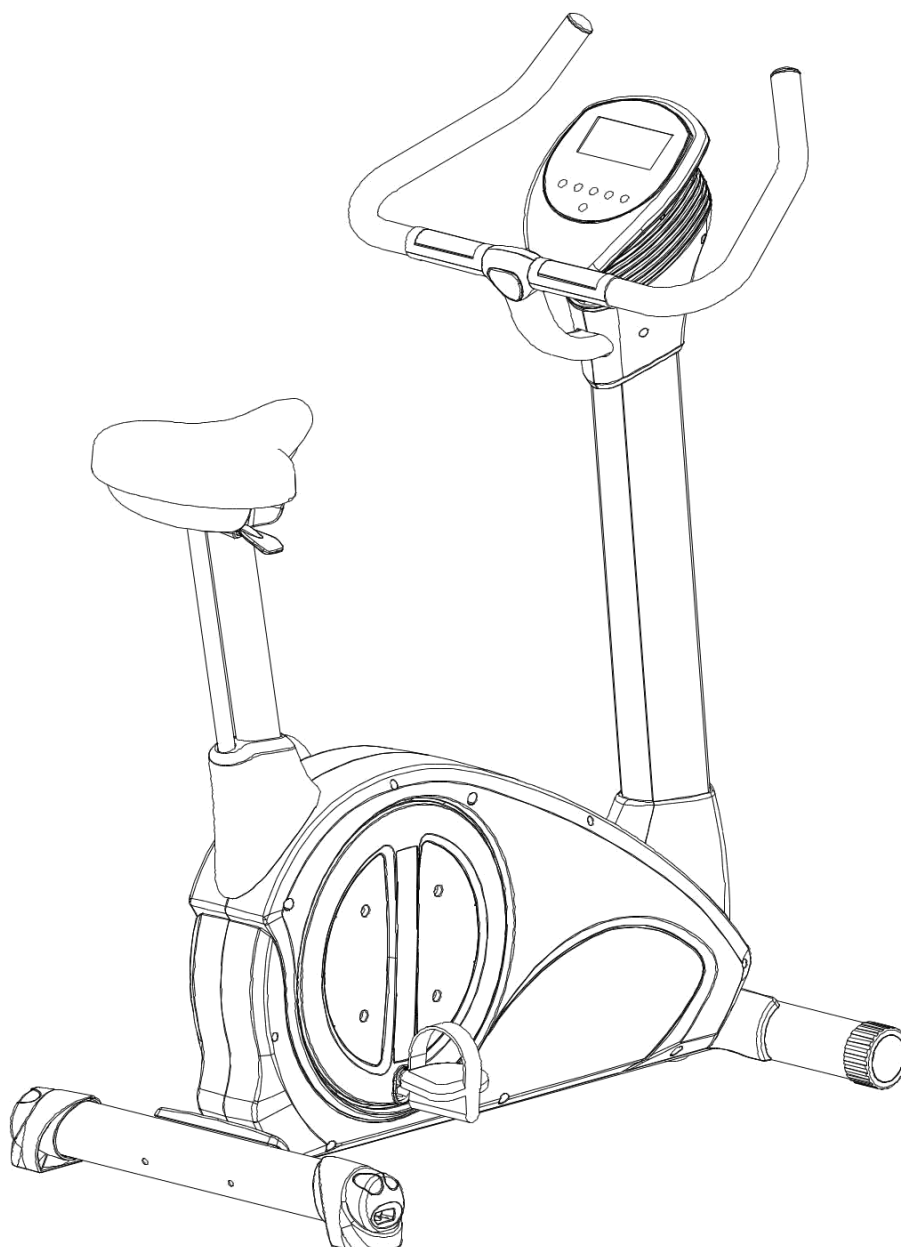




INSTRUKCJA OBSŁUGI
ROWER TRENINGOWY inSPORTline SEG 3296



Ćwiczenia mogą być ryzykowne dla zdrowia. Skonsultuj się z lekarzem ogólnym przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń na tym sprzęcie. Jeśli czujesz się słabo lub masz zawroty głowy, natychmiast przerwij używanie sprzętu. Jeśli sprzęt nie będzie prawidłowo obsługiwany i używany, mogą pojawić się poważne urazy ciała. Poważne urazy mogą pojawić się także jeśli nie będziesz postępował zgodnie ze wszystkimi instrukcjami. Trzymaj innych i zwierzęta z daleka gdy będziesz używał sprzętu. Przed każdym użyciem zawsze upewnij się czy wszystkie śruby i nakrętki są zaciśnięte. Postępuj według wszystkich zasad bezpieczeństwa zawartych w poniższej instrukcji.

UWAGA!

Waga tego produktu nie powinna przekraczać 136kg/300LBS.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA



UWAGA: Aby zredukować ryzyko niebezpiecznego zranienia, przeczytaj poniższą instrukcję bezpieczeństwa przed użyciem UPRIGHT BIKE.

- ☐ Po pełnym montażu, upewnij się czy wszystkie metalowe części takie jak śruby, nakrętki i uszczelki są umiejscowione w stabilnej pozycji.
 - ☐ Zawsze sprawdzaj bezpieczną ochronę łańcucha, która chroni ruchome części roweru, aby była w bezpiecznej pozycji.
 - ☐ Zawsze sprawdzaj słupek siedzenia, zasuwa siedzenia, pedały i kierownicę aby upewnić się czy są w bezpiecznej i stabilnej pozycji przed użyciem roweru.
 - ☐ Zalecamy smarować wszystkie ruchome części co miesiąc.
 - ☐ Nie noś luźnej odzieży aby uniknąć zaplątania jej w ruchome części roweru.
 - ☐ Nie przemieszczaj stóp z pedałów podczas ruchu.
 - ☐ Wymagane są buty sportowe.
 - ☐ Osusz rower po każdym użyciu z potu i wilgoci. Wycieraj rower regularnie delikatnymi, nieściernymi środkami czystości i wodnymi roztworami. Aby uniknąć zniszczenia, do polerowania roweru nigdy nie używaj środków opartych na oleju.
 - ☐ Podczas użycie trzymaj dzieci z daleka. Nie pozwalaj dzieciom używać sprzętu. Rower został zaprojektowany dla dorosłych, nie dla dzieci.
 - ☐ Nie zsiadaj z roweru dopóki pedały kompletnie się nie zatrzymają.
 - ☐ Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrócenie oddechów, poczujesz się słabo lub niekomfortowo natychmiast PRZERWIJ ćwiczenia.
 - ☐ Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów w ruchome części sprzętu do ćwiczeń.
 - ☐ Zanim rozpoczniesz jakikolwiek program ćwiczeń, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem ogólnym. On lub ona pomoże Ci ustalić częstotliwość ćwiczeń, czas i intensywność odpowiednią dla twojego wieku i kondycji.
 - ☐ Po ćwiczeniach przekręć nastawienie gałki kontrolnej zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększając napięcie aby pedały nie obracały się swobodnie i aby kogoś nie zraniły.
15. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 136 kg.

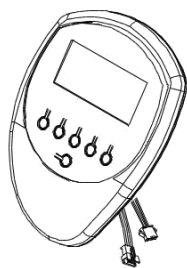
Ważne:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Uwaga ta jest szczególnie ważna dla osób, u których stwierdzono już problemy zdrowotne oraz dla osób po 35 roku życia.

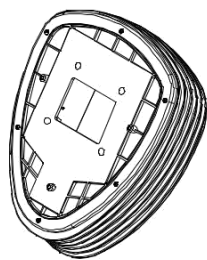
LISTA CZĘŚCI

Rozpakuj zawartość pudełka. Według poniższej listy części przyjrzyj czy posiadasz wszystkie części w dobrej kondycji.

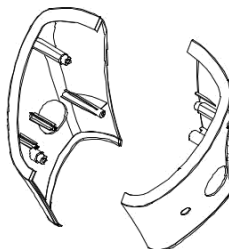
Górna część konsoli Dolna część konsoli Osłonka konsoli Pionowy wspornik słupka



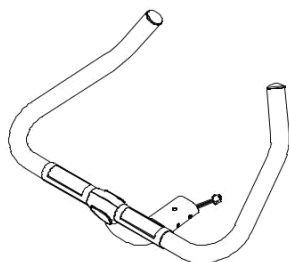
Przednia kierownica



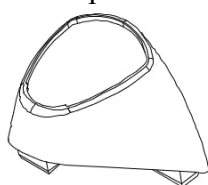
Ośłona wspornika



Końcówka siedzenia



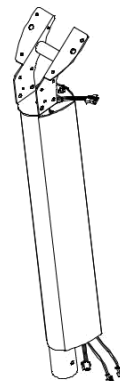
Przedni stabilizator



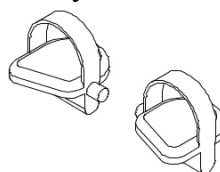
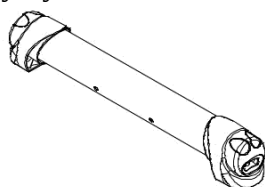
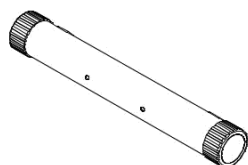
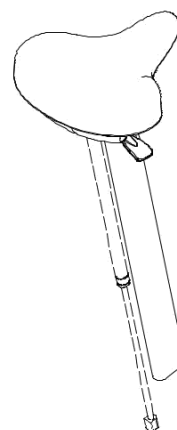
Tylny stabilizator



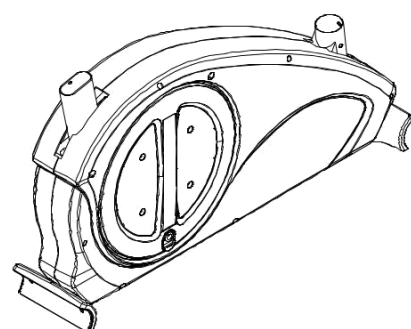
Pedały



Słupki siedzenia

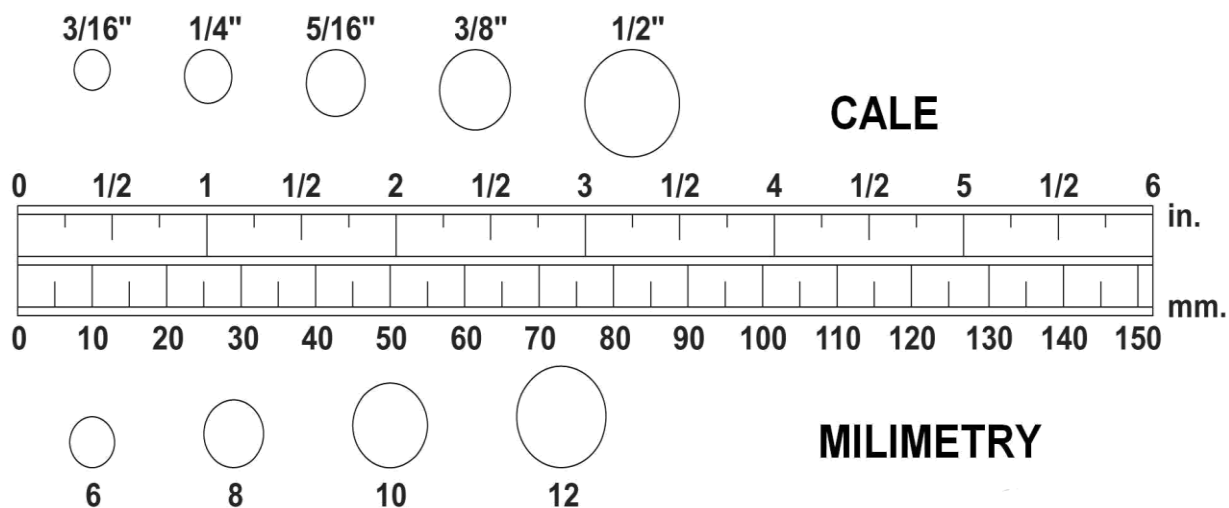


Główna rama



WYKRES IDENTYFIKACJI NARZĘDZI

Ten wykres pomoże Ci zidentyfikować narzędzia potrzebne do montażu urządzenia. Po jej rozpakowaniu, otwórz torbę z narzędziami i upewnij się, że posiadasz następujące rzeczy:



Umieść uszczelki, końcówki rygli lub śruby na kółkach aby sprawdzić ich rozmiar. Użyj małej skali aby sprawdzić rozmiary rygli i śruby.

UWAGA: Długość wszystkich ryli i śrub poza tymi z płaskimi główkami jest mierzona od miejsca poniżej główki do końca śruby lub rygla, natomiast rygle i śruby z płaską główką są mierzone od szczytu główki do ich końca.

Po rozpakowaniu urządzenia i otwarciu torby upewnij się, że masz następujące rzeczy.

	Nr i opis	Ilość
	65 Zamykająca uszczelka (M8)	9
	66 Uszczelka (8x16x2.0t)	9
	72 Śruba (M5xp0.8x25mm)	4
	73 Śruba z okrągłą główką (M5xp0.8x15mm)	4
	81 Rygiel panewkowy (M6xp1.0x15mm)	4
	82 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x16mm)	4
	83 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x45mm)	1
	84 Rygiel panewkowy (M8xp1.25x90mm)	4

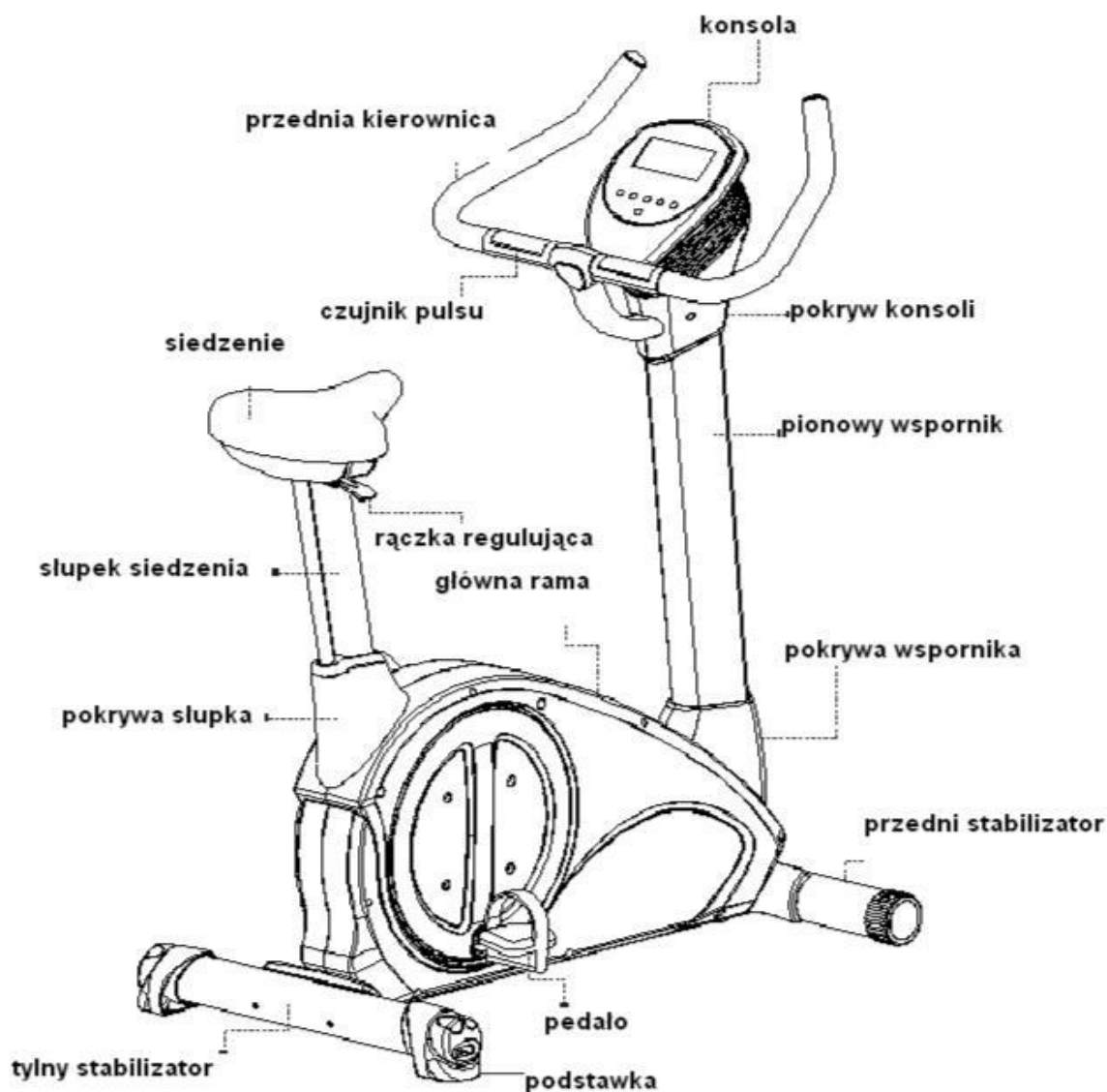
NASTĘPUJĄCE NARZEDZIA SĄ ZAWARTE DLA MONTAŻU



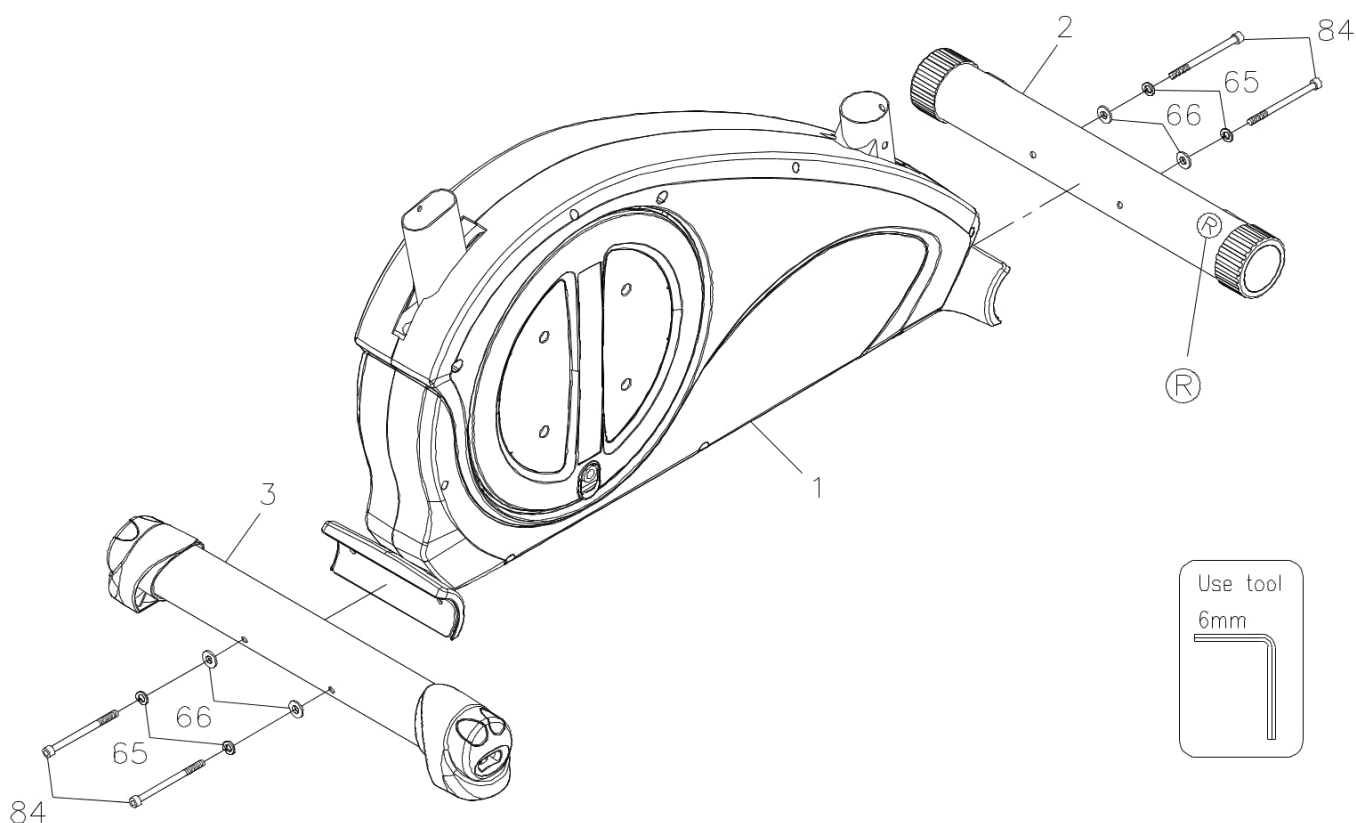
Przed użyciem:

Dla własnego bezpieczeństwa należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Rower zmontować zgodnie z instrukcją.

Wypakować wszystkie części, umieścić je na wolnej przestrzeni i skontrolować czy są wszystkie potrzebne elementy. Nie należy wyrzucać opakowania dopóki rower nie będzie całkowicie zmontowany. Aby ułatwić sobie montaż należy oglądać zdjęcie i zaznajomić się z oznaczonymi częściami i elementami.



INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1 – Montaż stabilizatora

Zidentyfikuj prawidłowy kierunek Przedniego Stabilizatora (2) literka R umieszczona na prawej stronie stabilizatora.

Przymocuj Przedni Stabilizator(2) do Głównej Ramy (1) i zabezpiecz dwoma Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), dwoma Uszczelkami (8x16x2.0t)(66) i dwoma Ryglami(M8xp1.25x90mm)(84).

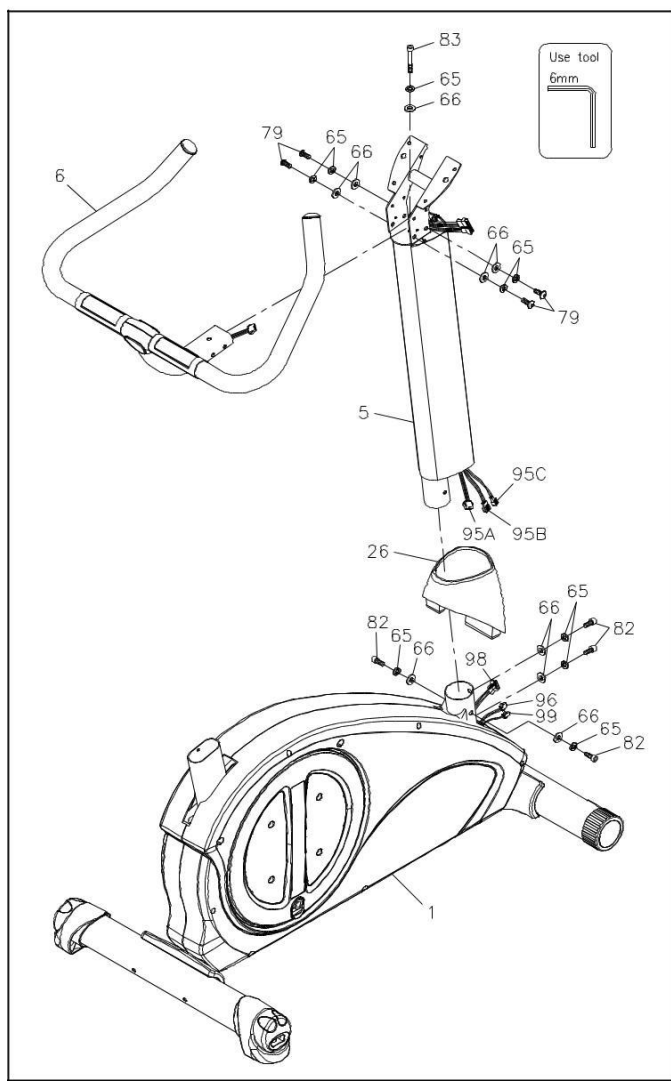
Uwaga: Proszę nie przykręcać jeśli nie jesteś pewny czy weszły w otwory na śruby w Przednim Stabilizatorze i Głównej Ramie.

Całkowicie zabezpiecz dwoma Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), dwoma Uszczelkami (8x16x2.0t)(66) i dwoma Ryglami (M8xp1.25x90mm)(84) Przedni Stabilizator(2) do Głównej Ramy (1)

Postępuj podobnie przy montażu Tylnego Stabilizatora(3) do Głównej Ramy.

Krok 2- poziomy wspornik

- 6. Wsuń pokrywę Wspornika (26) w Słupek Wspornika (5) Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
- 7. Przymocuj Słupek Wspornika (5) do Głównej Ramy (1) czterema Uszczelkami (8x16x2.0t)(66), czterema Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), czterema Ryglami (M8xp1.25x16mm)(82)**



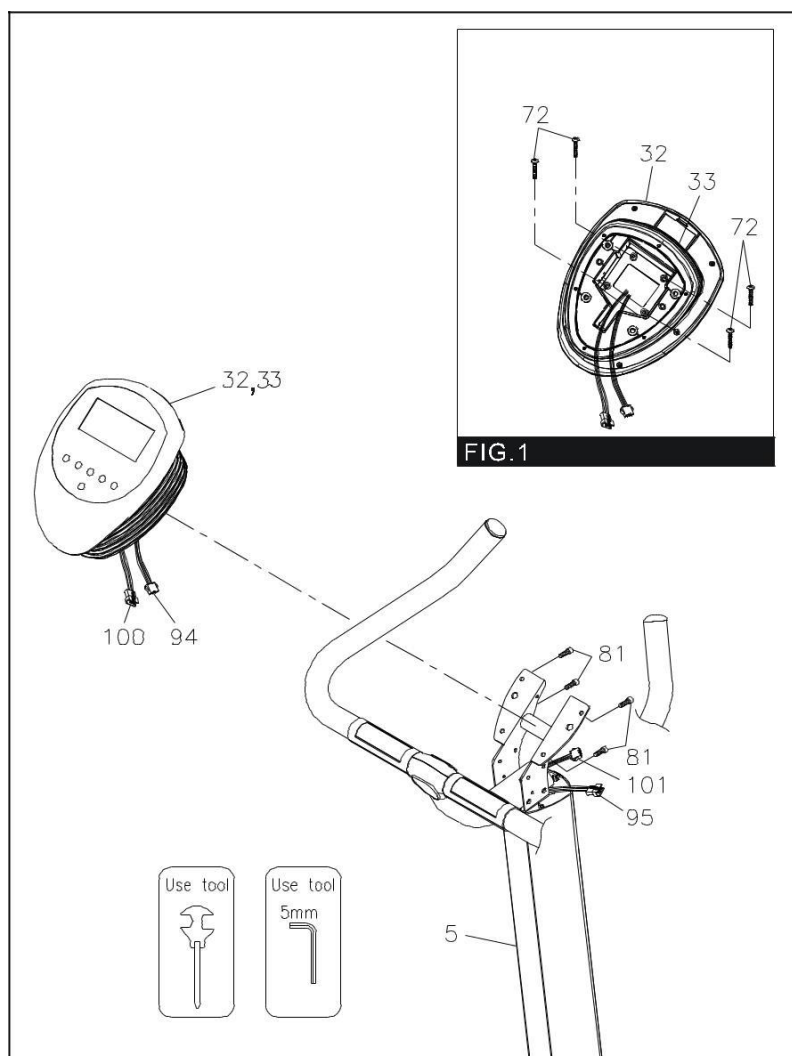
8. Całkowicie zabezpiecz czterema Uszczelkami (8x16x2.0t)(66), czterema Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), i czterema Ryglami (M8xp1.25x16mm)(82) przymocowanie Słupka Wspornika (5) i Głównej Ramy (1).
9. Połącz Tylny Drut Łączący (95A) do Druta Motoru (98). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
10. Połącz Tylny Drut Łączący (95B) do Drutu Łączącego Adaptor. **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
11. Połącz Tylny Drut Łączący (95C) do Drutu Sensora (99). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**

UWAGA: Po połączeniu drutów, delikatnie pociągnij dwie strony drutów aby przetestować i upewnić się czy druty są całkowicie połączone.

12. Wsuwaj Pokrywę wspornika (26) dopóki nie dojdzie do Głównej Ramy(1).

KROK 3 – Przednia kierownica

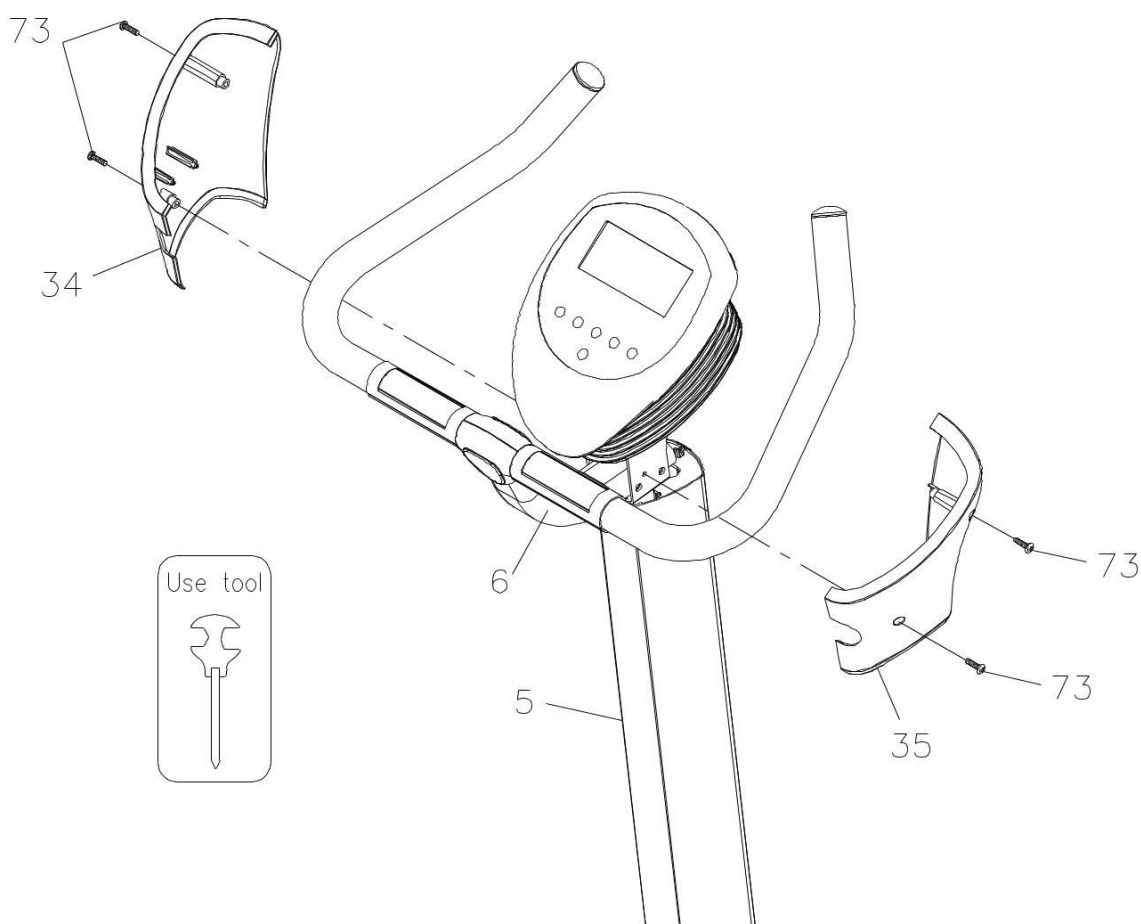
- Usuń 4 uszczelki (8x16x2.0t)(66), 4 uszczelki zamykające (M8)(65) 4 rygle (M8xp1.25x16mm)(79) z Przedniej Kierownicy(6)
- Ustaw Przednią Kierownicę (6) przy słupku Pionowego Wspornika (5) i zamocuj za pomocą 5 Uszczeltek (8x16x2.0t)(66), 5 Uszczeltek Zamykających (M8)(65), 4 Rygli (M8xp1.25x16mm)(79) i 1 Rygla (M8xp1.25x45mm)(83) **Uwaga: 1 Uszczelka (8x16x2.0t)(66), 1 Uszczelka Zamykająca (M8)(65), 1 Rygiel (M8xp1.25x45mm)(83) będą zapakowane w torbie z narzędziami.**
- c. Całkowicie zabezpiecz 5 Uszczelkami(8x16x2.0t)(66), 5 Uszczelkami Zamykającymi (M8)(65), 4 Ryglami (M8xp1.25x16mm) (79) i 1 Rygłem (M8xp1.25x45mm)(83) Przednią Kierownicę do Głównej Ramy



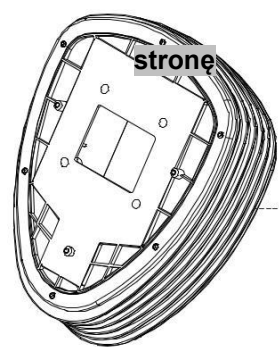
KROK 4 – Monta konsoli

13. Zgodnie z rysunkiem 1 przymocuj Dolną Pokrywę Konsoli (33) do Górej Pokrywy Konsoli (32) i zabezpiecz 4 Śrubami (M5xp0.8x25mm)(72)
14. Umieść i przymocuj Konsolę (32, 33) do żelaznej podstawki Słupka wspornika (5) używając 4 rygli (M6xp1.0x15mm)(81).
15. Całkowicie zabezpiecz 4 Ryglami (M6xp1.0x15mm)(81) które mocują Konsolę(32,33) i Słupek Wspornika (5).
16. Połącz Przedni Drut Łączący (94) do Tylnego Druta Łączącego (95). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**
17. Połącz Przedni Drut Czujnika Pulsu (100) do tylnego Druta Czujnika Pulsu(101). **Uważaj aby nie przeciąć drutów.**

UWAGA: Po połączeniu drutów, delikatnie pociągnij dwie strony drutów aby przetestować i upewnić się czy druty są całkowicie połączone.



KROK 5 – Montaż osłon konsoli



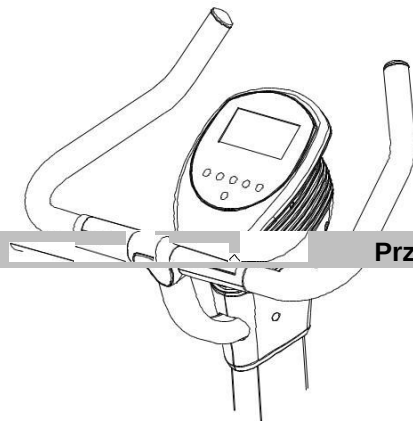
The lowest layer
of the Console
Bottom Cover

Konsoli(33) i lewą stronę
ilustracji po lewej.

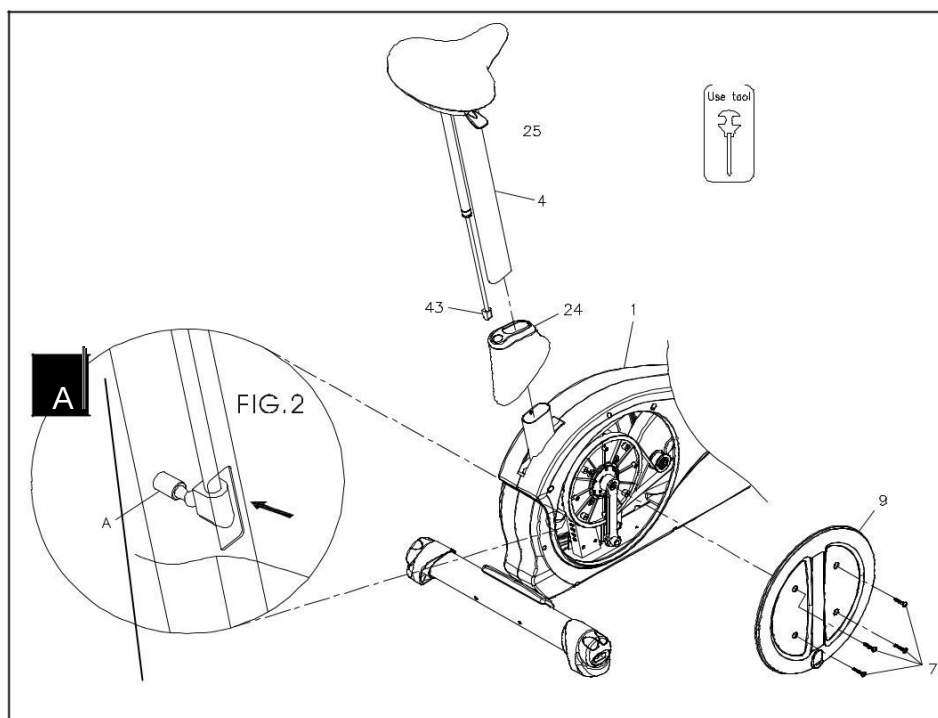
- przymocuj Prawą Osłonę Konsoli(35) do prawej strony Słupka Wspornika (5) **UWAGA: Upewnij się, że Osłona Prawej Konsoli (35) pokrywa prawą stronę Słupka Wspornika(5), najniższą warstwę Dolnej Osłony Konsoli (33) i prawą stronę Przedniej kierownicy(6) jak na ilustracji po lewej.**

- Następnie przymocuj Prawą Osłonę Konsoli (35) do Słupka Wspornika (5) dwoma Śrubami (M5xp0.8x15mm)(73)

- Powtórz powyższy proces po lewej stronie aby przymocować Lewą Osłonę Konsoli (34) do lewej strony Słupka Wspornika (5) **UWAGA: Upewnij się, że Osłona Lewej Konsoli (34) pokrywa lewą stronę Słupka Wspornika (5), najniższą warstwę Dolnej Osłony**



Przedniej kierownicy (6) jak na



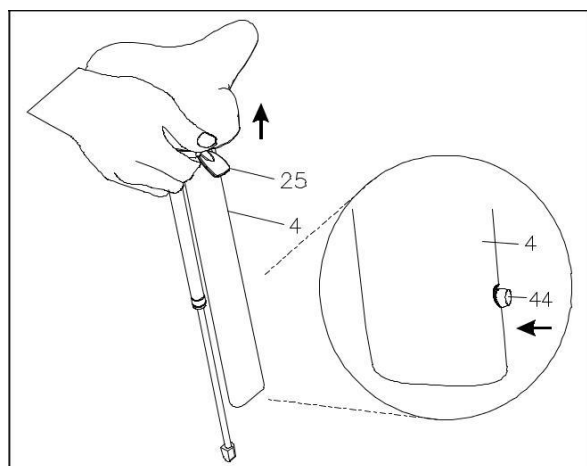
UWAGA:

Jeśli zakupiony Słupek Siedzenia (4) jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik(43), przeczytaj tą stronę (KROK 6.a)

Jeśli słupek siedzenia(4) nie jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik(43), pomiń tą stronę i przejdź do strony 11 (KROK6.b).

KROK6.a – Montaż słupka siedzenia W/ Pneumatycznego Podnośnika

e. Zdejmij lewą pokrywę korby(9)z Głównej Ramy (1) przez zdjęcie 4 Rylcy (M6xp1.0x25mm)(75)



- f. Przed wsunięciem końcówek (24) na Słupek siedzenia (4), podążaj zgodnie z instrukcją po lewej, podciągnij regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś (44) przesun dowewnątrz
UWAGA: Nie zwalniasz Regulowanej Rączki (25) do KROKU C.

- g. Zwolnij Regulowaną Rączkę (25) dopóki Końcówka (24) wślizgnie się na Słupek siedzenia(4)

- h. Kolejny etap montażu wymaga współpracy co najmniej dwóch osób.

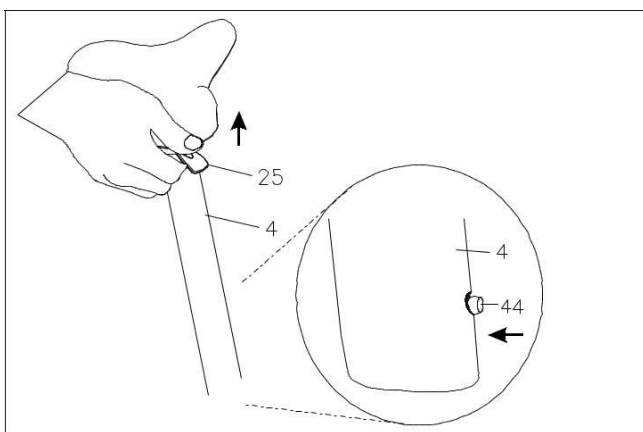
- i. Jedna osoba pociąga regulowaną rączkę (25) ponownie aby zrobić oś (44) przemieszcza dowewnątrz i

- wsuwa słupek Siedzenia (4) do Głównej Ramy (1). Podczas gdy druga osoba zgodnie z rysunkiem 2 klęcząc instruuje odpowiednią pozycję Słupka Siedzenia(4) **UWAGA:** Nie zwalniasz Regulującej Rączki(25)
- j. **Kiedy łącznik Podnośnika Pneumatycznego (43)** dotrze do pozycji **A** wewnątrz głównej Ramy (1), poinstruuj drugą osobę aby przestała wsuwać Słupek Siedzenia (4). Zgodnie z rys. 2 użyj kciuka aby lekko popchnąć łącznik Pneumatycznego Podnośnika (43) w **A**. Usłyszysz lekki "klik" który poinformuje cię że Słupek Siedzenia (4) jest zablokowany
- k. **Zwolnij Regulowaną rączkę(25)**. Lekko ustaw Siedzenie do góry lub do tyłu aby upewnić się, że oś (44) **weszła w dziurę w Głównej Ramie (1)**. Usłyszysz lekki "klik" który poinformuje Cię, że oś (44) jest ułożona w dziurze.
- l. **Wsuwaj końcówkę (24)** dopóki nie dotrze do Głównej Ramy(1)
- m. Aby się upewnić czy Słupek Siedzenia w/ Podnośnik Pneumatyczny dobrze funkcjonuje, pociągnij regulowaną Rączkę (25) i ustaw Słupek Siedzenia (4) w górę lub w dół. Aby zablokować wymaganą wysokość, zwolnij Regulowaną Rączkę (25). jeśli słupek siedzenia funkcjonuje dobrze przejdź do Strony 12.

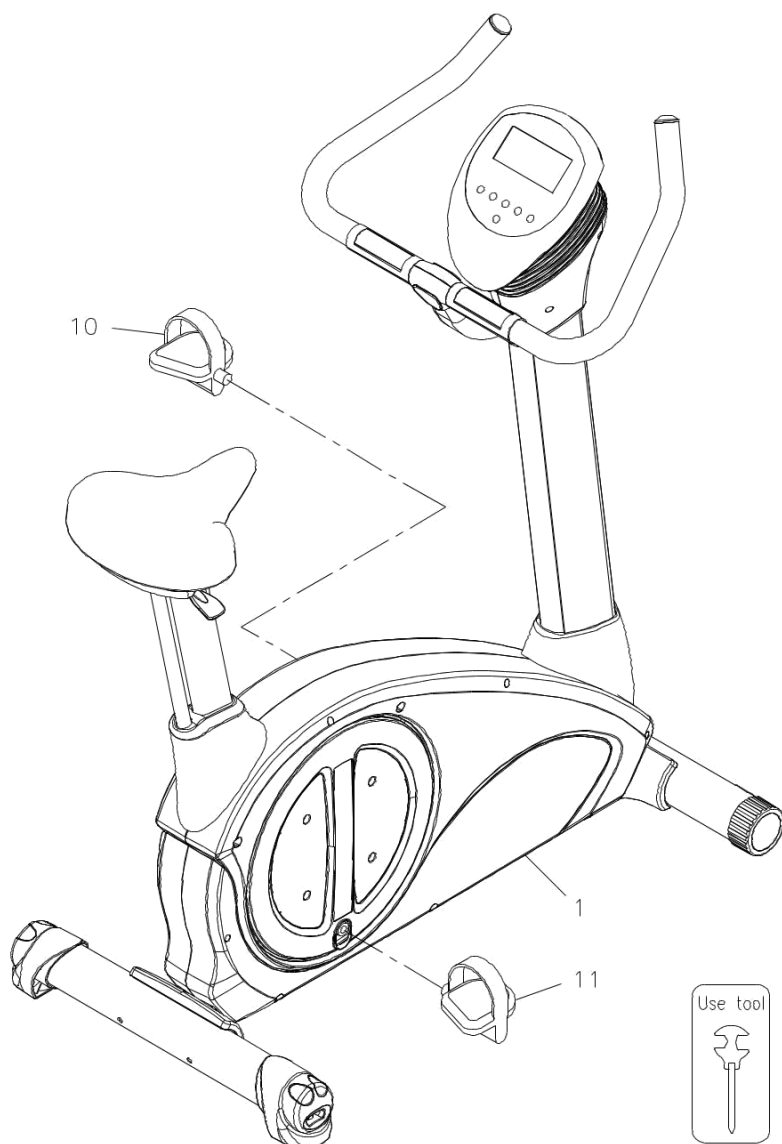
UWAGA:

Jeśli zakupiony Słupek Siedzenia (4) nie jest wyposażony w Pneumatyczny Podnośnik (43), przeczytaj tą stronę

KROK 6.b – Montaż słupka siedzenia



- n. Przed wsunięciem końcówki (24) na Słupek siedzenia (4), podążaj zgodnie z instrukcją po lewej, podciągnij regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś (44) przesunąć do wewnątrz UWAGA: Nie zwalniasz Regulowanej Rączki (25) do KROKU b.
- o. **Zwolnij Regulowaną Rączkę (25)** dopóki Końcówka (24) wślizgnie się na Słupek siedzenia(4)
- d. **Podciągnij znowu Regulowaną Rączkę (25) aby zrobić Oś(44)** przesunąć do wewnątrz. Wsuń słupek siedzenia (4) w Główną Ramę .
- e. **Ustaw słupek siedzenia(4)** na odpowiednią wysokość i zwolnij Regulowaną Rączkę (25). **Delikatnie ustaw Siedzenie w górę** lub w dół aby upewnić się, że Oś (44) **weszła do dziury w Głównej Ramie (1)**. usłyszysz delikatny "klik" ,który poinformuje cię, że oś jest umiejscowiona w dziurze.
- f. Aby się upewnić czy Słupek siedzenia dobrze funkcjonuje, podnieś regulowaną Rączkę (25) i ustaw Słupek siedzenia (4) w górę lub w dół. Aby zablokować wybraną pozycję, zwolnij regulowaną Rączkę (25). Jeśli słupek siedzenia funkcjonuje dobrze, przejdź do strony 12.

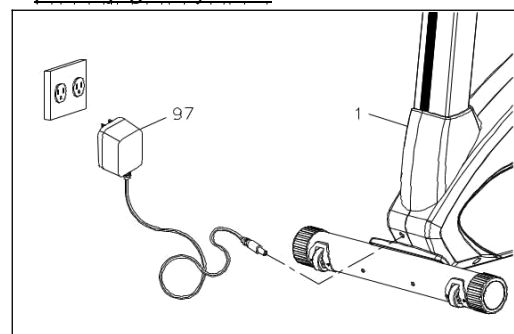


KROK 7 – Monta pedałów

13. Za gwintuj Prawy Pedał (11) do prawej korby w Głównej Ramie (1). Dokładnie przykręć Prawy Pedał (11) zgodnie z ruchem wskazówek zegara do prawej korby. **Przykręć pedał najmocniej jak to możliwe.**
14. Za gwintuj Lewy Pedał (10) do lewej korby w Głównej Ramie(1).Dokładnie przykręć Lewy Pedał (10) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara do lewej korby. **Przykręć pedał najmocniej jak to możliwe.**
15. Zakończ montaż, upewnij się, że wszystkie części są dokładnie dokręcone przed jego użyciem.

KROK 8 – AC Adaptor

- h. Połącz Adaptor (97) do łącznika zlokalizowanego na tylnej stronie Głównej Ramy (1)
- i. Włóż Adaptor (97)do elektrycznego wyjścia aby konsola się wyświetliła



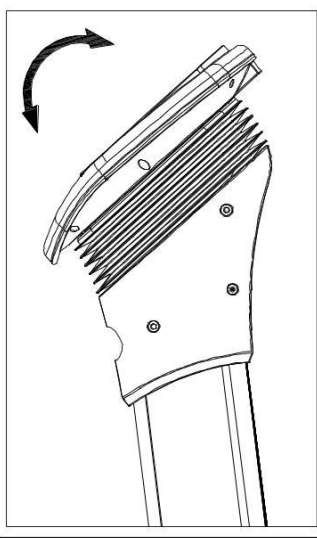
JAK USTAWIĆ PODSTAWKI POZIOMUJĄCE W TYLNYM STABILIZATORZE

- i. Po ustawieniu urządzenia w przeznaczonym miejscu, sprawdź jego stabilność.
- j. Aby ustawić odpowiedni poziom przekręć jedną lub obie podstawki poziomujące zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, dopóki urządzenie osiągnie odpowiednią stabilność.



JAK USTAWIĆ KĄT NACHYLENIA KONSOLI

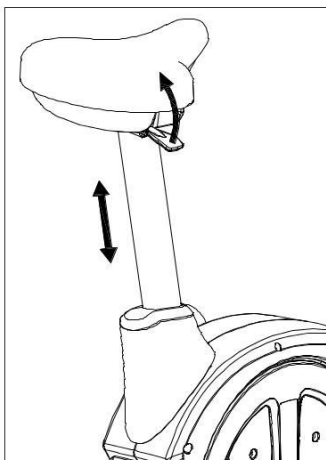
Aby uzyskać najlepszy kąt konsoli, sugeruje się użycie obu rąk, aby przytrzymać górny i dolny koniec konsoli i delikatnie ustawić kąt konsoli w odpowiedniej pozycji.



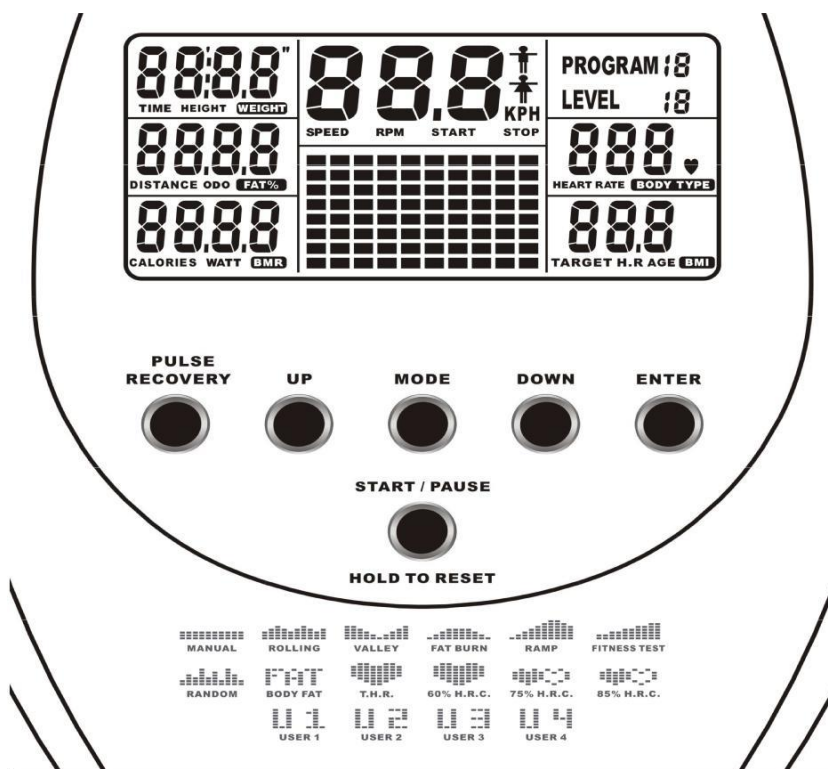
JAK USTAWIĆ WYSOKOŚĆ SŁUPKA SIEDZENIA

Pociągnij do góry Regulowaną Rączkę (25)

Aby ustawić odpowiednią pozycję, zwalniasz Regulowaną Rączkę (25) dopóki usłyszysz delikatny klik.



INSTRUKCJA KONSOLI



WŁĄCZANIE

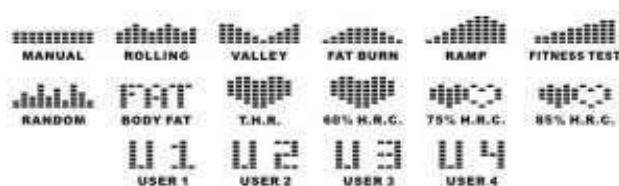
Upewnij się czy adaptor jest prawidłowo podłączony.

Pedałowanie lub naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku uruchomi konsolę. Wyświetlacz konsoli zaświeci się z krótkim sygnałem, wskazując że konsola jest gotowa do użycia.

WYŁĄCZANIE

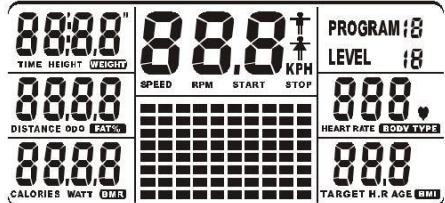
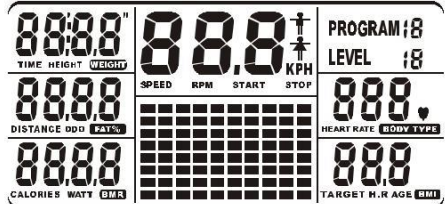
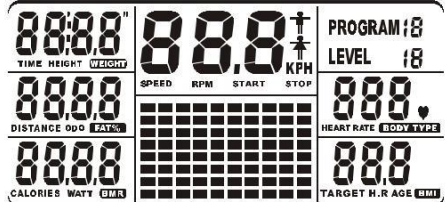
Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach nieaktywności.

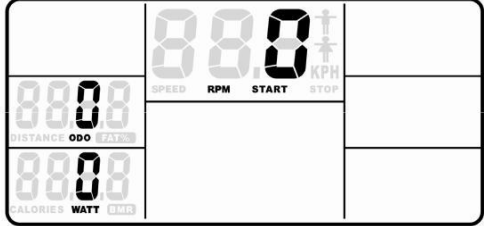
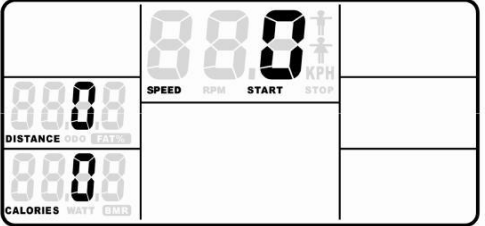
LISTA PROGRAMÓW

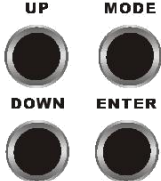


P1 PROGRAM RĘCZNY	P2 ROLLING PROGRAM	P3 VALLEY PROGRAM	P4 PROGRAM SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
P5 RAMP PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 RANDOM PROGRAM	P8 BODY FAT PROGRAM
P9 TARGET H.R. PROGRAM	P10 60% H.R.C. PROGRAM	P11 75% H.R.C. PROGRAM	P12 85% H.R.C. PROGRAM
P13 USER 1 MODE PROGRAM	P14 USER 2 MODE PROGRAM	P15 USER 3 MODE PROGRAM	P16 USER 4 MODE PROGRAM

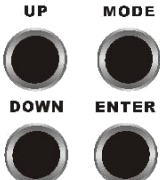
PRZYCISKI KONSOLI

START / PAUSE  HOLD TO RESET	Naciśnij START/P USE aby rozpocząć ćwiczenia. Naciśnij START/PAUSE ponownie aby zatrzymać wszystkie funkcje podczas ćwiczeń Wszystkie dane na wyświetlaczu zamarzną. Naciśnij START/P USE ponownie aby wznowić program i wszystkie wyświetlane dane będą kontynuowane do zakończenia ćwiczeń. PRZYTRZYMAJ ABY ZRESETOWAĆ funkcje: Kontynuuj przyciskanie START/PAUSE, wszystkie dane powrócą do 0 i konsola powróci do statusu POWER ON.
ENTER 	Naciśnij ENTER aby potwierdzić funkcję programu (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU) 
UP 	Naciśnij UP aby zwiększyć wartość funkcji programu. (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU) 
DOWN 	Naciśnij DOWN aby zmniejszyć wartość funkcji programu (PROGRAM, CZAS, WYSOKOŚĆ, WAGĘ, DYSTANS, KALORIE, WIEK, PŁEĆ, TARGET H.R. i POZIOM OPORU) 

MODE  RPM, ODO, WATT	Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/P USE), użytkownik może nacisnąć MODE aby wybrać PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE, lub RPM, ODO (Odometer) i WATT   RPM, ODO, WATT ukażą się w tym samym czasie SPEED, DISTANCE, CAL. Ukażą się w tym samym czasie
---	--

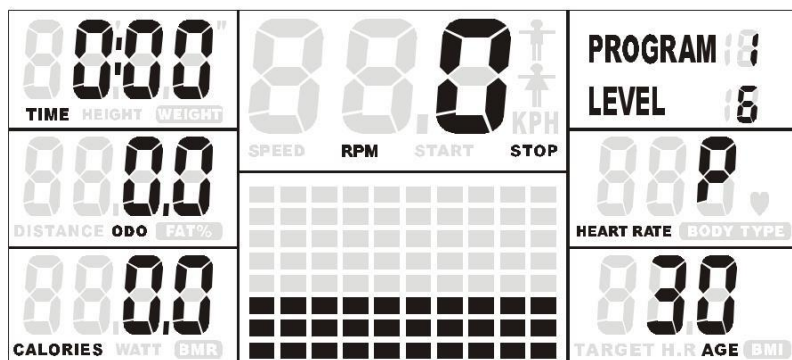
	DYSTANS i ODO (ODOMETER): c. DYSTANS: - Mierzy całkowity dystans od 0 do 999 km/Mile. - Po naciśnięciu START/P USE, DYSTANS zacznie się naliczać. Naciśnij START/PAUSE aby zatrzymać wszystkie funkcje i DYSTANS podczas twoich ćwiczeń. - naciśnij START/P USE ponownie aby przywrócić program i DYSTANS, który będzie kontynuował naliczenia aż do zakończenia programu. - Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach bezczynności. DYSTANS zacznie odliczać od 0 po pedałowaniu lub naciśnięciu przycisku aby aktywować konsolę ponownie. ODO (ODOMETER): Funkcja ODO i DYSTANS są podobne będą kumulować przebyte dystans podczas ćwiczeń. <u>Jeśli jest potrzeba aby resetować ODO's wartość dystansu, naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie, aby pozwolić motorowi automatycznie się wykalibrować i zresetować wartość ODO do zera.</u> 
PULSE RECOVERY 	c. PULSE RECOVERY przycisk jak szybko powracasz do spoczynkowej wartości akcji serca po ćwiczeniach. Możesz użyć tego przycisku aby mierzyć swoje postępy. d. Konsola będzie monitorowała twoje postępy przez 60 sekund i kalkulowała SPOCZYNKOWĄ AKCJĘ SERCA od F1.0 do F6.0. <u>F1.0 jest najlepszy; F6.0 jest najgorszy.</u> e. Odczyt powinien być tylko używany do porównania pomiędzy ćwiczeniami. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zaraz po zakończeniu ćwiczeń. f. Twój puls będzie wyświetlany około kilka sekund po wyświetleniu symbolu serca "♥". UWAGA: Jeśli nie trzymasz CZUJNIKA AKCJI SERCA na poręczy obiema rękami odpowiednio, <u>wartość AKCJI SERCA będzie pokazywała "0" i główny ekran będzie pokazywał "F6.0" co oznacza, że CZUJNIK AKCJI SERCA nie będzie w stanie odebrać sygnału.</u> Naciśnij przycisk aby zatrzymać długi dźwięk, następnie naciśnij ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnij się, że trzymasz CZUJNIK AKCJI SERCA na uchwycie obiema rękami odpowiednio tym razem. 

	PROGRAM: - Konsola zawiera 16 programów. - Wyświetl programy aby wybrać program od P1 ~ P16 - Wyświetla wybrany program podczas ćwiczeń LEVEL: Wyświetla wartość oporu aktualnego programu, od <u>1 do 16</u> tli;
	CZAS: Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, CZAS zacznie naliczać od <u>0:00 do maximum 99:59 minut.</u> Odliczanie: Jeśli ustawiłeś docelowy czas, to konsola zacznie odliczać fód tego czasu

	do 0:00 WYSOKOŚĆ: Zakres wyświetleń: <u>110 ~ 250cm; 0.5 cm wzrost / 3'08" ~ 8' 00"; ; produkt nie jest przeznaczony dla dzieci</u> WAGA: Zakres wyświetleń: <u>10 ~ 200KG; 0.2 KG wzrost/ 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS wzrost produkt nie jest przeznaczony dla dzieci</u>
	DYSTANS: j. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to będzie mierzony od <u>0:00 do 999 km/mile</u> k. Odliczanie: jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola odmierzy od tego wybranego dystansu do 0 l. Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu START/P USE), użytkownik może nacisnąć przycisk MODE aby wybrać DYSTANS, lub ODO (Odometer)
	ODO: e. Funkcja ODO i DISTANCE są podobne i kumulują całkowity przebyty dystans podczas ćwiczeń. INNE RESET INFO. DYSTANSU & ODO: f. RESET INFO. DYSTANSU: Konsola automatycznie się wyłączy po 4 minutach bezczynności. Naliczanie DYSTANS zrestartuje się do 0 po pedałowaniu lub naciśnięciu przycisku aby aktywować ponownie konsolę. g. RESET INFO. ODO: Aby zresetować wartość ODO's naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER w tym samym czasie aby pozwolić motorowi automatycznie się wykalibrować i zresetować do 0. TŁUSZCZ%: h. Podczas TESTU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, rezultaty wyświetlą się display jako procent tkanki tłuszczowej iw PROGRAMIE BODY FAT (P8) 

	KALORIE: m. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane to mierzy całkowite kalorie które spaliłeś podczas ćwiczeń. n. Odliczanie: jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, Konsola odliczy od tej wartości do 0 BMR: i. Podczas BODY FAT TEST, rezultaty wyświetlą wartość BMR w PROGRAMIE SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ (P8) j. BMR (BASAL METABOLIC RATE) to poziom w którym ciało spala kalorii aby osiągnąć normalną funkcję podczas odpoczynku WATT: k. Wyświetla aktualną wartość Watt podczas ćwiczeń
	TARGET H.R.: Zakres wyświetleń: 60 ~ 220 BPM (uderzeń na min.) ; 1 BPM wzrost WIEK: Zakres wyświetleń: 10 ~ 99 lat; 1 wzrost o rok <u>UWAGA: mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat , to produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.</u> BMI: l. Podczas BODY FAT TEST, rezultaty wyświetlą wartość BMI w Programie BODY FAT (P8) m. BMI (BODY MASS INDEX) to wysokość/waga. Od wartości twojego BMI, możesz sprawdzić czy masz niedowagę, normalną wagę lub nadwagę.
	AKCJA SERCA: o. Musisz umieścić obie ręce na Czujniku Pulsu na Uchwycie. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach po wyświetleniu symbolu "♥" p. Jeśli nie ułożysz rąk prawidłowo kilka sekund minie bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Jeśli położysz ręce prawidłowo na Czujniku Pulsu zostanie on odczytany jeszcze raz. TYP CIAŁA: e. Podczas BODY FAT TEST, rezultat wyświetli wartość Typu ciała w PROGRAMIE BODY FAT (P8)

“Instrukcja konsoli – Program Ręczny(P1)”



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę:

- f. Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- g. Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezaktywności.
- h. Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

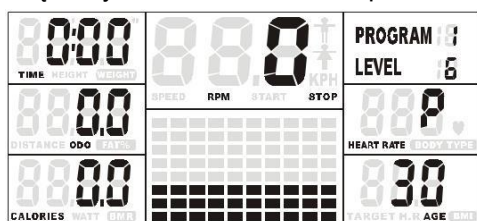
“2” Wstępne informacje: “PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować PROGRAMEM RĘCZNYM (P1)

“A.” “wejście do programu ręcznego (P1)”

ENTER:

Kiedy moc jest włączona, the manual program (P1) zostanie wybrany, naciśnij

ENTER aby potwierdzić i włączyć **MANUAL PROGRAM (P1)**

lub

a. START/PAUSE:

Jeśli masz wybrany inny program (P2~P16), naciśnij przycisk **START/PAUSE** aby

wstrzymać obecny program.

b. UP or DOWN:

Naciśnij **UP** or **DOWN** aby wybrać **MANUAL PROGRAM (P1)**

c. ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**

"B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



- c. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- d. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

- q. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany, **CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum 99:59 minut**
- r. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



- s. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **MANUAL PROGRAM (P1)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- t. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się "0.0" aby wybrać pożądany DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

- v. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od **0:00 do 999 km/mile**
- w. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

"C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU"

i. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE

b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądane KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

x. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń

y. Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do

0. j. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejść do programu i ustawić WIEK

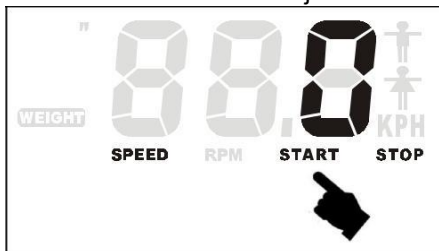
b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

"D. POCZĄTEK ĆWICZEŃ"

START/ P USE: Naciśnij **START/ P USE** aby rozpocząć ćwiczenia. "START" pojawi się na ekranie.



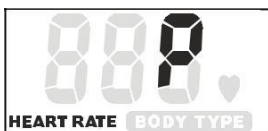
"E. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA"



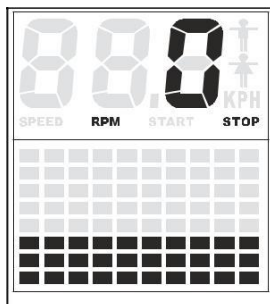
UWAGA dla AKCJI SERCA:

z. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytych siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca ♥ jest wyświetlany.

aa. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



“F. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAŻAJ NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”



c. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową , podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla ciebie automatycznie.

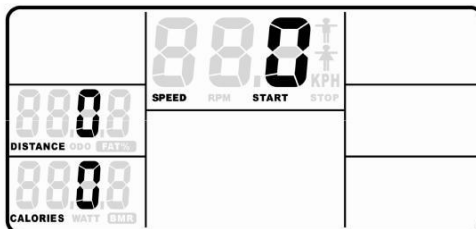
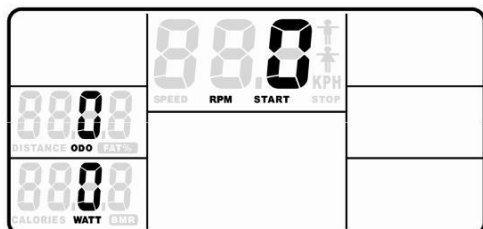
Obliczanie AKCJI SERCA jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30

letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$

bb. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA. Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż DOCELOWA AKCJA SERCA.

H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) WAT”

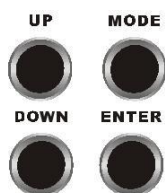
Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/P USE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



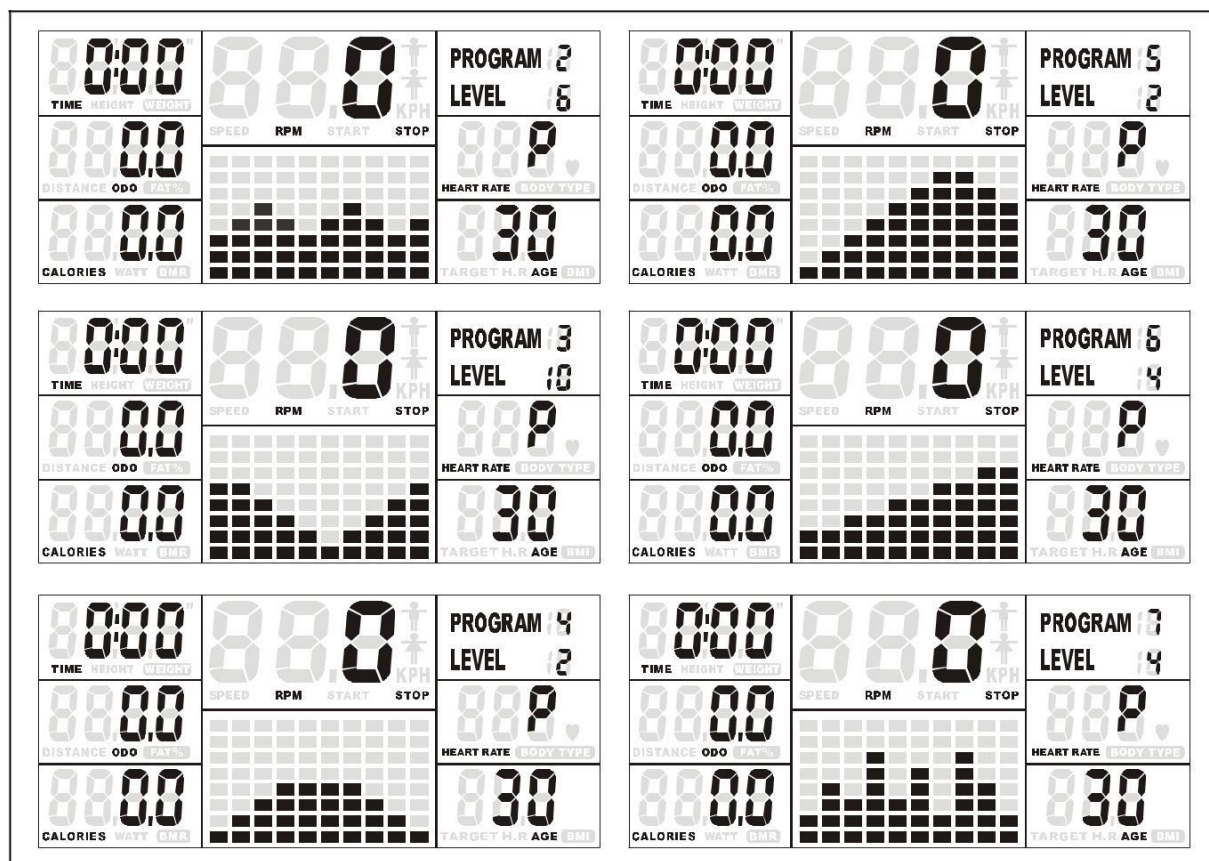
RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL.** Pokażą się w tym samym czasie ..

O **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.

Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's** naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.



Instrukcja konsoli – Program ((P2 ~ P7))



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

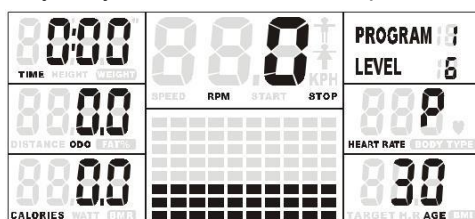
“2” Wstępne informacje: ”PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

"A. WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2-P7)"

START/PAUSE :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

UP lub DOWN:

Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby wybrać **PROGRAM (P2 ~ P7)**

ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**

"B. Ustaw pożądany czas i dystans"

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



- b. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- e. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

cc. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany,

CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum

99:59 minut

- c. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



- dd. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **PROGRAM (P2 ~ P7)**, funkcja CZASU pojawi się z wyświetleniem "0:00".
- ee. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się "0.0" aby wybrać pożądany DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

gg. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego dystansu od 0:00 do 999 km/mile

- hh. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

k. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE
- b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądane KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- ii. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń
 - jj. Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.
- l. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejść do programu i ustawić WIEK
- b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

“D. POCZĄTEK ĆWICZEŃ”

START/ P USE: Naciśnij **START/ P USE** aby rozpocząć ćwiczenia. “START” pojawi się na ekranie.



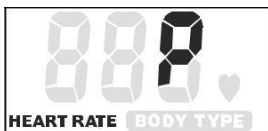
“E. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA”



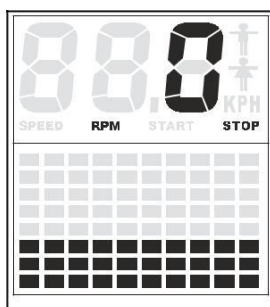
UWAGA dla AKCJI SERCA:

- kk. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytych siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca ❤️ jest wyświetlany.

- ll. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



“F. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAŻAJ NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”



d. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową , podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla ciebie automatycznie.

Obliczanie AKCJI SERCA jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30

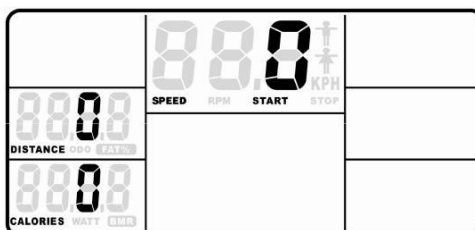
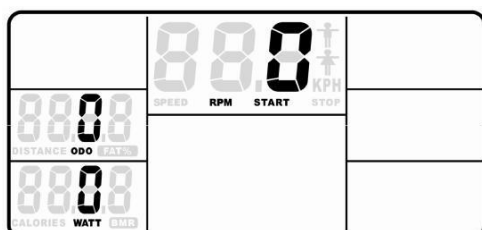
letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$

mm. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z DOCELOWĄ AKCJĄ

SERCA. Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż DOCELOWA AKCJA SERCA.

H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) WAT”

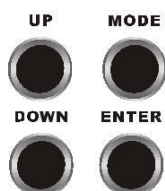
Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/P USE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



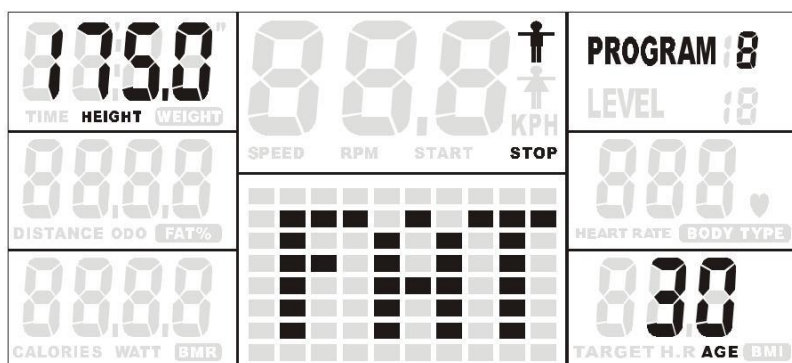
RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL**. Pokażą się w tym samym czasie ...

O **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.

Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's naciśnij UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.



“Instrukcja konsoli – Program do spalania tkanki tłuszczowej (P8)”



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

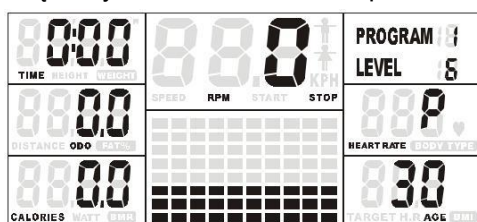
“2” Wstępne informacje: **“PRZYTRZYMAJ RESET”**, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciśnięcie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować PROGRAMEM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2-P7)”

START/PAUSE :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

UP lub DOWN:

Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby wybrać **PROGRAM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)**

ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **PROGRAM DO SPALANIA TK. TŁUSZCZOWEJ (P8)**

“B. USTAW PERSONALNE INFO. (PŁEĆ, WYSOKOŚĆ i WIEK)”

UP lub DOWN:



Po naciśnięciu **ENTER**, funkcja PŁCI pojawi się na wyświetlaczu z symbolem “”. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swoją PŁEĆ

ENTER a potem UP lub DOWN:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **PŁEĆ** i wejście do programu aby ustawić **WYSOKOŚĆ**.
- b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić **WYSOKOŚĆ** (110 ~ 250CM; Wzrost o 0.5 CM/ 3'08" ~ 8' 00"; Wzrost o 1 CAL)

UWAGA dla WYSOKOŚCI:

Produkt nie jest rekomendowany dla dzieci

ENTER a potem UP lub DOWN:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **WYSOKOŚĆ** i wejście do programu aby ustawić swoją **WAGĘ**.
- b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swoją **WAGĘ** (10 ~ 200KG; Wzrost o 0.2 KG / 23 ~ 440 LBS; wzrost o 0.5 LBS)

UWAGA dla WAGI:

Produkt nie jest rekomendowany dla dzieci

ENTER a potem UP lub DOWN:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić swoją **WAGĘ** i wejście do programu aby ustawić swój **WIEK**
- b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swój **WIEK** (10 do 99 LAT; wzrost o 1 rok)

UWAGA do WIEKU:

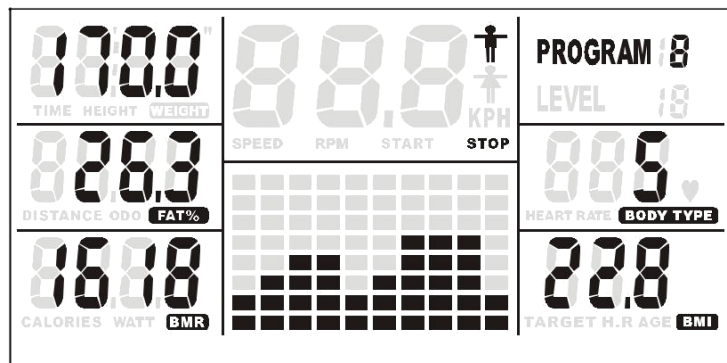
mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

"C.ZACZNIJ TESTOWAĆ SWOJĄ TKNĘ TŁUSZCZOWĄ"

START/ P USE: Naciśnij **START/ P USE** zacząć testować swoją tk. tłuszczową. Czas testu trwa około 10 sekund

przejdź do następnej strony aby zrozumieć znaczenie rezultatu.

"D. INFORMACJE O REZULTATACH"



Ilustracja po lewej stronie to tylko przykład, aby pokazać Ci jak powinien wyglądać rezultat, każda osoba ma inną kondycję tkanki tłuszczowej zależną od aktualnego zdrowia użytkownika.

e. BMI (INDEKS MASY CIAŁA):

Indeks masy ciała to wzór wysokość/wagę używany przez profesjonalistów od zdrowia na całym świecie. Twój indeks masy ciała pokazuje ci czy masz niedowagę, normalną wagę, nadwagę czy otyłość.

REZULTATY	WARTOŚĆ BMI
Niedowaga	Poniżej 20 (19 dla kobiet)
Normalna waga	Między 20 i 24.99
Nadwaga	Między 25 i 29.99
Otyłość 1	Między 30 i 34.99
Otyłość 2	Między 35 i 39.99
Ekstremalna otyłość	40 i ponad

f. BMR (PODSTAWOWY WSKAŹNIK METABOLIZMU):

Podstawowy wskaźnik metabolizmu to wskaźnik w którym ciało spala kalorie aby osiągnąć normalną funkcję ciała podczas odpoczynku. BMR to największy czynnik w osiągnięciu całkowitego poziomu metabolizmu i jak dużo kalorii potrzebujesz utrzymać, stracić lub zyskać.

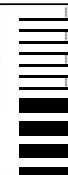
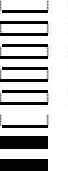
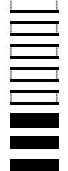
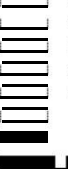
Aby stracić wagę, powinieneś spróbować jeść mniej kalorii niż potrzebujesz . Aby stracić wagę, kalorie nie powinny być twoim jedynym celem. Ćwiczenia to także vitalność.

g. TKANKA TŁUSZCZOWA%:

Procent twojej tkanki tłuszczowej to po prostu procent tłuszczu zawarty w twoim organizmie. Jeśli ważysz 68 kg i masz 10% tłuszczu, to znaczy, że twoje ciało składa się z 6,8 kg tłuszczu a pozostałe 61,2 kg to kości, mięśnie, organy, krew, i wszystko inne.

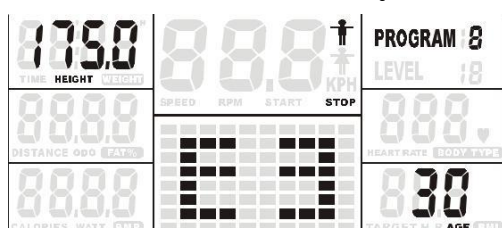
h. TYP CIAŁA:

W stosunku do poniższej listy, określ jaki posiadasz typ budowy ciała.

Type 1	5% ~ 9% (tłuszcz %)	Niedowaga	Type 2	10% ~ 14% (tłuszcz%)	Szczupła klasa1
					
Type 3	15% ~ 19% (tłuszcz %)	Szczupła klasa 2	Type 4	20% ~ 24% (tłuszcz %)	Szczupła klasa 3
					
Type 5	25% ~ 29% (tłuszcz%)	Standard	Type 6	30% ~ 34% (tłuszcz%)	Nadwaga
					
Type 7	35% ~ 39%	Otyłość klasy1	Type 8	40% ~ 44%	Otyłość klasy 2
					

(tłuszcz %)										(tłuszcz %)									
Type 9					45% ~ 50% (tłuszcz%)					Ekstremalna otyłość									

i. INFORMACJE O BŁĘDACH:

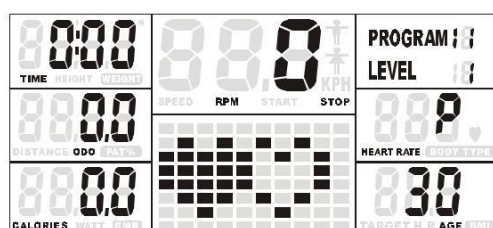
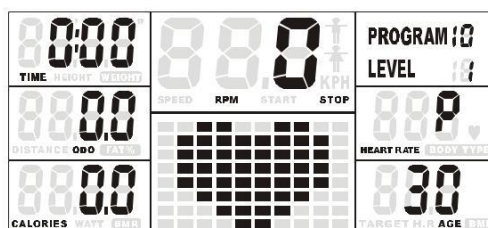
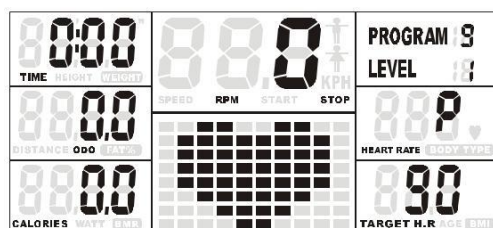


Jeśli nie ułożysz rąk na Czujniku Pulsu prawidłowo, Czujnik pulsu nie będzie w stanie odebrać sygnału. Konsola wyświetli wiadomość błędu „E3”. Aby przetestować to ponownie, upewnij się że ponownie położysz ręce poprawnie.

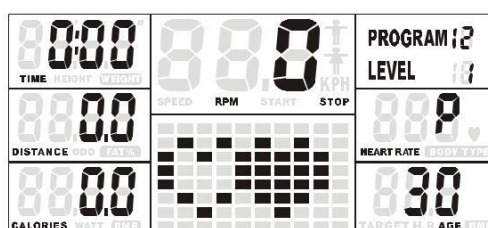
“Instrukcja konsoli– H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)”

T.H.R.

60% H.R.C.



75% H.R.C.



85% H.R.C.

“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

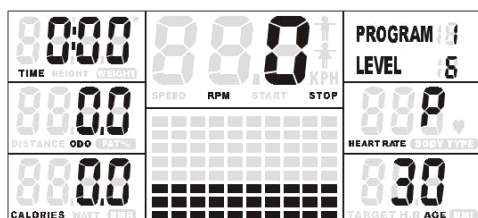
“2” Wstępne informacje: “PRZYTRZYMAJ RESET”, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

START/PAUSE :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

UP lub DOWN:

Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby wybrać **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

“B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



d. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **H. R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

z wyświetleniem “0:00”.

f. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

nn. Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany,

CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum

99:59 minut

e. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



oo. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **R. C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

pp. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się “0.0”

aby wybrać pożądany

DYSTANS (1 do

999KM/MILE; WZROST O

1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

rr. Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został

wybrany, to sprawi pomiar całkowitego

dystansu od **0:00 do 999 km/mile**

ss. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

m. **ENTER** a potem **UP lub DOWN:**



a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić

KALORIE

b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądaną KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

- tt. Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń
uu. Odliczanie: Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.

D. USTAW DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA lub SWÓJ WIEK

Jeśli wybrałeś PROGRAM 9, wybierz DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA

ENTER i potem **UP** lub **DOWN**:



- d. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII i wejście do programu aby ustawić DOCELOWĄ H.R.
e. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić pożądaną DOCELOWĄ H.R. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; wzrost o 1 BPM)

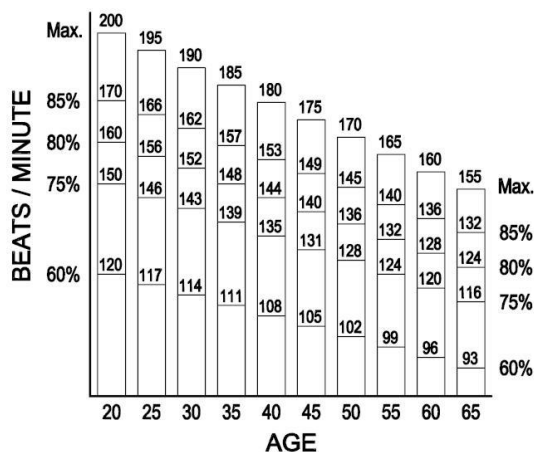
Jeśli wybrałeś PROGRAM 10~12, wybierz swój WIEK:
ENTER i potem **UP** lub **DOWN**:



- a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość KALORII , wejście do programu i ustawienie WIEKU.
b. Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić swój WIEK (10 do 99 LAT; wzrost o 1 ROK)

UWAGA do WIEKU:

Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.



“ CO MUSISZ WIEDZIEĆ O PROGRAMIE H.R.”

10.PROSTA FORMUŁA WIDOKU:

POCZĄTKUJĄCY: 60% maksymalnej akcji serca; 60% z (220 – twój wiek)

TRENER: 75% maksymalnej akcji serca; 75% z (220 – twój wiek)

AKTYWNY TRENER: 85% maksymalnej akcji serca; 85% z (220 – twój wiek)

11.KONSOLA MONITORUJE TWÓJ AKTUALNY PULS

12. Konsola będzie monitorowała twój aktualny puls i dostosowywała poziom oporu automatycznie aby utrzymać twój puls z DOCELOWĄ AKCJĄ SERCA.
13. Jeśli twój aktualny puls > (wartość DOCELOWEJ AKCJI SERCA ± 5), konsola zmniejszy opór

automatycznie.

14. Jeśli twój aktualny puls $< (\text{wartość DOCELOWEJ AKCJI SERCA} \pm 5)$, konsola zwiększy poziom oporu automatycznie.
Np.: jeśli masz 30 lat, 60% z twojej maksymalnej akcji serca to 114. Aby określić twoją **STREFĘ AKCJI SERCA**, minimalna liczba a w twojej strefie to 109 (114 – 5) a maksymalna 119 (114 + 5), więc twoja **DOCELOWA STREFA AKCJI SERCA w tym wypadku to** 109 do 119. Program będzie monitorował twój puls i nastawiał poziom oporu automatycznie aby utrzymać twój puls w STREFIE AKCJI SERCA (109 – 119) podczas ćwiczeń.

“E. POCZĄTEK ĆWICZEŃ”

START/ PAUSE: Naciśnij **START/ PAUSE** aby rozpocząć ćwiczenia. “**START**” pojawi się na ekranie.



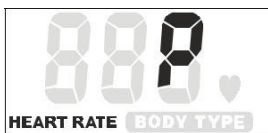
“F. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA”



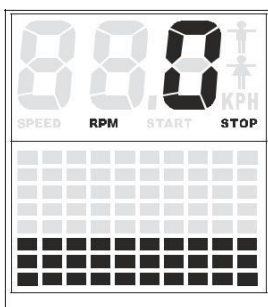
UWAGA dla AKCJI SERCA:

- vv. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytych siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.

- ww. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



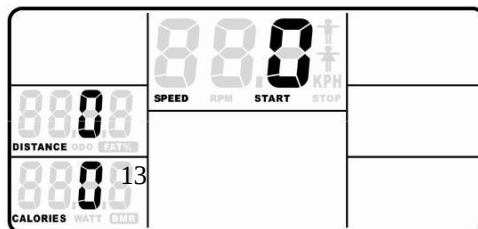
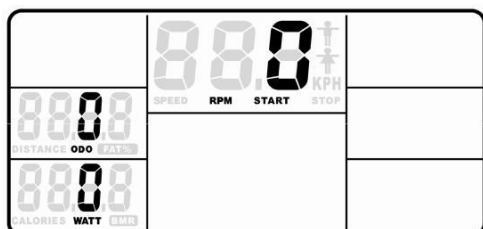
“G. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIEŃIĆ W KAŻDYM CZASIE”



UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie ćwiczeń przez naciśnięcie **UP lub DOWN**

H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) I WAT”

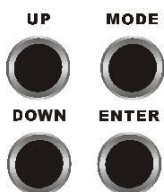
Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/PAUSE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ**, **DYSTANS** i **KALORIE**, lub **RPM**, **ODO (Odometer)** i **WAT**



RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie SPEED, DISTANCE, CAL. Pokażą się w tym samym czasie ..

O ODO (odometer), funkcja jest podobna do DYSTANSU, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.

Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu ODO's naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość ODO do zera.



Instrukcja konsoli – USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)”



“1” Wstępne informacje: Naciśnij przycisk na konsoli albo zacznij pedałowac aby włączyć konsolę.

- Upewnij się czy wtyczka jest prawidłowo włączona do gniazdka.
- Konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach nieaktywności.
- Naciśnij przycisk konsoli lub zacznij pedałowac aby włączyć konsolę. Po kilku sekundach, konsola się zaświeci z krótkim sygnałem, wskazując, że konsola jest gotowa do pracy.

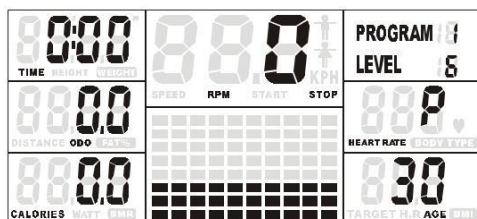
“2” Wstępne informacje: **”PRZYTRZYMAJ RESET”**, łatwy sposób aby resetować i wejść w status POWER ON.

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Kontynuuj naciskanie START/PAUSE kilka sekund, wszystkie dane zostaną resetowane do początkowych wartości i konsola powróci do statusu **POWER ON**



POWER ON status

“3” normalna droga aby operować USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)

“A. “WEJŚCIE DO PROGRAMU (P2~P7)”

START/PAUSE :

Jeśli wybrałeś inny program (P1 lub P8 ~ P16), naciśnij **START/PAUSE** aby wstrzymać aktualny program

UP lub DOWN:

Naciśnij **UP lub DOWN** aby wybrać **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

ENTER:

Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić i wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

“B. Ustaw pożądany czas i dystans

Aby uniknąć wybierania CZASU i DYSTANSU w tym samym programie i zakłopotania użytkownika, który nie potrafi odróżnić, który (CZAS czy DYSTANS) będą priorytetowe. Użytkownik może tylko wybrać CZAS lub DYSTANS w tym samym programie.

Jeśli chcesz wybrać CZAS, nie DYSTANS:

UP or DOWN:



f. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.

g. Użyj **UP** or **DOWN** aby wybrać pożądany CZAS (1:00 do 99:00;)

UWAGA dla CZASU:

xx.Naliczanie: Jeśli docelowy czas nie został wybrany,

CZAS będzie się naliczał od 0:00 do maximum

99:59 minut

g. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy czas, konsola będzie odliczała od wybranego czasu do 0:00

Jeśli chcesz wybrać DYSTANS nie CZAS:

ENTER a potem UP or DOWN:



yy. Po naciśnięciu **ENTER** aby wejść w **USER SETTING PROGRAM (P13 ~ P16)**

CZASU pojawi się z wyświetleniem “0:00”.

zz. Naciśnij **ENTER** ponownie, funkcja DYSTANSU następnie się wyświetli i pokaże się “0.0”

aby wybrać pożądany

DYSTANS (1 do 999KM/MILE; WZROST O 1 KM/MILE)

UWAGA dla DYSTANSU:

bbb.Naliczanie: Jeśli docelowy dystans nie został wybrany, to sprawi pomiar całkowitego

dystansu od **0:00 do 999 km/mile**

ccc. Odliczanie : Jeśli ustawiłeś docelowy dystans, konsola będzie odliczała od wybranego dystansu do 0.

“C. WYBIERANIE POŻĄDANYCH KALORII I WIEKU”

n. **ENTER** a potem **UP lub DOWN:**



a. Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić CZAS lub DYSTANS i wejść w program aby ustawić KALORIE

b. Użyj **UP lub DOWN** aby ustawić pożądane KALORIE (10 do 9990KCAL; Wzrost o 10 KCAL)

UWAGA dla KALORII:

ddd.Naliczanie: Jeśli docelowe kalorie nie zostały wybrane, to sprawi pomiar całkowitych kalorii spalonych podczas ćwiczeń

eee. **Odliczanie:** Jeśli ustawiłeś preferowaną wartość kalorii, konsola będzie odliczała od wybranej wartości do 0.

"D. USTAW POŻĄDANE KALORIE I SWÓJ

" o. **ENTER** a potem **UP** lub **DOWN**:



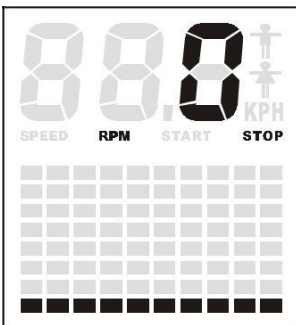
- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić wartość **KALORII** i wejść do programu i ustawić **WIEK**
- Użyj **UP** lub **DOWN** aby ustawić twój **WIEK (10 do 99 LAT; WZROST o 1 rok)**

UWAGA do WIEKU:

Mimo że konsola pozwala wprowadzić wiek od 10 lat, produkt nie jest przeznaczony dla dzieci.

"E. USTAW POZIOM OPORU"

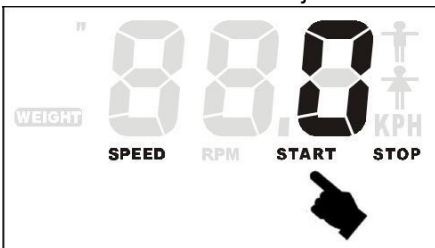
ENTER i potem **UP** lub **DOWN**:



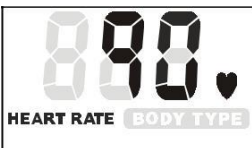
- ☐ The **USER SETTING PROGRAM** pozwala użytkownikowi ręcznie ustawiać poziom oporu, konsola podzieli czas na 10 przerw. Użytkownik może wedle własnych preferencji ustawiać pożądany poziom oporu w każdej przerwie.
 - ☐ Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić **WIEK** i wejść do programu i ustawić **W KAŻDYM CZASIE PRZERWY POZIOM OPORU (1 do 16 poziomów oporu; wzrost o 1 poziom)**, następnie naciśnij **ENTER** aby zaakceptować.
 - ☐ Kontynuuj powyższy proces aż do zakończenia ustawień preferowanych wartości.
- POZIOM OPORU w 10 przerwach. Program zostanie wprowadzony do pamięci po ustawieniu. Możesz modyfikować profil w każdym czasie w trybie STOP.**

"F. POCZĄTEK ĆWICZEŃ"

START/ P USE: Naciśnij **START/ P USE** aby rozpocząć ćwiczenia. "**START**" pojawi się na ekranie.



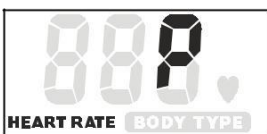
"G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE MONITORUJ SWOJĄ AKTUALNĄ AKCJĘ SERCA"



UWAGA dla AKCJI SERCA:

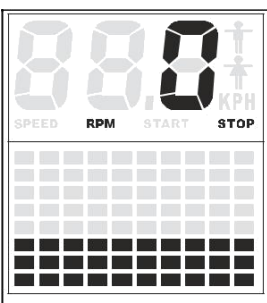
- fff. Musisz umieścić obie swoje ręce na Czujniku Pulsu zlokalizowanym na uchwytach siedzenia. Twój puls zostanie wyświetlony po około kilku sekundach potem symbol serca  jest wyświetlany.

ggg. Jeśli nie umieścisz swoich rąk prawidłowo i minie kilka sekund bez wprowadzenia pulsu, konsola wyłączy się. Konsola następnie wyświetli wiadomość błędu „P”. Umieść swoje ręce z powrotem na czujniku pulsu prawidłowo, odczyt pulsu pojawi się ponownie.



"H. PODCZAS ĆWICZEŃ, POZIOM NAPIĘCIA MOŻNA ŁATWO ZMIENIĆ W KAŻDYM CZASIE"

UP lub DOWN: Możesz zmienić poziom napięcia (od 1 do 16 poziomów) w każdym czasie



ćwiczeń przez naciśnięcie **UP** lub **DOWN**

G. PODCZAS ĆWICZEŃ, ZAWSZE UWAŻAJ NA DOCELOWĄ AKCJĘ SERCA – TO ŁATWY SPOSÓB ABY USTAWIĆ CEL “WZMOCNIE NIA ĆWICZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH”



e. Aby polepszyć swoją kondycję sercowo-naczyniową , podczas wprowadzania swojego wieku podczas ustawień, konsola obliczy prawidłową **AKCJĘ SERCA** dla ciebie automatycznie.

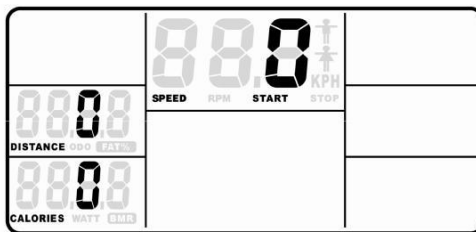
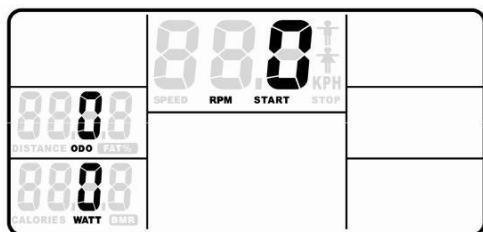
Obliczanie AKCJI SERCA jest oparta na 85% maksymalnej akcji serca. Np. Dla 30 letniego użytkownika, maksymalna akcja serca powinna wynosić $161 = (220 - 30) \times 85\%$

h.h.h. Konsola będzie monitorowała twój puls i porównywała wartość twojego pulsu z DOCELOWĄ AKCJĄ

SERCA. Wartość AKCJI SERCA będzie wyświetlana aby ostrzec cię aby zwolnić lub zmniejszyć poziom oporu jeśli wartość twojego pulsu będzie większa niż DOCELOWA AKCJA SERCA.

H. PODCZAS ĆWICZEŃ, JAK MODYFIKOWAĆ PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, KALORIE, RPM, ODO (ODOMETER) WAT

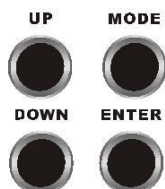
Podczas ćwiczeń (po naciśnięciu **START/USE**), użytkownik może nacisnąć **MODE** aby wybrać **PRĘDKOŚĆ, DYSTANS i KALORIE**, lub **RPM, ODO (Odometer) i WAT**



RPM, ODO, WATT pokażą się w tym samym czasie **SPEED, DISTANCE, CAL.** Pokażą się w tym samym czasie ..

O **ODO (odometer)**, funkcja jest podobna do **DYSTANSU**, akumuluje całkowity dystans pokonany podczas ćwiczeń.

Jeśli jest potrzeba aby restartować wartość dystansu **ODO's** naciśnij **UP, MODE, DOWN i ENTER** w tym samym czasie i pozwól aby motor automatycznie wykalibrował się i restartował wartość **ODO** do zera.



“PRZEWODNIK PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z KONSOLĄ”

PROBLEM	MOŻLIWA PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
E1	Brak sygnału prędkości	1) Za pomocą instrukcji montażu ponownie upewnij się, że wtyczka została prawidłowo podłączona.
		2) Upewnij się, że opór magnetyczny jest prawidłowo ustawiony, następnie sprawdź czy można go łatwo regulować. Jeżeli hałas z silnika pojawia się ,a opór trudno wyregulować, to oznacza to uszkodzenie silnika.
		3) Problem z silnikiem objawia się niezwykle głośnym dźwiękiem, spróbuj zmienić opór. .
		4) Jeśli problem jest nadal, wymień silnik.

E2	Komputer nie ma łączności z IC (chip.)	Wyjmij kartę lub wymień baterie, spowoduje to ponowne uruchomienie systemu.
		Układ scalony (chip), wyjmij i włóż.
		Jeśli powyższe rozwiązania nie rozwiążą problemu, należy wymienić chip na nowy.
E3	W czasie 8 sekund komputer nie Upewnij się, że mocno i prawidłowo trzymasz uchwyty. wykazuje poziom tkanki tłuszczowej.	
E5 (Licznie) nie jest	Auto-napięcie rozłączone od 0.	Upewnij się, że opór magnetyczny jest prawidłowo ustawiony i można go łatwo regulować. Jeżeli pojawi się hałas z silnika lub regulacja oporu będzie trudna do ustawienia, może to oznaczać uszkodzenie silnika.
		2) Problemy z silnikiem a. Głośny hałas dochodzący z silnika może oznaczać błędne ustawienia, zmień opór.
		3) Jeśli to nie pomoże, wymień silnik.
Brak lub nieprawidłowy sygnał z czujnika pulsu.	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika pulsu	Sprawdź czy wtyczka czujnika pulsu jest dokładnie włożona do gniazdka.
	Komputer otrzymuje słaby lub przerywany sygnał z czujnika pulsu.	1) Czujnik pulsu nie będzie pracował prawidłowo, jeśli twoja skóra jest bardzo sucha, należy zwilżyć dłonie odrobiną wody i spróbować ponownie.
		2) Unikaj przemieszczania dłoni podczas ćwiczeń i trzymaj czujnik pulsu mocno, ponieważ komputer może przerwać pomiar, w celu ponownego pomiaru dobrze chwyć czujniki, a po kilku sekundach komputer wyświetli prawidłowy pomiar pulsu.
		3) Czujnik pulsu musi być czysty, aby zapewnić dobry pomiar.
		4) Zdejmij czujnik pulsu, aby sprawdzić czy terminal jest prawidłowo przymocowany. Po sprawdzeniu wszystkich powyższych rzeczy, jeśli problem nadal będzie istniał skontaktuj się ze sprzedawcą.
	Komputer jest wadliwy	Wymień komputer
Ekran LCD nic nie wyświetla	Niewłaściwie używany zasilacz lub baterie	Używaj baterii i zasilacza tak jak wskazuje instrukcja.
		Sprawdź czy główny wyłącznik prądu jest włączony.
		Sprawdź czy jest prawidłowo podłączony do komputera.
	Brak baterii lub źle włożone baterie	Sprawdź i upewnij się czy baterie są zainstalowane. Sprawdź czy baterie są włożone prawidłową stroną i czy są odpowiedniej serii (i.e. -+)

	Komputer jest uszkodzony	Skontaktuj się ze sprzedawcą w celu, wymiany komputera.
Wyświetlacz prędkości pokazuje 0.	Komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika prędkości?	1) Sprawdź czy magnes jest prawidłowo dopasowany i mija z przodu czujnik. 2) Sprawdź lukę między czujnikiem prędkości, a magnesem, prawidłowa odległość to 5mm. 3) Sprawdź czy wszystkie wtyczki i gniazdka komputera są mocno i odpowiednio połączone. 4) Sprawdź czy przewody komputera nie są zniszczone.
	Czujnik jest wadliwy	Wymień czujnik.
Ekran LCD nie wyświetla danych.	Komputer jest uszkodzony.	Skontaktuj się ze sprzedawcą w celu zmiany komputera.
	Połączenie między płytą a membraną ekranu LCD jest w jednej płaszczyźnie. Jeśli widać, że ekran LCD jest lekko odchylony to znaczy, że jest zamontowany równoległe z obudową komputera. 1. Złe połączenie obwodów z wyświetlaczem LCD. 2. Delikatnie naciśnij na ekran LCD, (jeśli częściowo zniknie) oznacza to problem z połączeniem. Komputer jest uszkodzony	Upewnij się, że płyta jest prawidłowo i pewnie podłączona do podstawy komputera, dokręć śruby. Uważać, żeby śruby nie dokręcić zbyt mocno, ponieważ może to spowodować uszkodzenie panelu. Umocowanie jest odpowiednie, gdy poczujesz opór. Otwórz pokrywę komputera wyciągnij śruby z płyty. Delikatnie dopasuj ekran LCD i podłącz ponownie. Zwrócić uwagę, aby membrany chronić przed dokręceniem śruby. Jeśli poczujesz opór zaprzestań dokręcania. Skontaktuj się ze sprzedawcą w celu wymiany komputera

“Lista części”

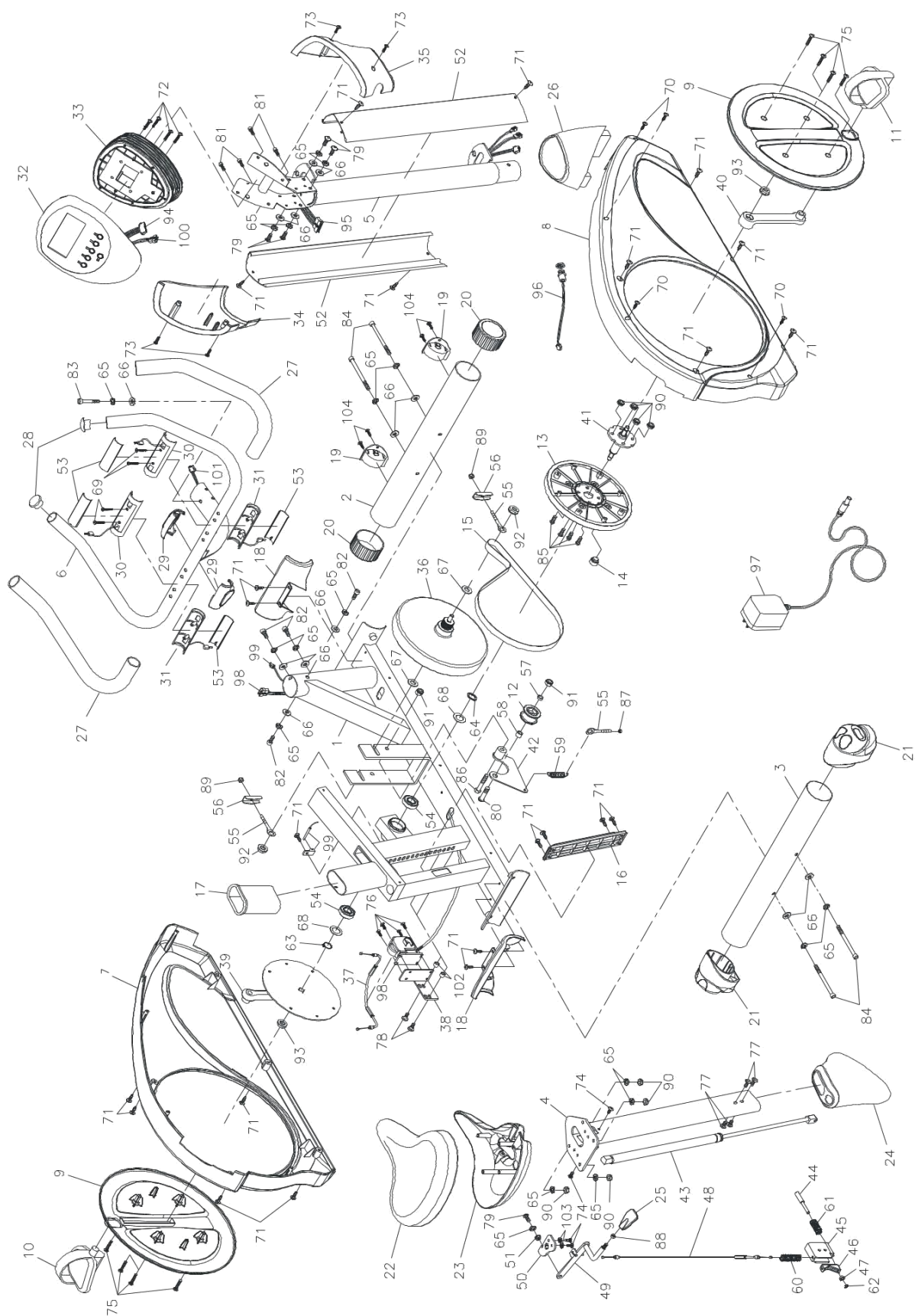
NO.	Nazwa	ilość
1	Główna rama	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tylny stabilizator	1
4	Słupek siedzenia	1
5	Słupek wspornika	1
6	Przednia kierownica	1
7	Lewa pokrywa łańcucha	1
8	Prawa pokrywa łańcucha	1
9	Pokrywa korby (L&R)	2
10	Lewy pedał	1
11	Prawy pedał	1
12	Koło ciśnieniowe	1
13	Krażek	1
14	Magnes	1
15	Pasek	1
16	Wspornik ciśnieniowy	1
17	Szczotka dla słupka siedzenia	1
18	Tuba dekoracyjna pokrywająca stabilizator (L&R)	2
19	Koło (L&R)	2
20	Końcówka przedniego stabilizatora	2
21	Mocowanie końcówki stabilizatora	2
22	Poduszka siedzenia	1
23	Pokrywa siedzenia	1
24	Końcówka siedzenia	1
25	Regulowane uchwyty	1
26	Rękaw wspornika	1
27	Pianka (500mm)	2
28	Okrągła wtyczka (31.8mm)	2
29	Pokrywa dekoracyjna na kierownicę	2
30	Pokrywa górna czujnika pulsu (L&R)	2
31	Pokrywa dolna czujnika pulsu (L&R)	2

NO.	Nazwa	ilość
32	Console Upper Cover	1
33	Pokrywa dolna konsoli	1
34	Lewy rękaw konsoli	1
35	Prawy rękaw konsoli	1
36	Koło zamachowe	1
37	Kabel	1
38	Umocowany wspornik dla motora	1
39	Lewa korba	1
40	Prawa korba	1
41	Oś dla korby	1
42	Umocowany wspornik	1
43	Pneumatyczny podnośnik	1
44	Oś	1
45	Wspornik w kształcie U	1
46	Slider	1
47	Zakrzywiona uszczelka	1
48	Cable for Slider	1
49	Poziomer siedzenia	1
50	Umocowane podstawki	1
51	Przekładka	1
52	Pokrywa wspornika (L&R)	2
53	Płytki czujnika napięcia	4
54	Łożysko 6004zz	2
55	Rygiel	3
56	Wspornik napięcia	2
57	Szczotka (10.2x14x2mm)	1
58	Szczotka (10.2x14x10mm)	1
59	Sprężyna	1
60	Sprężyna dla kabla	1
61	Sprężyna w kształcie U	1
62	E Pierścień	1
63	C Pierścień	1
64	Falista uszczelka	1

“Lista części ”

NO.	Nazwa	Ilość
65	Uszczelka (M8)	18
66	Uszczelka (8x16x2.0t)	13
67	Uszczelka (10x23x2.0t)	2
68	Uszczelka (21x30x1.0t)	2
69	Śruba (M3x25mm)	4
70	Śruba (M4x16mm)	4
71	Śruba (M5x18mm)	23
72	Śruba (M5xp0.8x25mm)	4
73	Śruba (M5xp0.8x15mm)	4
74	Rygiel (M6xp1.0x10mm)	4
75	Rygiel (M6xp1.0x25mm)	8
76	Śruba (M5xp0.8x12mm)	4
77	Rygiel (M8xp1.25x10mm)	4
78	Rygiel (M8xp1.25x20mm)	2
79	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	5
80	Rygiel (M8xp1.5x35mm)	1
81	Rygiel (M6xp1.0x15mm)	4
82	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	
83	Rygiel (M8xp1.25x45mm)	1

84	Rygiel (M8xp1.25x90mm)	4
85	Rygiel (M8xp1.25x16mm)	4
86	Rygiel (M10xp1.5x50mm)	1
87	Nakrętka(M6)	1
88	Nakrętka (M8)	1
89	Nakrętka (M6)	2
90	Nakrętka(M8)	8
91	Nakrętka (M10)	2
92	Nakrętka (M10)	2
93	Nakrętka - czarna (M10)	2
94	Przedni kabel łączący	1
95	Tyny kabel łączący	1
96	Kabel adaptora	1
97	Adaptor	1
98	Kabel motora	1
99	Kabel czujnika	1
100	Przedni kabel czujnika pulsu	1
101	Tylny kabel czujnika pulsu	1
102	Rozpórka (8x12x10mm)	2
103	Uszczelka (M6)	2
104	Śruba (M4x16mm)	4



Konserwacja

Regularnie wykonywać konserwacji urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.

Konserwacja obejmuje:

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

DAREX-MOTOR Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

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. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

2.Gwarancja Pół-komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.

(**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

3.Gwarancja Komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych.

Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- o. normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- p. niewłaściwego użycia produktu,
- q. nieprawidłowego przechowywania,
- r. przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

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 naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. 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. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przesłać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: biuro@e-insportline.pl Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: www.e-insportline.pl

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



Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko
Telefon: 510 275 999, 510 094 997
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6561346087 Regon: 260220929