



Instrukcja montażu i obsługi



max. 120 kg



~ 60 Min.



54 kg

dł. 127 | szer. 70 | wys. 107

FSCSTBC70B2.02.01

Nr art. CST-BC70-B-2

Rower poziomy **BC70**

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	9
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	10
1.4	Miejsce rozstawienia	11
2	MONTAŻ	12
2.1	Wskazówki ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Montaż	15
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	22
3.1	Panel konsoli	22
3.2	Funkcje przycisków	23
3.3	Włączanie urządzenia	24
3.4	Programy	26
3.4.1	QUICK START w programie manualnym	27
3.4.2	Manual Mode – Tryb ręczny	27
3.4.3	Programy treningowe	28
3.4.4	Program zdefiniowany przez użytkownika	30
3.4.5	Program sterowany mocą (WATT)	31
3.5	Program sterowany tętnem (H.R.C.)	32
3.6	Regeneracja	33
3.7	Sprawdzanie lub usuwanie zapisanych danych	34
3.8	Baterie	37
3.9	Pomiar tętna	38
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	40
4.1	Wskazówki ogólne	40
4.2	Kółka transportowe	40
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA	41
5.1	Wskazówki ogólne	41
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	41
5.3	Kody i lokalizacja błędów	42
5.4	Harmonogram konserwacji i przeglądów	42
6	UTYLIZACJA	42

7	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	43
8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	44
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	44
8.2	Lista części	45
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	48
9	GWARANCJA	50
10	KONTAKT	52

Szanowny Kliencie!

dziękujemy za wybór sprzętu fitness marki cardiostrong® . cardiostrong oferuje wysokiej jakości urządzenia fitness do użytku domowego, które są optymalnie dostosowane do warunków panujących w domu. Pozwalają one na trening w domu niezależnie od pogody lub pory dnia. Urządzenia marki cardiostrong oferują programy treningowe i zakres wydajności dla wszystkich poziomów zaawansowania. Więcej informacji można znaleźć na stronach : www.fitshop.com/cardiostrong. Życzymy miłego treningu !

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.) ani komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel
Rejestr handlowy HRB 1000 SL
Sąd Rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

© cardiostrong jest to zarejestrowana marka firmy Fitshop GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie wykorzystanie marki bez pisemnej zgody firmy Fitshop jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą zostać zmienione. Dane techniczne mogą zostać zmienione bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.

W związku z ciągłymi zmianami i optymalizacją oprogramowania może zaistnieć konieczność dostosowania instrukcji. Jeśli podczas instalacji lub użytkowania zauważą Państwo jakiegokolwiek niezgodności, prosimy o zapoznanie się z instrukcjami zawartymi w sklepie internetowym. Znajdują się tam zawsze najbardziej aktualne instrukcje.

Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.



Urządzenia treningowe muszą być klasyfikowane według dokładności i zastosowania. Klasy dokładności mają zastosowanie wyłącznie do urządzeń wyświetlających dane treningowe.

Klasy dokładności

Klasa A: wysoka dokładność.

Klasa B: średnia dokładność.

Klasa C: niska dokładność.

Klasy użytkowania wyjaśniają przeznaczenie urządzenia.

Klasy użytkowania

Klasa S (Studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.

Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów, takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, w których dostęp i nadzór są specjalnie regulowane przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Klasa H (użytek domowy): Do użytku domowego.

Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.

Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

► **UWAGA**

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

⚠ **OSTROŻNIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznacznych obrażeń!

⚠ **OSTRZEŻENIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

ⓘ **WSKAZÓWKA**

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

1.1 Dane techniczne

Wyświetlacz LED pokazuje

- + Prędkość (km/h)
- + Czas treningu (min)
- + Dystans pokonany (km)
- + Kadencję (obr./min)
- + Spalone kalorie (na minutę i łącznie)
- + Tętno (przy użyciu sensorów dłoni lub pasa piersiowego)
- + Moc (w watach)
- + Poziom oporu

System oporu:	Elektronicznie sterowany opór magnetyczny
Poziomy oporu:	16
Moc (w watach):	10–350 W
Pamięć użytkownika:	4
Łączna liczba programów treningowych:	19
Programy manualne:	1
Programy predefiniowane:	12
Programy sterowane watami:	1
Programy sterowane tętnem:	4
Programy użytkownika (własne):	1
Masa koła zamachowego:	9 kg
Długość ramienia pedału:	17 cm

Gewicht und Maße

Waga brutto (z opakowaniem):	61 kg
Waga netto (bez opakowania):	54 kg
Wymiary opakowania (dł. × szer. × wys.):	ok. 135 cm x 32 cm x 75 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. × szer. × wys.):	ok. 127 cm x 70 cm x 107 cm
Maksymalna waga użytkownika:	120 kg
Klasa użytkowania:	H

1.2 Bezpieczeństwo użytkownika

NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- + Właściciel musi przekazać wszystkim użytkownikom wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

OSTRZEŻENIE

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + W przypadku braku wolnego koła istnieje ryzyko obrażeń spowodowanych obracającymi się pedałami i/lub odsłoniętym kołem zamachowym. Nigdy nie wsiadaj ani nie zsiadaj z urządzenia, gdy pedały lub koło zamachowe są w ruchu. Należy zawsze upewnić się, że pedały lub koło zamachowe całkowicie się zatrzymały.
- + Podczas wsiadania i zsiadania z roweru należy trzymać się kierownicy co najmniej jedną ręką. Z urządzenia należy zsiadać dopiero po całkowitym zatrzymaniu pedałów.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skózanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

OSTROŻNIE

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka porażenia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.
- + Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze dokręcić pasek pedałów, aby zapobiec ześlizgnięciu się stóp.

OSTROŻNIE

- + Należy upewnić się, że wystające elementy regulacyjne mogą utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

UWAGA

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
- + Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączać kabel zasilający (jeśli dostępny), gdy urządzenie nie jest używane i przechowywać je w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. Dzieci).
- + Korbowe urządzenia treningowe klasy B i C nie nadają się do celów wymagających wysokiej dokładności.

1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Aby zapobiec niebezpieczeństwu porażenia prądem elektrycznym, po zakończeniu treningu, przed zmontowaniem lub rozmontowaniem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia należy wyciągnąć jego wtyczkę z gniazdka. Podczas wyciągania wtyczki nie ciągnąć za przewód.

OSTRZEŻENIE

- + Dopóki wtyczka jest podłączona do gniazdka ściennego, nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru. W czasie nieobecności przewód zasilający należy odłączyć w celu uniemożliwienia nieprawidłowego używania urządzenia przez osoby postronne lub dzieci.
- + W razie uszkodzenia lub usterki przewodu zasilającego lub wtyczki należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela. Do czasu naprawy nie użytkować urządzenia.

UWAGA

- + Urządzenie wymaga podłączenia do sieci 220-230 V z napięciem sieciowym 50 Hz.
- + Urządzenie można podłączać wyłącznie za pomocą dostarczonego z nim przewodu zasilającego bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Przedłużacze muszą spełniać wymagania przepisów VDE. Przewód zasilający należy całkowicie rozwinąć.
- + Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem zwłocznym 16 A.
- + Nie wprowadzać żadnych zmian w przewodzie ani we wtyczce.
- + Przewód zasilający należy chronić przed wodą, wysoką temperaturą, olejem i ostrymi krawędziami. Nie umieszczać przewodu pod urządzeniem lub dywanem i nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.
- + Jeśli zakupione urządzenie posiada konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby przeprowadzić aktualizację.
- + Systemy i oprogramowanie urządzeń z konsolami TFT są dostrojone do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli.

WSKAZÓWKA

- + Preinstalowane aplikacje w konsolach TFT są aplikacjami zewnętrznych producentów. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.

1.4 Miejsce rozstawienia

OSTRZEŻENIE

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.

OSTROŻNIE

- + Sugeruje się postawić urządzenie w miejscu, które zapewnia swobodny dostęp do niego.
- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Wolny obszar w kierunku, z którego uzyskuje się dostęp do urządzenia treningowego, musi być o co najmniej 0,6 m większy niż obszar ćwiczeń.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.
- + W przypadku klasy użytkowania S urządzenie może być używane wyłącznie w obszarach, w których dostęp, nadzór i kontrola są specjalnie regulowane przez właściciela.

2.1 Wskazówki ogólne

- ⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO**
 - + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.
- ⚠ OSTRZEŻENIE**
 - + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.
- ⚠ OSTROŻNIE**
 - + Nie otwierać opakowania urządzenia, gdy leży na boku.
 - + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
 - + Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.
- ▶ UWAGA**
 - + Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.
- ⓘ WSKAZÓWKA**
 - + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
 - + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

2.2 Zakres dostawy

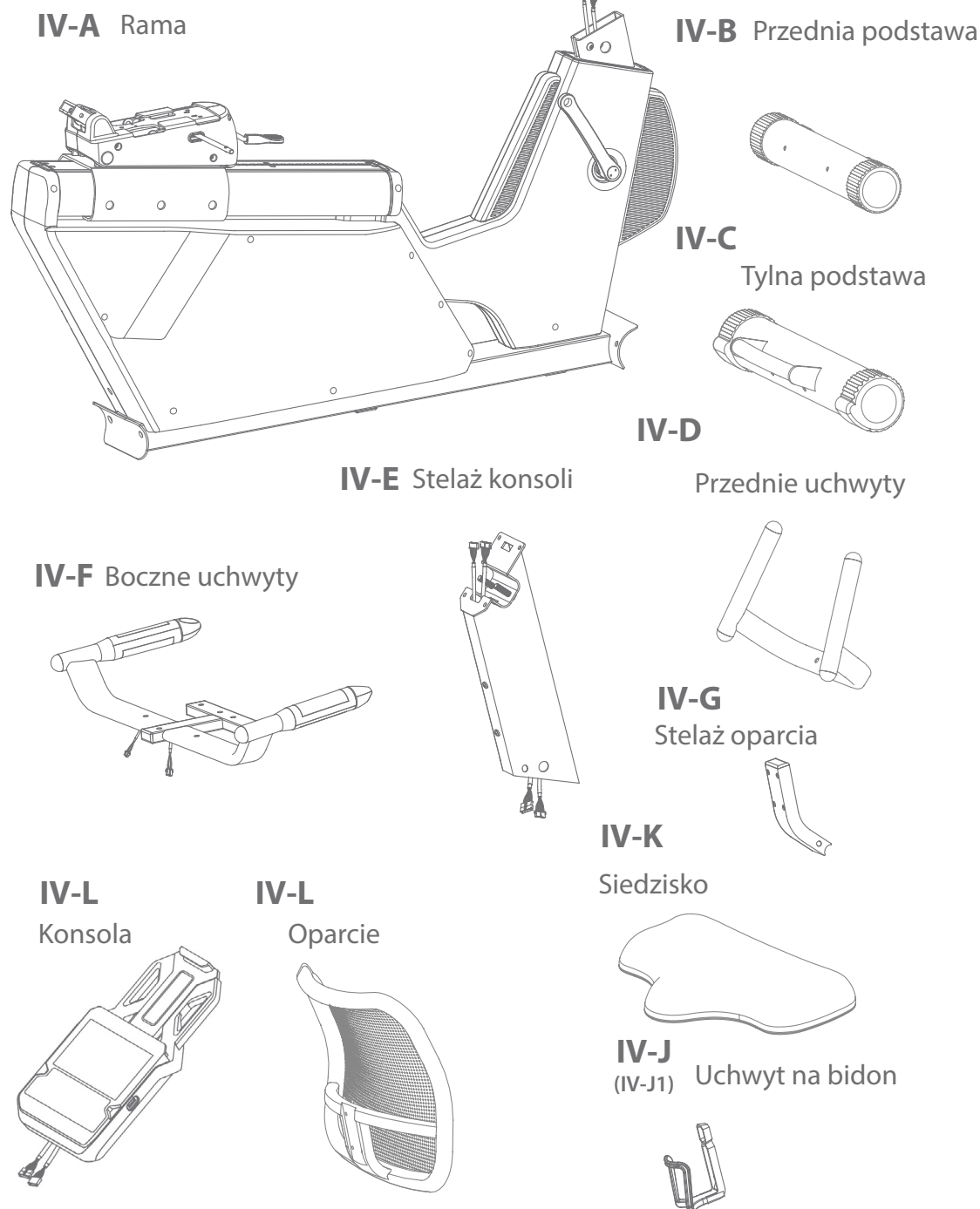
Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

⚠ OSTROŻNIE

Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.

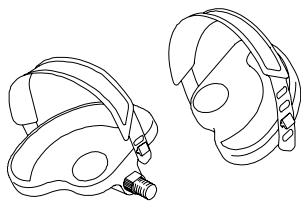
📌 WSKAZÓWKA

Baterie nie są dołączone do zestawu. Wymagane baterie: 2 x AA.

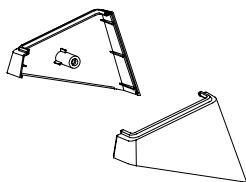


IV-M

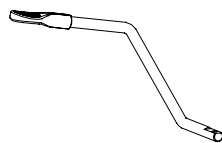
IV-M1 & IV-M2 Pedał



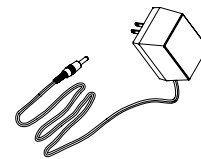
IV-M3 & IV-M4
Osłona



IV-M5 Dźwignia
zasilająca

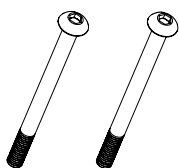


IV-M6 Wtyczka



IV-N

IV-N1 Śruba



IV-N2 Podkładka



IV-N3 Śruba



IV-N4 Śruba



IV-N6 Śruba



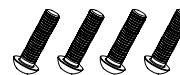
IV-N7 Śruba



IV-N9 Nakrętka



IV-N10 Śruba



IV-N11 Dźwignia do
regulacji



IV-N13 Śruba



IV-N15 Podkładka
sprężynowa



IV-N16 Śruba



2.3 Montaż

Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

❶ WSKAZÓWKA

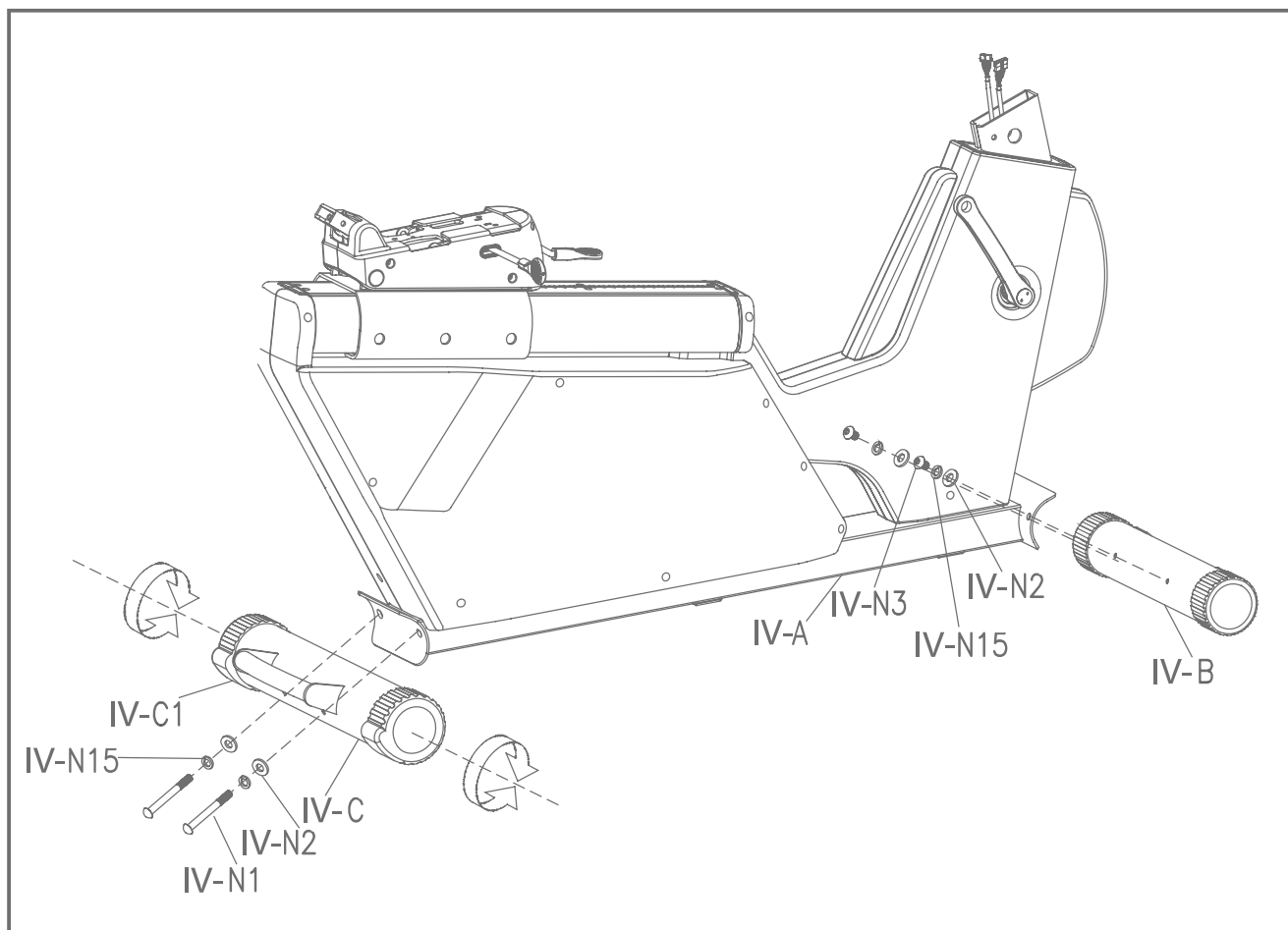
- + Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.
- + W przypadku trudności z rozpoznaniem grafiki zalecamy otwarcie instrukcji PDF zapisanej na stronie internetowej na urządzeniu końcowym (np. smartfonie, tablecie lub komputerze). Tam masz możliwość przybliżenia obrazu. Pamiętaj, że aby otworzyć plik, na Twoim urządzeniu końcowym musi być zainstalowany program Adobe Acrobat Reader.

Etap 1: Montaż przedniej i tylnej podstawy

1. Przykręć tylną podstawę (IV-C) do ramy (IV-A) za pomocą dwóch podkładek (IV-N2), dwóch podkładek sprężynowych (IV-N15) oraz dwóch śrub (IV-N1).
2. Następnie przykręć przednią podstawę (IV-B) do ramy (IV-A) za pomocą dwóch podkładek (IV-N2), dwóch podkładek sprężynowych (IV-N15) oraz dwóch śrub (IV-N3).

❶ WSKAZÓWKA

Jeśli urządzenie po montażu nie stoi stabilnie, wyreguluj śruby regulacyjne znajdujące się na spodzie podstawy (IV-C1).



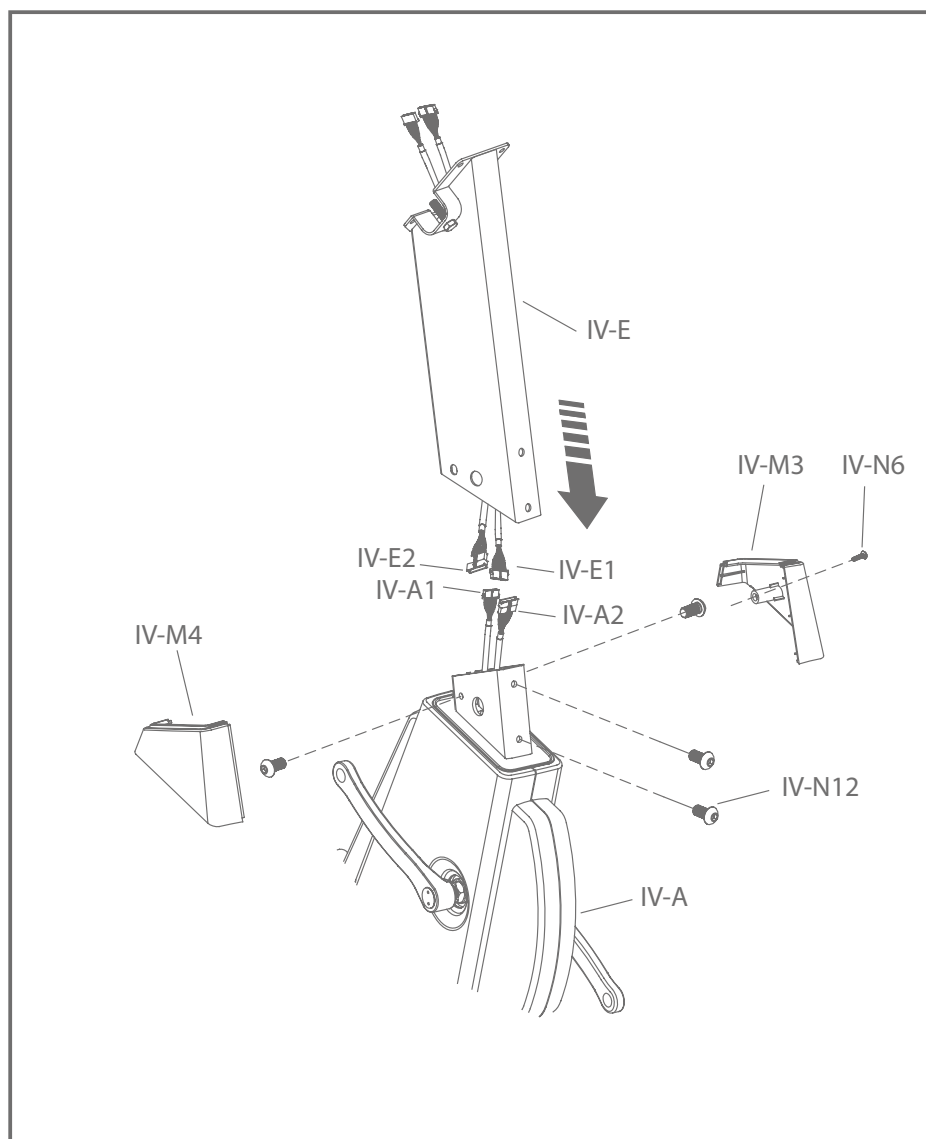
Etap 2: Montaż stelaża konsoli

1. Odkręć śruby (IV-N12) z ramy.
2. Połącz kable czujników (IV-E1 i IV-E2) ze stelaża konsoli z kablami czujników (IV-A1 i IV-A2) z ramy.
3. Przykręć stelaż konsoli (IV-E) do ramy (IV-A) za pomocą dwóch śrub (IV-N12).

► **UWAGA**

Achten Sie im nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

4. Nałóż osłony (IV-M3 i IV-M4) na ramę (IV-A) i przymocuj je dwoma śrubami (IV-N6).



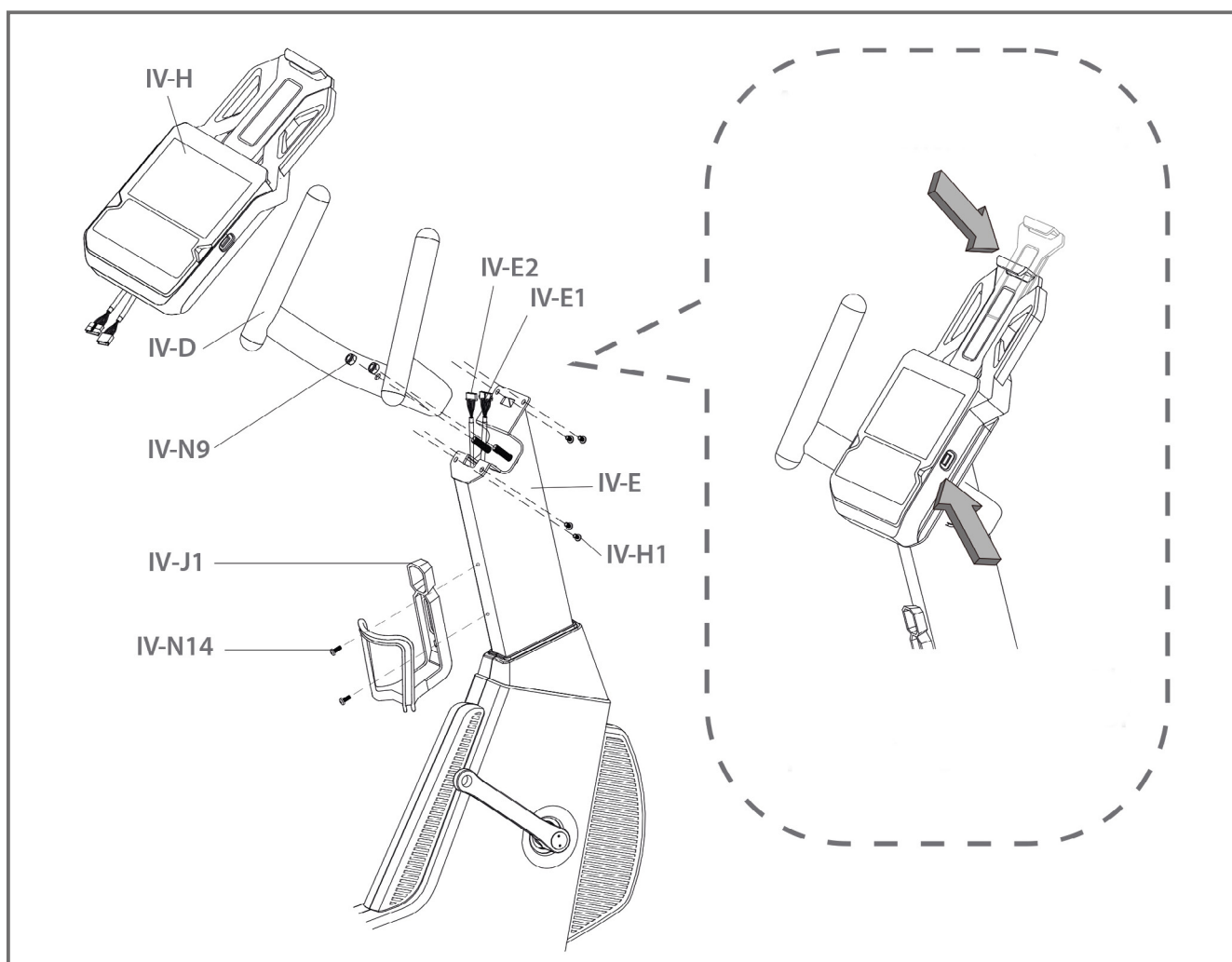
Etap 3: Montaż przednich uchwytów i konsoli

1. Załóż uchwyty (IV-D) na stalową płytę stelaża konsoli (IV-E) i przymocuj je dwoma nakrętkami (IV-N9).
2. Odkręć cztery śruby (IV-H1) z konsoli (IV-H).
3. Połącz kable czujników (IV-E1 i IV-E2) ze stelaża konsoli z kablami konsoli. Upewnij się, że połączenia są prawidłowe.

► UWAGA

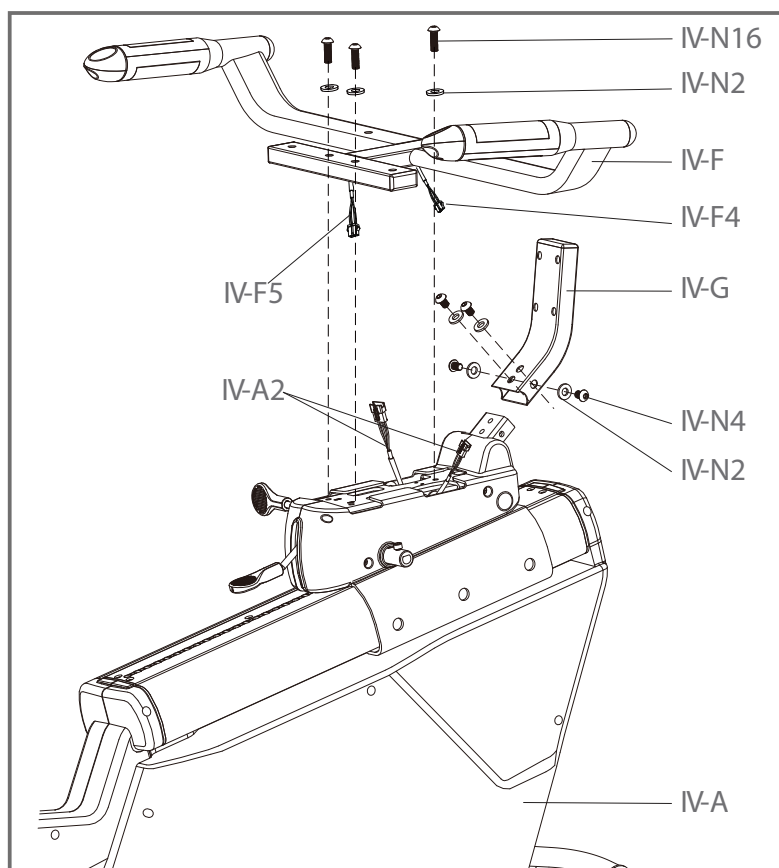
Podczas kolejnego kroku zwróć uwagę, aby nie uszkodzić kabli.

4. Ostrożnie wsuń kable do stelaża konsoli i przymocuj konsolę (IV-H) do stelaża konsoli (IV-E) dwoma śrubami (IV-H1).
5. Przykręć uchwyt na bidon (IV-J1) do ramy (IV-A) za pomocą śrub (IV-N14).



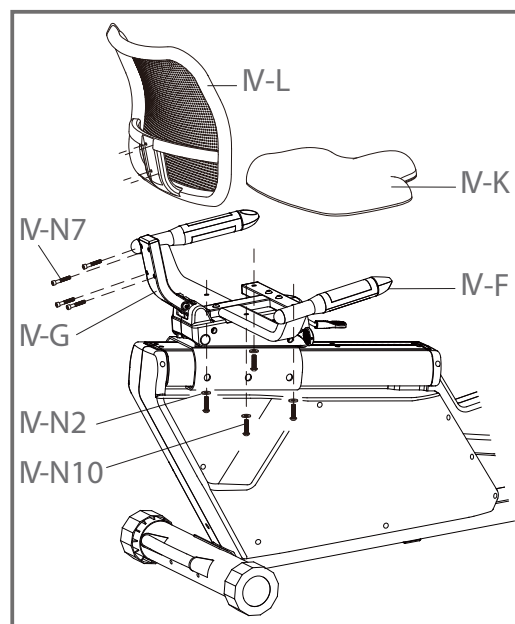
Etap 4: Montaż stelaża oparcia i bocznych uchwytów

1. Przykręć stelaż oparcia (IV-G) do ramy (IV-A) za pomocą dwóch śrub (IV-N4) i podkładek (IV-N2).
2. Połącz kable czujników (IV-F5 i IV-F4) z uchwytów z kablami czujników (IV-A2) z ramy.
3. Nałóż boczne uchwyty (IV-F) na ramę (IV-A) i przymocuj je trzema śrubami (IV-N16) oraz trzema podkładkami.



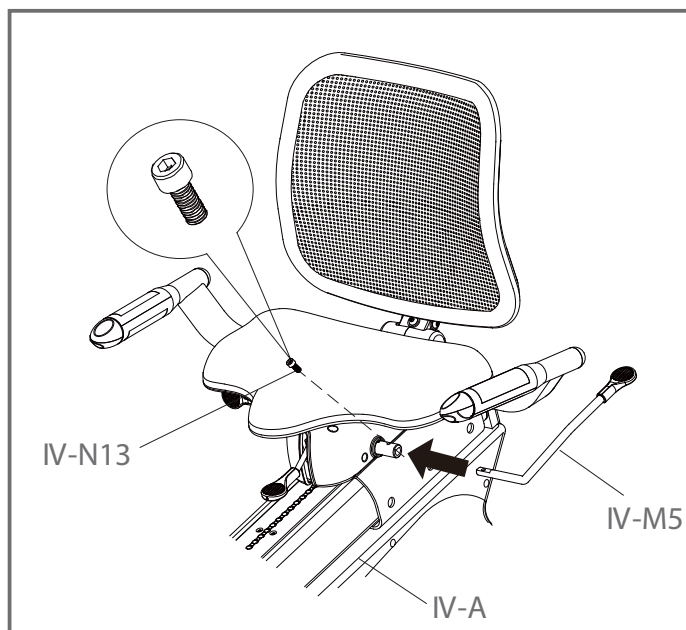
Etap 5: Montaż oparcia i siedziska

1. Przymocuj oparcie (IV-L) do stelaża oparcia (IV-G) za pomocą czterech śrub (IV-N7).
2. Przymocuj siedzisko (IV-K) do stelaża bocznych uchwytów (IV-F) za pomocą czterech podkładek (IV-N2) i czterech śrub (IV-N10).



Etap 6: Montaż dźwigni regulacyjnej

Wsuń dźwignię regulacyjną (IV-M5) do ramy (IV-A) i przymocuj ją za pomocą śruby zabezpieczającej (IV-N13).

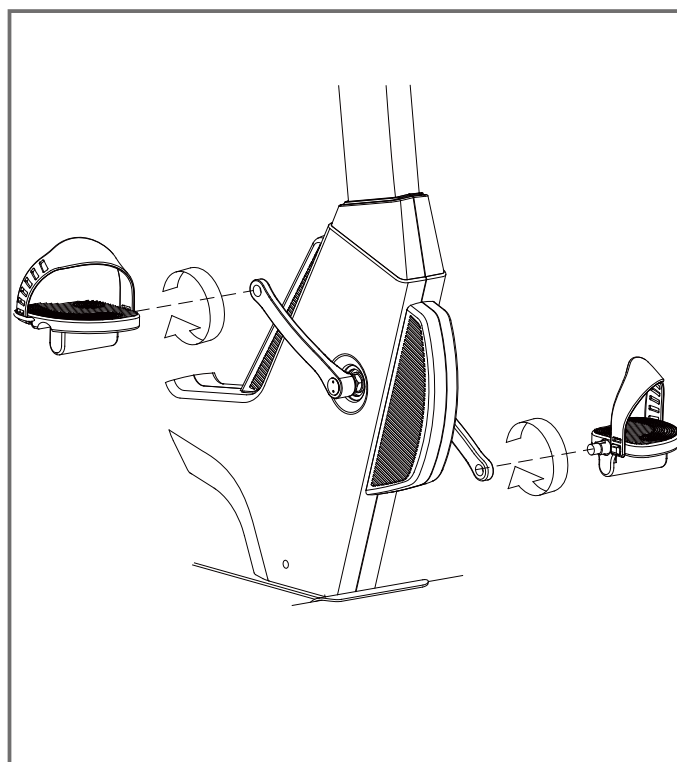


Etap 7: Montaż pedałów

1. Wsuń prawy pedał na prawą korbę i przykręć go, obracając pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
2. Wsuń lewy pedał na lewą korbę i przykręć go, obracając pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

► UWAGA

Upewnij się, że pedały zostały wkręcone do końca.



Etap 8: Wyrównanie nóżek

Jeśli podłoga jest nierówna, należy ustabilizować urządzenia, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

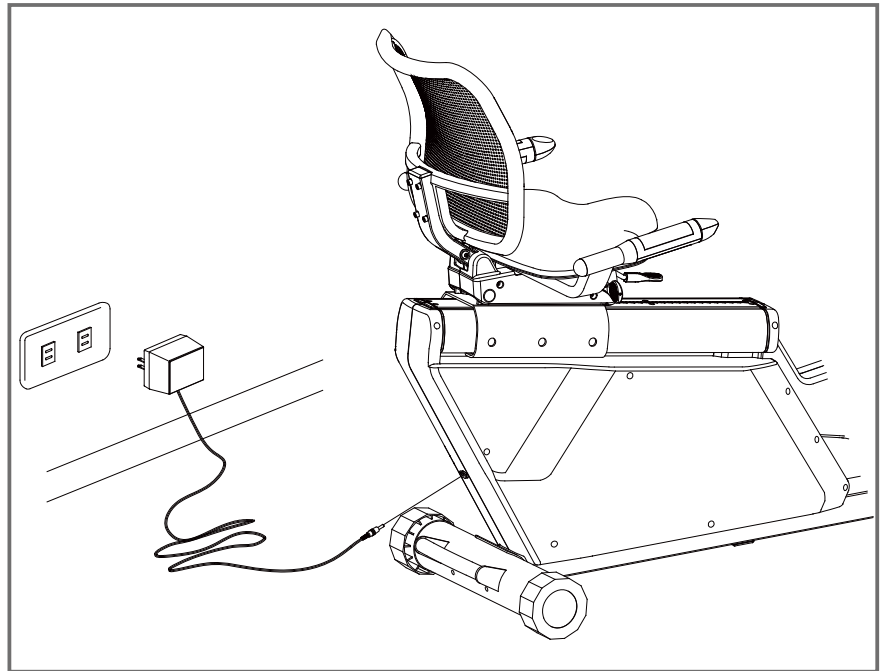
1. Podnieść urządzenia na wybraną stronę i przekręcić śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obrócić śrubę w prawo, aby ją odkręcić i podnieść urządzenia.
3. W celu obniżenia urządzenia, obrócić śrubę w lewo.

Etap 9: Podłączanie urządzenia do sieci

► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wtykowego wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane odpowiednim prądem. Konsekwencją tego mogą być błędy techniczne.

Podłączyć wtyczkę zasilania do gniazdka, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

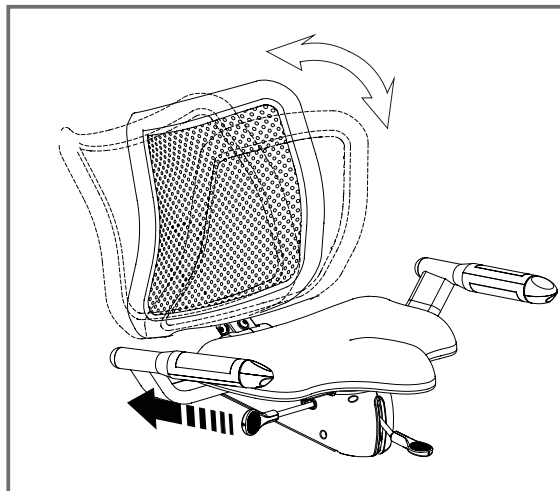


Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

1. Aby wsiąść, chwycić uchwyty obiema rękami i najpierw wejść na lewy pedał lewą stopą lub na prawy pedał prawą stopą, a następnie wejść drugą stopą.
2. Aby zsiąść, należy chwycić uchwyty obiema rękami i postawić jedną stopę obok urządzenia, a następnie drugą.

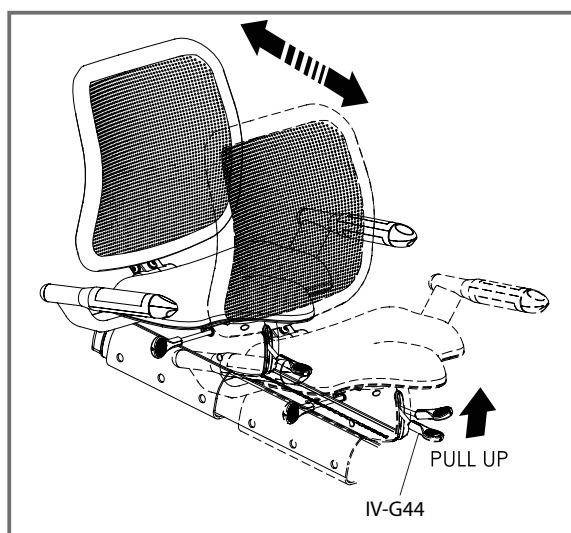
Etap 10: Regulacja oparcia

Przesuń dźwignię regulacyjną do tyłu, ustaw oparcie w żądanej pozycji, a następnie przesuń dźwignię ponownie do przodu.



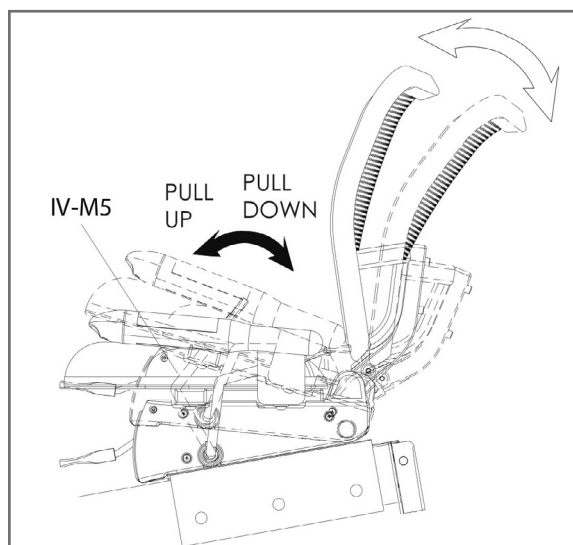
Etap 11: Regulacja siedziska

Pociągnij dźwignię (IV-G44) do góry, ustaw siedzisko w odpowiedniej odległości, a następnie opuść dźwignię z powrotem na dół.



Etap 12: Regulacja kąta nachylenia siedziska

Pociągnij dźwignię (IV-M5) do góry, aby zwiększyć kąt nachylenia siedziska lub opuść ją w dół, aby zmniejszyć kąt nachylenia.



❗ WSKAZÓWKA

- + Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.
- + Trening należy zawsze rozpoczynać od niskiego obciążenia i zwiększać je równomiernie i delikatnie. Trening należy zakończyć fazą schładzania. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

3.1 Panel konsoli



Time (Czas)	Czas wyświetlany jest od 00:00 do maksymalnej wartości 99:59.
Speed (Prędkość)	Aktualna prędkość jest wyświetlana z maksymalnym zakresem do 99,9 km/h lub mph.
RPM (Kadencja (obr./min))	Wskazuje aktualną kadencję – od 0 do 999 obr./min.
Distance (Dystans)	Wyświetla całkowity przebyty dystans od 0,0 do 999,9 km lub mil z dokładnością do 0,1 km lub mili.

Calories (Kalorie)	Pokazuje spalone kalorie w trakcie treningu w zakresie od 0 do 9999 kcal, z przyrostem co 10 kcal. (Te dane mają charakter orientacyjny i nie zastępują konsultacji medycznej.)
Pulse (Tętno (uderzenia na minutę))	Reguluj docelową wartość tętna od 30 do 230 uderzeń/minutę.
Watt/Load (Moc (Watt) / Opór)	Wyświetla aktualną moc treningową w zakresie od 0 do 999 W.

3.2 Funkcje przycisków

START/STOP	Rozpocznij lub zatrzymaj trening. W trybie czuwania naciśnij, aby szybko rozpocząć trening w programie MANUAL.
DOWN	Obniż parametry funkcji lub poziom oporu podczas treningu.
UP	Podnieś parametry funkcji lub poziom oporu podczas treningu.
ENTER	Zatwierdź
RESET	Anuluj bieżące wpisy, ekran wróci do początkowego trybu wyboru treningu. W trybie czuwania przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zresetować wszystko.
RECOVERY	Aktywuj funkcję regeneracji.
RECORDED DATA	W trybie pauzy naciśnij, by sprawdzić aktualne dane/wartości.
SAVE/DELETE	SAVE: Naciśnij STOP, aby przerwać trening. Na ekranie pojawi się pytanie, czy chcesz zapisać dane. Naciśnij SAVE. DELETE: Podczas przeglądania zapisanych danych naciśnij DELETE. System zapyta, czy na pewno chcesz usunąć dane. Potwierdź ENTER.
PROGRAMM MODE	Skrót klawiszowy do preinstalowanych programów.
HEART RATE CONTROL	Skrót klawiszowy do programów sterowanych tętnem.
WATT CONSTANT	Skrót klawiszowy do programów sterowanych mocą.

3.3 Włączanie urządzenia

1. Podłącz monitor do zasilania lub przytrzymaj przycisk RESET przez dwie sekundy.

Ekran LCD przez dwie sekundy wyświetli wszystkie segmenty, a następnie usłyszysz sygnał dźwiękowy (patrz rys. 1).

2. Przejdź do ustawień kalendarza i zegara (rys. 2 do 5).
3. Ustaw godzinę i datę za pomocą przycisków UP/DOWN.
4. Potwierdź wybór przyciskiem ENTER.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

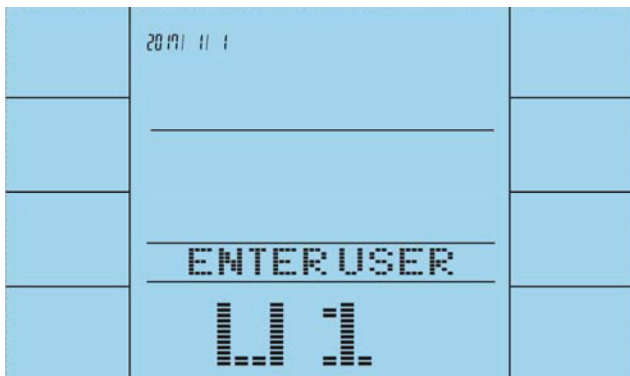


Rys. 4

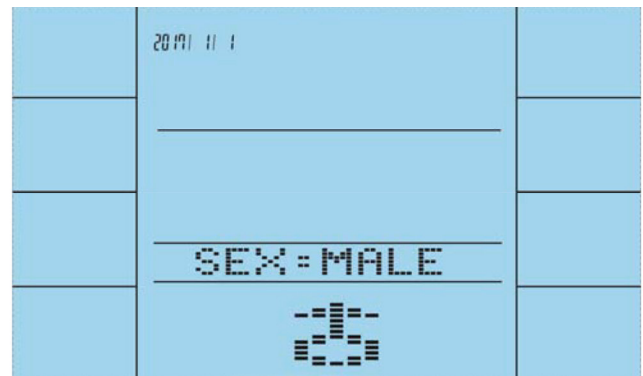


Rys. 5

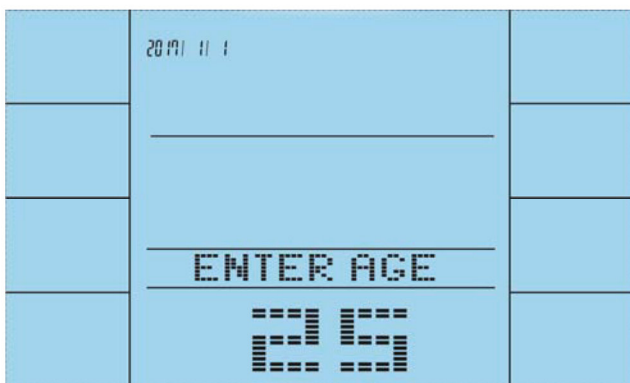
5. Aby wybrać użytkownika (U) od 1 do 4, użyj przycisków UP/DOWN.
6. Potwierdź wybór przyciskiem ENTER (Rys. 6).
7. Następnie wprowadź dane użytkownika: płeć, wiek, wzrost i wagę (Rys. 7 do 10).



Rys. 6



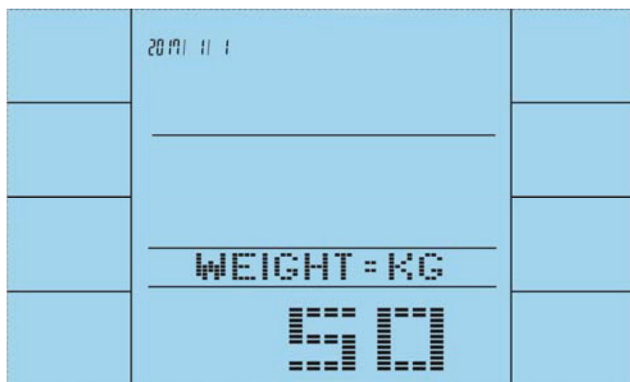
Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9

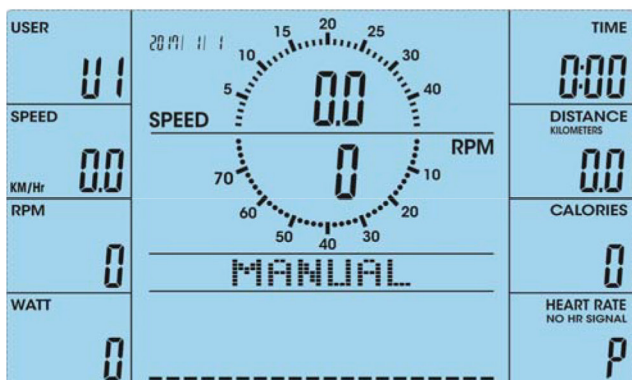


Rys. 10

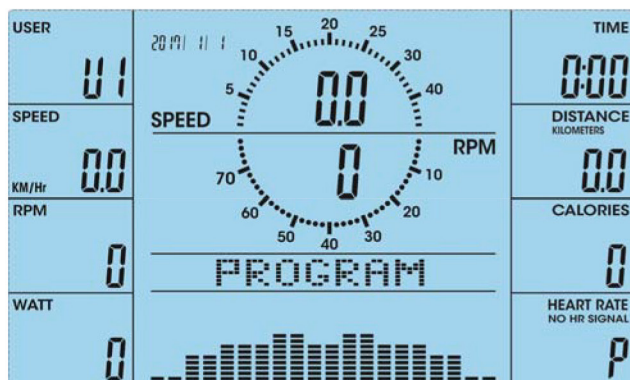
3.4 Programy

Programy można wybierać w następujący sposób:

MANUAL - PROGRAM - USER PROG - WATT - H.R.C (Rys. 11-15).



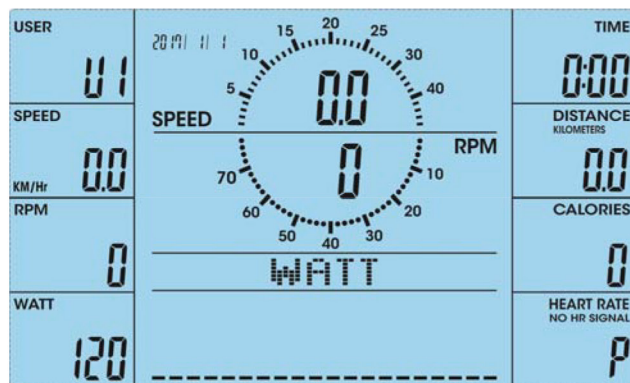
Rys. 11



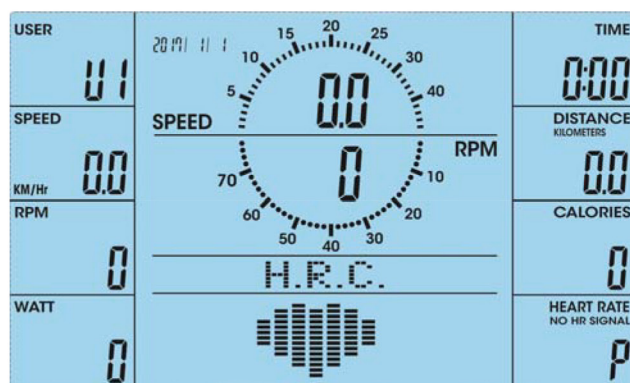
Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15

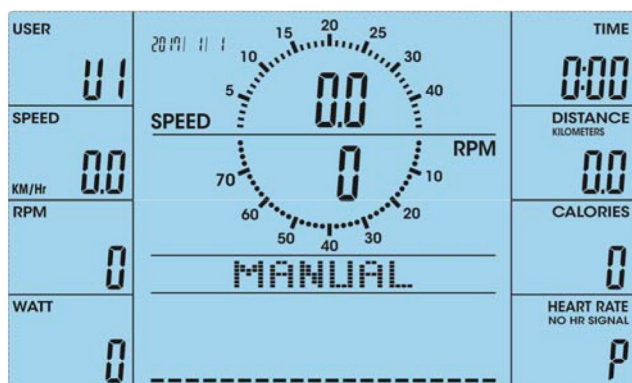
3.4.1 QUICK START w programie manualnym

1. Naciśnij ENTER w programie MANUAL (rys. 16).
2. Aby rozpocząć trening, naciśnij START/STOP (rys. 17).

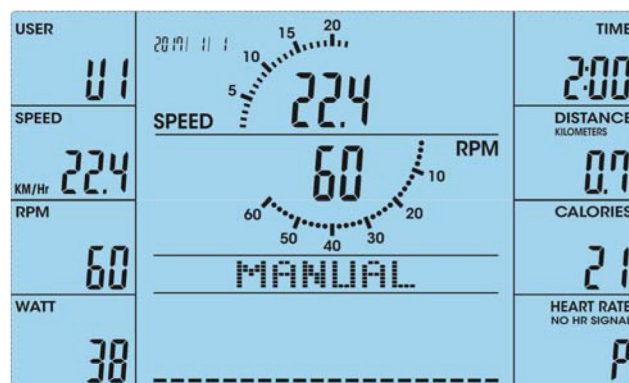
WSKAZÓWKA

Opór można regulować podczas treningu.

3. Naciśnij START/STOP, aby zakończyć program treningowy.



Rys. 16



Rys. 17

3.4.2 Manual Mode – Tryb ręczny

1. Wybierz MANUAL i potwierdź przyciskiem ENTER (rys. 16).
2. Zwiększaj lub zmniejszaj poziom intensywności (od 1 do 16) za pomocą przycisków UP/DOWN i potwierdź przyciskiem ENTER.

WSKAZÓWKA

Zielwerte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) können voreingestellt werden.

3. Naciśnij START/STOP (rys. 17), aby rozpocząć trening.
4. Aby powrócić do trybu MANUAL, naciśnij RESET.

WSKAZÓWKA

Opór można regulować podczas treningu.

3.4.3 Programy treningowe

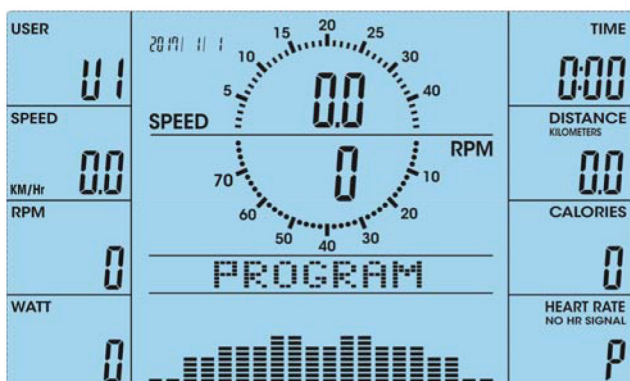
1. Po wejściu w tryb PROGRAM (rys. 18) można wybrać jeden z 12 programów treningowych za pomocą przycisków UP/DOWN (rys. 19 do 30).
2. Potwierdź przyciskiem ENTER.

❶ **WSKAZÓWKA**

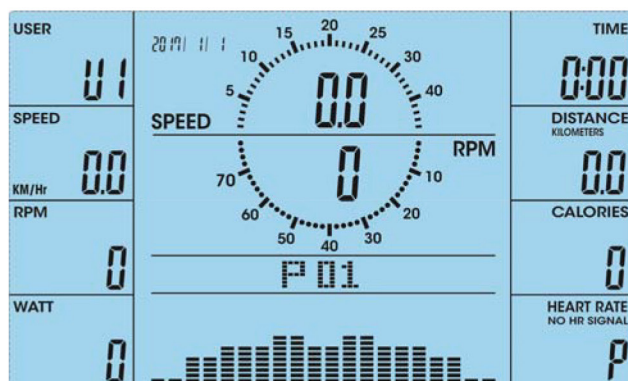
Można skonfigurować czas (TIME).

3. Aby rozpocząć trening, naciśnij START/STOP (rys. 31).

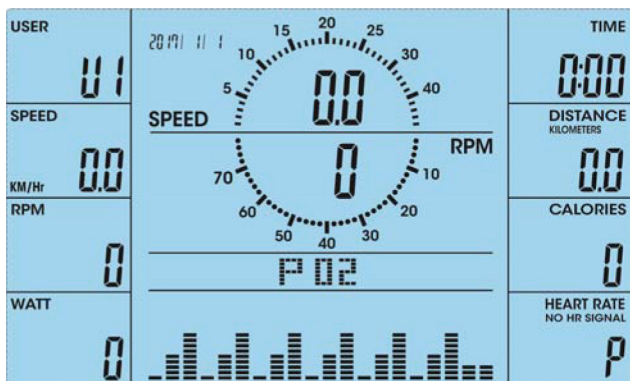
Po rozpoczęciu treningu czas jest odliczany. Gdy czas osiągnie zero, ekran zaświeci się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Aby zatrzymać sygnał, naciśnij dowolny przycisk.



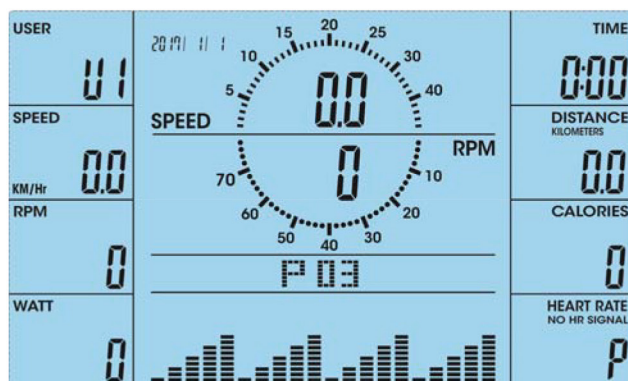
Rys. 18



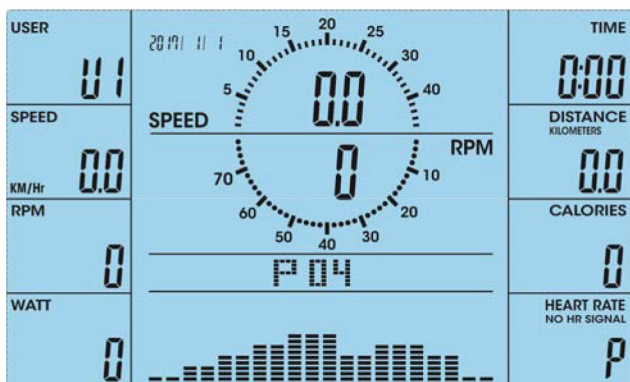
Rys. 19



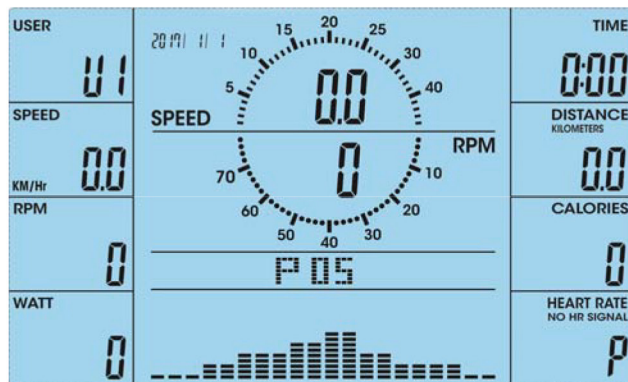
Rys. 20



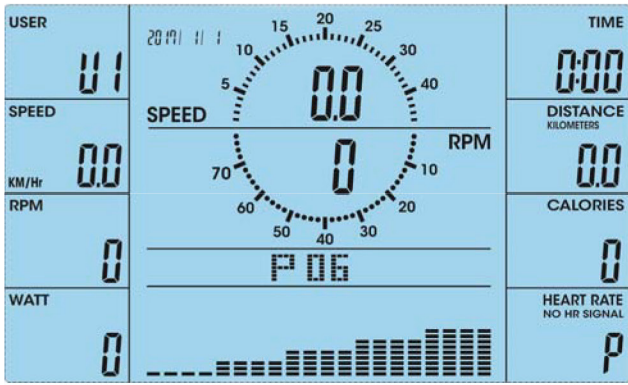
Rys. 21



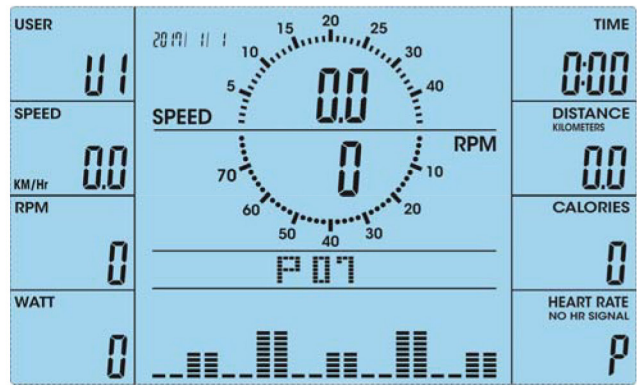
Rys. 22



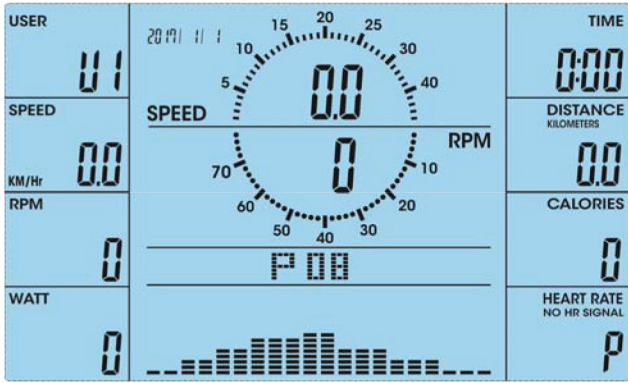
Rys. 23



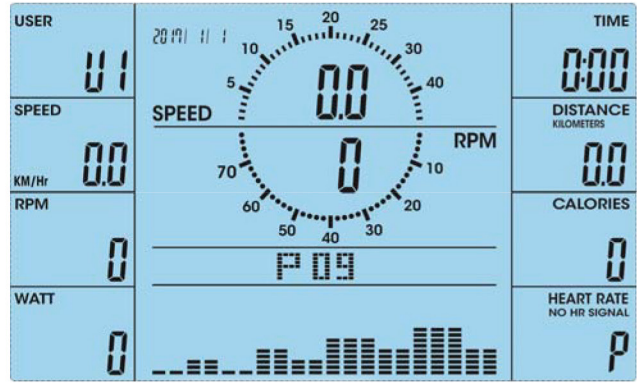
Rys. 24



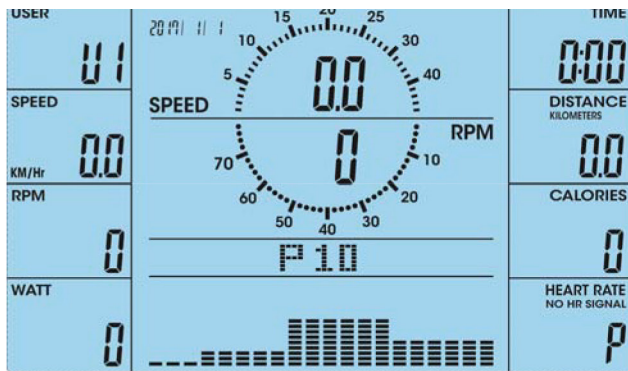
Rys. 25



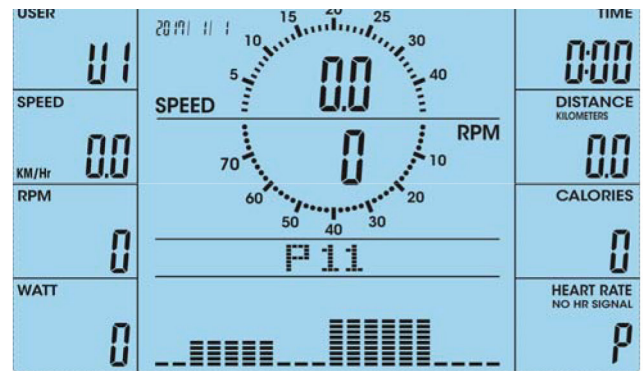
Rys. 26



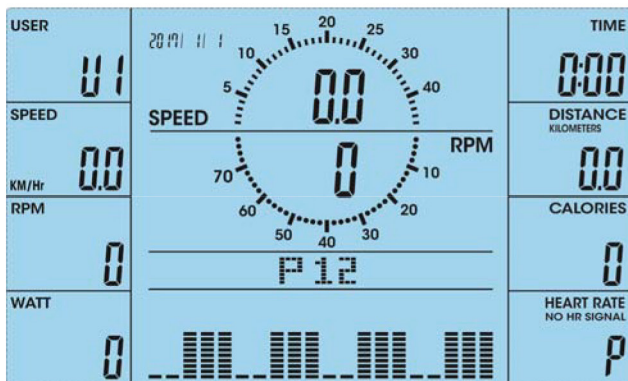
Rys. 27



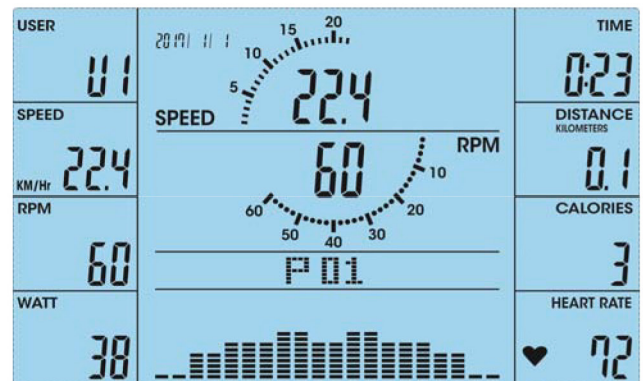
Rys. 28



Rys. 29



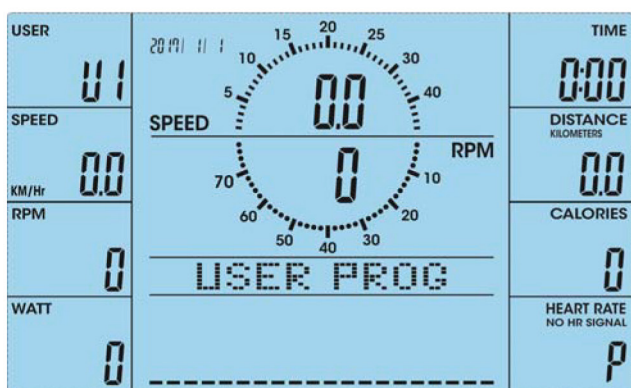
Rys. 30



Rys. 31

3.4.4 Program zdefiniowany przez użytkownika

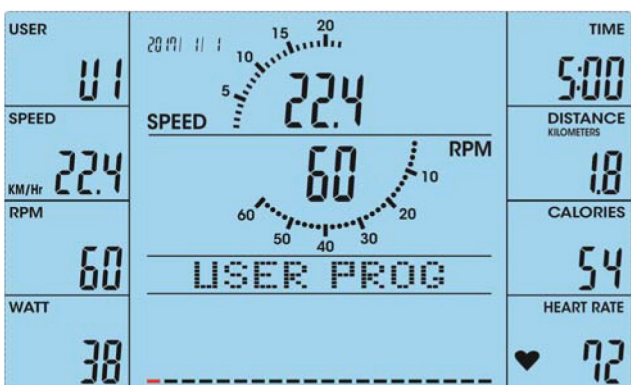
1. Po wybraniu programu użytkownika (tryb PROGRAM, patrz Rys. 32), zacznie migać pierwszy segment (Rys. 33). Za pomocą strzałek możesz ustawić poziom oporu / intensywności dla tego segmentu i w ten sposób stworzyć własny program treningowy.
2. Po ustawieniu poziomu intensywności dla wszystkich 20 segmentów, przytrzymaj przycisk ENTER przez dwie sekundy. Profil programu zostanie zapisany i możesz przejść do ustawienia czasu treningu.
3. Następnie możesz określić wartości docelowe dla czasu (TIME), dystansu (DISTANCE) oraz kalorii (CALORIES). Konsola automatycznie zakończy trening po osiągnięciu jednego z wyznaczonych celów. Aby pominąć ten krok i rozpocząć trening od razu, naciśnij START/STOP (Rys. 43).



Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34

3.4.5 Program sterowany mocą (WATT)

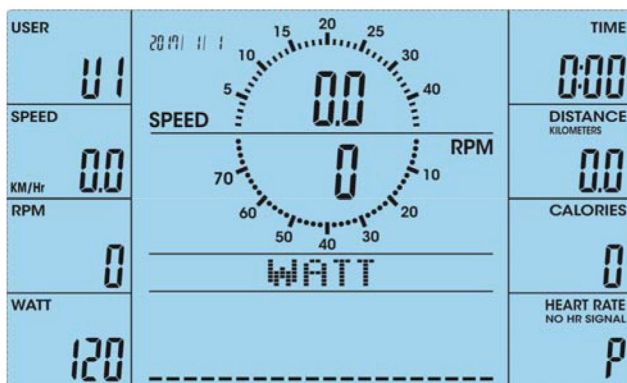
1. Wybierz program sterowany watem (tryb WATT).

Domyślnie ustawiona wartość to 120 W – zacznie migać. Za pomocą strzałek możesz dowolnie ustawić wartość w zakresie od 10 do 350 W.

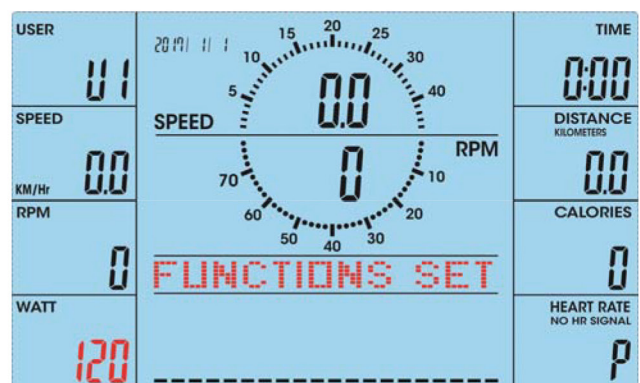
2. Aby ustawić cele treningowe, naciśnij przycisk ENTER.
3. Aby rozpocząć trening od razu, naciśnij START.

❗ WSKAZÓWKA

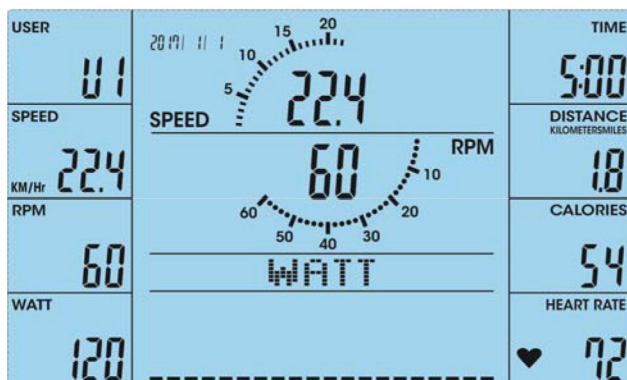
Możesz ustawić wartości docelowe dla czasu (TIME), dystansu (DISTANCE) oraz kalorii (CALORIES). Konsola automatycznie zakończy trening po osiągnięciu jednego z tych celów. Aby pominąć ten krok i od razu rozpocząć trening, naciśnij START/STOP.



Rys. 35



Rys. 36



Rys. 37

3.5 Program sterowany tętnem (H.R.C.)

OSTRZEŻENIE

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Wykonywany przez urządzenie pomiar tętna może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.

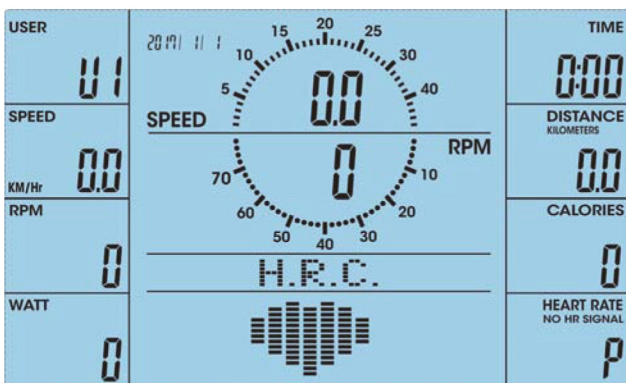
W trybie H.R.C. (rys. 38) na ekranie wyświetlane są opcje docelowego tętna: 55%, 75%, 90% oraz TARGET (cel własny) – zobacz rys. 39–42.

1. Wybierz docelową strefę tętna za pomocą przycisków UP/DOWN.
2. Ustaw czas treningu (TIME).
3. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.

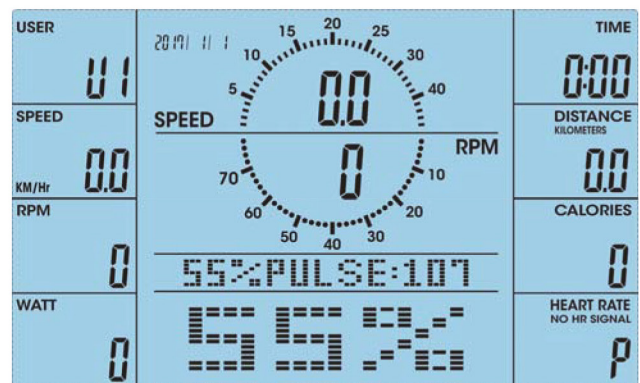
Po rozpoczęciu treningu czas będzie odliczany wstecz. Gdy osiągnie 0, ekran zacznie migać i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Aby go wyłączyć, naciśnij dowolny przycisk.

WSKAZÓWKA

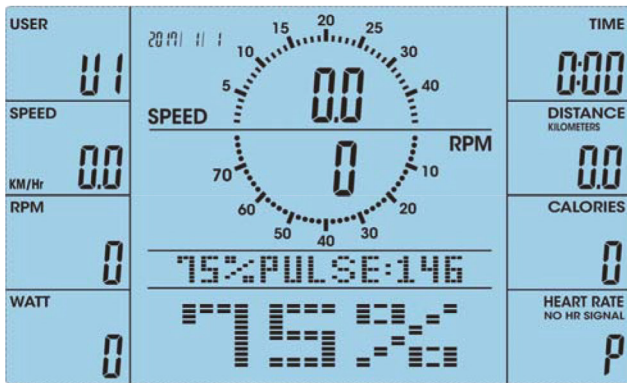
Jeśli przez 6 sekund nie zostanie wykryty puls, ekran LCD wyświetli komunikat „PULSE INPUT” jako przypomnienie – aż do momentu, gdy sygnał tętna zostanie odczytany (rys. 43).



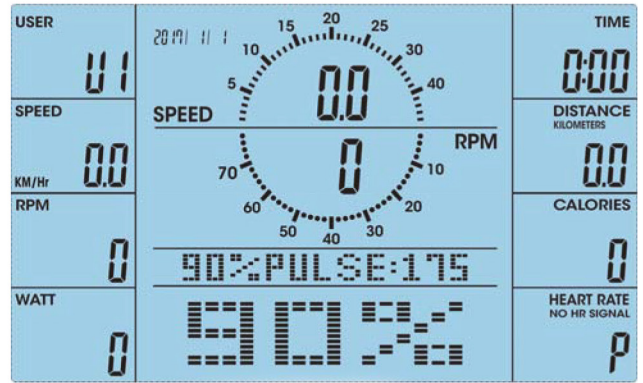
Rys. 38



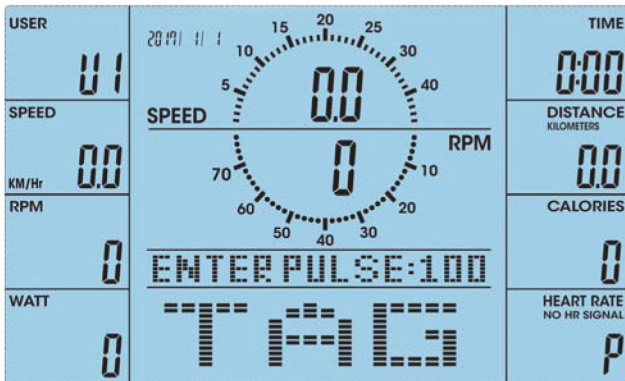
Rys. 39



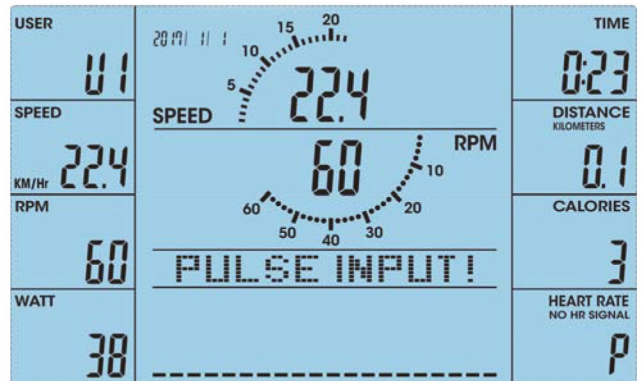
Rys. 40



Rys. 41



Rys. 42



Rys. 43

3.6 Regeneracja

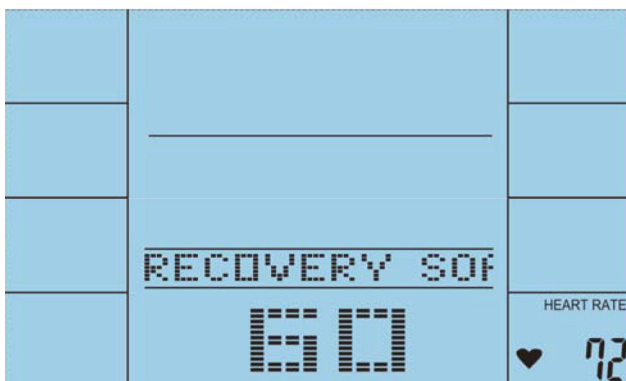
- Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY i obejmij oburącz uchwyty pomiaru tętna.

Wszystkie inne wartości na ekranie zostaną zatrzymane, a wyświetlacz pokaże jedynie czas, który będzie odliczał od 00:60 do 00:00 (Rys. 44). Jeśli konsola wykryje sygnał tętna, na ekranie pojawi się komunikat „RECOVERY SCANNING”. Jeśli nie wykryje tętna, pojawi się przypomnienie „PULSE INPUT”.

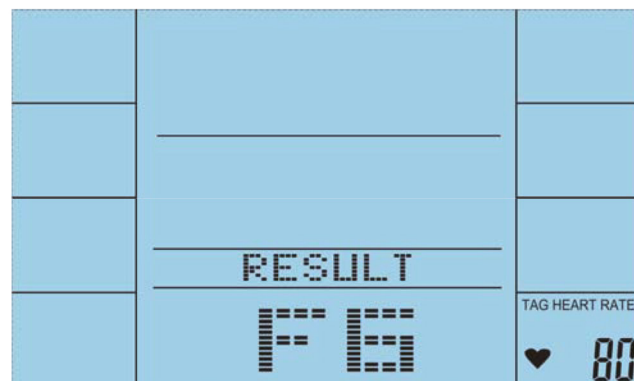
→ Po zakończeniu odliczania ekran pokaże wynik testu regeneracji w skali od F1 (najlepszy wynik) do F6 (najgorszy) (Rys. 45).

Regularny trening pozwala poprawić ten wskaźnik.

- Aby powrócić do ekranu głównego, ponownie naciśnij przycisk RECOVERY.



Rys. 44



Rys. 45

3.7 Sprawdzanie lub usuwanie zapisanych danych

Po włączeniu urządzenia należy wprowadzić datę w kalendarzu oraz dane użytkownika U1 do U4 (rys. 46–55). Upewnij się, że dane kalendarza zostały wpisane poprawnie.

Naciśnij START/STOP w trakcie treningu, aby przerwać trening, a następnie naciśnij przycisk SAVE/DELETE. Na ekranie pojawi się komunikat SAVE FINISH (rys. 56).

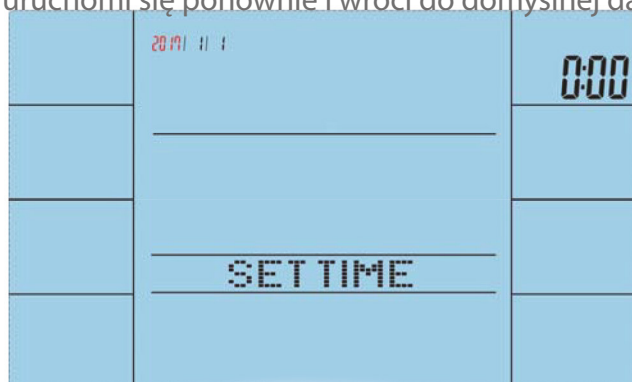
Wartości treningowe zostaną zapisane. Konsola zapisuje wszystkie dane treningowe: czas, średnią prędkość, średnią liczbę obrotów na minutę, średnią wartość mocy w watach, dystans oraz spalone kalorie.

Jeśli chcesz sprawdzić zapisane dane, w głównym programie wybierz tryb „Wybór trybu” i naciśnij RECORDED DATA. Następnie użyj przycisków UP/DOWN, aby przeglądać wcześniej zapisane dane (rys. 57).

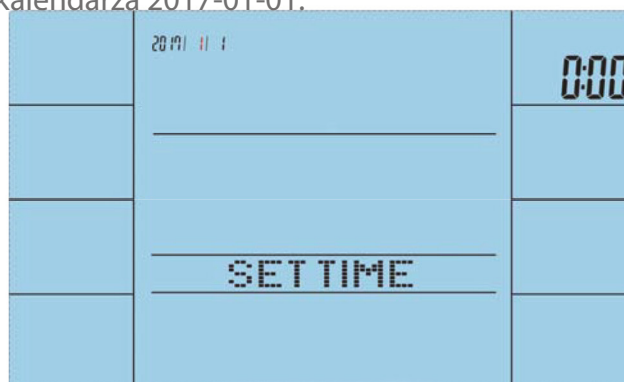
W menu RECORDED DATA naciśnij przycisk SAVE/DELETE, aby usunąć zapisane dane. Potwierdź usunięcie danych, naciskając ENTER (rys. 58).

Usuwanie wszystkich danych: W menu ustawiania kalendarza lub w funkcji RECORDED DATA naciśnij i przytrzymaj przycisk SAVE/DELETE przez sześć sekund. Na ekranie pojawi się komunikat DELETE ALL! (rys. 59).

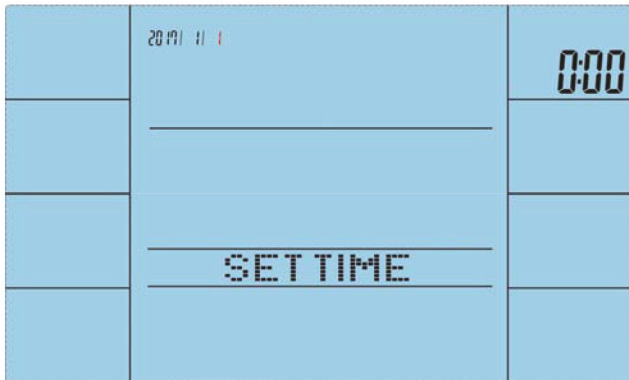
Potwierdź, naciskając ENTER. Wszystkie dane zostaną usunięte (rys. 60). Po 15 sekundach konsola uruchomi się ponownie i wróci do domyślnej daty kalendarza 2017-01-01.



Rys. 46



Rys. 47



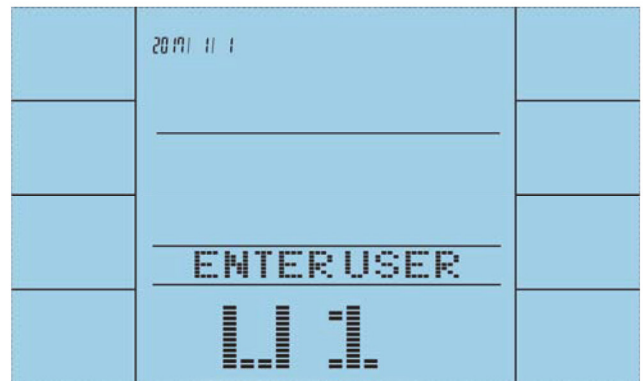
Rys. 48



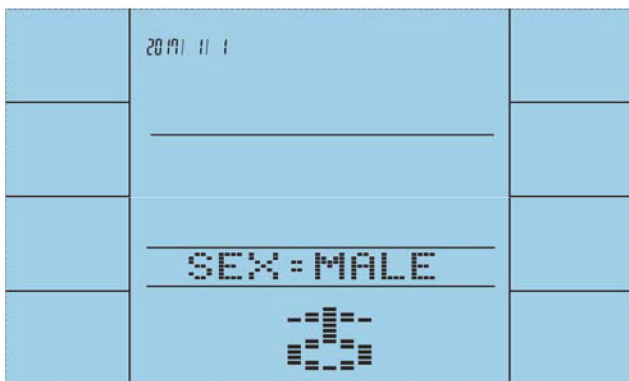
Rys. 49



Rys. 50



Rys. 51



Rys. 52



Rys. 53



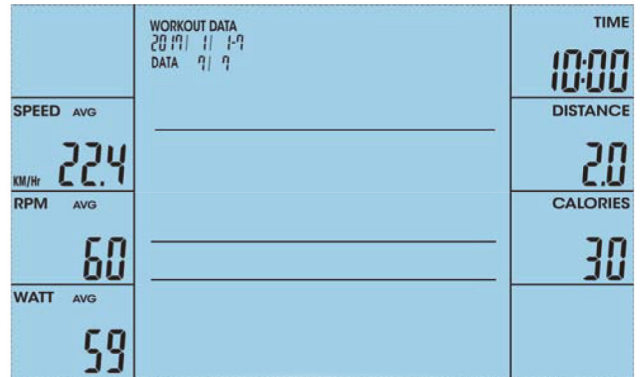
Rys. 54



Rys. 55



Rys. 56



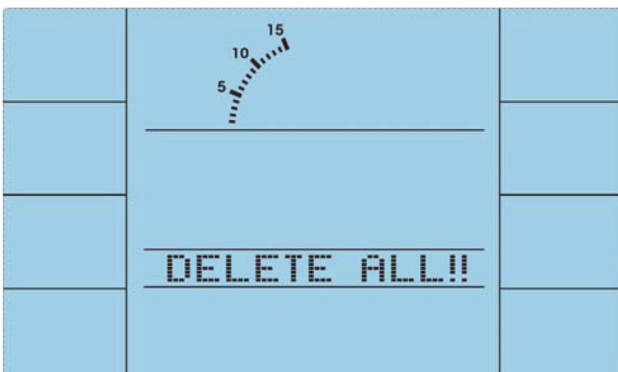
Rys. 57



Rys. 58



Rys. 59



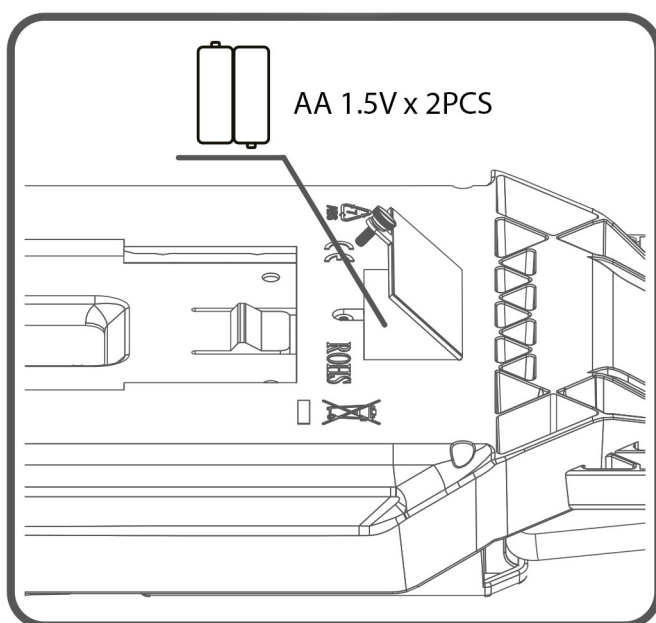
Rys. 60

3.8 Baterie

Bateria zasila kalendarz. Aby ustawic datę w kalendarzu, należy najpierw wyjąć baterię i ponownie uruchomic konsolę (rys. 61).



Rys. 61



1. Odkręć śrubę w pokrywie komory baterii.
2. Zdejmij pokrywę komory baterii.
3. Włóż baterie (2× AA 1,5V), a następnie zamknij komorę baterii, dokręcając śrubę.

ⓘ WSKAZÓWKA

- + Jeśli przerwa w pedałowaniu trwa dłużej niż cztery minuty, konsola przechodzi w tryb oszczędzania energii. Wszystkie ustawienia i dane treningowe zostają zapisane do momentu wznowienia treningu.
- + Jeśli konsola nie działa prawidłowo, odłącz wtyczkę od zasilania i podłącz ją ponownie.

3.9 Pomiar tętna

Pomiar tętna za pomocą czujników ręcznych

Wbudowane czujniki ręczne umożliwiają pomiar częstotliwości tętna. Aby dokonać pomiaru, delikatnie obejmij czujniki obiema dłońmi jednocześnie. Tętno obliczane jest na podstawie wahań ciśnienia krwi spowodowanych pracą serca. Zmiany te wpływają na elektryczny opór skóry, który jest rejestrowany przez czujniki. Następnie dane są przetwarzane na wartość średnią i wyświetlane jako aktualny puls na ekranie konsoli.

Informacja:

U części populacji zmiana oporności skóry spowodowana uderzeniem pulsu jest tak minimalna, że nie można uzyskać żadnych użytecznych wartości z wyników pomiarów. Poważne tworzenie się zrogowaceń lub pocenie się dłoni również uniemożliwia prawidłowy pomiar. W takich przypadkach wartość pulsu może nie być wyświetlana w ogóle lub być wyświetlana nieprawidłowo.

Dlatego w przypadku nieprawidłowego pomiaru lub jego braku należy sprawdzić, czy dotyczy to tylko jednej lub kilku osób. Jeśli wyświetlacz tętna nie działa tylko w pojedynczych przypadkach, urządzenie nie jest uszkodzone. W takim przypadku zalecamy użycie pasa piersiowego w celu uzyskania stale prawidłowego wyświetlania tętna.

Ostrzeżenie: Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Na dokładność wyświetlania tętna mogą wpływać różne czynniki. Wyświetlacz tętna służy wyłącznie jako pomoc treningowa.

Telemetryczny pomiar tętna

Twoje urządzenie jest wyposażone w standardowy odbiornik tętna. Użycie pasa na klatkę piersiową umożliwia bezprzewodowy i precyzyjny pomiar tętna, zgodny z metodą EKG. Pas na klatkę piersiową mierzy tętno bezpośrednio z powierzchni skóry. Sygnały są przesyłane do odbiornika wbudowanego w konsolę urządzenia.

Ustawienie pasa na klatkę piersiową i nawilżenie elektrod:

Umieść pas tuż poniżej nasady klatki piersiowej, tak aby nadajnik znajdował się na środku klatki piersiowej. Pas powinien być wygodny, lecz nie za luźny. Zbyt luźny pas może powodować przerwy w kontakcie elektrod lub przesuwanie się pasa podczas treningu. Nadajnik włącza się automatycznie po założeniu. Aby uzyskać dokładny pomiar, zwilż gumowe elektrody specjalnym żelem kontaktowym, stosowanym także podczas badań USG.

Uwaga:

Jeśli przez dłuższy czas nie uprawiałeś(aś) sportu, przed rozpoczęciem treningu koniecznie skonsultuj się z lekarzem rodzinnym. Również w przypadku problemów z sercem, nadciśnienia, niedociśnienia czy nadwagi zaleca się wcześniejszą konsultację lekarską.

Trening streowany tętnem

Trening z kontrolą tętna zapewnia niezwykle skuteczne i bezpieczne dla zdrowia ćwiczenia. Na podstawie Twojego wieku oraz poniższej tabeli możesz szybko i łatwo określić optymalną wartość tętna do treningu. Jeśli Twoje tętno przekroczy ustawioną wartość docelową, usłyszysz sygnał ostrzegawczy. Poniżej znajdziesz informacje, jakie wartości tętna są odpowiednie dla poszczególnych celów treningowych.

Spalanie tłuszczu (regulacja masy ciała): cel, zalecana jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) oraz dłuższy czas ćwiczeń.

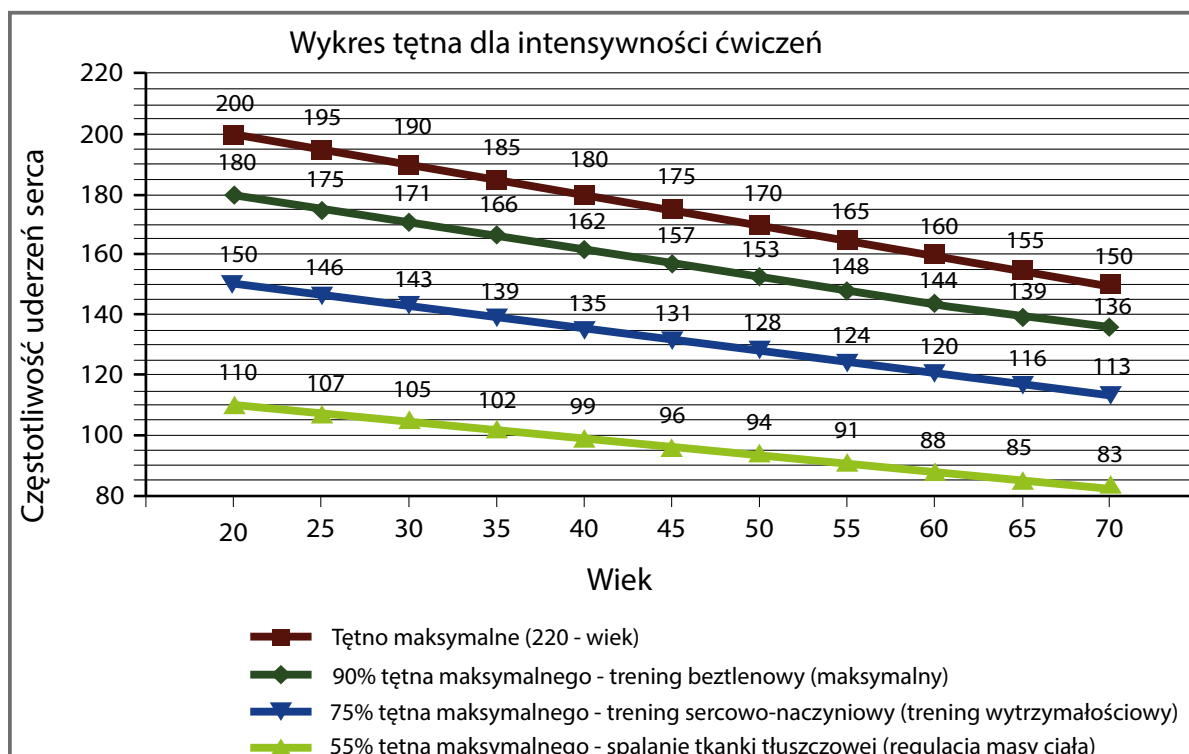
Trening układu sercowo-naczyniowego (trening wytrzymałościowy): Głównym celem jest poprawa wytrzymałości i kondycji poprzez zwiększenie efektywności dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel, konieczna jest średnia intensywność treningu (około 75% maksymalnego tętna) przy umiarkowanym czasie ćwiczeń.

Anaerobowy (maksymalny) trening obciążeniowy: Głównym celem treningu maksymalnego jest poprawa regeneracji po krótkich, intensywnych wysiłkach, aby jak najszybciej wrócić do aerobowego zakresu pracy. Aby osiągnąć ten cel, wymagany jest wysoki poziom intensywności (około 90% maksymalnego tętna) podczas krótkiego, intensywnego wysiłku, po którym następuje faza odpoczynku, mająca na celu zapobieganie zmęczeniu mięśni.

Przykład:

Dla osoby w wieku 45 lat maksymalne tętno wynosi 175 ($220 - 45 = 175$).

- Docelowa strefa spalania tłuszczu (55%) wynosi około 96 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,55$.
- Docelowa strefa wytrzymałości (75%) wynosi około 131 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.
- Maksymalna wartość tętna dla treningu aerobowego (90%) wynosi około 157 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



4.1 Wskazówki ogólne

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

► UWAGA

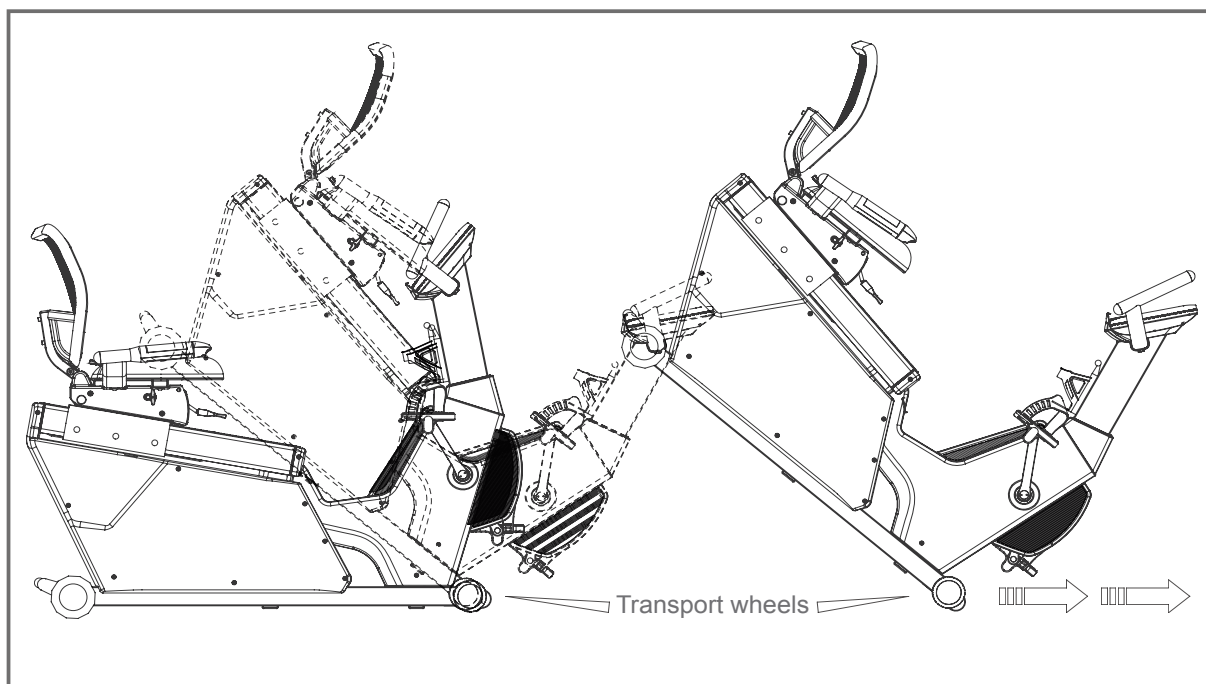
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

4.2 Kółka transportowe

► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stańc za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



5.1 Wskazówki ogólne



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

5.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Trzeszczenie z obszarze pedałów	Poluzowane pedały	Dokręcić pedały
Urządzenie chwieje się	Urządzenie nie stoi prosto	Wyregulować nóżki
Kierownica / siodełko kiwają się	Poluzowane śruby	Dokręcić śruby
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	Wyczerpane baterie lub poluzowane połączenia kablowe	Wymienić baterie lub sprawdzić połączenia wtykowe / sprawdzić zasilacz
Brak wyświetlania tętna	<ul style="list-style-type: none"> + Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna 	<ul style="list-style-type: none"> + Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie + Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki

5.3 Kody i lokalizacja błędów

Układ elektroniczny urządzenia przez cały czas wykonuje testy. W razie odchyłek na wyświetlaczu pojawia się kod błędu i następuje zatrzymanie normalnej pracy ze względu na bezpieczeństwo użytkownika.

W celu uzyskania technicznej obsługi klienta należy skontaktować się z partnerem umowy.

5.4 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc
Wyświetlacz konsoli	C	P
Plastikowe osłony	C	P
Śruby i połączenia przewodów		P
Sprawdź, czy pedały są dobrze zamocowane		P
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd		

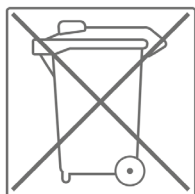
Jeśli nie możesz zeskanować kodów-QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Fitshop na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Fitshop" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu-QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów-QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji roweru stacjonarnego. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



6 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.



Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

7 ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku orbitreków może to być na przykład **mata podłogowa**, która sprawia, że sprzęt fitness stoi stabilniej i chroni podłogę przed potem, lub **silikon w sprayu**, który utrzymuje ruchome części w dobrym stanie.

Jeżeli zakupiłeś urządzenie fitness do treningu bazującym na pulsie i chcesz trenować w zgodzie z częstotliwością uderzeń serca, to konieczne polecamy używanie **pasa piersiowego**, zapewniającego optymalne przenoszenie częstotliwości uderzeń serca.



Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Pokrowiec na
siodełko



Pas piersiowy



Żel kontaktowy



Mata podłogowa



Siodełko



Spray silikonowy

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale 10 niniejszej instrukcji obsługi.

❗ WSKAZÓWKA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższym rysunku.



Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Oznaczenie modelu:

Numer artykułu:

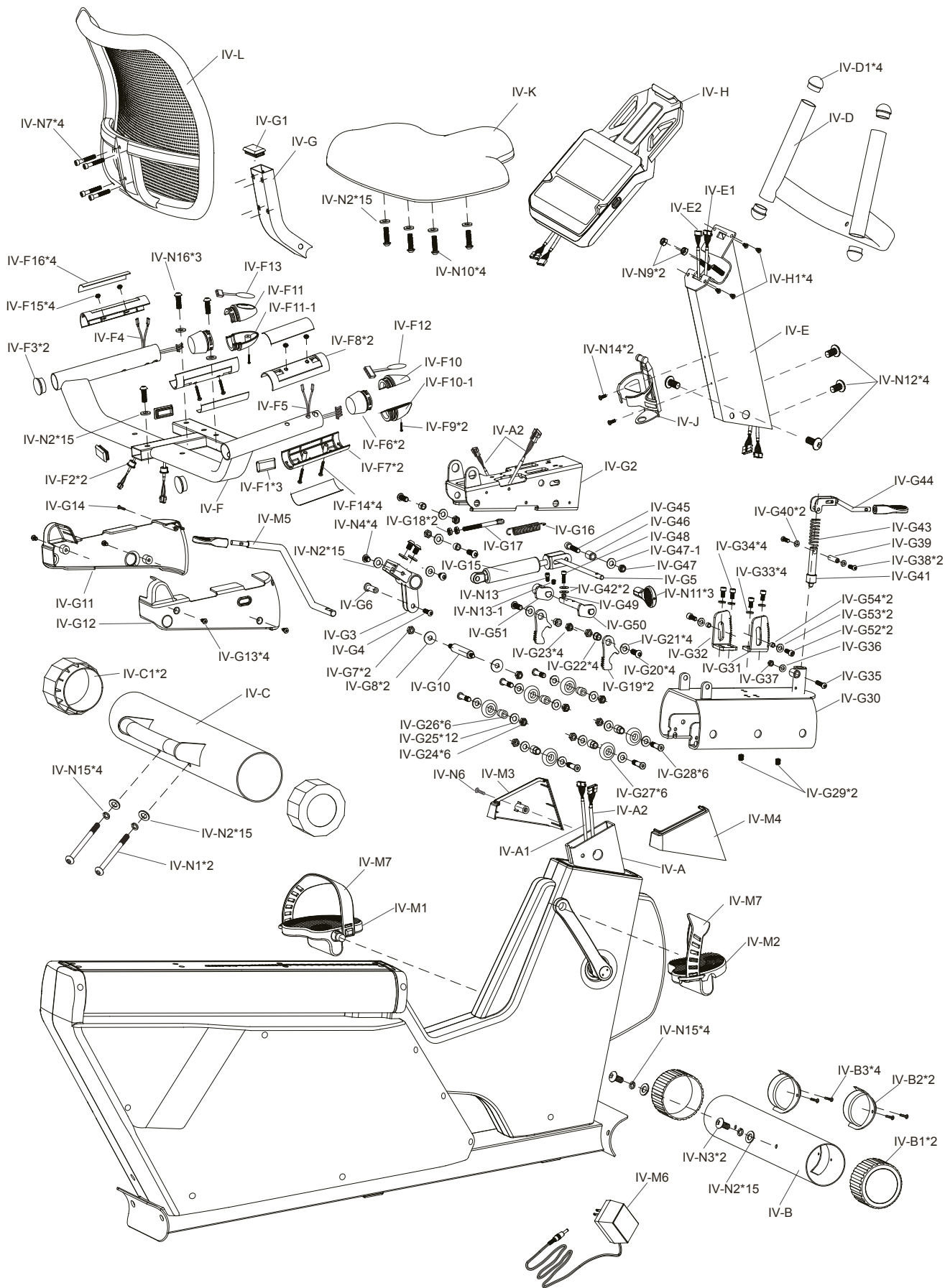
8.2 Lista części

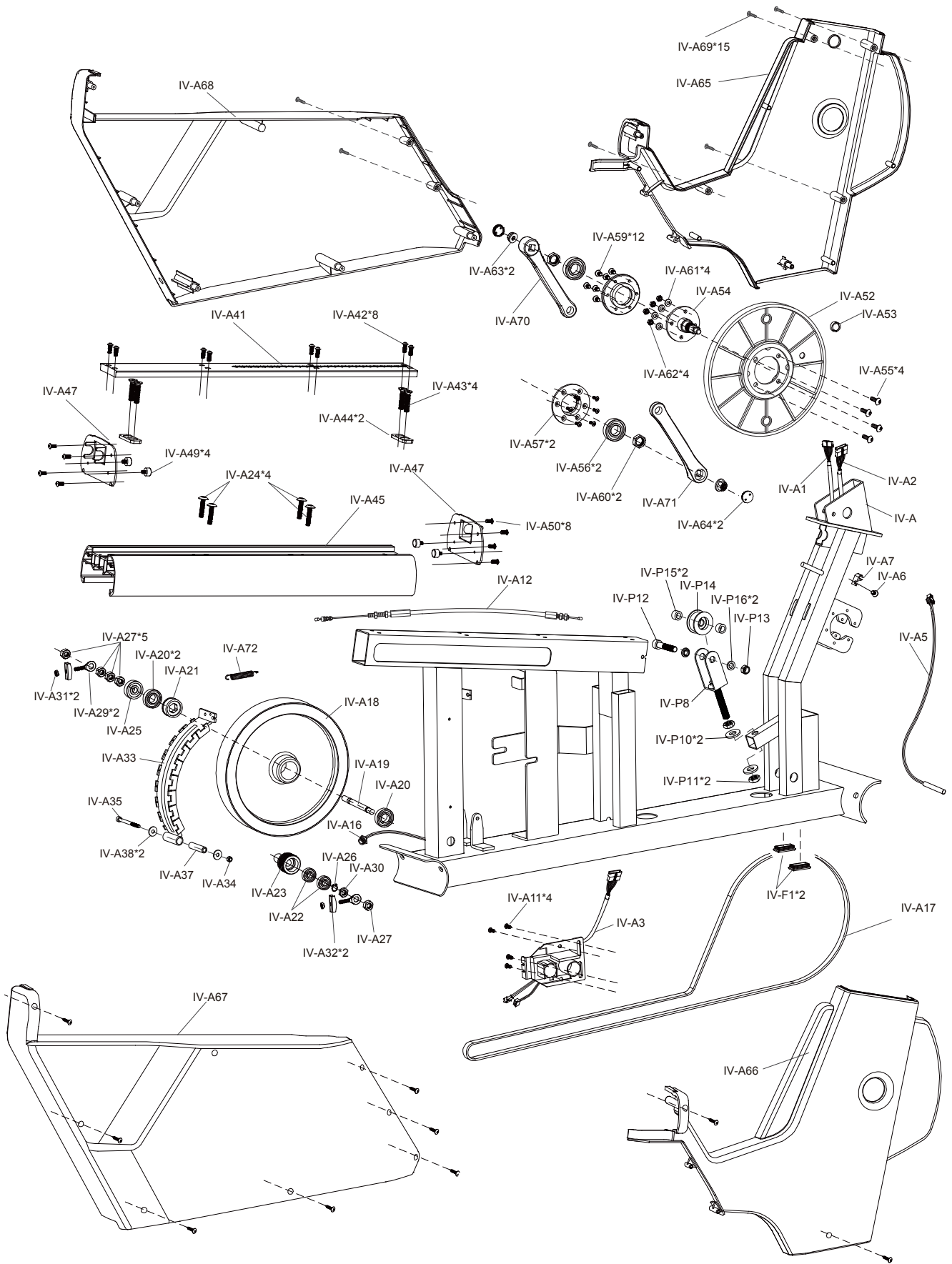
Nr	Ilość.	Nazwa (ENG)	Nr	Ilość.	Nazwa (ENG)
IV-A	1	Main Frame	IV-A43	4	Screw (M8 x P1.25 x 40L)
IV-A1	1	Sensor(1100Mm)	IV-A44	2	Aluminum Housing
IV-A2	1	Sensor(1350Mm)	IV-A45	1	Aluminum Track(640L)
IV-A3	1	Motor	IV-A47	2	Aluminum Housing
IV-A5	1	Sensor(950Mm)	IV-A49	4	Screw
IV-A6	1	Screw	IV-A50	8	Screw (M4 x P0.7 x 15L)
IV-A7	1	Sensor Holder	IV-A52	1	Driving Wheel
IV-A11	4	Screw(M5 x 0.8 x 15t)	IV-A53	1	Magnetic
IV-A12	1	Tension Cable	IV-A54	1	Axle
IV-A16	1	Senore Wire(950Mm)	IV-A55	4	Screw (M6 x P1.0 x 15L)
IV-A17	1	Belt (1956L-J6)	IV-A56	2	Bearing (6004zz)
IV-A18	1	Magnetic Whell	IV-A57	2	Pulley Housing
IV-A19	1	Axle	IV-A59	12	Screw (M6 x P1.0 x 12L)
IV-A20	2	Bearing (6003)	IV-A60	2	Nut (M17 x P1.0 x 8t)
IV-A21	1	One Way Bearing	IV-A61	4	Washer
IV-A22	2	Bearing (6001zz)	IV-A62	4	Nut (M6 x P1.0)
IV-A23	1	Pully	IV-A63	2	Nut (M10 x P1.25 x 7t)
IV-A24	4	Screw (M8 x P1.25 x 35L)	IV-A64	2	End Cap
IV-A25	1	Bearing (6001zz)	IV-A65	1	Front Chain Cover(L)
IV-A26	1	C CLIP	IV-A66	1	Front Chain Cover(R)
IV-A27	6	Nut	IV-A67	1	Rear Chain Cover(R)
IV-A29	2	Screw	IV-A68	1	Rear Chain Cover(L)
IV-A30	1	NUT(3/8" X 3t)	IV-A69	15	Screw (M4 x P0.7 x20L)
IV-A31	2	Nut (M6 x P1.0)	IV-A70	1	Crank(L)
IV-A32	2	Steel Shield	IV-A71	1	Crank(R)
IV-A33	1	Magnetic Housing	IV-A72	1	Spring
IV-A34	1	Nut (M6 xP1.0)	IV-B	1	Front Stabilizer
IV-A35	1	Screw (M6 x P1.0 x 65L)	IV-B1	2	End Cap
IV-A37	1	Bush	IV-B2	2	Wheel
IV-A38	2	Washer	IV-B3	4	Screw (M4 x 12L)
IV-A41	1	Strip Of Tracking Housing	IV-C	1	Rear Stabilizer
IV-A42	8	Screw (M5 x P0.8 x 16L)	IV-C1	2	End Cap

IV-D	1	Front Handle Bar	IV-G12	1	Cover Of Seat Tube (R)
IV-D1	4	End Cap	IV-G13	4	Screw (M5 x P0.8 x 10L)
IV-E	1	Central Support Tube	IV-G14	1	Screw (M3 x 15L)
IV-E1	1	Sensor Wire(500Mm)	IV-G15	1	Gas Cylindner
IV-E2	1	Sensor Wire(500Mm)	IV-G16	1	Spring
IV-F	1	Side Handke Bar	IV-G17	1	Screw (M6 x P1.0 x 30L)
IV-F1	3	End Cap (20 x 40mm)	IV-G18	2	Nut (M6 x P1.0)
IV-F2	2	End Cap	IV-G19	2	Bracket
IV-F3	2	End Cap	IV-G20	4	Screw (M8 x P1.25 x 20L)
IV-F4	1	Sensor Wire(L)(650Mm)	IV-G21	4	Washer
IV-F5	1	Sensor Wire(R)(650Mm)	IV-G22	4	Bush
IV-F6	2	End Cap	IV-G23	4	Nut (M8 x P1.25)
IV-F7	2	Sensor Box(Below)	IV-G24	6	Nut (M8 x P1.25)
IV-F8	2	Sensor Box(Above)	IV-G25	12	Washer
IV-F9	2	Screw (M4 x 12L)	IV-G26	6	Bush
IV-F10	1	Control Box(Above)-R	IV-G27	6	Wheel
IV-F10-1	1	Control Box(Below)-R	IV-G28	6	Screw
IV-F11	1	Control Box(Above)-L	IV-G29	2	Screw
IV-F11-1	1	Control Box(Below)-L	IV-G30	1	Moving Basement
IV-F12	1	Mylar Button(R)	IV-G31	1	Sliding Housing (R)
IV-F13	1	Mylar Button (L)	IV-G32	1	Sliding Housing (L)
IV-F14	4	Screw (M3)	IV-G33	4	Washer
IV-F15	4	Nut (M3)	IV-G34	4	Screw (M6 x P1.0 x 10L)
IV-F16	4	Sensor Sheet Metal	IV-G35	1	Screw (M6 x P1.0 x 30L)
IV-G	1	Back Pad Support Tube	IV-G36	1	Washer
IV-G1	1	End Cap (25 x 50mm)	IV-G37	1	Nut (M6 x P1.0)
IV-G2	1	Saddle Basement	IV-G38	2	Screw (M5 x P0.8 x 8L)
IV-G3	1	Rotate Reciprocator	IV-G39	1	Bush
IV-G4	1	Screw (M6 x 1.0 x 12L)	IV-G40	2	Washer
IV-G5	1	Axle	IV-G41	1	Axle
IV-G6	1	Nut	IV-G42	2	Washer
IV-G7	2	Nut (M8 x P1.25)	IV-G43	1	Spring
IV-G8	2	Washer	IV-G44	1	Rotate Shaft
IV-G10	1	Axle	IV-G45	1	Screw (M8 x P1.25 x 45L)
IV-G11	1	Cover Of Seat Tube (L)	IV-G46	1	Bush

IV-G47	1	Nut (M8 x P1.25)	IV-N14	2	Screw M5x5L
IV-G47-1	1	Washer	IV-N15	4	Spring Washer M8
IV-G48	1	Screw (M6 x P1.0 x20L)	IV-N16	3	Screw M8x30
IV-G49	1	Nut (M6 x P1.0)	IV-P8	1	U-shaped Base
IV-G50	1	Axle Grip	IV-P10	2	Washer $\Phi 27 \times \Phi 13 \times 3.0T$
IV-G51	1	Adjusting Axle	IV-P11	2	Nut M12x8.0T
IV-G52	2	Screw (M6 x P1.0 x15L)	IV-P12	1	Screw M10x50L
IV-G53	2	Washer	IV-P13	1	Nut M10
IV-G54	2	Bush	IV-P14	1	Guide Wheel Frame
IV-H	1	Console	IV-P15	2	Sleeve $\Phi 16 \times \Phi 10 \times 10mm$
IV-H1	4	Screw	IV-P16	2	Bushing
IV-J	1	Bottle Holder			
IV-K	1	Saddle			
IV-L	1	Back Pad			
IV-M1	1	Pedal(L)			
IV-M2	1	Pedal(R)			
IV-M3	1	Central Supporting Tube Cover (L)			
IV-M4	1	Central Supporting Tube Cover (R)			
IV-M5	1	Bar			
IV-M6	1	Adaptor			
IV-M7	2	Pedal Belt			
IV-N1	2	Screw M8x100			
IV-N2	15	Washer M8x16			
IV-N3	2	Screw M8x20			
IV-N4	4	Screw M8x15			
IV-N6	1	Screw M4x20			
IV-N7	4	Screw 1/4X37			
IV-N9	2	Nut M8			
IV-N10	4	Screw M8x30			
IV-N11	3	Adjust Handle			
IV-N12	4	Screw M8x15			
IV-N13	1	Screw M8x10			
IV-N13-1	1	Screw M8x10			

8.3 Rysunek w rozbiciu na części





Produkty cardiostrong® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenia treningowe nie działają prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

Opis usterek

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Fitshop lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładnie opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.

Właściciel gwarancji

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

Okresy gwarancji

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajduje Państwo na naszej stronie online.

Koszty naprawy

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego posiadacz gwarancji ponosi koszty części, konserwacji, naprawy, instalacji i wysyłki.

Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

Serwis gwarancyjny

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

Warunki gwarancyjne

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

Dowód zakupu i numer seryjny

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.







































W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

Serwis pogwarancyjny

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

Komunikacja

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p> <p>FR</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> info@fitshop.co.uk</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p> <p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@fitshop.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Fitshop zarówno w kraju, jak i za granicą:

www.fitshop.pl/nasze-filie









ŻYJEMY DLA FITNESSU

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Fitshop, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatni zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Fitshop oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!

	www.fitshop.pl www.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE
	
	
<i>BODYCRAFT</i>	
	
	
DARWIN	

Notatki



Rower poziomy **BC70**