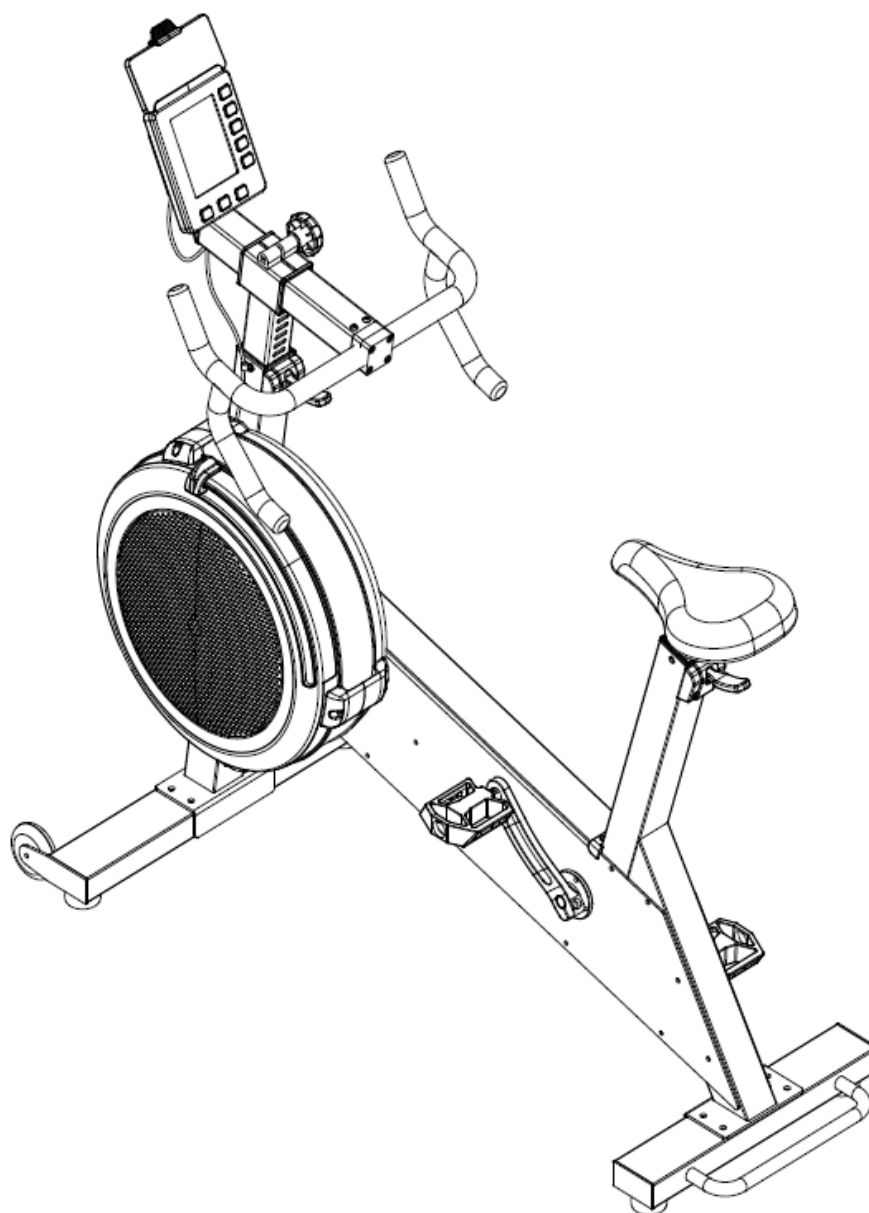




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 25951 Rower treningowy inSPORTline CycleAir



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
OPIS PRODUKTU	5
ELEMENTY MONTAŻOWE	6
MONTAŻ.....	7
PANEL STEROWANIA.....	12
WPROWADZENIE	12
FUNKCJE.....	12
WYŚWIETLACZ.....	13
PROGRAMY	15
BLUETOOTH	17
REGULACJA OPORU	18
UCHWYTY I POZYCJE SIEDZENIA.....	18
UŻYTKOWANIE	19
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	19
KONSERWACJA.....	19
PRZECHOWYWANIE	20
WAŻNE UWAGI.....	20
SCHEMAT	21
LISTA CZĘŚCI.....	22
OCHRONA ŚRODOWISKA	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	26

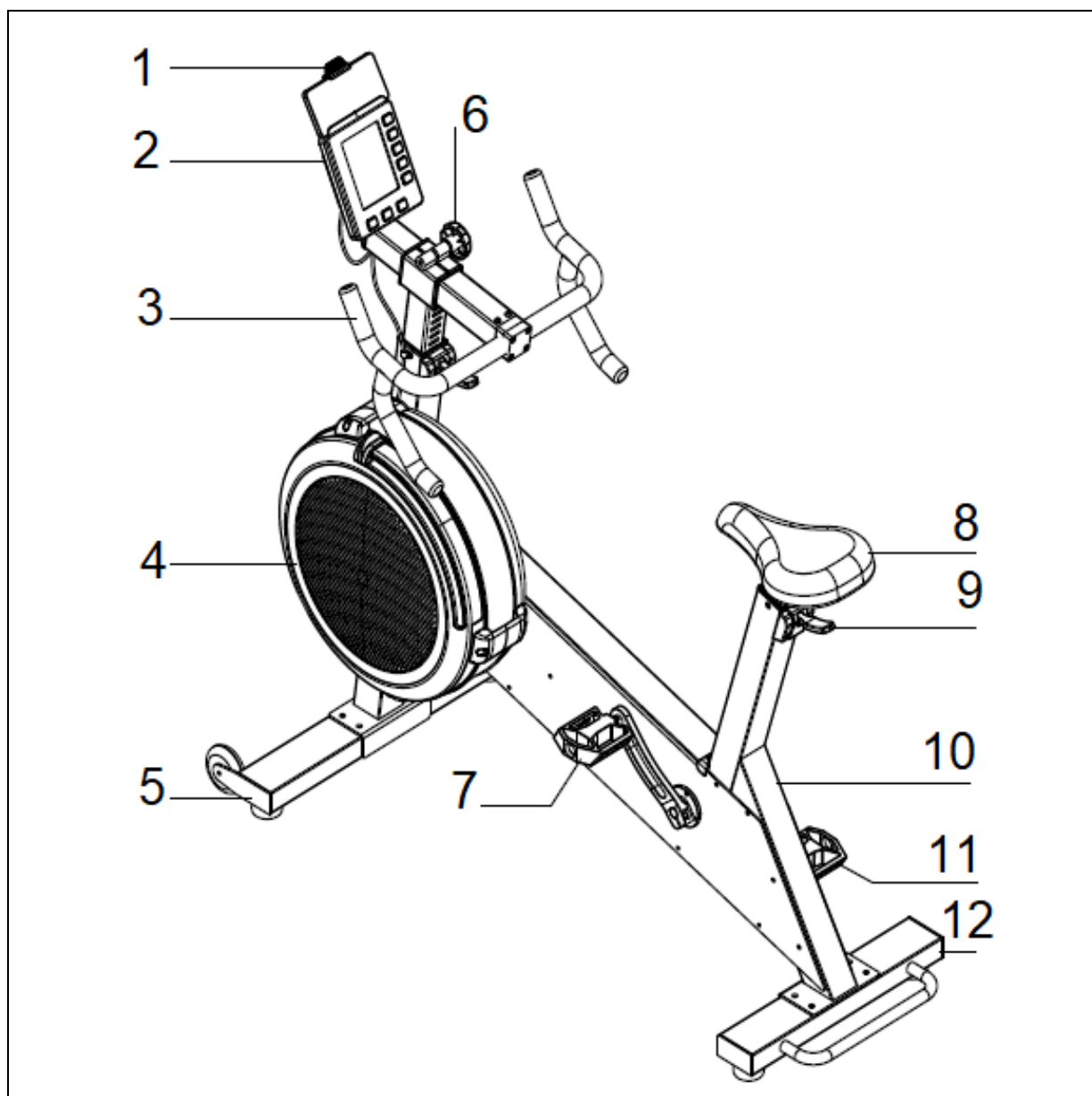
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- Jeśli przekażesz urządzenie do ćwiczeń innej osobie lub pozwolisz innej osobie go używać, upewnij się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Z urządzenia treningowego powinna korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się wokół trenera.
- Używaj tego urządzenia do treningu tylko wtedy, gdy działa bez zarzutu.
- Jakakolwiek uszkodzona, zużyta lub wadliwa część musi zostać natychmiast wymieniona i/lub urządzenia do ćwiczeń nie można używać do czasu, aż zostanie odpowiednio konserwowane i naprawione.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności za sytuację, dla których urządzenie ćwiczące nie zostało zaprojektowane, a które mogą wystąpić na skutek naturalnego instynktu zabawy dziecka i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli pozwalasz dzieciom korzystać z urządzenia do ćwiczeń, pamiętaj o wzięciu pod uwagę i ocenie ich stanu psychicznego i fizycznego oraz rozwoju, a przede wszystkim ich temperamentu. Dzieci powinny korzystać z urządzenia do ćwiczeń wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i zostać poinstruowane w zakresie prawidłowego korzystania z urządzenia do ćwiczeń. Urządzenie do ćwiczeń nie jest zabawką.
- Upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo wolnego miejsca, ustawiając je na odległość co najmniej 0,6 m.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą go używać w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, ze względu na ich naturalny instynkt zabawy i zainteresowanie eksperymentowaniem.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy i nadmierny wysiłek fizyczny może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że podczas treningu dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają poza obszar ruchu.
- Podczas ustawiania trenera należy upewnić się, że ten stoi stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na rowerze treningowym. Ubiór musi być tak zaprojektowany, aby ze względu na swój kształt (np. długość) nie zaczepił się w żadnej części ciała ćwiczącego podczas treningu. Koniecznie załóż odpowiednie buty, odpowiednie do ćwiczeń, dobrze podtrzymujące stopy i posiadające antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Może udzielić Ci odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia stresu dla Ciebie, a także ćwiczeń i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Rower stacjonarny nie ma wolnego biegu. Pedaly będą się poruszać, jeśli koło zamachowe się kręci.
- Jeśli nie korzystasz z roweru stacjonarnego, zwiększ opór do maksimum, aby zapobiec obracaniu się koła zamachowego.



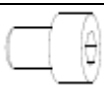





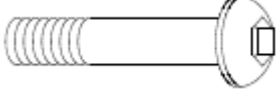

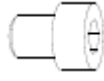


- Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i pamiętaj, aby używać wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem i przeznaczonych dla niego. Przed montażem należy sprawdzić, czy zawartość zestawu jest kompletna, korzystając z wykazu części zawartego w instrukcji montażu i obsługi.
- Pamiętaj, aby ustawić urządzenie do ćwiczeń w suchym i równym miejscu i zawsze chronić je przed wilgocią. Jeżeli chcą Państwo zabezpieczyć to miejsce szczególnie przed punktami nacisku, zanieczyszczeniami itp., zaleca się podłożyć pod trenażer odpowiednią matę antypoślizgową.
- Ogólna zasada jest taka, że urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego też mogą z nich korzystać wyłącznie osoby odpowiednio poinformowane i poinstruowane.
- Natychmiast przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny wykonywać ćwiczenie wyłącznie pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych instrukcji.
- Upewnij się, że części ciała Twoje i innych osób nigdy nie znajdują się w pobliżu ruchomych części urządzenia podczas jego użytkowania.
- Podczas regulacji regulowanych części należy zwrócić uwagę na ich prawidłowe wyregulowanie i zanotować zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji, np. wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku!
- **Kategoria:** SA do użytku komercyjnego
- **Nośność:** 160 kg.

OPIS PRODUKTU



1.	Uchwyt do smartfona	7.	Lewy pedał
2.	Konsola	8.	Siodełko
3.	Uchwyty	9.	Dźwignia regulacji pozycji siedziska
4.	Lewa osłona wentylatora	10.	Rama tylna
5.	Stabilizator przedni	11.	Prawy pedał
6.	Pokrętko ręczne	12.	Tylny stabilizator

ELEMENTY MONTAŻOWE

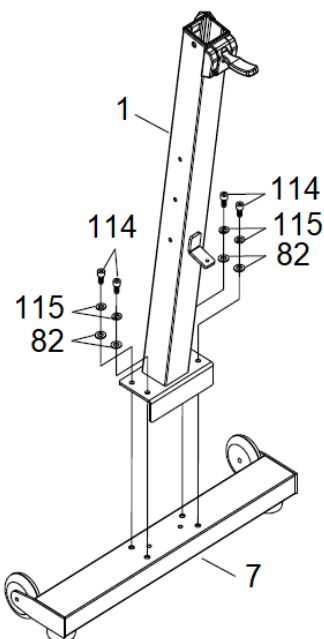
Rysunek	Nr	Nazwa	Ilość
	84	Śruba z łbem kulistym, M6x12mm	9
	102	Śruba z łbem kulistym, M6x70mm	3
	114	Śruba z łbem gniazdowym, M8x15mm	8
	115	Podkładka sprężynowa, M8	8
	82	Podkładka płaska, M8	9
	92	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST4,2x6mm	1
	93	Sworzeń drutu	2
	96	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST4,2x16mm	4
	81	Śruba z łbem kulistym, M8x75mm	1
	83	Nakrętka samokontrująca, M8	1
	162	Śruba z łbem gniazdowym, M8x12mm	1
	163	Podkładka łukowa M8	1
	164	Śruba z łbem gniazdowym, M5x8mm	1

MONTAŻ

Krok 1

Połącz przedni stabilizator (7) z ramą przednią (1) za pomocą 4 śrub M8x15mm (114), 4 podkładek sprężynowych M8 (115) i 4 podkładek M8 (82).

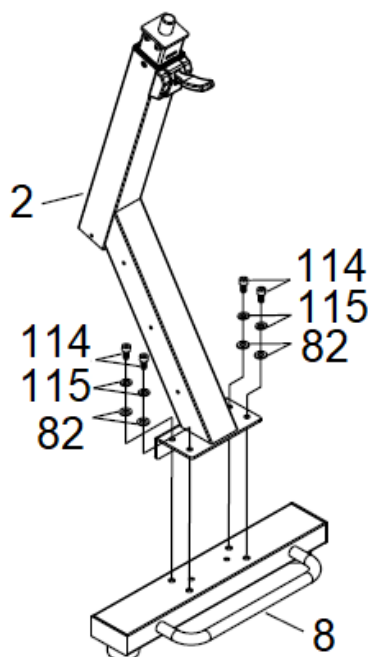
Dokręć wszystkie śruby.



Krok 2

Połącz tylny stabilizator (8) z tylną ramą (2) za pomocą 4 śrub M8x15mm (114), 4 podkładek sprężynowych M8 (115) i 4 podkładek M8 (82).

Dokręć wszystkie śruby.



Krok 3

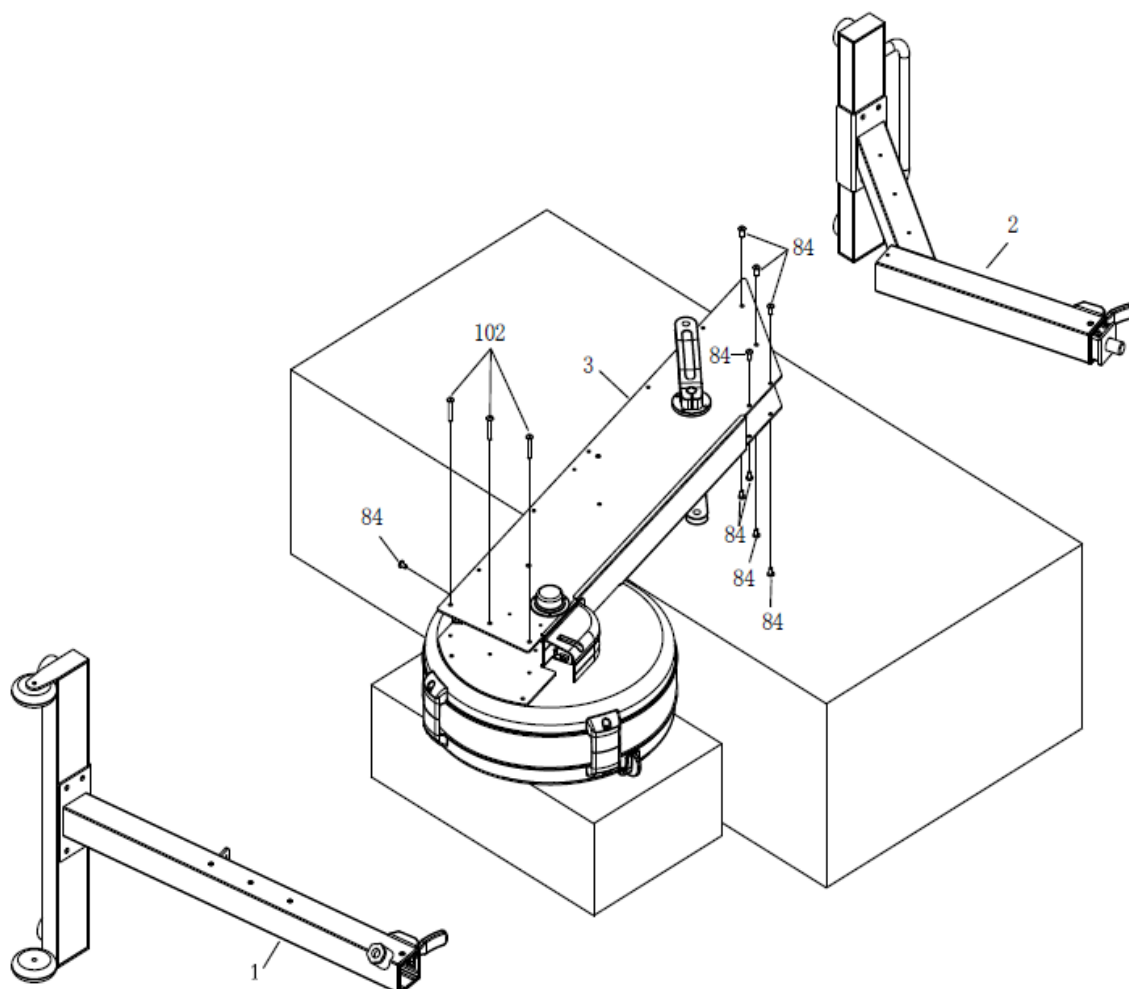
Wyciągnij i umieść ramę główną (3) na największym kartonie z pudełka. Umieść ramę główną, jak pokazano.

Lewa pokrywa wentylatora (50) powinna być skierowana w stronę pudełka.

Nie kładź ramy na podłodze, możesz uszkodzić osłony wentylatora (50).

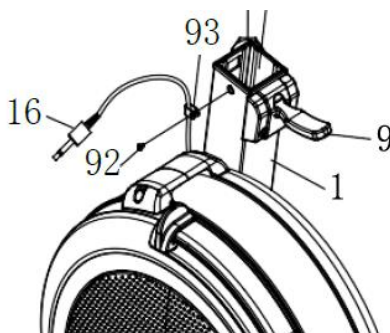
Przymocuj ramę przednią (1) do ramy głównej (3) za pomocą 3 śrub M6x70mm (102) i 1 śruby M6x12mm (84).

Przymocuj tylną ramę (2) do głównej ramy (3) za pomocą 8 śrub M6x12mm (84).



Krok 4

Przymocuj kabel konsoli (16) do wspornika (93) i ramy głównej (1) za pomocą 1 śruby ST4.2x6mm (92).



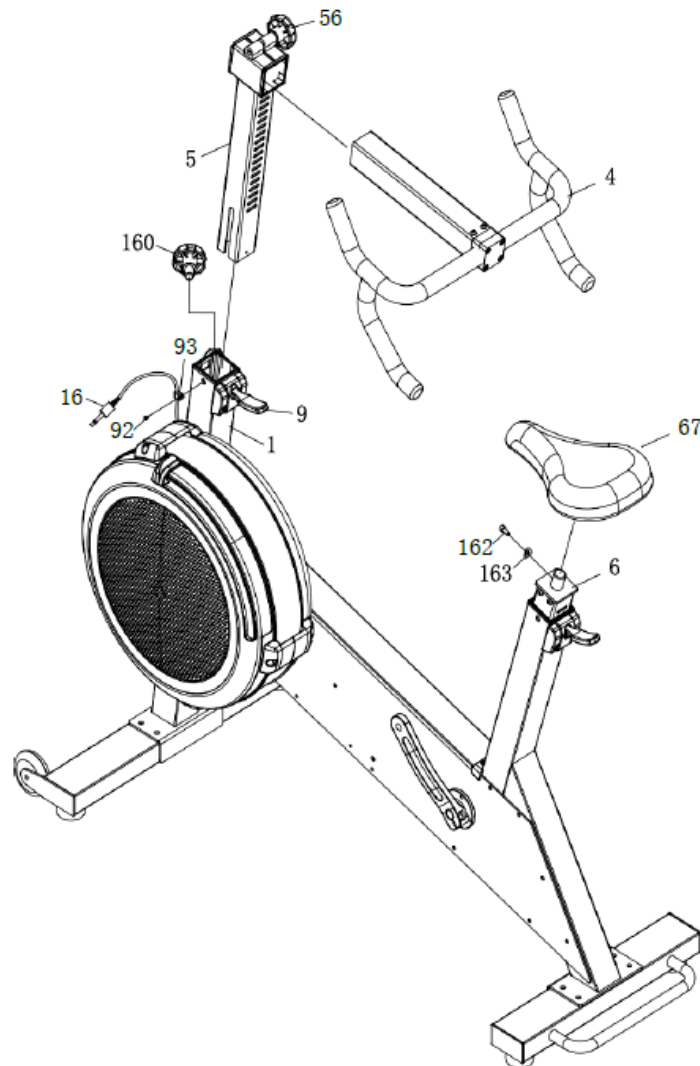
Krok 5

Naciśnij dźwignię (9) i wsuń wspornik kierownicy (5) w ramę główną (1). Zamocuj słupek kierownicy (5) w ramie głównej (1) za pomocą pokrętła (160).

Poluzuj pokrętło (56) na górze słupka kierownicy (5) i włóż uchwyty (4). Zabezpiecz za pomocą pokrętła (56).

Przymocuj siodełko (67) do sztycy siodła (6) za pomocą śruby M8x12 mm (162) i zakrzywionej podkładki M8 (163).

Dokręć wszystkie śruby.



Krok 6

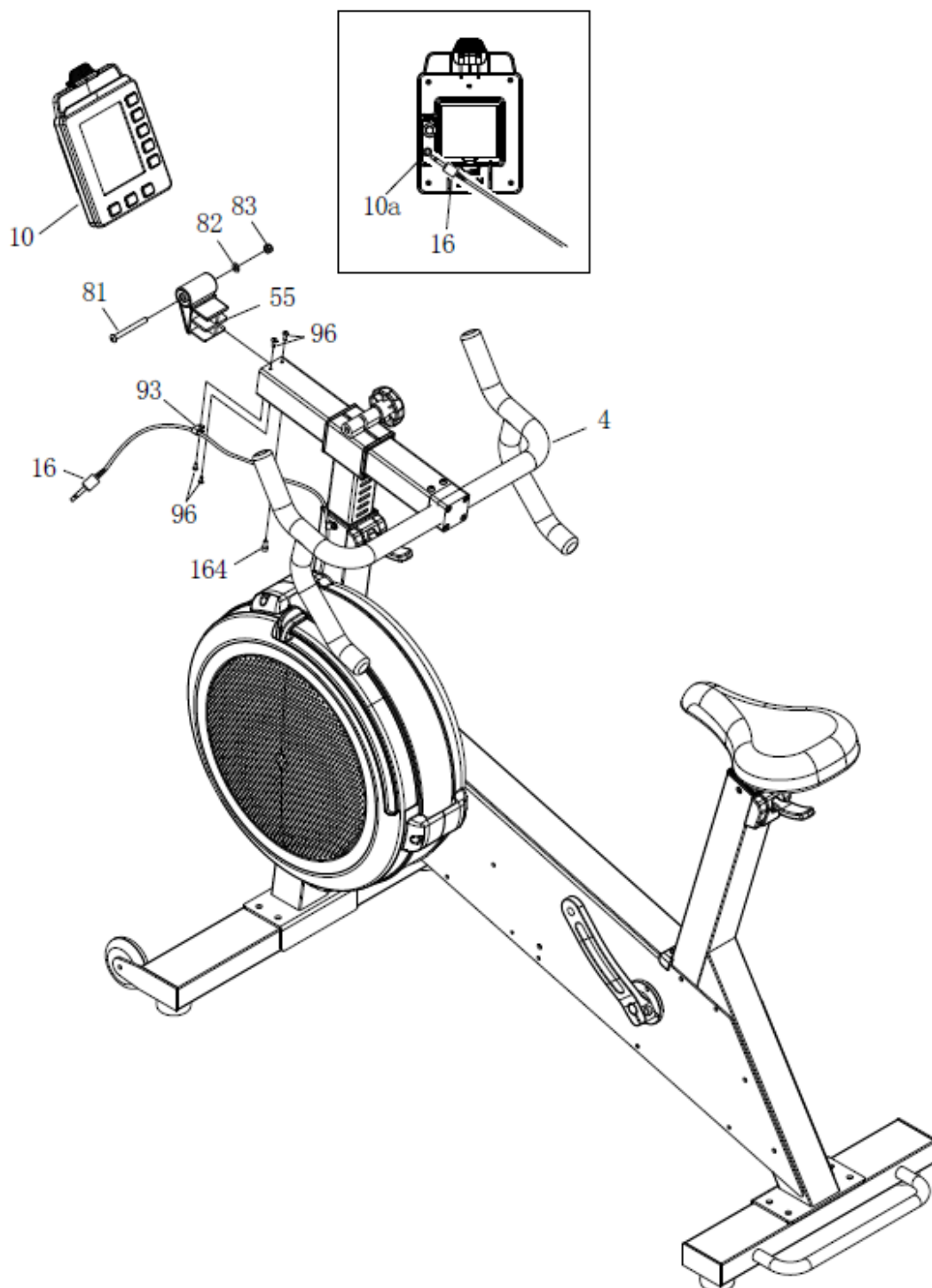
Przymocuj uchwyt konsoli (55) i wspornik kabla (93) do uchwytów (4) za pomocą 4 śrub ST4.2x16mm (96). Przymocuj uchwyt kabla do dolnej części.

Przymocuj konsolę (10) do uchwytu konsoli (55) za pomocą 1 śruby M8x75mm (81), płaskiej podkładki M8 (82) i nakrętki M8 (83).

Podłącz kabel (16) do konsoli (10a), jak pokazano.

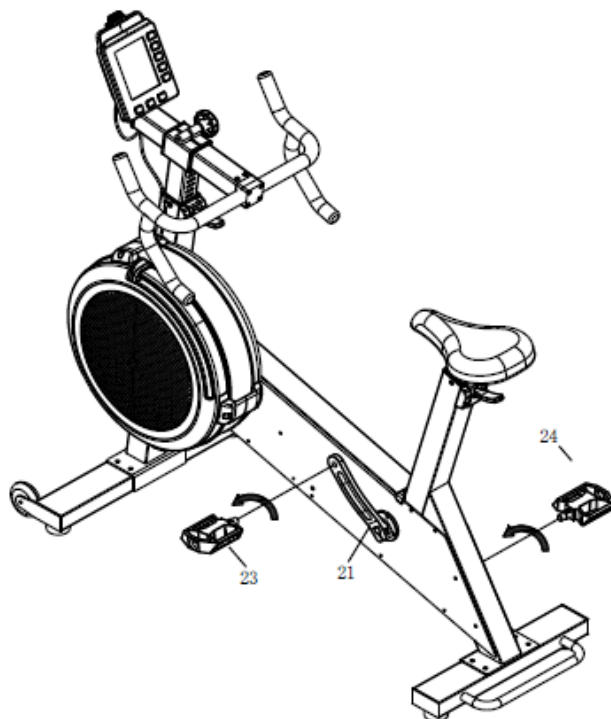
Następnie użyj śruby M5x8mm (164) do zamocowania uchwytów (4).

Dokręć wszystkie śruby.



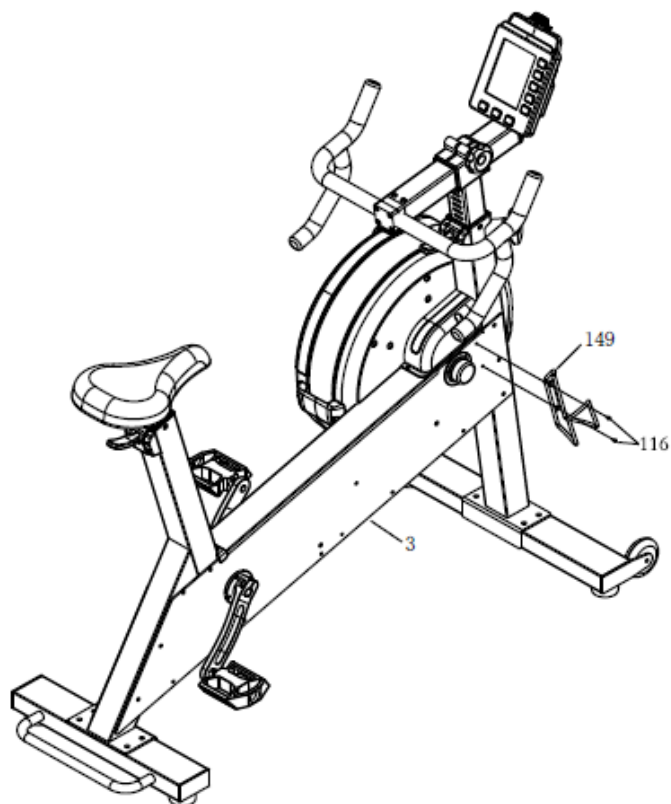
Krok 7

Przymocuj lewy pedał (23) do lewej korby (21), a prawy pedał (24) do prawej korby (22).



Krok 8

Przymocuj uchwyt na butelkę (149) do ramy głównej (3) za pomocą 2 śrub M5x12mm (116).



PANEL STEROWANIA



WPROWADZENIE

Włączanie

Gdy tylko poruszyś uchwyty, uruchomi się program szybkiego startu lub naciśniesz dowolny przycisk, a konsola przejdzie w tryb czuwania.

Wyłączanie

Jeśli konsola jest w trybie czuwania lub przez 20 sekund nie zostanie zarejestrowana żadna aktywność, zostanie ona wyłączona.

Wymiana baterii

Konsola zasilana jest bateriami 2xD. Baterie znajdują się z tyłu panelu sterowania.

Jeśli baterie nie są włożone, nadal możesz ćwiczyć w programie szybkiego startu.

FUNKCJE

Przycisk PROG

W trybie gotowości naciśnij przycisk wyboru programu. Możesz ustawić docelowe odległości, czas i kalorie lub wybrać program interwałowy dla odległości, czasu i kalorii.

Uwaga: Program domyślny to program szybkiego startu.

Przycisk DISPLAY

W trybie ćwiczeń przytrzymaj przycisk, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawią się inne dane. Przytrzymaj ponownie przycisk, usłyszysz 2 razy sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawią się poprzednie dane.

Naciskając przycisk podczas przeglądania podsumowania ćwiczenia lub przeglądania informacji zapisanych w pamięci, przełączasz się między dwoma typami danych.

Przycisk STOP

Podczas wyboru programu przycisk służy do powrotu do poprzedniego programu. Podczas ustawiania wartości przycisk służy do powrotu do poprzedniej wartości po zatwierdzeniu.

Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk, aby zatrzymać ćwiczenie. Wartości kalorii i watów są resetowane do zera. Naciśnij przycisk ponownie, aby wyświetlić podsumowanie ćwiczeń. Naciśnij przycisk po raz trzeci, aby przywrócić konsolę do trybu czuwania.

Jeśli chcesz zapisać wartości ćwiczeń (nie dotyczy programu szybkiego startu), naciśnij przycisk, aby zapisać wartości do pamięci.

Przytrzymanie przycisku kasuje wszystkie wartości i centrala przechodzi w stan czuwania.

Przycisk Up ▲

Naciśnij przycisk, aby zwiększyć wartość. Przytrzymaj przycisk, aby szybciej zwiększyć wartość.

Podczas przeglądania danych w pamięci przycisk służy jako przycisk nawigacyjny.

Przycisk Down ▼

Naciśnij przycisk, aby zmniejszyć wartość. Przytrzymaj przycisk, aby szybciej zmniejszyć wartość.

Podczas przeglądania danych w pamięci przycisk służy jako przycisk nawigacyjny.

Przycisk ENTER

Naciśnij, aby potwierdzić wybór programu lub ustawienie wartości.

Przycisk Right ►

Jeśli ustawiasz program, naciśnij przycisk, aby przechodzić między cyframi.

Próbujesz przeglądać dane w pamięci, naciskając przycisk przełączasz się pomiędzy cyklami.

Przycisk Left ◀

Jeśli ustawiasz program, naciśnij przycisk, aby przechodzić między cyframi.

Próbujesz przeglądać dane w pamięci, naciskając przycisk przełączasz się pomiędzy cyklami.

WYŚWIETLACZ

Czas i data

- Zakres: 0:00:00 – 17:59:59 (godziny, minuty, sekundy)
- Czas jest dodawany we wszystkich przypadkach, z wyjątkiem sytuacji, gdy ustawione jest odliczanie czasu.
- Maksymalna wartość w programie szybkim to 02:34:59, we wszystkich pozostałych programach maksymalna wartość to 17:59:59. Gdy wartość osiągnie maksimum, zacznie liczyć ponownie od 0:00:00.
- D, M, Y (dzień, miesiąc, rok) są wyświetlane tylko wtedy, gdy centrala jest w trybie czuwania lub w trybie pamięci.
- Aby zresetować godzinę i datę, przytrzymaj przyciski PROG i DISPLAY w trybie gotowości.

OBROTY NA MINUTĘ

- Wyświetla aktualny obrót na minutę podczas ćwiczeń
- Zakres: 0 - 199

CZAS/1KM & ŚREDNI CZAS/1KM & CZAS & CZAS ODPOCZYNKU

- Zakres: 00:00 – 99:59 (minuty:sekundy)

- CZAS/1 km to przybliżony czas pokonania 1 km w zależności od obrotów
- AVE TIME/1km to przybliżony czas pokonania 1 km podczas całego ćwiczenia
- CZAS to aktualny czas w formacie 00:00 - 24:00, wyświetlany tylko wtedy, gdy konsola znajduje się w trybie czuwania
- REST TIME to czas odpoczynku w programie interwałowym, zakres: 00:10 – 00:30.

Poziom

- Aktualny opór ćwiczeń
- Zakres: 1 – 32.

Cykl

- Zakres cyklu: 0 – 35
- Wyświetlane tylko w programie interwałowym. Wyświetla bieżący interwał.

Waty, średnia waty

- Zakres: 0 – 999
- Podczas ćwiczeń wyświetli moc w watach.
- Średnia moc to średnia moc wyjściowa podczas ćwiczeń.

Tętno

- Wyświetlanie tętna: 40 -220 uderzeń na minutę podczas ćwiczeń
- Aby móc korzystać z wyświetlacza, należy nosić sparowany pas na klatkę piersiową o częstotliwości połączenia 5,3 kHz
- Skok reprezentuje kadencję i opór, jaki odczuwasz podczas ruchu.

Licznik całkowity, metry/30 min

- Zakres: 0 – 99999 metrów
- Jeśli wartość przekroczy maksymalny limit, zostanie zresetowany do zera i ponownie zacznie liczyć od 0
- Całkowity dystans jest dodawany we wszystkich trybach (z wyjątkiem sytuacji, gdy ustawione jest odliczanie dystansu)
- Całkowity dystans/30 minut to przybliżone obliczenie dystansu, który pokonasz w ciągu 30 minut przy bieżącej kadencji uderzeń.

Kalorie, calorie/h

- Zakres: 0 – 9999
- Jeśli wartość przekroczy maksymalny limit, zostanie zresetowana do zera i ponownie zacznie liczyć od 0
- Spalone kalorie/h przybliżona liczba kalorii spalonych na godzinę przy aktualnej częstotliwości udaru.

Podział czasu/500 m, podział kalorii

- Zakres: 00:00 – 99:59 (godziny:minuty)
- Wyświetla średni międzyczas na 500 m.

Podział xx

- Zakres: 0 – 35
- Podział jest wyświetlany w podsumowaniu ćwiczenia lub w pamięci.
- Jeśli wartość wynosi 0, oznacza to, że nie wykonano podziału ćwiczeń.

Pamięć

- Zakres: 0 – 35
- Pokazuje zapisane poprzednie treningi.
- Numeracja to 1 najnowszy, 35 najstarszy. Najstarsze zapisane pozycje zostaną zastąpione po osiągnięciu maksymalnej wartości 35.

PROGRAMY

- Panel sterowania zawiera 8 programów: Szybki start, Odliczanie dystansu, Odliczanie czasu, Odliczanie kalorii, Interwał czasu, Interwał dystansu, Interwał kalorii oraz pamięć.
- Naciskając PROG możesz przełączać programy w następującej kolejności: Szybki start, Odliczanie dystansu, Odliczanie czasu, Odliczanie kalorii, Interwał czasu, Interwał dystansu, Interwał kalorii i pamięć.
- Aby zmienić wyświetlane dane podczas treningu, naciśnij przycisk DISPLAY. Wyświetlane wartości zmieniają się również automatycznie co 5 sekund.
- Naciśnij raz przycisk STOP, aby zatrzymać odliczanie. Kalorie i waty zostaną zresetowane do zera. Naciśnij ponownie przycisk STOP, aby wyświetlić podsumowanie ćwiczeń. Jeśli w podsumowaniu ćwiczeń naciśniesz przycisk STOP, zapiszesz trening w pamięci.

Uwaga: Szybkiego programu ćwiczeń nie można zapisać w pamięci.

Program Szybki start

- Aby rozpocząć program, wystarczy zacząć pedałować. Wszystkie wartości zaczną się sumować. Program rozpoczyna się w momencie rozpoczęcia pedałowania.
- Naciśnij STOP, aby wyświetlić podsumowanie ćwiczeń, ale danych nie można zapisać w pamięci.

Odliczanie czasu

- Podczas ćwiczenia czas będzie odejmowany od ustawionej wartości.
- Zakres: 00:00:20 – 09:59:59 (godziny:minuty:sekundy).

Po ustawieniu program rozpoczyna się w momencie rozpoczęcia pedałowania. Po osiągnięciu celu zobaczysz podsumowanie treningu. Jeżeli w trakcie wyświetlania podsumowania naciśniesz STOP, dane zostaną zapisane w pamięci, a konsola przejdzie w tryb czuwania.

Odliczanie odległości

- W trakcie ćwiczenia dystans będzie odejmowany od ustawionej wartości.
- Zasięg: 1 – 500 km/mil
- Po ustawieniu program rozpoczyna się w momencie rozpoczęcia pedałowania. Po osiągnięciu celu zobaczysz podsumowanie treningu. Jeżeli w trakcie wyświetlania podsumowania naciśniesz STOP, dane zostaną zapisane w pamięci, a konsola przejdzie w tryb czuwania.

Odliczanie kalorii

- Podczas ćwiczeń kalorie będą odejmowane od ustawionej wartości.
- Zakres: 1 – 5000 kal
- Po ustawieniu program rozpoczyna się w momencie rozpoczęcia pedałowania. Po osiągnięciu celu zobaczysz podsumowanie treningu. Jeżeli w trakcie wyświetlania podsumowania naciśniesz STOP, dane zostaną zapisane w pamięci, a konsola przejdzie w tryb czuwania.

Interwał czasu

- Ustawienie interwału czasowego obejmuje czas treningu (czas) i odpoczynek (odpoczynek).

- Najpierw musisz ustawić czas każdego interwału treningowego. Po ustawieniu wszystkich interwałów treningowych naciśnij ENTER, aby ustawić interwały odpoczynku.
- Zakres treningu: 00:00:20 – 09:59:59 (godziny:minuty:sekundy)
- Zakres odpoczynku: 00:10 – 30:00 (minuty:sekundy)
- Liczba interwałów: 35.

Interwał odległości

- Ustawienie odstępu dystansu obejmuje całkowitą liczbę km i czas odpoczynku.
- Najpierw musisz ustawić dystans każdego interwału treningowego. Po ustawieniu wszystkich interwałów treningowych naciśnij ENTER, aby ustawić interwały odpoczynku.
- Zasięg treningowy: 1 – 50 km/mil
- Zakres odpoczynku: 00:10 – 30:00 (minuty:sekundy)
- Liczba interwałów: 35.

Interwał kalorii

- Ustawienie interwału spalania kalorii obejmuje spalone kalorie (kalorie) i odpoczynek (odpoczynek).
- Najpierw musisz ustawić wartość kalorii dla każdego interwału treningowego. Po ustawieniu wszystkich interwałów treningowych naciśnij ENTER, aby ustawić interwały odpoczynku.
- Zakres treningowy: 10 – 5000 cal
- Zakres odpoczynku: 00:10 – 30:00 (minuty:sekundy)
- Liczba interwałów: 35

Tryb pamięci

- Za pomocą przycisku PROG wybierz opcję MEMORY. Naciśnij ENTER, aby wejść do pamięci. Możesz przełączać się między poszczególnymi treningami za pomocą klawiszy „w górę” i „w dół”.
- Naciśnij ENTER, aby wejść do wybranego treningu. Użyj strzałek w prawo i w lewo, aby przewijać poszczególne dane treningowe.
- W pamięci można zapisywać wyłącznie programy treningowe, nie można zapisywać szybkich programów ćwiczeń.
- Centrala rejestruje do 88 interwałów. W pamięci można zapisać do 35 ćwiczeń.
- Konsola automatycznie usuwa najstarsze dane po przekroczeniu limitu.
- Dolny znacznik w pamięci pokazuje nowsze ćwiczenia.
- Możesz zmienić wyświetlane informacje za pomocą przycisku DISPLAY.
- Próba SPLIT pokazuje „00”, co oznacza, że jest to ogólna średnia z ćwiczenia bez przerw.

Tabele interwałów

Odliczanie czasu	
Reguła	Podział:
10 godz. > czas > 5 godz	30 min
5 godz. >= czas > 200 min	15 min
200 min >= czas > 100 min	10 min
100 min >= czas > 60 min	5 min
60 min >= czas > 20 min	3 min
20 min >= czas > 5 min	1 min
5 min >= czas > 1 min	30 sekund
1 minuta >= czas	20 sekund

Odliczanie kalorii	
Reguła	Podział:
5000 >= kalorii > 4000	250 kal
4000 >= kalorii > 3000	200 kal
3000 >= kalorii > 2000	150 kal
2000 >= kalorii > 1000	100 kal
1000 >= kalorii > 500	50 kal
500 >= kalorie > 100	20 kal
100 >= kalorii	10 kal

Programy interwałowe	
Reguła	Podział:
1 cykl = 1 przerwa	Do 35

Odliczanie odległości	
Reguła	Podział:
500 >= odległość > 250	20 km
250 >= odległość > 100	10 km
100 >= odległość > 50	5 km
50 >= odległość > 20	2 km
20 >= odległość	1 km

Uwaga: jeśli wartość nie jest podzielna przez podziały, ostatnia część nie zostanie wyświetlona podczas przeglądania interwałów ćwiczeń, ale zostanie wyświetlona całkowita liczba interwałów.

Przykład: jeśli osiągniesz dystans 1200 m, całkowita liczba interwałów zostanie wyświetlona dla 1200 m, ale w szczegółach zobaczysz tylko interwał dla 1000 m, ostatni interwał 200 m nie zostanie wyświetlony. To samo dotyczy sytuacji, gdy nie ukończysz treningu.

BLUETOOTH

Włącz Panel sterowania i włącz Bluetooth na swoim urządzeniu inteligentnym.

Połączenie jest możliwe za pomocą aplikacji Kinomap i D-Fit.

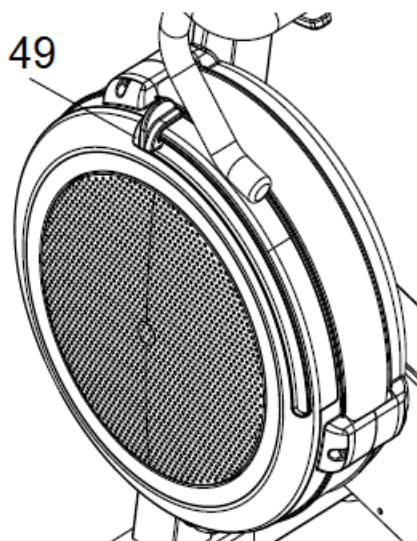
Połączenie odbywa się za pośrednictwem protokołu FTMS.

„bt” jest wyświetlane w lewym dolnym rogu wyświetlacza, jeśli panel sterowania jest podłączony. Po podłączeniu konsoli przyciski na konsoli nie są aktywne.

Twoje urządzenie inteligentne musi mieć włączoną łączność z zewnętrznymi urządzeniami Bluetooth.

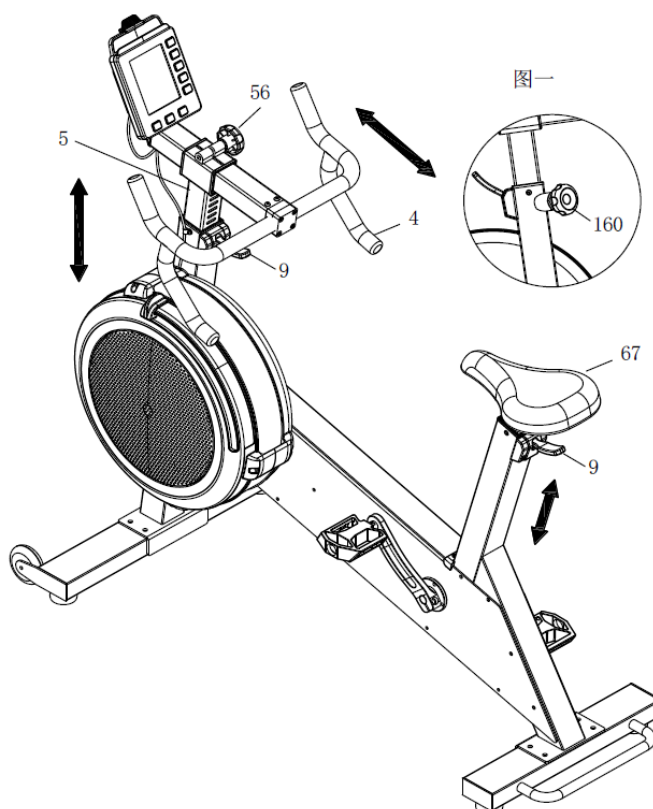
REGULACJA OPORU

Poziom opór pokazany jest po lewej stronie osłony wentylatora (50). Za pomocą wskaźnika (49) ustaw żądany opór. Opór można ustawić w zakresie od 1 (najniższy) do 32 (najwyższy).



UCHWYTY I POZYCJE SIEDZENIA

- Wysokość siedziska (67) można regulować naciskając dźwignię (9).
- Wysokość uchwytów (4) reguluje się odkręcając pokrętło (160) i naciskając dźwignię (9) pod uchwytami.
- Wyreguluj położenie uchwytów (4) poprzez poluzowanie pokrętła (56).



UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki prostocie ćwiczenia na rowerze stacjonarnym mogą wykonywać osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy wyregulować wysokość siodełka. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodełko rowerowe musi być ustawione tak, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie kierownicę. Nie powinieneś mieć całkowicie wyprostowanych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić sobie komfort i wygodę ćwiczeń, postaw stopy na pedale. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały wyposażone są w paski służące do mocowania i stabilizacji stopy. Ważne jest, aby stopa była stabilnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonym torze eliptycznym. Ruch ten jest bardzo podobny do jazdy na rowerze. Wykonując ćwiczenia na rowerze, wystarczy usiąść na siodełku odpowiedniej wysokości, mocno trzymać stopy w pedałach, trzymać się ergonomicznie ukształtowanych uchwytów i ćwiczyć.

Na początek warto wybrać mniejsze obciążenie. Jeśli w regularnych odstępach czasu ćwiczysz na rowerze stacjonarnym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększać obciążenie stopniowo w ciągu tygodnia lub dwóch tygodni. Wybór dużego obciążenia na początku treningu może doprowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni.

Podczas ćwiczeń ważny jest dobór odpowiedniego obciążenia i odpowiedniego tempa. Staraj się to utrzymać przez całe ćwiczenie. Nie zaleca się wybierania od razu wysokiego tempa. Zwiększ tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równoznaczne z szybszym spalaniem kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii przekłada się na odpowiednią i regularną aktywność fizyczną. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, jednak regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych rezultatów.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym również prowadzą do budowy mięśni. Stosowany jest głównie do wzmacniania mięśni ud i łydek. Ćwicząc na rowerze poruszasz także pośladkami.

Jeśli chcesz prawidłowo ćwiczyć, nie zapomnij o prawidłowym oddychaniu. Przy każdym ćwiczeniu zaleca się prawidłowe i regularne oddychanie. Ważne jest, aby regularnie wykonywać głębokie wdechy i wydechy. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym wiąże się z intensywnym ćwiczeniem mięśni brzucha. Wskazane jest ćwiczenie 30-35 minut po spożyciu posiłku. Zaniedbanie tego może skutkować mniejszą ilością spalonych kalorii, a w starszym wieku nawet doprowadzić do problemów z trawieniem.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy również rozważyć swoją dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia od spożycia słodkich potraw i wypieków lub musli z mlekiem. Na lunch zaleca się zjeść bardziej kaloryczny posiłek. Nie zapomnij o zupie. Wieczorem zalecane są lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, nie chodzi tylko o regularne ćwiczenia, ale o całą dietę.

Ćwiczenia na rowerze to skuteczne ćwiczenie dla wszystkich zapracowanych osób. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym skutecznie wzmacniają mięśnie, zwłaszcza ud, łydek i pośladków. Regularne ćwiczenia mogą sprawić, że sylwetka będzie szczuplejsza. Ćwiczenia polecane są nie tylko jako zimowy trening dla rowerzystów, ale także dla osób chcących spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zbilansowana dieta mogą prowadzić do pożądaných rezultatów.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej lub możesz oprzeć rękę na przedramionach. Podczas pedałowania nie powinieneś mieć całkowicie wyprostowanych nóg. Przy całkowitym wciśnięciu pedału kolana powinny być lekko ugięte. 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.
- Po ćwiczeniu wytrzyj pot. Urządzenie czyścić szmatką.
- W przypadku zwiększonego hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie złącza są prawidłowo dokręcone.
- Umieścić produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

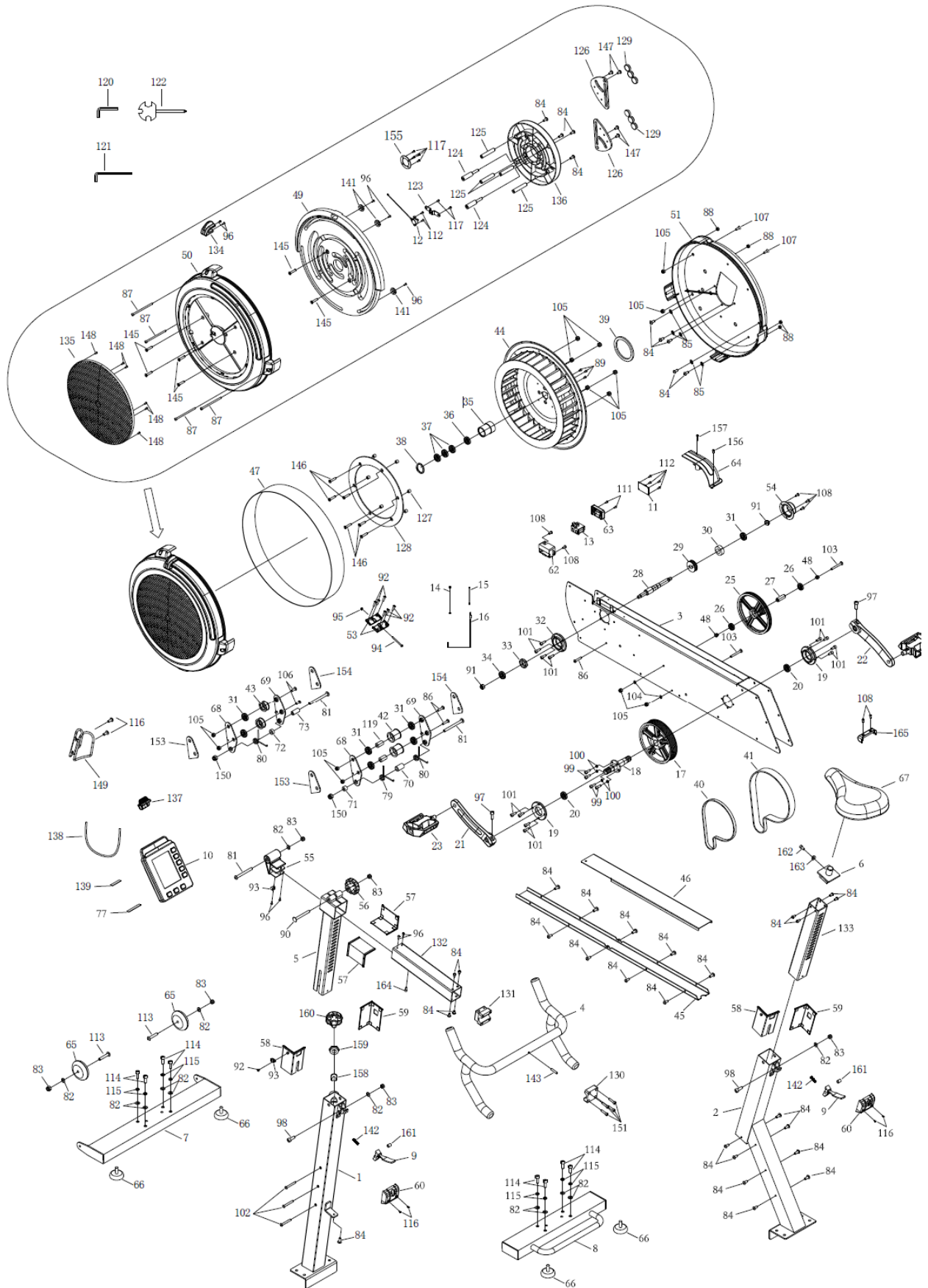
PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNE UWAGI

- Rower stacjonarny spełnia standardowe wymogi bezpieczeństwa i nadaje się do użytku komercyjnego. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze stacjonarnym skonsultuj się z lekarzem. Lekarz powinien ocenić, czy pacjent jest w stanie fizycznie obsługiwać maszynę i jaki wysiłek jest w stanie wytrzymać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Przeczytaj uważnie poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, problemy z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Rower stacjonarny nie nadaje się do celów zawodowych ani medycznych. Nie można go także używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a sugerowane tętno nie jest wiążące z medycznego punktu widzenia. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama słupka przedniego	1
2	Rama tylnego słupka	1
3	Główna rama	1
4	Kierownica	1
5	Słupek do regulacji kierownicy	1
6	Wspornik siedzenia	1
7	Przednia rurka stabilizatora	1
8	Tylna rura stabilizatora	1
9	Dźwignia regulacyjna	2
10	Monitor	1
11	Płyta adaptera	1
12	VR	1
13	Generator	1
14	Przewód VR	1
15	Przewód generatora	1
16	Przewód monitora	1
17	Duże pojedyncze koło pasowe	1
18	Łożysko koła pasowego	1
19	Uchwyt łożyska 6004	2
20	Łożysko kulkowe 6004ZZ	2
21	Lewa korba	1
22	Prawa korba	1
23	Lewy pedał	1
24	Prawy pedał	1
25	Podwójne koło pasowe	1
26	Łożysko kulkowe 6000ZZ	2
27	Element dystansowy koła pasowego $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39,5$ mm	1
28	Oś wentylatora	1
29	Pojedyncze koło pasowe	1
30	Tuleja gumowa 6001	1
31	Tuleja gumowa 6001	1
32	Łożysko kulkowe 6001ZZ	7
33	Tuleja gumowa 6003	1
34	Łożysko kulkowe 6003ZZ	1
35	Przekładka łożyska $\Phi 40,2 \times \Phi 38 \times 54,2$ mm	1
36	Łożysko jednokierunkowe	1

37	Łożysko kulkowe 6201RS	3
38	Pierścień C Φ 32	1
39	Magnes	1
40	Pasek napędowy 380J4	1
41	Pasek napędowy 400J11	1
42	Długi wałek dociskowy Φ 38x Φ 24x34,5mm	2
43	Krótki wałek dociskowy Φ 38x Φ 26,4x14mm	2
44	Koło zamachowe	1
45	Dolna pokrywa	1
46	Górna pokrywa ze stali nierdzewnej	1
47	Siatka ze stali nierdzewnej	1
48	Duży element dystansowy koła pasowego Φ 14x Φ 10x Φ 6x8mm	2
49	Amortyzator	1
50	Lewa osłona wentylatora	1
51	Prawa osłona wentylatora	1
53	Płyta stalowa	2
54	Osłona osi	1
55	Uchwyt do monitora	1
56	Nakrętka gwiazdkowa	1
57	Tuleja słupka kierownicy	2
58	Rama słupka A	2
59	Rama słupka B	2
60	Osłona ochronna dźwigni sztycy siodła	2
62	Podstawa generatora	1
63	Osłona generatora	1
64	Pokrywa ochronna	1
65	Koło transportowe	2
66	Podkładka stabilizująca na stopy	4
67	Poduszka do siedzenia	1
68	Lewy wspornik rolki dociskowej	2
69	Prawy wspornik rolki dociskowej	2
70	Duży element dystansowy do długiego wałka dociskowego Φ 18x Φ 12x29,5 mm	1
71	Mały element dystansowy do długiego wałka dociskowego Φ 10x Φ 6,x9,5 mm	1
72	Duży element dystansowy do krótkiej rolki dociskowej Φ 18x Φ 12x8mm	1
73	Mały element dystansowy do krótkiej rolki dociskowej Φ 10x Φ 6x31mm	1
77	Podkładka EVA do podstawy uchwytu do smartfona	1
79	Sprężyna lewoskrętna	1
80	Sprężyna prawoskrętna	2

81	Śruba z łbem kulistym, M8x75mm	3
82	Podkładka płaska, M8	13
83	Nakrętka samokontrująca, M8	6
84	Śruba z łbem kulistym, M6x12mm	35
85	Wewnętrzna podkładka gwiazdzista, M6	5
86	Śruba z łbem kulistym, M6x43mm	3
87	Śruba z łbem gniazdowym, M5x92mm	4
88	Nakrętka gniazdowa, M5	4
89	Śruba z łbem gniazdowym, M4x12mm	3
90	Śruba nośna, M8x75mm	1
91	Nakrętka samokontrująca, M10	2
92	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST4,2x6mm	7
93	Sworzeń drutu	2
94	Śruba z łbem stożkowym Phillips, M4x45mm	1
95	Nakrętka gniazdowa, M4	1
96	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST4,2x16mm	9
97	Śruba z łbem gniazdowym, M8x25mm	2
98	Śruba z łbem gniazdowym, M8x35mm	2
99	Śruba z łbem gniazdowym, M6x20mm	4
100	Podkładka sprężynowa, M6	4
101	Śruba z łbem gniazdowym, M6x15mm	12
102	Śruba z łbem kulistym, M6x70mm	3
103	Śruba z łbem kulistym, M6x75mm	2
104	Podkładka płaska, M6	2
105	Nakrętka samokontrująca, M6	14
106	Śruba z łbem kulistym, M6x22mm	2
107	Śruba z łbem sześciokątnym, M6x12mm	2
108	Śruba z łbem walcowym Phillips, M4x10mm	7
111	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST3,0x20mm	2
112	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST3,0x6mm	6
113	Śruba z łbem kulistym, M8x40mm	2
114	Śruba z łbem gniazdowym, M8x15mm	8
115	Podkładka sprężynowa, M8	8
116	Śruba z łbem stożkowym Phillips, M5x12mm	6
117	Wkręt samogwintujący Phillips z łbem stożkowym, ST4,2x10mm	6
119	Przekładka łożyska $\Phi 16 \times \Phi 8,1 \times 20,5$ mm	2
120	Klucz imbusowy, 4mm	1
121	Klucz imbusowy, 6mm	1

122	Klucz płaski, 13mm/15mm/17mm	1
123	Uchwyt VR	1
124	Sworzeń, M6x80mm	2
125	Słupek, M6x64mm	4
126	Uchwyt magnetyczny	2
127	Element dystansowy ze stali nierdzewnej $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
128	Aluminiowa płyta	1
129	Okrągły magnes	6
130	Tyłny uchwyt na kierownicę	1
131	Uchwyt na przednią kierownicę	1
132	Poziomy wspornik regulacji kierownicy	1
133	Słupek regulacji siedzenia	1
134	Wskaźnik	1
135	Plastikowa siatka	1
136	Podstawa wspornika magnetycznego	1
137	Uchwyt do smartfona	1
138	Przewód bungee	1
139	Podkładka EVA do uchwytu na smartfona	1
141	Podkładka na ramię	3
142	Sprężyna	2
143	Sworzeń kierownicy	1
145	Śruba z łbem sześciokątnym, M6x20mm	6
146	Śruba z łbem sześciokątnym, M6x40mm	6
147	Śruba z łbem krzyżowym, M6x10mm	4
148	Śruba z łbem płaskim Phillips, ST4,2x16mm	6
149	Uchwyt na butelkę z wodą	1
150	Nakrętka nylonowa M8	2
151	Śruba z łbem walcowym, M6x25mm	4
153	Specjalnie ukształtowana podkładka EVA (lewa)	2
154	Specjalnie ukształtowana podkładka EVA (prawa)	2
155	Sworzeń	1
156	Śruba z łbem stożkowym Phillips, M5x10mm	1
157	Śruba z łbem stożkowym Phillips, M5x30mm	1
158	Ustawienie wstępne 90°V	1
159	Tuleja nakrętki z gwintem wewnętrznym i zewnętrznym	1
160	Gałka w kształcie śliwki	1
161	Tuleja	2
162	Śruba z łbem gniazdowym, M8x12mm	1

163	Podkładka łukowa M8	1
164	Śruba z łbem gniazdowym, M5x8mm	1
165	Blok	1

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

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

Brak informacji o wariantach 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) 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

Formularz kontaktowy

