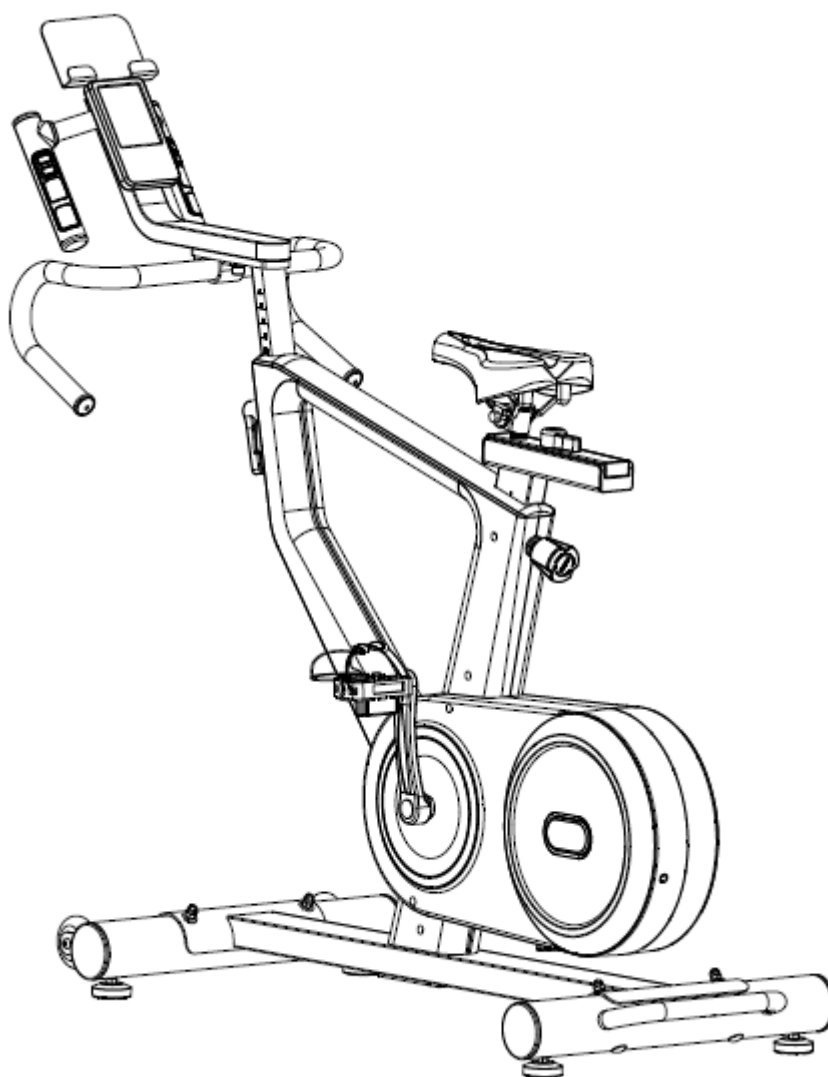




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 23261 Spinningowy rower treningowy inSPORTline inCondi S200i



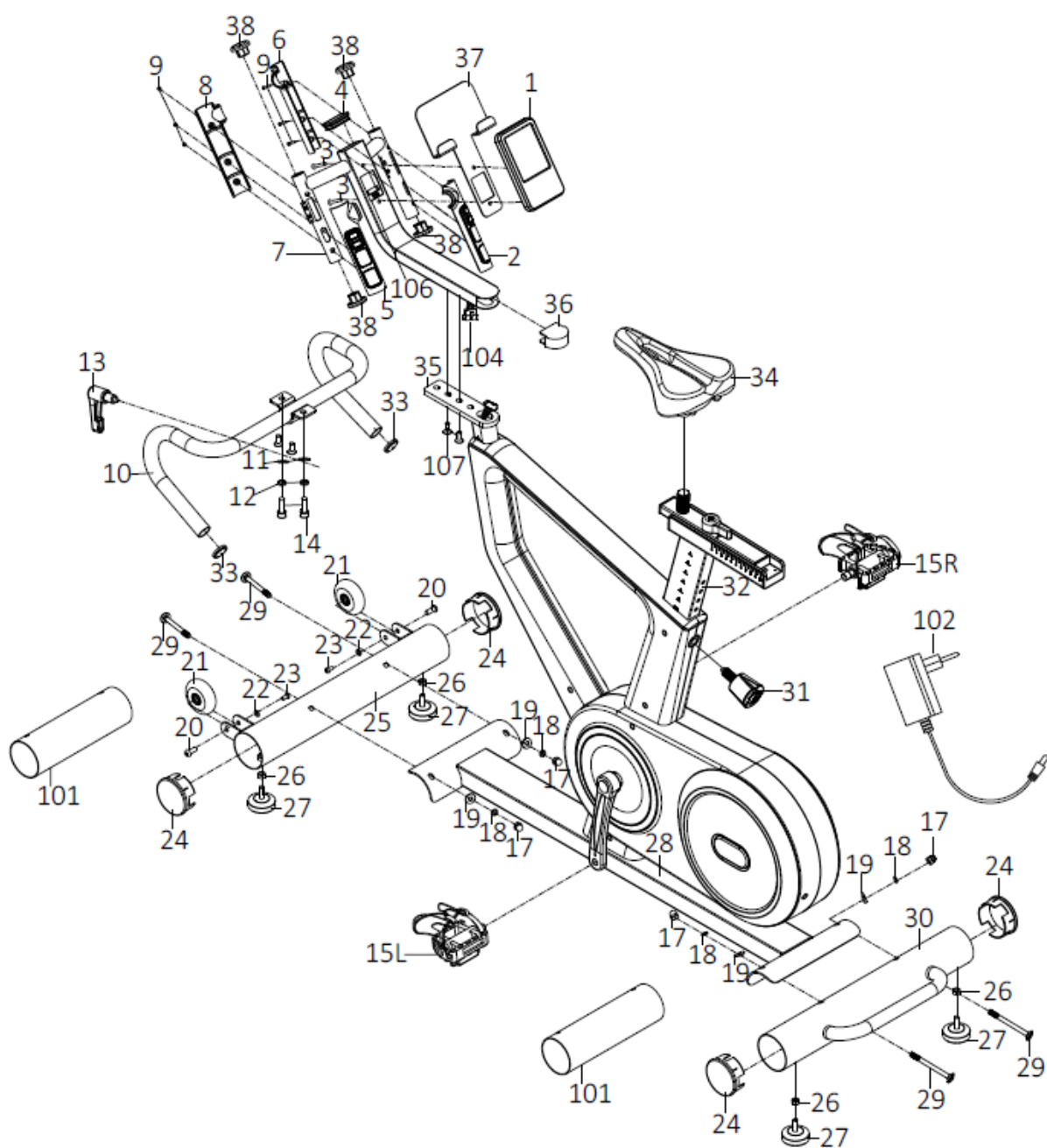
SPIS TREŚCI

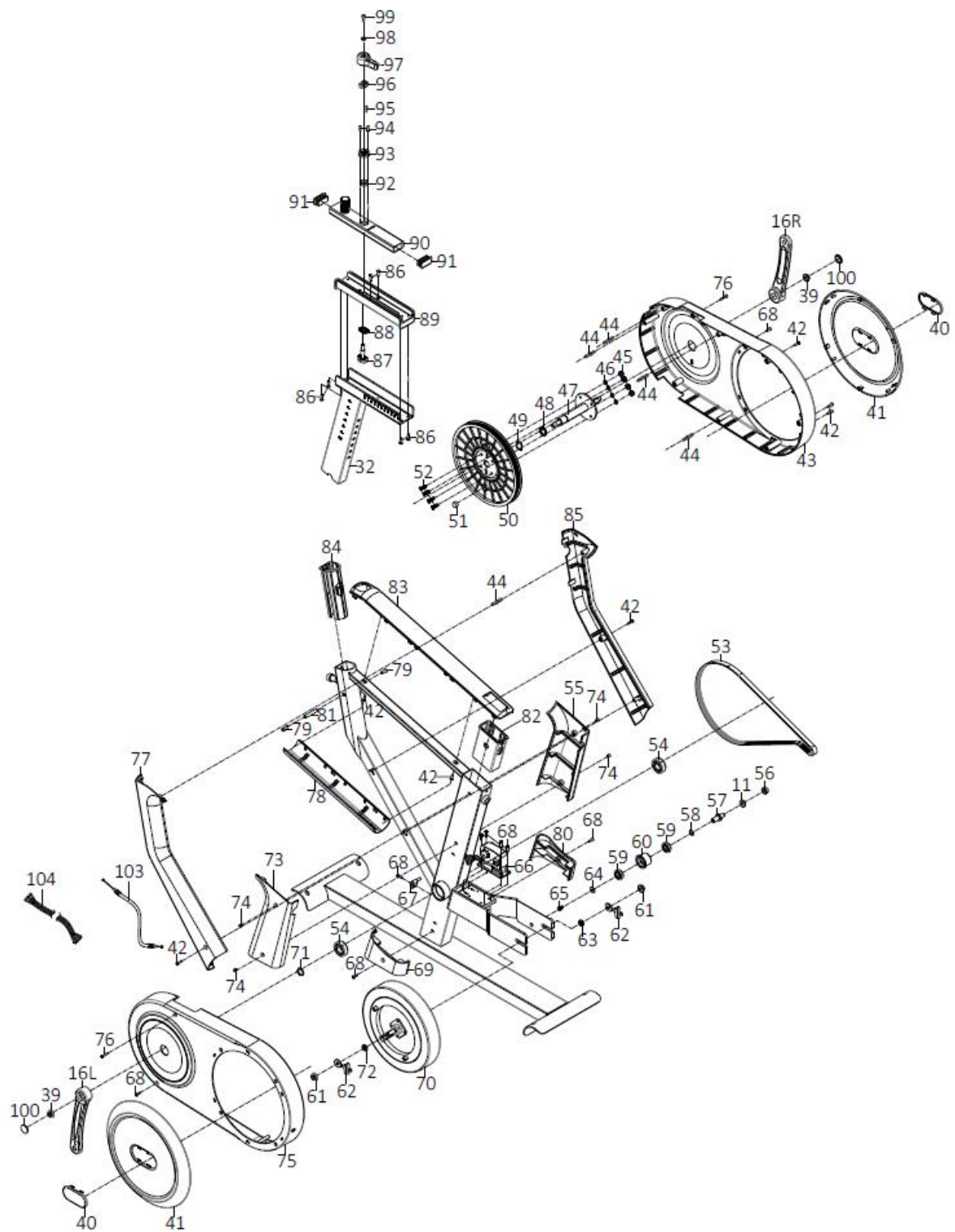
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	6
MONTAŻ.....	9
KONSOLA	15
PROGRAMY	17
WAŻNE NOTATKI	21
UŻYTKOWANIE	22
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	22
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	23
KONSERWACJA.....	24
PRZECHOWYWANIE	24
WAŻNE UWAGI.....	24
OCHRONA ŚRODOWISKA	24
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	25

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie instrukcję przed użyciem i montażem i zachowaj ją na przyszłość.
- Aby zapewnić jak najlepsze bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużytych części.
- Jeśli przekazujesz urządzenie innej osobie lub pozwalasz jej na jego używanie, upewnij się, że ta osoba zapoznała się z treścią i zaleceniami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty wokół trenera.
- Używaj produktu tylko wtedy, gdy działa prawidłowo.
- Każda uszkodzona lub zużyta część musi zostać natychmiast wymieniona i trenera nie wolno używać, dopóki nie zostanie odpowiednio utrzymany i naprawiony.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności ze względu na sytuację, do których trener nie został zaprojektowany, a które mogą wystąpić z powodu naturalnego instynktu zabawy dzieci i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli pozwolisz dzieciom korzystać z tego urządzenia do ćwiczeń, weź pod uwagę i oceń ich kondycję psychiczną i fizyczną oraz rozwój, a przede wszystkim temperament. Dzieci powinny korzystać z produktu tylko pod nadzorem osoby dorosłej i być poinstruowane o prawidłowym użytkowaniu. Rower treningowy nie jest zabawką.
- Upewnij się, że wokół trenera jest wystarczająco dużo wolnego miejsca. Pozostaw minimum 60 cm wolnego miejsca wokół produktu.
- Aby uniknąć możliwych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do osoby ćwiczącej bez nadzoru, ponieważ mogą używać urządzenia w sposób niezgodny z przeznaczeniem ze względu na ich naturalny instynkt zabawy i zainteresowanie eksperymentowaniem.
- Należy pamiętać, że niewłaściwe i nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że podczas treningu dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu.
- Podczas ustawiania produktu, upewnij się, że ten stoi stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do treningu na rowerze treningowym. Ubrania muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby ze względu na swoją formę (np. długość) podczas treningu nie zaczepiły się o jakąkolwiek część trenera. Upewnij się, że nosisz odpowiednie buty, które są odpowiednie do ćwiczeń, mocno podpierają stopy i mają antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Może udzielić Ci odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia stresu, treningu i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Jeśli nie korzystasz ze spinningowego roweru treningowego, zwiększ opór do maksimum, aby zapobiec poruszaniu się koła zamachowego.
- **Maksymalna nośność:** 130 kg
- Kategoria: HC do użytku domowego wg EN 957

SCHEMAT





LISTA CZĘŚCI

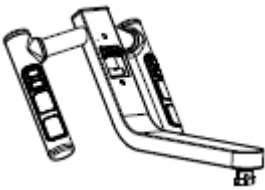
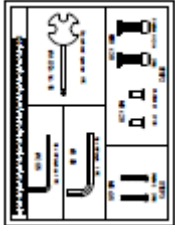
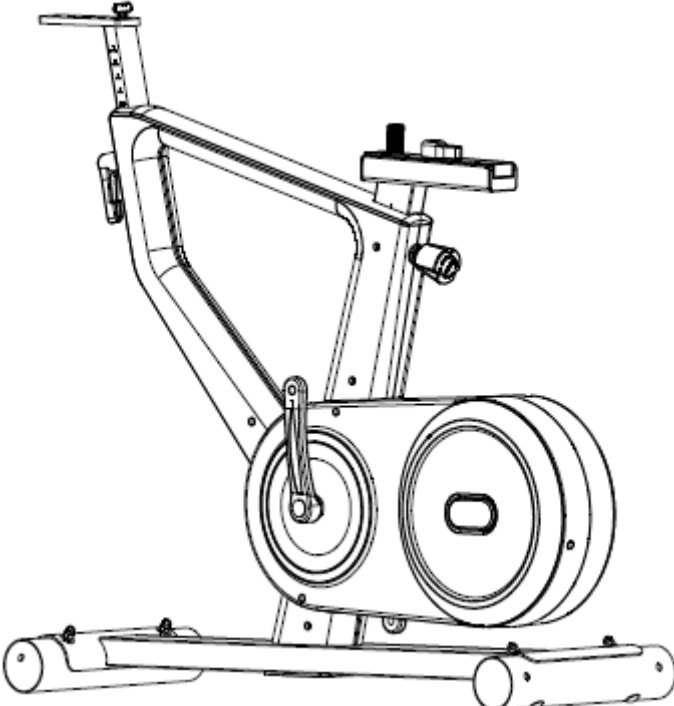
Nr	Nazwa	Ilość	Parametry
1.	Konsola	1	
2.	Górna osłona prawego uchwytu	1	
3.	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	4	M5*35
4.	Kwadratowa osłona	1	
5.	Osłona dolna prawego uchwytu	1	
6.	Górna pokrywa lewego uchwytu	1	
7.	Uchwyt konsoli	1	
8.	Dolna pokrywa lewego uchwytu	1	
9.	Śruba	6	ST3*16*Φ5.6
10.	Uchwyty	1	
11.	Podkładka	3	
12.	Podkładka sprężynowa	2	
13.	Pokrętło ręczne	1	
14.	Śruba	2	
15.	Pedały	1pair	
16.	Korby	1pair	
17.	Kapturki nakrętek	4	
18.	Podkładka	4	
19.	Zakrzywiona podkładka	4	d8*Φ20*2*R38
20.	Śruba	2	Φ7.8*30*M6*15*S5
21.	Koła transportowe	2	
22.	Podkładka	2	d6*Φ12*1.5
23.	Śruba	2	M6*12*S5
24.	Okrągła czapka	4	Φ76
25.	Stabilizator przedni	1	
26.	Nakrętka	4	M8*H5.5*S14
27.	Pokrętło ręczne	4	
28.	Główna rama	1	
29.	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	4	M8*90*20*H5
30.	Tylny stabilizator	1	
31.	Pokrętło ze sprężyną	1	
32.	Szttyca siodła	1	
33.	Zaślepka	2	D28
34.	Siedzenie	1	
35.	Uchwyt uchwytu	1	

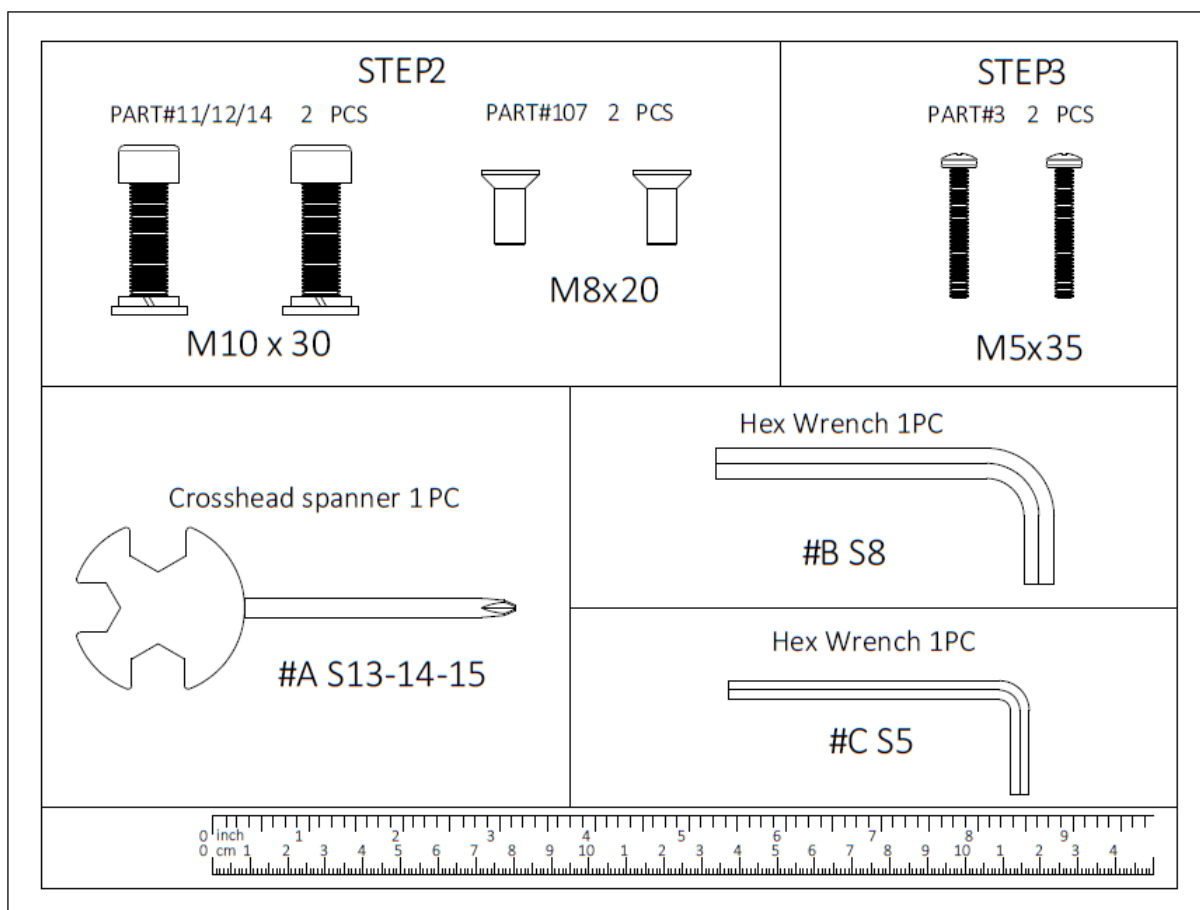
36.	Kwadratowa zaślepka	1	
37.	Uchwyt na tablet	1	
38.	Okrągły kapturek	2	
39.	Nakrętka	2	M10*1.25*H7.5*S14
40.	Ośłona dekoracyjna	2	
41.	Plastikowa obudowa	2	
42.	Śruba	7	ST4.2*19*Φ8
43.	Prawa osłona paska	1	
44.	Rama łącząca	5	
45.	Nakrętka nylonowa	4	
46.	Elastyczna podkładka	4	
47.	Wał	1	
48.	Pierścień dystansowy wału	1	
49.	Podkładka	1	d20*Φ26*0.3
50.	Koła pasowe	1	
51.	Okrągły magnes	1	
52.	Śruba	4	M6*16*S10
53.	Pasek	1	
54.	Łożyska	2	
55.	Pokrowiec na sztycę górną prawą	1	
56.	Nakrętka nylonowa	1	M10*H9.5*S17
57.	Wał koła pasowego	1	
58.	Podkładka	1	d12*Φ15.5*0.3
59.	Łożyska	2	
60.	Koło zamachowe	1	
61.	Nakrętka	2	M10*1*H8*S15
62.	Regulowany łańcuch	2	
63.	Nakrętka	1	M10*1*H5*S17
64.	Podkładka	1	d6*Φ16*1.5
65.	Śruba	1	M6*10*S10
66.	Silnik	1	
67.	Czujnik	1	
68.	Śruba	9	ST4.2*16*Φ8
69.	Ośłona słupka siodła lewego dolnego	1	
70.	Koło zamachowe	1	
71.	Pierścień	1	d20
72.	Nakrętka	1	M10*1*H5*S17
73.	Górna lewa osłona sztycy	1	

74.	Śruba	4	ST4.2*6*φ8
75.	Ośłona paska po lewej stronie		
76.	Śruba		ST4.2*25*Φ8
77.	Ośłona uchwytu lewego uchwytu		
78.	Dolna pokrywa		
79.	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym		M5*10*φ10
80.	Ośłona sztycy prawa, dolna		
81.	Zatrzymywanie wału		
82.	Tuleja		
83.	Górna obudowa	1	
84.	Obudowa	2	
85.	Ośłona uchwytu prawego uchwytu	1	
86.	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	1	M5*18*φ8
87	Blok korka	2	
88	Gumka recepturka	1	
89	Dolna podróż siodełka	1	
90	Podróż siodełka	1	
91	Kwadratowe zakończenie	2	
92	Gumowa podkładka	1	
93	Zatyczka do siodełka	1	
94	Śruba	2	M4*12*φ7
95	Szpilka	1	
96	Dystans kwadratowy	1	
97	Dźwignia	1	
98	Podkładka	1	d5*φ14*2
99	Śruba z łbem gniazdowym sześciokątnym	1	M5*16*Φ10
100	Pokrywa korby	2	
101	Belki do pakowania	2	
102	Adapter	1	
103	Kabel oporowy	1	
104	Kabel 1	1	
105	Kabel 2	1	
106	Kabel impulsowy	1	
107	Śruba	2	
A	klucz imbusowy	1	S8
B	Klucz	1	S13-14-15
C	klucz imbusowy	1	S5

MONTAŻ

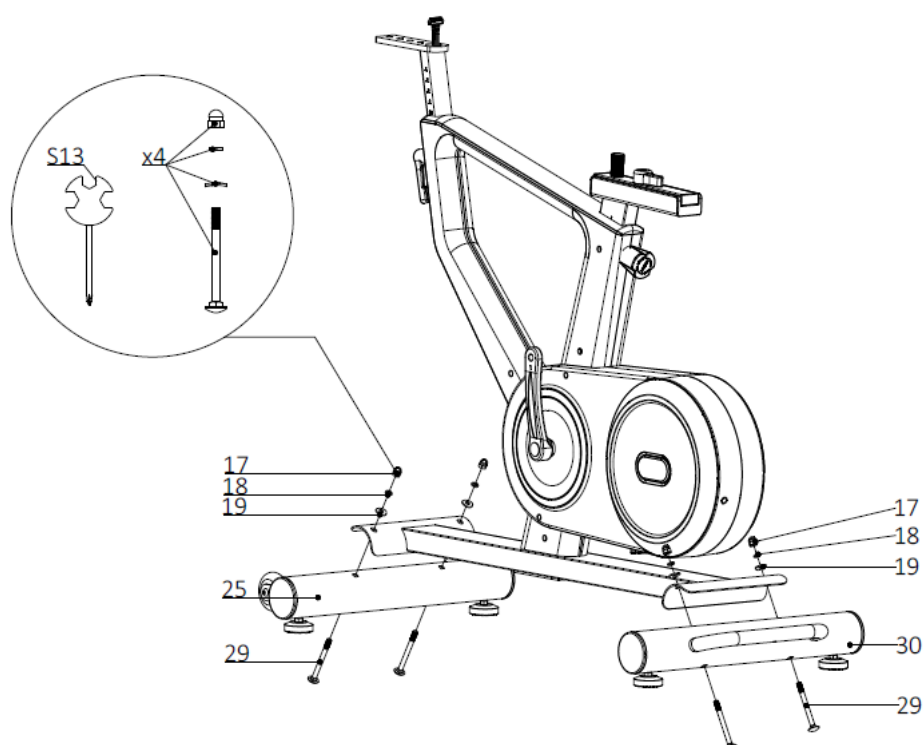
LISTA CZĘŚCI

		
1. Konsola 1x	7. Uchwyt konsoli 1x	10. Uchwyty 1x
		
15. Pedaly 1x para	25. Przedni stabilizator	30. Tylny stabilizator
		
34. Siodełko 1x	37. Uchwyt na tablet	Narzędzia 1x
		
102. Zasilacz 1x	28. Rama główna 1x	



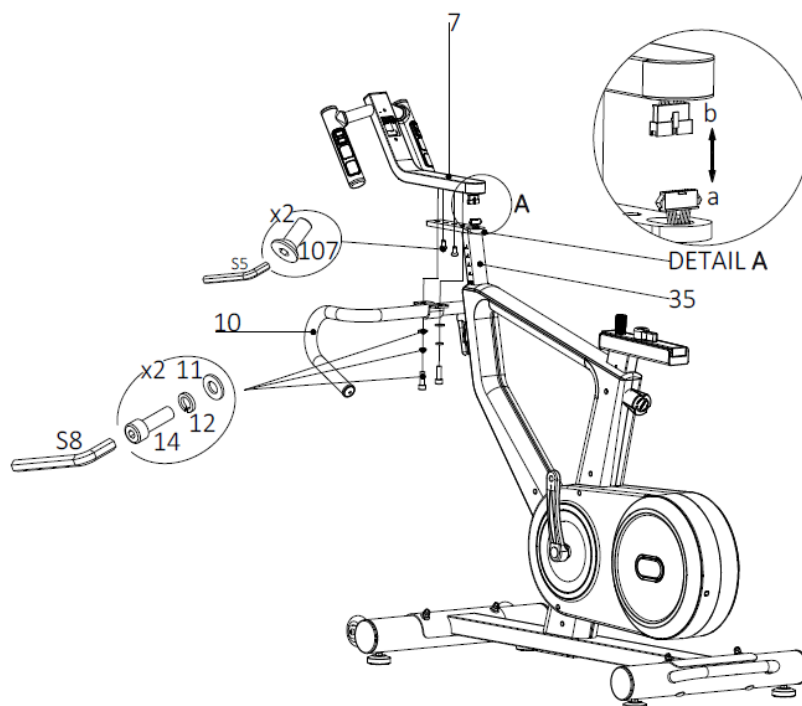
KROK 1

Przed zamontowaniem stabilizatorów należy usunąć zainstalowane fabrycznie stabilizatory. Zamocuj przednie i tylne stabilizatory (25 i 30) za pomocą 4 śrub (29), 4 zakrzywionych podkładek (19), 4 podkładek (18) i 4 nakrętek (17).



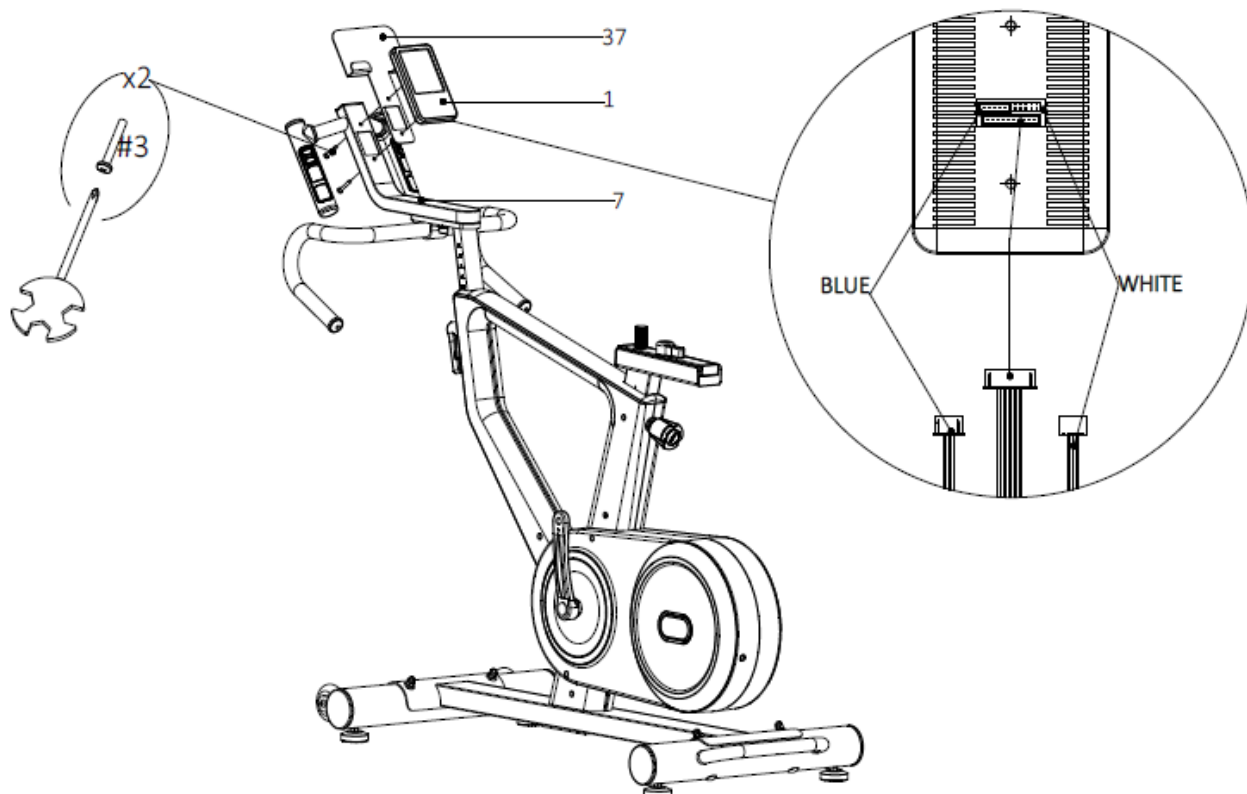
KROK 2

Przed zamocowaniem uchwytów podłącz kable. Upewnij się, że kable (a, b) nie przycinają się, nie uszkadzają ani nie wpadają do ramy. Najpierw przymocuj uchwyt konsoli (7) 2 śrubami (107), a następnie uchwyt (10) 2 śrubami (14), 2 podkładkami (12) i 2 podkładkami (11). Zwróć uwagę na kierunek uchwytów (10).



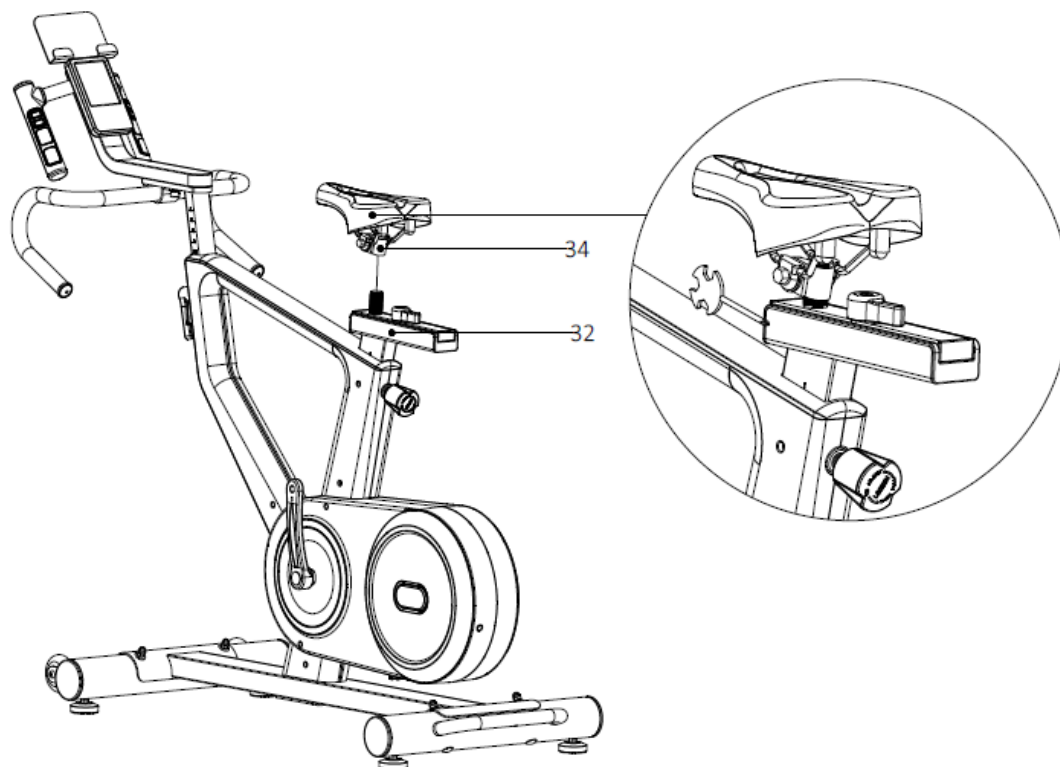
KROK 3

Podłącz kable przed zamocowaniem konsoli (1). Uważaj, aby nie przyciąć kabli. Przymocuj konsolę (1) do uchwytu konsoli (7) razem z uchwytem na tablet (37) za pomocą 2 śrub (3).



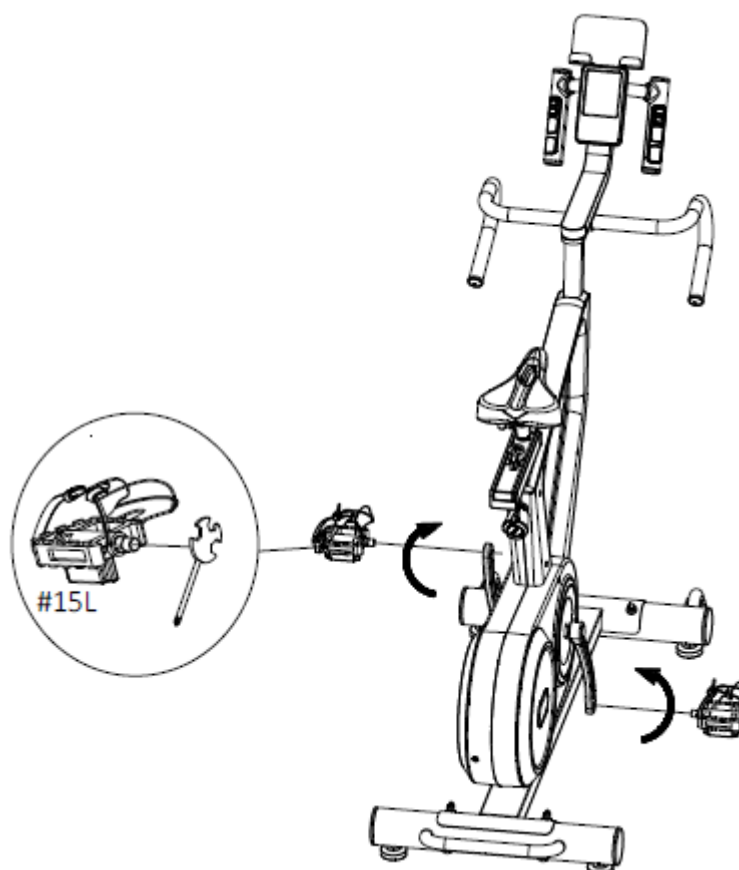
KROK 4

Przymocuj siedzisko (34) do sztycy (32) za pomocą nakrętki. Dokręć nakrętkę kluczem.



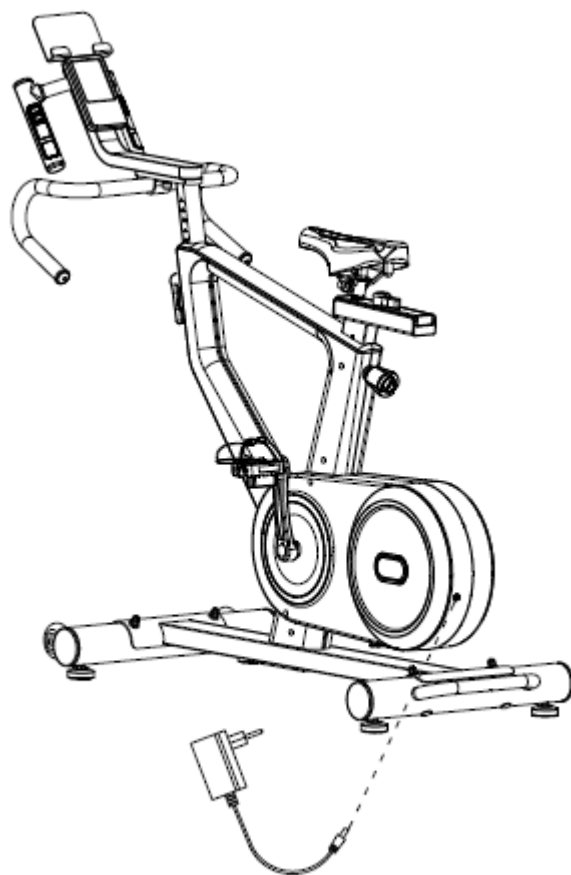
KROK 5

Pedały są oznaczone literami L (lewy) i R (prawy). Dokręć pedały kluczem.



KROK 6

Podłącz zasilacz i podłącz go do gniazdka elektrycznego.



Przed użyciem upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo zamocowane i dokręcone.

TRANSPORT

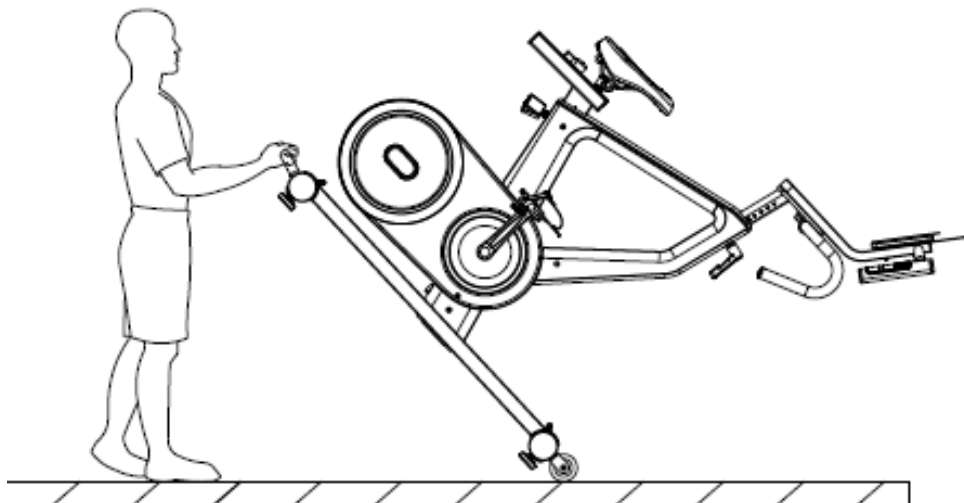
UWAGA: W zależności od Twoich możliwości fizycznych, poproś o pomoc inną osobę. Bądź ostrożny.

Odłącz przewód zasilający.

Ostrożnie umieść rower spinningowy na kółkach transportowych.

Ostrożnie popchnij rower spinningowy.

Ostrożnie postaw rower spinningowy.



OSTRZEŻENIE

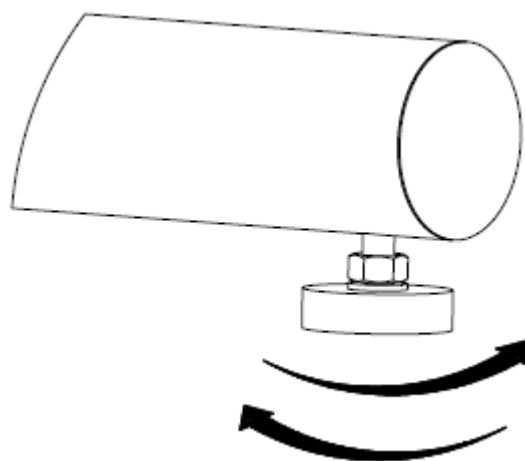
Przed użyciem należy wypoziomować urządzenie.

Umieść urządzenie w miejscu, w którym będziesz go używać.

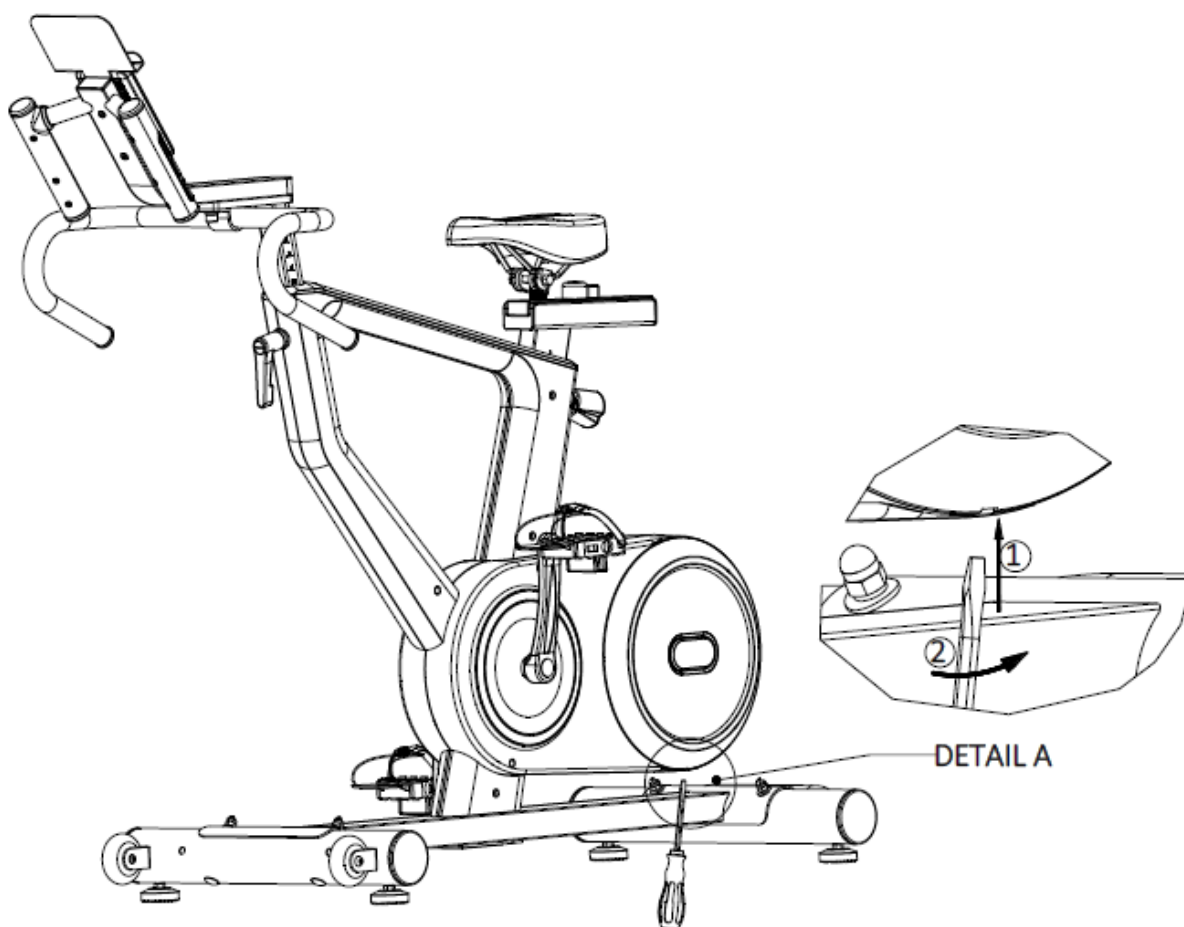
Usiądź na rowerze treningowym i poczekaj, aż urządzenie ułoży się na swoim miejscu.

Poluzuj nakrętki i w razie potrzeby wyreguluj wysokość nóg poziomujących. Następnie ponownie dokręć nakrętki.

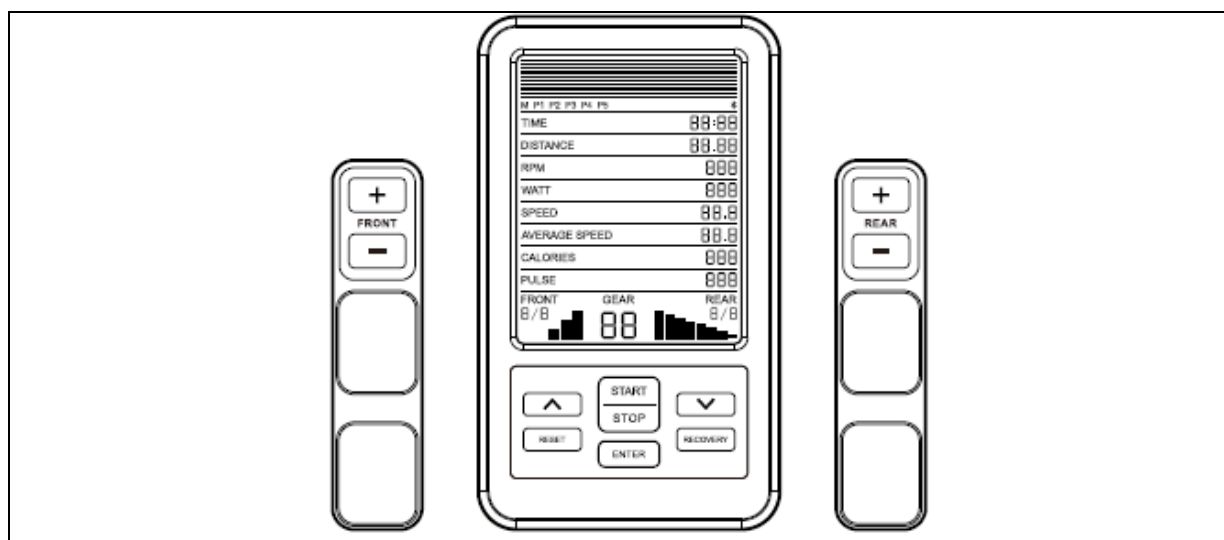
UWAGA: Uważaj, aby nie odkręcić nóg poziomujących. Urządzenie musi być stabilne przed użyciem!



ZDEJMOWANIE OSŁONY



KONSOLA



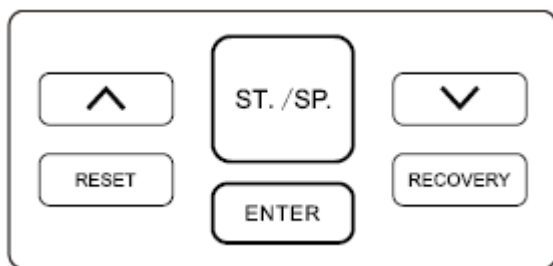
Wyświetlacz i przyciski	Opis	Zakres
TIME	Aktualny czas ćwiczeń	0m:00s – 99m:00s
SPEED	Obecna prędkość	0,0 – 99,9 km/h (mile/h)
DISTANCE	Aktualna odległość	0,00 – 99,99 km (mile)
AVERAGE SPEED	Średnia prędkość	0,0 99,9 km/h (mile /h)
CALORIES	Przybliżone spalone kalorie	0 – 999 kcal
PULSE	Przybliżony puls podczas ćwiczeń	40 – 240 BPM
RPM	Obroty na minutę	0 – 999 RPM
WATT	Wydajność	0 -899 W
GEAR	24 poziomy oporu	
FRONT	Regulacja oporu przedniego koła	1 – 3
REAR	Regulacja oporu tylnego koła	1 – 8
FRONT + / -	Zmiana oporu przedniego koła (lewy uchwyt)	
REAR + / -	Zmiana oporu tylnego koła (prawa rączka)	

OPIS PROGRAMÓW

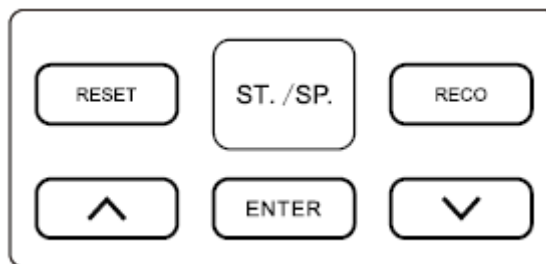
Nazwa	Opis
RĘCZNY	Program ręczny, niestandardowe ustawienie oporu
PROGRAM PREDEFINIOWANY	Zaprogramowane programy: P1 (jazda pod górę) / P2 (jazda w górach) / P3 (jazda po szosie) / P4 (program interwałowy) / P5 (program relaksacyjny) / P6 (wyścig)
TKANKA TŁUSZCZOWA	Test tkanki tłuszczowej
HRC	Program, który dostosowuje opór do aktualnego tętna
PROGRAM UŻYTKOWNIKA	Programy użytkownika U1/U2/U3/U4
Bluetooth	Połączenie Bluetooth
Wireless pulse	Obsługa częstotliwości pasków piersiowych 5.3 KHz

PRZYCISKI

Model z przyciskami



Model z ekranem dotykowym



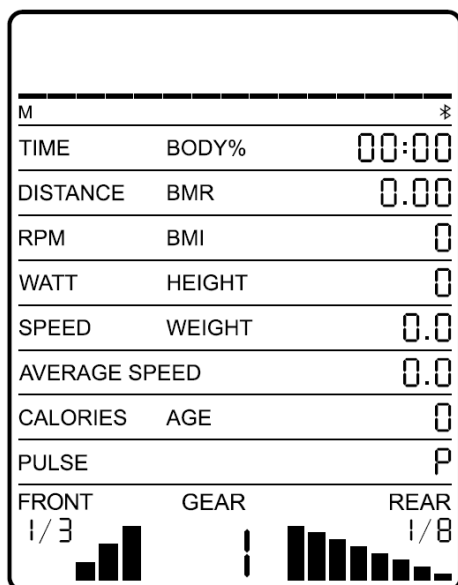
Przycisk	Opis
	Przycisk nawigacyjny w górę, zwiększ wartość, zwiększ opór podczas ćwiczeń
	Przycisk nawigacyjny w dół, zmniejsz wartość, zmniejsz opór podczas ćwiczeń
	Powrót do trybu ręcznego w dowolnym programie (oprócz programów U1 - U4, FAT i HRC), reset danych
/	Test regeneracji tętna
	Jeśli program zostanie zatrzymany, zmień program
	Uruchamia/zatrzymuje program

JEDNOSTKI

Wzrost	Waga	Tętno	Kalorie	Odległość	Prędkość	RPM	Waty
cm (cale)	kg (lbs)	BPM	Kcal	km / mile	km/h (miles/h)	RPM	W

PROGRAMY

PROGRAM RĘCZNY



Naciśnij aby rozpocząć program.

Naciśnij aby ustawić wartości, ustawiona wartość będzie migać.

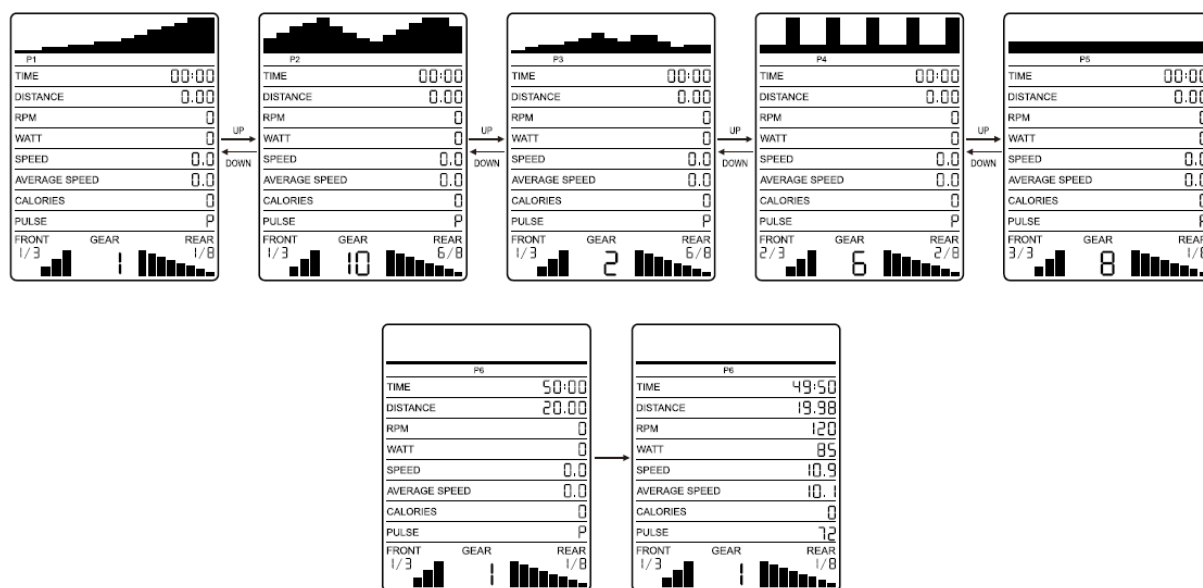
Użyj aby dostosować wartości, naciśnij aby potwierdzić.

Podczas ćwiczeń opór zmienia się zgodnie z programem lub za pomocą przycisków .

Jeśli czas, dystans lub kalorie są ustawione jako odliczanie, po osiągnięciu 0 program automatycznie się wyłączy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Możesz zatrzymać program, naciskając przycisk .

PREDEFINIOWANE PROGRAMY



Naciśnij i wybierz program: P1 (jazda pod górę) / P2 (jazda w górach) / P3 (jazda po szosie) / P4 (program interwałowy) / P5 (program relaksacyjny) / P6 (wyścig).

Naciśnij aby rozpocząć program lub naciśnij aby włączyć ustawienia.

Naciśnij , aby ustawić wartość. Potwierdź przyciskiem , wyświetlana jest następna wartość.

Po ustawieniu wszystkich wartości opuść ustawienia lub naciśnij przycisk , aby wyjść z ustawień.

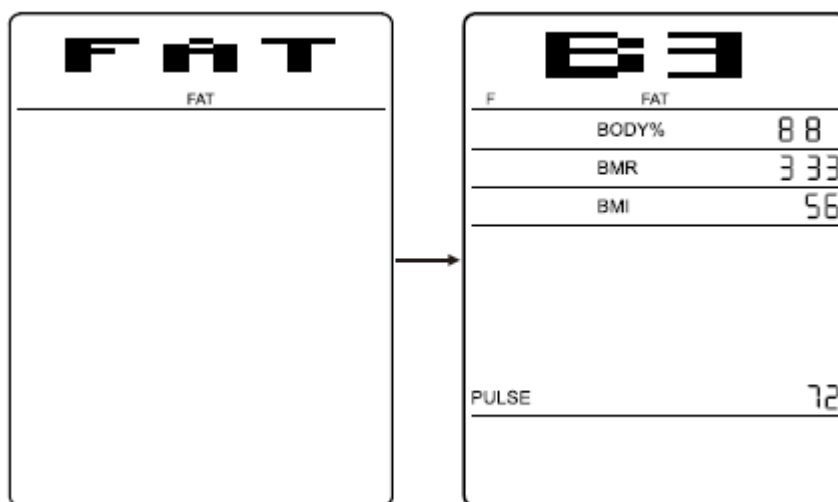
Podczas ćwiczeń opór jest dostosowywany zgodnie z programem lub można regulować opór za pomocą przycisków  .

Jeśli czas, dystans lub kalorie są ustawione jako odliczanie, po osiągnięciu 0 program automatycznie się wyłączy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Możesz zatrzymać program, naciskając przycisk



TKANKA TŁUSZCZOWA



Naciśnij , aby włączyć ustawienia.

Ustaw płeć – wzrost – wagę – wiek. Naciśnij  , aby dostosować wartości.

M (mężczyzna), F (kobieta).

Po ustawieniu wartości naciśnij , test rozpocznie się za 8 sekund. Następnie wyświetlane są BMI i FAT% oraz BMR.

Musisz trzymać czujniki tętna przed testami i w ich trakcie.

Test powinien być wykonywany przy normalnym tętnie i w spoczynku.

BMI

Płeć	Chudy	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Mężczyzna > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kobieta ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kobieta > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT% (% tkanki tłuszczowej)

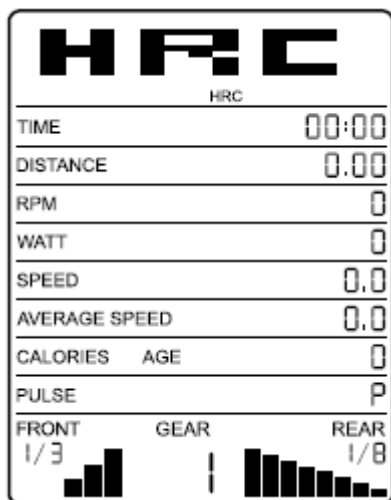
Płeć	Niski	Średni	Powyżej średniej	Wysoki
Mężczyzna	<	13% -25.9%	26% -30%	> 30%
Kobieta	<	23% -35.9%	36% -40%	> 40%

TYP SYLWETKI

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Skrajne niedożywienie	Niedożywienie	Łagodne niedożywienie	Poniżej średniej	Średnia	Powyżej średniej	Nadwaga	Otyłość	Skrajna otyłość

OSTRZEŻENIE: BMI, FAT% i TYPY SYLWETEK SĄ WYŁĄCZNIE orientacyjne i NIE MOGĄ BYĆ WYKORZYSTYWANE DO DIAGNOSTYKI PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH.

HRC



Naciśnij **ENTER**, aby wejść do ustawień. Kolejność: czas – dystans – kalorie – docelowe tętno.

Naciśnij **↑** **↓** aby ustawić wartości.

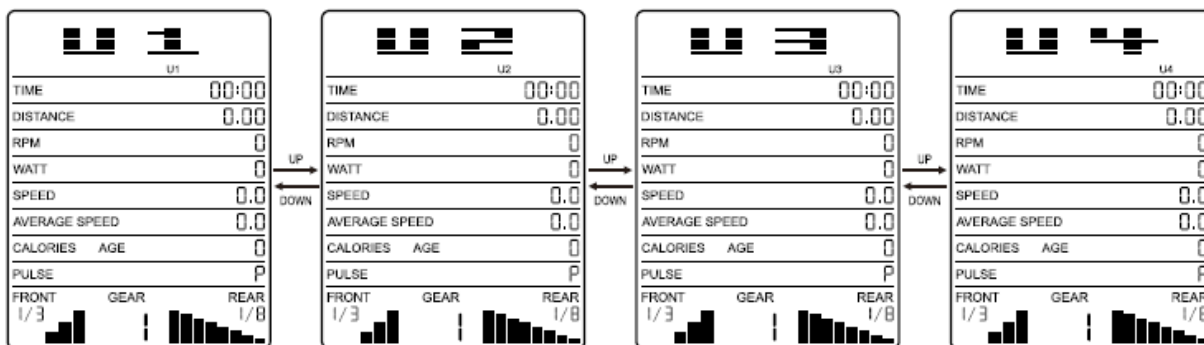
Naciśnij **ST./SP.**, aby rozpocząć program. Opór jest regulowany zgodnie z ustawionym docelowym tętnem.

Jeśli odliczanie jest ustawione, po osiągnięciu 0 program automatycznie się wyłączy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Program można zatrzymać, naciskając przycisk **ST./SP.**

Jeśli nie można wykryć tętna, program będzie kontynuowany, ale opór się nie zmieni.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA



Naciśnij **↑** **↓**, aby wybrać program U1 – U4.

Naciśnij **ST./SP.**, aby rozpocząć lub naciśnij **ENTER**, aby wejść do ustawień.

W ustawieniach możesz dostosować wartości w następującej kolejności: czas - dystans - kalorie - opór, dla każdego segmentu treningu.

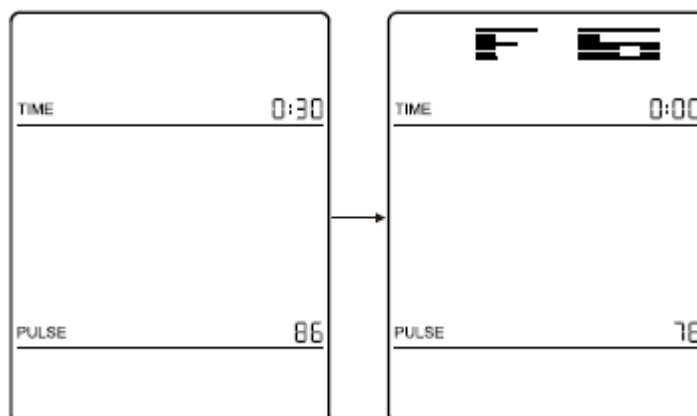
Naciśnij **↑** **↓**, aby dostosować wartości, naciśnij **ENTER**, aby potwierdzić i przejść do następnego segmentu treningu.

Naciśnij **ST./SP.**, aby rozpocząć. Podczas ćwiczeń naciśnij **↑** **↓**, aby dostosować opór.

Jeśli ustawione jest odliczanie, po osiągnięciu 0 program automatycznie się wyłączy i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Możesz zatrzymać program, naciskając przycisk .

RECOVERY



Test regeneracji tętna.

Podczas ćwiczeń i pomiaru tętna naciśnij  i przytrzymaj czujniki tętna.

Wyświetlane jest odliczanie 0:60.

Gdy czas osiągnie 0, wyświetlany jest wynik F1 - F6.

Zaleca się mierzenie po ćwiczeniach aerobowych.

F1 = 1.0	Optymalny
1.0 < F1 < 2.0	Dobry
2.0 < F1 < 2.9	Powyżej średniej
3.0 < F1 < 3.9	Normalny
4.0 < F1 < 5.9	Poniżej przeciętnej
F6 = 6.0	Zły

BLUETOOTH

Uruchom Bluetooth na swoim urządzeniu inteligentnym, uruchom aplikację FitShow i naciśnij „Wyszukaj urządzenie”.

Wybierz urządzenie i naciśnij „Połącz”. Wyświetlona zostanie ikona Bluetooth.

Wybierz scenariusz.

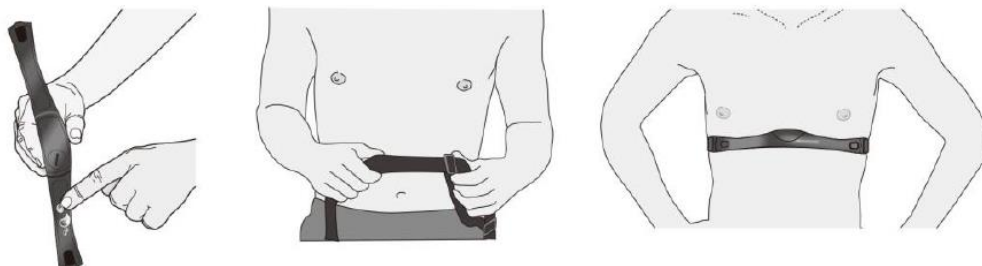
Naciśnij Start.

Naciśnij przycisk CONTROL, aby zezwolić aplikacji na sterowanie urządzeniem i wyświetlanie informacji o aplikacji.

Naciśnij STOP, aby zatrzymać program i zatrzymać rejestrowanie informacji.

PAS PIERSIOWY

Urządzenie jest kompatybilne z opaską na klatkę piersiową o częstotliwości 5,3 Khz. Podczas ćwiczeń wyświetlany jest wskaźnik, że pas na klatkę piersiową jest zamocowany. Aby pas przesyłał możliwie najdokładniejsze informacje, pas piersiowy musi być mocno przymocowany, a czujniki muszą znajdować się na skórze.



Lekko zwilż czujniki. Ustaw prawidłową długość paska. Upewnij się, że pasek jest prawidłowo założony.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Nr	Możliwa przyczyna	Sprawdź	Rozwiązanie
E1	Silnik nie działa	Połączenie silnika	Słabe połączenie lub uszkodzenie silnika
	Nieprawidłowo podłączone/uszkodzone kable	Kable	Wymień kable
	Wyświetlacz nie pokazuje prawidłowych informacji		Wymień konsolę
E2	Nie trzymasz czujników podczas testu tkanki tłuszczowej		Przytrzymaj czujniki przez co najmniej 3 sekundy przed testowaniem
	Konsola nie wykrywa tętna		Wymień wyświetlacz, czujniki lub kable

Konsola zasilana jest napięciem 9V/1A. Jeśli konsola nie działa prawidłowo, odłącz i ponownie podłącz adapter.

Jeśli urządzenie nie jest używane przez 5 minut, włącza się tryb oszczędzania energii.

WAŻNE NOTATKI

- Złóż trenera zgodnie z instrukcją montażu i używaj wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych z produktem i przeznaczonych do tego celu. Przed montażem należy upewnić się, że zawartość dostawy jest kompletna, odwołując się do wykazu części instrukcji montażu i obsługi.
- Upewnij się, że produkt jest ustawiony w suchym i równym miejscu i zawsze chroń go przed wilgocią. Jeżeli chcesz zabezpieczyć miejsce szczególnie przed punktami nacisku, zanieczyszczeniami itp., zaleca się podłożenie pod trenera odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada jest taka, że trenera i urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego mogą być używane wyłącznie przez odpowiednio poinformowane lub poinstruowane osoby.
- Natychmiast przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych instrukcji.
- Upewnij się, że części Twojego ciała i innych osób nigdy nie znajdują się w pobliżu ruchomych części trenera podczas jego użytkowania.
- Podczas regulacji regulowanych części należy upewnić się, że są one prawidłowo wyregulowane i zwrócić uwagę na zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji, na przykład wspornika siodełka.

- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach!
- **OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!**

UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze spinningowym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki tej łatwości, ćwiczenia na rowerze spinningowym 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 spinningowym 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 spinningowym 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 spinningowym 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 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.

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

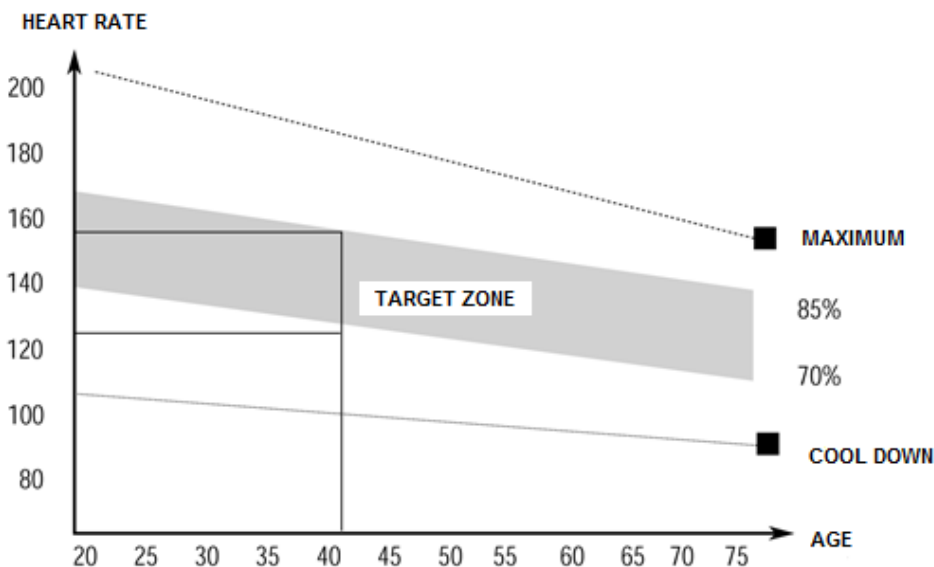
Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



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.

Etap ćwiczeń. Regularne ćwiczenia wzmocnią Twoje mięśnie. Podczas treningu utrzymuj tempo zgodnie z tabelą. Trening powinien zająć co najmniej 12 minut.



Następnie pozwól mięśniom się uspokoić, zmniejszając tempo przez około 5 minut. Następnie wykonaj ćwiczenia rozgrzewające. Trenuj regularnie co najmniej 3 razy w tygodniu.

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

WAŻNE UWAGI

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

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, ręczki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchowne 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