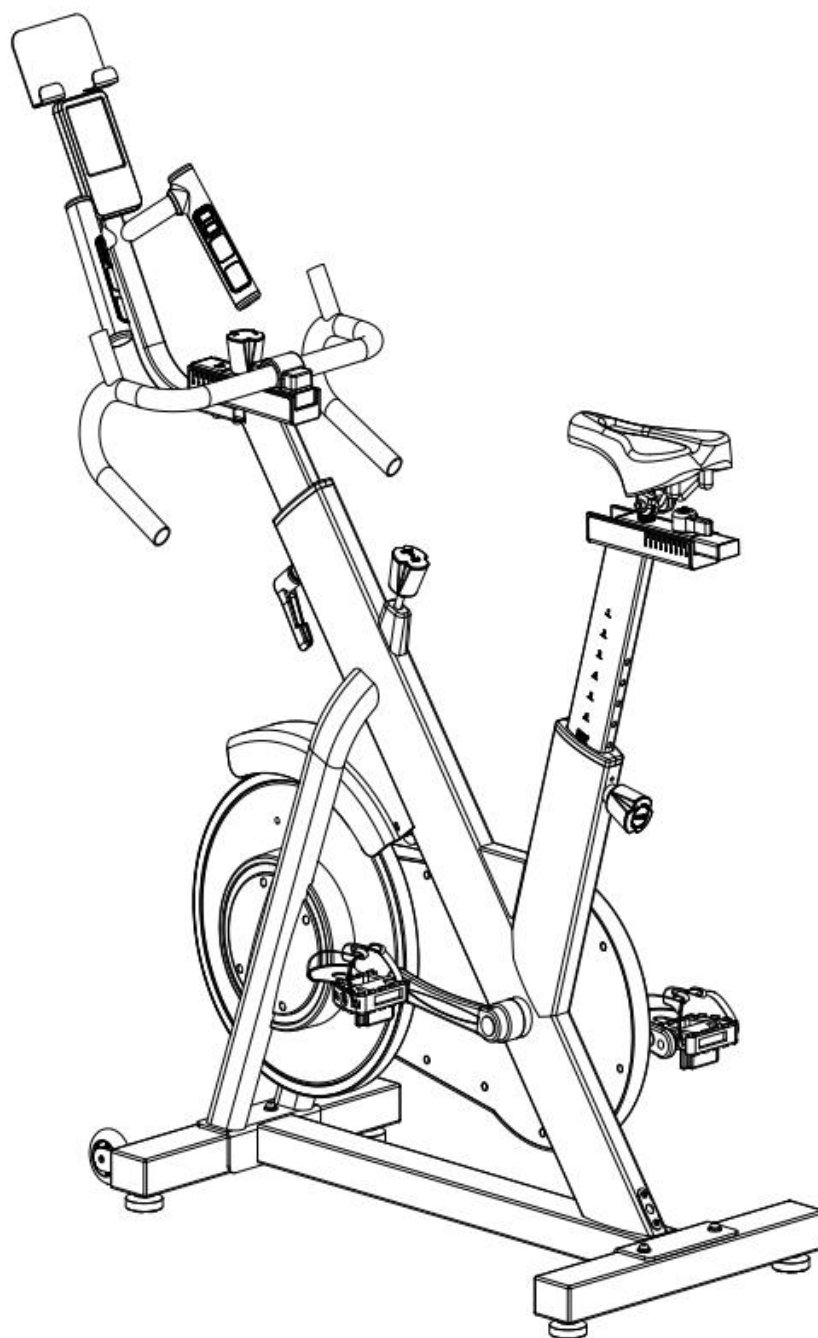




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 26641 Rower treningowy inSPORTline inCondi S150i



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
SCHEMAT	5
LISTA CZĘŚCI.....	8
MONTAŻ.....	10
KONSOLA	16
PROGRAMY	18
UŻYTKOWANIE	23
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA	23
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	23
KONSERWACJA.....	25
PRZECHOWYWANIE	25
WAŻNE UWAGI.....	25
OCHRONA ŚRODOWISKA	25
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	26

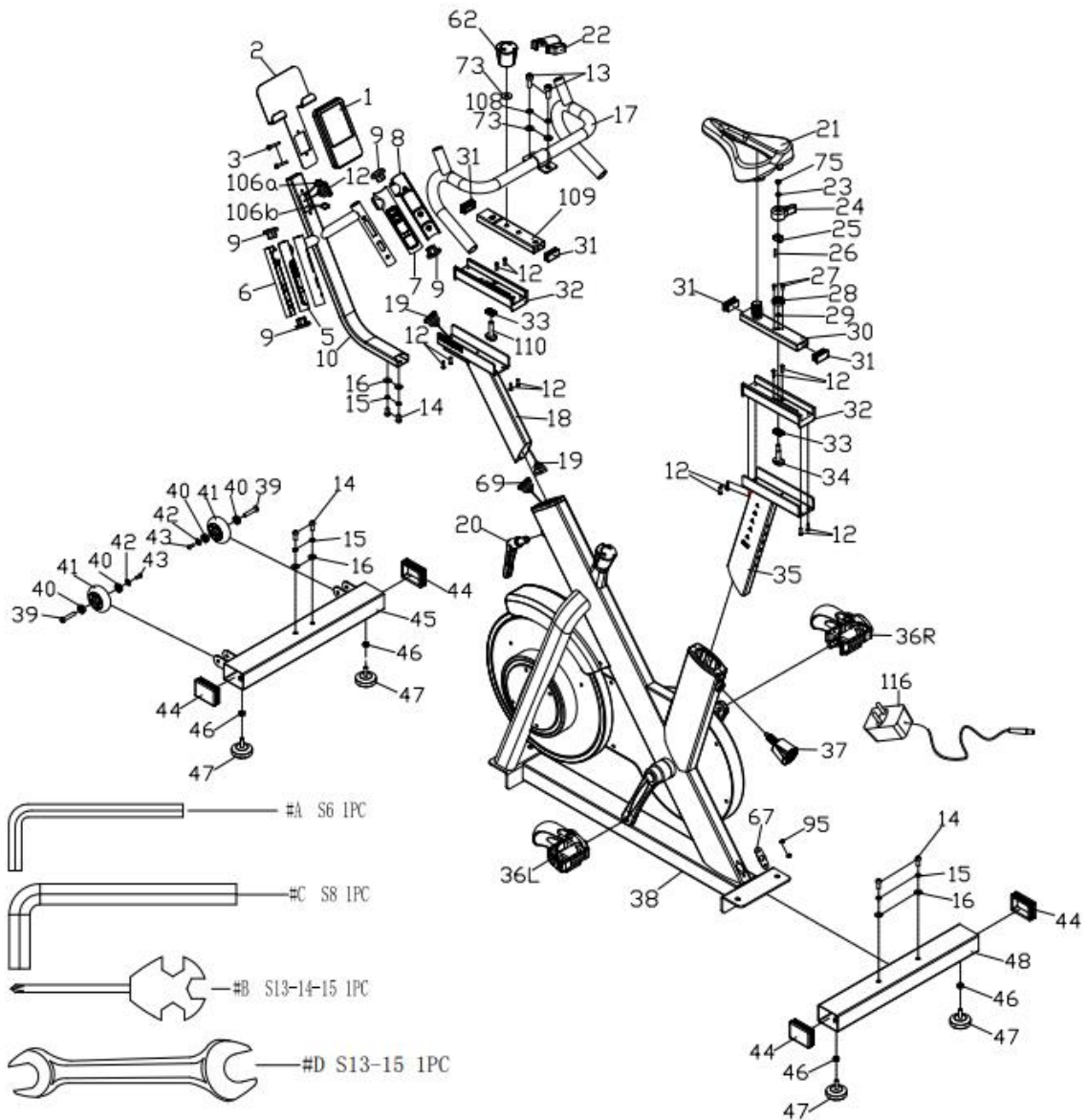
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

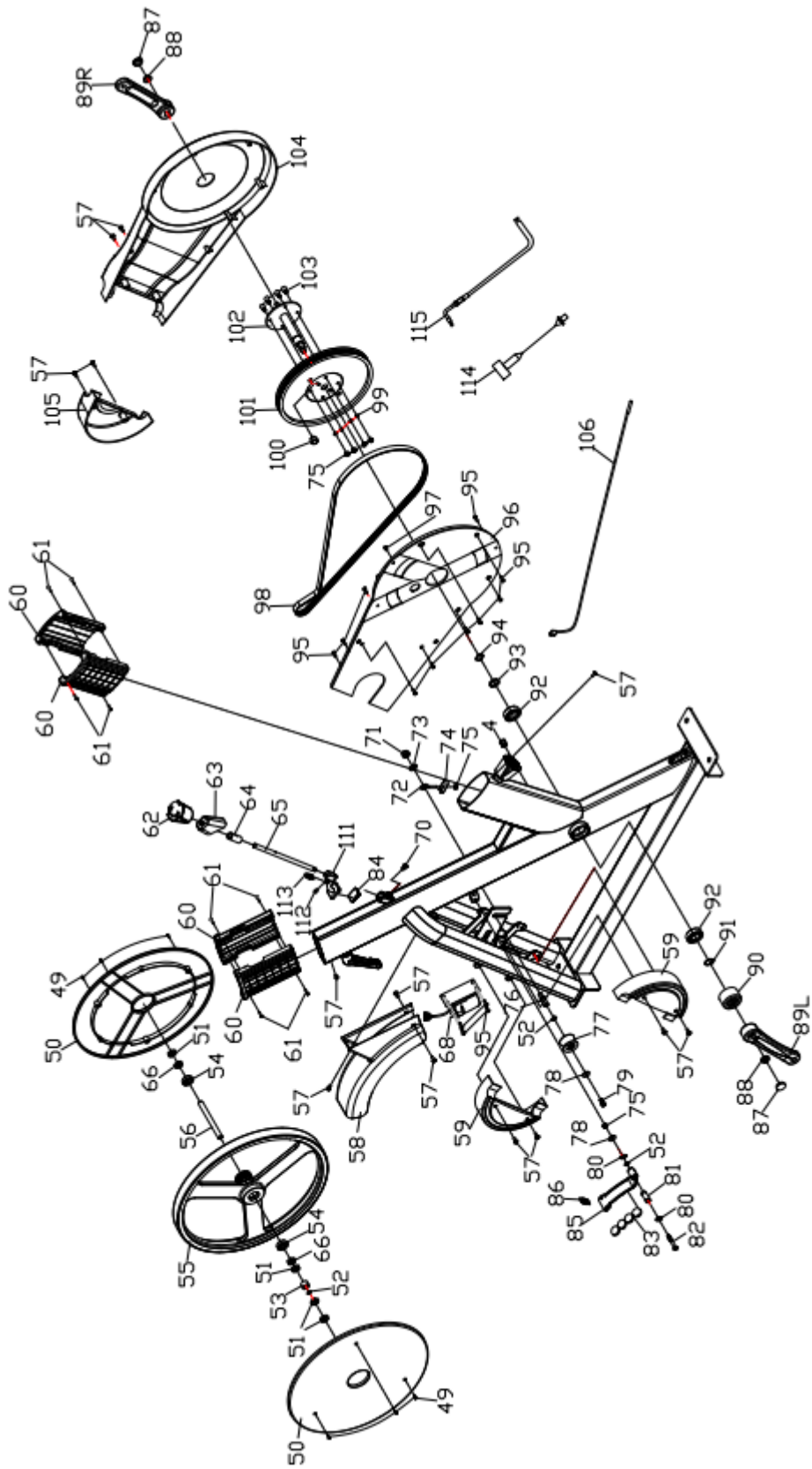
- Aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo ćwiczącego, regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia części.
- Jeśli przekażesz urządzenie do ćwiczeń innej osobie lub pozwolisz innej osobie go używać, upewnij się, że osoba ta zapoznała się z treścią i informacjami zawartymi w tej instrukcji.
- Z roweru treningowego 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 trenera.
- Używaj produktu do treningu tylko wtedy, gdy działa bez zarzutu.
- Jakakolwiek uszkodzona, zużyta lub wadliwa część musi zostać natychmiast wymieniona i/lub urządzenia do ćwiczeń nie można używać do czasu, aż zostanie odpowiednio konserwowane i naprawione.
- Rodzice i inne osoby nadzorujące powinny być świadome swojej odpowiedzialności za sytuacje, do których może zaistnieć sytuacja, dla której urządzenie nie zostało zaprojektowane, a które mogą wystąpić na skutek naturalnego instynktu zabawy dziecka i zainteresowania eksperymentowaniem.
- Jeśli 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.
- Upewnij się, że wokół roweru treningowego jest wystarczająco dużo wolnego miejsca, ustawiając je na odległość co najmniej 0,6 m.
- Aby uniknąć ewentualnych wypadków, nie pozwalaj dzieciom zbliżać się do trenera 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 niewłaściwy i 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 roweru należy upewnić się, że trener stoi stabilnie, a ewentualne nierówności podłoża są wyrównane.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i buty, które są odpowiednie do ćwiczeń na trenerze. Ubiór musi być tak zaprojektowany, aby ze względu na swój kształt (np. długość) nie zaczepił się 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.
- Rower stacjonarny nie ma biegu jałowego. Pedaly będą się poruszać, jeśli koło zamachowe się kręci.
- Jeśli nie korzystasz z roweru stacjonarnego, zwiększ opór do maksimum, aby zapobiec przesuwaniu się koła zamachowego.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 130 kg
- **Kategoria:** HC do użytku domowego

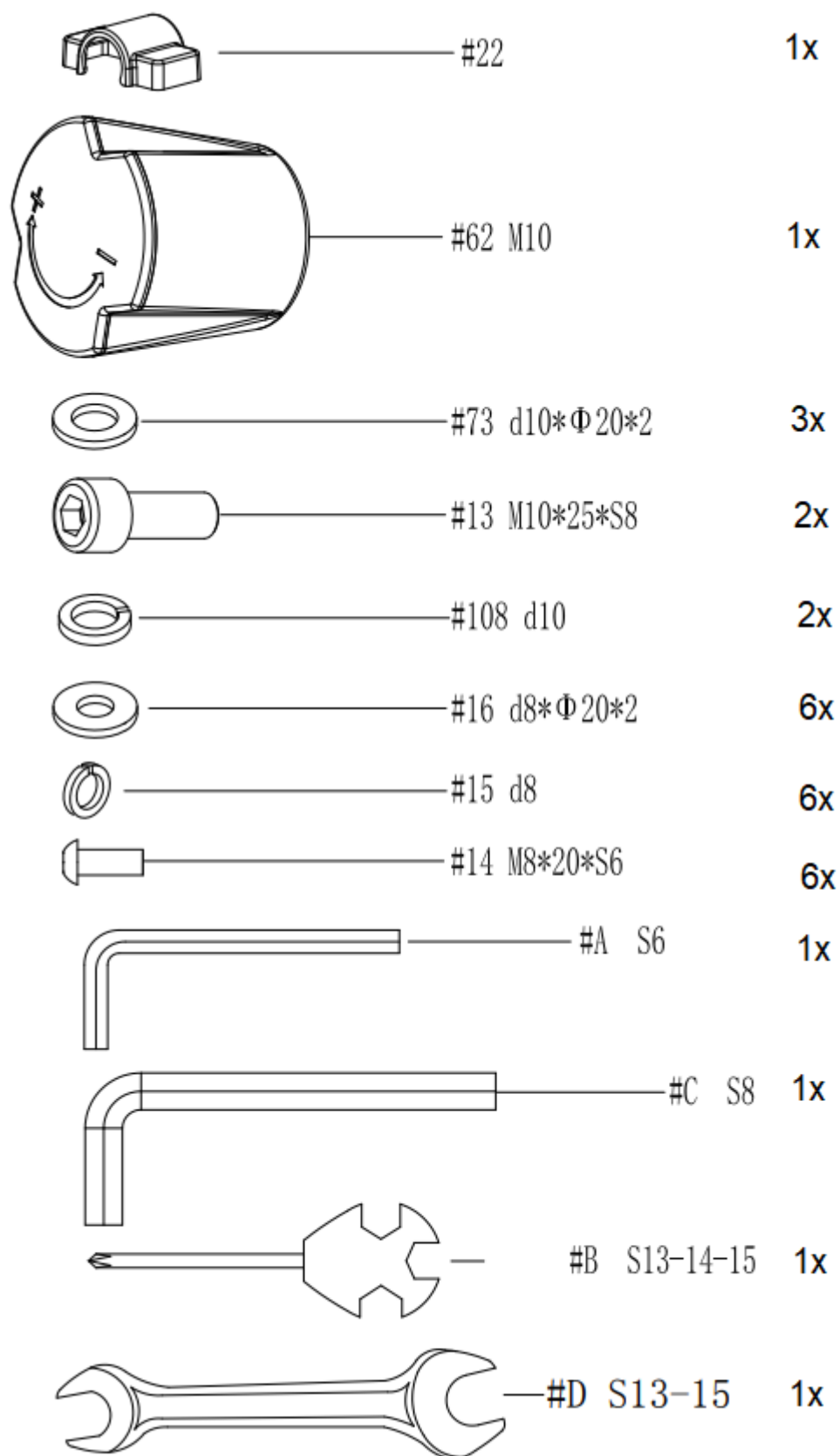
WAŻNE UWAGI

- Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją montażu i pamiętaj, aby używać wyłącznie elementów konstrukcyjnych dostarczonych wraz z urządzeniem do ćwiczeń 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 chcą 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 inne urządzenia treningowe nie są zabawkami. Dlatego też mogą z nich korzystać wyłącznie osoby odpowiednio poinformowane i poinstruowane.
- 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, 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!

SCHEMAT







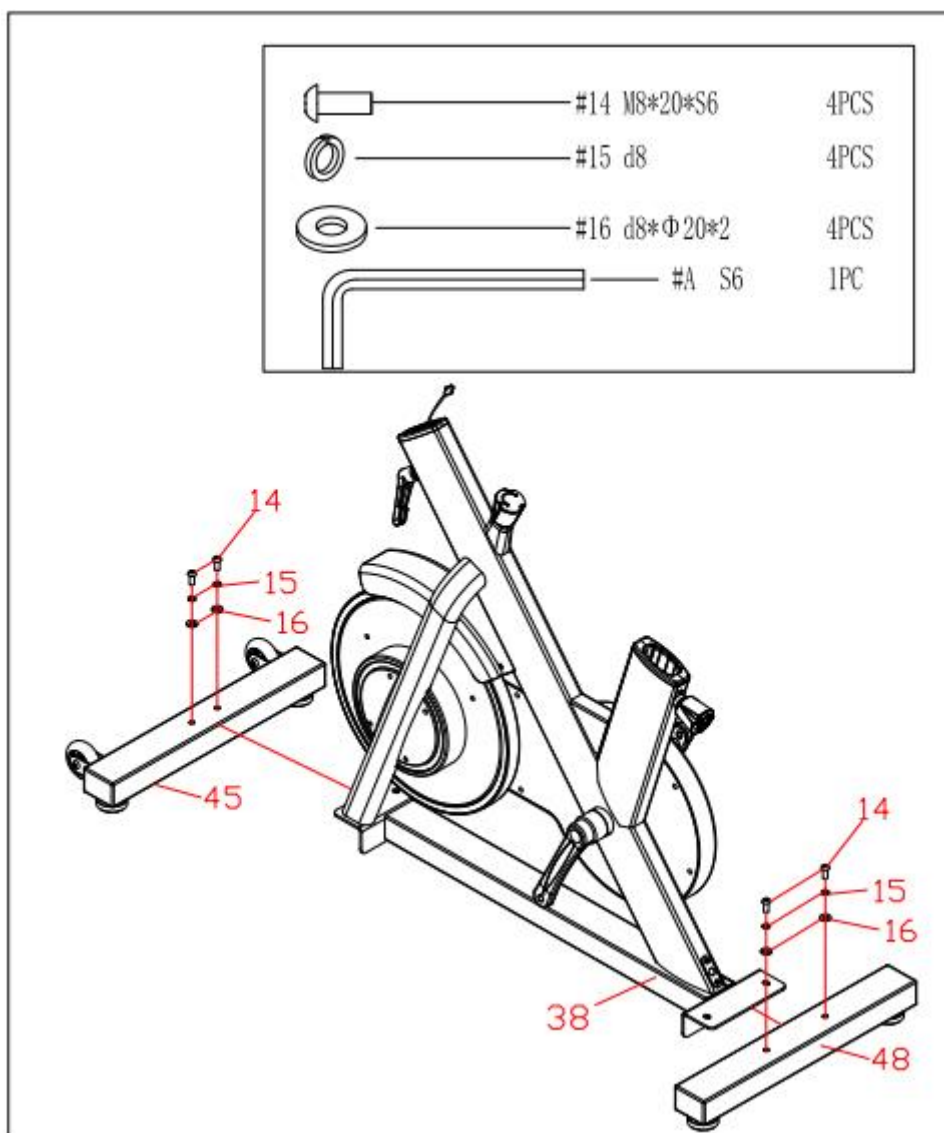
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1	36	Pedał lewy/prawy	1
2	Uchwyt na tablet	1	37	Pokrętko ręczne M16	1
3	Śruba M5*35	2	38	Rama główna	1
4	Przelotka $\Phi 12,5$	1	39	Śruba $\Phi 7,8*30*M6*15*S5$	2
5	Górna osłona lewego uchwytu	1	40	Łożysko 608ZZ	4
6	Dolna osłona lewego uchwytu	1	41	Walek $71*\Phi 19*24$	2
7	Górna osłona prawego uchwytu	1	42	Podkładka $d6*\Phi 12*1,5$	2
8	Dolna osłona prawego uchwytu	1	43	Śruba $M6*12*S5$	2
9	Zaślepka	4	44	Zaślepka końcowa J50*70	4
10	Słupek konsoli	1	45	Stabilizator przedni	1
11	Przewód 1	1	46	Nakrętka M8	4
12	Śruba $M5*18*\varphi 8$	12	47	Regulowane nóżki	4
13	Śruba $M10*25*S8$	2	48	Tyłny stabilizator	1
14	Śruba $M8*20*S6$	6	49	Śruba $ST3*12*\varphi 6$	6
15	Podkładka sprężynowa d8	6	50	Oslona koła zamachowego	2
16	Podkładka $8*\varphi 20*2$	6	51	Nakrętka $M12*1$	4
17	Kierownica	1	52	Podkładka falowa $d12*\Phi 15,5*0,3$	3
18	Rama kierownicy	1	53	Dystans $\Phi 18*\Phi 12,1*12,5$	1
19	Przewód 2	1	54	Łożysko 6001Z	2
20	Uchwyt $M16*1,5$	1	55	Koło zamachowe	1
21	Siodełko	1	56	Oś koła zamachowego	1
22	Oslona	1	57	Śruba $M5*10*\Phi 9,5$	13
23	Podkładka $d6*\varphi 12*1$	1	58	Przednia osłona	1
24	Poziomy uchwyt na siodełko	1	59	Oslona	2
25	Blokada siedzenia	1	60	Tuleja	4
26	Pin $\varphi 3*20$	1	61	Śruba $ST3*16*\varphi 5,6$	8
27	Śruba $M4*12$	2	62	Pokrętko oporu	2
28	Ogranicznik	1	63	Oslona hamulca	1
29	Podkładka gumowa $\varphi 11*\varphi 8*3$	1	64	Tuleja	1
30	Przesuwany uchwyt siodełka	1	65	Śruba $\Phi 10*285*M10*15*M6*7*M10*95$	1
31	Oslona	4	66	Nakrętka $M12*1*H6*S19$	2
32	Przesuwana rama siedziska	2	67	Płyta wzmacniająca	1
33	Podkładka gumowa $2*29*19$	2	68	Silnik	1
34	Przesuwana płyta ramy siedziska	1	69	Kabel 3	1
35	Szytca siedziska	1	70	Śruba $M6*10$	1

71	Nakrętka kontruująca M10	1	96	Wewnętrzna osłona	1
72	Śruba M6*52	1	97	Śruba ST4.2*8	1
73	Podkładka d10*φ20*2	4	98	Pas	1
74	Uchwyt na łańcuch 30*10*1,5	1	99	Podkładka sprężynowa d6	4
75	Nakrętka nylonowa M6*H6*S10	7	100	Magnes	1
76	Wał napinający	1	101	Płyta paska	1
77	Rolka napinacza	1	102	Połączenie osiowe	1
78	Podkładka d6*φ16*1,5	2	103	Śruba M6*16	4
79	Śruba M6*10	1	104	Zewnętrzna osłona	1
80	Podkładka d12	2	105	Pierścień	1
81	Oś płyty magnetycznej	1	106	Czujnik	1
82	Śruba M6*45	1	107	Kabel do pomiaru tętna	2
83	Magnes	4	108	Podkładka elastyczna d10	2
84	Klocki hamulcowe 30*20*8	1	109	Pozioma rura kierownicy	1
85	Płyta magnetyczna	1	110	Łącznik poziomej rurki kierownicy	1
86	Sprężyna naciągowa	1	111	Wspornik hamulca	1
87	Osłona uchwytu φ25*7	2	112	Śruba M6*8*S3	1
88	Nakrętka M10	2	113	Podkładka sprężynowa φ1,2*φ12*35*N10	1
89	Korba L/P	1	114	Przewód zasilający	1
90	Osłona	1	115	Kabel napinający	1
91	Podkładka d20	1	116	Adapter	1
92	Łożyska	2	A	Klucz S6	1
93	Odstępnik	1	B	Klucz S13-14-15	1
94	Podkładka falista d20*φ26*0,3	1	C	Klucz S8	1
95	Śruba ST4.2*16	16	D	Klucz S13-S15	1

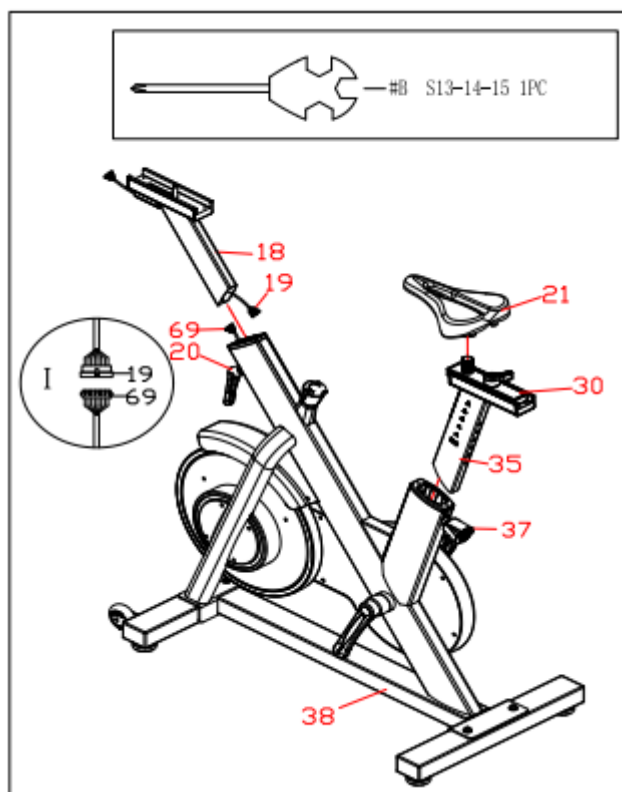
MONTAŻ

Krok 1



Użyj śrub (14) i podkładek (15 i 16), aby przymocować przedni stabilizator (45) i tylny stabilizator (48) do ramy głównej (38).

Krok 2



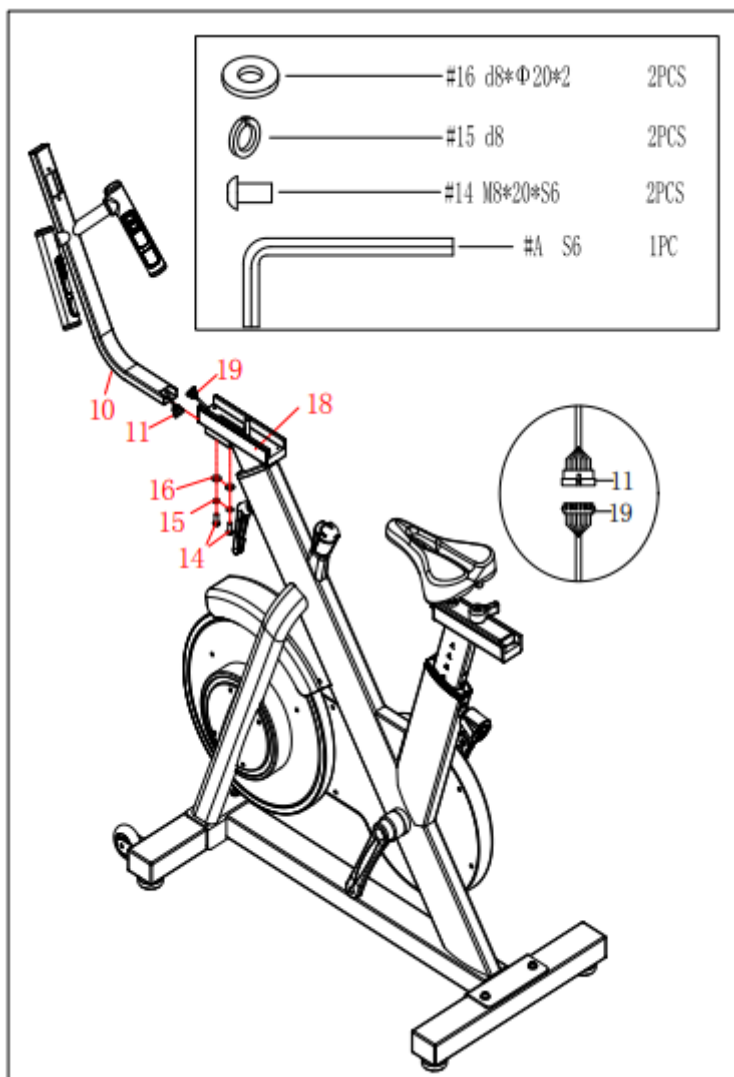
Odkręć pokrętło (37) od ramy głównej (38) i wsuń ramę siedziska (35) do ramy głównej (38). Przymocuj ramę siedziska (35) do ramy głównej (38) za pomocą pokrętła (37). Otwory w ramie siedziska i ramie głównej muszą być dopasowane.

Przymocuj siodełko (21) do poziomego uchwyty siodełka (30).

Podłącz kable prowadzące z ramy głównej (69) do kabla prowadzącego ze wspornika konsoli (19).

Wyciągnij uchwyt (20) z ramy głównej (38) i wsuń ramę kierownicy (18) w ramę główną (38). Ustaw żadaną wysokość, otwory ramy głównej i ramy kierownicy muszą być wyrównane.

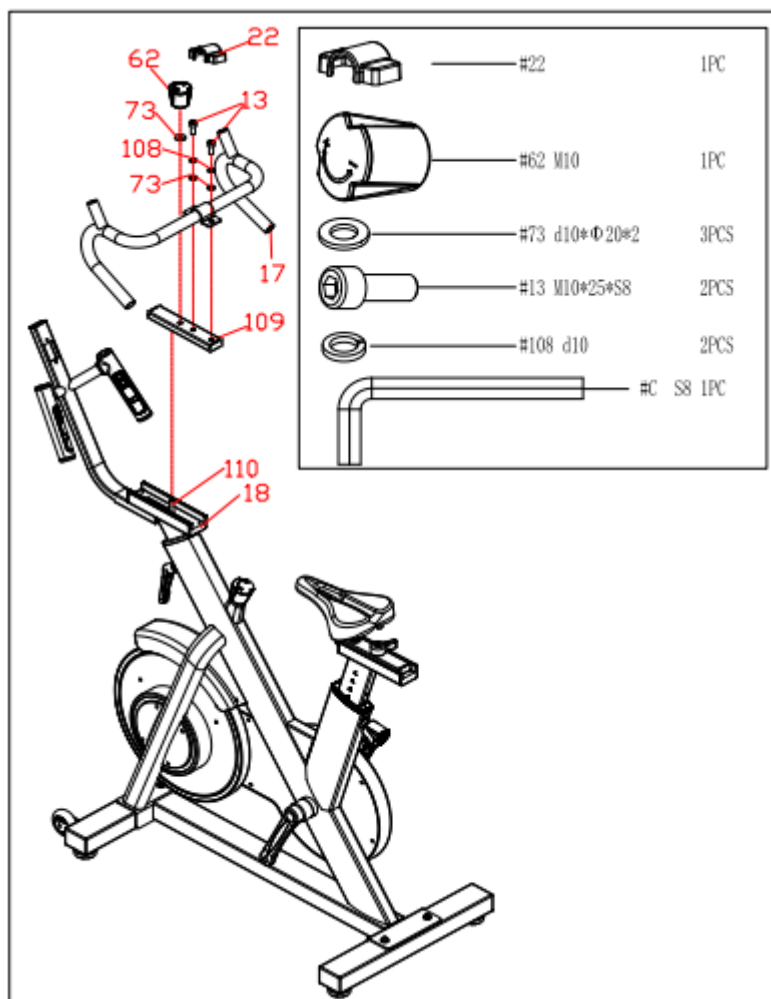
Krok 3



Podłącz kable (11 i 19).

Wsuń kable do ramy konsoli (10), a następnie wsuń ramę konsoli (10) do ramy uchwytu (18) i zabezpiecz śrubami (14) i podkładkami (15 i 16).

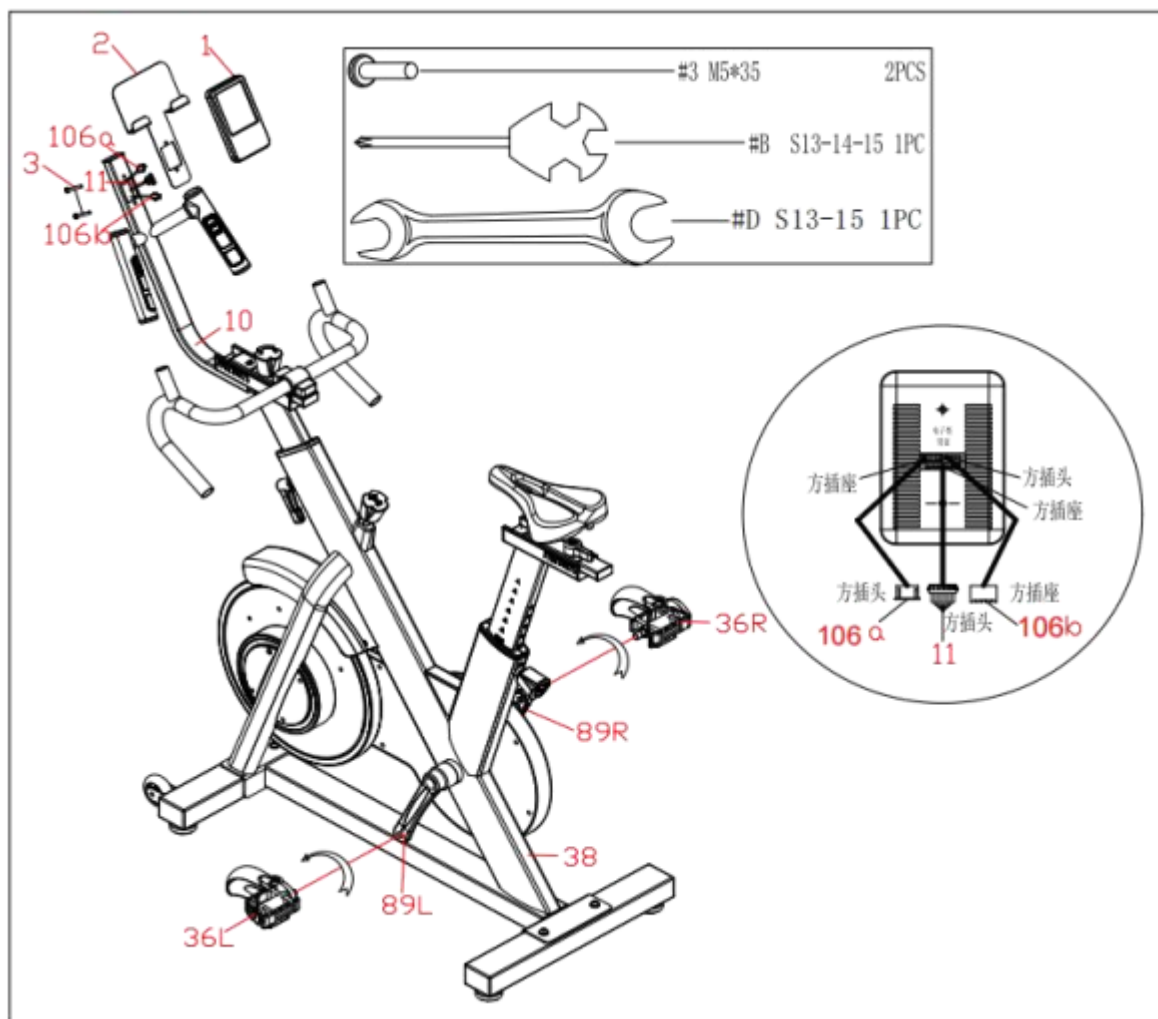
Krok 4



Przymocuj poziomą płytkę kierownicy (109) do uchwyty kierownicy (110) i przymocuj do ramy uchwyty (18) za pomocą pokrętki (62) i podkładek (73).

Przymocuj kierownicę (17) do płytki kierownicy (109) za pomocą śrub (13) i podkładek (108 i 73)).

Krok 5



Odkręć śruby (3) z tyłu konsoli (1).

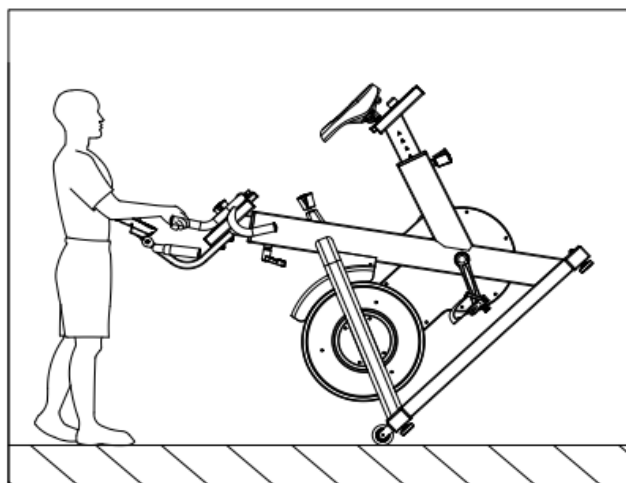
Podłącz kable (106 a, b) i kabel 1 (11) do konsoli (1).

Przymocuj konsolę (1) do uchwyty konsoli (10) za pomocą odkręconych śrub (3).

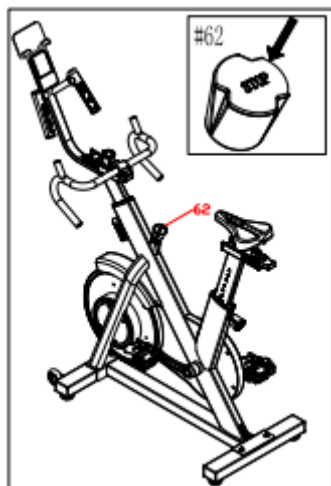
Przymocuj pedały (36 L/R) do korb (89 L/R) za pomocą klucza D.

TRANSPORT

Chwyć trenażer za uchwyty i przechyl go na kółka transportowe na przednim stabilizatorze (45).



REGULACJA OPORU



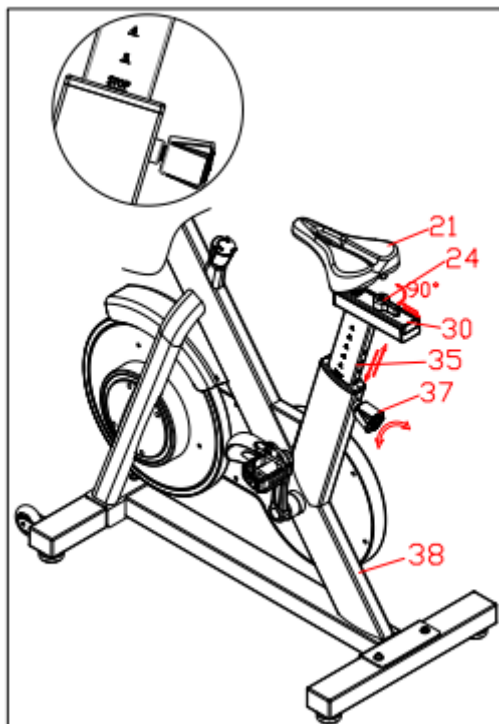
Użyj pokrętła (62), aby zmienić opór. Obróć w prawo, aby zwiększyć, w lewo, aby zmniejszyć opór.

WYPOZIOMOWANIE



Do wypoziomowania maszyny użyj nóżek (47).

REGULACJA SIODEŁKA

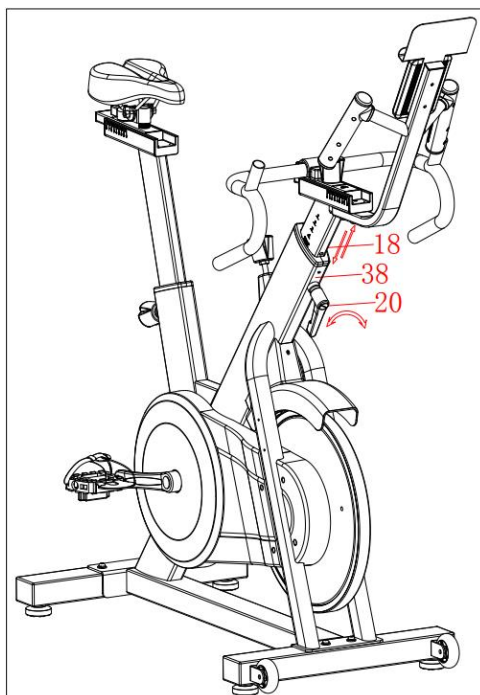


Za pomocą pokrętła (37) wyreguluj wysokość ramy siedziska (35). Nie podnoś powyżej oznaczonego znaku STOP.

Za pomocą pokrętła (24) można regulować odległość siodełka od kierownicy.

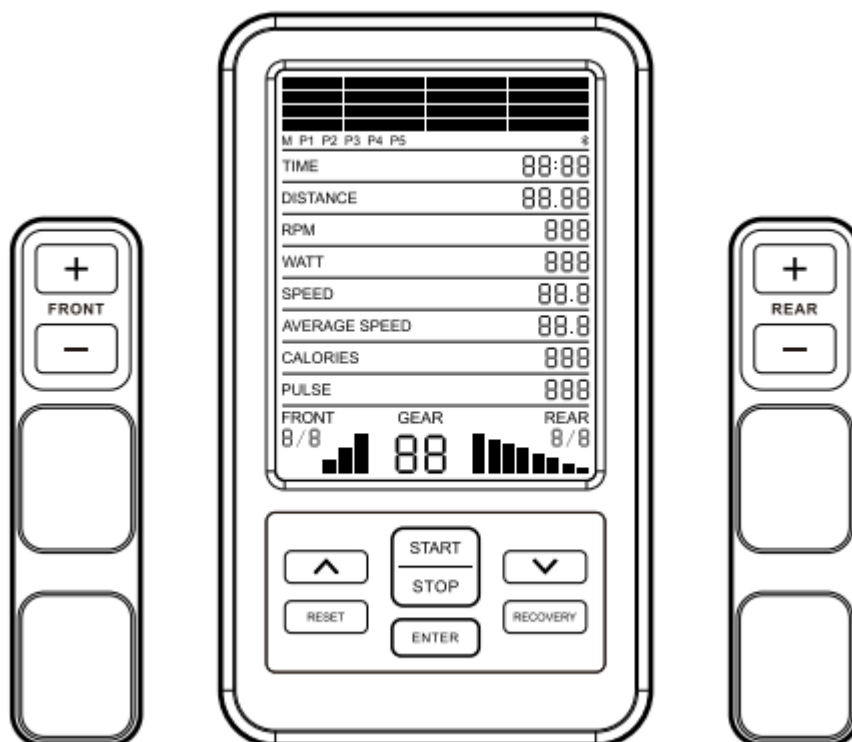
Po dokonaniu jakiegokolwiek regulacji ponownie dokręć pokrętła.

REGULACJA KIEROWNICY





Poluzuj pokrętkę (20) i wyreguluj wysokość ramy kierownicy (18). Nie przekraczaj zaznaczonej wysokości.

KONSOLA



Nazwa	Funkcja	Zakres
CZAS	Czas ćwiczeń	0M:00S ~ 99M:00S
PRĘDKOŚĆ	Szybkość ćwiczeń	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)
DYSTANS	Dystans	0.00 ~ 99.99 km (mil)

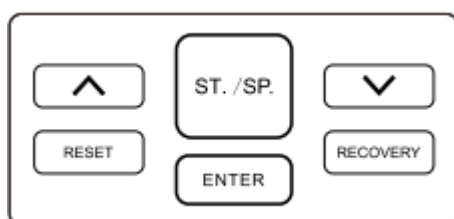
ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ	Średnia prędkość	0.0 ~ 99.9 km/h (mil/h)
KALORIE	Spalone kalorie	0 ~ 999 kcal
PULS	Tętno	40 - 240 BPM
obr./min	Obroty na minutę	0 ~ 999 RPM
WAT	Moc	0 ~ 899 W
BIEG	24 poziomy oporu	
PRZÓD	Przekładnia przednia	1-3
TYŁ	Tylny bieg	1-8
	Regulacja obciążenia przerzutki przedniej (lewy uchwyt)	
	Regulacja obciążenia tylnej przerzutki (prawy uchwyt)	

FUNKCJE

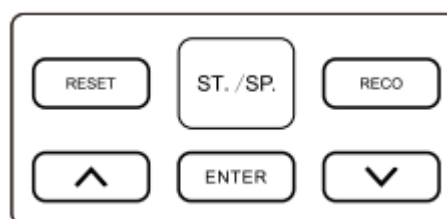
INSTRUKCJA	Program ręczny. Opór ustawiany ręcznie.
PROGRAM	P1/P2/P3/P4/P5/P6
TŁUSZCZ	Badanie tkanki tłuszczowej
HRC	Program pomiaru tętna
PROGRAM UŻYTKOWNIKA	U1 / U2 / U3 / U4: programy użytkownika
Bluetooth i aplikacja	OPCJONALNIE – obsługa aplikacji poprzez Bluetooth
Pas na klatkę piersiową	OPCJONALNIE – obsługuje pas piersiowy 5,3 kHz





PRZYCISKI

Klawiatura



Dotykowe



	Przycisk nawigacji w górę, zwiększ opór
	Przycisk nawigacji w dół, zmniejsz opór
	Wróć do programu ręcznego (z wyjątkiem programów U1-U4, FAT, HRC). Reset danych
	Test regeneracji tętna

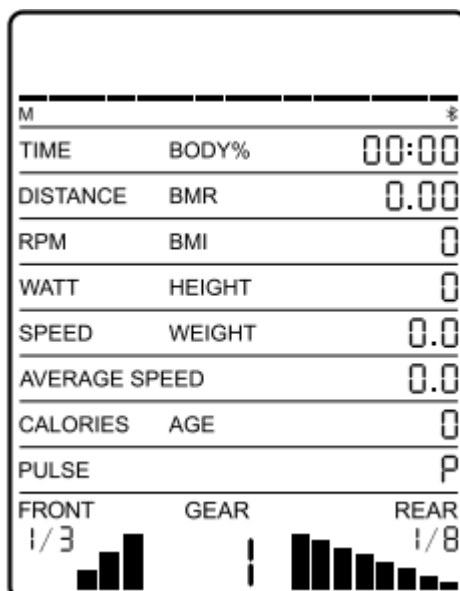
ENTER	Potwierdza wartość podczas konfiguracji
ST./SP.	Uruchamia i zatrzymuje program

JEDNOSTKI

Wzrost	Waga	Tętno	Kalorie	Dystans	Prędkość	RPM	WATT
Cm (Ft 'In)	Kg (lbs)	Uderzenia na minutę	Kcal	Km/Mil	Km/H Mil/H	Obroty na minutę	W




PROGRAMY



PROGRAM RĘCZNY



Naciśnij  aby włączyć program.

Press , aby wybrać i ustawić wartości/odliczanie (czas, dystans, kalorie, wiek).

Naciśnij  , aby dostosować wartość i zatwierdzić naciśnięciem  i przejść do kolejnej wartości

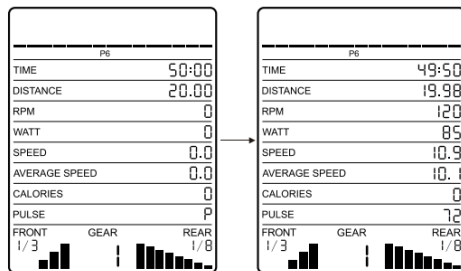
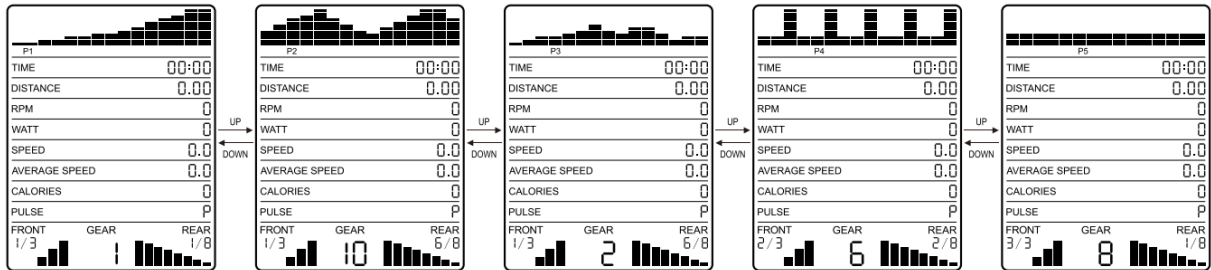
Podczas ćwiczenia opór będzie ustawiany zgodnie z zadanym programem lub można regulować opór za pomocą przycisków  .

Jeśli ustawisz odliczanie programu, wyświetli się odliczanie wartości. Gdy licznik osiągnie 0, usłyszysz sygnał dźwiękowy.



Zatrzymasz program naciskając

GOTOWE PROGRAMY



Naciśnij przyciski aby wybrać program P1 – P6.



Naciśnij , aby uruchomić program, lub naciśnij aby wejść do ustawień.

W ustawieniach możesz ustawić (czas, dystans, kalorie, wiek) dla programów P1 – P5. Dla programu P6 można ustawić (czas, dystans).

Naciśnij aby ustawić wartość i zatwierdzić naciskając i przejdź do następnego wartości.



Po ustawieniu wszystkich wartości program zostanie uruchomiony lub naciśnij , aby uruchomić program.

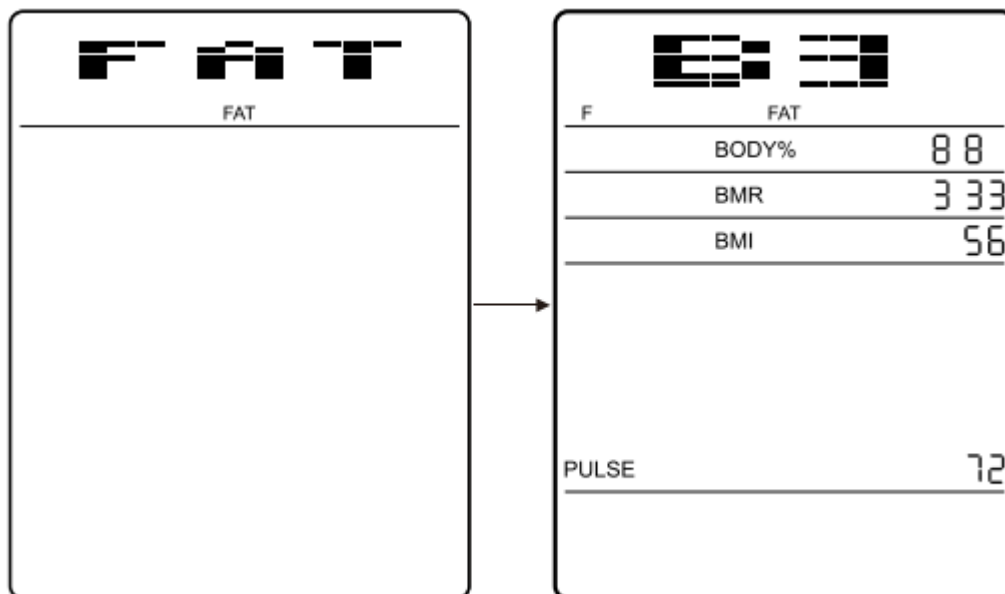
Podczas ćwiczenia opór będzie ustawiany zgodnie z zadanym programem lub można regulować opór za pomocą przycisków .

Jeśli ustawisz odliczanie programu, wyświetli się odliczanie wartości. Gdy licznik osiągnie 0, usłyszysz sygnał dźwiękowy.






Zatrzymasz program naciskając

TKANKA TŁUSZCZOWA



Naciśnij  aby włączyć ustawienia.

Naciśnij  , aby ustawić wartości: płeć (M-mężczyzna, F-kobieta) → wzrost → wiek.

Naciśnij  aby rozpocząć 8-sekundowe odliczanie. Wyświetlone zostaną BMI, FAT% i BMR. Badanie należy wykonać w stanie spoczynku.

BMI (indeks masy ciała)

Płeć/wiek	Niedożywienie	Normalna waga	Lekka nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Mężczyzna > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kobieta ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kobieta > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT% (% tkanki tłuszczowej)

Płeć	Niski	Średni	Średni/Wysoki	Wysoki
Mężczyzna	< 14%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kobieta	< 14%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR


Metabolizm wskazuje na spożycie kalorii w ciągu dnia.



Wartość referencyjna: 1300 ± 100 (dla wieku 22-40 lat).


Wartości mają charakter wyłącznie orientacyjny i nie służą celom medycznym.



HRC




Naciśnij  aby wejść do ustawień. Ustaw dane: czas → dystans → kalorie → docelowe tętno.

Naciśnij  , aby ustawić wartości.

Naciśnij , aby uruchomić program.

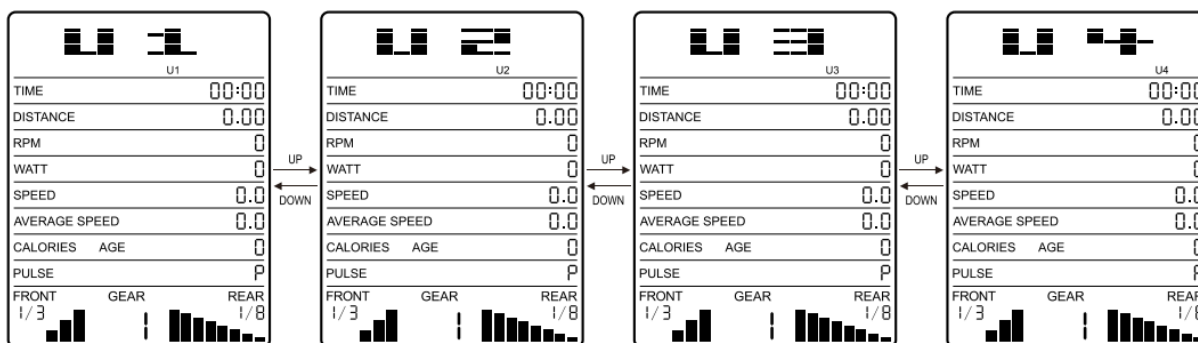
Podczas ćwiczenia opór będzie ustawiany zgodnie z zadanym programem lub można regulować opór za pomocą przycisków  .

Jeśli ustawisz odliczanie programu, wyświetli się odliczanie wartości. Gdy licznik osiągnie 0, usłyszysz sygnał dźwiękowy.



Zatrzymasz program naciskając .

Konieczne jest wykrycie tętna, w przeciwnym razie obciążenie nie zostanie wyregulowane do wartości docelowej.




PROGRAM UŻYTKOWNIKA




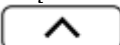

Naciśnij   , aby wybrać U1 – U4.

Naciśnij  , aby uruchomić program, lub naciśnij  , aby wyłączyć ustawienia.


W ustawieniach możesz ustawić wartości: czas → dystans → kalorie → opór.

Naciśnij   , aby ustawić wartość i zatwierdź naciskając  i przejdź do następnej wartości.

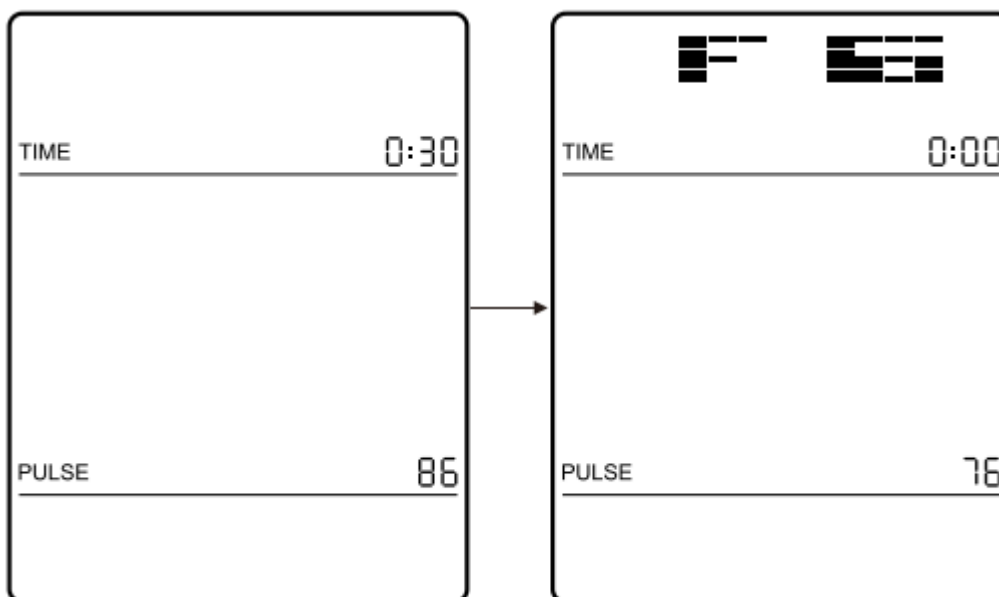
Po ustawieniu wszystkich wartości program zostanie uruchomiony lub naciśnij  , aby uruchomić program.



Podczas ćwiczenia opór będzie ustawiany zgodnie z zadaniem programem lub można regulować opór za pomocą przycisków   .

Jeśli ustawisz odliczanie programu, wyświetli się odliczanie wartości. Gdy licznik osiągnie 0, usłyszysz sygnał dźwiękowy.

Zatrzymasz program naciskając  .

RECOVERY (odzyskiwanie)



Jeśli zostanie wykryte tętno, naciśnij  /  .

Rozpocznie się 60-sekundowe odliczanie. Gdy osiągnie 0, wyświetlony zostanie wynik F1 (najlepszy) - F6 (najgorszy).

Wartości mają charakter wyłącznie orientacyjny i nie służą celom medycznym.

Bluetooth

Za pomocą aplikacji FitShow możesz połączyć trenera z urządzeniem inteligentnym.

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 siodle 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.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Podczas treningu utrzymuj ciało w pozycji pionowej. Podczas pedalowania nie należy całkowicie prostować nóg. Twoje kolana powinny być lekko zgięte, gdy do końca naciskasz pedał. Trzymaj głowę prosto z kręgosłupem, aby zminimalizować ból mięśni szyjnych i mięśni górnej części pleców. Zawsze ćwicz płynnie i rytmicznie.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i, w połączeniu ze zrównoważoną kalorycznie dietą, prowadzą do utraty wagi.

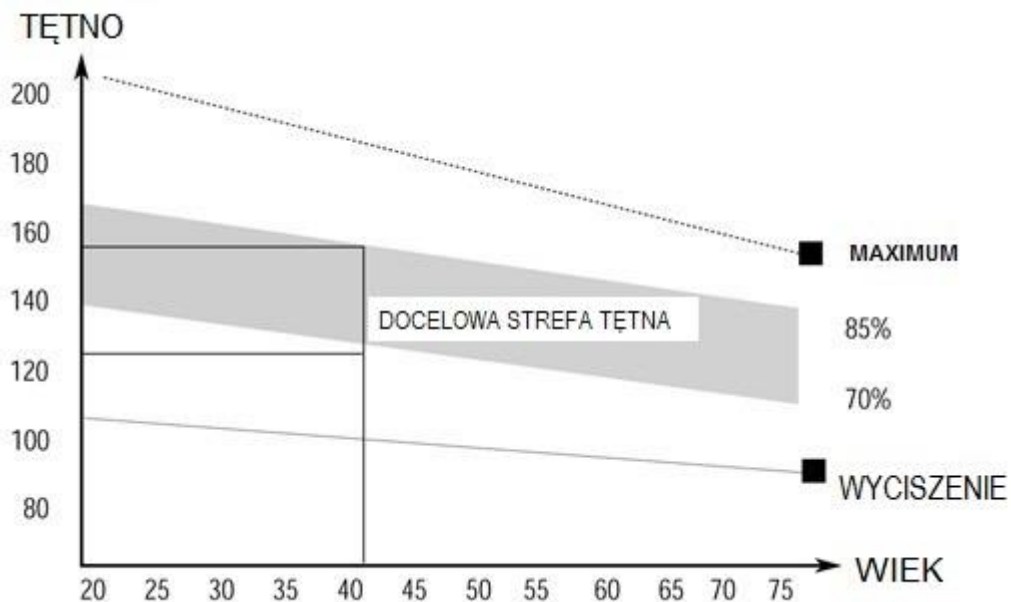
1. ROZGRZEWKĄ

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

KONSERWACJA

- Podczas montażu dokręć wszystkie śruby i ustaw rower w pozycji poziomej.
- Sprawdź śruby po 10 godzinach użytkowania.
- Wytrzyj pot po wysiłku. Wyczyść urządzenie ściereczką i delikatnym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących na częściach plastikowych.
- W przypadku zwiększenia hałasu należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są prawidłowo dokręcone.
- Umieść produkt w czystym, wentylowanym i suchym pomieszczeniu..
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNE UWAGI

- Stacjonarny rower treningowy podlega standardowym przepisom bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakiegokolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana pozycji ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i zalecenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, nierówny oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Stacjonarny rower treningowy nie nadaje się do celów zawodowych lub medycznych. Nie można go również używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a każda sugerowana częstotliwość tętna nie jest medycznie wiążąca. 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 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, gniazdko, 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 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.

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

