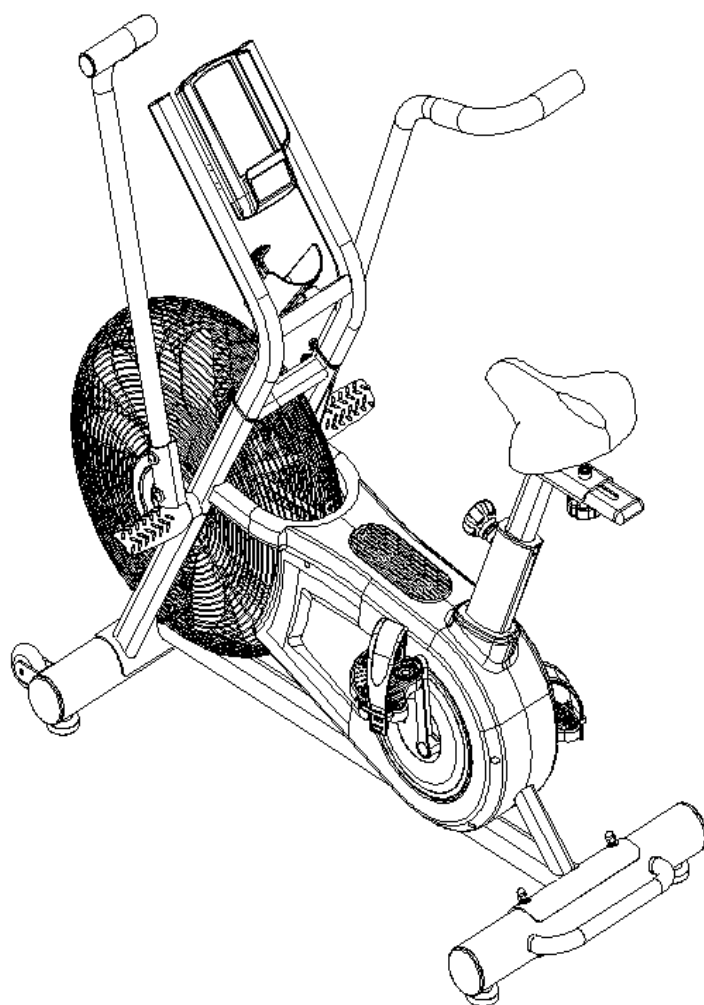




## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 19896 Powietrzny rower treningowy inSPORTline Airbike  
Lite



## SPIS TREŚCI

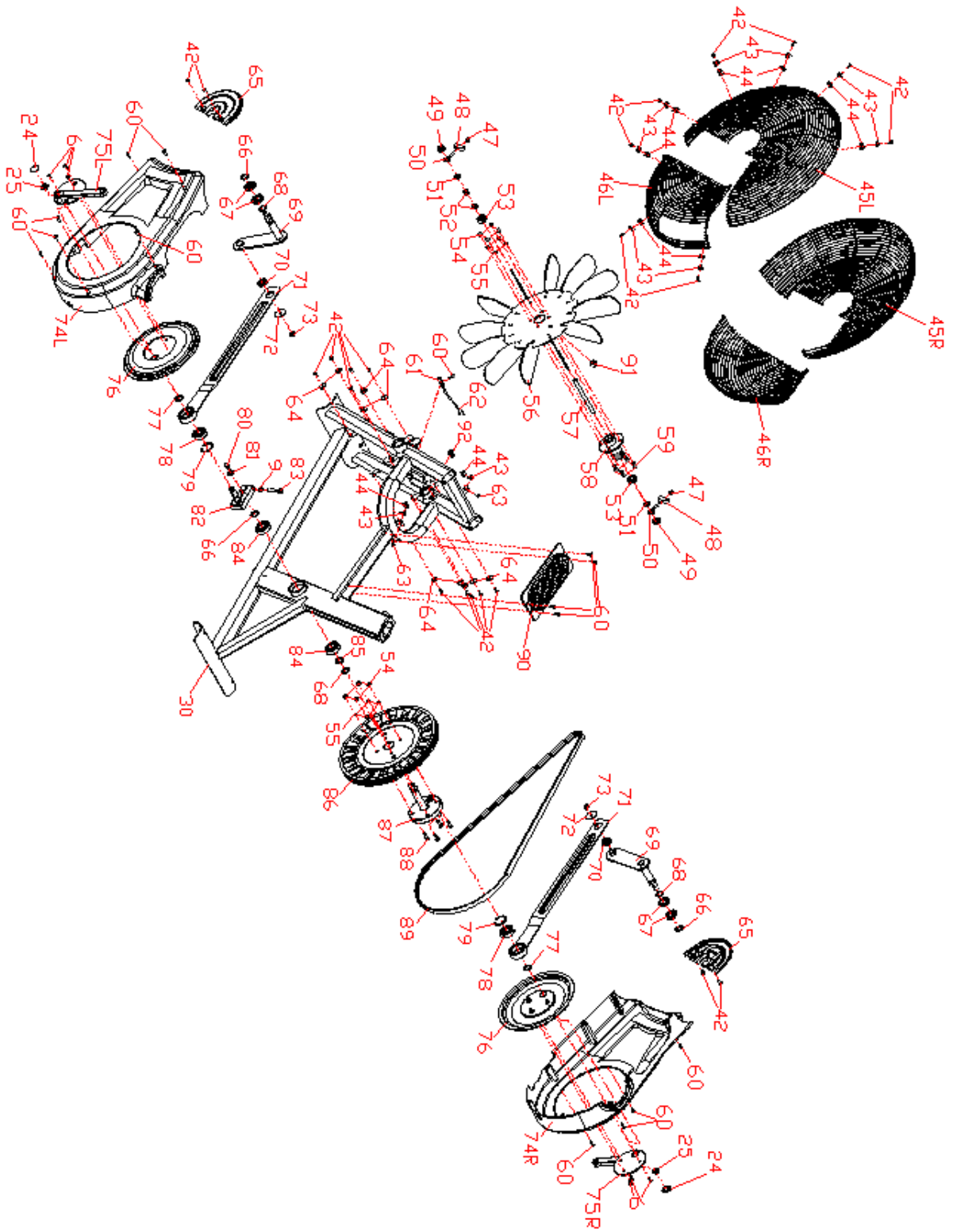
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
SCHEMAT .....	5
LISTA CZĘŚCI.....	7
MONTAŻ.....	8
PRZEMIESZCZANIE .....	14
KONSOLA .....	15
UŻYTKOWANIE .....	24
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	24
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA .....	25
KONSERWACJA.....	25
PRZECHOWYWANIE .....	25
WAŻNE UWAGI.....	26
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	26

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj wszystkie instrukcje w tym podręczniku przed użyciem tego urządzenia i zachowaj je do wykorzystania w przyszłości.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji.
- Sprawdź i dokręć wszystkie luźne części przed użyciem tego sprzętu.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia przez cały czas. NIE pozostawiaj dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu co urządzenie.
- Przed użyciem maszyny do ćwiczeń zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- Sprawdź maszynę przed każdym użyciem; upewnij się, że wszystkie połączenia są dobrze zabezpieczone.
- Tylko jedna osoba na raz powinna korzystać z urządzenia.
- Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub jakiegokolwiek inne nieprawidłowe objawy, natychmiast przerwij trening. NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM.
- Ustaw maszynę na czystej, wypoziomowanej powierzchni. NIE używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież treningową. NIE NALEŻY nosić szat ani innych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Zaleca się używanie obuwia sportowego.
- Nie kładź żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Nigdy nie używaj maszyny, jeśli maszyna nie działa prawidłowo.
- Ćwiczenia należy wykonywać tylko wtedy, gdy urządzenie jest w doskonałym stanie technicznym. W przypadku naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Nie używaj silnych rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia. Używaj wyłącznie dostarczonych lub odpowiednich narzędzi do ewentualnych napraw.
- Opakowania i wszelkie części, które muszą zostać wymienione, należy zutylizować (wszystkie części urządzenia) w odpowiednich punktach zbiorczych lub pojemnikach w celu ochrony środowiska.
- NIE wyciągaj sztycy ponad linię ostrzegawczą „max”, która pokazuje się na rurze, gdy regulujesz wysokość siedzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku terapeutycznego.
- Dla bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Nie kładź ostrych przedmiotów na urządzeniu. Regulowane części nie powinny zakłócać ruchu użytkownika.
- **Kategoria:** HC do użytku domowego zgodnie z normą EN 957
- **Maksymalna waga użytkownika:** 135 kg
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości rytmu pracy serca może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

- **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe poniesione przez lub w wyniku używania tego produktu.





## LISTA CZĘŚCI

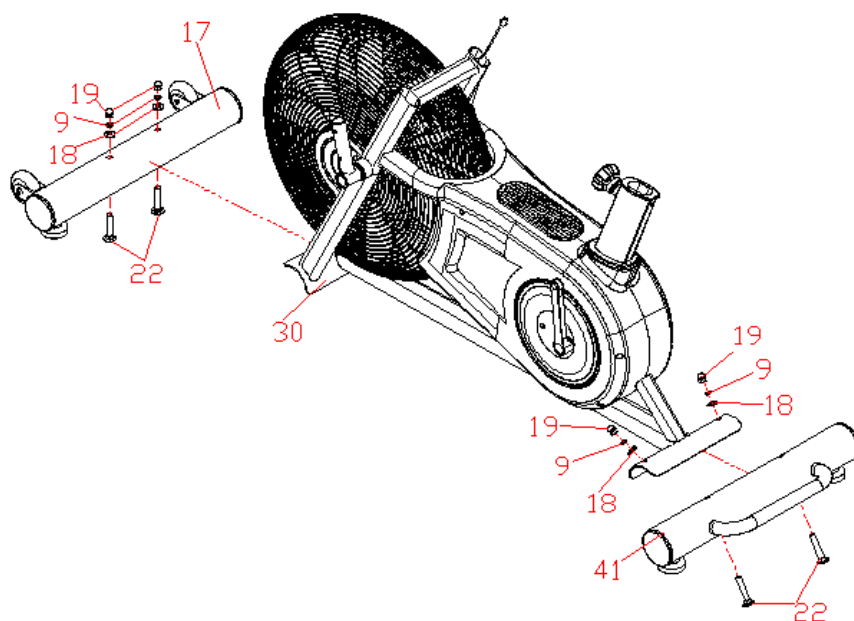
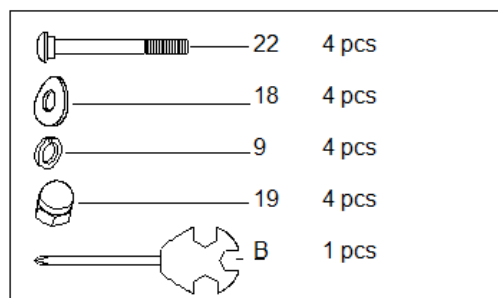
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1	36	Podkładka d12 * Φ24 * 2	1
2	Śruba M5 * 10	4	37	Zaślepka	2
3	Zaślepka	2	38	Sztyca podsiodłowa	1
4	Przewód	1	39	Uchwyt na siedzenie	1
5	Uchwyt konsoli	1	40	Siedzenie	1
6	Śruba M5 * 10 * Φ8,5	8	41	Tylny stabilizator	1
7	Uchwyt na butelkę	1	42	Śruba M4 * 10 * Φ8	18
8	Śruba M8 * 20 * S5	8	43	Zewnętrzne śruby wentylatora	10
9	Podkładka sprężynowa d8	13	44	Śruby wentylatora wewnętrzn.	10
10	Podkładka łukowa d8*Φ20*2*R16	8	45L/R	Przednia pokrywa wentylatora	1zest.
11	Śruba M8 * 30 * M6 * 15 * S5	2	46L/R	Tylna pokrywa wentylatora	1zest.
12	Łożyska 608Z	4	47	Nakrętka M6 * H6 * S10	2
13	Koła transportowe	2	48	Wspornik w kształcie litery U.	2
14	Podkładka d6 * Φ12 * 1,5	2	49	Nakrętka M10 * 1 * H8 * S15	2
15	Śruba M6 * 15 * S5	2	50	Śruba koła pasowego	2
16	Zaślepka Φ76	4	51	Nakrętka M10 * 1 * H5 * S17	2
17	Przedni stabilizator	1	52	Przekładka φ 10,1 * φ15 * 9	2
18	Podkładka łukowa d8*Φ20*2*R38	8	53	Łożysko 6000-2RS	2
19	Nakrętka	4	54	Nakrętka nylonowa M6*H6*S10	8
20	Nakrętka M8 * H5,5 * S14	4	55	Podkładka sprężynowa d6	8
21	Nóżki poziomujące	4	56	Wentylator	1
22	Śruba M8 * 90 * 20 * H5	4	57	Oś	1
23L/R	Uchwyt na pedał	1zest.	58	Tuleja	1
24	Pokrywa korby	4	59	Śruba M6 * 16 * S10	4
25	Nakrętka M10*1,25*H7,5*S14	4	60	Śruba ST4.2 * 19 * Φ8	15
26	Pręt obrotowy	2	61	Wspornik czujnika	1
27L/R	Kierownice	1zest.	62	Przewód	1
28	Zaślepka φ32 * 17	2	63	Śruba M4 * 15 * Φ8	2
29	Uchwyt piankowy	2	64	Podkładka d4 * Φ18 * 1,5	10
30	Główna rama	1	65	Przednia okładka	2
31L/R	Pedały	1zest.	66	Podkładka	3
32	Pokrętło	1	67	Łożysko 6804-2RS	4
33	Śruba ST4.2 * 10 * Φ8	1	68	Podkładka falista 20 * Φ26 * 0,3	3
34	Tuleja	1	69	Korbowód	2
35	Pokrętło	1	70	Tuleja φ28 * 6.2	2

71	Pręt	2	83	Śruba M8 * 40 * S6	1
72	Podkładka d8 * Φ32 * 2	2	84	Łożysko 6004-2RS	2
73	Nakrętka nylonowa M8*H7,5*S13	2	85	Przekładka Φ25 * Φ20,1 * 4	1
74L/R	Ośłona łańcucha	1zest.	86	Krażek linowy	1
75L/R	Korba	1zest.	87	Oś	1
76	Pokrywa korby	2	88	Śruba M6 * 16 * S5	4
77	Sprężyna d17	2	89	Pas	1
78	Łożysko 6203-2RS	2	90	Pedał z tworzywa sztucznego	1
79	Podkładka D40	2	91	Magnes φ15 * 7	1
80	Śruba M6 * 16 * S10	1	92	Uszczelka Φ12.5	1
81	Podkładka d6 * Φ20 * 2	1	A	Klucz imbusowy S5	1
82	Mała korba	1	B	Klucz S13-14-15	1

## MONTAŻ

### KROK 1

Przymocuj przedni stabilizator (17) i tylny stabilizator (41) do ramy głównej (30) za pomocą 4 śrub (22), 4 podkładek (18 i 9) i 4 nakrętek (19).



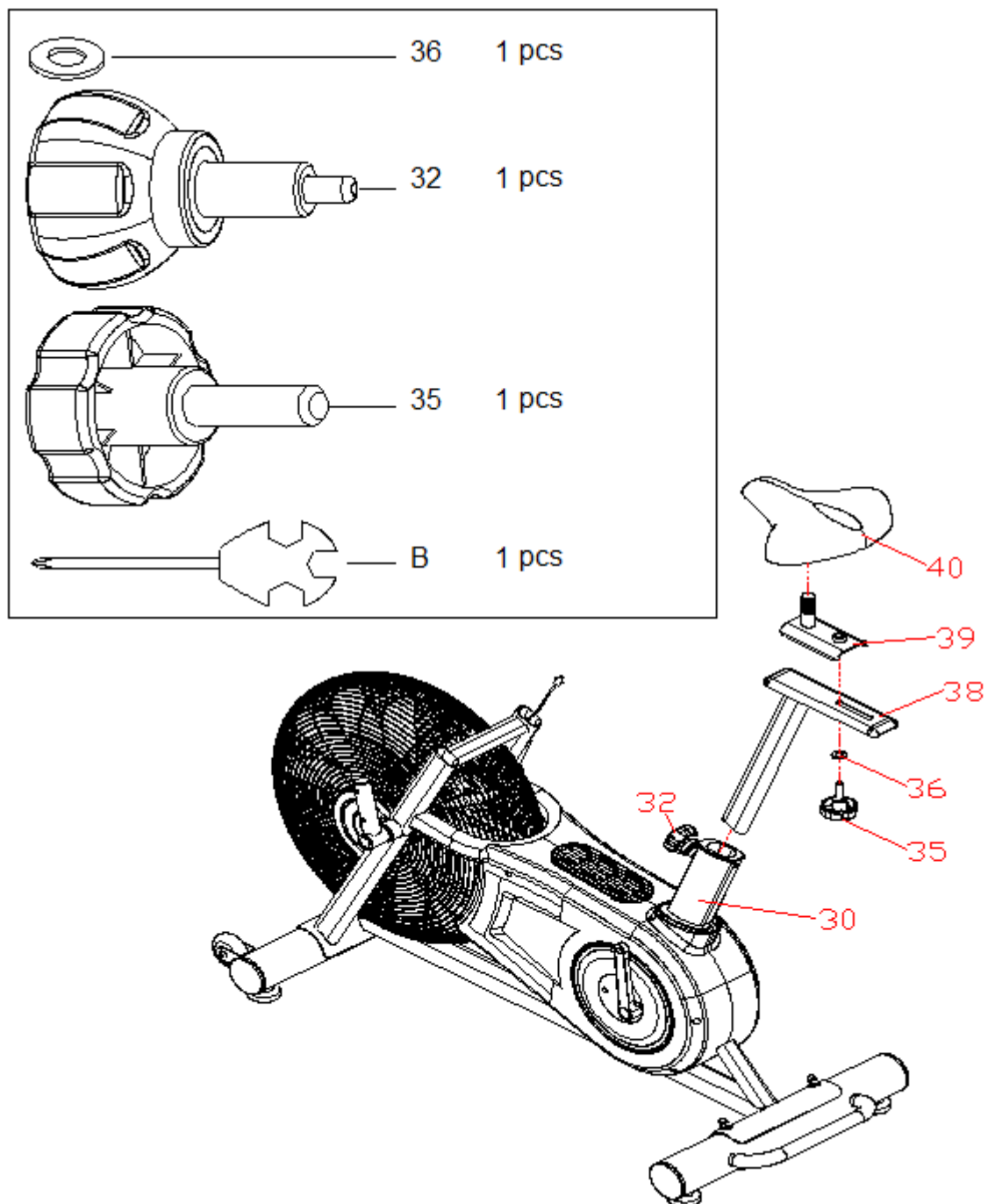


## KROK 2

Przymocuj sztycę (38) do ramy głównej (30) i zabezpiecz śrubą ręczną (32).

Przymocuj uchwyt siedzenia (39) do sztycy (38) za pomocą śruby ręcznej (35) i podkładki (36).

Przymocuj siedzisko (40) do uchwyту siedziska (39).

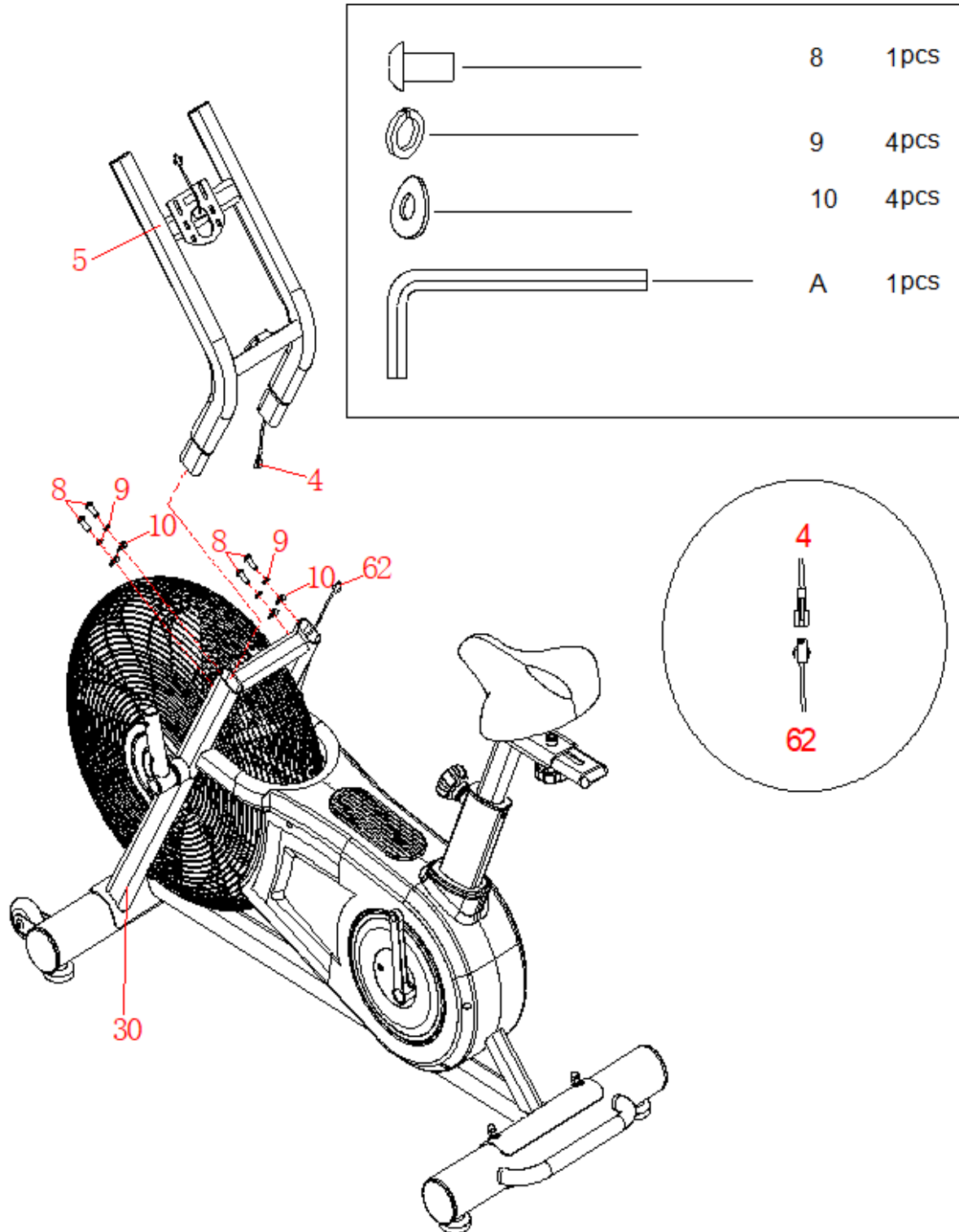


### KROK 3

Poluzuj 4 śruby (8), 4 podkładki (9 i 10) z uchwyty konsoli (5).

Podłącz przewody (62 i 40).

Włóż nadmiar przewodów do ramy głównej (30), a następnie przymocuj uchwyt konsoli (5) do ramy głównej (30) i zabezpiecz 4 śrubami (8), 4 podkładkami (9 i 10).



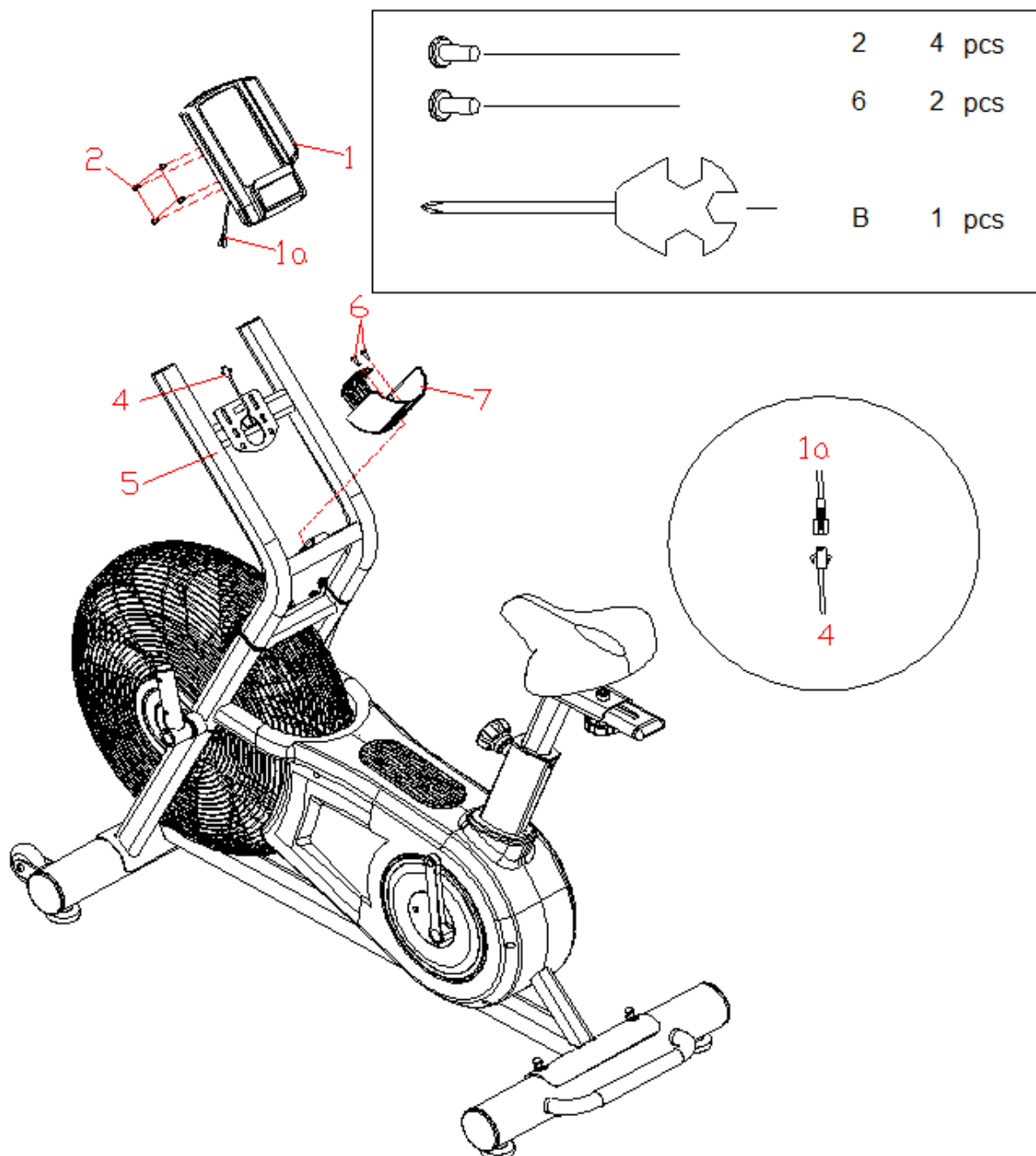
#### KROK 4

Poluzuj 2 śruby (6 i 2) z uchwytu konsoli (5).

Przymocuj uchwyt na butelkę (7) do uchwytu konsoli (5) za pomocą 2 śrub (6).

Podłącz przewody (4 i 1a).

Przymocuj konsolę (1) do uchwytu konsoli (5) za pomocą 4 śrub (2).

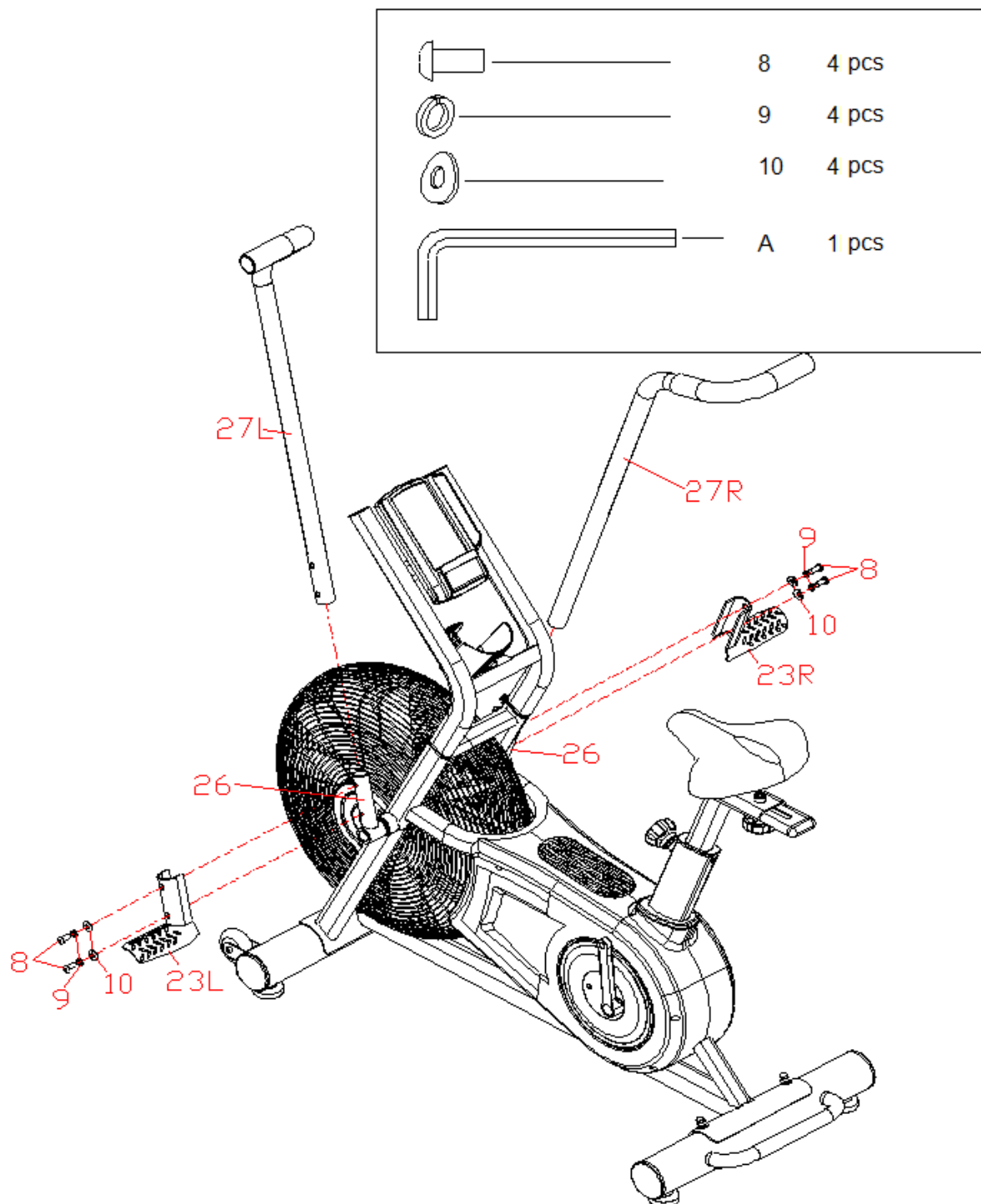


## KROK 5

Poluzuj 4 śruby (8), 4 podkładki (9 i 10) z pręta wahadłowego (26).

Przymocuj uchwyty (27 L / R) do pręta wahadłowego (26).

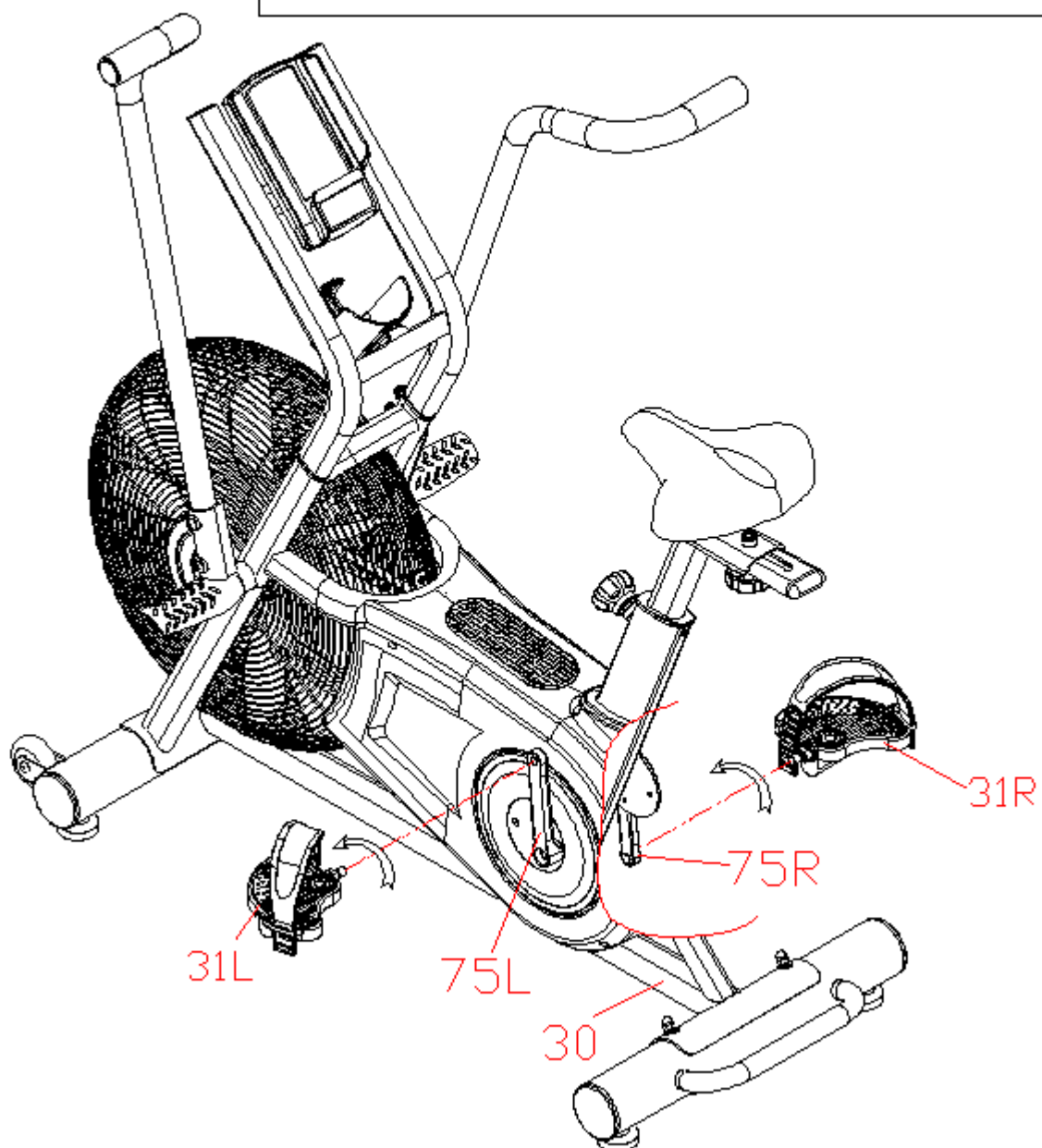
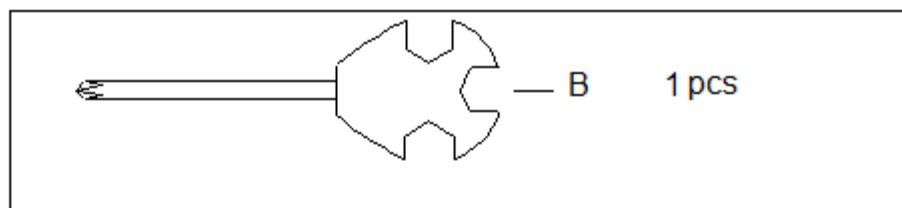
Przymocuj uchwyty pedałów (23 L / R) do prętów ruchomych (27 L / R) za pomocą 4 śrub (8), 4 podkładek (9 i 10).



## KROK 6

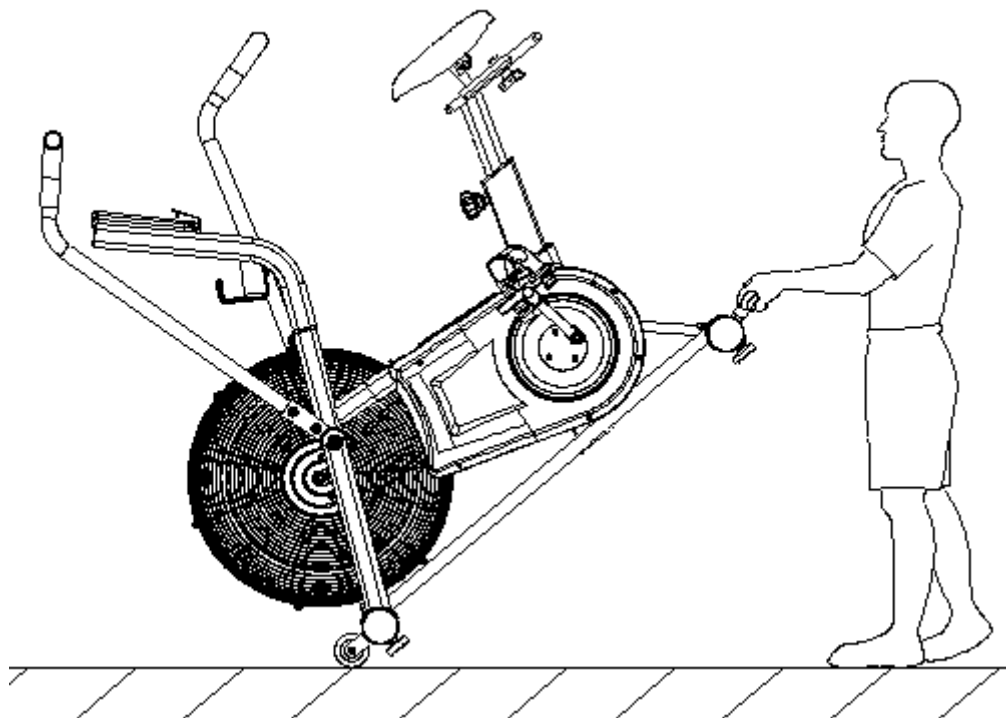
Przymocuj lewy pedał (31L) do lewej korby (75L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Przymocuj prawy pedał (31R) do lewej korby (75R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

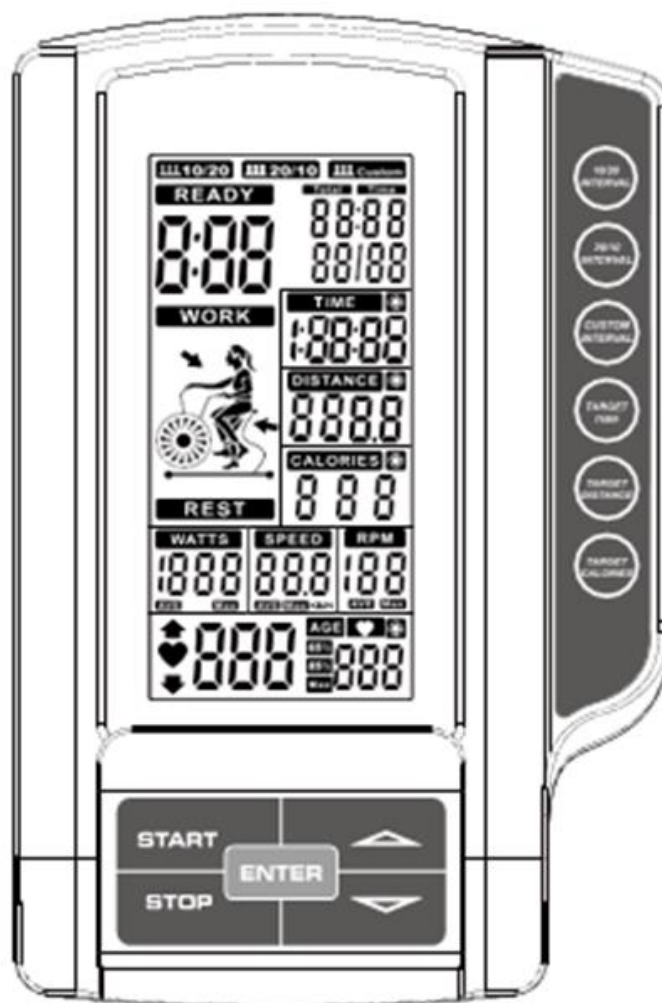


## PRZEMIESZCZANIE

Aby przenieść, unieś tylny stabilizator (41) i umieść maszynę na kołach transportowych (17). Następnie przepchnij urządzenie w wybrane miejsce.



## KONSOLA



## WYŚWIETLACZ

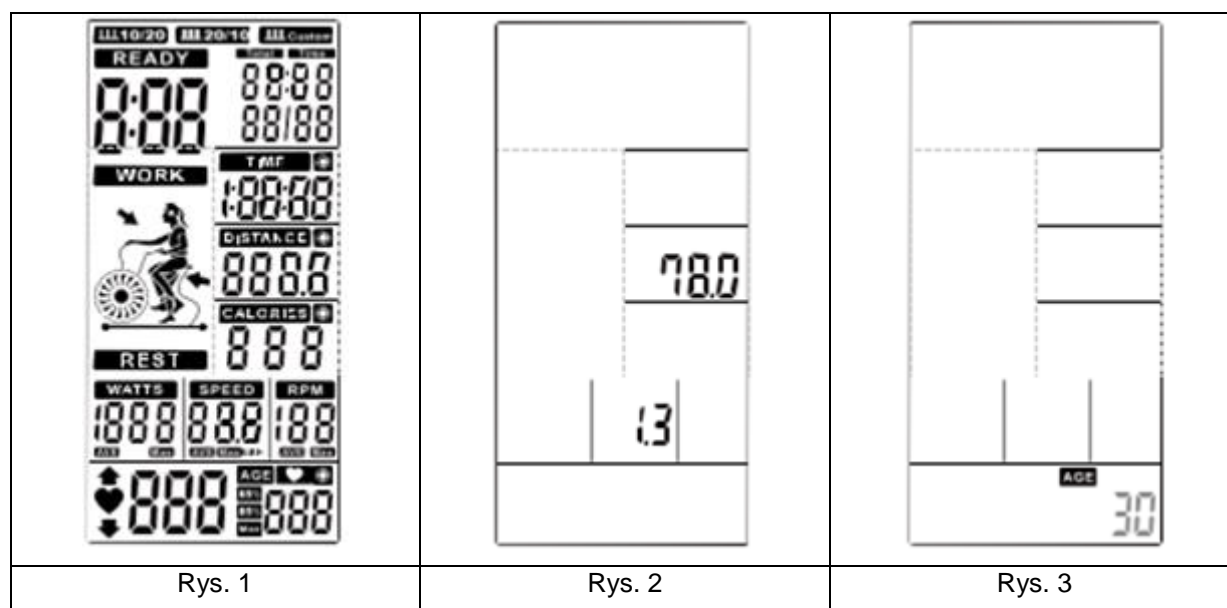
<b>RPM</b>	Wyświetla bieżące obroty od 0 do 199
<b>SPEED</b>	Wyświetl aktualną prędkość do 99,9 km / h (mil / h)
<b>TIME</b>	Czas liczony do 1:59:59 po 1 minucie, jeśli nie zostanie ustalony cel. Czas odlicza od 1:59:59 po 1 minucie do 00:00:00, jeśli cel jest ustawiony
<b>DISTANCE</b>	Wyświetla odległość od 0,0 do 999,9 km lub mil, wartość rośnie lub maleje w zależności od ustawień. Możesz ustawić wartość za pomocą przycisków UP / DOWN.
<b>CALORIES</b>	Wyświetla spalone kalorie od 0,0 do 999 kalorii, wartość rośnie lub maleje w zależności od ustawień. Możesz ustawić wartość za pomocą przycisków UP / DOWN.
<b>WATT</b>	Wyświetla moc treningu od 0 do 1999


## PRZYCISKI

<b>START</b>	Uruchamia szybki program lub uruchamia program wstrzymany. Zatrzymuje / wstrzymuje program. Resetuje ustawienia
<b>STOP</b>	Przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować
<b>DOWN</b>	Zmniejsz wartości: dystans, kalorie, tętno, czas i wiek
<b>UP</b>	Zwiększ wartości: dystans, kalorie, tętno, czas i wiek
<b>Target distance</b>	Szybki dostęp do programu dystansu docelowego
<b>Target calories</b>	Szybki dostęp do docelowego programu kalorii
<b>Target time</b>	Szybki dostęp do docelowego programu kalorii
<b>Interval</b>	3 programy: INTERWAŁ 10/20, INTERWAŁ 20/10, NIESTANDARDOWE
<b>ENTER</b>	Potwierdź ustawienia lub wprowadzanie programu

## POSŁUGIWANIE SIĘ URZĄDZENIEM

Po uruchomieniu wyświetlacz LCD zaświeci się na 2 sekundy (rys. 1) i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Wyświetlana jest średnica koła (rys. 2). Następnie ustaw wiek (rys. 3). Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić wiek, a następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Konsola przechodzi w tryb gotowości.


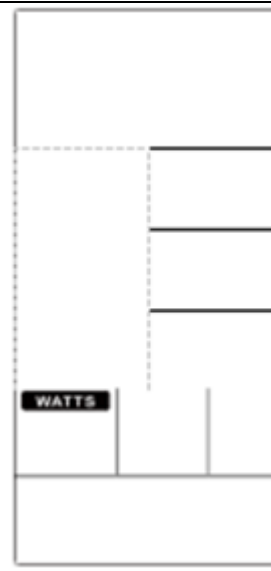
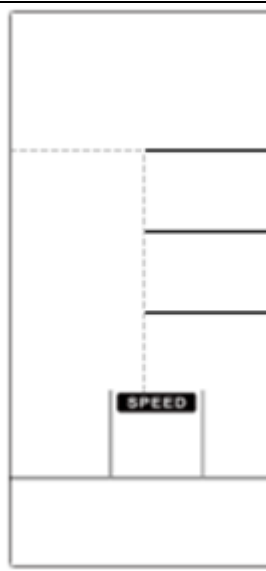
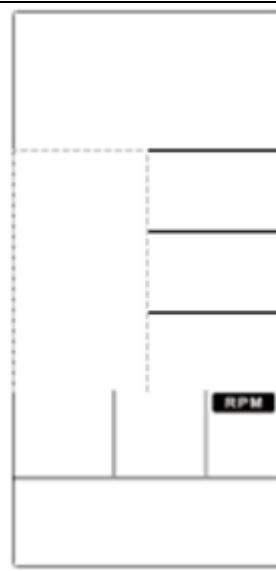
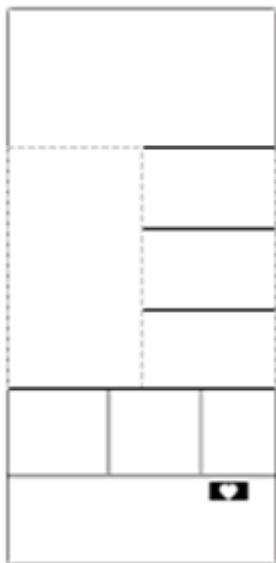





Okna dla: INTERVAL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL CUSTOM, ready, work, rest, time, distance, calories, watts, speed, RPM i  będzie wyświetlane co sekundę (rys. 4-16).

Jeśli konsola nie odbiera sygnałów z przycisków lub ruchu przez 60 sekund, konsola przechodzi w tryb gotowości.



Rys. 4	Rys. 5	Rys. 6	Rys. 7
Rys. 8	Rys. 9	Rys. 10	Rys. 11

			
Rys. 12	Rys. 13	Rys. 14	Rys. 15
			
Rys. 16	Rys. 17	Rys. 18	Rys. 19

## PROGRAMY: RĘCZNY, INTERWAŁOWY, ODLEGŁOŚĆ DOCELOWA / KALORIE / H.R / CZAS





### TRYB RĘCZNY

1. W trybie gotowości naciśnij START, aby uruchomić szybki program, rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Całkowity czas, dystans, kalorie, waty, prędkość i obroty na minutę zostaną zliczone (rys. 17).
2. Jeśli konsola nie odbierze sygnału przez 30 sekund, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola przełączy się w tryb gotowości. Naciśnij dowolny klawisz, aby wyjść z trybu gotowości.
3. Naciśnij START, jeśli program jest wstrzymany. Co 30 sekund emitowany jest sygnał dźwiękowy przez 0,5 sekundy. Wszystkie wartości są wyświetlane co 4 sekundy. Jeśli nie przestaniesz ćwiczyć dłużej niż 5 minut, rozlegnie się sygnał dźwiękowy przez 2 sekundy, a konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij przycisk START, aby obudzić konsolę.
4. Naciśnij STOP, TIME wyświetla całkowity czas treningu, DISTANCE wyświetla całkowity dystans, CALORIES wyświetla spalone kalorie, WATT, SPEED i RPM zmieniają się co 5 sekund na AVG i MAX.

- Naciśnij PROGRAM, aby wybrać program.

### INTERWAŁ 20/10

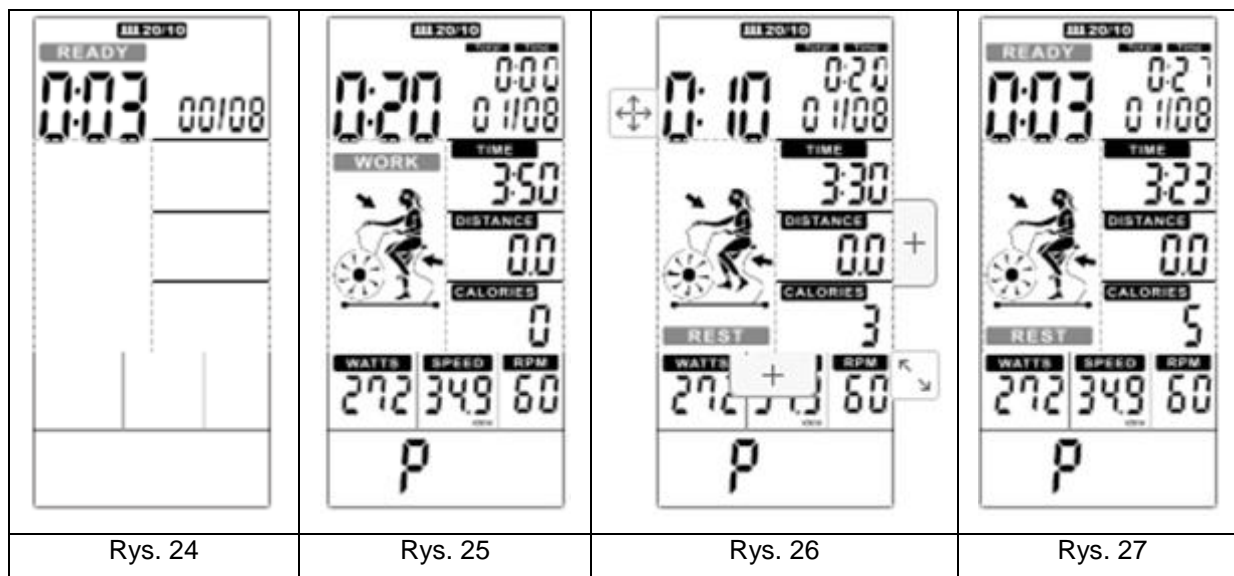
- Naciśnij INTERVAL i wybierz INTERVAL 20/10, naciśnij ENTER, a INTERWAŁ 20/10 zaświeci się i przez 1 sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Odliczanie rozpocznie się przez 3 sekundy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, na wyświetlaczu zaświeci się READY i wyświetli się 00/08 (rys. 20).
- 20 sekundowe odliczanie rozpocznie się wtedy, gdy wyświetli się WORK (ĆWICZENIE). Wyświetlany jest całkowity czas treningu, dystans, kalorie, waty, prędkość i obr / min. Wyświetlacz pokazuje 01/08 (rys. 21).
- 10-sekundowe odliczanie rozpocznie się wtedy, gdy wyświetli się REST (ODPOCZYNEK). Sygnał dźwiękowy co sekundę (rys. 22), READY (PRZYKOTUJ SIĘ) miga przez ostatnie 3 sekundy (rys. 23).
- Cykle 3 i 4 są powtarzane, każdy cykl zwiększa wartość o 1, aż osiągnie 08/08 WORK, a następnie zostaną wyświetlone wyniki.
- Naciśnij przycisk START, aby wstrzymać, sygnał dźwiękowy będzie emitowany co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane i zmieniają się co 4 sekundy. Jeśli zatrzymasz program na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb gotowości. Naciśnij START, aby powrócić do programu.
- Naciśnij STOP, aby zakończyć trening, przez 1 sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a całkowity czas, dystans i kalorie zostaną wyświetlone przez 30 sekund, waty, prędkość i obroty zostaną zmienione na wartości średnie i maksymalne przez 5 sekund (zdjęcie 18-19).
- Naciśnij PROGRAM, aby wybrać program.

			
Rys. 20	Rys. 21	Rys. 22	Rys. 23

### INTERWAŁ 10/20

- Naciśnij INTERWAŁ i wybierz INTERWAŁ 10/20, naciśnij ENTER, a INTERWAŁ 10/20 zaświeci się i przez 1 sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Odliczanie rozpocznie się przez 3 sekundy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, na wyświetlaczu zaświeci się READY i wyświetli się 00/08 (rys. 24).
- 10 sekundowe odliczanie rozpocznie się wtedy, gdy wyświetli się WORK. Wyświetlany jest całkowity czas treningu, dystans, kalorie, waty, prędkość i obr / min. Wyświetlacz pokazuje 01/08 (rys. 25).
- 20 sekundowe odliczanie rozpocznie się wtedy, gdy wyświetli się REST. Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa co sekundę (rys. 26), READY miga przez ostatnie 3 sekundy (rys. 27).



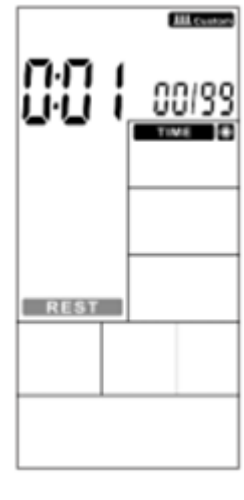
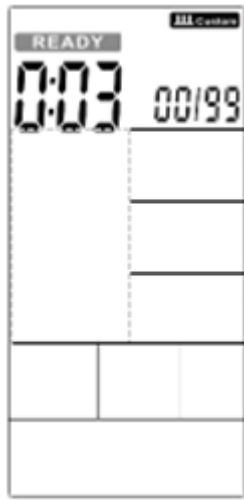



- Cykle 3 i 4 są powtarzane, każdy cykl zwiększa wartość o 1, aż osiągnie 08/08 WORK, a następnie zostaną wyświetlone wyniki.
- Naciśnij przycisk START, aby wstrzymać, sygnał dźwiękowy będzie emitowany co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane i zmieniają się co 4 sekundy. Jeśli zatrzymasz program na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb gotowości. Naciśnij START, aby powrócić do programu.
- Naciśnij STOP, aby zakończyć trening, przez 1 sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a całkowity czas, dystans i kalorie zostaną wyświetlone przez 30 sekund, waty, prędkość i obroty zostaną zmienione na wartości średnie i maksymalne przez 5 sekund (zdjęcie 18-19).
- Naciśnij PROGRAM, aby wybrać program.




## INTERWAŁ UŻYTKOWNIKA

- Naciśnij INTERVAL i wybierz INTERVAL CUSTOM, naciśnij ENTER, a INTERVAL CUSTOM 00 / XX zapali się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy przez 1 sekundę. Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić wartość 00 / XX od 1 do 99. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i przejdziesz do następnego ustawienia wartości (Rys. 28).
- Wyświetla się TIME, Ustaw czas treningu (WORK), za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ ustaw czas treningu od 0:00 do 9:59 (rys. 29). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i wyświetlony zostanie komunikat INTERVAL CUSTOM.
- Wyświetla się TIME, Ustaw czas odpoczynku REST, użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby ustawić czas odpoczynku od 0:00 do 9:59 (rys. 30). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i wyświetlony zostanie komunikat INTERVAL CUSTOM.
- Odliczanie rozpocznie się przez 3 sekundy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, na wyświetlaczu zaświeci się READY i wyświetli się 00 / XX (rys. 31).
- Następnie odliczanie rozpoczyna się od ustawionej wartości, gdy wyświetla się WORK. Wyświetlany jest całkowity czas treningu, dystans, kalorie, waty, prędkość i obr / min. Wyświetlacz pokazuje 01 / XX (rys. 32).
- Następnie odliczanie rozpoczyna się od ustawionej wartości, gdy wyświetla się REST. Sygnał dźwiękowy co sekundę (rys. 33), READY miga przez ostatnie 3 sekundy (rys. 34).
- Cykle 5 i 6 są powtarzane, każdy cykl zwiększa wartość o 1, aż osiągnie ustawioną wartość WORK, a następnie wyświetlane są wyniki.
- W fazie PRACY, jeśli czujnik nie odbierze sygnału przez 30 sekund, przechodzi w tryb oszczędzania energii.

9. Naciśnij START, aby wstrzymać, sygnał dźwiękowy będzie emitowany co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane i zmieniają się co 4 sekundy. Jeśli zatrzymasz program na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb gotowości. Naciśnij START, aby powrócić do programu.
10. Naciśnij STOP, aby zakończyć trening, przez 1 sekundę rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a całkowity czas, dystans i kalorie zostaną wyświetlone przez 30 sekund, waty, prędkość i obroty zostaną zmienione na wartości średnie i maksymalne przez 5 sekund (zdjęcie 18-19) .
11. Naciśnij PROGRAM, aby wybrać program.

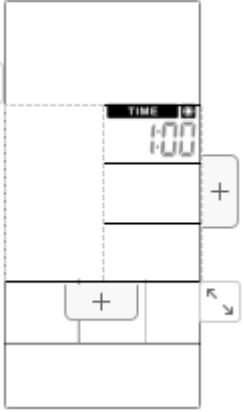



			
Rys. 28	Rys. 29	Rys. 30	Rys. 31
			
Rys. 32	Rys. 33	Rys. 34	

## CZAS DOCELOWY


1. W trybie gotowości naciśnij czas dolecowy . Wyświetlany jest CZAS I słycać sygnał dźwiękowy.
2. Ustaw wartość czasu za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ (rys. 35), naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
3. Ustawiony czas zaczyna się odliczać, dodawane są dystans, kalorie, waty, prędkość i obroty (ryc. 36).
4. Naciśnij przycisk START, aby zatrzymać program. Sygnał dźwiękowy co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Jeśli przerwiesz

trening na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij START, aby ją wzbudzić.


5. Jeśli czujnik nie wykryje sygnału przez 30 sekund, konsola przechodzi w tryb gotowości.
6. Naciśnij STOP, aby zatrzymać program, TIME wyświetla całkowity czas treningu, DISTANCE wyświetla całkowity dystans, CALORIES wyświetla spalone kalorie, waty, prędkość i obroty i zmienia się na średnią i maksymalną co 5 sekund (Rys. 18-19).

			
Rys. 35	Rys. 36	Rys. 37	Rys. 38

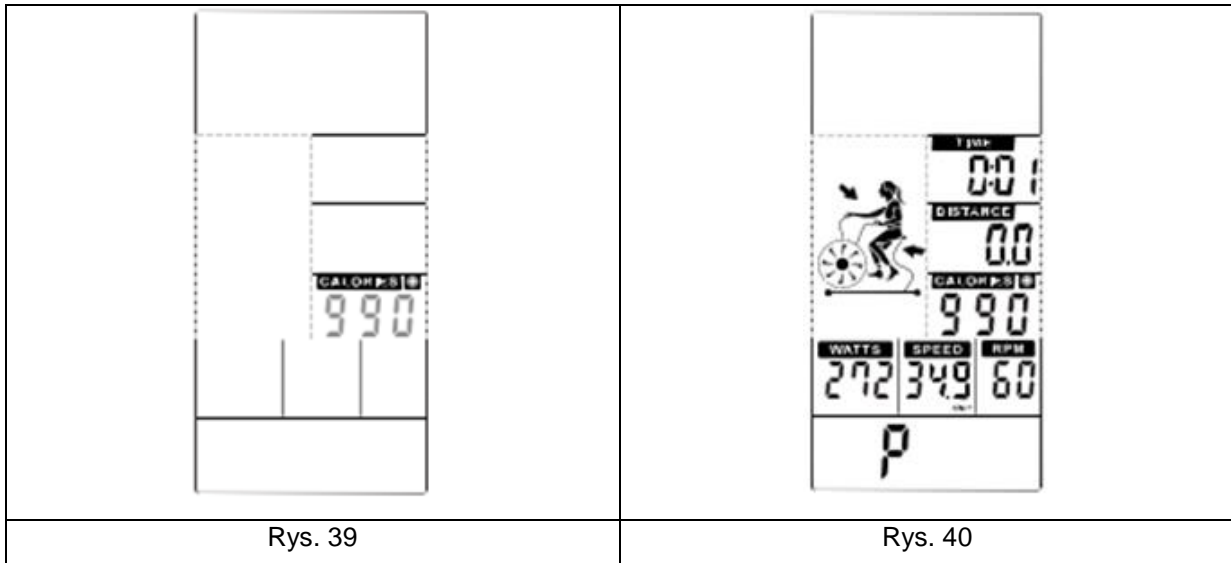
## ODLEGŁOŚĆ DOCELOWA

1. W trybie gotowości naciśnij Odległość docelowa i . Wyświetla się DISTANCE i słychać sygnał dźwiękowy.
2. Ustaw wartość odległości za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ (rys. 37), naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
3. Ustawiona odległość zaczyna się odliczać, dodaje się czas, kalorie, waty, prędkość i obroty (rys. 38).
4. Naciśnij przycisk START, aby zatrzymać program. Sygnał dźwiękowy co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij START, aby ją wzbudzić.
5. Jeśli czujnik nie wykryje sygnału przez 30 sekund, konsola przechodzi w tryb gotowości.
6. Naciśnij STOP, aby zatrzymać program, TIME wyświetla całkowity czas treningu, DISTANCE wyświetla całkowity dystans, CALORIES wyświetla spalone kalorie, waty, prędkość i obroty i zmienia się na średnią i maksymalną co 5 sekund (Rys. 18-19).

## DOCELOWE SPALONE KALORIE

1. W trybie gotowości naciśnij Docelowe kalorie i . Zostanie wyświetlony komunikat CALORIES i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
2. Ustaw wartość kalorii za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ (rys. 39), naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
3. Ustawiona odległość zaczyna się odliczać, dodaje się czas, kalorie, waty, prędkość i obroty (Obr. 40).
4. Naciśnij przycisk START, aby zatrzymać program. Sygnał dźwiękowy co 0,5 sekundy przez 30 sekund. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Jeśli przerwiesz trening na dłużej niż 5 minut, przez 2 sekundy rozlegnie się sygnał dźwiękowy i konsola przełączy się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij START, aby ją wzbudzić.

5. Jeśli czujnik nie wykryje sygnału przez 30 sekund, konsola przechodzi w tryb gotowości.
6. Naciśnij STOP, aby zatrzymać program, TIME wyświetla całkowity czas treningu, DISTANCE wyświetla całkowity dystans, CALORIES wyświetla spalone kalorie, waty, prędkość i obroty i zmienia się na średnią i maksymalną co 5 sekund (Rys. 18-19).



### USTAWIENIA

Naciśnij i przytrzymaj przycisk START i ENTER przez 2 sekundy, aby usłyszeć sygnał dźwiękowy. Wyświetlane są SPEED, M / H i KM / H (Rys. 41-42).

Użyj przycisków W GÓRĘ / W DÓŁ, aby wybrać KM / H lub M / H, naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić.

Jeśli konsola nie wykryje żadnego sygnału przez 30 sekund, przechodzi w tryb gotowości..



### RESET

W dowolnym trybie naciśnij STOP na 2 sekundy, aby ponownie uruchomić system

Wszystkie wartości powracają do ustawień fabrycznych.

Konsola przechodzi w tryb gotowości, jeśli czujnik nie wykryje ruchu lub naciśnięcia przycisku przez 30 sekund.

## UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze treningowym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki tej łatwości, ćwiczenia na rowerze treningowym mogą wykonywać osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy dostosować wysokość siodełka. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodło rowerowe musi być tak ustawione, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie ukształtowane uchwyty. Nie powinieneś mieć w pełni wyciągniętych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić wygodne ćwiczenia, postaw stopy na pedałach. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby stopa była pewnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej ścieżce eliptycznej. Ten ruch jest bardzo podobny do jazdy na tradycyjnym rowerze. Podczas ćwiczeń na rowerze treningowym po prostu usiądź na siodełku o odpowiedniej wysokości, trzymaj stopy mocno w pedałach, trzymaj ergonomicznie ukształtowane uchwyty i ćwicz.

Zaleca się na początku wybrać niższe obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększyć obciążenie stopniowo przez tydzień lub dwa tygodnie. Wybranie dużego obciążenia podczas rozpoczęcia treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni..

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i właściwe tempo. Nie zaleca się wybierania wysokiego tempa od samego początku. Zwiększ tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równoznaczne z szybszym spalaniem kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii znajduje odzwierciedlenie w odpowiednich i regularnych ćwiczeniach. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych wyników.

Ćwiczenia na rowerze treningowym prowadzą również do powstawania mięśni. Służą głównie do wzmocnienia mięśni ud i łydek. Podczas ćwiczeń na rowerze poruszasz również pośladkami.

Jeśli chcesz ćwiczyć prawidłowo, nie należy zapominać o prawidłowym oddychaniu. W każdym ćwiczeniu zaleca się prawidłowe i regularne oddychanie. Ważne jest, aby utrzymywać regularne głębokie wdechy i wydechy. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze treningowym obejmuje intensywne ćwiczenia mięśni brzucha. Wskazane jest, aby ćwiczyć 30-35 minut po jedzeniu. Niezastosowanie się do tego może skutkować mniejszą ilością spalonych kalorii, a w starszym wieku prowadzić nawet do problemów z trawieniem.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy również rozważyć dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia od jedzenia słodkich potraw i ciastek lub musli z mlekiem. Na obiad zaleca się spożywanie bardziej kalorycznego posiłku. Nie zapomnij o zupie. Wieczorem zaleca się lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, to nie tylko regularne ćwiczenia, ale cała dieta.

Ćwiczenia rowerowe to skuteczne ćwiczenie dla wszystkich zapracowanych osób. Ćwiczenia na rowerze treningowym skutecznie wzmacniają mięśnie, zwłaszcza uda, łydki i pośladki. Regularne ćwiczenia mogą prowadzić do szczuplejszej sylwetki. Ćwiczenia polecane są nie tylko jako trening zimowy dla rowerzystów, ale także dla osób, które chcą spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zrównoważona dieta mogą prowadzić do pożądaných rezultatów.

## 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, przesuwając 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 pedał. 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. Jakikolwiek 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 upływie okresu trwałości produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami przyjaznymi dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś władze lokalne o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale oddaj je do recyklingu.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

Brak informacji o wariantach 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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

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

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

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

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

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

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami

zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.  
Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

### **Zgłoszenia gwarancyjne**

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

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

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

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



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