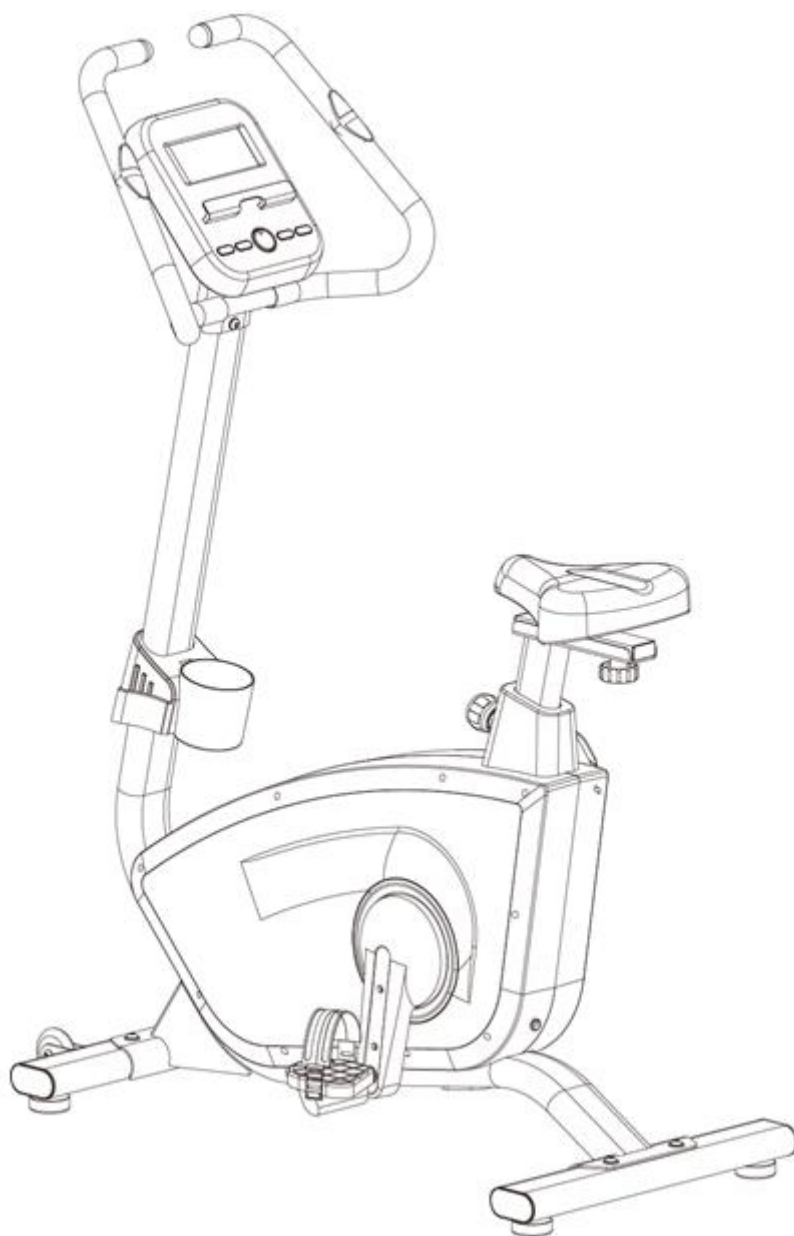




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 20073 Rower treningowy inSPORTline Delavan UB



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WAŻNE UWAGI.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	6
MONTAŻ.....	8
KONSOLA	12
PROGRAMY	13
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	15
UŻYTKOWANIE	15
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	16
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	17
KONSERWACJA.....	17
PRZECHOWYWANIE	17
WAŻNA UWAGA	17
OCHRONA ŚRODOWISKA	18
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	18

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Aby zapewnić najlepsze bezpieczeństwo ćwiczącemu, regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużytych części.
- Jeśli przekażesz urządzenie innej osobie lub zezwolisz innej osobie na jej używanie, upewnij się, że ta osoba zna instrukcje użytkowania oraz instrukcję bezpieczeństwa.
- Tylko jedna osoba powinna używać urządzenia jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem upewnij się, że wszystkie śruby i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty wokół ćwiczącego.
- Używaj urządzenia do ćwiczeń, tylko jeśli działa ono bez zarzutu.
- Każda uszkodzona lub zużyta część musi zostać natychmiast wymieniona lub naprawiona. Sprzęt nie może być dłużej używany, dopóki nie zostanie prawidłowo konserwowany i naprawiony.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności ze względu na sytuacje, które mogą powstać z powodu naturalnego instynktu dzieci podczas zabawy i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli pozwolisz dzieciom korzystać z tego ćwiczenia, pamiętaj, aby wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny oraz rozwój, a przede wszystkim ich temperament. Dzieci powinny korzystać z urządzenia do ćwiczeń tylko pod nadzorem osoby dorosłej i być pouczone o prawidłowym użytkowaniu urządzenia. Urządzenie nie jest zabawką.
- Upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo wolnego miejsca. Ustaw je w odległości minimum 60 cm od najbliższej przeszkody.
- Aby uniknąć możliwych wypadków, nie pozwalaj dzieciom podchodzić do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą je używać w sposób, do którego nie jest przeznaczone ze względu na ich zainteresowanie eksperymentowaniem oraz naturalny dziecięcy instynkt.
- Należy pamiętać, że niewłaściwe i nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że pokrętła i inne mechanizmy regulacji nie powinny ograniczać ruchów ćwiczącego podczas treningu.
- Ustawiając urządzenie, upewnij się, że stoi ono stabilnie i że wszelkie nierówności podłogi są wyrównane.
- Regulowane części nie mogą ograniczać ani uniemożliwiać poruszania się użytkownika.
- Zawsze noś właściwe ubranie i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na urządzeniu. Ubrania muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby nie zostały złapane przez jakąkolwiek część urządzenia ze względu na ich formę (na przykład długość). Pamiętaj, aby nosić odpowiednie buty odpowiednie do ćwiczeń, mocno podpierające stopy i wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Może udzielić Ci właściwych wskazówek i porad dotyczących indywidualnej intensywności treningu, a także rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Maksymalna waga użytkownika: 110 kg
- Kategoria: HC do użytku domowego

WAŻNE UWAGI

- Złóż urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz tylko części konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem. Przed montażem upewnij się, że zawartość dostawy jest kompletna, odwołując się do listy części instrukcji montażu i obsługi.

- Ustaw urządzenie w suchym i równym miejscu i zawsze chroń go przed wilgocią. Jeśli chcesz zabezpieczyć miejsce szczególnie przed punktami nacisku, zanieczyszczeniem itp., zaleca się umieszczenie pod urządzeniem odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada jest taka, że urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego mogą z nich korzystać wyłącznie odpowiednio przeszkolone lub poinstruowane osoby.
- Natychmiast przerwij ćwiczenie w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne i upośledzone powinny korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem i w obecności innej osoby.
- Upewnij się, że Twoje części ciała i innych osób nigdy nie znajdują się zbyt blisko ruchomych części urządzenia podczas jego używania.
- Podczas regulacji regulowanych części, upewnij się, że są odpowiednio ustawione i zwróć uwagę na odpowiednio zaznaczoną, maksymalną pozycję regulacji, na przykład wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku!


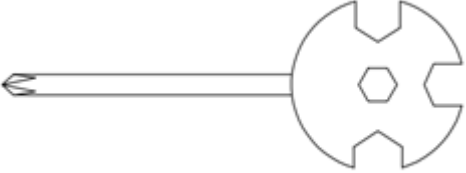
OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!

LISTA CZĘŚCI

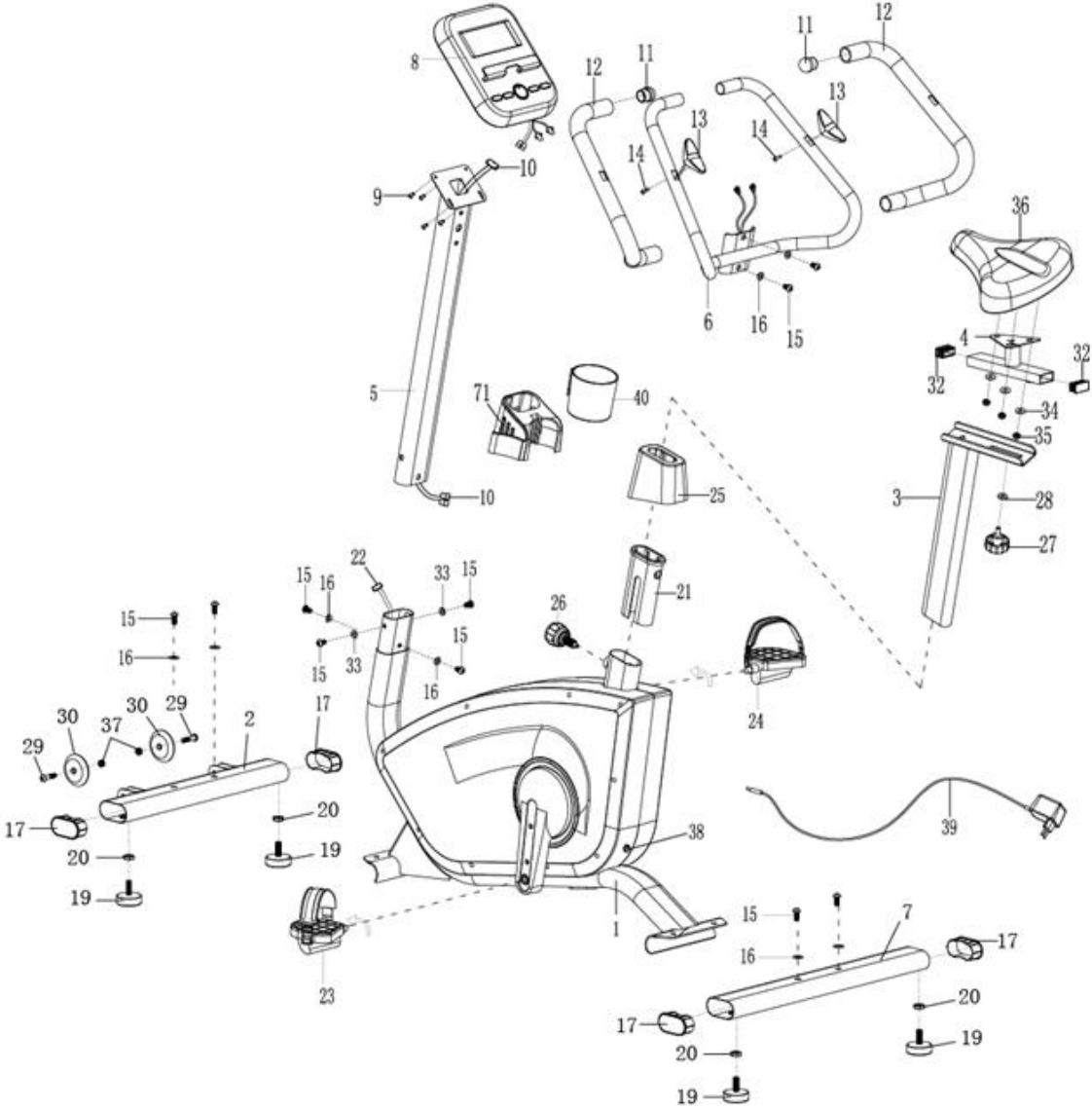
Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	30	Kółko transportowe	2
2	Przedni stabilizator	1	31	Śruba ST4.2*20	12
3	Szytca siodełka	1	32	Zaślepka 38*38*1.5	2
4	Profil przesuwany siodełka	1	33	Podkładka łukowa Ø8*Ø16*1.5	2
5	Słupek kierownicy	1	34	Podkładka Ø8	5
6	Uchwyty kierownicy	1	35	Nakrętka M8	6
7	Tyłny stabilizator	1	36	Siodełko	1
8	Konsola	1	37	Nakrętka M8	2
9	Śruba M5*10	4	38	Gniazdo zasilające	1
10	Przewód czujnika 800 mm	1	39	Zasilacz	1
11	Zaślepka kierownicy Ø25*1.5	2	40	Uchwyt na butelkę - A	1
12	Piankowy uchwyt Ø30xØ24x630	2	41	Śruba ST4.2*25	7
13	Przewód czujnika tętna 750 mm	2	42	Śruba M8*20	1
14	Śruba ST4.2*20	2	43	Wspornik koła jałowego	1
15	Śruba M8*15	10	44	Koło jałowe	1
16	Podkładka duża Ø8*Ø16*2.0	8	45	Łożysko 6003-ZZ	2
17	Zaślepka stabilizatora	4	46	Podkładka zakrzywiona	1
18	Przewód napinacza	1	47	Pierścień wału	2
19	Nóżka poziomująca	4	48	Pas	1
20	Nakrętka	4	49	Pał klinowy z korbą	1

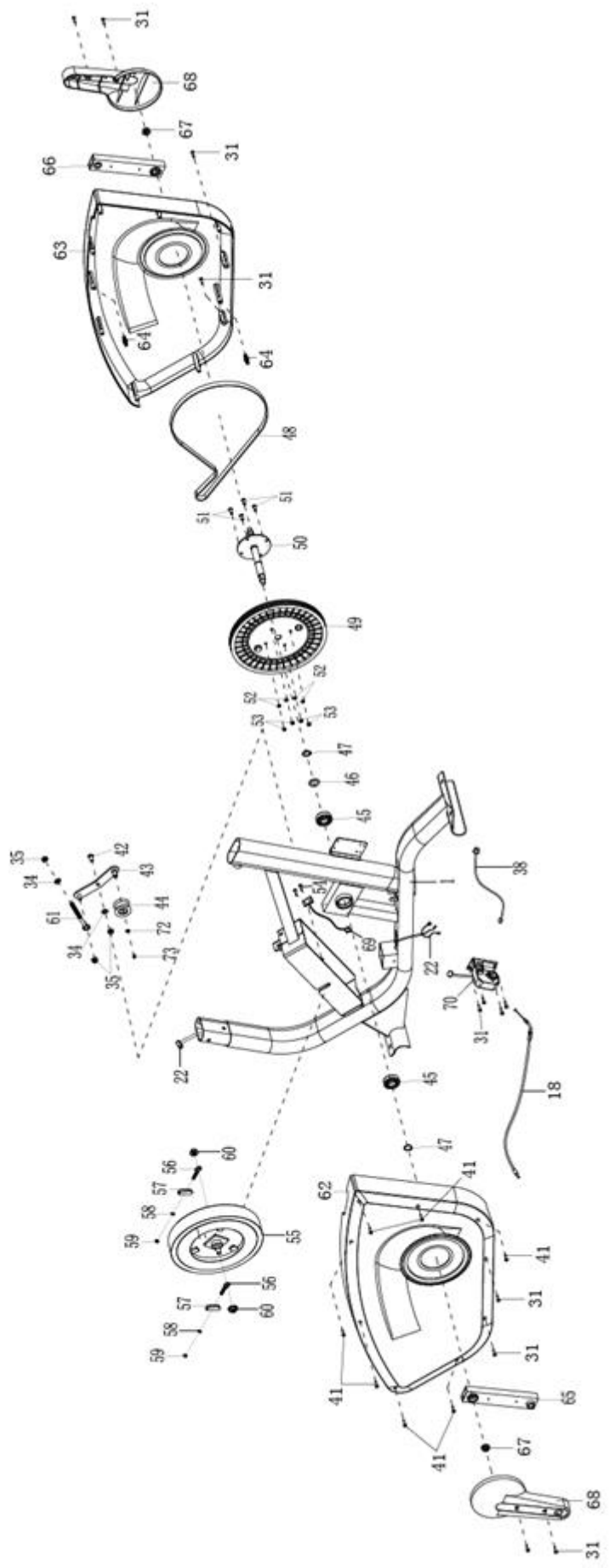
21	Tuleja	1	50	Wrzeciono proste	1
22	Przewód czujnika 1000 mm	1	51	Śruba M6*15	4
23	Lewy pedał	1	52	Podkładka sprężynowa Ø6	4
24	Prawy pedał	1	53	Nakrętka M6	4
25	Ośłona sztycy	1	54	Śruba ST2.9*12	2
26	Pokrętło M16x1.5	1	55	Koło zamachowe	1
27	Pokrętło M10	1	56	Śruba z oczkiem M6*36	2
28	Podkładka duża Ø8* Ø20*2.0	1	57	Wspornik w kształcie litery U	2
29	Śruba M8*35		58	Podkładka sprężynowa	2
59	Nakrętka M6	2	67	Nakrętka M10*1.25	2
60	Nakrętka M10*1.0*6	2	68	Ośłona	2
61	Śruba z oczkiem M8*110	1	69	Przewód czujnika 300 mm	1
62	Lewa osłona łańcucha	1	70	Silnik	1
63	Prawa osłona łańcucha	1	71	Uchwyt na butelkę - B	1
64	Plastikowa śruba Ø8*32	2	72	Podkładka ϕ 12* ϕ 6*1.0	1
65	Lewa korba	1	73	Śruba M6*10	1
66	Prawa korba	1			

NARZĘDZIA

	
Klucz imbusowy S6 – 1 szt	Wielofunkcyjny klucz ze śrubokrętem krzyżakowym – 1 szt

SCHEMAT





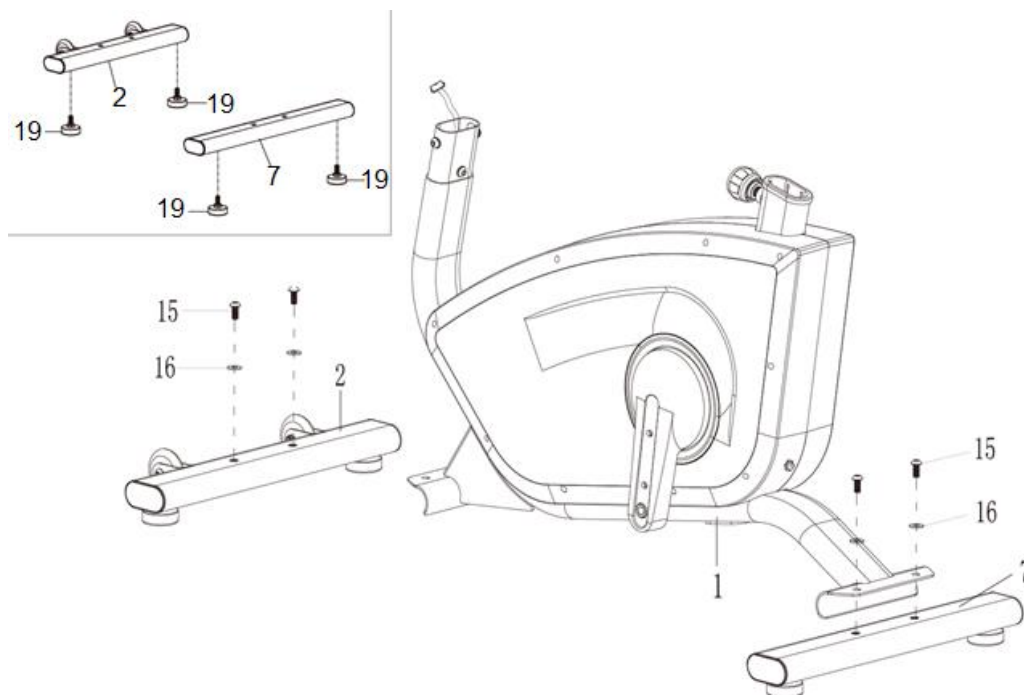
MONTAŻ

KROK 1

Przymocuj nóżki poziomujące (19) do przedniego i tylnego stabilizatora (2 i 7).

Odkręć 2 śruby (15), 2 podkładki (16) od przedniego stabilizatora. Przymocuj przedni stabilizator (2) do przedniej ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub (15) i 2 podkładek (16)

Odkręć 2 śruby (15), 2 podkładki (16) od tylnego stabilizatora. Przymocuj tylny stabilizator (7) do tylnej części ramy głównej (1) za pomocą 2 śrub (15) i 2 podkładek (16).



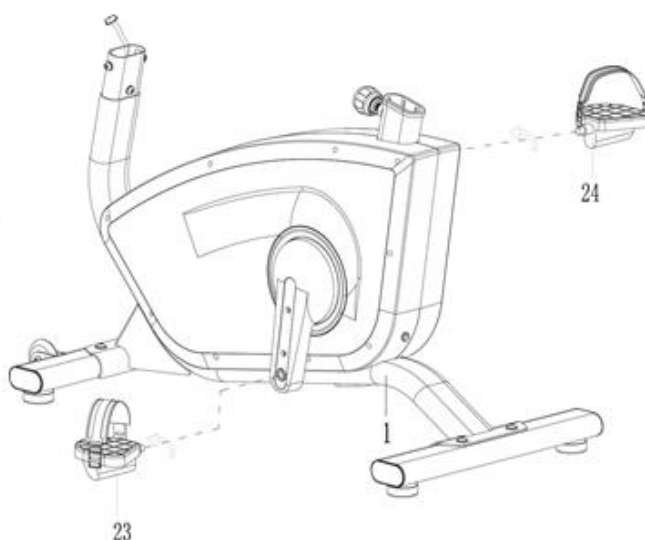
KROK 2

Korby, pedały i paski są oznaczone: L - Lewe, R - Prawe.

Przymocuj lewy pedał (23) do lewej korby (65). Wkręć pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Przymocuj prawy pedał (24) do prawej korby (66). Przykręć pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

OSTRZEŻENIE: Przykręcanie po niewłaściwej stronie może uszkodzić gwint!



KROK 3

Usuń 3 nakrętki (35), 3 podkładki (34) z siedzenia (36).

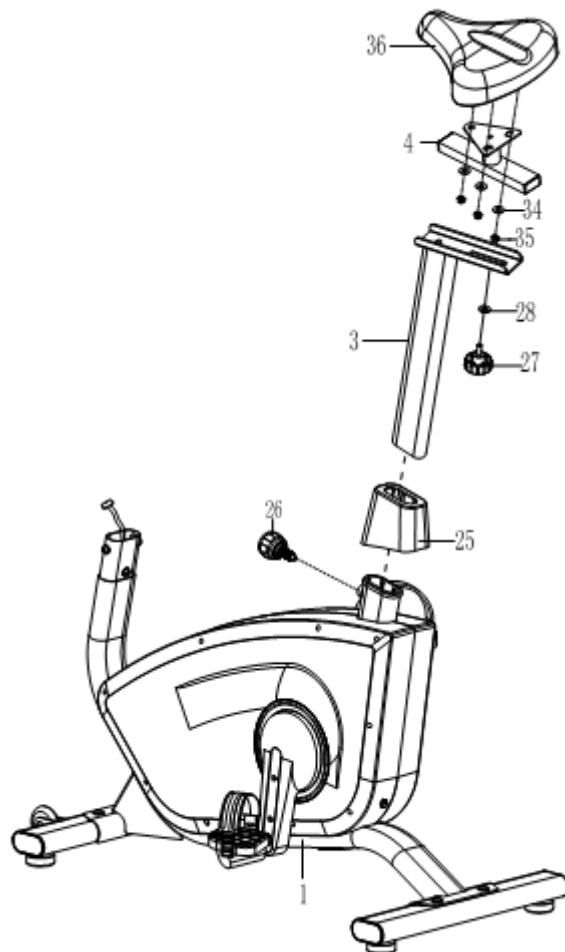
Przymocuj siodełko (36) do profilu przesuwnego siodełka (4) za pomocą 3 nakrętek (35) i 3 podkładek (34).

Zdejmij pokrętło (27) i podkładkę (28) z profilu przesuwnego siodełka (4). Przymocuj profil przesuwne siodełka (4) do sztycy (3) za pomocą pokrętła (27) i podkładki (28).

Zdejmij pokrętło (26) z ramy głównej (1). Wsuń osłonę sztycy (25) w sztycę (3). Włóż sztycę (3) do ramy głównej (1) i przymocuj pokrętłem (26).

Możesz regulować siodełko w górę / w dół, do przodu / do tyłu za pomocą pokręteł (26 i 27).

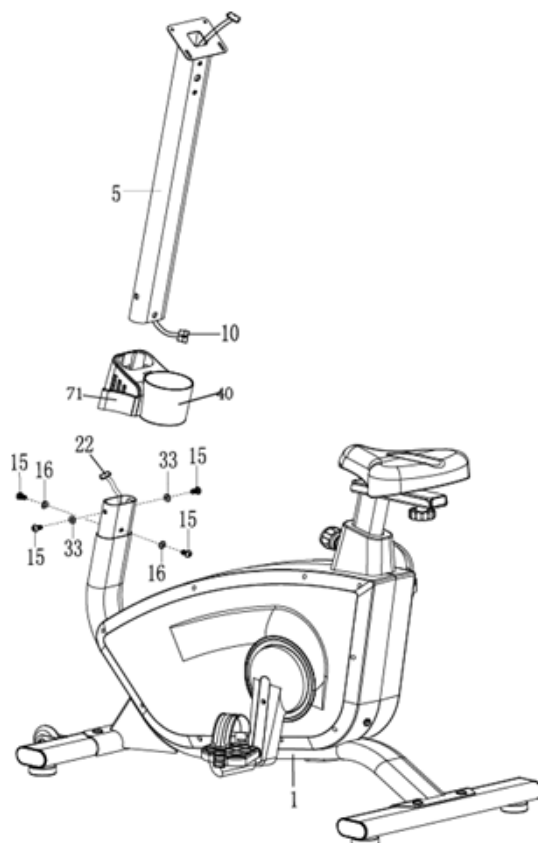
OSTRZEŻENIE: Maksymalna wysokość siodełka jest oznaczona znakiem na sztycy.



KROK 4

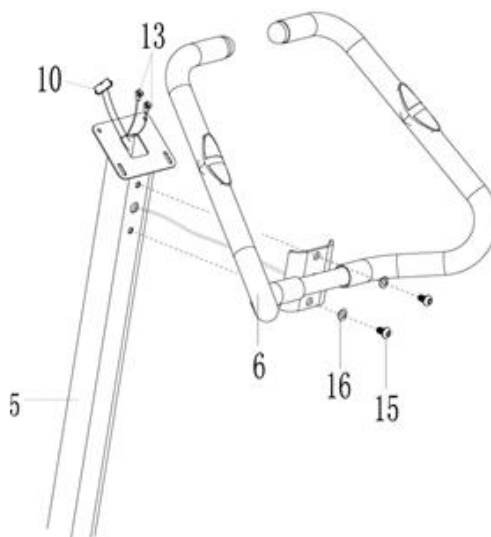
Wykręć 4 śruby (15), 2 podkładki (16), 2 podkładki (33) z ramy głównej (1).

Podłącz kabel czujnika (17) z ramy głównej (1) do kabla (9) ze wspornika kierownicy (5). Przymocuj uchwyt na butelkę - A (40) do uchwytu na butelkę - B (71). Wsuń uchwyt butelki A / B (71/40) na ramę główną (1). Włóż słupek kierownicy (5) do ramy głównej (1) i zamocuj za pomocą 4 śrub (15), 2 podkładek (16) i 2 podkładek (33).



KROK 5

Odkręć 2 śruby (15), 2 podkładki (16) od kierownicy (6). Przełóż kabel (13) przez słupek kierownicy (5) i wyciągnij go górnym otworem. Przymocuj kierownicę (6) do wspornika kierownicy (5) za pomocą 2 śrub (15) i 2 podkładek (16).

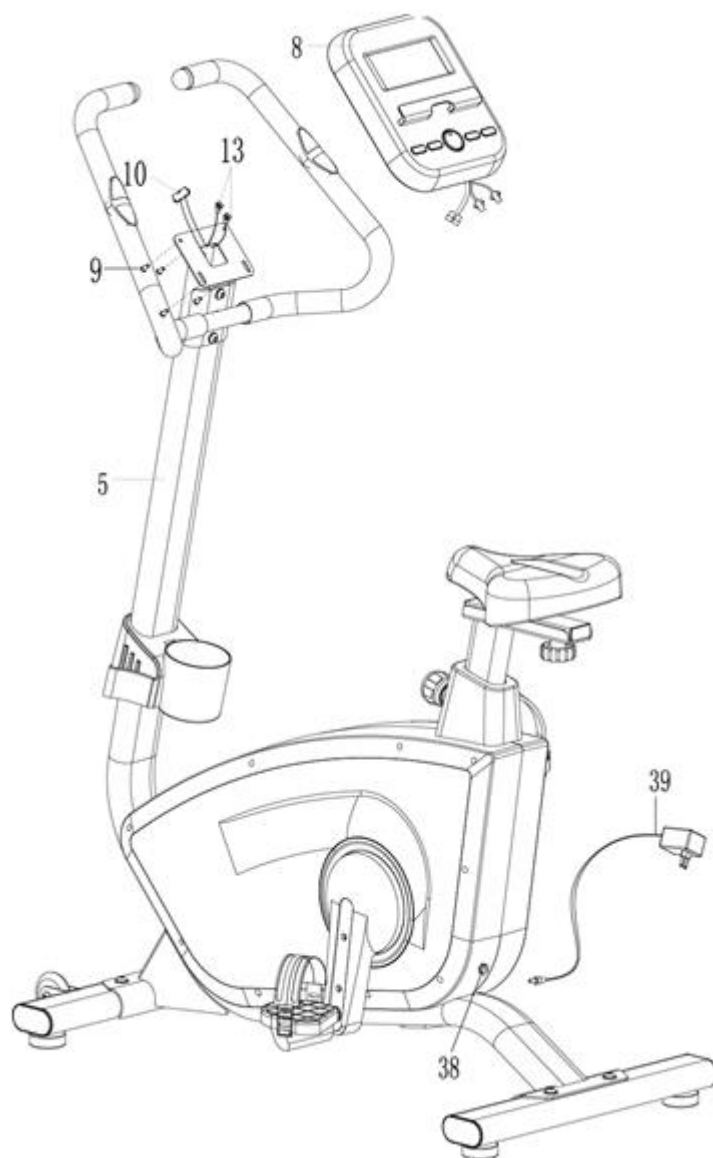


KROK 6

Wykręć śruby (9) z konsoli (8).

Podłącz kable (13) i (10) do konsoli (8). Włóż nadmiar kabli do wspornika kierownicy. Przymocuj konsolę (8) do wspornika kierownicy (5) za pomocą 4 śrub (9).

Podłącz zasilacz sieciowy (39) do gniazda (38) po lewej stronie.



KONSOLA



PRZYCISKI

START/STOP (ST/SP)	Uruchamia / zatrzymuje program Rozpoczyna test tkanki tłuszczowej
DOWN	Zmniejsza wartość lub obciążenie
UP	Zwiększa wartość lub obciążenie
MODE (ENTER)	Potwierdź wartość Zmień wyświetlaną funkcję
TEST (PULSE, RECOVERY)	Test fizyczny
RESET *	Resetuje ustawienie, przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy resetuje wszystkie wartości
BODY FAT *	Program pomiaru tkanki tłuszczowej

* Zależy od wersji

WYBÓR PROGRAMU

Po włączeniu urządzenia możesz użyć przycisków UP i DOWN, aby wybrać program. Potwierdź wybrany program przyciskiem MODE (ENTER).

Po wybraniu programu możesz edytować niektóre parametry.

Parametry:

TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (KALORIE), AGE (WIEK)

Niektórych parametrów nie można modyfikować. To zależy od programu.

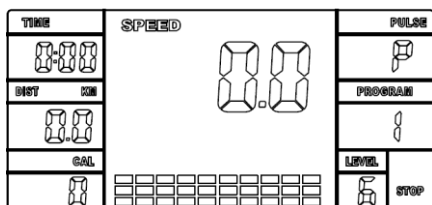
Wybrany parametr zacznie migać. Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE (ENTER).

Naciśnij START / STOP, aby włączyć program.

PROGRAMY

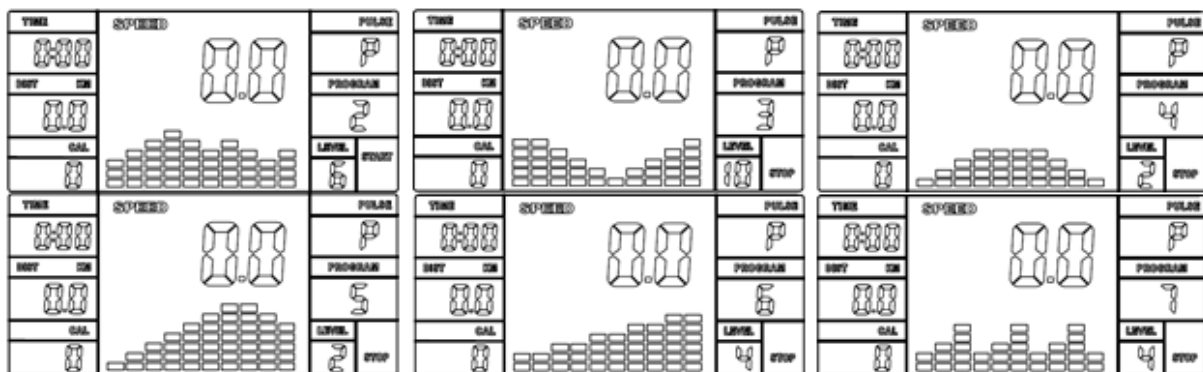
PROGRAM RĘCZNY (P1)

Wybierz program ręczny za pomocą przycisków UP i DOWN. Naciśnij MODE, aby potwierdzić. Pierwszy parametr TIME (CZAS) zacznie migać. Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE (ENTER). Zapisz i ustaw inne parametry. Po ustawieniu wszystkich parametrów naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Gdy dowolny zestaw parametrów osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program się zatrzyma. Naciśnij START, aby zakończyć program.



PROGRAMY WSTĘPNIE USTAWIONE (P2-P12)

Konsola zawiera 6 wstępnie ustawionych programów. Wybierz jeden z programów. Pierwszy parametr TIME (CZAS) zacznie migać. Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE (ENTER). Zapisz i ustaw kolejny parametr. Po ustawieniu wszystkich parametrów naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Gdy dowolny zestaw parametrów osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program się zatrzyma. Naciśnij START, aby zakończyć program..



INTENSYWNOŚĆ BICIA SERCA (P8 – P10)

Użytkownik może wybrać intensywność bicia serca na minutę:

P8- 55% CELU = 55% z (220 uderzeń minus wiek ćwiczącego)

P9- 75% CELU = 75% z (220 - wiek)

P10- 90% CELU =90% z (220 - wiek)

Wybierz jeden z programów IBS. Pierwszy parametr TIME (CZAS) zacznie migać. Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE (ENTER). Zapisz i ustaw kolejny parametr. Po ustawieniu wszystkich parametrów naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.

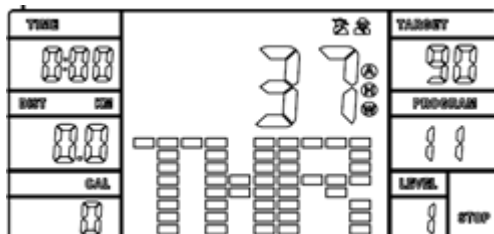
Jeśli puls wyniesie ± 5 od ustawionej wartości, konsola automatycznie dostosuje opór. Konsola monitoruje stan pulsu co około 10 sekund. Gdy dowolny zestaw parametrów osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program się zatrzyma. Naciśnij START, aby zakończyć program.



PROGRAM TARGET HEART RATE (P11)

Wybierz program THR. Pierwszy parametr TIME (CZAS) zacznie migać. Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź przyciskiem MODE (ENTER). Zapisz i ustaw kolejny parametr. Po ustawieniu wszystkich parametrów naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.

Jeśli puls wyniesie ± 5 od ustawionej wartości, konsola automatycznie dostosuje opór. Konsola monitoruje stan pulsu co około 10 sekund. Gdy dowolny zestaw parametrów osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program się zatrzyma. Naciśnij START, aby zakończyć program.



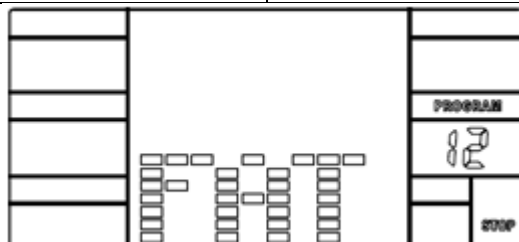
PROGRAM POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (P12)

Wybierz program pomiaru tkanki tłuszczowej. Pierwszy parametr MALE (MĘŻCZYZNA) zacznie migać. Ustaw MALE (MĘŻCZYZNA) lub FEMALE (KOBIEITA) za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź i zapisz ustawienie za pomocą MODE i ustaw HEIGHT (WZROST). Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź i zapisz ustawienie za pomocą przycisku MODE i ustaw WEIGHT (WAGA). Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź i zapisz ustawienie za pomocą ENTER i ustaw AGE (WIEK). Ustaw wartość za pomocą przycisków UP i DOWN. Potwierdź i zapisz przyciskiem MODE.

Po ustawieniu wszystkich wartości naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Chwyć czujniki wykrywania tętna. Po 15 sekundach wyświetlane będą: FAT% (% tkanki tłuszczowej), BMR (metabolizm), BMI (wskaźnik masy ciała) i BODY TYPE (typ sylwetki).

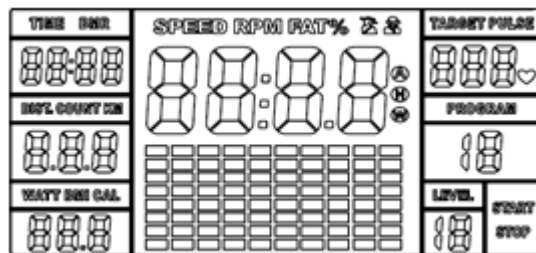
Typ sylwetki jest podzielony na 9 kategorii na podstawie poziomu tkanki tłuszczowej:

Typ 1	5 % - 9 %
Typ 2	10 % - 14 %
Typ 3	15 % - 19 %
Typ 4	20 % - 24 %
Typ 5	25 % - 29 %
Typ 6	30 % - 34 %
Typ 7	35 % - 39 %
Typ 8	40 % - 44 %
Typ 9	45 % - 50 %



PODŁĄCZANIE ZASILANIA

Podłącz adapter do urządzenia, a następnie do gniazdka sieciowego. Konsola wyświetla wszystkie dane i sygnał dźwiękowy.



BŁĘDY KONSOLI

ERROR 1 (BŁĄD 1) – źle podłączone przewody, słaby styk lub uszkodzony silnik

ERROR 2 (BŁĄD 2) – nie wykrywa pulsu przez czujniki podczas pomiaru tkanki tłuszczowej

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Błąd	Rozwiązanie
Urządzenie jest niestabilne	Ustabilizuj za pomocą nóżek poziomujących
Dane nie są wyświetlane	1. Sprawdź podłączenie przewodów
Nie wykrywa tętna	1. Upewnij się, że kable są prawidłowo podłączone 2. Zawsze trzymaj uchwyty obiema rękami 3. Ściśnij mocniej uchwyty
Urządzenie skrzypi i trzeszczy	Dokręć śruby

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 siodła. 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 siodle 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, przesuając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

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

KONSERWACJA

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

PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNA UWAGA

- Ten rower treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakkolwiek 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 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, 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.

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