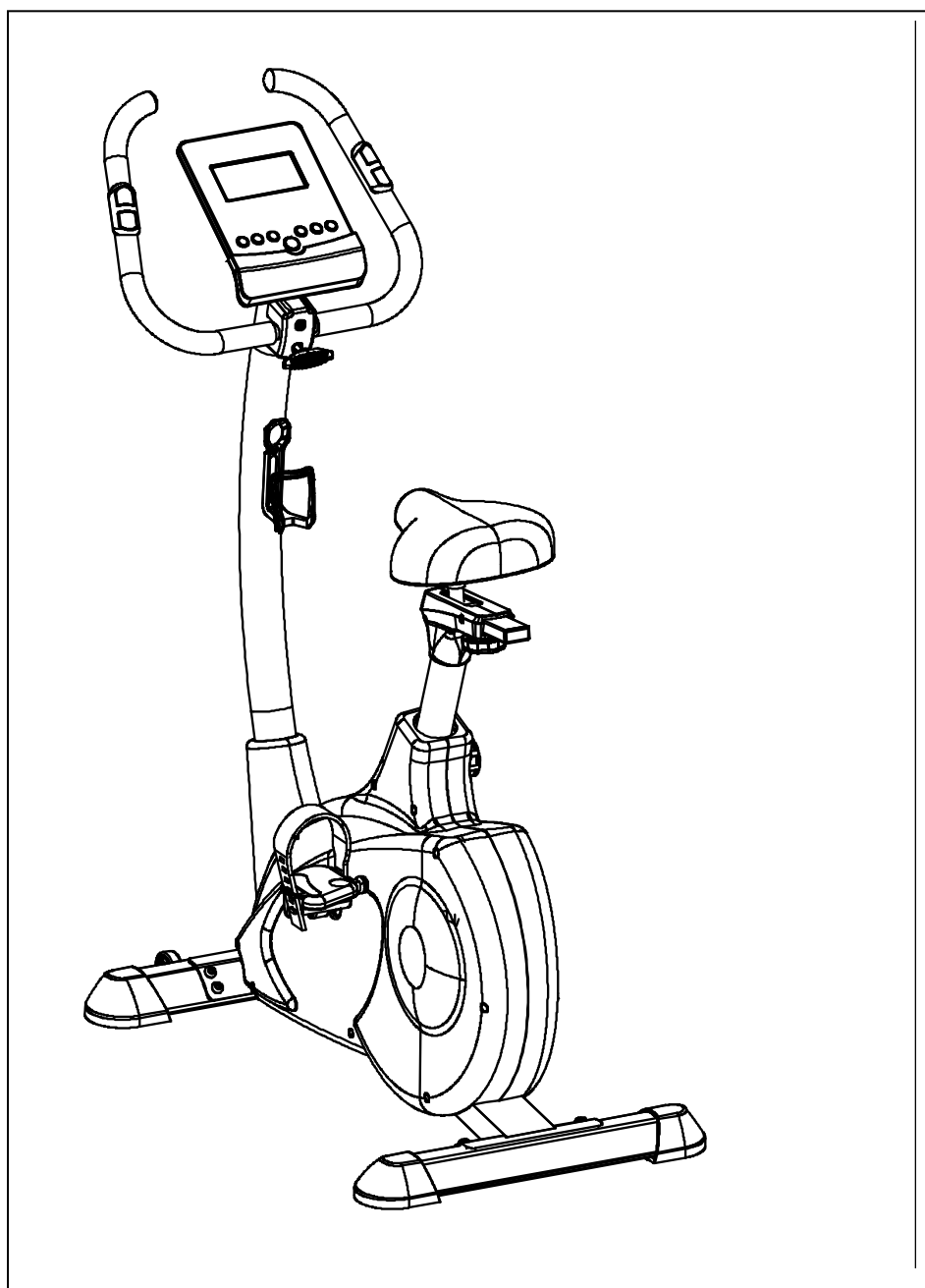




**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**

**IN 9119 Rower treningowy inSPORTline UB40i**



Wyprodukowane w P.R.C

## SPIS TREŚCI

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
LISTA CZĘŚCI.....	6
MONTAŻ.....	9
INSTRUKCJE OBSŁUGI KONSOLI.....	15
INSTRUKCJE TRENINGOWE.....	20
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	24

## PRZEDMOWA

Zacznijmy nieustraszoną przygodę wiedząc co zrobić, gdy nikt nie mówi ci, co robić.

### ALE

Wcześniej prosimy o zapoznanie się.

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

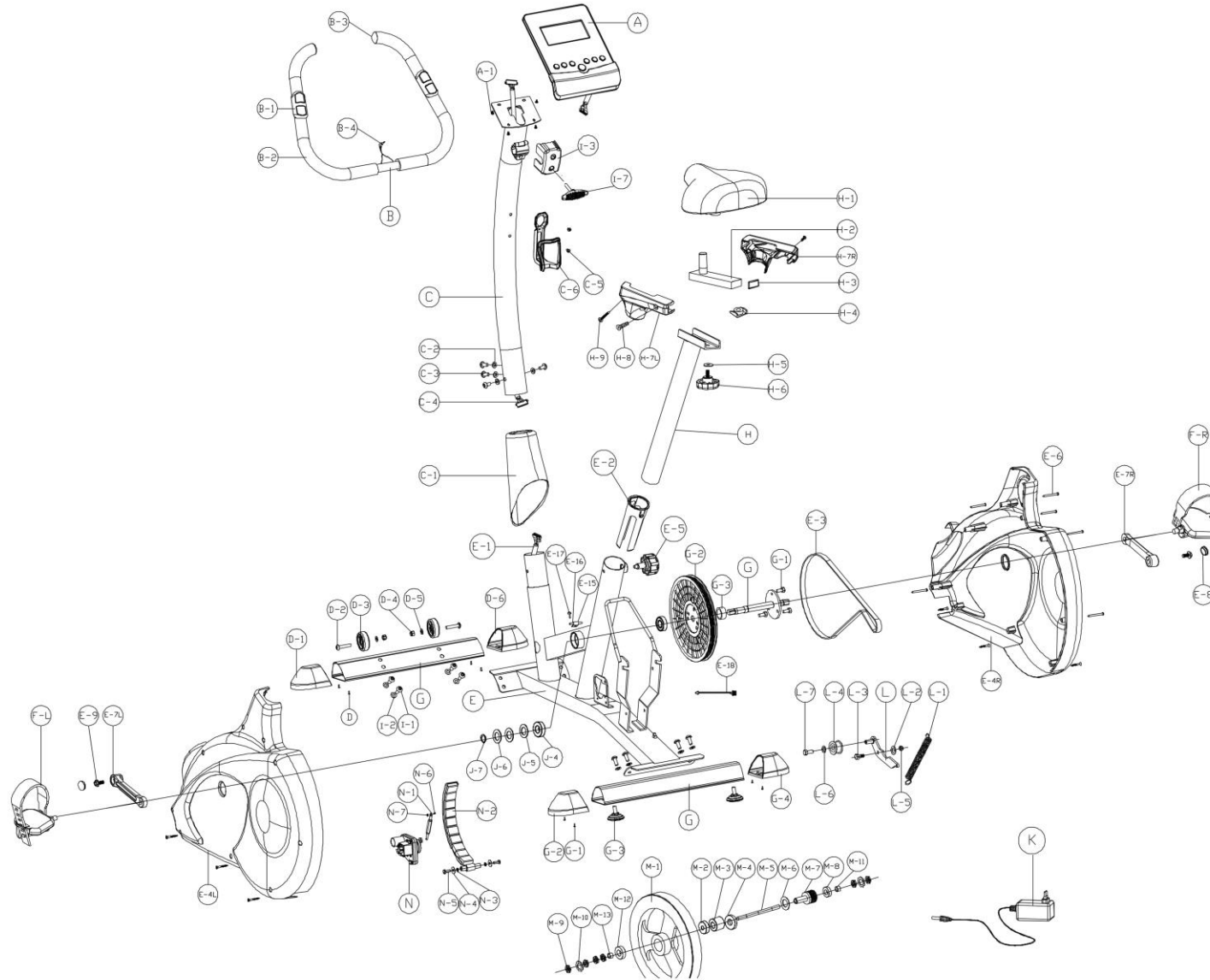
- Urządzenie jest tylko do użytku domowego i przetestowane jest do maksymalnej masy ciała 150kg.
- Postępuj zgodnie z krokami instrukcji montażu.
- Należy używać tylko oryginalnych części dostarczonych do produktu.
- Umieść urządzenie na równej, antypoślizgowej powierzchni. Ze względu na możliwość korozji, użycie urządzenia w obszarach wilgotnych nie jest zalecane.
- Dla własnego bezpieczeństwa należy zawsze upewnić się, że istnieje co najmniej 0,6 metra wolnego miejsca we wszystkich kierunkach wokół produktu podczas ćwiczeń.
- Przed montażem należy sprawdzić, czy paczka jest kompletna za pomocą dołączonego wykazu części.
- Do montażu należy użyć odpowiednich narzędzi i poprosić o pomoc przy montażu, jeśli to konieczne.
- Sprawdzić przed pierwszym treningiem i co 1-2 miesiące, czy wszystkie elementy łączące są dokręcone i są w dobrym stanie.
- Natychmiastowo wymienić uszkodzone części i / lub zachować je do czasu naprawy.
- Do czasu naprawy należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- W przypadku naprawy, należy zwrócić się do sprzedawcy po poradę.
- Upewnij się, że trening zaczyna się dopiero po prawidłowym montażu i kontroli.
- Dla wszystkich regulowanych części zdawać sobie sprawę z najwyższych położeń, do których można je było dostosować / dokręcić.
- Urządzenie jest przeznaczone dla osób dorosłych. Należy upewnić się, że dzieci korzystają z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Upewnij się, że osoby te są świadomi możliwych zagrożeń, np. ruchome części podczas treningu.
- Ostrzeżenie: nieprawidłowy / nadmierny trening może spowodować obrażenia zdrowotne.
- Należy postępować zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi prawidłowego treningu w sposób opisany w instrukcjach treningowych.
- Należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Może on doradzić rodzaju treningu i który z nich jest odpowiedni.
- Niniejsza instrukcja obsługi jest tylko w celach informacyjnych klientów.
- Dostawca nie może zagwarantować za błędy występujące na skutek tłumaczenia lub zmian w specyfikacji technicznej produktu.
- Wszystkie wyświetlane dane są przybliżone i nie mogą być używane w dowolnym zastosowaniu medycznym.
- Klasa - **HC** (zgodne z EN ISO 20957), przeznaczony do użytku domowego.
- **OSTRZEŻENIE!** Czujnik tętna może być niedokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli czujesz dyskomfort, należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

## **PRZED ROZPOCZĘCIEM**

Będzie ona mieć wpływ na bezpieczeństwo i płynność tego urządzenia, jak również żywotność.

- Należy sprawdzić, czy nie ma brakujących części.
- Należy zamontować w pierwszej kolejności wszystkie śruby.
- Po zakończeniu montażu upewnij się, że jesteś to zrobione wystarczająco mocno.

# WIDOK W STANIE ROZŁOŻONYM



## LISTA CZĘŚCI

LP.	OPIS	ILOŚĆ
A	KONSOLA	1
A-1	ŚRUBY M5X10L	4
B	ZESTAW KIEROWNICY	1 (zestaw)
B-1	PULSOMETR	2
B-2	UCHWYT Z PIANKI	2
B-3	NASADKA	2
B-4	PRZEWÓD	1
C	SŁUPEK KIEROWNICY	1
C-1	OSŁONA SŁUPKA KIEROWNICY	1
C-2	ZAKRZYWIONA PODKŁADKA $\varnothing 8 \times \varphi 19 \times 2t$	4
C-3	ŚRUBA M8xP1.25x16L	4
C-4	PRZEWÓD	1
C-5	WKRĘT DO MOCOWANIA UCHWYTU NA KUBEK M5xP0.8x20L	2
C-6	UCHWYT NA KUBEK	1
D	ZESTAW PRZEDNIEGO STABILIZATORA	1 (zestaw)
D-1	PRZEDNIA NASADKA (LEWA)	1
D-2	ŚRUBA M8xP1.25x40L	2
D-3	KOŁO TRANSPORTOWE $\varnothing 57 \times \varphi 8 \times 20$	2
D-4	NYLONOWA NAKRĘTKA M8	2
D-5	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 8 \times \varphi 19 \times 2T$	2
D-6	PRZEDNIA NASADKA (PRAWA)	1
E	RAMA GŁÓWNA	1 (zestaw)
E-1	PRZEWÓD	1
E-2	TULEJA SIODEŁKA	1
E-3	PAS NAPEŁDOWY	1
E-4	OSŁONA ŁAŃCUCHA (P+L)	1 (zestaw)
E-5	POKRĘTŁO SIODEŁKA	1
E-6	ŚRUBA M4x50L	6
E-7	RAMIĘ KORBY (P+L)	1 (zestaw)
E-8	ZAŚLEPKA RAMIENIA KORBY	2
E-9	KOŁNIERZ ŚRUBY M8	2
E-10	ŚRUBA	6
E-15	UCHWYT CZUJNIKA	1
E-16	CZUJNIK	1
E-17	ŚRUBA	1

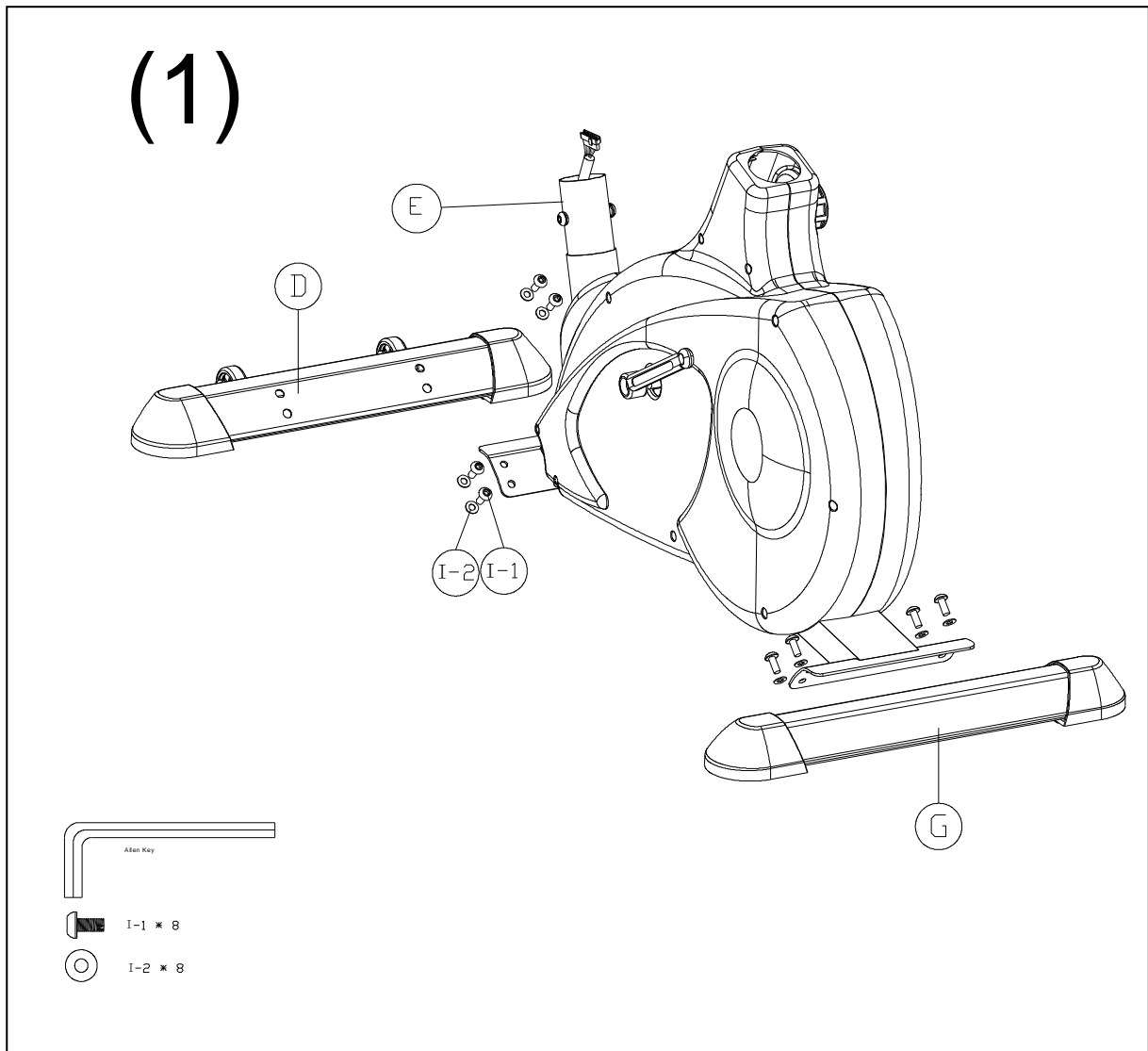
E-18	PRZEWÓD DC	1
F	PEDAŁY (P+L)	1 (zestaw)
G	TYLNY STABILIZATOR	1 (zestaw)
G-1	ŚRUBA	8
G-2	TYLNA NASADKA (LEWA)	1
G-3	REGULOWANA NASADKA	2
G-4	TYLNA NASADKA (PRAWA)	1
H	POZIOMY ZESTAW SIODEŁKA	1 (zestaw)
H-1	SIODEŁKO	1
H-2	SUWAK SIODEŁKA	1
H-3	NASADKA	1
H-4	GNIAZDKO	1
H-5	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 14.3 \times \varphi 25 \times 2.0t$	1
H-6	POKRĘTŁO SUWAKA SIEDZENIA	1
H-7	OSŁONA SIODEŁKA	1
H-8	ŚRUBA M5xP0.8x6L	2
H-9	ŚRUBA M4x15L	1
I	SPRZĘT	1 (zestaw)
I-1	ŚRUBA M8xP1.25x20L	8
I-2	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 8^* \varphi 19^* 2T$	8
I-3	OSŁONA	1
I-7	T KSZTAŁTNE POKRĘTŁO M7xP1.0x55L	1
J	OŚ	1
J-1	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA M8xP1.25x12Lx5t	3
J-2	KOŁO PASOWE	1
J-3	TULEJA $\varnothing 22 \times \varphi 17 \times 7.5mmL$	1
J-4	ŁOŻYSKO 6203RS	2
J-5	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 17.5 \times \varphi 25 \times 0.3t$	3
J-6	ZAKRZYWIONA PODKŁADKA $\varnothing 17.5 \times \varphi 25 \times 0.3t$	1
J-7	C KSZTAŁTNY PIERŚCIEN	1
K	ZASILACZ	1
L	WAŁ	1
L-1	SPRĘŻYNA	1
L-2	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 8.5 \times \varphi 25 \times 1t$	1
L-3	SZEŚCIOKĄTNA ŚRUBA M8xP1.25x20L	1
L-4	KOŁO NAPINAJĄCE $\varnothing 24 \times \varphi 37 \times 20.5mm$	1
L-5	NYLONOWA NAKRĘTKA M8	1
L-6	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 6 \times \varphi 12 \times 1t$	1

L-7	SZEŚCIOKĄTNA ŚRUBA M6xP1.0x12L	1
M	ZESTAW KOŁA ZAMACHOWEGO	1 (zestaw)
M-1	KOŁO ZAMACHOWE	1
M-2	ŁOŻYSKO 6300RS	1
M-3	JEDNOSTRONNE ŁOŻYSKO	1 (zestaw)
M-4	ŁOŻYSKO 6203RS	1
M-5	PÓŁOŚ	1
M-6	PŁASKA PODKŁADKA $\varnothing 30 \times \varnothing 34 \times 1t$	1
M-7	MAŁY NAPINACZ	1
M-8	ŁOŻYSKO 6000RS	1
M-9	NAKRĘTKA	6
M-10	PODKŁADKA	2
M-11	TULEJA	1
M-12	ŁOŻYSKO 6003RS	1
M-13	ŁOŻYSKO	1
N	SKRZYNIA BIEGÓW	1
N-1	WAŁ SKRZYNI BIEGÓW	1
N-2	ZESTAW MAGNESÓW	1
N-3	SPRĘŻYSTA PODKŁADKA	2
N-4	PŁASKA PODKŁADKA	2
N-5	ŚRUBA	2
N-6	ŚRUBA	1
N-7	NAKRĘTKA	1



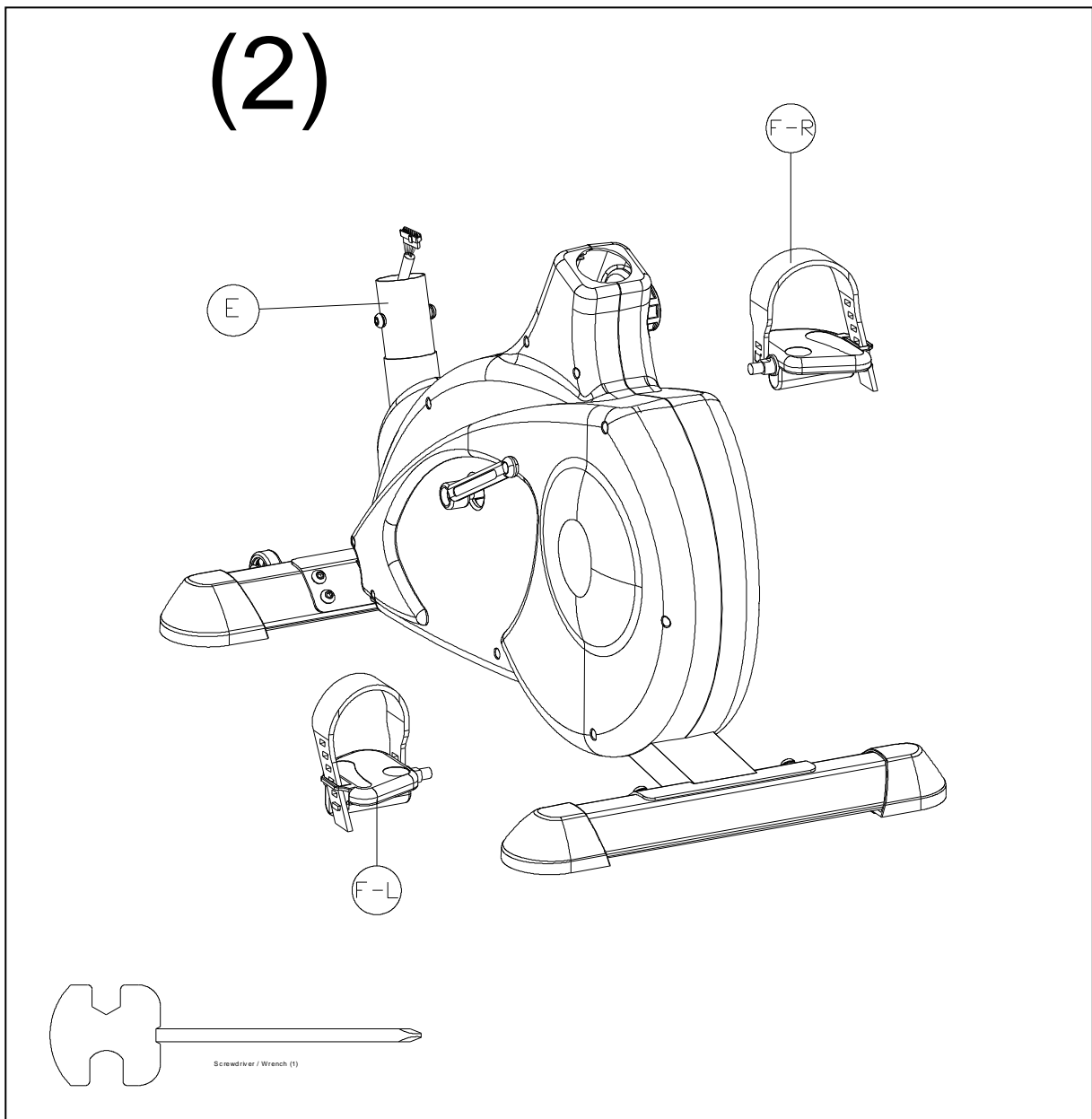
# MONTAŻ

## KROK 1



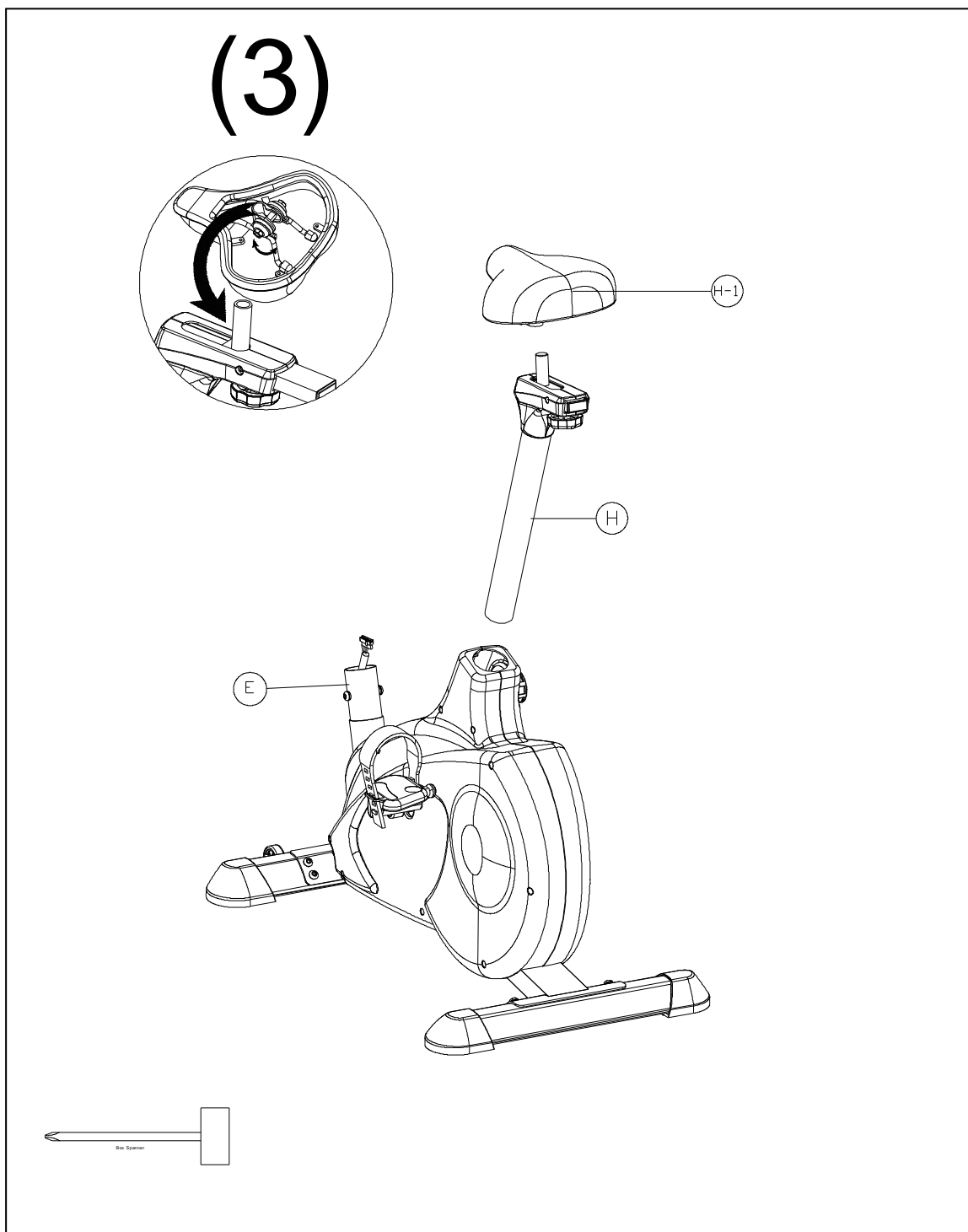
Zamontować tylny stabilizator przedni i (D & G) za pomocą śrub i podkładek (I-1 i I-2).

## KROK 2



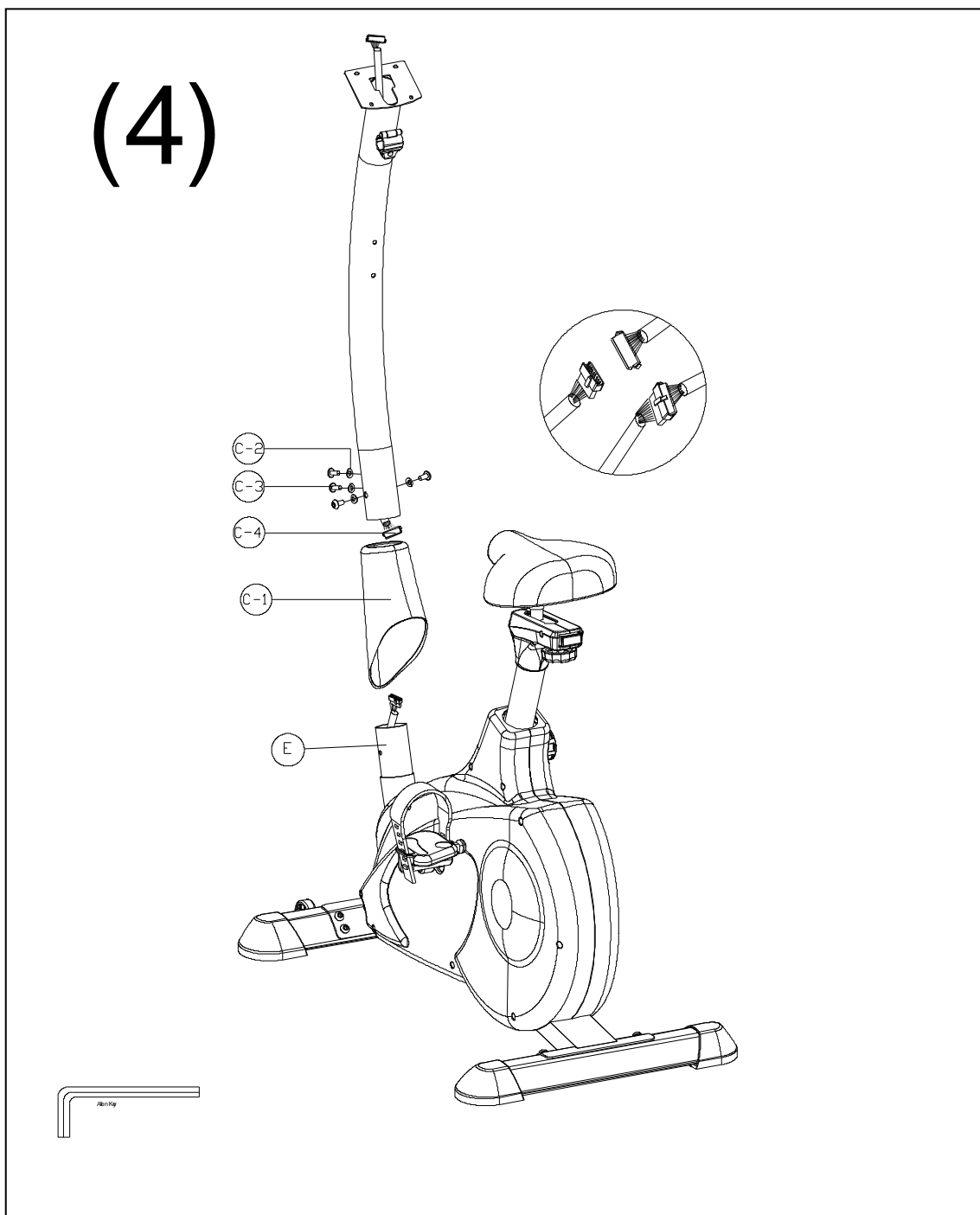
1. Wkręć pedały (P-P / L) na korbę. Pedały są oznaczone symbolem R i L.
2. Wkręć lewy pedał w lewo, prawo pedału wedle ruchu wskazówek zegara.

### KROK 3



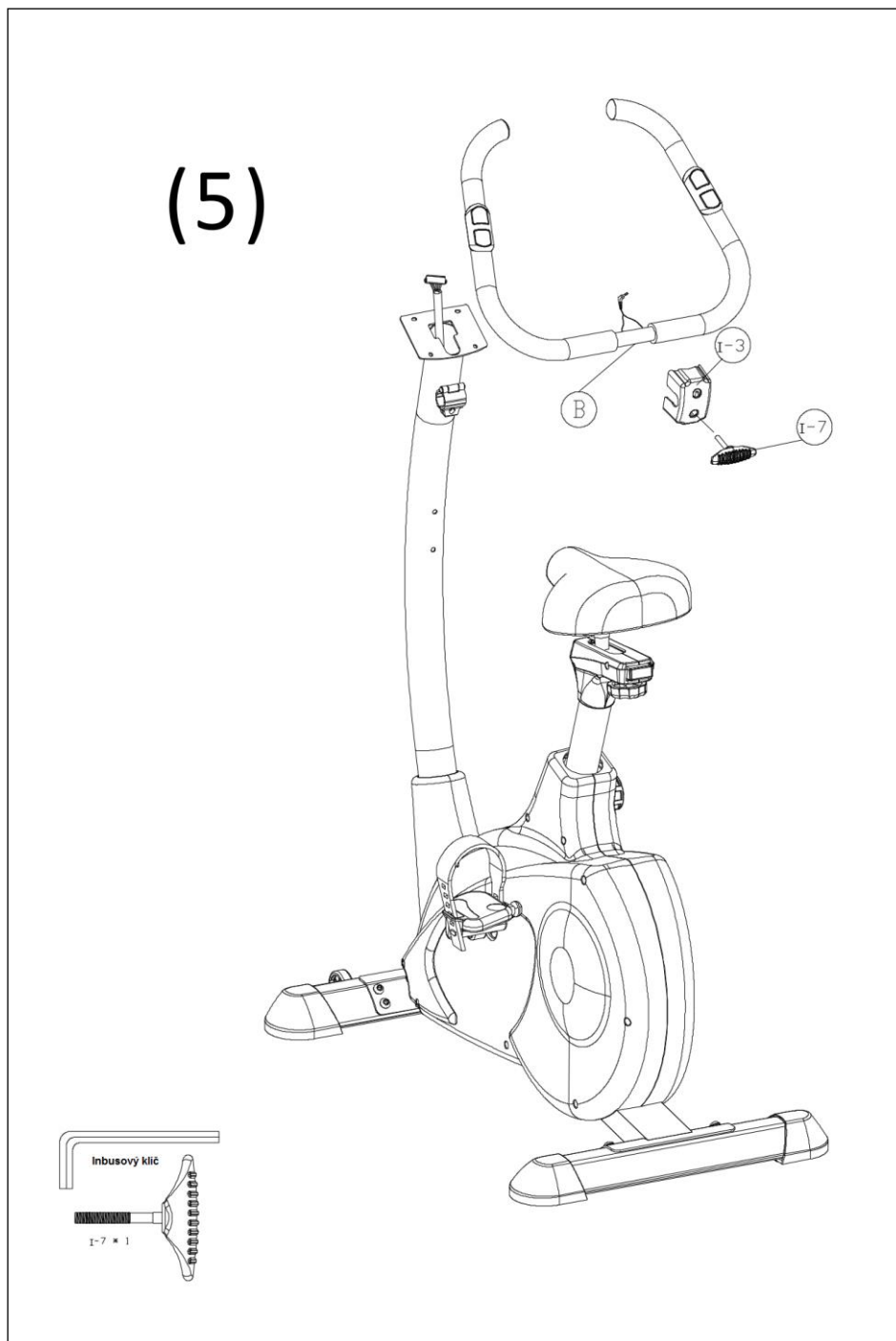
1. Złożyć siodełko (H-1) z suwakiem poziomym (jak pokazano na rysunku).
2. Włożyć zestaw siodełka (h) na ramie głównej, wybierz żądaną pozycję i dokręcić pokrętko blokujące bok pokrywy. Upewnij się, że pokrętko jest zawsze dokręcone.

#### KROK 4



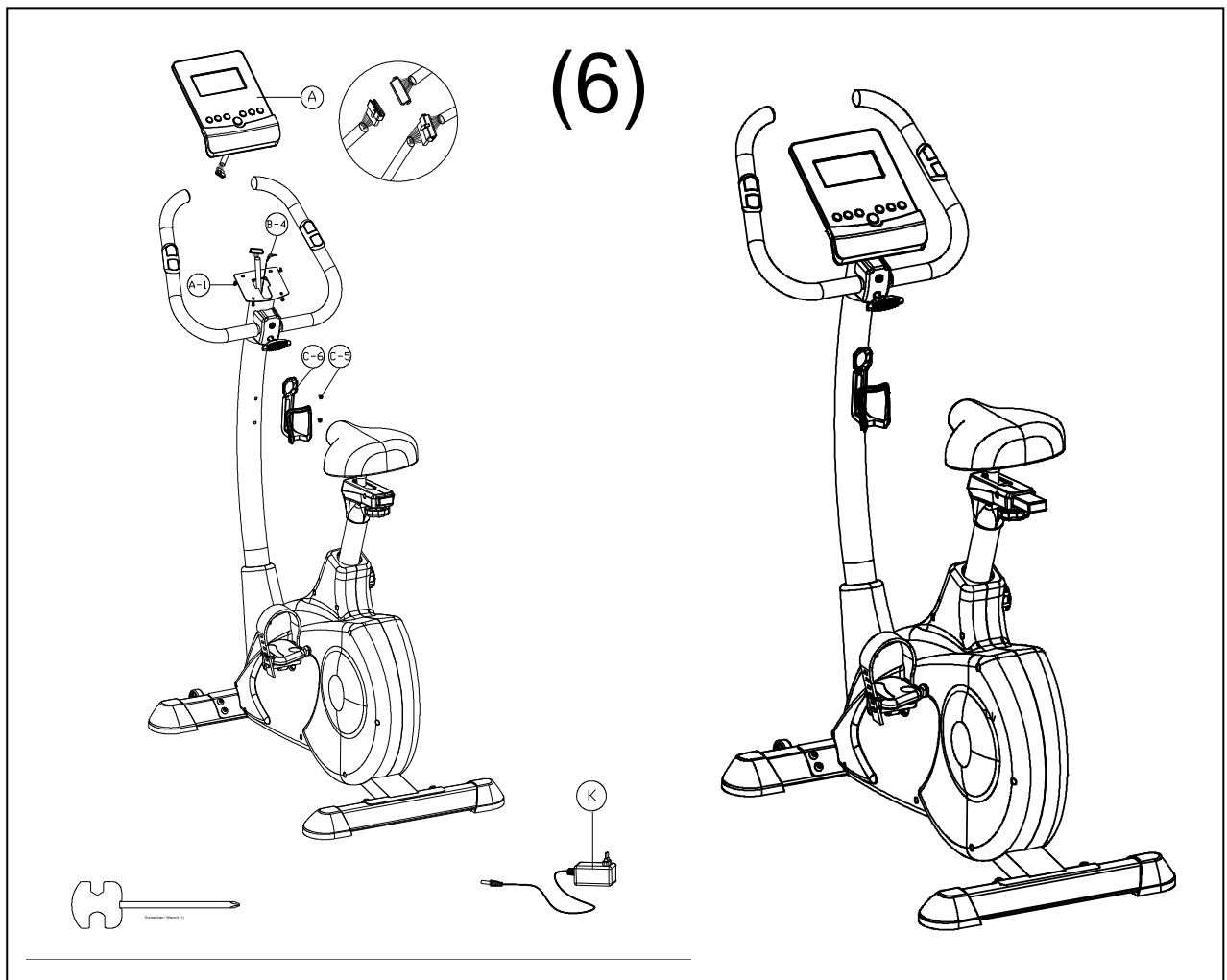
1. Odkręć śruby i podkładki (C-3 i C-2) wstępnego montażu na przednim uchwycie rury.
2. Podłącz kabel komputerowy górny i dolny (C-4 i E-1).
3. Umieścić słupek kierownicy (C) do pokrywie (C-1) i ramie głównej i przymocuj go za pomocą 4 śrub imbusowych i zakrzywionych podkładek (C-3 i C-2).

## KROK 5



1. Przełóż przewód pulsometru (B-4) przez otwór.
2. Zamontuj kierownicę (B) do metalowej rury.
3. Umieść osłonę kierownicy (I-3) na kierownicy (B). Włóż pokrętkę T- (I-7) na metalowej pokrywie. Upewnij się, że wszystko jest bardzo dobrze dokręcone.

## KROK 6



1. Podłącz kabel komputera (C-4) do tylnej części komputera.
2. Zamontuj komputer na kierownicy za pomocą dołączonych śrub (A-1).
3. Podłącz dostarczony ręcznie pulsometr (B-4) w gnieździe na tylnej ścianie komputera.
4. Zamocuj uchwyt na kubek (C-6) za pomocą śrub (C-5).
5. Następnie podłącz zasilacz sieciowy (K).

# INSTRUKCJE OBSŁUGI KONSOLI

## WSPIERANE URZĄDZENIA

### Urządzenia z iOS:

iPhone	iPad	iPod
iPhone 5S	iPad Air	iPod touch (5-ta generacja)
iPhone 5C	iPad 4	iPod (4-ta generacja)
iPhone 5	iPad 3	iPod (3-cia generacja)
iPhone 4S	iPad 2	
iPhone 4	iPad	Wspierany iOS 5.0 lub wyższy
iPhone 3GS	iPad Mini	

### Urządzenia z Android:

Telefony z Android	Tablety z Android
OS 2.2 lub wyższy	OS 4.0 lub wyższy
Rozdzielczości: 1920x1080 pixeli 1280x800 pixeli 1280x760 pixeli 800x480 pixeli	Rozdzielczość: 1280x800 pixeli

"Made for iPod", "Made for iPhone" oraz "Made for iPad" oznaczają, że dane akcesorium elektroniczne zostało zaprojektowane specjalnie do podłączania odtwarzacza iPod, iPhone lub iPad, i został certyfikowany przez konstruktora, aby sprostać standardom wydajności firmy Apple. Apple nie odpowiada za działanie tego urządzenia ani jego zgodności z normami bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że używanie tego akcesorium z iPod, iPhone lub iPad może mieć wpływ na wydajność sieci bezprzewodowej.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle i iPod touch są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w USA i innych krajach.

## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

POZYCJA	OPIS
TIME (CZAS)	Czas treningu wyświetlany podczas ćwiczeń Zakres 0:00 ~ 99:59
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Szybkość treningu wyświetlana podczas ćwiczeń Zakres 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (DYSTANS)	Dystans treningu wyświetlany podczas ćwiczeń Zakres 0.0 ~ 99.9
CALORIES (KALORIE)	Spalone kalorie podczas treningu Zakres 0 ~ 999
PULSE (PULS)	Puls bpm (uderzenia na minutę) wyświetlane podczas ćwiczeń Zostanie wydany alarm kiedy puls będzie ponad ustawionym zakresem

RPM	Obroty na minutę Zakres 0 ~ 999
WATT	Pobór mocy w treningu W trybie Watt, komputer pozostawi zaprogramowaną wartość Watt (zakres 0 ~ 350, domyślnie: 120 WATT)
MANUAL (RĘCZNY)	Ręczny tryb treningu
PROGRAM	Początkujący, Średni i Sportowy wybór programu
CARDIO	Tryb treningu docelowego HR

## PRZYCISKI

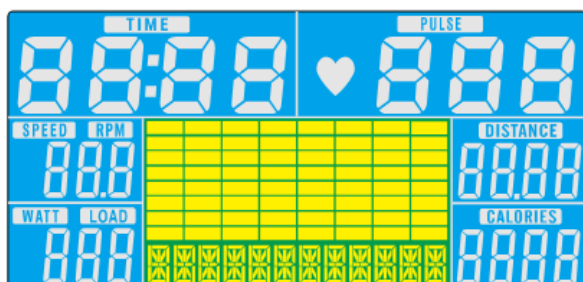
POZYCJA	OPIS
Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększ poziom oporu</li> <li>Wybór ustawienia</li> </ul>
Down	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zmniejsz poziom oporu</li> <li>Wybór ustawienia</li> </ul>
Mode	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potwierdzenie ustawień lub wybór</li> </ul>
Reset	<ul style="list-style-type: none"> <li>Po przytrzymaniu przez 2 sekundy, komputer uruchomi się ponownie i zacznie od ustawień użytkownika</li> <li>Odwrotny do menu głównego podczas ustawień wartości treningu lub w trybie zatrzymania</li> </ul>
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> <li>Włączenie lub wyłączenie treningu</li> </ul>
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test odzysku rytmu serca (zobaczysz "RECOVERY FUNCTION – FITNESS TEST")</li> </ul>
Body fat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test tkanki tłuszczowej fat% i BMI (zobaczysz "BODY FAT FUNCTION – FAT% AND BMI")</li> </ul>

## DZIAŁANIA

### WŁĄCZANIE

Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy. Po 4 minutach bez pedałowania lub impulsów wejściowych, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii.

Naciśnij dowolny klawisz, by obudzić konsolę.



### WYBÓR TRENINGU

Naciśnij UP i DOWN aby wybrać trening: Manual → Beginn → Advance → Sporty → Cardio → Watt.



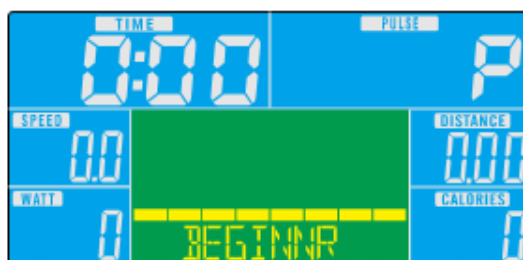
## TRYB RĘCZNY

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



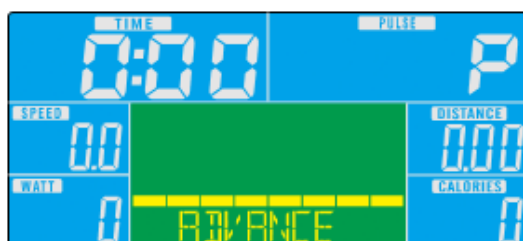
- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb MANUAL i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 3) Naciśnij START/STOP aby włączyć trening. Naciśnij UP lub DOWN aby dostosować poziom obciążenia.
- 4) Naciśnij START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

## TRYB BEGINNER – NISKA INTENSYWNOŚĆ



- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb BEGINNR i naciśnij MODE aby zatwierdzić
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić TIME.
- 3) Naciśnij START/STOP aby włączyć trening. Naciśnij UP lub DOWN aby dostosować poziom obciążenia.
- 4) Naciśnij START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

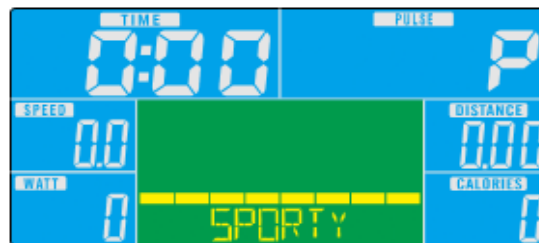
## TRYB ADVANCE – ŚREDNIA INTENSYWNOŚĆ



- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb ADVANCE i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić TIME.
- 3) Naciśnij START/STOP aby włączyć trening. Naciśnij UP lub DOWN aby dostosować poziom obciążenia.

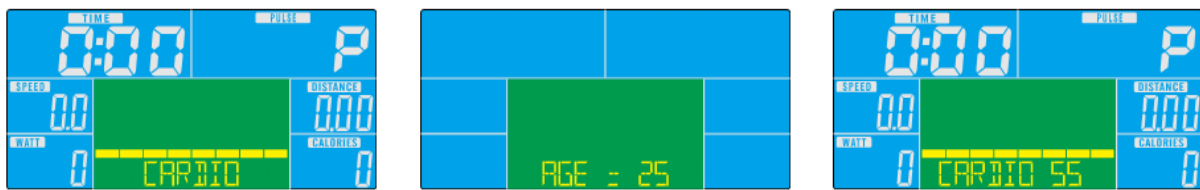
- 4) Naciśnij START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

### TRYB SPORTY – WYSOKA INTENSYWNOŚĆ



- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb SPORTY i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić TIME.
- 3) Naciśnij START/STOP aby włączyć trening. Naciśnij UP lub DOWN aby dostosować poziom obciążenia.
- 4) Press START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

### TRYB CARDIO – AUTOMATYCZNA REGULACJA OBCIĄŻENIA



- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb CARDIO i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić AGE (Wiek) i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 3) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać 55%.75%.90% lub TAG (TARGET (Zakres) H.R.) (domyślnie: 100 bpm, zakres: 30-230 bpm) i naciśnij MODE aby zatwierdzić. Jeśli wybierzesz TAG, użyj UP lub DOWN aby ustawić żądaną wartość tętna docelowego i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 4) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić czas treningu TIME.
- 5) Naciśnij START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

### TRYB WATT



- 1) Naciśnij UP lub DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb WATT i naciśnij MODE aby zatwierdzić.
- 2) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić zakres WATT i naciśnij MODE aby zatwierdzić. (domyślnie: 120, zakres: 10-350)
- 3) Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić TIME.

- 4) Naciśnij START/STOP aby zacząć trening. Naciśnij UP lub DOWN aby ustawić poziom Watt podczas ćwiczeń.
- 5) Naciśnij START/STOP aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.

### **FUNKCJA RECOVERY – TEST FITNESS**

Po ukończeniu treningu (wstrzymanie wykonywania przez naciśnięcie klawisza START / STOP lub jeśli Sygnał dźwiękowy, który wskazuje, że ustawiony parametr został osiągnięty), naciśnij klawisz RECOVERY, aby rozpocząć pomiar.

#### **Ważne:**

Ta funkcja wymaga sygnału tętna - zalecamy noszenie pasu piersiowego dla tej funkcji. Przy zastosowaniu czujników pulsu: trzymaj mocno uchwyty czujników po zakończeniu ćwiczenia. Naciśnij klawisz RECOVERY i natychmiast wznów trzymanie czujnika tętna.

Komputer wyświetli odliczanie 60 sekund - w tym okresie, będzie mierzone tętno.

#### **Nie pedałuj podczas pomiaru!**

Czas zaczyna odliczanie od 1:00 - 0:59 - - 0:00. Jak tylko zostanie osiągnięte 00:00, komputer pokaże twój status odzyskiwania tętna F1 do F6. F1 stanowi doskonałą sprawność fizyczną, F6 bardzo niski poziom fitness.

**Uwaga:** F6 będzie również wyświetlane, jeżeli wystąpi awaria pomiaru tętna podczas interwału odliczania.

Naciśnij RECOVERY aby powrócić do menu głównego.

### **FUNKCJA TESTU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – FAT% AND BMI**

W trybie gotowości naciśnij BODY FAT. Do tego pomiaru musisz ustawić swoje dane osobowe. Po pierwsze, należy użyć przycisku UP i DOWN aby wybrać płeć (kobieta / mężczyzna), a następnie naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Następnie użyj UP i DOWN, aby ustawić wzrost (HGIGHT, zakres: 100-200 cm), a następnie naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić. Następnie UP i DOWN, aby ustawić wagę ciała (WEIGHT, zakres: 10-150 kg), a następnie naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć pomiar - Chwyć czujniki pulsu obiema rękami. Po krótkim odstępie pomiaru, wyświetlacz pokaże procent tłuszczu twojego ciała (FAT) oraz wskaźnik masy ciała (BMI). Naciśnij BODY FAT, aby odwrócić do menu głównego.

### **APLIKACJA iConsole+**

Włącz Bluetooth w urządzeniu mobilnym, wyszukaj urządzenie konsoli i naciśnij połączyć. (Hasło: 0000)

Włącz aplikację iconsole + na urządzeniu przenośnym i rozpocznij trening z urządzeniem mobilnym.



#### **UWAGA:**

1. Gdy konsola jest podłączona do urządzenia mobilnego za pomocą Bluetooth, konsola zostanie wyłączona.
2. Proszę wyjść z aplikacji iConsole i wyłączyć Bluetooth w urządzeniu mobilnym, a następnie konsola włączy się ponownie.

## INSTRUKCJE TRENINGOWE

Jeśli nie byłeś aktywny fizycznie przez długi czas jak również w celu uniknięcia zagrożenia zdrowia należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

**Aby osiągnąć znaczną poprawę odporności fizycznej i zdrowia powinny być przestrzegane niektóre aspekty:**

### INTENSYWNOŚĆ

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty musi zostać wybrana właściwa intensywność.

Tętno stosowane jest jako wskazówka. Jako zasadę przyjmuje się następnie powszechnie stosowaną formułę:

#### **Maksymalne tętno = 220 – Wiek**

Podczas ćwiczeń tętno powinno być zawsze pomiędzy wartościami 60% - 85% maksymalnego tętna.

Przy indywidualnych treningach spójrz na dołączony wykres tętna.

Kiedy zaczynasz ćwiczenia należy trzymać się na poziomie 70% twojego maksymalnego tętna w pierwszych kilku tygodniach.

Wraz ze wzrostem poprawy kondycji tętno powinno być powoli zwiększane aż do 85% twojego maksymalnego tętna.

Jest to orientacyjna osobista wartość. Przed dostosowaniem programu do odzyskiwania tętna skonsultuj się z lekarzem w celu profesjonalnych porad.



## SPALANIE TŁUSZCZU


	<p>Organizm zaczyna spalać tłuszcz przy ok. 65% maksymalnego tętna.</p> <p>Aby osiągnąć optymalną szybkość spalania tłuszczu wskazane jest aby utrzymywać tętno między 70%-80% maksymalnego tętna.</p> <p>Optymalna ilość treningu obejmuje trzy treningi w tygodniu po 30 minut każdy.</p> <p><b>Przykład:</b></p> <p>Wiek 52 lata.</p> <p>Maksymalny puls = <math>220 - 52(\text{wiek}) = 168</math> puls/min.</p> <p>Minimalny puls = <math>168 * 0.7 = 117</math> puls/min.</p> <p>Najwyższy puls = <math>168 * 0.85 = 143</math> puls/min.</p> <p>W pierwszych tygodniach zalecane jest aby rozpocząć z tętnem 117, a potem zwiększyć do 143.</p> <p>Wraz ze wzrostem poprawy kondycji powinna być zwiększona intensywność treningu do 70%-85% maksymalnego tętna.</p> <p>Można to osiągnąć poprzez zwiększenie oporu korby lub dłuższe okresy treningowe.</p>
---	---

Tabela pulsu:

WIEK	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128










## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Skuteczny program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych oraz ćwiczeń cool-down.

Rozgrzewka jest ważnym elementem treningu i powinna zacząć każdą sesję. Przygotowuje ciało na większy wysiłek fizyczny przez ogrzanie się i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie cyrkulacji krwi i tętna, oraz dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni.

Pod koniec swojego treningu, należy powtórzyć te ćwiczenia w celu zmniejszenia dolegliwości mięśni. Proponujemy następujące ćwiczenia rozgrzewania i schładzania:

<p><b>Rozciąganie wewnętrznych części ud</b></p> <p>Usiądź z podeszwami stóp wraz z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Wciągnij nogi jak najbliżej do swojego krocza, jak to tylko możliwe. Delikatnie wciśnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez 15 sekund.</p>	
<p><b>Rozciąganie kolan</b></p> <p>Usiądź z prawą nogą wyprostowaną. Oprzyj podeszwę lewej stopy przed wewnętrzną prawą częścią uda. Wyciągnij w kierunku swoich palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz ćwiczenie z wyprostowaną lewą nogą.</p>	
<p><b>Ćwiczenia głowy</b></p> <p>Obróć jeden raz głowę w prawo czując rozciągnięcie lewej strony szyi. Następnie jeden raz obróć głowę wyciągając swój podbródek do sufitu i pozwalając otworzyć się ustom. Obróć jeden raz głowę w lewo a następnie opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.</p>	
<p><b>Poruszanie ramionami</b></p> <p>Podnieś prawe ramię w stronę ucha. Następnie unieś lewą łopatkę kiedy będziesz obniżać swoje prawe ramię.</p>	
<p><b>Rozciąganie ścięgien Achillesa</b></p> <p>Oprzyj się o ścianę lewą nogą do przodu i ramionami do przodu. Miej prostą prawą nogę i stopę na podłodze a następnie pochyl się do przodu przesuując biodra w stronę ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund a następnie powtórz to dla drugiej strony.</p>	

<p><b>Dotykanie palców u stóp</b></p> <p>Powoli zginaj się do przodu pasa pozwalając plecy i ramiona luźno. Sięgnij w dół tak daleko jak to możliwe i trzymaj przez 15 sekund.</p>	
<p><b>Rozciąganie boczne</b></p> <p>Podnieś swoje ramiona w bok aż będą nad głową. Sięgnij prawą ręką tak daleko w górę w kierunku sufitu jak to możliwe. Poczuj rozciągniętą swoją prawą stronę. Powtórz tę czynność dla lewego ramienia.</p>	

## SUKCES

Nawet po krótkim okresie regularnych ćwiczeń zdasz sobie sprawę, że ciągle trzeba zwiększać opór pedałowania aby osiągnąć swoje optymalne tętno.

Poziomy będą coraz łatwiejsze i poczujesz się o wiele sprawniejszy podczas normalnego dnia.

Dla osiągnięcia tego celu należy zmotywować się do regularnego wykonywania ćwiczeń.

Wybierz stałe godziny pracy na zewnątrz i nie rozpoczynaj treningu zbyt agresywnie.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi:

“Najtrudniejszą rzeczą treningu jest to, aby go zacząć.”

Życzymy dobrej zabawy i powodzenia w ćwiczeniach.



## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, 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) 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