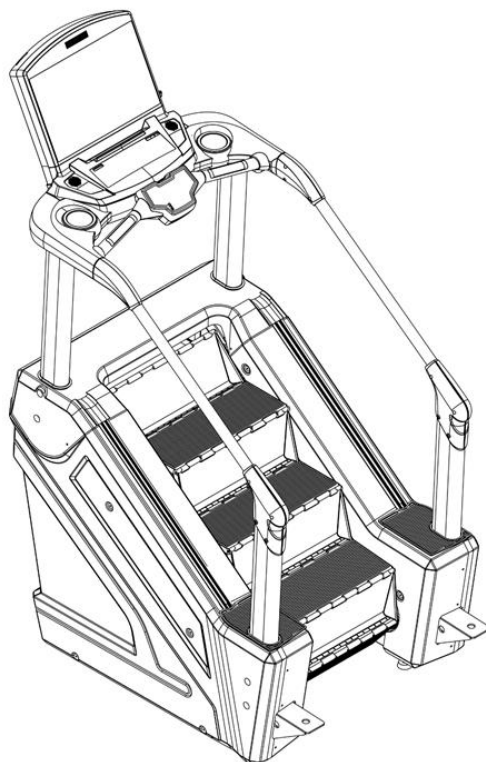




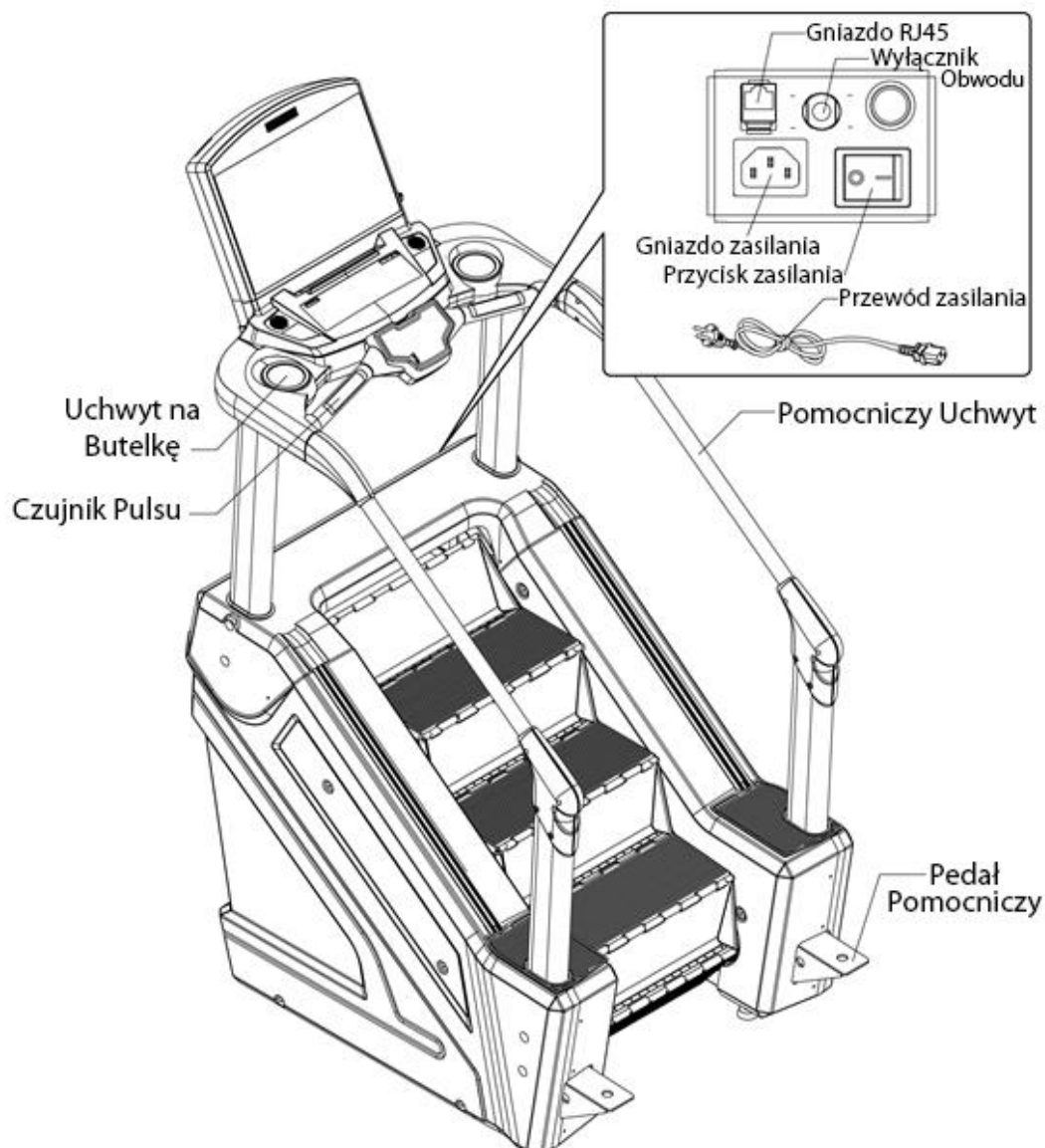
INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 16385 Schody do ćwiczeń inSPORTline ProfiStair



SPIS TREŚCI

RYSUNEK OGÓLNY	3
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
WYMAGANIA WEJŚCIOWE ZASILANIA	5
POZIOMOWANIE	5
PRZYCISK ZASILANIA	6
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	6
LISTA CZĘŚCI	6
LISTA NARZĘDZI	8
KROKI MONTAŻOWE	9
INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI	14
TĘTNO ĆWICZEŃ	15
SYSTEM MONITOROWANIA RYTMU SERCA	16
PULSOMETR RĘCZNY	16
PAS PIERSIOWY	16
PROGRAMY ĆWICZEŃ	17
SZYBKI START	17
CEL	17
PROGRAMY	19
RĘCZNY	19
LOSOWY	19
SZCZYT	19
INTERWAŁ PRĘDKOŚCI	20
SPALANIE TŁUSZCZU	21
KARDIO	21
TRENING	21
SCHEMAT DZIAŁANIA PROGRAMU	21
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	22
PRZEŁĄCZANIE MIĘDZY JEDNOSTKAMI METRYCZNYMI I IMPERIALNYMI	23
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	25

RYSUNEK OGÓLNY



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed pierwszym użyciem przeczytaj tę instrukcję i zachowaj ją w celu późniejszego wykorzystania.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi i zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie modyfikować produktu w jakikolwiek sposób.
- **OSTRZEŻENIE!** Przed konserwacją zawsze wyjmij wtyczkę z gniazda elektrycznego, aby zapobiec spaleni lub porażenia prądem.
- Gdy urządzenie jest włączone, zwróć uwagę na jego działanie, aby uniknąć obrażeń. Jeśli urządzenie jest bezczynne, zaleca się wyłączenie zasilania i odłączenie przewodu zasilającego.
- Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nigdy nie zostawiaj ich bez nadzoru w pobliżu urządzenia.

- Nigdy nie używaj produktu, jeśli jego części są zużyte lub uszkodzone. Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i inne części łączące, aby upewnić się, że nie są luźne. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli wtyczka lub kabel zasilający są uszkodzone. Jeśli przewód zasilający nie działa prawidłowo lub został wystawiony na działanie wody, natychmiast przestań go używać, napraw lub wymień przez wykwalifikowanego technika lub obsługę klienta.
- Nigdy nie używaj przewodu zasilającego lub innych kabli do przenoszenia urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nigdy nie styka się z ogrzewaną powierzchnią. Utrzymuj go w wystarczającej odległości od ogrzewanych powierzchni lub przedmiotów.
- Jeśli przewody wentylacyjne są zatkane włosami lub kurzem, przed użyciem urządzenia należy je oczyścić.
- Nigdy nie wkładaj niczego do otwartych przestrzeni znalezionych w urządzeniu.
- Ten produkt nie może być używany na zewnątrz.
- Nie używać produktu w pomieszczeniu bez odpowiedniej wentylacji lub przy niskich poziomach tlenu.
- Po wyłączeniu urządzenia zawsze wyjmij kabel zasilający.
- Upewnij się, że urządzenie jest podłączone prawidłowo do uziemionego gniazdka.
- Ten produkt nie jest przeznaczony dla osób z upośledzeniami fizycznymi lub umysłowymi oraz niedoświadczonych użytkowników (w tym dzieci), chyba że są one pod nadzorem.
- Ćwicz zgodnie z podanymi instrukcjami. Niewłaściwe ćwiczenia mogą spowodować obrażenia. Upewnij się, że nie przekraczasz limitów.
- Do montażu należy przygotować szeroki obszar o płaskiej i czystej powierzchni.
- Urządzenie może być umieszczone tylko na płaskiej, czystej i solidnej powierzchni. Należy zachować bezpieczny odstęp 2 x 1 m za urządzeniem i co najmniej 0,6 m wokół reszty.
- Należy zapewnić regularną konserwację i sprawdzać, czy urządzenie nie jest uszkodzone.
- Żadna część regulowana nie powinna wystawać ani ograniczać ruchów użytkownika.
- Jeśli pierwsze schodki są zbyt wysokie, użyj podpór, aby się dostać na nie.
- Zawsze trzymaj się za poręcz podczas włączania / wyłączania urządzenia.
- Noś odpowiednie ubrania sportowe i buty. Unikaj luźnych ubrań, aby nie utknęły w ruchomych częściach urządzenia.
- Upewnij się, że dołączony jest zacisk ochronny do ubrania. Wejdź na drugie schodki, trzymając się za uchwyty i użyj tego jako miejsca wstrzymania. Nie zaczynaj ćwiczeń, zanim nie staniesz na schodach.
- Zawsze trzymaj się poręczy jako wsparcia.
- Naciśnij przycisk STOP, aby zakończyć ćwiczenia i poczekaj, aż schody się zatrzymają. Dopiero wtedy zjeżdż z urządzenia.
- **Obszar urządzenia:** 526 x 250 mm
- **Waga:** 180 kg
- Spełnia normy: EN957-1, EN957-8
- **Kategoria:** S (Zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku komercyjnego
- **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.

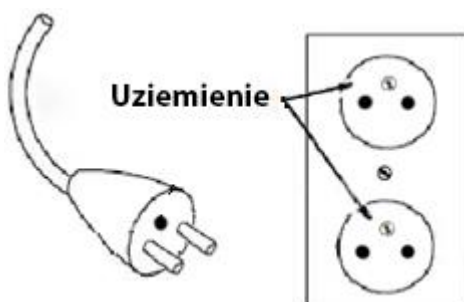


WYMAGANIA WEJŚCIOWE ZASILANIA

Ten produkt wymaga zasilania 220-240 V i prawidłowo uziemionego gniazdka, jak pokazano na rysunku poniżej. Upewnij się, że został zainstalowany przez wykwalifikowanego technika.

Kable powinny być transportowane zgodnie z odpowiednimi przepisami obowiązującymi w Twoim kraju. Kable wysokociśnieniowe, przewody niskiego ciśnienia i dolne kable powinny być transportowane osobno i nie mogą być połączone lub splątane z innymi kablami.

Niewłaściwe podłączenie przewodu zasilającego może spowodować porażenie prądem elektrycznym. W razie wątpliwości, czy produkt jest właściwie uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nigdy nie modyfikuj dołączonego kabla zasilającego. Jeśli nie pasuje do otworu wylotowego, zainstaluj odpowiedni sprzęt instalowany przez profesjonalnego elektryka.

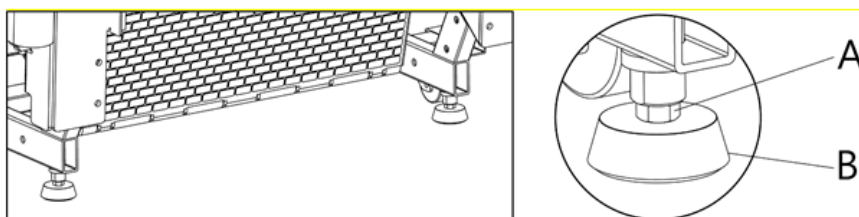


POZIOMOWANIE

Jeśli powierzchnia nie jest równa i nie wszystkie nogi podtrzymują, to urządzenie będzie się chwiało, gdy zaczniesz go używać. Może to powodować wibracje lub spowodować, że urządzenie będzie pochylone.

Jak wypoziomować urządzenie:

1. Odkręć nakrętkę A, przekręcając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Ustaw stopkę B na żądaną wysokość.
3. Dokręć nakrętkę A w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
4. Użyj tej samej metody, aby wyregulować wszystkie nóżki.

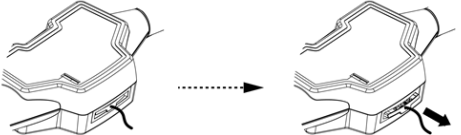
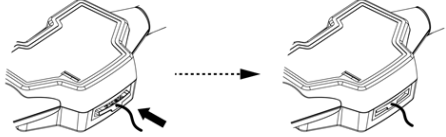


PRZYCISK ZASILANIA

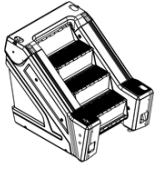
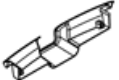
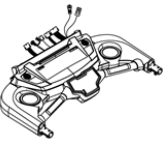
Przełącznik zasilania znajduje się z tyłu urządzenia (I = WŁĄCZONE, O = WYŁĄCZONE).

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie wyposażone jest w system awaryjnego zatrzymania, w tym klucz bezpieczeństwa. Poniżej znajdują się instrukcje dotyczące używania kluczyka w razie zagrożenia.

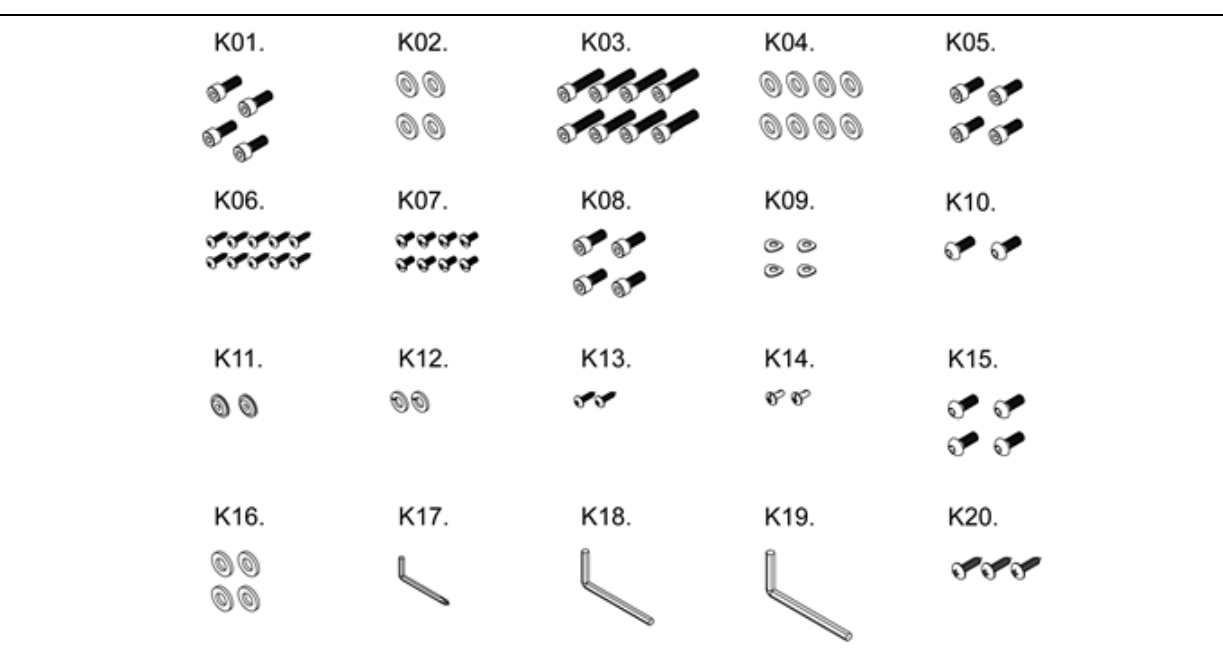
	• Pociągnij za sznurek. • Klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty i urządzenie zostanie zatrzymane. Jeśli uważasz, że klucz zabezpieczający jest zablokowany, przestań pociągnąć.
	• Włóż klucz z powrotem. • Urządzenie ponownie wejdzie w tryb gotowości.

LISTA CZĘŚCI

	A) Zestaw ramy głównej
	B) Zestaw konsoli
	C) Tylna osłona konsoli
	D) Tylna taca na akcesoria
	E) Zestaw tacy akcesoriów
	F) Wspornik poręczy

	G) Zestaw do montażu przedniej rurki pionowej
	H) Zestaw do montażu tylnej rurki pionowej
	I) Pokrywy poręczy
	J) Tylne, pionowe pokrywy rurek
	K) Nóżki podpierające
	L) Pokrowce wodoszczelne
	N) Spodnia pokrywa tacy akcesoriów

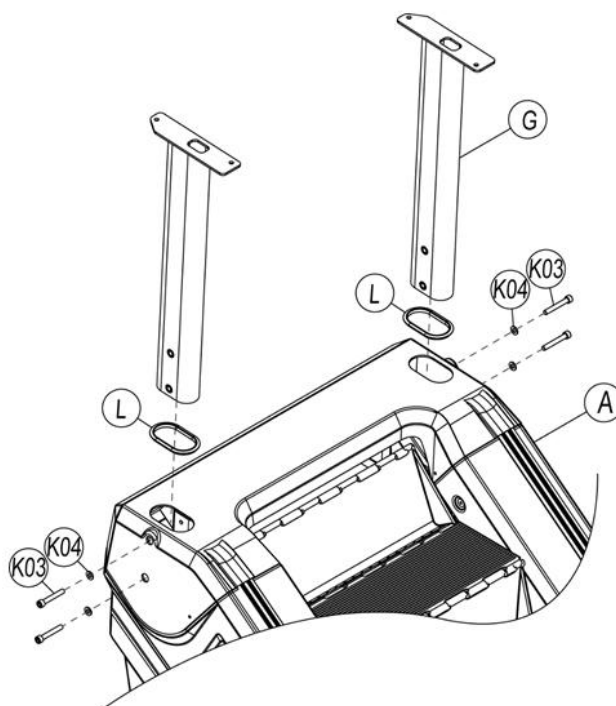
LISTA NARZĘDZI

			
KROK	POZYCJA	OPIS	ILOŚĆ
KROK 1	K03	Śruba z łbem sześciokątnym M10xP1.5x70	4
	K04	Podkładka płaska $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5t$	4
KROK 2	K03	Śruba z łbem sześciokątnym M10xP1.5x70	4
	K04	Podkładka płaska $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5t$	4
KROK 3	K15	Śruby z łbem walcowym M8xP1.25x15 z niebieskim nylonem	4
	K16	Podkładka płaska $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5t$	4
KROK 4	K05	Śruba ze stali szlachetnej M8xP1.25x30	4
	K08	Śruba ze stali szlachetnej M8xP1.25x45	4
	K09	Podkładka osłony $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.0t-R19$	4
KROK 5	K10	Śruby z łbem walcowym M8xP1.25x20	2
	K11	Podkładka do konsoli NT-3409	2
	K12	Podkładka sprężysta M8	2
	K13	Śruba samogwintująca krzyżakowa $\varnothing 4 \times 16$	2
	K14	Śruba krzyżakowa (gwintowana) M4xP0.7x15	2
	K20	Śruba samogwintująca krzyżakowa $\varnothing 4 \times 20$	3
KROK 6	K06	Śruba samogwintująca (nierdzewna) $\varnothing 4 \times 16$	10
	K07	Śruba krzyżakowa (nierdzewna, czarna) M4xP0.7x15	8
KROK 7 (Narzędzia)	K01	Śruba ze stali szlachetnej M10xP1.5x15	4
	K02	Podkładka płaska $\varnothing 10 \times \varnothing 30 \times 1.5t$	4
	K17	Klucz w kształcie litery L + krzyżak 5x70x70 mm	1
	K18	Klucz imbusowy w kształcie litery L 6x40x120 mm	1
	K19	Klucz imbusowy w kształcie litery L 8x55x110 mm	1

KROKI MONTAŻOWE

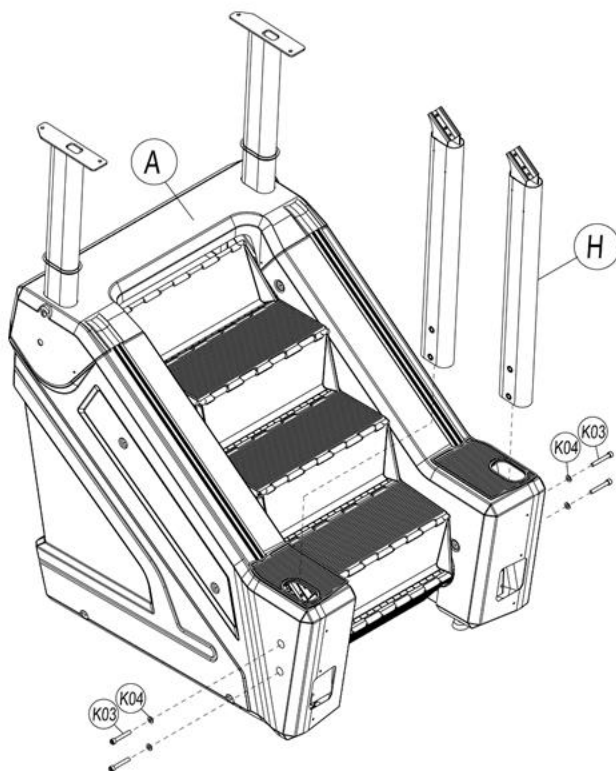
KROK 1 – Rama główna i przednia pionowa rura

- Najpierw zainstaluj wodoszczelne pokrywy (L) na obu przednich pionowych rurach (G).
- Następnie za pomocą śrub (K03) i płaskich podkładek (K04) przymocować pionowy zestaw rur (G) do ramy głównej (A).
- Nie dokręcaj zbyt mocno śrub.



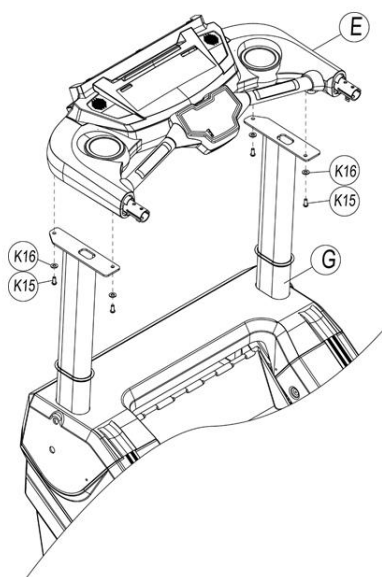
KROK 2 – Rama główna i tylna pionowa rura

- Przymocuj tylny zestaw rur (H) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (K03) i płaskich podkładek (K04).
- Nie dokręcaj zbyt mocno śrub.



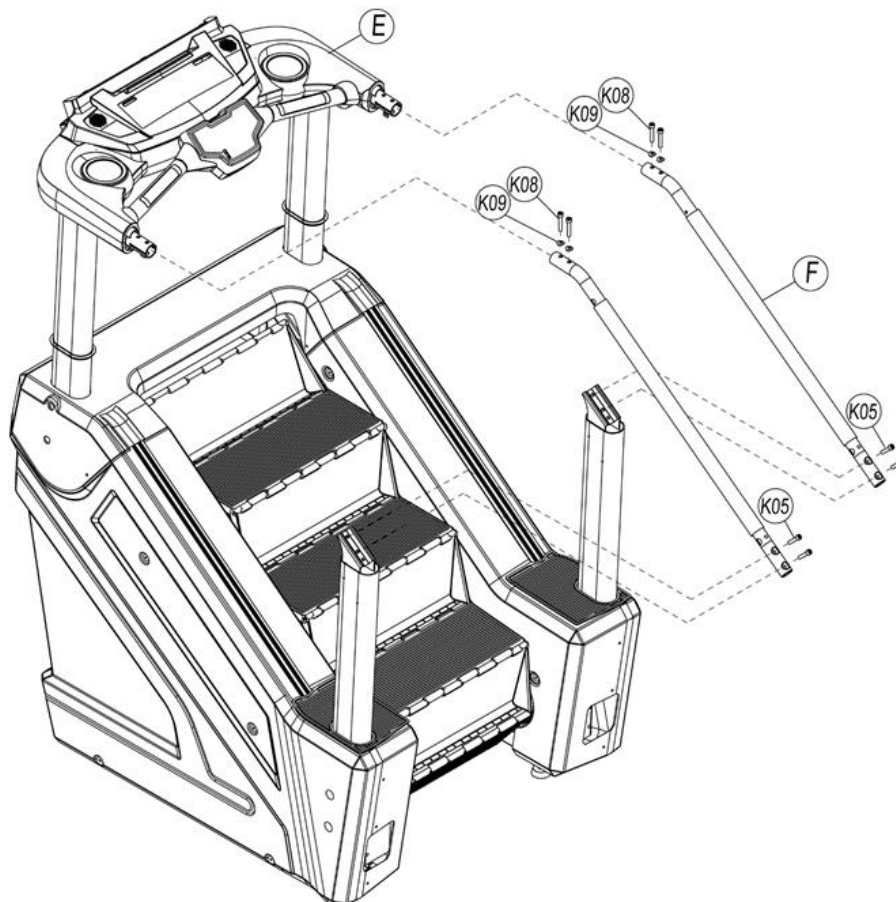
KROK 3 – Taca akcesoriów i przednia pionowa rurka

- Podłącz zestaw akcesoriów (E) do przedniego zestawu rur (G) za pomocą śrub (K15) i płaskich podkładek (K16).
- Nie dokręcaj zbyt mocno śrub.



KROK 4 – Taca akcesoriów i zestaw poręczy

- Spójrz na zdjęcie poniżej. Przymocuj poręcz (F) do tacy akcesoriów (E) za pomocą śrub (K08) i podkładek (K09), ale nie dokręcaj ich teraz zbyt mocno.
- Użyj śrub (K05), aby przymocować poręcz do tylnej rury (zwróć uwagę na różnicę między lewą i prawą stroną).
- Dokręć śruby i upewnij się, że nie chwieją się.
- Teraz można mocno dokręcić wszystkie śruby i wkręty.

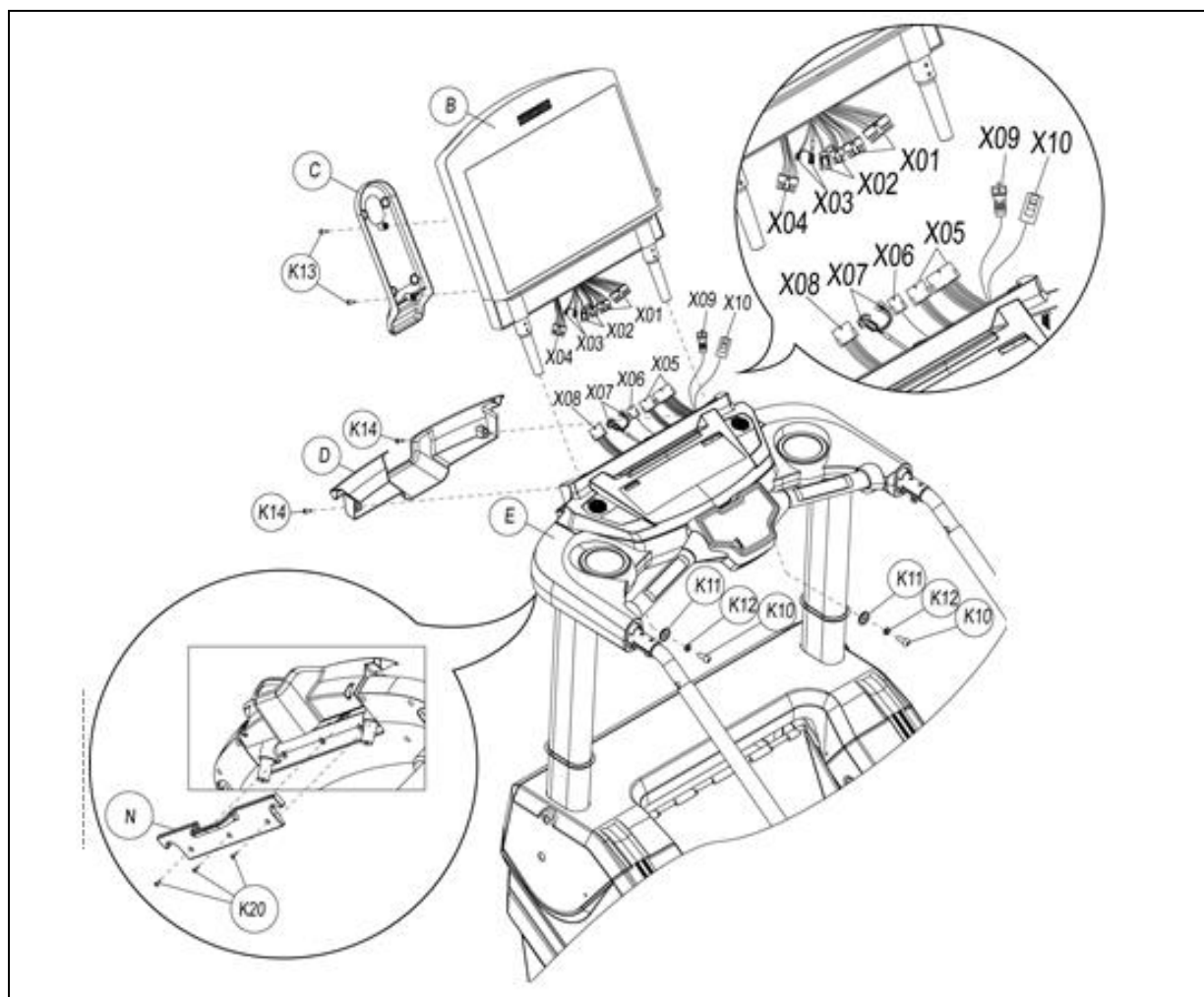


KROK 5 – Rama główna i zestaw konsoli

- Przymocuj zestaw konsoli (B) do zestawu tacy akcesoriów (E) i podłącz kable sterujące tacy akcesoriów (E) do kabli konsoli. Podczas podłączania kabli potrzebna jest jeszcze jedna osoba, aby trzymać zestaw konsoli w taki sposób, aby nie upadła.
- Użyj śrub (K10) i podkładek (K11 i K12), aby dokręcić konsolę na tacy akcesoriów (E).
- Użyj śrub (K13), aby zamocować tylną pokrywę konsoli (C) do konsoli.
- Użyj śrub (K14) aby zamocować tylną pokrywę tacy akcesoriów (D) do tacy akcesoriów. Upewnij się, że nie uszkodzasz ani nie przykręcasz kabli.
- Po wykonaniu powyższych czynności użyj śrub (K20) i dołącz dolną pokrywę tacy akcesoriów (N) do zestawu tacy akcesoriów, jak pokazano na rysunku.

UWAGI:

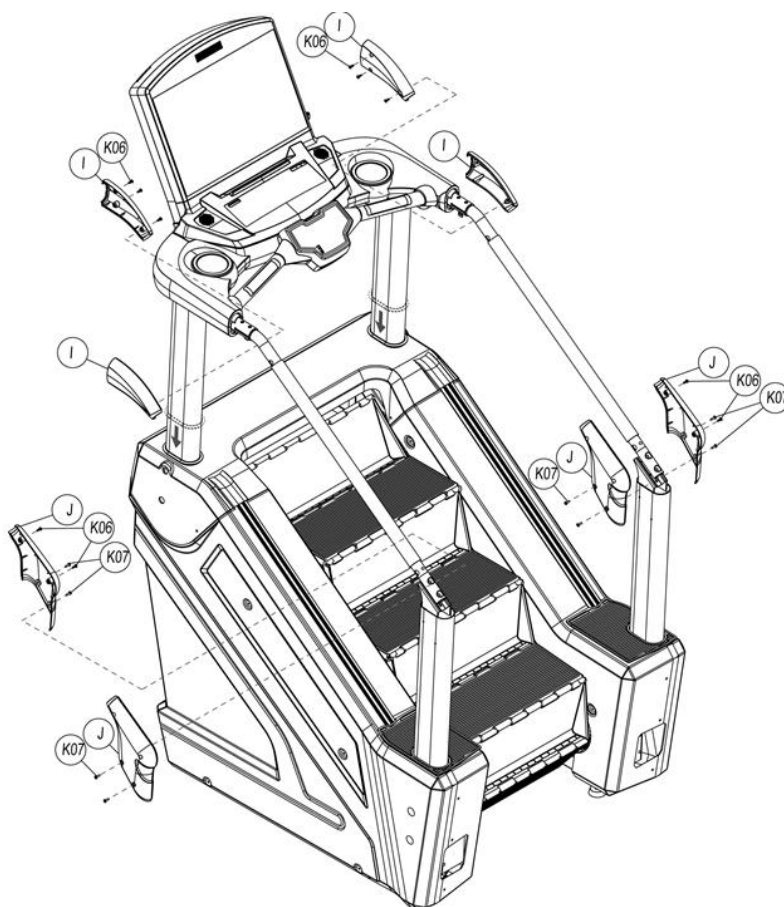
- Po każdym pomyślnym połączeniu kabla powinieneś usłyszeć kliknięcie.
- Dla lepszego bezpieczeństwa podczas montażu, poproś o pomoc co najmniej jedną osobę.



X01	Górny przewód magistrali
X02	Górny przewód sterujący
X03	Górny przewód zasilający konsoli
X04	Górny przewód czujnika optycznego
X05	Przewód połączeniowy pulsometru
X06	Środkowy przewód sterujący
X07	Przewód zasilający konsoli centralnej
X08	Środkowy przewód czujnika optycznego
X09	Środkowy przewód telewizora (opcjonalny, w zależności od typu produktu)
X10	Środkowy przewód Internetu (opcjonalnie, w zależności od typu produktu)

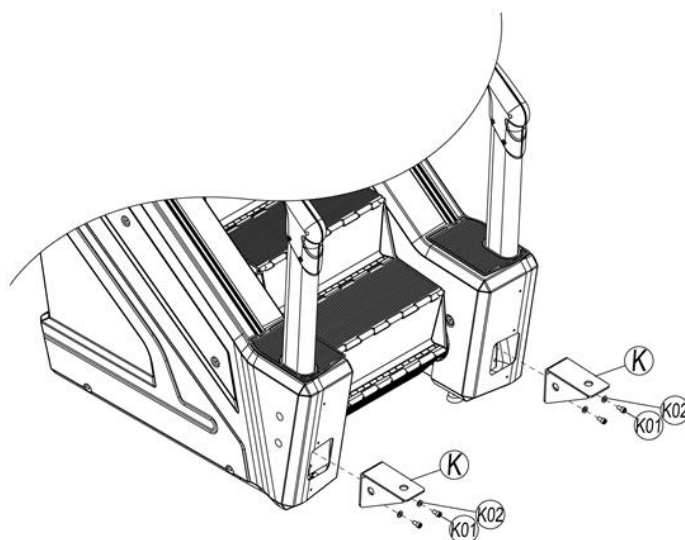
KROK 6 – Montaż wsporników uchwytów

- Spójrz na zdjęcie poniżej. Użyj śrub (K06), aby dokręcić osłonę kierownicy (I) na kierownicy.
- Użyj śrub (K06 i K07), aby zamocować pionowy zestaw pokrywy (J) na kierownicy.
- Wciśnij pokrywę wodoszczelną do zestawu ramy głównej.



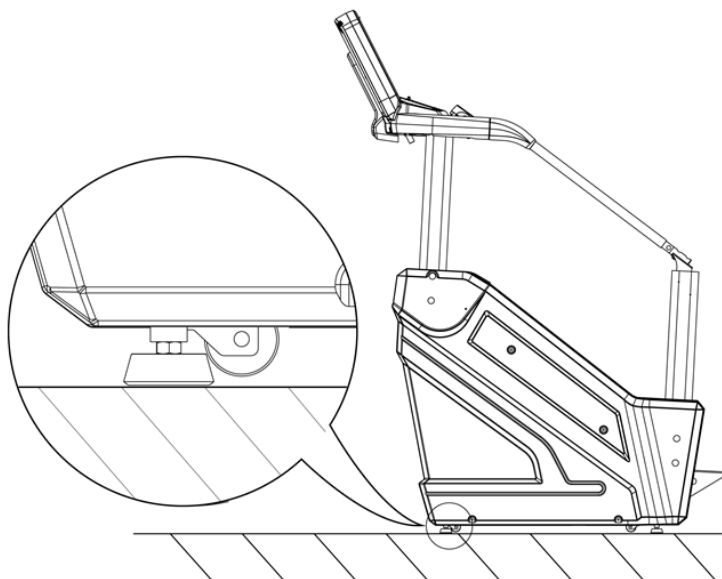
KROK 7 – Montaż nóżek podpierających

- Użyj śrub (K01) i płaskich podkładek (K02) do zamocowania nóżek podpierających (K) do ramy głównej.



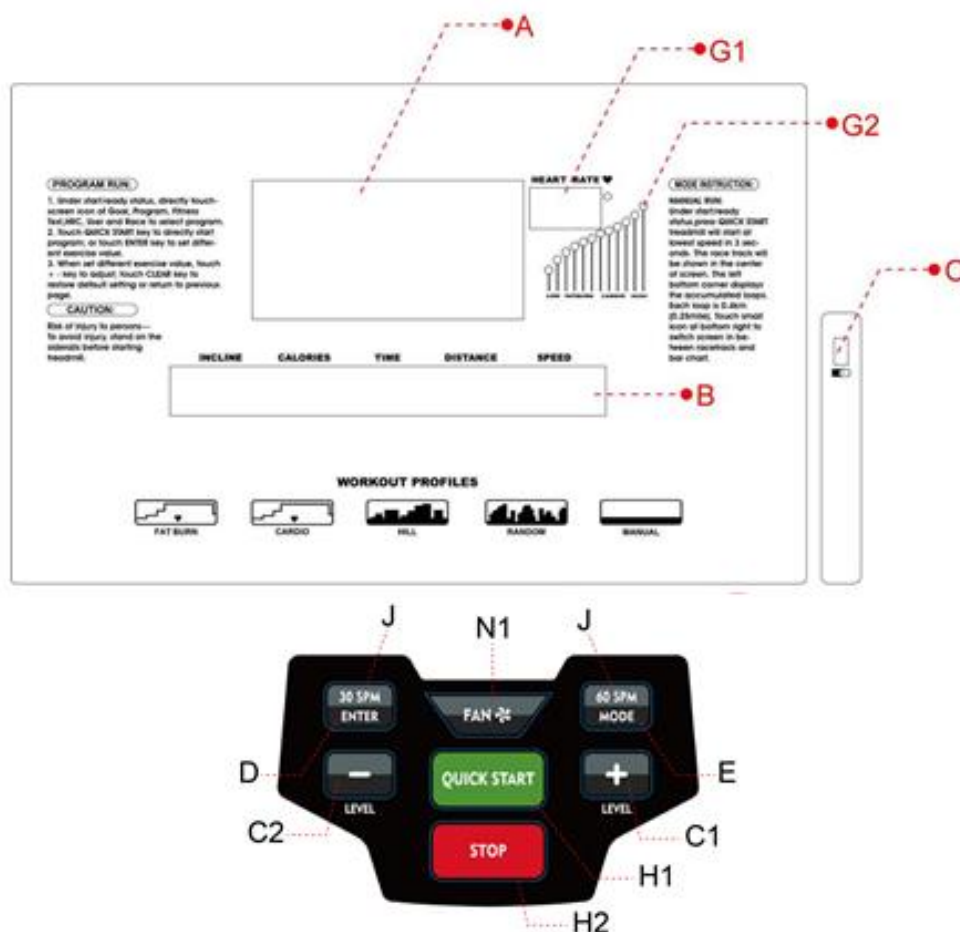
KROK 8 – Poziomowanie urządzenia

- Po znalezieniu idealnego położenia, przekręć nóżki, aż znajdą się one niżej niż koła transportowe.



INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

To urządzenie posiada łatwą w obsłudze konsolę dla użytkowników w każdym wieku. Dane osobowe można wprowadzać, aby dokładniej określić cele ćwiczeń.



A	Okno profilu ćwiczeń	- Wyświetla profil poziomu oporu podczas ćwiczeń. - Wysokość paska LED wskazuje poziom trudności.
B	Dane	Wyświetla bieżące dane dotyczące każdego programu, takie jak kalorie, odległość, czas, poziom nachylenia i kroki na minutę (SPM).
C1	Zwiększanie poziomu nachylenia	Naciśnij przycisk, aby zwiększyć poziom nachylenia podczas ćwiczeń (maksymalny poziom: 20).
C2	Zmniejszanie poziomu nachylenia	Naciśnij przycisk, aby zmniejszyć poziom nachylenia podczas ćwiczeń (minimalny poziom: 1).
D	Enter	Naciśnij, aby potwierdzić ustawienie danych programu lub wartości, takie jak: czas ćwiczeń, szybkość, ciężar, odległość, cel ćwiczeń, plec lub docelowe tętno. Po wprowadzeniu danych naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
E	Wybór trybu	Gdy urządzenie jest w trybie gotowości, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb - GOAL, PROGRAM, TRAINING i HRC.
G1	Wskaźnik tętna	Wyświetla tętno, gdy trzymasz poręczę z czujnikiem tętna lub gdy masz pas piersiowy.
G2	Instrukcje dotyczące zakresu tętna	Po wprowadzeniu wieku, urządzenie oblicza i wyświetla zakres tętna. Ta wartość będzie wyświetlana tylko wtedy, gdy wpiszesz wiek.
H1	Szybki start	Naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenia od razu bez konieczności wybierania programu. Podczas ćwiczeń użyj przycisków LEVEL + i LEVEL - aby dostosować prędkość (zmiana poziomu zmienia szybkość).
H2	Stop	Naciśnij jeden raz, aby wstrzymać. Naciśnij ponownie, aby zakończyć trening i wrócić do trybu gotowości.
J	Klawisze SPM	Klawisze SPM (kroki na minutę) wyposażone są w 2 opcje - 30 lub 60 SPM. Podczas ćwiczeń naciśnij klawisz szybkiego dostępu SPM, aby zmienić prędkość i wyświetlić kartę SPM.
N1	Przycisk włączenia / wyłączenia wentylatora	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać wentylator.
O	Wejście USB	Wejście USB umożliwia ładowanie urządzenia z iOS lub Androidem z wyjściem 5V / 1A.

TĘTNO ĆWICZEŃ

Utrzymuj stałe tętno podczas ćwiczeń. Aby uzyskać najlepsze wyniki, postępuj zgodnie z instrukcjami poniżej.

Ustaw docelowy zakres tętna i zacznij ćwiczyć. Znajdź swój wiek i odpowiednie tętno. Możesz ćwiczyć w trzech trybach pracy serca:

1. Szczyt tętna
2. Interwał tętna
3. Intensywne tętno

Każda funkcja ma swoje zalety. Szczegółowe informacje można znaleźć w odpowiednim rozdziale.

OSTRZEŻENIE! Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się ze swoim lekarzem. Niewłaściwe ćwiczenia mogą spowodować uraz lub inne problemy zdrowotne. Możesz poprosić profesjonalnego trenera o radę.

	WIEK	65%	80%
	10	136	168
	20	130	160
	30	123	152
	40	117	144
	50	110	136
	60	104	128
	70	97	120
	80	91	112
	90	84	104
	100	78	96

Wysoka intensywność: ćwiczenia interwałowe
 Niższa intensywność: spalanie tłuszczów
 Wybierz docelowe tętno jako % maks. wartość
 Dostępny zakres tętna: 55% - 90%

SYSTEM MONITOROWANIA RYTMU SERCA

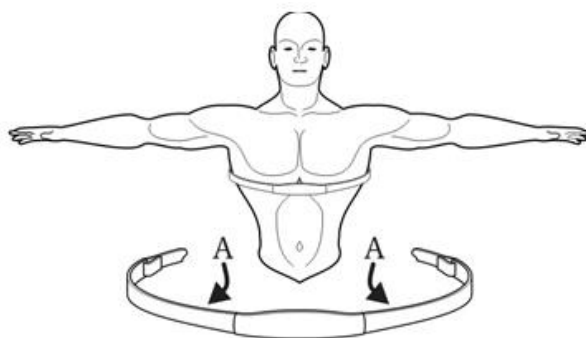
PULSOMETR RĘCZNY

Położ ręce na stalowe czujniki tętna z przodu poręczy, aby kontrolować tętno podczas ćwiczeń. Każda poręcz jest wyposażony w dwa czujniki. Powinieneś chwycić wszystkie cztery czujniki podczas ćwiczeń, tak aby urządzenie zapisało dokładnie tętno. Monitorowane tętna będzie wyświetlane po 20-30 sekundach trzymania poręczy. Jeśli wykonujesz ćwiczenia szybciej niż 60 SPM, zamiast czujnika poręczy zaleca się użycie pasa piersiowego.

PAS PIERSIOWY

UWAGA: Pas piersiowy nie jest dołączony do zestawu.

Ten system monitorowania tętna wymaga pasa piersiowego przymocowanego do klatki piersiowej. Sygnał będzie transmitowany bezprzewodowo do konsoli przez Bluetooth. Pas piersiowy nie jest wliczony w cenę urządzenia. Przymocuj go do ciała, jak pokazano poniżej.



To zdjęcie przedstawia poprawne położenie centralnych elektrod pasa piersiowego. Elektrody umieszcza się w rowku na wewnętrznej stronie paska. Te elektrody muszą być wilgotne, aby prawidłowo przekazać sygnał. Zamocuj pasek pod piersiami i dostosuj jego rozmiar tak, aby nie utrudniał oddychania. Powinien istnieć bezpośredni kontakt między elektrodami a ciałem. Możesz mieć na sobie cienką, wilgotną koszulkę. W celu nawilżenia elektrod, pociągnij pas piersiowy od środka i zwilż elektrody. Ustawiając zakres ćwiczeń rytmu serca, ustaw prędkość początkową. Jeśli system nie otrzyma sygnału tętna z pasa, maksymalna prędkość to 60 SPM. Jeśli urządzenie odbiera sygnał tętna, maksymalna prędkość to 140 SPM.

PROGRAMY ĆWICZEŃ

Istnieją następujące wbudowane programy:

SZYBKI START

Po włączeniu urządzenia naciśnij przycisk QUICK START, aby od razu rozpocząć ćwiczenia. Aby obliczyć prawidłową liczbę kalorii spalonych, wpisz swoją wagę i wybierz odpowiedni poziom. Naciśnij LEVEL + i LEVEL -, aby dostosować prędkość.

CEL

- Naciskając przycisk MODE w trybie gotowości, wybierz opcję GOAL, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić.
- Naciśnij LEVEL + lub LEVEL - aby wybrać, jaki cel chcesz ustawić: Czas (1), Odległość (2) lub Kalorie (3). Potwierdź wybór naciskając przycisk ENTER.
- Ustaw cel (wartość docelową) i wprowadź dodatkowe dane niezbędne do treningu, np. Wiek lub wagę. Zawsze naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Naciśnij QUICK START, aby rozpocząć ćwiczenia.

CEL CZASU

Ustaw czas docelowy treningu. Po osiągnięciu docelowego czasu program kończy się automatycznie. Ustawienia - **Czas domyślny:** 20 minut / **Zakres ustawień:** 10-95 minut / **Jednostka:** minuty

CEL ODLEGŁOŚCI

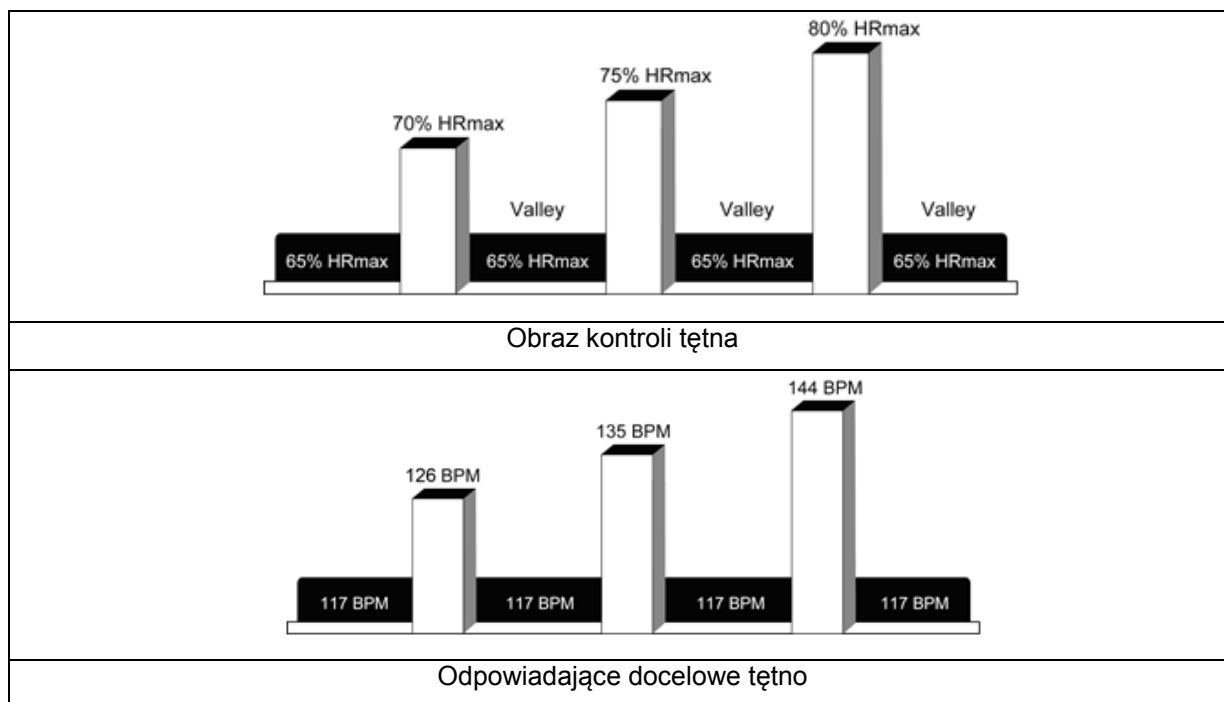
Ten program jest przeznaczony do testowania Twojej wytrzymałości. Jeśli osiągniesz docelową odległość w odpowiednim czasie, program automatycznie zakończy działanie. Ustawienia - **Domyślna odległość:** 5 km / **Zakres ustawień:** 1-99 km / **Jednostka:** km

CEL KALORII

Ten program ma pomóc schudnąć i spalić kalorie. Jeśli spalisz docelową liczbę kalorii w określonym czasie, program automatycznie zakończy się. Ustawienia - **Domyślna liczba kalorii:** 200 cal / **Zakres ustawień:** 40-600 cal / **Jednostka:** cal

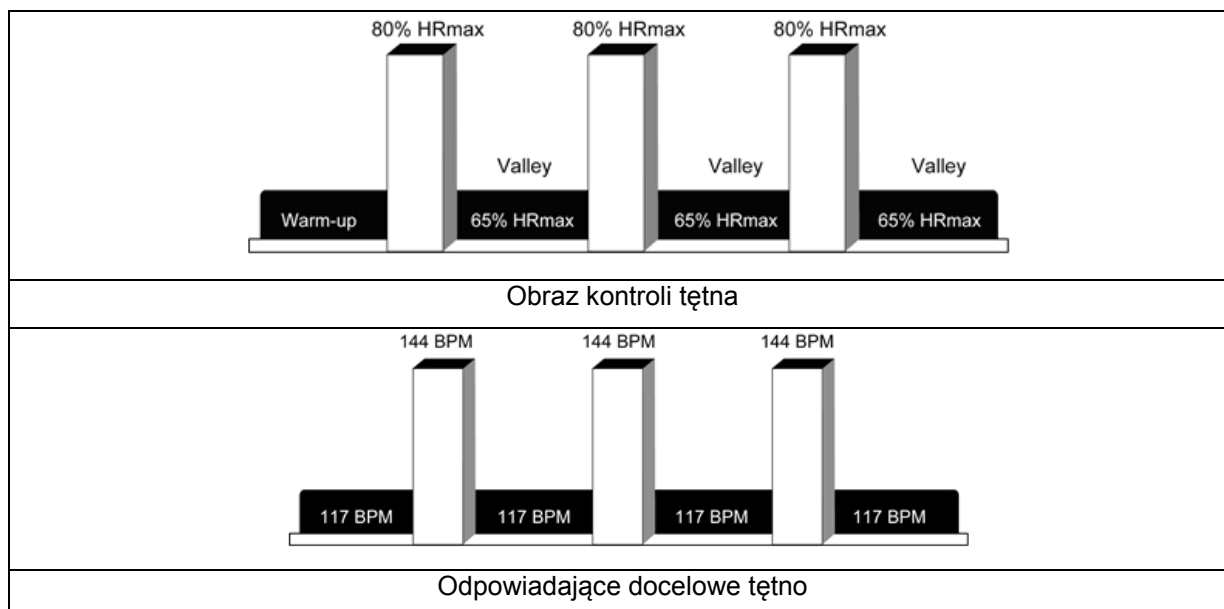
HRC

Szczytowa kontrola tętna- wstępny cel to 80% maksymalnego tętna. Docelowe tętno jest obliczane z danych wejściowych użytkownika. Wysokość kolumny na wykresie przedstawia maksymalny procent docelowego tętna. Istnieje siedem docelowych wartości tętna, z trzema stopniowymi celami: 70%, 75%, 80%. Reszta programu utrzymuje 65% docelowego tętna jako minimalny limit (patrz rysunek poniżej). Po trzech minutach normalnej rozgrzewki opór zwiększy się, aby uzyskać tętno do 70%. Program pozwoli Ci utrzymać tętno przez jedną minutę, a następnie zmniejszy prędkość, aby przywrócić ją do 65%. Każdy cel tętna zostanie utrzymany przez jedną minutę. Po zakończeniu ćwiczeń będzie faza schłodzenia. Jeśli tętno wzrasta powyżej ustawionej wartości maksymalnej dłużej niż 45 sekund, urządzenie zatrzyma się. Jeśli tętno nie wzrośnie do wartości docelowej, urządzenie to zwiększy szybkość. Jeśli nie można osiągnąć pierwszego celu, program przejdzie do następnego. Upewnij się, że masz prawidłowo założony pas piersiowy lub mocno trzymasz czujniki tętna, podczas ćwiczeń, aby program mógł działać płynnie.



Przykładem może być 40-letni użytkownik. Docelowe tętno wynosi 80% maksymalnego tętna. Znajdź maksymalne tętno, odejmując swój wiek od 220: $(220-40) \times 80\% = 144$

Kontrola tętna przez interwał - program tętna z interwałem czasowym podobny jest do poprzedniego programu kontroli tętna z niewielkimi różnicami. Cel tętna wynosi 80% maksymalnego tętna. Docelowe tętno jest obliczane na podstawie danych osobowych wprowadzonych przez użytkownika. Każdy interwał serca jest utrzymywany przez 3 minuty. Upewnij się, że masz prawidłowo założony pas piersiowy lub mocno trzymasz czujniki tętna, podczas ćwiczeń, aby program mógł działać płynnie.

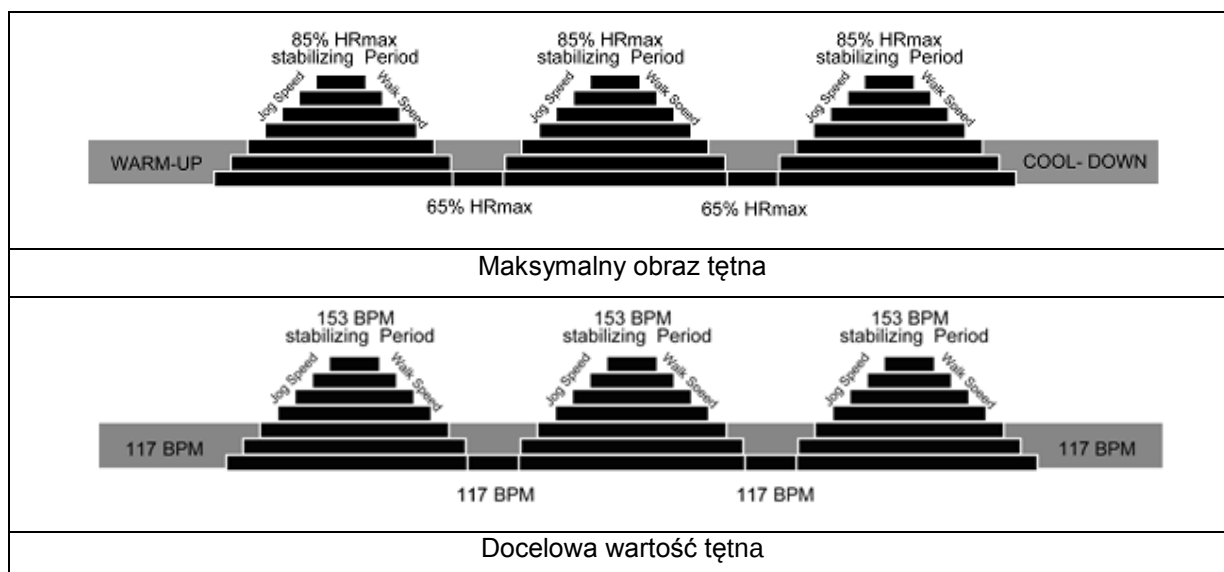


Intensywne tętno - przeznaczona dla doświadczonych użytkowników, którzy chcą podejmować wyzwanie. Podczas ćwiczeń program szybko zastępuje dwa cele tętna (65% i 85%), podobnie jak wyścigi na krótkich dystansach. Upewnij się, że masz prawidłowo założony pas piersiowy lub mocno trzymasz czujniki tętna, podczas ćwiczeń, aby program mógł działać płynnie.

UWAGA: Zaleca się, aby nosić pas piersiowy dla docelowych programów tętna.

Ustaw program, aby określić docelowe tętno i wybrać prędkość przyspieszenia i prędkość spowolnienia. Po trzech minutach rozgrzewki urządzenie zwiększa szybkość do wyznaczonego limitu

prędkości, aby osiągnąć docelowy poziom tętna wynoszący 85%. Prędkość utrzyma się stabilnie, a następnie system spowolni, aby zwrócić tętno do 65%. Po kolejnym okresie stabilizacji system ponownie przyspieszy. Szybkość będzie się zmieniać w ten sposób. Jeśli nie osiągnięto pierwszego celu tętna, program przejdzie do następnego.



Przykładem może być 40-letni użytkownik. Docelowe tętno wynosi 85% maksymalnego tętna. Znajdź maksymalne tętno, odejmując swój wiek od 220: $(220-40) \times 85\% = 153$

PROGRAMY

RĘCZNY

Tryb ręczny to ciągły program ćwiczeń, w którym użytkownik może ustawić prędkość podczas treningu w razie potrzeby. Panel pulsu wyświetla tętno, obliczone według wieku użytkownika.

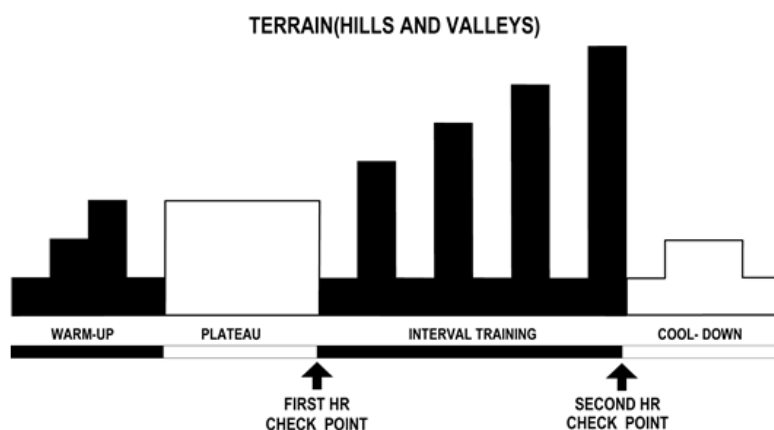
LOSOWY

Trening interwałowy ze stałą prędkością, wyświetlany na konsoli.

SZCZYT

Ten program pomaga poprawić układ krążenia i oddechowy, dzieląc się na cztery etapy. Twój postęp jest wyświetlany na konsoli, gdzie każdy etap reprezentuje różne intensywności ćwiczeń. Badanie rytmu serca najpierw wybiera przejściowe etapy dwóch obszarów w celu sprawdzenia zmian tętna w etapach przejściowych. Dwa trójkąty na ekranie oznaczają punkty kontrolne tętna. Ten program jest programem ćwiczeń, który łączy trening kardio, spalanie tłuszczu i regionalny program tętna. Program nie jest przeznaczony do monitorowania tętna. Z tego powodu aktualne tętno nie jest wyświetlane na konsoli. Upewnij się, że masz prawidłowo założony pas piersiowy lub mocno trzymasz czujniki tętna, podczas ćwiczeń, aby program mógł działać płynnie.

Rozgrzewka	Intensywność ćwiczeń stopniowo wzrasta, gdy urządzenie przyspiesza osiągnięcie minimalnego celu. To przyspiesza oddychanie i stymuluje krążenie krwi.
Płaskowyż	Twoim celem na tym etapie jest utrzymanie tętna na minimalnym poziomie.
Trening interwałowy	Intensywność ćwiczeń wzrośnie w regularnych odstępach czasu, a następnie spocznie na minimalnym docelowym rytmie serca przez krótki okres czasu. Gdy osiągniesz najwyższy poziom intensywności, twoje tętno zostanie sprawdzone.
Schłodzenie	Ten etap pozwala na schłodzenie po treningu. Czas trwania i intensywność tego etapu zależy od czasu poprzedniego ćwiczenia, a także szybkości, poziomu oporu i docelowego tętna.



Każda kolumna reprezentuje przedział, a cały program składa się z 20 interwałów. Okres trwania programu określa program co 95 minut. Ustawienie domyślne to 10 minut, ale można ustawić zakres od 10 do 95 minut. Jednostka: 5 minut.

10-19 minut	Całkowity czas trwania programu wynosi 10 minut. Czas interwału jest ustawiony na 30 sekund. Jeśli czas programu wynosi 15 minut, czas interwału wynosi 45 sekund.
20-95 minut	Domyślnym czasem ciągłym jest 60 sekund dla każdego przedziału domyślnego. Jeśli użytkownik chce wydłużyć czas - ponad 60 sekund. Każdy czas interwału jest równy czasowi fitness użytkownika, podzielony przez 20 sekcji. (Na przykład: czas ustawiony: 80 min, każdy interwał czasowy: 4 min.).

INTERWAŁ PRĘDKOŚCI

Podczas ustawiania wartości PROGRAM można zaprogramować minimalną i maksymalną prędkość. Po potwierdzeniu ustawienia nie będzie można go zmienić podczas treningu. Po uruchomieniu programu użyj przycisków LEVEL + i LEVEL - aby zmienić szybkość ćwiczeń w zakresie tych granic.

Naciśnij przycisk MODE, aby zmienić domyślną prędkość joggingu i prędkości biegu. Po jego ustaleniu nie będzie można zmieniać wartości podczas ćwiczeń. Naciśnij LEVEL + i LEVEL-, aby wyregulować inną wartość prędkości. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść z biegu jogging do prędkości bieżącej. Prędkość zostanie dostosowana do ustawionej wartości.

SPALANIE TŁUSZCZU

Ten program o małej intensywności ćwiczeń ma na celu spalanie tłuszczu, przy utrzymaniu docelowego tętna w wysokości 65%. Musisz mieć na sobie pas piersiowy lub chwycić czujniki tętna w poręczy. Jeśli puls nie zostanie dobrze odebrany, zostanie wyświetlony symbol serca, aby ostrzec Cię, że wartość tętna pochodzi z czujników pulsometru, a nie z pasa piersiowego. Konsola wyświetli tętno i automatycznie wyreguluje prędkość, aby utrzymać docelową wartość tętna. Ten program nadaje się do ćwiczeń rozgrzewających lub słabo intensywnych. Nie będzie dobry do ciężkich treningów.

KARDIO

Trening kardio jest najlepszym sposobem na poprawienie układu sercowo-naczyniowego poprzez ćwiczenia. Aby ten program działał, należy założyć pas piersiowy lub chwycić czujniki tętna poręczy podczas ćwiczeń. Program automatycznie dostosowuje prędkość do aktualnego tętna, aby utrzymać ją na wartości docelowej.

UWAGA: Docelowe tętno dla programu FAT BURNING zostało obliczone, aby utrzymać 65% wartości maksymalnej tętna i CARDIO. Dla HEART RATE HILL obliczane jest na podstawie maks. 80%. HR.

Powyższe programy wymagają wprowadzenia wagi. Użyj SPEED + i SPEED - aby ustawić wagę.

TRENING

Trening fitness 20

Trening fitness 40

To urządzenie posiada 20-piętrowy i 40-piętrowy system samooceny. Ustawiając inny poziom, stworzy odpowiedni schemat ćwiczeń. Poziom reprezentuje trudność treningu. Po osiągnięciu ustawionej wartości program zatrzymuje się automatycznie.

SCHEMAT DZIAŁANIA PROGRAMU

Podczas ustawiania programów HILL, RANDOM, TRAINING 20 i TRAINING 40 można wybierać spośród 10 poziomów. Podczas korzystania z szybkiego startu, będzie 20 poziomów, jak pokazano poniżej.

UWAGA: 1 pętla oznacza 1 piętro



Kolumna na wyświetlaczu ilustruje wybrany poziom. Za pomocą przycisków SPEED + i SPEED - można wybierać między poziomami.

INTENSYCZNOŚĆ PRĘDKOŚĆ			
POZIOM	SPM	POZIOM	SPM
1	20	11	90
2	27	12	97
3	34	13	103
4	41	14	109
5	48	15	115

6	55	16	121
7	62	17	127
8	69	18	132
9	76	19	137
10	83	20	140

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Kod błędu	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie	Uwagi
Konsola bez zasilania	Przełącznik zasilania jest wyłączony	Włącz urządzenie.	
	Kontrolka wyłącznika zasilania jest wyłączona.	Sprawdź gniazdo zasilania.	Upewnij się, że napięcie wynosi 110 / 220V.
	Inwerter nie zasilą 12V (DC)	Wymień inwerter.	
	Kable sterujące są uszkodzone.	Wymień kable sterujące.	
	Płyta główna jest uszkodzona.	Wymień płytę główną.	
E01	Niskie napięcie na przetwornicy.	Wymień filtr lub włącz go.	Upewnij się, że napięcie wynosi 110 / 220V.
E02	Przetwornica ciepła pracuje nieprawidłowo.	Wymień inwerter.	
E04	Wyjście przetwornicy jest przeciążone.	Zastosuj olej smarowy lub wymień inwerter.	
E06	Napięcie inwertera jest przeciążone.	Wymień wyłącznik inwertera.	
E08	Inwerter nie jest prawidłowo uziemiony.	Wymień inwerter.	
E09	Inwerter jest przegrzany.	Zastosuj olej smarowy, wytrzyj kurz lub wymień inwerter.	
E10	Silnik przetwornicy jest przeciążony	Wymień silnik lub inwerter.	
E11	Inwerter jest przeciążony.	Zastosuj olej smarowy lub wymień inwerter.	
E12	Błąd przeciążenia systemu inwertera.	Wymień inwerter.	
E13	Odlączono przewód silnikowy inwertera	Wymień silnik lub inwerter.	
E14	Wyłącznik inwertera jest uszkodzony.	Wymień wyłącznik inwertera.	
E33	Kontrolka inwertera jest uszkodzona.	Wymień inwerter.	

E34	Kontrolka inwertera nie działa.	Wymień inwerter.	
E35	Ostrzeżenie niskonapięciowe dla inwertera.	Wymień filtr lub inwerter.	Upewnij się, że napięcie wynosi 110 / 220V.
E37	Wyłączenie awaryjne inwertera.	Wymień inwerter, kable sterujące lub płytę główną konsoli.	
E41	Ostrzeżenie przed przegrzaniem przetwornicy.	Nałożyć olej smarowy, oczyścić kurz lub wymienić inwerter.	
E77	Błąd komunikacji inwertera	Wymień inwerter, przewody sterujące lub płytę główną konsoli.	
E78	Błąd membrany konsoli	Wymień klucz membranowy, płytę transportową lub płytę główną konsoli.	

PRZELĄCZANIE MIĘDZY JEDNOSTKAMI METRYCZNYMI I IMPERIALNYMI

1) Tryb gotowości	
2) Naciśnij przycisk STOP + ENTER przez ok. 10 sekund, aby wprowadzić ustawienia fabryczne.	
3) Naciśnij przycisk ENTER i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wejść na stronę wyboru jednostki.	

4) Użyj SPEED + i SPEED - aby przełączyć jednostki METRIC lub IMPERIAL.



5) Naciśnij przycisk ENTER 4 razy, aby wrócić do strony trybu gotowości i zapisać ustawienia.



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) Drobne, powierzchowne 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