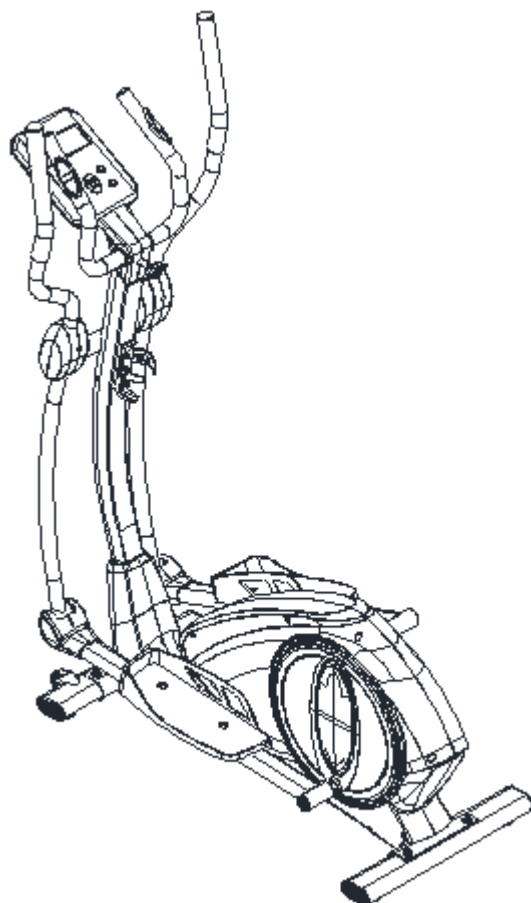




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 13902 Orbitrek Magnetyczny inSPORTline Kalida



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
PARAMETRY	4
MONTAŻ.....	4
Montaż sprzętu	4
Narzędzia	5
Rysunek montażowy.....	7
Kroki montażowe	8
PANEL STEROWANIA.....	12
Funkcje wyświetlacza	12
Funkcje klawiszy	13
Operacje.....	13
OGÓLNE WSKAZÓWKI FITNESS	17
Ćwiczenia rozgrzewające / rozciągające	17
RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU	20
LISTA CZĘŚCI.....	21
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	25

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed pierwszym użyciem produktu upewnij się, że przeczytałeś całą instrukcję obsługi. Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

OSTRZEŻENIE: Ten orbitrek został zaprojektowany i skonstruowany w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa. Niemniej jednak należy zachować pewne środki ostrożności podczas używania urządzenia. Przestrzegaj następujących zasad bezpieczeństwa.

- Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy są odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności. Używaj orbitreka tylko do celów opisanych w tej instrukcji.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia przez cały czas. NIE zostawiaj ich bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się orbitrek.
- Regularnie kontroluj części urządzenia pod kątem zużycia i uszkodzenia. Wymień wszystkie zużyte lub uszkodzone części.
- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni, z każdej strony zostaw co najmniej 0,6 m. wolnego miejsca. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniami, umieść matę pod urządzeniem.
- Trzymaj urządzenie w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Utrzymuj wentylację w pomieszczeniu, w którym jest przechowywane. NIE WOLNO używać urządzenia w nieodpowiednim miejscu.
- Nie pozostawiaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
- Noś odpowiednie ubrania podczas ćwiczeń; Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie. Zawsze używaj butów sportowych do ochrony stóp podczas ćwiczeń.
- Nie dotykaj ruchomych części urządzenia, aby zapobiec urazom.
- Żadna regulowana część urządzenia nie powinna wystawać ani ograniczać ruchu użytkownika.
- Utrzymuj szybkość ćwiczeń pod kontrolą.
- Jeśli urządzenie działa nienormalnie, przestań natychmiast je używać.
- Tylko jedna osoba może używać urządzenie w jednym czasie.
- Jeśli odczuwasz ból lub zawroty głowy podczas ćwiczeń, przestań natychmiast ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli pacjent jest w trakcie rekonwalescencji, najpierw skonsultuj się z lekarzem. Używaj urządzenia tylko za wyraźną zgodą lekarza, jeśli:
 - Masz zapalenie stawów lub reumatyzm.
 - Masz osteoporozę.
 - Cierpisz na choroby serca (nadciśnienie tętnicze itd.)
 - Masz kłopoty z oddychaniem.
 - Masz zakrzepy.
 - Masz cukrzycę.
 - Masz chorobę skóry.
 - Jesteś kobietą w ciąży.
 - Powracasz do zdrowia.
 - Masz gorączkę.
 - Nie jesteś w dobrym stanie fizycznym.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ważne ostrzeżenia i instrukcje zawarte w tej instrukcji obsługi oraz wszystkie ostrzeżenia przed użyciem urządzenia.
- **Limit wagi:** 120 kg
- **Kategoria:** HC (EN 957) do użytku domowego
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstości pracy serca może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słaby, natychmiast przerwij ćwiczenia.

PARAMETRY

Wymiary przed montażem	1175 x 375 x 655 mm
Wymiary po montażu	1300 x 530x 1600 mm
Waga	43 kg
Masa koła zamachowego	6 kg
Długość x wysokość	328 x 160 mm
Waga *	120 kg

* Zastrzegamy sobie prawo do zmiany produktu bez uprzedniego powiadomienia.

MONTAŻ

Przed montażem upewnij się, że wszystkie wymienione części znajdują się w opakowaniu. Jeśli znajdziesz jakieś braki, skontaktuj się ze sprzedającym.

Montaż sprzętu

Lp.	Opis	Specyfikacja	Ilość
31	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×50×20	4
32	Sprężysta podkładka	Φ8	7
33	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×63×20	3
35	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Nakrętka samogwintująca sześciokątna	M8	6
37	W pełni gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8×20	6
38	Phillips C.K.S. samogwintująca śruba	ST4×16	10
39	Sprężyna falista	Φ15	4
40	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×40×20	4
41	Śruba karetki	M10×50×20	4
42	Podkładka płaska	Φ10	4
44	Śruba imbusowa C.K.S.	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Płaska podkładka	Φ6	2

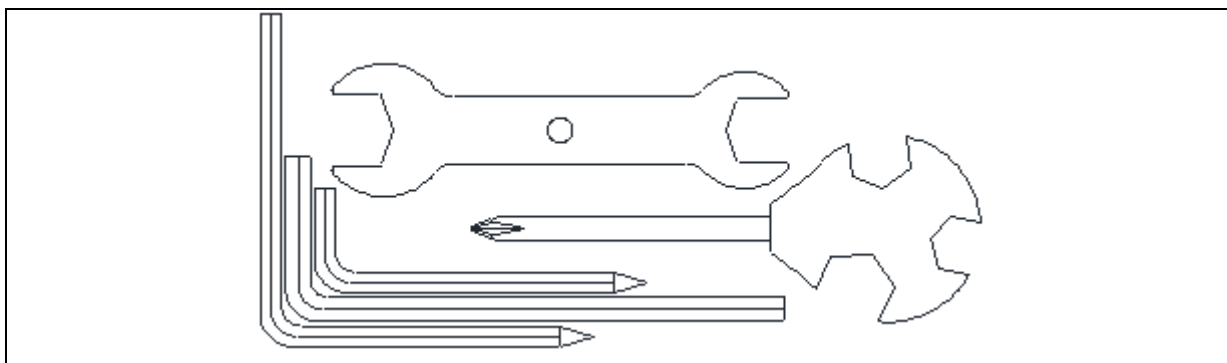
46	W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M6×15	2
47	Philips W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M5×10	4
48	Philips W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M4×10	4

Stół montażowy:

45		33		42		35		39	
32		36		47		38		48	
46			37			40			
31				34					
41				44					

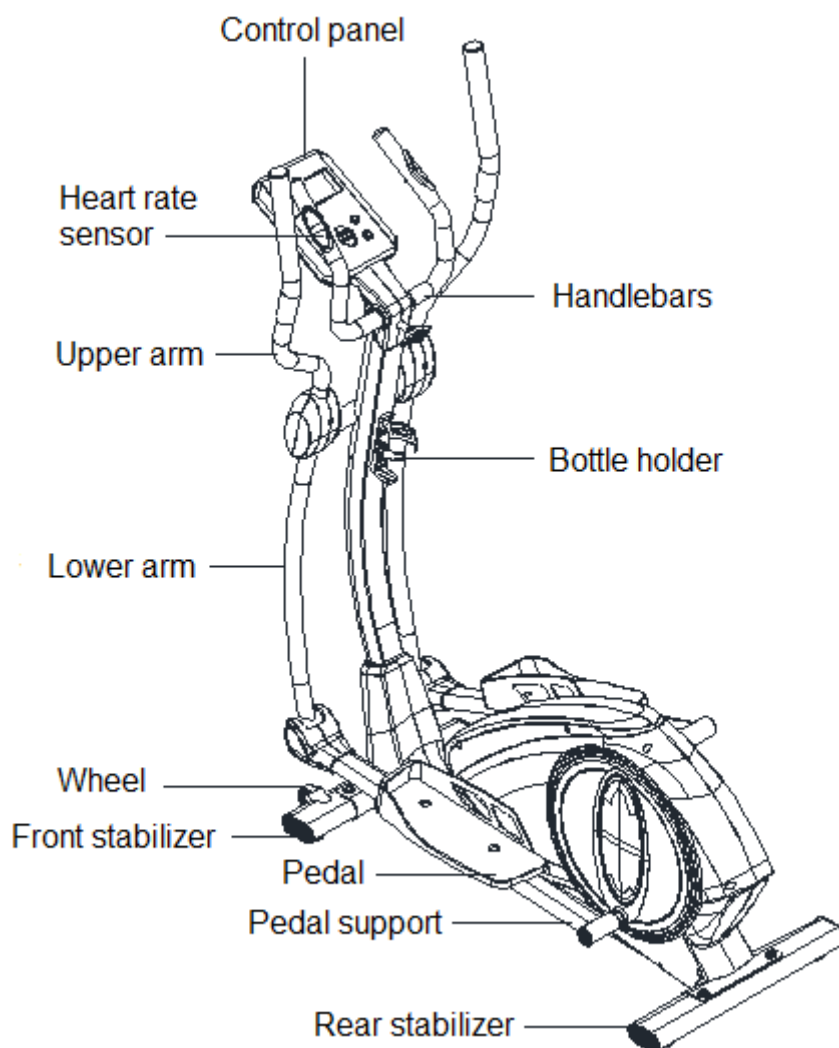
Narzędzia

Opis	Specyfikacja	Ilość
Klucz imbusowy	5 x 80 x 80S	1
Klucz imbusowy	5 x 35 x 85S	1
Klucz imbusowy	6 x 40 x 120	1
Klucz krzyżakowy	#15 + #17	1
Otwarty kluczyk krzyżowy		1

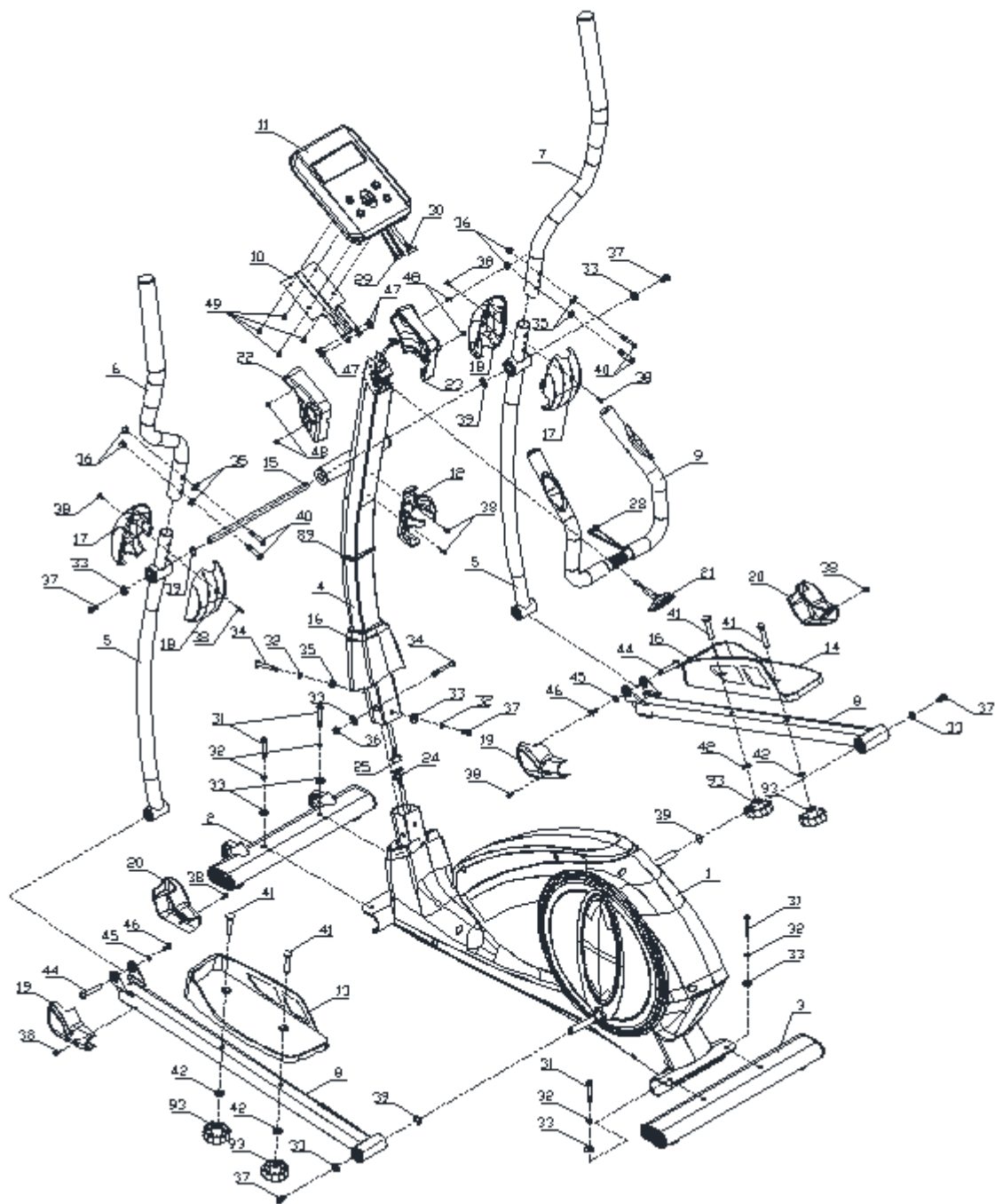


Zbierz niezbędne narzędzia przed montażem. Gdy będziesz mieć wszystkie urządzenia w zasięgu ręki pozwoli to zaoszczędzić czas i sprawi, że montaż stanie się szybki i bezproblemowy. Upewnij się, że zapewniłeś wystarczająco dużo miejsca, aby prawidłowo zmontować urządzenie. Upewnij się, że przestrzeń jest wolna od wszelkich przedmiotów, które mogą spowodować obrażenia podczas montażu. Po całkowitym zmontowaniu należy zapewnić swobodę poruszania się po całym urządzeniu, co zapewnia niezakłóconą pracę.

UWAGA: Każdy krok instrukcji montażu opisuje, co należy zrobić. Przeczytaj dokładnie wszystkie instrukcje przed montażem bieżni.



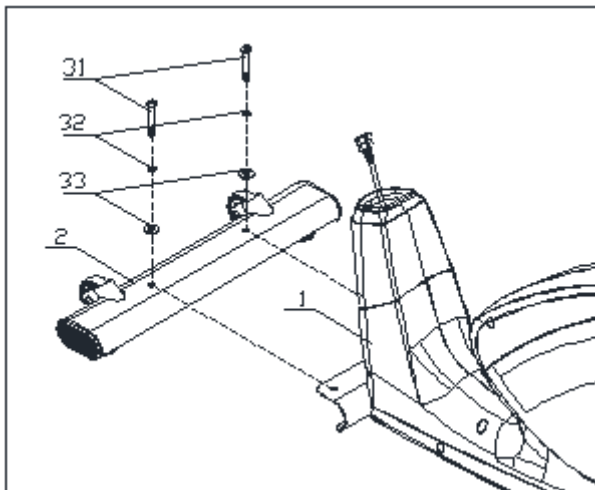
Rysunek montażowy



Kroki montażowe

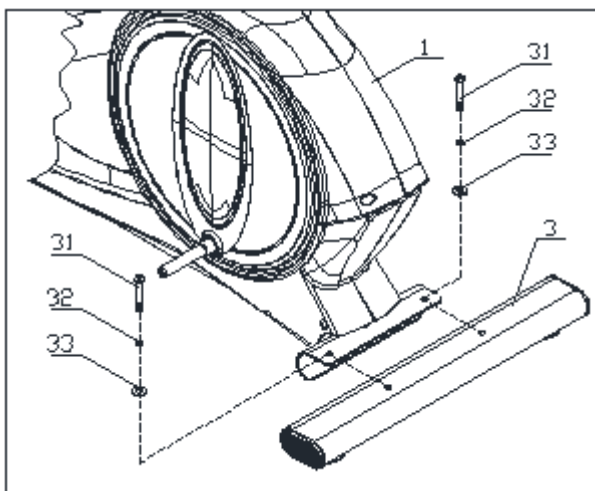
KROK 1

Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą płaskich podkładek (33), sprężystych podkładek (32) i imbusowej śruby gwintowanej C.K.S. (31).



KROK 2

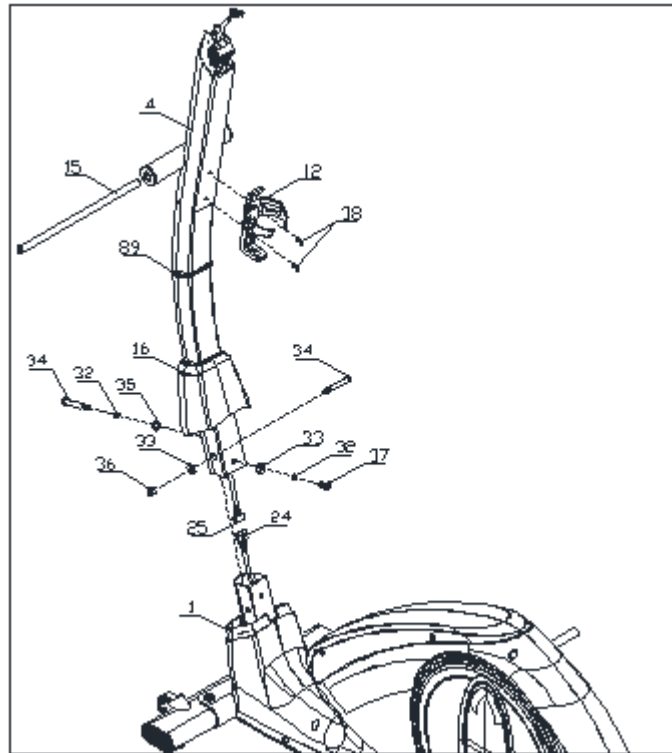
Zamocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą płaskich podkładek (33), sprężystych podkładek (32) i imbusowej śruby gwintowanej C.K.S. (31).



KROK 3

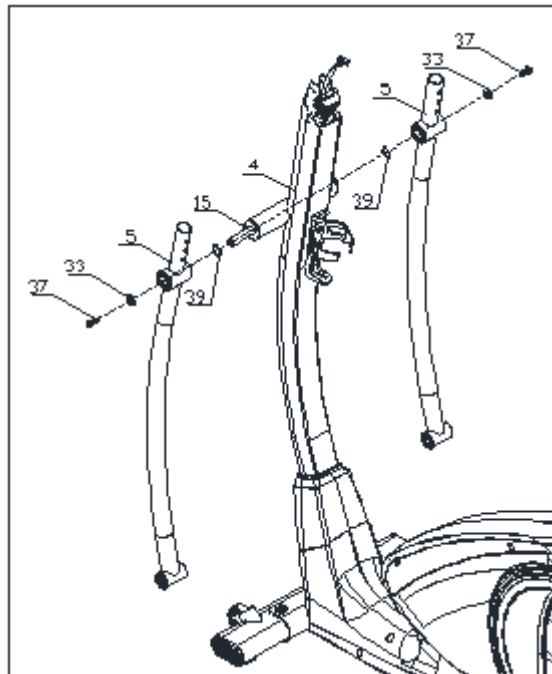
1. Przymocuj taśmę dekoracyjną (89) do górnego słupka pionowego (4), zdejmij pokrywę (16) z ramy głównej (1) z podstawą (1) i przymocuj ją do górnego słupa pionowego (4).
2. Podłącz przewód komunikacyjny silnika (24) i przewód komunikacyjny konsoli (25).
3. Zamocuj górny słupek pionowy (4) do ramki głównej (1) za pomocą zakrzywionej podkładki (35), podkładki sprężystej (32) i imbusowej śruby gwintowanej C.K.S. (34) z przodu. Użyj płaskiej podkładki (33), podkładki sprężystej (32) i śruby imbusowej C.K.S. (37), nakrętki samogwintującej (36) oraz śruby (34) po bokach.
4. Zamocuj pokrywę słupka (16) i pionową listwę dekoracyjną (89) do ramy głównej (1).
5. Przymocuj uchwyt na butelki (12) do górnego słupka pionowego (4) za pomocą wkrętów samogwintujących (38).
6. Przymocuj oś (15) do pionowego słupka (4).

WSKAZÓWKA: Umieść przewody komunikacyjne i przewód regulacyjny oporu w pionowym słupku i upewnij się, że wszystkie śruby są w sześciokątnym otworze przed dokręceniem wszystkich śrub.



KROK 4

Przymocuj sprężystą podkładkę (39) do osi (15), a następnie przymocuj zespół ramienia (5) do osi (15) i dokręć ją płaską podkładką (33) i gwintowaną śrubą imbusową C.K.S. (37).

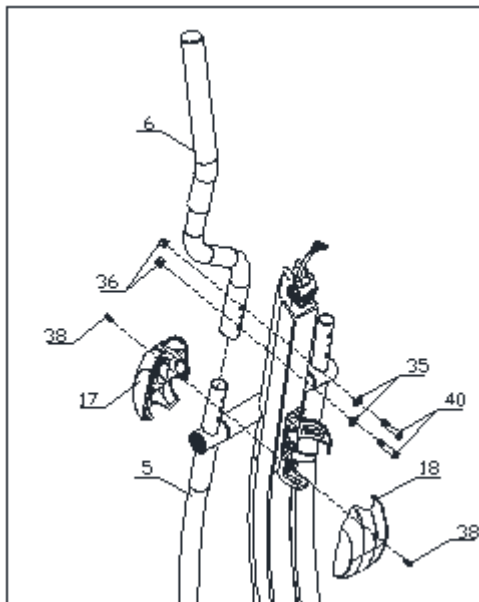


KROK 5

1. Przymocuj ramię z lewej strony (6) do ramienia (5), dokręć go za pomocą zakrzywionych podkładek (35), gwintowanych imbusowych śrub C.K.S. (40) i nakrętkami samogwintującymi sześciokątnymi (36).

- Zamocuj obudowy ramion (17, 18) na ramieniu (6) za pomocą samogwintującej śruby Philips C.K.S. (38).
- Zamocuj prawe ramię w taki sam sposób.

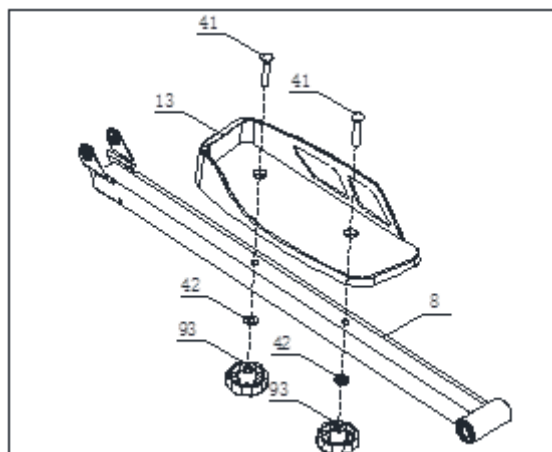
WSKAZÓWKA: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.



KROK 6

- Przymocuj lewy pedał (13) do wspornika pedału (8) za pomocą wkrętów (41), płaskich podkładek (42) i pokręteł (93).
- W ten sam sposób przymocuj prawy pedał (14) do wspornika pedału (8).

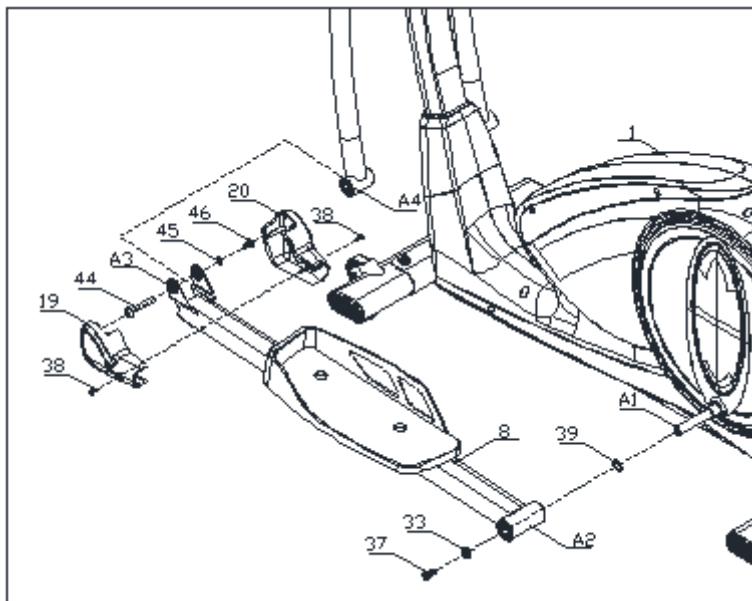
WSKAZÓWKA: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.



KROK 7

- Przymocuj sprężystą podkładkę (39) do osi (A1) ramy głównej (1), a następnie przymocuj tuleję osi (A2) popychacza (8) do osi (A1) za pomocą płaskiej podkładki (33) i imbusowej śruby gwintowanej C.K.S. (37).
- Przymocuj U kształtną płytę (A3) wspornika pedału (8) do tulejki osi (A4) ramy głównej (1) i dokręć ją za pomocą śruby imbusowej C.K.S. (44), płaskiej podkładki (45) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (46).

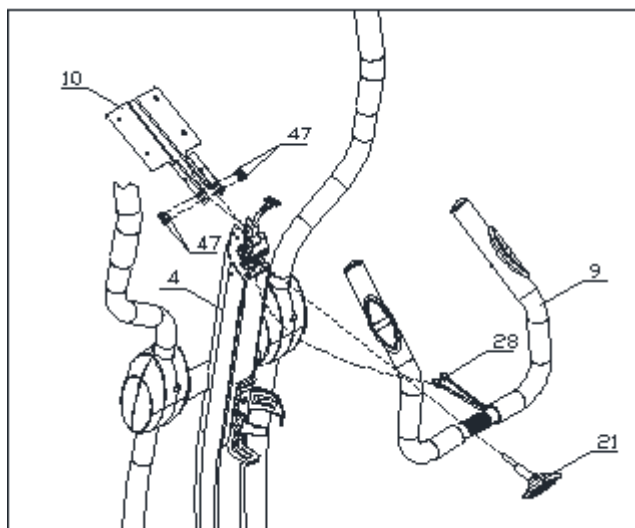
3. Zamocuj pokrywy na ramionach (19, 20) do wspornika pedału (8) za pomocą wkrętu samogwintującego Philips C.K.S. (38).
4. Zainstaluj prawy wspornik pedału (14) w ten sam sposób.



KROK 8

1. Pociągnij przewód pulsometru (28) do słupka pionowego (4) i przymocuj uchwyty (9) do pionowego słupka (4) za pomocą pokrętki (21) w kształcie litery T.
2. Przymocuj konsolę stojaka (10) do słupka pionowego (4) za pomocą śrub gwintowanych Philips C.K.S. (47).

WSKAZÓWKA: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.

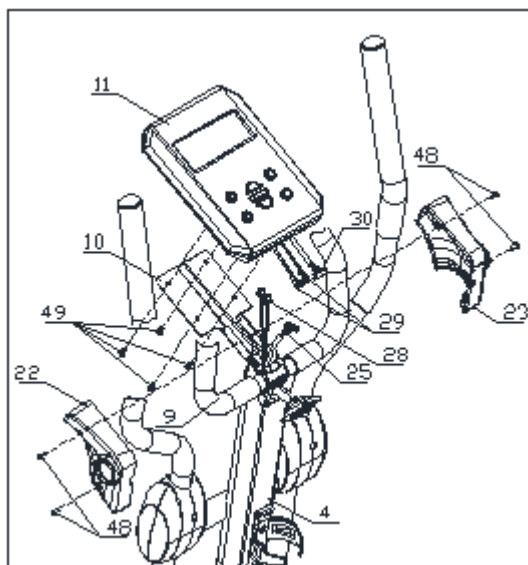


KROK 9

1. Podłącz przewód komunikacyjny konsoli (25) i przewód komunikacyjny konsoli (30), a także przewód przyłączeniowy pulsometru (28) i wyjście z konsoli (29).
2. Przymocuj konsolę (11) do stojaka konsoli (10) za pomocą gwintowanych śrub Philips C.K.S. (49).

3. Załóż osłonę lewej kierownicy (22) i prawą osłonę kierownicy (23) przez kierownicę (9) do słupka pionowego (4) za pomocą śrub gwintowanych Philips C.K.S. (48).

WSKAZÓWKA: Przed dokręceniem wszystkich śrub upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.



UWAGA: Ustaw kierownicę (9) w odległości 100 mm od konsoli (11).

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. Podczas ćwiczeń zmienia się ciężar ciała z jednej nogi na drugą. Postaraj się zachować prawidłową postawę. Kierownica ci w tym pomoże. Znajdź idealną pozycję rąk i staraj się poruszać naturalnie, tak jak to możliwe.
2. Użytkownik musi umieścić nogi całkowicie wewnątrz pedału i dostosować oporność sterowania zgodnie z potrzebami.
3. Ponieważ podwójne koła zamachowe rozwijają dużą liczbę bezwładności, gdy użytkownik chce zatrzymać się z dużej prędkości, powinien zminimalizować opór i zmniejszyć prędkość, aby uniknąć obrażeń nogi spowodowanych momentem bezwładności lewego i prawego pedału.
4. Urządzenie należy umieścić na płaskiej powierzchni z wystarczającą ilością miejsca wokół niego do treningu.

PANEL STEROWANIA

Funkcje wyświetlacza

Funkcja	Opis
TIME (CZAS)	Wyświetla wartość liczbową czasu podczas ćwiczeń. Zakres: 0:00 - 99:59 min
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Wyświetla wartość numeryczną prędkości podczas ćwiczeń. Zakres: 0,0 - 99,9 km / h
DISTANCE (DYSTANS)	Wyświetla wartość liczbową odległości podczas ćwiczeń. Zakres: 0,0 - 99,9 km

CALORIES (KALORIE)	Wyświetla wartość liczbową spalonych kalorii podczas ćwiczeń. Zakres: 0 - 999 cal
PULSE (PULS)	Wyświetla wartość liczbową pulsu użytkownika podczas ćwiczeń. Urządzenie ostrzega, jeśli przekroczysz zadaną docelową częstotliwość tętna.
RPM (OBROTY)	Wyświetla wartość liczbową obrotów na minutę podczas ćwiczeń. Zakres: 0 - 999 rpm
WATTS (MOC)	Wyświetla zużytą moc podczas ćwiczeń. Zakres: 0 - 350 W
MANUAL	Tryb ręcznego ustawiania.
PROGRAM	Wybierz spośród 12 zaprogramowanych programów.
USER	Tryb ćwiczeń użytkownika. Użytkownicy ustalają własne poziomy.
H.R.C.	Tryb treningu docelowego serca.
WATT	Tryb treningu kontroli mocy.

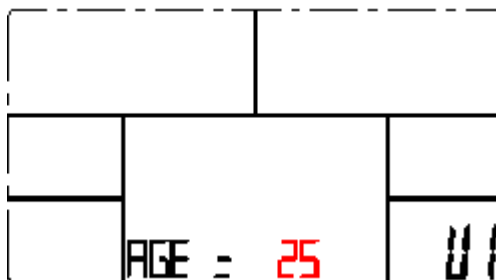
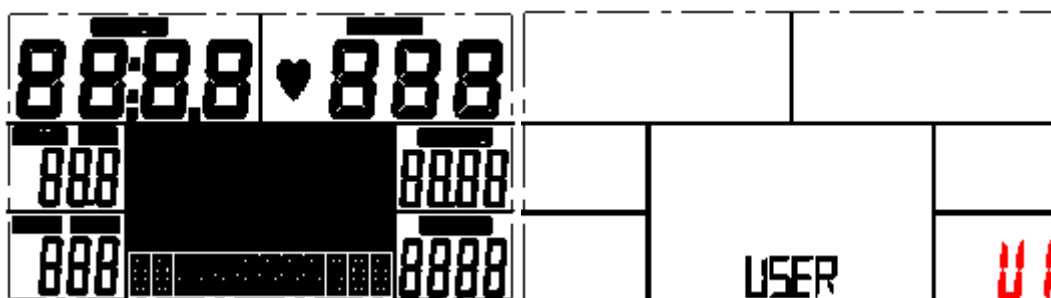
Funkcje klawiszy

Przycisk	Funkcja
Reset	Po naciśnięciu tego przycisku przez 2 sekundy komputer zostanie ponownie uruchomiony i rozpocznie się od ustawień użytkownika. Naciśnij klawisz, aby powrócić do menu głównego w trybie gotowości lub podczas ustawiania wartości liczbowej.
Body fat	Sprawdza procent tkanki tłuszczowej i BMI.
Up	Użyj tego klawisza do zaznaczania i zwiększania wartości liczbowych.
Recovery	Sprawdź stan odzyskiwania tętna.
Down	Użyj tego klawisza do zaznaczania i zmniejszania wartości liczbowych.
Mode	Potwierdź wartość ustawienia lub wybór.
Start/Stop	Rozpocznij lub zakończ ćwiczenia.

Operacje

WŁĄCZENIE ZASILANIA

1. Podłącz kabel zasilający - konsola włączy się i zaświeci przez 2 sekundy. Pojawi się numer kalibracji. Następnie przejdziesz do trybu ustawień. Użytkownik określi wiek, płeć, wysokość i masę ciała. Urządzenie może zapisać cztery zestawy danych użytkownika (U1 - U4).
2. Jeśli urządzenie jest nieaktywne przez ponad 4 minuty, konsola zostanie wyłączona i wejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby ponownie włączyć konsolę.



TRYB RĘCZNY

Naciśnij START / STOP, aby bezpośrednio wejść w tryb ręcznego ustawiania.

1. 1. Naciśnij przycisk UP i DOWN, aby wybrać program, wybierz opcję MANUAL i naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Ustaw wartości dla TIME, DISTANCE, CALORIES i PULSE. Naciśnij MODE, aby potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.
4. Naciśnij ponownie START / STOP, aby wstrzymać ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku RESET powrócisz do głównego ekranu.



PROGRAMY WBUDOWANE

1. Naciśnij klawisze UP i DOWN, aby wybrać program, wybierz PROGRAM i naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Naciśnij przycisk UP i DOWN, aby ustawić czas ćwiczeń.
3. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.
4. Naciskając klawisze UP i DOWN ustawisz wartość oporu podczas ćwiczeń (dostępne są 1 - 32 poziomy oporu).

5. Naciśnij ponownie START / STOP, aby wstrzymać ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku RESET powrócisz do głównego ekranu.



PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij klawisze UP i DOWN, aby wybrać program, wybierz opcję USER PROGRAM i naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Naciskając klawisze UP i DOWN aby ustawić wartości oporu dla każdej fazy i naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i wprowadzić następną fazę (wszystkie 20 faz każdego programu).
3. Naciśnij MODE przez 2 sekundy, aby potwierdzić pełne ustawienie lub wyjść.
4. Naciśnij przycisk UP i DOWN, aby ustawić czas ćwiczeń.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.
6. Naciśnij ponownie START / STOP, aby wstrzymać ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku RESET powrócisz do głównego ekranu.
7. Nacisnąć przycisk UP lub DOWN, aby wyregulować wartości oporu (dostępne są 1 - 32 poziomy oporu).

KONTROLA RYTMU SERCA

1. Naciśnij klawisze UP i DOWN, aby wybrać program, wybierz H.R.C. I naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby wybrać H.R.C. 55%, H.R.C. 75%, H.R.C. 90% lub H.R.C. TAG (docelowa wartość H.R.C., domyślna wartość to 100).
3. Naciśnij przycisk UP i DOWN, aby ustawić czas ćwiczeń.
4. Naciśnij ponownie START / STOP, aby wstrzymać ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku RESET powrócisz do głównego ekranu.
5. Jeśli czujnik wykryje tętno, urządzenie zatrzyma się i wyda dźwięk.



PROGRAM WATT

1. Naciskaj przyciski UP i DOWN, aby wybrać program, wybierz WATT i naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby ustawić docelową wartość WATT (wartość domyślna to 120 W). Naciśnij MODE, aby potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START / STOP, aby uruchomić program.

- Naciśnij ponownie START / STOP, aby wstrzymać ćwiczenie. Po naciśnięciu przycisku RESET powrócisz do głównego ekranu.
- Naciskając klawisze UP i DOWN można wyregulować wartość WATT podczas ćwiczeń.

STATUS ODZYSKIWANIA RYTMU SERCA

- Po treningu przez pewien czas trzymaj uchwyty dłońmi i naciśnij klawisz RECOVERY.
- Wszystkie funkcje wyświetlacza zostaną zatrzymane, z wyjątkiem TIME, który zacznie odliczać 60 sekund.
- Następnie konsola wyświetli stan odzyskiwania tętna w przedziale F1 - F6, gdzie F1 jest najlepszym osiągnięciem, podczas gdy F6 jest najgorszym. Następnie naciśnij przycisk RECOVERY, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Jeśli naciśniesz przycisk RECOVERY podczas testu, wyświetlacz powróci do poprzedniego ekranu.

1,0	Najlepiej
$1,0 < F < 2,0$	Powyżej średniej
$2,0 < F < 2,9$	Dobrze
$3,0 < F < 3,9$	Normalnie
$4,0 < F < 5,9$	Poniżej średniej
6,0	Najgorzej

PROGRAM BODY FAT

- Jeśli urządzenie znajduje się w trybie gotowości, naciśnij BODY FAT. Trzymaj mocno uchwyty.
- Na konsoli pojawi się - - - - - . Po 8 sekundach wyświetli się procent tkanki tłuszczowej, BMI i odpowiednie symbole.
- Inne symbole będą wyświetlane w następujących sytuacjach:
E-1: użytkownik nie położył kciuka na właściwym miejscu na uchwycie.
E-4: Zmierzony procent tkanki tłuszczowej i BMI przekraczają zakres ustawienia systemu.
- Po zakończeniu testu naciśnij BODY FAT, aby powrócić do poprzedniego ustawienia.

BMI:

BMI	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Zakres	< 20	20 - 24	24,1 – 26,5	> 26,5

Procent tkanki tłuszczowej:

Symbol	-	+	▲	◆
Tłuszcz% w oparciu o płeć	Mało	Mało/Średnio	Średnio	Średnio/Dużo
Mężczyzna	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Kobieta	< 23 %	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

UWAGA:

- Ten panel sterowania wymaga użycia przewodu zasilającego 9V, 500mV lub 9V, 1000 mA.

2. Jeśli urządzenie nie otrzyma żadnego sygnału przez ponad 4 minuty, przejdzie do trybu oszczędzania energii. Wszystkie ustawienia i wartości ćwiczeń zostaną zapisane.
3. Jeśli panel sterowania działa w nietypowy sposób, odłącz przewód zasilający, a następnie podłącz go ponownie.

OGÓLNE WSKAZÓWKI FITNESS

Uruchom swój program ćwiczeń powoli, tzn. Jedną jednostkę ćwiczeń co 2 dni. Zwiększ sesje ćwiczeń tygodniowo. Zaczynaj od krótkich okresów na ćwiczenia, a następnie stale je zwiększaj. Zaczynaj powoli i nie ustawaj sobie niemożliwych celów. Poza tymi ćwiczeniami wykonuje się inne formy ćwiczeń, takie jak jogging, pływanie, taniec i / lub jazda na rowerze.

Przed wykonaniem ćwiczeń zawsze rozgrzewaj się. Aby to zrobić, wykonaj co najmniej pięć minut ćwiczeń rozciągających lub gimnastycznych, aby uniknąć naprężeń lub zranienia mięśni.

Regularnie sprawdzaj puls. Jeśli nie masz przyrządu do pomiaru pulsu, zapytaj swojego lekarza rodzinnego, jak skutecznie mierzyć skuteczność tętna. Określ zakres częstotliwości ćwiczeń osobistych, aby osiągnąć optymalny sukces treningowy. Uwzględnij swój wiek i poziom sprawności.

Upewnij się, że oddychasz regularnie i spokojnie podczas ćwiczeń.

Upewnij się, że pijesz wystarczająco dużo podczas ćwiczeń. Uważaj, że zalecana objętość picia to 2 - 3 litrów dziennie i silnie wzrasta z powodu obciążenia fizycznego. Płyn do picia powinien być w temperaturze pokojowej.

Podczas ćwiczeń na bieżni zawsze noś lekkie i wygodne ubrania oraz buty sportowe. Nie noś luźnej odzieży, która mogłaby zostać złapana przez urządzenie.

Ta bieżnia służy wyłącznie do treningu osobistego.

Ćwiczenia rozgrzewające / rozciągające

Sukces sesji ćwiczeń zaczyna się od rozgrzewki i kończy się schłodzeniem i relaksem. Te rozgrzewające ćwiczenia przygotowują ciało do późniejszych stawianych mu wymagań. Okres chłodzenia / relaksacji po sesji ćwiczeń zapewnia, że nie wystąpią żadne problemy mięśniowe. W poniższym tekście znajdziesz instrukcje ćwiczeń, rozgrzewające i relaksujące ciało. Proszę zwrócić uwagę na następujące punkty.

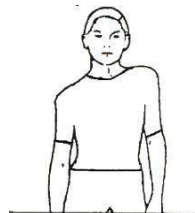
ĆWICZENIA SZYI

Przechyl głowę w prawo i poczuć napięcie w szyi. Powoli opuść głowę do klatki piersiowej w półokręgu, a następnie obrócić głowę w lewo. Będziesz znów czuć komfortowe napięcie w szyi. Można powtórzyć to ćwiczenie na przemian kilka razy.



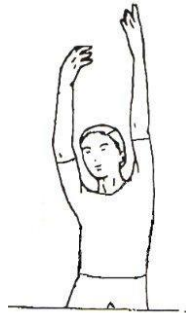
ĆWICZENIA DLA STREFY BARKOWAEJ

Unieś lewy i prawy bark na przemian, lub podnieś oba ramiona jednocześnie.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE RAMION

Rozciągnij lewe i prawe ramię na przemian w kierunku sufitu. Poczuj napięcie w lewej i prawej stronie. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



ĆWICZENIA NA GÓRNE CZĘŚCI UD

Utrzymaj się umieszczając rękę na ścianie, a następnie sięgnij w dół za siebie i podnieś swoją prawą lub lewą nogę jak najbliżej pośladków, tak jak to możliwe. Poczuj komfortowe napięcie w przedniej górnej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, jeśli to możliwe, powtórz ćwiczenie 2 razy dla każdej nogi.



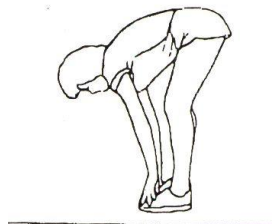
ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH CZĘŚCI UD

Usiądź na podłodze i umieść nogi w taki sposób, aby kolana były na zewnątrz. Wciągnij nogi jak najbliżej do swojego krocza. Teraz naciśnij kolana ostrożnie w dół. Utrzymać tę pozycję przez 30 - 40 sekund, jeśli to możliwe.



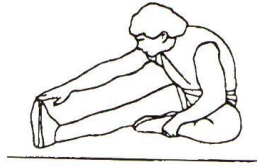
DOTYKANIE PALCÓW U STÓP

Zegnij tułów powoli i spróbuj dotknąć nogi rękami. Sięgnij w dół palcami tak daleko, jak to możliwe. Utrzymać tę pozycję przez 20 - 30 sekund, jeśli to możliwe.



ĆWICZENIE KOLAN

Usiądź na podłodze i wyciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę na górnej części uda. Teraz staraj się dotrzeć prawą ręką do prawej nogi. Utrzymać tę pozycję przez 30 - 40 sekund, jeśli to możliwe.

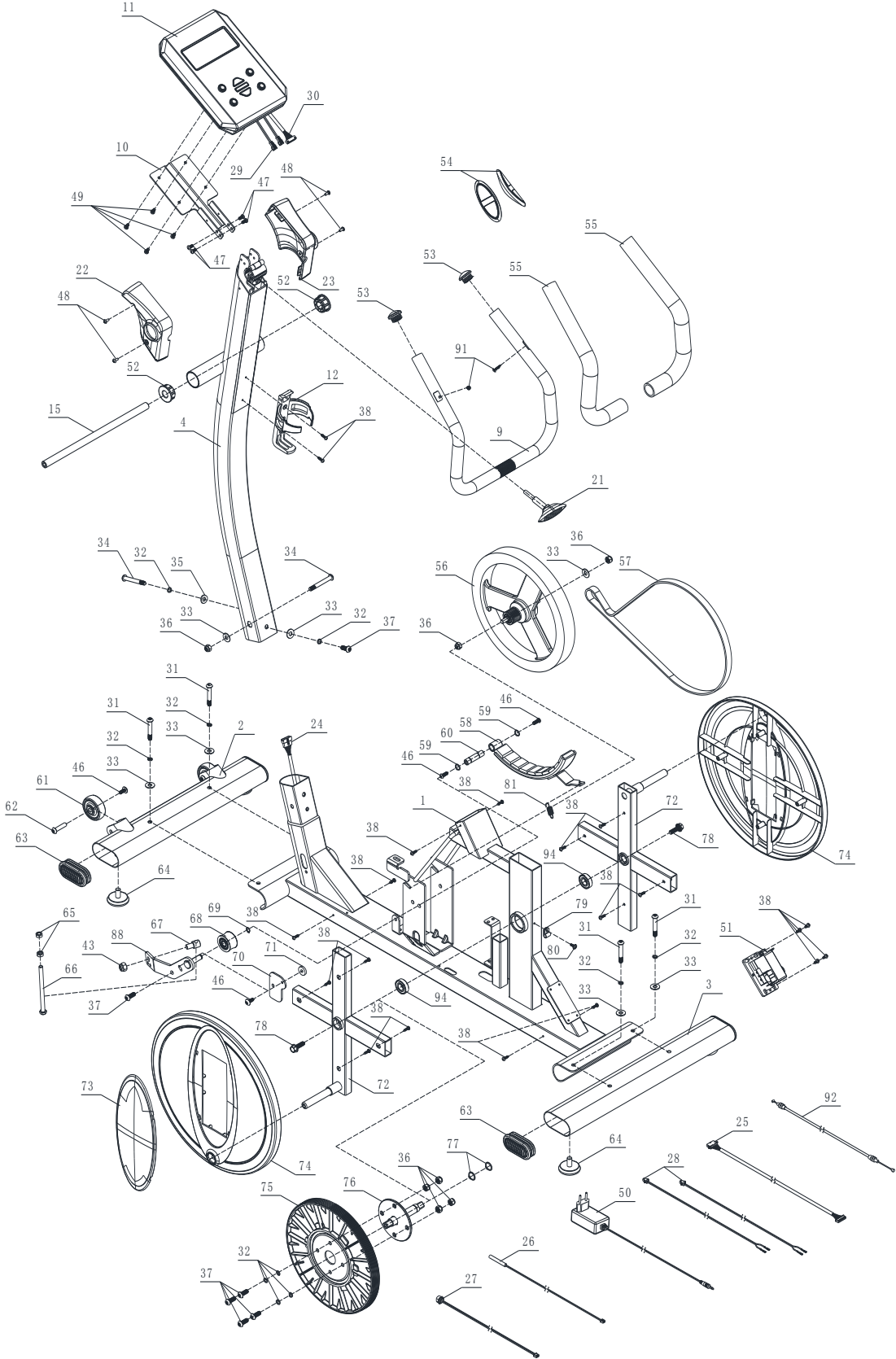


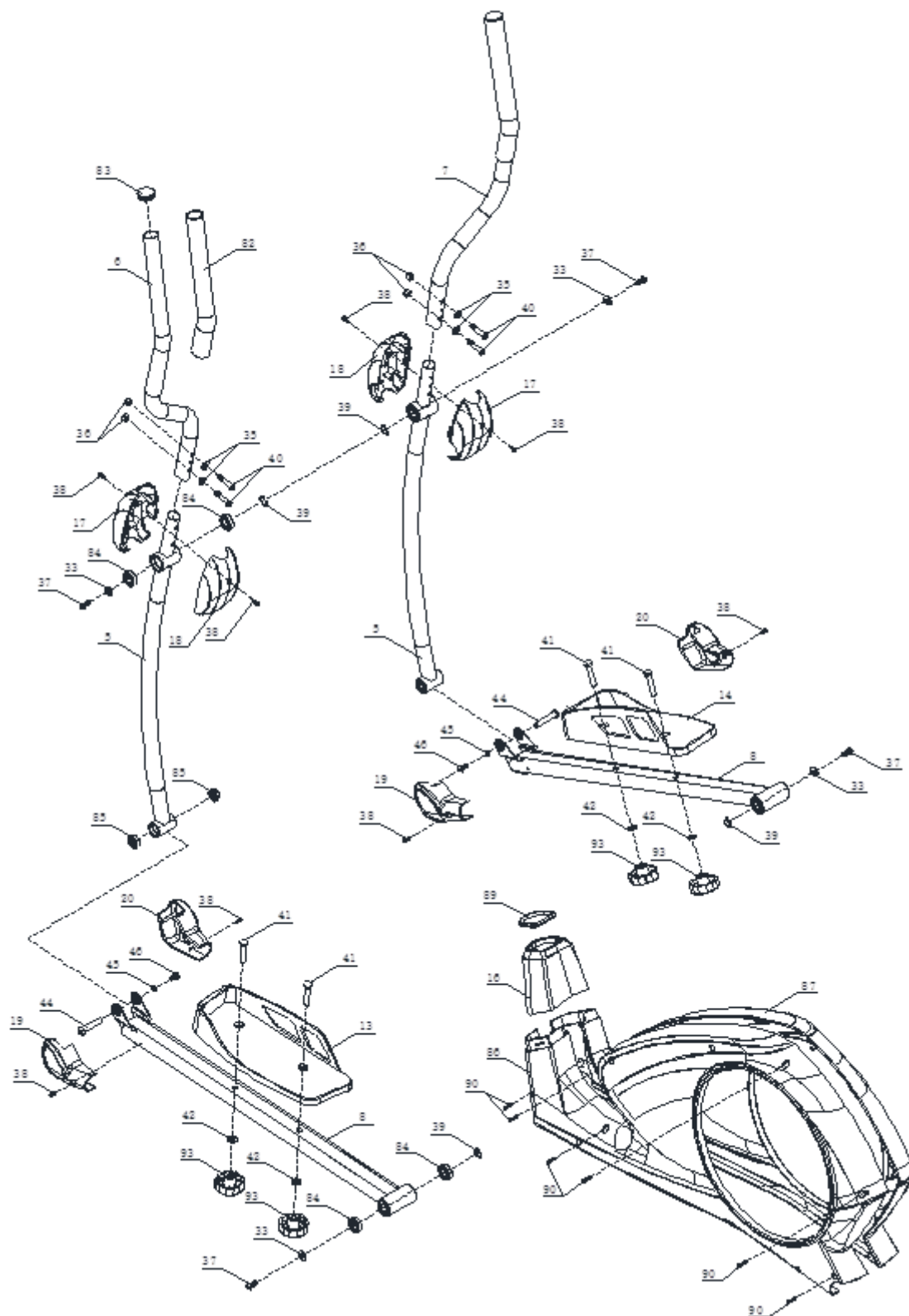
ĆWICZENIA MIĘŚNI ŁYDEK / ŚCIĘGIEN ACHILLESA

Położ obie ręce na ścianie i wesprzyj całą swoją masę ciała. Następnie przesun lewą nogę do tyłu i na przemian zrób to z prawą nogą. To rozciąga tylną część nogi. Utrzymać tę pozycję przez 30 - 40 sekund, jeśli to możliwe.



RYSUNEK PO ROZŁOŻENIU





LISTA CZĘŚCI

Lp.	NAZWA	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
1	Rama główna		1
2	Przedni stabilizator		1

3	Stabilizator tylny		1
4	Pionowy słupek		1
5	Siodło		2
6	Ramię (L)		1
7	Ramię (P)		1
8	Wspornik pedału (L / P)		2
9	Poręcz		1
10	Konsola stała		1
11	Konsola		1
12	Uchwyt na butelkę		1
13	Pedał (L)		1
14	Pedał (P)		1
15	Oś	Φ15×311.5	1
16	Podstawa dolnej tylnej pokrywy		1
17	Pokrywa ramienia 1 (górną)		2
18	Pokrywa ramienia 2 (górną)		2
19	Pokrywa ramienia 1 (dolną)		2
20	Pokrywa ramienia 2 (dolną)		2
21	Pokrętko obrotowe w kształcie litery T	M8×30	1
22	Pokrywa uchwytu (L)		1
23	Pokrywa uchwytu (P)		1
24	Kabel komunikacyjny silnika		1
25	Kabel komunikacyjny konsoli		1
26	Czujnik magnetyczny		1
27	Przewód zasilający		1
28	Przewód przyłączeniowy pulsometru		2
29	Przewód wyjściowy podłączenia konsoli		2
30	Złącze wejścia konsoli		1
31	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×50×20	4
32	Sprężyna podkładka	Φ8	11
33	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	13
34	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×65×20	3
35	Zakrzywiona podkładka	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Nakrętka samogwintująca sześciokątna	M8	12
37	W pełni gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8×20	11
38	Phillips C.K.S. samogwintująca śruba	ST4×16	28
39	Sprężyna falista	Φ15	4
40	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8×40×20	4

41	Śruba karetki	M10×50×20	4
42	Podkładka płaska	Φ10	4
43	Nakrętka blokująca sześciokątna	M10	1
44	Śruba imbusowa C.K.S.	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Płaska podkładka	Φ6	2
46	W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M6×15	7
47	Philips W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M5×10	4
48	Philips W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M4×10	4
49	Philips W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M5×10(czarna)	4
50	Zasilacz		1
51	Silnik		1
52	Tuleja ramienia	Φ38×15.4	2
53	Zaślepka	Φ25×t1.5	2
54	Zestaw pulsometrów		2
55	Pianka	Φ22×t3.0×420	2
56	Zestaw koła zamachowego	Φ280/6kg	1
57	Pas napędowy	450PJ6	1
58	Magnetyczny zestaw		1
59	Ośłona na wał	Φ12	2
60	Magnetyczna oś sterująca	Φ12×50	1
61	Koło	Φ55×25.8	2
62	Duże śruby imbusowe z płaskim łbem	Φ8×33×M6×15	2
63	Zaślepka	PT40×80×t1.5	4
64	Podkładka pod nogi	Φ47×10.5	4
65	Nakrętka sześciokątna	M8	2
66	W pełni gwintowana śruba C.K.S.	M8×120	1
67	Wał przegubowy	Φ15×30	1
68	Koło napinające	Φ43.5×25.5	1
69	Ośłona na wał	Φ10	1
70	Uchwyt wału 1		1
71	Uchwyt na wałek przegubowy 2		1
72	Zestaw korbowy		2
73	Pokrywa dysku		2
74	Dysk	Φ378.6×32	2
75	Koło pasowe	Φ263.7×22.2	1
76	Oś korbowa	Φ17×111.3	1
77	Ośłona na wał	Φ17	2
78	W pełni gwintowana śruba C.K.S.	5/16-18UNC-1"	2

79	Magnetyczny blok indukcyjny		1
80	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4×12	1
81	Sprężyna naciągu hamulca		1
82	Uchwyt z pianki	Φ30×t3.0×350	2
83	Wtyczka rury	Φ32×t1.5	2
84	Łożysko kulkowe zwykłe	6002-2RS	8
85	Łożysko kulkowe zwykłe	6000-2RS	4
86	Pokrywa silnika (L)		1
87	Pokrywa silnika (P)		1
88	Koło napinające		1
89	Dekoracyjna taśma pionowej rury		1
90	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4×25	6
91	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4×20	2
92	Przewód hamulcowy		1
93	Pokrętko		4
94	Łożysko kulkowe zwykłe	6203-2RS	2

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, 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.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

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

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący 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 zużyтыми w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny.

Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

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

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



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756