



**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**  
**IN 20166 Bieżnia inSPORTline Galdigar**



# SPIS TREŚCI

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA .....	3
SCHEMAT .....	5
LISTA CZĘŚCI.....	6
OPIS PRODUKTU.....	7
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA .....	8
MONTAŻ.....	9
KROK 1 .....	9
KROK 2 .....	10
KROK 3.....	10
KROK 4 .....	11
KROK 5.....	11
KROK 6.....	12
KONSOLA .....	12
WYŚWIETLACZ.....	13
PRZYCISKI .....	13
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA .....	13
MONITOR PRACY SERCA .....	13
KODY BŁĘDÓW, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW .....	14
TRANSPORT.....	14
OGÓLNE ZALECENIA TRENINGOWE .....	15
ROZPOCZYNIANIE TRENINGU.....	16
BEZPIECZNY TRENING .....	16
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ .....	17
ROZGRZEWKĄ .....	17
FAZA WYCISZENIA (COOL DOWN) .....	18
PRZECHOWYWANIE .....	18
WAŻNE UWAGI.....	18
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	18
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE .....	19

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

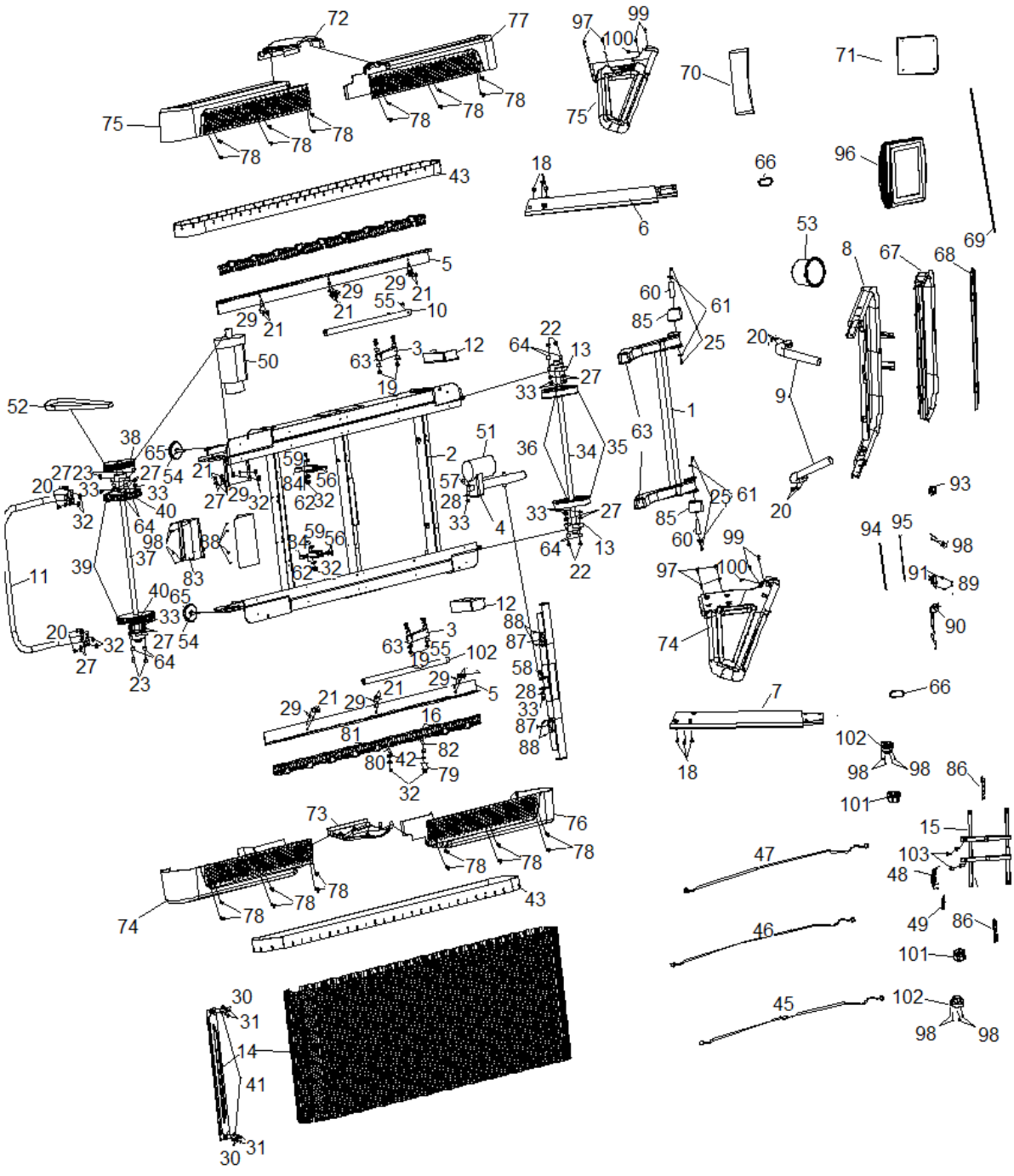
- Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do ubrania lub paska przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz na nogi. Tylko jedna osoba może korzystać z produktu w tym samym czasie.
- Zwiększaj prędkość regularnie, nie natychmiast.
- W razie niebezpieczeństwa naciśnij przycisk stop lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.
- Pozostaw urządzenie po tym, jak przestanie się poruszać.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami montażu. Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez opieki w pobliżu bieżni. Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek ćwiczenia, skonsultuj się z lekarzem. Ważne jest, jeśli masz problemy zdrowotne lub trwające leczenie lub masz wysokie ciśnienie krwi.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Muszą być odpowiednio dokręcone. Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia. Nie używaj uszkodzonej bieżni.
- Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem oznak zużycia lub uszkodzenia. Jeśli pojawi się jakaś ostra krawędź, przestań korzystać z bieżni.
- Ustaw bieżnię na płaskiej, suchej i przyczepnej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m wokół bieżni. Nie używaj w wilgotnych miejscach. Nie stawiaj bieżni na grubym dywanie.
- Jeśli kabel zasilający jest uszkodzony, nie używaj urządzenia. Kup nowy w autoryzowanym sklepie.
- Chroń bieżnię przed wilgocią i wodą.
- Ustaw bieżnię, aby nie zakrywać gniazda.
- Nie używaj aerozoli w pobliżu bieżni.
- Jeśli bieżnia działa, nie zdejmuj osłony ochronnej. Jeśli musisz zdjąć osłonę ochronną podczas konserwacji, odłącz bieżnię od gniazdka.
- Zawsze noś odzież sportową. Nie noś luźnych ubrań, które mogą utknąć. Zawsze noś buty sportowe.
- Nie włączaj bieżni, jeśli na niej stoisz. Po włączeniu bieżni występuje opóźnienie. Przed uruchomieniem bieżni stań z boku.
- Nie ćwicz 40 minut po jedzeniu.
- Zawsze rób rozgrzewki przed ćwiczeniami.
- Nie umieszczaj ciał obcych w wentylacji lub gniazdach.
- Nie modyfikuj produktu.
- Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia. Gdy wyświetla się HIGH HEART RATE, Twoje tętno jest zbyt wysokie i musisz zmniejszyć tempo.
- Podłącz bieżnię do gniazda po jej zamontowaniu. Używaj tylko uziemionego gniazda.
- Jeśli nie korzystasz z urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Żadna część bieżni nie może uniemożliwiać poruszania się użytkownika.
- Nie używaj na zewnątrz.

- Nie wystawiaj na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie umieszczaj w miejscach o dużej wilgotności (baseny, sauna itp.)
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **Kategoria:** SB (zgodnie z EN 957) – przeznaczona do użytku komercyjnego.
- **Wymiary:** bieżni 1960 x 876 x 1640 mm, pasa biegowego 1600 x 550 mm

**OSTRZEŻENIE BEZPIECZEŃSTWA:** Nie używaj czujników tętna w rękojeści przy prędkościach powyżej 14 km / h.

**OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne obciążenie organizmu podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenie!

# SCHEMAT



## LISTA CZĘŚCI

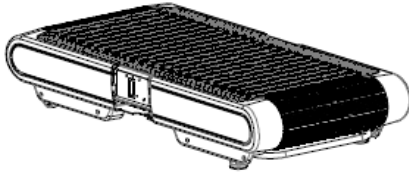
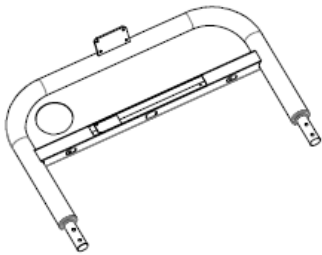
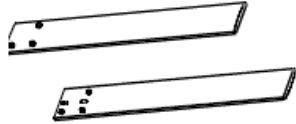
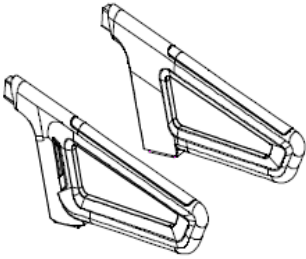
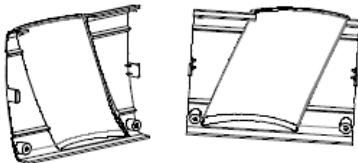

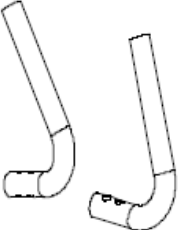

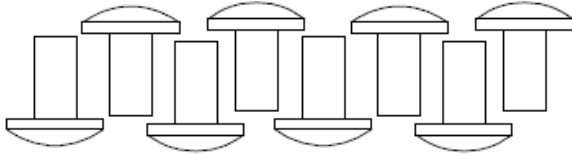
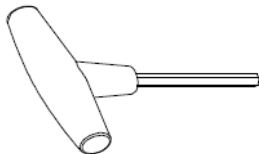

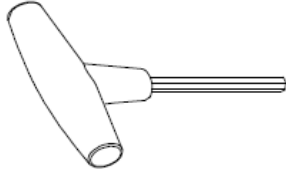
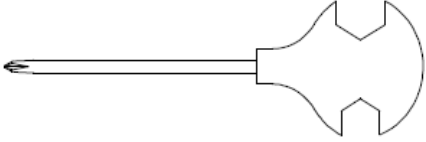
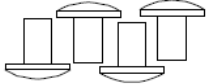
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama pochyła	1	54	Podkładka pod stopy	2
2	Podstawa	1	55	Śruba sześciokątna	2
4	Silnik regulacji nachylenia	1	56	Śruba sześciokątna	4
5	Zestaw kół prowadzących	2	57	Śruba sześciokątna	1
6	Lewa pionowo	1	58	Śruba sześciokątna	1
7	Racja prosto	1	59	Śruba sześciokątna	4
8	Uchwyt na konsolę	1	60	Łożysko koła (OMA-01-12-066)	2
9	Kierownica	2	61	Pokrywa zewn. (OMA-01-13-468)-1	4
10	Pochyła rama boczna	2	62	Rura napędowa (OMA-01-08-095)	4
11	Rura na kierownicę	1	63	Rura napędowa	8
12	Pierścień zaciskowy przedn. rolki	2	64	Rura napędowa	8
13	Pierścień zaciskowy rolki	2	65	Poduszka cylindryczna	2
14	Łańcuch aluminiowy	60	66	Zestaw regulacji kierownicy	2
15	Panel konsoli	1	67	Pudełko na rozmaitości	1
16	Śruba M8x40x13	110	68	Pasek dekoracyjny	1
17	Śruba sześciokątna	8	69	Pasek dekoracyjny	1
18	Śruba sześciokątna	6	70	Rama konsoli	1
19	Śruba imbusowa	4	71	Pokrywa tylnej konsoli	1
20	Śruba sześciokątna	12	72	Prawa pokrywa	1
21	Śruba sześciokątna	14	73	Lewa pokrywa	1
22	Śruba sześciokątna	4	74	Prawa rączka	1
23	Śruba sześciokątna	4	75	Lewy uchwyt	1
24	Śruba sześciokątna	2	76	Przednia prawa pokrywa	2
25	Śruba sześciokątna	4	77	Przednia lewa pokrywa	2
26	Samogwintujące śruby	44	78	Śruba M5x20	24
27	Podkładka płaska	20	79	Koło prowadzące (OMA-01-08-103)	18
28	Podkładka płaska	10	80	Rolka prowadząca (OMA-01-08-103)	56
29	Podkładka sprężysta	14	80	Rolka prow. (OMA-01-08-058) - 1	56
30	Podkładka	240	81	Rolka prow. (OMA-01-08-085)	36
31	Nakrętka	240	81	Rolka prow. (OMA-01-08-089)	36
32	Nakrętka	118	82	Koło prowadzące	18
33	Nakrętka	10	82	Koło prowadzące	18
34	Przedni wałek	1	83	Przetwornica częstotliwości	1
35	Przedni wałek z PU	2	84	Łożysko kulkowe zwykłe	2
36	Łożysko uniwersalne	2	85	Koło (OMA-05-09-019)	2

37	Tylny wałek	1	86	Przycisk	2
38	Koło pasowe	1	87	Okrągła tuleja wału	2
39	Koło synchroniczne	2	88	Śruba M5x15	8
40	Łożysko uniwersalne	2	89	Śruba ST3x10	2
41	Podkładka	120	90	Kabel zasilający	1
42	Łożysko	110	91	Gniazdo przewodu zasilającego (Sanwei S-03-11)	1
43	Gumowany łańcuch aluminiowy	60	92	Bezpiecznik (z drutem)	1
43	Pas do zamocowania pasa bieg.	2	93	Przełącznik	1
44	Konsola	1	94	Kabel zasilający	1
45	Przewód komunikacyjny	1	95	Kabel zasilający	1
46	Przewód komunikacyjny	1	96	Konsola	1
47	Przewód komunikacyjny	1	97	Sześciokątna śruba M8x20	8
48	Płytki konsoli bezpieczeństwa	1	98	Sześciokątna śruba M4x16	12
49	Narzędzie do wyjmowania klucza	1	99	Sześciokątna śruba M8x20	4
50	Siłownik	1	100	Sześciokątna śruba M8x20	2
51	Silnik pochyłości	1	101	Pokrętło	2
52	Pasek silnika	1	102	Rama gałki	2
53	Uchwyt na butelkę z wodą	1	103	Sześciokątna śruba M8x35x20	4

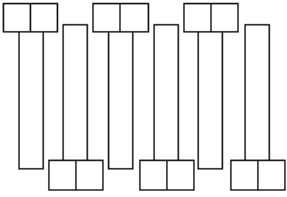

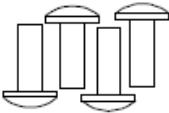
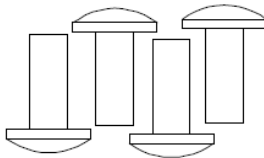
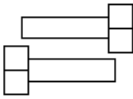
## OPIS PRODUKTU

	1. Konsola
	2. Pokrętło
	3. Uchwyty
	4. Słupki pionowe
	5. Aluminiowy łańcuch
	6. Poręcz do podnoszenia
	7. Osłona
	8. Osłona pionowa
	9. Uchwyt konsoli

## ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

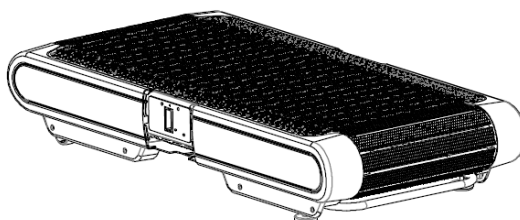
		
Podstawa	Rama konsoli	Słupki pionowe boczne
		
Uchwyty	Osłony	Konsola
		
Przednie uchwyty	Uchwyt konsoli	Instrukcja obsługi
		
Śruba sześciokątna M8x15 – 8 szt.	Klucz	
		
Klucz imbusowy	Klucz	
		
Śrubokręt	Śruba sześciokątna M8x20 – 4 szt.	



	
Śruba M10x35 – 6 szt.	Śruba ST4x16 – 14 szt.
	
Śruba sześciokątna M8x30 – 4 szt.	Śruba sześciokątna M8x40x20 – 6 szt.
	
Śruba sześciokątna M8x20 – 2 szt.	

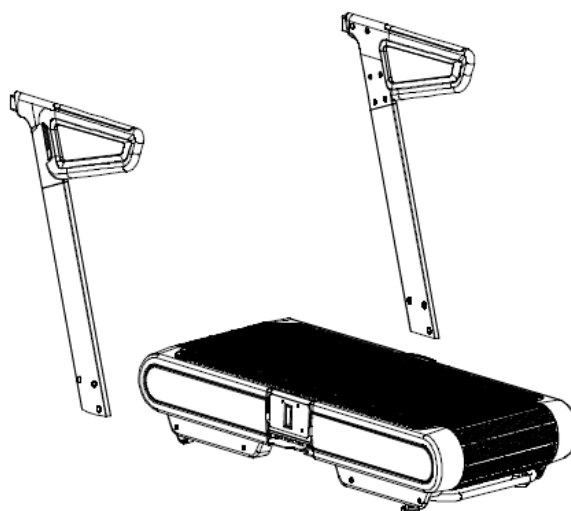
## MONTAŻ

Wyciągnij podstawę z opakowania i umieść ją na płaskiej i twardej powierzchni.



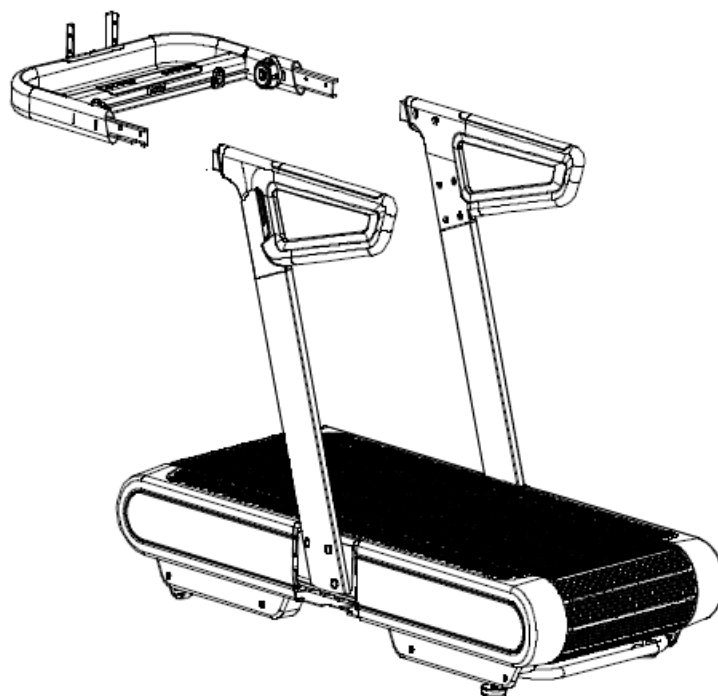
### KROK 1

Podłącz kable komunikacyjne ramy głównej i prawego słupka, a następnie wsuń prawy słupek w pierścień zaciskowy i zabezpiecz 3 śrubami M10x35. Zamocuj lewy i prawy filar; nie są wymagane żadne kable.



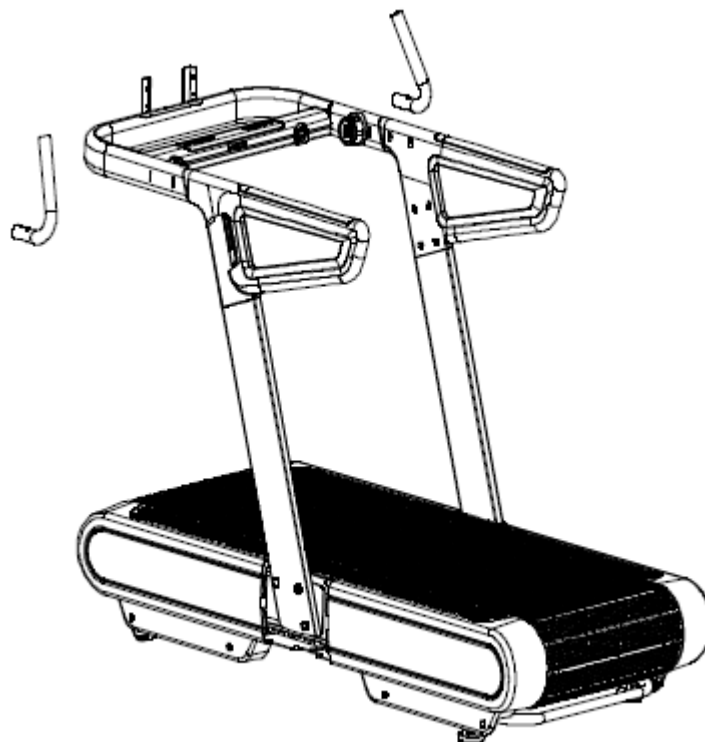
## KROK 2

Przymocuj ramę konsoli do prawego i lewego słupka za pomocą 4 śrub M8x20 i 2 śrub M8x20 od dołu.



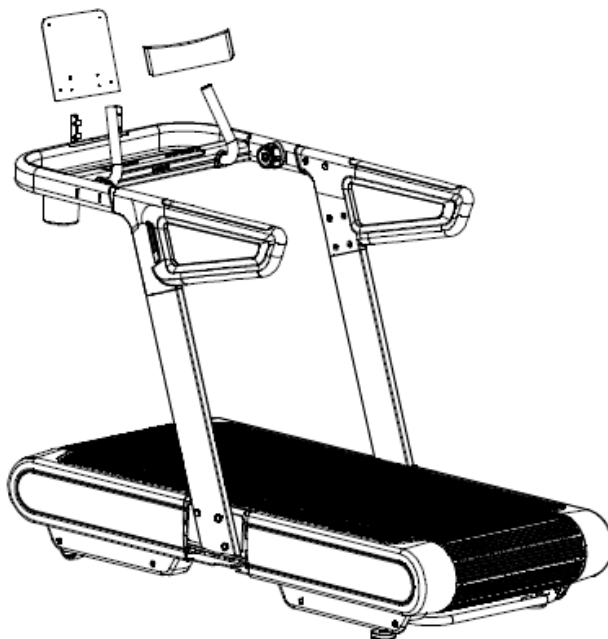
## KROK 3

Przymocuj przednie uchwyty do ramy wspornika za pomocą 4 śrub M8x30.



## KROK 4

Przymocuj wspornik konsoli za pomocą 4 śrub M8x35x20. Następnie przymocuj spód wspornika konsoli za pomocą 4 śrub ST4x16.



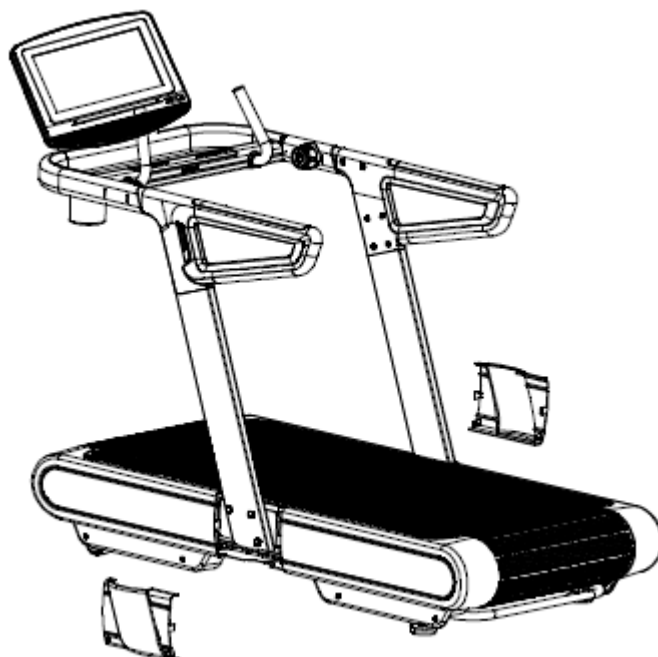
## KROK 5

Przymocuj konsolę do wspornika za pomocą 2 śrub M8x35x20.



## KROK 6

Przymocuj tylną pokrywę konsoli za pomocą 6 śrub STx16. Następnie przymocuj osłony słupków bocznych 4 śrubami ST4x16.



## KONSOŁA



## WYŚWIETLACZ

Wyświetlacz wyświetla 6 funkcji:

- odległość (DISTANCE)
- spalone calorie (CALORIES)
- czas (TIME)
- nachylenie (INCLINE)
- tętno (PULSE)
- prędkość (SPEED) - domyślnie wyświetla prędkość, w trybie rezystancji wyświetla wartość rezystancji, w trybie wibracji wyświetla wartość wibracji..

	Domyślna wartość	Ustawianie wartości domyślnej	Limit ustawionej wartości	Maks. Wyświetlana wartość
Time (min:sec)	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Speed (km/h)	0,0	----	----	1–20 km/h
Incline	0	----	----	0–15
Distance (km)	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Calories (kcal)	0,0	----	----	0–999

## PRZYCISKI

START / PAUSE – Jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby uruchomić pas, a prędkość zostanie ograniczona do minimum. Gdy bieżnia działa, naciśnij przycisk, aby zatrzymać bieżnię.

STOP – Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnięcie przycisku zatrzyma bieżnię i zresetuje wszystkie dane. Jeśli naciśniesz przycisk, gdy bieżnia jest zatrzymana, zresetujesz dane.

SPEED +/- – Naciśnij, aby ustawić prędkość. Możesz także użyć przycisków do dostosowania wartości i parametrów w ustawieniach. Gdy program jest uruchomiony, można dostosować prędkość o 0,1, naciskając przycisk; rezystancja 0,1 lub wibracja 0,1 zgodnie z wybranym programem. Przytrzymaj, aby szybciej dostosować wartości.

INCL +/- – Naciśnij, aby zmienić nachylenie bieżni. Przytrzymaj, aby szybciej dostosować wartości.

RUNNING – Jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby włączyć bieżnię.

MANUAL – Jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby wyłączyć bieżnię.

RESISTANCE – Jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby uruchomić program oporności.

VIBRATION – Jeśli bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk, aby uruchomić program wibracji.

## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa składa się z klucza, klamry i nici nylonowej. W razie awarii lub niebezpieczeństwa pociągnięcie za klucz natychmiast zatrzymuje bieżnię. Konsola nie będzie działać, na wyświetlaczu pojawi się „---” i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Po ponownym włożeniu klucza bezpieczeństwa bieżnia zacznie normalnie działać.

## MONITOR PRACY SERCA

Włącz bieżnię i chwyć oba uchwyty za pomocą detektorów tętna. Stań na pasie, aby uzyskać najdokładniejsze pomiary. Pomiar powinien być dłuższy niż 30 sekund. Wartość powinna mieścić się w zakresie 50-200 bpm.

Dane mają charakter wyłącznie informacyjny i nie służą celom medycznym ani terapeutycznym.

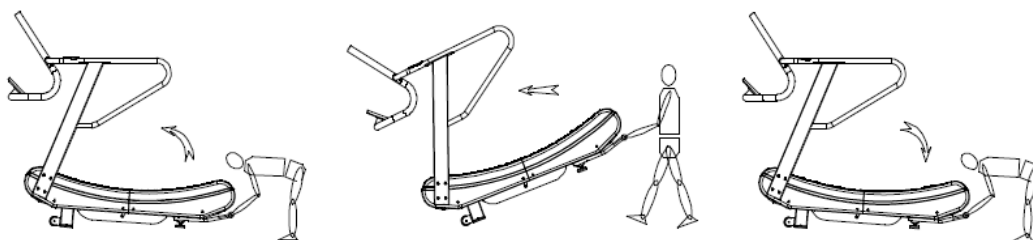
## KODY BŁĘDÓW, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

	Możliwa przyczyna	Możliwe rozwiązanie
Konsola nie działa.	Nie jest podłączona ani włączona	Podłącz lub uruchom.
	Klucz bezpieczeństwa nieprawidłowo włożony	Ponownie włóż klucz bezpieczeństwa
	Zwarcie	Sprawdź wejścia i wyjścia terminala i kable komunikacyjne
	Konwerter nie jest podłączony lub uszkodzony	Sprawdź lub wymień konwerter
Nagle zatrzymanie	Klucz bezpieczeństwa nieprawidłowo włożony	Ponownie włóż klucz bezpieczeństwa
	Błąd systemu	Skontaktuj się z dostawcą
Przycisk nie działa.	Przycisk nie odpowiada	1. Wymień przycisk i kable, 2. wymień płytkę drukowaną, 3. wymień konsolę
	Uszkodzony lub niepoprawnie podłączony kabel	Sprawdź stan kabla, wymień lub podłącz ponownie
E-01	Uszkodzona konsola	Wymień konsolę
E-02	Nieprawidłowe okablowanie lub uszkodzenie silnika	Wymień kable silnika lub wymień silnik
E-03	Uszkodzony sterownik	Wymień sterownik
E-04	Pas reguluje nachylenie	Komunikat znika po ustawieniu nachylenia
E-05	Zwiększone tarcie	Nasmaruj pas bieżący
	Uszkodzony sterownik	Wymień sterownik
	Uszkodzony silnik	Wymień silnik
E-06	Uszkodzone kable lub silnik	Sprawdź okablowanie kabli silnika lub wymień silnik
Nie wyświetla tętna.	Sprawdź połączenia kablowe	1. Sprawdź połączenie. 2. Wymień kable
	Zwarcie konsoli	Wymień konsolę

## TRANSPORT

Przed przesunięciem opuść pochylenie pasa do najniższej pozycji i odłącz bieżnię od zasilania.

Podnieś tył bieżni i powoli przesuwaj dzięki kołom transportowym. Poproś o pomoc inną osobę.



## OGÓLNE ZALECENIA TRENINGOWE

Zachowaj ostrożność podczas rozpoczynania programu ćwiczeń, ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo i nie powinieneś ćwiczyć częściej niż raz na dwa dni. Wydłużyc czas ćwiczeń każdego tygodnia. Nie stawiaj nieosiągalnych celów. Oprócz biegania na bieżni, wykonuj inne zajęcia sportowe, takie jak pływanie, taniec lub jazda na rowerze.

Zawsze rozgrzewaj się przed treningiem. Rozciągaj lub wykonuj ćwiczenia gimnastyczne, aby się rozgrzać przez co najmniej 5 minut, aby zmniejszyć napięcie mięśni i zapobiec bólowi.

Podczas ćwiczeń oddychaj regularnie i spokojnie.

Pij regularnie podczas ćwiczeń. Pamiętaj, że zalecana dzienna dawka płynów wynosi 2-3 litry, a to zwiększa się wraz z aktywnością fizyczną. Płyny, które pijesz, powinny mieć temperaturę pokojową.

Podczas ćwiczeń na urządzeniu zawsze noś wygodne i lekkie ubrania oraz obuwie sportowe. Nie używaj zbyt luźnych ubrań, które mogłyby zostać pochwycone przez ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

Regularnie mierz swoje tętno. Jeśli twoje urządzenie nie jest wyposażone w czujnik tętna, porozmawiaj z lekarzem o tym, jak sam możesz zmierzyć tętno. Określ interwał, w którym będzie się mieścił zakres Twojego tętna, aby trening był bardziej efektywny. Weź pod uwagę swój wiek i kondycję fizyczną. Poniższa tabela służy do określenia optymalnego interwału tętna:

Wiek	Częstotliwość tętna 50-75% (maksymalnego tętna) – optymalne tętno	Maksymalne tętno 100%
20 lat	100 – 150	200
25 lat	98 – 146	195
30 lat	95 – 142	190
35 lat	93 – 138	185
40 lat	90 – 135	180
45 lat	88 – 131	175
50 lat	85 – 127	170
55 lat	83 – 123	165
60 lat	80 – 120	160
65 lat	78 – 116	155
70 lat	75 – 113	150

# ROZPOCZYNIANIE TRENINGU

## PRZYGOTOWANIE

Jeśli masz więcej niż 45 lat lub masz problemy ze zdrowiem i po raz pierwszy korzystasz z bieżni, przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Przed użyciem bieżni elektrycznej, odsuń się na bok i dowiedz się, jak z niej korzystać, np. jak zacząć, zatrzymywać i dostosować prędkość. Możesz jej używać po zapoznaniu się z jej funkcjami. Następnie stań na plastikowych antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz obiema rękami. Włącz bieżnię i ustaw niską prędkość (1,6 - 3,2 km / h), stań prosto, rozejrzyj się i spróbuj kilkakrotnie stąpać po pasie. Następnie wejdź na bieżnię i zacznij ćwiczyć. Po dostosowaniu możesz powoli zwiększać prędkość do 3 - 5 km / h i utrzymywać tę prędkość przez około 10 minut. Następnie powoli zatrzymaj bieżnię.

## TRENING

Optymalna częstotliwość ćwiczeń wynosi 3 - 5 razy w tygodniu przez 15 - 60 minut. Lepiej najpierw zaplanować i nie wykonywać ćwiczeń losowo. Możesz kontrolować intensywność ruchu poprzez regulację prędkości i nachylenia. Sugerujemy, aby nie ustawiać nachylenia na początku ćwiczenia. Jeśli chcesz zwiększyć intensywność ćwiczenia, zmiana nachylenia będzie najbardziej efektywna.

## CZĘSTOTLIWOŚĆ

Optymalna częstotliwość ćwiczeń wynosi 3 - 5 razy w tygodniu przez 15 - 60 minut. Lepiej najpierw zaplanować i nie wykonywać ćwiczeń losowo. Możesz kontrolować intensywność ruchu poprzez regulację prędkości i nachylenia. Sugerujemy, aby nie ustawiać nachylenia na początku ćwiczenia. Jeśli chcesz zwiększyć intensywność ćwiczenia, zmiana nachylenia będzie najbardziej efektywna.

## JAK ĆWICZYĆ?

Najlepiej jest, aby każde ćwiczenie trwało 15-20 minut. Rozgrzej się przez 2 minuty, pokonując 4,8 km / h, a następnie zwiększ prędkość do 5,3 km / h, a następnie 5,8 km / h. Każda sekcja powinna zająć około 2 minut. Następnie dodaj 0,3 km / h na 2 minuty, aż oddech przyspieszy (nie powinieneś mieć jednak trudności). Ćwicz z taką prędkością, jeśli uważasz, że trudno jest oddychać, zmniejsz prędkość o 0,3 km / h. Na koniec pozostaw 4 minuty, aby w końcu zmniejszyć prędkość. Jeśli zauważysz zwiększenie intensywności przez zbyt szybkie zwiększanie prędkości, możesz powoli zwiększać nachylenie. Tylko mała regulacja może znacznie zwiększyć intensywność.

**SPALANIE KALORII** - W ten sposób możesz spalać kalorie. Rozgrzej się przez 5 minut przy prędkości 4 - 4,8 km / h, a następnie dodaj 0,3 km / h co 2 minuty. Zwiększaj prędkość, aż poczujesz, że wykonywanie ćwiczenia przez 45 minut jest wyzwaniem. Aby zwiększyć intensywność, możesz próbować ćwiczyć przez 1 godzinę z tą prędkością. Możesz ćwiczyć podczas oglądania telewizji. Dodawaj prędkość 0,3 km / h za każdym razem, gdy widzisz reklamy i powracasz do poprzedniej prędkości pod koniec reklamy, aby zwiększyć intensywność tylko podczas reklam. Zwolnij przez co najmniej 4 minuty..

## ODZIEŻ

Wszystko, czego potrzebujesz, to para butów, które pozwolą ci w pełni rozciągnąć stopy i jednocześnie nie przykleją się do obcych przedmiotów pod podeszwami butów, dzięki czemu nie będziesz nosił brudu na pas bieżni i deskę do biegania. Brud i inne ciała obce mogą je uszkodzić. Powinieneś nosić wygodne ubrania.

## BEZPIECZNY TRENING

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Może zalecić częstotliwość, intensywność i czas trwania treningu w zależności od wieku i stanu zdrowia. W przypadku odczuwania jakichkolwiek objawów podczas ćwiczeń - ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, duszność, zawroty głowy lub inny dyskomfort - należy natychmiast przerwać! Skonsultuj się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń. Jeśli często korzystasz z bieżni, możesz wybrać zwykłą prędkość chodzenia lub prędkość joggingu. Jeśli nie masz doświadczenia lub nie wiesz, jaka jest najlepsza prędkość początkowa, zapoznaj się z poniższymi danymi:

<b>Prędkość 1–3.0 km/h</b>	osoby o słabej kondycji
----------------------------	-------------------------



Prędkość 3.0–4.5 km/h	osoby mniej sprawne fizycznie
Prędkość 4.5–6.0 km/h	ludzie przyzwyczajeni do klasycznego chodzenia
Prędkość 6.0–7.5 km/h	szybko chodzący ludzie
Prędkość 7.5–9.0 km/h	biegacze rekreacyjni
Prędkość 9.0–12.0 km/h	średni biegacze
Prędkość 12.0–14.5 km/h	doświadczeni biegacze
Prędkość powyżej 14.5 km/h	zawodowi biegacze






#### OSTRZEŻENIE:

- Do chodzenia wybierz prędkość 6 km / h lub mniejszą.
- Biegacze powinni wybrać prędkość 8 km / h lub wyższą.

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

### ROZGRZEWKA

Ten etap pomaga w przepływie krwi wokół ciała i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejszy to również ryzyko skurczu i uszkodzenia mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każdy etap powinien być utrzymywany przez około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarpnij mięśni w etapie. Jeśli poczujesz ból, ZATRZYMAJ SIĘ.

	<p><b>Sklony w przód</b></p> <p>Powoli zginaj plecy od bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, rozciągając się w dół do palców stóp. Zrób to tak daleko, jak to możliwe i utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.</p>
	<p><b>Unoszenie ramion</b></p> <p>Podnieś prawe ramię do ucha i przytrzymaj przez 2 sekundy. Następnie powtórz dla lewego ramienia, jednocześnie obniżając prawe.</p>
	<p><b>Rozciąganie ścięgna</b></p> <p>Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wnętrze uda. Rozciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko z lewą nogą i lewym ramieniem.</p>
	<p><b>Rozciąganie boczne</b></p> <p>Podnieś ręce nad głowę. Rozciągnij prawą rękę w kierunku sufitu tak daleko, jak to możliwe. Rozciągnij górną część ciała w kierunku prawej strony. Następnie powtórz ćwiczenie dla lewej strony.</p>
	<p><b>Ścięgno Achillesa i łydek</b></p> <p>Oprzyj się o ścianę lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Rozciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund. Trzymaj nogę napiętą i powtarzaj ćwiczenia z drugą nogą.</p>



### Rozciąganie szyi i karku

Powoli odchyl głowę w prawo, wyciągając lewą stronę szyi. Przytrzymaj przez 20 sekund. Następnie przechyl ją ponownie w lewo i kontynuuj, aż prawa strona szyi zostanie wyciągnięta. Przytrzymaj przez 20 sekund. Powoli przechyl głowę do przodu i wystawaj szyję. Nie obracaj głowy do końca. Powtórz to kilka razy..

## FAZA WYCISZENIA (COOL DOWN)

Ten etap pozwala zwolnić układ sercowo-naczyniowy i mięśnie. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejsz tempo, kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć. Ponownie pamiętaj, aby nie zmuszać ani nie szarpać mięśni w etapie.

Kiedy stajesz się sprawniejszy, być może będziesz musiał trenować dłużej i mocniej. Wskazane jest trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe, rozłóż treningi równomiernie przez cały tydzień.

## PRZECHOWYWANIE

Trzymaj bieżnię w czystym i suchym środowisku. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a bieżnia nie jest podłączona do gniazda zasilania.

## WAŻNE UWAGI

- Ta bieżnia jest wyposażona w standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Jakikolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym i niedozwolonym użytkowaniem maszyny.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu na bieżni. Lekarz powinien ocenić, czy jesteś fizycznie zdolny do korzystania z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenie lub zmiana ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas wysiłku wystąpi ból, nudności, oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ta bieżnia nie nadaje się do celów zawodowych lub medycznych. Nie można go również używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a każda sugerowana częstość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

## OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

## 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 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](http://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](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756