



**INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL**  
**IN 8252 Bieżnia elektryczna inSPORTline T400i**



## SPIS TREŚCI

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA .....	3
ZAWARTOŚĆ PACZKI.....	4
SPIS CZĘŚCI .....	5
LISTA CZĘŚCI.....	5
BUDOWA BIEŻNI .....	7
INSTRUKCJA MONTAŻU .....	7
UŻYCIE.....	8
INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI .....	10
ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH .....	13
PROGRAMY .....	15
APLIKACJA KINOMAP.....	17
APLIKACJA ZWIFT .....	19
OGÓLNE ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU .....	19
INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ .....	20
FAZA ROZGRZEWKI .....	20
ROZPOCZĘCIE.....	21
BEZPIECZNE ĆWICZENIE .....	22
KONSERWACJA.....	22
CZYSZCZENIE .....	24
OSTRZEŻENIA, PRZECHOWYWANIE .....	24
WYTYCZNE DOTYCZĄCE NIEPRAWIDŁOWOŚCI.....	24
WAŻNA UWAGA .....	25
OCHRONA ŚRODOWISKA .....	26
WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE .....	27

### **Specjalne wskazówki:**

Przed przystąpieniem do montażu oraz użytkowania, przeczytaj dokładnie niniejszą instrukcję obsługi i zachowaj, w celu korzystania w przyszłości.

## **WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA**

Podczas projektowania i produkcji tego produktu braliśmy pod uwagę maksymalne bezpieczeństwo ćwiczących. Jednakże w celu uniknięcia jakiegokolwiek nieszczęścia, należy zwrócić uwagę na te wskazówki. Nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne wypadki spowodowane niezastosowaniem się do podanych wskazówek.

- W zależności od stanu zdrowia, należy ćwiczyć rozważnie. Przeciążenie lub niewłaściwe ćwiczenia mogą uszkodzić Twoje zdrowie.
- Podczas biegania, powinieneś się ubierać prawidłowo. Nie ubieraj się zbyt luźno aby uniknąć zaplątania się ubrań w ruchome części urządzenia. Zakładaj również obuwie sportowe. Nie pozwalaj swoim dzieciom lub zwierzętom bawić się w pobliżu, aby uniknąć niepotrzebnych obrażeń.
- To urządzenie nie jest odpowiednie dla dzieci. Pacjenci lub osoby niepełnosprawne powinny ćwiczyć pod nadzorem swoich opiekunów lub lekarzy.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz, w stanie wysokiej wilgotności lub słońca.
- Wyciągnij wtyczkę z gniazdka i trzymaj klucz bezpieczeństwa osobno, gdy bieżnia nie jest używana.
- To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego, nie jest odpowiednie do profesjonalnego zastosowania, testów lub celów medycznych.
- Pomiar pulsu w urządzeniu nie jest odpowiedni do zastosowań medycznych.
- W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego, należy poprosić producenta lub profesjonalny serwis o wymianę, w celu uniknięcia zagrożeń.
- Sprawdzaj przed użyciem wszystkie części. Upewnij się, że wszystkie nakrętki i śruby są dokręcone.
- Umieść bieżnię na czystej, równej i twardej powierzchni. Upewnij się, że w pobliżu urządzenia nie ma niczego spiczastego, wody, lub ognia.
- Przerwij natychmiastowo ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, jeżeli odczuwasz zawroty głowy, przejedzenie, ból w klatce piersiowej lub inne objawy.
- Upewnij się, że nie trzymasz rąk w pobliżu ruchomych części. Nie wkładaj swoich rąk lub stóp pod pas biegowy.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Używaj tylko oryginalnych części od producenta.
- Urządzenie posiada kategorię HC, maksymalna waga użytkownika nie może przekroczyć 180 kg.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skontaktuj się z lekarzem, jeżeli posiadasz jedną z podanych cech:
  1. Kardiopatia, nadciśnienie, cukrzyca, choroby układu oddechowego, palenie, i inne choroby przewlekłe, skomplikowane powikłania.
  2. Jeżeli masz więcej niż 35 lat i masz nadwagę.
  3. Jeżeli jesteś w ciąży lub okresie laktacji.

## SPECJALNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Używaj odpowiedniego gniazdka. Jeżeli wtyczka i gniazdko nie są kompatybilne, poproś elektryka o wymianę gniazdka. Nie przerabiaj wtyczki urządzenia.
- Napięcie dla tego urządzenia wynosi 220V-240V AC.
- Nie pozwól, aby przewód dotykał rolki, a także nie kładź przewodu na pasie biegowym. Nie używaj uszkodzonej wtyczki.
- Przed czyszczeniem, przesuwaniem i serwisowaniem urządzenia, odłączaj wtyczkę z gniazdka zasilania.

**Ostrzeżenie: Jeżeli nie wyciągniesz wtyczki, ryzykujesz obrażeniami lub uszkodzeniem urządzenia.**




## ZAWARTOŚĆ PACZKI

**Ostrzeżenie: Ostrożnie zmontuj produkt, unikając wszelkich uszkodzeń.**


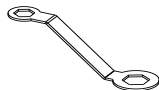



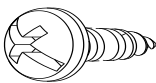



**Informacja:**

- 1) Dokładnie przeczytaj instrukcję przed montażem. Działaj zgodnie z krokami.
- 2) Sprawdź elementy w paczce.
- 3) Usuń wszystkie pudełka i pianki używane jako zabezpieczenie.

Sprawdź wszystkie poniższe części. W przypadku braku lub problemów z częściami, skontaktuj się ze sprzedawcą.

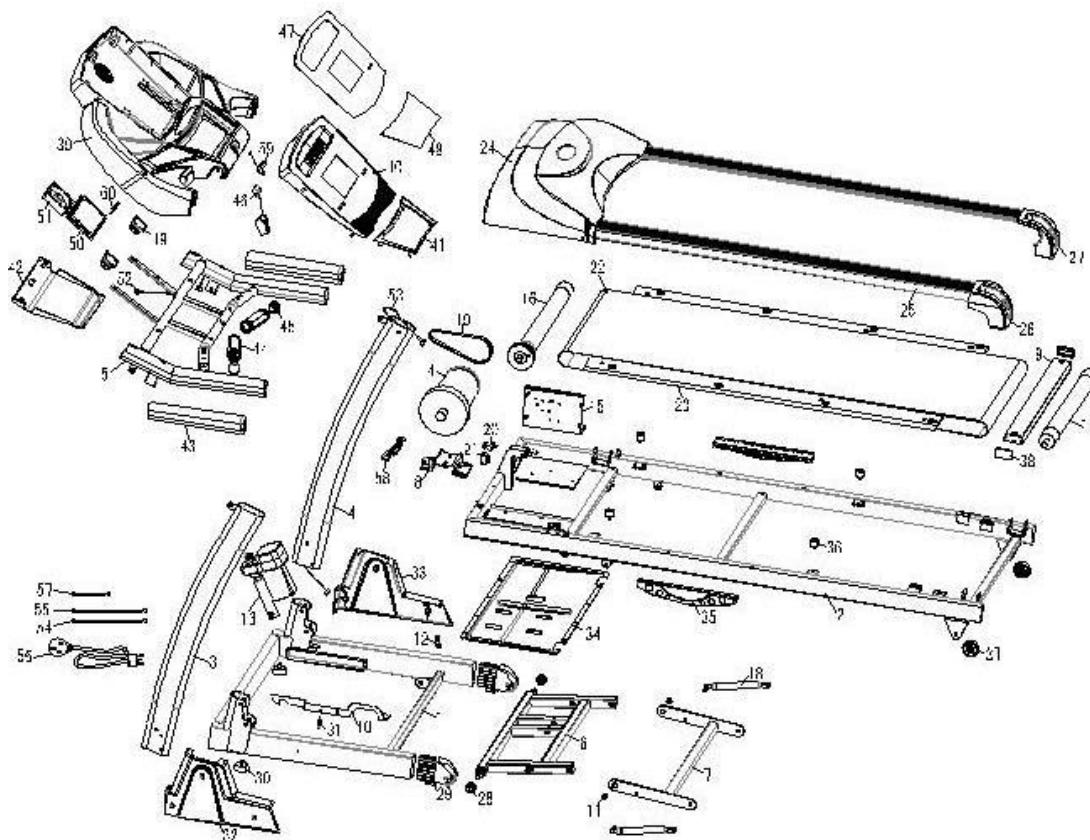
 <p>Rama główna</p>	 <p>Ostony dekoracyjne</p>	 <p>Paczka z narzędziami</p>
--	---	--

### Zawartość paczki z narzędziami

 <p>Multi-klucz 1 szt.</p>	 <p>Klucz 1 szt.</p>	 <p>Nakrętka 2 szt.</p>
 <p>Śrubka typu parasolka M8*20 4 szt.</p>	 <p>Śrubka typu parasolka M8*60*15 2 szt.</p>	 <p>Śrubka samogwintująca typu parasolka M4.2*15 6 szt.</p>
 <p>Podkładka 6 szt.</p>	 <p>Olej</p>	 <p>Klucz bezpieczeństwa</p>

## SPIS CZĘŚCI

Są to wszystkie części użyte w bieźni. Spis wszystkich części poniżej w tabelce.

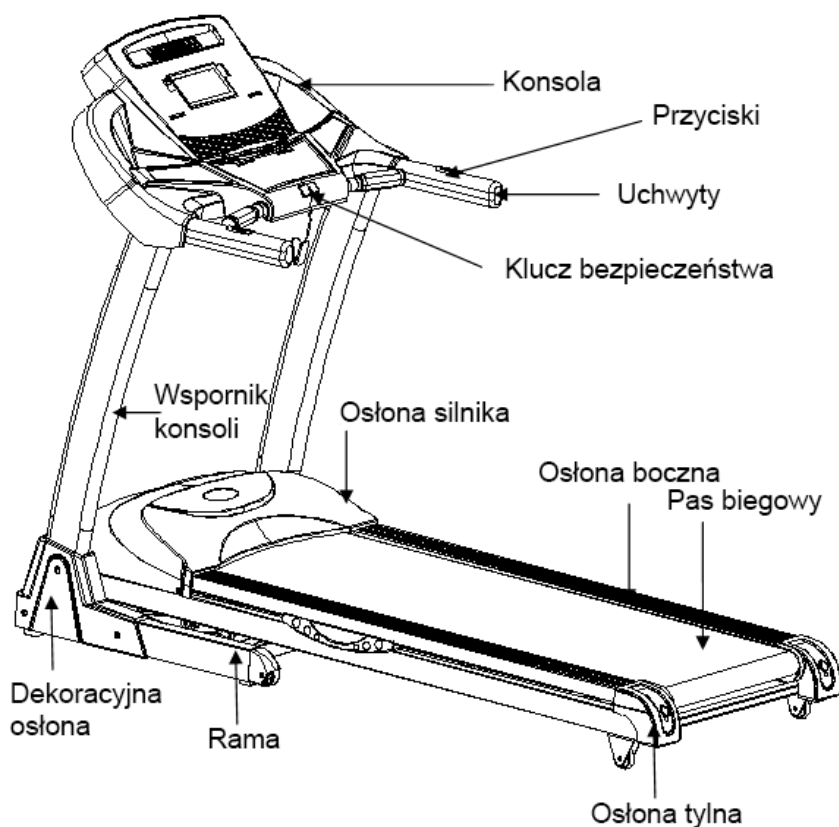


## LISTA CZĘŚCI

Nr	Komponent	Ilość	Nr	Komponent	Ilość
1	Podstawa	1	36	Zderzak	4
2	Rama	1	37	Gumowe koło	2
3	Lewa kolumna	1	38	Kwadratowa wtyczka	2
4	Prawa kolumna	1	39	Górna osłona konsoli	1
5	Rama konsoli	1	40	Konsola	1
6	Rama nachylenia	1	41	Tablica przycisków	1
7	Łącznik ramy	1	42	Dolna osłona konsoli	1
8	Stojak silnika	1	43	Osłona z gąbki	2
9	Podstawa pasa do biegania	1	44	Czujniki tętna	2
10	Łącznik	1	45	Okrągła wtyczka	2
11	Tuleja wału	2	46	Klucz bezpieczeństwa	1
12	Zabezpieczenie do ramy	1	47	Naklejka	1
13	Silnik pochylenia	1	48	Naklejka	1

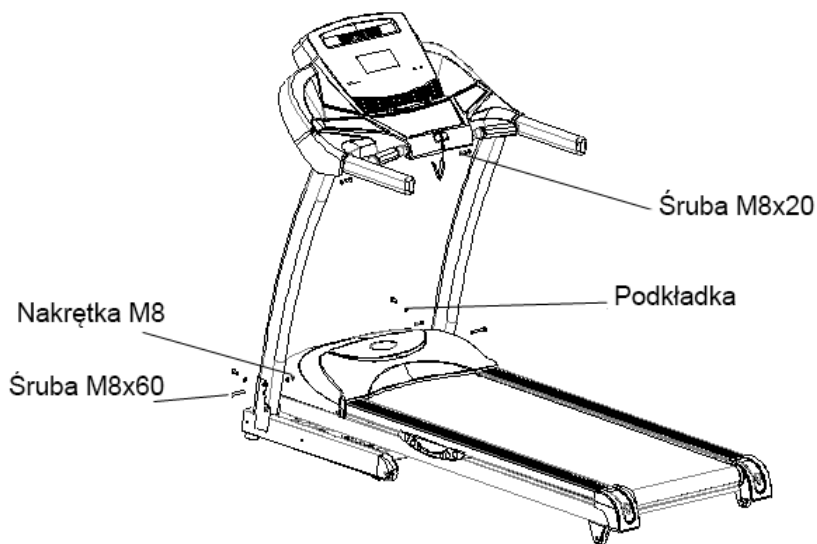
14	Silnik	1	49	Głośnik	2
15	PCB	1	50	PCB na konsolę	1
16	Przedni wałek	1	51	Wentylator	1
17	Tylny wałek	1	52	Górny przewód połączenia	1
18	Kij naciskowy	2	53	Dolny przewód połączenia	1
19	Pas wielorowkowy	1	54	Zielony przewód	1
20	Włącznik	1	55	Czerwony przewód	1
21	Ochroniacz przeciwprzepięciowy	1	56	Przewód zasilania	1
22	Pas biegowy	1	57	Czeerwony przewód	1
23	Płyta do biegania	1	58	Przewód czujników	1
24	Ośłona silnika	1	59	Rura klucza bezpieczeństwa	1
25	Boczne stopnie	2			
26	Lewa osłona końcowa	1	61	Nakładka szyny bocznej	8
27	Prawa osłona końcowa	1			
28	Podnoszone koło transportowe	2			
29	Zestaw kólek podstawy	2			
30	Regulacja podnóżka	2			
31	Sprężyna naciągu	1			
32	Lewa osłona dekoracyjna	1			
33	Prawa osłona dekoracyjna	1			
34	Dolna osłona silnika	1			
35	Amortyzacja	2			

## BUDOWA BIEŻNI



## INSTRUKCJA MONTAŻU

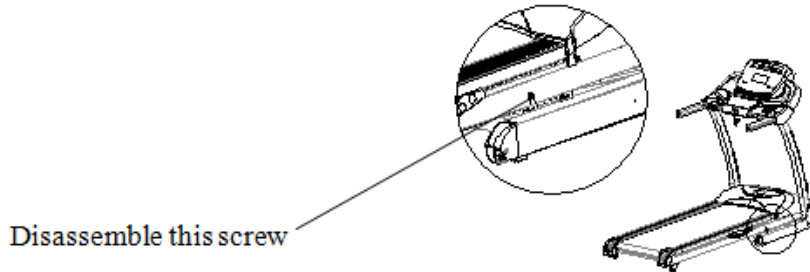
**Krok 1:** Umieść konsolę na wspornikach konsoli.



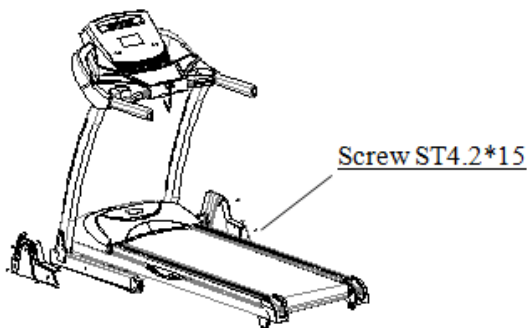
- a) Użyj 2 szt. śruby M8\*20 z 2 szt. podkładek, aby przymocować wspornik konsoli. (Nie dokręcaj mocno śrub).
- b) Użyj 2 szt. śruby M8\*60 z 2 szt. podkładek, 2 szt. nakrętek, aby przymocować wspornik konsoli. (Nie dokręcaj mocno śrub).

- c) Użyj 2 szt. śruby M8\*20 z 2 szt. podkładek, aby przymocować konsolę. (Nie dokręcaj mocno śrub).
- d) Po włączeniu urządzenia, naciśnij "Start", jeżeli wszystko działa dobrze, dokręć śruby pominięte w poprzednich krokach.

**Krok 2:** Wykręć śrubę połączeniową z podstawy bieżni.



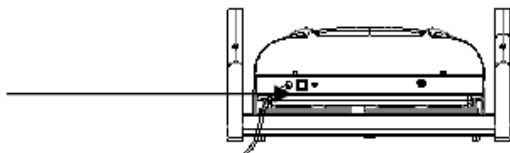
**Krok 3:** Zamontuj osłony dekoracyjne.



Użyj 6 szt. śruby ST4.2\*15, aby przymocować lewą i prawą osłonę do podstawy.

## UŻYCIE

Włóż wtyczkę do gniazdka i włącz urządzenie. Zaświeci się dioda i usłyszysz głos "Di". Zobaczysz również zapaloną diodę na konsoli.



## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie może pracować tylko w przypadku, gdy klucz bezpieczeństwa jest na swoim miejscu. Upewnij się, że drugo koniec klucza bezpieczeństwa jest przypięty do ubrania. W ten sposób, klucz zostanie wyciągnięty automatycznie w sytuacji zagrożenia. W ten sposób zminimalizujesz ryzyko obrażeń. Klucz bezpieczeństwa możesz wyjmować i wkładać w dowolnym momencie.





## SKŁADANIE & ROZKŁADANIE

### Składanie:

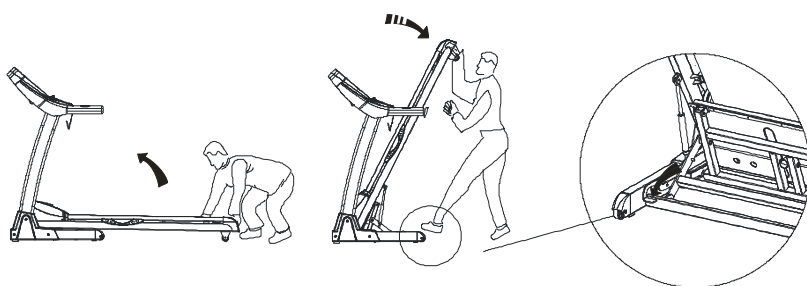
Możliwość złożenia pozwoli na zaoszczędzenie miejsca.

Przed złożeniem, wyłącz urządzenie i odłącz z zasilania.

Użyj rąk, aby podnieść płytę do biegania aż do zablokowania.

### Rozkładanie:

Nadepnij na rurze wspierającej i pociągnij płytę do biegania rękoma. Płyta zacznie opadać na ziemię powoli.



## INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI



### CAUTION

- Keep children away from the treadmill during operation.
- To avoid injury, stand on the side rails before starting the unit.

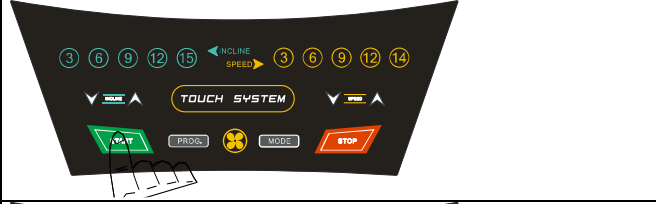
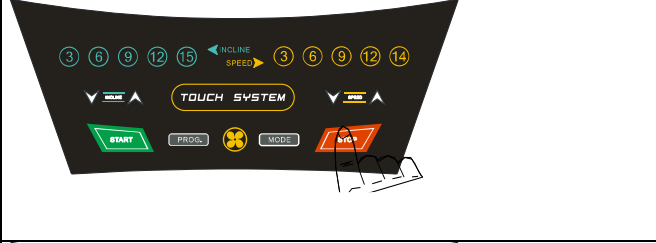
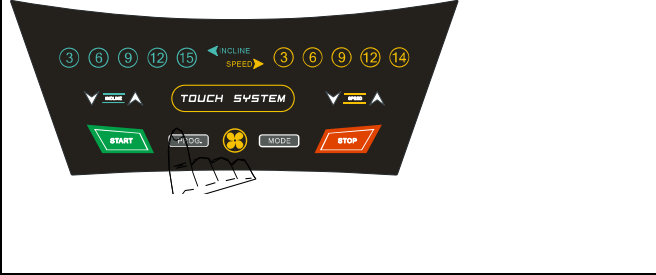
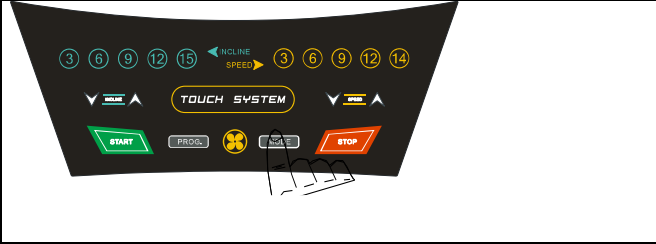
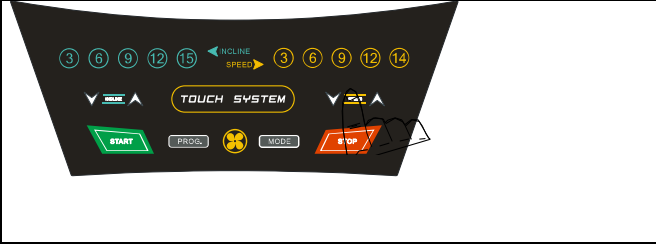
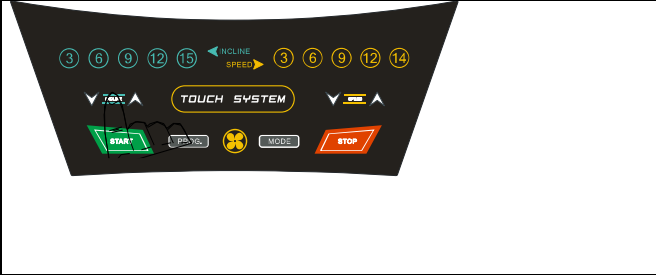
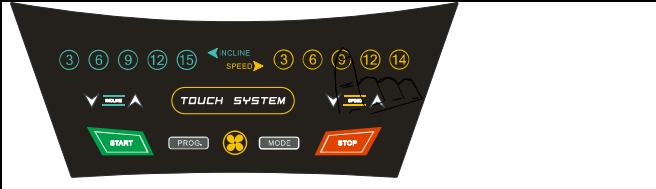
### CAUTION

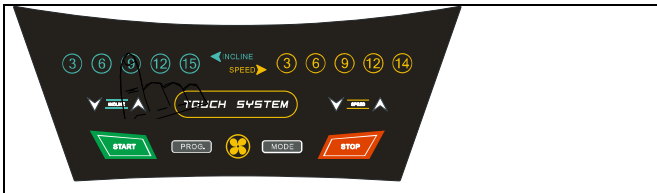
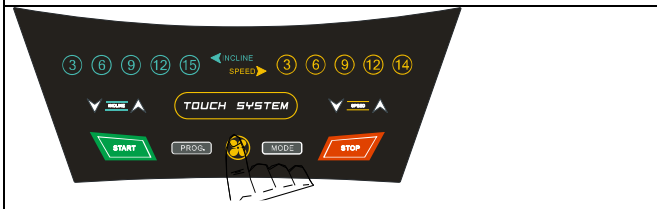
- Read the owner manual carefully before using the product.
- Remove the safety key when the unit is not in use.

### Informacje techniczne

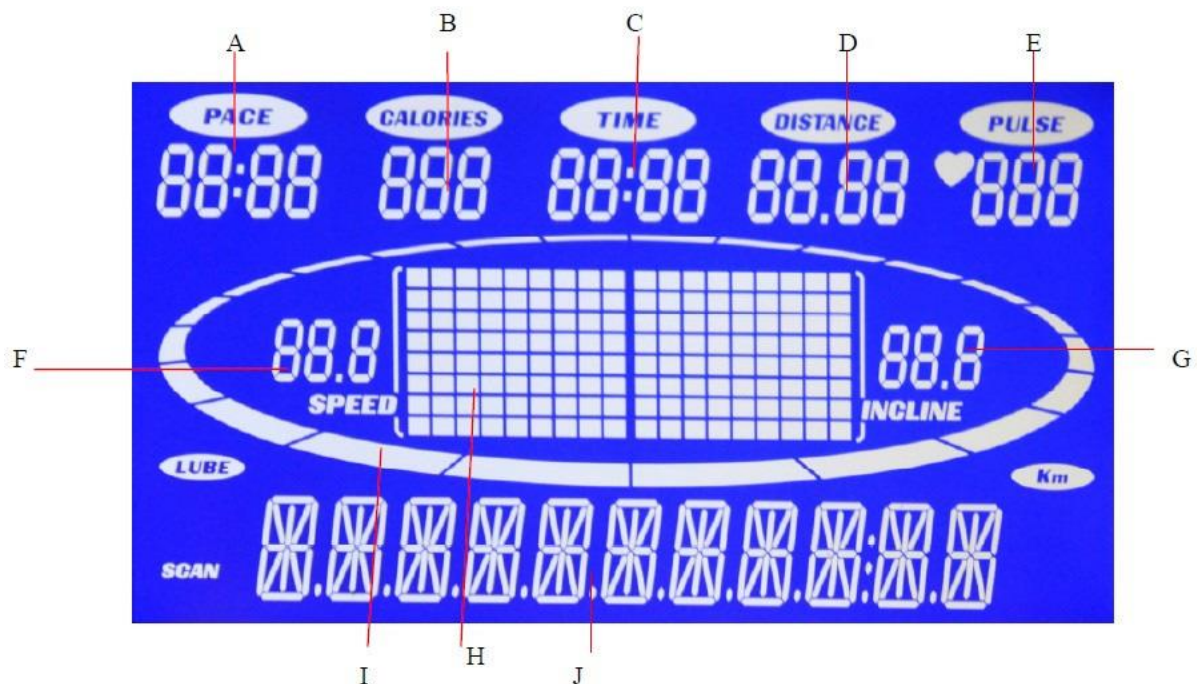
Czas		00:00-99:59 min
Prędkość		1.0-22.0 km/h
Nachylenie		0-22%
Dystans		0.00-99.9 km
Kalorie		0-999 KCAL
Tętno		40-250 / Min
Programy	Zaprogramowane	P1-P99
	Użytkownika	U1.U2.U3
	FAT	FAT
	HRC	HR1

## Klawisze i funkcje panelu:

	<p><b><u>Klawisz START:</u></b> Naciśnij przycisk "Start", w oknie pojawi się odliczanie 3 sekund! Po odliczeniu urządzenie będzie pracować z szybkością 1,0 km / h.</p>
	<p><b><u>Klawisz STOP:</u></b> W stanie działania naciśnij klawisz "Stop", zwolni, a następnie zatrzyma się. <b><u>Reset:</u></b> Naciśnij przycisk "Stop" przez długi czas, urządzenie zostanie zresetowane i rozpocznie się nowy rekord ćwiczenia po naciśnięciu "Start".</p>
	<p><b><u>Klawisz PRROG.</u></b> W stanie gotowości, naciśnij "PROG.", Możesz wybrać program P1-P99, U1, U2 i FAT. P1-P99 to zaprogramowany program, U1 i U2 to program zdefiniowany przez użytkownika, FAT to test tkanki tłuszczowej. Po zakończeniu selekcji musisz nacisnąć "Start", aby go uruchomić!</p>
	<p><b><u>Klawisz MODE</u></b> W stanie gotowości, naciśnij "MODE", możesz wybrać 30:00, 1.0 lub 50. 30:00 to odliczanie czasu, 1,0 to odliczanie odległości, 50 to odliczanie kalorii. Po wybraniu musisz nacisnąć "start", aby go uruchomić!</p>
	<p><b><u>Klawisz SPEED + -</u></b> W stanie gotowości służy do ustawiania niektórych danych. W warunkach biegu służy do ustawiania prędkości, różnica prędkości wynosi 0,1 km / h za każdym razem. Naciśnięcie przycisku przez ponad 0,5 sekundy spowoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie automatycznie.</p>
	<p><b><u>Klawisz INCLINE Δ ∇</u></b> W stanie gotowości służy do ustawiania niektórych danych. W warunkach pracy służy do ustawiania nachylenia, różnica nachylenia wynosi 1% dla każdego naciśnięcia. Naciśnięcie przycisku przez ponad 0,5 sekundy spowoduje stopniowe zwiększanie lub zmniejszanie automatycznie.</p>
	<p><b><u>Klawisze bezpośrednie SPEED</u></b> Za pomocą tych kluczy można ustawić prędkość na 3 km / h, 6 km / h, 9 km / h, 12 km / h, 14 km / h bezpośrednio.</p>

	<p><b><u>Klawisze bezpośrednie INCLINE</u></b>          Użyj tych klawiszy, możesz ustawić nachylenie dla 3%, 6%, 9%, 12%, 15% bezpośrednio.</p>
	<p><b><u>WENTYLATOR</u></b>          Użyj tego przycisku, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.</p>

## WYŚWIETLANE OKIENKO



A	PACE: Wyświetla tempo;
B	CALORIES: Wyświetla spalane kalorie
C	TIME: Wyświetla czas ćwiczenia
D	DISTANCE: Wyświetla przebyty dystans
E	PULSE: Wyświetla tętno serca; Wyświetla P1-P99, U1-U3, HRC, F1-F3
F	SPEED: Wyświetla prędkość
G	INCLINE: Wyświetla nachylenie
H	Wyświetla program treningu
I	Wyświetla pozycję startową DIST: Wyświetla przebiegnięty dystans; BMI: Wyświetla pomiar BMI;
J	SCAN: Wyświetla ostrzeżenia, wyniki testu BMI, parametry treningowe.

## ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH

Włącz Bluetooth i wyszukaj w telefonie lub tablecie „Fs-xxxx-A”. Sparuj urządzenie. Po sparowaniu urządzenia możesz odtwarzać i sterować ulubioną muzyką z poziomu urządzenia.

## SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE

### Szybki start (dla trybu ręcznego)

- Włącz przełącznik zasilania, Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwej pozycji.
- Naciśnij przycisk "START", w oknie pojawi się odliczanie 3 sekund! Po odliczeniu urządzenie będzie pracować z szybkością 1,0 km / h.
- W zależności od potrzeb można użyć "SPEED +", "SPEED-", aby zmienić prędkość, użyj "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", aby zmienić nachylenie.
- Gdy położysz dłoń na pulsometrze przez 5-8 sekund, wyświetli tętno na ekranie.

### Tryb ręczny

- W stanie gotowości naciśnij przycisk "Start", urządzenie będzie pracować z szybkością 1,0 km / h i nachyleniem 0%. Pozostałe okno będzie liczyło od 0. Naciśnij "Bezpośredni klawisz INCLINE", "Bezpośredni klawisz SPEED", " INCLINE Δ ", " INCLINE ∇ ", " SPEED + ", " SPEED - ", można zmienić prędkość i nachylenie.
- W stanie gotowości naciśnij "MODE", aby przejść do trybu odliczania czasu. Okno "TIME" wyświetla "30:00" i świeci, możesz nacisnąć "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić czas ćwiczeń od 5: 00-99: 00.
- W trybie odliczania odległości naciśnij "MODE", aby wejść. Okno "DIST" wyświetla "1.0" i świeci, można nacisnąć "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić odległość ćwiczenia od 0,5-99,9.
- W trybie odliczania kalorii naciśnij "MODE", aby wejść. Okno "CAL" wyświetla "50" i świeci, możesz nacisnąć "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić liczbę kalorii z 10-999.
- Po zakończeniu ustawiania czasu, odległości lub trybu kalorii można nacisnąć przycisk "Start", aby uruchomić urządzenie. W oknie pojawi się odliczanie 3 sekund! Po odliczeniu maszyna będzie pracować z szybkością 1,0 km / h. Możesz nacisnąć "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby dostosować prędkość i nachylenie. Naciśnij "Stop", urządzenie zatrzyma się powoli.

### Program predefiniowane

Jest 99 wbudowanych programów P1-P99, W stanie gotowości naciśnij przycisk "PROG." W sposób ciągły, okno "PROGRAM" wyświetli kolejno "P1-P99", FAT. P1-P99 są wbudowanymi programami. Po wybraniu programu naciśnij "MODE", okno "Time" wyświetli "30:00" i świeci, możesz nacisnąć "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić czas ćwiczenia od 5 : 00-99: 00. Po ustawieniu naciśnij "START", aby uruchomić maszynę. Wbudowane programy mają 18 części, czas dla każdej części = czas ustawienia / 18. Kiedy maszyna wejdą w kolejną część, usłyszysz głos "Bi-Bi-Bi", aby przypomnieć ci, a prędkość i pochylenie zostaną zmienione zgodnie z wbudowanymi programami Bez względu na to, czy naciśniesz "INCLINE Δ", "INCLINE ∇", "SPEED +", "SPEED-", aby zmienić prędkość i nachylenie przednich części. Po zakończeniu programu pojawi się komunikat "Bi-Bi-Bi", urządzenie zatrzyma się powoli, a na ekranie pojawi się komunikat "Koniec". 5 sekund później maszyna przejdzie w stan gotowości.

### Program zdefiniowany przez użytkownika

### Ustawienie dla programu zdefiniowanego przez użytkownika:

W stanie gotowości naciśnij "PROG." Klawisz ciągły, okno "PROGRAM" wyświetli kolejno "P1-P99", U1-U3, FAT. U1-U3 to program zdefiniowany przez użytkownika. Po wybraniu U1, U2 lub U3, naciśnij "MODE", aby ustawić, "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić prędkość, "INCLINE  $\Delta$ ", "INCLINE  $\nabla$ ", aby ustawić nachylenie. Po ustawieniu naciśnij przycisk "MODE", aby ukończyć jedną część i przejść do następnej części. Po zakończeniu ustawiania na 18 części, naciśnij "Start", aby uruchomić urządzenie. Program zdefiniowany przez użytkownika będzie przechowywany w maszynie na zawsze, chyba że je zresetujesz. Dane te nie mogą zostać utracone nawet w przypadku awarii.

### Wyjaśnienie specjalne:

Każdy tryb ma 18 części. Możesz tylko nacisnąć przycisk "START", aby uruchomić urządzenie po zakończeniu ustawień wszystkich części i całkowitego czasu ćwiczeń.

### Zakres danych:

Parametr	Zakres ustawień	Zakres wyświetlania
TIME (min:sek)	5:00-99:00	0:00-99:59
INCLINE (%)	0-22	0-22
SPEED (KM/H)	1.0-22	1.0-22
DISTANCE (KM)	0.5-99.9	0.00-99.9
HEART RATE (uderz./min)	N/A	60-185
CALORIE (cal)	10-999	0-999

### Badanie tkanki tłuszczowej

W stanie gotowości naciśnij przycisk "PROG.", Aby przejść do FAT. Naciśnij przycisk "MODE", aby wyświetlić "HEIGHT", "WEIGHT", "AGE", "SEG", "FAT" w oknie. Naciśnij "INCLINE  $\Delta$ ", "INCLINE  $\nabla$ ", "SPEED +", "SPEED-", aby ustawić. Po ustawieniu naciśnij "MODE", aby wejść do "FAT". W tym momencie połóż dłoń na pulsie serca na 5-8 sekund, w okienku pojawi się data pojawienia się tkanki tłuszczowej. Możesz sprawdzić, czy twoja waga i wysokość się zgadzają. (Te dane tylko w celach informacyjnych, nie mogą być wykorzystywane do danych medycznych)

Płeć	Mężczyzna	Kobieta
Wiek	10-----99	
Wzrost	100----240	
Waga	20-----160	
FAT	≤19	Niedowaga
FAT	=(20---25)	Normalna waga
FAT	=(25---29)	Nadwaga
FAT	≥30	Otyłość

### Program HRC

1. Jeśli chcesz korzystać z programu HRC, noś pas piersiowy.
2. W stanie gotowości nacisnąć przycisk "PROG.", Okno wyświetli HRC. W tym momencie naciśnij przycisk "MODE", pojawi się kilka ekranów jak poniżej: WIEK: 30. Możesz użyć przycisku "SPEED + -", aby ustawić wiek (od 15 do 80). Po ustawieniu naciśnij "MODE", pojawi się THR: określona częstość akcji serca wyświetlana na oknie i świecąca, możesz użyć przycisku "SPEED + -", aby ustawić częstość akcji serca (z 90-120). Ponownie wciśnij

"MODE", pojawi się Time: 10 w oknie i zaświeci się, możesz użyć przycisku "SPEED + -", aby ustawić czas (10-99).

- Po ustawieniu ich wszystkich, możesz nacisnąć przycisk "START", aby uruchomić urządzenie.
- Teraz możesz użyć paska na klatkę piersiową lub czujnika rytmu serca na kierownicy, aby przetestować częstość akcji serca. Jeśli użyjesz obu, nasz system wybierze pas na klatkę piersiową.
- Wskazówki specjalne: Ze strony bezpieczeństwa sugerujemy, aby maksymalna prędkość wynosiła 10 km / h, w programie HRC.

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

**OSTRZEŻENIE!** System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierne rozciąganie podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz mdłości, natychmiast przerwij ćwiczenie!

### Tryb oszczędzania energii

Nasze urządzenie ma funkcję oszczędzania energii. Kiedy włączasz przełącznik zasilania na 10 minut i nie naciskasz żadnego klawisza, urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii i na ekranie nie będzie świecić. Możesz nacisnąć dowolny klawisz w stan gotowości.

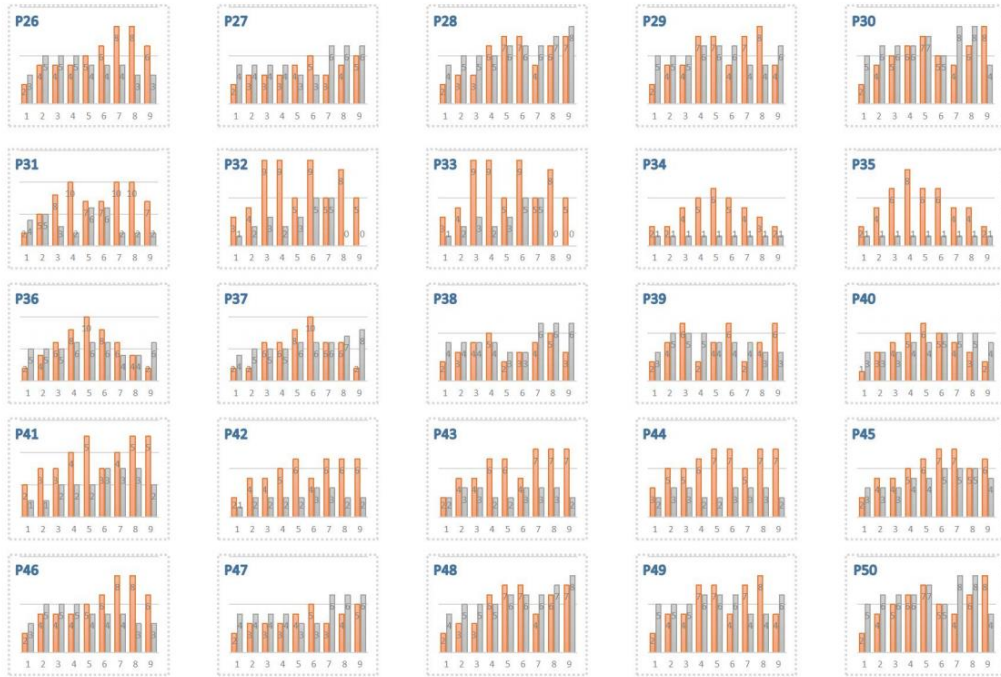
## PROGRAMY

PROGRAME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	1	2	2	2	3	3	3	3	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	1	3	3	2	2	3	3	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	8	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	8	6
	INCLINE	1	3	3	4	4	5	5	5	4
P06	SPEED	2	4	4	5	6	8	8	6	6
	INCLINE	1	5	5	4	4	4	3	3	3
P07	SPEED	2	3	3	4	5	8	7	7	7
	INCLINE	1	4	4	1	3	3	8	6	6
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	1	5	5	6	6	6	6	7	8
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	6	8	8	4
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	1	5	3	2	6	6	2	2	2
P12	SPEED	2	4	9	9	5	8	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	7	5	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	6	4	3	2
	INCLINE	1	4	4	1	3	3	8	6	6
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	1
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	7	8	1
P18	SPEED	7	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	4	3	3
P20	SPEED	3	3	1	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	1	3	3	4	4	5	5	4	1
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	3



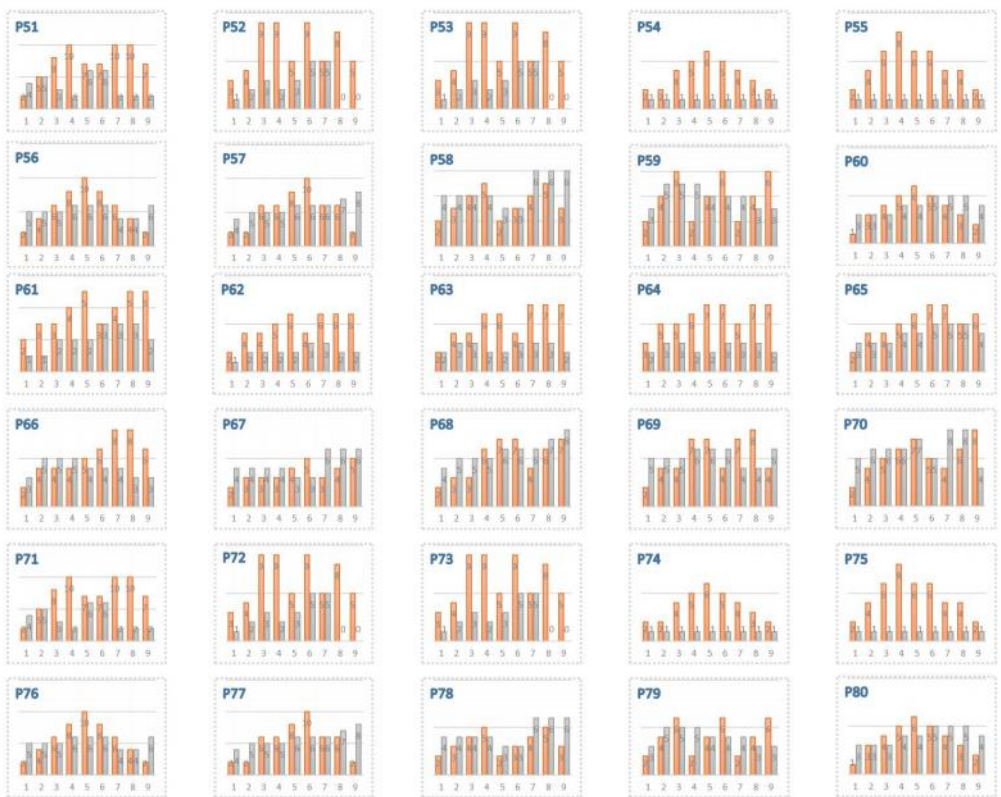
PROGRAMME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2
P32	SPEED	1	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P34	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P40	SPEED	3	4	5	6	5	4	3	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	4
P41	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P42	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2
P43	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P44	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P45	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4
P46	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P47	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P48	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P49	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	4	5	5	6	6	4	4	6	6
P50	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4

### WORKOUT CHART



PROGRAMME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
P51	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2
P52	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P53	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P54	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P55	SPEED	1	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P56	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P57	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P58	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P59	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P60	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4
P61	SPEED	3	3	4	5	3	4	5	5	5
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P62	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2
P63	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P64	SPEED	1	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P65	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4
P66	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P67	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	8
P68	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P69	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	6	6
P70	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4
P71	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2
P72	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P73	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P74	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P75	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P76	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P77	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P78	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P79	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P80	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4

### WORKOUT CHART

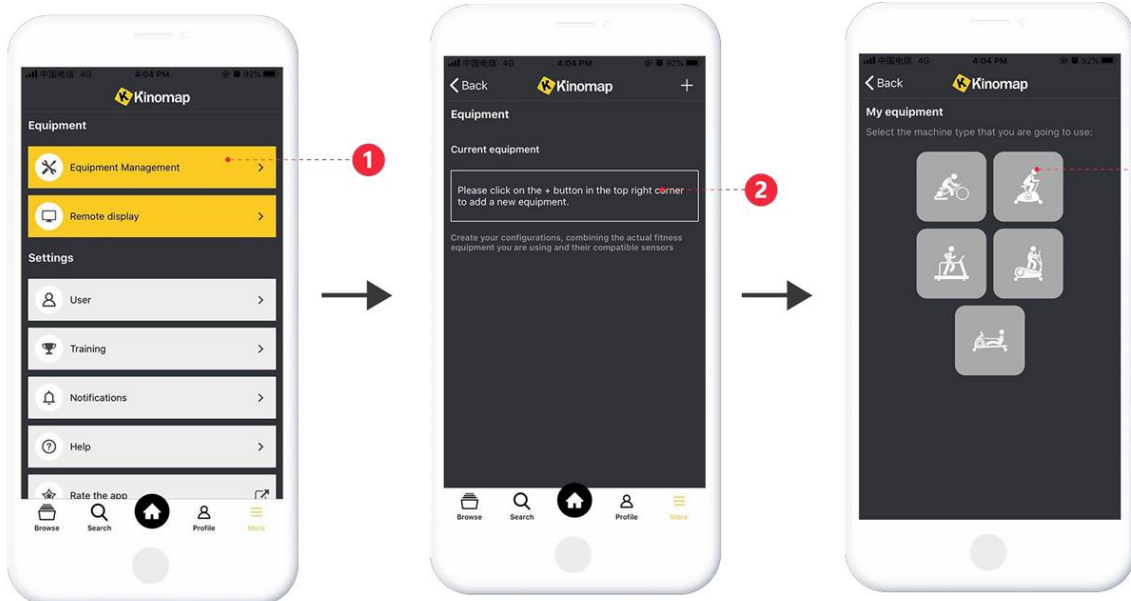


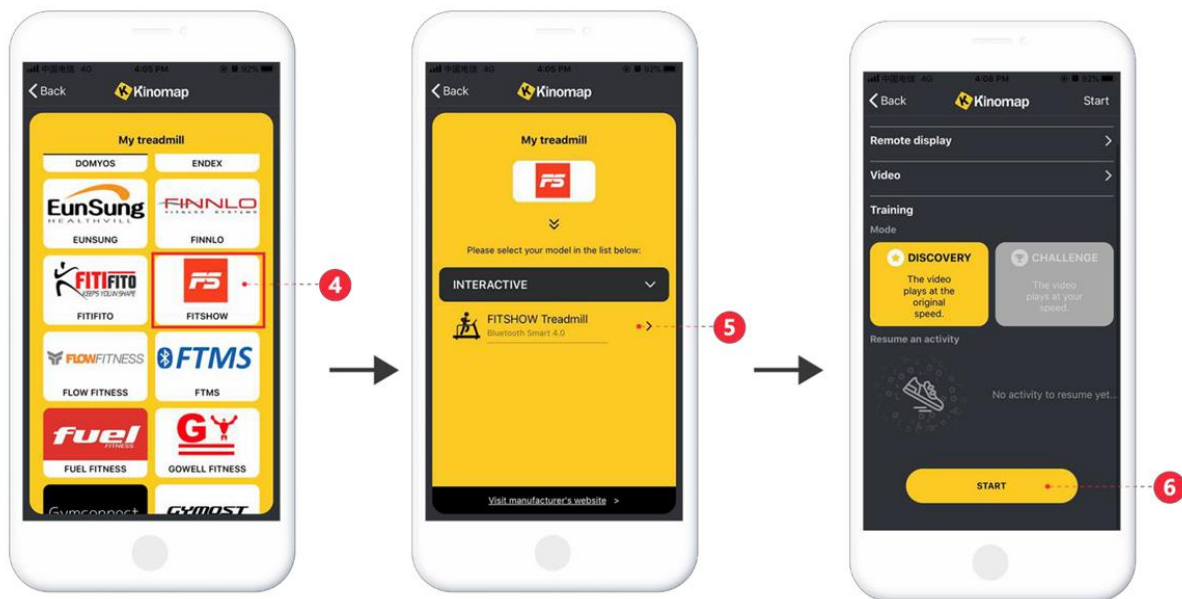


PROGRAME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P81	SPEED	2	3	4	5	3	4	5	5	5
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	3	2	2
P82	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P83	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P84	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P85	SPEED	2	4	4	5	6	7	5	6	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	4
P86	SPEED	2	4	4	4	5	6	5	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	3	3	3
P87	SPEED	2	3	3	3	4	5	5	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P88	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P89	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P90	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	5	8	4
P91	SPEED	2	6	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2
P92	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P93	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P94	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P95	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P96	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P97	SPEED	2	6	6	8	10	6	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P98	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P99	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3



## APLIKACJA KINOMAP





- Pobierz aplikację KINOMAP ze sklepu Google lub Apple store.
- Otwórz aplikację i wybierz WIĘCEJ w lewym dolnym rogu.
- Wybierz zarządzanie sprzętem.
- Wybierz ikonę Bieżnia.
- Wybierz markę FitShow.
- Sparuj bieżnię: „Fs-xxxx” (x to losowy numer bieżni) z urządzeniem inteligentnym.
- Wybierz film lub swój ulubiony tryb.

Aplikacja ma 14-dniowy okres próbny, po którym następuje wymagana subskrypcja (miesięczna lub roczna) lub dożywotnia licencja.

Możesz przeszukiwać aplikacje według popularności, słów kluczowych, kraju, poziomu trudności lub nachylenia.

Istnieje ponad 300 000 km tras rowerowych, biegowych i wioślarskich.

Wyświetlanie siły, prędkości, dystansu, czasu i tętna.

Zapisz ćwiczenia i historię.

Zoptymalizowany pod kątem zewnętrznych wyświetlaczy, takich jak Apple TV lub HDMI.

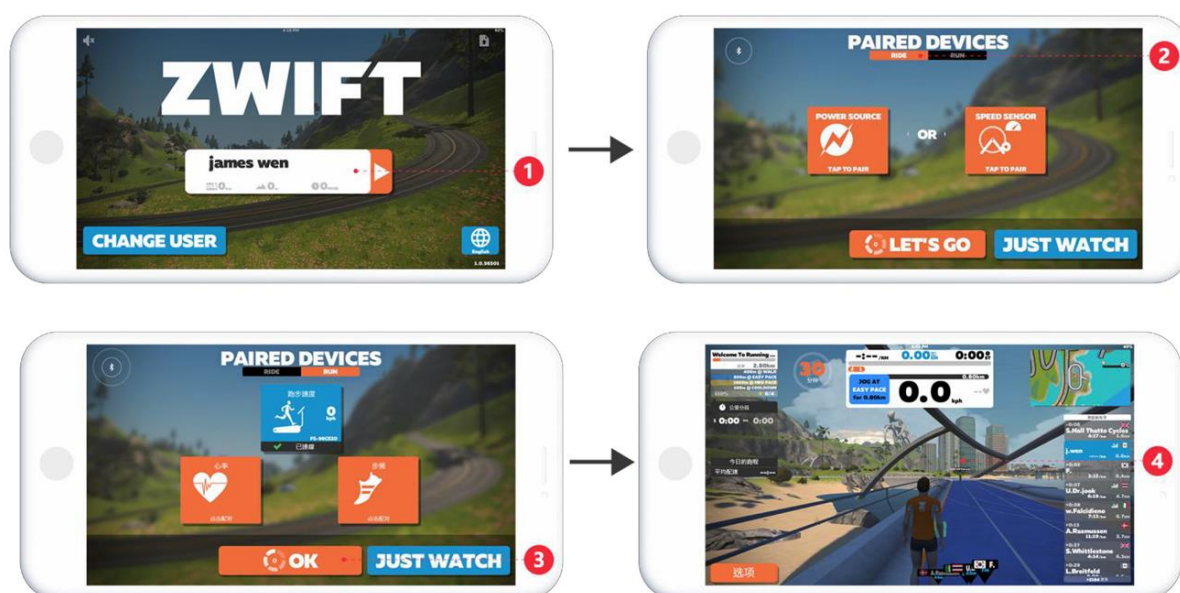
Przeglądaj lub twórz listy odtwarzania muzyki.

Rozgrzewka lub trening interwałowy.

Możliwość udostępniania wyników na Facebooku i innych portalach społecznościowych.

\* Urządzenia z Androidem obecnie nie obsługują treningu interwałowego na bieżniach.

## APLIKACJA ZWIFT



- Pobierz aplikację ZWIFT ze sklepu Google lub Apple store.
- Otwórz aplikację i zarejestruj się.
- Następnie zaloguj się i sparuj z bieżnią „Fs-xxxx (gdzie x to losowy numer bieżni)”.
- Po pomyślnym sparowaniu wybierz OK.
- Naciśnij start i wybierz ulubiony tryb.

Aplikacja jest bezpłatna.

## OGÓLNE ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU

Bądź ostrożny przy rozpoczynaniu programu ćwiczeń, ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo i nie powinieneś ćwiczyć więcej niż raz na dwa dni. Przedłużać czas ćwiczeń każdego tygodnia. Nie ustawiaj nieosiągalnych celów. Oprócz biegania na bieżni, uprawiaj inne sporty, takie jak pływanie, taniec lub jazda na rowerze.

Zawsze rozgrzewaj się przed treningiem. Rozciągnij lub wykonuj ćwiczenia gimnastyczne, aby rozgrzać się przez co najmniej 5 minut, aby zmniejszyć napięcie mięśni i zapobiec bólom.

Podczas ćwiczenia oddychaj regularnie i spokojnie.

Pij regularnie podczas ćwiczeń. Pamiętaj, że zalecana dzienna dawka płynów wynosi 2-3 litry i zwiększa się wraz z aktywnością fizyczną. Płyny, które pijesz, powinny mieć temperaturę pokojową.

Zawsze należy nosić wygodne i lekkie ubrania, a także obuwie sportowe podczas ćwiczeń na urządzeniu. Nie używaj zbyt luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte w ruchome części urządzenia podczas ćwiczeń.

Regularnie mierz tętno. Jeśli twoje urządzenie nie jest wyposażone w monitor pracy serca, porozmawiaj z lekarzem o tym, jak możesz samodzielnie zmierzyć częstość akcji serca. Określ przedział, w którym twoje serce będzie się poruszać, aby trening był skuteczniejszy. Zastanów się nad swoim wiekiem i kondycją fizyczną. Poniższa tabela służy do określenia optymalnego interwału częstości akcji serca:





Wiek	Częstotliwość rytmu serca 50-75% (od maksymalnej częstotliwości rytmu serca) - optymalny puls	Maksymalne tętno 100%
20	100 – 150	200



25	98 – 146	195
30	95 – 142	190
35	93 – 138	185
40	90 – 135	180
45	88 – 131	175
50	85 – 127	170
55	83 – 123	165
60	80 – 120	160
65	78 – 116	155
70	75 – 113	150

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

### FAZA ROZGRZEWKI

Ten krok pomoże zwiększyć efektywność krążenia krwi po organizmie i sprawi, że mięśnie będą działać prawidłowo. Zmniejszy również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, tak jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane przez około 30 sekund, nie używaj siły, nie szarp mięśniami. Jeżeli boli, PRZESTAŃ.

	<p><b>Dotykanie palców</b></p> <p>Powoli odchyl plecy od bioder. Trzymaj plecy i ramiona zrelaksowane, jednocześnie rozciągając się w dół do palców u stóp. Zrób to tak daleko, jak to tylko możliwe i utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Lekko ugnij kolana.</p>
	<p><b>Podnoszenie ramion</b></p> <p>Podnieś prawe ramię do ucha i przytrzymaj przez 2 sekundy. Następnie powtórz lewe ramię, jednocześnie obniżając prawą.</p>
	<p><b>Rozciąganie ścięgien</b></p> <p>Usiądź i wyciągnij prawą nogę. Oprzyj lewą stopę o prawe udo. 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.</p>
	<p><b>Boczne rozciąganie</b></p> <p>Podnieście ręce ponad głowę. Wyciągnij prawą rękę do sufitu tak daleko, jak to możliwe. Rozciągnij górną część ciała w kierunku prawej strony. Następnie powtórz ćwiczenie lewą stroną.</p>

	<p><b>Łydki i ścięgno Achillesa</b></p> <p>Oprzyj się o ścianę, lewą nogę przed prawą i ręce do przodu. Wyciągnij prawą nogę i trzymaj lewą stopę na podłodze. Zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuając prawe biodro w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund. Trzymaj nogę naciągniętą i powtarzaj ćwiczenia z inną nogą.</p>
	<p><b>Head rolls</b></p> <p>Slowly tilt your head to the right, stretching out the left side of your neck. Hold for 20 seconds. Then tilt it back again to the left and continue until the right side of your neck is stretched out. Hold for 20 seconds. Slowly tilt your head forwards and stick out your neck. Don't rotate your head all the way round. Repeat it several times.</p>

## ROZPOCZĘCIE

### PRZYGOTOWANIE

Jeśli masz powyżej 45 lat lub masz problemy zdrowotne i nigdy nie byłeś przeszkolony na bieżni, skonsultuj się z lekarzem na temat korzystania z urządzenia.

Zanim postawisz się na drodze, spróbuj sterować maszyną. Najpierw naucz się kontrolować urządzenie, jak zacząć i zatrzymać. Zwróć uwagę, jak kontrolować prędkość. Wypróbuj go kilka razy, aż przyzwyczaisz się do kontroli. Następnie stań na szynach antypoślizgowych pasa i chwyć oba uchwyty poręczy. Ustaw prędkość pomiędzy 1-6 - 3.2 km / h, stań prosto, patrz przed siebie i spróbuj kilka razy stanąć na pasie jedną nogą. Następnie połóż ją na obu nogach, aby ćwiczyć. Po przyzwyczajeniu się do pasa można powoli zwiększać prędkość do 3-5 km / h i utrzymywać ją przez 10 minut. Następnie powoli zatrzymaj urządzenie.

### ĆWICZENIA

Najpierw naucz się kontrolować urządzenie. Pamiętaj, jak włączyć, zatrzymać i dostosować prędkość i nachylenie. Jak tylko przyzwyczaisz się do kontroli, spróbuj kilometrowego spaceru w stabilnym tempie i zobacz, ile czasu zajęło ci to. To powinno zająć ci 15-25 minut. Następnie spróbuj 1 km z prędkością 4,8 km / h (około 12 minut). Powtórz ćwiczenia kilka razy. Następnie możesz zwiększyć prędkość i kąt nachylenia oraz ćwiczenia przez około 30 minut. Nie spiesz się, stały spacer jest korzystny dla twojego zdrowia.

### CZĘSTOTLIWOŚĆ

Optymalna częstotliwość to 3-5 razy w tygodniu po 15-60 minut. Zalecamy najpierw sporządzenie harmonogramu i trzymanie się go. Nie zaleca się zwiększania nachylenia podczas początkowej fazy ćwiczeń. Zwiększ nachylenie tylko podczas zwiększania obciążenia wysiłkowego.

### JAK ĆWICZYĆ

Najlepiej ćwiczyć przez 15-20 minut. Faza rozgrzewania powinna trwać około 2 minut przy 4,8 km / h, następnie zwiększyć prędkość do 5,3 i 5,8 km / h, każda faza powinna zająć około 2 minut. Następnie zwiększaj prędkość co 2 minuty z prędkością 0,3 km / h i przyspieszaj, aż zwiększy się częstotliwość oddychania. Uważaj, oddychanie nie powinno stanowić problemu. Kontynuuj ćwiczenie z tą prędkością. Jeśli masz problemy z oddychaniem, zmniejsz prędkość ponownie o 0,3 km / h. Na koniec, odczekaj 4 minuty, aż ostygnie. Jeśli nie chcesz zwiększać trudności z prędkością, możesz zwiększyć trudność, ustawiając nachylenie. Stopniowy wzrost kąta nachylenia może znacząco wpłynąć na trudność ćwiczeń.

**SPALANIE KALORII** - To ćwiczenie przyspiesza spalanie kalorii. Najpierw ćwicz przez 5 minut przy 4 - 4,8 km / h, a następnie przyspieszaj co 2 minuty z prędkością 0,3 km / h. Staraj się ćwiczyć przez 45 minut. Aby zwiększyć intensywność, możesz spróbować wytrzymać trening przez około godzinę. Możesz oglądać telewizję podczas ćwiczeń. Po rozpoczęciu reklamy dodaj 0.3 km / h i powróć do pierwotnej prędkości, gdy się skończy. W rezultacie będzie więcej kalorii w reklamach. Pod koniec ćwiczenia, spowolnienie 4 minuty.

### ODZIEŻ

Do ćwiczenia wybierz parę dobrych butów. Podczas ćwiczeń nie umieszczaj niczego na bieżni ani na luce w urządzeniu. Zapobiega to możliwemu zużyciu i uszkodzeniu urządzenia. Ubierz się wygodnie.

## BEZPIECZNE ĆWICZENIE

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Lekarz może zalecić prawidłową częstotliwość i intensywność ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia. Jeśli wystąpią nudności, duszność, nieregularne bicie serca, ucisk w klatce piersiowej lub inne anomalie, należy natychmiast przerwać ćwiczenie. Przed dalszym ćwiczeniem skonsultuj się z lekarzem. Jeśli korzystasz z urządzenia częściej, możesz wybrać między chodzeniem i w trakcie. Jeśli nie masz pewności co do najbardziej odpowiedniej prędkości, postępuj zgodnie z następującymi informacjami:

<b>Prędkość 1–3.0 km/h</b>	fizycznie słabsze osoby
<b>Prędkość 3.0–4.5 km/h</b>	mniej sprawne fizycznie osoby
<b>Prędkość 4.5–6.0 km/h</b>	ludzie zwykli chodzić klasycznie
<b>Prędkość 6.0–7.5 km/h</b>	szybko chodzący ludzie
<b>Prędkość 7.5–9.0 km/h</b>	biegacze rekreacyjni
<b>Prędkość 9.0–12.0 km/h</b>	średni biegacze
<b>Prędkość 12.0–14.5 km/h</b>	doświadczeni biegacze
<b>Prędkość powyżej 14.5 km/h</b>	profesjonalni biegacze

### OSTRZEŻENIE:

- Do chodzenia wybierz prędkość 6 km / h lub mniej.
- Biegacze powinni wybrać prędkość 8 km / h lub wyższą.

## KONSERWACJA

### Sposoby identyfikacji stopnia napięcia pasa biegowego i pasa wielorowkowego.

Kiedy pas biegowy przeskakuje, prześledź poniższe kroki, aby upewnić się który pas wymaga regulacji..

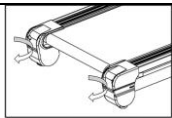
- a) Odłącz wszystkie źródła zasilania, odkręć i zdejmij pokrywę podstawy.
- b) Ustaw prędkość na 3km/h, wejdź na pas biegowy i spróbuj na siłę zatrzymać jego ruch. Jeżeli pas zatrzymuje się razem z przednim wałkiem, a silnik wciąż pracuje, oznacza to że pasek wielorowkowy powinien być wyregulowany.
- c) Ustaw prędkość na 3km/h, wejdź na pas biegowy i spróbuj na siłę zatrzymać jego ruch. Jeżeli pas zatrzymaj, a przedni wałek nadal się kręci, oznacza to że pas biegowy powinien być wyregulowany.

### Etapy regulacji pasa wielorowkowego

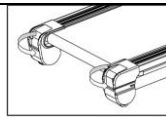
- a) Odłącz wszystkie źródła zasilania i zdejmij pokrywę podstawy.
- b) Odkręć cztery śruby silnika, wyreguluj śruby napinające pasek zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie dokręć cztery śruby do silnika.

### Regulacja pasa biegowego

- a) Zmień prędkość na 6 km / h. do biegania
- b) Obróć obie śruby naprężające znajdujące się na końcu bieżni po prawej i lewej stronie, pół obrotu w prawo za pomocą klucza imbusowego. (schemat 1 i schemat 2)
- c) Po regulacji pas do biegania nadal się ślizga; proszę powtórzyć powyższe kroki.



Dokręć pas bieżni (schemat 1)

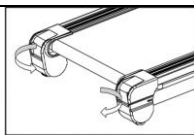


Poluzuj pas bieżni (schemat 2)

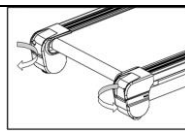
### Etapy regulacji odchylenia pasa biegowego

Pas biegowy podczas użytkowania może się odchylić w mniejszym lub większym stopniu. Należy go wyregulować. Regulacja odbywa się w następujący sposób:

- Ustaw bieżnię na równej podłodze, ustaw prędkość na 6 km / h.
- Jeśli pas biegowy odchylił się w prawo, wyreguluj śrubę po prawej, obracając ją o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie wyreguluj śrubę po lewej, obracając ją o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (patrz schemat 3)
- Jeśli pas biegowy odchylił się w lewo, wyreguluj śrubę po lewej, obracając ją o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie wyreguluj śrubę po prawej, obracając ją o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (patrz schemat 4)
- Jeżeli po regulacji pas biegowy nadal się odchyli, proszę powtórzyć powyższe kroki.



Regulacja dla prawego odchylenia (schemat 3)



Regulacja dla lewego odchylenia (schemat 4)

### Smarowanie pasa biegowego – Olej silikonowy w zestawie (biała butelka)

Bieżnia jest fabrycznie nowa i została fabrycznie nasmarowana. Smarowanie nie jest konieczne bezpośrednio po zakupie.

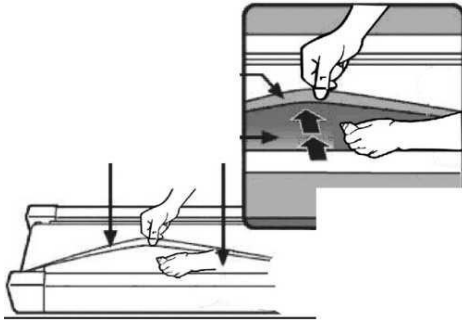
Smarowanie wymaga powtarzania po zakupie. Tarcie między bieżnią a bieżnikiem ma duży wpływ na życie bieżni.

#### Częstotliwość:

- Częste używanie (ponad 5 godzin tygodniowo) - co 2 miesiące
- Zawsze używaj oleju silikonowego inSPORTline.

#### Kroki są następujące:

- Proszę odłączyć zasilanie bieżni i poluzować pas (śruba paska umieszczona jest na końcu bieżni).
- Po poluzowaniu śruby, podnieś pas biegowy i wyczyść jego powierzchnię. Rozprowadź butelkę oleju równomiernie po całej powierzchni pasa.
- Po nasmarowaniu pasa, dokręć śrubę do właściwej pozycji. Gdy śruby są dokręcone, uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h. Wyreguluj nachylenie pasa do właściwej pozycji. Uruchom bieżnię z prędkością 5 km/h na 3 minuty.
- Zatrzymaj bieżnię i zacznij po niej chodzić 5 km/h. Dokręć śruby do pozycji, w której będzie działać prawidłowo razem z Twoją wagą.



## CZYSZCZENIE

- Wyłącz urządzenie i wyciągnij wtyczkę przed czyszczeniem.
- Często usuwaj kurz zakleszczony pomiędzy pasem a bieżnią.
- Oczyść powierzchnię ramy i pas bieżący za pomocą miękkiej ściereczki zwilżonej mydlinami, nie używaj rzeczy takich jak nafta. (Po oczyszczeniu, wysusz go do użycia)
- Należy zdejmować pokrywę ochronną co dwa miesiące, za pomocą odkurzacza do odsysania pyłu pozostałego wewnątrz osłony ochronnej. (Pył może spowodować zwarcie elementów obwodu)

## OSTRZEŻENIA, PRZECHOWYWANIE

### Ostrzeżenia

Upewnij się, że wtyczka została wyciągnięta przed czyszczeniem lub konserwacją.

### Przechowywanie

Bieżnia powinna być umieszczona wewnątrz w przypadku wilgoci. Woda nie może być spryskana i nie można ułożyć i włożyć na bieżnię.

W okresie zimowym powietrze powinno być trochę wilgotne. I proszę unieważnić dużą elektryczność statyczną, może to zakłócić działanie liczników, a nawet je uszkodzić.

## WYTYCZNE DOTYCZĄCE NIEPRAWIDŁOWOŚCI

### Analizowanie i eliminowanie wadliwego działania

Lp.	Wadliwe działanie	Powody	Rozwiązanie
1	Bieżni nie można uruchomić	Klucz bezpieczeństwa nie znajduje się we właściwej pozycji	Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwej pozycji
		Przełącznik elektryczny jest ustawiony na "0"	Przekręć przełącznik elektryczny na "1"
2	Miernik nie wyświetla się	Sprawdź, czy urządzenie jest włączone	Sprawdź, czy przewód zasilający jest dobrze podłączony i włącz go
		Górna komunikacja jest zepsuta	Wymień!
		Miernik i górna linia komunikacyjna nie są dobrze podłączone	Zdemontuj miernik i sprawdź górną linię komunikacyjną, upewnij się, że miernik i linia komunikacyjna są dobrze podłączone.
3	Tętno nie może być wyświetlane	Biegun czujnika rytmu serca nie jest wystarczająco mokry	Zwilż słupek wodą lub płynem do twardych soczewek kontaktowych



		Zakłócony elektromagnetyzm przez	Trzymaj się z dala od elektromagnetyzmu
4	Pochylenie nie działa	Przewód silnika nie jest dobrze podłączony	Otwórz pokrywę silnika i podłącz ją ponownie
5	Pas do biegania działa szybciej lub wolniej niż to, co zostało wyświetlone	Nieskorygowane	Ustaw go ponownie
6	Zjazdy poślizgowe	Pas do biegania nie jest wystarczająco napięty	Proszę przeczytać punkt 6.3 Kroki regulacyjne dotyczące dokręcania pasa bieżni w celach informacyjnych
7	Pas startowy jest odchylony	Pas bieżni nie jest skorygowany.	Proszę przeczytać punkt 6.4 Kroki regulujące odchylony pas bieżni w celach informacyjnych
8	Wyświetlane E01 na ekranie	Przewód czujnika lub silnik są uszkodzone	Zdejmij pokrywę silnika i zmień przewód czujnika, silnik w zamian
9	Wyświetlane E02 na ekranie	Zabezpieczenie przed napięciem	Użyj normalnego napięcia.
10	Wyświetlane E03 na ekranie	Zabezpieczenie nad prądowe	Sprawdź, czy jest przeciążony
			Sprawdź, czy silnik napędowy może działać normalnie. Jeśli nie, wymień silnik.
11	Wyświetlane E04 na ekranie	Silnik nie jest zasilany	Drut silnika nie jest dobrze podłączony lub silnik jest uszkodzony
12	Wyświetlane E06 na ekranie	Błąd połączenia	Zmiana górnej lub dolnej linii łączącej
13	Wyświetlane E09 na ekranie	Błąd pochyleń	Pochyłe przewody silnika nie są dobrze połączone lub silnik spadkowy jest uszkodzony
14	Wyświetlane E0P na ekranie	Błąd prędkości	Ustawienie nieprawidłowego parametru lub przerwanie przewodu czujnika
15	Wyświetlane E0C na ekranie	Zabezpieczenie przed zwarcie	Złamane PCB MOS lub uszkodzony silnik
16	Wyświetlane E07 na ekranie	Wyłączony klucz bezpieczeństwa	Umieść klucz bezpieczeństwa na mierniku lub zmień klucz bezpieczeństwa lub trzcinkę na klucz bezpieczeństwa
17	Wyświetlany E0E na ekranie	Błąd Eeprom	Zerwana górna lub dolna linia komunikacyjna lub zerwana płytką drukowaną

Jeśli nadal nie możesz rozwiązać problemów po zastosowaniu powyższych rozwiązań, mamy nadzieję, że możesz jak najszybciej skontaktować się z naszym sprzedawcą lub firmą.

## WAŻNA UWAGA

- Ta bieżnia posiada standardowe przepisy bezpieczeństwa i nadaje się tylko do użytku domowego. Każde inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne dla użytkowników.

Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia spowodowane przez niewłaściwe i zabronione korzystanie z urządzenia.

- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu na bieżni. Twój lekarz powinien ocenić, czy jesteś sprawny fizycznie, aby korzystać z urządzenia i ile wysiłku możesz wykonać. Nieprawidłowe ćwiczenia lub zmiana ciała może zaszkodzić zdrowiu.
- Uważnie przeczytaj poniższe wskazówki i ćwiczenia. Jeśli podczas wysiłku odczuwasz ból, mdłości, oddech lub inne problemy zdrowotne, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból utrzymuje się, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Ta bieżnia nie nadaje się jako cel profesjonalny lub medyczny. Nie można go również wykorzystywać do celów leczniczych.
- Monitor pracy serca nie jest urządzeniem medycznym. Dostarcza jedynie przybliżonych informacji o twoim średnim tętnie, a sugerowana częstość tętna nie jest medycznie wiążąca. Zgromadzone dane mogą nie zawsze być dokładne w odniesieniu do niekontrolowanych czynników ludzkich i środowiskowych.

## **OCHRONA ŚRODOWISKA**

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

Nie wyrzucaj baterii do odpadów domowych, ale przekaż je do miejsca recyklingu.

## WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

**inSPORTline Polska**

Ciemiętniki 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 Gwarancje 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, powierzchniowe 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](http://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](mailto:biuro@e-insportline.pl)  
NIP: 6090063070, REGON: 260656756