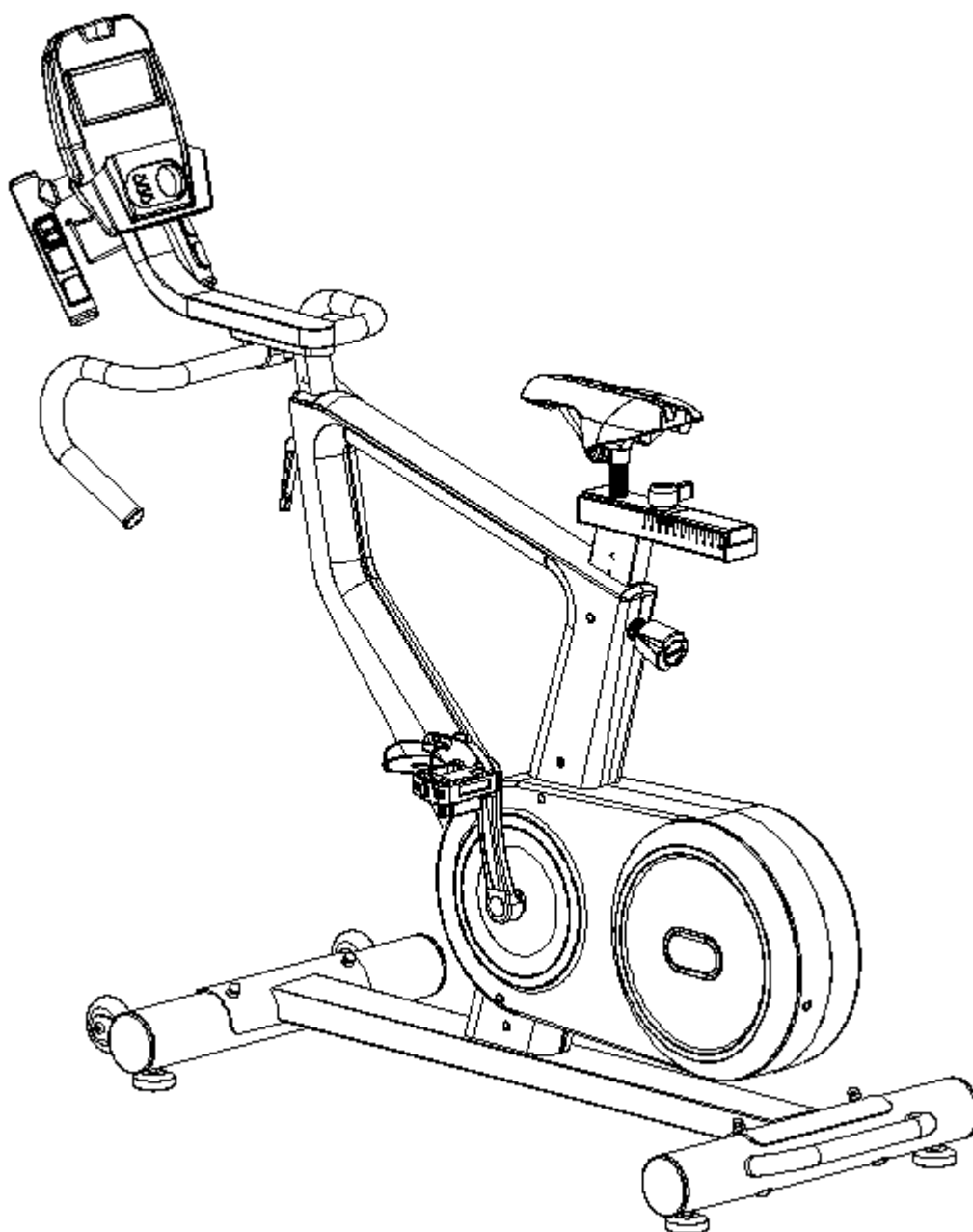




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 27569 Rower spinningowy inSPORTline ZenRoute 250



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
LISTA CZĘŚCI.....	4
SCHEMAT	6
MONTAŻ.....	8
KONSOLA	12
WAŻNE UWAGI.....	14
UŻYTKOWANIE	14
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	15
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	15
KONSERWACJA	16
PRZECHOWYWANIE	17
WAŻNE UWAGI.....	17
OCHRONA ŚRODOWISKA	17
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	17

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

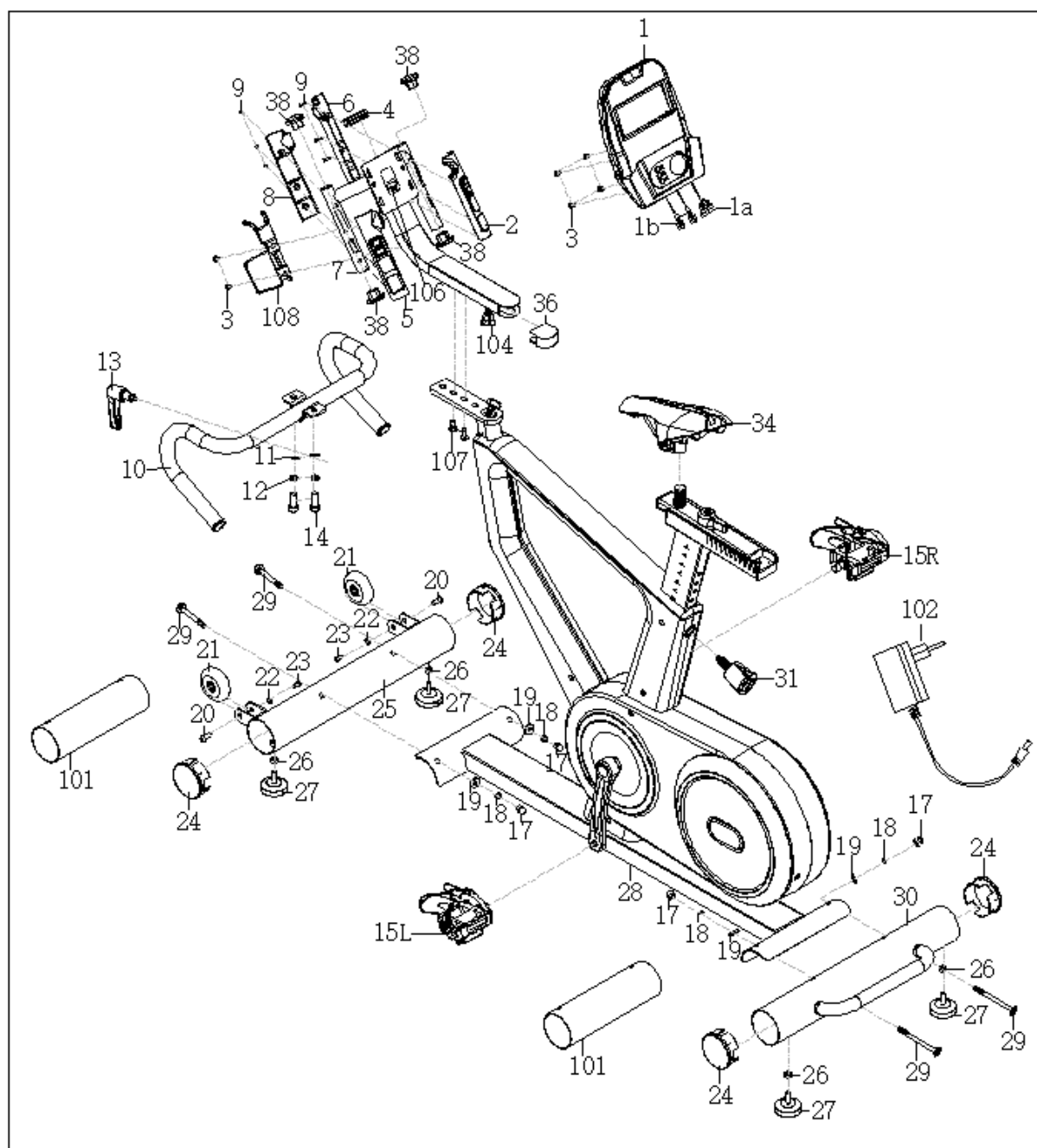
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- Jeśli przekażesz urządzenie do ćwiczeń innej osobie lub pozwolisz innej osobie go używać, upewnij się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Z roweru treningowego 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 trenażera.
- Używaj produktu 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, do której może zaistnieć sytuacja, dla której urządzenie 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 roweru treningowego jest wystarczająco dużo wolnego miejsca, ustawiając je na odległość co najmniej 0,6 m.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do trenażera 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 roweru należy upewnić się, że trenażer stoi stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na trenażerze. Ubiór musi być tak zaprojektowany, aby ze względu na swój kształt (np. długość) nie zaczepił się 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 biegu jałowego. Pedał będą się poruszać, jeśli koło zamachowe się kręci.
- Jeśli nie korzystasz z roweru stacjonarnego, zwiększ opór do maksimum, aby zapobiec przesuwaniu się koła zamachowego.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 130 kg
- **Kategoria:** HC do użytku domowego.

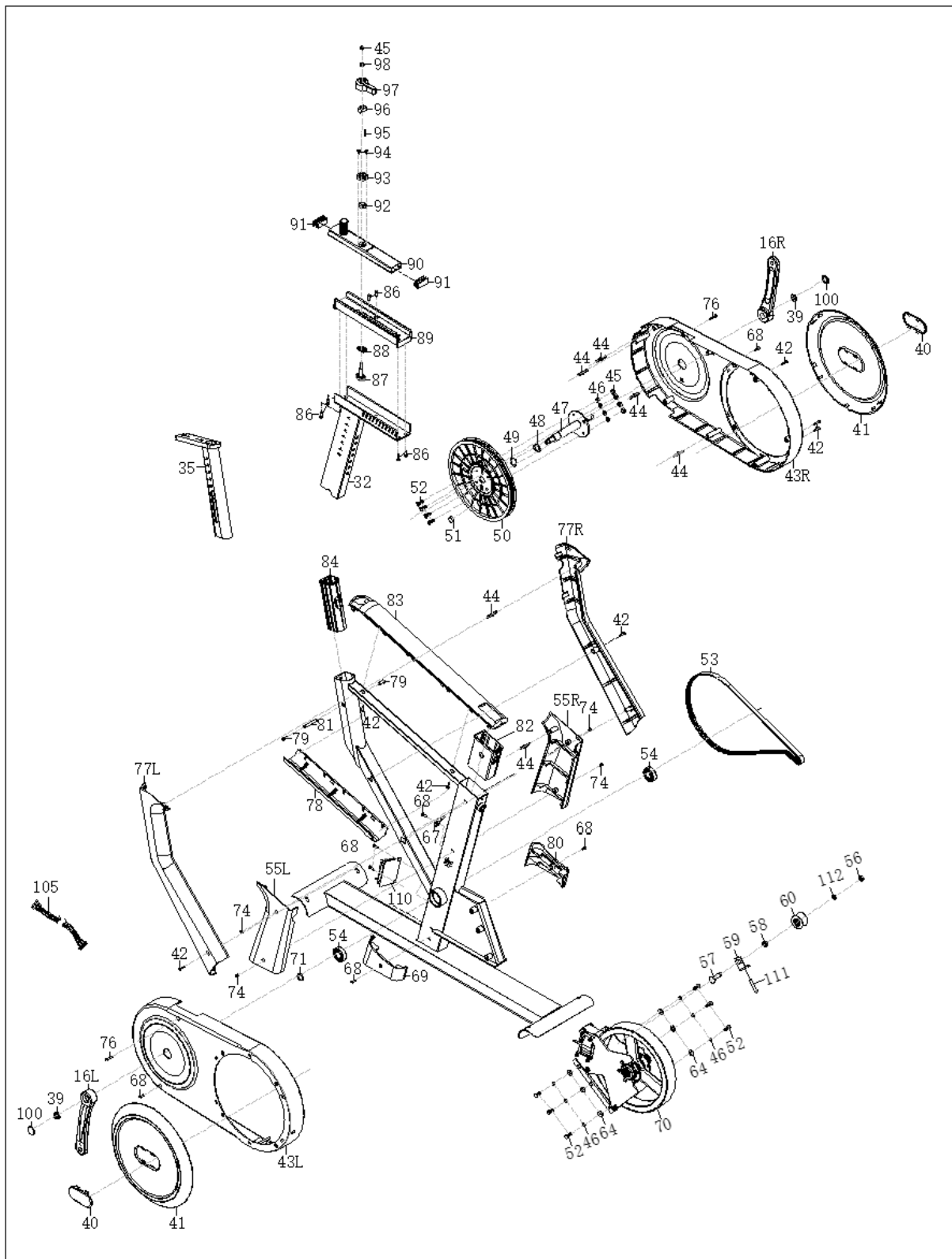
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1	36	Zaślepka	1
2	Górna prawa osłona uchwytu	1	37	-----	-----
3	Śruba Phillipsa M5*10*Φ10	6	38	Zaślepka	4
4	Zacisk J50*25	1	39	Nakrętka M10*1,25*H7,5*S14	2
5	Lewa górna osłona uchwytu	1	40	Zaślepka	2
6	Prawa dolna osłona uchwytu	1	41	Zaślepka	2
7	Rama konsoli	1	42	Śruba krzyżowa ST4.2*19*Φ8	7
8	Dolna osłona lewego uchwytu	1	43L/R	Osłona łańcucha	2
9	Śruba Phillipsa ST3*16*Φ5,6	6	44	Rama łącząca	6
10	Uchwyty	1	45	Nakrętka M6*H6*S10	5
11	Podkładka D10*Φ20*2,0	2	46	Podkładka sprężynowa D6	10
12	Podkładka elastyczna D10	2	47	Wał	1
13	Pokrętło ręczne	1	48	Obudowa wału	1
14	Śruba imbusowa M10*30*S8	2	49	Podkładka D20*Φ26*0,3	1
15L/R	Pedały	2	50	Bieg	1
16L/R	Korby	2	51	Okrągły magnes	1
17	Nakrętka kołpakowa	4	52	Śruba imbusowa M6*16*S10	10
18	Podkładka elastyczna D8	4	53	Pasek	1
19	Podkładka D8*Φ20*2*R38	4	54	Łożyska	2
20	Śruba Φ7,8*30*M6*15*S5	2	55L/R	Osłona górnego sztycy siodła	1pair
21	Koła	2	56	Nakrętka M8*H7,5*S13	1
22	Podkładka D6*Φ12*1,5	2	57	Śruba Φ10*35*M8*10*H6	1
23	Śruba imbusowa M6*12*S5	2	58	Osłona Φ10,2*Φ15*8	1
24	Zaślepka Φ76	4	59	Płyta wolnobiegu	1
25	Stabilizator przedni	1	60	Piasta wolnobiegowa	1
26	Nakrętka M8*H5,5*S14	4	61	-----	-----
27	Regulowany spód	4	62	-----	-----
28	Główna rama	1	63	-----	-----
29	Śruba M8*90*20*H5	4	64	Podkładka D6*Φ16*1.5	6
30	Tylny stabilizator	1	65	-----	-----
31	Pokrętło ręczne ze sprężyną	1	66	-----	-----
32	Sztyca siedziska	1	67	Czujnik	1
33	-----	-----	68	Śruba Phillipsa ST4.2*16*Φ8	7
34	Siodelko	1	69	Osłona prawego sztycy	1
35	Rama uchwytu	1	70	Jednokierunkowe zamachowe EMS koło	1

71	Pierścień ustalający dla wału D20	1	94	Śruba Phillipsa M4*12*Φ7	2
72	-----	-----	95	Szpilka	1
73	-----	-----	96	Blokada bezpieczeństwa	1
74	Śruba krzyżowa ST4.2*6*Φ8	4	97	Bezpieczny uchwyt	1
75	-----	-----	98	Podkładka d6*Φ14*2	1
76	Śruba krzyżowa ST4.2*25*Φ8	2	99	-----	-----
77L/R	Dolna osłona słupka uchwytu	1pair	100	Osłona	2
78	Rama łącząca pokrywę dolną	1	101	Stabilizator	2
79	Śruba Phillipsa M5*10*Φ10	2	102	Adapter	1
80	Lewa osłona sztycy dolnej	1	103	-----	-----
81	Wał ograniczający	1	104	Linka 1	1
82	Tuleja	1	105	Linka 2	1
83	Rama łącząca pokrywę górną	1	106	Kabel do wykrywania czujnika	2
84	Tuleja	1	107	Śruba imbusowa M8*20*S5	2
85	-----	-----	108	Uchwyt na butelkę	1
86	Śruba Phillipsa M5*18*Φ8	6	109	Przewód zasilający	1
87	Stop	1	110	Tablica PCB	1
88	Podkładka tłumiąca	1	111	Śruba imbusowa M6*35*S5	1
89	Suwak siedziska	1	112	Podkładka M8*Φ13*1,5	1
90	Rama montażowa siedziska	1	A	Klucz S13-14-15	1
91	Zaślepka J40	2	B	Klucz imbusowy S8	1
92	Gumowa podkładka	1	C	Klucz imbusowy S5	1
93	Blokada siedziska	1	D	Klucz S13-S15	1

SCHEMAT



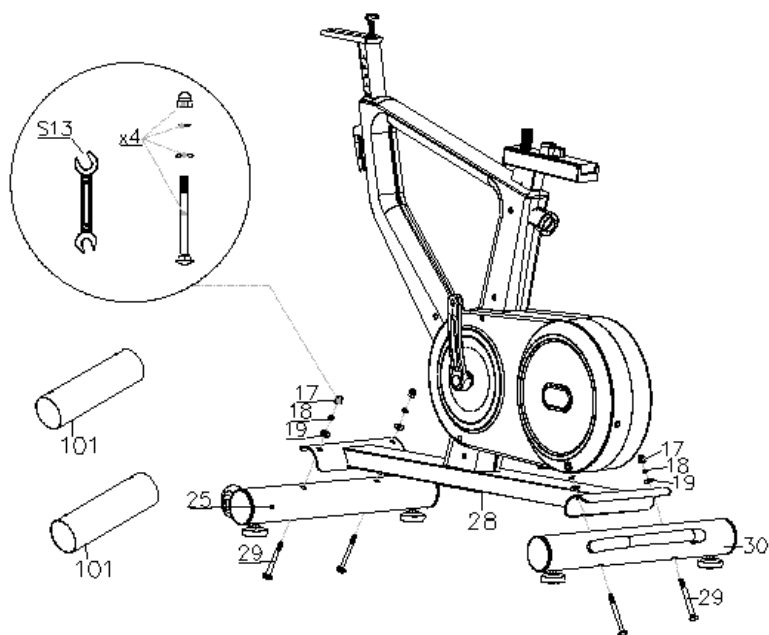


MONTAŻ

Krok 1

Zdemontuj stabilizatory transportowe (101) odkręcając śruby (29), podkładki zakrzywione (19), podkładki sprężynowe (18) i nakrętki (17) z ramy głównej (28) za pomocą klucza (13).

Przymocuj przedni stabilizator (25) i tylny stabilizator (30) do ramy głównej za pomocą śrub (29), podkładek zakrzywionych (19), podkładek sprężynowych (18) i nakrętek (17) z ramy głównej (28) za pomocą klucza (13).

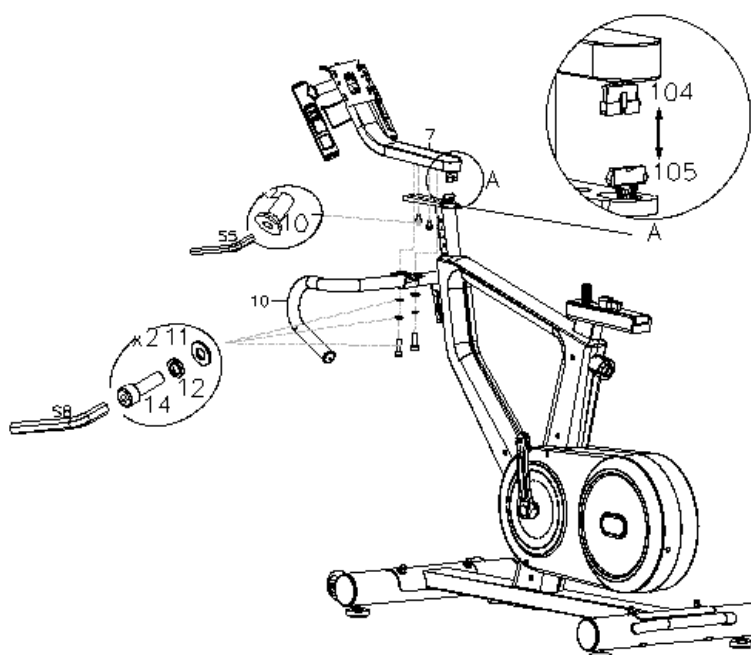


Krok 2

Podłącz kabel 1 (104) i kabel 2 (105), jak pokazano na rysunku A.

Przymocuj ramę konsoli (7) do ramy uchwytu (35) za pomocą śrub (107) i klucza S5.

Przymocuj uchwyty (10) do ramy uchwytu (35) za pomocą śrub (14), podkładek sprężynowych (12) i podkładek (11) za pomocą klucza S8.

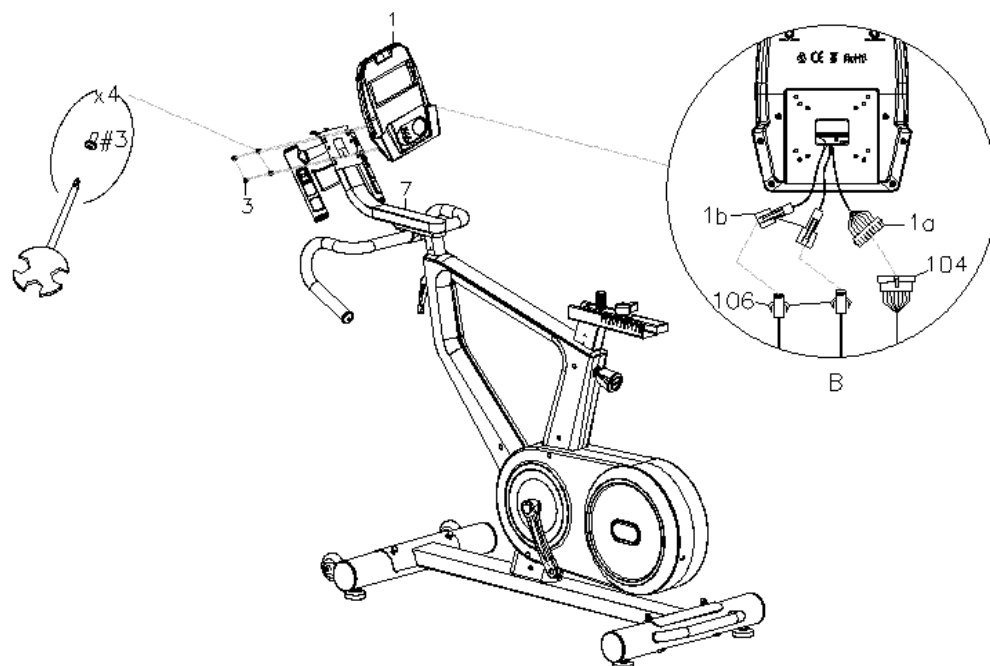


Krok 3

Odkręć śruby (4) od konsoli (1).

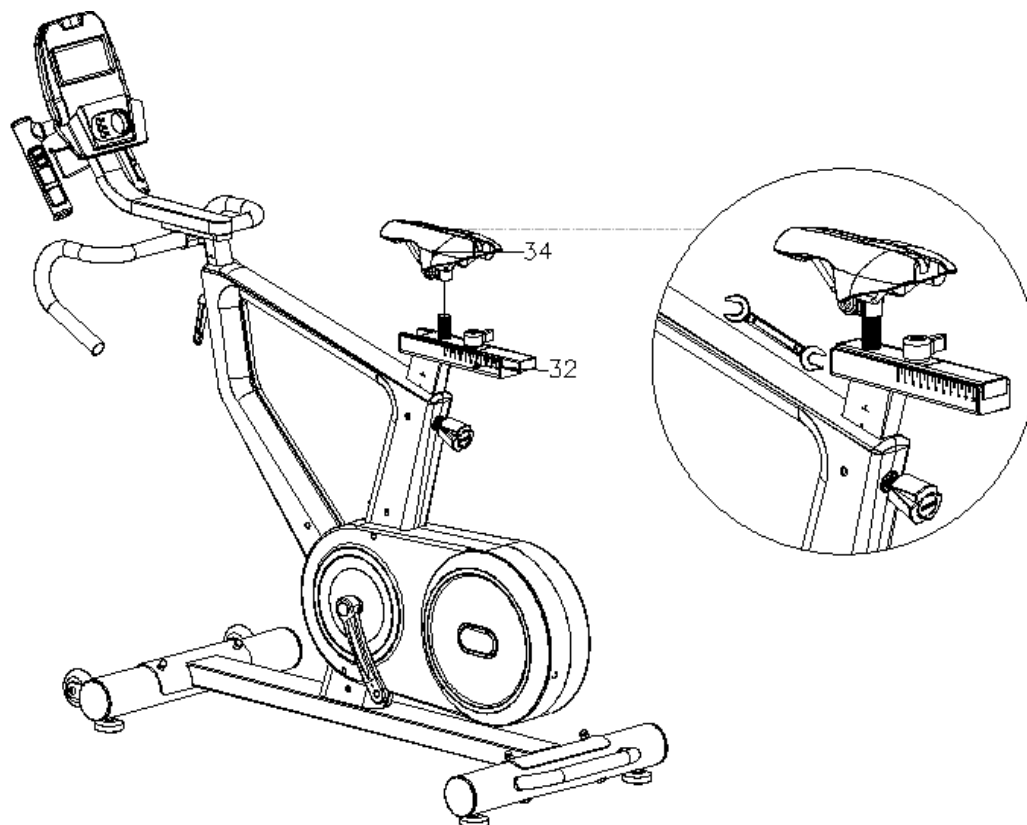
Połącz kabel konsoli (1a) z kablem (104) i kable (1b) z kablami czujników tętna (106).

Przymocuj konsolę (1) do ramy konsoli (7) za pomocą śrub (4).



Krok 4

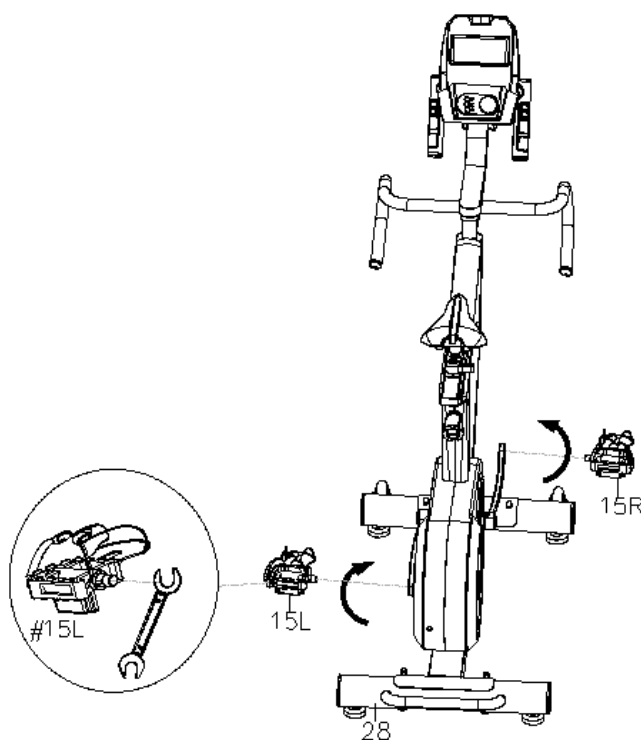
Przymocuj siodełko (34) do sztycy (32) za pomocą klucza (D).



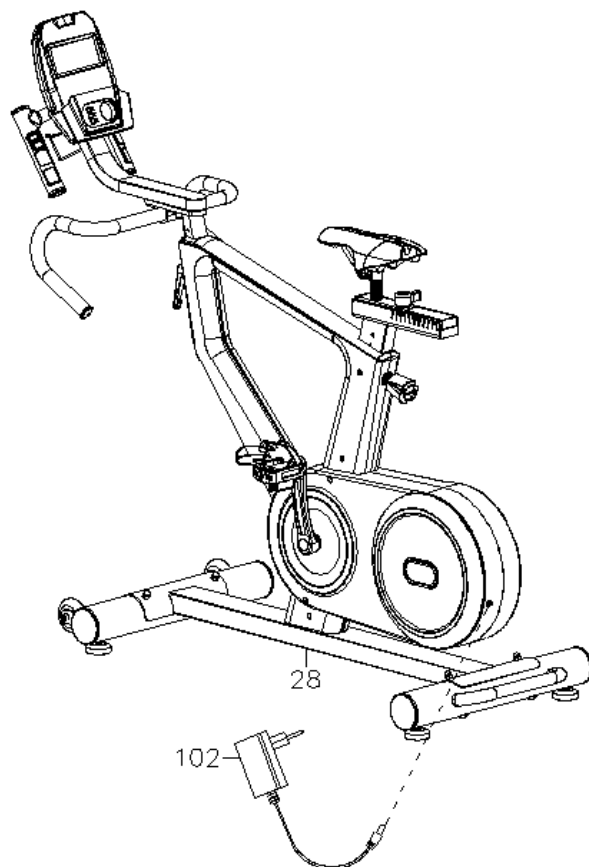
Krok 5

Przymocuj pedały (15L/R) do korb.

Uwaga: przykręć lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, prawy pedał w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



Przed użyciem podłącz przewód zasilający. Po użyciu zalecamy odłączenie kabla zasilającego.



Końcowe sprawdzenie

Nie używaj urządzenia, dopóki nie zostanie całkowicie i prawidłowo zmontowane. Po montażu należy ponownie sprawdzić szczelność wszystkich połączeń.

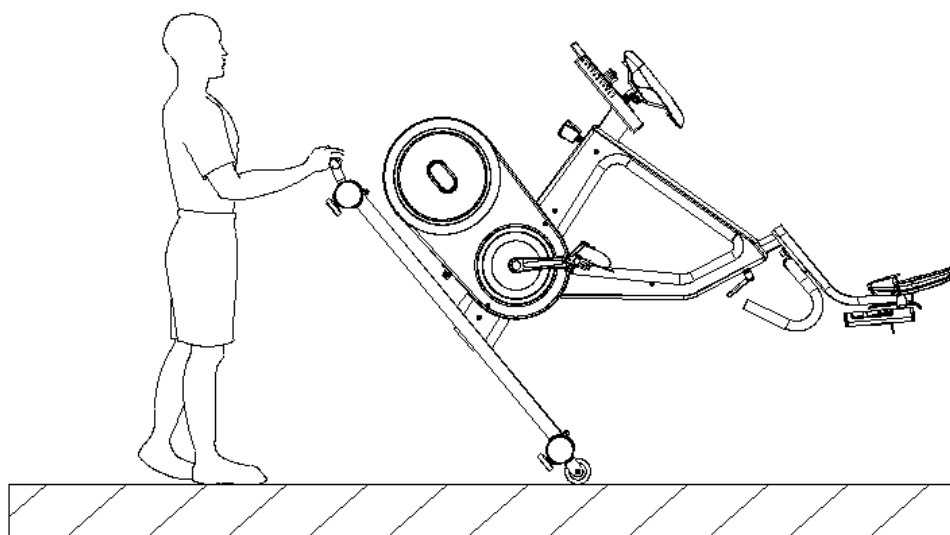
Transport

Odłącz przewód zasilający.

Ostrożnie podnieś rower spiningowy za tylny stabilizator na koła transportowe.

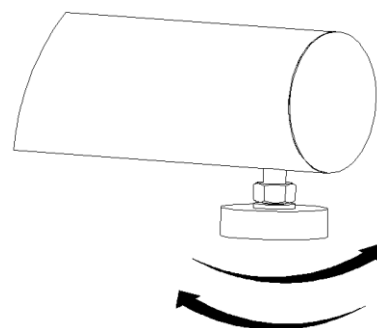
Przejdź do żądanej lokalizacji.

Ustaw ostrożnie.



Poziomowanie

Przed użyciem urządzenie należy wypoziomować. Umieść urządzenie w żądanym miejscu. Stań na tylnym stabilizatorze przez 20 sekund, następnie sprawdź ustawienie i dokręcenie nakrętek na nóżkach poziomujących. Należy uważać, aby nie odkręcić nóżek.



KONSOLA

Po uruchomieniu wyświetlacz zostaje podświetlony, rozlega się sygnał dźwiękowy i można wybrać program.

Uwaga: jeśli przez 256 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby wybudzić konsolę.

Po uruchomieniu użyj przycisków nawigacyjnych góra/dół, aby wybrać żądany program. Potwierdź wybór naciskając MODE.

Wybór programu: ręczny (MANUAL), zaprogramowany (PROGRAM), WATT, tętno (HRC), użytkownika (USER).

PRZYCISKI

RESET	1. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby powrócić do wyboru programu 2. Podczas ustawiania wartości naciśnij przycisk, aby zresetować wartość 3. Po uruchomieniu programu powrócisz do wyboru programu 4. Po uruchomieniu programu pomiaru tkanki tłuszczowej nastąpi powrót do menu głównego
MODE	1. Podczas wyboru programu naciśnij przycisk w celu zatwierdzenia programu 2. Podczas ustawiania wartości naciśnij przycisk, aby zatwierdzić wartość
UP	Przycisk nawigacyjny umożliwiający wybór programu, zwiększenie wartości lub oporu
DOWN	Przycisk nawigacyjny do wyboru programu, zmniejszenia wartości lub oporu
ST/SP	Uruchomienie/zatrzymanie programu
RECOVERY	Program przywracania tętna

WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz	Zakres	Domyślnie	Ustawienie	Opis
TIME (czas)	1:00 ~ 99:00	0:00	$\pm 1:00$	Wartość jest zwiększana podczas normalnego programu. Wartość jest odejmowana podczas programu odliczania.
DIST (odległość)	1.0 ~ 999.0	0.0	± 1.0	Wartość jest zwiększana podczas normalnego programu. Wartość jest odejmowana podczas programu odliczania.
CAL (kalorie)	10 ~ 9990	0	± 10	Wartość jest zwiększana podczas normalnego programu. Wartość jest odejmowana podczas programu odliczania.
WATT	25 ~ 400	25	± 5	Ustawienia watów
THR	60 ~ 220	90	± 1	Jeśli przekroczysz ustawioną wartość, zostaniesz ostrzeżony
RPM				Wyświetla liczbę obrotów na minutę

PROGRAM RĘCZNY

Dla programu możesz ustawić czas odliczania, dystans, kalorie i moc.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Jednocześnie można ustawić tylko jedną wartość. Po osiągnięciu 0 rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór można regulować po uruchomieniu programu za pomocą przycisków nawigacyjnych.

PROGRAM

Do wyboru jest 12 gotowych programów. Program podzielony jest na 16 segmentów (32 poziomy).

Dla programu możesz ustawić czas odliczania, dystans, kalorie i moc.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Jednocześnie można ustawić tylko jedną wartość. Po osiągnięciu 0 rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór można regulować po uruchomieniu programu za pomocą przycisków nawigacyjnych.

PROGRAM POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Program FAT jest wyświetlany po programie P12.

W programie należy ustawić w kolejności następujące dane: wiek, płeć, wzrost i waga. Dostosuj wartości za pomocą przycisków nawigacyjnych i potwierdź naciskając MODE. Ustawione dane będą migać na wyświetlaczu. Po ustawieniu wszystkich danych naciśnij ST/SP i chwyć czujniki tętna.

PROGRAM WATT

Aby wybrać program, użyj przycisków nawigacyjnych.

Program dostosuje obciążenie w zależności od prędkości pedałowania.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Dla programu możesz ustawić czas, dystans i liczbę kalorii.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Jednocześnie można ustawić tylko jedną wartość. Po osiągnięciu 0 rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

PROGRAM HRC

Program dostosowuje rezystancję zgodnie z ustawioną częstotliwością docelową. Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybierz 65% / 75% / 90%. Potwierdź naciskając MODE. Czujniki tętna muszą być trzymane podczas treningu. Konsola oceni tętno, a opór będzie wzrastał o 1 poziom co 30 sekund lub zmniejszał się co 20 sekund, aby utrzymać ustawioną wartość docelową.

Dla programu możesz ustawić czas, dystans i liczbę kalorii.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Jednocześnie można ustawić tylko jedną wartość. Po osiągnięciu 0 rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Przyciskami nawigacyjnymi należy wybrać program USER i zatwierdzić naciśnięciem MODE.

Następnie za pomocą przycisków nawigacyjnych ustaw obciążenie pierwszego segmentu, zatwierdź wartość naciskając MODE. Ustaw wartości dla 20 segmentów.

Podczas treningu opór można regulować za pomocą przycisków nawigacyjnych.

Dla programu możesz ustawić czas, dystans i liczbę kalorii.

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać dane. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Potwierdź wartość naciskając MODE.

Jednocześnie można ustawić tylko jedną wartość. Po osiągnięciu 0 rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

WAŻNE UWAGI

- Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i pamiętaj, aby używać wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem do ćwiczeń 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 trenażer odpowiednią matę antypoślizgową.
- Ogólna zasada jest taka, że trenażery i inne 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, 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!**

UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym 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 siodełka. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodło rowerowe musi być tak ustawione, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie ukształtowane uchwyty. Nie powinieneś mieć w pełni wyciągniętych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić wygodne ćwiczenia, postaw stopy na pedalach. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby stopa była pewnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej ścieżce eliptycznej. Ten ruch jest bardzo podobny do jazdy na tradycyjnym rowerze. Podczas ćwiczeń na rowerze treningowym po prostu usiądź na siodełku o odpowiedniej wysokości, trzymaj stopy mocno w pedalach, trzymaj ergonomicznie ukształtowane uchwyty i ćwicz.

Zaleca się na początku wybrać niższe obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększyć obciążenie stopniowo przez tydzień lub dwa tygodnie. Wybranie dużego obciążenia podczas rozpoczęcia treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni..

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i właściwe tempo. Nie zaleca się wybierania wysokiego tempa od samego początku. Zwiększ tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równoznaczne z szybszym spalaniem kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii znajduje odzwierciedlenie w odpowiednich i regularnych ćwiczeniach. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych wyników.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym 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 stacjonarnym 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 stacjonarnym 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 pożądaných 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 pedały. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i, w połączeniu ze zrównoważoną kalorycznie dietą, prowadzą do utraty wagi.

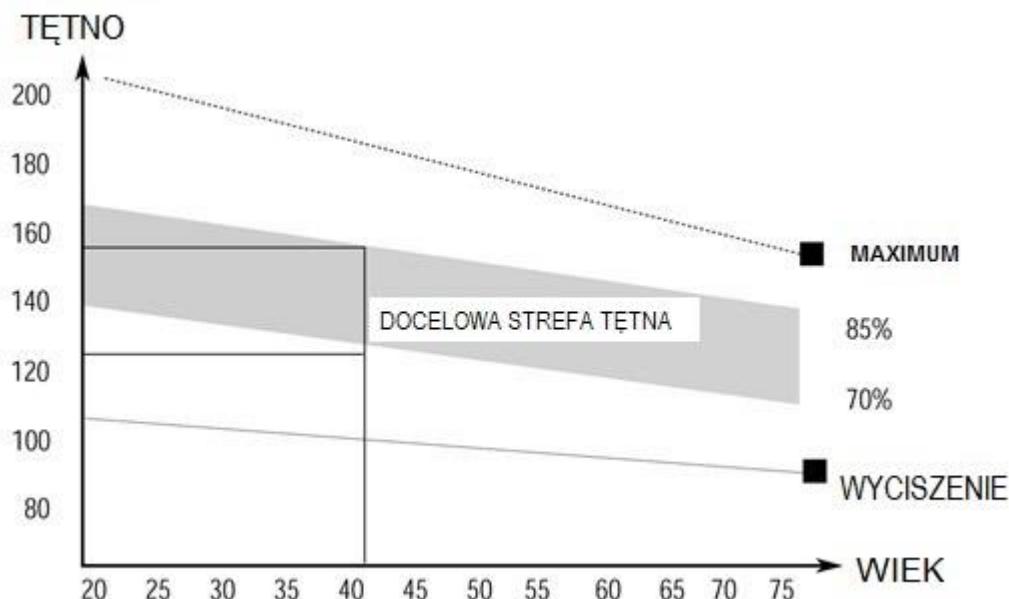
1. ROZGRZEWKA

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

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

WAŻNE UWAGI

- Stacjonarny rower treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakiegolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana pozycji ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i zalecenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, nierówny oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Stacjonarny 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 przekaz 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 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

