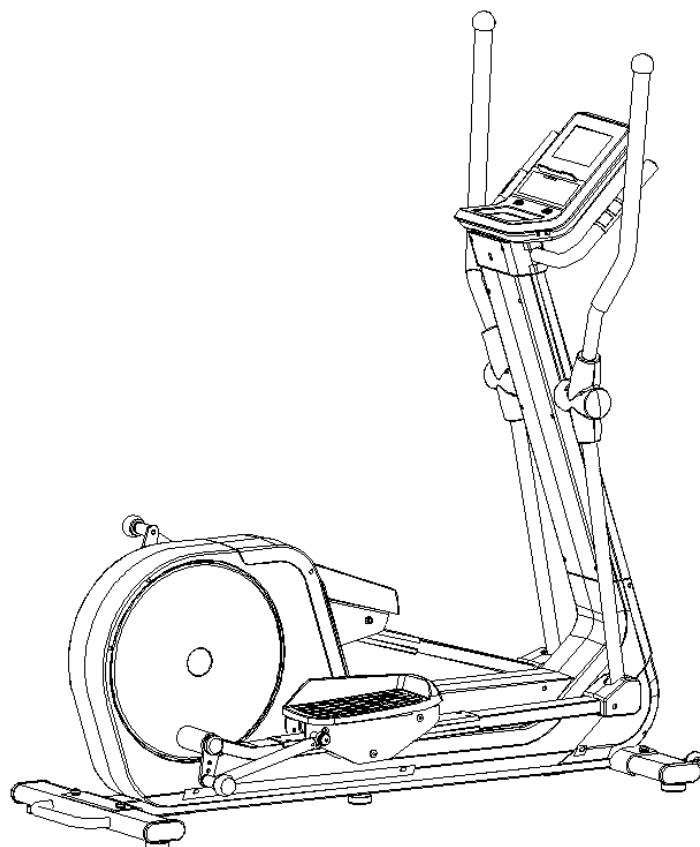




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 16146 Orbitrek inSPORTline inCondi ET650i



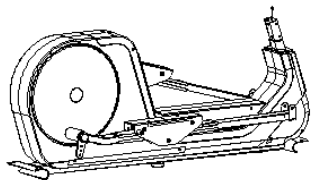
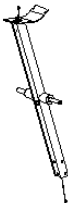

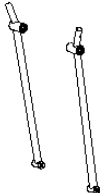


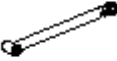

SPIS TREŚCI



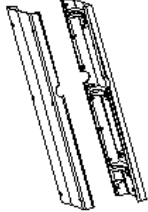




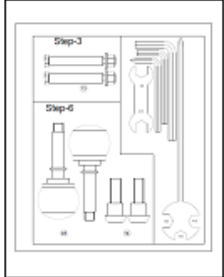
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA.....	3
ZAWARTOŚĆ PACZKI.....	4
LISTA CZĘŚCI.....	6
WIDOK PO ROZŁOŻENIU	8
KROKI MONTAŻOWE.....	9
INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA	13
FUNKCJE PRZYCISKÓW	13
KONFIGURACJA SPRZĘTU	15
OBSŁUGA I FUNKCJONOWANIE IKON	15
WPROWADZENIE DO FUNKCJI EKRANU GŁÓWNEGO	17
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA.....	32
WARUNKI KONDYCJI.....	32
DOCELOWA STREFA TĘTNA (THR).....	32
PORADY TRENINGOWE	33
INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ.....	33
INSTRUKCJE ROZCIĄGANIA.....	33
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	35

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj tę instrukcję obsługi przed pierwszym użyciem i zachowaj go do późniejszego wykorzystania. Specyfikacje produktu mogą się nieco różnić od używanych ilustracji i mogą zostać zmienione bez wcześniejszego ostrzeżenia.
- Aby zmniejszyć ryzyko odniesienia obrażeń, należy przestrzegać wszystkich instrukcji dotyczących ostrzeżeń i środków ostrożności oraz używać urządzenia tylko zgodnie z przeznaczeniem i tylko zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi. Nie dokonuj niewłaściwych modyfikacji.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz jakieś problemy ze zdrowiem lub podejmujesz jakąś opiekę medyczną, która może mieć wpływ na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Szanuj sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne treningi mogą zaszkodzić zdrowiu. W przypadku wystąpienia następujących lub podobnych objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia: bóle, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajne dreszcze, uczucie zmęczenia, zawroty głowy lub nudności. Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed ponownym rozpoczęciem treningu.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Powinny być dobrze dokręcone. W razie potrzeby dokręć. Regularnie sprawdzaj je pod kątem uszkodzenia lub zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu.
- Umieść urządzenie na płaskiej, czystej i solidnej powierzchni i użyj mat, aby chronić podłogę. Wokół urządzenia należy zachować bezpieczny odstęp wynoszący co najmniej 0,6 m.
- Wykonuj rozgrzewkę, aby zmniejszyć obrażenia mięśni.
- Nigdy nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Chroń przed wilgocią i kurzem. Nie używaj urządzenia na wolnym powietrzu.
- Tylko jedna osoba może korzystać z urządzenia w jednym czasie.
- Zakładaj odpowiednie ubrania sportowe i buty. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które mogą łatwo zostać wciągnięte przez urządzenie lub mogą ograniczyć ruchy.
- Żadna część regulowana nie powinna wystawać ani ograniczać ruchów użytkownika.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od tego urządzenia. Przeznaczony tylko dla dorosłych.
- Regularnie utrzymywaj wszystkie ruchome części. Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie części. Wymień wszystkie uszkodzone lub zużyte części.
- Masa koła zamachowego: 9 kg
- **Waga:** 120 kg
- **Kategoria:** HC (zgodnie z normą EN957) nadające się 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 słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

ZAWARTOŚĆ PACZKI

Lp.	Obrazek	Opis	Ilość
1		Rama główna	1
3		Słupek kierownicy	1
6L/P		Kierownica	1 para
4L/P		Listwa poprzeczna	1 para
11		Przedni stabilizator	1
7		Poręcz	1
10		Słupek prowadzący	2
12		Tyłny stabilizator	1

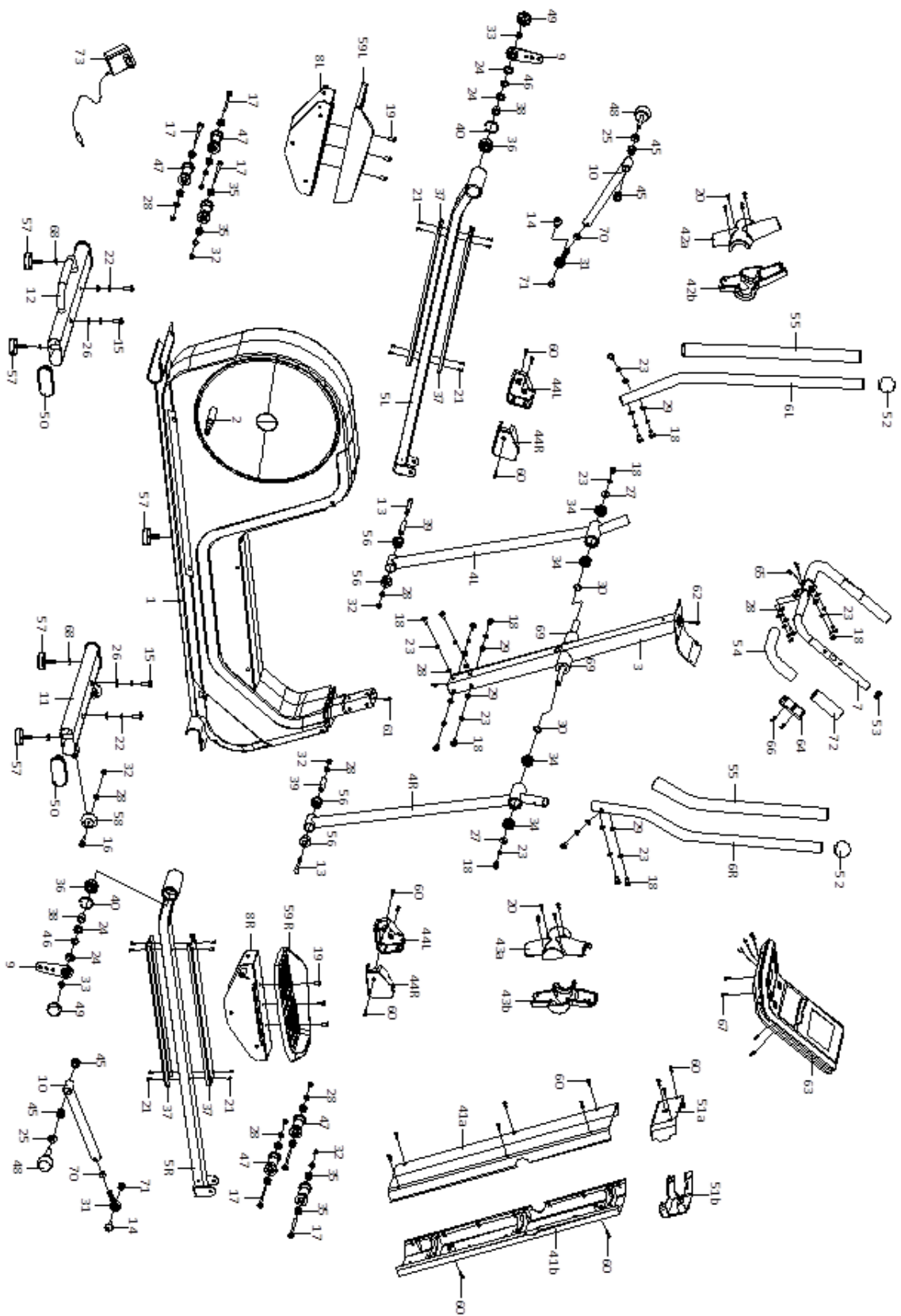
59L/P		Pedał	1 para
63		Wyświetlacz	1
41a/b		Pokrywa słupka kierownicy	1 para
51a/b		Pokrywa poręczy	1 para
42a/b		Lewa osłona wahacza poprzecznego	1 para
44L/P		Osłona na pedały	2 pary
43a/b		Prawa osłona wahacza poprzecznego	1 para
-		Narzędzia	1

LISTA CZĘŚCI

Lp.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Rama obrotowa	1
3	Słupek kierownicy	1
4L/P	Listwa poprzeczna	1 para
5L/P	Listwa pedałów	1 para
6L/P	Kierownica	1 para
7	Poręcz	1
8L/P	Rama pedałów	1 para
9	Regulowana korba	2
10	Prowadnica	2
11	Przedni stabilizator	1
12	Tylny stabilizator	1
13	Nakrętka sześciokątna M8x75	2
14	Śruba z łbem sześciokątnym M12x45	2
15	Śruba z łbem sześciokątnym M10x25	4
16	Śruba z łbem sześciokątnym M8x38	2
17	Śruba z łbem sześciokątnym M8x95	6
18	Śruba z łbem sześciokątnym M8x16	18
19	Śruba z łbem sześciokątnym M8x15	6
20	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST3.5x13	8
21	Śruba samogwintująca krzyżakowa M5x12	16
22	Podkładka sprężysta D10	4
23	Podkładka sprężysta D8	18
24	Podkładka D16.2xD28x1	4
25	Podkładka D12xD24x1.5	2
26	Podkładka D10x2	4
27	Podkładka D8xD22x2	2
28	Podkładka D8x1.5	16
29	Zakrzywiona podkładka D8xD20x1.5	10
30	Uszczelka falista $\varnothing 17.5 \times \varnothing 24 \times 0.6$	2
31	Złącze uniwersalne	2
32	Nakrętka nylonowa M8	10
33	Nakrętka kołnierkowa M10x1.25	2
34	Łożysko 6003Z	4
35	Łożysko 608Z	12

36	Łożysko 2203	2
37	Płyta aluminiowa	4
38	Tuleja $\varnothing 16.2 \times \varnothing 23 \times 18.5$	2
39	Tuleja $\varnothing 14 \times \varnothing 8.5 \times 59.7$	2
40	Pierścień ochronny D40	2
41a/b	Tylna pokrywa uchwytu	1 para
42a/b	Lewa osłona wahacza poprzecznego	1 para
43a/b	Prawa osłona wahacza poprzecznego	1 para
44L/P	Osłona na pedały	2 pary
45	Tuleja wału	4
46	O-ring	2
47	Koło 1	6
48	Pokrętło	2
49	Zaślepka	2
50	Okrągła zaślepka	4
51a/b	Pokrywa uchwytu	1 para
52	Okrągła zaślepka	2
53	Zakrzywiona zaślepka	2
54	Pianka $\varnothing 24 \times T3 \times 245$	2
55	Pianka $\varnothing 31 \times T3 \times 420$	2
56	Tuleja wału	4
57	Regulator poziomy	5
58	Koło 2	2
59L/P	Pedał	1 para
60	Śruba samogwintująca krzyżakowa ST4.2x18	17
61	Przewód czujnika	1
62	Przewód	1
63	Wyświetlacz	1
64	Uchwyt pulsometru	2 pary
65	Przewód pulsometru	2
66	Śruba samogwintująca krzyżakowa ST3x10	4
67	Śruba krzyżakowa M5x10	4
68	Nakrętka sześciokątna M10	4
69	Tuleja	2
70	Nakrętka sześciokątna M12	2
71	Tuleja $\varnothing 12 \times \varnothing 18 \times 14.5$	2
72	Pianka $\varnothing 24 \times T3 \times 120$	2
73	Zasilacz	1

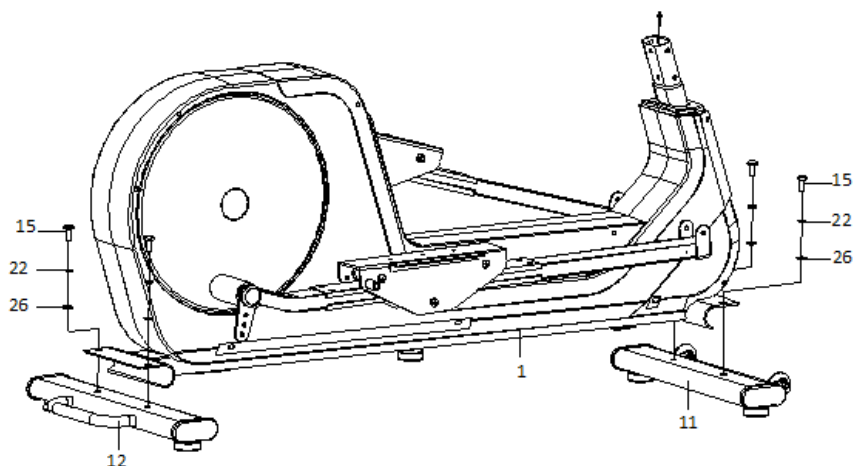
WIDOK PO ROZŁOŻENIU



KROKI MONTAŻOWE

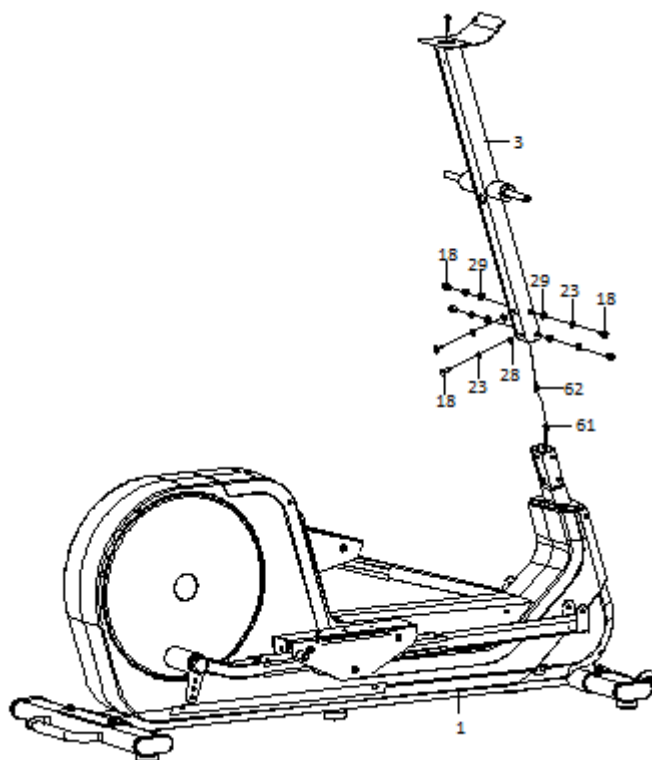
KROK 1

- Zamocuj przedni stabilizator (11) za pomocą śruby sześciokątnej (15), podkładki sprężystej (22), podkładki (26) do głównej ramy (1).
- Przymocuj tylny stabilizator (12) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (15), podkładki sprężystej (22), podkładki (26).



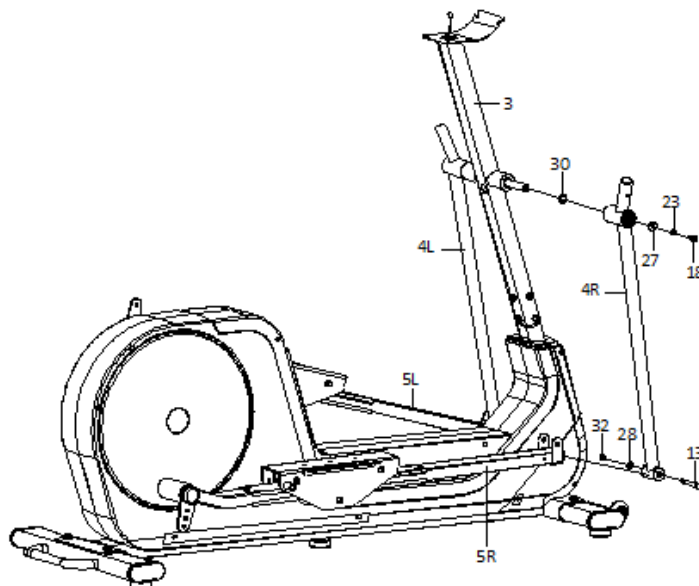
KROK 2

- Podłącz przewód czujnika (61) i przewód (62).
- Przymocuj słupek kierownicy (3) do ramy głównej (1) przy użyciu śruby z łbem sześciokątnym (18), podkładki sprężystej (23), podkładki krzyżakowej (29) do otworów bocznych. Zamocuj słupek kierownicy (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (18), podkładki sprężystej (23) i podkładki (28) do przednich otworów.



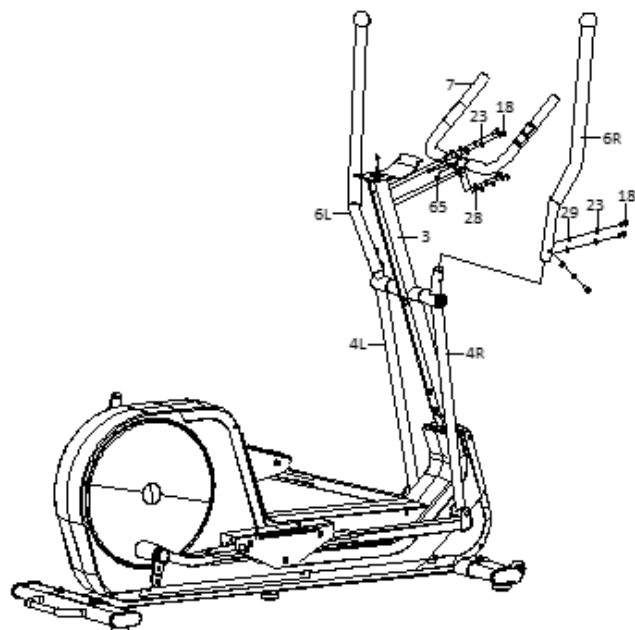
KROK 3

- Zamontuj listwę poprzeczną (4L / P) do słupka kierowniczego (3) przy użyciu śruby z łbem sześciokątnym (18), podkładki sprężystej (23) i podkładki (27). Nie dokręcaj ich teraz zbyt mocno.
- Zamontuj listwę poprzeczną (4L / P) i listwę pedałów (5L / P) za pomocą śruby sześciokątnej (13), podkładki (28) i nakrętki nylonowej (32).
- Na koniec zamocuj śrubę sześciokątną (18).



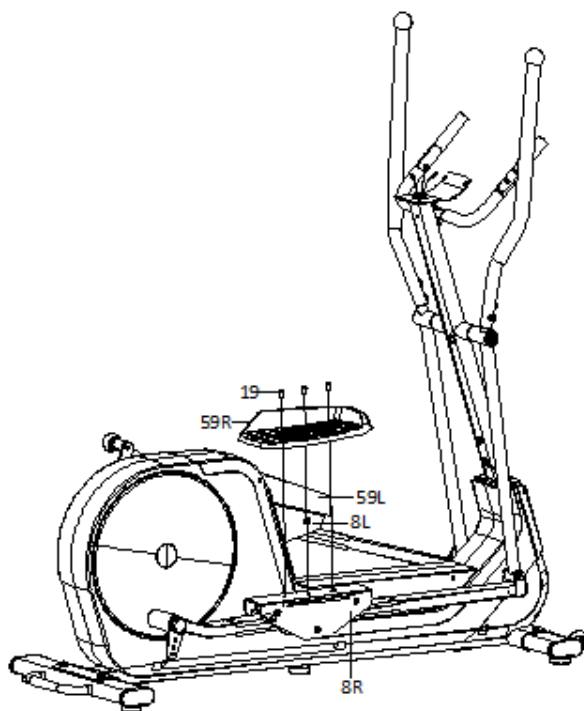
KROK 4

- Przymocuj kierownicę (6L / P) do listwy poprzecznej (4L / P) za pomocą śruby sześciokątnej (18), podkładki sprężystej (23) i zakrzywionej podkładki (29).
- Przeciągnij przewód pulsometru (65) przez otwór z tyłu słupka kierownicy (3). Wyciągnij go z górnego otworu słupka kierownicy (3).
- Przymocuj poręcz (7) do słupka kierownicy (3) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (18), podkładki sprężystej (23) i podkładki (28).



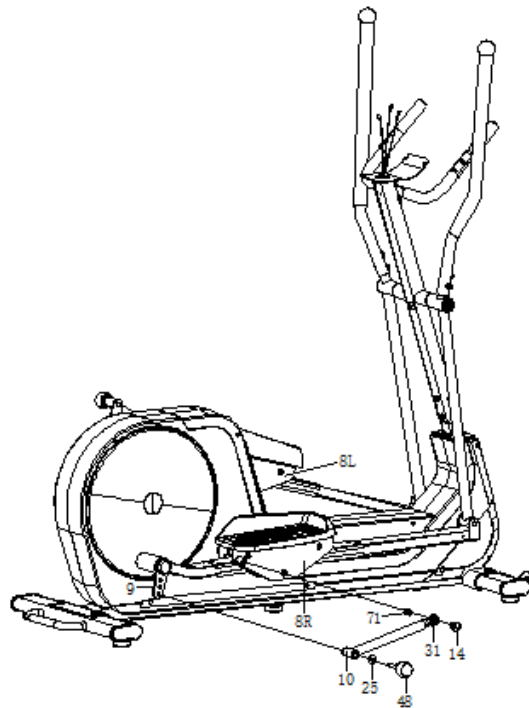
KROK 5

- Przymocuj pedał (59L / P) do ramy pedałów (8) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (19).



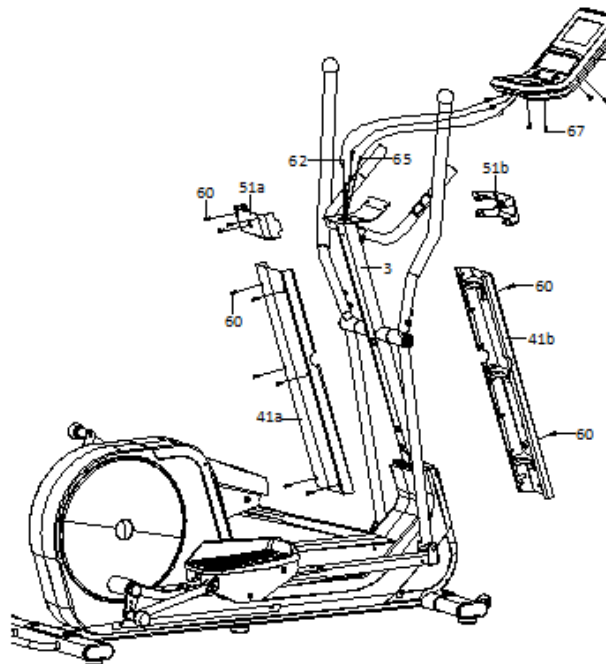
KROK 6

- Przymocuj złącze uniwersalne (31) do ramy pedałów (8P), a następnie za pomocą pokrętła (48) i podkładki (25) przymocuj słupek prowadzący (10) do regulowanej korby (9).
- Powtórz powyższy krok dla lewej strony.



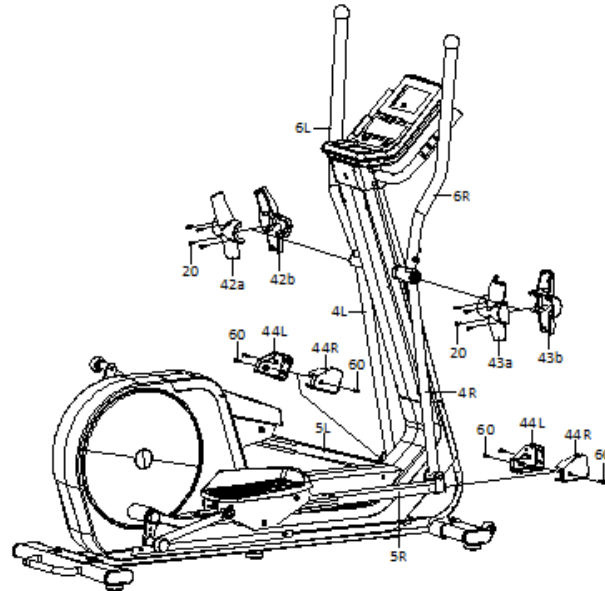
KROK 7

- Podłącz przewód (62), przewód pulsometru (65) do wyświetlacza (63). Następnie zamontuj wyświetlacz (63) za pomocą śruby krzyżakowej (63).
- Zamocuj pokrywę tylnej prowadnicy kierownicy (41a / b) na słupku kierownicy (3) za pomocą śruby samogwintującej (60).
- Przymocuj pokrywę poręczy (51a / b) do słupka kierownicy (3) za pomocą śruby samogwintującej (60).



KROK 8

- Przymocuj pokrywę poprzeczcy (42a / b, 43a / b) do słupka za pomocą krzyżakowej śruby samogwintującej (20).
- Przymocuj pokrywę pedałów (44L / P) za pomocą śruby samogwintującej (60).
- Wykonaj montaż i upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i części są prawidłowo dokręcone.



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA



FUNKCJE PRZYCISKÓW

START	Przycisk Start
-------	----------------

	Przycisk Stop
	Przycisk HOME
	Przycisk powrotu
	Przycisk zwiększania
	Przycisk zmniejszania
	Pauza
	Przycisk strzałki w górę
	Przycisk strzałki w dół
	Przycisk w lewo
	Przycisk w prawo
	Przycisk zatwierdzania
	Przycisk zgłaszania
	Przycisk ściszenia
	Przycisk Graj/pauza
	Przycisk powrotu
	Przycisk następny

KONFIGURACJA SPRZĘTU

Wyświetlacz	7 calowy 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M
USB	Muzyka: Mp3 Wideo: dostępne dla maksymalnej rozdzielczości 1280x768, Mp4, MKV pliki dekodowane i zapakowane przez H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC

OBSŁUGA I FUNKCJONOWANIE IKON



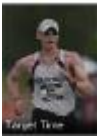





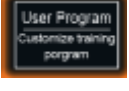

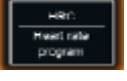







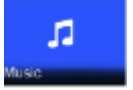
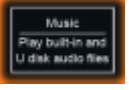

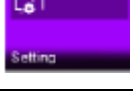



1) Wprowadzenie do strony głównej




l) Wprowadzenie do ikon 1

	Prędkość: wyświetla aktualną prędkość (km / h)
	Obroty na minutę
	Odległość: wyświetla bieżącą odległość (km)
	Czas: wyświetla czas pracy
	Kroki: wyświetla czas na kilometr
	Wyświetla spalone kalorie (Kcal)
	Tętno: wyświetla bieżące tętno
	Stała moc
	Poziom oporu. W stanie stałego zasilania pokazuje wysiłek.

l) Wprowadzenie do ikon 2

Użyj klawiszy  aby wybrać ikonę, naciśnij  aby potwierdzić.	
	Tryb odliczania czasu. Wybrany 
	Tryb odliczania dystansu. Wybrany 
	Tryb odliczania kalorii. Wybrany 
	Program użytkownika: jest dostępny do dostosowywania planu ćwiczeń, oraz posiada 6 trybów do ustawienia. Ponadto użytkownik może samodzielnie ustawić poziom oporu. System zachowa wszystkie ustawione dane. Wybrany 
	HRC: jest programem treningowym, który zmienia opór systemu w zależności od docelowego tętna. Każdy program HRC jest podzielony na trzy etapy. Są to: rozgrzewka, proces HRC, schłodzenie. Wybrany 
	Tryb sceny wirtualnej: istnieje 6 scen wbudowanych. Wybrany 
	Tryb wyścigowy: w systemie znajduje się 12 gotowych trybów. Wyścig dotyczy użytkownika i systemu. Wybrany 
	Trening: w środku znajduje się 12 zaprogramowanych programów. Wybrany 
	Stała siła: jest trybem treningu, którego zużycie będzie stałe w trakcie całego ćwiczenia. Wybrany 
I) Wprowadzenie do ikon multimedialnych	
	Muzyka. Wybrany 
	Wideo. Wybrany 
	Ustawienia. Wybrany 
II) Wprowadzenie do ikonki stanu	
	 Ikona USB będzie świeciła przez cały czas po włożeniu dysku USB lub



będzie się rozjaśniać. Jeśli ikona Bluetooth  jest sparowana z powodzeniem, będzie się świecić albo będzie się rozjaśniać.

WPROWADZENIE DO FUNKCJI EKRANU GŁÓWNEGO

1) SZYBKI START

- Naciśnij przycisk **START**, system wejdzie w tryb ręczny.



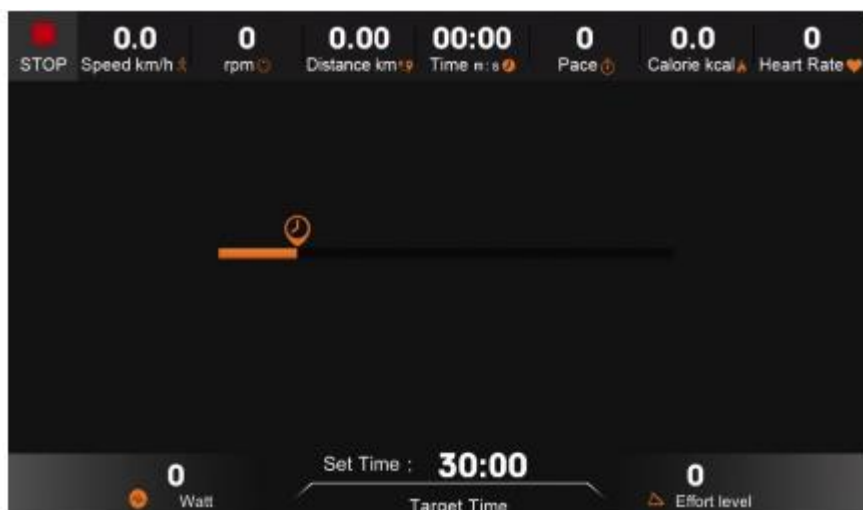
- Naciśnij przyciski   aby wyregulować opór.
- Naciśnij przycisk **STOP** aby zatrzymać ćwiczenia. Po naciśnięciu przycisku **STOP** zostanie wyświetlony zapis ćwiczeń.



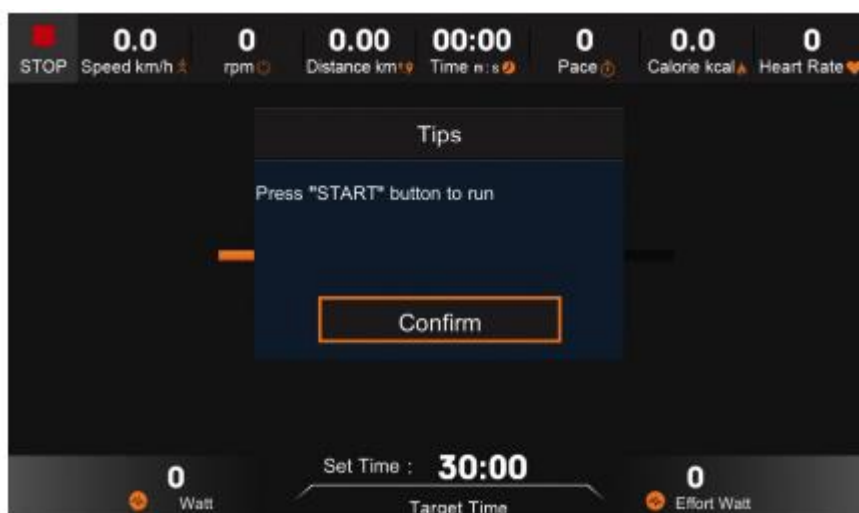
2) TRYB ODLICZANIA



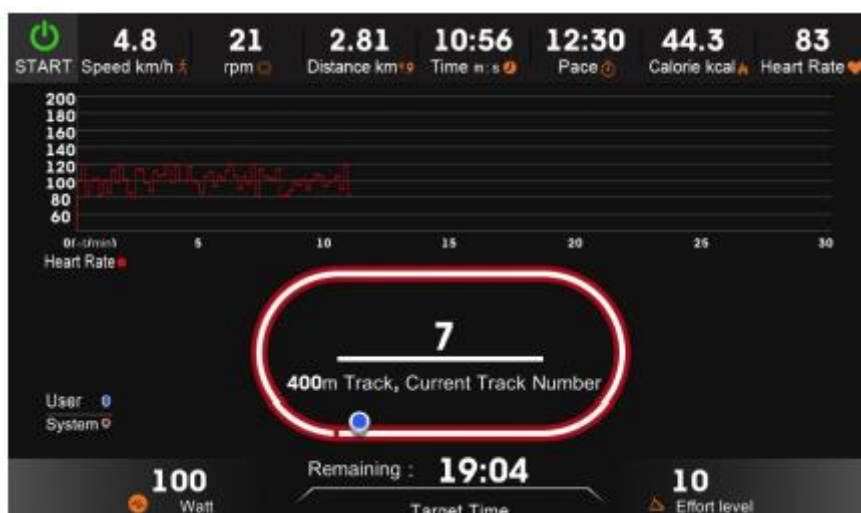
Wybierz ikonę Czas docelowy, naciśnij **ENTER** w celu potwierdzenia (np. Odliczanie czasu):



- Naciśnij przycisk **<>** aby ustawić zakres czasu.



- Naciśnij przycisk **ENTER** aby potwierdzić, a następnie pojawi się nowy ekran.





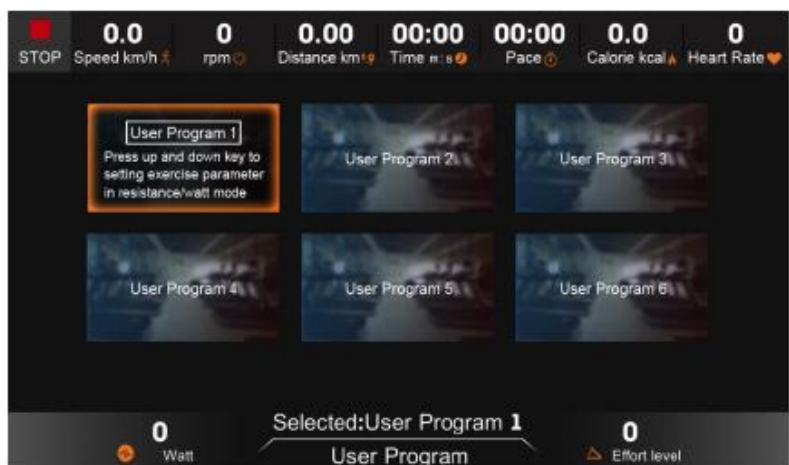
- Naciśnij **START** aby zacząć ćwiczenia.

Tryb odliczania: wybrano określony tryb odliczania, ustawianie danych o ruchu i rozpoczęcie ćwiczeń. Przez ostatnie 10 sekund system będzie alarmować 5 razy co 2 sekundy.

Odliczanie czasu	Zakres: 0:10:00-10 godzin, domyślnie 0:30:00
Odliczanie odległości	Zakres: 1.0-200 km, domyślnie 5 km
Odliczanie kalorii	Zakres: 10-2000 kcal, domyślnie 50 kcal

3) PROGRAM UŻYTKOWNIKA

	<p>Naciśnij  aby wejść do programu użytkownika. Wewnątrz znajduje się 6 elementów ustawień użytkownika. Ręcznie można ustawić opór, a system automatycznie zachowuje dane).</p>
---	--



- Naciśnij przyciski







aby wybrać ikonę. Naciśnij



aby

zatwierdzić.





- Naciśnij przycisk  aby wybrać trybu oporu lub tryb zasilania.
- Naciśnij przycisk  aby ustawić dane.
- Naciśnij przycisk  aby zmienić opór. Naciśnij  aby zatwierdzić.
- System automatycznie zapisuje dane.





- Naciśnij przycisk  aby zacząć ćwiczenia.



4) TRYB WIRTUALNEJ SCENY

	Naciśnij  aby wejść w tryb wirtualnej sceny:
---	---




- Naciśnij przyciski  aby wybrać ikonę. Naciśnij  aby zacząć ćwiczenia.




- Domyślny poziom oporu to 10. Naciśnij   aby wyregulować opór. Prędkość odtwarzania wideo będzie zgodna z Twoją prędkością ćwiczeń.



5) WYŚCIG

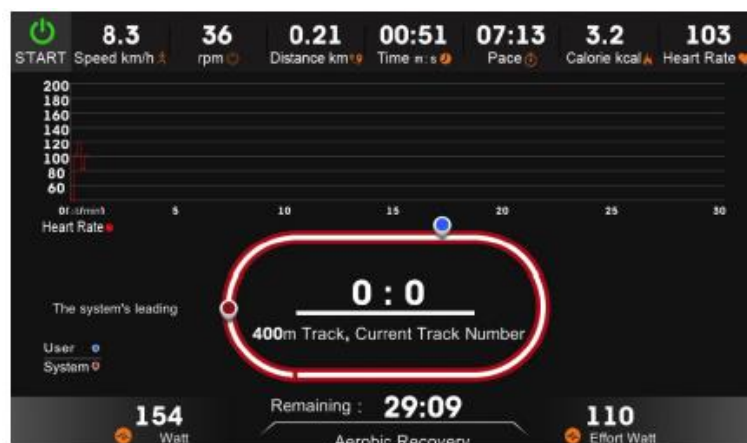
	<p>Naciśnij ENTER aby wejść w tryb wyścigu (znajduje się tam 12 zdefiniowanych trybów):</p>
---	--




- Naciśnij przyciski  aby wybrać ikonę. Naciśnij **ENTER** aby zatwierdzić.




- Naciśnij przyciski  aby wybrać trybu oporu lub tryb zasilania.
- Naciśnij przyciski  aby ustawić dane.
- Naciśnij przyciski **START** aby zacząć ćwiczenia.

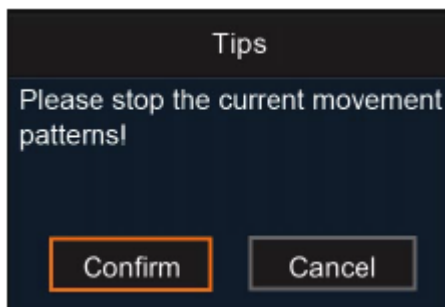



Logika działania:

Naciśnij przycisk  aby wrócić do poprzedniej strony.











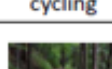

Naciśnij przycisk  aby wrócić do menu głównego.

Naciśnij ikonę "Wyścig" na stronie głównej, aby przejść do strony ćwiczeń. Jeśli naciśniesz inną ikonę (na przykład scena wirtualna, program użytkownika itd.) Wkrótce pojawi się nowy ekran.




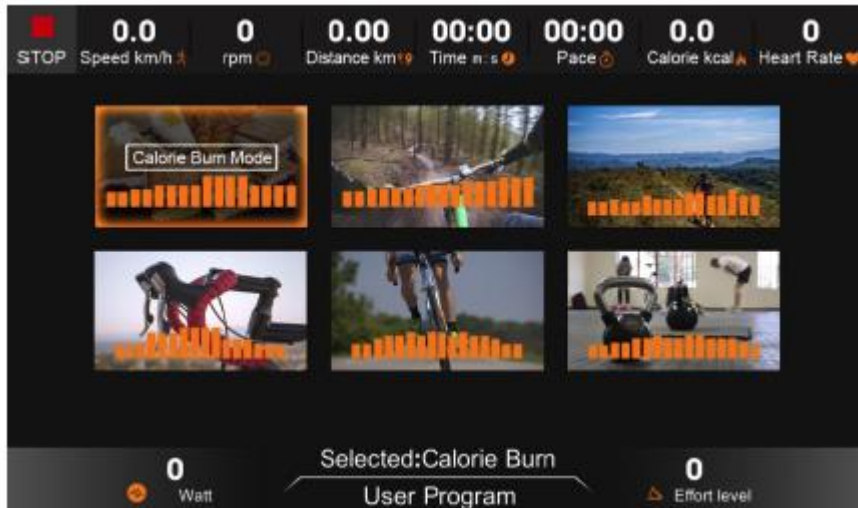
Naciśnij  aby zatrzymać, po czym możesz zacząć inne ćwiczenia. Naciśnij "Cancel", aby przejść dalej.


Prędkość każdej sekcji 12 zaprogramowanych programów:

	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Aerobic recovery	Resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Lose weight	Resistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
Physical training	Resistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
Cycling	Resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
Track	Resistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
Mountain	Resistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
Rapid challenge	Resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
Cross-country	Resistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
Ramp	Resistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
Outdoor cycling	Resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
Interval	Resistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
Fat burn	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24



6) TRENING

	Naciśnij ENTER aby wejść w trening (na przykład spalanie tłuszczu):
---	--



- Naciśnij przyciski  aby wybrać ikonę. Naciśnij **ENTER** aby zatwierdzić.




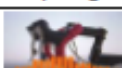
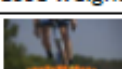



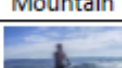
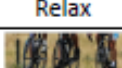

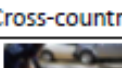


- Naciśnij przyciski  aby wybrać trybu oporu lub tryb zasilania.
- Naciśnij przyciski  aby ustawić dane.
- Naciśnij przyciski **START** aby zacząć ćwiczenia.




Trening: Najpierw wybierz jakiś program, a następnie zakończ ustawienie danych. Wewnątrz każdego programu znajduje się 16 sekcji. Każda sekcja czas = czas ustawienia / 16. Opór każdej sekcji jest taki, jak opisano poniżej.



12 zaprogramowanych danych programu

 Fat burn	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	14	14	20	20	20	20	14	14	14	14
 Rapid challenge	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
 Cycling	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
 Lose weight	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
 Aerobic recovery	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
 Physical training	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
 Track	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
 Mountain	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
 Relax	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
 Ramp	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
 Cross-country	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
 Interval	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

7) HRC

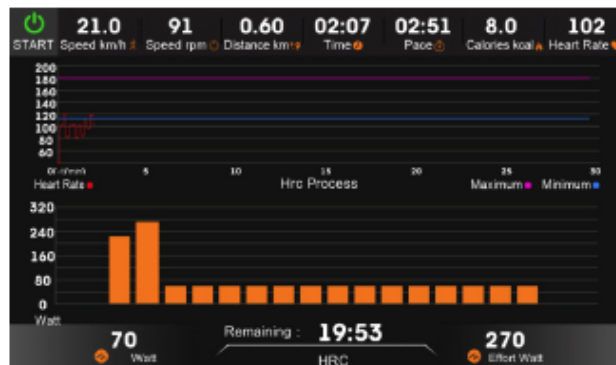
	<p>Naciśnij ENTER aby wybrać HRC (Kiedy użytkownik ustawi swój wiek, system automatycznie podaje docelowe tętno, ale docelowe tętno może być również ustawione ręcznie. Zakres czasu docelowego to 22-45 minut)</p>
---	--



- Naciśnij  aby ustawić dane. Naciśnij  aby wybrać różne elementy.



- Rozgrzewka przez 2 minuty.



- Proces HRC



- Schłodzenie



UWAGA: Jeśli nie wykryto sygnału, patrz rysunek powyżej.

	Naciśnij ENTER aby wejść w tryb ciągłego zasilania:
--	--



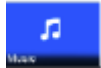

- Statyczny tryb pracy ciągłej.



- Naciśnij **ENTER** aby zacząć ćwiczenia.

MULTI MEDIA I USTAWIANIA WPROWADZENIA

1) MUZYKA

	Naciśnij  aby wejść w menu muzyki:
---	---



- Naciśnij  aby wybrać muzykę. Naciśnij  aby odtwarzać.



Graj/pauza



Głośność+



Głośność -





Poprzedni









Następny


2) VIDEO

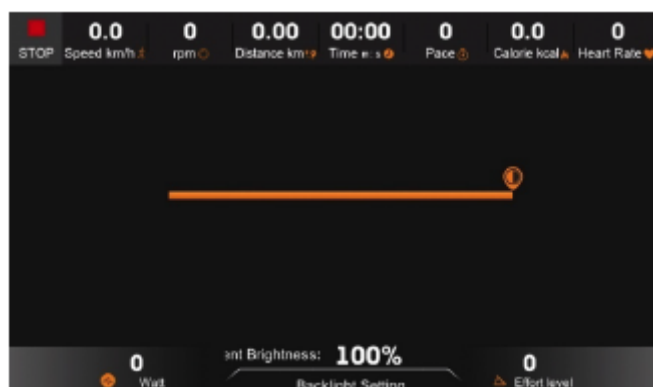
	Naciśnij  aby wejść w menu wideo:
---	--




- Lista odtwarzania zostanie ukryta po 5 sekundach bez jakiejkolwiek operacji. Naciśnij  aby wyłączyć pełny ekran. Naciśnij ponownie  aby wrócić do poprzedniej strony.
- Po ukryciu listy odtwarzania naciśnij przyciski  i  aby wybudzić listę odtwarzania.
- Naciśnij  aby włączyć/zatrzymać. Naciśnij  aby wyregulować głośność.

3) USTAWIENIA

	Naciśnij ENTER aby przejść do menu ustawień podświetlenia:
---	---




- Naciśnij **<>** aby ustawić jasność.


	Naciśnij ENTER aby przejść do menu przełączania języków:
---	---

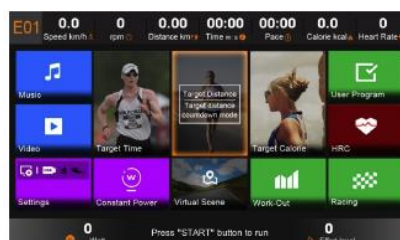


- Naciśnij **<>** aby wybrać język.

	Naciśnij ENTER aby przejść do trybu serwisowego. Jest przeznaczony do konserwacji systemu. Musisz podać kod dostępu.
---	---

KODY BŁĘDÓW

	Jeśli wystąpi błąd E01, oznacza to błąd sygnału.
---	--



E02

Jeśli wystąpi błąd E02, najprawdopodobniej jest coś nie tak z silnikiem oporu.



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

WARUNKI KONDYCJI

Wytyczne te pomagają zaplanować program ćwiczeń. Pamiętaj, że prawidłowe odżywianie i odpowiedni odpoczynek są niezbędne do osiągnięcia skutecznych wyników. Jeśli rozpoczniesz program ćwiczeń, skontaktuj się z lekarzem, jeśli:

- Masz pewne problemy z sercem, ciśnieniem krwi itp.
- Nie ćwiczyłeś od ponad roku.
- Jesteś starszy niż 35 lat.
- Jesteś w ciąży.
- Masz cukrzycę.
- Masz ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub czujesz się słabo.
- Wracasz do zdrowia z powodu urazu lub choroby.

DOCELOWA STREFA TĘTNA (THR)

	STREFA TRENINGU
WIEK	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147

80	115-146
85	114-144

UWAGA: Jest to tylko przewodnik, a wydajność zależy od kondycji i stanu (zdrowia) osoby używającej urządzenia.

PORADY TRENINGOWE

- Zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające przed i po treningu.
- Zaczynaj ćwiczyć powoli, aby uniknąć obrażeń.
- Jeśli jesteś zmęczony, zrób sobie przerwę na kilka dni.
- Rozpocznij od dwóch lub trzech sesji 15-minutowych w tygodniu, z jednodniowymi przerwami pomiędzy treningami.
- Rozgrzewaj się przez 5 lub 10 minut delikatnymi ruchami, takimi jak chodzenie lub kołysanie ramion w okręgu, a następnie rozciągnij mięśnie, które będą używane podczas ćwiczeń. Urządzenie będzie wykonywać głównie ćwiczenia ud i łydek.
- Lekko zwiększaj tempo i opór. Możesz ćwiczyć przez kilka minut, ale szybko się wyczerpiesz, jeśli będziesz regularnie ćwiczyć.
- Koniec każdego treningu powinien kończyć się 5-minutowym schłodzeniem i oporem na niskim poziomie. Powinieneś rozciągać mięśnie, nad którymi właśnie pracowałeś, aby zapobiec urazom i skurczom.
- Zwiększ czas treningu o kilka minut każdego tygodnia, aż będziesz mógł pracować nieprzerwanie przez 30 minut na sesję.
- Nie martw się dystansem ani tempem. Przez pierwsze kilka tygodni skup się na wytrzymałości i kondycji.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ





- Podczas ćwiczeń należy próbować pozostać w docelowej strefie tętna (THR).
- Tabela THR informuje o THR dla Twojego wieku. Jest to tylko przewodnik i zależy od stanu zdrowia i kondycji osoby używającej urządzenia.
- Zawsze pamiętaj o swoich odczuciach podczas treningu. Jeśli czujesz zawroty głowy lub lekkość, natychmiast przestań i odpocznij. Jeśli nie występuje u Ciebie pot, należy przyspieszyć.

INSTRUKCJE ROZCIĄGANIA

Wskazówki dotyczące rozciągania:

- Zaczynij od stopniowych ćwiczeń ruchowych we wszystkich stawach, wystarczy obrócić nadgarstki, zginać ramię i związać ramiona. Powoduje to naturalne smarowanie cieczy w celu ochrony powierzchni kostnej.
- Zawsze rozgrzewaj ciało przed rozciąganiem, aby zwiększyć przepływ krwi i uelastyczyć mięśnie.
- Zaczynij od nóg i pracuj nad ciałem.
- Każdy odcinek powinien być rozciągany przez co najmniej 10 sekund (od 20 do 30 sekund) i zwykle powtarzany około 2 lub 3 razy.
- Nie rozciągaj się do momentu, aż zaboli. Jeśli czujesz jakiś ból, zrelaksuj się.
- Nie odbijaj. Wykonuj rozciąganie stopniowo i zrelaksuj się.

- Nie wstrzymuj oddechu.
- Rozciągnij się również po wysiłku, aby zapobiec naprężeniu mięśni. Rozciągaj się co najmniej trzy razy w tygodniu, aby zachować elastyczność.

	<p>Rozciąganie uda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stań na prawej nodze i przytrzymaj lewą kostkę lewą ręką, wyciągając stopę blisko biodra. • Trzymaj się prosto z prostymi kolanami. Używaj ścianki do uzyskania równowagi. • Przytrzymaj przez około 10 sekund. • Powtórz dla drugiej nogi.
	<p>Rozciąganie łydki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stań z tylną stopą płasko na podłodze i przenieś ciężar na przednią stopę. • Przytrzymaj przez około 10 sekund. • Powtórz dla drugiej nogi. <p>UWAGA: Podczas wykonywania ćwiczeń należy zachować wyprostowane nogi.</p>
	<p>Rozciąganie ścięgien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trzymaj przednią nogę prosto, ręce na wygiętej nodze (udo). Naciskaj i wyjmuj, aż poczujesz napięcie od tyłu kolana (lub prostej nogi). • Utrzymuj kolana odblokowane i wyprostowane. • Przytrzymaj przez około 10 sekund. • Powtórz dla drugiej nogi.
	<p>Rozciąganie wewnętrznej części uda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usiądź z podeszwami stóp i kolanami na zewnątrz. W miarę możliwości pociągnij stopami w stronę pachwiny • Przytrzymaj przez około 10 sekund.

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 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:

- 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 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