



INSTRUKCJA OBSŁUGI – EN

**IN 20216 Schody treningowe do ćwiczeń fitness
inSPORTline ProfiStair Lite**



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
OPIS PRODUKTU	4
SPECYFIKACJE TECHNICZNE	5
MONTAŻ.....	5
KONSOLA	9
PROGRAMY	13
BŁĘDY I ROZWIĄZANIA	14
TRANSPORT.....	15
PODŁĄCZENIE	15
UŻYTKOWANIE	15
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	16
OCHRONA ŚRODOWISKA	18
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	18

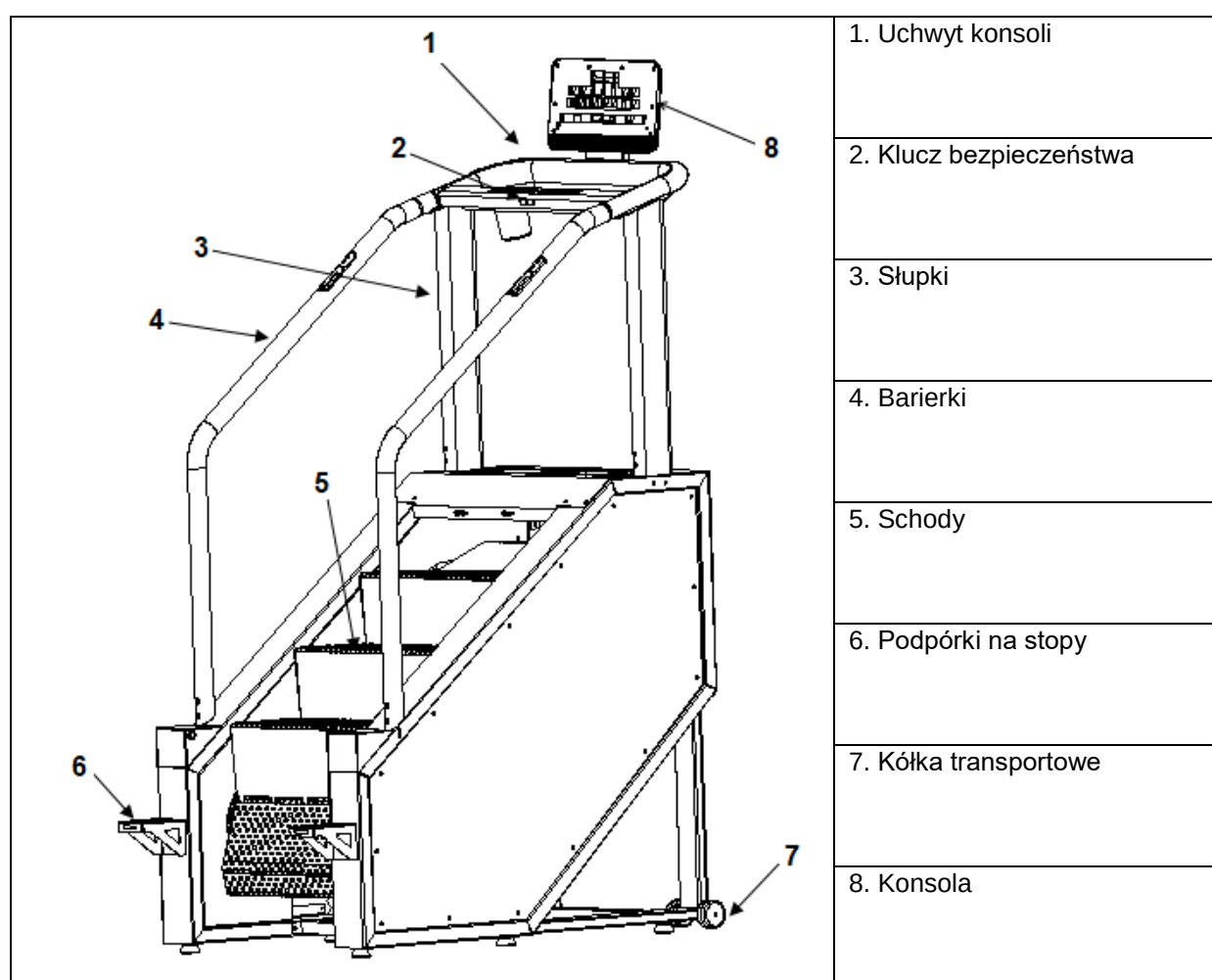
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Używaj produktu tylko zgodnie z niniejszą instrukcją i zgodnie z jej przeznaczeniem. Nie modyfikuj produktu w żaden sposób.
- **OSTRZEŻENIE!** Przed przystąpieniem do konserwacji zawsze odłączaj urządzenie od gniazdka elektrycznego, aby uniknąć samozapłonu lub porażenia prądem.
- Gdy produkt jest włączony, zwracaj uwagę na jego status operacyjny, aby uniknąć obrażeń. Jeśli urządzenie jest bezczynne, zaleca się wyłączenie zasilania i odłączenie przewodu zasilającego.
- Trzymaj schody treningowe z dala od dzieci i zwierząt. 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 poluzowane. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Nigdy nie używaj schodów treningowych, jeśli wtyczka lub przewód zasilający są uszkodzone. Jeśli przewód zasilający nie działa prawidłowo lub został wystawiony na działanie wody, należy natychmiast zaprzestać jego używania i zlecić naprawę lub wymianę wykwalifikowanemu technikowi lub obsłudze klienta.
- Nigdy nie używaj przewodu zasilającego ani innych kabli do przenoszenia urządzenia.
- Upewnij się, że przewód zasilający nigdy nie wchodzi w kontakt z rozgrzaną powierzchnią. Trzymaj go w wystarczającej odległości od rozgrzanej powierzchni lub przedmiotów.
- Jeśli przewody wentylacyjne są zatkane włosami lub kurzem, upewnij się, że zostały one wyczyszczone przed uruchomieniem urządzenia.
- Nigdy nie wkładaj niczego do otwartych przestrzeni urządzenia.
- Tego produktu nie można używać na zewnątrz.
- Nie używaj produktu w pomieszczeniu bez odpowiedniej wentylacji lub z niskim poziomem tlenu.
- Zawsze odłączaj przewód zasilający po wyłączeniu schodów treningowych.
- Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do prawidłowo uziemionego gniazda.
- Ten produkt nie jest przeznaczony dla osób niepełnosprawnych fizycznie lub umysłowo oraz niedoświadczonych użytkowników (w tym dzieci), chyba że są pod nadzorem wykwalifikowanych osób dorosłych.
- Ćwicz zgodnie z podanymi instrukcjami. Niewłaściwe ćwiczenia mogą spowodować obrażenia. Upewnij się, że nie przekroczysz swoich limitów wytrzymałościowych.
- Podczas montażu przygotuj szeroki obszar o płaskiej i czystej powierzchni.
- Schody można umieścić tylko na płaskiej, czystej i solidnej powierzchni. Zachowaj odstęp bezpieczeństwa 2 x 1 m za urządzeniem i co najmniej 0,6 m wokół niego.
- Powinieneś zapewnić regularną konserwację i sprawdzić urządzenie pod kątem uszkodzeń.
- Żadna część regulowana nie powinna wystawać i ograniczać ruchów użytkownika.
- Jeśli pierwsze schody są dla Ciebie zbyt wysokie, użyj podpór na stopy, aby się dostać.
- Zawsze trzymaj się barierki podczas wsiadania / wysiadania z urządzenia.
- Noś odpowiednie ubrania i buty sportowe. Unikaj luźnych ubrań, aby nie utknęły w ruchomych częściach urządzenia.

- Upewnij się, że przymocowałeś klips od klucza bezpieczeństwa do ubrania. Wejdź na drugi stopień schodów, trzymając się uchwytów i zastosuj tą pozycję jako gotowy do ćwiczeń. Nie zaczynaj ćwiczeń, zanim nie staniesz na schodach.
- Zawsze trzymaj barierki jako podporę.
- Naciśnij przycisk STOP, aby zakończyć ćwiczenie i poczekaj, aż schody całkowicie się zatrzymają. Dopiero wtedy zejdź z urządzenia.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 160 kg
- Kategoria: S (zgodnie z EN957) nadaje się do użytku komercyjnego i profesjonalnego

OSTRZEŻENIE! Monitorowanie częstotliwości rytmu 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 ćwiczenie.

OPIS PRODUKTU



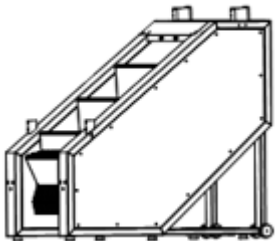
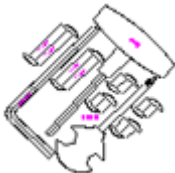
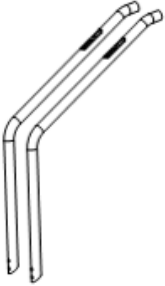
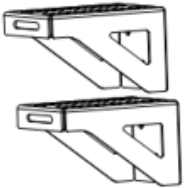
SPECYFIKACJE TECHNICZNE

Limit wagowy	160 kg
Wymiary urządzenia	1464 x 810 x 2555
Wymiary schodów	550 x 240 x 180
Prędkość	1–10 levels (14-140 steps / min)
Liczba stopni	3

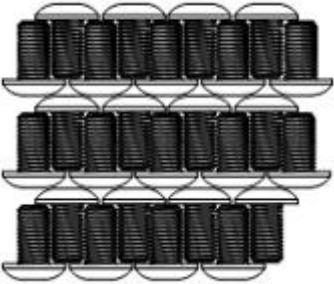
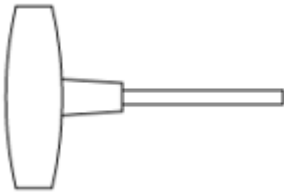
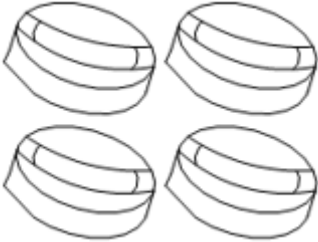
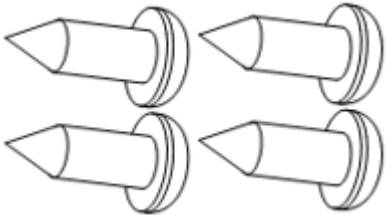
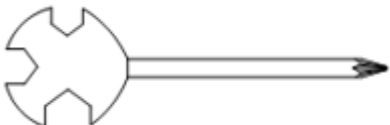
Firma zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji.

MONTAŻ

Opakowanie zawiera poniższe części. Rozłóż wszystkie części na czystej, płaskiej powierzchni i sprawdź, czy nie brakuje żadnych z nich.

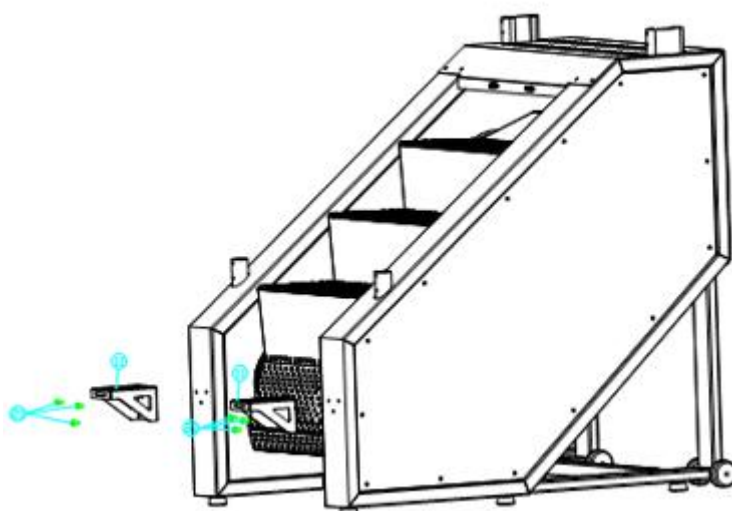
		
Rama główna	Słupki	Elementy montażowe
		
Uchwyt konsoli	Klucz bezpieczeństwa	Konsola
		
Instrukcja	Butelka	Barierki
		
Podpórki na stopy		

ELEMENTY MONTAŻOWE

	
Śruba M8x15 – 26 szt	Klucz imbusowy S6 – 1 szt
	
T śrubokręt – 1 szt	Zakrzywiona uszczelka
	
Wkręty ST4x16	Śrubokręt krzyżakowy

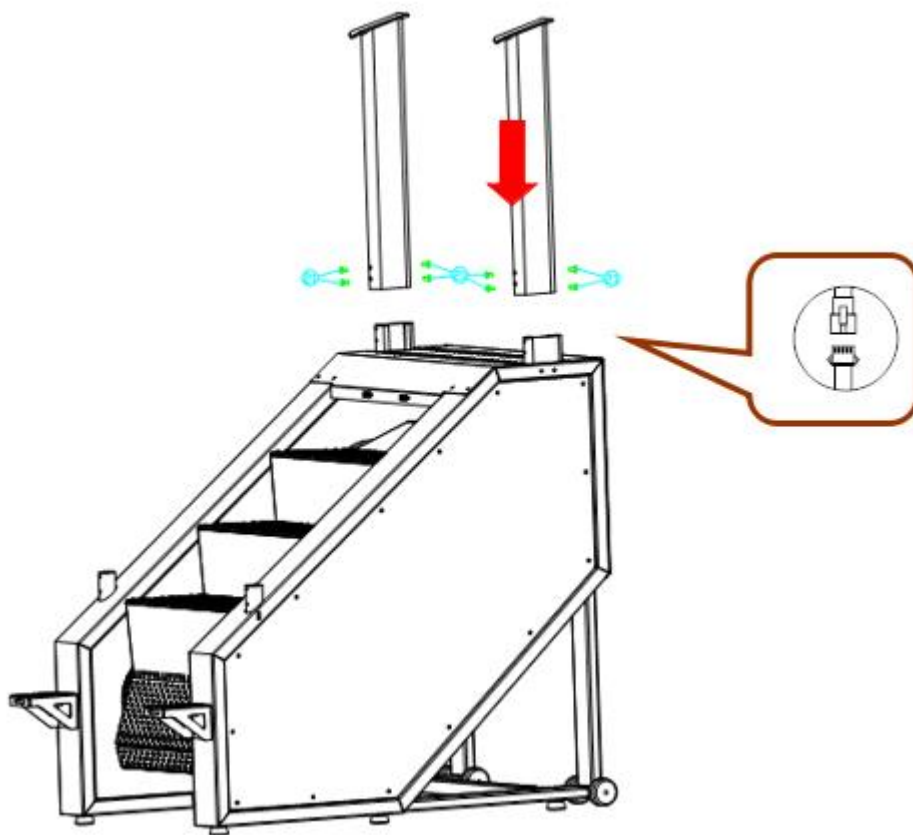
KROK 1

Przymocuj podpórki na stopy za pomocą 6 śrub M8x15.



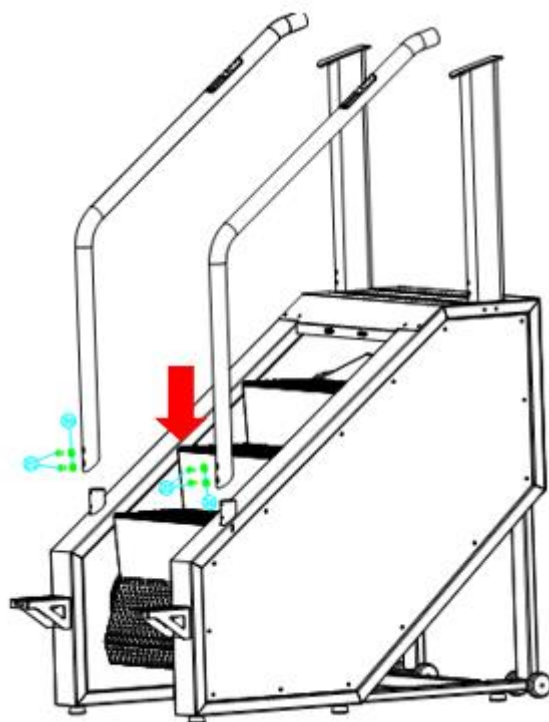
KROK 2

Podłącz przewody komunikacyjne i przymocuj słupki za pomocą 8 śrub M8x15, ale nie dokręcaj jeszcze śrub.



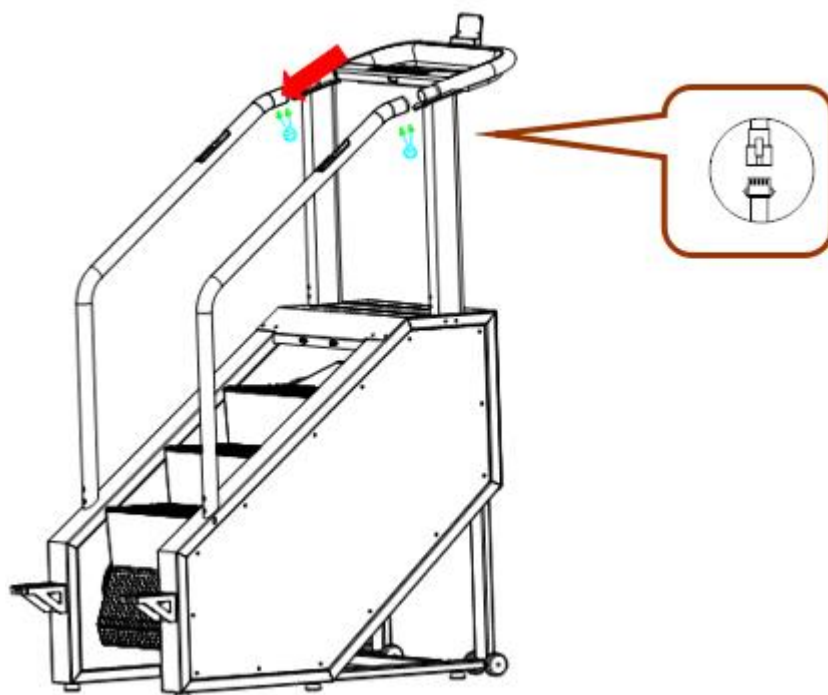
KROK 3

Przymocuj barierki za pomocą 4 śrub M8x15 i 4 podkładek falistych, ale nie dokręcaj jeszcze śrub.



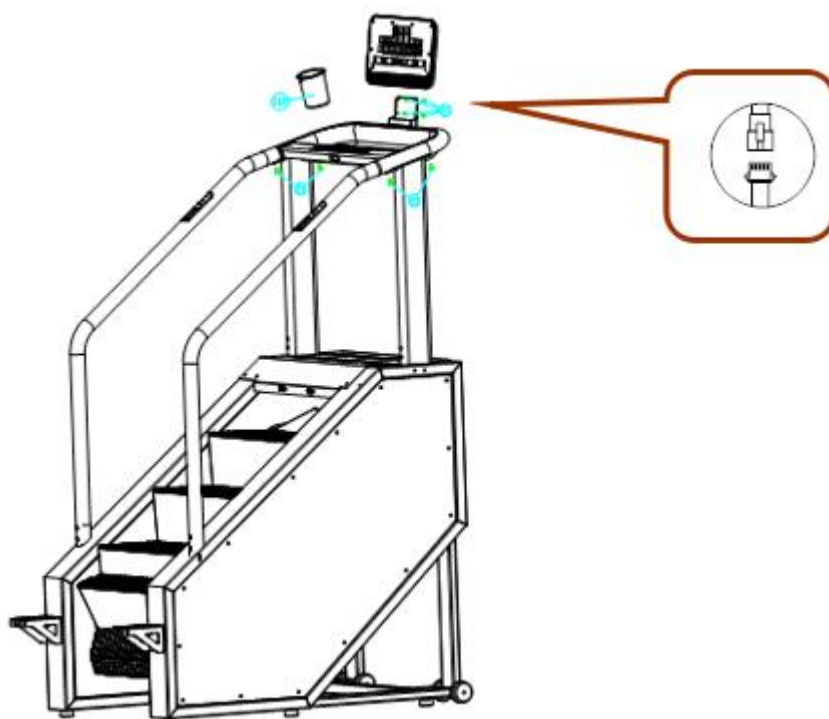
KROK 4

Podłącz konsolę i uchwyty. Podłącz przewody i zamocuj za pomocą 4 śrub M8x15. Nie dokręcaj jeszcze śrub.



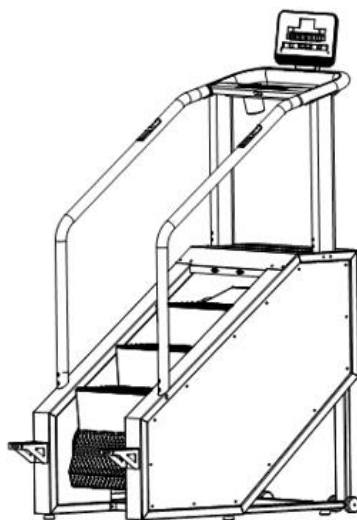
KROK 5

Przymocuj wspornik konsoli za pomocą 4 śrub M8x15, podłącz przewody komunikacyjne z konsoli i zamocuj konsolę za pomocą śrub ST4x16.



KROK 6

Dokręć wszystkie śruby.



KONSOLA

A detailed diagram of the treadmill console. It features a black rectangular face with several digital displays and buttons. A red arrow labeled '1' points to the leftmost display. Below the main display area is a row of buttons: a '6' button, a 'SPEED' button, a '9' button, a 'PROGRAM' button, a red 'STOP' button, a green 'START PAUSE' button, a 'MODE' button, a '+' button, a 'SPEED' button, and a '-' button. Red arrows labeled '2' through '7' point to these buttons in sequence from left to right.

1.	Wyświetlacz
2.	Szybka zmiana prędkości
3.	Programy
4.	Stop
5.	Start
6.	Zmiana prędkość
7.	Zwiększenie (+), zmniejszenie (-) prędkości

SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE KONSOLI

- P0 to program użytkownika, P1 - P36 to zaprogramowane programy, 3 programy użytkownika, program FAT
- Wyświetlacz 0,56 cala, 8 przycisków
- Prędkość 1–10 (14–140 kroków / min)
- Automatyczna kontrola stanu, informacje o błędzie
- Odtwarzacz MP3 (w zależności od wersji)
- Funkcja HRC (w zależności od wersji)
- Bluetooth (w zależności od wersji)

WYŚWIETLACZ

SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Wyświetla prędkość
PULSE (TĘTNO)	Wyświetla aktualne tętno
TIME/STEP (CZAS/KROKI)	Wyświetla czas i liczbę kroków
CALORIES (KALORIE)	Wyświetla spalone kalorie (orientacyjnie)
STY HGT (WZROST)	Wyświetla wzrost

FUNKCJE PRZYCISKÓW

PROG	Naciśnij przycisk, aby wybrać program P1-P36, U01, U02, U03, FAT
MODE	W programie ręcznym za pomocą przycisku przełączaj między zliczaniem kalorii, czasu, czasu w programach P01-P36 (domyślnie: 30 min)
START/STOP	Uruchamia / zatrzymuje urządzenie
+	Zwiększ prędkość, zmień parametr
-	Zmniejsz prędkość, zmień parametr

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa służy jako ochrona w przypadku awarii lub gdy schody muszą być natychmiast wyłączone. Jeśli nie ma klucza bezpieczeństwa, wyświetlany jest błąd E-07 i sygnał dźwiękowy. Po każdym włożeniu klucza zabezpieczającego wyświetlacz zapala się na 2 sekundy.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Podłącz urządzenie do uziemionego gniazda 10 A, a następnie włącz przełącznik zasilania. Konsola wyświetla wszystkie funkcje i monity o klucz bezpieczeństwa.
- Włóż klucz zabezpieczający i przymocuj go do ubrania. Następnie cały wyświetlacz zapala się na 2 sekundy. Wszystkie liczniki zostaną zresetowane.
- Użyj przycisku PROG, aby wybrać program: P1-P36, U1, U2, U3, FAT.
- P0 to program użytkownika. Użyj przycisku MODE, aby zmienić wartości. Prędkość może być regulowana przez użytkownika. Wartość domyślna to 1 (14 kroków / min)
- Tryb treningowy 1: oblicza czas i kalorie, nie można ustawić wartości
- Tryb treningowy 2: czas odliczania, za pomocą przycisków + i - można ustawić wartość 5 - 99. Wartość domyślna to 30:00.
- Tryb treningowy 3: odliczanie kalorii, za pomocą przycisków + i - można ustawić wartość 20 - 999 Cal, wartość domyślna to 50 cal.
- P1-P36 to zaprogramowane programy. Możesz ustawić czas treningu za pomocą przycisków + i - i naciśnij przycisk MODE, aby przywrócić oryginalną wartość. Wartość oryginalna: 30:00, regulowana wartość od 5-99 min.
- Po ustawieniu programu naciśnij START. Odliczanie zaczyna się od 5 sekund, a towarzyszy mu sygnał dźwiękowy. Gdy odliczanie osiągnie 1, schody zaczynają poruszać się powoli.
- Podczas treningu ustaw prędkość za pomocą przycisków + i - lub przycisków szybkiego wyboru.
- Programy P1-P36 są podzielone na 10 segmentów podzielonych równomiernie w czasie. Zmiana prędkości dotyczy tylko wybranego segmentu. 3 sygnały przed przejściem do następnego segmentu. Schody wyłączą się po zakończeniu wszystkich segmentów.
- W trybie gotowości naciśnij START, aby uruchomić schody.

- Podczas pracy naciśnięcie STOP powoduje, że silnik powoli zwalnia aż do zatrzymania. Wszystkie ustawienia powracają do pierwotnych wartości.
- Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony w dowolnym momencie, wyświetlony zostanie komunikat E-07 wraz z sygnałem dźwiękowym. Schody się zatrzymują.
- Schody są wyposażone w elektroniczny system bezpieczeństwa, który chroni urządzenie. Jeśli wystąpi nieprawidłowość, schody się zatrzymują.
- Urządzenie nie uruchomi się, jeśli nie zarejestruje wagi użytkownika.
- Gdy urządzenie pracuje i rejestruje utratę masy, urządzenie zwalnia i zatrzymuje się.
- Jeśli urządzenie zwalnia i nadal nie rozpoznaje ciężaru, należy je ponownie uruchomić.
- Jeśli urządzenie nie zostanie całkowicie zatrzymane i wykryje wagę użytkownika, powróci powoli do pierwotnej prędkości.
- **POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ:** Użyj przycisku PROG, aby wybrać FAT, okno CALORIES wyświetla wartości regulowane. Użyj przycisku MODE, aby ustawić wartość, okno PULSE wyświetli parametr, a przyciski + i -, aby dostosować parametr.
 - F1 (płeć): 1 mężczyzna, 2 kobieta, wartość domyślna 1
 - F2 (wiek): regulowana wartość: 1 - 99, wartość domyślna: 25
 - F3 (wzrost): regulowana wartość: 100 - 200 cm, wartość domyślna: 170 cm
 - F4 (waga): regulowana wartość: 20 - 150 kg, wartość domyślna: 70 kg
 - F5 (BMI): wskazuje, że wszystkie wartości są ustawione, a test jest gotowy. Przytrzymaj oba czujniki i poczekaj 8 sekund, aby wyświetlić BMI.

<18	niedowaga
18–24	normalna waga
25–28	nadwaga
29>	otyłość

MP3 (jeśli dostępne)

Schody mają wbudowany dwukanałowy głośnik, przełącznik i brak funkcji wyciszania. Możesz odtwarzać muzykę, podłączając źródło do gniazda 3,5 mm.

Urządzenie zawiera port ładowania USB i Bluetooth

PROGRAM HRC (jeśli dostępny)

- HRC1 ogranicza prędkość do 6 poziomu (84 kroki / min)
- Użyj przycisku PROG, aby wybrać program HRC. Następnie użyj przycisku MODE, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego ustawienia. Użyj przycisków + i -, aby ustawić prędkość.
 - Wiek - wartość regulowana: 15-80, wartość domyślna: 25
 - THR: $(220 - \text{wiek}) * 0,6$
 - Docelowe tętno można regulować w zakresie od 80 do 180
 - Czas - regulowana wartość: 5-99 min, wartość domyślna: 30 min
 - Zmiany prędkości w zależności od tętna
 - Tętno jest wykrywane co 30 sekund.
 - Jeśli docelowe tętno jest niższe o 30 uderzeń na minutę niż cel, prędkość wzrośnie o 28 kroków / min.
 - Jeśli docelowe tętno jest niższe o 6-29 uderzeń na minutę, prędkość wzrośnie o 14 kroków / min.

- Jeśli docelowe tętno jest wyższe o 30 uderzeń na minutę niż cel, prędkość zmniejszy się o 28 kroków / min.
- Jeśli docelowe tętno jest wyższe o 6-29 uderzeń na minutę, prędkość zmniejszy się o 14 kroków / min.
- Jeśli tętno docelowe jest wyższe / niższe o 0-5 uderzeń / min, prędkość się nie zmieni.
- Jeśli wystąpi jeden z poniższych przypadków, prędkość zostanie zmniejszona do minimum na 20 sekund, a następnie zatrzyma się całkowicie na kolejne 15 sekund:
 - Tętno nie jest wykrywane dwa razy z rzędu
 - Tętno przekracza limit
 - Prędkość jest zbyt długa przez długi czas
- Prędkość nie jest kontrolowana ręcznie, ale automatycznie w zależności od tętna.

BLUETOOTH

Informacje na temat połączenia można znaleźć w podręczniku aplikacji.

PROGRAMY

Program	Poziom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	2.0	3.0	2.0
P2	PRĘDKOŚĆ	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	PRĘDKOŚĆ	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	PRĘDKOŚĆ	2.0	2.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P5	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	6.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	1.0
P9	PRĘDKOŚĆ	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	PRĘDKOŚĆ	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	6.0	4.0	3.0
P14	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	PRĘDKOŚĆ	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	PRĘDKOŚĆ	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	PRĘDKOŚĆ	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	PRĘDKOŚĆ	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	8.0	7.0	4.0
P24	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	5.0	5.0	3.0

P25	PRĘDKOŚĆ	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	PRĘDKOŚĆ	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	PRĘDKOŚĆ	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	8.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	PRĘDKOŚĆ	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	8.0	8.0	5.0	7.0	8.0	7.0	6.0	4.0
P33	PRĘDKOŚĆ	5.0	8.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	PRĘDKOŚĆ	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0
P35	PRĘDKOŚĆ	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	PRĘDKOŚĆ	6.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	6.0	3.0

BŁĘDY I ROZWIĄZANIA

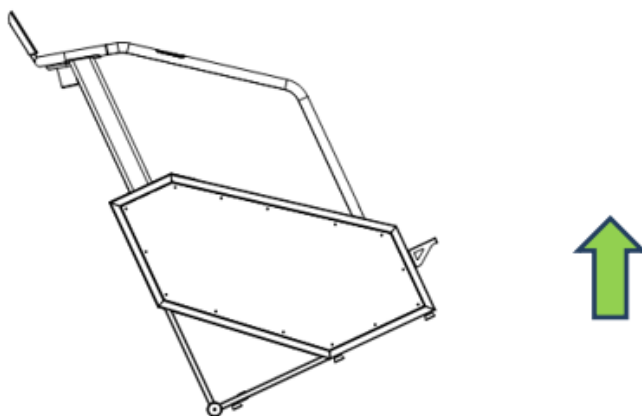
Błąd	Powód wystąpienia	Rozwiązanie
System nie działa	Nie podłączony / Włącznik jest wyłączony	Podłącz / Włącz
	Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony	Włóż klucz ponownie
	Uszkodzony transformator	Sprawdź / wymień transformator
	Zwarcie	Sprawdź okablowanie
Nagle zatrzymanie	Klucz bezpieczeństwa jest odłączony	Włóż klucz ponownie
	Wyjątek systemu	Skontaktuj się z serwisem w celu naprawy
Przycisk nie działa	Uszkodzony przycisk	Wymień przycisk / wymień płytę główną
E-01	Błąd przewodu komunikacyjnego	Sprawdź okablowanie / wymień w razie potrzeby
	Uszkodzona konsola	Wymień konsolę
	Uszkodzony transformator	Wymień transformator
	Uszkodzona kontrola	Wymień element sterujący
E-02	Awaria silnika	Wymień silnik
	Słaba komunikacja za pomocą kabli i płyt głównych	Sprawdź / podłącz ponownie kable
E-03	Czujnik fotoelektryczny nie jest prawidłowo podłączony	Sprawdź połączenie
	Uszkodzony czujnik fotoelektryczny	Wymień czujnik
	Słabe połączenie między czujnikiem fotoelektrycznym a płytą główną	Sprawdź połączenie
	Płyta główna uszkodzona	Wymień płytę główną
E-05	Uszkodzony sterownik	Wymień sterownik
	Uszkodzony silnik	Wymień silnik

E-07	Konsola nie wykrywa klucza bezpieczeństwa	1. Sprawdź, czy klucz jest podłączony
Tętno nie jest wyświetlane	Czujniki w uchwytach nie są podłączone lub kable są uszkodzone	2. Odłącz i podłącz ponownie klucz
	Błąd konsoli	3. Wymień konsolę
Konsola wyświetla nieprawidłowe dane	Luźne śruby wyświetlacza	Sprawdź połączenie
	Błąd konsoli	Wymień konsolę

TRANSPORT

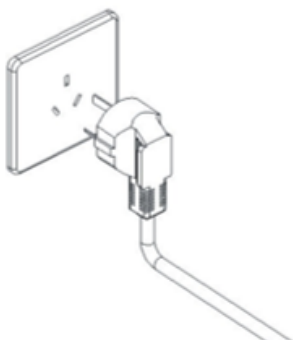
Przed transportem upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i nie jest podłączone do zasilania.

Następnie podnieś schody, jeśli są zbyt ciężkie, poproś inną osobę o pomoc. Przechyl schody na koła transportowe.



PODŁĄCZENIE

Do zasilania urządzenia używaj tylko prawidłowo uziemionego gniazda 220-240 V.



UŻYTKOWANIE

1. Ustaw schody na płaskiej i twardej powierzchni. Włącz schody i upewnij się, że działają.
2. Dołącz klucz bezpieczeństwa i podłącz go do konsoli.

3. Sprawdź stabilność urządzenia przed treningiem. Nigdy nie uruchamiaj urządzenia, jeśli użytkownik nie jest gotowy. Stań na drugim stopniu i chwyć za uchwyty (barierki). Następnie naciśnij START jedną ręką, przytrzymując uchwyty drugą. Prędkość schodów jest obniżana na 5 sekund do 1 poziomu. Następnie użytkownik może ustawić prędkość za pomocą przycisków +/-.
4. Podczas ćwiczeń możesz również użyć przycisków szybkiej zmiany, aby zmienić prędkość. (Prędkość można zwiększyć o wiele poziomów, więc uważaj)
5. Naciśnij STOP, aby zatrzymać silnik.
6. Wybór programu:
Włącz schody, po załadowaniu konsoli naciśnij SELECT. Wybierz żądany program i naciśnij START, aby uruchomić program. Możesz zmienić prędkość za pomocą przycisków +/-.
Naciśnij STOP, aby zatrzymać schody.
7. Tętno: Po uruchomieniu schodów chwyć czujniki na uchwytach, a tętno pojawi się po kilku sekundach.

OSTRZEŻENIE! Monitorowanie częstotliwości rytmu 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 ćwiczenie.

UWAGA: Jeśli odłączysz klucz bezpieczeństwa, urządzenie natychmiast się wyłączy i zostanie wyświetlony komunikat o błędzie „----” lub „E07”.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Pomyślny trening rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających i kończy się ćwiczeniami wyciszającymi (relaksującymi). Ćwiczenia rozgrzewające powinny sprawić, że twoje ciało będzie gotowe do głównego treningu. Faza wyciszenia (cool-down) powinna chronić mięśnie przed urazami i skurczami. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające i cool-down, jak pokazano na poniższych rysunkach.



Skłony w przód

Powoli pochyl się do przodu od pasa, rozluźniając plecy i ramiona, rozciągając się w kierunku palców. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj odliczając do 15. Ugnij lekko kolana.



Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Jedną ręką opierając się o ścianę dla równowagi, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę. Przyciągnij swoją piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 30 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



Rozciąganie mięśni trójgłowych ud

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawe udo wewnętrzne. W miarę możliwości rozciągnij się w kierunku palca. Przytrzymaj odliczając do 15. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



Rozciąganie wewnętrzne ud

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Pociągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj tak przez około 30-40 sekund.



Rozciąganie ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę. Postaw lewą nogę przed prawą, a ramiona do przodu. Trzymaj prawą nogę prosto, a lewą nogę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie odliczając do 15.

KONSERWACJA

Smarowanie: Po długim okresie użytkowania brud i stary smar mogą osiadać na łańcuchu i przekładniach. Zalecamy regularne czyszczenie i smarowanie części.

Regularnie czyść pas i rowki koła pasowego.

PROBLEMY MECHANICZNE

Błąd	Przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie uruchamia się	Urządzenie nie jest podłączone	Podłącz
	Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony	Włóż klucz do konsoli
	Zwarcie	Sprawdź płytę główną i kable sygnałowe
	Przełącznik jest w pozycji wyłączonej	Ustaw przełącznik zasilania w pozycji ON
	Bezpieczniki się spaliły	Wymień bezpieczniki
Schody nie poruszają się płynnie	Niewystarczające smarowanie	Oczyść i ponownie nasmaruj
	Łańcuch jest zbyt napięty	Dostosuj sztywność łańcucha

BŁĘDY KONSOLI

Nr	Opis	Rozwiązanie
E1	Zła komunikacja Komunikacja między płytą główną a konsolą jest uszkodzona po włączeniu.	Wyświetlone zostaną 3 sygnały dźwiękowe i kod błędu. Komunikacja między płytą główną a konsolą jest nieprawidłowa. Sprawdź połączenia kabli i w razie potrzeby wymień kable.
E3	Słabe połączenie kabli silnika	Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa 9 razy i wyświetlany jest kod błędu. Sprawdź połączenia kabli, jeśli to konieczne, podłącz kable. Sprawdź spalony zapach. Sprawdź płytę systemową.
	Brak sygnału czujnika prędkości Prędkość silnika nie jest rejestrowana przez 3 sekundy	Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa 9 razy i wyświetlany jest kod błędu. Po 10 sekundach konsola przechodzi w tryb gotowości i można ją ponownie uruchomić. Sprawdź połączenie czujnika prędkości lub stan czujnika prędkości.
E4	Błąd silnika napędowego	Sprawdź podłączenie silnika, jeśli to konieczne. Sprawdź połączenie z kartą sterowania. Sprawdź stan kabli.
E5	Zabezpieczenie przeciwprzepięciowe Napięcie jest wyższe o 6 A przez ponad 3 sekundy	Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa 9 razy i wyświetlany jest kod błędu. Po 10 sekundach konsola przechodzi w tryb gotowości i można ją ponownie uruchomić. Urządzenie jest zabezpieczone przed wysokim napięciem lub dużym obciążeniem. Sprawdź spalony zapach. Sprawdź stan płyty sterującej, silnika i zasilacza. Wymień w przypadku awarii.
E6	Uszkodzony obwód	Sygnał dźwiękowy rozbrzmiewa 9 razy i wyświetlany jest kod błędu. Sprawdź napięcie. Sprawdź stan tablicy sterowniczej i prawidłowe połączenie silnika z płytą sterującą.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu trwałości produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami przyjaznymi dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Odpowiednia utylizacja zapewni ochronę środowiska i naturalnych źródeł. Co więcej, możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś władze lokalne o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale oddaj je do recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemnietniki 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)**.
4. 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, 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