



**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**  
**IN 26626 Rower treningowy inSPORTline Velocer UB**



## SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI .....	3
SCHEMAT .....	4
LISTA CZĘŚCI.....	5
MONTAŻ.....	8
KONSOLA .....	15
UŻYTKOWANIE .....	30
ROZGRZEWKA I WYCISZENIE .....	31
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA .....	32
KONSERWACJA.....	32
PRZECHOWYWANIE .....	32
WAŻNE UWAGI.....	32
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	33
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE .....	33

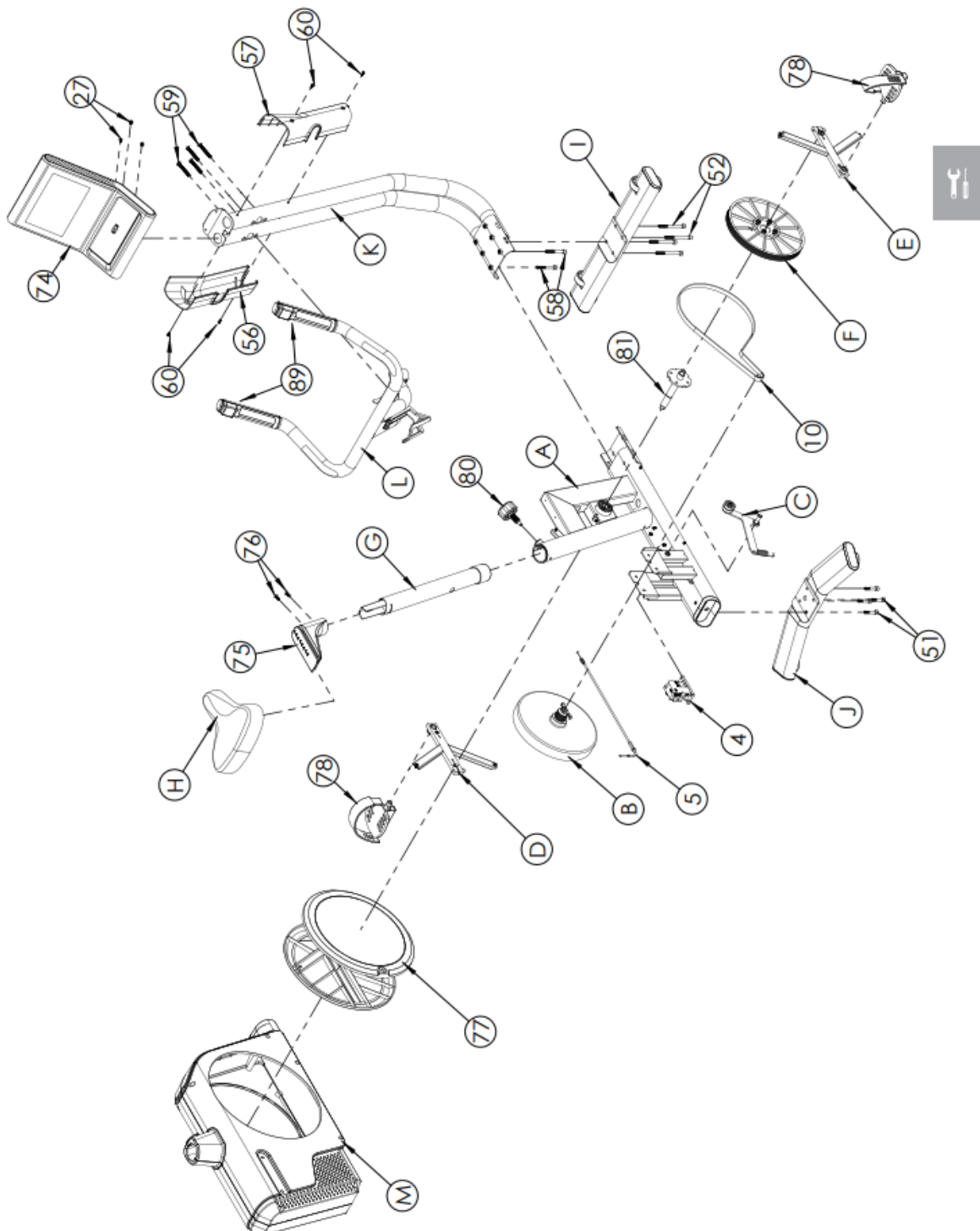
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl), gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed pierwszym użyciem prosimy dokładnie zapoznać się z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo, przeprowadzaj regularne kontrole pod kątem uszkodzeń lub zużycia części.
- Jeśli z urządzenia będzie korzystać także inna osoba, ważne jest, aby zapoznała się ona ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Na urządzeniu może ćwiczyć tylko 1 osoba.
- Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone oraz czy wszystkie połączenia są w dobrym stanie.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia usuń z otoczenia urządzenia wszystkie niebezpieczne przedmioty o ostrych krawędziach.
- Używaj urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie i w pełni funkcjonalne.
- Uszkodzoną, zużytą lub wadliwą część należy jak najszybciej wymienić na nową. Przestań używać urządzenia do czasu, aż znów będzie w pełni funkcjonalne.
- Zanim pozwolisz dziecku ćwiczyć na maszynie, rozważ jego stan psychiczny i fizyczny. Dzieci mogą ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, która będzie nadzorować prawidłowe użytkowanie urządzenia. Rower treningowy nie jest zabawką dla dzieci.
- Należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni wokół całego urządzenia, min. 0,6 m.
- Należy mieć świadomość, że niewłaściwie prowadzone lub nadwyrężające ćwiczenia mogą prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.
- Przed użyciem produkt należy zabezpieczyć przed niepożądanym przemieszczaniem się za pomocą regulowanych nóżek.
- Żadna regulowana część nie może wystawać i ograniczać ruchów użytkownika. Unikaj kontaktu ze stawami podczas ćwiczeń.
- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni i zadbaj o jego stabilność.
- Do ćwiczeń noś odpowiednią odzież i buty. Nie ćwicz w ubraniu, które mogłoby zostać wciągnięte przez urządzenie (np. zbyt długim i luźnym). Polecamy solidne buty sportowe z antypoślizgową podeszwą.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Lekarz może zalecić odpowiedni program ćwiczeń i odpowiednią dietę.
- Zmontuj produkt zgodnie z informacjami zawartymi w instrukcji i używaj wyłącznie oryginalnych, dostarczonych części. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy dostarczono wszystkie części wymienione na liście części.
- Umieść urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni i chroń je przed wilgocią. Alternatywnie możesz podłożyć pod urządzenie matę antypoślizgową. Zapobiegnie to uszkodzeniu powierzchni pod urządzeniem.
- Należy pamiętać, że maszyny do ćwiczeń i ich akcesoria nie są przeznaczone do zabawy. Dlatego też urządzenie może być obsługiwane wyłącznie przez osoby zaznajomione z jego prawidłową obsługą.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli doświadczysz zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innego dyskomfortu. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie dalszych ćwiczeń.
- Wszystkie regulowane części muszą być ustawione w odniesieniu do ich skrajnych położeń.

- Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.
- **Maksymalne obciążenie:** 150 kg
- **Kategoria:** SA do użytku komercyjnego
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenia!

## SCHEMAT



## LISTA CZĘŚCI



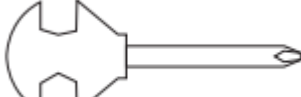
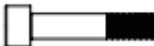
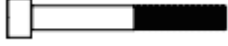
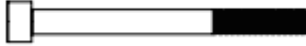




Nr	Nazwa	Ilość
<b>A</b>	<b>Rama główna</b>	<b>1</b>
1	Malowanie ramy głównej	1
2	Suwak rury podsiodłowej	1
3	Grupa wyłączników zasilania	1
4	Gniazdo zasilania	1
5	Zabezpieczenie nadprądowe	1
6	Przycisk zasilania	1
7	Linia łącząca	1
8	Łożysko dwukierunkowe	2
9	Dolna tablica sterownicza	1
13	Płyta	1
14	Podkładka S20	2
15	Śruba Philipsa	2
16	Śruba Philipsa	3
81	Oś korbowa	1
<b>B</b>	<b>Magnetyczne koło zamachowe</b>	<b>1</b>
17	Sterowanie magnetyczne	1
18	Płyta pozycjonująca koło zamachowe	2
19	Podkładka sprężynowa M10	1
20	Nakrętka M10x5T	3
<b>C</b>	<b>Bieg jałowy</b>	<b>1</b>
21	System koła zamachowego	1
22	Sprężyna naciągowa	1
23	Podkładka S10	3
24	Podkładka płaska OD10*ID19*1,5T	1
25	Łożyska	2
26	Podkładka płaska 5*16*1T	1
27	Śruba Phillipsa M5x10L	1
<b>D</b>	<b>Lewy zestaw korbowy</b>	<b>1</b>
15	Śruba Phillipsa	3
29	Oś korbowa	1
30	Śruba imbusowa M8*30L	1
31	Śruba imbusowa M6*12L	1
32	Podkładka płaska d6*D22*2T	1
33	Podkładka płaska d4,3*D12*1T	3

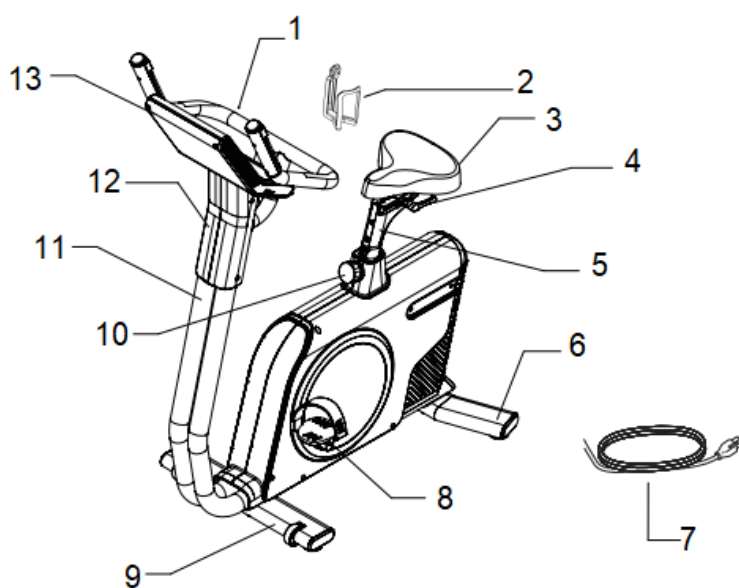
<b>E</b>	<b>Prawy zestaw korbowy</b>	<b>1</b>
15	Śruba Phillipsa	3
30	Śruba imbusowa M8*30L	1
31	Śruba imbusowa M8*30L	1
32	Podkładka płaska d6*D22*2T	1
33	Podkładka płaska d4,3*D12*1T	3
34	Ośłona korby	1
<b>F</b>	<b>Zestaw kół pasowych</b>	<b>1</b>
35	Pasek	1
36	Magnes	1
37	Śruba imbusowa M8*20L	4
38	Nakrętka M8	4
<b>G</b>	<b>Sztyca siedziska</b>	<b>1</b>
16	Śruba Phillipsa ST4*12L	2
39	Grawer na sztycy	1
40	Ośłona sztycy siodła	1
<b>H</b>	<b>Suwak siodła</b>	<b>1</b>
41	Zestaw siodła	1
42	Siedziba	1
43	Suwak siodła	2
44	Nakrętka	1
45	Śruba M10*70L	1
46	Śruba Phillipsa 4*12	4
54	Łożysko	1
<b>I</b>	<b>Stabilizator przedni</b>	<b>1</b>
47	Ośłona stabilizatora przedniego	1
48	Koła transportowe	2
49	Ośłona	2
50	Gumowa stopa	2
51	Śruba imbusowa M8*40L	2
52	Śruba imbusowa M8*90L	4
<b>J</b>	<b>Tyłny stabilizator</b>	<b>1</b>
16	Śruba Phillipsa	2
53	Ośłona tylnego stabilizatora	1
49	Ośłona	2
50	Gumowa stopka	2
51	Śruba imbusowa M8*90L	4
<b>K</b>	<b>Uchwyt słupka</b>	<b>1</b>

55	Osłona uchwyty	1
56	Lewa osłona	1
57	Prawa osłona	1
58	Śruba imbusowa M8*65L	2
59	Śruba imbusowa M8*60L	4
60	Śruba M4*10L	4
<b>L</b>	<b>Uchwyty</b>	<b>1</b>
61	Montaż uchwyty	1
62	Uchwyt na butelkę i śruby	1
63	Osłony czujnika tętna	2
64	Czujniki tętna	2
65	Osłona	2
66	Śruba 3*14	4
<b>M</b>	<b>Osłony I inne</b>	<b>1</b>
9	Zacisk sprężynowy	1
15	Śruba Phillipsa	4
16	Śruba Phillipsa ST4*12L	5
67	Lewa osłona	1
68	Lewe logo	2
69	Osłona lewego siedzenia	1
70	Prawa osłona	1
71	Naklejka	2
72	Osłona prawego siedzenia	1
73	Śruba	9
4	Silnik YJ-9900	1
5	Kabel silnika	1
10	Pasek	1
11	Czujniki tętna	2
12	Zestaw montażowy	1
27	Śruba M5*10L	3
74	Konsola	1
75	Grawerowanie siodła	1
76	Śruba imbusowa M6*16L	2
77	Osłona uchwyty	2
78	Lewy pedał	1
79	Prawy pedał	1
80	Pokrętło ręczne	1
82	Przewód zasilający	1

83	Kabel konsoli 1465 mm	1
84	Kabel konsoli 800 mm	1
85	Gniazdo elektryczne	1
86	Transformator	1
88	220 mm - 6 pinów (niebieski)	1
89	220 – 6 pinów (czerwony)	1
90	925 mm, 6pin (niebieski), 1 zacisk 4pin 2,54 męski, 1 zacisk podzielony na 2 zaciski 110 żeńskie, złącze głowicy czujnika (czarne)	1
91	925 mm, 6pin (niebieski), 1 zacisk 4pin 2,54 męski, 1 zacisk podzielony na 2 zaciski 110 żeńskie, złącze głowicy czujnika (czarne)	1

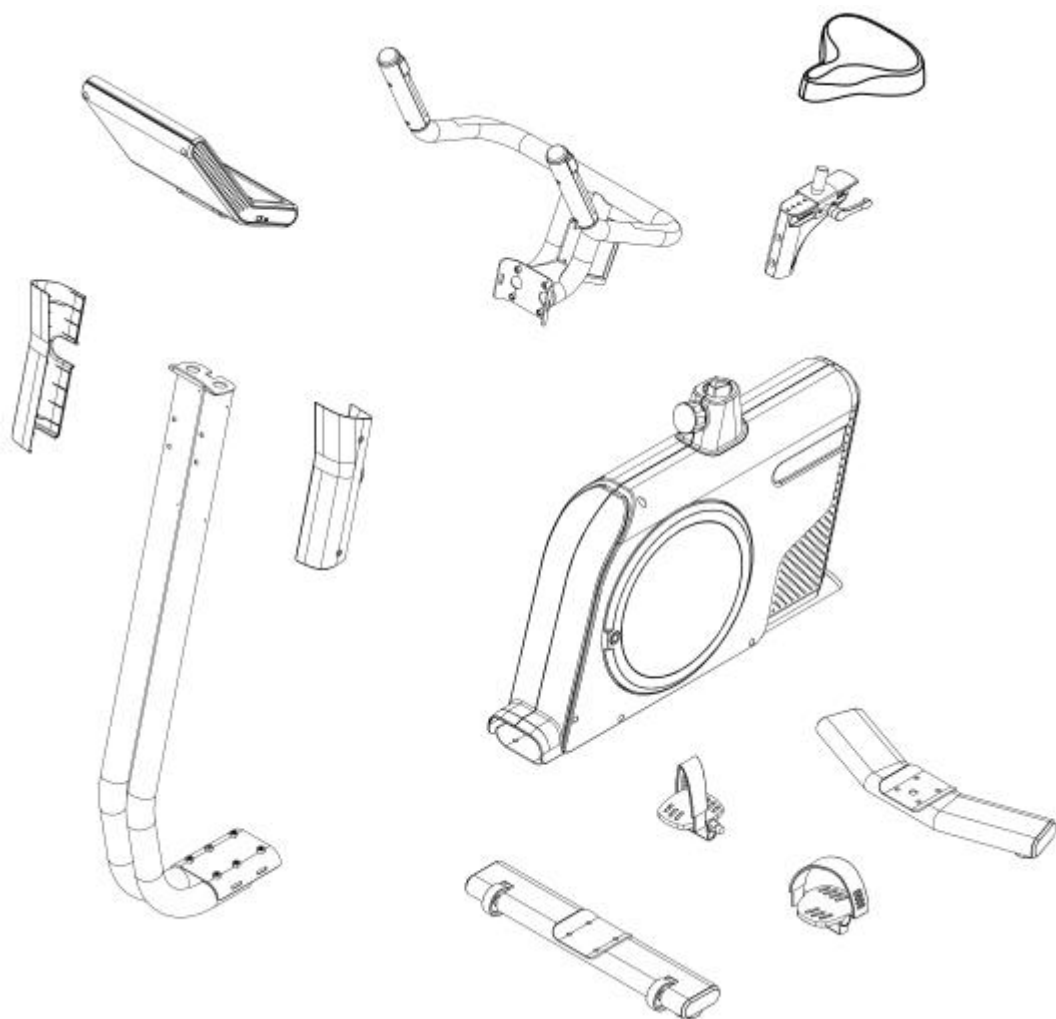
## MONTAŻ

			
Klucz imbusowy 4mm	Klucz imbusowy 5 mm	Śrubokręt	
Krok 1	Krok 2	Krok 2	
			
51. Śruba M8*40L, 4x	58. Śruba M8*65L, 4x	52. Śruba M8*90L, 4x	
Krok 3	Krok 4	Krok 5	Krok 7
			
27. Śruba M5*10L, 3x	59. Śruba M8*55L, 4x	50. Śruba M4*10L, 4x	76. Śruba M6*16L, 2x



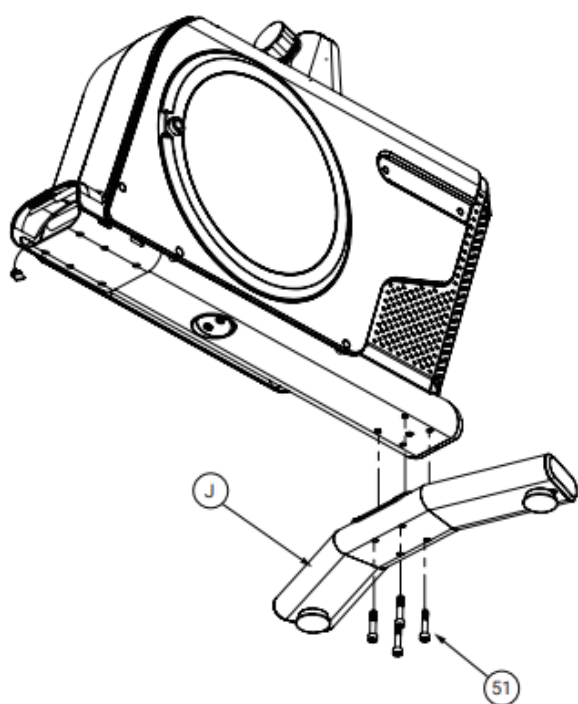
1. Czujniki tętna
2. Uchwyt na butelkę
3. Siodło
4. Blokada siodełka
5. Szytca siodła
6. Tylny stabilizator
7. Kabel zasilający
8. Pedał
9. Stabilizator przedni
10. Pokrętko ręczne
11. Słupek uchwytu
12. Osłona słupka uchwytu
13. Konsola





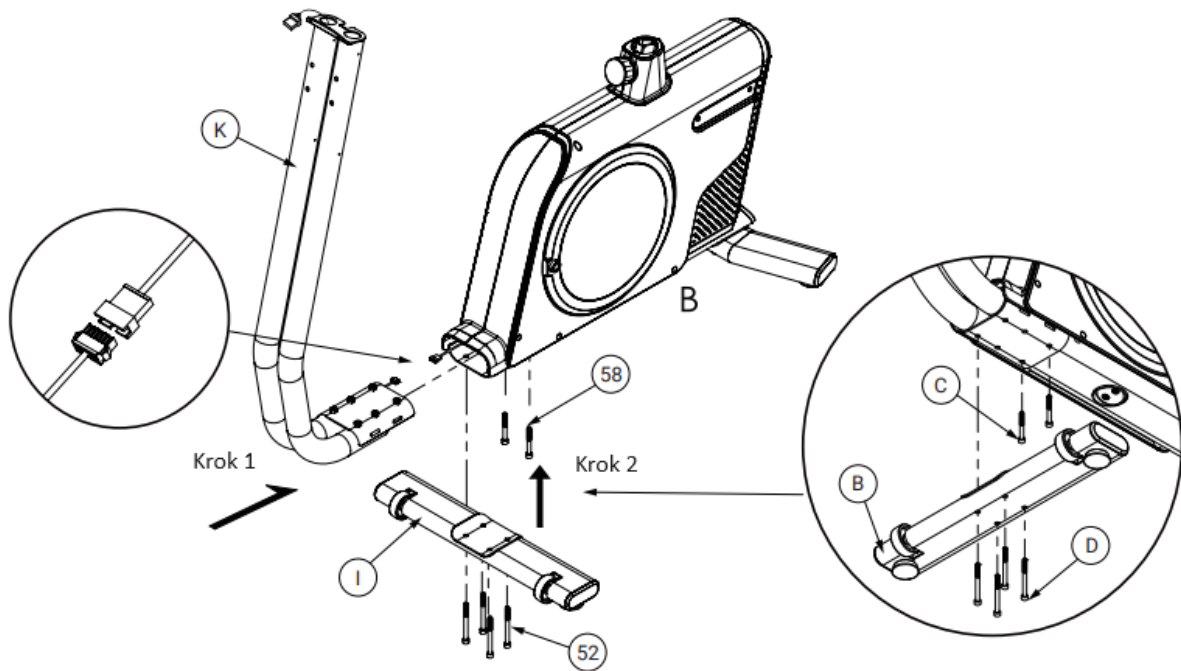
### Krok 1

Przymocuj tylny stabilizator (J) do ramy głównej za pomocą śrub (51).



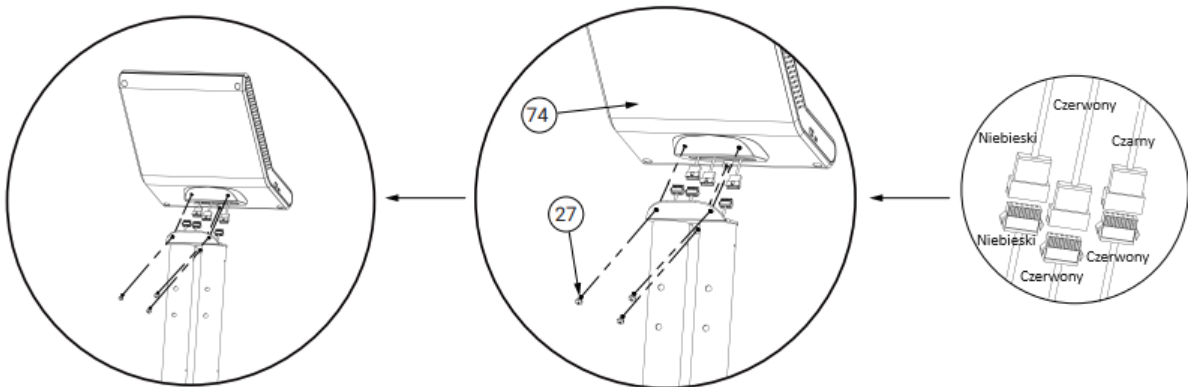
## Krok 2

Podłącz kable przed przymocowaniem słupka kierownicy (K) do ramy głównej. Przed przymocowaniem przedniego stabilizatora (I) za pomocą śrub upewnij się, że słupek kierownicy (K) jest włożony do ramy głównej (52).



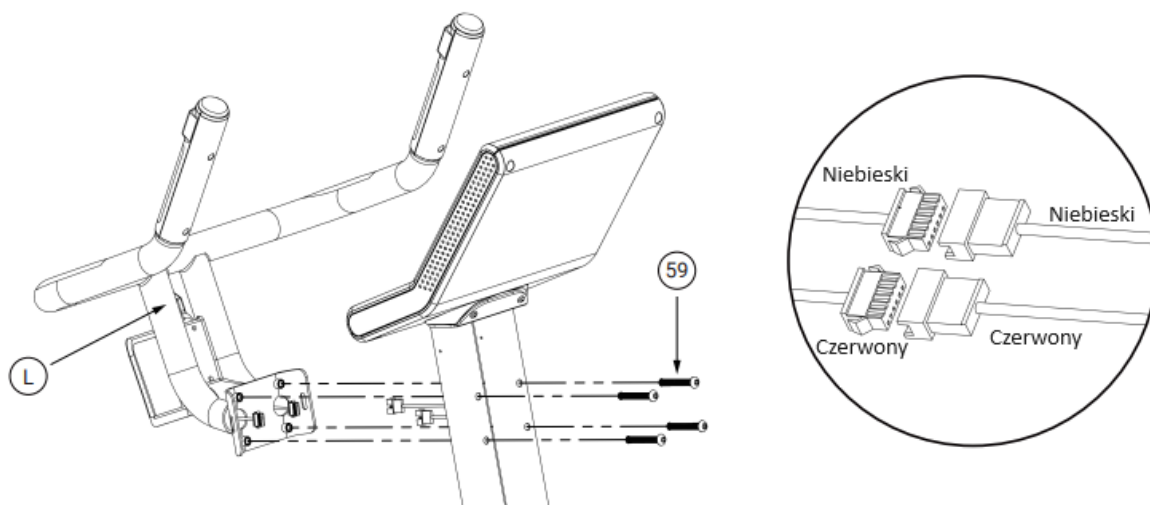
## Krok 3

Przed przymocowaniem konsoli (74) do słupka uchwyty należy podłączyć kable tego samego koloru. Uważaj, aby nie przytrzasnąć kabli pomiędzy ramami.



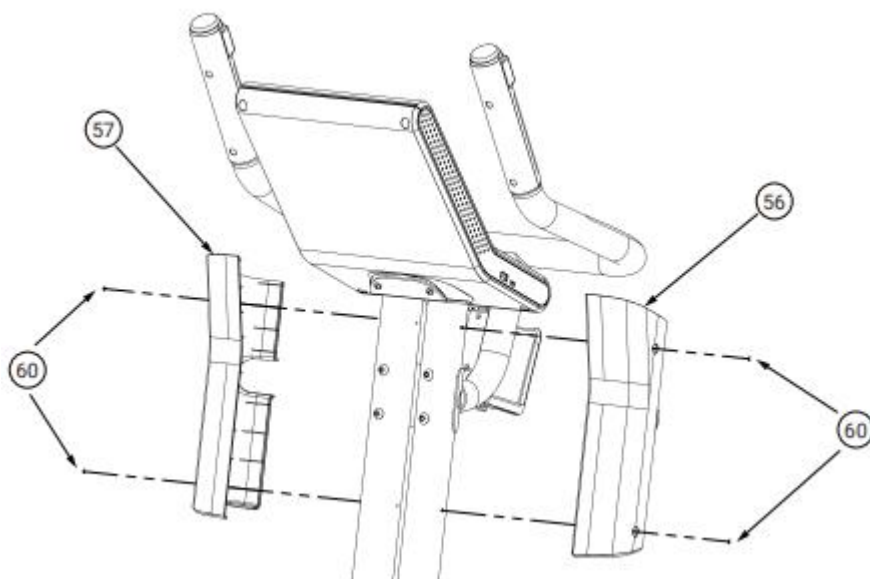
#### Krok 4

Podłącz kable tego samego koloru i przymocuj uchwyty (L) do słupka uchwyty za pomocą śrub (59).



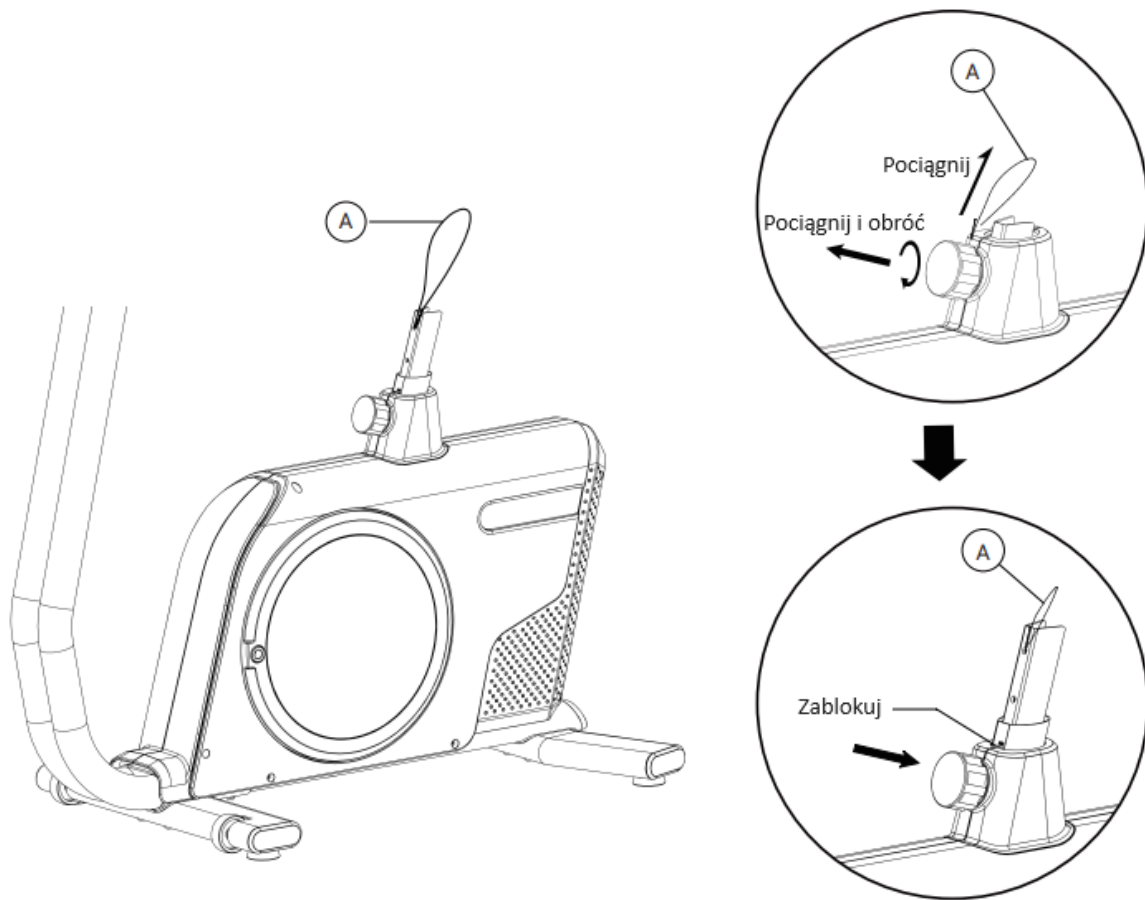
#### Krok 5

Przymocuj osłony (56 i 57) do słupka uchwyty za pomocą śrub (60).



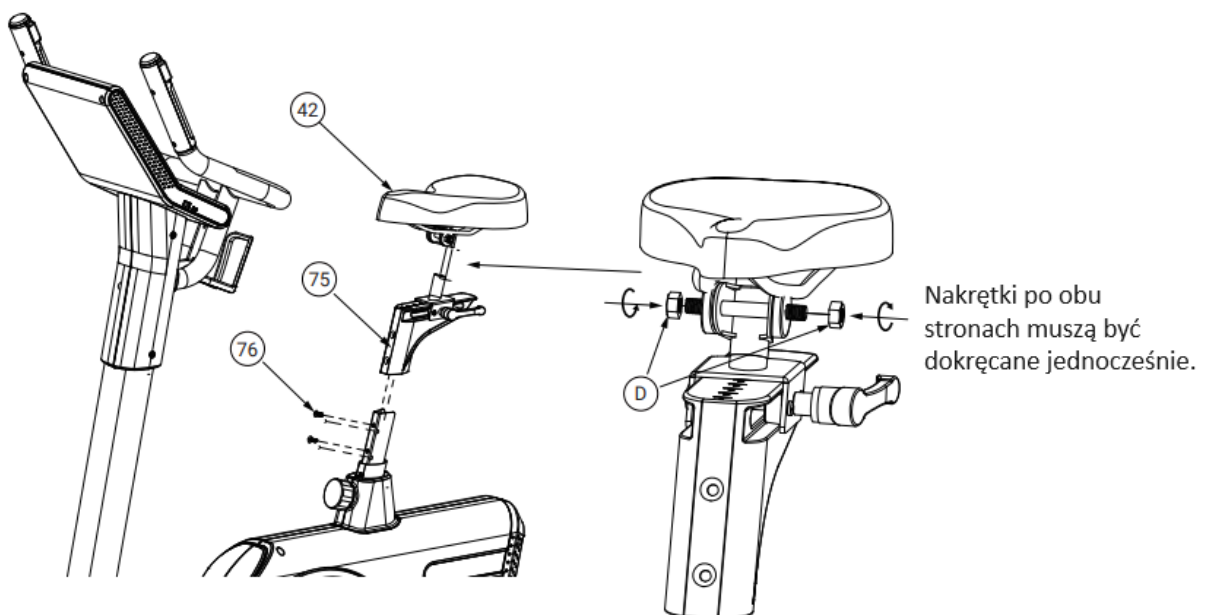
### Krok 6

Wyciągnij i obróć gałkę, jednocześnie wyciągając sztycę za pomocą oczka.



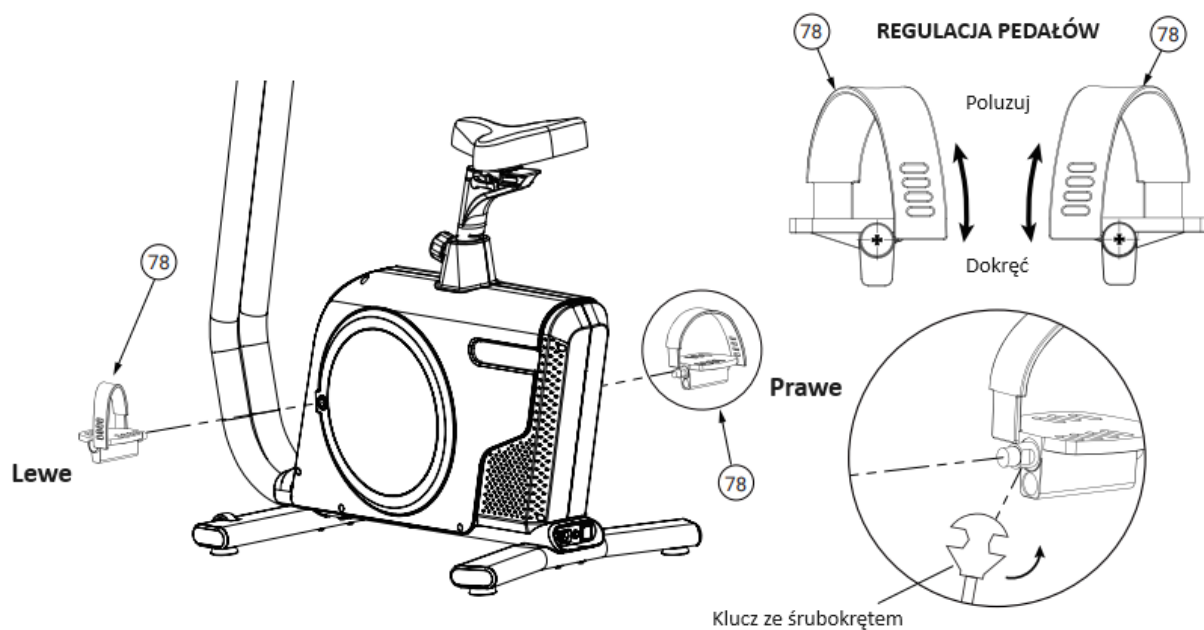
### Krok 7

Przymocuj suwak siodełka (75) do sztycy siodła za pomocą śrub (76). Przymocuj siodełko (42) do suwaka siodełka (75) i zabezpiecz nakrętkami (D).



## Krok 8

Przymocuj pedały (78).



## REGULACJA SIODEŁKA

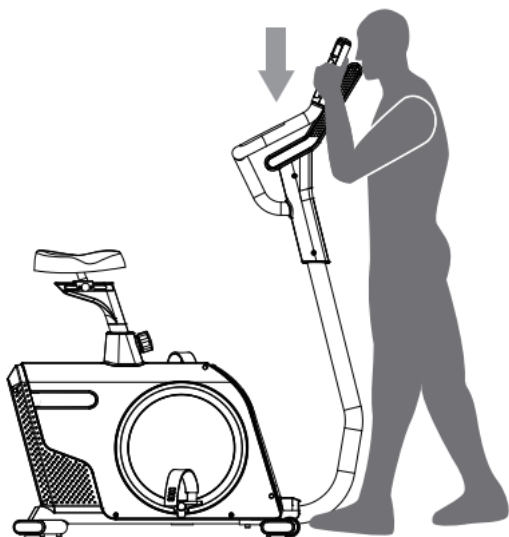
Wyreguluj siodełko tak, aby ćwiczenie było jak najbardziej komfortowe.



## TRANSPORT

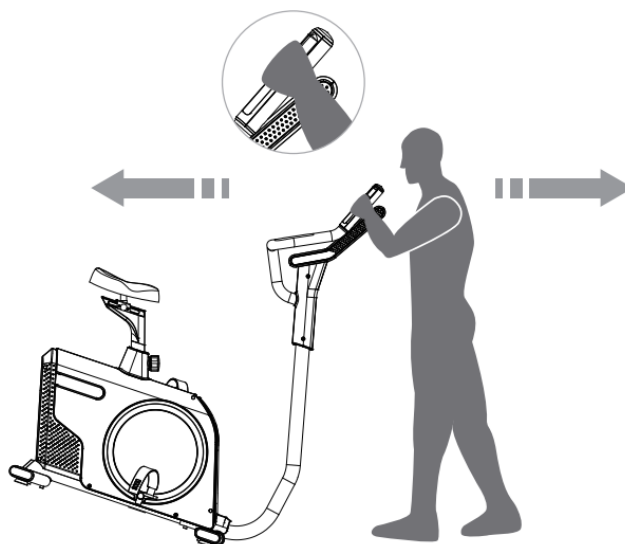
### Krok 1

Chwyć kierownicę po obu stronach, popchnij i przesuń maszynę na koła transportowe na przednim stabilizatorze.



### Krok 2

Ostrożnie przesuwać maszynę na kółkach transportowych. Nie przesuwać stabilizatorów maszyny po podłodze.



#### OSTRZEŻENIE

Nie podnoś maszyny za siedzenie i konsolę.



#### OSTRZEŻENIE

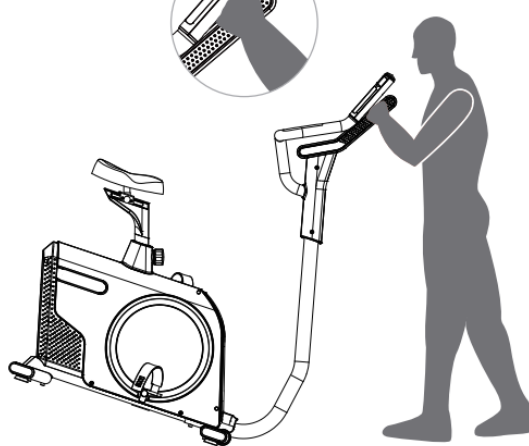
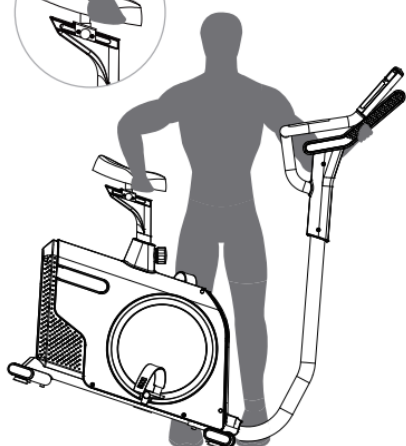
Nie przesuwać maszyny, trzymając za konsolę.



#### NIEPRAWIDŁOWO



#### NIEPRAWIDŁOWO



## SZYBKA OBSŁUGA

Lewa strona - START/STOP

Po wybraniu programu można go uruchomić lub wstrzymać za pomocą przycisku START/STOP. Możesz wyłączyć zawieszony program lub kontynuować ćwiczenie.


Prawa strona - Opór

Użyj przycisków po prawej stronie, aby wyregulować opór pedałowania.

# KONSOLA

## Bezprzewodowa ładowarka

Bezprzewodowa ładowarka o wymiarach 24\*9,4 cm umożliwia ładowanie inteligentnych urządzeń z wyświetlaczem o przekątnej do 7,2 cala.

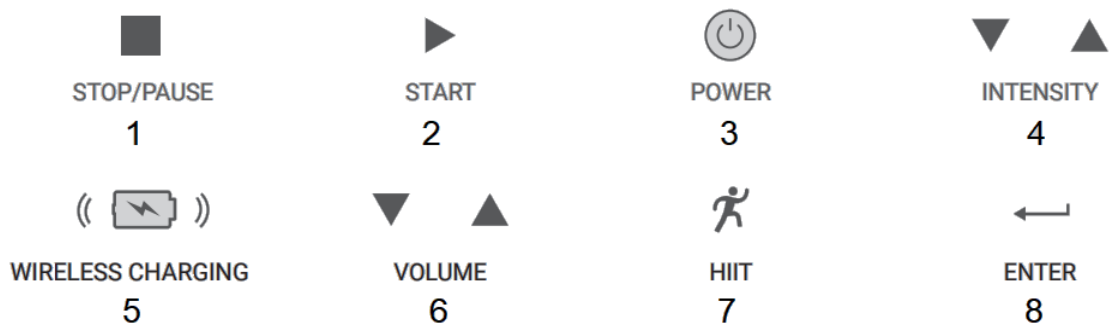
Upewnij się, że Twoje urządzenie inteligentne jest ustawione prawidłowo. Gdy ładowanie jest aktywne, symbol jest .



Uwaga: jeśli używasz etui, naklejek lub pierścieni zawierających metal, należy je zdjąć przed użyciem ładowarki.



1. Przyciski	5. Przyciski sterujące
2. Wyświetlacz TFT LCD	6. Głośniki 3D
3. Oszczędzanie energii	7. Port USB-A
4. Bezprzewodowa ładowarka	8. Port USB-C



1. Zatrzymuje lub wstrzymuje program	2. Uruchamia program
3. Naciśnij przycisk, aby uruchomić konsolę, przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby wyłączyć konsolę	4. Zwiększ/zmniejsz opór
5. Ładowanie bezprzewodowe	6. Zwiększ/zmniejsz głośność
7. Program HIIT	8. Potwierdź



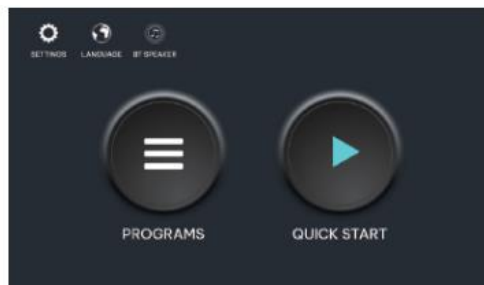
## URUCHAMIANIE

Uruchomienie konsoli spowoduje wyświetlenie logo, a następnie przejście do trybu czuwania.

**SZYBKI START:** Wybierz program i wybierz szybki start.

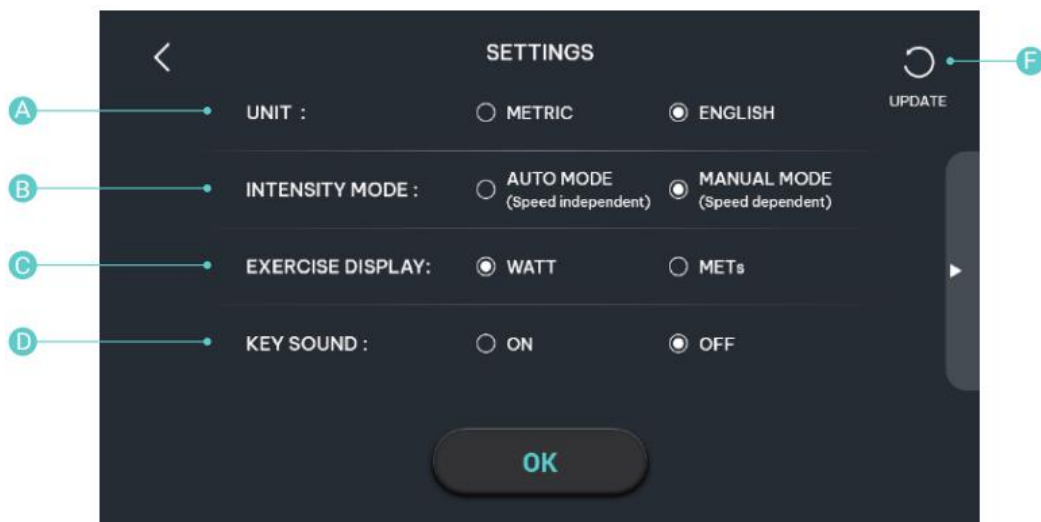
**PROGRAMY:** Musisz założyć konto lub wybrać już utworzone konto

**TRYB UŚPIENIA:** Po 300 sekundach bezczynności konsola przełącza się w tryb uśpienia.



## USTAWIENIA





A. Jednostka: metryczna / imperialna

B. Ustawienie oporu

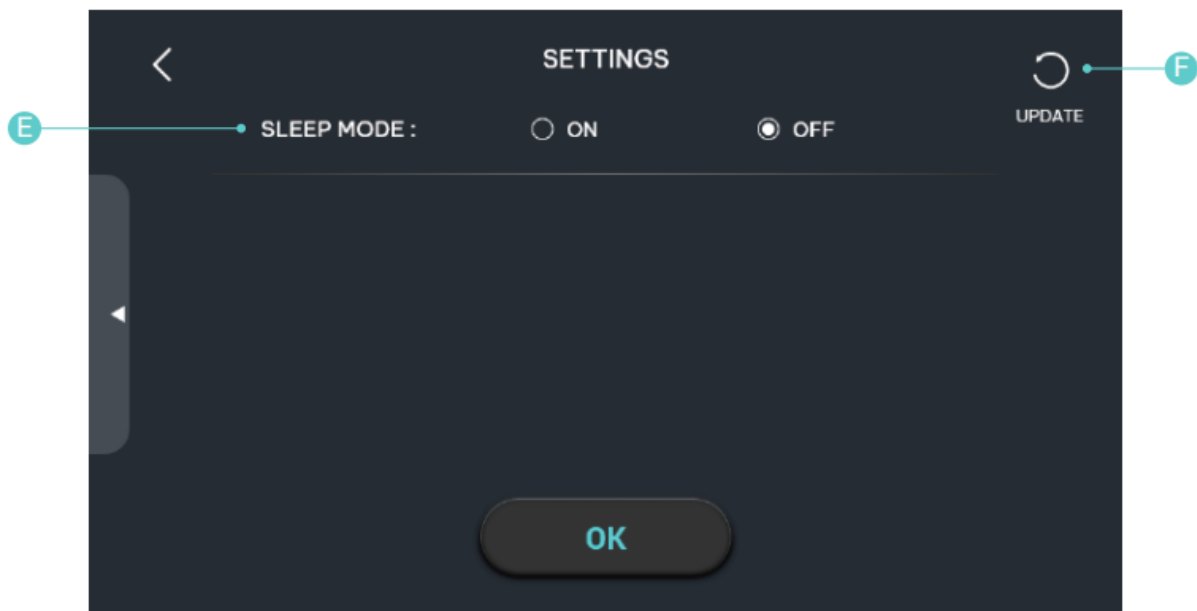
Tryb automatyczny: osiągaj precyzyjną wydajność poprzez zmianę obciążenia i prędkości pedałowania

Tryb ręczny: osiąganie różnych wyników przy dokładnie określonym obciążeniu i prędkości pedałowania

C. Wyświetlanie mocy: W trybie ręcznym możesz wybrać jednostki WATT lub MET

D. Dźwięki przycisków

F. Zaktualizuj, jeśli podłączony jest USB z aktualizacją



E. TRYB UŚPIENIA: włącz lub wyłącz tryb uśpienia

F. Zaktualizuj, jeśli podłączony jest USB z aktualizacją



## JĘZYK

Do wyboru jest kilka języków.





## GŁOŚNIK BLUETOOTH



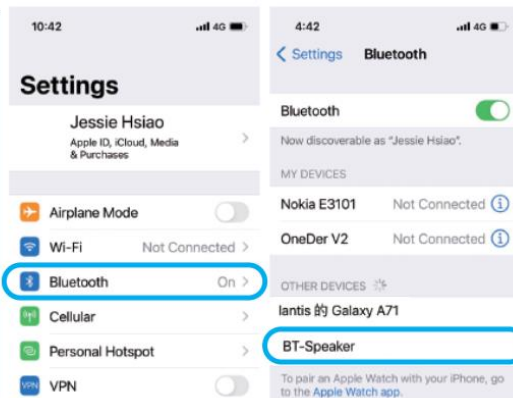
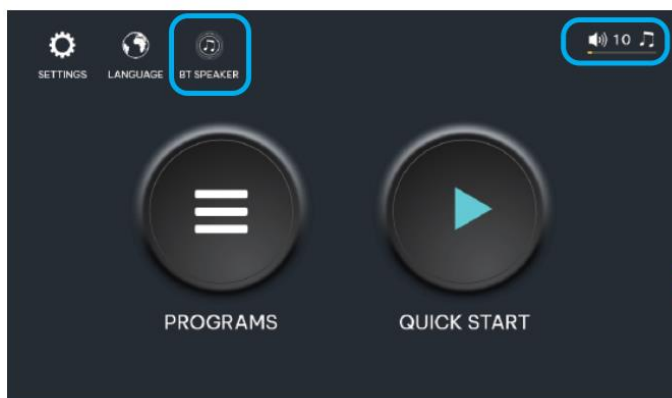
## IOS MUSIC CONNECT

### Krok 1


Wybierz , aby włączyć. Ikona  będzie migać podczas parowania. Ikona zniknie, jeśli parowanie nie zostanie zakończone w ciągu 30 sekund.

### Step 2

Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu i wybierz Głośnik BT.

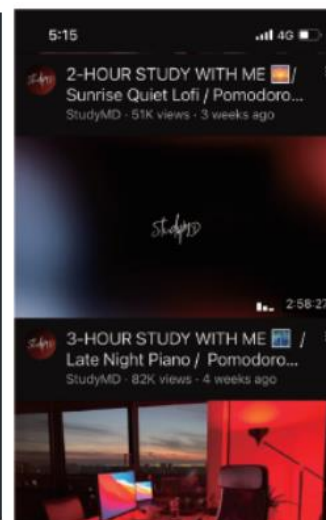
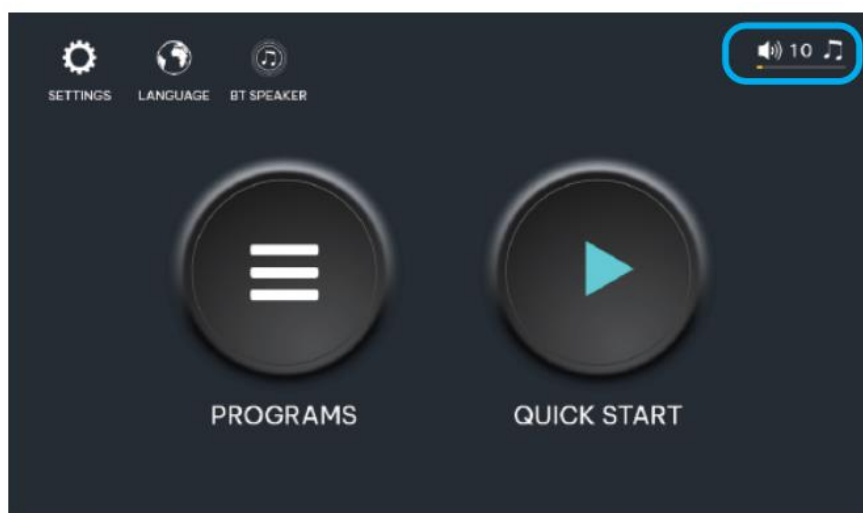


### Krok 3

Jeśli ikona  jest wyświetlona, głośnik jest podłączony i można regulować głośność.



### Step 4

Wybierz muzykę.



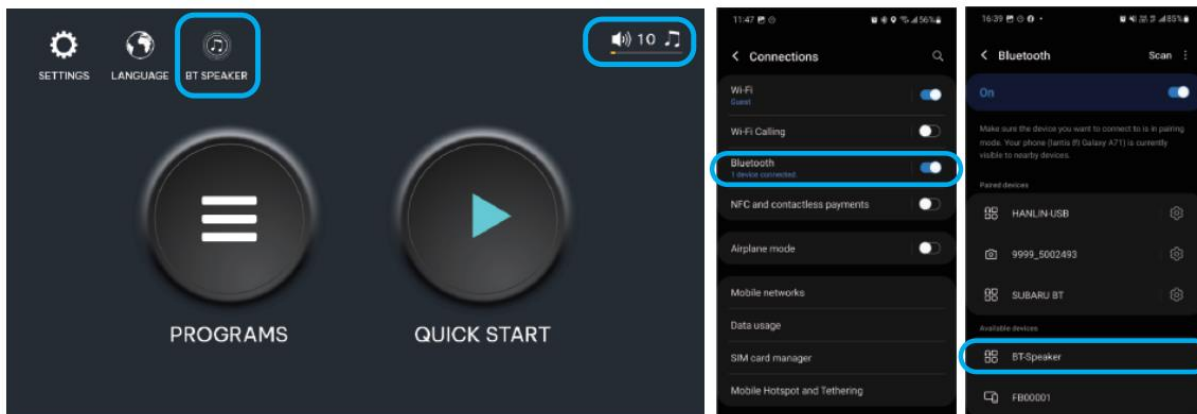
ANDRIOD

### Krok 1


Wybierz , aby włączyć. Ikona  będzie migać podczas parowania. Ikona zniknie, jeśli parowanie nie zostanie zakończone w ciągu 30 sekund.

### Krok 2

Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu i wybierz Głośnik BT.

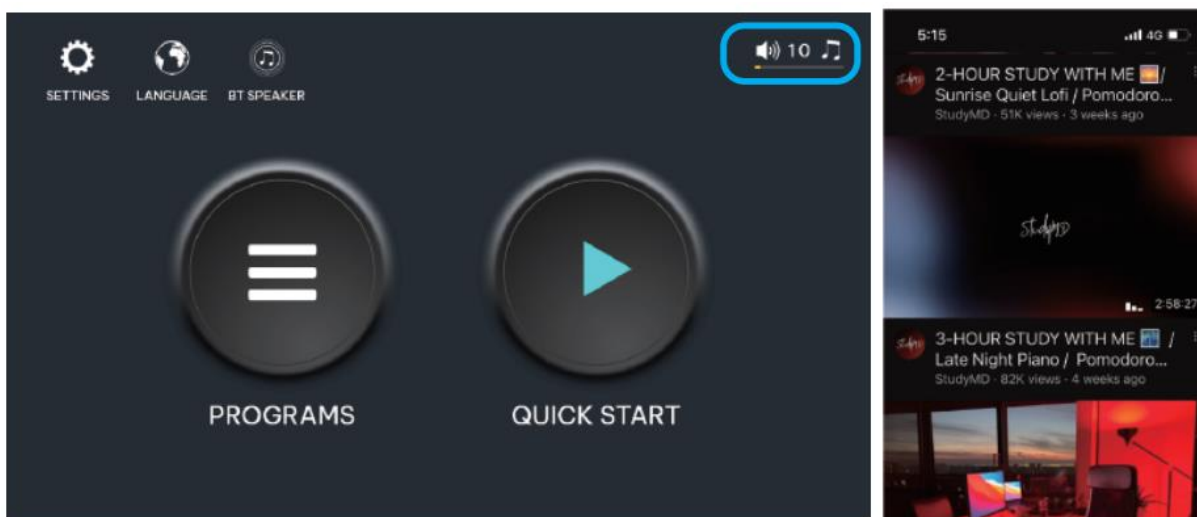


### Krok 3

Jeśli ikona  jest wyświetlona, głośnik jest podłączony i można regulować głośność

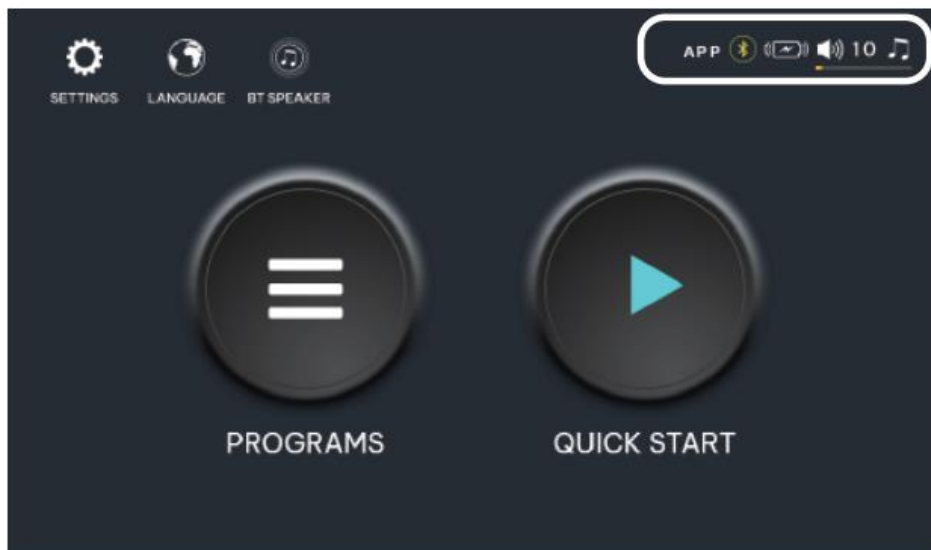
### Krok 4


Wybierz muzykę.





**Uwaga:** Aby odłączyć urządzenie, naciśnij . Jeśli chcesz podłączyć kolejne urządzenie, musisz odłączyć poprzednie urządzenie



## OPIS IKONEK



**APP**  Podłączenie konsoli za pomocą aplikacji z protokołem FTMS.

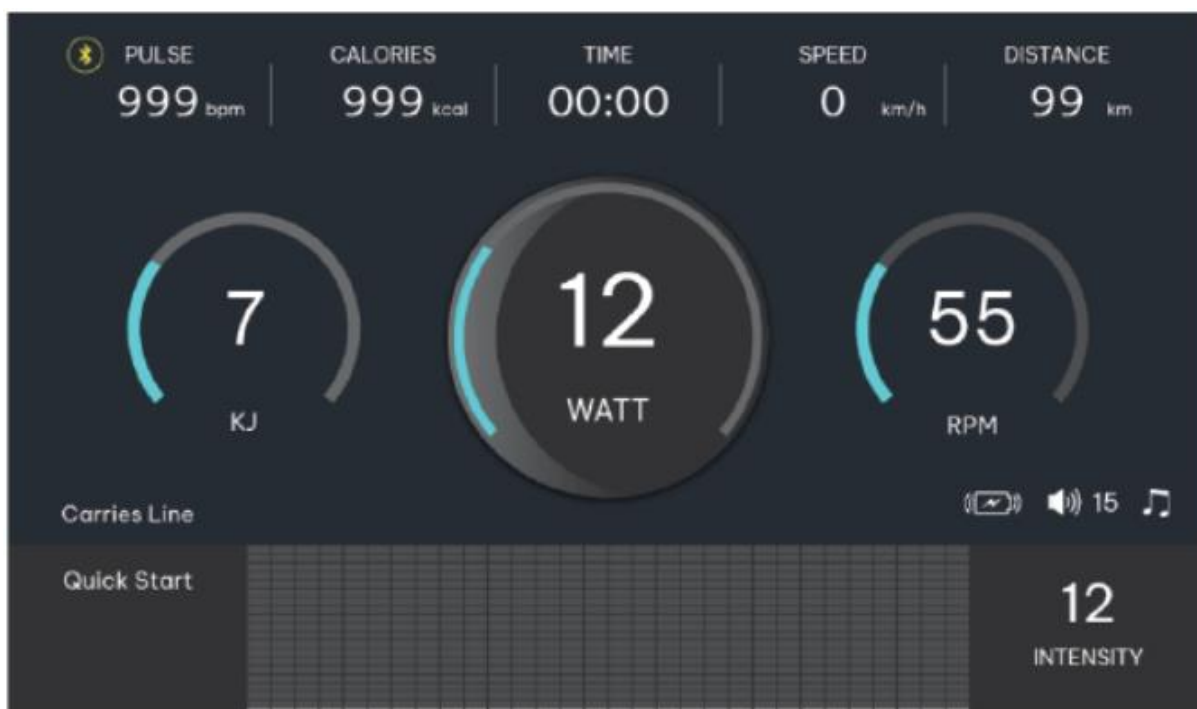
 Połączenie z pasem piersiowym Bluetooth.

 Połączenie z ładowarką bezprzewodową.

 10  Podłączenie telefonu i głośników.



### SZYBKI START



**PULSE:** Jeśli nosisz pas piersiowy lub trzymasz czujniki tętna na uchwytach, wyświetli się częstość tętna.

**BLUETOOTH:** Jeśli pas piersiowy jest połączony z aplikacją innej firmy, pojawi się ikona.

**CALORIES:** Liczba kalorii spalonych podczas ćwiczeń.

**TIME:** Czas treningu.

**RPM/SPEED:** Obroty na minutę lub prędkość.

**DISTANCE:** Dystans podczas ćwiczeń.

**KJ:** Energia poprzez chwilowy ruch.

**WATT:** Ćwicz siłę.

**INTENSYWNOŚĆ:** Ćwiczenie z oporem.

**ŁADOWARKA BEZPRZEWODOWA:** Ikona będzie wyświetlana podczas ładowania bezprzewodowego.

**VOLUME:** Głośność głośnika.



## TWORZENIE KONTA

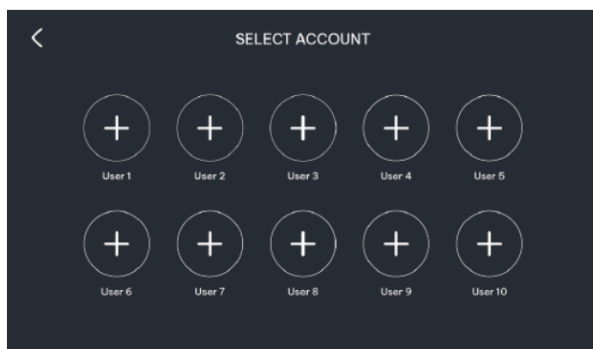
Utwórz użytkownika. Musisz podać swoje imię i nazwisko, wzrost, wagę i płeć.

Imię (imię) – max. 10 znaków

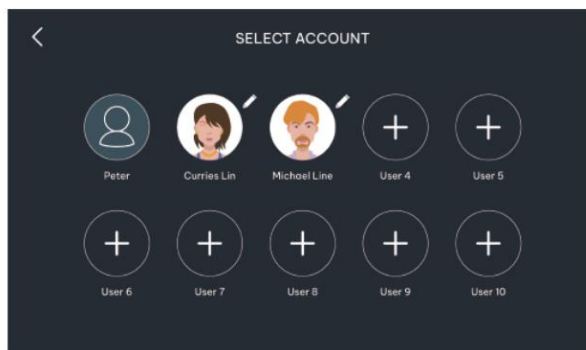
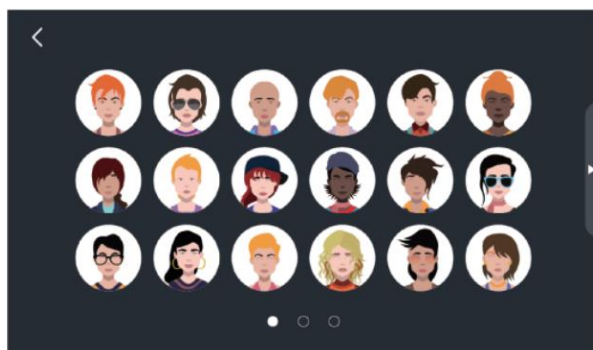
Wiek (wiek) – zakres: 10 – 90, wartość domyślna: 35

Wzrost (wysokość) – zakres: 100 – 250, wartość domyślna: 160

Waga – zakres: 20 – 200, wartość domyślna 70.



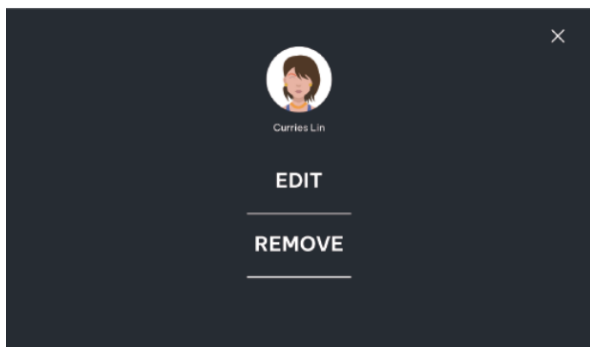
Naciśnij +, aby wybrać jeden z 54 awatarów. Jeśli nie wybierzesz żadnego, zostanie on losowo przydzielony do Ciebie.



Po ustawieniu wszystkich danych naciśnij klawisz



Po utworzeniu profilu możesz wybrać profil użytkownika.

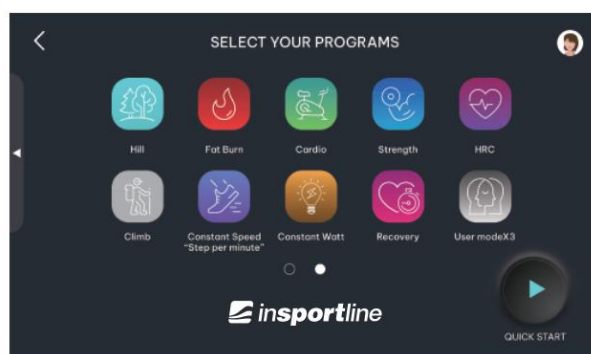


Naciskając ołówek możesz edytować profil:  
 EDYCJA – edycja wartości danych  
 USUŃ – usuń profil



## PROGRAMY

Do wyboru jest 25 różnych programów.



**PROGRAM RĘCZNY**



**ODLICZANIE CZASU**



**OBLICZANIE ODLEGŁOŚCI**



**ODLICZANIE KALORII**



**ROZGRZEWKA/WARM UP**



**INTENSYWNOŚĆ  
INTERWAŁU**



**DOLINA**



**NACHYLENIE**



**GÓRA**



**WZGÓRZE**



**KARDIO**



**HRC**



**AKTUALIZUJ PROGRAMY**



**STAŁA PRĘDKOŚĆ**



**STAŁY**



**SPALANIE TŁUSZCZU**



**WZMACNIAJĄCY**



**WYJŚCIE**



**PROGRAM UŻYTKOWNIKA**



**STAŁA WYDAJNOŚĆ**

### **SZYBKI START**

Program doda wszystkie wartości. Po uruchomieniu programu wyświetli się 3-sekundowe odliczanie.

Po zakończeniu ćwiczenia wyświetlane są wszystkie zmierzone wartości (Podsumowanie treningu).



WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP
SAVE



### PROGRAM RĘCZNY

Szybki start programu ćwiczeń.

### PROGRAMY ODLICZAJĄCE



Odliczanie czasu



Odliczanie dystansu




Odliczanie kalorii

Jednocześnie można ustawić tylko jeden program odliczania.

Krok 1: Wybierz CEL

Krok 2: Ustaw żądaną wartość za pomocą klawiatury numerycznej.

Krok 3: Potwierdź przyciskiem .

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION:  MIN

1	2	3	
4	5	6	←
7	8	9	✓
↶	0		

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE:  KM

1	2	3	
4	5	6	←
7	8	9	✓
↶	0		

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES:  KCAL

1	2	3	
4	5	6	←
7	8	9	✓
↶	0		

Podsumowanie ćwiczeń zostanie wyświetlone na końcu programu.



## ROZGRZEWKA

3 minuty rozgrzewki przed treningiem.



Przedział intensywności



Staly



Nachylenie



Wzmacniający



Dolina



Góra



Wzgórze



Spalanie tłuszczu



Kardio



Wspinaczka

Do wyboru jest 10 wstępnie ustawionych programów z różnymi oporami.

Krok 1: Wybierz program.

Krok 2: Ustaw czas treningu.

Krok 3: Potwierdź program.

Krok 4: Po zakończeniu programu wyświetli się podsumowanie ćwiczeń.





## STAŁA PRĘDKOŚĆ

Program automatycznie dostosowuje opór, aby osiągnąć zadaną wartość prędkości.

Krok 1: Wybierz program

Krok 2: Ustaw docelową prędkość.

Krok 3: Potwierdź.

Krok 4: Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
		0	

CONSTANT SPEED

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



## STAŁE WATT

Program automatycznie dostosowuje obciążenie, aby osiągnąć ustawioną wartość wydajności.

Krok 1: Wybierz program

Krok 2: Ustaw docelową moc w watach.

Krok 3: Potwierdź.

Krok 4: Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
		0	

CONSTANT WATT

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



## HRC

Możesz wybrać jeden z trzech programów 60% / 80% / Target HR (niestandardowy). Program zawsze dostosowuje opór tak, aby mieścił się w zadanej wartości docelowej.

Docelowe tętno jest zawsze obliczane według równania:  $(220 - \text{wiek}) * (0, \% \text{ ustawionej wartości})$ .

Użytkownik musi nosić pas piersiowy lub stale trzymać czujniki tętna na uchwytach.

Krok 1: Wybierz program.

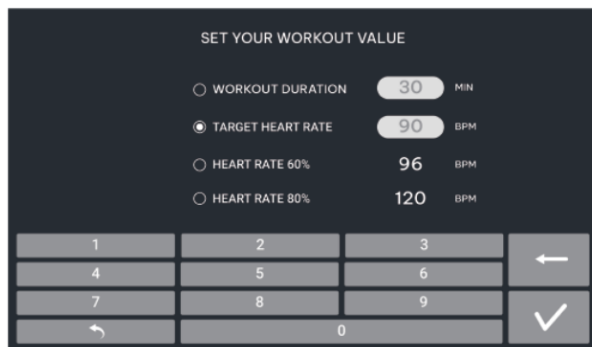
Krok 2: Ustaw czas trwania programu.

Krok 3: Ustaw 60% / 80% lub własne docelowe tętno.

Krok 4: Potwierdź.

Krok 5: Jeśli pas piersiowy jest podłączony, pojawi się ikona tętna i Bluetooth.

Krok 7: Po zakończeniu ćwiczenia zobaczysz podsumowanie ćwiczenia.

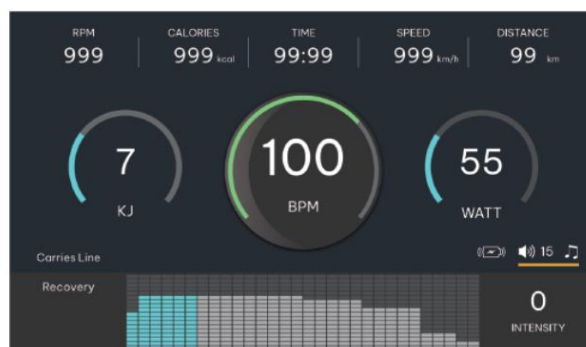


## RECOVERY

Badanie wymaga stałego pomiaru tętna, zalecamy noszenie pasa piersiowego.

Krok 1: Wybierz program odzyskiwania.

Krok 2: Przed pierwszym użyciem zalecamy zapoznanie się z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie lub pominięcie instrukcji poprzez naciśnięcie przycisku POMIŃ.



Faza 1: Jeśli po 3 minutach tętno przekroczy HR85% swojej wartości, test zostanie zaliczony jako pozytywny.

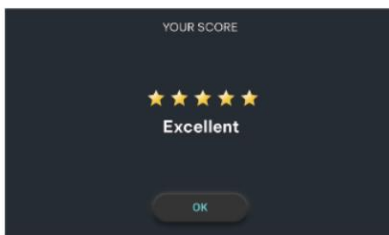
Faza 2: Gdy tętno przekroczy wartość z zakresu 110 ~ HR85%, program zostanie wydłużony do 4 minut.

TEST ZAKOŃCZONY: Test zostanie zakończony po osiągnięciu HR85% lub pomiędzy 110~HR85%, program przejdzie w tryb spoczynku na 3 minuty.

Krok 3: Po zakończeniu całego programu wyświetli się tętno i zmiana będzie monitorowana przez 60 sekund.

Krok 4: Następnie wyświetlony zostanie wynik od 1 (najgorszej) do 5 (najlepszej) gwiazdki.

Krok 5: Wyświetlone zostanie podsumowanie ćwiczeń.



### TRYB UŻYTKOWNIKA X3

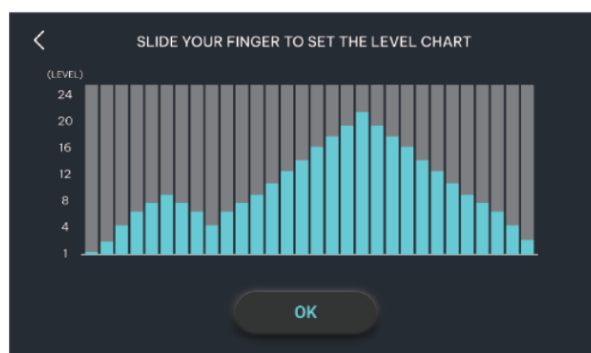
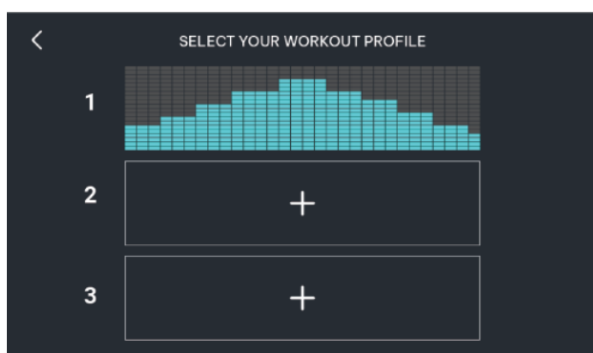
Ustaw własny program ćwiczeń (aż do 3 programów), który podzielony jest na 30 segmentów.

Krok 1: Wybierz TRYB UŻYTKOWNIKA X3.

Krok 2: Wybierz jeden z trzech programów użytkownika.

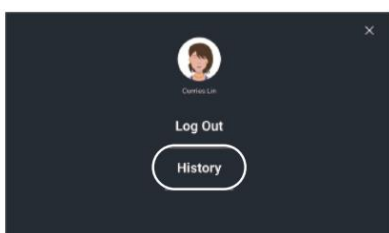
Krok 3: Od lewej do prawej dostosuj intensywność wszystkich segmentów.

Krok 4: Naciśnij OK, aby zapisać i uruchomić program.



### SKUMULOWANE PODSUMOWANIE TRENINGU

Po naciśnięciu zdjęcia profilowego wyświetli się interfejs umożliwiający wylogowanie i podsumowanie ćwiczenia (historię).



Wyloguj się: wylogowanie z konta.

Historia: wyświetlanie podsumowania ćwiczeń.

Resetuj: resetowanie wszystkich danych.



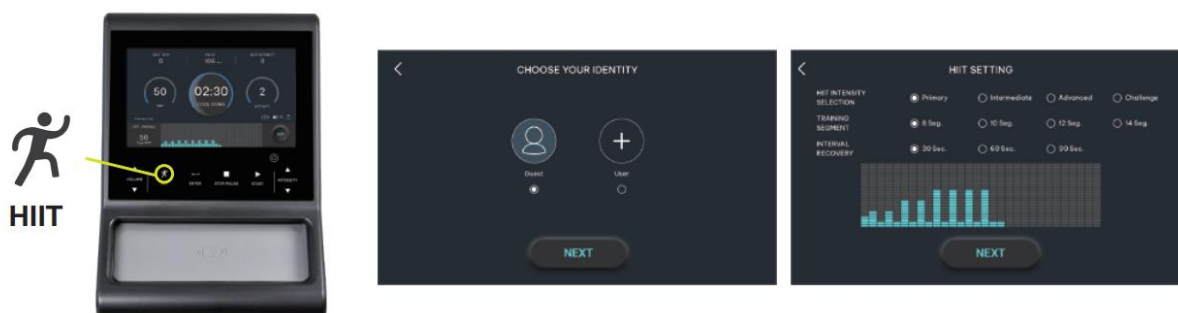
### HIIT

Program HIIT obejmuje 4 poziomy trudności: podstawowy, średniozaawansowany, zaawansowany i wyzwanie. Każdy poziom trudności można podzielić na 8, 10, 12 i 14 segmentów, można ustawić 30, 60 i 90 sekund odpoczynku pomiędzy każdą zmianą intensywności.

Krok 1: Wybierz program HIIT.

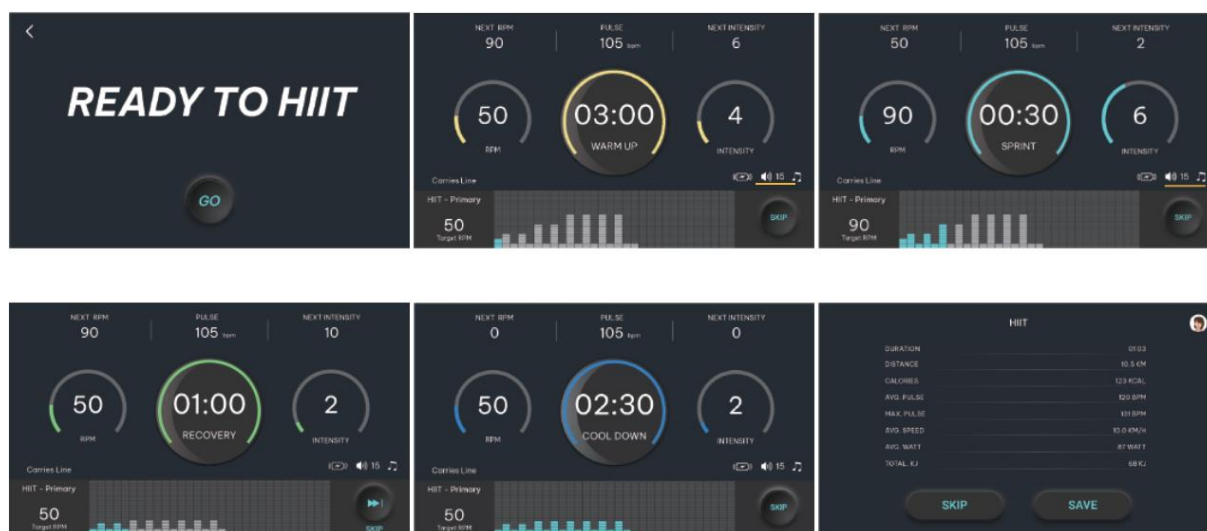
Krok 2: Wybierz użytkownika lub praktykę jako gość.

Krok 3: Wybierz wartości programu.



Krok 4: Naciśnij Dalej, aby uruchomić program. Program HIIT podzielony jest na segmenty według kolorów: rozgrzewka (żółty), sprint (niebiesko-zielony), regeneracja (zielony), wyciszenie (niebieski). Naciśnij POMIŃ, aby przejść do następnego ekranu.

Krok 5: Po zakończeniu ćwiczenia wyświetli się podsumowanie ćwiczenia.



## UŻYTKOWANIE

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym opierają się na bardzo prostych ruchach, ale z pewnością się w nich zakochasz. Dzięki tej łatwości, ćwiczenia na rowerze spinningowym mogą wykonywać osoby starsze. Przed ćwiczeniami należy dostosować wysokość siodła. Ważne jest, abyś siedział wygodnie. Siodło rowerowe musi być tak ustawione, aby podczas siedzenia można było trzymać ergonomicznie ukształtowane uchwyty. Nie powinieneś mieć w pełni wyciągniętych rąk. Możesz uszkodzić mięśnie.

Aby zapewnić wygodne ćwiczenia, postaw stopy na pedałach. Obecnie wszystkie nowoczesne pedały są wyposażone w paski do mocowania i stabilizowania stopy. Ważne jest, aby stopa była pewnie i bezpiecznie ustawiona podczas ćwiczeń.

Podstawą ćwiczeń na rowerze jest to, że nogi poruszają się po określonej ścieżce eliptycznej. Ten ruch jest bardzo podobny do jazdy na tradycyjnym rowerze. Podczas ćwiczeń na rowerze treningowym po prostu usiądź na siodelku o odpowiedniej wysokości, trzymaj stopy mocno w pedałach, trzymaj ergonomicznie ukształtowane uchwyty i ćwicz.

Zaleca się na początku wybrać niższe obciążenie. Jeśli ćwiczysz w regularnych odstępach czasu na rowerze treningowym, możesz stopniowo zwiększać obciążenie. Możesz zwiększyć obciążenie stopniowo przez tydzień lub dwa tygodnie. Wybranie dużego obciążenia podczas rozpoczęcia treningu może prowadzić do szybkiego zmęczenia i uszkodzenia mięśni..

Podczas ćwiczeń ważne jest, aby wybrać odpowiednie obciążenie i właściwe tempo. Nie zaleca się wybierania wysokiego tempa od samego początku. Zwiększ tempo po około tygodniu regularnych ćwiczeń. Wysokie tempo nie jest równoznaczne z szybszym spalaniem kalorii. Prawidłowe spalanie kalorii znajduje odzwierciedlenie w odpowiednich i regularnych ćwiczeniach. Na początku ćwiczeń liczba spalonych kalorii może wydawać się niska, ale regularne i odpowiednie ćwiczenia są kluczem do osiągnięcia najlepszych wyników.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym prowadzą również do powstawania mięśni. Służą głównie do wzmocnienia mięśni ud i łydek. Podczas ćwiczeń na rowerze poruszasz również pośladkami.

Jeśli chcesz ćwiczyć prawidłowo, nie należy zapominać o prawidłowym oddychaniu. W każdym ćwiczeniu zaleca się prawidłowe i regularne oddychanie. Ważne jest, aby utrzymywać regularne głębokie wdechy i wydechy. Regularne i prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym obejmuje intensywne ćwiczenia mięśni brzucha. Wskazane jest, aby ćwiczyć 30-35 minut po jedzeniu. Niezastosowanie się do tego może skutkować mniejszą ilością spalonych kalorii, a w starszym wieku prowadzić nawet do problemów z trawieniem.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy również rozważyć dietę. Zaleca się rozpoczęcie dnia od jedzenia słodkich potraw i ciastek lub musli z mlekiem. Na obiad zaleca się spożywanie bardziej kalorycznego posiłku. Nie zapomnij o zupie. Wieczorem zaleca się lekkie posiłki. Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie, to nie tylko regularne ćwiczenia, ale cała dieta.

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

## ROZGRZEWKA I WYCISZENIE

Udany trening zaczyna się od ćwiczeń rozgrzewkowych, a kończy na ćwiczeniach rozluźniających (relaksujących). Ćwiczenia rozgrzewkowe powinny przygotować organizm do głównego treningu. Faza odpoczynku powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe i uspokajające, jak pokazano w tabeli poniżej.



### **Skłony w przód**

Powoli zegnij plecy od bioder. Trzymaj plecy i ramiona rozluźnione, rozciągając się w dół do palców u nóg. Zrób to tak daleko, jak tylko możesz i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.



### **Mięśnie czworogłowe uda**

Oprzyj się jedną ręką o ścianę. Podnieś prawą lub lewą stopę do pośladka tak wysoko, jak to możliwe. Chwyć stopę dłońią i podciągnij do góry. Wytrzymaj 30 sekund i powtórz dwukrotnie dla każdej nogi.



### **Ściągno podkolanowe**

Usiądź i wyprostuj prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną część prawego uda. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą nogą i lewym ramieniem.



### **Wewnętrzne mięśnie ud**

Usiądź na podłodze i złącz stopy. Kolana skierowane są na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Ostrożnie dociśnij kolana w dół. Jeśli to możliwe, utrzymuj tę pozycję przez 30–40 sekund.



### **Lydki i ścięgno Achillesa**

Oprzyj się o ścianę, trzymając lewą nogę przed prawą i ramiona do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30-40 sekund. Trzymaj nogę rozciągniętą i powtarzaj ćwiczenie z drugą nogą.

## **PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA**

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. Podczas pedałowania nie powinieneś mieć całkowicie wyprostowanych nóg. Przy całkowitym wciśnięciu pedału kolana powinny być lekko ugięte. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

## **KONSERWACJA**

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Po ćwiczeniu wytrzyj pot. Urządzenie należy czyścić szmatką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących do części plastikowych.
- W przypadku zwiększonego hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie złącza są prawidłowo dokręcone.
- Umieścić produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

## **PRZECHOWYWANIE**

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

## **WAŻNE UWAGI**

- Ten rower treningowy spełnia standardowe wymogi bezpieczeństwa i nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Każde inne zastosowanie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na rowerze treningowym skonsultuj się z lekarzem. Lekarz powinien ocenić, czy pacjent jest w stanie fizycznie obsługiwać maszynę i jaki wysiłek jest w stanie wytrzymać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana pozycji ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Przeczytaj uważnie powyższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, problemy z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ten rower treningowy nie nadaje się do celów zawodowych ani medycznych. Nie można go także używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a sugerowane tętno nie jest wiążące z medycznego punktu widzenia. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.



## OCHRONA ŚRODOWISKA

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

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

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

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

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 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](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  
Ciemieźniki 19, 29-120 Kluczewsko  
Telefon: +48 510 275 999  
E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

#### **Formularz kontaktowy**

