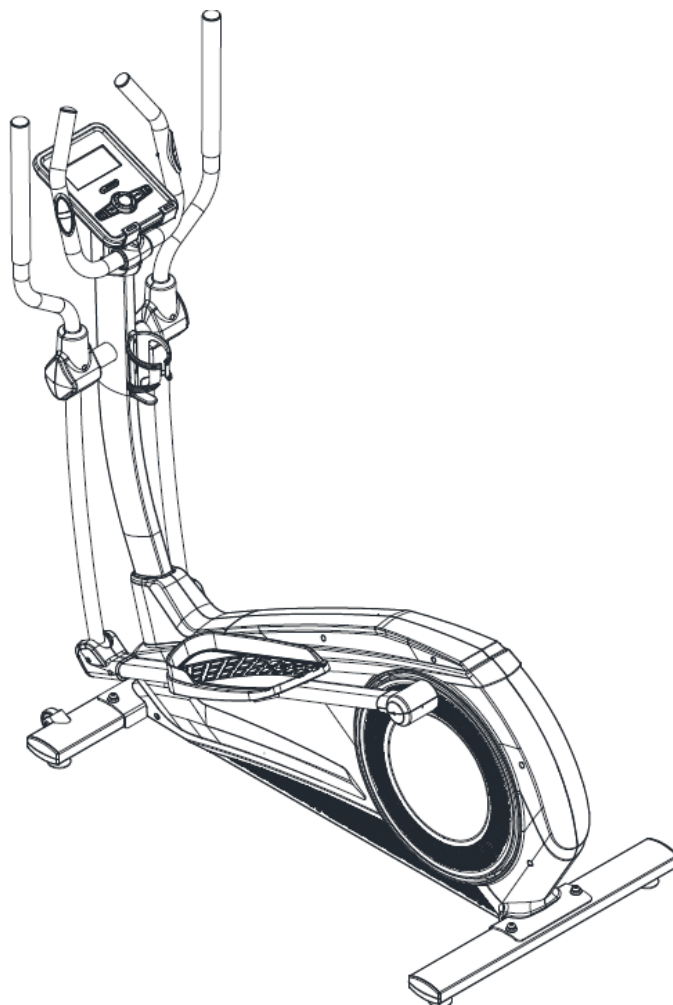




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 13903 Orbitrek inSPORTline inCondi ET50i



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
UWAGA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
UWAGI WSTĘPNE DOTYCZĄCE MONTAŻU	4
SPRZĘT	4
OPIS PRODUKTU	7
SPECYFIKACJA.....	8
INSTRUKCJE MONTAŻOWE	8
PORADY TRENINGOWE.....	12
RYSUNEK W POŁOWIE ROZEBRANEGO URZĄDZENIA.....	13
RYSUNEK DO MONTAŻU	15
LISTA CZĘŚCI.....	17
FUNKCJE WYŚWIETLACZA	19
FUNKCJE PRZYCISKÓW	19
OPERACJE	20
WŁĄCZANIE ZASILANIA.....	20
WYBÓR TRENINGU.....	20
TRYB RĘCZNY	21
TRYB POCZĄTKUJĄCEGO.....	21
TRYB ZAAWANSOWANY.....	23
TRYB SPORTOWY	23
TRYB KARDIO	24
TRYB WATT	24
REGENERACJA.....	24
MIERZENIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ	25
APLIKACJA	26
OGÓLNE WSKAZÓWKI FITNESS	26
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE / ROZCIĄGAJĄCE	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	29

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: To urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa. Ale żadna certyfikacja ani test nie mogą całkowicie wyeliminować zagrożenia lub szkód. Aby uniknąć obrażeń, zwróć uwagę na następujące ostrzeżenia i środki ostrożności. Przed przystąpieniem do jego użytkowania należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

1. Właściciel jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności. Używaj tego urządzenia tylko w sposób opisany w tej instrukcji.
2. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od tego urządzenia. Nie pozwól, aby nie znajdowali się w pobliżu tego urządzenia.
3. Sprawdź wszystkie części pod kątem uszkodzenia lub zużycia. Natychmiast wymień zużyte części. Nie używaj uszkodzonego urządzenia.
4. Umieścić urządzenie na równym, czystym podłożu i zachowaj luz wokół niego (min. 0,6 m). Aby chronić podłogę lub wykładzinę, używaj mat.
5. Trzymaj to urządzenie w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Utrzymuj wentylację w miejscu użytkowania. Nie używaj go w miejscu pozbawionym powietrza.
6. Nie wkładaj ostrych przedmiotów do lub wokół urządzenia.
7. Żadna część regulowana nie powinna przeszkadzać ruchom użytkownika.
8. Przed użyciem załóż odpowiednie ubrania. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które zostać wciągnięte przez urządzenie. Zawsze noś sportowe buty, aby chronić stopy.
9. Nie dotykaj ruchomych części, aby zapobiec zranieniu.
10. Zawsze kontroluj prędkość pedałowania.
11. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, nie używaj go.
12. Tylko jedna osoba powinna używać tego urządzenia w jednym czasie.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem. Nie używaj tego urządzenia, jeśli czujesz się słabo lub jeśli masz jakieś inne problemy. Jeśli wystąpił ból lub zawroty głowy podczas ćwiczeń, natychmiast przestań je wykonywać. Poproś lekarza o poradę.
14. Długość: 420x200 mm. Koło zamachowe: podwójne, $\varnothing 280$ / 9 kg.
15. **Limit wagi: 150 kg.** Jeśli ważysz więcej niż podana waga, nie używaj urządzenia.
16. **Kategoria: HA** (Zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku domowego.
17. **17. OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie rytmu pracy serca może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może doprowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

UWAGA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

W przypadku korzystasz z jakiegokolwiek opieki medycznej lub wystąpią poniższe objawy, nie należy używać tego urządzenia. Jeśli nie jesteś pewien, poproś o pomoc lekarza medycyny.

- Problemy z talią lub nogami (ból, rana, paraliż).
- Anamorfoza, zapalenie stawów, reumatyzm.
- Osteoporoza i inne nieprawidłowości.
- Przeszkody układu perfumeryjnego (choroby serca, przeszkoda krwi, nadciśnienie tętnicze).
- Problemy z oddychaniem.
- Sarcoma lub inna choroba onkologiczna.
- Skrzepliny lub inne objawy.

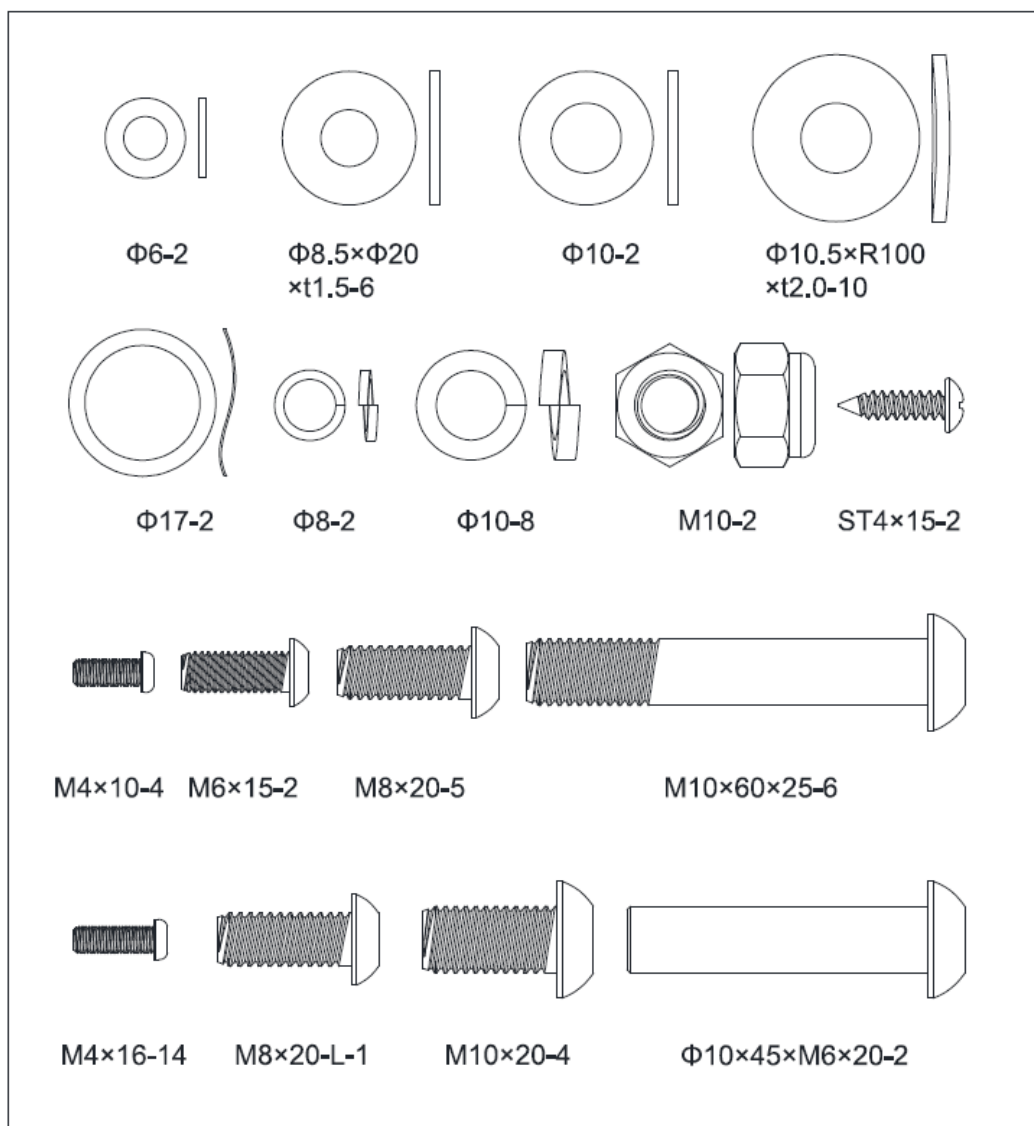
- Cukrzyca lub przeszkoda spowodowana cukrzycą.
- Choroba skóry.
- Hiperbiałość spowodowana chorobą (38 °C lub ponad 38 °C).
- Nieprawidłowe gięcie kości lub grzbietu kręgosłupa.
- Kobiety w ciąży lub kobiety w okresie.
- Nieprawidłowość fizyczną.
- Pogorszenie stanu ciała.

OSTRZEŻENIE: 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, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z wszystkimi ważnymi środkami ostrożności i instrukcjami w tej instrukcji oraz wszystkimi ostrzeżeniami na urządzeniu.

UWAGI WSTĘPNE DOTYCZĄCE MONTAŻU

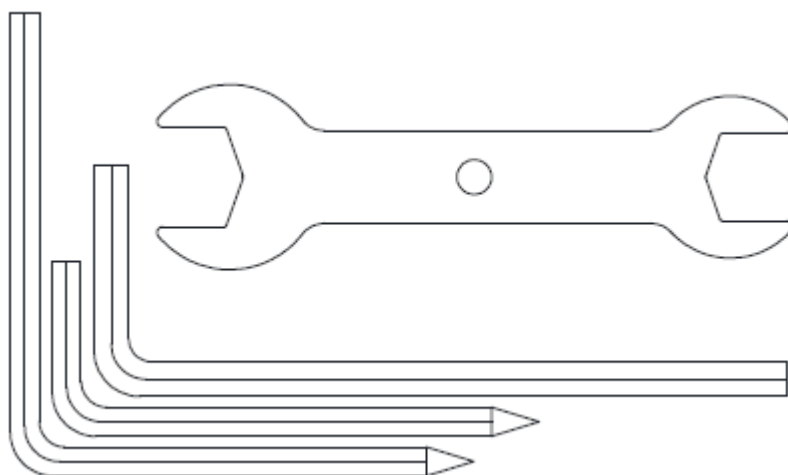
SPRZĘT

Przed montażem sprawdź, czy pakiet zawiera wszystkie opisane części i składniki. Jeśli brakuje jakichś części, skontaktuj się z serwisem.



Lp.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
26	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M10x60x25	6
27	Sprężysta podkładka	Ø10	8
28	Zakrzywiona podkładka	Ø10.5xR100xt2.0	10
29	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M8x20	5
30	Sprężysta podkładka	Ø8	2
31	Płaska podkładka	Ø8.5xØ20xt1.5	6
32	Sześciokątna nakrętka samogwintująca	M10	2
33	Płaska podkładka	Ø10	2
36	Śruba z łbem gwintowanym Philips	M4x16	14
37	Śruba z łbem gwintowanym Philips	M4x10	4
38	Imbusowa śruba wydrążona C.K.S.	Ø10x45xM6x20	2
39	Płaska podkładka	Ø6	2
40	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M6x15	2

41	Samogwintująca śruba Philips C.S.K.	ST4x16	2
102	Sprężyna falista	Ø17	2
104	Imbusowa śruba gwintowana	M10x20	4
105	Imbusowa śruba gwintowana (L)	M8x20-L	1

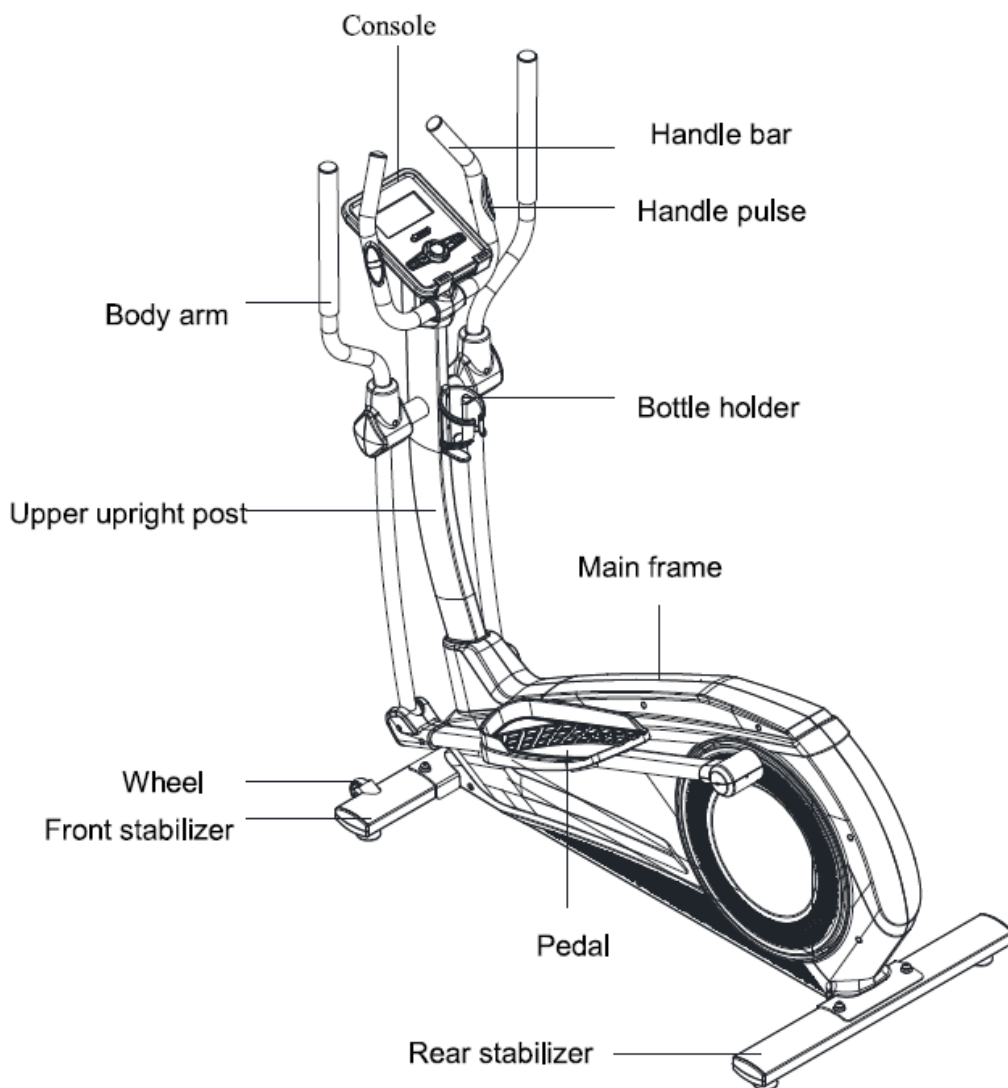


Nazwa	Specyfikacja	Ilość
Klucz w kształcie litery L	5x80x80S (krzyżakowy)	1
Klucz w kształcie litery L	5x35x85S (krzyżakowy)	1
Klucz w kształcie litery L	6x40x120	1
Klucz oczkowy otwarty	15# a 17#	1

UWAGA

- Zbierz niezbędne narzędzia i połóż je pod ręką.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo wolnego miejsca, aby rozpocząć montaż.
- Zwróć uwagę, aby uniknąć obrażeń.
- Gotowe urządzenie umieszcza się na czystej powierzchni zapewniając wystarczająco dużo miejsca, aby zapewnić bezpieczne i wygodne użytkowanie.
- Sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Wykonaj czynności montażowe, aby prawidłowo złożyć urządzenie.

OPIS PRODUKTU



SPECYFIKACJA

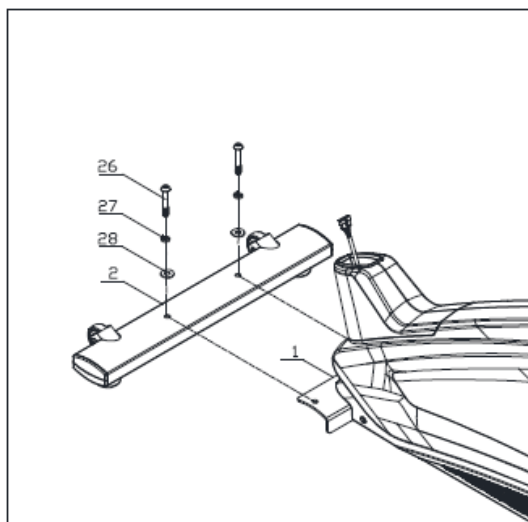
Wymiary	Rozłożony: 1660x720x1580 mm
Prędkość	9
Koło zamachowe	Podwójne, ø280/9 kg
Poziom oporu	1 – 32
Długość	420x200 mm

OSTRZEŻENIE: Zastrzegamy sobie prawo do zmiany produktu bez uprzedzenia.

INSTRUKCJE MONTAŻOWE

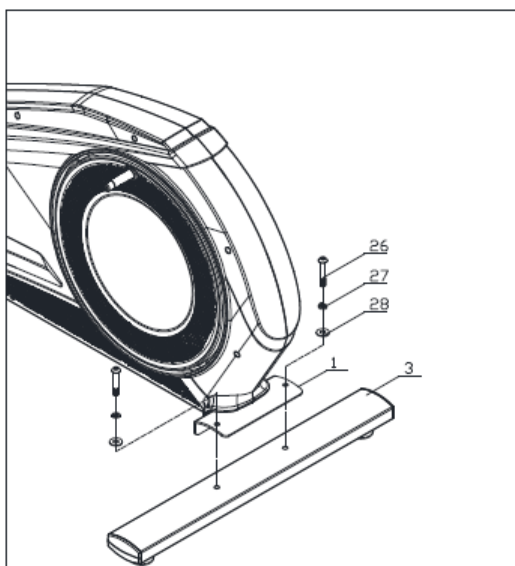
Krok 1

Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą zakrzywionej podkładki (28), sprężystej podkładki (27) i śruby imbusowej C.K.S. (26).



Krok 2

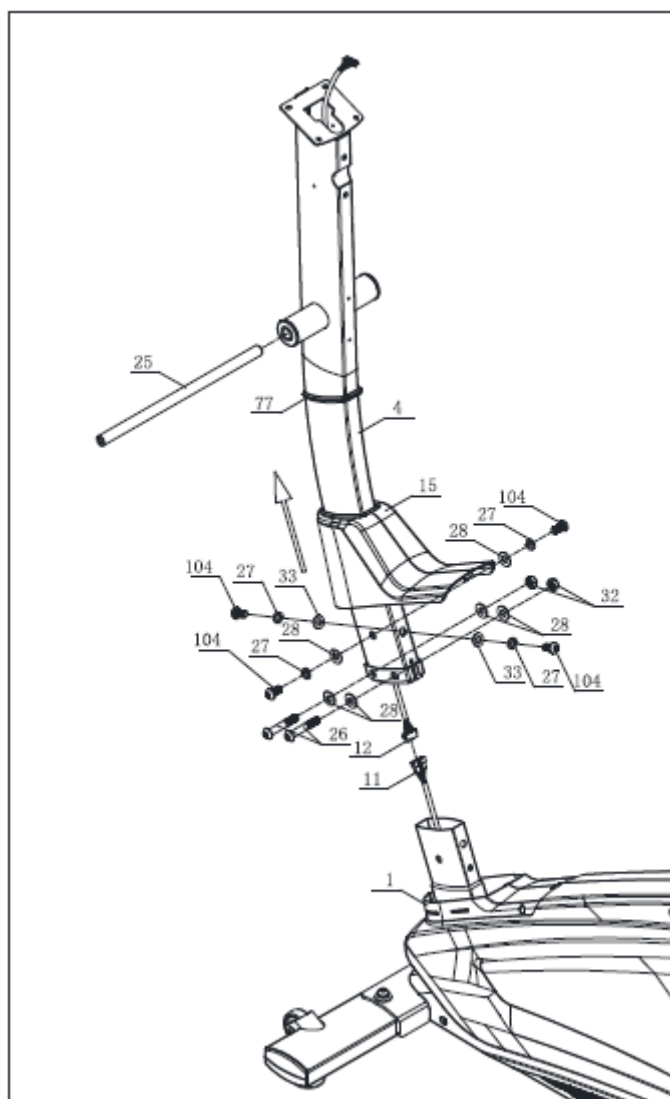
Zamocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą zakrzywionej podkładki (28), sprężystej podkładki (27) i imbusowej wkręcanej śruby C.K.S. (26).



Krok 3

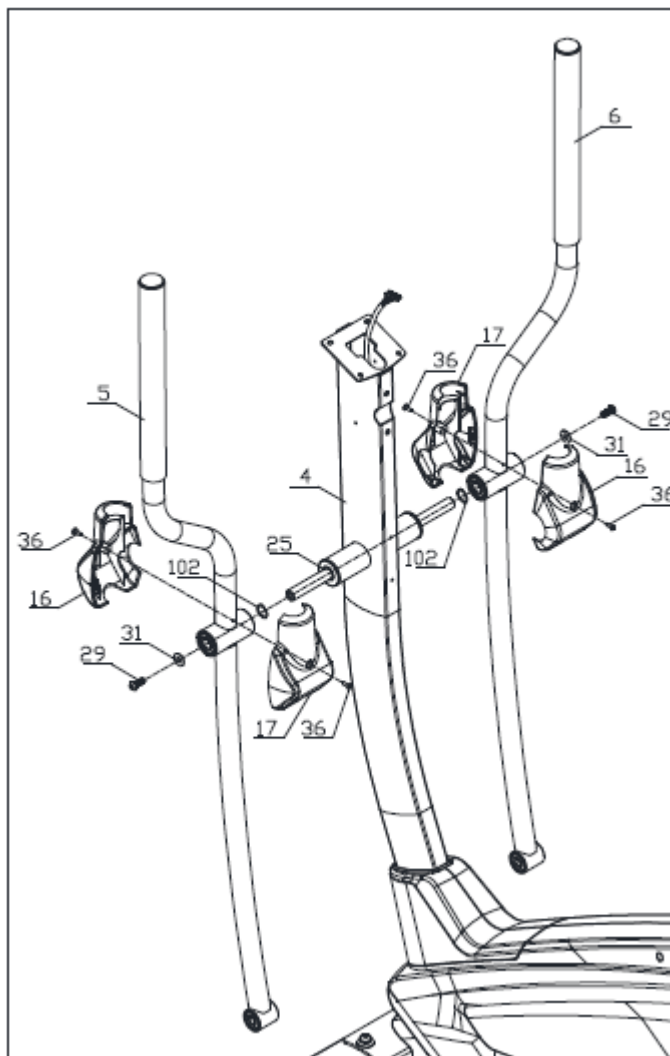
1. Przymocuj pionowy pas ozdobny (77) do górnego słupka pionowego (4). Weź pionową nakładkę (15) z głównej ramy (1). Następnie przymocuj do górnego słupka pionowego (4).
2. Podłącz przewód komunikacyjny silnika (11) i przewód komunikacyjny konsoli (12).
3. Przymocuj górny słupek pionowy (4) do ramy głównej (1) przy użyciu płaskiej podkładki (33), sprężystej podkładki (27), gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (104) i płaskiej podkładki (28), sprężystej podkładki (27), imbusowej śruby gwintowanej C.K.S. (104) i imbusowej śruby C.K.S. (26), zakrzywionej podkładki (28), sześciokątnej nakrętki samogwintującej (32).
4. Zamocuj prawą listwę (15) i pionową listwę dekoracyjną (77) do ramy głównej (1). Następnie zainstaluj oś (25).

OSTRZEŻENIE: Nie dokręcaj śrub w tej fazie. Upewnij się, że wszystkie śruby znajdują się w sześciokątnym otworze.



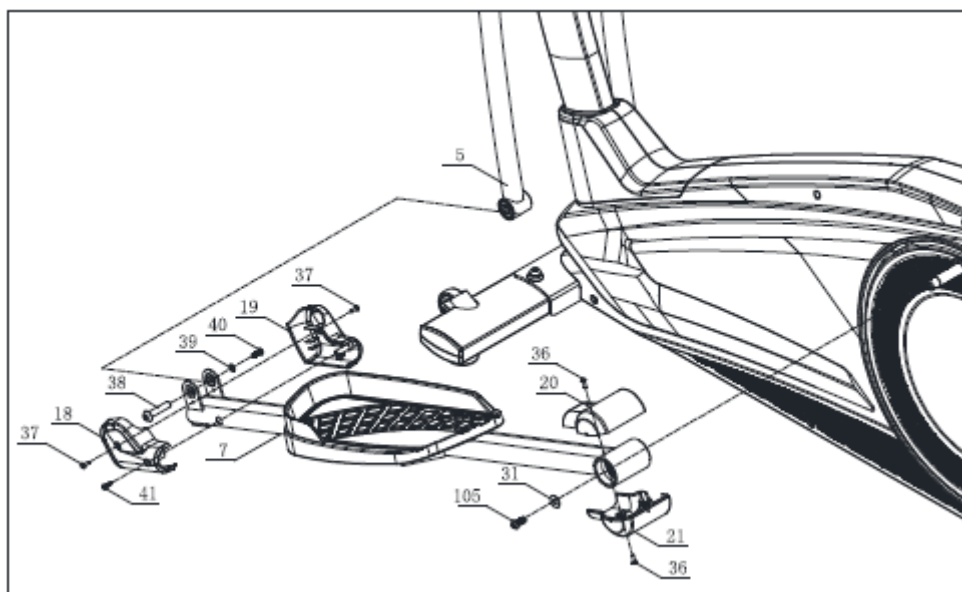
Krok 4

1. Połącz zmontowane sprężyste podkładki (102) z lewą i prawą osią (25). Następnie dołącz lewe ramię (5) i prawe (6) do lewej osi (25) i do prawej osi (25). Użyj płaskiej podkładki (31) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (29).
2. Załóż pokrywę ramienia (16/17) na ramię z lewej strony (5) przy użyciu pełnej śruby z łbem gwintowanym Philips (36).
3. Powtórz ostatni krok w celu przymocowania pokrywki (16/17) do prawego ramienia (6).



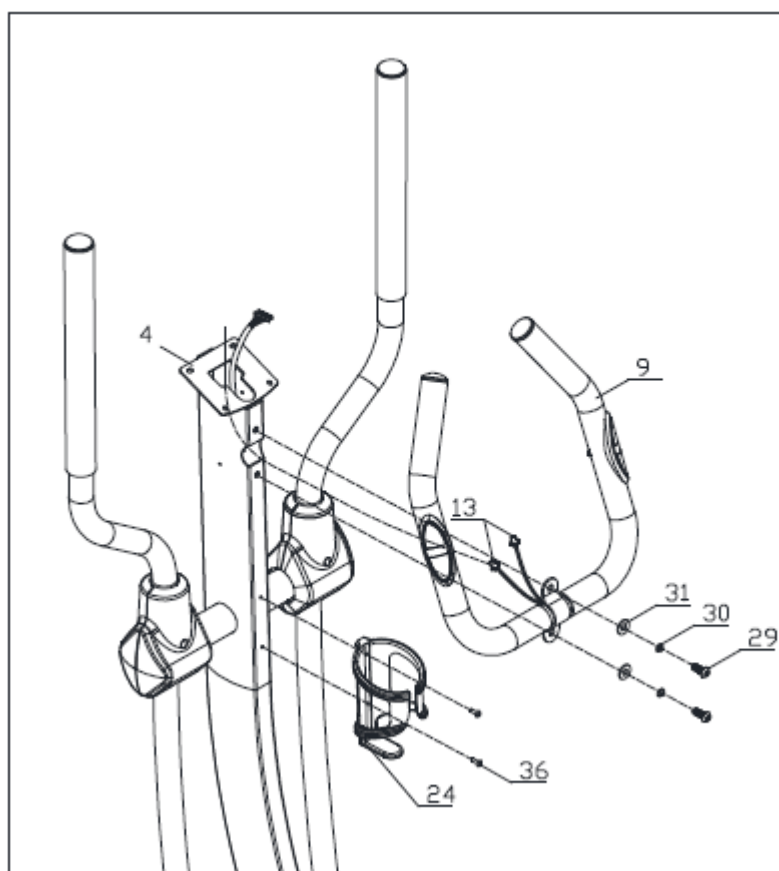
Krok 5

1. Załóż tuleję osi tylnego kółka (7) na oś głównej ramy (1). Użyj płaskiej podkładki (31) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (105).
2. Załóż osłonę osi przedniego kółka bocznego (7) do lewego ramienia (5) za pomocą śruby imbusowej C.K.S. (38), płaskiej podkładki (39) i gwintowanej śruby imbusowej C.K.S. (40).
3. Załóż tylną pokrywę wspornika pedałów (20/21) na lewy wspornik pedałów (7) za pomocą pełnej śruby z łbem gwintowanym Philips (36). Załóż przednią pokrywę wspornika pedałów (18/19) na lewy wspornik pedałów (7) za pomocą śrub (37) i pełnej śruby z łbem gwintowanym Philips C.K.S. (41).
4. Użyj w ten sam sposób mocowania pedału (P) (8). Umieść tylną stronę wspornika pedału (P) (8) na osi głównej ramy (1). Użyj płaskiej podkładki (31) i śruby z pełnym wkrętem (29) do mocowania.



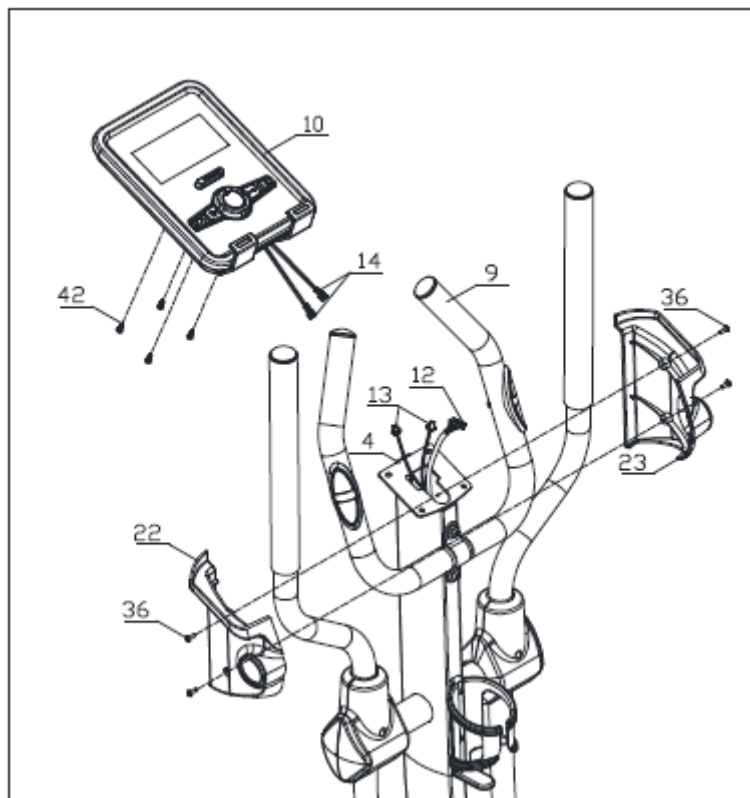
Krok 6

1. Przełóż przewód połączeniowy pulsometru (13) przez górny słupek pionowy (4). Przymocuj uchwyty kierownicze (9) do słupka pionowego (4) za pomocą płaskiej podkładki (31), sprężystej podkładki (30) i gwintowaną śrubą (29).
2. Załóż uchwyt na butelkę (24) na górny słupek pionowy (4) przy użyciu pełnej śruby z łbem gwintowanym Philips (36).



Krok 7

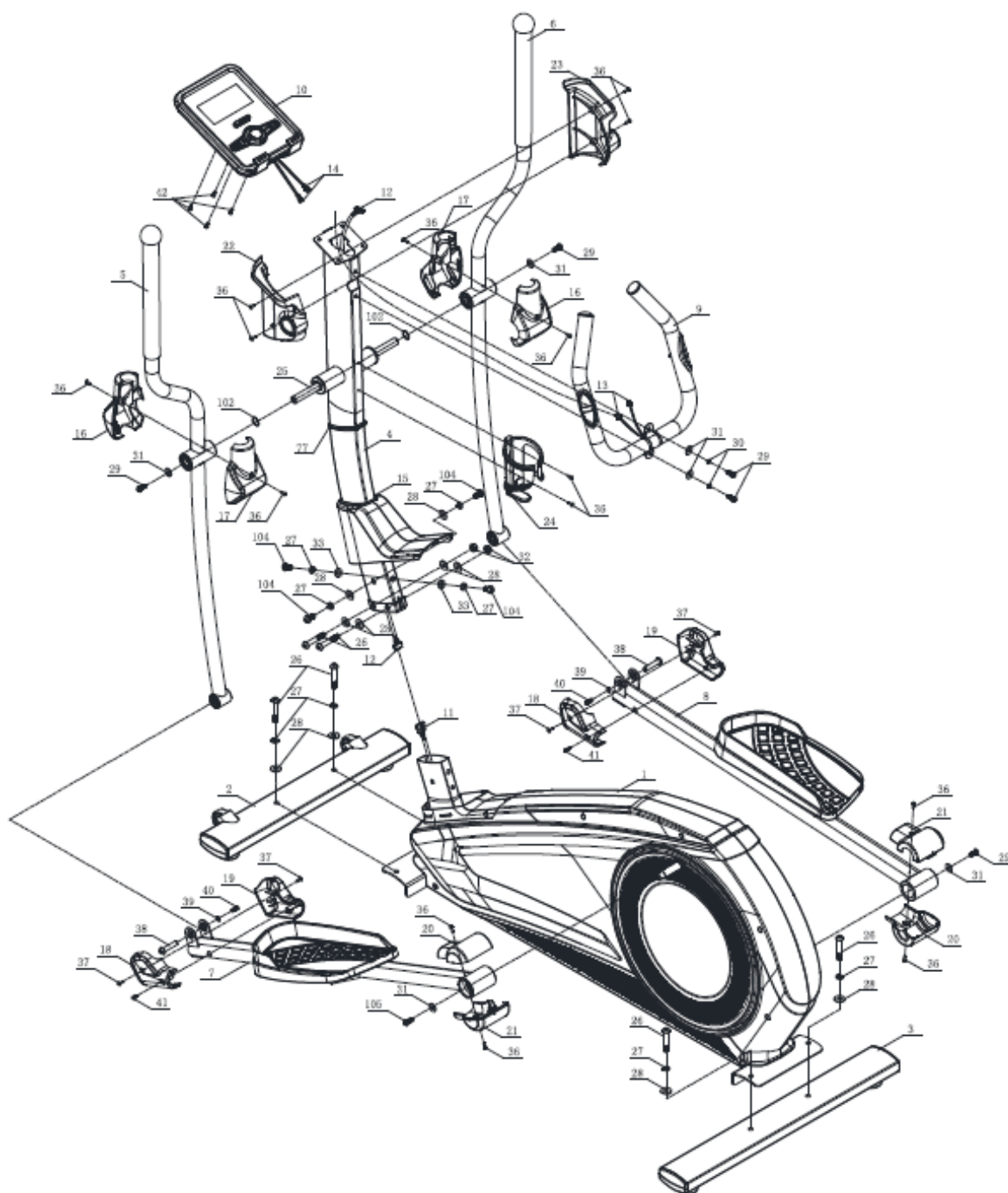
1. Podłącz przewód komunikacyjny konsoli (12) z interfejsem konsoli z tyłu. Przewód komunikacyjny pulsometru (13) z przodem konsoli (14).
2. Przymocuj konsolę (10) do górnego słupa pionowego (4) za pomocą śrub (42).
3. Przesuń lewą rękojeść (22) i prawą pokrywę kierownicy (23) przez kierownicę (9). Przymocuj je do górnego słupka pionowego (4) przy użyciu pełnej śruby z łbem gwintowanym Philips (36).



PORADY TRENINGOWE

- Użytkownik musi postawić nogi całkowicie wewnątrz pedału. Musi dostosować opór sterowania tak, jak zechce.
- Z powodu podwójnego koła zamachowego urządzenie to ma znaczący moment bezwładności. Użytkownik powinien zminimalizować opór i obniżyć jego prędkość, aby uniknąć obrażeń nogi.
- Urządzenie to musi być umieszczone w płaskim i czystym miejscu z wystarczającą ilością miejsca na trening.

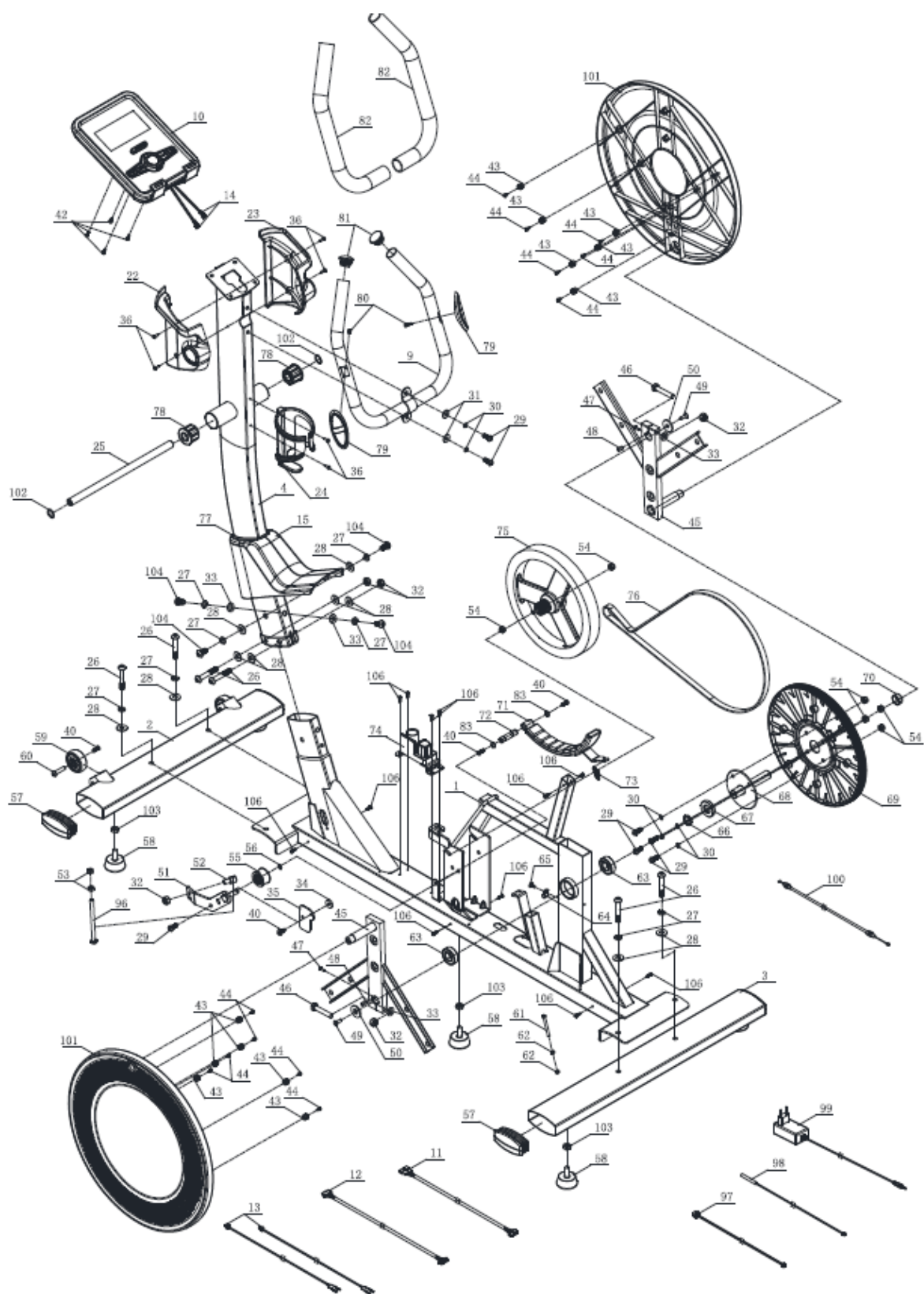
RYSUNEK W POŁOWIE ROZEBRANEGO URZĄDZENIA

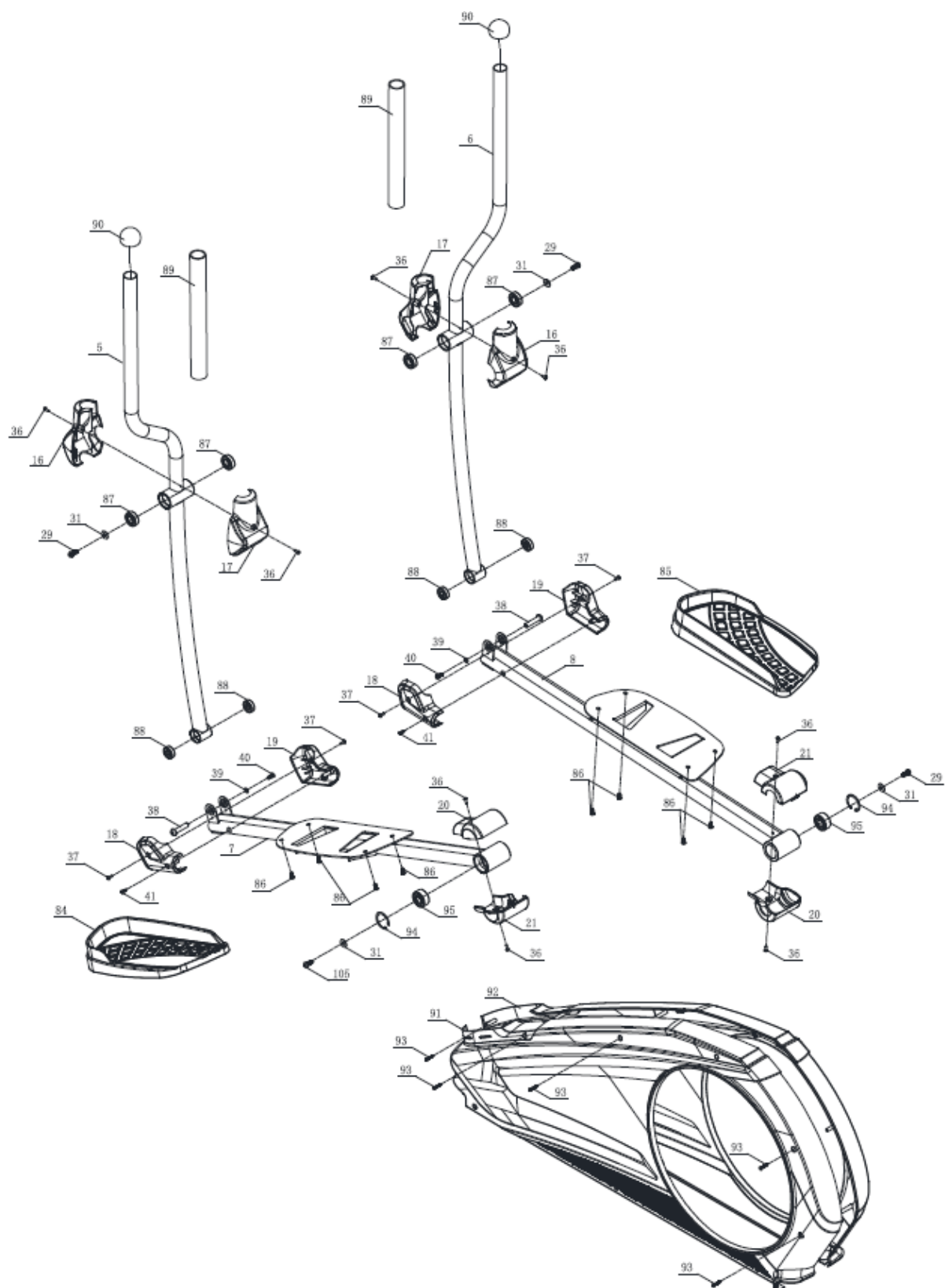


Lp.	Nazwa	Opis	Ilość
1	Rama główna		1
2	Przedni stabilizator		1
3	Tyłny stabilizator		1
4	Górny pionowy słupek		1
5	Ramię L		1
6	Ramię P		1
7	Wspornik pedału L		1

8	Wspornik pedału P		1
9	Poręcze		1
10	Konsola		1
11	Kabel komunikacyjny silnika		1
12	Kabel komunikacyjny konsoli		1
13	Kabel komunikacyjny pulsometru		2
14	Przód konsoli		2
15	Pokrywa pionowego słupka		1
16	Pokrywa ramienia		2
17	Pokrywa ramienia		2
18	Przednia osłona wspornika pedału		2
19	Przednia osłona wspornika pedału		2
20	Tylna osłona wspornika pedału		2
21	Tylna osłona wspornika pedału		2
22	Osłona kierownicy L		1
23	Osłona kierownicy P		1
24	Uchwyt na kubek	ø93x150	1
25	Oś	ø17x339.5	1
26	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M10x60x25	6
27	Sprężysta podkładka	ø10	8
28	Zakrzywiona podkładka	ø10.5xR100xt2.0	10
29	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x20	5
30	Sprężysta podkładka	ø8	2
31	Płaska podkładka	ø8.5xø20xt1.5	6
32	Sześciokątna nakrętka samogwintująca	M10	2
33	Płaska podkładka	ø10	2
36	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M4x16	14
37	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M4x10	4
38	Śruba imbusowa C.K.S.	ø10x45xM6x20	2
39	Płaska podkładka	ø6	2
40	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M6x15	2
41	Śruba z gwintowanym łbem Philips	ST4x15	2
42	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M5x10	4
102	Falowana sprężysta podkładka	ø17	2
104	Imbusowa śruba gwintowana	M10x20	4
105	Imbusowa śruba gwintowana	M8x20-L	1
77	Taśma dekoracyjna pionowego słupka		1

RYSUNEK DO MONTAŻU





LISTA CZĘŚCI

Lp.	Nazwa	Opis	Ilość
1	Rama główna		1
2	Przedni stabilizator		1
3	Tyłny stabilizator		1
4	Górny pionowy słup		1
5	Ramię L		1
6	Ramię P		1
7	Wspornik pedału (lewy)		1
8	Wspornik pedału (prawy)		1
9	Poręcz		1
10	Konsola		1
11	Kabel komunikacyjny silnika		1
12	Kabel komunikacyjny konsoli		1
13	Kabel komunikacyjny pulsometru		2
14	Przód konsoli		2
15	Pokrywa pionowego słupka		1
16	Pokrywa ramienia 2		2
17	Pokrywa ramienia		2
18	Przednia osłona wspornika pedału 1		2
19	Przednia osłona wspornika pedału 2		2
20	Tyłna osłona wspornika pedału 1		2
21	Tyłna osłona wspornika pedału 2		2
22	Osłona kierownicy (lewa)		1
23	Osłona kierownicy (prawa)		1
24	Uchwyt na kubek	ø93x150	1
25	Oś	ø17x339.5	1
26	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M10x60x25	6
27	Sprężysta podkładka	ø10	8
28	Zakrzywiona podkładka	ø10.5xR100xt2.0	10
29	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M8x20	10
30	Sprężysta podkładka	ø8	6
31	Płaska podkładka	ø8.5xø20xt1.5	6
32	Sześciokątna nakrętka samogwintująca	M10	5
33	Płaska podkładka	ø10	4
34	Płyta ograniczająca przestrzeń 1		1
35	Płyta ograniczająca przestrzeń 2		1
36	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M4x16	14
37	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M4x10	4
38	Śruba imbusowa C.K.S.	ø10x45xM6x20	2
39	Płaska podkładka	ø6	2
40	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	M6x15	7
41	Śruba z gwintowanym łbem Philips	ST4x15	2
42	Śruba z gwintowanym łbem Philips	M5x10	4
43	Klamra z tworzywa sztucznego	ø12.4,13	12
44	Gwintowana śruba imbusowa C.K.S.	ST4x10	12
45	Żeliwna korbka		2
46	Śruba gwintowana z łbem sześciennym	M10x55x20	2
47	Śruba gwintowana z łbem sześciennym	M4x12	2
48	Płaski przycisk	5x5x15	2
49	Gwintowana śruba imbusowa	M6x15	2

50	Płaska podkładka	ø8xø30xt3.0	2
51	Napinacz		1
52	Wał przegubowy	ø15x30	1
53	Nakrętka sześciokątna	M8	2
54	Nakrętka sześciokątna blokująca	M8	6
55	Koło napinające	ø38x22	1
56	Wał przegubowy	ø10	1
57	Zaślepka	45x90xt1.5	4
58	Podkładka pod stopy		5
59	Koło		2
60	Śruba imbusowa C.K.S.	ø8x33xM6x15	2
61	Sześciokątna śruba gwintująca	M5x60	1
62	Sześciokątna nakrętka	M5	2
63	Łożysko kulkowe zwykłe	6004-2RS	2
64	Indukcja magnetyczna		1
65	Śruba samogwintująca do głowicy podkładki Philips	ST4x12	1
66	Tuleja osi korbowej 1		1
67	Tuleja wału korbowego 3		1
68	Oś korbowa	ø20x115	1
69	Koło pasowe	ø308x22	1
70	Tuleja osi korbowej 2		1
71	Zestaw magnesów		1
72	Magnetyczna oś sterująca	ø12x50	1
73	Sprężyna naciągu hamulca		1
74	Silnik magnetyczny		1
75	Podwójne koło zamachowe	ø280/9kg	1
76	Pas napędowy	540PJ6	1
77	Dekoracyjna taśma pionowego słupka		1
78	Plastikowa obudowa	ø42.5x30	2
79	Pulsometr		2
80	Samogwintujące śruby Philips C.K.S.	ST4x20	2
81	Wtyczka rury	ø28xt1.5	2
82	Uchwyt z pianki	ø32xt3.0x480	2
83	Ośłona wału	ø12	2
84	Pedał (lewy)	406x187x74	1
85	Pedał (prawy)	406x187x74	1
86	Imbusowa śruba gwintowana C.K.S.	M6x12	8
87	Łożysko kulkowe zwykłe	6003-2RS	4
88	Łożysko kulkowe zwykłe	6200-2RS	4
89	Uchwyt z pianki	ø36xt3.0x720	2
90	Wtyczka rury	ø32xt1.5	2
91	Ośłona silnika (lewy)		1
92	Ośłona silnika (prawy)		1
93	Samogwintująca śruba Philips C.K.S.	ST4x25	5
94	Ośłona na otwory	ø40	2
95	Łożysko kulkowe samonastawne	2203-2RS	2
96	Sześciokątna śruba gwintowana	M8x120	1
97	Kabel zasilający		1
98	Czujnik magnetyczny		1
99	Zasilacz		1
100	Linka hamulca		1
101	Dysk		2

102	Falowana sprężysta podkładka	ø17	2
103	Sześciokątna nakrętka	M10	5
104	Imbusowa gwintowana śruba	M10x20	4
105	Imbusowa gwintowana śruba (L)	M8x20-L	1
106	Śruba z pełnym łbem Philips C.K.S.	ST4x16	12

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

Pozycja	Opis
TIME (CZAS)	Liczy się, gdy cel nie został wstępnie ustawiony. Zakres: 00:00 - 99:59. Każdy przyrost to 1 minuta. Odliczanie - jeśli czas docelowy został wstępnie ustawiony. Odliczana jest od wartości docelowej do 00:00. Każda wstępna wartość przyrostu lub zmniejszania to 1 minutę w zakresie: 00:00 - 99:00.
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Wyświetla aktualną prędkość treningu. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 km / h lub ml / h.
RPM (OBROTY)	Wyświetla obroty na minutę w zakresie: 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE (DYSTANS)	Wyświetla całkowitą odległość od 0,00 do 99,99 km lub ml. Użytkownik może wstępnie ustawić wartość docelową za pomocą przycisków UP / DOWN. Każdy wstępny przyrost lub spadek wynosi 0,1 km lub ml w zakresie 0,00 - 99,90.
CALORIES (KALORIE)	Wyświetla spalone kalorie podczas treningu od 0 do 9999 cal. Wyświetlana wartość jest tylko porównaniem różnych sesji i nie może być uważana jako dane medyczne.
PULSE (PULS)	Użytkownik może ustawiać wartość docelową w zakresie: 0 --- 30 do 230. Brzęczyk ostrzega, czy rzeczywiste tętno przekracza zadaną wartość docelową.
WATTS (MOC)	Wyświetla aktualny trening w watach. Zakres wynosi: 0 ~ 999.
MANUAL	Tryb ręczny treningu
BEGINNER	Wybór 4 PROGRAM.
ADVANCE	Wybór 4 PROGRAM
SPORTY	Wybór 4 PROGRAM
CARDIO	Docelowy tryb treningu HR.
WATT PROGRAM	Tryb ciągłego treningu WATT.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

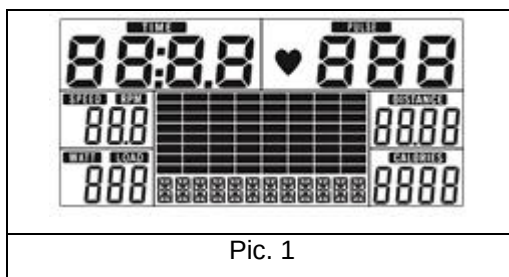
Pozycja	Opis
---------	------

UP	Zwiększenie poziomu oporu. Ustawienie wyboru.
DOWN	Zmniejszenie poziomu oporu. Ustawienie wyboru.
Mode/Enter	Potwierdź ustawienie lub wybór.
Reset	Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy. Komputer zrestartuje się i rozpocznie od ustawień użytkownika. Powrót do głównego menu podczas ustawionej wartości treningu lub trybu zatrzymania.
Start/Stop	Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.
Recovery	Sprawdź stan odzyskiwania tętna.
Body Fat	W trybie STOP naciśnij go w celu pomiaru tkanki tłuszczowej.

OPERACJE

WŁĄCZANIE ZASILANIA

Podłącz zasilacz, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy (Rys. 1).



Pic. 1

WYBÓR TRENINGU

Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać trening ręczny (Rys. 2) – dla początkujących (Rys 3) – dla zaawansowanych (Rys 4) - Sportowy (Rys 5) - Kardio (Rys 6) - WATT).

Pic. 2	Pic. 3
Pic. 4	Pic. 5

	
Pic. 6	Pic. 7

TRYB RĘCZNY

Naciśnij START w menu głównym, aby rozpocząć trening w trybie ręcznym.

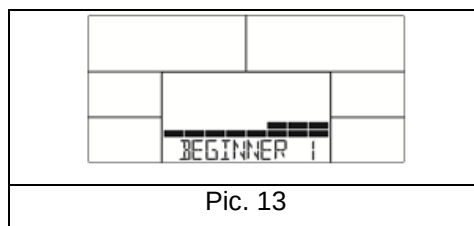
1. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń, wybierz opcję MANUAL i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść w ten tryb.
2. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić CZAS (rys. 8), DISTANCE (rys 9), CALORIES (rys 10), PULSE (rys 11) i naciśnij MODE / ENTER, aby potwierdzić.
3. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia. Jeśli poziom obciążenia nie będzie regulowany przez 3 sekundy, to urządzenie automatycznie przełączy się na wyświetlacz WATT (rys 12).
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.

	
Pic. 8	Pic. 9
	
Pic. 10	Pic. 11
	
Pic. 12	

TRYB POCZĄTKUJĄCEGO

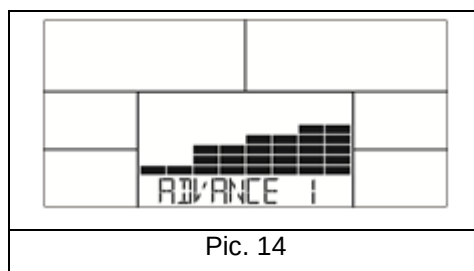
1. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz tryb BEGINNER i naciśnij MODE / ENTER, aby go włączyć.
2. Użyj przycisków kierunkowych UP lub DOWN, aby wybrać Program dla początkujących 1 ~ 4 (rys 13) i naciśnij MODE / ENTER, aby go włączyć.
3. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić TIME.

4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby wstrzymać trening. Użyj RESET, aby powrócić do głównego menu.



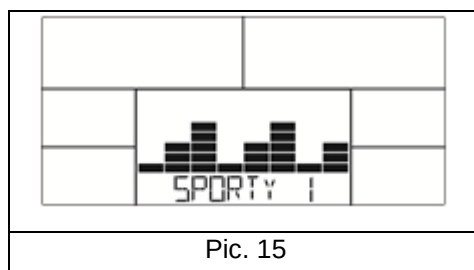
TRYB ZAAWANSOWANY

1. Użyj przycisków UP lub DOWN. Wybierz tryb ADVANCE i wciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Użyj przycisków kierunkowych UP lub DOWN, aby wybrać tryb zaawansowany 1 ~ 4 (rys 14) i naciśnij przycisk MODE / ENTER, aby wejść.
3. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić TIME.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby wstrzymać trening. Użyj RESET, aby powrócić do głównego menu.



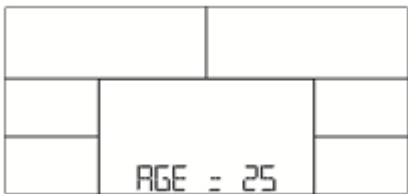
TRYB SPORTOWY

1. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz tryb SPORTY i naciśnij MODE / ENTER, aby się do niego dostać.
2. Użyj przycisków kierunkowych UP lub DOWN, aby wybrać tryb sportowy 1 ~ 4 (rys 15) i wciśnij MODE / ENTER, aby się do niego dostać.
3. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić TIME.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby dostosować poziom obciążenia.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby wstrzymać trening. Użyj RESET, aby powrócić do głównego menu.



TRYB KARDIO

1. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz H.R.C. I naciśnij MODE / ENTER, aby włączyć.
2. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić AGE (rys 16).
3. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać 55% (rys 17), 75%, 90% lub TAG (docelowa wartość H.R.). Domyślnie: 100.
4. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić TIME.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Użyj RESET, aby powrócić do głównego menu.

	
Pic. 16	Pic. 17

TRYB WATT

1. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wybrać program ćwiczeń. Wybierz WATT i naciśnij MODE / ENTER, aby wejść.
2. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić cel WATT (Domyślnie: 120, rys 18).
3. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby ustawić TIME.
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening. Użyj przycisków UP lub DOWN, aby wyregulować poziom WATT.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby wstrzymać trening. Użyj RESET, aby powrócić do głównego menu.


Pic. 18

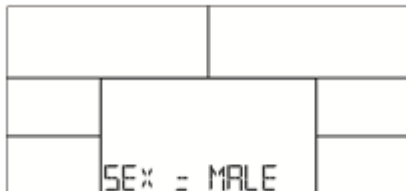
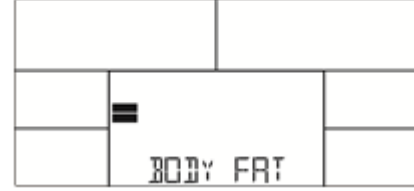
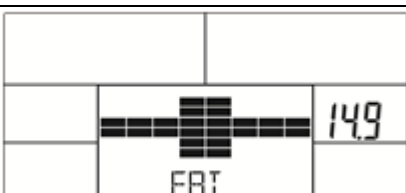
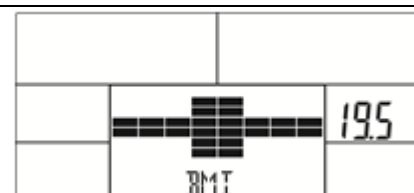
REGENERACJA

Po treningu przez pewien okres trzymaj za uchwyty lub nosząc pas piersiowy i naciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie funkcje wyświetlacza zostaną zatrzymane z wyjątkiem TIME. Rozpoczyna się od 00:60 do 00:00 (rys 19). Ekran wyświetli stan odzyskiwania tętna za pomocą przycisków F1, F2 ... do F6. F1 jest najlepszy, F6 jest najgorszą wartością (rys. 20). Użytkownik może kontynuować ćwiczenia w celu poprawy stanu odzyskiwania tętna. (Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby wyświetlić ekran główny).

	
Pic. 19	Pic. 20

MIERZENIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. W trybie STOP nacisnąć klawisz BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Konsola przypomni o wprowadzeniu użytkownika GENDER (płeć) (rys 21), AGE (wiek), HEIGHT (wzrost), WEIGHT (waga). Potem zaczyna pomiar.
3. Podczas pomiaru użytkownik musi uchwycić uchwyty obiema rękami. Na wyświetlaczu LCD pojawi się "=" "=" (rys. 22) przez 8 sekund, aż komputer zakończy pomiar.
4. Następnie wyświetlacz LCD wyświetli symbol porady BODY FAT, procent BODY FAT (rys 23), BMI (rys 24) przez 30 sekund.
5. Komunikat o błędzie:
 - Wyświetlacz LCD pokazuje "==" "=" (rys. 25) - oznacza, że ręce nie znajdują się na uchwycie lub pas piersiowy nie jest prawidłowo założony.
 - E-1 - nie wykryto wejściowego sygnału tętna.
 - E-4 - występuje, gdy FAT% jest poniżej 5 lub przekracza 50, a wynik BMI jest niższy niż 5 lub przekracza 50 (rys 26).

	
Pic. 21	Pic. 22
	
Pic. 23	Pic. 24
	
Pic. 25	Pic. 26

UWAGA:

1. Po 4 minutach bez pedałowania lub impulsowego wejścia konsola wejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby obudzić urządzenie.
2. Jeśli komputer nie działa prawidłowo, wyłącz zasilacz i podłącz je ponownie.

APLIKACJA



1. Ta konsola może łączyć się z aplikacją na inteligentnym urządzeniu przez Bluetooth.
2. Gdy konsola została podłączona do inteligentnego urządzenia za pośrednictwem technologii Bluetooth, konsola zostanie wyłączona.
3. Aby uzyskać więcej informacji, można zobaczyć film wideo.

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 ustawiaj 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 naprężenia 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. Niniejszy podręcznik może pomóc Ci także jako przewodnik.

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. Ćwicz z myślą o swoich celach treningowych

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 poczuj napięcie w szyi. Powoli opuść głowę do klatki piersiowej w półokręgu, a następnie obróć głowę w lewo. Będziesz znów czuć komfortowe napięcie w szyi. Można powtórzyć to ćwiczenie na przemian kilka razy.
	Ćwiczenia dla strefy barkowej lewy i prawy bark na przemian, lub podnieś oba ramiona jednocześnie.
	Ćwiczenia rozciągające ramion Rozciągnij lewe i prawe ramię na przemian w kierunku sufitu. Poczuć 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. Poczuć 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.
	Ćwiczenia 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 / ścięgna 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.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemieńniki 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 wariancie 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, ręczki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobnego, powierzchownego 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 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.

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