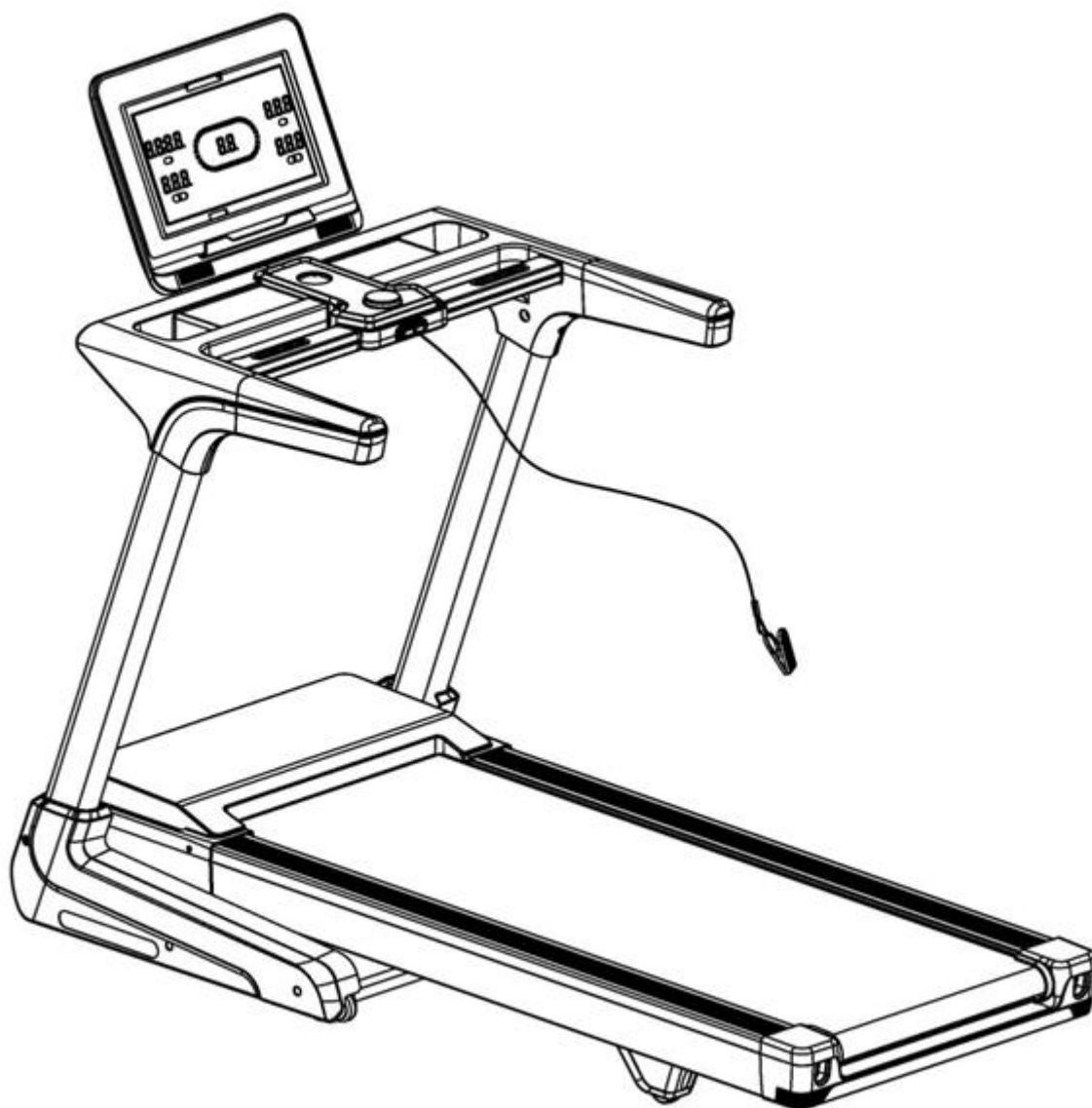




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 27567 Bieżnia inSPORTline ZenRun 45



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
MONTAŻ.....	4
KONSOLA	14
KODY BŁĘDÓW	17
LISTA CZĘŚCI.....	18
SCHEMAT	20
PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA	22
REGULARNA KONTROLA.....	22
BEZPIECZNE ĆWICZENIA.....	22
ROZPOCZYNANIE.....	23
ROZGRZEWKA.....	24
PRZECHOWYWANIE	25
WAŻNE UWAGI.....	25
REGULACJA PASA BIEGOWEGO	25
SMAROWANIE BIEŻNI	26
OCHRONA ŚRODOWISKA	27
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	27

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.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

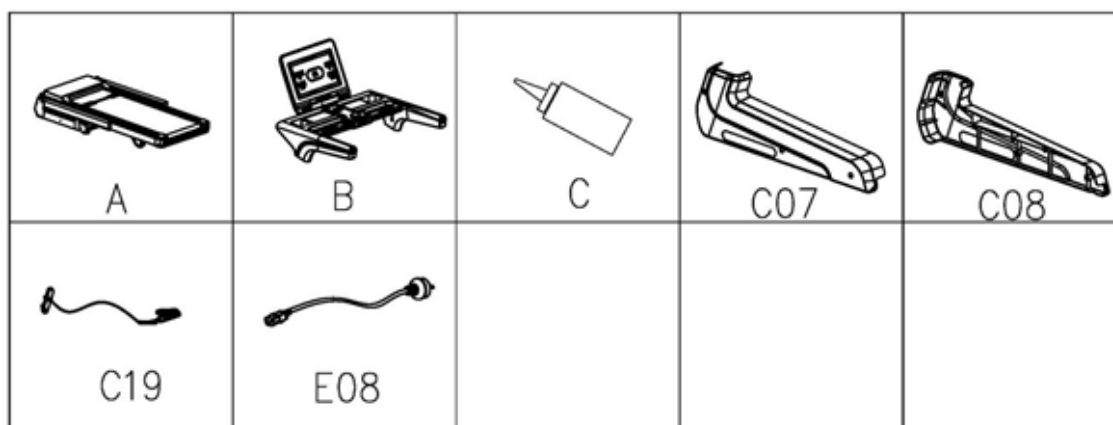
- Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze przypinaj klucz bezpieczeństwa do ubrania lub paska.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz na swoje stopy. Z produktu może korzystać tylko jedna osoba w tym samym czasie.
- Zwiększaj prędkość stopniowo, 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.
- Ustaw 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 do 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.

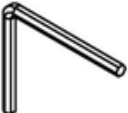
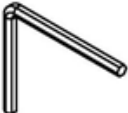
- W przypadku błędu lub uszkodzenia natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Podłącz bieżnię do gniazdka po złożeniu bieżni. Używaj wyłącznie gniazdka z uziemieniem.
- Jeśli nie używasz urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Żadna część bieżni nie może utrudniać użytkownikowi ruchu.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie wystawiaj na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie umieszczaj w miejscach o dużej wilgotności (baseny, sauna itp.)
- Ciągłe użytkowanie nie może trwać dłużej niż 2 godziny.
- **Temperatura pracy:** 5 – 40 °C
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **Kategoria:** HC do użytku domowego

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

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

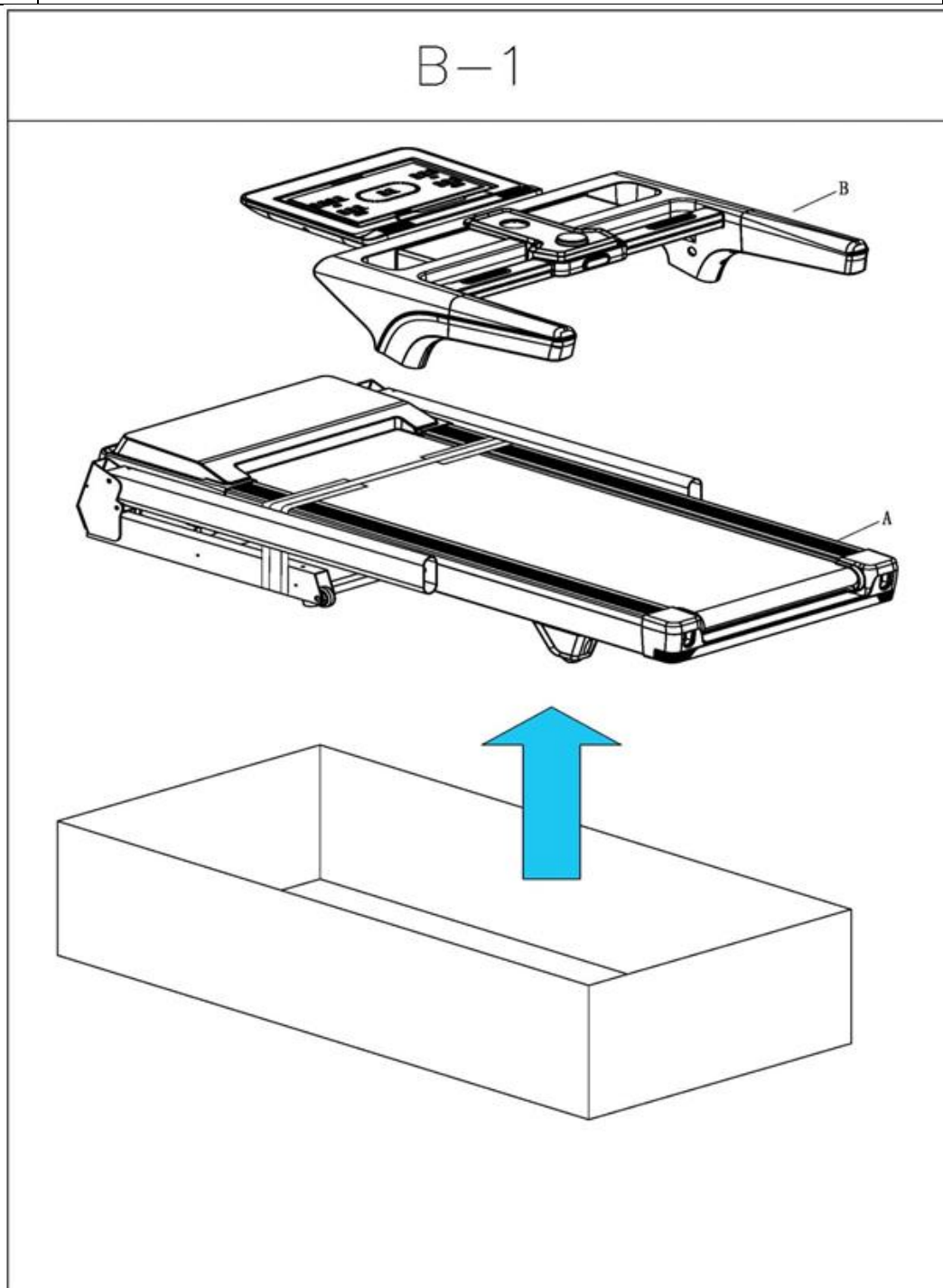
MONTAŻ



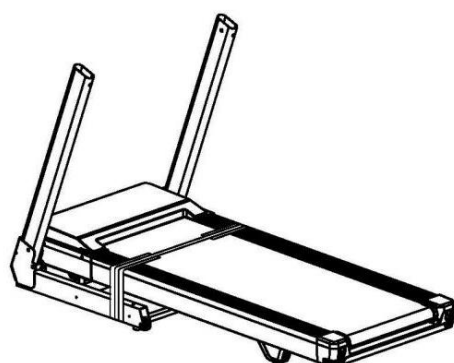
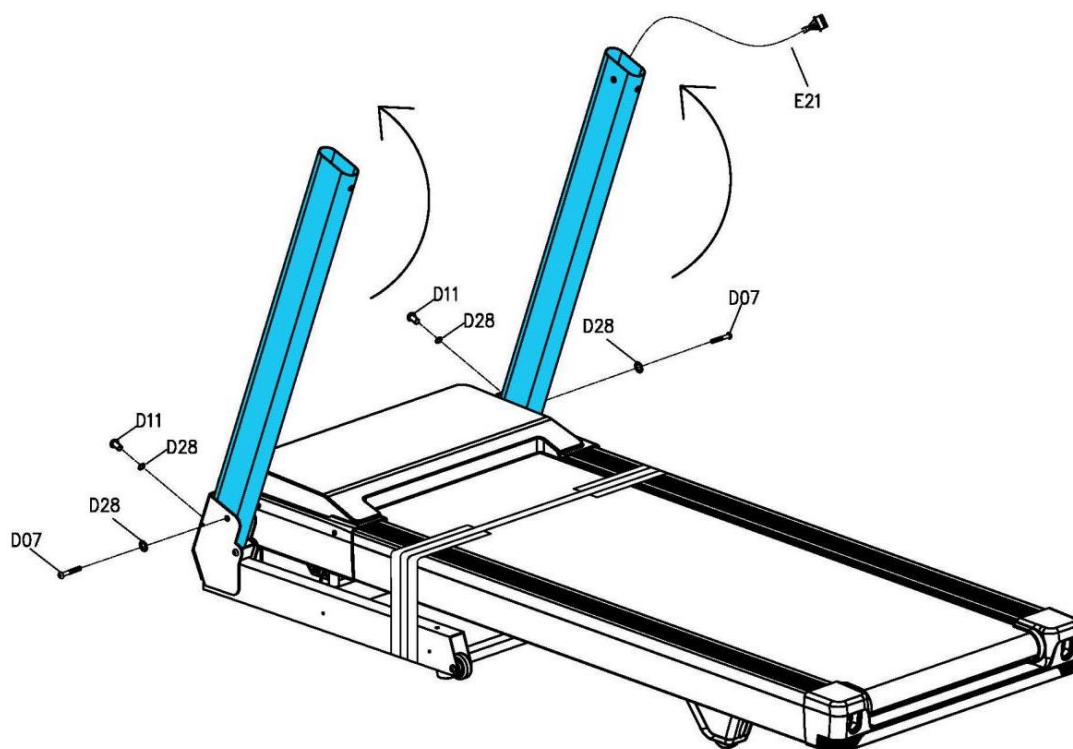
B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D40 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 ø8(4X)	D29 ø8(4X)	D32 ø8(4X)
				

Nr	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1
B	Rama konsoli	1
C	Olej silikonowy	1

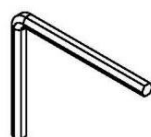
C07	Ośłona lewego słupka	1
C08	Ośłona prawego słupka	1
C19	Klucz bezpieczeństwa	1
E08	Przewód zasilający	1



B-2



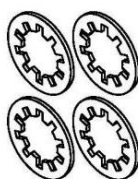
B05 5#(1x)



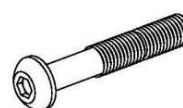
D11 M8*15(2x)



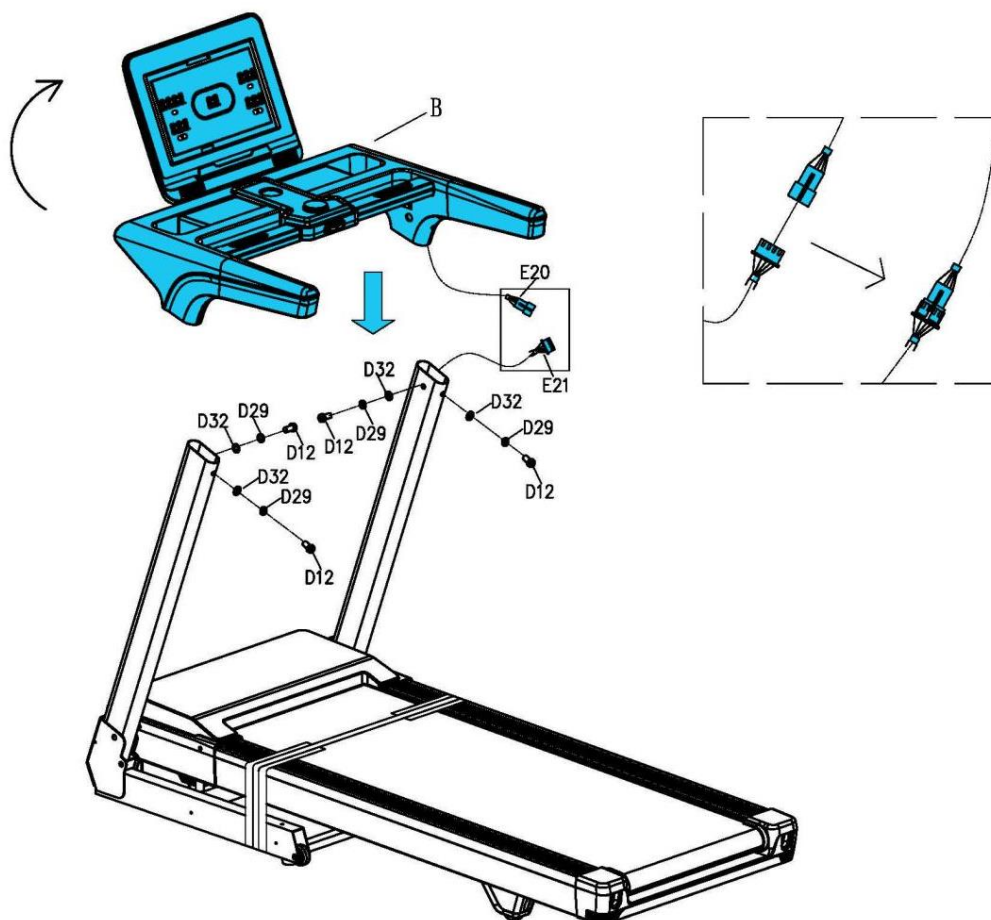
D28 $\phi 8$ (4x)



D07 M8*50(2x)

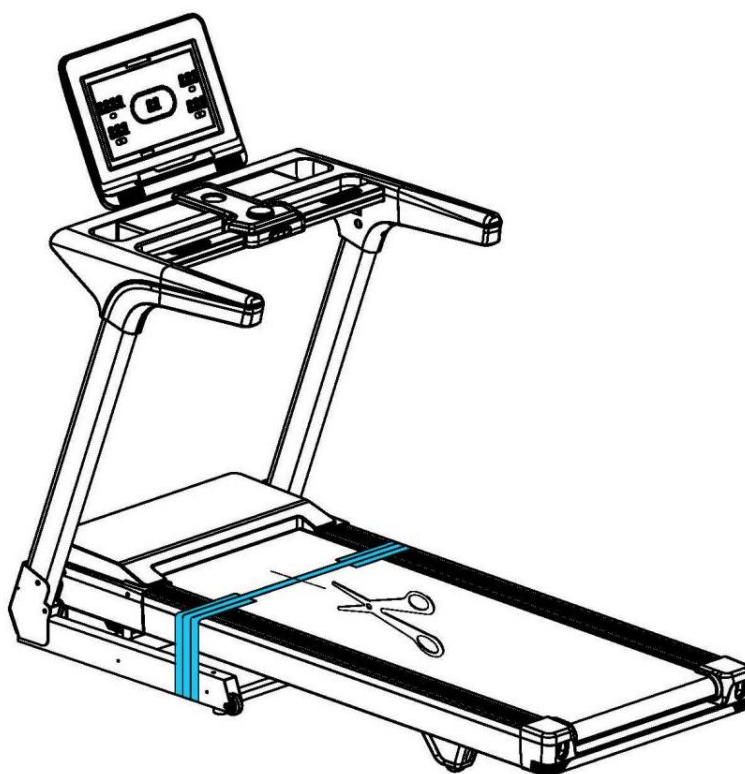


B-3

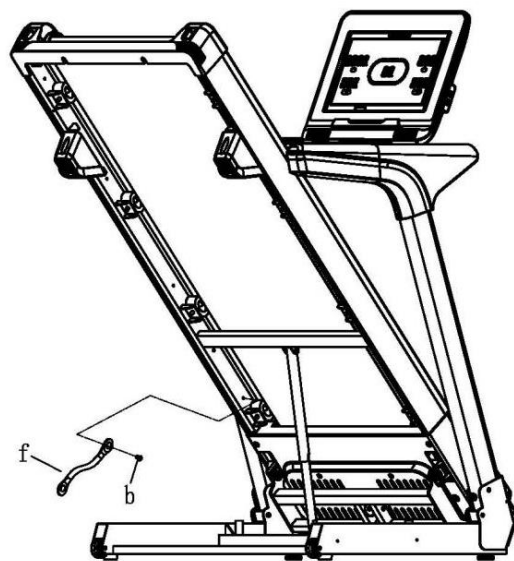
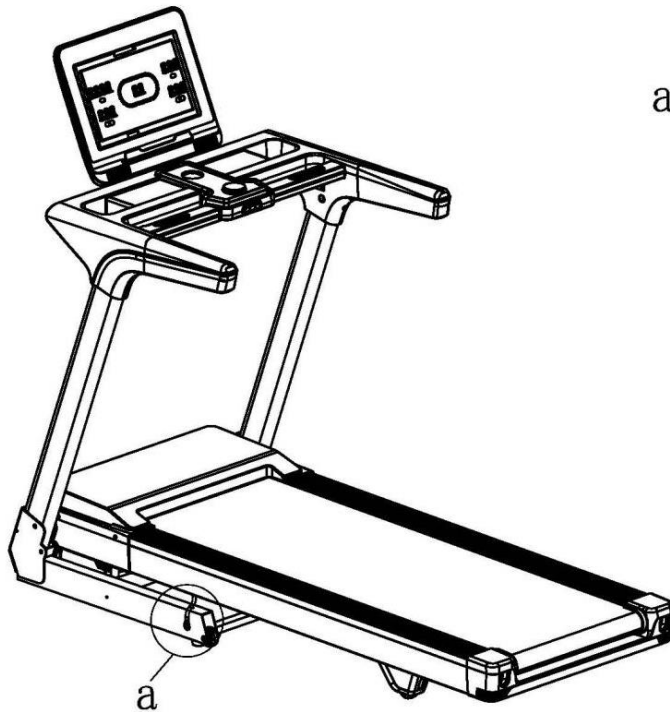


B06 6#(1x)	D12 M8*15(4X)
D29 ø8(4X)	D32 ø8(4X)

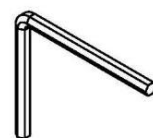
B-4



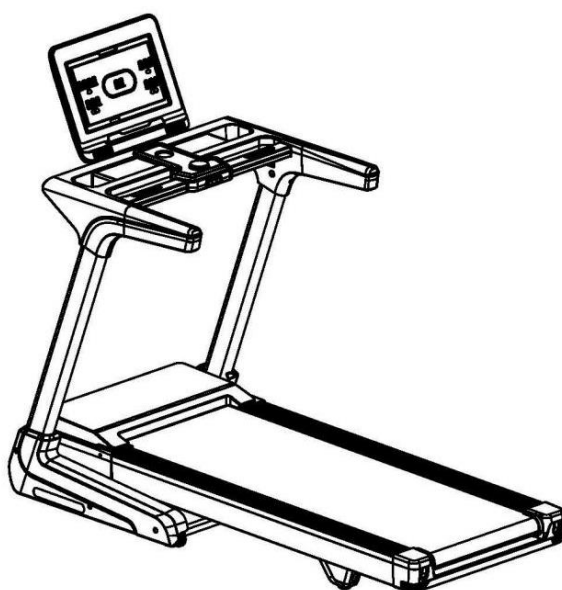
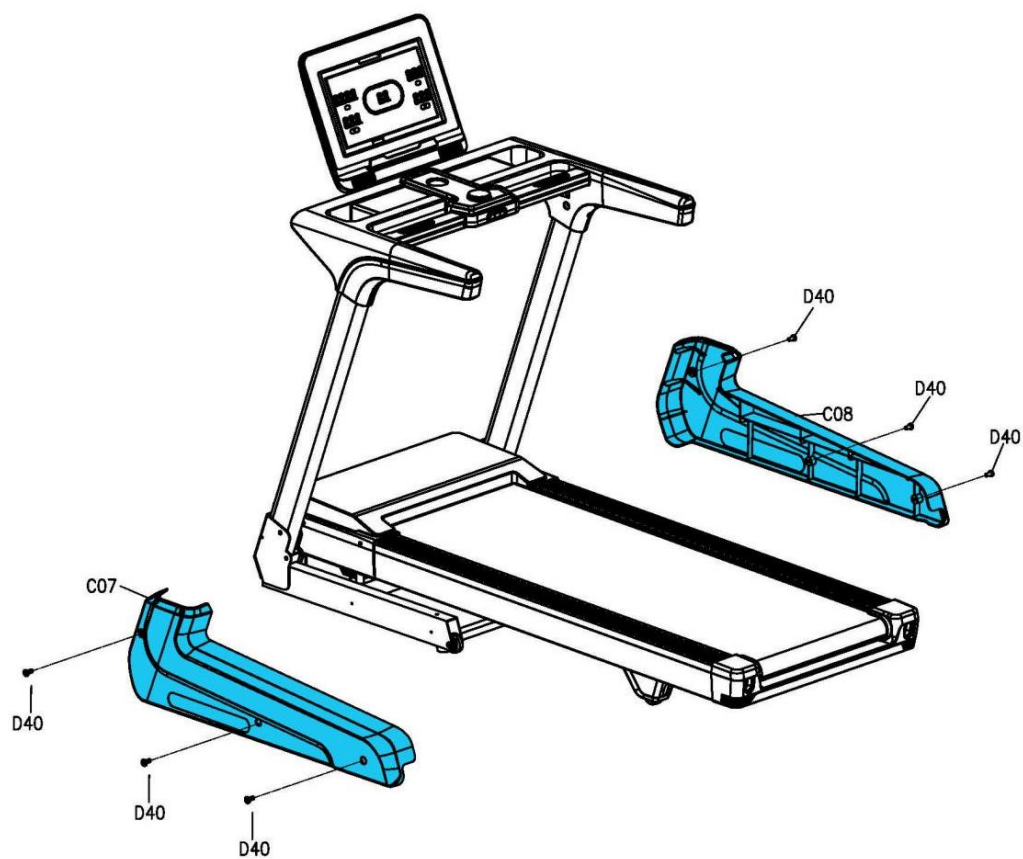
B-5



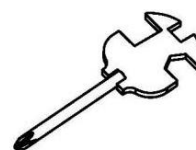
B05 5#(1x)



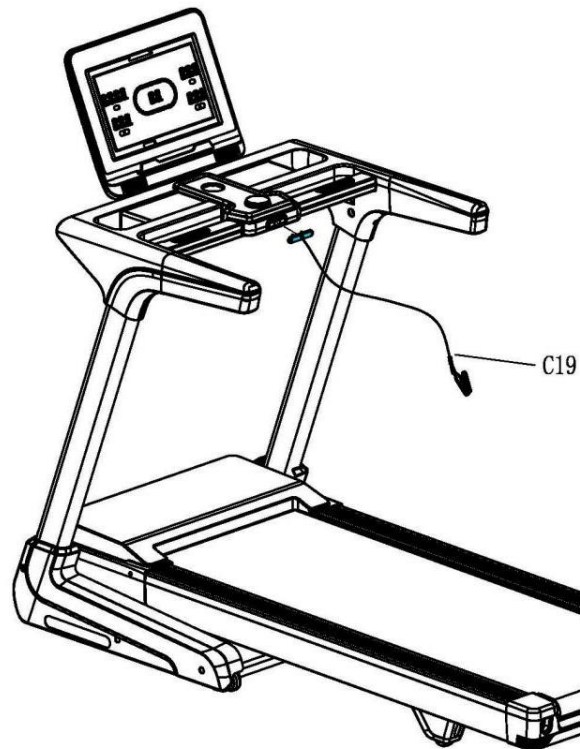
B-6



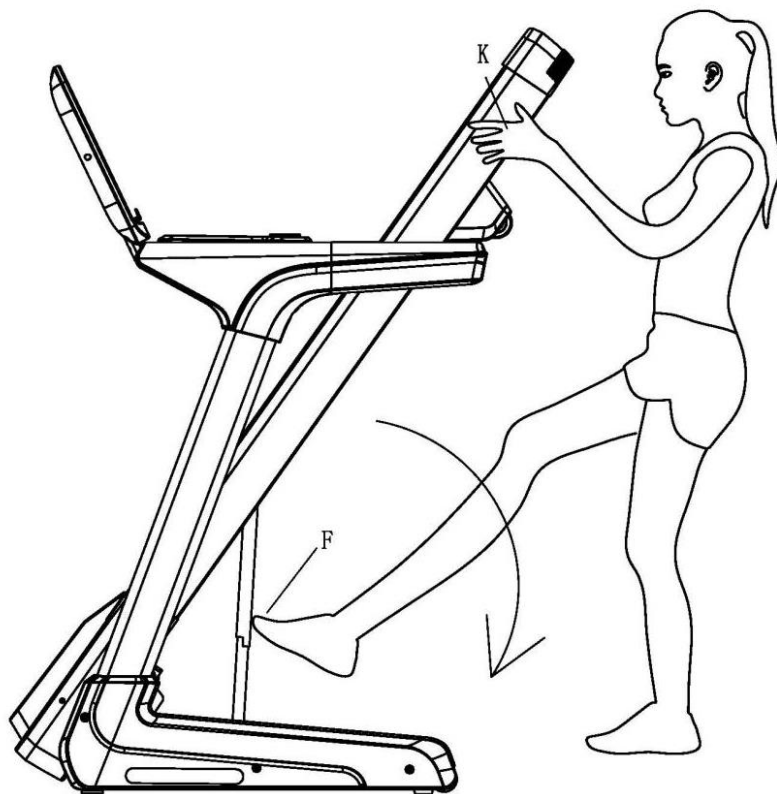
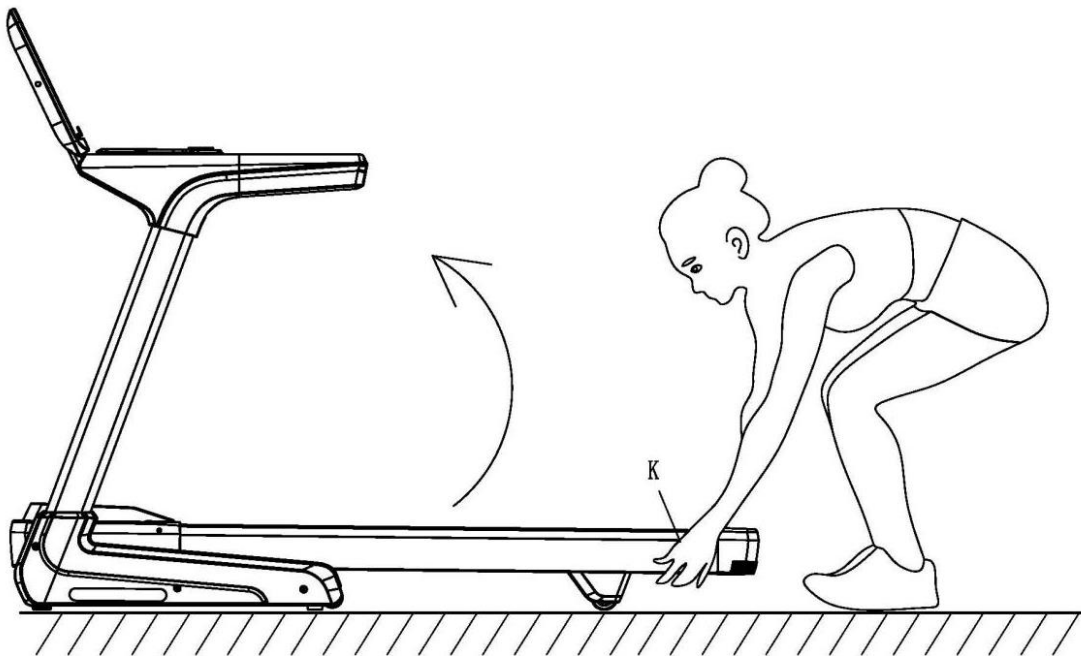
B04 S=13, 14, 15 (1X)



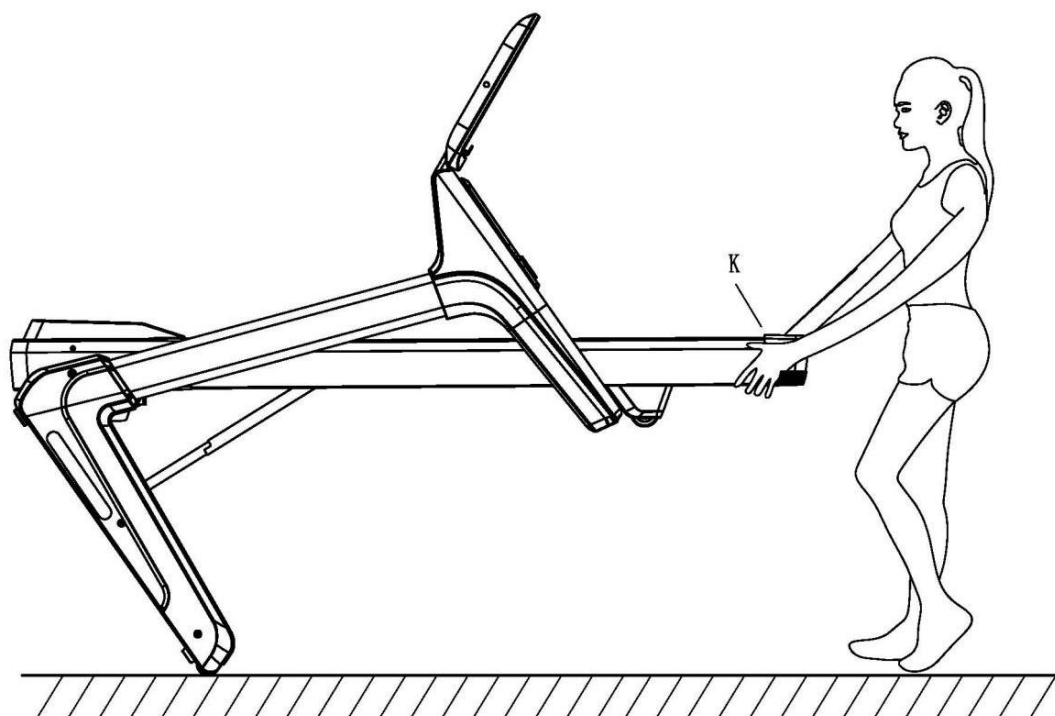
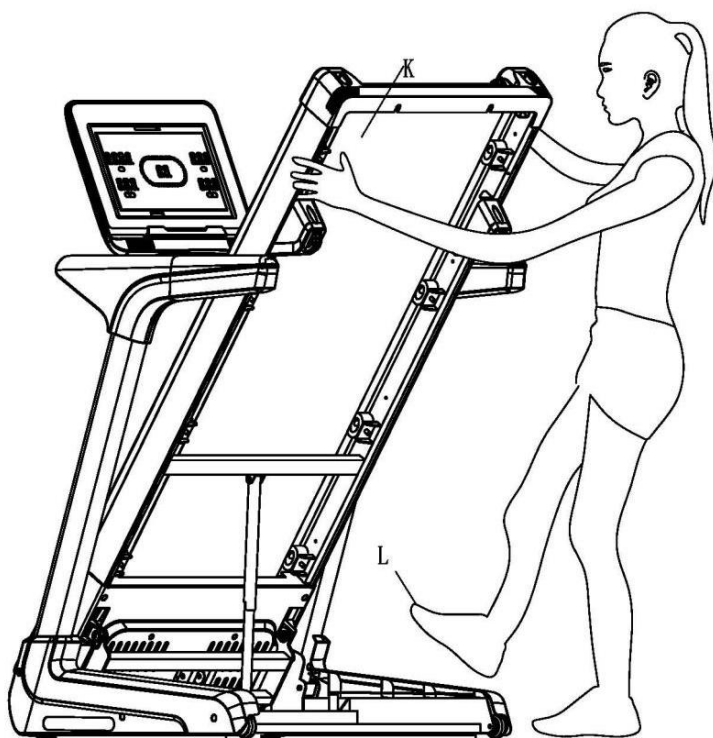
B-7



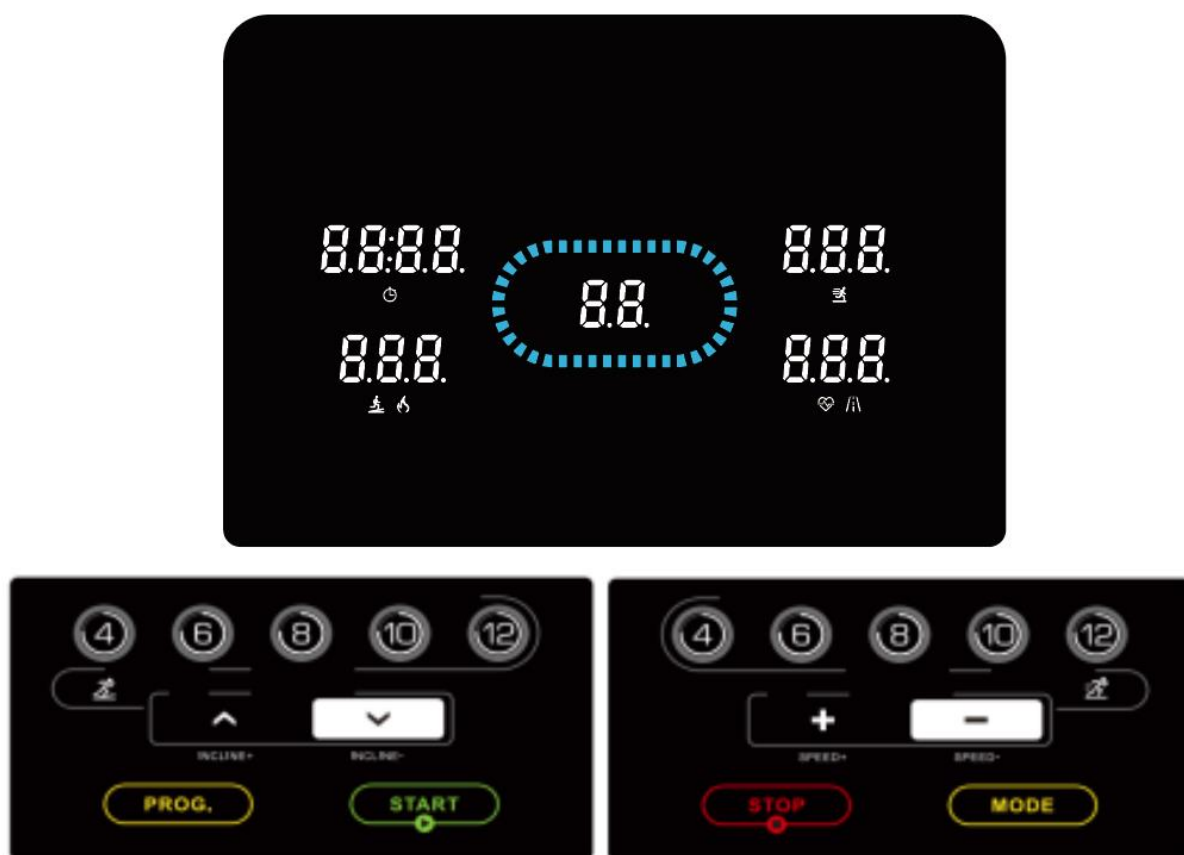
C-1



C-2



KONSOLA



Przyciski

1. Instant incline	Szybki wybór nachylenia 4, 6, 8, 10, 12
2. Incline +	Wzrost nachylenia
3. Incline –	Redukcja nachylenia
4. Prog.	12 gotowych programów, 3 programy użytkownika, test tkanki tłuszczowej
5. Start	Rozpoczęcie
6. Instant speed	Szybki wybór prędkości 4, 8, 8, 10, 12
7. Speed +	Zwiększenie prędkości
8. Speed –	Zmniejszenie prędkości
9. Stop / pause	Wstrzymaj / wyłącz program
10. Mode	Ustawianie odliczania czasu, dystansu, kalorii

FUNKCJE

Incline	Wyświetla aktualne nachylenie
Speed	Wyświetla aktualną prędkość
Calories	Wyświetla spalone kalorie
Time	Wyświetla czas trwania treningu
Distance	Wyświetla przebyty dystans
Pulse	Wyświetla tętno. Dane mają charakter wyłącznie orientacyjny i nie służą celom zdrowotnym ani medycznym.
Mode	W trybie gotowości możesz wybrać odliczanie czasu, dystansu lub kalorii, naciskając przycisk. Użyj przycisków SPEED i INCLINE +/-, aby dostosować wartość Uruchom program naciskając START Dostosuj nachylenie za pomocą przycisków INCLINE Dostosuj prędkość za pomocą przycisków SPEED
Prog	Naciśnij, aby wybrać jeden z 12 gotowych programów, 3 programy użytkownika i program pomiaru tkanki tłuszczowej. Zaprogramowane programy podzielone są na 16 segmentów, przejście do kolejnego segmentu sygnalizowane jest sygnałem dźwiękowym. Program użytkownika jest podzielony na 10 części. Użyj przycisków SPEED i INCLINE, aby zmienić prędkość i nachylenie.

ZAPROGRAMOWANE PROGRAMY

PROG. \ CZAS		Ustawiony czas/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	prędkość	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	nachylenie	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	prędkość	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	nachylenie	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	prędkość	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	prędkość	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	prędkość	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	prędkość	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	nachylenie	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	prędkość	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	prędkość	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	nachylenie	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2

	nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	prędkość	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	nachylenie	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	prędkość	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	nachylenie	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	prędkość	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	nachylenie	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

W trybie gotowości naciśnij przycisk MODE, konsola wyświetli 3 programy użytkownika.

Za pomocą przycisków SPEED i INCLINE ustaw żądany cel treningowy.

Każdy program można podzielić na 10 segmentów.

Po uruchomieniu programu możesz użyć przycisków SPEED i INCLINE, aby dostosować prędkość i nachylenie.

POMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Za pomocą przycisku MODE wybierz program FAT.

Następnie za pomocą przycisku SPEED ustaw żądane wartości F1 – F4. F5 to wynik testu.

F1	Płeć	01 mężczyzna	02 kobieta
F2	Wiek	10 – 99	
F3	Wzrost	100 – 200 cm	
F4	Waga	20 – 150 kg	
F5	Wynik	≤ 19	Niedożywienie
	Wynik	= 20 – 25	Normalna waga
	Wynik	= 26 – 29	Nadwaga
	Wynik	≥ 30	Otyłość

Wartości mają charakter wyłącznie orientacyjny i nie służą celom zdrowotnym ani medycznym.

PROGRAM HRC

Naciśnij PROG, aby wybrać program tętna HP1, HP2, HP3. Użyj przycisków SPEED i INCLINE, aby dostosować wartości ustawień, naciśnij START, aby uruchomić program.

Zaprogramowana prędkość maksymalna: HP1 (8 km/h), HP2 (9 km/h), HP3 (10 km/h).

Naciśnij MODE, aby wejść do ustawień programu. Dostosuj wartości naciskając SPEED i INCLINE, potwierdź naciskając MODE. AGE: 30 (wiek, wartość domyślna 30 lat), program automatycznie zaproponuje odpowiednie tętno dla danego wieku. Możesz samodzielnie dostosować wartość do swoich potrzeb.

Po uruchomieniu program rozpoczyna 1-minutową rozgrzewkę.

Jeśli tętno będzie niższe niż ustawione, prędkość wzrośnie o 0,5 km/h. Jeżeli osiągnie maksymalną prędkość, zacznie korygować nachylenie o 1 punkt.

Jeśli tętno będzie wyższe od ustawionego, podniesie się o 1 punkt, a następnie zmniejszy prędkość o 0,5 km/h.

Program można rozpocząć tylko wtedy, gdy masz pas piersiowy.

INNE

OSTRZEŻENIE O SMAROWANIU

Po 300 km bieźnia przypomni o konieczności nasmarowania. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat OIL i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Aby wyłączyć powiadomienie należy przytrzymać przycisk STOP przez 3 sekundy.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli podczas pracy wyjmiesz klucz bezpieczeństwa, bieźnia się zatrzyma, a na wyświetlaczu pojawi się „---”. Po podłączeniu klucza można ponownie korzystać z bieźni.

Tryb oszczędzania energii

Po 10 minutach bezczynności bieźnia przejdzie w tryb oszczędzania energii, naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje ponowne uruchomienie bieźni.

Wyłącznik główny

W razie potrzeby możesz wyłączyć główny wyłącznik bieźni.

OSTRZEŻENIE:

- Na początku zalecamy rozpoczęcie od niższej prędkości do czasu zapoznania się z elementami sterującymi.
- Przed użyciem należy podłączyć klucz bezpieczeństwa i przypiąć go do ubrania.
- Aby bezpiecznie wyłączyć i opuścić bieźnię, naciśnij STOP. W razie potrzeby można wyciągnąć kluczyk bezpieczeństwa, bieźnia natychmiast się wyłączy.

KODY BŁĘDÓW

Bieźnia nie uruchamia się	Niepodłączona	Podłącz do prądu
	Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony	Włóż klucz bezpieczeństwa
Pas biegowy nie jest wyśrodkowany	Słabo wyśrodkowana powierzchnia	Wycentruj za pomocą śrub
Konsola nie działa	Źle podłączone kable	Sprawdź połączenia konsoli i płyty sterującej
	Transformator jest uszkodzony	Skontaktuj się z serwisem
E01	Kable od konsoli i płyty sterującej nie są prawidłowo podłączone	Sprawdź połączenia i stan kabli. Jeśli kable są w porządku, wymień płytę sterującą.
E02	Napięcie jest niższe niż 50% wymaganego napięcia	Sprawdź napięcie wejściowe. Sprawdź stan płyty sterującej i silnika.
E03	Czujnik prędkości nie działa	Sprawdź okablowanie czujnika, kable i ogólny stan czujnika i płyty sterującej.
E05	Napięcie jest wysokie/niskie. Uszkodzona płyta sterująca.	Uruchom ponownie bieźnię.
	Ruchome części bieźni zablokowały się, nastąpiło przebiegnięcie silnika.	Sprawdź, czy wszystkie ruchome części są sprawne i nasmarowane. Sprawdź bieźnię
E07/E08	Płyta sterująca nie jest podłączona	Sprawdź podłączenie i stan kabli, w razie potrzeby wymień płytę sterującą.

W przypadku konieczności demontażu bieźni należy skontaktować się z serwisem.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Parametry	Il.	Nr	Nazwa	Parametry	Il.
A01	Rama podstawy		1	C26	Uszczelka plastikowa		2
A02	Rama główna		1	C27	Okrągła zaślepka		2
A03	Rama nachylenia		1	C28	Nóżka		2
A04	Uchwyt konsoli		1	C29	Podkładka tłumiąca		2
A05	Płyta łącząca panel		1	C30	Regulowana nóżka		2
A06	Lewy słupek		1	C31	Uchwyt klucza bezp.		1
A07	Prawy słupek		1	C32	Klucz bezpieczeństwa		1
A08	Uchwyt wyświetlacza		1	C33	Pas		1
B01	Czujniki tętna		4	C34	Podkładka EVA		2
B02	Rolka tylna		1	C35	Podkładka EVA		1
B03	Rama		2	C36	Gumowa podkładka		2
B04	Klucz ze śrubokrętem	S=13,14,15	1	C37	Zaslepka kwadratowa		1
B05	Klucz imbusowy 5#	5mm	1	C38	Podkładka EVA		1
B06	Klucz imbusowy 6#	6mm	1	D01	Nakrętka	M6	1
B07	Cylinder		1	D02	Nakrętka	M8	14
B08	Rolka przednia		1	D03	Nakrętka	M10	6
B09	Tuleja		2	D04	Śruba	M10*90	1
B10	Podkładka tłumiąca		2	D05	Śruba	M10*45	1
C01	Górna pokrywa silnika		1	D06	Śruba	M10*305	2
C02	Dolna pokrywa silnika		1	D07	Śruba	M8*55	6
C03	Tylna pokrywa		1	D08	Śruba	M8*50	2
C04	Regulowana osłona koła		2	D09	Śruba	M8*45	1
C05	Szyna boczna		2	D10	Śruba	M8*30	1
C06	Tuleja do rotacji		2	D11	Śruba	M8*15	4
C07	Osłona lewego słupka		1	D12	Śruba	M8*15	6
C08	Osłona prawego słupka		1	D13	Śruba	M8*65	2
C09	Górna osłona konsoli		1	D14	Śruba	M6*60	1
C10	Dolna osłona konsoli		1	D15	Śruba	M8*40	2
C11	Lewa osłona konsoli		1	D16	Śruba	M6*15	2
C12	Prawa osłona konsoli		1	D17	Śruba	M6*15	4
C13	Lewy uchwyt		1	D18	Śruba	M8*25	4
C14	Prawy uchwyt		1	D19	Śruba	M5*16	6
C15	Osłona wspornika konsoli		1	D20	Śruba	M5*12	7
C16	Górna pokrywa panelu		1	D21	Śruba	ST2.9*8	2
C17	Osłona panelu dolnego		1	D22	Śruba	ST4.2*10	18

C18	Uchwyt		1	D23	Śruba	ST4.2*12	14
C19	Klucz bezpieczeństwa		1	D24	Śruba	ST4.2*12	51
C20	Uchwyt na szynę boczną		8	D25	Śruba	ST2.9*8	39
C21	Pas do biegania		1	D26	Podkładka zabezpieczająca	10	2
C22	Podkładka tłumiąca		4	D27	Podkładka zabezpieczająca	6	1
C23	Podkładka tłumiąca		4	D28	Podkładka zabezpieczająca	8	12
C24	Koło		2	D29	Podkładka sprężynowa	8	6
C25	Regulowane koło		2	D30	Duża podkładka	φ10*φ26*2.0	6
D31	Śruba	ST4.2*20	4	E10	Kabel sygnałowy AC	350 brown	2
D32	Podkładka	8	14	E11	Kabel sygnałowy AC	350 brown	1
D33	Śruba	ST2.0*6	4	E12	Kabel uziemiający		1
D34	Śruba	M10*3	2	E13	Płyta biegowa		1
D35	Śruba	ST2.9*16	3	E14	Panel sterowania		1
D36	Podkładka zabezpieczająca	5	1	E15	Panel sterowania		1
D37	Podkładka sprężynowa	5	1	E16	Tablica z lewym przyciskiem dotykowym		1
D38	Śruba	ST4.2*30	4	E17	Tablica z prawym przyciskiem dotykowym		1
D39	Śruba	M6*10	1	E18	Pokrętło przełączające		1
D40	Śruba	M5*10	6	E19	Kabel sygnałowy konsoli - górny		1
E01	Silnik prądu stałego		1	E20	Przewód sygnałowy konsoli - środkowy		1
E02	Silnik nachylenia		1	E21	Kabel sygnałowy konsoli - dolny		1
E03	Przełącznik		1	E22	Górny kabel czujników tętna		2
E04	Gniazdo elektryczne		1	E23	Dolny kabel czujników tętna		2
E05	Ochrona przed przeładowaniem		1	E24	Przewód indukcyjnego wyłącznika bezpieczeństwa		1
E06	Pierścień magnetyczny		1	E25	Górny przewód sygnałowy wyłącznika		1
E07	Rdzeń magnetyczny		1	E26	Dolny przewód sygnałowy przełącznika		1

PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA

PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w suchym i ciemnym miejscu. Chronić przed kurzem. Przed przechowywaniem należy odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego (jeśli dotyczy).

Trwałość i bezpieczeństwo urządzenia można zagwarantować tylko wtedy, gdy produkt jest regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń lub zużycia.

Nigdy nie zdejmuj osłon ochronnych.

Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku w pomieszczeniach, nie należy jej używać w wilgotnych miejscach.

Należy regularnie sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.

KONSERWACJA

Do czyszczenia należy zawsze używać miękkiej, bawełnianej szmatki i nieagresywnego detergentu.

Nigdy nie używaj agresywnych środków czyszczących na bazie alkoholu lub benzyny.

REGULARNA KONTROLA

CODZIENNE

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

CO TYDZIEŃ

- Dokładnie wyczyść plastikową osłonę.
- Wyczyść uchwyty i wyświetlacz
- Sprawdź, czy słupki 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 biegową.

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 on zalecić częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia. W przypadku odczuwania jakichkolwiek lub podobnych objawów podczas ćwiczeń - bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego tętna, duszności, zawrotów głowy lub innego dyskomfortu - należy natychmiast przerwać ćwiczenia! Przed kontynuowaniem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli często korzystasz z bieżni, możesz wybrać regularną prędkość chodzenia lub

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 budowie ciała
Prędkość 3.0 - 4.5 km/h	osoby, które nie ćwiczą często
Prędkość 4.5 - 6.0 km/h	normalna prędkość chodzenia
Prędkość 6.0 - 7.5 km/h	szybki chód
Prędkość 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Prędkość 9.0 - 12.0 km/h	średnio szybki 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.

ROZPOCZYNANIE

PRZYGOTOWANIE

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

Przed użyciem bieżni z napędem silnikowym należy stanąć na boku i nauczyć się jej obsługi, np. jak uruchomić, zatrzymać i dostosować prędkość. Możesz z niej korzystać po zapoznaniu się z jej funkcjami. Następnie stań na plastikowych antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz oboma rękami. Włącz bieżnię i ustaw małą prędkość (1,6 - 3,2 km / h), stań prosto, patrz przed siebie i spróbuj kilka razy jedną stopą stanąć na pasie. Następnie wejdź na pas do biegania 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.

ĆWICZENIE

Odsuń się, aby nauczyć się obsługiwać maszynę (regulować prędkość i nachylenie). Rozpocznij ćwiczenia po zapoznaniu się z funkcjami. Przejdź 1 km w stałym tempie i zapisz potrzebny czas, który może wynosić około 15 - 25 minut. Przejdź 1 km z prędkością 4,8 km / h (potrzebujesz około 12 minut). Po kilkakrotnym pomyślnym wykonaniu tego ćwiczenia możesz dostosować się do większej prędkości i nachylenia. Życzymy dobrego 30-minutowego ćwiczenia. Kiedy wykonujesz ćwiczenia chodzenia, nie spiesz się. Ćwiczenie poprawia zdrowie.

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Optymalna częstotliwość ćwiczeń to 3 - 5 razy w tygodniu przez 15 - 60 min. Lepiej jest najpierw sporządzić harmonogram i nie ćwiczyć przypadkowo. Możesz kontrolować intensywność ruchu poprzez regulację prędkości i nachylenia. Sugerujemy, aby nie ustawiać nachylenia na początku ćwiczenia. Gdy chcesz zwiększyć intensywność ćwiczeń, zmiana nachylenia będzie najbardziej efektywna.

JAK ĆWICZYĆ

Najlepiej, aby każde ćwiczenie trwało 15 - 20 minut. Rozgrzej się przez 2 minuty marszem 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 dodawaj 0,3 km / h co 2 minuty, aż oddech przyspieszy (nie powinieneś mieć jednak żadnych trudności). Ćwicz dalej z tą prędkością, jeśli czujesz, że trudno oddychać, zmniejsz prędkość o 0,3 km / h. Na koniec pozostaw 4 minuty, aby w końcu zmniejszyć prędkość. Jeśli stwierdzisz, że zwiększanie intensywności poprzez zwiększanie prędkości jest zbyt trudne, możesz powoli zwiększać nachylenie. Już niewielka regulacja może znacznie zwiększyć intensywność.

SPALANIE KALORII - W ten sposób możesz spalać kalorie. Rozgrzewaj się przez 5 minut przy prędkości 4 - 4,8 km / h, a następnie dodawaj 0,3 km / h co 2 minuty. Zwiększaj prędkość, aż

poczujesz, że wykonywanie tego ćwiczenia bez przerwy przez 45 minut jest wyzwaniem. Aby zwiększyć intensywność, możesz spróbować ćwiczyć przez 1 godzinę z tą prędkością. Możesz ćwiczyć podczas oglądania telewizji. Dodawaj prędkość 0,3 km / h za każdym razem, gdy zobaczysz reklamy i powracaj do poprzedniej prędkości pod koniec reklamy, aby zwiększyć intensywność tylko podczas reklam. Zwolnij przez co najmniej 4 minuty.

UBIÓR

Wystarczy para butów, które pozwolą Ci w pełni rozciągnąć stopy, a jednocześnie nie będą przyklejać się do ciał obcych pod podeszwami buta, dzięki czemu nie będziesz przenosić brudu na pas i deskę do biegania. Brud i inne ciała obce mogą je uszkodzić. Powinieneś nosić wygodne ubranie.

ROZGRZEWKA

Przed bieganiem lepiej wykonać rozgrzewkę. Rozgrzane mięśnie łatwo się rozciągają, więc poświęć 5–10 minut na rozgrzewkę. Powtórz każde ćwiczenie pokazane na poniższych zdjęciach.



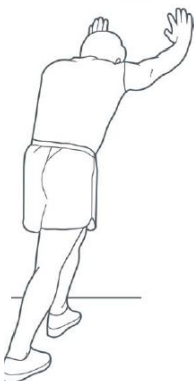
Skłony

Ugnij lekko kolana i lekko ugnij ciało do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona i dotknij palce stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy.



Rozciąganie ścięgien

Usiądź na czystej poduszce i wyprostuj jedną nogę. Włóż drugą nogę blisko do wewnętrznej strony prostej nogi. Staraj się dotykać palcami rąk. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie ścięgien

Oprzyj się obiema rękami na ścianie lub drzewie. Masz jedną nogę w tyle. Trzymaj nogi prosto i trzymaj pięty na ziemi. Przechyl do ściany lub drzewa. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Miesień czworogłowy

Połóż lewą rękę na ścianie lub chwyć stół i wyciągnij prawą rękę do tyłu. Wepchnij prawą piętę w pośladek. Powoli, aż poczujesz napięcie w przednim udzie. Przytrzymaj przez 10-15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



Rozciąganie wewnętrznych części ud

Usiądź z podeszwami w przeciwnej pozycji. Kolana są skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy do pachwiny przez 10-15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz 3 razy.

PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a bieżnia nie jest podłączona do gniazda zasilania.

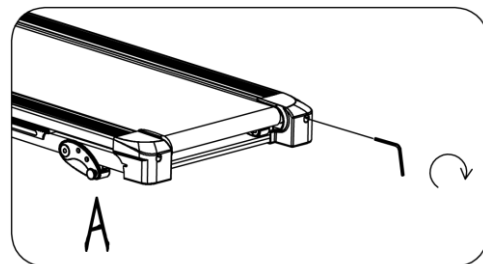
WAŻNE UWAGI

- Bieżnia posiada standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie odpowiadamy za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na bieżni skonsultuj się z lekarzem. Twój lekarz powinien ocenić, czy jesteś sprawny fizycznie, aby korzystać z urządzenia i ile wysiłku jesteś w stanie podjąć. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana pozycji ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, nierówne oddychanie lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Bieżnia nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani medycznych. Nie można jej również używać do celów leczniczych.
- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza tylko przybliżonych informacji o średnim tętnie, a żadna sugerowana częstość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

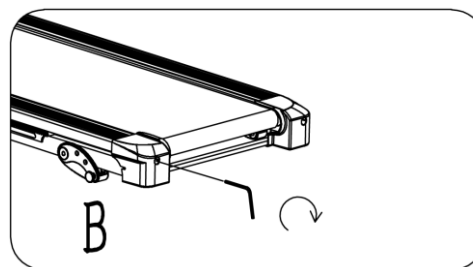
REGULACJA PASA BIEGOWEGO

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

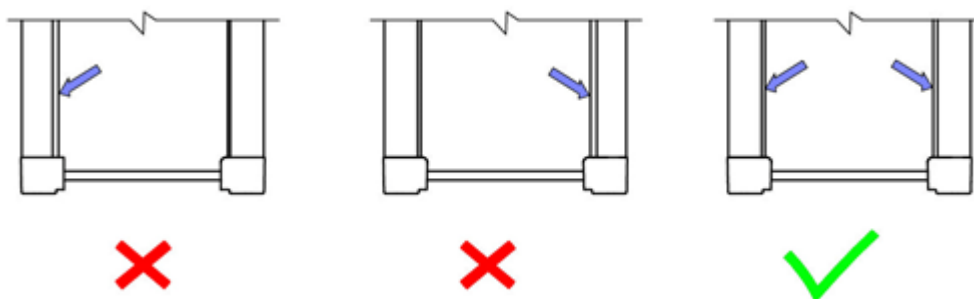
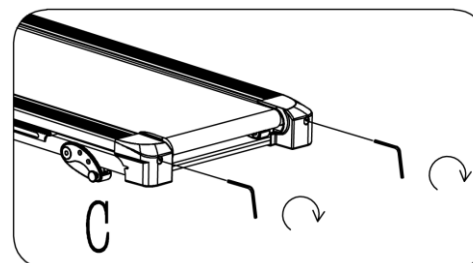
Jeśli pas biegowy (20) przesuwają się w prawo, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o ¼ obrotu w prawo, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o ¼ obrotu w lewo. Jeśli położenie pasa nie zmieni się, powtórz ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek A.



Jeśli pas biegowy (20) przesuwają się w lewo, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie o $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, a następnie obróć prawą śrubę regulacyjną o $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo. Jeśli położenie pasa nie zmieni się, powtórz ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek B.



Z czasem pas biegowy (20) poluzuje się. Aby napiąć pas, przekręć 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 wyregulowałeś obie strony w równym stopniu, aby zapewnić równe wycentrowanie pasa. Patrz rysunek C.



SMAROWANIE BIEŻNI

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

OSTRZEŻENIE: Przed czyszczeniem, smarowaniem lub naprawą urządzenia należy zawsze odłączyć bieżnię od gniazdka elektrycznego.

Zalecamy przestrzeganie poniższej tabeli smarowania:

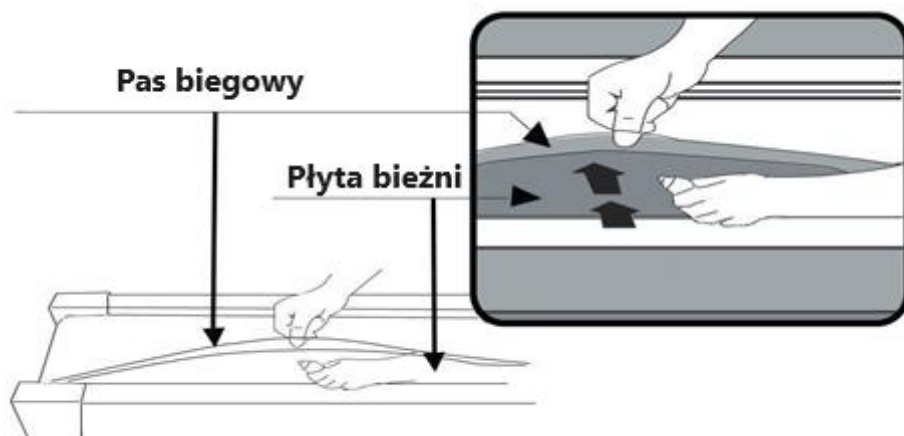
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień)	Co 6 miesięcy
Średnie użytkowanie (3 - 5 godzin/tydzień)	Co 3 miesiące
Częste użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień)	Co 2 miesiące

Jak smarować bieżnię:

Podnieś pas z jednej strony i nałóż olej, a następnie nałóż olej 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.



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

Formularz kontaktowy

