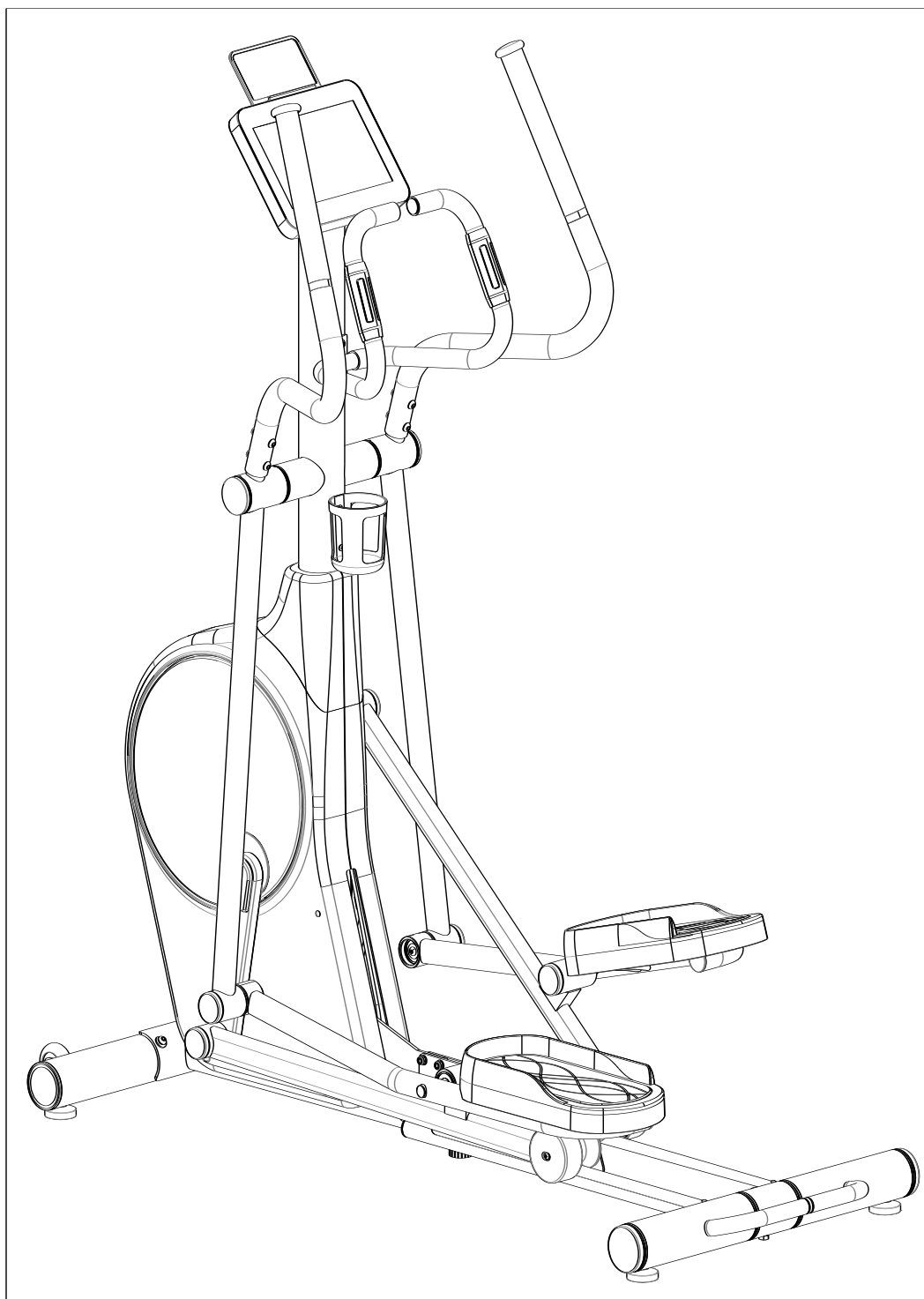




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 29533 Orbitrek inSPORTline ZenStride 600



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	5
LISTA CZĘŚCI.....	7
MONTAŻ.....	9
CZĘŚCI REGULACYJNE	18
KONSOLA	19
KORZYSTANIE Z ORBITREKA	23
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	24
KONSERWACJA	25
OCHRONA ŚRODOWISKA	25
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	25

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.

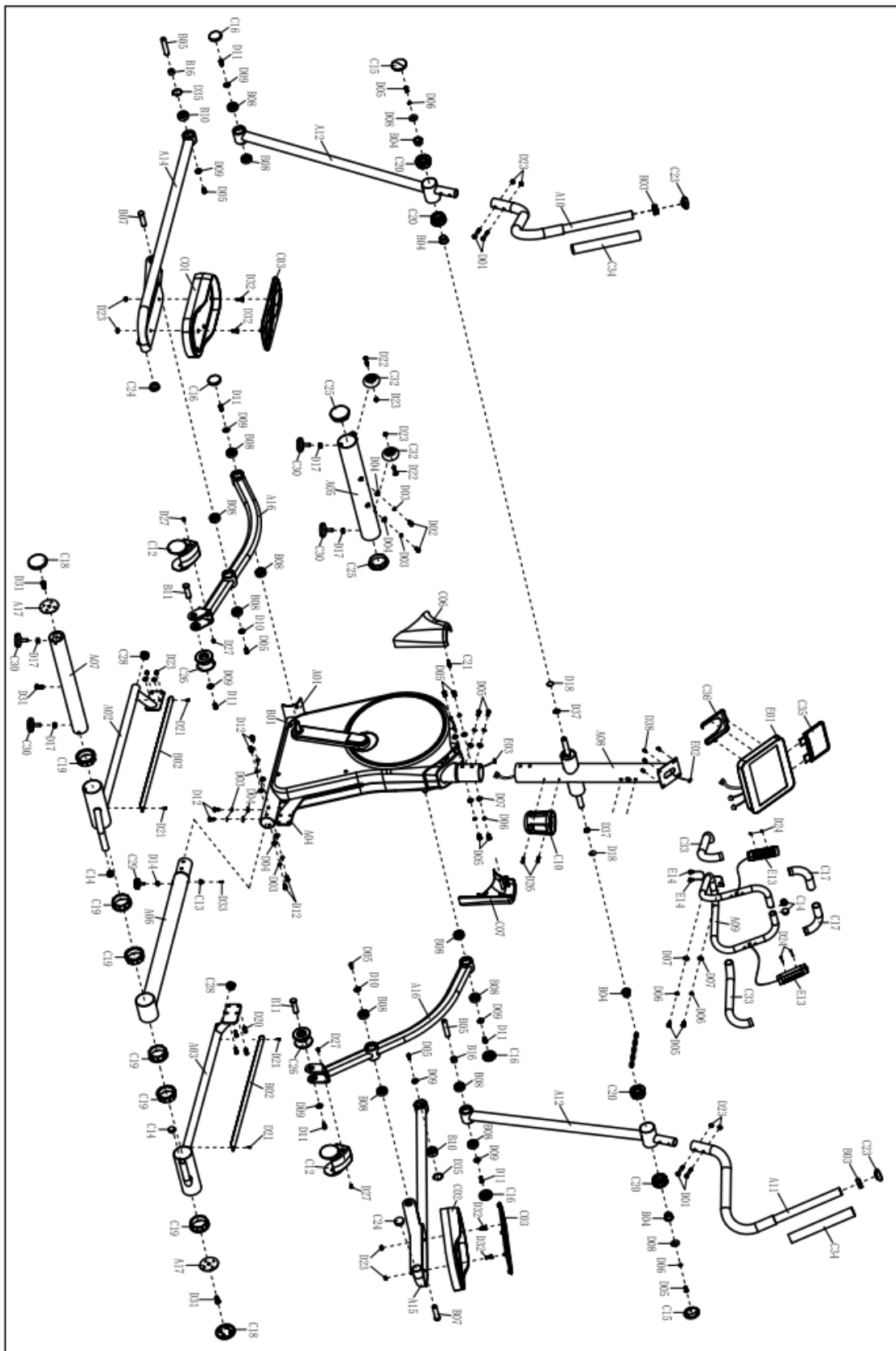
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

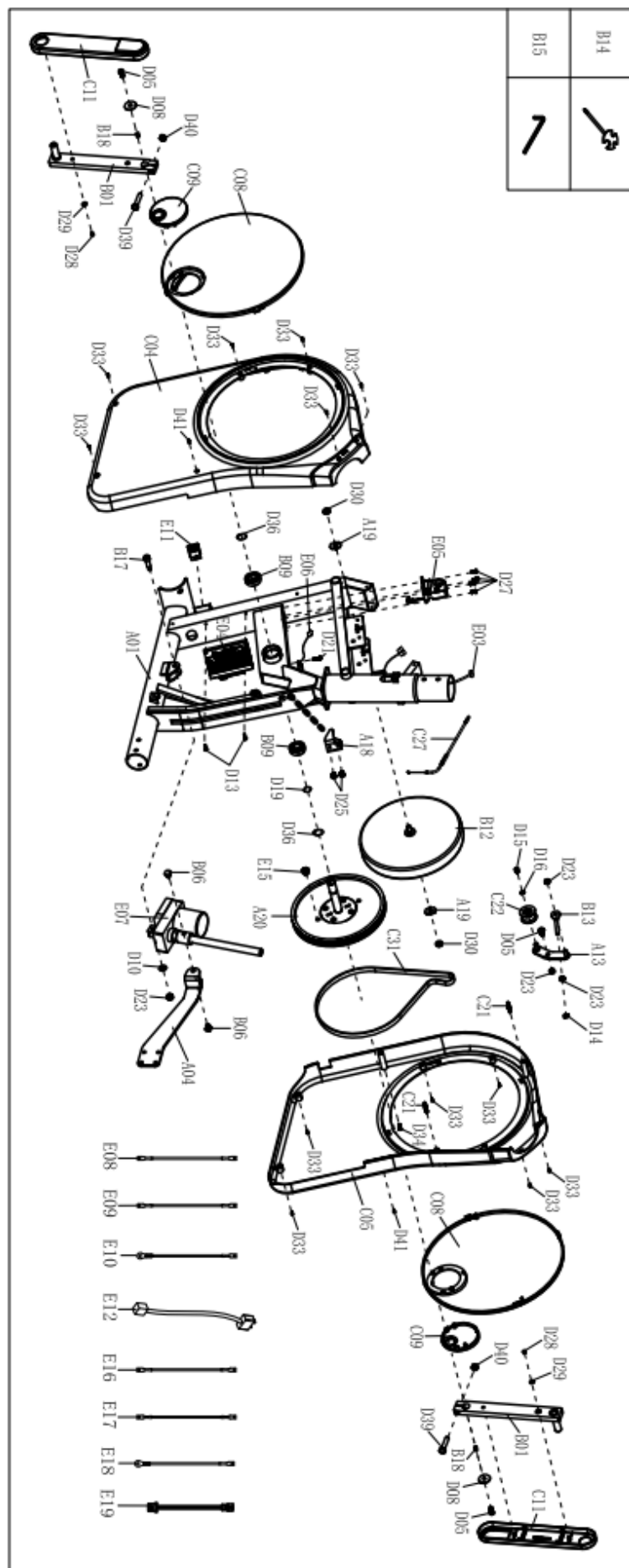
- Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi i zachować ją na przyszłość.
- Ze względów bezpieczeństwa należy regularnie sprawdzać, czy urządzenie i jego części nie są uszkodzone lub zużyte.
- Jeśli z urządzenia będzie korzystać inna osoba, ważne jest, aby zapoznała się ona ze wszystkimi 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** - HC
- **Nośność**: 135 kg

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





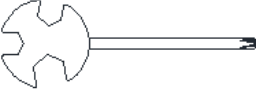
LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A01	Rama główna	1	B14	Klucz płaski S13-14-18	1
A02	Szyna prowadząca L	1	B15	Klucz imbusowy S6	2
A03	Szyna prowadząca R	1	B16	Tuleja	2
A04	Rama pochylna	1	B17	Śruba sześciokątna	1
A05	Stabilizator przedni	1	B18	Klucz	1
A06	Stabilizator tylny	1	C01	Lewy pedał	1
A07	Rura obrotowa	1	C02	Prawy pedał	1
A08	Słupek wyświetlacza	1	C03	Podnóżek pedału	2
A09	Uchwyty środkowe	1	C04	Lewa osłona łańcucha	1
A10	Uchwyt L	1	C05	Prawa osłona łańcucha	1
A11	Uchwyt R	1	C06	Lewa osłona kierownicy	1
A12	Ruchome uchwyty	2	C07	Prawa osłona kierownicy	1
A13	Zespół rolek	1	C08	Okrągła płytką	2
A14	Rama pedału L	1	C09	Końcówka okrągłej płytki	2
A15	Rama pedału R	1	C10	Uchwyt na butelkę	1
A16	Pręt przesuwny	2	C11	Oslona korby	2
A17	Duża podkładka	2	C12	Ruchoma osłona koła	2
A18	Śruba ustalająca	1	C13	Podkładka tłumiąca	1
A19	Podkładka	2	C14	Oslona ramy Φ25	4
A20	Koło pasowe	2	C15	Oslona	2
A21	Koło pasowe	1	C16	Oslona korby	6
A22	Podkładka	2	C17	Cylinder piankowy	2
A23	Śruba ustalająca	1	C18	Oslona tylnego stabilizatora	2
B01	Korba	2	C19	Tuleja obrotowa	6
B02	Płytką aluminiowa	2	C20	Tuleja wału	4
B03	Pierścień aluminiowy	2	C21	Śruba plastikowa	3
B04	Tuleja	4	C22	Koło	1
B05	Wał	2	C23	Okrągła osłona głowicy	2
B06	Śruba	4	C24	Oslona Φ38	2
B07	Oś pedału	2	C25	Oslona Φ76	2
B08	Łożysko 6203	12	C26	Koło pasowe	2
B09	Łożysko 6204	2	C27	Kabel oporowy silnika	1
B10	Łożysko 2203	2	C28	Oslona Φ32	2
B11	Wał cylindryczny	2	C29	Podkładka pod stopę M8	1
B12	Koło zamachowe	1	C30	Podkładka pod stopę M10	4
B13	Śruba regulacyjna	1	C31	Pas	1

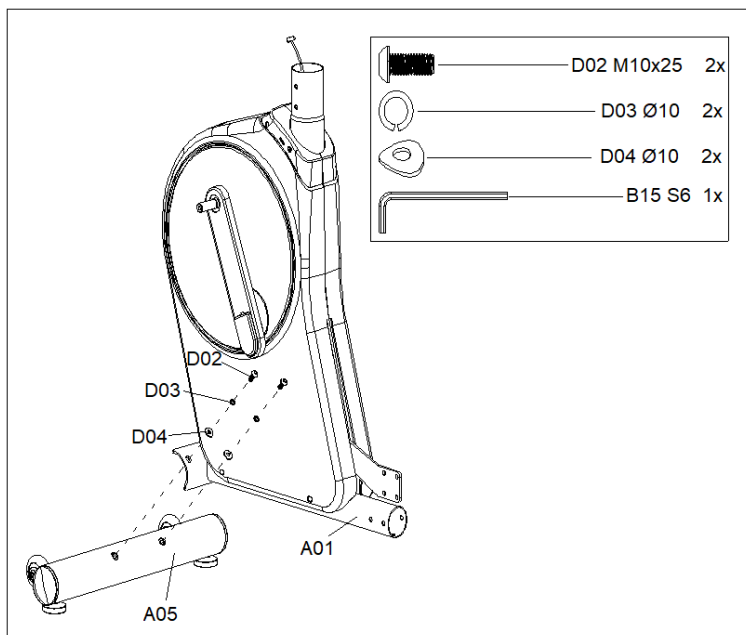
C32	Kółko transportowe	2	D28	Śruba krzyżakowa ST4.2	2
C33	Rolka piankowa	2	D29	Duża podkładka $\Phi 5$	2
C34	Rolka piankowa	2	D30	Nakrętka kołnierkowa M10	2
C35	Uchwyt na tablet	1	D31	Śruba sześciokątna M10*25	3
C36	Tylna pokrywa wyświetlacza	1	D32	Śruba sześciokątna M8*25	4
C37	Podkładka przegrodowa	1	D33	Śruba krzyżakowa	13
C38	Ośłona śruby	1	D34	Śruba krzyżakowa	1
D01	Śruba z łbem sześciokątnym M8	4	D35	Pierścień zaciskowy $\Phi 40$	2
D02	Śruba z łbem sześciokątnym M10	2	D36	Pierścień zaciskowy $\Phi 20$	2
D03	Podkładka D10	8	D37	Pierścień zaciskowy $\Phi 19$	2
D05	Śruba z łbem sześciokątnym M8	18	D38	Śruba z łbem krzyżowym M5	4
D06	Podkładka sprężynowa $\Phi 8$	10	D39	Śruba z łbem sześciokątnym M10*45	2
D04	Podkładka łukowa D10	8	D40	Śruba krzyżakowa	2
D07	Podkładka łukowa $\Phi 8$	8	D41	Pierścień ustalający z otworem krzyżakowym $\Phi 40$	2
D08	Duża podkładka $\Phi 8$	4	D42	Śruba krzyżakowa m5	2
D09	Duża podkładka $\Phi 8$	8	E01	Śruba sześciokątna M10*45	1
D10	Podkładka $\Phi 8$	3	E02	Nakrętka M10	1
D11	Nakrętka sześciokątna $\Phi 8$	6	E03	Śruba krzyżakowa	1
D12	Śruba sześciokątna M8*20	6	E04	Śruba imbusowa M8*12	1
D13	Podkładka falista $\Phi 20$	2	E05	Wyświetlacz	1
D14	Nakrętka sześciokątna M8	2	E06	Górny kabel	1
D15	Śruba krzyżakowa M6*10	1	E07	Dolny kabel	1
D16	Podkładka $\Phi 6$	2	E08	Płyta podstawy	1
D17	Śruba krzyżakowa M4*16	2	E09	Silnik	1
D18	Podkładka falista	1	E10	Czujnik	1
D19	Podkładka falista	4	E11	Silnik nachylenia	1
D20	Podkładka falista	6	E12	Kabel AC	1
D21	Śruba z łbem sześciokątnym M8	6	E13	Kabel AC	2
D22	Śruba krzyżakowa ST4.2	2	E14	Przewód uziemiający	1
D23	Śruba z łbem sześciokątnym M8	18	E15	Przełącznik	1
D24	Nakrętka zabezpieczająca	4	E16	Kabel zasilający	1
D25	Śruba krzyżakowa ST2.9	2	E17	Płytki impulsowa uchwytu	1
D26	Nakrętka kołnierkowa M10	2	E18	Kabel płytki impulsowej	1
D27	Śruba krzyżakowa M5	6	E19	Kabel połączeniowy silnika	1

MONTAŻ

Elementy montażowe

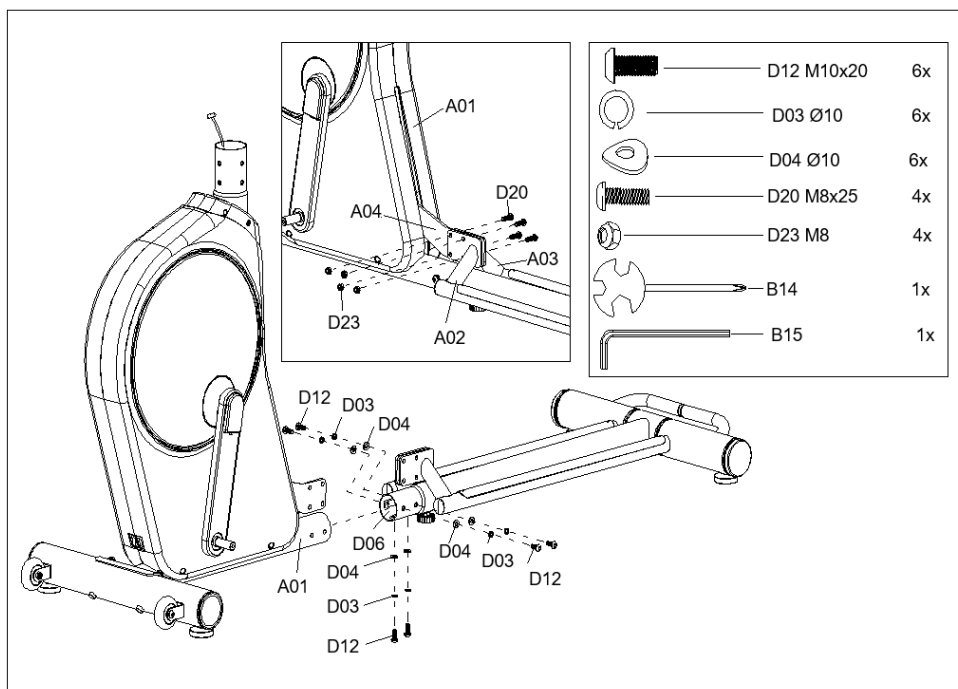
	D01 M8*45	4x		D09 $\varnothing 24^* \varnothing 8^* 1.5$	8x
	D02 M10*25	2x		D11 M8*20	6x
	D03 $\varnothing 10$	8x		D12 M10*20	6x
	D04 $\varnothing 10$	8x		D18 $\varnothing 25^* \varnothing 19^* 0.3$	2x
	D05 M8*20	18x		D20 M8*25	4x
	D06 $\varnothing 8$	10x		D23 M8	8x
	D07 $\varnothing 8$	8x		D26 M5*12	2x
	D08 $\varnothing 32^* \varnothing 8^* 1.5$	4x		B14 S=13-14-18	1x
				B15 S6	1x

Krok 1



Przymocuj przedni stabilizator (A05) do ramy głównej (A01) za pomocą śrub (D02), podkładek sprężynowych (D03) i podkładek łukowych (D04).

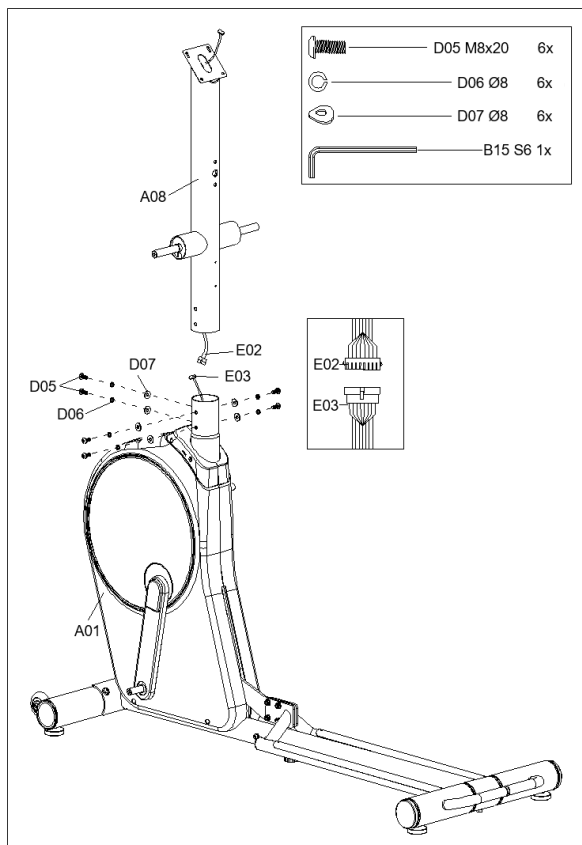
Krok 2



Wsuń tylny stabilizator (A06) do ramy głównej (A01) i zamocuj za pomocą śrub (D12), podkładek (D03) i podkładek sprężynowych (D4).

Wsuń ramę pochyłą (D04) do szyn prowadzących (D02) i zamocuj za pomocą śrub (D20) i nakrętek (D23). Przed dokręceniem każdej śruby przygotuj wszystkie śruby.

Krok 3

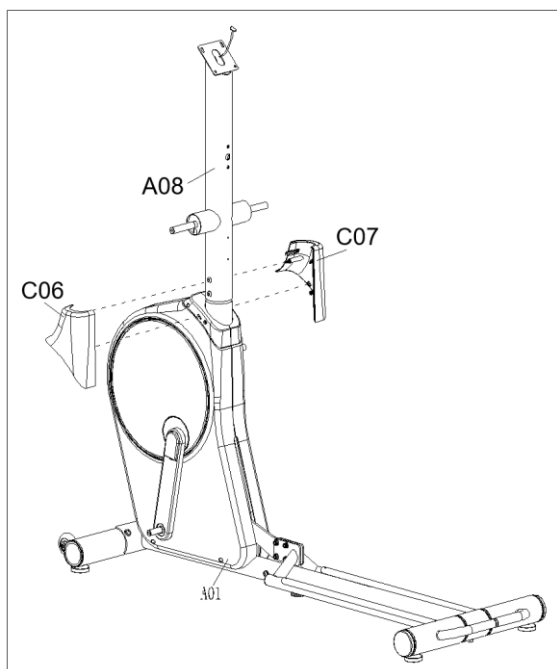


Podłącz przewody (E02 i E03).

Przymocuj kierownicę (A08) do ramy głównej (D01) za pomocą śrub (D05), podkładek sprężynowych (D06) i podkładek łukowych (D07).

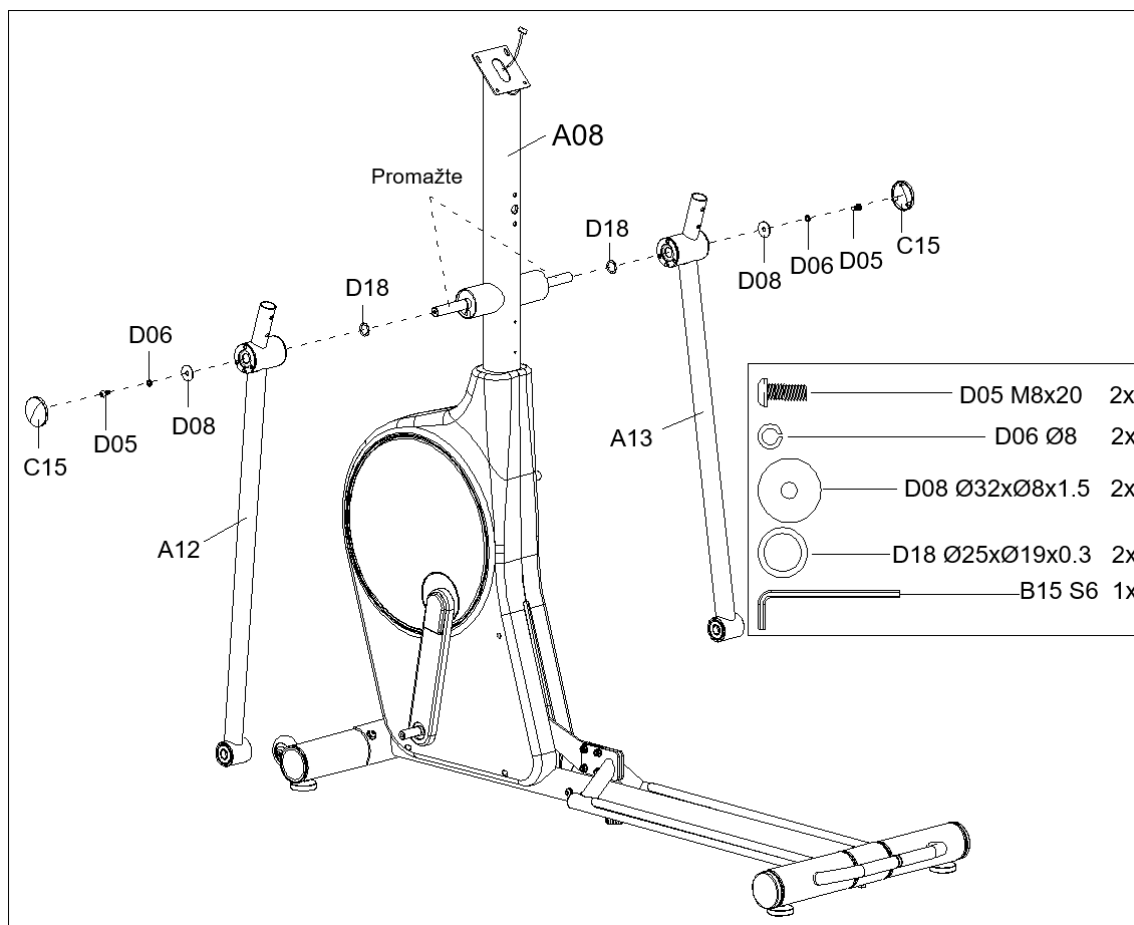
Przed dokręceniem każdej śruby przygotuj wszystkie śruby.

Krok 4



Przymocuj osłony kierownicy (C06 i C07) do słupka kierownicy (A08).

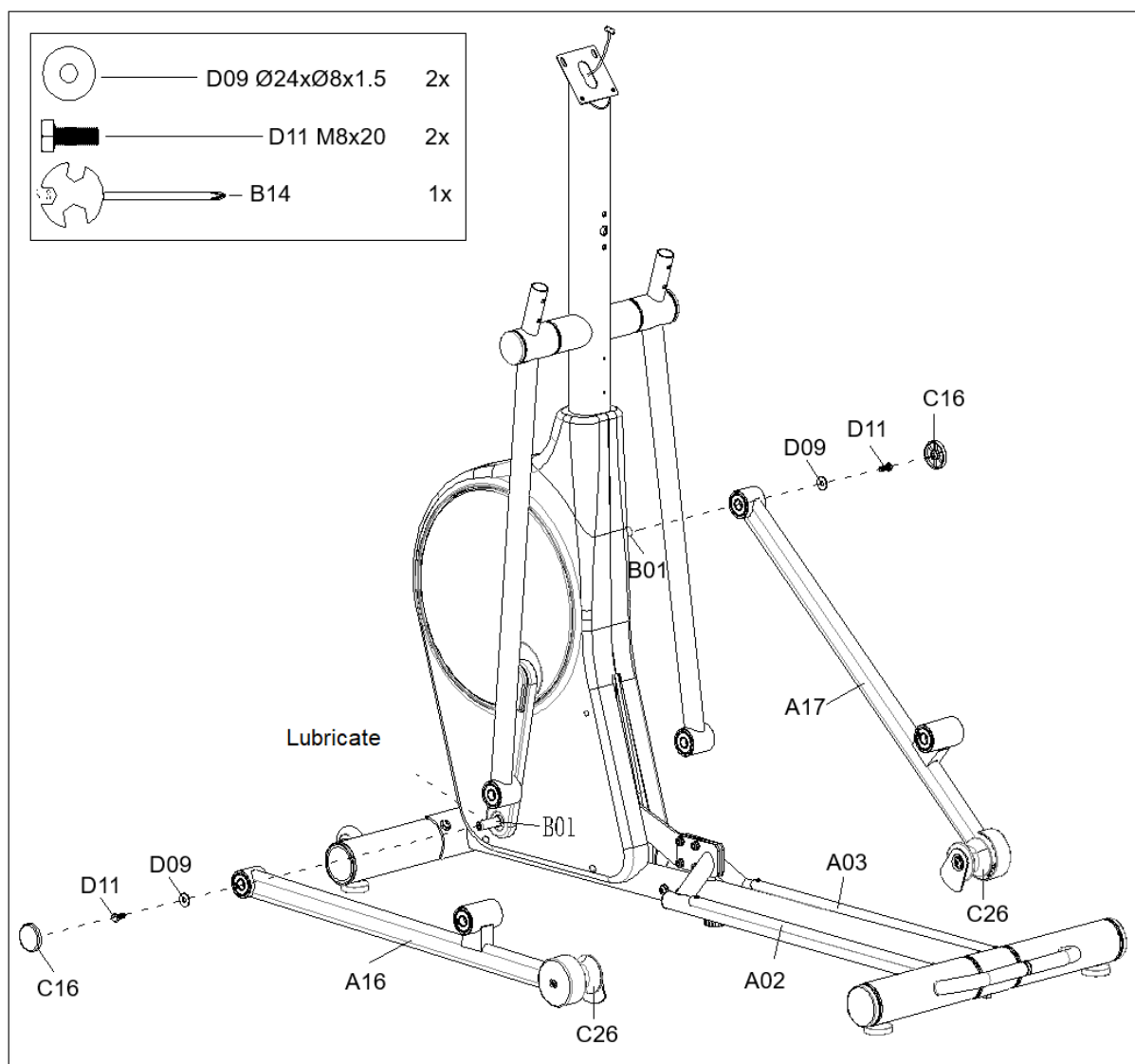
Krok 5



Przymocuj ruchome słupki (A12 i A13) do kolumny (D08) za pomocą podkładek (D18), podkładek (D08), podkładek sprężynowych (D06), śrub (D05) i nakładek (C15).

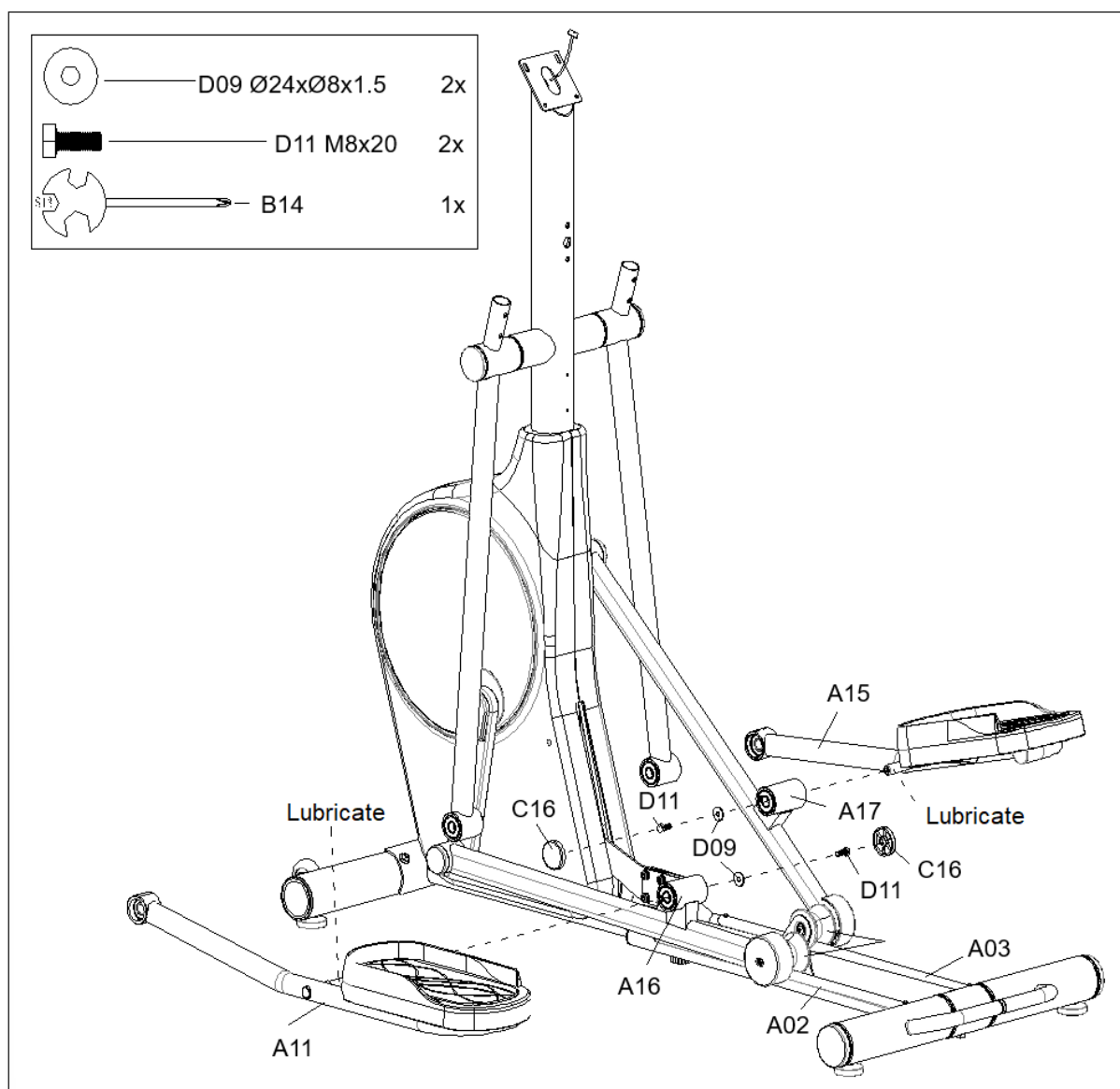
Przed zamocowaniem nasmaruj osie.

Krok 6



Nasmaruj osie korbowe (B01) i nasuń ramy (A16 i A17) na osie (B01), a następnie zabezpiecz podkładkami (D09) i śrubami (D11). Załóż nasadki (C16) na śruby.

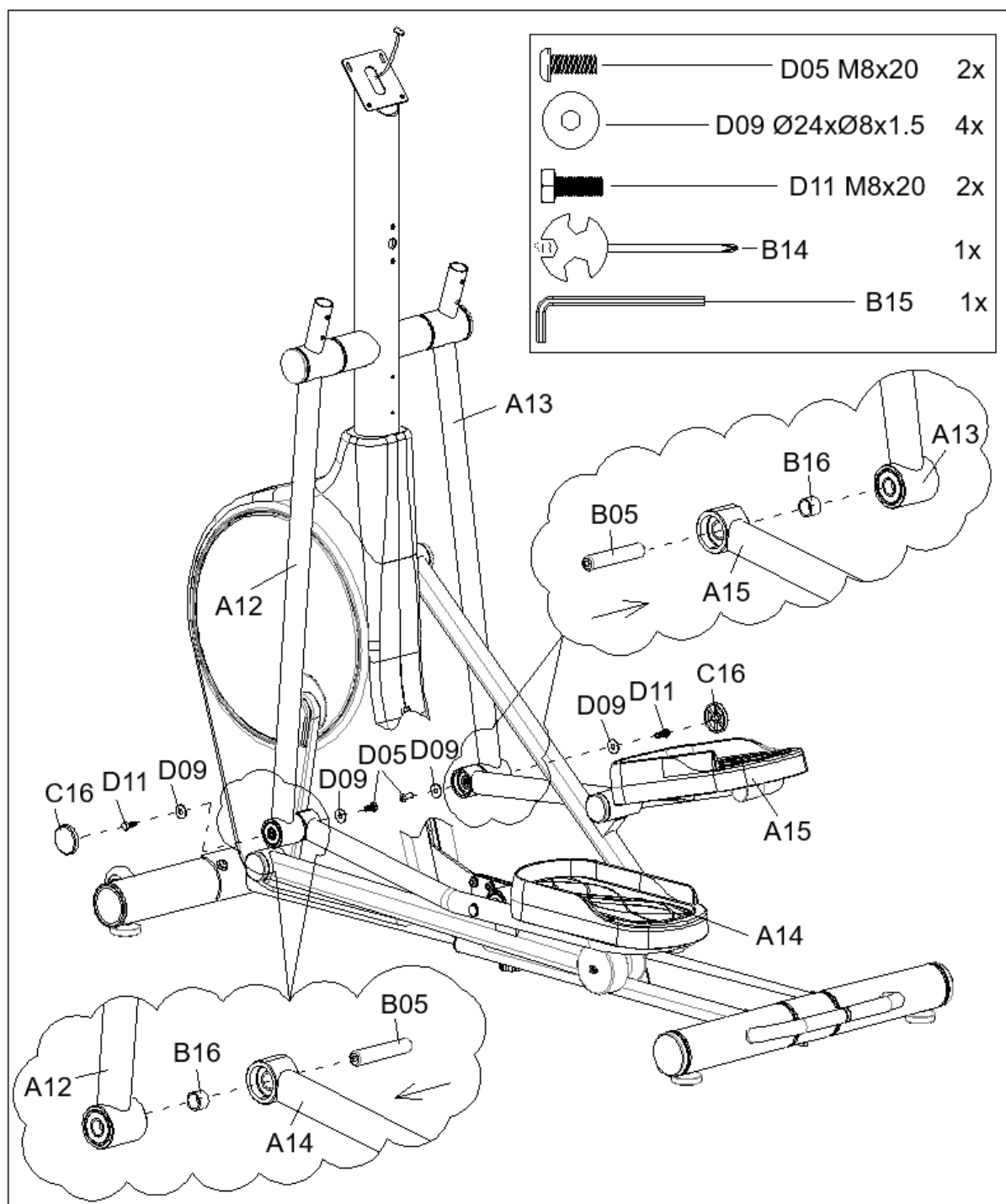
Krok 7



Nasmaruj osie (B07).

Przymocuj ramy pedałów (A14 i A15) do osi ramy prowadzącej (A16) za pomocą osi (B07), podkładek (D10) i śrub (D05).

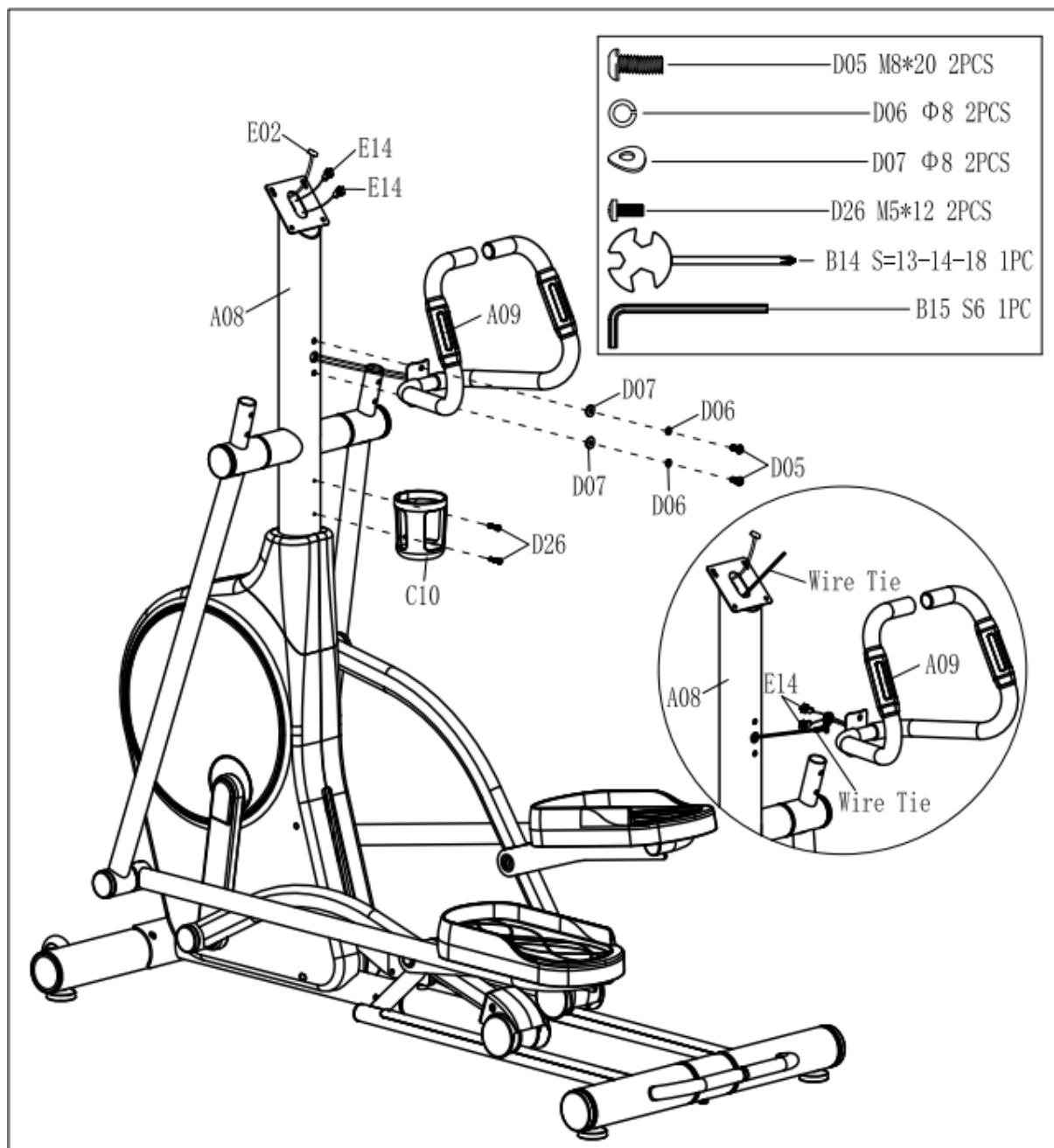
Krok 8



Nasmaruj dolne osie ruchomych uchwytów (A12 i A13). Przymocuj lewą ramę pedału (A14) do lewej osi (A12) za pomocą wału (B05) i podkładki (B16), a następnie zabezpiecz śrubami (D11), dużą podkładką (D09) i śrubami (D05). Przymocuj nasadkę (C16) do śrub.

Powtórz tę czynność dla prawej strony, ruchomego uchwytu (A13) i ramy pedału. (A15).

Krok 9

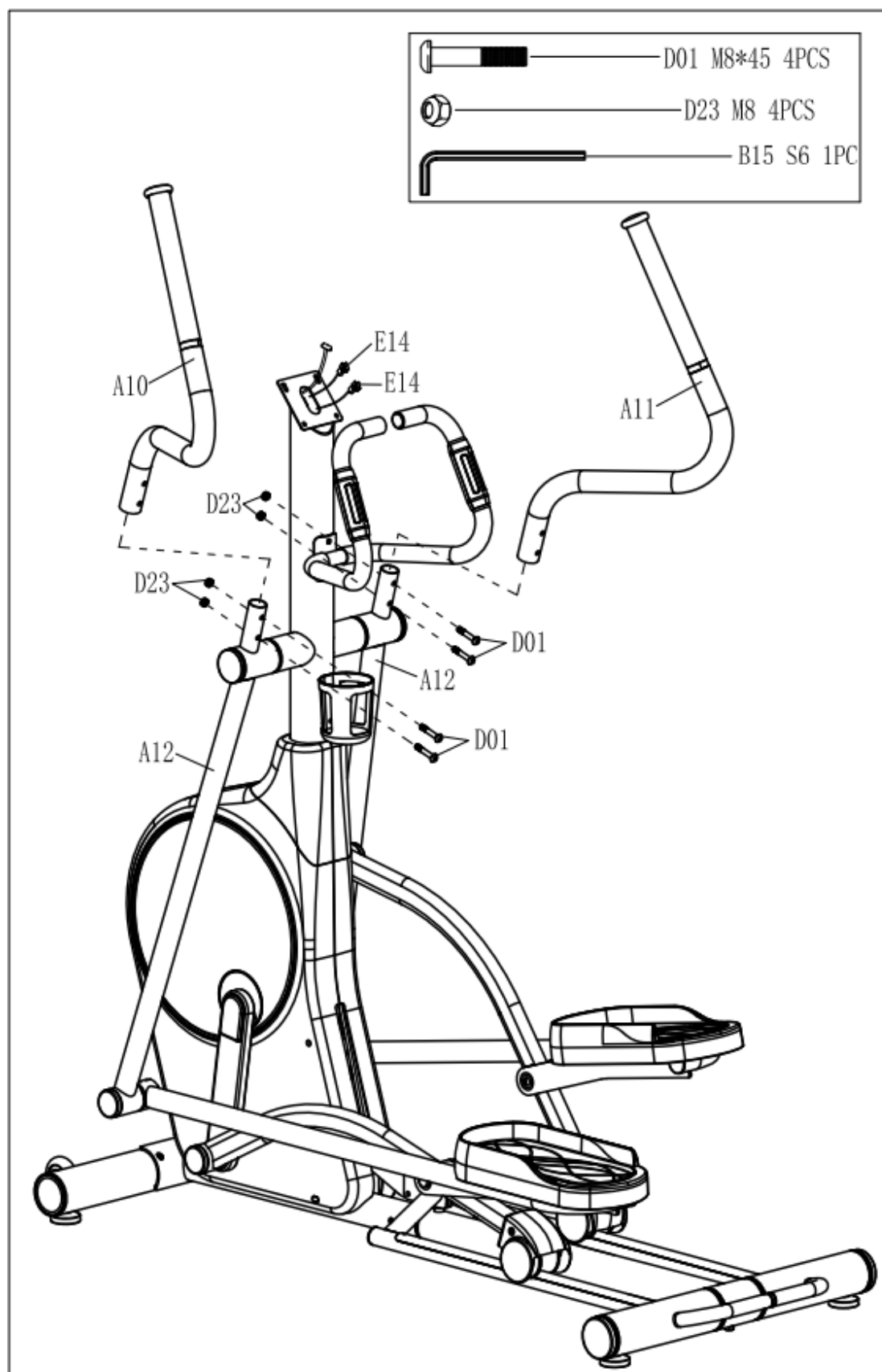


Przeciągnij linkę przez otwór w słupku (A08) z poręczy (A09). Przymocuj linkę do sznurka i przeciągnij ją przez otwór w górnej części słupka (A08).

Przeciągnij linki (E02 i E014) przez środkowy otwór w słupku kierownicy (A08). Przymocuj uchwyty (A09) do słupka (A08) za pomocą podkładek łukowych (D07), podkładek sprężynowych (D06) i śrub (D05).

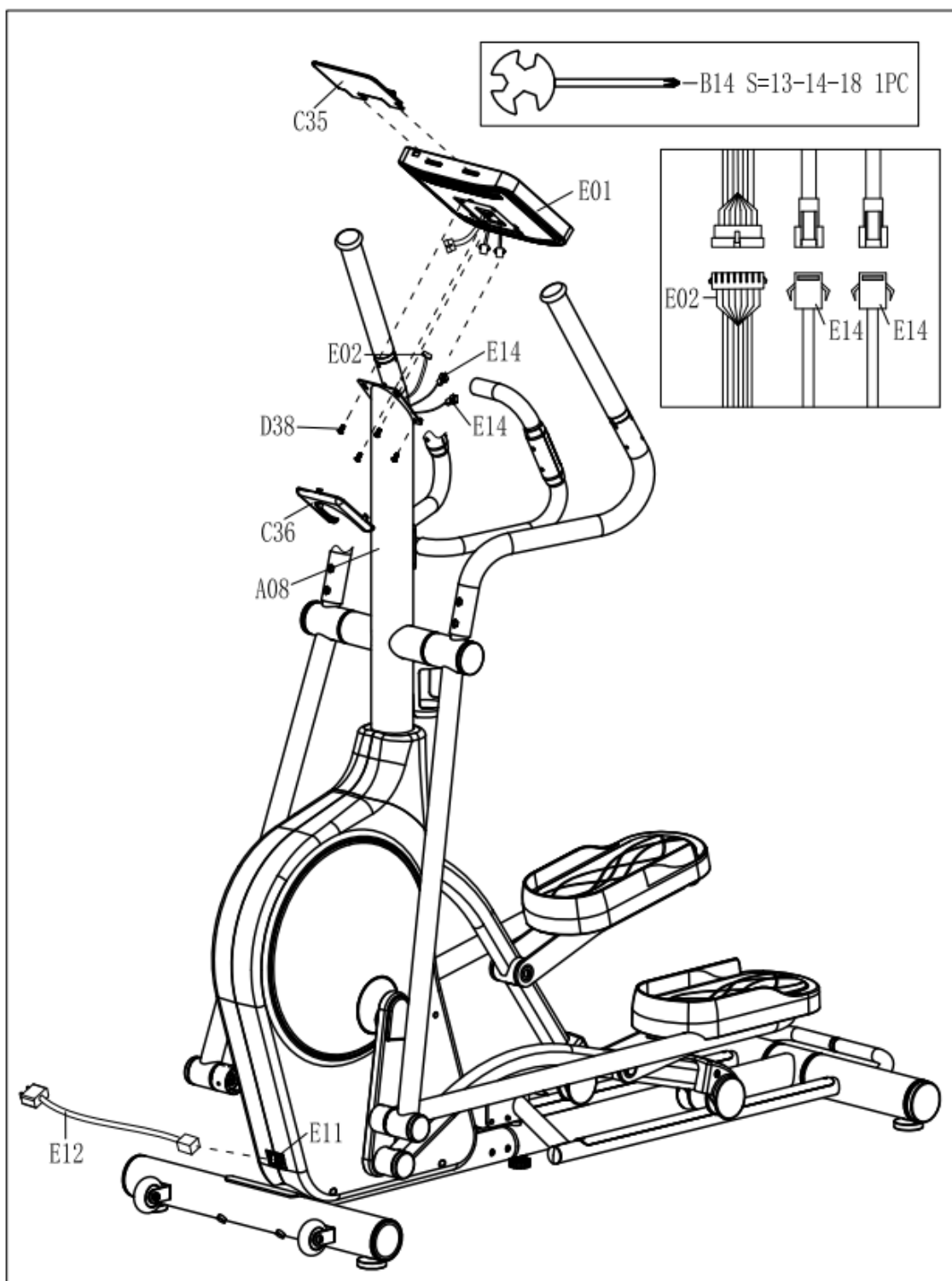
Przymocuj uchwyt na butelkę (D10) do słupka kierownicy (D08) za pomocą śrub. (D26).

Krok 10



Przymocuj uchwyty (A10 i A11) do ruchomych uchwytów (A12 i A13) za pomocą śrub (D01) i nakrętek. (D23).

Krok 11



Podłącz kable (E02 i E14) do kabli wychodzących z konsoli (E01).

Przymocuj konsolę (E01) do kolumny (D08) za pomocą śrub (D38). Przymocuj uchwyt tabletu (D35) do konsoli (E01).

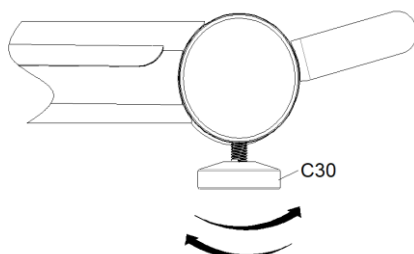
Przymocuj osłonę (DC36) do tylnej części konsoli (E01).

Podłącz kabel zasilający. (E12).

CZĘŚCI REGULACYJNE

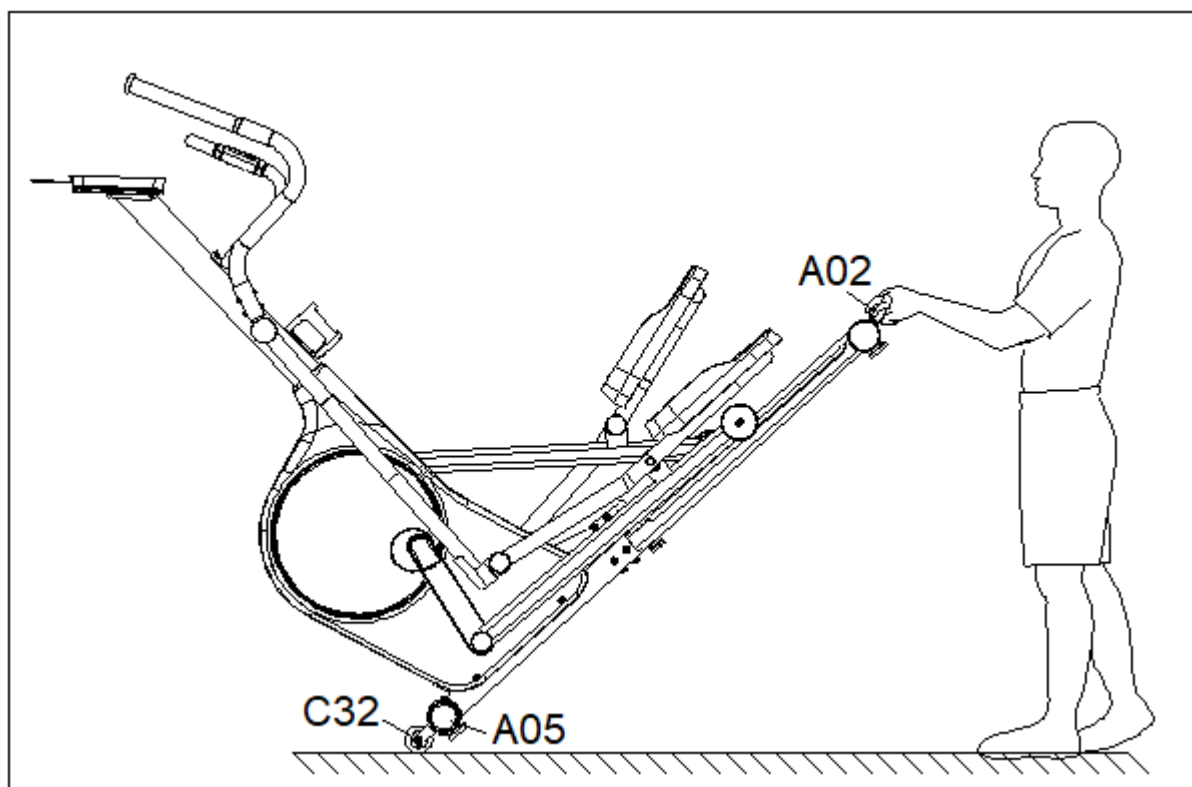
Jak wypoziomować urządzenie

Użyj nóżek (C32), aby wypoziomować trenera na nierównych powierzchniach.

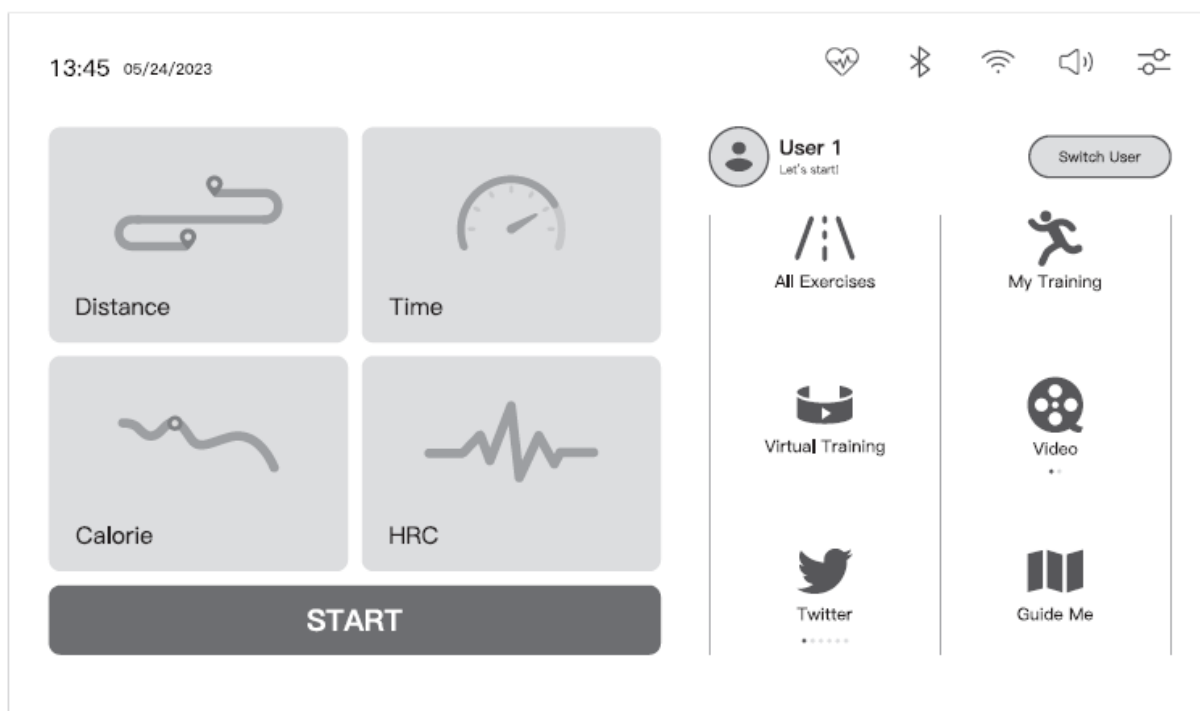


Transport

Poproś inną osobę o pomoc. Chwyć uchwyty (A02) i przenieś środek ciężkości na koła (C32). Następnie możesz przesuwać trenera po płaskiej powierzchni.



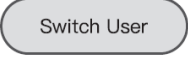
KONSOLA



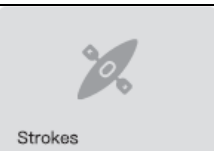
Ikony statusu

Ikona	Opis
13:45 05/24/2023	Czas i data
	Monitorowanie tętna
	Połączenie Bluetooth
	Intensywność połączenia Wi-Fi
	Wi-Fi nie jest połączone
	Dostosuj głośność
	Ustawienia W ustawieniach możesz ustawić połączenie Wi-Fi, jasność wyświetlacza, język, jednostkę miary, czas i inne

Użytkownicy

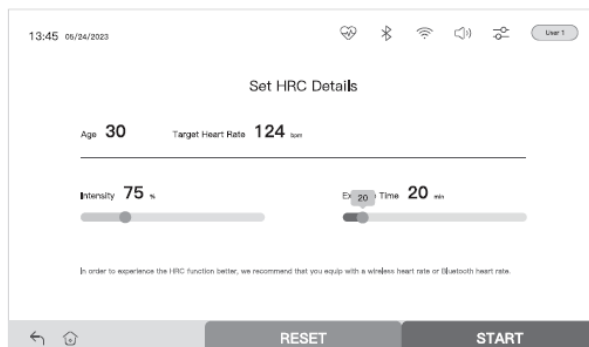
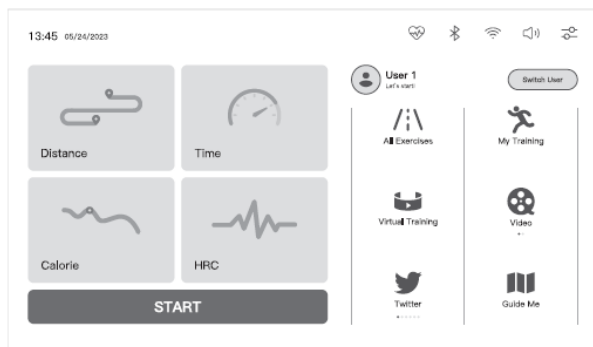
Ikona	Opis
 User 1 Let's start!	Po ustawieniu danych, Twoje imię zostanie tutaj wyświetlone
	Łatwa zmiana użytkownika

Opis funkcji

 Distance	Odliczanie ustawionej odległości
 Time	Odliczanie ustawionego czasu
 Calorie	Odliczanie spalonych kalorii
 Strokes	Odliczanie serii pociągnięć
	Szybki start
 All Exercises	HRC, stała moc i programy predefiniowane
 My Training	Programy niestandardowe
 Virtual Training	4 programy wirtualne
 Video	Lokalne filmy i muzyka
 Twitter	Aplikacje takie jak X, Netflix itp.
 Guide Me	Instrukcje i polecenia konsoli

Programy

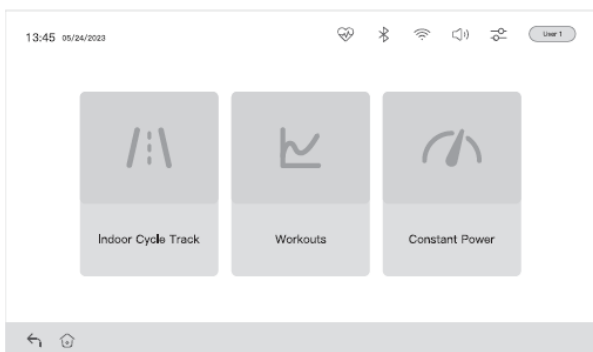
HRC



Przed użyciem programu HRC wprowadź swoje dane osobowe w zakładce „mój trening”.

Aby uzyskać najdokładniejsze wyniki ćwiczeń, zalecamy korzystanie z pasa piersiowego.

Programy predefiniowane



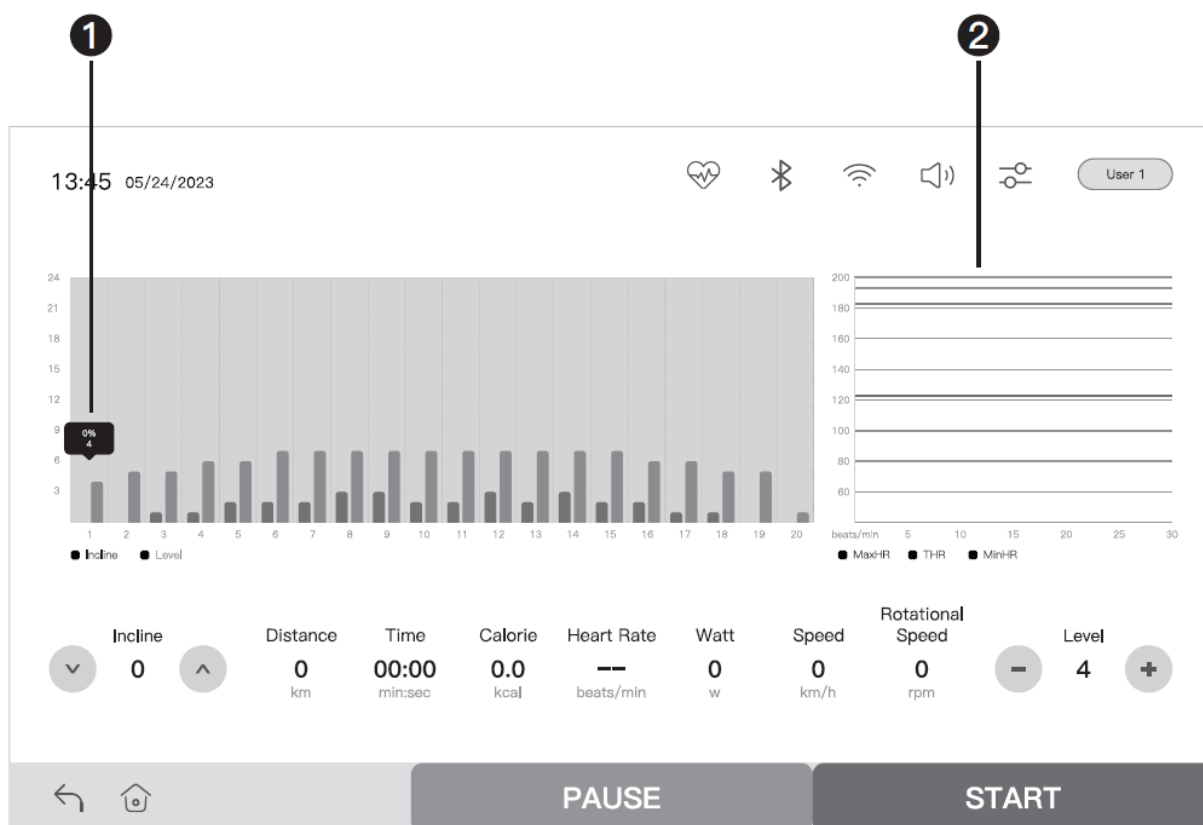
Konsola zawiera 36 gotowych programów.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Level	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
	Incline	0	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Level	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Level	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Level	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Level	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
	Incline	0	0	2	4	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Level	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
	Incline	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Level	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P8	Level	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	4	8	9	9	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Level	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
	Incline	0	0	9	9	8	4	2	9	9	8	4	2	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Level	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
	Incline	0	0	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Level	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
	Incline	0	0	9	9	9	9	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Level	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
	Incline	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Level	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Level	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Level	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Incline	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Level	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Level	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Level	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Level	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Incline	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Level	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Incline	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Level	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Level	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Incline	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P25	Level	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Level	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Level	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Level	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Level	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Level	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Level	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P32	Level	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Level	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Level	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Level	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Level	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Incline	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

1. Opór prądu.
2. Tętno docelowe, tętno maksymalne, tętno minimalne, wykres trendu tętna.



OSTRZEŻENIE! Monitorowanie częstotliwości tętna może nie być całkowicie dokładne. Nadmierny wysiłek podczas treningu może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Jeśli zaczniesz czuć się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

OSTRZEŻENIE:

- Aby zapewnić prawidłowe działanie konsoli, nie pobieraj ani nie instaluj innego oprogramowania.
- Regularnie czyść pamięć podręczną.
- Konsola może nie połączyć się z siecią Wi-Fi, jeśli połączenie wymaga uwierzytelnienia.
- Utwórz konto przy pierwszym uruchomieniu.

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.

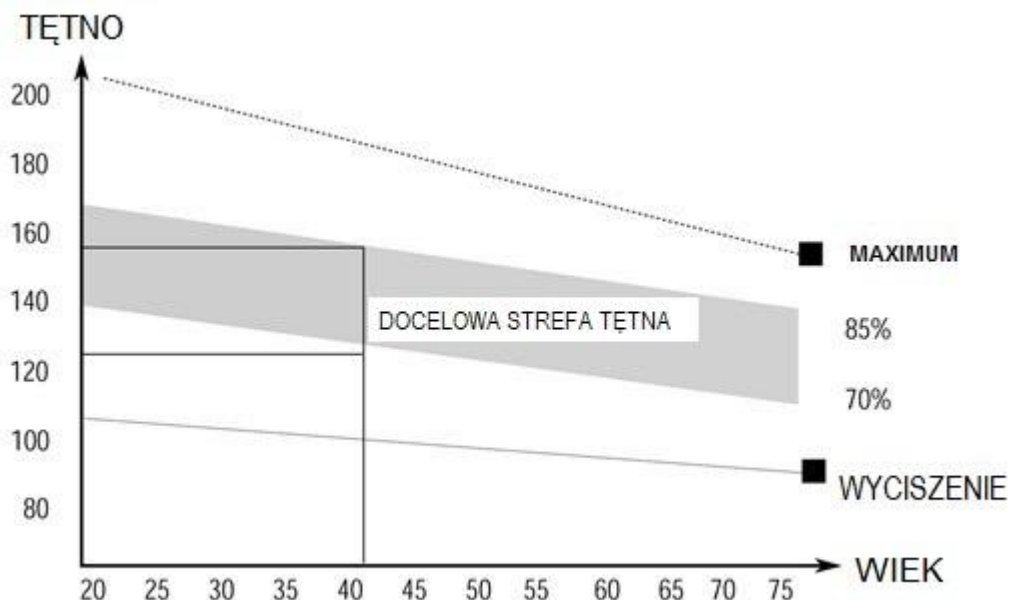
1. ROZGRZEWKA

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 przekazaj je do miejsca recyklingu.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

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

Formularz kontaktowy

