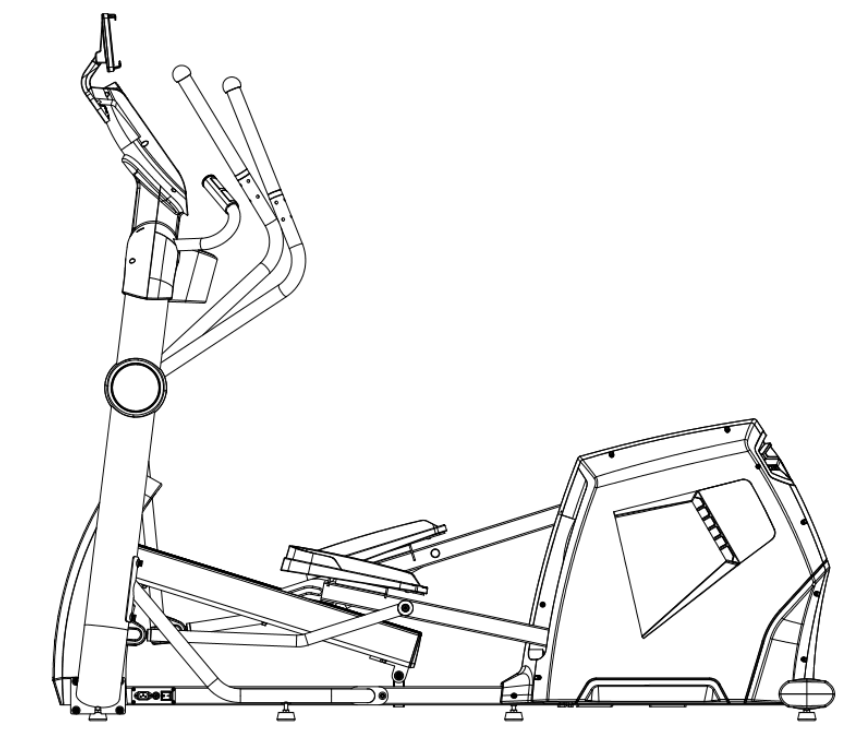




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 16185 Orbitrek inSPORTline Forsan



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	3
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
WIDOK PO ROZŁOŻENIU	4
LISTA CZĘŚCI.....	6
OPIS PRODUKTU.....	9
PARAMETRY TECHNICZNE	10
LISTA SPRZĘTU.....	10
WYKAZ LISTY MATERIAŁÓW.....	11
INSTRUKCJE MONTAŻU	13
KOMPUTER	17
FUNKCJE PRZYCISKÓW	17
DANE ĆWICZENIA	17
OBSŁUGA PROGRAMU	18
TRYB CZUWANIA	18
WYBÓR PROGRAMU	18
TRYB ODZYSKIWANIA.....	19
OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	20
PREDEFINIOWANE PROGRAMY.....	20
ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE / ROZCIĄGAJĄCE	22
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	23

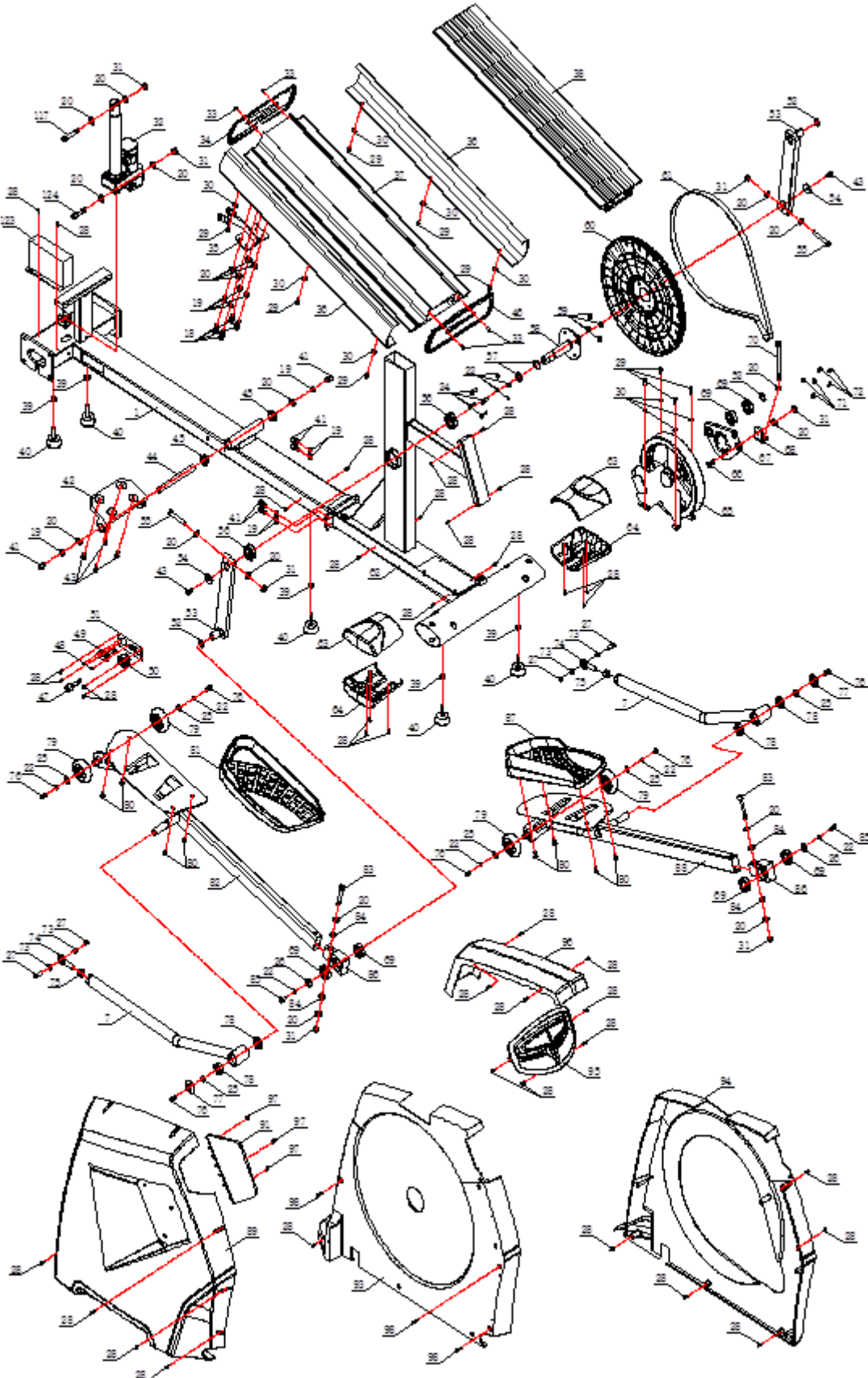
WPROWADZENIE

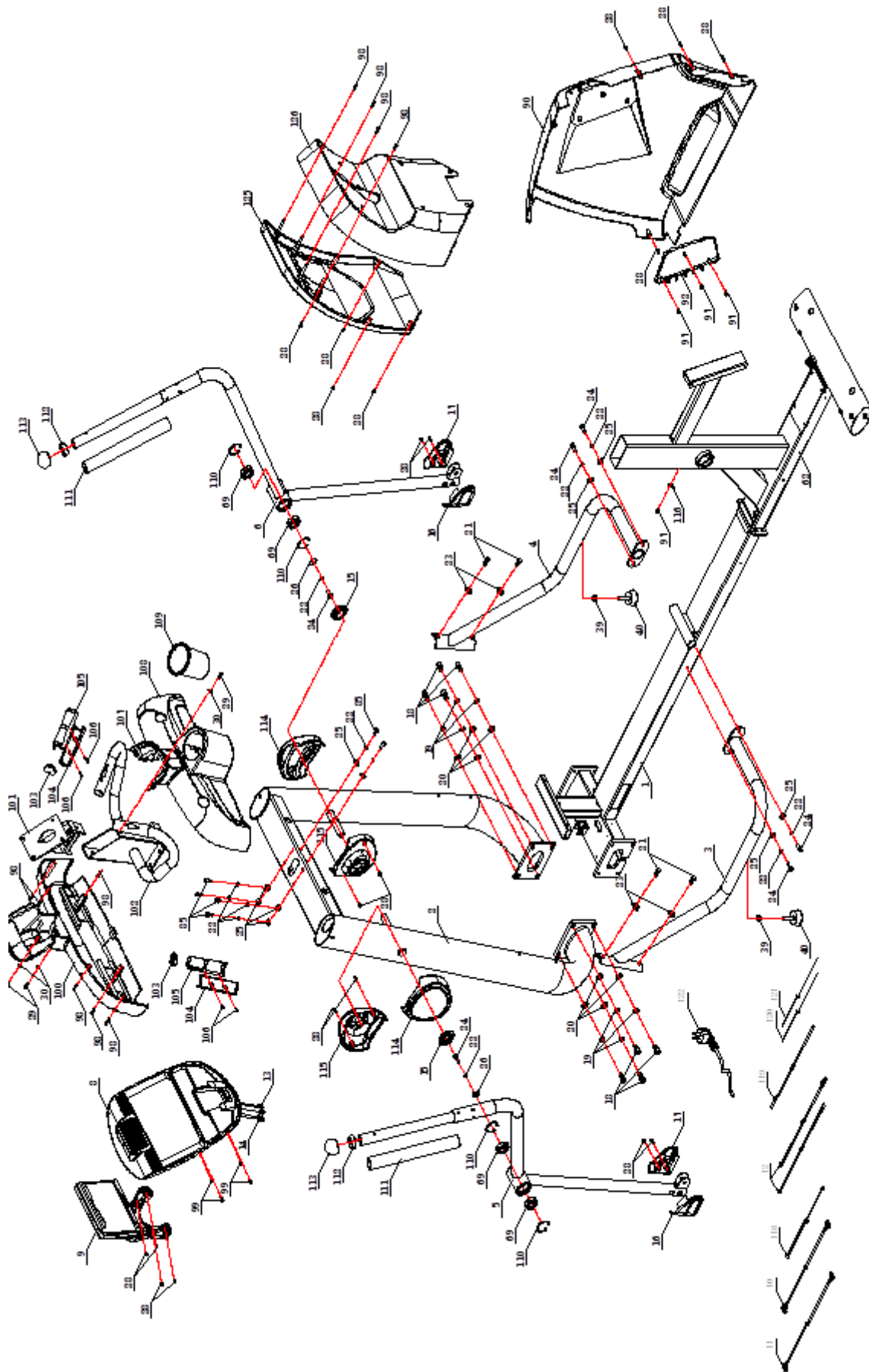
Dziękujemy za zakup tego produktu. Aby używać go prawidłowo i bezpiecznie, przeczytaj całą instrukcję i przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i zaleceń.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- **OSTRZEŻENIE!** Ten produkt został zaprojektowany z myślą o maksymalnym bezpieczeństwie. Niemniej jednak należy zachować pewne środki ostrożności podczas korzystania z niego. Przed pierwszym użyciem przeczytaj całą instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Obowiązkiem właściciela jest bezpieczne i prawidłowe użytkowanie. Poinstruuuj wszystkich innych użytkowników o prawidłowym użyciu.
- Używaj tego produktu tylko do określonego celu. Nie rób żadnych niewłaściwych modyfikacji.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nigdy nie pozwalaj dzieciom przebywać bez opieki w pobliżu tego urządzenia.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i elementy, jeśli są dobrze dokręcone. W razie potrzeby dokręć. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu. Wszystkie uszkodzenia lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Umieść go tylko na płaskiej, czystej i twardej powierzchni i zachowaj odstęp bezpieczeństwa wynoszący co najmniej 0,6 m wokół niej. Umieść matę pod tym urządzeniem, aby chronić podłogę.
- Używaj go tylko w pomieszczeniach i chroń go przed wilgocią i kurzem. Zapewnij odpowiednią wentylację. Nigdy nie ćwicz w bezwietrznym miejscu.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów na lub w pobliżu tego urządzenia.
- Zawsze noś odpowiednie ubrania i obuwie sportowe. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które mogą zostać złapane przez urządzenie.
- Trzymaj ręce z daleka od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Żadna regulowana część nie powinna wystawać i utrudniać ruchy użytkownika.
- Kontroluj swoją szybkość i ćwiczenia w rozsądny sposób.
- Jeśli zauważysz, że działa nieprawidłowo, przestań go używać.
- Tylko jedna osoba może z niego korzystać w jednym czasie.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek ćwiczenia. Jest to szczególnie konieczne, jeśli masz powyżej 35 lat lub jeśli masz problemy. Jeśli poczujesz słabo lub zauważysz inne komplikacje zdrowotne, natychmiast zatrzymaj się. Nie używaj go, jeśli masz komplikacje zdrowotne lub bierzesz opiekę medyczną.
- Unikaj używania, jeśli masz: ból nóg, ból w talii, zranioną szyję, talię, nogę, zapalenie stawów, reumatyczne, dna moczanowa, osteoporozę, przeszkody zdalne (problemy z sercem, nieprawidłowe krążenie krwi, nadciśnienie), powikłania oddechowe, mięsak, zakrzep, cukrzyca, podrażnienie skóry, hiperpyreksja, problemy z kością, jeśli jesteś w ciąży lub masz katamena lub podobne problemy.
- **Limit wagowy:** 150 kg
- **Kategoria: SC** (zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku komercyjnego.
- **OSTRZEŻENIE!** Monitorowanie częstotliwości tętna może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

WIDOK PO ROZŁOŻENIU





LISTA CZĘŚCI

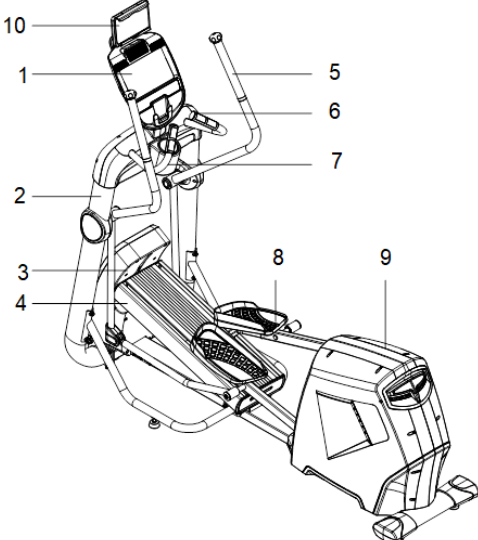
Lp.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Przednia rama główna		1
2	Pionowy słupek		1
3	Przednia lewa rura podtrzymująca		1
4	Prawa rura podtrzymująca		1
5	Lewy drążek oscylacyjny		1
6	Prawy drążek oscylacyjny		1
7	Boczny drążek pociągowy		2
8	Konsola		1
9	Uchwyt na iPada	Opcjonalny	1
10	Przewód komunikacyjny	L-2100 mm	1
11	Przewód komunikacyjny	L-500 mm	1
12	Uchwyt przewodu impulsowego	L-900 mm	2
13	Przewód		2
14	Przewód komputerowy		1
15	Ośłona drążka oscylacyjnego (3)	Ø56x16.5	2
16	Ośłona dolnego drążka oscylacyjnego - L	96x91x26	2
17	Dolna osłona pręta oscylacyjnego - R	96x91x29	2
18	Śruba imbusowa	M10x20	12
19	Podkładka sprężysta	Ø10	18
20	Podkładka płaska	Ø10xØ22x2.0	28
21	Śruba imbusowa CKS	M8x20	4
22	Podkładka sprężysta	Ø8	22
23	Podkładka łukowata	Ø8.5xR25x2.0	4
24	Śruba imbusowa CKS	M8x20	10
25	Podkładka płaska	Ø8.5xØ20x1.5	16
26	Podkładka płaska	Ø8.2xØ25x2.0	4
27	Wkręt imbusowy CKS	Ø9.4xØ23.5-M6	2
28	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x16	54
29	Śruba imbusowa CKS	M6x15	13
30	Podkładka płaska	Ø6	13
31	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna	M10	7
32	Silnik pochyłości		1
33	Śruba	M4x15	4
34	Przednia aluminiowa osłona gąsienic		1
35	Część łącząca dla pochyłości		1

36	Pokrywa boczna		2
37	Tor aluminiowy		1
38	Górna aluminiowa pokrywa gąsienic		1
39	Nakrętka sześciokątna	M10	7
40	Podkładka na stopy		7
41	Śruba imbusowa CKS	M10x15	6
42	Aluminiowe siodelko		1
43	Śruba imbusowa CKS	M8x20	6
44	Oś obrotowa	Ø16x170.4	1
45	Zestaw	Ø32x Ø16x12.7	2
46	Tylna aluminiowa osłona gąsienic		1
47	Gniazdo bezpiecznika	6A	1
48	Wkręt samogwintujący CKS	ST3x10	2
49	Kabel zasilający		1
50	Przełącznik		1
51	Komputer		1
52	Koło do wału	Ø20	3
53	Jednostka korbowa		2
54	Podkładka płaska	Ø8xØ30x3.0	2
55	Śruba imbusowa CKS	M10x65x20	2
56	Łożysko kulkowe zwykłe	6005-ZZ	2
57	Koło do wału	Ø25	2
58	Oś korbowa		1
59	Nakrętka sześciokątna	M8	4
60	Koło pasowe	Ø385x22	1
61	Pas silnika	560PJ8	1
62	Tylna główna rama		1
63	Górna pokrywa na drążek		2
64	Dolna osłona na drążek		2
65	EMS Koło zamachowe		1
66	Śruba imbusowa CKS	M10x25	1
67	Rolka paska		1
68	Część łącząca do regulacji sworznia		1
69	Łożysko kulkowe zwykłe	6004-ZZ	10
70	Śruba pół-gwintowa imbusowa CKS	M10x125x25	1
71	Proszek metalurgiczny	Ø13xØ8.5x8.4	3
72	Śruba CKS	M5x15	3
73	Tuleja	Ø16xØ12x6.3	4

74	Łożysko przegubowe	SA12-TK	2
75	Nakrętka sześciokątna	M12xP1.75	2
76	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M8x20	6
77	Pokrywa	Ø42x4.6	2
78	Łożysko kulkowe zwykłe	6003-ZZ	4
79	Walek	Ø76x24	4
80	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M6x12	4
81	Pedał L		1
82	Lewa grupa pedałów		1
83	Wkręt z łbem półkolistym imbusowy CKS	M10x65x15	2
84	Zestaw do proszku	Ø20xØ10x8	4
85	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M8x15	8
86	Regulacja wspornika		2
87	Pedał		1
88	Właściwa grupa pedałów		1
89	Lewa pokrywa zewnętrzna		1
90	Prawa pokrywa zewnętrzna		1
91	Lewa pokrywa dekoracyjna		1
92	Prawa pokrywa dekoracyjna		1
93	Lewa stała pokrywa		1
94	Prawa stała pokrywa		1
95	Tyłna osłona dekoracyjna		1
96	Górna pokrywa dekoracyjna		1
97	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x12	7
98	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x25	13
99	Pełna śruba z łbem płaskim CKS	M5x15	4
100	Oslona na słupek pionowy (1)		1
101	Zestaw mocowania do komputera		1
102	Górny zestaw mocujący do komputera		1
103	Okrągła zaślepka	Ø39xØ30x27.5	2
104	Oslona rączki pulsometru (dolna)		2
105	Uchwyt osłony pulsometru (górnny)		2
106	Wkręt samogwintujący CKS	ST3x30	4
107	Oslona na słupek (2)		1
108	Oslona na słupek (3)		1
109	Uchwyt na butelkę		1
110	Klips	Ø42	4
111	Uchwyt z pianki	Ø30xt3.0x320	2

112	Tuleja	Ø38xØ32.2x15	2
113	Wtyczka przewodu głowicy kulowej		2
114	Oslona drążka oscylacyjnego (1)		2
115	Oslona drążka oscylacyjnego (2)		2
116	Magnetyczny blok indukcyjny		1
117	Wkręt z łbem półkolistym imbusowy CKS	M10x60x20	1
118	Linia hamowania	L-2200 mm	1
119	Sensor magnetyczny	L-2200 mm	1
120	Linia napięciowa	L-450 mm (czarna)	1
121	Linia napięciowa	L-450 mm (czerwona)	1
122	Przewód zasilający		1
123	Kontroler		1
124	Wkręt z łbem półkolistym imbusowy CKS	M10x45x20	1
125	Przednia pokrywa dla pochyłości		1
126	Tylna pokrywa dla pochyłości		1

OPIS PRODUKTU

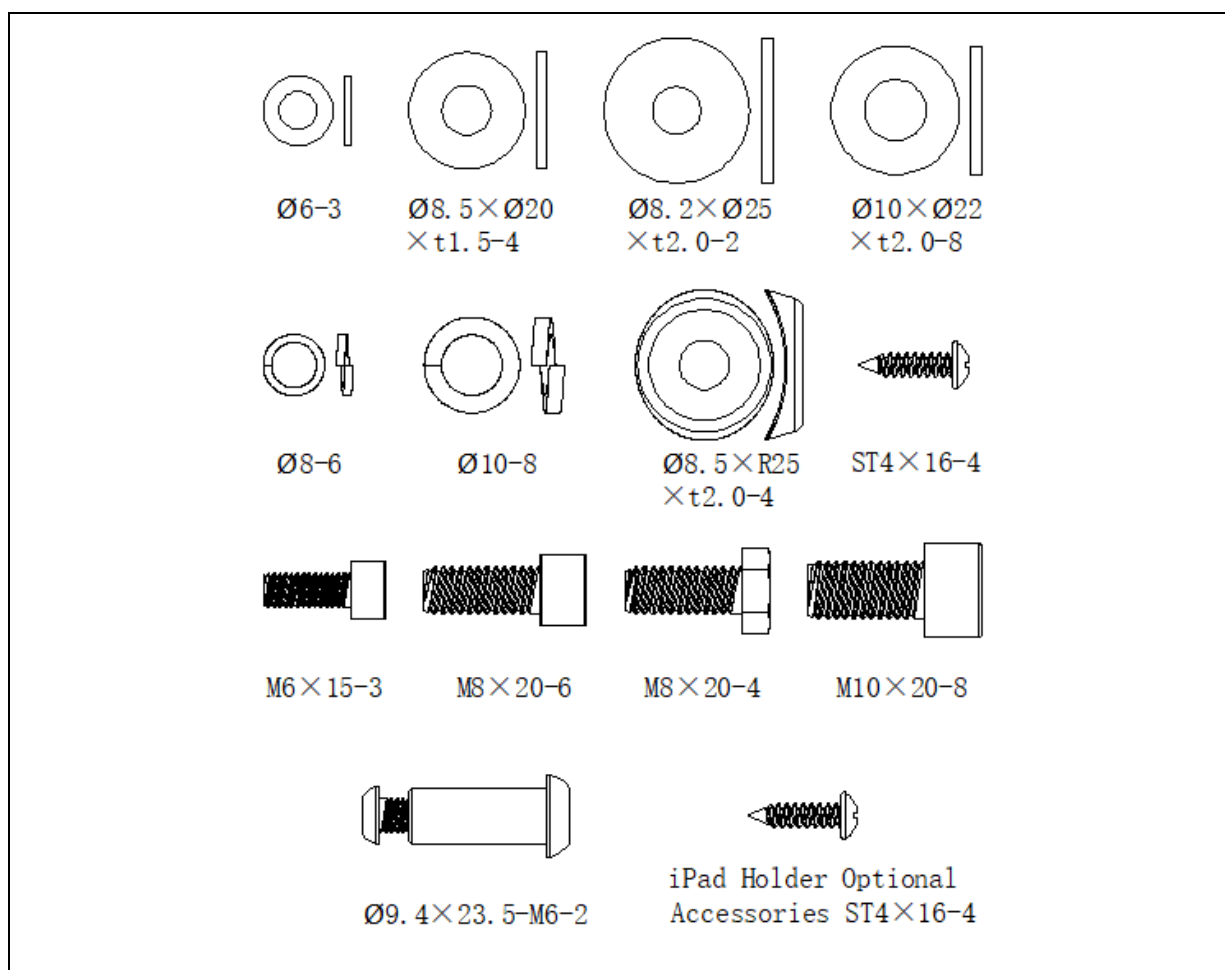
	1) Konsola
	2) Pionowy słupek
	3) Silnik pochyłości
	4) Szyna przesuwana
	5) Drążek oscylacyjny
	6) Pulsometr
	7) Uchwyt na butelkę
	8) Pedał
	9) Rama
	10) Uchwyt na iPada

PARAMETRY TECHNICZNE

Model nr	E12
Wymiary (rozłożony)	2150x770x1900 mm
Maks. Ładowność	150 kg
Stosunek	12.5
Koło zamachowe	EMS (dwukierunkowe), ø265/12 kg
Odporność	1-20
Długość kroku	500x220

UWAGA: Producent zastrzega sobie prawo do zmiany tego produktu bez uprzedzenia.

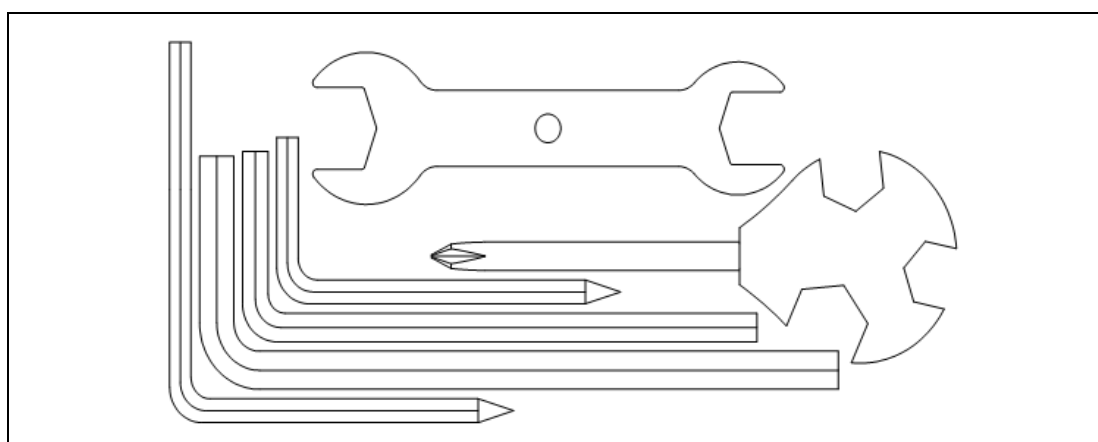
LISTA SPRZĘTU



Lp.	Opis	Specyfikacja	Ilość
18	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M10x20	8
19	Podkładka sprężysta	Ø10	8
20	Podkładka płaska	Ø10xØ22x2.0	8
21	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M8x20	4
22	Podkładka sprężysta	Ø8	6

23	Podkładka łukowata	Ø8.5xR25xt2.0	4
24	Śruba imbusowa CKS	M8x20	6
25	Podkładka płaska	Ø8.5xØ20xt1.5	4
26	Podkładka płaska	Ø8.2xØ25xt2.0	2
27	Wkręt z gwintem sześciokątnym imbusowy CKS	Ø9.4xØ23.5-M6	2
28	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x16	4
29	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M6x15	3
30	Podkładka płaska	Ø6	3
28	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x16 (opcjonalny)	4

NARZĘDZIA:



Opis	Specyfikacja	Ilość
Klucz oczkowy w kształcie litery L	5x80x80S	1
Klucz oczkowy w kształcie litery L	5x35x85S	1
Klucz oczkowy w kształcie litery L	6x40x120	1
Klucz oczkowy w kształcie litery L	8x45x145	1
Otwarty klucz	14x17x75	1
Otwórz klucz	15#&17#	1
Klucz oczkowy w kształcie litery L	4x30x80	1

WYKAZ LISTY MATERIAŁÓW

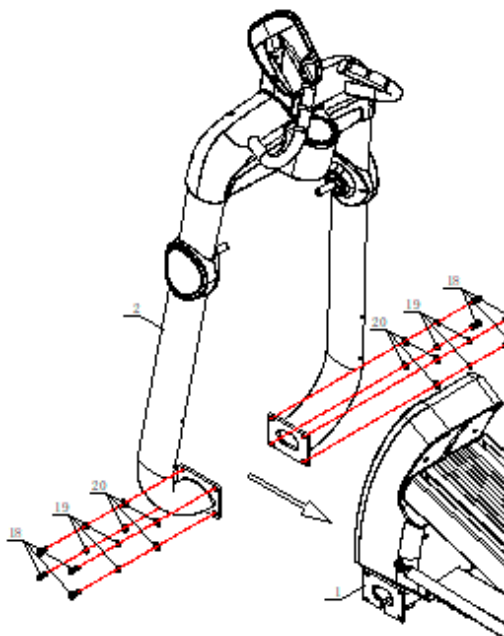
Lp.	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Przednia rama główna		1
2	Słupek pionowy		1
3	Przednia lewa rura podtrzymująca		1
4	Prawa rura podtrzymująca		1
5	Lewy drążek oscylacyjny		1
6	Prawy drążek oscylacyjny		1
7	Boczny drążek pociągowy		2

8	Konsola		1
9	Uchwyt na iPada	Opcjonalny	1
10	Przewód komunikacyjny	L-2100 mm	1
11	Przewód komunikacyjny	L-500 mm	1
12	Uchwyt przewodu impulsowego	L-900 mm	2
13	Przewód		2
14	Przewód komputerowa		1
15	Ośłona drążka oscylacyjnego (3)	Ø56x16.5	2
16	Dolna osłona pręta oscylującego L	96x91x26	2
17	Dolna osłona pręta oscylującego R	96x91x29	2
18	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M10x20	8
19	Podkładka sprężysta	Ø10	8
20	Podkładka płaska	Ø10xØ22x2.0	8
21	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M8x20	4
22	Podkładka sprężysta	Ø8	6
23	Podkładka łukowata	Ø8.5xR25xt2.0	4
24	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M8x20	6
25	Podkładka płaska	Ø8.5xR20xt1.5	4
26	Podkładka płaska	Ø8.2xR25xt2.0	2
27	Wkręt z gwintem sześciokątnym imbusowa CKS	Ø9.4x23.5-M6	2
28	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x16	4
29	Śruba z pełnym gwintem imbusowa CKS	M6x15	3
30	Podkładka płaska	Ø6	3
28	Wkręt samogwintujący CKS	ST4x16 (opcjonalny)	4

INSTRUKCJE MONTAŻU

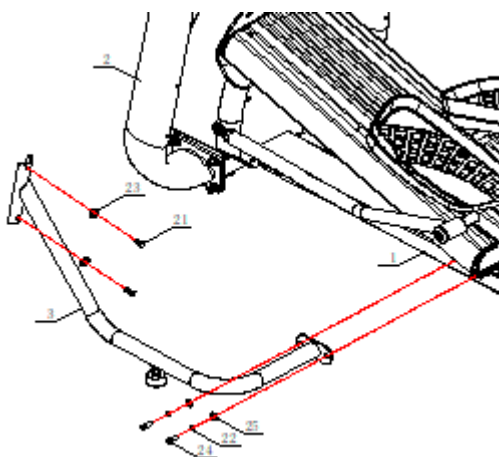
KROK 1

- Zamontuj pionowy słupek (2) na przedniej ramie głównej (1) i zabezpieczyć dwiema płaskimi śrubami CKS (18) po obu stronach. Nie dokręcaj zbyt mocno.
- Zajmij się przewodem komunikacyjnym przed montażem słupka pionowego (2).



KROK 2

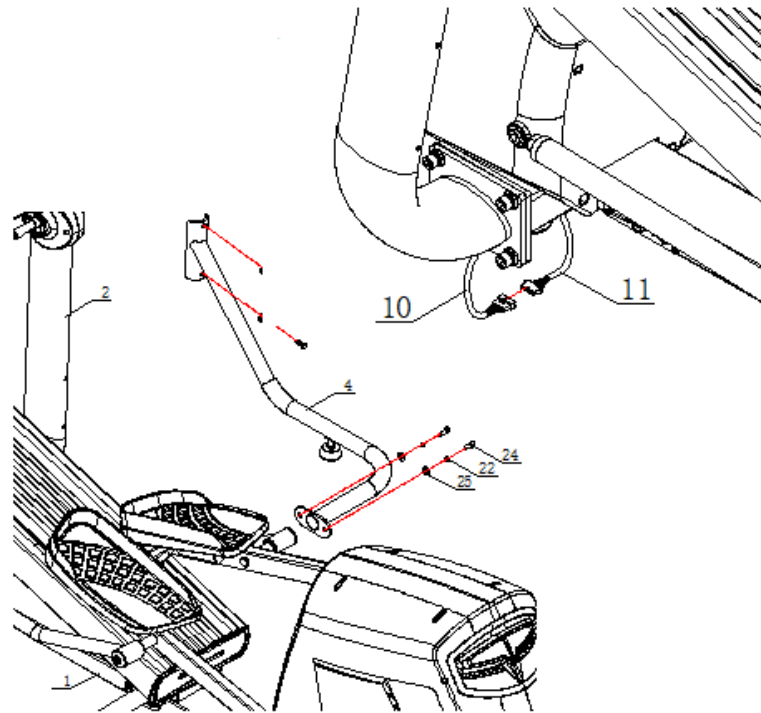
- Przymocuj przednią lewą rurę nośną (3) do ramy głównej (1) i słupka pionowego (2) za pomocą dwóch podkładek w kształcie łuku (23), śrub CKS (21) i dwóch podkładek płaskich (25), podkładki sprężyste (22), śruby imbusowych CKS (24). Nie wkręcaj zbyt mocno.



KROK 3

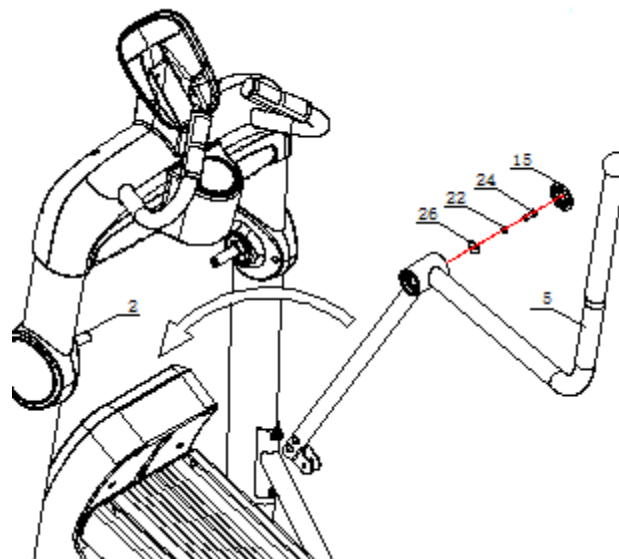
- Przymocuj przednią prawą rurę nośną (4) do przedniej ramy głównej (1) i słupka pionowego (2) za pomocą dwóch podkładek łukowatych (23), śrub CKS (21) i dwóch podkładek płaskich (25), podkładki sprężyste (22), śrub imbusowych CKS (24). Nie dokręcaj zbyt mocno.
- Mocno dokręć wszystkie śruby i śruby.

- Podnieś główną ramę i połącz przewody komunikacyjne (10 i 11) i umieść je wewnątrz przedniej ramy głównej (1).
- Aby wykonać ten krok, potrzebna jest co najmniej dwoje dorosłych osób jako pomoc w bezpiecznym i prawidłowym montażu.



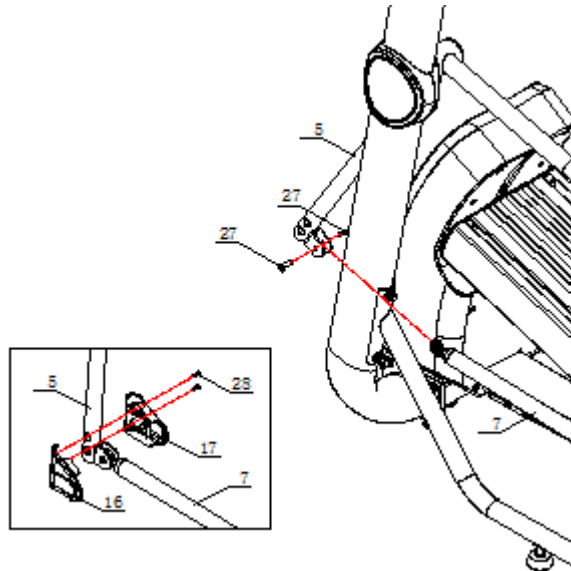
KROK 4

- Nasmaruj oś głównej ramy.
- Przymocuj lewy drążek (5) do lewego wału słupka pionowego (2) i zabezpiecz jedną płaską podkładką (26), podkładką sprężystą (22), śrubą imbusową CKS (24). Dokręć go dobrze.
- Przykryć lewy drążek (5) osłoną 3 (15).



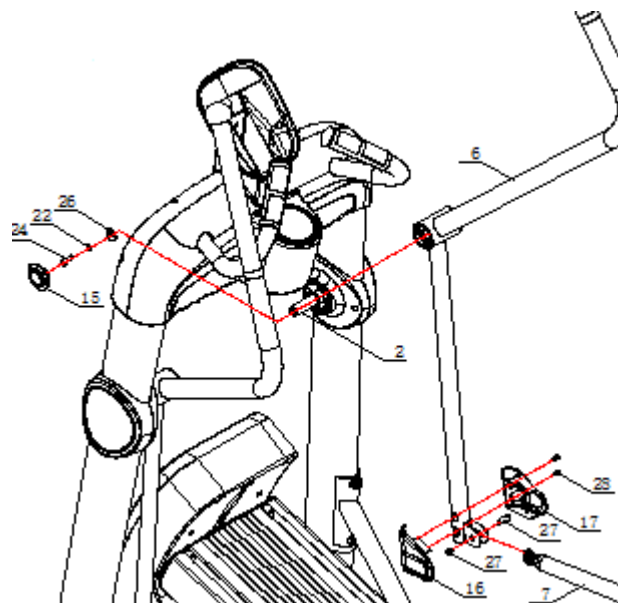
KROK 5

- Nasmaruj gwint imbusowy C.K.S (27).
- Przymocuj boczny drążek (7) do lewego drążka (5) za pomocą jednej śruby z gwintem wewnętrznym CKS (27) i dobrze ją dokręć.
- Przykryć lewy drążek (5) osłoną pręta 1 (16) i osłoną drążka 2 (17). Zabezpiecz je mocno za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących CKS (28).



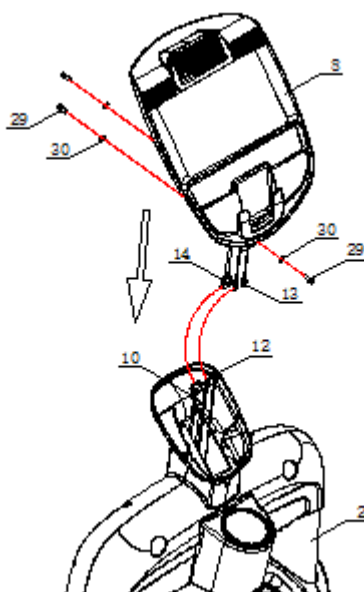
KROK 6

- Powtórz kroki 4 i 5, aby zamocować prawy drążek (6) do słupka pionowego (2).



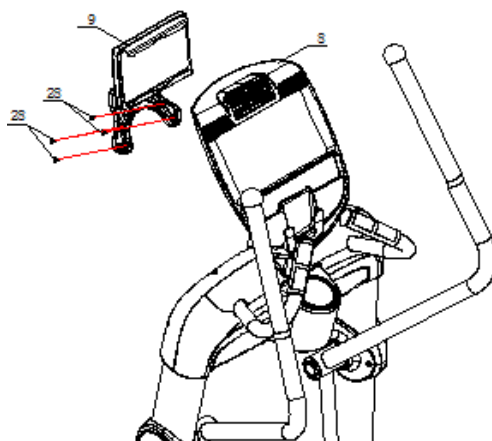
KROK 7

- • Podłączyć przewód komputera (14) i przewód (10), przewód impulsowy (13 i 12).
- Zamontuj i zabezpiecz konsolę (8) na stojaku (2) za pomocą trzech płaskich podkładek (30) i śrub (29).



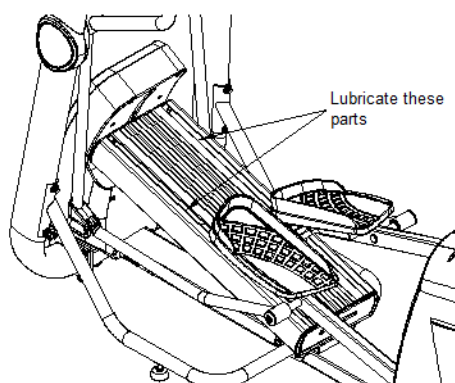
KROK 8

- Zamocuj uchwyt na iPada (9) na konsoli (8) za pomocą czterech wkrętów samogwintujących Philips CKS (28).
- Ten krok jest konieczny tylko w przypadku produktu iPad.



KROK 9

- Nasmaruj łożyska, w których poruszają się koła. Zetrzyj nadmiar smaru.



KOMPUTER

FUNKCJE PRZYCISKÓW

START/STOP	<ul style="list-style-type: none">○ Włączenie lub wyłączenie treningu
RESET	<ol style="list-style-type: none">1. Wciśnij przycisk w trybie PAUSE, aby powrócić do trybu IDLE.2. Naciśnij i przytrzymaj przez 5 sekund, aby ponownie uruchomić komputer.3. Naciśnij go podczas ustawiania parametrów, aby powrócić do poprzedniego elementu.
MODE	<ol style="list-style-type: none">1. Naciśnij, aby ustawić lub zmodyfikować wartość.2. Możesz nacisnąć go podczas ćwiczeń, aby przełączyć ręcznie informacje treningu.
RESISTANCE+/-	<ol style="list-style-type: none">1. Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom oporu. Naciśnij i przytrzymaj przez ponad 1 sekundę, aby stale zwiększać lub zmniejszać.2. Pojedyncze naciśnięcie tego przycisku powoduje zwiększenie lub zmniejszenie o jeden poziom oporu podczas treningu.
INCLINE+/-	<ol style="list-style-type: none">1. Naciśnij, aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom nachylenia. Naciśnij i przytrzymaj przez ponad 1 sekundę, aby stale zwiększać lub zmniejszać.2. Pojedyncze naciśnięcie tego przycisku powoduje zwiększenie lub zmniejszenie o jeden poziom nachylenia podczas treningu.
PROGRAM	<ul style="list-style-type: none">○ Wciśnij go w trybie IDLE, aby wybrać żądany tryb.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none">○ Sprawdź status odzyskiwania tętna.
BODY FAT	<ul style="list-style-type: none">○ Pomiar tkanki tłuszczowej.

DANE ĆWICZENIA

TIME	Zakres wskazań: 0: 00 ~ 99: 99, Zakres ustawień: 0: 00 ~ 99: 99 min.
DISTANCE	Zakres wskazań: 0 ~ 9999, Zakres ustawień: 0 ~ 9999 km
CALORIES	Zakres wskazań: 0 ~ 999, Zakres ustawień: 0 ~ 999 cal
SPEED	0,0 ~ 99,9 km / h (mph)
RESISTANCE LEVEL	1 ~ 20
INCLINE	1 ~ 15
PULSE	Zakres wyświetlania: 40 ~ 220
WEIGHT	<ol style="list-style-type: none">1. Zakres ustawień w systemie metrycznym: 30 ~ 150 kg, Wartość domyślna: 70 kg2. Zakres ustawień w systemie imperialnym: 40 ~ 400 funtów, Wartość domyślna: 155 funtów
HEIGHT	Zakres ustawień: 90 ~ 210 cm
AGE	Zakres ustawień: 10 ~ 99 lat
RPM	0 ~ 999

OBSŁUGA PROGRAMU

Włóż wtyczkę zasilacza do gniazdka i podłącz zasilanie. Włącz zasilanie. Podczas pierwszego ekranu rozruchowego słychać jeden długi dźwięk "BEE". Wszystkie ikony, które mogą być używane, będą wyświetlane przez 2 sekundy w tym samym czasie. W oknie TIME pojawi się całkowita liczba godzin, a w oknie DISTANCE pojawi się całkowita liczba mil. Odczekaj 3 sekundy, a system sprawdzi, czy nachylenie znajduje się w najniższej pozycji. Jeśli nie, automatycznie powraca do pozycji 0%, a MW pokazuje "INITIALIZE". Jeśli znajduje się w najniższej pozycji, system przechodzi w tryb IDLE.

TRYB CZUWANIA

- A. Możesz bezpośrednio przejść do trybu QUICK START w tym trybie. Wystarczy nacisnąć przycisk START / STOP, aby użytkownik mógł odpowiednio wykonywać ćwiczenia. Komputer zapisze dane treningu.
- B. Jeśli nie chcesz wprowadzić QUICK START MODE, możesz wybrać wymagany program zgodnie z WYBOREM PROGRAMU.

WYBÓR PROGRAMU

W trybie IDLE możliwe jest naciśnięcie przycisku PROGRAM, aby wybrać dowolny z MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, HRC. Naciśnij przycisk MODE, aby go ustawić.

- A. Jeśli użytkownik chce wybrać MANUAL, najpierw naciśnij RESET, aby powrócić do trybu IDLE. Następnie naciśnij jeden raz PROGRAM (w trybie IDLE), aby przejść do trybu MANUAL. Okno RPM wyświetli nazwę programu P001. Możesz nacisnąć START, aby uruchomić tryb MANUAL. Lub naciśnij przycisk MODE, aby ustawić wiek. Naciśnij RESISTANCE' / -, aby zmienić wartość. Następnie naciśnij MODE, aby ustawić wagę, czas, dystans, kalorie. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk START / STOP, a komputer zarejestruje wykonane dane.
- B. Jeśli chcesz wybrać "PROGRAM", naciśnij najpierw "RESET", aby powrócić do trybu IDLE. Następnie naciśnij PROGRAM, aby wybrać TRYB PROGRAM (w sumie jest dwanaście programów). W oknie RPM pojawi się odpowiednia nazwa programu (P01 ~ P12). Możesz wybrać, naciskając START, aby wybrać dowolny tryb lub naciśnij "MODE", aby ustawić wiek. Naciśnij przycisk RESISTANCE +/-, aby zmienić wartość. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby ustawić wagę / czas po kolei. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk START / STOP, a komputer zarejestruje dane ćwiczenia.
- C. Jeśli chcesz wybrać USER PROGRAM, naciśnij najpierw RESET, aby powrócić do trybu IDLE. Następnie naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać wymagany program (w sumie są cztery tryby programu). Okno RPM wyświetli odpowiednią nazwę programu (U01 ~ U04). Możesz wybrać program USER bezpośrednio. Rozpocznij lub naciśnij klawisz MODE, aby ustawić wiek. Naciśnij RESISTANCE +/-, aby zmienić wartość. Następnie naciśnij przycisk MODE i RESISTANCE +/-, aby ustawić wagę / czas / dystans / kalorie. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk START / STOP, a komputer zarejestruje dane ćwiczenia. (Dane można zapisać)
 - o Poziom oporu można ustawić w zakresie od 1 ~ 20. Naciśnij RESISTANCE +/-, aby zmienić wartość. Po ustawieniu możesz nacisnąć przycisk MODE, aby wprowadzić następną wartość. Musisz ustawić od 1 ~ 24 po kolei.
 - o Poziom nachylenia można regulować w zakresie od 1 do 15. Naciśnij klawisz INCLINE +/-, aby zmienić wartość. Po ustawieniu możesz nacisnąć przycisk MODE, aby wprowadzić następną wartość. Musisz ustawić od 1 ~ 24 po kolei.
- D. Jeśli chcesz wybrać HRC, najpierw naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do trybu IDLE. Następnie naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać HRC (w sumie są trzy tryby HRC). Okno RPM wyświetli odpowiednią nazwę programu H01 ~ H03. Możesz wybrać program HRC bezpośrednio uruchamiając lub naciskając klawisz MODE, aby ustawić wiek. Naciskając RESISTANCE +/-, możesz zmodyfikować wartość. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby ustawić kolejno masę, czas i THR (docelową liczbę spalonych komórek). Po zakończeniu

kompletnego ustawienia naciśnij przycisk START / STOP, a komputer rozpocznie rejestrowanie wykonanych danych.

- o 3 Programy HRC: $H01 = (220 - \text{WIEK}) * 60\%$, $H02 = (220 - \text{WIEK}) * 70\%$, $H03 = (220 - \text{WIEK}) * 80\%$

- E. Naciśnij przycisk BODY FAT, aby przejść do trybu BODY FAT w trybie IDLE. Okno MW pokazuje BODY FAT. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić płeć. Naciskając klawisz RESISTANCE +/-, możesz zmienić wartość. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby ustawić kolejno wiek / wagę / wzrost. Po ustawieniu wszystkich danych naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć test tłuszczu w ciele. Wystąpi 10 sekund wykrywania bicia serca. Jeśli tętno zostanie wykryte w ciągu 10 sekund, test zostanie wykonany na 25 sekund.

Podczas testów użytkownik powinien trzymać pulsometr oburącz. Żadna inna funkcja nie zostanie wyświetlona. Ostatnie 10 sekund zostanie odliczone w oknie TIME, wyświetlając 0:10. Okno PULSE pokazuje wartość tętna. Okno MW pokazuje "TESTING". Jeśli tętno zostanie wykryte w ciągu 10 sekund, następuje odliczanie 25 sekund. Okno TIME pokazuje 0:25 i odlicza. W oknie PULSE wyświetlana jest wartość tętna. Okno MW wyświetla BODY FAT.

Po odliczeniu DM pokazuje procent tkanki tłuszczowej. Po 10 sekundach lub po naciśnięciu klawisza BODY FAT, powróci on do stanu przed wejściem do BODY FAT. Możesz usłyszeć dwa dźwięki BEE.

TRYB ODZYSKIWANIA

Naciśnij przycisk RECOVERY pod symbolem RUN / PAUSE / END, aby przejść do trybu RECOVERY. Nastąpi wykrywanie bicia serca przez 10 sekund. Jeśli tętno zostanie wykryte w tym limicie, wykona HEART RATE RECOVERY przez 60 sekund. Wszystkie funkcje nie będą wyświetlane. Ostatnie 10 sekund zostanie odliczone w oknie TIME i wyświetli 0:10. Okno PULSE pokazuje wartość tętna, a okno MW wyświetla "TESTING". Jeśli tętno zostanie wykryte w ciągu 10 sekund, wchodzi w odliczanie przez 60 sekund. Okno PULSE pokazuje wartość tętna. Okno MW wyświetla "RECOVERY".

Po odliczeniu DM pokazuje FX ($X = 1-6$). Okno MW wyświetli odpowiedni znak zachęty zgodnie z poniższą tabelą. Po 10 sekundach lub po naciśnięciu przycisku RECOVERY, powróci on do stanu, który był przed wejściem do trybu. Możesz usłyszeć dwa dźwięki BEE.

F1	Doskonały
F2	Bardzo dobry
F3	Dobry
F4	Zadowolający
F5	Słaby
F6	Bardzo słaby

UWAGA:

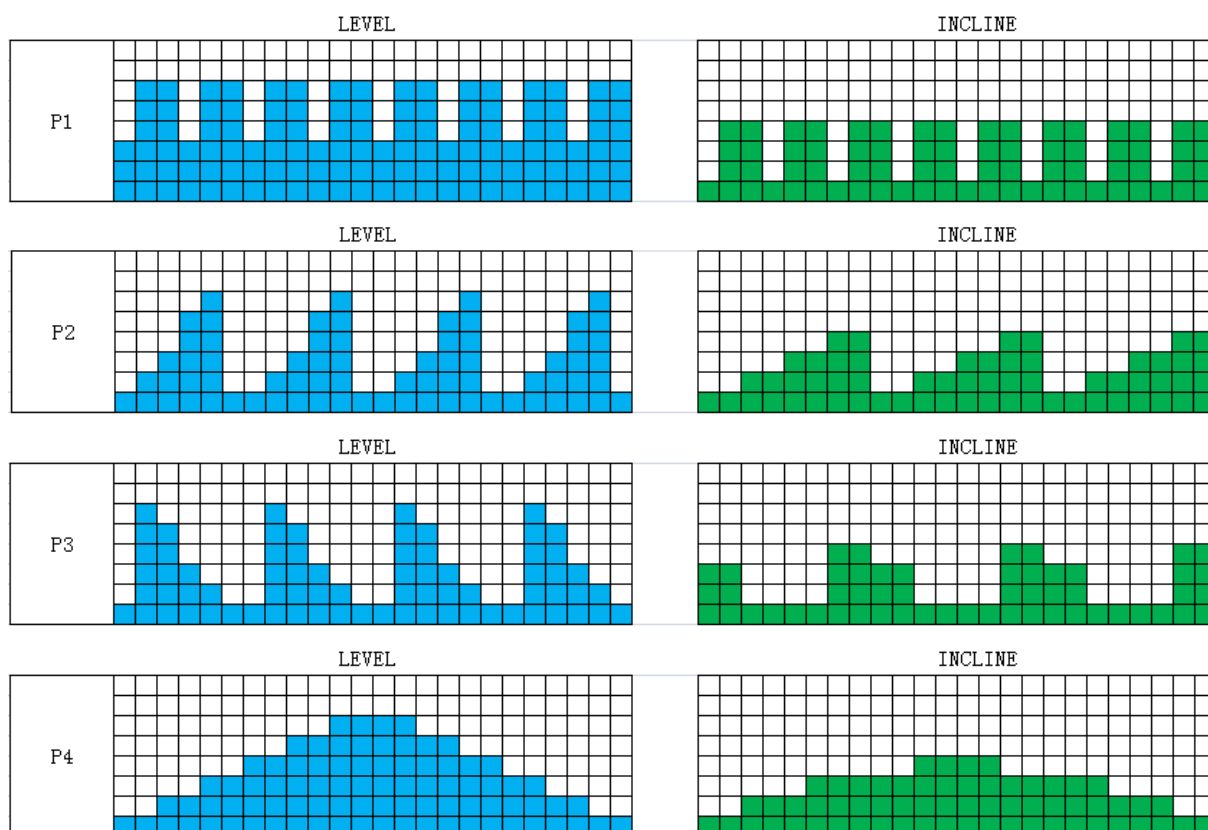
- Możesz nacisnąć RECOVERY, aby zresetować w trybie odzyskiwania.
- Jeśli nie ma wyświetlania, nie ma wejścia RPM, brak aktywności przycisku przez 5 minut. w trybie IDLE, system przechodzi w tryb oszczędzania energii.
- Jeśli na konsoli pojawi się jakiś nieprawidłowy błąd, spróbuj wyjąć zasilacz z wtyczki lub wyłączyć zasilanie.
- Ładowarka USB - konsola może ładować tablet lub telefon przez port USB.
- Odtwarzacz MP3 - konsola ma wbudowany głośnik; użytkownik może podłączyć go do urządzenia mobilnego.

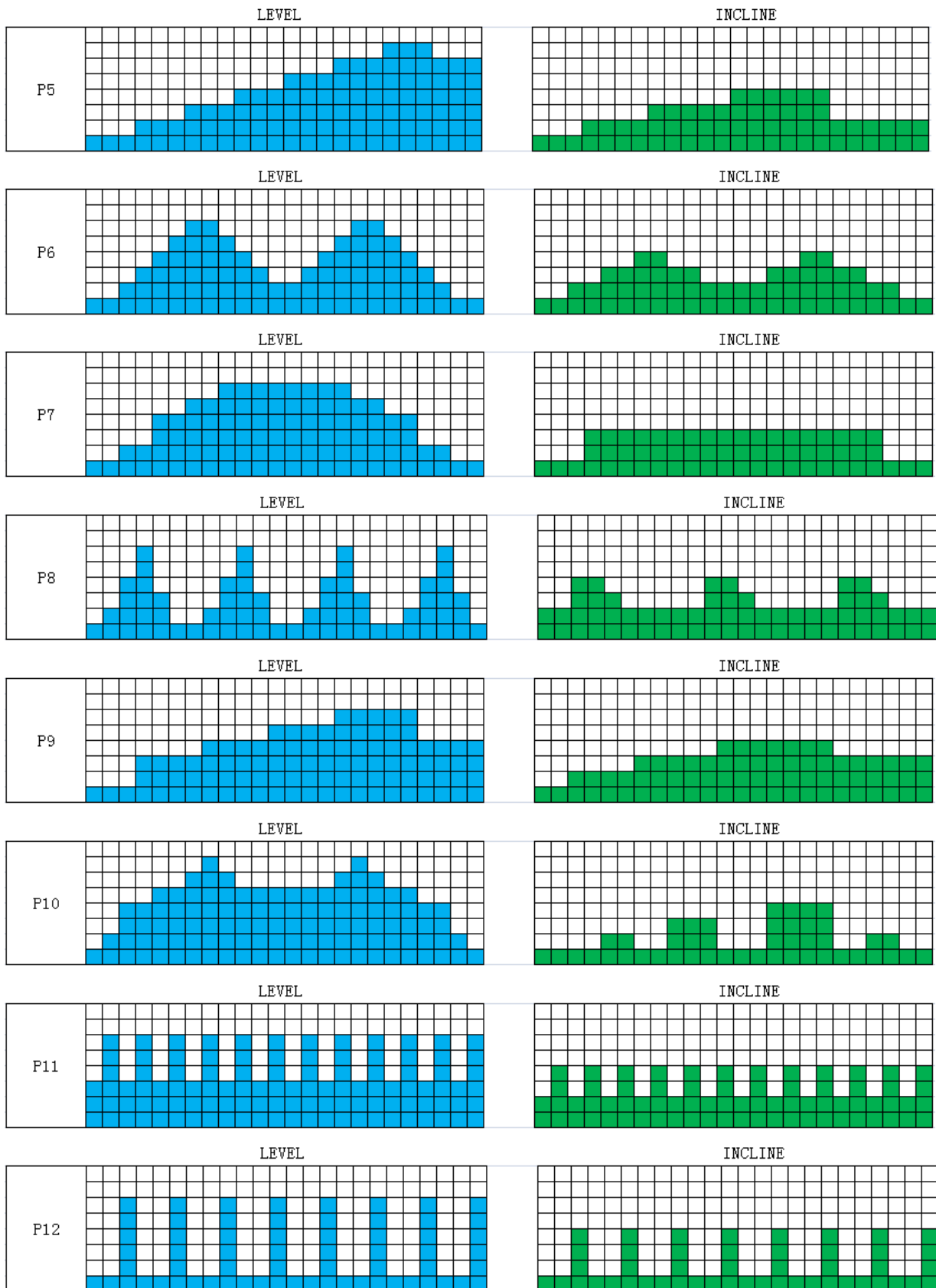
- Wentylator - konsola jest wyposażona w wentylator, użytkownik może włączyć lub wyłączyć wentylator.

OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

- Rozpocznij ćwiczenia powoli - jeden trening co dwa dni. Możesz zwiększyć częstotliwość tydzień po tygodniu. Zaczynaj od krótkich okresów i zwiększaj je nieprzerwanie. Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Ponadto, wykonaj inne czynności treningowe, takie jak jogging, pływanie, taniec lub jazda na rowerze.
- BODY FAT jest odpowiedni dla każdego mężczyzny i kobiety, którzy chcą poprawić wskaźnik wagi. Idealny FAT powinien wynosić między 20% -25%, mniej niż 20% wskazuje na niedożywienie, 25% -29% wskazuje na nadwagę, 30% i więcej oznacza otyłość. Liczby te mają jedynie charakter informacyjny i nie powinny być traktowane jako dane medyczne.
- Rozgrzej mięśnie przed ćwiczeniami. Nie zapomnij ostygnąć podczas ostatnich pięciu minut treningu, aby uniknąć kontuzji mięśni.
- Regularnie sprawdzaj puls. Jeśli nie masz żadnego instrumentu, poproś o radę profesjonalistę. Określ swoją własną częstotliwość treningu, aby osiągnąć najlepsze wyniki. Podejmij swój wiek i poziom sprawności.
- Oddychaj spokojnie i spokojnie.
- Przestrzegaj prawidłowego poboru wody i upewnij się, że ilość płynu jest odpowiednia dla twojego ciała. Nie zapominaj, że zalecane 2-3 L płynu na dzień jest silnie zwiększone z powodu ćwiczeń. Spożywać ciecze o temperaturze pokojowej.
- Zawsze nosić odpowiednie ubrania sportowe i obuwie sportowe. Unikaj zbyt luźnych ubrań, które mogą zostać łatwo złapane w urządzenie.









PREDEFINIOWANE PROGRAMY





ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE / ROZCIĄGAJĄCE

Każde prawidłowe ćwiczenie powinno rozpoczynać się od fazy rozgrzewki i kończyć fazą schładzania. Faza rozgrzewki powinna przygotować organizm do intensywnego treningu, a faza ochładzania powinna chronić mięśnie przed bólem. Aby to zrobić prawidłowo, wykonaj instrukcje z poniższej tabeli.

	<p>Ćwiczenia szyi</p> <p>Przechyl głowę w prawo i poczuć napięcie w szyi. Opuść powoli głowę do klatki piersiowej w półokręgu, a następnie odwróć głowę w lewo. Poczujesz przyjemny ból w okolicy szyi. Powtarzaj na przemian przez kilka razy.</p>
	<p>Ramiona</p> <p>Podnieś lewe i prawe ramię alternatywnie lub unieś oba ramiona jednocześnie.</p>
	<p>Rozciąganie ramion</p> <p>Rozciągnij lewe i prawe ramię alternatywnie w kierunku sufitu. Poczuj napięcie po lewej i prawej stronie. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.</p>
	<p>Górne części ud</p> <p>Wspieraj się, kładąc rękę na ścianie. Sięgnij za siebie i podnieś prawą lub lewą stopę do swojego pośladka tak blisko, jak to możliwe. Poczuj wygodne napięcie na górnej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund i powtórz dwukrotnie dla każdej nogi.</p>
	<p>Górne wewnętrzne części</p> <p>Usiądź na podłodze i postaw stopy tak, aby kolana były na zewnątrz. Przyciągnij stopy do pachwiny. Wciśnij kolana ostrożnie w dół. Utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.</p>
	<p>Dotykanie palców u stóp</p> <p>Pochylaj powoli ciało do przodu i próbuj dotykać stóp rękami. Sięgnij najdalej jak to możliwe do palców u stóp. Zachowaj to przez 20-30 sekund, jeśli to możliwe.</p>
	<p>Kolana</p> <p>Usiądź na podłodze i rozciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i połóż stopę na prawym udzie. Teraz spróbuj sięgnąć prawej stopy prawą ręką. Przytrzymaj to przez 30-40 sekund.</p>
	<p>Łydki / ścięgno Achillesa</p> <p>Położ obie dłonie na ścianie i utrzymaj ciężar ciała. Przesuń lewą nogę do tyłu i przeprowadź ją prawą nogą. Rozciągnij grzbiet nogi. Przytrzymaj przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.</p>

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 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 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