



PRODUCENT:

HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)

STYLE FITNESS GMBH

Europaallee 51

D50226 Frechen

www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024

SERWIS: serwis@delsport.pl

UWAGA!

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

UWAGA!

By zmniejszyć ryzyko poparzenia, ogniem, porażenia prądem lub innych obrażeń:

- Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Podczas treningu utrzymuj zrównoważone tempo. Nie pedaľuj ponad 80 rpm.
- Do ćwiczenia zakładaj ubrania sportowe oraz takie, które nie mogą zaczepić się o urządzenie.
- Przed ćwiczeniem upewnij się czy wszystkie elementy są prawidłowo poskręcane.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis Horizon Fitness.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli nie działa prawidłowo. Zgłoś się do autoryzowanego przedstawiciela Horizon Fitness.
- Dzieciom nie wolno korzystać z urządzenia.
- Uważaj na zwierzęta, nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Pij dużo podczas treningu.
- Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 130kg.
- Czyszczenie: urządzenie powinno być przecierane wilgotną szmatką. Nie stosuj rozpuszczalników!
- Z urządzenia należy korzystać jedynie wewnątrz budynku.

UWAGA!

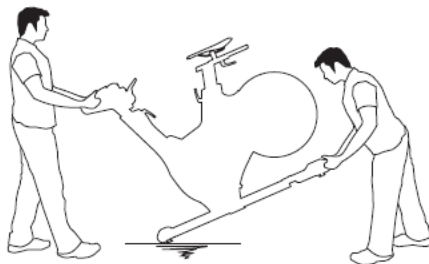
Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

Przy składaniu i użytkowaniu urządzenia kieruj się wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi.

Zanim zaczniesz korzystanie z urządzenia upewnij się czy wszystkie elementy zostały prawidłowo dokręcone.

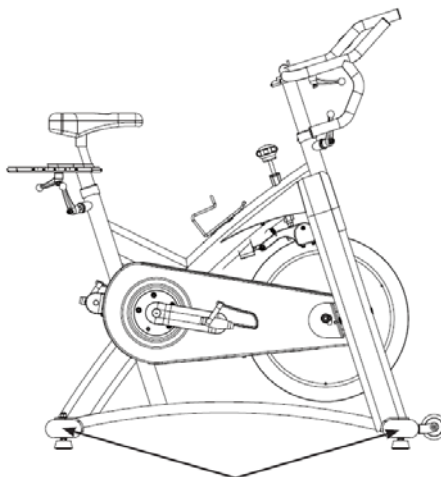
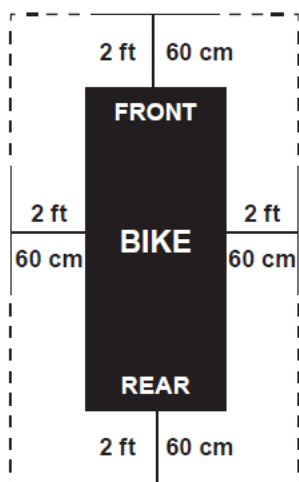
PRZESTAWIANIE

Urządzenie zostało wyposażone w kółka transportowe wbudowane w podstawę. By przesunąć urządzenie złapać za poręcze, przechylić urządzenie (przytrzymując od spodu stopą), tak jak zostało to pokazane na rysunku i przestawić rower. UWAGA! Urządzenie jest ciężkie! Poproś o pomoc.

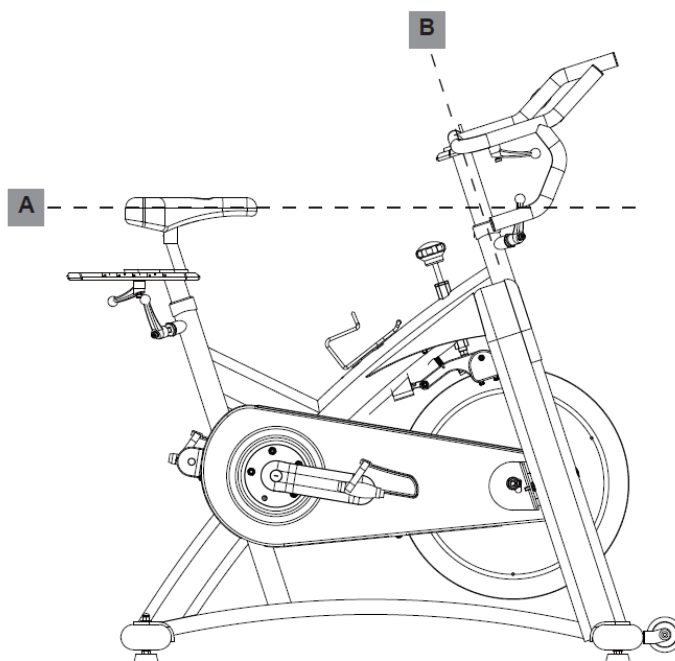


USTAWIENIE

Urządzenie powinno być ustawione w pomieszczeniu o niskiej wilgotności i niewielkich wahań temperatury, na równej nawierzchni, w pewnej odległości od ścian oraz od mebli. Nóżkami samopoziomującym wypoziomuj rower.



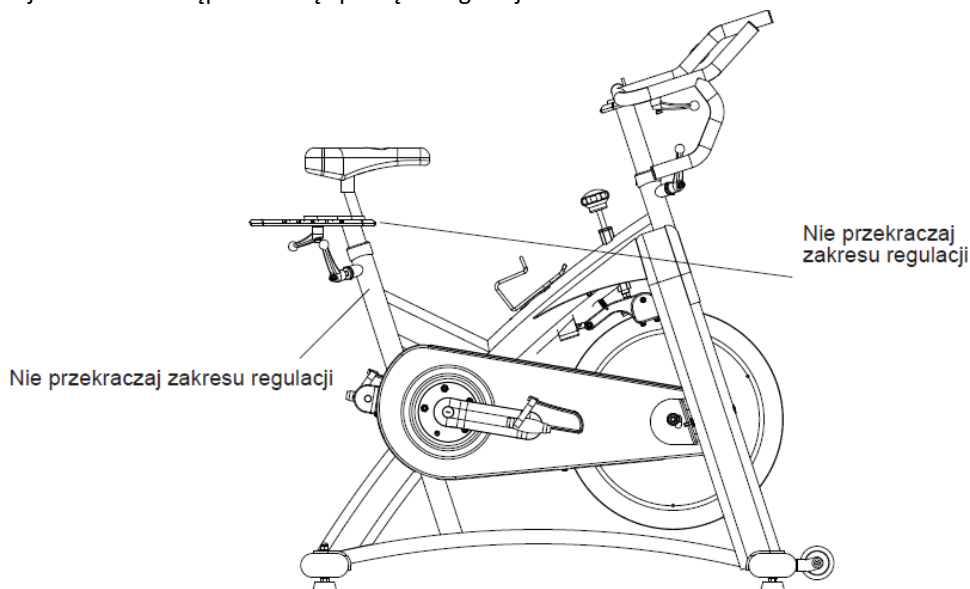
REGULACJA



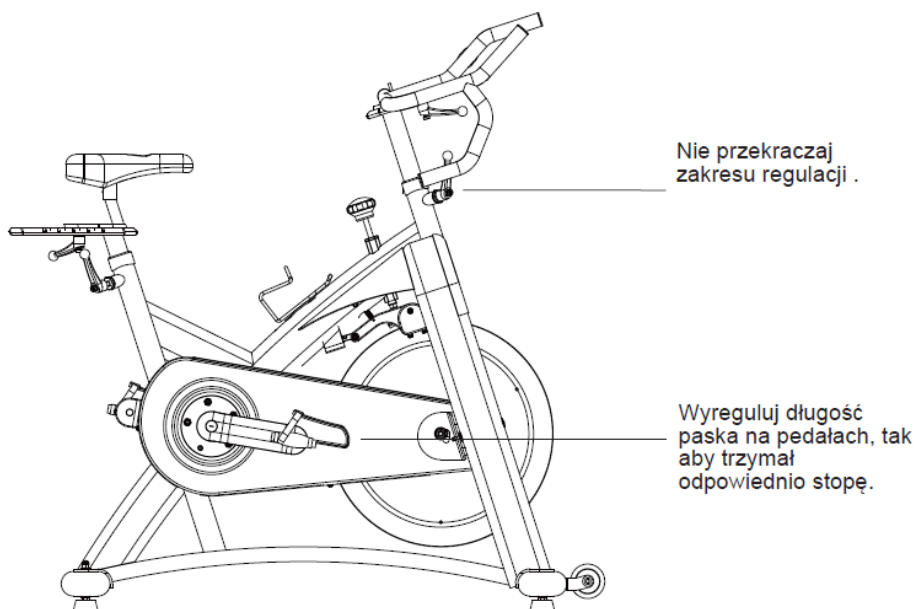
REGULACJA SIODEŁKA: Prawidłowa pozycja podczas treningu zapewni Ci komfort ćwiczenia oraz uchroni Cię przed kontuzją. Ustaw siodełko, tak abyś miał lekko zgięte kolana gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji. Następnie dokręć pokrętło regulacji. Uwaga! W trakcie regulacji wysokości siodełka nie siedź na nim.

Aby ustawić siodełko na właściwej wysokości przekręć pokrętło znajdujące się na kolumnie siodełka. Ustaw siodełko na właściwej wysokości i dokręć pokrętło. Aby ustawić siodełko we właściwej odległości od kierownicy przekręć pokrętło znajdujące się na poziomej podporze siodełka. Ustaw siodełko na właściwej pozycji i dokręć pokrętło.

REGULACJA KIEROWNICY: Aby ustawić kierownicę we właściwej pozycji przekręć pokrętła. Ustaw kierownicę w wygodnej pozycji nieco powyżej siodełka. Następnie dokręć pokrętła regulacji.

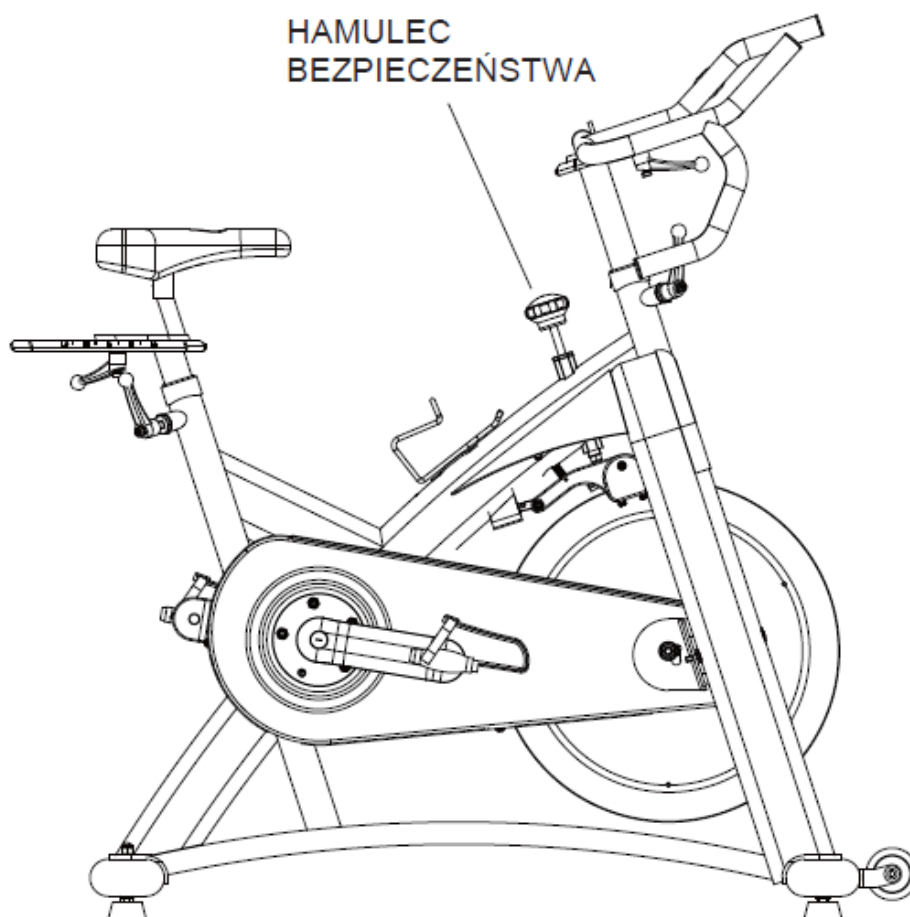


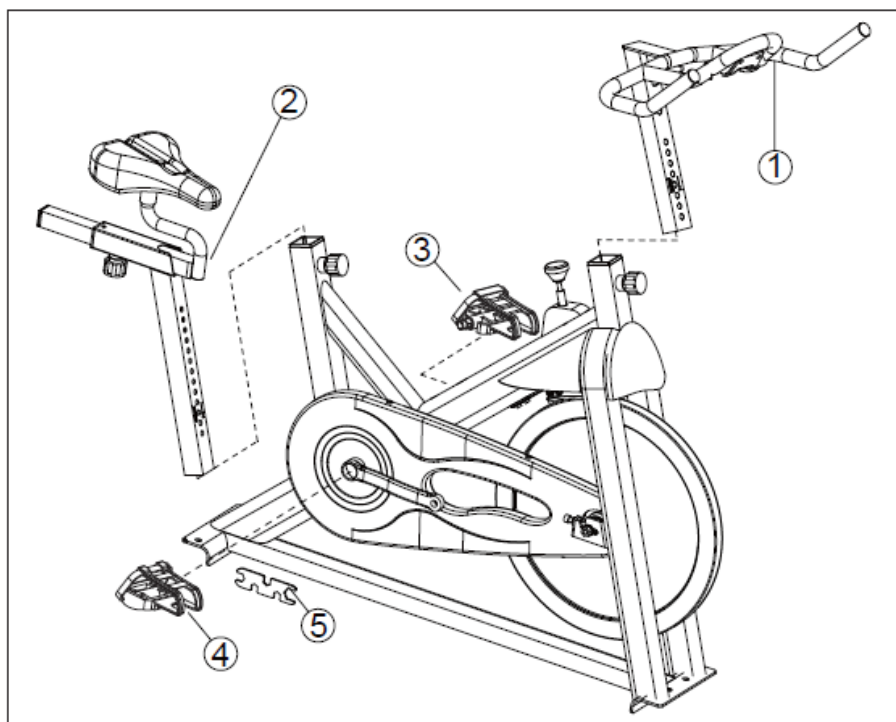
REGULACJA PASKÓW NA PEDAŁACH: Wsuń stopę w nosek. Zaciśnij pasek.



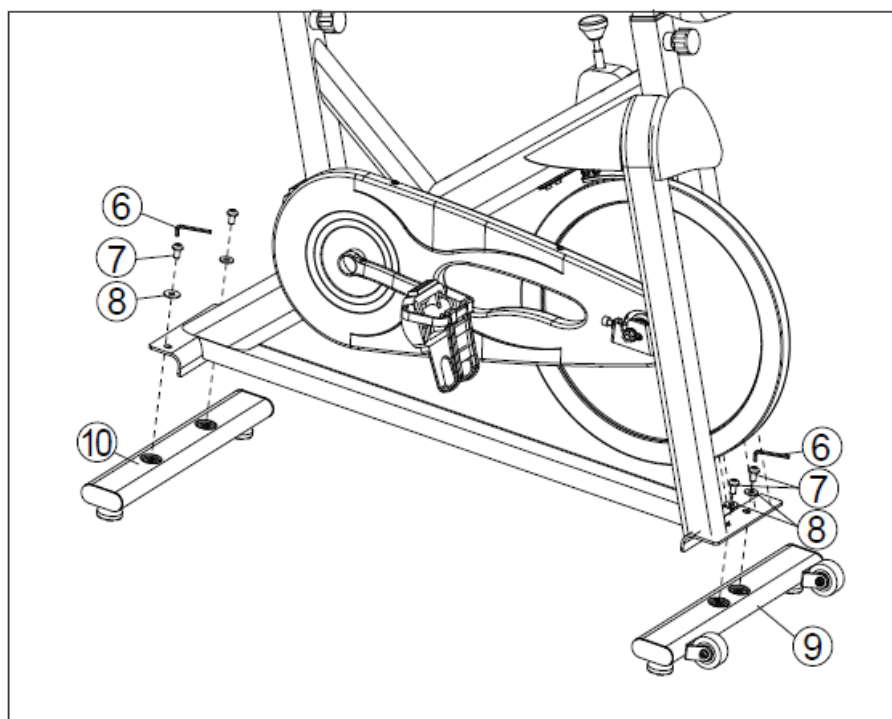
UWAGA! Nie schodź z roweru ani nie zdejmuj stóp z pedałów dopóki koło zamachowe nie zatrzyma się całkowicie. Nawet po zaprzestaniu pedałowania koło zamachowe i pedały będą się dalej kręcić.

- Aby zatrzymać się naciśnij Hamulec bezpieczeństwa znajdującą się na ramie roweru. Koło zamachowe powinno szybko wyhamować.
- Upewnij się, że buty są wpięte w pedały.
- Po zakończeniu ćwiczenia upewnij się, że pokrętko regulacji oporu znajduje się w najwyższej pozycji, tak by koło zamachowe nie poruszało się.

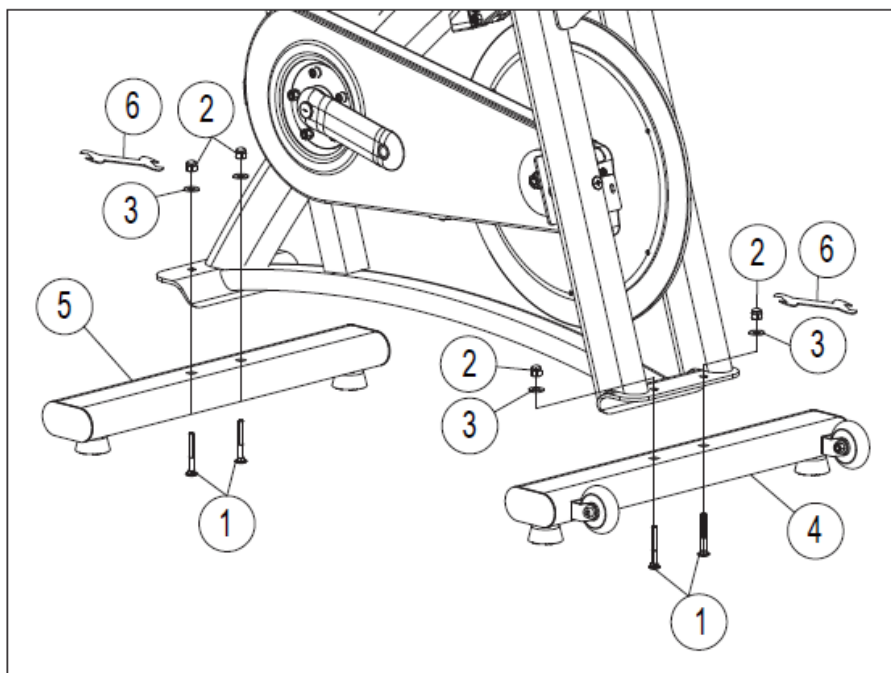




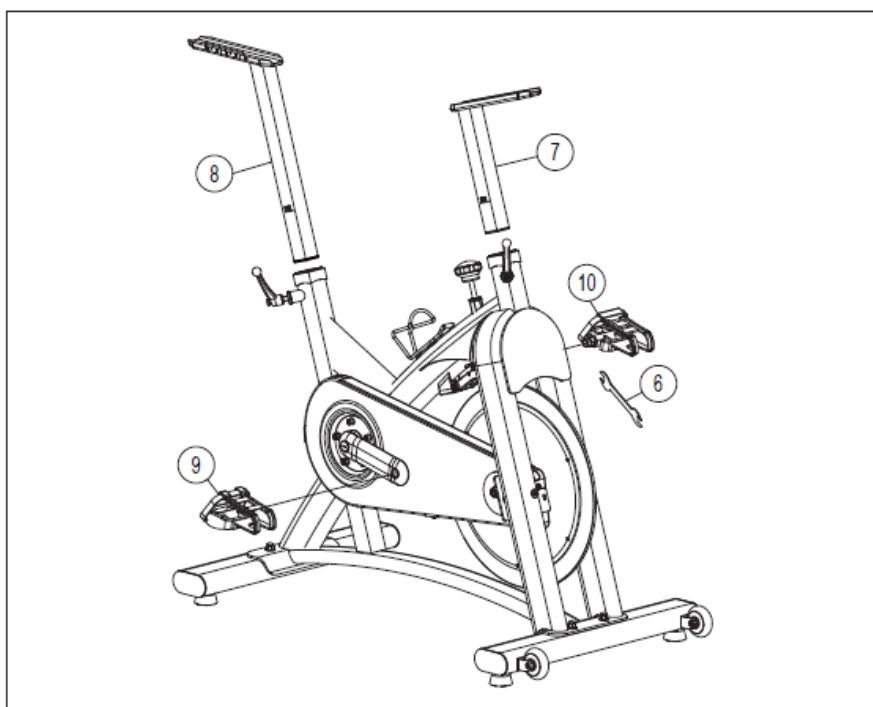
- A. Wsuń sztycę kierownicy (1) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dokręć pokrętko.
- B. Wsuń sztycę siodełka (2) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dokręć pokrętko.
- C. Lewy pedał (3) oznaczony literą L przykręć do lewej korby używając do tego klucza (5). **Zwróć uwagę, że lewy pedał jest nagwintowany odwrotnie i oznacza to, że musi być wkręcany odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. UWAGA!** Dokręć mocno pedał.
- D. Prawy pedał (43) oznaczony literą R przykręć do prawej korby używając do tego klucza (5). **Prawy pedał jest musi być wkręcany zgodnie z ruchem wskazówek zegara. UWAGA!** Dokręć mocno pedał.



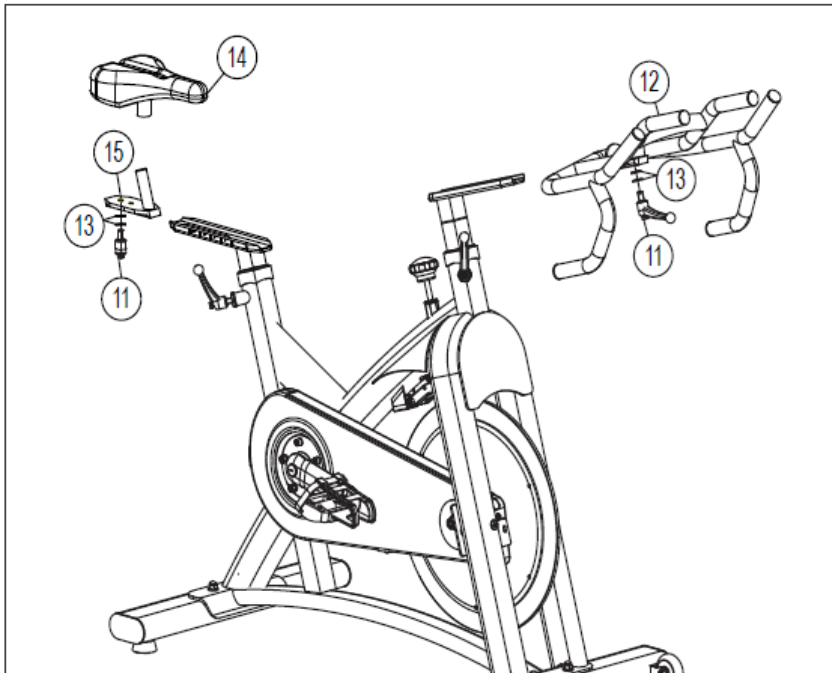
- A. Przednią podstawę (9) przymocuj do korpusu urządzenia używając do tego 2 x śrub ampulowych (7) oraz 2 x podkładek (8). Użyj klucza ampulowego (6).
- B. Tylną podstawę (10) przymocuj do korpusu urządzenia używając do tego 2 x śrub ampulowych (7) oraz 2 x podkładek (8). Użyj klucza ampulowego (6).



- A. Przednią podstawę (4) oraz tylną podstawę (5) przymocuj do korpusu urządzenia używając do tego 4 x śrub (1) oraz 4 x podkładek (3) oraz 4 nakrętek (2). Użyj klucza (6).



- A. Lewy pedał (10) oznaczony literą L przykręć do lewej korby używając do tego klucza (6). **Zwróć uwagę, że lewy pedał jest nagwintowany odwrotnie i oznacza to, że musi być wkręcany odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. UWAGA!** Dokręć mocno pedał.
- B. Prawy pedał (9) oznaczony literą R przykręć do prawej korby używając do tego klucza (6). **Prawy pedał musi być wkręcany zgodnie z ruchem wskazówek zegara. UWAGA!** Dokręć mocno pedał.
- C. Wsuń sztycę kierownicy (7) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dokręć pokrętło.
- D. Wsuń sztycę siodełka (2) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia. Dokręć pokrętło.



- A. Kierownicę (12) wsuń na sztycę kierownicy. Dokręć pokrętło regulacji (11) z 2 x podkładkami (13).
- B. Wsuń i dokręć siodełko (14) w prowadnicę (15).
- C. Przymocuj prowadnicę siodełka (15) do sztycy (8) używając do tego 2 podkładek (13) oraz pokrętła regulacji (11).

ROZGRZEWKĄ

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie 5-10 minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających.

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.



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.

KONSERWACJA

Regularnie po każdym treningu wycieraj urządzenie z kurzu i potu.

Urządzenie należy przecierać wyłącznie płynami rozcieńczonymi w wodzie. Nie należy stosować rozpuszczalników.

Regularnie sprawdzaj:

- stan połączeń śrubowych
- stan hamulca bezpieczeństwa
- napięcie łańcucha (regularnie go naciągaj i smaruj)
- mocowanie korby i pedałów

Jeśli regulacja siodełka lub kierownicy ciężko chodzi to należy delikatnie nasmarować sztycę siodełka/kierownicy.

