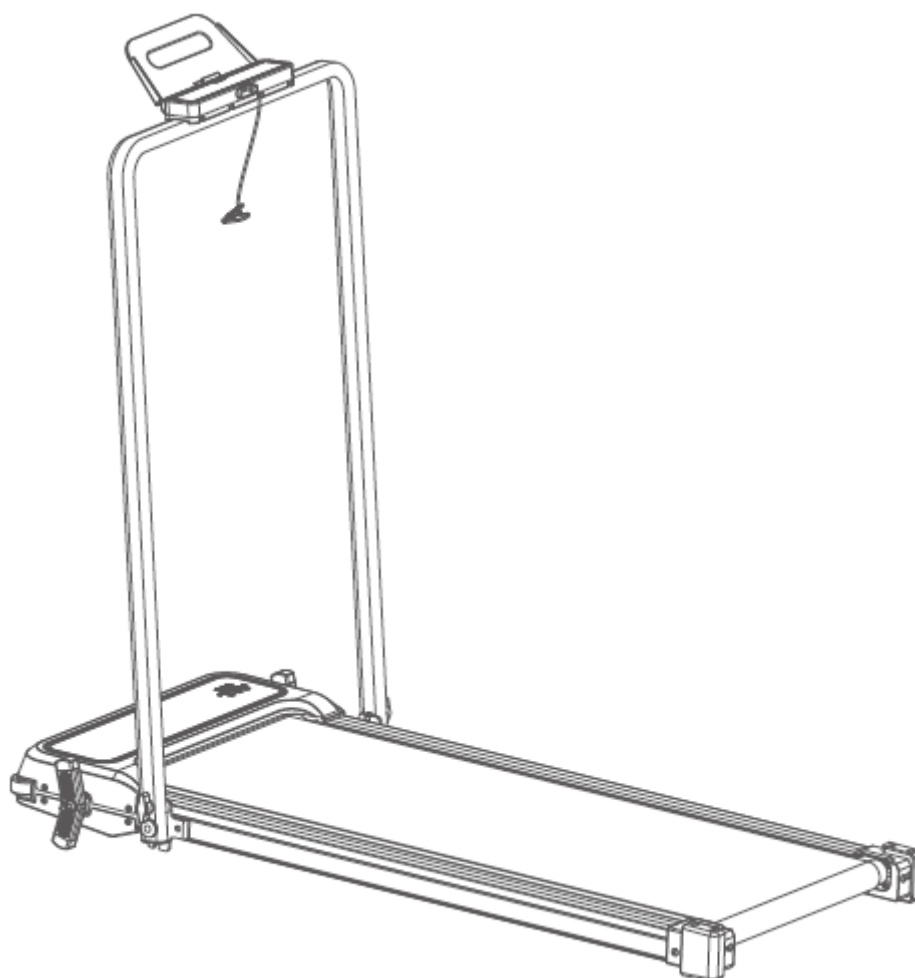




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

**IN 28905 Bieżnia do chodzenia z funkcją masażu
inSPORTline Zenrun NOON**



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
PARAMETRY	4
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA	5
CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU	6
UŻYTKOWANIE	7
CHODZENIE (prędkość 1 – 12 km/h)	7
STRONA MASUJĄCA (prędkość P1 – P5)	8
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	10
TRANSPORT	10
KONSOLA	11
STRONA DO CHODZENIA	11
STRONA MASUJĄCA	12
STEROWANIE NA RAMIE	13
PILOT ZDALNEGO STEROWANIA	13
KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE	13
REGULARNA KONTROLA	14
BEZPIECZNE ĆWICZENIA	14
ROZPOCZYNANIE	15
ROZGRZEWKA	16
PRZECHOWYWANIE	17
WAŻNE UWAGI	17
REGULACJA PASA BIEŻNI	17
SMAROWANIE BIEŻNI	18
CZYSZCZENIE	18
KODY BŁĘDÓW	18
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	19
OCHRONA ŚRODOWISKA	19
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	19

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 korzystać z urządzenia 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.
- Umieść bieżnię na płaskiej, suchej i równej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m wokół bieżni. Nie używaj w wilgotnych miejscach. 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.
- Umieść 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 noś luźnych ubrań, które mogą się zakleszczyć. Zawsze noś buty sportowe.
- Bieżnia ma również stronę masującą na pasie do chodzenia, w razie potrzeby możesz chodzić po pasie bez butów z niższą prędkością.
- Nie włączaj bieżni, jeśli na niej stoisz. Włączenie bieżni następuje z opóźnieniem. Przed uruchomieniem bieżni stań z boku.
- Nie ćwicz 40 minut po jedzeniu.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami.
- Nie umieszczaj obcych przedmiotów w wentylacjach ani gniazdkach.
- Konserwację należy wykonywać wyłącznie zgodnie z instrukcją, aby przedłużyć żywotność urządzenia.
- Nie modyfikuj produktu.

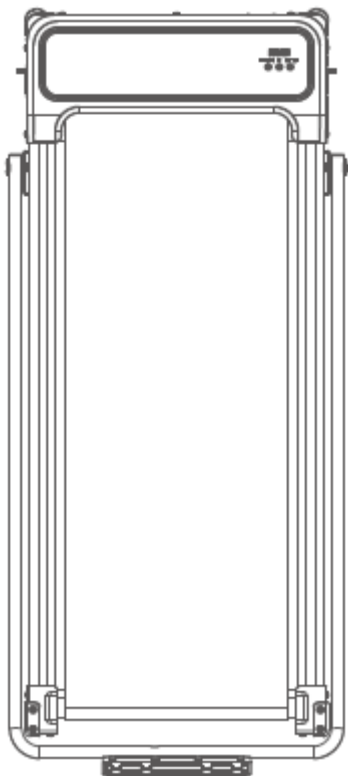
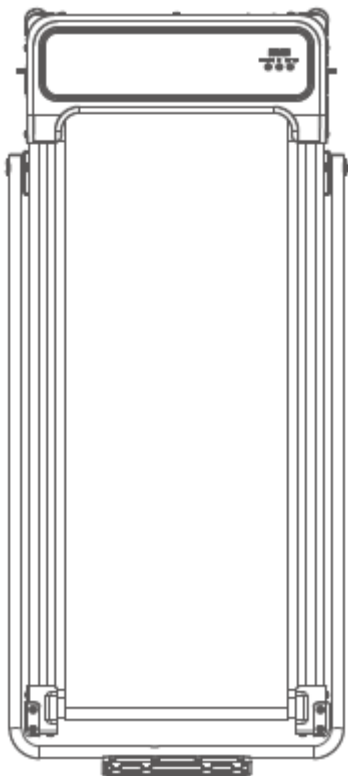
- Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia.
- W przypadku błędu lub uszkodzenia natychmiast przerwij ćwiczenia. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Podłącz bieżnię do gniazdka po rozłożeniu bieżni. Używaj wyłącznie uziemionego gniazdka.
- Jeśli nie używasz urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Żadna część bieżni nie może uniemożliwiać użytkownikowi poruszania się.
- 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.
- Jeśli bieżnia nie jest używana, należy wyjąć klucz bezpieczeństwa.
- Temperatura pracy: 5–40 °C
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg
- Kategoria: HC do użytku domowego.

PARAMETRY

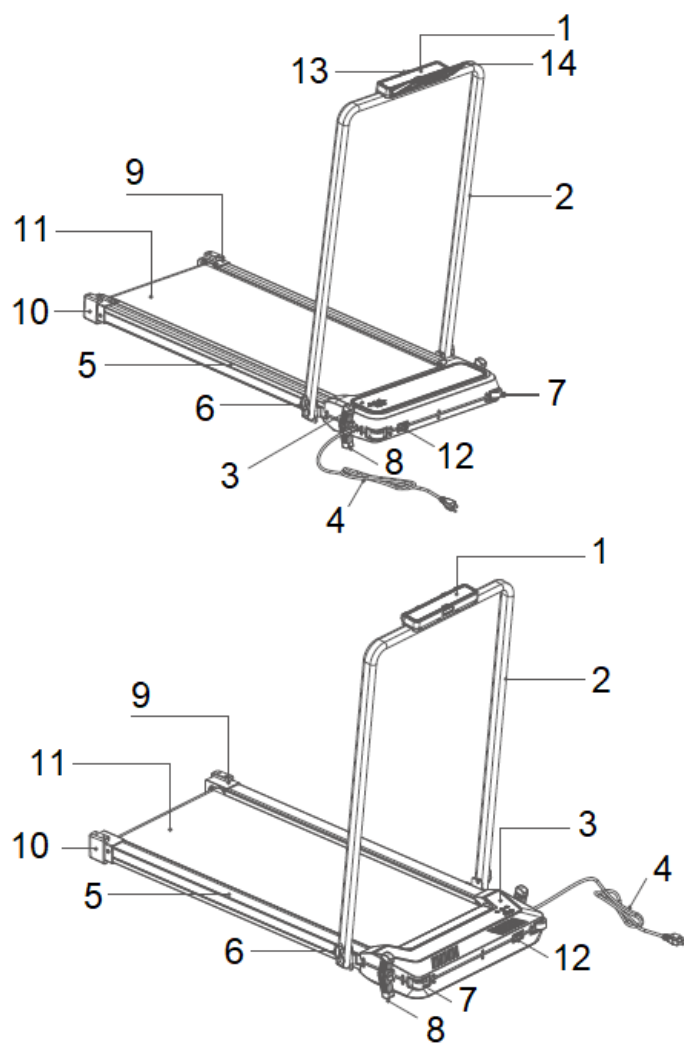
Wymiary (po złożeniu)	1260x550x130 mm	Maksymalna prędkość (chodzenie)	12 km/h
Powierzchnia bieżni	1000x400 mm	Maksymalna prędkość (masaż)	1.4 km/h
Masa brutto	27 kg	Minimalna prędkość	1 km/h
Masa netto	24 kg	Napięcie	220-240V ~
Nośność	120 kg	Moc	2.5 HP
Wymiary (po rozłożeniu)	1205x550x1070 mm		



ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

		
	Pilot, 1x	Wspornik ramy, 2x
		
	Klucz imbusowy, 1x	Klucz bezpieczeństwa, 1x
		
	Olej, 1x	Uchwyt na tablet, 1x
		
Bieżnia, 1x	Baterie, 2x	Pokrętło do uchwytów, 2x
		
Instrukcja obsługi, 1x	Śruba imbusowa M8x30x2, 2x	Podkładka, 2x

CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU



1. Konsola

2. Słupek

3. Panel wyświetlacza

4. Przewód zasilający

5. Podnóżki

6. Dźwignia regulacji uchwytów

7. Kółka transportowe

8. Wspornik ramy

9. Lewa tylna osłona

10. Prawa tylna osłona

11. Pas do chodzenia

12. Wyłącznik zasilania

13. Klucz bezpieczeństwa

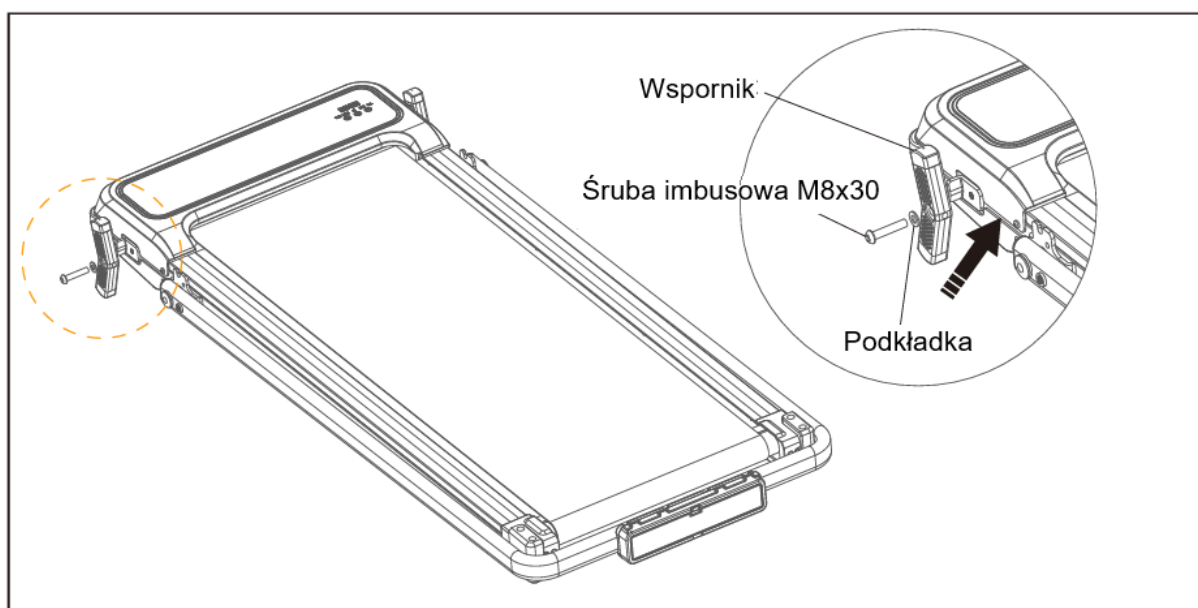
14. Uchwyt na tablet

UŻYTKOWANIE

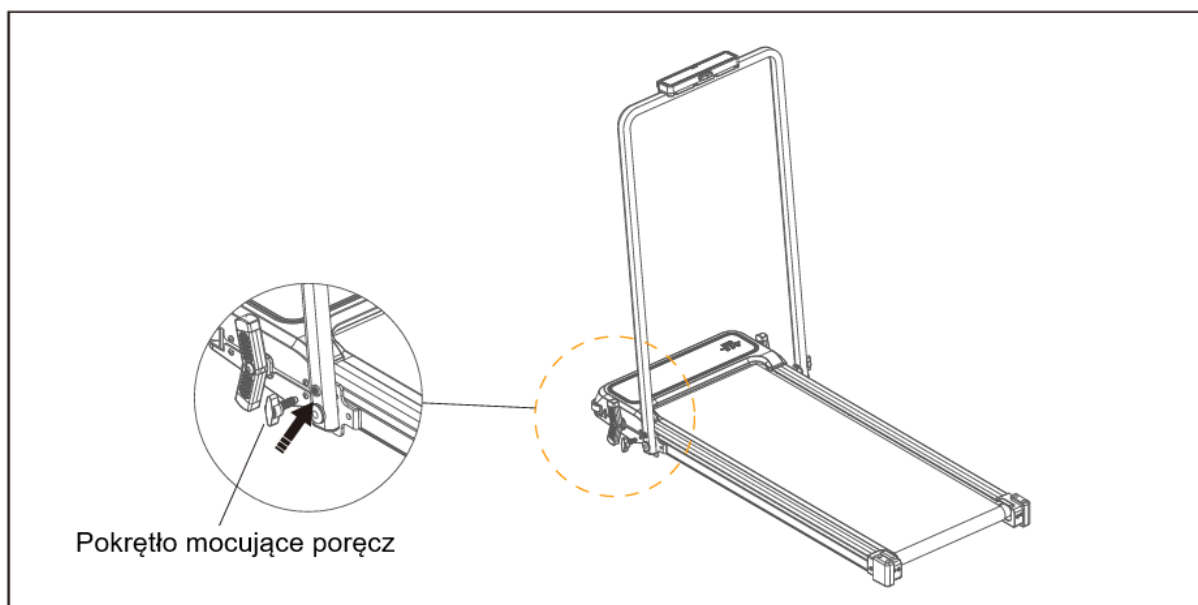
Ze względów bezpieczeństwa przed zmianą przeznaczenia (strona do masażu / strona bez masażu) należy wyłączyć bieżnię i poczekać, aż wyświetlacz na bieżni zgaśnie. Następnie można bezpiecznie przełączyć panel sterowania i zmienić rodzaj powierzchni do chodzenia. Jeśli nie wyłączysz bieżni podczas zmiany stron, panel sterowania nie włączy się.

CHODZENIE (prędkość 1 – 12 km/h)

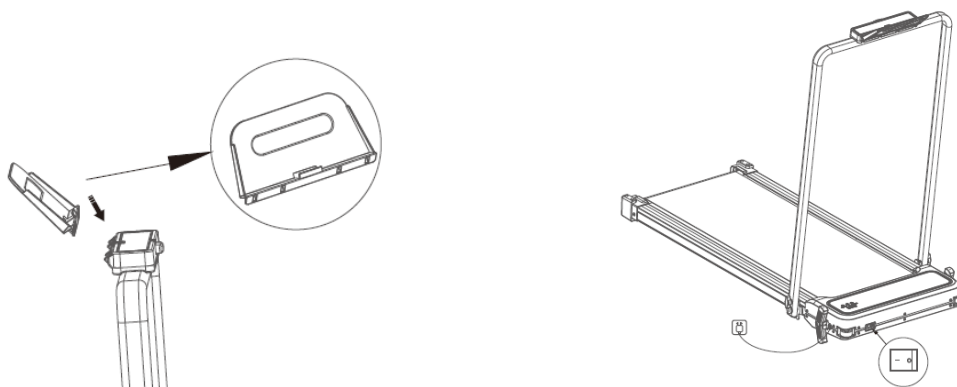
1. Wyjmij wszystkie części z pudełka i upewnij się, że nie brakuje żadnych części.
2. Zamontuj wsporniki tak jak pokazano.



3. Podnieś słupki uchwytów. Wyrównaj otwory w słupkach z otworami w ramie i dokręć pokrętłem.

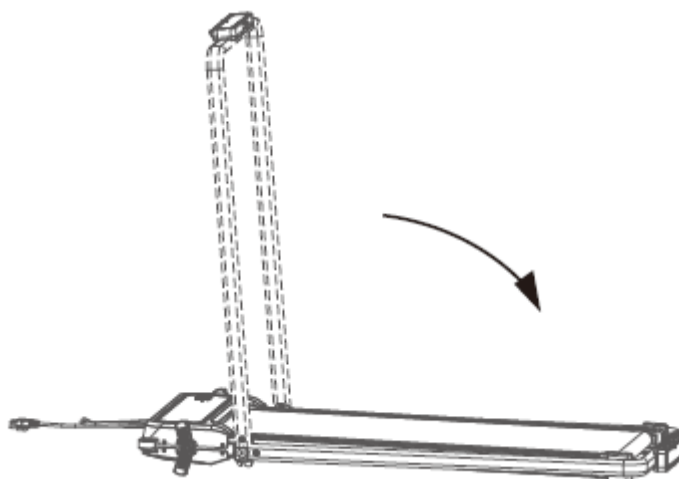


4. Zamontuj uchwyt na tablet w sposób pokazany na rysunku.
5. Ustaw przełącznik zasilania w pozycji włączonej.



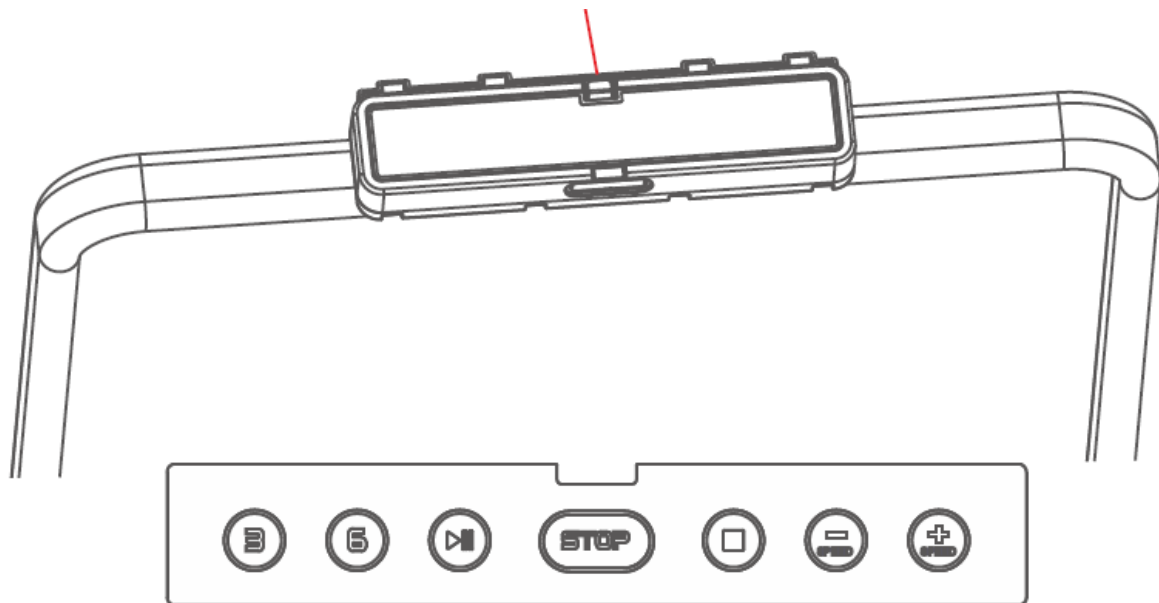
STRONA MASUJĄCA (prędkość P1 – P5)

1. Obróć bieżnię na stronę masażu.
2. Wyjmij uchwyt na tablet i złoż uchwyt, jak pokazano.
3. Podnieś słupki za pomocą panelu sterowania i zabezpiecz pokrętłem na dole.
4. Wyjmij uchwyt na tablet.



Podczas obracania powierzchni bieżni, zawsze konieczne jest prawidłowe zamocowanie panelu sterowania.

Naciśnij przycisk, aby usunąć panel sterowania i zamocować go tak, jak pokazano na zdjęciu.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania. W przypadku awarii wyciągnij klucz bezpieczeństwa, bieżnia zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się „- - -”.

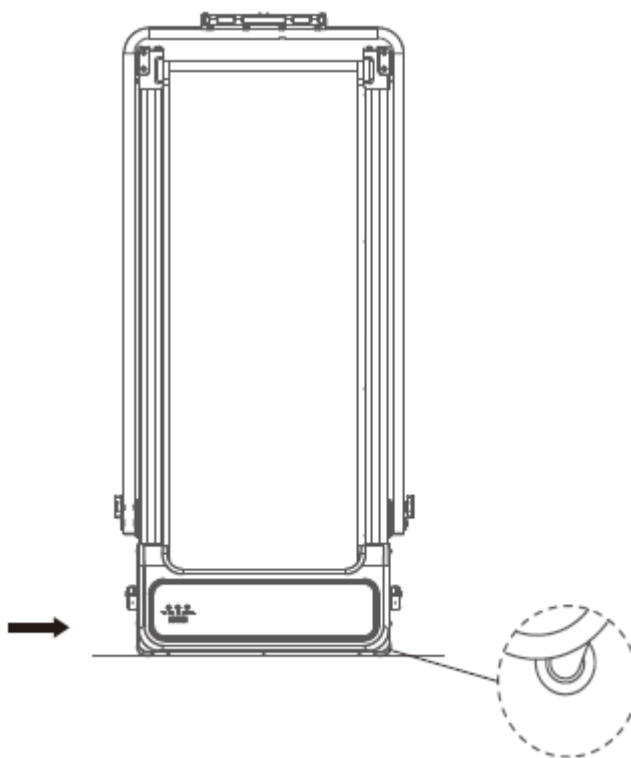
Koniec (A) służy do przymocowania go do ubrania, koniec (B) jest przymocowany do konsoli.



TRANSPORT

Przed przeniesieniem należy wyłączyć wyłącznik główny i odłączyć zasilanie.

Przesuwaj bieżnię w pozycji pionowej na kółkach transportowych, jak pokazano na rysunku.



KONSOLA

Tryb oszczędzania energii

Konsola jest wyposażona w tryb oszczędzania energii, który uruchamia się po 10 minutach bezczynności. Po przełączeniu w tryb oszczędzania energii zmierzone dane są resetowane. Konsolę można obudzić, naciskając dowolny przycisk.

STRONA DO CHODZENIA

Przy sterowaniu za pomocą panelu sterowania na uchwycie, maksymalna prędkość, jaką można ustawić za pomocą pilota, wynosi do 12 km/h.

STEROWANIE



	Zmniejsz prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć prędkość o 0,5 km/h
	Ustaw prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby stopniowo zmienić prędkość do 3 km/h
	Start/pauza Uruchamia bieżnię z prędkością 1 km/h Wstrzymuje program, naciśnij ponownie, aby rozpocząć program
	Stop Naciśnij, aby zatrzymać program
	Ustaw prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby stopniowo zmienić prędkość do 6 km/h
	Zwiększ prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć prędkość o 0,5 km/h

WYŚWIETLACZ



Prędkość	1.0 – 12.0 km/h	Wyświetla prędkość
Odległość	00.00 – 99.99 km	Wyświetla dystans
Czas	00 – 99 min	Wyświetla czas treningu
Kalorie	0 – 9999 Kcal	Wyświetla spalane kalorie
IR		Odbiornik podczerwieni

Maksymalna wartość czasu wynosi 99 minut, po czym konsola zostanie ponownie uruchomiona.

STRONA MASUJĄCA

STEROWANIE



	Zmniejsz prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć prędkość o 0,5 km/h
	Przycisk nie jest aktywny, gdy jest używany po stronie masażu.
	Start / pauza Uruchamia bieżnię z prędkością P1 Wstrzymuje program, naciśnij ponownie, aby rozpocząć program
	Zatrzymaj Naciśnij, aby zatrzymać program
	Przycisk nie jest aktywny, gdy jest używany po stronie masażu.
	Zwiększ prędkość Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć prędkość o 0,5 km/h

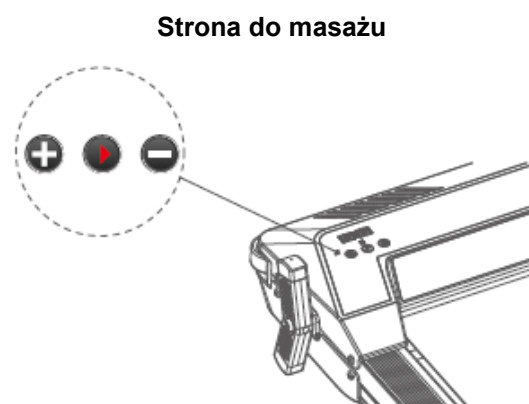
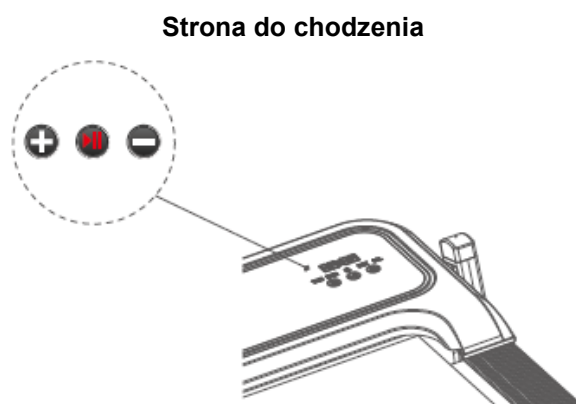
WYŚWIETLACZ



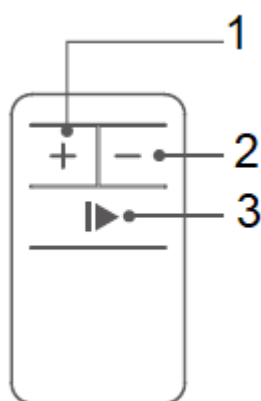
Prędkość	P1: 1.0 km/h, P2: 1.1 km/h, P3: 1.2 km/h, P4: 1.3 km/h, P5: 1.4 km/h	Wyświetla prędkość
Czas	00 – 99 min	Wyświetla czas treningu
IR	Odbiornik podczerwieni	

STEROWANIE NA RAMIE

Obie strony bieżni można kontrolować za pomocą przycisków znajdujących się na spodzie. (Jeśli chcesz użyć przycisków, ze względów bezpieczeństwa musisz najpierw zejść z bieżni)



PILOT ZDALNEGO STEROWANIA



1. Zwiększ prędkość

2. Zmniejsz prędkość

3. Start / Pauza

Chodzenie

Przy sterowaniu za pomocą pilota, maksymalna prędkość, jaką można ustawić za pomocą pilota, wynosi do 6 km/h.

1. Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć prędkość o 0,5 km/h.
2. Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć prędkość o 0,5 km/h.
3. Uruchom bieżnię przy 1 km/h. Wstrzymaj program, naciśnij ponownie, aby rozpocząć program.

Chodzenie po stronie masującej

1. Naciśnij lub przytrzymaj, aby zwiększyć prędkość o jeden bieg.
2. Naciśnij lub przytrzymaj, aby zmniejszyć prędkość o jeden bieg.
3. Uruchom bieżnię z prędkością P1. Wstrzymaj program, naciśnij ponownie, aby rozpocząć program.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

PRZECHOWYWANIE

Przechowuj bieżnię w suchym i ciemnym miejscu. Chroń przed kurzem. Przed przechowywaniem odłącz ją od gniazdka ściennego (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 wewnątrz pomieszczeń, nie należy jej używać w wilgotnych miejscach.

Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.

KONSERWACJA

Do czyszczenia zawsze używaj miękkiej, bawełnianej ściereczki i nieagresywnego detergentu.

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

REGULARNA KONTROLA

CODZIENNIE

- Przed każdym użyciem upewnij się, że żaden przedmiot w okolicy nie przeszkadza użytkownikowi w swobodnym poruszaniu się.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy krawędzie pasa są prawidłowo ułożone i sprawdź, czy nie są zużyte.
- Po każdym użyciu wytrzyj pot i wilgoć.
- Wyczyść wyświetlacz konsoli wilgotną, miękką bawełnianą ściereczką. 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 końce środkiem antykorozyjnym.
- Sprawdź poziom baterii AAA w konsoli, wymień w razie potrzeby.
- Wyczyść powierzchnię bieżni.

Nie zalecamy wykonywania żadnych wewnętrznych korekt/regulacji.

Stosowanie jakichkolwiek środków innych niż środek czyszczący i lubrykant może skrócić żywotność produktu.

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Może on zalecić częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń na podstawie Twojego wieku i stanu zdrowia. Jeśli odczuwasz jakiegokolwiek objawy podczas ćwiczeń – ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne tętno, duszność, zawroty głowy lub inny dyskomfort – natychmiast przerwij! Skonsultuj się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń. Jeśli często korzystasz z bieżni, możesz wybrać zwykłą prędkość chodzenia lub biegania. 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 nie ćwiczą często
Prędkość 4.5 - 6.0 km/h	normalna prędkość chodzenia
Prędkość 6.0 - 7.5 km/h	szybki spacer
Prędkość 7.5 - 9.0 km /h	jogging

Prędkość 9.0 - 12.0 km/h biegacz o średniej prędkości

UWAGA:

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



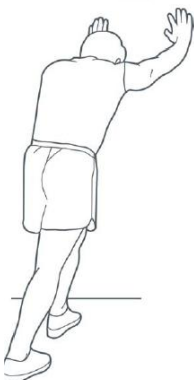
Skłony

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.



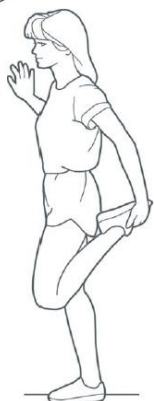
Rozciąganie ścięgien

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

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.

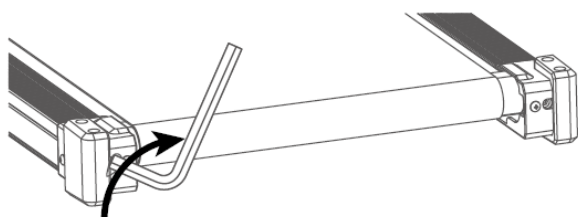
PRZECHOWYWANIE

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

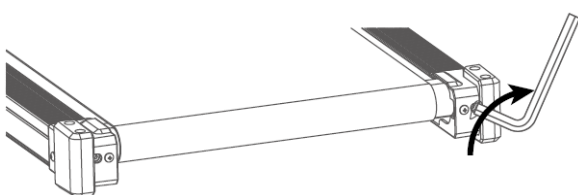
WAŻNE UWAGI

- 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 częstota tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

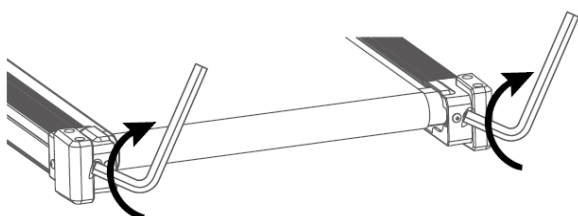
REGULACJA PASA BIEŻNI



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

Centrowanie pasa biegowego

Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.

Jeśli bieżnia odchyła się w lewo, użyj klucza, aby przekręcić śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$. (Rys. 1)

Jeśli pas odchyła się w prawo, użyj klucza, aby przekręcić śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$. (Rys. 2)

Następnie pozwól bieżni pracować przez 1–2 minuty, aby sprawdzić centrowanie pasa.

Zbyt luźny pas

Wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania.

Za pomocą klucza obróć obie śruby rolek o $\frac{1}{2}$ obrotu. (Rys. 3)

Po regulacji pozwól bieżni pracować przez 1–2 minuty z prędkością 3–4 km/h.

Nie dokręcaj rolek zbyt mocno, w przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.

SMAROWANIE BIEŻNI

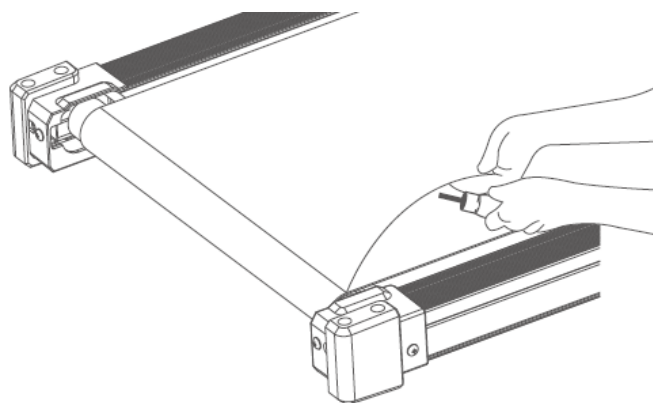
Smarowanie pasa bieżni i płyty bieżni jest niezbędne, ponieważ tarcie wpływa na żywotność i działanie bieżni. Dlatego zalecamy regularne sprawdzanie pasa bieżni.

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

Zalecamy stosowanie się do poniższej tabeli smarowania:

Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień)	Light user (less than 3 hours/week)	
Średnie użytkowanie (3 - 5 godzin/tydzień)	Medium user (3 - 5 hours/week)	
Częste użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień)	Heavy user (more than 5 hours/week)	

Jak smarować bieżnię:



Wyłącz i odłącz bieżnię.

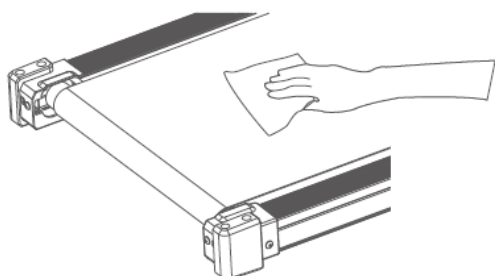
Za pomocą klucza poluzuj pas, poluzowując rolki w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (zwróć uwagę na liczbę obrotów)

Podnieś pas i nałóż 5-10 ml oleju na środek płyty bieżni.

Dokręć rolki o taką samą liczbę obrotów, jaką poluzowałeś.

Włącz bieżnię, aby równomiernie rozprowadzić olej.

CZYSZCZENIE



Wyłącz i odłącz bieżnię.

Wyczyść powierzchnię bieżni wilgotną szmatką. Nie używaj agresywnych środków czyszczących.

Nie czyść tylnej strony pasa.

KODY BŁĘDÓW

W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek błędu natychmiast przerwij działanie i nie używaj bieżni, dopóki przyczyna błędu nie zostanie usunięta.

W przypadku jakichkolwiek napraw konieczne jest najpierw wyłączenie bieżni i odłączenie jej od zasilania.

E01	Błąd komunikacji pomiędzy jednostką sterującą a wyświetlaczem	Sprawdź połączenie jednostki sterującej i wyświetlacza Skontaktuj się z działem serwisowym
E02	Zabezpieczenie przed przegrzaniem	Sprawdź połączenie jednostki sterującej i silnika Sprawdź połączenie zasilania Skontaktuj się z działem serwisowym

E03	Zwarcie silnika	Skontaktuj się z działem serwisu
E04	Ochrona przeciwprzepięciowa	Obciążenie większe niż 120 kg Sprawdź płynność pracy silnika i wszystkich ruchomych części Zaciśnięte rolki lub niewystarczająco nasmarowany pas
E07	Błąd oprogramowania	Wymień jednostkę sterującą
E10	Błąd pomiędzy kablem transmisji sygnału a konsolą	Sprawdź połączenie kabla i konsoli Sprawdź kable konsoli Wymień płytkę drukowaną

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Nie można uruchomić	1. Uszkodzone gniazdo zasilania 2. Zasilanie zostało przerwane 3. Uszkodzony kabel zasilający	1. Sprawdź gniazdo i wtyczkę 2. Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony 3. Wymień kabel
Pas się ślizga	Luźny pas	Wyreguluj pas
Pilot nie działa	1. Sygnał jest zablokowany 2. Niski poziom naładowania baterii 3. Pilot jest uszkodzony	1. Pilot nie ma bezpośredniego sygnału z odbiornikiem 2. Wymień baterię 3. Wymień pilota
Dźwięki tarcia	Pas nie jest wyśrodkowany.	Wycentruj pas.

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

Ciemnieni 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**

miesiący).

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

