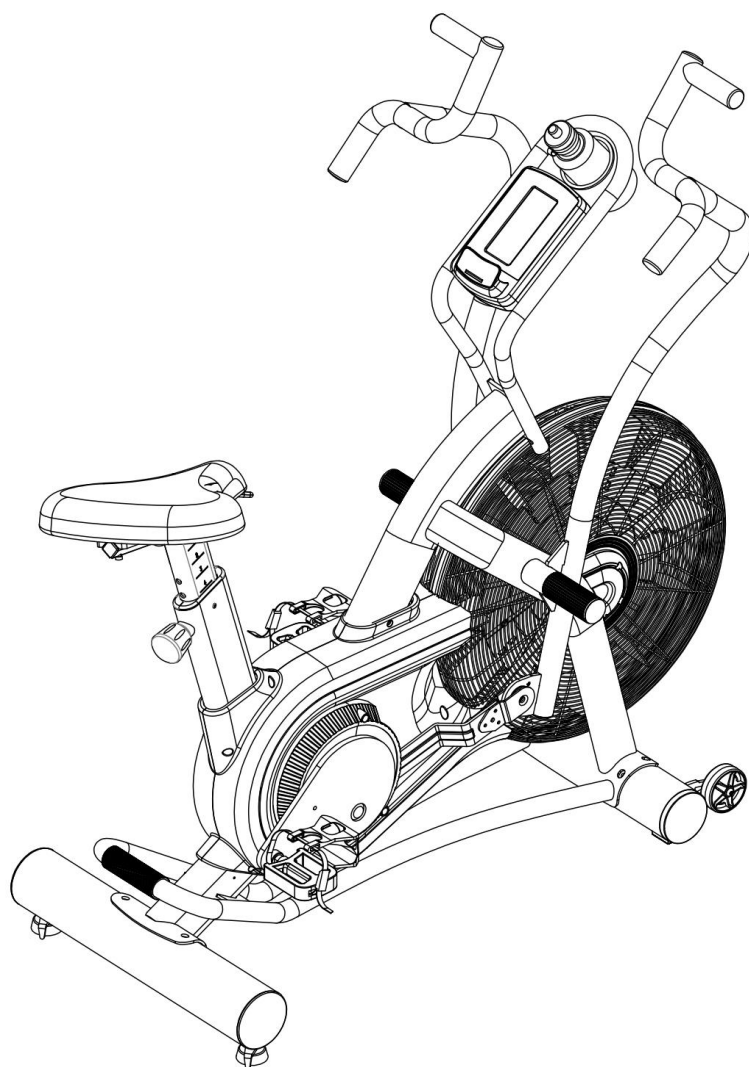




## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

### IN 19988 Powietrzny rower treningowy inSPORTline Airbike Pro



## SPIS TREŚCI:

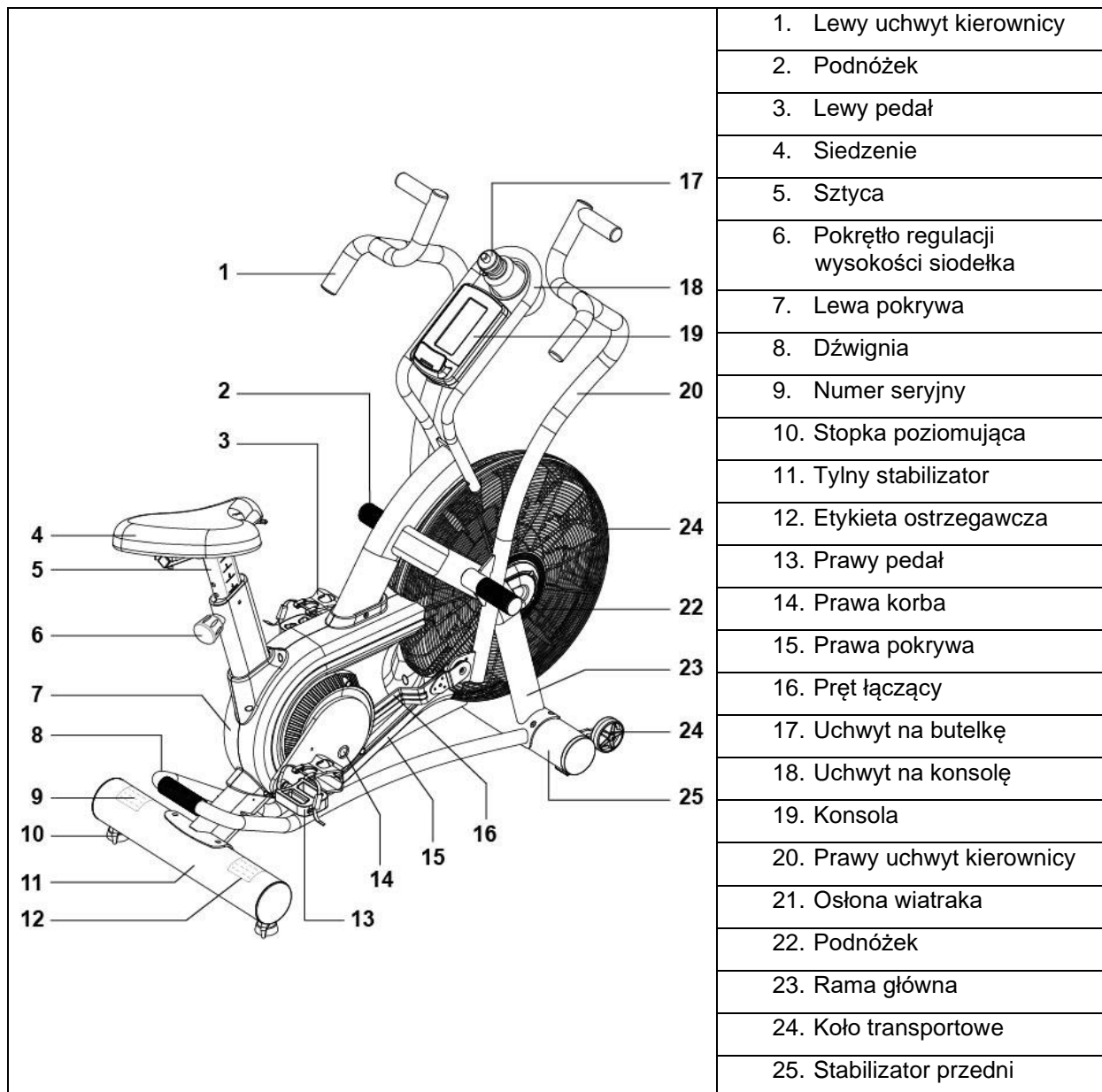
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
MONTAŻ.....	5
USTAWIANIE URZĄDZENIA .....	10
KONSOLA .....	13
PROGRAMY .....	16
WYMIANA BATERII .....	20
UŻYTKOWANIE .....	20
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	21
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA .....	22
KONSERWACJA.....	22
PRZECHOWYWANIE .....	22
WAŻNE UWAGI.....	22
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	22
SCHEMAT .....	23
LISTA CZĘŚCI.....	24
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: SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016) do użytku profesjonalnego i komercyjnego
- **Limit wagi:** 160 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.

## OPIS PRODUKTU





## MONTAŻ

Narzędzia zawarte w zestawie:

	Klucz dedykowany		Klucz imbusowy 4 mm
	Klucz płaski 14/17 mm		Klucz imbusowy 5 mm
	Śrubokręt		Klucz imbusowy 6 mm

Elementy montażowe:

Pic	No.	Name	Qty.
	108	Śruba M10 x 1,5 x 20 mm	4
	112	Podkładka falista M10	8

Umieść wszystkie części z pudełka na czystej powierzchni. Usuń wszystkie opakowania i umieść je w pudełku. Nie wyrzucaj opakowania, dopóki rower treningowy nie zostanie zmontowany. Postępuj zgodnie z instrukcją montażu krok po kroku.

Niektóre części są testowane i mogą nosić ślady testowania. Znaki na lakierze mogą być zauważalne, ale nie są wskaźnikiem uszkodzeń.

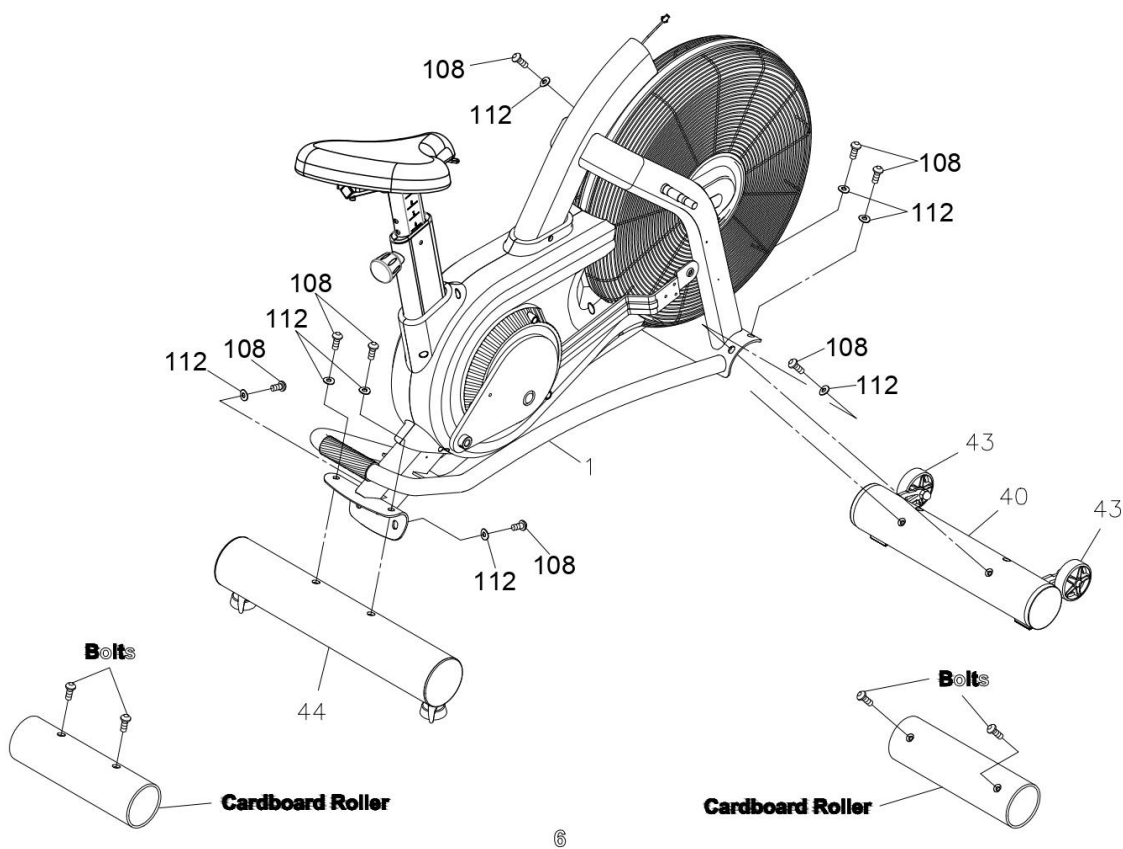
Niektóre części mogą być podłączone do celów transportowych, postępuj zgodnie z instrukcjami i, jeśli to konieczne, odłącz je, a następnie podłącz ponownie.

## KROK 1

Wykręć wkręty z kartonowych rolek z przodu głównej ramy (1). Upewnij się, że koła transportowe (43) na przednim stabilizatorze (40) są skierowane do przodu. Przymocuj przedni stabilizator (40) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (108) i podkładek (112).

## KROK 2

Wykręć śruby z tekturowych rolek z tyłu głównej ramy (1). Przymocuj tylny stabilizator (44) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (108) i podkładek (112).



### KROK 3

Przymocuj prawą kierownicę (58) do głównego uchwyty ramy (1) i przymocuj podnóżek (83) do głównego uchwyty ramy. Zobacz zdjęcie poniżej. Przymocuj podnóżek za pomocą dedykowanego klucza (83). Przymocuj nasadkę (84) do podnóżka (83).

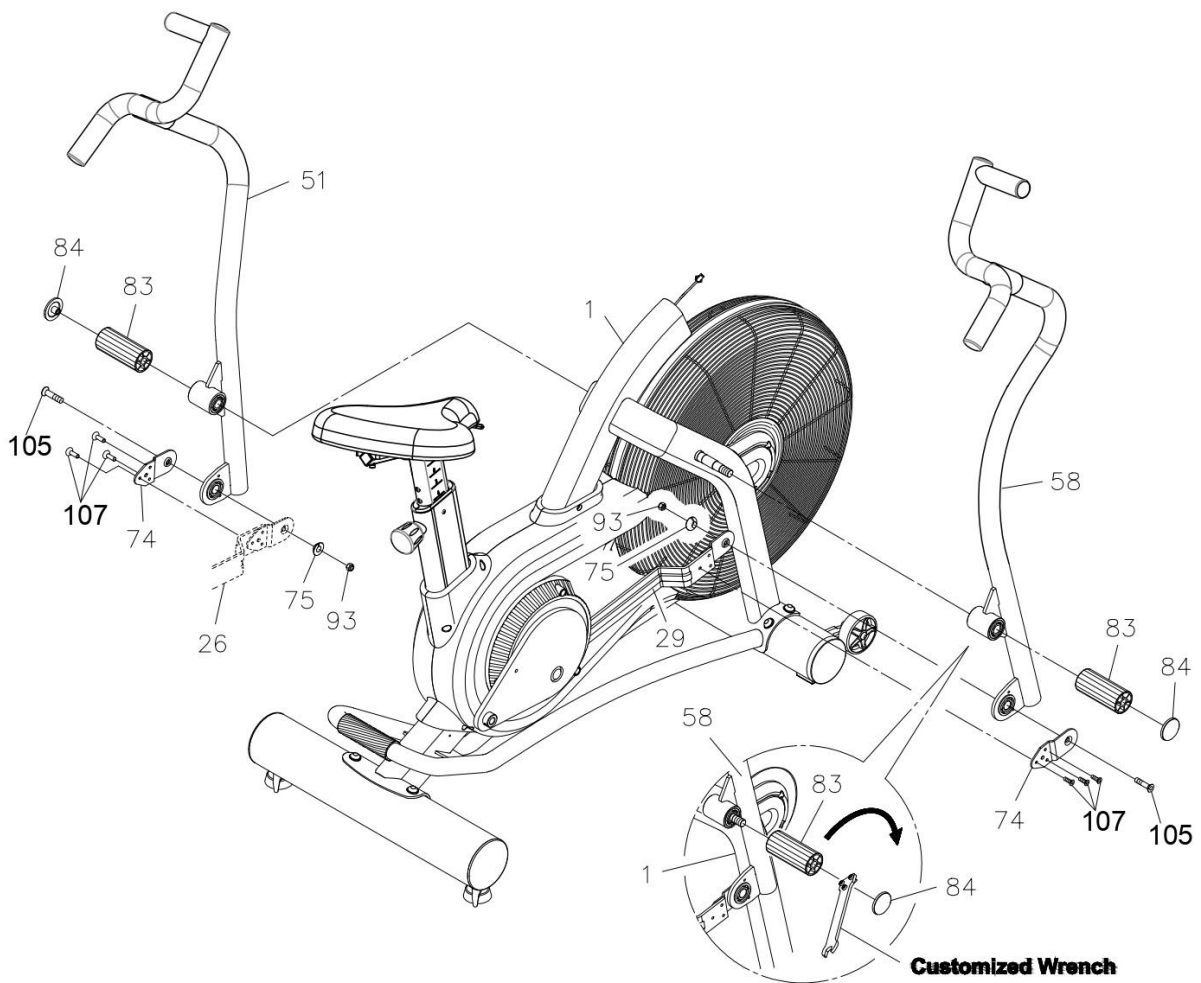
### KROK 4

Przymocuj prawy drążek łączący (29) do dolnej części prawego uchwyty (58) za pomocą płytki montażowej (74), podkładki dystansowej (75), śruby (105) i nakrętki (93). Nie dokręcaj śruby, dopóki nie dokończysz kroku 5.

### KROK 5

Przymocuj płytę montażową (74) do prawego korbowodu (29) za pomocą śrub (107). Teraz dokręć wszystkie śruby.

Powtórz kroki od 3 do 5 dla lewej kierownicy (51) i lewego korbowodu (26).



## KROK 6

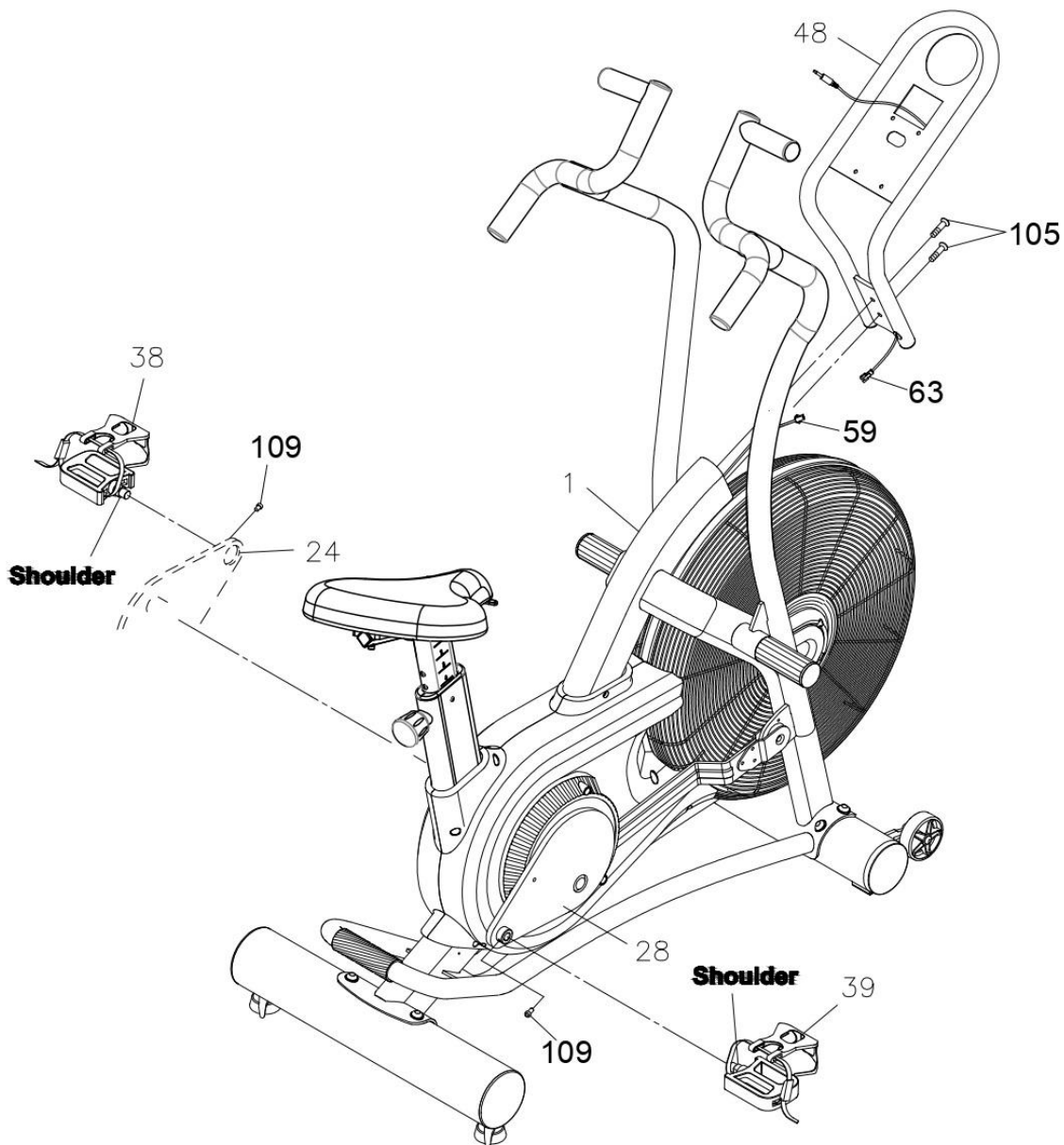
**UWAGA:** Prawy pedał jest oznaczony R. Lewy pedał jest oznaczony literą L. Prawy pedał jest przykręcony w prawo. Lewy pedał jest przykręcony w lewo.

Poluzuj śrubę (109) na prawej korbie (28). Przykręć prawy pedał (39) do prawej korby (28), jak pokazano. Dokręć pedał. Ramię pedału (38, 39) powinno dotykać korby. Aby zabezpieczyć, przykręć śrubę (109) do prawej (28) i lewej (38) korby

## KROK 7

Przymocuj przewód czujnika (59) do przewodu łączącego (63) i przymocuj wspornik konsoli (48) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (105).

Uważaj, by nie uszkodzić przewodów podczas mocowania wspornika konsoli (48).





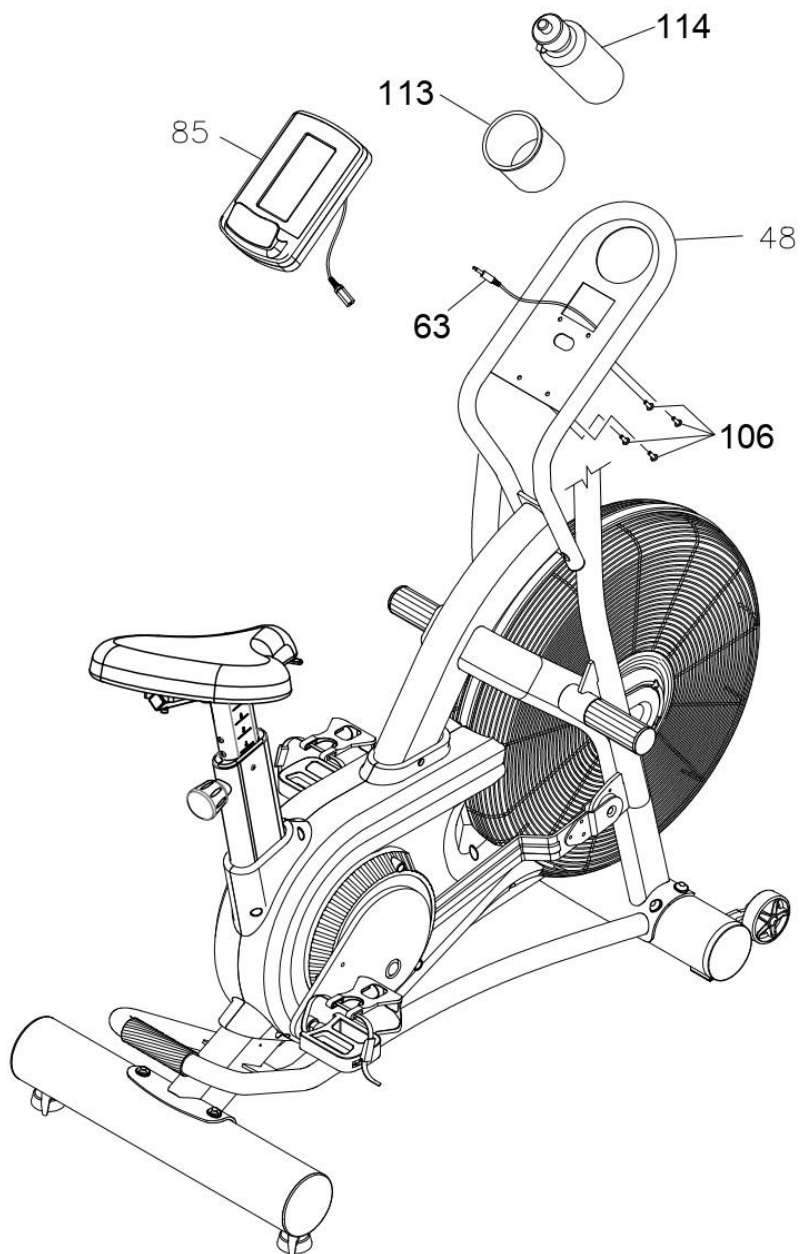
### KROK 8

Włóż dwie baterie AA do konsoli (85). Baterie nie są dołączone. Podłącz kabel połączeniowy (63) do konsoli (85). Zamocuj konsolę (85) we wsporniku konsoli (48) za pomocą śruby (106).

Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas mocowania wspornika (85).

### KROK 9

Przymocuj uchwyt na butelkę (113) do wspornika konsoli (48). Umieść butelkę (114) w uchwycie na butelkę (113).

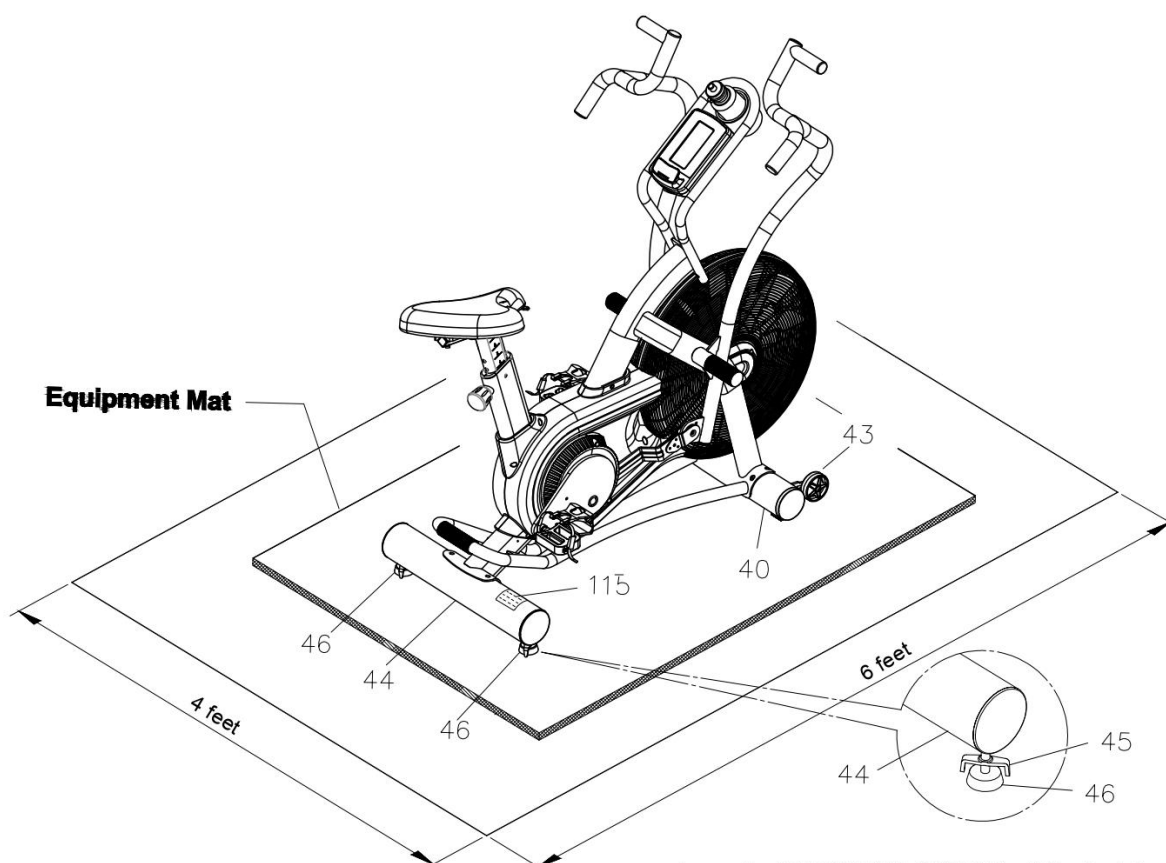


## USTAWIANIE URZĄDZENIA

Umieść rower treningowy w miejscu użytkowania. Zalecamy umieszczenie roweru treningowego na macie ochronnej. Zalecamy wykorzystanie wolnej przestrzeni o szerokości co najmniej 122 cm i długości 183 cm.

Poziomowanie: Ustaw rower treningowy w jednej linii z nóżkami poziomującymi (46) umieszczonymi na tylnym stabilizatorze (44).

Transport: Na przednim stabilizatorze (40) znajdują się kółka transportowe (43). Umieść rower



Loosen the **ADJUSTMENT LOCKS (45)** until they touch the **STAND(46)**. Adjust the **STANDS(46)** for leveling. Tighten the **ADJUSTMENT LOCKS(45)** securely against the **REAR STABILIZER(44)** to lock the **STANDS(46)** in the position.

treningowy na przednich kołach (43) za pomocą poręczy.

Wizualnie sprawdź rower. Powoli obróć korby pedału, aby sprawdzić funkcjonalność.

**OSTRZEŻENIE:** zapoznaj siebie i innych użytkowników z etykietami bezpieczeństwa umieszczonymi na rowerze treningowym.

## **UWAGA**

Przed montażem lub używaniem tego produktu przeczytaj i zastosuj się do instrukcji i ostrzeżeń dotyczących produktu. Niezastosowanie się do instrukcji oraz ostrzeżeń może spowodować obrażenia lub uszkodzenie produktu.

**Trzymaj z daleka od dzieci, zwierząt oraz innych rzeczy podczas używania.**

Skonsultuj z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Jest to szczególnie ważne jeżeli jesteś po 35 roku życia, lub masz problemy zdrowotne. Zawsze upewnij się, iż śruby są odpowiednio dokręcone.

### **OSTRZEŻENIE**

Przed montażem i korzystaniem z roweru treningowego uważnie przeczytaj instrukcję, ostrzeżenia, przestrogi i instrukcje związane z tym produktem. Niezastosowanie się do tego może spowodować obrażenia lub uszkodzenie mienia.

Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od produktu.

Poproś lekarza o poradę przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz ponad 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem.

Przed użyciem upewnij się, że wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone.

**Maksymalna ładowność:** 160 kg

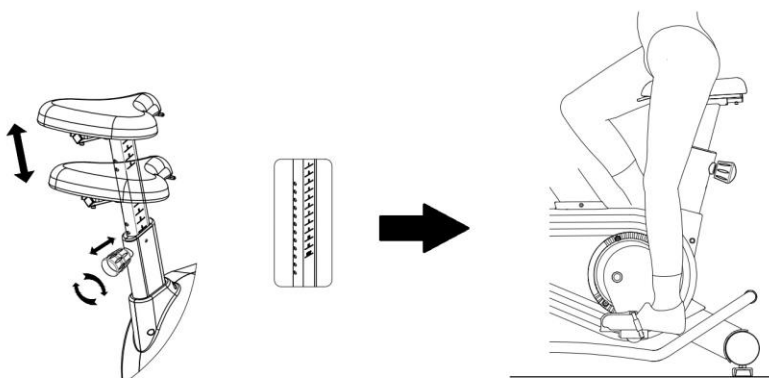
### **REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA**

Dla efektywnego treningu ważne jest ustawienie odpowiedniej wysokości siodełka. Noga powinna być lekko zgięta i rozluźniona podczas pedałowania. Jeśli noga jest zbyt wyprostowana lub użytkownik nie może dotrzeć do pedału, należy obniżyć siedzisko. Jeśli nogi są zbyt zgięte, należy podnieść siedzisko.

Odblokuj pokrętło regulacji wysokości siedziska(128), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Wyciągnij pokrętło regulacji wysokości siedziska(128) i wyreguluj siedzisko (73) do pożądanej wysokości.

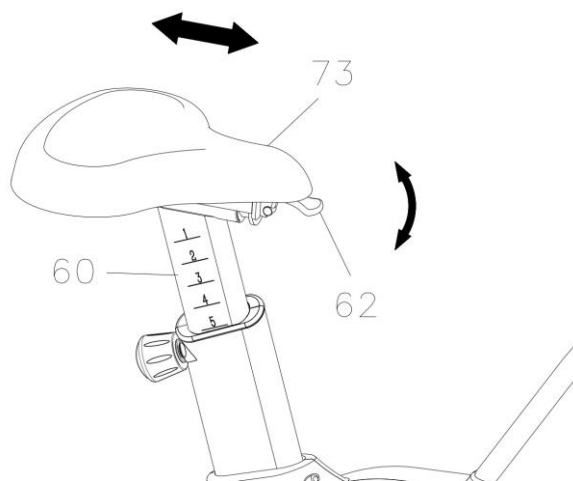
Puść gałkę pokrętła (128), a automatycznie wskoczy ona z powrotem do otworu pozycyjnego. Dokręć pokrętło obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

**UWAGA:** Nie wyciągaj sztycy podsiodłowej zbyt wysoko, maksimum jest podane na sztycy siedziska.



## POZYCJA SIODEŁKA

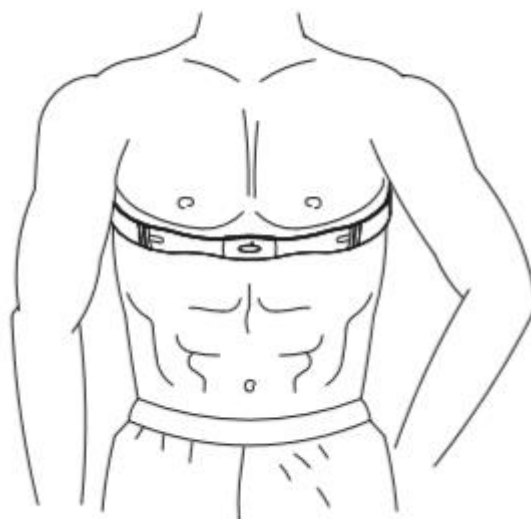
Możesz przesunąć siedzenie (73) do przodu lub do tyłu. Regulując siedzenie, ćwiczysz różne mięśnie. Podnieś dźwignię (62) i ustaw siedzisko (73) w żądanej pozycji. Następnie zwolnij dźwignię (62) i zablokuj siedzisko (73) w żądanej pozycji).



## MONITOROWANIE PRACY SERCA

Rower treningowy nie zawiera pasa na klatkę piersiową ani innych form transmisji tętna. Jest jednak kompatybilny z pasami piersiowymi pracującymi na częstotliwości 5 kHz.

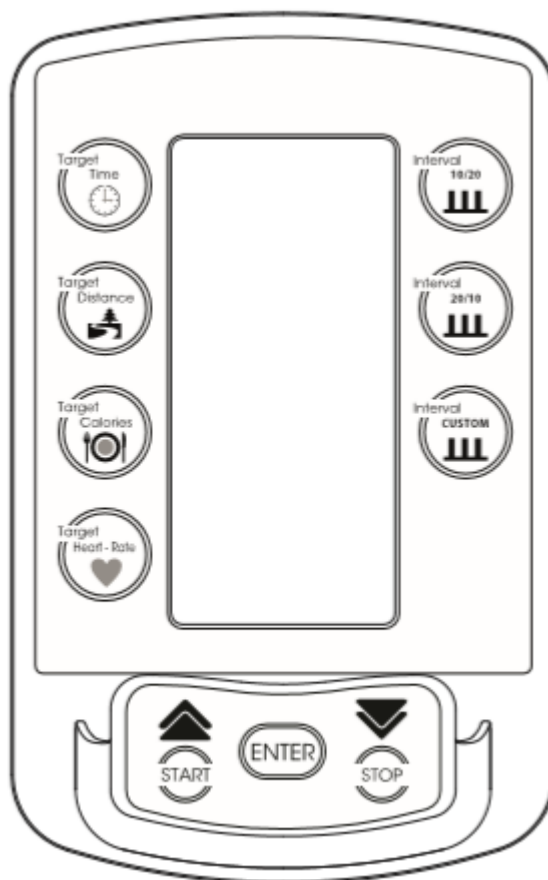
Pas piersiowy wysyła informacje do konsoli (85). W ten sposób ćwiczysz najbardziej efektywnie, ponieważ masz wymagane informacje o tętnie dla maksymalnej efektywności treningu.



Postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do zakupionego paska piersiowego w celu sparowania.

## KONSOLA

Rower treningowy wykorzystuje system wentylatorów, aby stworzyć opór. Konsola pomaga tworzyć cele i śledzić postępy.



**WŁĄCZ:** Naciśnij pedał lub naciśnij dowolny przycisk.

**WYŁĄCZ:** W trybie gotowości konsola wyłączy się po 60 sekundach braku aktywności. Podczas treningu, z wyjątkiem programu interwałowego, konsola wyłączy się automatycznie po 90 sekundach braku aktywności. Podczas programu interwałowego program jest zatrzymywany przyciskiem STOP, w przeciwnym razie program będzie uruchomiony do końca. Następnie wyłączy się automatycznie po 90 sekundach.

## PRZYCISKI

ENTER	Potwierdź wprowadzoną wartość lub wybór programu
START	Uruchomienie programu lub włączenie programu STOP
STOP	Naciśnij, aby zatrzymać / wstrzymać program. Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę i ustawić wiek
▲ UP	Zwiększ wartość
▼ DOWN	Zmniejszenie wartości
TARGET TIME	Ustaw żądany czas treningu
TARGET DISTANCE	Ustaw żądaną odległość treningową
TARGET CALORIES	Ustaw żądane spalone kalorie
TARGET HEART-RATE	Docelowe tętno. Do użycia musisz mieć pas piersiowy
INTERVAL 10/20	Wejdź do programu Interval 10/20
INTERVAL 20/10	Uruchom program Interval 20/10
INTERVAL CUSTOM	Wejdź do programu niestandardowego Interval i ustaw własny interwał treningowy

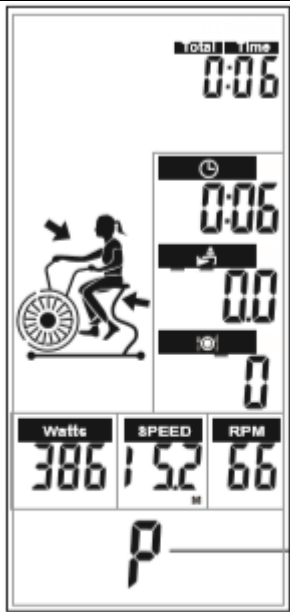
## WYŚWIETLACZ

	<b>TIME (CZAS)</b>	<p>Pokazuje czas treningu od 1 sekundy do 1:59:59.</p> <p>Miga 0:00, aby ustawić docelowy czas od 1 s do 1:59:00 i odlicza od tej wartości.</p>
	<b>DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)</b>	<p>Wyświetla odległość 0,1 mili do 999,9 mil.</p> <p>0: 0 miga, aby ustawić odległość docelową od 0,5 do 999,5 mil i zaczyna odliczać od tej wartości.</p>
	<b>CALORIES (KALORIE)</b>	<p>Wyświetla spalanie kalorii do 999 Kcal.</p> <p>Kalorie są tylko w celach informacyjnych i nie są przeznaczone do celów medycznych.</p> <p>0 miga, aby ustawić docelowe kalorie od 10 do 990 Kcal i rozpoczyna odliczanie od tej wartości.</p>
	<b>RPM (LICZBA OBROTÓW NA MMINUTĘ)</b>	<p>Wyświetla obroty na minutę od 0 do 199.</p>
	<b>SPEED (PRĘDKOŚĆ)</b>	<p>Wyświetla aktualną prędkość od 0 do 99,9 mph.</p>
	<b>WATTS (MOC)</b>	<p>Wyświetla moc od 0 do 1999 watów.</p>
	<b>HEART RATE (PRACA CERCA)</b>	<p>Pokazuje tętno od 40 do 220 uderzeń na minutę. Aby zobaczyć wartość, musisz mieć pasek na klatkę piersiową.</p> <p>System monitorowania tętna ma jedynie charakter informacyjny i nie służy celom medycznym.</p>


## PROGRAMY

Konsola zawiera programy: zwykły program, czas, dystans, kalorie, częstość akcji serca, interwał 10/20, interwał 20/10, program ustawień niestandardowych.

### PROGRAM ZWYKŁY

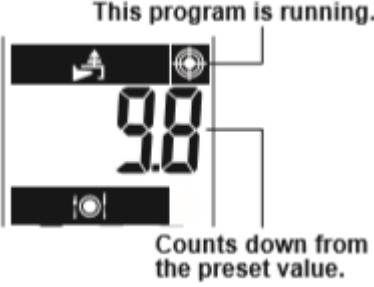
	<p>Przekręć pedałem, aby włączyć konsolę. Na wyświetlaczu pojawi się migające 30 dla ustawień wieku od 1 do 99. Ustaw wartość i potwierdź, naciskając ENTER. Konsola przejdzie w tryb gotowości. Naciśnij START lub rozpocznij pedałowanie, aby uruchomić program. Wszystkie wartości zaczną się liczyć. Naciśnij STOP, aby wyłączyć program. Konsola przejdzie w tryb gotowości po 30 sekundach braku aktywności. Konsola wyłączy się po 60 sekundach braku aktywności.</p> <p>W trybie gotowości wyświetlacz LCD pokazuje: Interwał 10/20, Interwał 20/10, Niestandardowy interwał, Gotowy, Praca, Odpoczynek, Czas, Dystans, Kalorie, Waty, Prędkość, Obroty i tętno w sekwencji co sekundę</p>
<p><i>You must wear the <b>HEART RATE TRANSMITTER</b> around your chest to measure your heart rate. Otherwise, it will show a "P" in the heart rate window for no signal.</i></p>	

### TIME PROGRAM (CZAS)

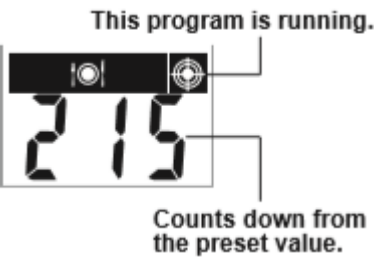
<p>This program is running.</p>  <p>Counts down from the preset value.</p>	<p>Naciśnij <b>Target Time</b>. Wyświetlacz pokazuje migające 0:00 w celu dostosowania wartości czasu od 1:00 minuty do 1:59:00. Ustaw wartość ▲/▼ i potwierdź, naciskając ENTER. Program zostanie uruchomiony. Podczas ćwiczenia ustawiona wartość zostanie odliczona, pozostałe wartości zostaną policzone. Po osiągnięciu ustawionej wartości konsola zatrzyma się na 30 sekund, a następnie automatycznie wyłączy po 60 sekundach braku aktywności.</p>
---	---



## DISTANCE PROGRAM (ODLEGŁOŚĆ)

	<p>Naciśnij <b>Target Distance</b>. Wyświetlacz pokazuje migające 0:0 w celu dostosowania wartości odległości od 0,5 mili do 999,5 mil. Ustaw wartość ▲/▼ i potwierdź, naciskając ENTER. Program zostanie uruchomiony. Podczas ćwiczenia ustawiona wartość zostanie odliczona, pozostałe wartości zostaną policzone. Po osiągnięciu ustawionej wartości konsola zatrzyma się na 30 sekund, a następnie automatycznie wyłączy po 60 sekundach braku aktywności.</p>
---	--

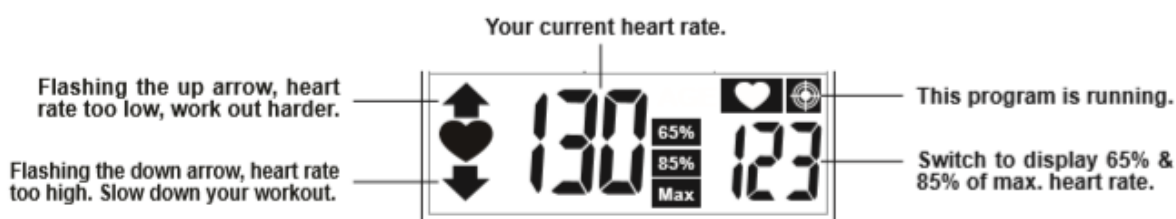
## KALORIES PROGRAM (SPALONE KALORIE)

	<p>Naciśnij <b>Target Calories</b>. Wyświetlacz pokazuje migające 0. W celu dostosowania wartości kalorii od 1 do 999 ustaw wartość ▲/▼ i potwierdź, naciskając ENTER. Program zostanie uruchomiony. Podczas ćwiczenia ustawiona wartość zostanie odliczona, pozostałe wartości zostaną policzone. Po osiągnięciu ustawionej wartości konsola zatrzyma się na 30 sekund, a następnie automatycznie wyłączy po 60 sekundach braku aktywności.</p>
---	--

## HEART RATE PROGRAM (PROGRAM PRACY SERCA)

Program pomiaru tętna jest wstępnie ustawionym programem. Program monitoruje puls, używając sygnału dźwiękowego i strzałek, aby wskazać, czy puls jest poza ustawionym progiem (65% lub 85% maksymalnego tętna). Musisz podać swój wiek i mieć pas piersiowy z transmisją sygnału.

Naciśnij przycisk **Target Heart Rate**, wyświetlacz LCD zacznie migać 30, a następnie ustaw wiek od 1 do 99. Użyj, aby ustawić wartość i potwierdź, naciskając ENTER. Program się rozpocznie. Konsola zaczyna obliczać wartości dla 65% i 85% maksymalnej wartości tętna na podstawie określonego wieku. Wartość tętna zostanie wyświetlona podczas ćwiczenia, a wszystkie inne dane zostaną dodane. Naciśnij STOP, aby zatrzymać program.



Jeśli wartość spadnie poniżej 65%, zacznie migać strzałka w górę i ustawiona wartość. Sygnał dźwiękowy zabrmi co 10 sekund, aż użytkownik osiągnie 65% lub więcej.

Jeśli wartość przekracza 85%, strzałka w dół i ustawiona wartość zaczynają migać. sygnał dźwiękowy zabrmi co 10 sekund, aż użytkownik osiągnie 85% i poniżej.


Jeśli wartość pozostanie między 65% a 85%, zacznie migać tylko bieżące tętno.

Obliczenie tętna dla 30 lat:


- Maksymalne tętno:  $220 - 30$  (wiek) = 190
- 65%:  $190$  (tętno maksymalne)  $\times 0,65 = 123$
- 85%:  $190$  (tętno maksymalne)  $\times 0,85 = 161$

Program sprawdzi, czy pozostaniesz między 65% a 85%.


### INTERVAL 10/20 (Interwał 10/20)

<p><b>This program is running.</b></p> <p><b>Cycles you have done.</b></p> <p>Switch to display the work time and rest time.</p>  <p>Program preset 8 cycles</p> <p>Counts down from 3:40.</p>	<p>Program, w którym użytkownik ćwiczy przez 10 sekund, a następnie odpoczywa przez 20 sekund.</p> <p>Naciśnij przycisk 10/20 Interval, aby uruchomić program. Czas zaczyna odliczać od 3:40 minut (10 sekund x 8 powtórzeń, 20 sekund x 7 powtórzeń). Inne funkcje są dodawane.</p> <p>Możesz zatrzymać program, naciskając przycisk STOP. Po zakończeniu programu program zatrzymuje się na 30 sekund, a następnie wyłącza się po 60 sekundach braku aktywności.</p>
---	--

### INTERVAL 20/10 (Interwał 20/10)

<p><b>Cycles you have done.</b></p> <p><b>This program is running.</b></p> <p>Switch to display the work time and rest time.</p>  <p>Program preset 8 cycles</p> <p>Counts down from 3:50.</p>	<p>Program, w którym użytkownik ćwiczy przez 20 sekund, a następnie odpoczywa przez 10 sekund.</p> <p>Naciśnij przycisk 20/10 Interval, aby uruchomić program. Czas zaczyna odliczać od 3:50 minut (trening 20 sekund x 8 powtórzeń, 10 sekund x 7 powtórzeń odpoczynku). Inne funkcje są dodawane.</p> <p>Możesz zatrzymać program, naciskając przycisk STOP. Po zakończeniu programu program zatrzymuje się na 30 sekund, a następnie wyłącza się po 60 sekundach braku aktywności.</p>
---	---

## CUSTOM INTERVAL PROGRAM (Interwał użytkownika)

<p><b>This program is running.</b></p>  <p>② Enter the work time. ③ Enter the rest time.</p> <p>① Enter the desired cycles.</p>	<p>Użytkownik może ustawić swój własny interwał treningowy od 1 sekundy do 9:59 minut i liczbę cykli od 1 do 99.</p> <p>Naciśnij Custom interval, 00/01 zacznie migać, aby ustawić liczbę powtórzeń 1 - 99. Użyj strzałek, aby ustawić wartość i potwierdź, naciskając ENTER. Następnie ustaw czas treningu i odpoczynku od 1 sekundy do 9:59 minut. Potwierdź za pomocą ENTER. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości, pozostałe wartości zostaną policzone. Program jest wyłączany tylko przez naciśnięcie przycisku STOP lub po upływie ustawionego czasu. Program zatrzymuje się na 30 sekund, a następnie wyłącza się automatycznie po 60 sekundach braku aktywności.</p>
--	--

### OPIS FUNKCJI

- Naciśnij STOP, aby wyłączyć program.
- Gdy program jest uruchomiony, konsola przejdzie w tryb gotowości po 30 sekundach braku aktywności. Konsola wyłączy się po kolejnych 60 sekundach braku aktywności.
- Aby wstrzymać uruchomiony program, naciśnij START. Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa co 30 sekund, a wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu co 2 sekundy. Naciśnij ponownie START, aby uruchomić program. Konsola przechodzi w tryb gotowości po 5 minutach bezczynności. Konsola wyłączy się po dodatkowych 30 sekundach braku aktywności.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę i rozpocząć nowy program.
- Odległość może być wyświetlana w kilometrach lub milach. Naciśnij jednocześnie START i ENTER. Wyświetlane jest KM lub M. Użyj strzałek, aby wybrać KM lub Mile i naciśnij ENTER, aby potwierdzić.

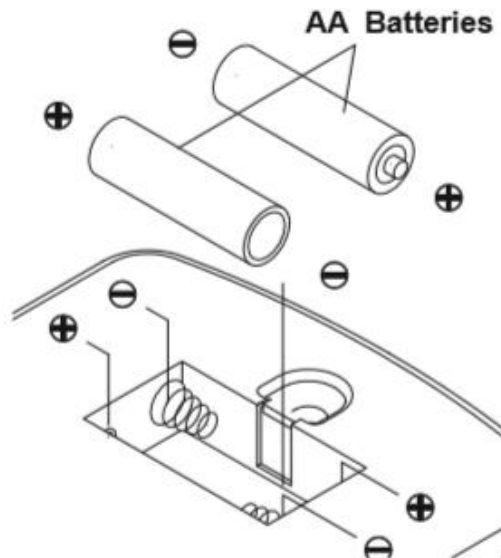
## WYMIANA BATERII

Otwórz tylną pokrywę konsoli (85)

Konsola jest zasilana przez 2 baterie AA (1,5 V). Baterie nie są dołączone.

### Uwaga:

- Nie mieszaj starych i nowych baterii.
- Używaj tego samego typu baterii.



## 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 pedalowania 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. Jakiegokolwiek 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.

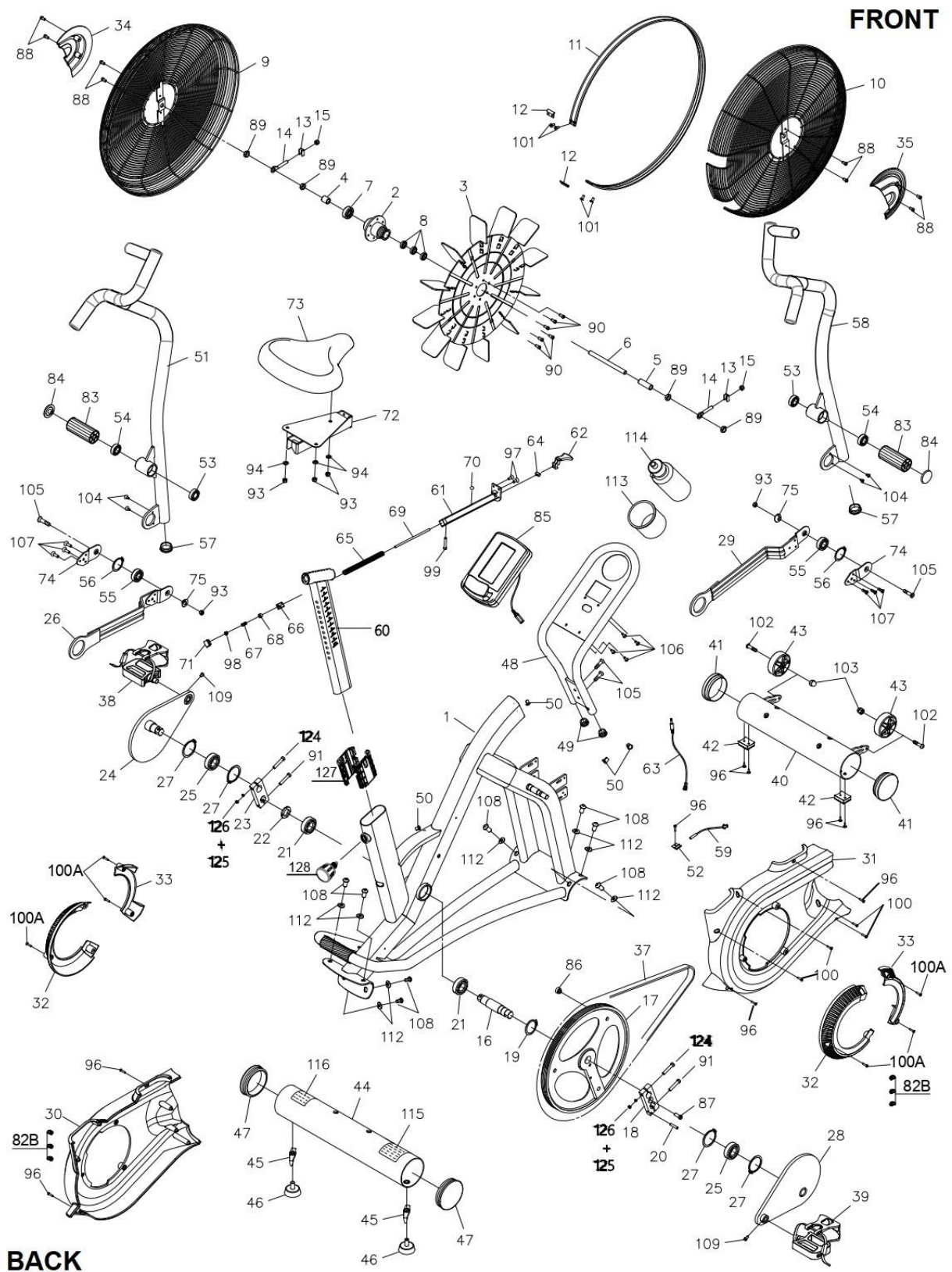
## OCHRONA ŚRODOWISKA

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.

# SCHEMAT



## LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	37	Pasek klinowy (690-J6)	1
2	Piasta wentylatora	1	38	Lewy pedał	1
3	Wentylator	1	39	Prawy pedał	1
4	Dystans piasty wentylatora	1	40	Przedni stabilizator	1
5	Tuleja piasty wentylatora	1	41	Zaślepka (Ø90 mm)	2
6	Wał wentylatora	1	42	Podkładka na stopy	2
7	Łożysko (6301Z)	1	43	Koło transportowe	2
8	Łożysko (6901Z)	3	44	Tylny stabilizator	1
9	Lewa osłona wentylatora	1	45	Blokada regulacji	2
10	Prawa osłona wentylatora	1	46	Staopka	2
11	Taśma plastikowa	1	47	Zaślepka (Ø101.6 mm)	2
12	Uchwyt na taśmę	2	48	Wspomaanie	1
13	Wspornik naprężenia	2	49	Okrągła wtyczka (Ø25 mm)	2
14	Śruba oczkowa (M8 x 1.25 x 45mm)	2	50	Wtyczka przelotowa	2
15	Nakrętka (M8 x 1.25)	2	51	Lewy uchwyt kierownicy	1
16	Wał korbowy	1	52	Czujnik	1
17	Krażek linowy	1	53	Łożysko (6003Z)	2
18	Prawa korba	1	54	Łożysko (6202Z)	2
19	Pierścień C (S25)	1	55	Łożysko (6203Z)	2
20	Pin sprężynowy	1	56	Pierścień C (S40 mm)	2
21	Łożysko (6005)	2	57	Okrągła wtyczka (Ø38 mm)	2
22	Nakrętka łożyska	1	58	Prawy uchwyt kierownicy	1
23	Lewa korba	1	59	Przewód czujnika	1
24	Podkładka lewej korby	1	60	Szytca	1
25	Łożysko (2205ZZ)	2	61	Profil przesuwny siodełka	1
26	Lewe połączenie	1	62	Dźwignia regulacji	1
27	Pierścień C (S52)	4	63	Przewód połączeniowy	1
28	Podkładka prawej korby	1	64	Oś obrotu	1
29	Prawe połączenie	1	65	Długa sprężyna	1
30	Lewa pokrywa	1	66	Set Block	1
31	Prawa pokrywa	1	67	Krótką sprężyna	1
32	Oslona korby	2	68	Łożysko (Ø8 x Ø12 x 7mm)	1
33	Mała osłona korby	2	69	Pręt łączący	1
34	Lewa osłona pokrywy wentylatora	1	70	Kulka (Ø10 mm)	1
35	Prawa osłona pokrywy wentylatora	1	71	Wtyk kwadratowy	1



72	Uchwyt siodełka	1	104	Śruba M5 x 0.8 x 8 mm	4
73	Siodełko	1	105	Śruba M8 x 1.25 x 30 mm	4
74	Płyta mocująca	2	106	Śruba M5 x 0.8 x 12 mm	4
75	Podkładka dystansowa	2	107	Śruba M6 x 1 x 15 mm	6
82B	Zaślepka końcowwa	6	108	Śruba M10 x 1.5 x 20 mm	8
83	Podnóżek	2	109	Śruba M6 x 1 x 10 mm	2
84	Wtyczka dekoracyjna	2	110	Śruba M8 x 1.25 x 50 mm	1
85	Konsola	1	112	Podkładka M10	8
86	Magnes	1	113	Uchwyt na butelkę	1
87	Śruba M8 x 1.25 x 20 mm	1	114	Butelka	1
88	Śruba M5 x 0.8 x 12 mm	8	115	Etykieta ostrzegawcza	1
89	Nakrętka M12 x 1.25	4	116	Numer seryjny	1
90	Śruba M6 x 1 x 12 mm	6	117	Klucz imbusowy 4 mm	1
91	Śruba M10 x 1.5 x 40 mm	4	118	Klucz imbusowy 5 mm	1
93	Nakrętka M8 x 1.25	5	119	Klucz imbusowy 6 mm	1
94	Podkładka M8	3	120	Klucz imbusowy 14/17 mm	1
96	Śruba ST4 x 10 mm	7	121	Klucz	1
97	Śruba M6 x 1 x 15 mm	2	122	Śrubokręt	1
98	Nakrętka M6 x 1	1	123	Instrukcja obsługi	1
99	Śruba M6 x 1 x 35 mm	1	124	Śruba M10 x 1.5 x 50 mm	2
100	Śruba ST4 x 15 mm	5	125	Podkładka M10	2
100A	Śruba ST4 x 45 mm	6	126	Nakrętka M10	2
101	Śruba M4 x 0.7 x 10 mm	4	127	Wklęsły kołpak sztycy	2
102	Śruba M8 x 1.25 x 40 mm	2	128	Pokrętło regulacji wysokości siodełka	1
103	Nakrętka M8 x 1.25	2			

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