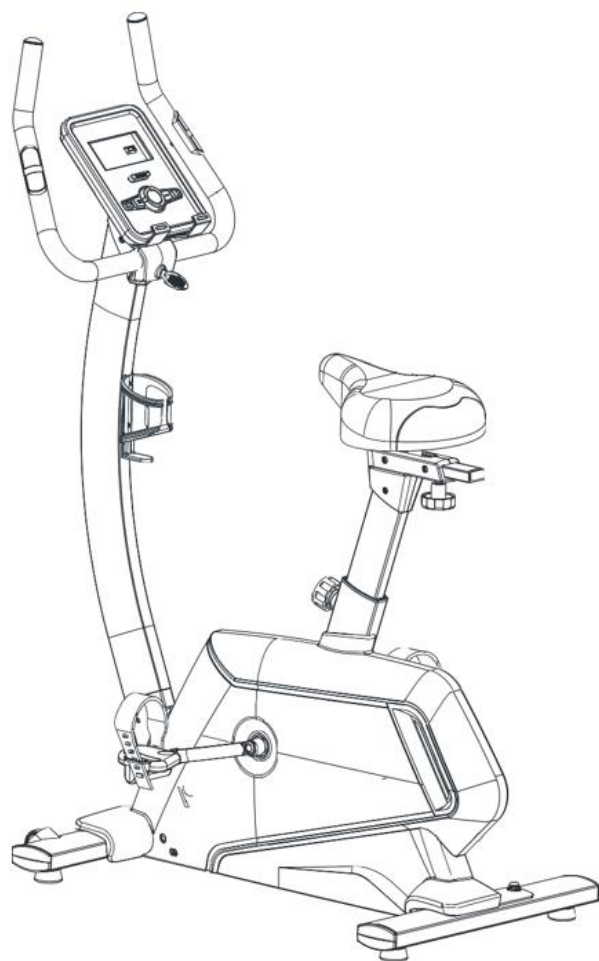




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 20217 Rower treningowy inSPORTline Omahan UB



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA	3
WAŻNE UWAGI.....	4
PARAMETRY TECHNICZNE	6
MONTAŻ.....	7
KONSOLA	15
UŻYCIE	16
UŻYTKOWANIE	21
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	22
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	23
KONSERWACJA	23
PRZECHOWYWANIE	23
WAŻNE UWAGI.....	24
SCHEMAT	25
LISTA CZĘŚCI.....	26
OCHRONA ŚRODOWISKA	27
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	28

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

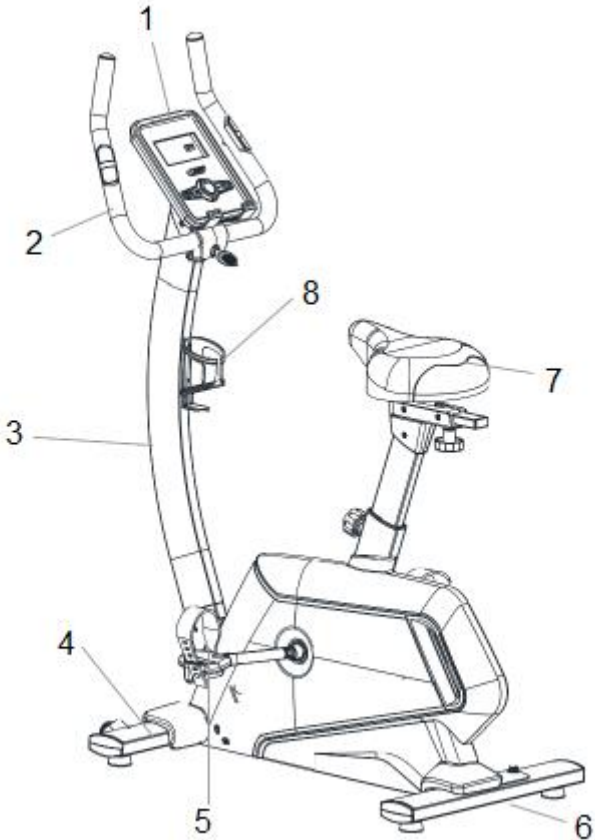
- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję i zachowaj w celu skorzystania z niej w przyszłości.
- Aby zapewnić najlepsze bezpieczeństwo ćwiczącemu, regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużytych części.
- Jeśli przekażesz urządzenie innej osobie lub zezwolisz innej osobie na jej używanie, 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: 150 kg
- Kategoria: HC – do użytku domowego (EN 957)

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!

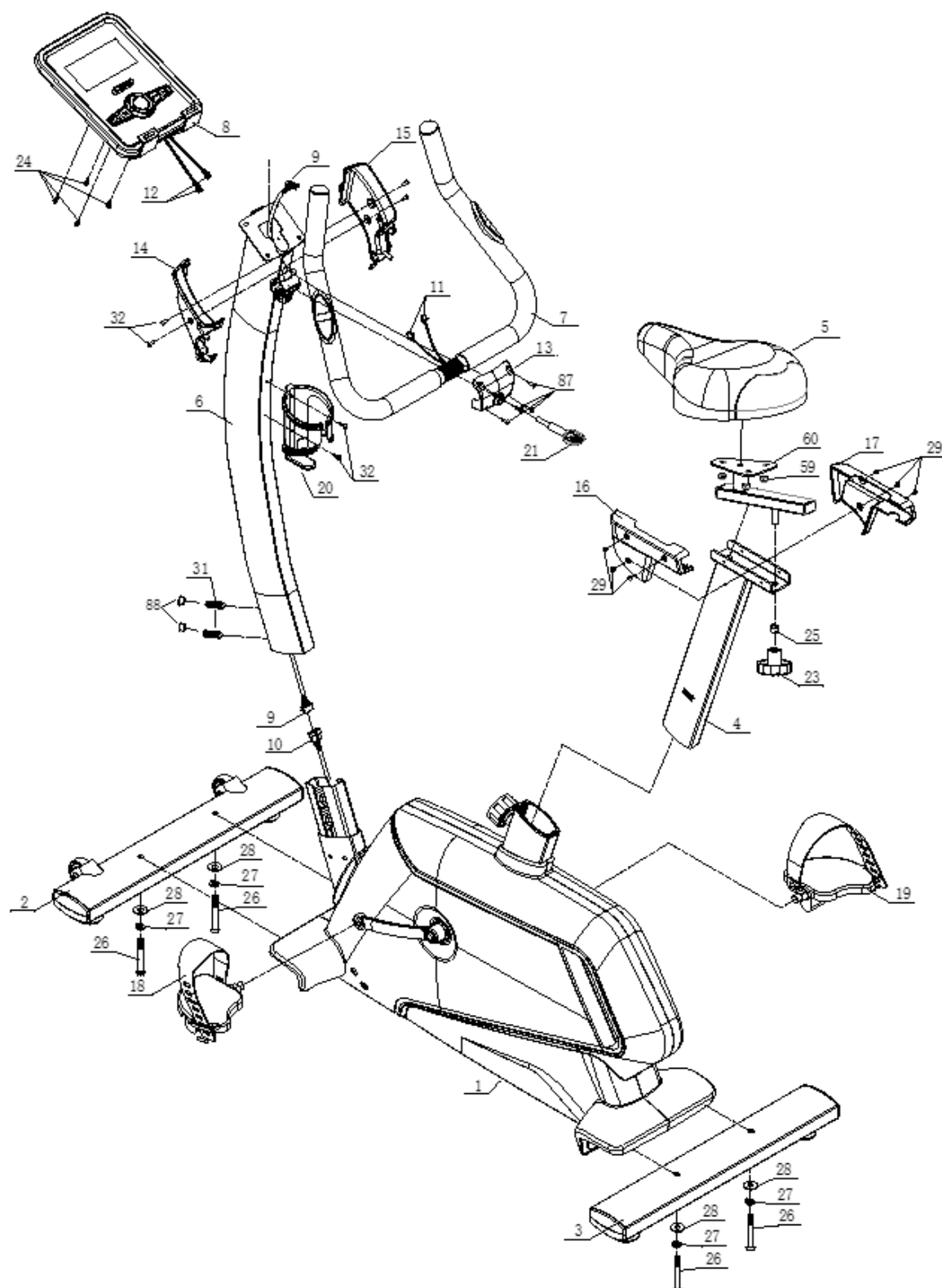
OPIS PRODUKTU

 The diagram shows an elliptical trainer from a side-front perspective. It features a central vertical column, a front stabilizer, a rear stabilizer, a seat, and two pedals. A console is mounted on the handlebars, and a water bottle holder is attached to the central column. The parts are numbered as follows: 1. Console, 2. Handlebar grips, 3. Central column, 4. Front stabilizer, 5. Left pedal, 6. Rear stabilizer, 7. Seat, 8. Water bottle holder.	1. Konsola
	2. Uchwyty kierownicy
	3. Słupek środkowy
	4. Przedni stabilizator
	5. Lewy pedał
	6. Tylny stabilizator
	7. Siodełko
	8. Uchwyt na butelkę

PARAMETRY TECHNICZNE

Model	B30
Wymiary rozłożone	1090 x 560 x 1490 mm
Maksymalna ładowność	150 kg
Stosunek prędkości	10.3
Koło zamachowe	Zewnętrzne, magnetyczne, jednokierunkowe Φ280/9 kg
Regulacja siodełka - pionowa	10 pozycji, 270 mm
Regulacja siodełka - pozioma	70 mm

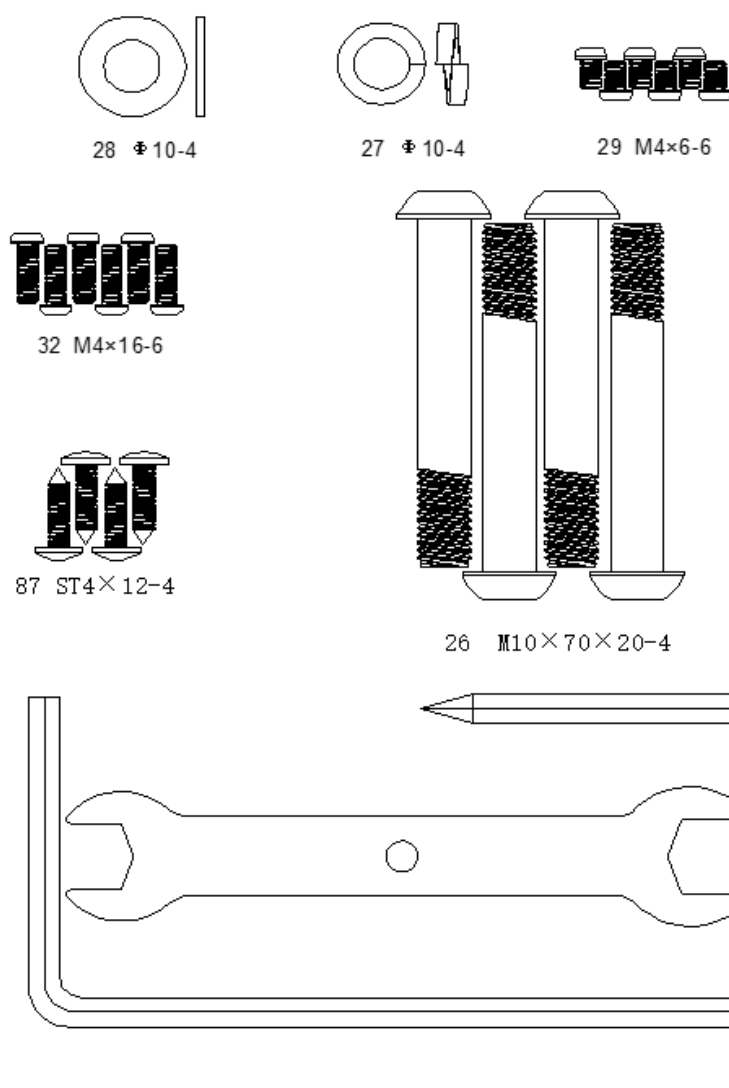
MONTAŻ



Przygotuj wszystkie części i narzędzia w czystym i dostępnym miejscu.

Postępuj dokładnie krok po kroku wg instrukcji montażu.

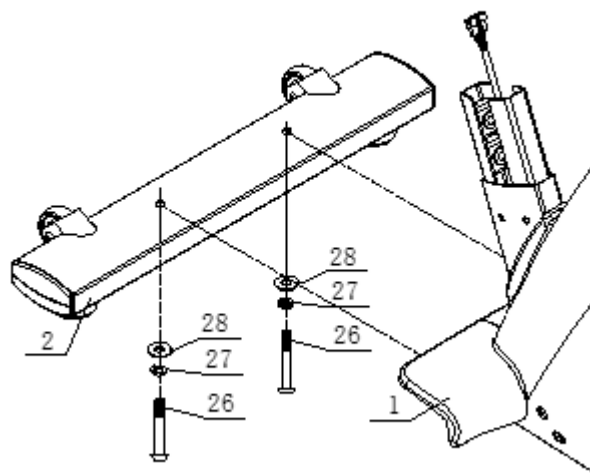
ELEMENTY MONTAŻOWE



Nr	Nazwa	Parametry	Ilość
26	Śruba imbusowa	M10×70×20	4
27	Podkładka płaska	Φ 10	4
28	Podkładka sprężynowa	Φ 10	4
29	Śruba	M4×6	6
32	Śruba	M4×16	6
87	Śruba	ST4×12	4
	Klucz imbusowy	5×80×80S	1
	Klucz imbusowy	6×66×140	1
	Klucz	t4.0×38×145	1

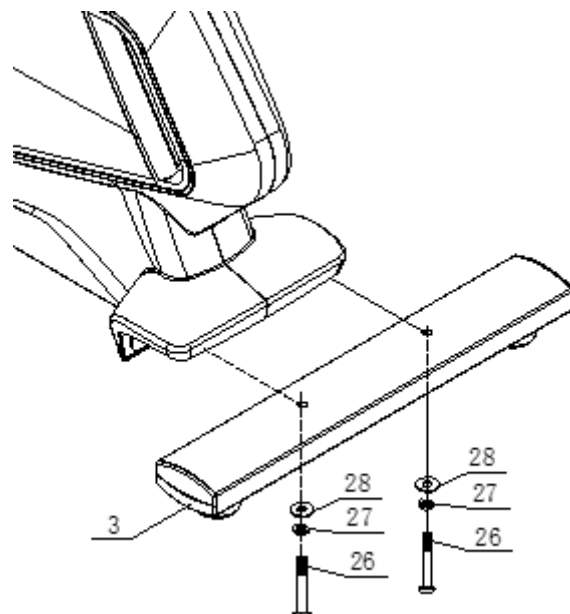
KROK 1

Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej za pomocą podkładki (28), podkładki sprężynowej (27) i śruby (26).



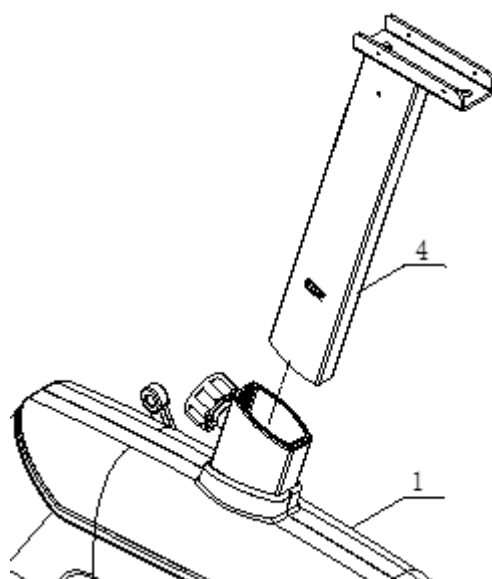
KROK 2

Przymocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą falistej podkładki (28), podkładki sprężynowej (27) i śruby (26).



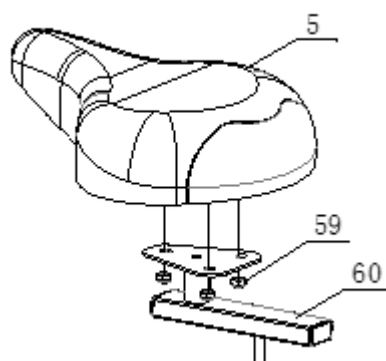
KROK 3

Przymocuj sztycę (4) do ramy głównej (1).



KROK 4

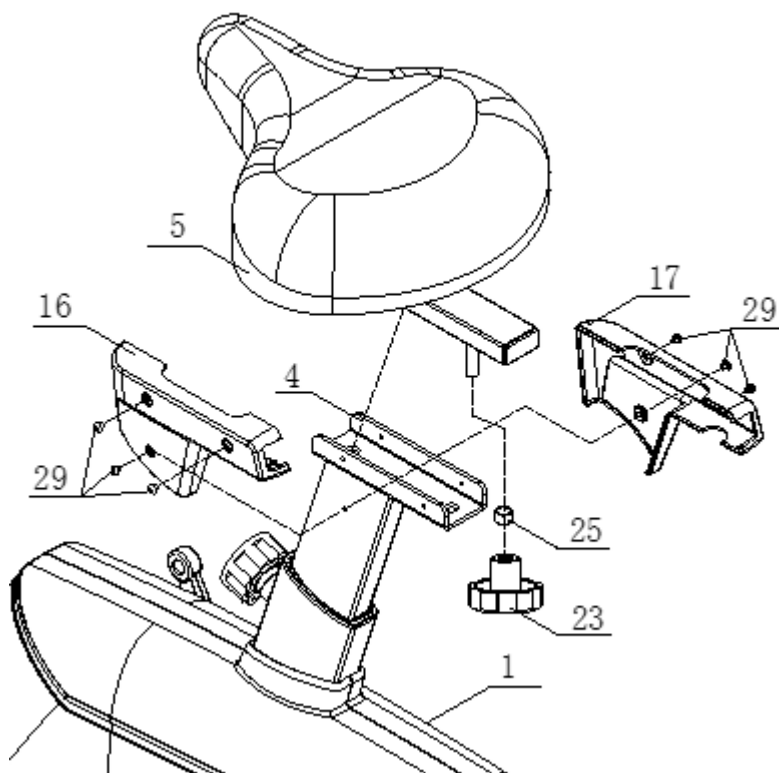
Przymocuj siodełko (5) do wspornika siedzenia (60) za pomocą nakrętek (59).



KROK 5

Przymocuj siodełko (5) do sztycy (4) za pomocą nakrętki (25) i śruby ręcznej (23).

Przymocuj lewą osłonę siodełka (16) i prawą osłonę siodełka (17) do sztycy (4) za pomocą śrub (29).

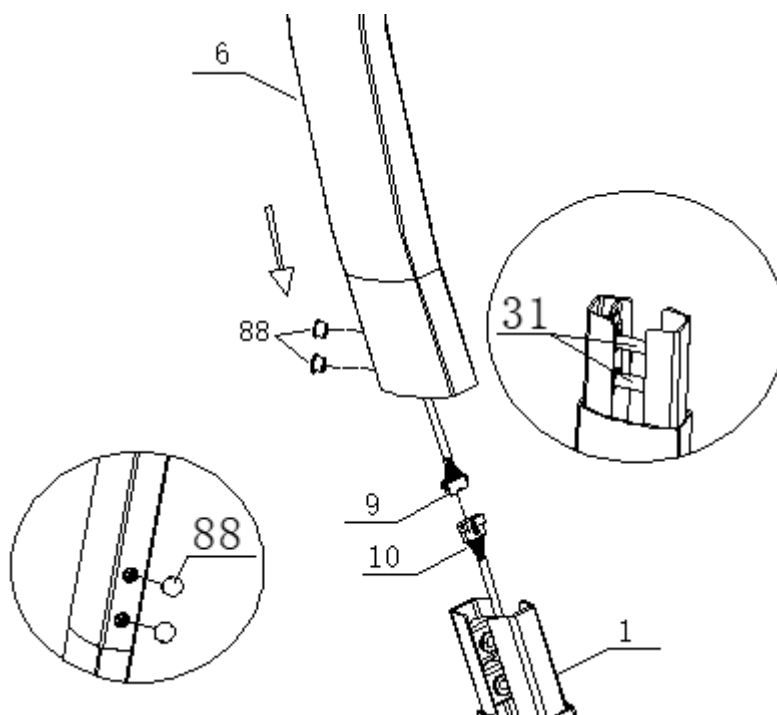


KROK 6

Przymocuj śrubę (31) do ramy głównej (1).

Podłącz kabel komunikacyjny silnika (10) i kabel komunikacyjny konsoli (9).

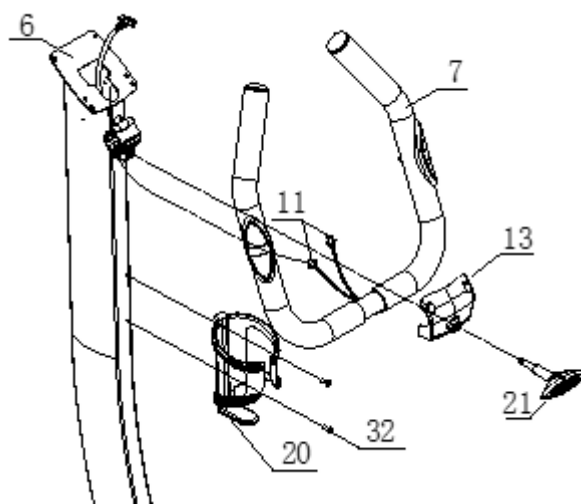
Przymocuj środkowy słupek (6) do ramy głównej (1). Śruby (31) są wstępnie zmontowane. Przymocuj słupek (6) do ramy głównej (1), a następnie kolejno dokręć wstępnie zmontowane śruby (31). Następnie załóż zaślepki (88).



KROK 7

Przymocuj uchwyty (7). Przeprowadź przewody pomiaru tętna (11) przez otwór w środkowym słupku (6). Następnie przymocuj śrubę ręczną (21) do pokrywy uchwyty (13).

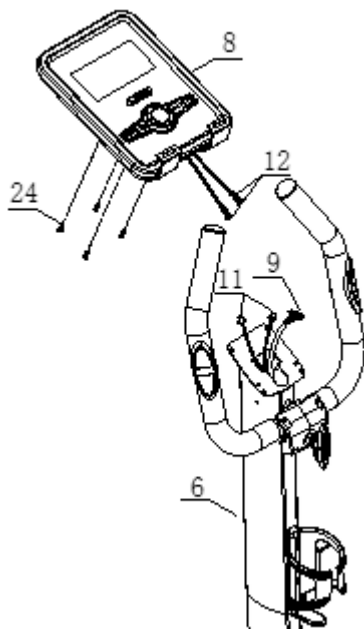
Przymocuj uchwyt na butelkę (20) do środkowego słupka (6) za pomocą śruby (32).



KROK 8

Podłącz przewód komunikacyjny konsoli (9) z tyłu konsoli. Podłącz przewód czujnika tętna z uchwytów (11) do konsoli (12).

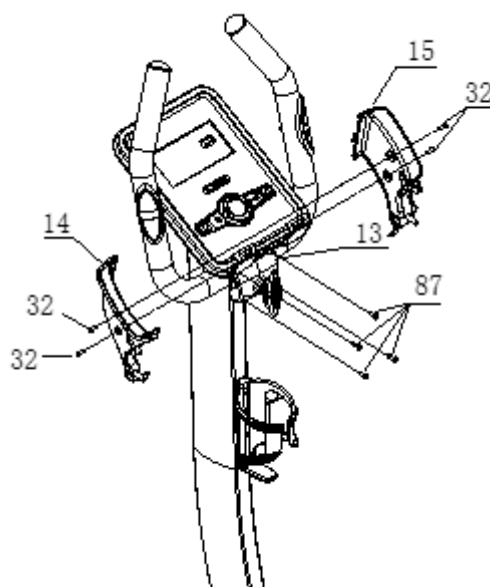
Przymocuj wspornik (8) do środkowego słupka (6) za pomocą śrub (24).



KROK 9

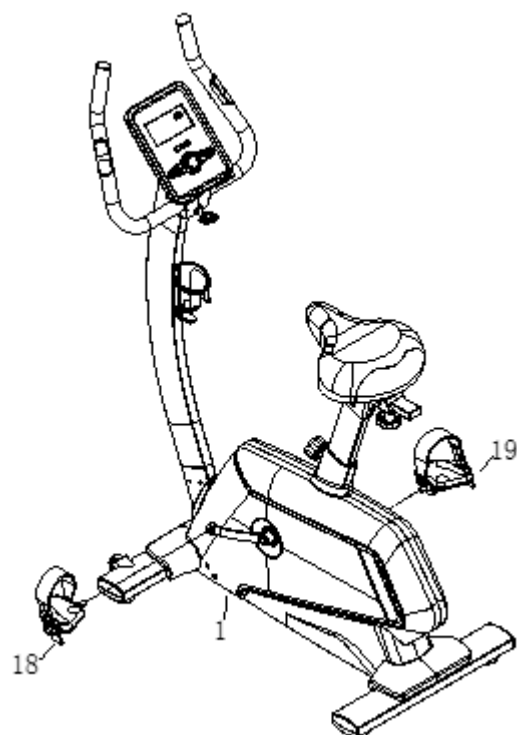
Przymocuj osłony uchwytów (14 i 15) do środkowego słupka (6) za pomocą śrub (32).

Przymocuj przednią pokrywę uchwytu (13) za pomocą śrub (87).



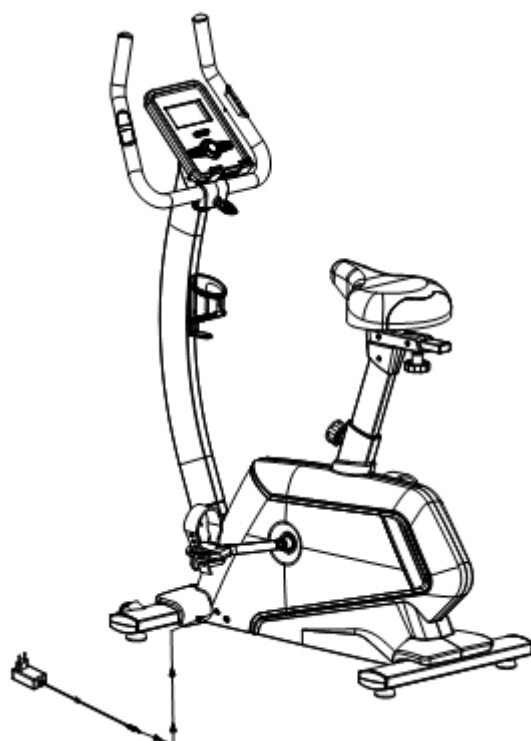
KROK 10

Przymocuj lewy pedał L (18) i prawy pedał R (19) do ramy głównej (1).



KROK 11

Podłącz zasilanie.



KONSOLA

Przyciski

Up (w górę)	Zwiększ obciążenie / klawisz nawigacyjny
Down (w dół)	Przycisk zmniejszania obciążenia/klawisz nawigacyjny
Mode / Enter	Potwierdź ustawienia lub wybór
Reset	Przytrzymanie przycisku przez 2 sekundy resetuje ustawienie / wejście do ustawienia / powrót do menu głównego w trybie ustawiania lub pauzy
Start / Stop	Uruchamia lub zatrzymuje urządzenie
Recovery	Test orientacji, który ocenia Twoją kondycję po treningu
Body fat	Program testu tkanki tłuszczowej, dostępny, jeśli nie jest uruchomiony żaden inny program

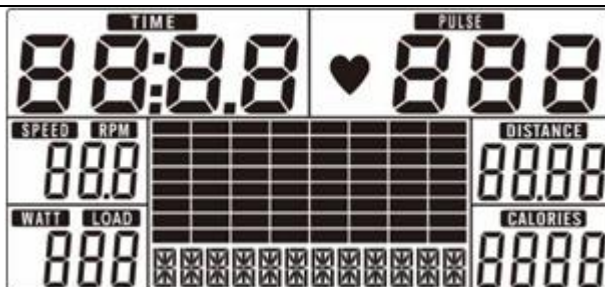
Funkcje

Time (czas)	Bez ustawienia czas będzie dodawany od 00:00 do 99:59, czas dodawany jest o 1 min Przy ustawieniu czas będzie liczony od ustawionego czasu do 00:00 po jednej minucie Zakres od 00:00 do 99:59, czas jest dodawany o 1 min
Speed (prędkość)	Aktualna prędkość, max. 99,9 km/h (mph)
RPM (obroty na minutę)	Aktualna prędkość koła zamachowego Zakres od 0,00 do 99,00
Distance (odległość)	Odległość od 0,00 do 99,99 km (mil). Użytkownik może ustawić odległość docelową za pomocą przycisków GÓRA / DÓŁ. Wzrost o 1 km, zakres od 0,00 do 99,00
Calories (calorie)	Wyświetla spalone kalorie od 0 do 9999 kalorii. Zmiany są o 1 kalorię, od 0 do 9999. Dane służą wyłącznie celom informacyjnym, a nie medycznym
Pulse (tętno)	Użytkownik może ustawić docelowe tętno od 0-30 do 230. W przypadku przekroczenia ustawionej wartości włączy się alarm
Watts	Wyświetla aktualną moc od 0 do 999.
Manual	Program ręczny
Beginner (początkujący)	4 programy
Advance (zaawansowany)	4 programy
Sporty (sportowy)	4 programy
Cardio / H.R.C (Kardio)	Program kardio
Watt program	Program wydajnościowy, służący do utrzymania stałej wydajności
User program (program użytkownika)	Użytkownik ustawia własny program

UŻYCIE

Włączanie

Podłącz urządzenie do gniazda, konsola uruchomi się, a wszystkie dane wyświetlą się przez 2 sekundy (rys. 1).



Rys. 1

Wybór programu

Za pomocą przycisków W GÓRĘ i W DÓŁ wybierz program manualny (rys. 2) - początkujący (rys. 3) - zaawansowany (rys. 4) - sportowy (rys. 5) - cardio (rys. 6) - wat (rys. 7) - użytkownika (rys. 8).



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7

Rys. 8	

Program ręczny

Naciśnij "Start" na stronie głównej, aby przejść do trybu ręcznego i uruchomić program.

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać tryb ręczny i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas (rys. 9), dystans (rys. 10), kalorie (rys. 11), tętno (rys. 12), potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Naciśnij "Start/Stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować opór. Opór jest wyświetlany w oknie Watt. Jeśli opór nie zostanie wyregulowany przez 3 sekundy, przełącza się na wyświetlanie watów (rys. 13).

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.

Rys. 9	Rys. 10
Rys. 11	Rys. 12
Rys. 13	

Początkujący

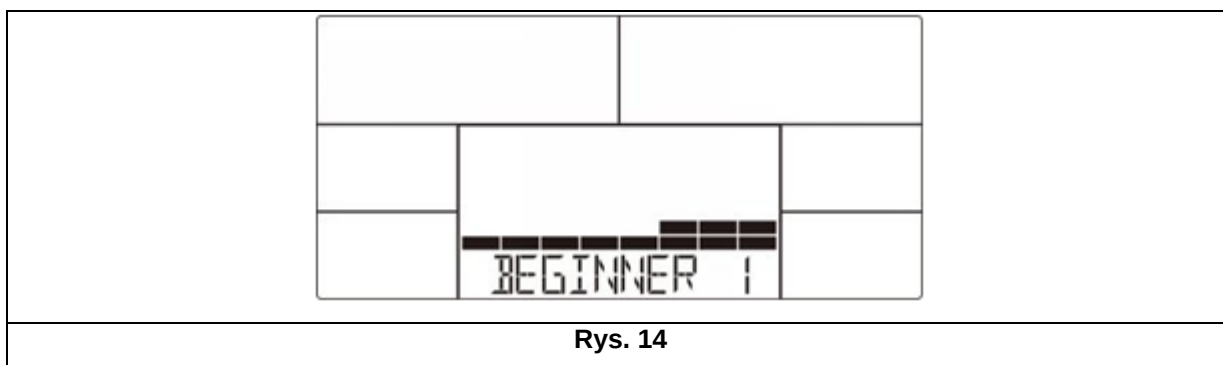
Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać początkującego i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Za pomocą przycisków "Up" i "Down" wybierz tryb 1 - 4 (rys. 14) i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować opór.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij "Resetuj", aby powrócić do strony głównej.



Zaawansowany

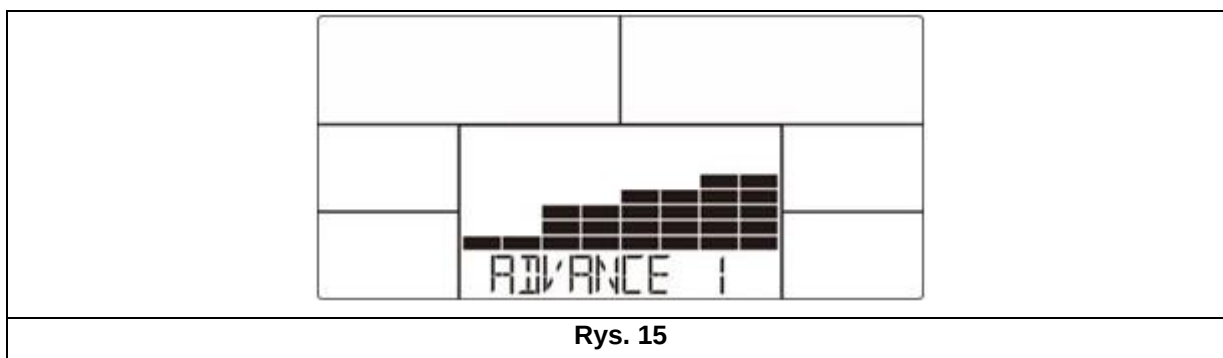
Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać postępowanie i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać tryb 1 - 4 (Rys. 15) i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start/Stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować opór.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.



Sporty

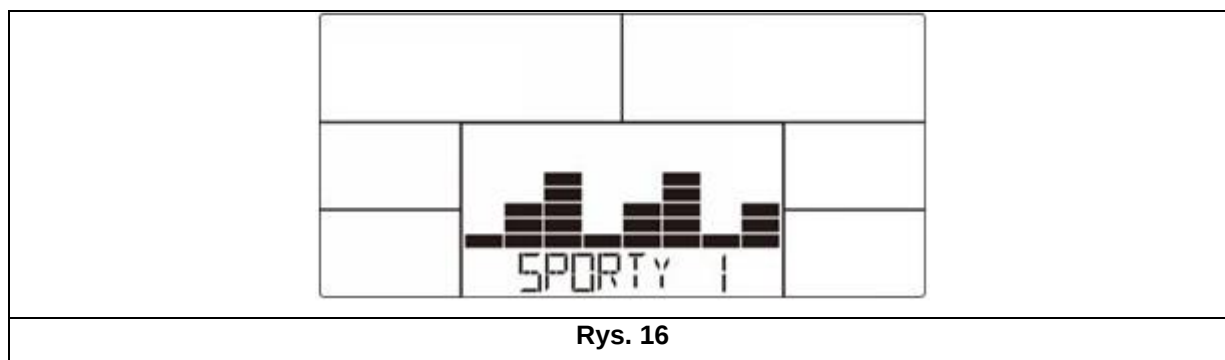
Użyj przycisków „Up” i „Down”, aby wybrać SPORTY i potwierdź przyciskiem „Mode / Enter”.

Za pomocą przycisków "Up" i "Down" wybierz tryb 1 - 4 (rys. 16) i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start/Stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować opór.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.



Cardio

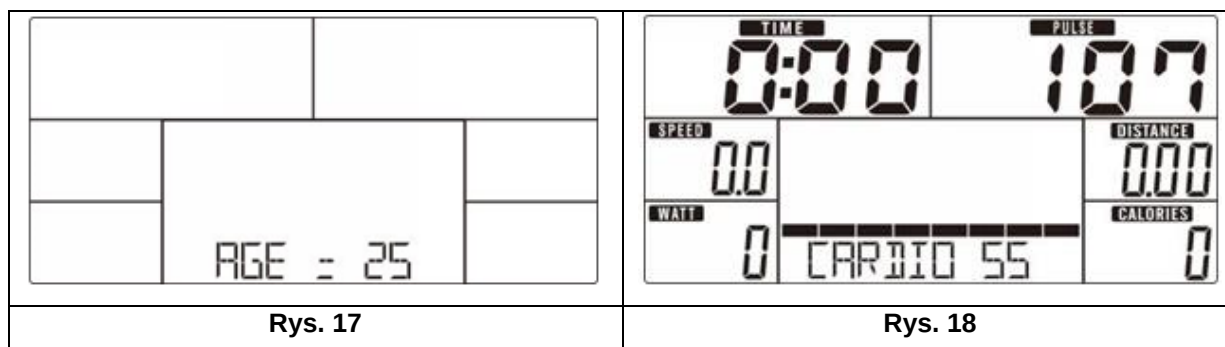
Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać HRC i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Użyj przycisków „Up” i „Down”, aby ustawić wiek (rys. 17).

Za pomocą przycisków "Up" i "Down" wybierz 55% (rys. 18), 75%, 90% lub TAG (ustawienie użytkownika, oryginalna wartość: 100).

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.



Watt

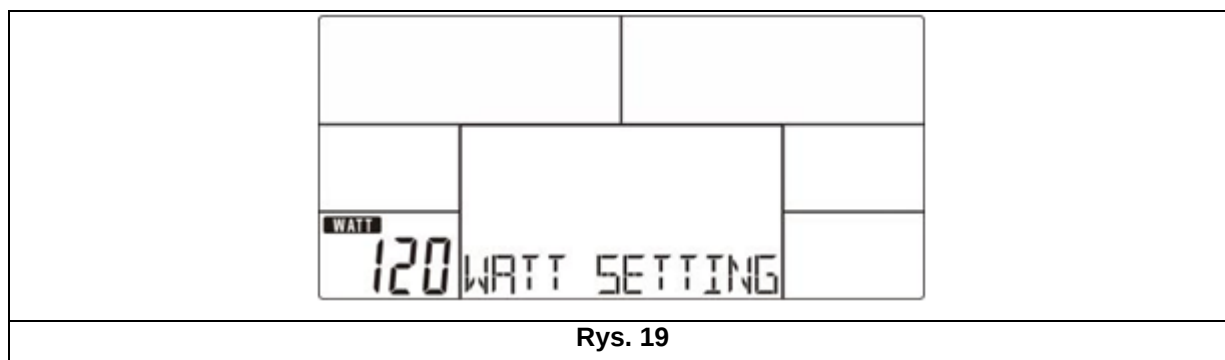
Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać Watt i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

Za pomocą przycisków „Up” i „Down” ustawić docelową moc (Watt, oryginalna wartość: 120) (rys. 19).

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start/Stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować wartość watów.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.



Program użytkownika

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać program użytkownika i potwierdź przyciskiem "Mode / Enter".

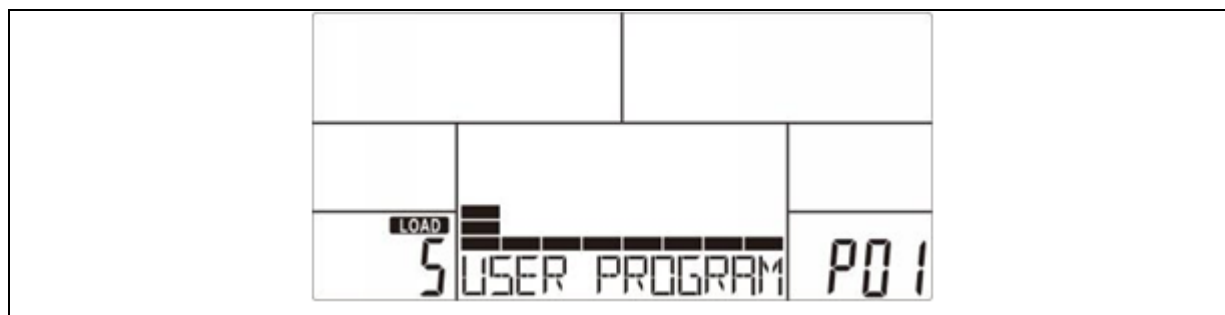
Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać U1 - U4.

Użyj przycisków „W górę” i „W dół”, aby ustawić profil (rys. 20). Użytkownik musi ustawić 20 części, w każdej z których musi ustawić opór. Podczas ustawiania użytkownik może wyjść z ustawień, naciskając przycisk „Mode / Enter” przez 2 sekundy.

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby ustawić czas.

Naciśnij "Start/Stop", aby uruchomić program. Użyj przycisków "Up" i "Down", aby dostosować wartość watów.

Naciśnij "Start / stop", aby uruchomić lub zatrzymać program. Naciśnij „Resetuj”, aby powrócić do strony głównej.

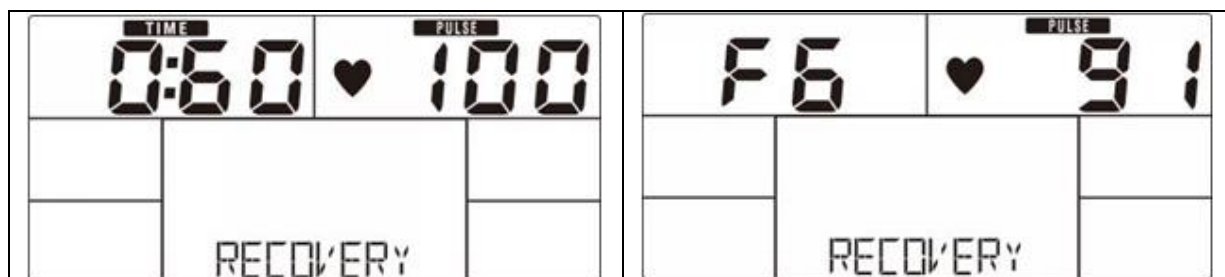


Rys. 20

Program Recovery

Po ćwiczeniu chwyć sensory na uchwytach i naciśnij „Recovery”. Wszystkie funkcje z wyjątkiem czasu zostają zatrzymane, a odliczanie rozpoczyna się od 00:60 do 00:00 (rys. 21). Wyświetlacz pokazuje wtedy wynik od F1 do F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 najgorszy wynik (rys. 22).

Naciśnij "Recovery", aby powrócić do menu.



Rys. 21

Rys. 22

Body fat (pomiar tkanki tłuszczowej)

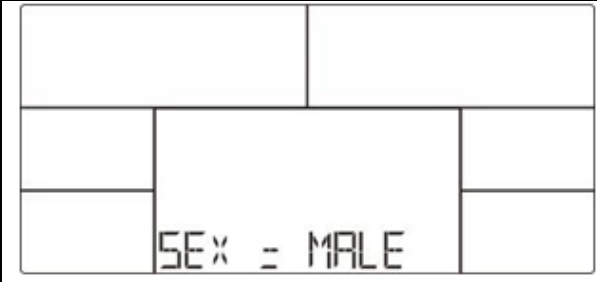
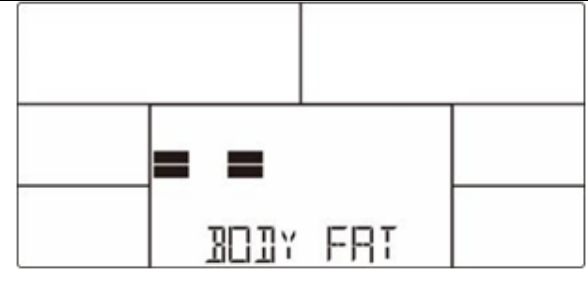
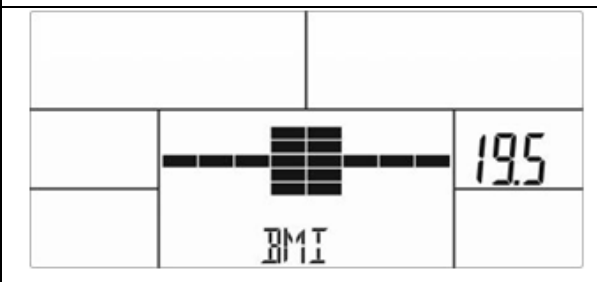
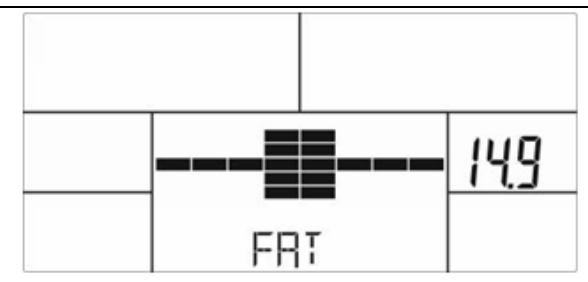
Naciśnij "Body fat", aby rozpocząć program.

Użyj przycisków "Up" i "Down", aby wybrać U1 - U4.

Użyj przycisków „W górę” i „W dół”, aby ustawić profil. Użytkownik musi ustawić wiek (rys. 23, wiek), wzrost, wagę i wtedy program się uruchomi.

Podczas testu użytkownik musi trzymać czujniki na uchwytach. Wyświetlacz pokazuje „= =” (rys. 24) przez 8 sekund.

Wyświetlacz pokazuje FAT, następnie BMI (rys. 25) i FAT% (rys. 26) są wyświetlane przez 30 sekund.

	
Rys. 23	Rys. 24
	
Rys. 25	Rys. 26

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

E-1: tętno nie zostało wykryte

E-4: % tkanki tłuszczowej i BMI wynosi poniżej 5 lub powyżej 50 (rys. 27).


Rys. 27

UWAGA:

Urządzenie przełącza się w tryb czuwania, jeśli nie jest używane przez 4 minuty. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić urządzenie.

Jeśli dane są trudne do odczytania lub nieprawidłowe, odłącz i ponownie podłącz urządzenie.

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 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 siodełku 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.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Pomyślny trening rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających i kończy się ćwiczeniami wyciszającymi (relaksującymi). Ćwiczenia rozgrzewające powinny sprawić, że twoje ciało będzie gotowe do głównego treningu. Faza wyciszenia (cool-down) powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i cool-down, jak pokazano na poniższych rysunkach.



Skłony w przód

Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj odliczając do 15. Ugnij lekko kolana.



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 30 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe udo wewnętrzne. W miarę możliwości rozciągnij się w kierunku palca. Przytrzymaj odliczając do 15. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



Rozciąganie wewnętrzne ud

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



Rozciąganie ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę. Postaw lewą nogę przed prawą, a ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą nogę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

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

KONSERWACJA

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

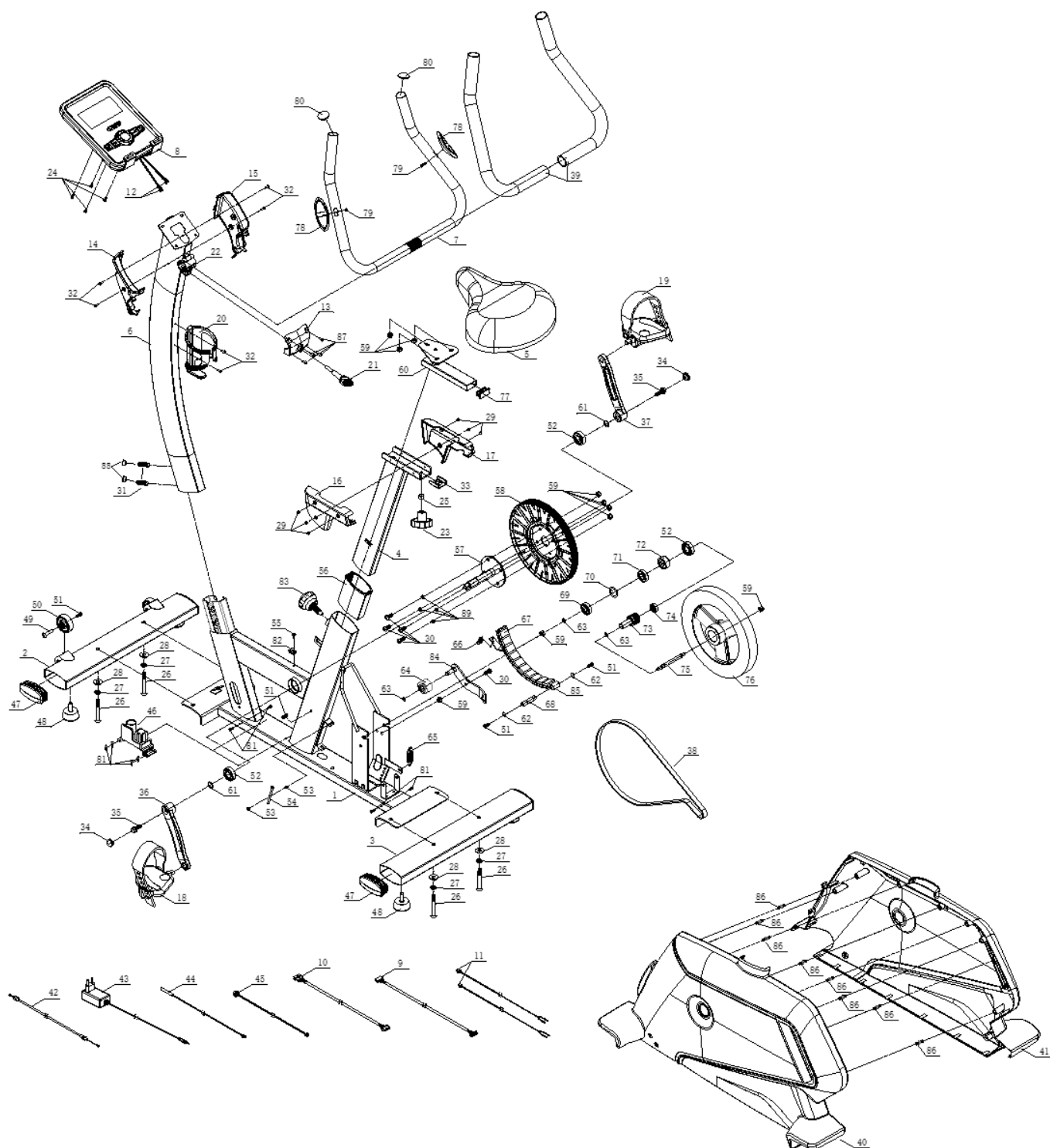
PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNE UWAGI

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

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	36	Korba lewa - L	1
2	Stabilizator przedni	1	37	Korba prawa - R	1
3	Tyłny stabilizator	1	38	Pasek	1
4	Sztyca	1	39	Walek z pianki	2
5	Siodelko	1	40	Pokrywa silnika - lewa	1
6	Środkowy słupek	1	41	Pokrywa silnika - prawa	1
7	Kierownica	1	42	Linka hamulca	1
8	Konsola	1	43	Zasilacz 240 V	1
9	Kabel komunikacyjny konsoli	1	44	Czujnik magnetyczny	1
10	Kabel komunikacyjny silnika	1	45	Kabel komunikacyjny zasilania	1
11	Kabel czujnika tętna	2	46	Silnik magnetyczny	1
12	Kabel komunikacyjny konsoli	1	47	Zaślepka	4
13	Przednia pokrywa kierownicy	1	48	Podpórka stóp	4
14	Boczna pokrywa kierownicy - L	1	49	Śruba imbusowa $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
15	Boczna pokrywa kierownicy - R	1	50	Koła transportowe $\Phi 54,5 \times 23,5$	2
16	Ośłona siedzenia - L	1	51	Śruba imbusowa $M6 \times 15$	5
17	Ośłona siedzenia - R	1	52	Łożysko 6203-2RS	3
18	Pedał lewy - L	1	53	Nakrętka M5	2
19	Pedał prawy - R	1	54	Śruba $M5 \times 60$	1
20	Uchwyt na butelkę	1	55	Śruba $ST4 \times 12$	1
21	Pokrętło	1	56	Przelotka na sztycę	1
22	Pierścień zaciskowy kierownicy	1	57	Oś korby	1
23	Pokrętło siedzenia	1	58	Pas	1
24	Śruba $M5 \times 10$	4	59	Nakrętka M8	10
25	Tuleja $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 60$	1	60	Regulacja siedzenia	1
26	Śruba $M10 \times 70 \times 20$	4	61	Pierścień ustalający wału $\Phi 17$	2
27	Podkładka sprężynowa $\Phi 10$	4	62	Pierścień ustalający wału $\Phi 12$	2
28	Podkładka łukowa	4	63	Pierścień ustalający wału $\Phi 10$	3
29	Śruba $M4 \times 6$	6	64	Koło napinające	1
30	Śruba imbusowa $M8 \times 20$	5	65	Sprężyna napinająca	1
31	Śruba imbusowa $M12 \times 60$	2	66	Sprężyna naciągu hamulca	1
32	Śruba $M4 \times 16$	6	67	Magnes	10
33	Zamknięcie części siedzenia	1	68	Oś sterująca magnetyczna	1
34	Pokrywa korby	2	69	Łożysko kulkowe 6300-2RS	1
35	Wkręt	2	70	Podkładka	1

71	Łożysko kulkowe 6003-2RS	1	81	Śruba ST4x16	8
72	Łożysko jednokierunkowe	1	82	Magnes	1
73	Małe koło pasowe	1	83	Wkręt	1
74	Łożysko kulkowe	1	84	Koło napinające	1
75	Oś koła zamachowego	1	85	Magnes	1
76	Koło zamachowe	1	86	Śruba z tworzywa sztucznego	6
77	Kwadratowa pokrywa	1	87	Śruba ST4 × 12	4
78	Uchwyt czujnika tętna	2	88	Wtyczka otworu	2
79	Śruba ST4 × 20	2	89	Podkładka sprężynowa	4
80	Zaślepka okrągła	2			

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

Ciemieńniki 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 Gwarancję Domową.

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnego, 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