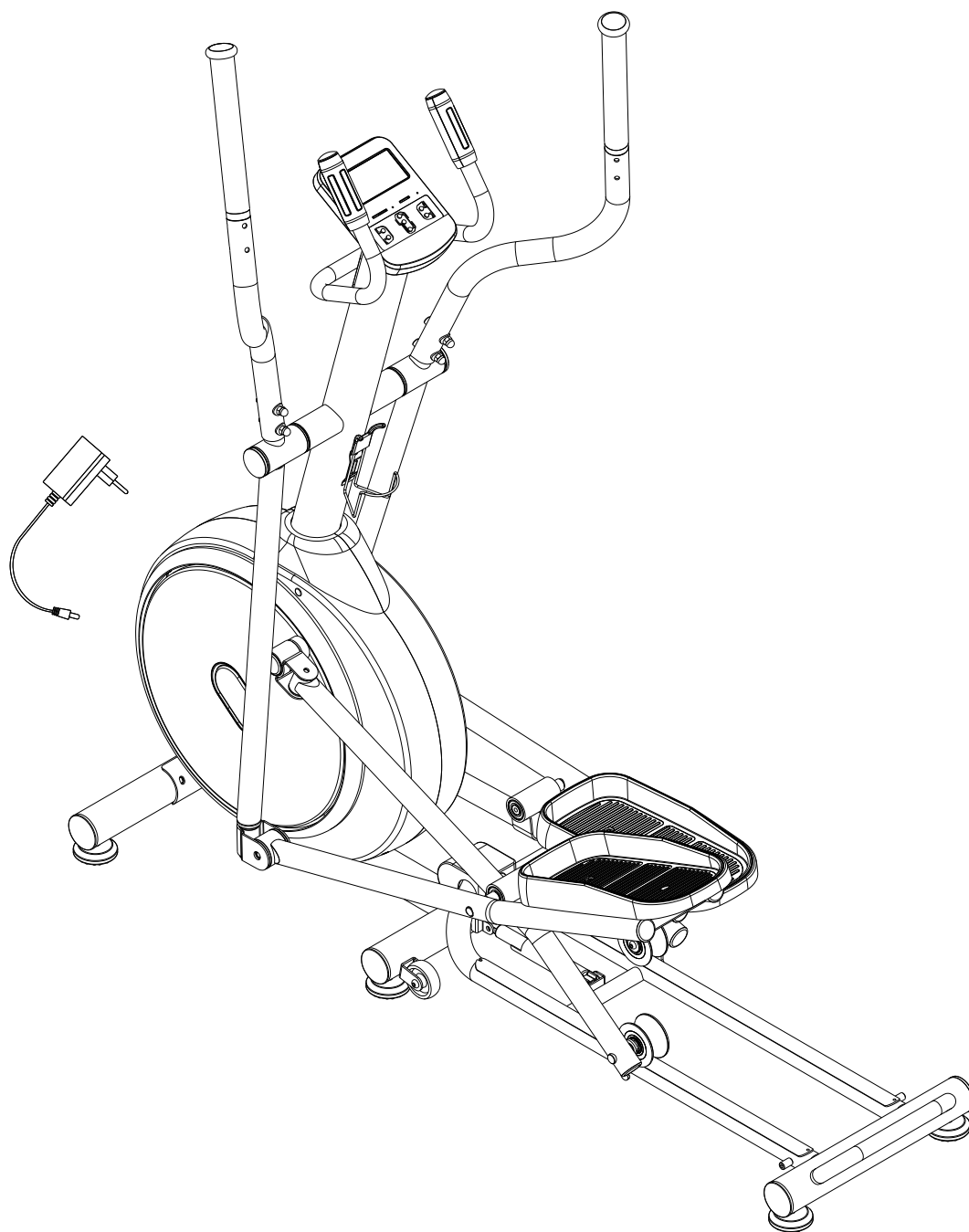




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 29532 Orbitrek inSPORTline ZenStride 200



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	6
ELEMENTY MONTAŻOWE	7
MONTAŻ.....	8
CZĘŚCI REGULACYJNE	12
KONSOLA	13
Opis programów	14
KODY BŁĘDÓW	21
KORZYSTANIE Z ORBITREKA	21
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	21
KONSERWACJA.....	23
OCHRONA ŚRODOWISKA	23
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	23

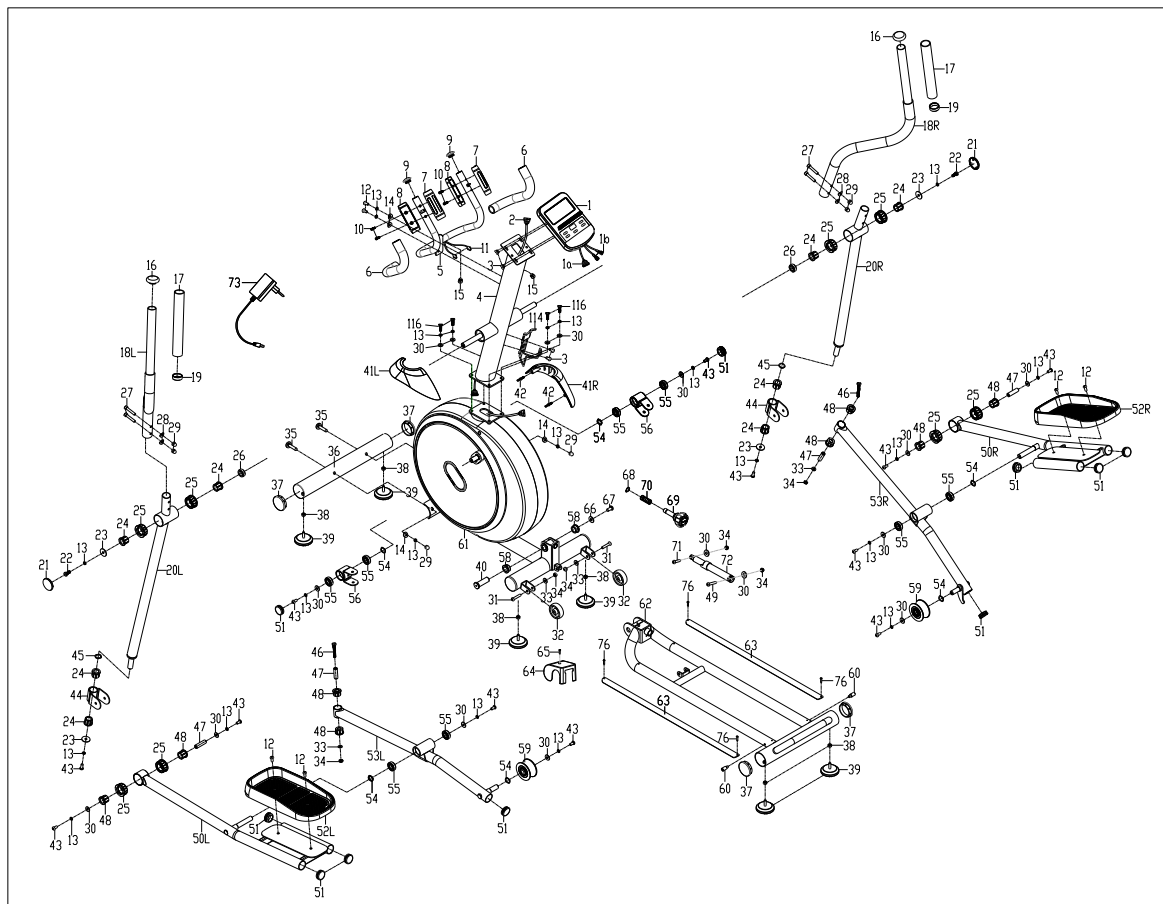
inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

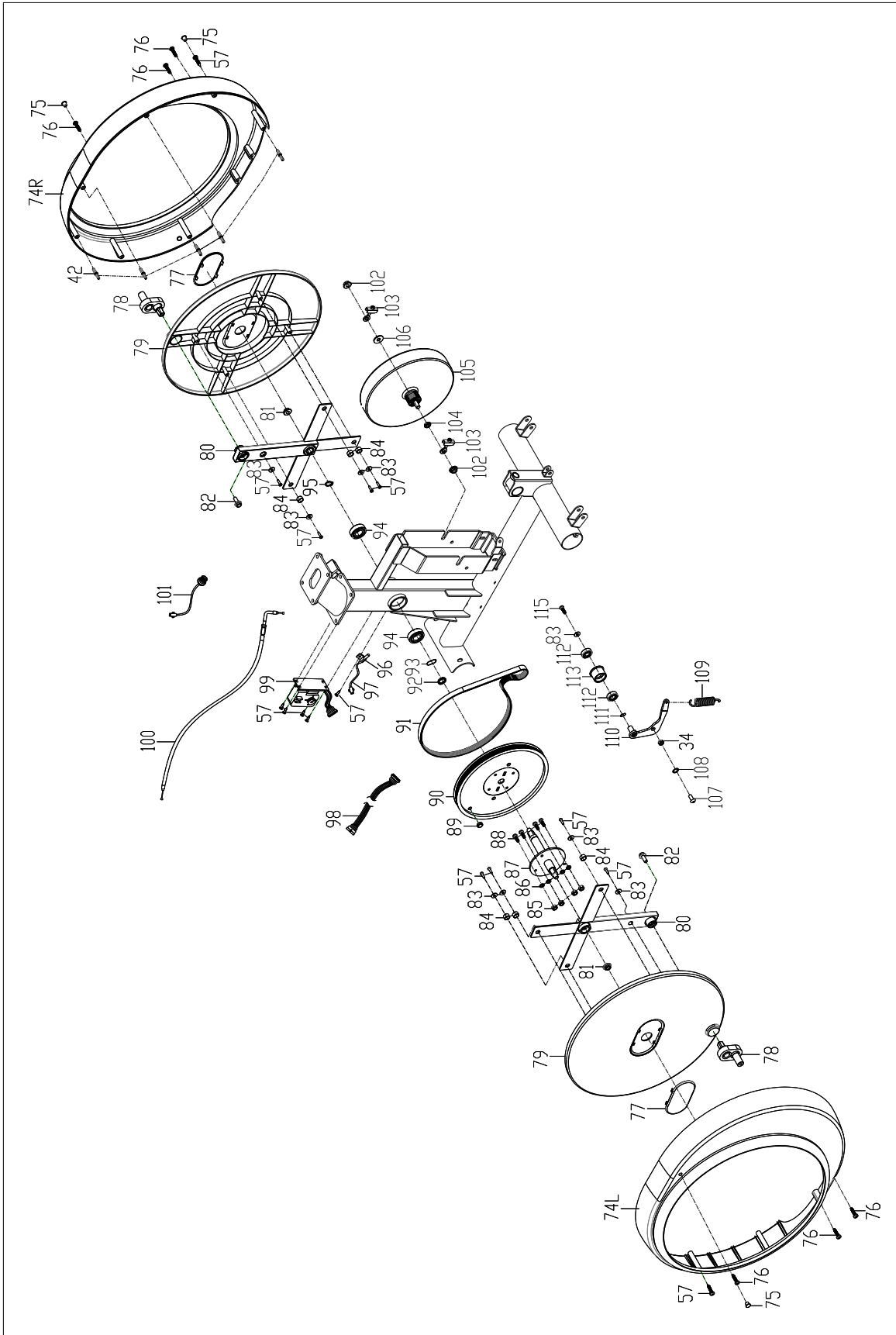
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi i zachować ją na przyszłość.
- Ze względów bezpieczeństwa należy regularnie sprawdzać, czy urządzenie i jego części nie są uszkodzone lub zużyte.
- Jeśli z urządzenia będzie korzystać inna osoba, ważne jest, aby zapoznała się ona ze wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszym podręczniku.
- W tym samym czasie na urządzeniu może ćwiczyć tylko 1 osoba.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone oraz czy wszystkie połączenia są w dobrym stanie.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy usunąć wszystkie niebezpieczne przedmioty o ostrych krawędziach z okolic urządzenia.
- Nie używaj urządzenia, jeśli nie jest ono w pełni sprawne.
- Uszkodzoną, zużytą lub wadliwą część należy jak najszybciej wymienić na nową. Nie należy korzystać z urządzenia, dopóki nie zostanie ono prawidłowo naprawione.
- Rodzice i opiekunowie są odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci. Dziecięca ciekawość i zamiłowanie do zabawy mogą prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.
- Orbitrek nie jest zabawką.
- Wokół całego urządzenia należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni.
- Nieprawidłowo prowadzone lub nadmierne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia.
- Po zakończeniu montażu należy sprawdzić, czy nóżki regulacyjne i inne regulowane części urządzenia są prawidłowo ustawione.
- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni i upewnij się, że jest stabilne.
- Do ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież i obuwie. Odzież, która mogłaby zostać wciągnięta przez urządzenie podczas ćwiczeń (np. zbyt długa i luźna odzież) nie jest odpowiednia. Zalecamy solidne obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może zaproponować odpowiedni program ćwiczeń i zalecić odpowiednią dietę.
- Trenażer należy montować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku i używać wyłącznie oryginalnych części. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy wszystkie części wymienione na liście części zostały dostarczone.
- Umieść urządzenie na suchej i płaskiej powierzchni i chroń je przed wilgocią. W razie potrzeby pod urządzeniem należy umieścić odpowiednią matę antypoślizgową, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni pod urządzeniem.
- Sprzęt i pomoce do ćwiczeń nie są zabawkami i powinny być zawsze używane prawidłowo. Dlatego też urządzenie to może być używane wyłącznie przez osoby zaznajomione z jego prawidłową obsługą.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Dalsze ćwiczenia należy skonsultować z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanej osoby, która zadba o prawidłowy przebieg ćwiczeń.
- Podczas ćwiczeń należy zachować ostrożność i uważać, aby nie zranić siebie ani osób znajdujących się w pobliżu ruchomymi częściami urządzenia.

- Wszystkie regulowane części urządzenia muszą być ustawione prawidłowo w odniesieniu do ich skrajnych pozycji.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu
- **Kategoria -**
- **Nośność:**
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenia!

SCHEMAT



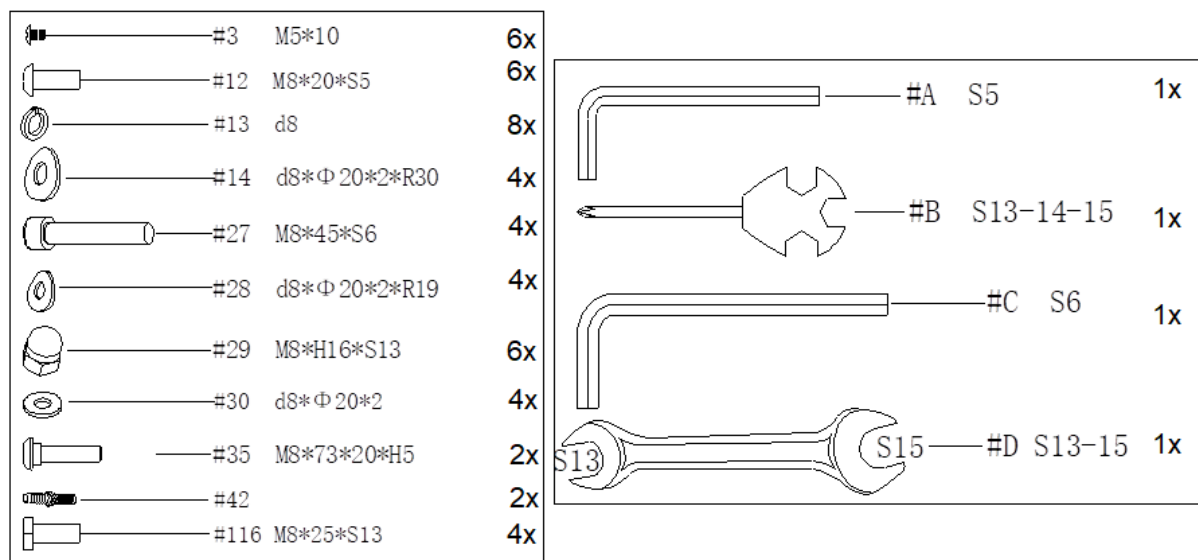


LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1	37	Nasadka $\Phi 60,5 \times 17$	4
2	Kabel 1	1	38	Nakrętka M8	6
3	Śruba M5*10	6	39	Gumowa stopka	6
4	Uchwyt	1	40	Wał	1
5	Uchwyty środkowe	1	41L/R	Ośłona uchwytu	2
6	Uchwyty piankowe $\Phi 23 \times 3 \times 350$	2	42	Sworzeń łączący	7
7	Górne czujniki tężna	2	43	Śruba M8*16*S5	12
8	Dolne czujniki tężna	2	44	Złącze powrotne	2
9	Ośłona	2	45	Podkładka d19* $\Phi 25 \times 0,3$	2
10	Śruba ST3*25	4	46	Śruba M8*60*20*S13	2
11	Kabel czujnika tężna	2	47	Podkładka dystans $\Phi 14 \times \Phi 8,2 \times 45,2$	4
12	Śruba M8*20*S5	6	48	Tuleja wału	8
13	Podkładka sprężynowa d8	22	49	Śruba M8*30*S5	2
14	Podkładka łukowa d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$	4	50L/R	Lewy/prawy wspornik pedału	1
15	Uchwyt kabla $\phi 12$	2	51	Ośłona $\phi 38 \times 17$	10
16	Ośłona $\Phi 32$	2	52L/R	Pedał	1
17	Uchwyty piankowe $\phi 30 \times 3 \times 270$	2	53L/R	Lewa/prawa rama łącząca	1
18L/R	Uchwyt lewy/prawy	2	54	Podkładka d17* $\Phi 22 \times 0,3$	6
19	Pierścień $\Phi 37,5 \times \phi 32,5 \times 12$	2	55	Łożysko 6003	8
20L/R	Rama uchwytów obrotowych	2	56	Łącznik	2
21	Ośłona $\Phi 50 \times 5$	2	57	Śruba ST4.2*16* $\Phi 8$	10
22	Śruba M8*16*S14	2	58	Tuleja metalowa	2
23	Podkładka d8* $\Phi 32 \times 2$	4	59	Koło $\Phi 70 \times 45$	2
24	Tuleja wału	8	60	Podkładka wału $\phi 12 \times 30$	2
25	Tuleja wału $\phi 50 \times \phi 28 \times 20$	8	61	Rama główna	1
26	Podkładka gumowa $\phi 30 \times \phi 20 \times 10$	2	62	Szyna prowadząca	1
27	Śruba M8*45*S6* $\phi 12$	4	63	Aluminiowa szyna prowadząca	2
28	Podkładka łukowa d8* $\Phi 20 \times 2 \times R19$	4	64	Składana ośłona	1
29	Nakrętka M8*H16*S13	6	65	Śruba ST4*19	1
30	Podkładka d8* $\Phi 20 \times 2$	16	66	Podkładka d10* $\Phi 25 \times 2$	1
31	Śruba M8*42*15*S5	2	67	Śruba M10*20*S6	1
32	Kółka transportowe	2	68	Pierścień wału D16	1
33	Podkładka d8* $\Phi 16 \times 1,5$	4	69	Śruba ręczna	1
34	Nakrętka nylonowa M8*H7,5*S13	7	70	Sprężyna $\phi 1,2 \times \phi 18,8 \times 46 \times N8$	1
35	Śruba M8*73*20*H5	2	71	Śruba M8*50*20*S5	1
36	Przedni stabilizator	1	72	Tłok	1

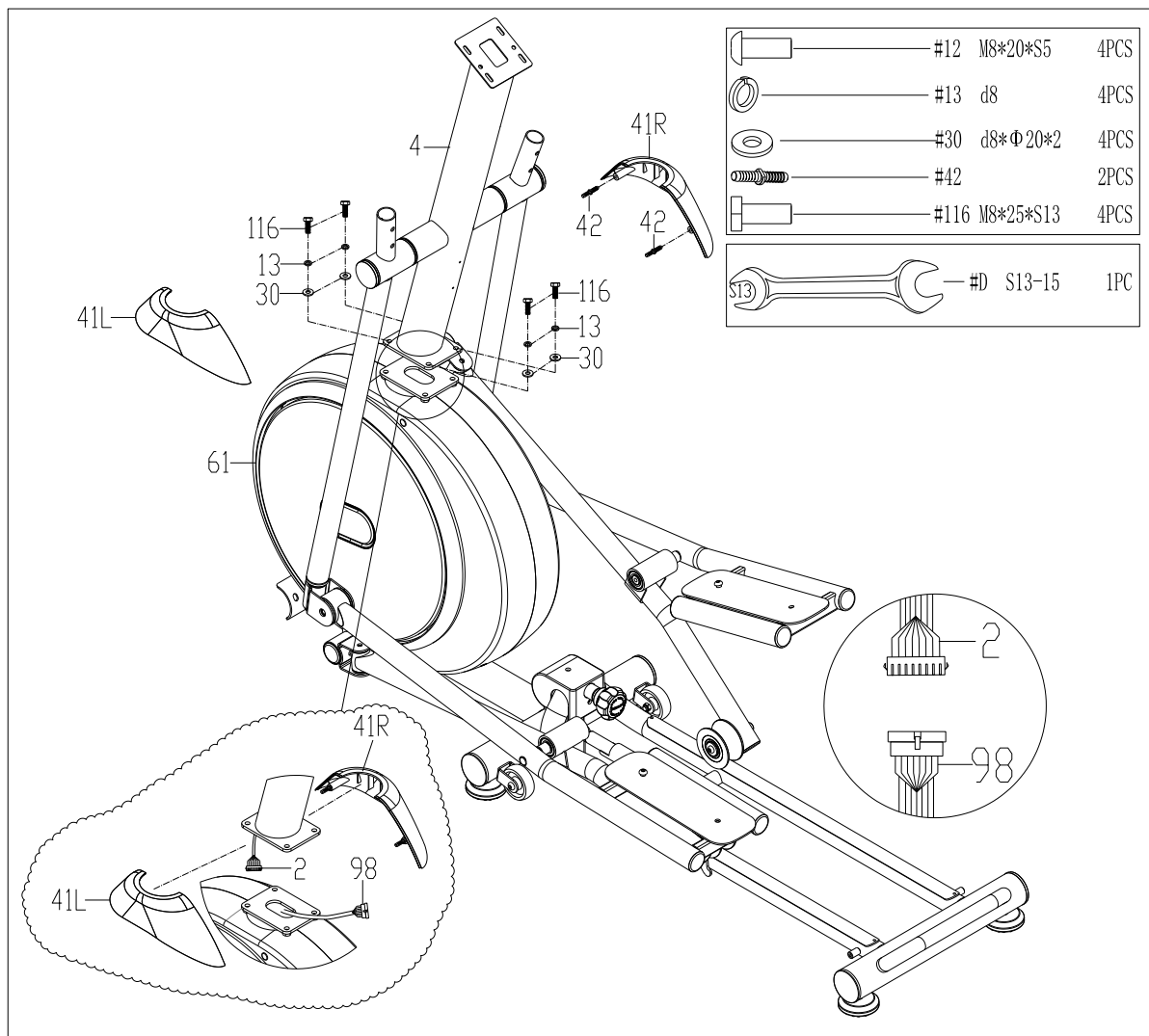
73	Adapter	1	97	Czujnik	1
74L/R	Ośłona łańcucha	2	98	Przedłużacz kabla 2	1
75	Ośłona	3	99	Silnik	1
76	Śruba ST4.2*16*Φ8	10	100	Kabel oporowy	1
77	Ośłona	2	101	Kabel zasilający	1
78	Mała korba	2	102	Nakrętka M10*1*H8*S15	2
79	Płytką okrągłą	2	103	Śruba regulacyjna łańcucha	2
80	Korba	2	104	Nakrętka M10*1*H5*S17	1
81	Nakrętka M10*1,25*H7,5*S14	2	105	Koło zamachowe	1
82	Nakrętka M8*20	2	106	Podkładka	1
83	Podkładka d6*Φ16*1,5	9	107	Śruba M8*12*Φ10*5*S12	1
84	Tuleja φ15*φ12*8	6	108	Podkładka D12*φ17*0,5	1
85	Nakrętka M6*H6*S10	4	109	Sprężyna Φ3,2*Φ20,2*60	1
86	Podkładka d6	4	110	Rama koła	1
87	Wał pośredni	1	111	Podkładka D12	1
88	Śruba M6*16*S10	4	112	Łożysko 6001	2
89	Obudowa magnesu	1	113	Bieg jałowy	1
90	Koło pasowe φ260	1	114	Uchwyt na butelkę	1
91	Pas	1	115	Śruba M6*12*S10	1
92	Podkładka dystansowa	1	116	Śruba M8*25*S13	4
93	Podkładka	1	A	Klucz imbusowy S5	1
94	Łożysko	2	B	Klucz S13-14-15	1
95	Pierścień wału	1	C	Klucz imbusowy S6	1
96	Uchwyt czujnika	1	D	Klucz S13-S15	1

ELEMENTY MONTAŻOWE



MONTAŻ

Krok 1

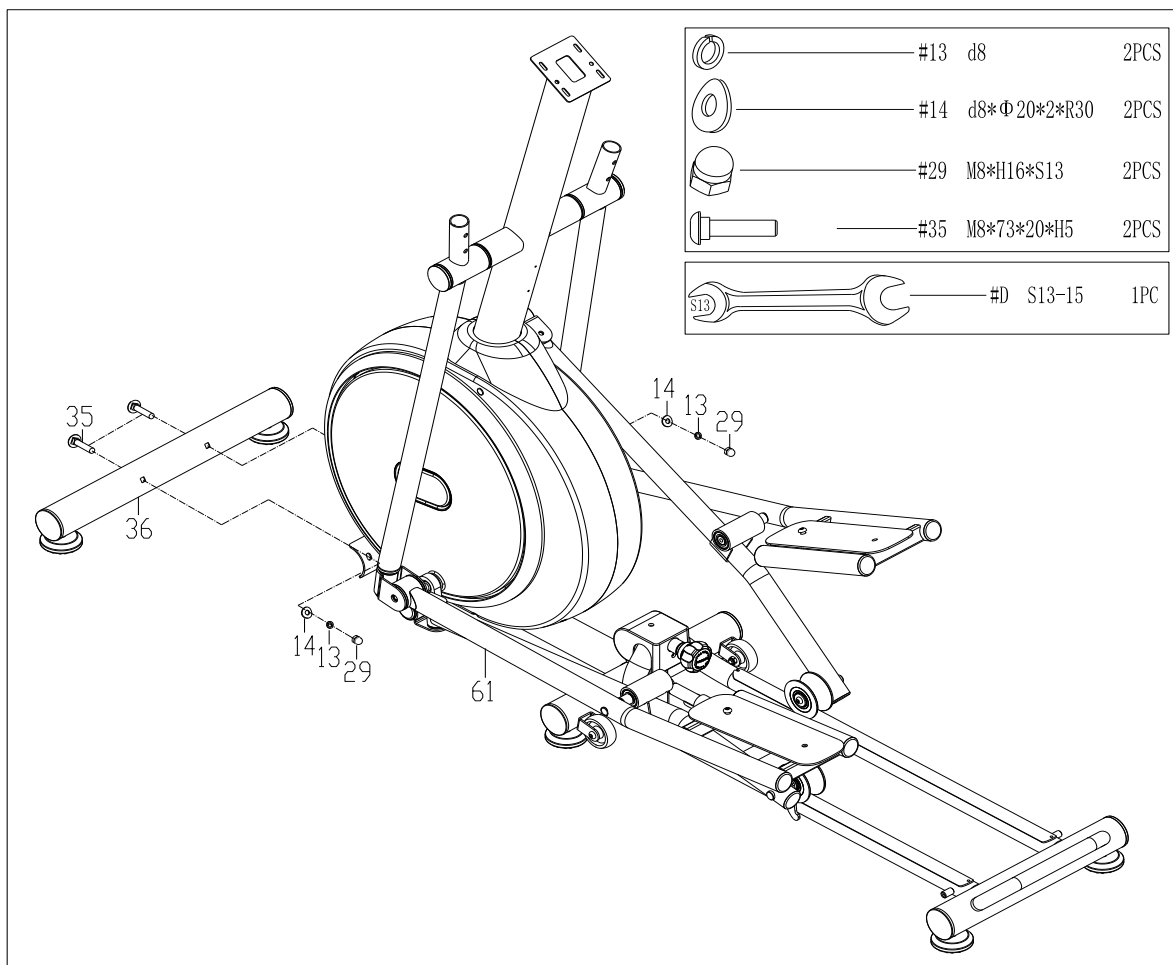


Podłącz kable (2 i 98).

Przymocuj słupek uchwyty (4) do ramy głównej (61) za pomocą śruby (116), podkładki sprężynowej (13) i podkładki (30).

Przymocuj osłonę słupka (41 L/R) za pomocą sworzni łączących (42) do słupka (4).

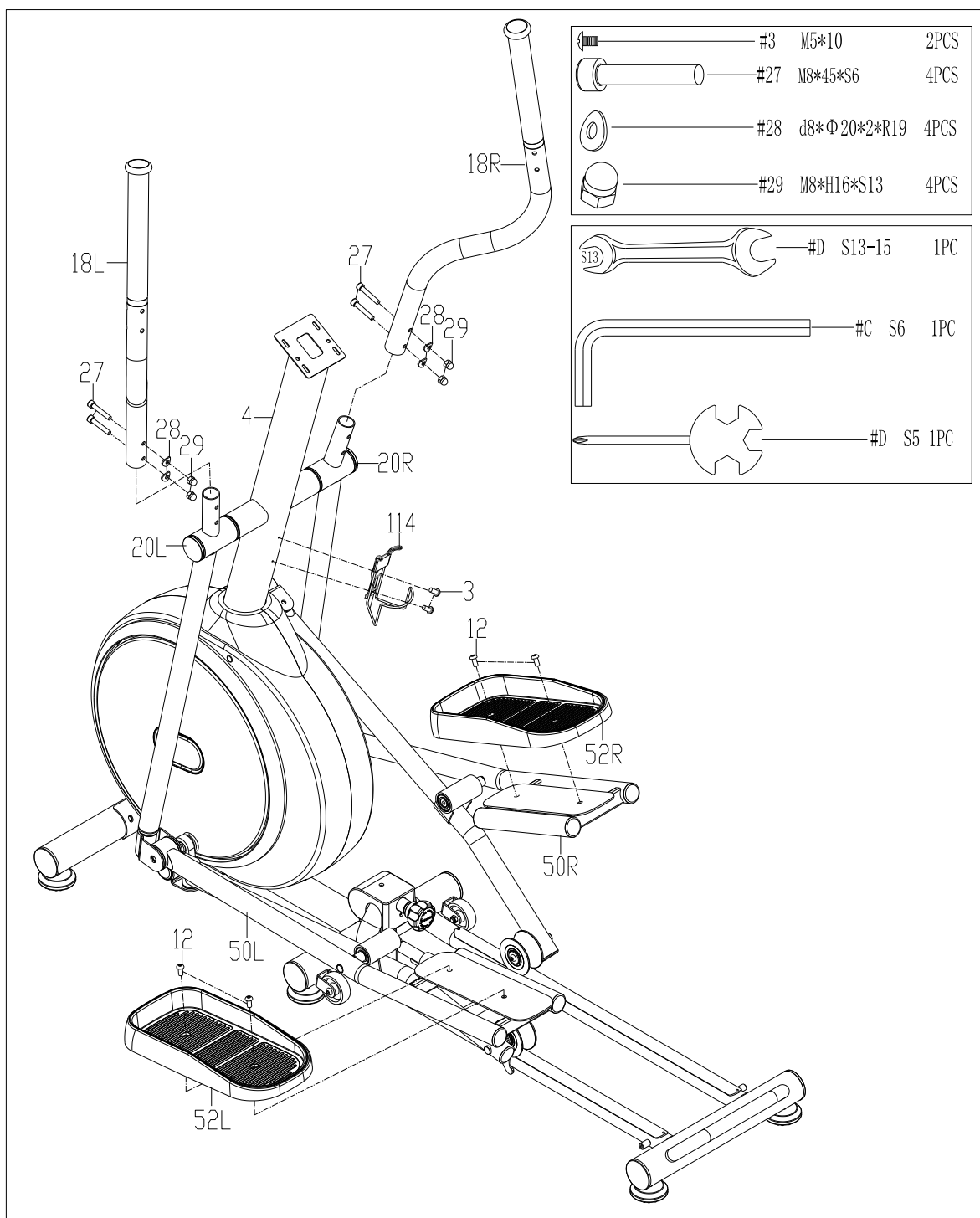
Krok 2



Odkręć śrubę (35), podkładkę sprężynową (13), podkładkę łukową (14) i nakrętkę (29) z ramy głównej (61) i zdejmij karton transportowy.

Przymocuj przedni stabilizator (36) do ramy głównej (61) za pomocą zdjętych elementów mocujących, śruby (35), podkładki sprężynowej (13), podkładki łukowej (14) i nakrętek (29).

Krok 3

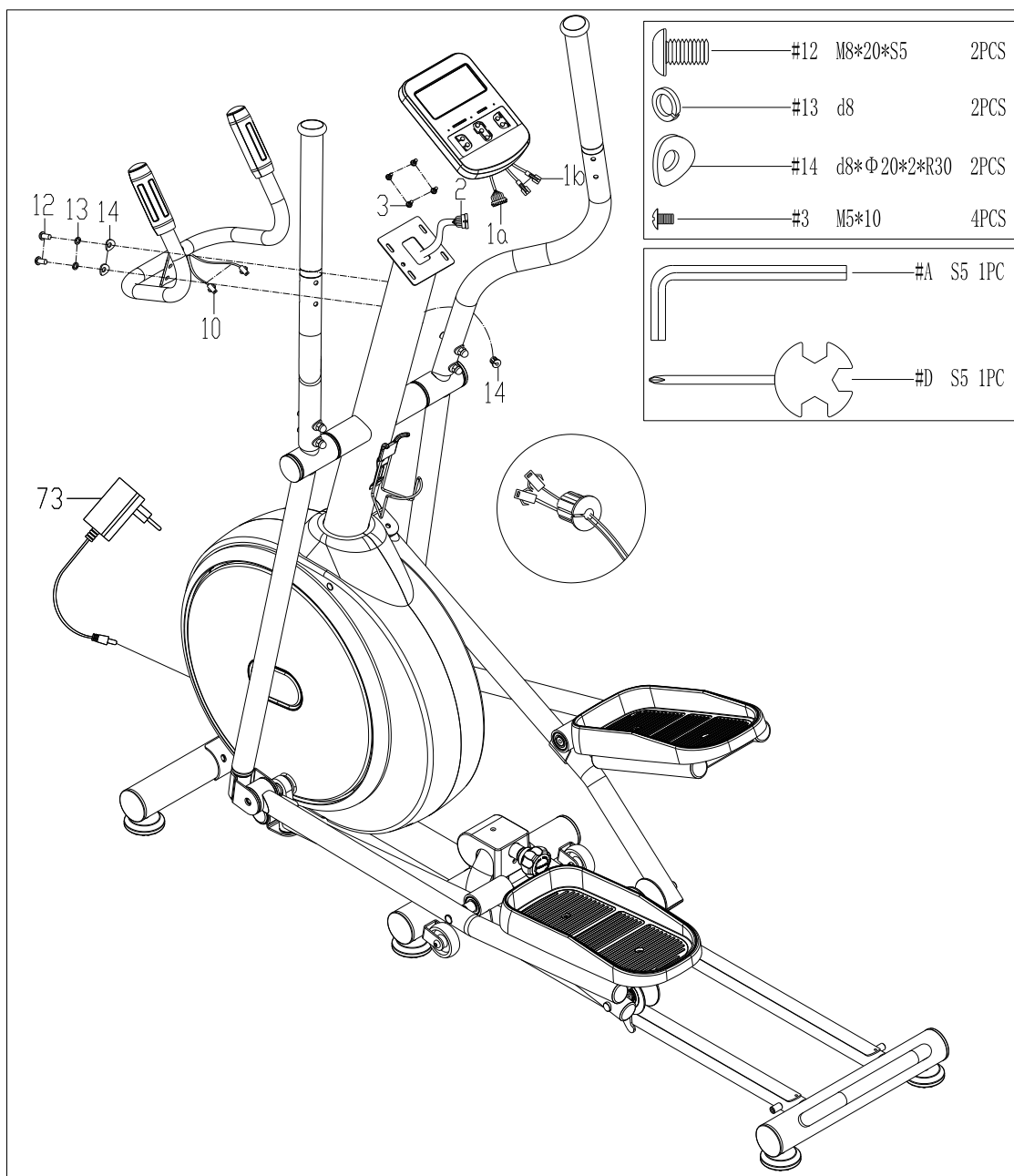


Przymocuj uchwyty (18 L/R) do ram obrotowych (20 L/R) za pomocą śrub (27), podkładek łukowych (28) i nakrętek (29).

Odkręć śruby (12) z uchwytów pedałów (50 L/R), a następnie przymocuj pedały (52 L/R) do uchwytów (50 L/R) za pomocą śrub (12).

Odkręć śruby (3) ze słupka (4) i przymocuj uchwyt na butelkę (114) do słupka (4) za pomocą śrub (3).

Krok 4



Odkręć śruby (12), podkładkę sprężynową (13) i podkładkę łukową (14) z słupka uchwytu (4). Przymocuj uchwyty (5) do słupka (4) za pomocą śrub (12), podkładki sprężynowej (13) i podkładki łukowej (14).

Wyciągnij kabel do pomiaru tętna (11) z uchwytów (4) i podłącz go do kabla z konsoli (1b). Podłącz kable (2 i 1a) i włóż kabel do ramy.

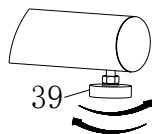
Przymocuj konsolę (1) do słupka uchwytu (4) za pomocą śrub (3).

Podłącz zasilacz (73) do ramy głównej (61).

CZĘŚCI REGULACYJNE

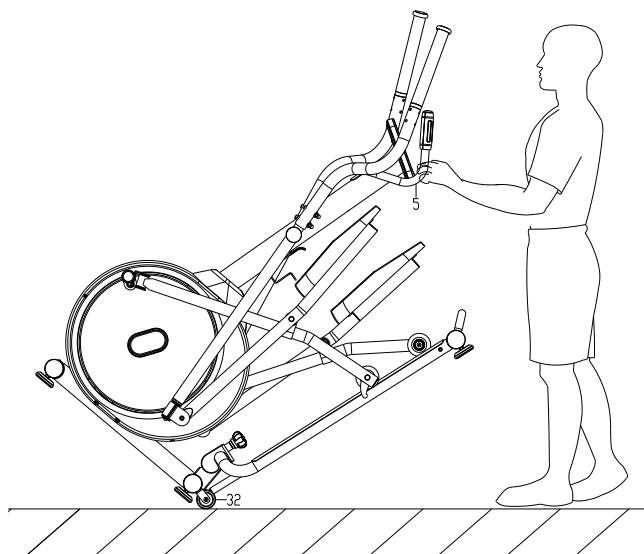
Jak wypoziomować urządzenie

Użyj nóżek (39), aby wypoziomować trenażer na nierównych powierzchniach.



Przemieszczanie

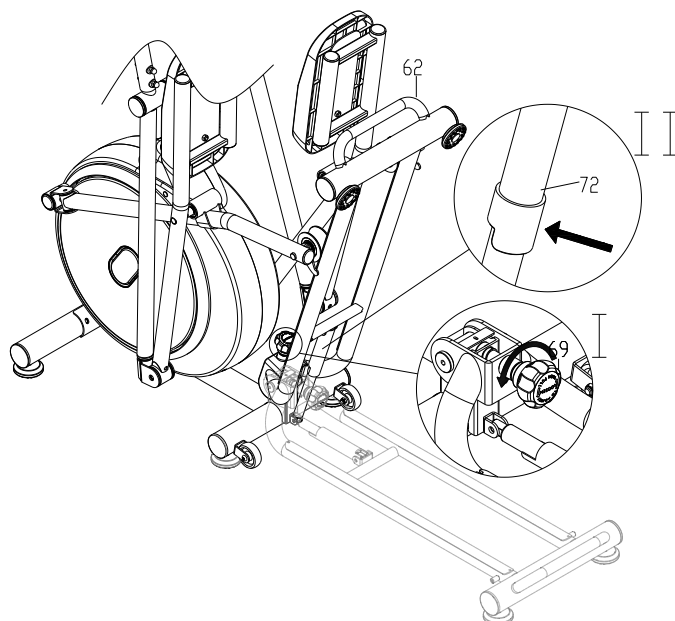
Chwyc uchwyty (5) i przenieś środek ciężkości na koła (32). Następnie możesz przesuwać trenażer po płaskiej powierzchni.



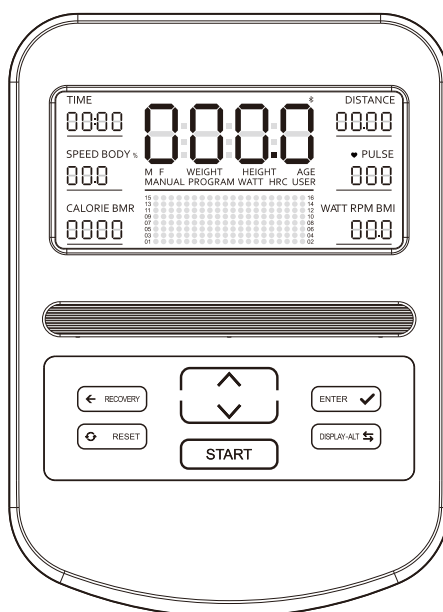
Składanie

Aby zaoszczędzić miejsce, można złożyć trenażer. Poluzować pokrętło ręczne (69) i za pomocą uchwyty (62) podnieść ramę, aż tłok (72) zostanie napięty i zablokowany.

Aby rozłożyć, chwycić uchwyt (62) i stopą poluzować tłok (72). Ostrożnie położyć ramę, aż zostanie całkowicie rozłożona. Zabezpieczyć za pomocą pokrętła ręcznego (69).



KONSOLA



TIME	Czas trwania treningu	0 min: 00 s ~ 99 min: 5 s
SPEED	Aktualna prędkość	0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
DISTANCE	Aktualny dystans	0.00 ~ 999 .0km (mile)
CALORIES	Przybliżona liczba spalonych kalorii	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE	Pomiar tętna podczas ćwiczeń	40 ~ 240 bpm
RPM	Obroty na minutę	0 ~ 999 rpm
WATT	Moc	0 ~ 899 w

Po uruchomieniu można ustawić sposób wyświetlania danych:

- Cykl: Co 6 sekund wyświetlane dane zmieniają się cyklicznie:
czas – dystans – prędkość – tętno – kalorie – moc
- Stałe wyświetlanie wybranych danych: Naciśnij , aby wybrać wyświetlane dane.

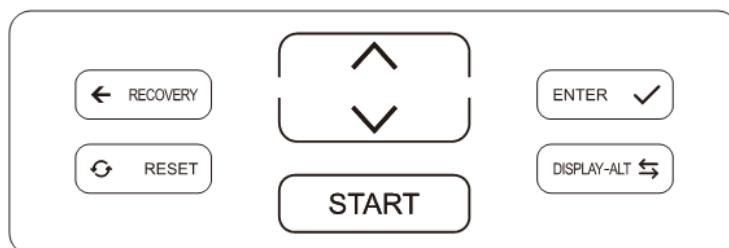
Podczas treningu dane są wyświetlane po lewej i prawej stronie. Naciśnij , aby przełączyć się między wyświetlaniem obrotów na minutę (RPM) a wyświetlaniem mocy (WATT).

Można ustawić 16 poziomów oporu.

Programy

Ręczny	Program 1, regulacja poziomu oporu
Program	Program 1 – 11. 10 programów zaprogramowanych
Tkanka tłuszczowa	Program 12, test tkanki tłuszczowej, BMI i metabolizmu
WATT	Program 13, program wydajnościowy, regulacja obciążenia poprzez ruch
H.R.C	Program 14 – 17, program tętna 65%, 75%, 85%
Program użytkownika	Program 18 – 21, program użytkownika
Regeneracja	Program regeneracji tętna
Bluetooth	Obsługa aplikacji połączonych przez Bluetooth
Pas piersiowy	Obsługa pasa piersiowego poprzez połączenie 5,3 KHz

Przyciski



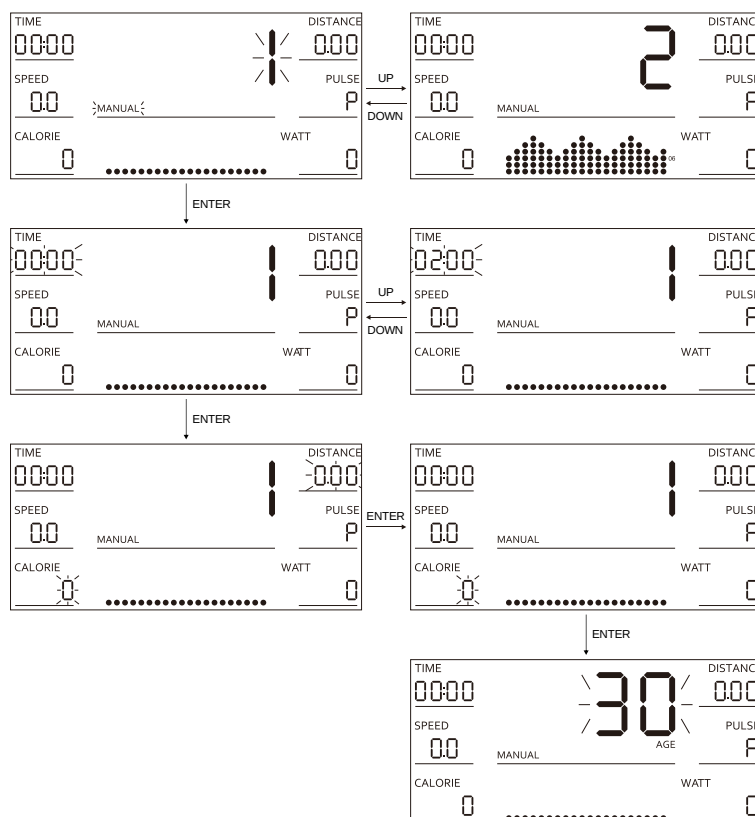
^	Przycisk nawigacji w górę, zwiększ wartość, zwiększ opór
v	Przycisk nawigacji w dół, zmniejsz wartość, zmniejsz opór
Reset	Powrót do programu 1, z wyjątkiem (U1-U4, WATT, H.R.C), zresetuj wartości
St./Sp.	Uruchom / zatrzymaj program
Recovery	Program regeneracji tętna
Enter	Przełączanie między RPM a WATT podczas ćwiczeń Przełączanie między funkcjami podczas ustawień
Display-alt	Przełączanie stylu wyświetlania wartości

Jednostki

Wzrost	Waga	Tętno	Kalorie	Odległość	RPM	WATT
Cm (ft'in)	Kg (lbs)	Uderzenia na minutę	KCal	m	Obroty na minutę	w

Opis programów

Program ręczny (program 1)



Naciśnij **START**, aby uruchomić program lub **ENTER** ✓, aby przejść do ustawień programu.

W ustawieniach naciśnij **ENTER** ✓, aby wybrać pozycję w cyklu: czas – dystans – kalorie – wiek. Wybrana wartość będzie migać.

Użyj przycisków **↑** **↓**, aby ustawić wartość, naciśnij **ENTER** ✓, aby potwierdzić i przejść do następnej wartości.

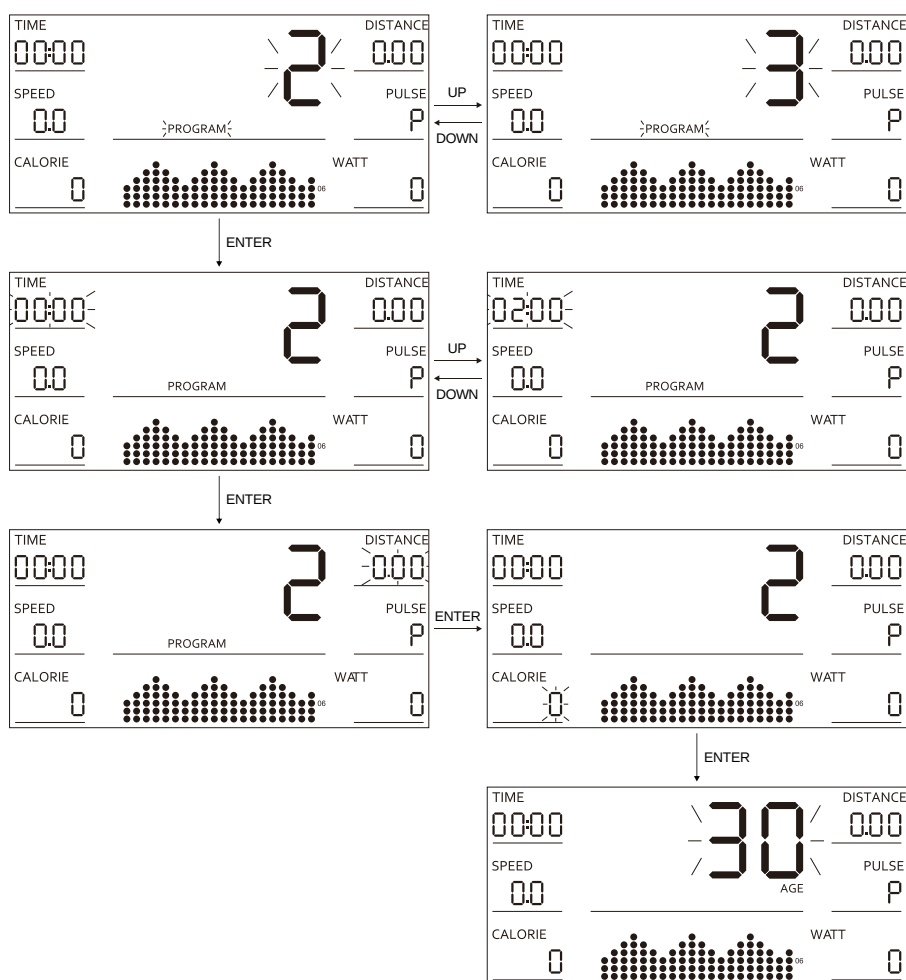
Po ustawieniu wszystkich wartości ustawienia zostaną automatycznie wyłączone lub można nacisnąć przycisk **ENTER** ✓, aby rozpocząć.

Podczas ćwiczeń można używać przycisków **↑** **↓** do regulacji oporu.

Jeśli ustawiłeś czas, dystans lub kalorie, rozpocznie się odliczanie od podanej wartości. Gdy osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program wyłączy się.

Podczas ćwiczenia można wyłączyć program, naciskając **START**.

Programy wstępnie ustawione (programy 2 – 11)



Użyj przycisków **↑** **↓**, aby wybrać program.

Naciśnij **START**, aby uruchomić program lub **ENTER** ✓, aby przejść do ustawień programu.

W ustawieniach naciśnij **ENTER** ✓, aby wybrać pozycję w cyklu: czas – dystans – kalorie – wiek. Wybrana wartość będzie migać.

Użyj przycisków  , aby ustawić wartość, naciśnij , aby potwierdzić i przejść do następnej wartości.

Po ustawieniu wszystkich wartości ustawienia zostaną automatycznie wyłączone lub można nacisnąć przycisk , aby rozpocząć.

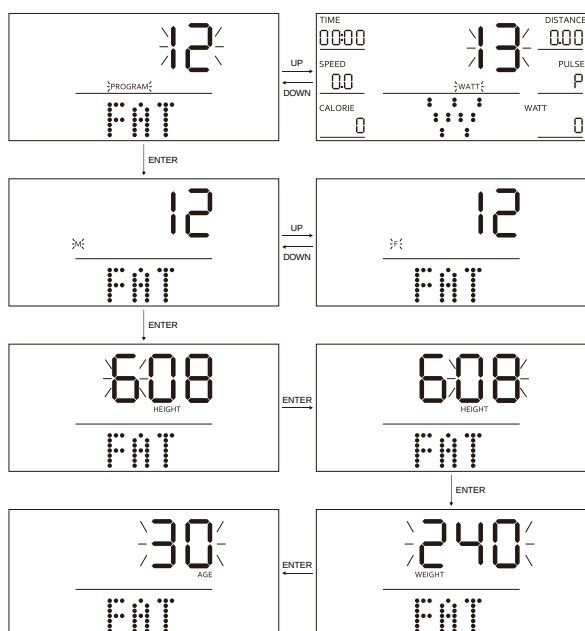
Podczas ćwiczeń można regulować opór za pomocą przycisków  .

Jeśli ustawiłeś czas, dystans lub kalorie, rozpocznie się odliczanie od podanej wartości. Gdy osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i program wyłączy się.

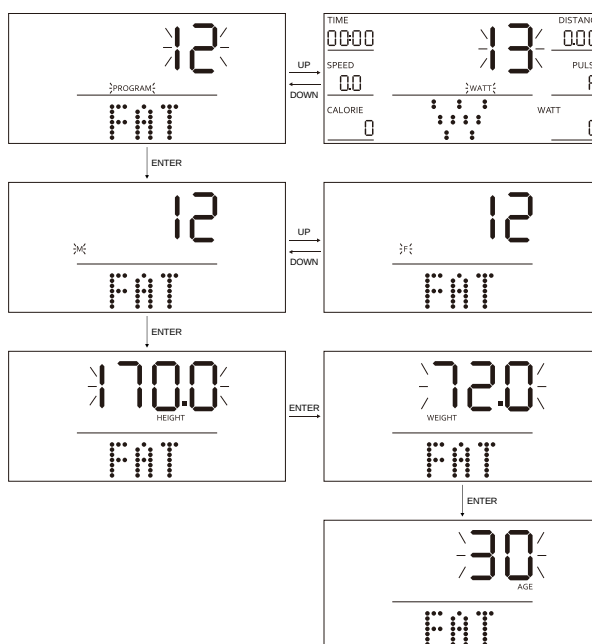
Podczas ćwiczenia można wyłączyć program, naciskając .

Program pomiaru tkanki tłuszczowej (program 12)

Jednostki imperialne



Jednostki metryczne



Naciśnij , aby przejść do ustawień.

W ustawieniach należy wprowadzić następujące dane: płeć – wzrost – waga – wiek. Dane można edytować za pomocą przycisków  .

Po naciśnięciu przycisku  rozpoczyna się 8-sekundowy test, a na wyświetlaczu pojawia się BMI, % tkanki tłuszczowej i BMR metabolizm.

Przed badaniem należy chwycić płytki do pomiaru tętna.

Badanie należy przeprowadzić w stanie spoczynku.

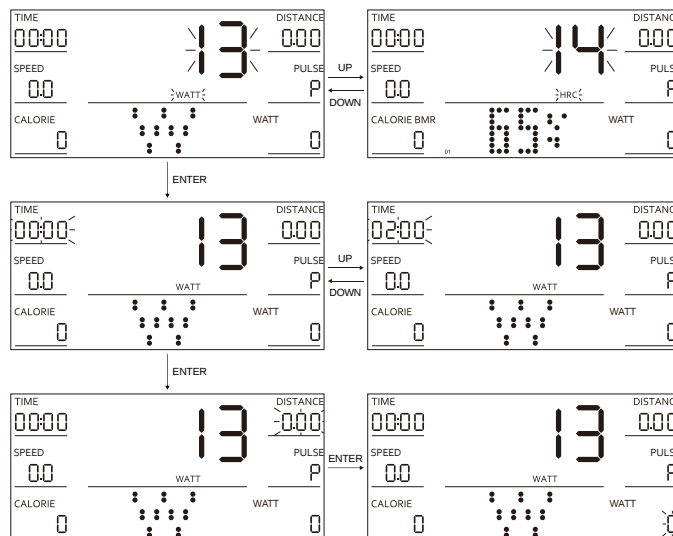
Tabela BMI

Płeć / wiek	Niedożywienie	Normalna waga	Nieznaczna nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Mężczyzna > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kobieta ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kobieta > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

Tkanka tłuszczowa

Płeć	Niska	Średnia	Średnia/wysoka	Wysoka
Mężczyzna	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kobieta	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

Program WATT (program 13)



Naciśnij , aby przejść do ustawień.

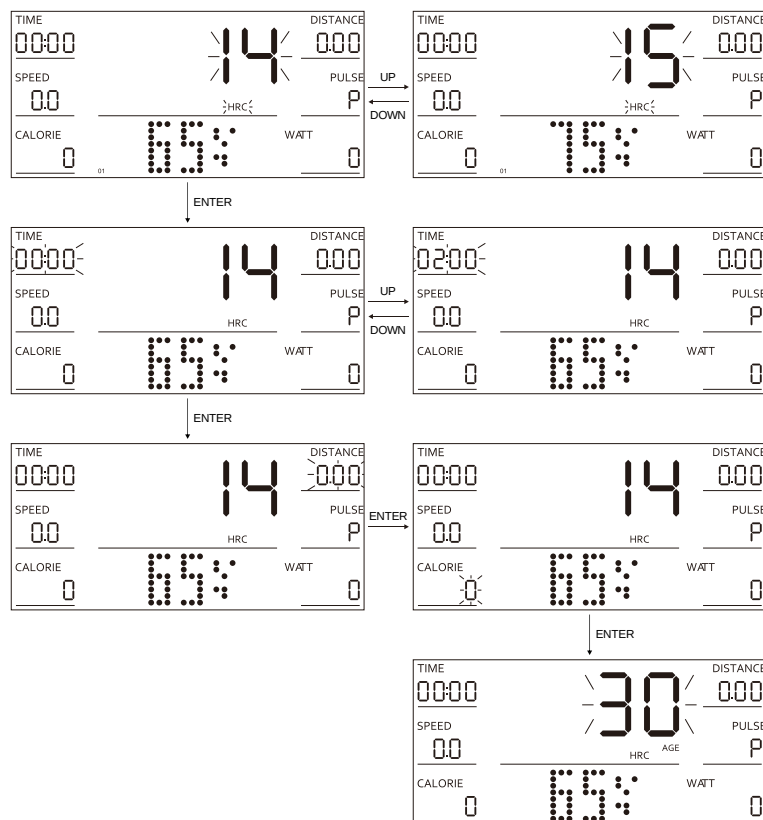
W ustawieniach można ustawić: czas - dystans - moc. Użyj przycisków  , aby dostosować wartość. Naciśnij , aby potwierdzić i przejść do ustawiania następnej wartości. Opór jest regulowany zgodnie z mocą.

Jeśli ustawiono czas lub odległość, rozpoczyna się odliczanie od ustawionej wartości do 0. Następnie rozlega się sygnał dźwiękowy i program wyłącza się.

Podczas ćwiczenia można wyłączyć program, naciskając .

Moc zależy od prędkości obrotowej. Program stara się utrzymać stałą moc. Im większa prędkość, tym większy opór i odwrotnie. Zapewniona jest stała moc.

Program HRC (program 14 – 17)



Naciśnij przyciski  , aby wybrać rodzaj programu.

Naciśnij , aby przejść do ustawień.

W ustawieniach należy wprowadzić następujące dane: czas – dystans – kalorie – wiek. Tętno jest obliczane automatycznie na podstawie ustawionej wartości 65%, 75%, 85%. Dane można dostosować za pomocą przycisków  .

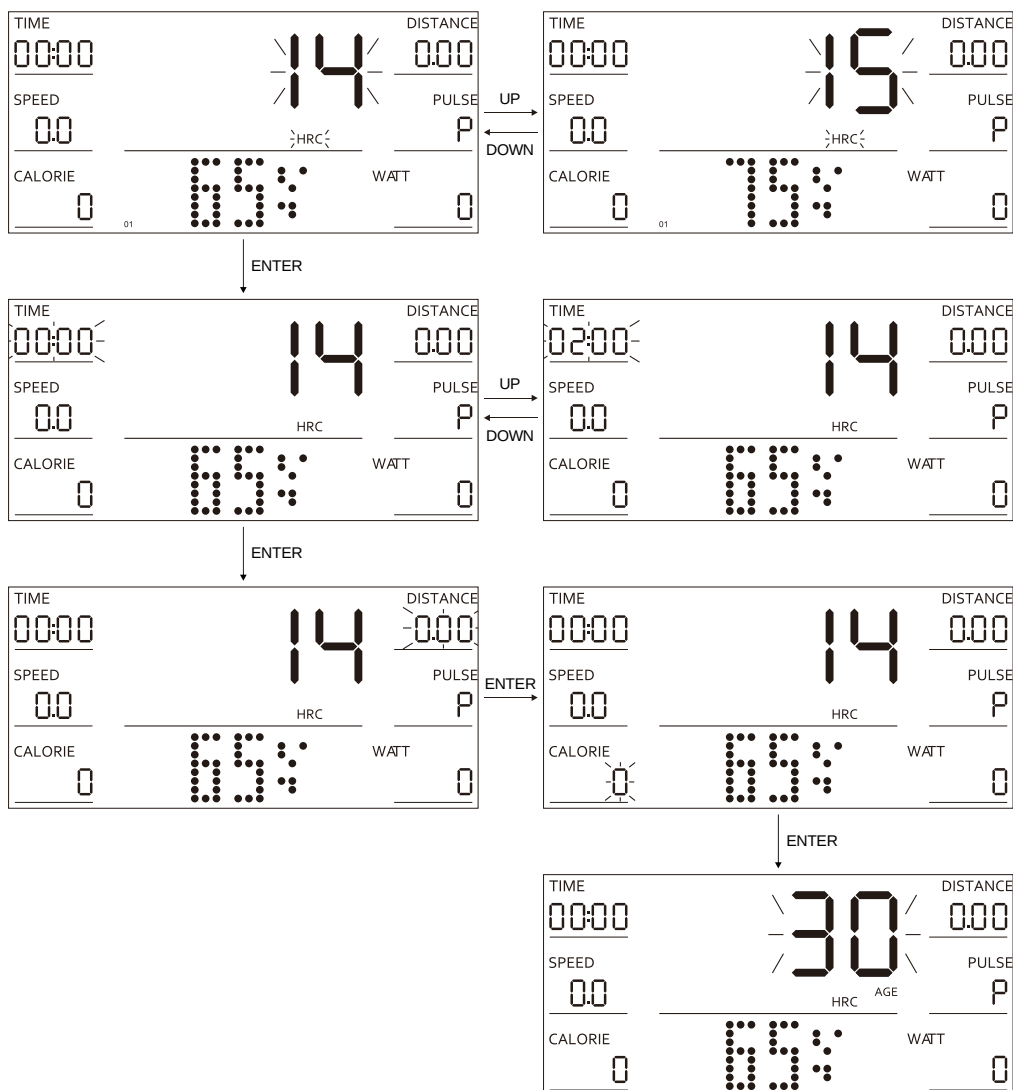
Naciśnij , aby uruchomić program. Obciążenie zostanie automatycznie dostosowane na podstawie tętna.

Jeśli ustawiono czas, dystans lub kalorie, rozpoczyna się odliczanie od ustawionej wartości, po osiągnięciu 0 program automatycznie wyłącza się i uruchamia się sygnał dźwiękowy.

Podczas ćwiczeń można wyłączyć program, naciskając przycisk .

Aby zapewnić lepsze działanie programu, zalecamy użycie pasa na klatkę piersiową. Jeśli tętno nie może zostać wykryte, program będzie kontynuowany, ale obciążenie nie ulegnie zmianie.

Program użytkownika (programy 18 – 21)



Naciśnij przyciski  , aby wybrać program U1 - U4.

Naciśnij , aby uruchomić program, naciśnij , aby przejść do ustawień.

W ustawieniach można ustawić wartości: czas - dystans - kalorie - wiek - opór dla każdego segmentu programu.

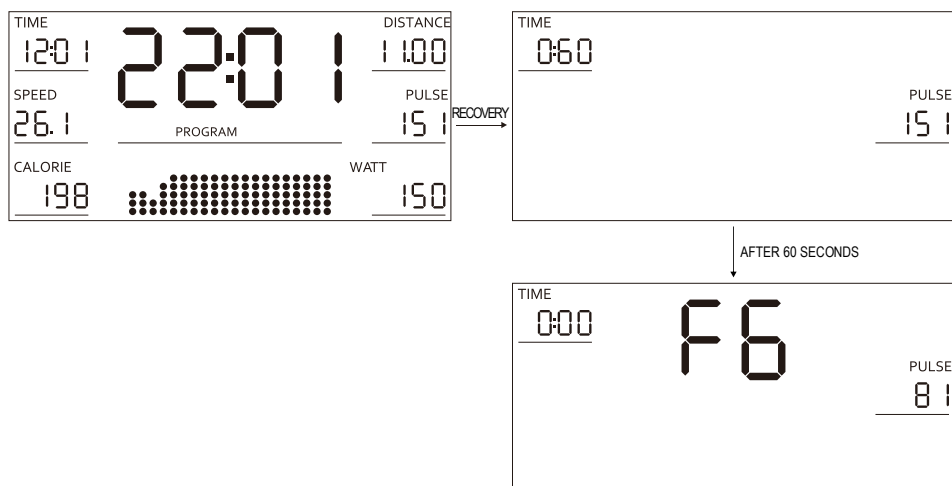
Użyj przycisków  , aby dostosować wartość, naciśnij , aby potwierdzić i przejść do następnej pozycji.

Naciśnij , aby uruchomić program, opór zostanie automatycznie dostosowany do ustawionej wartości lub możesz dostosować opór podczas biegania.

Jeśli ustawiono czas, dystans lub kalorie, rozpocznie się odliczanie od ustawionej wartości, a po osiągnięciu 0 program automatycznie wyłączy się i włączy się sygnał dźwiękowy.

Podczas ćwiczeń można wyłączyć program, naciskając przycisk .

Program Recovery



Podczas ćwiczeń należy mierzyć tętno. Naciśnij .

Odliczanie będzie wynosić 0:60 (sekund).

Gdy odliczanie osiągnie 0:00, wyświetli się wynik F1 ~ F6.

Zalecamy zmierzyć wartość regeneracji po ćwiczeniach aerobowych.

F1 = 1.0	Optymalny
1.0 < F2 < 2.0	Dobry
2.0 < F3 < 2.9	Ponadprzeciętny
3.0 < F4 < 3.9	Normalny
4.0 < F5 < 5.9	Poniżej średniej
F6 = 6.0	Słaby

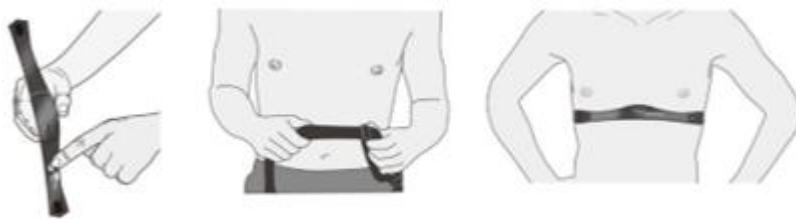
Bluetooth

1. Włącz Bluetooth w telefonie komórkowym, uruchom aplikację FitShow i kliknij „Wyszukaj urządzenia”.
2. Wybierz urządzenie i kliknij „Połącz”. W tym momencie na ekranie urządzenia pomiarowego zaświeci się ikona Bluetooth.
3. Naciśnij przycisk Enter, aby wybrać program ćwiczeń. Domyślnym ustawieniem jest brak programu.
4. Kliknij przycisk „Start”, aby rozpocząć ćwiczenia.
5. Możesz wybrać opcję „Kontrola”, aby umożliwić aplikacji sterowanie urządzeniem i wyszukiwanie wszystkich informacji w nim zawartych.
6. Kliknij przycisk „Stop”, aby wyjść z programu i przesłać informacje.

Jeśli po połączeniu z aplikacją nastąpi awaria, należy ponownie połączyć się lub nacisnąć przycisk RESET na konsoli, aby zresetować i ponownie połączyć się.

Pas piersiowy

Trenażer jest kompatybilny ze standardowym pasem piersiowym 5,3 kHz. Podczas ćwiczeń na wyświetlaczu pojawią się funkcje pomiaru tętna, jeśli masz założony pas piersiowy. Aby pomiary były dokładne, pas piersiowy musi przylegać bezpośrednio do skóry. Po założeniu pasa piersiowego należy stać twarzą do wyświetlacza konsoli przez co najmniej 15 sekund. Umożliwi to odbiornikowi w konsoli wykrycie sygnału z pasa piersiowego.



1. Ostrożnie zwilż tylną część czujnika pasa wodą.

Ważne: Nie używaj wody dejonizowanej. Nie zawiera ona odpowiednich minerałów i soli niezbędnych do przewodzenia impulsów elektrycznych.

2. Wyreguluj pas i zapnij go wokół klatki piersiowej. Pas powinien być dobrze dopasowany, ale nie uciskać.
3. Upewnij się, że pas na klatkę piersiową jest prawidłowo dopasowany i wyśrodkowany na klatce piersiowej.

KODY BŁĘDÓW

Kod	Możliwa przyczyna	Sprawdź	Możliwe rozwiązanie
E1	Uszkodzenie silnika	Podłączenie silnika	Podłącz ponownie, wymień silnik
	Błąd połączenia	Kable	Wymień kable
	Konsola nie odbiera sygnału z silnika		Wymień konsolę
E2	Nie wykryto tętna po uruchomieniu programu pomiaru tkanki tłuszczowej		Chwyć czujniki tętna w ciągu 3 sekund od rozpoczęcia
	Konsola nie wykrywa tętna	Sprawdź, czy tętno jest wyświetlane w innych programach.	Jeśli nie wyświetlają się żadne odczyty, wymień konsolę lub kable czujników tętna

- Konsola jest zasilana za pomocą zasilacza 9 V/1 A. Jeśli dane nie są wyświetlane prawidłowo, odłącz i podłącz zasilacz.
- Po 5 minutach bezczynności konsola przejdzie w tryb czuwania.

KORZYSTANIE Z ORBITREKA

Orbitrek to popularna maszyna fitness, jedna z najnowszych i najskuteczniejszych maszyn do treningu domowego.

Podczas ćwiczeń na orbitreku stopy poruszają się po krzywiźnie eliptycznej.

Orbitrek często zastępuje rowery treningowe i bieżnie, ponieważ jest delikatniejsza dla stawów. Za pomocą uchwytów ćwiczysz także górną połowę ciała.

Podczas ćwiczeń przenosisz ciężar z jednej stopy na drugą. Staraj się utrzymać wyprostowaną i naturalną pozycję. Uchwyty Ci pomogą. Znajdź idealne miejsce do trzymania chwytu i staraj się poruszać tak naturalnie, jak to możliwe.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia są korzystne dla zdrowia, poprawiają kondycję fizyczną, kształtują mięśnie i, w połączeniu ze zrównoważoną kalorycznie dietą, prowadzą do utraty wagi.

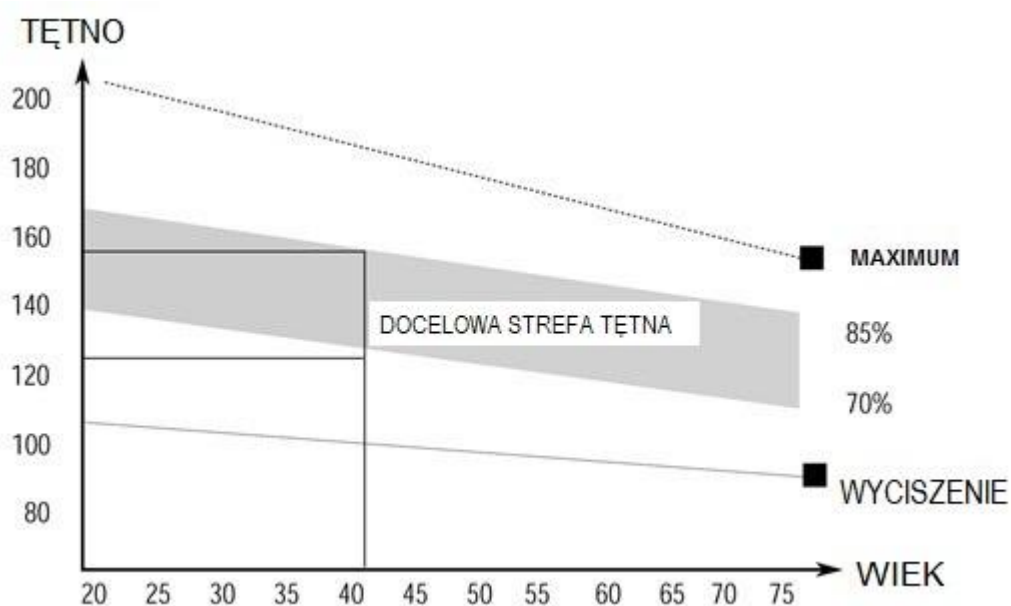
1. ROZGRZEWKA

Faza ta służy poprawie krążenia krwi w całym ciele i rozgrzaniu mięśni, aby zmniejszyć ryzyko drgawek i uszkodzenia mięśni. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających poniżej. Podczas przeciągania pozostań w pozycji końcowej przez około 30 sekund, nie wykonuj gwałtownych ruchów.



2. ĆWICZENIA

Ta faza jest najbardziej wymagającą fizycznie częścią. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie. Możesz samodzielnie określić tempo, ale bardzo ważne jest, aby było ono takie samo podczas ćwiczenia. Tętno powinno mieścić się w strefie docelowej (patrz rysunek poniżej).



Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut. Większość ludzi ćwiczy przez 15-20 minut.

3. COOLDOWN (FAZA WYCISZENIA)

Ta faza służy uspokojeniu układu sercowo-naczyniowego i rozluźnieniu mięśni. Powinno to zająć około 5 minut. Możesz powtórzyć rozgrzewkę lub kontynuować ćwiczenie w wolniejszym tempie. Rozciąganie mięśni po wysiłku jest niezwykle ważne - musisz unikać nagłych ruchów.

Dzięki lepszej kondycji możesz wydłużyć i zwiększyć intensywność ćwiczeń. Trenuj regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.

KSTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Przy kształtowaniu mięśni ważne jest ustawienie dużego obciążenia. Mięśnie będą bardziej napięte, co może spowodować, że nie będziesz w stanie ćwiczyć tak długo, jak zwykle. Jeśli jednocześnie próbujesz poprawić swoją kondycję, musisz dostosować trening. Ćwicz w zwykły sposób podczas rozgrzewki i końcowych etapów treningu, ale zwiększ opór urządzenia na końcu ćwiczenia. Może być konieczne zwolnienie prędkości, aby utrzymać tętno na docelowym poziomie.

UTRATA MASY CIAŁA

Liczba spalonych kalorii zależy od długości i intensywności ćwiczenia. Istota jest taka sama jak w ćwiczeniach fitness, ale cel jest inny.

KONSERWACJA

- Używaj wyłącznie miękkiej szmatki i łagodnego detergentu.
- Nie czyść części plastikowych środkami ściernymi lub rozpuszczalnikami.
- Po każdym użyciu wytrzyj pot.
- Chroń urządzenie przed wilgocią i ekstremalnymi temperaturami.
- Chroń swoje urządzenie, komputer i konsolę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
- Przechowywać w suchym i czystym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

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

Ciemnietniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

