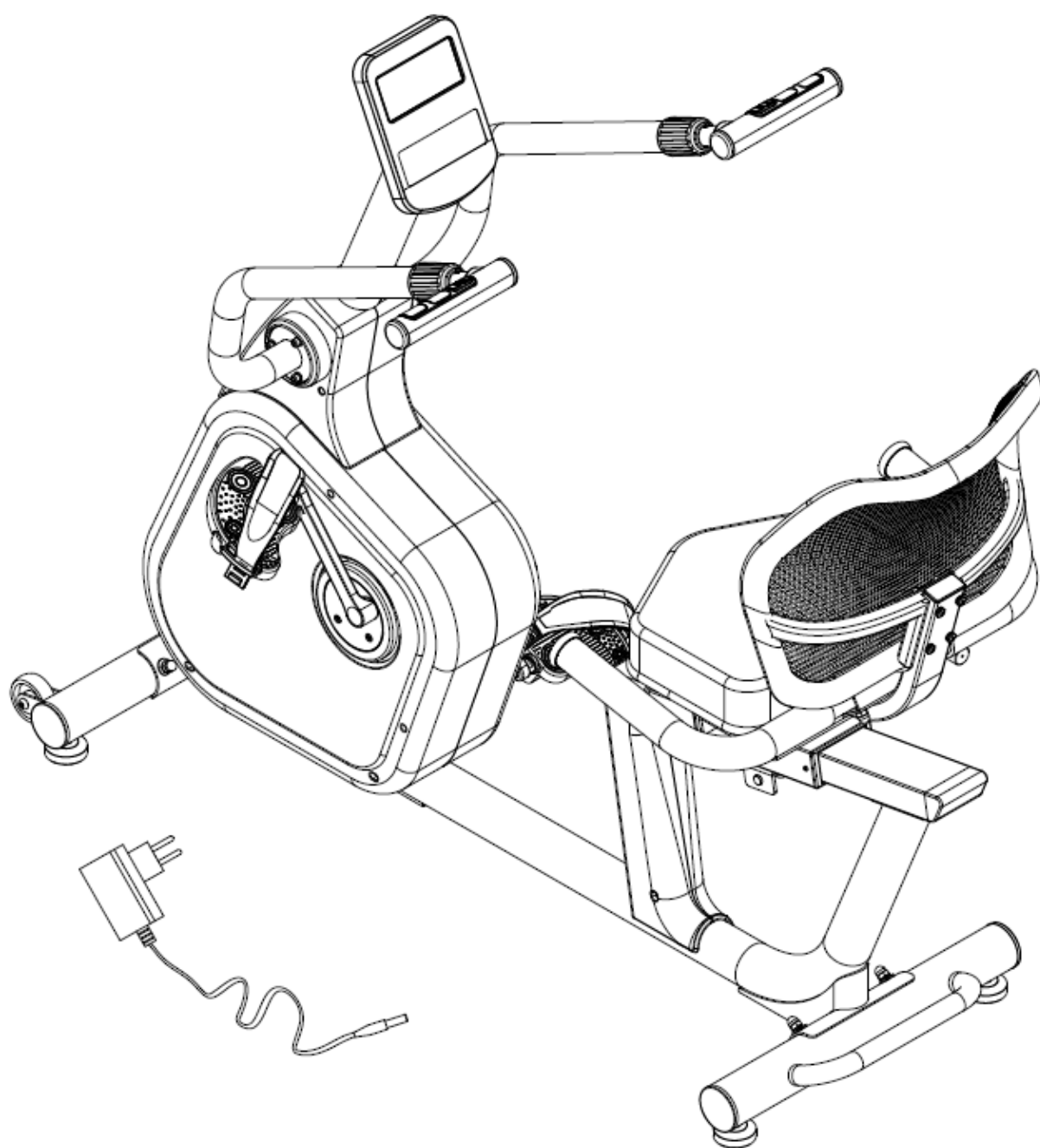




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 29671 Poziomy rower treningowy inSPORTline ZenSeat 100



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
WAŻNE UWAGI.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
SCHEMAT	7
MONTAŻ.....	9
POZIOMOWANIE MASZyny I REGULACJA CZĘŚCI REGULOWANYCH	17
KONSOLA	20
APLIKACJE BLUETOOTH	26
ZALETY POZIOMEgo ROWERU TRENINGOWEGO	26
ROZGRZEWKA I WYCISZENIE	27
KONSERWACJA.....	27
PRZECHOWYWANIE	27
WAŻNE UWAGI.....	28
OCHRONA ŚRODOWISKA	28
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	28

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 udostępnienia go innej osobie, należy upewnić się, że osoba ta zapoznała się z treścią niniejszej instrukcji obsługi.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia są prawidłowo dokręcone i dobrze osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty z otoczenia 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 w sytuacjach, które mogą wystąpić, a które nie zostały przewidziane podczas projektowania urządzenia do ćwiczeń i które mogą wynikać z naturalnego instynktu zabawy dzieci oraz ich zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli zezwalasz dzieciom na korzystanie z urządzenia do ćwiczeń, należy wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny oraz rozwój, a przede wszystkim temperament. Dzieci powinny korzystać z urządzenia do ćwiczeń wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych i po zapoznaniu się z instrukcją obsługi. Urządzenie do ćwiczeń nie jest zabawką.
- Podczas ustawiania urządzenia do ćwiczeń należy zapewnić wystarczającą ilość wolnego miejsca wokół niego.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie należy pozwalać dzieciom na zbliżanie się do urządzenia do ćwiczeń bez nadzoru, ponieważ mogą one korzystać z niego w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, kierując się naturalną skłonnością do zabawy i eksperymentowania.
- Należy pamiętać, że nieprawidłowy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają w obszar ruchu podczas treningu.
- Podczas ustawiania urządzenia treningowego należy upewnić się, że stoi ono stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża zostały 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 (na przykład ze względu na długość). Należy nosić odpowiednie obuwie, które jest dostosowane do ćwiczeń, dobrze podtrzymuje stopy i ma antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może udzielić odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia wysiłku, treningu oraz rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Klasa –
- Maksymalne obciążenie:

OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku odczucia dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

WAŻNE UWAGI

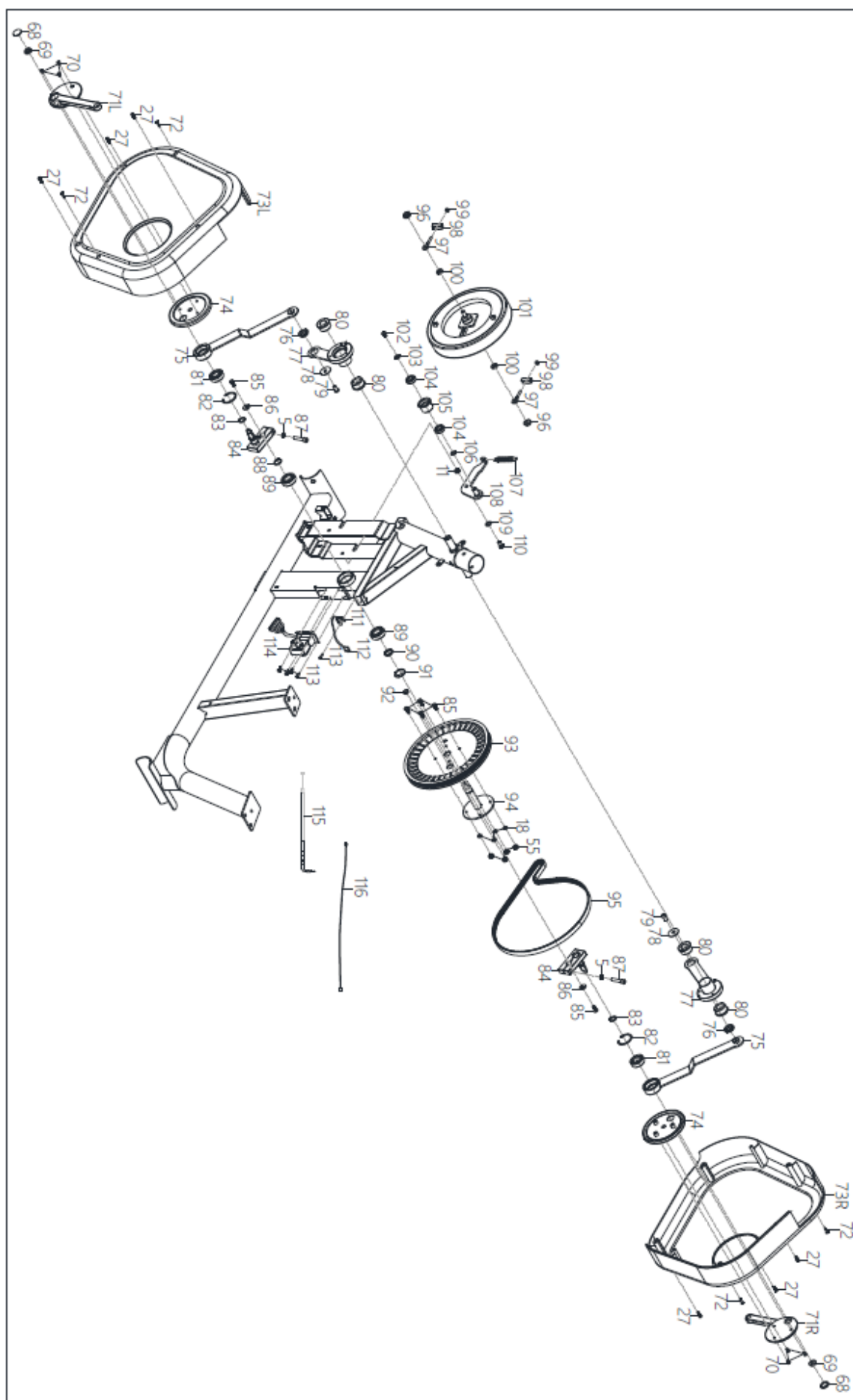
- Złóż urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz tylko części konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem i przeznaczonych do niego. Przed montażem sprawdź, czy zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z listy części zawartej w instrukcji montażu i obsługi.
- Urządzenie należy ustawić w suchym i równym miejscu oraz zawsze chronić przed wilgocią. Jeśli chcesz szczególnie zabezpieczyć miejsce przed punktami ucisku, zabrudzeniem itp., zaleca się umieszczenie pod urządzeniem do ćwiczeń odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada jest taka, że urządzenia do ćwiczeń i urządzenia treningowe 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 użytkowania 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 zaznaczone maksymalne położenie regulacji, na przykład wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach!

LISTA CZĘŚCI

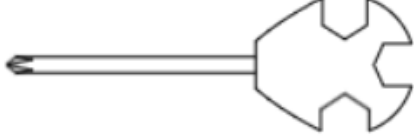
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1	36	Rama główna	1
2	Śruba M5×10××Ø10	4	37	Pierścień ustalający D12	1
3	Słupek uchwytu	1	38	Walek	1
4	Śruba M8×20×20×S13×Ø13	11	39	Tuleja wałka	1
5	Podkładka D8	22	40	Śruba	1
6	Podkładka zakrzywiona D8×Ø20	7	41	Regulowany uchwyt	1
7	Belka przednia	1	42	Śruba M6×20×S5	2
8	Śruba M8×42×15×S5	2	43	Podkładka zakrzywiona D6×Ø16	2
9	Kółko	2	44	Uchwyt do regulacji siodełka	1
10	Podkładka d8×Ø16×1,5	16	45	Dystans	2
11	Nakrętka nylonowa M8×H7,5×S13	3	46	Suwak siodełka	1
12	Śruba M8×73×20×H5	4	47	Pokrywa ramy przesuwnej	2
13	Nakrętka M8×H16×S13	6	48	Śruba M6×16×S5	2
14	Stabilizator tylny	1	49	Podkładka D6×Ø12×1,2	7
15	Nasadka Ø60,5	4	50	Oslona	1
16	Regulowana stopa	4	51	Śruba ST3×6×Ø5,6	4
17	Śruba M6×20×S5	6	52	Sprężyna	1
18	Podkładka sprężynowa D6	19	53	Śruba M6×40×S5	1
19	Podkładka D6×Ø12×1	6	54	Rączka obrotowa siedziska	1
20	Uchwyt lewy/prawy	2	55	Nakrętka M6×H6×S10	5
21	Okrągła nasadka	4	56	Łożysko 6804	2
22	Śruba ST3×16×Ø5.6	4	57	Rama siedziska	1
23	Dolna lewa osłona uchwytu	6	58	Podkładka D8×Ø22×2	1
24	Górna lewa osłona uchwytu	1	59	Śruba M8×47×20×H5	2
25	Dolna prawa osłona uchwytu	1	60	Śruba M6x45	4
26	Górna prawa osłona uchwytu	1	61	Rama oparcia	1
27	Śruba ST4.2×16×Ø8	10	62	Zaślepka J50	2
28	Lewy/prawy słupek poręczy	2	63	Poręcz	1
29	Słupek łączący	2	64	Walek piankowy Ø30	2
30	Uchwyt na kabel Ø12	2	65	Zaślepka Ø32	2
31	Lewy/prawy pedał	2	66	Siatka oparcia	1
32	Lewa/prawa osłona dekoracyjna	2	67	Siedzisko	1
33	Stelaż siedziska	1	68	Oslona korby Ø25	2
34	Oslona ozdobna tylna	1	69	Nakrętka M10	2
35	Śruba M8×20×S5	5	70	Śruba M5×10×Ø8	7

71	Korba lewa/prawa	2	103	Podkładka D6×Ø16×1,5	1
72	Śruba ST4.2×19×Ø8	6	104	Łożysko 6001-2RS	2
73	Ośłona łańcucha lewa/prawa	2	105	Bieg jałowy	1
74	Ośłona uchwytu	2	106	Podkładka D12×Ø15,5×0,3	1
75	Rama łącząca	2	107	Sprężyna	1
76	Tuleja	2	108	Uchwyt koła jałowego	1
77	Rama z oczkiem	2	109	Podkładka D12×Ø17×0,5	1
78	Podkładka D8×Ø32×2	2	110	Śruba M8x12	1
79	Śruba M8×16×S5	2	111	Czujnik	1
80	Zaślepka Ø38	4	112	Czujnik	1
81	Łożysko 6203	2	113	Śruba ST4.2×8×Ø8	5
82	Pierścień ustalający D40	2	114	Silnik	1
83	Pierścień ustalający D17	2	115	Kabel oporowy	1
84	Mała korba	2	116	Przewód zasilający	1
85	Śruba M6×16×S10	6	117	Adapter	1
86	Podkładka D6×Ø20×1	2	118	Kabel przedłużający 1	1
87	Śruba M8×40×S6	2	119	Kabel przedłużający 2	1
88	Pierścień ustalający D20	1	120	Kabel lewego uchwytu 1	1
89	Łożysko 6004-ZZ	2	121	Kabel lewego uchwytu 2	1
90	Obudowa Ø20.1×Ø26×0.3	1	122	Kabel lewego uchwytu 3	1
91	Podkładka D20×Ø26×0.3	1	123	Kabel prawego uchwytu 1	1
92	Magnes okrągły	1	124	Kabel prawego uchwytu 2	1
93	Pasek Ø260	1	125	Kabel prawego uchwytu 3	1
94	Walek środkowy	1	126	Regulowana tuleja	2
95	Pasek 6PJ400	1	127	Zewnętrzna regulowana tuleja	2
96	Matryca	2	128	Śruba ST3×10×Ø6	4
97	Regulowana śruba łańcucha	2	129	Lewa/prawa rączka	2
98	Rama U	2	130	Regulowana płyta	1
99	Nakrętka M6×H5×S10	2	131	Śruba M5×10×S4	2
100	Nakrętka M10×1×H5×S17	2	132	Wewnętrzna regulowana tuleja	2
101	Koło zamachowe	1	133	Śruba M6x42x10xS5	2
102	Śruba M6 ×10×S10	1	134	Podkładka d8xØ25x2	2
			A	Klucz imbusowy S5	1
			B	Klucz S13-15	1
			C	Klucz krzyżakowy S13-14-15	1

[illegible]

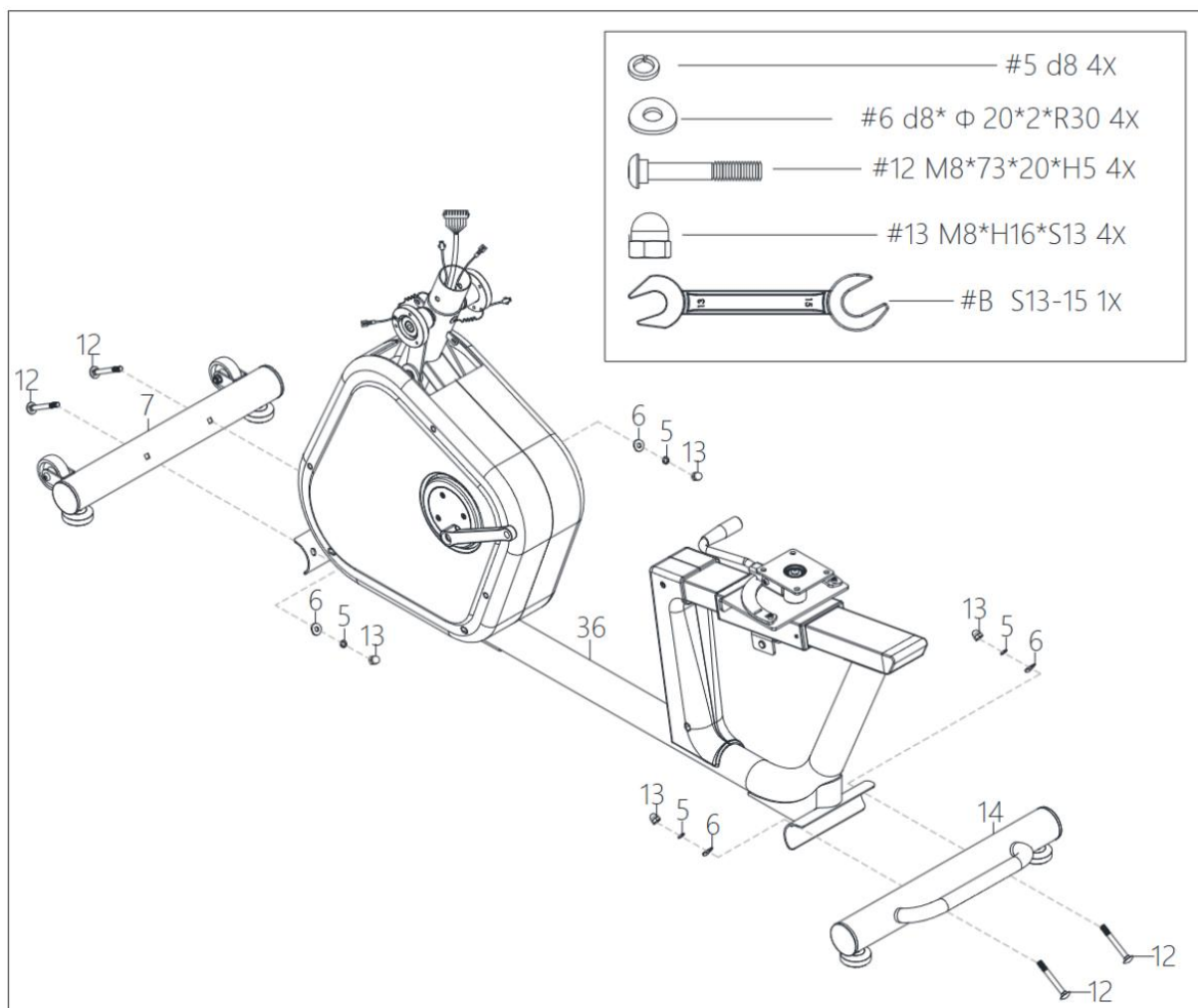


MONTAŽ

	_____	#4 M8*20*S13 11x
	_____	#5 d8 15x
	_____	#6 d8*Φ 20*2*R30 7x
	_____	#10 d8*Φ16*1.5 10x
	_____	#12 M8*73*20*H5 4x
	_____	#13 M8*H16*S13 6x
	_____	#17 M6*20*S5 6x
	_____	#18 d6 12x
	_____	#19 d6*Φ12*1 6x
	_____	#42 M6*20*S5 2x
	_____	#43 d6*Φ16*1.5*R16 2x
	_____	#49 d6*Φ12*1.2 4x
	_____	#59 M8*47*20*H5 2x
	_____	#60 M6*45*20*S5 4x
	_____	#72 ST4.2*19*8 2x
	_____	#A S5 1x
	_____	#B S13-15 1x
	_____	#C S13-14-15 1x

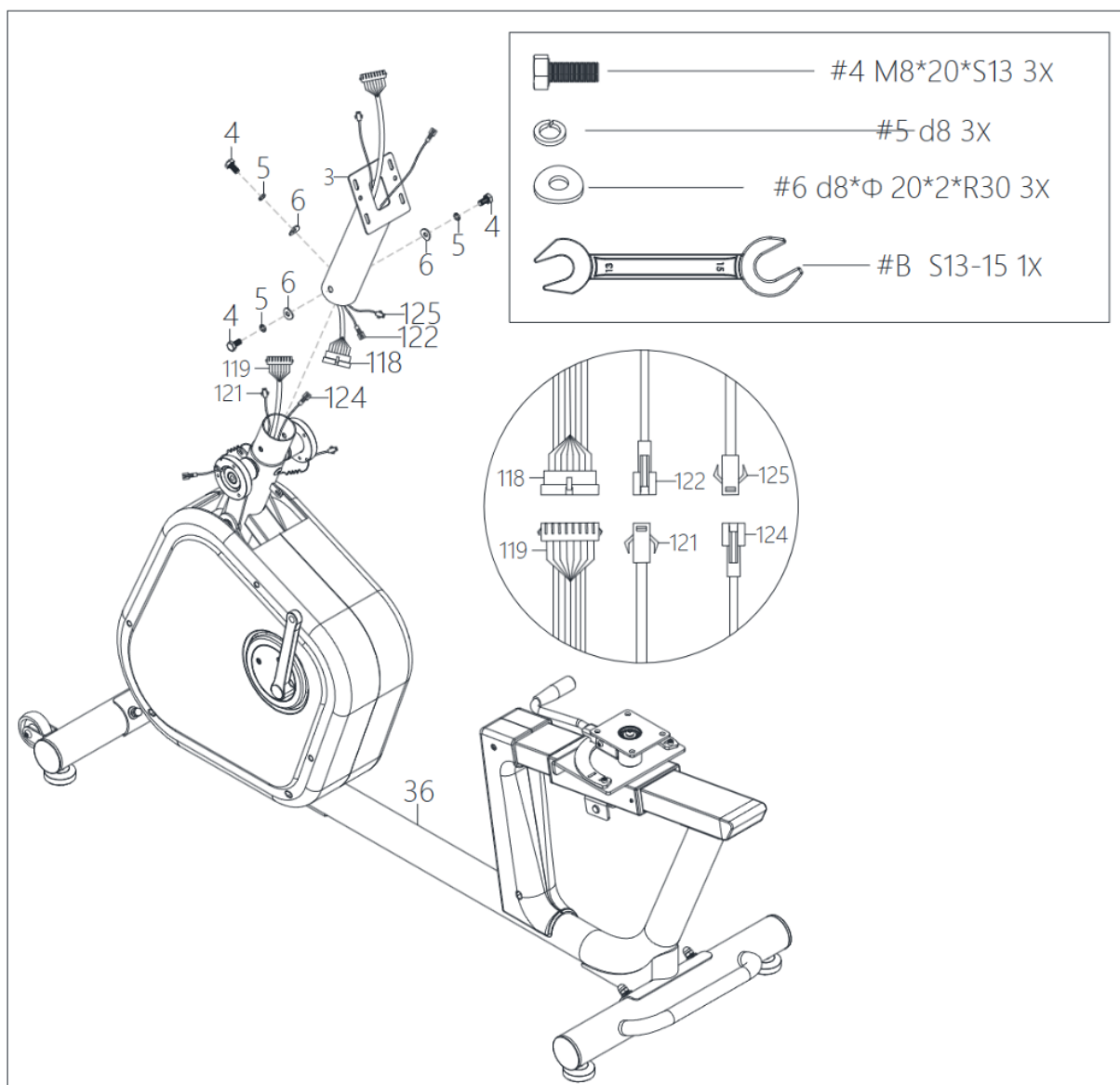
Krok 1

Zamontuj przednie i tylne stabilizatory.



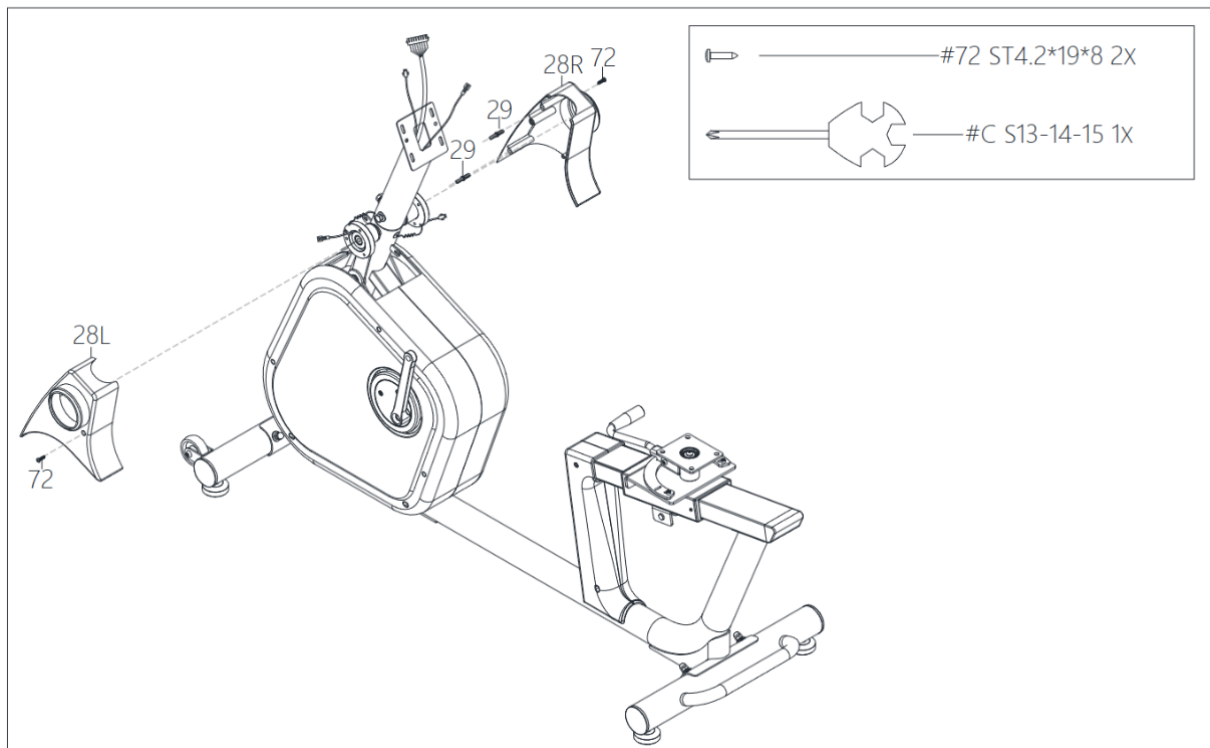
Krok 2

Podłącz kable i zamontuj słupek uchwytu.



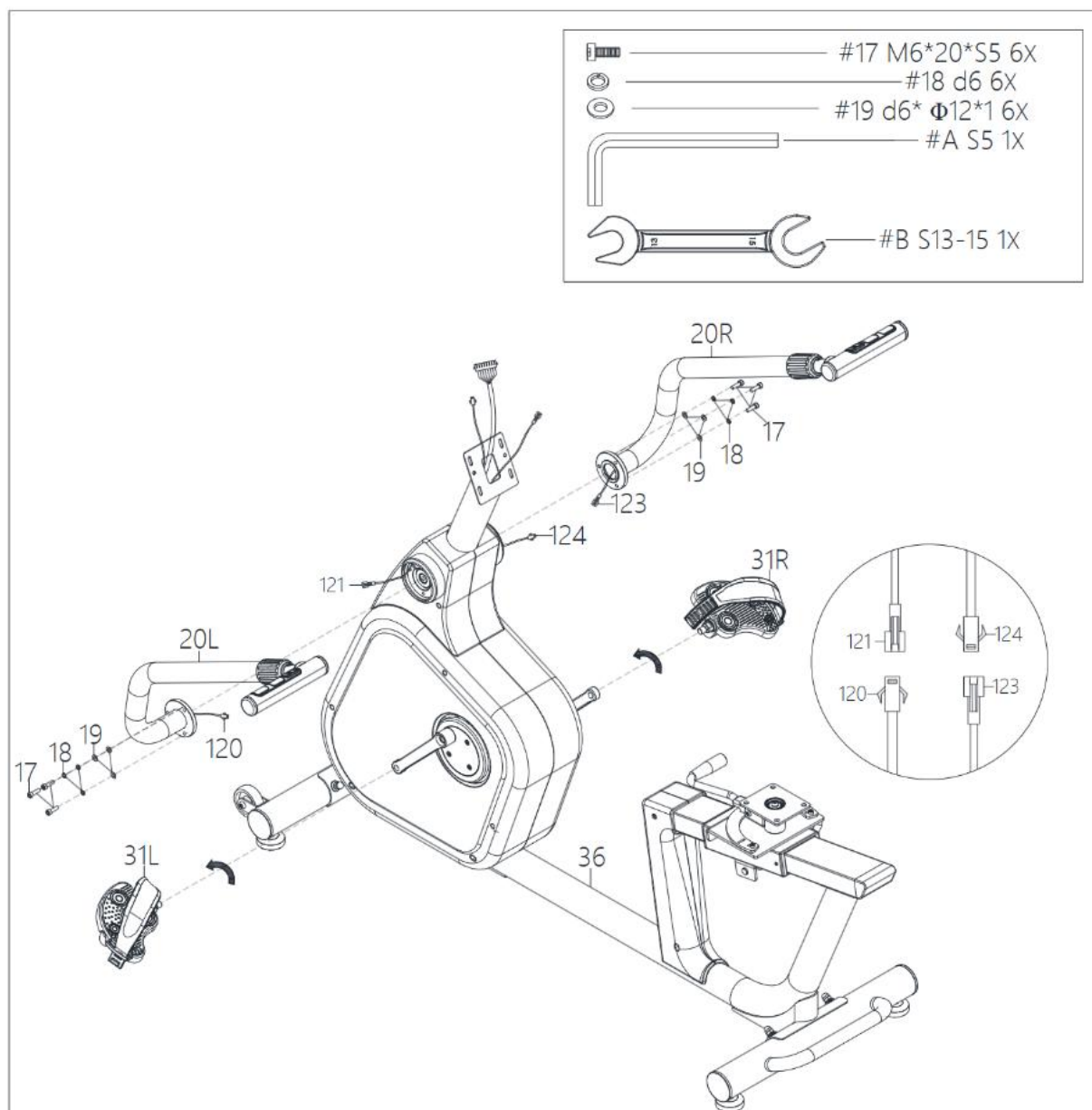
Krok 3

Mocowanie osłon do słupka (29) za pomocą śrub (72).



Krok 4

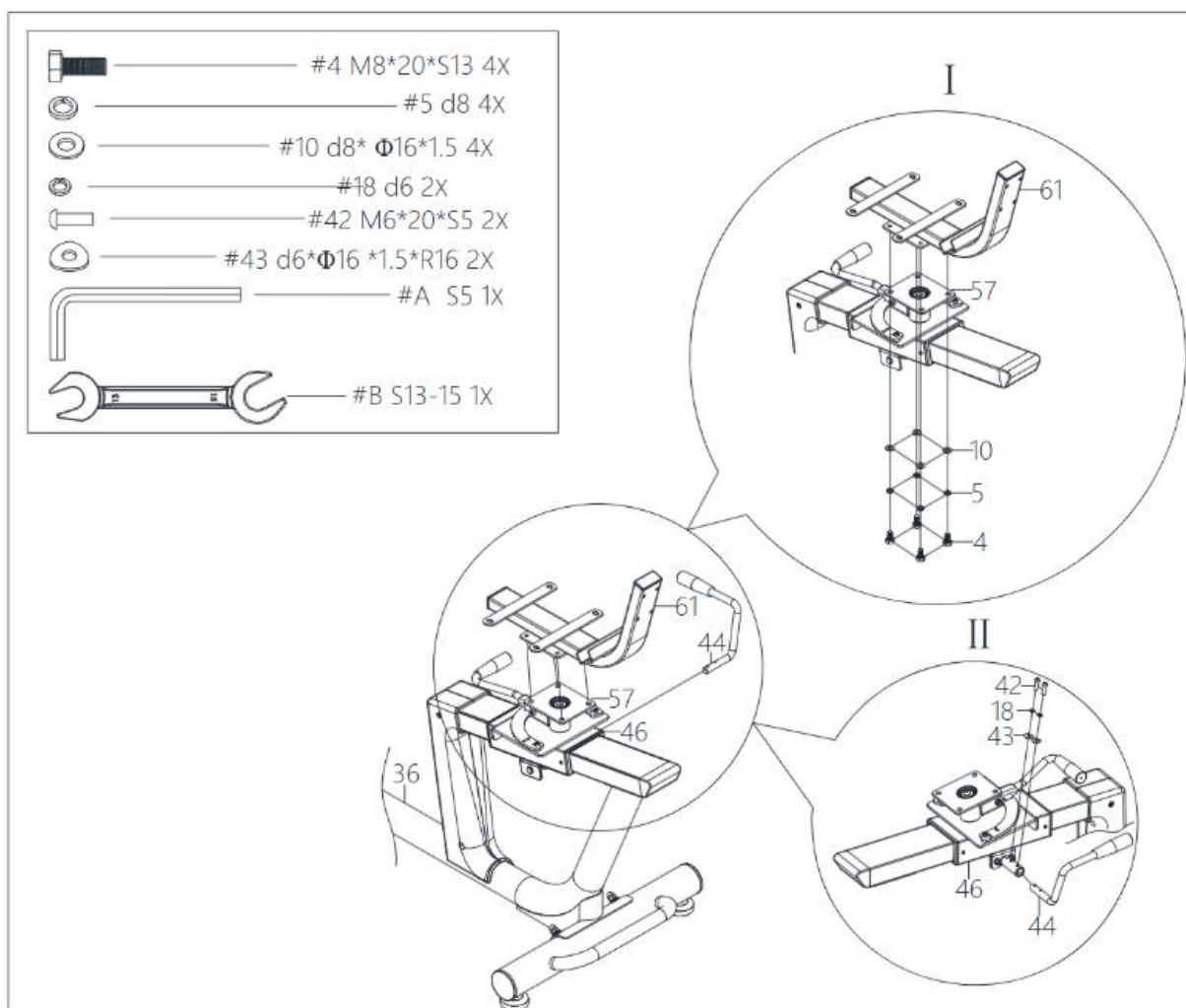
Montaż uchwytów i pedałów.



Krok 5

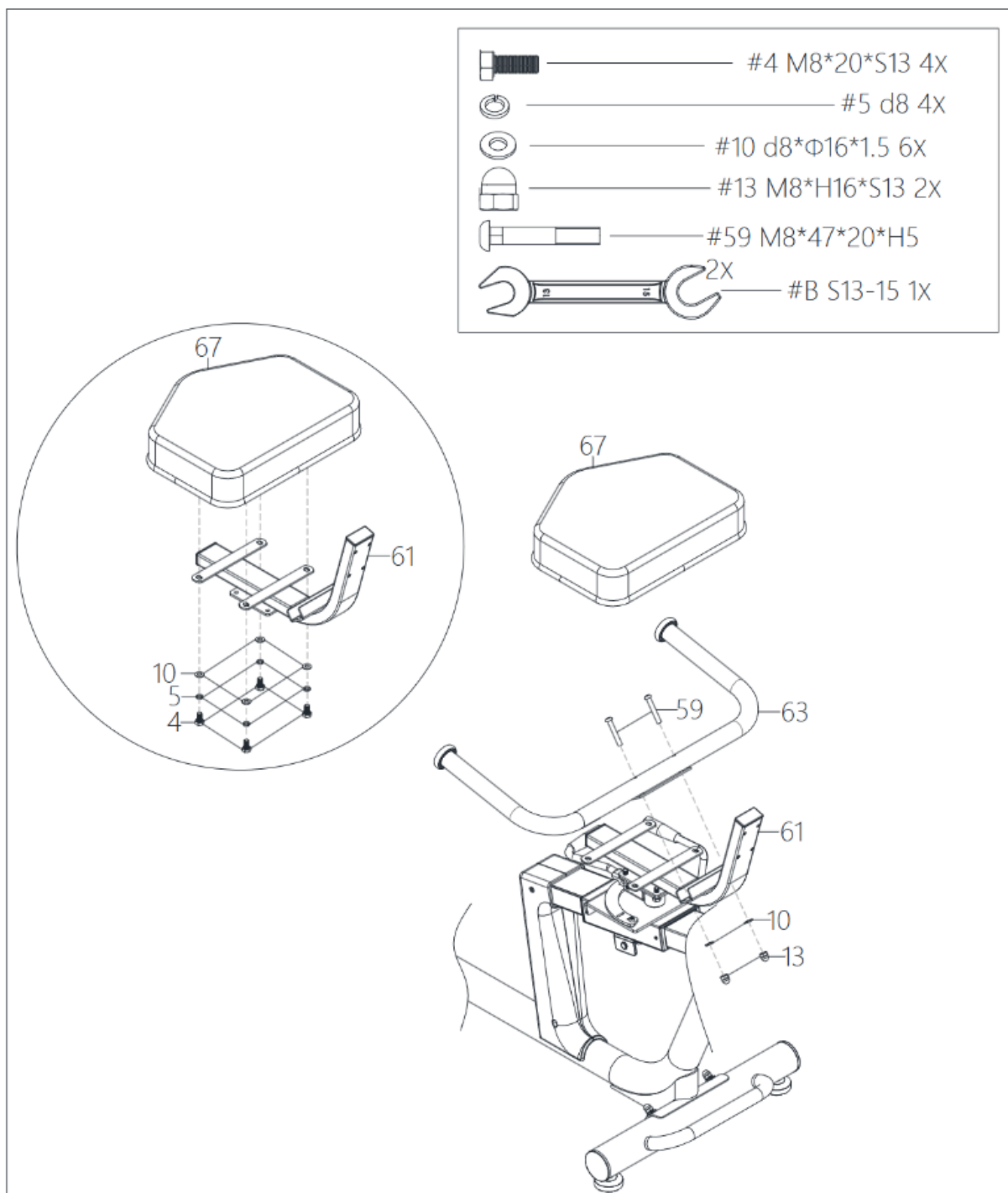
Mocowanie ramy oparcia (61) do podstawy (57).

Mocowanie uchwyty (44) do suwaka siedziska (46).



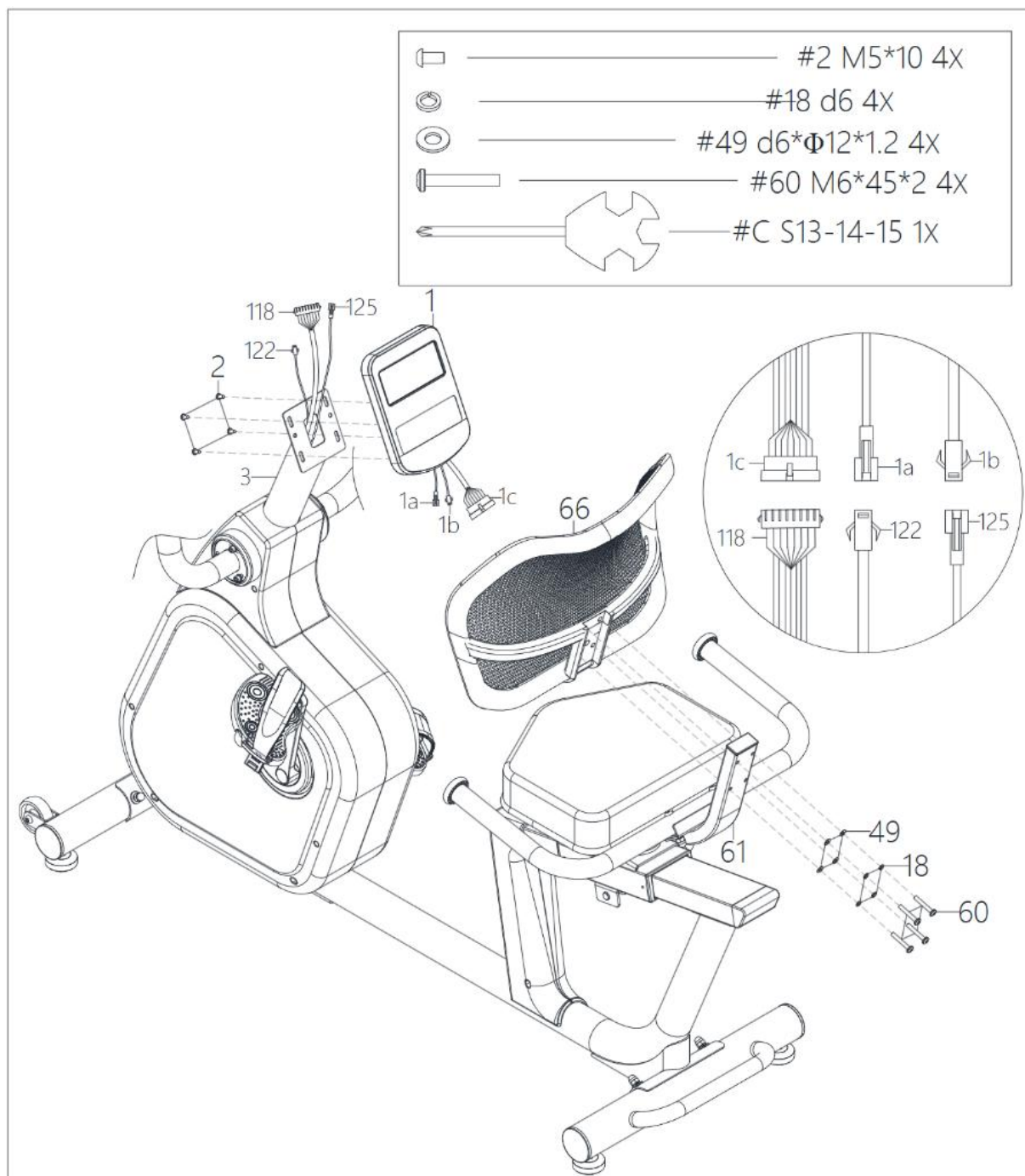
Krok 6

Mocowanie uchwytów (63) i siedziska (67).



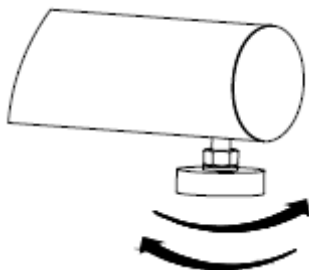
Krok 7

Zamontowano wspornik (1) i oparcie (66).



POZIOMOWANIE MASZINY I REGULACJA CZĘŚCI REGULOWANYCH

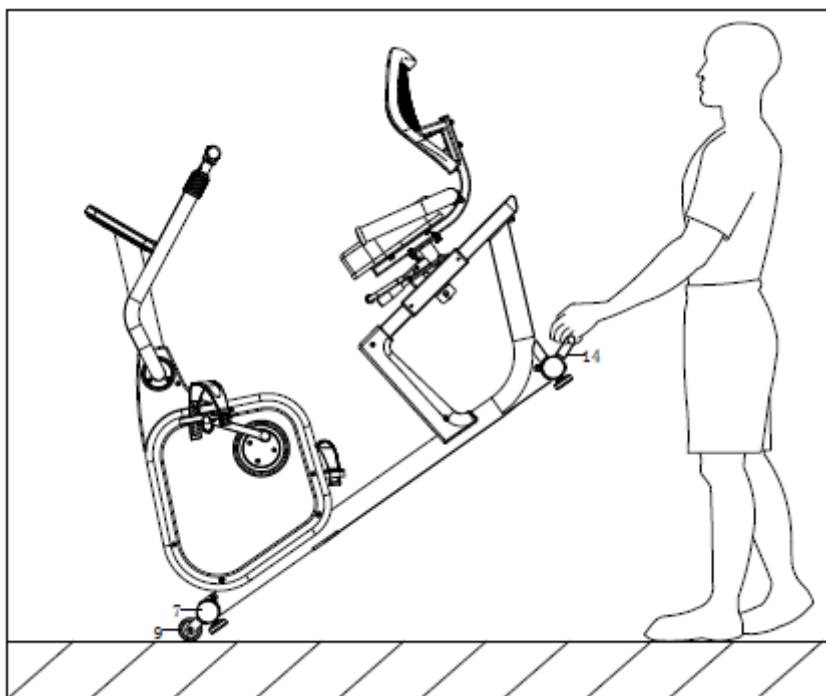
Umieść maszynę w wybranym miejscu. Usiądź na niej na 20 sekund, a następnie zejdź. Wypoziomuj maszynę za pomocą regulowanych nóżek, aż maszyna będzie stabilnie wyprostowana. Dokręć nakrętki regulacyjne.



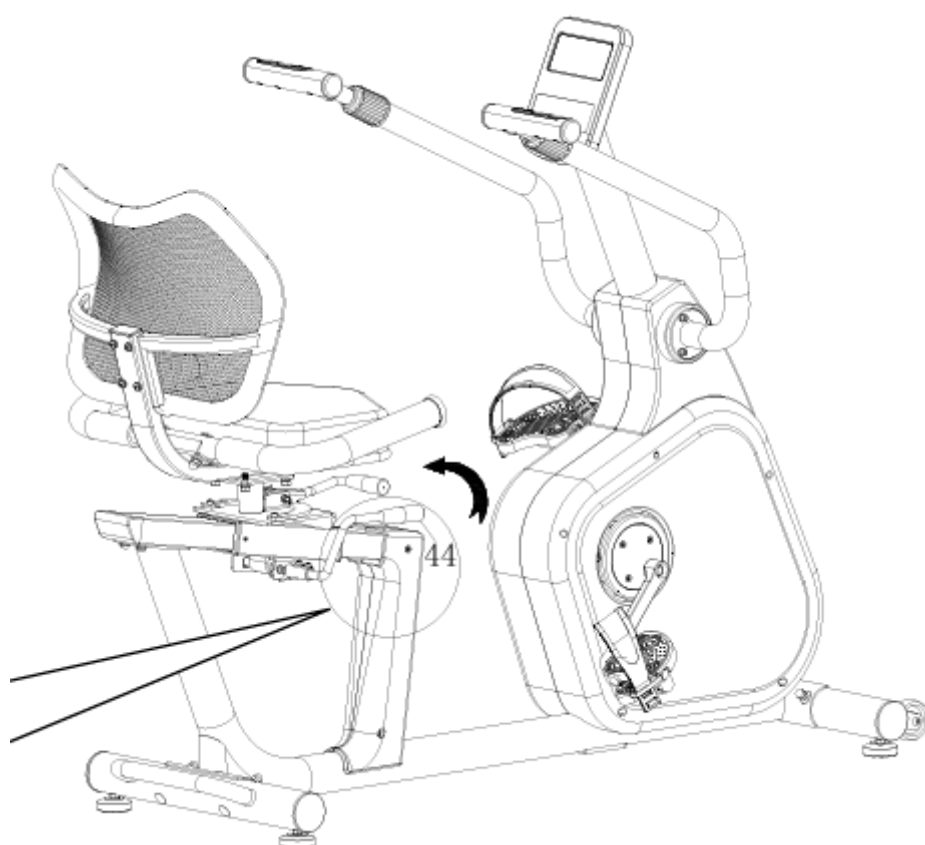
Ostrzeżenie: zwróć uwagę na maksymalną wysokość regulowanych nóżek. Nie wyjmuj ich z gwintu.

PRZEMIESZCZANIE

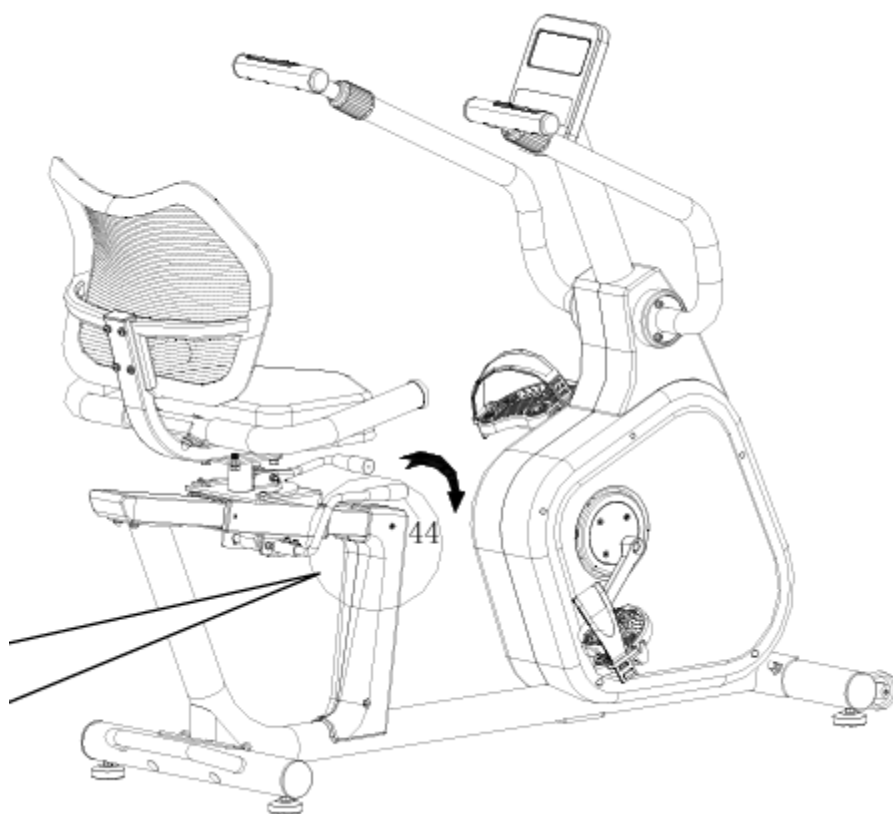
- Odłącz od zasilania.
- Trzymaj uchwyty z tyłu maszyny.
- Umieść maszynę na kółkach transportowych na przednim stabilizatorze.
- Przesuwaj maszynę ostrożnie.
- W razie potrzeby poproś o pomoc inną osobę.



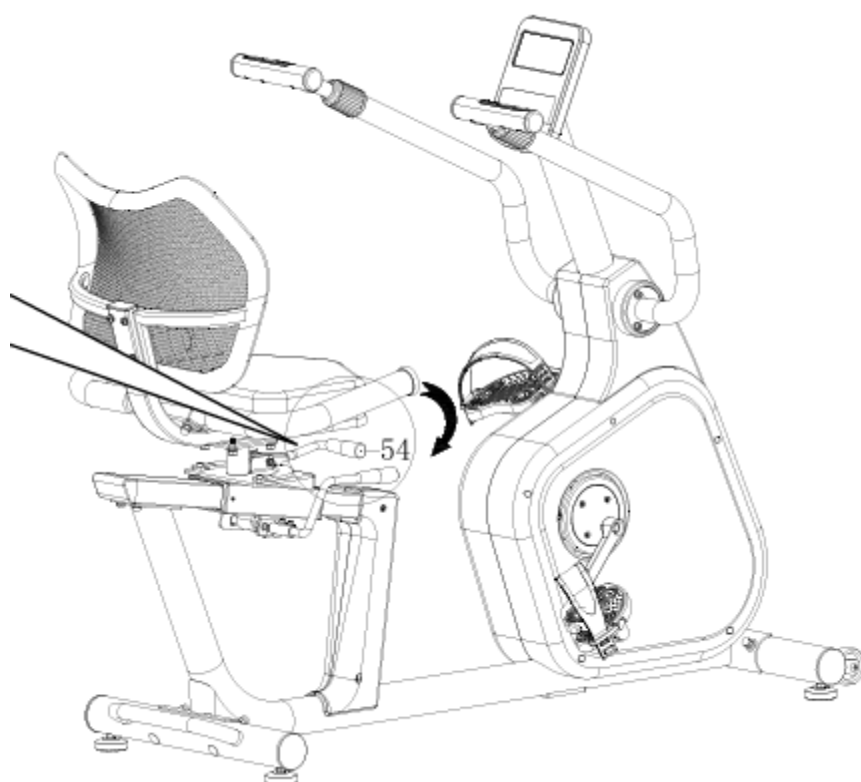
Pociągnij dźwignię (44) do góry, aby zablokować ją w tej pozycji.



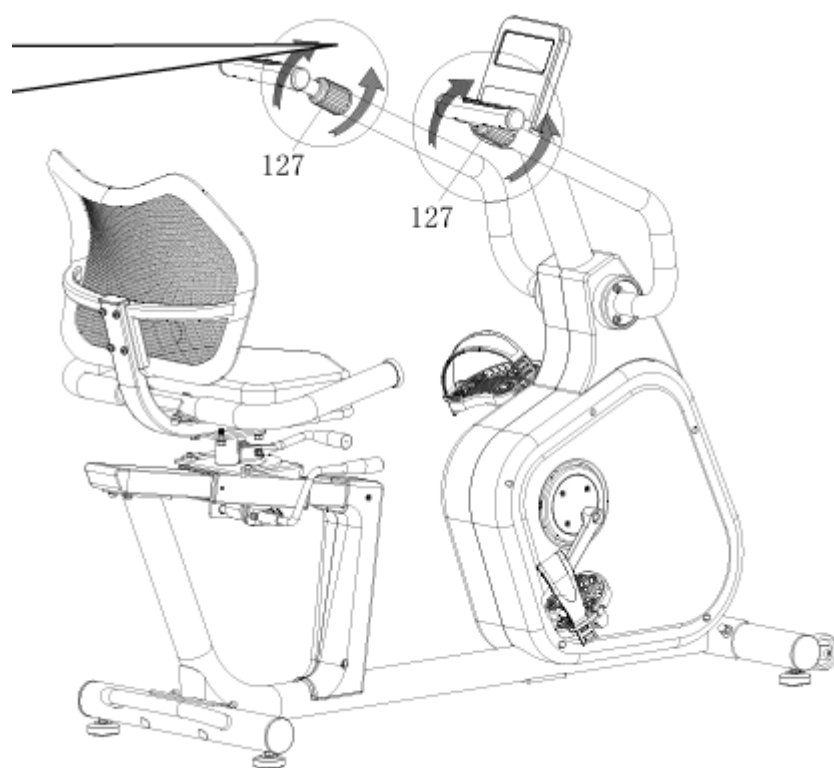
Aby przesunąć siedzenie, należy pociągnąć dźwignię (44) w dół.



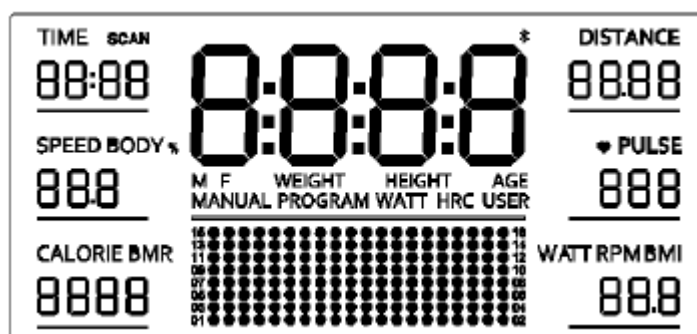
Aby obrócić siedzisko, naciśnij dźwignię (54).



Użyj tulei, aby wyregulować uchwyty (127)



KONSOLA



Dane dotyczące ćwiczeń wyświetlane są w dwóch trybach:

- W cyklu. Podczas ćwiczeń wyświetlane dane w cyklu zmieniają się co 6 sekund: CZAS – DYSTANS – PRĘDKOŚĆ – PULS – KALORIE – WAT.
- Stały wyświetlacz: Ręcznie wybierz wyświetlane dane: CZAS, PRĘDKOŚĆ, KALORIE, DYSTANS, PULS naciskając Display-ALT

Wyświetlacz WATT / RPM / BMI

Naciśnij ENTER, aby przełączać się między wyświetlanymi wartościami WATT / RPM / BMI

Regulacja oporu: 16 poziomów

PARAMETRY

CZAS	0:00 ~ 99:59 (Min: SEk) / 99:00 – 0:00 (SEK: MIN)
PRĘDKOŚĆ	0.0 ~ 99.9 km/h
DYSTANS	0.00 ~ 99.9 km
KALORIE	0 ~ 999 kcal
PULSE	40 – 240 BPM
obr./min	0~999 RPM
WATY	0 – 899 W

OPIS FUNKCJI / PROGRAMÓW

MANUALNY	PROGRAM 1: Ręczna regulacja oporu
RESET	PROGRAM 2~11: programy predefiniowane
FAT POINTS	PROGRAM 12: % tkanki tłuszczowej i BMI
WATT	PROGRAM 13: program określa opór zgodnie z ustawioną mocą
H.R.C	PROGRAM 14~17: Opór jest określany na podstawie tętna: 65%, 75%, 85%, niestandardowa regulacja tętna
UŻYTKOWNIK	PROGRAM 18~21: program ustawiony przez użytkownika
ODZYSKIWANIE	Regeneracja tętna
Bluetooth	Łączność Bluetooth i aplikacji
Bluetooth H.R.C	Pomiar tętna za pomocą urządzenia Bluetooth

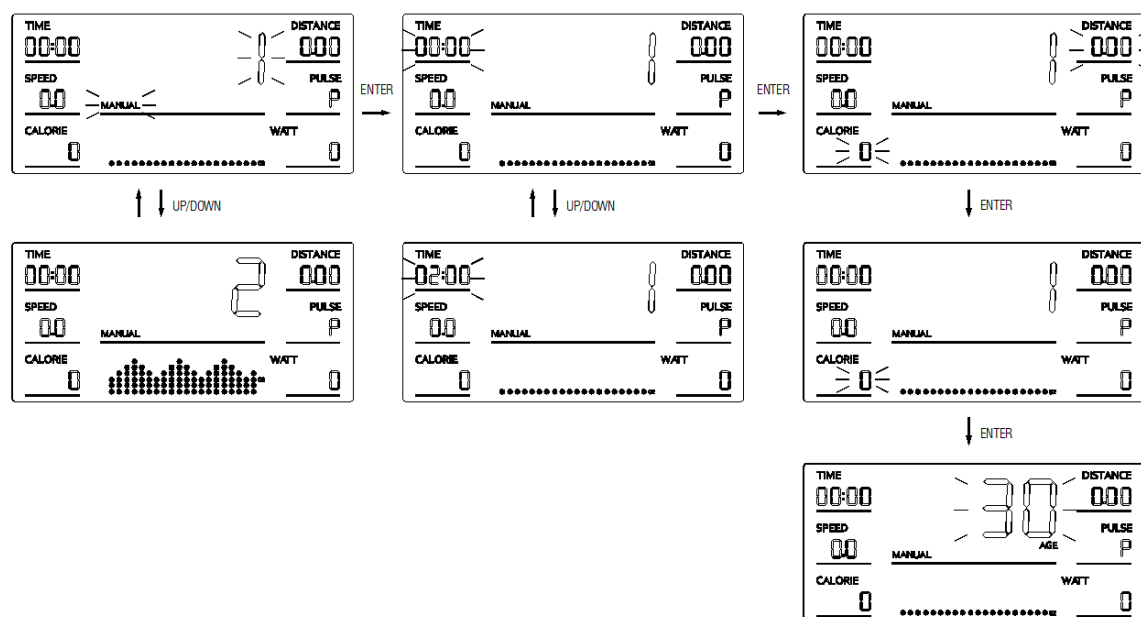
OPIS PRZYCISKÓW

UP	Wybór następnego programu Przycisk przewijania w górę Zwiększ opór
DOWN	Wybór poprzedniego programu Przycisk przewijania w dół Zmniejsz opór
RESET	Powrót do PROGRAMU 1 Wszystkie wartości są resetowane oprócz: U1-U4, WATT i PULSE
START	Naciśnij, aby rozpocząć/zatrzymać program
RECOVERY	Naciśnij, aby rozpocząć program odzyskiwania tętna
ENTER	Podczas ćwiczeń naciśnij, aby zmienić wyświetlaną wartość WATT lub RPM Podczas konfiguracji programu potwierdź ustawioną wartość
Display-ALT	Naciśnij, aby wybrać funkcję, którą chcesz wyświetlić

JEDNOSTKI

Wzrost	Waga	Prędkość	RPM	Odległość	Kalorie	Moc	Tętno
Cm	Kg	Km/h	RPM/min	Mile	Kcal	W	BPM

PROGRAM RĘCZNY (PROGRAM 1)



Naciśnij START, aby uruchomić program, naciśnij ENTER, aby wejść do ustawień.

W ustawieniach naciśnij ENTER, aby wybrać wartość, którą chcesz edytować, wybrana wartość będzie migać: CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE, WIEK.

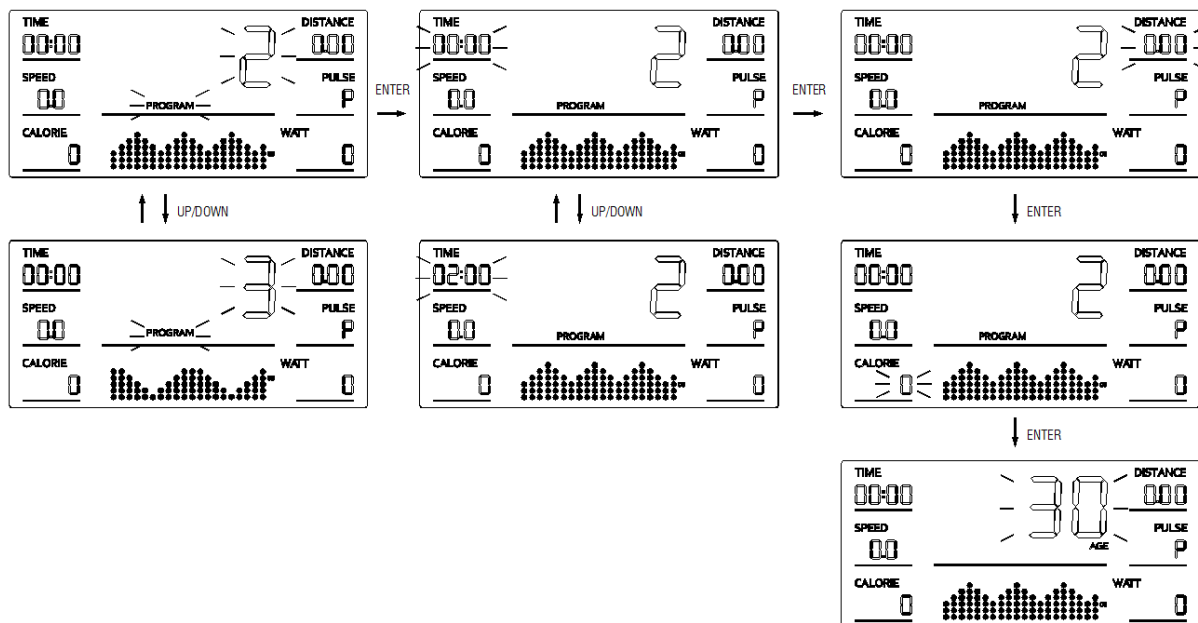
Użyj przycisków UP/DOWN, aby edytować wartość, naciśnij ENTER, aby potwierdzić i przejść do następnego wpisu. Po ustawieniu wszystkich wartości naciśnij START, aby uruchomić program.

Podczas ćwiczeń naciskaj przyciski UP/DOWN, aby dostosować opór.

Jeśli ustawiono odliczanie czasu, odległości lub kalorii, po osiągnięciu 0 program wyłączy się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Naciśnij START/STOP, aby zatrzymać i wyłączyć program.

USTAWIONE PROGRAMY (PROGRAMY 2 – 11)



Naciśnij UP/DOWN, aby wybrać program.

Naciśnij START/STOP, aby uruchomić program, naciśnij ENTER, aby wejść do ustawień.

W ustawieniach naciśnij ENTER, aby wybrać wartość, którą chcesz edytować, wybrana wartość będzie migać TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.

Użyj przycisków UP/DOWN, aby edytować wartość, naciśnij ENTER, aby potwierdzić i przejść do następnego wpisu.

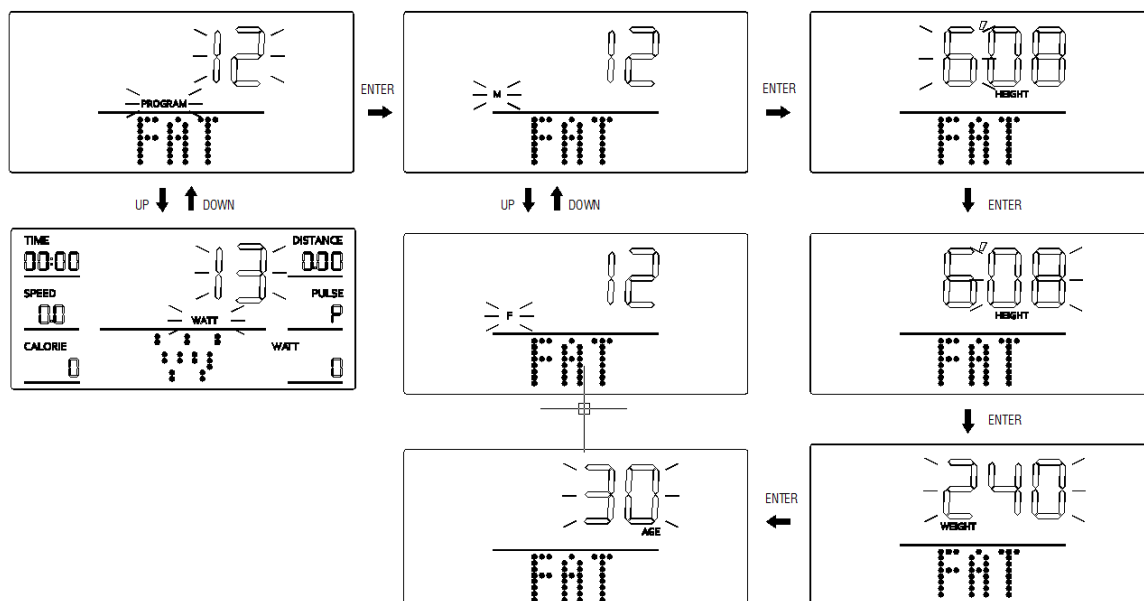
Po ustawieniu wszystkich wartości naciśnij START, aby uruchomić program.

Opór jest automatycznie dostosowywany zgodnie z wybranym programem. Możesz również dostosować opór za pomocą przycisków UP/DOWN.

Jeśli ustawiono odliczanie czasu, odległości lub kalorii, po osiągnięciu 0 program wyłączy się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Naciśnij START/STOP, aby zatrzymać i wyłączyć program.

PROGRAM POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (PROGRAM 12)



Naciśnij ENTER, aby wejść do ustawień programu.

W ustawieniach należy wprowadzić wartości: płeć – wzrost – waga – wiek. Wybrana wartość zacznie migać.

Użyj przycisków UP/DOWN, aby ustawić wartość, naciśnij ENTER, aby potwierdzić i przejść do następnej wartości.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć test, chwyć czujniki na uchwytach. Wyświetlacz pokaże % tkanki tłuszczowej po 8 sekundach.

Trzymaj czujniki przez cały czas trwania testu.

BMI

Płeć/Wiek	Niedożywienie	Prawidłowa waga	Lekka nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna / ≤ 30	< 14	14~20	20.1 ~ 25	25.1~35	> 35
Mężczyzna / > 30	< 17	17~23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kobieta / ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Kobieta / > 30	< 20	20~27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

% tkanki tłuszczowej

Płeć	Niski	Średni	Średnio-wysoki	Wysoki
Mężczyzna	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kobieta	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

B.M.R (metabolizm)

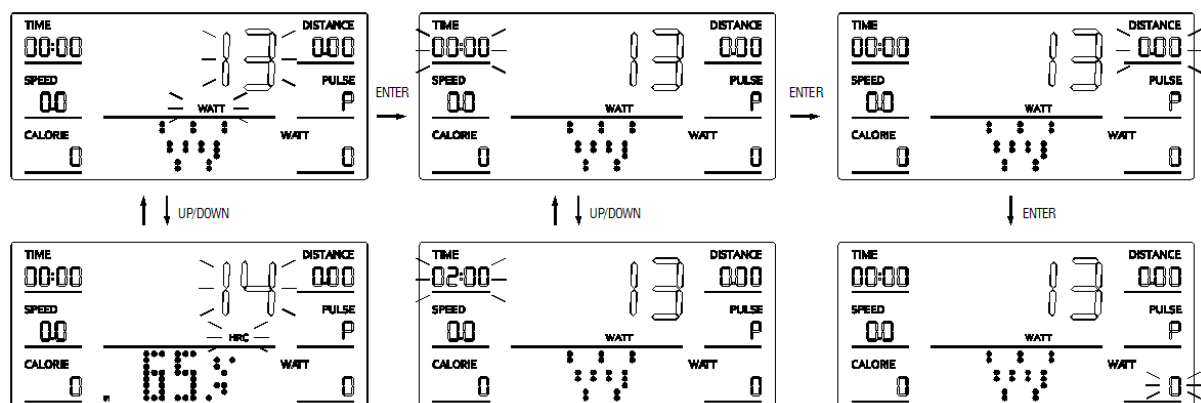
Średnia liczba kalorii spalanych w celu przeżycia dziennie

1300±100 (20-40 lat)

TYP SYLWETKI

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Chudy	Cienki	Lekko cienki	Szczupły	Zdrowy	Nieznaczną nadwaga	Nadwaga	Otyły	Skrzynie otyły

PROGRAM WATT (PROGRAM 13)



Naciśnij ENTER, aby wprowadzić ustawienia.

Naciśnij ENTER, aby wybrać wartość ustawienia: CZAS - ODLEGŁOŚĆ - WAT. Wybrana wartość zacznie migać. Aby rozpocząć program, naciśnij START, opór automatycznie dostosuje się do ustawionej wartości WAT. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć program.

Uwaga: wartość WAT jest obliczana na podstawie momentu obrotowego i obrotów na minutę. WAT utrzymuje stałą wartość, więc w zależności od tempa pedałowania opór wzrasta lub maleje.

The diagram illustrates the sequence of screen displays for setting the HRC (Heart Rate Constant) on a cycling computer. The sequence is as follows:

- Screen 1 (Main Menu):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.
- Screen 2 (HRC Setting):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.
- Screen 3 (HRC Confirmation):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.
- Screen 4 (HRC Setting):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.
- Screen 5 (HRC Confirmation):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.
- Screen 6 (HRC Setting):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (000), PULSE (P), and WATT (0). The HRC is set to 04.

Naciśnij START, aby uruchomić program. Opór jest automatycznie dostosowywany do ustawionego tętna. Jeśli ustawiono odliczanie, program zostanie wyłączony po osiągnięciu 0. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy, aby poinformować, że program się zakończył. Naciśnij START/STOP, aby wyłączyć bieżący program.

The diagram illustrates the sequence of screen displays for setting the pulse rate. It shows four screens in a sequence, connected by arrows indicating the flow of navigation.

- Screen 1 (Main Menu):** Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (0.00), PULSE (P), and WATT (0). The USER icon is shown.
- Screen 2 (Pulse Rate Selection):** Reached by pressing ENTER. Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (0.00), PULSE (P), and WATT (0). The USER icon is shown. The pulse rate is set to 00.
- Screen 3 (Pulse Rate Confirmation):** Reached by pressing ENTER. Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (0.00), PULSE (P), and WATT (0). The USER icon is shown. The pulse rate is set to 00.
- Screen 4 (Main Menu):** Reached by pressing ENTER. Displays TIME (00:00), SPEED (00), CALORIE (0), DISTANCE (0.00), PULSE (P), and WATT (0). The USER icon is shown.

Arrows indicate the flow between screens, with labels such as "UP/DOWN" and "ENTER" indicating the button presses used for navigation.

Użyj przycisków UP/DOWN, aby wybrać program (U1 – U4).

Naciśnij START/STOP, aby uruchomić program, naciśnij ENTER, aby wprowadzić ustawienia.

Naciśnij ENTER, aby przełączać się między funkcjami CZAS – DYSTANS – KALORIE – WIEK – opór.

Użyj przycisków UP/DOWN, aby dostosować wartość. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić i przejść do następnej wartości.

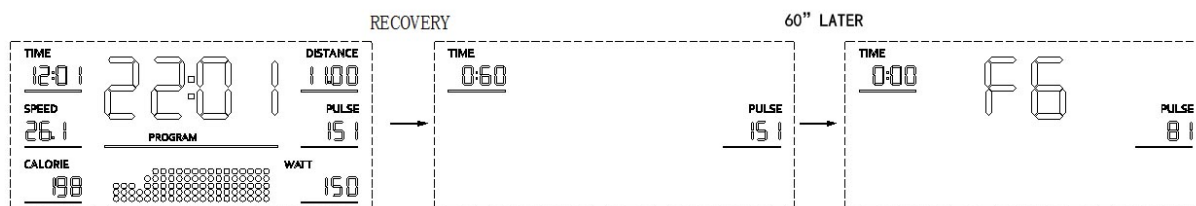
Naciśnij START/STOP, aby uruchomić program.

Opór można regulować automatycznie lub za pomocą przycisków UP/DOWN.

Jeśli ustawiono odliczanie, program zostanie wyłączony po osiągnięciu 0. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy, aby poinformować, że program się zakończył.

Naciśnij START/STOP, aby wyłączyć bieżący program.

PROGRAM RECOVERY



Zmierz tętno podczas treningu.

Zakończ sesję treningową i naciśnij RECOVERY.

Chwyć czujniki na uchwytach.

Wyświetli się odliczanie od 0:60, a gdy odliczanie osiągnie 0:00, wyświetli się wynik F1 (najlepszy) – F6 (najgorszy).

ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH

Włącz Bluetooth na swoim urządzeniu inteligentnym. Znajdź swoją maszynę.

Możesz użyć odpowiednich przycisków programu, aby sterować programem.

PAS PIERSIOWY

Urządzenie jest kompatybilne z pasem piersiowym 5,3 kHz.

KODY BŁĘDÓW

E1: Mechanizm regulacji nie działa prawidłowo.

E2: Tętno nie jest wykrywane podczas programu BODY FAT.

1. Konsola jest zasilana przez zasilacz 9 V/1 A.

2. Jeśli konsola wyświetla nieprawidłowe dane lub wykonuje nieprawidłowe pomiary, podłącz i odłącz zasilanie.

APLIKACJE BLUETOOTH



Łączność Bluetooth obsługuje iConsole+, Zwift i Kinomap

iConsole+



Pobierz aplikację iConsole+, zarejestruj się i zaloguj. Przejdź do strony ustawień:

Wybierz GET STARTED (Rozpocznij), wybierz QUICK START (Szybki start), a następnie pojawi się strona połączenia:

Wybierz źródło tętna, wybierz FROM EQUIPMENT (Z URZĄDZENIA), a następnie zostanie wyświetlony kod Bluetooth.

Wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam, jak kod wyświetlany na konsoli urządzenia.

Wybrany kod jest potwierdzany znakiem „✓”, a aplikacja wyświetla komunikat CONNECTED SUCCESSFULLY (Połączono pomyślnie).

Zwift



Pobierz aplikację Zwift, zarejestruj się i zaloguj. Przejdź do strony ustawień:

Na stronie SPAROWANE URZĄDZENIA kliknij RUN (BIEG) dla bieżni lub RIDE (JAZDA) dla roweru/orbitreka.

Następnie wybierz POWER SOURCE (ŹRÓDŁO ZASILANIA). Z menu wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak kod wyświetlany na konsoli urządzenia. Następnie kliknij OK, aby sparować.

UWAGA: Zwift zapamiętuje urządzenia używane w poprzedniej sesji i może spróbować sparować je z tymi urządzeniami, jeśli są dostępne. Jeśli zobaczysz sparowane urządzenia, których nie chcesz używać, możesz po prostu je odznaczyć i wybrać urządzenie, które chcesz sparować.

Kinomap



Pobierz aplikację Kinomap, zarejestruj się i zaloguj. Przejdź do strony ustawień:

Wybierz WIĘCEJ w prawym dolnym rogu, kliknij MENEDŻER SPRZĘTU, wybierz + w prawym górnym rogu i wybierz typ sprzętu:

dla bieżni , orbitreka , roweru  ;

Następnie wybierz wybrany tag Bluetooth, np. Anyrun itp.;

Wybierz Interaktywny, aplikacja rozpocznie wyszukiwanie, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak na konsoli. Następnie wybierz DODAJ NOWY SPRZĘT. Pojawi się powiadomienie, że parowanie zakończyło się powodzeniem.

ZALETY POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO

Poziomy rower treningowy to doskonały wybór, jeśli chodzi o stabilizację odcinka lędźwiowego pleców, ponieważ siedząc podczas treningu na rowerze stacjonarnym, pochylasz się do przodu. Dlatego pozycja na poziomym rowerze treningowym zapewnia lepsze trzymanie ciała.

Pozycja na poziomym rowerze treningowym jest również korzystniejsza dla stawów. Dół pleców ułożony jest na dużym, stabilnym siodle, a kolana i kostki są zabezpieczone przed ewentualnymi kontuzjami.

Często największą różnicą w porównaniu z klasycznym rowerem treningowym jest to, że siodełko jest większe. Sam komfort siedzenia to różnica, którą odczuje każdy, kto doświadczy tego typu roweru treningowego.

Poziomy rower treningowy jest również dobrą opcją dla większości osób z zaburzeniami neurologicznymi. Jeśli Twoje plecy lub stawy cierpią na reumatoidalne zapalenie stawów, pozycja na poziomym rowerze treningowym może być dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem ze względu na rozkład ciężaru ciała.

ROZGRZEWKA I WYCISZENIE

Udany trening zaczyna się od ćwiczeń rozgrzewkowych, a kończy na ćwiczeniach rozluźniających (relaksujących). Ćwiczenia rozgrzewkowe powinny przygotować organizm do głównego treningu. Faza odpoczynku powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe i uspokajające, jak pokazano w tabeli poniżej.



Skłony w przód

Powoli zegnij plecy od bioder. Trzymaj plecy i ramiona rozluźnione, rozciągając się w dół do palców u nóg. Zrób to tak daleko, jak tylko możesz i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.



Mięśnie czworogłowe uda

Oprzyj się jedną ręką o ścianę. Podnieś prawą lub lewą stopę do pośladka tak wysoko, jak to możliwe. Chwyć stopę dłońią i podciągnij do góry. Wytrzymaj 30 sekund i powtórz dwukrotnie dla każdej nogi.



Ściągno podkolanowe

Usiądź i wyprostuj prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną część prawego uda. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą nogą i lewym ramieniem.



Wewnętrzne mięśnie ud

Usiądź na podłodze i złącz stopy. Kolana skierowane są na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Ostrożnie dociśnij kolana w dół. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30–40 sekund.



Łydki i ścięgno Achillesa

Oprzyj się o ścianę, trzymając lewą nogę przed prawą i ramiona do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30–40 sekund. Trzymaj nogę rozciągniętą i powtarzaj ćwiczenie z drugą nogą.

KONSERWACJA

- Czyścić miękką szmatką i nieagresywnym środkiem czyszczącym.
- Nie używaj agresywnych środków czyszczących.
- Części elektryczne należy wycierać wyłącznie szmatką. Unikaj 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 gniazdka elektrycznego.

WAŻNE UWAGI

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

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii 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

zużytych 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

