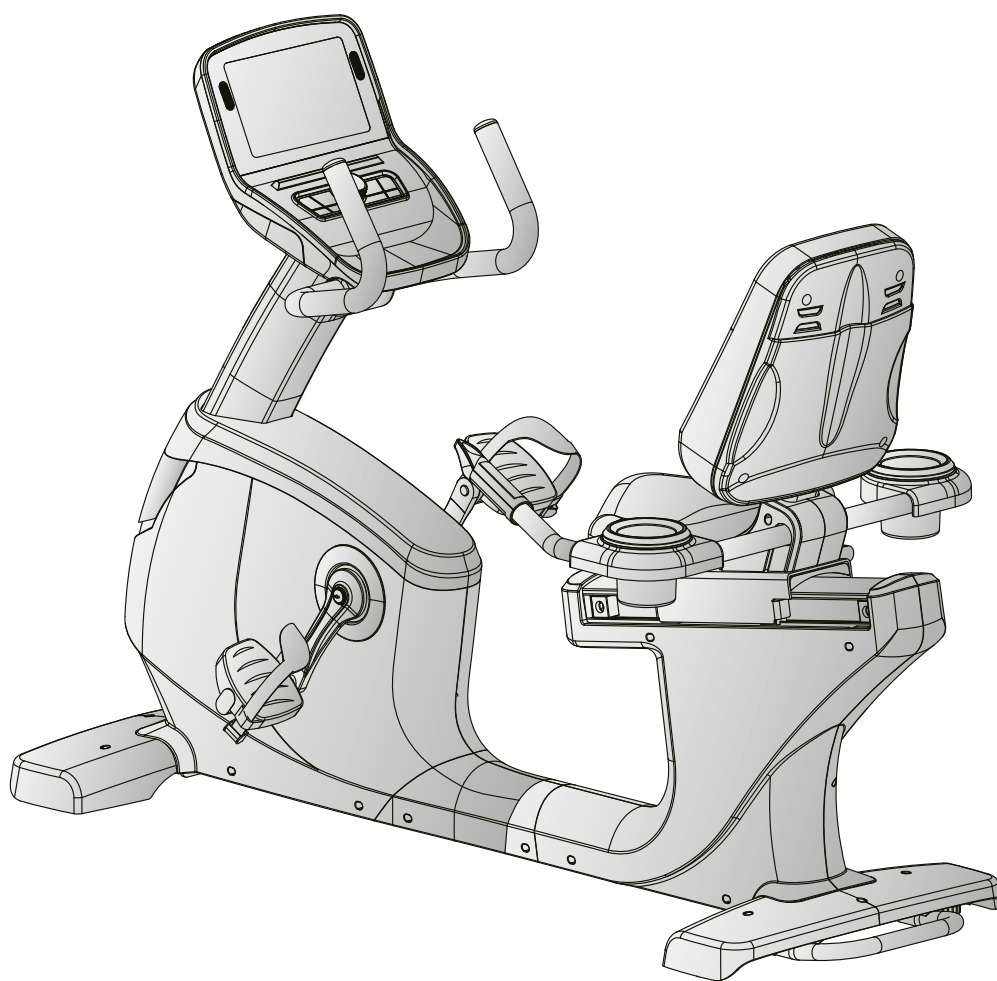


TAURUS®

Instrukcja montażu i obsługi



max. 180 kg



~ 60 Min.



66 kg

dł. 170 | szer. 75 | wys. 122

TFRB99TFT.01.08

Nr art. TF-RB99-TFT

Rower poziomy RB9.9 Touch

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	7
1.1	Dane techniczne	7
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	8
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	9
1.4	Miejsce rozstawienia	10
2	MONTAŻ	11
2.1	Wskazówki ogólne	11
2.2	Zakres dostawy	12
2.3	Montaż	14
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	22
3.1	Wyświetlacz konsoli	22
3.2	Funkcje przycisków	23
3.3	Programy	24
3.3.1	Quick-Start	24
3.3.2	Programy docelowe	24
3.3.3	Gotowe programy	24
3.3.4	Programy zdefiniowane przez użytkownika	27
3.3.5	Programy sterowane tętnem	28
3.3.6	WATT (Program sterowany mocą)	29
3.4	Test sprawności fizycznej	30
3.5	Multimedia	31
3.6	Bluetooth i aplikacje fitness	32
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	33
4.1	Wskazówki ogólne	33
4.2	Kółka transportowe	33
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA	34
5.1	Wskazówki ogólne	34
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	34
5.3	Harmonogram konserwacji i przeglądów	35
6	UTYLIZACJA	35
7	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	36

8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	37
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	37
8.2	Lista części	38
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	42
9	GWARANCJA	43
10	KONTAKT	45

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za zakup wysokiej jakości urządzenia treningowego marki Taurus. Marka Taurus oferuje sprzęt sportowy i sprzęt fitness do zaawansowanego użytkowania w domu oraz wyposażenie dla obiektów fitness i klientów biznesowych. Sprzęt fitness Taurus reprezentuje to, o co przede wszystkim chodzi w sporcie: maksymalną wydajność! Dlatego urządzenia są opracowywane w ścisłej współpracy ze sportowcami i naukowcami z dziedziny sportu. Ponieważ sportowcy wiedzą najlepiej, czym jest doskonały sprzęt fitness.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.sport-tiedje.com.

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

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

STOPKA REDAKCYJNA

Sport-Tiedje 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



©2011 Taurus jest to zarejestrowana marka firmy Sport-Tiedje GmbH. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie wykorzystanie marki bez pisemnej zgody firmy Sport-Tiedje jest zabronione.

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

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.

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 nieznaczących 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

TFT - Wyświetlacz:

- + Czas szkolenia w min.
- + Prędkość w km/h
- + Dystans treningowy w km
- + Kalorie w kcal
- + Poziom oporu
- + Tętno (w przypadku korzystania z czujników ręcznych lub pasa na klatkę piersiową)
- + Kadencja (obroty na minutę)
- + Watt

Układ hamulcowy: elektromagnetyczny hamulec indukcyjny
Poziomy oporu: 32

Watts

Regulowany zakres w programie mocy: 10-350 W
Min. i maks. Watt przy 60 obr/min: 20-300 W
Min. i maks. Watt przy 100 RPM: 44-497 W

Pamięć użytkownika: 4
Programy szkoleniowe ogółem: 43
Programy szybkiego startu: 1
Programy docelowe: 3
Programy sterowane tętnem: 3
Zaprogramowane programy: 32
Programy niestandardowe: 4 (jeden na użytkownika)
Programy watawowe: 1
Test sprawności fizycznej: 1

Waga i wymiary:

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.): 180 cm x 38 cm x 70 cm
Wymiary zestawu (dł. x szer. x wys.): 170 cm x 75 cm x 122 cm
Masa przedmiotu (brutto, łącznie z opakowaniem): 75 kg
Waga przedmiotu (netto, bez opakowania): 66 kg

Maksymalna waga użytkownika: 180 kg

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.

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.
- + 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.

UWAGA

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.

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 dostrójone do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli.

WSKAZÓWKA

- + Preinstalowane aplikacje w konsolach TFT są aplikacjami zewnętrznych producentów. Sport-Tiedje 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

- + 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.
- + 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.

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.

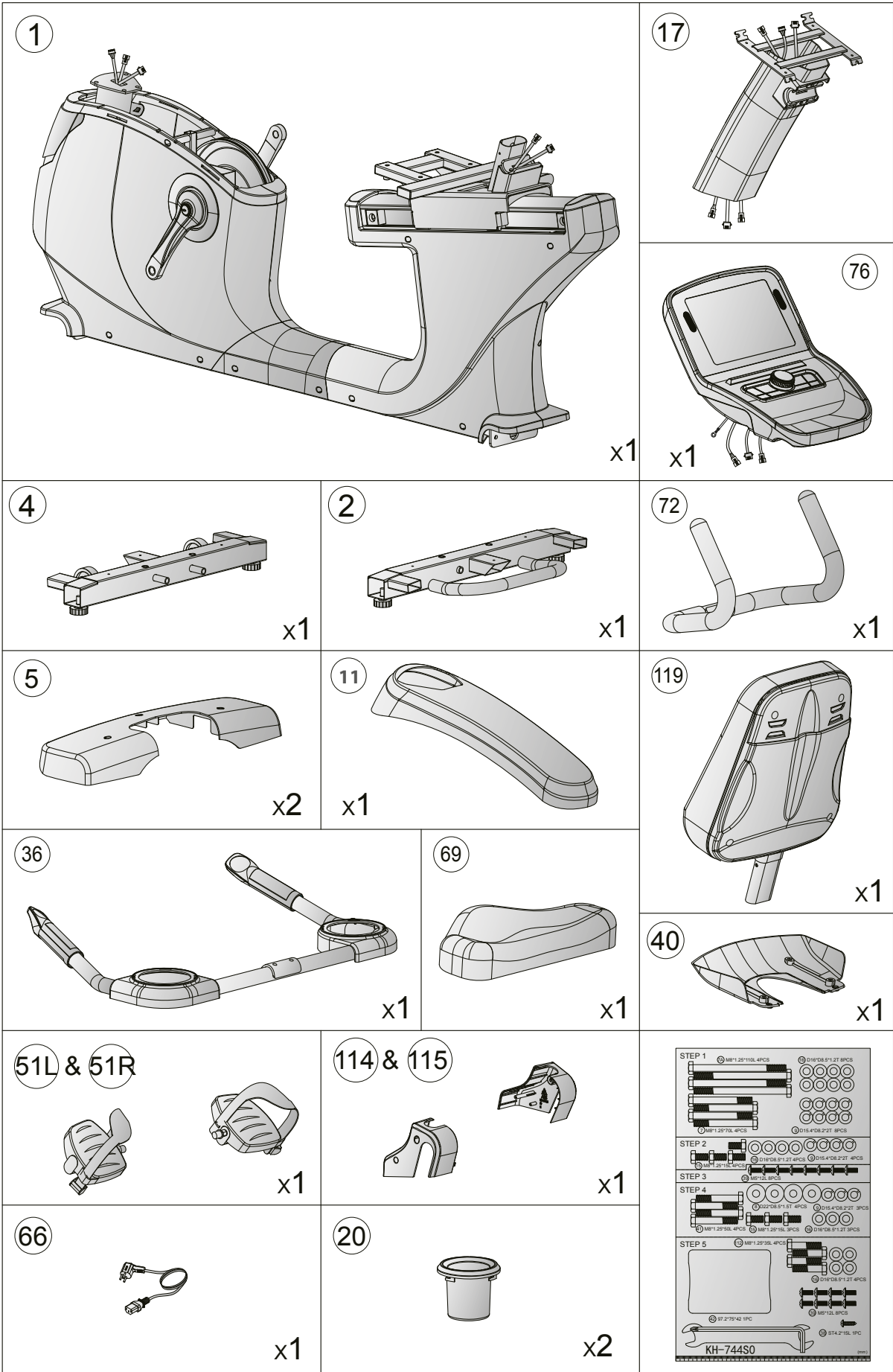
2.2 Zakres dostawy

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.



2.3 Montaż

Przed przystąpieniem do montażu zapoznaj się dokładnie z przedstawionymi poszczególnymi etapami montażu i przeprowadź montaż zgodnie z podaną kolejnością.

WSKAZÓWKA

Przykręć najpierw luźno wszystkie części i sprawdź, czy są prawidłowo dopasowane. Nie dokręcaj śrub za pomocą narzędzia, dopóki nie zostaniesz o to poproszony.

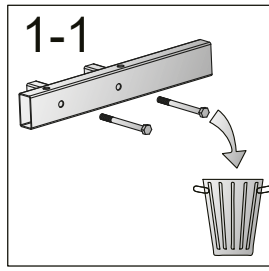
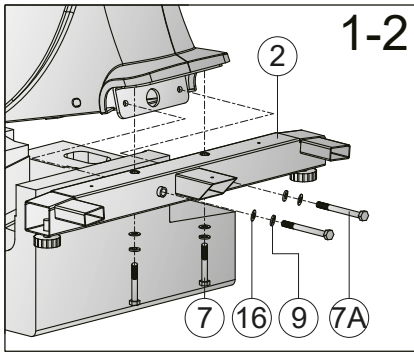
Krok 1: Montaż podstaw

1. Zdejmij i wyrzuć mocowanie wraz z dwoma śrubami - nie są one częścią zestawu montażowego (patrz Rys. 1-1).

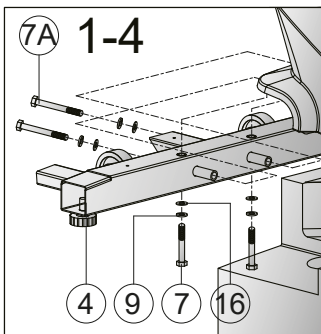
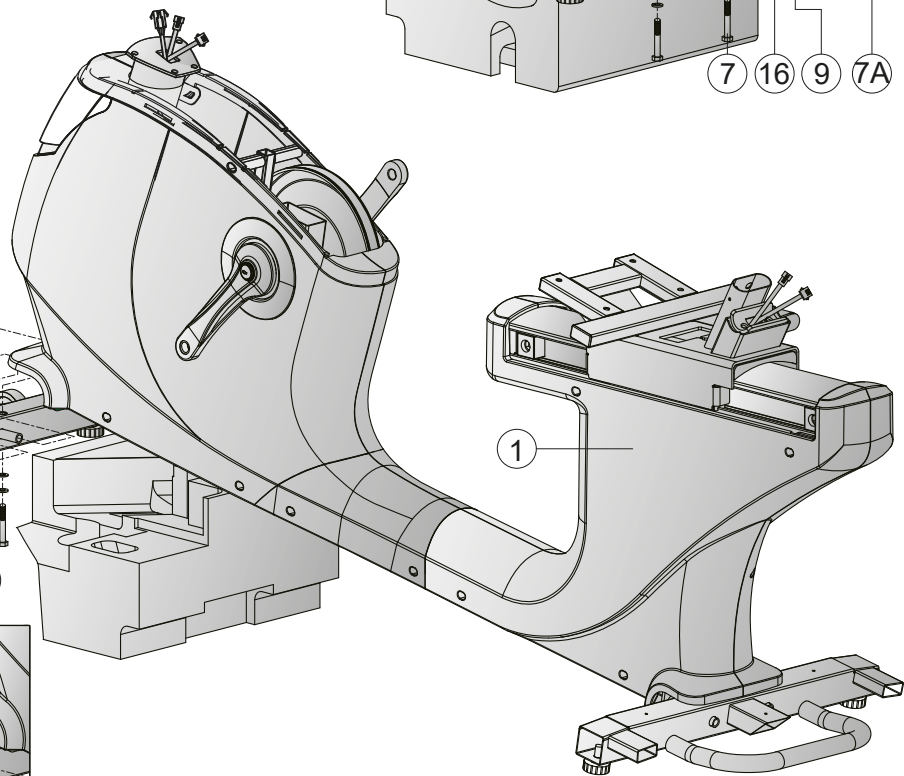
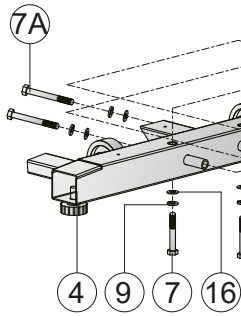
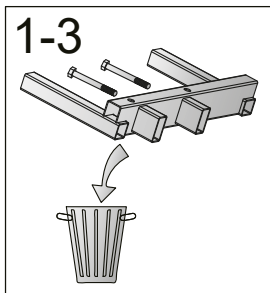
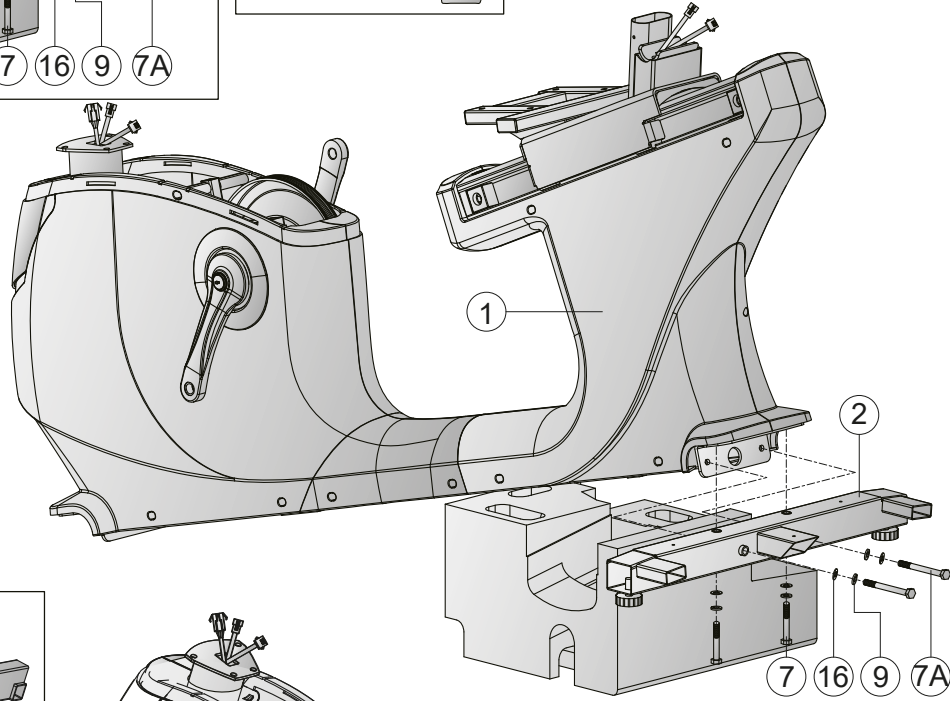
UWAGA:

W następnym kroku urządzenie musi być podniesione z jednej strony. Aby to zrobić, skorzystaj z pomocy drugiej osoby. Dla dodatkowej stabilizacji można użyć styropianu z opakowania i umieścić go pod urządzeniem.

2. Zamontuj tylną podstawę (2) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (7 i 7A), czterech podkładek (16) i czterech podkładek sprężystych (9) (patrz rys. 1-2).
3. Zdejmij i wyrzuć mocowanie wraz z dwoma śrubami - nie są one częścią zestawu montażowego (patrz rys. 1-3).
4. Zamontuj podstawę przednią (4) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (7 & 7A), czterech podkładek (16) i czterech podkładek sprężystych (9) (patrz rys. 1-4).



7		M8x1.25x70L	x4
7A		M8x1.25x110L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x8
16		D16xD8.5x1.2T	x8

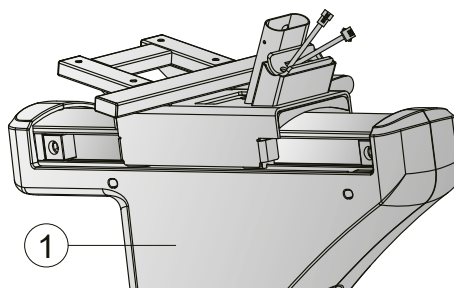
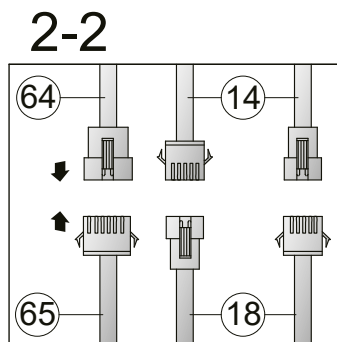
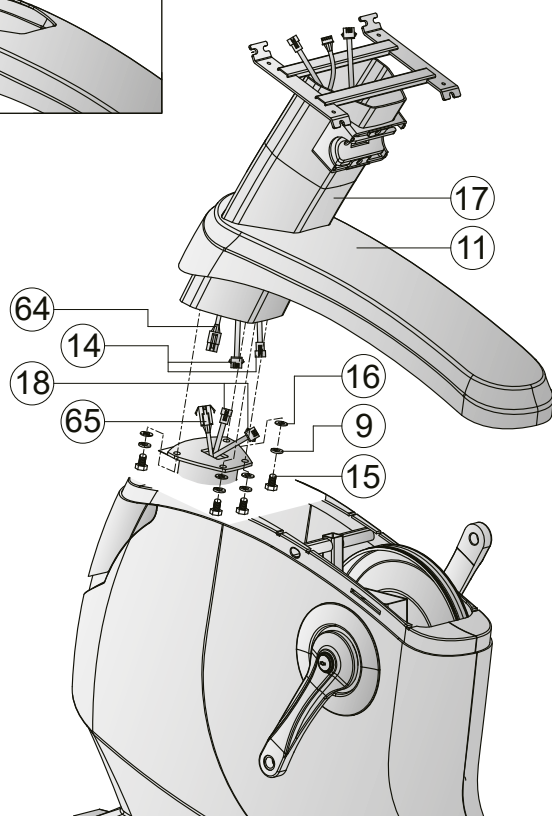
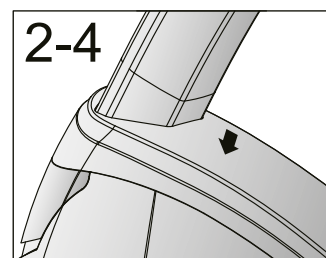
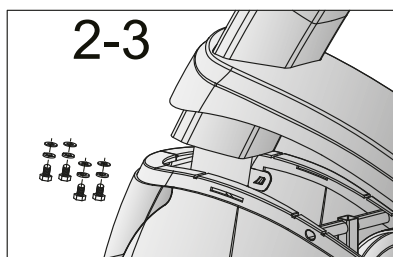
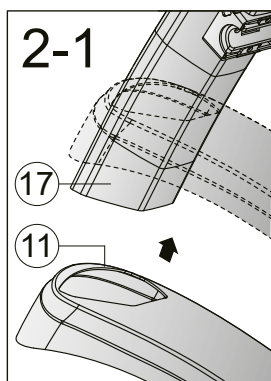


Krok 2: Montaż masztu konsoli

1. Przesuń pokrywę (11) do góry wzdłuż masztu konsoli (17) (patrz rys. 2-1).
2. Połącz ze sobą przewody (64 & 65) oraz przewody (14 & 18) (patrz rys. 2-2).
3. Włóż maszt konsoli (17) do otworu w ramie głównej (1).
4. Przykręć maszt konsoli (17) do ramy głównej (1) za pomocą czterech śrub (15), czterech podkładek sprężystych (9) i czterech podkładek płaskich (16).
5. Przesuń pokrywę (11) z powrotem w dół (patrz rys. 2-4).

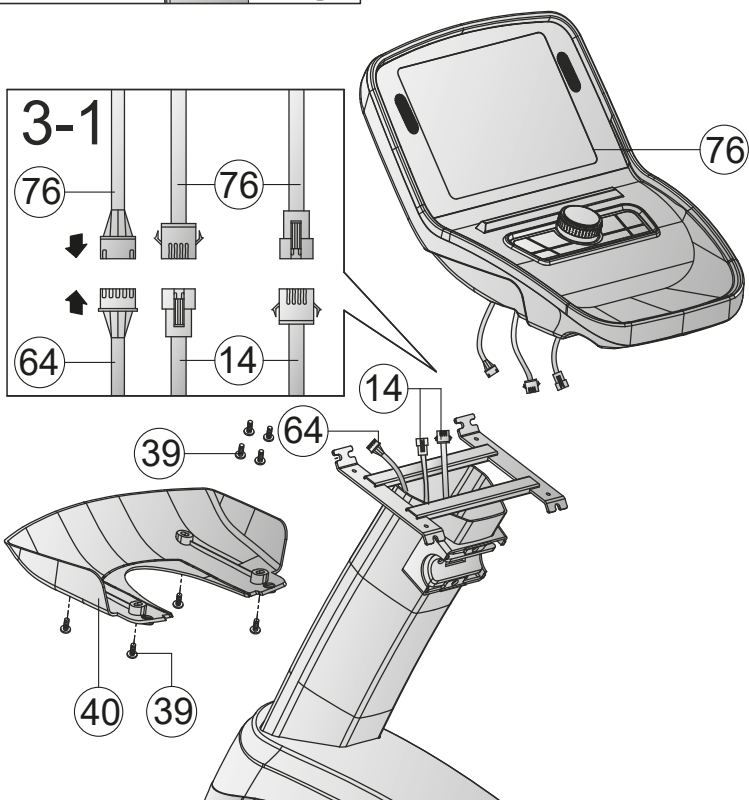
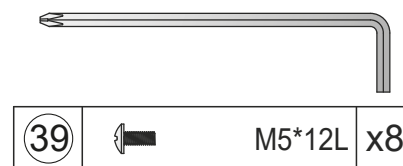
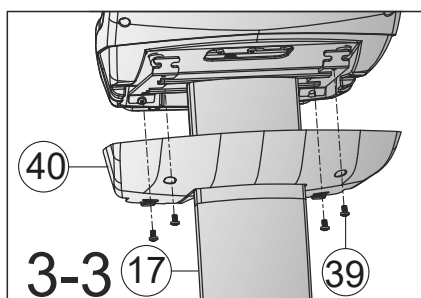
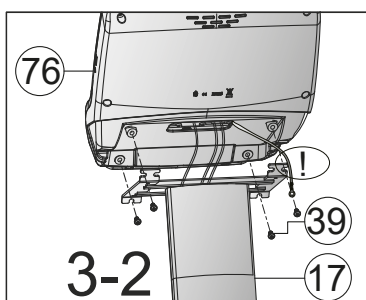


15		M8x1.25x15L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4



Krok 3: Montaż konsoli

1. Połącz ze sobą przewody (76 & 64) i przewody (76 & 14) (patrz rys. 3-1).
2. Umieść konsolę (76) na maszcie konsoli (17).
3. Przymocuj konsolę (76) do masztu konsoli (17) czterema śrubami z łbem krzyżowym (39) (patrz rys. 3-2).
4. Przymocuj pokrywę (40) do konsoli (76) czterema śrubami z łbem krzyżowym (39) (patrz rys. 3-3).

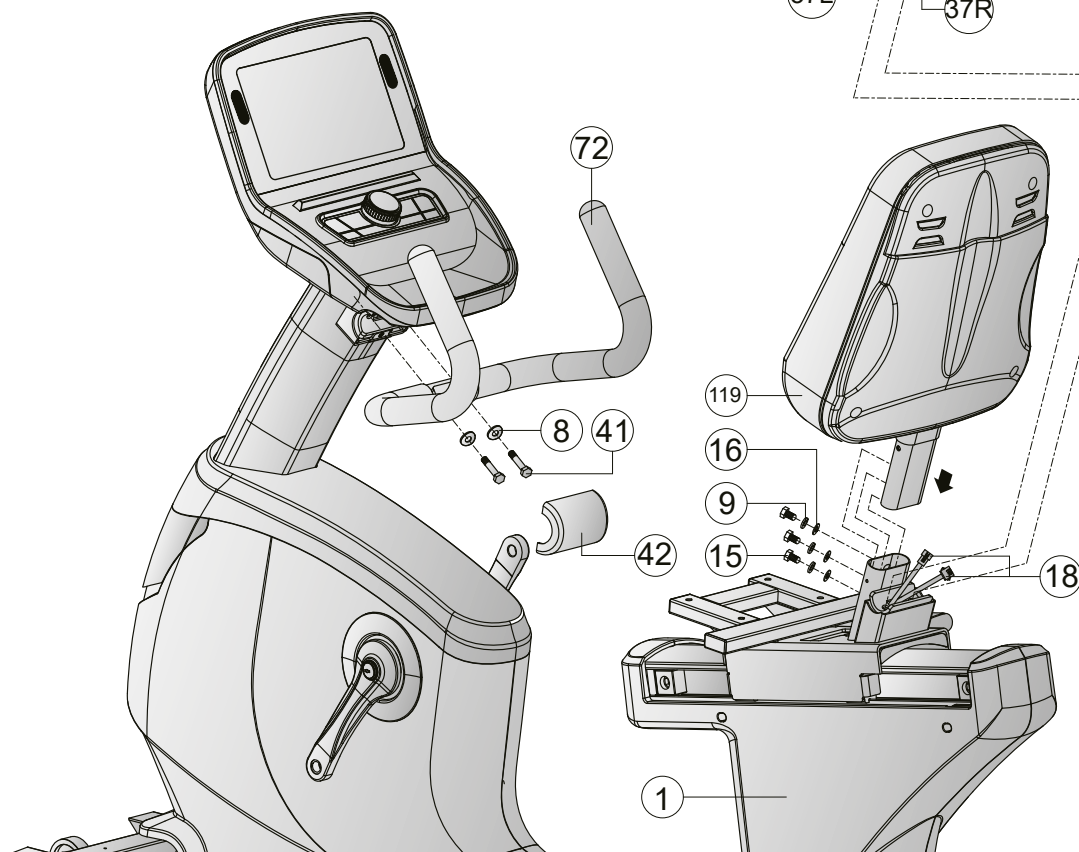
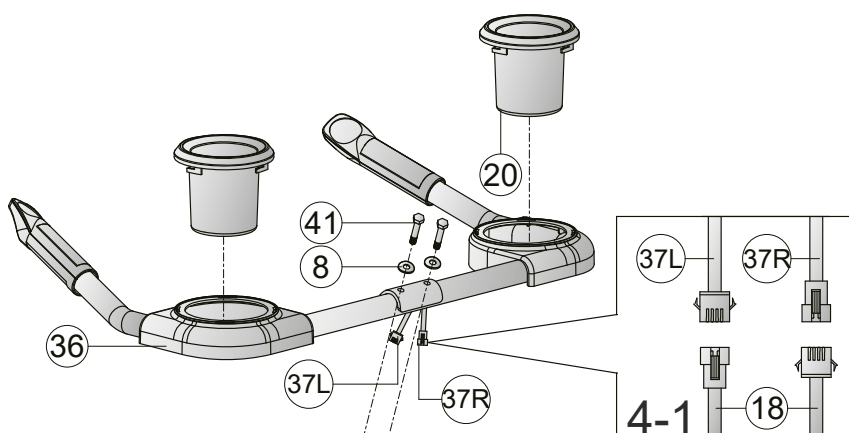


Krok 4: Montaż uchwytów

1. Włóż oparcie (119) do otworu ramy głównej (1) i przymocuj je za pomocą trzech śrub (15), trzech podkładek (16) i trzech podkładek sprężystych (9).
2. Połącz ze sobą przewody (37L & 18) i przewody (37R & 18).
3. Przymocuj uchwyty z ręcznymi czujnikami tętna (36) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (41) i dwóch podkładek falistych (8).
4. Umieść pojemniki na butelki (20) w otworach na uchwyty z czujnikami tętna (36).
5. Przymocuj przednie uchwyty (72) do masztu konsoli (17) za pomocą dwóch śrub (41) i dwóch podkładek falistych (8).
6. Umieść pokrywę (42) na środku uchwytów przednich (72).



41		M8x1.25x50L	x4
8		D22*D8.5*1.5T	x4
15		M8x1.25x15L	x3
9		D15.4xD8.2x2T	x3
16		D16xD8.5x1.2T	x3



Krok 5: Montaż osłon i pedałów

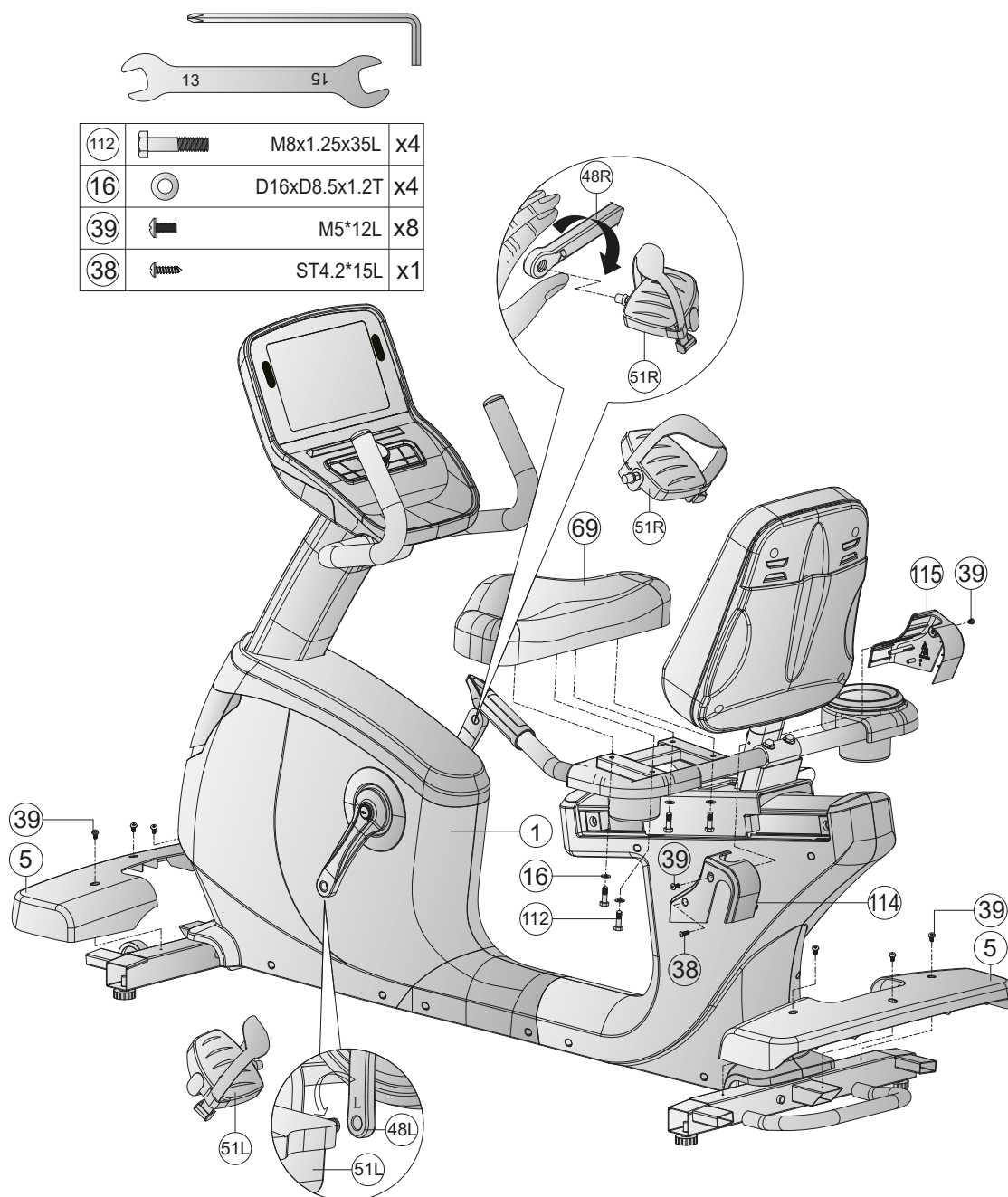
1. Zamontuj siedzisko (69) na ramie głównej (1) za pomocą czterech śrub (112) i czterech podkładek (16).
2. Zamontuj lewy pedał (51L) na lewej korbie (48L) obracając pedał (51L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
3. Zamontuj prawy pedał (51R) na prawej korbie (48R), obracając pedał (51R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



UWAGA

Upewnij się, że pedały są całkowicie wkręcone.

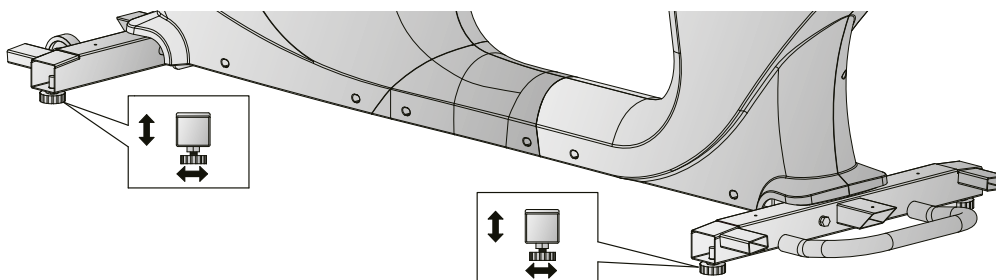
4. Zamocuj pokrywy (5, 114 i 115) za pomocą łącznie ośmiu śrub (39) i jednej śruby (38).
5. Następnie mocno dokręć wszystkie śruby.



Krok 6: Wyrównanie podstaw

Jeśli podłoga jest nierówna, można ustabilizować urządzenie, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod podstawami.

1. Podnieś urządzenie po wybranej stronie i przekręć śrubę regulacyjną pod podstawą.
2. Obróć śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją odkręcić i podnieść urządzenie.
3. Obróć śrubę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby opuścić urządzenie.

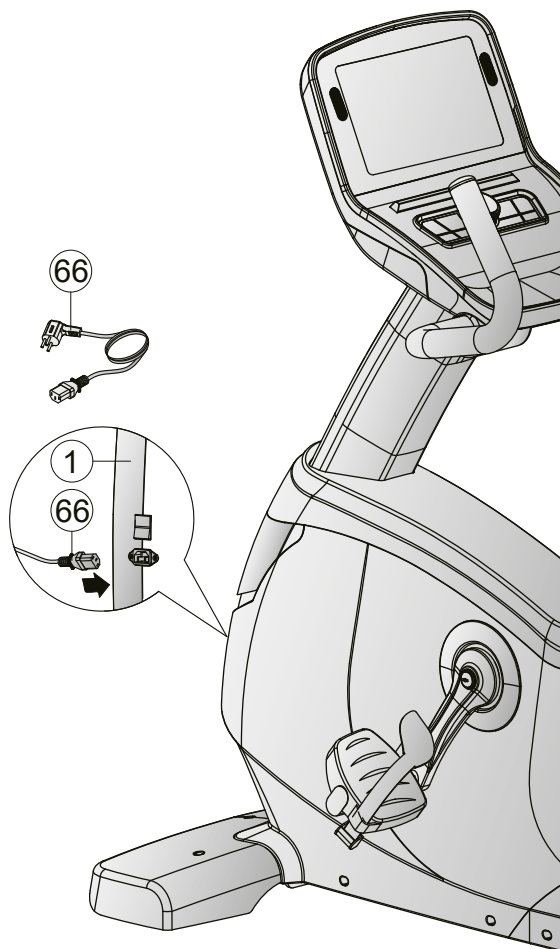


Krok 7: Podłączanie urządzenia do sieci

► 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 gniazdko, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



WAŻNA WSKAZÓWKA

Aby upewnić się, że bieżnia posiada najnowszą wersję oprogramowania, należy ją zaktualizować przed pierwszym użyciem. Postępuj w następujący sposób:

1. Wybierz "Ustawienia" w prawym dolnym rogu ekranu.
2. Naciśnij na „WLAN” i połącz bieżnię z internetem.
3. Powróć do ustawień.
4. Następnie wybierz "System i aplikacje".
5. Naciśnij "Update", aby zaktualizować oprogramowanie.

Podczas aktualizacji bieżnia nie może być używana ani wyłączana.

Sprawdzaj w regularnych odstępach czasu, czy dostępna jest kolejna aktualizacja i przeprowadzaj ją w sposób opisany powyżej. Gdy tylko nowa wersja będzie dostępna, symbol będzie biały. W przeciwnym razie symbol będzie wyszarzony.

① WSKAZÓWKA

Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami ustawień urządzenia. Aby uzyskać informacje na temat prawidłowego użytkowania tego produktu, należy zwrócić się do specjalisty.

3.1 Wyświetlacz konsoli



WYŚWIETLACZ	OPIS
Level (Opór)	+ Wyświetlanie aktualnego poziomu oporu + Zakres wyświetlania: 1–32
Time (Czas)	+ Wyświetlanie czasu treningu w minutach + Zakres wyświetlania: 00:00–999:59
Distance (Dystans)	+ Wyświetlanie przebytego dystansu w km + Zakres wyświetlania: 0.0–99.9
Calories ((Kalorie)	+ Wyświetlanie spalonych kalorii w kcal + Zakres wyświetlania: 0–9999
Pulse (Tętno)	+ Wyświetlanie tętna + Zakres wyświetlania: 40–220
Speed (Prędkość)/ RPM (obroty/min)	+ Wyświetlanie aktualnej prędkości lub obrotów na minutę

Mets/Watt	<p>+ Wskazanie MET lub aktualnej wartości mocy</p> <p><u>Definicja:</u> MET lub ekwiwalent metaboliczny jest używany do pomiaru średniej podstawowej przemiany materii danej osoby. MET opisuje ilość tlenu, jaką przeciętna osoba zużywa w spoczynku.</p> <p>1 MET= 3,5ml/kg/min (ciało zużywa 3,5 mililitra tlenu na kilogram na minutę), to ilość tlenu, jaką ciało zużywa w spoczynku.</p> <p>Im bardziej intensywnie ciało pracuje, tym więcej tlenu jest zużywane i tym wyższy poziom MET. Jeśli ćwiczysz z prędkością 7 METS, pracujesz około 7 razy ciężiej niż w stanie spoczynku. Zużywasz również 7 razy więcej tlenu niż w stanie spoczynku.</p> <p>+ Trening o intensywności od 3 do 6 METs uważany jest za umiarkowaną aktywność fizyczną.</p> <p>+ Trening o intensywności > 6 METs uważany jest za intensywną aktywność fizyczną..</p>
------------------	---

3.2 Funkcje przycisków



PRZYCISK	OPIS
Encoder (Pokrętło)	<p>+ Przekręć, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartości ustawień lub opór treningowy</p> <p>+ Naciśnij, aby potwierdzić ustawienia</p> <p>+ Przełączanie pomiędzy RPM i SPEED</p>
FITNESS TEST	<p>+ Naciśnij w menu głównym, aby natychmiast przejść do testu sprawności fizycznej</p>
PROGRAM	<p>+ W menu głównym przycisk ten przenosi do obszaru programów wstępnie skonfigurowanych</p>
START	<p>+ Naciśnij, aby rozpocząć lub wstrzymać program.</p> <p>+ Podczas gdy program jest wstrzymany, naciśnij, aby wznowić wstrzymany program.</p>
STOP	<p>+ Wstrzymaj program</p> <p>+ Gdy program jest wstrzymany, naciśnij przycisk , aby zakończyć program i wyświetlić podsumowanie danych treningowych.</p> <p>+ Po zakończeniu programu naciśnij przycisk , aby powrócić do menu głównego</p>

3.3 Programy

To urządzenie oferuje wiele różnych programów. Należą do nich: Program szybkiego startu, programy docelowe, programy gotowe, programy użytkownika, programy sterowane tętnem i test sprawności fizycznej.

3.3.1 Quick-Start

Gdy jesteś w menu głównym, po prostu naciśnij przycisk START, a trening biegowy rozpocznie się poprzez Quick Start. Alternatywnie, możesz również wybrać przycisk "QUICK START" w menu głównym.

3.3.2 Programy docelowe

1. Wybierz w menu głównym przycisk "GOAL".
2. Wybierz jednostkę (czas, odległość lub kalorie), według której chcesz trenować.

❗ WSKAZÓWKA

Można ustawić tylko jedną wartość docelową.

3. Wprowadź żądaną wartość docelową.
4. Naciśnij START, aby rozpocząć program.

Opór można regulować ręcznie podczas treningu.

5. Naciśnij STOP, aby wstrzymać program.

Poziom oporu zostanie wyzerowany.

5.1. Naciśnij STOP na wyświetlaczu, aby zakończyć program. Na wyświetlaczu pojawi się teraz podsumowanie zebranych danych treningowych.

5.2. Naciśnij START, aby kontynuować program.

3.3.3 Gotowe programy

1. Wybierz PROGRAM w menu głównym.
2. Wprowadź swoją płęć, wiek, wagę i żądany czas ćwiczeń i naciśnij Next (Dalej).
3. Wybierz jeden z programów profilowych.
4. Naciśnij START, aby rozpocząć program.

Opór można regulować ręcznie podczas treningu.

5. Naciśnij STOP, aby wstrzymać program.

Poziom oporu zostanie wyzerowany.

5.1. Naciśnij STOP na wyświetlaczu, aby zakończyć program. Na wyświetlaczu pojawi się teraz podsumowanie zebranych danych treningowych.

5.2. Naciśnij START, aby kontynuować program.

Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3
P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3
P6	LEVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21

Programme		Setting time / 30 = time for each section														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	LEVEL	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	LEVEL	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	LEVEL	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	LEVEL	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	LEVEL	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	LEVEL	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	LEVEL	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	LEVEL	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
P13	LEVEL	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	LEVEL	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	LEVEL	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	LEVEL	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	LEVEL	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	LEVEL	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	LEVEL	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	LEVEL	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	LEVEL	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	LEVEL	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	LEVEL	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	LEVEL	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	LEVEL	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

3.3.4 Programy zdefiniowane przez użytkownika

1. Wybierz " USER PROGRAM" w menu głównym.
2. Wybierz profil użytkownika (U1-U4).

❗ WSKAZÓWKA

Wybrany użytkownik wyświetla się w górnej części wyświetlacza. Aby zmienić nazwę użytkownika, należy na nią kliknąć. Następnie możesz wprowadzić dowolną nazwę.

3. Wprowadź swoją płeć, wiek, wagę i docelowy czas treningu.
4. Ustaw żadaną prędkość i nachylenie dla każdego odcinka. Do dyspozycji masz w sumie 30 sekcji.
5. Naciśnij START, aby rozpocząć program.

Opór i nachylenie można regulować ręcznie podczas treningu.

6. Naciśnij STOP, aby wstrzymać program.

Poziom oporu zostanie wyzerowany.

- 6.1. Naciśnij STOP na wyświetlaczu, aby zakończyć program. Na wyświetlaczu pojawi się teraz podsumowanie zebranych danych treningowych.
- 6.2. Naciśnij przycisk START, aby kontynuować trening.

3.3.5 Programy sterowane tętnem

OSTRZEŻENIE

Twoje urządzenie do ćwiczeń nie jest sprzętem medycznym. Pomiar tętna z tego urządzenia może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanego tętna mogą wpływać różne czynniki. Wyświetlane tętno służy wyłącznie jako pomoc treningowa.

Do dyspozycji masz trzy programy sterowane tętnem. Wybierz jedno z dwóch wstępnie ustawionych docelowych wartości tętna (60% lub 80% tętna maksymalnego) lub wybierz opcję Target HR i ręcznie wprowadź inną docelową wartość tętna. Twoje maksymalne tętno jest określane przez konsolę na podstawie wprowadzonego wieku. Do tych programów zalecamy pas na klatkę piersiową.

1. Wybierz HRC w menu głównym.
2. Wprowadź swoją płeć, wiek, wagę i żądany czas ćwiczeń.
3. Wybierz 60%, 80% lub Target HR.
 - 3.1. Jeśli wybrałeś opcję Target HR, możesz ustawić własną wartość docelową w zakresie 72-168.
4. Naciśnij START, aby rozpocząć program.
5. Umieść dłonie na czujnikach pulsu lub użyj dostępnego opcjonalnie paska na klatkę piersiową.

WSKAZÓWKA

Jeśli konsola nie wykryje tętna przez 15 sekund, na wyświetlaczu pojawi się komunikat "NO HR DETECTED" i program zostanie zakończony.

6. Naciśnij STOP, aby wstrzymać program.

Poziom oporu zostanie wyzerowany.

- 6.1. Naciśnij STOP na wyświetlaczu, aby zakończyć program. Na wyświetlaczu pojawi się teraz podsumowanie zebranych danych treningowych.
- 6.2. Naciśnij START, aby kontynuować program.

3.3.6 WATT (Program sterowany mocą)

1. Wybierz "WATT MODE" w menu głównym.
2. Ustaw żadaną moc docelową i czas treningu.

❗ WSKAZÓWKA

Możesz ustawić wartość mocy w zakresie od 10 do 350 watów (w krokach co 10). Domyślna wartość to 120 watów.

Możesz wprowadzić czas treningu w zakresie od 5 do 999 minut. Domyślną wartością jest 20 minut.

3. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START.

Docelowa wartość mocy/wat będzie wyświetlana w lewym górnym rogu ekranu.

Aktualna wartość mocy/wat będzie wyświetlana w prawym górnym rogu ekranu.

Docelowa wartość mocy/wat może być regulowana w odstępach co 5 kroków w trakcie treningu poprzez dotknięcie WATT - / WATT +.

Opór nie może być regulowany ręcznie, ale będzie regulowany automatycznie zgodnie z docelową wartością Watt i RPM.

4. Aby wstrzymać program, naciśnij STOP.
5. Aby zakończyć program, naciśnij STOP ponownie.



3.4 Test sprawności fizycznej

Test sprawności fizycznej podzielony jest na dwa etapy. Najpierw rozgrzewka, a potem właściwy test sprawnościowy. Do tego testu zalecamy pas na klatkę piersiową.

❶ WSKAZÓWKA

Podczas testu obroty muszą mieścić się w zakresie 45-65, w przeciwnym razie zostanie wyświetlony komunikat o błędzie. Jeśli obroty nie osiągną określonej liczby w ciągu 5 sekund, test zostanie przerwany.

1. Wybierz "FITNESS TEST" w menu głównym.
2. Wprowadź swoją płęć, wiek i wagę.
3. Naciśnij START.

Rozpoczyna się faza rozgrzewki.

❶ WSKAZÓWKA

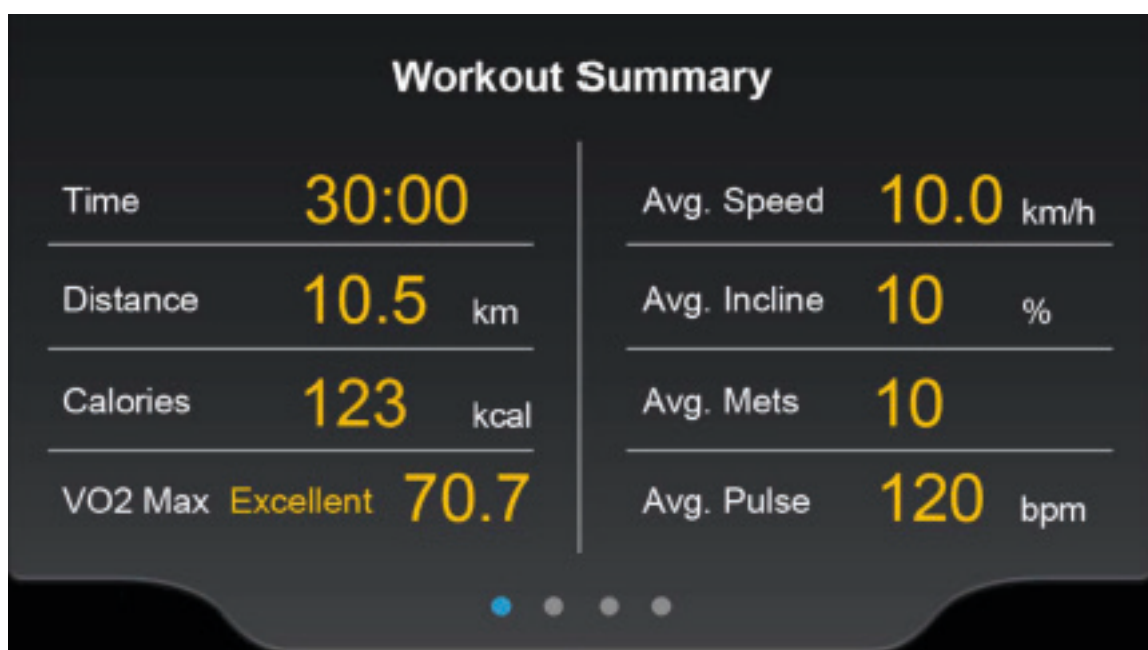
Jeśli nie wykonano wcześniej rozgrzewki, zalecamy jej wykonanie. W pozostałych przypadkach można pominąć fazę rozgrzewki, wybierając "SKIP WARM UP".

4. Umieść dłonie na ręcznych czujnikach pulsu.

❶ WSKAZÓWKA

Jeśli konsola nie wykryje tętna przez 15 sekund, na wyświetlaczu pojawi się komunikat "NO HR DETECTED". Jeśli podczas testu tętno wzrośnie zbyt mocno, konsola ostrzeże Cię, a na wyświetlaczu pojawi się napis "OVER PULSE". W takim przypadku należy natychmiast przerwać test.

Po zakończeniu testu na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie zebranych danych treningowych oraz ocena na podstawie stanu sprawności użytkownika.



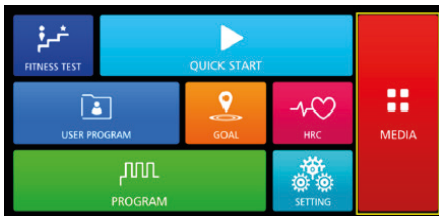
3.5 Multimedia

W obszarze multimedii masz dostęp do szerokiej gamy aplikacji, takich jak YouTube, Twitter, Facebook czy Instagram.

WAŻNA WSKAZÓWKA

Aby zapewnić funkcjonowanie fabrycznie zainstalowanych aplikacji, należy je od czasu do czasu aktualizować. Poszczególne aplikacje udzielą Ci w tym zakresie wskazówek. Aby przeprowadzić aktualizację, musisz posiadać konto google. Wystarczy do tego adres e-mail google. Aby przeprowadzić odpowiednią aktualizację, wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu. Należy pamiętać, że system dostosowany jest do fabrycznie zainstalowanych aplikacji. Proszę nie instalować żadnych innych aplikacji na konsoli. Nie można zagwarantować, że będą one działać prawidłowo. Instalowanie większej liczby aplikacji może prowadzić do wystąpienia problemów technicznych.

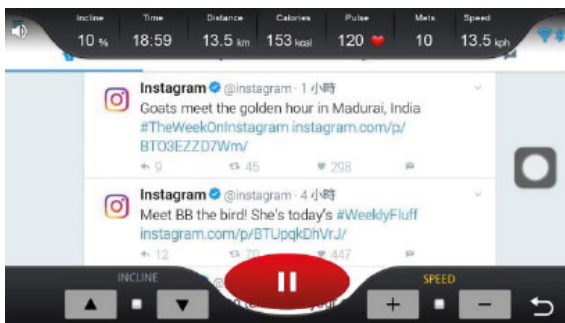
Do obszaru multimedii można wejść na dwa różne sposoby.



1. Z menu głównego przez wybranie przycisku Media lub
2. wybierając przycisk Media na wyświetlaczu podczas treningu (w lewym górnym rogu wyświetlacza).

WSKAZÓWKA

Dane treningowe możesz ukryć lub wyświetlić, dotykając okrągłego symbolu przy prawej krawędzi wyświetlacza. Aby zwiększyć lub zmniejszyć głośność, dotknij małą ikonę głośnika.



Możesz przysyłać pliki muzyczne i wideo z pamięci USB do konsoli i odtwarzać je na konsoli. Aby to zrobić, włóż pamięć USB do odpowiedniego gniazda z boku konsoli.

Obsługiwane formaty:

Muzyka: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 und .flac.

Video: .mp4 und .avi.

Ustawienia

Możesz dokonać ustawień systemowych w menu głównym wybierając opcję "SETTING". Możesz ustawić:

Język, jasność ekranu, głośność

Bluetooth: Możesz podłączyć swoje urządzenie mobilne i głośnik Bluetooth do konsoli.

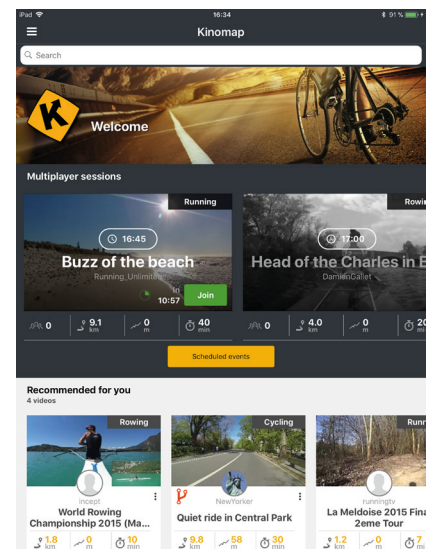
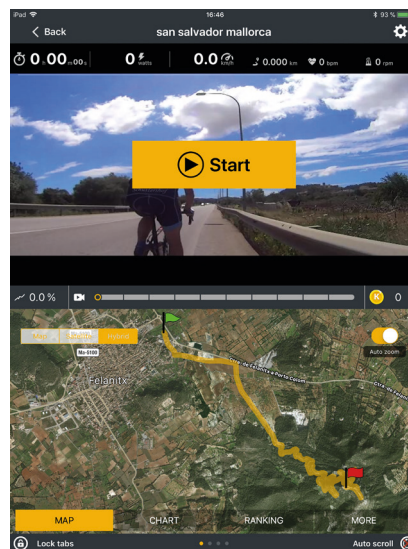
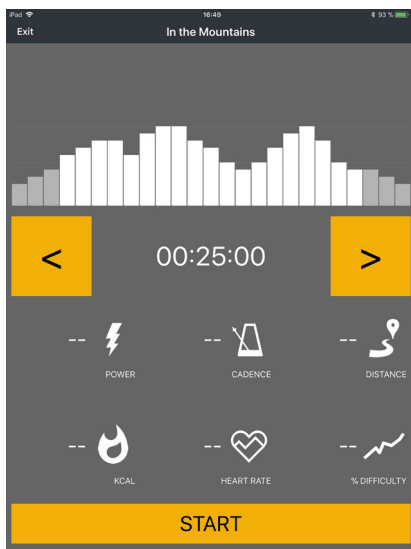
Wireless: Tutaj możesz połączyć konsolę z Internetem.

3.6 Bluetooth i aplikacje fitness

Konsola tego urządzenia wyposażona jest w funkcję Bluetooth. Pamiętaj, że Twoje urządzenie mobilne musi być kompatybilne z interfejsem Bluetooth urządzenia fitness (Bluetooth 4.0).

Aby korzystać z aplikacji treningowych, włącz Bluetooth w urządzeniu mobilnym (tablet lub smartfon) i otwórz aplikację fitness. Następnie wybierz swoje urządzenie fitness. Aby to zrobić, postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji. Nazwę swojego urządzenia znajdziesz na małej naklejce z tyłu konsoli.

Aplikacje treningowe znajdziesz w sklepach z aplikacjami google lub Apple. Znajdziesz tam na przykład aplikacje "Kinomap" lub "Zwift". Pamiętaj, że są to aplikacje pochodzące od zewnętrznych producentów. Sport-Tiedje/Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych programów.



Przykład: Kinomap

4.1 Wskazówki ogólne

► 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 5°C do 45°C.

⚠ OSTRZEŻENIE

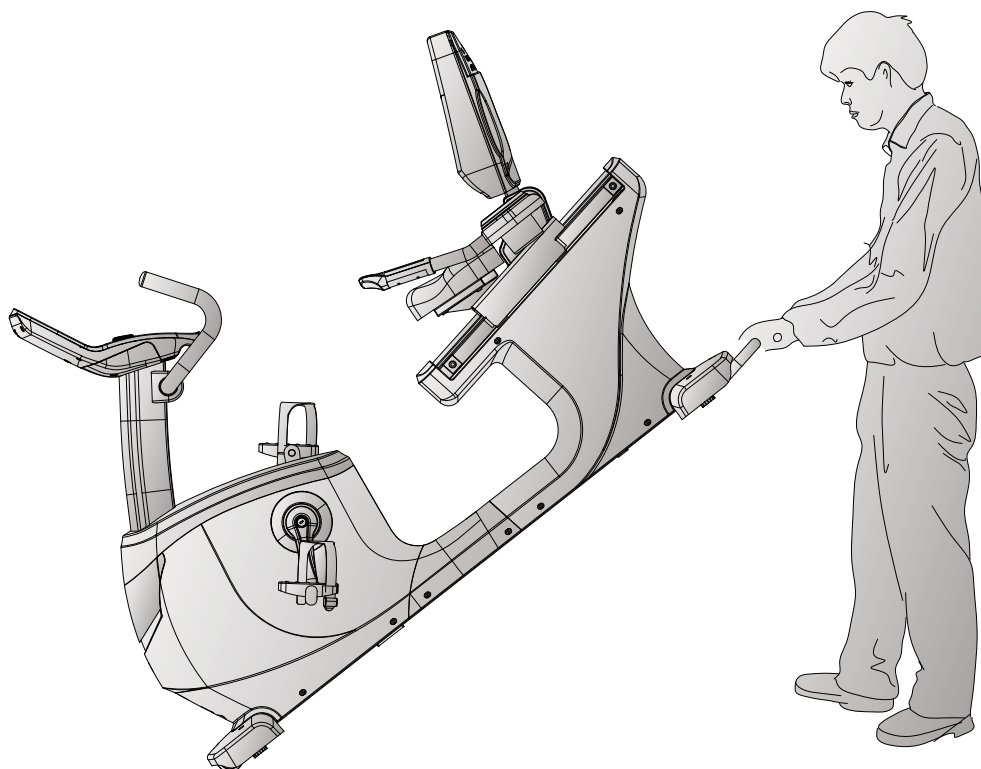
- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

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 1.4 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 obszaru 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 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		

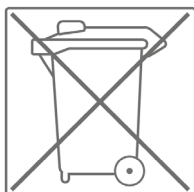
Jeśli nie możesz zeskanować kodów QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Sport-Tiedje na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Sport-Tiedje" w polu wyszukiwania.

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. Może to być przykładowo **mata podłogowa**, która sprawi, że Twoje urządzenie będzie stabilnie przylegać do podłoża, a także ochroni podłogę przed opadającym potem, albo dodatkowe uchwyty boczne (w przypadku niektórych bieżni) lub **silikonowy spray**, który zadba o dobrą kondycję ruchomych elementów urządzenia.

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. W przypadku stacji do treningu siłowego można dokupić dodatkowe **uchwyty** lub **obciążniki**.

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!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Ręczniki



Spray silikonowy



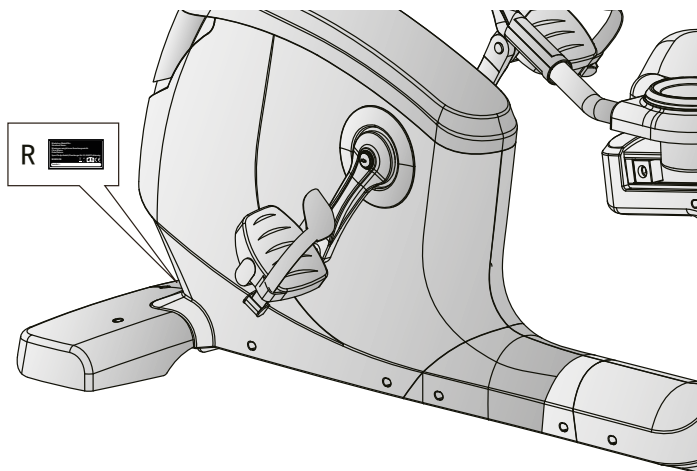
Żel kontaktowy

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

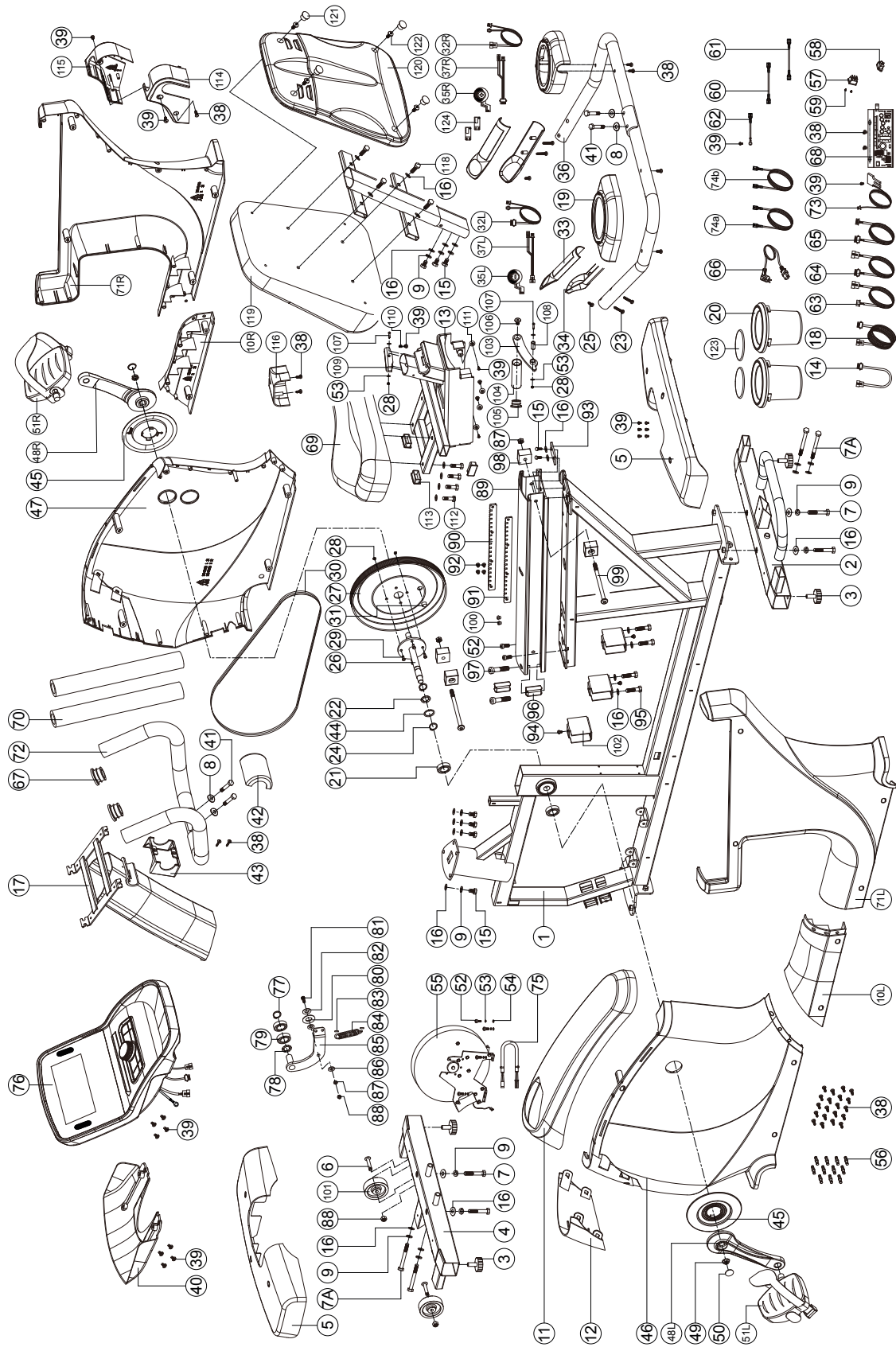
Nr	Nazwa (ENG)	Prod. Numer części	Specyfikacja	Liczba
1	Main frame	744S0-3-1000-J1		1
2	Rear stabilizer	744S0-3-2112-J0		1
3	Adjustable round wheel	26000-6-1095-B0	D38*M10*1.5	4
4	Front stabilizer	744S0-3-2100-J0		1
5	Cover of front stabilizer	734S0-6-2186-B0	600*190.2*79.4	2
6	Allen bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L	2
7	Bolt	50108-5-0070-F4	M8*1.25*70L	4
7A	Bolt	50108-5-0110-F5	M8*1.25*110L	4
8	Curve washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	4
9	Spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	12
10L	Left middle supporting cover	744S0-6-4551-B0	366*79.4*118.9	1
10R	Right middle supporting cover	744S0-6-4552-B0	366*76.1*118.9	1
11	Upper decorative cover	744S0-6-4520-B0	629.3*170.6*114	1
12	End cover	734S0-6-4514-B20	191.9*172.1*138.4	1
13	Seat post	744S0-3-2200-J0		1
14	Middle cable for quick button	744S4-6-2543-00	600L	2
15	Bolt	50108-5-0015-F0	M8*1.25*15L	4
16	Flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	29
17	Front post	744S0-3-2000-J0		1
18	Handpulse cable	744S4-6-2479-00	2400L	2
19	Support of bottle holder	744S0-6-2292-B0	168.6*168.6*45	2
20	Bottle holder	26100-6-1578-B0	D134*115	2
21	Bearing	58006-6-1040-01	#6004-2RS(C0)	2
22	Waved washer	55120-5-2705-DA	D27*D20.3*0.5T	1
23	Cross screw	54203-2-0030-F0	M3*0.5*30L	4
24	C ring	55519-1-2312-DA	D22.5*D18.5*1.2T	2
25	Screw	54203-2-0012-F0	M3*0.5*12L	2
26	Crank axle	734S0-3-2903-00		1
27	Pulley	58008-6-1037-D0	D260*25*3T	1
28	Nylon nut	55206-1-2006-FA	M6*1.0*6T	6
29	Bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
30	Belt	58004-6-1116-00	430 PJ8	1

31	Round magnet	742G0-6-2574-00		1
32L	Upper cable for quick button (2)	734S5-6-2539-00	400L	1
32R	Upper cable for quick button (1)	734S5-6-2542-00	400L	1
33	Upper cover for handpulse	747S0-6-2517-B0	184.5*20.8*50	2
34	Lower cover for handpulse	747S0-6-2518-B0	184.5*35.2*50	2
35L	Membrane button(-)	744S4-6-2534-00	D39	1
35R	Membrane button(+)	744S4-6-2533-00	D39	1
36	Handlebar	744S0-3-2400-J0		1
37L	Lower cable for quick button (2)	734S5-6-2536-00	850L	1
37R	Lower cable for quick button (1)	734S5-6-2544-00	850L	1
38	Cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	45
39	cross bolt	52605-2-0012-F0	M5*0.8*12L	27
40	Back cover for console	747S0-6-2529-B0	337.6*225.5*58.4	1
41	Bolt	50108-5-0050-F3	M8*1.25*50L	4
42	Rear protective cover for handlebar	734S0-6-3781-B0	97.2*75*42	1
43	Front protective cover for handlebar	734S0-6-3780-B0	100*77.1*42	1
44	Flat washer	55120-1-2615-NA	D26*D21*1.5T	1
45	Crank cover	744S0-6-4524-C0	D150*D41*14.2	2
46	Left chaincover	744S0-6-4501-B0	728*101.7*519	1
47	Right chaincover	744S0-6-4502-B0	728*98.3*519	1
48L	Left crank	58007-6-1093-C0	170Lx9/16"-20BC	1
48R	Right crank	58007-6-1094-C0	170Lx9/16"-20BC	1
49	Anti-loosen nut	734S0-6-2775-N0	M10*1.25*9T	2
50	Cover of bolt	734S0-6-2779-C0	D29*11.5L	2
51L&51R	Pedal	58029-6-1105-B0	JD-36A,9/16"	1
52	Round screw	54006-5-0015-D0	M6*1.0*15L	6
53	Flat washer	55106-1-1310-FA	D13*D6.5*1.0T	8
54	Flat washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	4
55	Electric Magnetic System	734S0-3-3102-00	D265*153*50	1
56	Pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	12
57	Power supply	261D8-6-2411-00		1
58	Power socket	26100-6-2413-00		1
59	Countersunk head cross tapping screw	51004-2-0010-F0	ST4*1.41*10L	2
60	Live line	734S0-6-3480-00	150L	1

61	Neutral line	734S0-6-3479-00	150L	1
62	Ground line	734S0-6-3486-00	200L	3
63	Upper cable for console	734S5-6-2572-00	300L	1
64	Middle cable for console	744S4-6-2587-00	600L	1
65	Lower cable for console	744S4-6-2573-00	800L	1
66	Power cable	26100-6-1775-02	1700L	1
67	Round end cap	553K0-1-0016-B8	D1 1/4"*16L	2
68	Control board	734S5-6-2597-00	PA-AE00550, EMS	1
69	Saddle	744S0-6-1146-B0	440*254*75	1
70	Dipped foam	58015-6-1331-B0	D30*3T*520L	2
71L	Left rear chaincover	744S0-6-4512-B0	775.4*101.8*578.2	1
71R	Right rear chaincover	744S0-6-4513-B0	775.4*98.3*578.2	1
72	Front Handlebar	744S0-3-2425-J0		1
73	Sensor cable	815G0-6-2576-00	450L	1
74a	Live line	744S4-6-3480-00	700L	1
74b	Neutral line	744S4-6-3479-00	700L	1
75	External cable of system	738G0-6-3177-00	500L	1
76	Console	744S4-6-2501-B0	AC00511	1
77	C ring	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
78	Waved washer	55117-5-2203-DA	D17*D22*0.3T	3
79	Bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS	2
80	Flat washer	55110-1-5030-NA	D50*D10*3T	1
81	Allen bolt	50308-5-0030-C0	M8x1.25x30L	1
82	Flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
83	Plastic cover	803K0-6-1082-00	D3*30L	2
84	Spring	58003-6-1055-N0	D2.6*15*82L	1
85	Idle fixing plate	734S0-3-1600-00		1
86	Plastic flat washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	2
87	Nut	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
88	Nylon nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	3
89	Slide rail	744S0-6-5101-00	115*69.5*670L	1
90	Position limitation plate for seat post	73502-6-2273-N0	328*18*5T	1
91	Fixing plate (2)	73502-6-2205-N0	328*18*3T	1
92	Round cone screw	50605-2-0015-N0	M5*0.8*15L	4
93	Reinforce plate of slide rail	73502-6-5102-J0	58*30*4T	1

94	Cross bolt	52606-2-0015-N0	M6*1*15L	3
95	Bolt	50108-5-0045-F3	M8*1.25*45L	4
96	Slide rail reinforce tube (2)	74450-6-5114-J0	20*20*2.0T*43	2
97	Inner hex cylindrical head screw	54008-5-0055-F4	M8*1.25*55L	2
98	Square buffer	25300-6-2175-B0	34*34*22T	4
99	Bolt	50308-5-0100-F4	M8*1.25*100L	2
100	Cable plug	55312-1-0015-BA	D4*D12*13	2
101	Moving wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
102	Connection tube of slide rail	74450-3-5125-J0		3
103	Ajustable rod	74450-3-2225-J0		1
104	Pull handle	74450-3-2240-J0		1
105	Round end cap	553F0-1-0017-B8	D1"*17.5	1
106	Inner hex countersunk head bolt	51608-5-0025-F0	M8*1.25*25L	1
107	Inner hex cylindrical head screw	54006-5-0035-F3	M6*1.0*35L	2
108	Sleeve	74450-6-2707-00	D9.8*D6.1*20.5L	1
109	Locking base	73502-6-2219-N1	71.5*20*4T	1
110	Spring	58003-6-1068-N0	D1*D8*35	1
111	Moving wheel	73502-6-3886-B0	D25*D10*11.5	8
112	Bolt	50108-5-0035-F3	M8*1.25*35L	4
113	Square cap	55315-2-2040-B8	20*40*15	4
114	Handrail cover (left)	74450-6-2290-B0	188.1*64.3*117.3	1
115	Handrail cover (right)	74450-6-2291-B0	188.1*56.8*117.3	1
116	Adjusting protective cover	74450-6-1082-B0	100*69.8*45	1
117	Adjustable tube for back pad	74450-3-5200-J0		1
118	Bolt	50108-5-0025-F0	M8*1.25*25L	4
119	Back pad	74450-6-1145-B0	440*400*92	1
120	Decorative cover for back pad	80750-6-1075-B0		1
121	Round end cap	553D6-1-0017-B8	6/8"x17	4
122	Bolt	52606-2-0025-N0	M6*1.0*25L	4
123	Pad for bottle holder	261D8-6-1754-B0	D81*3T	2
124	Membrane button transfer board	73455-6-2467-00	PA-AC00510-K4	1
	Hex cross wrench	58030-6-1031-N1	M6	1
	Opening spanner	58030-6-1035-N1	155*30*5T	1

8.3 Rysunek w rozbiciu na części



Urządzenia treningowe Taurus® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa 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 Sport-Tiedje lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładniej 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 znajduj 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 upływie okresu gwarancji obowiązuje tylko gwarancja na części, która nie obejmuje kosztów naprawy, montażu 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	FR
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</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.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> service-france@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p>TECHNIKA 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.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNICAL SUPPORT</p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> info@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

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

www.fitshop.pl/nasze-filie

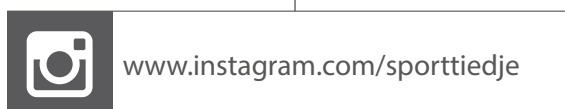
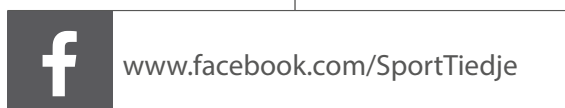
ŻYJEMY DLA FITNESSU

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Sport-Tiedje, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatnie 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 Sport-Tiedje 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!



TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

TAURUS®

Rower poziomy RB9.9 Touch