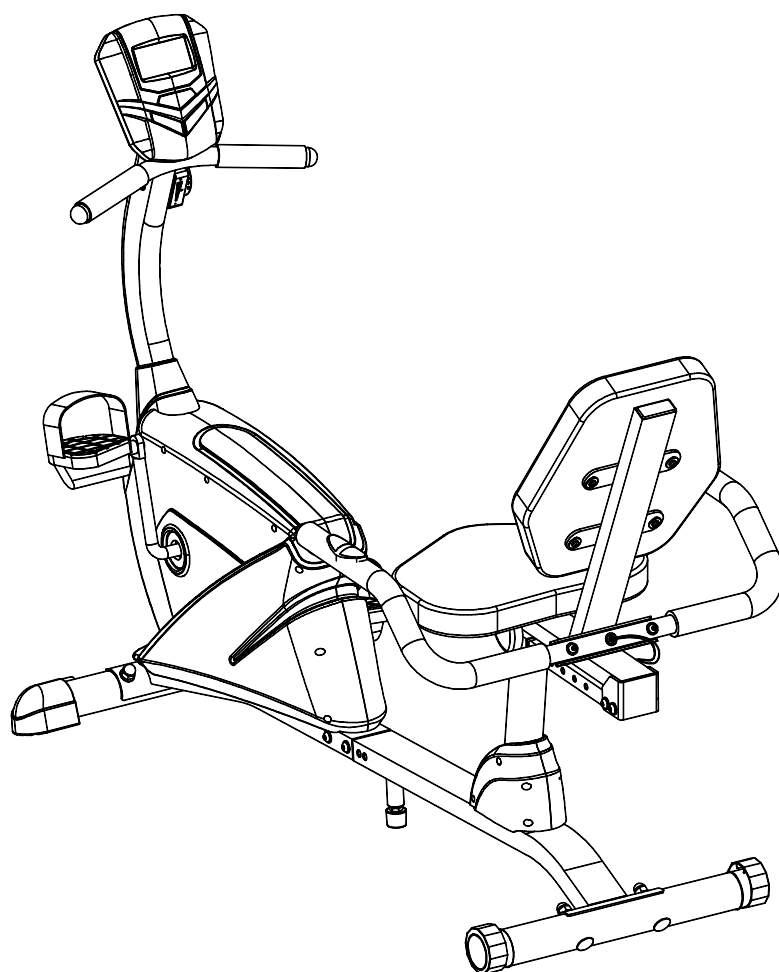




INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 8244 Poziomy rower treningowy inSPORTline Varis



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA	3
SCHEMAT	4
WYKAZ CZĘŚCI.....	5
WYKAZ ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH.....	7
NARZĘDZIA	7
MONTAŻ.....	8
KROK 1: MONTAŻ TYLNEJ RAMY GŁÓWNEJ.....	8
KROK 2: MONTAŻ PRZEDNIEGO I TYLNEGO STABILIZATORA	9
KROK 3: MONTAŻ PRZEDNIEGO SŁUPKA KIEROWNICY I PEDAŁÓW	10
KROK 4: MONTAŻ KIEROWNICY, WSPORNIKA SIEDZISKA I OPARCIA.....	11
KROK 5: MONTAŻ KONSOLI I PODUSZEK NA SIEDZISKO/OPARCIE	12
OBSŁUGA KONSOLI	13
REGULACJA.....	14
REGULACJA OPORU ZA POMOCĄ POKRĘTŁA.....	14
WYPOZIOMOWANIE ROWERU TRENINGOWEGO.....	15
REGULACJA SIEDZENIA DO PRZODU / DO TYŁU	15
KONSERWACJA.....	16
CZYSZCZENIE	16
PRZECHOWYWANIE.....	16
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	16
FAZA ROZGRZEWKI I SCHŁADZANIA (COOL DOWN).....	16
OCHRONA ŚRODOWISKA	18
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	19



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

Specyfikacje tego produktu mogą różnić się od przedstawionych na zdjęciu i mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

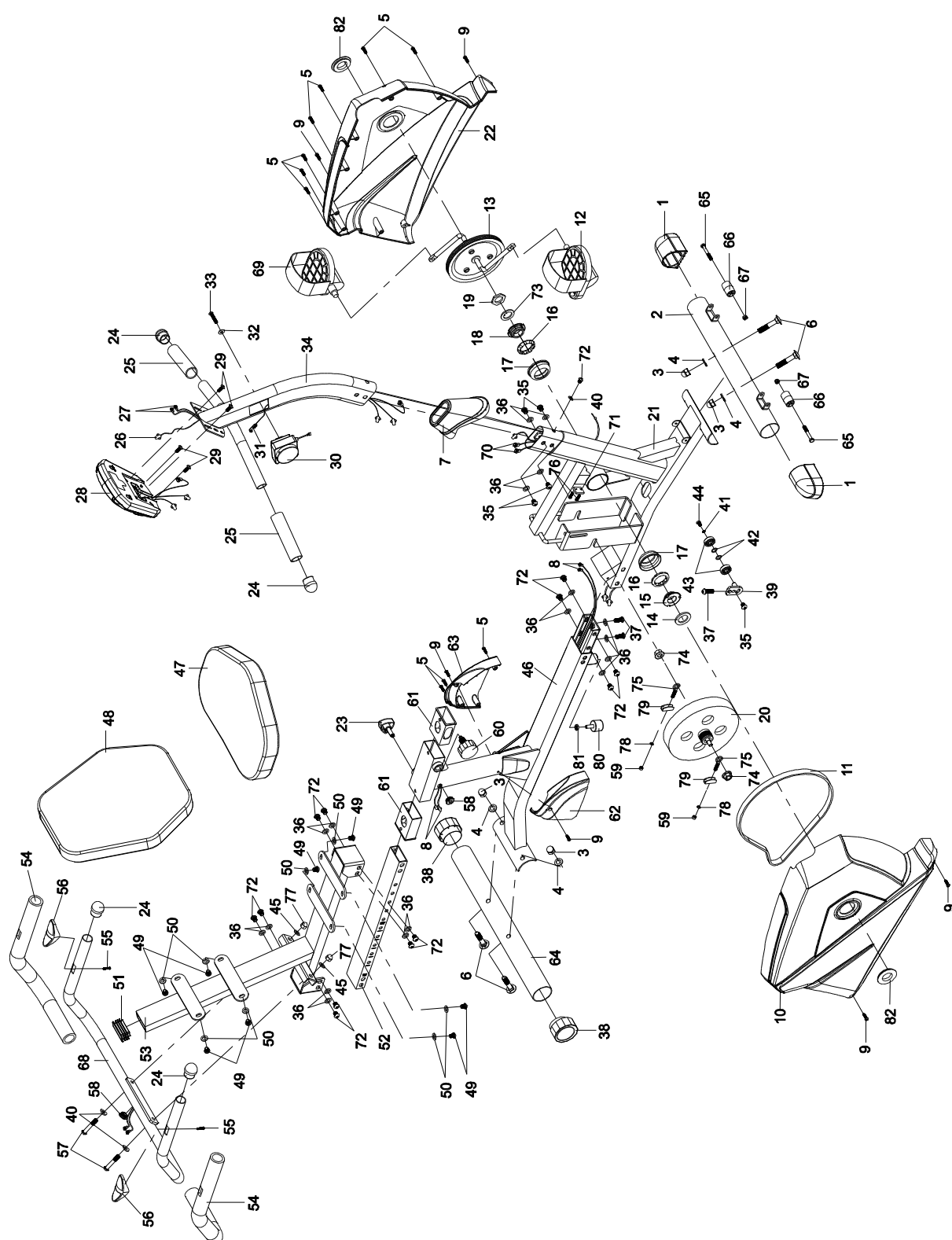
Podczas korzystania z tego sprzętu należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym następujących ważnych instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem tego sprzętu.

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. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. To nie jest model komercyjny.
8. Tylko jedna osoba powinna używać tego sprzętu jednocześnie.
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 urządzeniem. 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. Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 110 kg.

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.

SCHEMAT



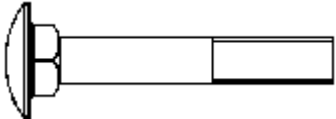
WYKAZ CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
001	Zaślepka przedniego stabilizatora	2
002	Stabilizator przedni	1
003	Nakrętka kołpakowa M10	4
004	Podkładka zakrzywiona Ø10	4
005	Śruba ST4.2x25	10
006	Śruba M10x57	4
007	Ośłona przedniego słupka kierownicy	1
008	Przewód czujnika tętna ręcznego w części środkowej L = 1000 mm	1
009	Wkręt samowiercący z łbem walcowym Phillips ST4.2x25	6
010	Prawa osłona	1
011	Pasek 330J6	1
012	Prawy pedał nożny YH-30X	1
013	Korba	1
014	Podkładka Ø34,5xØ23x2,5	1
015	Nakrętka łożyskowa II 7/8 "	1
016	Łożysko	2
017	Miska łożyska	2
018	Nakrętka łożyskowa I 15/16 "	1
019	Nakrętka sześciokątna 7/8 "	1
020	Koło zamachowe Ø230	1
021	Przednia rama główna	1
022	Lewa osłona	1
023	Gałka trójkątna M12x55	1
024	Zaślepka okrągła do kierownicy Ø25x1,5	4
025	Piankowy uchwyt przedniej kierownicy Ø30xØ24x160	2
026	Przedłużacz przewodu czujnika L = 500 mm	1
027	Przedłużenie przewodu ręcznego czujnika tętna I L = 500 mm	2
028	Komputer (HR-1586)	1
029	Śruba M5x10	4
030	Pokrętło regulacji naciągu	1
031	Linka napinająca L = 750 mm	1
032	Podkładka duża Ø5xØ20x1	1
033	Śruba M5x20	1
034	Przedni słupek kierownicy	1
035	Śruba M8x10	5

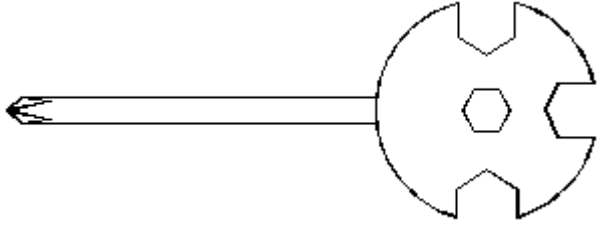
036	Podkładka Ø8xØ16x1,5	18
037	Śruba M8x30	3
038	Zaślepka tylnego stabilizatora	2
039	Wspornik koła jałowego	1
040	Podkładka zakrzywiona Ø8xØ20x2	3
041	Podkładka Ø6xØ12x1	1
042	Podkładka Ø10,2xØ14x1	2
043	Łożyska 6000ZZ	2
044	Śruba M6x10	1
045	Podkładka duża Ø8xØ20x2	2
046	Tylna rama główna	1
047	Poduszka siedziska 250x345x40	1
048	Poduszka oparcia 310x345x40	1
049	Śruba M6x15	8
050	Podkładka duża Ø6xØ18x1,5	8
051	Zaślepka wspornika oparcia i siedziska 23x53x2,5	1
052	Rura przesuwna siedziska	1
053	Wspornik oparcia i siedzenia	1
054	Piankowy uchwyt kierownicy Ø30xØ24x510	2
055	Śruba ST4.2x20	2
056	Czujnik tętna z przewodem L = 750	2
057	Śruba M8x45	2
058	Wtyczka przewodu Ø12,1	2
059	Nakrętka M6	2
060	Okrągła gałka M16x1,5	1
061	Tuleja	2
062	Prawa tylna osłona ramy głównej	1
063	Lewa tylna osłona ramy głównej	1
064	Stabilizator tylny Ø50x1,5x430	1
065	Śruba M6x48	2
066	Koło transportowe Ø23xØ6x32	2
067	Nakrętka nylonowa M6	2
068	Kierownica	1
069	Lewy pedał nożny YH-30X	1
070	Przedłużenie przewodu czujnika tętna II L = 1000mm	2
071	Czujnik z przewodem L = 450mm	1
072	Śruba M8x15	13
073	Podkładka Ø40xØ24x3	1

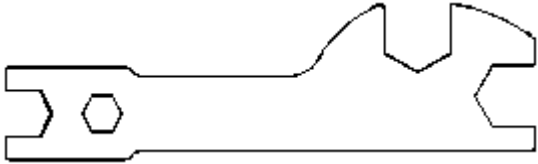
074	Nakrętka M10x1	2
075	Śruba oczkowa M6x36	2
076	Śruba ST2.9x12	2
077	Nakrętka kołpakowa M8	2
078	Podkładka sprężynowa Ø6xØ11,2x2	2
079	Wspornik napinający	2
080	Gumowa śruba	1
081	Nakrętka M8	1
082	Zaślepka Ø40xØ25x10	2

WYKAZ ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH

 (3) Nakrętka kołpakowa M10 4 szt	 (4) Podkładka zakrzywiona Ø10 4 szt	 (6) Śruba M10x57 4 szt
 (40) Podkładka zakrzywiona Ø8xØ20x2 2 szt	 (45) Duża podkładka Ø8xØ20x2 2 szt	 (57) Śruba M8x45 2 szt
 (77) Nakrętka kołpakowa M8 2 szt		

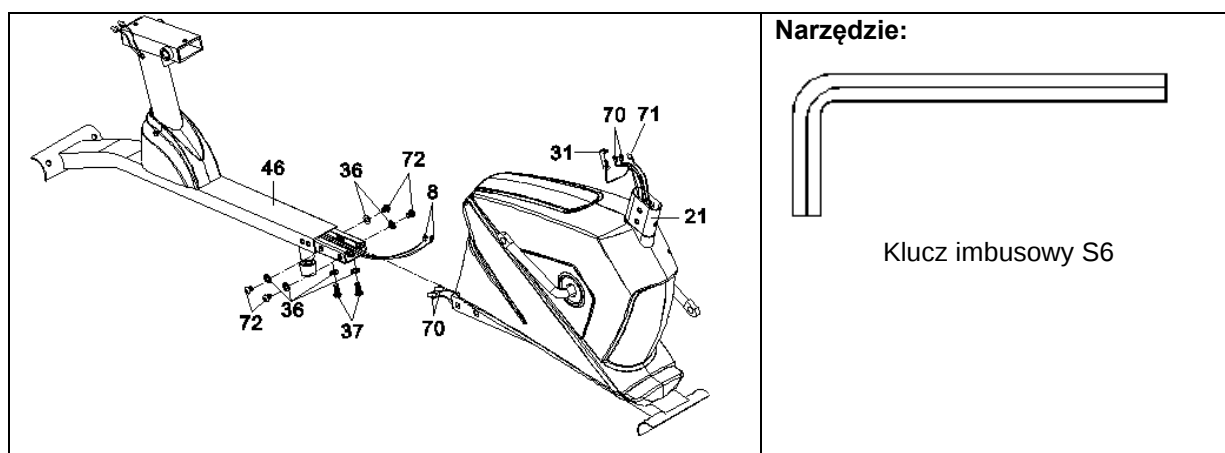
NARZĘDZIA

 Klucz imbusowy S6 1 szt	 Klucz wielofunkcyjny ze śrubokrętem krzyżakowym S10, S13, S14, S15 1 szt
---	--

 Klucz wielofunkcyjny 1 szt	
---	--

MONTAŻ

KROK 1: MONTAŻ TYLNEJ RAMY GŁÓWNEJ

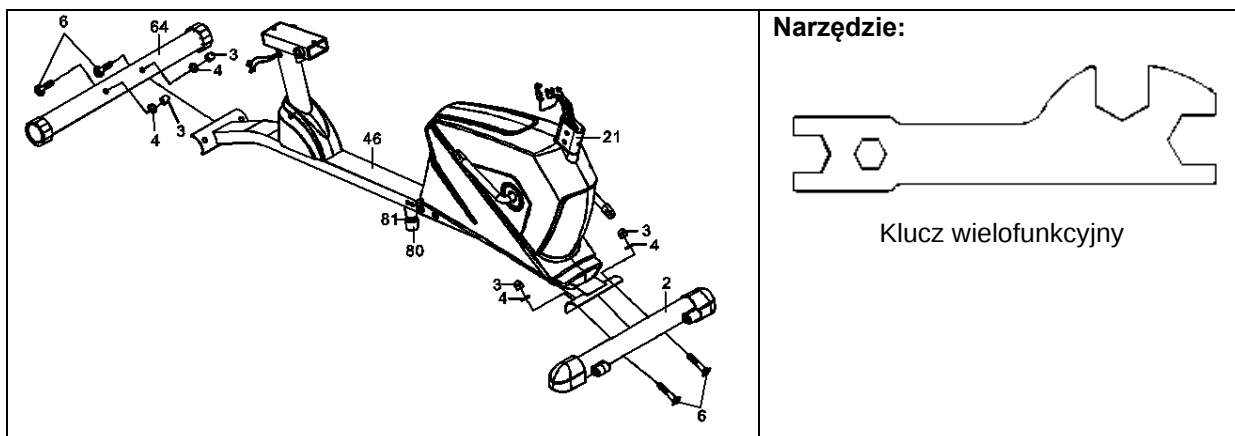


Odkręć dwie śruby M8x30 (37), cztery śruby M8x15 (72) i sześć podkładek Ø8xØ16x1,5 (36) z tylnej ramy głównej (46). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

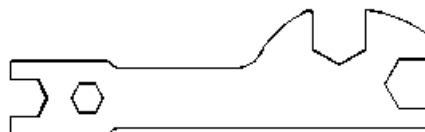
Podłącz przewody czujnika tętna ręcznego części środkowej (8) z tylnej ramy głównej (46) do przewodu przedłużającego czujnika tętna ręcznego II (70) z przedniej ramy głównej (21).

Przymocuj tylną ramę główną (46) do przedniej ramy głównej (21) za pomocą dwóch śrub M8x30 (37), czterech śrub M8x15 (72) i sześciu podkładek Ø8xØ16x1,5 (36), które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym S6.

KROK 2: MONTAŻ PRZEDNIEGO I TYLNEGO STABILIZATORA

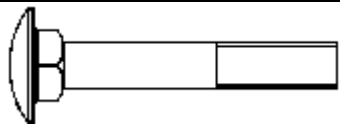


Narzędzie:



Klucz wielofunkcyjny

Elementy montażowe:

 (3) Nakrętka kołpakowa M10 4 szt.	 (4) Podkładka zakrzywiona Ø10 4 szt.	 (6) Śruba M10x57 4 szt.
--	---	--

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

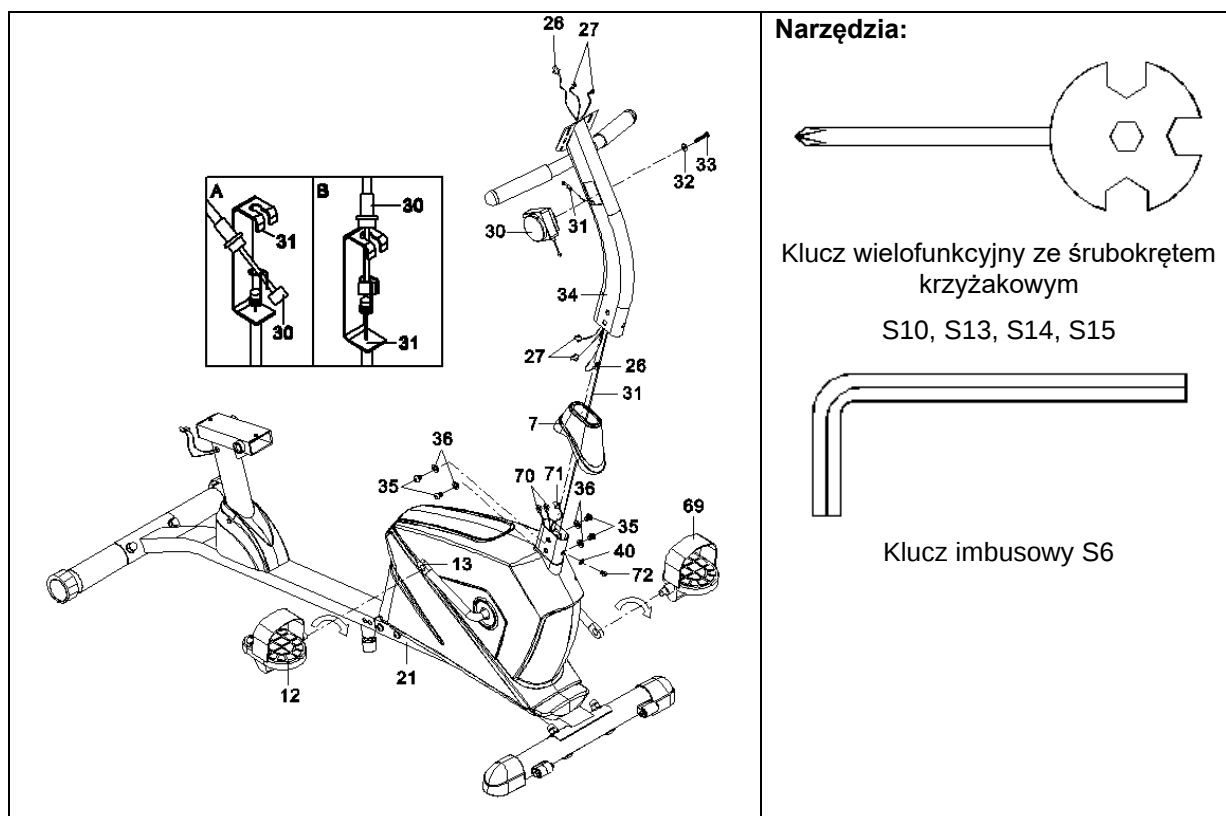
Przymocuj przedni stabilizator (2) do przedniego łuku przedniej ramy głównej (21) za pomocą dwóch nakrętek kołpakowych M10 (3), dwóch zakrzywionych podkładek Ø10 (4) i dwóch śrub M10x75 (6). Dokręć nakrętki kołpakowe za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego.

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 nakrętek kołpakowych M10 (3), dwóch zakrzywionych podkładek Ø10 (4) i dwóch śrub M10x75 (6). Dokręć nakrętki kołpakowe za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego.

Możesz obrócić gumową śrubę (80) i nakrętkę M8 (81) na tylnej ramie głównej (46) w celu wypoziomowania roweru poziomego.

KROK 3: MONTAŻ PRZEDNIEGO SŁUPKA KIEROWNICY I PEDAŁÓW



Usuń jedną zakrzywioną podkładkę $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (40), jedną śrubę M8x15 (72), cztery śruby M8x10 (35) i cztery podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (36) z przedniej ramy głównej (21). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Wsuń przednią osłonę wspornika kierownicy (7) 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 ręki II (70) z przedniej ramy głównej (21) do przedłużenia przewodu czujnika (26) i przedłużające przewody czujnika tętna ręki I (27) z przedniego wspornika kierownicy (34).

Włóż przedni wspornik kierownicy (34) do rury przedniej ramy głównej (21) i zabezpiecz jedną podkładką zakrzywioną $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (40), jedną śrubą M8x15 (72), czterema śrubami M8x10 (35) i czterema podkładkami $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (36), które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym S6. Przesuń przednią osłonę słupka kierownicy (7) w dół do przedniej ramy głównej (21).

Zdejmij dużą podkładkę $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1$ (32) i śrubę M5x20 (33) z pokrętła regulacji naprężenia (30). Odkręć śrubę za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

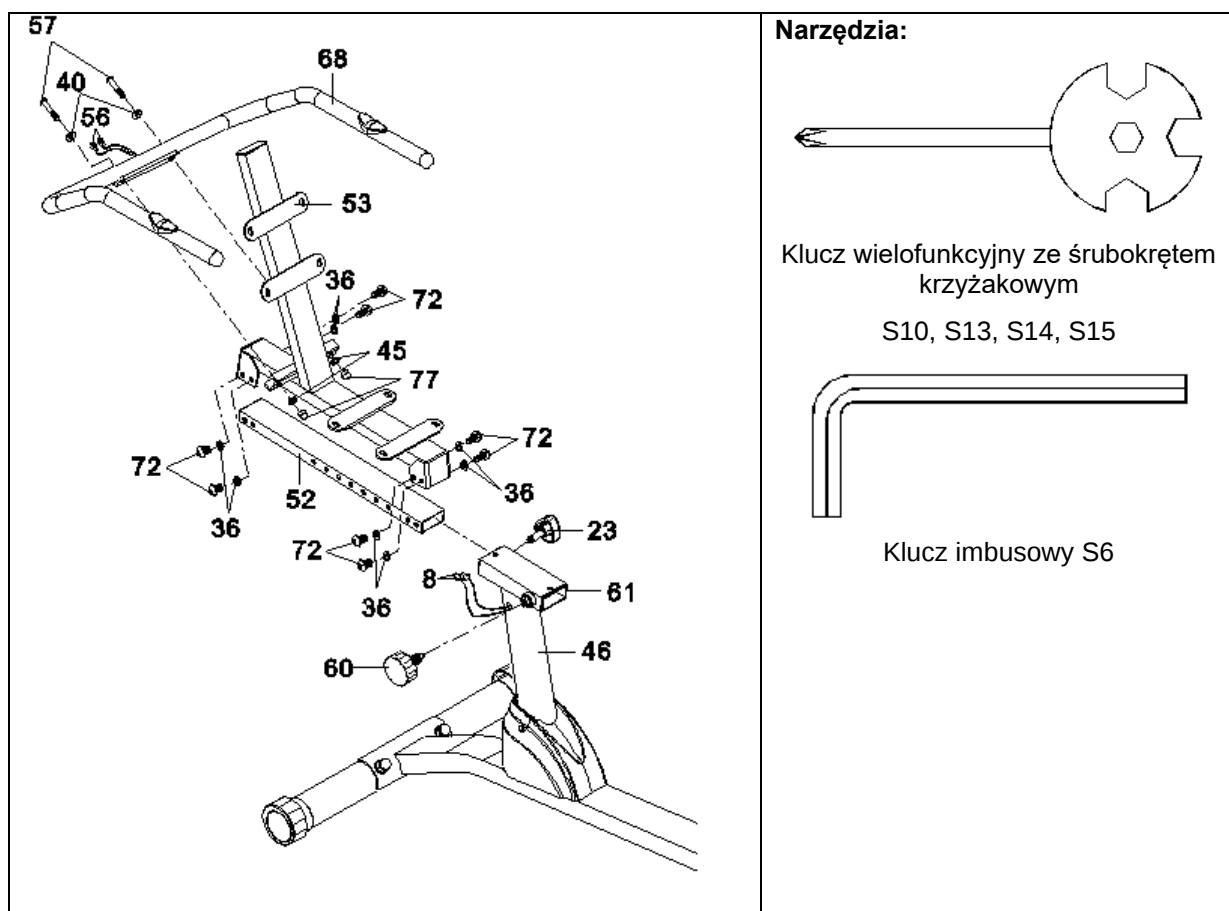
Włóż końcówkę linki oporowej pokrętła regulacji naprężenia (30) do haka sprężyny linki napinającej (31), jak pokazano na rysunku A na rysunku 3. Pociągnij kabel oporowy pokrętła regulacji naprężenia (30) do góry i wciśnij go w odstęp między metalowym wspornikiem linki napinającej (31), jak pokazano na rysunku B na rysunku 3. Przymocuj pokrętło regulacji naprężenia (30) do przedniego wspornika kierownicy (34) za pomocą dużej podkładki $\varnothing 5 \times \varnothing 20 \times 1$ (32) i śruby M5x20 (33), zostało usunięte. Dokręć śrubę za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

MONTAŻ PEDAŁÓW:

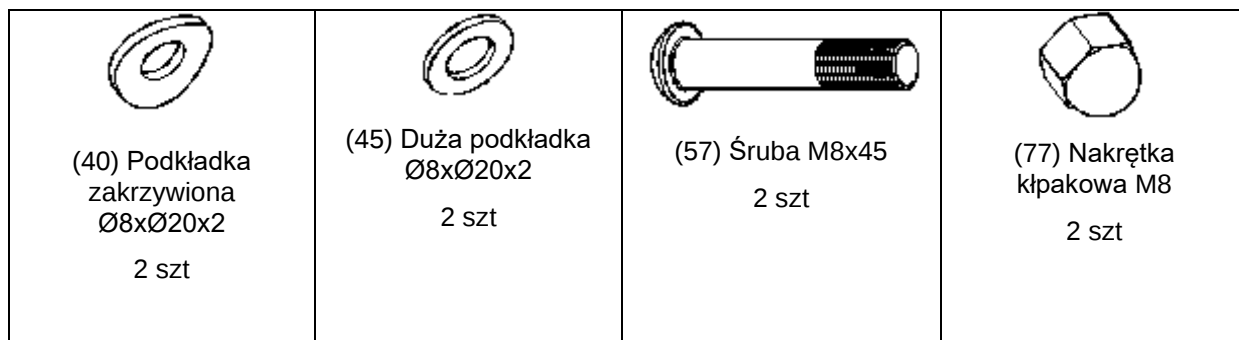
Korby, pedały, drążki pedałów i paski pedałów są oznaczone literą „R” dla prawej i „L” dla lewej strony.

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 4: MONTAŻ KIEROWNICY, WSPORNIKA SIEDZISKA I OPARCIA



Elementy montażowe:



Usuń osiem podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (36) i osiem śrub M8x15 (72) z rury przesuwnej siedziska (52). Odkręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

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

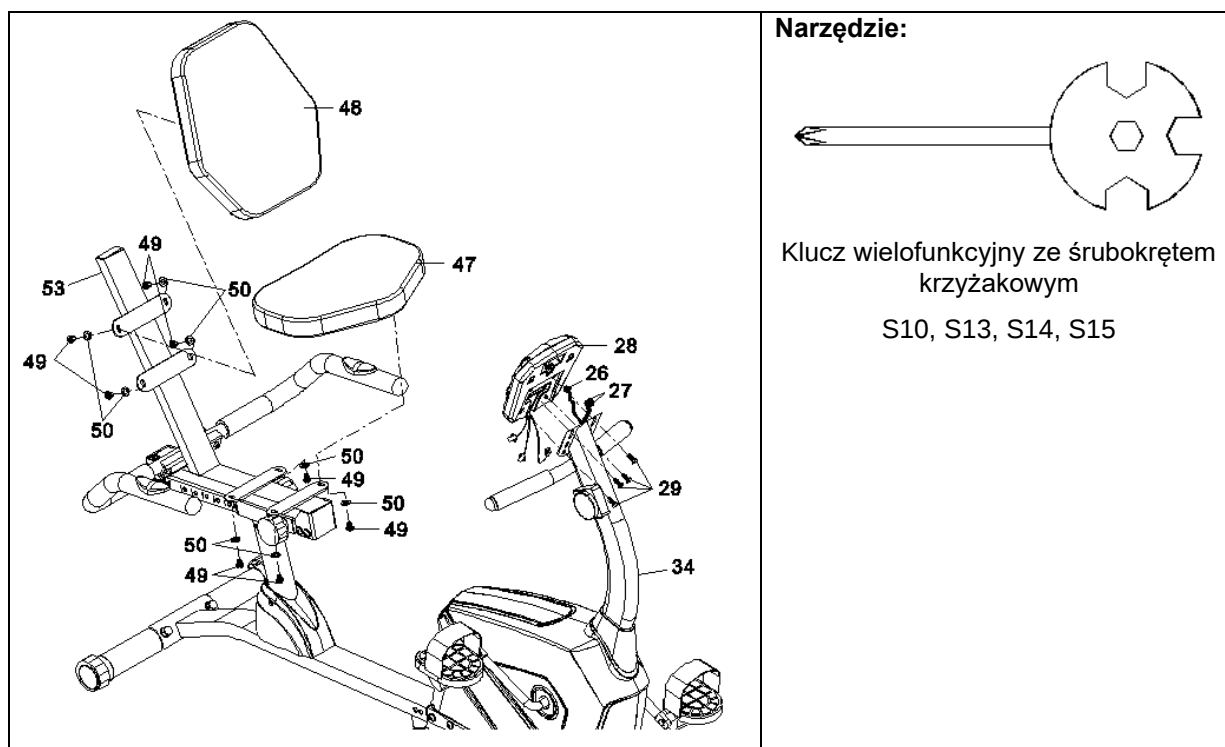
Przymocuj rurę przesuwную siedziska (52) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą ośmiu podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (36) i ośmiu śrub M8x15 (72), które zostały usunięte. Dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym S6.

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

Przymocuj kierownicę (68) do wspornika oparcia i siedzenia (53) za pomocą dwóch śrub M8x45 (57), dwóch zakrzywionych podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (40), dwóch dużych podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$ (45) i dwóch nakrętek kołpakowych M8 (77). Dokręć nakrętki za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Podłącz przewody czujnika tętna ręcznego w części środkowej (8) z tylnej ramy głównej (46) do przewodów czujnika tętna ręcznego (56) z kierownicy (68).

KROK 5: MONTAŻ KONSOLI I PODUSZEK NA SIEDZISKO/OPARCIE



Wykręć cztery śruby M5x10 (29) z konsoli (28). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Podłącz przedłużenie przewodu czujnika (26) i przedłużenia ręcznego czujnika tętna I (27) z przedniego wspornika kierownicy (34) 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 M5x10 (29), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Wykręć osiem śrub M6x15 (49) i osiem dużych podkładek $\varnothing 6 \times \varnothing 18 \times 1,5$ (50) z tyłu siedziska i oparcia (47, 48). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym. Następnie przymocuj poduszki siedziska i oparcia (47, 48) do wspornika siedziska i oparcia (53) za pomocą ośmiu śrub M6x15 (49) i ośmiu dużych podkładek $\varnothing 6 \times \varnothing 18 \times 1,5$ (50), które

zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

OBSŁUGA KONSOLI



SPECYFIKACJA

FUNKCJA	ZAKRES POMIARU
TIME (CZAS)	0:00-99:59 min:sek
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.0-99.9 km/h
DIST (ODLEGŁOŚĆ)	0.0-999.9 km
CAL (KALORIE)	0.0-999.9 kcal
ODO (CAŁKOWITY DYSTANS)	0.0-9999 km
♥ (TĘTNO)	40-239 uderzeń/min

KORZYSTANIE Z KONSOLI

Konsolę 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, naciśnij 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, naciśnij 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).

♥ **(TĘTNO):** 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.

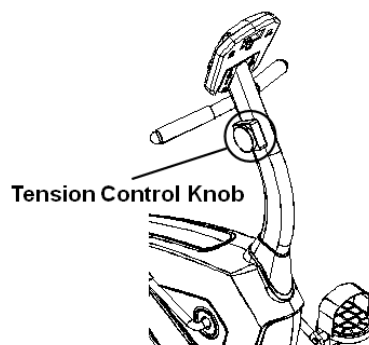
JAK ZAINSTALOWAĆ BATERIE

1. Zdejmij pokrywę baterii z tyłu komputera.
2. Umieść dwie baterie AA 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

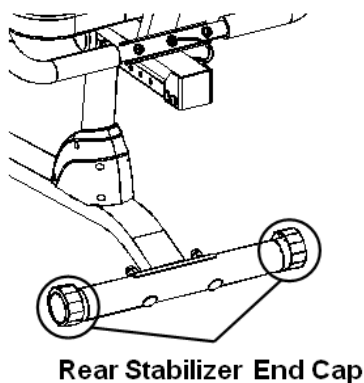
REGULACJA OPORU ZA POMOCĄ POKRĘTŁA

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

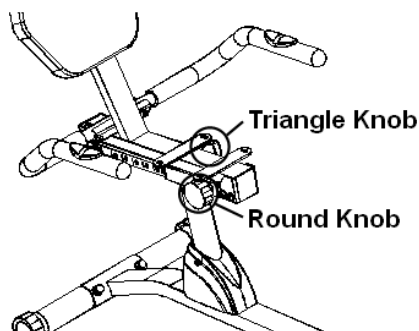
W razie potrzeby przekręć zaślepki poziomujące na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować rower.



REGULACJA SIEDZENIA DO PRZODU / DO TYŁU

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

KRĄŻENIE 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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zgłoszenia gwarancyjne

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

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

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

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



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