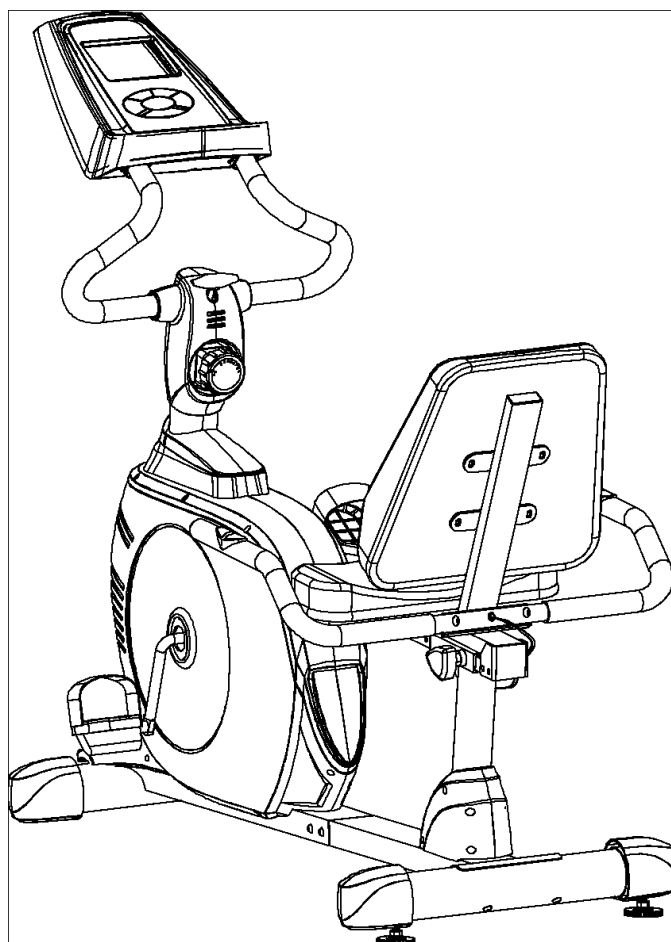





**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – PL**  
**IN 8245 Rower treningowy inSPORTline Nahary**



## SPIS TREŚCI:

<a href="#"><u>INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA</u></a>	3
<a href="#"><u>RYSUNEK</u></a>	4
<a href="#"><u>WYKAZ CZĘŚCI</u></a>	5
<a href="#"><u>LISTA ŚRUB, PODKŁADEK I NAKRETEK</u></a>	7
<a href="#"><u>NARZĘDZIA</u></a>	8
<a href="#"><u>INSTRUKCJE MONTAŻU</u></a>	8
<a href="#"><u>KROK 1: MONTAŻ TYLNEJ RAMY GŁÓWNEJ</u></a>	8
<a href="#"><u>KROK 2: MONTAŻ PRZEDNIEGO I TYLNEGO STABILIZATORA</u></a>	9
<a href="#"><u>KROK 3: MONTAŻ PRAWEGO I LEWEGO PEDAŁU ORAZ WSPORNIKA SIEDZISKA I OPARCIA</u></a>	10
<a href="#"><u>KROK 4: MONTAŻ PRZEDNIEGO SŁUPKA ORAZ OSŁONY SŁUPKA</u></a>	11
<a href="#"><u>KROK 5: MONTAŻ PODUSZEK SIEDZISKA I OPARCIA ORAZ TYLNEJ KIEROWNICY</u></a>	12
<a href="#"><u>KROK 6: MONTAŻ PRZEDNIEJ KIEROWNICY, PRZEDNIEJ I TYLNEJ OSŁONY DEKORACYJNEJ NA PRZEDNI SŁUPEK ORAZ INSTALACJA WYŚWIETLACZA</u></a>	13
<a href="#"><u>OBSŁUGA KOMPUTERA / WYŚWIETLACZA</u></a>	14
<a href="#"><u>USTAWIENIA I REGULACJA</u></a>	15
<a href="#"><u>WYPOZIOMOWANIE ROWERU</u></a>	15
<a href="#"><u>REGULACJA PRZEDNIEJ KIEROWNICY</u></a>	15
<a href="#"><u>REGULACJA POKRĘTŁA STEROWANIA OBCIĄŻENIEM</u></a>	16
<a href="#"><u>REGULACJA SIEDZISKA</u></a>	16
<a href="#"><u>KONSERWACJA</u></a>	16
<a href="#"><u>CZYSZCZENIE</u></a>	16
<a href="#"><u>PRZECHOWYWANIE</u></a>	16
<a href="#"><u>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW</u></a>	17
<a href="#"><u>ROZGRZEWKA I WYCISZENIE</u></a>	17
<a href="#"><u>WARUNKI GWARANCJI, ROSZCZENIA GWARANCYJNE</u></a>	19

	<p><b>WAŻNE:</b> Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed użyciem tego produktu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.</p> <p>Specyfikacja produktu może się różnić i odbiegać od tej przedstawionej na zdjęciu. Specyfikacja może ulec zmianie bez powiadomienia.</p>
---	--

## WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

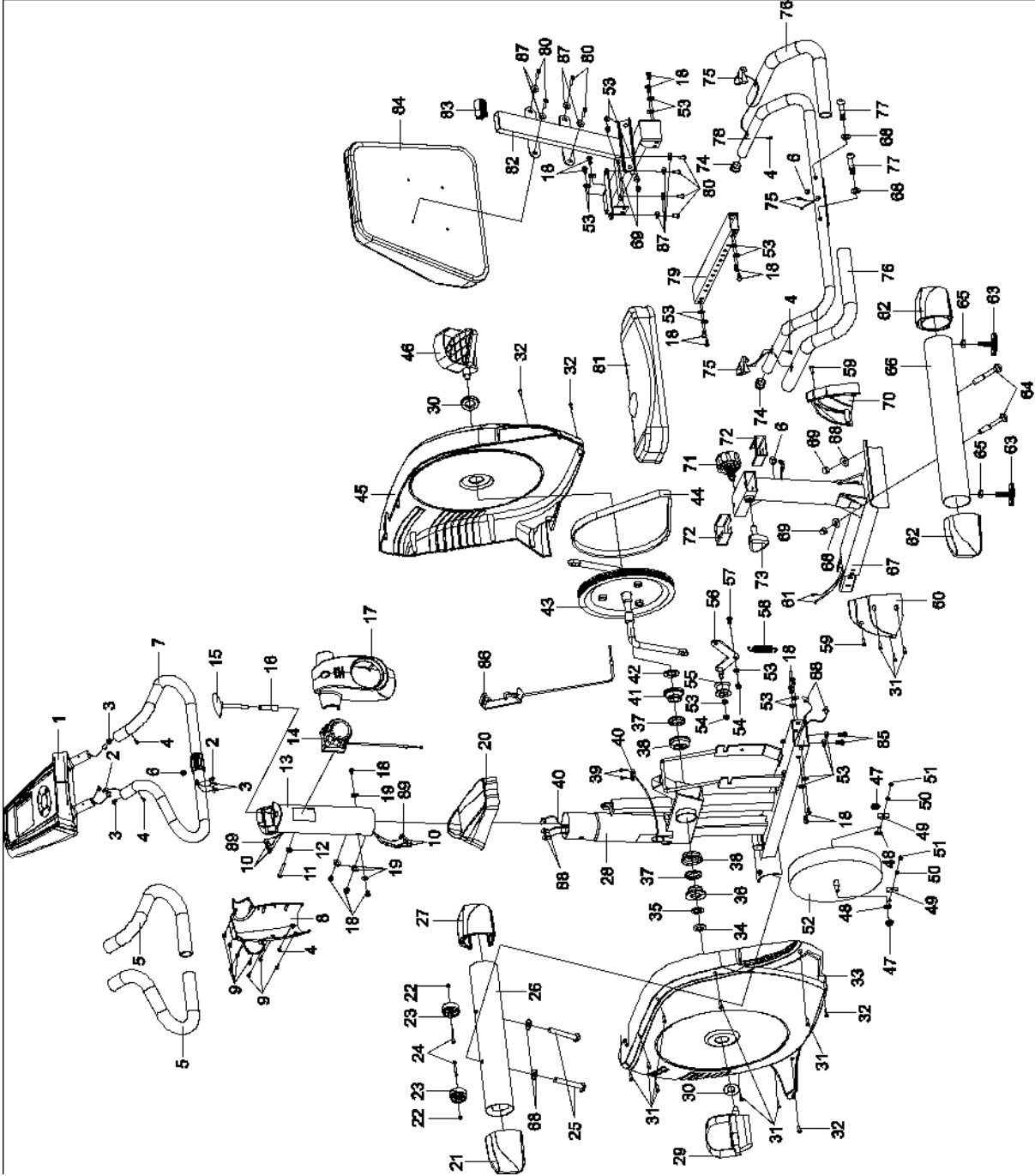
Podczas korzystania z tego urządzenia należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym poniższych ważnych instrukcji bezpieczeństwa. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem tego urządzenia.

1. Przeczytaj wszystkie instrukcje i postępuj zgodnie z nimi przed użyciem tego urządzenia. Przed użyciem upewnij się, że sprzęt jest prawidłowo zmontowany i dokręcony.
2. Aby uniknąć uszkodzenia mięśni, zaleca się wykonanie ćwiczeń rozgrzewających przed ćwiczeniami właściwymi.
3. Przed użyciem upewnij się, że wszystkie części nie są uszkodzone i dobrze zamocowane. Ten sprzęt powinien być umieszczony na płaskiej powierzchni. Zaleca się użycie maty pod sprzęt.
4. Podczas używania tego sprzętu należy nosić odpowiednie ubrania i buty; nie noś ubrań, które mogą zostać zaczepione o jakąkolwiek część sprzętu; pamiętaj o dociągnięciu pasków na pedałach.
5. Nie należy podejmować prób konserwacji ani regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy, przerwij użytkowanie i skonsultuj się z serwisem.
6. Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
7. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. To nie jest model komercyjny.
8. Sprzęt może być użytkowany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
9. Jeśli odczuwasz jakiegokolwiek bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuowaniem.
10. Należy zachować ostrożność podczas montażu lub demontażu sprzętu.
11. Nie pozwalaj dzieciom na używanie lub zabawę na sprzęcie. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu podczas użytkowania. Ta maszyna jest przeznaczona wyłącznie dla dorosłych. Minimalna bezpieczna odległość obserwatora od urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
12. Maksymalna waga użytkownika dla tego produktu wynosi 140 kg.

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

**UWAGA:** Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem korzystania z produktu. Zachowaj tę instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

RYSUNEK




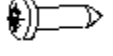
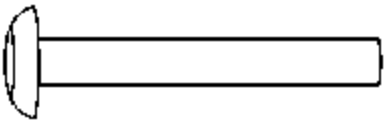

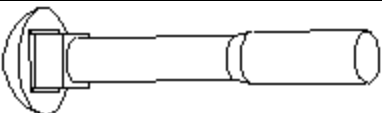
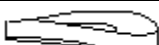

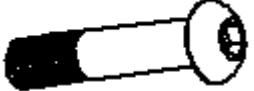
## WYKAZ CZĘŚCI

NR	Opis	Ilość
001	Wyświetlacz (XLG-903)	1
002	Przedłużacz Przewodu czujnika B L=500mm	1
003	Przewód czujnika pulsu Wire D L=500mm	2
004	Śruba ST 4.2 x 20 mm	5
005	Uchwyt kierownicy z pianki Ø33 x Ø27 x 500	2
006	Wtyczka przewodu Ø12.1	3
007	Przedni uchwyt kierownicy Ø25 x 1.5	1
008	Ośłona przedniego słupka	1
009	Śruba ST 2.9 x 16mm	8
010	Przewód czujnika pulsu C L=350mm	1
011	Sworzeń M5x30	1
012	Duża, zakrzywiona podkładka Ø5	1
013	Przedni słupek Ø76x1.5	1
014	Pokrętło regulacji obciążenia L=170mm	1
015	Przednie pokrętło w kształcie litery T M8x75	1
016	Przekładka Ø12 x 1.5x50	1
017	Tyłna osłona dekoracyjna na przedni słupek	1
018	Sworzeń M8x15mm	16
019	Zakrzywiona podkładka Ø8	4
020	Pokrywa przedniego słupka	1
021	Przednia lewa zaślepka stabilizatora	1
022	Nylonowa nakrętka M6	2
023	Koło transportowe Ø45 x 19	2
024	Śruba M6x40	2
025	Śruba M8x90mm	2
026	Przedni stabilizator Ø76x1.5	1
027	Przednia prawa zaślepka stabilizatora	1
028	Przednia rama główna 80x40x2	1
029	Lewy pedał nożny (YH-30X)	1
030	Zaślepka Ø40 x Ø25 x 10	2
031	Śruba ST4.2 x 25mm	11
032	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4.2 x 25mm	4
033	Lewa osłona	1
034	Nakrętka sześciokątna 7/8"	1
035	Podkładka Ø34.5xØ23x2.5	1
036	Nakrętka łożyska II 7/8"	1

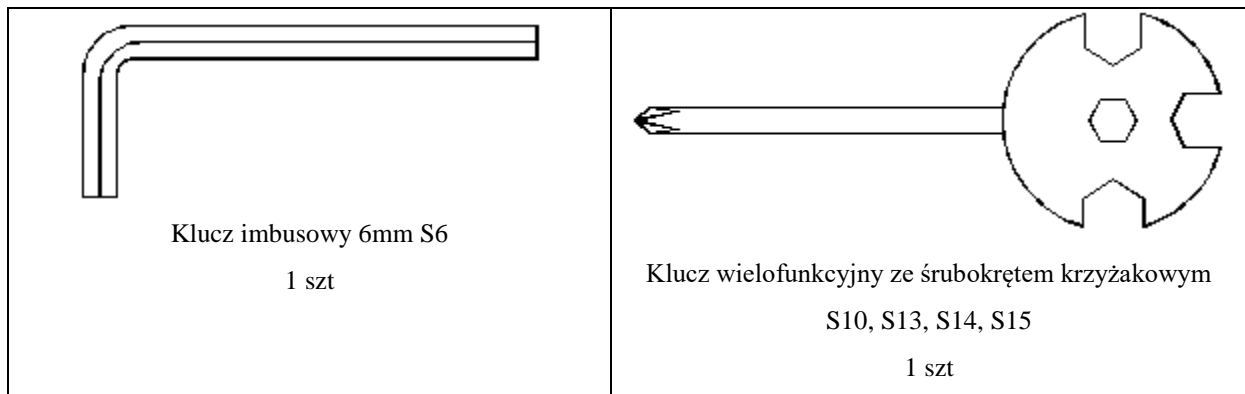
037	Łożysko	2
038	Ośłona łożyska	2
039	Śruba ST 2.9 x 12mm	2
040	Czujnik z kablem L=750mm	1
041	Nakrętka łożyska I 15/16"	1
042	Podkładka Ø40xØ24x3	1
043	Koło pasowe z korbą Ø260 J6	1
044	Pas PJ390 J6	1
045	Prawa osłona	1
046	Prawy pedał nożny (YH-30X)	1
047	Nakrętka M10 x 1.0	2
048	Śruba oczkowa M6x36	2
049	Wspornik naprężenia	2
050	Podkładka sprężynowa Ø6	2
051	Nakrętka M6	2
052	koło zamachowe Ø250	1
053	Podkładka Ø16xØ8x1.5t	18
054	Nakładka nylonowa M8	2
055	Koło biegu jałowego	1
056	Wspornik koła jałowego	1
057	Śruba M8x20mm	1
058	Sprężyna Ø18x92xØ3	1
059	Śruba ST4.8x20mm	2
060	Lewa tylna pokrywa ramy głównej	1
061	Przedłużacz przewodu czujnika tętna A L=1000mm	1
062	Tylna zaślepka stabilizatora	2
063	Regulowany niwelator M10	2
064	Śruba ramy M8 x 90mm	2
065	Nakrętka M10	2
066	Stabilizator tylny Ø76 x 1.5	1
067	Tylna rama główna 80 x 40 x 1.5	1
068	Podkładka zakrzywiona duża Ø20 x Ø8 x 1.5t	6
069	Nakrętka ślepa M8	4
070	Prawa tylna pokrywa ramy głównej	1
071	Pokrętło M16x1.5	1
072	Tuleja	2
073	Pokrętło trójkątne M12 x 58	1
074	Zaślepka tylnego uchwytu	2

075	Czujnik pulsu z przewodem L=750mm	2
076	Ośłona z pianki tylnego uchwyty Ø27 x Ø33 x 600	2
077	Sworzeń M8 x 45mm	2
078	Tylny uchwyt Ø76 x 1.5	1
079	Profil przesuwny siedziska 53 x 23 x 2	1
080	Sworzeń M6 x 15	8
081	Poduszka siedziska 420 x 250 x 60	1
082	Wspornik siedziska i oparcia 53 x 23 x 2	1
083	Zaślepka wspornika siedziska i oparcia	1
084	Poduszka oparcia 400 x 430 x 90	1
085	Śruba M 8 x 30mm	2
086	Przewód napinający L=950mm	1
087	Podkładka Ø6 x Ø18	8
088	Przedłużacz czujnika pulsu B L=1000mm	1
089	Przedłużacz czujnika A L=350mm	1

### LISTA ŚRUB, PODKŁADEK I NAKRĘTEK

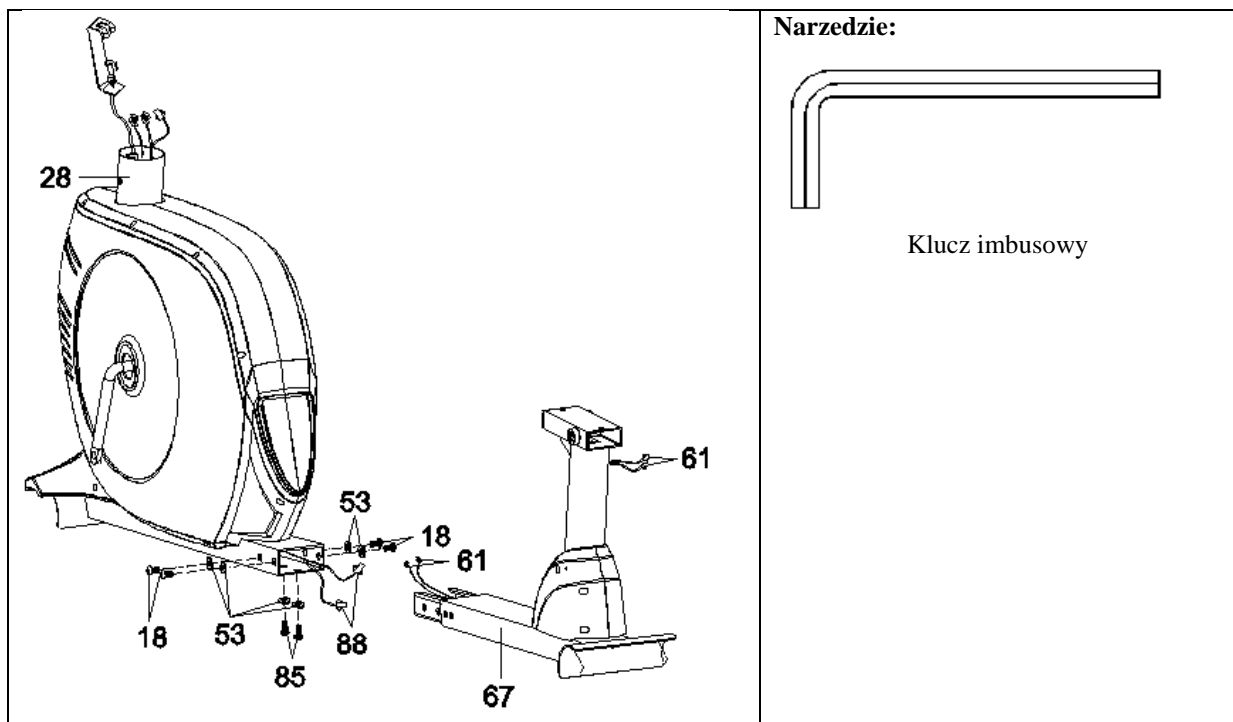
 (4) Śruba ST4.2 x 20mm 3 szt	 (9) Śruba ST2.9 x 16mm 8 szt	 (25) Sworzeń M8 x 90mm 2 szt
 (53) Podkładka Ø16 x Ø8 x 1.5t 2 szt	 (64) Śruba ramy M8 x 90mm 2 szt	 (68) Podkładka zakrzywiona duża Ø20 x Ø8 x 1.5t 6 szt
 (69) Nakrętka ślepa M8 4 szt	 (77) Sworzeń M8x45mm 2 szt	

## NARZĘDZIA



## INSTRUKCJE MONTAŻU

### KROK 1: MONTAŻ TYLNEJ RAMY GŁÓWNEJ



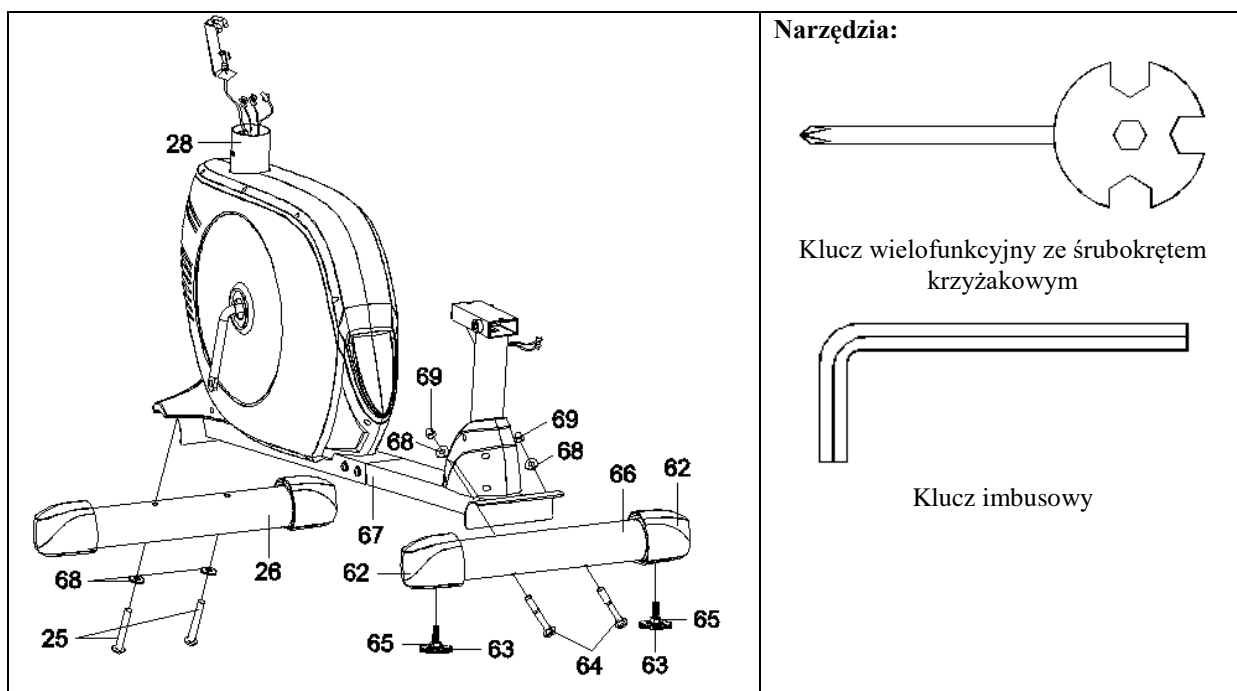
Odkręć dwie śruby M8x30mm (85), cztery śruby M8x15mm (18), i usuń 6 podkładek Ø16xØ8x1,5t (53) z tylnej ramy głównej (67). Wykręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Podłącz przedłużacz przewodu czujnika tętna A L=1000mm (61) z tylnej ramy głównej (67) do przedłużacza czujnika pulsu B (88) z przedniej ramy głównej (28).

Przymocuj tylną ramę główną (67) do przedniej ramy głównej (28) za pomocą dwóch śrub M8x30mm (85), czterech śrub M8x15mm (18) i sześciu podkładek Ø16xØ8x1,5t (53), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.



## KROK 2: MONTAŻ PRZEDNIEGO I TYLNEGO STABILIZATORA



### Elementy konstrukcyjne:

<p>(25) Śruba M8x90mm 2 szt</p>	<p>(68) Podkładka zakrzywiona duża Ø20xØ8x1,5t 4 szt</p>	<p>(64) Śruba ramy M8x90mm 2 szt</p>	<p>(69) Nakrętka ślepa M8 2 szt</p>
-------------------------------------	--	--	---

Ustaw przedni stabilizator (26) przed przednią ramą główną (28) i wyrównaj otwory na śruby.

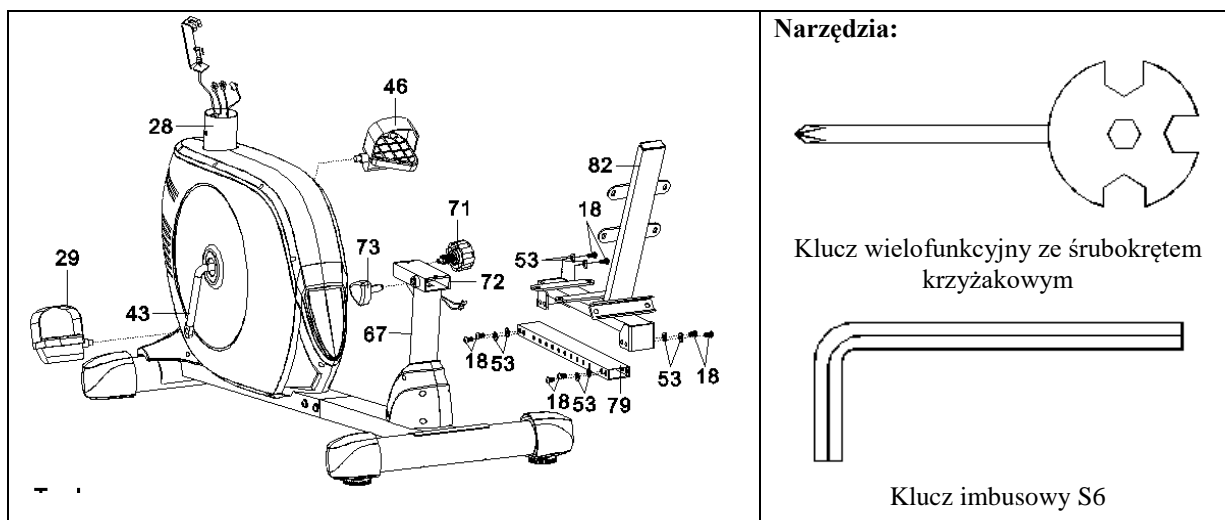
Przymocuj przedni stabilizator (26) do przedniej krzywej przedniej ramy głównej (28) za pomocą dwóch śrub M8x90mm (25) i dwóch dużych zakrzywionych podkładek Ø20xØ8x1,5t (68). Dokręć śruby i podkładki za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Ustaw tylny stabilizator (66) za tylną ramą główną (67) i wyrównaj otwory na śruby.

Przymocuj tylny stabilizator (66) do tylnego łuku tylnej ramy głównej (67) za pomocą dwóch śrub nośnych M8x90mm (64), dwóch dużych podkładek zakrzywionych Ø20xØ8x1,5t (68) i dwóch nakrętek M8 (69). Dokręć nakrętki i śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Zainstaluj dwa regulowane niwelatory M10 (63) z dwoma nakrętkami M10 (65) na tylnym stabilizatorze (66).

### KROK 3: MONTAŻ PRAWEGO I LEWEGO PEDAŁU NOŻNEGO ORAZ WSPORNIKA SIEDZISKA I OPARCIA



**Korby, pedały, i paski pedałów są oznaczone “R” dla prawej i “L” dla lewej strony.**

Włóż wał lewego pedału nożnego (29) do gwintowanego otworu w lewej korbie (43). Obróć wał pedału ręcznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż do oporu.

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

Dokręć wałek lewego pedału (29) za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

Włóż wał prawego pedału nożnego (46) do gwintowanego otworu w prawej korbie (43). Obróć ręcznie pedał w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż do oporu.

Dokręć wał prawego pedału (29) za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

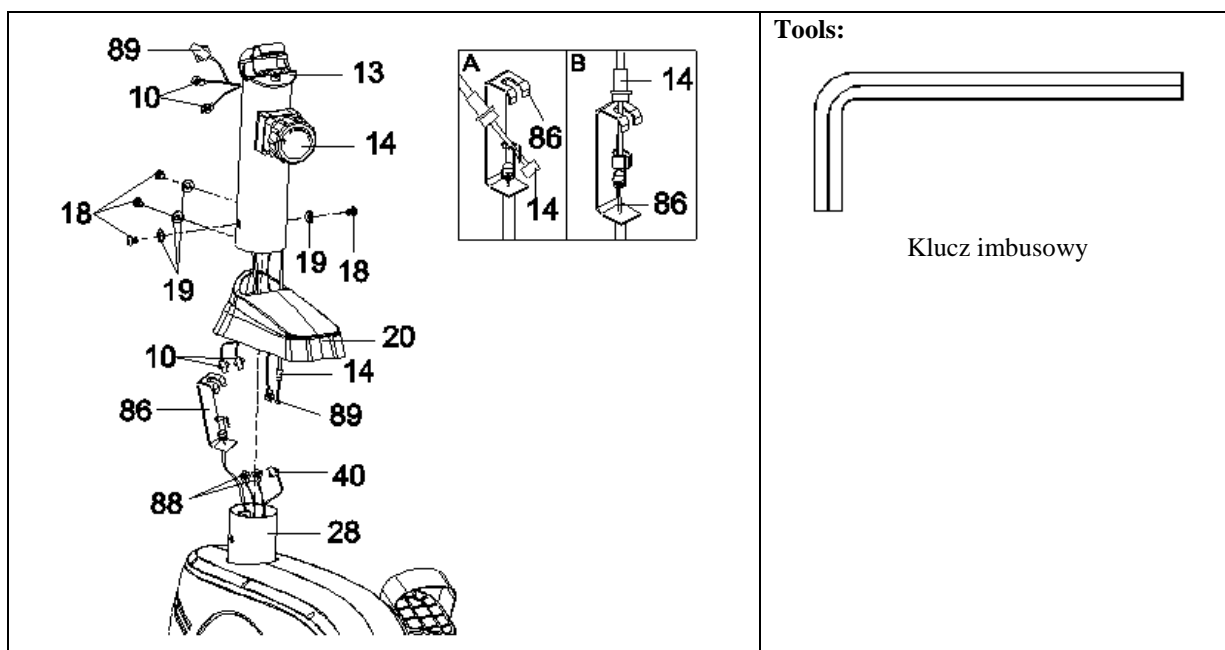
Usuń osiem śrub M8x15mm (18), osiem podkładek Ø16xØ8x1,5t (53) i profil przesuwany siedzenia (79) ze wspornika siedziska i oparcia (82). Wykręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Włóż profil przesuwany siedziska (79) do tulei (72) tylnej ramy głównej (67).

Przymocuj profil przesuwany siedziska (79) do wspornika siedziska i oparcia (82) za pomocą ośmiu śrub M8x15mm (18) i ośmiu podkładek Ø16xØ8x1,5t (53), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Wyreguluj pozycję siedzenia i włóż pokrętło okrągłe (71) i pokrętło trójkątne (73). Obróć pokrętło okrągłe (71) i pokrętło trójkątne (73) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby je dokręcić.

#### KROK 4: MONTAŻ PRZEDNIEGO SŁUPKA ORAZ JEGO OSŁONY



Usuń cztery śruby M8x15mm (18) i cztery podkładki zakrzywione Ø8 (19) z przedniej ramy głównej (28). Wykręć śruby i podkładki za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Wsuń pokrywę przedniego słupka (20) do przedniego słupka (13).

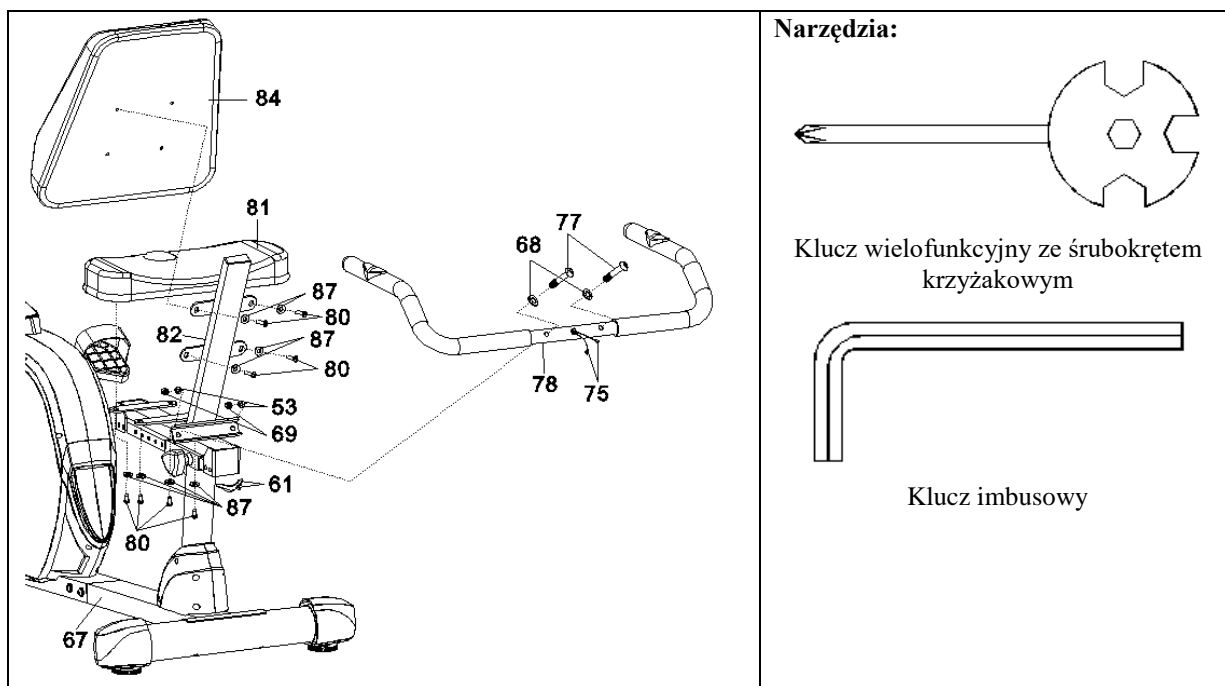
Włóż koniec kabla oporowego pokrętła regulacji obciążenia (14) do haka sprężynowego linki napinającej (86), jak pokazano na rysunku A (powyżej). Pociągnij kabel oporowy pokrętła regulacji obciążenia (14) do góry i wciśnij go w szczelinę metalowego wspornika linki napinającej (86), jak pokazano na rysunku B (powyżej).

Podłącz przedłużacz czujnika pulsu B (88) i przewód czujnika (40) z przedniej ramy głównej (28) do przedłużacza czujnika C (10) i przewodu czujnika A (89) z przedniego słupka (13).

Włóż słupek przedni (13) na rurę przedniej ramy głównej (28) i zabezpiecz czterema śrubami M8x15mm (18) i czterema podkładkami zakrzywionymi Ø8 (19), które zostały usunięte. Dokręć śruby i podkładki za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.

Przesuń przednią osłonę słupka (20) w dół do przedniego słupka (13).

## KROK 5: MONTAŻ PODUSZKI SIEDZISKA I OPARCIA ORAZ UCHWYTU TYLNEGO (TYLNEJ KIEROWNICY)



### Hardware:

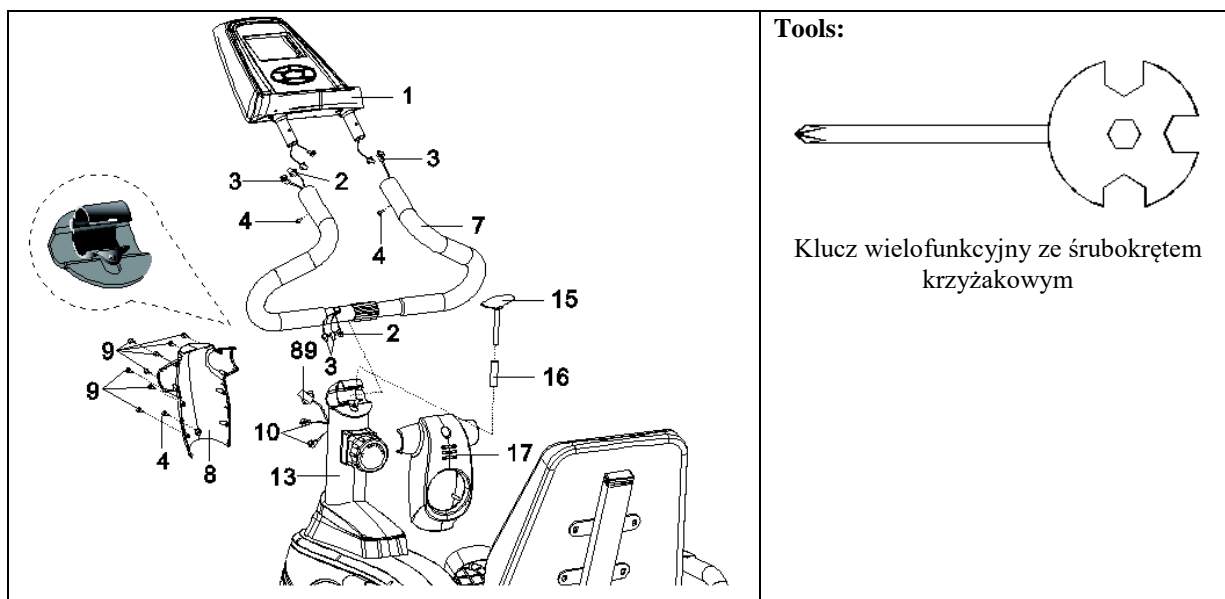
<p>(77) Śruba M8x45mm 2 szt</p>	<p>(68) Podkładka zakrzywiona duża Ø20xØ8x1.5t 2 szt</p>	<p>(53) Podkładka Ø16xØ8x1.5t 2 szt</p>	<p>(69) Nakrętka ślepa M8 2 szt</p>
-------------------------------------	--	---	---

Usuń osiem śrub M6x15mm (80) i osiem podkładek Ø6xØ18 (87) z tyłu siedziska i poduszek oparcia (81, 84). Wykręć śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym. Następnie przymocuj poduszki siedziska i oparcia (81, 84) do wspornika siedziska i oparcia (82) za pomocą ośmiu śrub M6x15 (80) i ośmiu podkładek Ø6xØ18 (87), które zostały usunięte. Dokręć śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.


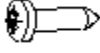
Przymocuj tylny uchwyt (78) do wspornika siedziska i oparcia (82) za pomocą dwóch śrub M8x45mm (77), dwóch dużych podkładek zakrzywionych Ø20xØ8x1,5t (68), dwóch podkładek Ø16xØ8x1,5t (53) i dwóch ślepych nakrętek M8 (69). Dokręć nakrętki i śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym i klucza imbusowego S6.

Podłącz przedłużacz przewodu czujnika tętna ręki A (61) z tylnej ramy głównej (67) do czujnika tętna za pomocą przewodów (75) z tylnego uchwytu (78).

## KROK 6: MONTAŻ PRZEDNIEGO UCHWYTU, PRZEDNIEJ I TYLNEJ OSŁONY DEKORACYJNEJ NA PRZEDNI SŁUPEK ORAZ INSTALACJA WYŚWIETLACZA



### Osprzęt:

 (4) Śruba ST4.2x20mm 3 szt	 (9) Wkręt ST2.9x16mm 8 szt
---	---

Umieścić przedni uchwyt (kierownicę) (7) przez zacisk na górnym końcu przedniego słupka (13). Podłączyć przedłużony przewód czujnika pulsu C (10) i przedłużony przewód czujnika A (89) z przedniego słupka (13) do przewodu czujnika pulsu ręcznego D (3) i przewodu czujnika B (2) z przedniego uchwytu (7). Przytrzymać przedni uchwyt (7) w żądanej pozycji i przymocować przednie / tylne osłony dekoracyjne do słupka przedniego (8, 17), pokrętło w kształcie litery T z przodu kierownicy M8x75 (15) i podkładki dystansowej  $\varnothing 12 \times 1,5 \times 50$  (16) na zacisk i dokręcić przednie i tylne osłony dekoracyjne na słupki przedni (8, 17) z jedną śrubą ST4.2x20mm (4) i ośmioma wkrętami ST2.9x16mm (9). Dokręcić śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

**UWAGA: Przednie pokrętło w kształcie litery T M8x75 należy mocno zabezpieczyć.**

Podłączyć przewody czujnika D (3) i przedłużacza przewodu czujnika B (2) do przewodów wychodzących z komputera (1). Następnie zainstaluj komputer (1) na przedniej kierownicy (7), wkładając komputer (1) do przedniej kierownicy (7), używając dwóch śrub ST4.2x20mm (4). Dokręć śruby za pomocą klucza wielofunkcyjnego ze śrubokrętem krzyżakowym.

## OBSŁUGA KOMPUTERA / WYŚWIETLACZA



### FUNKCJE

TIME (CZAS)	0:00-99:59 MIN:SEK
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.0-99.9 KM/H
DIS. (PRZEBYTY DYSTANS)	0.0-99.9 KM
CAL (KALORIE)	0.0-999 KCAL
PULSE (TĘTNO)	40-200 UDERZEŃ/MIN

### KORZYSTANIE Z WYŚWIETLACZA

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

### FUNKCJE PRZYCISKÓW

**MODE:** Weiśnij przycisk MODE aby wybrać dowolną funkcję.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 4 sekundy, aby wyzerować wszystkie wartości.

**SET:** Naciśnij przycisk SET aby ustawić wartości: TIME (CZAS), DIS. (DYSTANS), lub CAL. (KALORIE) dla wstępnego ustawienia celu.

**RESET:** Weiśnij przycisk RESET aby skasować wartości: TIME (CZAS), DIS. (DYSTANS), lub CAL. (KALORIE) do zera.

**RECOVERY:** Odzyskiwanie tętna służy do osobistej orientacji i porównania przybliżonej wartości tętna przed i po treningu. Zauważysz, że twoja kondycja poprawi się dzięki regularnym ćwiczeniom. Funkcja Pulse Recovery ma być używana bezpośrednio po treningu. Aby użyć tej funkcji:

- 1) Chwyć czujniki kierownicy obiema rękami podczas ćwiczeń.
- 2) Naciśnij przycisk RECOVERY.
- 3) Rozpocznie się odliczanie czasu od 60 sekund do 0. Chwyć czujniki kierownicy obiema rękami.
- 4) Na wyświetlaczu pojawi się Twój osobisty poziom sprawności Pulse Recovery. Po zakończeniu odliczania wyświetlona zostanie ocena Pulse Recovery.

Twoje oceny Pulse Recovery są następujące:

F1 = Doskonały F4 = Poniżej średniej

F2 = Dobry F5 = Nie dobry

F3 = Średni F6 = Zły

### FUNKCJE WYŚWIETLACZA

**SCAN:** Naciskaj przycisk MODE, aż na ekranie pojawi się SCAN, komputer będzie automatycznie skanował funkcje co 5 sekund.

**TIME:** Wyświetla czas treningu, który upłynął w minutach i sekundach. Możesz również wstępnie ustawić czas docelowy w trybie STOP przed treningiem. Aby ustawić CZAS, naciśnij przycisk MODE, aż zobaczysz, że TIME zaczyna migać. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić czas, za każdym naciśnięciem przycisku SET, czas powinien zmienić się o 1 minutę. Naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić czas docelowy do zera. Wstępnie ustawiony zakres czasu wynosi od 00:00 do 99:00 minut. Kiedy już ustawisz czas docelowy, a następnie zaczniesz ćwiczyć, czas zacznie odliczać od ustalonego czasu docelowego do 0:00 co 1 sekundę wstecz. Gdy ustawiony czas docelowy będzie odliczony do 0:00, czas zacznie się odliczać od zera i komputer zacznie wydawać sygnał dźwiękowy przypominający o tym.

**SPEED:** Wyświetla aktualną prędkość treningu.

**DIS. (DYSTANS):** Wyświetla skumulowaną odległość pokonaną podczas treningu. Możesz również wstępnie ustawić odległość docelową w trybie STOP przed treningiem. Aby ustawić DISTANCE, naciśnij przycisk MODE, aż zobaczysz, że DISTANCE zaczyna migać. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić odległość, za każdym naciśnięciem przycisku SET, dystans powinien zmienić się o 0,1 km. Naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić odległość docelową do zera. Wstępnie ustawiony zakres odległości wynosi od 0,00 do 99,9 km. Po ustawieniu odległości docelowej, a następnie rozpoczęciu ćwiczeń, odległość zaczyna odliczać od ustalonej odległości docelowej do 0,00. Gdy ustawiona odległość docelowa będzie odliczona do 0,00, odległość zacznie się odliczać od zera w górę i komputer zacznie wydawać sygnał dźwiękowy przypominający o tym.

**CAL. (KALORIE):** Wyświetla całkowitą ilość spalonych kalorii podczas treningu. Możesz także wstępnie ustawić docelowe kalorie w trybie STOP przed treningiem. Aby ustawić KALORIE, naciśnij przycisk MODE, aż zobaczysz, że KALORIE zaczynają migać. Naciśnij przycisk SET, aby zmienić kalorie, za każdym naciśnięciem przycisku SET, kalorie zmieniają się o 1 kalorie. Naciśnij przycisk RESET, aby usunąć docelowe kalorie do zera. Wstępnie ustawiony docelowy zakres kalorii wynosi od 0 do 999 kalorii. Kiedy już ustawisz docelowe kalorie, a następnie zaczniesz ćwiczyć, kalorie zaczną odliczać od wstępnie ustawionych kalorii docelowych do 0. Gdy wstępnie ustawione docelowe kalorie będą odliczone do 0, kalorie zaczną się liczyć od zera w górę i komputer zacznie wydawać sygnał dźwiękowy aby ci przypomnieć. (Dane te stanowią przybliżony wynik do porównania różnych sesji ćwiczeń i nie powinny być uwzględniane w leczeniu).

**PULSE:** Wyświetla aktualne dane tętna po chwyceniu czujników kierownicy obiema rękami podczas ćwiczeń. Aby upewnić się, że odczyt pulsu jest bardziej precyzyjny, zawsze trzymaj czujniki uchwytu kierownicy dwiema rękami, a nie tylko jedną ręką, gdy próbujesz przetestować dane dotyczące tętna.

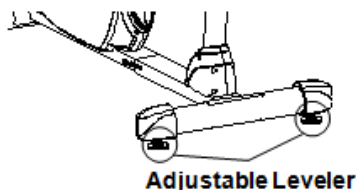
## JAK ZAINSTALOWAĆ BATERIE

1. Zdejmij pokrywę baterii z tyłu komputera.
2. Umieść dwie baterie typu AA w obudowie baterii.
3. Upewnij się, że baterie są prawidłowo ustawione, a sprężyny stykają się z bateriami.
4. Załóż ponownie pokrywę baterii.
5. Jeśli wyświetlacz nie wyświetla lub wyświetla tylko fragmenty cyfr, wyjmij baterie i odczekaj 15 sekund przed ponowną instalacją

## USTAWIENIA I REGULOWANIE

### WYPOZIOMOWANIE ROWERU

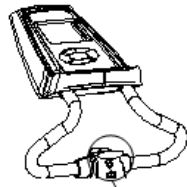
Obróć regulowany niwelator na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować rower.



## REGULACJA PRZEDNIEJ KIEROWNICY

Przytrzymaj przednią kierownicę, jednocześnie poluzowując przednie pokrętło w kształcie litery T. Ustaw przednią kierownicę w żądanej pozycji i obróć pokrętło T przedniej kierownicy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby ją dokręcić.

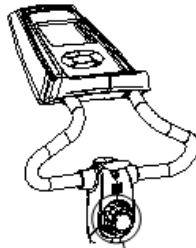
**UWAGA:** Kontynuuj obracanie przedniego pokrętła T, aż przedni uchwyt będzie zabezpieczony (unieruchomiony).



Front Handlebar T-Knob

## REGULACJA POKRĘTŁA STEROWANIA OBCIĄŻENIEM

Aby zwiększyć obciążenie, przekręć pokrętło regulacji obciążenia w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć obciążenie, obróć pokrętło regulacji obciążenia w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

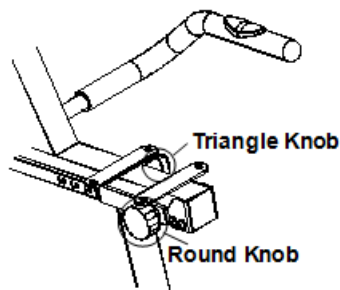


Tension Control Knob

## REGULACJA SIEDZENIA

Zwolnij trójkątne pokrętło z tylnej ramy głównej. Obracaj okrągłe pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż będzie można je wyciągnąć. Wyciągnij okrągłe pokrętło, a następnie przesunij wspornik siedziska i oparcia w tył lub w przód, do odpowiedniej pozycji. Zablokuj wspornik siedziska i oparcia fotela na miejscu, zwalniając okrągłe pokrętło i lekko przesuwając tylny wspornik oparcia do przodu lub do tyłu, aż okrągłe pokrętło „wskoczy” w otwór rury przesuwnej fotela. Dla zwiększenia bezpieczeństwa dokręć okrągłe pokrętło i pokrętło trójkątne w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

**UWAGA:** Podczas regulacji siedzenia do tyłu lub do przodu, upewnij się, że tuleja nie przekracza linii znaczników na profilu przesuwnej siedziska.





## KONSERWACJA

### CZYSZCZENIE

Rower poziomy można czyścić miękką, czystą, wilgotną szmatką. Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników na częściach plastikowych. Po każdym użyciu wytrzyj pot z roweru. Uważaj, aby nie spowodować nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza, ponieważ może to spowodować porażenie prądem elektrycznym lub uszkodzić elektronikę. Przechowuj rower, zwłaszcza konsolę komputerową, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu. Co tydzień sprawdzaj wszystkie śruby montażowe, nakrętki, sworznie i pedały w urządzeniu, aby zapewnić odpowiednią funkcjonalność.

### PRZECHOWYWANIE

Przechowuj poziomy rower treningowy w czystym i suchym miejscu z dala od dzieci.

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Rower chwieje się podczas użytkowania.	Obróć dźwignię niwelatora na tylnym stabilizatorze, aby wypoziomować rower.
Nie działa wyświetlacz	<ol style="list-style-type: none"><li>Wyjmij konsolę komputera i sprawdź, czy przewody wychodzące z konsoli komputera są prawidłowo podłączone do przewodów wychodzących z przedniego słupka kierownicy.</li><li>Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone, a sprężyny baterii stykają się z bateriami.</li><li>Baterie w konsoli komputera mogą być rozładowane. Wymień je na nowe.</li></ol>
Brak odczytu tętna lub odczyt tętna jest nieregularny / niespójny.	<ol style="list-style-type: none"><li>Upewnij się, że połączenia przewodów czujników tętna są prawidłowe.</li><li>Aby upewnić się, że odczyt pulsu jest bardziej precyzyjny, należy zawsze trzymać czujniki uchwytu kierownicy obiema rękami, a nie tylko jedną ręką podczas próby sprawdzenia tętna.</li><li>Unikaj zbyt mocnego chwytania czujników tętna. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk, trzymając jednocześnie czujniki pulsu.</li></ol>
Leżący rower wydaje piskzący dźwięk podczas użytkowania.	Śruby mogą być poluzowane na rowerze poziomym. Sprawdź wszystkie śruby i dokręć poluzowane śruby.

### ROZGRZEWKA I WYCISZENIE TRENINGU

**ROZGRZEWKA** jest ważną częścią każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie obrażeń. Rozgrzej się przez dwie do pięciu minut przed ćwiczeniami aerobowymi. Rozgrzewka powinna rozpocząć każdą sesję, aby przygotować organizm do bardziej wytężonego wysiłku, rozgrzewając i rozciągając mięśnie, zwiększając krążenie i tętno oraz dostarczając więcej tlenu do mięśni.

**COOLDOWN (WYCISZENIE)** wykonaj pod koniec treningu. Powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć bolesność zmęczonych mięśni. Celem cooldown jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji ćwiczeń. Prawidłowe wyciszenie powoli obniża tętno i umożliwia powrót krwi do serca.

### ROZCIĄGANIE MIĘŚNI SZYI I KARKU

Obróć głowę w prawo, odliczając do 1, powinieneś poczuć uczucie rozciągania po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu. Patrząc w stronę sufitu i otwierając usta - rozciągasz podbródek. Obróć głowę w lewo, odliczając do 1, a następnie opuść głowę na klatkę piersiową i też odlicz do 1.



### **UNOSZENIE RAMION**

Podnieś swoje prawe ramię do ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry podczas opuszczania prawego ramienia.



### **ROZCIĄGANIE BOKÓW**

Odchyl ręce na bok i podnieś je, aż znajdą się nad głową. Dociągnij prawe ramię tak daleko, jak to możliwe, do sufitu, odliczając do 1. Powtórz tę czynność za pomocą lewej ręki.



### **ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH UD**

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



### **ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNE UD**

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



### **SKŁONY W PRZÓD**

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



### **ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TRÓJGŁOWYCH UD**

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



### **ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNA ACHILLESA**

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



## 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 wariantach 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, 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) Drobnego, powierzchniowego 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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej 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 zużyтыми 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](http://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](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756