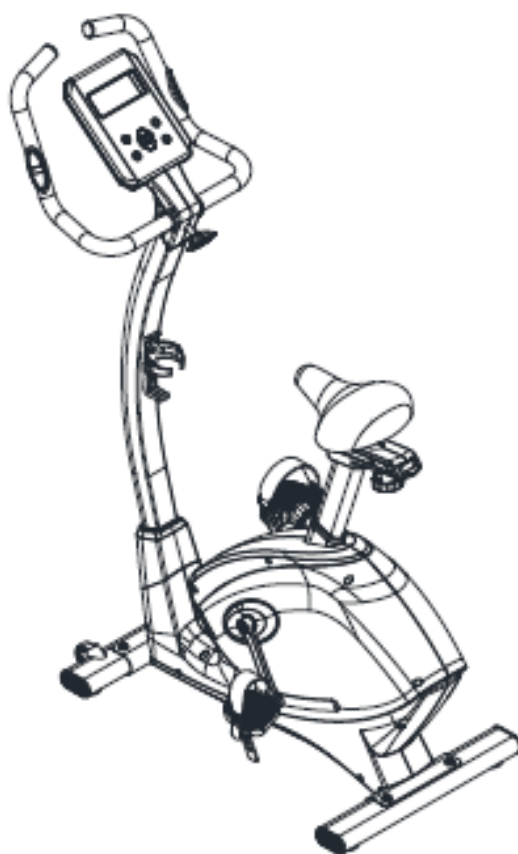




**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**  
**IN 13901 Rower treningowy inSPORTline Soledat**



## SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	3
UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU .....	5
LISTA CZĘŚCI.....	6
OPIS PRODUKTU .....	8
SPECYFIKACJA.....	9
WOREK ZE ŚRUBKAMI.....	9
LISTA CZĘŚCI.....	10
INSTRUKCJE MONTAŻOWE .....	10
RYSUNEK W POŁOWIE ROZEBRANEGO URZĄDZENIA I LISTA CZĘŚCI .....	14
ZALECENIA DO ĆWICZEŃ .....	16
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE .....	17
INSTRUKCJA DOTYCZĄCA KOMPUTERA.....	18
FUNKCJE WYŚWIETLACZA.....	18
FUNKCJE PRZYCISKÓW .....	18
OPERACJE .....	19
WŁĄCZANIE ZASILANIA.....	19
TRYB RĘCZNY .....	19
TRYB APLIKACJI .....	20
TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA.....	20
TRYB KONTROLI RYTMU SERCA.....	20
TRYB WATT .....	21
TRYB ODZYSKIWANIA.....	21
TRYB POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ.....	21
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	23

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

**OSTRZEŻENIE:** To urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa. Niemniej jednak należy zachować pewne środki ostrożności podczas korzystania z urządzenia. Przed montażem i użyciem urządzenia przeczytaj całą instrukcję. Należy również przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

1. Właściciel jest zobowiązany do zapewnienia, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia są odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności. Użyj urządzenia tylko w sposób opisany w tej instrukcji.
2. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od tego urządzenia przez cały czas. Nie zostawiaj ich w pobliżu tego urządzenia bez nadzoru dorosłych.
3. Regularnie sprawdzaj i montaż wszystkich części. Wymień natychmiast zużyte części.
4. Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni, zachowując co najmniej 0,6 m wolnego miejsca z każdej strony. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, umieść maty pod urządzeniem.
5. Używaj urządzenia tylko w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu. Utrzymuj wentylację w miejscu użytkowania. Nie używaj go w miejscu pozbawionym hałasu.
6. Nie pozostawiaj ostrych rzeczy wokół urządzenia. Żadna regulowana część nie powinna wystawać oraz przeszkadzać ruchom użytkownika.
7. Noś odpowiednie ubrania podczas ćwiczeń; Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Zawsze używaj butów sportowych do ochrony stóp podczas ćwiczeń.
8. **Maksymalna waga: 120 kg.** Jeśli przekraczasz ten limit, nie używaj tego urządzenia.
9. Nie dotykaj ruchomych części, aby zapobiec urazom.
10. Trzymaj prędkość pedałowania pod kontrolą.
11. Jeśli urządzenie okaże się niesprawne, nie używaj go.
12. Jednocześnie z urządzenia może korzystać nie więcej niż jedna osoba.
13. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zawroty głowy, przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem medycyny.
14. Długość: 165 mm. Waga koła zamachowego: 6 kg.
15. **Kategoria: HC** (Zgodnie z normą EN957) Nadaje się do użytku domowego.
16. **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstości pracy serca może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

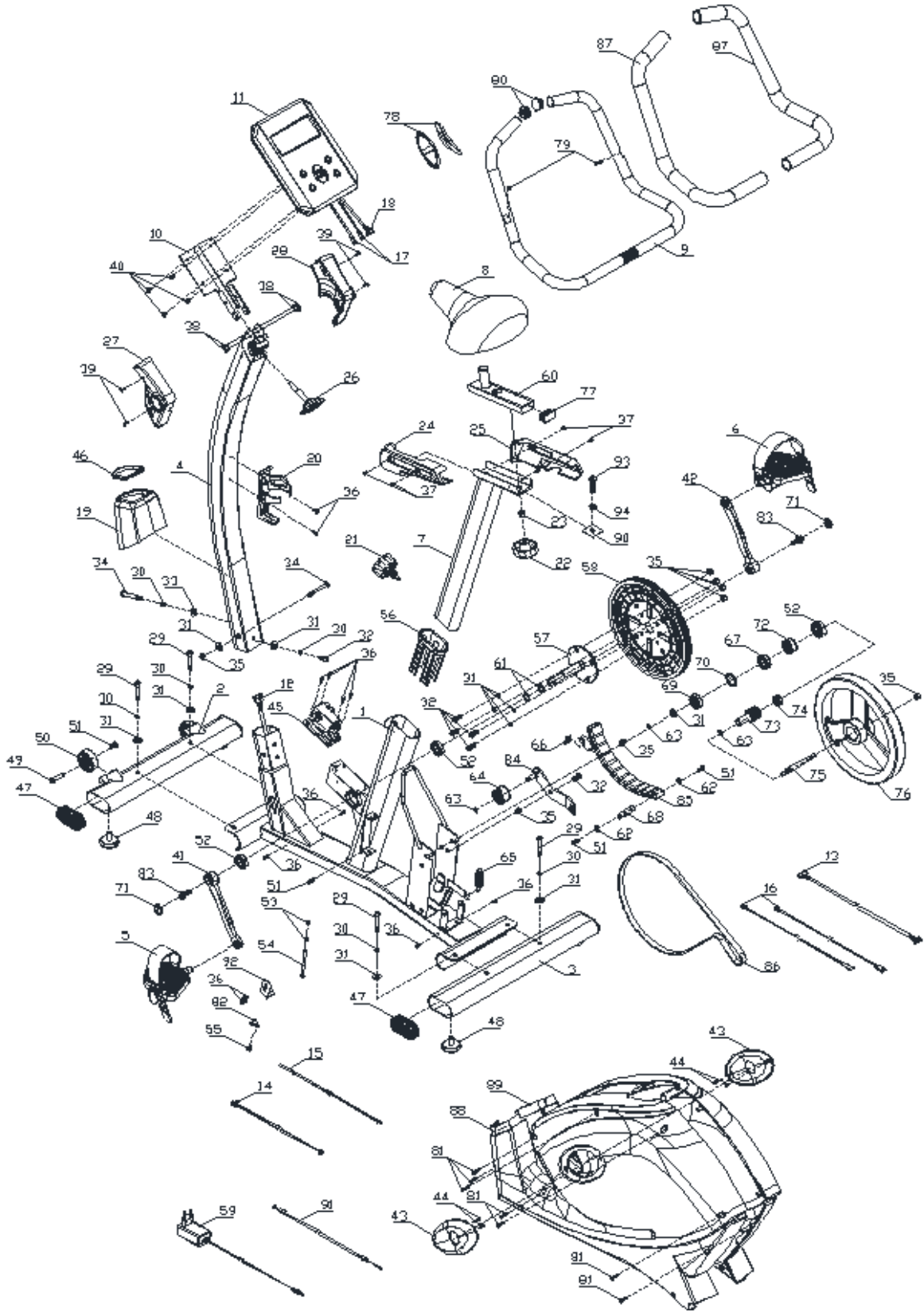
Przed każdymi ćwiczeniami zasięgnij porady lekarza. Ćwiczenia muszą poprawić kondycję Twojego ciała. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może spowodować obrażenia. Nie używaj tego urządzenia, jeśli masz wymienione powyżej problemy lub choroby.

- Problemy z talią lub nogami (ból, rana, paraliż).
- Anamorfaza, zapalenie stawów, reumatyzm.
- Osteoporoza i inne nieprawidłowości.
- Przeszkody układu perfumeryjnego (choroby serca, przeszkoda krwi, nadciśnienie tętnicze).
- Problemy z oddychaniem.
- Sarcoma lub inna choroba onkologiczna.
- Skrzepliny lub inne objawy.

- Cukrzyca lub przeszkoda spowodowana cukrzycą.
- Choroba skóry.
- Hiperbiałość spowodowana chorobą (38 °C lub ponad 38 °C).
- Nieprawidłowe gięcie kości lub grzbietu kręgosłupa.
- Kobiety w ciąży lub kobiety w okresie.
- Nieprawidłowość fizyczną.
- Pogorszenie stanu ciała.

**OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z wszystkimi ważnymi środkami ostrożności i instrukcjami w tej instrukcji oraz wszystkimi ostrzeżeniami na urządzeniu.

RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU

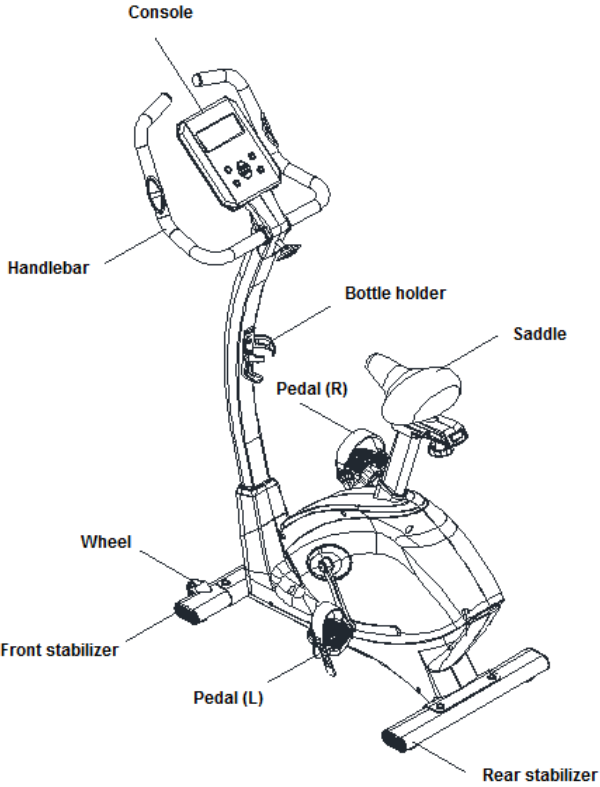


## LISTA CZĘŚCI

Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość	Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1	47	Zaślepka		4
2	Przedni stabilizator		1	48	Podkładka pod stopy	Φ47×10.5×M10×20	4
3	Tylny stabilizator		1	49	Nakrętka sześciokątna	Φ8x33xM6x15	2
4	Pionowy słupek		1	50	Koła	Φ55x25.8	2
5	Pedał (lewy)		1	51	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M6x15	5
6	Pedał (prawy)		1	52	Łożysko kulkowe zwykłe	6203-2RS	3
7	Rurka siodełka		1	53	Nakrętka sześciokątna	M5	2
8	Siodełko		1	54	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M5x80	1
9	Poręcze		1	55	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x12	1
10	Miejsce do mocowania konsoli		1	56	Tuleja rurki siodełka		1
11	Konsola		1	57	Oś korby	Φ17x154.3	1
12	Magnetyczny przewód czujnika		1	58	Koło pasowe	Φ263x19	1
13	Przewód komunikacyjny konsoli		1	59	Zasilacz		1
14	Przewód zasilający		1	60	Regulacja siodełka		1
15	Magnetyczny przewód czujnika		1	61	Wał przegubowy	Φ17	2
16	Przewód komunikacyjny pulsometru		2	62	Wał przegubowy	Φ12	2
17	Przód konsoli		2	63	Wał przegubowy	Φ10	3
18	Przewód komunikacyjny konsoli		1	64	Koło napinające	Φ38x22	1
19	Ośłona słupka		1	65	Sprężyna napinająca		1
20	Uchwyt na butelkę		1	66	Sprężyna naciągu hamulca		1
21	Śruba obrotowa	Φ56×M16×P1.5	1	67	Łożysko kulkowe zwykłe	6003-2RS	1
22	Pokrętło kierownicy		1	68	Magnetyczna oś sterująca sterowaniem	Φ12x50	1
23	Tuleja	Φ10.5×Φ14×10	1	69	Łożysko kulkowe zwykłe	6003-2RS	1
24	Ośłona siodełka (lewa)		1	70	Podkładka płaska	Φ34×Φ25×t1.0	1

25	Ośłona siodełka (prawa)		1	71	Pokrywa korby		2
26	Pokrętko obrotowe w kształcie litery T	M8x30	1	72	Jednokierunkowe łożysko igiełkowe	Φ35×Φ17×16	1
27	Pokrywa kierownicy (lewa)		1	73	Zestaw kół małych pasowych	Φ30x64	1
28	Pokrywa kierownicy (prawa)		1	74	Łożysko kulkowe zwykłe	6000-2RS	1
29	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x50x20	4	75	Oś koła zamachowego	Φ10x109.5	1
30	Sprężysta podkładka	Φ8	7	76	Koło zamachowe	Φ208/6 kg	1
31	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	77	Kwadratowa zaślepka	20x40xt1.5	1
32	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x20	7	78	Pulsometr		2
33	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	2	79	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x20	2
34	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x65x20	3	80	Okrągła zaślepka	Φ25xt1.5	2
35	Sześciokątna nakrętka samogwintująca	M8	9	81	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x25	7
36	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x16	12	82	Zestaw stałych magnesów		1
37	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x6	4	83	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	5/16-18UNC-1"	2
38	Śruba z pełnym łbem Philips	M5x10	4	84	Koło napinające		1
39	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x10	4	85	Magnetyczna oś sterująca		1
40	Śruba z pełnym łbem Philips	M5x10	4	86	Pas napędowy	440PJ6	1
41	Korba (lewa)		1	87	Uchwyt z pianki	Φ22xt3.0x680	2
42	Korba (prawa)		1	88	Pokrywa silnika (lewa)		1
43	Pokrywa korby		2	89	Pokrywa silnika (prawa)		1
44	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x12	4	90	Uchwyt na siodełko		1
45	Silnik magnetyczny		1	91	Przewód hamulcowy		1
46	Dekoracyjna taśma pionowego słupka		1	92	Czujnik		1

# OPIS PRODUKTU
















## SPECYFIKACJA

Model	B51
Wymiary	Złożony: 1100x530x1400 mm
Maksymalna waga	120 kg
Poziomy oporu	8
Koło zamachowe	Pojedyncze, $\Phi 280/6$ kg
W górę i w dół	6 poziomów, 152.4 dystans
Przód i tył	70 mm dystans

**OSTRZEŻENIE:** Zastrzegamy sobie prawo do zmiany produktu bez uprzedzenia.

## WOREK ZE ŚRUBKAMI

Obrazek	Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
	29	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x50x20	4
	30	Sprężysta podkładka	$\Phi 8$	7
	31	Płaska podkładka	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t 1.5$	7
	32	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x20	2
	33	Zakrzywiona podkładka	$\Phi 8.5 \times R 25 \times t 2.0$	2
	34	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x65x20	3
	35	Sześciokątna samogwintująca nakrętka	M8	2
	36	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	ST4x16	2
	37	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x6	4
	38	Śruba z pełnym łbem Philips	M5x10	4
	39	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x10	4

## LISTA CZĘŚCI

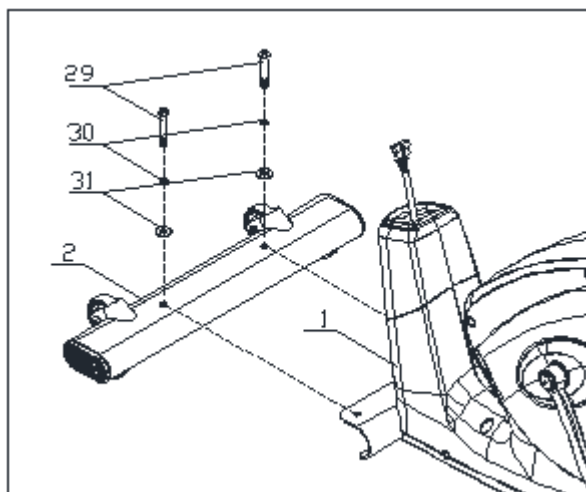
Nazwa	Specyfikacja	Ilość
Klucz w kształcie litery L	5x35x80S	1
Klucz w kształcie litery L	6x40x120	1
Klucz	15#&17#	1
Klucz		1

## INSTRUKCJE MONTAŻOWE

Aby prawidłowo zamontować urządzenie, wykonaj poniższe kroki.

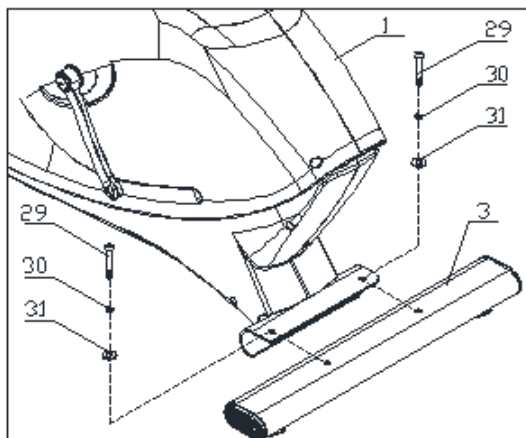
### Krok 1

Zamocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) i przykręć go. Użyj płaskich podkładek (31), sprężystych podkładek (30) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (29).



## Krok 2

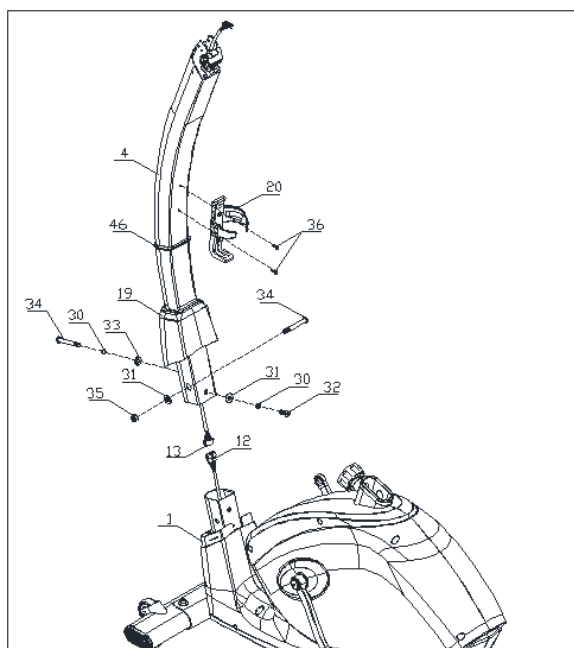
Zamocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) i przykręć go. Użyj płaskich podkładek (31), sprężystych podkładek (30) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (29).



## Krok 3

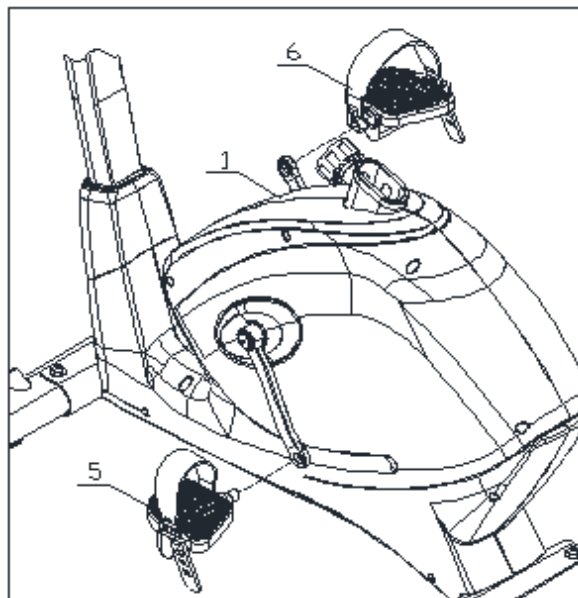
- Zamocuj dekoracyjny pasek pionowego słupka (46) do górnego słupka pionowego (4). Wyjmij pokrywę (19) z ramy głównej (1) i zamocuj ją na górnym słupku (4).
- Podłącz przewód komunikacyjny silnika (12) i przewód komunikacyjny konsoli (13), jak pokazano na rysunku.
- Zamocuj górny słupek pionowy (4) do ramy głównej (1) i przykręć go. Użyj zakrzywionej podkładki (33), sprężystej podkładki (30), gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (34), płaskiej podkładki (31), sprężystej podkładki (30), gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (32), płaskiej podkładki (31), gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (34), nakrętki samogwintującej (35), zakrzywionej podkładki (33), podkładki sprężystej (30), gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (32).
- Włóż osłonę pionowego słupka (19) i pionową listwę dekoracyjną (46) na ramę główną (1).
- Przymocuj uchwyt na butelki (20) do górnego słupka (4) za pomocą śruby z pełnym łbem Philips (36).

**OSTRZEŻENIE:** Włóż przewody komunikacyjne i przewód regulacyjny oporu do słupka pionowego. Przed dokręceniem upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.



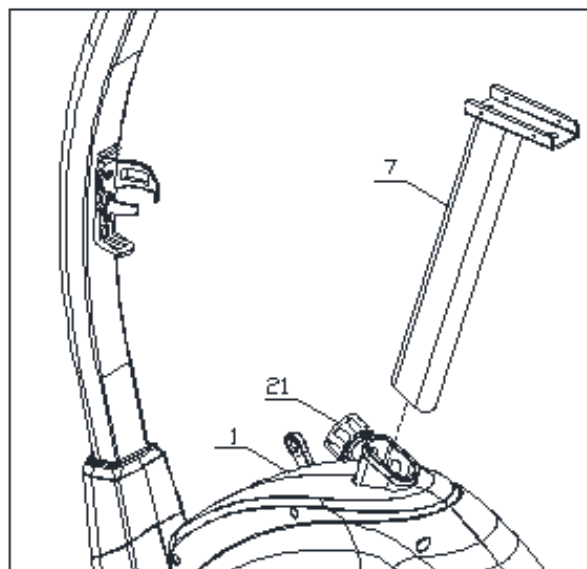
#### Krok 4

Przymocuj lewy pedał (5) i prawy pedał (6) do ramy głównej (1). Dokręć śruby.



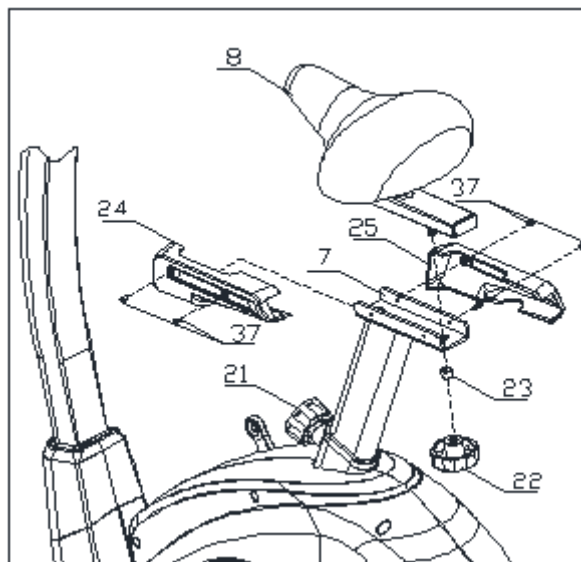
#### Krok 5

Odkręć śrubę (21) i załóż słupek siodełka (7) na ramię głównej (1). Następnie dokręć ponownie śrubę obrotową (21).



## Krok 6

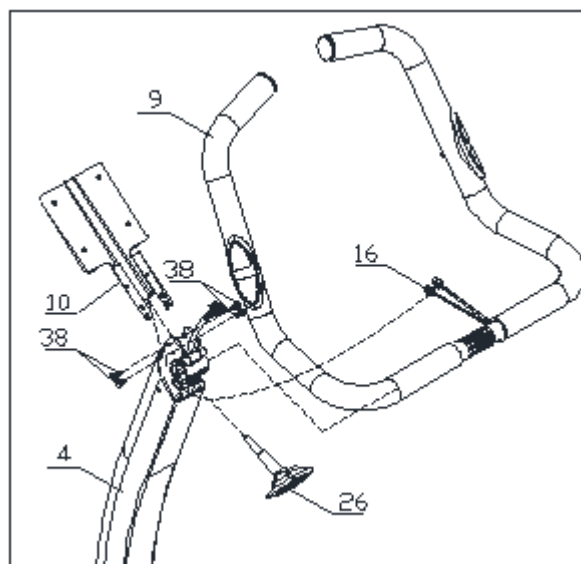
- Ustaw siodełko (8) na słupku siodła (7) i dokręć je za pomocą pokrętła (22) i tulei (23).  
UWAGA: Nie dokręcaj go.
- Ustaw siodełko w odpowiedniej pozycji. Zamocuj lewą osłonę siodełka (24) i prawą pokrywę siodełka (25) do słupka (7). Do dokręcenia należy użyć pełnej śruby gwintowanej Philips (37).
- Dokręć obrotowe pokrętło (22).



## Krok 7

- Włóż przewód pulsometru (16) do pionowego słupka (4) i przymocuj kierownicę (9) do pionowego słupka (4). Dokręć go pokrętłem w kształcie litery T (26).
- Przymocuj konsolę (10) do słupka pionowego (4) i dokręć za pomocą śruby z pełnym łbem Philips (38).

**OSTRZEŻENIE:** Przed dokręceniem wszystkich śrub należy umieścić w sześciokątnym otworze.

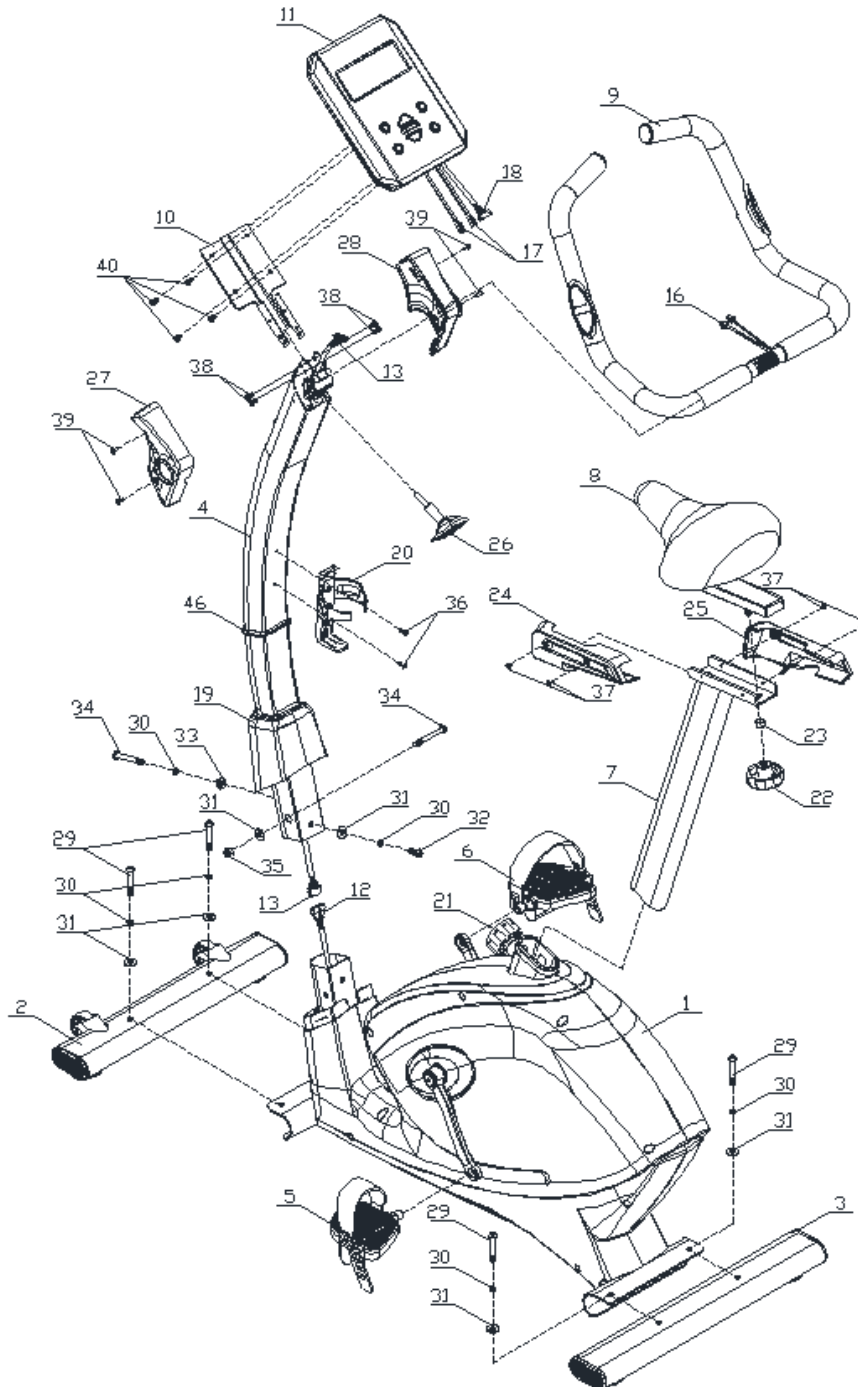


### Krok 8

- Podłącz przewód komunikacyjny konsoli (13) i przewód przyłączeniowy konsoli (18). Podłącz przewód połączeniowy pulsometru (16) i wyjścia konsoli (17).
- Przymocuj konsolę (11) do miejsca mocowania konsoli (10) i dokręć je za pomocą śruby z łbem gwintowanym Philips (40).
- Przymocuj pokrywę (27) lewej i prawej kierownicy (28) przez kierownicę (9) do słupka pionowego (4) i dokręć je śrubą (39).

**OSTRZEŻENIE:** Przed dokręceniem wszystkich śrub należy umieścić w sześciokątym otworze.

## RYСУNEK W POŁOWIE ROZEBRANEGO URZĄDZENIA I LISTA CZĘŚCI



Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość	Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1	23	Tuleja	Φ10.5xΦ14x10	1
2	Przedni stabilizator		1	24	Lewa osłona siodełka		1
3	Tylny stabilizator		1	25	Osłona siodełka (prawa)		1
4	Pionowy słupek		1	26	Pokrętko obrotowe w kształcie litery T	M8x30	1
5	Pedał (lewy)		1	27	Pokrywa kierownicy (lewa)		1
6	Pedał (prawy)		1	28	Pokrywa kierownicy (prawa)		1
7	Rurka siodełka		1	29	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x50x20	4
8	Siodełko		1	30	Sprężysta podkładka	Φ8	7
9	Poręcze		1	31	Podkładka płaska	Φ8.5xΦ20xt1.5	7
10	Miejsce do mocowania konsoli		1	32	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x20	2
11	Konsola		1	33	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5xR25xt2.0	2
12	Magnetyczny przewód czujnika		1	34	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x65x20	3
13	Przewód komunikacyjny konsoli		1	35	Sześciokątna nakrętka samogwintująca	M8	2
16	Przewód zasilający		2	36	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x16	2
17	Magnetyczny przewód czujnika		2	37	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x6	4
18	Przewód komunikacyjny pulsometru		1	38	Śruba z pełnym łbem Philips	M5x10	4
19	Przód konsoli		1	39	Śruba z pełnym łbem Philips	M4x10	4
20	Przewód komunikacyjny konsoli		1	40	Śruba z pełnym łbem Philips	M5x10	4
21	Osłona słupka	Φ56xM16xP1.5	1	46	Osłona siodełka (prawa)		1
22	Uchwyt na butelkę		1				

## **ZALECENIA DO ĆWICZEŃ**

### **ROZGRZEWKA**

Przed każdym etapem ćwiczeń zrób fazę rozgrzewki (ok. 5 - 10 minut).

### **ODDYCHANIE**

Nie chwytaj tchu podczas ćwiczeń. Oddychaj z nosem. Koordynuj ruchy ciała z oddychaniem. Jeśli oddychasz zbyt szybko, przestań ćwiczyć.

### **CZĘSTOTLIWOŚĆ**

Nie ćwicz codziennie tych samych mięśni. Zrób dwudniową przerwę.



## OBCIĄŻENIE CIAŁA

Trenuj krok po kroku i nie zapominaj, że trening fizyczny jest bardzo indywidualny. Ból mięśni jest prawidłowy w pierwszym okresie ćwiczeń. Będzie lepiej z czasem.

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

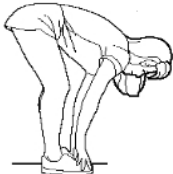




Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne po każdym treningu (około 5 minut). Ćwiczenia relaksacyjne mięśni nóg pomagają uniknąć nadciągania i zwiększania elastyczności mięśni.

## DIETA

Nie ćwicz godzinę po posiłku lub pół godziny przed jedzeniem w celu ochrony układu pokarmowego. Podczas ćwiczeń nie pij dużo wody. Nie obciążaj serca i nerek.

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Przed ćwiczeniami wykonaj ćwiczenia rozciągające. Ogrzane mięśnie są lepsze do rozciągania. Spaceruj przez 5-10 min. Rozgrzej się, a następnie zrób ćwiczenia rozciągające, jak pokazano na tych zdjęciach. Zrób to 5 razy, każdą nogą przez 10 sekund lub dłużej. Powtórz to po zakończeniu treningu.

	<b>Dotykanie palców u stóp</b> Zegnij lekko kolana. Unieś wolno swoje ciało naprzód, aby zrelaksować się na plecach i ramionach. Staraj się dotykać palców. Trzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy
	<b>Rozciąganie ścięgien</b> Usiądź na podłodze i wyciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę na górnej części uda. Teraz staraj się dotrzeć prawą ręką do prawej nogi. Utrzymać tę pozycję przez 10 – 15 sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.
	<b>Ćwiczenia mięśni tydek / ścięgien Achillesa</b> Połóż ręce na ścianie lub na drzewie. Zrób krok jedną nogą i oprzyj na ścianie (drzewie). Trzymaj pięty tej stopy na ziemi. Trzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej stopy.
	<b>Rozciąganie mięśni czworogłowych</b> Utrzymuj równowagę lewą ręką na ścianie lub biurku. Odciągnij prawą rękę do tyłu i złap prawą kostkę. Pociągnij powoli do bioder, aż poczujesz napięcie mięśni uda. Trzymaj tak przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy na każdej nodze.
	<b>Rozciąganie wewnętrznych części ud</b> Usiądź z kolanami na zewnątrz i z podeszwami skierowanymi do siebie. Chwyć nogi i pociągnij je w stronę pachwiny. Trzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy.

# INSTRUKCJA DOTYCZĄCA KOMPUTERA

## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

POZYCJA	OPIS
TIME (CZAS)	Wyświetla wartość liczbową czasową podczas ćwiczeń w zakresie: 0:00 ~ 99:59.
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Wyświetla wartość liczbową prędkości podczas ćwiczeń w zakresie: 0.0 ~ 99.9.
DISTANCE (DYSTANS)	Wyświetla wartość liczbową odległości podczas ćwiczeń w zakresie: 0.0 ~ 99.9.
CALORIES (KALORIE)	Wyświetla spalone kalorie podczas ćwiczeń w zakresie: 0 ~ 999.
PULSE (PULS)	Wyświetla wartość liczbową pulsu podczas ćwiczeń. Jeśli wartość jest większa niż docelowa wartość, usłyszysz alarm dźwiękowy.
RPM (OBROTY)	Obroty na min. Zakres: 0 ~ 999.
WATTS	Wyświetla zużytą moc podczas ćwiczeń w zakresie: 0 ~ 350.
MANUAL	Tryb ręcznego ustawiania
PROGRAM	Tryb aplikacji (12 programów do wyboru).
USER	Tryb ćwiczeń użytkownika. Użytkownik może ustawić opór.
H.R.C.	Tryb treningu kontroli docelowego rytmu serca.
WATT	Tryb treningu kontroli Watt.

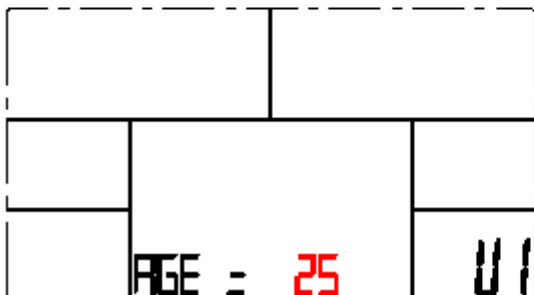
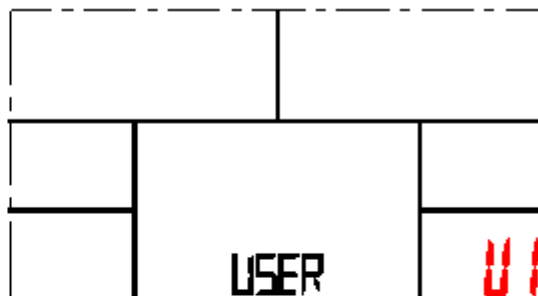
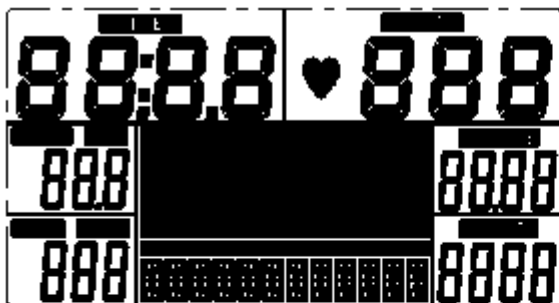
## FUNKCJE PRZYCISKÓW

POZYCJA	OPIS
RESET	Naciśnij ten przycisk przez 2 sekundy, a komputer zrestartuje się i rozpocznie działanie od ustawienia użytkownika. Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do menu głównego (w trybie zatrzymania) lub w trybie ustawień wartości.
BODY FAT	Sprawdź wskaźnik masy ciała (BMI).
UP	Wybierz tryb treningu i zwiększ wartość liczbową.
RECOVERY	Sprawdź stan odzyskiwania tętna.
DOWN	Wybierz tryb treningu i zmniejsz wartość liczbową.
MODE	Potwierdź wartość ustawienia lub wybór.
START/STOP	Włącz lub wyłącz trening.

## OPERACJE

### WŁĄCZANIE ZASILANIA

Podłącz urządzenie. Miernik prędkości i wyświetlacz LCD będą uruchamiane przez 2 sekundy. Pokazana będzie wartość średnicy kół. Następnie wejdź w tryb ustawień użytkownika (ustaw U1 ~ U4 - grupa, wiek, płeć, wzrost, masa ciała). Jeśli urządzenie nie ma żadnej aktywności pedału lub sygnału serca przez 4 minuty, automatycznie wejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby obudzić miernik prędkości.



### TRYB RĘCZNY

Pod ekranem głównym naciśnij przycisk "START / STOP". Wejdzie bezpośrednio do trybu ręcznego ustawiania.

1. Naciśnij "UP" lub "DOWN", aby wybrać program. Wybierz "MANUAL" i naciśnij przycisk "MODE", aby wejść.
2. Naciśnij przycisk, aby ustawić następujące wartości: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Następnie naciśnij "MODE", aby je potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk "START / STOP", aby rozpocząć.
4. Podczas ćwiczeń naciśnij "UP" lub "DOWN", aby zwiększyć lub zmniejszyć wartości (od 1 do 32).
5. Naciśnij ponownie przycisk "START / STOP", aby zatrzymać ćwiczenia. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do głównego ekranu.



## TRYB APLIKACJI

1. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz "PROGRAM" i naciśnij przycisk "MODE", aby wejść. Wybierz grafikę P01 - P12 i potwierdź przyciskiem "MODE".
2. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartość czasu.
3. Naciśnij przycisk "START / STOP", aby rozpocząć.
4. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartości oporu (od 1 do 32) podczas ćwiczeń.
5. Naciśnij ponownie przycisk "START / STOP", aby zatrzymać ćwiczenia. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do głównego ekranu.



## TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz "USER PROGRAM" i naciśnij przycisk "MODE", aby wejść.
2. Naciśnij przyciski "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartości oporu każdego pola. Naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do następnego zestawu (musisz ustawić łącznie 20 pól).
3. Naciśnij przycisk "MODE" przez 2 sekundy, aby zakończyć działanie lub wyjść.
4. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartość czasu.
5. Naciśnij przycisk "START / STOP", aby rozpocząć.
6. Naciśnij ponownie przycisk "START / STOP", aby zatrzymać ćwiczenia. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do głównego ekranu.
7. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartości oporu (od 1 do 32).

## TRYB KONTROLI RYTMU SERCA

1. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz "H.R.C." i naciśnij przycisk "MODE", aby wejść.
2. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby wybrać H.R.C. - 55%, 75%, 90% lub "H.R.C. AG (H.R.)". Domyślnie: 100.
3. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartość czasu.
4. Naciśnij przycisk "START / STOP", aby włączyć lub wyłączyć ustawienie. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do głównego ekranu.
5. Jeśli podczas ćwiczeń nie ma sygnału bicia serca, miernik prędkości przestanie migać i alarm wyda przypomnienie.



## TRYB WATT

1. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz "WATT" i naciśnij przycisk "MODE", aby wejść.
2. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić docelową wartość WATT (wartość domyślna: 120). Naciśnij przycisk "MODE", aby potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN", aby ustawić wartość czasu podczas ćwiczeń.
4. Naciśnij przycisk "START / STOP", aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenia. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do ekranu głównego.
5. Użytkownik może nacisnąć przycisk "UP" lub "DOWN", aby wyregulować wartość WATT podczas ćwiczeń.

## TRYB ODZYSKIWANIA

1. Po okresie ćwiczeń trzymaj uchwyt i naciśnij przycisk "RECOVERY", aby rozpocząć test.
2. Wszystkie funkcje wyświetlacza zostaną zatrzymane z wyjątkiem TIME. Zaczyna liczyć od 00:60 do 00:00.
3. Wyświetlacz LCD wyświetli status odzyskiwania tętna przez F1, F2 ... F6. F1 jest najlepszą wartością, a F6 najgorszą. Naciśnij przycisk "RECOVERY", aby powrócić do głównego ekranu.
4. Podczas testu naciśnij ponownie przycisk "RECOVERY". Konsola wróci do poprzedniego ekranu.

1.0	Najlepszy
1.0<F<2.0	Lepiej
2.0<F<2.9	Dobrze
3.0<F<3.9	Normalnie
4.0<F<5.9	Gorzej
6.0	Najgorzej

## TRYB POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. Użytkownik może wcisnąć przycisk "BODY FAT" w celu sprawdzenia tkanki tłuszczowej, gdy urządzenie nie działa. Trzymaj mocno uchwyt.
2. Wyświetlacz LCD wyświetli "-----". Następnie wyświetli procent wskaźnik procentowy, wskaźnik masy ciała, symbol otyłości (w ciągu 8 sekund).
3. Urządzenie wyświetli inne symbole w następujących sytuacjach:  
 "E-1" - pokazuje, że użytkownik nie położył kciuka na właściwej pozycji rękojeści.  
 "E-4" - wskazuje, że procent tkanki tłuszczowej i wskaźnik masy ciała przekraczają zakres ustawienia systemu.

Po zakończeniu testu naciśnij przycisk "BODY FAT", aby powrócić do poprzedniego ustawienia i kontynuować ćwiczenia.

B.M.I. :

B.M.I.	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Zakres	<20	20 - 24	24.1 – 26.5	>26.5

#### TKANKA TŁUSZCZOWA:

Symbol		+	▲	◆
Wartość procentowa	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Mężczyzna	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Kobieta	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

- Ten miernik prędkości wymaga użycia transformatora 9V, 500 mA lub 9V, 1000 mA.
- Miernik prędkości wejdzie w tryb oszczędzania energii w ciągu 4 minut po zatrzymaniu się. Wszystkie ustawienia i wartości ćwiczeń zostaną zapisane do następnego czasu.
- Jeśli miernik prędkości nie wyświetla normalnych wartości, wyciągnij transformator i włóż go ponownie.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

#### **Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)**

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

#### **Zgłoszenia gwarancyjne**

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl).

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska  
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756