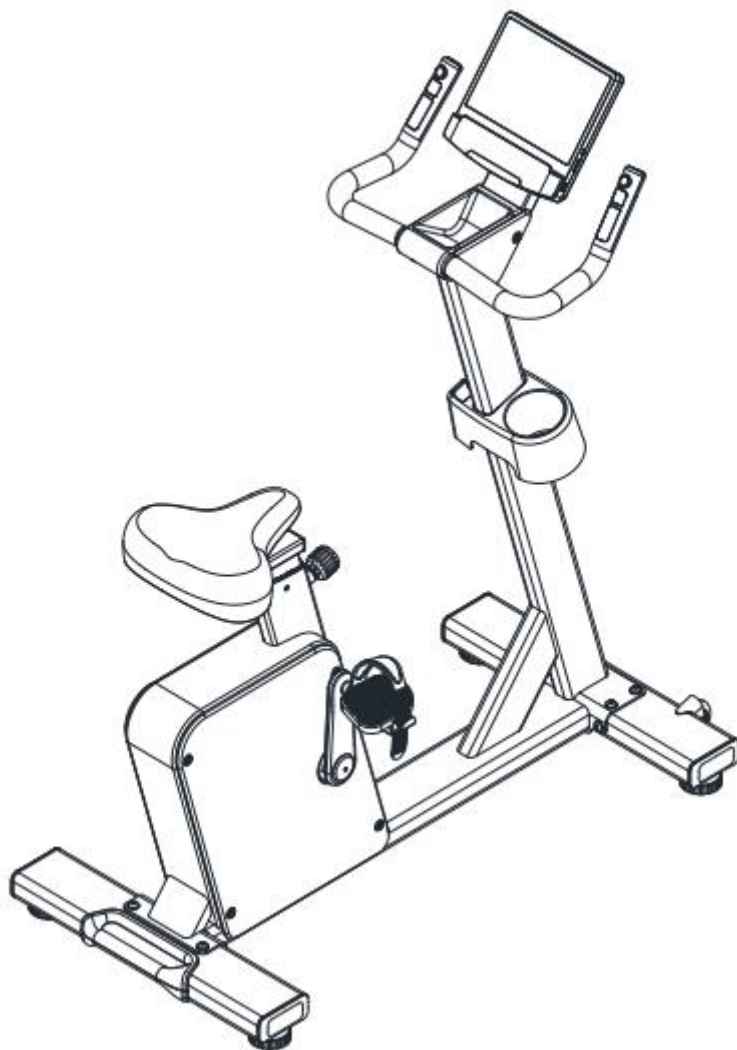




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 27719 Rower treningowy inSPORTline e-Velocer UB



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
MONTAŻ	4
CZĘŚCI REGULOWANE	12
SCHEMAT	14
LISTA CZĘŚCI.....	15
KONSOLA	17
STEROWANIE	18
WYKRESY PROGRAMÓW	22
UŻYTKOWANIE	24
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	24
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA.....	26
KONSERWACJA	26
PRZECHOWYWANIE	26
WAŻNE UWAGI.....	26
OCHRONA ŚRODOWISKA	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	27

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.

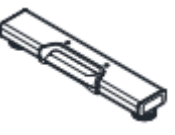
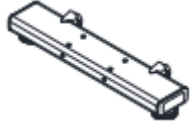
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo, należy regularnie sprawdzać, czy elementy nie są uszkodzone lub zużyte.
- Jeśli z urządzenia będzie korzystać również inna osoba, ważne jest, aby zapoznała się ona ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone, a wszystkie połączenia są w dobrym stanie.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy usunąć wszystkie niebezpieczne przedmioty o ostrych krawędziach z otoczenia urządzenia.
- Urządzenie należy używać tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie i w pełni sprawne.
- Uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy jak najszybciej wymienić na nowe. Należy zaprzestać użytkowania urządzenia do czasu, aż będzie ono ponownie w pełni sprawne.
- Przed dopuszczeniem dziecka do ćwiczeń na urządzeniu należy wziąć pod uwagę jego stan psychiczny i fizyczny. Dzieci mogą ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, która będzie czuwać nad prawidłowym użytkowaniem urządzenia. Rower treningowy nie jest zabawką dla dzieci.
- Należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni wokół całego urządzenia, min. 0,6 m.
- Należy pamiętać, że nieprawidłowo wykonywane lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.
- Przed użyciem produktu należy zabezpieczyć go przed niepożądanym przemieszczaniem się za pomocą regulowanych nóżek.
- Żadna regulowana część nie może wystawać i ograniczać ruchów użytkownika. Podczas ćwiczeń należy unikać kontaktu z łączeniami.
- Urządzenie należy ustawić na płaskiej powierzchni i zapewnić jego stabilność.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie do ćwiczeń. Nie należy ćwiczyć w odzieży, która może się zaplątać w urządzenie (np. zbyt długa i luźna odzież). Zalecamy solidne obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Lekarz może zaproponować odpowiedni program ćwiczeń i zalecić odpowiednią dietę.
- Złóż produkt zgodnie z instrukcją zawartą w podręczniku i używaj wyłącznie oryginalnych części dostarczonych w zestawie. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy wszystkie części wymienione na liście części zostały dostarczone.
- Ustaw urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni i chroń je przed wilgocią. Alternatywnie, umieść pod urządzeniem matę antypoślizgową. Zapobiegnie to uszkodzeniu powierzchni pod urządzeniem.
- Należy pamiętać, że urządzenia do ćwiczeń i ich akcesoria nie są przeznaczone do zabawy. Dlatego urządzenie może być używane wyłącznie przez osoby zaznajomione z jego prawidłową obsługą.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych dolegliwości należy natychmiast przerwać ćwiczenia. W sprawie dalszych ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

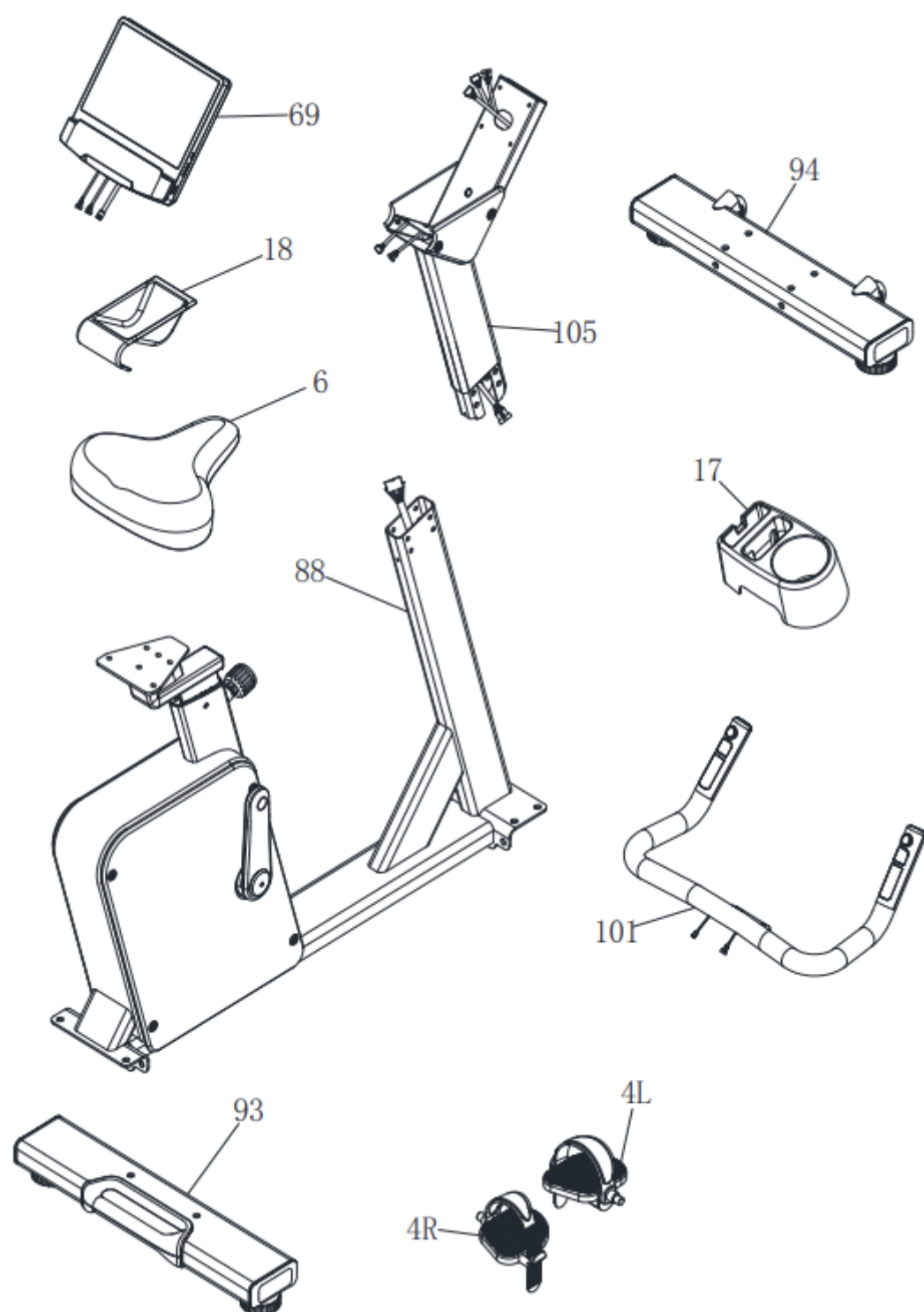
- Wszystkie regulowane części należy ustawić z uwzględnieniem ich skrajnych pozycji.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
- **Maksymalna nośność:** 150 kg
- **Kategoria:** SB
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku wystąpienia nudności należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

MONTAŻ

Lista części

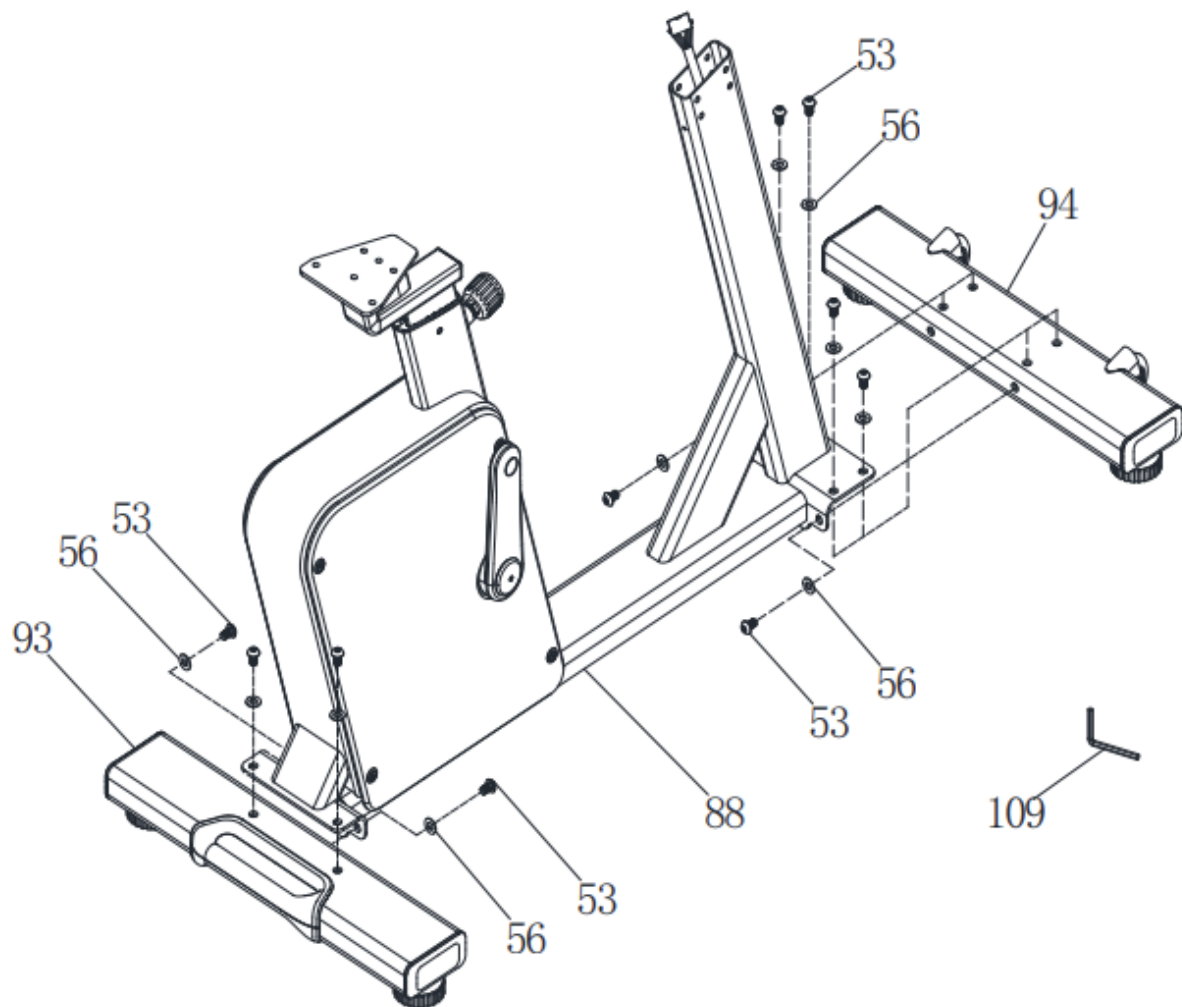
			
4L. Pedał lewy	4R. Pedał prawy	6. Siodełko	17. Uchwyt na bidon
			
18. Półka na drobiazgi	30. Śruba M5*15. 1x	33. Wkręt ST4*12, 1x	41. Śruba M8*12, 12x
			
48. Śruba M5*10, 2x	51. Śruba M5*40, 4x	53. Śruba M10*16, 10x	56. Podkładka, 10x
			
69. Konsola	76. Zasilacz	88. Rama główna	93. Tylny stabilizator
			
94. Przedni stabilizator	101. Kierownica	105. Słupek kierownicy	108. Klucz #4
			
109. Klucz #6	111. Śrubokręt	112. Klucz	113. Klucz #3

Schemat



Krok 1

Przymocuj przedni (94) i tylny (93) stabilizator do ramy głównej (88) za pomocą śrub (53) i podkładek (56).



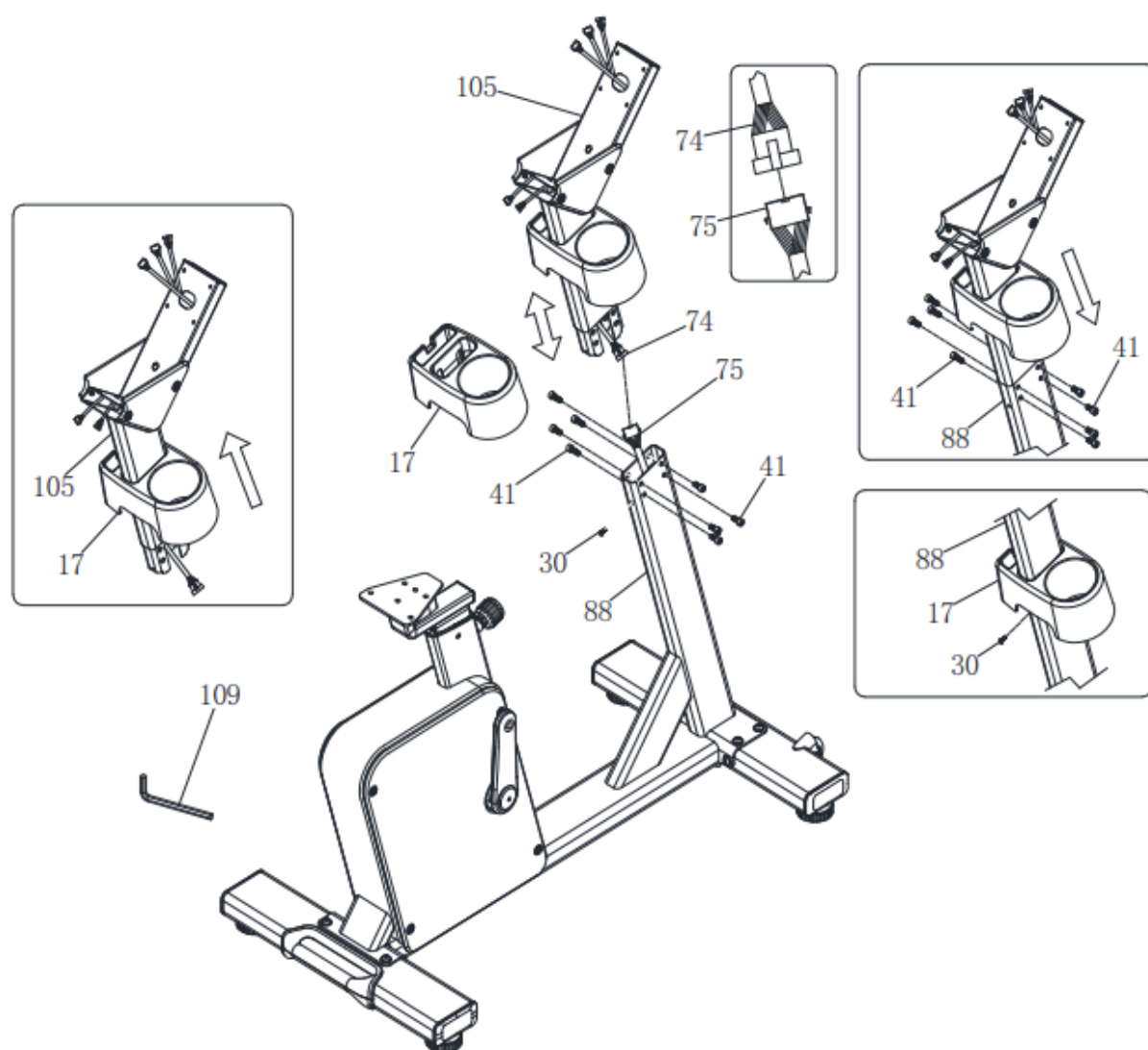
Krok 2

Nasuń uchwyt na bidon (17) na słupek kierownicy (105).

Podłącz kable (74) i (75).

Nasuń słupek kierownicy (105) na ramę główną (88) i zabezpiecz śrubami (41).

Nasuń uchwyt na bidon (17) na właściwe miejsce i zabezpiecz śrubami (30).



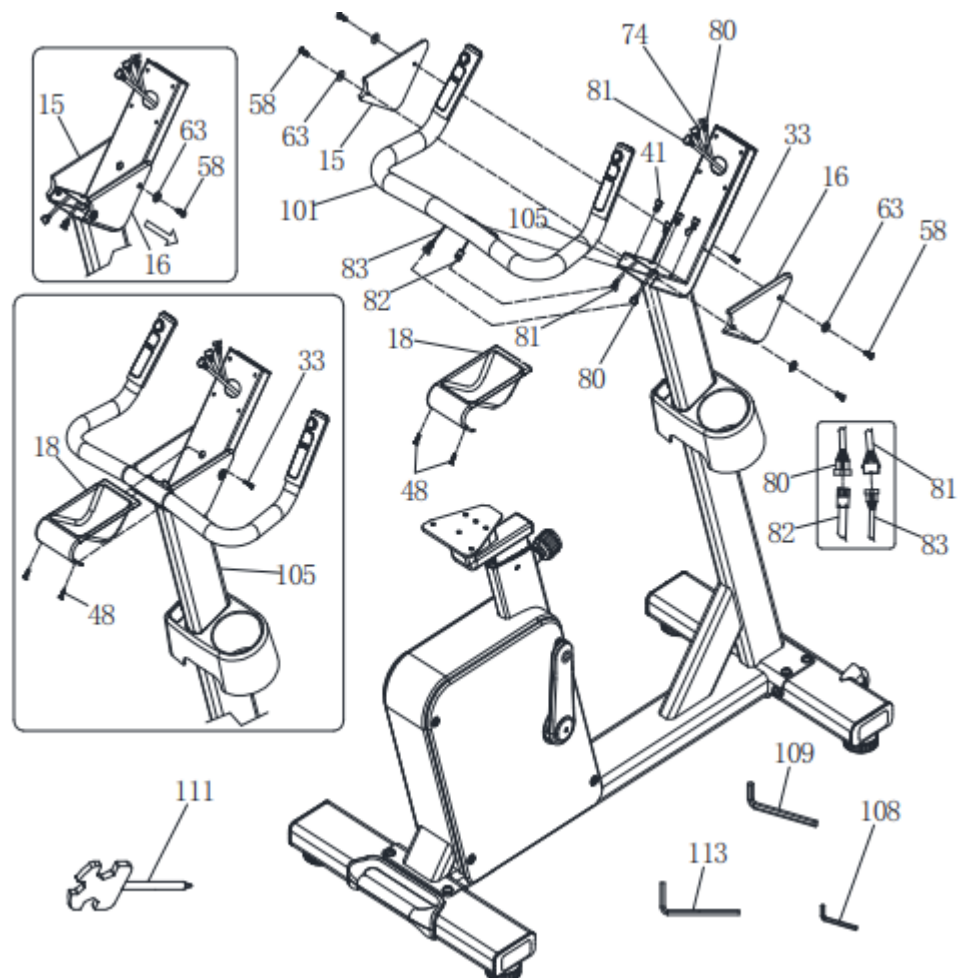
Krok 3

Odkręć śruby (58) i podkładki (63) i zdejmij prawą (16) i lewą (15) osłonę.

Podłącz kable (83) i (81). Następnie podłącz kable (82) i (80).

Zamontuj ponownie osłony (15 i 16) za pomocą śrub (58) i podkładek (63).

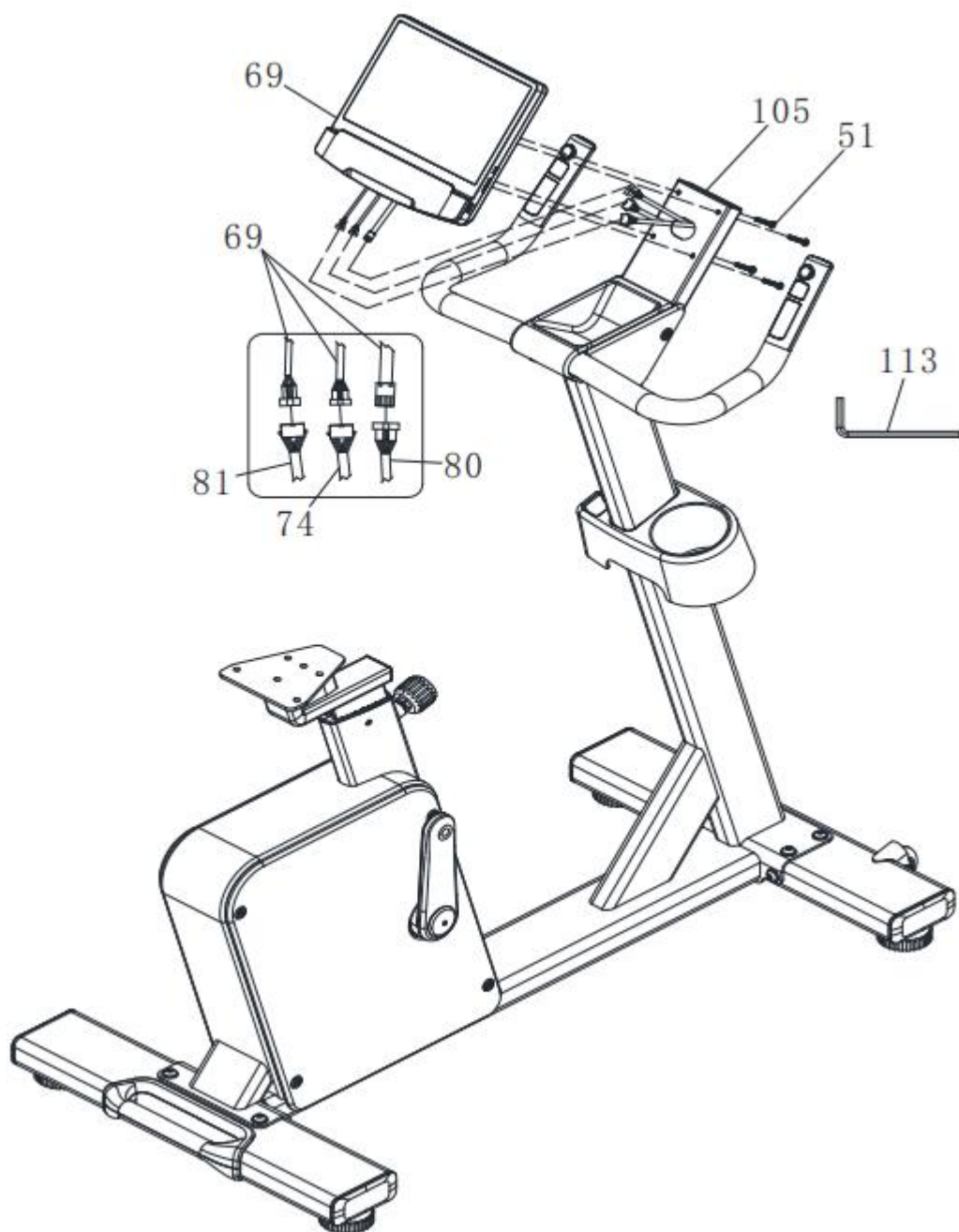
Przymocuj półkę (18) do kierownicy (105) za pomocą śrub (48), a następnie za pomocą śruby (33).



Krok 4

Podłącz kable (81, 75, 80) do kabli konsoli (69).

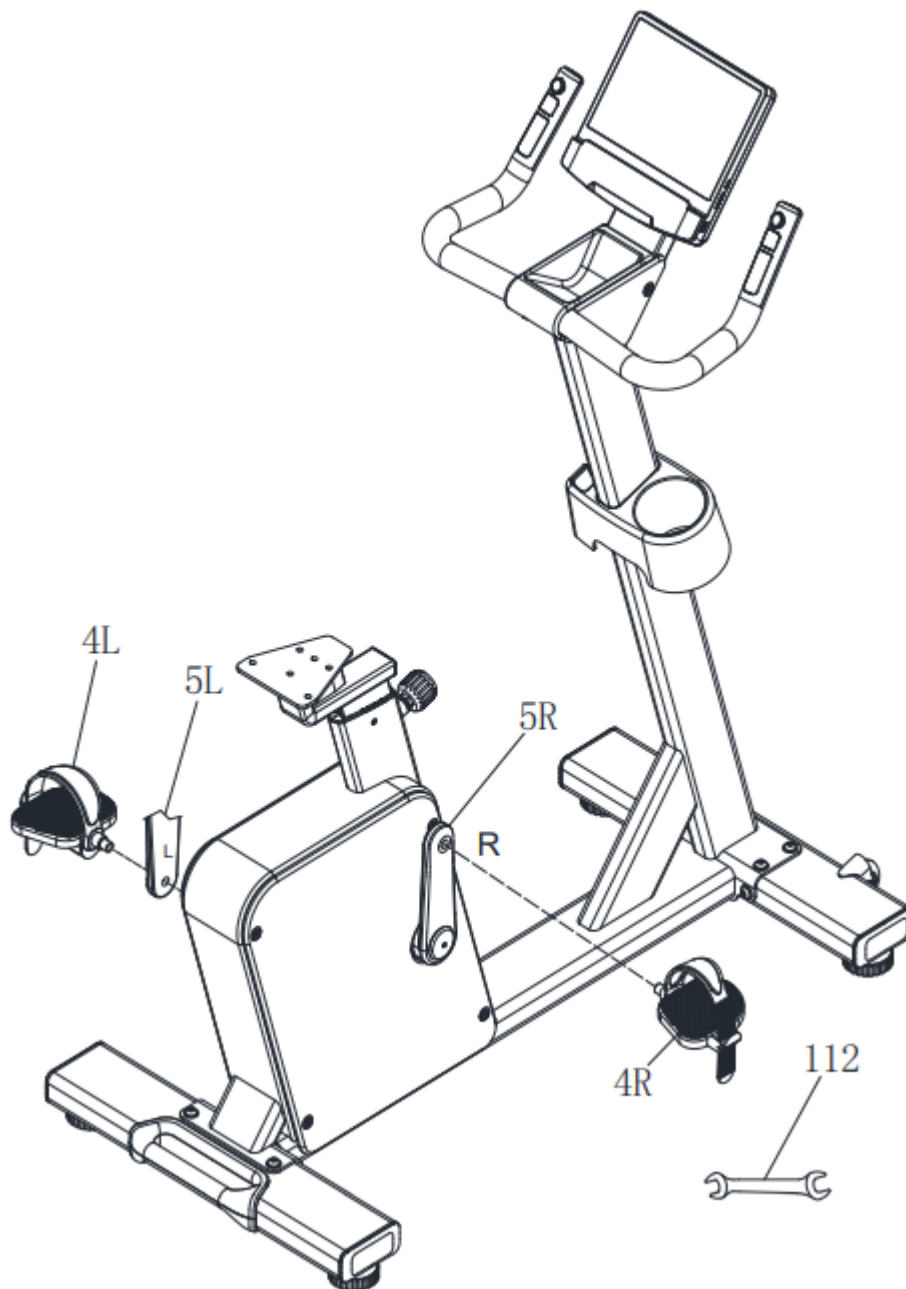
Przymocuj konsolę (69) do słupka kierownicy (105) za pomocą śrub (51).



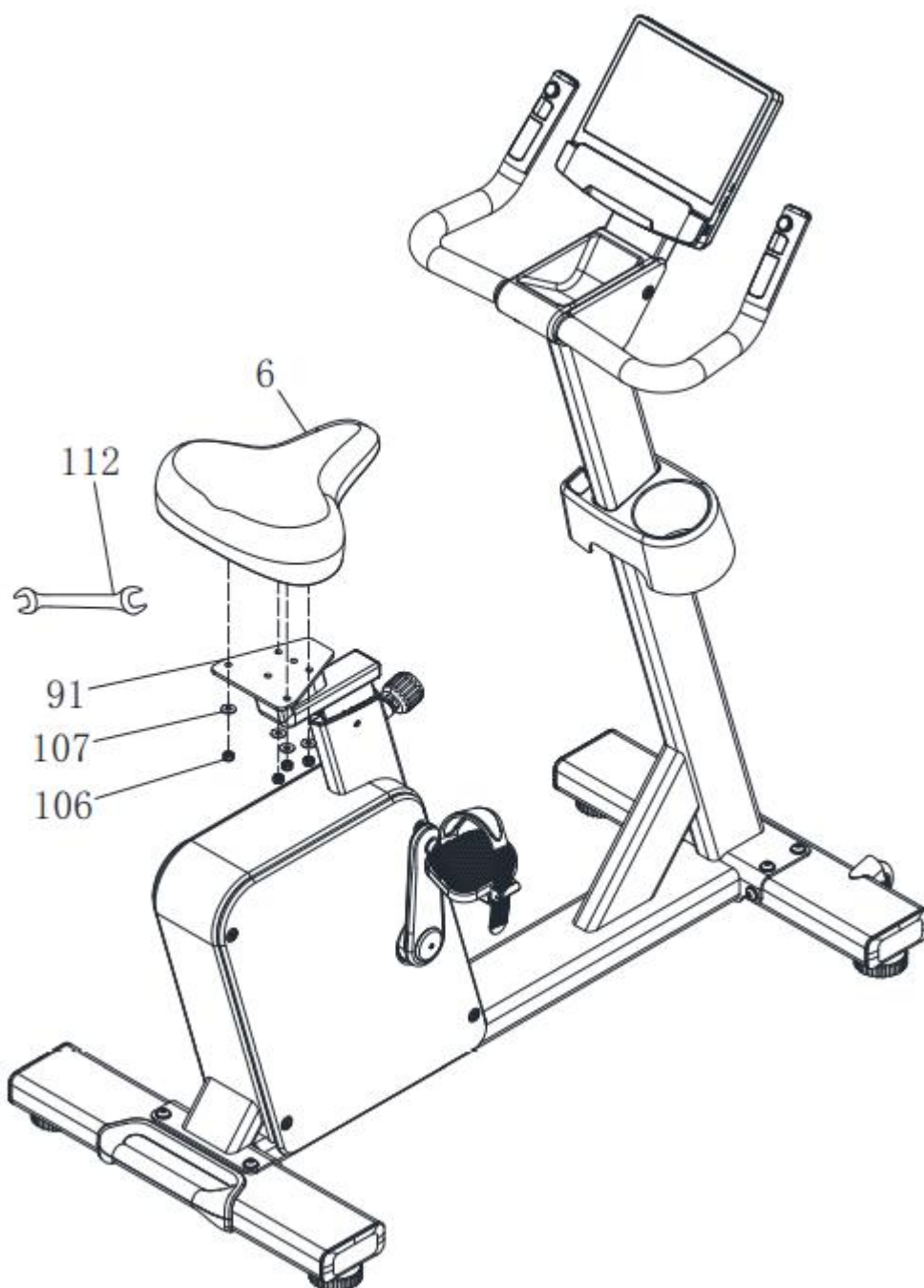
Krok 5

Przymocuj lewy pedał (4L) do lewej korby (5L) i dokręć kluczem (112).

Przymocuj prawy pedał (4R) do prawej korby (5R) i dokręć kluczem (112).

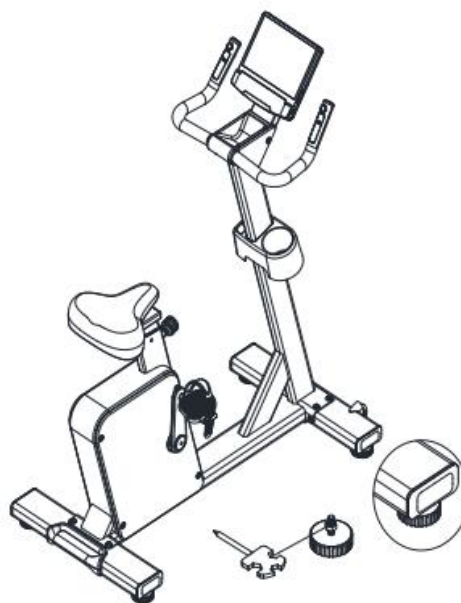


Za pomocą klucza poluzuj nakrętki (106) i podkładkę (107) od siodełka.



CZĘŚCI REGULOWANE

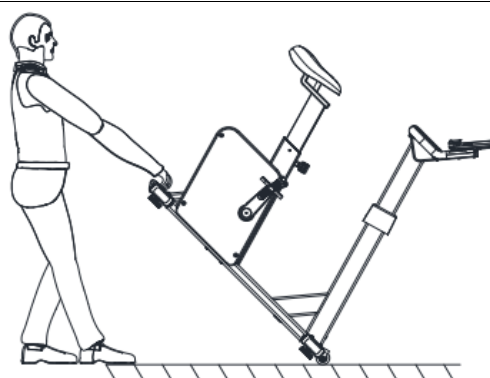
Za pomocą regulowanych nóżek można wypoziomować maszynę.



Poluzuj pokrętkę na sztycy i wyreguluj jej wysokość. Następnie dokręć pokrętkę.



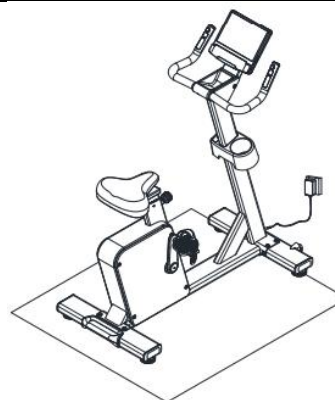
Trzymaj rower treningowy za tylny stabilizator i umieść go na kółkach transportowych.



Użyj przycisków „+” i „-”, aby dostosować opór.



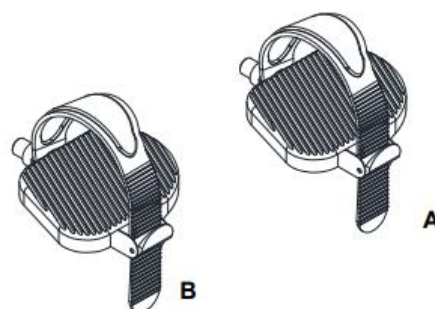
Akumulator należy ładować co najmniej raz na 30 dni.



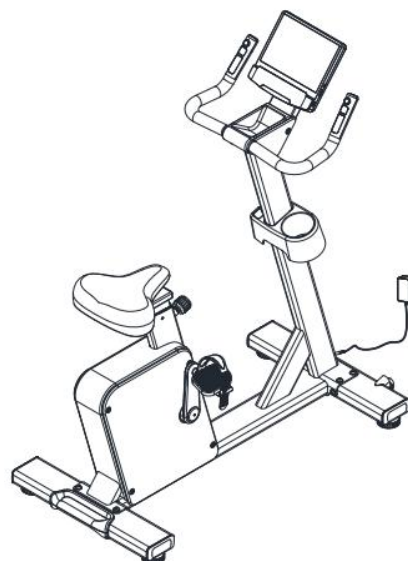
Za pomocą klamry szybkiego zwalniania można poluzować/zacisnąć paski pedałów.

Poluzuj klamrę szybkiego zwalniania i poluzuj pasek (A).

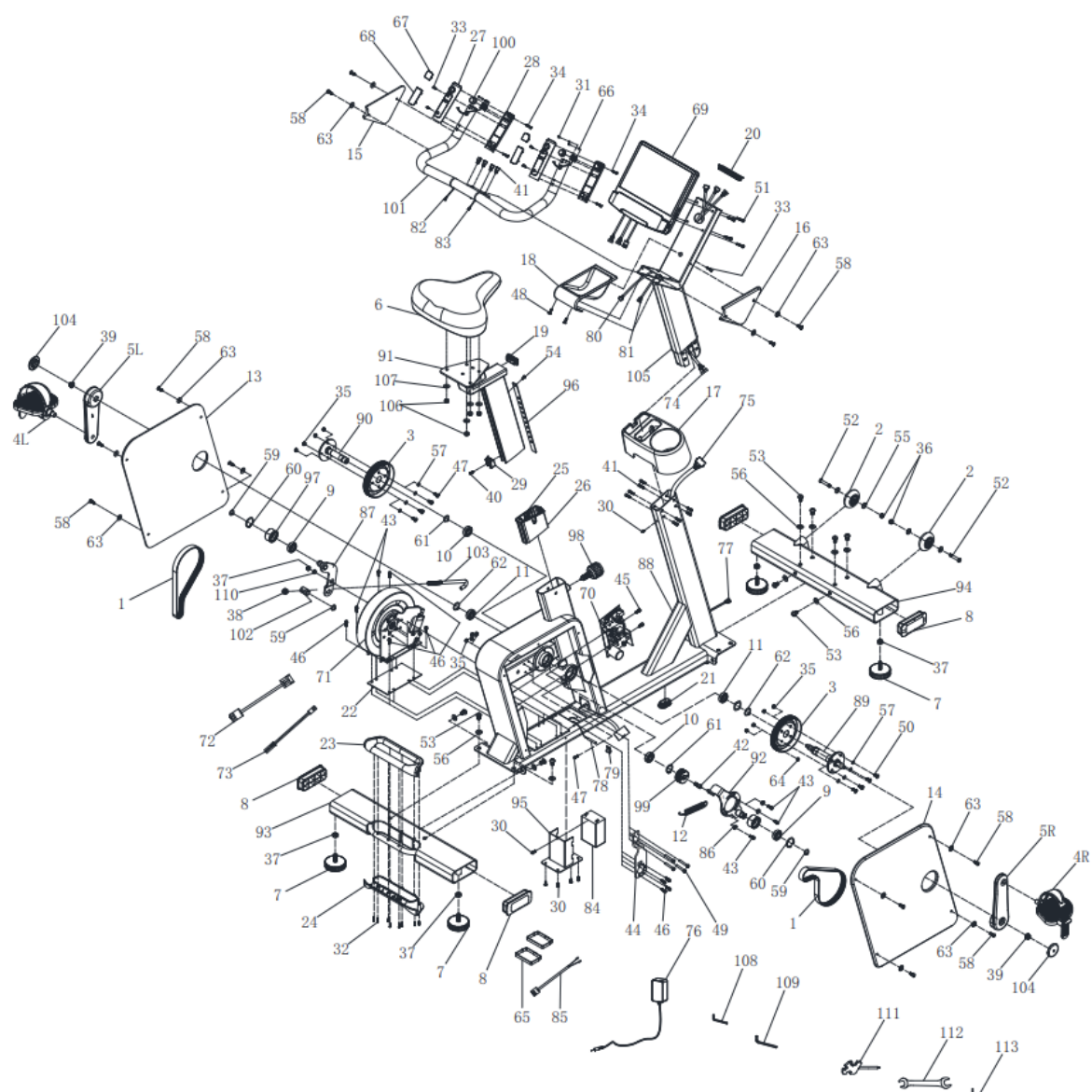
Poluzuj klamrę szybkiego zwalniania i zaciśnij pasek (B).



Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek i połączeń. Sprawdź wszystkie części pod kątem zużycia i uszkodzeń. Uszkodzone lub zużyte części należy wymienić.



SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Pas rowkowany	2	34	Wkręt ST4.0*25	4
2	Koła transportowe	2	35	Nakrętka M6	8
3	Koła pasowe	2	36	Nakrętka M8	2
4L	Pedał – lewy	1	37	Nakrętka M10	4
4R	Pedał – prawy	1	38	Nakrętka M10	1
5L	Korba – lewa	1	39	Śruba korby M8*15	2
5R	Korba – prawa	1	40	Śruba M4*12	1
6	Siodełko	1	41	Śruba M8*12	12
7	Regulowane nóżki	4	42	Śruba M8*20	1
8	Zaślepka	4	43	Śruba M5*16	5
9	Łożysko 6003	2	44	Śruba M5*20	2
10	Łożysko 6004	2	45	Śruba M6*12	2
11	Łożysko 6005	2	46	Śruba M6*16	4
12	Sprężyna naciągowa	1	47	Śruba M6*20	4
13	Ośłona zewnętrzna – lewa	1	48	Śruba M5*10	2
14	Ośłona zewnętrzna – prawa	1	49	Śruba M5*18	1
15	Lewa ozdobna osłona uchwytu	1	50	Śruba M6*15	4
16	Prawa ozdobna osłona uchwytu	1	51	Śruba M5*40	4
17	Uchwyt na bidon	1	52	Śruba M8*45	2
18	Półka	1	53	Śruba M10*16	10
19	Zaślepka siedziska	1	54	Śruba M5*12	1
20	Zaślepka kwadratowa	1	55	Podkładka $\phi 9 \times \phi 16 \times 1,6$	4
21	Zaślepka okrągła	1	56	Podkładka $\phi 6,1 \times \phi 9,1 \times 1,5$	10
22	Klocki hamulcowe	1	57	Podkładka $\phi 6,1 \times \phi 9,1 \times 1,5$	8
23	Górna osłona uchwytu	1	58	Śruba M6*20	12
24	Dolna osłona uchwytu	1	59	Pierścień zabezpieczający	3
25	Ogranicznik siedziska – lewy	1	60	Wewnętrzny pierścień ustalający	2
26	Ogranicznik siedziska – prawy	1	61	Pierścień zabezpieczający	2
27	Czujnik tętna – A	2	62	Pierścień zabezpieczający	2
28	Czujnik tętna – B	2	63	Zaślepka śruby	12
29	Podkładka dystansowa	1	64	Magnes	1
30	Śruba M5*12	7	65	Opaska kablowa	2
31	Śruba ST3.0*8	4	66	Uszczelka okrągła M3*6*0,8	2
32	Śruba ST3.0*15	8	67	Uchwyt A	2
33	Śruba ST4.0*12	5	68	Uchwyt B	2

69	Konsola	1	93	Stabilizator tylny	1
70	Płyta główna	1	94	Stabilizator przedni	1
71	Hamulec jednokierunkowy	1	95	Uchwyt akumulatora	1
72	Kabel sterowania magnesem	1	96	Regulowana płyta siedziska	1
73	Linka hamulca	2	97	Koło napinające	2
74	Kabel górny	1	98	Trzpień	1
75	Kabel dolny	1	99	Koła pasowe	1
76	Standarsowy zasilacz	1	100	Przycisk	2
77	Zasilacz	1	101	Uchwyty (kierownica)	1
78	Kabel indukcyjny	1	102	Walek regulacji koła napinającego	1
79	Półka do przechowywania	1	103	Śruba	1
80	Środkowy kabel przycisku	1	104	Zaślepka korby	2
81	Środkowy kabel czujnika tętna	1	105	Spaw uchwytu kierownicy	1
82	Dolny kabel przycisku	1	106	Nakrętka M8	4
83	Dolny kabel przycisku	1	107	Podkładka	4
84	Akumulator kwasowo-ołowiowy	1	108	Klucz	1
85	Kabel akumulatora	1	109	Klucz	1
86	Pierścień dystansowy	1	110	Obudowa koła napinającego	1
87	Spawy koła pasowego	1	111	Śrubokręt	1
88	Rama główna	1	112	Klucz	1
89	Spaw wału koła pasowego	1	113	Klucz	1
90	Spaw wału koła pasowego	1			s
91	Sztyca siodełka	2			
92	Spawy koła pasowego	1			

KONSOLA



CECHY

- MANUAL: Uruchomienie programu do dodawania wartości lub programów do odliczania czasu, kalorii, dystansu i tętna
- WATT: 6 programów, wartość domyślna: 20 min, zakres ustawień: 20-99 min
- Program kalorii: 3 programy trudności (niski, średni, wysoki), brak możliwości ustawienia czasu
- Mode program: Zaprogramowane programy P1 – P12, możliwość ustawienia czasu
- Watt program: Ręczne ustawienie programu mocy, możliwość ustawienia czasu
- H.R.C program: 4 programy (55%, 75%, 90% i ustawienie własne), możliwość ustawienia czasu.

PRZYCISKI

- MODE, RESET, STOP, START, UP, DOWN
- MANUAL, COACH, CALORIES PROGRAM, WATT CONSTANT, WATT PROGRAM, H.R.C
- Obciążenie: 32/16
- Bluetooth: iConsole, KinoMap, Zwift

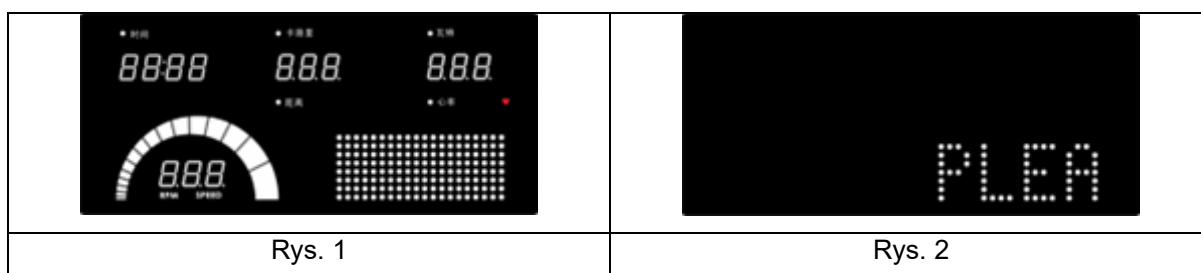
FUNKCJE PRZYCISKÓW

- MODE: Potwierdź wartość, przełącz wartość
- RESET: Powrót do menu
- STOP: Zatrzymanie programu.
- START: Uruchomienie programu.
- LEVEL: Ustawianie obciążenia
- Manual start: Wejście do interfejsu programu ręcznego z ekranu głównego
- Program: Wejście do interfejsu zaprogramowanych programów z ekranu głównego
- Heart rate: Wejście do interfejsu programu H.R.C z ekranu głównego
- Watts: Wejście do interfejsu programu stałej mocy WATT z ekranu głównego
- Calorie: Wejście do interfejsu programu Kalorie z ekranu głównego
- Watt training: Wejście do interfejsu programu WATT z ekranu głównego

STEROWANIE

Po podłączeniu odczekaj kilka sekund. Następnie rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu konsoli pojawią się wszystkie dane (Rys. 1).

Następnie konsola przełączy się na ekran główny. Naciśnij dowolny przycisk programu, aby wejść do interfejsu programu (Rys. 2).



Naciśnij przycisk MANUAL START, aby przejść do programu ręcznego.

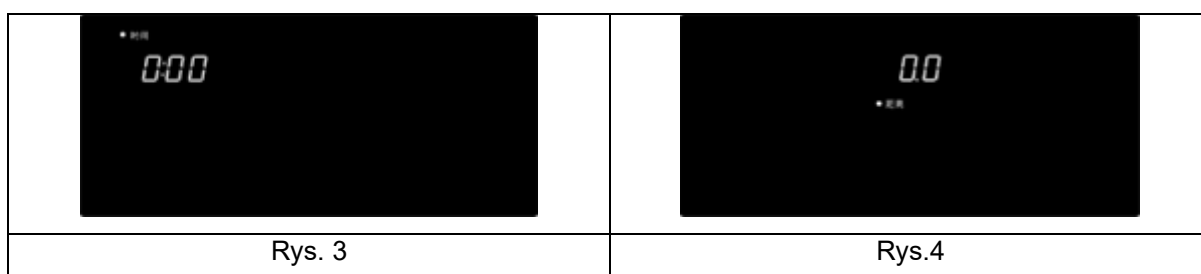
Możesz ustawić kolejno odliczanie następujących wartości: czas – kalorie – dystans – puls (rys. 3–6) lub nacisnąć przycisk START, aby uruchomić program bez ustawiania wartości odliczania.

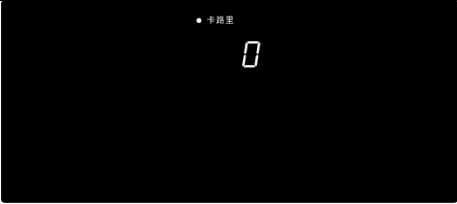
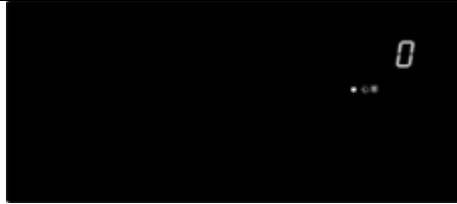
Użyj przycisków LEVEL, aby dostosować wartość, naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić wartość i przejść do następnej wartości. Po ustawieniu wszystkich żądanych wartości naciśnij przycisk START (rys. 7–8).

Podczas ćwiczeń możesz regulować opór za pomocą przycisków LEVEL.

Program wyłącza się po osiągnięciu ustawionej wartości odliczania lub po naciśnięciu przycisku STOP.

Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do ekranu głównego.



	
Rys.5	Rys. 6
	
Rys. 7	Rys.8

Naciśnij przycisk PROGRAM, aby przejść do interfejsu predefiniowanych programów.

Za pomocą przycisków LEVEL wybierz program, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby go zatwierdzić. Możesz ustawić długość ćwiczenia (TIME), a następnie dostosować wartość za pomocą przycisków LEVEL.

Program zakończy się po osiągnięciu ustawionej wartości czasu lub po naciśnięciu przycisku STOP.

Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do interfejsu ekranu głównego.

	
Rys. 9	
	
Rys. 10	Rys. 11

Naciśnij CALORIE, aby przejść do programu Kalorie. Do wyboru są 3 poziomy trudności (rys. 12, najłatwiejszy, cel: 300 kcal).

Naciśnij LEVEL, aby wybrać poziom trudności: najłatwiejszy (cel: 300), średni (cel: 600), najtrudniejszy (cel: 900). Naciśnij MODE, aby potwierdzić.

Naciśnij START, aby uruchomić program. Program zostanie wyłączony po osiągnięciu ustawionej wartości lub po naciśnięciu przycisku STOP.

Naciśnij RESET, aby powrócić do interfejsu ekranu głównego.

	
---	--

Rys. 12	Rys. 13
---------	---------

Naciśnij przycisk HEART RATE, aby przejść do programu H.R.C.

Dostosuj wartości za pomocą przycisków LEVEL, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić.

Ustawianie wartości: wiek (rys. 14, wartość domyślna 25).

Wybór programu: 55% (rys. 15), 75% (rys. 16), 90% (rys. 17), TAG (rys. 18, program niestandardowy).

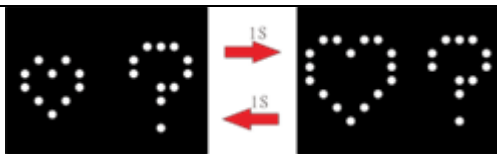
Następnie ustaw czas trwania treningu lub naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program.

Opór jest automatycznie dostosowywany do tętna.

Jeśli tętno nie zostanie wykryte, wyświetli się ikona "♥?".

Program wyłączy się po zakończeniu ustawionego odliczania lub po naciśnięciu przycisku STOP.

Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do ekranu głównego.

	
Rys. 14	Rys. 15
	
Rys. 16	Rys. 17
	
Rys. 18	Rys. 19

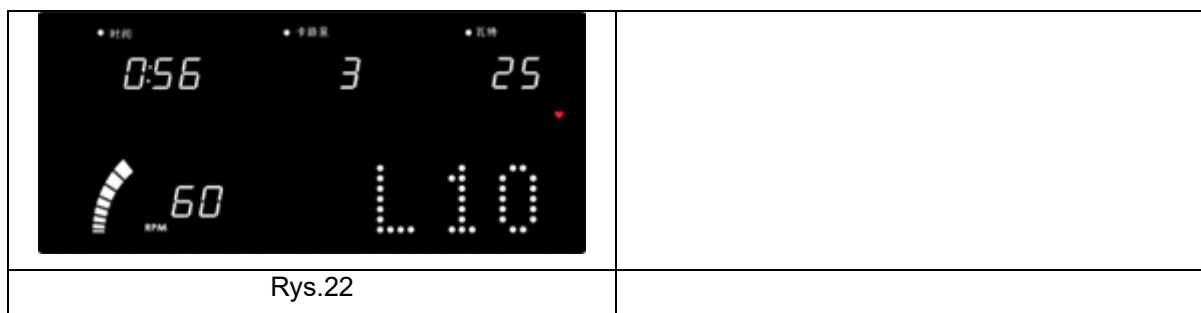
Naciśnij przycisk WATT, aby przejść do interfejsu ustawień programu.

Użyj przycisków LEVEL, aby ustawić wartość (rys. 20, wartość domyślna: 120). Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wartość i wprowadzić ustawienia czasu. Ustaw czas lub naciśnij przycisk START, aby natychmiast uruchomić program.

Program zostanie zakończony po osiągnięciu ustawionej wartości lub po naciśnięciu przycisku STOP.

Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do interfejsu ekranu głównego.

	
Rys. 20	Rys. 21



Naciśnij przycisk WATT TRAINING, aby przejść do programu WATT.

Do wyboru jest 6 programów: W1 (rys. 23) – W6.

Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić program i przejść do ustawiania czasu (wartość domyślna: 20 min, zakres ustawień: 20–99 min).

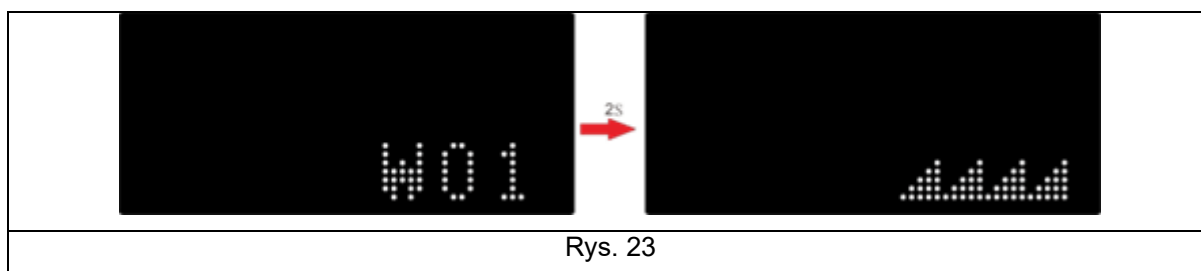
Naciśnij przycisk START, aby uruchomić program po ustawieniu czasu, lub możesz uruchomić program bez ustawień.

Użyj przycisków LEVEL, aby ustawić moc.

Opór jest regulowany w oparciu o WATT/RPM (moc/obroty na minutę).

Program wyłączy się po zakończeniu ustawionego odliczania lub po naciśnięciu przycisku STOP.

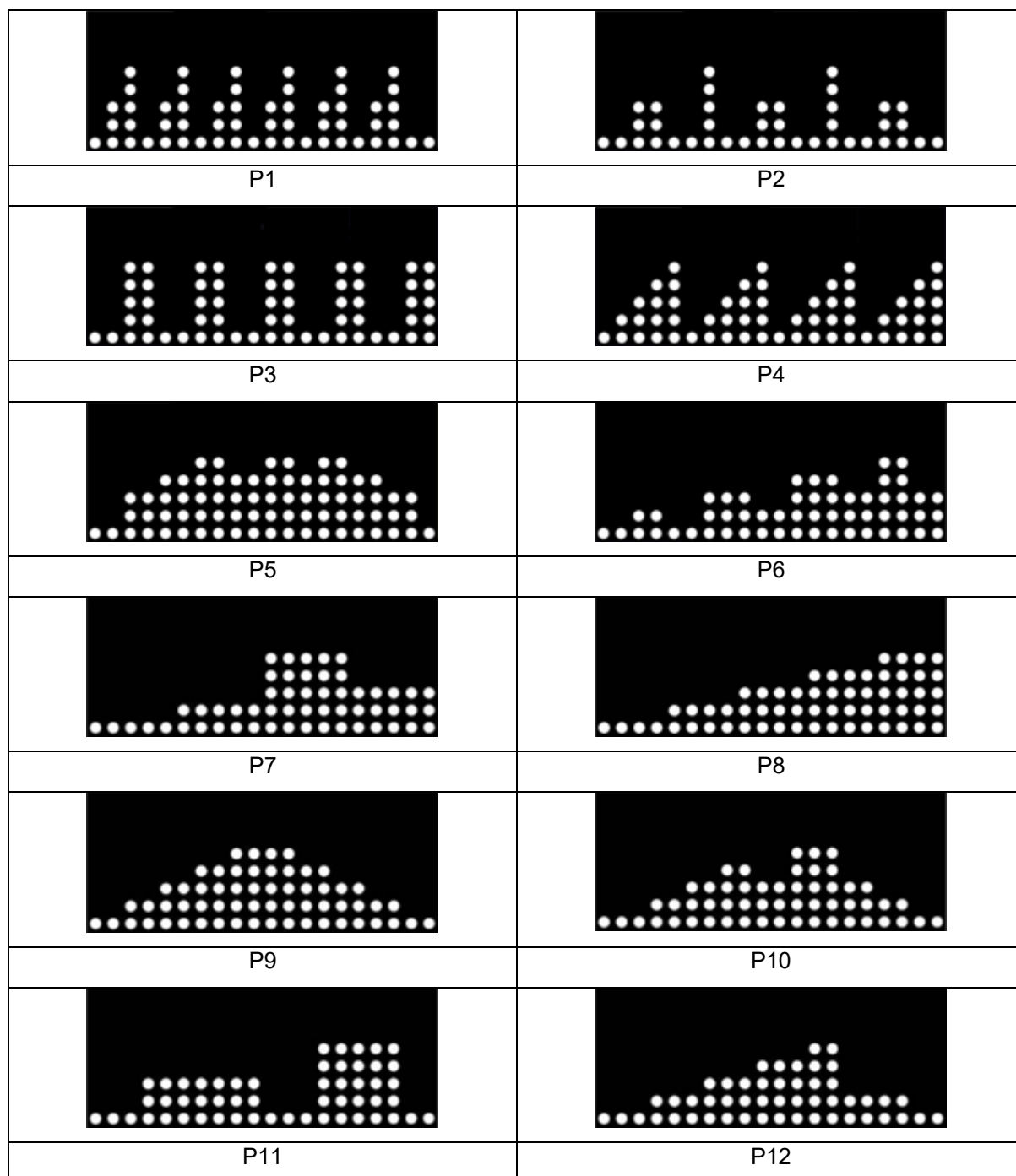
Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do interfejsu ekranu głównego.



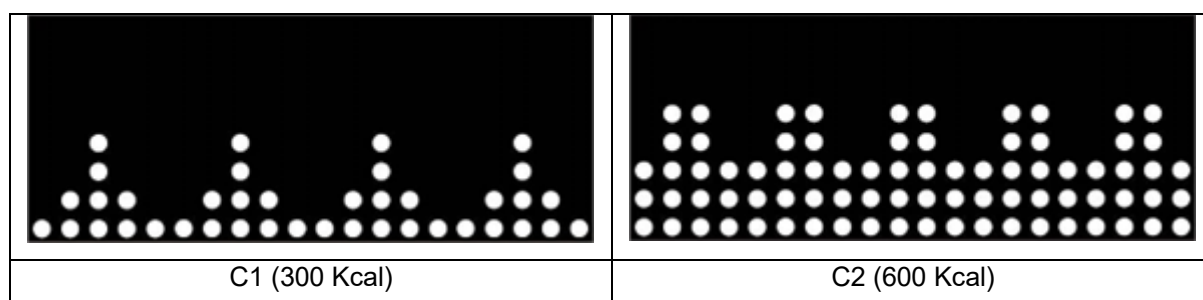
Po 4 minutach bezczynności konsola wyłączy się.

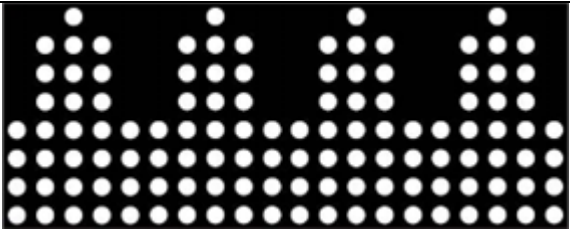
WYKRESY PROGRAMÓW

Programy predefiniowane

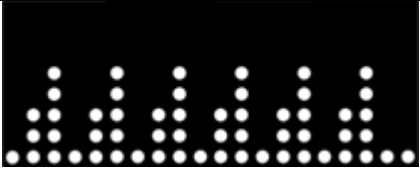
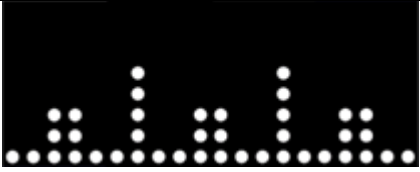


Programy kalorii



	
C9 (900 Kcal)	

Programy Watt

	
W1	W2
	
W3	W4
	
W5	W6

Wyświetlacz prędkości

			
Segment	1~8	1~5	1~3
Prędkość (km)	1~24	25~39	40 i więcej
Prędkość (mile)	1~15	16~24	25 i więcej
RPM (obroty na minutę)	15~66	67~105	106 i więcej

UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze treningowym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki tej łatwości, ćwiczenia na rowerze treningowym 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 pedałach. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby stopa była pewnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

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

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

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

Ćwiczenia na rowerze treningowym 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 treningowym 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 treningowym 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.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Pomyślny trening rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających i kończy się ćwiczeniami wyciszającymi (relaksującymi). Ćwiczenia rozgrzewające powinny sprawić, że twoje ciało będzie gotowe do głównego treningu. Faza wyciszenia (cool-down) powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i cool-down, jak pokazano na poniższych rysunkach.



Skłony w przód

Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj odliczając do 15. Ugnij lekko kolana.



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 30 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe udo wewnętrzne. W miarę możliwości rozciągnij się w kierunku palca. Przytrzymaj odliczając do 15. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



Rozciąganie wewnętrzne ud

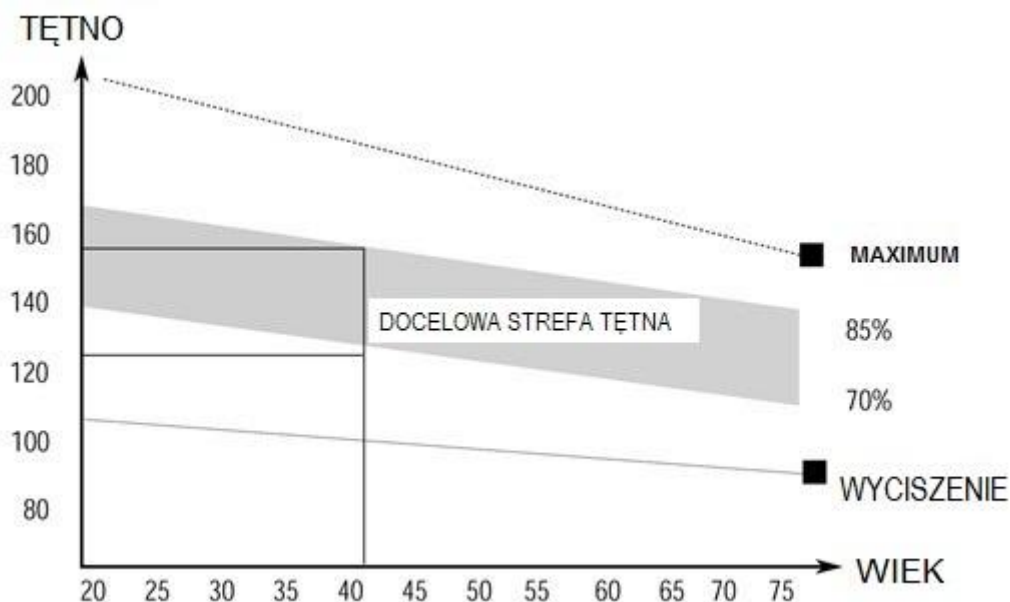
Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



Rozciąganie ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę. Postaw lewą nogę przed prawą, a ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą nogę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

Faza ćwiczeń 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.

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

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. Podczas pedałowania nie należy całkowicie prostować nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte, gdy do końca naciskasz pedał. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

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

WAŻNE UWAGI

- Ten rower treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakiegokolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana pozycji ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i zalecenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, nierówny oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ten 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 jako odpadów domowych, ale oddaj je do punktu zbiórki w celu recyklingu podzespołów elektronicznych i baterii. Nieprawidłowa utylizacja może mieć negatywne konsekwencje dla środowiska i zdrowia ludzkiego.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancję Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, 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
Ciemiećniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

