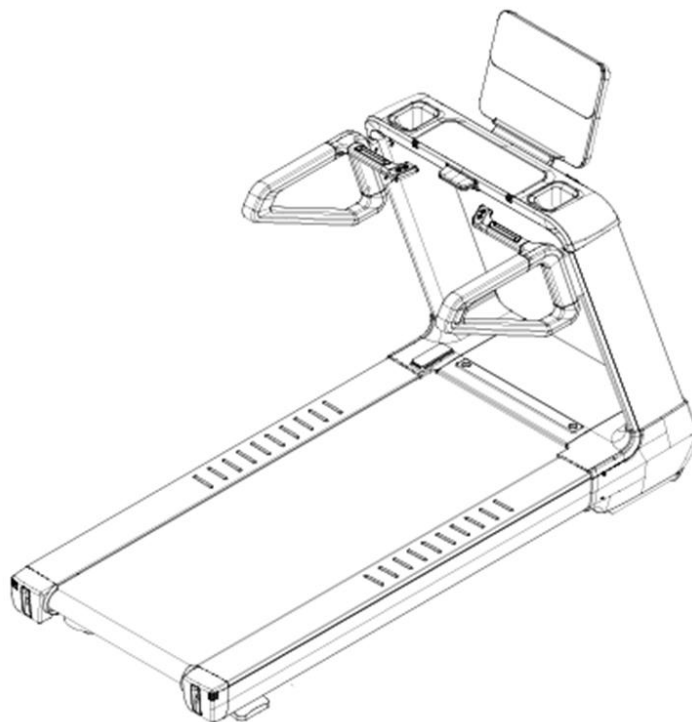




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 26293 Bieżnia inSPORTline Gardian G10



SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA.....	3
MONTAŻ.....	4
PARAMETRY	9
KONSOLA	9
FUNKCJE.....	9
PRZYCISKI	10
PROGRAMY	10
KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE	12
REGULARNA KONTROLA.....	13
BEZPIECZNE ĆWICZENIA.....	13
ROZPOCZYNIANIE.....	14
ROZGRZEWKA - ĆWICZENIA.....	14
PRZECHOWYWANIE	15
WAŻNE UWAGI.....	15
REGULACJA PASA BIEGOWEGO.....	16
SMAROWANIE BIEŻNI	16
LISTA CZĘŚCI.....	17
SCHEMAT	20
OCHRONA ŚRODOWISKA	21
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE.....	21

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

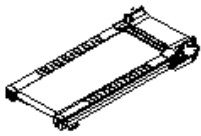
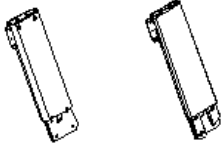












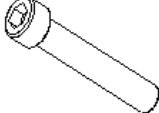

- Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do ubrania lub paska.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz na swoje stopy. Z produktu może korzystać tylko jedna osoba w tym samym czasie.
- Zwiększaj prędkość stopniowo, a nie natychmiast.
- W przypadku zagrożenia naciśnij przycisk stop lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.
- Opuść urządzenie, gdy pas biegowy się zatrzyma.
- Postępuj zgodnie z instrukcją montażu. Montażu może dokonać osoba dorosła.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt bez opieki w pobliżu bieżni. Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to ważne, jeśli masz problemy zdrowotne, trwa 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 lub zużytej bieżni.
- Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. Jeśli pojawi się ostra krawędź, przestań korzystać z bieżni.
- Umieść bieżnię na płaskiej, suchej i czystej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość wokół bieżni wynoszącą co najmniej 0,6 m. Nie stosować w wilgotnych pomieszczeniach. Nie umieszczaj 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 tak, aby nie zakrywała gniazda zasilania.
- Nie używaj aerozoli w pobliżu bieżni.
- Jeżeli bieżnia jest uruchomiona, nie zdejmuj osłony ochronnej. Jeżeli podczas konserwacji zajdzie potrzeba zdjęcia osłony zabezpieczającej, należy odłączyć bieżnię od gniazdka.
- Zawsze noś strój sportowy. 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 na boku.
- Nie ćwicz co najmniej 40 minut po posiłku.
- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed ćwiczeniami.
- Nie umieszczaj obcych przedmiotów w otworach wentylacyjnych lub gniazdkach.
- Konserwację należy wykonywać wyłącznie zgodnie z instrukcją, aby przedłużyć żywotność.
- Nie modyfikuj produktu.
- Ćwicz rozsądnie i nie przemęczaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia.

- W przypadku błędu lub uszkodzenia natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Podłącz bieżnię do gniazdka po złożeniu bieżni. Używaj wyłącznie gniazdka z uziemieniem.
- Jeśli nie używasz urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Żadna część bieżni nie może uniemożliwiać użytkownikowi poruszania się.
- Nie używać na zewnątrz.
- Nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie umieszczać w miejscach o dużej wilgotności (baseny, sauna itp.)
- Ciągłe użytkowanie nie może trwać dłużej niż 2 godziny.
- Jeśli bieżnia nie jest używana, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- **Temperatura pracy:** 5 – 40 °C
- **Maksymalna waga użytkownika:** 180 kg
- **Kategoria:** SB do użytku komercyjnego

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

OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierne rozciąganie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenie!

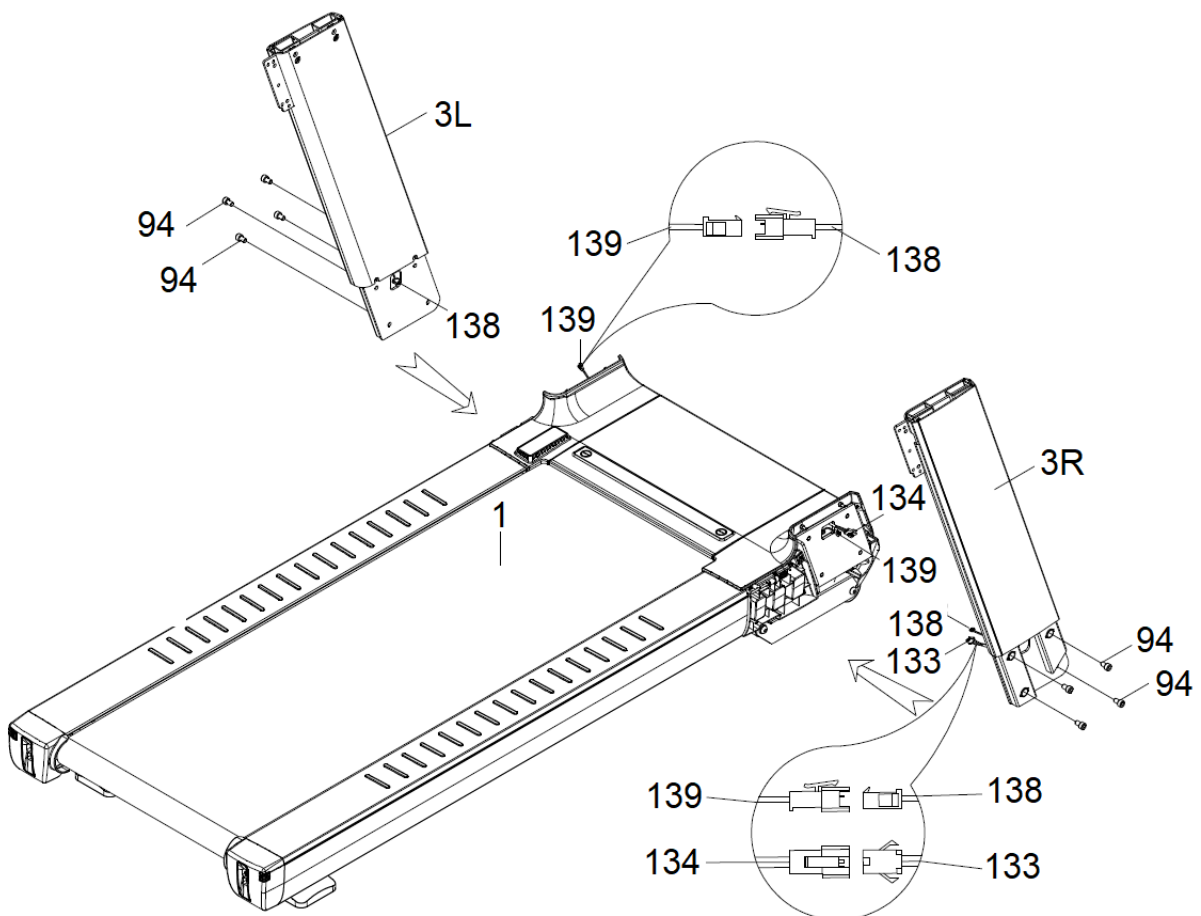
MONTAŻ

			
1. Rama główna	3. Lewy/prawy słupek	4. Główna rama konsoli	5. Uchwyt konsoli
			
7. Lewy/prawy uchwyt	36. Lewa/prawa osłona uchwytu	40. Lewa/prawa osłona boczna	68. Klucz imbusowy #5
			
69. Klucz imbusowy #6	70. Klucz imbusowy #8	71. Kluczośrubokręt	72. Klucz płaski 17-22
			
73. Klucz płaski 34	89. Śruba M6x20	90. Śruba M8x25	94. Śruba M8x15

			
109. Śruba BT4.0x15L	141. Przewód	160. Zaślepka	162. Śruba M8x15
			
170. Konsola			

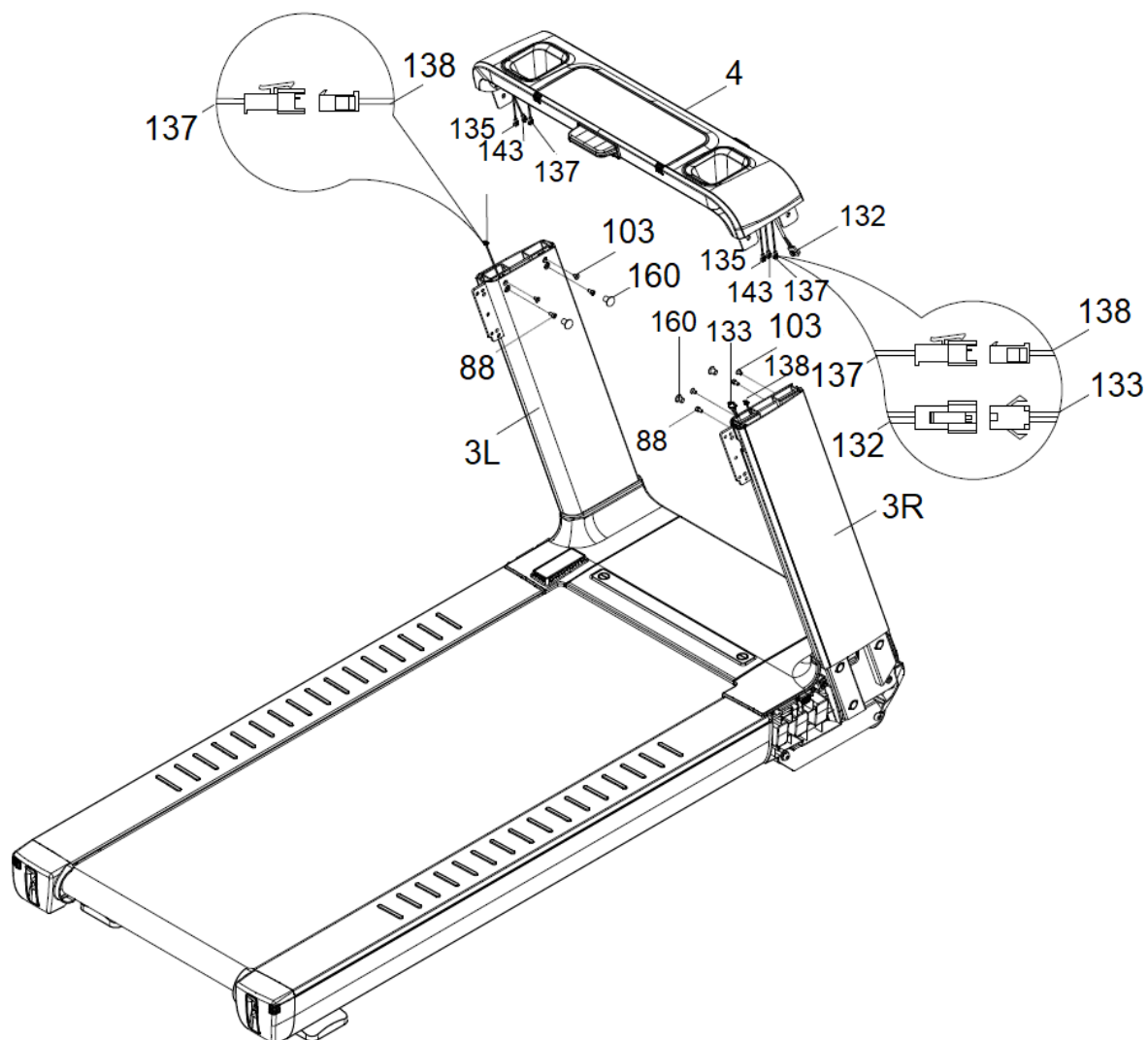
Krok 1

Przymocuj słupki (3 L/R) do ramy głównej (1) za pomocą śrub M10x15 (94). Podłącz kable (138 i 139) po lewej stronie. Podłącz kable (138 i 134) po prawej stronie.



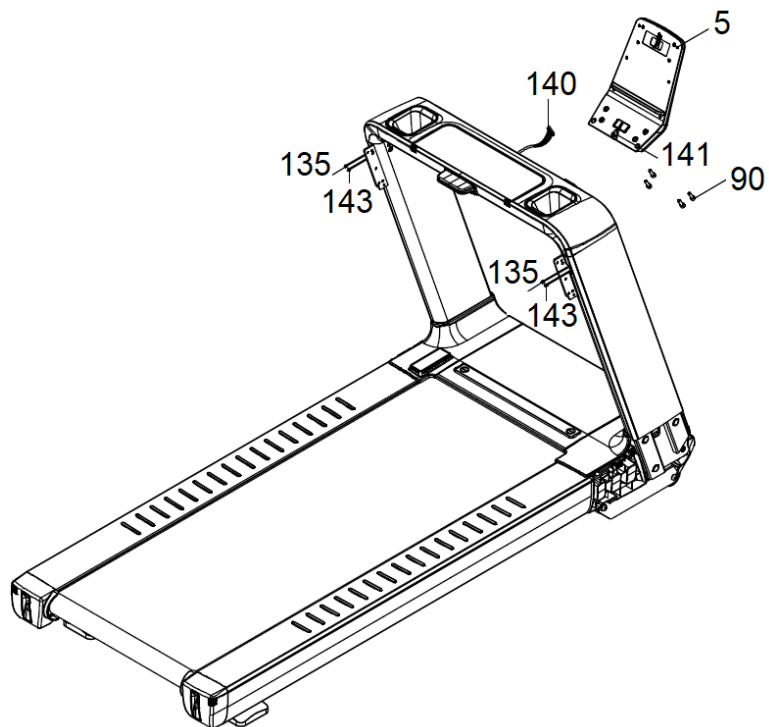
Krok 2

Podłącz kable prowadzące ze słupków (3 L/R) do kabli prowadzących z ramy konsoli głównej (4). Przymocuj ramę konsoli głównej (4) do słupków (3 L/R) za pomocą 4 śrub M6x10 (103), 4 śrub M6x10 (88), a następnie przymocuj zaślepki końcowe (160).



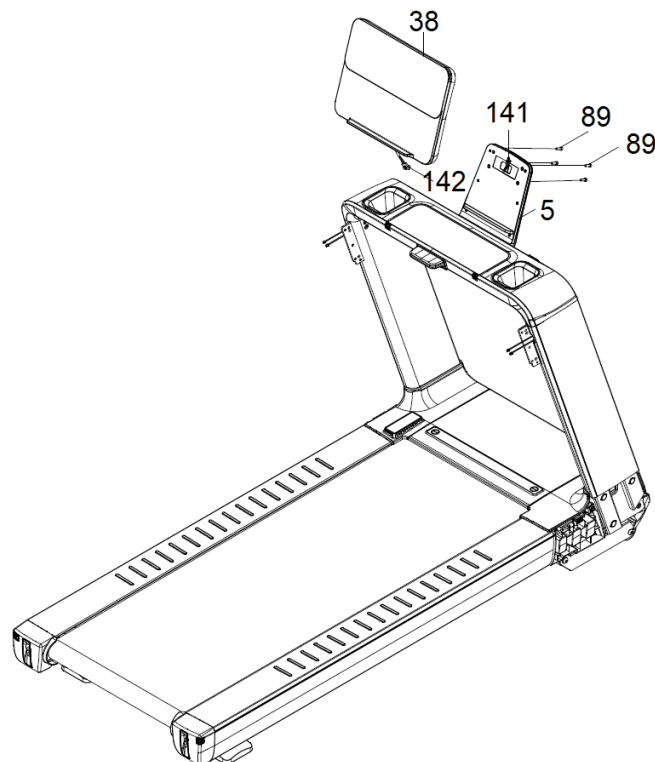
Krok 3

Podłącz kabel (141) z uchwyty konsoli (5) do kabla (140) prowadzącego z głównego uchwyty konsoli (4). Przymocuj uchwyt konsoli (5) do głównego uchwyty konsoli (4) za pomocą 4 śrub M8x25 (90). Wyciągnij kable (135 i 143) ze słupków.



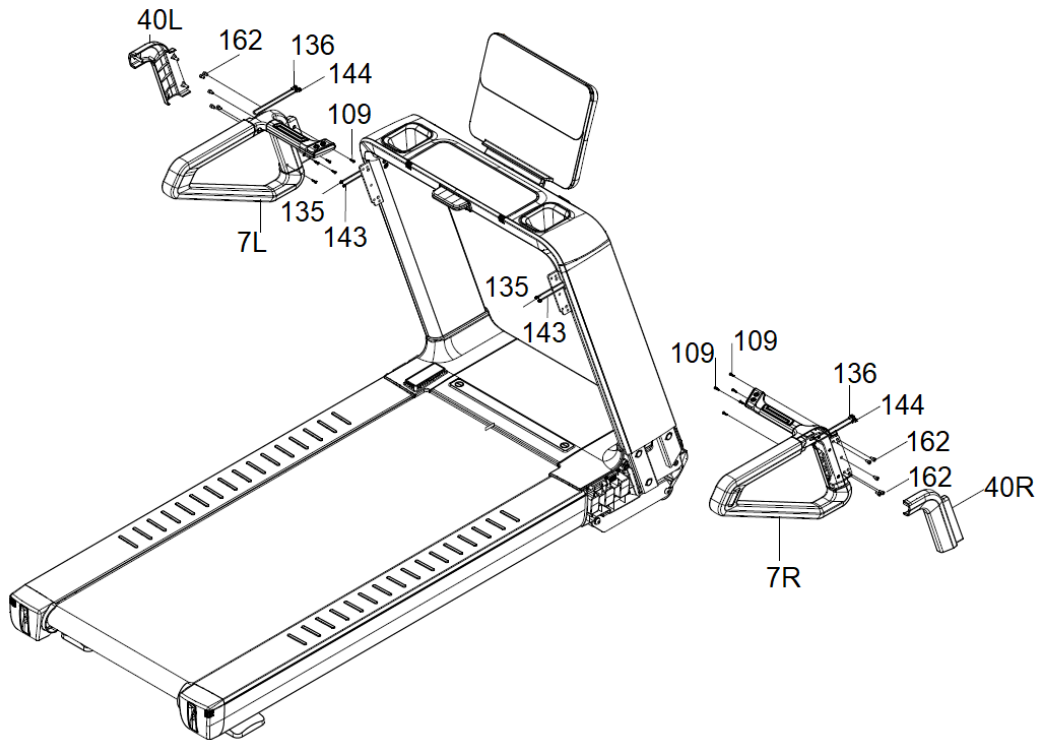
Krok 4

Połącz kabel (142) z konsoli (38) z kablem (141) z uchwyty konsoli (5). Przymocuj konsolę (38) do uchwyty konsoli (5) za pomocą 4 śrub M6x20 (89).



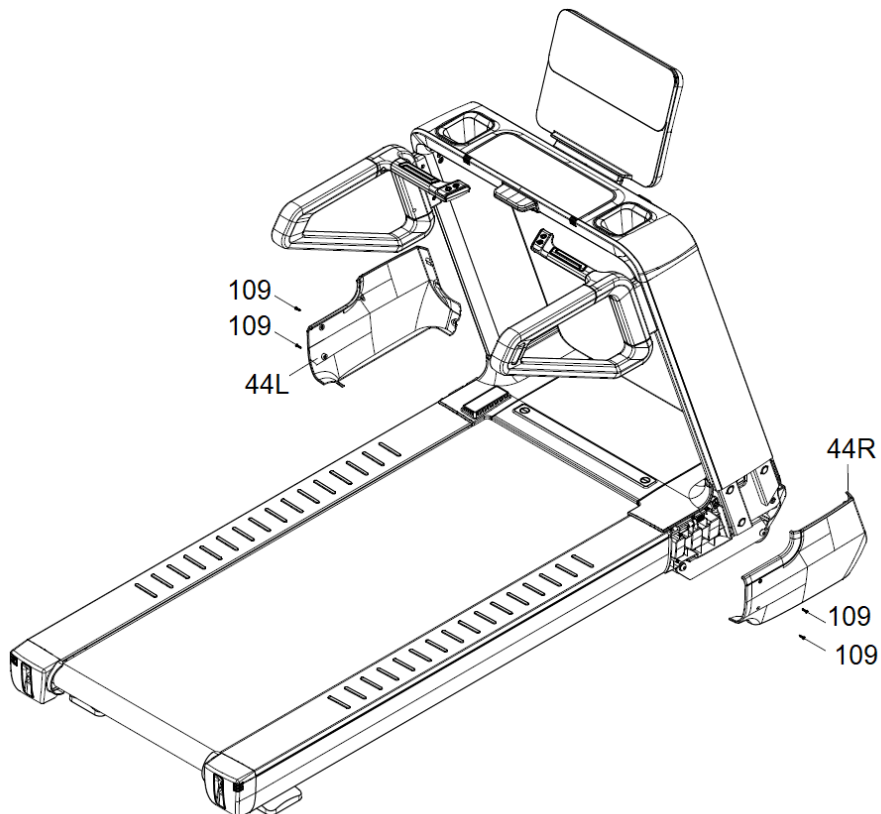
Krok 5

Podłącz kable (135 i 143) ze słupków do kabli (136 i 144) z uchwytów (7). Przymocuj uchwyty (7) do słupków za pomocą 5 śrub M8x15 (162). Następnie przymocuj osłony (40) do uchwytów za pomocą śrub BT4.0x15 (109).



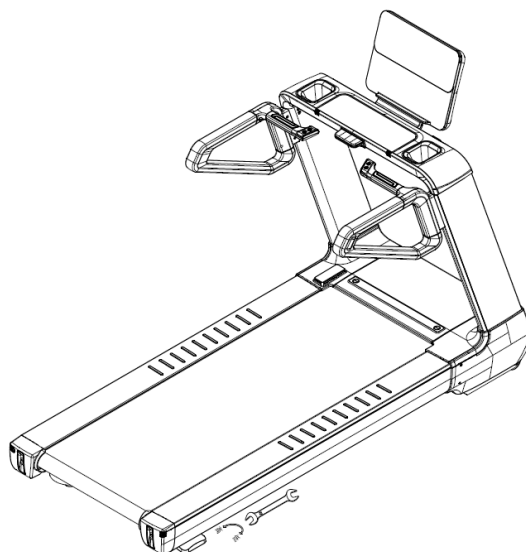
Krok 6

Przymocuj osłony boczne (44) za pomocą śrub BT 4.0x15 (109).



Krok 7

Wypoziomuj bieżnię za pomocą nóżek.



PARAMETRY

Wymiary	2055x870x1500 mm	Prędkość	0,8 – 20 km/h
Nachylenie	0–18 %	Silnik	6,0 KM (max)
Powierzchnia pasa (mm)	580 x 1600	Wejście	240V/50 Hz
Waga	185 kg	Moc	2200 W
Nośność	180 kg	Temperatura robocza	0 – 28 °C
Wyświetlacz LED	Nachylenie, prędkość, czas, dystans, kalorie, puls, liczba kroków		

KONSOLA

FUNKCJE

Nachylenie	0–18 %
Dystans/kroki	Jeżeli wartość przekroczy wartość maksymalną, zacznie wyświetlać się od 0. Jeżeli ustawione jest odliczanie, wartość będzie odliczana od ustawionej wartości do 0, po czym przejdzie w tryb czuwania. Odległość: 0,00 - 99,99 Kroki: 0 – 9999
Czas	Jeżeli wartość przekroczy wartość maksymalną, zacznie wyświetlać się od 0. Jeżeli ustawione jest odliczanie, wartość będzie odliczana od ustawionej wartości do 0, po czym przejdzie w tryb czuwania. 0:00 - 99:59
Tętno/kalorie	Jeżeli wartość przekroczy wartość maksymalną, zacznie wyświetlać się od 0. Jeżeli ustawione jest odliczanie, wartość będzie odliczana od

	ustawionej wartości do 0, po czym przejdzie w tryb czuwania. Puls: 22 – 250 Kalorie: 0 – 9999
Prędkość	0.8 – 20 km/h

PRZYCISKI

Start	Naciśnij, aby obniżyć pas biegowy
Stop	Podczas pracy naciśnij, aby zatrzymać bieżnię
Tryb	Możesz wybrać odliczanie czasu, dystansu i kalorii
Program	Można wybrać jeden z 24 gotowych programów P1 – P24, 2 programy użytkownika i 3 programy oparte na pulsie
Prędkość +	zwiększ prędkość (lub inną wartość) o 0,1
Prędkość -	zmniejsz prędkość (lub inną wartość) o 0,1
Nachylenie +	zwiększaj nachylenie podczas użytkowania
Nachylenie -	zmniejszyć nachylenie podczas użytkowania
Prędkość 3, 6, 9	Szybki wybór prędkości
Nachylenie 3, 6, 9	Szybki wybór nachylenia

PROGRAMY

Program ręczny

Po podłączeniu i uruchomieniu bieżni, po 2 sekundach bieżnia przechodzi w tryb czuwania. Naciśnij START, aby uruchomić pas, prędkość będzie na najniższej wartości, wszystkie dane zostaną dodane. Możesz zmienić prędkość i nachylenie za pomocą przycisków Speed i Incline.

Programy odliczające

Odliczanie czasu: W trybie gotowości naciśnij 1x przycisk MODE. Wyświetlacz TIME zacznie migać, domyślna wartość to 30. Za pomocą przycisków SPEED +/- zmień wartość o 1 w zakresie 5:00 – 99:00. Naciśnij START, aby rozpocząć ustawione odliczanie, gdy tylko wartość osiągnie 0, bieżnia zatrzyma się. Prędkość i nachylenie można regulować podczas użytkowania.

Odliczanie dystansu: W trybie gotowości naciśnij 2x przycisk MODE. Wyświetlacz DISTANCE zacznie migać, wartość domyślna to 5,00. Przyciskami SPEED +/- regulujemy wartość o 0,1 w zakresie 0,50 - 99,00. Naciśnij START, aby rozpocząć ustawione odliczanie, gdy tylko wartość osiągnie 0, bieżnia zatrzyma się. Prędkość i nachylenie można regulować podczas użytkowania.

Odliczanie kalorii: W trybie gotowości naciśnij 3x przycisk MODE. Wyświetlacz CALORIE zacznie migać, domyślna wartość to 100. Za pomocą przycisków SPEED +/- dostosuj wartość o 10 w zakresie 20-990. Naciśnij START, aby rozpocząć ustawione odliczanie, gdy tylko wartość osiągnie 0, bieżnia zatrzyma się. Prędkość i nachylenie można regulować podczas użytkowania.

Gotowe programy

W trybie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program od P1 do P24. Domyślna wartość czasu to 30:00, wartość można regulować przyciskami SPEED +/- . Gdy czas osiągnie 0, bieżnia zatrzymuje się.

Czas Program		USTAWIONY CZAS 30 MINUT/10 = CZAS KAŻDEGO OKRĄŻENIA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	1	1	4	3	4	3	5	4	2	5
	NACHYLENIE	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2
P2	PRĘDKOŚĆ	2	5	4	6	4	6	4	2	5	2
	NACHYLENIE	1	2	3	3	2	2	3	5	2	2
P3	PRĘDKOŚĆ	2	5	4	5	4	5	4	4	3	2
	NACHYLENIE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	NACHYLENIE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	PRĘDKOŚĆ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	NACHYLENIE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	PRĘDKOŚĆ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	NACHYLENIE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	PRĘDKOŚĆ	2	6	7	4	4	7	4	2	6	2
	NACHYLENIE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P8	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	NACHYLENIE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	NACHYLENIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	NACHYLENIE	4	4	3	5	6	7	7	5	3	3
P11	PRĘDKOŚĆ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	NACHYLENIE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P12	PRĘDKOŚĆ	3	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	NACHYLENIE	3	5	6	7	10	10	10	10	6	3
P13	PRĘDKOŚĆ	3	5	7	8	9	10	8	5	4	4
	NACHYLENIE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P14	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	NACHYLENIE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	PRĘDKOŚĆ	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	NACHYLENIE	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	PRĘDKOŚĆ	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	NACHYLENIE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	PRĘDKOŚĆ	2	6	8	3	9	4	10	4	3	2
	NACHYLENIE	6	6	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	PRĘDKOŚĆ	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	NACHYLENIE	5	5	8	8	10	10	10	7	1	0
P19	PRĘDKOŚĆ	3	4	8	4	3	8	6	4	4	1
	NACHYLENIE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	PRĘDKOŚĆ	3	2	3	6	6	6	6	5	2	2
	NACHYLENIE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	PRĘDKOŚĆ	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	NACHYLENIE	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	NACHYLENIE	2	3	6	6	3	5	9	3	5	3
P23	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	4	2	7	8	10	1
	NACHYLENIE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	NACHYLENIE	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2

Programy użytkownika

Użytkownicy mogą przygotowywać własne programy U1 i U2. Domyślny czas to 30:00, wartość można dostosować za pomocą przycisków SPEED +/- . Naciśnij MODE, aby zatwierdzić czas, następnie ustaw prędkość przyciskami SPEED +/- i nachylenie przyciskami INCLINE +/- . Naciśnij MODE, aby potwierdzić wartość i przejść do następnego segmentu. Następnie rozpoczyna się odliczanie czasu i po osiągnięciu 0 program zostaje zatrzymany.

Program tętna

W trybie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać HRC1, HRC2, HRC3, domyślny czas to 30:00, możesz dostosować wartość za pomocą przycisków SPEED +/- . Naciśnij MODE, aby potwierdzić godzinę i przejść do ustawienia wieku (WIEK). Po ustawieniu wieku program uruchamia się. Po osiągnięciu 0 program zatrzymuje się.

Program oparty na pulsie sprawdza wartość tętna co 15 sekund. Jeśli wykryte tętno jest niższe niż wartość docelowa, nachylenie lub prędkość są zwiększane, zmienia się to w cyklu. Jeśli tętno jest wyższe niż wartość docelowa, nachylenie lub prędkość zmniejsza się, zmienia się w cyklu. Wartości różnią się prędkością 0,2 / nachyleniem 1.

Docelowe tętno:

HRC1 – $(220 - \text{wiek}) \times 0,65$

HRC2 – $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$

HRC3 – $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

Test wykrywania tętna

Przytrzymaj płytki do wykrywania tętna przez 5 sekund, odczyty powinny zostać pokazane na wyświetlaczu PULSE.

Tryb czuwania

Bieżnia przełącza się w tryb gotowości po 4 minutach bezczynności, aby oszczędzać energię. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić system.

Ustawianie jednostki miary i centrowanie nachylenia.

Naciśnij START, wyjmij i włóż klucz bezpieczeństwa. Wyświetlacz SPEED pokazuje system wyświetlania jednostek (SI – metryczny, ENG – imperialny). Użyj przycisków SPEED +/-, aby wybrać preferowaną jednostkę.

Jeśli w trybie gotowości naciśniesz jednocześnie przyciski SPEED +/- i INCLINE +/-, bieżnia automatycznie wycentruje nachylenie.

Pasek na klatkę piersiową

Dla niekodowanego sygnału analogowego 5 kHz.

Polecamy Sigmę 5kHz (zasięg 1 metr, z możliwością wymiany baterii) lub Polar T34 (zasięg 4 m, bez możliwości wymiany baterii).

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj bieżnię w suchym i ciemnym miejscu. Chronić przed kurzem. Przed przechowywaniem odłącz urządzenie od gniazdka zasilania (jeśli dotyczy).

Trwałość i bezpieczeństwo urządzenia można zagwarantować jedynie w przypadku regularnej kontroli produktu pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Nigdy nie zdejmować osłon ochronnych.

Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku w pomieszczeniach zamkniętych, nie należy go używać w wilgotnych pomieszczeniach.

Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki pod kątem dokręcenia.

KONSERWACJA

Do czyszczenia należy zawsze używać miękkiej, bawełnianej ściereczki i nieagresywnego detergentu. Nigdy nie używaj agresywnych środków czyszczących na bazie alkoholu lub benzyny.

REGULARNA KONTROLA

CODZIENNIE

- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że żaden przedmiot w pobliżu nie utrudnia użytkownikowi swobodnego poruszania się.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy krawędzie pasa są prawidłowo zablokowane i czy nie są zużyte.
- Po każdym użyciu wytrzyj pot i wilgoć.
- Wyczyść wyświetlacz konsoli wilgotną, miękką bawełnianą szmatką. Unikaj używania zbyt dużej ilości wody.

CO TYDZIEŃ

- Dokładnie wyczyść plastikową osłonę.
- Wyczyść uchwyty i wyświetlacz
- Sprawdź, czy krawędzie są bezpiecznie zablokowane.
- Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki pod kątem zużycia i dokręcenia.

CO MIESIĄC

- Nasmaruj wszystkie metalowe końcówki środkiem antykorozyjnym.
- Sprawdź poziom baterii AA w konsoli, w razie potrzeby wymień.
- Oczyszcz powierzchnię paa biegowego.

Nie zalecamy wykonywania jakichkolwiek wewnętrznych poprawek/dostosowań.

Stosowanie środków innych niż środki czyszczące i smarujące może skrócić żywotność produktu.

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Może zalecić częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz jakiegokolwiek lub podobne objawy – ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, duszność, zawroty głowy lub inny dyskomfort – natychmiast przestań! Przed kontynuowaniem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jeśli często korzystasz z bieżni, możesz wybrać zwykłą prędkość chodzenia lub prędkość joggingu. Jeśli nie masz doświadczenia lub nie jesteś pewien, jaka prędkość początkowa jest dla Ciebie najlepsza, zapoznaj się z poniższymi danymi:

Prędkość 1 - 3.0 km/h	osoby o słabej kondycji
Prędkość 3.0 - 4.5 km/h	osoby, które rzadko korzystają z urządzenia
Prędkość 4.5 - 6.0 km/h	normalna prędkość chodu
Prędkość 6.0 - 7.5 km/h	szybki chód
Prędkość 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Prędkość 9.0 - 12.0 km/h	średni biegacz
Prędkość 12.0 - 14.5 km/h	doświadczony biegacz
Prędkość powyżej 14.5 km/h	doskonały biegacz

UWAGA:

- Użytkownicy, którzy chcą ćwiczyć chodzenie, powinni wybrać prędkość 6 km/h lub niższą.

- Użytkownicy, którzy chcą ćwiczyć bieganie, powinni wybrać prędkość 8 km/h lub wyższą.

ROZPOCZYNIANIE

PRZYGOTOWANIE

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

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni silnikowej, stań obok i naucz się z niej korzystać, np. jak uruchomić, zatrzymać i dostosować prędkość. Można korzystać z bieżni po zapoznaniu się z jej funkcjami.

ĆWICZENIE

Odsuń się, aby nauczyć się obsługi maszyny (regulacja prędkości i nachylenia). Rozpocznij ćwiczenie po zapoznaniu się z funkcjami. Przejdź 1 km w stałym tempie i zapisz czas, jaki zajmuje, który może wynosić około 15 - 25 minut. Przejdź 1 km z prędkością 4,8 km/h (potrzebujesz około 12 minut). Po kilkukrotnym pomyślnym wykonaniu tego ćwiczenia możesz dostosować się do większej prędkości i nachylenia. Wykonaj dobre 30 minut ćwiczeń. Kiedy ćwiczysz chodzenie, nie spiesz się. Ćwiczenia poprawiają Twoje zdrowie.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Optymalna częstotliwość ćwiczeń to 3 – 5 razy w tygodniu po 15 – 60 min. Lepiej najpierw ustalić harmonogram, a nie ćwiczyć losowo. Możesz kontrolować intensywność ruchu poprzez regulację prędkości i nachylenia. Sugerujemy, aby nie ustawiać nachylenia na początku ćwiczenia. Gdy chcemy zwiększyć intensywność ćwiczenia, najskuteczniejsza będzie zmiana nachylenia.

JAK ĆWICZYĆ

Najlepiej, aby każde ćwiczenie trwało 15 – 20 minut. Rozgrzej się przez 2 minuty, idąc 4,8 km/h, następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h, a następnie 5,8 km/h. Każda sekcja powinna zająć około 2 minut. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż oddech przyspieszy (choć nie powinieneś mieć trudności). Ćwicz dalej z tą prędkością. Jeśli czujesz, że trudno Ci oddychać, zmniejsz prędkość o 0,3 km/h. Na koniec pozostaw 4 minuty, aby w końcu zmniejszyć prędkość. Jeśli uznasz, że zwiększanie intensywności poprzez zwiększanie prędkości jest zbyt duże, możesz powoli zwiększać nachylenie. Tylko niewielka regulacja może znacznie zwiększyć intensywność.

SPALANIE KALORII - W ten sposób możesz spalić kalorie. Rozgrzewaj się przez 5 minut przy prędkości 4 – 4,8 km/h, następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty. Zwiększaj prędkość, aż poczujesz, że wykonywanie ćwiczenia bez przerwy przez 45 minut jest wyzwaniem. Aby zwiększyć intensywność, możesz spróbować ćwiczyć przez 1 godzinę przy tej prędkości. Możesz ćwiczyć, oglądając telewizję. Za każdym razem, gdy zobaczysz reklamy, dodawaj prędkość 0,3 km/h i wróć do poprzedniej prędkości pod koniec reklamy, tak aby intensywność zwiększała się tylko podczas reklam. Zwolnij przez na co najmniej 4 minuty.

UBRANIE

Wystarczy para butów, które pozwolą w pełni rozprostować stopy, a jednocześnie nie przykleją się do podeszwy butów ciała obce, dzięki czemu nie naniesiesz brudu na pas biegowy i płyty boczne. Brud i inne ciała obce mogą uszkodzić je oba. Powinieneś nosić wygodne ubrania.

ROZGRZEWKA - ĆWICZENIA

Przed bieganiem lepiej wykonać kilka ćwiczeń rozgrzewkowych. Rozgrzane mięśnie łatwo się rozciągają, dlatego poświęć trochę czasu na rozgrzewkę trwającą 5–10 minut. Powtórz każde ćwiczenie pokazane na poniższych zdjęciach.



Sklony w przód

Lekko ugnij kolana i powoli rozciągaj ciało w dół. Rozluźnij plecy i ramiona. Spróbuj dotknąć palców u nóg. Utrzymuj pozycję przez 10 – 15 sekund. Powtórz ok. 3 razy.



Rozciąganie ścięgna podkolanowego

Siedząc na poduszce, wyprostuj jedną nogę, a drugą złóż do wewnątrz. Przyciągnij ją jak najbliżej ciała. Postaraj się jak najlepiej dotknąć palców u nóg i utrzymuj rozciąganie przez 10–15 sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa

Podprzyj się dwiema rękami na ścianie lub drzewie z jedną nogą wyciągniętą za sobą. Trzymaj nogę prosto, a piętę na ziemi. Utrzymuj pozycję przez 10 – 15 sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Podprzyj się prawą ręką o ścianę lub stół, a lewą ręką wyciągnij do tyłu, aby przytrzymać kostkę. Pociągnij ją w stronę pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 – 15 sekund. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie wewnętrznej części ud

Usiądź tak, aby stopy się dotykały, a kolana były skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy do pachwiny. Utrzymuj pozycję przez 10 – 15 sekund. Powtórz 3 razy.

PRZECHOWYWANIE

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

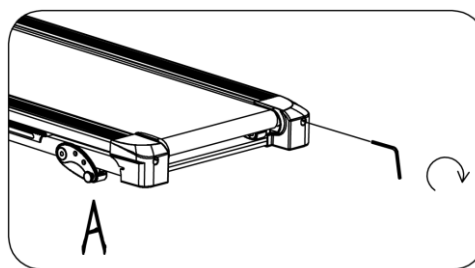
WAŻNE UWAGI

- Bieżnia spełnia standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się do użytku profesjonalnego i komercyjnego. Każde inne zastosowanie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na bieżni skonsultuj się z lekarzem. Lekarz powinien ocenić, czy pacjent jest w stanie fizycznie obsługiwać maszynę i jaki wysiłek jest w stanie wytrzymać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Przeczytaj uważnie poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, problemy z oddychaniem lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustępuje, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Bieżnia nie nadaje się do celów medycznych. Nie można jej także używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji na temat średniego tętna, a sugerowane tętno nie jest wiążące z medycznego punktu widzenia. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

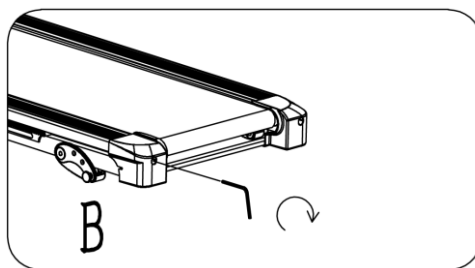
REGULACJA PASA BIEGOWEGO

Umieść bieżnię na równym podłożu i ustaw ją na 3,5 – 5 km/h, aby sprawdzić, czy pas biegowy (20) nie przesuwa się od środka.

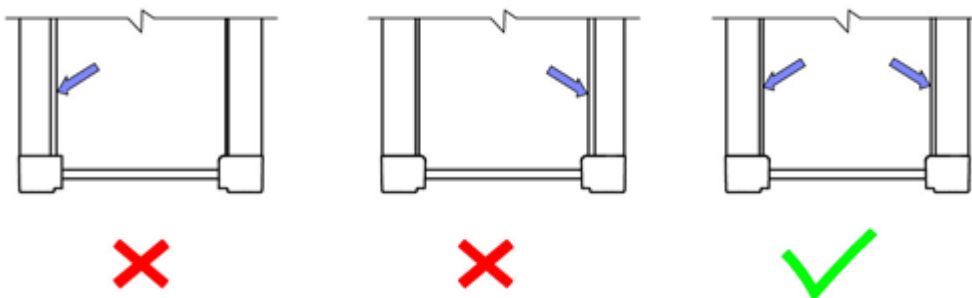
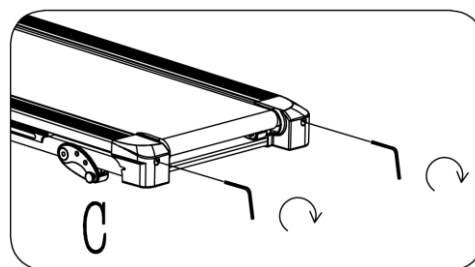
Jeżeli pas biegowy (20) przesuwa się w prawo, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli pas się nie porusza, powtarzaj ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek A.



Jeżeli pas biegowy (20) przesuwa się w lewo, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli pas się nie porusza, powtarzaj ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek B.



Z biegiem czasu pas biegowy (20) poluzuje się. Aby napiąć pasek, obróć obie śruby regulacyjne po lewej i prawej stronie o jeden pełny obrót w prawo. Sprawdź napięcie pasa. Kontynuuj ten proces, aż pas będzie prawidłowo napięty. Upewnij się, że obie strony są równo wyregulowane, aby zapewnić równomierne ułożenie pasa. Patrz rysunek C.



SMAROWANIE BIEŻNI

Smarowanie pasa biegowego i płyty bieżni jest niezbędne, ponieważ tarcie wpływa na żywotność i działanie bieżni. Dlatego sugerujemy regularne sprawdzanie pasa bieżnego.

OSTRZEŻENIE: Zawsze odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem, smarowaniem lub naprawą urządzenia.

Zalecamy przestrzeganie poniższej tabeli smarowania:

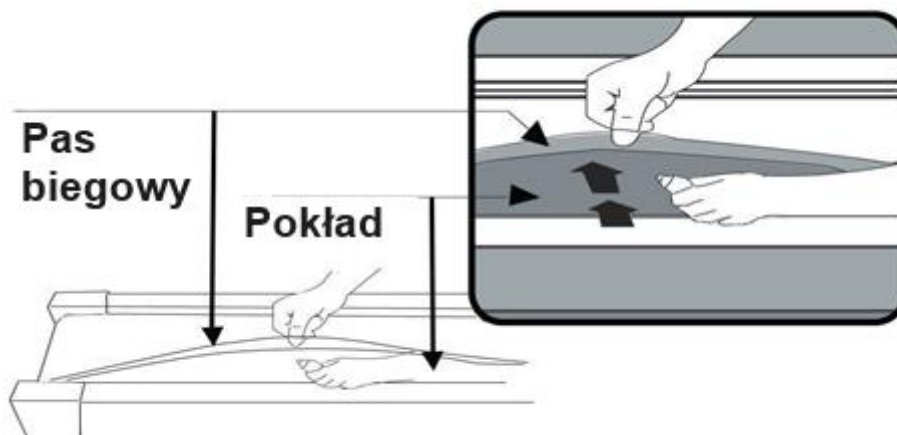
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień)	Co 6 miesięcy
Średnie użytkowanie (3–5 godzin/tydzień)	Co 3 miesiące
Częste użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień)	Co 2 miesiące

Jak smarować bieżnię:

Podnieś pas z jednej strony i nałóż smar, a następnie nałóż smar na całą powierzchnię szmatką. powtórz po drugiej stronie.

Wszystkie ruchome części muszą poruszać się swobodnie i cicho. Nieprawidłowy ruch może zagrozić bezpieczeństwu produktu. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby.

Właściwa i regularna konserwacja wydłuża żywotność bieżni.



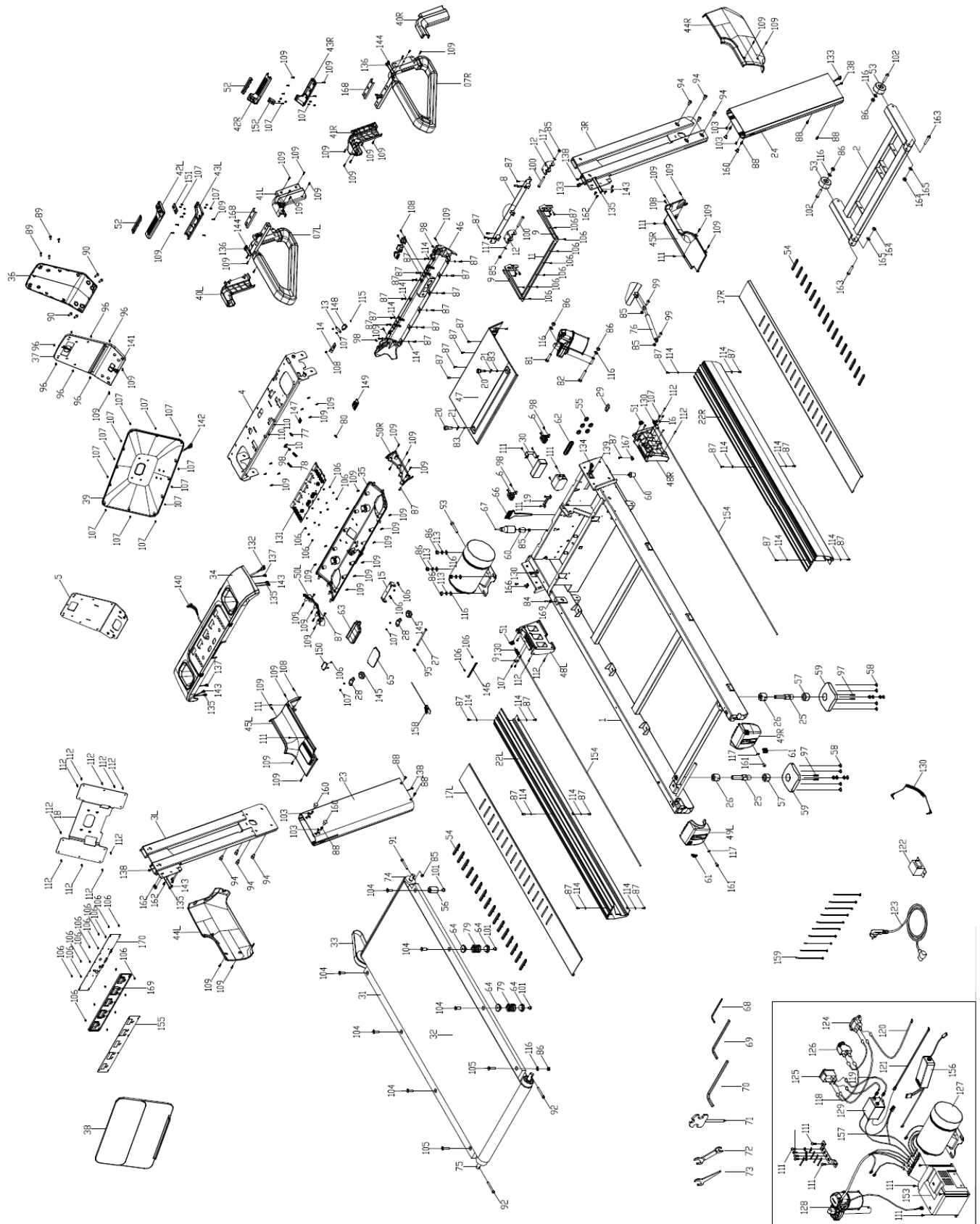
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Główna rama	1	86	Nakrętka M10	10
2	Rama pochylona	1	87	Śruba M8x10	45
3	Słupek lewy/prawy	2	88	Śruba M6x10	8
4	Główny uchwyt konsoli	1	89	Śruba M6x20	4
5	Uchwyt konsoli	1	90	Śruba M8x25	4
6	Bezpiecznik	2	91	Śruba M8x65	1
7	Uchwyt lewy/prawy	2	92	Śruba M8x70x45	2
8	Mocowanie pokrywy silnika	1	93	Śruba M8x45	1
9	Oślona przyłącza silnika	2	94	Śruba M10x15	8
10	Blokada bieżnika	1	95	Nakrętka M6	1
11	Wzmocnienie pokrywy silnika	1	96	Śruba ST4,0x12	7
12	Wspornik pokrywy silnika	2	97	Śruba BT 4,0x15	8
13	Płyta przełączająca	1	98	Śruba M5x12	7
14	Płytki bezpiecznikowa	1	99	Śruba M8x25x15	2
15	Mocowanie klucza bezpieczeństwa	1	100	Śruba M8x70x20	2
16	Mocowanie poręczy bocznej	2	101	Śruba M10x12	6
17	Stopnie boczne	2	102	Śruba M10x55x20	2
18	Tyłna pokrywa konsoli	1	103	Śruba M6x10	4
19	Kabel uziemiający konsoli	1	104	Śruba M10x35	6

20	Sworzeń pokrywy silnika	2	105	Śruba M10x45	2
21	Sworzeń osłony hamulca silnika	2	106	Śruba BT 3,0x8	34
22	Tyłna pokrywa	2	107	Śruba BT 3,0x12	37
23	Lewa górna pokrywa	1	108	Śruba BT4.0x12	5
24	Prawa górna pokrywa	1	109	Śruba BT 4,0x15	79
25	Łącząca oś bieźnika	2	110	Kołek $\varnothing 6 \times 12$	2
26	Nakrętka łożyska	2	111	Śruba M4*10	10
27	Oś klucza bezpieczeństwa	1	112	Śruba M4*12	14
28	Mocowanie głośnika	2	113	Podkładka sprężynowa $\varnothing 10,2 * \varnothing 18,8 * t3$	4
29	Owalne płyty dociskowe	1	114	Podkładka $\varnothing 5,1 * \varnothing 10 * t1,0$	26
30	Uchwyt zasilacza UPS	1	115	Podkładka $\varnothing 6,6 * \varnothing 11,8 * t1,6$	1
31	Pokład do biegania	1	116	Podkładka $\varnothing 11 * \varnothing 20 * t2,0$	12
32	Pas do biegania	1	117	Podkładka $\varnothing 9 * \varnothing 16 * t1,6$	4
33	Pas napędowy	1	118	Kabel sygnałowy 150 mm	3
34	Górna pokrywa konsoli	1	119	Kabel sygnałowy 300 mm	2
35	Dolna pokrywa konsoli	1	120	Kabel uziemiający 300 mm	2
36	Dolna pokrywa konsoli	1	121	Kabel uziemiający 200 mm	1
37	Ośłona wspornika konsoli	1	122	Reaktor elektryczny	1
38	Wyświetlacz konsoli	1	123	Przewód zasilający	1
39	Kil przedniej konsoli	1	124	Wtyczka	1
40	Zewnętrzna osłona poręczy L/P	2	125	Przełącznik	1
41	Wewnętrzna osłona poręczy L/P	2	126	Ochrona przed wysokim napięciem	1
42	Górna pokrywa L/P	2	127	Silnik prądu przemiennego	1
43	Dolna pokrywa L/P	2	128	Silnik pochylenia	1
44	Górne osłony boczne	2	129	Filtr	1
45	Wewnętrzna osłona boczna L/P	2	130	Kabel do MP3	1
46	Tyłna pokrywa silnika	1	131	Płyta główna konsoli	1
47	Górna pokrywa silnika	1	132	Kabel sygnałowy 400 mm	1
48	Podszełka L/P	2	132	Górny kabel sygnałowy 400 mm	1
49	L/P Tyłna okładka	2	133	Kabel sygnałowy 1200mm	1
50	Dolna pokrywa konsoli L/P	2	134	Dolny kabel sygnałowy 550 mm	1
51	Klamra	2	135	Górny kabel sygnałowy 500 mm	1
52	Płytki do wykrywania tętna	4	136	Dolny kabel sygnałowy 450 mm	1
53	Koła transportowe	2	137	Lekki kabel górny 450 mm	2
54	Mata antypoślizgowa	32	138	Lekki kabel środkowy 1200 mm	2
55	Ośłona kabla	5	139	Lekki kabel dolny 350 mm	2
56	Podkładka	2	140	Kabel konsoli górnej 200 mm	1
57	Nakrętka	4	141	Kabel środkowy konsoli 400mm	1

58	Antypoślizg. podkładka pod stopy	16	142	Kabel konsoli dolnej 200 mm	1
59	Stopki poziomujące	2	143	Górny kabel tężna 550/750 mm	1
60	Uchwyt silikonowy	3	144	Dolny kabel tężna 350 mm	2
61	Ośłona silikonowa	2	145	Głośnik	2
62	Ośłona kabla	1	146	Lampka klucza bezpieczeństwa	1
63	Klucz bezpieczeństwa	1	147	Mały mikroprzełącznik	1
64	Uszczelka	8	148	Mikro przełącznik	1
65	Płyta akrylowa	1	149	Adapter konsoli	1
66	Szczotka	1	150	Dysk USB z mp3	1
67	Silikon	1	151	Przycisk pochylenia	1
68	Klucz nr 5	1	152	Przycisk prędkości	1
69	Klucz nr 6	1	153	Falownik	1
70	Klucz nr 8	1	154	Pasek boczny	2
71	Klucz nr 13, nr 14, nr 17	1	155	Naklejka na guzik	1
72	Klucz 17-22	1	156	Zasilanie konsoli	1
73	Klucz 34	1	157	Kabel zasilający	1
74	Cylinder przedni	1	158	Klips zabezpieczający	1
75	Tyłny cylinder	1	159	Taśma spinająca	1
76	Cylinder	1	160	Szpilka	4
77	Sprężyny $\varnothing 0,6 * \varnothing 5,8 * 20,6L$	1	161	Śruba M8*15	16
78	Sprężyny $\varnothing 1,0 * \varnothing 6,5 * 29L$	2	162	Śruba M6	4
79	Sprężyna $\varnothing 5 * \varnothing 30 * 43L * 4,5$	4	163	Śruba M12x55	2
80	Sprężyna $\varnothing 1,6 * 21 * 32L * 5,5$	2	164	Śruba M12	2
81	Śruba M10x45x15 mm	1	165	Podkładka $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times t2,5$	2
82	Śruba M10x70x15 mm	1	166	Podkładka dociskowa lewa	1
83	Śruba M6x8	2	167	Prawa podkładka napinająca	1
84	Śruba M6x35	1	168	Podkładki poręczy	2
85	Nakrętka M8	8	169	Przyciski konsoli	1
			170	Wyświetlacz płyty głównej	1

SCHEMAT



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) Drobnego, powierzchniowego 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.

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
Ciemieźniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

