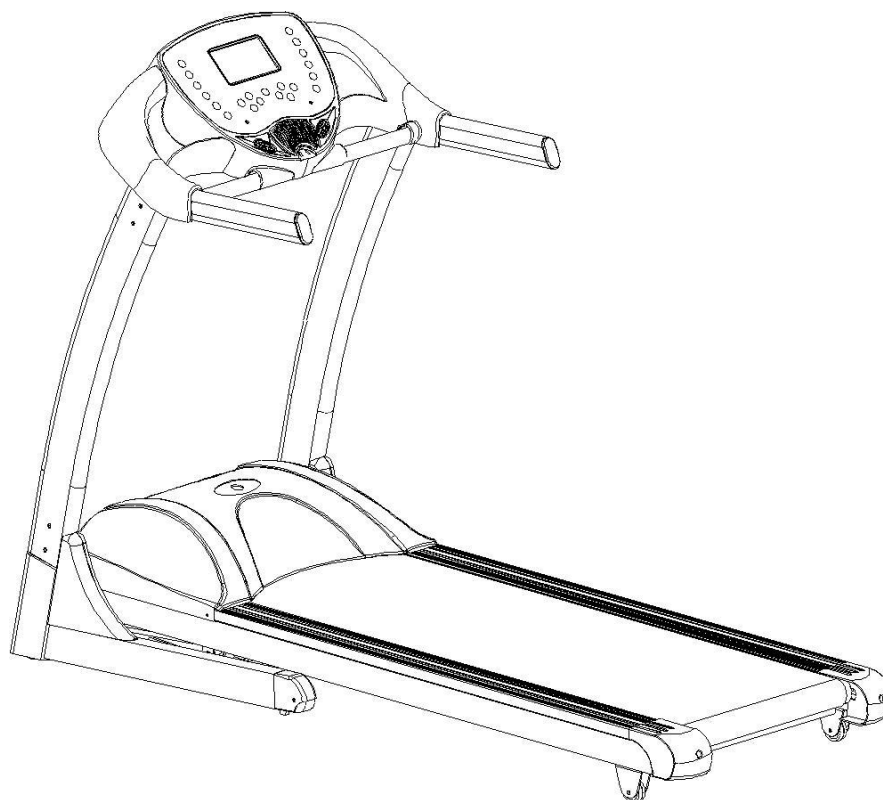




Bieżnia GALLOP (GLP3202)
w 1153 INSTRUKCJA
OBSŁUGI - PL





DZIEKUJEMY

Dziękujemy za zakup produktu. Urządzenie to jest idealne do poprawy kondycji mięśni .

Ogólne zasady bezpieczeństwa

Duży nacisk położono na bezpieczeństwo w projektowaniu i produkcji sprzętu fitness. Mimo to bardzo ważne jest, aby ściśle stosować się do instrukcji bezpieczeństwa. Nie ponosimy odpowiedzialności za wypadki spowodowane w wyniku nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa i uwag zawartych w instrukcji.

Aby zapewnić bezpieczeństwo i zapobiec wypadkom, należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed użyciem urządzenia.

- 1) Przed rozpoczęciem ćwiczeń na tym urządzeniu, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli chcesz regularnie i intensywnie ćwiczyć, należy zasięgnąć opinii lekarza. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników niepełnosprawnych.
- 2) Zaleca się, aby osoby niepełnosprawne korzystały z urządzenia tylko w obecności wykwalifikowanego opiekuna.
- 3) Podczas ćwiczeń należy użyć odpowiedniego ubrania i jeśli to możliwe obuwia sportowego. Ważne ,aby unikać noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome części.
- 4) Natychmiast trzeba przerwać ćwiczenie gdy źle się poczujesz lub jeśli poczujesz ból w stawach i mięśniach. W szczególności należy obserwować, jak organizm reaguje na program ćwiczeń. Zawroty głowy to znak, że trening jest zbyt intensywny. Gdy masz zawroty głowy, połóż się na podłodze, aż poczujesz się lepiej.
- 5) To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, zdolnościach sensorycznych lub umysłowych, oraz braku doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one nadzorowane lub zostaną poinstruowane na temat korzystania z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- 6) Uważać należy , aby podczas ćwiczeń dzieci nie były blisko urządzenia. Ponadto, urządzenie powinno być przechowywane w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- 7) Z urządzenia w trakcie ćwiczeń może korzystać tylko jedna osoba .
- 8) Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo zainstalowane i dokręcone. Należy używać tylko akcesoriów zalecanych i dostarczonych przez importera.
- 9) Nie należy używać urządzenia, które jest uszkodzone.
- 10) Zawsze urządzenie powinno umieszczać się na gładkiej, czystej, twardej powierzchni. Nigdy nie należy używać go w pobliżu wody oraz w pobliżu przedmiotów ostrych. Jeśli to konieczne, należy umieścić urządzenie na podkładce ochronnej(brak w zestawie), która chroni podłogę pod urządzeniem i zapewnia bezpieczeństwo.
11. Należy uważać, aby nie wkładać rąk i stóp pod bieżnię . Nie należy umieszczać żadnych materiałów w otworach.
12. Należy używać urządzenia wyłącznie do celów opisanych w niniejszej instrukcji. Korzystać wyłącznie z akcesoriów zalecanych przez producenta.



Specjalne środki bezpieczeństwa

□ Zasilanie:

- Umieść bieżnię blisko gniazdka elektrycznego.
- Podłącz urządzenie do gniazdka z uziemieniem obwodu.
 - Niezastosowanie się do masy urządzenia może spowodować zagrożenie porażenia prądem. Wezwij elektryka, aby sprawdzić gniazdko, jeśli nie jesteś pewien czy jest prawidłowo uziemione.
 - Nagłe wahania napięcia mogą poważnie uszkodzić bieżnię. Zmiany pogody lub włączanie i wyłączanie innych urządzeń może spowodować skoki napięcia lub zaburzenia napięcia. Aby zmniejszyć ryzyko uszkodzenia bieżni, należy zainstalować system przeciwprzepięciowy (brak w zestawie).
- To urządzenie jest przeznaczone do użycia przy 220 - ~ 240 volt.
 - Należy trzymać przewód zasilający z rolką nośnika. Przewód zasilający powinien znajdować się pod bieżnią. Nie można używać bieżni z uszkodzonym przewodem zasilającym .
- Konserwacja powinna być wykonywana wyłącznie przez autoryzowany serwis, chyba że określono inaczej przez producenta. Zignorowanie tych instrukcji prowadzi automatycznie do unieważnienia gwarancji.
- Sprawdź taśmę przenośnika przed każdym użyciem, aby upewnić się, że każda część działa prawidłowo.
- Nie należy używać bieżni na zewnątrz, w garażu lub innym miejscu gdzie urządzenie narażone będzie na dużą wilgotności oraz na bezpośrednie działanie promieni światła słonecznego.
- Nigdy nie pozostawiaj bieżni bez nadzoru.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, jego przedstawiciela lub podobnie wykwalifikowaną osobę w celu uniknięcia zagrożenia.
- Należy pamiętać ,aby bieżnia była zawsze napięta. Powinno się zawsze sprawdzać taśmę przenośnika czy jest prawidłowo ustawiona.

Δ MONTAŽ



- Przed rozpoczęciem instalacji tego urządzenia ważne jest ,aby przeczytać uważnie kroki w instrukcji na stronie 9.Należy również spojrzeć na diagram składania (str. 7).
- Usunąć opakowanie i umieścić każdą część na wolnej powierzchni.
- Należy użyć listy (STR. 5), aby sprawdzić, czy są wszystkie elementy w zestawie. Wyrzucić opakowanie gdy urządzenie jest w pełni zmontowane.
- Zawsze należy pamiętać ,aby postępować ostrożnie podczas montażu urządzenia.
- Pamiętać trzeba także aby obszar do montażu urządzenia był odpowiednio zabezpieczony tj. nie było ostrych narzędzi, folii / toreb plastikowych, które mogą stanowić potencjalne zagrożenie!
- Należy postępować zgodnie z instrukcją ,aby prawidłowo zmontować urządzenie.
- Urządzenie powinno być montowane przez osobę dorosłą.

Rozpakowanie i instalacja

UWAGA: Należy zachować szczególną ostrożność przy montażu bieżni.

UWAGA: Każdy krok w instrukcji montażu powie Ci, co masz robić na każdym etapie instalacji. Dokładnie powinno się przeczytać całą instrukcję przed montażem bieżni.

Rozpakuj i sprawdź dokładnie zawartość :

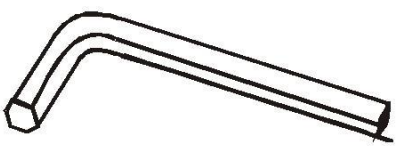
1.Usunąć opakowanie .

1. Sprawdź, czy są wszystkie elementy.Jeśli jakiegokolwiek część brakuje, skontaktuj się ze sprzedawcą.

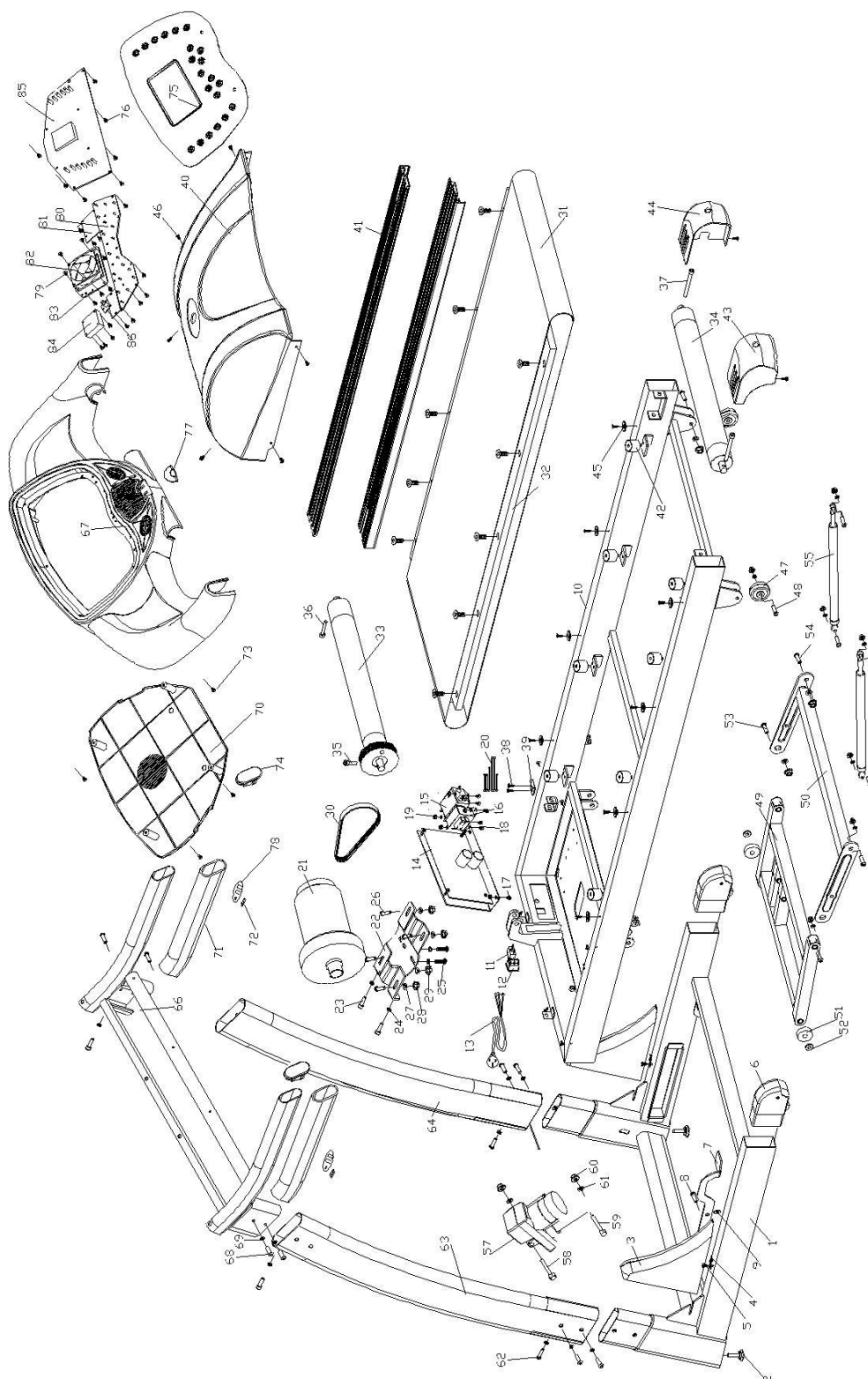
I	-		—
GLÓWNA PODSTAWA	PANEL STEROWANIA	KOLUMNA KONTROLA	ZESTAW TECHNICZNY



ZESTAW URZĄDZEŃ TECHNICZNYCH

 <p>M8x15 śruba sześćokątna 12szt.</p>	 <p>Podkładka 12 szt.</p>	 <p>Smar do platformy bieżącej</p>
 <p>Klucz imbusowy 1 szt.</p>	 <p>Klucz bezpieczeństwa</p>	

Schemat instalacji (1)



Większość elementów pokazanych w schemacie jest już zmontowana. Przy zamawianiu części zamiennych, zawsze należy podać liczbę użytych elementów pokazanych na schemacie lub liście części.



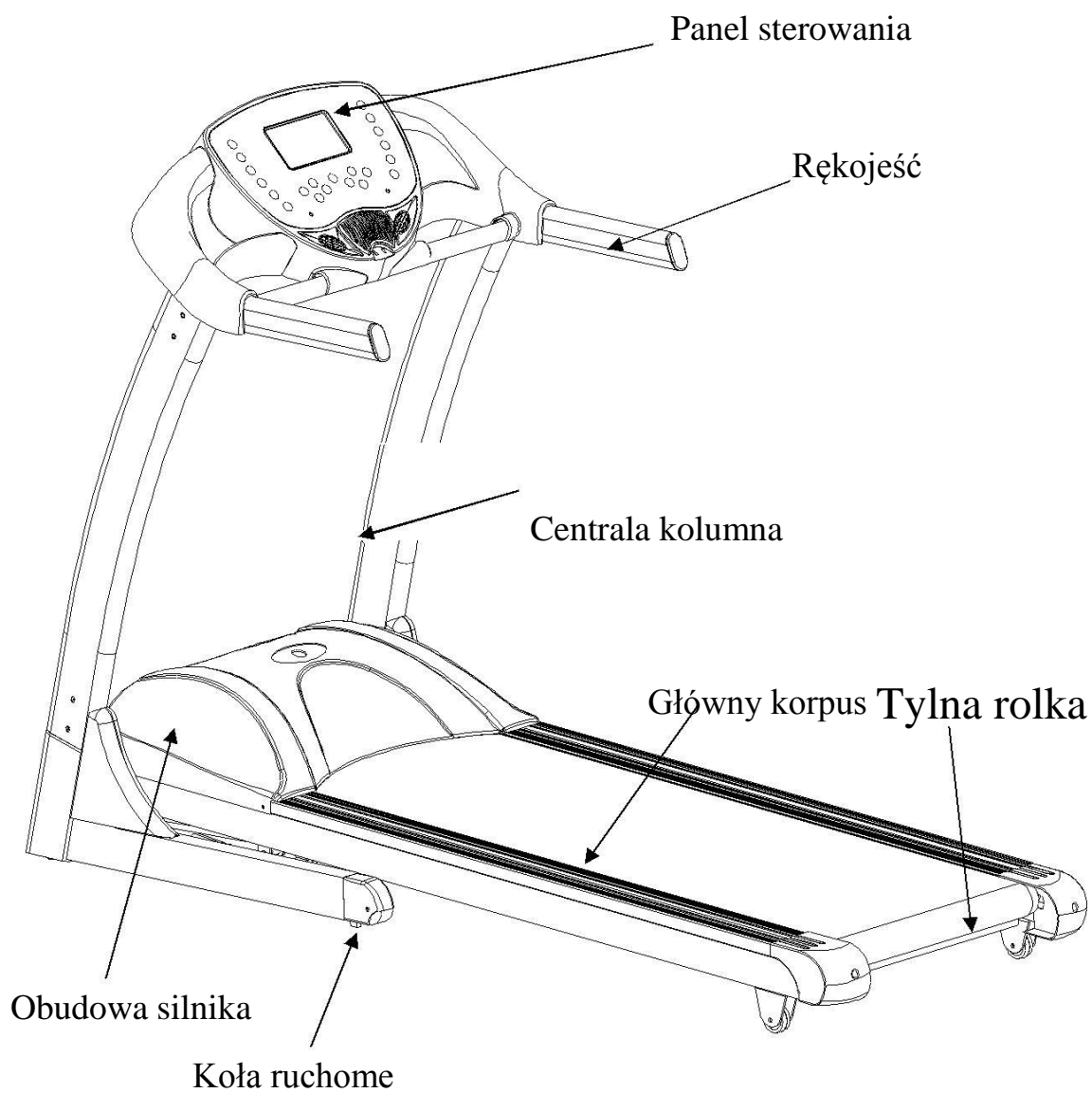
Wykaz części (1)

ARTYKUŁ	OPIS	ILOŚĆ	ARTYKUŁ	OPIS	ILOŚĆ.
1	Rama podstawowa	1	44	Prawa obudowa końcowa	1
2	Regulowana podkładka	2	45	Podkładka	2
3	Obudowa ramy podstawowej	2	46	Śruba M4*15	8
4	Lewe restrykcyjne wsparcie	1	47	Koła ruchome	2
5	Śruba sześciokątna Hexagon M8*12	1	48	Śruba sześciokątna Hexagon M8*35	2
6	Koła ruchome	1	49	Ramka przechylona	1
7	Podstawka	2	50	Połączenie	1
8	Śruba sześciokątna M8*58	4	51	Kołko	2
9	Sprężyna	2	52	Rękaw	2
10	Główna ramka	1	53	Śruba sześciokątna M8*55	2
11	Bezpiecznik	1	54	Śruba M8*35	8
12	Wyłącznik zasilania	1	55	Nawiew	2
13	Kabel sieciowy	1	56	Podkładka	2
14	Przełącznik	1	57	Pochylony silnik	1
15	Filtr	1	58	Sześciokątna śruba M10*55	1
16	Transformator	1	59	Sześciokątna śruba M10*120	1
17	Śruba M4*25	2	60	Matryca M10	2
18	Śruba M4*15	4	61	Podkładka	4
19	Matka M4	4	62	Podkładka	2
20	Zestaw przewodowy	1	63	K o l u m n a l e w a / b e l k a	1
21	Silnik	1	64	K o l u m n a p r a w a / b e l k a	1
22	Wspornik silnika	1	65	Belka /partycje kolumny	1
23	Śruba sześciokątna Hexagon M8*80	2	66	Belka ramy	1
24	Mata antypoślizgowa	14	67	Górna pokrywa belki	1
25	Sześciokątny Hexagon M8*12	2	68	Śruba sześciokątna Hexagon M8*15	4
26	Śruba sześciokątna Hexagon M8*25	4	69	Podkładka	4
27	Podkładka	16	70	Dolna pokrywa panela	1
28	Matryca M8	16	71	Uchwyt	2
29	Elastyczna podkładka	2	72	Przycisk uchwytu	2
30	Napęd pasa	1	73	Śruba M4*15	36
31	Bieżnia pas	1	74	Uchwyty pokrywy	2
32	Powierzchnia biegowa	1	75	Pokrywa panela sterowania	1
33	Przedni wałek	1	76	Śruba M4*15	7
34	Tylne wałek	1	77	K l u c z b e z p i e c z e ń s t w a	1
35	Sześciokątna kolumna M8*40	1	78	Odbiornik impulsów rękojeści	2
36	Sześciokątna kolumna M8*25	1	79	Śruba M4*38	4
37	Sześciokątna kolumna M8*60	2	80	Elektronika sterowanie	1
38	Śruba M4*15	35	81	Deska czujnik tętna	1
39	M o c o w a n i a k o n s o l i	2	82	Wentylator	1
40	Obudowa silnika	1	83	Mocowanie obrotowe wentylator	1
41	Stopka boczna	2	84	Głośnik	2
42	Gumowa podkładka	8	85	Komputer	1

43	Lewapokrywakoncowa	1	86	Wejściegłośnik	1
----	--------------------	---	----	----------------	---



Schemat instalacji (2)

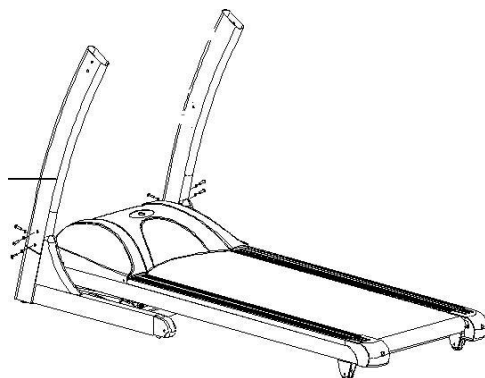


Instrukcja instalacji

Krok 1: Podłącz panel sterowania kolumny do ramy



Centralna kolumna

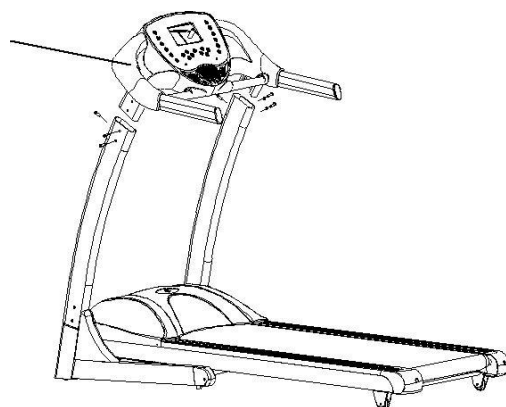


A) Umieść przewody w panelu sterowania kolumny.

B) Podłącz panel sterowania kolumny lewej i prawej do ramy głównej za pomocą sześciu śrub M8X15mm

Krok 2: W tym kroku połącz panel sterowania z kolumnami.

Panel sterowania



A) Połącz przewód z centrali drutem w prawej kolumnie panelu sterowania.

B) Zamontuj panel sterowania z kolumna za pomocą sześciu śrub M4x15mm i podkładek. (Nie należy dokręcać śrub)

UWAGA: Zachowaj ostrożność podczas łączenia panelu sterowania i przewodów sterujących. .



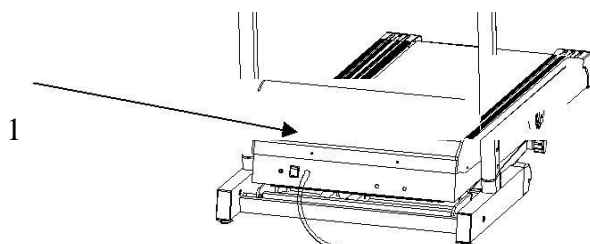
(Sprawdź- szpilki powinny być proste)

Krok 4: Dokręć wszystkie śruby użyte w krokach 1 i 2. Najpierw włącz urządzenie jeśli działa prawidłowo dokręć śruby.

Postępuj zgodnie z instrukcjami.

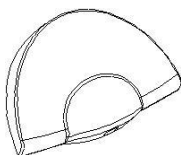
Na bieżni:

Upewnij się, że bieżnia jest prawidłowo podłączona do źródła zasilania. Włącz on / off (ON / OFF) przełącznik (1) . Usłyszysz sygnał dźwiękowy a ekran komputera zaświeci się.



Klucz bezpieczeństwa:

Bieżnia będzie działać tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo zablokowany w dostarczonej kieszonkowej komputerce. Włóż klucz bezpieczeństwa i podepnij klips do ubrania w okolicy talii. W przypadku problemów, konieczne jest natychmiastowe wyłączenie silnika poprzez wypchnięcie klucza bezpieczeństwa z panela sterowania (pociągnij za linkę). Aby włączyć bieżnię ponownie przełącz wyłącznik główny na "OFF", a następnie umieść klucz bezpieczeństwa z powrotem w kieszeni panela sterowania.



Składanie bieżni - INSTRUKCJE :

1. Możesz zaoszczędzić miejsce poprzez złożenie bieżni.

2. Aby złożyć bieżnię, podnieś płytę bieżni.

UWAGA: Upewnij się, że sworzень blokujący jest zamknięty w pełnym zakresie.

3. Wykręć śrubę mocującą i złoż bieżnię powoli i ostrożnie.

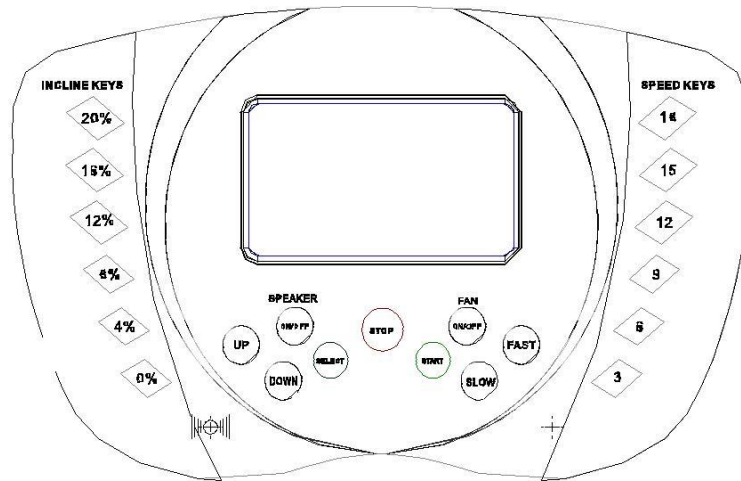
UWAGA :

Użytkownik nie może korzystać z czujnika tętna, gdy prędkość bieżni wynosić będzie ponad 16 km /godz.



Monitor szkolenia

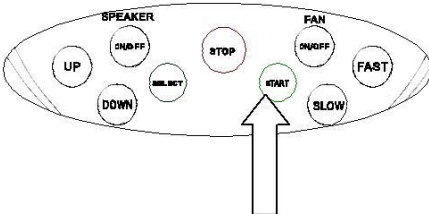
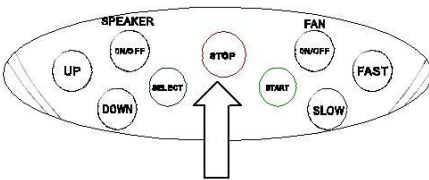
Widok z przodu



Dane techniczne:

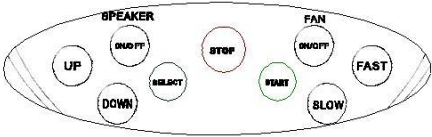
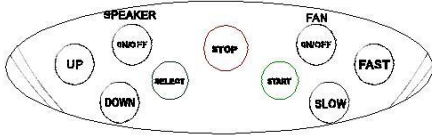
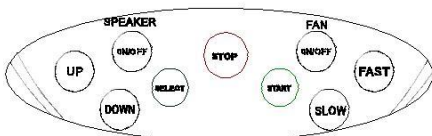
CZAS	00:00-99:59 Min
PRĘDKOŚĆ	0.8-22km/h
NACHYLENIE	0-20 %
ODLEGŁOŚĆ	0.00-99.9 km
KALORIE	0-999 KCAL
PULS/TĘTNO	70-200 / Min
PROGRAM	P1-P6

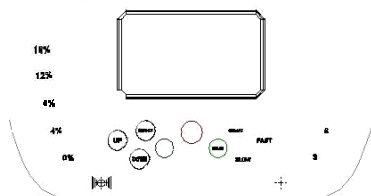
Przyciski i funkcje

	<p><u>START:</u> <u>Naciśnij przycisk START,</u> <u>aby rozpocząć trening.</u></p>
	<p><u>STOP</u> <u>Naciśnij przycisk STOP</u> <u>gdy</u> <u>chcesz przerwać trening.</u> <u>Naciśnij przycisk START,</u> <u>aby</u> <u>kontynuować ćwiczenia.</u></p>



Przyciski i funkcje

	<p><u>SELECT</u> Naciśnij przycisk SELECT, aby wejść w wybór gotowych programów szkoleniowych (P2-P6). Następnie użyj UP (w górę) / DOWN (w dół), aby wybrać ustawienie programu szkolenia (P2-P6), Możesz użyć przycisku SELECT, aby wybrać szybkość i czas. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenia.</p>
	<p><u>Przycisk FAST (szybko) / SLOW (Powoli)</u> naciskając przycisk FAST / SLOW, Możesz wybrać prędkość i czas. (przycisk miga po wybraniu funkcji).</p>
	<p><u>Przycisk UP (GÓRA) / DOWN (w dół)</u> Naciśnij przycisk UP / DOWN, Możesz w tej opcji wybrać szkolenie oraz czas. (Wybrana funkcja miga).</p>



QUICK PRZYCISK WYBORU

PRĘDKOŚCI: Naciśnij przycisk PRĘDKOŚĆ -w opcji tejmożesz szybko zmienić prędkość z 3,6,9, 12.15 do 18 km /h.

QUICK nachylenia kluczone: Poprzez naciśnięcie tego przycisku można szybko ustawić nachylenie 0%, 4%, 8%, 12%, 16% do 20%.

WEJŚCIE AUDIO:

Obsługuje MP3.



komputer wyświetla



DISTANCE



TIME



PROGRAM



CALORIES



WEIGHT/AGE



HEART RATE



LEVEL



SEX



INCLINE



SPEED

ODLEGŁOŚĆ

Wyświetla całkowitą odległość w kilometrach.

CZAS

Pokazuje, minuty i sekundy, które już minęły oraz pozostały czas.

PROGRAM

Pokazuje program, który został wybrany przez użytkownika pomiędzy "P2-P6."

KALORIE:

Pokazuje szacunek spalonych kalorii w trakcie ćwiczeń.

WAGA/ WIEK

Aby wybrać wagę i wiek użytkownika przed szkolenia wybieramy tą opcję.

HEART BEAT

Wyświetla bieżące tętno użytkownika gdy ćwiczący dotyka obu czujników impulsowych.

POZIOM

Wyświetla poziom wybrany przez użytkownika oraz aktualny poziom wysiłku.

PŁEĆ

Wybierz płeć użytkownika przed treningiem.

NACHYLENIE

Wyświetla aktualne nachylenie.

PREDKOŚĆ

Wyświetla aktualną prędkość.



Operacje z komputerem

WYBÓR PROGRAMU (P2-P6)

Włącz włącznik (ON) / OFF (wyłączony).

Naciśnij przycisk SELECT, aby wejść w opcję zaprogramowanych programów (P2-P6)

Użyj przycisku FAST (szybko) / SLOW (wolno) lub UP (UP) / DOWN (w dół), aby wybrać program P2-P6 Naciśnij przycisk SELECT, aby ustawić czas.

Następnie naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno) lub UP (UP) / DOWN (w dół), aby ustawić czas .

P2

Ustawiony czas wynosi 30 min

Domyślny poziom: L1, segment składa się: 20 części

Ustawienia programu

Naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno), aby wybrać P2 ~

P6 Ustawianie czasu.

Naciśnij SELECT ponownie, aby ustawić czas

CZAS pokazuje 30 minut

Naciśnij przycisk FAST / SLOW, aby ustawić czas

Następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć

Naciśnij przycisk FAST, aby zwiększyć prędkość

Użyj przycisku SLOW, aby zmniejszyć prędkość

Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć nachylenie

Wybierz przycisk DOWN, aby zmniejszyć nachylenie.

P3

Domyślny czas: 35 minut

Domyślny poziom: L1, segmentu: 20 części

Ustawienia programu

Naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno), aby wybrać P2 ~

P6 Ustawianie czasu

Naciśnij SELECT ponownie, aby ustawić czas

CZAS pokazuje 30 minut

Naciśnij przycisk FAST / SLOW, aby ustawić czas

Przyciśnij przycisk START, aby rozpocząć

Naciśnij FAST, aby zwiększyć prędkość

Użyj przycisku SLOW, aby zmniejszyć prędkość

Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć nachylenie

Wybierz przycisk DOWN, aby zmniejszyć nachylenie

P4

Domyślny czas: 40 minut

Domyślny poziom: L1, segmentu: 20 części

Ustawienia programu

Naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno), aby wybrać

P2 ~ P6 Ustawianie czasu

Naciśnij SELECT ponownie, aby ustawić czas

CZAS pokazuje 30 minut

Zastosuj przycisk FAST / SLOW, aby ustawić czas

Wybierz przycisk START, aby rozpocząć

Naciśnij FAST, aby zwiększyć prędkość

Użyj przycisku SLOW, aby zmniejszyć prędkość

Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć nachylenie

Wybierz przycisk DOWN, aby zmniejszyć nachylenie



P5

Ustawiony czas: 45 minut

Domyślny poziom: L1, segmentu: 20 części

Ustawienia programu

Naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno), aby wybrać P2 ~ P6

Ustawianie czasu

Naciśnij SELECT ponownie, aby ustawić

czas CZAS pokazuje 30 minut

Wybierz przycisk FAST / SLOW, aby ustawić

czas Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć

Użyj przycisku FAST, aby zwiększyć prędkość

Naciśnij SLOW, aby zmniejszyć prędkość

Następnie naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć nachylenie

Naciśnij przycisk DOWN, aby zmniejszyć nachylenie

P6

Domyślny czas: 50 minut

Domyślny poziom: L1, segmentu: 20 części

Ustawienia programu

Naciśnij FAST (szybko) / SLOW (wolno), aby
wybrać P2 ~ P6

Ustawianie czasu

Naciśnij SELECT ponownie, aby ustawić czas CZAS
pokazuje 30 minut

Użyj przycisku FAST / SLOW, aby ustawić czas

Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć wybierz

przycisk FAST, aby zwiększyć prędkość

Naciśnij przycisk SLOW, aby zmniejszyć prędkość

Następnie naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć
nachylenie

Użyj przycisku DOWN, aby zmniejszyć nachylenie

Konserwacja

UTRZYMANIE BIEŻNI.

Właściwa konserwacja jest bardzo ważna, aby zapewnić optymalne działanie urządzenia.

Niewłaściwa konserwacja i nieprawidłowe użytkowanie może spowodować uszkodzenia

bieżni oraz skrócić żywotność produktu. Wszystkie części bieżni należy regularnie

sprawdzać i dokręcać. Zużyte części należy natychmiast wymienić.

Regulacja pasa

Bieżnię należy dopasować podczas pierwszych kilku tygodniach użytkowania. Wszys-

tkie bieżnie są ustawione fabrycznie. Może się nieznacznie rozciągnąć po użyciu smaru.

Rozciąganie jest normalne w czasie przerwy.

REGULACJA PASA NAPIĘCIA:

Jeśli czujesz, że pasek ślizga się lub waha się, należy naciągnąć/zwiększyć
napiecie pasa biegowego.

Zwiększanie napięcia pasa BIEŻNI:



1. Użyj 8mm klucza po lewej śruby napinacza paska. Przekręć kluczyk w prawo o $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, aby wyciągnąć tylną rolkę i zwiększyć napięcie pasa.
2. Powtórz krok 1 dla prawej śruby napinacza paska. Upewnij się, że po włączeniu obu śrub liczba obrotów jest taka sama. Rolki są prostopadłe do ramy.
3. Powtórz kroki 1 i 2, aż problem poślizgu zostanie usunięty.
4. Uważaj, aby nie przekroczyć maksymalnego napięcia paska gdyż spowoduje to nadmierny nacisk na łożyska przednie i tylne. Nadmierne napięcie bieżni może uszkodzić łożyska, które doprowadzą do hałasu z rolek przednich i tylnych.

Zmniejszenie napięcia pasa bieżni.

1. Przekręć obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara o taką samą liczbę obrotów.

Centralizowanie BIEŻNI:

Podczas treningu, nogi nie pracują równomiernie. Dzieje się tak w wyniku działania siły polaryzacji. Może spowodować to odchylenie się taśmy od środka. Ta deformacja jest normalna i bieżnia wraca do centrum. Jeśli bieżnia nadal pozostaje poza centrum, trzeba będzie ręcznie ustawić pas bieżni.

Uruchom bieżnię a następnie naciśnij SZYBKO, prędkość do 6 km / h. Obserwuj ruch pasa bieżni z prawej lub lewej strony powierzchni.

1. Jeśli odchyła się po lewej stronie powierzchni, użyj klucza i dokręć śrubę regulującą w lewo zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo i lewo.

2. Jeśli po prawej stronie obszaru, skrócić w prawo śrubą regulacyjną w prawo i lewo oraz o $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo. Jeśli pas nie jest w nadal na centrum, powtórz powyższe kroki.

3. Po ustawieniu pasa na środku, zwiększ prędkość do 16 km / h, i sprawdź czy pas pracuje płynnie. Powtórz powyższe czynności, w razie potrzeby. Jeśli powyższa procedura nie powiedzie się, należy zwiększyć napięcie pasa.

CLEAR

Konieczne jest zastosowanie smaru montażowego zaraz po instalacji !!!! Aby zapewnić optymalne funkcjonowanie bieżni zaleca się regularne sprawdzanie smarowania bieżni. Co 3 miesiące należy podnieść powierzchnię gumy i okrągły przekrój powierzchni kołowej tak daleko, jak to tylko możliwe. Jeśli znajdziesz ślady smaru, smarowanie nie jest konieczne. W przypadku suchej nawierzchni, wykonaj poniższe instrukcje.

Zastosowanie smaru na taśmie:

- Podnieś gumowy okrąg bieżni na jej środku.
- Nanieś smar na powierzchni po obu stronach, tak aby smar był w poprzek szerokości powierzchni tocznej.
- Odczekaj 1 minutę aż smar rozprzestrzeni się. Przed przystąpieniem do korzystania z urządzenia.



CZYSZCZENIE:

Regularne czyszczenie taśmy zapewnia długą żywotność produktu.

- Uwaga: Bieżnia musi być wyłączona podczas czyszczenia, aby uniknąć porażenia prądem. Przewód zasilający musi być odłączony, przed rozpoczęciem czyszczenia/konserwacji.

- Po każdym treningu: Wytrzyj główny panel i inne powierzchnie miękką, wilgotną szmatką, aby usunąć pozostałości potu i kurzu.

Ostrzeżenie: Nie należy używać żadnych rozpuszczalników ani innych środków czyszczących. Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie światło słoneczne.

- Co tydzień: Aby ułatwić czyszczenie, zaleca się odkurzanie pod urządzeniem oraz dbanie o odpowiednią czystość pasa.

MAGAZYNOWANIE:

Trzymaj bieżnię w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny wyłącznik zasilania jest wyłączony i wyciągnięty z gniazdka.



Ważne uwagi

- Urządzenie jest zgodne z obowiązującymi normami bezpieczeństwa oraz przeznaczone tylko do użytku domowego. Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Należy skontaktować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby dobrać odpowiedni do stanu zdrowia program. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Uważnie przeczytaj poniższe ogólne wskazówki dotyczące przydatności oraz instrukcję ćwiczeń. Jeśli odczuwasz ból, masz problemy z oddechem lub nie czujesz się dobrze należy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczeń. Jeśli odczuwasz długotrwały ból należy natychmiast zgłosić się do lekarza
- To urządzenie nie jest przeznaczone do celów zawodowych i medycznych, ani też nie może być stosowane do celów terapeutycznych. Pomiar tętna w tym że urządzeniu jest wyłącznie do celów informacyjnych oraz do ustawienia średniego tętna.

Usuwanie usterek

PRZEWODNIK :

OBJAW	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
--------------	------------------	--------------------





BŁĄD E0	Brak klucza bezpieczeństwa	Włóż klucz bezpieczeństwa
BŁĄD E1	Problem ze sprzężeniem zwrotnym prędkości	Sprawdź informacje zwrotne. Szybkość i kontakt kabla oraz 10 zszywek. Wezwij serwis.
BŁĄD E2	Błąd silnika lub uszkodzenie silnika napędu	Sprawdź kabel z zaciskami lub wezwij specjalny serwis
BŁĄD E3	Błąd przekroczenia prędkości	Urządzenie sprzężenia zwrotnego prędkości stopione. Wezwij serwis.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW bieźni:

Bieżnia jest niezawodna i prosta w użyciu. Niemniej jednak, jeśli masz wątpliwości prosimy o kontakt aby rozwiązywać któryś z problemów poniżej przedstawiamy niektóre z nich:

PROBLEM: Panel sterowania włącza się.

Rozwiązanie: Sprawdź, czy kabel zasilający jest prawidłowo podłączony do gniazdka i przełącznika na bieźni w pozycji ON.

PROBLEM: Wyłącznik wyłącza się podczas pracy bieźni.

Rozwiązanie: Sprawdź, czy bieźnia jest podłączona do osobnego obwodu 20 amp. *

Uwaga: Nie należy używać przedłużacza.

PROBLEM: Gdy wzrasta bieźnia off.

Rozwiązanie: Upewnij się, że kabel sieciowy jest wystarczający do sięgnięcia do gniazda podczas pracy urządzenia.

PROBLEM: Pas nie zatrzymuje się podczas treningu.

Rozwiązanie: Ustaw, bieźnię na równej powierzchni. Upewnij się, że pasek jest prawidłowo napięty. (Patrz regulacji pasa).

PROBLEM: Pojawia się odgłos kliknięcia w stronę przodu urządzenia podczas chodzenia lub biegania.

Rozwiązanie: W celu optymalnego wykorzystania, bieźnia musi być w pozycji poziomej.

Ogólne wskazówki dotyczące przydatności

Uruchom program ćwiczeń powoli. Wybierz jeden program do ćwiczeń tzn zmieniaj stopniowo programy co 2 dni, aby zwiększyć wydajność podczas ćwiczeń każdego tygodnia. Zaczynaj od krótkich okresów ćwiczeń, a następnie stopniowo zwiększaj. Rozpocznij powoli i nie ustawiaj sobie niemożliwych celów. Oprócz tych ćwiczeń korzystaj z innych form aktywności fizycznej, takich jak bieganie, pływanie, taniec czy jazda na rowerze. Zawsze przed rozpoczęciem przeprowadzaj rozgrzewkę. Aby to zrobić, wykonaj rozciąganie co najmniej przez pięć minut lub ćwiczenia gimnastyczne zapobiegnie to zmęczeniu mięśni i unikniesz obrażeń. Regularnie sprawdzaj tętno. Jeśli nie masz urządzenia do pomiaru pulsu, zapytaj swojego lekarza, jak można skutecznie mierzyć tętno. Określenie częstotliwości istotne jest w celu uzyskania optymalnego sukcesu szkoleniowego. Według tabeli na stronie 16 możesz ustalić optymalny puls podczas ćwiczeń. Upewnij się, że podczas ćwiczeń oddychasz regularnie i cicho..



Zalecana ilość spożycia płynów 2-3 litry dziennie jest znacznie zwiększona poprzez ćwiczenia. Woda bądź inne napoje zawierające elektrolity powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej. Podczas wykonywania ćwiczeń, zawsze używaj lekkiego i wygodnego ubrania oraz obuwia sportowego. Nie noś luźnej odzieży, która może zaczepić się podczas ćwiczeń..

Ćwiczenia dla osobistego treningu

Jak wysokie lub niskie tętno powinno podczas ćwiczeń Twój lekarz poda ci więcej informacji o obowiązujących przepisach. .

Wiek	Tętno w zakresie częstotliwości 50 , 75% (uderzeń na minutę) - Doskonale impulsu-szkolenia-	Maksymalne tętno stawka 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

Chronione prawem autorskim (c) 1997 American Heart Association

Rozgrzewka / ćwiczenia rozciągające

Prawidłowy trening rozpoczyna się rozgrzewką , aby ochłodzić i odpocząć. Ćwiczenia rozgrzewki przygotowują ciało do wysiłku. Ochłodzenie / relaks po treningu zapewnia, że nie będzie cierpieć z powodu bóli mięśni. W tym akapicie znajdziesz ćwiczenia rozciągające ,instrukcje do rozgrzewki i schładzania . Należy zwrócić uwagę na następujące punkty:

Ćwiczenia szyi

Przechyl głowę w prawo aż czujesz napięcie w karku. Powoli opuść głowę w dół do klatki piersiowej i zrób półkola a następnie obróć głowę w lewo. Poczujesz komfortowe napięcie w szyi. To ćwiczenie może być kilka razy powtarzane.



Ćwiczenia rozciągające dla Ramion

Na przemian w lewo i w prawo unieś ramię w kierunku sufitu. Poczujesz napięcie w lewej ręce oraz prawej ręce. Powtórz tę czynność kilka razy.

Ćwiczenia na nogi

Umieść ręce na ścianie, unieś prawą lub lewą nogę najbliżej pośladków, jak najwyżej. Poczujesz napięcie na przedniej części uda. Wytrzymaj przez 30 sekund, jeśli jest to możliwe, i powtórz to ćwiczenie dwa razy na każdą nogę.

Uda wewnętrzne

Usiądź na podłodze i umieść swoje nogi tak, że kolana znajdowały się zewnątrz. Przeciągnij stopy do pachwiny jak blisko to możliwe. Następnie delikatnie dociśnij kolana w dół. Utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund.

Dotykanie palców u stóp

Zegnij tułów do przodu powoli i spróbuj dotknąć rękami do stóp. Wytrzymaj w pozycji 20-30 sekund.

Ćwiczenia na kolana Usiądź na podłodze i wyciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę nad górną część prawego uda. Teraz staraj się dotknąć prawą nogę prawą ręką. Wytrzymaj przez 30 do 40 sekund.

Ćwiczenia dla ścięgna Achillesa

Położ obie ręce na ścianie i przenieś na nią cały ciężar ciała. Następnie przesun lewą nogę. Powtórz to ćwiczenie z prawą stopą. Ćwiczenie to rozciąga mięśnie z tyłu nogi. Wytrzymaj przez 30 do 40 sekund.

WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

DAREX-MOTOR Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

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. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

2. Gwarancja Pół-komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.

(**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

3. Gwarancja Komercyjna - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariancie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- a) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- b) niewłaściwego użycia produktu,
- c) nieprawidłowego przechowywania,
- d) przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

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 naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. 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. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przesłać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: biuro@e-insportline.pl Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: www.e-insportline.pl

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



Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko
Telefon: 510 275 999, 510 094 997
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6561346087 Regon: 260220929