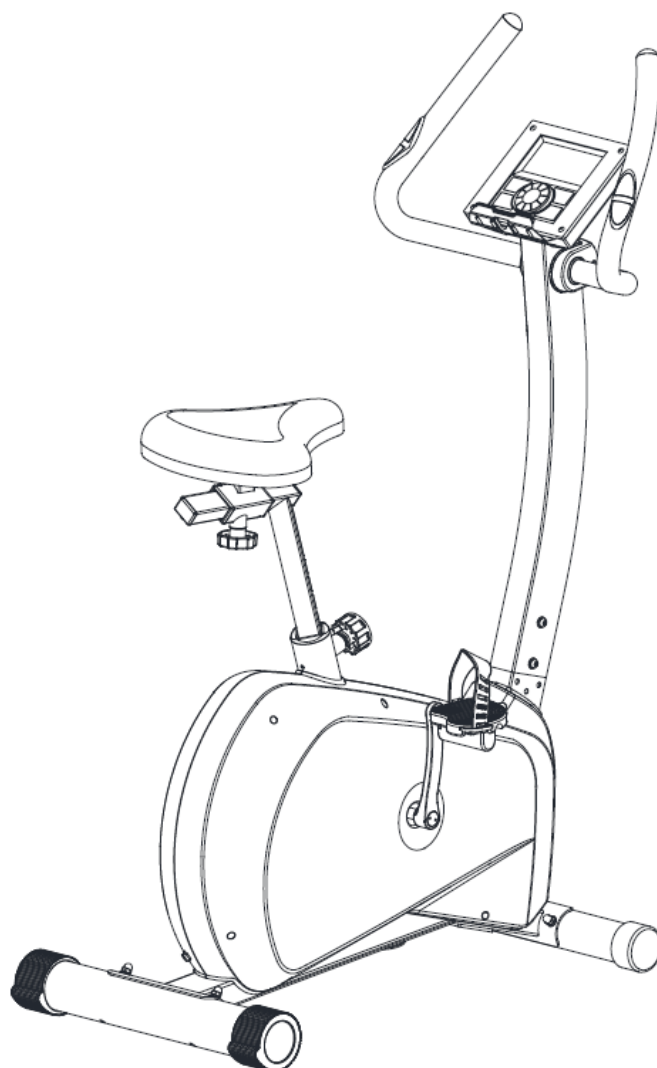




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 20142 Rower treningowy inSPORTline inCondi UB45i



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WAŻNE UWAGI.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	7
KONSOLA	11
PRZYCISKI	12
PROGRAM SELECTION	12
WYŚWIETLACZ.....	12
APLIKACJA iCONSOLE+	19
LOGOWANIE	20
HISTORIA	21
SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA.....	23
WSPARCIE	24
USTAWIENIA.....	24
SZYBKI START	26
INTERWAŁ.....	27
MAPUJ MOJĄ TRASĘ.....	29
STAŁA MOC	31
PROGRAMY	34
TRENING Z WYKORZYSTANIEM SZTUCZNEJ INTELIGENCJI.....	36
GYM CENTER	37
UŻYTKOWANIE	38
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	38
KONSERWACJA.....	38
PRZECHOWYWANIE	39
WAŻNA UWAGA	39
OCHRONA ŚRODOWISKA	39
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	40

INSTRUKCJE 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 pouczane 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: 130 kg
- Kategoria: HC do użytku domowego

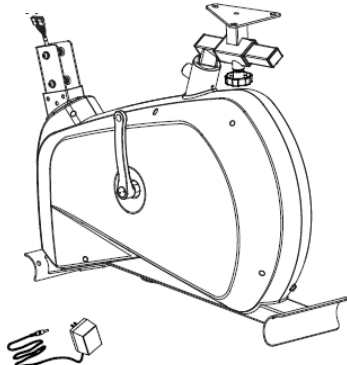
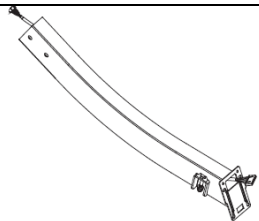
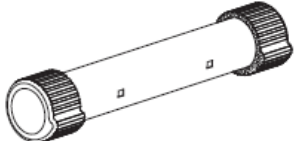
WAŻNE UWAGI

- 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.

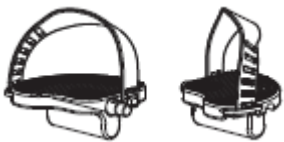
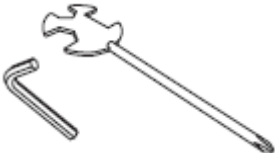
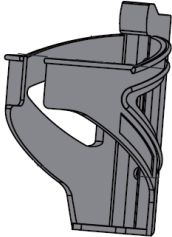
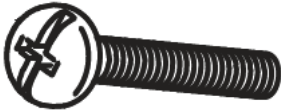
- Ustaw urządzenie w suchym i równym miejscu i zawsze chroń go przed wilgocią. Jeśli chcesz zabezpieczyć miejsce szczególnie przed punktami nacisku, zanieczyszczeniem itp., zaleca się umieszczenie pod urządzeniem odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada jest taka, że urządzenia treningowe 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

	A	Rama główna
	B	Słupek środkowy
	C	Przedni stabilizator
	D	Tylony stabilizator

	E	Uchwyt kierownicy
	E1/E2	Oslona uchwytu kierownicy
	F1	Pokrętko regulacji siodełka
	G	Siodełko
	H	Konsola
	J1	Śruba M8 x 75L
	J2	Śruba M8 x 90L
	J3	Nakrętka M8
	J4	Podkładka sprężynowa M8
	J5	Podkładka M8
	J9	Wkręt M4

	K1/K2	Lewy/prawy pedał
		Narzędzia
	M1	Uchwyt na butelkę
	M2	Śruba

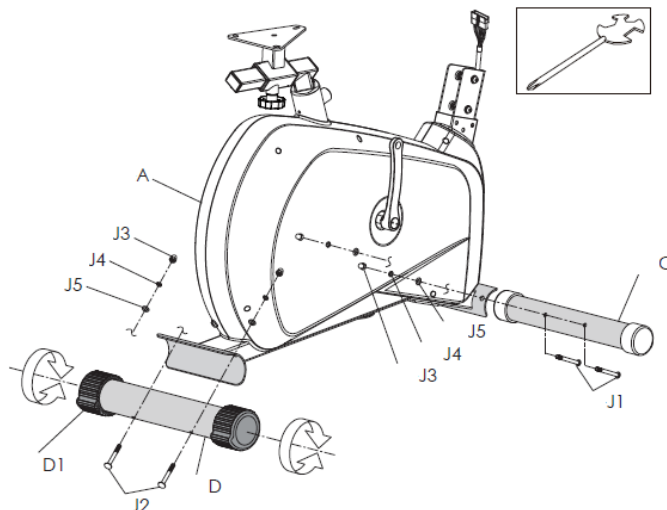
MONTAŻ

KROK 1

Przymocuj przedni stabilizator (C) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (J1), podkładki (J5) i nakrętki (J3) w kierunku naklejki na stabilizatorze.

Przymocuj tylny stabilizator (D) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (J2), podkładki (J5), podkładki sprężystej (J4) i nakrętki (J3).

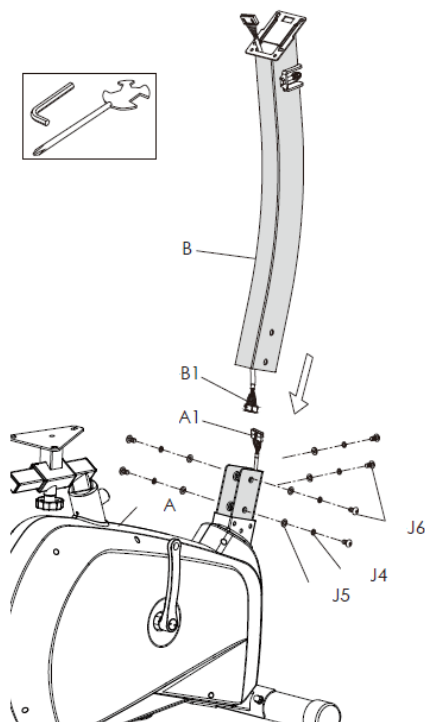
W razie potrzeby ustabilizuj urządzenie za pomocą nóżek poziomujących.



KROK 2

Podłącz kable (A1) i (B1).

Przymocuj środkowy słupek (B) do ramy głównej (A) za pomocą fabrycznie zamontowanych śrub (J4), podkładki sprężynowej (J6) i podkładki (J5).

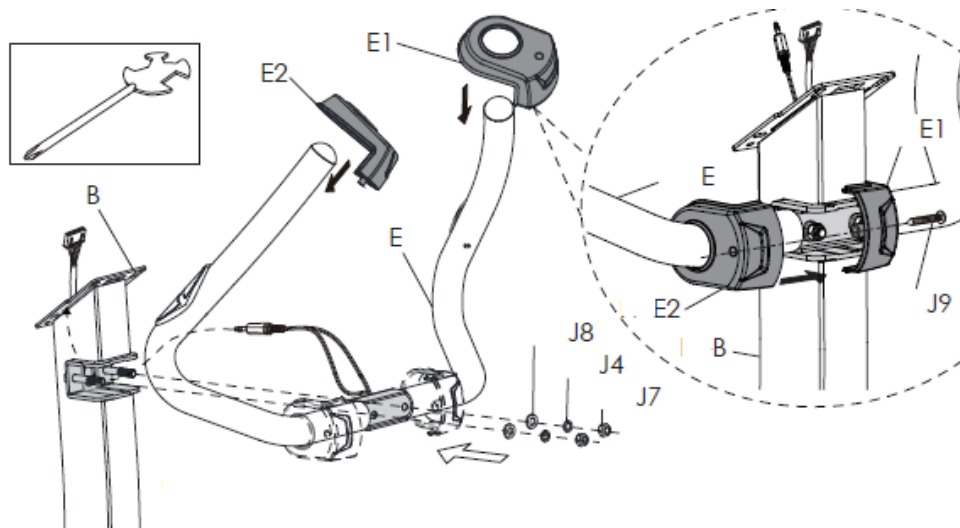


KROK 3

Przełóż kable przez uchwyt wspornika. Przymocuj kierownicę do środkowego słupka za pomocą fabrycznie zainstalowanych nakrętek (J7) i podkładki falowej (J8).

Zamocuj osłony kierownicy (E1 i E2). Przejdź do KROKU 4.

Uważaj, aby nie przyciąć kabli.



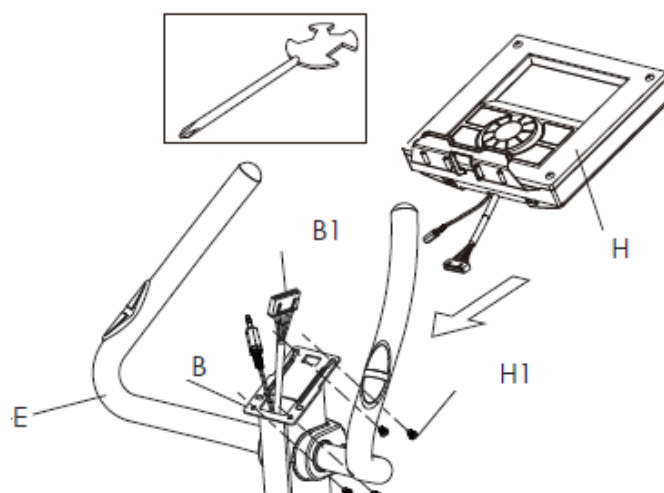
KROK 4

Usuń 4 śruby (H1) z konsoli (H).

Podłącz przewody.

Wsuń konsolę w uchwyt. Przymocuj konsolę (H) za pomocą śrub (H1) do środkowego słupka (B).

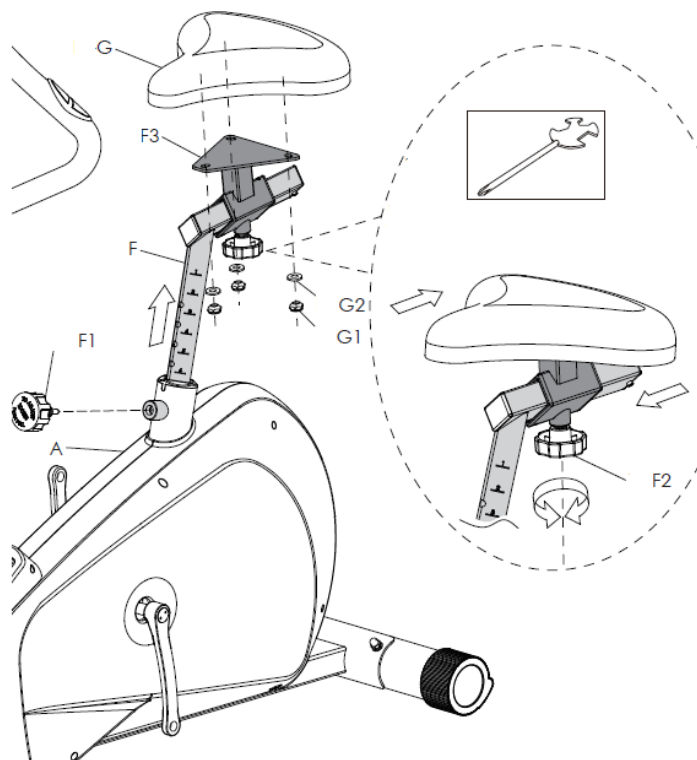
Teraz możesz zakończyć mocowanie uchwytów w kroku 3 za pomocą wkręta M4 (J9).



KROK 5

Przymocuj sztycę (F) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (F1). Upewnij się, że śruba znajduje się w otworze pozycjonującym.

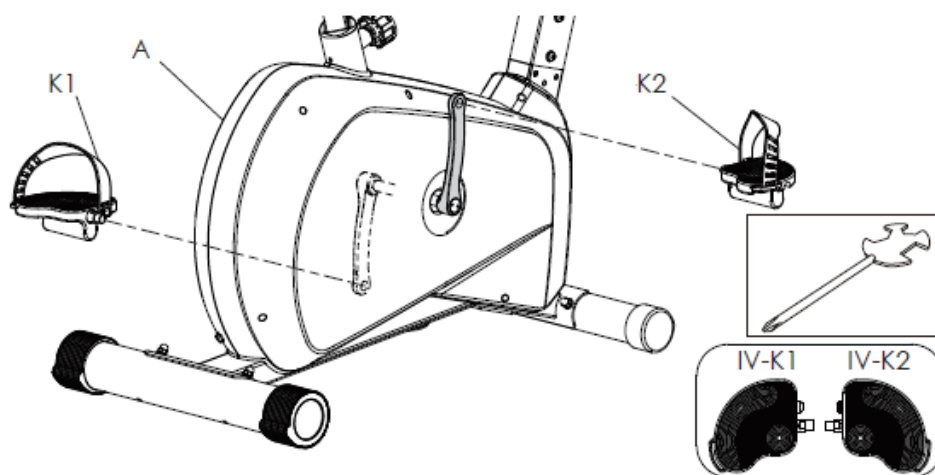
Przymocuj siodełko (G) do sztycy (F3) za pomocą fabrycznie zainstalowanych nakrętek (G1) i podkładki (G2) na spodzie siedzenia.



MONTOWANIE PEDAŁÓW

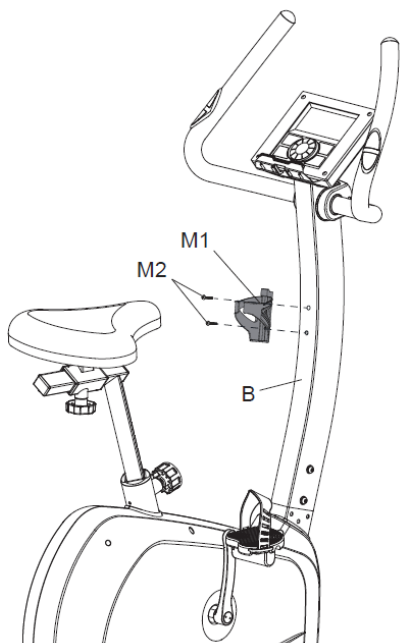
Przymocuj lewy pedał (K1) do lewej korby, wkręcając go w lewo.

Przymocuj prawy pedał (K2) do prawej korby, wkręcając go w prawo.



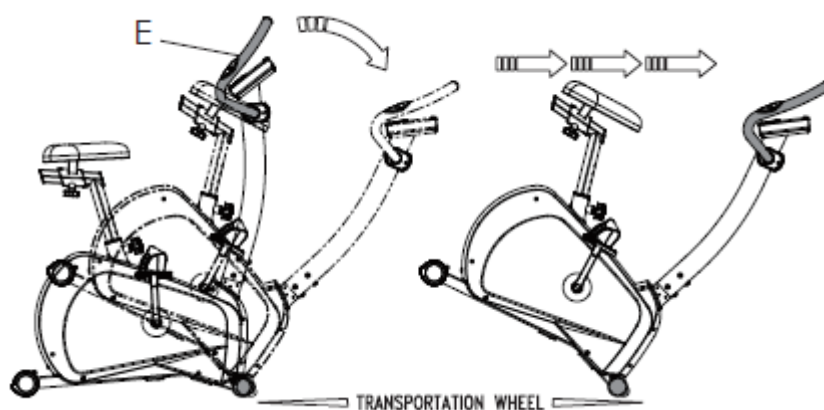
UCHWYT NA BUTELKĘ

Usuń wstępnie przykręcone śruby (M2). Przymocuj uchwyt na butelkę (M1) do słupka kierownicy (B) za pomocą śrub (M2).



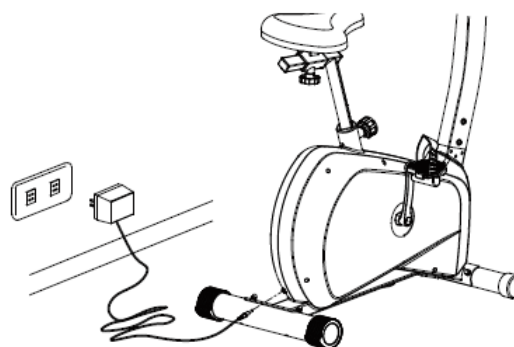
TRANSPORT

W celu przemieszczenia należy chwycić uchwyty kierownicy (E), lekko pochylić i przepchnąć rower w wybrane miejsce.



PODŁĄCZENIE

Umieść urządzenie jak najbliżej gniazdka elektrycznego i podłącz.



KONSOLA



PRZYCISKI

	ENTER	Naciśnij ENTER, aby potwierdzić
	UP / DOWN	Użyj przycisków UP / DOWN, aby poruszać się po menu i dostosowywać wartości
	START / STOP	Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać trening
	RESET	Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu, gdy program jest zatrzymany i usuń wstępnie ustawione opcje.
	TOTAL RESET	Resetuje wszystkie dane
	RECOVERY	Test pracy serca

PROGRAM SELECTION

Użyj przycisku UP (w górę) i DOWN (w dół) aby wybrać program: MANUAL – BEGGINER – ADVANCE – SPORTY – CARDIO – WATT.

WYŚWIETLACZ

SPEED (PRĘDKOŚĆ)	wyświetla prędkość podczas treningu wyświetla wartości od 0,0 do 99,9
RPM (OBROTY NA MINUTĘ)	wyświetla obroty na minutę wyświetla wartości od 0 do 999
TIME (CZAS)	wyświetla czas treningu w zakresie 0:00 - 99:59, regulowana wartość 0:00 - 99:00
DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ)	wyświetla odległość wyświetla wartości 0:00 - 99,9, regulowana wartość 1,0–99,0
CALORIES (KALORIE)	wyświetla spalone kalorie wyświetla wartości 0-999, regulowana wartość 0-990
WATT	wyświetla zużycie energii wyświetla 0-350
PULSE (TĘTNO)	Podczas treningu wyświetla uderzenia serca na minutę wyzwala ostrzeżenie, gdy ustawiona wartość docelowa pokazuje zakres 0-230, regulowana wartość 0-30-230
MANUAL	Program ręczny

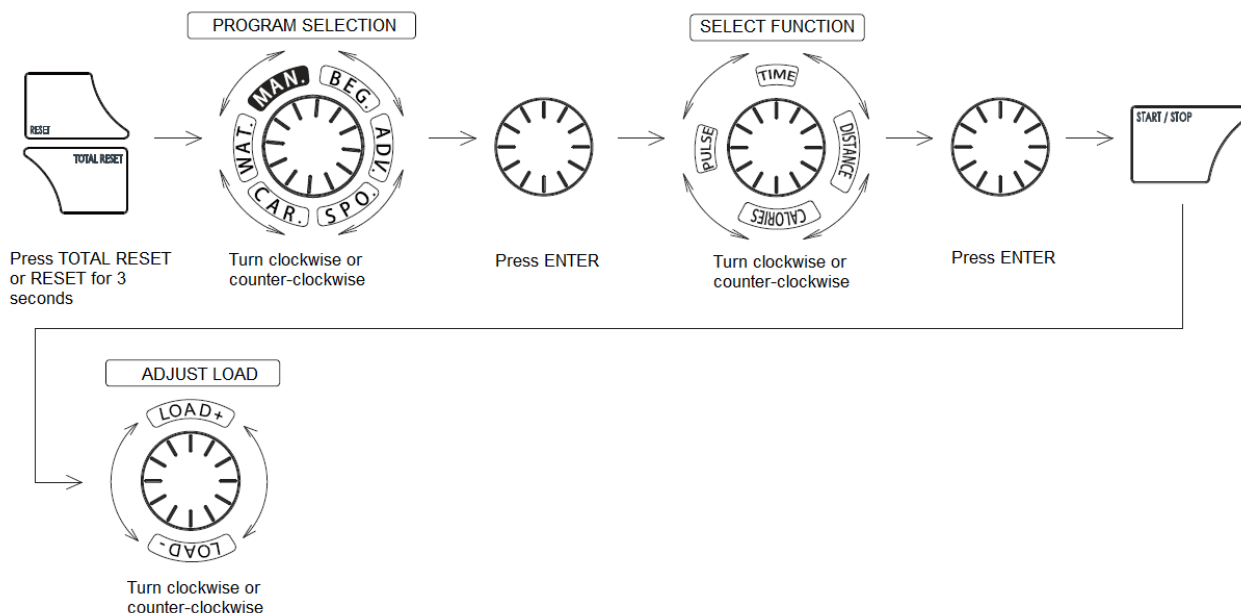
BEGINNER (Początkujący)	4 predefiniowane programy
ADVANCE (Zaawansowany)	4 predefiniowane programy
SPORTY (Sportowiec)	4 predefiniowane programy
CARDIO	HRC program
WATT	Program WATT

MANUAL PROGRAM (program ręczny)

Naciśnij START w menu głównym, aby uruchomić program ręczny.



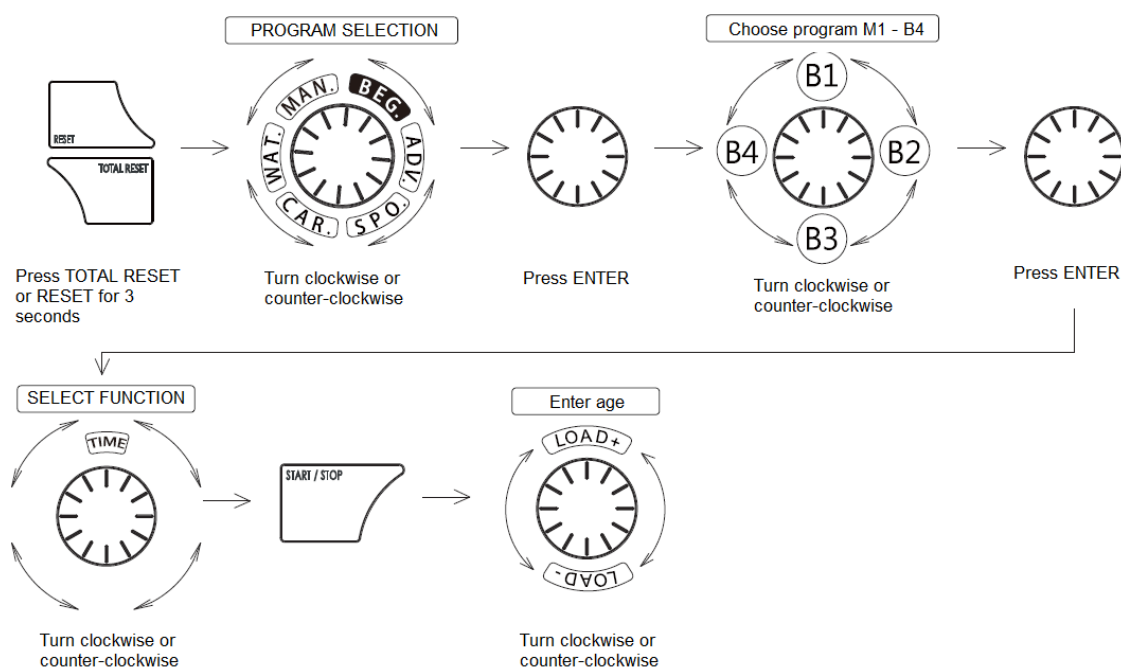
1. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby wybrać program MANUAL i naciśnij ENTER.
2. Użyj przycisku GÓRA i DÓŁ, aby ustawić CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE, TĘTNO i potwierdź przyciskiem MODE.
3. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić opór 1–16.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać program. Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.



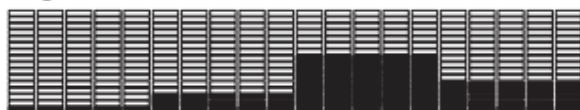
BEGGINER PROGRAM (program dla początkujących)



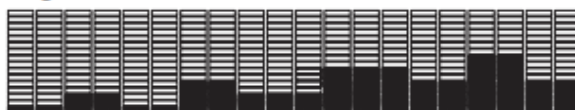
1. Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program BEGGINER i naciśnij ENTER.
2. Użyj przycisku GÓRA i DÓŁ, aby wybrać program BEGGINER 1 - BEGGINER 4, potwierdź przyciskiem MODE.
3. Użyj przycisku GÓRA i DÓŁ, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Użyj przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ, aby ustawić opór.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać program. Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.



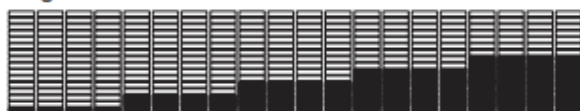
Beginner 1



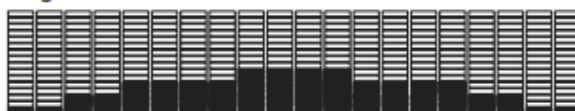
Beginner 3



Beginner 2



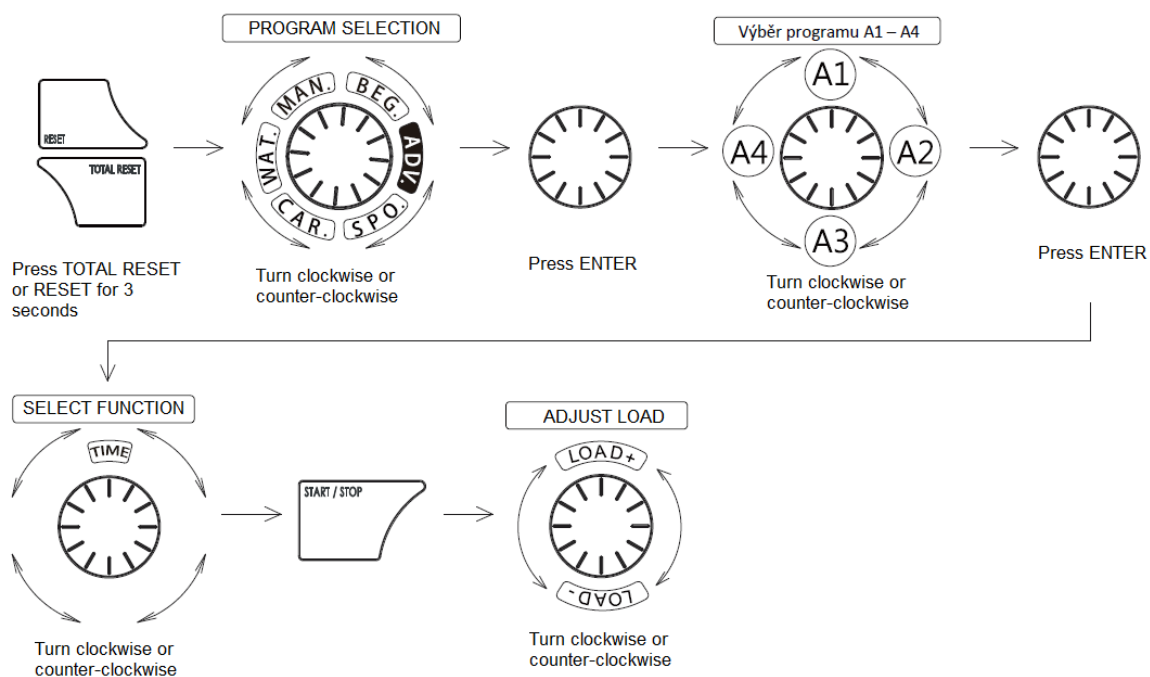
Beginner 4



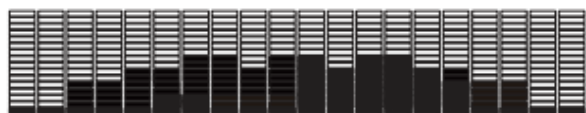
ADVANCE PROGRAM (program dla zaawansowanych)



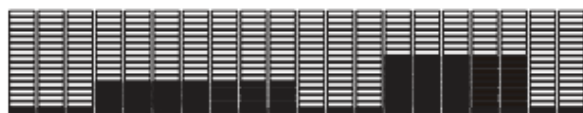
1. Użyj przycisku UP i DOWN, aby wybrać program ADVANCE i naciśnij ENTER.
2. Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program ADVANCE 1 - ADVANCE 4, potwierdź przyciskiem MODE.
3. Użyj przycisku UP i DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Użyj przycisków UP i DOWN aby ustawić opór.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać program. Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.



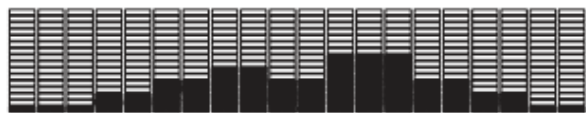
Advance 1



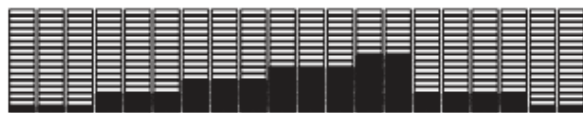
Advance 3



Advance 2



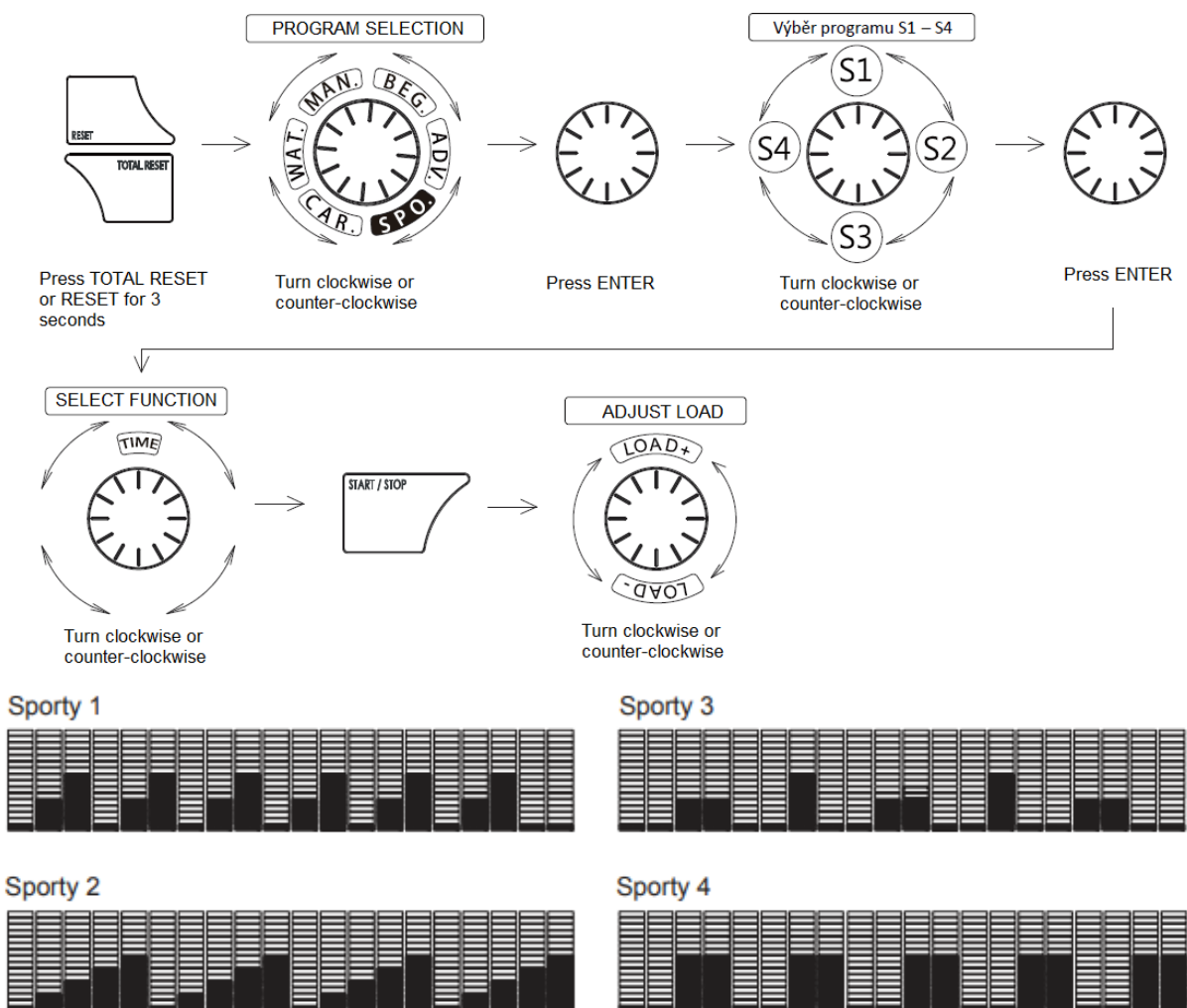
Advance 4



SPORTY PROGRAM (program dla sportowców)



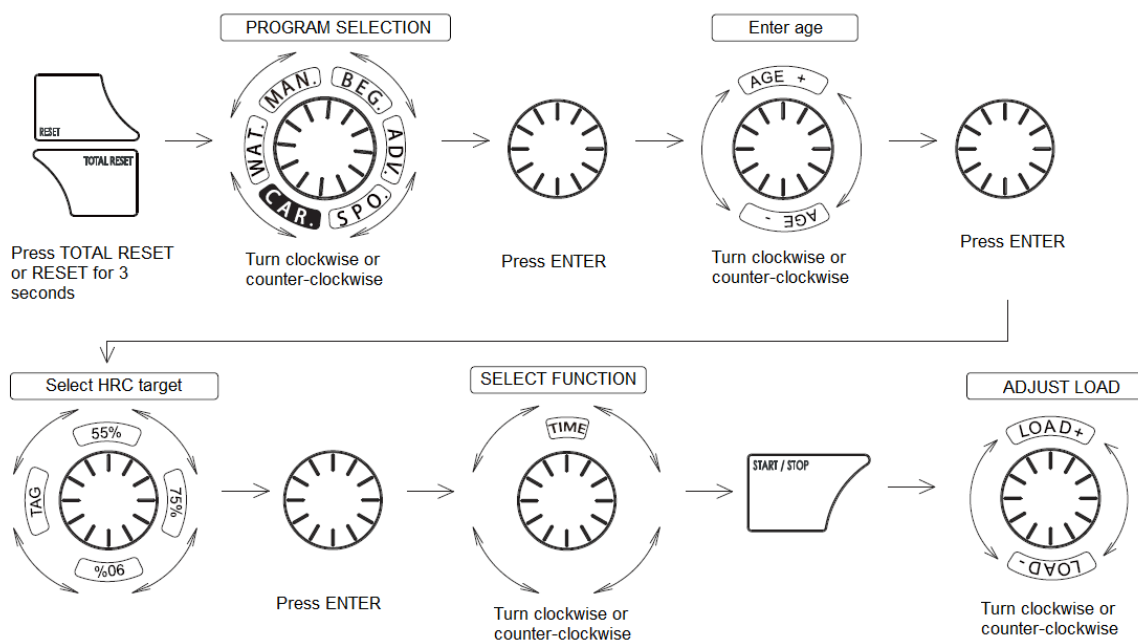
1. Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program SPORTY i naciśnij ENTER.
2. Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program SPORTY 1 - SPORTY 4, potwierdź przyciskiem MODE.
3. Użyj przycisku UP i DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić opór.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać program. Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.



PROGRAM CARDIO



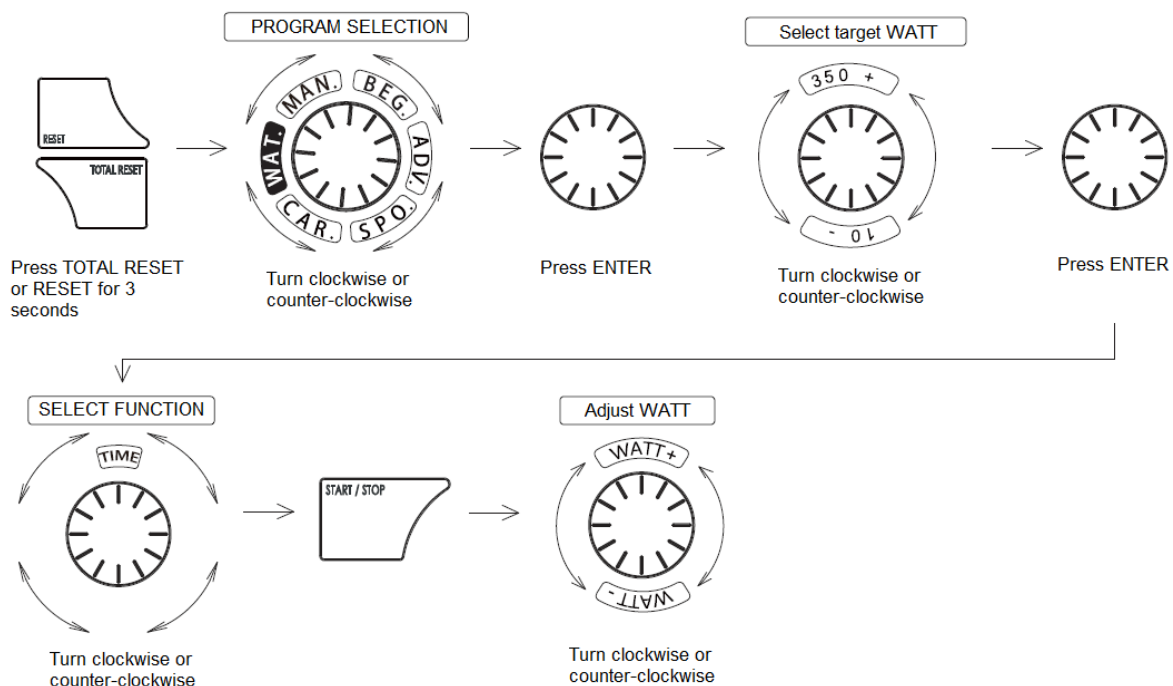
1. Za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program **CARDIO** i naciśnij **ENTER**.
2. Użyj przycisku UP i DOWN, aby wprowadzić **WIEK (Age)**.
3. Użyj przycisków UP i DOWN, aby wybrać **55%, 75%, 90%** lub **TAG (30 - 230)** i potwierdź za pomocą przycisku **MODE**.
4. Użyj przycisku UP i DOWN, aby ustawić **CZAS**
5. Naciśnij przycisk **START / STOP**, aby uruchomić program. Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić opór.
6. Naciśnij **RESET**, aby wrócić do menu głównego.



PROGRAM WATT



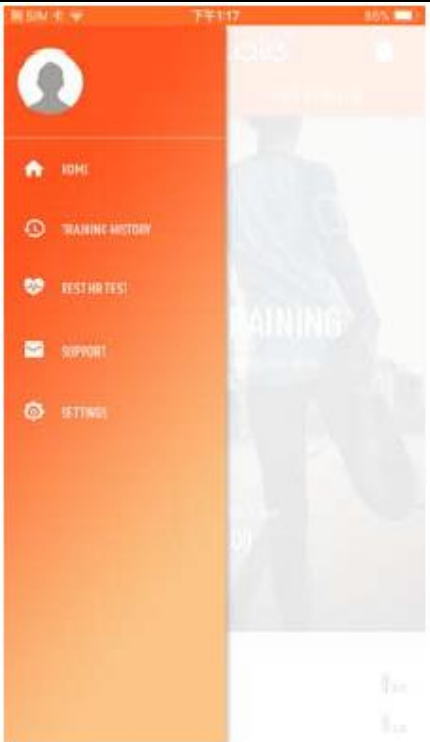
1. Użyj przycisków UP i DOWN, aby wybrać program WATT i naciśnij ENTER.
2. Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić WATT (10 - 350) i potwierdź, naciskając MODE.
3. Użyj przycisku UP i DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program. Użyj przycisków UP i DOWN DÓŁ, aby ustawić opór.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby zatrzymać program. Naciśnij RESET, aby wrócić do menu głównego.



APLIKACJA iCONSOLE+

	W aplikacji iConsole +, wybierz MY TRAINING. Tutaj możesz zobaczyć podsumowanie twojego treningu (całkowity dystans, całkowity czas, spalone kalorie)
--	--

LOGOWANIE

	
1. Wybierz swojego awatara po lewej stronie, aby wprowadzić ustawienia profilu	2. Zaloguj się na swoje konto Facebook, Gmail lub WeChat
	
3. Jeśli zapomnisz hasła, możesz wybrać <i>Reset My Password</i>. Twoje nowe hasło zostanie wysłane na Twój e-mail.	

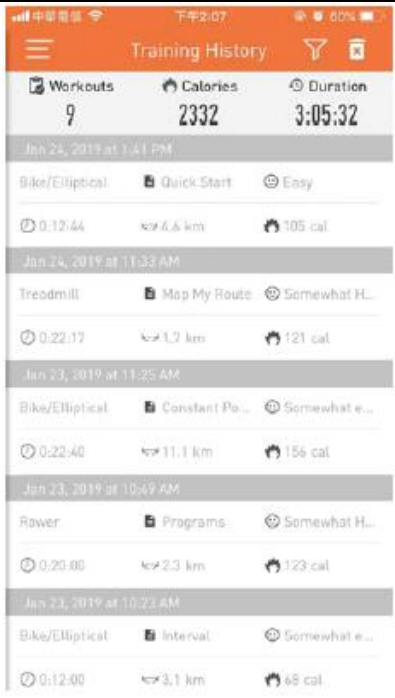
TWÓJ PROFIL

- Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby wprowadzić ustawienia profilu.
- Możesz zmienić swoje zdjęcie profilowe lub zaktualizować informacje o profilu. (Jeśli nie wprowadzisz wszystkich wymaganych informacji, obliczone dane mogą nie zostać poprawnie obliczone).

WYLOGOWYWANIE

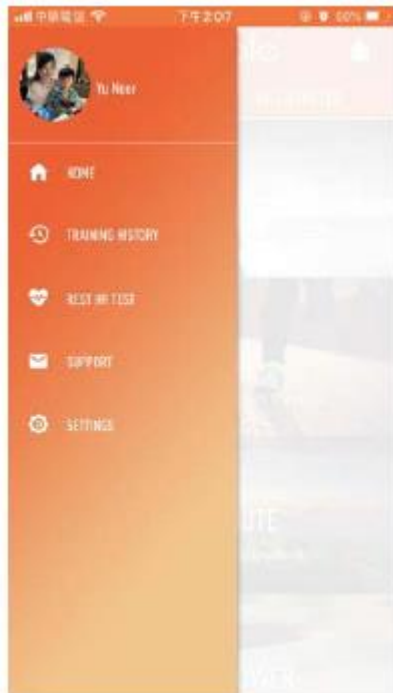
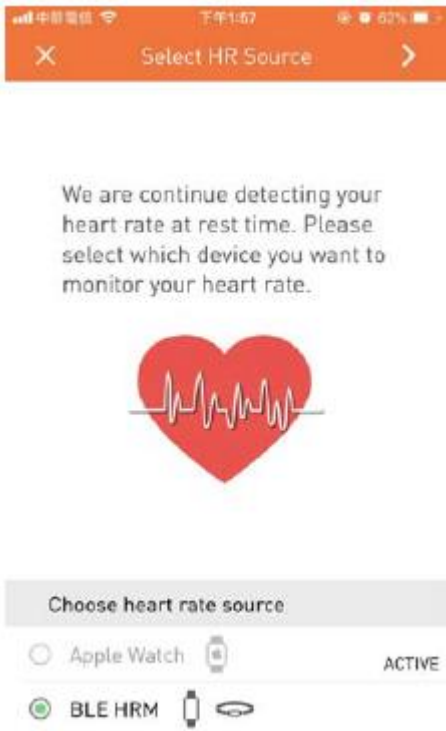
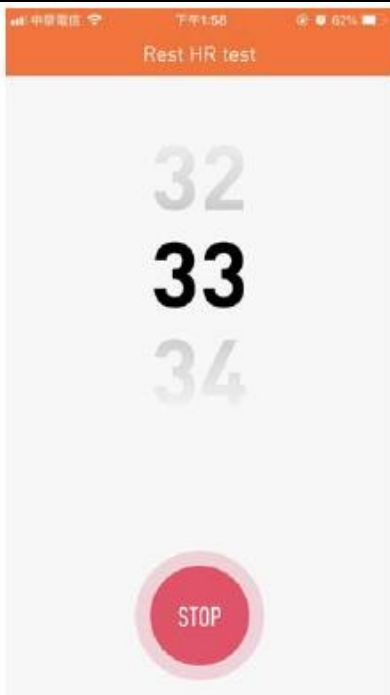
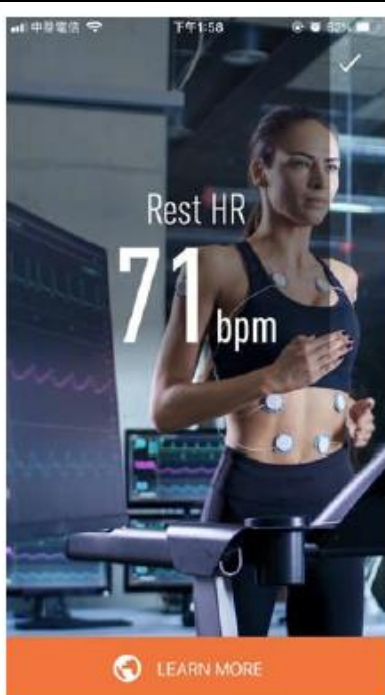
- Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby wprowadzić ustawienia profilu.
- Wybierz ikonę w prawym górnym rogu, aby się wylogować. (Nadal możesz ćwiczyć bez logowania, ale dane nie zostaną zapisane).

HISTORIA

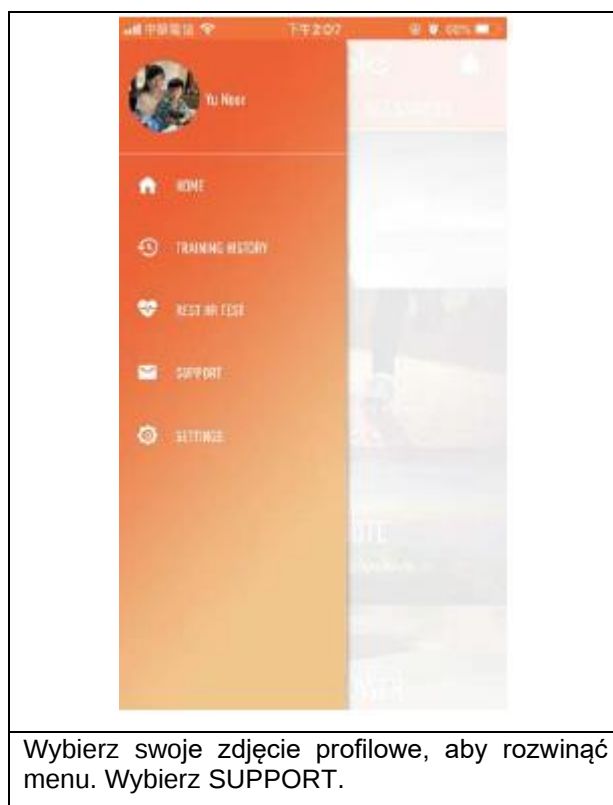
	
Wybierz zdjęcie profilowe, a następnie wybierz TRAINING HISTORY (historia treningu).	Wyświetlone zostaną zmierzone dane: liczba treningów, kalorii, czas treningu i lista treningów. Wybierz  by wykasować dane. Zapisywane są dane dotyczące używanego urządzenia, programu, obrotów, czasu, odległości i kalorii. Wybierz trening, aby wyświetlić informacje. Dane ze wszystkich urządzeń i programów są przechowywane.

SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA

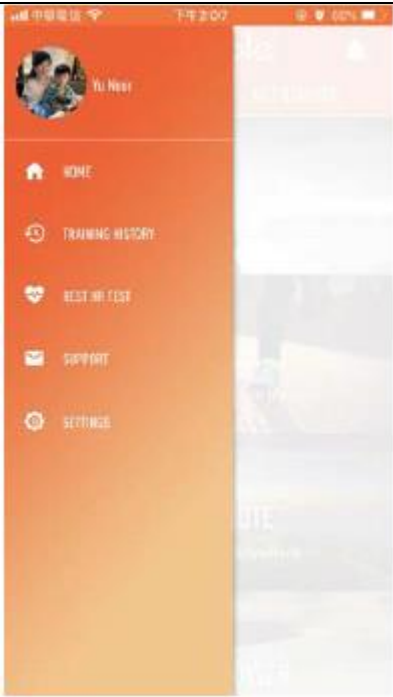
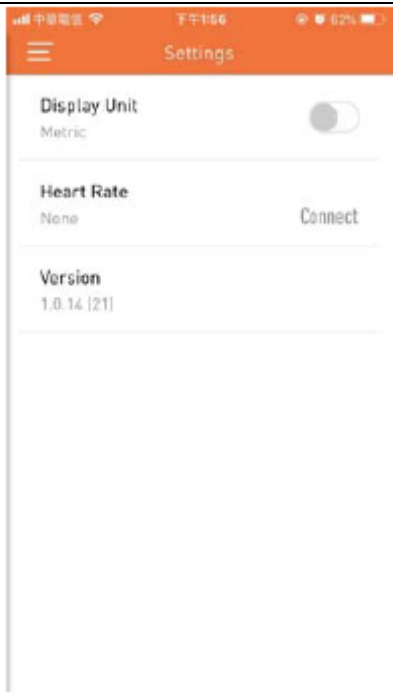
OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!

		
Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby rozwinąć menu. Wybierz REST HR TEST.	Wybierz źródło: Apple watch lub BLE HRM	
		
Po połączeniu wybierz START i odliczanie 60 s rozpocznie się. Po odliczeniu wyświetlane jest tętno spoczynkowe, a tętno jest obliczane dla najbardziej dokładnego programu treningowego.		

WSPARCIE

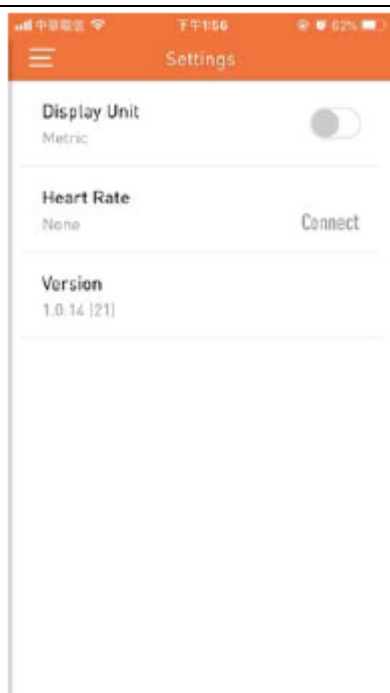


USTAWIENIA

	
Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby rozwinąć menu. Wybierz SETTING (ustawienia).	Wybierz jednostkę: metryczną lub brytyjską.

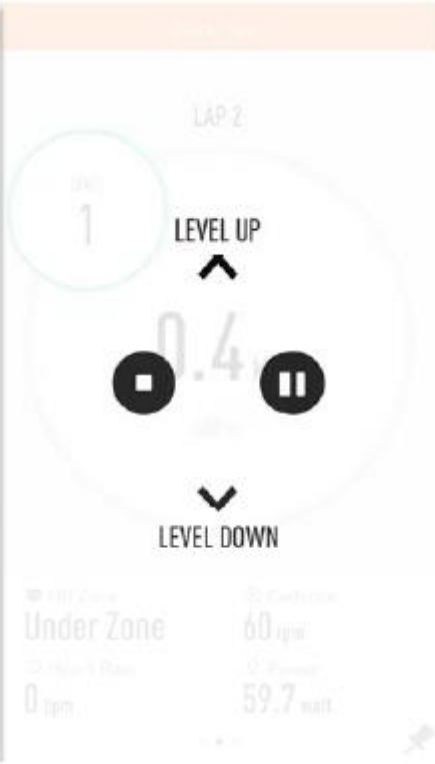


Wybierz źródło: Apple watch lub HRM



Sprawdź wersję programu

SZYBKI START

	1. Połączenie Bluetooth: wybierz używane urządzenie. Jeśli korzystasz z czujnika tętna, możesz go wybrać poniżej. 2. Po sparowaniu urządzeń kliknij> ikonę w prawym górnym rogu. 3. Jeśli nie możesz znaleźć urządzenia, upewnij się, że Bluetooth jest włączony. Następne połączenie jest automatyczne.
	4. Po włączeniu programu możesz dostosować obciążenie lub wstrzymać / zatrzymać program.

	1. Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane. 2. Po zakończeniu ćwiczenia, podsumowanie treningu zostanie wyświetlone. Możesz porównać wyniki z poprzednimi treningami.
---	---

INTERWAŁ



Interval - 8 cycles

SET YOUR TIME, LEVEL AND TARGET RPM

TOTAL TIME:
48:32

CYCLES
8

	High Intensity	Rest Time
Time	2:2	4:2
Level	34% (6)	0% (1)
Target RPM	80	30

GO

1. Możesz wybrać liczbę powtórzeń (cykle interwałowe), czas (czas ćwiczenia i czas odpoczynku), poziom, docelowy RPM. Wybierz GO, aby rozpocząć.

	2. Po włączeniu programu możesz wybrać obciążenie lub wstrzymać / zatrzymać program.
	3. Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane.

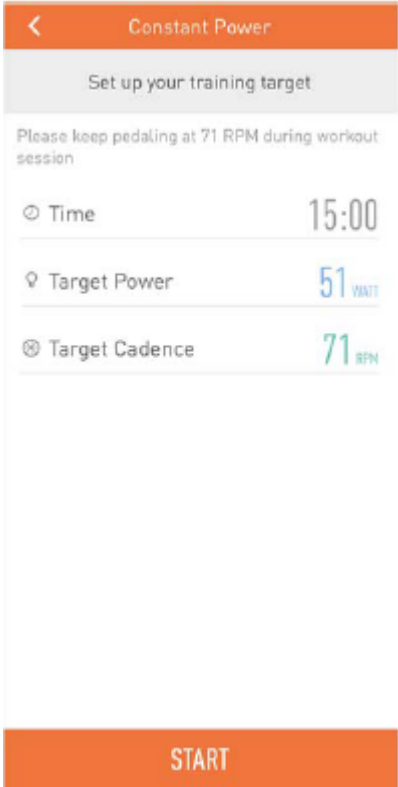
	4. Po zakończeniu ćwiczenia, podsumowanie treningu zostanie wyświetlone. Możesz porównać wyniki z poprzednimi treningami.
---	--

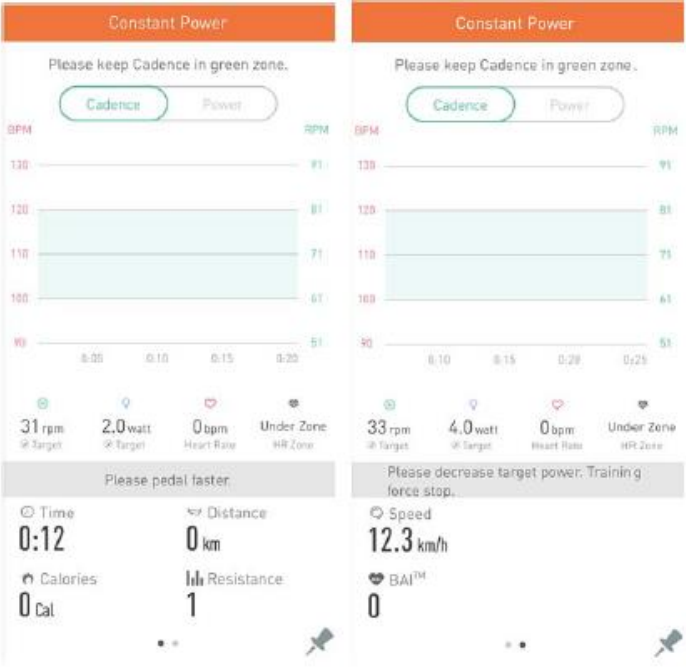
MAPUJ MOJĄ TRASĘ

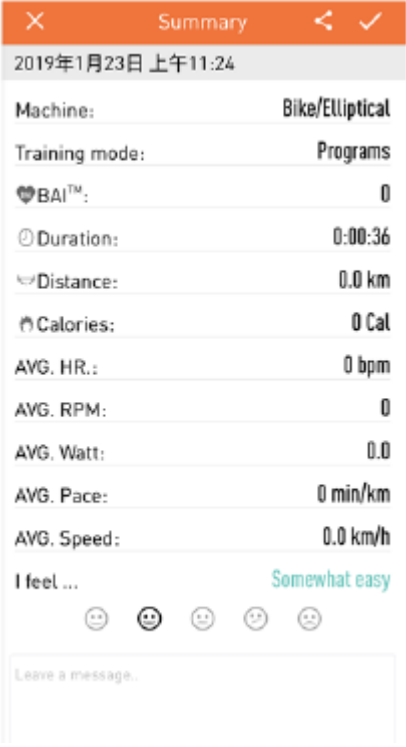
	1. Wybierz lokalizację. 2. Wybierz punkt początkowy. 3. Wybierz trasę i przesun żółty przycisk GO w lewo. Możesz zresetować trasę zielonym przyciskiem.
---	---

	4. Jeśli nie chcesz samodzielnie ustawiać trasy, możesz wybrać jedną z zaprogramowanych tras. Trasy w Chinach lub trasy na całym świecie.
	5. Po włączeniu programu można wybrać obciążenie lub wstrzymać / zatrzymać program. 6. Wybierz strzałki, aby wyświetlić lub ukryć menu. Wybierz ikonę rombu, aby zmienić widok mapy. 7. Po zakończeniu ćwiczenia, podsumowanie treningu zostanie wyświetlone. Możesz porównać wyniki z poprzednimi treningami.

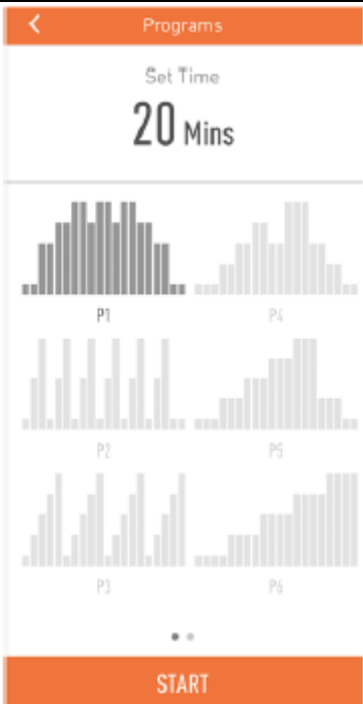
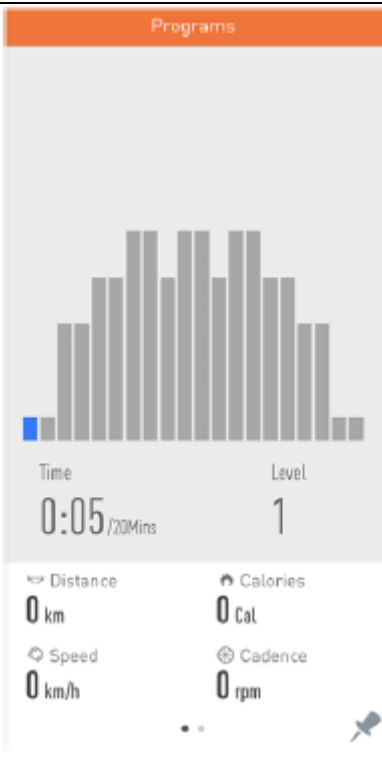
STAŁA MOC

 Constant Power Set up your training target Please keep pedaling at 71 RPM during workout session ⌚ Time 15:00 💡 Target Power 51 WATT ⚙️ Target Cadence 71 RPM START	Po sparowaniu z Bluetooth, ustaw czas, moc docelową, docelową liczbę obrotów na minutę, kadencję docelową.
 Constant Power Please keep Cadence in green zone. Cadence Power RPM 130 120 110 100 90 0.20 0.25 0.30 0.35 36 rpm Target 49.2 watt Target 0 bpm Heart Rate Under Zone HR Zone Speed 13.4 km/h 0	Wyświetlane są wykresy treningowe, wybierz jeden z dwóch wykresów (Cadence / Power). Następujące informacje są wyświetlane lub wyświetlane za pomocą przycisku pinezki

	3. Dotknij wyświetlacza, aby wstrzymać lub zatrzymać trening.
	4. Trening ze stałą prędkością.

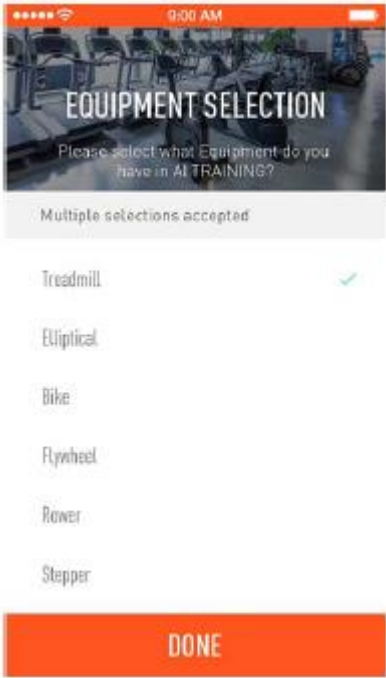
	5. Po zakończeniu ćwiczenia, podsumowanie treningu zostanie wyświetlone. Możesz porównać wyniki z poprzednimi treningami.
---	--

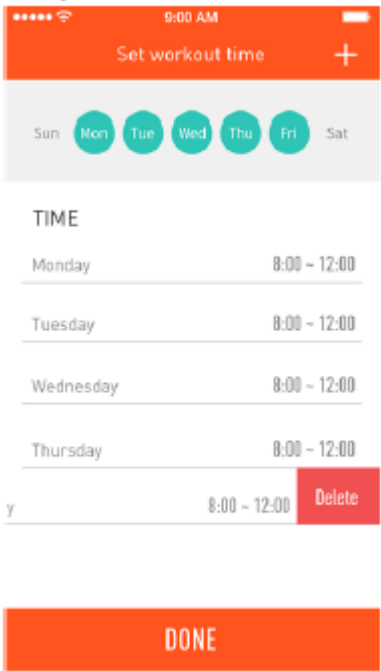
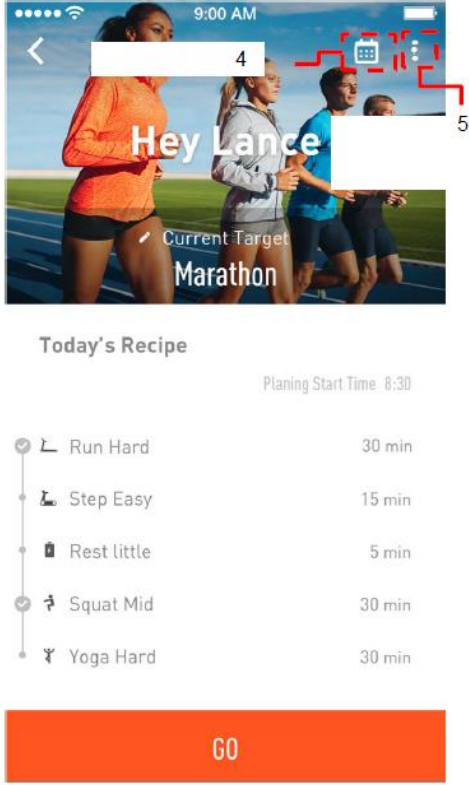
PROGRAMY

	1. Po sparowaniu z Bluetooth wybierz program. Wyświetlanych jest 12 wstępnie ustawionych programów.
	2. Wyświetlacz pokazuje postęp treningu. 3. Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane.

	4. Dotknij ekranu, aby zatrzymać lub wstrzymać program lub wybrać obciążenie.
	5. Po zakończeniu ćwiczenia, podsumowanie treningu zostanie wyświetlone. Możesz porównać wyniki z poprzednimi treningami.

TRENING Z WYKORZYSTANIEM SZTUCZNEJ INTELIGENCJI

	1. Po sparowaniu z Bluetooth wybierz urządzenie (możesz wybrać wiele urządzeń).
	2. Wybierz swój cel / program

	3. Ustaw swój harmonogram.
	4. Przegląd treningu 5. Czas treningu, zmiana urządzenia i celu / programu

GYM CENTER

W GYM CENTER, możesz pobrać różne programy szkoleniowe.

1. Pobierz wybrany program
2. Włącz program iRoute +
3. W przypadku treningu iRoute + (Google Maps) użytkownik musi mieć włączoną sieć Wi-Fi i być zalogowany.

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 pedalach. 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 pedalach, 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 pożądanых rezultatów.

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.

WAŻNA UWAGA

- 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 wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnietniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnego, powierzchownego zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

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

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

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

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

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

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

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

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



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756