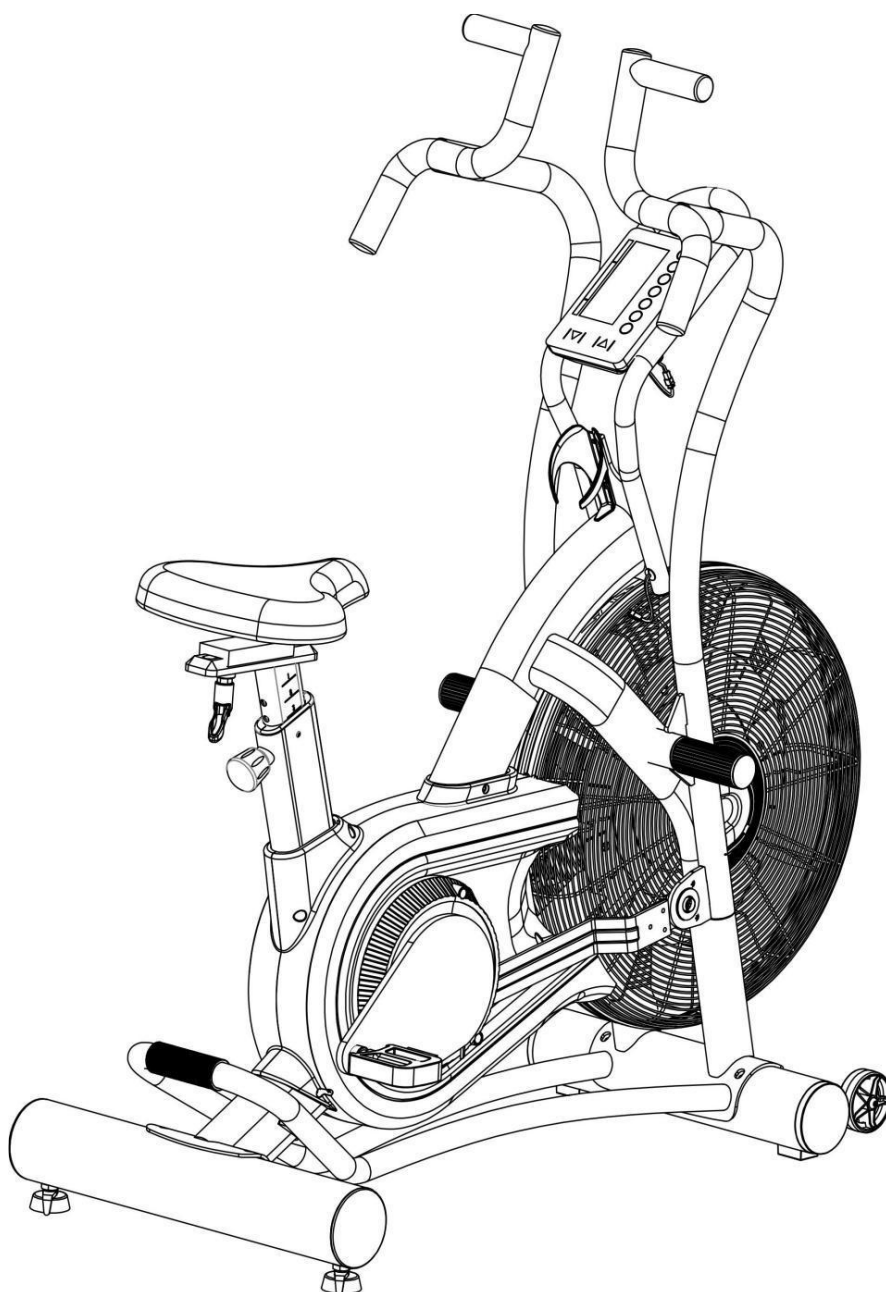




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 18714 AirBike® inSPORTline Beast



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA	3
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA	4
MONTAŻ	5
CZĘŚCI REGULOWANE	14
KONSOLA	15
SCHEMAT CZĘŚCI	21
LISTA CZĘŚCI.....	22
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	23
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA.....	24
KONSERWACJA	24
PRZECHOWYWANIE	24
WAŻNE UWAGI.....	24
OCHRONA ŚRODOWISKA	25
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	25

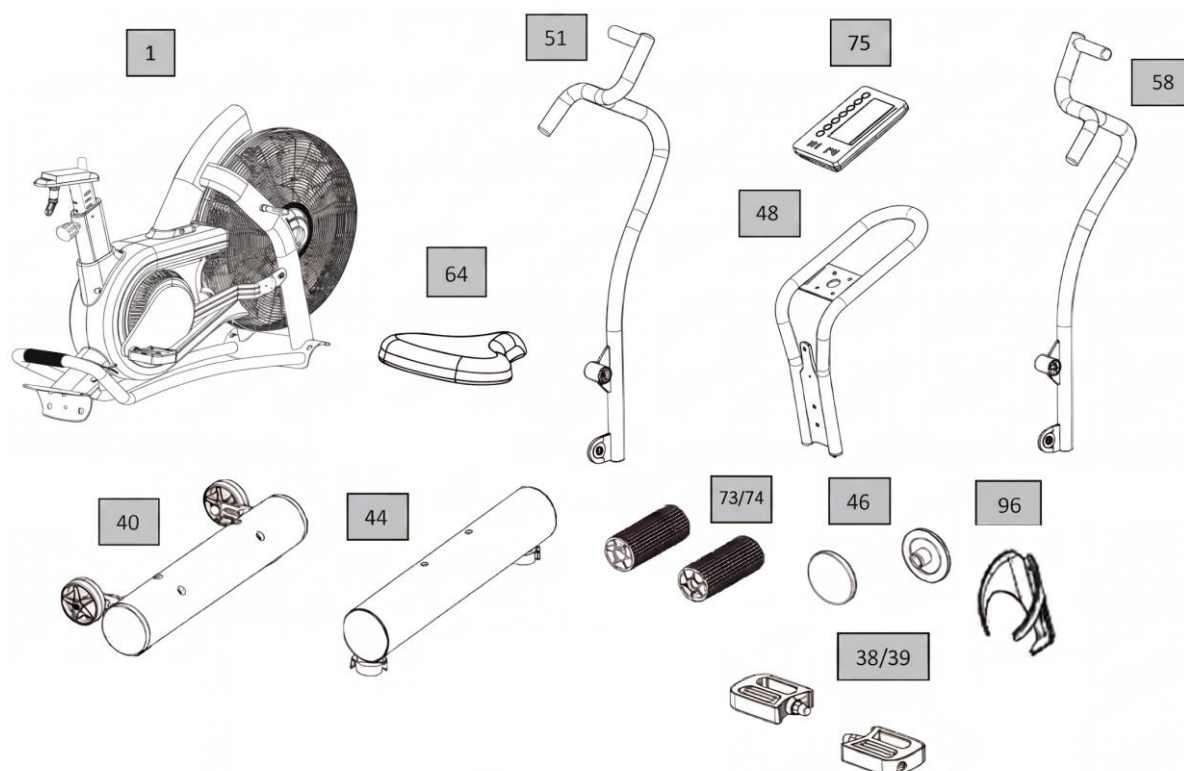
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

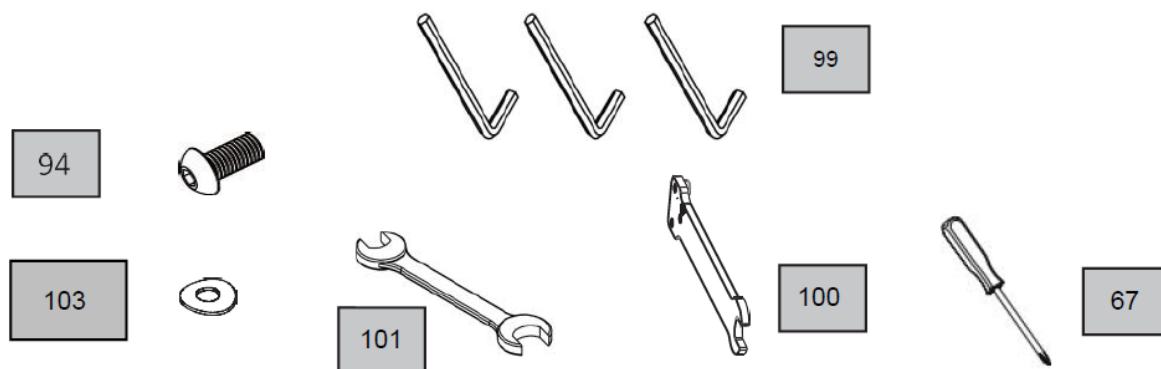
- Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi.
- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w instrukcji.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy wszystkie elementy są prawidłowo dokręcone; w razie potrzeby należy je dokręcić.
- Należy trzymać ręce z dala od ruchomych części urządzenia.
- Dzieci i zwierzęta domowe nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia. Nie należy pozostawiać dzieci samych w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy zawsze wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- Przed każdym użyciem urządzenia sprawdź, czy wszystkie połączenia są prawidłowo zamocowane.
- Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba jednocześnie.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy, mdłości, ból w klatce piersiowej lub jakikolwiek inny dyskomfort fizyczny, i skonsultuj się z lekarzem.
- Umieść urządzenie na czystej, równej powierzchni. Nie używaj go na zewnątrz ani w pobliżu wody.
- Do ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby się zaplątać w urządzenie. Do ćwiczeń zalecamy również buty sportowe.
- W pobliżu urządzenia nie mogą znajdować się żadne ostre przedmioty.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Nie należy używać trenażera, jeśli jest on w jakikolwiek sposób uszkodzony.
- Urządzenie należy używać do ćwiczeń tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie. Do wymiany uszkodzonych lub zużytych części należy zawsze używać oryginalnych części.
- Do czyszczenia nie używaj silnych rozpuszczalników. Do konserwacji lub wymiany części używaj dostarczonych lub odpowiednich narzędzi.
- Materiały opakowaniowe i niepotrzebne części należy utylizować zgodnie z zasadami ochrony środowiska – korzystaj z pojemników do recyklingu lub oddaj odpady do punktu zbiórki.
- Podczas regulacji wysokości siodełka nie wyciągaj sztycy z ramy dalej niż pozwala na to bezpieczny limit wysunięcia oznaczony jako „max”.
- Dane mierzone przez komputer nie są przeznaczone do oceny stanu zdrowia użytkownika.
- Ze względów bezpieczeństwa konieczne jest zachowanie 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Nie należy umieszczać ostrych przedmiotów na urządzeniu. Żadna regulowana część nie powinna wystawać w sposób utrudniający ruch użytkownika.
- **Kategoria:** SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016)
- **Nośność:** 180 kg

- **Ostrzeżenie:** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do urazów lub śmierci. Jeśli poczujesz zawroty głowy, natychmiast przestań korzystać z urządzenia.
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Ocena lekarza jest szczególnie ważna, jeśli cierpisz na problemy zdrowotne. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy lub szkody materialne spowodowane korzystaniem z urządzenia.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1x
38/39	Zestaw pedałów	1x
40	Stabilizator przedni	1x
44	Stabilizator tylny	1x
46	Zaślepka	2x
48	Rama wspornika konsoli	1x
51	Uchwyt lewy	1x
58	Uchwyt prawy	1x
64	Siedelko z amortyzacją poliuretanową	1x
73/74	Zestaw podnóżków	2x
75	Konsola	1x
96	Uchwyt na butelkę z wodą	1x
1	Rama główna	1x

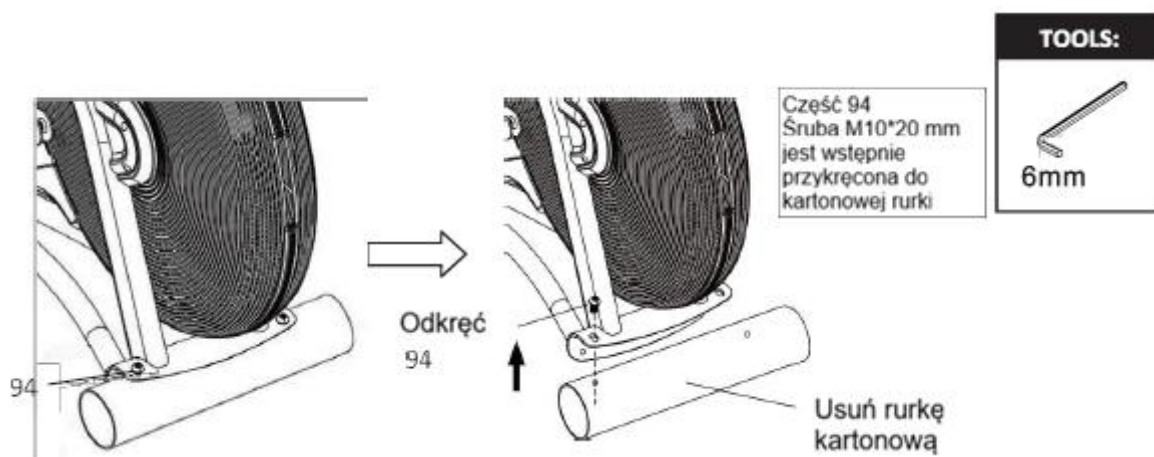


MONTAŻ

1. Montaż przedniego stabilizatora

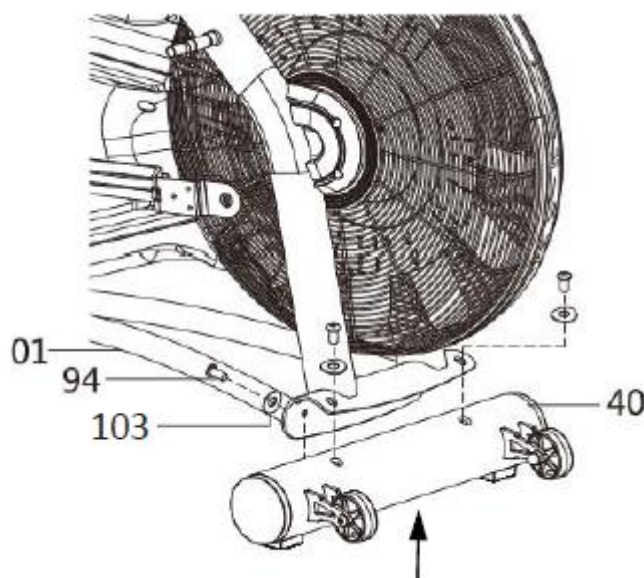
1-1. Wyjmij tekturową rurkę z przedniego wspornika stabilizatora

- Poluzuj 2 śruby imbusowe M10 x 20 mm (94) mocujące tekturową rurkę i wyjmij ją.
- Tekturowa rurka służy wyłącznie jako zabezpieczenie transportowe i nie będzie już używana podczas montażu.



1-2. Mocowanie przedniego stabilizatora

Przymocuj przedni stabilizator (40) do ramy głównej (01) za pomocą 4 śrub imbusowych M10*20 mm (94) i podkładek łukowych M8 (103). Następnie mocno dokręć te śruby i podkładki za pomocą klucza imbusowego 6 mm.



WAŻNE UWAGI:

- Należy montować elementy w kolejności zgodnej z ilustracjami.
- Należy upewnić się, że śruby są całkowicie dokręcone za pomocą klucza imbusowego.
- Po montażu należy upewnić się, że kółka transportowe na przednim stabilizatorze są skierowane na zewnątrz.

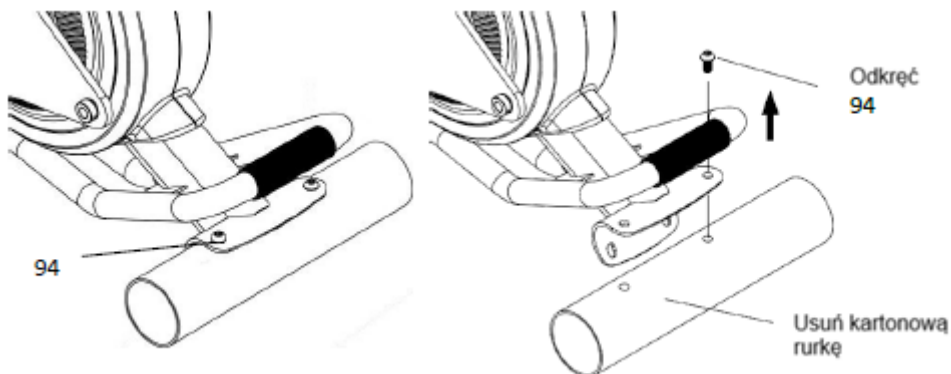
ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

- Śruba imbusowa M10*20 (94), 4 szt.
- Podkładka wygięta M8 (103), 4 szt.
- **NARZĘDZIA:** Klucz imbusowy 6 mm

2. Mocowanie tylnego stabilizatora

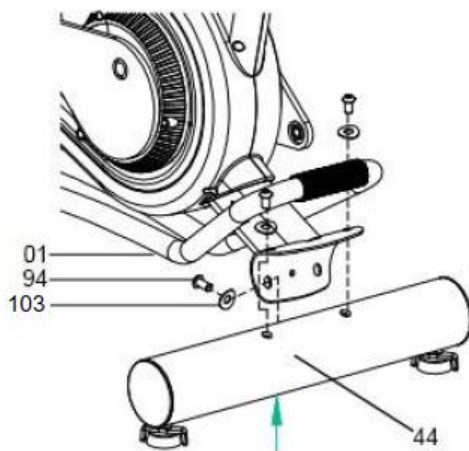
2-1. Wyjmowanie tekturowej tulei z tylnego wspornika stabilizatora

- Poluzuj 2 śruby imbusowe M10*20 mm (94) w tekturowej tulei i wyjmij ją.
- Tekturowa tuleja służy wyłącznie jako zabezpieczenie transportowe i nie będzie już potrzebna podczas montażu.



2-2. Mocowanie tylnego stabilizatora

- Przymocuj tylny stabilizator (44) do ramy głównej (01) za pomocą 4 śrub imbusowych M10*20 mm (94) i podkładek łukowych M8 (103). Następnie mocno dokręć te śruby i podkładki za pomocą klucza imbusowego 6 mm.



WAŻNA INFORMACJA:

- Należy montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Należy upewnić się, że śruby są całkowicie dokręcone za pomocą klucza imbusowego.

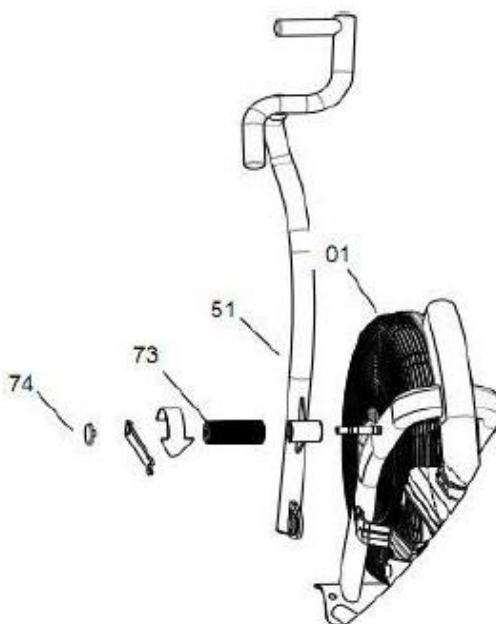
ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

- Śruba imbusowa M10*20 (94), 4 szt.
- Podkładka łukowa M8 (103), 4 szt.
- **Narzędzia:** Klucz imbusowy 6 mm

3. Mocowanie uchwytu

3-1. Montaż lewego ramienia kierownicy

- Delikatnie nasuń lewą kierownicę (51) na obrotową oś.
- Przykręć podnózek (73) i mocno go dokręć kluczem, tak jak pokazano na zdjęciu.
- Załóż ozdobną osłonę/nakładkę (74) na podnózek (73).



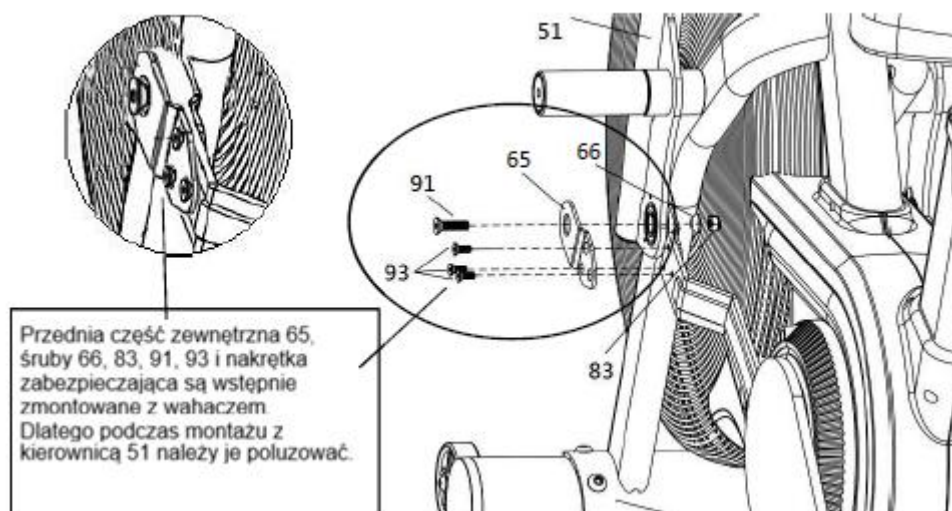
WAŻNE UWAGI:

- Pamiętaj, aby montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Upewnij się, że podnózek jest dobrze dokręcony za pomocą klucza.

NARZĘDZIA: Klucz

3-2. Montaż lewego ramienia

- Połącz lewe ramię kierownicy (51), płytkę (65), tuleję (66), śrubę z łbem krzyżowym M8*30 mm (91) oraz nakrętkę nylonową M8 (83), a następnie mocno dokręć je za pomocą klucza imbusowego 5 mm i klucza płaskiego 14/17.
- Następnie przymocuj osłonę (74) do lewego wahacza za pomocą 3 śrub krzyżakowych M6*15 mm (93) i dokręć je kluczem imbusowym 4 mm.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

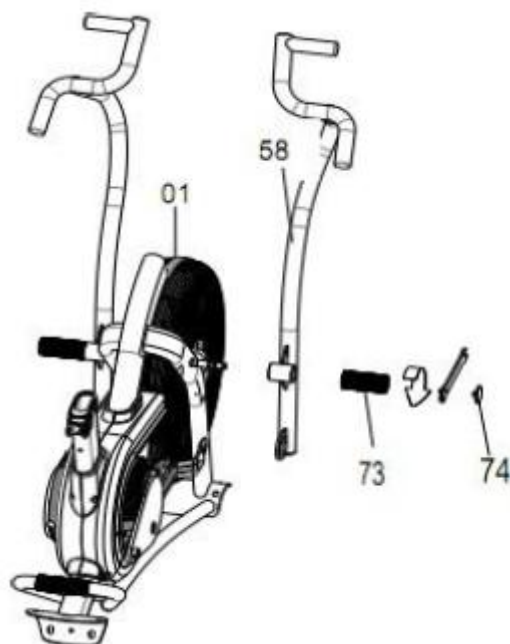
Elementy łączące:

- Śruba z łbem krzyżowym M8 × 30 mm (91), 1 szt.
- Tuleja stożkowa (66), 1 szt.
- Nakrętka nylonowa M8 (83), 1 szt.
- Śruba z łbem krzyżowym M6 × 15 mm (93), 3 szt.

Narzędzia: Klucz imbusowy 5 mm i 4 mm, klucz płaski 14/17

3-3. Montaż prawego ramienia kierownicy

- Ostrożnie nasuń prawy uchwyt (58) na oś.
- Przykręć podnózek (73) i mocno go dokręć kluczem, tak jak pokazano na zdjęciu.
- Załóż osłonę (74) na podnózek (73).



WAŻNE UWAGI:

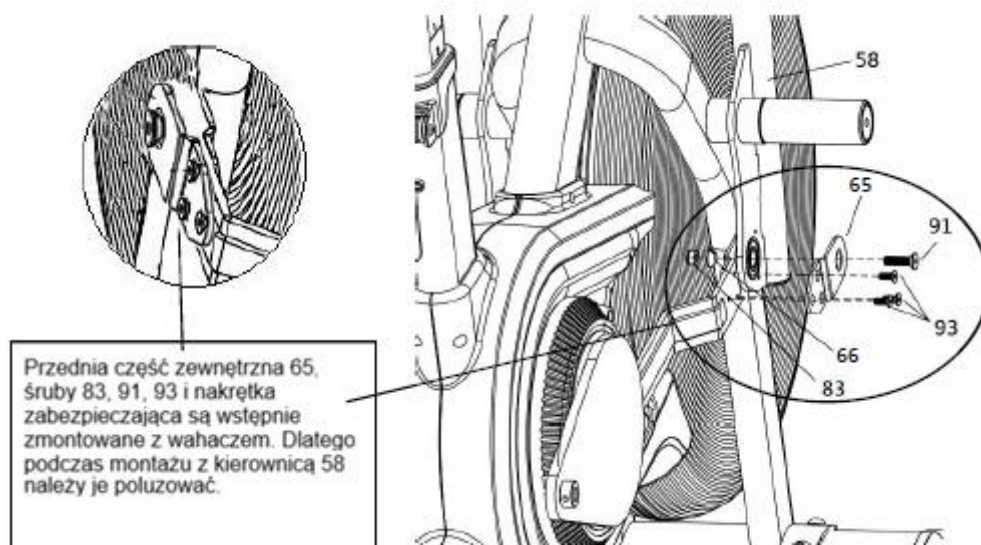
- Pamiętaj, aby montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Upewnij się, że podnóżek jest mocno dokręcony za pomocą klucza.

Narzędzia:

- Klucz

3-4. Montaż prawego ramienia

- Połącz prawe ramię kierownicy (58) i prawy drążek za pomocą płytki (65), tulei stożkowej (66), śruby z łbem krzyżowym M8*30 mm (91) oraz nakrętki nylonowej M8 (83), a następnie mocno dokręć je za pomocą klucza imbusowego 5 mm i klucza płaskiego 14/17.
- Następnie mocno przykręć płytkę (65) do prawego łącznika za pomocą 3 śrub krzyżakowych M6*15 mm (93) i dokręć je kluczem imbusowym 4 mm.



ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

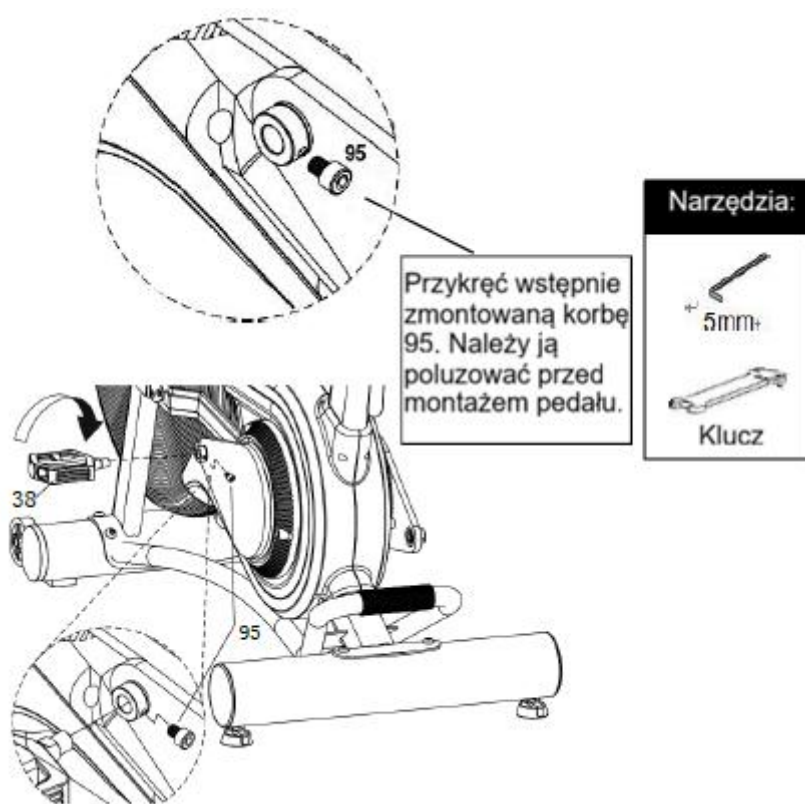
- Śruba z łbem krzyżowym M8×30 (91), 1 szt.
- Tuleja stożkowa (66), 1 szt.
- Nakrętka nylonowa (83), 1 szt.
- Śruba z łbem krzyżowym M6×15 (93), 3 szt.

Narzędzia: Klucz imbusowy 5 mm i 4 mm, klucz płaski 14/17

4. Montaż pedałów

4-1. Montaż lewego pedału

- Poluzuj śrubę imbusową (95) zamontowaną na lewym ramieniu korby.
- Wkręć lewy pedał (38) w lewe ramię korby i dokręć go za pomocą klucza montażowego.
- Dokręć mocno śrubę imbusową (95) z powrotem do ramienia korby za pomocą klucza imbusowego 5 mm.



WAŻNE INFORMACJE:

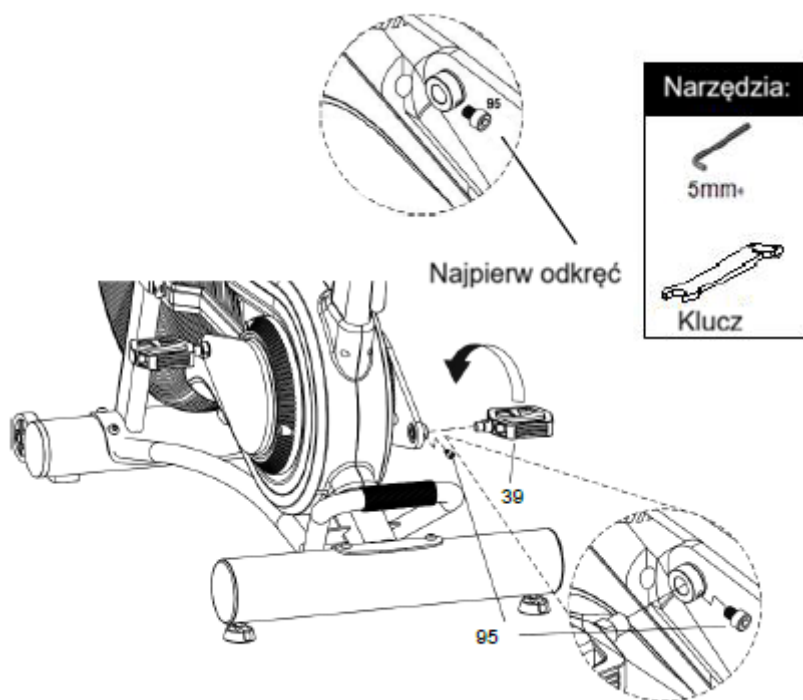
- Należy montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Śrubę tego pedału należy wkręcać w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (gwint lewoskrętny).
- Należy upewnić się, że śruba jest całkowicie dokręcona za pomocą klucza imbusowego.

NARZĘDZIA:

- Klucz imbusowy 5 mm
- Klucz płaski

4-2. Montaż prawego pedału

- Poluzować śrubę imbusową (95) zamontowaną na prawym ramieniu korby.
- Wkręcić prawy pedał (39) w prawe ramię korby i dokręcić go kluczem nr 14 / nr 15.
- Dokręcić mocno śrubę imbusową (95) z powrotem w ramieniu korby za pomocą klucza imbusowego 5 mm.

**WAŻNA UWAGA:**

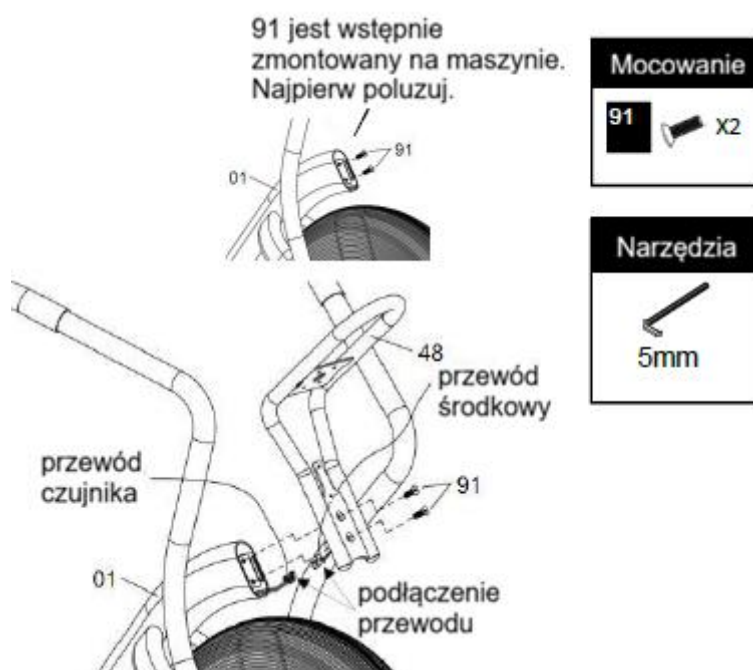
- Pamiętaj, aby montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Ten pedał przykręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara (gwint prawoskrętny).
- Upewnij się, że śruba jest całkowicie dokręcona za pomocą klucza imbusowego.

NARZĘDZIA:

- Klucz imbusowy 5 mm
- Klucz płaski

5. Montaż wspornika konsoli

- Połącz ze sobą kabel czujnika i kabel środkowy, a następnie przymocuj wspornik konsoli (48) do przedniej części ramy głównej (01) za pomocą 2 śrub M8x30 mm (91). Dokręć śruby mocno za pomocą klucza imbusowego 5 mm.



WAŻNE UWAGI:

- Należy montować elementy w tej samej kolejności, co na zdjęciach.
- Należy upewnić się, że przewody są prawidłowo i w pełni podłączone.
- Należy upewnić się, że śruby są całkowicie dokręcone za pomocą klucza imbusowego.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

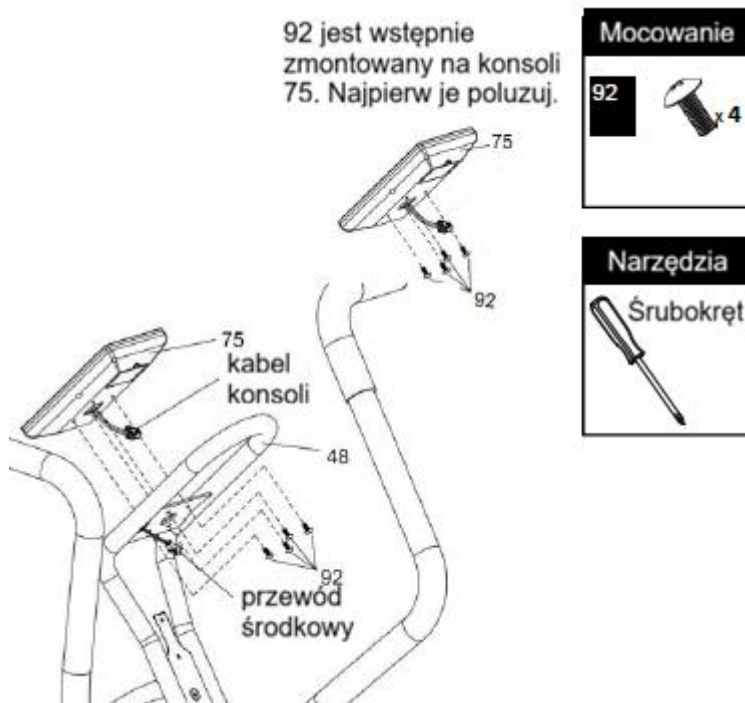
Elementy łączące:

- Śruba M8*30 (91) 2x

Narzędzia: Klucz imbusowy 5 mm

6. Montaż konsoli

- Odkręć cztery śruby mocujące znajdujące się z tyłu konsoli (75).
- Połącz ze sobą kabel konsoli i kabel środkowy, a następnie przymocuj konsolę (75) do wspornika konsoli (48) za pomocą 4 śrub M5*12 mm (92). Dokręć śruby mocno za pomocą śrubokręta krzyżakowego.



WAŻNE UWAGI:

- Make sure you assemble the parts in the same order as shown in the pictures.
- Make sure that the cables are fully and correctly connected.
- Make sure that the screws are fully tightened using a screwdriver.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE I NARZĘDZIA:

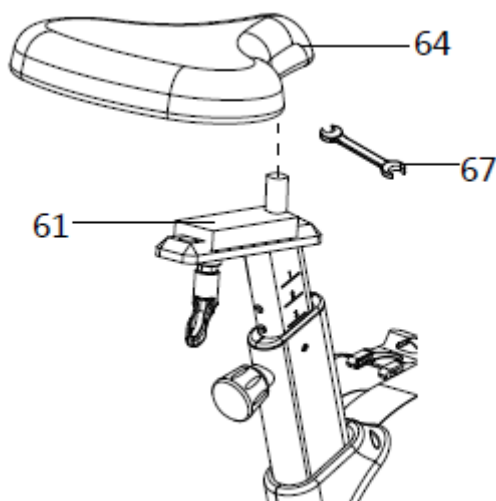
Elementy łączące:

- Śruba z łbem krzyżowym M5 × 12 mm (92), 4x

Narzędzia: śrubokręt

8. Mocowanie siedziska

1. Przymocuj siedzisko z poliuretanu (64) do prowadnicy siedziska (61) za pomocą klucza 14/17.



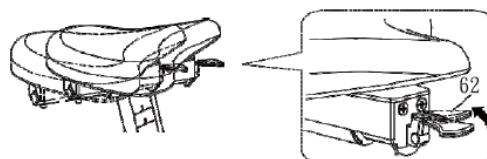
NARZĘDZIA:

- Klucz płaski 14/17

CZĘŚCI REGULOWANE

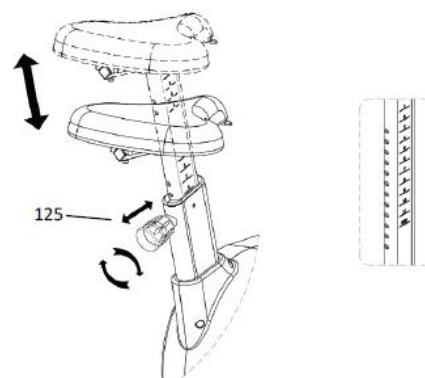
Regulacja w poziomie

1. Aby wyregulować położenie siedziska, należy chwycić i podnieść uchwyt do regulacji w poziomie (nr 62).
2. Po zakończeniu regulacji należy zwolnić uchwyt do regulacji w poziomie (nr 62).



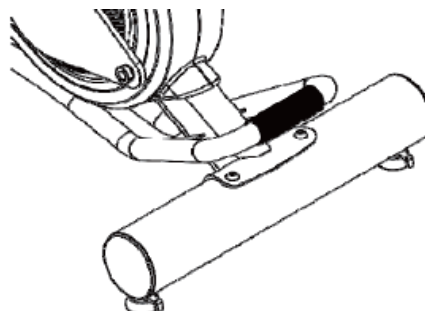
Regulacja w pionie

1. Poluzuj śrubę ręczną (nr 125), obracając ją o kilka obrotów w lewo, a następnie wyciągnij ją, aby wyregulować wysokość siedziska.
2. Poluzuj śrubę ręczną (nr 125); śruba zablokuje się ponownie automatycznie. Następnie dokręć ją, obracając o kilka obrotów w prawo.



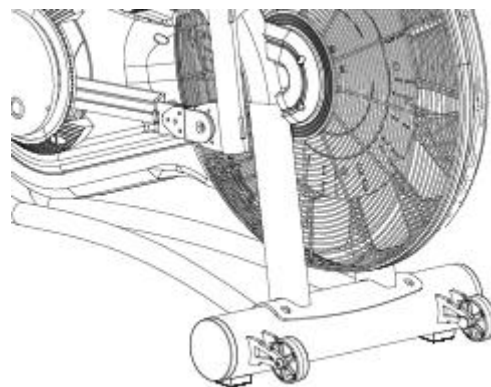
Poziomowanie roweru Air Bike

1. Aby wypoziomować rower Air Bike na nierównej powierzchni, należy obracać regulowane nóżki (nr 45), aż urządzenie stanie się stabilne.

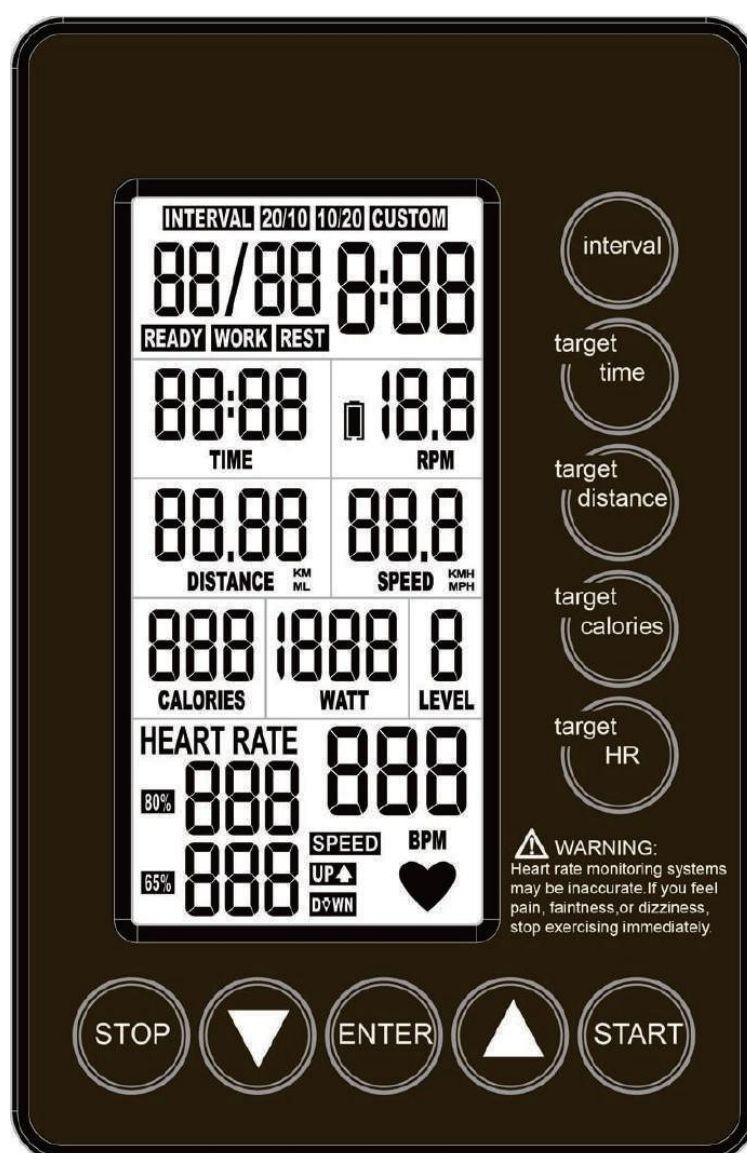


Transport roweru Air Bike

1. Podnieś rower za tylny stabilizator i upewnij się, że oba kółka transportowe (nr 43) dotykają podłogi, aby można było przesuwąć urządzenie.



KONSOLA



1. SZYBKI START

W trybie **STAND BY** użytkownik może uruchomić tryb „**SZYBKI START**”, naciskając przycisk „**START**”. Wartości „**CZAS, DYSTANS, KALORIE**” będą się zwiększać. Po uruchomieniu urządzenia poziom oporu można ręcznie regulować za pomocą dźwigni. Jeśli system nie odbierze sygnału **RPM**

(obrotów na minutę), wstrzyma liczenie czasu, dystansu i kalorii. Gdy tylko system ponownie odbierze sygnał RPM, wznowi poprzednie liczenie.

Naciśnięcie przycisku „**STOP**” podczas użytkowania zakończy działanie konsoli.

2. PROGRAM INTERWAŁOWY

W trybie **WYŚWIETLACZA GOTOWOŚCI** naciśnij raz przycisk „**INTERVAL**”, aby przejść do domyślnych ustawień programu interwałowego **20/10**. Naciśnij go dwukrotnie, aby wybrać program **10/20**, a trzykrotnie, aby przejść do ustawień programu interwałowego niestandardowego.

(A). Ustawianie liczby POWTÓRZEŃ dla programu interwałowego 20/10

Po wybraniu programu interwałowego 20/10 na wyświetlaczu zacznie migać napis „**Interval 0/10**”; użytkownik może dostosować ustawienia za pomocą przycisków „**UP/DOWN**”. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk „**ENTER**”, a następnie „**START**”, aby uruchomić program.

- Po naciśnięciu przycisku „**START**” program będzie działał w następującym trybie: **CZAS PRACY 20 sekund / CZAS ODPOCZYNKU 10 sekund**.
- Funkcja Interwał rejestruje każdy cykl do momentu osiągnięcia ustawionej liczby rund.

(B). Ustawianie liczby powtórzeń w programie INTERVAL 10/20

Po wybraniu programu INTERVAL 10/20 na wyświetlaczu zacznie migać napis „**INTERVAL 0/10**”. Ustaw wartość za pomocą przycisków „**UP/DOWN**”. Po zakończeniu naciśnij przycisk „**ENTER**”, a następnie „**START**”, aby rozpocząć trening.

- Po naciśnięciu przycisku „**START**” program będzie działał w następującym trybie: **CZAS PRACY 10 sekund / CZAS ODPOCZYNKU 20 sekund**.
- Interval rejestruje każdy cykl aż do osiągnięcia ustawionej liczby rund.

(C). Tryb pracy INTERVAL CUSTOM

Po wybraniu opcji „**INTERVAL CUSTOM**” wskaźnik „**WORK TIME**” zacznie migać.

- **Ustawianie „CZASU TRWANIA ĆWICZENIA”:** Użyj przycisków „**UP/DOWN**”, aby ustawić czas trwania ćwiczenia. Po zakończeniu naciśnij przycisk „**ENTER**”, a program przejdzie do kolejnej kolumny ustawień.
- **Ustawianie „CZASU ODPOCZYNKU”:** Użyj przycisków „**UP/DOWN**”, aby ustawić czas trwania odpoczynku. Po zakończeniu naciśnij przycisk „**ENTER**”, a program przejdzie do kolejnej kolumny ustawień.
- **Ustawianie liczby rund (okrążeń INTERVAL):** Użyj przycisków „**UP/DOWN**”, aby ustawić liczbę powtórzeń. Po zakończeniu ustawień naciśnij „**ENTER**”. Naciśnij przycisk „**START**”, aby rozpocząć trening.
- Po naciśnięciu „**START**” program będzie działał zgodnie z czasami pracy i odpoczynku ustawionymi przez użytkownika.
- Program Interval rejestruje każdy cykl, aż do osiągnięcia ustawionej liczby powtórzeń.

3. CZAS DOCELOWY

W trybie **WYŚWIETLANIA W TRYBIE GOTOWOŚCI** należy wejść do programu, naciskając przycisk „**TIME**”.

(1). Ustawianie CZASU

Po wybraniu programu CZAS i naciśnięciu przycisku „**ENTER**” program przełącza się na domyślny czas wynoszący **30 sekund**, który miga na wyświetlaczu.

- Użyj przycisków „**UP/DOWN**”, aby ustawić żądany CZAS. Jeśli chcesz zachować czas domyślny, naciśnij „**ENTER**”, aby zapisać ustawienie.

(2). Po naciśnięciu przycisku „**START**”

- a. Podczas treningu CZAS odlicza się, a **DYSTANS/KALORIE** sumują się.
- b. Konsola przestaje działać, jeśli podczas pracy zostanie naciśnięty przycisk „**STOP**”.

4. ODLEGŁOŚĆ CELU

W trybie **WYŚWIETLANIA GOTOWOŚCI** wprowadź ustawienia tego programu, naciskając przycisk „**DISTANCE**”.

(1). Ustawianie odległości

Po wybraniu programu **DISTANCE** i naciśnięciu przycisku „**ENTER**” program przechodzi do domyślnego ustawienia **5,00**, które miga na wyświetlaczu.

- Użyj przycisków „UP/DOWN”, aby ustawić żądaną **DYSTANS**. Jeśli chcesz zachować wartość domyślną, naciśnij „**ENTER**”, aby zapisać ustawienie.

(2). Po naciśnięciu „START”

- a. Podczas treningu **DYSTANS** odlicza się, podczas gdy **CZAS/KALORIE** zliczają się w górę.
- b. Konsola przestaje działać, jeśli podczas pracy zostanie naciśnięty przycisk „**STOP**”.

5. DOCELOWA ILOŚĆ KALORII

W trybie **WYŚWIETLACZA GOTOWOŚCI** wprowadź ustawienia tego programu, naciskając przycisk „**CALORIES**”.

(1). Ustawianie ILOŚCI KALORII

Po wybraniu programu **CALORIES** i naciśnięciu przycisku „**ENTER**” program przechodzi do domyślnego ustawienia wynoszącego **50 kalorii**, które miga na wyświetlaczu.

- Użyj przycisków „UP/DOWN”, aby ustawić liczbę **KALORII**. Jeśli chcesz zachować wartość domyślną, naciśnij „**ENTER**”, aby zapisać ustawienie.

(2). Po naciśnięciu „START”

- a. Podczas treningu **KALORIE** odliczają się, podczas gdy **CZAS/DYSTANS** zliczają się w górę.
- b. Konsola przestaje działać, jeśli podczas pracy zostanie naciśnięty przycisk „**STOP**”.

6. DOCELOWE TĘTNO

W trybie **WYŚWIETLACZA GOTOWOŚCI** wprowadź ustawienia tego programu, naciskając przycisk „**HR**”.

(1). Ustawianie WIEKU

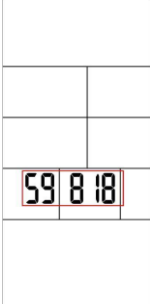
Po uruchomieniu programu **HR** konsola wyświetla domyślne ustawienie wieku wynoszące **30 lat**.

- Użyj przycisków „UP/DOWN”, aby ustawić swój wiek, a następnie naciśnij przycisk „**ENTER**”, aby zapisać ustawienie.
- Naciśnij „**START**”, aby rozpocząć trening.

(2). Tryb po naciśnięciu „START”

- a. Podczas treningu wartości **CZAS/DYSTANS/KALORIE** na wyświetlaczu rosną.
- b. Konsola przestaje działać, jeśli podczas pracy zostanie naciśnięty przycisk „**STOP**”.

ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH

Włącz Bluetooth – na ekranie pojawi się numer seryjny urządzenia Bluetooth.	
---	---

W trybie czuwania ikona Bluetooth miga. Urządzenie można wyszukać za pomocą smartfona lub tabletu.

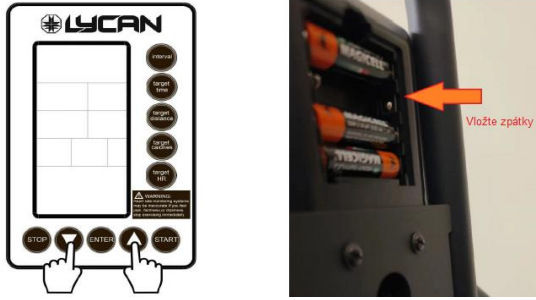
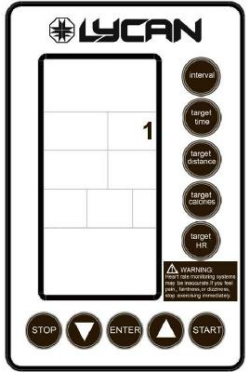
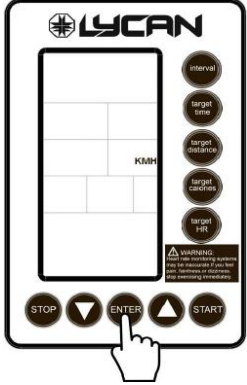
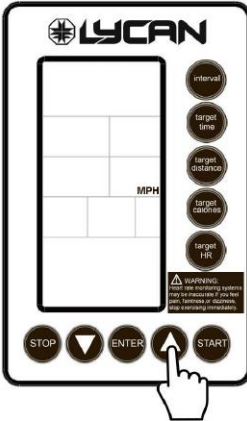


Po nawiązaniu połączenia ikona pozostaje podświetlona.

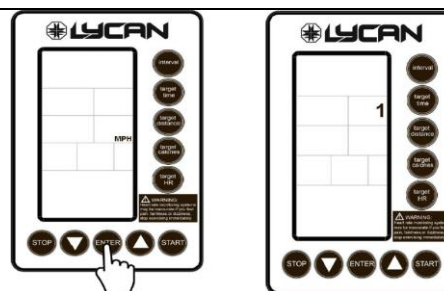


Konsolę można sparować z aplikacją Kinomap.

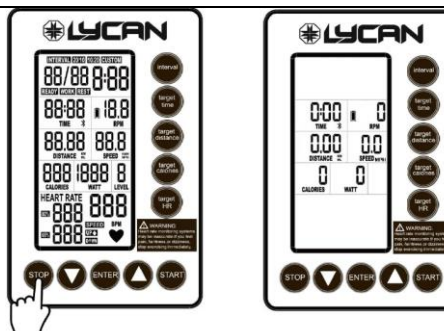
Zmiana jednostek miary

1. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski „w górę” i „w dół”, a następnie, nie zwalniając ich, włóż baterie.	
2. Na konsoli pojawi się wówczas cyfra „1”.	
3. Naciśnij klawisz „Enter” – pojawi się wartość „km/h”.	
4. Naciśnij przycisk „w górę” lub „w dół”, aby przełączać się między opcjami MPH i KM/h.	

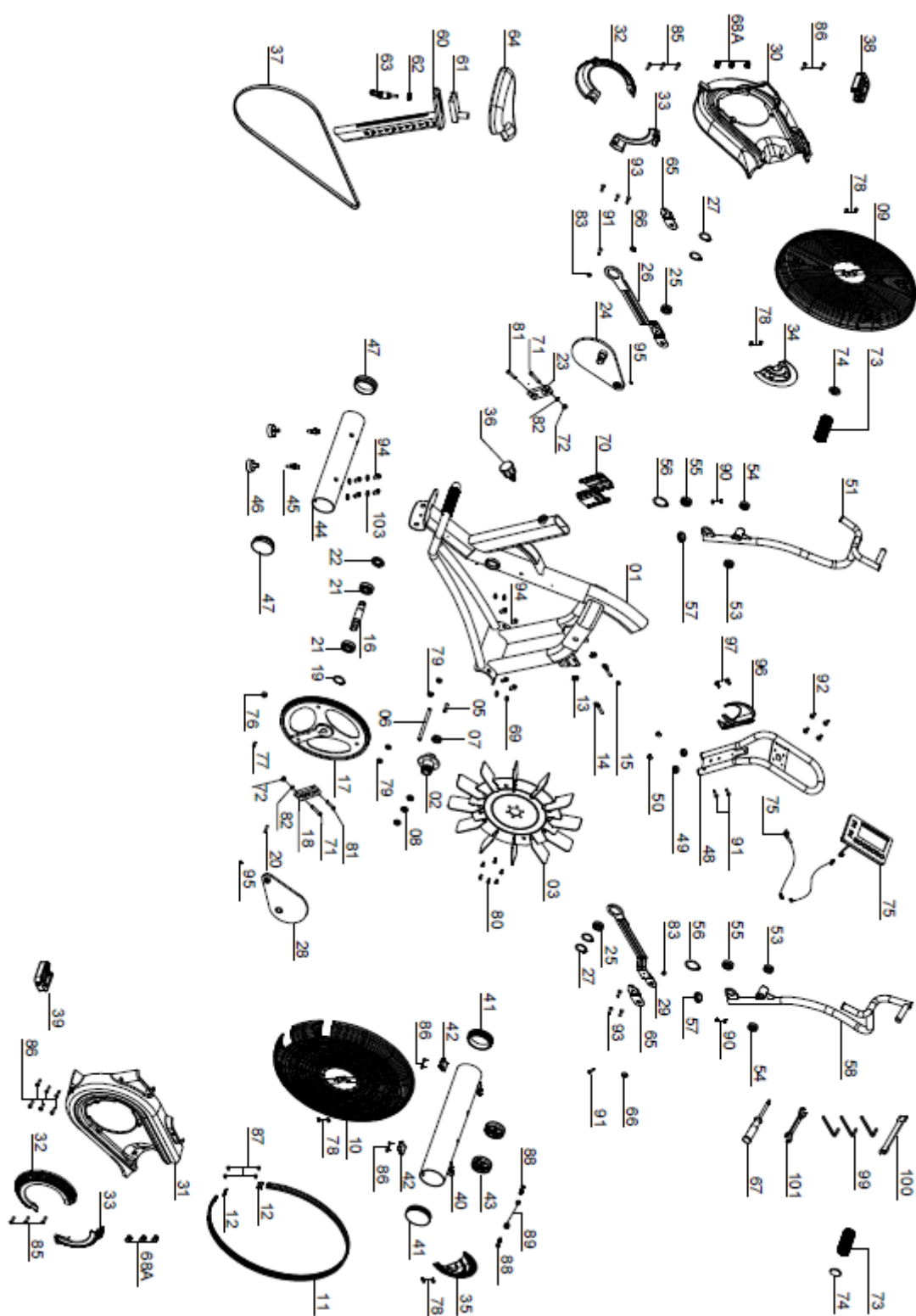
5. Wybierz opcję „mph”, a następnie naciśnij przycisk „enter” – na wyświetlaczu ponownie pojawi się cyfra „1”.



6. Naciśnij przycisk „stop”, aby powrócić do ekranu głównego. Konsola wyświetla teraz prędkość w milach na godzinę (jednostki imperialne).



SCHEMAT CZĘŚCI



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	37	Pasek (690-J6)	1
2	Piasta wentylatora	1	38	Lewy pedał	1
3	Wentylator	1	39	Prawy pedał	1
5	Tuleja wentylatora $\phi 19 \times \phi 12,2 \times 21$	1	40	Przedni stabilizator / podpora	1
6	Oś piasty wentylatora $\phi 12 \times 155$	1	41	Zaślepka ($\phi 90$ mm)	2
7	Łożysko 6301Z	1	42	Podkładka pod stopę	2
8	Łożysko 6901Z	3	43	Kółko transportowe	2
9	Lewa osłona wentylatora	1	44	Tylny stabilizator / podpora	1
10	Prawa osłona wentylatora	1	45	Blokada regulacji / zatrask	1
11	Listwa plastikowa / ozdobna	1	46	Regulowana stopka	2
12	Wspornik listwy / listwy ozdobnej	2	47	Zaślepka ($\phi 101,6$ mm)	1
13	Wspornik napinający	2	48	Podpora konsoli (komputera)	1
14	Śruba oczkowa M8 $\times$ 1,25 $\times$ 45 mm	2	49	Okrągła zatyczka ($\phi 25$ mm)	2
15	Nakrętka nylonowa (M8 $\times$ 1,25)	2	50	Przepust / Tuleja	2
16	Wał korbowy	1	51	Lewa kierownica / ramię	1
17	Koło pasowe	1	52	Plastikowa osłona – lewa	1
18	Prawa korba	1	53	Łożysko 6003Z	2
19	Pierścień zabezp. / zatrask (S25)	1	54	Łożysko 6202Z	2
20	Sworzeń sprężynowy / walcowy	1	55	Łożysko 6203Z	2
21	Łożysko 6005	2	56	Pierścień zabezp. ($\phi 40$ mm)	2
22	Nakrętka łożyska	1	57	Okrągła zatyczka ($\phi 38$ mm)	2
23	Lewy wał korbowy	1	58	Prawy kierownicowy / ramię	1
24	Lewy dysk wału korbowego	1	59	Plastikowa osłona – prawa	1
25	Łożysko 2205ZZ	2	60	Słupek regulacji wys. siedzenia	1
26	Lewa płyta łącząca	1	61	Suwak regul. poziom. siedzenia	1
27	Pierścień zabezp. zatrask. (S25)	4	62	Podkładka $\phi 25 \times 4t$	1
28	Prawy dysk wału korbowego	1	63	Pokrętło szybkiego zwaln. M10	1
29	Prawy łącznik / korbowód	1	64	Siedzenie / siodełko z PU	1
30	Lewa pokrywa	1	65	Przednia część zewnętrzna	2
31	Prawa pokrywa	1	66	Tocząca się tuleja	2
32	Pokrywa wału korbowego	1	67	Śrubokręt	1
33	Mała pokrywa wału korbowego	1	68A	Nakrętka / zatyczka	6
34	Lewa pokrywa wentylatora	1	70	Osłona słupka siedzenia	1
35	Prawa pokrywa wentylatora	1	71	Śruba imbusowa M10 $\times$ 50 mm	2
36	Śruba z pokrętłem M16	1	72	Śruba imbusowa M10	2

73	Podnózek $\phi 43,5 \times 100$	2	88	Śruba M8×50 mm	2
74	Zatyczka ozdobna $\phi 43,5 \times 14$	2	89	Nakrętka sześciokątna M8	2
75	Konsola (komputerowa)	1	90	Wkręt krzyżakowy M5×8 mm	4
76	Magnes $\phi 18 \times 8$	1	91	Wkręt krzyżakowy M8×30 mm	4
77	Śruba imbusowa M8×20 mm	1	92	Wkręt krzyżakowy M5×12 mm	6
78	Śruba imbusowa M5×12 mm	8	93	Wkręt krzyżakowy M6×15 mm	6
79	Nakrętka sześciok. M12×1,25 mm	4	94	Śruba M10×20 mm	8
80	Śruba imbusowa M6×12 mm	6	95	Śruba M6×10 mm	2
81	Śruba imbusowa M10×40 mm	2	96	Uchwyt na bidon	1
82	Podkładka sprężysta M10	2	99	Klucz imbusowy 4 mm / 5 mm / 6 mm	1
83	Nakrętka nylonowa M8	2	100	Klucz płaski / klucze płaskie	1
85	Wkręt krzyżakowy ST4×45 mm	7	101	Klucz płaski / klucze płaskie (14–17)	1
86	Wkręt krzyżakowy ST4×15 mm	12	103	Podkładka łukowa (M10)	8
87	Wkręt krzyżakowy M4×15 mm	4			

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Pomyślny trening rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających i kończy się ćwiczeniami wyciszającymi (relaksującymi). Ćwiczenia rozgrzewające powinny sprawić, że twoje ciało będzie gotowe do głównego treningu. Faza wyciszenia (cool-down) powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i cool-down, jak pokazano na poniższych rysunkach.



Skłony w przód

Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj odliczając do 15. Ugnij lekko kolana.



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 30 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe udo wewnętrzne. W miarę możliwości rozciągnij się w kierunku palca. Przytrzymaj odliczając do 15. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



Rozciąganie wewnętrzne ud

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



Rozciąganie ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę. Postaw lewą nogę przed prawą, a ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą nogę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. Podczas pedałowania nie należy całkowicie prostować nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte, gdy do końca naciskasz pedały. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

KONSERWACJA

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Wytrzyj pot po wysiłku. Wyczyść urządzenie ściereczką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących na częściach plastikowych.
- W przypadku zwiększenia hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są prawidłowo dokręcone.
- Umieść produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu..
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj rower treningowy w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a rower treningowy nie jest podłączony do gniazda zasilania.

WAŻNE UWAGI

- Ten rower treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakiegolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana pozycji ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i zalecenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, nierówny oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ten rower treningowy nie nadaje się do celów zawodowych lub medycznych. Nie można go również używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a każda sugerowana częstotliwość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 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 Gwarancję 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) Drobnego, powierzchniowego 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 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
Ciemiećniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

