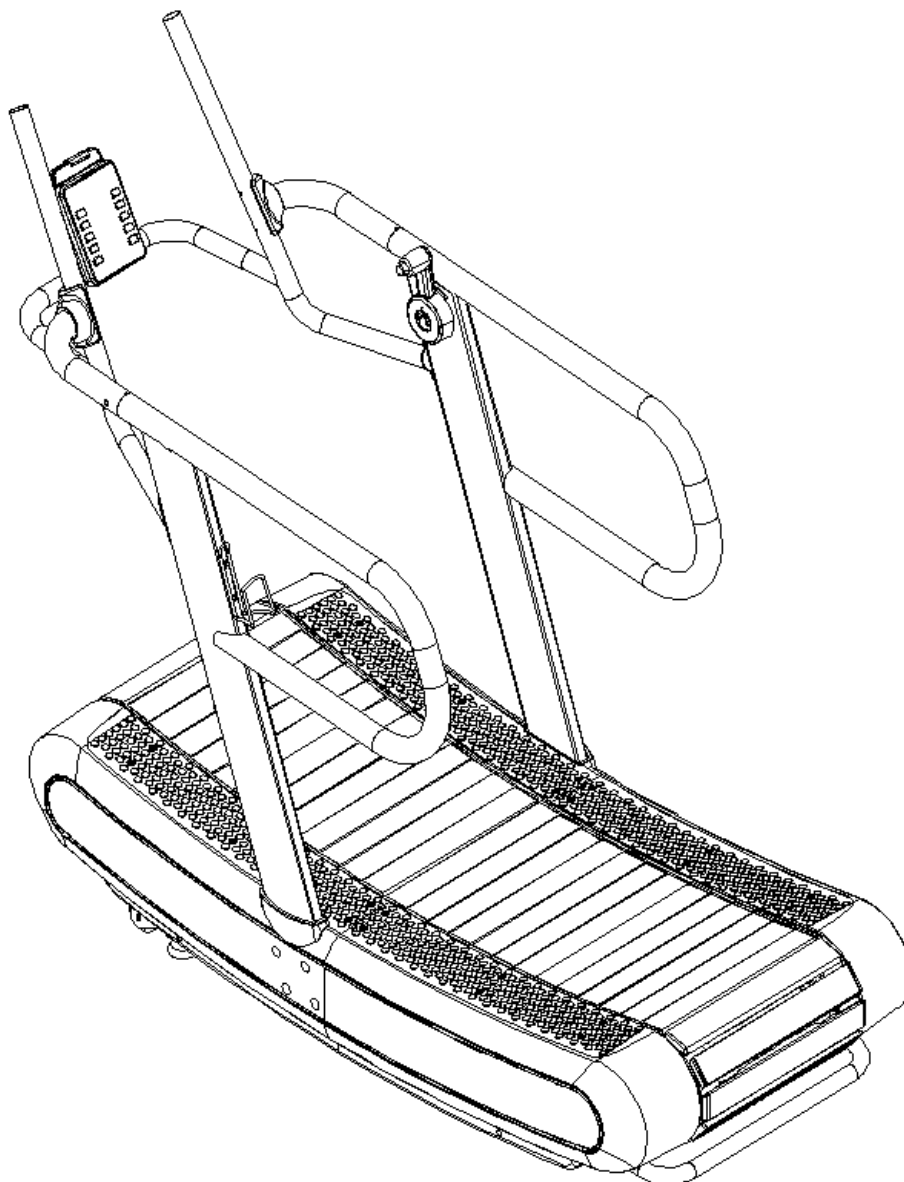




INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 31390 Bieżnia bezsilnikowa inSPORTline e-Velocer RUN



SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU	4
MONTAŻ	6
KONSOLA	13
CZĘŚCI REGULOWANE	20
UZIEMIENIE	21
KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE	22
REGULARNA KONTROLA	22
BEZPIECZNE ĆWICZENIA	22
ROZPOCZYNANIE	23
ROZGRZEWKA	24
PRZECHOWYWANIE	25
WAŻNE UWAGI	25
SCHEMAT	26
LISTA CZĘŚCI	27
OCHRONA ŚRODOWISKA	30
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	31

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

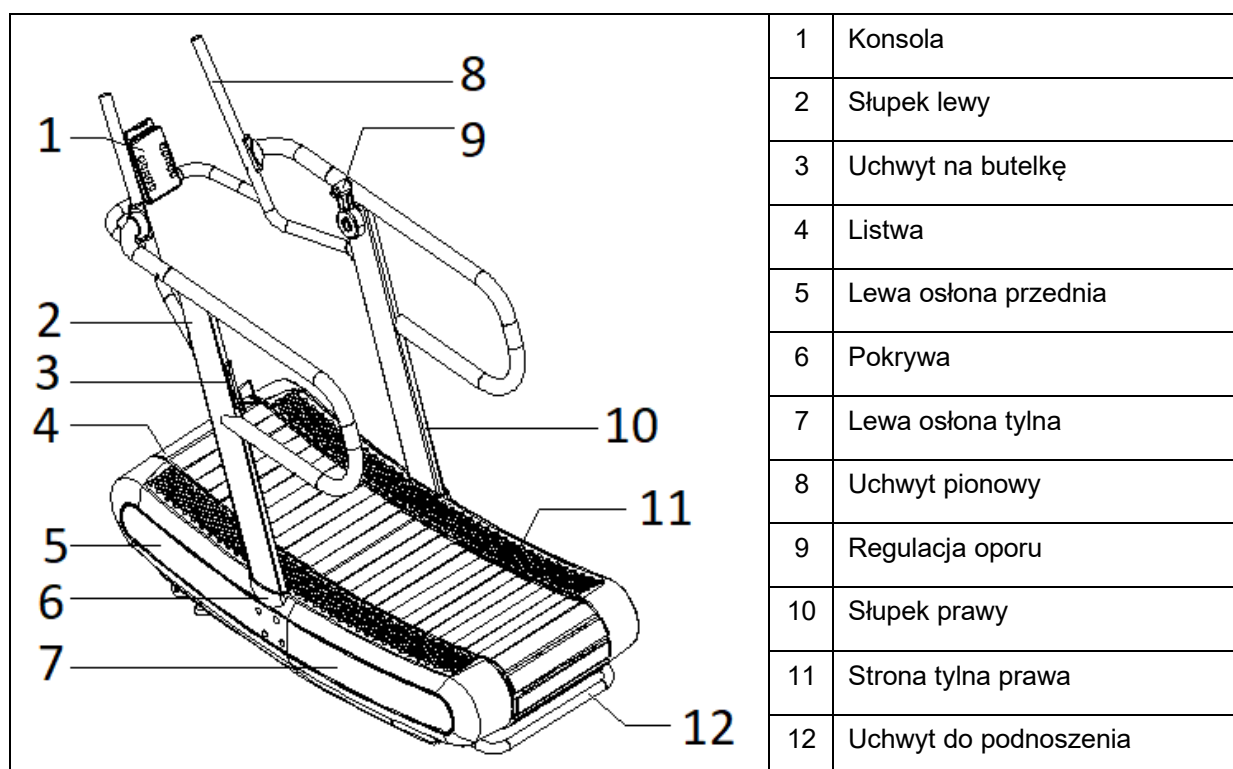
- Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość.
- Poruszaj się naturalnie, do przodu. Nie patrz pod nogi. Z produktu może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Zwiększaj prędkość stopniowo, nie natychmiast.
- Opuść urządzenie po zatrzymaniu.
- Postępuj zgodnie z instrukcją 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 w przypadku problemów zdrowotnych, leczenia lub nadciśnienia tętniczego.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby i nakrętki. Muszą być one prawidłowo dokręcone. Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem uszkodzeń lub śladów zużycia. Nie używaj uszkodzonej lub zużytej bieżni.
- Regularnie sprawdzaj bieżnię pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. W przypadku pojawienia się ostrych krawędzi, przerwij korzystanie z bieżni.
- Używaj bieżni na płaskiej, suchej i czystej powierzchni. Zachowaj bezpieczną odległość co najmniej 0,6 m wokół bieżni. Nie używaj bieżni w wilgotnych pomieszczeniach. Nie stawiaj bieżni na grubym dywanie.
- Chroń bieżnię przed wilgocią i wodą.
- Nie używaj aerozoli w pobliżu bieżni.
- Nie zdejmuj osłony ochronnej, gdy bieżnia jest włączona. Jeśli musisz zdjąć osłonę ochronną podczas konserwacji, odłącz bieżnię od gniazdka.
- Zawsze noś odzież sportową. Nie noś luźnych ubrań, które mogą się zaplątać. Zawsze noś buty sportowe.
- Nie włączaj bieżni stojąc na niej. Włączenie bieżni następuje z opóźnieniem. Przed uruchomieniem bieżni stań z boku.
- Nie ćwicz 40 minut po posiłku.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami.
- Nie umieszczaj obcych przedmiotów w otworach wentylacyjnych ani w gniazdkach.
- Nie modyfikuj produktu.
- Ćwicz rozsądnie i nie przeciążaj się. Jeśli ćwiczysz po raz pierwszy, trzymaj mocno uchwyty, aż przyzwyczaisz się do urządzenia. Wyświetlenie komunikatu HIGH HEARTE oznacza, że tętno jest zbyt wysokie i należy zmniejszyć tempo.
- Żadna część bieżni nie może utrudniać ruchu użytkownikowi.
- Nie używać na zewnątrz.
- Nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie używać w pomieszczeniach o dużej wilgotności (baseny, sauny itp.)
- **Maksymalna waga użytkownika:** 200 kg
- **Kategoria:** SC do użytku komercyjnego i profesjonalnego

- **OSTRZEŻENIE:** System monitorowania tętna może być niedokładny. Przeciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku wystąpienia nudności należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

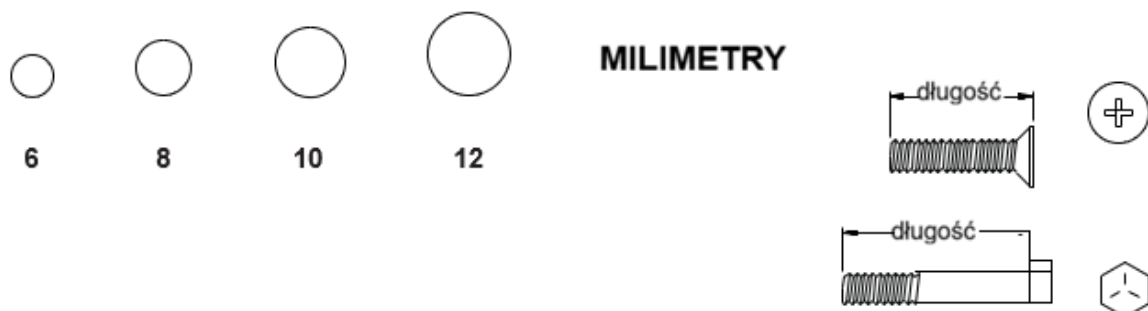
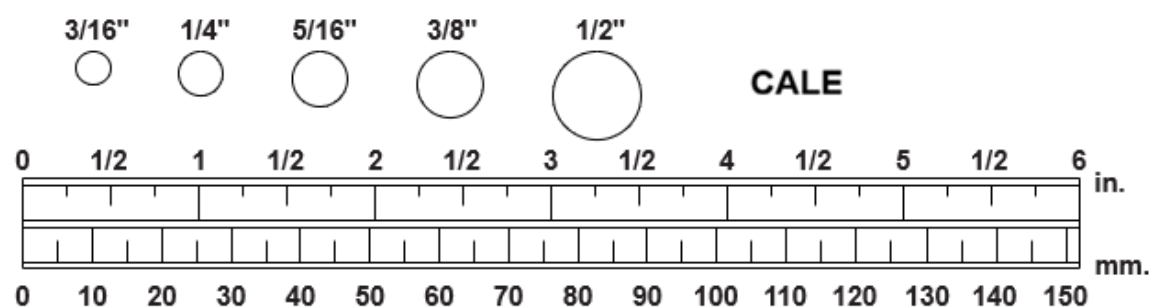
OSTRZEŻENIE: Nie należy używać czujników tętna w uchwycie przy prędkościach powyżej 14 km/h.

UWAGA! System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne obciążenie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku nudności należy natychmiast przerwać ćwiczenia!

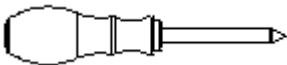
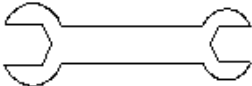
CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU



MATERIAŁY MONTAŻOWE

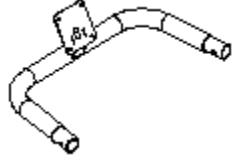


Nr	Rysunek	Nazwa	Ilość
102		Śruba imbusowa M10x45mm	8
132		Śruba M6x50mm	4
133		Nakrętka samokontrująca M6	4
65		Śruba imbusowa M8x15mm	14
66		Podkładka sprężnowa M8	14
67		Podkładka łukowa M8	10
69		Podkładka płaska M8	4
99		Klucz imbusowy 8mm	1

97		Klucz imbusowy 5mm	1
98			1
100		Śrubokręt	1
103		Klucz płaski nr 17#19	1
134			1
110		Śruba	2

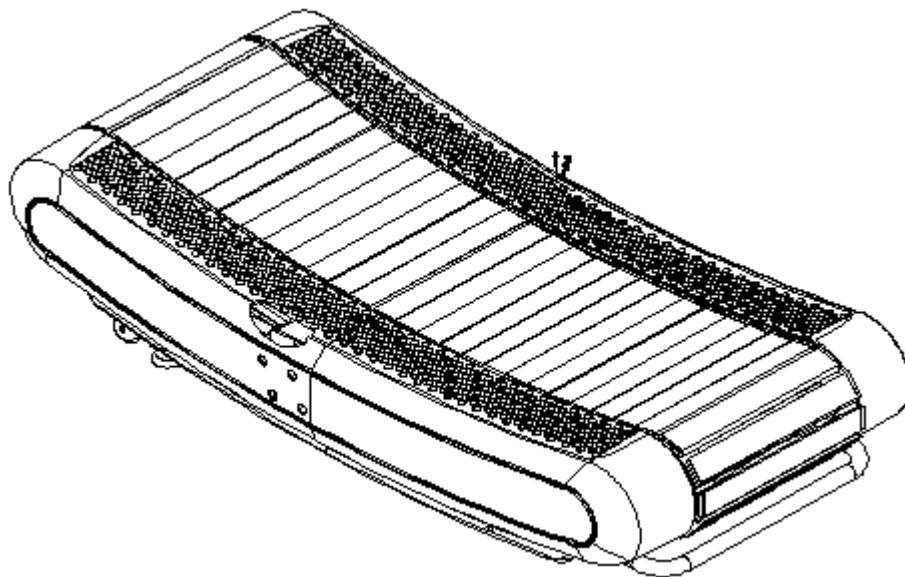
MONTAŻ

Zawartość opakowania

Bieżnia	9. Lewy uchwyt, 1x	10. Prawy uchwyt, 1x
		
11. Łącznik lewego uchwytu, 1x	11. Łącznik prawego uchwytu, 1x	64. Przednia osłona dekoracyjna, 2x
		
58. Zaślepka, 8x	129. Uchwyt konsoli, 1x	26. Konsola, 1x
		
109. Uchwyt na butelkę, 1x	127. Lewy uchwyt pionowy, 1x	128. Prawy uchwyt pionowy, 1x
		

Krok 1

Wyciągnij i umieść ramę główną na płaskiej, czystej powierzchni.

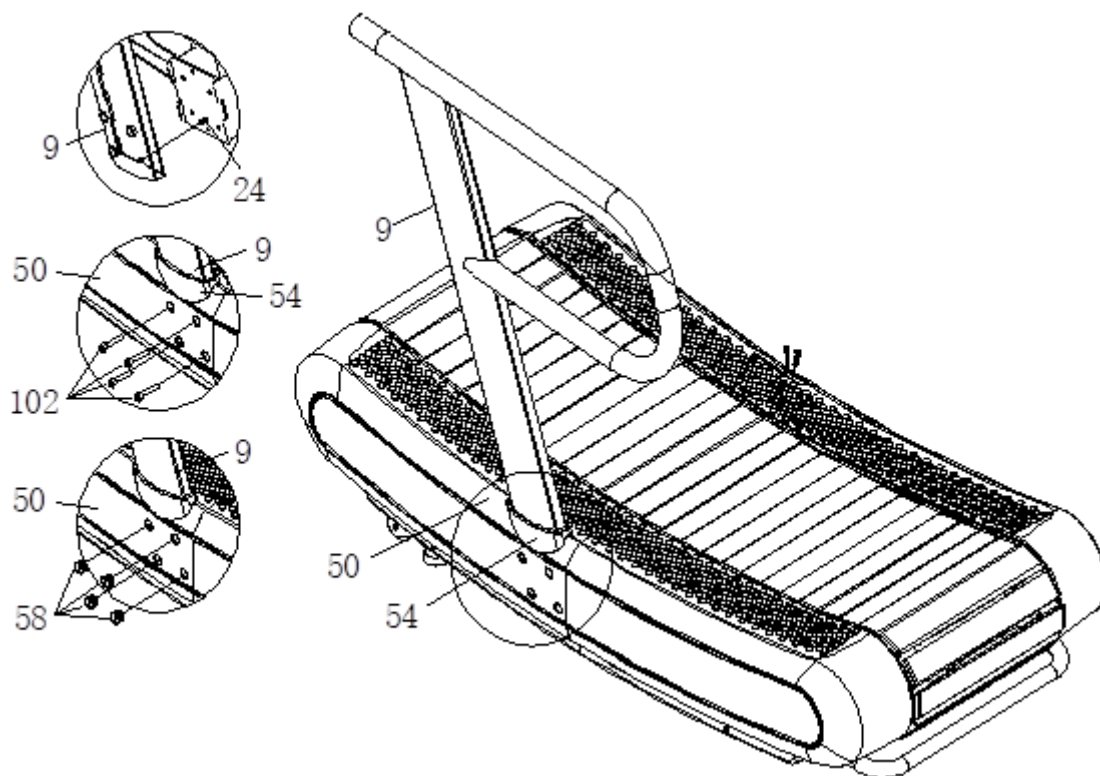


Krok 2

Przymocuj lewy słupek (9) do lewej strony ramy głównej. Upewnij się, że otwory w słupku (9) pokrywają się z otworami w tulei pozycjonującej (24). Zabezpiecz kolumnę lewą silikonową osłoną (54).

Następnie zabezpiecz słupek (9) czterema śrubami M10x45 mm (102) i załóż zaślepki (58) na śruby.

Nie dokręcaj jeszcze.



Krok 3

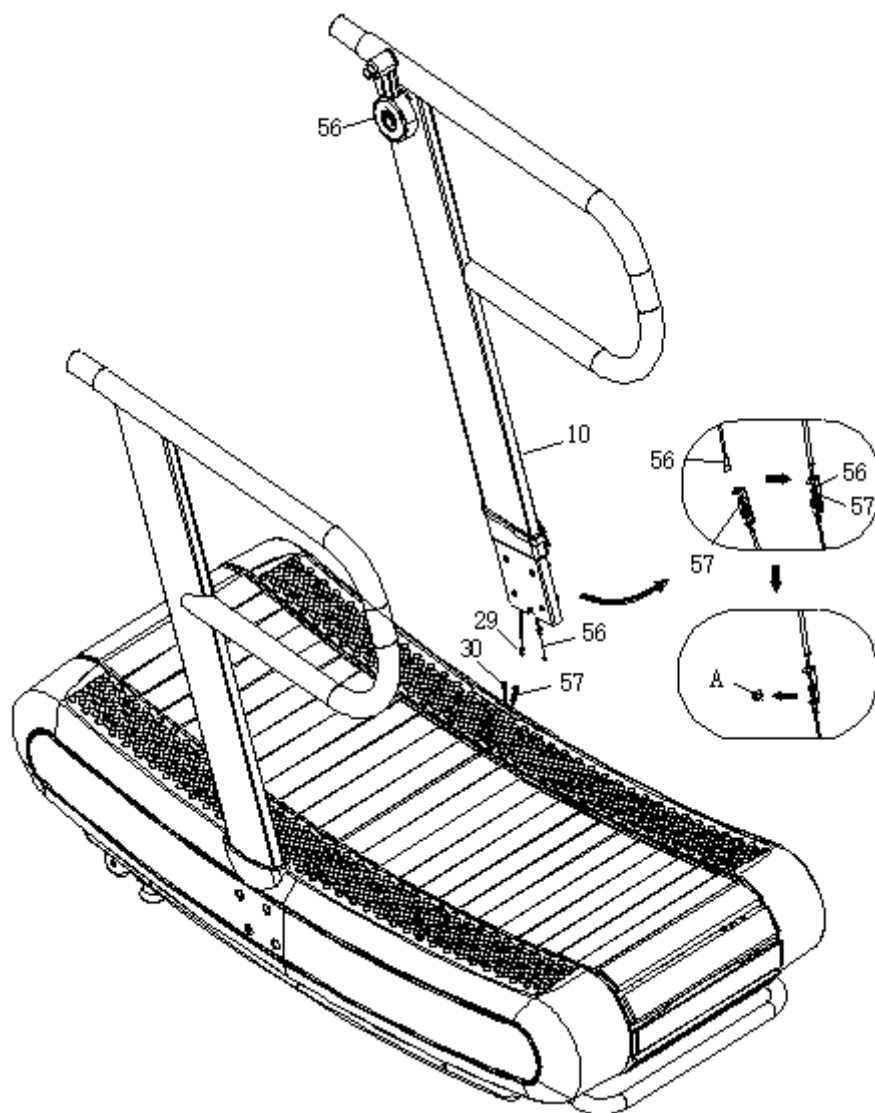
Podłącz kable (29 i 30).

Następnie ustaw opór (obciążenie) na poziom 8 i podłącz kabel regulacji oporu (56) do kabla prowadzącego z ramy głównej (57). Następnie ustaw opór (obciążenie) na poziom 1 i zdejmij zacisk zabezpieczający z kabla (57).

Zamocuj prawy słupek (10) po prawej stronie ramy głównej. Upewnij się, że otwory w słupku (10) są równoległe do otworów w tulei pozycjonującej (24). Zabezpiecz słupek odpowiednią silikonową osłoną (55).

Następnie zabezpiecz słupek (10) 4 śrubami M10x45 mm (102) i załóż zaślepki (58) na śruby.

Nie dokręcaj jeszcze.



Krok 4

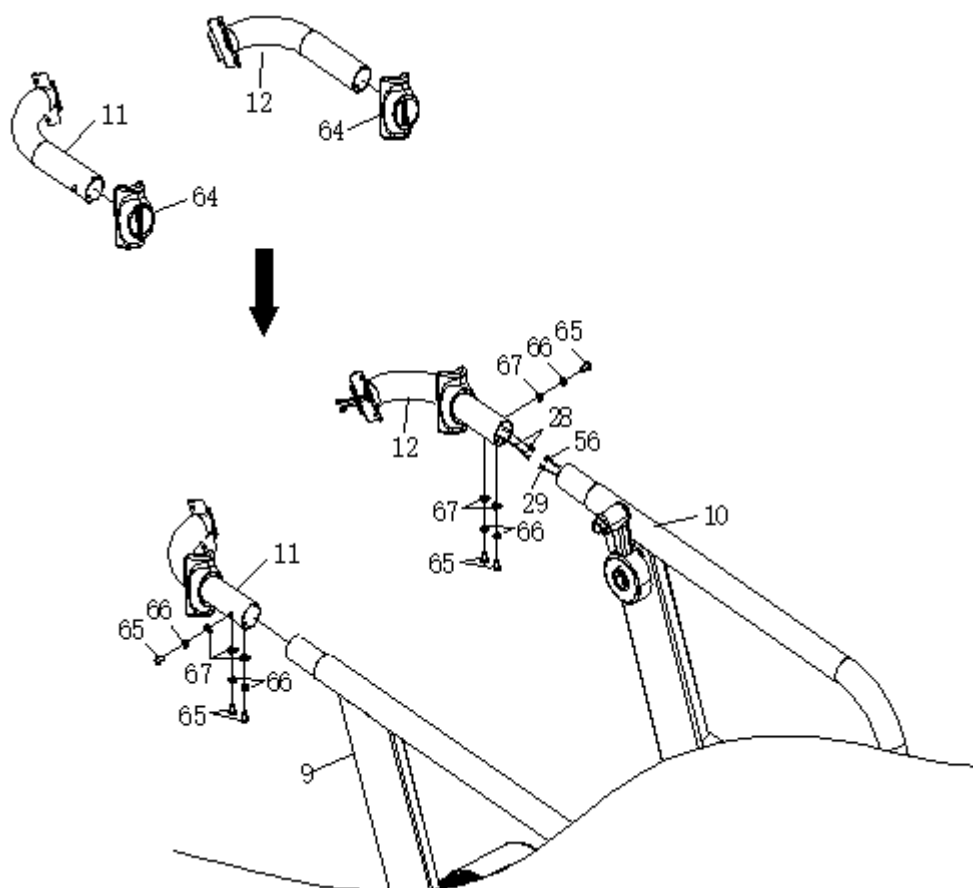
Nasuń zaślepki (64) na łączniki uchwyty (11 i 12).

Po prawej stronie podłącz linkę podtrzymującą (28 i 56). Następnie podłącz linki (28 i 29).

Przymocuj prawy łącznik uchwyty (12) do prawego słupka (10) za pomocą 3 śrub M8x15 mm (65), 3 podkładek sprężynowych M8 (66) i 3 podkładek zakrzywionych M8 (67).

Przymocuj lewy łącznik uchwyty (11) do lewego słupka (11) za pomocą 3 śrub M8x15 mm (65), 3 podkładek sprężynowych M8 (66) i 3 podkładek zakrzywionych M8 (67).

Nie dokręcaj jeszcze.



Krok 5

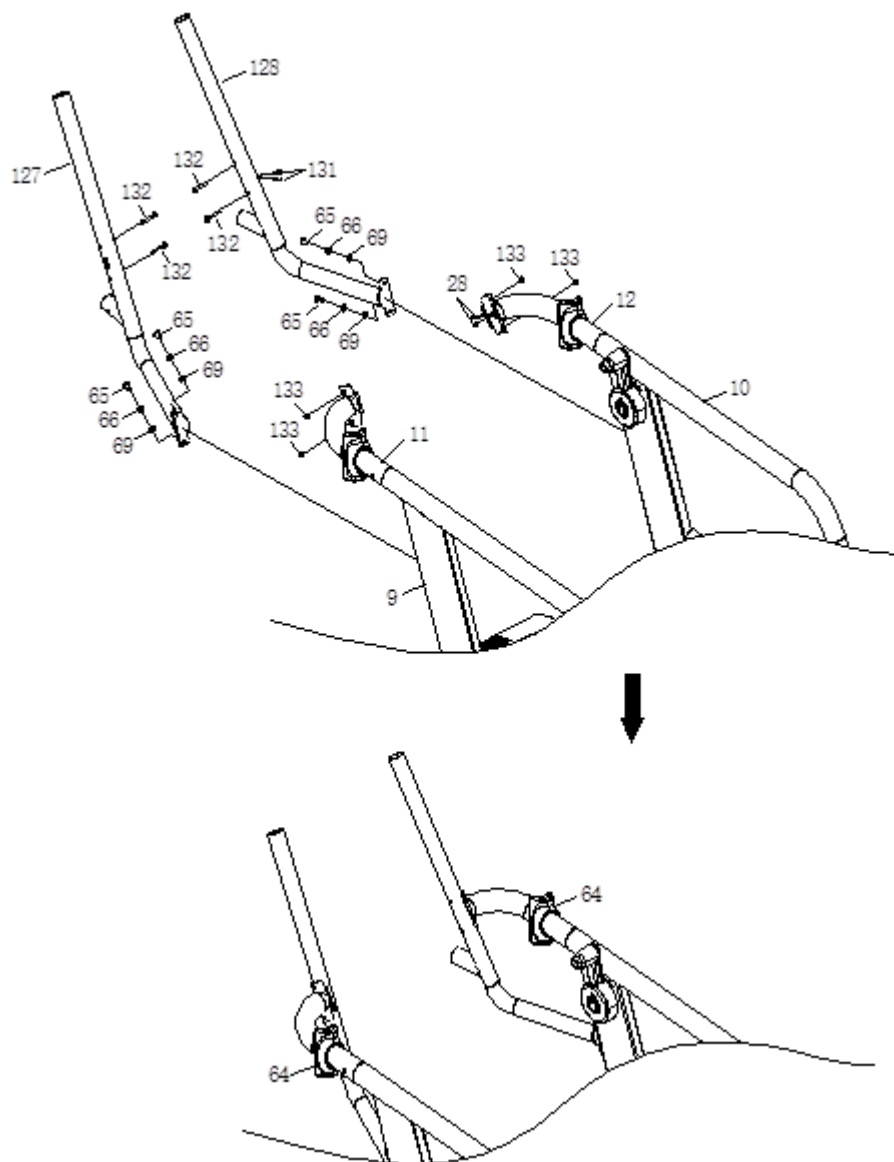
Podłącz linki (131) do prawego uchwyty (128) do linek wychodzących ze słupka (28).

Przymocuj uchwyt (128) do łącznika (12) za pomocą 2 śrub (132) i 2 nakrętek M6 (133).

Następnie przymocuj poręcz (128) do słupka (10) za pomocą 2 śrub M8x15 mm (65), 2 podkładek sprężynowych M8 (66) i 2 podkładek płaskich M8 (69).

Powtórz montaż uchwytów po lewej stronie.

Nie dokręcaj jeszcze.

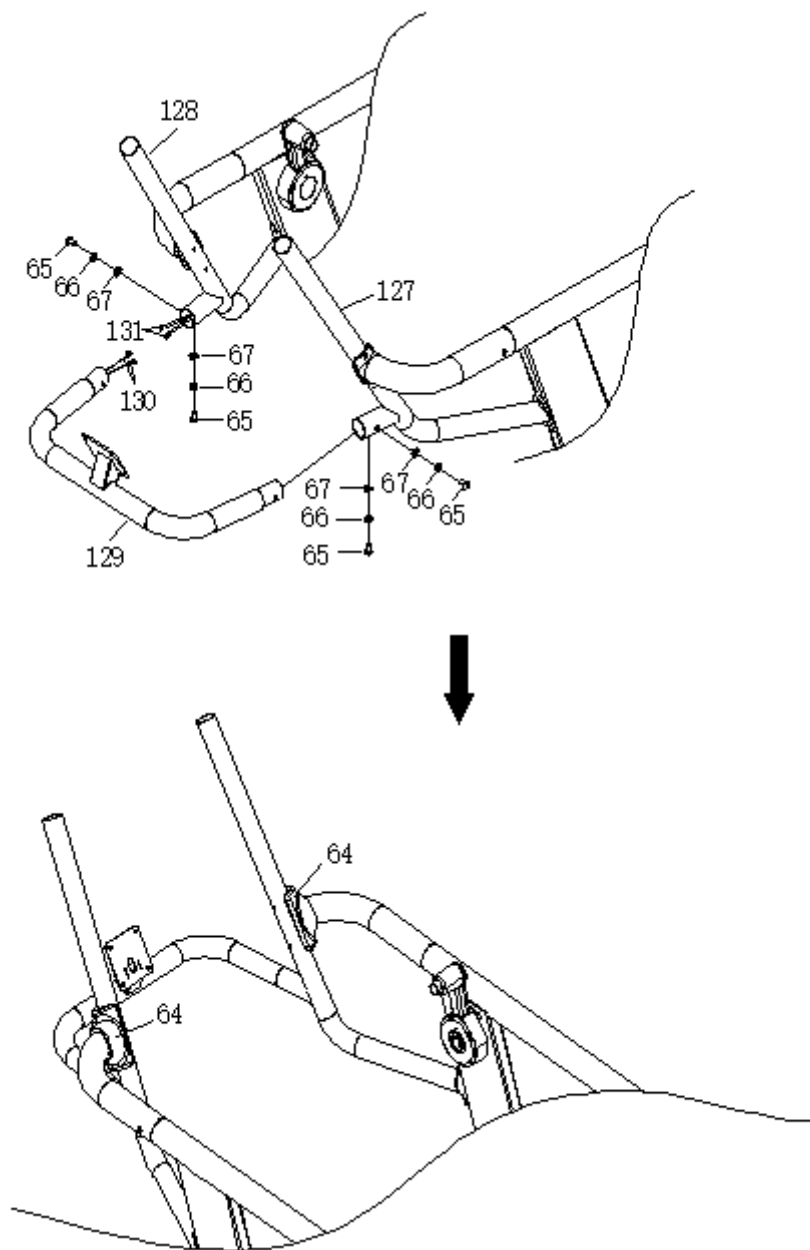


Krok 6

Podłącz kable (130) z uchwytu konsoli (129) do kabli (131) z prawego uchwytu (128). Następnie przymocuj uchwyt konsoli (129) do lewego (127) i prawego (128) uchwytu za pomocą 4 śrub M8x15 mm (65), 4 podkładek sprężynowych M8 (66) i 4 podkładek zakrzywionych M8 (67).

Dokręć wszystkie śruby.

Nasuń zaślepki (64) między złącza uchwytów (127/128) i (11/12).

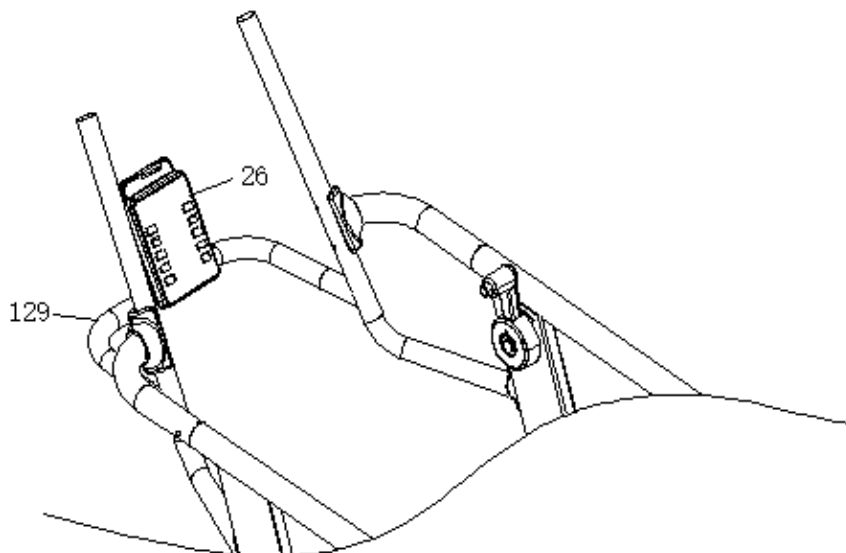
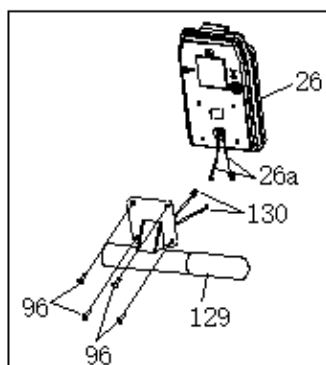


Krok 7

Odkręć 4 śruby (96) od konsoli (26). Zachowaj śruby, ponieważ posłużą później do zabezpieczenia konsoli.

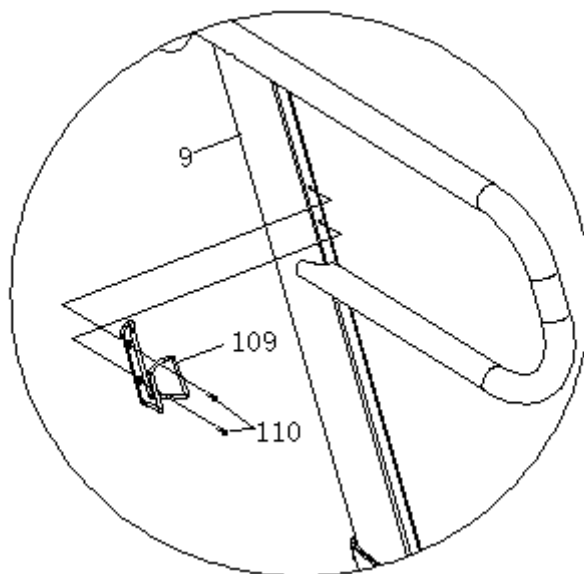
Połącz kable (26a) prowadzące od konsoli z kablami (130) prowadzącymi od uchwytu konsoli (129).

Przymocuj konsolę (26) do uchwytu konsoli (129) za pomocą wcześniej wykręconych śrub (96).



Krok 8

Przymocuj uchwyt na butelkę (109) do słupka (9) za pomocą 2 śrub (110).



KONSOLA



Czas całkowity

Zakres wyświetlania: 00:00 ~ 99:59. Wartość jest tylko dodawana.

Czas

Zakres wyświetlania: 00:00 ~ 99:59. Wartość jest dodawana i odejmowana.

Odległość

Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 999,9 km/milę. Wartość jest zarówno dodawana, jak i odejmowana.

Kalorie

Zakres wyświetlania: 0 ~ 9999 kcal. Wartość jest dodawana i odejmowana.

Moc i rezystancja

Wyświetlacz przełącza się co 5 sekund

Zakres wyświetlania (waty): 0 ~ 1999 watów

Zakres wyświetlania (rezystancja): 1 - 8 poziomów

Tempo

Zakres wyświetlania: 0:00 ~ 99:59 km/h, m/h.

Prędkość

Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 99,9 km/h (m/h).

Puls

Zakres wyświetlania: 30 ~ 230

Jeśli nie zostanie wykryte tętno, wyświetla się „P”

Bluetooth

Konsola jest kompatybilna z aplikacjami Kinomap i Zwift.

Zasilanie

Konsola jest zasilana czterema bateriami AA.

WŁĄCZANIE

Po włożeniu baterii i uruchomieniu, wszystkie dane zostaną wyświetlone (rys. 1).

Naciśnij przycisk Quick Start, aby uruchomić program szybki (rys. 2 i 3).

Przytrzymaj przycisk STOP, aby usunąć wszystkie dane.

Podświetlenie wyświetlacza włączy się tylko wtedy, gdy prędkość przekroczy 4 km/h.

Opór ustawia się po uruchomieniu programu treningowego.

		
Rys. 1	Rys. 2	Rys. 3

WYŁĄCZANIE

W trybie czuwania konsola wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.

Jeśli program jest uruchomiony, konsola przejdzie w tryb czuwania po 5 minutach bezczynności.

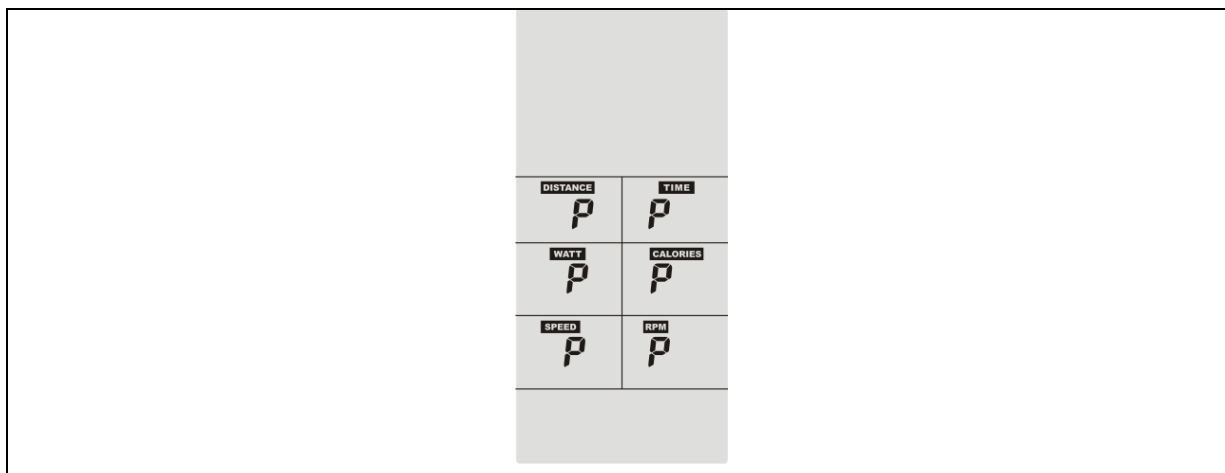
Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij przycisk STOP, aby go zakończyć. Zostaną wyświetlone wszystkie dane oraz średnie wartości mocy i prędkości.

Po wyświetleniu danych naciśnij przycisk STOP, aby przejść w tryb czuwania.

PROGRAM PAUZY

Naciśnięcie przycisku START podczas treningu spowoduje wstrzymanie zliczania danych. We wszystkich oknach wyświetli się litera „P”. Konsola przejdzie w tryb czuwania po 5 minutach bezczynności. Naciśnij przycisk START, aby wybudzić konsolę z trybu czuwania.



PRZYCISKI

Start / pause

Naciśnij, aby uruchomić program.

Jeśli program jest uruchomiony, naciśnij, aby go wstrzymać.

Stop

Przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie dane.

Naciśnij, aby zatrzymać uruchomiony program.

W górę

Zwiększ wartość, przytrzymaj, aby zwiększać wartość w sposób ciągły.

W dół

Zmniejsz wartość, przytrzymaj, aby zmniejszyć wartość w sposób ciągły.

Enter

Potwierdź wartość.

Intervals

Programy interwałowe: 10/20, 20/10 i interwał użytkownika.

Target time

W trybie gotowości uruchom program odliczania czasu.

Target dist

W trybie gotowości uruchom program odliczania odległości.

Target cals

W trybie gotowości uruchom program odliczania kalorii.

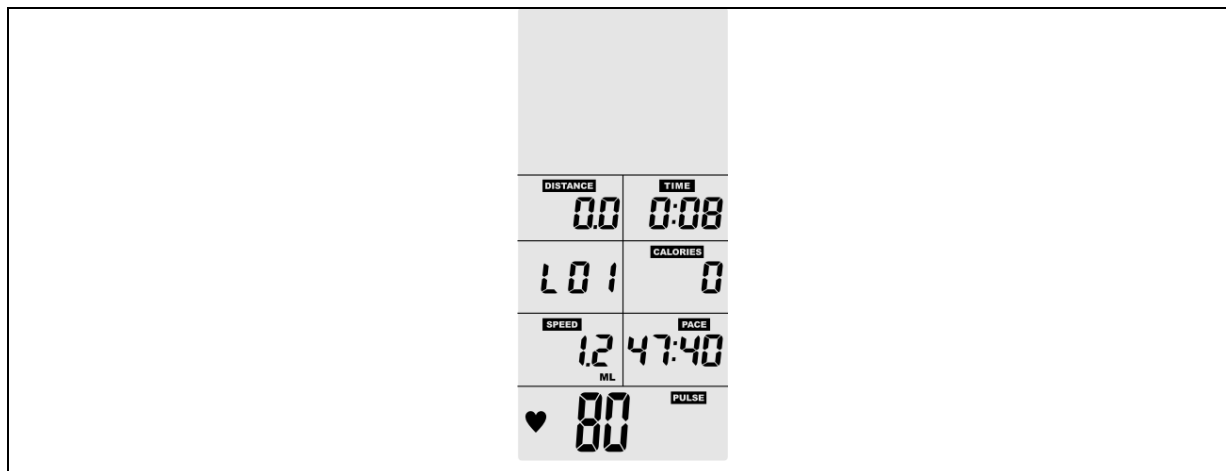
Target HR

W trybie gotowości uruchom program pomiaru tętna docelowego.

PROGRAMY

Szybki Start

Rozpocznij trening. Program wykrywa Twoje tempo już od 10 km/h.



Interwał 10/20

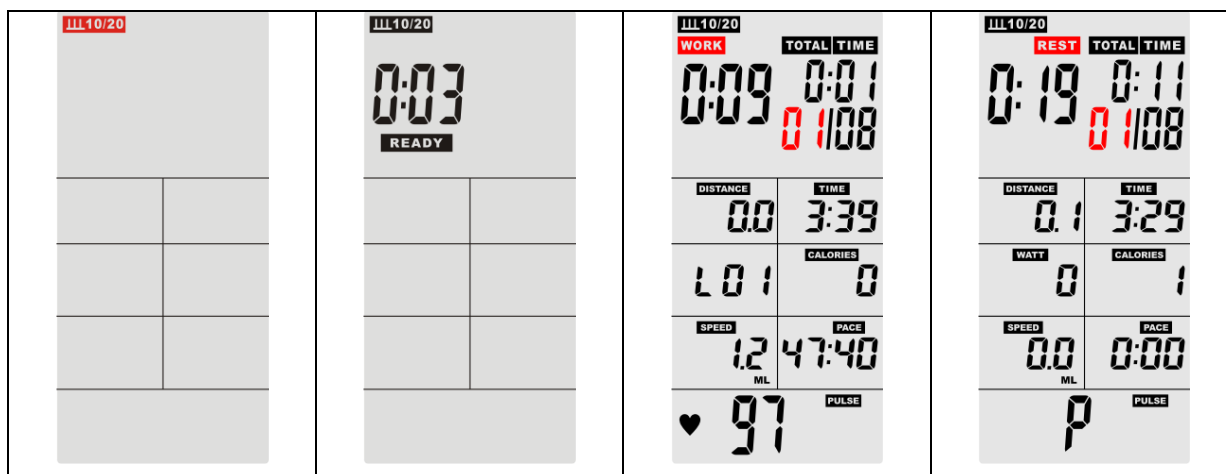
Wybierz „Interwał 10/20” i naciśnij „Enter”, aby uruchomić program.

Konsola rozpocznie 3-sekundowe odliczanie, a następnie rozpocznie się pierwszy interwał treningowy, a na wyświetlaczu pojawi się 01/XX. Interwał treningowy trwa 10 sekund.

Następnie rozpocznie się 20-sekundowy interwał odpoczynku.

Interwały będą powtarzane cyklicznie.

Po zakończeniu ostatniej rundy interwałów program się wyłączy.



Interwał 20/10

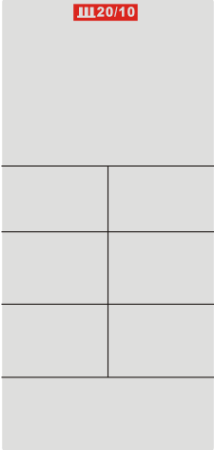
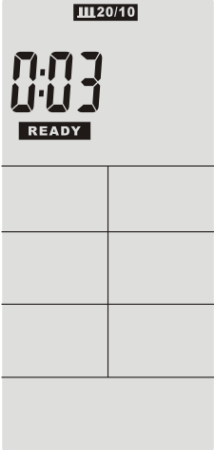
Wybierz „Interwał 20/10” i naciśnij „Enter”, aby uruchomić program.

Konsola rozpocznie 3-sekundowe odliczanie, a następnie rozpocznie się pierwszy interwał treningu, a na wyświetlaczu pojawi się 01/XX. Długość interwału treningu wynosi 20 sekund.

Następnie rozpocznie się 10-sekundowy interwał odpoczynku.

Interwały będą powtarzane cyklicznie.

Po zakończeniu ostatniej rundy interwałów program zostanie wyłączony.

			
---	---	--	---

Niestandardowy interwał

Wybierz „interwał niestandardowy”. Naciśnij „Enter” lub „Start”, aby potwierdzić wybór.

Przejdź do ustawień programu. Na wyświetlaczu pojawi się 00/01. Użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić liczbę interwałów treningowych. Zakres ustawień: 0–20. Naciśnij „Enter”, aby zapisać wybór i przejść do następnego ustawienia.

Wyświetlacz „work and total time” zacznie migać. Ustaw długość interwału treningowego. Wartość domyślna: 0:30, zakres ustawień: 0:05–9:59. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Naciśnij „Enter”, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawienia.

Wyświetlacz „rest and total time” zacznie migać. Ustaw długość interwału odpoczynku. Wartość domyślna: 0:30, zakres ustawień: 0:05–9:59. Ustaw wartość za pomocą przycisków nawigacyjnych. Naciśnij „Enter”, aby uruchomić program.

Konsola rozpocznie 3-sekundowe odliczanie, a następnie rozpocznie się pierwszy interwał treningowy, a na wyświetlaczu pojawi się 01/XX.

Następnie rozpocznie się interwał odpoczynku.

Interwały powtarzają się w pętli, aż do zakończenia wszystkich interwałów. Następnie program się zakończy.

Odliczanie czasu

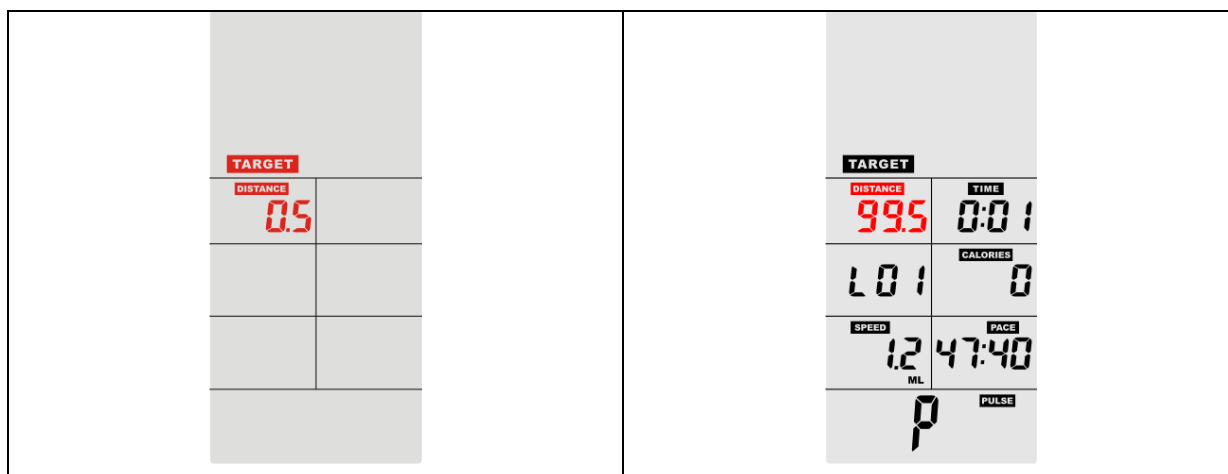
Naciśnij „target time”, aby wejść.

Użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić długość programu. Wartość domyślna to 1:00, zakres ustawień wynosi 1:00–99:00. Naciśnij „Enter”, aby potwierdzić wartość. Rozpocznie się odliczanie.

Odliczanie odległości

Naciśnij „target distance”, aby wprowadzić.

Użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić odległość. Wartość domyślna to 0,5 km/milę, zakres ustawień wynosi 0,5–100 km/milę. Naciśnij „Enter”, aby potwierdzić wartość. Rozpocznie się odliczanie.



Interwał tętna

Naciśnij „target heart rate”, aby wejść.

Wartość „age” zacznie migać. Użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić wartość. Wartość domyślna: 30 lat, zakres ustawień 11–120 lat. Naciśnij „Enter”, aby potwierdzić i przejść do następnego ustawienia wartości.

Ustaw % tętna: 65%, 85% lub wartość niestandardową. Jeśli wybierzesz 65% lub 85%, naciśnij „Enter”, aby uruchomić program.

Jeśli wybierzesz wartość niestandardową, użyj przycisków nawigacyjnych, aby ustawić wartość. Wartość domyślna: 100, zakres ustawień 50–195. Naciśnij „Enter”, aby uruchomić program.

Ikony tętna docelowego i tętna zaczną migać.

Jeśli tętno jest <10% wartości ustawionej, pojawi się wskaźnik informujący o konieczności zwiększenia tempa.

Jeśli tętno jest >10% wartości ustawionej, pojawi się wskaźnik informujący o konieczności zmniejszenia tempa.

Jeśli wykryte zostanie tętno równe lub wyższe od tętna, co sekundę będzie emitowany sygnał dźwiękowy. Jeśli nie zostanie wykryte tętno, na wyświetlaczu pojawi się „P” i urządzenie przejdzie w tryb czuwania na 30 sekund.

Jeśli konsola nie wykryje żadnej operacji przez 30 sekund, przejdzie w tryb czuwania.

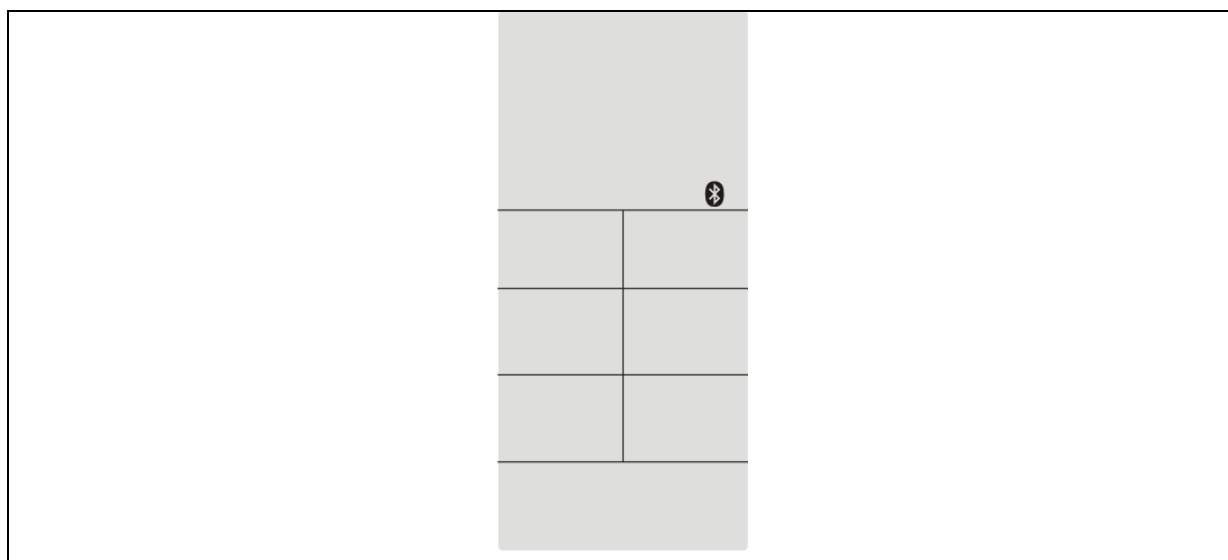


	TARGET DISTANCE0.1TIME0:13 WATT167CALORIES1 SPEED1247:40MLPACE ♥133PULSE123	TARGET DISTANCE0.5TIME1:25 WATT167CALORIES10 SPEED1247:40MLPACE ♥107PULSE123	TARGET DISTANCE1.1TIME2:53 WATT167CALORIES57 SPEED1247:40MLPACE ♥155PULSE123	
--	---	--	--	--

Bluetooth

Konsolę można połączyć z aplikacjami Kinomap i Zwift przez Bluetooth.

Ikona Bluetooth wyświetla się po sparowaniu konsoli z aplikacją.

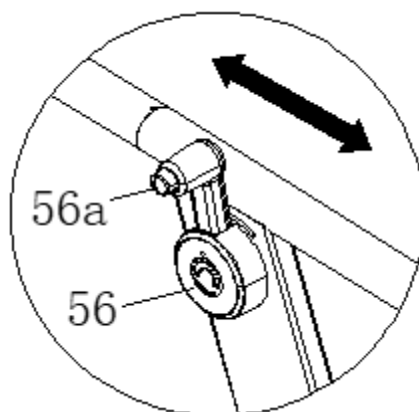


CZĘŚCI REGULOWANE

Opór

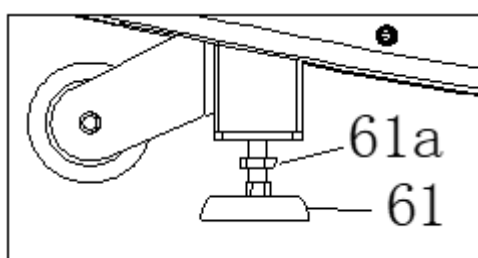
Na prawym uchwycie (10) znajduje się dźwignia regulacji oporu (56). Naciśnij do przodu, aby zmniejszyć opór, lub pociągnij do tyłu, aby go zwiększyć.

Aby zwiększyć opór do poziomu 5 lub wyższego, naciśnij przycisk (56a) na dźwigni.



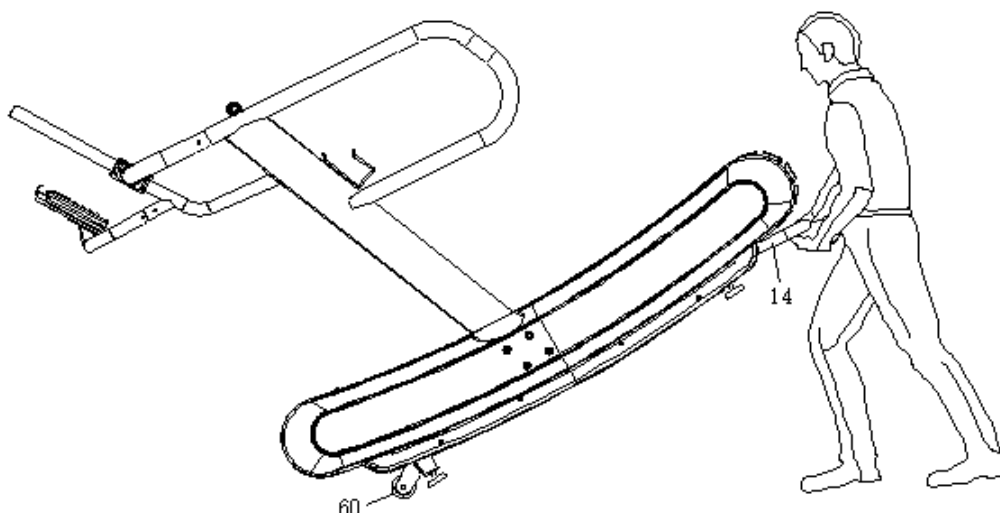
Regulacja nóżek poziomujących

Odkręć stopkę za pomocą nakrętki (61a) i wyreguluj, aż maszyna będzie wypoziomowana. Następnie ponownie dokręć nakrętkę.



PRZEMIESZCZANIE

Chwyć uchwyt (14) obiema rękami i przesunij bieżnię na kółkach transportowych (60).



UZIEMIENIE

Kabel służy wyłącznie do rozładowywania ładunków elektrostatycznych, a nie do zasilania. W zależności od otoczenia, w którym znajduje się bieżnia, a także od odzieży biegacza (materiały syntetyczne lub bawełniane), podczas ćwiczeń na bieżni mogą gromadzić się ładunki elektrostatyczne. Aby zapewnić jej bezpieczne rozładowanie, zalecamy podłączenie przeznaczonego do tego celu kabla i włożenie wtyczki do gniazdka; zapewni to bezpieczne uziemienie i rozładowanie ładunków elektrostatycznych. Podłącz kabel uziemiający (140) do przedniej prawej kolumny, a następnie do gniazdka.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

PRZECHOWYWANIE

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

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

Nigdy nie zdejmuj osłon ochronnych.

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

Należy regularnie sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.

KONSERWACJA

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

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

REGULARNA KONTROLA

CODZIENNIE

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

CO TYDZIEŃ

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

CO MIESIĄC

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

Nie zalecamy wykonywania jakichkolwiek wewnętrznych poprawek/dostosowań.

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

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

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

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

UWAGA:

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

ROZPOCZYNANIE

PRZYGOTOWANIE

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

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

ĆWICZENIE

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ

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

JAK ĆWICZYĆ

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

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

reklamy i powracaj do poprzedniej prędkości pod koniec reklamy, aby zwiększyć intensywność tylko podczas reklam. Zwolnij przez co najmniej 4 minuty.

UBIÓR

Wystarczy para butów, które pozwolą Ci w pełni rozciągnąć stopy, a jednocześnie nie będą przyklejać się do 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.



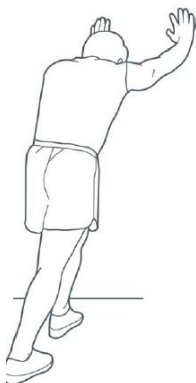
Skłony

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 ścięgna

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 ścięgna

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



Miesień czworogłowy

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



Rozciąganie wewnętrznych części ud

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

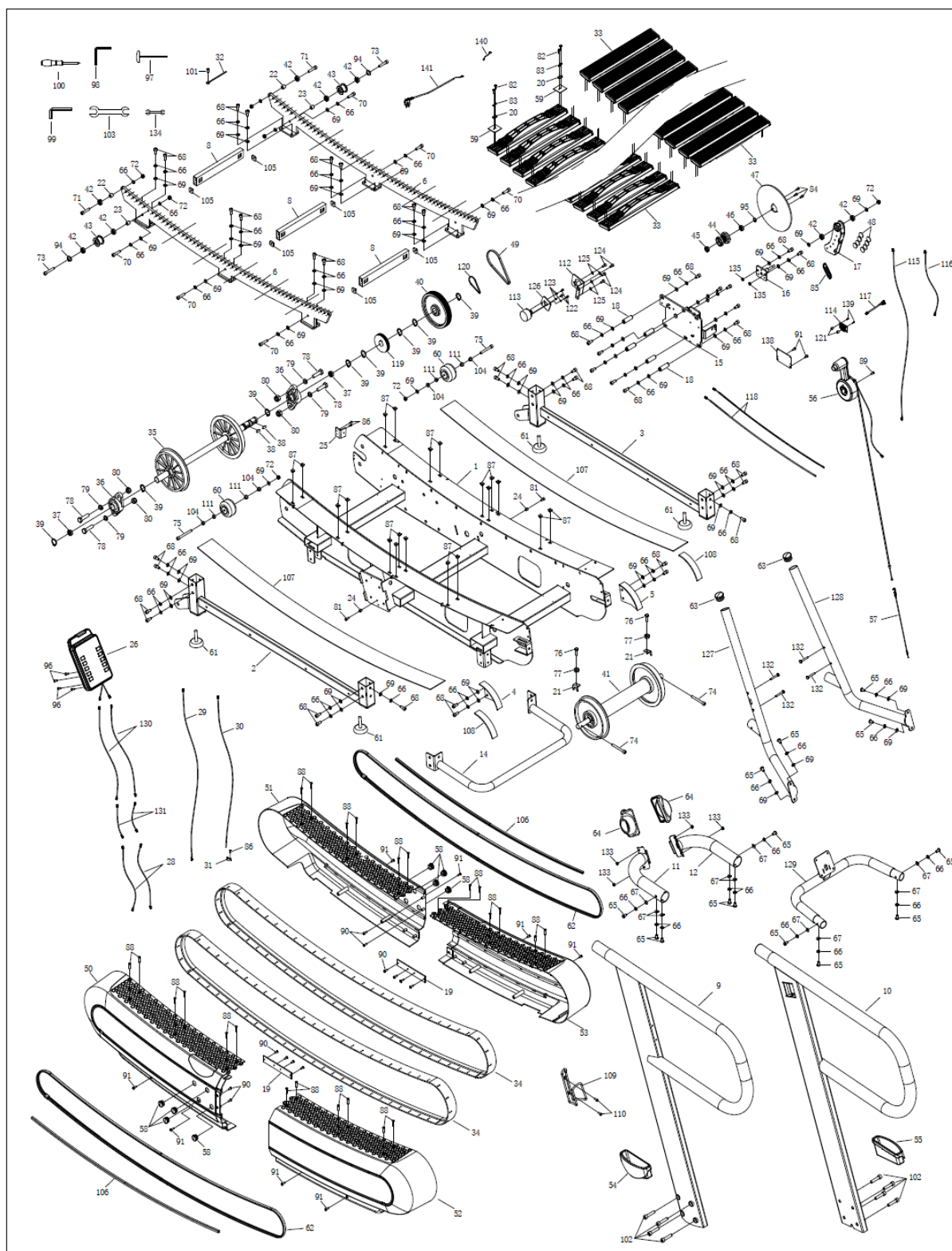
PRZECHOWYWANIE

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

WAŻNE UWAGI

- Bieżnia posiada standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku komercyjnego i 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.

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1
2	Lewy podnózek	1
3	Prawy podnózek	1
4	Lewa osłona końcowa	1
5	Prawa osłona końcowa	1
6	Rama koła napinającego	2
8	Rama łącząca koło napinające	3
9	Lewa kolumna	1
10	Prawa kolumna	1
11	Lewa rama łącząca uchwyt przedni	1
12	Prawa rama łącząca uchwyt przedni	1
14	Uchwyt do podnoszenia pasa	1
15	Wspornik montażowy sterowania magnetycznego	1
16	Wspornik regulacji sterowania magnetycznego	1
17	Uchwyt magnesu	1
18	Gwintowana rura przekładni	5
19	Płyta montażowa osłony bocznej	2
20	Płyta montażowa łańcucha	120
21	Płyta montażowa rolki tylnej	2
22	Przekładka 608	98
23	Aluminiowa podkładka koła napinającego	12
24	Tuleja pozycjonująca	2
25	Uchwyt czujnika	1
26	Wyświetlacz konsoli	1
28	Przewód czujnika środkowego	2
29	Przewód czujnika dolnego	1
30	Czujnik prętowy	1
31	Płyta montażowa czujnika	1
32	Aluminiowy przewód uziemiający	1
33	Listwa	60
34	Pasek napędowy listwy	2
35	Rolka przednia	1
36	Uchwyt łożyska 6205	2
37	Łożysko 6205	2
38	Płaski sworzeń łączący	1

39	Pierścień osadczy $\Phi 25$	6
40	Koło pasowe	1
41	Zestaw kół pasowych tylnych	1
42	Łożysko 608-2L	124
43	Aluminiowe koło prowadzące	12
44	Koło pasowe magnetyczne	1
45	Łożysko 6002	1
46	Łożysko jednokierunkowe OW6203	1
47	Tarcza aluminiowa	1
48	Magnes	8
49	Pasek napędowy 390J8	1
50	Lewa przednia osłona boczna	1
51	Prawa przednia osłona boczna	1
52	Lewa tylna osłona boczna	1
53	Prawa tylna osłona boczna	1
54	Lewa podkładka silikonowa	1
55	Prawa podkładka silikonowa	1
56	Dźwignia regulacji oporu	1
57	Linka regulacji oporu dolnego	1
58	Okrągła osłona wewnętrzna $\Phi 25$	8
59	Podkładka pod stopy	120
60	Przednie koło transportowe	2
61	Regulowana podkładka pod stopy	4
62	Pasek dekoracyjny	2
63	Okrągła osłona wewnętrzna $\Phi 38$	2
64	Przednia osłona dekoracyjna	2
65	Śruba imbusowa M8 x 15 mm	14
66	Podkładka sprężynowa M8	172
67	Podkładka łukowa M8	10
68	Śruba imbusowa M8 x 15 mm	42
69	Podkładka płaska M8	56
70	Śruba imbusowa M8 x 35 mm	6
71	Śruba imbusowa M8 x 45 mm	98
72	Nakrętka samokontrująca M8	113
73	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	12
74	Śruba imbusowa M8 x 60 mm	2
75	Śruba imbusowa M8 x 65 mm	2
76	Śruba sześciokątna M8 x 30 mm	2

77	M8 Nakrętka	2
78	Śruba sześciokątna M16 x 40 mm	4
79	Podkładka sprężynowa M16	4
80	Śruba sześciokątna M16	4
81	Śruba z łbem imbusowym M6 x 25 mm	6
82	Śruba M5 x 16 mm	240
83	Podkładka sprężynowa M5	240
84	Śruba z łbem imbusowym M5 x 12 mm	3
85	Sprężyna naciągowa	1
86	Śruba M4 x 10 mm	3
87	Nakrętka M5	20
88	Śruba M5 x 30 mm	24
89	Śruba M5 x 16 mm	1
90	Wkręt samogwintujący ST4,2 x 16 mm	12
91	Wkręt samogwintujący ST4,2 x 19 mm	8
94	Pierścień osadczy $\Phi 22$	12
95	Pierścień osadczy wału $\Phi 15$	1
96	Śruba M5 x 10 mm	4
97	Klucz imbusowy 5 mm	1
98	Klucz imbusowy 6 mm	1
99	Klucz imbusowy 8 mm	1
100	Śrubokręt	1
101	Śruba M5 x 12 mm	1
102	Śruba M10 x 45 mm	8
103	Klucz płaski 17-19	1
104	Podkładka dystansowa	4
105	Nakrętka pozycjonująca	6
106	Ośłona oświetlenia LED	2
107	Podkładka EVA	2
108	Podkładka gumowa	2
109	Uchwyt na butelkę	1
110	Śruba z łbem stożkowym krzyżakowym M5 x 12 mm	2
111	Łożysko smarowane	4
112	Uchwyt generatora	1
113	Generator	1
114	Płyta sterująca	1
115	Przewód lewego paska LED	1
116	Przewód prawego paska LED	1

117	Środkowy przewód paska LED	1
118	Pasek LED	2
119	Małe koło pasowe	1
120	Pasek napędowy 150J3	1
121	Tuleja nylonowa	2
122	Śruba M4 x 8 mm	3
123	Podkładka sprężynowa M4	3
124	Śruba M6 x 12 mm	4
125	Podkładka płaska M6	4
126	Płyta montażowa generatora	1
127	Lewy uchwyt pionowy	1
128	Prawy uchwyt pionowy	1
129	Uchwyt konsoli	1
130	Górny kabel połączeniowy	2
131	Środkowy kabel połączeniowy	2
132	Śruba M6 x 50 mm	4
133	Nakrętka nylonowa M6	4
134	Klucze nr 8-nr 10	1
135	Dystans uchwytu magnetycznego	2
138	Płytki metalowa	1
139	Śruba M3x12 mm	2
140	Kabel uziemiający	1
141	Podłączenie kabla uziemiającego	1

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

Ciemieńniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

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

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

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

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

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

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

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchowne zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



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

Formularz kontaktowy

