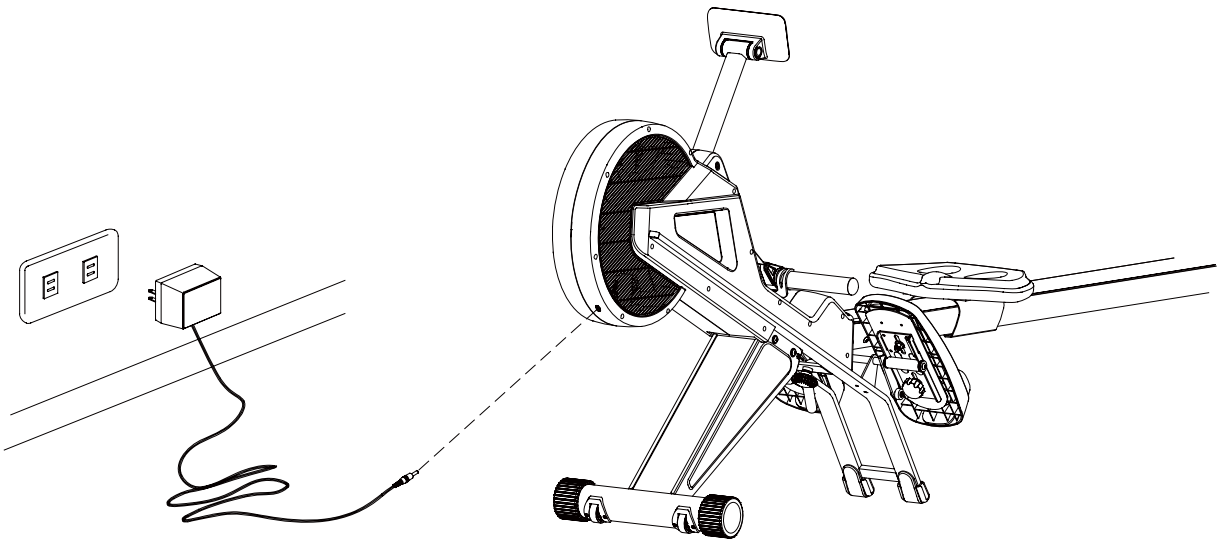
RYSUNEK 7

*RYSUNEK 7*__
ROZKŁADANIE WIOŚLARZA
WIOŚLARZA WINNY ROZKŁADAĆ CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY DOROSŁE. ABY ROZŁOŻYĆ URZĄDZENIE NALEŻY ODKRĘCIĆ I ZWOLNIC ŚRUBĘ (A4)
PO ROZŁOŻENIU WIOŚLARZA NALEŻY PONOWNIE DOKRĘCIC ŚRUBĘ (A4).
LICZNIK PRACUJE NA ZASILACZ Z ZESTAWU.



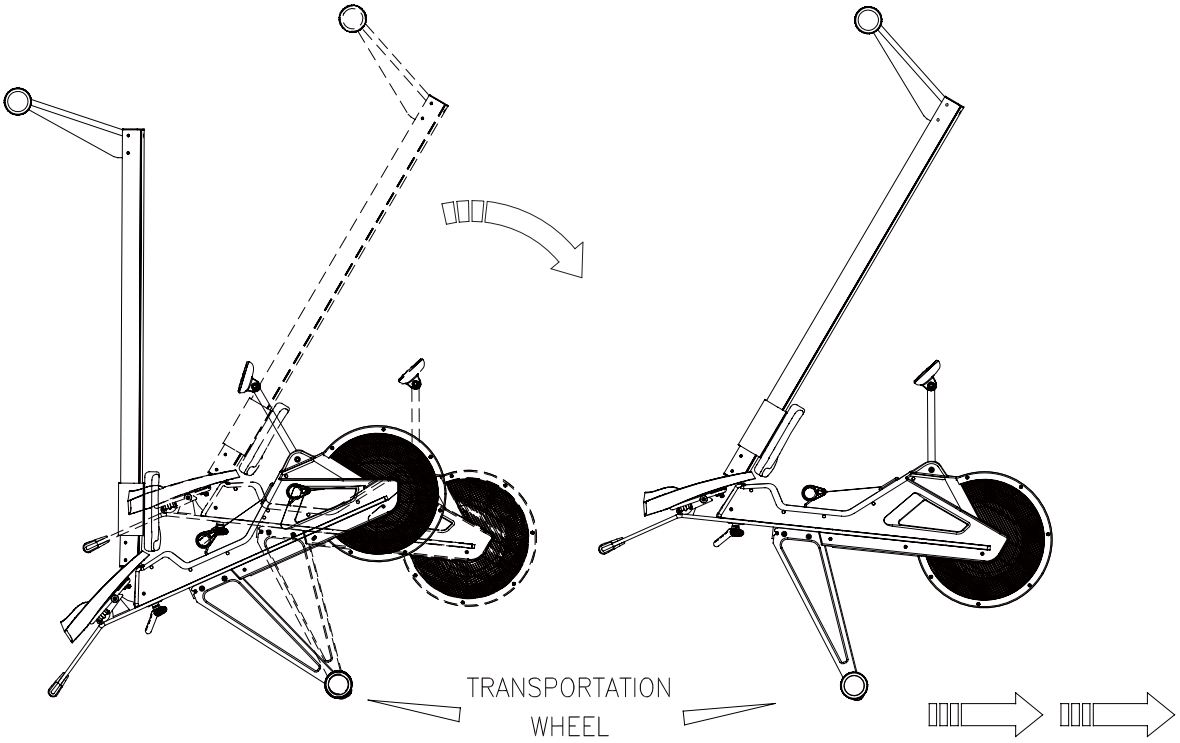
RYSUNEK 8

*RYSUNEK 8*__ **PODŁĄCZENIE ZASILACZA**
GNIAZDO ZASILANIA WIOŚLARZA JEST ZLIKALIZOWANE NA PRZODZIE URZĄDZENIA JAK POKAZANO NA RYS. 8.



RYSUNEK 9

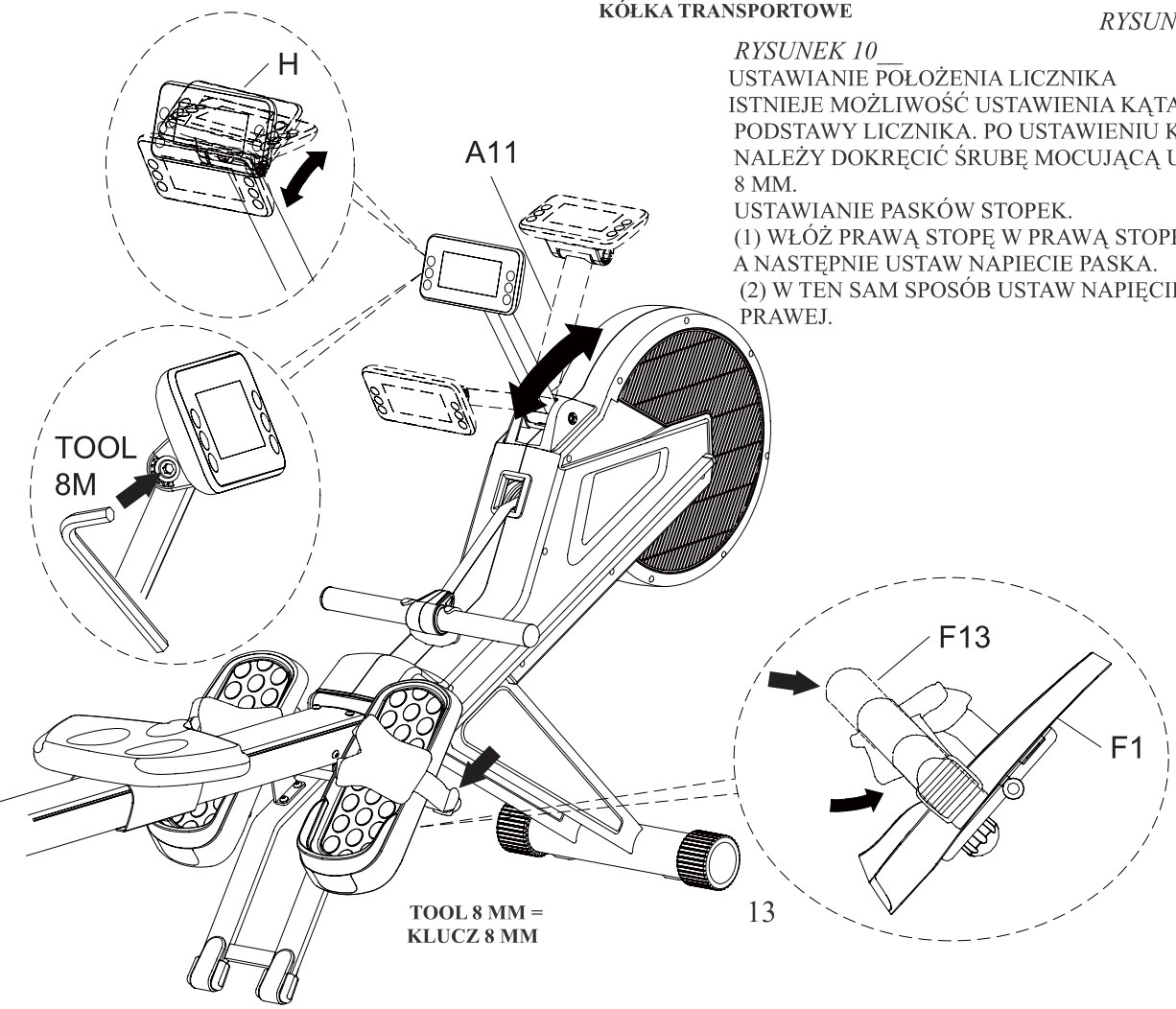
RYSUNKE 9__ **JAK PRZEMIESZCZAĆ URZĄDZENIE**
PODPORA PRZEDNIA WIOŚLARZA JEST WYPOSAŻONA W KÓŁKA TRANSPORTOWE.
NALEŻY STANĄĆ NA PRZODZIE URZĄDZENIA, UNIEŚĆ URZĄDZENIE TAK ABY
CIĘŻAR SPOCZYWAŁ NA KÓŁKACH TRANSPORTOWYCH.
W TYM MOMENICE MOŻNA, BEZ PROBLEMÓW, PRZMIEŚCIĆ URZĄDZENIE.
CZYNNOŚCI POWYŻSZE WINNY WYKONYWAĆ DWIE DOROSŁE OSOBY.



TRANSPORTATION WHEEL =
KÓŁKA TRANSPORTOWE

RYSUNEK 10

RYSUNEK 10__
USTAWIANIE POŁOŻENIA LICZNIKA
ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA KĄTA NACHYLENIA PODSTAWY LICZNIKA. PO USTAWIENIU KĄTA NACHYLENIA NALEŻY DOKRĘCIĆ ŚRUBĘ MOCUJĄCĄ UŻYWAJĄĆ KLUCZA 8 MM.
USTAWIANIE PASKÓW STOPEK.
(1) WŁÓŻ PRAWĄ STOPĘ W PRAWĄ STOPKĘ (F1), A NASTĘPNIE A NASTĘPNIE USTAW NAPIECIE PASKA.
(2) W TEN SAM SPOSÓB USTAW NAPIĘCIE PASKA NA STOPCE PRAWEJ.

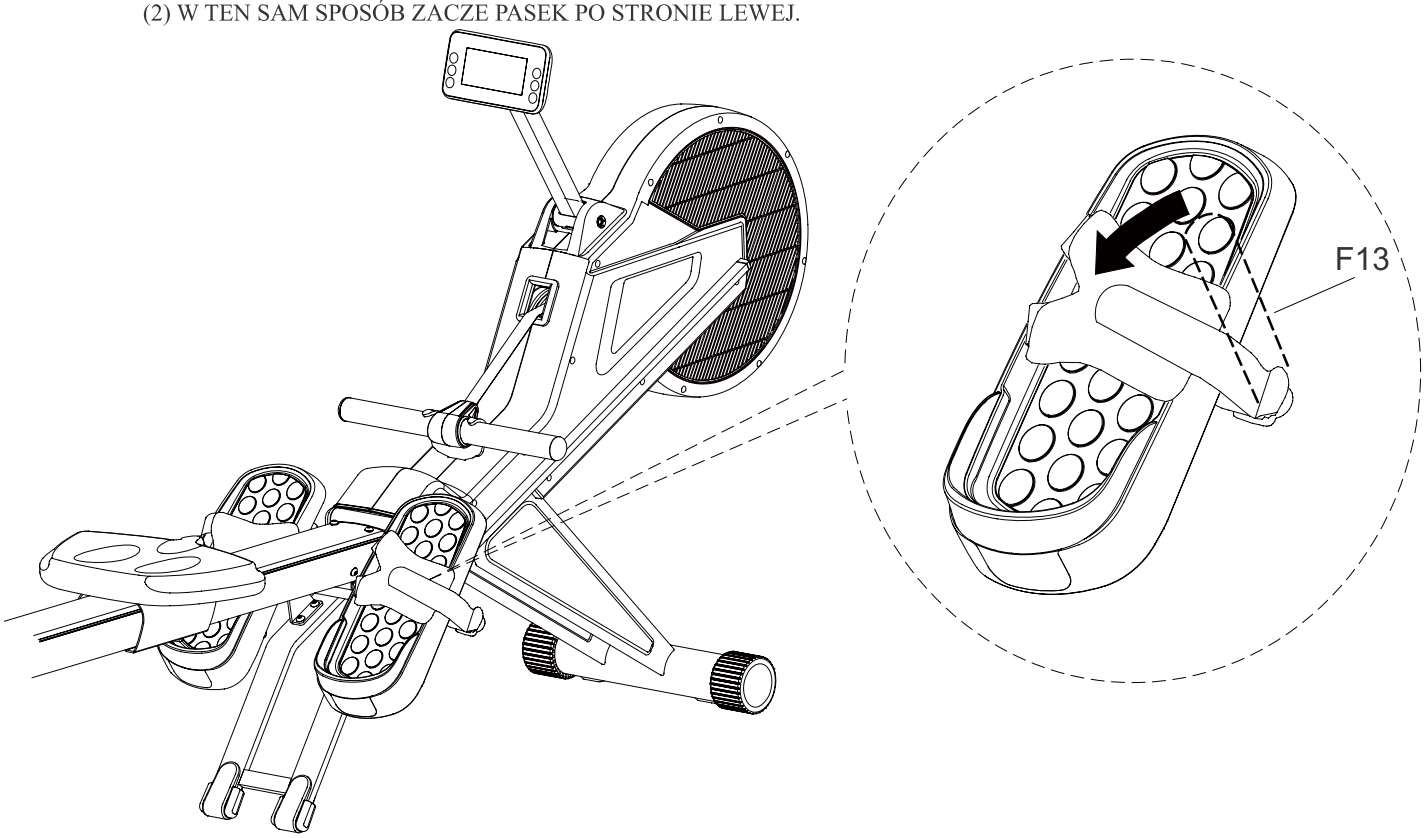


TOOL 8 MM =
KLUCZ 8 MM

RYSUNEK 11 __

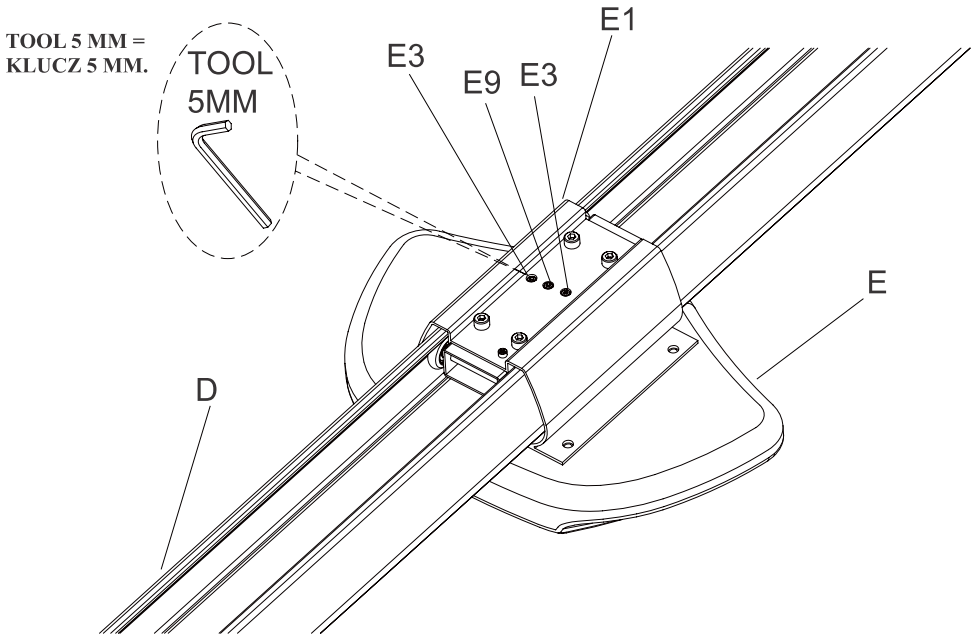
MOCOWANIE PASKÓW STOPEK

(1) ZACIĄGNIJ PRAWY PASEK (F13) W ŻĄDANEJ POZYCJI.
(2) W TEN SAM SPOSÓB ZACZE PASEK PO STRONIE LEWEJ.

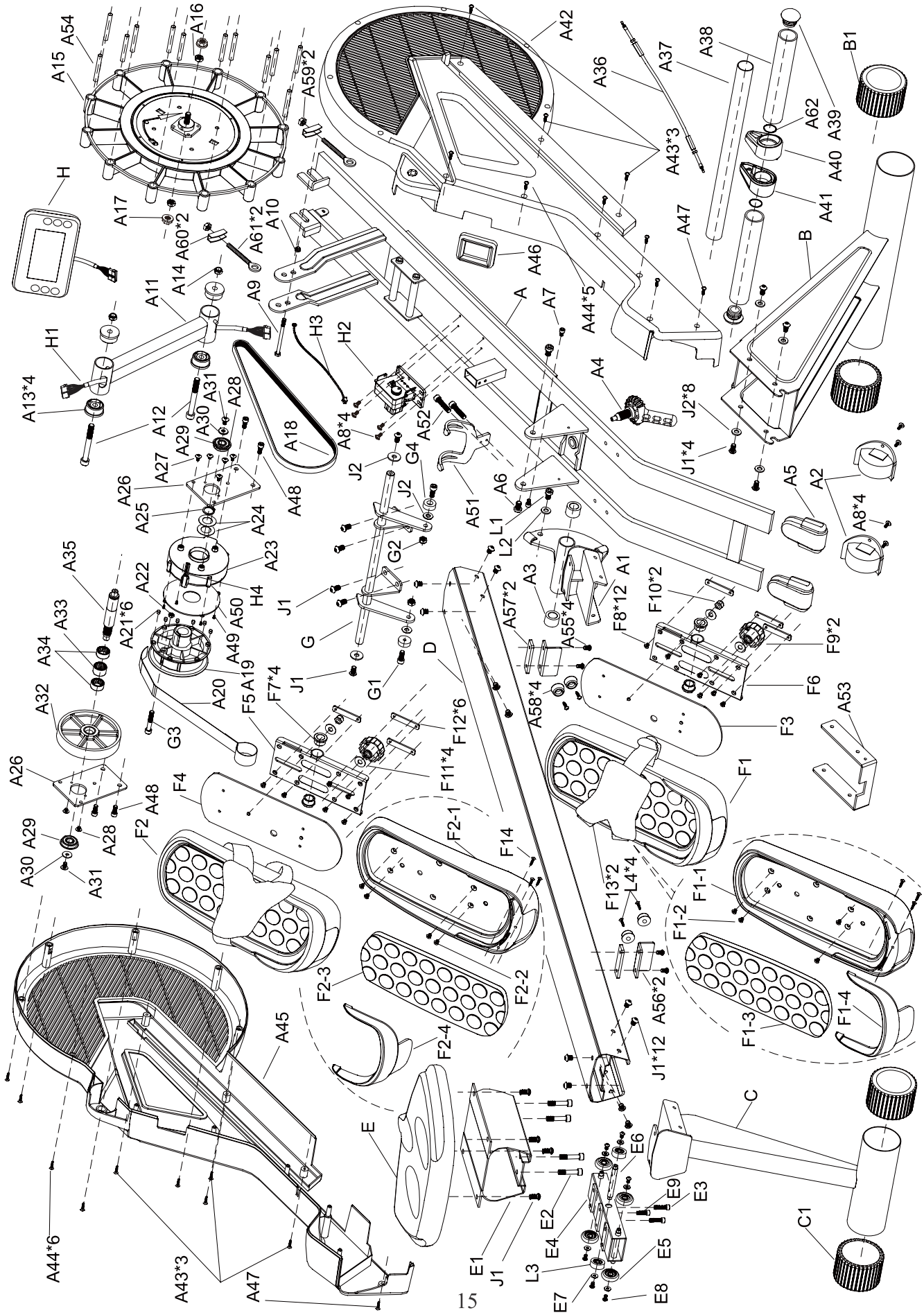


****UWAGI NA TEMAT REGULACJI USTAWIENIA SIEDZISKA (E1) NA PROWADNICY (D)**

USTAWIENIE SIEDZISKA (E1) NA PROWADNICY NALEŻY REGULOWAĆ PRZY UZYCIU 3 ŚRUB (1 ŚRUBA E9 & 2 ŚRUBY E3). NAJPIERW NALEŻY POLUZOWAĆ ŚRUBĘ ŚRODKOWĄ (E9), A NASTĘPNIE NALEŻY POLUZOWAĆ LUB DOCIĄGNĄĆ POZASTAŁE 2 ŚRUBY (E3) W ZALEŻNOŚCI OD PREFERENCJI UŻYTKOWNIKA.. PO ZAKOŃCZENIU CZYNNOŚCI NALEŻY DOKRĘCIĆ ŚRUBĘ ŚRODKOWĄ (E9).



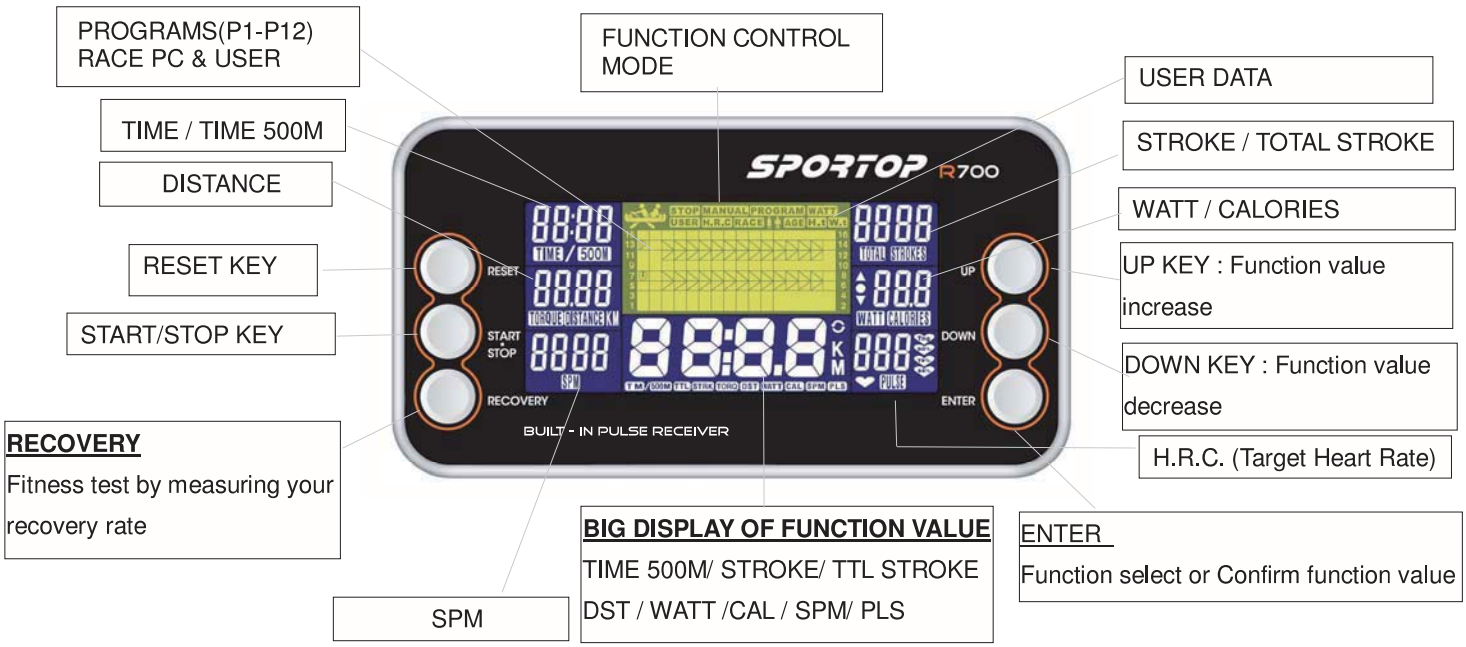
RYSUNEK KONSTRUKCYJNY



LISTA CZĘŚCI

A/ RAMA GŁÓWNA / 1 SZT.
A1 / OSKA / 1 SZT.
A3 / PRZEPUST / 2 SZT.
A4 / GAŁKA / 1 SZT.
A5 / ZATYCZKA / 2 SZT.
A6 / ŚRUBA M8*16 / 2 SZT.
A7 / ŚRUBA M6*10 / 2 SZT.
A8 / ŚRUBA 5/32”*1/2” / 8 SZT.
A9 / SRUBA M6*90 / 1 SZT.
A10 / NAKRĘTKA M6 / 1 SZT.
A11 / ŁĄCZNIK LICZNIKA / 1 SZT.
A12 / ŚRUBA 3/8’ / 2 SZT.
A13 / PRZEPUST ø38 / 4 SZT.
A14 / NAKRĘTKA 3/8 / 2 SZT.
A15 / ROLKA PLASTIKOWA / 1 SZT.
A16 / NAKRĘTKA 3/8’ / 2 SZT.
A17 / NAKRĘTKA 3/8’ / 2 SZT.
A18 / PASEK 350J6 / 1 SZT.
A19 / ROLKA / 1 SZT.
A20 / PASEK / 1 SZT.
A21 / MAGNES ø6*5T / 6 SZT.
A22 / NAKRĘTKA 3/16’ / 1 SZT.
A23 / GNIAZDO / 1 SZT.
A24 / PODKŁADKA / 2 SZT.
A25 / ZAPINKA C20 / 1 SZT.
A26 / ŁĄCZNIK / 2 SZT.
A27 / ŚRUBA M5*10 / 3 SZT.
A28 / ŚRUBA M5*6 / 4 SZT.
A29 / ŁOZYSKO 6201ZZ / 2 SZT.
A30 / PODKŁADKA M6 / 2 SZT.
A31 / ŚRUBA M6*12 / 2 SZT.
A32 / KOŁO PASOWE ø126 / 1 SZT.
A33 / ŁOZYSKO FC2016 / 1 SZT.
A34 / ŁOZYSKO HK2012 / 2 SZT.
A35 / OŚKA / 1 SZT.
A36 / LINKA OBCIĄŻENIA 600 MM / 1 SZT.
A37 / RĄCZKA / 1 SZT.
A38 / OSŁONA HDR ø30 / 2 SZT.
A39 / ZATYCZKA ø1 ¼” / 2 SZT.
A40 / OSŁONA (R) / 1 SZT.
A41 / OSŁONA (L) / 1 SZT.
A42 / OSŁONA GŁÓWNA (R) / 1 SZT.
A43 / ŚRUBA 3/16’*1/2’ / 6 SZT.
A44 / ŚRUBA 3/16’*5/8’ / 11 SZT.
A45 / OSŁONA GŁÓWNA (L) / 1 SZT.
A46 / RAMA / 1 SZT.
A47 / ŚRUBA M5*12 / 2 SZT.
A48 / ŚRUBA M8*16 / 4 SZT.
A49 / ŚRUBA 1/8’*1/2’ / 4 SZT.
A50 / OSŁONA / 1 SZT.
A51 / ŁĄCZNIK / 1 SZT.
A52 / ŚRUBA M5*45 / 2 SZT.
A53 / ŁĄCZNIK PODPORY / 1 SZT.
A54 / OSKA ø12’39 / 12 SZT.
A55 / ŚRUBA M6*12 / 4 SZT.
A56 / BLOK / 2 SZT.
A57 / ŁĄCZNIK 20*60*4T / 2 SZT.
A58 / ZDERZAK / 4 SZT.
A59 / NAKRĘTKA M6 / 2 SZT.
A60 / GNIAZDO / 2 SZT.
A61 / ŚRUBA M6*40 / 2 SZT.
A62 / ZACZEP GUMOWY / 2 SZT.
B / PODPORA PRZÓD / 1 SZT.
B1 / ZATYCZKA / 2 SZT.
C / PODPORA TYŁ / 1 SZT.
C1 / ZATYCZKA / 2 SZT.
D / TRAK GÓRA 1500MM / 1 SZT.
E / SIEDZISKO LS-E29 / 1 SZT.
E1 / TRAK 180 MM / 1 SZT.
E2 / ŚRUBA M8*40 / 4 SZT.
E3 / ŚRUBA M6*25 / 2 SZT.
E4 / ŁOŻE SIEDZISKA / 1 SZT.
E5 / KOŁO / 4 SZT.
E6 / OŚKA / 1 SZT.
E7 / PODKŁADKA ø5 / 6 SZT.
E8 / ŚRUBA M5*10 / 6 SZT.
E9 / ŚRUBA M6*20 / 1 SZT.
F1 / STOPKA (R) / 1 SZT.
F1-1 / OSŁONA STOPKI (R) / 1 SZT.
F1-2 / ŚRUBA M6*8 / 4 SZT.
F1-3 / ŁĄCZNIK (R) / 1 SZT.
F1-4 / OSŁONA PRZÓD (R) / 1 SZT.
F2 / STOPKA (L) / 1 SZT.
F2-1 / OSŁONA (L) / 1 SZT.
F2-2 / ŚRUBA M6*8 / 4 SZT.
F2-3 . ŁĄCZNIK (L) / 1 SZT.
F2-4 / OSŁONA PRZÓD (L) / 1 SZT.
F3 / ŁĄCZNIK (R) / 1 SZT.
F4 / ŁĄCZNIK (L) / 1 SZT.
F5 / OSŁONA (L) / 1 SZT.
F6 / OSŁONA (R) / 1 SZT.
F7 / PRZEPUST (T021F) / 4 SZT.
F8 / ŚRUBA M5*8 / 12 SZT.
F9 / GAŁKA 3/8’ / 2 SZT.
F10 / NAKRĘTKA 3/8’ / 2 SZT.
F11 / PODKŁADKA ø3/8’ / 4 SZT.
F12 / KLAMRA PASKA / 6 SZT.
F13 / OSŁONA STOPKI / 2 SZT.
F14 / ŚRUBA 5/32*5/8 / 6 SZT.
G / ŁĄCZNIK / 1 SZT.
G1 / ŚRUBA M8*20 / 2 SZT.
G2 / NAKRĘTKA M8 / 2 SZT.
G3 / ŚRUBA 3/16’*1/4’ / 1 SZT.
G4 / ZDERZAK / 2 SZT.
H / LICZNIK / 1 SZT.
H1 / LINKA CZUJNIKA / 1 SZT.
H2 / SILNIK / 1 SZT.
H3 / LINKA DC / 1 SZT.
H4 / LINKA CZUJNIKA / 1 SZT.
J1 / ŚRUBA M8*16 / 26 SZT.
J2 / PODKŁADKA ø8 / 8 SZT.
K / ZASILACZ / 1 SZT.
L / PASEK PIERSIOWY / 1 SZT.
L1 / ŚRUBA M8*10 / 1 SZT.
L2 / PODKŁADKA ø8 / 1 SZT.
L3 / KOŁO / 2 SZT.
L4 / ŚRUBA / 4 SZT.

INSTRUKCJA LICZNIKA



PRZYCISKI FUNKCYJNE

SCAN	: SKAN KOLJENYCH FUNKCJI W 6 SEK. INTERWAŁACH: WATTS/CALORIES & TIME/500M (CZAS NA 500M) & STROKES(UDERZENIE /TOTAL STROKES (CAŁKOWITA WARTOŚĆ UDERZEŃ)
SPM	: ILOŚĆ UDERZEŃ NA MINUTĘ W ZAKREZIE 0-15-999
SPEED	: PRĘDKOŚĆ JAZDY W ZAKRESIE 0.099.9 KM/H
TIME	: CZAS ĆWICZENIA W ZAKRESIE 0:00 – 99.50
DISTANCE	: DYSTANS PRZEBYTY W TRAKCIE ĆWICZENIA W ZAKRESIE 0.00-9950 KM
CALORIES	: SZACUNKOWA WARTOŚĆ ZUŻYTYCH KALORRI W ZAKRESIE 0-990
HEART SYMBOL	: WYŚWIETLA ON(WŁĄCZONE) / OFF(WYŁĄCZONE)
MANUAL	: MOŻLIWOŚĆ USTAWIENIA 1-16 POZIMÓW
PROGRAM	: PROGRAMY LICZNIKA P1 – P12
WATT	: USTAWIENIA W ZAKRESIE 0-999 WATT'ÓW
WATTS CONSTANT	: ZAKRES 10-350
USER	: USTAWIENIA UŻTKOWNIKA U0 – U4
H.R.C.	: POMIAR RYTMU SERCA: 55% / 75% / 90% / TARGET (USTAW UŻYTKOWNIKA)
PULSE	: POMIAR W ZAKRESIE P-30-240
STROKES	: UDERZENIA W ZAKRESIE 0-9999
TOTAL STROKES	: CAŁKOWITA WARTOŚĆ W ZAKRESIE 0-9999
TIME/500M	: CZAS NA 500 M W ZAKRESIE 0:00-99:59
USER DATA	: DANE UZYTKOWNIAK / U0-U4 (U1-U4 DANE W PAMIĘCI)
* GENDER / SEX PŁEĆ	: GIRL / BOY DZIEWCZYNA/CHŁOPIEC
* AGE / WIEK	: 10-25-99
* HEIGHT/WZROST	: 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH/CAL)
* WEIGHT / WAGA	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

OPERACJE

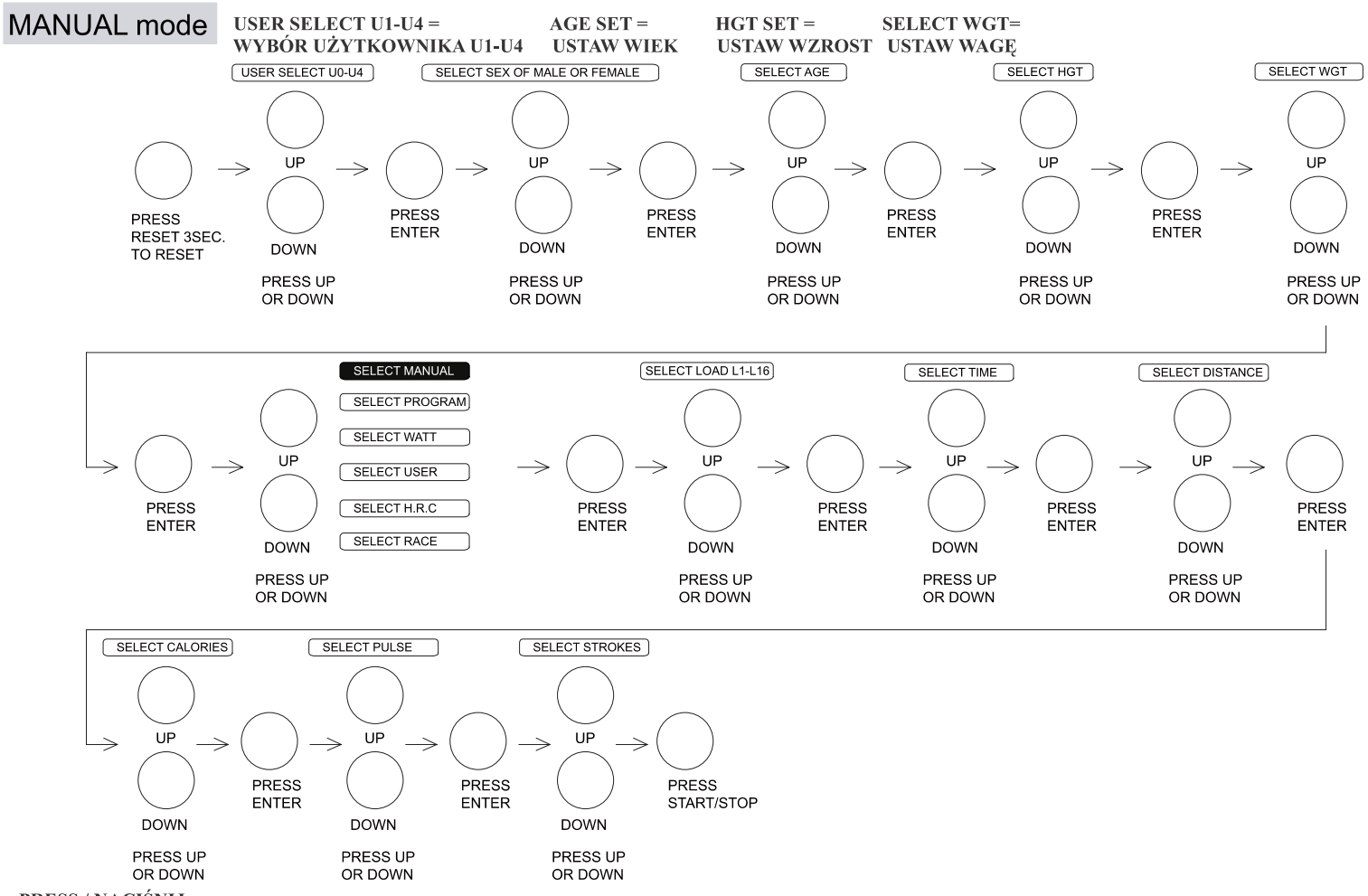
1. UPEWNIJ SIĘ, ŻE ZASILANIE JEST WŁAŚCIWE – 6V / 1A. PO WŁĄCZENIU ZASILANIA MONITOR WŁĄCZY SIĘ NA 2 SEKUNDY.
2. CZUJNIK MIERZĄCY PULS WBUDOWANY W PAS PIERSIOWY.
   UŻYTKOWNIK MOŻE UZYWAĆ PAS PIERSIOWY Z CZUJNIKIEM POMIARU RYTMU SERCA.

3 . WŁĄCZENIE ZASILANIA LUB PRZYTRZYMANIE “RESET” PRZEZ 2 SEKUNDY POWODUJE WŁĄCZENIE LICZNIKA. NACIŚNIJ “START/STOP” WŁĄCZA FUNKCJĘ “MANUAL” I MOŻNA ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

4. WYŚWIETLACZ UŻYTKOWNIKA (USER) WYŚWIETLI U0-U4 I ZAPOMOCĄ PRZCISKÓW UŻYTKOWNIK WYBIERA SYMBOL UŻYTKOWNIKA I WPROWADZA DANE UŻYTKOWNIKA GENDER/PŁEĆ, AGE/WIEK, HEIGHT/WZROST, WEIGHT/WAGA. NACIŚNIĘCIE “ENTER” POTWIERDZA USTAWIENIA.
PO POTWIERDZENIU USTAWIEŃ PRZYCISKIEM “ENTER” LICZNIK PRZEJDZIE DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ UŻYTKOWNIKA (GÓRNA CZĘŚĆ WYŚWIETLACZA).
PRZCISKAMI UP (ZWIĘKSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI) LUB DOWN (ZMNIEJSZANIE WARTOŚCI FUNKCJI), A NASTĘPNIE POWRÓT DO UX (0-4); U1-U4 DANE ZAPAMIĘTANE PRZEZ LICZNIK; U0 BRAK DANYCH W PAMIĘCI LICZNIKA I WARTOŚCI FUNKCJI.

5. WEJŚCIA W “CONTROL MODE” – MANUAL / PROGRAMS / WATT / USERS / H.R.C. / RACE.
5.1 FUNKCJA “MANUAL.
LOAD1 I WYŚWIETLA MATRYCĘ I NACIŚNIĘCIU “ENTER” ZATWIERDZA WYBÓR. PRZYCISKI “UP” LUB “DOWN” ZMIENIAJĄ WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA (LOAD) I “ENTER” POTWIERDZA USTAWIENIA FUNKCJI: TIME/CZAS, DISTANCE/DYSTANS, CALORIES/KALORIE, PULSE/PULS, STROKE/UDERZENIA. NACIŚNIJ “START” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

MANUAL MODE / PROGRAM USTAWIEŃ RĘCZNYCH



PRESS / NACIŚNIJ

5.2 PRAGRAMY
UŻYTKOWNIK WYBIERA DANY PROGRAM Z P1 – P12 I PRZYCISKIEM “ENTER” POTWIERDZA WYBÓR. NASTĘPNIE MOŻE ZMIENIĆ WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA (LOAD) UZYWAJĄC PRZYCISKÓW “UP”(ZWIEKSZA USTAWIENIA) LUB “DOWN” (ZMNIEJSZA USTAWIENIA) ORAZ WARTOŚCI FUNKCJI TIME*DISTANCE*CALORIES*PULSE*STROKE ABY USTAWIĆ IDELANY DLA UŻYTKOWNIKA ZAKRES ĆWICZENIA.

FUNKCJA PROGRAM

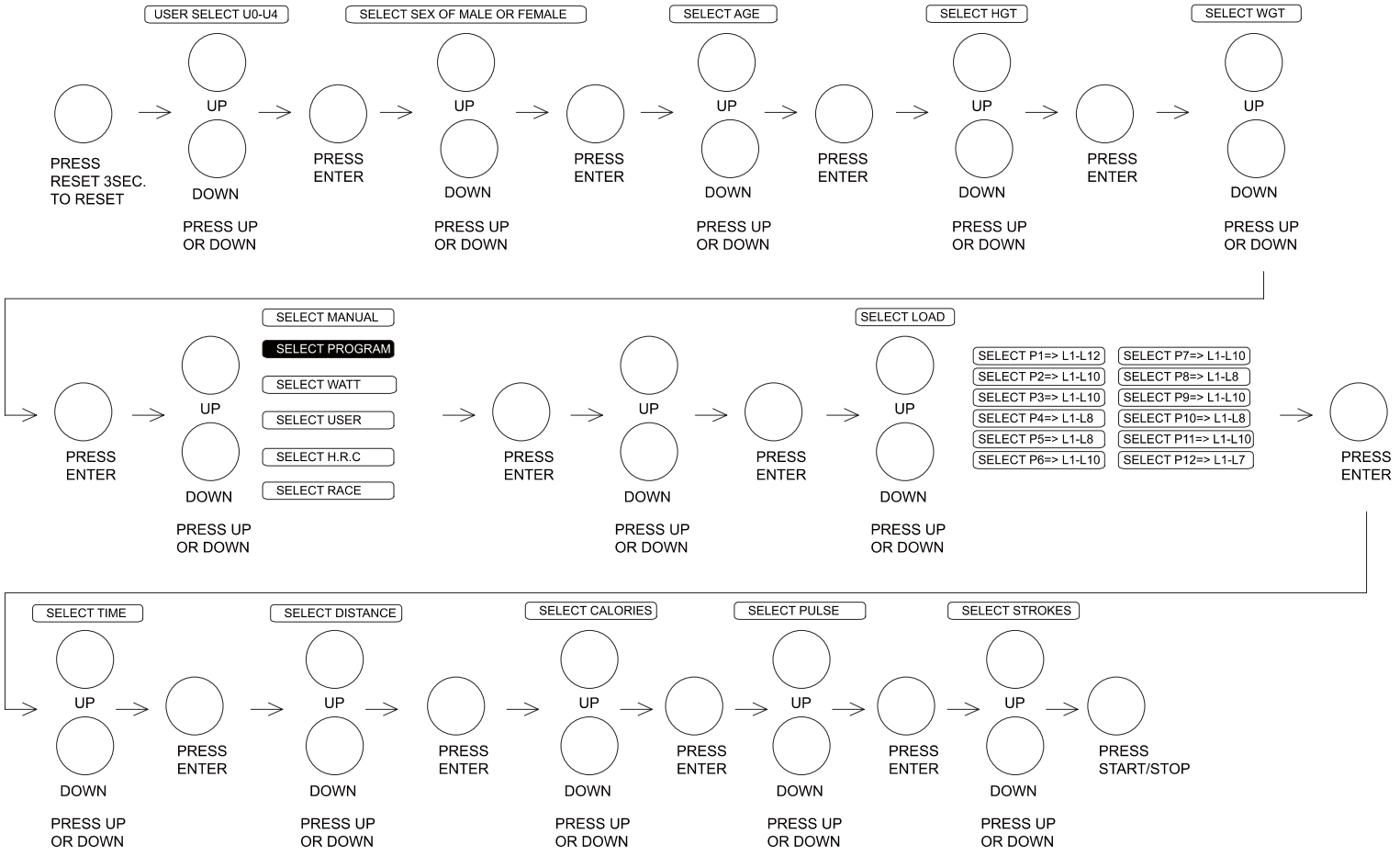
USER SELECT U1-U4 =
WYBÓR UŻYTKOWNIKA U1-U4

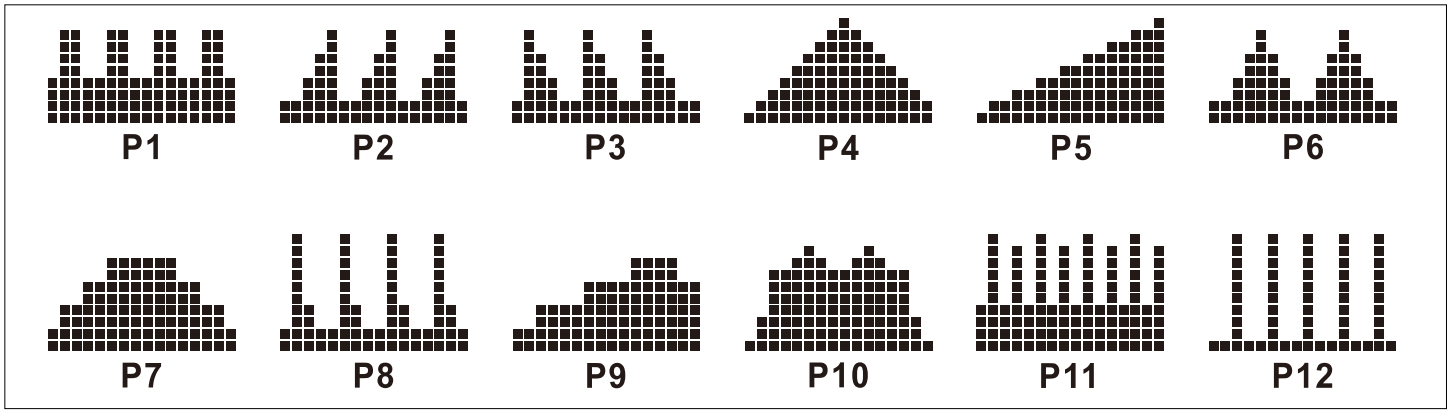
SELECT SEX OF MALE OR FEMALE
WYBIERZ PŁĘĆ Z MALE/MĘŻCZYZNA LUB FEMALE/KOBIETA

AGE SET =
USTAW WIEK

HGT SET =
USTAW WZROST

SELECT WGT=
USTAW WAGĘ



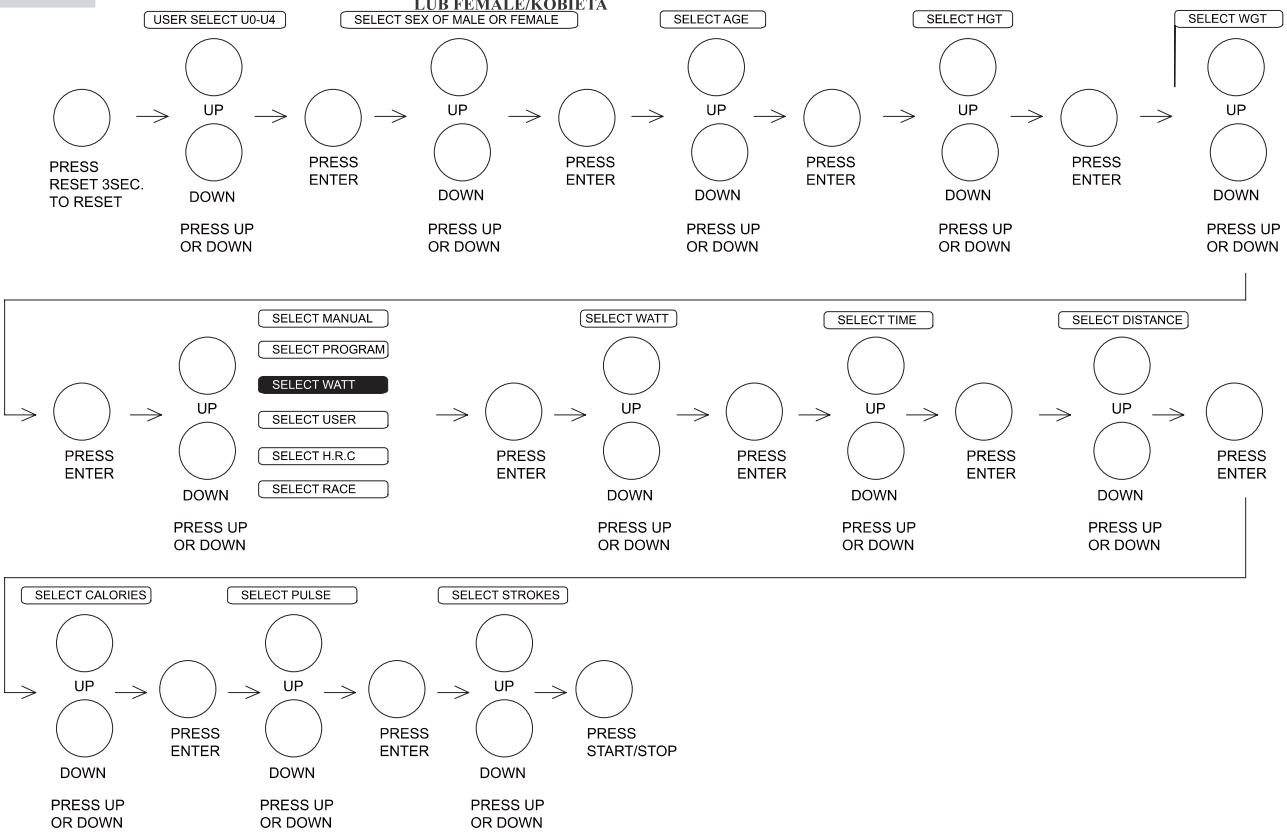


5.3 FUNKCJA “WATT” – UŻYTKOWANIK USTAWIA WARTOŚĆ W ZAKRESIE OD 10 DO 350 UŻYWAJĄC PRZCSIKÓW “UP” LUB “DOWN”, A NASTĘPNIE NACISKA “STAR/STOP” ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.

FUNKCJA WATT

WATT mode

USER SELECT U1-U4 = WYBÓR UŻYTKOWNIKA U1-U4 | SELECT SEX OF MALE OR FEMALE WYBIERZ PŁEĆ Z MALE/MĘŻCZYZNA LUB FEMALE/KOBIETA | AGE SET = USTAW WIEK | HGT SET = USTAW WZROST | SELECT WGT= USTAW WAGĘ

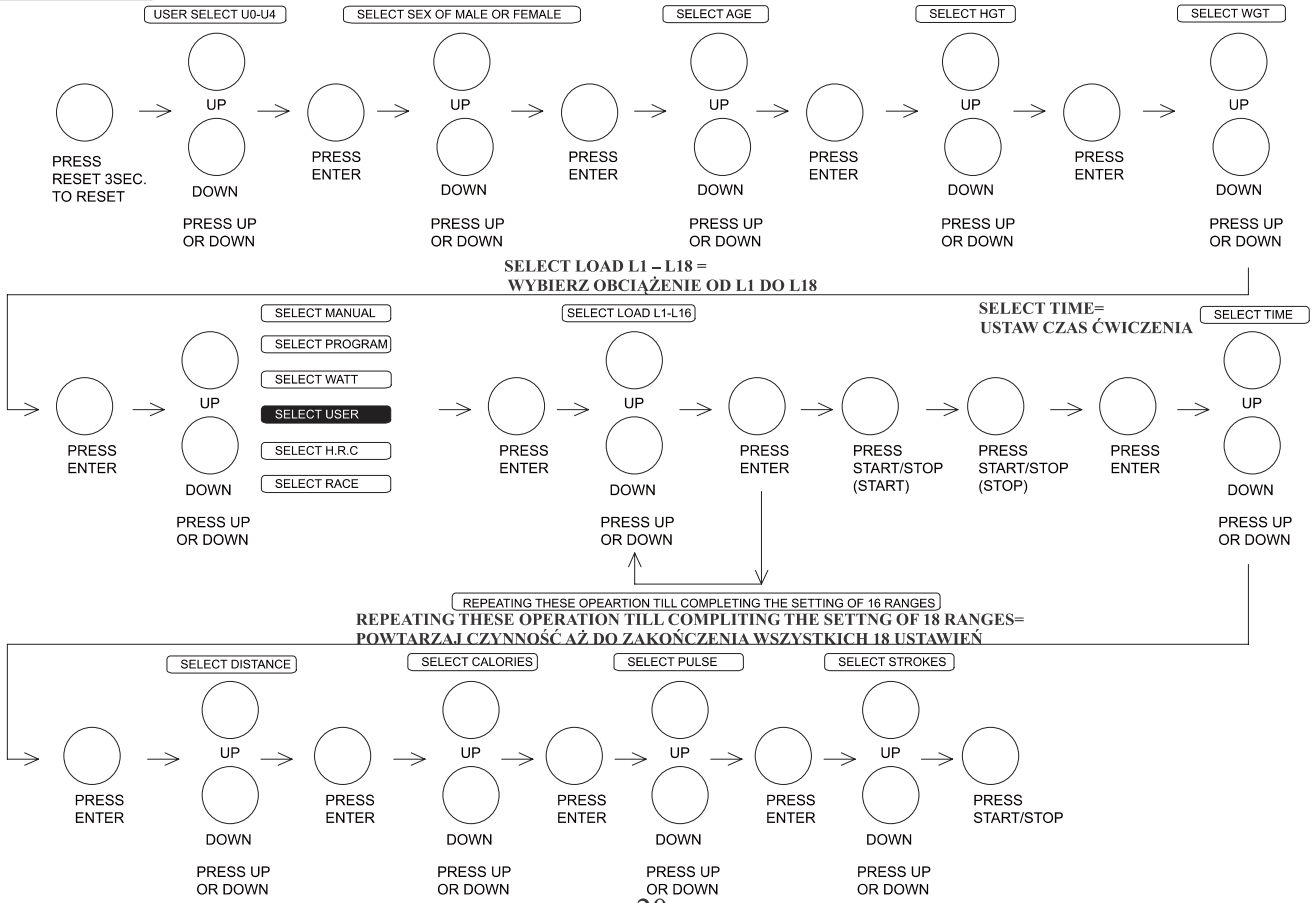


5.4 USER (USTAWIENIA UŻYTKOWANIKA)

UŻYTKOWNIK MOŻA USTAWIĆ WŁASNY ZAKRES ĆWICZEŃ DLA UŻYTKOWNIKÓW U1-U4.
UŻYTKOWNIK USTAWIA WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA (POZIOMY: 1 – 16).
LICZNIK AUTOMATYCZNIE ZAPAMIĘTA WYBRANE WARTOŚCI. U0 “ENTER” TEŻ MOŻE WPROWADZI Ć INDYWIDULANE WARTOŚCI DO DANEGO ĆWICZENIA ALE LICZNIK NIE “ZAPAMIETUJE” TYCH WARTOŚCI.

USER mode

USER SELECT U1-U4 = WYBÓR UŻYTKOWNIKA U1-U4 | SELECT SEX OF MALE OR FEMALE WYBIERZ PŁEĆ Z MALE/MĘŻCZYZNA LUB FEMALE/KOBIETA | AGE SET = USTAW WIEK | HGT SET = USTAW WZROST | SELECT WGT= USTAW WAGĘ

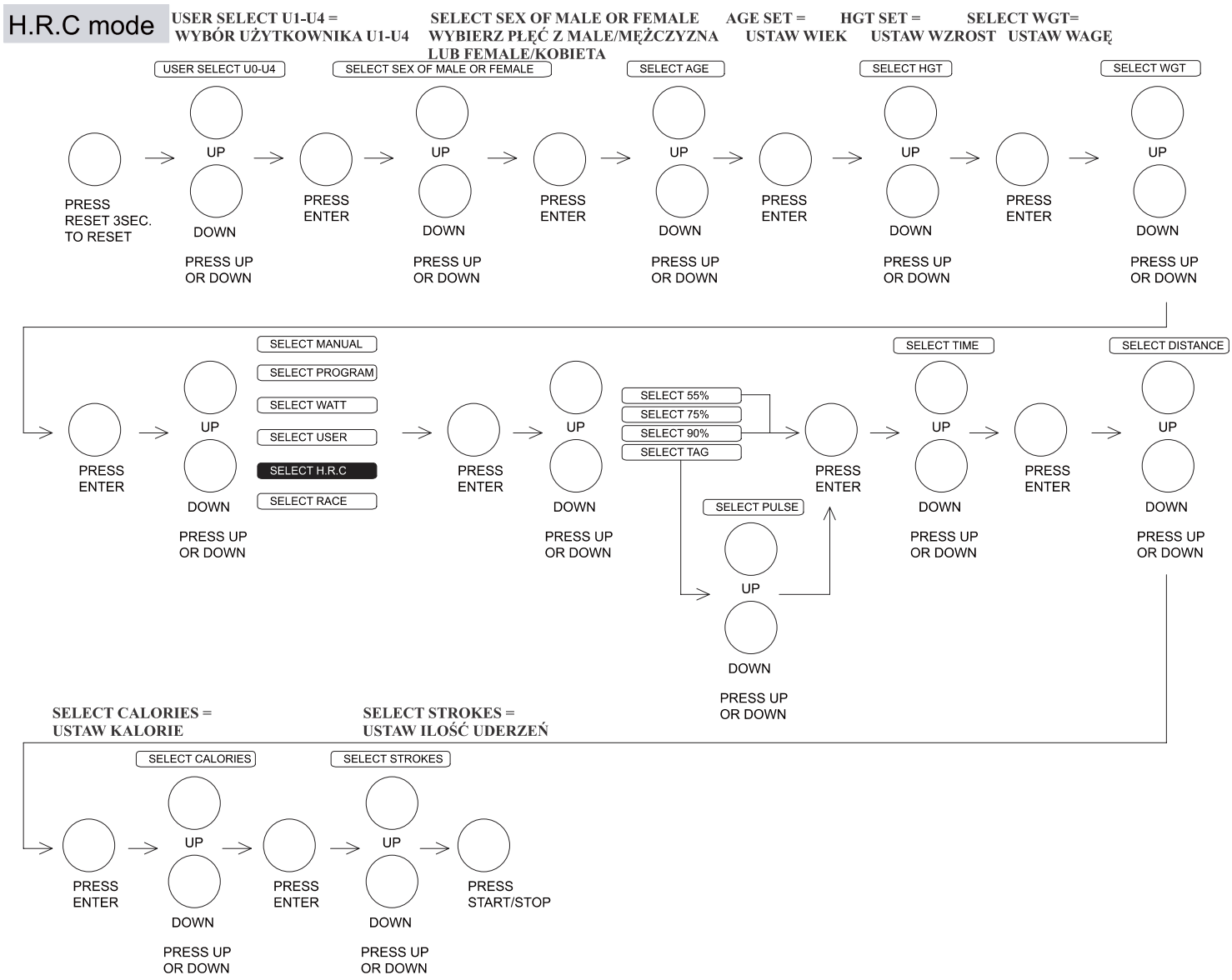


5.5 H.R.C.

POMIAR RYTMU SERCA – UZYTKOWNIK WYBIARA WARTOŚĆ FUNKCJIE 55%, 75% LUB 90%. WPROWADŹ WIEK UŻYTKOWNIKA ABY BYŁA PEWNOŚĆ WŁAŚCIWYCH ODCZYTÓW. W MOMENICE OSIĄGNIĘCIA ZADANEJ WARTOŚCI RYTMU SERCA LICZNIK WYŚWIETLI SIĘ:

i. 55% -- PROGRAM “DIETA”
ii. 75% -- PROGRAM “ZDROWIE”
iii. 90% -- PROGRAM “SPORT”
iv. TAG – UŻYTKOWNIK WPROWADZĄ WARTOŚĆ INDYWIDUALNĄ

PROGRAM H.R.C.



5.6 RECOVERY

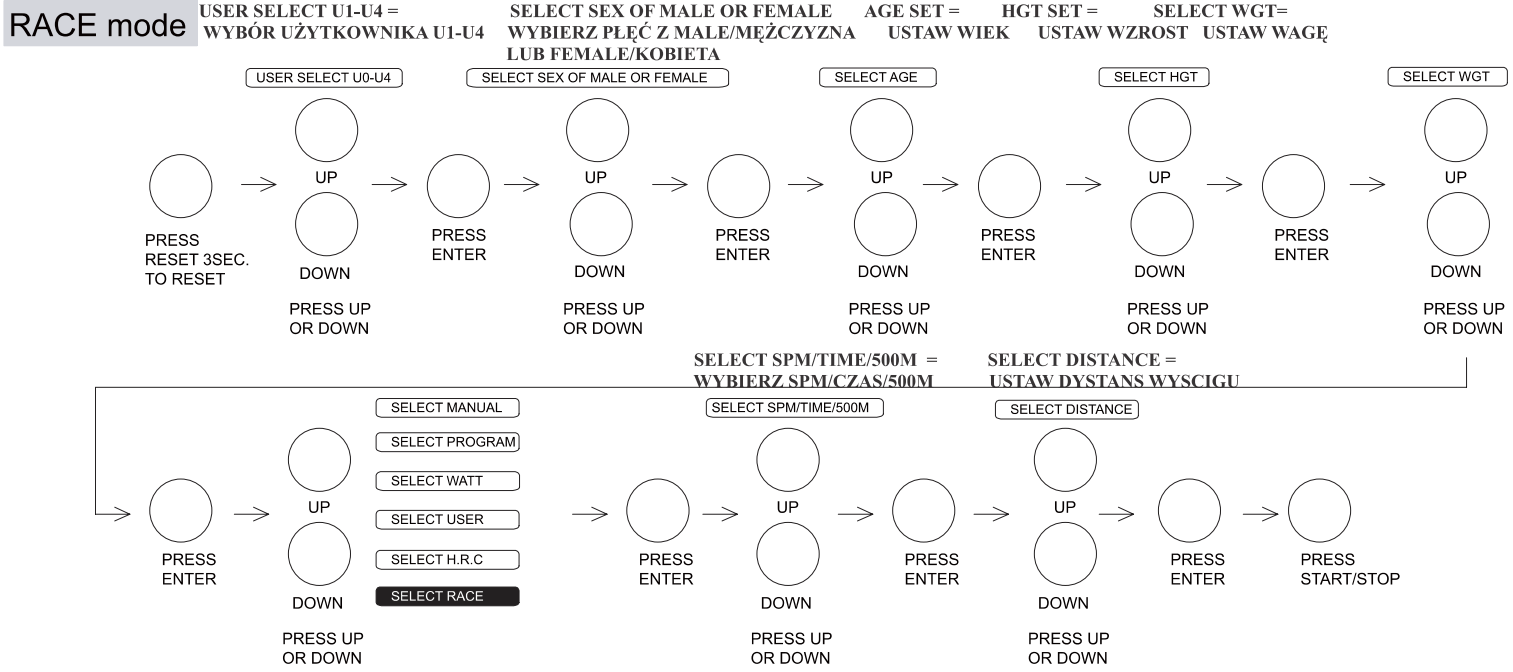
PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA NACIŚNIJ “RECOVERY”. W TEJ FUNKCJI DOKONUJE SIĘ POMIARU WARTOŚCI RYTMU SERCA W CIĄGU 1 MINUTY – CZAS JEST ODLICZANY PRZEZ LICZNIK OD 1 MINUTY DO ZERA. PO TYM CZASIE LICZNIK WYSWIETLI WARTOŚĆ OD F1 DO F6 GDZIE F1 JEST WARTOŚCIĄ NAJLEPSZĄ, A F6 NAJGORSZĄ.

F1 / WSPANIALE / POWYŻEJ 50
F2 / DOBRZE / 40-49
F3 / PRAWIE DOBRZE / 30-39
F4 / POPRAWNIE / 20-29
F5 / SŁABO / 10-19
F6 / BARDZO SŁABO / PONIŻEJ 10.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

5.7 RACE (WYŚCIG)
PRZYCISKAMI “UP” LUB “DOWN” NALEŻY USTAWIĆ KOLEJNE FUNKCJE: SPM (ILOŚĆ UDERZEŃ NA MINUTĘ) & DISTANCE/DYSTANS. NACIŚNIJ “START” ABY ROZPOCZĄĆ WYŚCIG (NA WYŚWIETLACZU POJAWIĄ SIĘ SYMBOLE USER & PC) – WYŚWIETLANY SYMBOL WSKAZUJE KTO (USER .UB PC) ROZPOCZYNA WYŚCIGU. WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA POZIOMY: 1-16 DO USTAWIANIA W TRAKCIE WYŚCIGU. NA KONIEC WYŚCIGU LICZNIK POKAZUJE “WIN”(WYGRANA) LUB “USER LOSE” (PRZEGRANA UŻYTKOWNIKA).

FUNKCJA “RACE”



5.8 TIME(CZAS) / 500 M
LICZNIK AUTOMATYCZNIE WYLICZA ILE CZASU ORAZ UDERZEŃ UŻYTKOWNIK WYKONUJE NA DYSTANSIE 500 M.

5.9 AVERAGE (WARTOŚĆ ŚREDNIA): “A+” NA WYŚWIETLACZU
UŻYTKOWNIK NACISKA “STOP” ABY ZAKOŃCZYĆ ĆWICZENIE I NA WYŚWIETLACZU POJAWI SIĘ “A+” – ŚREDNIA WARTOŚĆ FUNKCJI: TIME/500 M; SPM; H.R.C.

PRZYCISKI FUKCYJNE

1. ENTER : WYBÓR I POTWIERDZENIE WARTOŚCI FUNKCJI.
2. UP/DOWN : ZWIĘKSZANIE LUB ZMNIEJSZANIE WARTOŚCI LUB WYBÓR OPCJI.
3. RESET : ZEROWANIE WARTOŚCI FUNKCJI
4. START/STOP : ROZPOCZĘCIE LUB ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA
5. ENTER+RESET : W FUNKCJI “STOP”, NACUIŚNIĘCIE OBU PRZCISKÓW WYŚWIETLA KM/ML.

UWAGI:

1. ZASILANIE Z ZASILACZA PRODUCENTA 6 VOLT, 1A.
2. NALEŻY PRZECOWYWAC PRODUKT Z DALA OD ŹRÓDEŁ WILGOCI.