



**INSTRUKCJA OBSŁUGI PL
ROWER TRENINGOWY EPSILON**

Informacje bezpieczeństwa:

Uwaga – przed złożeniem i użyciem urządzenia uważnie przeczytaj całą instrukcję. Zwróć uwagę zwłaszcza na poniższe informacje:

- 1) Urządzenie wyprodukowano i przeznaczono wyłącznie do użytku komercyjnego.
- 2) Umieść urządzenie na równej i twardej powierzchni.
- 3) Podczas treningu stosuj odpowiednie ubranie sportowe. Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte do części ruchomych urządzenia. Podczas jazdy na rowerze używaj obuwia sportowego z twardą podeszwą – obuwia do joggingu lub specjalnego obuwia do aerobiku.
- 4) W pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie nie pozostawiaj dzieci bez opieki.
- 5) Przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnij się, czy wszystkie śrubki i nakrętki są dobrze dokręcone.
- 6) Przed treningiem rozćwicz się tj. wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające, 5-10 minut przed i 5-10 minut po ćwiczeniu.
- 7) Podczas jazdy zacznij pedałować powoli, następnie stopniowo zwiększaj prędkość aż osiągniesz żądane tempo. Nie kończ jazdy nagle – stopniowo zmniejszaj tempo dopóki puls nie powróci do normalnego stanu.
- 8) Nie ćwicz 2 godziny po jedzeniu i 1 godzinę przed jedzeniem.
- 9) Podczas jazdy nie wstawaj oraz nie schylaj się, gdyż może przyczynić się to do uszkodzenia urządzenia.
- 10) Gdy podczas ćwiczeń poczujesz zawroty głowy, mdłości, bóle w pierśsiach lub jakiegokolwiek inny nienormalny stan, natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem
- 11) Maksymalna waga wynosi 150 kg

Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, u których stwierdzono problemy zdrowotne oraz osób po 35 roku życia.

Po otwarciu pudełka sprawdź, czy urządzenie zawiera wszystkie przedstawione części. Jeśli jakichś części brakuje skontaktuj się ze sprzedawcą.

INSTALACJA PRO-68

Krok pierwszy:

Połącz przednią powierzchnię (18) i tylną stronę pedału (14) do ramy za pomocą nakrętki (śrubowej) (8), podkładki (9), oraz śruby (10).

Krok drugi:

Przymocuj kierownicę (22), wkładając rurę do ramy głównej. Użyj dźwigni zwalniającej by ustawić wysokość i dokręć. Następnie wykorzystaj dźwignię (17), aby ustawić kierownicę i dokręcić ją do właściwej pozycji.

Trzeci krok:

Włóż siedlisko (43) do odpowiedniego gniazda. Zamocuj gniazdo do suwaka (42). Ustaw właściwą wysokość i dokręć. Użyj dźwigni zwalniającej (6) i ustaw kierownicę. Dokręć ją do prawidłowego położenia.

Krok czwarty:

Pedały mocujące (11) przymocuj do ramienia korby (20) (21). Pedały są oznaczone - lewy (L), prawy (R) w kierunku pedałowania. Kliknij prawym przyciskiem na pokrywie łańcucha (19). Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie włókien, w celu uniknięcia uszkodzenia. Lekko nasmaruj gwint pedałów, dokręć kluczem (15 mm), a następnie dokręć pedały w kierunku pedałowania.

Ustawienia obciążenia ...

Ustawienia obciążenia testowego i układu hamulcowego możesz ustawić używając kół funkcyjnych. Zastosuj pokrętło hamulca (24) w układzie hamulcowym, aby zwolnić (-)/ zmniejszyć obciążenie lub dokręć (+) wtedy zwiększysz obciążenie. Koła powinny obracać się swobodnie bez stosowania hamulców.

PRO-68 INSTRUKCJA OBSŁUGI

- 1) *Model AIR-24JNC* jest przeznaczony do spinningu w klubach fitness oraz do treningu zdrowotnego. Urządzenie wyposażone jest w koła stałe i koło zamachowe dlatego też ważne jest aby produkt użytkowany był z nadzorem profesjonalisty.
- 2) *Instalacja - AIR-24JNC urządzenie* musi być prawidłowo zamontowane. Dlatego zaleca się, aby montaż przeprowadzony był przez wykwalifikowany personel (pracowników).
- 3) *Regulacja kierownicy i siedzenia.* Ważne jest, aby siedzenie i kierownica ustawiona była na odpowiedniej wysokości ciała (Poproś o pomoc instruktora). Wysokość kierownicy, ustawisz zwalniając dźwignię zwalniającą, która znajduje się w miejscu, gdzie dźwignia jest w kształcie paska H (H) i mieści się w ramce. Pociągnij kierownicę w górę lub w dół do żądanej wysokości i ponownie załącz dźwignię. Upewnij się, że wszystko jest dobrze zamocowane, i że nie ma bocznego lub pionowego ruchu kierownicy. Kierownica może być przesuwana do przodu i do tyłu. Zwolnij dźwignię, która jest usytuowana pod uchwytem w kształcie H (H-bar) a następnie przesuwać kierownicę tam i z powrotem, aż do osiągnięcia pożądanej pozycji. Potem znowu bezpiecznie przymocuj dźwignię. **Regulacja wysokości siedziska.** Zwolnij dźwignię wysuwania umieszczoną w ramie. Ustaw fotel do żądanej wysokości. Następnie ponownie załącz dźwignię. Upewnij się, że wszystko jest zabezpieczone, aby zapobiec obracaniu się siedziska z boku na bok. Po zwolnieniu dźwigni zwalniającej docinij gniazdo do pożądanego położenia. Następnie upewnij się czy zamontowana dźwignia wysuwa się ponownie.
- 4) *Pedały i klipy stóp.* Twoje stopy podczas ćwiczeń powinny być bezpiecznie umieszczone w zaciskach stóp. Umieść nogę tak daleko, jak można w paski, a następnie zapnij pasy.
- 5) *PRO-68* powinien być ustawiony na płaskiej powierzchni bez ruchu wtórnego. Możesz użyć regulatora wysokości, który znajduje się po obu stronach dolnej stopki. Obróć w prawo lub w lewo dookoła aż urządzenie będzie stało stabilnie na podłożu.
- 6) *Hamulec awaryjny* - Użyj układu hamulcowego (24), aby zatrzymać urządzenie.
- 7) *Konserwacja.* Kontroluj poszczególne części urządzenia oraz zwracaj szczególną uwagę na hałas w kole zamachowym. Skontaktuj się z dostawcą w przypadku wadliwego działania poszczególnych części. Podobnie jak inne części mechaniczne (odśrodkowe) urządzenie PRO-68 regularnie konserwuj. Zapytaj dostawcę o szczegółowy plan konserwacji.

TABELA KONSERWACJI

NR	OPIS	KAŻDEGO	TYDZIEŃ	CO	KWARTALNIE	CO
		DNIA		MIESIĄC		ROCZNIE
1	Przetrzyj maszynę	X				
2	Spryskaj WD 40	X				
3	Kontrola wzrokowa	X				
4	Sprawdź uchwyty bez-pieczęństwa i przednie siedzenie	X				
5	Sprawdź siedlisko	X				
6	Wyjmij podstawkę i wyczyść kierownicę		X			
7	Wyjmij i oczyść rurę podsiodłową		X			
8	Sprawdź klocki hamulcowe		X			
9	Sprawdź regulacje hamulców		X			
10	Sprawdź wszystkie pokrętła i suwaki, przyciski i dźwignię rozkładania		X			
11	Sprawdź zespoły i oznaki zużycia		X			
12	Sprawdź śruby -stan dokręceń		X			
13	Sprawdź pedały - dokręcenie		X			
14	Sprawdzić napięcie pasa			X		
15	Wytrzyj koło zamachowe oraz użyj oleju antykorozyjnego			X		

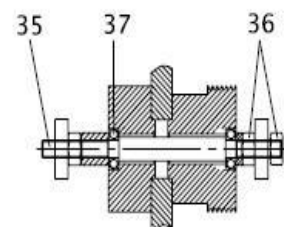
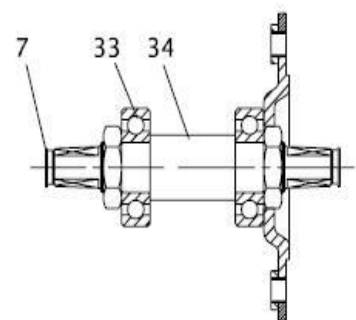
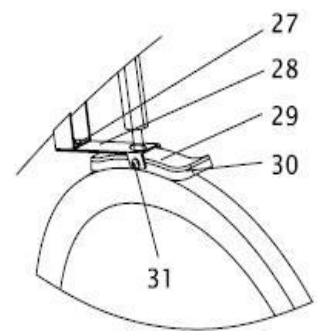
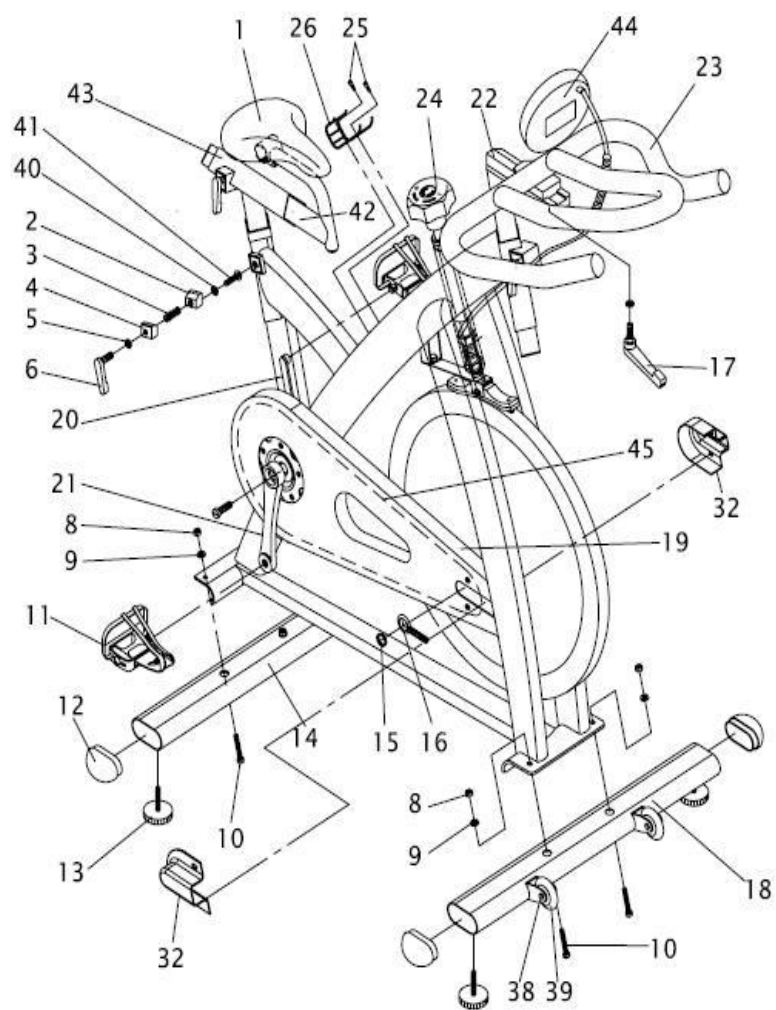
16	Sprawdź suport (uchwyt)				X	
17	Sprawdź łożyska koła zamachowe				X	
18	Sprawdź wypełnienia ramki wyboru					X

Lista części dla PRO-68

Nr.	Nazwa	Jedn.	Nr.	Nazwa	Jedn.
				Śruba do mocowania	
1	Siodełko	PC	25	bidona	PC
2	Felgi stałe imadło (L)	PC	26	Koszyk/uchwyt na bidon	PC
3	Źródło dźwigni	PC	27	Śruba do sprężyny	PC
4	Felgi stałe imadło (R)	PR	28	Resory	PC
5	Felgi zamontowane, imadło zwalniające dźwignię pad (R)	PC	29	Klocki Holder/hamulcowe	PC
6	przesunięcie dźwigni	PC	30	Zestaw klocków	PC
7	Śruba korby	PC	31	Nakrętka i śruba	PC
8	Nakrętka rury pedała	PC	32	Ośłona osi śruby	PC
9	Podkładka rury pedałów	PC	33	BB łożysko	PC
10	Śruba mocująca pedał	PC	34	Oś BB z płyty	PC
11	Pedał	PR	35	Oś koła zamachowego	SET
12	Nasadka rury bieźnika	PC	36	Nakrętka bezpieczeństwa koła zamachowego	
13	Regulator pedałów	PC	37	Łożysko koła zamachowego	

Bieżnik z rur

14	Tylna rurka pedału	PC	38	Trzpień do obracania koła	PC
15	Poduszki bezpieczeństwa koła zamachowego	PC	39	Kołowrotek	PC
16	Śruba regulacji koła zamachowego	PC	40	Podkładka plastikowa do dźwigni wyrzutowej	PC
17	Dźwignia zwalniająca uchwyt w przód	PC	41	Stała śruba z dźwignią rozdzielacza	PC
18	Pedał rura przednia	PC	42	Suwak siedliska	SET
19	Zewnętrzna osłona łańcucha	PC	43	Sztyca	SET
20	Lewa korba	PR	44	Komputer	PC
21	Prawa korba		45	Pas	PC
22	Stojak przedni uchwyt	PC			
23	Przedni uchwyt suwaka	PC			
24	Układ hamulcowy	SET			



Instrukcje ćwiczeń:

Przestrzegaj następujących zaleceń, aby określić ilość ćwiczeń, które wymagane są, aby osiągnąć określone fizyczne i zdrowotne cele:

Intensywność

Aby poprawić stan fizyczny podczas treningu rozpocznij od normalnego obciążenia bez nadmiernego przeciążenia i niedostatku tlenu. Optymalne obciążenie zależy od pulsu. W większości puls powinien wahać się między 70-86% maksymalnego pulsu. Podczas pier-wszych tygodni, puls powinien zostać na dolnej granicy około 70% max. FP. W kolejnych tygodniach, miesiącach możesz stopniowo powoli zwiększać puls aż do górnej granicy 85% max. FP. Najlepszą kondycję fizyczną osiągniesz jeśli puls utrzymuje się w granicach 70-85% max. FP. Jeśli urządzenie nie posiada miernika pulsu lub masz problem z pomi-arem, są 2 możliwości aby zmierzyć puls:

1. Mierz puls na minutę na nadgarstku lub innej części ciała,
2. Użyj specjalnego urządzenia – zegarka z pasem piersiowym, który możesz kupić w sklepach z wyposażeniem sportowym.

Frekwencja ćwiczeń

Aby poprawić kondycję zalecane jest ćwiczenie 3x tygodniowo. Przeciętne ćwiczenie dla osób dorosłych może być 2x tygodniowo, a najmniej 1x tygodniowo. Najbardziej idealnym wyjściem jest ćwiczyć 5x tygodniowo.

Planowanie

Każda lekcja treningowa składa się z 3 części: faza rozgrzewająca, faza treningowa i faza relaksująca. Temperatura ciała i tlen zwiększaj powoli w fazie rozgrzewającej. Faza rozgrzewająca powinna trwać od 5-10 minut, ćwiczenia wykonuj na przyrządach gimnastycznych. W pierwszych 5 minutach fazy treningowej najpierw idź powoli a następnie stopniowo zwiększaj obciążenie. Faza powinna trwać 15-30 minut a puls powinien wahać się między 85% max. frekwencji pulsu. Ostatnia faza to ćwiczenia relaksujące. Powinna trwać 5-10 minut oraz zawierać ćwiczenia rozciągające. Zrelaksuj ciało, aby zapobiec bólom i przeciążeniu w kolejnych dniach.

Motywacja

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest regularny trening. Ustal określony czas i miejsce do ćwiczeń.

Puls maksymalny:

Max. FP=220-wiek

90% Max. FP=(220-wiek)x0,9

85% Max. FP=(220-wiek)x0,85

70% Max. FP =(220-wiek)x0,7

Konserwacja

Przeprowadzaj regularne, rutynowe przeglądy i konserwację maszyn z minimum 20 godzin-nym czasem pracy.

Konserwacja obejmuje:

- 1) Kontroluj wszystkie części ruchome(osi, przekazywanie dylatacji, etc ..), aby były wystarczająco nasmarowane. Jeśli nie są natychmiast nasmaruj je. Zaleca się używanie oleju dla rowerów, maszyn do szycia lub oleju silikonowego.
- 2) Regularnie kontroluj wszystkie części - śruby i nakrętki oraz regularnie dokręcaj je.
- 3) Dla utrzymania czystości, stosuj roztwór mydlany.Nie używaj środków ściernych.
- 4) Chroń komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami i potem.
- 5) Komputer, zasilacz, wtyczkę i cały rower nie może mieć kontaktu z wodą.
- 6) Nie wystawiaj komputera na działanie promieni słonecznych i sprawdzaj działanie akumulatora, aby uniknąć wycieku elektrolitu i uszkodzenia całego komputera.
- 7) Rower zawsze przechowuj w suchym, ciepłym miejscu.

OSTROŻNIE

Rower musi być umieszczony na płaskiej i twardej powierzchni. Właściwa równowaga może być regulowana przez obracanie nakrywki z tworzywa sztucznego, na końcach pręta stabilizującego. Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone. Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, ręczki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego 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 zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

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

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

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

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



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