

**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**

**IN 12999 Bieżnia inSPORTline SANGAR**



**SPIS TREŚCI**

[WAŻNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA 3](#_Toc533770352)

[INSTRUKCJE SKŁADANIA 4](#_Toc533770353)

[Kroki montażowe 5](#_Toc533770354)

[Instrukcje składania 7](#_Toc533770355)

[PARAMETRY TECHNICZNE 8](#_Toc533770356)

[INSTRUKCJA UZIEMIENIA 8](#_Toc533770357)

[INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA 9](#_Toc533770358)

[Okno wyświetlacza 9](#_Toc533770359)

[Funkcje przycisków 10](#_Toc533770360)

[Szybkie uruchamianie (ręczne) 10](#_Toc533770361)

[Tryb ręczny 11](#_Toc533770362)

[Zaprogramowane programy 11](#_Toc533770363)

[Program użytkownika 11](#_Toc533770364)

[Funkcja blokady bezpieczeństwa 12](#_Toc533770365)

[Funkcja oszczędzania energii 13](#_Toc533770366)

[Wyłączanie 13](#_Toc533770367)

[INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ 13](#_Toc533770368)

[INSTRUKCJE DOTYCZĄCE KONSERWACJI 14](#_Toc533770369)

[Regulacja centrowania i regulacji pasa ruchu 14](#_Toc533770370)

[Czyszczenie 14](#_Toc533770371)

[Smarowanie pasa i pokładu 14](#_Toc533770372)

[WIDOK PO ROZŁOŻENIU 16](#_Toc533770373)

[LISTA CZĘŚCI 17](#_Toc533770374)

[PODRĘCZNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW 18](#_Toc533770375)

[WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE 20](#_Toc533770376)



# WAŻNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Podłącz przewód zasilający bieżni bezpośrednio do dedykowanego obwodu z uziemieniem. Ten produkt musi być dobrze uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem.
2. Ustaw bieżnię na czystej i płaskiej powierzchni o powierzchni co najmniej 2m \* 1m. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie należy również umieszczać bieżni w pobliżu wody ani na zewnątrz. Zapewnij co najmniej 0,6 metra prześwitu między bieżnią a dowolnym nieruchomym przedmiotem.
3. Ustaw bieżnię, gdzie wtyczka jest widoczna i dostępna.
4. **NIGDY** nie uruchamiaj bieżni, gdy stoisz na pasie. Po włączeniu zasilania i regulacji prędkości obrotowej może nastąpić przerwa, zanim zacznie się poruszać pasek, **ZAWSZE** stój na szynach po bokach ramy, aż pas się przesunie.
5. Podczas ćwiczeń na bieżni noś odpowiednią odzież. Nie należy nosić długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać złapane przez bieżnię. Zawsze noś buty do biegania lub aerobowe z gumowymi podeszwami.
6. Zawsze odłącz przewód zasilający przed zdjęciem pokrywy silnika bieżni. Trzymaj małe dzieci z dala od bieżni podczas pracy.
7. Zawsze trzymaj poręcze podczas pierwszego chodzenia lub biegania po bieżni, dopóki nie poczujesz się komfortowo z użyciem bieżni.
8. Podczas korzystania z bieżni zawsze przyczepiaj linę zabezpieczającą do sworznia. Jeśli bieżnia gwałtownie wzrośnie z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnie zwiększonej prędkości, bieżnia zatrzyma się gwałtownie, gdy sworzeń zostanie odłączony od konsoli.
9. Gdy bieżnia nie jest używana, należy odłączyć przewód zasilający i wyciągnąć kołek zabezpieczający.
10. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia. On lub ona może pomóc w ustaleniu częstotliwości ćwiczeń, intensywności (docelowa strefa serca) i czasu odpowiedniego dla danego wieku i kondycji fizycznej. Jeśli odczuwasz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, uczucie dyskomfortu lub dyskomfort podczas ćwiczeń, **ZATRZYMAJ SIĘ NATYCHMIAST!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.
11. W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń lub zużycia wtyczki sieciowej lub jakiejkolwiek części przewodu sieciowego, należy natychmiast zlecić ich wymianę wykwalifikowanemu elektrykowi - nie należy podejmować prób samodzielnej zmiany lub naprawy.
12. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, jego serwis lub osobę o podobnych kwalifikacjach w celu uniknięcia zagrożenia.
13. Przed skorzystaniem z bieżni stawiaj stopy na poręczach i zawsze dołączaj linę zabezpieczającą do ubrania. Przytrzymaj drążek, zanim pasek bieżni się poruszy (poczuj prędkość poruszania się na pojedynczej stopie przed użyciem). Aby uniknąć utraty równowagi, zwolnij prędkość do najniższego poziomu lub zdejmij bezpieczeństwo. I przytrzymaj drążek uchwytu, aby przejść do bocznej szyny, gdy awaryjne lub klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony.
14. Żadna regulowana część nie może wystawać. Mogłoby to blokować ruchy.
15. **Limit wagowy:** maks. 100 kg
16. **Kategoria:** HC (norma EN957) nadaje się do użytku domowego.
17. **OSTRZEŻENIE!** Monitor prędkości serca może nie być dokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie!

# INSTRUKCJE SKŁADANIA

**Gdy otworzysz karton, znajdziesz poniższe części zamienne:**

****

**Lista części**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP.** | **OPIS** | **SPEC.** | **ILOŚĆ** |  | **LP.** | **OPIS** | **SPEC.** | **ILOŚĆ** |
| A | Rama główna |  | 1 | 41 | Śruba | M6\*12 | 5 |
| B | Lewy słupek |  | 1 | 46 | Śruba | M8\*40 | 2 |
| C | Prawy słupek |  | 1 | 50 | Bolt | M8\*20 | 2 |
| 11 | 5# Klucz imbusowy | 5 mm | 1 | 51 | Zakrzywiona podkładka | 8 | 4 |
| 12 | Klucz imbusowy ze śrubokrętem | S=13, 14, 15 | 1 | 54 | Wkręt | ST4.0\*15 | 4 |
| 17 | Lewy uchwyt na butelkę |  | 1 | 57 | Podkładka sprężysta | 8 | 2 |
| 18 | Prawy uchwyt na butelkę |  | 1 | 59 | Podkładka zabezpieczająca | 8 | 2 |
| 37 | Nakrętka | M8 | 2 | 73 | Klucz bezpieczeństwa |  | 1 |

**Narzędzia montażowe**

****

## Kroki montażowe

**Uwaga: Nie włączaj zasilania przed zakończeniem montażu.**

**Krok 1:**

Otwórz karton, wyjmij RAMĘ GŁÓWNĄ (A) i połóż na ziemi.



**Krok 2:**

Użyj klucza imbusowego (12), śruby (41), zablokuj lewy zestaw komputera (A-1) na ramie głównej.

**UWAGA: Wszystkie przewody komputera powinny znajdować się wewnątrz komputera A-1.**



**Krok 3:**

Przymocuj lewą i prawą kolumnę pionową i dokręć uchyt na butelkę po lewej stronie (17) i uchwyt na prawą butelkę wody (18) na ramie komputera (A-1) za pomocą śruby (54).



**Krok 4:**

1. Za pomocą klucza imbusowego 5 # (11) zamocuj wspornik (A-2) na ramie głównej (A-3) za pomocą śruby M8 \* 40 (nr 46) i podkładki zabezpieczającej (nr 59).
2. Użyj klucza imbusowego 5 # (11), zamocuj wspornik (A-2) na ramie głównej (A-3) za pomocą śruby M8 \* 20 (nr 50) i zakrzywionej podkładki (51).

**UWAGA: Nie należy uszkodzić przewodów podczas składania kolumny.**



**Krok 5:**

1. Podłącz przewód czujnika (B-1, B-2) zestawu uchwytów (B) za pomocą środkowego przewodu komputerowego (83) ramy głównej A.
2. Użyj klucza imbusowego z wkrętakiem (11), zamocuj uchwyt rękojeści (B) na ramie głównej (A) za pomocą nakrętki M8 (37), podkładki sprężystej (57) i zakrzywionej podkładki (51).
3. Podłącz przewód czujnika (C-1, C-2) zestawu uchwytów rękojeści (C) za pomocą środkowego przewodu komputerowego (85, 86) ramy głównej A.
4. Użyj klucza imbusowego z wkrętakiem (11), zamocuj uchwyt rękojeści (C) na ramie głównej (A) za pomocą nakrętki M8 (37), podkładki sprężystej (57) i zakrzywionej podkładki (51).

**UWAGA: Proszę nie uszkodzić przewodów podczas montażu.**



**Uwaga: Nie włączaj zasilania, dopóki nie upewnisz się, że wszystkie powyższe kroki zostały zakończone i wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Przeczytaj także wszystkie poniższe instrukcje podczas korzystania z bieżni.**

## Instrukcje składania

**Podnoszenie:**

Przytrzymaj miejsce F & F1 i podciągnij główną ramę zgodnie z kierunkiem strzałki, aż usłyszysz dźwięk z cylindra (13).



**Składanie:**

Przytrzymaj miejsce F1 & P, kopnij Cylinder (13) na pozycji G stopą i popchnij platformę do pozycji F, a następnie rama główna spadnie automatycznie.



# PARAMETRY TECHNICZNE



# INSTRUKCJA UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. Jeśli działa nieprawidłowo lub ulega awarii, uziemienie zapewnia najmniejszą drogę odporność na prąd elektryczny w celu zmniejszenia ryzyka porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym urządzenie i wtyczką uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu - jeśli nie pasuje do gniazdka, właściwe gniazdko powinno zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka. Ten produkt jest przeznaczony do użytku przy nominalnym napięciu 220 woltów i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana na szkicu A na poniższym rysunku. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Żadne adaptery nie powinny być używane z tym produktem.



# INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



## Okno wyświetlacza

1. Okno "TIME": Wyświetlaj bieżący czas ćwiczenia. Licząc od 0:00 do 99:59, kiedy osiągnie 99:59, prędkość bieżni będzie powoli zmniejszana. Po całkowitym zatrzymaniu bieżni, urządzenie przejdzie w stan STANDBY po 5 sekundach. Licząc od danych docelowych do 0:00, gdy osiągnie 0:00, prędkość bieżni również powoli spadnie. Po całkowitym zatrzymaniu bieżni, urządzenie przejdzie w stan STANBY.
2. "DIS.": Wyświetla odległość ćwiczenia. Licząc od 0,0 do 99,9, gdy wynosi ona ponad 99,9, wyświetlacz zostanie zresetowany do wartości 0,0, a zliczanie rozpocznie się ponownie od 0,0 do 99,9. Licząc od docelowej odległości do 0,0, gdy osiągnie 0,0, prędkość bieżni również powoli spadnie. Po całkowitym zatrzymaniu bieżni, urządzenie przejdzie w stan STANBY.
3. Okno "SPEED": Podczas ustawiania i wybierania stanu wyświetli się P1-P6-U1-U3-FAT. W stanie pracy wyświetla aktualną prędkość, a zakres wynosi 1,0-12.0 KM / H.
4. Okno "PULSE": Wyświetla dane tętna biegacza. Kiedy biegacz chwyta puls ręki, testuje puls po 5 sekundach i pokazuje dane w oknie, odpowiednie światło będzie pokazywać w tym samym czasie, zakres impulsów wynosi 50-200 hypo / min. (dane są tylko w celach informacyjnych, nie mogą być wykorzystywane jako dane medyczne).
5. "CAL." Okno: Wyświetlaj kalorie biegacza. Licząc od 0 do 999, gdy jest powyżej 999, wyświetlacz zostanie zresetowany do wartości 0 i liczenie rozpocznie się ponownie od 0 do 999. Licząc od danych docelowych do 0, gdy osiągnie 0, prędkość bieżni również powoli się zmniejszy. Po całkowitym zatrzymaniu bieżni, urządzenie przejdzie w stan STANBY.

## Funkcje przycisków

1. Przycisk "PROGRAM": Gdy bieżnia znajduje się w stanie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać czas ćwiczeń "0:00" lub następujące 12 trybów pracy "P1-P2-P3-P4-P5-P6 -U1- U2-U3-FAT "(FAT jest funkcją badania tkanki tłuszczowej). Tryb ręczny jest trybem domyślnym o prędkości 1,0 KM / H. (0:00 to tryb ręczny, P1-P6 to program wstępnie zdefiniowany, a U1-U3 to samowystarczalny program użytkownika).
2. Przycisk "MODE": Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryby: "0:00", "15:00", "1,0", "50" ("0:00" to tryb ręczny, "15:00" to tryb odliczania czasu, "1.0" to tryb odliczania czasu, "50" to tryb odliczania kalorii). Po wybraniu każdego trybu można nacisnąć przycisk prędkości lub pochylni, aby ustawić dane odliczania celu, a następnie nacisnąć przycisk START, aby uruchomić bieżnię.
3. Przycisk "START": Kiedy zasilanie jest włączone i klucz bezpieczeństwa jest podłączony do konsoli, naciśnięcie tego przycisku w dowolnym momencie może uruchomić bieżnię.
4. Przycisk "STOP": Po uruchomieniu bieżni naciśnij ten przycisk w dowolnym momencie, aby zatrzymać bieżnię i przywrócić wszystkie dane do 0.
5. "SPEED +", "SPEED-": Po uruchomieniu bieżni naciśnij przycisk "SPEED +", "SPEED-", aby wyregulować prędkość, a zakres regulacji prędkości wynosi 0,1 km za każdym razem. Po naciśnięciu przycisku "SPEED +" lub "SPEED-" przez ponad 0,5 sekundy, prędkość będzie stale zwiększana lub zmniejszana.
6. "SPEED: 3,6,9,12": Przycisk szybkiego dostępu. Możesz szybko ustawić prędkość, naciskając te przyciski.
7. **Wyświetlanie całkowitej odległości: W stanie STANDBY, naciśnij zarówno SPEED +, jak i SPEED- przez około 3 sekundy, całkowite dane odległości zostaną pokazane w oknie TIME, a zakres wynosi 0-9999 KM. Kiedy wynosi więcej niż 9999, wyświetlacz zostanie zresetowany do wartości 0 i liczenie rozpocznie się ponownie od 0,0 do 9999. Następnie naciśnij przycisk STOP lub odłóż klawisz bezpieczeństwa, aby powrócić do stanu STANDBY.**

## Szybkie uruchamianie (ręczne)

1. Włącz przełącznik zasilania, a następnie podłącz klucz bezpieczeństwa do komputera.
2. Nacisnąć przycisk START, system wejdzie w 3-sekundowe odliczanie, brzęczyk wyda dźwięk "Bi", a okno SPEED zacznie odliczać, następnie prędkość będzie przebiegać 1,0 km / godzinę po 3 sekundach.
3. Po uruchomieniu możesz użyć zwiększenia lub zmniejszenia prędkości, aby dostosować prędkość w górę lub w dół.

**Obsługa podczas ćwiczeń**

1. Naciśnięcie przycisku zmniejszania prędkości spowoduje zmniejszenie prędkości jazdy.
2. Prędkość wciskania zwiększa prędkość jazdy.
3. Naciśnięcie przycisku STOP spowoduje zmniejszenie prędkości do zatrzymania bieżni.
4. Kiedy użytkownik przytrzyma puls na około 5 sekund, wyświetli dane tętna.

## Tryb ręczny

1. Gdy bieżnia znajduje się w stanie gotowości, naciśnij przycisk START, bieżnia zacznie pracować z prędkością 1,0 km / h. Pozostałe okna również zaczną odliczać od "0", naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby zmienić prędkość.
2. Ustaw CZAS, gdy bieżnia znajduje się w stanie gotowości, naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu odliczania czasu, okno TIME wyświetli "15:00" i pojawi się brokat. Naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić czas, który potrzebujesz. Zakres ustawień to 5: 00-99: 00.
3. W trybie odliczania TIME, naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu odliczania odległości, w oknie DISTANCE wyświetli się "1.0" i brokat. Naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić odległość, której potrzebujesz. Zakres ustawień wynosi 0,5-99,9.
4. W trybie odliczania ODLEGŁOŚCI naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu odliczania kalorii, w oknie CAL wyświetli się "50" i brokat. Naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić kalorie, które potrzebujesz. Zakres ustawień wynosi 10-999.
5. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk "START", a bieżnia uruchomi się po 3 sekundach. Naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby wyregulować prędkość; naciśnij przycisk STOP, bieżnia zatrzyma się.

## Zaprogramowane programy

Ta bieżnia ma 6 gotowych programów. W stanie gotowości naciśnij przycisk "PROGRAM", w oknie SPEED wyświetli się P1-P6. Po wybraniu programu, którego potrzebujesz, okno TIME mignie i wyświetli ustawiony czas 10:00, naciśnij "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić czas ćwiczenia, który potrzebujesz. Naciśnij przycisk "START", aby uruchomić zaprogramowany program. Wstępnie ustawiony program jest podzielony na 10 sekcji. Każdy czas ćwiczeń = czas wiązania / 10. Gdy system przejdzie do następnej sekcji, wyda 3 dźwięki "Bi-Bi-Bi", wtedy prędkość i nachylenie zmienią się zgodnie z ustawioną prędkością i nachyleniem programu, w tym czasie możesz nacisnąć "SPEED + "," SPEED- ", aby zmienić PRĘDKOŚĆ według potrzeb. Ale kiedy program przejdzie do następnej sekcji, system wyda 3 dźwięki "Bi-Bi-Bi", prędkość zmieni się automatycznie na prędkość zaprogramowanego programu. Po zakończeniu programu system wyda 3 dźwięki "Bi-Bi-Bi", a bieżnia powoli zmniejszy prędkość do END. Po 5 sekundach bieżnia przejdzie w stan gotowości.

**Schemat ćwiczeń programu:**

Każdy program jest podzielony na 10 sekcji czasu ćwiczeń, a każda sekcja czasowa ma swoją prędkość i odpowiednio się koryguje.



## Program użytkownika

U1, U2, U3: Poza 6 zaprogramowanymi programami, możesz również skonfigurować kolejne 3 programy użytkownika dla programów użytkownika: U1, U2, U3.

1. Ustawienia programów użytkownika: W stanie gotowości naciśnij przycisk "PROGRAM", aż wyświetli się program użytkownika (U1-U3), a następnie naciśnij "MODE", aby wejść do ustawień. Po raz pierwszy naciśnij "SPEED +", "SPEED -", aby ustawić prędkość. Naciśnij "MODE", aby zakończyć ustawianie pierwszej sekcji czasu i przejść do ustawień następnej sekcji, aż wszystkie 10 sekcji zostanie zakończone. Ustawione dane zostaną zapisane do następnego czasu, gdy je zresetujesz. Nie zostanie utracone z powodu wyłączenia zasilania
2. Uruchomienie programu użytkownika: A. W stanie gotowości naciśnij "PROGRAM", aż wyświetli się program użytkownika (U1-U3), ustaw żądany czas pracy i naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć bieżnia.

B. Po ustawieniu programów i czasu pracy użytkownika, naciśnięcie przycisku START może natychmiast uruchomić bieżnię.

1. Wyjaśnienie ustawienia programu użytkownika

Program każdego użytkownika dzieli czas pracy na dziesięć takich samych sekcji, a bieżnię można uruchomić dopiero po ustawieniu prędkości, nachylenia i czasu pracy.

**Zakres programu:**

****

**Tester ciała**

W stanie początkowym naciśnij "PROGRAM", aby wejść do testera FAT ciała, naciśnij "MODE", wpisz F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 PŁEĆ, F- 2 WIEK, WZROST F-3, WAGA F-4, TESTER TŁUSZCZU F-5), Naciśnij "SPEED +", "SPEED -", aby ustawić F-1 ---- F-4 (patrz poniższa tabela), po Nacisnąć "MODE", aby ustawić F-5, a następnie uchwycić puls ręki, okno wyświetli wskaźnik jakości twojego ciała po 3 sekundach. Indeks jakości ciała ma na celu sprawdzenie związku między wzrostem a masą, nie odnosząc się do proporcji ciała. Body FAT pasuje do każdego mężczyzny i kobiety, oferując informacje referencyjne dotyczące dostosowania masy ciała. Idealny FAT powinien wynosić 20-25, jeśli jest poniżej 19, to znaczy, że jest zbyt cienki. Jeśli pomiędzy 25 a 29, oznacza to nadwagę, jeśli ma ponad 30 lat, oznacza to otyłość. (Dane są tylko w celach informacyjnych, nie mogą być wykorzystywane jako dane medyczne).



## Funkcja blokady bezpieczeństwa

Wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a następnie bieżnia zatrzyma się natychmiast. Wszystkie okna wyświetlają "---", brzęczyk wyda 3 dźwięk "Bi-Bi-Bi", a bieżnia zostanie zatrzymana. Przymocuj koniec magnesu blokady bezpieczeństwa do konsoli, bieżnia będzie na początku biegu.

## Funkcja oszczędzania energii

System ma funkcję oszczędzania SAVE-ON. W stanie gotowości, bez obsługi bieżni przez 10 minut, funkcja oszczędzania SAVE-ON będzie dostępna, a wyświetlacz zostanie zamknięty. Możesz nacisnąć dowolny przycisk, aby ponownie obudzić wyświetlacz.

## Wyłączanie

Wyłącz zasilanie: możesz wyłączyć zasilanie, aby zatrzymać bieżnię, która w żadnym momencie nie uszkodzi bieżni.

**Uwaga**

* Zaleca się zachowanie niskiej prędkości na początku ćwiczenia i przytrzymanie przycisku poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zaznajomisz się z bieżnią.
* Przymocuj magnetyczną końcówkę zamka bezpieczeństwa do konsoli, a także przypnij zacisk liny zabezpieczającej do ubrania.
* Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP lub wyciągnij linę zabezpieczającą, a wtedy motocykl natychmiast się zatrzyma.

# INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

1. **Faza rozgrzewki**

Ten etap pomaga krwi płynącej wokół ciała, a mięśnie działają prawidłowo. Zmniejszy to także ryzyko skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każdy odcinek powinien być trzymany przez około 30 sekund, nie używaj siły ani nie szarp mięśni w celu rozciągnięcia - jeśli to boli, **ZATRZYMAJ SIĘ**.

1. **Faza ćwiczeń**

To jest etap, na którym wkładasz wysiłek. Po regularnym użyciu mięśnie nóg staną się mocniejsze. Bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa w całym tekście. Stawka pracy powinna wystarczyć, aby podnieść tętno do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut.

1. **Faza schłodzenia**

Ten etap polega na tym, aby twój układ sercowo-naczyniowy i mięśnie opadły. Jest to powtórka ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejsz tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie pamiętając, aby nie zmuszać ani nie szarpać mięśni do odcinka. W miarę zdobywania sprawności możesz potrzebować trenować dłużej i mocniej. Wskazane jest trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia. Aby wzmocnić mięśnie podczas pracy na bieżni, musisz ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie naszych mięśni nóg i może oznaczać, że nie możesz trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli także próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś ćwiczyć jak zwykle podczas faz rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększ odporność, dzięki czemu Twoje nogi będą twardnieć bardziej niż normalnie. Być może będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej. Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, który wkładasz. Im dłużej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. Skutecznie jest to tak samo, jak gdybyś trenował, aby poprawić swoją kondycję, różnica jest celem.

# INSTRUKCJE DOTYCZĄCE KONSERWACJI

## Regulacja centrowania i regulacji pasa ruchu

**NIE DOKRĘCAJ ZBYT MOCNO pasa bieżni.** Może to spowodować obniżenie wydajności silnika i nadmierne zużycie rolki.

**CENTROWANIE PASA:**

* Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni
* Uruchom bieżnię z prędkością około 3,5 mph
* Jeśli pasek przesunął się w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w prawo, a lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w lewo
* Jeśli pas został przesunięty w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w prawo, a prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w lewo

 

**Rys. A:** Jeśli pas został przesunięty w PRAWO **Rys. B:** Jeśli pas został przesunięty w LEWO

**OSTRZEŻENIE: ZAWSZE ODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ OD WYJŚCIA ELEKTRYCZNEGO PRZED CZYSZCZENIEM LUB SERWISOWANIEM URZĄDZENIA.**

## Czyszczenie

Ogólne czyszczenie lub urządzenie znacznie przedłuży bieżnię. Utrzymuj bieżnię w czystości, regularnie pyląc. Pamiętaj, aby wyczyścić odsłoniętą część pomostu po obu stronach pasa bieżni, a także bocznych szyn. Zmniejsza to gromadzenie się ciał obcych pod paskiem bieżni. Górną część paska można czyścić wilgotną szmatką z mydłem. Uważaj, aby nie dopuścić do kontaktu płynu z wewnętrzną ramą ruchomego silnika lub spod paska.

**Ostrzeżenie: Przed zdjęciem pokrywy silnika zawsze odłącz bieżnię od gniazdka elektrycznego. Co najmniej raz w roku zdejmij pokrywę silnika i odkurz pod osłoną silnika.**

## Smarowanie pasa i pokładu

Ta bieżnia jest wyposażona w wstępnie smarowany, niewymagający konserwacji system pokładowy. Tarcie może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i życiu Twojej bieżni, dlatego wymaga okresowego smarowania. Zalecamy okresową kontrolę pokładu.

Zalecamy smarowanie pokładu zgodnie z następującym harmonogramem:

* Lekki użytkownik (mniej niż 3 godziny / tydzień) co rok
* Średni użytkownik (3-5 godzin / tydzień) co sześć miesięcy
* Ciężki użytkownik (ponad 5 godzin tygodniowo) co trzy miesiące



# WIDOK PO ROZŁOŻENIU



# LISTA CZĘŚCI

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP.** | **OPIS** | **SPEC.** | **ILOŚĆ** | **LP.** | **OPIS** | **SPEC.** | **ILOŚĆ** |
| 1 | Podstawa ramy głównej |  | 1 | 51 | Podkładka zakrzywiona | 8 | 4 |
| 2 | Główna rama |  | 1 | 52 | Śruba | M4\*8 | 6 |
| 3 | Pionowa rama |  | 1 | 53 | Śruba | M6\*22 | 8 |
| 4 | Rama komputera |  | 1 | 54 | Wkręt | ST4.0\*15 | 16 |
| 5 | Rama podstawy koła |  | 1 | 55 | Wkręt | ST4.2\*45 | 2 |
| 6 | Uchwyt do ramy z rurką |  | 2 | 56 | Podkładka płaska | 8 | 8 |
| 7 | Baza silnika |  | 1 | 57 | Podkładka sprężystat | 8 | 8 |
| 8 | Wspornik ruurki |  | 1 | 58 | Podkładka zabezpieczająca | 6 | 5 |
| 9 | Przednia rolka |  | 1 | 59 | Podkładka zabezpieczająca | 8 | 8 |
| 10 | Tylna rolka |  | 6 | 60 | Wkręt | ST2.9\*8 | 2 |
| 11 | 5 # Klucz | 5 mm | 1 | 61 | Wkręt | S2.9\*6.5 | 8 |
| 12 | Klucz imbusowy ze śrubokrętm | S=13, 14, 15 | 1 | 62 | Śruba | M6\*16 | 2 |
| 13 | Cylinder |  | 1 | 63 | Wkręt | ST4.2\*9.5 | 1 |
| 14 | Płyta klucza bezpieczeństwa |  | 1 | 64 | Śruba | M5\*14 | 2 |
| 15 | Górna pokrywa komputera |  | 1 | 65 | Nakrętka | M5 | 2 |
| 16 | Dolna pokrywa komputera |  | 1 | 66 | Komputer |  | 1 |
| 17 | Uchwyt na butelkę po lewej stronie |  | 1 | 67 | Tablica sterowania |  | 1 |
| 18 | Uchwyt na prawą butelkę wody |  | 1 | 68 | Pulsometr z przyciskiem Start |  | 1 |
| 19 | Górna pokrywa silnika |  | 1 | 69 | Pulsometr z przyciskiem prędkości |  | 1 |
| 20 | Dolna pokrywa silnika |  | 1 | 70 | Dolny przewód komputera |  | 1 |
| 21 | Zaślepka kierownicy |  | 2 | 71 | Sensor magnetyczny |  | 1 |
| 22 | Zaślepka z lewej strony |  | 1 | 72 | Przełącznik bezpieczeństwa |  | 1 |
| 23 | Prawa zaślepka |  | 1 | 73 | Klucz bezpieczeństwa |  | 1 |
| 24 | Podkładka antypoślizgowa |  | 2 | 74 | Silnik prądu stałego |  | 1 |
| 25 | Koło transportowe |  | 2 | 75 | Rdzeń magnetyczny |  | 1 |
| 26 | Pas napędowy |  | 1 | 76 | Pierścień magnetyczny |  | 1 |
| 27 | Gumowa podkładka |  | 4 | 77 | Przełącznik kwadratowy |  | 1 |
| 28 | Uchwyt z pianki |  | 2 | 78 | Płyta uruchomiona |  | 1 |
| 29 | Podkładka do biegani |  | 8 | 79 | Linia napięciowa |  | 1 |
| 30 | Zacisk przewodu zasilającego |  | 1 | 80 | Naklejka filmowa |  | 1 |
| 31 | Pas do biegania |  | 1 | 81 | Naklejka komputerowa |  | 1 |
| 32 | Ochraniacz na przewód pierścieniowy |  | 2 | 82 | Przewód |  | 2 |
| 33 | Koło ruchome |  | 2 | 83 | Przewód z kluczem impulsowym |  | 2 |
| 34 | Płaska nakładka na stopy |  | 4 | 84 | Miech |  | 1 |
| 35 | Podkładka |  | 1 | a-1 | Pojedynczy przewód AC |  | 1 |
| 36 | Linka klucza bezpieczeństwa |  | 1 | a-2 | Pojedynczy przewód AC |  | 1 |
| 37 | Nakrętka | M8 | 8 | b-3 | Wkręt |  | 4 |
| 38 | Śruba | M8\*25 | 1 |
| 39 | Śruba | M4\*16 | 3 |
| 40 | Śruba | M5\*8 | 5 |
| 41 | Śruba | M6\*12 | 9 |
| 42 | Śruba | M6\*55 | 3 |
| 43 | Śruba | M8\*12 | 2 |
| 44 | Śruba | M8\*16 | 4 |
| 45 | Śruba | M8\*25 | 1 |
| 46 | Śruba | M8\*40 | 7 |
| 47 | Śruba | M10\*30 | 2 |
| 48 | Śruba | M6\*16 | 4 |
| 49 | Śruba | M8\*35 | 2 |
| 50 | Śruba | M8\*20 | 2 |

# PODRĘCZNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

1. **Brak wyświetlania na konsoli po uruchomieniu zasilania:**

Prawdopodobną przyczyną jest to, że przewód od konsoli do dolnej płyty kontrolnej nie jest dobrze podłączony lub transformator jest wypalony. Zdejmij pionowe rurki ramy i sprawdź każdą pojedynczą część łączącą przewody od konsoli do dolnej płyty sterowania i upewnij się, że wszystkie przewody są dobrze połączone. Jeśli problem jest spowodowany przez wadliwe przewody lub wadliwy transformator, proszę wymienić zamiennik na nowe przewody lub transformator.

1. **E01 — Błąd w komunikacji:**

Prawdopodobną przyczyną jest zablokowanie komunikacji z konsoli na dolną tablicę kontrolną. Sprawdź każdą część połączenia przewodów od konsoli do dolnej płyty kontrolnej i upewnij się, że wszystkie przewody są dobrze podłączone. Jeśli przyczyną problemu są wadliwe przewody, wymień je na nowe.

1. **E02 — Ochrona przed przeciążeniem:**

Sprawdź, czy napięcie jest niższe niż 50% normalnego napięcia i wykonaj test ponownie przy użyciu prawidłowego napięcia. Sprawdź, czy tablica sterownicza ma dziwny zapach, jeśli jest, użyj nowej płyty kontrolnej, aby wykonać wymianę. Sprawdź, czy przewody silnika są dobrze połączone i ponownie podłącz przewody silnika.

1. **E03 — Brak sygnału czujnika:**

Prawdopodobną przyczyną jest to, że sygnał czujnika prędkości nie został odebrany przez 10 sekund, sprawdź, czy miga dolna kontrolka czujnika, jeśli nie, użyj nowej części do wymiany. Sprawdź, czy wtyczka czujnika jest dobrze podłączona lub jeśli czujnik magnetyczny jest uszkodzony, podłącz ponownie wtyczkę czujnika lub zmień czujnik magnetyczny na nowy. Sprawdź, czy silnik prądu stałego działa dobrze lub czy przewód silnika jest dobrze podłączony. Jeśli nie, podłącz go dobrze lub zmień nowy silnik.

1. **E05 — Aktualne zabezpieczenie przed przeciążeniem:**

Prawdopodobną przyczyną jest to, że obciążenie użytkownika przekracza obciążenie limitu i powoduje zbyt duży prąd, dlatego urządzenie rozpoczyna system samoobrony. Jeśli pewna część bieżni utknie, może również powodować problemy, które silnik nie może obrócić, obciążenie przekroczyło limit, a prąd jest zbyt duży. Popraw dobrze bieżnię i ponownie włącz zasilanie jednostki. Ponadto sprawdź, czy silnik ma dźwięk prądu przeładowania lub zapach pieczenia, jeśli tak, wymień silnik na nowy. Sprawdź, czy na płycie kontrolnej nie ma zapachu, jeśli tak, wymień kartę kontrolną na nową. Sprawdź, czy napięcie jest normalne lub zbyt niskie, przeprowadź ponowne testowanie przy użyciu prawidłowego napięcia.

1. **E06 — Usterka połączenia przewodów silnika i płytki sterowania:**

Prawdopodobną przyczyną jest to, że przewód silnika i tablica sterownicza nie są dobrze podłączone lub silnik prądu stałego jest otwarty.

1. Jeśli silnik nie obraca się po naciśnięciu przycisku START, sprawdź, czy przewody silnika nie są uszkodzone, bezpieczniki dolnej płyty sterującej są uszkodzone lub zgasną, przewody silnika są dobrze podłączone, a IGBT dolnej płyty sterującej jest spalony. Sprawdź, czy wszystkie przewody silnika są dobrze połączone, bezpieczniki tablicy sterowniczej są w porządku, jeśli nie, zmontuj je lub zmień część na nową. Sprawdź, czy silnik się poluzował i dobrze podłącz przewody silnika. Użyj miernika uniwersalnego, aby sprawdzić, czy tranzystor IGBT dolnej płyty sterującej jest spalony, zmień IGBT lub całą dolną tablicę sterowniczą.

# WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

1. uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
2. Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
3. Drobne, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
4. Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
5. Niewłaściwego zabezpieczenie sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
6. Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
7. Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
8. Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
9. Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

**Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)**

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji ( poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.

Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

**Zgłoszenia gwarancyjne**

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl).

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

Telefon: +48 510 275 999

E-mail: biuro@e-insportline.pl

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

: