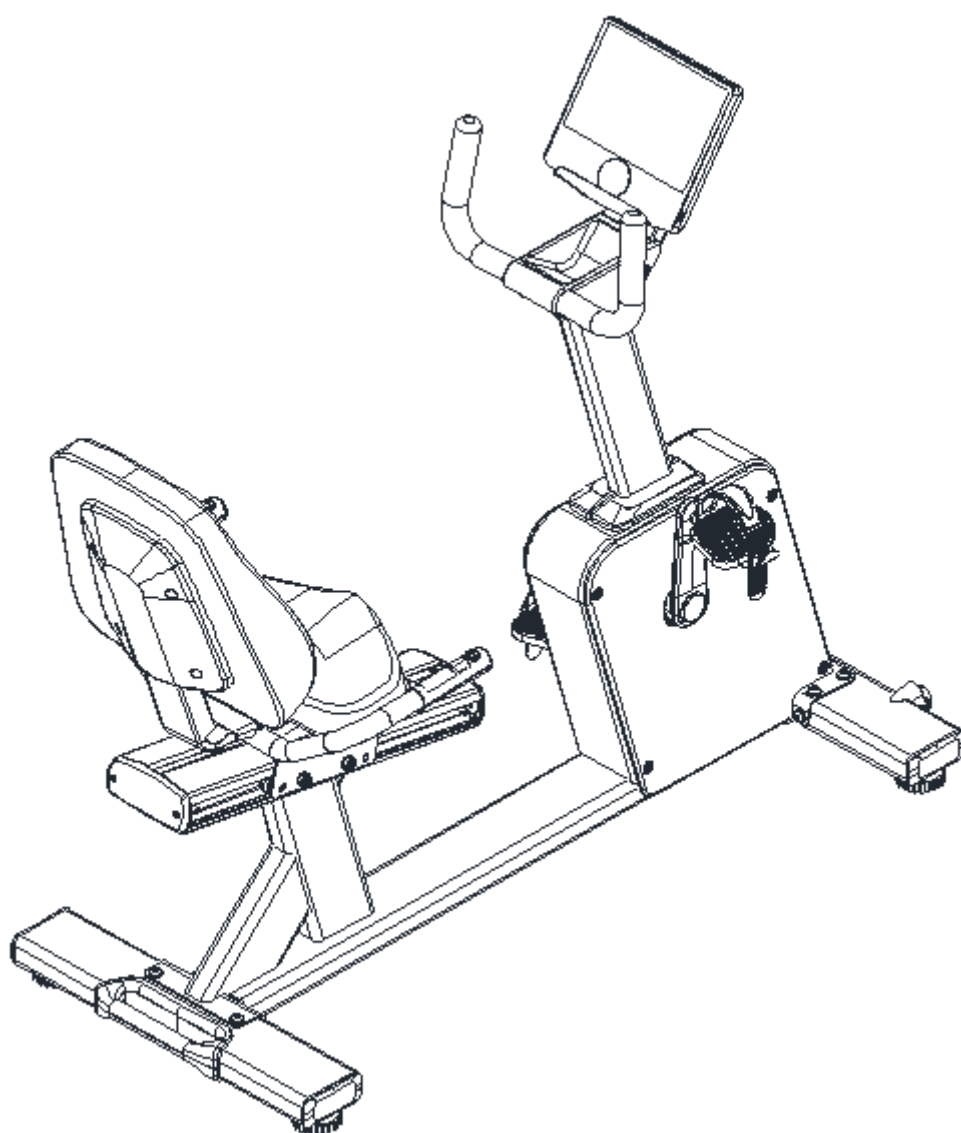




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 27721 Poziomy rower treningowy inSPORTline e-Velocer RMB



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
WAŻNE UWAGI.....	4
MONTAŻ	5
CZĘŚCI REGULOWANE.....	13
KONSOLA	15
STEROWANIE	16
WYKRESY PROGRAMÓW	20
SCHEMAT	22
LISTA CZĘŚCI.....	23
ZALETY POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO	24
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	25
KONSERWACJA	26
PRZECHOWYWANIE	26
WAŻNE UWAGI.....	26
OCHRONA ŚRODOWISKA	27
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 najwyższy poziom bezpieczeństwa użytkownika, należy regularnie sprawdzać urządzenie pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- W przypadku przekazania urządzenia innej osobie lub zezwolenia innej osobie na jego używanie, należy upewnić się, że osoba ta zapoznała się z treścią niniejszej instrukcji i zawartymi w niej wskazówkami.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie upewnij się, że wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są prawidłowo dokręcone i dobrze osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się w pobliżu urządzenia.
- Używaj urządzenia do ćwiczeń tylko wtedy, gdy działa ono bez zarzutu.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub nie używać urządzenia do czasu jego prawidłowej konserwacji i naprawy.
- Rodzice i inne osoby sprawujące nadzór powinny być świadome swojej odpowiedzialności, ponieważ mogą zaistnieć sytuacje, do których urządzenie nie zostało zaprojektowane i które mogą wynikać z naturalnego instynktu zabawy dzieci i ich zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli zezwalasz dzieciom na korzystanie z tego urządzenia, pamiętaj o uwzględnieniu i ocenie ich stanu psychicznego i fizycznego oraz rozwoju, a przede wszystkim temperamentu. Dzieci powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i zostać poinstruowane o prawidłowym i właściwym sposobie użytkowania urządzenia. Urządzenie nie jest zabawką.
- Podczas ustawiania urządzenia należy upewnić się, że wokół niego jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie należy pozwalać dzieciom na zbliżanie się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą one korzystać z niego w sposób niezgodny z przeznaczeniem, kierując się naturalnym instynktem zabawy i zainteresowaniem eksperymentowaniem.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy upewnić się, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu podczas treningu.
- Podczas ustawiania urządzenia należy upewnić się, że stoi ono stabilnie, a ewentualne nierówności podłogi są wyrównane.
- Żadna regulowana część nie może wystawać i ograniczać ruchów użytkownika.
- Zawsze należy nosić odpowiednią odzież i obuwie, które są odpowiednie do ćwiczeń na urządzeniu. Odzież musi być zaprojektowana w taki sposób, aby podczas ćwiczeń nie zaczepiała się o żadną część urządzenia ze względu na swój krój (na przykład długość). Należy nosić odpowiednie obuwie, które jest dostosowane do ćwiczeń, dobrze podtrzymuje stopy i jest wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może udzielić odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnej intensywności wysiłku fizycznego, a także treningu i rozsądnych nawyków żywieniowych.

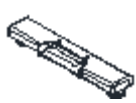
- Klasa – SB
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku wystąpienia nudności należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

WAŻNE UWAGI

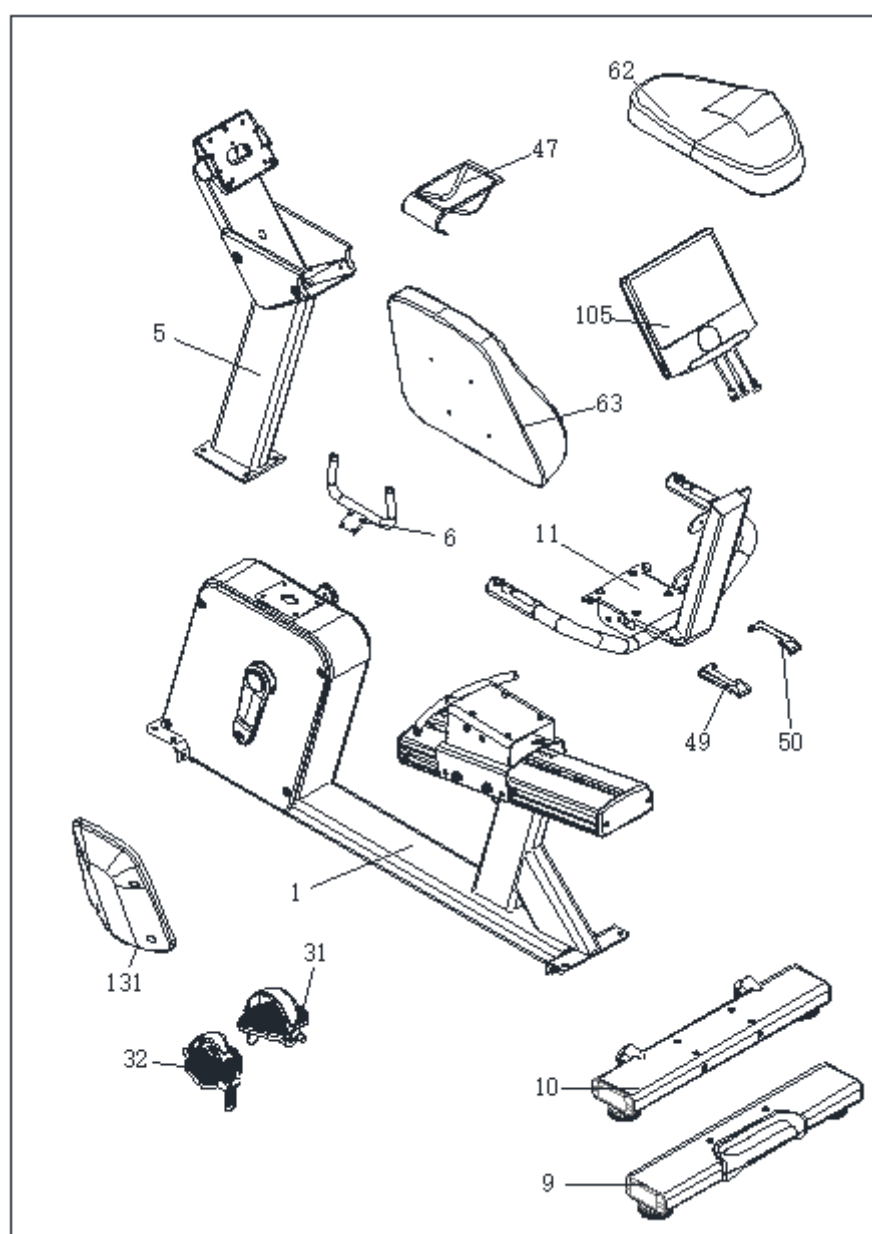
- Złóż urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem i przeznaczonych do niego. Przed montażem sprawdź, czy zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z listy części zawartej w instrukcji montażu i obsługi.
- Urządzenie należy ustawić w suchym i równym miejscu oraz zawsze chronić przed wilgocią. Jeśli chcesz chronić miejsce przed punktami nacisku, zabrudzeniami itp., zaleca się umieszczenie pod urządzeniem odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólną zasadą jest, że urządzenia do ćwiczeń i sprzęt treningowy nie są zabawkami. Dlatego mogą być używane wyłącznie przez osoby odpowiednio poinformowane lub przeszkolone.
- W przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych objawów fizycznych należy natychmiast przerwać trening. W razie wątpliwości należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne i upośledzone powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych wskazówek.
- Upewnij się, że podczas korzystania z urządzenia żadna część ciała Twojego ani innych osób nie znajduje się w pobliżu ruchomych elementów urządzenia.
- Podczas regulacji elementów regulowanych upewnij się, że są one prawidłowo ustawione i zwróć uwagę na oznaczone maksymalne położenie regulacji, na przykład wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku!

MONTAŻ

Lista części

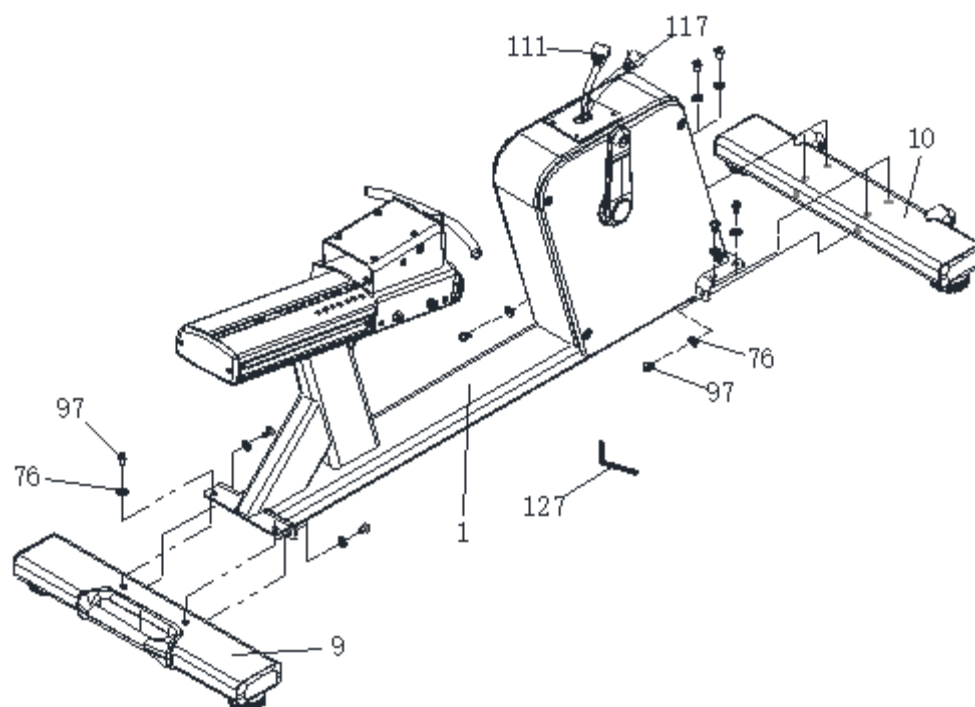
			
1. Rama główna	5. Słupek środkowy	6. Uchwyty	9. Tylony stabilizator
			
10. Przedni stabilizator	11. Siodelko z uchwyty	31. Pedał - lewy	32. Pedał - prawy
			
47. Półka na drobiazki	49. Osłona słupka – L	50. Osłona słupka – R	62. Siodelko
			
63. Oparcie	66. Wkręt ST4*12, 3x	76. Podkładka $\phi 11 \times \phi 20 \times T2.0$, 10x	77. Podkładka $\phi 8.1 \times \phi 12.3 \times t2.1$, 10x
			
87. Śruba M5*16, 4x	91. Śruba M8*15, 4x	93. Śruba M5*10, 2x	95. Śruba M8*15, 10x
			
97. Śruba M10*16, 10x	99. Śruba M8*15, 4x	105. Konsola	112. Zasilacz
			
124. Klucz imbusowy	125. Klucz imbusowy	126. Klucz imbusowy	127.. Klucz imbusowy
			
128. Śrubokręt	129. Klucz płaski	131. Osłona oparcia	132. Śruba M6*8, 4x

Schemat



Krok 1

Przymocuj stabilizatory przedni (10) i tylny (9) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M10*16 mm (97) i podkładek $\phi 11 \times \phi 20 \times t 2.0$ (76).

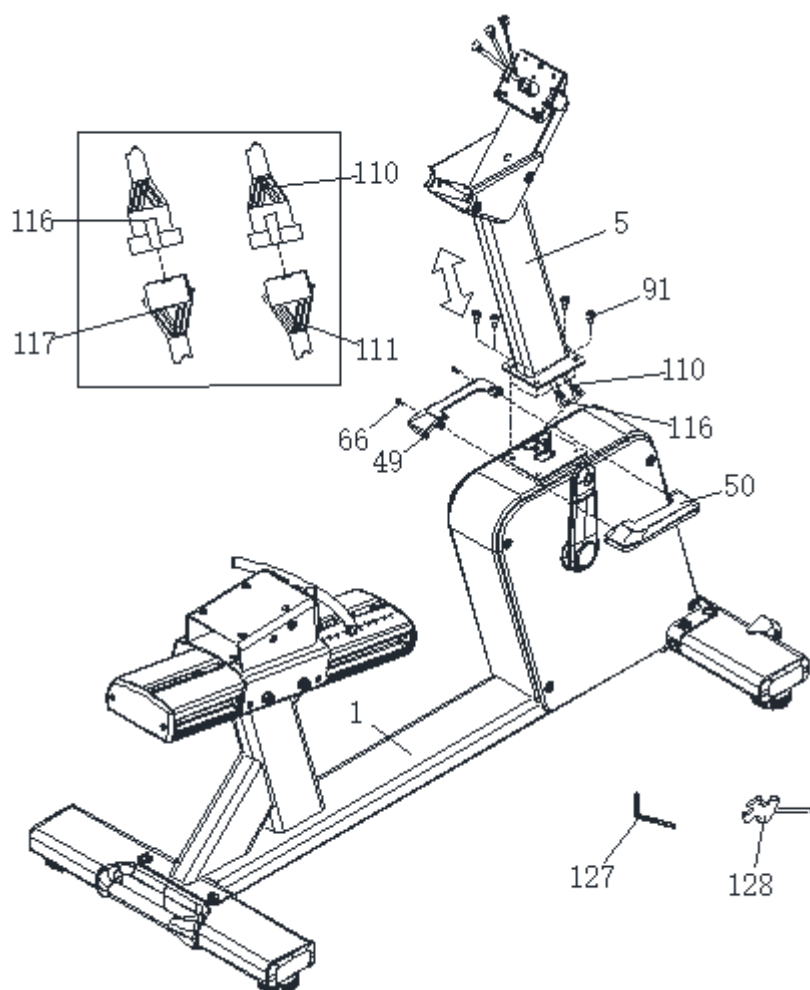


Krok 2

Podłącz kable (110 i 111) oraz (116 i 117).

Przymocuj słupek (5) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8*12 mm (91).

Umieść osłony słupków (49 i 50) na podstawie słupka i przymocuj je śrubami ST4*12 (66).

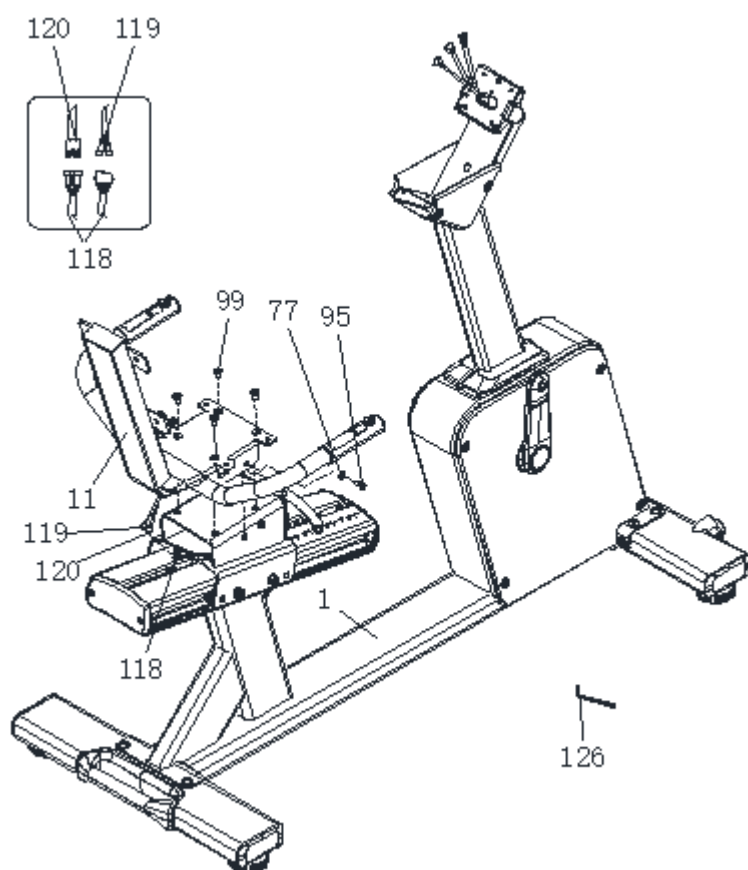


Krok 3

Przymocuj ramę siedziska (11) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8*15 mm (99) od góry.

Przymocuj ramę siedziska (11) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M8*15 mm (95) z boku.

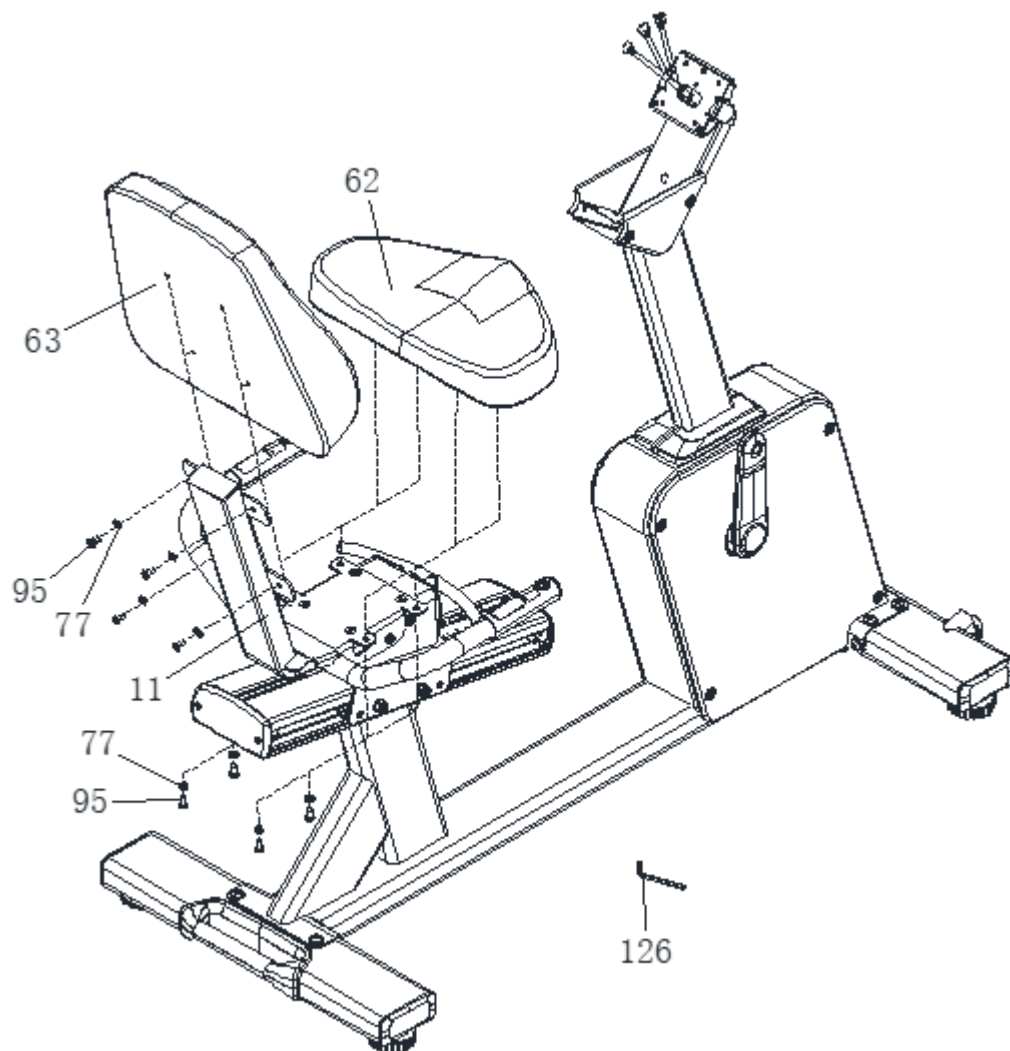
Podłącz linki (120 i 119) do linek (118).



Krok 4

Przymocuj siedzisko (62) do ramy siedziska (11) za pomocą śrub M8*15 mm (95) i podkładek $\phi 8,1 \times \phi 12,3 \times t 2,1$ (77).

Przymocuj oparcie (63) do ramy siedziska (11) za pomocą śrub M8*15 mm (95) i podkładek $\phi 8,1 \times \phi 12,3 \times t 2,1$ (77).



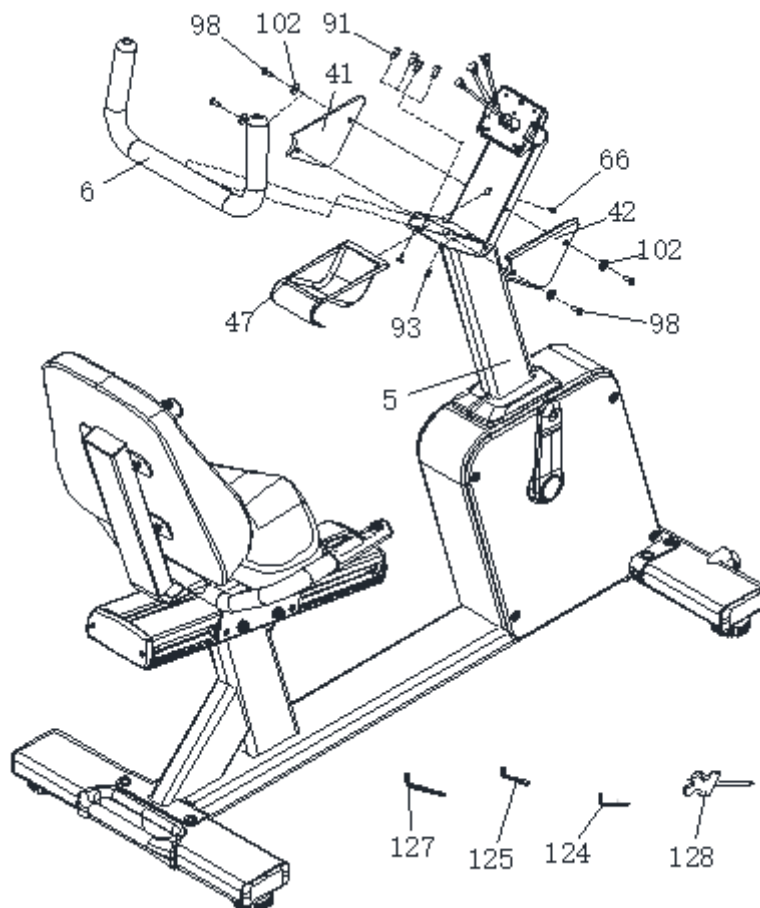
Krok 5

Z osłon bocznych (42 i 50) odkręć śruby M6*20 mm (98) i zaślepki $\phi 19,5 \times 2,5H$ (102).

Przymocuj uchwyty (6) do słupka (5) za pomocą śrub M8*12 (91).

Następnie ponownie przymocuj osłony boczne (42 i 50) za pomocą śrub M6*20 mm (98) i zaślepek $\phi 19,5 \times 2,5H$ (102).

Przymocuj półkę (47) do słupka (5) za pomocą śrub M5*10 (93), a następnie wkrętu ST4*12 mm (66) od tyłu przez słupkę (5).



Krok 6

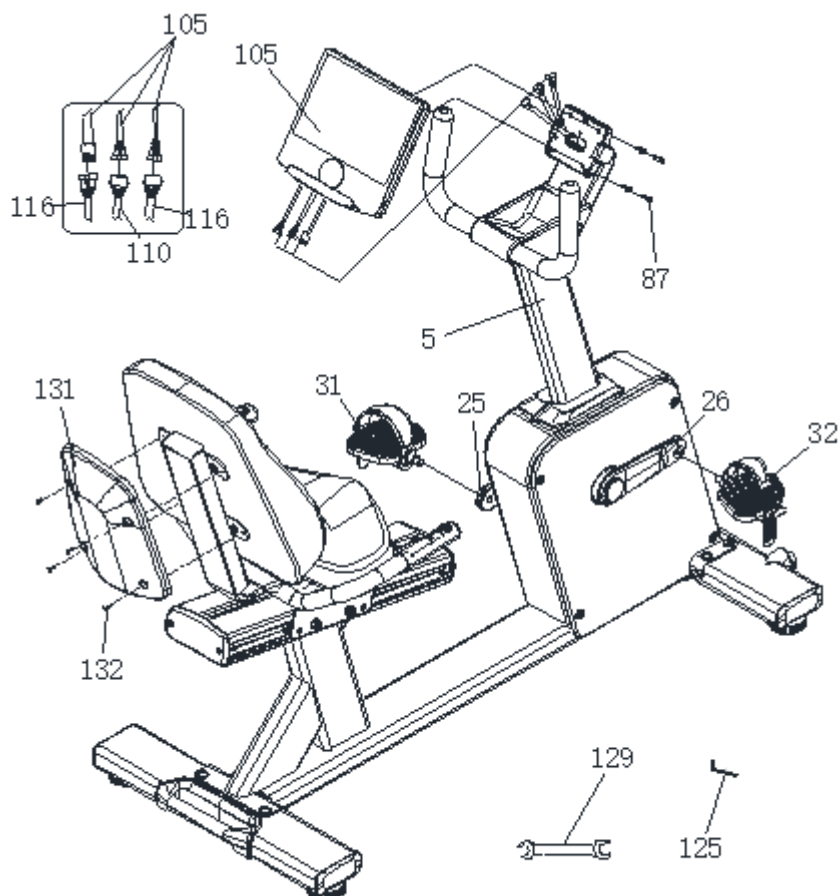
Podłącz kable (116 i 110) do kabli wychodzących z konsoli (105).

Za pomocą śrub M5*40 mm (87) przymocuj konsolę (105) do słupka (5).

Zamocuj lewy pedał (31) do lewej korby (25) i zabezpiecz go kluczem.

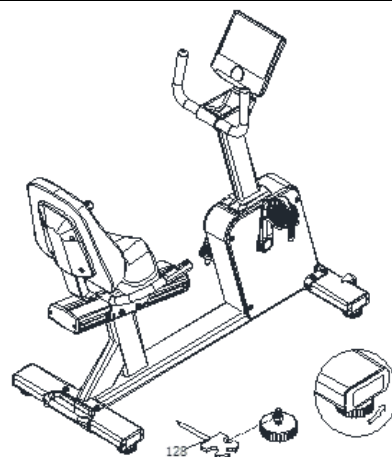
Zamocuj prawy pedał (26) do prawej korby (32) i zabezpiecz kluczem.

Zamocuj osłonę (131) do wspornika za pomocą śrub M6*8 mm (132).

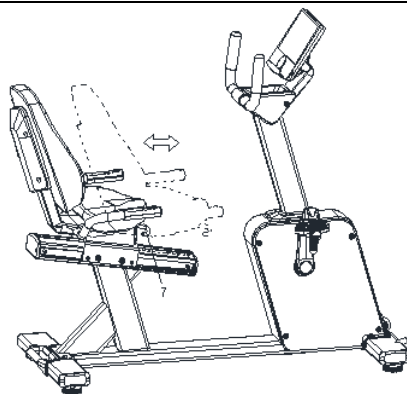


CZĘŚCI REGULOWANE

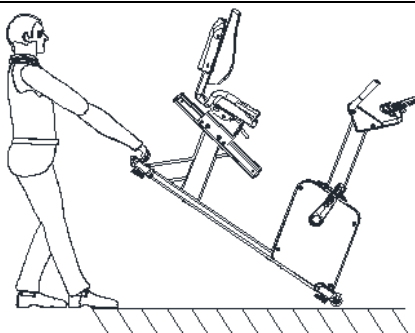
Stabilność urządzenia można regulować za pomocą nóżek poziomujących.



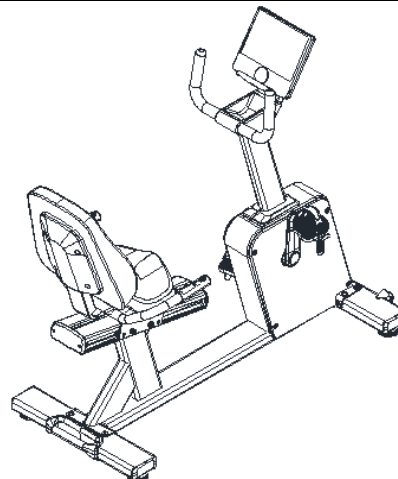
Kąt widzenia konsoli można nieznacznie regulować. Siedzenie można przesunąć do przodu i do tyłu za pomocą uchwyty (7).



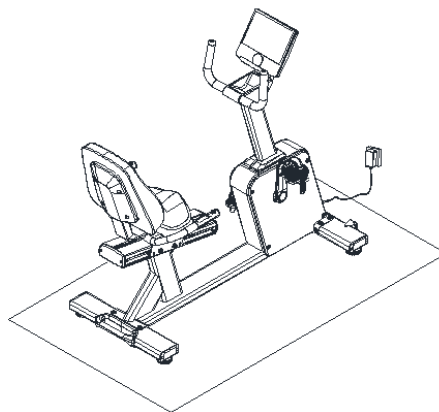
Aby przesunąć urządzenie, należy chwycić je za tylny stabilizator i przesunąć w kierunku kół znajdujących się na przednim stabilizatorze.



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

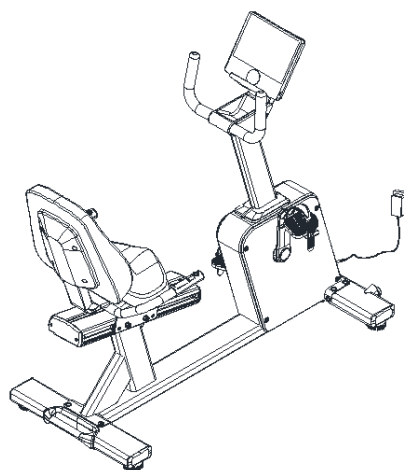


Ładuj akumulator co najmniej raz na 30 dni.



Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki i połączenia są dokręcone.

Regularnie sprawdzaj stan wszystkich części. Nie używaj trenera, jeśli jest uszkodzony lub zużyty.



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

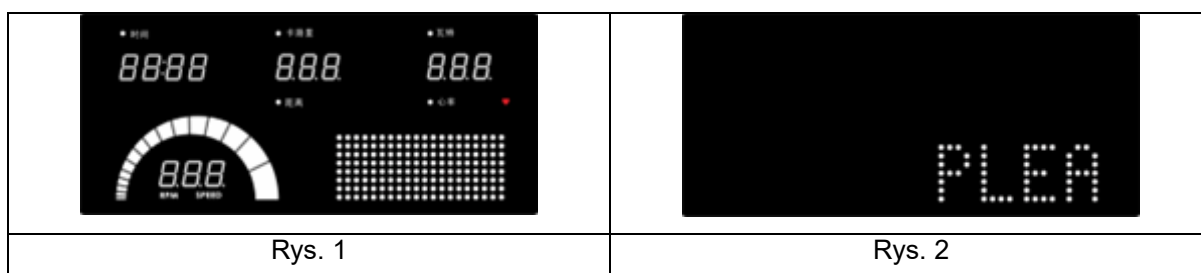
FUNKCJE PRZYCISKÓW

- 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.

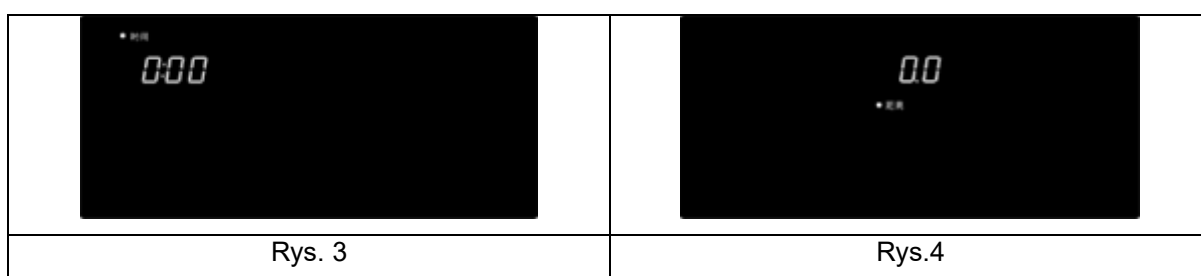
Możesz ustawić kolejno odliczanie następujących wartości: czas – kalorie – dystans – puls (rys. 3–6) lub naciśnąć przycisk START, aby uruchomić program bez ustawiania wartości odliczania.

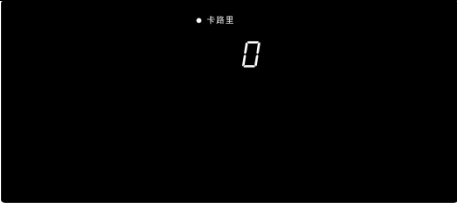
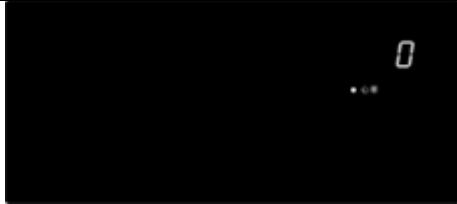
Użyj przycisków LEVEL, aby dostosować wartość, naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić wartość i przejść do następnej wartości. Po ustawieniu wszystkich żądanych wartości naciśnij przycisk START (rys. 7–8).

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.



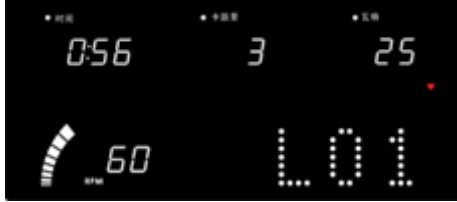
	
Rys. 5	Rys. 6
	
Rys. 7	Rys. 8

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).

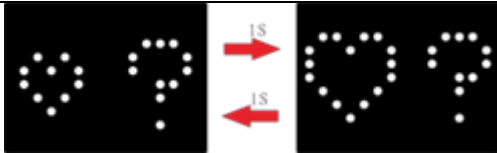
Następnie ustaw czas trwania treningu lub naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program.

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

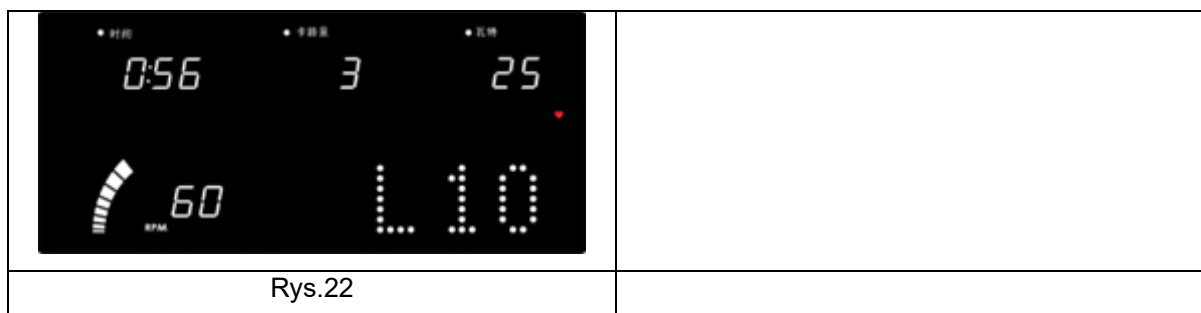
Naciśnij przycisk WATT, aby przejść do interfejsu ustawień programu.

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).

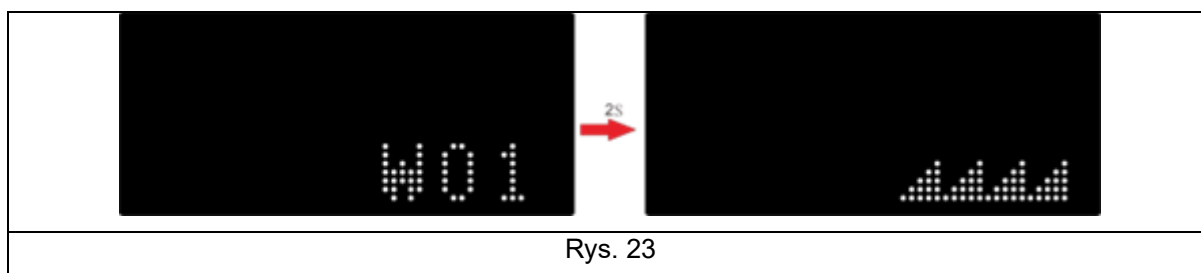
Naciśnij przycisk START, aby uruchomić program po ustawieniu czasu, lub możesz uruchomić program bez ustawień.

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.

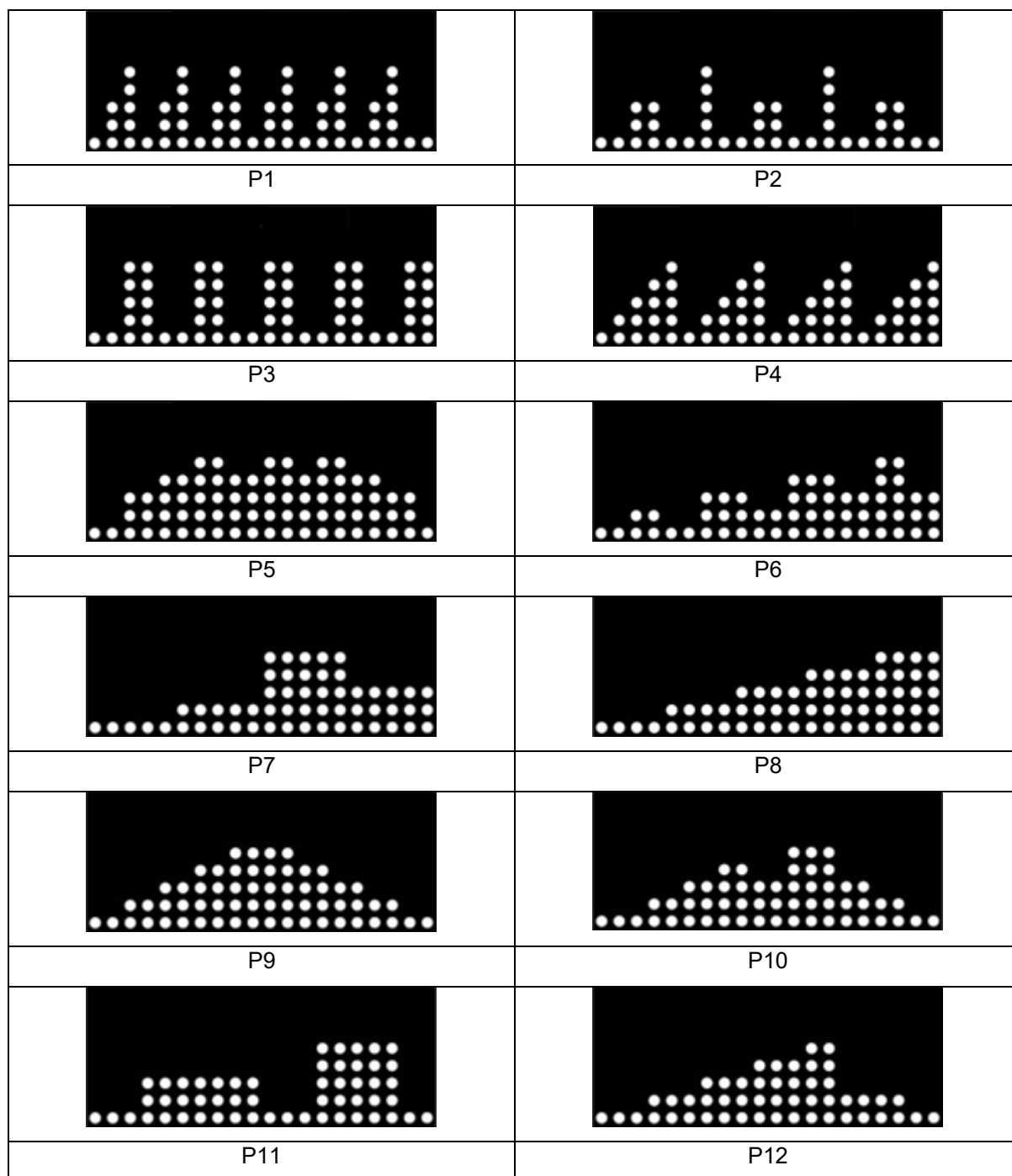
Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do interfejsu ekranu głównego.



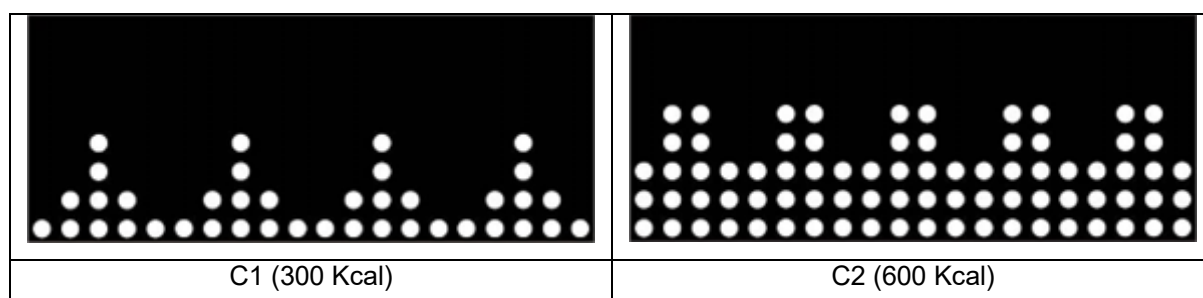
Po 4 minutach bezczynności konsola wyłączy się.

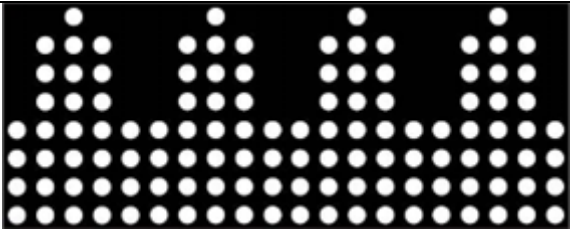
WYKRESY PROGRAMÓW

Programy predefiniowane



Programy kalorii



	
C9 (900 Kcal)	

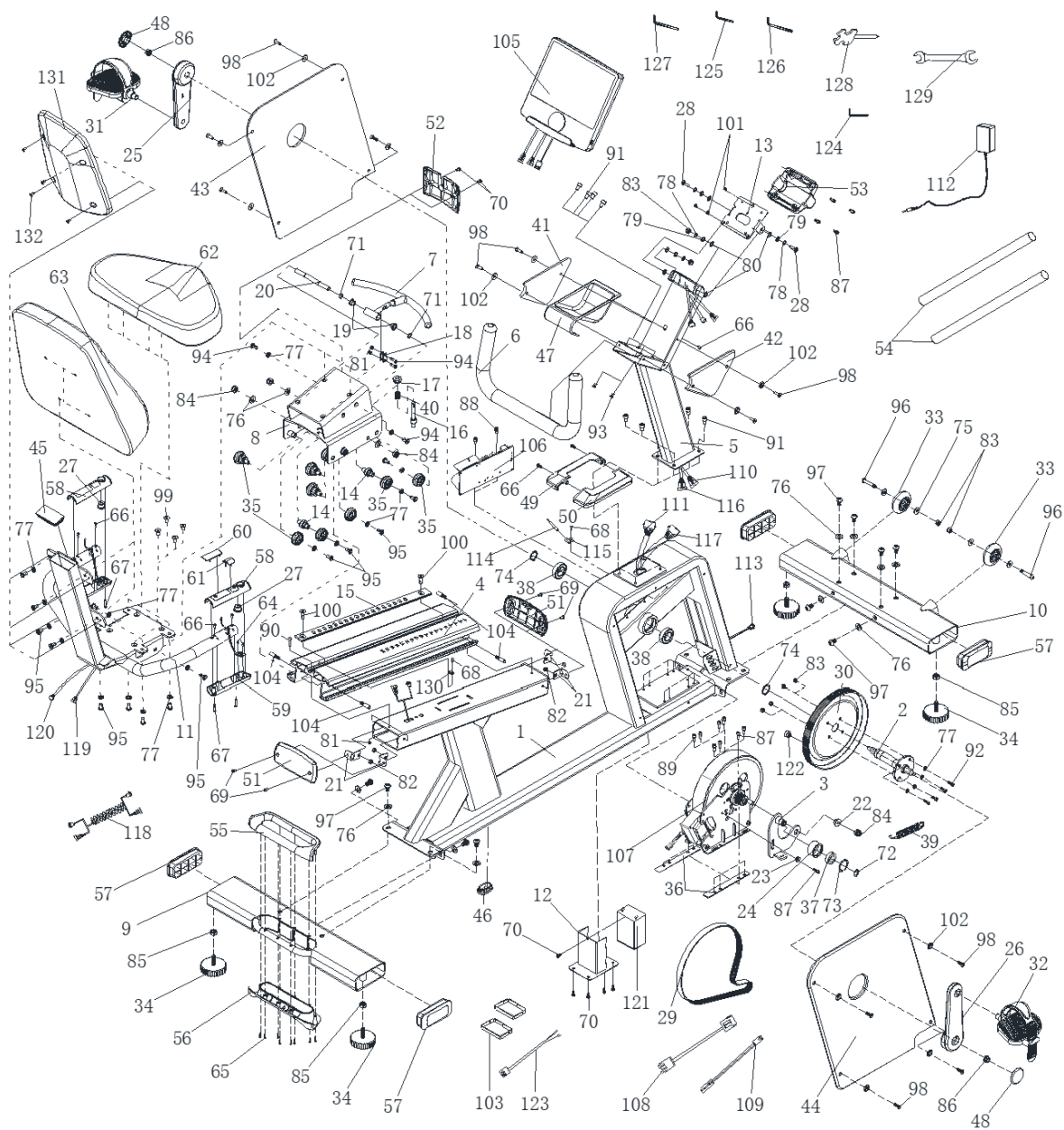
Programy Watt

	
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

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	36	Klocki hamulcowe	2
2	Walek koła pasowego środkowego	1	37	Wał 6003	1
3	Wspornik koła napinającego	1	38	Wał 6005	2
4	Prowadnice siodełka	1	39	Sprężyna naciągowa	1
5	Słupek środkowy	1	40	Sprężyna ściskająca	1
6	Uchwyty	1	41	Osłona lewego uchwytu	1
7	Ustawienia kierownicy	1	42	Osłona prawego uchwytu	1
8	Suwak siodełka	1	43	Osłona zewnętrzna	12
9	Stabilizator tylny	1	44	Osłona zewnętrzna	1
10	Stabilizator przedni	1	45	Zaślepka kwadratowa	1
11	Wspornik uchwytu siodełka	1	46	Zaślepka owalna	1
12	Miejsce akumulatora	1	47	Półka do przechowywania	1
13	Osłona konsoli	1	48	Zaślepka korby	2
14	Oś	4	49	Osłona lewego wspornika	4
15	Osłona regulacji położenia siodełka	1	50	Osłona prawego wspornika	1
16	Walek środkowy szyny przesuwnej	1	51	Osłona końcowa szyny ślizgowej	2
17	Nakrętka $\varnothing 25,4 \times 11L$	1	52	Zaślepka sztycy siodełka	1
18	Płytki łączące	1	53	Zaślepki konsoli	1
19	Tuleja regulacji uchwytu	2	54	Osłona uchwytu	2
20	Walek środkowy uchwytu	1	55	Osłona górnego uchwytu	1
21	Osłona suwaka	4	56	Osłona dolnego uchwytu	1
22	Pierścień dystansowy wolnobiegu	1	57	Zaślepki końcowe	4
23	Pierścień dystansowy wolnobiegu	1	58	Plastikowa osłona czujnika tętna A	2
24	Koło napinające	1	59	Plastikowa osłona czujnika tętna B	2
25	Korba lewa	1	60	Płytki czujnika tętna A	2
26	Korba prawa	1	61	Płytki czujnika tętna B	2
27	Przycisk	2	62	Siedzisko	1
28	Śruba M8*20	2	63	Oparcie	1
29	Pasek	2	64	Śruba ST3.0*8	4
30	Koło pasowe żeliwne	1	65	Śruba ST3.0*15	8
31	Lewy pedał	1	66	Śruba ST4.0*12	7
32	Pedał prawy	1	67	Śruba ST4.0*25	4
33	Koło	2	68	Śruba M4*12	2

34	Regulowana stopka	4	69	Śruba M5*10	4
35	Koło pasowe siodła	8	70	Śruba M5*12	7
71	Pierścień blokujący C12	2	102	Ostona śruby $\Phi 19,5 \times 2,5h$	12
72	Pierścień blokujący $\Phi 17$	1	103	Rzep	2
73	Wewnętrzny pierścień blokujący	1	104	Śruba M6*9*35	4
74	Pierścień blokujący $\Phi 25$	2	105	Konsola	1
75	Podkładka $\Phi 9 \times \Phi 16 \times T1,6$	4	106	Płyta główna	1
76	Podkładka $\Phi 11 \times \Phi 20 \times T2,0$	14	107	Hamulec jednokierunkowy	1
77	Podkładka sprężynowa $\Phi 8,1 \times \Phi 12,3 \times T2,1$	24	108	Kabel magnetyczny	1
78	Podkładka M8*13*T0,8	4	109	Linka hamulcowa	1
79	Podkładka M8*14*T1,0	4	110	Kabel górny	1
80	Podkładka M8*14*T0,5	6	111	Kabel dolny	1
81	Nakrętki M5-6H	3	112	Zasilanie	1
82	Nakrętki M6-6H	4	113	Przewód zasilający	1
83	Nakrętki M8-6H	8	114	Kabel indukcyjny	1
84	Nakrętki M10-6H	5	115	Stała półka do przechowywania	1
85	Nakrętki M10*8H-6H	4	116	Kabel dolny czujnika tętna	1
86	Nakrętka M10*1,25*10T	2	117	Kabel środkowy czujnika tętna	1
87	Śruba M5*16	9	118	Kabel napinający	1
88	Śruba M6*12	2	119	Kabel przycisku "+"	1
89	Śruba M6*16	4	120	Kabel przycisku "-"	1
90	Śruba M5*20	1	121	Akumulator kwasowo-ołowiowy	1
91	Śruba M8*12	8	122	M02A	1
92	Śruba M8*20	4	123	Kabel zasilania akumulatora	1
93	Śruba M5*10	2	124	Klucz imbusowy	1
94	Śruba M5*20	2	125	Klucz imbusowy	1
95	Śruba M8*15	20	126	Klucz imbusowy	1
96	Śruba M8*45	2	127	Klucz imbusowy	1
97	Śruba M10*16	10	128	Klucz	1
98	Śruba M6*20	12	129	Klucz	1
99	Śruba M8*15	4	130	Klips do kabla	1
100	Śruba M8*25	2	131	Pokrywa oparcia	1
101	Śruba BT4.0*12	3	132	M6*8	4

ZALETY POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO

Rowery poziome to doskonały wybór, jeśli chodzi o stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa, ponieważ podczas treningu na rowerze stacjonarnym pochylasz się do przodu, siedząc w pozycji odchylonej do tyłu. Rowery poziome wspierają zatem lepsze trzymanie ciała.

Rowery poziome są również korzystniejsze dla stawów. Dolna część pleców spoczywa na dużym, stabilnym siodełku, a kolana i kostki są chronione przed ewentualnymi urazami.

Większe siodełko jest często największą różnicą w porównaniu z klasycznym rowerem stacjonarnym. To właśnie komfort siedzenia odczuje każdy, kto doświadczy tego typu roweru.

Rowery poziome to również dobry wybór dla większości osób z zaburzeniami neurologicznymi. Jeśli cierpisz na reumatoidalne zapalenie stawów, rowery poziome mogą być dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem ze względu na lepsze rozłożenie ciężaru ciała.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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



Skłony w przód

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



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

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



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

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



Rozciąganie wewnętrzne ud

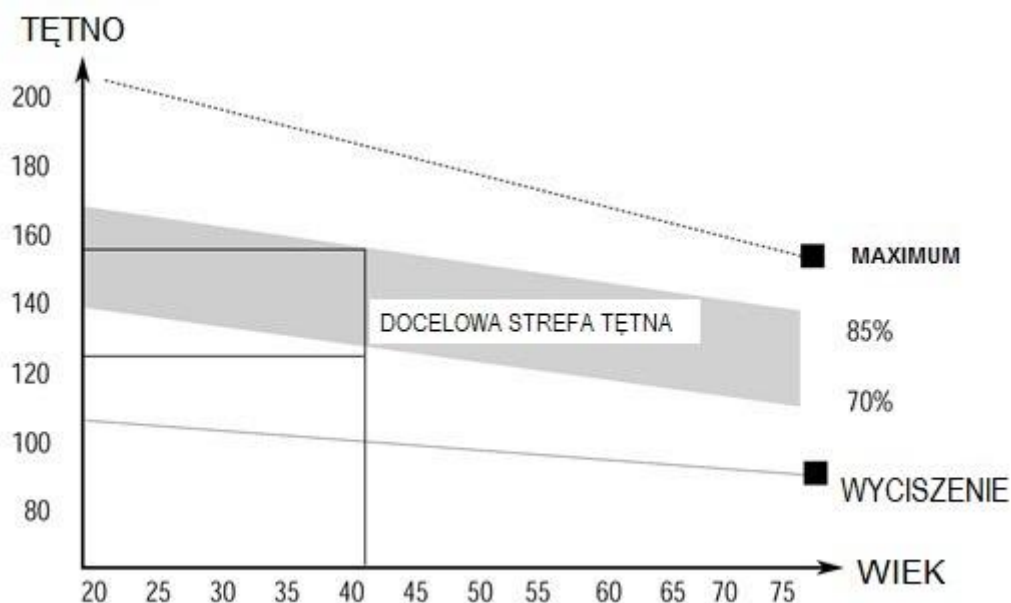
Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



Rozciąganie ścięgna Achillesa

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

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.

KONSERWACJA

- Czyścić miękką ściereczką i nieagresywnym środkiem czyszczącym.
- Nie używać agresywnych środków czyszczących.
- Części elektryczne przecierać wyłącznie ściereczką. Unikać kontaktu z wodą.

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. 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.
- 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.

Wiążącą wycenę 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

