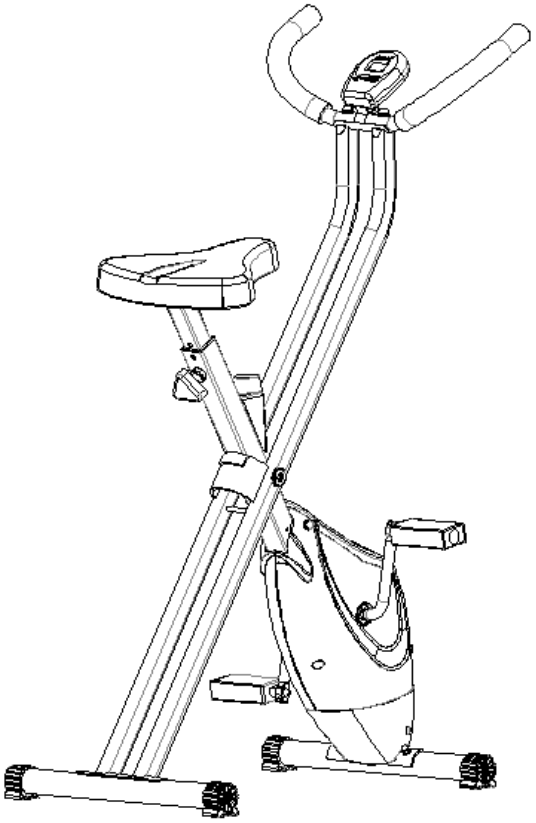
INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 13918 Xbike inSPORTline Lite



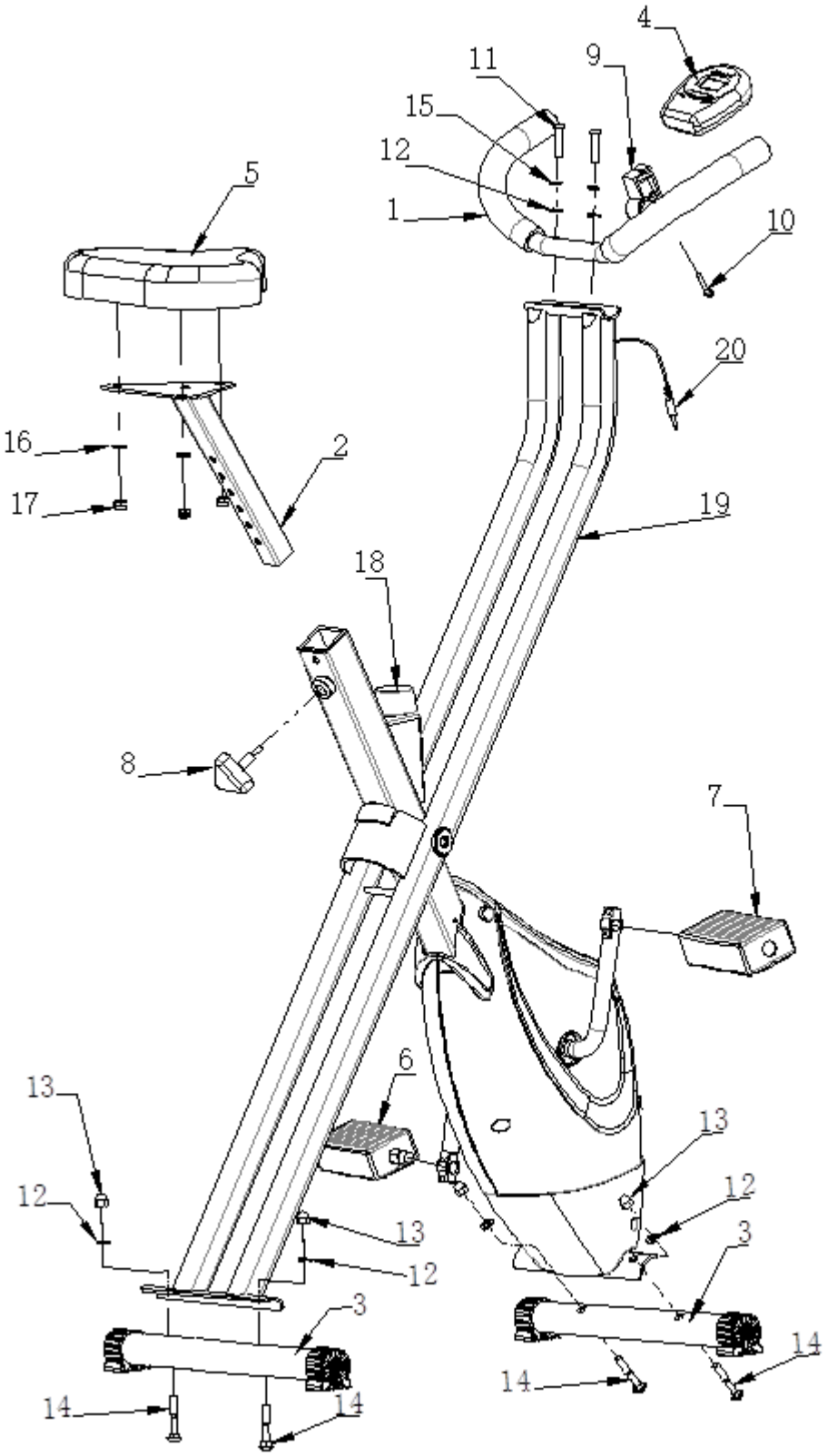
SPIS TREŚCI

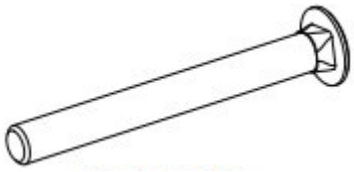
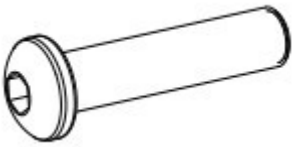
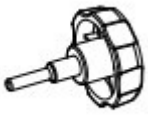
WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA 3
WIDOK PO ROZŁOŻENIU 4
INSTRUKCJE MONTAŻU 6
INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ 9
TONOWANIE MIĘŚNI 11
UTRATA WAGI 11
UŻYTKOWANIE 11
MONITOR 11
DANE TECHNICZNE 11
FUNKCJE KLAWISZY 12
PROCEDURY OPERACYJNE 12
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE 13

WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed montażem i użytkowaniem urządzenia należy przeczytać całą instrukcję. Bezpieczne i wydajne użytkowanie może być zapewnione tylko wtedy, gdy urządzenie jest montowane, konserwowane i używane prawidłowo. Twoim obowiązkiem jest informowanie potencjalnych użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Niewłaściwe użycie lub ćwiczenia z pogorszonym zdrowiem może zwiększyć ryzyko urazu. Zwróć szczególną uwagę na zalecenia lekarza, jeśli masz problem z tętnem, ciśnieniem krwi lub cholesterolu.
3. Uważaj na sygnały twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą uszkodzić zdrowie. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpią jakiekolwiek z następujących objawów: bóle, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajnie krótkie oddechy, lekkość, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpią jakiekolwiek z tych objawów, skonsultuj się z lekarzem przed dalszym ćwiczeniem.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia. Jest ono przeznaczone tylko dla dorosłych.
5. Używaj urządzenia na solidnej, równej powierzchni z osłoną ochronną na podłodze lub dywaniku. Wokół urządzani powinno znajdować się co najmniej 0,6 m wolnego miejsca.
6. Przed użyciem urządzenia upewnij się, że nakrętki i śruby są dokręcone. Niektóre części, jak pedały itp. Są podatne na zużycie. Żadna część regulowana nie powinna wystawać na zewnątrz z urządzenia i kolidować z drogą użytkownika.
7. Bezpieczeństwo urządzenia może być zapewnione tylko wtedy, gdy jest regularnie podtrzymywane. Przed każdym użyciem urządzenia sprawdź go pod kątem uszkodzeń i zużycia.
8. Zawsze używaj urządzenia zgodnie z instrukcjami. W przypadku wykrycia wadliwych elementów podczas montażu lub inspekcji maszyny lub jeśli słychać jakiekolwiek nietypowe dźwięki pochodzące z urządzenia, natychmiast przestań korzystać z urządzenia. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
9. Noś odpowiednią odzież podczas użytkowania urządzenia. Unikaj noszenia luźnej odzieży, która może zostać złapana przez urządzenie lub odzież, która może ograniczyć lub uniemożliwić ruch. Proszę uruchomić urządzenie powoli w początkowej fazie. Trzymaj mocno kierownicę i nie pozwól, aby ciało opuściło siedzenie podczas ćwiczeń.
10. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą EN 957 w klasie HC - nadaje się tylko do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga wynosi 100 kg. Hamowanie nie zależy od prędkości.
11. Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
12. Uważaj podczas transportu tego urządzenia. Nie zrań sobie pleców. Używaj właściwego podnoszenia lub poproś inną osobę o pomoc.
13. **OSTRZEŻENIE!** Monitor tętna (jeśli jest dostępny) może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz jakiś dyskomfort, natychmiast przestań ćwiczyć!

WIDOK PO ROZŁOŻENIU



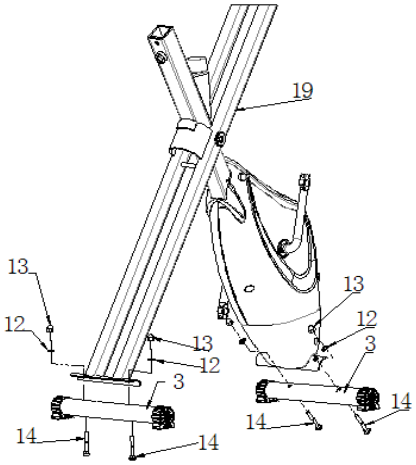
	Sworzeń M8x50
	Podkładka (ø16 x ø8.3 x 1.5t)
	Nakrętka kopułowa (M8)
	Śruba imbusowa M8x35
	Śrubka M4x12
	Klucz (13 – 15)
	Klucz (12 – 14)
	Klucz imbusowy (5 mm)
	Pokrętło

LISTA CZĘŚCI						
Lp.	**Opis**	**Ilość**		**Lp.**	**Opis**	**Ilość**
1	Uchwyt	1		10	Wkręt	1
2	Siedzisko	1		11	Śruba	2
3	Stabilizator	2		12	Podkładka	6
4	Komputer	1		13	Nakrętka kopułowa	4
5	Siedzenie	1		14	Śruba	4
6	Pedał (lewy)	1		15	Podkładka	2
7	Pedał (prawy)	1		16	Podkładka	3
8	Pokrętło regulacji	1		17	Nakrętka	3
9	Uchwyt komputera	1		18	Pokrętło	1
				19	Rama główna	1
				20	Przewód komunikacyjny	1

INSTRUKCJE MONTAŻU

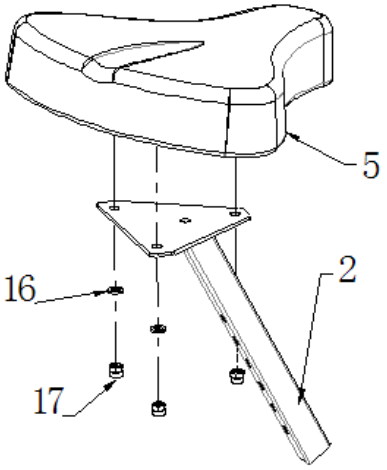
Krok 1

Zamocuj stabilizator (3) do ramy głównej (19) za pomocą dwóch zestawów nakrętek (13), podkładek (12) i śrub M8x50mm (14).



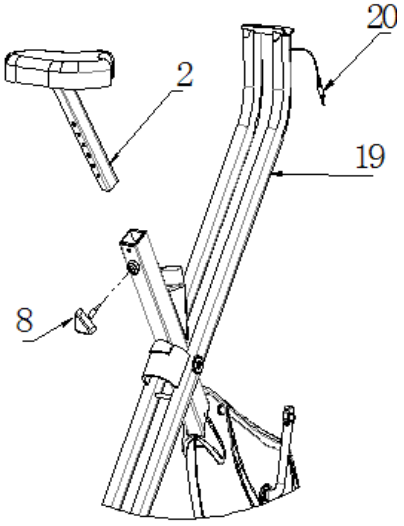
Krok 2

Zamontuj siedzisko (5) i wspornik siedziska (2) i wyreguluj kąt siedzenia. Mocno zamocuj trzy nakrętki sześciokątne (17) i podkładki (16).



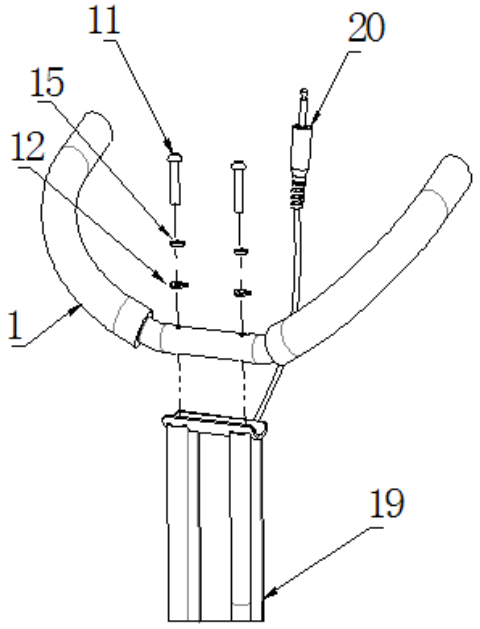
Krok 3

Włóż słupek (2) do ramy (19) i wyrównaj otwory. Przymocuj gniazdo do pozycji za pomocą pokrętła (8). Wysokość siedziska można regulować po całkowitym montażu roweru.



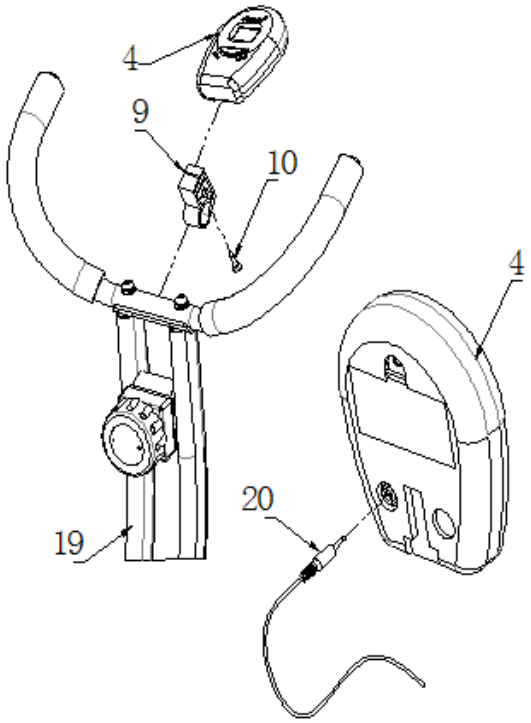
Krok 4

Przymocuj kierownicę (1) do ramy głównej (19) dwoma śrubami (11) i dwoma zakrzywionymi podkładkami (12, 15).



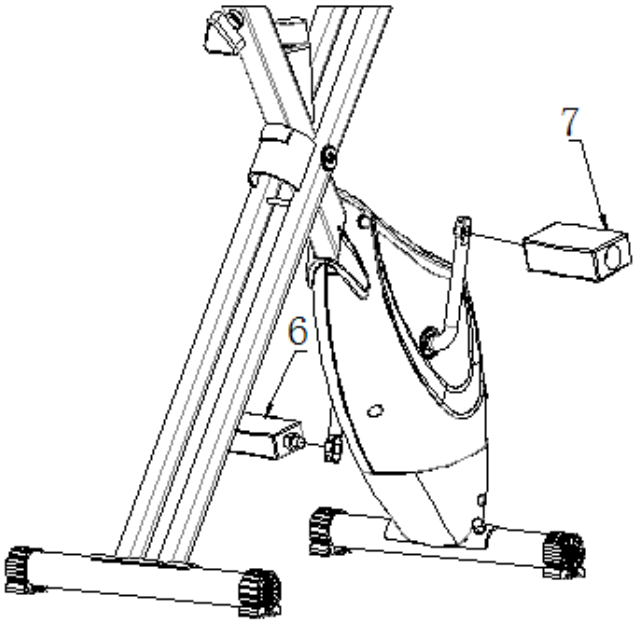
Krok 5

Przymocuj uchwyt komputera (9) do uchwytu za pomocą śruby (10), a następnie włóż komputer (4) do uchwytu komputera (9) i podłącz przewód (20).



Krok 6

Pedały (6 i 7) są oznaczone "L" (lewy) i "R" (prawy) Podłącz je do odpowiednich ramion korbowych. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru gdy siedzisz na nim. Zauważ, że prawy pedał powinien być gwintowany zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym.

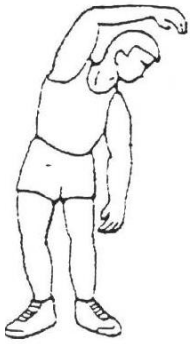


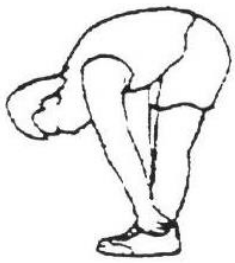
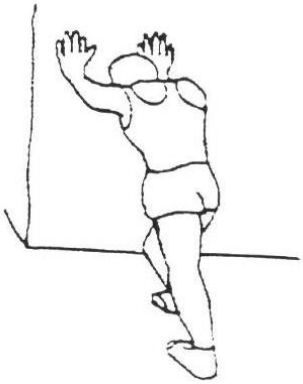
INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

Ćwiczenie na tym rowerze może poprawić kondycję i stonować mięśnie. Ćwiczenie podczas diety będzie powodowało redukcję wagi.

1. **Faza rozgrzewki**

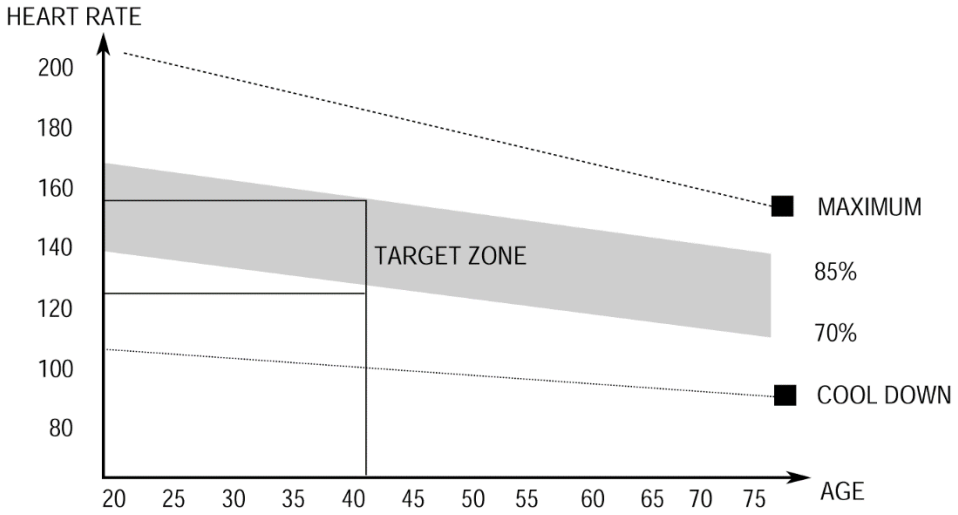
Ten etap pomaga wydobywać krew płynącą przez ciało i mięśnie. Zmniejsza również ryzyko skurczów i uszkodzenia mięśni. Zaleca się wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno być trzymane przez około 30 sekund. Nie przeciążaj ani nie naciągnij mięśni podczas rozciągania - jeśli zaczyna boleć, PRZESTAŃ natychmiast ćwiczyć.

	Zginanie boczne

	Zginanie do przodu
	Rozciąganie podudzia zewnętrznego
	Rozciąganie wewnętrznych części ud
	Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa

2. <u>Faza ćwiczeń</u>

To etap, w którym wkładasz największy wysiłek. Po regularnym używaniu urządzenia, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest utrzymywanie stałego tempa podczas ćwiczeń. Wysiłek powinien być wystarczający, aby zwiększyć puls serca w strefę docelową pokazaną na poniższym wykresie.



Etap ten powinien trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

3. **Faza schłodzenia**

Na tym etapie pozwalasz systemowi sercowo-naczyniowemu i mięśniom na wyciszenie po treningu. To jest powtórzenie ćwiczeń rozgrzewki, np. Zmniejszyć tempo i kontynuować przez około 5 minut. Powtarzaj ćwiczenia rozciągające. Pamiętaj, aby nie przeciążać ani nie szarpać mięśni podczas ćwiczeń. W miarę zdobywania umiejętności będziesz musiał trenować dłużej i trudniej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, równomiernie rozplanuj treningi przez cały tydzień.

OSTRZEŻENIE: Jeśli na komputerze nie są wyświetlane żadne dane, upewnij się, że wszystkie połączenia są dobrze podłączone.

TONOWANIE MIĘŚNI

Aby stonować mięśnie podczas planów ćwiczeń, musisz ustawić opór na dość wysokim poziomie. Spowoduje to więcej nacisku na mięśnie nóg i może nie być w stanie trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić program treningowy. Powinieneś trenować jak zwykle podczas rozgrzewki i fazy schłodzenia, ale pod koniec etapu ćwiczeń powinieneś zwiększyć poziom ćwiczeń, dzięki czemu Twoje nogi będą pracowały pod większym obciążeniem. Musisz zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w docelowej strefie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, jaką wkładasz. Im trudniej i dłużej ćwiczysz, tym więcej kalorii spalisz. Skutecznie to jest tak, jakbyś ćwiczył chcąc poprawić kondycję, ale Twój cel jest inny.

UŻYTKOWANIE

Wysokość siedziska można wyregulować, demontując pokrętło regulacji i podnosząc lub opuszczając siedzenie. W słupku siedzeń znajduje się 7 otworów, które umożliwiają wiele poziomów wysokości. Po wybraniu odpowiedniej wysokości, włóż pokrętło regulacji i dokręć je. Pokrętło regulacji naprężeń umożliwia zmianę oporu pedałów. Wysoka oporność utrudnia pedałowanie, a niska oporność ułatwia. Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy ustawić wysokie napięcie podczas jazdy rowerem.

MONITOR

DANE TECHNICZNE

TIME (TMR) - CZAS 00:00 - 99:59 MIN

SPEED (SPD) - PRĘDKOŚĆ	0.0 - 99.9 KM/H
DISTANCE (DST) – DYSTANS	0.00 - 999.9 KM
CALORIES (CAL) – KALORIE	0 – 9999 KCAL
PULSE (PUL) – PULS	40 – 240 BPM (opcjonalnie)

FUNKCJE KLAWISZY

MODE: Ten klawisz umożliwia wybranie i zablokowanie określonej funkcji.

CLEAR: Zresetowanie wartości do zera.

PROCEDURY OPERACYJNE

1. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- System włącza się po wciśnięciu dowolnego klawisza lub po otrzymaniu sygnału z czujnika prędkości.
- Procesor wyłącza się automatycznie, gdy czujnik prędkości nie ma sygnału wejściowego lub żaden przycisk nie jest wciśnięty przez około 4 minuty.

2. KASOWANIE

Urządzenie można zresetować, zmieniając baterie lub naciskając przycisk "RESET" przez 3 sekundy.

3. INNE TRYBY

TIME: Czas ćwiczeń pokaże się po naciśnięciu przycisku "MODE", aż na ekranie pojawi się "TMR".

SPEED: Bieżąca prędkość pojawi się po naciśnięciu przycisku "MODE" do momentu pojawienia się "SPD".

DISTANCE: Odległość każdego treningu pokaże się po naciśnięciu przycisku "MODE" do momentu pojawienia się "DST".

PULSE (Opcja): Aktualne tętno użytkownika wyświetli się w uderzeniach na minutę (BPM) po naciśnięciu przycisku "MODE" do momentu pojawienia się "PULSE". Umieść dłonie na obu stykach i odczekaj 30 sekund, aby uzyskać dokładny odczyt.

CALORIES: Spalone kalorie pojawią się po naciśnięciu przycisku "MODE" do momentu pojawienia się "CAL".

SCAN: Automatyczne wyświetlanie następujących funkcji w przedstawionej kolejności:

TIME - SPEED - DISTANCE - PULSE - CALORIES(powtórka)

4. BATERIA

Ten monitor jest zasilany dwoma bateriami "AA" lub "AG" 13. Baterie możesz wymieniać z tyłu urządzenia.

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 miesiące)**.

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, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
e) Niewłaściwego zabezpieczenie 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.
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
NIP: 6090063070, REGON: 260656756