



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 3881 Stepper inSPORTline PROFI Imperial



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	3
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
SCHEMAT	4
LISTA CZĘŚCI.....	4
MONTAŻ.....	5
Krok 1.....	5
Krok 2.....	6
Krok 3.....	6
Krok 4.....	7
Krok 5.....	7
Krok 6.....	8
Krok 7.....	8
KONSOLA	9
Przyciski	9
Wyświetlacz	10
Zakres parametrów	11
Instrukcje przed ćwiczeniami	11
Instrukcja obsługi	14
Ćwiczenie z określonym celem:	14
Puls.....	14
Program ręczny:	14
Wstępnie ustawione programy:	15
Program Body Fat:	15
Programy kontroli tętna:	15
Programy ustawień użytkownika:	15
*Program niezależny od prędkości:.....	15
* Pulse Recovery:.....	16
OGÓLNE ZALECENIA DO ĆWICZEŃ	16
UŻYWANIE STEPPERA	17
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ.....	17
KONSERWACJA.....	18
OCHRONA ŚRODOWISKA	18
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE	18

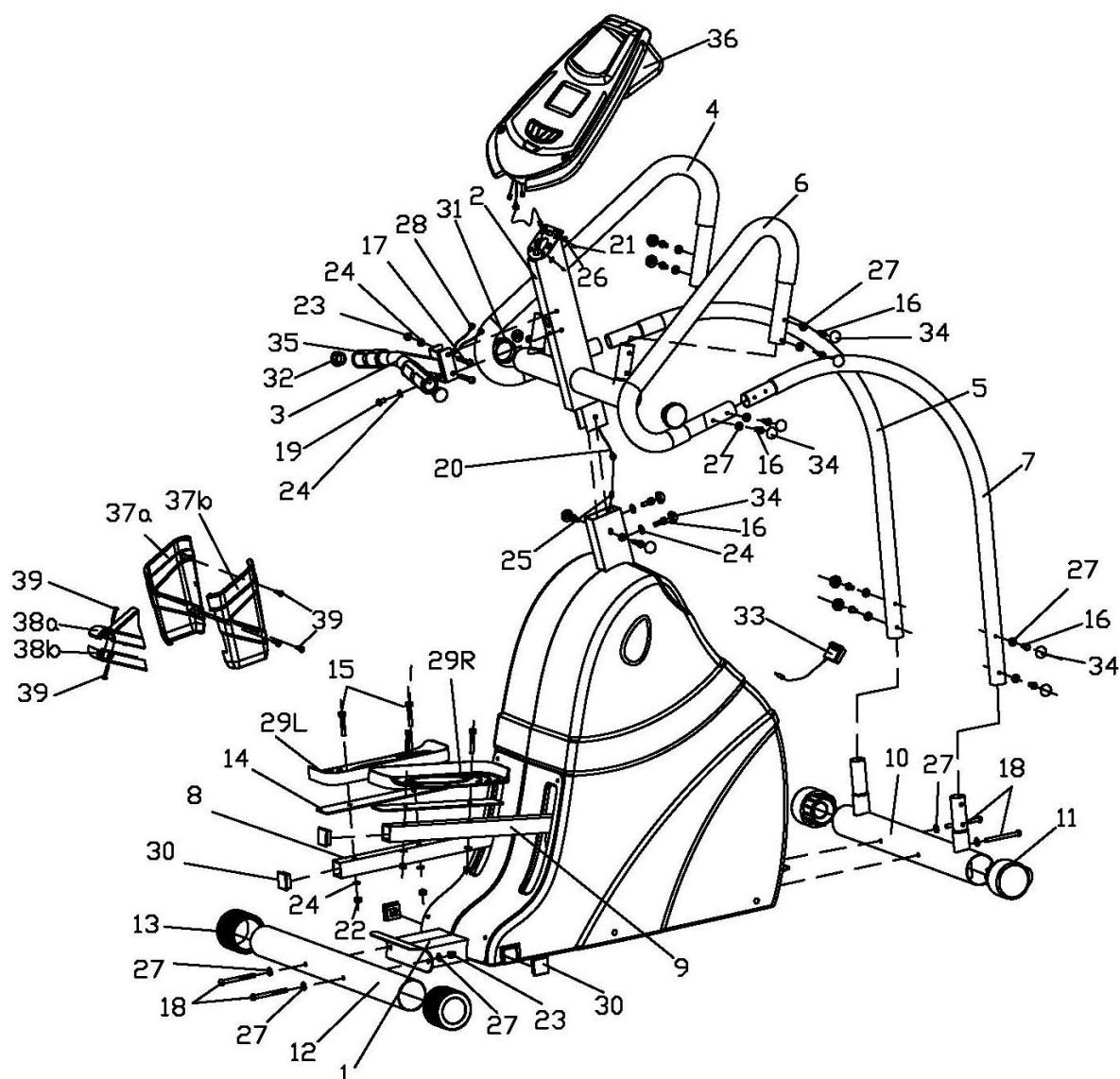
WPROWADZENIE

Dziękujemy za zakup tego produktu. Aby używać go prawidłowo i bezpiecznie, przeczytaj całą instrukcję i przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń i zaleceń.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- **OSTRZEŻENIE!** Ten produkt został zaprojektowany, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak należy zachować pewne środki ostrożności podczas jego używania. Przeczytaj całą instrukcję przed pierwszym użyciem i zachowaj ją na przyszłość.
- Obowiązkiem właściciela jest bezpieczne i prawidłowe korzystanie z urządzenia. Poinstruuuj wszystkich innych użytkowników, jak prawidłowo używać steppera.
- Używaj tego produktu tylko zgodnie z przeznaczeniem. Nie rób żadnych niewłaściwych modyfikacji.
- Trzymaj go z dala od dzieci i zwierząt domowych. Nigdy nie pozwalaj przebywać dzieciom bez opieki w pobliżu tego urządzenia.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby, nakrętki i elementy, czy są dobrze dokręcone. Dokręć, jeśli to konieczne. Regularnie sprawdzaj to urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Nigdy nie używaj uszkodzonego lub zużytego produktu. Wszystkie uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Ustaw stepper tylko na płaskiej, czystej i solidnej powierzchni i zachowaj odstęp bezpieczeństwa wynoszący co najmniej 0,6 m wokół niego. Umieść matę pod tym urządzeniem, aby chronić podłogę.
- Używaj urządzenia tylko w pomieszczeniach i chroń przed wilgocią i kurzem. Zapewnij wystarczającą wentylację. Nigdy nie ćwicz w miejscu pozbawionym powietrza.
- Nie kładź żadnych ostrych przedmiotów na ani w pobliżu tego steppera.
- Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Unikaj zbyt luźnego ubrania, które może się wkręcić w urządzenie.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń. Żadna regulowana część nie powinna wystawać i utrudniać ruchów użytkownika.
- Kontroluj swoją prędkość i racjonalnie ćwicz.
- Jeśli zauważysz, że działa nieprawidłowo, przestań używać.
- Tylko jedna osoba może z niego korzystać jednocześnie.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek ćwiczenia. Jest to szczególnie konieczne, jeśli masz powyżej 35 lat lub masz jakieś problemy. Jeśli poczujesz się słabo lub zauważysz inne komplikacje zdrowotne, natychmiast przestań. Nie używaj go, jeśli masz komplikacje zdrowotne lub korzystasz z opieki medycznej.
- Unikaj stosowania, jeśli masz: bóle nóg, bóle w talii, zranioną szyję, talię, nogę, zapalenie stawów, reumatyzm, dnę moczanową, osteoporozę, przeszkody perforacyjne (problemy z sercem, nieprawidłowe krążenie krwi, nadciśnienie), powikłania oddechowe, mięsaki, zakrzep, cukrzyca, podrażnienie skóry, nadmierna gorączka, problemy z kośćmi, jeśli jesteś w ciąży lub masz katamenię lub podobne problemy.
- **Maksymalna waga użytkownika:** 150 kg
- **Wymiary po montażu:** 125 x 76 x 160 (dł. x szer. x wys.)
- **Kategoria:** SC (zgodnie z normą EN957) nadaje się do użytku pół-komercyjnego, hotelowego i klubowego.
- **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 ćwiczenie.

SCHEMAT



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	21	Śruba z łbem krzyżow. M4*12	4
2	Słupek kierownicy	1	22	Nakrętka kontruująca M8	4
3	Kierownica T.	1	23	Nakrętka	4
4	Poręcz (L) lewa	1	24	Podkładka płaska Ø 8	11
5	Dolna poręcz (L)	1	25	Przewód sterujący	1
6	Poręcz (R) prawa	1	26	Podkładka płaska Ø 4	4
7	Dolna poręcz (R)	1	27	Podkładka łukowa	18
8	Ramię pedału (L)	1	28	Przewód czujnika tętna	2

9	Ramię pedału (R)	1	29L/R	Pedał (L / R)	1
10	Przedni stabilizator	1	30	Zaślepka prętów kwadr. 38*38	4
11	Zaślepka obracana	2	31	Φ60 Okrągła nasadka do rur	2
12	Tylny stabilizator	1	32	Φ32 Okrągła nasadka do rur	2
13	Zaślepka	2	33	Adapter	1
14	Stała płyta pedału	2	34	Zaślepka	16
15	Śruba z łbem sześciokątnym M8 * 55	4	35	Czujnik tętna	2
16	Śruba z łbem sześciokątnym M8 * 15	16	36	Konsola	1
17	Śruba z łbem sześciokątnym M8 * 58	2	37a/b	Pokrywa pionowa	1
18	Śruba z łbem sześciokątnym M8 * 90	4	38a/b	Ośłona pręta	1
19	Śruba z łbem sześciokątnym M8 * 15	1	39	Śruba krzyżowa	5
20	Przewód	1			

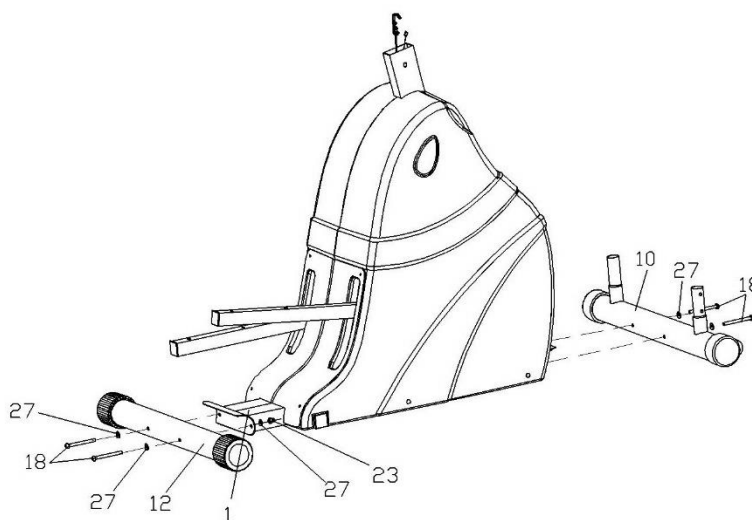
UWAGA: Większość wymienionych elementów zestawu została zapakowana osobno, ale niektóre elementy sprzętu zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach zestawu. W takich przypadkach wystarczy usunąć i ponownie zainstalować sprzęt, ponieważ wymagany jest montaż. Proszę odnieść się do poszczególnych kroków montażu i zanotować cały wstępnie zainstalowany sprzęt.

MONTAŻ

Przed złożeniem urządzenia wyjmij wszystkie części z pudełka, rozpakuj je i sprawdź ich liczbę zgodnie z listą części. Jeśli liczby się zgadzają, możesz przejść do pierwszego etapu montażu. Jeśli brakuje jakiegokolwiek części, skontaktuj się z działem serwisowym.

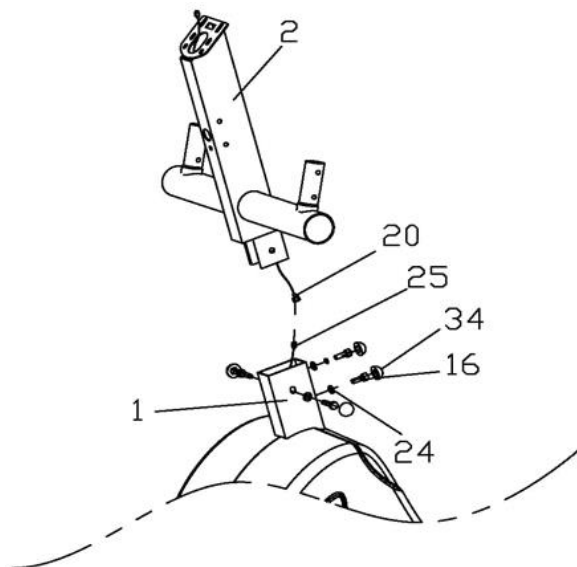
Krok 1

Przymocuj stabilizatory (10, 12) do ramy głównej (1), zabezpiecz je 4 śrubami z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (18), 6 podkładkami łukowymi (27) i 2 nakrętkami żółdziowymi (23).



Krok 2

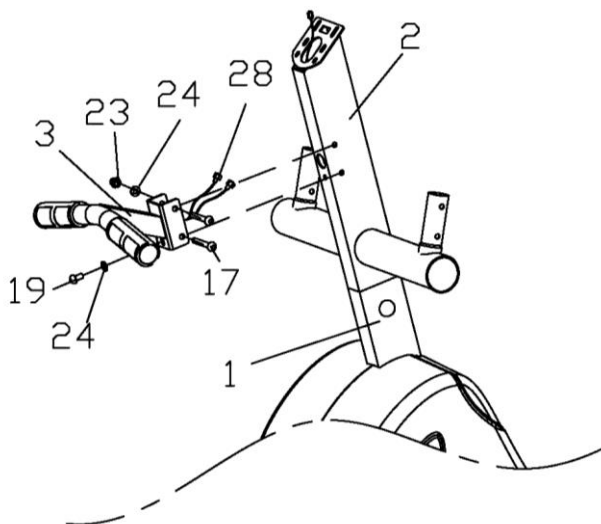
Połącz przedłużacz (20) przewodem sterującym (25), a następnie włóż słupkę kierownicy (2) do ramy głównej (1), zabezpiecz go 4 śrubami z łbem sześciokątnym (16) i 4 płaskimi podkładkami (24), osłoną śruby z 4 zaślepkami (34).



* Upewnij się, że wszystkie śruby i podkładki są na miejscu i częściowo wkręcone przed całkowitym dokręceniem wszystkich śrub.

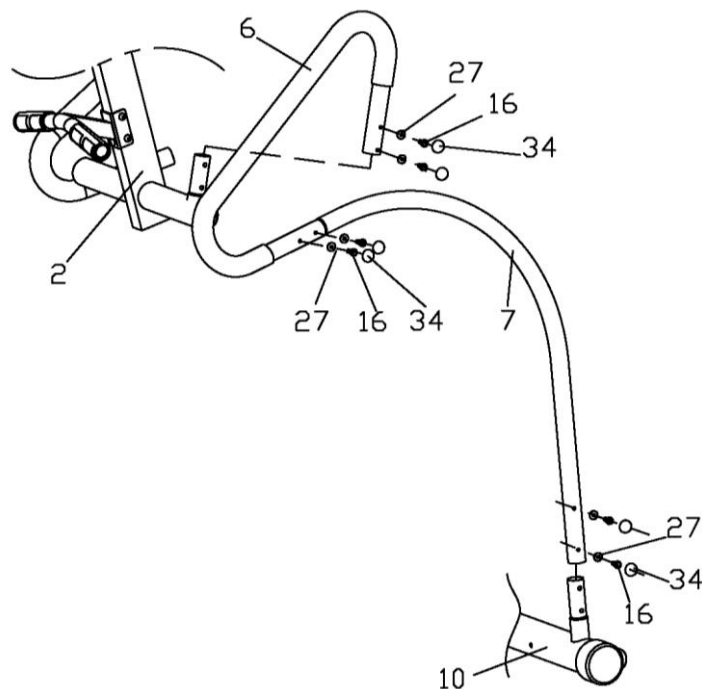
Krok 3

Poprowadź przewody czujnika tętna (28) przez otwór przed wspornikiem kierownicy (2) i z górnej części wspornika kierownicy. Przymocuj kierownicę typu T (3) do wspornika kierownicy, zabezpiecz na miejscu za pomocą 2 śrub z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (17), 2 płaskich podkładek (24) i 2 nakrętek żółdziowych (23), a następnie zamocuj kierownicę T za pomocą śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (19) i płaskiej podkładki (24).



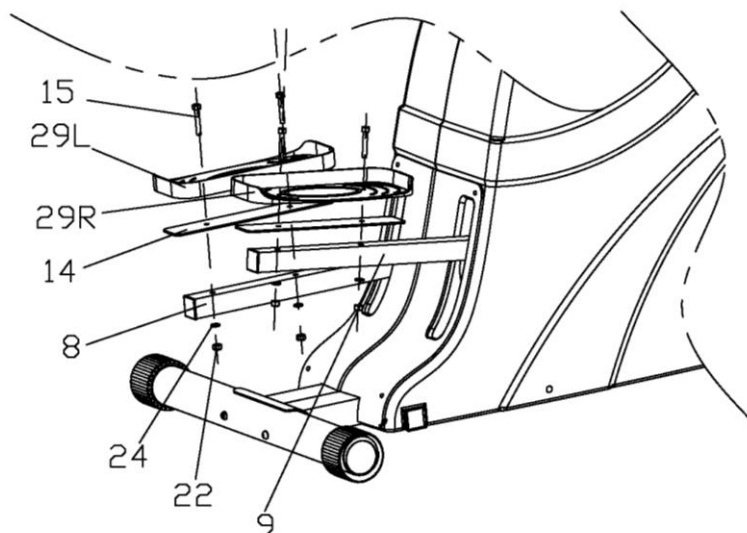
Krok 4

Ostrożnie włóż górną część dolnego uchwytu (R) (7) w dolny koniec uchwytu (R) (6). Dopasuj otwory montażowe. Zabezpiecz uchwyt 2 śrubami sześciokątnymi (16) i 2 podkładkami łukowymi (27). Ustaw zespół uchwytu, wsuwając górny koniec uchwytu w słupek uchwytu na przednim słupku (2), a jednocześnie dolny koniec uchwytu w przedni wspornik stabilizatora (10). Dopasuj otwory montażowe. Zamocuj uchwyt za pomocą 4 śrub sześciokątnych (16) i 4 podkładek łukowych (27), jak pokazano na poniższej ilustracji. Użyj 6 zaślepek (34), aby zakryć śruby. Zastosuj tę samą procedurę montażu podczas montażu drugiej strony uchwytu.



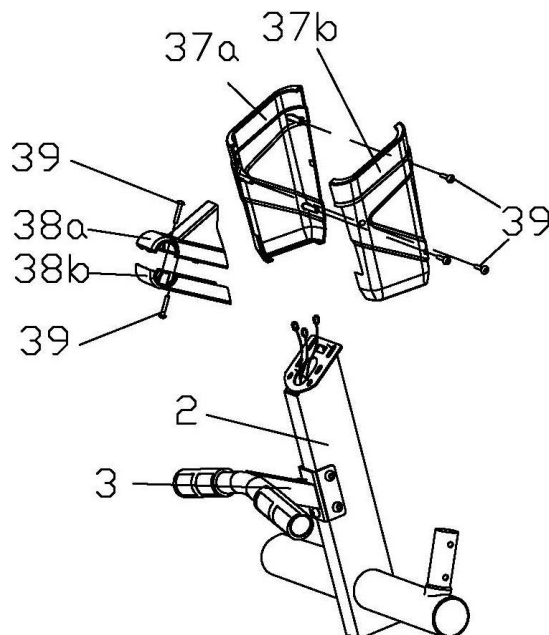
Krok 5

Zamocuj nieruchomą płytkę pedału (14) i pedały (29L / R) odpowiednio na ramionach pedału (L-lewy / R-prawy) (8/9). Dopasuj otwory montażowe. Zabezpiecz za pomocą 4 śrub z łbem sześciokątnym (15), 4 płaskich podkładek (24) i 4 nylonowych nakrętek (22), jak pokazano.



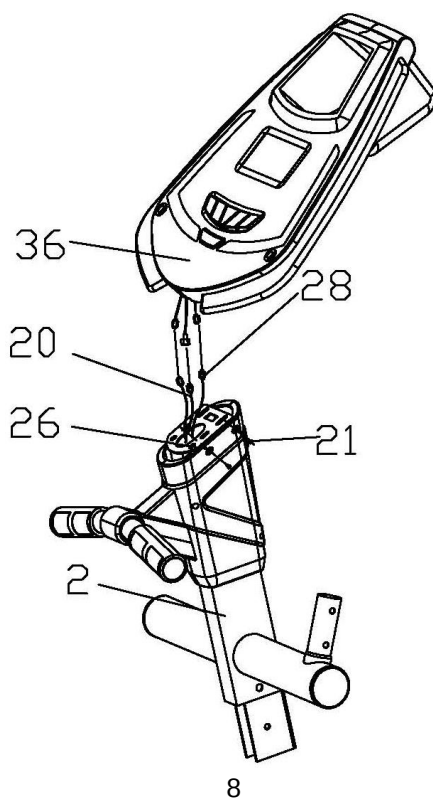
Krok 6

Zamocuj osłony prętów (38a / b), osłony pionowe (37a / b) odpowiednio do kierownicy T (3), wspornika kierownicy (2) i upewnij się, że osłony są odpowiednio zamocowane, a następnie zabezpiecz osłony (37a / b, 38 a / b) z 4 śrubami krzyżowymi (39).



Krok 7

Połącz przedłużony przewód (20), przewód czujnika tętna (28) odpowiednio z przewodami z konsoli (36), ostrożnie przymocuj komputer (36) do wspornika i zabezpiecz na miejscu 4 płaskimi podkładkami (26) i 4 śrubami krzyżowymi (21), które są wstępnie przymocowane do konsoli.



KONSOLA



AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE:

Konsola włączy się automatycznie, jeśli urządzenie do ćwiczeń jest w ruchu lub naciśniesz jeden z przycisków ENTER, START / STOP i MODE. Jeśli przestaniesz ćwiczyć przez 256 sekund, konsola się wyłączy.

(Niniejsza instrukcja obsługi ma jedynie charakter orientacyjny, a funkcje oznaczone „*” są alternatywne, szczegóły zależą od dokładnego typu konsoli.)

Przyciski

Dostępnych jest łącznie 6 przycisków, w tym START / STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN i RECOVERY.

- A. **START/STOP:** Uruchamia lub zatrzymuje wybrany program. I resetuje monitor, naciskając i przytrzymując przez 2 sekundy.
- B. **ENTER:** Wybiera funkcje spośród PROGRAMÓW, PŁCI, CZASU, WYSOKOŚCI, MASY, ODLEGŁOŚCI, WATT-u, DOCELOWEGO TĘTNA, WIEKU i 10 kolumn. Wybrana funkcja będzie migać. Należy pamiętać, że nie wszystkie funkcje można wybrać w każdym programie zgodnie z typami każdego programu.
- C. **MODE** (tryb): Zmienia wyświetlanie wartości między RPM lub SPEED, a KJOULE / CAL lub WATT. Wartości RPM i WATT pokazują się w tym samym czasie, lub wartości SPEED i KJOULE / CAL robią to, naciskając je.
- D. **UP** (▲) (w górę): Wybiera lub zwiększa wartości PROGRAMÓW, PŁCI, CZASU, WYSOKOŚCI, MASY, ODLEGŁOŚCI, WATT-u, DOCELOWEGO TĘTNA, WIEKU i 10 kolumn.
- E. **DOWN** (▼) (w dół): Wybiera lub zmniejsza wartości PROGRAMÓW, PŁCI, CZASU, WYSOKOŚCI, MASY, ODLEGŁOŚCI, WATT-u, DOCELOWEGO TĘTNA, WIEKU i 10 kolumn.

- F. ***RECOVERY**: Uruchamia funkcję Pulse Recovery.

Wyświetlacz

- A. **START**: Wskazuje, że wybrany program został uruchomiony.

START

- B. **STOP**: Wskazuje, że wybrany program został zatrzymany. Użytkownicy mogą dowolnie zmieniać programy i wartość zastosowanych funkcji.

STOP

PROGRAM 18

- C. **PROGRAM**: Wskazuje programy wybrane od PROGRAMU 1 do PROGRAMU 15 (lub 17).
D. **LEVEL** (poziom): Wskazuje poziom obciążenia wybrany od POZIOMU 1 do POZIOMU 16.

LEVEL 18

- E. **GENDER** (płeć): Wyświetla wybraną płeć (Mężczyzna lub Kobieta).



- F. **TIME/ HEIGHT /WEIGHT** (czas, wzrost, waga): Wyświetla wartość jednej wybranej funkcji w zależności od wybranego programu.

TIME **HIGHT**
00:00.0"
WIGHT

- G. **RPM/SPEED/KMH (MPH)** (obroty na minutę, prędkość): Wyświetla tylko 1 wartość RPM, SPEED lub KMH (MPH) wyświetlaną w zależności od programu.

RPM SPEED
000
KM/H MPH

- H. **DISTANCE /FAT – fat %** (odległość / % tkanki tłuszczowej): Wyświetla wartość jednej funkcji

DISTANCE
00:00.0"
FAT%

w zależności od wybranego programu.

- I. **CAL/WATT/BMR**: Wyświetla wartość jednej funkcji w zależności od programu.

CAL WATT
00:00.0"
BMR

J. **TARGET H.R./ BMI/ AGE** (docelowe tętno/BMI/wiek): Wyświetla wartość jednej funkcji w zależności od programu.

K. **HEART RATE /BODY TYPE** (tętno / typ sylwetki): Wyświetla wartość jednej funkcji w



zależności od programu.

L. **LOADING**: Jest 10 kolumn i 8 wierszy segmentów. Każda kolumna reprezentuje 3-minutowy trening (bez zmiany wartości CZAS), a każdy słupek reprezentuje 2 poziomy obciążenia.



Zakres parametrów

WARTOŚCI	Zakres (odliczanie w górę)	Odliczanie w dół	Zaprogramowane	Zwiększono (zmniejszono)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
POZIOM	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
PŁEĆ	Mężczyzna, Kobieta	N/A	Mężczyzna	N/A
CZAS	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
WZROST	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WAGA	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
ODLEGŁOŚĆ	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TĘTNO DOCELOWE	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
WIEK	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

Instrukcje przed ćwiczeniami

- Wartości obliczone lub zmierzone przez konsolę służą wyłącznie do ćwiczeń, a nie do celów medycznych.
- Zmienne mogą wymagać zmiany w programach:

Programy	Zmienne
P1 ~ P7	CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WIEK
P8	PŁEĆ, WZROST, WAGA, WIEK
P9	CZAS, ODLEGŁOŚĆ, CEL H.R.

P10 ~ P12	CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WIEK
P13 ~ P16	CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WIEK, 10 przedziałów
P17	CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WATT, WIEK

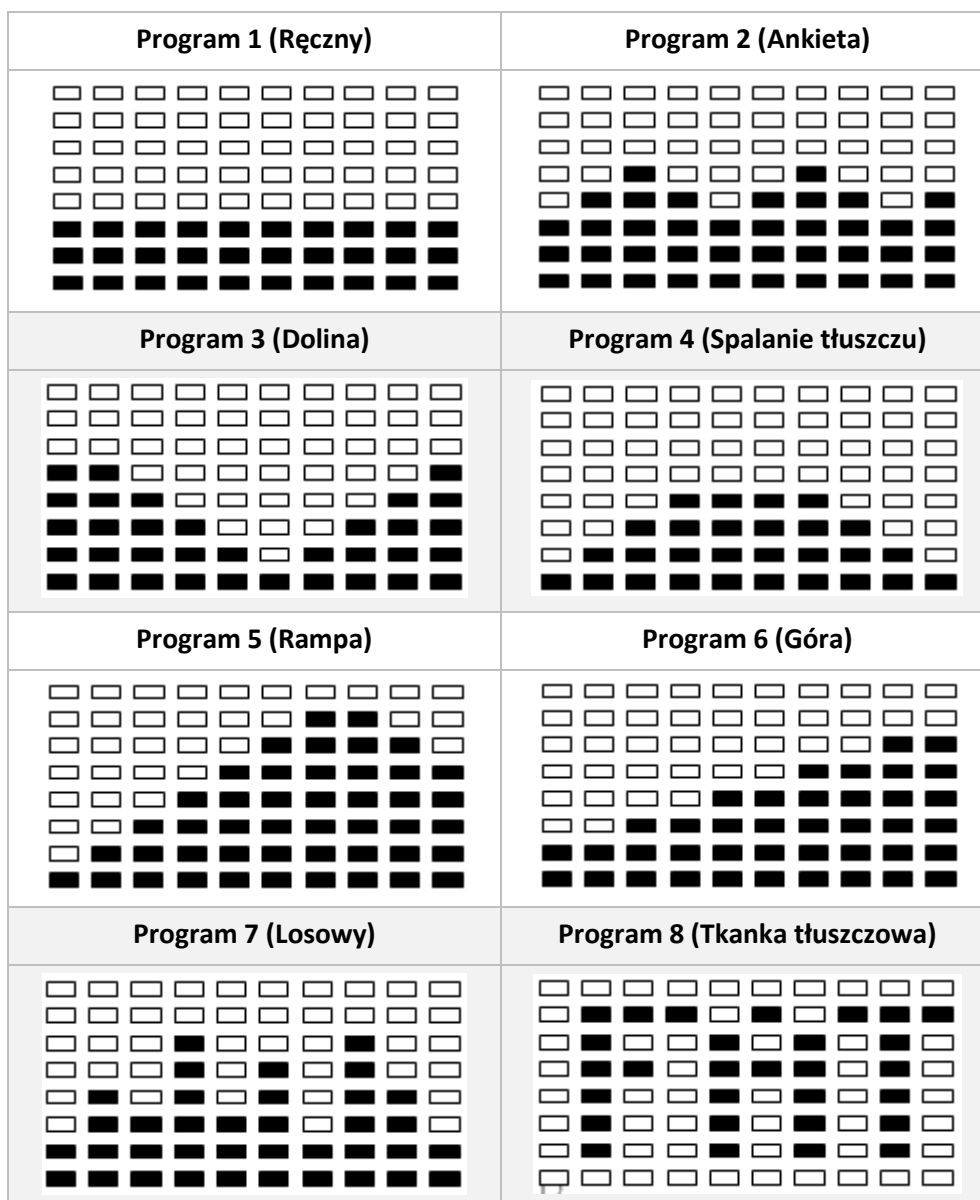
Pamiętaj, że można zmienić tylko jedną wartość CZASU lub ODLEGŁOŚCI. Obie wartości nie istnieją w tym samym czasie. Na przykład wartość ODLEGŁOŚĆ wynosi „0,0”, natomiast wartość CZAS jest dostosowywana do dowolnej liczby z wyjątkiem „00:00”.

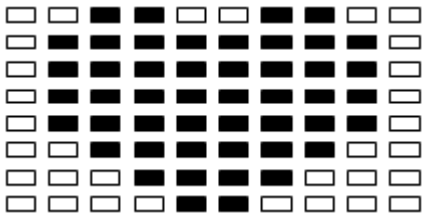
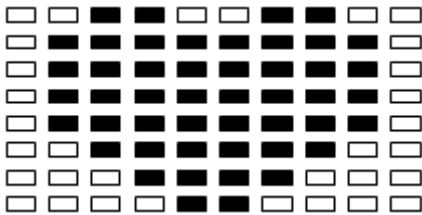
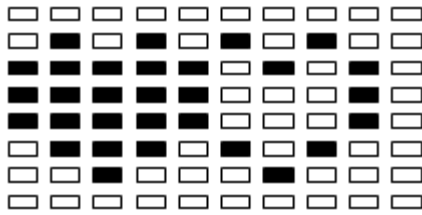
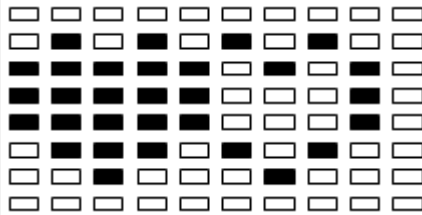
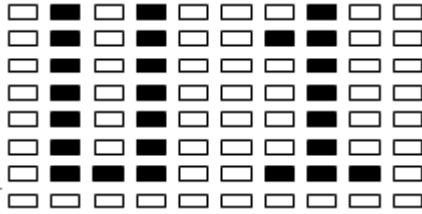
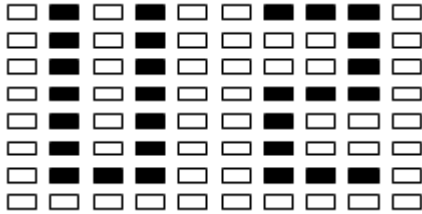
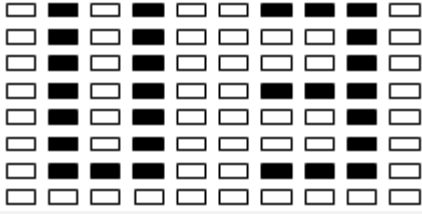
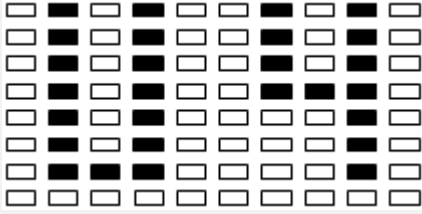
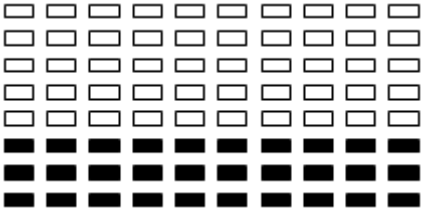
- Wybór programów:

Dostępnych jest 17 programów: 1x Regeneracja, 1x Program manualny, 6x Wstępnie zaprogramowane programy, 1x Program Body Fat, 4x Programy kontroli tętna, 4x Programy użytkownika, 1x Program niezależny od prędkości i 1x Pomiar odzyskiwania pulsu.

- Wykres programu:

Każda kolumna składa się z segmentów. Segmenty wyświetlają obciążenie i przedział czasowy kolumn wynoszący 3 minuty. Całkowity czas ćwiczeń wynosi 30 minut. Jeśli wprowadzisz odliczanie czasu, czas zostanie podzielony na 10 przedziałów. Jeśli ustawisz czas ćwiczeń na 40 minut, każda kolumna będzie reprezentować 4 minuty. Obciążenie jest wyświetlane na zdjęciach poniżej:



Program 9 (Cel H.R.) 	Program 10 (60% tętna) 
Program 11 (75% tętna) 	Program 12 (85% tętna) 
Program 13 (Ustawienie użytkownika) 	Program 14 (Ustawienie użytkownika) 
Program 15 (Ustawienie użytkownika) 	Program 16 (Ustawienie użytkownika) 
Program 17 (Kontrola WATT) 	

Rodzaj nadwozia:

W zależności od % tkanki tłuszczowej typu ciała można podzielić na 9 kategorii:

1. Typ – Bardzo szczupły (5% - 9%)
2. Typ – Idealny (10% - 14%)
3. Typ – Wysoce wysportowany (15% - 19%)
4. Typ – Wysportowany (20% - 24%)

5. Typ – Zdrowy (25% - 29%)
6. Typ – Slim (30% - 34%)
7. Typ – Lekko otyły (35% - 39%)
8. Typ – Otyły (40% - 44%)
9. Typ – Chorobliwa otyłość (45% - 50%)

BMR: Podstawowy stounek metabolizmu

Twój wyjściowy wskaźnik metabolizmu (BMR) pokazuje liczbę kalorii potrzebnych do normalnego funkcjonowania organizmu. Po prostu nie obejmuje żadnej aktywności, jest to energia potrzebna do pracy serca, oddychania i utrzymania normalnej temperatury ciała. Mierzy się je, gdy ciało jest w spoczynku (nie we śnie) i w temperaturze pokojowej.

Wzór do obliczania BMR:

BMR (kobiety) = $655,0955 + (9,5634 \times \text{waga w kg}) + (1,8496 \times \text{wzrost w cm}) - (4,6756 \times \text{wiek w latach})$

BMR (mężczyźni) = $66,473 + (13,7516 \times \text{waga w kg}) + (5,0033 \times \text{wzrost w cm}) - (6,755 \times \text{wiek w latach})$

BMI: Wskaźnik masy ciała

Wskaźnik masy ciała (BMI) pomaga ludziom określić, jaka powinna być ich waga, na podstawie prostego stosunku masy do wzrostu. BMI jest liczbą obliczoną na podstawie masy ciała i wzrostu, a lekarze i inni dietetycy często używają go do określenia niedowagi, nadwagi i otyłości zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.

Instrukcja obsługi

Ćwiczenie z określonym celem:

- A. Kontrola czasu: Ustawia okres ćwiczeń. (Z wyjątkiem Programu 8)
- B. Kontrola ODLEGŁOŚCI: Ustawia określony dystans do ćwiczeń. (Z wyjątkiem Programu 8)
- C. Kontrola TŁUSZCZU CIAŁA: Komputer projektuje różne programy dla różnych osób o różnym stosunku tkanki tłuszczowej.
- D. Kontrola WATT: Utrzymuje, że różne ciała spalają WATT.
- E. Kontrola tętna: Utrzymuje użytkowników w bezpiecznych warunkach bicia serca.

Puls

Cały zestaw czujnika tętna zawiera 2 czujniki z każdej strony. Każdy czujnik ma 2 części metalowe. Prawidłowym sposobem na wykrycie jest delikatne trzymanie obu metalowych części każdą ręką. Przy dobrych sygnałach odbieranych przez komputer znak serca na wyświetlaczu HEART RATE / BODY TYPE powinien migać.

*** (Opcje: Pas piersiowy dla bezprzewodowego systemu pulsacyjnego jest opcjonalny. Jeśli bezprzewodowy system pulsacyjny jest dostosowany, zapoznaj się z ulotką bezprzewodowego systemu pulsacyjnego. Może nie dotyczyć wszystkich modeli, tylko jeśli ta opcja jest dostępna wraz z komputerem.)**

Program ręczny:

PROGRAM 1 jest programem ręcznym. Naciśnij przycisk „ENTER”, aby wybrać CZAS, ODLEGŁOŚĆ i WIEK. Następnie naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Domyślny poziom obciążenia to 6. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP” w celu ćwiczenia, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą ćwiczyć na dowolnym poziomie pożądanym (naciskając ▲ lub ▼ podczas treningu) z okresem czasu lub określoną odległością. Po wprowadzeniu wieku komputer może zasugerować docelowe tętno do ćwiczeń. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 - wiek). Tak więc, jeśli wykryte tętno jest równe lub większe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. **Pamiętaj, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, aby spowolnić lub obniżyć poziom ładowania.**

Wstępnie ustawione programy:

PROGRAM 2 do PROGRAM 7 to zaprogramowane programy. Naciśnij przycisk „ENTER”, aby wybrać CZAS, ODLEGŁOŚĆ i WIEK. Następnie naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Użytkownicy mogą ćwiczyć z różnym poziomem obciążenia w różnych odstępach czasu, jak pokazują profile. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP” w celu ćwiczenia, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą również ćwiczyć na dowolnym poziomie pożądanym (naciskając ▲ lub ▼ podczas treningu) z okresem czasu lub określoną odległością. Po wprowadzeniu wieku komputer może zasugerować docelowe tętno do ćwiczeń. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 - wiek). Tak więc, jeśli wykryte tętno jest równe lub większe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. **Należy pamiętać, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, aby przyspieszyć lub obniżyć poziom ładowania.**

Program Body Fat:

Program 8 to specjalny program przeznaczony do obliczania współczynnika tkanki tłuszczowej użytkowników i do zaprojektowania konkretnego profilu obciążenia dla użytkowników. Dzięki 9 różnym typom korpusów komputer może wygenerować 9 różnych profili dla każdego. Naciśnij klawisz „ENTER”, aby wybrać Płeć, Wzrost, Wagę i Wiek. Następnie naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP” w celu obliczenia tkanki tłuszczowej, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Jeśli czujka nie może odebrać żadnych sygnałów, na wyświetlaczu profilu pojawi się komunikat o błędzie „E3”. Jeśli tak się stanie, naciśnij przycisk „START / STOP”, aby ponownie obliczyć. Następnie wkrótce pojawią się wartości obliczeniowe FAT%, BMR, BMI, TYP NADWOZIA i zaprojektowany profil. Naciśnij przycisk „START / STOP”, aby ćwiczyć. Profil pokazany na wyświetlaczu jest specjalnie zaprojektowany dla twojego ciała.

Programy kontroli tętna:

Programy od 9 do 12 są programami kontroli tętna. W programie 9 naciśnij przycisk „Enter”, aby wybrać CZAS, ODLEGŁOŚĆ i TARGET H.R. Użytkownicy mogą ustawić docelowe tętno, aby ćwiczyć w określonym przedziale czasu lub na określonym dystansie. W Programie 10 do Programu 12 naciśnij klawisz „Enter”, aby wybrać CZAS, ODLEGŁOŚĆ i WIEK. Następnie naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Użytkownicy mogą ćwiczyć w określonym czasie lub na określonym dystansie z 60% maksymalnego tętna w programie 10, 75% maksymalnego tętna w programie 11 i 85% maksymalnego tętna w programie 12. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP”, aby ćwiczyć, proszę również odpowiednio zastosować czujnik tętna. W tych programach komputer dostosuje poziom obciążenia zgodnie z wykrytym tętnem. Na przykład poziom obciążenia może wzrosnąć, podczas gdy wykryte tętno jest niższe niż TARGET HR. Ponadto poziom obciążenia może się zmniejszyć, podczas gdy wykryte tętno jest wyższe niż TARGET HR. W rezultacie tętno użytkownika zostanie dostosowane do zamknięcia TARGET HR w zakresie TARGET HR -5 i TARGET HR +5.

Programy ustawień użytkownika:

Programy od 13 do 16 to programy indywidualnych ustawień. Użytkownicy mogą dowolnie edytować wartości w kolejności CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WIEK i poziom obciążenia w 10 odstępach. Wartości i profile zostaną zapisane w pamięci po zakończeniu konfiguracji. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP” w celu ćwiczenia, należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Użytkownicy mogą również zmieniać bieżące ładowanie w każdym przedziale, naciskając klawisz ▲ lub ▼, i nie zmieniać poziomu ładowania zapisanego w pamięci. Po wprowadzeniu wieku komputer może zasugerować docelowe tętno do ćwiczeń. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 - wiek). Tak więc, jeśli wykryte tętno jest równe lub większe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. **Należy pamiętać, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, aby przyspieszyć lub obniżyć poziom ładowania.**

*Program niezależny od prędkości:

Program 17 jest programem niezależnym od prędkości. Naciśnij przycisk „ENTER”, aby wybrać wartości CZAS, ODLEGŁOŚĆ, WATT i WIEK. Następnie naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wartości. Po naciśnięciu przycisku „START / STOP” w celu ćwiczenia, należy

również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Podczas ćwiczenia poziom obciążenia nie jest regulowany. W tym programie komputer dostosuje poziom ładowania zgodnie z wartością konfiguracji WATT. Na przykład poziom obciążenia może wzrosnąć, gdy prędkość jest zbyt wolna. Ponadto poziom obciążenia może się zmniejszyć, gdy prędkość jest zbyt duża. W rezultacie obliczona wartość WATT będzie bliska wartości ustawienia WATT przez użytkowników. Po wprowadzeniu wieku komputer może zasugerować docelowe tętno do ćwiczeń. Sugerowane tętno wynosi 85% (220 - wiek). Tak więc, jeśli wykryte tętno jest równe lub większe niż TARGET H.R., wartość HEART RATE będzie nadal migać. **Należy pamiętać, że jest to ostrzeżenie dla użytkowników, aby przyspieszyć lub obniżyć poziom ładowania.**

* Pulse Recovery:

Jest to funkcja sprawdzania stanu powrotu pulsu skalowanego od 1,0 do 6,0, podczas gdy 1,0 oznacza najlepszy, a 6,0 oznacza najgorszy, a przyrost wynosi 0,1. Aby uzyskać prawidłową ocenę, użytkownicy muszą ją przetestować zaraz po zakończeniu treningu, naciskając przycisk „RECOVERY”, a następnie przestać ćwiczyć. Po naciśnięciu klawisza należy również odpowiednio zastosować czujnik tętna. Test potrwa 1 minutę, a wynik pojawi się na wyświetlaczu.

OGÓLNE ZALECENIA DO ĆWICZEŃ

Zachowaj ostrożność, rozpoczynając program ćwiczeń. Ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo i nie powinieneś ćwiczyć częściej niż raz na dwa dni. Wydłużaj czas ćwiczeń stopniowo co tydzień. Nie wyznaczaj nieosiągalnych celów. Oprócz ćwiczeń na stepperze wykonuj inne zajęcia sportowe, takie jak: pływanie, taniec lub jazda na rowerze.

Przed ćwiczeniami zawsze odpowiednio się rozgrzej. Rozciągaj lub wykonuj ćwiczenia gimnastyczne, aby się rozgrzać przez co najmniej 5 minut, aby zmniejszyć napięcie mięśni i zapobiec bólowi.

Oddychaj regularnie i spokojnie podczas ćwiczeń.

Upewnij się, że pijesz odpowiednią ilość płynów podczas ćwiczeń. Pamiętaj, że zalecana dzienna dawka płynów wynosi 2-3 litry, a to zwiększa się wraz z wysiłkiem fizycznym. Płyny, które pijesz, powinny mieć temperaturę pokojową.

Podczas ćwiczeń na urządzeniu zawsze noś wygodne i lekkie ubrania i obuwie sportowe. Nie noś luźnej odzieży, która mogłaby zostać pochwycona przez ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

Regularnie mierz tętno. Jeśli Twoje urządzenie nie ma czujnika tętna, skonsultuj się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak samodzielnie mierzyć tętno. Określ interwał, w którym Twoje tętno będzie się poruszać, tym bardziej efektywny będzie trening. Weź pod uwagę swój wiek i kondycję. Poniższa tabela służy do określenia optymalnego interwału tętna:

Wiek	Tętno 50 - 75% (maksymalnego tętna) – optymalne tętno	Maksymalne tętno 100%
20 lat	100 – 150	200
25 lat	98 – 146	195
30 lat	95 – 142	190
35 lat	93 – 138	185
40 lat	90 – 135	180
45 lat	88 – 131	175
50 lat	85 – 127	170
55 lat	83 – 123	165
60 lat	80 – 120	160
65 lat	78 – 116	155
70 lat	75 – 113	150

UŻYWANIE STEPPERA

Bez względu na to, czy oczekujesz ładnej sylwetki, relaksu, czy poprawy kondycji fizycznej, stepper jest urządzeniem aerobowym, z którego możesz szybko korzystać, ponieważ ma pozytywny wpływ na układ krążenia.

W rzeczywistości steppery symulują schodzenie po schodach. Dodatkowo, w porównaniu do schodzenia po schodach, nie obciążają stawów i dlatego są bardziej odpowiednie dla osób z nadwagą i osób z problemami ze stawami. Ponieważ ciało ma swobodę poruszania się w przestrzeni i w pozycji pionowej, są odpowiednie również dla osób, które mają problemy z kręgosłupem i nie lubią na przykład statycznej pozycji rowerów treningowych.

Stepper polega na ustawieniu stóp na dwóch ruchomych podnóżkach, skonfigurowaniu określonych funkcji, a następnie przesunięciu ciężaru ciała na przemian z jednej stopy na drugą. Podstawowe funkcje, które można ustawić dla niektórych stepperów, to zliczanie kroków, całkowity czas treningu, zużycie energii, dystans lub tętno. Te prostsze urządzenia nie zawierają uchwytów i są bardziej wymagające pod względem stabilności, ale oczywiście można je również kupić z uchwytami.

Główne mięśnie zaangażowane w ruch to mięśnie ud (mięśnie czworogłowe i ścięgna podkolanowe), mięśnie pośladków, ale także łydki i niektóre mniejsze mięśnie stabilizujące. Jednak zaangażowanie poszczególnych grup zależy również od tego, co robisz na stepperze.

Głębsze ćwiczenia angażują więcej mięśni czworogłowych (mięsień czworogłowy). W płytkich ćwiczeniach używa się ścięgien i łydek.

Ćwicząc na większości rodzajów stepperów, możesz do pewnego stopnia dostosować opór i intensywność swojej aktywności do poziomu wydajności, celów lub rodzaju jednostki aerobowej. Zadbaj o właściwą postawę i unikaj przesuwania kolan na boki lub do wewnątrz.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Pomyślny trening rozpoczyna się od fazy rozgrzewki i kończy fazą schładzania (wyciszenia). W fazie rozgrzewki Twoje mięśnie powinny być przygotowane do intensywnego treningu. Faza wyciszenia powinna chronić twoje ciało przed problemami mięśni. Postępuj zgodnie z instrukcjami ćwiczeń rozciągających, aby rozgrzać i schłodzić ciało.

	Dotykanie palców u stóp Powoli odchyl plecy od bioder. Trzymaj plecy i ramiona zrelaksowane, jednocześnie rozciągając się w dół do palców u stóp. Zrób to tak daleko jak jesteś w stanie i przytrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.
	Rozciąganie ud Oprzyj się o ścianę jedną ręką. Sięgnij w dół i za siebie. Podnieś prawą lub lewą stopę do pośladka tak wysoko, jak to tylko możliwe. Przytrzymaj przez 30 sekund i powtórz dwukrotnie dla każdej nogi.
	Rozciąganie ścięgna Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj lewą stopę o prawą szczelinę. Wyciągnij prawą rękę wzdłuż prawej nogi tak daleko, jak to tylko możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz wszystko lewą nogą i lewą ręką.
	Rozciąganie wewnętrznej części uda Usiądź na podłodze i złoż stopy razem. Kolana wskazano na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Wciśnij kolana ostrożnie w dół. Zachowaj tę pozycję przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



Łydki i ścięgno Achillesa

Oprzyj się o ścianę, lewą nogę przed prawą i ramiona do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 30-40 sekund. Trzymaj nogę naciągniętą i powtarzaj ćwiczenia z inną nogą.

KONSERWACJA

- Używaj tylko miękkiej ściereczki i łagodnego detergentu.
- Nie czyść plastikowych części materiałami ściernymi lub rozpuszczalnikami.
- Wytrzyj pot po każdym użyciu.
- Chroń urządzenie przed wilgocią i ekstremalnymi temperaturami.
- Chroń urządzenie, komputer i konsolę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
- Przechowuj w suchym i czystym miejscu z dala od dzieci.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po upływie okresu użytkowania produktu lub jeśli możliwa naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska w najbliższym złomowisku.

Właściwa utylizacja zapewni ochronę środowiska i źródeł naturalnych. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o uniknięcie naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wkładaj baterii do śmieci domowych, ale przekazaj je do punktu recyklingu.

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 pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej 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