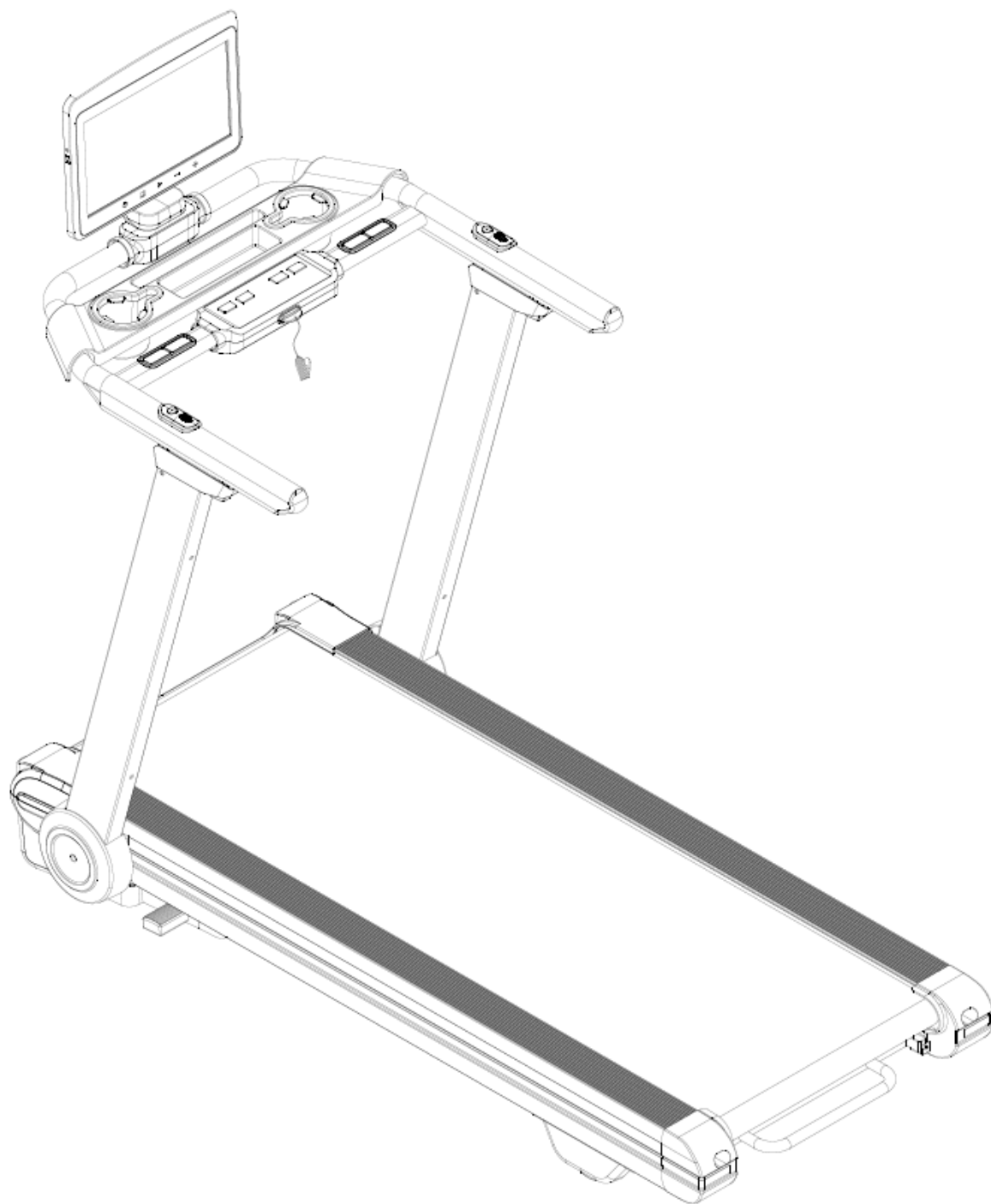




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 28767 Bieżnia inSPORTline ZenRun 120



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
PARAMETRY	4
OPIS PRODUKTU	5
LISTA CZĘŚCI.....	5
SCHEMAT	8
MONTAŻ.....	9
KONSOLA	12
OPIS PROGRAMÓW.....	17
KODY BŁĘDÓW	20
UŻYTKOWANIE	22
PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA	22
REGULARNA KONTROLA.....	22
BEZPIECZNE ĆWICZENIA.....	23
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.
- Zawsze przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania lub paska przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz pod nogi. Tylko jedna osoba może używać produktu w tym samym czasie.
- Prędkość zwiększaj stopniowo, nie natychmiastowo.
- W razie zagrożenia naciśnij przycisk stop lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.
- Pozostaw urządzenie po zatrzymaniu się.
- Postępuj zgodnie z instrukcją montażu. Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez opieki w pobliżu bieżni. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie dla osób dorosłych.
- Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to ważne, jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś w trakcie leczenia 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 jakakolwiek ostra krawędź, zaprzestań korzystania z bieżni.
- Ustaw bieżnię na płaskiej, suchej i równej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m wokół bieżni. Nie używaj w wilgotnych miejscach. Nie stawiaj bieżni na grubym dywanie.
- Jeśli kabel zasilający jest uszkodzony, nie używaj urządzenia. Kup nowy w autoryzowanym sklepie.
- Chroń bieżnię przed wilgocią i wodą.
- Ustaw bieżnię tak, aby nie zakrywała gniazdka.
- Nie używaj aerozoli w pobliżu bieżni.
- Jeśli bieżnia jest uruchomiona, nie zdejmuj osłony ochronnej. Jeśli musisz zdjąć osłonę ochronną podczas konserwacji, odłącz bieżnię od gniazdka.
- Zawsze noś odzież sportową. Nie zakładaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać. Zawsze noś buty sportowe.
- Nie włączaj bieżni, jeśli na niej stoisz. Występuje opóźnienie podczas włączania bieżni. Przed uruchomieniem bieżni stań z boku.
- Nie ćwicz 40 minut po jedzeniu.
- Zawsze rozgrzewaj się 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 przeciążaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia.

- W przypadku błędu lub uszkodzenia natychmiast przerwij ćwiczenia. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Podłącz bieżnię do gniazdka po złożeniu bieżni. Używaj wyłącznie uziemionego gniazdka.
- Jeśli nie używasz urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Żadna część bieżni nie może utrudniać poruszania się użytkownika.
- Nie używaj na zewnątrz.
- Nie wystawiaj na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie umieszczaj w miejscach o dużej wilgotności (baseny, sauny itp.)
- Ciągłe użytkowanie nie może trwać dłużej niż 2 godziny.
- Jeżeli bieżnia nie jest używana, należy wyjąć klucz zabezpieczający.
- **Temperatura pracy:** 5 – 40 °C
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **Kategoria:** SC do użytku komercyjnego

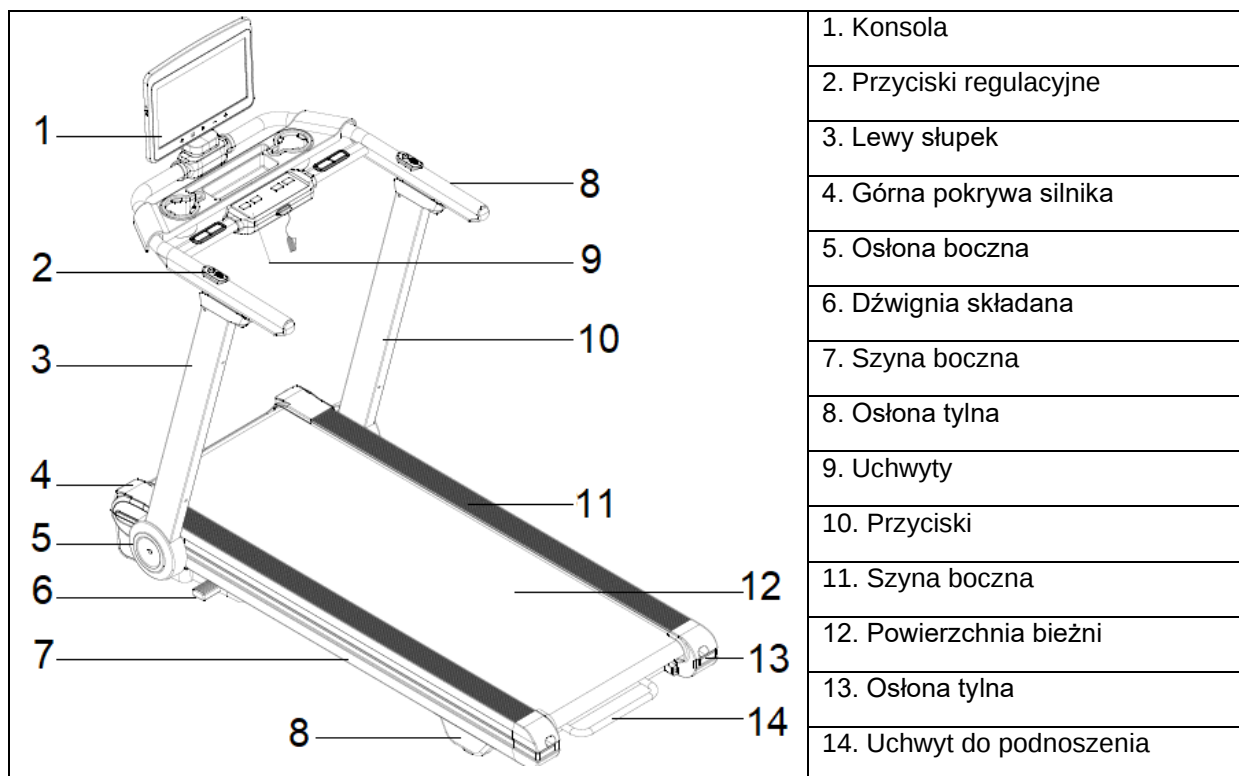
OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA: Nie należy używać czujników tętna w uchwycie przy prędkościach powyżej 14 km/h.

OSTRZEŻENIE! System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne rozciąganie się podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz nudności, natychmiast przerwij ćwiczenia!

PARAMETRY

Zasilanie: 220 V~AC	Temperatura pracy: 0-40°C
Prędkość: 0,8-22 km/h	Nachylenie: 12 poziomów
Maksymalna waga użytkownika: 150 kg	Wyświetlacz odległości: 0,00-99,9 km
Wyświetlacz kalorii: 0-9999 kcal	Wyświetlacz czasu: 00:00-99:59 (min)
Wyświetlacz tętna: 50-200 uderzeń/min	Obszar bieżni: 520*1500 mm
Rozmiar po rozłożeniu: 1750*830*1530 mm	Rozmiar po złożeniu: 1800*910*380 mm

OPIS PRODUKTU



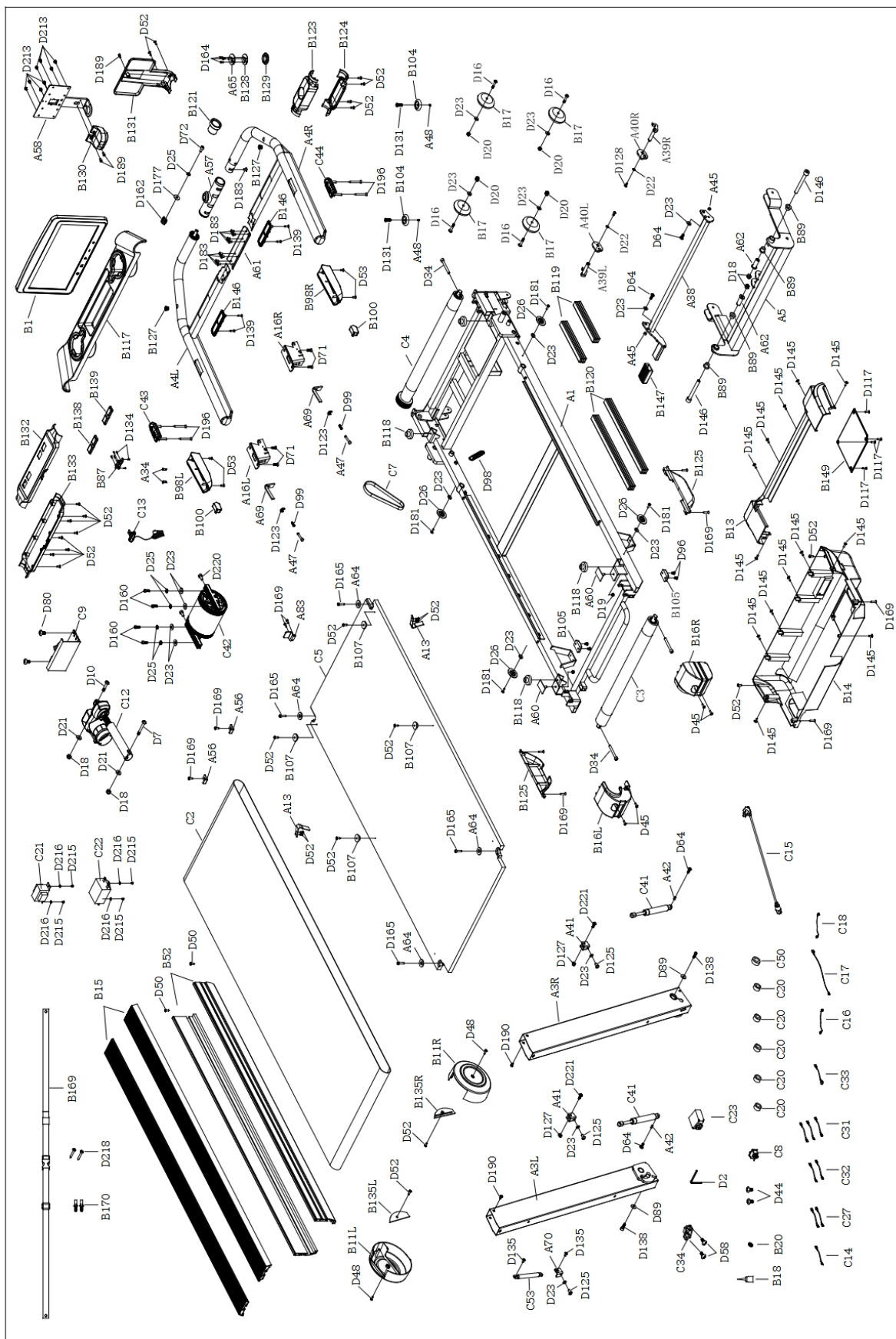
LISTA CZĘŚCI

Części metalowe					
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A1	Rama główna	1	A42	Lewa rama łącząca	2
A3L	Słupek lewy	1	A45	Prawa rama łącząca	2
A4R	Słupek prawy	1	A47	Zacisk	2
A4L	Lewy uchwyt	1	A48	Podkładka	2
A4R	Prawy uchwyt	1	A56	Uchwyt osłony bocznej szyny	2
A5	Rama nachylenia	1	A57	Składana rama konsoli	1
A13	Rozpórka	2	A58	Uchwyt konsoli	1
A16L/R	Złącza uchwytu składanego	2	A60	Płyta wzmacniająca	2
A34	Klucz bezpieczeństwa	2	A61	Łącznik uchwytu	1
A38	Uchwyt pedału składanego	1	A62	Śruba osi nachylenia	2
A39L	Hak lewy	1	A64	Podkładka zabezpieczająca	4
A39R	Hak prawy	1	A65	Podkładka	1
A40L	Lewy wspornik łączący	1	A69	Dźwignia składania	2
A40R	Prawy wspornik łączący	1	A70	Uchwyt słupka uchwytu	1
A41	Zacisk	2	A83	Uchwyt osłony silnika	1

Części plastikowe					
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
B1	Konsola	1	B120	Długa poduszka	2
B11 L/R	Ośłona boczna lewa/prawa	1	B121	Podpora konsoli	1
B13	Górna osłona silnika	1	B123	Górna podpora uchwytu konsoli	1
B14	Dolna osłona silnika	1	B124	Dolna podpora uchwytu konsoli	1
B15	Szyna boczna	2	B125	Regulowana osłona koła	2
B16L	Lewa zaślepka końcowa	1	B127	Tuleja	2
B16R	Prawa zaślepka końcowa	1	B128	Podkładka nylonowa	1
B17	Regulowane koło	4	B129	Obudowa mechanizmu konsoli	1
B18	Olej silikonowy	1	B130	Przednia osłona uchwytu konsoli	1
B20	Okrągła zaślepka	1	B131	Tylna osłona uchwytu konsoli	1
B52	Stała szyna boczna	2	B132	Górna osłona panelu sterowania	1
B87	Sworzeń klucza bezpiecz.	1	B132-1	Ośłona przycisków panelu	1
B89	Łożysko nachylenia	4	B133	Dolna osłona panelu sterowania	1
B98 L/R	Ośłona uchwytu lewa/prawa	1	B135L/R	Mocowanie panelu bocznego	1
B100	Składany przycisk	2	B138	Przyciski (prog+start)	1
B104	Cylinder PU	2	B139	Przyciski (stop+mode)	1
B105	Płyta wzmacniająca	2	B146	Czujnik detektora tętna	2
B107	Dixing panelu bocznego	4	B147	Składany pedał	1
B117	Uchwyt na butelkę	1	B149	Mocowanie dolnej osłony silnika	1
B118	Poduszka gumowa	4	B169	Pasek mocujący	1
B119	Krótką poduszką	2	B170	Kółek	2
Części elektroniczne i ruchome					
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
C2	Pas biegowy	1	C21	Induktor	1
C3	Rolka tylna	1	C22	Filtr	1
C4	Rolka przednia	1	C23	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1
C5	Płyta biegowa	1	C27	Kabel (niebieski) 300	2
C7	Pas wielorowkowy	1	C31	Kabel 300 (brązowy) 150	3
C8	Przycisk zasilania	1	C32	Kabel (niebieski) 150	2
C9	Jednostka sterująca	1	C33	Kabel uziemiający	1
C12	Silnik nachylenia	1	C34	Gniazdo	1
C13	Klucz bezpieczeństwa	1	C41	Tłok	2
C14	Kabel (brązowy) 300	1	C42	Silnik bezszczotkowy	1

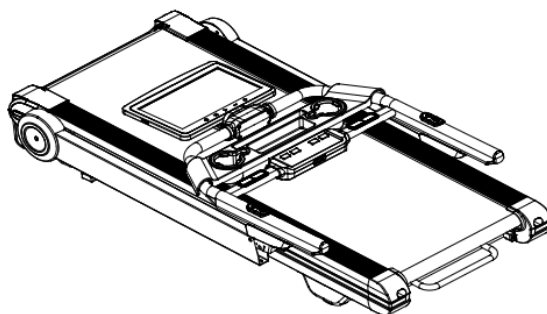
C15	Kabel zasilający	1	C43	Lewy przycisk szybkiego wyboru	1
C16	Kabel górnej konsoli	1	C44	Prawy przycisk szybkiego wyboru	1
C17	Kabel dolny	1	C50	Pierścień magnetyczny	1
C18	Kabel środkowy	1	C53	Tłok hydrauliczny	1
C20	Pierścień magnetyczny	5			
Elementy montażowe					
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
D2	Klucz imbusowy T6	1	D96	Śruba M6x12 mm	4
D7	Śruba M10x60	1	D98	Sprężyna rozprężna	1
D10	Śruba M10x45	1	D99	Sprężyna ściskana	2
D16	Śruba M8x15	4	D117	Śruba ST4.2x16 mm	4
D18	Nakrętka M10	4	D123	Pierścień C ø5	2
D19	Nakrętka M6	2	D125	Śruba M8x10 mm	3
D20	Nakrętka M8	4	D127	Matice M8	2
D21	Podkładka płaska M10	2	D128	Śruba M6x12 mm	2
D22	Podkładka płaska M6	2	D131	Śruba M8x22 mm	2
D23	Podkładka płaska M8	17	D134	Śruba ST3.0x8 mm	6
D25	Podkładka sprężynowa M8	5	D135	Śruba M6x10 mm	2
D26	Podkładka	4	D138	Śruba M8x15 mm	2
D34	Śruba M8x60mm	3	D139	Śruba ST4.2x25 mm	4
D44	Śruba M5x12mm	2	D145	Śruba M5x16 mm	13
D45	Śruba M5x15mm	4	D146	Śruba M10x60 mm	2
D48	Śruba ST4.2x19mm	2	D160	Śruba M8x30 mm	4
D50	Śruba ST4.2x25mm	2	D162	Sprężyna ø25	1
D52	Śruba ST4.2x16mm	26	D164	Śruba M4x12 mm	3
D53	Śruba ST4.2x25mm	4	D165	Śruba M6x35 mm	4
D58	Śruba ST3.5x16mm	2	D169	Śruba ST4.2x16 mm	10
D64	Śruba M8x20mm	4	D117	Duża podkładka płaska M8	1
D71	Śruba M8x15mm	4	D181	Śruba M4x16 mm	4
D72	Śruba M8x25mm	1	D183	Śruba M6x8 mm	9
D80	Śruba M5x8mm	2	D189	Śruba M5x10 mm	3
D89	Podkładka M8	2	D190	Śruba M6x12 mm	2
D216	Podkładka sprężynowa M4	4	D196	Śruba ST4.0x60 mm	4
D218	Śruba ST5.5x40mm	2	D213	Śruba M5x16 mm	8
D220	Śruba M8x15mm	2	D215	Śruba M4x6mm	4
D221	Śruba M8x25mm	2			

SCHEMAT

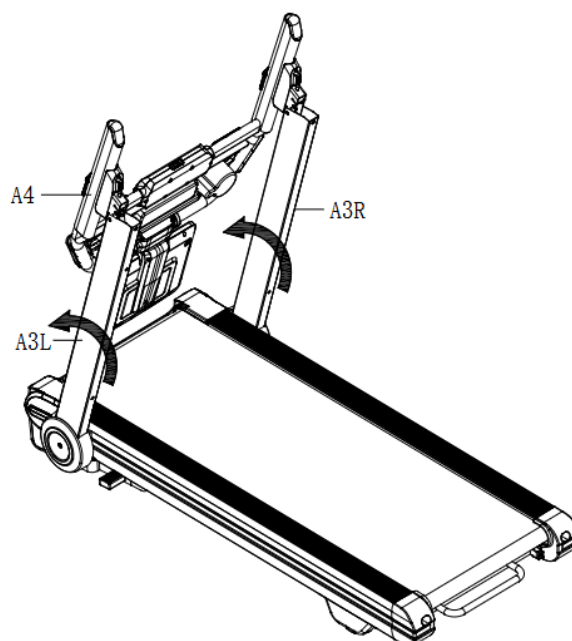


MONTAŻ

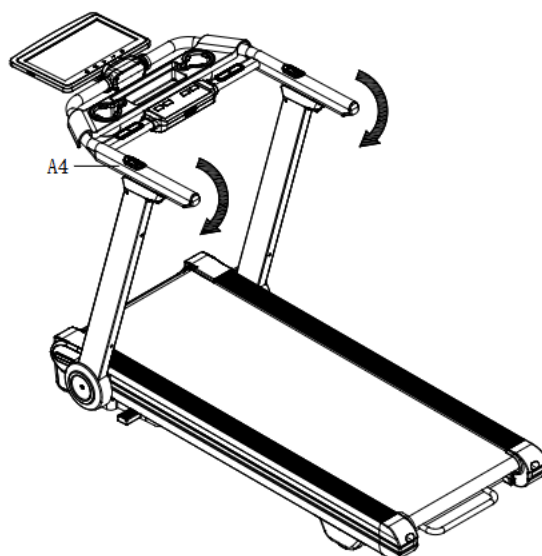
Wyjmij bieżnię z opakowania i połóż ją na płaskiej, twardej i czystej powierzchni.



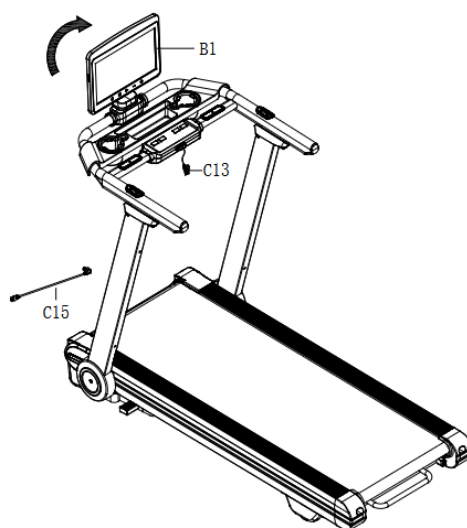
Chwyć uchwyty (A4) i podnieś słupki (A3L/A3R), aż usłyszysz kliknięcie.



Chwyć uchwyty (A4) i pchnij je w dół, aż usłyszysz kliknięcie. Obróć konsolę pod odpowiednim kątem.

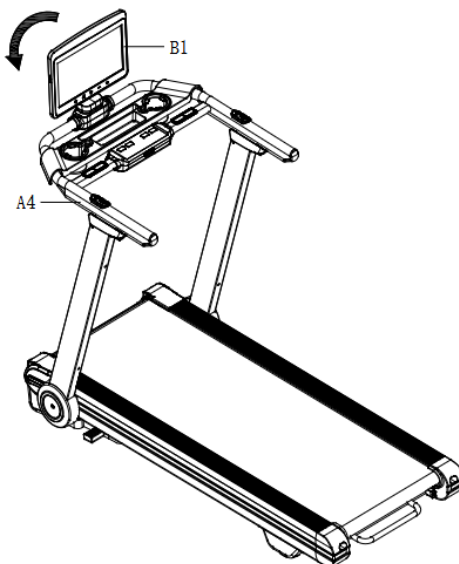


Podłącz przewód zasilający (C15) i włóż klucz bezpieczeństwa (C13).

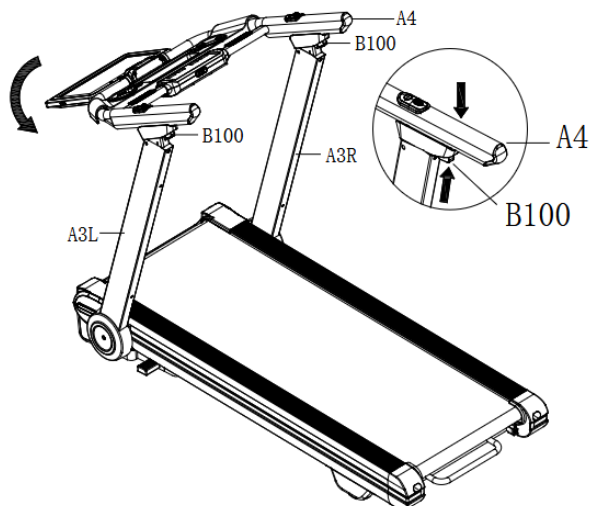


SKŁADANIE

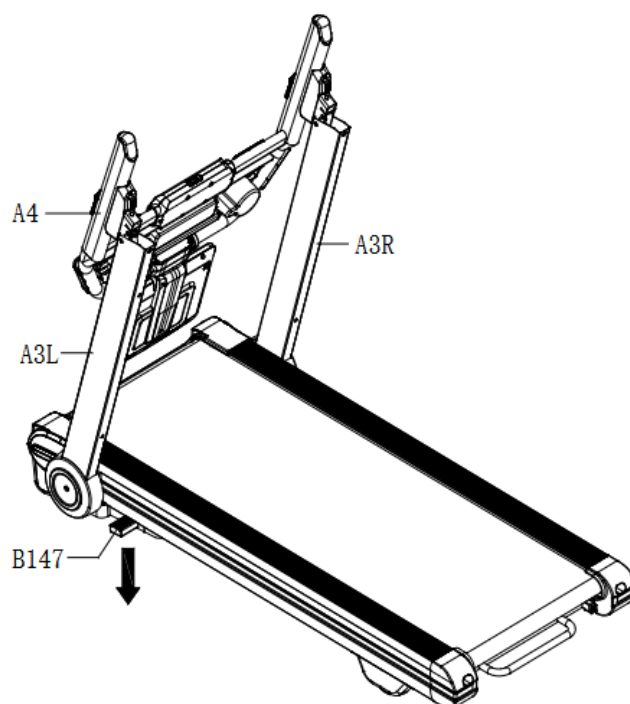
Złóż wyświetlacz konsoli (B1) tak, aby znajdował się w pozycji poziomej z uchwytami (A4).



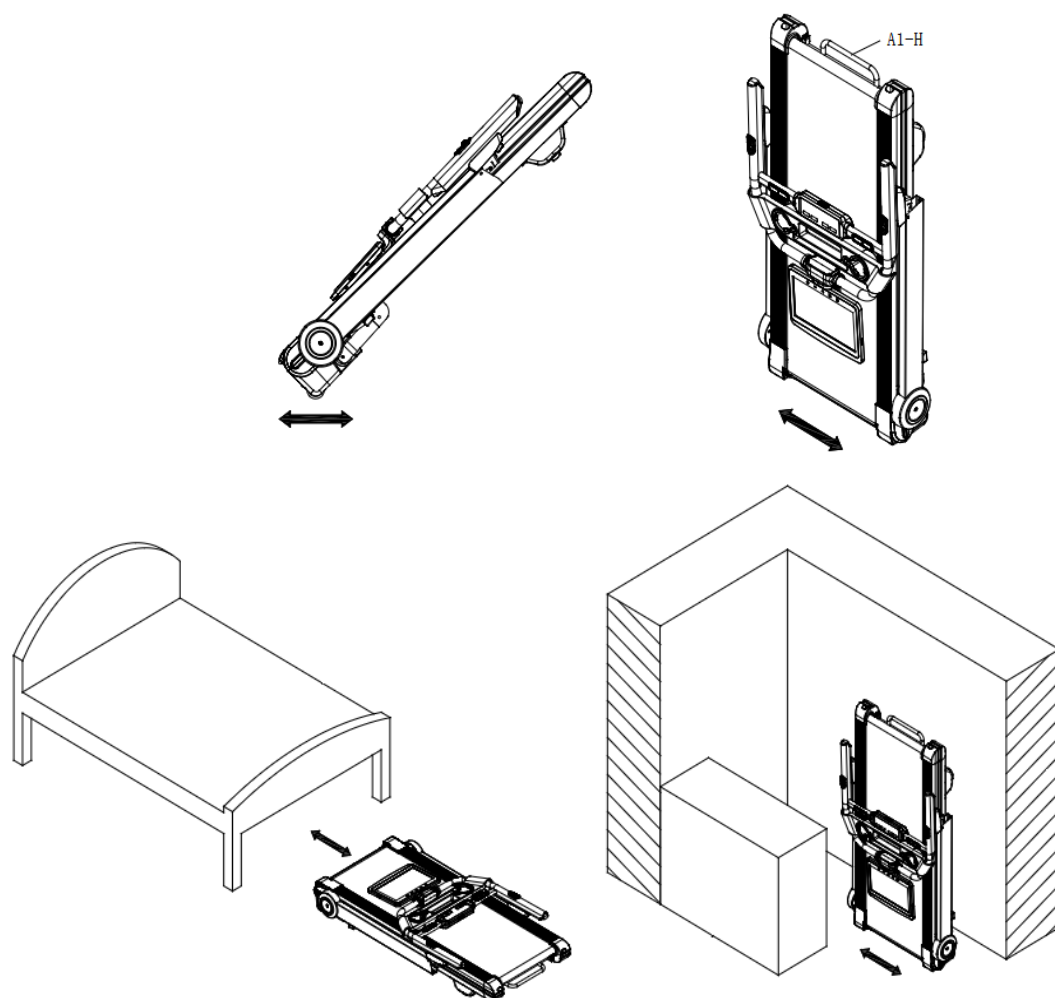
Jednocześnie naciśnij przycisk pod uchwytami (B100) i popchnij uchwyty (A4) w dół. Po zwolnieniu uchwytów z blokady popchnij je pionowo w dół w kierunku słupków (A3L/A3R).



Naciśnij pedał (B147), a słupki (A3L/A3R) złożą się poziomo do powierzchni bieżni.



Bieżnię można obsługiwać za pomocą uchwytu (A1-H).



Aby zabezpieczyć bieżnię w pozycji stojącej, należy użyć pasów, które należy przymocować do ściany na wysokości około 140 cm i w odstępach 86 cm.



KONSOLA



PRZYCISKI

Start

Naciśnij przycisk, aby rozpocząć program.

Jeśli naciśniesz przycisk podczas rozgrzewki, pominiesz rozgrzewkę i przejdziesz bezpośrednio do treningu.

Jeśli naciśniesz przycisk start podczas wstrzymanego programu, rozpoczniesz wstrzymany program.

Stop

Naciśnij przycisk, gdy program jest uruchomiony, program zostanie wstrzymany, prędkość zmniejszy się do 0, a nachylenie pozostanie w ustawionej pozycji.

Naciśnij przycisk dwa razy, aby wyłączyć program. Zarówno prędkość, jak i nachylenie przełączą się na 0.

Program

Naciśnij przycisk w trybie gotowości, aby przejść do interfejsu wyboru programu: GOAL (odliczanie), HILL (program niestandardowy), RANDOM INCLINE (losowe nachylenie).

Tryb (MODE)

Aktywne tylko w ustawieniach programu.

Można przełączać się między profilami nachylenia i prędkości, naciskając przycisk MODE.

Szybka regulacja prędkości (QUICK SPEED)

Podczas działania programu można użyć przycisków, aby ustawić prędkość na 5 km/h, 10 km/h, 15 km/h.

Szybka regulacja nachylenia (QUICK INCLINE)

Podczas działania programu można użyć przycisków, aby ustawić nachylenie na poziomie 5, poziomie 10, poziomie 15.

Klucz bezpieczeństwa

Jeżeli klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony, na konsoli wyświetli się komunikat "PLEASE PLACE SAFETY KEY".

Pokrętko regulacji nachylenia/głośności

Gdy przycisk jest czerwony, zmieniasz ustawienie nachylenia (obróć do przodu, aby zwiększyć poziom o 1, obróć do tyłu, aby zmniejszyć poziom o 1).

Gdy przycisk jest zielony, zmieniasz ustawienie głośności. (obróć do przodu, aby zwiększyć głośność, obróć do tyłu, aby zmniejszyć głośność).

Pokrętko regulacji prędkości

Gdy przycisk jest czerwony, zmieniasz prędkość (obróć do przodu, aby zwiększyć prędkość o 0,1 km/h, obróć do tyłu, aby zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h).

Gdy przycisk jest zielony, zmieniasz prędkość (obróć do przodu zwiększa prędkość o 1 km/h, obrót do tyłu zmniejsza prędkość o 1 km/h).

PRZYCISKI KONSOLI

Przycisk zasilania



Naciśnij przycisk w trybie gotowości, aby wyłączyć konsolę. Jeśli konsola jest wyłączona, naciśnij przycisk, aby włączyć konsolę.

Stop



Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk, aby go wstrzymać. Prędkość zmniejszy się do 0, nachylenie pozostanie.

Jeśli program jest wstrzymany, naciśnij przycisk 2x, aby go zatrzymać. Prędkość i nachylenie powrócą do 0.

Start



Naciśnięcie przycisku spowoduje uruchomienie programu.

Jeśli naciśniesz przycisk podczas rozgrzewki, pominiesz rozgrzewkę.

Jeśli naciśniesz start podczas wstrzymanego programu, uruchomisz wstrzymany program.

Speed



Naciśnij, aby zwiększyć/zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.

PRZYCISKI NA WYŚWIETLACU DOTYKOWYM

Regulacja nachylenia

Naciśnij przycisk, aby zwiększyć/zmniejszyć nachylenie o 1 poziom.

Naciśnij przycisk , aby szybko dostosować nachylenie do poziomu: 1, 3, 6, 9, 12, 15.

Regulacja prędkości

Naciśnij przycisk , aby zwiększyć/zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.

Naciśnij przycisk szybkiego wyboru, aby ustawić prędkość na: 1 km/h, 3 km/h, 5 km/h, 7 km/h, 9 km/h, 11 km/h, 13 km/h, 15 km/h.

MEDIA

Naciskając przycisk w trybie czuwania, masz do wyboru dwie opcje: aplikację i połączenie z urządzeniem (lustrzane odbicie).

Aplikacje

YouTube, Netflix, Disney +, Amazon Prime Video, Facebook, X, Instagram, Spotify, Kinomap.

Listrzane odbicie

iOS

Bieżnia i urządzenie inteligentne muszą być podłączone do tej samej sieci WiFi. Wybierz Screen Mirroring i wybierz Device-XXX.

Android

Bieżnia i urządzenie inteligentne muszą być podłączone do tej samej sieci WiFi. Zeskanuj kod QR lub wyszukaj aplikację ANPLUS Screen Mirroring. Pobierz aplikację, otwórz ją i wyszukaj Device-XXX. Następnie wybierz opcję Start Mirroring.



HDMI

Naciśnij , a następnie , aby aktywować funkcję.

Po podłączeniu urządzenia wyświetlacz przełączy się w tryb czuwania.

Połączenie Bluetooth

Domyślnie Bluetooth jest wyłączony. Nie można włączyć żadnego programu, włącz wyszukiwanie Bluetooth na swoim urządzeniu.

Uruchom Bluetooth na bieżni i podłącz urządzenie.

Jeśli parowanie się powiodło, wyświetlana jest ikona , jeśli parowanie się nie powiodło, wyświetli się ikona .

Profil

Naciśnij przyciski funkcyjne lub przyciski nachylenia i prędkości, aby zmienić prędkość/nachylenie.

Zestaw 30 segmentów.

Jeśli ustawisz długość programu, długość jednego segmentu będzie równa ustawionemu czasowi/30. Jeśli nie ustawisz długości programu, długość jednego segmentu będzie wynosić 1 min.

PROGRAMY

Tryb oszczędzania energii

Po 30 minutach bezczynności konsola automatycznie przełącza się w tryb oszczędzania energii. Konsolę można obudzić, naciskając dowolny przycisk.

Rozgrzewka

Rozgrzewka zaczyna się przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, czas trwania rozgrzewki wynosi 3 minuty. Możesz pominąć rozgrzewkę.

Rozgrzewka zaczyna się od następujących programów: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, INTERVAL, GERKIN, HRC.

Trening

Informacje o nachyleniu i prędkości są wyświetlane lub zmieniają się dynamicznie w trakcie treningu.

Pauza

Naciśnij STOP, aby wstrzymać program. Gdy program jest wstrzymany, nie możesz regulować prędkości ani nachylenia.

Jeśli program FITNESS TEST jest uruchomiony, naciśnij STOP, aby wyświetlić podsumowanie treningu.

Jeśli program VISION RUN jest uruchomiony, naciśnij STOP, aby wstrzymać wideo.

Faza wyciszenia

Faza wyciszenia następuje po zakończeniu programów: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, HIIT, CUSTOM, GERKIN.

Czas trwania wynosi 3 min, naciśnij SKIP, aby pominąć fazę, a podsumowanie ćwiczeń zostanie wyświetlone.

Prędkość:

03:00 – 02:00: 40% ustawionej prędkości programu

02:00 – 01:00: 30% ustawionej prędkości programu

01:00 – 00:00: 20% ustawionej prędkości programu

Podsumowanie ćwiczeń

Po zakończeniu ćwiczenia wyświetlane jest podsumowanie ćwiczenia. Podsumowanie jest również wyświetlane, jeśli program jest wstrzymany na dłużej niż 3 minuty.

W przypadku programu ARMY wyświetlane jest tylko powodzenie lub niepowodzenie.

W przypadku programu MARATHON wynik jest wyświetlany w zależności od ustawionych kryteriów.

Udostępnianie w 

Naciskając przycisk UDOSTĘPNIJ możesz udostępnić wyniki wybranej aplikacji.

WYŚWIETLACZ

Odległość	Jednostka: metryczna KM, imperialna IM Zakres: 0,0 ~ 999,9 Program odliczania: wartość zostanie odjęta od ustawionej wartości Inne programy: wartość zostanie dodana
Czas	Jednostka: min:sekundy Zakres: 00:00 ~ 99:59

	Wyświetlanie danych: czas upłynięty, czas odliczania, czas pozostały Program odliczania: wartość zostanie odjęta od ustawionej wartości Inne programy: wartość zostanie dodana, wartość maks. wynosi 99:59, po osiągnięciu wartości maksymalnej czas zostanie zliczony od 00:00.
--	---

Kalorie	Jednostka: kcal Zakres: 0 ~ 9999 Wyświetlanie danych: MET - brak jednostki, kalorie, kalorie spalone/godzinę, wysokość - jednostka metry/stopy Program odejmowania: wartość zostanie odjęta od ustawionej wartości Inne programy: wartość zostanie dodana
Tętno	Jednostka: uderzenia na minutę Zakres: 40 ~ 220 Ustawienia: 40 ~ 200 Wyświetlanie danych: bieżące, średnie, maksymalne tętno
Tempo	Jednostka: min/km Zakres: 2:30 ~ 120:00
Nachylenie	Jednostka: poziom Zakres: 0 – 15
Prędkość	Jednostka: km/h, mph Zakres: 0,8 ~ 24,0 km/h Początkowy: 0,6 mph, 1,0 km/h Wyświetla aktualną prędkość

USTAWIENIA

Połączenie

WiFi

Włącz Wi-Fi i wyszukaj swoją sieć.

Ethernet

Połącz się z internetem za pomocą kabla Ethernet.

Bluetooth

Włącz Bluetooth i wyszukaj urządzenia.

Ustawienia konsoli

Język

Język domyślny: angielski

Jednostka

Jednostka domyślna: metryczna

Data i godzina

Możesz wybrać format 24-godzinny lub 12-godzinny.

Jasność wyświetlacza

Możesz dostosować jasność wyświetlacza za pomocą suwaka.

Głośność

Możesz regulować głośność za pomocą suwaka.

Blokada dziecięca

Blokada dziecięca jest domyślnie włączona.

Blokada zostanie aktywowana po 10 minutach bezczynności. Aby dezaktywować blokadę, naciśnij i przytrzymaj przycisk HOME.

Dźwięki przycisków

Możesz włączyć/wyłączyć dźwięki przycisków.

Aktualizacje

Możesz sprawdzić dostępność aktualizacji.

Informacje o operacji

Całkowity czas pracy w godzinach, 0000~9999

Całkowity dystans w km/milach, 0000~9999

OPIS PROGRAMÓW

Szybki Start

Naciśnij przycisk QUICK START, aby uruchomić program.

Klasyczne

Zawiera trzy programy: GOAL (odliczanie), HILL, RANDOM INCLINE.

GOAL (odliczanie)

Możesz ustawić odliczanie czasu, dystansu i kalorii.

Domyślna wartość programu to 20 min, jeśli odliczanie nie jest ustawione.

Po osiągnięciu celu program wyłączy się i wyświetli podsumowanie ćwiczeń.

HILL (Wzgórze)

Możesz ustawić czas, maksymalną prędkość i maksymalne nachylenie

Wartość domyślna programu to 20 min, jeśli czas trwania treningu nie jest ustawiony.

Tabela wartości domyślnych:

Czas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Pochylenie	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Czas	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Pochylenie	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

LOSOWE NACHYLENIE

Możesz ustawić czas i maksymalne nachylenie.

Program będzie losowo generował wartość nachylenia poprzez naciśnięcie przycisku odświeżania.

Domyślna wartość czasu to 20 min, domyślna wartość nachylenia to poziom 10.

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się i rozpocznie się faza wyciszenia.

INTERWAŁ

Zawiera trzy programy: SPEED, HIIT, CUSTOM

PRĘDKOŚĆ

Możesz ustawić czas i maksymalną prędkość.

Domyślna wartość czasu to 20 min, maksymalna domyślna wartość prędkości to 2,0 mph.

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się i rozpocznie się faza wyciszenia.

HIIT

Możesz ustawić współczynnik interwału, prędkość fazy treningowej, prędkość fazy odpoczynku i liczbę powtórzeń.

Wartości domyślne:

- Współczynnik interwału: 10:30 (praca:odpoczynek)
- Prędkość ćwiczeń: 6 mil na godzinę
- Prędkość odpoczynku: 2 mile na godzinę
- Powtórzenia: 4x

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się i rozpocznie się faza wyciszenia.

CUSTOM

Możesz ustawić czas treningu, prędkość fazy treningu, prędkość fazy odpoczynku i liczbę powtórzeń.

Wartości domyślne:

- Czas interwału treningu: 1 min
- Prędkość interwału treningu: 6 mil na godzinę
- Czas interwału odpoczynku: 30 sekund
- Prędkość interwału odpoczynku: 2 mile na godzinę
- Powtórzenia: 4x

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się i rozpocznie się faza wyciszenia.

MARATON

Zawiera programy: 5k, 10k, 21,5k i 42k

Możesz ustawić czas i prędkość.

Domyślna wartość czasu to 20 min, domyślna prędkość to 0,5 mph.

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się, a podsumowanie ćwiczeń zostanie wyświetlone.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Do wyboru są dwa programy: USER i GUEST.

Po zalogowaniu wybierz CUSTOM i ustaw każdą sekcję: prędkość, nachylenie. Następnie ustaw czas i maksymalną prędkość.

Domyślna wartość czasu to 20 min, domyślna wartość nachylenia to 10 poziomów.

VISION RUN

Można wybierać spośród wielu filmów, każdy film ma długość 10 minut.

Wybierz film, długość treningu, dystans i spalone kalorie.

Wartości domyślne:

Czas: 20 min

Odległość: 5 mil

Kalorie: 200 Kcal

Nie można uruchamiać multimediiów podczas korzystania z programu.

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się, a podsumowanie treningu zostanie wyświetlone.

HRC

Można wybierać spośród trzech programów: 60%, 70% and 80%.

Ustawienia domyślne:

Obliczanie docelowego tętna:

- Dla 60%, $(220 - \text{wiek}) * 60\%$
- Dla 70%, $(220 - \text{wiek}) * 70\%$
- Dla 80%, $(220 - \text{wiek}) * 80\%$

Możesz ustawić czas trwania treningu i docelowe tętno.

Wartości domyślne:

- Czas: 20 min
- Docelowe tętno: 140 uderzeń na minutę.

Po osiągnięciu ustawionego czasu treningu program wyłączy się i rozpocznie się faza wyciszenia.

Podczas ćwiczeń mogą pojawić się okna informacyjne:

- Jeśli tętno jest > wartości docelowej +5, prędkość będzie automatycznie zmniejszana o 0,5 km/h co 10 sekund.
- Jeśli tętno jest > wartości docelowej +25, nawet jeśli prędkość jest najniższa przez 15 sekund, zostanie wyświetlony komunikat ostrzegawczy.
- Jeśli tętno jest > wartości docelowej +25, nawet jeśli prędkość jest najniższa przez 30 sekund, program zostanie wyłączony, a podsumowanie ćwiczeń zostanie wyświetlone.
- Jeśli tętno jest < wartości docelowej -5, prędkość będzie automatycznie zwiększana o 0,5 km/h co 10 sekund.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez 30 sekund, zostaniesz poproszony o podłączenie urządzenia do pomiaru tętna lub zakończenie programu.
- Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez 60 sekund, program zostanie wyłączony, a podsumowanie ćwiczeń zostanie wyświetlone.

TEST SPRAWNOŚCI

Można wybierać spośród 8 programów: AIR FORCE, ARMY, COAST GUARD, PEB, MARICE CORPS, NAVY, GERKIN.

Tylko program GERKIN obejmuje fazy rozgrzewki i wyciszenia.

Jeśli naciśniesz PAUSE lub STOP podczas TESTU WYDAJNOŚCI, test się nie powiedzie, a podsumowanie treningu zostanie wyświetlone.

Jeśli w podsumowaniu treningu nie zostanie wykonana żadna czynność przez 3 minuty, konsola powróci do trybu gotowości.

Wyniki testu nie zostaną zapisane.

USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA

Domyślne wartości danych użytkownika:

- Wzrost: 160 cm
- Płeć: mężczyzna
- Wiek: 30 lat
- Waga: 70 kg

AIR FORCE

Całkowita odległość wynosi 2.4 km.

ARMY

Całkowita odległość wynosi 3.2 km.

COAST GUARD

Całkowita odległość wynosi 2.4 km.

PEB

Całkowita odległość wynosi 2.4 km.

MARINE CORPS

Całkowita odległość wynosi 4.8 km.

NAVY

Całkowita odległość wynosi 2.4 km.

GERKIN

Tylko program GERKIN obejmuje fazę rozgrzewki i wyciszenia.

Całkowita odległość wynosi 4.8 km.

Rozgrzewka

Czas trwania domyślny: 3 min,

Prędkość: 4.8 km/h

Nachylenie: 0

Jeżeli przez 1 minutę nie zostanie wykryte tętno, rozgrzewka zostanie zakończona, a na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie treningu.

Trening

Docelowe tętno: $(220 - \text{wiek}) * 85\%$

Jeśli przez 1 minutę nie zostanie wykryte tętno, rozgrzewka zostanie zakończona, a podsumowanie treningu zostanie wyświetlone.

Po naciśnięciu przycisku STOP lub PAUSE program zostanie zakończony, a podsumowanie treningu zostanie wyświetlone.

Prędkość i nachylenie są automatycznie dostosowywane do tętna użytkownika. Wartości tych nie można regulować ręcznie.

Jeśli tętno osiągnie maksymalną wartość przez 15 sekund lub czas trwania treningu będzie dłuższy niż 11 minut, test zostanie zakończony. Następnie program zostanie wyłączony i rozpocznie się faza wyciszenia, jeśli jest dostępna.

Faza wyciszenia

Domyślny czas trwania: 3 minuty

Domyślna prędkość: 4,8 km/h, nachylenie: 0

Jeśli przez 1 minutę nie zostanie wykryte tętno, rozgrzewka zostanie zakończona, a podsumowanie treningu zostanie wyświetlone.

Po fazie wyciszenia program zostanie wyłączony.

KODY BŁĘDÓW

Kod	Błąd	Rozwiązanie
E00	--	Odłącz i podłącz przewód zasilający
E01	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	Uruchom ponownie bieżnię, sprawdź

		smarowanie powierzchni bieżni i płyty Sprawdź stan silnika Sprawdź stan dolnych płytek drukowanych.
E02	Czujnik Halla	Sprawdź połączenie silnika Wymień silnik Wymień jednostkę sterującą

E03	Zabezpieczenie nadprądowe	Uruchom ponownie bieżnię Sprawdź połączenie kabla zasilającego Wymień jednostkę sterującą
E04	Ochrona przed utratą fazy	Sprawdź prawidłowe podłączenie silnika Wymień silnik Wymień jednostkę sterującą
E05	Niedobór napięcia	Sprawdź napięcie wejściowe. Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony.
E06	Przebiecie	Sprawdź napięcie wejściowe.
E08	Błąd sprzętowy	Sprawdź, czy kabel zasilający jest prawidłowo podłączony. Wymień jednostkę sterującą Wyłącz bieżnię na 2 minuty i uruchom ponownie. Jeśli konsola nie jest aktywna, wymień jednostkę sterującą.
E21	Błąd przechowywania danych	Wyłącz bieżnię na 2 minuty i uruchom ponownie. Jeśli konsola nie jest aktywna, wymień jednostkę sterującą.
E31	Przegrzanie	Poczekaj, aż bieżnia ostygnie.
E32	Odwrócenie kierunku obrotów silnika	Sprawdź połączenie kabla UVW.
E33	Błąd parametrów silnika	Skontaktuj się z dostawcą
E22	Przekroczono limit czasu połączenia	Sprawdź, czy kabel konsoli i kontrolera jest prawidłowo podłączony. Sprawdź kontroler. Sprawdź konsolę. Wyłącz bieżnię na 2 minuty i uruchom ponownie.
E50	Inne błędy	Wymień jednostkę sterującą

UŻYTKOWANIE

Włóż klucz bezpieczeństwa do panelu sterowania.

Przed podłączeniem zasilania upewnij się, że gniazdko jest uziemione, a bieżnia może się swobodnie poruszać.

Podłącz zasilanie, wyświetlacz się zaświeci.

Naciśnij START, bieżnia rozpocznie pracę z prędkością 0,8 km/h.

Możesz dostosować prędkość za pomocą odpowiednich przycisków. Naciśnij STOP, aby zatrzymać program.

Aby natychmiast wyłączyć program podczas pracy z dużą prędkością lub awarii, wyciągnij klucz bezpieczeństwa.

Aby wyłączyć program, najpierw stopniowo zmniejsz prędkość, a następnie naciśnij przycisk wyłączania.

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

CODZIENNIE

- 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 ciała 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.



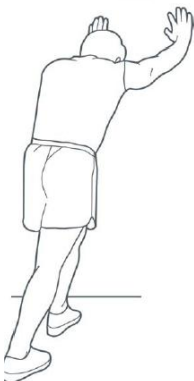
Skłony

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.



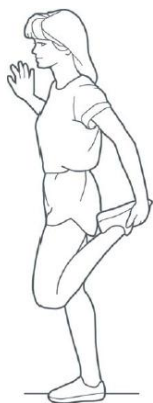
Rozciąganie ścięgien

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

Położ 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.

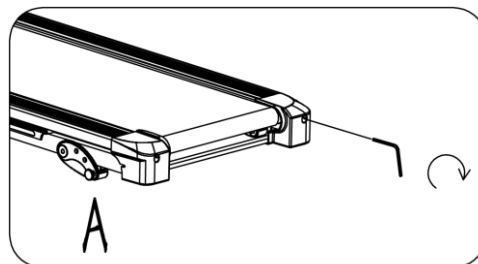
WAŻNE UWAGI

- 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.

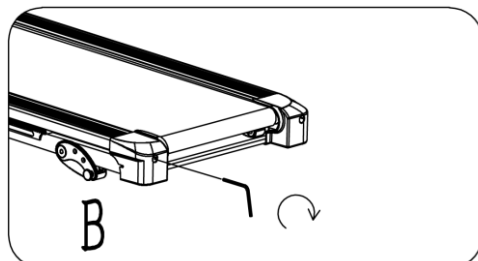
REGULACJA PASA BIEGOWEGO

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

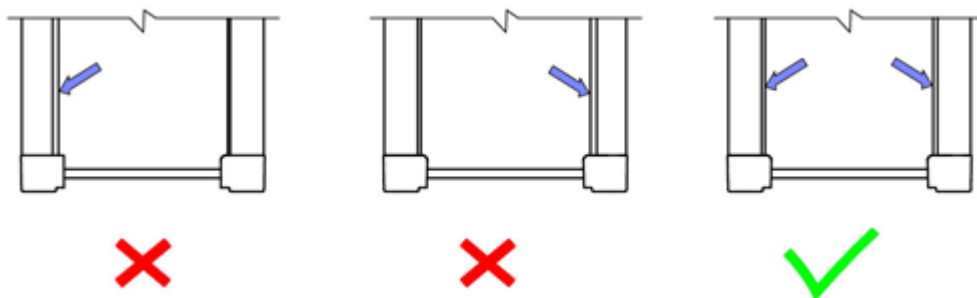
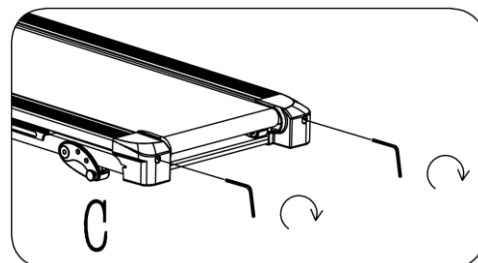
Jeśli pas biegowy (20) przesuwają się w prawo, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo. Jeśli położenie pasa nie zmieni się, powtórz ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek A.



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:

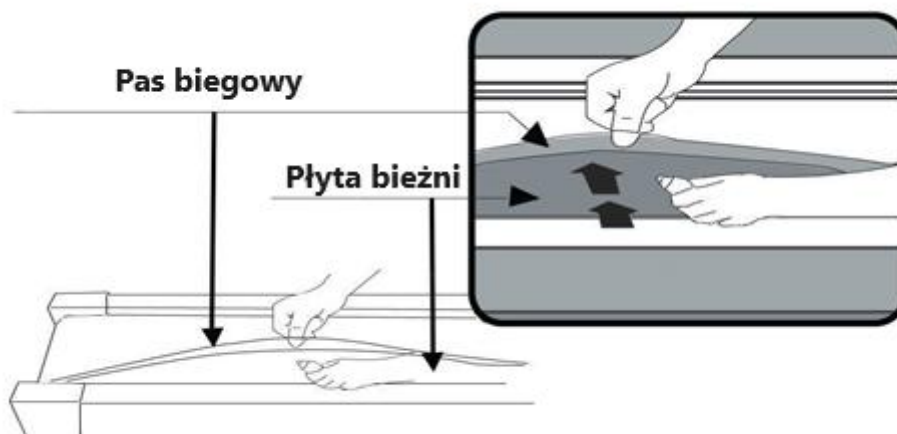
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień)	Co 6 miesięcy
Średnie użytkowanie (3 - 5 godzin/tydzień)	Co 3 miesiące
Częste użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień)	Co 2 miesiące

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.



Przed każdym smarowaniem bieżni najpierw sprawdź film olejowy, dotykając płyty pod pasem. Na płycie powinna znajdować się cienka warstwa oleju, która pozostanie również na palcach. Jeśli tak nie jest, nasmaruj bieżnię. Ogólnie zaleca się użycie około 10 ml oleju w odpowiednim miejscu, a następnie pozostawienie bieżni na najniższej prędkości przez kilka minut bez obciążenia. Następnie sprawdź ponownie, czy na płycie pod pasem utworzył się cienki film olejowy.

UWAGA! Nadmierne smarowanie bieżni nie jest pożądane i zwykle wymaga specjalistycznej obsługi. Dlatego lepiej jest wlać mniej oleju i dodać więcej w razie potrzeby.

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

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancję Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, 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
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

