

Użytkowanie

Urządzenie do ćwiczeń może być używane na dwa sposoby: do ćwiczeń nóg i mięśni tułowia lub do ćwiczeń ramion. Ćwiczenia z pedałowaniem wzmacniają i ujędrniają nogi, biodra oraz ramiona, a także zapewniają doskonały trening układu sercowo-naczyniowego.

Ćwiczenia nóg:

Umieść urządzenie do ćwiczeń na płaskiej, twardej powierzchni. Usiądź na krześle tak, aby urządzenie znajdowało się przed Tobą. Patrz rysunek 1.

Umieść stopy w pedałach.

Ćwiczenia ramion:

Umieść urządzenie na kolanach lub na stole przed sobą. Połóż dłonie na pedałach.

Naciśnij czerwony przycisk, aby włączyć panel sterowania. Możesz wybrać żadaną funkcję, naciskając czerwony przycisk. Patrz opis komputera na stronie 4.



Rysunek 1



Rysunek 2

Rower treningowy



Instrukcja

KX2213 Rower treningowy stacjonarny rowerek do ćwiczeń
Producent: KIK Sp. z o. o. Sp. k. Aleja 1000 – lecia Państwa Polskiego 8, 15 – 111 Białystok, Polska
kik.zakupy@ikonka.eu
<https://www.ikonka.eu/gpsr.html>
Wyprodukowano w Chinach

Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa:

Przeczytaj przed użyciem produktu

- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że Twój stan fizyczny pozwala na wykonywanie ćwiczeń.
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu przeczytaj wszystkie instrukcje zawarte w niniejszej instrukcji. Zachowaj niniejszą instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.
- Przed użyciem należy prawidłowo zmontować urządzenie do ćwiczeń zgodnie z instrukcją.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Produkt należy użytkować w pomieszczeniach. Chronić go przed wilgocią i kurzem.
- Podczas korzystania z produktu należy umieścić go na płaskiej, twardej powierzchni.
- WAŻNE: Pod urządzeniem do ćwiczeń należy umieścić matę w celu ochrony podłogi.
- Podczas treningu należy nosić obuwie sportowe w celu ochrony stóp.
- NIE należy nosić luźnej ani obszernej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie do ćwiczeń. Należy zdjąć całą biżuterię.
- W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Maksymalne obciążenie trenażera wynosi 100 kg.

Trening nóg

- Usiądź w wygodnej pozycji.
- Wyreguluj urządzenie do ćwiczeń.
- Wkładaj każdą stopę do paska pedału osobno. Jest to bardzo ważne!
- Wyreguluj paski tak, aby dobrze przylegały do stóp.
- Ustaw żądany opór za pomocą pokrętła regulacyjnego.
- Rozpocznij pedałowanie.
- Ćwiczenie to angażuje mięśnie czworogłowe uda, mięśnie dwugłowe uda oraz dolne partie mięśni brzucha.

Trening ramion

- Umieść urządzenie do ćwiczeń na kolanach lub na stole.
- Wyreguluj urządzenie do ćwiczeń.
- Ustaw żądany opór za pomocą pokrętła regulacyjnego.
- Połóż każdą dłoń na jednym z pedałów.
- Rozpocznij obracanie pedałów.
- Ruch ten angażuje mięśnie trójgłowe ramion oraz przedramiona.

Ważne:

Obliczenia dotyczące spalania kalorii należy traktować wyłącznie jako wartość szacunkową i nie należy uznawać ich za wiarygodne pod względem medycznym. W celu dokładniejszego określenia zużycia kalorii zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby lepiej określić indywidualny profil metaboliczny. Przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu należy skonsultować się z lekarzem.

Montaż / wymiana baterii

1. Wyjmij komputer z górnej części korpusu głównego.
2. Włóż lub wymień jedną baterię AAA (1,5 V) w komorze baterii, zwracając uwagę na oznaczenia biegunowości.
3. Ponownie zamontuj komputer na górnej części korpusu głównego.



UWAGA: Podczas wyjmowania komputera z górnej części korpusu głównego przewód łączący komputer z panelem czujnika może zostać odłączony. Przed ponownym zamontowaniem komputera należy sprawdzić, czy przewód jest podłączony zarówno do komputera, jak i do panelu czujnika.

Instrukcje dotyczące konserwacji

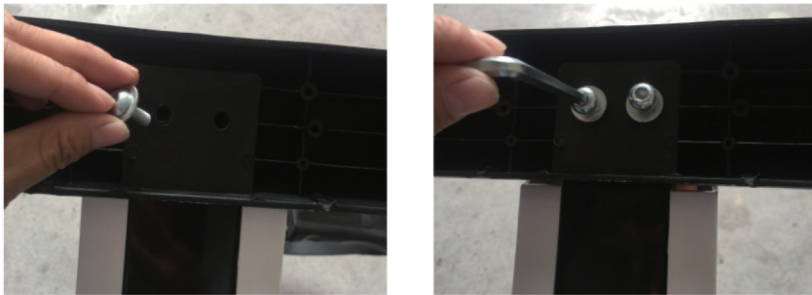
- Produkt wymaga minimalnej konserwacji.
- Unikać kontaktu z wodą.
- Czyścić lekko wilgotną gąbką.
- Trzymać z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego.



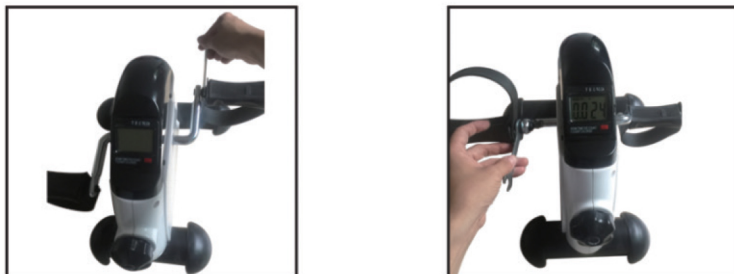
1. Korpus główny
2. Przedni stabilizator
3. Tylony stabilizator
4. Lewy i prawy pedał
5. Klucz imbusowy, śruby
6. Instrukcja

Etapy montażu

1. Umieścić matę, a następnie odwrócić produkt. Weź mniejszy z dwóch stabilizatorów (3), dopasuj go i przymocuj do korpusu głównego (1) za pomocą klucza imbusowego (5) oraz dwóch dołączonych podkładek.



2. Powtórz krok (1) z większym przednim stabilizatorem (2).
3. Prawy pedał (4) jest oznaczony literą „R” na końcu osi pedału. Przymocuj go do prawego ramienia korby. Prawy pedał dokręca się, obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



4. Lewy pedał (4) jest oznaczony literą „L” na końcu osi pedału. Przymocuj go do lewego ramienia korby. Lewy pedał dokręca się, obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Przed użyciem mini urządzenia do ćwiczeń wszystkie śruby i nakrętki muszą być mocno dokręcone.

Obsługa monitora



T — Czas
D — Dystans
C — Liczba powtórzeń
TC — Łączna liczba powtórzeń
CA — Kalorie
SCAN — Umożliwia przełączanie między wszystkimi funkcjami

Wyświetlacz pokazuje TIME.

Naciśnij czerwony przycisk, aby włączyć monitor. Możesz wybrać żądane funkcje, naciskając czerwony przycisk.

Symbol na wyświetlaczu	Znaczenie	Opis
T	Czas	Pokazuje, ile czasu upłynęło od rozpoczęcia treningu
D	Dystans	Pokazuje przebytą odległość w kilometrach
C	Liczba powtórzeń	Zlicza liczbę ruchów wykonanych podczas treningu
T-C	Łączna liczba powtórzeń	Zlicza całkowitą liczbę ruchów wykonanych podczas wielu treningów. Nie można go zresetować, chyba że bateria zostanie wymieniona
CA	Kalorie	Zlicza liczbę kalorii spalonych od rozpoczęcia treningu