



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 20220 Mini rowerek treningowy inSPORTline Raryo



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
MONTAŻ	4
KONSOLA	5
WYMIANA BATERII	7
KONSERWACJA	7
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	7
UŻYWANIE	8
OCHRONA ŚRODOWISKA	8
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	9

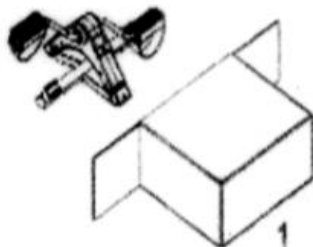
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- **OSTRZEŻENIE!** Produkt został zaprojektowany, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ale konieczne jest przestrzeganie wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Właściciel jest odpowiedzialny za bezpieczne użytkowanie. Naucz innych użytkowników o bezpiecznym użytkowaniu.
- Używaj produktu wyłącznie do zamierzonych celów. Nie modyfikuj produktu.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez nadzoru wokół produktu.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i inne części. Jeśli to konieczne, dokręć wszystkie śruby i nakrętki. Regularnie sprawdzaj, czy nie ma oznak zużycia i uszkodzeń. Nigdy nie używaj uszkodzonego produktu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Umieść produkt na płaskim, czystym, suchym i stałym podłożu. Ze względów bezpieczeństwa należy zachować 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu. Do ochrony podłogi użyj maty pod sprzęt.
- Nie używaj na zewnątrz i trzymaj z dala od wilgoci i kurzu. Podczas ćwiczeń utrzymuj dobrze wentylowany pokój.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu lub na produkcie.
- Zawsze noś odzież sportową i buty. Nie noś luźnych ubrań, mogą utknąć w ruchomych częściach.
- Trzymaj kończyny z dala od ruchomych części. Regulowane części nie mogą zabraniać poruszania się użytkownika.
- Ćwicz odpowiednio do swojego stanu zdrowia i kontroluj prędkość kila.
- Jeśli produkt nie działa zgodnie z przeznaczeniem, natychmiast go wyłącz.
- Tylko dla jednej osoby w tym samym czasie.
- Na twoje zdrowie może mieć wpływ niewłaściwy lub nadmierny trening. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego. Natychmiast przerwij ćwiczenie, jeśli zauważysz jakiegokolwiek problemy zdrowotne. Ta maszyna nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Unikaj ćwiczeń, jeśli masz następujące lub podobne problemy: ból nóg, ból biodra, zraniona noga, biodra lub gardło, dolegliwości reumatyczne lub dna, osteoporoza, problemy z sercem, krwią lub ciśnieniem, trudności w oddychaniu, rak, zakrzepica, cukrzyca, uszkodzenie skóry, zapalenie lub temperatura, problemy z kośćmi. Produkt nie jest również przeznaczony dla kobiet w ciąży, kobiet w tym okresie ani dla osób, które mają inne komplikacje medyczne.
- Maksymalna waga użytkownika: 100 kg
- Kategoria: HC (zgodnie z EN 957) odpowiedni do użytku domowego.

MONTAŻ

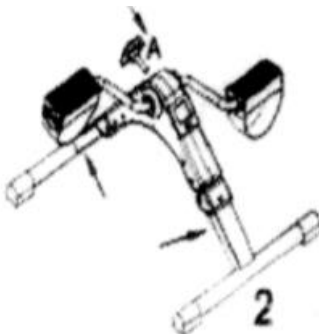
KROK 1

Wyjmij mini rower treningowy z pudełka.



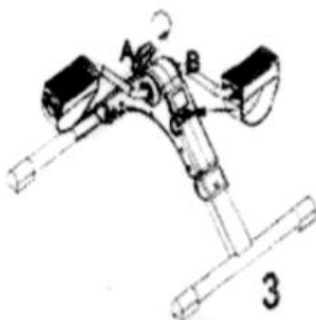
KROK 2

Umieść urządzenie na płaskim i twardym podłożu. Podłącz pokrętkę regulacji oporu A.



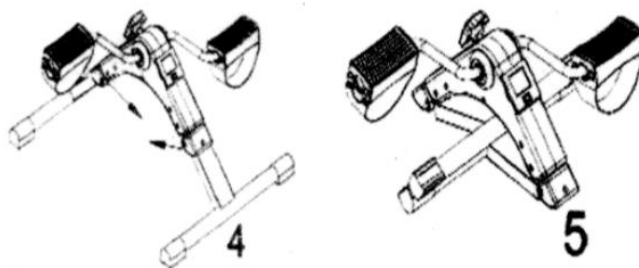
KROK 3

Użyj pokrętki regulacji oporu A, aby ustawić opór urządzenia. Obrót w lewo zwiększa opór lub obrót w prawo zmniejsza opór. Uruchom konsolę C i przekręć korbę B. Konsola rozpocznie odliczanie.



KROK 4

Wyciągnij zawleczkę D i rozłóż rower.



UWAGI:

- Przed użyciem upewnij się, że urządzenie jest ustawione na płaskim i twardym podłożu.
- Zaczynaj od niskiego obciążenia, a następnie zwiększ je do swoich potrzeb.

KONSOLA**WYŚWIETLACZ**

TIME (CZAS)	Wyświetla czas ćwiczeń. 00:00 – 99:59 min
COUNT (LICZBA POWTÓRZEŃ)	Wyświetla liczbę powtórzeń. 0 – 9999
REPS/MIN (POWTÓRZENIA NA MINUTĘ)	Liczba powtórzeń na minutę. 0 – 9999
CA (KALORIE)	Spalone kalorie. 0 - 9999 KAL

PRZYCISKI

MODE	Naciśnij MODE, aby przełączyć wyświetlaną funkcję. Naciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie dane.
------	---

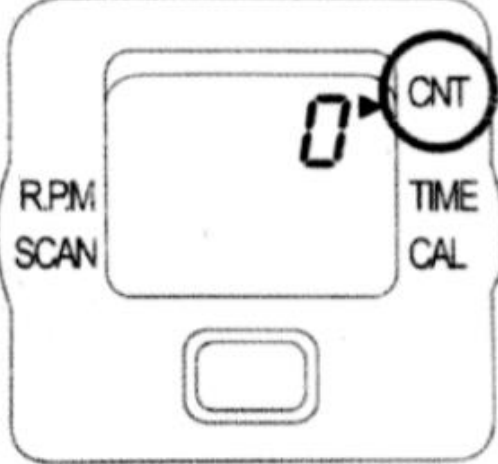
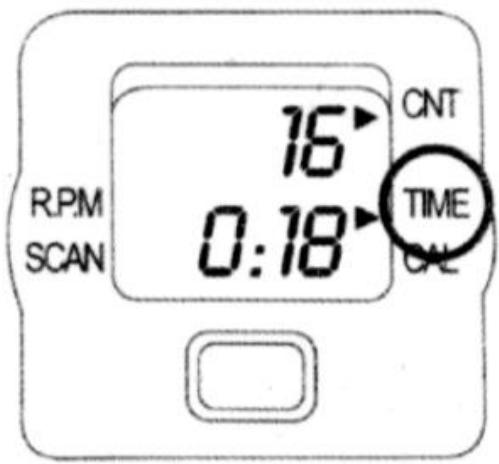
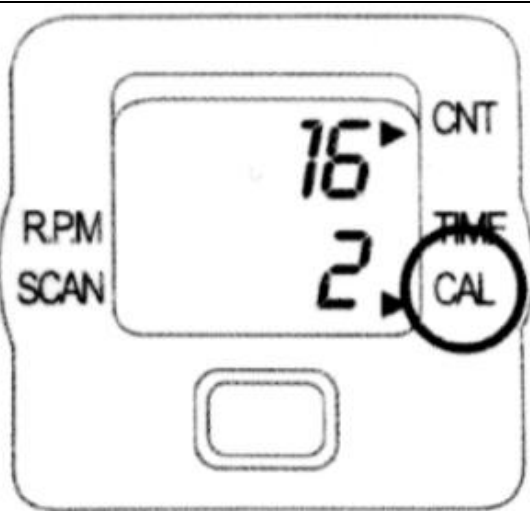
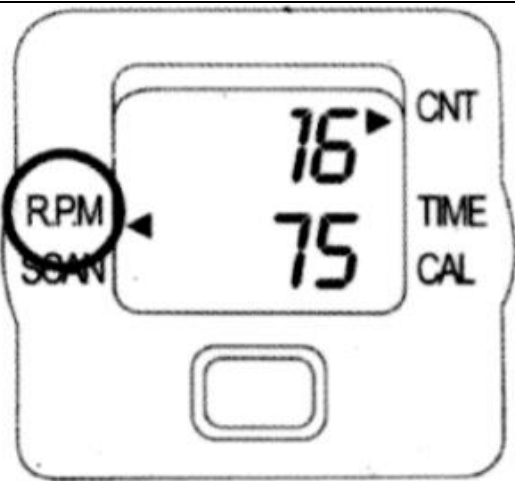
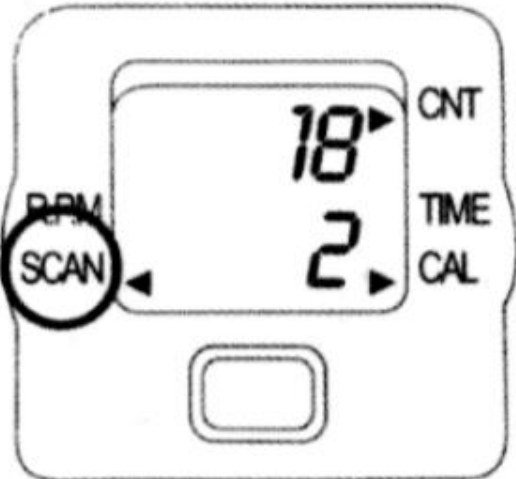
FUNKCJE

AUTO ON/OFF	Konsola uruchamia się po wykryciu sygnału z czujników ruchu. Konsola wyłącza się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
TIME	Użyj MODE, aby wybrać TIME. Strzałka  zostanie skierowana na TIME. Jeśli konsola wykryje ruch, zaczyna odliczać czas ćwiczenia.
COUNT	Użyj MODE aby wybrać COUNT. Strzałka  zostanie skierowana na COUNT. Jeśli konsola wykryje ruch, zaczyna odliczać liczbę powtórzeń.
REPS/MIN	Użyj MODE aby wybrać REPS/MIN. Strzałka  zostanie skierowana na REPS/MIN. Jeśli konsola wykryje ruch, zaczyna odliczać liczbę powtórzeń na minutę.
CALORIE	Użyj MODE aby wybrać CALORIES. Strzałka  zostanie skierowana na CAL. Jeśli konsola wykryje ruch, zaczyna liczyć spalone kalorie.
SCAN	Użyj MODE aby wybrać SCAN. Strzałka  zostanie skierowana na SCAN, a wartości zostaną cyklicznie wyświetlone: czas, powtórzenia, kalorie.

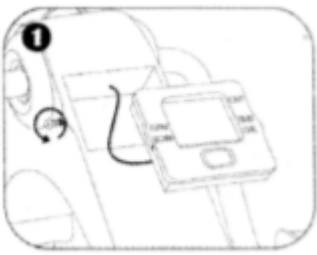
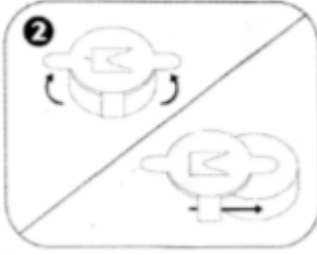
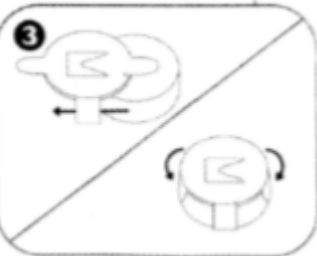
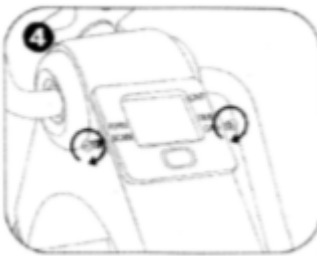
OSTRZEŻENIE: Nie zmieniaj ani nie modyfikuj konsoli. Wszelkie modyfikacje naruszają warunki gwarancji i gwarancji.

UWAGI:

- Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny, wyjmij i włóż nową baterię.
- Bateria: 1,5 V AG 13 - 1 szt.

	
Liczba powtórzeń	Czas treningu
	
Spalone kalorie	Liczba powtórzeń na minutę
	
Automatyczne wyświetlanie danych	

WYMIANA BATERII

	
Poluzuj śruby na konsoli i ostrożnie wyjmij konsolę ze wspornika.	Zdejmij pokrywę baterii i wyjmij baterię.
	
Włóż nową baterię 1,5 V AG13 i załóż pokrywę	Przymocuj konsolę do wspornika konsoli.

KONSERWACJA

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

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.

UŻYWANIE

ĆWICZENIE RĘKOMA

Umieść rower treningowy na stole. Upewnij się, że jest mocno ułożony. Usiądź przed rowerem treningowym i trzymaj pedały w dłoniach. Możesz przesuwać pedały do przodu lub do tyłu.

ĆWICZENIE NOGAMI

Umieść rower treningowy na ziemi. Upewnij się, że jest mocno ułożony. Usiądź przed rowerem treningowym. Odległość powinna być wystarczająca do przedłużenia nóg. Możesz pedałować do przodu lub do tyłu.

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 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