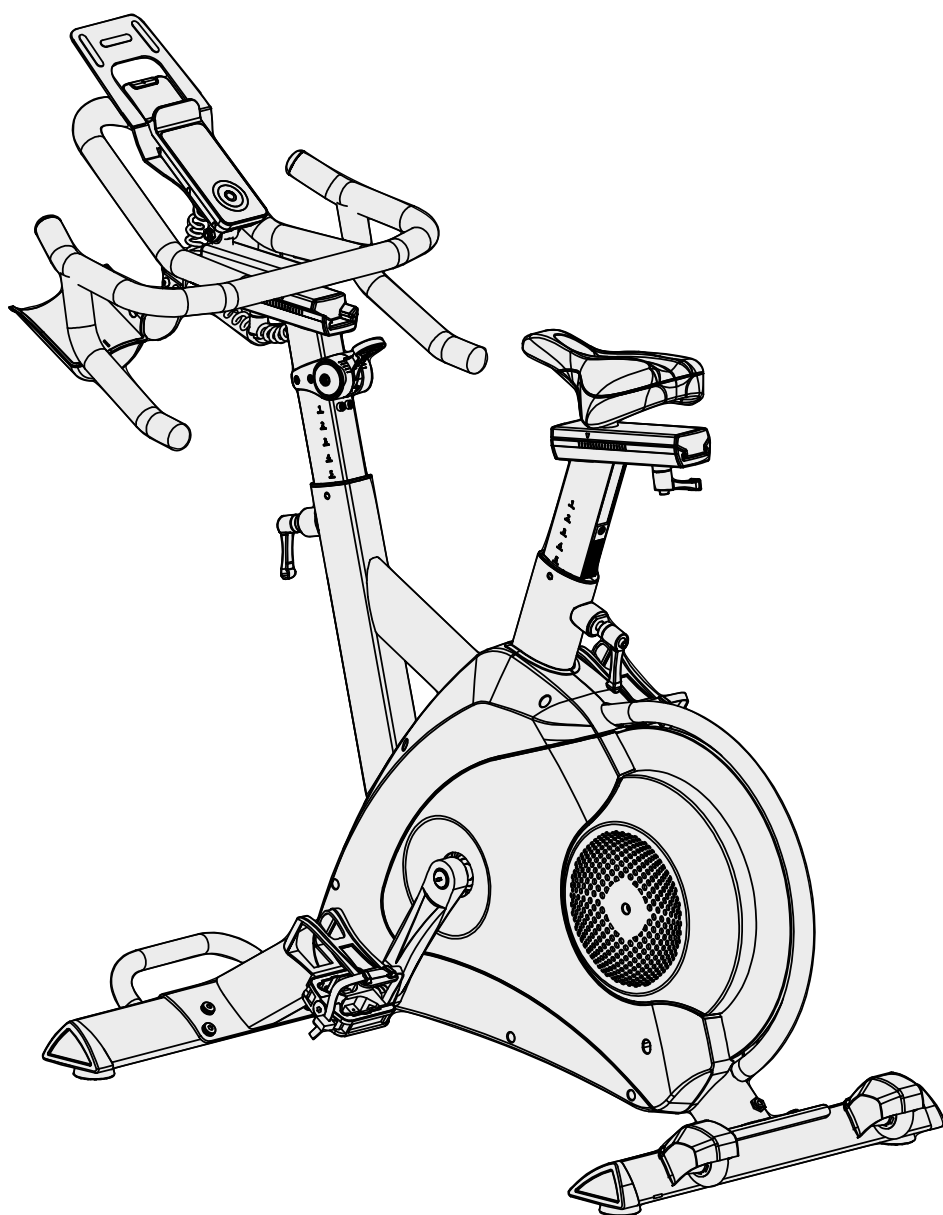


TAURUS®

Instrukcja montażu i obsługi



max. 180 kg



~ 60 Min.



56 kg

Dł. 140 | Szer. 56 | Wys. 128

FSTFZ9PRO.02.04

Nr art. TF-Z9PRO-2

Indoor Bike Z9 PRO

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	14
2.4	Ustawienia urządzenia	20
2.4.1	Regulacja siodełka	21
2.4.2	Regulacja kierownicy	21
2.5	Prawidłowe wchodzenie i schodzenie	21
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	22
3.1	Konsola	22
3.2	Najważniejsze funkcje	23
3.3	Włączanie konsoli i trybu oszczędzania energii	24
3.4	Programy treningowe	24
3.4.1	Funkcja Quick Start i programy docelowe (M)	25
3.4.2	Programy profilowe (P)	25
3.4.3	Program użytkownika (U)	26
3.4.4	Program kontroli tętna (H)	26
3.4.5	Program w watach (WATT)	27
3.5	Funkcja Recovery	27
3.6	Kompatybilność aplikacji treningowych	28
3.6.1	Połączenie z aplikacją Kinomap	28
4	WSKAZÓWKI TRENINGOWE	31
4.1	Wskazówki ogólne	31
4.1.1	Odzież treningowa	31
4.1.2	Rozgrzewka i rozciąganie	31
4.1.3	Leki	32
4.1.4	Ćwiczone grupy mięśni	32
4.1.5	Częstotliwość	32
4.2	Harmonogram treningów	34

5	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	35
5.1	Wskazówki ogólne	35
5.2	Kółka transportowe	35
6	USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA	36
6.1	Wskazówki ogólne	36
6.2	Usterki i diagnostyka błędów	36
6.3	Harmonogram konserwacji i przeglądów	37
7	UTYLIZACJA	37
8	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	38
9	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	39
9.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	39
9.2	Lista części	40
9.3	Rysunek w rozbiciu na części	44
10	GWARANCJA	45
11	KONTAKT	47

Szanowny Kliencie!

dziękujemy za wybór wysokiej jakości sprzętu treningowego marki TAURUS®. Taurus oferuje urządzenia fitness do uprawiania sportu w warunkach domowych oraz do wyposażenia klubów fitness, siłowni i klientów biznesowych. Sprzęt fitness marki Taurus skupia się na tym, co w sporcie najważniejsze: na maksymalnej wydajności! Dlatego urządzenia są opracowywane w ścisłej współpracy ze sportowcami i specjalistami w dziedzinie sportu. To właśnie sportowcy wiedzą najlepiej, co czyni sprzęt fitness idealnym.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.fitshop.pl.

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

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

© TAURUS 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:

- + Czas treningu
- + Prędkość
- + Liczba obrotów na minutę (RPM)
- + Dystans
- + Kalorie
- + Tętno (przy użyciu kompatybilnego pasa piersiowego)
- + Wat
- + Opór

System oporu:	generatorowy
Poziomy oporu:	32
Koło zamachowe:	13 kg

Waty

Minimalna i maksymalna moc przy 60 obr./min:	20 - 650 W
Minimalna i maksymalna moc przy 100 obr./min:	36 - 1408 W

Wymiary i waga

Wymiary w opakowaniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	115 cm x 24,5 cm x 94 cm
Wymiary po rozstawieniu (dł. x szer. x wys.) ok.:	140 cm x 56,5 cm x 128 cm

Waga brutto (z opakowaniem) ok.:	62 kg
Waga netto (bez opakowania) ok.:	56 kg

Maksymalna waga użytkownika:	180 kg
------------------------------	--------

Q-faktor / rozstaw pedałów:	20,4 cm
-----------------------------	---------

Klasa użytkowania:	S
--------------------	---

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 boso.

OSTROŻNIE

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka potknięcia.
- + 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

- + 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.

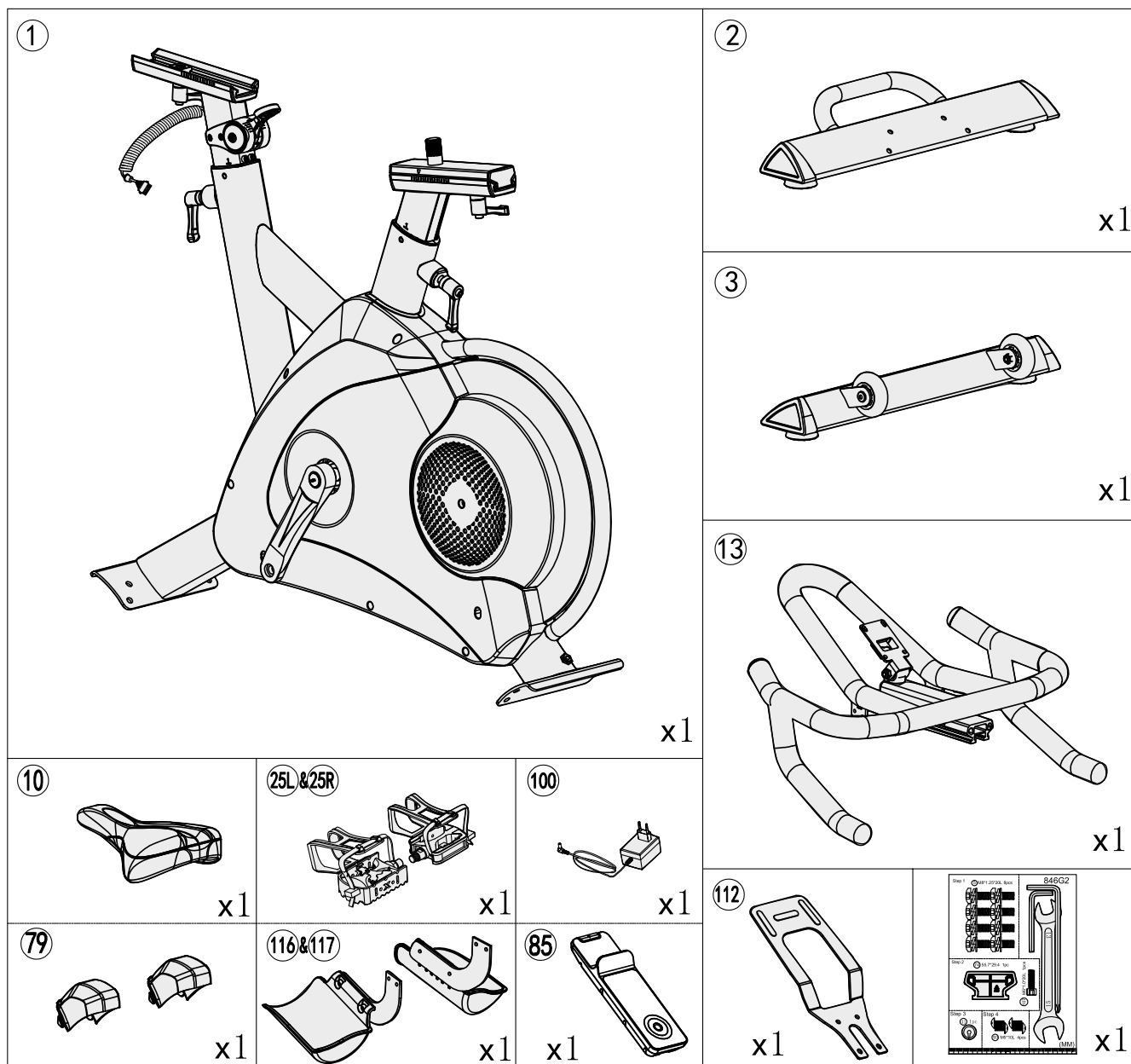
2.2 Zakres dostawy

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.

Wymagane narzędzia: Klucz imbusowy i klucz płaski



2.3 Montaż

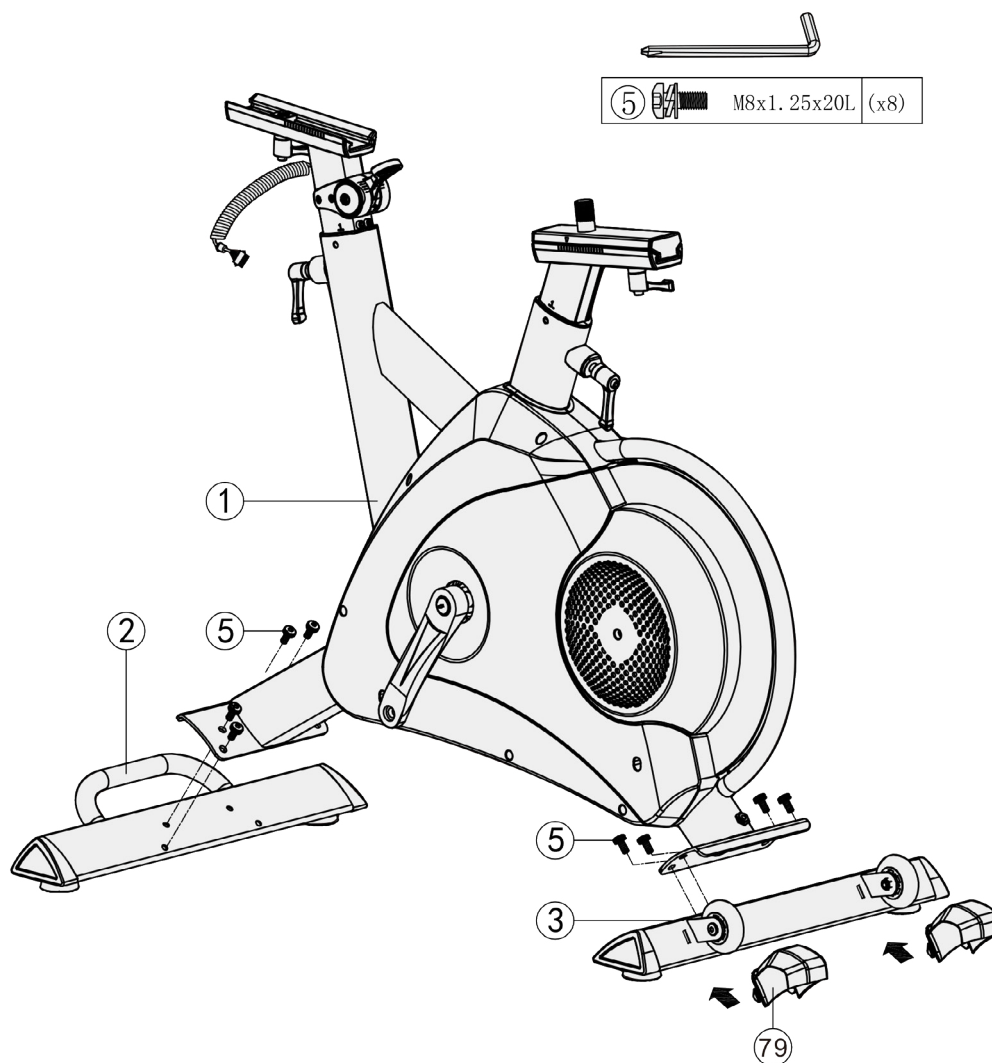
Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

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.

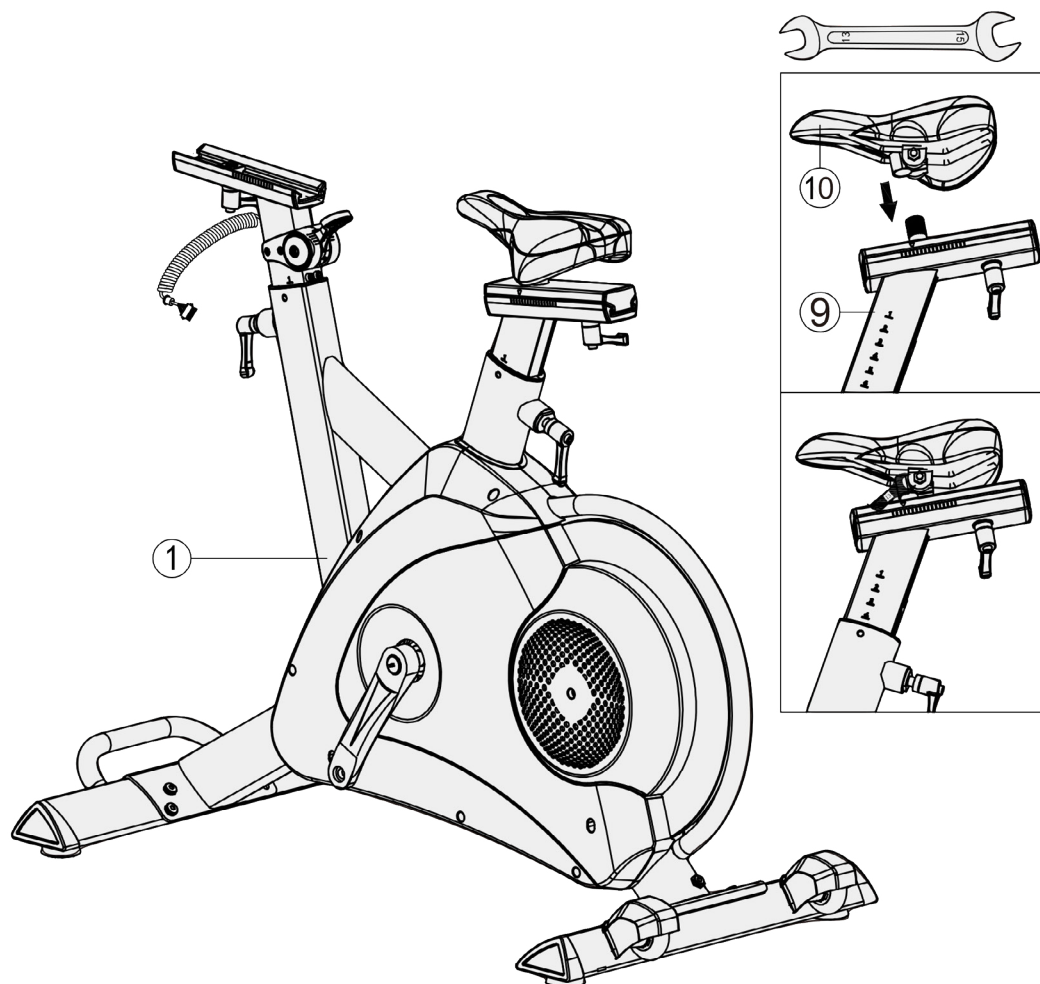
Krok 1: Montaż podstaw

1. Zamontuj przednią i tylną podstawę (2 i 3) do ramy głównej (1) za pomocą ośmiu śrub (5).
2. Następnie zamontuj dwie osłony (79) do tylnej podstawy (3).



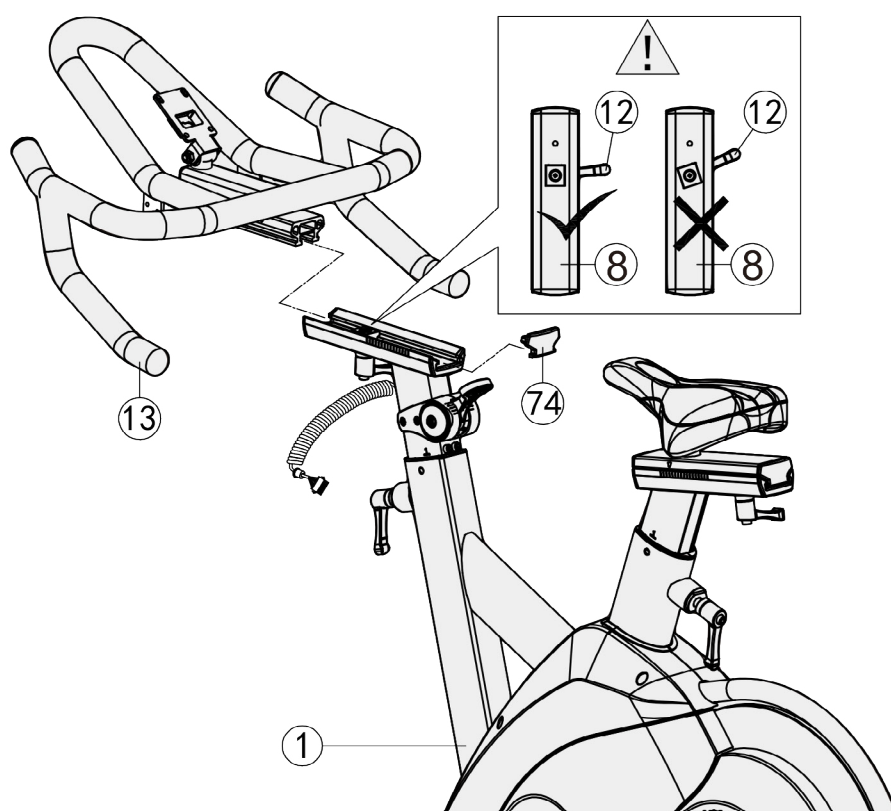
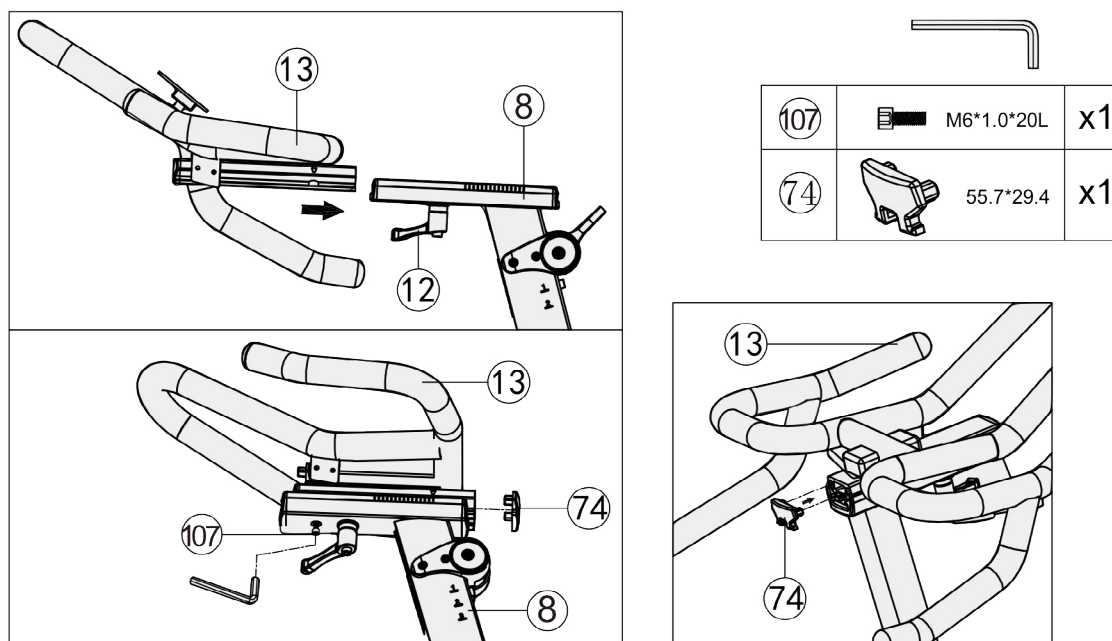
Krok 2: Montaż siodełka

Zamontuj siodełko (10) do sztycy siodełka (9), a następnie mocno dokręć śrubę kluczem.



Krok 3: Montage des Lenkers

1. Wsuń kierownicę (13) w uchwyt wspornika kierownicy (8).
2. Przymocuj kierownicę (13) za pomocą śruby (107).
3. Zamocuj zaślepkę końcową (74) na wsporniku kierownicy (8).



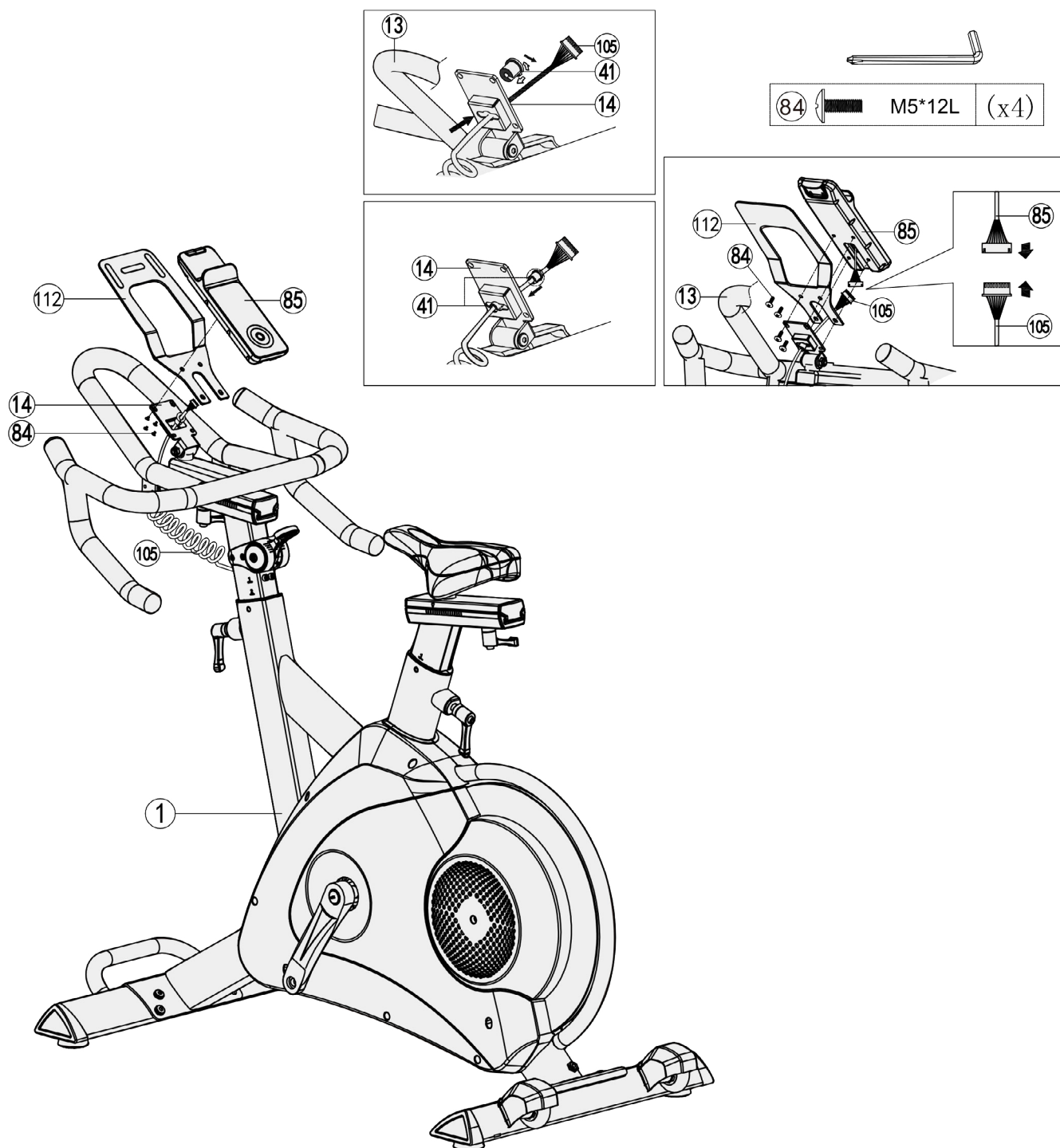
Krok 4: Montaż konsoli

1. Zamontuj przepust kablowy (41) na przewodzie (105) i wsuń go do mocowania konsoli (14).
2. Połącz przewód (105) z przewodem konsoli (85).

► **UWAGA**

Podczas wykonywania kolejnych czynności uważaj, aby nie przygnieść przewodów.

3. Przymocuj konsolę (85) oraz wspornik konsoli (112) do kierownicy (13) za pomocą czterech śrub (84).



Krok 5: Montaż uchwytów na bidon i pedałów

1. Zamontuj lewy uchwyt na bidon (116) do kierownicy (13) za pomocą dwóch śrub (93).
2. Zamontuj prawy uchwyt na bidon (117) do kierownicy (13) za pomocą dwóch śrub (93).

WSKAZÓWKA

Pedały (25L i 25R) są oznaczone literami „L” (lewy) i „R” (prawy).

OSTROŻNIE

Upewnij się, że pedały zostały prawidłowo dokręcone.

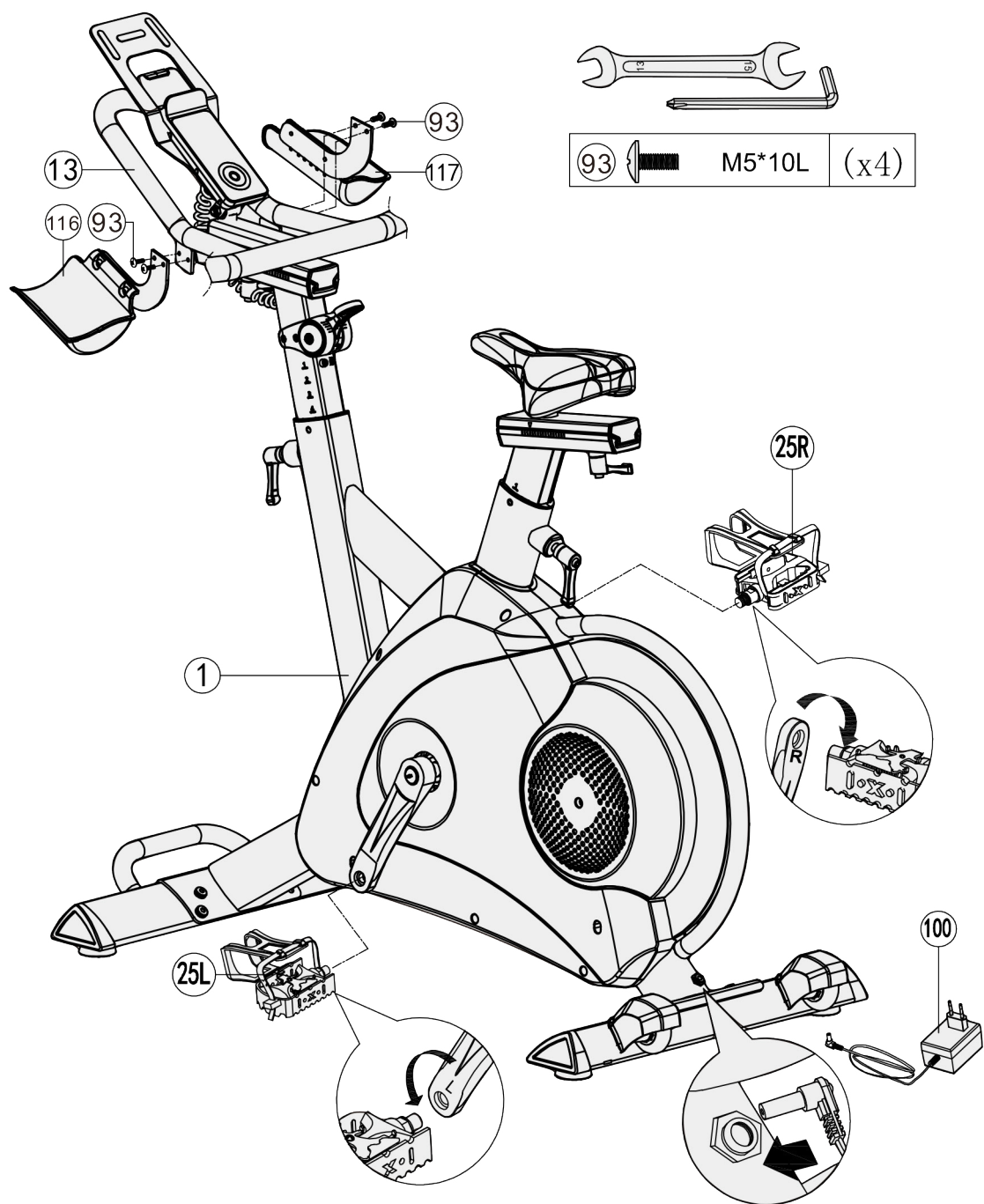
3. Zamontuj prawy pedał (25R) do prawego ramienia korby, dokręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Zamontuj lewy pedał (25L) do lewego ramienia korby, dokręcając go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
5. Upewnij się, że wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone.

Krok 6: Podłączenie urządzenia do sieci elektrycznej

► **ACHTUNG**

Nie podłączaj urządzenia do listwy zasilającej, ponieważ może to spowodować niedostateczne zasilanie. Mogą wystąpić usterki techniczne.

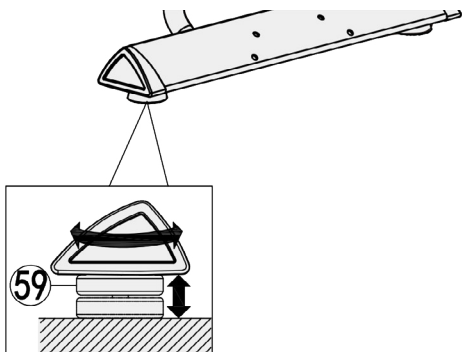
Podłącz wtyczkę zasilającą (100) do gniazda elektrycznego spełniającego wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



Krok 7: Wyrównanie nóżek

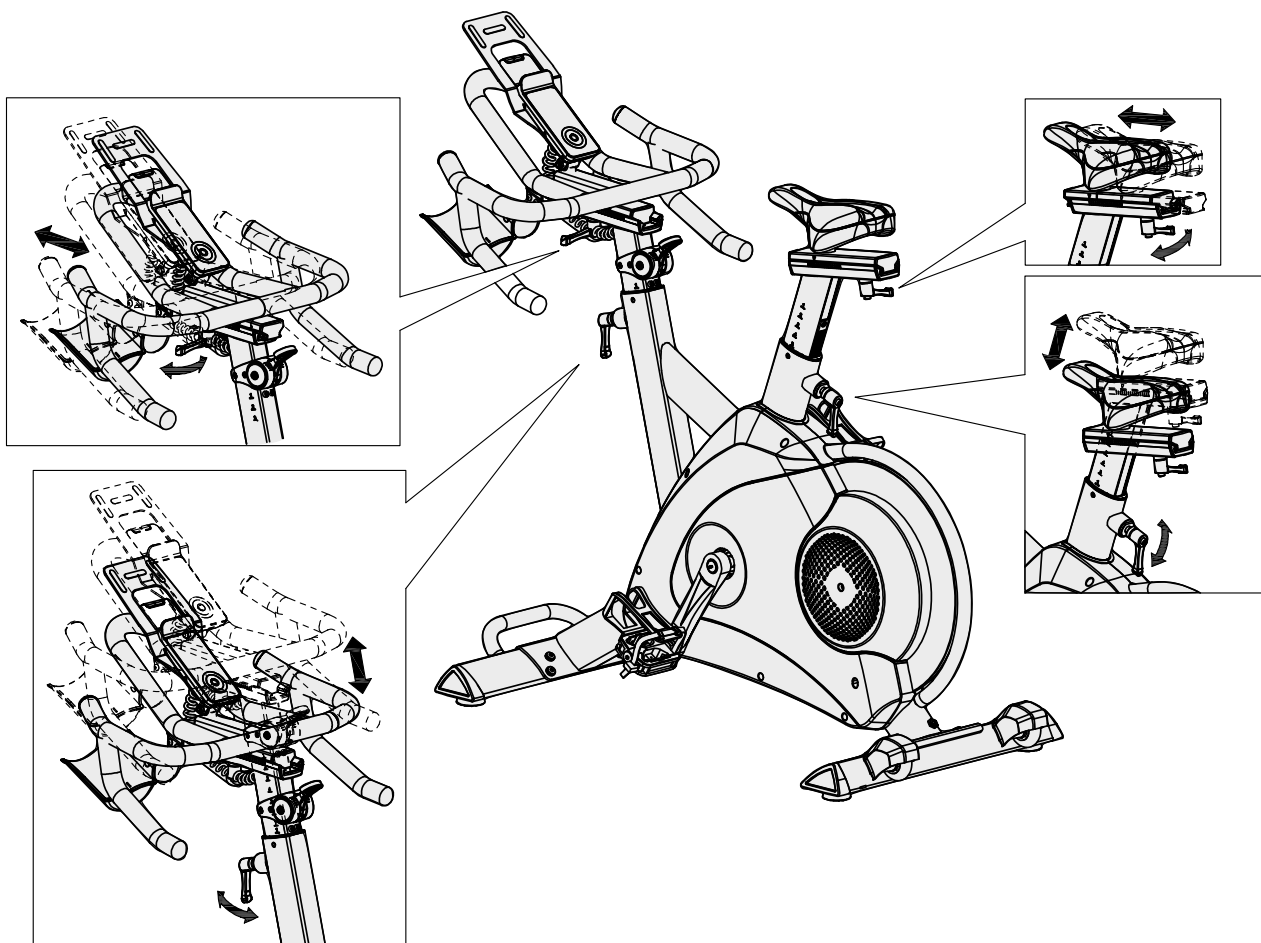
Jeśli podłoga jest nierówna, należy ustabilizować urządzenia, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

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.



2.4 Ustawienia urządzenia

Zarówno kierownicę, jak i siodełko można regulować w poziomie i w pionie.



2.4.1 Regulacja siodełka

Regulacja pionowa



OSTROŻNIE

Podczas regulacji nie przekraczaj minimalnej głębokości wsunięcia sztycy.

1. Poluzuj dźwignię w kształcie litery „L”, aby wyregulować wysokość sztycy siodełka.
2. Po ustawieniu odpowiedniej wysokości ponownie dokręć dźwignię w kształcie litery „L”.

Regulacja pozioma

1. Poluzuj dźwignię w kształcie litery „L” znajdującą się pod siodełkiem, aż możliwe będzie przesuwanie siodełka do przodu i do tyłu.
2. Przesuń siodełko do żądanej pozycji.
3. Ponownie dokręć dźwignię.

2.4.2 Regulacja kierownicy

Regulacja pionowa



OSTROŻNIE

Podczas regulacji nie przekraczaj minimalnej głębokości wsunięcia sztycy.

1. Poluzuj dźwignię w kształcie litery „L”, aby wyregulować wysokość wspornika kierownicy.
2. Po ustawieniu odpowiedniej wysokości ponownie dokręć dźwignię w kształcie litery „L”.

Regulacja pozioma

1. Poluzuj dźwignię w kształcie litery „L”, aż możliwe będzie przesuwanie kierownicy do przodu i do tyłu.
2. Przesuń kierownicę do żądanej pozycji.
3. Ponownie dokręć dźwignię.

2.5 Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

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

① 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.

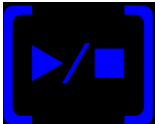
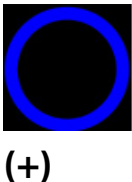
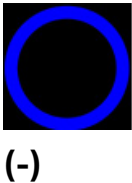
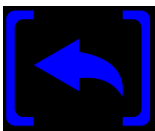
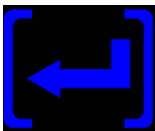
3.1 Konsola



Time	+ Wyświetlanie czasu treningu w minutach + Zakres wyświetlania: 00:00 - 99:59 + Zakres ustawień: 00:00 - 99:00 (w przedziałach minutowych 01:00)
SPEED (KM/H) (Prędkość)	+ Wyświetlanie aktualnej prędkości treningowej w km/h + Zakres wyświetlania: 00,0 - 99,9
Strecke (DISTANCE)	+ Wyświetlanie dystansu treningu (km) + Zakres wyświetlania: 0,00 – 99,99 km lub mil + Zakres ustawień: 0,00 - 99,0 km (co 1,0 km)
Kalorien (CALORIES)	+ Wyświetlanie kalorii w kcal + Zakres wyświetlania: 0 - 999 kcal + Zakres ustawień: 0,00 - 990 kcal (w krokach co 10 kcal)
PULSE (BPM)(tętno)	+ Wyświetlanie tętna w uderzeniach na minutę (BPM) + Zakres wyświetlania: 0 – 230 BPM + Zakres ustawień: 30 - 230 BPM (w odstępach 1 BPM)

WATT (Waty)	+ Wyświetlanie aktualnej mocy w watach + Zakres wyświetlania: 0–999 + Zakres ustawień: 10–350 W (co 5 W)
RPM	+ Wyświetlanie liczby obrotów na minutę + Zakres wyświetlania: 0–999 obr./min
LOAD (Opór) 	+ Wyświetlanie poziomu oporu + Poziom oporu prezentowany jest za pomocą kolorowych segmentów (zielony, pomarańczowy i czerwony). + Zielony – niski poziom oporu + Czerwony – wysoki poziom oporu

3.2 Najważniejsze funkcje

	START/PAUSE + Służy do rozpoczęcia lub wstrzymania treningu.
	GÓRA + Obracając pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zwiększasz ustawiane wartości.
	DÓŁ + Obracając pokrętło przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, zmniejszasz ustawiane wartości.
	RECOVERY + Uruchamia funkcję Recovery (test regeneracji tętna).
	RESET + Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować konsolę. + W trybie pauzy naciśnij ten przycisk, aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego.
	ENTER + Służy do zatwierdzania wprowadzonych ustawień i wartości.

3.3 Włączanie konsoli i trybu oszczędzania energii

1. Włącz konsolę.

Po uruchomieniu konsoli wyświetlacz LED zostanie podświetlony przez około 2 sekundy.

Następnie przez 1 sekundę wyświetlana będzie domyślna wartość dotycząca koła zamachowego, po czym zostanie wywołany ekran wyboru profilu użytkownika.

2. Wybierz jeden z czterech profili użytkownika (U1–U4) i potwierdź wybór przyciskiem ENTER.

Konsola przejdzie do menu głównego.

❗ WSKAZÓWKA

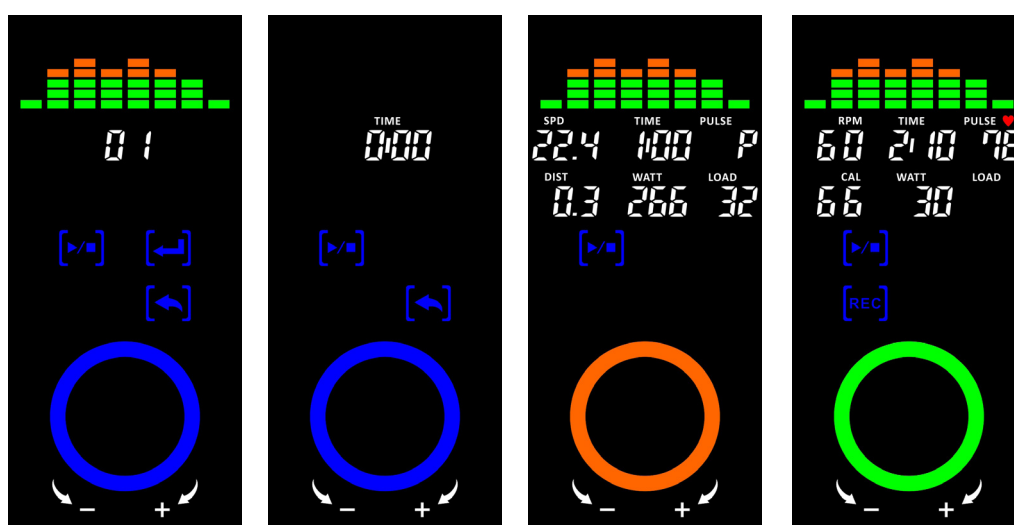
Jeśli w ciągu 4 minut nie zostanie odebrany żaden sygnał wejściowy, konsola przejdzie w tryb uśpienia. Aby zakończyć tryb uśpienia, należy nacisnąć dowolny przycisk lub zacząć pedałowac.

3.4 Programy treningowe

Konsola oferuje szeroki wybór programów treningowych:

- + 4 programy docelowe
- + 12 programów profilowych
- + 1 program użytkownika (dla każdego profilu użytkownika)
- + 1 program kontroli tętna
- + 1 program pomiaru mocy (Watt)

Konsola posiada również funkcję szybkiego startu (Quick Start) i funkcję regeneracji (Recovery), która pozwala zmierzyć tętno po regeneracji.



Beispiel: Interface des Profilprogramms P1

3.4.1 Funkcja Quick Start i programy docelowe (M)

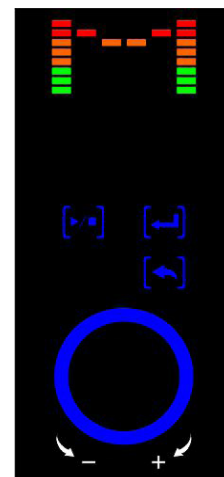
W tym trybie możesz prowadzić trening w oparciu o jeden lub kilka wybranych parametrów.

Możesz również skorzystać z funkcji Quick Start, naciskając START lub ENTER bez wcześniejszego wprowadzania ustawień.

❗ WSKAZÓWKA

Wszystkie ustawione przez użytkownika wartości są podczas treningu odliczane w dół. Parametry, dla których nie ustawiono wartości docelowych, są zliczane w górę.

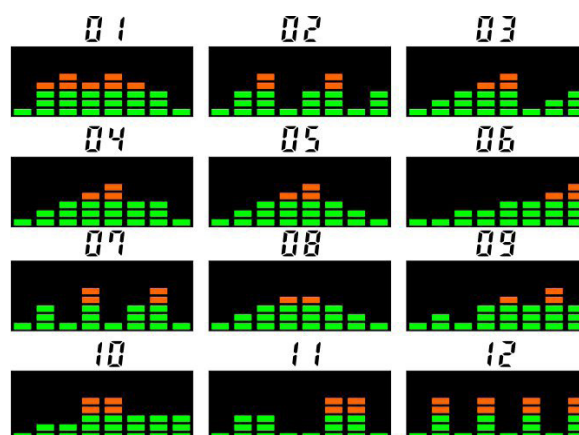
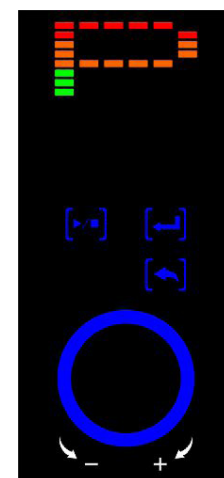
1. Za pomocą pokrętła wybierz w menu głównym program docelowy (M) i potwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw żądany czas treningu (TIME), dystans (DIST), liczbę kalorii (CAL) i/lub docelowe tętno (PULSE) przy pomocy pokrętła i potwierdź każdą wartość przyciskiem ENTER.
3. Rozpocznij trening, naciskając START/PAUSE.
4. Aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom oporu, użyj pokrętła.
5. Aby zakończyć trening, ponownie naciśnij START/PAUSE.
6. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.



3.4.2 Programy profilowe (P)

Do dyspozycji użytkownika jest 12 programów profilowych.

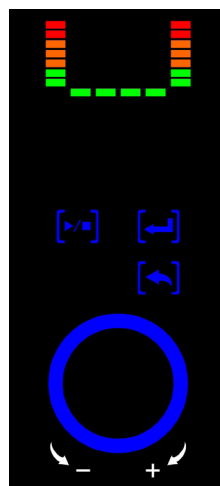
1. Wybierz programy profilowe (P) w menu głównym i potwierdź przyciskiem ENTER.
2. Wybierz jeden z programów P1–P12 za pomocą pokrętła i potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Ustaw żądany czas treningu (TIME) i potwierdź przyciskiem ENTER.
4. Rozpocznij trening, naciskając START/PAUSE.
5. W trakcie treningu poziom oporu można regulować za pomocą pokrętła.
6. Aby zakończyć trening, naciśnij START/PAUSE.
7. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.
8. Aby wstrzymać trening, ponownie naciśnij START/PAUSE.
9. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.



3.4.3 Program użytkownika (U)

Konsola umożliwia utworzenie własnego programu treningowego.

1. Wybierz program użytkownika (U) w menu głównym i potwierdź przyciskiem ENTER.
2. Dla wszystkich 8 segmentów treningowych ustaw żądany poziom oporu za pomocą pokrętła i zatwierdzaj każdą wartość przyciskiem ENTER.
3. Po zakończeniu konfiguracji przytrzymaj przycisk ENTER przez około 2 sekundy, aby zapisać program.
4. Ustaw żądany czas treningu (TIME) i potwierdź przyciskiem ENTER.
5. Rozpocznij trening przyciskiem START/PAUSE.
6. Poziom oporu można regulować pokrętłem również podczas treningu.
7. Aby zakończyć trening, naciśnij START/PAUSE.
8. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.



3.4.4 Program kontroli tętna (H)

Program pozwala określić docelowe tętno i dostosować do niego przebieg treningu



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.

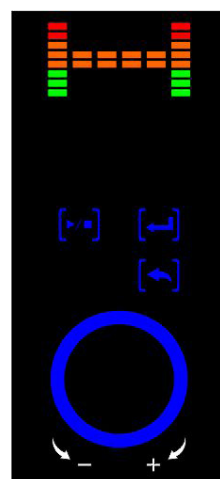


WSKAZÓWKA

Do korzystania z tego programu wymagany jest kompatybilny pas piersiowy.

W programie kontroli tętna poziom oporu jest automatycznie dostosowywany do aktualnej częstotliwości pracy serca.

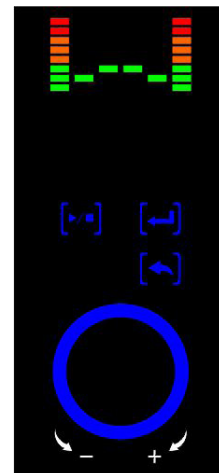
1. Wybierz program H w menu głównym i potwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw docelową wartość tętna (PULSE) i potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Ustaw czas treningu (TIME) i potwierdź przyciskiem ENTER.
4. Rozpocznij trening przyciskiem START/PAUSE.
5. Aby zakończyć trening, naciśnij START/PAUSE.
6. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.
7. Aby wstrzymać trening, ponownie naciśnij START/PAUSE.
8. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET.



3.4.5 Program w watach (WATT)

Program umożliwia trening przy zadanej wartości mocy, przy czym poziom oporu jest automatycznie regulowany w celu utrzymania ustawionej mocy.

1. Wybierz program W w menu głównym i potwierdź przyciskiem ENTER.
2. Ustaw żadaną wartość mocy (WATT) i potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Ustaw czas treningu (TIME) i potwierdź przyciskiem ENTER.
4. Rozpocznij trening przyciskiem START/PAUSE.
5. Aby zakończyć trening, naciśnij START/PAUSE.
6. Aby zakończyć trening i powrócić do menu głównego, naciśnij RESET



3.5 Funkcja Recovery

❗ WSKAZÓWKA

Do korzystania z funkcji Recovery wymagany jest kompatybilny pas piersiowy.

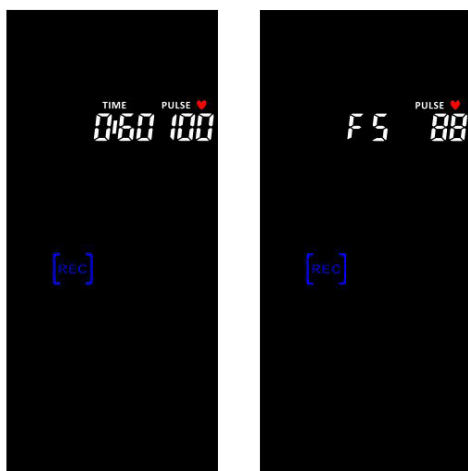
1. Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk RECOVERY (REC).

Rozpocznie się odliczanie 60 sekund.

Po zakończeniu odliczania wyświetlony zostanie wynik regeneracji organizmu w skali F1–F6.

F1 oznacza najlepszy wynik regeneracji, natomiast F6 najgorszy.

2. Aby powrócić do menu głównego, ponownie naciśnij REC.



3.6 Kompatybilność aplikacji treningowych

Rower treningowy Indoor Bike wyposażony jest w interfejs połączenia bezprzewodowego, który umożliwia podłączenie urządzenia do różnych aplikacji treningowych na smartfonie lub tablecie. Aplikacje treningowe można znaleźć i pobrać w sklepach z aplikacjami Google i Apple.

❗ WSKAZÓWKA

- + Urządzenie mobilne musi być kompatybilne z interfejsem połączenia bezprzewodowego urządzenia.
- + Upewnij się, że połączenie bezprzewodowe jest włączone na urządzeniu mobilnym, a konsola jest aktywna. W przeciwnym razie wystarczy nacisnąć dowolny przycisk.
- + Aplikacje innych producentów są tworzone i dostarczane przez producentów zewnętrznych. Dostępność tych aplikacji może ulec zmianie. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność lub zawartość tych aplikacji.
- + Upewnij się, że połączenie bezprzewodowe jest włączone w urządzeniu mobilnym, a konsola jest aktywna. Jeśli konsola nie jest aktywna, naciśnij dowolny przycisk z wyjątkiem START/STOP, aby ją aktywować.
- + Aby uzyskać dostęp i/lub pełną funkcjonalność aplikacji, mogą być wymagane płatne subskrypcje.

Urządzenie fitness jest kompatybilne z kilkoma aplikacjami treningowymi. Należą do nich:

- + Kinomap
- + iConsole+
- + Zwift

1. Stellen Sie sicher, dass die Drahtlosverbindung auf Ihrem Mobilgerät aktiviert und die Konsole des Indoor Bikes aktiv ist.
2. Öffnen Sie die Trainingsapp.
3. Wählen Sie Ihr Trainingsgerät aus. Den Namen finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der Trainingsapp.

3.6.1 Połączenie z aplikacją Kinomap

❗ WSKAZÓWKA

- + Należy pamiętać, że do pełnej funkcjonalności Kinomap wymagana jest płatna subskrypcja.
- + Aplikacja Kinomap jest produktem firmy zewnętrznej. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za jej dostępność, funkcjonalność ani zawartość.
- + Upewnij się, że połączenie bezprzewodowe jest włączone w urządzeniu mobilnym, a konsola jest aktywna. W przeciwnym razie wystarczy nacisnąć dowolny przycisk.

1. Otwórz aplikację Kinomap na urządzeniu mobilnym.
2. Na ekranie głównym wybierz zakładkę „Więcej” (More) znajdującą się na pasku u dołu ekranu głównego.
3. Następnie wybierz „Zarządzanie urządzeniami” (Device Management). W tym miejscu wyświetlane są aktualnie podłączone urządzenia.

4. Aby dodać nowe urządzenie, dotknij „+” w prawym górnym rogu.

① WSKAZÓWKA

Mogą występować niewielkie różnice w nawigacji po menu między systemami operacyjnymi Android i iOS.

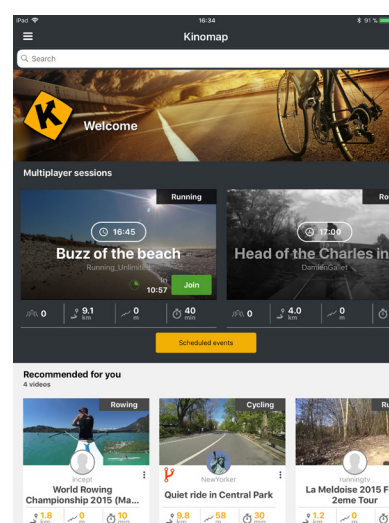
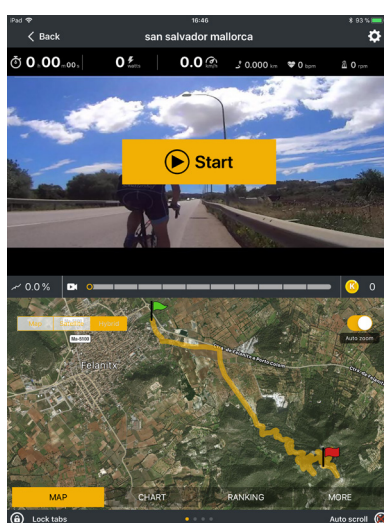
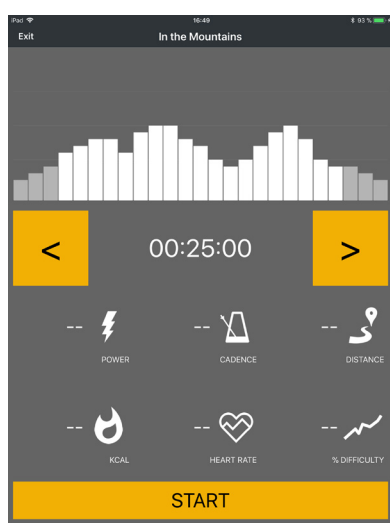
5. Teraz wybierz typ urządzenia. Do wyboru są trener rolkowy, rower treningowy/stacjonarny, bieżnia, orbitrek, rower Indoor Bike i wioślarz. W przypadku Taurus TF-Z9PRO-2 wybierz Indoor Bike.
6. Na następnej stronie zostaną wyświetlone różne marki. Wybierz „Taurus”, a następnie model Taurus TF-Z9PRO-2.
7. Wyświetlone zostaną wszystkie źródła połączeń bezprzewodowych w pobliżu. Wybierz źródło połączenia bezprzewodowego, którego nazwa zaczyna się od „i-Console...” Numer znajduje się również na małej naklejce z tyłu konsoli.

Urządzenie zostało pomyślnie dodane.

8. Przejdź z powrotem do menu głównego i wybierz jeden z dostępnych programów trasy.

WAŻNA INFORMACJA

Preinstalowane aplikacje są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Mogą wystąpić zmiany i zakłócenia w dostępności tych aplikacji. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji. Aby zapewnić funkcjonalność preinstalowanych aplikacji, muszą być one regularnie aktualizowane. Każda z aplikacji poinformuje Cię o tym w odpowiednim momencie. Do przeprowadzenia aktualizacji potrzebne jest konto Google. Wystarczy adres e-mail Google. Aby przeprowadzić odpowiednią aktualizację, wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Należy pamiętać, że system jest dostosowany do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli. Nie można zagwarantować, że będą one działać prawidłowo. Instalowanie dodatkowych aplikacji może prowadzić do problemów technicznych.



Przykład: Kinomap

4.1 Wskazówki ogólne

Podczas treningu ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć pożądany efekt treningowy. Upewnij się, że stosujesz prawidłową technikę i trenujesz z odpowiednim poziomem intensywności. W razie wątpliwości lub problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się ze specjalistą, takim jak trener lub lekarz.

Zawsze zaczynaj trening z niskim obciążeniem i zwiększaj je równomiernie i stopniowo. Trening należy zakończyć fazą stopniowego zmniejszenia obciążenia. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

4.1.1 Odzież treningowa

Podczas treningu należy nosić odpowiednią odzież sportową, która jest wygodna i oddychająca. Unikaj odzieży, która ogranicza ruchy lub jest niewygodna. Upewnij się, że buty są odpowiednie i zapewniają wystarczające wsparcie. Zawsze noś ze sobą ręcznik, aby móc wytrzeć pot i utrzymać sprzęt w czystości.

4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie

Ważne jest, aby przed treningiem odpowiednio się rozgrzać i rozciągnąć, aby uniknąć kontuzji i poprawić wydajność. Rozciąganie pomaga rozluźnić mięśnie i poprawić ich elastyczność. Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać krótką rozgrzewkę.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zaczynj od delikatnych krążeń ramion, powoli wykonując małe kółka do przodu w kontrolowany sposób.
3. Wykonaj krążenia ramion do tyłu, aby rozluźnić barki i ramiona.
4. Wykonaj przysiady, powoli przykucając, a następnie ponownie prostując się. Upewnij się, że kolana nie wychodzą poza palce stóp.



OSTROŻNIE

Nie ćwicz z obolałymi mięśniami i nie rozluźniaj ich, ponieważ w najgorszym przypadku może to doprowadzić do kontuzji.



4.1.3 Leki

Jeśli regularnie przyjmujesz leki i chcesz ćwiczyć, ważne jest, abyś był świadomy możliwych interakcji. Należy zapytać lekarza lub farmaceutę, czy przyjmowane leki mogą mieć wpływ na wyniki sportowe.

4.1.4 Ćwiczone grupy mięśni

Trening obejmuje następujące grupy mięśni:

- + mięśnie pośladków
- + mięśnie nóg

Upewnij się, że podczas treningu masz wyprostowane plecy. Nie garb się i nie wyginaj pleców w łuk.

4.1.5 Częstotliwość

Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla osiągnięcia postępów i zachowania zdrowia w długoterminowej perspektywie. Regularne ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, poprawić wytrzymałość i poprawić ogólne samopoczucie. Pamiętaj, że nawet krótkie sesje treningowe wykonywane regularnie pozwalają osiągnąć długoterminowe rezultaty. Nie trać motywacji i trzymaj się swoich celów treningowych.

Trening z ukierunkowaniem na tętno

Ukierunkowanie na tętno gwarantuje niezwykle efektywny i zdrowy trening. Na podstawie wieku i poniższej tabeli możesz szybko i łatwo określić optymalne tętno do treningu. Jeśli tętno wzrośnie powyżej ustawionej wartości tętna docelowego, włączy się sygnał dźwiękowy. Poniżej możesz dowiedzieć się, które docelowe tętno jest odpowiednie dla danego celu treningowego.

Spalanie tkanki tłuszczowej (regulacja wagi): Głównym celem jest spalanie tkanki tłuszczowej. Aby osiągnąć ten cel treningowy, odpowiednia jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) i dłuższy czas trwania treningu.

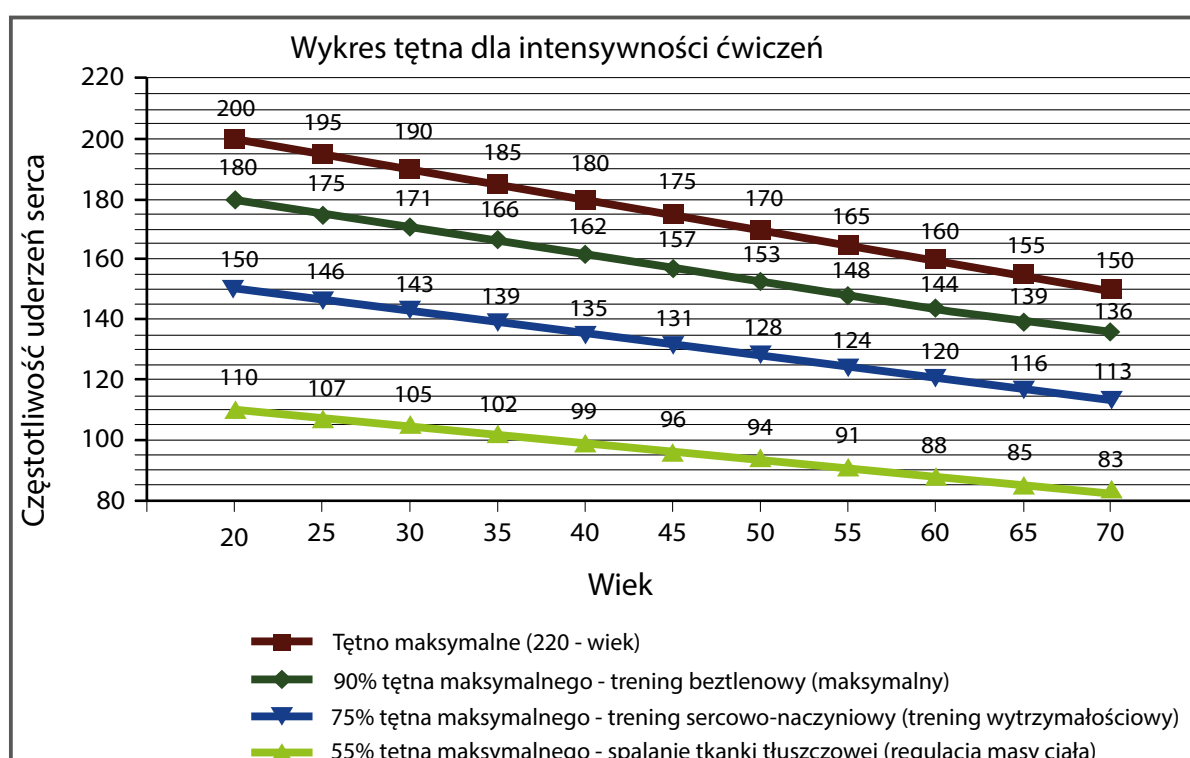
Trening cardio (trening wytrzymałościowy): Głównym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności poprzez poprawę dopływu tlenu do układu sercowo-naczyniowego. Aby osiągnąć ten cel treningowy, należy trenować ze średnią intensywnością (ok. 75% tętna maksymalnego) i średnim czasem trwania treningu.

Trening aerobowy: Głównym celem treningu aerobowego jest poprawa regeneracji po krótkich, intensywnych ćwiczeniach w celu jak najszybszego powrotu do stanu spoczynku. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest wysoka intensywność (około 90% maksymalnego tętna) podczas krótkich, intensywnych ćwiczeń, po których następuje faza regeneracji, aby zapobiec zmęczeniu mięśni.

Przykład:

Maksymalne tętno dla 45-lątka 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 = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



4.2 Harmonogram treningów

[illegible]

Data
treningu



Dystans



Czas (min.)



Poziom oporu



Waga trenin-
gowa



Ø Tętno



Zużycie kalorii



Czuję się ...



Masa ciała

5.1 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

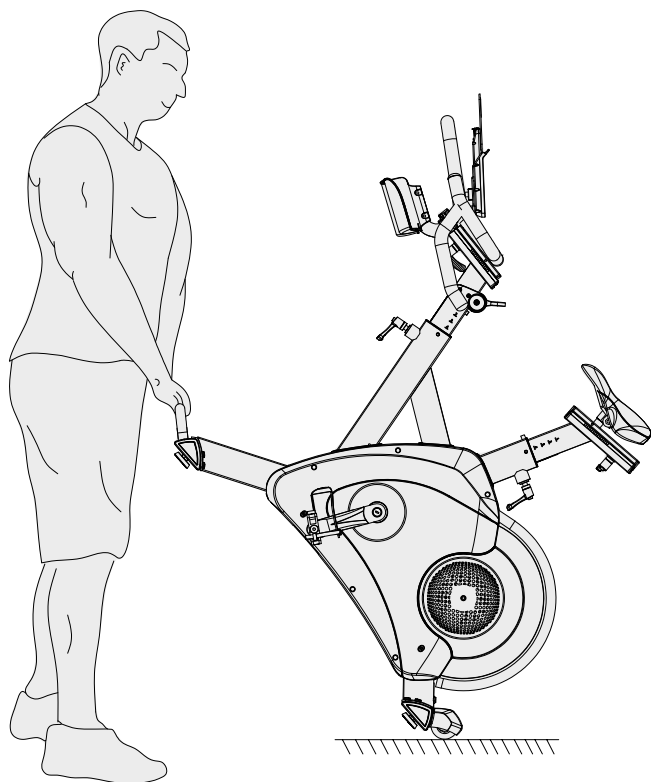
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

5.2 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. Stanąć 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.



6.1 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.

6.2 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	+ 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	+ 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

6.3 Harmonogram konserwacji i przeglądów

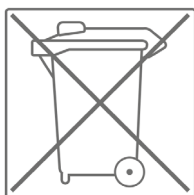
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

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		

7 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.

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku rowery treningowe 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. W przypadku wielu rowery treningowe można również wymienić **siodełko** lub **pedały**, ponieważ są to zazwyczaj takie same mocowania jak w rowerach tradycyjnych.

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!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Żel kontaktowy



Pedały



Pokrowiec na siodełko



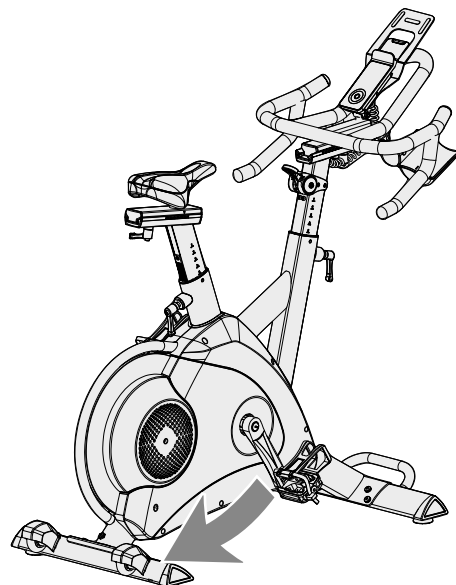
Spray silikonowy

9.1 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 11 niniejszej instrukcji obsługi.

❶ 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:

9.2 Lista części

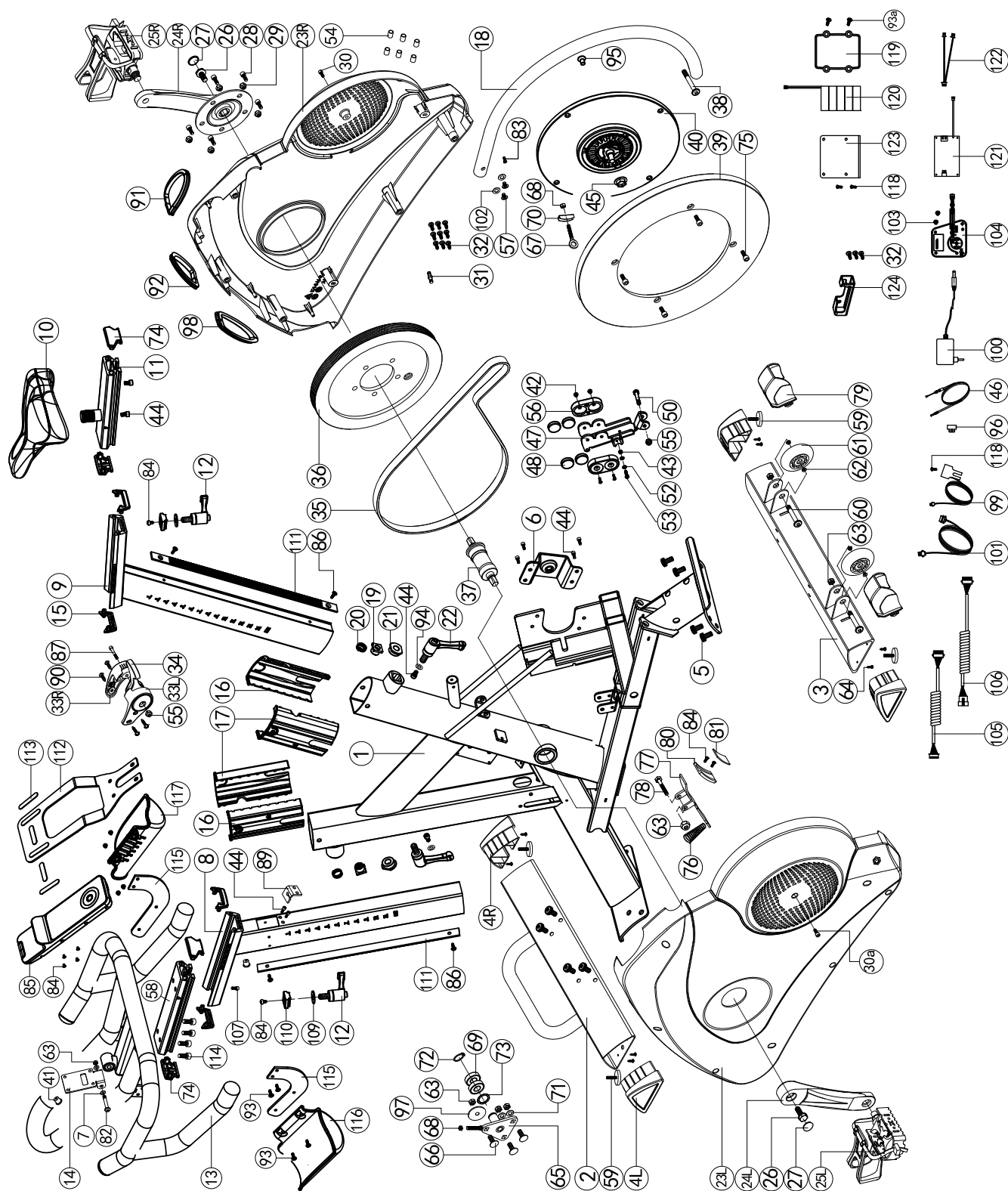
Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Liczba
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4L	Left triangle cap	95.7*57.2*51.3	2
4R	Right triangle cap	95.7*57.2*51.3	2
5	Inner hexagon screw	M8x1.25x20L	8
6	Flywheel fixing plate	120*60*4T	1
7	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	2
8	Front post		1
9	Seat post		1
10	Seat	VL-3542-1A	1
11	Seat adjustable tube		1
12	L knob 40L	M10*20L	2
13	Handlebar		1
14	Computer fixing plate		1
15	End plug	56.6*26.4*18	4
16	Inner insert	27.4*80*150L	2
17	Inner insert (2)	29.4*80*150L	2
18	Curved plate of flywheel		1
19	Pillar	19.7*19.7*20L	2
20	Spring	D1.2*D19.6*15.3L	2
21	Nut cap	D30*12L*M24*2.0p	2
22	L knob	M12*25L	2
23L	Left chaincover	729.2*531.9*81.5	1
23R	Rght chaincover	729.2*531.9*77	1
24L	Left crank	170*9/16"-20BC	1
24R	Right crank	170*9/16"-20BC	1
25L&25R	Pedal	JD-037V,9/16	1
26	Bolt	M8x1.0x16,10.9	2
27	Bolt cover	D23x6.5	2
28	Screw M10*1.5*20L	M10*1.5*20L	5

29	Nut M10*1.5*8T	M10*1.5*8T	5
30	Cross screw M5x0.8x10L	M5x0.8x10L	1
30a	Cross screw M5x0.8x25L	M5x0.8x25L	1
31	Pin	D6*26.5*7.7	1
32	Cross screw	ST4.2*1.4*20L	9
33L	Left cover of brake	95.4*53*33.4	1
33R	Right cover of brake	95.4*53*31.2	1
34	Brake handlebar	101.1*48.2*37	1
35	Belt	495 PJ8	1
36	Puella	D300*25.5*2.8T	1
37	BB sets	127.5L	1
38	Bolt M8*1.25*95L	M8*1.25*95L	1
39	Inner flywheel	D420*9T	1
40	External magnetic self-generating system	D290*47L*11KG	1
41	Cable plug	D4*D12*13	2
42	Screw M5*0.8*8L	M5*0.8*8L	4
43	Nut	M4*0.7*3.2T	1
44	Screw M6*1.0*10L	M6*1.0*10L	10
45	Screw	3/8"-26UNFx6.5T	1
46	Lower tension cable	1100L	1
47	Magnet fixing bracket		1
48	Magnet	D25*7T	4
50	Screw M6*1.0*45L	M6*1.0*45	1
52	Flat washer	D8*D4.3*0.5T	2
53	Screw M4x0.7x15L	M4x0.7x15L	1
54	Buffer	D9*D5.8*13	6
55	Nylon nut	M6*1.0*6T	2
56	Magnet cover	62*33*12	2
57	Screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	2
58	Handbar adjustment tube	56.3*30*210L	1
59	Adjustment wheel	D50*M10*1.5	4
60	Bolt M8*1.25*40L	M8*1.25*40L	2
61	Round wheel	D70.5*23	2
62	Bush	D22.2*D8.2*7T	4

63	Nylon nut	M8*1.25*8T	7
64	Cross screw ST4*1.41*12L	ST4*1.41*12L	4
65	Idle wheel fixing plate		1
66	Carriage bolt	M8*1.25*20L	3
67	Gasket adjustment set		1
68	Screw M6*1*5T	M6*1*5T	2
69	Bearing 6203-2RS	6203-2RS	2
70	U washer	30*9*8	1
71	Flat washerD18*D8.5*1.2T	D18*D8.5*1.2T	2
72	C clip	S-17(1T)	1
73	Waved washer	D17*D22*0.3T	1
74	End plug (1)	55.7*29.4*18	4
75	Screw	M8*1.25*12L	4
76	Spring	D1.4*55L	1
77	Fixing plate of brake strap	125.2*62*3.0T	1
78	Bolt	M8*52L,15MM	1
79	Cover of moving wheel	93.2*64.7*62	2
80	Brake plate	54.5*37*13	1
81	Cow leather	52*31*4T	1
82	Bolt M8x1.25x45L	M8x1.25x45L	1
83	Screw ST4.2*20L	ST4.2*20L	1
84	Bolt M5*0.8*12L	M5*0.8*12L	8
85	Computer	SG-8612-84	1
86	Screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	4
87	Screw M6*1.0*50L	M6*1.0*50L	1
89	Tension fixing plate	25*24*3T	1
90	Screw ST4.2*1.4*15L	ST4.2*1.4*15L	4
91	Chain cover gasket (1)	96*71*20	1
92	Chain cover gasket (2)	86*61*10	1
93	Bolt M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	12
93a	Cross boltM5*0.8*6L	M5*0.8*6L	2
94	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	2
95	Hex bolt M8*1.25*15L	M8*1.25*15L	1
96	Round magnet	M02	1

97	Plastic flat washer	D50*D10*1.0T	1
98	Chain cover gasket(3)	96*71*10	1
99	Sensor cable	150L	1
100	Adaptor	OUT:9V,2A	1
101	Electric cable	750L	1
102	Flat washer	D14*D6.5*0.8T	2
103	Round cross screw M6*8L	M6*8L	2
104	Motor	2-M6, D4	1
105	Upper computer cable	100L	1
106	Lower computer cable	250L	1
107	Screw M6*1.0*20L	M6*1.0*20L	1
109	Flat washer	D25*D10*2.0T	2
110	Stop plate	23.5*10.6*25L	2
111	Seat tube limiter	363*19*2T	2
112	Tablet	292.6*134.6*3T	1
113	Protective strip	50*10*2.5T	3
114	Screw	M8*1.25*20L	4
115	Fixing plate	154.1*90.1*4T	2
116	Bottle holder(left)	148*119.8*83.5*5T	1
117	Bottle holder(right)	148*119.8*83.5*5T	1
118	Screw ST4*1.41*13L	ST4*1.41*13L,D10	3
119	Power supply cover	70*46	1
120	Battery	6.0V,1300mHA	1
121	Control board		1
122	Battery cable	300L/150L	1
123	Battery fixing plate	85*80*3T	1
124	Motor fixing tube	25*25*2.0T*88	1
	Inner-Hex Spanner	M6	1
	Open-wrench	153*6.5T	1
	Inner hex wrench	M5	1

9.3 Rysunek w rozbiciu na części



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

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 65 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

KETTLER

TAURUS

 **cardiostrong** 

BODYCRAFT

 **cardiojump**

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notatki

Notatki

TAURUS®

Indoor Bike Z9 PRO