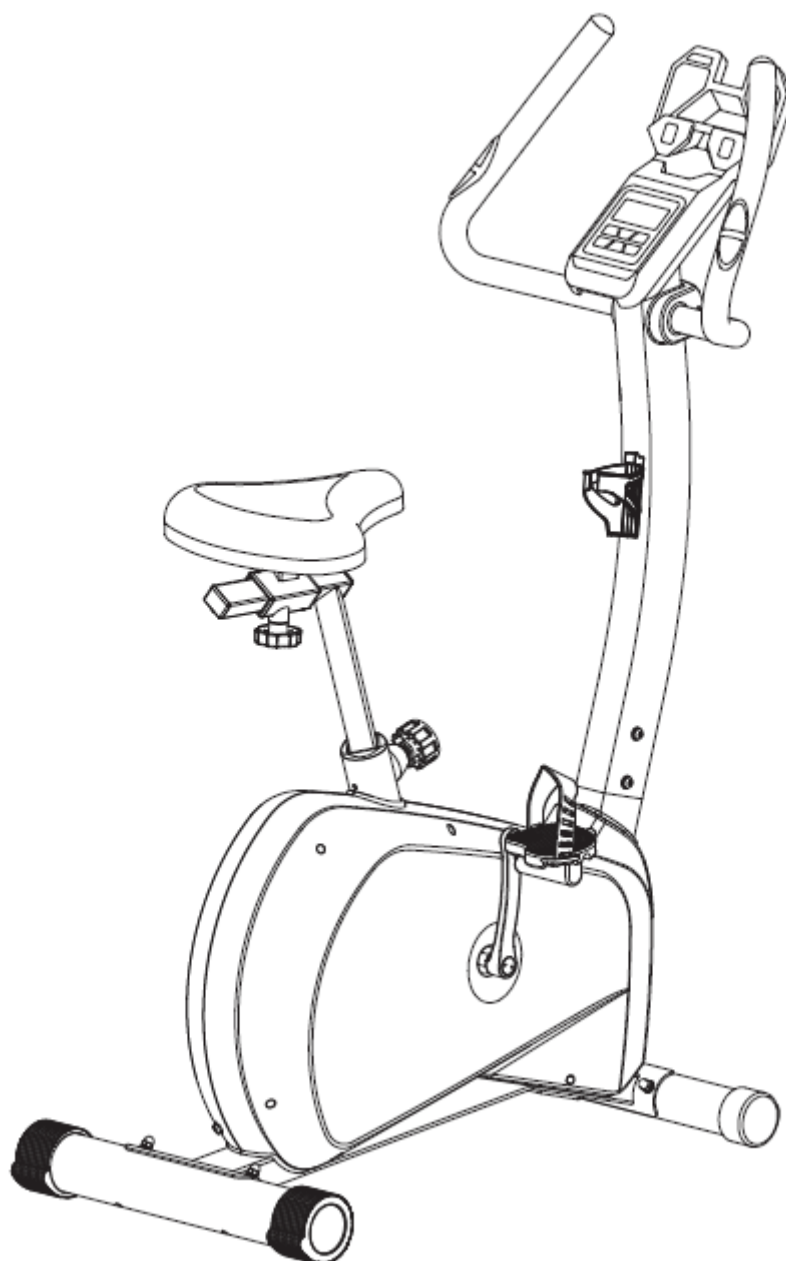




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 26085 Rower treningowy inSPORTline inCondi UB45i II



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WAŻNE UWAGI.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	6
KONSOLA	11
PRZYCISKI	11
WYŚWIETLACZ.....	12
PROGRAMY	13
APLIKACJA iCARDIO	21
APLIKACJA iCONSOLE	27
LOGOWANIE	28
HISTORIA	29
TEST TĘTNA.....	30
WSPARCIE	31
USTAWIENIE.....	32
SZYBKI START	33
INTERWAŁ.....	35
WYZNACZ MOJĄ TRASĘ	37
STAŁA MOC	38
PROGRAMY	40
AI TRAINING.....	42
GYM CENTER	44
UŻYTKOWANIE	44
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA.....	45
KONSERWACJA.....	45
PRZECHOWYWANIE	45
WAŻNE UWAGI.....	45
OCHRONA ŚRODOWISKA	46
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	47

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.

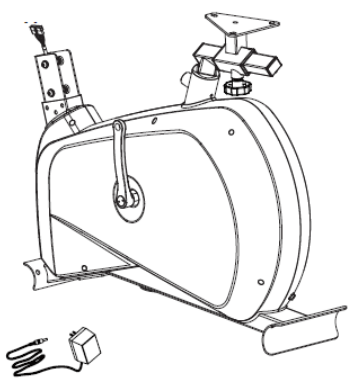
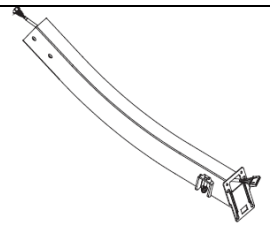

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

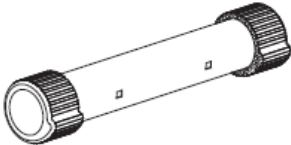








- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- Jeśli przekażesz urządzenie do ćwiczeń innej osobie lub pozwolisz innej osobie go używać, upewnij się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Z trenera powinna korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się wokół trenera.
- Używaj tego produktu do treningu tylko wtedy, gdy działa bez zarzutu.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub urządzenia do ćwiczeń nie można używać do czasu jego właściwej konserwacji i naprawy.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności za sytuację, do której może zaistnieć sytuacja, dla której urządzenie nie zostało zaprojektowane, a które mogą wystąpić na skutek naturalnego instynktu zabawy dziecka i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeżeli 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 i bezpiecznego korzystania z urządzenia do ćwiczeń. Urządzenie do ćwiczeń nie jest zabawką.
- Podczas ustawiania upewnij się, że wokół trenera jest wystarczająca ilość wolnej przestrzeni, co najmniej 0,6 m.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do trenera 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 się upewnić, że podczas treningu dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają poza obszar ruchu.
- Podczas ustawiania trenera należy upewnić się, że ów stoi stabilnie i że 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.
- Maksymalna nośność: 130 kg
- Kategoria: HC do użytku domowego.





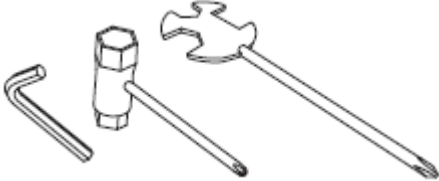
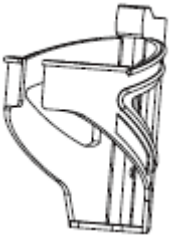

WAŻNE UWAGI

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

LISTA CZĘŚCI

	A	Rama główna
	B	Środkowy słupek
	C	Przedni stabilizator

	D	Tylny stabilizator
	E	Uchwyty kierownicy
	E1/E2	Osłony zachwyków
	F1	Pokrętko regulacji siodełka
	G	Siodełko
	H	Konsola
	J1	Śruba M8 x 75L
	J2	Śruba M8 x 90L
	J3	Nakrętka M8

	J4	Podkładka sprężynowa M8
	J5	Podkładka M8
	J9	Wkręt M4
	K1/K2	Pedały lewy/prawy
		Narzędzia
	M1	Uchwyt na butelkę
	M2	Śruby

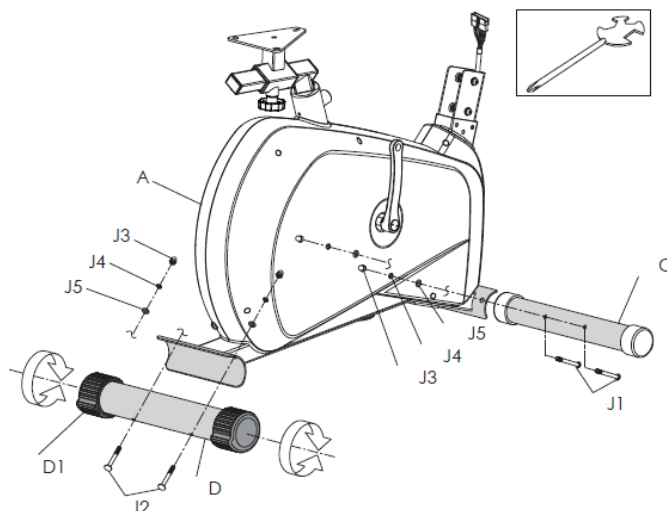
MONTAŻ

KROK 1

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

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

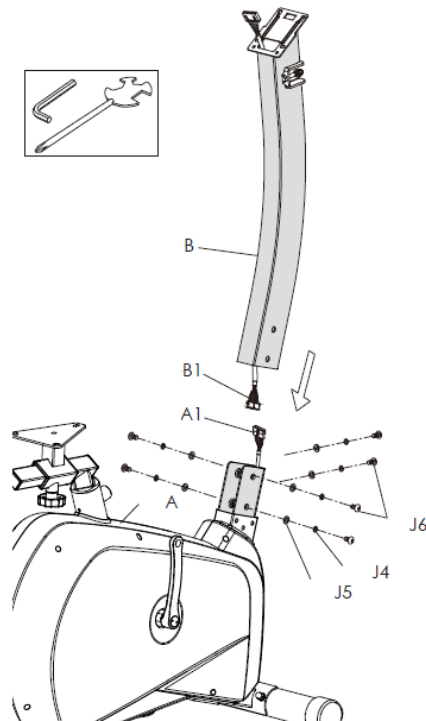
W razie potrzeby należy ustabilizować za pomocą nóżek poziomujących.



KROK 2

Podłącz przewody (A1) i (B1).

Przymocuj środkowy słupek (B) do ramy głównej (A) za pomocą wstępnie zamocowanych śrub (J4), podkładek sprężynowych (J6) i podkładek (J5).

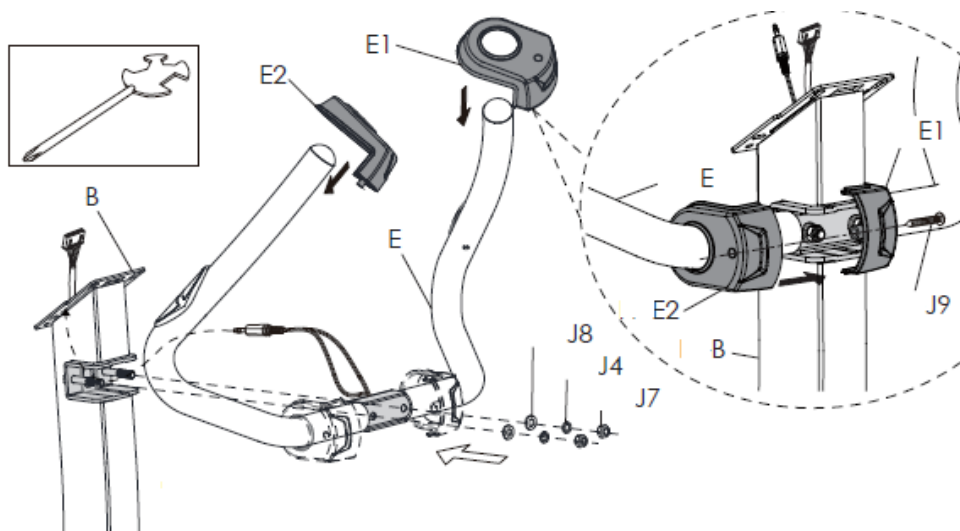


KROK 3

Przełóż kable przez uchwyt wspornika. Przymocuj kierownicę do środkowego słupka za pomocą wstępnie zamontowanych nakrętek (J7) i podkładek falistych (J8).

Założ nakładki na uchwyty (E1 i E2). Teraz przejdź do KROKU 4.

Uważaj, aby nie przytrzasnąć kabli.



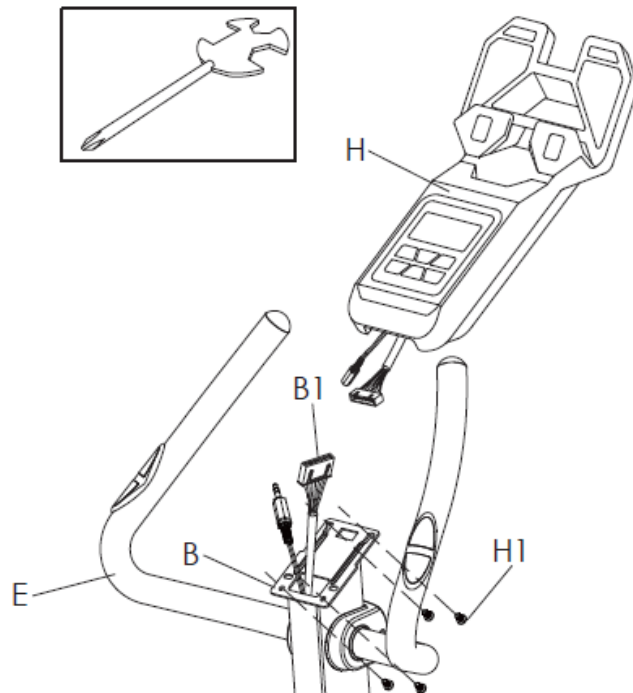
KROK 4

Wykręć 4 śruby (H1) z konsoli (H).

Podłącz kable.

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

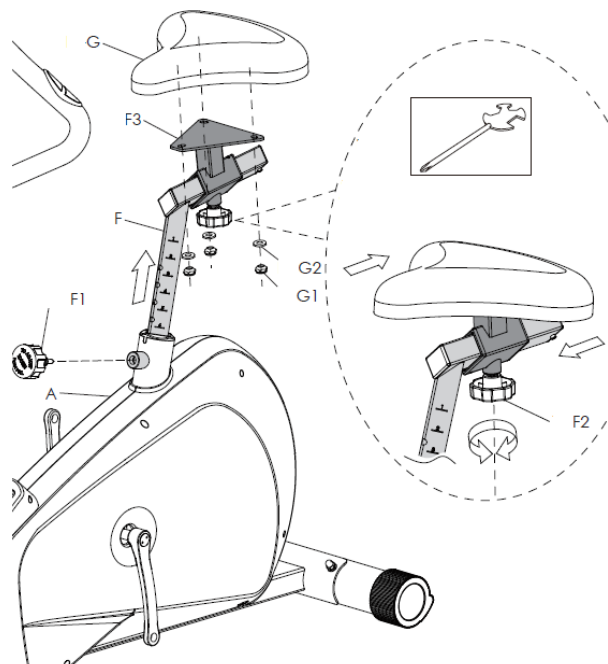
Teraz możesz zakończyć mocowanie uchwytów w KROKU 3 za pomocą śruby M4 (J9).



KROK 5

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

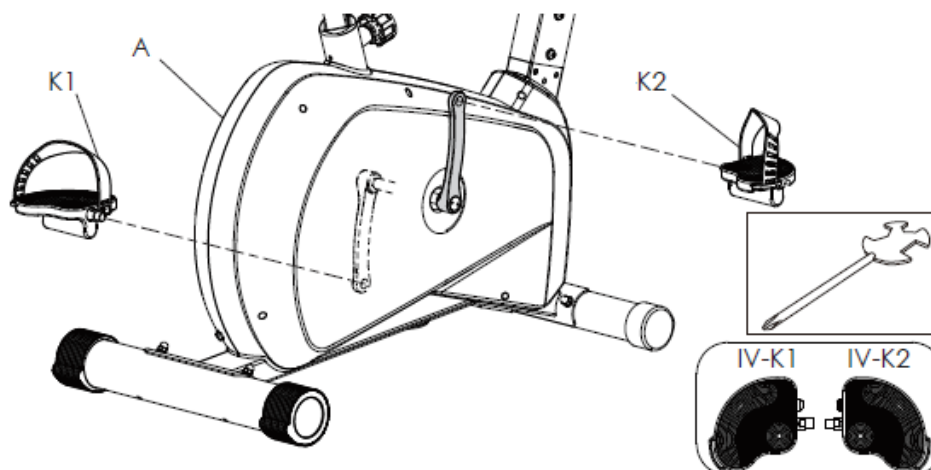
Przymocuj siodełko (G) do sztycy (F3) za pomocą wstępnie zamontowanych nakrętek (G1) i podkładek (G2) na spodzie siedziska.



MONTAŻ PEDAŁÓW

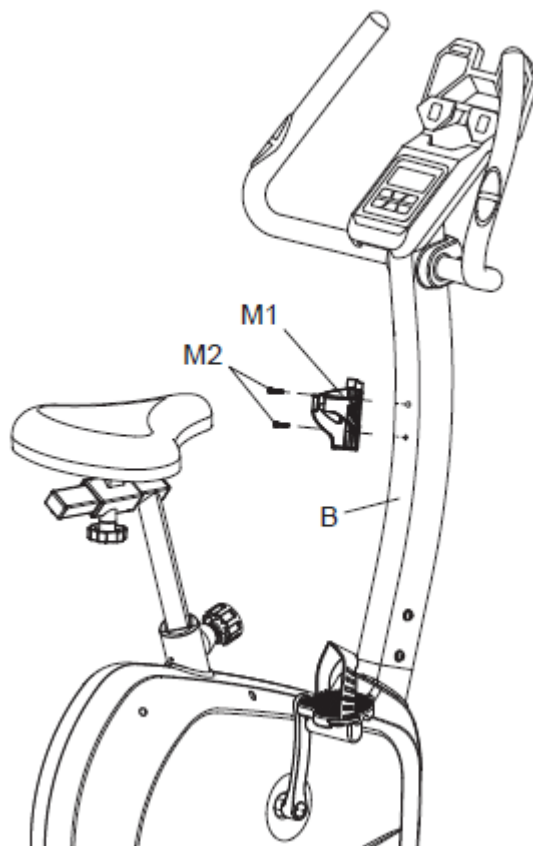
Przymocuj lewy pedał (K1) do lewej korby, dokręcając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Przymocuj prawy pedał (K2) do prawej korby, dokręcając go w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



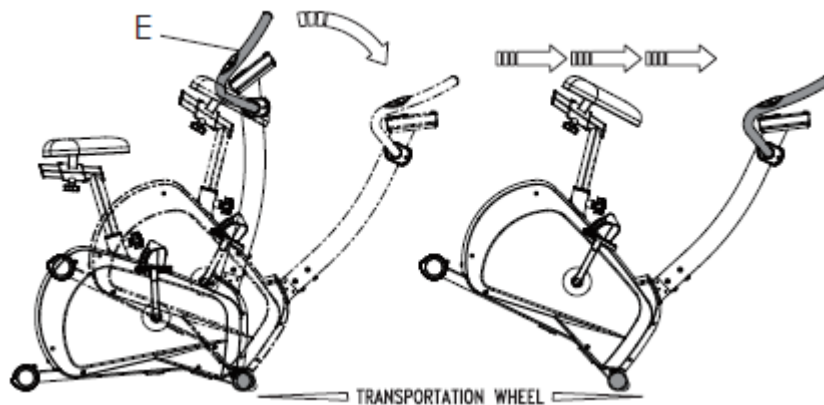
UCHWYT NA BUTELKĘ

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



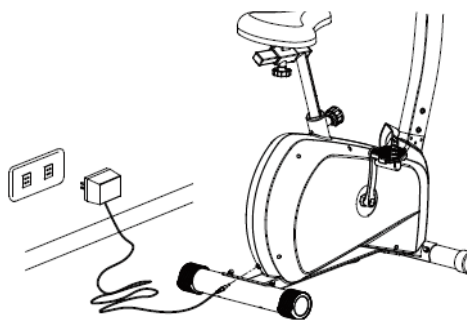
TRANSPORT

Podczas transportu chwycić za uchwyty (E) i lekko przechylić, a następnie popchnij rower treningowy w wybrane miejsce.



ZASILANIE

Umieść urządzenie jak najbliżej gniazdka i podłącz.



KONSOLA



PRZYCISKI

Przycisk	Funkcja
UP (+)	Zwiększanie wartości m.in. obciążenie, wydajność, czas Przycisk nawigacji
DOWN (-)	Zmniejszenie wartości m.in. obciążenie, moc, czas Przycisk nawigacji
MODE	Wybór funkcji lub ustawienia
RESET	Przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę Naciśnij przycisk, aby powrócić do menu głównego, jeśli program jest wstrzymany
START/STOP	Uruchomienie lub zatrzymanie programu
RECOVERY	Test regeneracji tętna

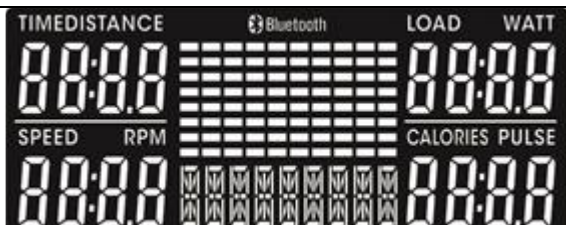
WYŚWIETLACZ

Funkcja	Opis
SPEED	Obecna prędkość Zakres: 0,0 ~ 99,9
RPM	Obroty na minutę Zakres: 0 ~ 999
TIME	Czas ćwiczeń Zakres: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Dystans Zakres: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Spalone kalorie Zakres: 0 ~ 9999
WATT	Moc Zakres: 0 ~ 999
PULSE	Tętno Zakres: 0-30~230
U1~U4	Profile U1 ~ U4 Płeć Mężczyzna Kobieta Wiek (A): 1 ~ 99 (oryginalna wartość 25) Wzrost (H): 100 ~ 200 (oryginalna wartość 160) (cm) Waga (W): 20 ~ 150 (oryginalna wartość 50) (kg)
MANUAL	Program ręczny
WATTS	Program mocy, opór zmienia się w zależności od docelowej mocy/obr/min
H.R.C	Program docelowego tętna, opór zmienia się w zależności od docelowego tętna
USER	Utwórz profile, maksymalnie 4
PROGRAM	Wybór 12 gotowych programów
RESISTANCE	Zakres: 1~16
BLUETOOTH	Tak

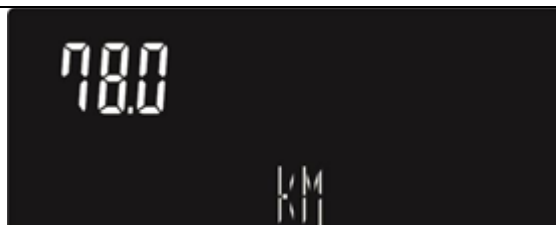
PROGRAMY

WŁĄCZANIE

- Podłącz zasilanie (lub przytrzymaj RESET przez 2 sekundy), konsola uruchomi się, a na wyświetlaczu przez 2 sekundy pojawią się wszystkie segmenty (rys. 1).
- Wyświetlacz LCD wyświetli średnicę koła, jednostkę (km lub mile) przez 1 sekundę (rys. 2), opór zostanie ustawiony na 1 poziom.



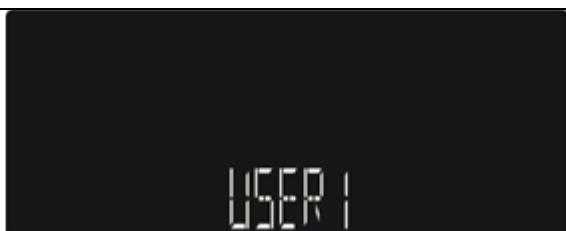
Rys. 1



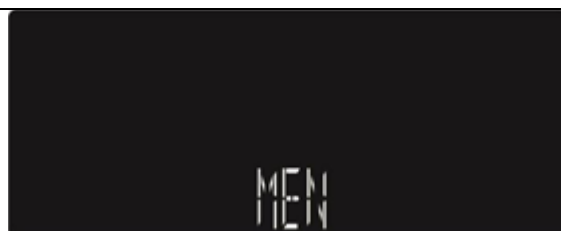
Rys. 2

WYBÓR PROGRAMU

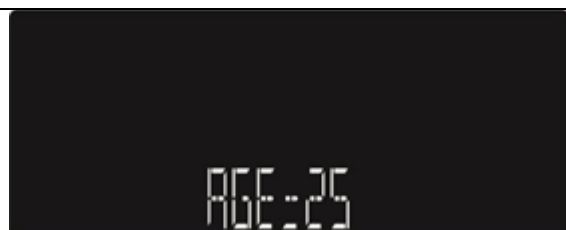
- Należy wybrać program użytkownika U1 ~ U4 (rys. 3), następnie ustawić płeć, wiek, wzrost, wagę (rys. 4 ~ 7), następnie wybrać program (rys. 8).



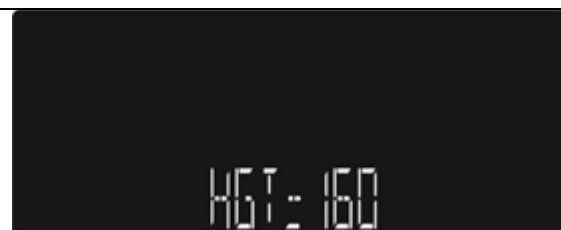
Rys. 3



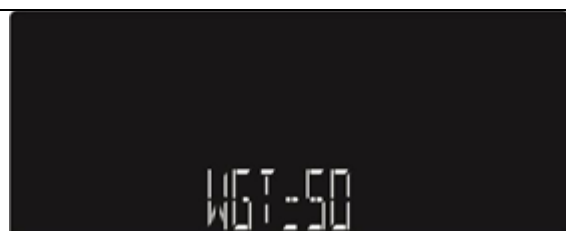
Rys. 4



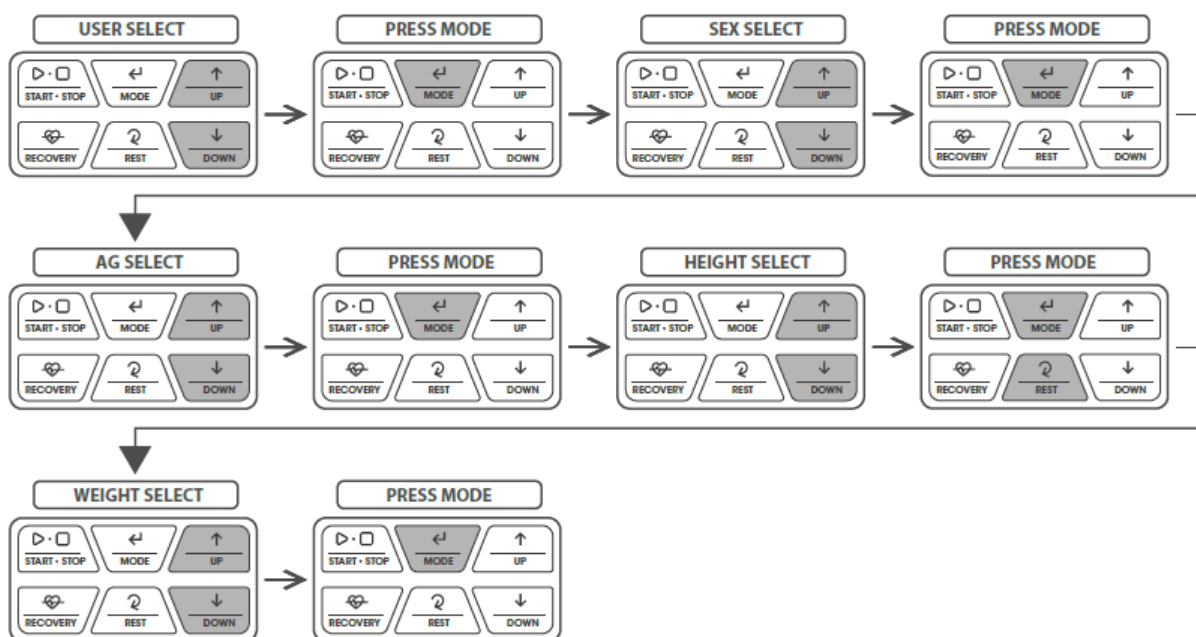
Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



- Na wyświetlaczu LCD pojawi się komunikat MANUAL (rys. 8), użytkownik może używać przycisków nawigacyjnych do wyboru programów WATT (rys. 9) – USER (rys. 11) – PROGRAM (rys. 12) - MANUAL. Potwierdź wybór programu naciskając MODE.



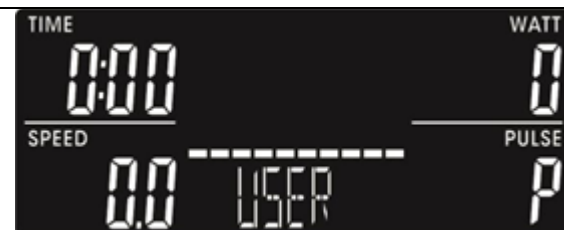
Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



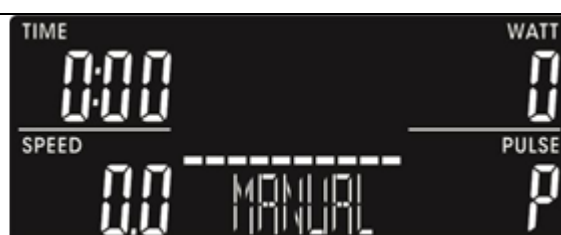
Rys. 12

Program ręczny

- Naciśnij START/STOP, aby natychmiast uruchomić program.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybierz opcję MANUAL, potwierdź program naciskając MODE/ENTER.
- Naciskając przyciski nawigacyjne ustaw obciążenie (rys. 13), zatwierdź obciążenie naciskając MODE.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych możesz ustawić wartości docelowe dla: czasu (rys. 14), dystansu (rys. 15), kalorii (rys. 16), tętna (rys. 17).
- Naciśnij STAR/STOP, aby uruchomić program (rys. 18). Użytkownik może ustawić obciążenie w trakcie ćwiczenia. Na wyświetlaczu pokazywane jest aktualne obciążenie.
- Możesz wstrzymać program w trakcie ćwiczenia naciskając START/STOP, wszystkie wartości zostaną wyświetlone. Tętno będzie nadal wykrywane. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



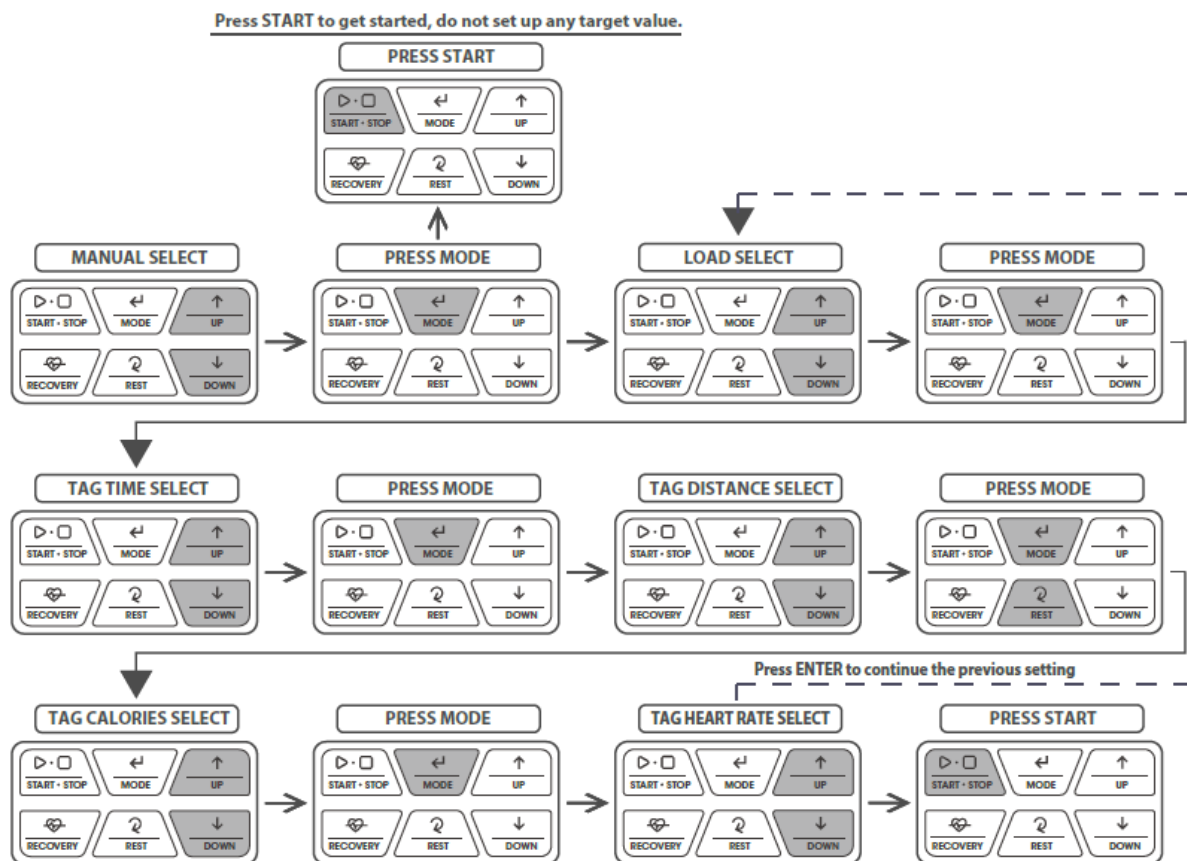
Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18

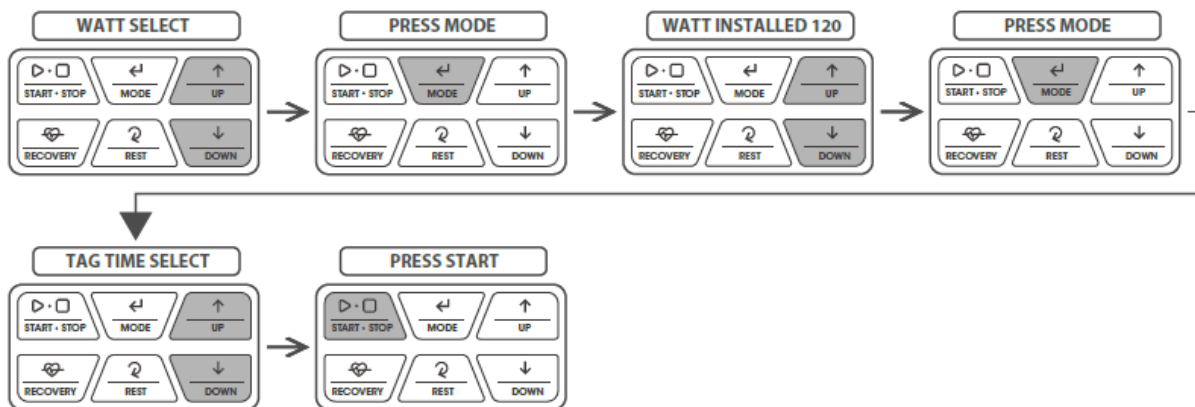


Program WATT

- Przyciskami nawigacyjnymi wybrać program WATT, zatwierdzić naciskając MODE (rys. 9).
- Wartość WATT będzie migać, należy ustawić wartość (oryginalna wartość to 120, rys. 19). Dostosuj wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Naciśnij MODE, aby potwierdzić wartość. Przejdź do ustawienia czasu.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych ustaw czas, naciśnij START/STOP, aby uruchomić program.
- Po uruchomieniu obciążenie zostanie dostosowane zgodnie z ustawioną wartością mocy docelowej. Użytkownik może również zmienić wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych.
- Możesz wstrzymać program w trakcie ćwiczenia naciskając START/STOP, wszystkie wartości zostaną wyświetlone. Puls będzie nadal wykrywany. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



Rys. 19



Program HRC

- Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybierz program HRC (rys. 10). Potwierdź naciskając MODE.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybierz wartości 55%, 75%, 90% i TARGET (rys. 20 ~ 23). Wartość pierwotna jest obliczana na podstawie wieku wprowadzonego w profilu i będzie wyświetlana na wyświetlaczu PULSE.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych ustaw wartość docelową (30~230). Następnie naciśnij MODE. Przejdź do ustawień czasu.
- Użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić godzinę. Po ustawieniu czasu naciśnij STAR/STOP, obciążenie będzie się zmieniać w zależności od aktualnego tętna.
- Możesz wstrzymać program w trakcie ćwiczenia naciskając START/STOP, wszystkie wartości zostaną wyświetlone. Puls będzie nadal wykrywany. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



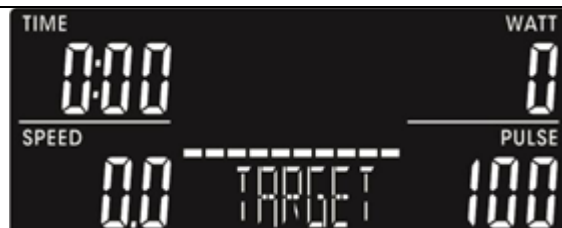
Rys. 20



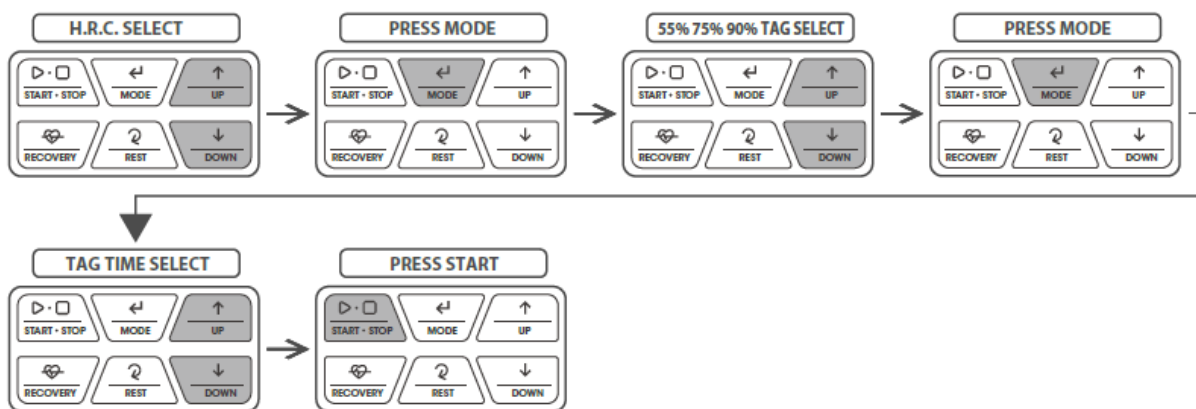
Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23



Program użytkownika

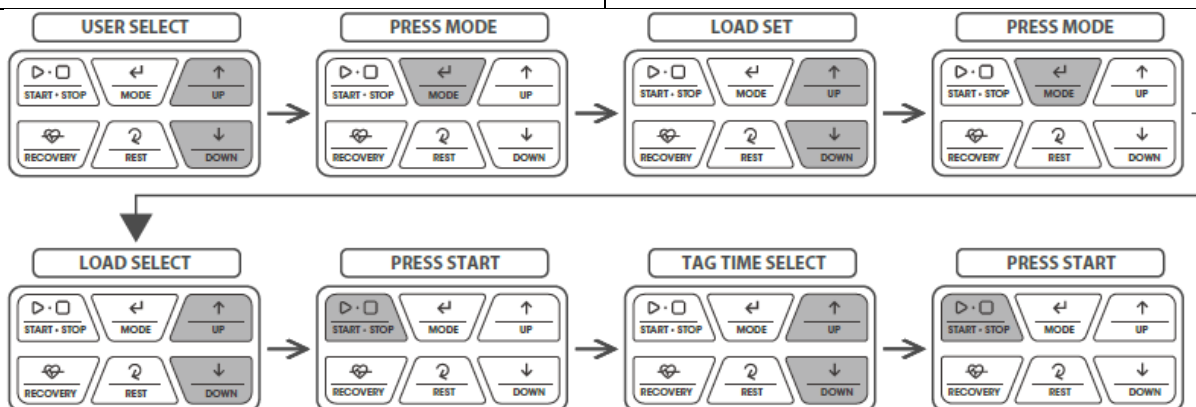
- Przyciskami nawigacyjnymi należy wybrać USER (rys. 11), zatwierdzić naciśnięciem MODE (rys. 24).
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych ustaw obciążenie (rys. 25). Każdą wartość należy zatwierdzić naciśnięciem MODE. Należy ustawić 10 segmentów. Po ustawieniu wszystkich 10 segmentów należy ustawić czas treningu. Jeżeli nie ustawisz obciążenia wszystkich segmentów, zostaną użyte wartości z ostatniego ustawienia.
- Ustaw czas treningu za pomocą przycisków nawigacyjnych.
- Naciśnij STAR/STOP, aby uruchomić program. Użytkownik może ustawić obciążenie w trakcie ćwiczenia. Na wyświetlaczu pokazywane jest aktualne obciążenie.
- Możesz wstrzymać program w trakcie ćwiczenia naciskając START/STOP, wszystkie wartości zostaną wyświetlone. Puls będzie nadal wykrywany. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



Rys. 24



Ry. 25



12 WSTĘPNYCH PROGRAMÓW

- Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybierz PROGRAM (rys. 12) i zatwierdź naciskając MODE.
- Następnie wybierz program P01, P02, P03, P04,, P12 (programy przedstawiono graficznie poniżej).

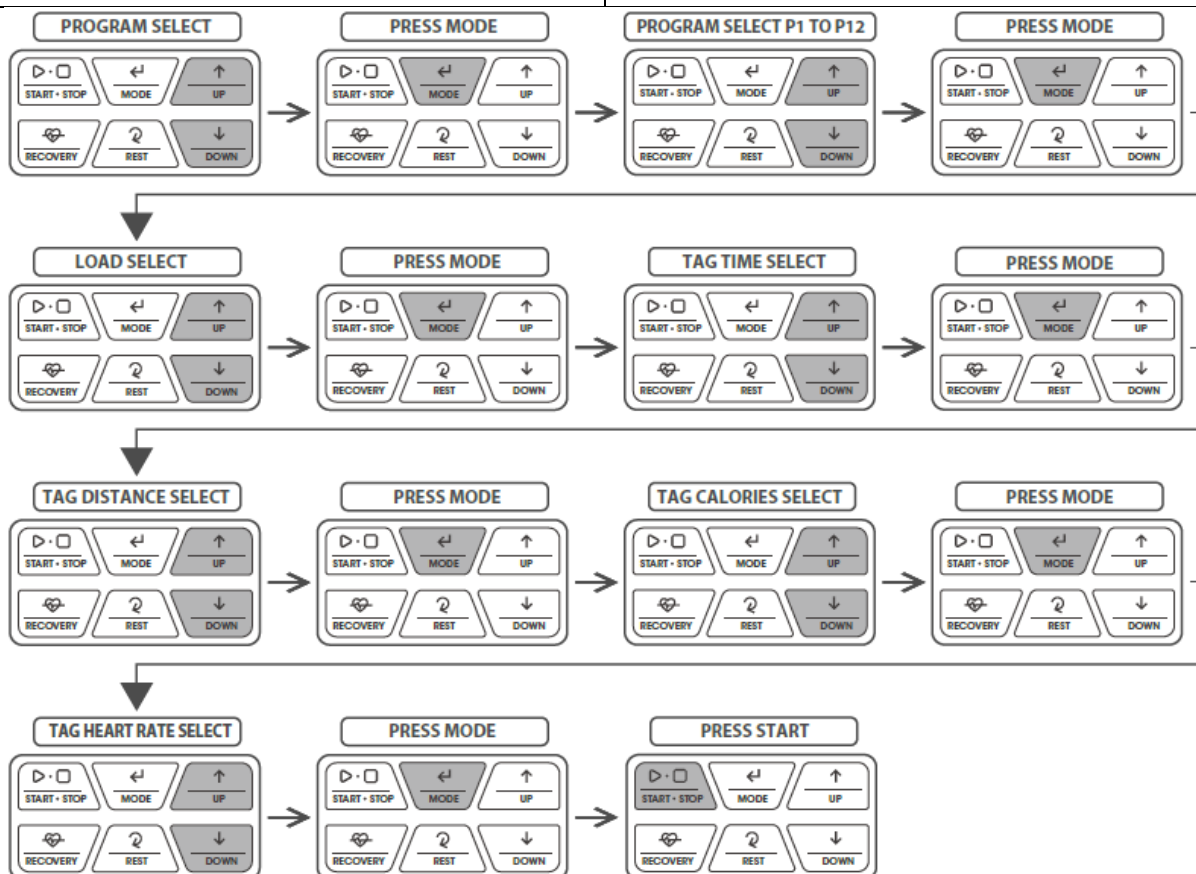
- Po wybraniu programu zaczną migać wartości obciążenia, pierwotna wartość to 1 (rys. 27). Możesz ustawić wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych i potwierdzić, naciskając MODE.
- Można ustawić wartości czasu, dystansu, kalorii i tętna.
- Naciśnij STAR/STOP, aby uruchomić program. Użytkownik może ustawić obciążenie w trakcie ćwiczenia. Na wyświetlaczu pokazywane jest aktualne obciążenie.
- Możesz wstrzymać program w trakcie ćwiczenia naciskając START/STOP, wszystkie wartości zostaną wyświetlone. Puls będzie nadal wykrywany. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



Rys. 26



Rys. 27



Program RECOVERY

- Po treningu załóż pas piersiowy lub chwyć czujniki tętna i naciśnij przycisk RECOVERY. Odliczanie rozpoczyna się od 00:60 do 00:00 (rys. 28). Po zakończeniu obliczeń wyświetlony zostanie wynik F1 ~ F6 (rys. 29). F1 to najlepszy wynik, F6 najgorszy.
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!

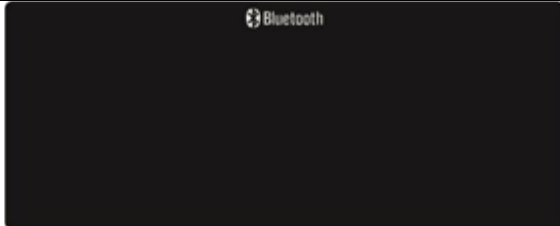


Rys. 28



Rys. 29

Bluetooth



Niepołączone (Rys. 31)



Połączone (Rys. 32)

Gotowe programy





APLIKACJA iCARDIO

- Pobierz aplikację iCARDIO na swoje urządzenie inteligentne.
- * Aplikacja kompatybilna z systemami Android 9/iOS 13 i nowszymi

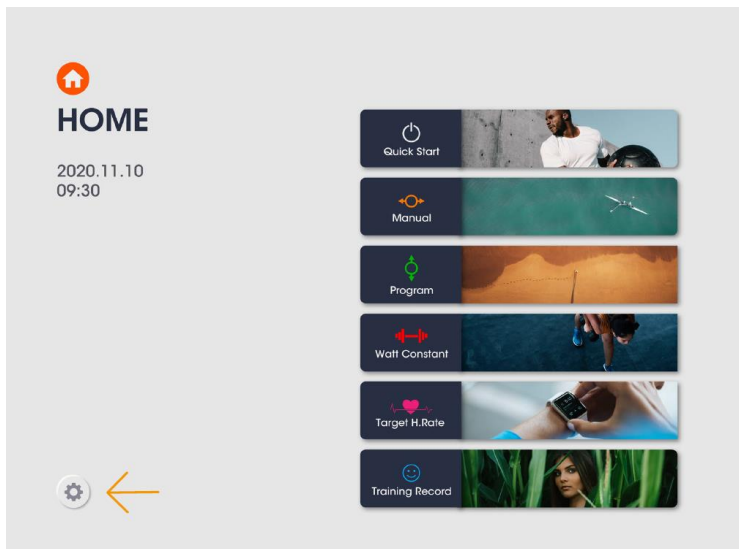


iOS

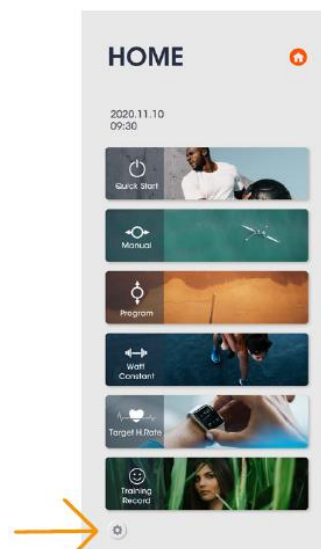


Android

- Uruchom Bluetooth na swoim urządzeniu inteligentnym.
- Uruchom aplikację i wprowadź hasło iCardio. Hasło należy wprowadzić tylko przy pierwszym uruchomieniu aplikacji.
- Parowanie aplikacji iCardio z konsolą
- Naciśnij ikonę koła zębatego w lewym dolnym rogu.

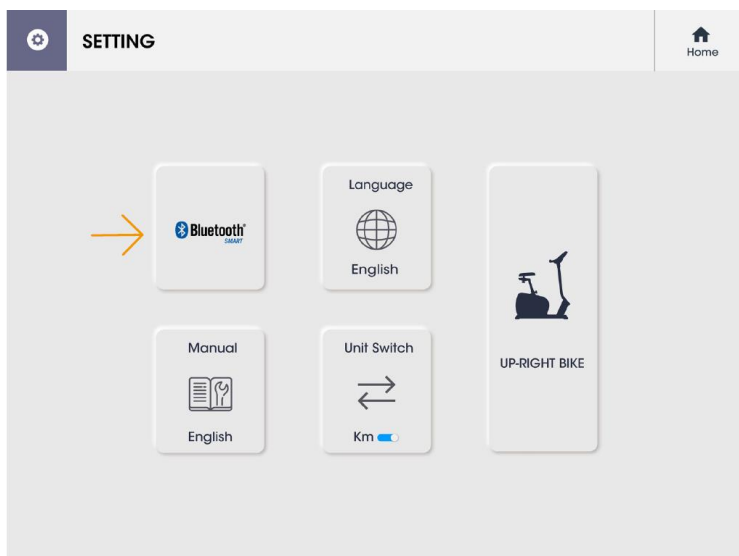


Tablet

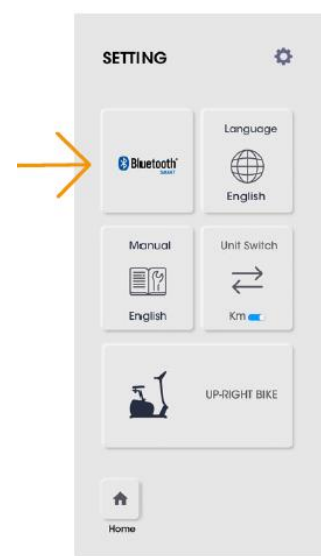


Smartfon

Wybierz Bluetooth

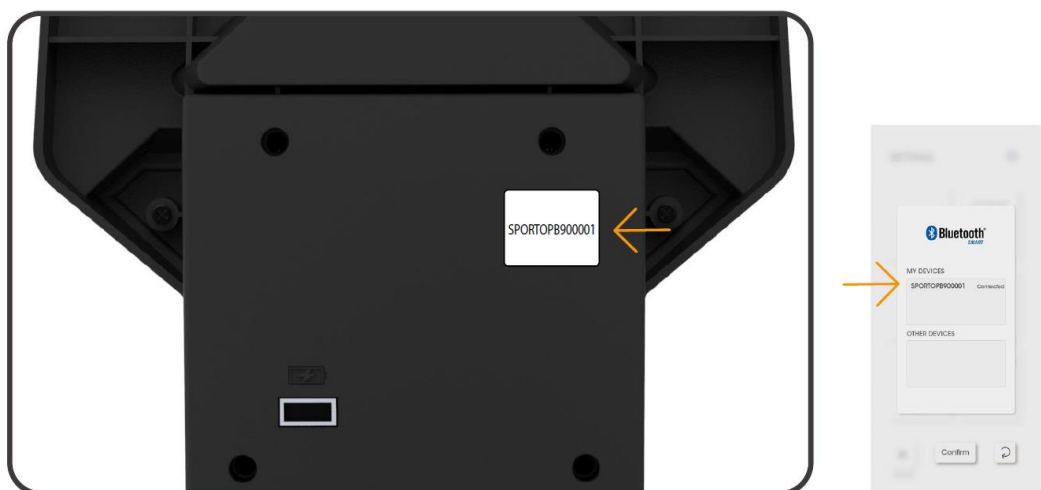


Tablet



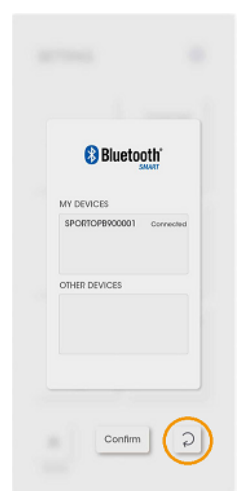
Smartfon

Sprawdź, czy numery na odwrocie urządzenia są identyczne z numerem w aplikacji, jeśli tak, potwierdź, naciskając przycisk potwierdzenia.



Jeśli urządzenie nie pojawia się w aplikacji, spróbuj wykonać poniższe czynności:

1. Naciśnij ikonę strzałki w prawym dolnym rogu.



2. Odłącz i podłącz zasilacz urządzenia.



3. Uruchom ponownie swoje inteligentne urządzenie.

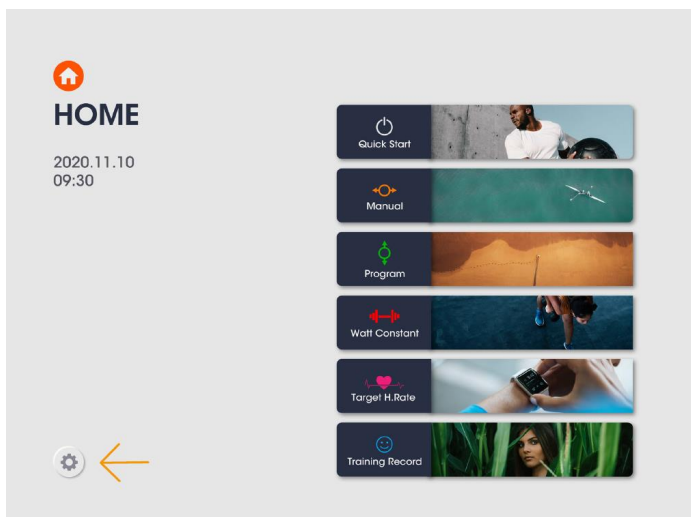


* Upewnij się, że Bluetooth jest włączony na Twoim urządzeniu inteligentnym.

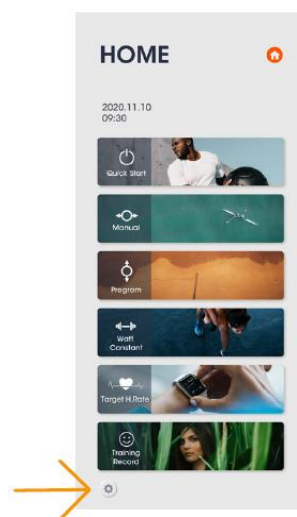
*Jeśli żadna z powyższych trzech opcji nie zadziała, skontaktuj się z centrum serwisowym.

Zmiana języka

Naciśnij ikonę w lewym rogu.

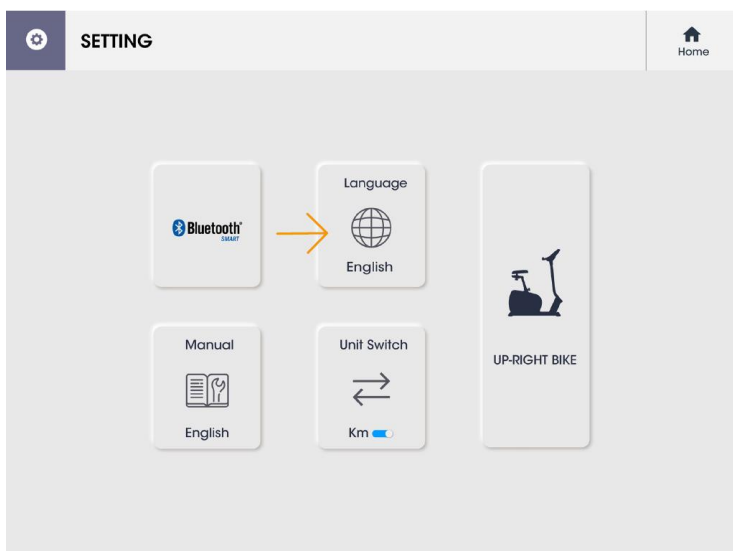


Tablet

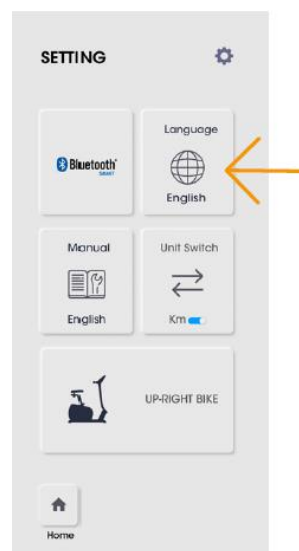


Smartfon

Naciśnij  i wybierz język.



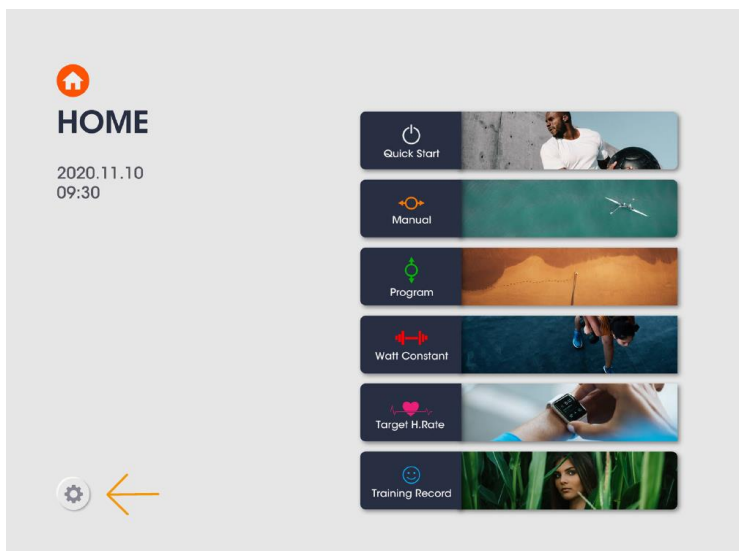
Tablet



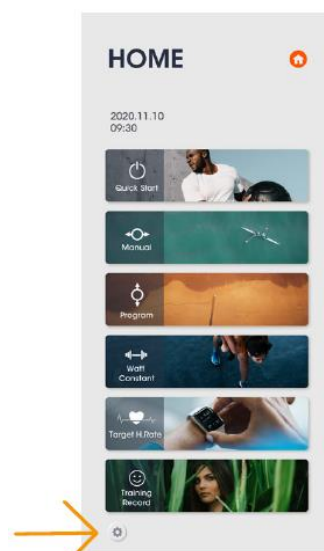
Smartfon

Instrukcja obsługi aplikacji iCardio

Naciśnij ikonę w lewym rogu.

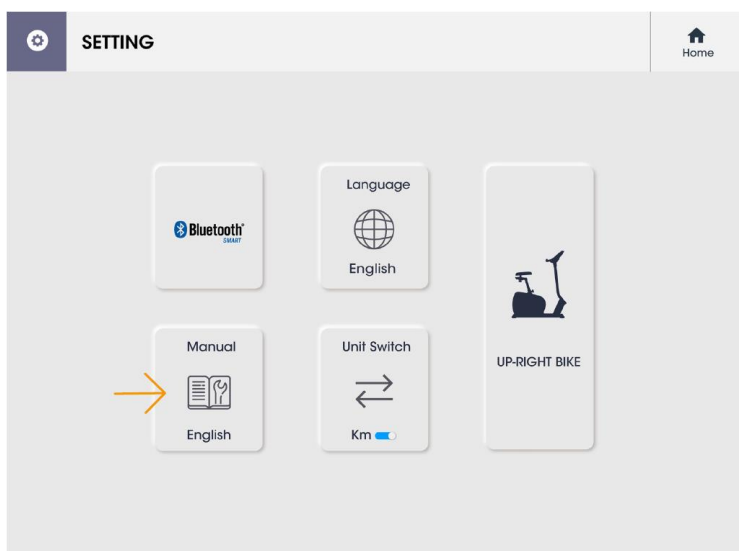


Tablet



Smartfon

Naciśnij  .



Tablet

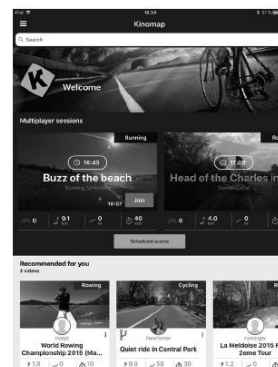
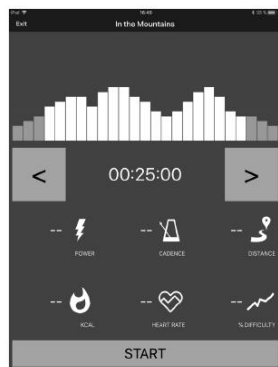


Smartfon

*Język instrukcji zmienia się w zależności od ustawionego języka aplikacji.

Oprócz aplikacji iCardio istnieje możliwość sparowania urządzenia poprzez Bluetooth z aplikacjami KINOMAP i Zwift.

Aplikacje można znaleźć w sklepie Google lub Apple. Aplikacje obsługiwane są przez podmiot trzeci i sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za działanie i funkcjonalność tych aplikacji.



* Gdy aplikacja połączy się z konsolą, usłyszysz dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

*Gdy aplikacja rozłączy się z konsolą, usłyszysz jeden długi sygnał dźwiękowy.

APLIKACJA ICONSOLE



iOS

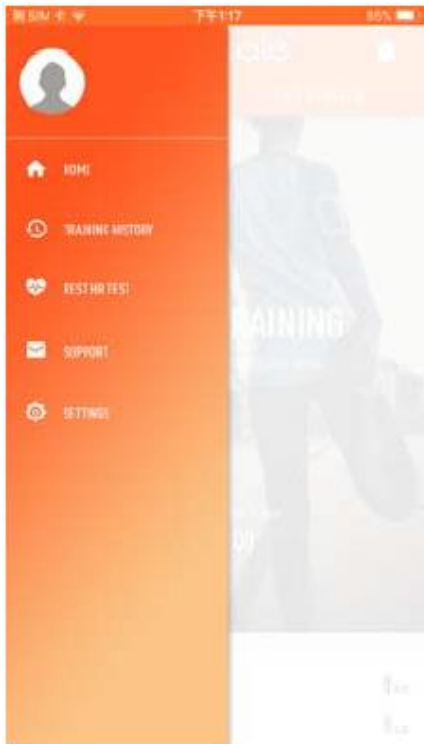


Android



W iConsole + wybierz MÓJ TRENING. Tutaj możesz zobaczyć podsumowanie swojego treningu (całkowity dystans, całkowity czas, spalone kalorie)

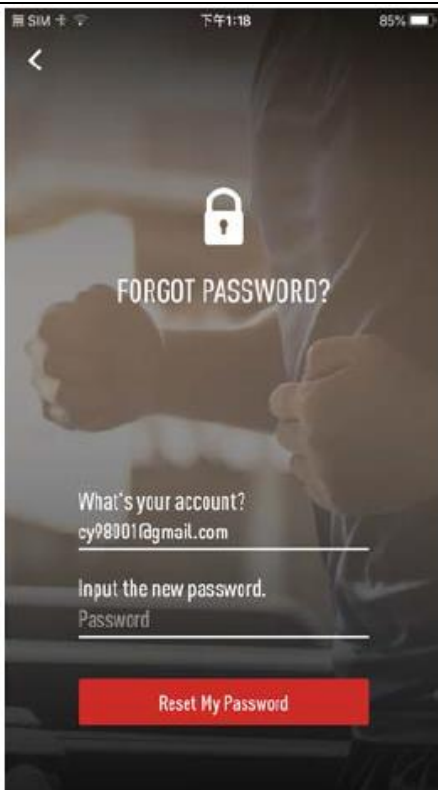
LOGOWANIE



1. Wybierz swój awatar po lewej stronie, aby wejść do ustawień profilu



2. Zaloguj się za pomocą swojego konta na Facebooku, Gmailu lub WeChat.



3. Jeśli zapomniałeś hasła, możesz wybrać opcję Zresetuj moje hasło. Twoje nowe hasło zostanie wysłane na Twój adres e-mail.

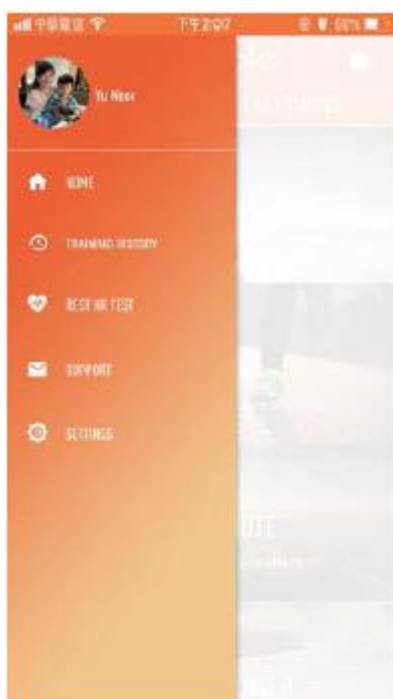
PROFIL UŻYTKOWNIKA

- Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby wejść do ustawień profilu.
- Możesz zmienić zdjęcie profilowe lub zaktualizować informacje w swoim profilu. (Jeśli nie wprowadzisz wszystkich wymaganych informacji, obliczone dane mogą nie zostać obliczone poprawnie.)

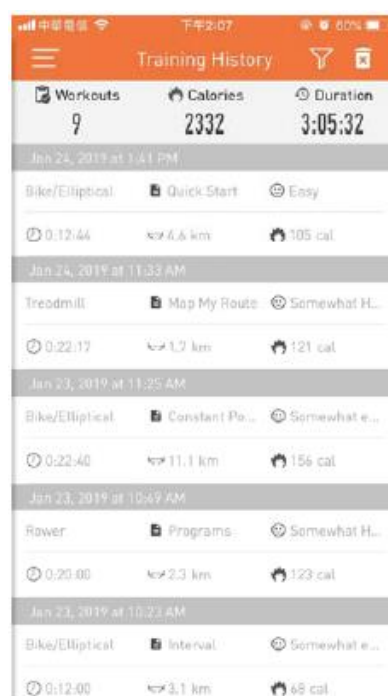
WYLOGOWYWANIE

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

HISTORIA



Wybierz zdjęcie profilowe, a następnie wybierz TRAINING HISTORY (historię treningów).



Wyświetlone zostaną zmierzone dane: liczba treningów, kalorie, czas treningu i lista treningów.

Wybierz  aby usunąć dane.

Rejestrowane są dane dotyczące używanego urządzenia, programu, obrotów, czasu, dystansu i kalorii.

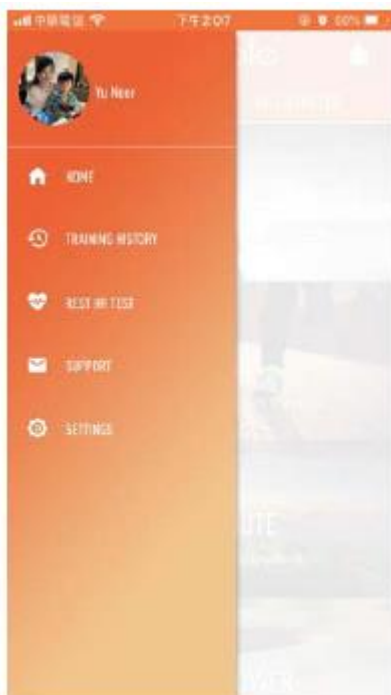
Wybierz trening, aby wyświetlić informacje.

Przechowywane są dane ze wszystkich urządzeń i programów.



TEST TĘTNA

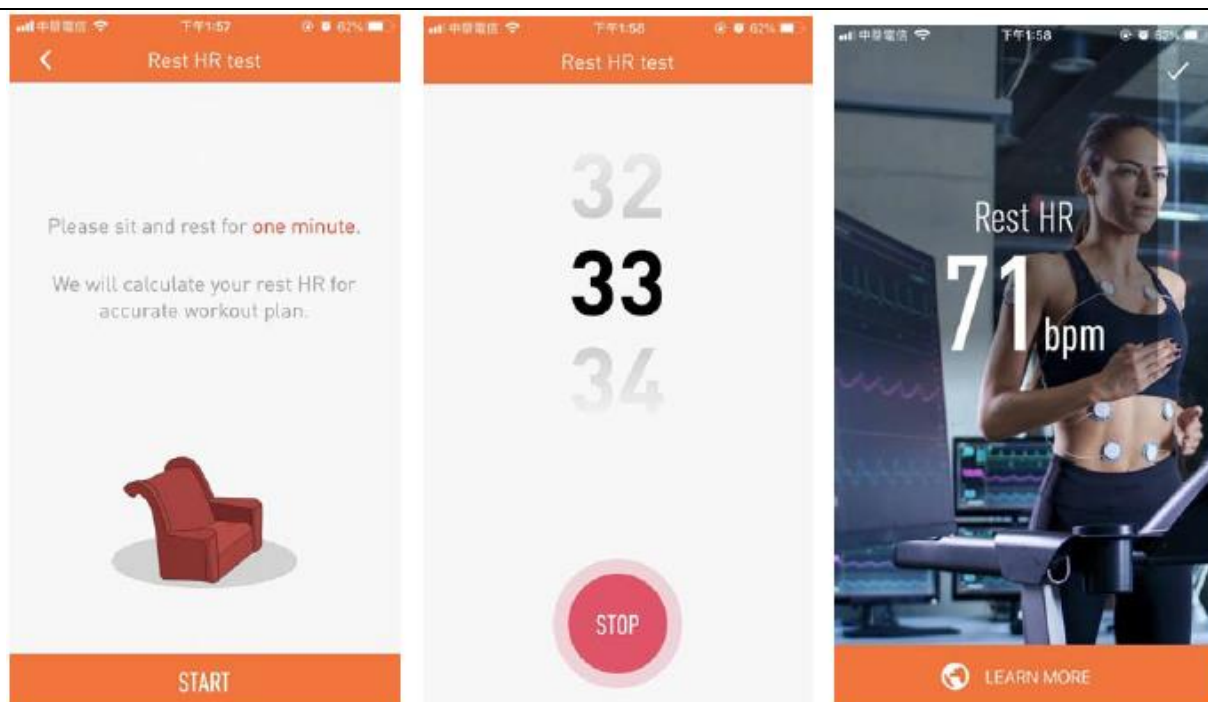
OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!



Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby rozwinąć menu. Wybierz TEST TĘTNA.

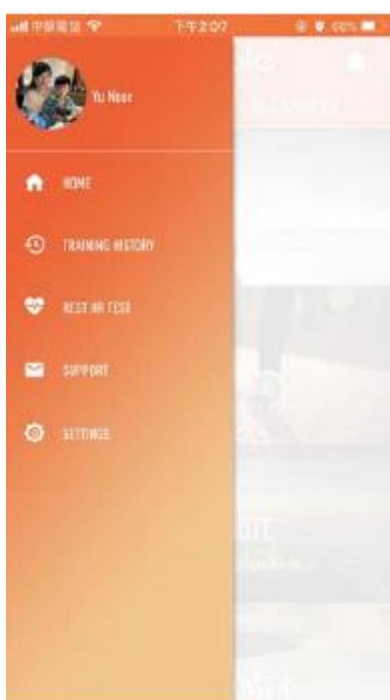


Wybierz źródło: Apple Watch lub BLE HRM



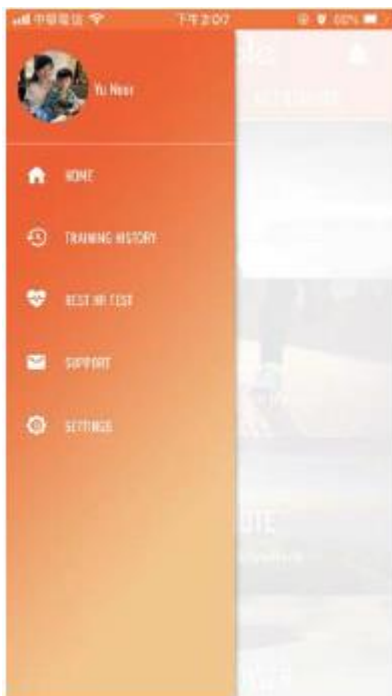
Po podłączeniu wybierz START i rozpocznie się odliczanie od 60 s. Po odliczeniu wyświetli się tętno spoczynkowe i zostanie obliczone tętno dla najdokładniejszego programu treningowego.

WSPARCIE

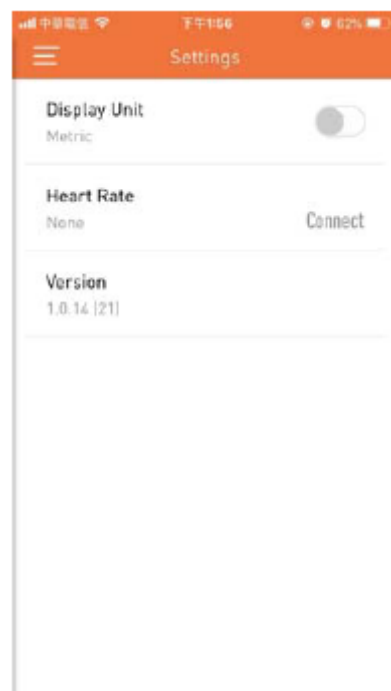


Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby rozwinąć menu. Wybierz WSPARCIE.

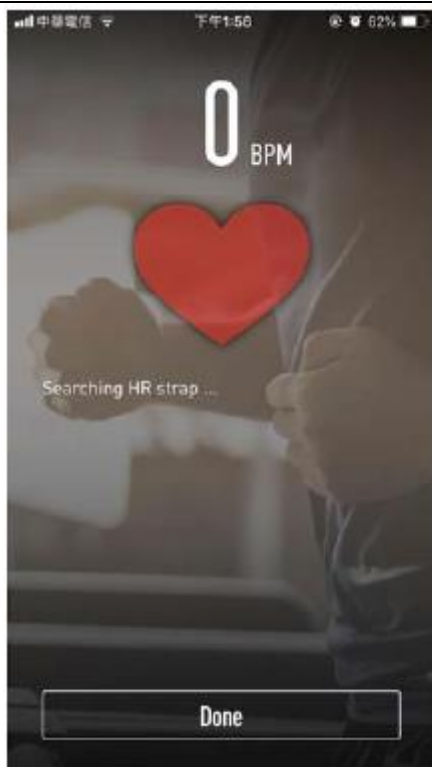
USTAWIENIE



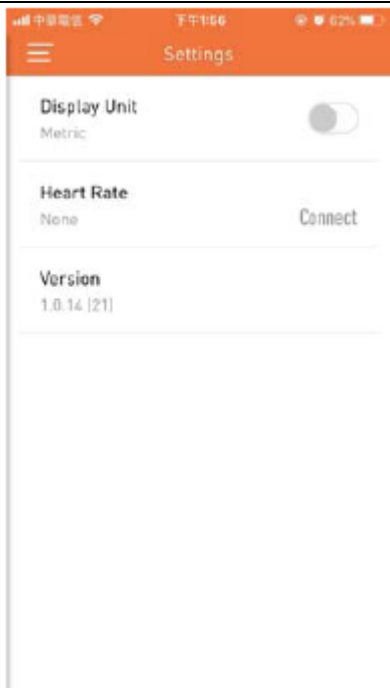
Wybierz swoje zdjęcie profilowe, aby rozwinąć menu. Wybierz USTAWIENIA.



Wybierz jednostkę: metryczną lub imperialną.



Wybierz źródło: Apple Watch lub BLE HRM



Sprawdź wersję programu

SZYBKI START



1. Połączenie Bluetooth: Wybierz urządzenie, którego używasz. Jeśli korzystasz z czujnika tętna, możesz go wybrać poniżej.
2. Po sparowaniu urządzeń kliknij ikonę > w prawym górnym rogu.
3. Jeśli nie możesz znaleźć urządzenia, upewnij się, że Bluetooth jest włączony. Następne połączenie następuje automatycznie.



- Po włączeniu programu możesz dostosować obciążenie lub wstrzymać/zatrzymać program.

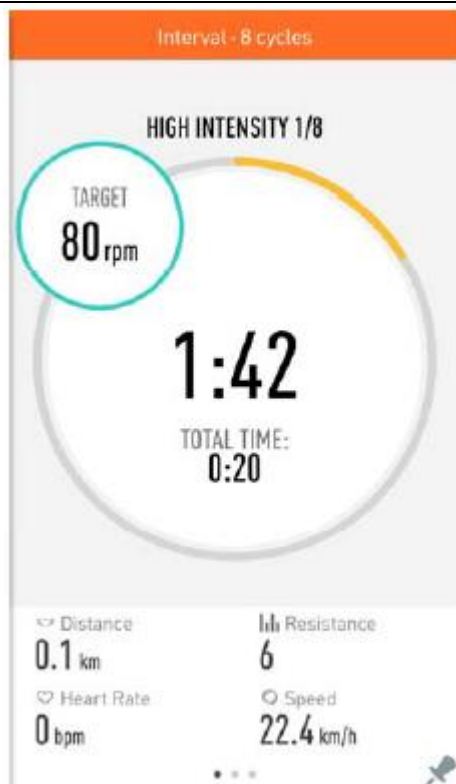


- Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane.
- Po zakończeniu ćwiczenia zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczenia. Wyniki możesz porównać z poprzednimi treningami.

INTERWAŁ



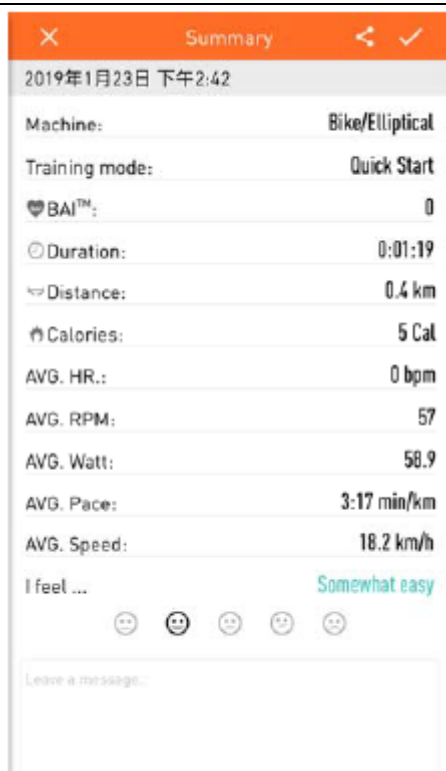
1. Możesz wybrać liczbę powtórzeń (cykli interwałowych) (liczba w zielonym kółku), czas (czas ćwiczeń i czas odpoczynku), poziom, docelowy RMP, wybierz opcję GO, aby rozpocząć program.



2. Po włączeniu programu można ustawić opór lub wstrzymać/zatrzymać program.



- Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane.



- Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie treningu. Wyniki możesz porównać z poprzednimi treningami.

WYZNACZ MOJĄ TRASĘ



1. Wybierz lokalizację.
2. Wybierz punkt początkowy.
3. Wybierz trasę i przesuń żółty przycisk GO w lewo. Możesz zresetować trasę za pomocą zielonego przycisku.

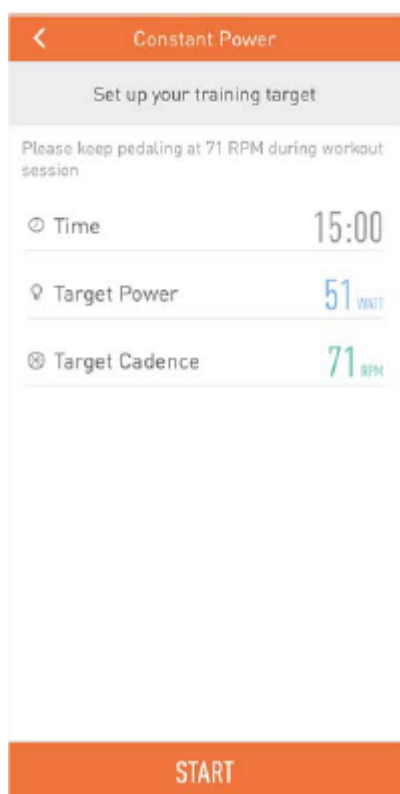


4. Jeżeli nie chcesz samodzielnie wyznaczać tras, możesz wybrać jedną z zaprogramowanych tras. Możesz wybierać pomiędzy trasami na całym świecie.



1. Po włączeniu programu można ustawić opór lub wstrzymać/zatrzymać program.
2. Wybierz strzałki, aby pokazać lub ukryć menu. Wybierz ikonę diamentu, aby zmienić widok mapy.
3. Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia. Wyniki możesz porównać z poprzednimi treningami.

STAŁA MOC



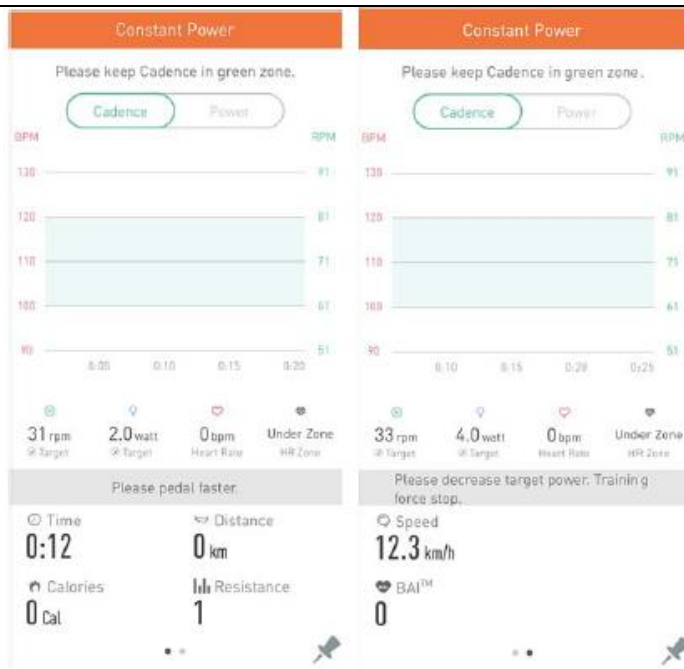
1. Po sparowaniu z Bluetooth ustaw czas, docelową moc, docelowe obroty i docelową kadencję.



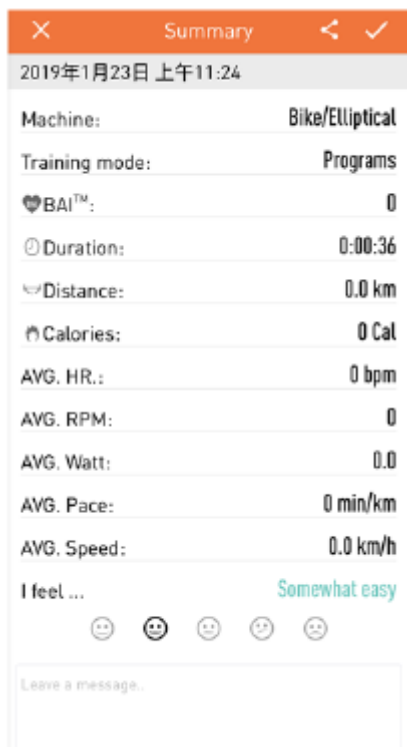
2. Wyświetlą się wykresy treningu. Wybierz jeden z dwóch wykresów (Kadencja / Moc). Poniższe informacje są wyświetlane lub przypinane za pomocą przycisku pinezki.



3. Dotknij wyświetlacza, aby wstrzymać lub zatrzymać trening.

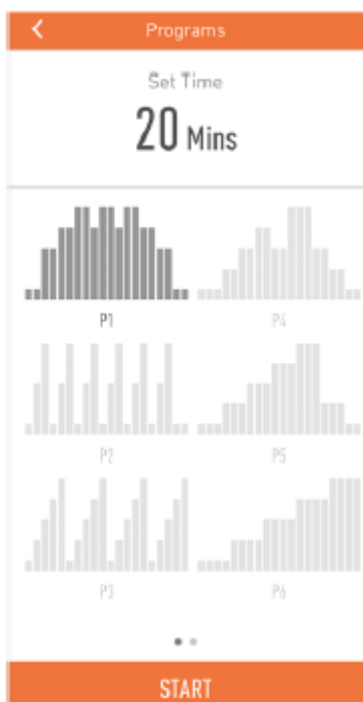


4. Trenuj ze stałą prędkością.

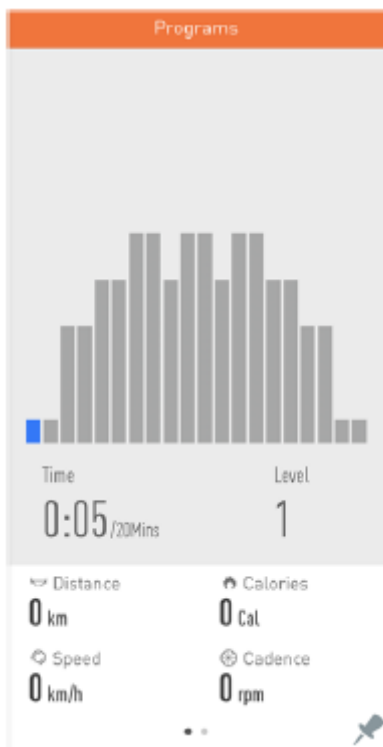


- Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia. Wyniki możesz porównać z poprzednimi treningami.

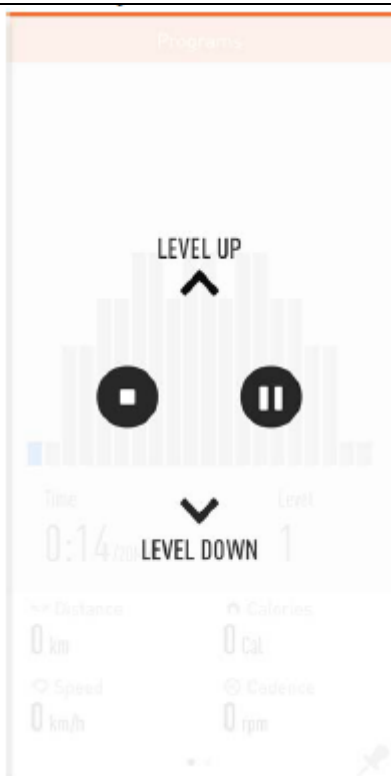
PROGRAMY



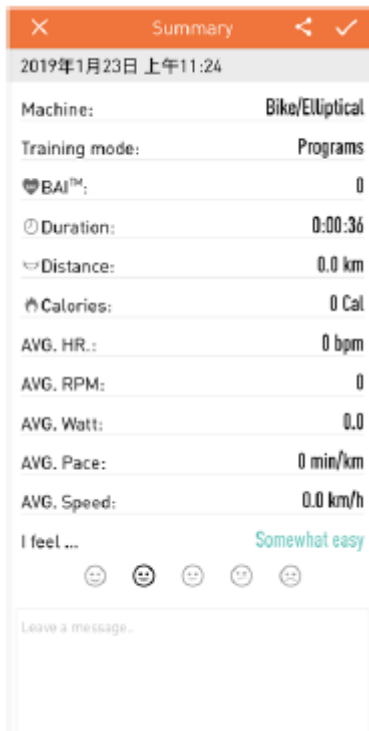
- Po sparowaniu z Bluetooth wybierz program. Wyświetlanych jest 12 zaprogramowanych programów.



1. Wyświetlacz pokazuje postęp treningu.
2. Wybierz ikonę pinezki, aby przypiąć dane.

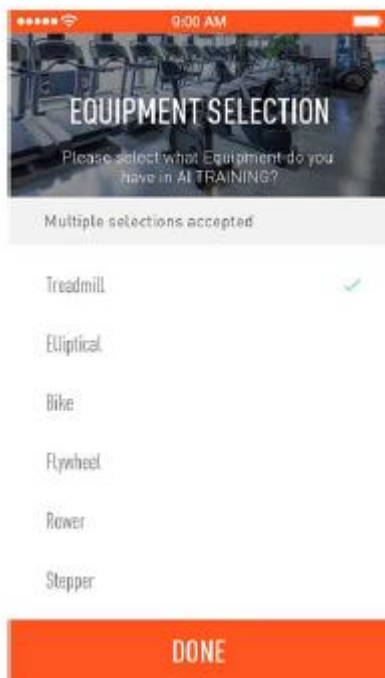


3. Dotknij ekran, aby zatrzymać lub wstrzymać program albo wybrać poziom oporu.

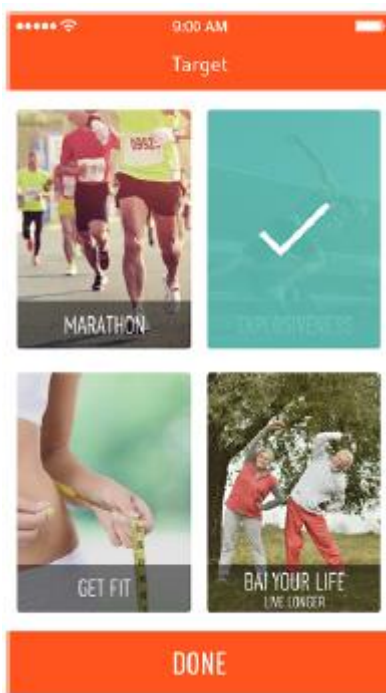


- Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia. Wyniki możesz porównać z poprzednimi treningami.

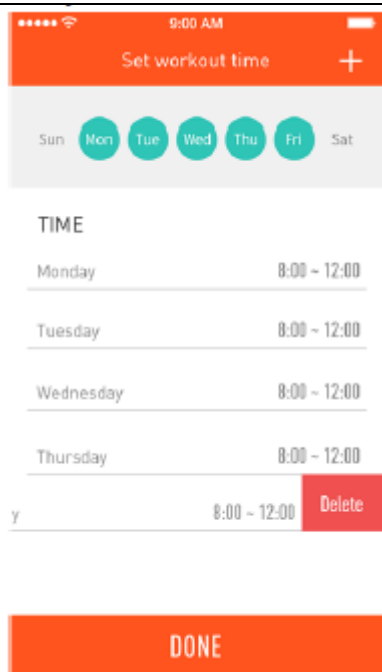
AI TRAINING



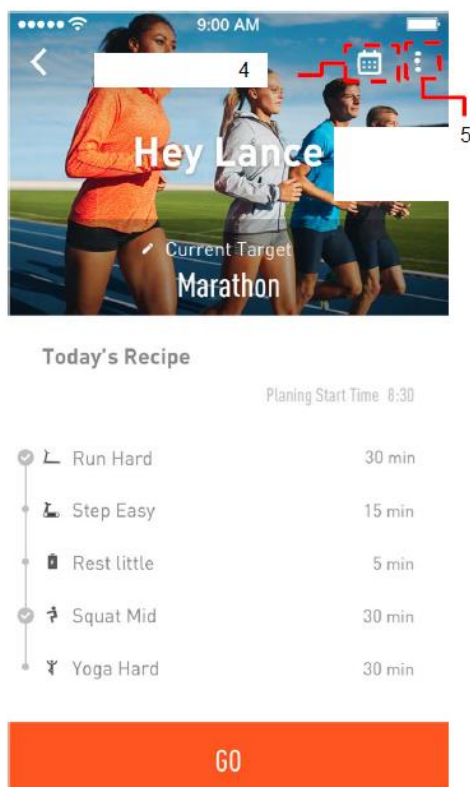
- Po sparowaniu z Bluetooth wybierz urządzenie (możesz wybrać wiele urządzeń).



2. Wybierz swój cel/program.



3. Ustaw swój harmonogram.



1. Przegląd treningów.
2. Zmiana czasu treningu, urządzenia i celu/programu.

GYM CENTER

W GYM CENTER użytkownik może pobrać różne programy treningowe.

1. Pobierz wybrany program
2. Włącz program iRoute+
3. Aby wziąć udział w treningu iRoute + (Google Maps), użytkownik musi mieć włączone Wi-Fi i być zalogowany.

UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze treningowym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki prostocie ćwiczeń na rowerze stacjonarnym mogą je wykonywać osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy wyregulować wysokość siodła. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodło rowerowe musi być ustawione tak, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie ukształtowane uchwyty. 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, po prostu siedzisz na siodle o odpowiedniej wysokości, trzymasz stopy mocno w pedałach, trzymasz za ergonomicznie ukształtowane uchwyty i ćwiczysz.

Na początek warto wybrać mniejsze obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, 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 treningowym prowadzą również do tworzenia 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 treningowym 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 treningowym skutecznie wzmacniają mięśnie, szczególnie uda, łydki i pośladki. Regularne ćwiczenia mogą sprawić, że sylwetka będzie szczuplejsza. Ćwiczenia polecane są nie tylko jako zimowy trening dla rowerzystów, ale także dla osób pragnących spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zbilansowana dieta mogą prowadzić do pożądanых rezultatów.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. 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 należy czyścić szmatką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących do części plastikowych.
- 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 treningowy w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a rower treningowy nie jest podłączony do gniazdka elektrycznego.

WAŻNE UWAGI

- Ten rower treningowy spełnia standardowe wymogi bezpieczeństwa i nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Każde inne zastosowanie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.

- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze treningowym 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 powyższe 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.
- Ten rower treningowy 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.

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 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) Drobne, powierzchniowe 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

