



IMPORTER:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Potczyńska 63
01-336 Warszawa
delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 Fax 022/3509424
SERWIS: serwis@delsport.pl

OGÓLNE WSKAZÓWKI / INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia

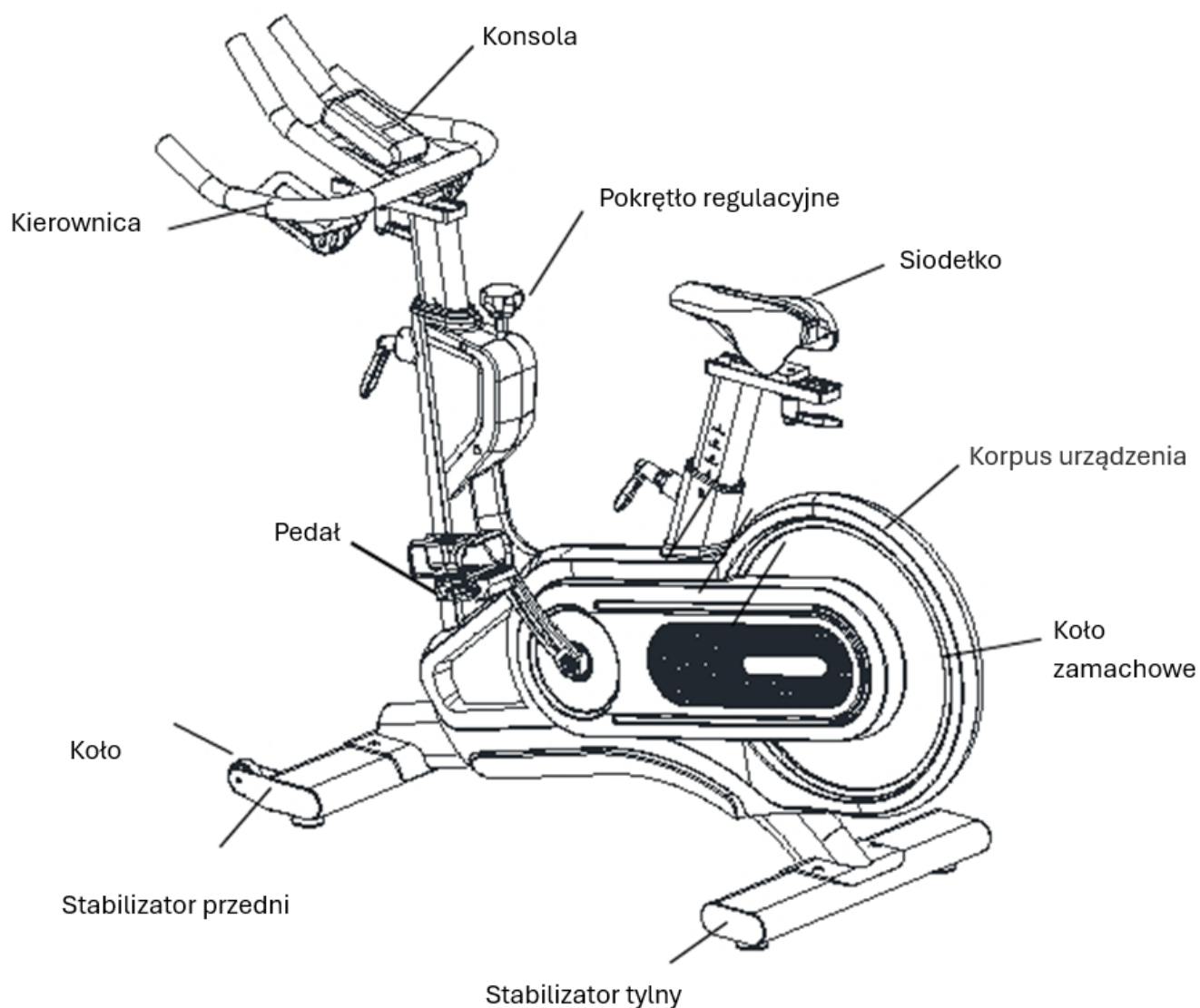
UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
2. Z urządzenia może jednocześnie korzystać tylko jedna osoba.
3. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, ból – natychmiast zjeżdż z roweru i skonsultuj się z lekarzem.
4. Urządzenie powinno być ustawione na płaskiej i równej powierzchni. Nie korzystaj z roweru na zewnątrz i w pobliżu zbiorników z wodą.
5. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów roweru.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Korzystaj z roweru treningowego tylko zgodnie z poniższą instrukcją obsługi. Nie stosuj akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
8. Nie kładź ostrych narzędzi w pobliżu roweru.
9. Osoby niepełnosprawne powinny korzystać z roweru tylko w obecności wykwalifikowanego personelu lub lekarza.
10. Zanim rozpoczniesz trening przeprowadź rozgrzewkę.
11. Nie korzystaj z roweru, który może być uszkodzony bądź wadliwy.
Zanim rozpoczniesz trening skonsultuj się z lekarzem .
12. Z roweru mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 150kg. Urządzenie przeznaczone jest do użytku komercyjnego.
13. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na rowerze treningowym.

UWAGA!

Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

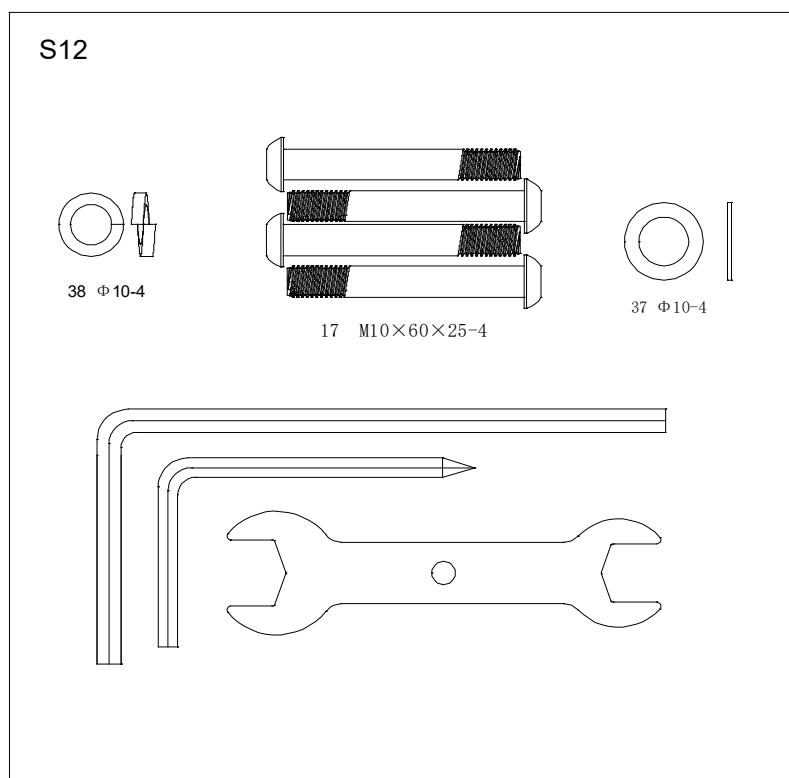
SPECYFIKACJA :



*ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZENIA ZMIAN W PRODUKCIE BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

TYP	S12
WYMIARY	Po rozpakowaniu: 1400×546×1135 mm
Współczynnik prędkości	210:50
Kółko zamachowe	Φ420/5,5 kg (aluminium)
Regulacja kierownicy	Góra/dół; Prząd/tył
Regulacja siodetka	Góra/dół; Prząd/tył

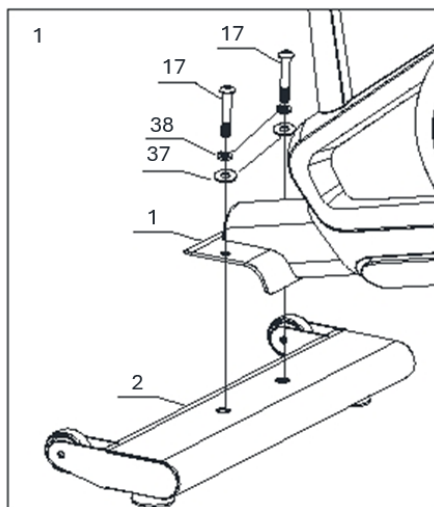
LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH :



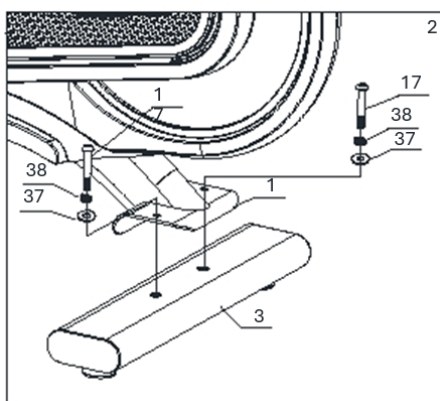
Lp.	NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
17	Wkręt imbusowy C.K.S. z półgwintem	M10×60×25	4
37	Podkładka płaska	$\Phi 10$	4
	Klucz płaski otwarty	t4,0×32×110	1
38	Podkładka sprężysta	$\Phi 10$	4
	Klucz płaski w kształcie litery L	6 × 66 × 140	1
	Klucz płaski w kształcie litery L	5×35×85S	1

MONTAŻ:

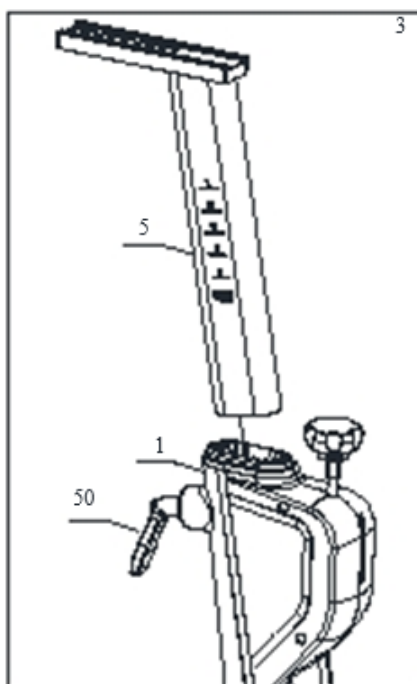
Krok 1: Przymocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) za pomocą podkładki płaskiej (37), podkładki sprężynowej (38) i wkrętu imbusowego C.K.S. z półgwintem (17).



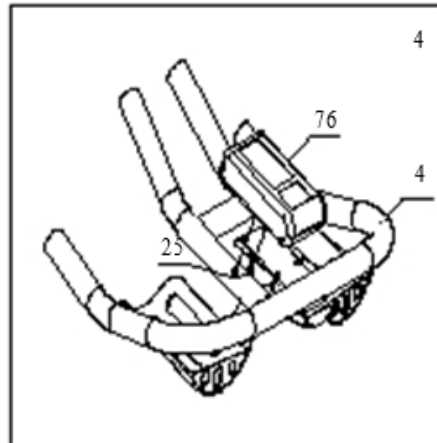
Krok 2: Przymocuj stabilizator tylny (3) do ramy głównej (1) za pomocą podkładki płaskiej (37), podkładki sprężynowej (38) i wkrętu imbusowego C.K.S. z półgwintem (17).



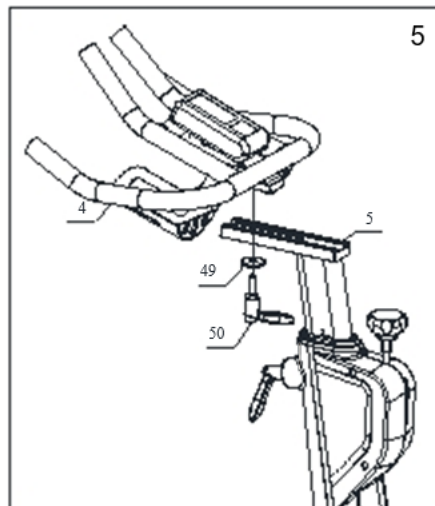
Krok 3: Poluzuj pokrętko (50). Wsuń sztycę kierownicy (5) w otwór (1) znajdujący się w korpusie urządzenia. Zablokuj sztycę kierownicy przekręcając pokrętko (50).



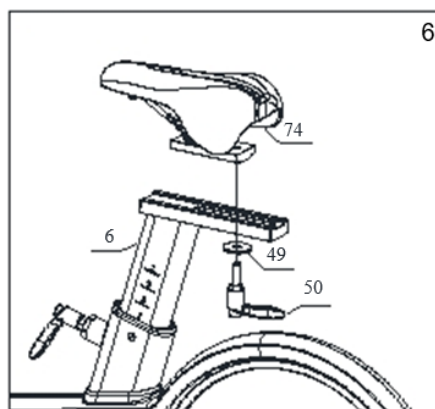
Krok 4: Przymocuj konsolę (76) do zestawu kierownicy (4) za pomocą wkrętu krzyżakowego z łbem walcowym z pełnym gwintem (25).



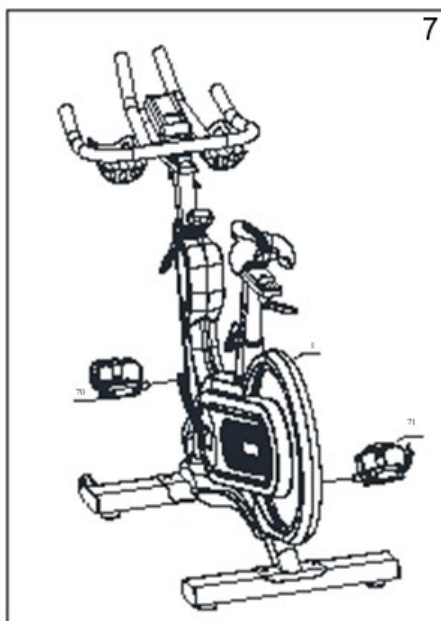
Krok 5: Przymocuj kierownicę (4) do regulacji kierownicy (5) za pomocą podkładki pokrętła (49) i uchwyty w kształcie L (50).



Krok 6: Przymocuj siodełko (74) do sztycy podsiodłowej (6) za pomocą podkładki pokrętła (49) i uchwyty w kształcie litery L (50).

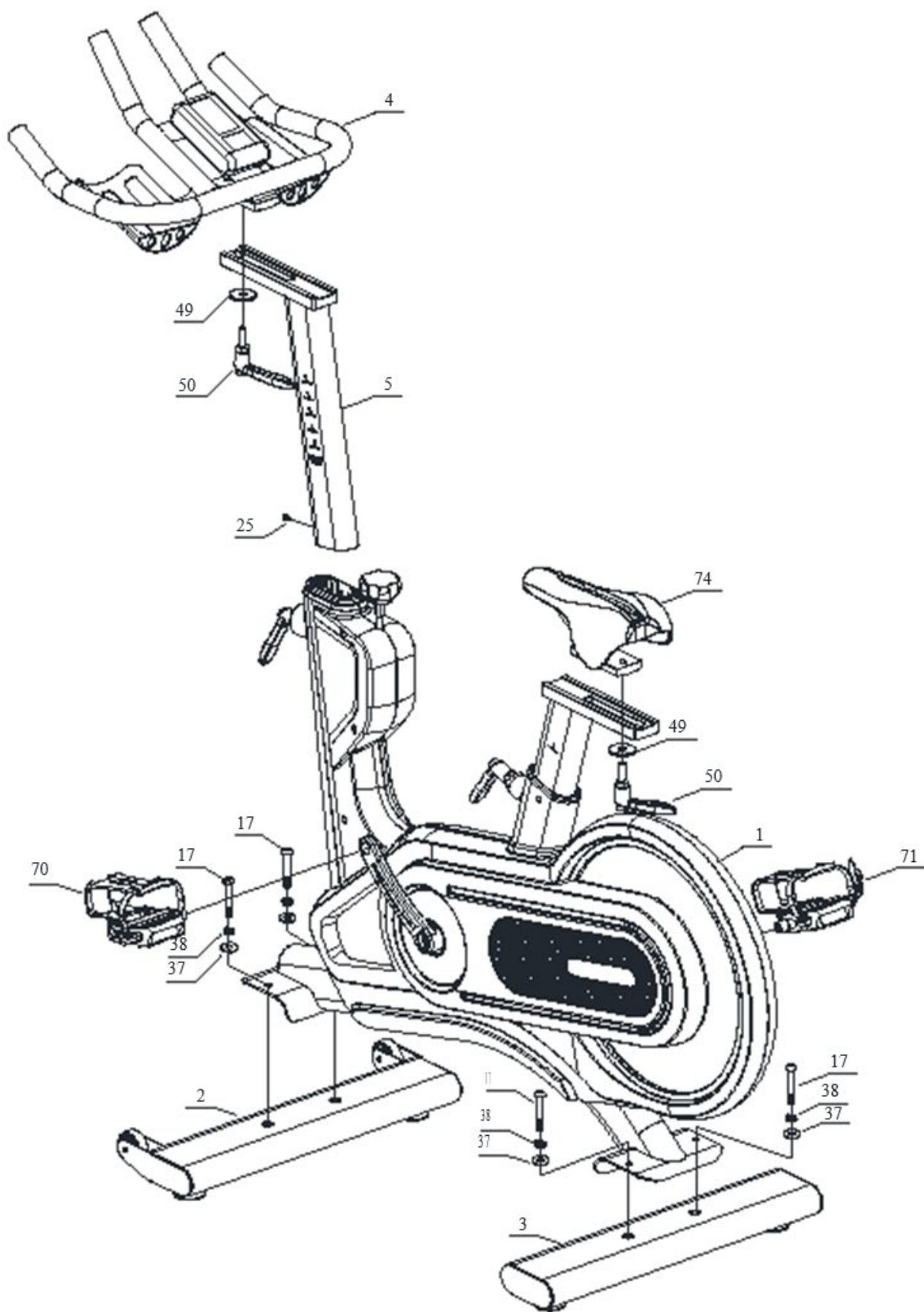


Krok 7: Przymocuj lewy pedał (70) i prawy pedał (71) do ramy głównej (1), a następnie mocno je dokręć.



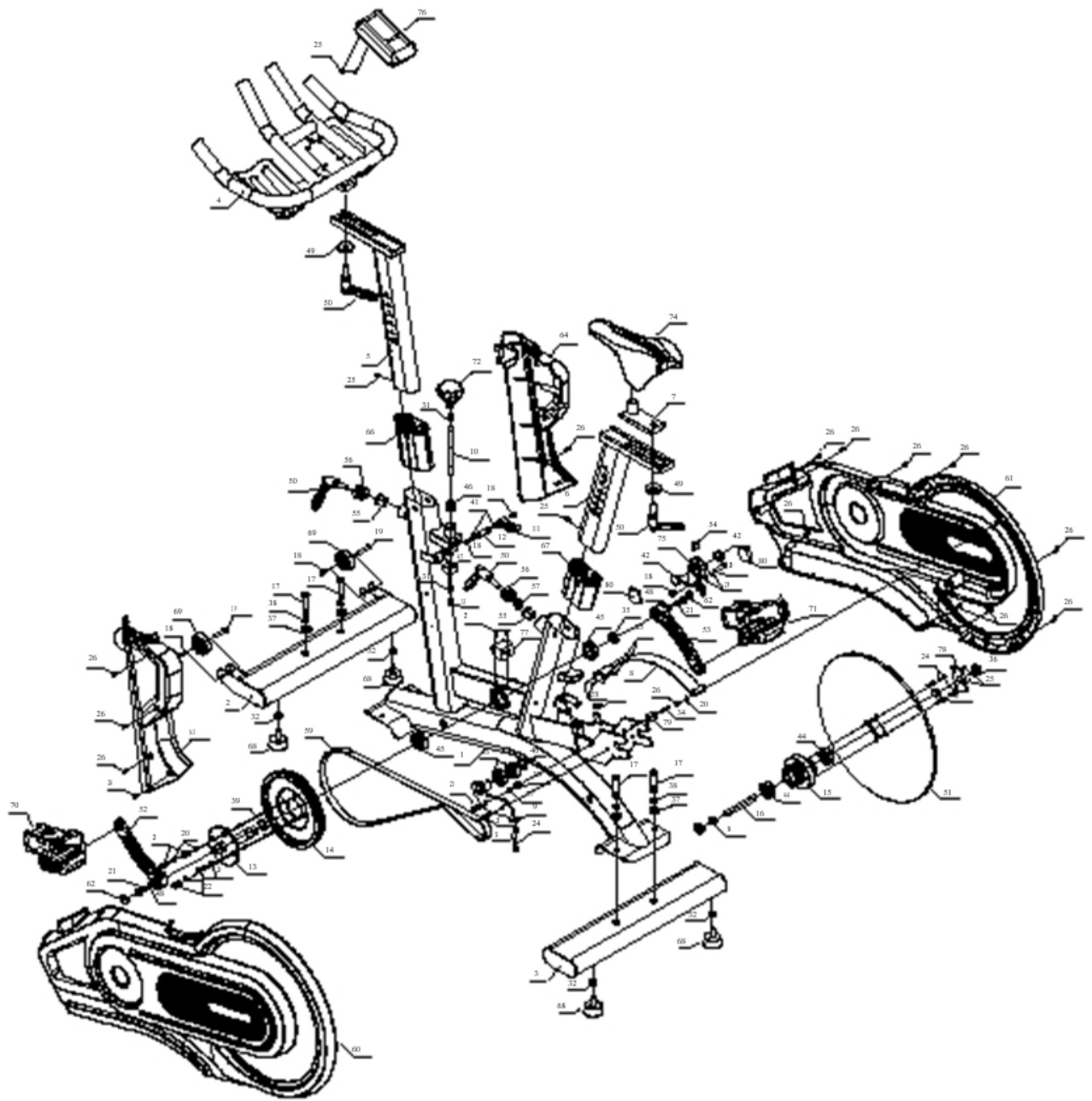
1. Umieść stopy wewnątrz pedału i dostosuj opór do swoich potrzeb.
2. Z uwagi na to, że jest to urządzenie kołem zamachowym, będzie miało moment bezwładności, kiedy użytkownik będzie chciał zatrzymać koło poruszające się z dużą prędkością, należy zminimalizować opór i zmniejszyć prędkość, aby uniknąć urazów wskutek działania momentu bezwładności lewego i prawego pedału.
3. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej podłodze, a wokół powinno znajdować się wystarczająco dużo miejsca do treningu.

LISTA CZĘŚCI:



LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:

Lp.	NAZWA	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	0,817 m ²	1
2	Stabilizator przedni	0,145 m ²	1
3	Stabilizator tylny	0,129 m ²	1
4	Zestaw kierownicy	0,5 m ²	1
5	Regulacja kierownicy	0,113 m ²	1
17	Wkręt imbusowy C.K.S. z półgwintem	M10*60*25	4
25	Wkręt krzyżakowy z łbem walcowym z pełnym	M5*15	1
38	Podkładka płaska	Φ10	4
39	Podkładka sprężysta	Φ10	4
49	Pokrętło	t4,0×40×40	2
50	Uchwyt w kształcie litery L wykonany ze stopu	Śruba sześciokątna	4
70	Pedał (L)	JD-307/110×100×30	1
71	Pedał (P)	JD-307/110×100×30	1
74	Siodelko	262×146	1



Lp.	NAZWA	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	0,817 m ²	1
2	Stabilizator przedni	0,145 m ²	1
3	Stabilizator tylny	0,129 m ²	1
4	Zestaw kierownicy	0,5 m ²	1
5	Regulacja kierownicy	0,113 m ²	1
6	Rura podsiodłowa	0,113 m ²	1
7	Regulacja siodełka	0,02 m ²	1
8	Zewnętrzna pokrywa	0,0235	1
9	Regulacja koła naprężającego	0,0176 m ²	1
10	Okrągły pręt hamulcowy	Φ10×165	1
11	Regulacja hamulca	0,006 m ²	1
12	Stała oś sterowania magnetycznego	Φ12×50	1
13	Oś korby	Φ25×146	1
14	Koło pasowe	Φ210×23	1
15	Stały wał koła zamachowego	Φ90×68×Φ35×25	1
16	Oś koła zamachowego	Φ10×105,5	1
17	Wkręt imbusowy C.K.S. z półgwintem	M10×60×25	4
18	Wkręt imbusowy C.K.S. z pełnym	M6×15	5
19	Wkręt imbusowy C.K.S. wydrążony	Φ8×33×M6×15	2
20	Wkręt imbusowy C.K.S. wydrążony	Φ8×38×M6×15	1
21	Sześciokątna nakrętka kołnierзова	5/16-18UNC-1	2
22	Wkręt imbusowy C.K.S. z pełnym	M10×20	4
23	Wkręt imbusowy C.K.S. z półgwintem	M10×25×15	1
24	Wkręt imbusowy C.K.S. z pełnym	M8×30	5
25	Wkręt krzyżakowy z łbem walcowym z	M5×15	12
26	Wkręt samogwintujący z łbem	ST4×16	15
27	Wkręt samogwintujący z łbem	ST4×25	2

28	Wkręt imbusowy C.K.S. z pełnym	M8×15	1
29	Wkręt imbusowy z pełnym łbem	M5×5	2
30	Nakrętka sześciokątna kontrująca	M10	1
31	Nakrętka sześciokątna	M8	3
32	Nakrętka sześciokątna	M10	4
33	Wysoka nakrętka kołpakowa	M8	1
34	Wkręt imbusowy C.K.S. z półgwintem	M8×40×20	1
35	Nakrętka sześciokątna	M24×P1.5	1
36	Sześciokątna nakrętka kotnierzowa	M10	2
37	Podkładka płaska	Φ10	5
38	Podkładka sprężysta	Φ10	8
39	Pierścień zabezpieczający wałka	Φ25	1
40	Pierścień zabezpieczający wałka	Φ20	1
41	Pierścień zabezpieczający wałka	Φ10	2
42	Okrągły magnes	25 × 25 × 10	2
43	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6004ZZ	2
44	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6000-2RS	2
45	Łożysko kulkowe głębokorowkowe	6005ZZ	2
46	Nakrętka klocka hamulcowego	M22×P1,5×10	1
47	Regulacja hamulca	28 × 28 × 20	1
48	Podkładka płaska	8612-07	2
49	Uszczelka pokrętła	8606 do 40	2
50	Uchwyt w kształcie litery L wykonany ze	Śruba sześciokątna	4
51	Koło zamachowe (S12-14)	Φ420×10/3,6kg	1
52	Korba (L)	t13×42×170	1
53	Korba (P)	t13×42×170	1
54	Gumowy klocek hamulcowy	t6,0×15×35	1
55	Bloczek ograniczający (8605-30)	Φ27×23	2
56	Nakrętka zabezpieczająca sworzeń	M30×P1,5×8	2

57	Sprężyna blokująca	Φ26×Φ1.0×1,5	1
58	Sprężyna skrętna hamulca	Φ11,5×Φ1,2×13	1
59	Pasek silnika	540PJ7	1
60	Pokrywa zewnętrzna (L)	1071,6 × 511,5 × 74,1	1
61	Pokrywa zewnętrzna (P)	1071,6 × 511,5 × 74,1	1
62	Ostona dekoracyjna korby	Φ26×6×M24×P1,0	2
63	Ostona dekoracyjna słupka pionowego	506,3 × 224 × 54	1
64	Ostona dekoracyjna słupka pionowego	506,3 × 224 × 54	1
65	Tulejka dystansowa	T2,0×16×16	2
66	Tuleja podtrzymująca rurę	PT50×100/PT40×80	1
67	Tuleja rury podsiodłowej	PT50×100/PT40×80	1
68	Podkładka nożna	Φ49×22×M10×26	4
69	koła	Φ55×25,8	2
70	Pedał (L)	JD-307/110×100×30	1
71	Pedał (P)	JD-307/110×100×30	1
72	Hamulec obrotowy	/BLC125	1
73	Linka hamulcowa	S12/L=1050	1
74	Łoże	A-2015/262×146	1
75	Magnetyczna ramka kontrolna	130 × 52 × 40	1
76	konsola	ST7214wireless przyjmowania,	1
77	Moduł RF	Nadajniki bezprzewodowe	1
78	Stały układ scalony osi koła	t2,0×30×60	1
79	Chip podtrzymujący pokrywę	t3,0×25×82	1
80	Magnes mocujący chip	t4,0×32×34	2

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

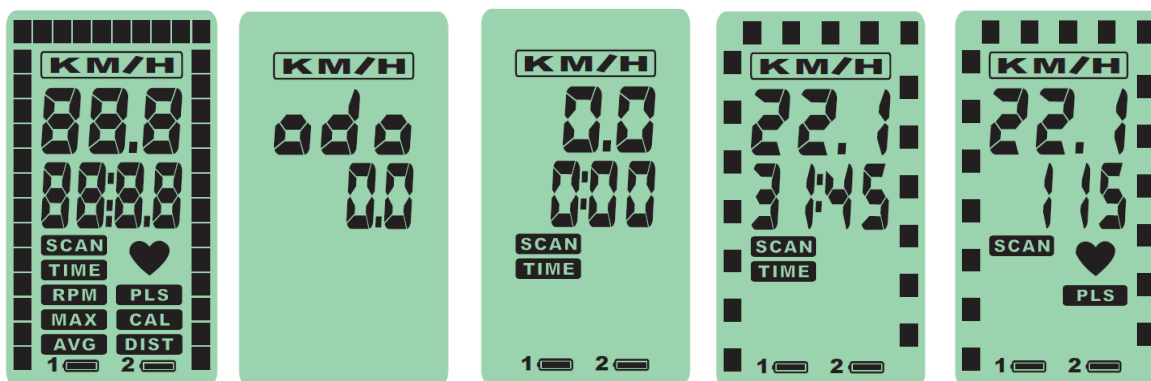
UP/ DOWN	Zwiększanie lub zmniejszanie wartości
MODE/ ENTER	1. Naciśnij MODE, aby wybrać tryb skanowania lub tryb wyświetlania pojedynczej funkcji w trybie zatrzymania lub podczas treningu. W trybie skanowania, TIME→MAX SPEED→AVG SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE będą wyświetlane naprzemiennie co 6 sekund. 2. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić wartości i naciśnij Enter, aby potwierdzić. 3. Podczas treningu naciśnij przycisk MODE przez 2 sekundy, aby przetączyć między wyświetlaniem RPM a wykresem słupkowym. 4. W trybie IDLE naciśnij MODE przez 2 sekundy, aby wyczyścić wszystkie dane.
RESET	Naciśnij RESET, aby zresetować wszystkie zaprogramowane wartości i naciśnij MODE przez 2 sekundy, aby wyczyścić wszystkie dane w trybie IDLE.

WŁĄCZANIE:

Po podłączeniu, wyświetlacz LCD będzie wyświetlany przez 2 sekundy, następnie wyświetlacz ODO będzie wyświetlany przez 2 sekundy, a następnie urządzenie przejdzie w tryb IDLE.

W trybie IDLE prędkość, odległość i kalorie będą skanowane co 6 sekund. Naciśnij MODE, aby ustawić kolejno TIME [CZAS], RPM [OBROTY/MIN], MAX SPEED [MAX PRĘDKOŚĆ], AVG SPEED [ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ], DISTANCE [ODLEGŁOŚĆ], CALORIES [KALORIE], PULSE [TĘTNO].

Po ustawieniu HRC na 6-8 sekund, na wyświetlaczu LCD pojawi się „72”, a następnie dane na wyświetlaczu zostaną dostosowane do rzeczywistej wartości tętna.



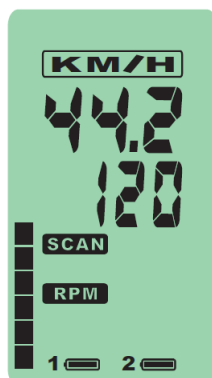
Automatyczne wyłączenie: Zatrzymaj ustawianie RPM na 4 sekundy, przejdź do trybu IDL. Wyświetlacz LCD przejdzie w tryb uśpiania, a naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje jego wybudzenie.

Specyfikacja

- A. Częstotliwość indukcji czujnika: 0,3HZ~12HZ(RPM 15~720)
- B. Odległość odbioru: 1 metr.

Wyświetlacz prędkości

- A. Dwa sposoby wyświetlania: wartość RPM i wykres słupkowy, wstępnie ustawione 30 grup animacji, przetączenie co 0,5 sekundy
- B. Naciśnij MODE przez 2 sekundy, aby przetączyć wyświetlanie prędkości BAR (RPM 20/1 BAR).
- C. Animacja jest wyświetlana tylko wtedy, gdy wprowadzony jest sygnał RPM



Ostrzeżenie o niskim poziomie naładowania baterii:

Gdy napięcie systemu lub modułu RF jest niższe niż 2,5 V, na wyświetlaczu LCD pojawi się specjalny symbol przypominający użytkownikowi o konieczności wymiany baterii.

- A. „1” oznacza niski poziom naładowania baterii
- B. „2” oznacza niski poziom naładowania baterii modułu RF



ZALECENIA TRENINGOWE:

ROZGRZEWKA

Rozgrzej się przez co najmniej 5–10 minut przed każdym ćwiczeniem.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

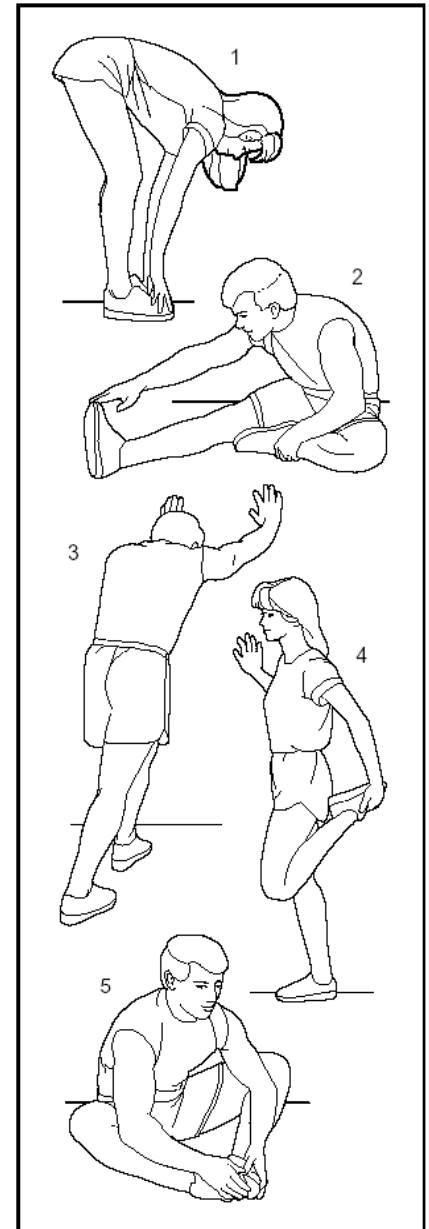
- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzyj dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.

- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

ROZLUŻNIENIE

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



IMPORTER:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

delsport@delsport.pl

www.delsport.pl

tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

PRODUCENT:

OMA FITNESS EQUIPMENT co., LTD

Add: NO 93 TAI 'AN ROAD SOUTH, YANG'E VILLAGE,
LUNJIAO TOWN, SHUNDE CITY, GUANDONG, CHINA

Tel: +86-757-2632 6181 / 2360

E-mail: sales@oma-fitness.com