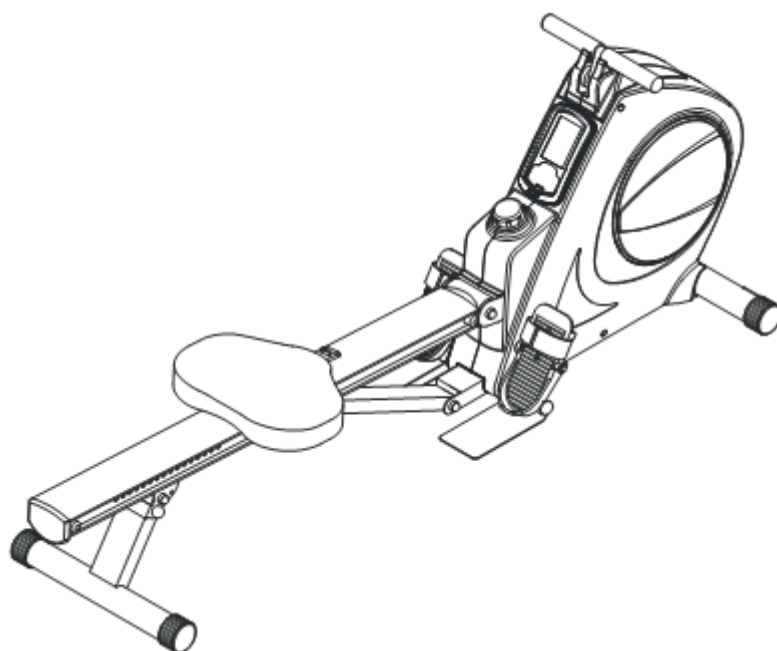




INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – PL
1965 Wioślarz treningowy magnetyczny inSPORTline SEG RT-6550





OSTRZEŻENIE

Ćwiczenia mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń na tym urządzeniu, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli czujesz omdlenia lub zawroty głowy, należy natychmiast zaprzestać korzystać z tego sprzętu. Mogą wystąpić poważne uszkodzenie ciała, jeśli te urządzenia nie są zmontowane i stosowane prawidłowo. Poważne uszkodzenie ciała mogą również wystąpić, jeśli instrukcje nie są przestrzegane. Trzymać innych i zwierzęta domowe z dala od urządzeń podczas pracy. Zawsze upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone przed każdym użyciem. Przestrzegać wszystkich instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji.



MADE IN TAIWAN

OSTRZEŻENIE:

Waga użytkownika nie powinna przekraczać 250 lbs / 113 kg.

Produkt może nieznacznie różnić się od zdjęć.

Wersja: II

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać instrukcje dotyczące bezpieczeństwa przed użyciem Rower ^{plus}.

1. Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na Rower ^{plus}.
2. Przeczytaj tę instrukcję obsługi i przestrzegaj ją dokładnie przed użyciem Rower ^{plus}. Upewnij się, że jest prawidłowo zmontowane i skręcone przed użyciem.
3. Trzymać dzieci z dala od Rower ^{plus}. Nie pozwalać dzieciom na korzystanie lub grać na Rower ^{plus}.
Trzymać dzieci i zwierzęta z dala od Rower ^{plus} gdy jest używany.
4. Użytkuj Rower ^{plus} na twardej i płaskiej powierzchni. Nie ustawiaj Rower ^{plus} na luźnych dywanach lub nierównych powierzchniach.
5. Sprawdź Rower ^{plus} na wypadek zużytych lub luźnych elementów przed użyciem.
6. Dokręć/wymień wszystkie poluzowane lub zużyte element przed użyciem Rower ^{plus}.
Sprawdź czy **Tylny Wspornik(62)** jest odpowiednio przymocowany przy pomocy **Zawleczki (63)** przed użyciem Rower ^{plus}.
8. Sprawdź czy **Szyna(52)** jest odpowiednio zamocowana przy pomocy **Gałki(59)** znajdującej się na **Rurce**

wspornika(56) gdy urządzenie jest złożone

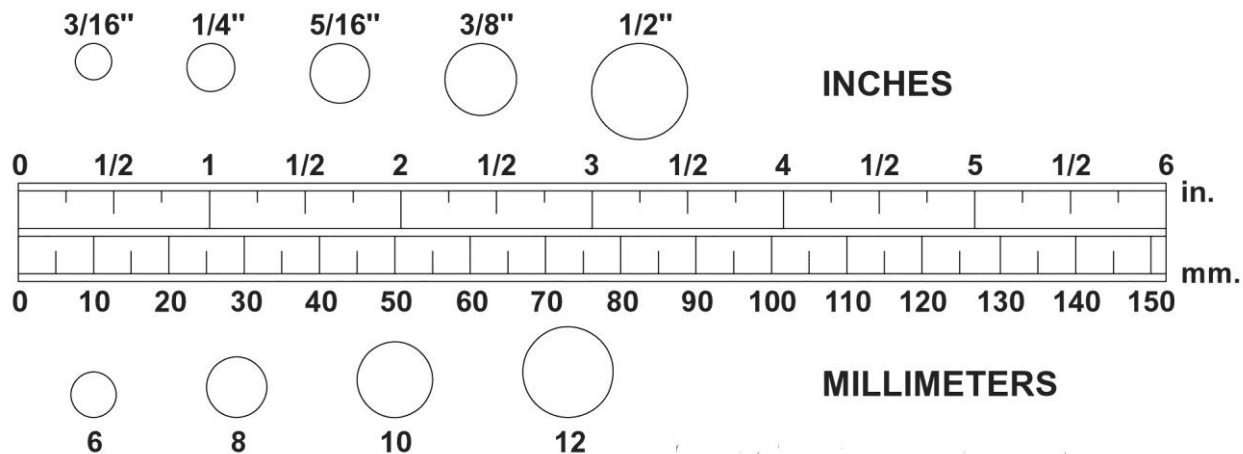
9. Trzymać palce z dala od wszystkich punktów zaciskowych podczas składania i rozkładania Roweru ^{plus}.
10. Zablokuj siedzenie w położeniu, z co najmniej jednym otworem regulacji widocznym z przodu gniazda szyny, aby przed podniesieniem do pozycji przechowywania. Zapobiegnie to uszkodzeniu pokryw.
11. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Jeżeli w dowolnym momencie ćwiczeń, czujesz się słabo, masz zawroty głowy, czy czujesz ból, przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem.
12. Postępuj zgodnie z zaleceniami swojego lekarza podczas ćwiczeń.
13. Zawsze wybierz trening, który najlepiej pasuje do Twojej wytrzymałości i elastyczności. Znaj swoje granice i trenować w ich obrębie. Zawsze należy używać zdrowego rozsądku podczas ćwiczeń.
14. Nie noś luźnej lub zwisającej odzieży podczas korzystania z Rower ^{plus}.
15. Nigdy nie ćwicz boso lub w skarpet; zawsze nosić prawidłowe obuwie, takie jak do biegania, spacerów. Bądź pewien, że pasują one również zapewniają utrzymanie stopy i wyposażone w antypoślizgowe gumowe podeszwy.
16. Należy uważać, aby utrzymać równowagę podczas używania, montażu, demontażu, lub składania Rower ^{plus} Utrata równowagi może prowadzić do upadku i ciężkich obrażeń ciała.
17. Rower ^{plus} nie powinien być używane przez osoby o wadze ponad 250 lbs / 113 kg.
18. Rower ^{plus} powinien być stosowany tylko przez jedną osobę na raz.
19. Rower ^{plus} jest przeznaczony wyłącznie do użytku konsumenckiego.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub rozgrzewki należy skonsultować się z osobistym lekarzem, aby sprawdzić, czy stan zdrowia pozwala na ćwiczenia. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz powyżej 35 lat, nigdy nie ćwiczyłeś wcześniej, w czasie ciąży lub jesteś chory.

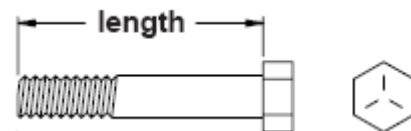
PRZECZYTAJ I przestrzegaj środków bezpieczeństwa. Niezastosowanie się do tych instrukcji może być przyczyną poważnych obrażeń URAZY.

LISTA CZĘŚCI

Ten wykres służy do pomocy identyfikacji sprzętu wykorzystywanego w procesie montażu. Umieścić podkładki, koniec śrub lub śrub na okręgach w celu sprawdzenia prawidłowej średnicy. Użyj miarki, aby sprawdzić długość śrub i wkrętów.


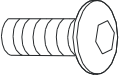
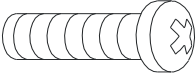
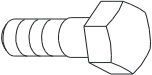
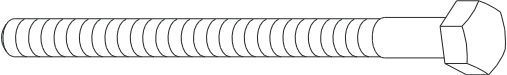
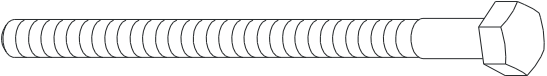
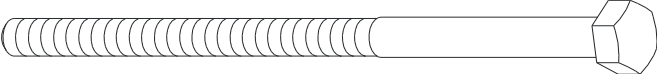




UWAGA: długość wszystkich śrub i wkrętów z wyjątkiem tych z płaskimi głowami jest mierzona od głowicy do końca sworznia lub śruby. Śruby z łbem płaskim i śruby są mierzone od wierzchołka główki do końca śruby.



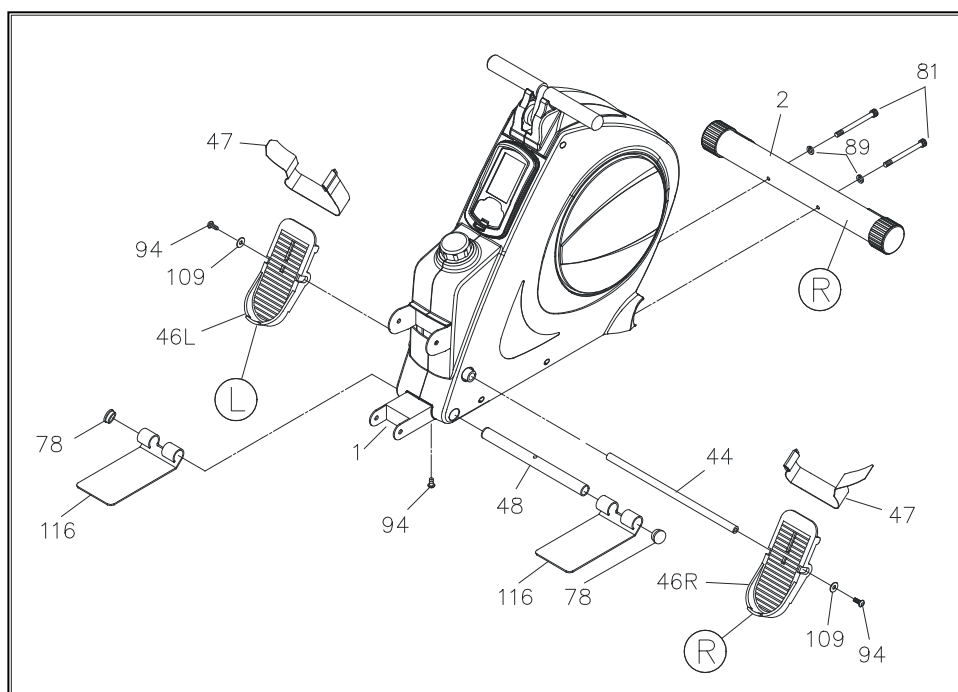
Po rozpakowaniu urządzenia należy otworzyć torbę ze śrubami i upewnij się, że masz wszystkie poniższe elementy. Niektóre elementy mogą być już przymocowane do urządzenia.

	Nr części i opis	Ilość
	53 Odbój	1
	54 Śruba odboju	1
	63 Zawlecza	1
	78 Zaślepka 25mm	2
	79 Nakrętka z zakończeniem (M10)	8
	81 Śruba imbusowa (M8x1.25x70mm)	2

	89 Podkładka sprężynowa	2
	Nr części I opis	Ilość
	94 Śruba imbusowa (M8x 1.25x 15mm)	3
	95 Śruba (M6x 1 x 15mm)	4
	97 Śruba (M8x1.25x16mm)	4
	101 Śruba (M10x1.5x85mm)	1
	102 Śruba (M10x1.5x95mm)	1
	103 Śruba (M10x1.5x125mm)	1
	105 Nakrętka samokontrująca(M10x1.5)	3
	109 Duża podkładka (M8x \varnothing 23)	2

INSTUKCJA MONTAŻU

Umieść wszystkie części na podłodze przed sobą. Usuń wszystkie opakowania ze swojego obszaru montażu i umieść je z powrotem w pudełku. Nie wyrzucaj opakowania do zakończenia montażu.



KROK 1: Znacznik "R" jest na jednym z końców **PRZEDNIGO STABILIZATORA(2)**. Ustaw **PRZEDNI STABILIZATOR (2)** do **GŁÓWNEJ RAMY(1)** tak żeby znacznik "R" był po prawej stronie i przykręć za pomocą **ŚRUBY IMBUSOWEJ(M8x1.25x70mm)(81)** (2 sztuki) i **PODKŁADKI SPRĘŻYNOWEJ M8(89)** (2 sztuki).

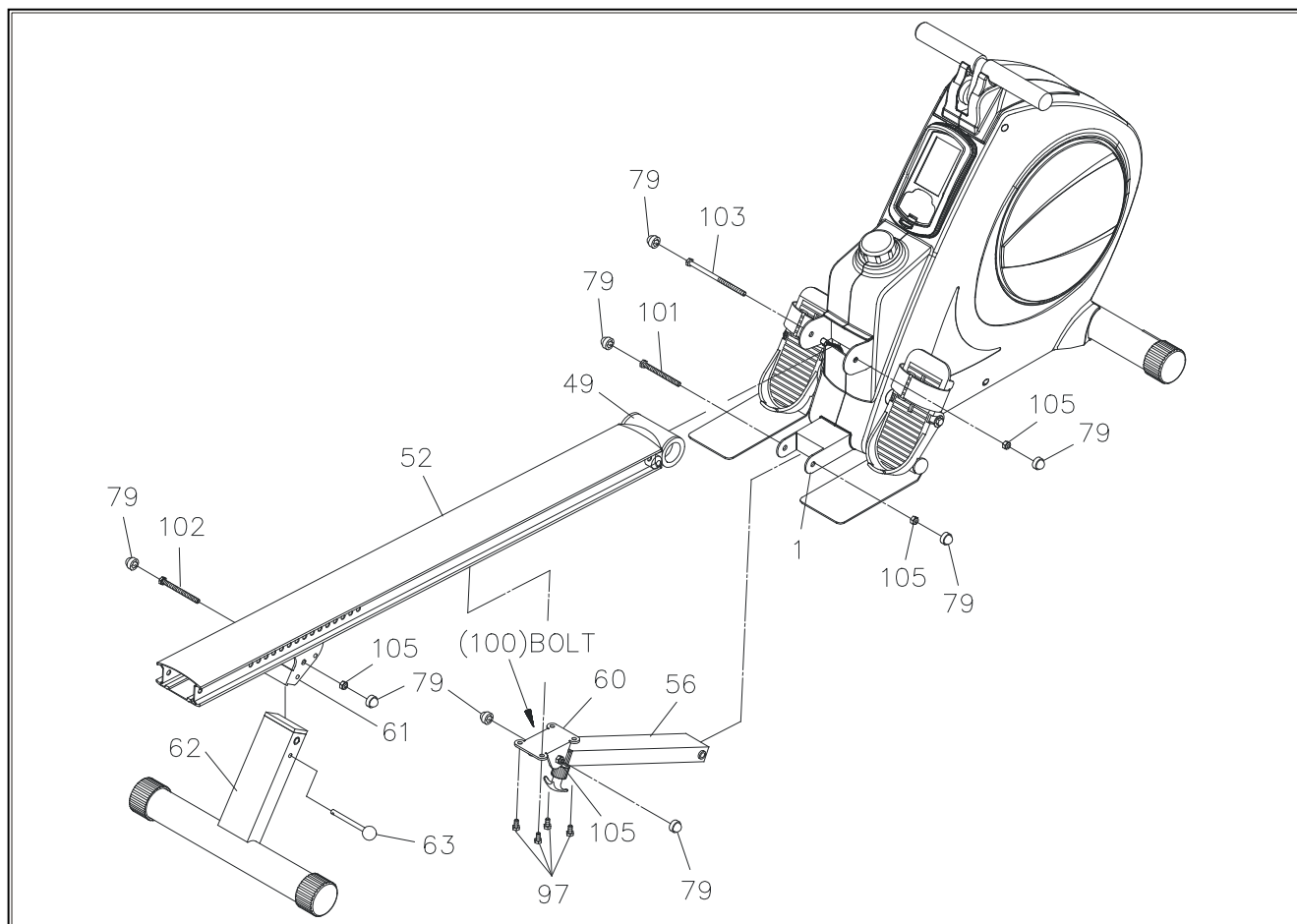
KROK 2: Przełóż **RURKE STOPERA(48)** przez **GŁÓWNĄ RAMĘ(1)** i przykręć za pomocą **ŚRUBY IMBUSOWEJ(M8x1.25x15mm)(94)** (1 sztuka). Nasuń **PEDAŁY PILATESA(116)** na obie strony **RURKI STOPERA (48)**. Załóż **ZATYCZKĘ 25mm(78)** na oba końce **RURKI STOPERA (48)**.

WSKAZÓWKA: **PASKI PEDAŁÓW (47)** są wstępnie zamontowane do **PEDAŁÓW (46)**. Pedał i pasek na lewej stronie ma znacznik "L". Pedał i pasek dla prawej strony ma znacznik "R".

KROK 3: Przełóż **WAŁ PEDAŁÓW (44)** przez **GŁÓWNĄ RAMĘ (1)**. Umieść **PRAWY PEDAŁ (46R)** na prawym końcu **WAŁU PEDAŁÓW (44)** i umieść **LEWY PEDAŁ (46L)** na lewym końcu. Przykręć używając **ŚRUBY IMBUSOWE (M8x1.25x15mm) (94)** i **DUŻE PODKŁADKI (M8) (109)** na obu końcach **WAŁU PEDAŁÓW (44)**.

WSKAZÓWKA: Potrzebujesz dwóch **kluczy imbusowych** żeby dokręcić **ŚRUBY IMBUSOWE (M8x1.25x15mm)(94)** na obu końcach **WAŁU PEDAŁÓW(44)** w tym samym czasie.

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 4: Zamocuj **WSPORNIK (60)** na **SZYNIĘ(52)** używając **ŚRUB (M8x1.25x16mm)(97)** 4szt. Załóż **ZASŁEPKI(79)** na **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCE(M10x1.5)(105)** i **ŚRUBY(M10x1.5x75mm) (100)**.

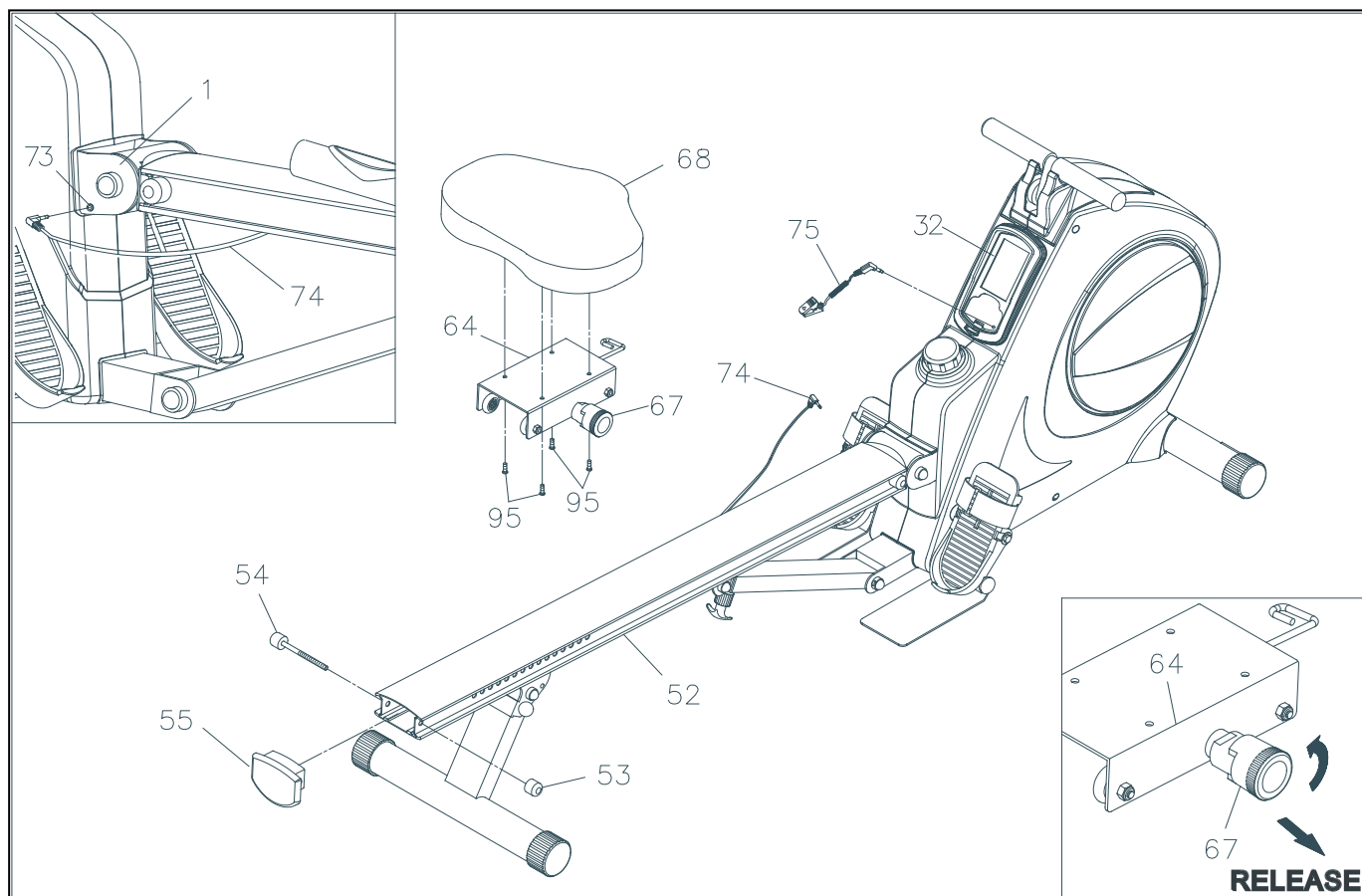
KROK 5: Przymocuj **SZYNIĘ(52)** do **GŁÓWNEJ RAMY(1)** wsuwając **SWORZEŃ SZYNY(49)** w wspornik na **GŁÓWNEJ RAMIE (1)** i dokręcając **ŚRUB (M10x1.5x125mm)(103)** 1SZT i the **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCEJ (M10x1.5)(105)** 1szt. Załóż **ZASŁEPKI(79)** na **ŚRUBY (M10x1.5x125mm)(103)** i **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCE(M10x1.5)(105)**.

KROK 6: Połącz dolny koniec **WSPORNIKA DOLNEGO(56)** do **GŁÓWNEJ RAMY (1)** używając **ŚRUBY (M10x1.5x85mm)(101)** 1szt i **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCEJ(M10x1.5)(105)** 1szt. Załóż **ZASŁEPKI (79)** na **ŚRUBY (M10x1.5x85mm)(101)**) i **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCE (M10x1.5)(105)**.

KROK 7: Zamontuj **TYLNY WSPORNIK(62)** do **UCHWYTU TYLNEGO WSPORNIKA(61)** znajdującego się na **SZYNIĘ(52)** używając **ŚRUBY (M10x1.5x95mm)(102)** 1szt i

NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCEJ (M10x1.5)(105) 1szt. Zablokuj **TYLNY WSPORNIK (62)** w pozycji używając **ZAWLECZKI(63)**. Załóż **ZAŚLEPKI (79)** na **ŚRUBY (M10x1.5x95mm)(102)** i **NAKRĘTKI SAMOKONTRUJĄCE (M10x1.5)(105)**.

INSTUKCJA MONTAŻU



WSKAZÓWKA: Ostrożnie, żebyś nie uszkodził **PRZEWODÓW SENSORU TĘTNA(73,74)** podczas montażu w **KROKACH 8-10**.

KROK 8: Przymocuj **SIEDZENIE(68)** do **WÓZKA SIEDZENIA(64)** używając **ŚRUBY (M6x1x15mm)(95)** 4szt.

KROK 9: Pociągnij i obróć **ZAWLECZKĘ SPRĘŻYNOWĄ(67)** w lewo i zablokuj gałkę w otwartej pozycji, jak na rysunku. Wsuń **ZESPÓŁ SIEDZISKA(64)** na **SZYNE(52)**. Załóż **ZAŚLEPKĘ SZYNY(55)** na koniec **SZYNY(52)**. Włóż **ŚRUBĘ OGRANICZAJĄCĄ(54)** 1szt w **SZYNE(52)** i **ZAŚLEPKĘ SZYNY(55)** żeby skręcić to razem z **OGRANICZNIKIEM (53)**. Proszę sprawdzić czy **ŚRUBA OGRANICZAJĄCA (54)** na przodzie **SZYNY(52)** została zamontowana w fabryce.

KROK 10: Zapoznaj się z wstawką górnym rysunku. Wepnij **DOLNY PRZEWÓD SENSORA(74)** do danego gniazda **PRZEWODU SENSORA(73)** znajduje się na wsporniku na **GŁÓWNEJ RAMIE(1)**.

KROK 11: Wepnij **PRZEWÓD SENSORA PULSU(75)** w gniazdo w **KOMPUTERKU(32)**

UŻYWANIE KOMPUTERKA

WŁĄCZENIE: Ruch pedałów lub wciśnięcie dowolnego klawisza.

WYŁĄCZENIE: Automatyczne wyłączenie po 4 minutach bezczynności.

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

ENTER: Naciśnij ten przycisk, aby wejść w tryb ustawień. Naciśnij i zwolnij, aby wybrać każdą funkcję ustawionymi wartościami docelowymi TIME, CAL, i PULSE.

MODE: Naciśnij i zwolnij, aby wybrać funkcję wyświetlania na ekranie. Nacisnąć przycisk i przytrzymać go przez dwie sekundy, aby wyzerować wszystkie funkcje do zera.

RESET: W trybie ustawień, naciśnij przycisk, aby ustawić wartości na zero TIME i CAL. W trybie zatrzymania, naciśnij przycisk, aby przywrócić wartości wyświetlane na ekranie do zera CAL. Nacisnąć przycisk i przytrzymać go przez dwie sekundy, aby wyzerować wszystkie funkcje do zera.

▲&▼: Te dwa przyciski służą do ustawiania wartości docelowych TIME, CAL, i PULSE.

FUNKCJE:

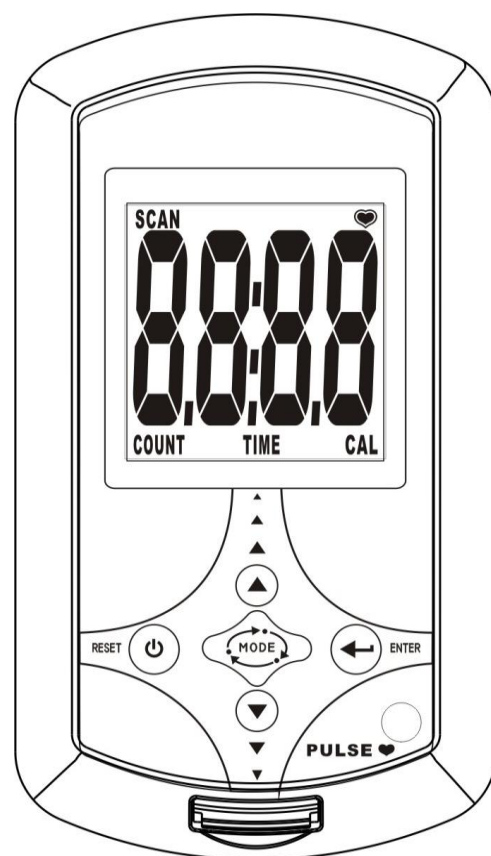
SCAN: Automatycznie skanuje **TIME**, **COUNT**, **CALORIE** i **PULSE** z sekwencyjną zmianą co sześć sekund. Naciskaj przycisk **MODE** dopóki "**SCAN**" nie pojawi się na ekranie.

TIME: Wyświetla czas, od 1 sek. do 99:59 minut. Odliczanie od wartości zadanej.

COUNT: Wyświetla bieżącą wartość licznika, od zera do 9999.

CALORIE: Wyświetla zużycie kalorii, od zera do 999,9 kcal. Odliczać od zadanej wartości. Odczyt kalorii jest szacunkowy dla przeciętnego użytkownika. Powinien być stosowany tylko jako porównanie między treningami na tym urządzeniu.

PULSE: Wyświetla tętno w uderzeniach na minutę. Aby wyświetlić tętno, wybierz PULSE MODE przypnij klips do ucha. Ikona serca zacznie migać, gdy elektroniczny miernik wyczuwa puls. Puls pojawi się po około pięciu sekundach (5) po pojawieniu się ikony serca. Jeśli nie pojawia się ikona serca, sprawdź czy przewód czujnika jest dobrze podłączony do



gniazdka znajdującego się w komputerku lub czy klips jest dobrze założony na ucho.
Jeśli ustawiłeś wartość tętna, licznik będzie ostrzegać z alarmem dźwiękowym, gdy tętno przekroczy ustaloną wartość. Zatrzymaj wykonywanie ćwiczenia dopóki tętno nie zmniejszy się.

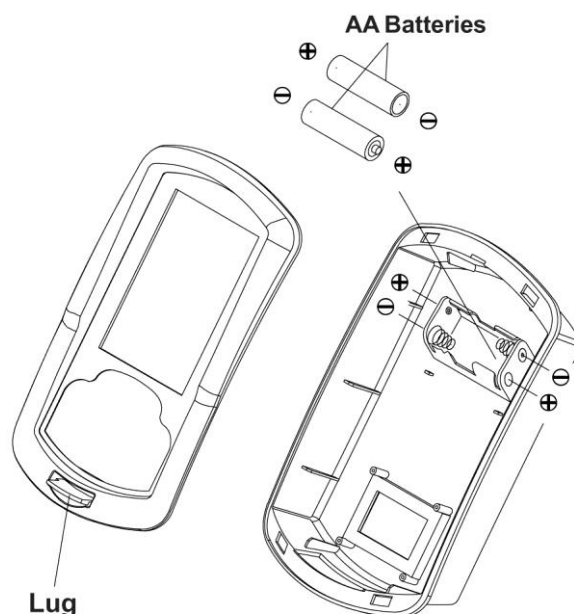
INSTRUKCJA OBSŁUGI

JAK ZAINSTALOWAĆ I WYMIENIĆ BATERIE:

1. Ściśnij występ na dole na mierniku, aby otworzyć pokrywę miernika.
2. Miernik współpracuje z dwiema bateriami AA (2 baterie w zestawie). Patrz ilustracja zainstalować lub wymienić baterie.

WSKAZÓWKA:

1. Nie należy mieszać nowej baterii ze starą baterią.
2. Użyj ten sam typ baterii. Nie mieszaj baterii alkalicznych z innym typem akumulatora.
3. Akumulatory nie są zalecane.

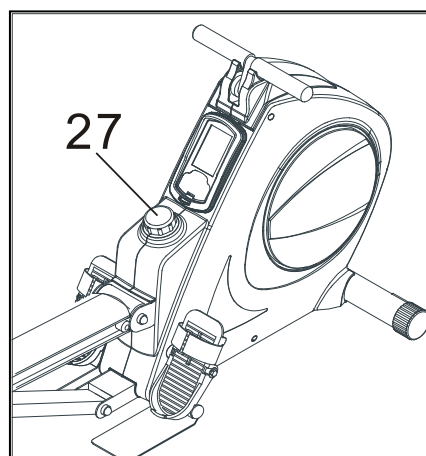


USTAWIENIE OPORU

Aby zwiększyć obciążenie, obrócić **GALKE** (27) w prawo.

Aby zmniejszyć obciążenie, obrócić **GALKE** (27) w kierunku przeciwnym.

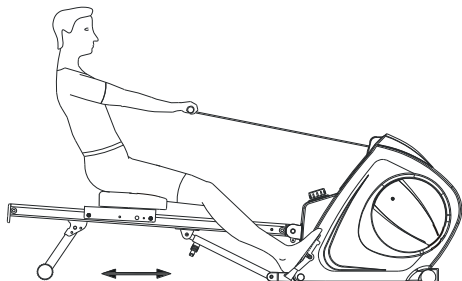
Istnieje osiem poziomów regulacji obciążenia.



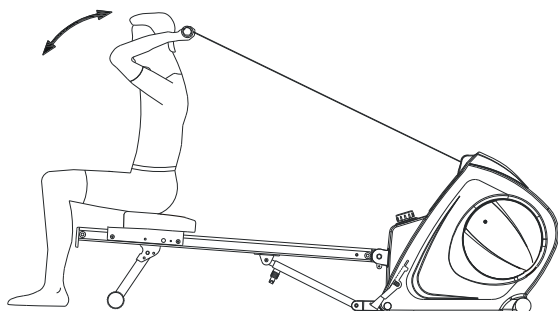
5. Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić.
6. Utrzymuj swój Rower^{plus} w czystości przecierając go chłonną ściereczką po użyciu..

FUNKCJE TRENINGOWE

WIOŚLARZ

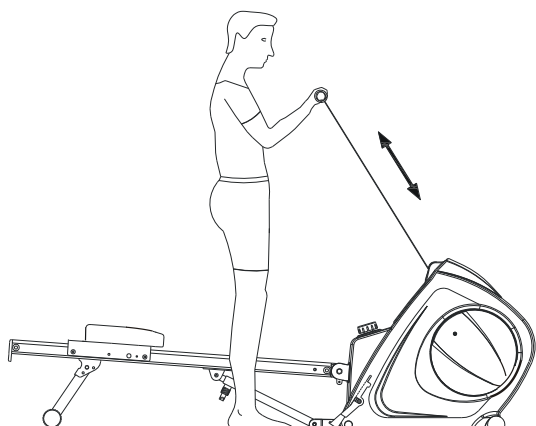


PLECY I BRZUCH

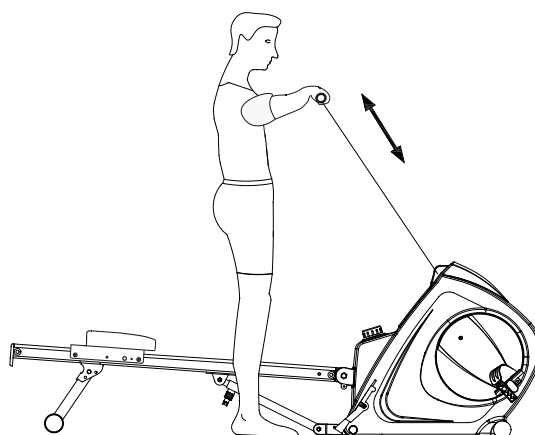


Zablokować fotel w odpowiedniej pozycji w tylnej części szyny. Pociągając za uchwyt na różne sposoby, można wykonać następujące ćwiczenia z Wioślarz^{plus}.

BICEPS



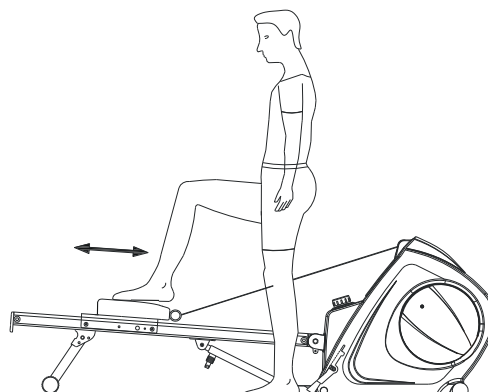
Upewnij się że stoisz na PEDAŁACH PILATESA



LEG STRETCH

NOGI

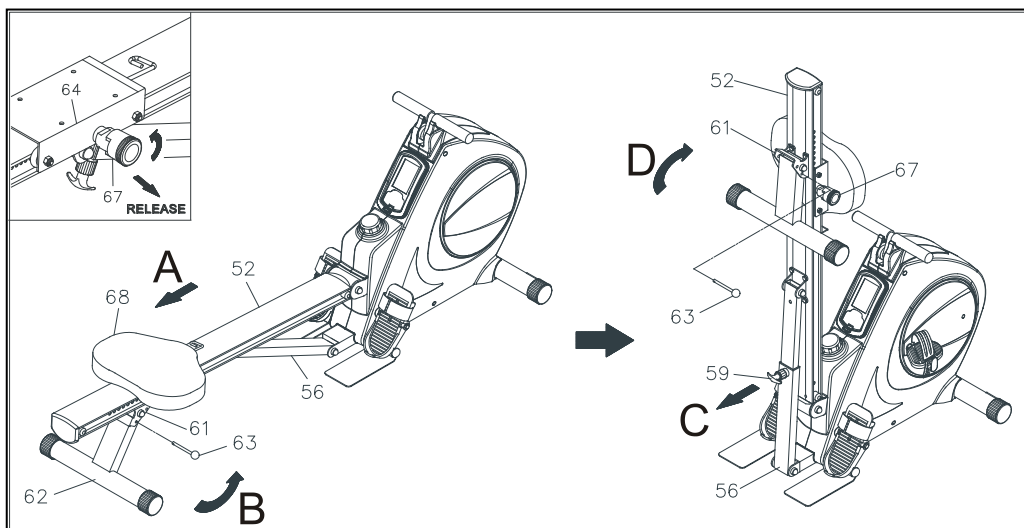
Odblokuj Siedzisko z szyny. Zaczep kierownicę do haka w przedniej części siedzenia. Można wykonywać ćwiczenia w prawej ilustracji z listy Wioślarz^{plus}.



Upewnij się że stoisz na PEDAŁACH PILATESA

PRZECHOWYWANIE

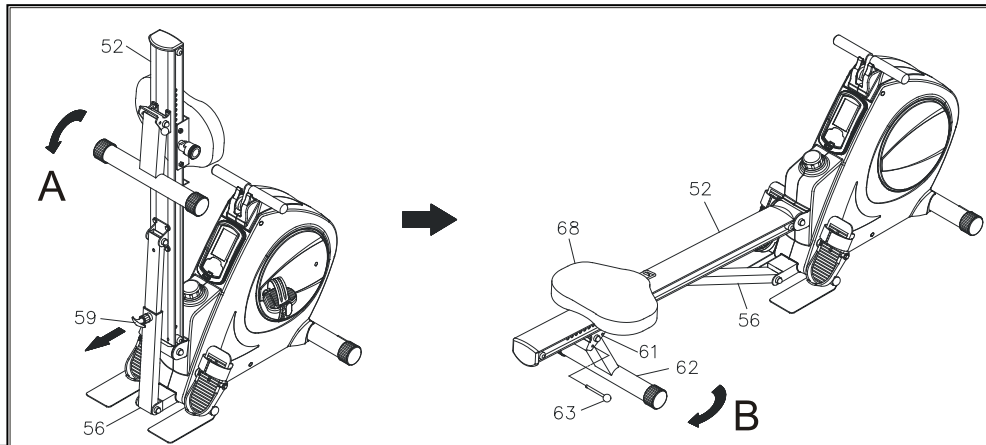
1. Przechowuj Rower^{plus} w suchym i czystym miejscu.
2. Aby uniknąć uszkodzenia miernika elektronicznego, należy wyjąć baterie przed przechowywaniem Rower^{plus} na jeden rok lub więcej.
3. Przesuwaj Rower^{plus} używając ruchomych kół stabilizatora przedniego. Chwycić za szynę aby przenieść the Rower^{plus}. Nie łap za siedzisko, żeby przesunąć Rower^{plus}. Siedzienie ruszy, a zespół siedziska może przyszczypać dłonie lub palce.
4. Przeprowadź podany process żeby złożyć Rower^{plus} jak na ilustracji, dla łatwiejszego przechowywania.
 - a. Przesuń i zablokuj siedzenie w pozycji takiej żeby z tyłu siedzenia był widoczny przynajmniej jeden otwór regulacyjny . **WSKAZÓWKA:** To zapobiegnie uszkodzeniu osłon.
 - b. Wyjmij **ZAWLECZKE(63)** i obróć **TYLNI WSPORNIK(62)** do przodu.
WSKAZÓWKA: Pozwoli to łatwo wysunąć **GAŁKE ROZŁĄCZAJĄCĄ(59)**.
 - c. Wyciągnij **GAŁKE ROZŁĄCZAJĄCĄ (59)** i podnieś **SZYNE(52)**. Upewnij się, że **SZYNA(52)** jest zablokowana w pozycji złożonej za pomocą **GAŁKI ROZŁĄCZAJĄCEJ (59)**.
 - d. Zablokuj **TYLNY WSPORNIK(62)** w złożonej pozycji za pomocą **ZAWLECZKI (63)**.



ROZKŁADANIE Rower^{plus}

- a. Wyciągnij **GAŁKE ROZŁĄCZAJĄCĄ (59)** i rozłóż **SZYNE(52)**. Upewnij się, że **SZYNA(52)** jest zablokowana w pozycji rozłożonej za pomocą **GAŁKI ROZŁĄCZAJĄCEJ (59)**.

- b. Wyjmij **ZAWLECZKE (63)** I rozłóż **TYLNI WSPORNIK(62)**, następnie zablokuj **TYLNI WSPORNIK (62)** używając **ZAWLECZKI(63)**.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
Ekran LCD nie wyświetla niczego	Masz zły zasilacz lub baterie?	Sprawdź, czy specyfikacja baterii lub zasilacza jest zbieżna ze specyfikacją urządzenia w Instrukcji obsługi.
	Brakuje baterii?	Sprawdź są zainstalowane baterie
	Baterie są zamontowane w nieodpowiedni sposób?	Sprawdź, czy baterie są włożone prawidłową drogą i że są one w odpowiedniej serii (tj .- +)
	Komputer się zepsuł.	Wymień komputer kontaktując się ze sprzedawcą.
Prędkościomierz pokazuje 0	Ekran LCD się zepsuł. Komputer jest uszkodzony.	1) Sprawdzić, czy czujnik magnetyczny jest prawidłowo zainstalowane i przechodzi przed czujnikiem.
		2) Sprawdzić szczelinę między czujnikiem prędkości a magnesem, jest poprawna 5mm lub mniej.
		3) Sprawdzić, czy wszystkie wtyki komputerze i gniazda są dobrze i prawidłowo podłączone.
		4) Sprawdzić, czy komputerowe przewody nie są uszkodzone.
	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika?	Jeśli wszystkie kontrole te nie powiodą się, następnie wymienić czujnik.
		Wymień komputer kontaktując się ze sprzedawcą.

Ekran LCD działa częściowo	Połączenie pomiędzy płytkami drukowanymi a membraną ekranu LCD jest luźne, delikatnie naciskać na ekran LCD, gdy częściowe wyświetlanie zniknie to jest problem z połączeniem.	Sprawdź, płyta główna jest solidnie przymocowana do obudowy komputera, dokręć wkręt. Uważać, aby nie dokręcać zbyt mocno je, gdyż może to zniszczyć płytę główną. Dokręcone jest dobrze, kiedy można spotkać oporem.
	Połączenie pomiędzy płytkami drukowanymi i membrana ekran LCD jest wyrównana. Jeśli jest to problem może być w stanie zobaczyć, że ekran LCD jest na lekkim kątem i nie jest równoległe zamontowany do obudowy komputera.	Otwórz obudowę komputera, odkręć płytę główną, delikatnie wyjąć płytę główną, skalibrować ekran LCD i / lub membranę, zmontować ekranu LCD i / lub Membrane, nie wyrównuj ekranu jeśli śruby płyty głównej są dokręcone. Włóż ponownie Śruby i dokręć je uważając, aby nie dokręcać zbyt mocno je, gdyż może to zniszczyć płytę główną. . Dokręcone jest dobrze, kiedy można spotkać oporem
	Komputer się zepsuł.	Wymień komputer kontaktując się ze sprzedawcą.

Symptom	Possible Cause	Solution
Brak pulsu lub odczyt jest nieprawidłowy	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika pulsu.	Sprawdź, czy wtyczka klipsu na ucho jest prawidłowo podłączona do komputera.
	Komputer otrzymuje błędny sygnał z czujnika pulsu.	1) Czujnik tętna nie będzie działać prawidłowo, jeśli Twoja skóra jest bardzo sucha, zmoć małżowinę i spróbuj ponownie
		2) Sprawdź, czy klips Ucho jest prawidłowo przymocowany do ucha
		3) Oczyszczyć płytki sensoryczne czujnika, aby zapewnić dobry kontakt między ciałem a czujnikiem.
Klips na ucho jest uszkodzony.	Po wykonaniu wszystkich powyższych kontroli, jeśli problem nadal istnieje, następnie wymień klips na ucho kontaktując się ze sprzedawcą.	
Komputer się zepsuł.	Wymień komputer kontaktując się ze sprzedawcą.	

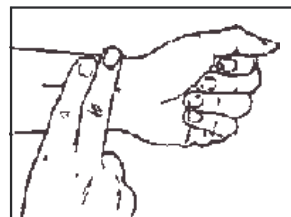
Jak zaczniesz program ćwiczeń zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli byłeś nieaktywny przez kilka lat, czy masz też poważną nadwagę, należy powoli i stopniowo zwiększać czas. Zwiększenie intensywności treningu stopniowo, monitorując tętno podczas ćwiczeń.

Pamiętaj, trzymać się tych podstawowych zasad:

- Doj swój program treningowe i diete do wglądu dla twojego lekarza.
- Rozpocznij swój program treningowy powoli z realistycznymi celami, które zostały określone przez Ciebie i trenera/lekarza.
- Rozgrzej się przed każdym terningiem i rozciągaj po każdym treningu.
- Weź tętno okresowo podczas treningu i starać się pozostać w przedziale od 60% (mniejsza intensywność) do 90% (większa intensywność) swojego maksymalnego tętna. Zacznij od mniejszej intensywności i powoli zwiększaj ją, aż do większej intensywności, jak poprawi się twoja wydolność tlenowa.
- Jeśli zawroty głowy lub mdłości należy zwolnić lub zatrzymać wykonywanie ćwiczeń.

Początkowo możesz być w stanie wykonywać ćwiczenia w obrębie strefy pomiarowej na kilka minut tylko; Jednak swoją wydolność tlenową poprawi w ciągu najbliższych sześciu do ośmiu tygodni. Ważne jest, aby oszczędzał się podczas ćwiczeń, dzięki czemu nie będziesz się męczy zbyt szybko.

Aby ustalić, czy pracuje się na odpowiedniej intensywności korzystania z czujnika tętna lub skorzystać z poniższej tabeli. Dla skutecznego ćwiczenia aerobowe, tętno powinno być utrzymywane na poziomie pomiędzy 60% -90% tętna maksymalnego. Jeśli po prostu wpatrując program ćwiczeń, praca na niskim końcu strefy tętna docelowego. Jak twoja wydolność tlenowa się poprawi stopniowo zwiększać intensywność treningu poprzez zwiększenie częstości akcji serca.



Zmierz swoje tętno okresowo podczas treningu przez zatrzymanie ćwiczenia, ale nadal poruszać nogami lub chodzić. Umieścić dwa lub trzy palce na nadgarstku i zliczać puls przez sześć sekund. Pomnóż wynik przez dziesięć aby znaleźć tętno. Na przykład, jeśli twój wynik z sześciu sekund wynosi 14, tętno wynosi 140 uderzeń na minutę. Sześć sekundowy pomiar jest używany, ponieważ tętno spadnie szybko po zatrzymaniu wykonywania ćwiczeń. Dostosować intensywność ćwiczeń, aż tętno jest na odpowiednim poziomie.

Docelowe Tętno Szacowany według wieku *

Wiek	Tętno docelowe (55% - 90% Maksymalnego tętna) (uderzeń na minute)	Maksymalne tętno 100% (uderzeń na minute)
20	110 – 180	200
25	107 – 175	195
30	105 – 171	190
35	102 – 166	185
40	99 – 162	180
45	97 – 157	175
50	94 – 153	170
55	91 – 148	165
60	88 – 144	160
65	85 – 139	155

70	83 – 135	150
----	----------	-----

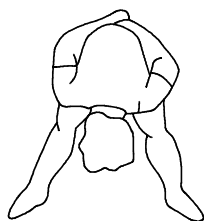
* Dla treningu wydolności tlenowej, American College of Sports Medicine zaleca trening w przedziale tętna od 55% do 90% tętna maksymalnego. Aby przewidzieć maksymalne tętno, następująca formuła została wykorzystana: $220 - \text{wiek} = \text{przewidywane maksymalne tętno}$.

ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE

ROZGRZEWKA Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizować szanse obrażenia. Rozgrzewaj się od dwóch do pięciu minut przed treningiem siłowym lub treningiem aerobowym. Wykonuj czynności, które podnoszą tętno i rozgrzewają pracujące mięśnie. Działania mogą obejmować szybki marsz, bieganie, skoki, skakanie na skakance i bieg w miejscu.

ROZCIĄGANIE Rozciąganie gdy mięśnie są ciepłe po odpowiedniej rozgrzewce i ponownie po treningu jest bardzo ważne. Mięśnie łatwiej rozciągnąć z powodu ich podwyższonej temperatury, co znacznie zmniejsza niebezpieczeństwo obrażeń. Odcinki powinny być utrzymywane przez 15 do 30 sekund. Nie szarpać i odbijać.

Proponowane ćwiczenia rozciągające

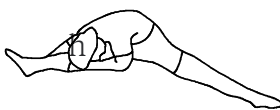


Rozciąganie dolnych partii ciała

Umieścić nogi na szerokości ramion i pochylić się do przodu. Należy zachować tę pozycję przez 30 sekund przy użyciu ciała jako naturalnej wagi aby rozciągnąć tyły nóg.

Nie szarpać i odbijać!

Gdy napięcie z tyłu nóg się zmniejszy, spróbuj stopniowo niższej pozycji.

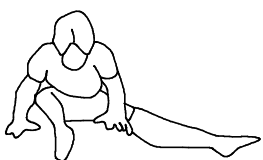


Rozciąganie na podłodze

Siedząc na podłodze, rozchyl nogi tak szeroko, jak to możliwe. Wyciągnij górną część ciała w kierunku kolana w prawej nodze za pomocą ramion ciągnąc pierś do ud. Trzymaj ten odcinek od 10 do 30 sekund.

Nie szarpać i odbijać!

Powtórz 10 razy.
Powtórz to samo z lewą nogą.

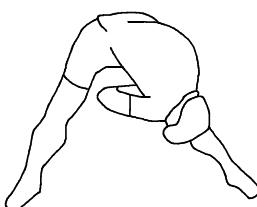


Skręt tułowia

Siedząc na podłodze, mają rozkroku jedną nogą prosto i jeden kolanach. Przyciągnij piersi do uda, która jest wygięta i skręt w pasie.

Utrzymuj tę funkcję co najmniej 10 sekund.

Powtórzenie 10 razy z każdej strony.

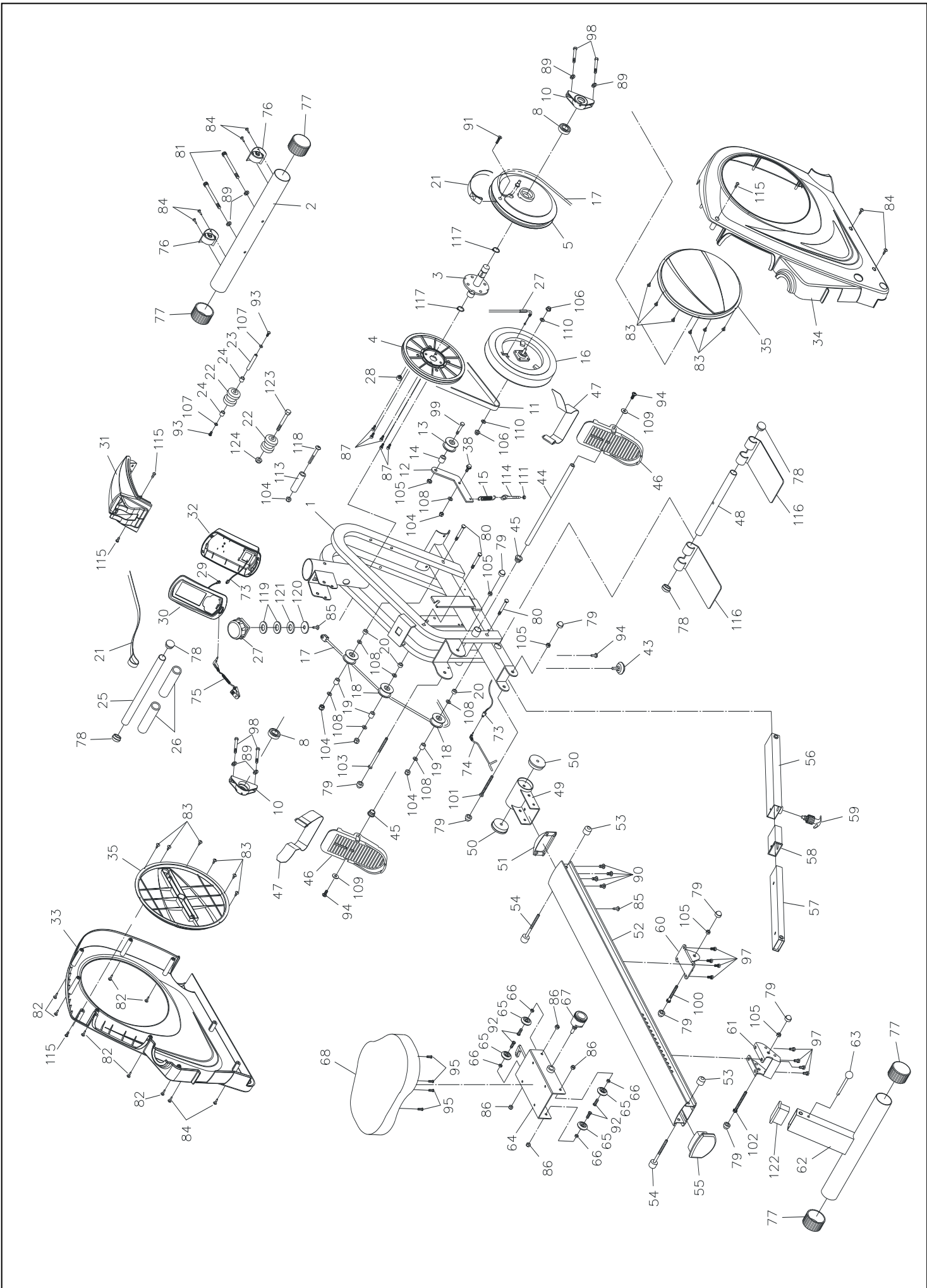


Słony do nóg

Umieścić nogi na szerokości ramion i pochylić się do przodu. Korzystając z ramion, delikatnie pociągnąć górną część ciała w kierunku prawej nogi. **Nie szarpać i odbijać!** Utrzymuj tę funkcję co najmniej 10 sekund. Powtórz to przyciąganie do lewej nogi. Powtórz to powoli kilka razy.

Pamiętaj, aby zawsze skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.

Schładzanie Celem schłodzeniu jest powrót organizmu do normalnego lub prawie normalny, stan spoczynku po zakończeniu każdej sesji ćwiczeń. Właściwe schładzanie obniża tętno i pozwala krwi powrócić do serca. Twoje schładzanie powinno obejmować rozciągania wymienione powyżej. Schładzanie należy wykonać po każdej sesji treningu.



PARTS LIST

Nr	Nazwa części	ilość
1	Główna rama	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Oś	1
4	Rolka	1
5	Rolka pasowa	1
8	Łożysko (6004zz)	2
10	Obudowa łożyska	2
11	Rowkowany pas	1
12	Ramię koła pasowego	1
13	Koło napinające	1
14	Dystans koła napinającego	1
15	Sprężyna naciągu	1
16	System magnetyczny	1
17	Przewód Bungee	1
18	Koło Bungee	3
19	Tuleja koła	3
20	Dystans koła	3
21	Pasek	1
22	Wałek paska	2
23	Oś wałka	1
24	Dystans wałka	2
25	Uchwyt	1
26	Uchwyt piankowy	2
27	Gałka obciążenia	1
28	magnes	1
29	Przewód sensora	1
30	Góran pokrywa komputera	1
31	Górna pokrywa	1
32	Komputerek	1
33	Lewa osłona	1
34	Prawa osłona	1
35	Osłona korby	2
38	Śruba z kołnierzem (M8x1.25x25mm)	1
43	Stojak	1
44	Wał pedałów	1
45	Dystans	2
46	Pedał	2
47	Pasek pedałów	2

48	Rurak stopera	1
Nr	Nazwa części	ilość
49	Sworzeń szyny	1
50	Tuleja sworznia	2
51	Nakładka połączeniowa szyny	1
52	Szyna	1
53	Ogranicznik	2
54	Śruba ograniczająca	2
55	Zaślepka szyny	1
56	Dolny wspornik	1
57	Wewnętrzny wspornik	1
58	Tuleja	1
59	Gałka	1
60	Uchwyt wspornika	1
61	Uchwyt tylnego wspornika	1
62	Tyłny wspornik	1
63	Zawleczka	1
64	Wózek siedzenia	1
65	Wałki siedzenia	4
66	Dystans siedziska(φ 8x φ 12x6.5mm)	4
67	Zawleczka sprężynowa	1
68	Siedzisko	1
73	Przewód sensora	1
74	Dolny przewód sensora	1
75	Klips do badania pulsu	1
76	Kółka transportowe	2
77	Okrągła zaślepka (60mm)	4
78	Zatyczka (25mm)	4
79	Nakrętka z zakończeniem (M10)	8
80	Śruba ze specjalną główką (M8x1.25x60mm)	3
81	Śruba (M8x1.25x70mm)	2
82	Wkręt (M4x20mm)	7
83	Wkręt (M4x10mm)	12
84	Wkręt (M5x18mm)	8
85	Wkręt (M5x0.8x15mm)	2
86	Nylock Nut (M8x1.25x6.2t)	4
87	Śruba (M5x0.8x15mm)	5
89	Spring Washer (M8)	6
90	Śruba (M8x1.25x16mm)	4

Nr	Nazwa części	ilość
91	Śruba (M8x1.25x25mm)	1
92	Śruba (M8x1.25x25mm)	4
93	Śruba (M6x1x12mm)	2
94	Śruba (M8x1.25x15mm)	3
95	Śruba (M6x1x15mm)	4
97	Śruba (M8x1.25x16mm)	8
98	Śruba (M8x1.25x55mm)	4
99	Śruba (M10x1.5x45mm)	1
100	Śruba (M10x1.5x75mm)	1
101	Śruba (M10x1.5x85mm)	1
102	Śruba (M10x1.5x95mm)	1
103	Śruba (M10x1.5x125mm)	1
104	Nakrętka samokontrująca (M8x1.25x8t)	4
105	Nakrętka samokontrująca (M10x1.5)	5
106	Nakrętka z kołnierzem (M10x1.25)	2
107	Podkładka (M6)	2
108	Podkładka (M8x φ 16)	5
109	Duża podkładka (M8x φ 23)	2
110	Podkładka (M10)	2
111	Nakrętka samokontrująca M6	1
113	Rolka dystansowa	1
114	Oczko na śrubie	1
115	Śruba (M5x12mm)	4
116	Pedały pilatesa	2
117	C-pierścień 20mm	2
118	Śruba (M8x1.25x70mm)	1
119	Podkładka (φ 26x φ 38 x 2.0t)	2
120	Podkładka (φ 6x φ 32 x 2.0t)	1
121	Podkładka (φ 26x φ 34x 1.0t)	1
122	Kwadratowa wtyczka	1
123	Śruba (M10xp1.5x65mm)	1
124	Cienka nakrętka samokontrująca (M10xp1.5)	1

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 wariantcie 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, gniazdko, 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