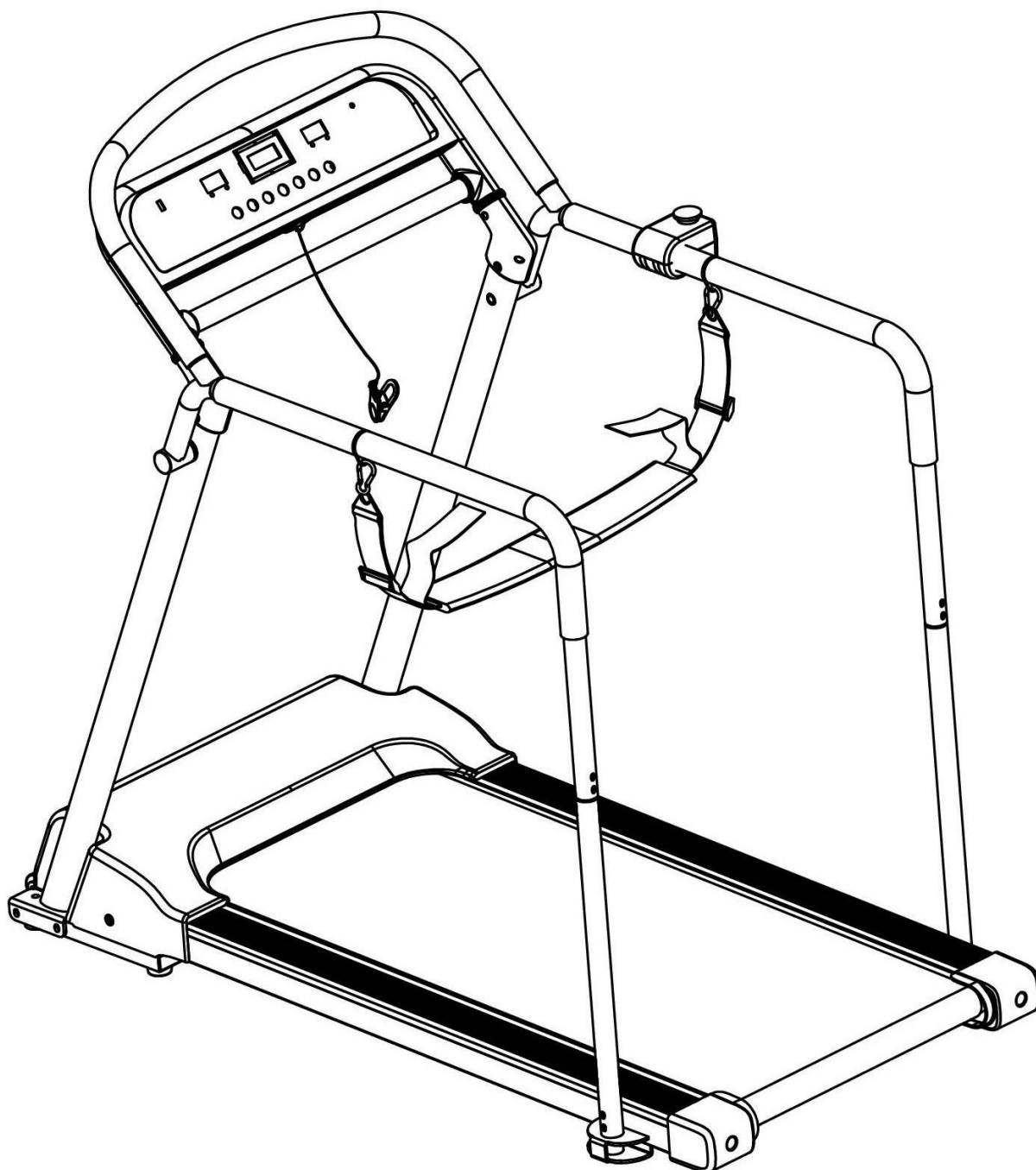




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 29668 Bieżnia inSPORTline Avolin



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
MONTAŻ.....	4
KONSOLA	14
PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA	16
REGULARNA KONTROLA.....	16
BEZPIECZNE ĆWICZENIA.....	17
ROZPOCZYNIANIE.....	17
ROZGRZEWKA.....	18
PRZECHOWYWANIE	19
WAŻNE UWAGI.....	19
REGULACJA PASA BIEGOWEGO	20
SMAROWANIE BIEŻNI	21
SCHEMAT	22
LITA CZĘŚCI.....	24
KODY BŁĘDÓW	25
OCHRONA ŚRODOWISKA	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	26

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

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Zawsze przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania lub paska przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz pod nogi. Tylko jedna osoba może używać produktu w tym samym czasie.
- Prędkość zwiększaj stopniowo, nie natychmiastowo.
- W razie zagrożenia naciśnij przycisk stop lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa.
- Pozostaw urządzenie po zatrzymaniu się.
- Postępuj zgodnie z instrukcją montażu. Montaż może wykonać osoba dorosła.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nie pozostawiaj dzieci i zwierząt domowych bez opieki w pobliżu bieżni. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie dla osób dorosłych.
- Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to ważne, jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś w trakcie leczenia lub masz wysokie ciśnienie krwi.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Muszą być odpowiednio dokręcone. Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia. Nie używaj uszkodzonej lub zużytej bieżni.
- Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. Jeśli pojawi się jakakolwiek ostra krawędź, zaprzestań korzystania z bieżni.
- Ustaw bieżnię na płaskiej, suchej i równej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m wokół bieżni. Nie używaj w wilgotnych miejscach. Nie stawiaj bieżni na grubym dywanie.
- Jeśli kabel zasilający jest uszkodzony, nie używaj urządzenia. Kup nowy w autoryzowanym sklepie.
- Chroń bieżnię przed wilgocią i wodą.
- Ustaw bieżnię tak, aby nie zakrywała gniazdka.
- Nie używaj aerozoli w pobliżu bieżni.
- Jeśli bieżnia jest uruchomiona, nie zdejmuj osłony ochronnej. Jeśli musisz zdjąć osłonę ochronną podczas konserwacji, odłącz bieżnię od gniazdka.
- Zawsze noś odzież sportową. Nie zakładaj luźnych ubrań, które mogą się zaplątać. Zawsze noś buty sportowe.
- Nie włączaj bieżni, jeśli na niej stoisz. Występuje opóźnienie podczas włączania bieżni. Przed uruchomieniem bieżni stań z boku.
- Nie ćwicz 40 minut po jedzeniu.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami.
- Nie umieszczaj obcych przedmiotów w otworach wentylacyjnych lub gniazdkach.
- Konserwację należy wykonywać wyłącznie zgodnie z instrukcją, aby przedłużyć żywotność.
- Nie modyfikuj produktu.
- Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia.

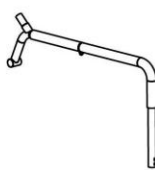
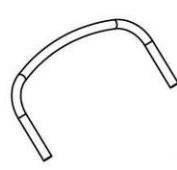
- W przypadku błędu lub uszkodzenia natychmiast przerwij ćwiczenia. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość, wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Podłącz bieżnię do gniazdka po złożeniu bieżni. Używaj wyłącznie uziemionego gniazdka.
- Jeśli nie używasz urządzenia, odłącz je od gniazdka i wyjmij klucz bezpieczeństwa.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

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

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

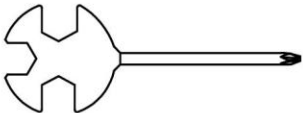
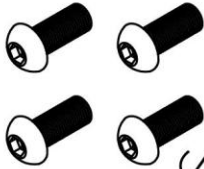
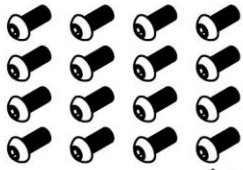
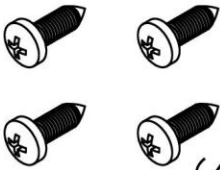
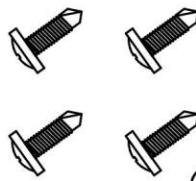
MONTAŻ

Zawartość opakowania

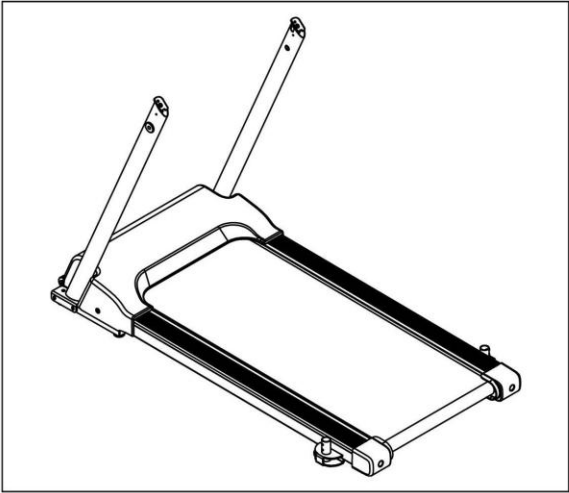
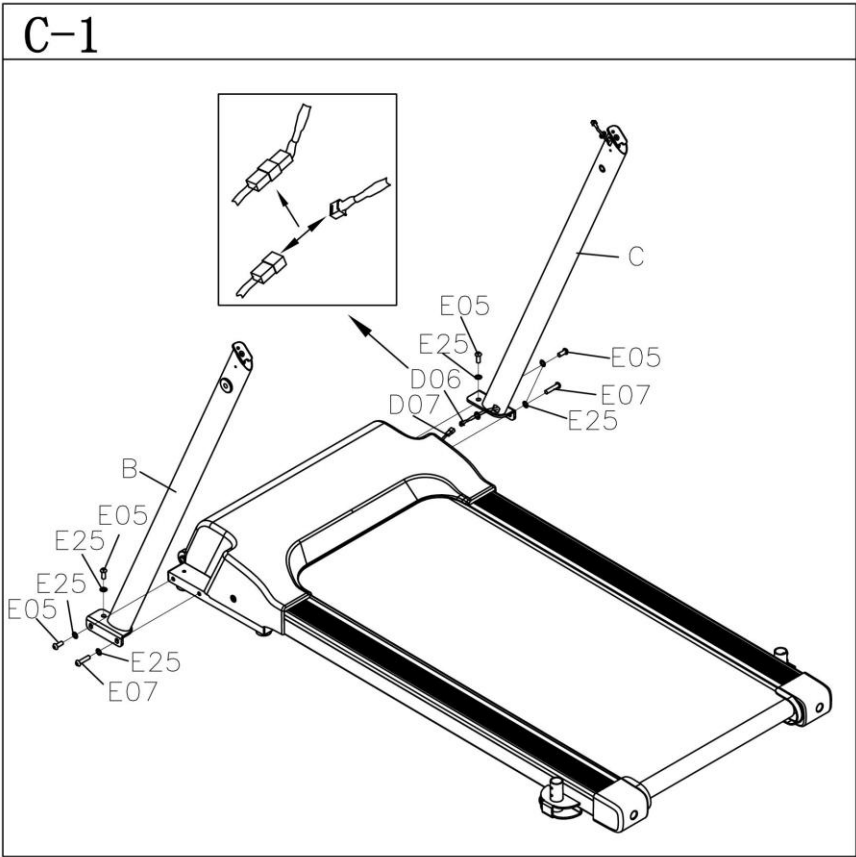
A			
 A	 B	 C	 D
 E	 F	 G	 A05
 C04	 C05	 C06	 C03
 C07	 D09	 H	

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A	Rama główna	1	C04	Oslona prawego słupka	1
B	Słupek lewy	1	C05	Oslona lewego słupka	1
C	Słupek prawy	1	C06	Wewnętrzna prawa osłona słupka	1
D	Rama konsoli	1	C03	Wewnętrzna lewa osłona słupka	1
E	Uchwyt lewy	1	C07	Okrągła osłona	2
F	Uchwyt prawy	1	D09	Klucz bezpieczeństwa	1
And	Uchwyt przedni	1	H	Pas bezpieczeństwa	1
A05	Rama nośna	2			

B

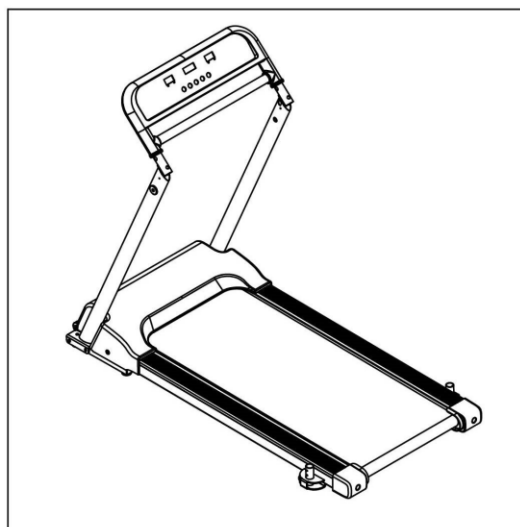
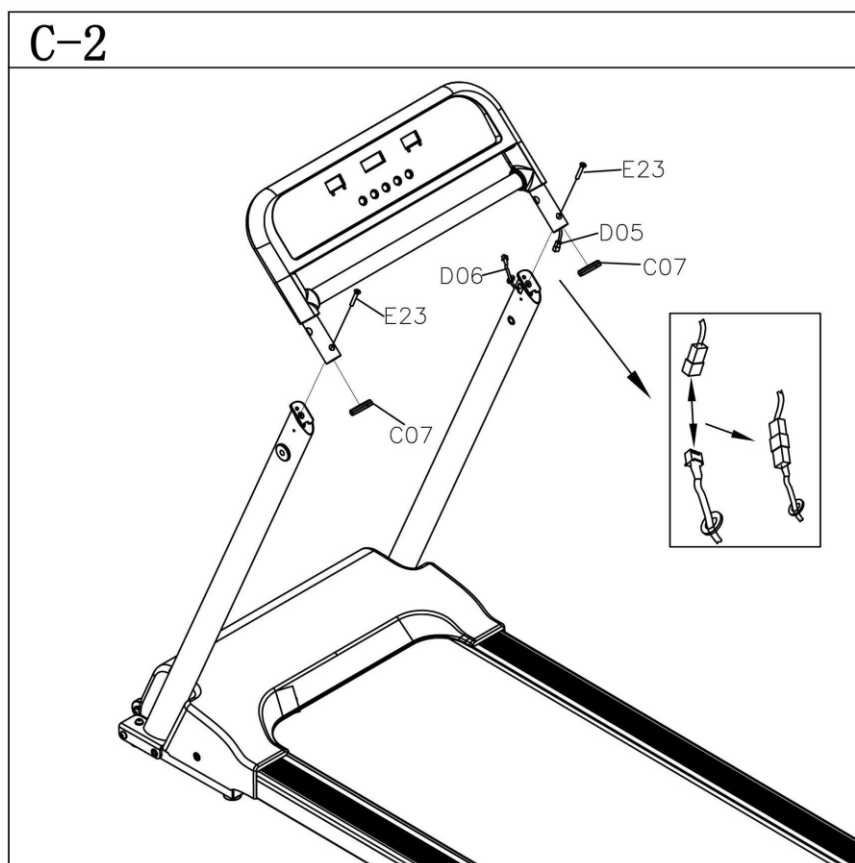
B03 S=13、14、15  (1x)	B04 5#  (1x)	B05 6#  (1x)
E03 M10*55  (2x)	E05 M8*20  (4x)	E07 M8*65  (2x)
E11 M6*15  (16x)	E15 ST4. 2*12  (4x)	E18 ST4. 2*12  (4x)
E22 ϕ 10  (2x)	E23 M8*48  (2x)	E25 ϕ 8  (6x)

Krok 1



B04 5# (1x)	E05 M8*20 (4x)
E07 M8*65 (2x)	E25 ϕ 8 (6x)

Krok 2



B04 5#



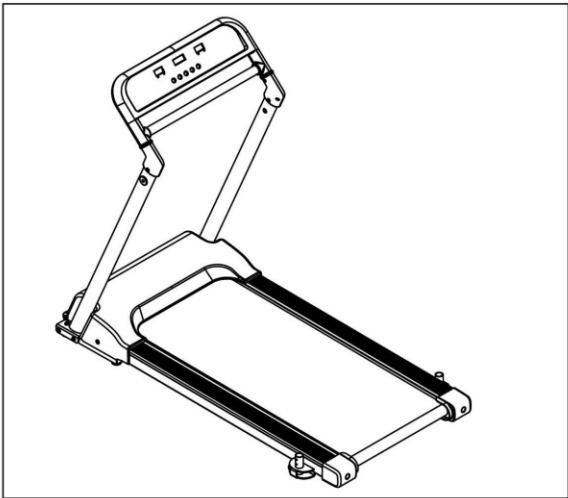
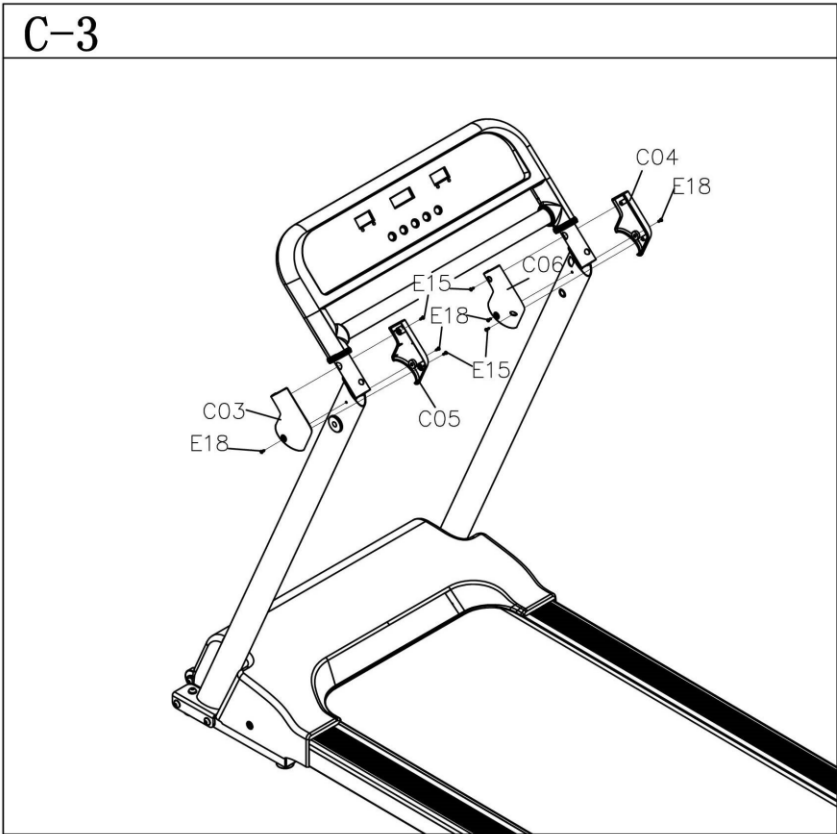
(1x)

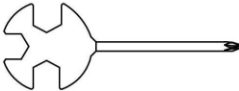
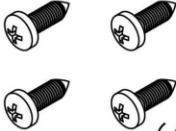
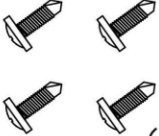
E23 M8*48



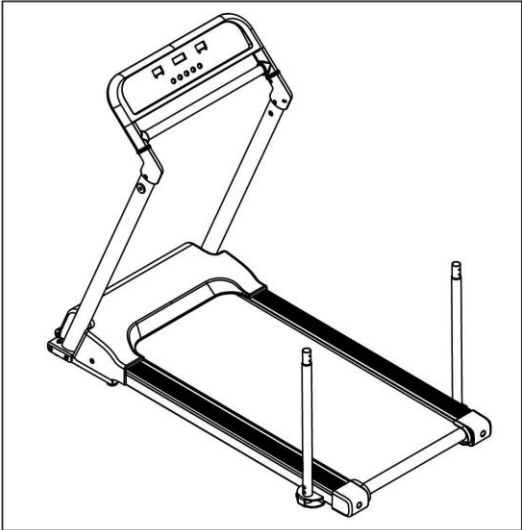
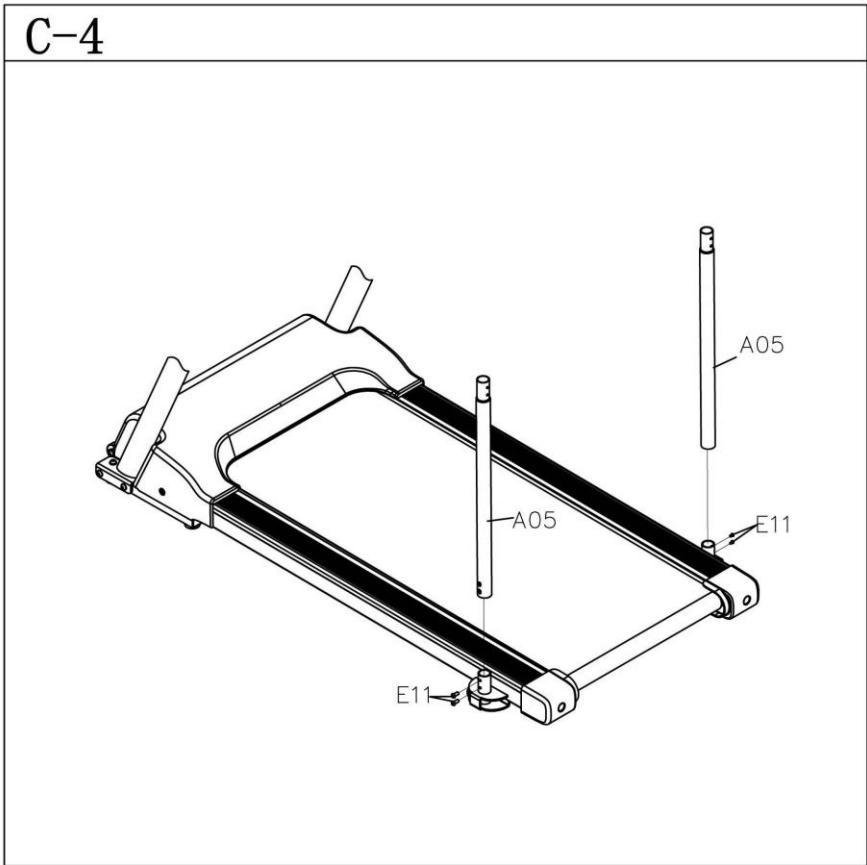
(2x)

Krok 3



B03 s=13、 14、 15  (1x)	E15 ST4. 2*12  (4x)
E18 ST4. 2*12  (4x)	

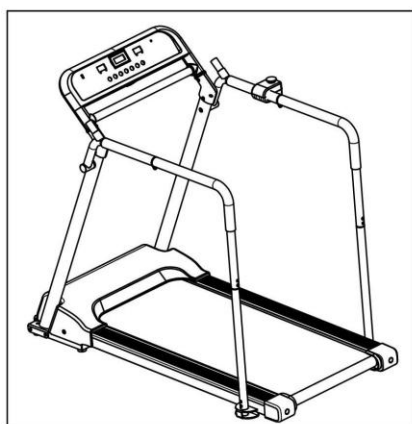
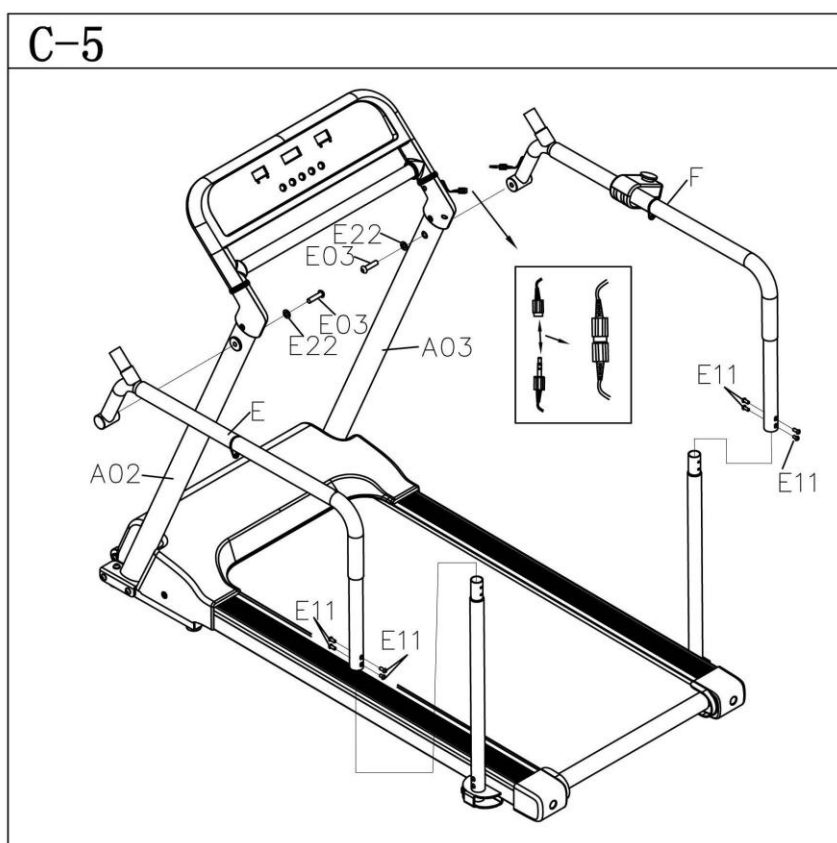
Krok 4



B04 5#	E11 M6*15
	
(1x)	(4x)

Krok 5

C-5



B04 5#



(1x)

B05 6#



(1x)

E03 M10*55



(2x)

E22 ϕ 10



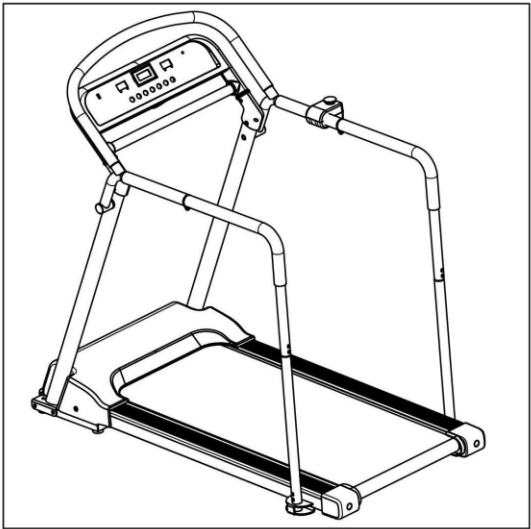
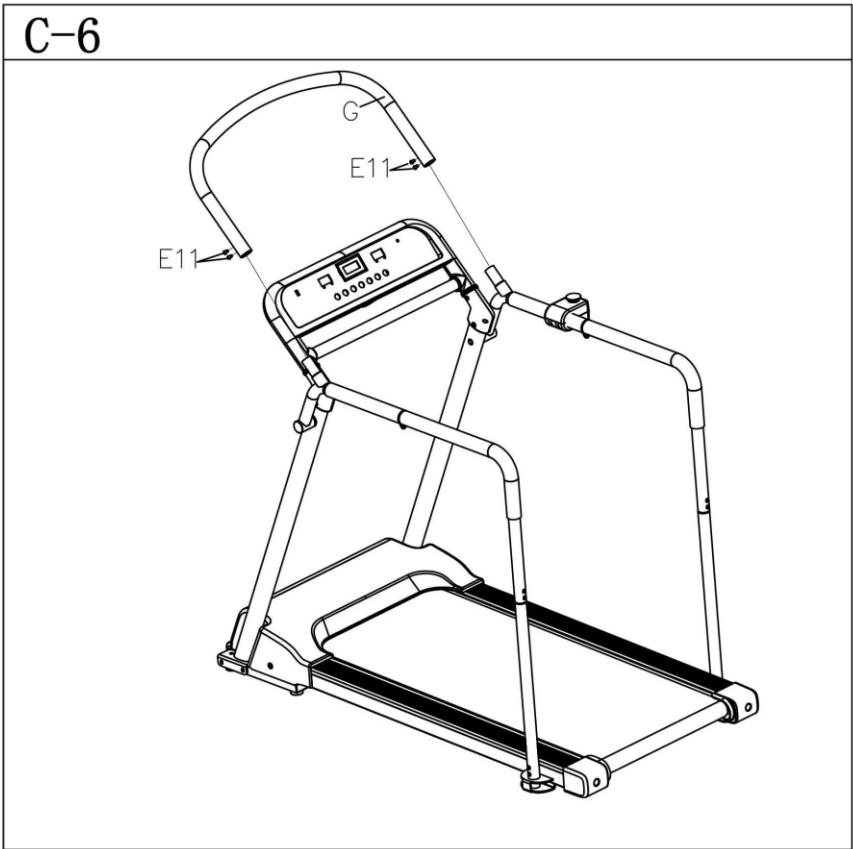
(2x)

E11 M6*15



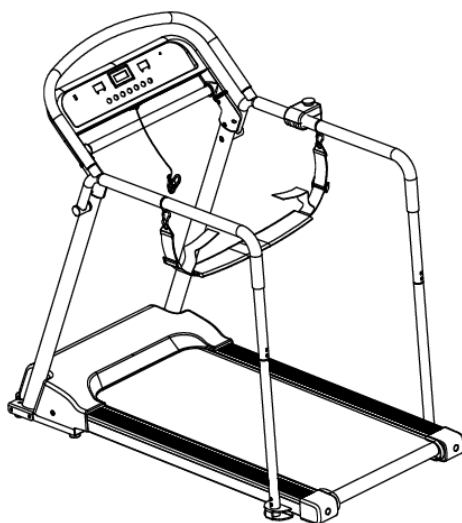
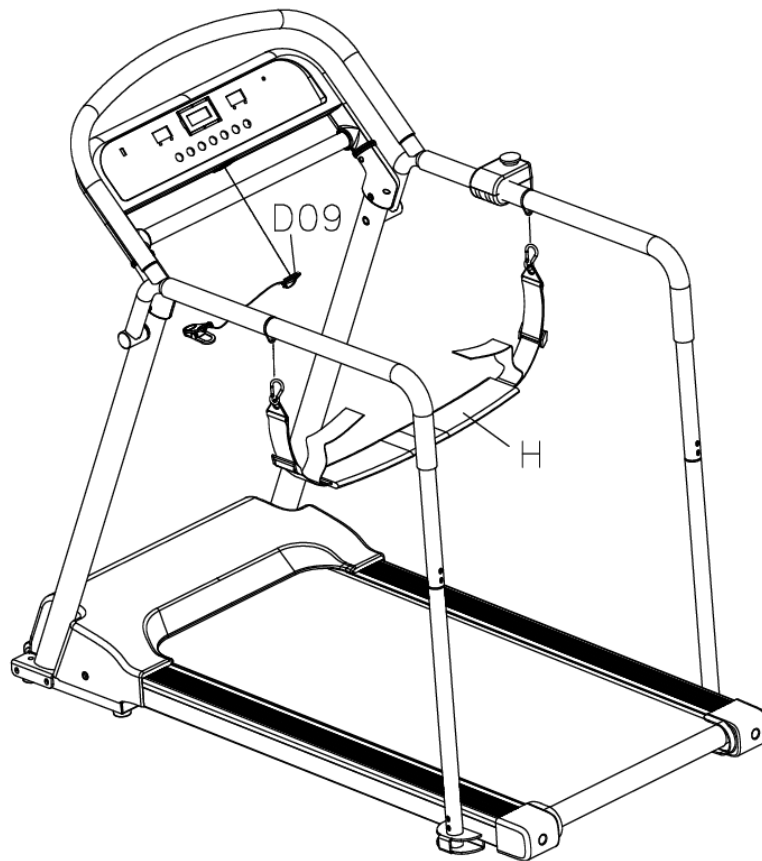
(8x)

Krok 6

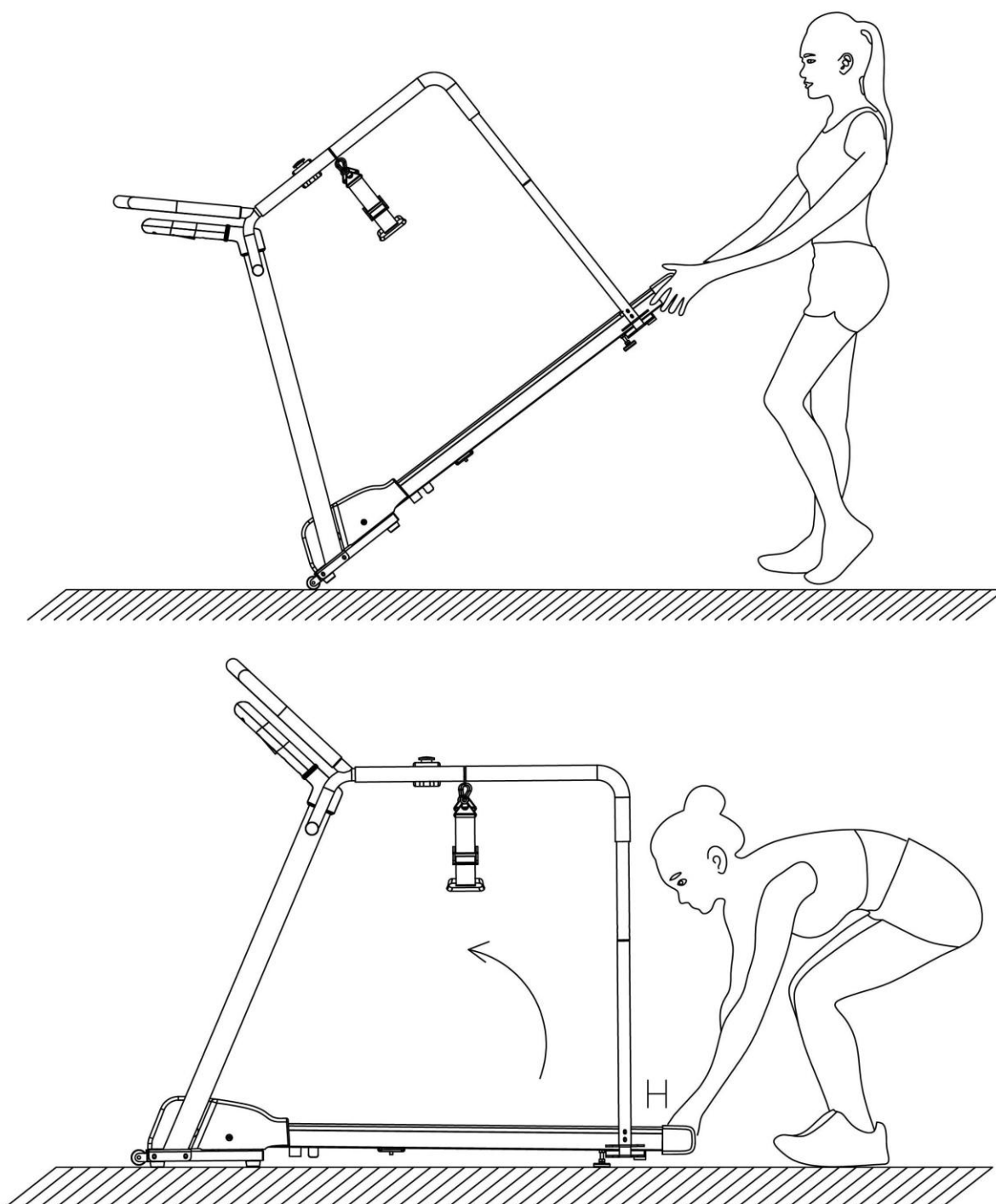


B04 5#  (1x)	E11 M6*15  (4x)

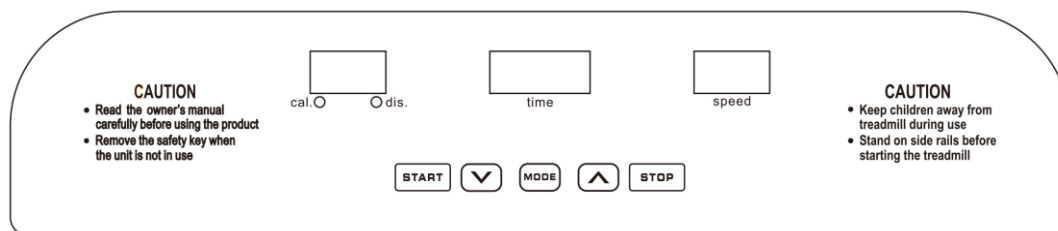
C-7



Przesuwanie bieżni



KONSOLA



Przyciski

Start	Naciśnij, aby uruchomić bieżnię.
Prędkość -	Naciśnij, aby zmniejszyć prędkość.
Tryb	Przełączaj się między czasem, odległością i odliczaniem kalorii.
Prędkość+	Naciśnij, aby zwiększyć prędkość.
Stop/pauza	Naciśnij, aby wstrzymać program lub wyłączyć bieżnię.

Funkcje

Dystans / kalorie	Wyświetlanie przebytego dystansu/spalonych kalorii
Czas	Czas trwania treningu
Prędkość	Wyświetlanie prędkości, możesz dostosować prędkość za pomocą odpowiednich przycisków
Tryb:	Naciśnij, aby wprowadzić ustawienia odliczania czasu/dystansu/kalorii Użyj przycisków prędkości + i –, aby dostosować wartość Naciśnij START, aby rozpocząć program Użyj przycisków prędkości + i –, aby dostosować prędkość programu

Program HRC

Naciśnij MODE w trybie gotowości, aby wybrać HRC w oknie wyświetlania prędkości.

Jeśli uruchomisz program natychmiast po jego wybraniu, rozpocznie się on w ustawieniach domyślnych (wiek: 30 lat, docelowe tętno: 114, maksymalna prędkość: 10,0 km/h).

Naciśnij MODE, aby wejść do ustawień programu. Użyj przycisków speed + i –, aby ustawić wiek od 15 do 80 lat.

Naciśnij MODE, aby potwierdzić swój wiek i wprowadzić ustawienie tętna. Użyj przycisków speed + i –, aby ustawić tętno od 84 do 195 BPM.

Naciśnij MODE, aby potwierdzić tętno i wprowadzić ustawienie czasu. Użyj przycisków speed + i –, aby ustawić czas 10:00–99:00.

Naciśnij MODE, aby potwierdzić wartości i przejść do trybu gotowości, naciśnij start, aby rozpocząć program.

Możesz dostosować prędkość w trakcie programu, ale program zawsze będzie próbował dostosować prędkość zgodnie z tętnem.

Po rozpoczęciu programu wykonaj 1 minutę rozgrzewki, aby zwiększyć prędkość o 0,5 km/h zgodnie z tętnem.

Wiek	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Domyślny	L		H	Domyślny	L		H	Domyślny	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

Dodatkowe funkcje

Przypomnienie o smarowaniu

Co 300 km otrzymasz powiadomienie o konieczności sprawdzenia smarowania płyty biegowej. System będzie emitował sygnał dźwiękowy co 10 sekund, a na wyświetlaczu konsoli pojawi się napis „OIL”. Aby wyłączyć powiadomienia, naciśnij przycisk STOP na 3 sekundy.

Klucz bezpieczeństwa

Jeśli odłączysz klucz bezpieczeństwa podczas treningu, na wyświetlaczu pojawi się „---” wraz z sygnałem dźwiękowym. Bieżnia nie będzie działać, dopóki klucz nie zostanie ponownie podłączony.

Tryb czuwania

Po 10 minutach bezczynności konsola przełącza się w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny przycisk, aby obudzić konsolę.

Uruchamianie i wyłączanie

Użyj przełącznika, aby uruchomić/zatrzymać dopływ prądu do bieżni.

Zalecenia:

- Zanim zapoznasz się z elementami sterującymi i użytkowaniem bieżni, zalecamy rozpoczęcie od niższej prędkości i trzymanie się uchwytów.
- Przed rozpoczęciem programu konieczne jest podłączenie klucza bezpieczeństwa i przymocowanie go do ubrania za pomocą klamry.
- Aby zatrzymać program, naciśnij przycisk stop. W razie potrzeby możesz wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.

Multimedia

Dzięki Bluetooth możesz sparować swoje inteligentne urządzenie z bieżnią i odtwarzać muzykę.

Na swoim inteligentnym urządzeniu wyszukaj urządzenie SYMK i sparuj.

Jeśli odbierzesz połączenie podczas odtwarzania muzyki, muzyka zostanie wstrzymana do momentu zakończenia połączenia.

Urządzenie można sparować z aplikacjami FitShow (TD248F), Zwift i KinoMap (FS*****).

PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA

PRZECHOWYWANIE

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

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

Nigdy nie zdejmuj osłon ochronnych.

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

Należy regularnie sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.

KONSERWACJA

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

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

REGULARNA KONTROLA

CODZIENNE

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

CO TYDZIEŃ

- Dokładnie wyczyść plastikową osłonę.
- Wyczyść uchwyty i wyświetlacz
- Sprawdź, czy słupki są bezpiecznie zablokowane.
- Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki pod kątem zużycia i dokręcenia.

CO MIESIĄC

- Nasmaruj wszystkie metalowe końcówki środkiem antykorozyjnym.
- Sprawdź poziom baterii AA w konsoli, w razie potrzeby wymień.
- Oczyszcz powierzchnię biegową.

Nie zalecamy wykonywania jakichkolwiek wewnętrznych poprawek/dostosowań.

Stosowanie środków innych niż środki czyszczące i smarujące może skrócić żywotność produktu.

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Może on zalecić częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia. W przypadku odczuwania jakichkolwiek lub podobnych objawów podczas ćwiczeń - bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego tętna, duszności, zawrotów głowy lub innego dyskomfortu - należy natychmiast przerwać ćwiczenia! Przed kontynuowaniem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli często korzystasz z bieżni, możesz wybrać regularną prędkość chodzenia lub joggingu. Jeśli nie masz doświadczenia lub nie jesteś pewien, jaka prędkość początkowa jest dla Ciebie najlepsza, zapoznaj się z poniższymi danymi:

Prędkość 1 - 3.0 km/h	osoby o słabej budowie ciała
Prędkość 3.0 - 4.5 km/h	osoby, które nie ćwiczą często
Prędkość 4.5 - 6.0 km/h	normalna prędkość chodzenia
Prędkość 6.0 - 7.5 km/h	szybki chód
Prędkość 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Prędkość 9.0 - 12.0 km/h	średnio szybki biegacz
Prędkość 12.0 - 14.5 km/h	doświadczony biegacz
Prędkość powyżej 14.5 km/h	doskonały biegacz

UWAGA:

- Użytkownicy, którzy chcą ćwiczyć chodzenie, powinni wybrać prędkość 6 km/h lub niższą.
- Użytkownicy, którzy chcą ćwiczyć bieganie, powinni wybrać prędkość 8 km/h lub wyższą.

ROZPOCZYNANIE

PRZYGOTOWANIE

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

Przed użyciem bieżni z napędem silnikowym należy stanąć na boku i nauczyć się jej obsługi, np. jak uruchomić, zatrzymać i dostosować prędkość. Możesz z niej korzystać po zapoznaniu się z jej funkcjami. Następnie stań na plastikowych antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz oboma rękami. Włącz bieżnię i ustaw małą prędkość (1,6 - 3,2 km / h), stań prosto, patrz przed siebie i spróbuj kilka razy jedną stopą stanąć na pasie. Następnie wejdź na pas do biegania i zacznij ćwiczyć. Po dostosowaniu możesz powoli zwiększać prędkość do 3 - 5 km / h i utrzymywać tę prędkość przez około 10 minut. Następnie powoli zatrzymaj bieżnię.

ĆWICZENIE

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ

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

JAK ĆWICZYĆ

Najlepiej, aby każde ćwiczenie trwało 15 - 20 minut. Rozgrzej się przez 2 minuty marszem 4,8 km / h, następnie zwiększ prędkość do 5,3 km / h, a następnie 5,8 km / h. Każda sekcja powinna zająć około 2 minut. Następnie dodawaj 0,3 km / h co 2 minuty, aż oddech przyspieszy (nie powinieneś mieć jednak żadnych trudności). Ćwicz dalej z tą prędkością. Jeśli czujesz, że trudno oddychać, zmniejsz prędkość o 0,3 km / h. Na koniec pozostaw 4 minuty, aby w końcu zmniejszyć prędkość. Jeśli stwierdzisz, że zwiększanie intensywności poprzez zwiększanie prędkości jest zbyt trudne, możesz powoli zwiększać nachylenie. Już niewielka regulacja może znacznie zwiększyć intensywność.

SPALANIE KALORII - W ten sposób możesz spalać kalorie. Rozgrzewaj się przez 5 minut przy prędkości 4 - 4,8 km / h, a następnie dodawaj 0,3 km / h co 2 minuty. Zwiększaj prędkość, aż poczujesz, że wykonywanie tego ćwiczenia bez przerwy przez 45 minut jest wyzwaniem. Aby zwiększyć intensywność, możesz spróbować ćwiczyć przez 1 godzinę z tą prędkością. Możesz ćwiczyć podczas oglądania telewizji. Dodawaj prędkość 0,3 km / h za każdym razem, gdy zobaczysz reklamy i powracaj do poprzedniej prędkości pod koniec reklamy, aby zwiększyć intensywność tylko podczas reklam. Zwolnij przez co najmniej 4 minuty.

UBIÓR

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

ROZGRZEWKA

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



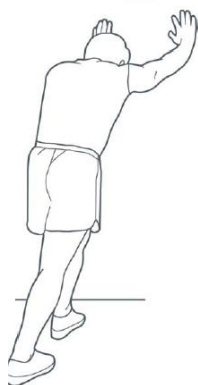
Skłony

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



Rozciąganie ścięgien

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



Rozciąganie ścięgien

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



Mięsień czworogłowy

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



Rozciąganie wewnętrznych części ud

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

PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNE UWAGI

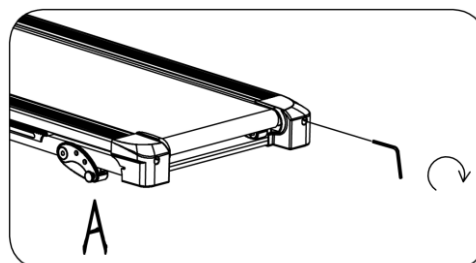
- Bieżnia posiada standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników. Nie odpowiadamy za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane niewłaściwym i zabronionym użytkowaniem maszyny.
- Przed rozpoczęciem treningu na bieżni skonsultuj się z lekarzem. Twój lekarz powinien ocenić, czy jesteś sprawny fizycznie, aby korzystać z urządzenia i ile wysiłku jesteś w stanie podjąć. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana pozycji ciała mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból, nudności, nierówne oddychanie lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Bieżnia nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani medycznych. Nie można jej również używać do celów leczniczych.

- Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza tylko przybliżonych informacji o średnim tętnie, a żadna sugerowana częstość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

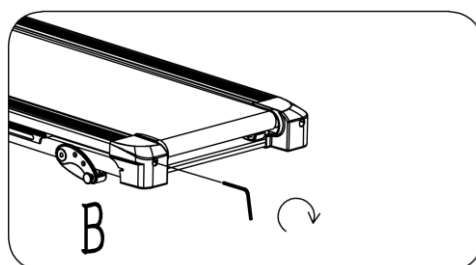
REGULACJA PASA BIEGOWEGO

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

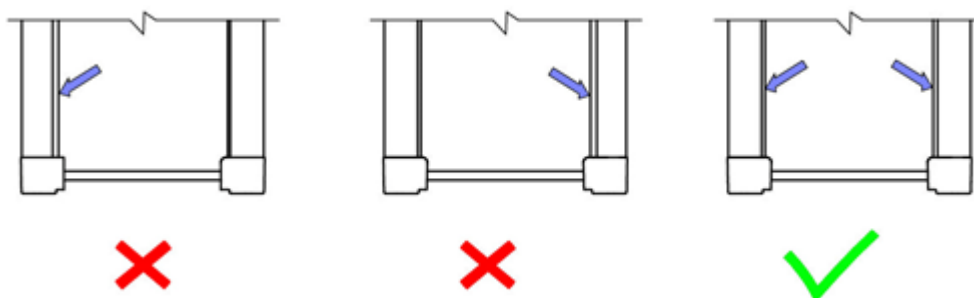
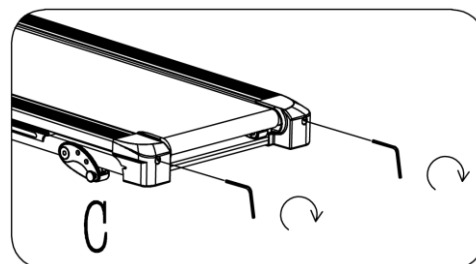
Jeśli pas biegowy (20) przesuwają się w prawo, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo. Jeśli położenie pasa nie zmieni się, powtórz ten krok, aż zostanie wyśrodkowany. Patrz rysunek A.



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



Z czasem pas biegowy (20) poluzuje się. Aby napiąć pas, przekręć śruby regulacyjne po lewej i prawej stronie o jeden pełny obrót w prawo. Sprawdź napięcie pasa. Kontynuuj ten proces, aż pas będzie prawidłowo napięty. Upewnij się, że wyregulowałeś obie strony w równym stopniu, aby zapewnić równe wycentrowanie pasa. Patrz rysunek C.



SMAROWANIE BIEŻNI

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

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

Zalecamy przestrzeganie poniższej tabeli smarowania:

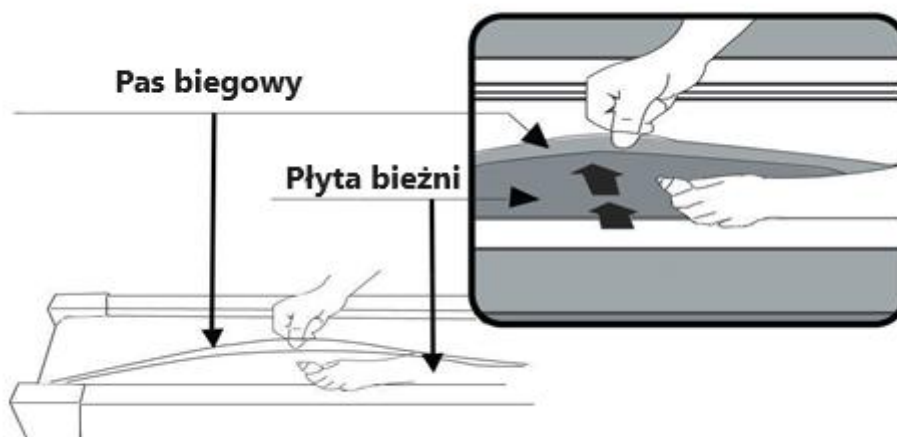
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień)	Co 6 miesięcy
Średnie użytkowanie (3 - 5 godzin/tydzień)	Co 3 miesiące
Częste użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień)	Co 2 miesiące

Jak smarować bieżnię:

Podnieś pas z jednej strony i nałóż olej, a następnie nałóż olej na całą powierzchnię szmatką. powtórz po drugiej stronie.

Wszystkie ruchome części muszą poruszać się swobodnie i cicho. Nieprawidłowy ruch może zagrozić bezpieczeństwu produktu. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby.

Właściwa i regularna konserwacja wydłuża żywotność bieżni.



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

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

This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a window blind or a similar device. It shows the following components and their assembly relationships:

- Motor and Drive Mechanism:** Includes a motor (D12), a drive shaft (B01), and a gear or pulley (C19). The motor is connected to the drive shaft via a coupling (C17).
- Frame and Slats:** The main frame consists of two long horizontal rails (C18) and two vertical end rails (D13). Slats (C15) are attached to the frame via a linkage system (C12, C13, C14, C16, C17).
- Control and Mounting:** Includes a control switch or button (D10), a mounting bracket (A01), and various screws and fasteners (E01, E02, E03, E04, E05, E06, E07, E08, E09, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E19, E20, E21, E22, E23, E24, E25, E26, E27, E28).
- Assembly Sequence:** The diagram shows the motor being mounted to the frame, the slats being attached to the frame, and the control switch being connected to the motor.

The diagram uses a combination of letters and numbers to identify each part, with lines indicating the assembly path and the location of each part within the overall structure.



LITA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A01	Rama główna	1	C17	Prawa osłona silnika	1
A02	Słupek lewy	1	C18	Bieżnia boczna	2
A03	Słupek prawy	1	C19	Bieżnia	1
A04	Rama konsoli	1	C20	Walek piankowy 1265 mm	1
A05	Rama nośna	2	C21	Walek piankowy 1, 570 mm	2
A06	Uchwyt lewy	1	C22	Stopy	4
A07	Uchwyt prawy	1	C23	Regulowane nóżki	2
A08	Uchwyt przedni	1	C24	Walek piankowy 3, 285 mm	1
A09	Wspornik silnika	1	C25	Walek piankowy 165 mm	1
A10	Płyta zatrzymania awaryjnego	1	C26	Walek piankowy 2, 77 mm	1
B01	Walek przedni	1	C27	Górna osłona przycisku awaryjnego	1
B02	Walek tylny	1	C28	Dół osłony przycisku awaryjnego	1
B03	Wkrętak z kluczem	1	C29	Pas ochronny	1
B04	Klucz imbusowy 5#	1	C30	Mata EVA	4
B05	Klucz imbusowy 6#	1	D01	Konsola	1
B06	Płyta klucza bezpieczeństwa	1	D02	Jednostka sterująca	1
B07	Hak na pas ochronny	2	D03	Podstawa przycisku	1
B08	Hak na taśmę bezpieczeństwa	2	D04	Kabel płytki przycisków	1
B09	Hak	2	D05	Górny kabel sygnałowy	1
C01	Górna osłona konsoli	1	D06	Środkowy kabel sygnałowy	1
C02	Dolna osłona konsoli	1	D07	Dolny kabel sygnałowy	1
C03	Oslona słupka lewego	1	D08	Czujnik prędkości	1
C04	Oslona słupka prawego	1	D09	Klucz bezpieczeństwa	1
C05	Oslona słupka wewnętrznego lewego	1	D10	Przewód zasilający	1
C06	Oslona słupka wewnętrznego prawego	1	D11	Przełącznik	1
C07	Okrągła osłona uchwytu	2	D12	Silnik DC	1
C08	Podkładka amortyzująca	6	D13	Podnózek	1
C09	Koła transportowe	2	D14	Czujnik prędkości	1
C10	Wtyczka przewodu w kształcie pierścienia	2	D15	Kabel AC	1
C11	Oslona przewodu zasilającego	1	D16	Kabel AC	1
C12	Pasek silnika	1	D17	Pierścień magnetyczny	1
C13	Rama kwadratowa	4	D18	Magnes	1
C14	Podkładka amortyzująca	2	D19	Przycisk awaryjny	1

C15	Ośłona silnika	1	D20	Górny kabel przycisku awaryjnego	1
C16	Ośłona silnika tylnego lewego	1	D21	Dolny kabel przycisku awaryjnego	1
E01	Nakrętka M8	4	E15	Śruba ST4.2*12	22
E02	Nakrętka M6	6	E16	Śruba ST2.9*8	2
E03	Śruba M10*55	2	E17	Śruba ST2.9*6.0	12
E04	Śruba M8*35	2	E18	Śruba ST4.2*12	12
E05	Śruba M8*20	8	E19	Podkładka 6	3
E06	Śruba M8*15	2	E20	Podkładka sprężynowa 8	6
E07	Śruba M8*65	2	E21	Podkładka płaska 8	9
E08	Śruba M6*45	1	E22	Podkładka płaska 10	2
E09	Śruba M6*55	2	E23	Śruba M8*48	2
E10	Śruba M6*35	6	E24	Śruba M8*25	2
E11	Śruba M6*15	16	E25	Podkładka 8	8
E12	Śruba M5*16	11	E26	Śruba ST4.2*12	4
E13	Śruba M5*8	4	E27	Podkładka sprężynowa 5	2
E14	Śruba M8*30	1	E28	Podkładka 5	2
F01	Filtr	1	G01	Śruba ST2.9*6.0	12
F02	Kabel AC	1	G02	Moduł audio	2
F03	Kabel AC	1	G03	Kabel wzmacniacza	1
F04	Kabel uziemiający	1	G04	Kabel gniazda audio	1
F05	Śruba M5*8	2	G05	Głośnik	2
F06	Indukcja	1	G06	Kabel MP3	1
J01	Moduł tętna	1	G07	Płyta główna wzmacniacza	1

KODY BŁĘDÓW

Nie można uruchomić bieżni	Nie podłączono	Podłącz do źródła zasilania.
	Klucz bezpieczeństwa nie został włożony	Włóż klucz bezpieczeństwa.
Pas bigowy nie jest wyśrodkowany	Nieprawidłowo naciągnięty lub wyśrodkowany pas bieżni	Wyśrodkuj lub naciągnij pas za pomocą odpowiednich śrub.
Konsola nie działa	Kable konsoli są nieprawidłowo podłączone	Sprawdź połączenie konsoli z płytą główną.
	Uszkodzony transformator	Jeżeli transformator jest uszkodzony należy skontaktować się z serwisem.
E01 / E13	Kable i płyty główne nie są prawidłowo podłączone	Sprawdź połączenie i stan kabli. Jeśli są OK, sprawdź stan płyty głównej.

E02	Napięcie wejściowe jest o 50% niższe od wymaganego minimum	Sprawdź źródło zasilania. Sprawdź płytę główną. Sprawdź stan silnika.
E05	Napięcie wejściowe jest za wysokie lub za niskie. Płyta główna jest uszkodzona.	Uruchom ponownie bieżnię. Upewnij się, że jest zasilana odpowiednim napięciem.
	Jedna z ruchomych części jest zablokowana	Sprawdź stan bieżni. Sprawdź stan silnika i płyty głównej. Nasmaruj bieżnię.
E06	Uszkodzony silnik lub źle podłączony silnik	Sprawdź stan połączeń i kabli. Jeśli są OK, sprawdź silnik.
E08	Płyta główna nie jest podłączona	Sprawdź połączenie i stan kabli. Sprawdź stan płyty głównej.
E10	Silnik jest uszkodzony lub ruchome części silnika są zablokowane	Sprawdź moc silnika, upewnij się, że wszystkie części działają prawidłowo. Wymień silnik lub nasmaruj bieżnię.

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 jako odpadów domowych, ale oddaj je do punktu zbiórki w celu recyklingu podzespołów elektronicznych i baterii. Nieprawidłowa utylizacja może mieć negatywne konsekwencje dla środowiska i zdrowia ludzkiego.

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

