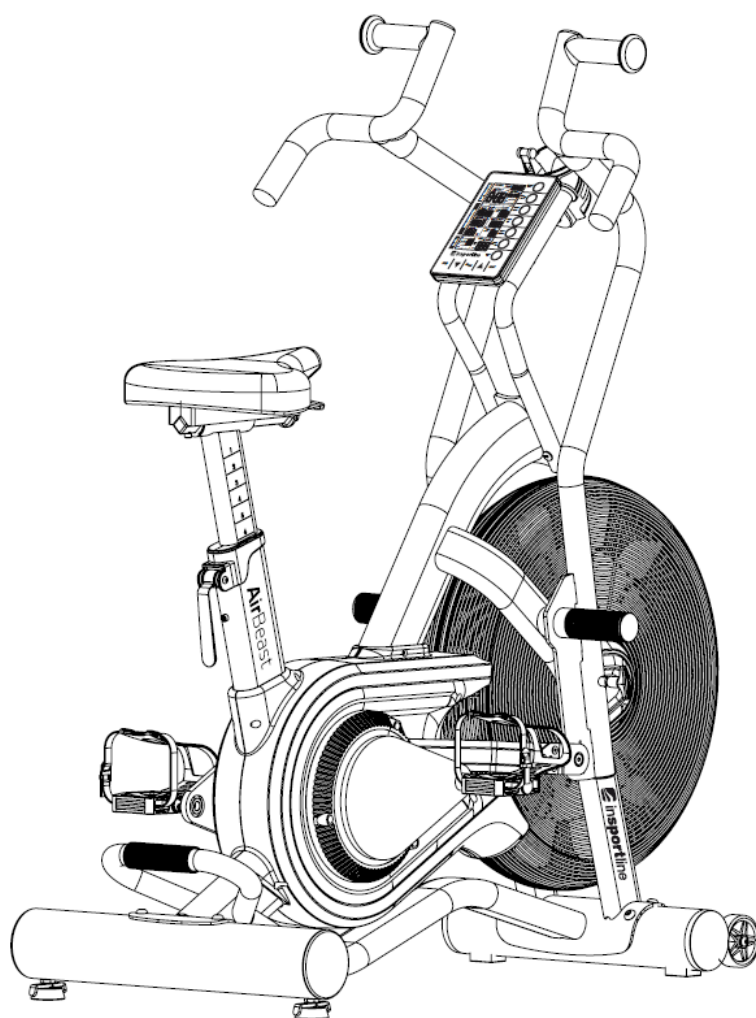




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 18714 Rower treningowy inSPORTline Airbike Beast



SPIS TREŚCI

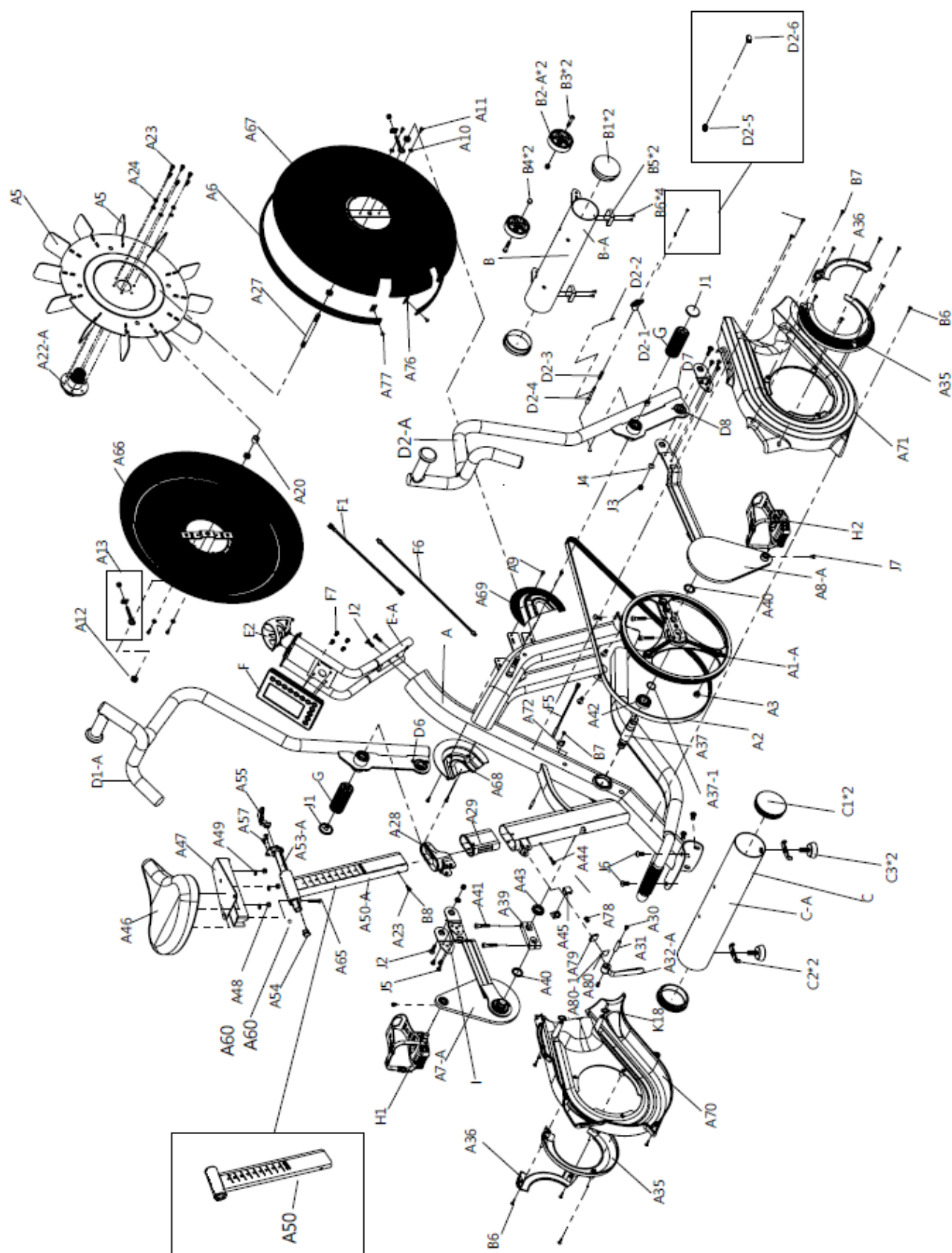
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	5
LISTA CZĘŚCI.....	6
MONTAŻ.....	8
FUNKCJE	16
KONSOLA	18
PROGRAMY	20
KONSERWACJA.....	23
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	24
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE	24
OCHRONA ŚRODOWISKA	25
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	26

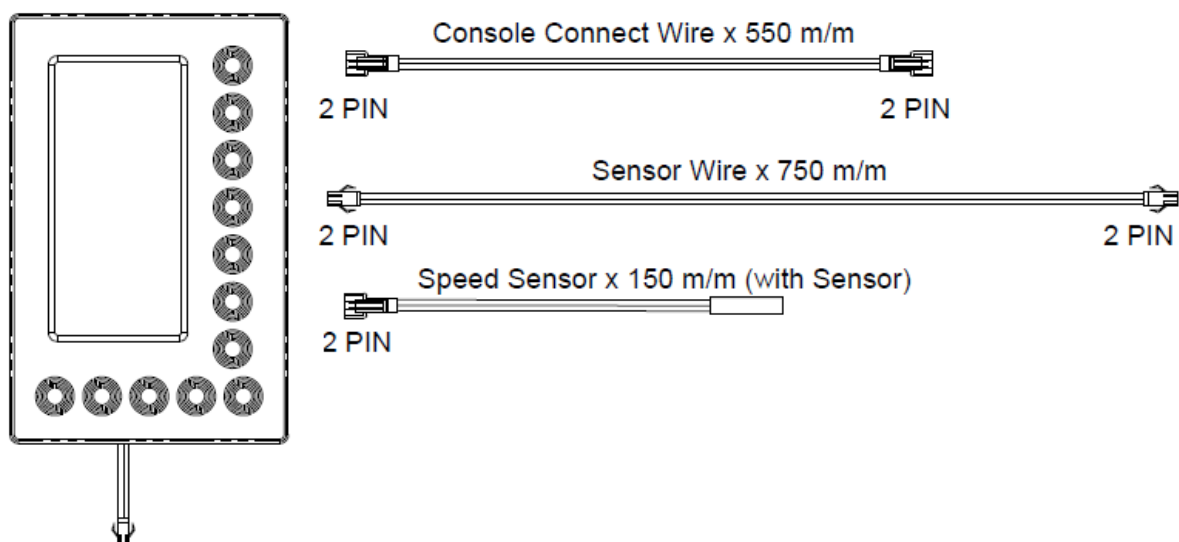
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przeczytaj wszystkie instrukcje w tym podręczniku przed użyciem tego urządzenia.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w tej instrukcji.
- Sprawdź i dokręć wszystkie luźne części przed użyciem tego urządzenia.
- Trzymaj ręce z daleka od ruchomych części.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia przez cały czas. NIE pozostawiaj dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu z urządzeniem.
- Przed użyciem urządzenia, zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio rozgrzać.
- Sprawdź urządzenie przed każdym użyciem; upewnij się, że wszystkie połączenia są szczelnie zabezpieczone.
- Tylko jedna osoba może korzystać z urządzenia w jednym czasie.
- Jeśli u użytkownika wystąpią zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy, należy natychmiast przerwać trening. **NALEŻY NATYCHMIAST SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.**
- Ustaw urządzenie na czystej, równej powierzchni. NIE używaj w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież do ćwiczeń. NIE NALEŻY nosić szat ani innych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte w urządzenie. Zalecamy stosowanie obuwia sportowego podczas korzystania z urządzenia.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Nigdy nie obsługiwać urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo.
- Trening należy wykonywać tylko wtedy, gdy urządzenie jest w idealnym stanie technicznym. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych w przypadku naprawy.
- Do czyszczenia nie używaj silnych rozpuszczalników i używaj tylko dostarczonych narzędzi lub odpowiednich do napraw, które mogą być wymagane.
- Należy pozbyć się opakowania i wszelkich części, które należy później wymienić (wszystkie części urządzenia) w odpowiednich punktach zbiorczych lub pojemnikach w celu ochrony środowiska.
- NIE wyciągaj rury pod siodełkowej ponad linię ostrzegawczą "max", która pokazuje się na rurze podczas regulacji wysokości siedziska.
- Nie do użytku terapeutycznego.
- Dla bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Nie wkładaj ostrych przedmiotów do urządzenia. Regulowane części nie powinny zakłócać ruchu użytkownika.

- **Kategoria:** SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016)
- **Limit wagowy:** 180 kg
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości tętna może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie
- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z wcześniej występującymi problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione przez lub w wyniku użytkowania tego produktu.

SCHEMAT





LISTA CZĘŚCI

Lp.	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1	A68	Oslona przedniego koła wentylatora - L	1
A1	Prążkowane koło pasowe - 360mm	1	A69	Oslona przedniego koła wentylatora – P	1
A2	Prążkowany pasek - 690 J7	1	A70	Pokrywa pasa głównego nadwozia (L)	1
A3	Magnes (15 X 7 mm)	1	A71	Oslona paska głównego nadwozia (P)	1
A5	Stalowy Wentylator	1	A72	Obudowa czujnika	1
A6	Pasek z tworzywa sztucznego	1	A76	Plastikowy uchwyt do paska	2
A7-A	Zespół ramienia korby - L	1	A77	Śruba (M4 X 10 mm)	2
A8-A	Zespół ramienia korby – P	1	A78	Sprężyna	1
A9	Śruba (M5 X 6 mm)	1	A79	Uszczelka	1
A10	Podkładka płaska (M5 X Ø13 X 1T)	4	A80	Metalowa płytki - 22mmx22mm 0.4T	1
A11	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (M5 X 15 mm)	4	A80-1	Metalowa płytki - 22mmx22mm 0.6T	1
A12	Nakrętka sześciokątna - M12	4	B	Stabilizator przedni	1
A13	Zestaw śrub regulacyjnych osi koła wentylatora - M8	2	B-A	Zespół przedniego stabilizatora	1
A20	Metalowy dystans - Ø19 X Ø12,5 X Ø18,7 mm	1	B1	Zaślepka przedniego stabilizatora	2
A22	Koło pasowe wentylatora - zespół	1	B2-A	Koła transportowe	2
A23	Wkręt (M6x12 mm)	1	B3	Śruba z łbem sześciokątnym (M8 X 40mm)	2

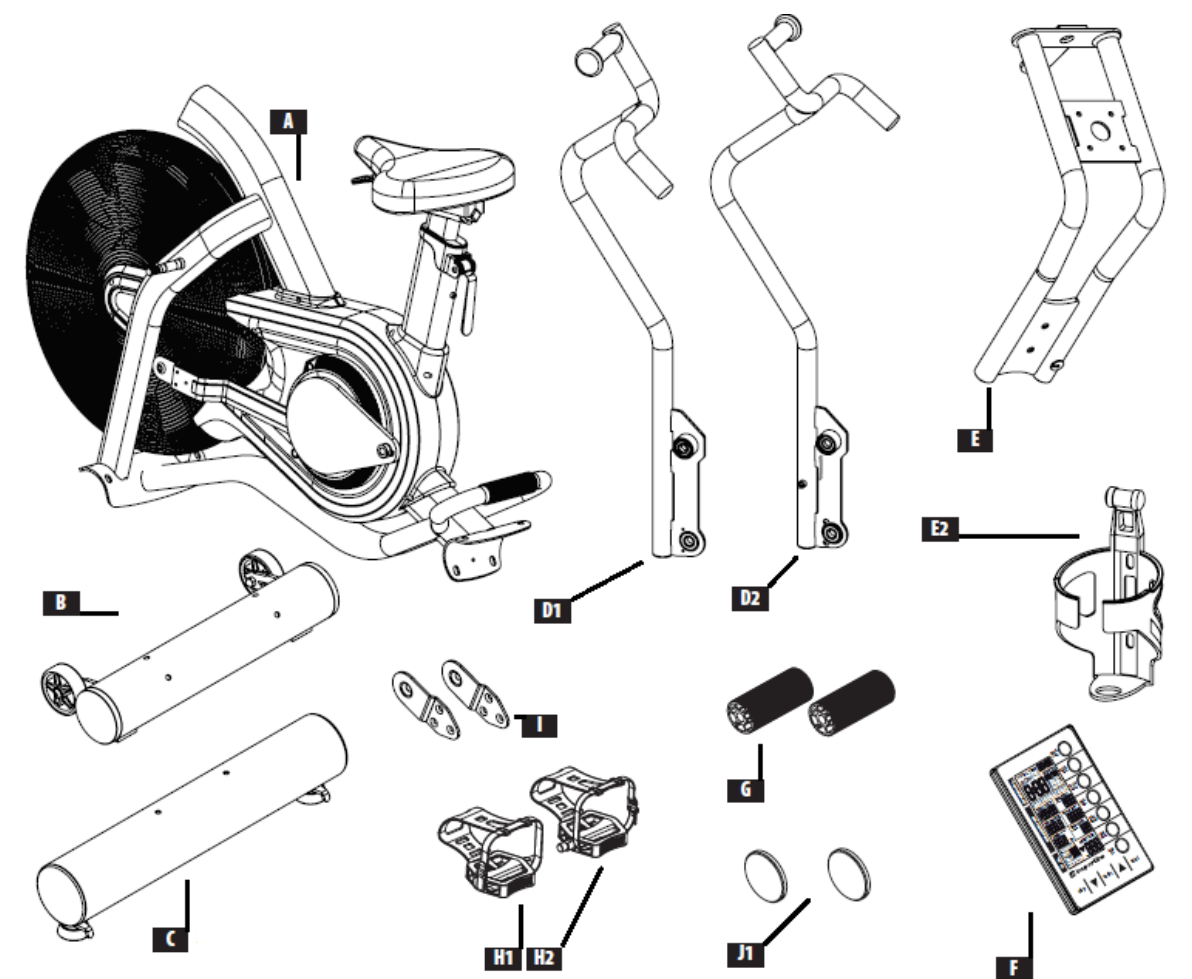
A24	Podkładka sprężynowa M6	1	B4	M8 Nakrętka	2
A27	Oś koła wentylatora (OD12 X 155mm)	1	B5	Stopka	2
A28	Nakładka do mocowania słupka siedziska	1	B6	Śruba (M4 x 12mm)	10
A29	Ogranicznik ogranicznika siedziska	1	B7	Śruba (M4x12 mm)	5
A30	Śruba z łbem sześciokątnym (M6 X 10 mm)	2	B8	Nakrętka M6	1
A31	Tuleja metalowa - (Ø10 X 43,2 mm)	1	C	Tylny stabilizator	1
A32	Uchwyt kamery	1	C-A	Zespół tylnego stabilizatora	1
A35	Ośłona ramienia korby (R + L) – duża	2	C1	Nakładka tylna stabilizatora - Ø101.6	2
A36	Ośłona ramienia korby (R + L) – mała	2	C2	Blokada regulacji wysokości	2
A37	Oś korbowa - M25 X P1.5	1	C3	Regulacja wysokości stopki - Ø50	2
A37-1	Klip S25	1	D1-A	Drażek kierownicy (L)	1
A39	Zespół korbowy	1	D2-A	Drażek kierownicy (P)	1
A40	Przekładka (Ø25 X 31 X T2mm)	1	D2-1	Pokrętło blokady	1
A41	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (M8 X 40mm)	2	D2-2	Blokada osłony osi sworznia	1
A42	Łożysko - 6005ZZ	4	D2-3	Blokada sprężyny	1
A43	Podkładka osi	1	D2-4	Oś blokady	1
A44	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (M6 X 20 mm)	1	D2-5	Zestaw śrub nasadowych	1
A45	Metalowy stop	1	D2-6	Kołpak zamykający	1
A46	Siodełko (LS-A22)	2	D6	Śruba (M5x8 mm)	4
A47	Podstawa siodełka	1	D7	Zaślepka kierownicy - niska	1
A48	Nylonowa nakrętka zabezpieczająca - M8	6	D8	Łożysko 6203ZZ	1
A49	Podkładka sprężynowa - M8	6	E-A	Ramka wspornika konsoli	1
A50	Sztycy	1	E2	Uchwyt na butelkę (W / śruba)	1
A50-A	Zespół sztycy	1	F	Zestaw montażowy konsoli	1
A53-A	Przesuwny zespół sztycy	1	F1	2-pinowy przewód połączeniowy konsoli 550 mm	1
A54	Kwadratowa zaślepka	1	F5	2-pinowy przewód czujnika prędkości 150 mm (z czujnikiem)	1
A55	Regulacja uchwytu	1	F6	2-pinowy przewód środkowy 750 mm	1

A57	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (M6X15)	1	F7	Śruba (M5x12 mm)	4
A65	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (M6 X 35 mm)	1	G	Sworzeń	2
A66	Stalowa osłona koła wentylatora – L	1	H1	Zestaw pedałów - L	1
A67	Stalowa osłona koła wentylatora - P	1	H2	Zestaw pedałów – P	1
			I	Płyta mocująca	2
			J1	Zaślepka	2
			J2	Śruba z łbem płaskim z gniazdem sześciokątnym (M8 X 30 mm)	2
			J3	Nylonowy nakrętka M8	2
			J4	Sprężyna talerzowa	2
			J5	Śruba z łbem płaskim z gniazdem sześciokątnym (M6 X 15 mm)	6
			J6	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 X 20 mm)	8
			J7	Śruba z łbem sześciokątnym (M6 X 8 mm)	2
			HP	Narzędzie	1
			K18	Podkładka płaska (M8x2.0TxØ16)	4

MONTAŻ

Lp.	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1
B	Stabilizator przedni	1
C	Tylny stabilizator	1
D1	Lewy uchwyt	1
D2	Prawy uchwyt	1
E	Uchwyt konsoli	1
E2	Uchwyt	1
F	Konsola	1
G	Kółek	2
H1	Pedał	1
H2	Pedał	1
I	Zestaw płyty	2
J1	Zaślepka	2

J2	Śruba M8x30 mm	4
J3	Nakrętka nylonowa M8	2
J4	Tarcza sprężysta talerzowa	2
J5	Śruba M8x30 mm	6
J6	Śruba imbusowa M10x20 mm	8
0	Olej	1
Narzędzia		
	Klucz imbusowy 6,4 mm	
	Klucz 13/17	
	Klucz	
	Wkrętak	



J6



J2



J4



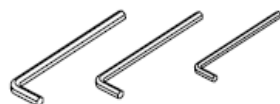
J5



J3

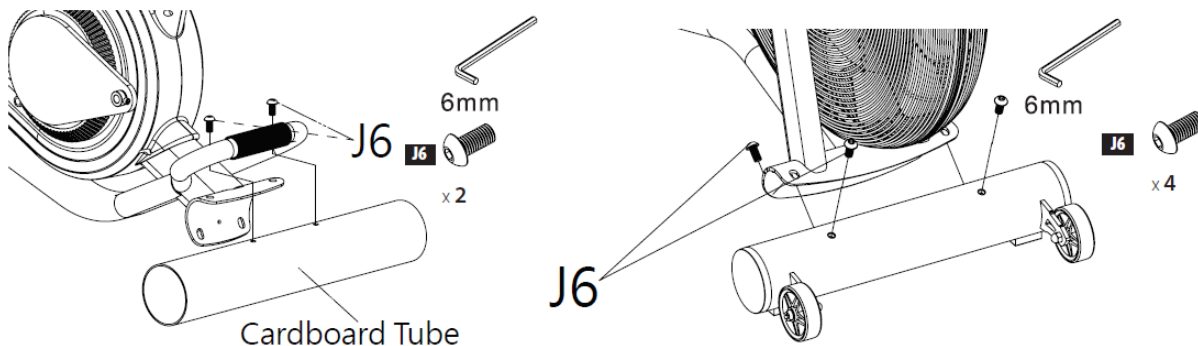


O



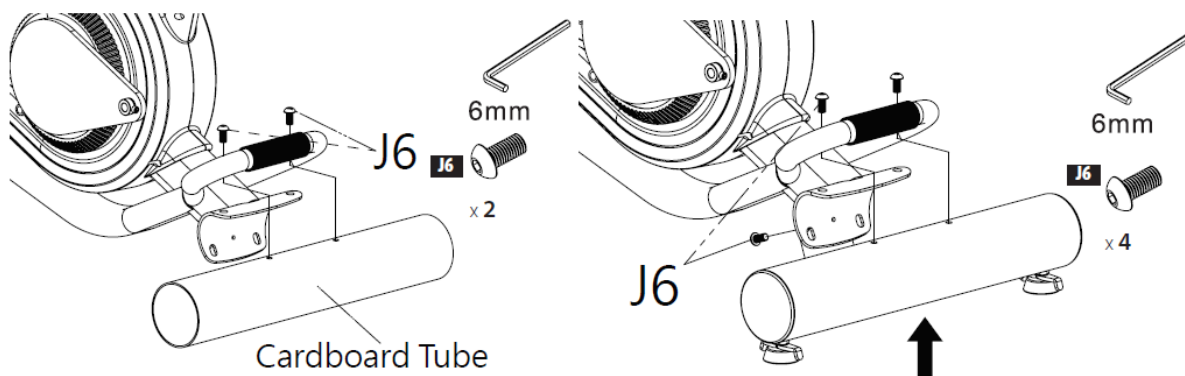
Przymocuj przedni stabilizator

- Poluzuj śruby (J6) z tekturowej rury i wyjmij kartonową rurkę.
- Przymocuj przedni stabilizator (B) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (J6) i dokręć kluczem sześciokątnym 6 mm.
- Nasmaruj śruby przed zapięciem.



Przymocuj tylny stabilizator

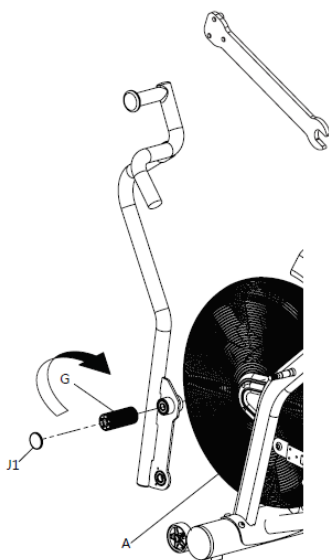
- Poluzuj śruby (J6) z tekturowej rury i wyjmij kartonową rurkę.
- Przymocuj przedni stabilizator (C) do ramy głównej (A) czterema śrubami (J6) i dokręć te śruby za pomocą klucza imbusowego 6 mm.
- Całkowicie dokręcić śruby.
- Nasmaruj śruby przed zapięciem.



Przymocuj kierownicę

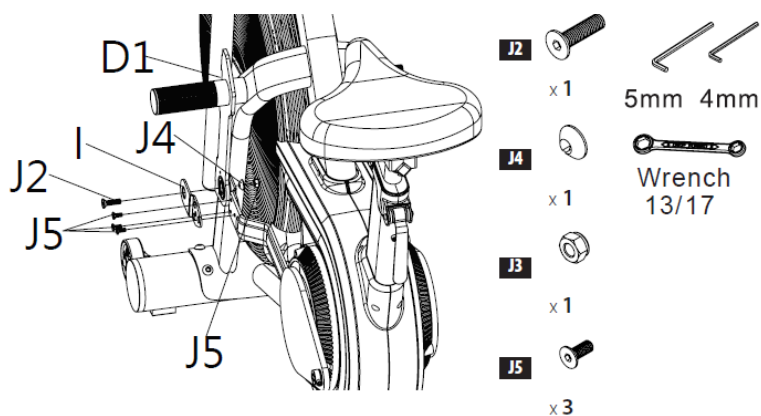
Lewy uchwyt

- Przesuń ostrożnie kierownicę (D1) na oś.
- Zamocuj nóżkę (G), jak pokazano na rysunku.
- Przymocuj zaślepkę (J1) do kołka (G).
- Upewnij się, że kołek (G) jest całkowicie dokręcony kluczem imbusowym.



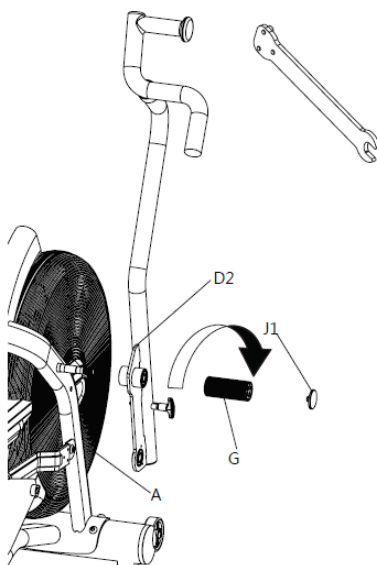
Montaż płyty mocującej i listwy przyłączeniowej

- Podłączyć kierownicę (D1) za pomocą drążka łączącego z tabliczką (I), podkładką (J4), śrubą (J2) i nakrętki z nylonu (J3). Użyj klucza imbusowego 5 mm i klucza 13/17.
- Przymocuj płytę (I) trzema śrubami (J5). Użyj klucza imbusowego 4 mm.
- Upewnij się, że śruby są całkowicie dokręcone.
- Nasmaruj śruby przed zapięciem.



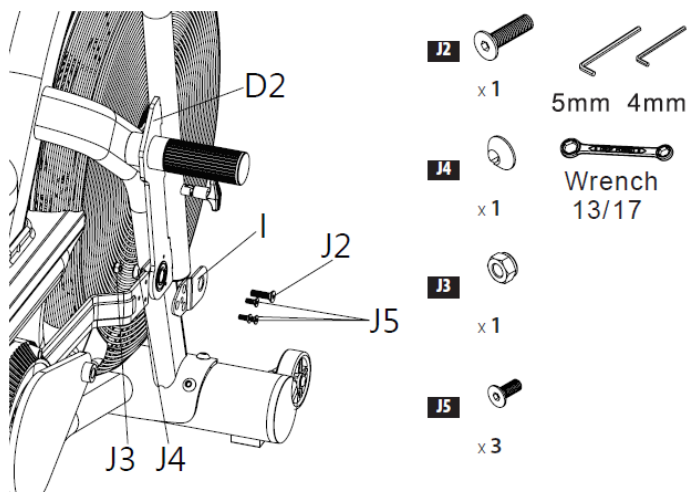
Prawy uchwyt

- Przesuń ostrożnie kierownicę (D2) na oś.
- Zamocuj nóżkę (G), jak pokazano na rysunku.
- Przymocuj zaślepkę (J1) do kołka (G).
- Upewnij się, że kołek (G) jest całkowicie dokręcony kluczem imbusowym.



Montaż płyty mocującej i listwy przyłączeniowej

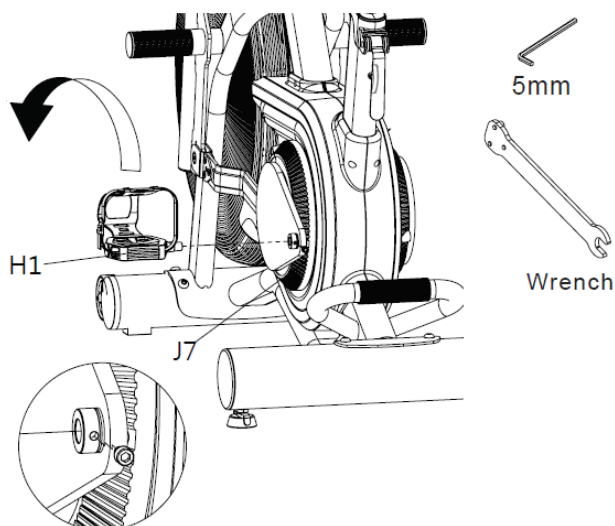
- Podłączyć kierownicę (D2) za pomocą listwy połączeniowej z tabliczką (I), ramką dystansową (J4), śrubą (J2) i nakrętką z nylonu (J3). Użyj klucza imbusowego 5 mm i klucza 13/17.
- Przymocuj płytę (I) trzema śrubami (J5). Użyj klucza imbusowego 4 mm.
- Upewnij się, że śruby są całkowicie dokręcone.
- Nasmaruj śruby przed zapięciem.



Pedały

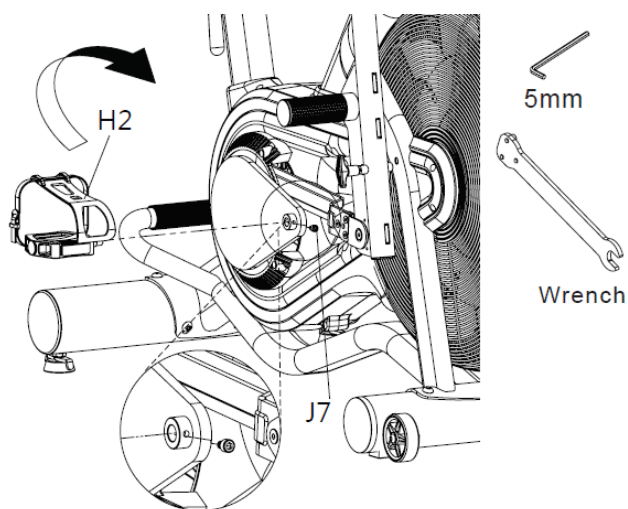
Lewy pedał

- Poluzuj śrubę (J7) na lewym ramieniu korby.
- Przymocuj lewy pedał (H1) do lewego ramienia korby i zamocuj kluczem 14/15
- Przymocuj śrubę (J7) przeciwnie do zegara na ramieniu korby za pomocą klucza imbusowego 5 mm.



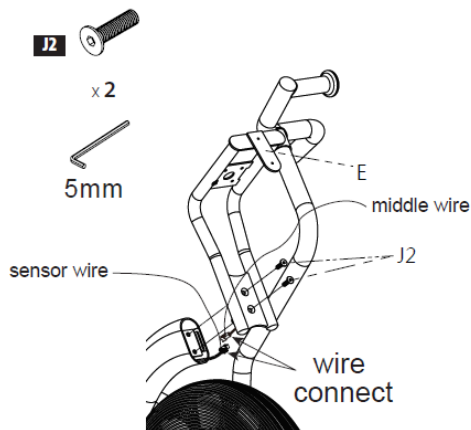
Prawy pedał

- Poluzuj śrubę (J7) na prawym ramieniu korby.
- Przymocuj lewy pedał (H2) do prawego ramienia korby i zamocuj kluczem 14/15
- Przymocuj śrubę (J7) przeciwnie do zegara na ramieniu korby za pomocą klucza imbusowego 5 mm.



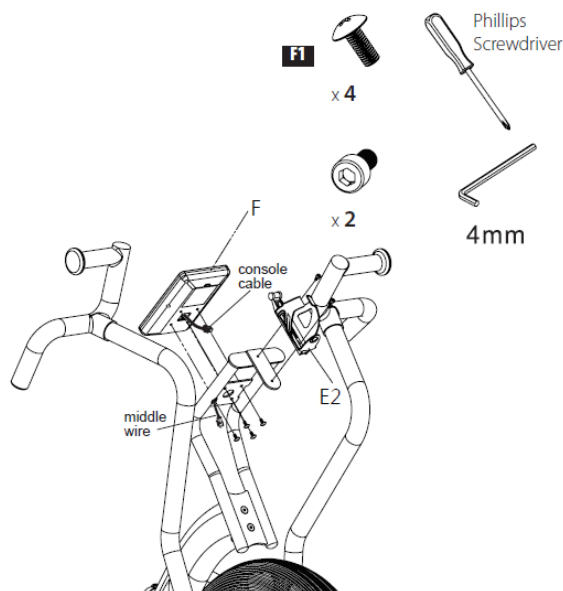
Przymocuj uchwyt konsoli

- Przymocuj uchwyt (E) z przodu ramy głównej (A) za pomocą dwóch śrub (J2) i zabezpiecz go kluczem imbusowym 5 mm.
- Połącz razem kabel czujnika i środkowy.
- Nasmaruj śruby przed zapięciem.



Podłącz konsolę

- Wykręć śruby z tyłu konsoli (8).
- Połącz kabel konsoli i środkowy przewód ze sobą i przymocuj konsolę (F) do uchwytu konsoli (E) czterema śrubami (F1).
- Przymocuj uchwyt na butelkę (E2) do przedniej części uchwytu konsoli (E) za pomocą dwóch śrub z kluczem imbusowym 4 mm.



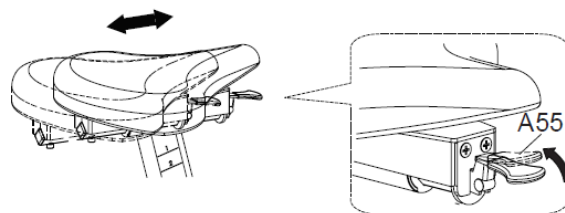
Upewnij się, że wszystkie śruby, wkręty i nakrętki są prawidłowo dokręcone.

Umieść rower treningowy na płaskiej, solidnej i równej powierzchni.

FUNKCJE

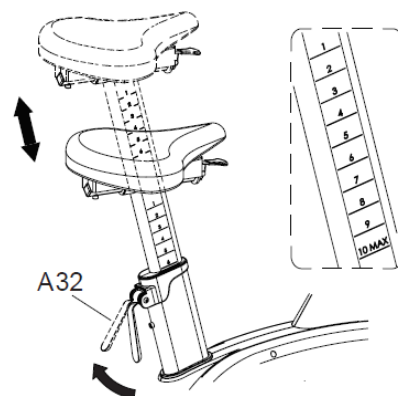
Regulowane siedzisko

- Pociągnij uchwyt regulacji (A55) i wyreguluj siedzisko.
- Odsuń uchwyt (A55) po regulacji siedzenia.



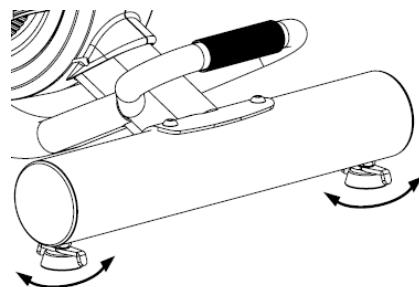
Regulacja wysokości siedziska

- Pociągnij uchwyt (A32) i wyreguluj wysokość.
- Dociśnij uchwyt (A32) po ustawieniu wysokości.
- Wskaźnik maksymalny znajduje się na sztycy pod siodełkowej.



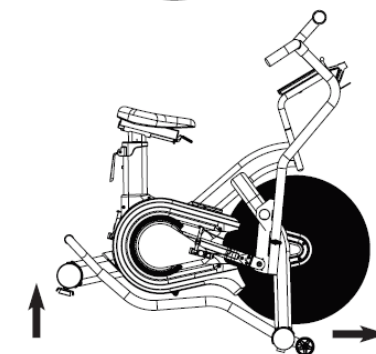
Poziomowanie roweru

- Dwa stabilizatory wysokości znajdują się na tylnym stabilizatorze.
- Obróć je, aby wyregulować poziom.



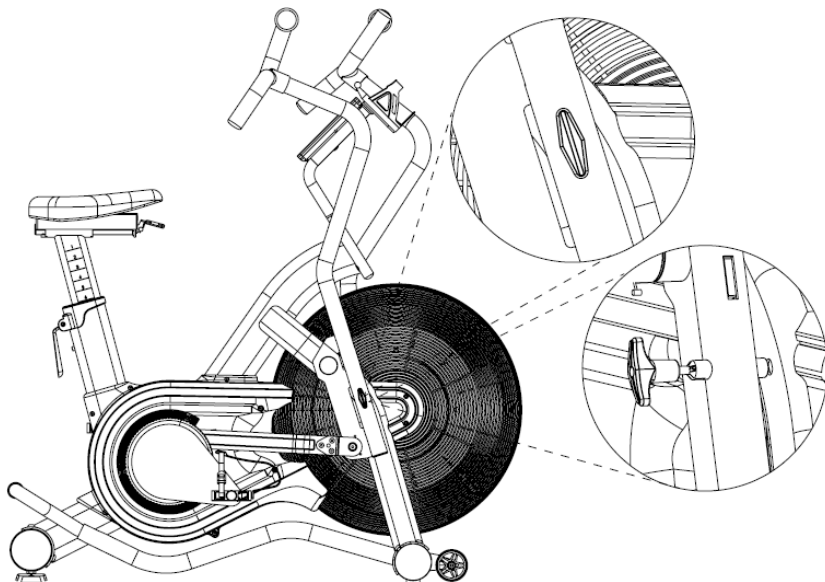
Transportowanie

- Dwa koła transportowe znajdują się na przednim stabilizatorze.
- Podnieś rower za pomocą uchwytu na tylnym końcu i pociągnij lub popchnij rower w wybrane miejsce.



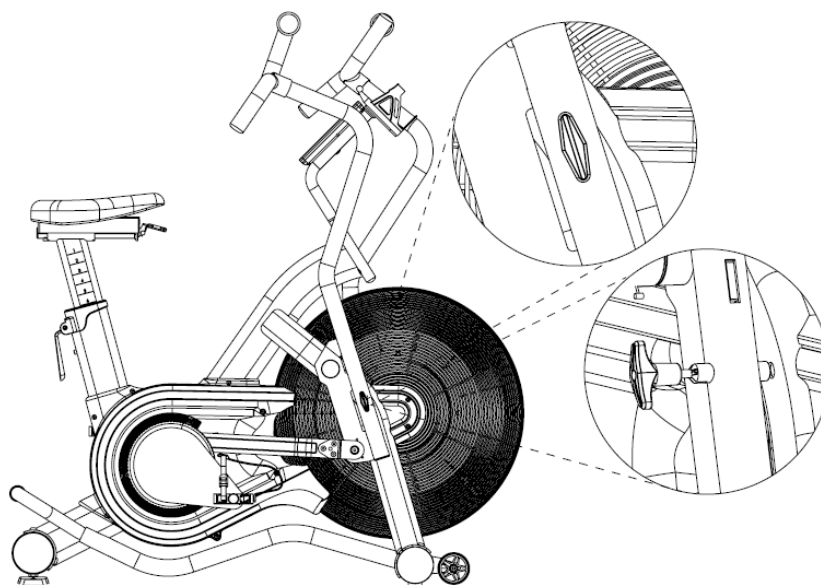
Odblokuj podwójne ramiona

- Pociągnij i przekręć pokrętło T.
- Upewnij się, że pokrętło T jest równoległe do podwójnego ramienia.
- Zwolnij pokrętło T, jak pokazano na rysunku



Zablokuj podwójne ramiona

- Pociągnij i przekręć pokrętło T do podwójnego ramienia prawą ręką.
- Poprowadzić ramię pokrętła do pozycji blokującej lewą ręką.
- Zwolnij pokrętło T, jak pokazano na rysunku.



OSTRZEŻENIE: Zabezpiecz rower, gdy nie jest używany.

KONSOLA

Szybki start

Skorzystaj z tego trybu, jeśli chcesz wykonać krótką sesję ćwiczeń i nie chcesz instalować żadnych danych.

- Pedaluj przez kilka sekund, aby włączyć konsolę.
- Naciśnij przycisk Start.
- Zostaną wyświetlone wartości WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE (jeśli wykryto).
- Wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS zaczną się liczyć.
- Aby zakończyć ćwiczenia, naciśnij przycisk STOP i wartości TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE (jeśli wykryto).

Jeśli przestaniesz pedałować bez naciskania przycisku STOP, po 30 sekundach program automatycznie się zatrzyma. Możesz wznowić program, pedałując ponownie. Po 3 minutach bezczynności program się zakończy.

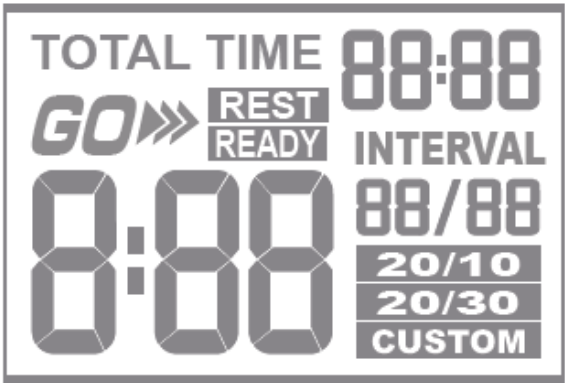
Funkcje przycisków

	Interwał Cel	Natychmiast przeniesie Cię do odpowiedniego treningu.
	STOP	Zakończ lub wstrzymaj trening. Naciśnij i przytrzymaj, aby zrestartować konsolę.
	▼	Aby zmniejszyć wartości, naciśnij i przytrzymaj, aby dokonać szybkiej zmiany.
	ENTER	Aby potwierdzić ustawienie.
	▲	Aby zwiększyć wartości, naciśnij i przytrzymaj, aby dokonać szybkiej zmiany.
	START	Aby rozpocząć trening lub ponownie uruchomić wstrzymany program.

* Monitorowanie tętna może nie być całkowicie dokładne. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

Wyświetlacz

INTERVAL

	Wskaż bieżący odcinek GO lub okres REST.
	8:88 - pokaż aktualne odliczanie do GO lub REST.
	TOTAL TIME 88:88 – zliczaj przedziały czasu GO i REST programu.
	88/88 – pokazuje bieżący interwał i całkowitą liczbę interwałów w programie.
	INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, CUSTOM – wybrany program.

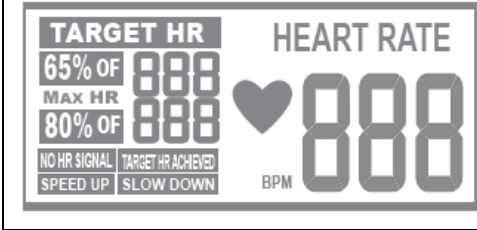
ODCZYTY

Wskazuje TARGET TIME lub TARGET DISTANCE lub TARGET CALORIES

	TIME – Pokazuje czas ćwiczeń, domyślnie liczy do 1:59:00, odliczaj, jeśli cel został ustawiony.
	DISTANCE – Pokazuje przebytą odległość, liczy od 0 do 999,9 km, odlicza, jeśli cel został ustawiony.
	SPEED – aktualna prędkość w km/h.
	CALORIES – Spalono kalorie od 0 do 999 kcal, odlicza, jeśli cel został ustawiony. (nie do celów medycznych)
	WATTS – Wskazuje aktualną energię (moc) tej sesji, zlicza od 0 do 9999. (nie dla celów medycznych)
	RPM/AGE – Bieżąca obroty na minutę, które pedałujesz.

H.R

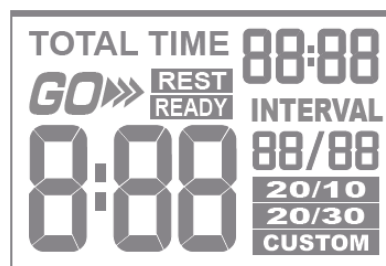
Wskazuje bieżące tętno w uderzeniach na minutę (uderzeń na minutę), które są wykrywane przez pas piersiowy z bezprzewodową częstotliwością serca.

	65% - wskazuje cel ćwiczenia na poziomie 65% maksymalnego tętna.
	80% - wskazuje na docelowe ćwiczenie przy 80% maksymalnego tętna.
	NO HR SIGNAL – nie wykryto sygnału tętna.
	TARGET HR ACHIEVED – Bieżąca wartość tętna jest w zakresie docelowym.
	SPEED UP – zwiększ prędkość, aby zwiększyć tętno do docelowego zakresu.
	SLOW DOWN – zmniejsz prędkość, aby zmniejszyć częstotliwość tętna do docelowego zakresu.
	HEART RATE – wskazuje, że wykryto tętno.

PROGRAMY

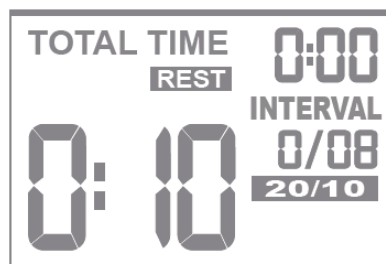
Programy interwałowe

- Ta konsola zawiera 3 programy interwałowe: przedział 20/10, przedział 20/30 i interwał niestandardowy.
- Programy 20/10 i 20/30 oferują użytkownikowi osiem intensywnych interwałów treningowych z wstępnie ustawionymi segmentami czasowymi.
- Te intensywne treningi o intensywności intensywnej (H.I.I.T) automatycznie wskazują początek każdego interwału GO i REST.
- Po osiągnięciu ostatniego segmentu interwału REST konsola wywoła krótki alarm, a trening wkrótce się zakończy.



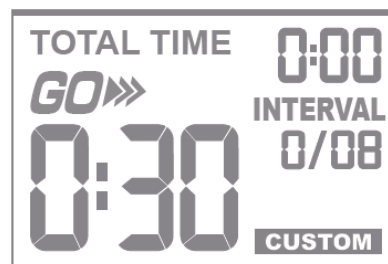
INTERWAŁ 20/10

- Włącz konsolę.
- Naciśnij interwał 20/10, aby wybrać program.
- Wyświetlany jest domyślny numer interwału 0/08.
- Domyślny segment czasu REST 0:10 wyświetlany jest w oknie INTERVAL.
- Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienie.
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening, a następnie rozpocznij pedałowanie. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu



INTERWAŁ 20/30

- Włącz konsolę.
- Naciśnij interwał 20/30, aby wybrać program.
- Wyświetlany jest domyślny numer interwału 0/08.
- Domyślny segment czasu REST 0:30 jest wyświetlany w oknie INTERVAL.
- Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienie.
- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu.



INTERWAŁ NIESTANDARDOWY

- Włącz konsolę.
- Naciśnij niestandardowy interwał, aby wybrać program.
- Użyj przycisków ▼/▲ aby ustawić segment GO (0:01 – 9:59 min).
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić.
- Użyj przycisków ▼/▲ aby ustawić segment REST (0:01 – 9:59 min).
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić.
- Użyj przycisków ▼/▲ aby ustawić całkowite interwały (1 - 99).
- Naciśnij ENTER aby potwierdzić.
- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć przycisk ENTER dwa razy, aby zapisać ustawienie tego programu po zakończeniu treningu.



PROGRAMY DOCELOWE

Ta konsola zawiera 4 programy docelowe: czas docelowy, odległość docelową, docelowe kalorie, docelowe tętno.

Po osiągnięciu celu konsola wywoła krótki alarm.



Docelowy czas

- Włącz konsolę.
- Naciśnij docelowy czas, aby wybrać program.
- Użyj przycisków ▼/▲ do ustawienia czasu docelowego (0:01 - 9:59 min). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.



- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu.

Docelowy dystans

- Włącz konsolę.
- Naciśnij odległość docelową, aby wybrać program.
- Za pomocą przycisków ▼/▲ ustaw odległość docelową (0,1 - 999,9 km). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu.



Docelowe kalorie

- Włącz konsolę.
- Naciśnij docelowe kalorie, aby wybrać program.
- Domyślne wartości 50, jeśli migają w oknie kalorii.
- Użyj przycisków ▼/▲, aby ustawić docelowe kalorie (10-990 kcal). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu.

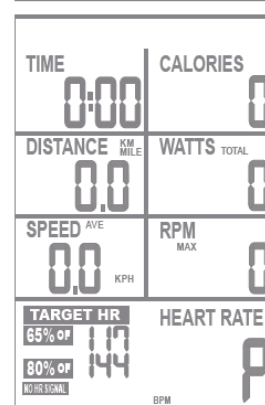
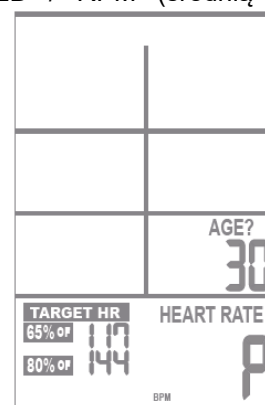


Docelowe tętno

Aby korzystać z tego programu, musisz założyć pas kompatybilny z paskiem na klatkę piersiową.

Podaj wiek, a komputer obliczy docelowe tętno z 65% do 80% maksymalnego tętna. Komputer poinformuje cię również, aby przyspieszyć lub zwolnić, aby osiągnąć docelowe tętno.

- Włącz konsolę.
- Naciśnij przycisk HR, aby wybrać program.
- Domyślne wartości 30, jeśli migają w oknie wieku.
- Użyj przycisków ▼/▲, aby ustawić wiek (10-99). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Wartość domyślna 65% docelowej wartości HR i 80% docelowej wartości HR jest odpowiednio wyświetlana w oknach kadr.



- Naciśnij START, aby rozpocząć trening, a następnie zacznij pedałować. Program nie rozpocznie się, dopóki nie zaczniesz ćwiczyć.
- Możesz nacisnąć przycisk STOP, aby zatrzymać program w dowolnym momencie. Podsumowanie zostanie wyświetlone na ekranie.
- Możesz nacisnąć ENTER, aby wyświetlić „AVG” i „MAX” SPEED / RPM (średnią i maksymalną prędkość) podczas treningu.

OSTRZEŻENIE:

- Nie używaj programu Docelowe tętno, jeśli tętno nie zostało wykryte.
- „NO HR SIGNAL” zostanie wyświetlone, jeśli bezprzewodowy sygnał tętna nie zostanie wykryty.

KONSERWACJA

- Zawsze umieszczaj produkt w suchym, czystym i bezpyłowym miejscu.
- Do czyszczenia używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- Nie czyść elementów elektrycznych, przed czyszczeniem odłącz urządzenie.
- Bezpieczeństwo urządzenia można zachować tylko wtedy, gdy urządzenie jest regularnie sprawdzane. Dotyczy to wszelkich lin, kół pasowych, nakrętek, śrub, ruchomych części, tulei, łańcucha itp.
- Sprawdzaj urządzenie co najmniej raz w tygodniu.
- Zawsze wymieniaj uszkodzone lub zużyte części.
- Użyj miękkiej, bawełnianej ściereczki i nieścieranego środka czyszczącego.
- Nie używaj chemicznych detergentów.

Codziennie

- Upewnij się, że podczas treningu nie ma żadnych przeszkód wokół roweru.
- Sprawdź pedały, paski pedałów i śruby.
- Po każdym użyciu wytrzyj powierzchnię roweru, aby usunąć pot i wilgoć.
- Wytrzyj wyświetlacz wilgotną, miękką bawełnianą ściereczką. Nie pozwól, aby woda dostała się do konsoli.

Co tydzień

- Wyczyść paski pedałów, siódło i sztycę oraz wyświetlacz konsoli.
- Sprawdź, czy pedały są zabezpieczone, sprawdź paski pod kątem oznak zużycia.
- Sprawdź wszystkie śruby i nakrętki pod kątem oznak zużycia i dokręć je.

Co miesiąc

- Zabezpieczyć wszystkie otwarte metalowe końce cienką warstwą smaru jako zabezpieczenie przed rdzą.
- Sprawdź / wymień baterie AA konsoli.
- Wyczyść wentylator kurzu.
- Sprawdź, czy na rowerze nie widać śladów zużycia lub uszkodzeń, wymień te części tak szybko, jak to możliwe. Nie używaj uszkodzonego produktu.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu trzymaj ciało wyprostowane lub możesz nauczyć się ręki na przedramionach. Podczas pedałowania nie powinieneś całkowicie wysunąć nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte po całkowitym naciśnięciu pedału. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupa, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i górnych mięśni pleców. Zawsze biegaj płynnie i rytmicznie.

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i schładzania. Wykonuj cały program co najmniej dwa, najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając przez jeden dzień pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć swoje treningi do czterech lub pięciu razy w tygodniu. Rozgrzewka to ważna część treningu i powinna rozpoczynać się w każdej sesji. Przygotowuje twoje ciało do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez podgrzewanie i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczanie więcej tlenu do mięśni. Po zakończeniu ćwiczeń powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć ból mięśni. Proponujemy następujące ćwiczenia rozgrzewki i schładzania:

Rozciąganie wewnętrznych części ud

Usiądź z podeszwami stóp razem z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwin. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez 15 odliczeń.



Rozciąganie ścięgien

Usiądź z wyciągniętą prawą nogą. Oprzyj lewą stopę o prawą wewnętrzną stronę uda. Wyciągnij się w stronę palca jak najdalej. Przytrzymaj przez 15 odliczeń. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z przedłużoną lewą nogą.



Obroty głową

Obróć głowę w prawo, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu, rozciągając podbródek do sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo, a na koniec oprzyj głowę na klatkę piersiową.



Podnoszenie barku

Podnieś prawe ramię do ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry, opuszczając prawe ramię.



Rozciąganie łydki i Achillesa



Oprzyj się o ścianę, lewą nogę z przodu i ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prostą, a lewą stopę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie przez 15 odliczeń.

Dotykane palców

Powoli pochyl się do przodu od talii, pozwalając swoim plecom i ramionom odpocząć, gdy rozciągniesz się w kierunku palców. Sięgnij w dół tak daleko, jak tylko możesz i przytrzymaj przez 15 punktów.



Rozciąganie boczne

Rozchyl ramiona na bok i kontynuuj ich podnoszenie, aż znajdą się nad głową. Osiągnij prawą rękę tak daleko w górę w kierunku sufitu, jak to możliwe, dla jednego zliczenia. Poczuj rozciąganie po swojej prawej stronie. Powtórz tę czynność lewą ręką.



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 przekazaj 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 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, ręczki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnego, powierzchownego 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
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756