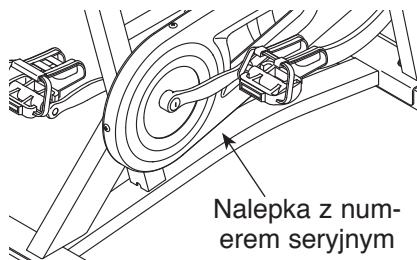


NordicTrack® GX 5.1

Nr modelu NTEVEX75911.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linii po-
wyżej dla późniejszej identyfi-
kacji pliku.



PYTANIA?

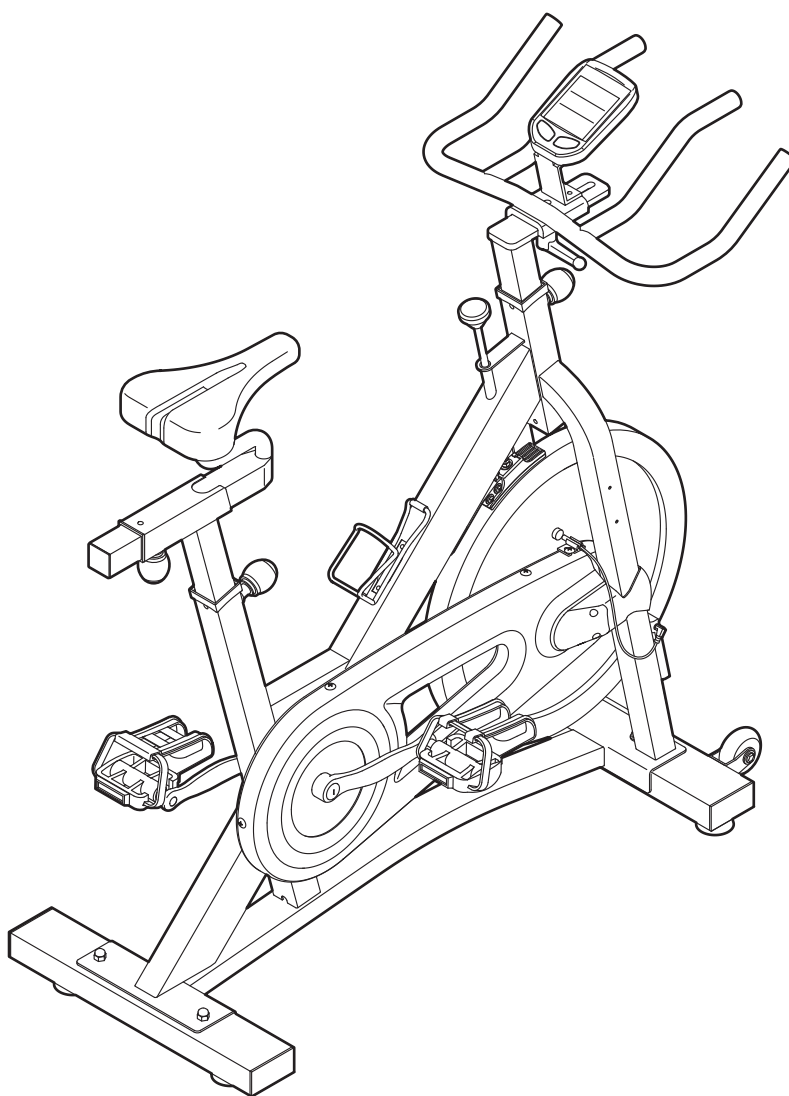
Jeśli masz wątpliwości lub jeśli
pewnych elementów produktu
brakuje bądź są uszkodzone, należy
skontaktować się z placówką, w
której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki
ostrożności i instrukcje
obsługi przed korzystaniem
z tego sprzętu. Zachowaj
niniejszą instrukcję obsługi do
przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI



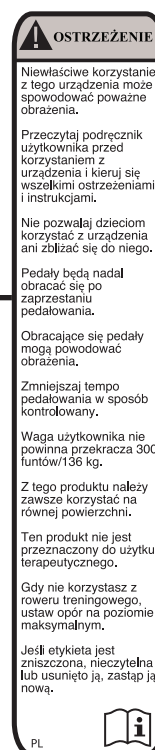
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	4
MONTAŻ	5
JAK KORZYSTAĆ Z ROWERU TRENINGOWEGO	10
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	17
LISTA CZĘŚCI	18
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	19
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ UWAGA: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ważne ostrzeżenia i instrukcje w niniejszym podręczniku i ostrzeżenia na rowerze treningowym przed jego użyciem. ICON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia ani zniszczenia mienia dokonane przez lub w wyniku korzystania z niniejszego produktu.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.
2. Używaj roweru treningowego wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.
3. Na właścicielu roweru treningowego spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tego roweru treningowego o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
4. Rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Rower treningowy nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj rower treningowy w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj roweru treningowego w garażu, na zadaszonym ganku ani w pobliżu wody.
6. Umieść rower treningowy na stabilnej i równej powierzchni, na macie, aby chronić podłogę lub dywan. Upewnij się, że wokół roweru treningowego znajduje się co najmniej 0,6 m wolnego miejsca.
7. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z rowerem treningowym dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Podczas ćwiczeń noś odpowiednie ubranie; nie zakładaj luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w rower treningowy. Zawsze miej na sobie obuwie sportowe dla ochrony stóp.
10. Z roweru treningowego nie powinny korzystać osoby ważące ponad 136 kg.
11. Zawsze miej proste plecy korzystając z roweru treningowego; nie wyginaj pleców.
12. Rower treningowy nie jest wyposażony w wolnobieg; pedały będą poruszać się, aż zatrzyma się koło zamachowe. Zmniejszaj tempo pedałowania w sposób kontrolowany.
13. Aby szybko zatrzymać koło zamachowe, wciśnij gałkę regulującą opór pedałowania w dół.
14. Gdy nie używasz roweru treningowego, dokręć gałkę regulującą opór pedałowania do końca, by zapobiec ruchom koła zamachowego.
15. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

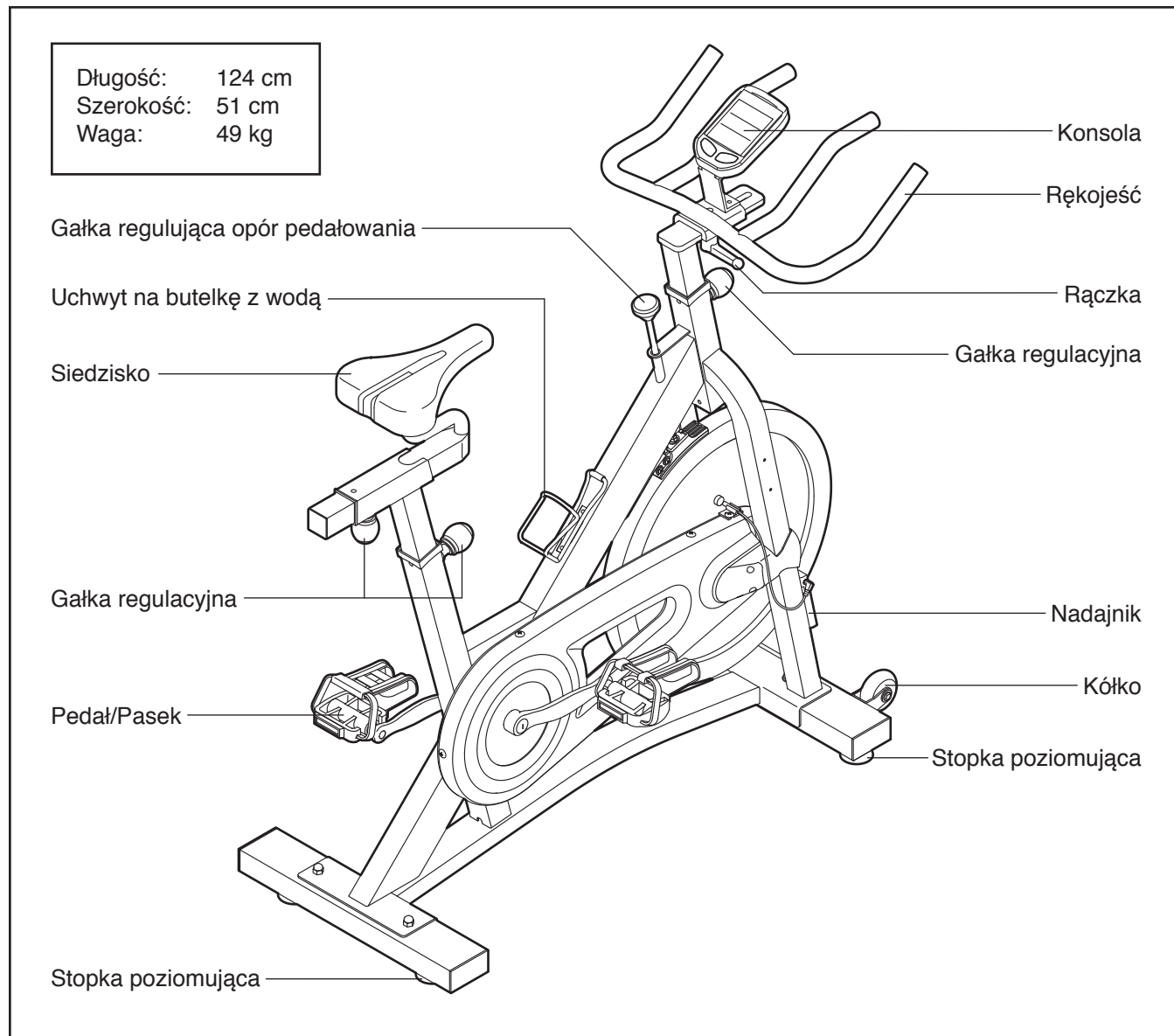
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś rower treningowy NORDICTRACK® GX 5.1. Jazda na rowerze jest skutecznym ćwiczeniem poprawiającym sprawność układu krążenia, wytrzymałość oraz kształtującym sylwetkę. Rower treningowy GX 5.1 posiada szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

Dla własnej korzyści uważnie przeczytaj niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z

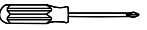
roweru treningowego. Jeśli po jego przeczytaniu masz pytania, zajrzyj na czołową okładkę podręcznika. Abyśmy mogli Ci lepiej pomóc, zapisz numer modelu produktu i numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu i miejsce umieszczenia nalepki z numerem seryjnym są wskazane na czołowej okładce niniejszego podręcznika.

Zanim zaczniesz czytać dalej, zapoznaj się z częściami oznaczonymi na poniższym rysunku.



MONTAŻ

Do montażu potrzebne są dwie osoby. Umieść wszystkie części roweru treningowego na pustej powierzchni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do momentu ukończenia montażu.

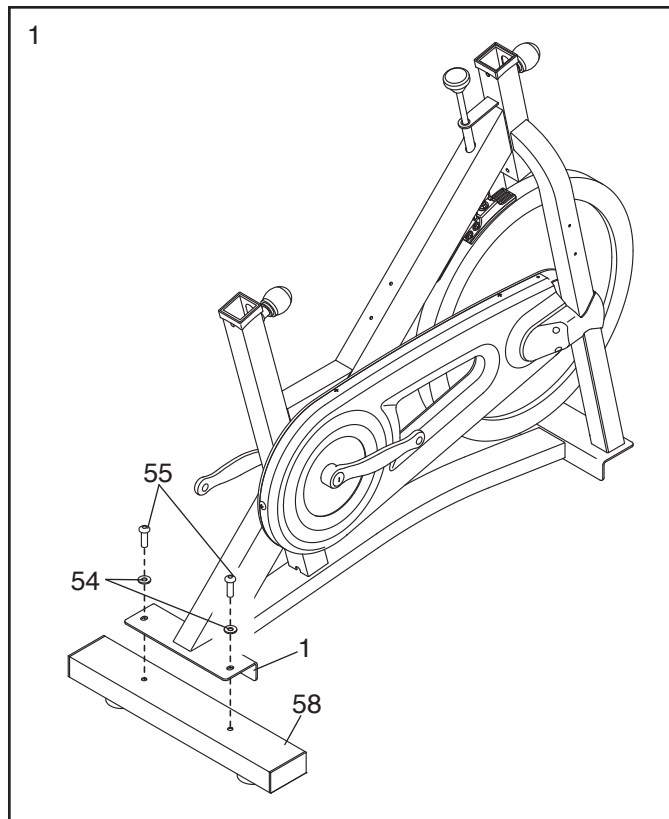
Poza załączonym(i) narzędziem/narzędziami, do montażu niezbędny jest klucz nastawny  i śrubokręt krzyżakowy .

Uwaga: jeśli części nie ma w zestawie z częściami, sprawdź, czy została ona już zamontowana.

1. Usuń dwa wkręty, dwie podkładki i wspornik transportowy (nie pokazano) z tylnej części ramy (1) jeśli to konieczne. Wyrzuć wkręty, podkładki i wspornik transportowy.

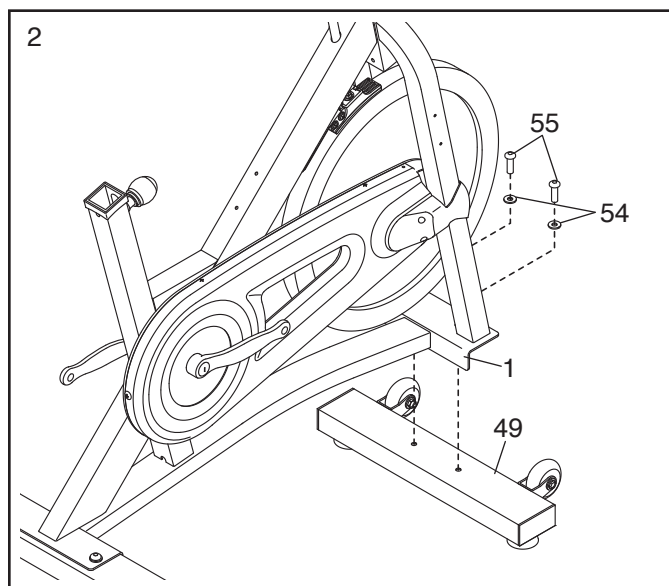
Odnajdź tylną podporę stabilizującą (58), która nie ma kółek.

Przymocuj tylną podporę stabilizującą (58) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M8 x 16mm (55) i dwóch podkładek M8 (54).



2. Usuń dwa wkręty, dwie podkładki i wspornik transportowy (nie pokazano) z przedniej części ramy (1) jeśli to konieczne. Wyrzuć wkręty, podkładki i wspornik transportowy.

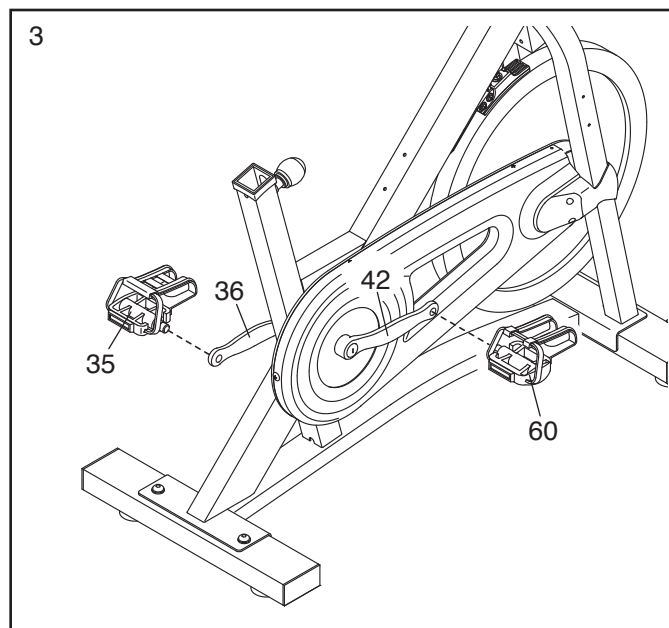
Przymocuj przednią podporę stabilizującą (49) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M8 x 16mm (55) i dwóch podkładek M8 (54).



3. Odnajdź prawy pedał (60), który jest oznaczony literą „R” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę).

Za pomocą klucza nastawnego, **mocno dokręć** prawy pedał (60) **w kierunku zgodnym z** ruchem wskazówek zegara do prawego ramienia wahacza (42).

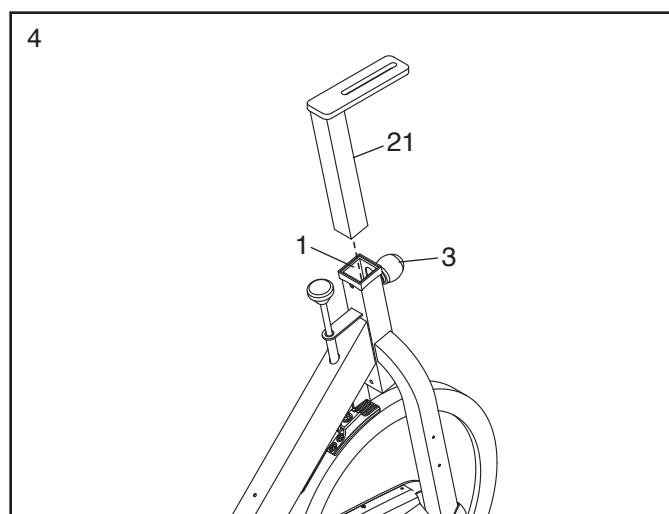
Przykręć lewy pedał (35) **w kierunku przeciwnym** do ruchu wskazówek zegara do lewego ramienia wahacza (36).



4. Umieść wspornik rękojeści (21) tak, jak pokazano na ilustracji.

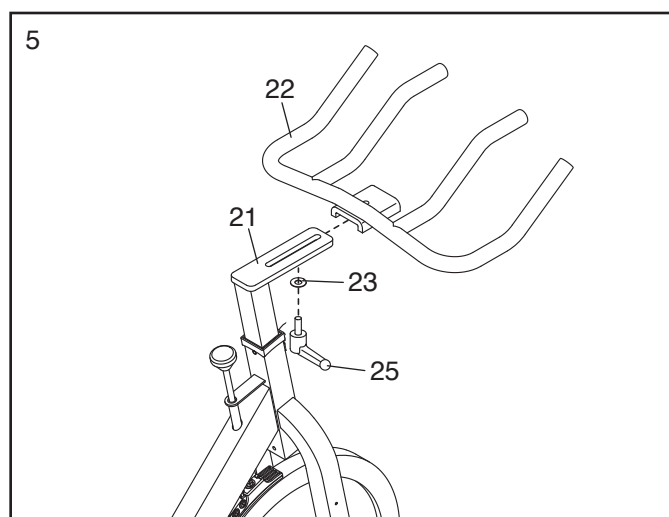
Odnajdź gałkę regulacyjną (3) z przodu ramy (1). Poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od ramy. Następnie włóż wspornik rękojeści (21) do ramy.

Przesuwaj wspornik rękojeści (21) w górę lub w dół do pożądanej pozycji, puść gałkę regulacyjną (3) rak, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku rękojeści, a następnie dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**



5. Przymocuj rękojeść (22) do wspornika rękojeści (21) za pomocą rączki (25) i podkładki M10 (23).

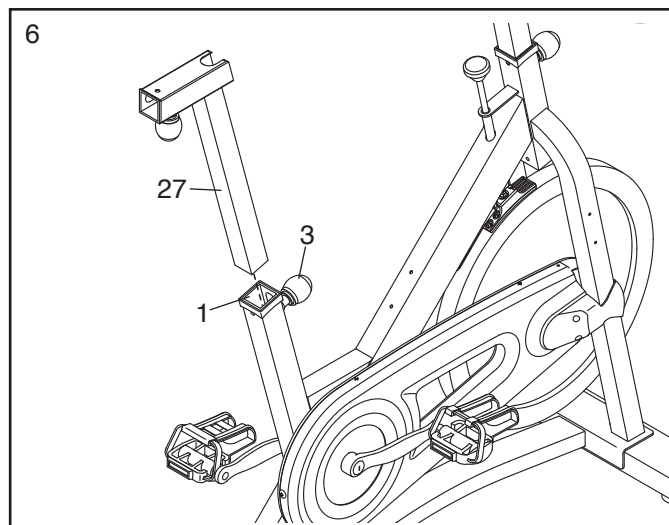
Uwaga: rączka (25) działa jak mechanizm zapadkowy. Obróć rączkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wyciągnij, obróć ją w przeciwnym kierunku, wciśnij, a następnie obróć rączkę ponownie zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtarzaj tę czynność, aż rączka będzie mocno osadzona.



6. Umieść wspornik siedziska (27) tak, jak pokazano na ilustracji.

Odnajdź gałkę regulacyjną (3) z tyłu ramy (1). Poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od ramy. Następnie włóż wspornik siedziska (27) do ramy.

Przesuwaj wspornik siedziska (27) w górę lub w dół do pożądanej pozycji, puść gałkę regulacyjną (3) rak, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku siedziska, a następnie dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**



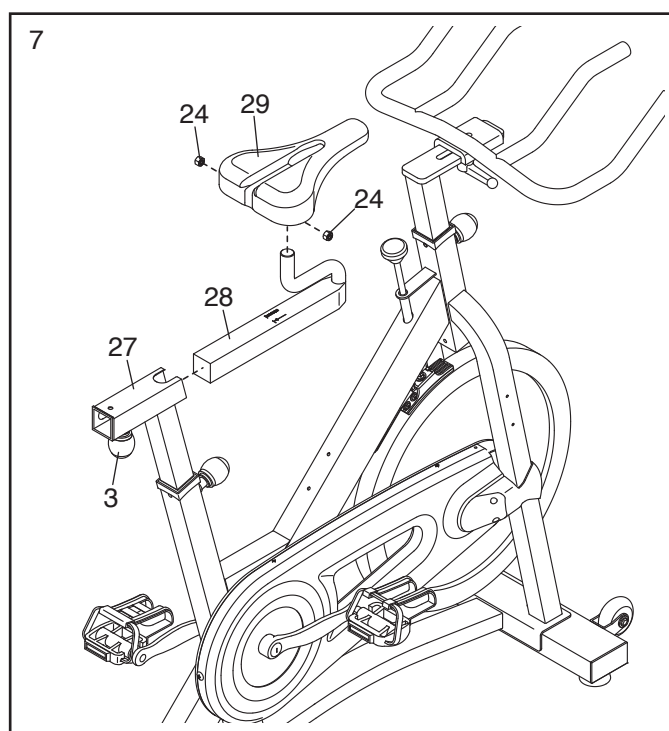
7. Umieść siedzisko (29) i podstawę siedziska (28) tak, jak pokazano na ilustracji.

Przymocuj siedzisko (29) do podstawy siedziska (28) za pomocą dwóch nakrętek sześciokątnych M8 (24). **Upewnij się, że przód siedziska skierowany jest równo do przodu przed dokręceniem nakrętek sześciokątnych.**

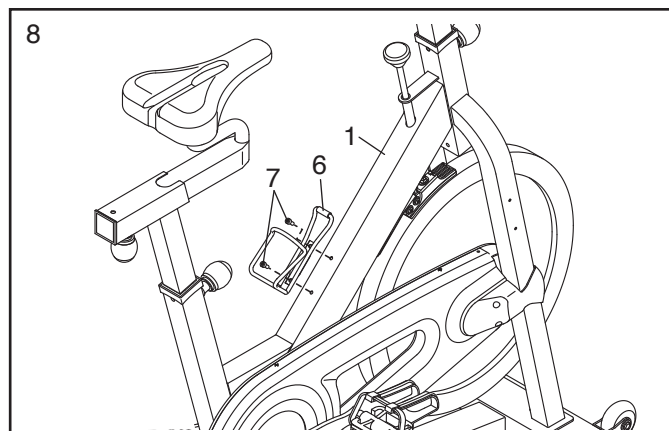
Uwaga: nakrętki sześciokątne M8 (24) mogą być już przymocowane do klamry siedziska (29).

Odnajdź gałkę regulacyjną (3) na wsporniku siedziska (27). Poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od wspornika. Następnie włóż podstawę siedziska (28) do wspornika siedziska.

Wśliżnij podstawę siedziska (28) w odpowiednie miejsce, a następnie puść gałkę regulacyjną (3) by wsunęła się w jeden z otworów regulacyjnych podstawy siedziska. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**

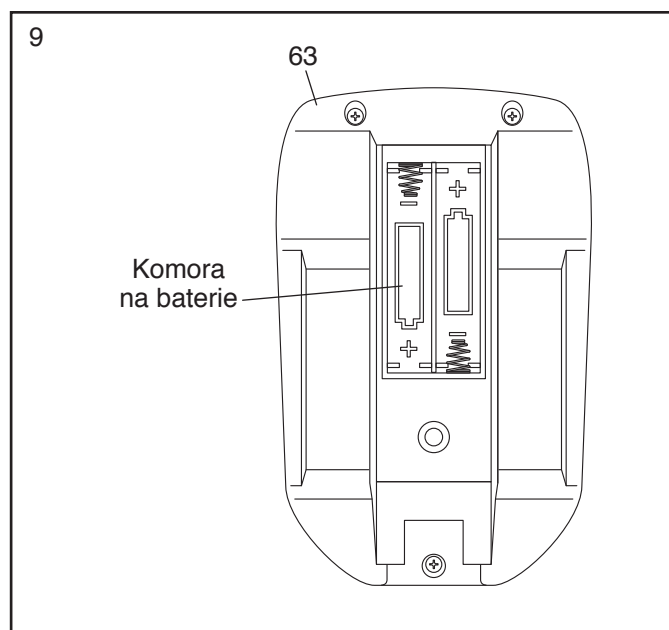


8. Przymocuj uchwyt na butelkę z wodą (6) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów z łbem sześciokątnym M5 x 12mm (7).



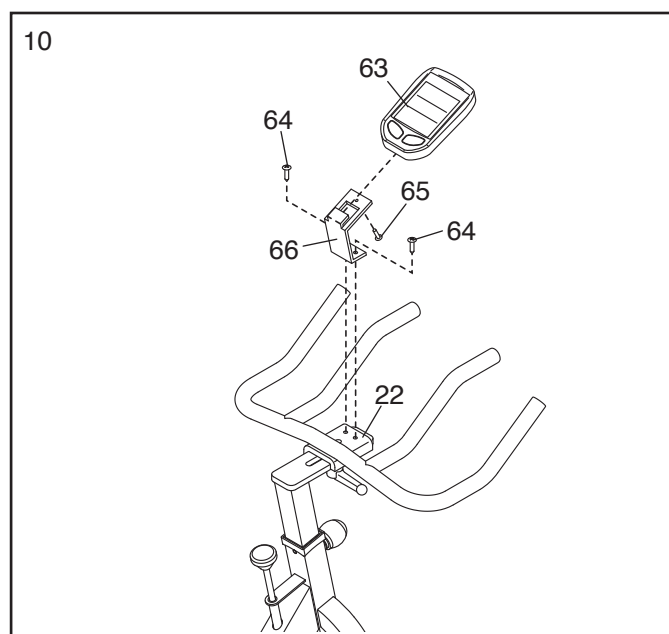
9. Do konsoli (63) niezbędne są dwie baterie AA (niedołączone); zaleca się baterie alkaliczne. **WAŻNE: Jeśli konsolę wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włożeniem baterii. W przeciwnym wypadku możesz zniszczyć wyświetlacz konsoli lub inne elektroniczne komponenty.**

Zdejmij pokrywę baterii z tyłu konsoli (63) i włóż baterie do komory na baterie. **Upewnij się, że baterie są umieszczone w odpowiednim kierunku zgodnie z diagramami wewnątrz komory na baterie.** Następnie ponownie załóż pokrywę baterii.



10. Przymocuj wspornik konsoli (66) do rękojeści (22) za pomocą dwóch wkrętów wspornika (64). Uwaga: wspornik konsoli może być już przymocowany.

Następnie przymocuj konsolę (63) do wspornika konsoli (66) za pomocą wkrętu konsoli (65).



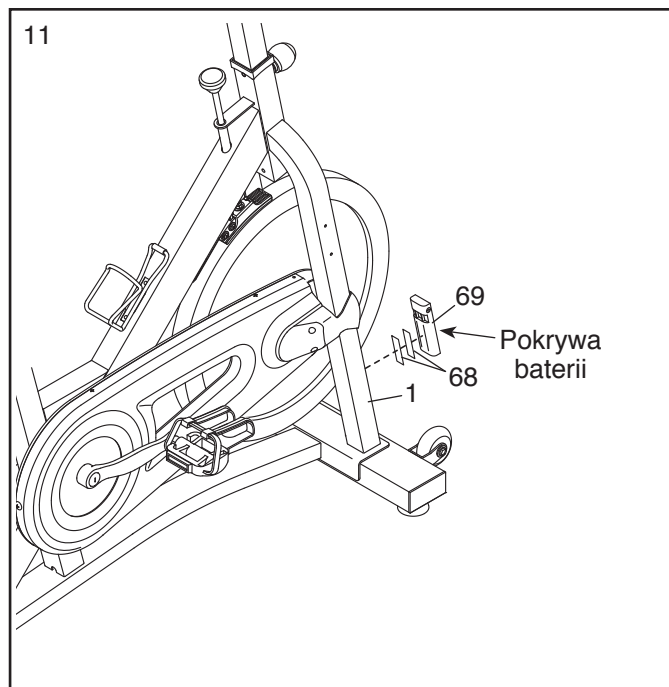
11. Do nadajnika (69) niezbędne są dwie baterie AAA (nieołączane); zaleca się baterie alkaliczne.

Zdejmij pokrywę baterii z przodu nadajnika (69) i włóż baterie do komory na baterie. **Upewnij się, że baterie są umieszczone w odpowiednim kierunku zgodnie z diagramami wewnątrz komory na baterie.** Następnie ponownie załóż pokrywę baterii.

Usuń samoprzylepną podklejkę z łączników z rzepami (68). Przyciśnij łącznik do ramy (1) we wskazanym miejscu.

Umieść nadajnik (69) tak, jak pokazano na ilustracji. Przyciśnij drugi łącznik (68) do tylnej części nadajnika.

Przymocuj nadajnik (69) do ramy (1) za pomocą łączników z rzepami (68).

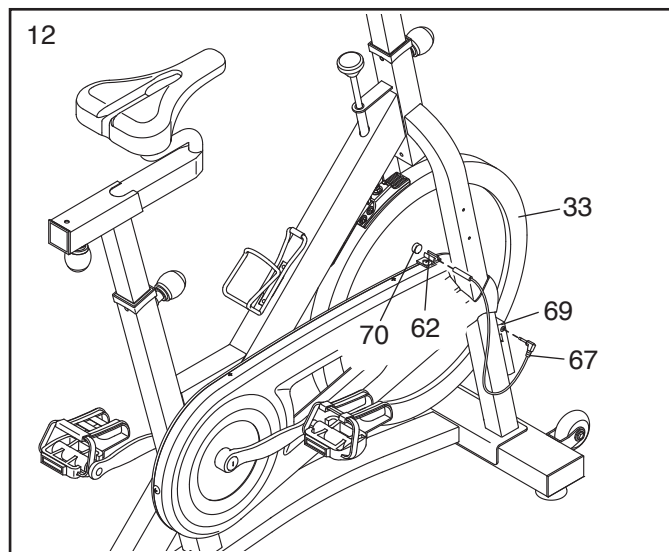


12. Podłącz przełącznik (67) do nadajnika (69).

Włóż drugi koniec przełącznika (67) do zacisku (62).

Obracaj kołem zamachowym (33) aż magnes (70) zrówna się z końcem przełącznika (67).

Przesuń przełącznik (67) tak, by luka między przełącznikiem a magnesem (70) wyniosła około 3 mm.



13. **Upewnij się przed użyciem roweru treningowego, że wszystkie części są dobrze dokręcone.** Uwaga: po zakończeniu montażu mogą pozostać dodatkowe części. Umieść matę pod rowerem treningowym, by chronić podłogę.

JAK KORZYSTAĆ Z ROWERU TRENINGOWEGO

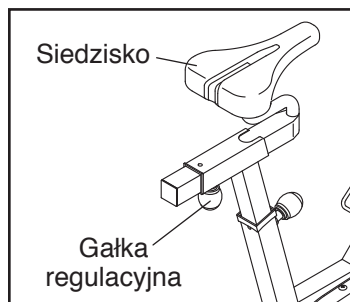
JAK REGULOWAĆ KĄT USTAWIENIA SIEDZISKA

Możesz regulować kąt ustawienia siedziska do najbardziej odpowiadającej ci pozycji. Możesz także przesunąć siedzisko w przód lub w tył, by wygodniej siedzieć lub zmieniać odległość od rękojeści.

Aby wyregulować siedzisko, p. rysunek w etapie montażu 7 na s. 7. Poluzuj nakrętki w klamrze siedziska o kilka obrotów, a następnie odchyl siedzisko w górę lub w dół albo przesunij je w przód lub w tył do pożądanej pozycji. Następnie ponownie dokręć nakrętki.

JAK REGULOWAĆ POZYCJĘ SIEDZISKA W POZIOMIE

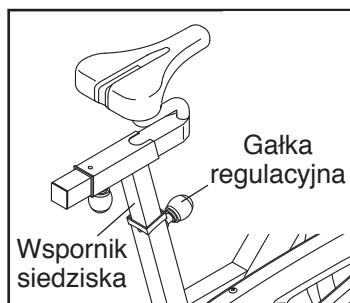
Aby wyregulować pozycję siedziska, najpierw poluzuj gałkę regulacyjną i pociągnij ją w dół. Następnie przesunij siedzisko w przód lub w tył, puść gałkę regulacyjną, by weszła w otwór regulacyjny w podstawie siedziska i mocno dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest osadzona w otworze regulacyjnym.**



JAK REGULOWAĆ WSPORNIK SIEDZISKA

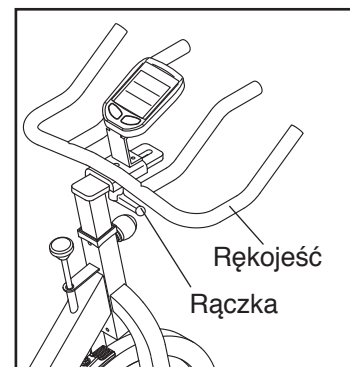
Dla zapewnienia skuteczności ćwiczeń, siedzisko powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały są w najniższej pozycji.

Aby wyregulować pozycję wspornika siedziska, najpierw poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od wspornika. Przesuwaj wspornik siedziska w górę lub w dół do pożądanej pozycji, puść gałkę regulacyjną, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku siedziska, a następnie mocno dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest osadzona w otworze regulacyjnym.**



JAK REGULOWAĆ POZYCJĘ RĘKOJEŚCI W POZIOMIE

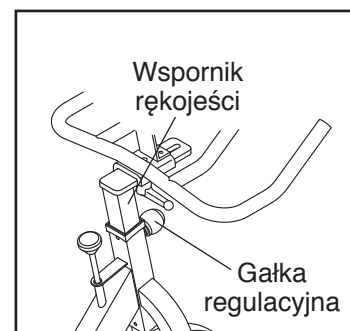
Aby wyregulować pozycję rękojeści w poziomie, poluzuj rączkę, przesunij rękojeść w przód lub w tył do pożądanej pozycji, a następnie ponownie dokręć mocno rączkę.



Uwaga: rączka działa jak mechanizm zapadkowy. Aby ją poluzować, obróć rączkę w kierunku przeciwnym ruchowi wskazówek zegara, wyciągnij, obróć ją w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, wciśnij, a następnie obróć rączkę ponownie w kierunku przeciwnym ruchowi wskazówek zegara. Przeprowadź odwrotny proces, by dokręcić rączkę.

JAK REGULOWAĆ WSPORNIK RĘKOJEŚCI

Aby wyregulować pozycję wspornika rękojeści, najpierw poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od wspornika. Przesuwaj wspornik rękojeści w górę lub w dół, puść gałkę regulacyjną, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku rękojeści, a następnie mocno dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest osadzona w otworze regulacyjnym.**

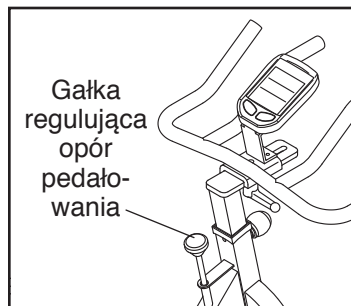


JAK REGULOWAĆ PASKI PEDAŁÓW

Aby zacieśnić paski pedałów (p. rysunek na s. 4), po prostu pociągnij za końce pasków. Aby poluzować paski pedałów, przyciśnij i przytrzymaj klapki sprzączek, wyreguluj paski, a następnie puść klapki.

JAK DOSTOSOWAĆ OPÓR PRZY PEDAŁOWANIU

Aby zwiększyć opór pedałów, obracaj gałkę regulującą opór pedałowania zgodnie z ruchem wskazówek zegara; aby zmniejszyć opór—obracaj gałkę regulującą opór pedałowania w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Aby zatrzymać koło zamachowe, wciśnij gałkę regulującą opór pedałowania w dół. Koło zamachowe powinno wtedy szybko się zatrzymać.

WAŻNE: gdy nie używasz roweru treningowego, całkowicie dokręć gałkę regulującą opór pedałowania.

JAK WYPOZIOMOWAĆ ROWER TRENINGOWY

Jeśli rower treningowy nieco kołysze się na podłodze podczas używania, obracaj jedną lub oboma nóżkami poziomującymi (p. rys. na s. 4), aż kołysanie ustanie.

JAK KONSERWOWAĆ ROWER TRENINGOWY

Regularnie badaj i dokręcaj wszystkie części roweru treningowego. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.

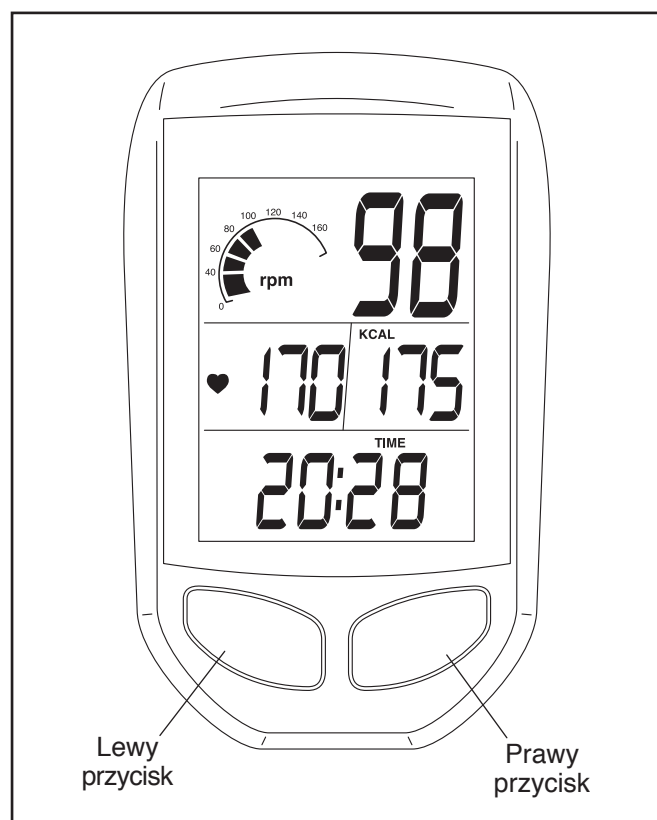
Do czyszczenia roweru treningowego używaj wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. **WAŻNE:** aby nie zniszczyć konsoli, należy utrzymywać płyny z dala od konsoli, a samej konsoli nie wystawiać na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

JAK WYREGULOWAĆ PRZEKAŹNIK

Jeśli konsola nie wyświetla prawidłowych informacji, należy wyregulować przekaźnik. Aby wyregulować przekaźnik, p. rys. w etapie montażu 12 na s. 9.

Obracaj kołem zamachowym, aż magnes zrówna się z przekaźnikiem. Przesuń przekaźnik nieco do lub od magnesu. Następnie przez chwilę obracaj kołem zamachowym. Powtarzaj te czynności do momentu, aż konsola zacznie wyświetlać prawidłowe informacje.

SCHEMAT KONSOLI



FUNKCJE KONSOLI

Konsola oferuje szereg funkcji stworzonych, by zapewnić Ci natychmiastowe informacje o przebiegu ćwiczeń i uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi.

Konsola posiada alarm tętna, który pozwala Ci utrzymać rytm pracy serca w ustalonym docelowym zakresie podczas ćwiczenia. Uwaga: aby korzystać z tej funkcji, musisz założyć opcjonalny czujnik tętna (p. s. 16).

Konsola pozwala Ci także na personalizację ustawień, wybór systemu pomiaru oraz wprowadzenie informacji o użytkowniku przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Aby spersonalizować ustawienia konsoli, p. instrukcje po prawej. **Aby ustawić zegar**, p. s. 14. **Aby korzystać z konsoli**, p. s. 14. **Aby korzystać z alarmu tętna**, p. s. 16.

Przed użyciem konsoli upewnij się, że zainstalowano baterie w konsoli i nadajniku (p. etap montażu 9 na s. 8 i etap montażu 11 na s. 9). Jeśli na wyświetlaczu znajduje się plastikowa folia ochronna, zdejmij ją.

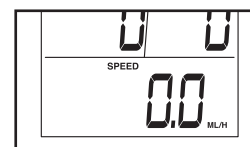
JAK SPERSONALIZOWAĆ USTAWIENIA KONSOLI

1. Włącz konsolę.

Naciśnij dowolny przycisk, by włączyć konsolę.

2. Wejdź do trybu ustawień.

Najpierw naciśnij kilkakrotnie lewy przycisk, aż na dolnym wyświetlaczu pojawi się wyraz **SPEED** (prędkość).



Następnie naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk przez kilka sekund, aby wejść do trybu ustawień.

Uwaga: konsola automatycznie zakończy tryb ustawień, jeśli minie kilka sekund i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

3. Ustaw docelowy czas, jeśli masz ochotę.

Gdy wchodzisz do trybu ustawień, pole minut na dolnym wyświetlaczu zacznie migać.



Aby ustawić docelowy czas [TIME] dla programu ćwiczeń, naciśnij prawy przycisk kilkakrotnie, aby wybrać odpowiednią liczbę minut. Aby szybko wybrać docelowy czas, wciśnij prawy przycisk i przytrzymaj go.



Uwaga: możesz ustawić docelowy czas od 1 do 99 minut.

Uwaga: jeśli ustawisz docelowy czas, dolny wyświetlacz będzie odliczać czas pozostały do końca programu ćwiczeń zamiast upływu czasu (p. etap 3 JAK KORZYSTAĆ Z KONSOLI na s. 14).

Naciśnij lewy przycisk, aby przejść do następnego ustawienia.

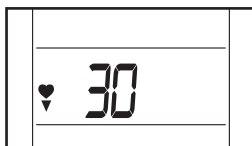
4. Ustal docelową strefę rytmu pracy serca, jeśli masz ochotę.

Maksymalny rytm pracy serca będzie migać na środkowym lewym wyświetlaczu.



Aby ustawić maksymalny rytm pracy serca, naciskaj kilkakrotnie prawy przycisk, aby wybrać odpowiedni rytm pracy serca. Aby szybko wybrać rytm pracy serca, wciśnij prawy przycisk i przytrzymaj go.

Następnie wciśnij lewy przycisk. Minimalny rytm pracy serca będzie migać na środkowym lewym wyświetlaczu.



Aby ustawić minimalny rytm pracy serca, naciskaj kilkakrotnie prawy przycisk, aby wybrać odpowiedni rytm pracy serca. Aby szybko wybrać rytm pracy serca, wciśnij prawy przycisk i przytrzymaj go.

Uwaga: musisz określić docelową strefę rytmu pracy serca, by korzystać z alarmu tętna (p. JAK KORZYSTAĆ Z ALARMU TĘTNA na s. 16).

Aby ustalić swoją docelową strefę rytmu pracy serca, zob. INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ na s. 17.

Naciśnij lewy przycisk, aby przejść do następnego ustawienia.

5. Jeśli masz ochotę, wprowadź dane o swojej płci.

Symbol płci będzie migać na dolnym wyświetlaczu.



Naciskaj kilkakrotnie prawy przycisk, aby wybrać symbol swojej płci.

Naciśnij lewy przycisk, aby przejść do następnego ustawienia.

6. Jeśli masz ochotę, wybierz jednostkę pomiaru.

Konsola może wyświetlać prędkość, odległość i wagę w jednostkach metrycznych lub anglosaskich.

Litery *Lb* (system anglosaski) lub *Kg* (system metryczny) będzie migać na dolnym wyświetlaczu, by pokazać, którą jednostkę pomiaru wybrano.

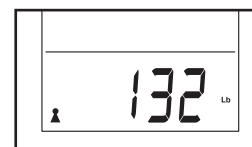


Naciskaj prawy przycisk kilkakrotnie, by wybrać odpowiednią jednostkę pomiaru.

Naciśnij lewy przycisk, aby przejść do następnego ustawienia.

7. Jeśli masz ochotę, wprowadź dane o swojej wadze.

Ustawienie wagi będzie migać na dolnym wyświetlaczu.



Naciskaj prawy przycisk kilkakrotnie, by wybrać swoją wagę. Aby szybko wybrać wagę, wciśnij prawy przycisk i przytrzymaj go.



Uwaga: możesz wybrać ustawienie wagi od 20 do 180 kilogramów. **Z roweru treningowego nie powinny korzystać osoby ważące ponad 136 kilogramów.**

8. Wyjdź z trybu ustawień w dowolnym momencie.

Konsola automatycznie zakończy tryb ustawień, jeśli minie kilka sekund i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

Uwaga: aby przejść ponownie przez ustawienia opisane w etapach od 3 do 7, naciskaj kilkakrotnie lewy przycisk.

JAK USTAWIĆ ZEGAR

1. Włącz konsolę.

Naciśnij dowolny przycisk, by włączyć konsolę.

2. Wejdź do trybu zegara.

Najpierw naciśnij kilkakrotnie lewy przycisk, aż na dolnym wyświetlaczu pojawi się symbol zegara.

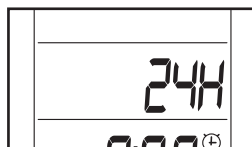


Następnie naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk przez kilka sekund, aby wejść do trybu zegara.

Uwaga: konsola automatycznie zakończy tryb zegara, jeśli minie kilka sekund i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

3. Zmień zapis czasu, jeśli masz ochotę.

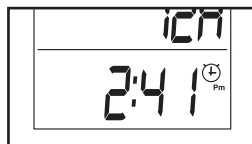
Zapis czasu będzie migać na prawym środkowym wyświetlaczu.



Naciśnij prawy przycisk kilkakrotnie, by wybrać odpowiednią jednostkę pomiaru. Wybierz 12H dla zegara z 12-godzinnym podziałem czasu. Wybierz 24H dla zegara z 24-godzinnym podziałem czasu.

4. Ustaw czas.

Naciśnij lewy przycisk, by wybrać ustawienie godziny. Ustawienie godziny będzie migać na dolnym wyświetlaczu.



Naciśnij prawy przycisk kilkakrotnie, by wybrać odpowiednie ustawienie godziny. **Upewnij się, że wybierasz odpowiednie ustawienie am (rano) lub pm (po południu) wybierając ustawienie godziny.**

Naciśnij lewy przycisk, by wybrać ustawienie minuty. Ustawienie minuty będzie migać na dolnym wyświetlaczu.

Naciśnij prawy przycisk kilkakrotnie, by wybrać odpowiednie ustawienie minuty.

5. Wyjdź z trybu zegara w dowolnym momencie.

Konsola automatycznie zakończy tryb zegara, jeśli minie kilka sekund i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

JAK KORZYSTAĆ Z KONSOLI

1. Włącz konsolę.

Naciśnij dowolny przycisk, by włączyć konsolę.

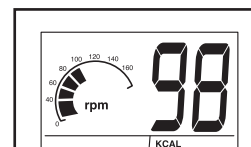
2. Jeśli masz ochotę, załóż opcjonalny czujnik tętna.

Aby wyświetlić Twój rytm pracy serca (p. etap 3) lub skorzystać z alarmu tętna (p. JAK KORZYSTAĆ Z ALARMU TĘTNA na s. 16) musisz założyć opcjonalny czujnik tętna (p. s. 16).

3. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Wyświetlacz u góry z lewej—

podczas pedałowania licznik obrotów na minutę wskazuje przybliżoną prędkość [SPEED] pedałowania w obrotach na minutę [RPM] w zakresie od 0 do 200. Podczas zmiany pedałowania będą pokazywać się paski w seriach.

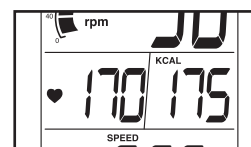


Wyświetlacz u góry po prawej—ten wyświetlacz pokazuje Twoją prędkość pedałowania w obrotach na minutę (rpm) w zakresie od 0 do 240.

Uwaga: gdy przestaniesz pedałować, ten wyświetlacz pokazuje średnią prędkość pedałowania [AVG RPM] programu ćwiczeń.

Wyświetlacz środkowy po lewej—

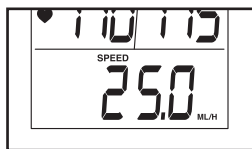
ten wyświetlacz pokazuje Twoje tętno (symbol serca) w uderzeniach na minutę w zakresie od 0 do 240 jeśli masz założony opcjonalny czujnik tętna (p. s. 16).



Wyświetlacz środkowy po prawej—ten wyświetlacz pokazuje liczbę kalorii [KCAL] które spaliłeś.

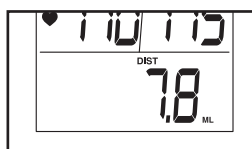
Dolny wyświetlacz—ten wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o przebiegu ćwiczeń:

Prędkość [SPEED]—ten wyświetlacz pokazuje Twoją prędkość pedałowania w milach na godzinę [ML/H] lub kilometrach na godzinę [KM/H].



Uwaga: gdy przestaniesz pedałować, ten wyświetlacz pokazuje średnią prędkość pedałowania [AVG SPEED] programu ćwiczeń.

Odległość [DIST]—ten wyświetlacz pokazuje odległość, którą przepedałowałeś w milach [MIL] lub kilometrach [KM].



Czas [TIME]—ten wyświetlacz pokazuje upływ czasu w zakresie od 0 do 99 minut.



Uwaga: jeśli ustawisz docelowy czas (p. etap 4), ten wyświetlacz pokaże czas pozostały do końca programu ćwiczeń zamiast upływu czasu.

Zegar (symbol zegara)—ten wyświetlacz pokazuje godzinę w systemie 12- lub 24-godzinnym.



Naciskaj kilkakrotnie lewy przycisk, aż dolny wyświetlacz pokaże informacje o programie ćwiczeń, które chcesz zobaczyć.

Aby zresetować wyświetlacze, naciskaj kilkakrotnie lewy przycisk, aż na dolnym wyświetlaczu pojawi się wyraz *TIME*. Następnie naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk, aż na wyświetlaczach pojawią się zera.

Aby włączyć podświetlenie konsoli na kilka sekund, naciśnij prawy przycisk raz w dowolnym momencie.

Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Litery *ML/H* lub *KM/H* pojawią się na wyświetlaczu, by pokazać, którą jednostkę pomiaru wybrano. Aby zmienić jednostkę pomiaru, p. etap 6 na s. 13.

4. Ustaw docelowy czas, jeśli masz ochotę.

Aby ustawić docelowy czas, p. etap 3 na s. 12.

Aby zresetować docelowy czas, naciskaj kilkakrotnie lewy przycisk, aż na dolnym wyświetlaczu pojawi się wyraz *TIME*. Następnie naciśnij i przytrzymaj prawy przycisk, aż na dolnym wyświetlaczu pojawią się zera.

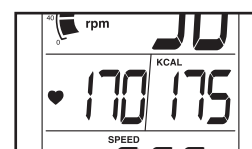
Uwaga: jeśli ustawisz docelowy czas, dolny wyświetlacz będzie odliczać czas pozostały do końca programu ćwiczeń zamiast upływu czasu.

Gdy osiągniesz swój cel, na kilka sekund rozlegnie się dźwięk. Następnie konsola zacznie odmierzać upływ czasu.

5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Aby korzystać z tej funkcji, musisz założyć opcjonalny monitor tętna (p. s. 16).

Gdy wykryte zostanie Twoje tętno, zacznie migać symbol serca, i Twoje tętno zostanie pokazane na środkowym lewym wyświetlaczu.



6. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Konsola posiada funkcję automatycznego wyłączania. Jeśli pedały są nieruchome i nikt nie naciska przycisków przez kilka sekund, rower treningowy automatycznie się wyłączy, by oszczędzać baterie.

JAK KORZYSTAĆ Z ALARMU TĘTNA

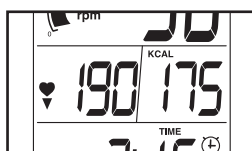
Alarm tętna zwróci Twoją uwagę, jeśli Twoje tętno jest poniżej lub powyżej określonej docelowej strefy rytmu pracy serca.

WAŻNE: musisz założyć opcjonalny czujnik tętna, by korzystać z alarmu tętna (p. OPCJONALNY CZUJNIK TĘTNA po prawej).

Aby korzystać z alarmu tętna, p. etap 4 na s. 13 i określ docelową strefę rytmu pracy serca

Podczas gdy pedałujesz, konsola będzie regularnie porównywać Twoje tętno do docelowej strefy rytmu pracy serca i powiadomi, jeśli Twoje tętno znajduje się poza tą strefą.

Gdy na środkowym lewym wyświetlaczu zacznie migać strzałka skierowana w dół, zwiększ prędkość pedałowania.

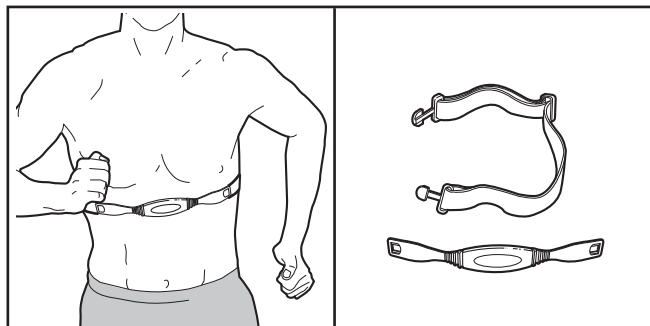


Gdy na środkowym lewym wyświetlaczu zacznie migać strzałka skierowana w górę, zmniejsz prędkość pedałowania.

WAŻNE: alarm tętna ma na celu jedynie motywację. Upewnij się, że pedałujesz w tempie, które Ci odpowiada.

OPCJONALNY CZUJNIK TĘTNA

Opcjonalny czujnik tętna oferuje obsługę bez użycia rąk pozwalając na nieustanne śledzenie Twojego rytmu pracy serca podczas ćwiczeń. **Aby nabyć opcjonalny czujnik tętna, p. informacje na czołowej okładce tego podręcznika.**



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową.” Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

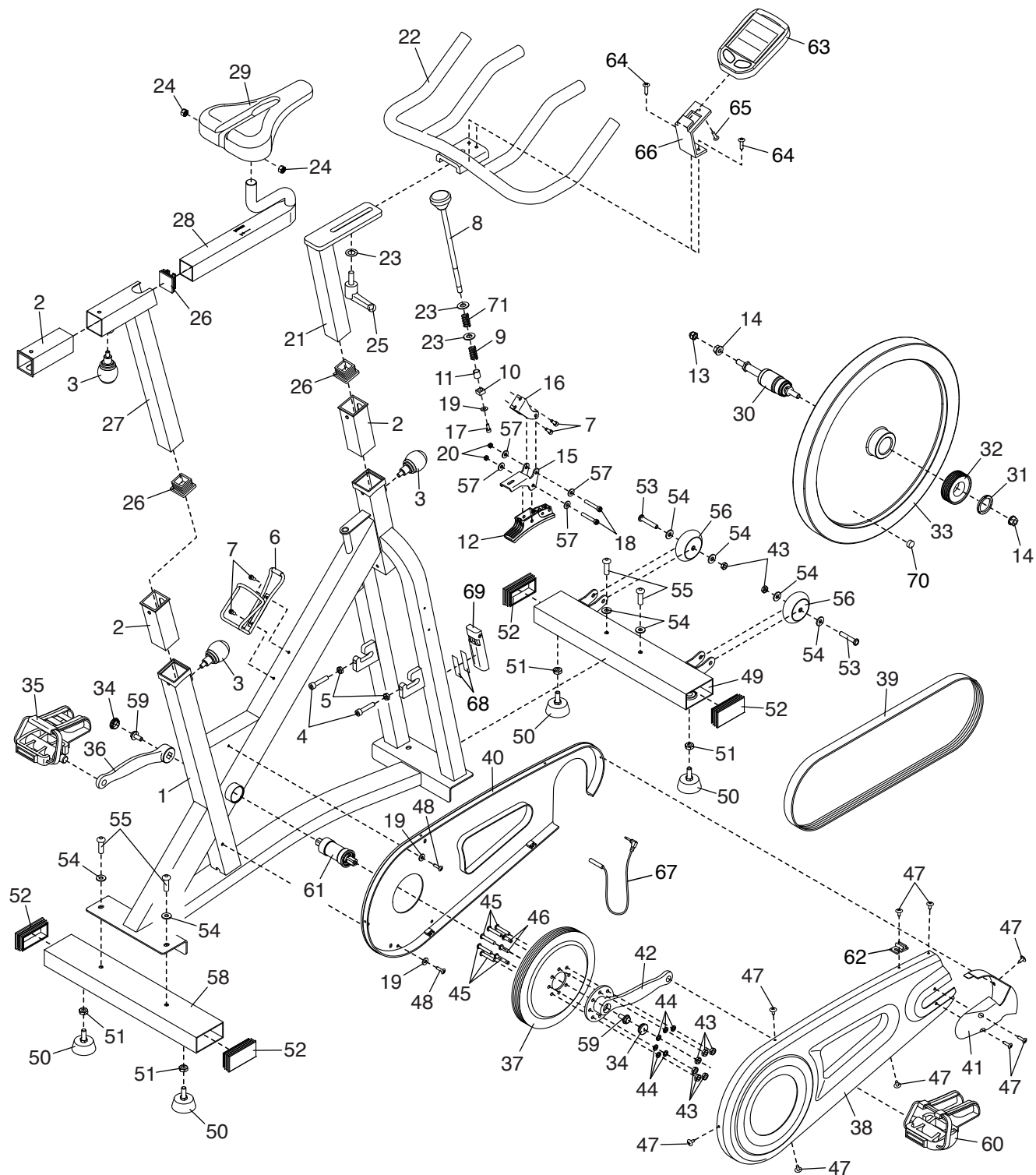
Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NTEVEX75911.0 R0312A

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	1	Rama	36	1	Lewe ramię wahacza
2	3	Tuleja	37	1	Duże koło pasowe
3	3	Gałka regulacyjna	38	1	Zewnętrzna osłona
4	2	Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 40mm	39	1	Pasek napędowy
5	2	Nakrętka M8	40	1	Wewnętrzna osłona
6	1	Uchwyt na butelkę z wodą	41	1	Przednia osłona
7	4	Wkręt z łbem sześciokątnym M5 x 12mm	42	1	Prawe ramię wahacza
8	1	Gałka regulująca opór pedałowania	43	8	Nakrętka zabezpieczająca M8
9	1	Krótką sprężyna	44	6	Podkładka sprężysta
10	1	Nakrętka kwadratowa 3/8"	45	6	Śruba sześciokątna M8 x 20mm
11	1	Rozpórka	46	2	Śruba sześciokątna M8 x 10mm
12	1	Nakładka hamulca	47	9	Wkręt samogwintujący M4 x 12mm
13	1	Czarna nakrętka kołpakowa	48	2	Wkręt M5 x 12mm
14	2	Nakrętka wieńcowa	49	1	Przednia podpora stabilizująca
15	1	Uchwyt dźwigni	50	4	Stopka poziomująca
16	1	Uchwyt hamulca	51	4	Nakrętka sześciokątna 3/8"
17	1	Wkręt z łbem sześciokątnym M5 x 15mm	52	4	Zaślepka podpory stabilizującej
18	2	Śruba z łbem półkolistym M6 x 45mm	53	2	Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 45mm
19	3	Podkładka M5	54	8	Podkładka M8
20	2	Nakrętka zabezpieczająca M6	55	4	Wkręt M8 x 16mm
21	1	Wspornik rękojeści	56	2	Kółko
22	1	Rękojeść	57	4	Podkładka M6
23	3	Podkładka M10	58	1	Tylna podpora stabilizująca
24	2	Nakrętka sześciokątny M8	59	2	Wkręt wahacza
25	1	Rączka	60	1	Prawy pedał/Pasek
26	3	Zaślepka podstawy siedziska	61	1	Piasta wahacza
27	1	Wspornik siedziska	62	1	Zacisk
28	1	Podstawa siedziska	63	1	Konsola
29	1	Siedzisko	64	2	Wkręt wspornika
30	1	Moduł piasty	65	1	Wkręt konsoli
31	1	Pierścień	66	1	Wspornik konsoli
32	1	Małe koło pasowe	67	1	Przełącznik
33	1	Koło zamachowe	68	1	Łącznik z rzepami
34	2	Zaślepka wahacza	69	1	Nadajnik
35	1	Lewy pedał/Pasek	70	1	Magnes
			71	1	Długa sprężyna
			*	—	Narzędzie do montażu
			*	—	Instrukcja Obsługi

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

