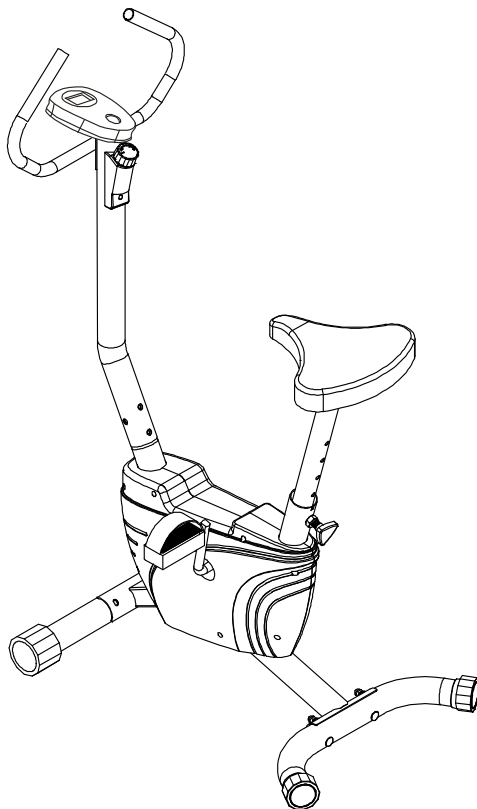


modern
HOME



INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA



ROWEREK DO ĆWICZEŃ EXERCISE BIKE

Informacje wstępne

PRZECZYTAJ UWAGAŃNIE ZANIM PRZYSTĄPISZ DO MONTAŻU!

1. Uważnie przeczytaj instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia.
2. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, przyjmujesz leki lub masz kłopoty ze zdrowiem i kondycją, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Podczas treningu zwracaj uwagę na stan zdrowia i samopoczucie. Zbyt intensywny trening może być szkodliwy, jeśli poczujesz ból głowy, pojawią się nudności lub bóle w klatce piersiowej, natychmiast przerwij trening.
4. Sprzęt przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych, dla bezpieczeństwa przechowuj go z dala od dzieci i zwierząt.
5. Używaj sprzętu wyłącznie na twardym i płaskim podłożu, zastosuj matę ochronną. Dla bezpieczeństwa zachowaj 0.5m strefę wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
6. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie elementy są odpowiednio skręcone a ich stan nie zagraża bezpieczeństwu.
7. Z uwagi na możliwość zużycia się elementów, upewnij się przy ich wymianie, że wszystkie elementy zostały odpowiednio zamontowane.
8. Postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli podczas treningu zauważysz uszkodzenia sprzętu, natychmiast przerwij trening.
9. Podczas korzystania z urządzenia ubierz odpowiednią odzież.
10. Maksymalne obciążenie urządzenia wynosi 150 kg.
11. Urządzenie nie ma zastosowania medycznego.
12. Podczas przenoszenia lub podnoszenia urządzenia uważaj prawidłowej pozycji i uważaj na kontuzję kręgosłupa.

Numer części	Opis	Ilość
1	Główna rama	1
2	Przednia nóżka	1
3	Tylna nóżka	1
4	Śruba z gładkim łbem	4
5	Podkładka	8
6	Nakrętki	4
7	Pedał lewy	1
8	Pokrętło regulacyjne	1
9	Szytca siodełka	1
10	Nakrętka (M8)	3
11	Podkładka	3
12	Siodełko	1
13	Pedał prawy	1
14	Mała śruba imbusowa	4
15	Przedni słupek kierownicy	1
16	Uchwyt komputera	1
17	Komputer	1
18	Mała śruba imbusowa	2
19	Kierownica	1

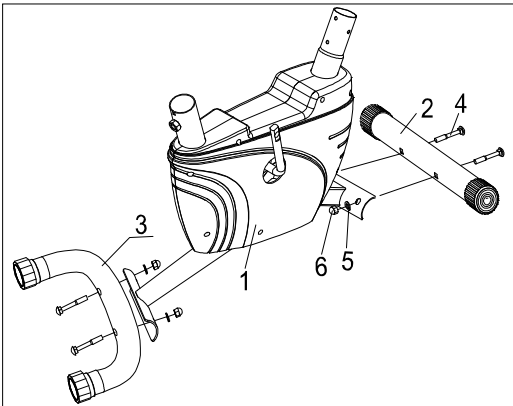
MONTAŻ

1. Przygotowanie:

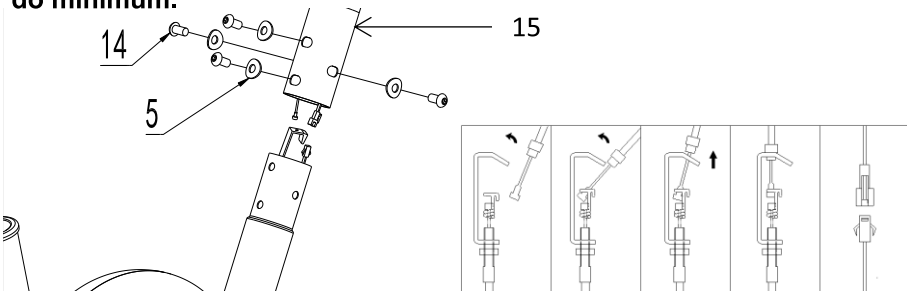
- A. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie.
- B. Do montażu użyj dołączonych narzędzi.
- C. Przed montażem sprawdź, czy otrzymałeś wszystkie potrzebne części do montażu rowerka.

2. INSTRUKCJA MONTAŻU

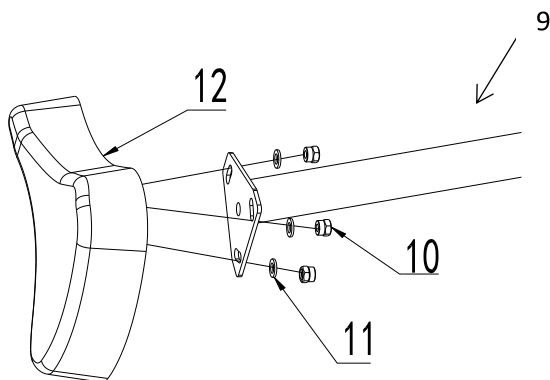
Krok 1. Przymocuj tylną nóżkę (3) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch zestawów nakrętek (6), podkładek (5) Śruby z gładkim łbem (4). Przymocuj przednią nóżkę (2) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch zestawów nakrętek (6), podkładek (5) Śruby z gładkim łbem (4)



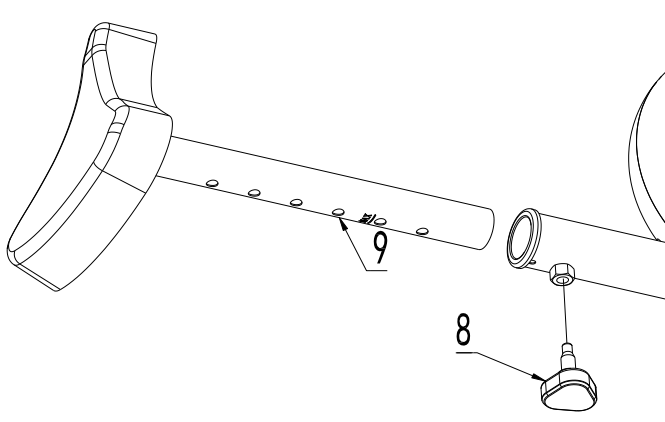
Krok 2. Weź przedni słupek kierownicy (15) i podłącz górny i dolny przewód czujnika (patrz mały rys.). Następnie wsuń przedni słupek (15) do miejsca w ramie rowerka, przykręć czterema śrubami imbusowymi (14) i czterema podkładkami (5). Przed zaczepieniem linki oporu przekręć pokrętko oporu do minimum.



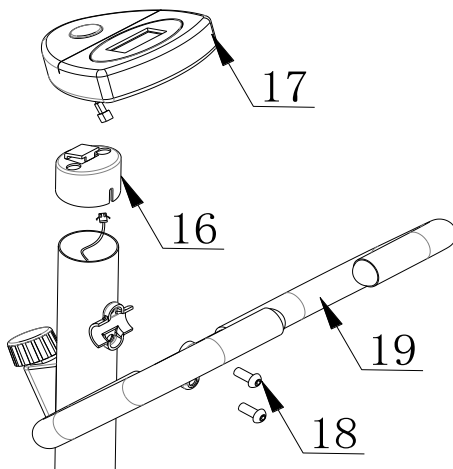
Krok 3. Przymocuj siodełko (12) do sztycy (9) za pomocą trzech małych podkładek (11) i trzech nakrętek (10).



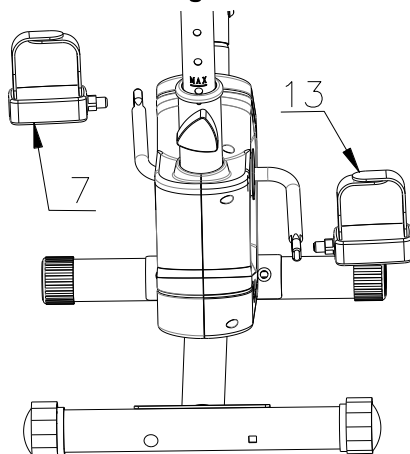
Krok 4. Włóż sztycę (9) do ramy głównej (1) i dopasuj wysokość siodełka. Zabezpiecz siedzenie w odpowiednim położeniu za pomocą pokrętła regulacyjnego (8).



Krok 5. Podłącz górny przewód do komputera (17), a następnie przesunij komputer do uchwytu (16) znajdującego się w górnej części przedniego słupka. Następnie przykręć kierownicę (19) za pomocą dwóch śrub imbusowych (18).



RYS.6: Pedaly (7 i 13) są oznaczone „L” i „R” - Lewy i Prawy. Połącz je do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie rowerka, gdy na nim siedzisz. Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być wkręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Montaż urządzenia zakończony. Demontaż jest możliwy w odwrotnej kolejności.

UWAGA: UPEWNIJ SIĘ, ŻE DOBRZE DOKRĘCIŁEŚ WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU. KOŃCÓWKA PRZEDNIEJ NÓŻKI JEST RUCHOMA, DZIĘKI KTÓREJ ŁATWO PRZENIESIESZ SWÓJ ROWEREK TRENINGOWY

TRENING

Systematyczne ćwiczenia na urządzeniu mogą pomóc Ci we wzmocnieniu masy mięśniowej, a w połączeniu z dietą pomogą w efektywnej redukcji wagi.

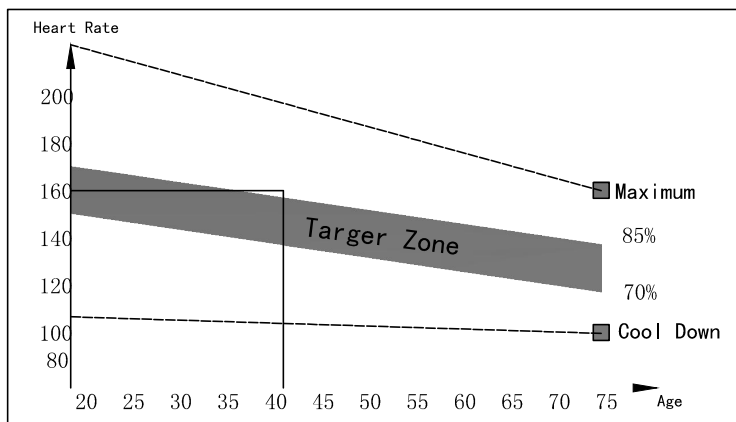
ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Rozgrzewka poprawia cyrkulację krwi co pozytywnie wpływa na organizm podczas ćwiczeń i redukuje ryzyko skróczy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń rozgrzej się według poniżej przedstawionych zaleceń. Każda czynność powinna trwać przynajmniej 30s. Nie przeciążaj mięśni, ćwicz odpowiednio do swojej kondycji i możliwości aby unikać urazów mięśni.



TRENING

Trening na rowerku wzmocni mięśnie nóg i pozytywnie wpłynie na ich rozciągnięcie. Intensywność treningu powinna być dopasowana do osobistej kondycji i stanu zdrowia. Skorzystaj z poniższej tabeli aby dobrze kontrolować swoje tętno.



Aby trening był najbardziej efektywny powinno się ćwiczyć przynajmniej 12 minut w strefie celu. Większość osób ćwicz w przedziale 15 – 20min.

FUNKCJE I OPERACJE

1. Instalacja baterii

Zainstaluj baterię AA 1,5 V w pojemniku na baterie z tyłu komputera.

(Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną zresetowane do zera).

2. Automatyczne włączanie / wyłączenie

Gdy użytkownik zacznie ćwiczyć, wyświetlacz automatycznie wyświetli wartość treningu.

Gdy przestaniesz ćwiczyć przez 256 sekund, wyświetlacz wyłączy się, a wszystkie wartości funkcji zostaną zachowane.

Gdy użytkownik ponownie rozpocznie ćwiczenia, monitor zostanie włączony ponownie.

** Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, wszystkie wartości funkcji oprócz licznika kilometrów zostaną wyzerowane.

3. Automatyczne skanowanie

Po włączeniu monitora lub naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu LCD zostaną wyświetlone wartości wszystkich funkcji:

Czas - Kalorie - Prędkość - Odległość. Każda wartość będzie przechowywana przez 6 sekund.

4. Prędkość

Wyświetla aktualną prędkość treningu od 0,0 do 999,9 km / h lub mil / h. Użytkownik może również nacisnąć przycisk aby wyświetlić wartość prędkości.

5. Odległość

Wyświetla odległość podróży od 0,0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość odległości.

6. Czas

Wyświetla czas treningu od 00:00 do 99:59. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość czasu treningu.

7. Kalorie

Wyświetla zużycie kalorii podczas treningu od 0,0 do 9999. Użytkownik może również nacisnąć przycisk, aby wyświetlić wartość spalonych kalorii.

8. Resetuj

Naciśnij przycisk przez 2 sekundy, wszystkie wartości funkcji oprócz licznika kilometrów zostaną zresetowane do zera.

Uwaga:

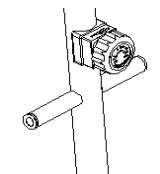
1. Jeśli wyświetlacz lub komputer działa nieprawidłowo, zainstaluj ponownie baterię i spróbuj ponownie.

2. Specyfikacja baterii: 1,5 V AA (1 szt.).

3. Baterie należy wyjąć z urządzenia przed jego zełomowaniem.

4. **OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Może to spowodować przemęczenie i prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Regulacja napięcia



Rowerek wyposażony jest w manualną regulację napięcia. Poziom „-” jest najłatwiejszy, poziom „+” najtrudniejszy. Należy dopasować poziom do swoich indywidualnych potrzeb. System hamowania jest niezależny od prędkości.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

1. Wymiana baterii. Aby wymienić baterię komputera, należy wysunąć go z uchwytu a następnie zdjąć pokrywę baterii, która znajduje się w tylnej części obudowy. Następnie wymień zużyte baterię na nowe baterie AA, załóż pokrywę i wsuń z powrotem komputer na miejsce w kierownicy.
2. Komputer nie działa poprawnie. Jeśli twój monitor nie działa poprawnie, sprawdź czy dolny przewód czujnika jest podłączony do górnego przewodu czujnika i upewnij się, że jest on podłączony do komputera. Gdy problem nadal występuje, upewnij się, że baterie nie są zużyte i czy są dobrze osadzone w gnieździe komputera.
3. Brak oporu. Jeśli na rowerze nie ma oporu naprężenia pomimo jego zmiany, upewnij się, że linka napinająca jest połączona z linką dolnego naprężenia.

KONSERWACJA

1. Przed użyciem roweru zawsze upewnij się, że wszystkie śruby / nakrętki są dobrze dokręcone.

UTYLIZACJA BATERII I BEZPIECZEŃSTWO

1. Zużyta bateria jest odpadem niebezpiecznym, dlatego należy ją prawidłowo zutylizować i nie wrzucać do śmieci.
2. Baterie należy przechowywać poza zasięgiem małych dzieci. Baterie są wyjątkowo niebezpieczne, po połknięciu. Jeśli bateria została połknięta, natychmiast udaj się do lekarza.

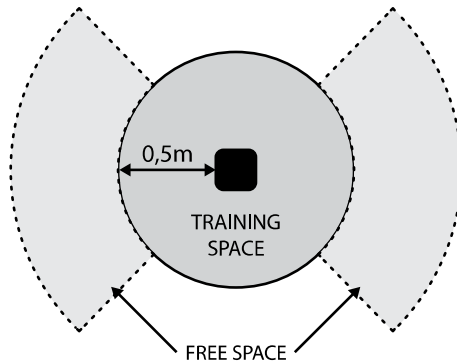
Wygląd i specyfikacje produktu mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu ulepszenia produktu. Aby uzyskać szczegółowe informacje należy konsultować się z agencją sprzedaży lub producentem.

Important Safety Information

We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly, Please read the information as below carefully before using this equipment. Retain this manual for future reference.

Safety & maintenance instruction

1. Once the products is assembled, please check if all hardware parts like bolts, nuts and washers are positioned and secured firmly.
2. Before starting to exercise, consult with your doctor first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your age and body condition
3. Stop exercising immediately in case of nausea, short breath, faint, headache, pain, tightness in your chest or any discomfort.
4. Please keep children away from the bike while it is in use, do not allow children to use the bike. This bike is designed for adults, not children.
5. Ensure the installation base is levelled and stable. Please make sure there is 0,5 m free space around the machine (see picture below – solid circle indicates the radius of training area) and at least 0,6 m of free space on each side of the machine (see picture below – dashed line indicates an additional free space).



6. Magnetic bike: 10 kg; Footprint area: length: 77cm; width: 51cm
7. Please check if the seat post, seat slider, pedals and handlebar are fixed firmly before using the bike.
8. Be careful while using the machine. Please stop exercising immediately, if you find any unusual problems or sounds while assembling or using the product.
9. The maximum weight capacity of this machine is 120 kg. Person whose body weight exceeds this limit should not use this product.
10. The product is intended for domestic use only (indoor use). The manufacturer is not responsible for the product and the guarantee will not apply if the equipment is used for purposes other than its intended purpose –for example in a professional capacity or in the gym.
11. Be more careful in order to avoid unnecessary hurt while using this machine. This product is not allowed to be used as a medical equipment.

12. Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.
13. This manual is only for reference. The product specification may change without notice.

Part list

Part number	Description	QTY
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Key Head Bolt	4
5	Washer	8
6	Domed Nut	4
7	Pedal (Left)	1
8	Adjustment Knob	1
9	Seat Post	1
10	Nylock Nut (M8)	3
11	Washer	3
12	Seat	1
13	Pedal (Right)	1
14	Allen Key Bolt	4
15	Front Post	1
16	Computer Holder	1
17	Speed Meter	1
18	Allen Key Bolt	2
19	Handlebar	1

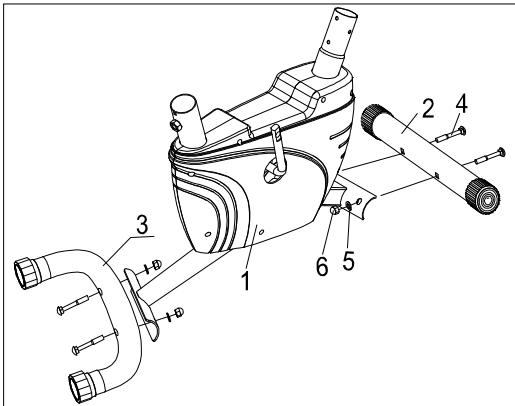
Assembly

1. Preparation:

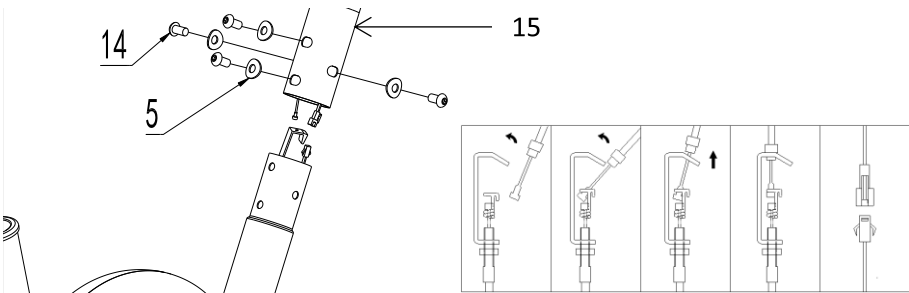
- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available which this item consists of.

2. ASSEMBLY INSTRUCTION

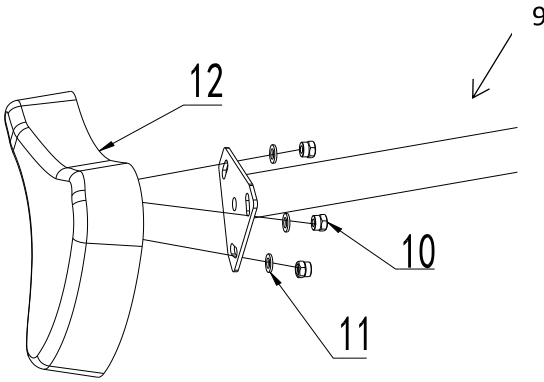
Step 1. Attach the Rear Stabilizer (3) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4). Attach the Front stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (6), washers (5) Key head bolts (4)



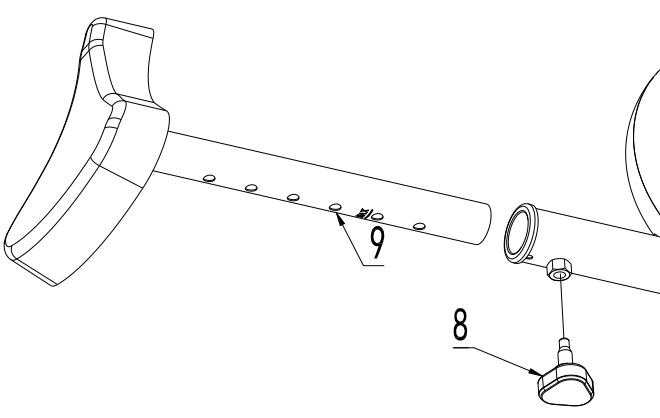
Step 2. Take the front post (15) and connect the Upper Sensor Wire and Lower Sensor Wire (see small fig.). Then slide the front post (15) into the front post housing, the fix with four Allen Key bolts (14) and four washers (5). Note that please twist the resistance knob to minimum before hanging the resistance line.



Step 3. Fix the seat (12) to the seat post (9) using three small washers (11) and three nylock nuts (10) located under the seat.



Step 4. Insert the seat post (9) into the main frame (1) and line up the holes that give the correct seat height. (This can be done after it has been assembled.) Secure the seat in position with the adjustment knob (8).



Step 5.

Plug the upper Computer wire to the Computer (17), than slide the Computer down to the Computer Holder (16) situated at the top of the Front Post. Fix the handle (19) using two Allen Key Bolts (18).

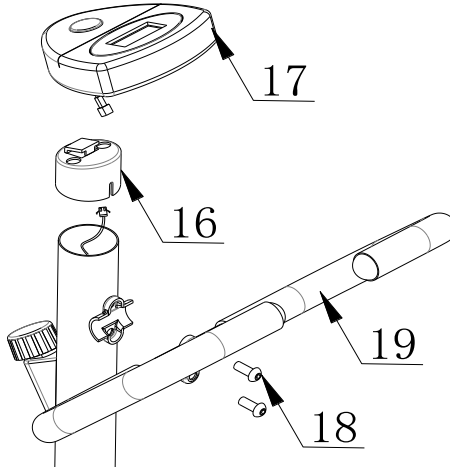
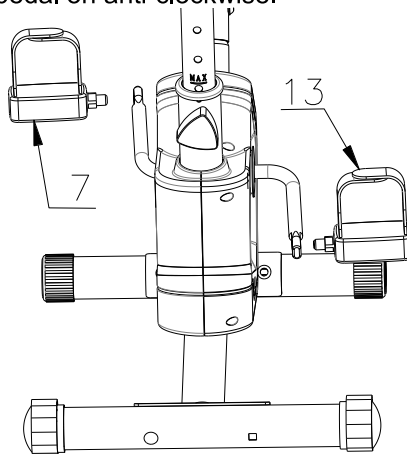


FIG.6: The pedals (7&13) are marked „L” and „R” – Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal on anti-clockwise.



Assembly of device is finished. Disassembly is possible in opposite order.

CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

NOTE: THE END CAP ON THE FRONT STABILIZER TUBE IS MOVABLE, WHICH IT IS EASY FOR YOU TO MOVE YOUR TRAINING BIKE.

Quick Start Guide

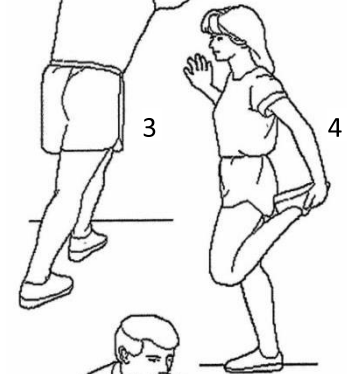
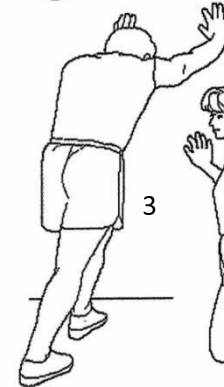
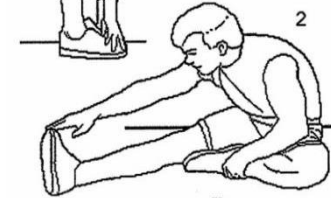
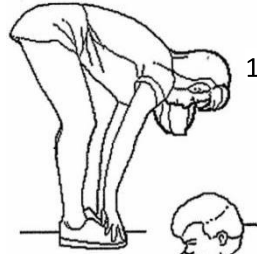
Magnetic bike training lower parts of the body (hands supported on the steering wheel).

Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then we suggest the following stretch exercise, five times.10counts for each time or longer do these exercise again after sports.

1. Toe Touch (picture 1)

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times.



2. Hamstring Stretch (picture 2)

Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend. Then relax and repeat 3 times for each leg.

3. Calf-Achilles Stretch (picture 3)

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Then relax and repeat 3 times for each leg.

4. Quadriceps stretch (picture 4)

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15counts,relax.Repeat three times for each foot.

5. Inner Thigh Stretch(picture 5)

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. Then relax and repeat 3 times.

Exercise Monitor Functions

Operation functions:

AUTO ON/OFF: This system turns on when any key is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor. The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The unit can be reset by either changing battery or pressing the MAIN BUTTON for 5 seconds.

MAIN BUTTON (MODE): This key lets you to choose between available monitor modes. On screen pointer indicates the currently selected mode.

Operation modes:

SCAN: Display changes automatically between modes according to the order (every 5 s): TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES. On screen pointer indicates the mode of currently displayed value.

SPEED (SPD): Press the MODE key until pointer advance to SPEED. Displays current speed during workout time.

DISTANCE (DST): Press the MODE key until pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed when starting exercise.

TIME (TMR): Press the MODE key until pointer advance to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

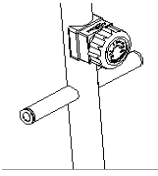
CALORIES: Press the MODE key until pointer advance to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

NOTE: If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must replace both batteries at the same time. The monitor uses one 1.5V "AA" battery.

Specification:

CALORIE	0.0 ÷ 9999 KCALS
TIME	00:00 ÷ 99:59 H:MIN
SPEED	0.0 ÷ 99.9 KM/H
DISTANCE	÷ 999.9 KM

Tension Regulation



The ALFA2 training Bike is equipped in manual tension regulation. The levels of regulation are designated from “-“ to “+”. Level “-“ is the easiest. Level “+” is the hardest. It is possible to adjust the level of tension according to the user’s need and training plan.

Training Bike braking system is speed Independent.

Care and Maintenance

Maintenance

- Regularly check tightness of nuts, bolts, and pins, etc.

Warning! The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection points.

- All damaged parts should be reported to our service centre for the purpose of their exchange. Equipment must not be used until repair.

Care

- Clean with a damp cloth without abrasive cleaning agents. Protect your monitor against moisture.

- Parts in contact with sweat need to be cleaned with a damp cloth.



Recycling facilities are now available for all customers at which you can deposit your old devices or any other electrical products. This is a requirement under European legislation (the Waste Electrical and Electronic Equipment-or WEEE - Directive 2002/96/EU). Customers are able to take any old electrical equipment to waste recycling public centers or point of sales. Please remember that this devices/cables etc. will be further handled during the recycling process. To remind you to recycle, all electrical products are marked with a symbol.

The design and specifications are subject to change without prior notice for product improvement. Consult with the sales agency or manufacturer for details.