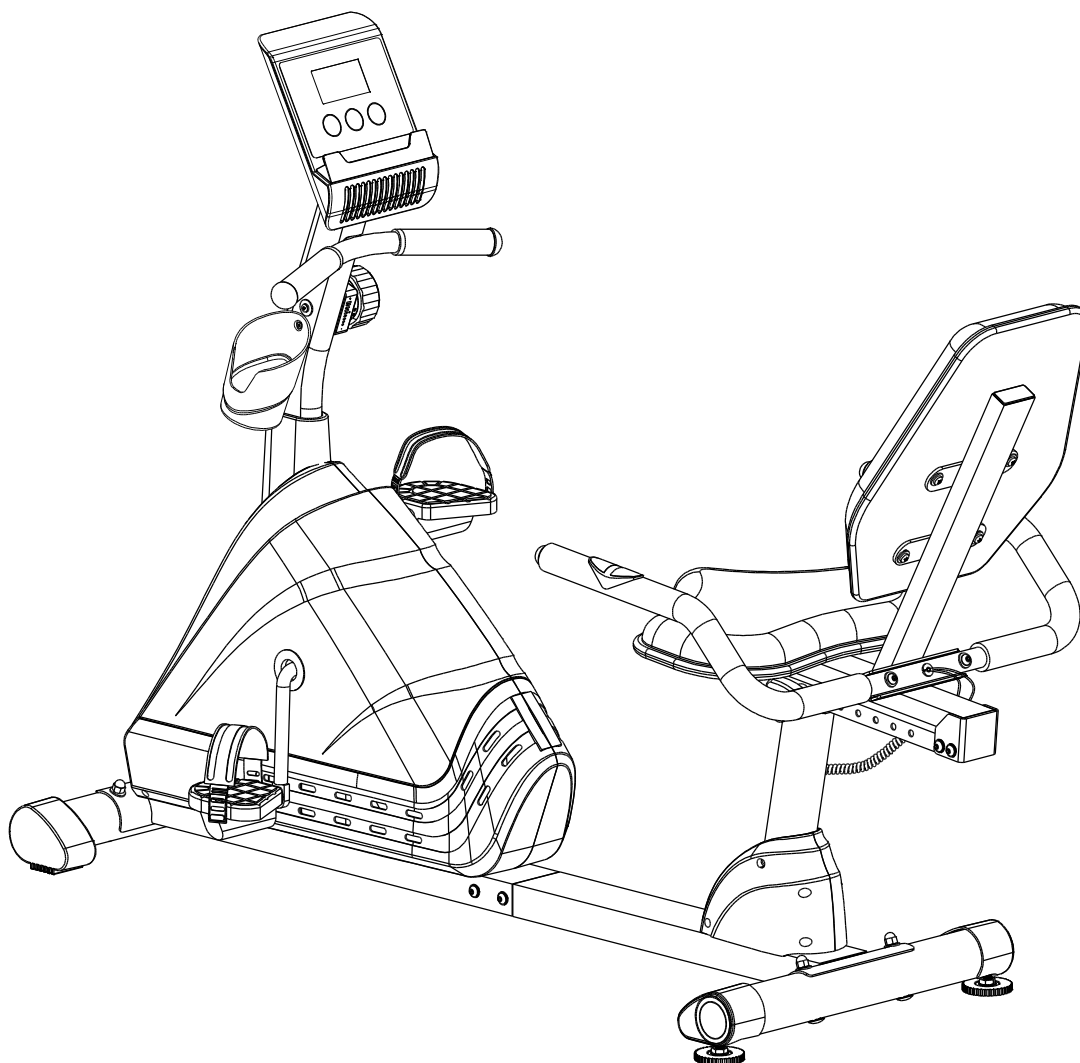




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 5561 Poziomy rower rehabilitacyjny inSPORTline Rapid RMB



WAŻNE: Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed użyciem tego produktu. Zachowaj tę instrukcję obsługi na przyszłość.

Specyfikacje tego produktu mogą różnić się od tego zdjęcia i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

SPIS TREŚCI

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
WYKAZ CZĘŚCI.....	4
WYKAZ ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH.....	6
NARZĘDZIA	6
SCHEMAT	7
MONTAŻ.....	8
PRAWIDŁOWA POZYCJA TRENINGOWA.....	21
JAK PRZETRANSPORTOWAĆ POZIOMY ROWER TRENINGOWY	21
WSIADANIE I ZSIADANIE Z POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO	22
OBSŁUGA KONSOLI	22
REGULACJA.....	24
REGULACJA OPORU ZA POMOCĄ POKRĘTŁA.....	24
WYPOZIOMOWANIE ROWERU TRENINGOWEGO.....	24
REGULACJA SIEDZENIA DO PRZODU / DO TYŁU	24
KONSERWACJA.....	25
CZYSZCZENIE	25
PRZECHOWYWANIE.....	25
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	25
FAZA ROZGRZEWKI I SCHŁADZANIA (COOL DOWN).....	26
OCHRONA ŚRODOWISKA.....	28
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	28




WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas korzystania z tego sprzętu należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących ważnych instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem tego sprzętu.

1. Przeczytaj wszystkie instrukcje i postępuj zgodnie z nimi przed użyciem tego sprzętu. Przed użyciem upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dokręcone.
2. Przed ćwiczeniami, aby uniknąć kontuzji mięśni, zaleca się rozgrzewkę.
3. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie części nie są uszkodzone i dobrze zamocowane. Podczas używania urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni. Zaleca się użycie maty lub innego materiału pokryciowego na ziemi.
4. Podczas korzystania z tego sprzętu należy nosić odpowiednią odzież i obuwie; nie nosić ubrań, które mogą zostać złapane przez jakąkolwiek część wyposażenia; pamiętaj o dokręceniu pasków pedałowania.
5. Nie należy podejmować żadnych prób konserwacji lub regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy, zaprzestań użytkowania i skonsultuj się z serwisem.
6. Nie używaj sprzętu na zewnątrz.
7. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. To nie jest model komercyjny.
8. Tylko jedna osoba jednocześnie powinna używać tego sprzętu.
9. Jeśli poczujesz bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszności, natychmiast przerwij ćwiczenia i przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.
10. Należy zachować ostrożność podczas montażu lub demontażu sprzętu.
11. Nie pozwalaj dzieciom używać lub bawić się sprzętem. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od używanego sprzętu. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy to nie mniej niż dwa metry.
12. Waga netto tego produktu wynosi 33 kg.
13. Maksymalna waga użytkownika może wynosić 130 kg.
14. Klasa - HC (zgodnie z EN ISO 20957) do użytku domowego.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, które ukończyły 35 rok życia lub mają problemy zdrowotne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness.

UWAGA: Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed uruchomieniem tego produktu. Zachowaj tę instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Indoor Rower	Importer / Dovožce / Dovožca	SEVEN SPORT S.R.O./inSPORTline s.r.o.											
	Address / Adresa	BORIVOJOVA, 35/878, 130 00, PRAHA 3 ELEKTRIČNA 6471, 911 01 TRENČÍN											
	Item No. / Položka č.	IN 5561											
	Class / Třída / Trieda	HC											
	Standard / Norma	EN957											
		Warning!!! Please must read the users manual detail before use the machine	Varování!!! Přečtěte si manuál před prvním použitím	Varovanie!!! Prečítajte si manuál pred prvým použitím									
Rohs	Production date / Datum výroby / Dátum výroby												
	2014			2015				2016					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PI No:		L21512001										
	Serial number:												
	CE No.:		HZ10090065-001/A3										
	Max. user weight / max. váha uživatele:		130 KGS										

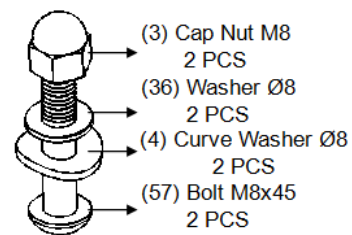
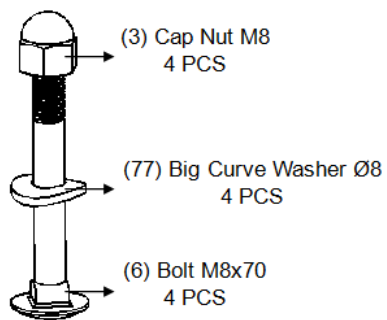
WYKAZ CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
001	Zaślepka stabilizatora przedniego prawego Ø60x1,5	1
002	Stabilizator przedni Ø60x1,5x330	1
003	Nakrętka kołpakowa M8	6
004	Podkładka zakrzywiona Ø8	3
005	Śruba ST4.2x25	11
006	Śruba M8x70	4
007	Zaślepka stabilizatora przedniego lewego Ø60x1,5	1
008	Zaślepka Ø50xØ25x10	2
009	Wkręt samowierzący z łbem walcowym Phillips ST4.2x25	4
010	Prawa okładka	1
011	Pasek 350J6	1
012	Prawy pedał nożny YH-30X	1
013	Korba Ø240	1
014	Podkładka Ø34,5xØ23x25	1
015	Tuleja osi II 15/16 "	1
016	Łożysko	2
017	Tuleja osi	2
018	Tuleja osi I 7/8 "	1
019	Nakrętka 7/8 "	2
020	Koło zamachowe Ø230	1
021	Przednia rama główna 80x40x2	1
022	Lewa okładka	1
023	Gałka trójkątna M12x58	1
024	Zaślepka okrągła do kierownicy Ø25x1,5	4
025	Piankowy uchwyt przedniej kierownicy Ø24xØ30x160	2
026	Przedłużacz przewodu czujnika L = 500 mm	1
027	Przedłużacz L = 350 mm	2
028	Komputer (HR-1568)	1
029	Śruba M5x12	4
030	Pokrętło regulacji naciągu	1
031	Linka napinająca L = 1150 mm	1
032	Podkładka Ø5	1
033	Śruba M5x20	1
034	Przedni wspornik kierownicy 70x30x1,5	1
035	Śruba M8x10	4

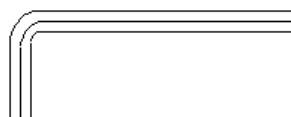
036	Podkładka Ø8	21
037	Śruba M8x20	1
038	Zaślepka tylnego stabilizatora lewego	1
039	Wspornik koła jałowego	1
040	Nakrętka nylonowa M8	1
041	Ośłona przedniego słupka kierownicy	1
042	Sprężyna	1
043	Mając 6000ZZ	2
044	Przewód czujnika tętna ręcznego w części środkowej L = 1000 mm	2
045	Śruba M8x30	2
046	Tylna rama główna	1
047	Poduszka do siedzenia	1
048	Poduszka pod plecy	1
049	Śruba M6x15	8
050	Podkładka Ø6	8
051	Zaślepka wspornika oparcia i siedziska 23x53x1,5	1
052	Rura przesuwna siedziska 53x23x2,0	1
053	Wspornik oparcia i siedzenia 53x23x2,0	1
054	Piankowy uchwyt na kierownicę	2
055	Ø24xØ30x550	2
056	Śruba ST4.2x20	2
057	Ręczny czujnik tętna z przewodem L = 750 mm	2
058	Śruba M8x45	2
059	Wtyczka przewodu Ø12,1	2
060	Nakrętka M6	1
061	Okrągła gałka M16x1,5	2
062	Tuleja	1
063	Prawa tylna osłona ramy głównej	1
064	Lewa tylna osłona ramy głównej	1
065	Stabilizator tylny	1
066	Zaślepka prawego tylnego stabilizatora	2
067	Nakrętka M10	2
068	Regulowana poziomica M10	1
069	Kierownica Ø25x1,5	1
070	Lewy pedał nożny YH-30X	2
071	Przedłużenie przewodu czujnika tętna ręcznego L = 1000 mm	1
072	Czujnik z przewodem L = 750mm	13
073	Śruba M8x15	1

074	Podkładka Ø40xØ24x3	2
075	Nakrętka M10x1	2
076	Śruba regulowana M6x36	2
077	Śruba ST2.9x12	4
078	Podkładka Big Curve Ø8	2
079	Podkładka sprężynowa Ø6	2
080	Wspornik U	2
081	Podkładka Ø10xØ14x1	1
082	Podkładka Ø12xØ6x1	1
083	Śruba M6x10	1
084	Uchwyt na butelkę wody	2

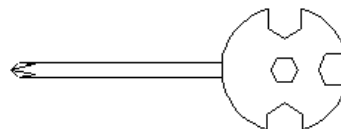
WYKAZ ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH



NARZĘDZIA

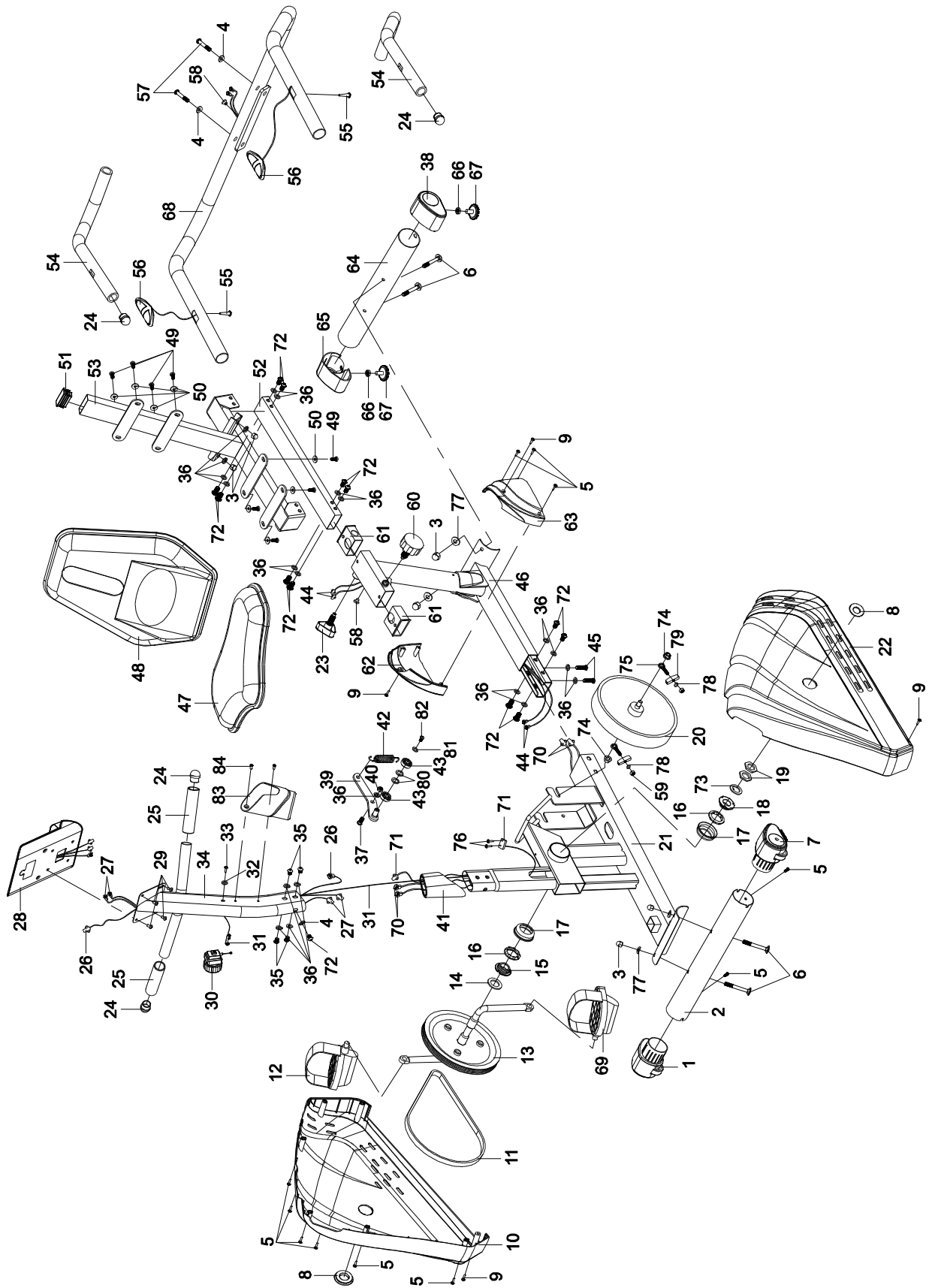


Allen Wrench S6
1 PC



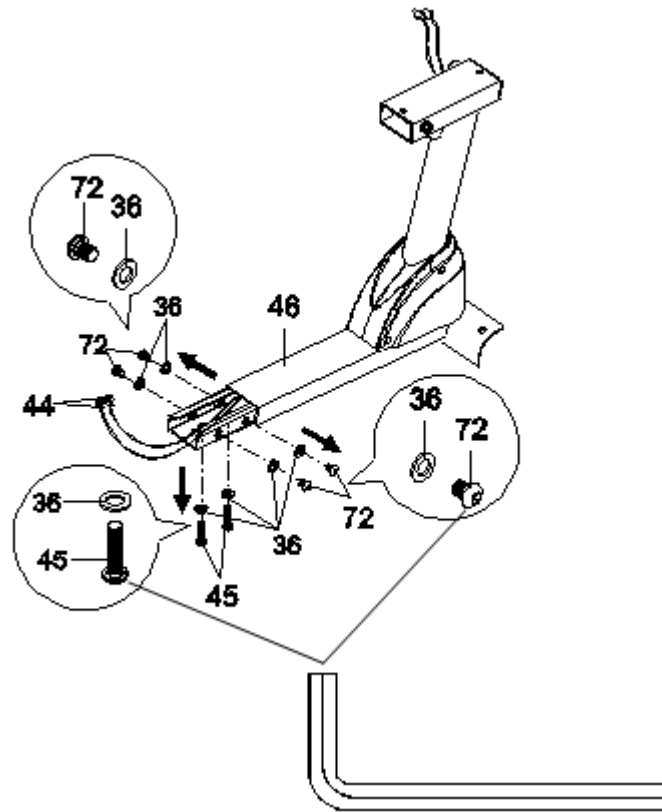
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

SCHEMAT



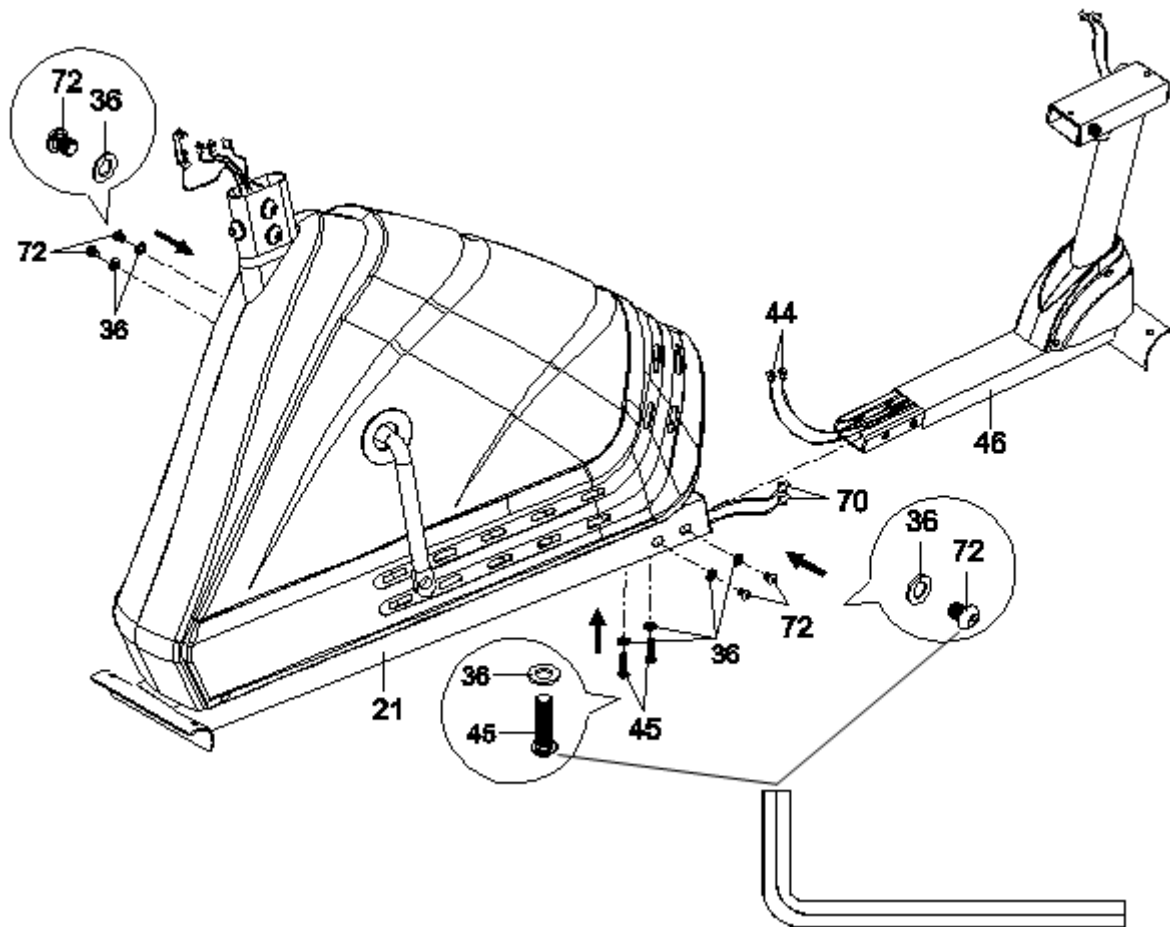
MONTAŻ

KROK 1



Usuń dwie śruby M8x30 (45), cztery śruby M8x15 (72) i sześć podkładek Ø8 (36) z tylnej ramy głównej (46). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

KROK 2

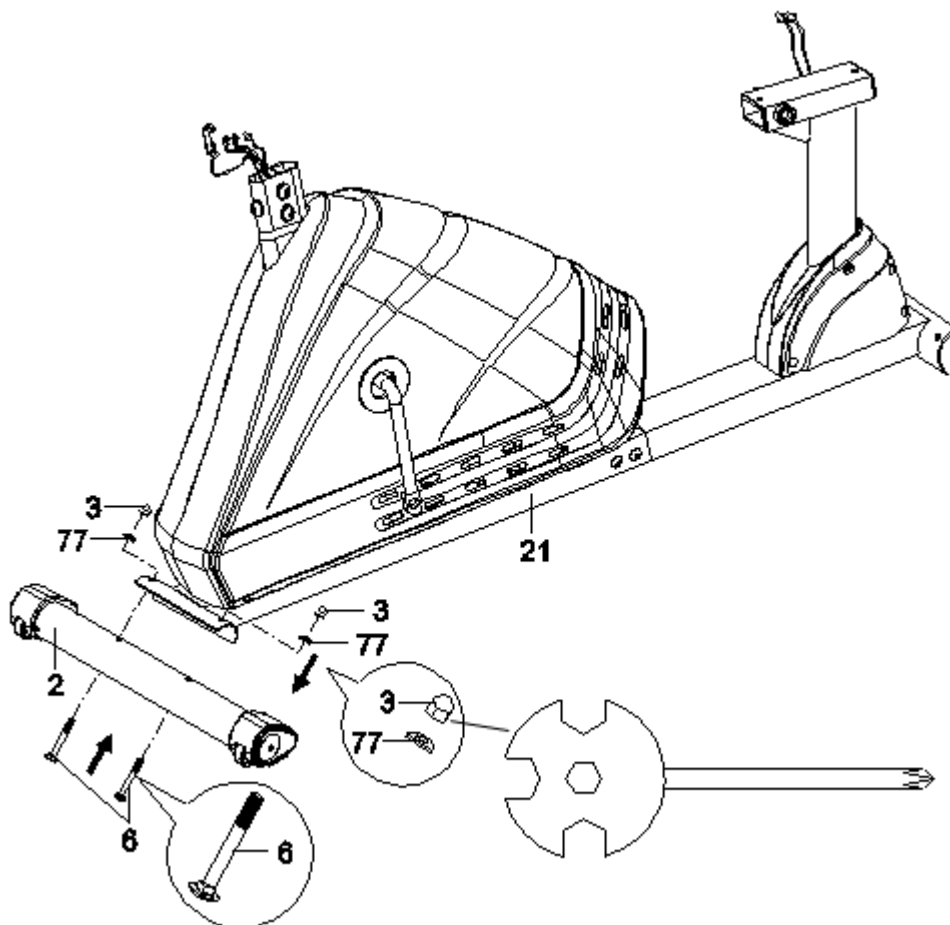
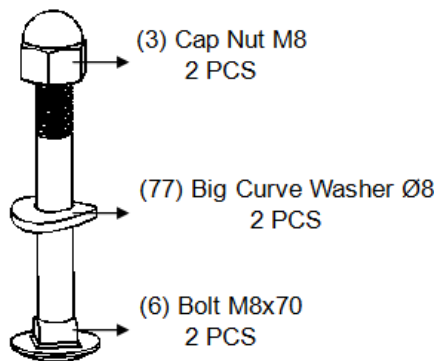


Podłącz przewody czujnika tętna ręcznego części środkowej (44) z tylnej ramy głównej (46) do przewodów przedłużającego czujnika tętna ręcznego (70) z przedniej ramy głównej (21).

Przymocuj tylną ramę główną (46) do przedniej ramy głównej (21) za pomocą dwóch śrub M8x30 (45), czterech śrub M8x15 (72) i sześciu podkładek Ø8 (36), które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym.

KROK 3

ELEMENTY MOCUJĄCE:

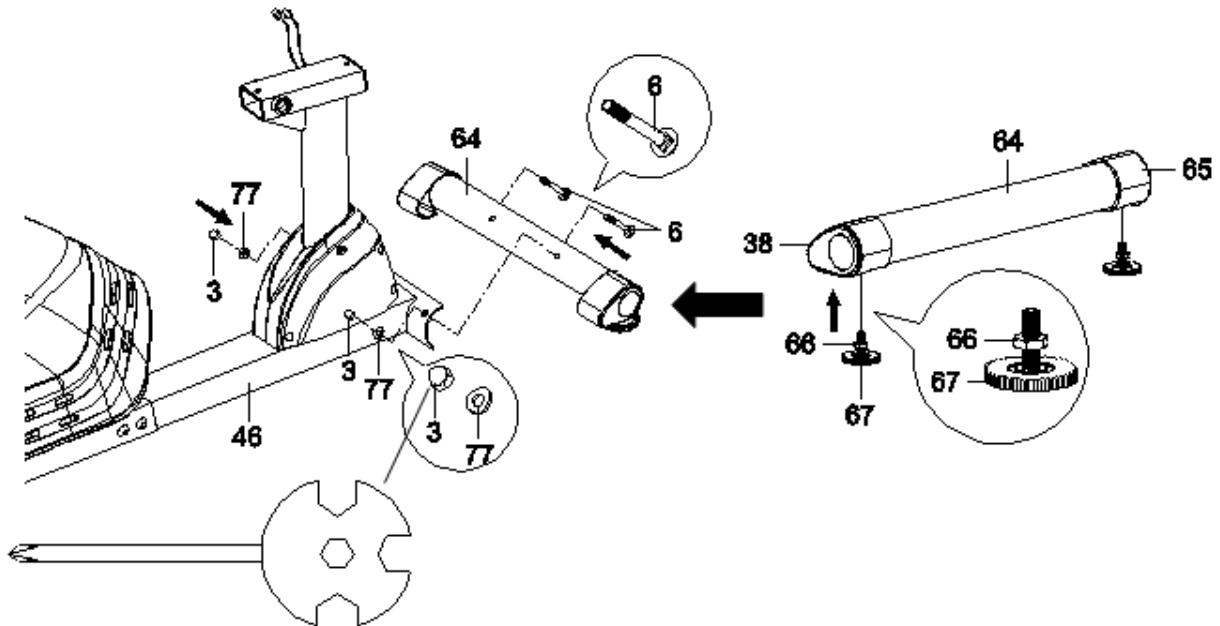
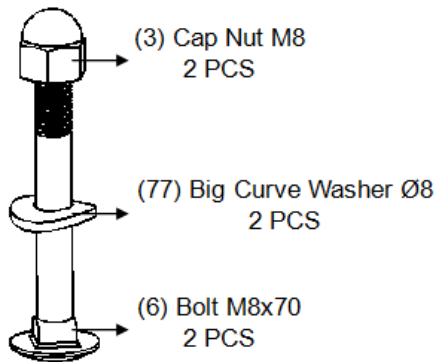


Ustaw przedni stabilizator (2) przed przednią główną ramą (21) i wyrównaj otwory na śruby.

Przymocuj przedni stabilizator (2) do przedniej krzywizny przedniej ramy głównej (21) za pomocą dwóch śrub M8x70 (6), dwóch dużych zakrzywionych podkładek Ø8 (77) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (3). Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 4

ELEMENTY MOCUJĄCE:

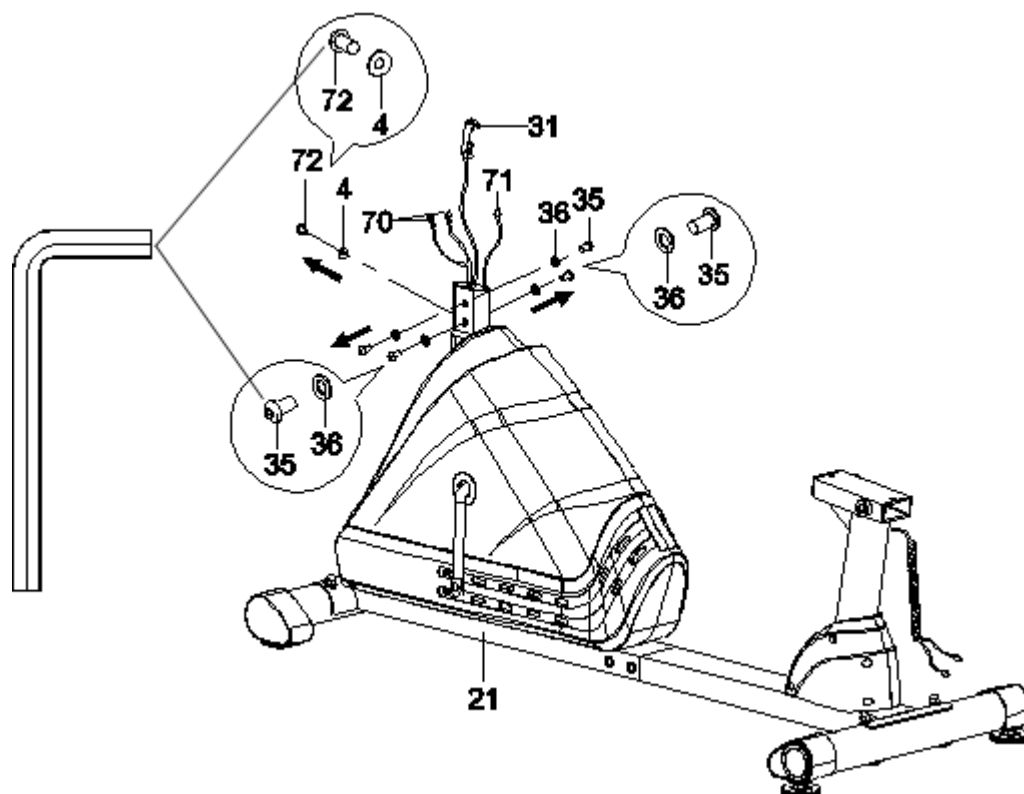


Włóż obie regulowane poziomnice M10 (67) do gwintowanych otworów na spodzie tylnego stabilizatora (64). Przekręć regulowane niwelatory M10 (67), aby wyregulować wysokość, a następnie dokręć nakrętki M10 (66) po regulacji.

Ustaw tylny stabilizator (64) za tylną ramą główną (46) i wyrównaj otwory na śruby.

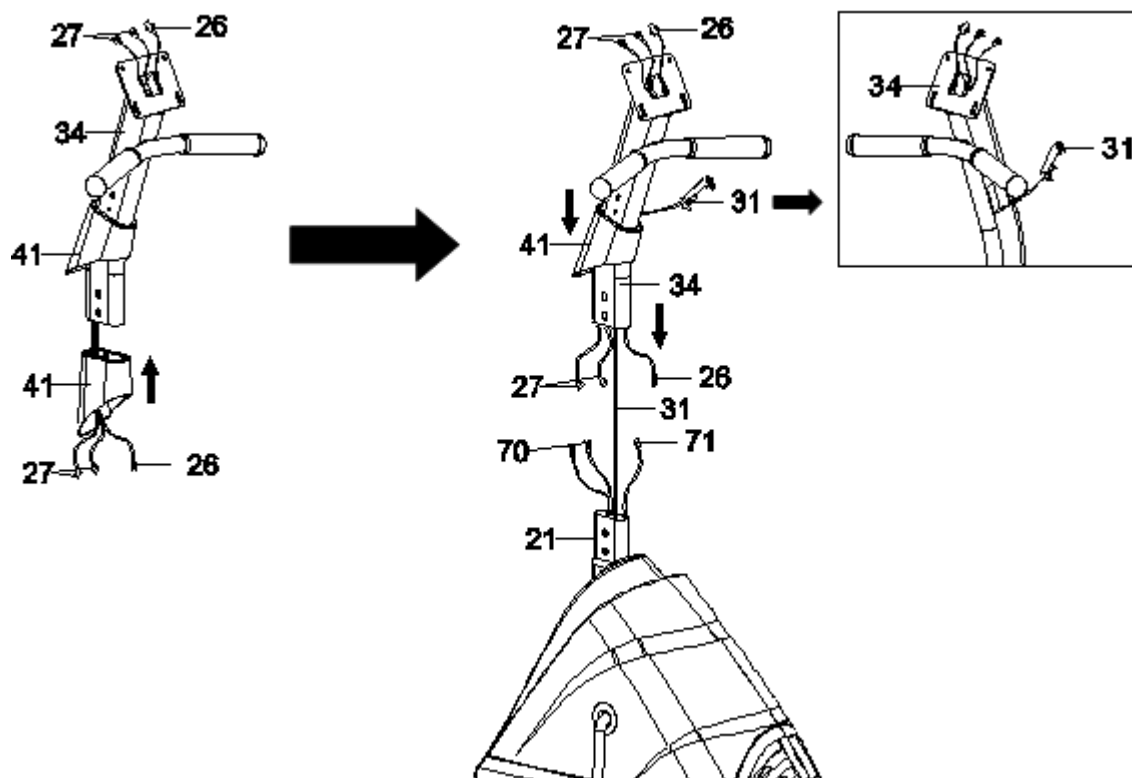
Przymocuj tylny stabilizator (64) do tylnej krzywizny tylnej ramy głównej (46) za pomocą dwóch śrub M8x70 (6), dwóch dużych zakrzywionych podkładek Ø8 (77) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (3). Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 5



Usuń jedną zakrzywioną podkładkę $\varnothing 8$ (4), jedną śrubę M8x15 (72), cztery śruby M8x10 (35) i cztery podkładki $\varnothing 8$ (36) z przedniej ramy głównej (21). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

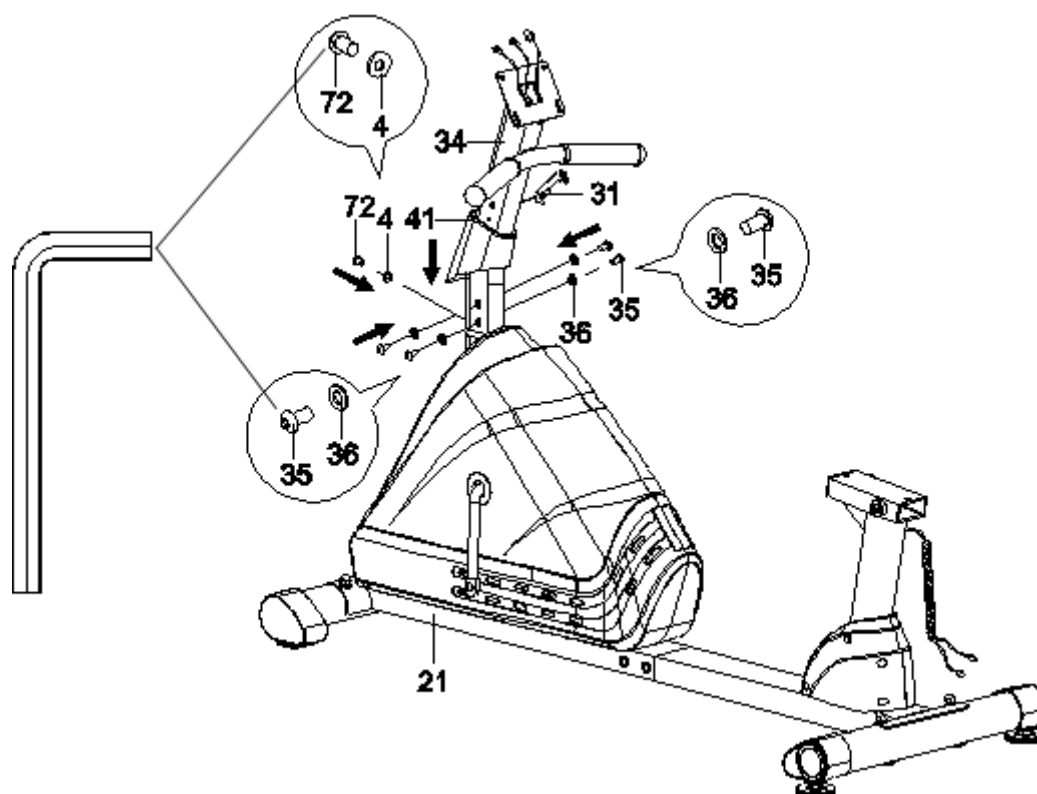
KROK 6



Wsuń przednią osłonę wspornika kierownicy (41) do przedniego wspornika kierownicy (34).

Włóż linkę napinającą (31) przez dolny otwór przedniego wspornika kierownicy (34) i wyciągnij ją z kwadratowego otworu w przednim wsporniku kierownicy (34). Podłącz przewód czujnika (71) i przedłużające przewody czujnika tętna ręcznego (70) z przedniej ramy głównej (21) do przedłużacza przewodu czujnika (26) i przewodów przedłużających (27) z przedniego wspornika kierownicy (34).

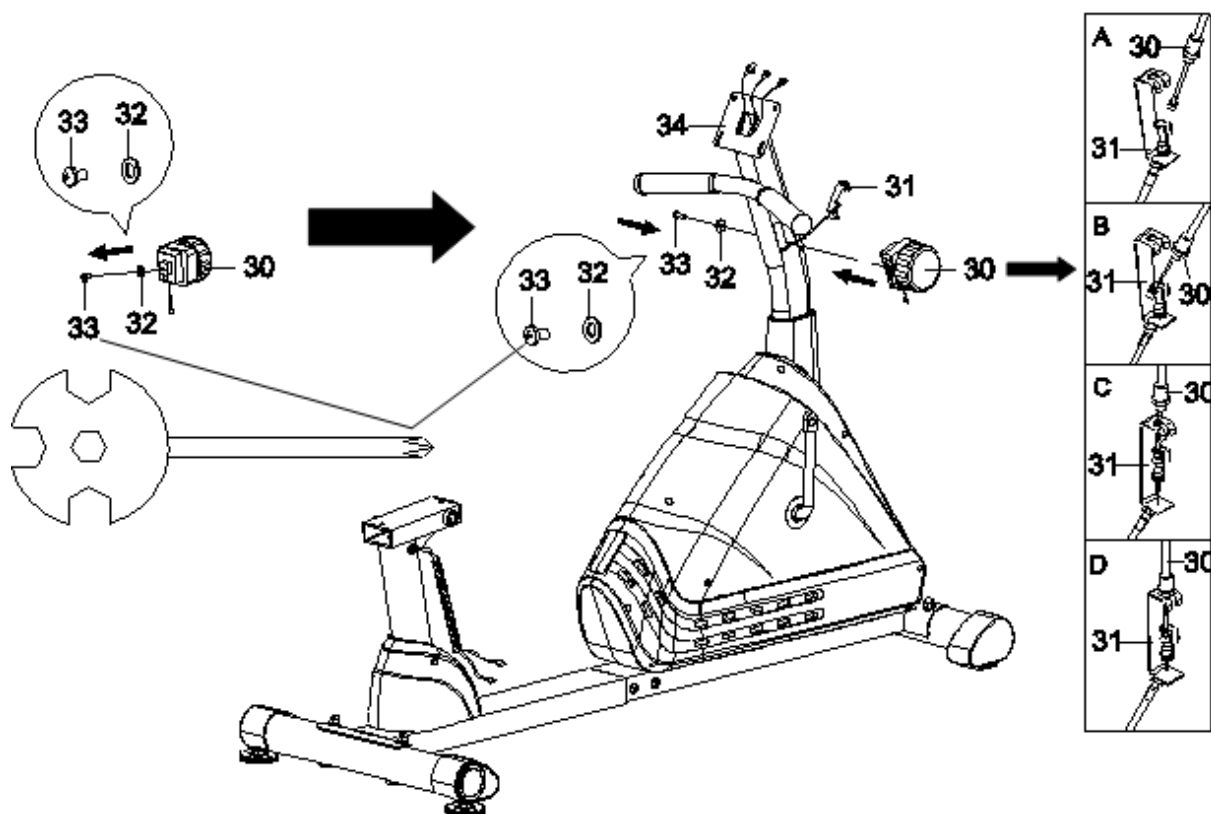
KROK 7



Włóż przedni wspornik kierownicy (34) do rury przedniej ramy głównej (21) i zabezpiecz jedną zakrzywioną podkładką \checkmark 8 (4), jedną śrubą M8x15 (72), czterema śrubami M8x10 (35) i czterema podkładkami \checkmark 8 (36) które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym.

Przesuń przednią osłonę słupka kierownicy (41) w dół do przedniej ramy głównej (21).

KROK 8



Usuń jedną śrubę M5x20 (33) i jedną podkładkę Ø5 (32) z pokrętki regulacji naprężenia (30). Odkręć śrubę za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Włóż końcówkę linki oporowej pokrętki regulacji naprężenia (30) w blokadę linki naciągu (31), patrz Rysunek A.

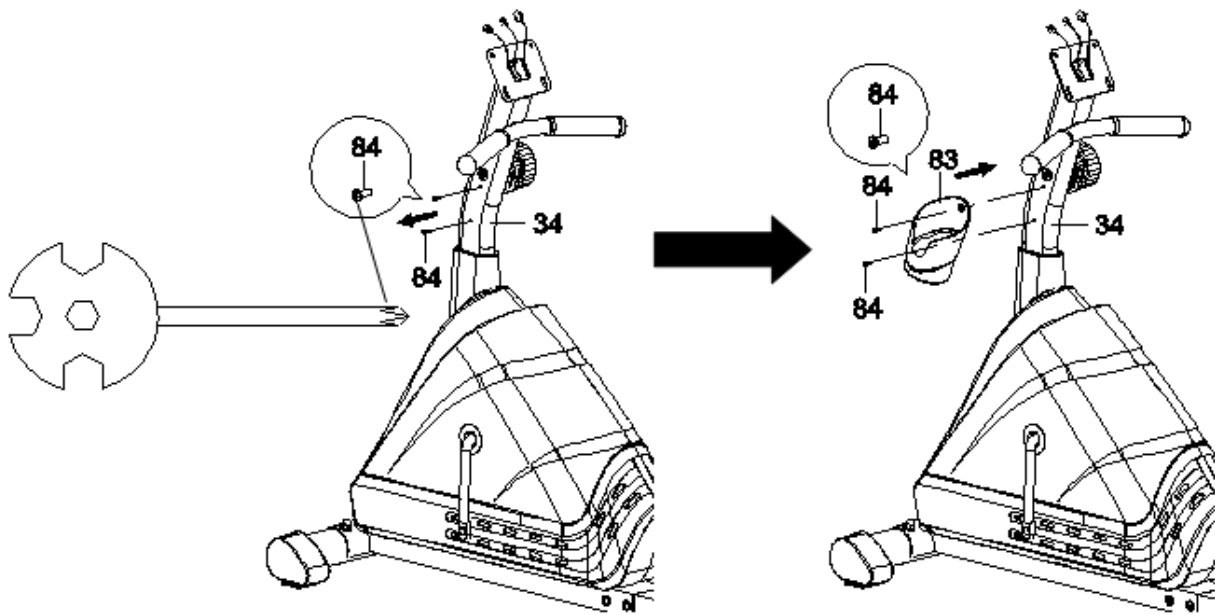
Pociągnij linkę oporową pokrętki regulacji naprężenia (30) do góry i wciśnij ją w szczelinę metalowego wspornika linki napinającej (31), patrz Rysunek B.

Włóż metalową złączkę na kablu oporowym pokrętki regulacji naprężenia (30) do otworu na końcu szczeliny w metalowym wsporniku linki napinającej (31), patrz Rysunek C.

Podłącz kompletny kabel oporowy pokrętki regulacji naciągu (30) do linki naciągu (31), patrz Rysunek D.

Przymocuj pokrętło regulacji naprężenia (30) do przedniego wspornika kierownicy (34) za pomocą jednej śruby M5x20 (33) i jednej podkładki Ø5 (32), które zostały usunięte. Dokręć śrubę za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

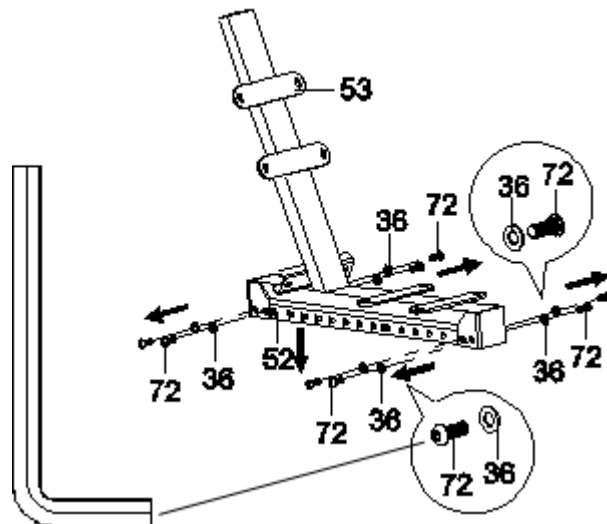
KROK 9



Wykręć dwie śruby M5x15 (84) z przedniego wspornika kierownicy (34). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

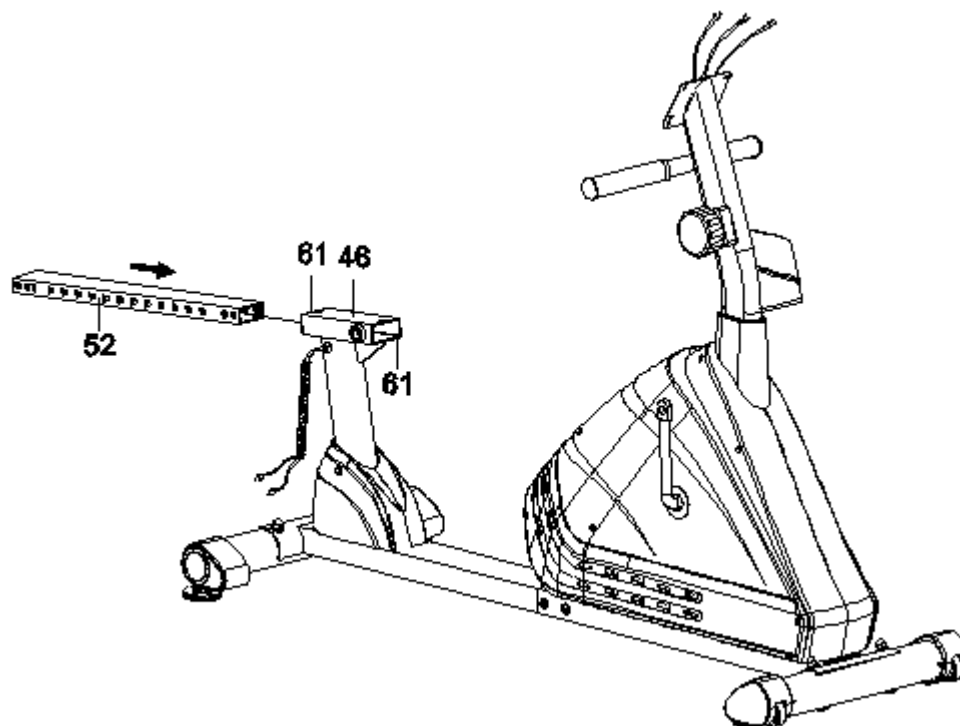
Przymocuj uchwyt na butelkę z wodą (83) do przedniego wspornika kierownicy (34) za pomocą dwóch śrub M5x15 (84), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 10



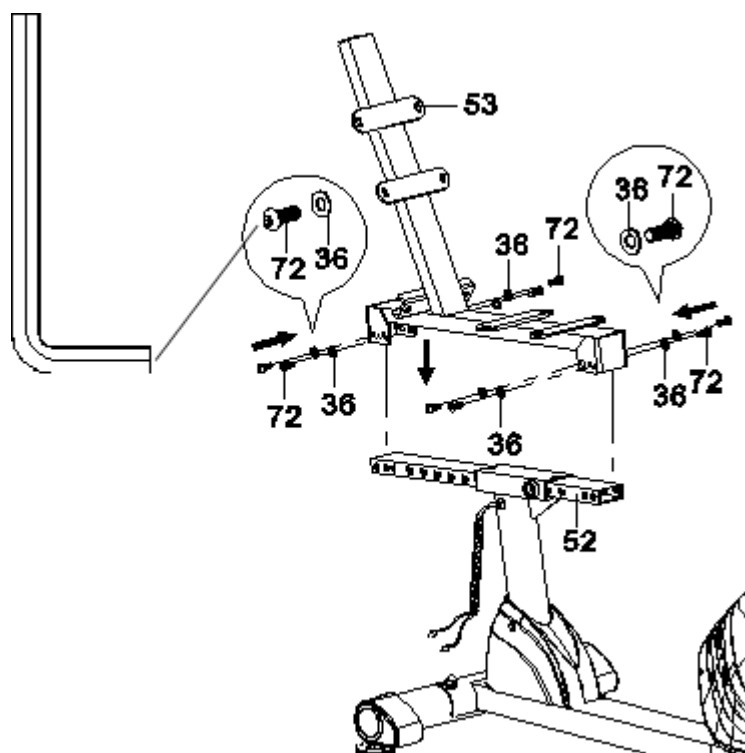
Usuń osiem podkładek $\varnothing 8$ (36) i osiem śrub M8x15 (72) ze wspornika oparcia i siedzenia (53). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

KROK 11



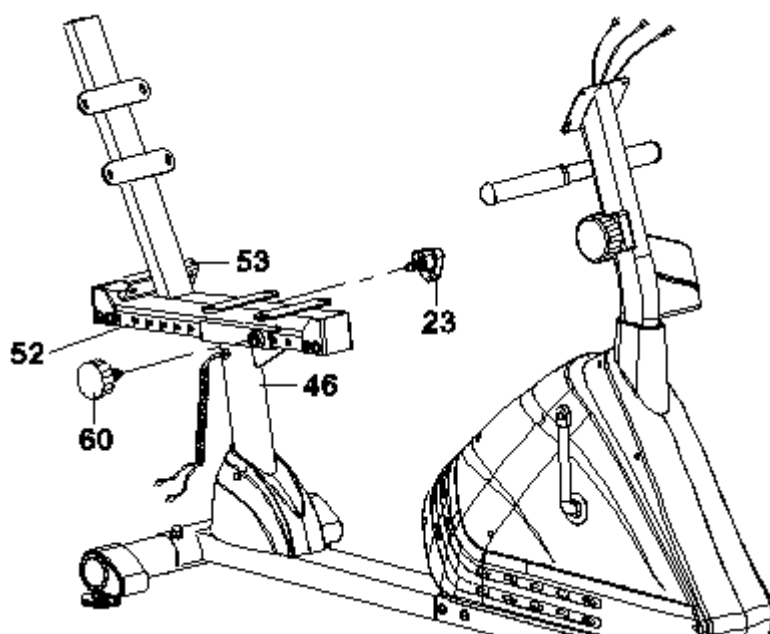
Włóż rurę przesuwą siedziska (52) do tulei (61) tylnej ramy głównej (46).

KROK 12



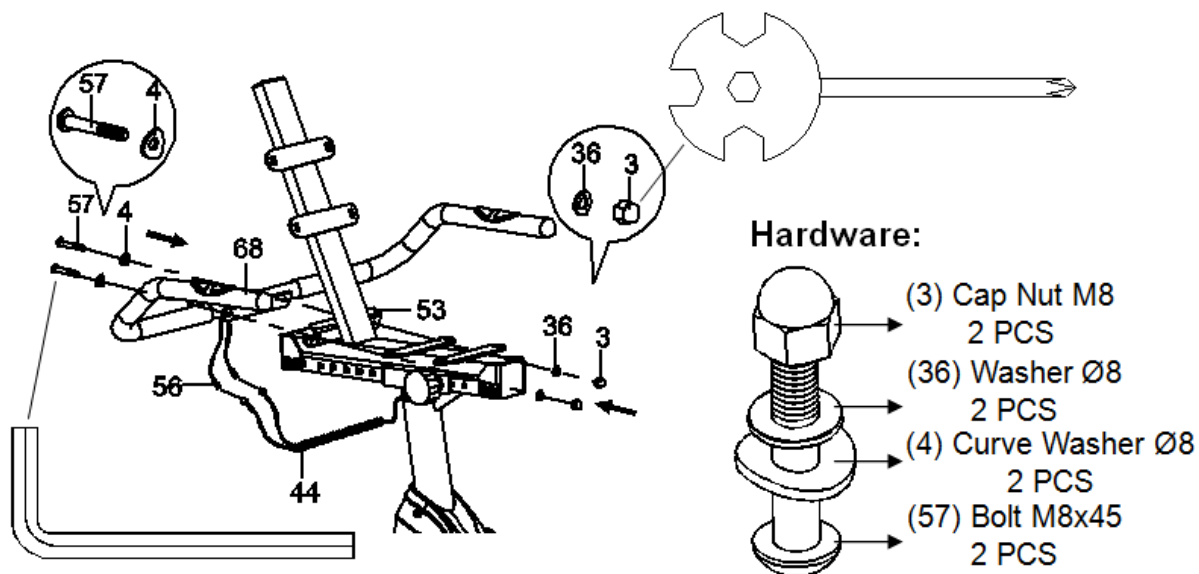
Przymocuj rurę przesuwą siedziska (52) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą ośmiu podkładek $\text{Ø}8$ (36) i ośmiu śrub M8x15 (72), które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym.

KROK 13



Wyreguluj pozycję siedziska i włóż okrągłe pokrętko (60) i trójkątne pokrętko (23). Obróć okrągłe pokrętko (60) i trójkątne pokrętko (23) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby je dokręcić.

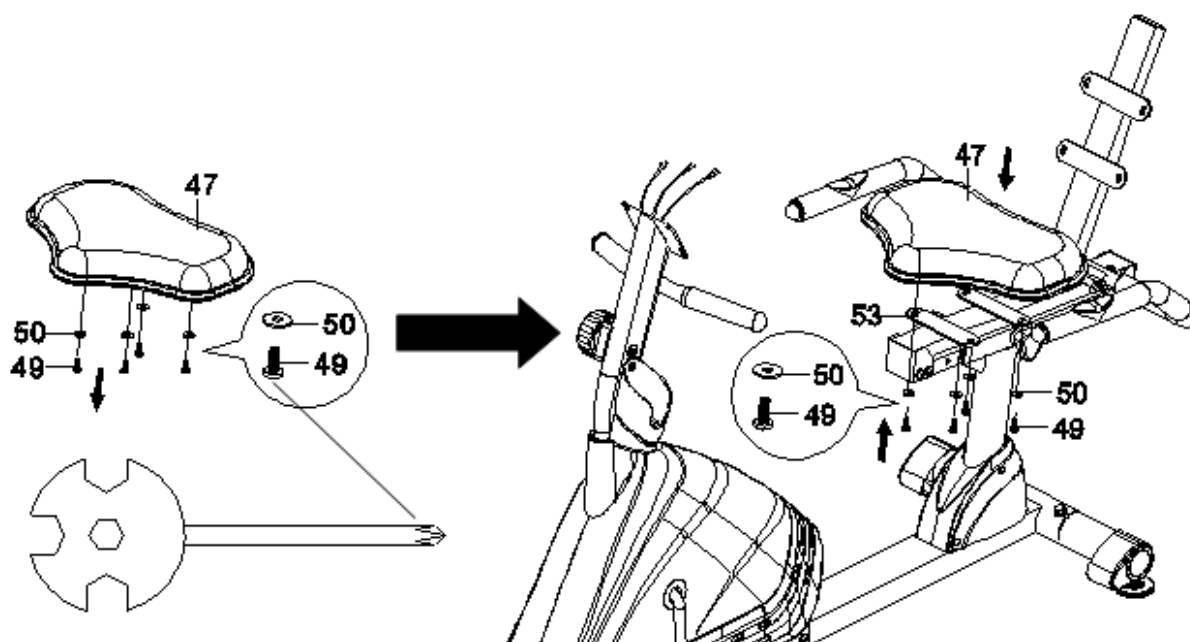
KROK 14



Przymocuj kierownicę (68) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą dwóch śrub M8x45 (57), dwóch zakrzywionych podkładek R8 (4), dwóch podkładek R8 (36) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (3). Dokręć śruby i nakrętki za pomocą dołączonego klucza imbusowego i klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

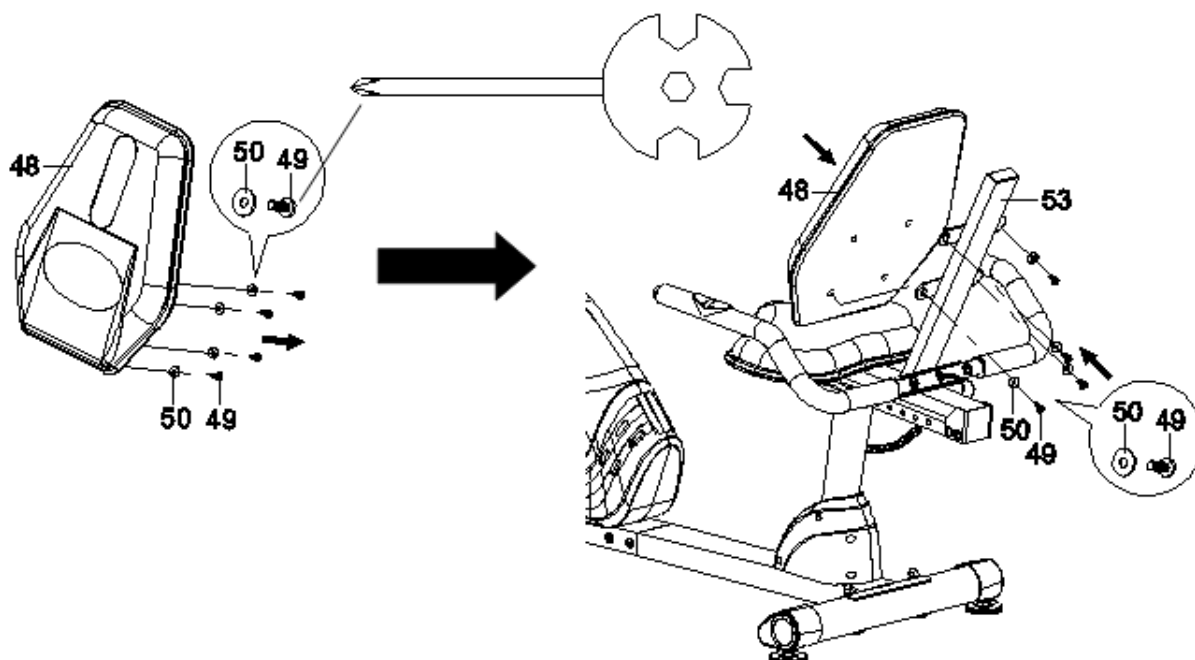
Podłącz przewody czujnika tętna ręcznego w części środkowej (44) do przewodu czujnika tętna ręcznego (56).

KROK 15



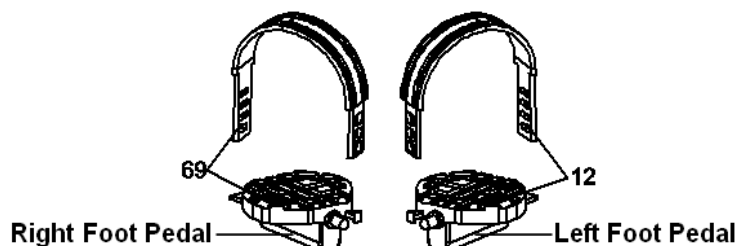
Odkręć cztery śruby M6x15 (49) i cztery podkładki Ø6 (50) z tyłu poduszki siedzenia (47). Następnie przymocuj poduszkę siedzenia (47) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą czterech śrub M6x15 (49) i czterech podkładek Ø6 (50), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 16



Odkręć cztery śruby M6x15 (49) i cztery podkładki Ø6 (50) z tylnej części poduszki oparcia (48). Następnie przymocuj poduszkę oparcia (48) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą czterech śrub M6x15 (49) i czterech podkładek Ø6 (50), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 17

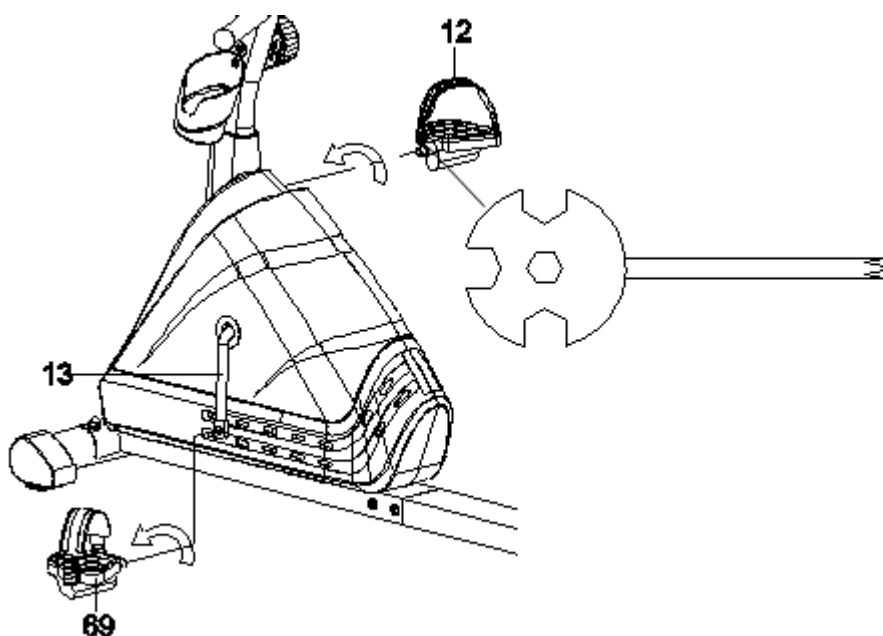


Korby, pedały, osie pedałów i paski pedałów są oznaczone literą „R” dla prawej strony i „L” dla lewej.

Wybierz pasek prawego pedału (12) z oznaczeniem R z boku paska. Zatrzaśnij koniec paska z trzema otworami na wewnętrznej krawędzi prawego pedału (12). Załóż drugi koniec paska na zewnętrzną krawędź prawego pedału (12). Wybierz otwory regulacyjne, które umożliwią łatwe zdjęcie stopy z pedału.

Użyj tej samej procedury, aby zamocować pasek lewego pedału (69) na lewym pedale (69).

KROK 18



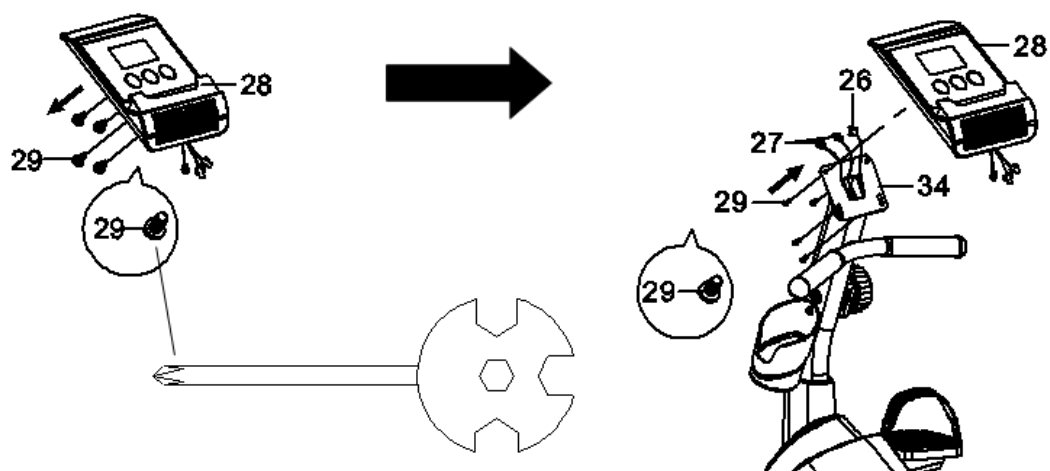
Włóż trzonek lewego pedału (69) do gwintowanego otworu w lewej korbie (13). Obróć wałek pedału ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż będzie dobrze dopasowany.

Uwaga: NIE obracaj wału pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, ponieważ spowoduje to zerwanie gwintu.

Dokręć wałek pedału lewego pedału (69) za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Włóż trzonek prawego pedału (12) do gwintowanego otworu w prawej korbie (13). Obróć wałek pedału ręcznie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż będzie dobrze dopasowany. Dokręć trzonek prawego pedału (12) za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

KROK 19



Wykręć cztery śruby M5x12 (29) z konsoli (28). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

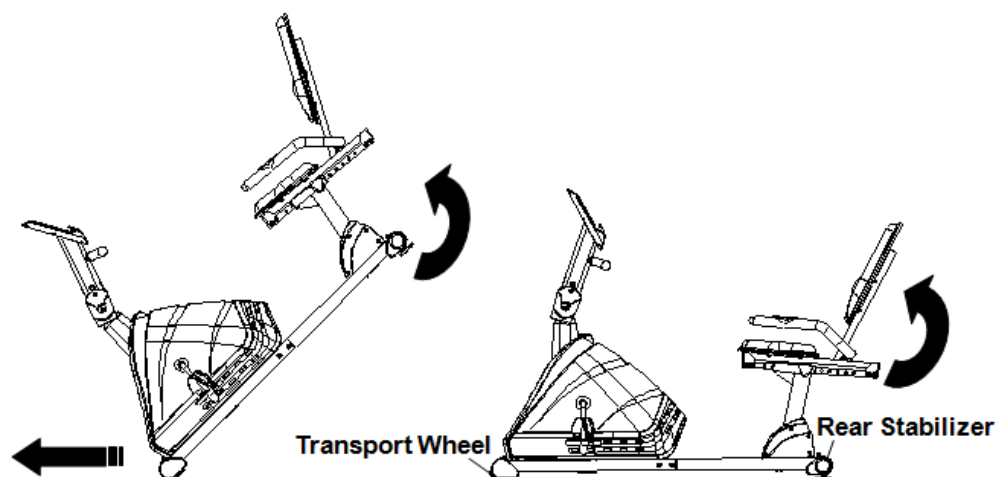
Podłącz przedłużacz czujnika (26) i przedłużacze (27) do przewodów wychodzących z konsoli (28). Wsuń przewody do przedniego wspornika kierownicy (34). Przymocuj konsolę (28) do górnego końca przedniego wspornika kierownicy (34) za pomocą czterech śrub M5x12 (29), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

PRAWIDŁOWA POZYCJA TRENINGOWA

Podczas ćwiczeń należy usiąść na poduszce siedziska i trzymać kierownicę rękami, nogi powinny wyprostować się prawie całkowicie, zachowując niewielkie zgięcie w kolanie. Naciśnij oba pedały.

Podczas pedałowania nie blokuj kolan, na dole ruchu pedałowania powinno być lekkie ugięcie w kolanie. Trzymaj głowę i ciało w neutralnej pozycji. Zawsze staraj się pedałować na rowerze płynnym ruchem.

JAK PRZETRANSPORTOWAĆ POZIOMY ROWER TRENINGOWY



Ten poziomy rower treningowy ma parę kół transportowych wbudowanych w przedni stabilizator i można go ostrożnie przechylić na kółka transportowe, aby ułatwić przemieszczanie produktu.

Aby ruszyć rower poziomy, mocno chwyć stabilizator tylny obiema rękami. Następnie ostrożnie unieś poziomy rower do góry, aż zaczniesz swobodnie poruszać się na kółkach transportowych.

UWAGA: Zaleca się, aby podczas przesuwania roweru poziomego zawsze korzystać z pomocy drugiej osoby.

WSIADANIE I ZSIADANIE Z POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO

WIADANIE NA ROWER

Usiądź na siedzisku i trzymaj kierownicę w rękach. Następnie naciśnij oba pedały..

ZSIADANIE Z ROWERU

Zawsze najpierw trzymaj kierownicę. Następnie ustaw jeden pedał w najniższej pozycji i najpierw opuść wyższy pedał, a następnie ten drugi.

OBSŁUGA KONSOLI



PARAMETRY

TIME (CZAS)	0:00-99:59 MIN:SEK
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.0-99.9 KM/H
DIST (ODLEGŁOŚĆ)	0.0-999.9 KM
ODO (CAŁKOWITY DYSTANS)	0.0-9999 KM
CAL (KALORIE)	0.0-999.9 KCAL
♥ PULSE (TĘTNO)	40-240 UDERZEŃ/MIN

Ze względu na ciągły rozwój produktu specyfikacje mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

KORZYSTANIE Z KOMPUTERA

Komputer można aktywować naciskając przyciski lub pedałując. Jeśli pozostawisz urządzenie bezczynne przez około 4 minuty, zasilanie wyłączy się automatycznie.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

MODE: Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać każdą funkcję komputera. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy, a wszystkie wartości danych zostaną wyzerowane, z wyjątkiem wartości danych ODO (CAŁKOWITY DYSTANS).

SET: Naciśnij przycisk SET, aby ustawić wartości danych TIME, DIST, CAL lub PULSE podczas wstępnego ustawiania celów.

RESET: Naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić wartości danych TIME, DIST lub CAL do zera. Naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić wartości danych TIME, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES) lub PULSE do zera podczas wstępnego ustawiania celów.

FUNKCJE KOMPUTERA

SCAN: Naciskaj przycisk MODE, aż na ekranie pojawi się SCAN. Komputer automatycznie wyświetli kolejno funkcje CZASU, PRĘDKOŚCI, ODLEGŁOŚCI, CAŁKOWITEGO DYSTANSU, KALORII i TĘTNA co 6 sekund.

TIME: Wyświetla upływ czasu treningu w minutach i sekundach. Możesz również ustawić docelowy czas w trybie STOP przed treningiem. Aby ustawić CZAS, naciskaj przycisk MODE, aż TIME zostanie wyświetlony na ekranie. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić czas. Każde naciśnięcie przycisku SET powoduje zmianę CZASU o 1 minutę. Naciśnij przycisk RESET, aby skasować czas docelowy do zera. Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 0:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu czasu docelowego i rozpoczęciu ćwiczeń, czas zaczyna odliczać wstecz w sekundach od ustawionego czasu docelowego do 0:00. Kiedy wstępnie ustawiony czas docelowy odliczy do 0:00, czas zacznie odliczać do przodu, a komputer wyda sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec.

SPEED: Wyświetla aktualną prędkość.

DIST (ODLEGŁOŚĆ): Wyświetla łączny dystans przebyty podczas treningu. Przed treningiem możesz również ustawić docelowy dystans w trybie STOP. Aby ustawić ODLEGŁOŚĆ, naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się DIST na ekranie. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić odległość. Naciśnij przycisk RESET, aby wyzerować docelową odległość. Wstępnie ustawiony zakres odległości docelowej wynosi od 0,0 do 999,0 km. Po ustawieniu odległości docelowej, a następnie rozpoczęciu ćwiczeń, odległość zaczyna odliczać w dół od wstępnie ustawionej odległości docelowej do 0,0. Gdy ustawiona odległość docelowa spadnie do 0,0, odległość zacznie się zwiększać, a komputer wyda sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec.

ODO (CAŁKOWITY DYSTANS): Wyświetla całkowitą łączną przebytą odległość. Wartości danych ODO nie można wyczyścić do zera, naciskając i przytrzymując przycisk MODE lub RESET przez 3 sekundy. Jeśli wyjmiesz baterie z komputera, wartości danych ODO się wyzerują.

CAL (KALORIE): Wyświetla całkowitą łączną liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Możesz również ustawić docelowe kalorie w trybie STOP przed treningiem. Aby ustawić KALORIE, naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się napis CAL na ekranie. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić kalorie. Naciśnij przycisk RESET, aby wyzerować docelowe kalorie. Wstępnie ustawiony docelowy zakres kalorii wynosi od 0,0 do 999,0 kalorii. Po ustawieniu docelowej liczby kalorii, a następnie rozpoczęciu ćwiczeń, kalorie zaczną być odliczane od wstępnie ustawionych docelowych kalorii do 0,0. Gdy ustalone docelowe kalorie spadną do 0,0, zaczną się one ponownie zliczać, a komputer wyda sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec. (Dane te stanowią jedynie przybliżony przewodnik do porównania różnych sesji ćwiczeń i nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych).

♥ (**TEŃNO**): Wyświetla aktualne wartości tętna po chwyceniu czujników kierownicy obiema rękami podczas ćwiczeń. Aby mieć pewność, że odczyt tętna jest bardziej precyzyjny, podczas pomiaru tętna należy zawsze trzymać czujniki na uchwycie kierownicy dwiema rękami zamiast jednej ręki. Przed treningiem możesz również ustawić docelowe tętno w trybie STOP. Aby ustawić TĘTNO, naciśnij przycisk MODE aż na wyświetlaczu pojawi się ♥. Naciśnij przycisk SET, aby ustawić docelowe tętno. Naciśnij przycisk RESET, aby wyzerować docelowe tętno. Po ustawieniu docelowego tętna i rozpoczęciu ćwiczeń, podczas ćwiczeń chwyć czujniki na kierownicy obiema rękami. Jeśli wykryte tętno jest większe niż tętno docelowe, komputer wyda sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec.

OSTRZEŻENIE! Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w określaniu ogólnych trendów tętna. Przemęczenie może spowodować poważne obrażenia, a nawet śmierć. Jeśli poczujesz ból lub dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenia!

JAK ZAINSTALOWAĆ BATERIE

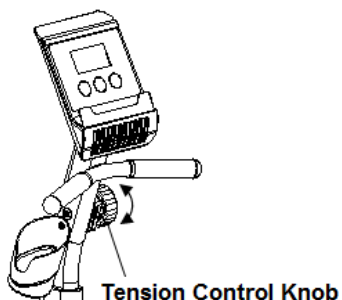
1. Zdejmij pokrywę baterii z tyłu komputera.
2. Umieść dwie baterie AAA w obudowie baterii.
3. Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone, a sprężyny baterii mają właściwy kontakt z bateriami.
4. Załóż ponownie pokrywę baterii.

5. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub pojawia się tylko częściowy segment, wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund przed ponowną instalacją.

REGULACJA

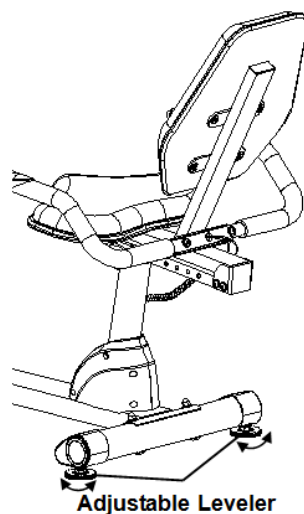
REGULACJA OPORU ZA POMOCĄ POKRĘTŁA

Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło regulacji oporu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło regulacji naciągu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



WYPOZIOMOWANIE ROWERU TRENINGOWEGO

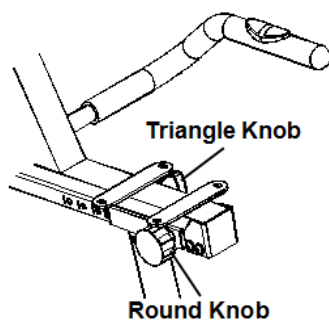
W razie potrzeby przekręć nóżki poziomujące na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować rower.



REGULACJA SIEDZENIA DO PRZODU / DO TYŁU

Poluzuj trójkątne pokrętło z tylnej ramy głównej. Obróć okrągłe pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż będzie można je wyciągnąć. Wyciągnij okrągłe pokrętło, a następnie przesunij wspornik oparcia i siedzenia do przodu lub do tyłu do odpowiedniej pozycji. Zablokuj wspornik oparcia i siedzenia na miejscu, zwalniając okrągłe pokrętło i przesuwając lekko wspornik oparcia i siedzenia do tyłu lub do przodu, aż okrągłe pokrętło „wskoczy” w otwór w rurze wysuwanej siedzenia. Dla większego bezpieczeństwa dokręć okrągłe i trójkątne pokrętło w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

UWAGA: Podczas regulacji siedzenia do przodu lub do tyłu, upewnij się, że tuleja nie przekracza linii zaznaczonej na rurze przesuwnej siedzenia.



KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

Poziomy rower treningowy można czyścić miękką, czystą, wilgotną szmatką. Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników na częściach plastikowych. Po każdym użyciu wytrzyj pot z roweru poziomego. Uważaj, aby nie dopuścić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza komputera, ponieważ może to spowodować zagrożenie elektryczne lub awarię elektroniki.

Trzymaj rower poziomy, zwłaszcza konsolę komputera, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.

Co tydzień należy sprawdzać wszystkie śruby montażowe, nakrętki, śruby i pedały na maszynie pod kątem prawidłowego dokręcenia.

PRZECHOWYWANIE

Rower poziomy przechowuj w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Rower poziomy chwieje się podczas użytkowania.	W razie potrzeby przekręć nóżkę poziomującą na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować rower poziomy.
Brak obrazu na konsoli komputera.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdejmij konsolę i sprawdź, czy przewody wychodzące z konsoli są prawidłowo podłączone do przewodów wychodzących z przedniego słupka kierownicy. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo umieszczone i czy sprężyny baterii mają właściwy kontakt z bateriami. 3. Baterie w konsoli mogą być wyczerpane. Wymień baterie na nowe.
Brak odczytu tętna lub nieregularny / niespójny odczyt tętna.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upewnij się, że połączenia przewodów czujników pulsu są zabezpieczone. 2. Aby mieć pewność, że odczyt tętna jest dokładniejszy, podczas próby sprawdzenia wartości tętna należy zawsze trzymać czujniki na uchwycie kierownicy obiema rękami, a nie tylko jedną ręką. 3. Unikaj zbyt mocnego ściskania czujników pulsu. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk, trzymając oburącz czujniki tętna.
Rower poziomy podczas pracy piszczy.	Śruby mogą być poluzowane na rowerze poziomym. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć poluzowane śruby.

FAZA ROZGRZEWKI I SCHŁADZANIA (COOL DOWN)

ROZGRZEWKA to ważny element każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzej się przez dwie do pięciu minut przed ćwiczeniami aerobowymi. Rozgrzewka Powinna rozpoczynać każdą sesję, aby przygotować ciało do bardziej forsownych ćwiczeń, rozgrzewając i rozciągając mięśnie, zwiększając krążenie i tętno oraz dostarczając więcej tlenu do mięśni.

SCHŁADZANIE. Na koniec treningu, powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć bolesność zmęczonych mięśni. Celem schłodzenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji ćwiczeń. Prawidłowe uspokojenie powoli obniża tętno i umożliwia powrót krwi do serca.

KRAŻENIE GŁOWY

Obróć głowę w prawo, licząc raz, po lewej stronie szyi powinieneś poczuć rozciąganie. Następnie obróć głowę do tyłu, odczekaj chwilę, wyciągając brodę do sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo, przytrzymaj chwilę, a następnie opuść głowę na klatkę piersiową.



UNOSZENIE RAMION

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha, odliczając do jednego. Następnie unieś lewe ramię do góry przez jedno odliczenie, obniżając prawe ramię.



ROZCIĄGANIE BOCZNE

Rozłóż ramiona na bok i unieś je, aż znajdą się nad głową. Sięgnij prawą ręką jak najdalej w kierunku sufitu, odliczając do jednego. Powtórz tę czynność lewą ręką.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO UDA

Opierając się jedną ręką o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Umieść piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 sekund i powtórz z lewą stopą.



ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie popchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj, odliczając do 15.



SKŁONY W PRZÓD

Powoli pochyl się do przodu od talii, rozluźniając plecy i ramiona, gdy rozciągasz się w kierunku palców stóp. Sięgnij tak daleko, jak możesz i przytrzymaj, odliczając do 15.



ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN UDOWYCH

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawą wewnętrzną część uda. Wyciągnij się do palca tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj, odliczając do 15. Rozluźnij się, a następnie powtórz z lewą nogą.



ROZCIĄGANIE ŁYDKI / ŚCIĘGNA ACHILLESA

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą stopę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, kierując biodra w stronę ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.



OCHRONA ŚRODOWISKA

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

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

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdko, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.

- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętники 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756