



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 26628 Poziomy rower treningowy inSPORTline Velocer RMB



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

SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU	4
SCHEMAT	5
LISTA CZĘŚCI.....	6
ELEMENTY MONTAŻOWE	10
MONTAŻ.....	11
UŻYTKOWANIE	17
KONSOLA	19
ZALETY POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO.....	35
ROZGRZEWKĄ I WYCISZENIE	36
KONSERWACJA.....	36
PRZECHOWYWANIE	36
WAŻNE UWAGI.....	36
OCHRONA ŚRODOWISKA	37
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	37

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

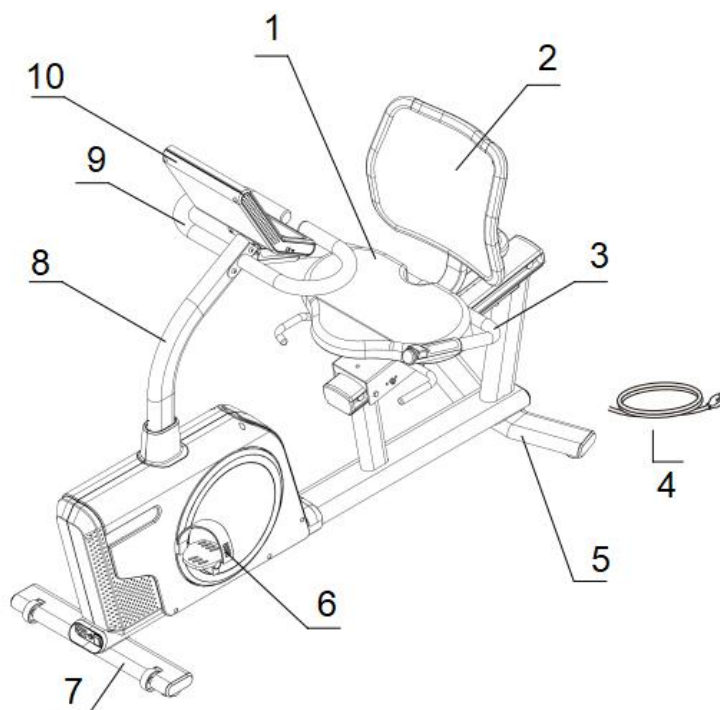
- Przed pierwszym użyciem przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo użytkownika, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- Jeśli przekażesz urządzenie do ćwiczeń innej osobie lub pozwolisz innej osobie go używać, upewnij się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Z urządzenia powinna korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Przed pierwszym użyciem i regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby, wkręty i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i mocno osadzone.
- Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie ostre przedmioty znajdujące się wokół produktu.
- Używaj tego produktu do treningu tylko wtedy, gdy działa bez zarzutu.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub urządzenia do ćwiczeń nie można używać do czasu jego właściwej konserwacji i naprawy.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności za sytuację, do której może zaistnieć sytuacja, dla której urządzenie nie zostało zaprojektowane, a które mogą wystąpić na skutek naturalnego instynktu zabawy dziecka i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeżeli pozwalasz dzieciom korzystać z urządzenia do ćwiczeń, pamiętaj o wzięciu pod uwagę i ocenie ich stanu psychicznego i fizycznego oraz rozwoju, a przede wszystkim ich temperamentu. Dzieci powinny korzystać z urządzenia do ćwiczeń wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i zostać poinstruowane w zakresie prawidłowego korzystania z urządzenia do ćwiczeń. Urządzenie do ćwiczeń nie jest zabawką.
- Podczas ustawiania upewnij się, że wokół produktu jest wystarczająco dużo wolnego miejsca.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do urządzenia bez nadzoru, ponieważ mogą go używać w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, ze względu na ich naturalny instynkt zabawy i zainteresowanie eksperymentowaniem.
- Należy pamiętać, że nadmierny wysiłek fizyczny może być szkodliwy dla zdrowia.
- Należy pamiętać, że podczas treningu dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne nie wystają poza obszar ruchu.
- Podczas ustawiania trenera należy upewnić się, że ten stoi stabilnie i że ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Żadna regulowana część nie może wystawać i ograniczać ruchu użytkownika.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na poziomym rowerze treningowym. Ubiór musi być tak zaprojektowany, aby ze względu na swój kształt (np. długość) nie zaczepił się w żadnej części ciała ćwiczącego podczas treningu. Koniecznie załóż odpowiednie buty, odpowiednie do ćwiczeń, dobrze podtrzymujące stopy i posiadające antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Może udzielić Ci odpowiednich wskazówek i porad dotyczących indywidualnego natężenia stresu dla Ciebie, a także ćwiczeń i rozsądnych nawyków żywieniowych.
- Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i pamiętaj, aby używać wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem i przeznaczonych dla niego. Przed montażem należy sprawdzić, czy zawartość dostawy jest kompletna, korzystając z wykazu części zawartego w instrukcji montażu i obsługi.
- Pamiętaj, aby ustawić urządzenie do ćwiczeń w suchym i równym miejscu i zawsze chronić je przed wilgocią. Jeżeli chcesz Państwo zabezpieczyć to miejsce szczególnie przed punktami

nacisku, zanieczyszczeniami itp., zaleca się podłożyć pod trenera odpowiednią matę antypoślizgową.

- Ogólna zasada jest taka, że trenerzy i urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego też mogą z nich korzystać wyłącznie osoby odpowiednio poinformowane i pouczane.
- Natychmiast przerwij trening w przypadku zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych objawów fizycznych. W razie wątpliwości należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny wykonywać ćwiczenie wyłącznie pod nadzorem i w obecności innej osoby, która może udzielić wsparcia i przydatnych instrukcji.
- Upewnij się, że części ciała Twoje i innych osób nigdy nie znajdują się w pobliżu ruchomych części urządzenia podczas jego użytkowania.
- Podczas regulacji regulowanych części należy zwrócić uwagę na ich prawidłowe wyregulowanie i zanotować zaznaczoną maksymalną pozycję regulacji, np. wspornika siodełka.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku!
- **Kategoria** – SA do użytku komercyjnego
- **Maksymalna nośność:** 150 kg.

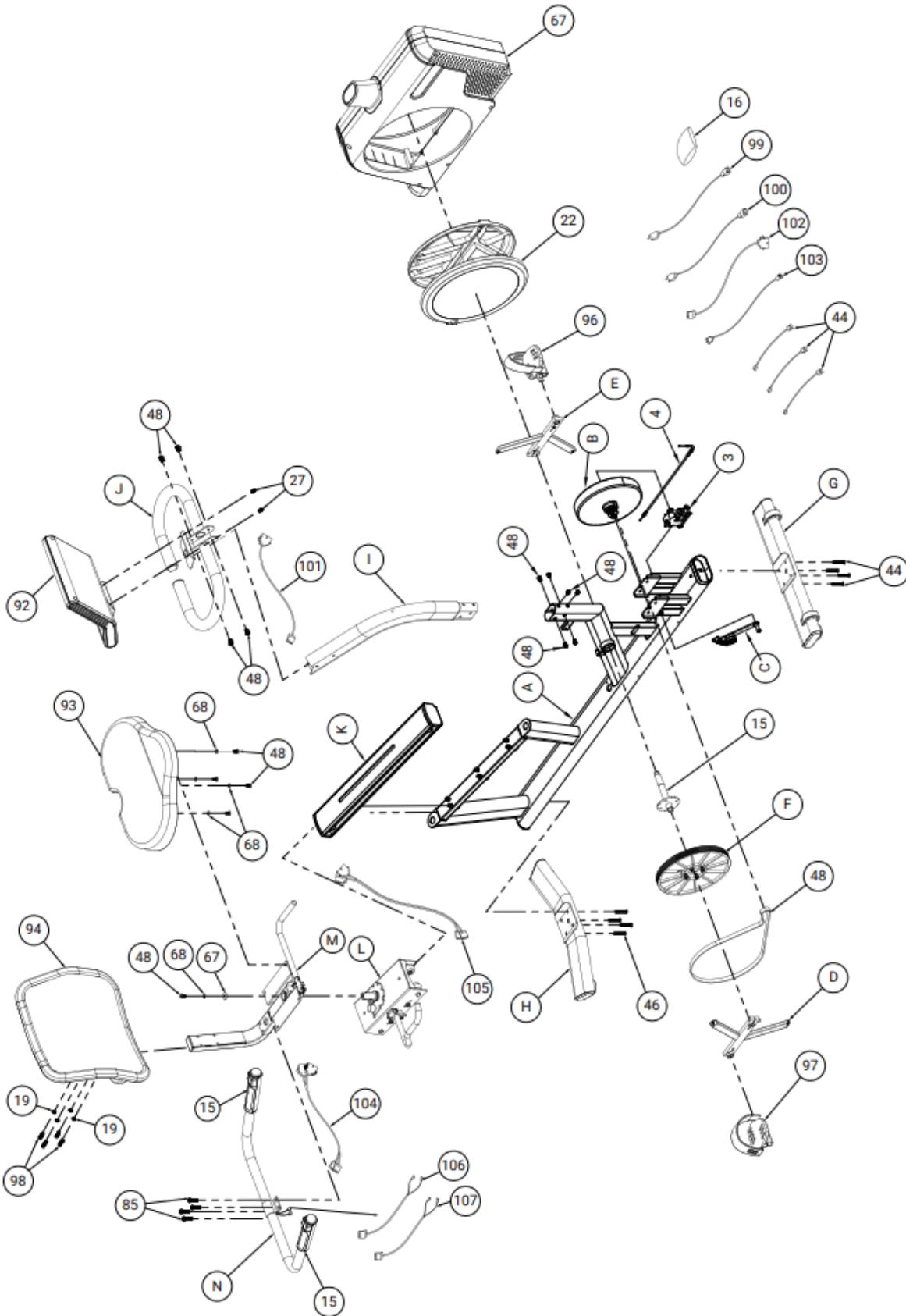
OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!

CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU



1.	Siodełko	6.	Pedały
2.	Oparcie	7.	Stabilizator przedni
3.	Czujniki tętna	8.	Środkowy słupek
4.	Przewód zasilający	9.	Uchwyty
5.	Tyłny stabilizator	10.	Konsola

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1
1	Ośłona ramy głównej	1
2	Wtyczka końcowa wyłącznika zasilania	1
5	Naklejka	1
6	Przewód łączący	1
7	Łożysko	2
8	Płyta	1
9	Podkładka S20	2
10	Śruba Phillipsa	2
11	Śruba Phillipsa	3
12	Oś	1
13	Dolna płyta sterująca	1
B	Magnetyczne koło zamachowe	1
17	System elektromagnetyczny EMS	1
18	Podkładka sprężynowa M10	2
20	Nakrętka M10*5T	2
C	Koło zamachowe	1
21	Zestaw kół jałowych	1
22	Sprężyna naciągowa	1
24	Podkładka płaska 10*19*1,5T	1
25	Łożysko	1
26	Podkładka płaska 5*16*1T	1
27	Śruba Phillipsa M5*10L	1
D	Lewy zestaw korbowy	1
10	Śruba Phillipsa	3
29	Ośłona	1
30	Śruba imbusowa M8*30	1
31	Śruba imbusowa M6*12	1
32	Podkładka płaska 6*22*2T	1
33	Podkładka płaska 4,3*12*1T	3
E	Prawy zestaw korbowy	1
10	Śruba Phillipsa	3
30	Śruba imbusowa M8*30	1
31	Śruba imbusowa M6*12	1
32	Podkładka płaska 6*22*2T	1
33	Podkładka płaska 4,3*12*1T	3

34	Oslona	1
F	Zestaw kół pasowych	1
35	Koło napędowe	1
36	Klamra magnetyczna	1
37	Śruba imbusowa M8*20	4
38	Nakrętka M8*6	4
G	Przedni stabilizator	1
39	Oslona stabilizatora przedniego	1
40	Koło transportowe	2
41	Zaślepka	2
42	Gumowa stopa	2
43	Śruba imbusowa M8*40	6
H	Tylony stabilizator	1
41	Zaślepka	2
42	Gumowa stopa	2
45	Oslona	1
43	Śruba imbusowa M8*40	4
I	Uchwyt konsoli	1
47	Oslona	1
48	Śruba imbusowa M8*15	6
J	Uchwyty	1
47	Śruba imbusowa M8*15	4
49	Oslona	1
50	Piankowe uchwyty	2
51	Zaślepka	2
K	Szyna aluminiowa	1
52	Szyny aluminiowe	1
53	Płyta pozycjonująca	1
54	Tylna pokrywa	2
55	Podkładka tłumiąca	4
56	Śruba M4*10	4
57	Śruba Phillipsa ST4*16	4
110	Śruba imbusowa M8*40	6
L	Zestaw suwaków	1
32	Podkładka płaska 6*22*2	1
38	Nakrętka M8*6	13
43	Śruba imbusowa M8*40	1
48	Śruba imbusowa M8*15	1

55	Podkładka tłumiąca	2
58	Oslona	1
59	Pozycjonowanie suwaka	1
60	Łożysko	1
61	Klips na przewód zasilający	1
62	Taterowa szpilka	1
63	Podkładka płaska 18*10*1T	1
64	Sprężyna naciskowa	1
65	Obudowa łożyska	2
66	Śruba imbusowa M6*15	1
67	Podkładka płaska 8,5*23*3T	1
68	Podkładka sprężynowa M8	5
69	Koło pasowe PU 41*26	8
70	Oś	4
71	Gniazdo adaptera	4
M	Oparcie	1
19	Podkładka płaska 6,2*13*1	4
31	Śruba imbusowa M6*12	2
61	Klips na przewód zasilający	1
65	Obudowa łożyska	2
72	Oslona	1
73	Zaślepka 25*50	1
74	Regulacja nachylenia oparcia	1
75	Dźwignia regulacji wysokości	1
76	Obrotowa oś regulacji siedziska	1
77	Regulacja sprężyny lewej	1
78	Regulacja sprężyny prawej	1
79	Podkładka płaska 5*12*1T	2
80	Śruba imbusowa M5*12	2
N	Uchwyty (kierownica)	1
51	Zaślepka	2
81	Oslona	1
82	Górna pokrywa czujnika tętna	2
83	Czujniki pulsu	2
84	Śruba 3*14	4
85	Śruba imbusowa M8*30	4
O	Oslony	1
10	Śruba Phillipsa	4

11	Śruba Phillipsa SR4*12	4
86	Lewa osłona	1
87	Prawa osłona	1
88	Lewe logo	1
89	Prawe logo	1
90	Środkowa osłona słupka	1
91	Śruba Phillipsa	5
3	Silnik YJ-9900	1
4	Kabel silnika	1
14	Pas napędowy	1
15	Czujniki tętna	2
16	Hardware	1
19	Podkładka płaska 6,2*13*1t	4
27	Śruba Phillipsa M5*10	2
48	Śruba imbusowa M8*15	4
68	Podkładka sprężynowa M8	4
92	Konsola	1
93	Siodełko	1
94	Oparcie	1
95	Osłona uchwytu	2
96	Lewy pedał	1
97	Prawy pedał	1
98	Śruba imbusowa	4
99	Przewód zasilający	1
100	Wtyczka	1
101	Kabel środkowy konsoli 8PIN*700	1
102	Dolny kabel konsoli 8PIN*800	1
103	Transformator	1
104	Kabel do wykrywania tętna 12PIN*700	1
105	Kabel do wykrywania tętna 12PIN*2100	1
106	Kabel do detekcji tętna 6PIN*790 (lewy)	1
107	Kabel do detekcji tętna 6PIN*790 (prawy)	1

ELEMENTY MONTAŻOWE



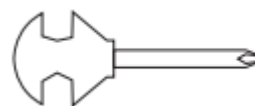
Klucz imbusowy 5mm

1x



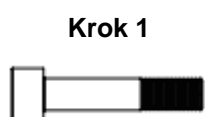
Klucz imbusowy 6mm

1x



Klucz ze śrubokrętem

1x



Krok 1

Śruba M8*40

8x



Krok 3

Śruba M8*30

4x



Krok 4

Śruba M8*15

4x



Podkładka sprężynowa M8

4x



Krok 5

Śruba 4x



Podkładka 6.2*13*1

4x

Krok 6



Śruba M8*15

6x

Krok 7



Śruba M8*55

4x

Krok 8



Śruba M8*55

4x



UWAGA:

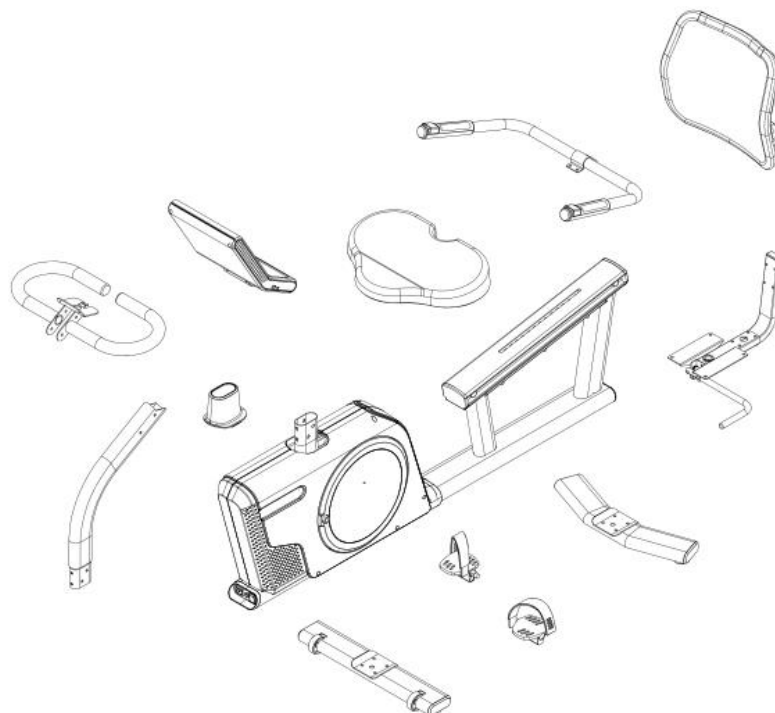
Przed montażem upewnij się, że wszystkie części są zawarte w zestawie.



OSTRZEŻENIE

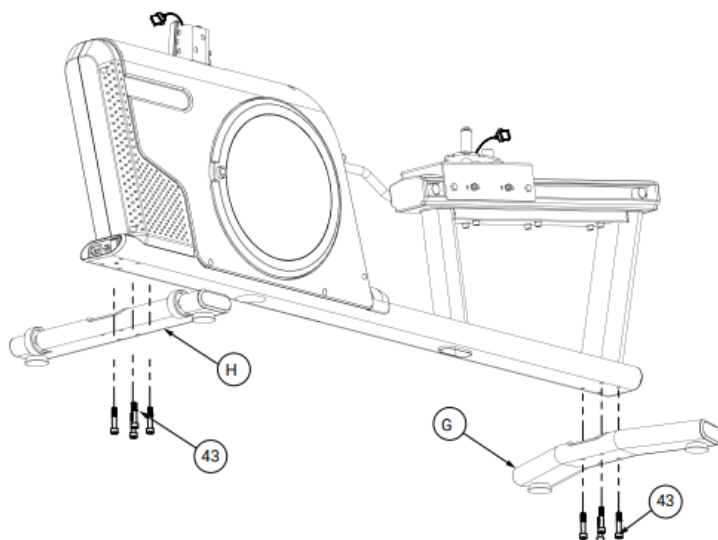
Wokół urządzenia należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni. Regularnie sprawdzaj wszystkie połączenia. Jeżeli wystąpi jakakolwiek awaria lub uszkodzenie, należy natychmiast zaprzestać użytkowania i skontaktować się z działem serwisu. Umieść urządzenie na płaskiej i twardej powierzchni. Tylko do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.

MONTAŻ



Krok 1

Przymocuj stabilizatory (G i H) do ramy głównej za pomocą śrub (43).



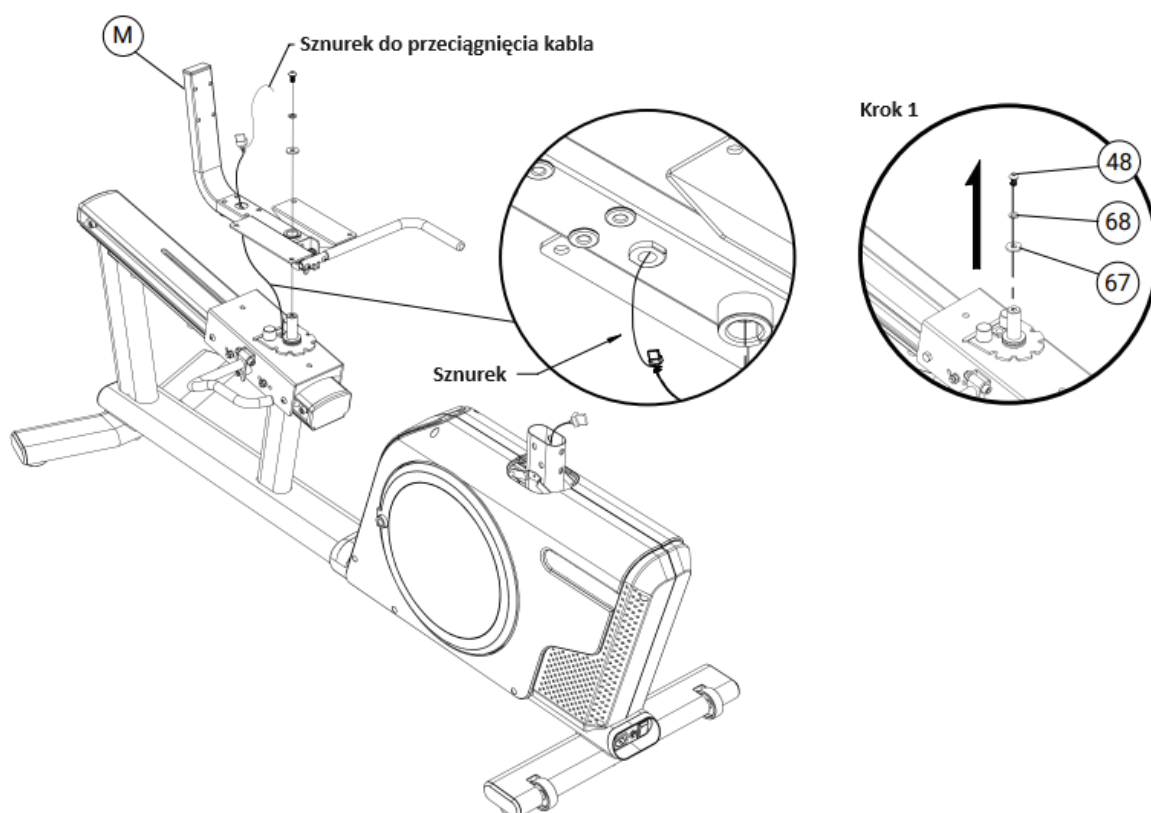
G	Stabilizator przedni	1x
H	Tyłny stabilizator	1x
43	Śruba imbusowa M8*40	8x

Krok 2

Odkręć śrubę (48) i wyciągnij podkładki (68 i 67).

Przed przymocowaniem ramy siedziska (M) przeciągnij linę sznurkiem. Nie ciągnij zbyt mocno za sznurek, aby uniknąć jego rozdarcia.

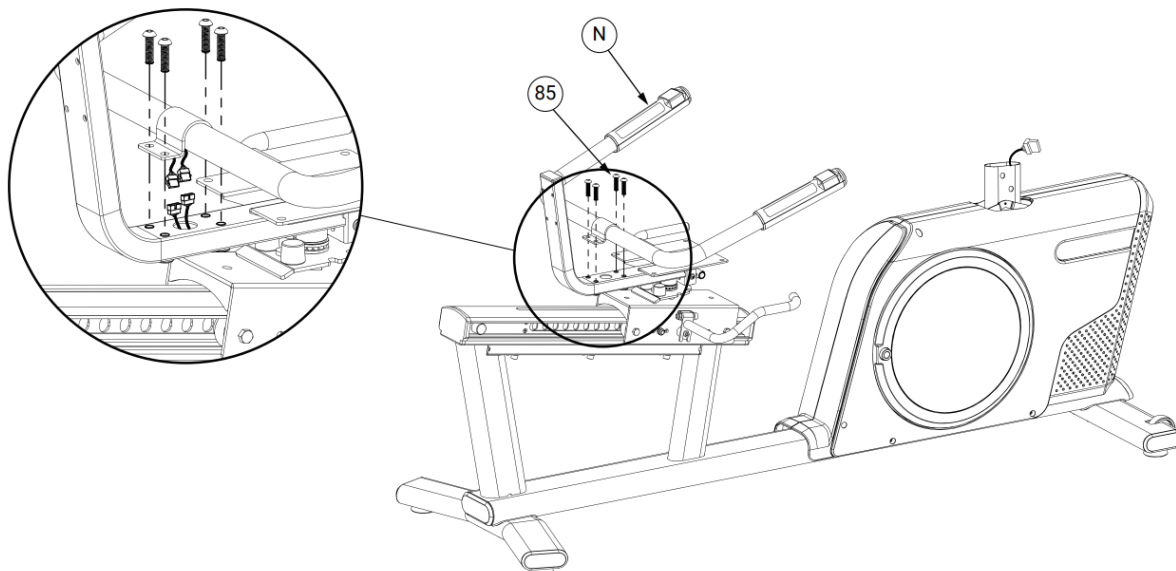
M	Rama siedziska	1x
48	Śruba imbusowa M8*15	1x
68	Podkładka sprężynowa M8	1x
67	Podkładka płaska 8,5*23*3T	1x



Krok 3

Podłącz kable tego samego koloru (czerwony i niebieski) przed przymocowaniem uchwytów (N) śrubami (85).

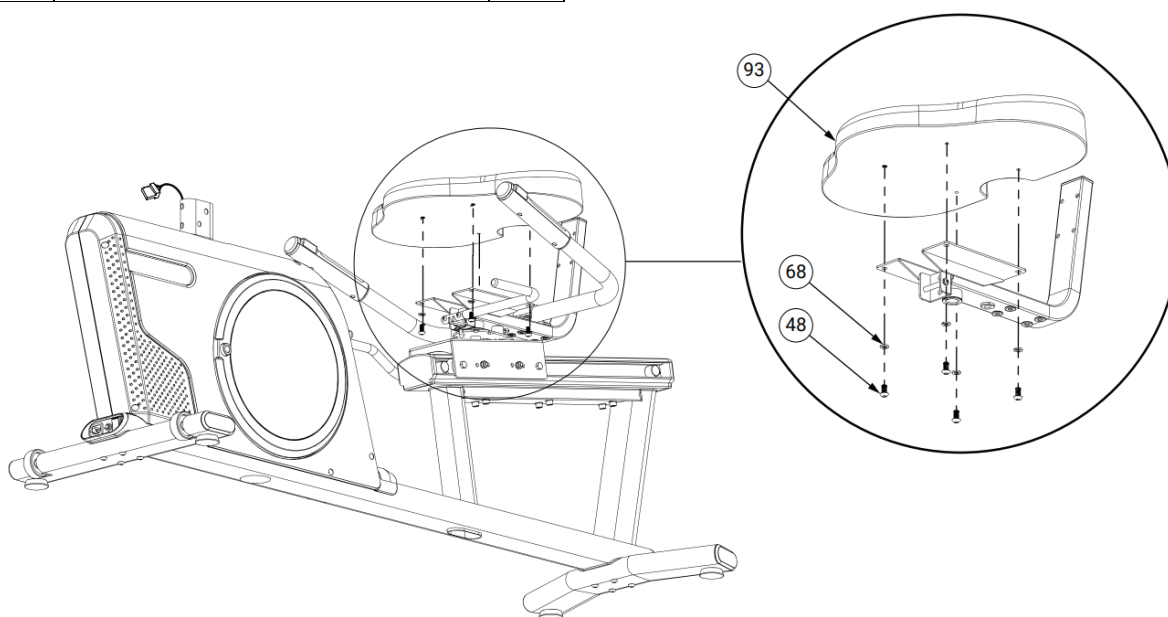
N	Poręcz	1x
85	Śruba imbusowa M8x30	4x



Krok 4

Przymocuj siedzisko (93) do ramy (M) za pomocą śrub (48) i podkładek (68).

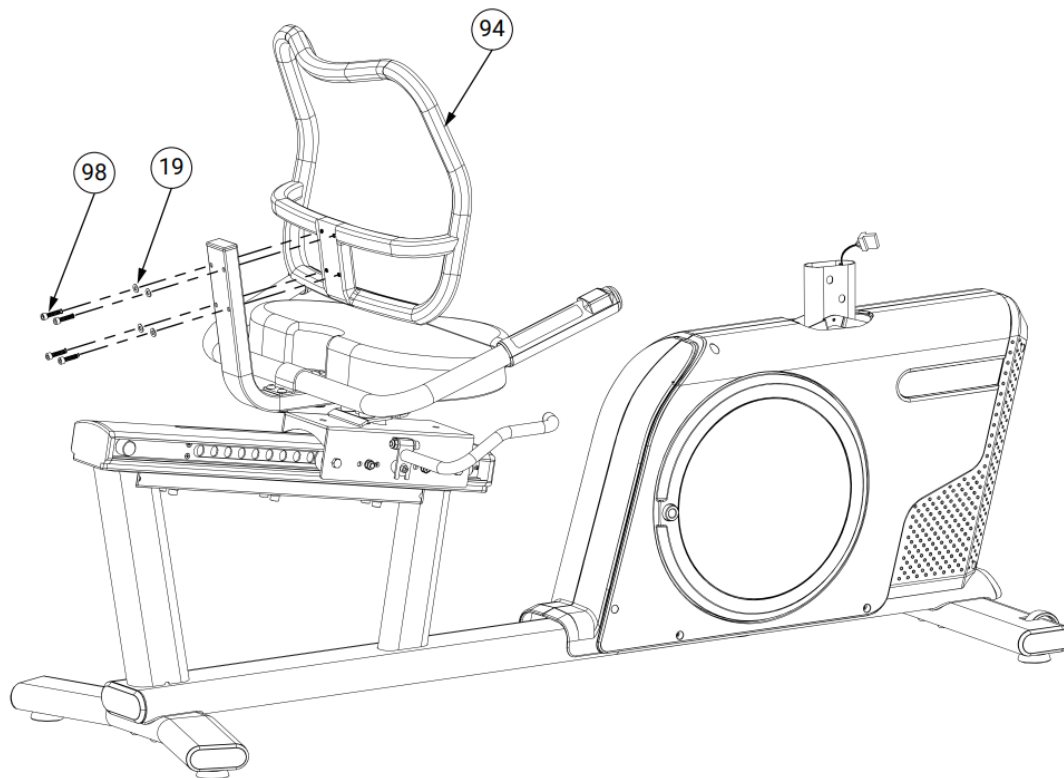
93	Siodełko	1x
68	Podkładka elastyczna M8	4x
48	Śruba imbusowa M8x15	4x



Krok 5

Przymocuj oparcie (94) do ramy (M) za pomocą śrub (98) i podkładek (19).

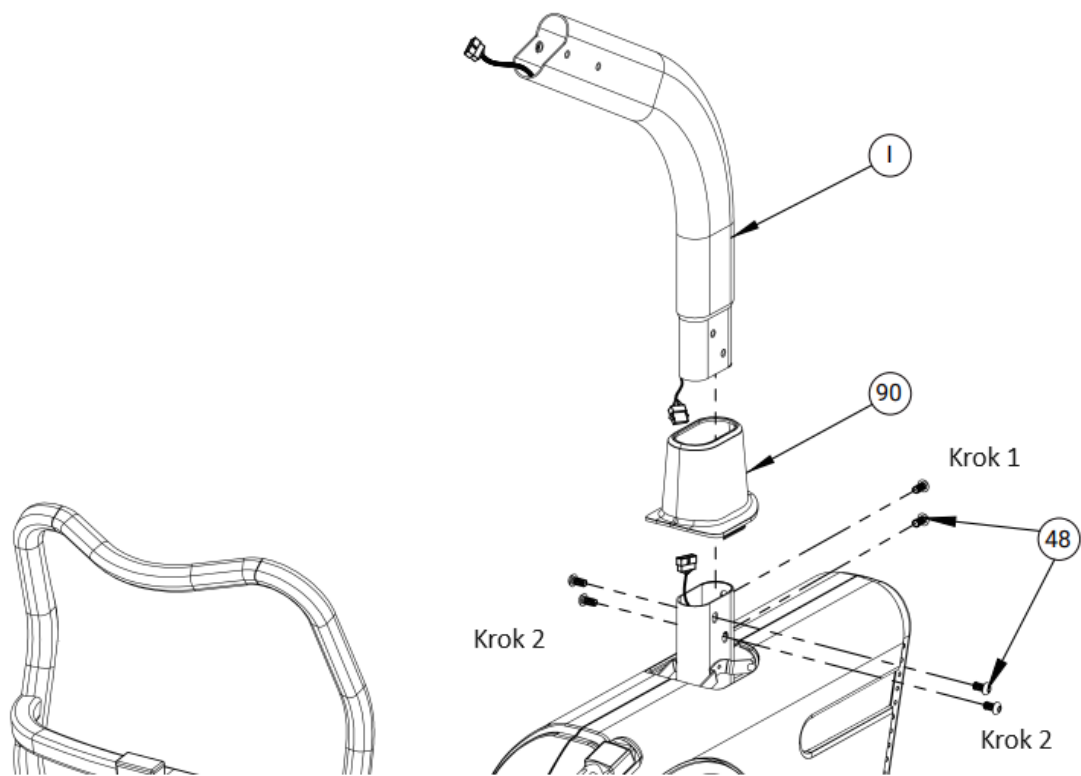
94	Oparcie	1x
19	Płaska podkładka	4x
98	Śruba imbusowa	4x



Krok 6

Przed przymocowaniem słupka konsoli (I) nasuń pokrywę (90) na ramę główną i podłącz kable prowadzące od ramy głównej do słupka. Następnie przymocuj słupek (I) za pomocą śrub (48).

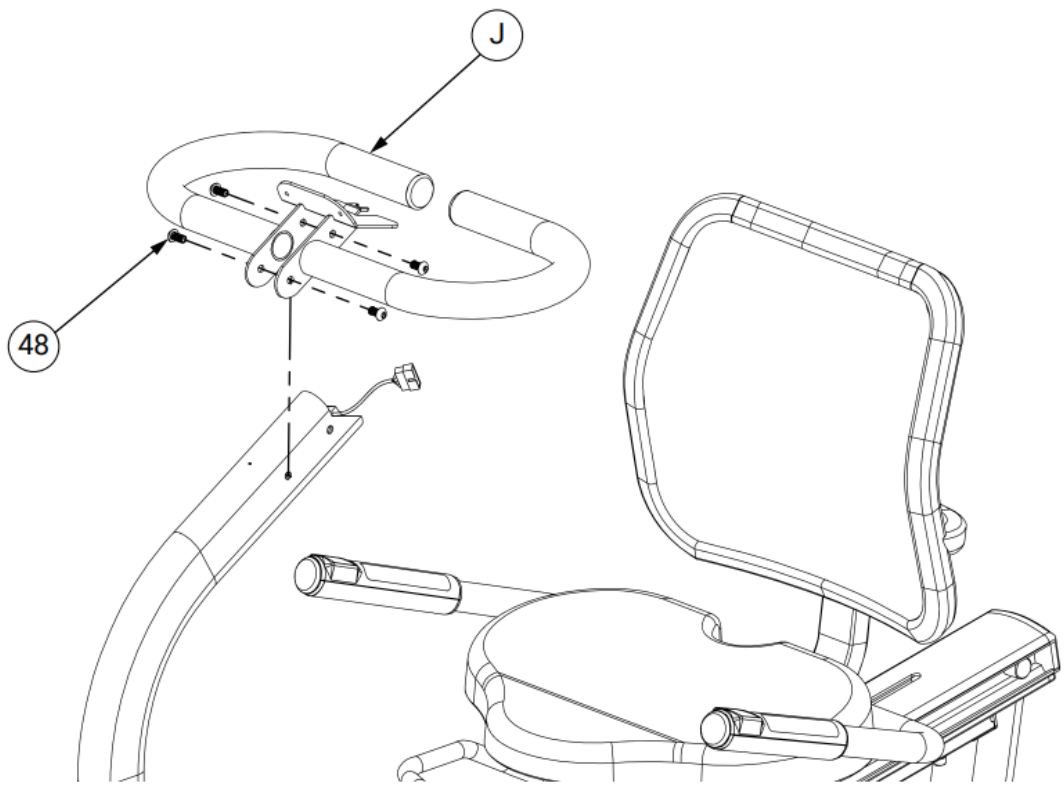
I	Słupek konsoli	1x
90	Ośłona	4x
48	Śruba imbusowa M8*15	4x



Krok 7

Przymocuj uchwyty (kierownicę) (J) za pomocą śrub (48).

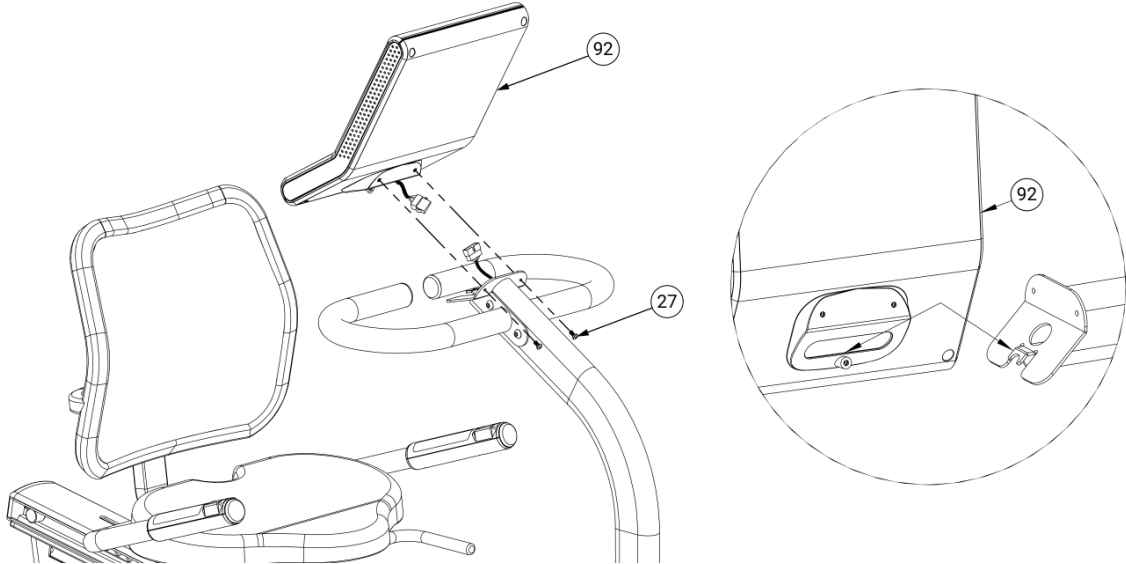
J	Kierownica	1x
48	Śruba imbusowa M8*15	4x



Krok 8

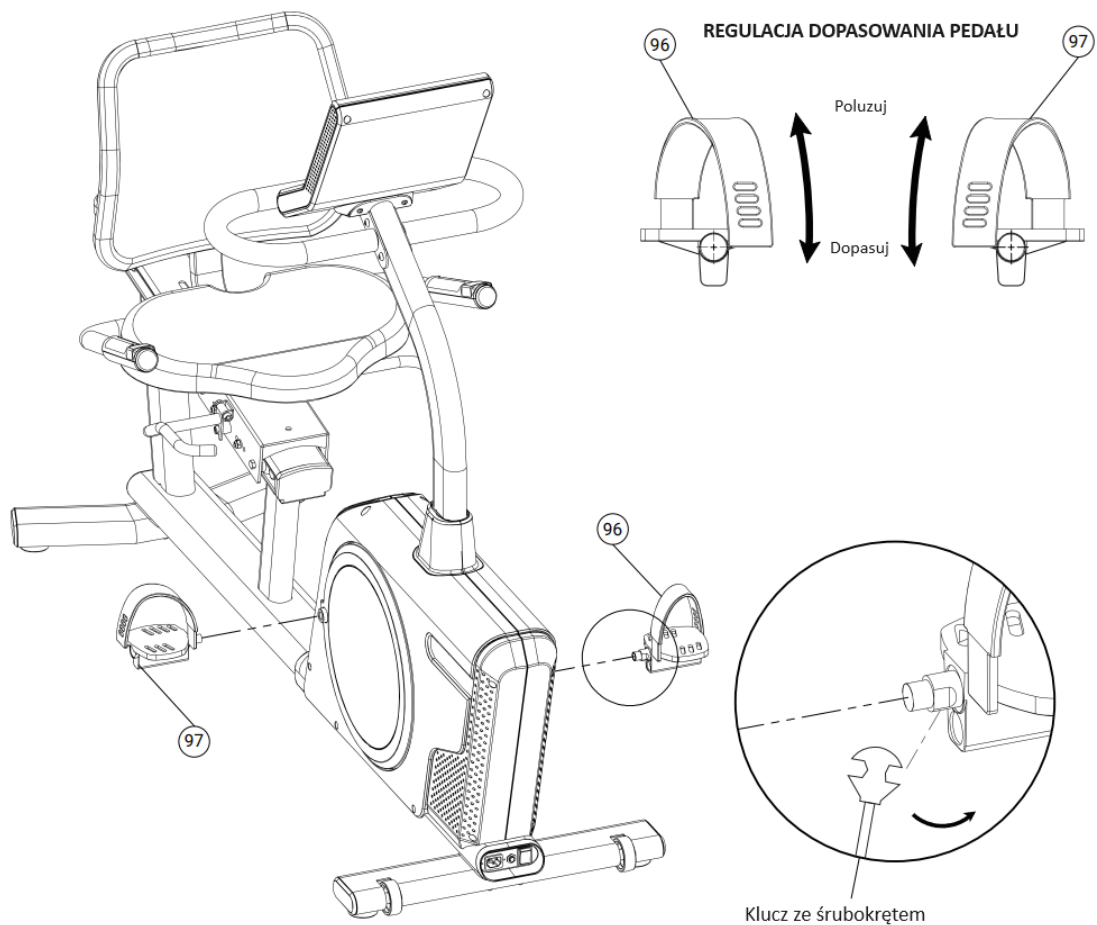
Podłącz kable prowadzące z konsoli do kabli ze słupka. Uważaj, aby nie przytrzasnąć kabli pomiędzy ramami. Wsuń wspornik w wypustkę na słupku, a następnie zabezpiecz śrubami (27).

92	Konsola	1x
27	Śruba Phillipsa M5*10	2x



Krok 9

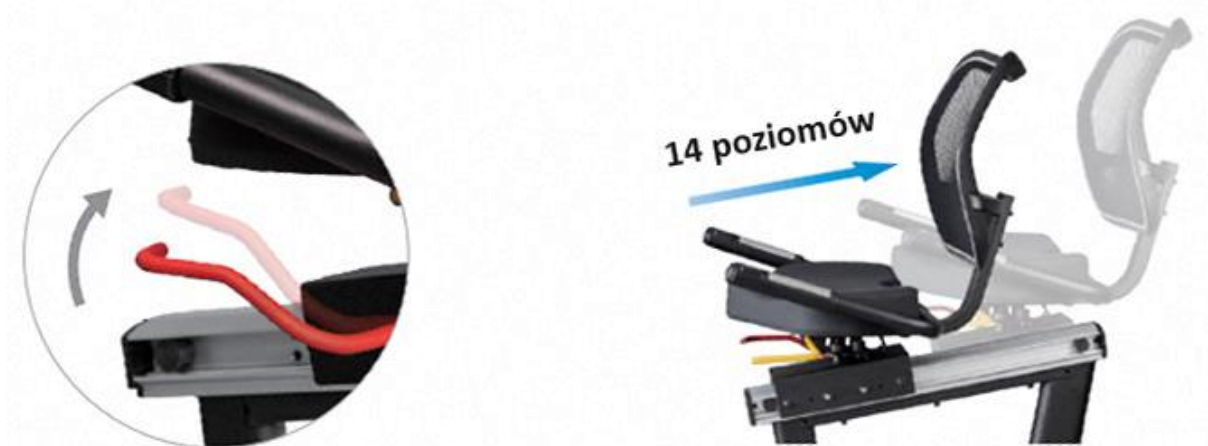
Zamocuj pedały (96 i 97) za pomocą klucza.



UŻYTKOWANIE

POZYCJA SIEDZENIA

Położenie siedziska można regulować za pomocą czerwonej dźwigni.



OBROTOWE O 180°

Obrót siodełka regulujesz za pomocą żółtej dźwigni.



Obróć w lewo o 90°



Obróć w prawo o 90°



SZYBKA OBSŁUGA

Lewy



START / STOP

Naciśnij przycisk start, aby uruchomić program.

Naciśnij przycisk stop, aby wstrzymać program. Następnie możesz uruchomić program lub całkowicie go wyłączyć.



Prawy



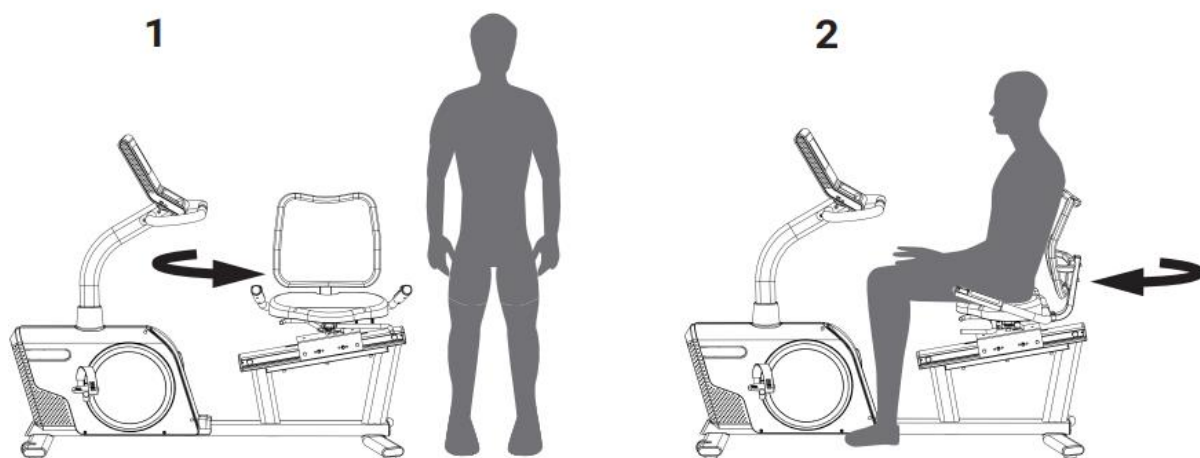
INTENSYWNOŚĆ +/-

Za pomocą przycisków ustaw intensywność ćwiczeń.



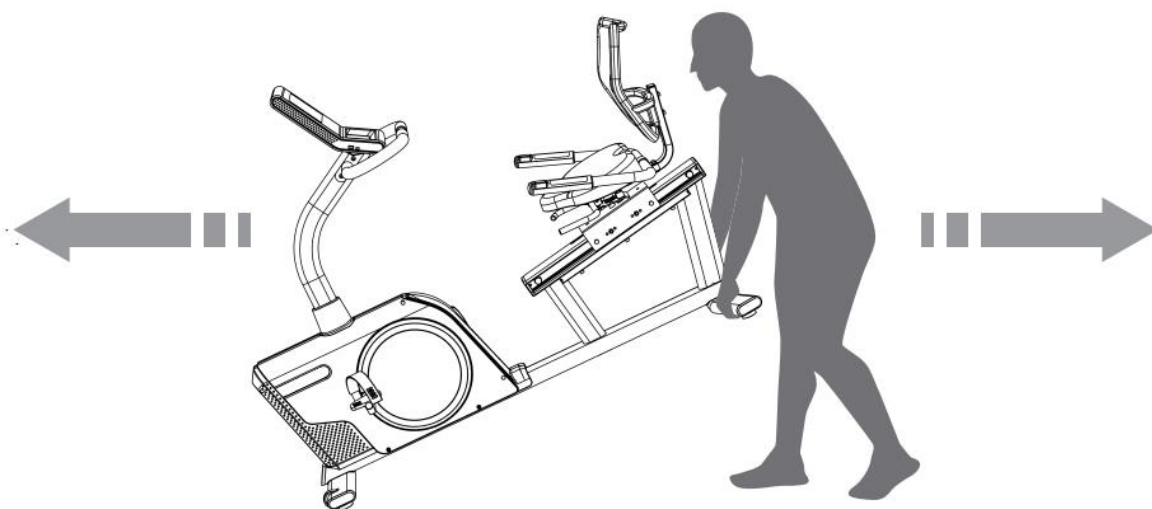
WSIADANIE / WYSIADANIE

Naciśnij żółtą dźwignię, aby obrócić siodełko. Wejdź na urządzenie i skieruj się do przodu. Aby zejść, naciśnij żółtą dźwignię i odwróć się od konsoli.



TRANSPORT

Chwyć maszynę za tylny stabilizator i przesuń ją na koła transportowe z przodu.



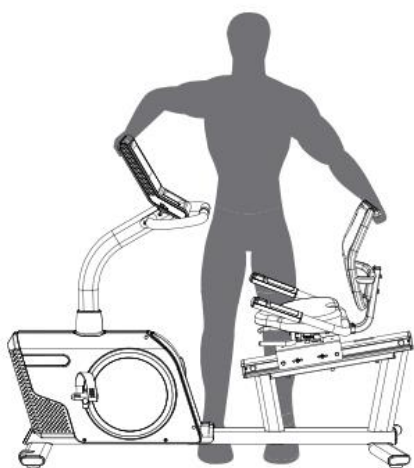


OSTRZEŻENIE

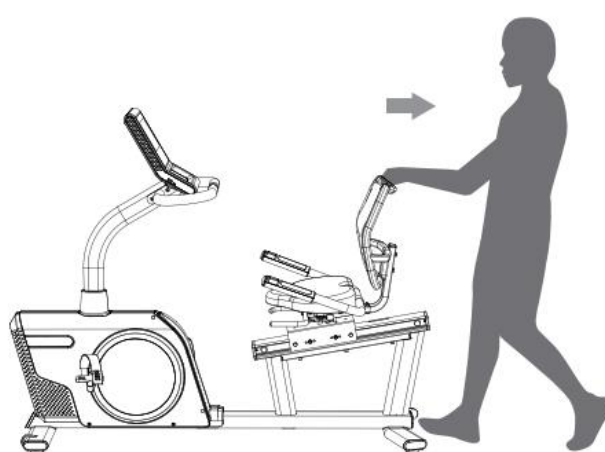
Nie przesuwaj maszyny jak pokazano na poniższych ilustracjach.



NIEPRAWIDŁOWO




NIEPRAWIDŁOWO



KONSOLA

Bezprzewodowa ładowarka

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

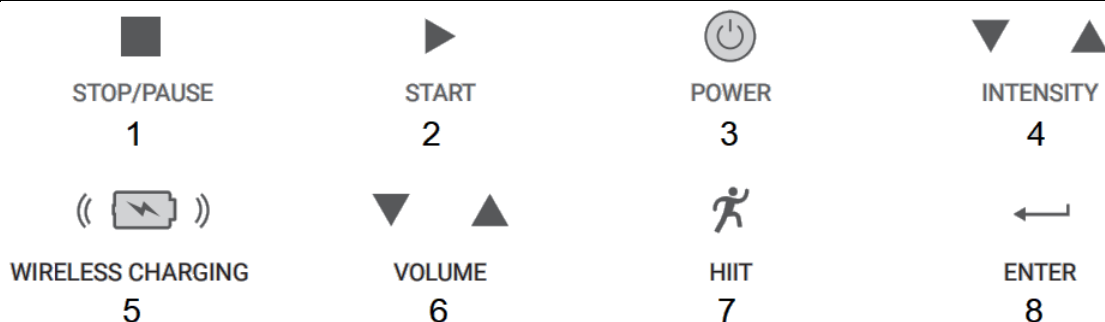
Upewnij się, że Twoje urządzenie inteligentne jest ustawione prawidłowo. Gdy ładowanie jest aktywne, symbol jest .



Uwaga: jeśli używasz etui na telefon, 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.

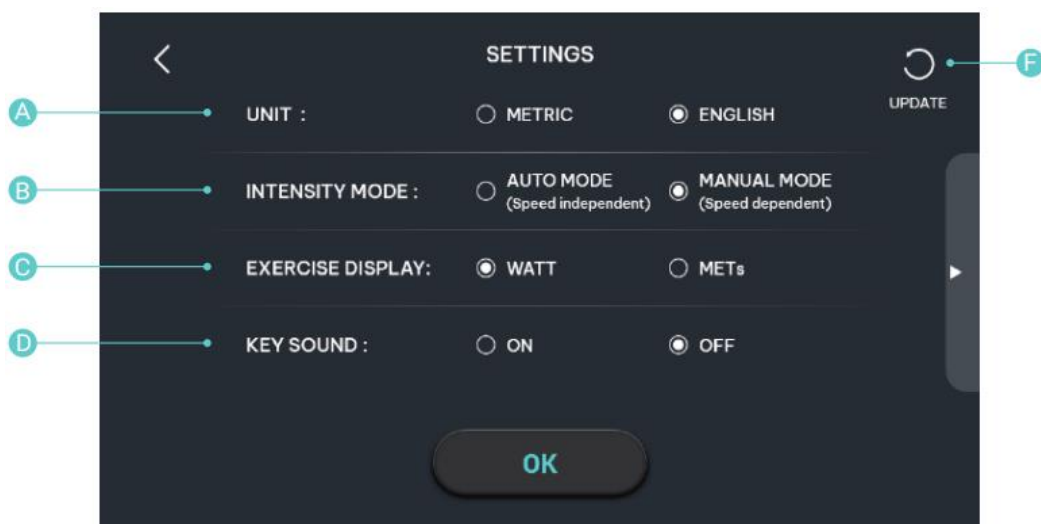
SZYBKI START: Wybierz program i wybierz szybki start.

PROGRAMY: Musisz założyć konto lub wybrać już utworzone konto

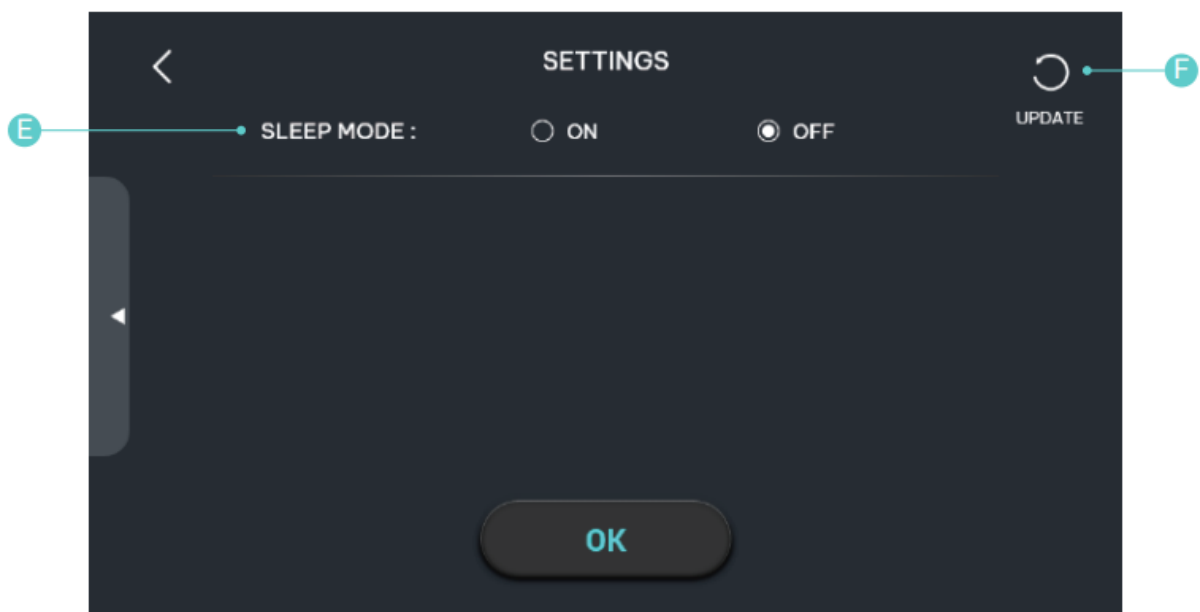
TRYB UŚPIENIA: Po 300 sekundach bezczynności konsola przełącza się w tryb uśpienia.



USTAWIENIA



- A. Jednostka: metryczna / imperialna
- B. Ustawienie oporu
 Tryb automatyczny: osiągnąć 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.





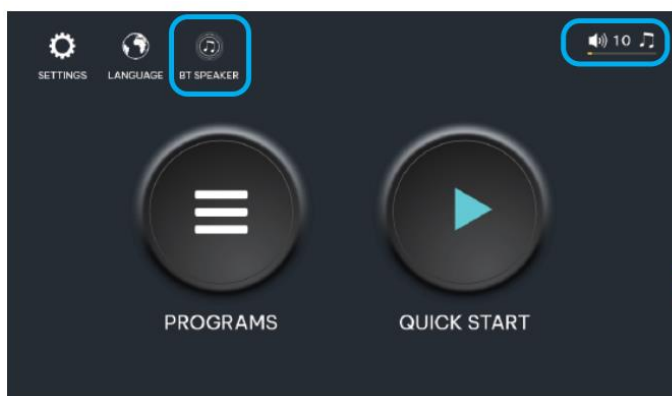
GŁOŚNIK BLUETOOTH



IOS MUSIC CONNECT

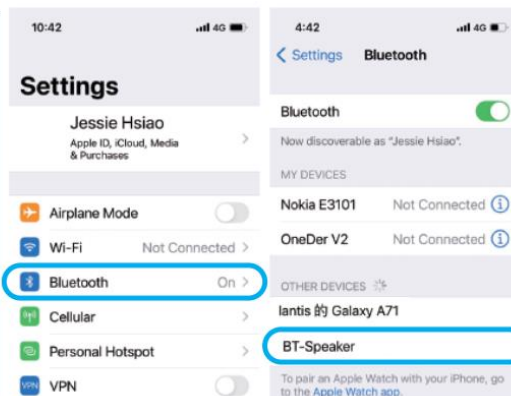
Krok 1

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




Krok 2

Włącz Bluetooth w swoim urządzeniu i wybierz Głośnik BT.

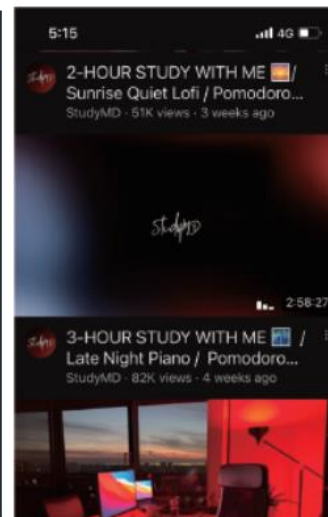
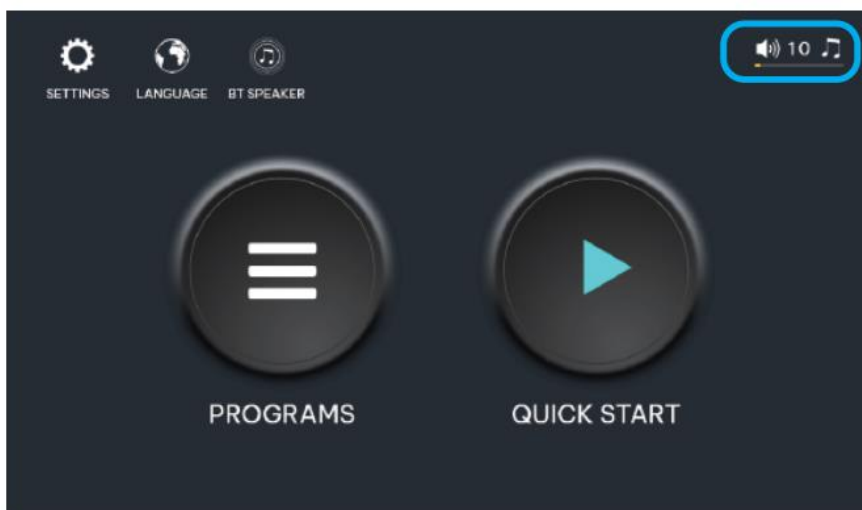


Krok 3

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



Step 4

Wybierz muzykę.



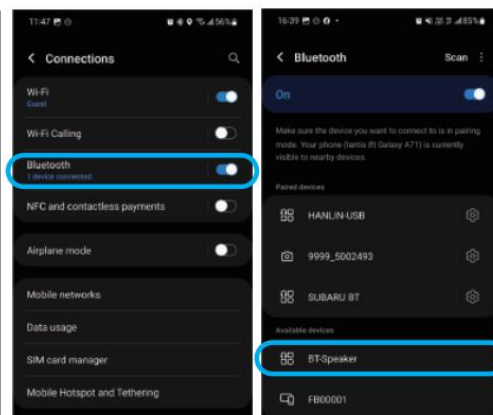
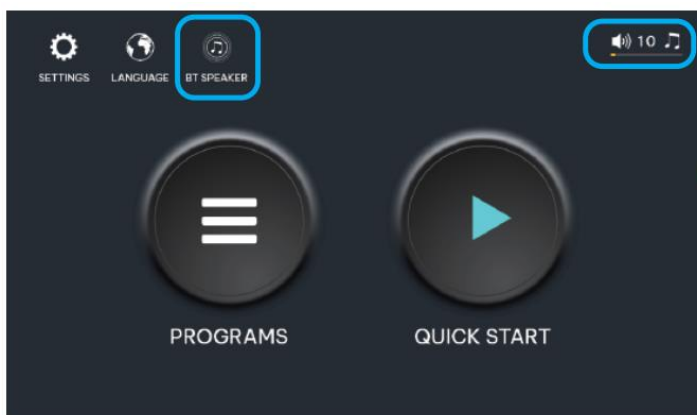
ANDRIOD

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.

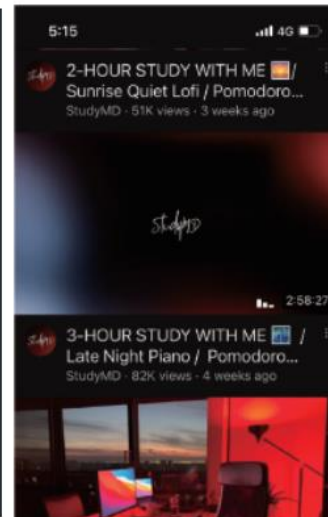
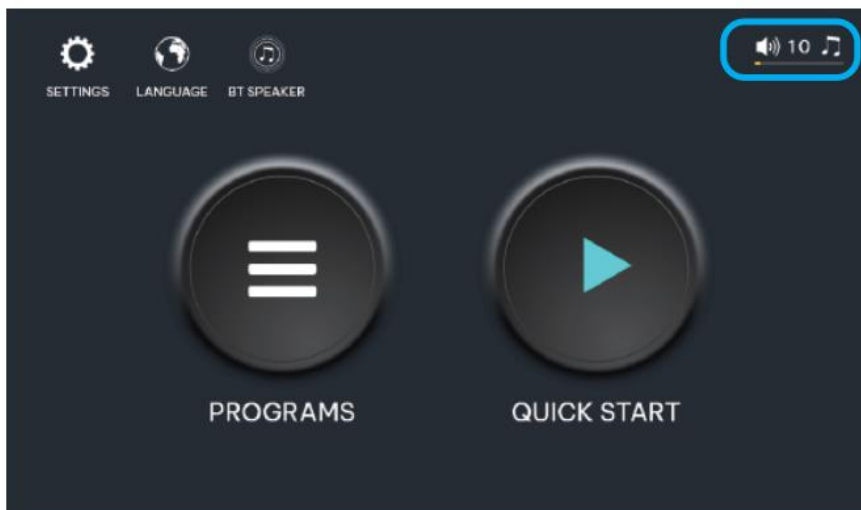


Krok 3

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

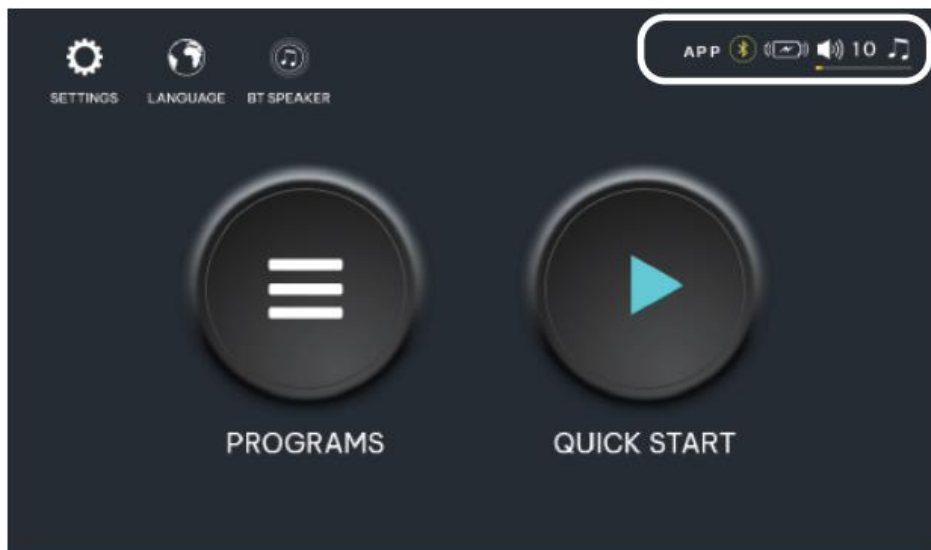
Krok 4


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.

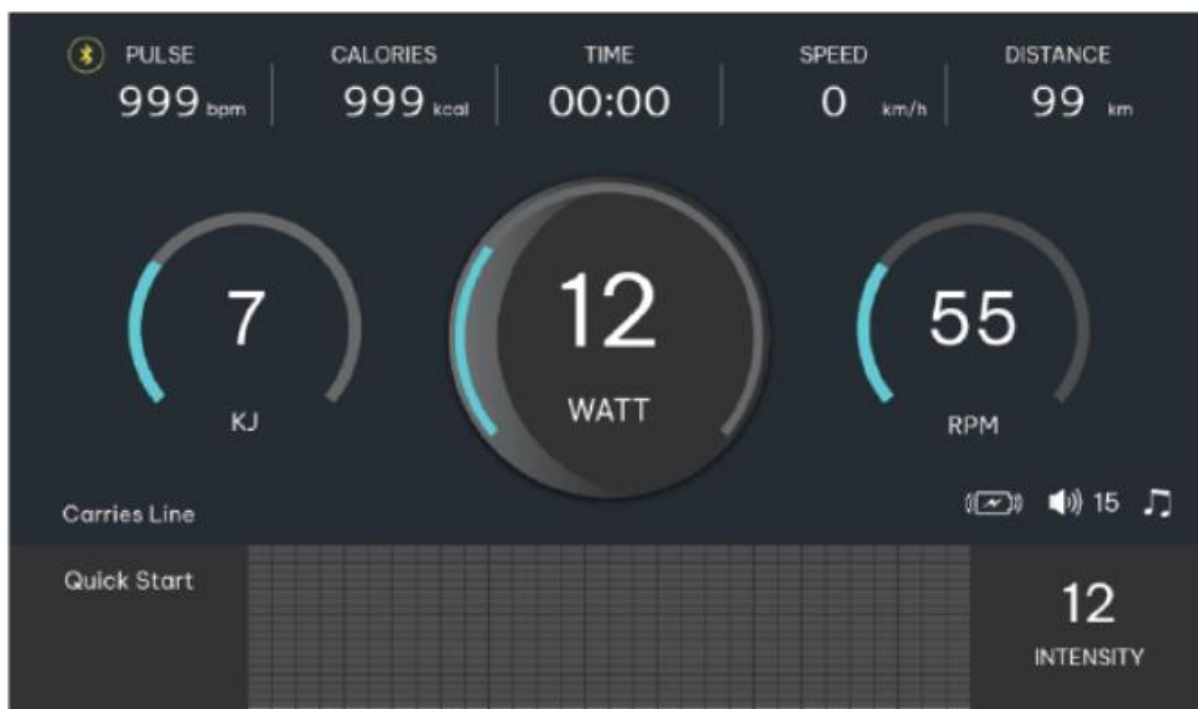
 Połączenie z pasem piersiowym Bluetooth.

 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

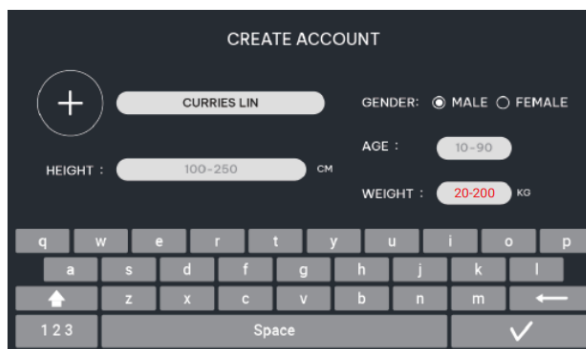
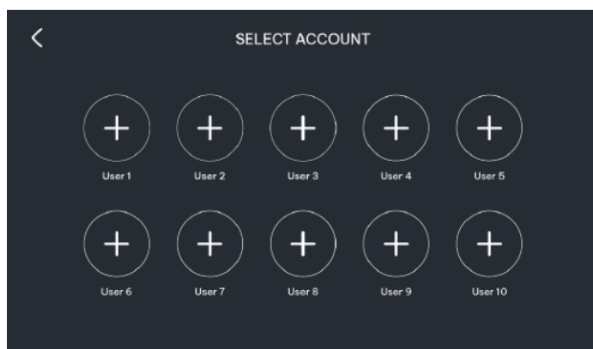
Utwórz użytkownika. Musisz podać swoje imię i nazwisko, wzrost, wagę i płeć.

Imię (imię) – max. 10 znaków

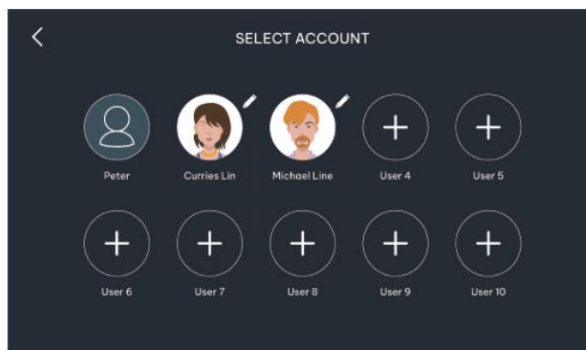
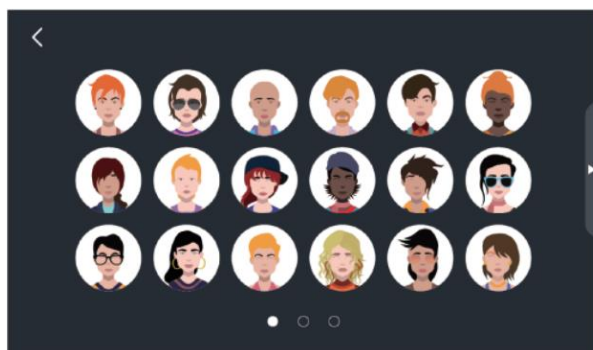
Wiek (wiek) – zakres: 10 – 90, wartość domyślna: 35


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

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

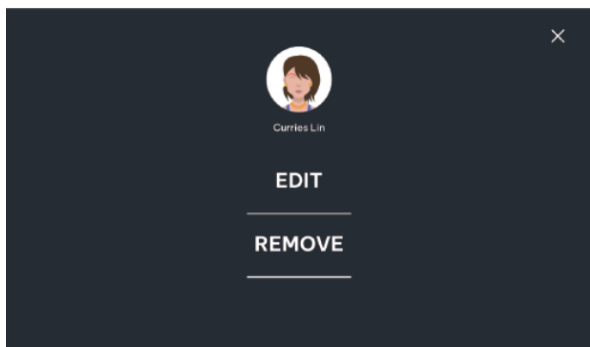


Naciśnij +, aby wybrać jeden z 54 awatarów. Jeśli nie wybierzesz żadnego, zostanie on losowo przydzielony do Ciebie.



Po ustawieniu wszystkich danych naciśnij klawisz .

Po utworzeniu profilu możesz wybrać profil użytkownika.

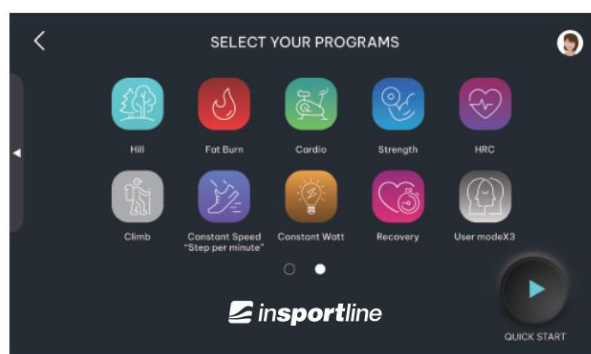


Naciskając ołówek możesz edytować profil:
EDYCJA – edycja wartości danych
USUŃ – usuń profil



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: 30 MIN

1	2	3	←
4	5	6	←
7	8	9	←
↶	0	✓	↶

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE: 30 KM

1	2	3	←
4	5	6	←
7	8	9	←
↶	0	✓	↶

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES: 30 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



Stały



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.

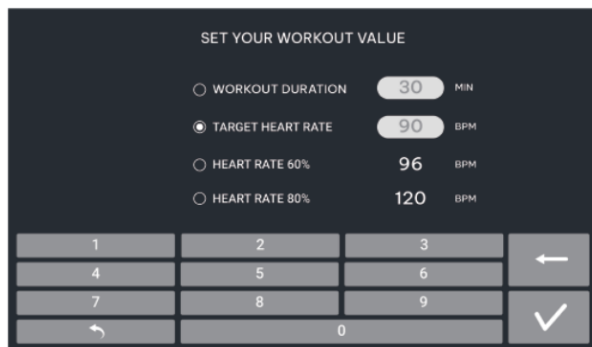
Krok 2: Ustaw czas trwania programu.

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.

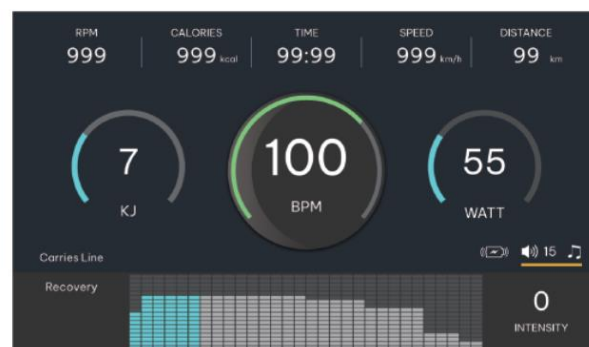


RECOVERY

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.

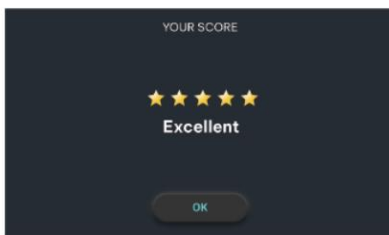
Faza 2: Gdy tętno przekroczy wartość z zakresu 110 ~ HR85%, program zostanie wydłużony do 4 minut.

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

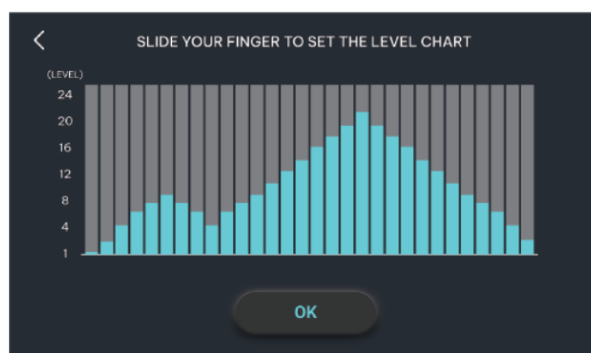
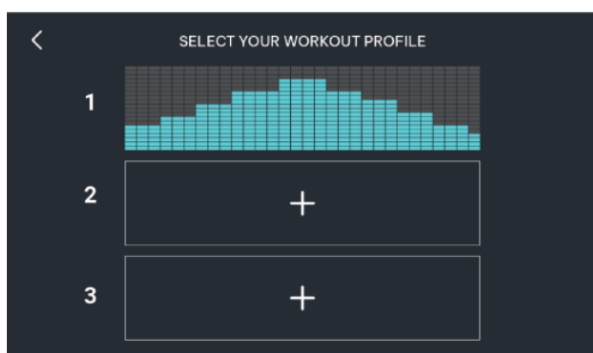
Ustaw własny program ćwiczeń (aż do 3 programów), który podzielony jest na 30 segmentów.

Krok 1: Wybierz TRYB UŻYTKOWNIKA X3.

Krok 2: Wybierz jeden z trzech programów użytkownika.

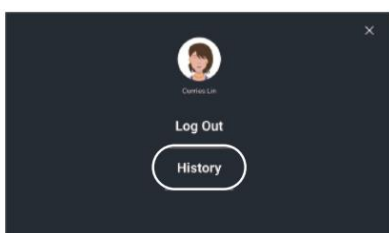
Krok 3: Od lewej do prawej dostosuj intensywność wszystkich segmentów.

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.



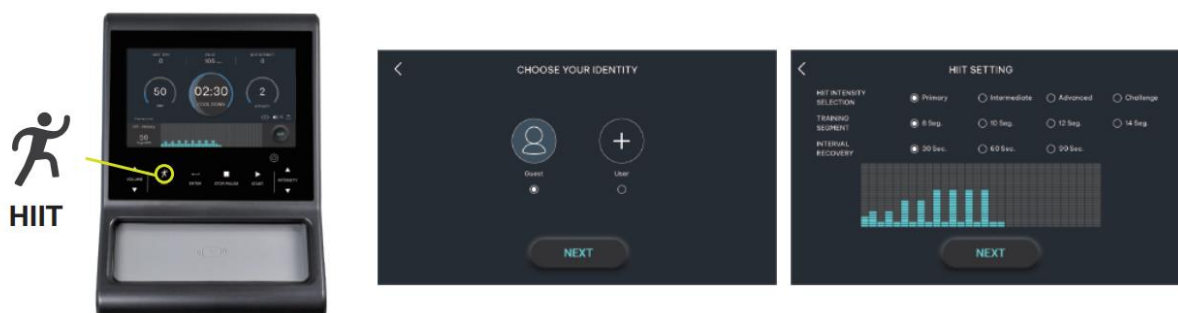
HIIT

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.

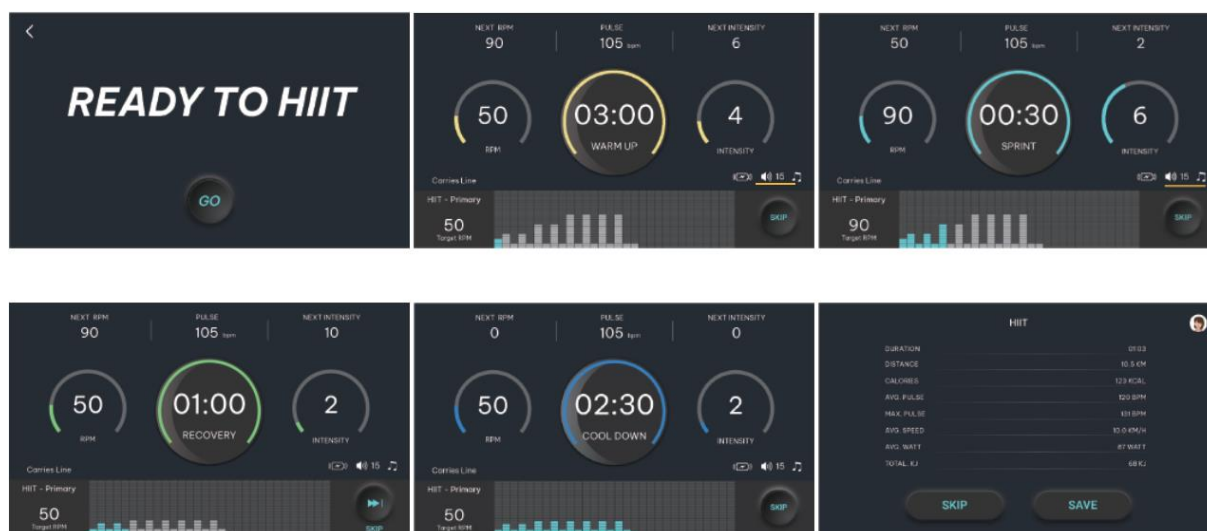
Krok 2: Wybierz użytkownika lub praktykę jako gość.

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.



ZALETY POZIOMEGO ROWERU TRENINGOWEGO

Poziomy rower treningowy to doskonały wybór, jeśli chodzi o stabilizację odcinka lędźwiowego pleców, ponieważ siedząc podczas treningu na rowerze stacjonarnym, pochylasz się do przodu. Dlatego pozycja na poziomym rowerze treningowym zapewnia lepsze utrzymanie ciała.

Pozycja na poziomym rowerze treningowym jest również korzystniejsza dla stawów. Dół pleców ułożony jest na dużym, stabilnym siodło, a kolana i kostki są zabezpieczone przed ewentualnymi kontuzjami.

Często największą różnicą w porównaniu z klasycznym rowerem treningowym jest to, że siodełko jest większe. Sam komfort siedzenia to różnica, którą odczuje każdy, kto doświadczy tego typu roweru treningowego.

Poziomy rower treningowy jest również dobrą opcją dla większości osób z zaburzeniami neurologicznymi. Jeśli Twoje plecy lub stawy cierpią na reumatoidalne zapalenie stawów, pozycja na poziomym rowerze treningowym może być dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem ze względu na rozkład ciężaru ciała.

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 dłonią i podciągnij do góry. Wytrzymaj 30 sekund i powtórz dwukrotnie dla każdej nogi.



Ścięgno 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.



Łydki 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, przesuwając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30-40 sekund. Trzymaj nogę rozciągniętą i powtarzaj ćwiczenie z drugą nogą.

KONSERWACJA

- Czyścić miękką szmatką i nieagresywnym środkiem czyszczącym.
- Nie używaj agresywnych środków czyszczących.
- Części elektryczne należy wycierać wyłącznie szmatką. Unikaj kontaktu z wodą.

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 przekazaj je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

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

Zgłoszenia gwarancyjne

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

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:
Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.
Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



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

Formularz kontaktowy

