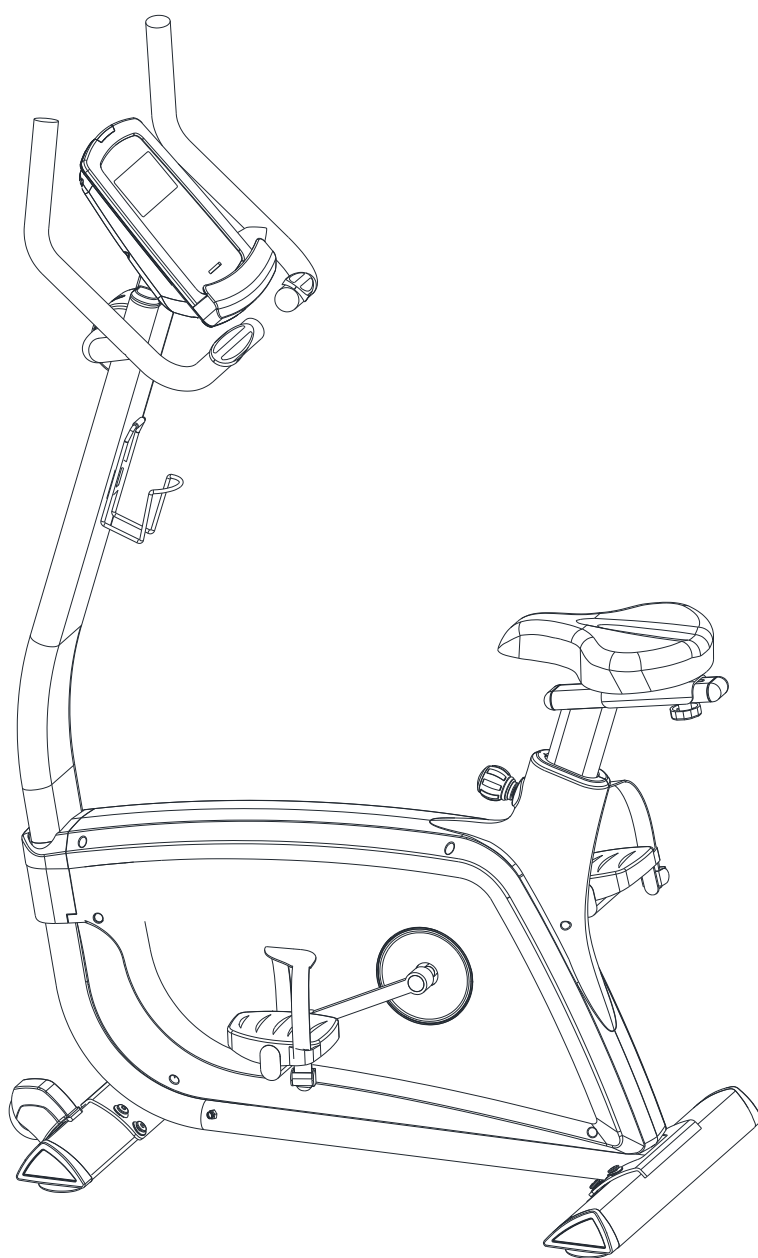




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 8723 Rower do ćwiczeń inSPORTline UB600i



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA	3
WAŻNE UWAGI.....	3
WIDOK PO ROZŁOŻENIU	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
LISTA KONTROLNA	8
MONTAŻ.....	9
KONSOLA SM2570	15
Aplikacja iConsole+Training	20
UŻYWANIE	21
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	21
KONSERWACJA.....	22
PRZECHOWYWANIE	22
WAŻNA UWAGA.....	22
OCHRONA ŚRODOWISKA	22
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	23



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

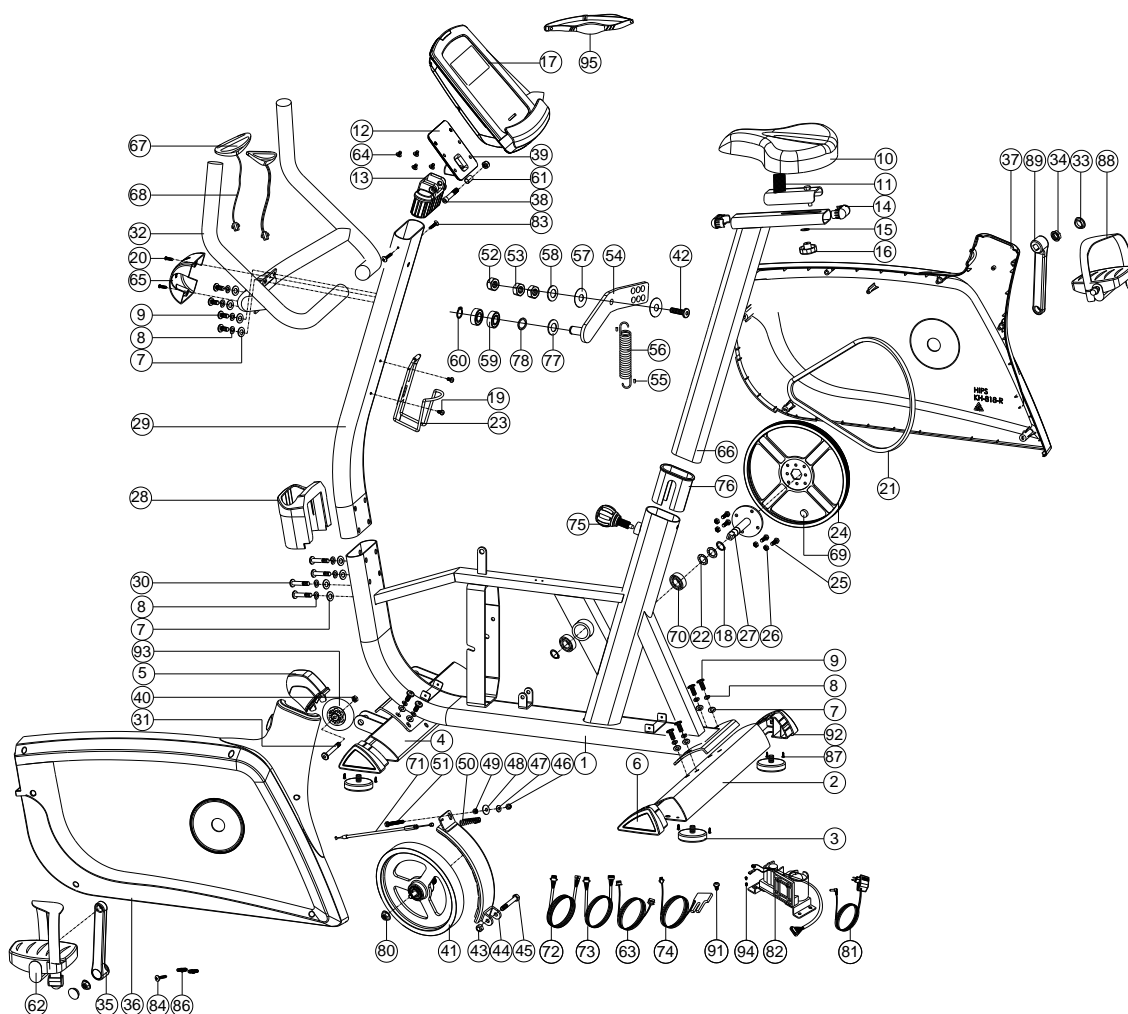
- Aby zapewnić najlepsze bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj, czy nie ma uszkodzeń i zużytych części.
- Jeśli przekażesz tego ćwiczącego innej osobie lub zezwolisz innej osobie na jego używanie, upewnij się, że ta osoba zna treść i instrukcje zawarte w tych instrukcjach.
- Tylko jedna osoba powinna korzystać z urządzenia w jednym czasie.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie upewnij się, że wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty wokół urządzenia.
- Używaj urządzenia tylko do ćwiczeń, jeśli działa bezbłędnie.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić i / lub nie należy ich już używać, dopóki nie zostaną odpowiednio konserwowane i naprawiane.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinni być świadomi swojej odpowiedzialności wynikającej z sytuacji, w których może się nie pojawić osoba ćwicząca, a która może wystąpić z powodu naturalnego instynktu zabawy dzieci i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli pozwalasz dzieciom korzystać z tego urządzenia, pamiętaj, aby wziąć pod uwagę i ocenić ich stan psychiczny i fizyczny oraz rozwój, a przede wszystkim ich temperament. Dzieci powinny korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem osoby dorosłej i być pouczone o prawidłowym i poprawnym korzystaniu z urządzenia. Urządzenie nie jest zabawką.
- Upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająca ilość wolnej przestrzeni podczas ustawiania.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżyć się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą używać go w sposób, do którego nie jest przeznaczony, ze względu na naturalny instynkt gry i zainteresowanie eksperymentowaniem.
- Należy pamiętać, że niewłaściwe i nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Proszę zauważyć, że dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wpadają w obszar ruchu podczas treningu.
- Podczas ustawiania urządzenia, upewnij się, że stoi stabilnie i że ewentualne nierówności podłogi są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty odpowiednie do ćwiczeń na urządzeniu. Ubrania muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby nie zostały przyłapane w żadnej części urządzenia podczas treningu ze względu na formę (na przykład długość). Pamiętaj, aby nosić odpowiednie buty, które nadają się do treningu, mocno wspierać stopy i które są wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- Pamiętaj, aby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Może udzielić ci właściwych wskazówek i porad odnośnie indywidualnej intensywności stresu dla ciebie, jak również do ćwiczeń i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Maksymalna waga: 200 kg.
- Kategoria SC (EN957), dla pół profesjonalnego użytku domowego i klubowego.

WAŻNE UWAGI

- Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że używasz tylko części konstrukcyjnych dostarczonych z urządzeniem i przeznaczonych do niego. Przed montażem upewnij się, że zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z listy części instrukcji montażu i obsługi.

- Należy ustawić urządzenie treningowe w suchym i równym miejscu i zawsze chronić je przed wilgocią. Jeśli chcesz chronić miejsce szczególnie przed naciskami, zanieczyszczeniami itp., Zaleca się umieszczenie pod materacem odpowiedniej, antypoślizgowej maty.
- Ogólna zasada mówi, że urządzenie to i urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego mogą być używane wyłącznie przez odpowiednio poinformowane lub pouczone osoby.
- Natychmiast przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne i niepełnosprawne powinny korzystać z ćwiczeń tylko pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielać wsparcia i przydatnych instrukcji.
- Upewnij się, że twoje części ciała i ciała innych osób nigdy nie zbliżają się do ruchomych części ćwiczącego podczas jego użytkowania.
- Podczas regulacji regulowanych części, upewnij się, że są odpowiednio ustawione i zanotuj odpowiednio zaznaczoną, maksymalną pozycję regulacji, na przykład wspornika siodełka.
- Nie ćwicz natychmiast po posiłku!

WIDOK PO ROZŁOŻENIU



LISTA CZĘŚCI

Lp.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Tyłny stabilizator	1
3	Regulowane koło	4
4	Stabilizator przedni	1
5	Pokrywa do koła	2
6	Zaślepka trójkątna (lewa)	2
7	Podkładka płaska D16xD8.5x1.2T	16
8	Podkładka sprężysta D15.4xD8.2x2T	16
9	Śruba imbusowa M8x1.25x20L	14
10	Siedzisko LS-A28	1
11	Regulacja siedzenia	1
12	Mocowanie płyty do komputera	1
13	Wspornik komputera	1
14	Owalna zaślepka	2
15	Podkładka płaska D25xD8,5x2T	1
16	Gałka	1
17	Komputer SM-2570-31	1
18	Zacisk C D22.5 * D18.5 * 1.2T	2
19	Śruba M5 * 0,8 * 15L	2
20	Śruba M5x0,8x15L	2
21	Pas	1
22	Podkładka falista D27 * D21 * 0.3T	1
23	Uchwyt na butelkę wody	1
24	Koło paska	1
25	Śruba M6x1.0x15L	4
26	Nakrętka nylonowa M6x1.0x6T	4
27	Oś korbowa	1
28	Górna pokrywa ochronna	1
29	Kierownica	1
30	Śruba imbusowa M8 * 1,25 * 50L	4
31	Śruba imbusowa M8 * 1,25 * 40L	2
32	Uchwyt kierownicy	1
33	Wkręt pokrywy D26 * 11L	2
34	Nakrętka nylonowa M10 * 1,25 * 10T	2
35	Lewa korba	1
36	Lewa pokrywa łańcucha	1
37	Prawa pokrywa łańcucha	1

38	Śruba imbusowa M8 * 1,25 * 45L	1
39	Nakrętka nylonowa M8 * 1,25 * 8T	1
40	Nakrętka nylonowa M8 * 1,25 * 8T	2
41	Koło zamachowe	1
42	Śruba imbusowa M8x1.25x30L	1
43	Nakrętka nylonowa M8 * 1,25 * 8T	1
44	Płytką mocująca do magnesu	1
45	Śruba M8 * 52L	1
46	Nakrętka nylonowa M6 * 1 * 6T	1
47	Podkładka nylonowa D6 * D19 * 1,5T	1
48	Podkładka płaska D13 * D6.5 * 1.0T	1
49	Nakrętka M6 * 1 * 6T	1
50	Sprężyna D1.0 * 55L	1
51	Śruba M6 * 60L	1
52	Nakrętka nylonowa M8 * 1,25 * 8T	1
53	Nakrętka M8 * 1,25 * 6T	2
54	Płyta mocująca do wolnego koła	1
55	Plastikowa obudowa	2
56	Sprężyna D2.2 * D14 * 65L	1
57	Podkładka plastikowa D10 * D24 * 0.4T	2
58	Podkładka płaska D24 * D16 * 1,5T	1
59	Łożysko # 99502	2
60	Zacisk C S-16 (1T)	1
61	Tuleja D8xD12.7x23	1
62	Lewy pedał	1
63	Kabel elektryczny	1
64	Śruba M5x0,8x10L	4
65	Pokrywa ochronna	1
66	Sztyca	1
67	Uchwyt czujnika tętna	2
68	Uchwyt kabla impulsowego	2
69	Okrągły magnes	1
70	Łożysko # 6004-2RS (C0)	2
71	Napinacz kabla	1
72	Górny przewód komputera	1
73	Opuść przewód komputera	1
74	Kabel czujnika	1
75	Pokrętło	1
76	Rurka wewnętrzna	1

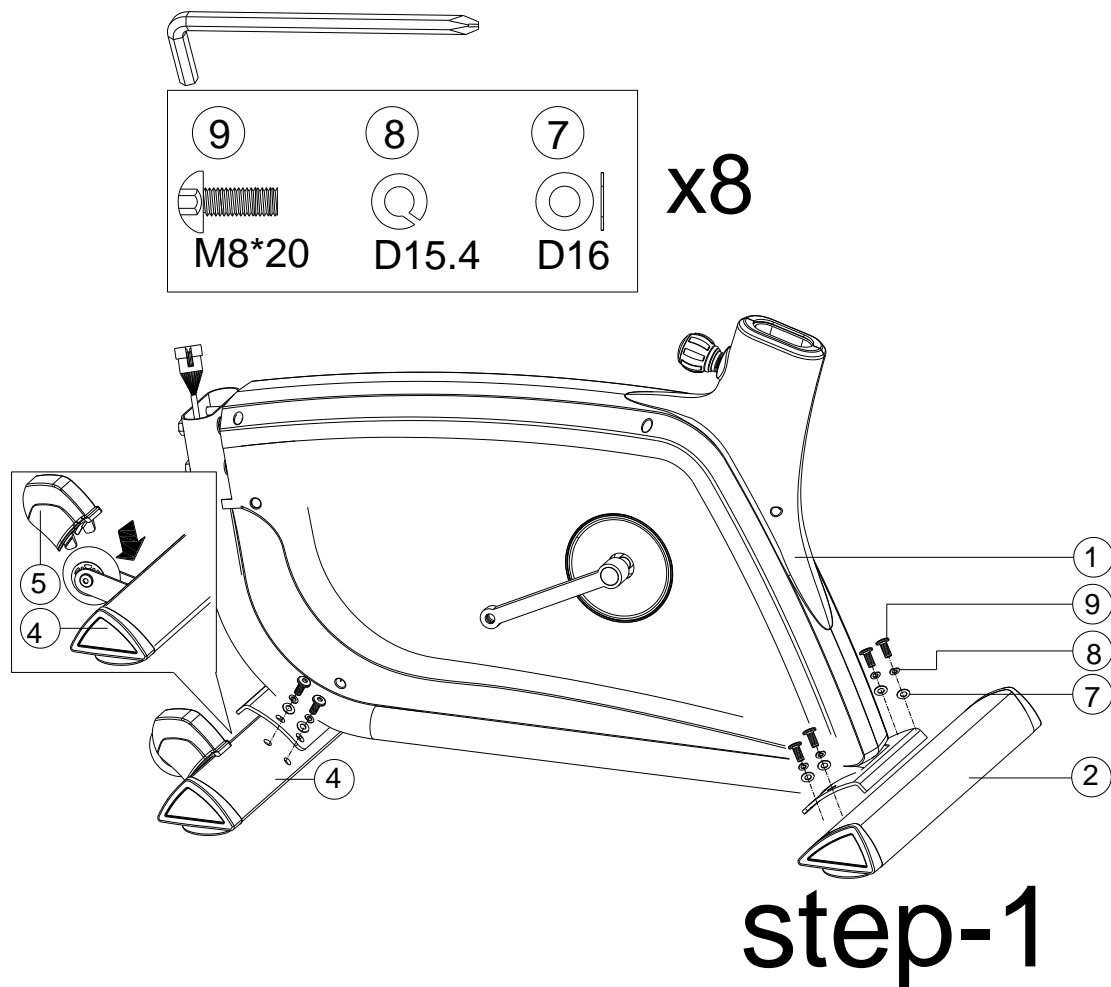
77	Podkładka płaska D25xD8,5x2,0 T	1
78	Podkładka falowana D21xD16.2x0.3T	1
80	Nakrętka 3/8 "-26UNFx6.5T	2
81	Zasilacz	1
82	Silnik	1
83	Wkręt ST4.2x1.4x15L	2
84	Wkręt ST4.2x1.4x20L	9
86	Kołek	2
87	Wkręt ST4 * 1,41 * 12L	8
88	Prawy pedał	1
89	Prawa korba	1
91	Śruba M5x0,8x12L	1
92	Trójkątna zaślepka (prawe)	2
93	Okrągłe koło	2
94	Wkręt ST4.2 * 1.4 * 15L	2
95	Pas na klatkę piersiową	1

LISTA KONTROLNA

<p>1</p> <p>x1</p>		<p>65</p> <p>x1</p>	<p>28</p> <p>x1</p>
		<p>17 & 95</p> <p>x1</p>	<p>23</p> <p>x1</p>
<p>29</p> <p>x1</p>	<p>66</p> <p>x1</p>	<p>32</p> <p>x1</p>	<p>10 & 11</p> <p>x1</p>
		<p>62</p> <p>x1</p>	<p>88</p> <p>x1</p>
		<p>81</p> <p>x1</p>	
<p>2</p> <p>x1</p>		<p>4 & 5</p> <p>x1</p>	
<p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x12</p>			
<p>30</p> <p>M8*1.25*50L</p> <p>x4</p>		<p>7</p> <p>D16*D8.5*1.2T</p> <p>x16</p>	
<p>8</p> <p>D15.4*D8.2*2T</p> <p>x16</p>		<p>20</p> <p>M5*0.8*15L</p> <p>x2</p>	
<p>x1</p>		<p>x1</p>	

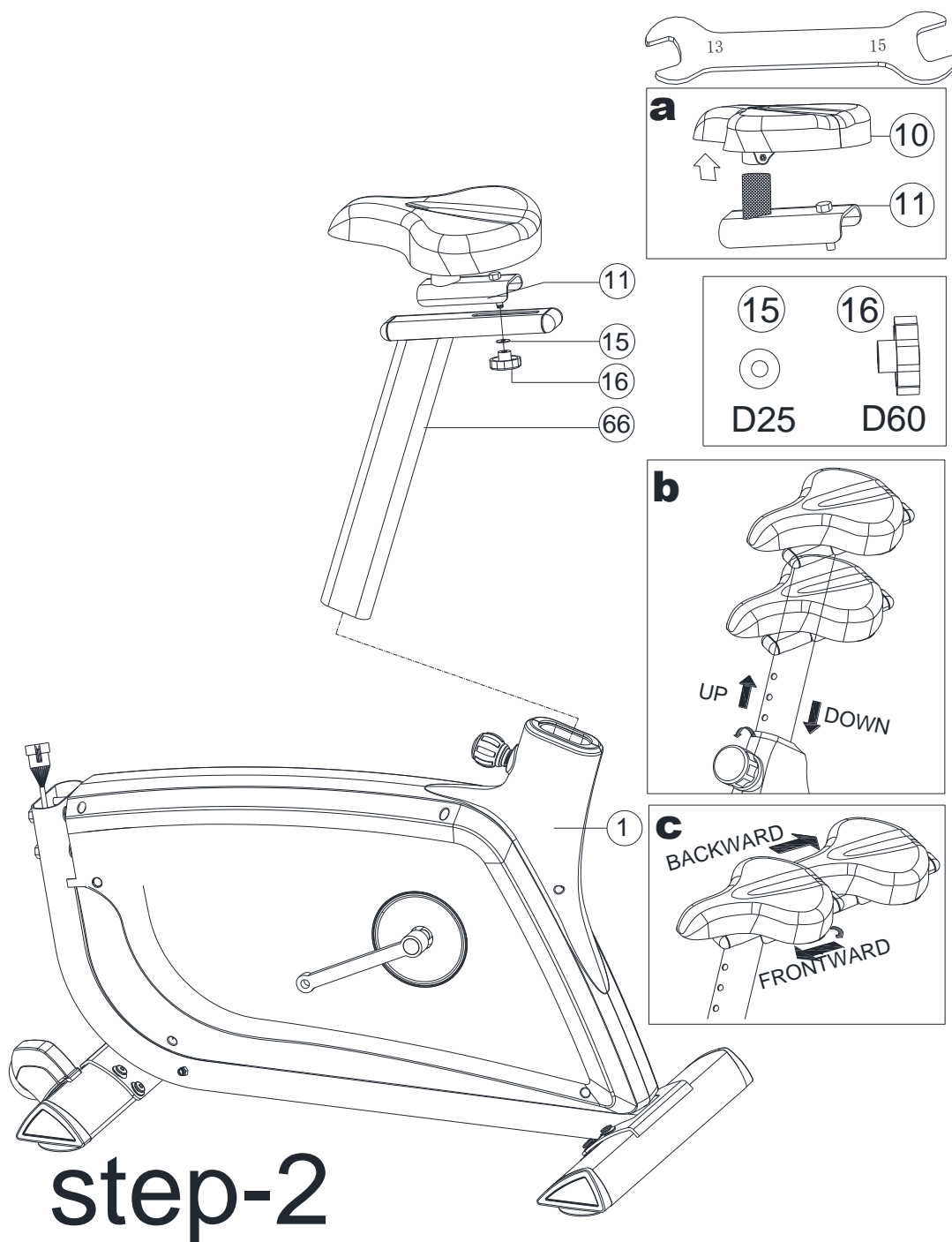
MONTAŻ

KROK 1



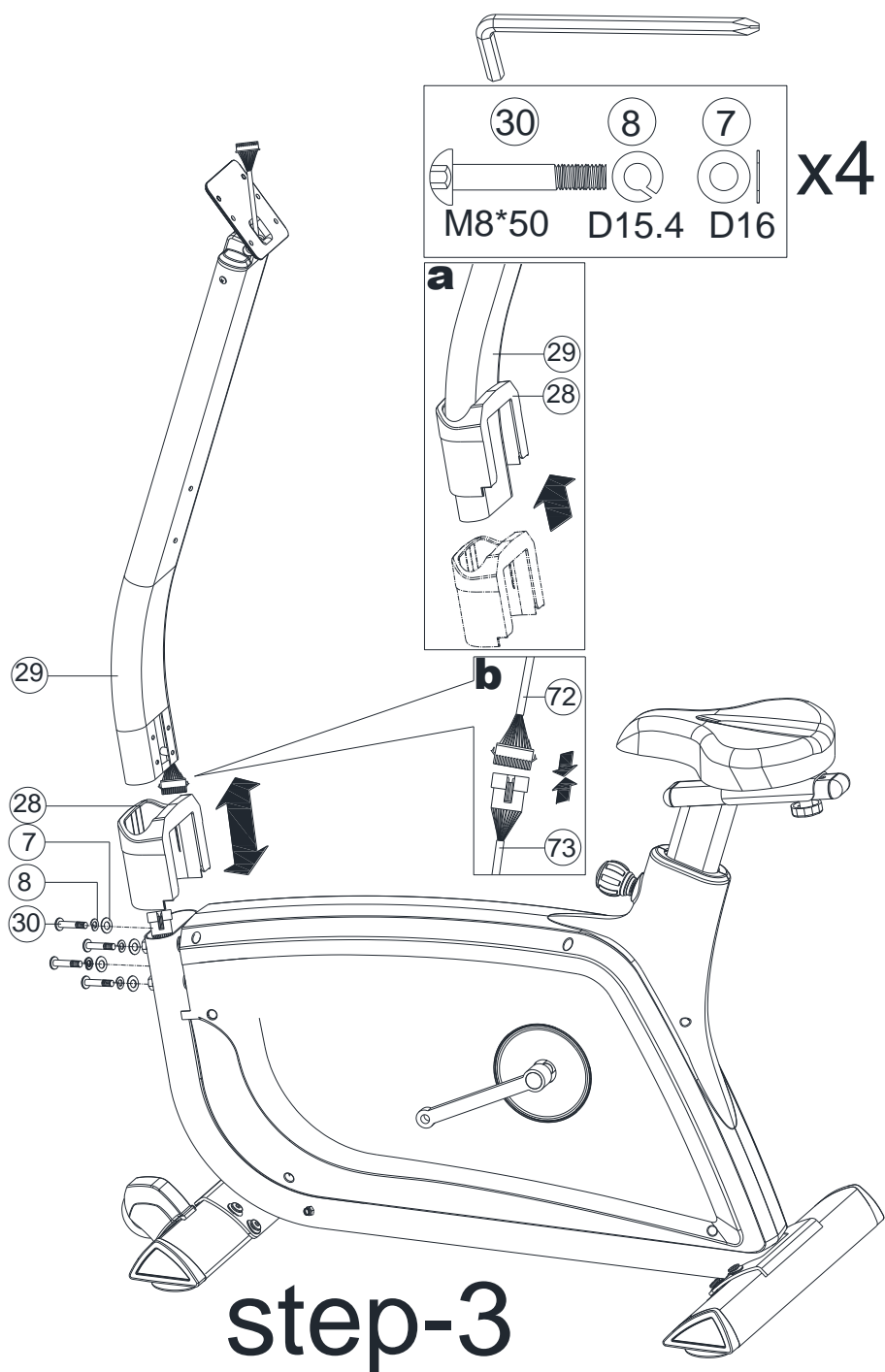
- 1) Zamontuj przedni stabilizator (4) i tylny stabilizator (2) na ramie głównej (1) za pomocą płaskiej podkładki (7), sprężystej podkładki (8) i śruby imbusowej (9).
- 2) Dostosuj odpowiednią wysokość, przekręcając kółko tylnego kołpaka (3).

KROK 2



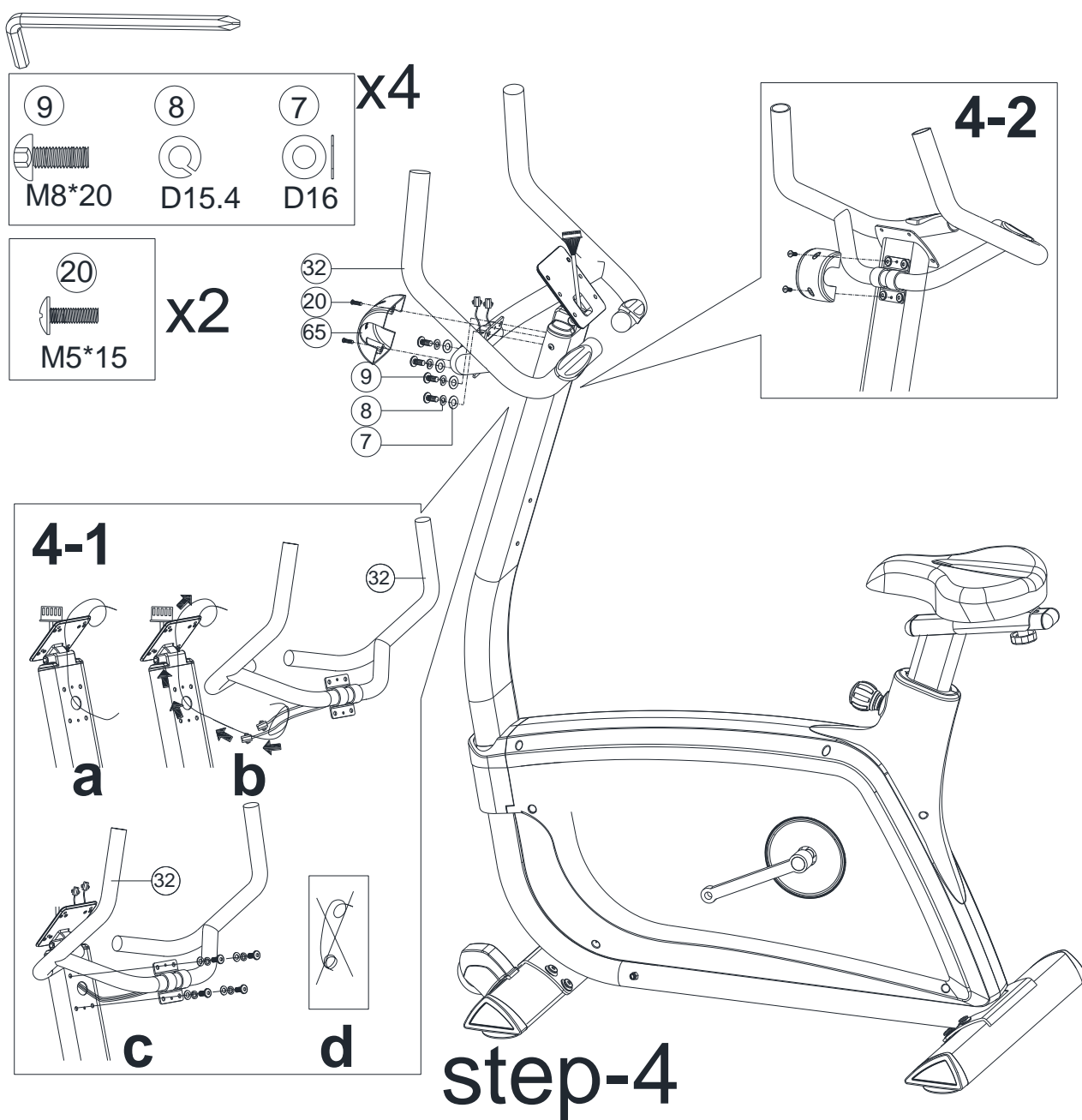
- 1) Zamocuj siedzisko (10) na rurce z regulacją siedzenia (11).
- 2) Zamontuj regulowaną rurkę na sztycy (66) za pomocą płaskiej podkładki (15) i pokrętła (16).
- 3) Fotel można regulować w górę iw dół, z przodu i z tyłu, jak pokazano na Rys. b, Rys. c.

KROK 3



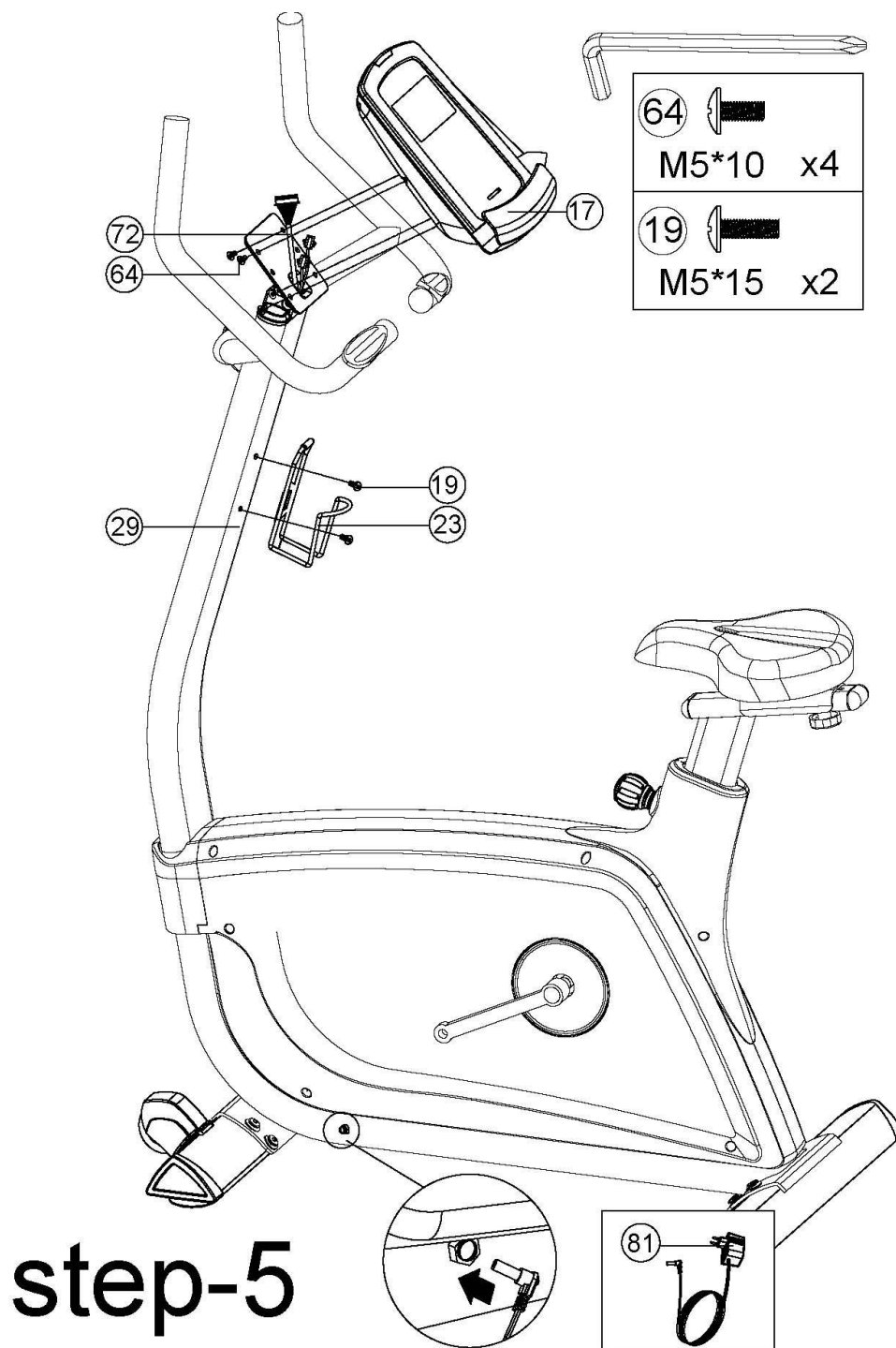
- 1) Proponujemy montaż tego kroku przez dwie osoby.
- 2) Najpierw podnieś górną pokrywę ochronną (28) jak na rys. (a), a następnie podłącz kabel komputerowy (72 i 73) jak na rys. (b)
- 3) Włóż słupek kierownicy (29) na ramie głównej i dokręć ją za pomocą płaskiej podkładki (7), sprężystej podkładki (8) i śruby imbusowej (30). Opuść górną pokrywę ochronną i dociśnij ją do ramy głównej.

KROK 4



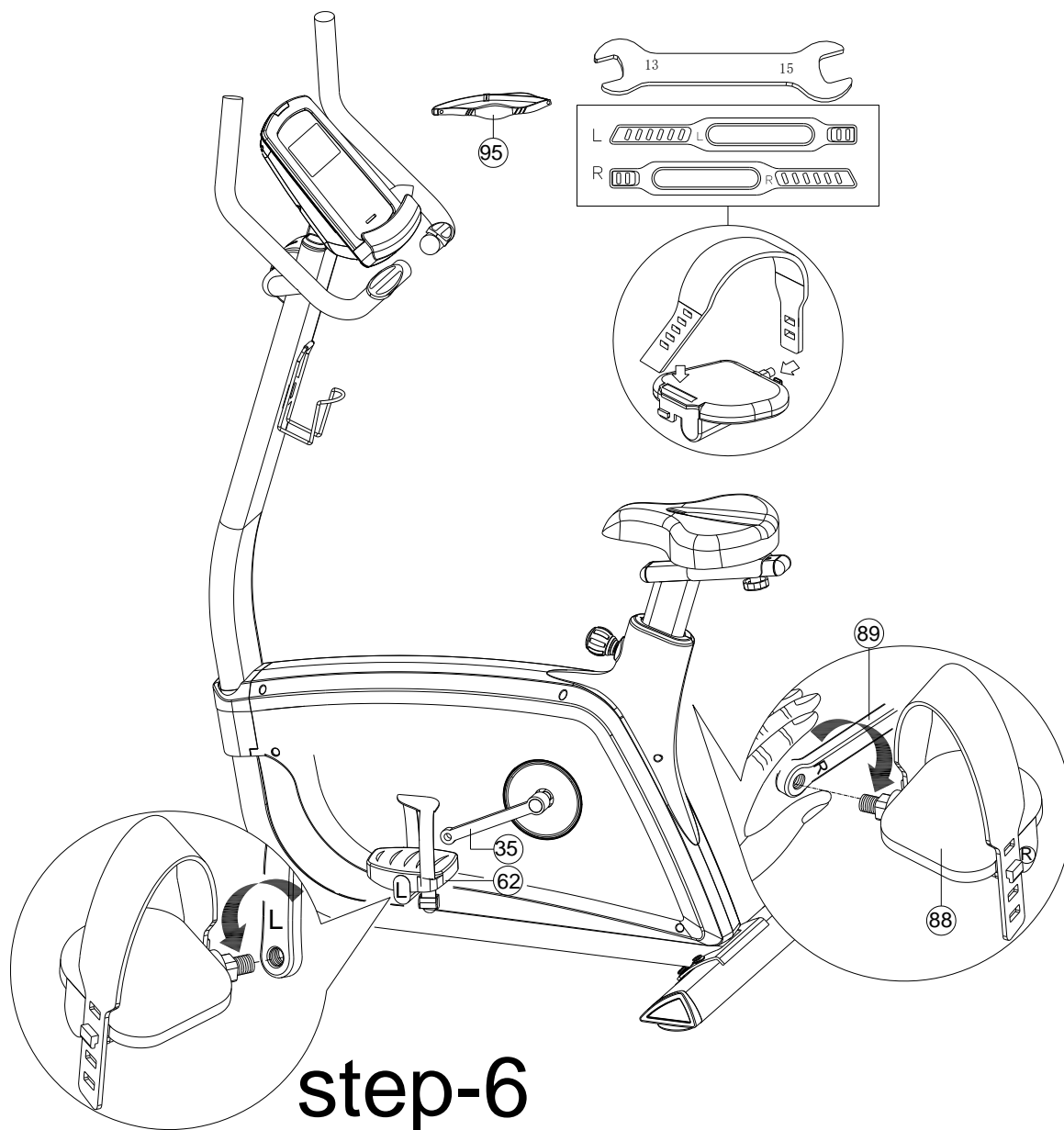
- 1) Przewód z otworu na drążku kierownicy włóż jak pokazano na Rys. 4-1.
- 2) Włóż kierownicę (32) do słupka kierownicy (29) za pomocą osłony ochronnej (65), płaskiej podkładki (7), podkładki sprężystej (8), śruby imbusowej (9) i śruby (20).

KROK 5



- 1) Zamontuj górny kabel komputerowy (72) z komputerem (17), a następnie zamocuj komputer (17) na słupku kierownicy (29) za pomocą śruby (64).
- 2) Podłącz zasilacz (81) do wejścia zasilacza z tyłu roweru.
- 3) Zamontuj uchwyt na bidon na słupku kierownicy za pomocą śruby (19).

KROK 6



Zamocuj pedały (62 i 88) do korb (35 i 89).

KONSOLA SM2570



FUNKCJE WYŚWIETLACZA

FUNKCJA	OPIS
CZAS	Czas treningu wyświetlany podczas ćwiczeń, zakres 0:00 ~ 99:59
PRĘDKOŚĆ	Prędkość treningu wyświetlana podczas ćwiczeń, zakres 0,0 ~ 99,9
obr./min	Obrót na minutę, zakres 0 ~ 999
DYSTANS	Dystans treningowy wyświetlany podczas ćwiczeń, zakres 0,0 ~ 99,9
KALORIE	Spalone kalorie podczas wyświetlania treningu, zakres 0 ~ 999
PULS	Puls/min wyświetlany podczas ćwiczeń. Alarm tętna w przypadku przekroczenia ustawionego tętna docelowego.
Waty	Wyświetla aktualną moc treningu. Zakres 0~999.
RĘCZNY	Trening w trybie ręcznym.
POCZĄTKUJĄCY	4 Wybór PROGRAMU.
ZAAWANSOWANY	4 Wybór PROGRAMU.
SPORTOWY	4 Wybór PROGRAMU.
KARDIO	Docelowy tryb treningu HR.
WAT	Tryb ciągłego treningu WATT.

PRZYCISKI

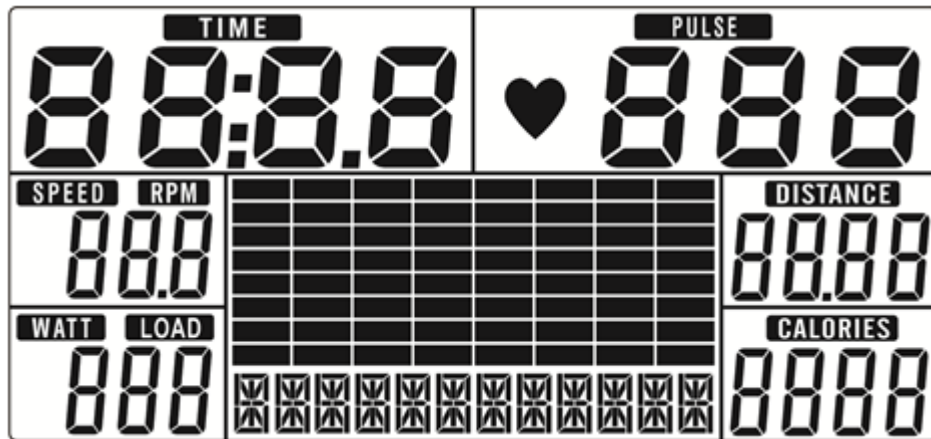
PRZYCISK	OPIS
Up (w górę)	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększ poziom oporu Wybór ustawień.
Down (w dół)	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejsz poziom oporu Wybór ustawień.
Mode / Enter	<ul style="list-style-type: none"> Potwierdź ustawienie lub wybór.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> Przytrzymaj naciśnięcie przez 2 sekundy, komputer uruchomi się ponownie i rozpocznie od ustawień użytkownika. Powrót do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub trybu zatrzymania.

Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpocznij lub zatrzymaj trening.
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź stan odzyskiwania tętna.
Body fat	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź% tkanki tłuszczowej i BMI.

DZIAŁANIE

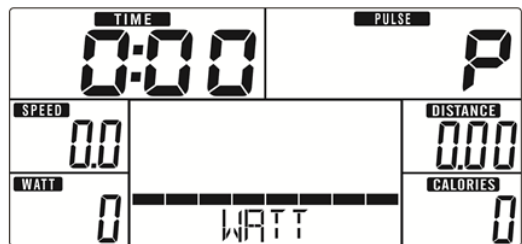
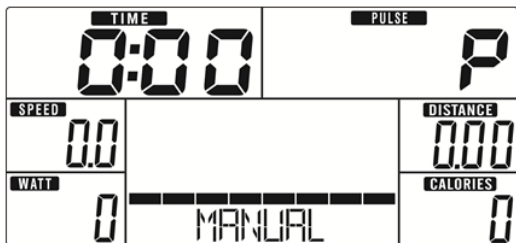
WŁĄCZANIE

Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy.



WYBÓR TRENINGU

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać trening Ręczny → Początkujący → Zaawansowany → Sportowy → Cardio → Watt



TRYB RĘCZNY

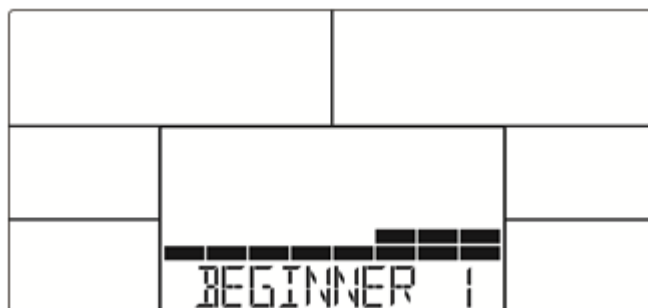
Naciśnij START w menu głównym, aby rozpocząć trening w trybie ręcznym.

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz Manual i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby ustawić CZAS, DYSTANS, KALORIE, PULSE i naciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Użyj UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia. Wyświetlanie poziomu obciążenia w oknie WATT, bez regulacji przez 3 s, przełączy się na wyświetlanie WATT.
4. Naciśnij klawisze START/STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.



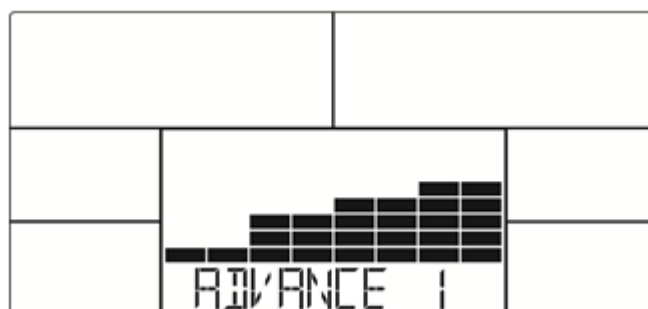
TRYB POCZĄTKUJĄCY

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz tryb dla początkujących i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program dla początkujących 1~4 i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
3. Naciśnij UP lub DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Użyj UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.



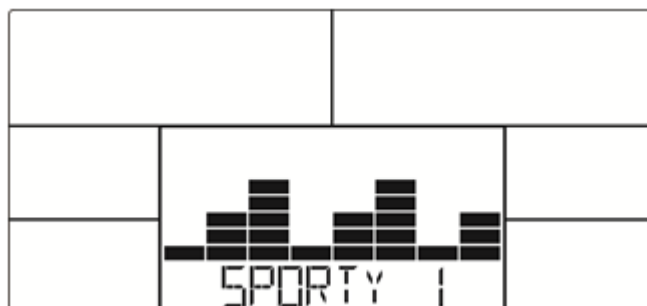
TRYB ZAAWANSOWANY

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz tryb zaawansowany i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program zaawansowany 1~4 i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
3. Naciśnij UP lub DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Użyj UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.



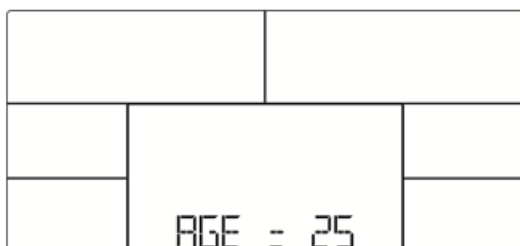
TRYB SPORTOWY

1. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz tryb sportowy i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program sportowy 1~4 i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
3. Naciśnij UP lub DOWN, aby ustawić CZAS.
4. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening. Użyj UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START/STOP, aby wstrzymać trening. Użyj przycisku RESET, aby powrócić do menu głównego.



TRYB KARDIO

1. Naciśnij GÓRĘ lub DÓŁ, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz **CARDIO** i naciśnij **MODE / ENTER**, aby wejść.
2. Naciśnij GÓRĘ lub DÓŁ, aby ustawić **Wiek**.
3. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wybrać 55%, 75%, 90% lub **TAG (DOCELOWA HR)** (domyślnie: 100).
4. Naciśnij **GÓRA** lub **DÓŁ**, aby ustawić **CZAS** treningu.
5. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.



TRYB WATT

1. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz **WATT** i naciśnij **MODE / ENTER**, aby wejść.
2. Naciskaj **W GÓRĘ** lub **W DÓŁ**, aby ustawić docelową wartość **WATT**. (domyślnie: 120, Rysunek 18)
3. Naciśnij **GÓRA** lub **DÓŁ**, aby ustawić **CZAS**.
4. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Użyj **UP** lub **DOWN**, aby wyregulować poziom mocy.
5. Naciśnij przycisk **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Użyj przycisku **RESET**, aby powrócić do menu głównego.



PROGRAM RECOVERY

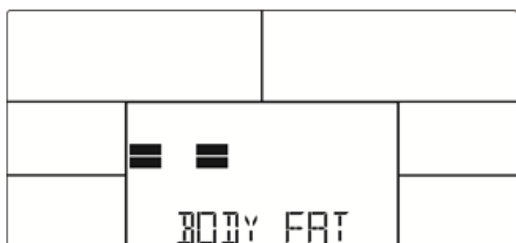
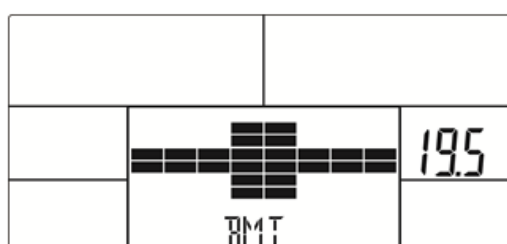
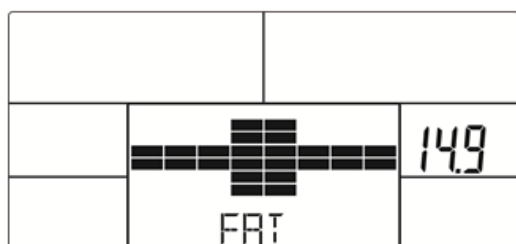
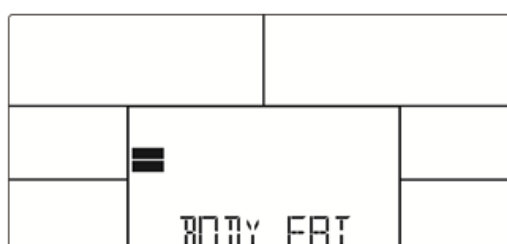
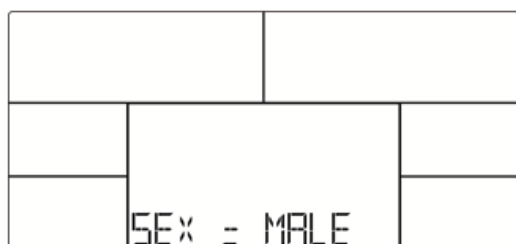
Po zakończeniu ćwiczenia możesz uruchomić program odzyskiwania tętna, naciskając przycisk **RECOVERY**. Chwyć czujniki za uchwyty lub załóż pas piersiowy. Na wyświetlaczu pojawi się odliczanie od 00:60 do 00:00. Na wyświetlaczu pojawi się wynik tętna po ćwiczeniu od **F1** (najlepszy) do **F6** (najgorszy). Naciśnij **RECOVERY**, aby powrócić do menu głównego.



PROGRAM POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Program do pomiaru tkanki tłuszczowej.

1. Jeżeli nie jest uruchomiony żaden program, naciśnij BODY FAT.
2. Wprowadź dane: PŁEĆ, WIEK, WZROST, WAGA.
3. Podczas pomiaru oba czujniki należy trzymać za uchwyty. Na wyświetlaczu przez 8 sekund będzie widoczny znak „=”.
4. Wyświetlacz LCD pokaże BODY FAT (tłuszcz w organizmie) w % i BMI przez 30 sekund.
5. Komunikaty o błędach:
 - Jeśli na wyświetlaczu LCD pojawi się „= =”, oznacza to, że nie chwyciłeś prawidłowo czujników na uchwytach lub nie podłączyłeś prawidłowo pasa piersiowego.
 - Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się komunikat E-1, oznacza to, że nie wykryto sygnału tętna.
 - Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E-4, oznacza to, że %tłuszczu jest niższy niż 5% lub BMI jest niższy niż 5 lub wyższy niż 50.



- 1) **OSTRZEŻENIE:** pomiar ma wyłącznie charakter informacyjny i nie służy celom medycznym ani zdrowotnym.

APLIKACJA ICONSOLE+TRAINING

Włącz Bluetooth na smartfonie. Otwórz aplikację szkoleniową iConsole + i sparuj swoje urządzenie inteligentne z konsolą.



UWAGA:

- Po uruchomieniu aplikacji iConsole + Training na urządzeniu inteligentnym konsola wyłączy się.
- Aby włączyć konsolę, wyłącz aplikację iConsole + Training i Bluetooth na urządzeniu inteligentnym.

UŻYWANIE

Ćwiczenia na rowerze treningowym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale na pewno się w nich zakochasz. Dzięki prostocie ćwiczeń na rowerze treningowym mogą je wykonywać starsze osoby. Przed ćwiczeniem konieczne jest dostosowanie wysokości siodełka. Ważne jest, abyś usiadł wygodnie. Siodełko rowerowe musi być ustawione tak, aby można było trzymać ergonomicznie wyprofilowane uchwyty podczas siedzenia. Nie powinieneś mieć w pełni wyciągniętych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić wygodne i wygodne ćwiczenie, połóż stopy na pedale. W dzisiejszych czasach wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby twoja stopa była pewnie i bezpiecznie umieszczona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej ścieżce eliptycznej. Ten ruch jest bardzo podobny do ruchu rowerowego. Ćwicząc na rowerze, po prostu siadaj na siodełku na odpowiedniej wysokości, trzymaj stopy mocno w pedałach, trzymaj ergonomicznie wyprofilowane uchwyty i ćwicz.

Wskazane jest, aby na początku wybrać mniejsze obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz stopniowo zwiększać obciążenie przez tydzień lub dwa tygodnie. Wybór dużego obciążenia podczas rozpoczęcia treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni.

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i właściwe tempo. Staraj się zachować to przez całe ćwiczenie. Nie zaleca się wybierania wysokiego tempa od samego początku. Zwiększyć tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równe szybszemu spalaniu kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii znajduje odzwierciedlenie w odpowiednim i regularnym ćwiczeniu. Na początku ćwiczenia liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do uzyskania najlepszych wyników.

Ćwiczenie na rowerze treningowym również prowadzi do powstawania mięśni. Stosowany jest głównie do wzmocnienia mięśni ud i łydek. Podczas ćwiczeń na rowerze poruszasz również pośladkami.

Jeśli chcesz dobrze ćwiczyć, nie powinieneś zapominać o prawidłowym oddychaniu. W każdym ćwiczeniu zalecane jest prawidłowe i regularne oddychanie. Ważne jest regularne, głębokie wdychanie i wydychanie. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze treningowym wiąże się z intensywnym ćwiczeniem mięśni brzucha. Wskazane jest ćwiczenie 30-35 po spożyciu pokarmu. Nieprzestrzeganie tego może spowodować spalanie mniejszej ilości kalorii, a w starszym wieku prowadzić nawet do problemów trawiennych.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy również wziąć pod uwagę dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia spożywania słodkich pokarmów i ciastek lub musli z mlekiem. Na obiad zaleca się zjeść kaloryczny, bogatszy posiłek. Nie zapomnij o zupie. Wieczorem zaleca się lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, nie jest to zwykłe ćwiczenie, ale cała dieta.

Ćwiczenia rowerowe to skuteczne ćwiczenie dla wszystkich zapracowanych osób. Ćwiczenie na rowerze treningowym skutecznie wzmacnia mięśnie, zwłaszcza uda, łydki i pośladki. Regularne ćwiczenia mogą prowadzić do szczuplejszej sylwetki. Ćwiczenia są zalecane nie tylko jako trening zimowy dla rowerzystów, ale także dla osób, które chcą spalić nadmiar kalorii. Regularne oddychanie, regularne ćwiczenia, rozsądne tempo i zrównoważona dieta mogą prowadzić do pożądanых rezultatów.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu trzymaj ciało wyprostowane lub możesz nauczyć się ręki na przedramionach. Podczas pedałowania nie powinieneś całkowicie wysunąć nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte

po całkowitym naciśnięciu pedału. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupa, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i górnych mięśni pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

KONSERWACJA

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Wytrzyj urządzenie z potu po ćwiczeniach. Wyczyść urządzenie szmatką i łagodnym środkiem czyszczącym. Nie należy stosować rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących na częściach z tworzywa sztucznego.
- W przypadku zwiększenia poziomu hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są odpowiednio dokręcone.
- Umieść produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj rower treningowy w czystym i suchym otoczeniu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a rower treningowy nie jest podłączony do gniazda elektrycznego.

WAŻNA UWAGA

- Ten rower treningowy jest wyposażony w standardowe przepisy bezpieczeństwa i jest odpowiedni tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane przez niewłaściwe i zabronione korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze treningowym skonsultuj się z lekarzem. Twój lekarz powinien ocenić, czy jesteś sprawny fizycznie, aby korzystać z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas wysiłku odczuwasz ból, mdłości, oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Ten rower treningowy nie nadaje się jako cel profesjonalny lub medyczny. Nie można go również wykorzystywać do celów leczniczych.
- Monitor pracy serca nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji o twoim średnim tętnie, a sugerowana częstość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

OCHRONA ŚRODOWISKA

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

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

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

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

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

Formularz kontaktowy

