



***BIEŻNIA ELEKTRYCZNA
HERTZ FITNESS RUN MASTER 8.0
(T5500C)***

INSTRUKCJA OBSŁUGI



O PRODUKCIE:

Gratulujemy wyboru naszej bieżni. Jest to Twój wielki krok do poprawy zdrowia i samopoczucia. Bieżnia ta jest specjalnie zaprojektowana dla Twoich potrzeb. Poniżej znajdziesz specyfikację produktu.

UWAGA: proszę przeczytać całą instrukcję

INSTRUKCJA UZIEMIENIA:

Bieżnia musi być uziemiona. Jeśli doszłoby do awarii lub zepsucia, uziemienie stanowi opór dla prądu elektrycznego, co w dużej mierze pomoże i zmniejszy ryzyko porażeniem przez prąd elektryczny. To urządzenie wyposażone jest w przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które powinno być zgodne z lokalnymi normami i przepisami.

OSTRZEŻENIE:

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z adapterem napięcia.

Nie należy podejmować próby użycia bieżni z przedłużaczem.

Przed pierwszym uruchomieniem upewnij się że urządzenie wcześniej przebywało w pomieszczeniu o temp. Pokojowej przez co najmniej 6 godz.

OCHRONA PRZECIWPRIEPĘCIOWA

Pomimo że bieżnia jest wyposażona w zabezpieczenie przeciwprzepięciowe, zalecana jest dodatkowa zewnętrzna ochrona. Bieżnia wyłączy się automatycznie jeśli wykryje przepięcie. Przycisk „reset” jest umieszczony na dole frontu osłony silnika. W wypadku wyłączenia bieżni przełącz wyłącznik on/off na pozycję „off” po czym kliknij przycisk „reset”. Bieżnia będzie działać prawidłowo.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Maszyna jest przeznaczona do użytku domowego.
- Napięcie robocze maszyny to 220V
- Przed użytkowaniem bieżni wykonaj 10-minutową rozgrzewkę oraz ubierz ubrania i buty nadające się do uprawiania sportu.
- Nie stój na pasie biegowym kiedy regulujesz, sprawdzasz lub uruchamiasz bieżnię.
- Uważaj w trakcie wchodzenia lub schodzenia z maszyny. Przed uruchomieniem złap się poręczy i stań na bocznych platformach (nie na pasie biegowym). Po uruchomieniu bieżni stań na pasie biegowym na najniższej prędkości i powoli zwiększaj tempo. Przed opuszczeniem pasa biegowego powoli zmniejszaj prędkość do minimum.
- W razie potrzeby przycisk „safety” zatrzyma motor a kontroler wyświetli ostrzeżenia.

- Dzieci powinny być pod nadzorem dorosłego podczas przebywania na lub obok maszyny.
- Bieżnia powinna być osłonięta od promieni słonecznych, wilgoci czy zabrudzeń. Wszystkie części powinny być często czyszczone.
- Jeśli maszyna nie była użytkowana długi czas nie kładź na niej żadnych przedmiotów ani nie stawaj na niej.

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM:

Uwaga: przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przeczytaj całość instrukcji przed użyciem sprzętu fitness.

WAŻNE:

Przeczytaj wszystkie instrukcje i ostrzeżenia przed użytkowaniem bieżni.

Zostaw instrukcję w bezpiecznym miejscu.

Aby zapobiec ryzyku porażenia prądem, oparzeń, ognia lub innych urazów przeczytaj poniższe ostrzeżenia i informacje przed rozpoczęciem użytkowania bieżni.

- Właściciel bieżni jest odpowiedzialny za poinformowanie jej innych użytkowników o wszelkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
- Trzymaj zwierzęta i małe dzieci z dala od bieżni.
- Nigdy nie uruchamiaj bieżni, gdy stoisz na pasie ruchomym.
- Bieżnia rozpędza się do wysokich prędkości. Aby zapobiec nagłym skokom prędkości reguluj prędkość powoli.
- Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części bieżni. Nie dotykaj żadnych części w ruchu.
- Nigdy nie zostawiaj pracującej bieżni bez nadzoru. Zawsze wyjmuj klucz bezpieczeństwa i przestawiaj włącznik na pozycję „off” gdy bieżnia nie jest w użytku.
- Nigdy nie zostawiaj bieżni podpiętej do prądu bez nadzoru.
- Podczas składania lub przemieszczania bieżni upewnij się, że blokada bezpieczeństwa jest w pełni aktywna.
- Nie zdejmuj osłon bieżni bez uprzedniego pozwolenia ze strony autoryzowanego serwisanta.
- Dozwolone do samodzielnego wykonania są jedynie procedury opisane w tej instrukcji. Wszelkie inne prace serwisowe powinny być wykonywane przez autoryzowanego serwisanta.

Dla zachowania bezpieczeństwa stosuj się do poniższych zaleceń:

- Złóż i użytkuj bieżnię na równej, stabilnej powierzchni. Utrzymaj minimum 125cm wolnego miejsca z każdej strony bieżni.
- Zawsze wpinaj klucz bezpieczeństwa do bieżni i przypinaj go na swoje ubranie przed rozpoczęciem treningu. W przypadku napotkania problemu i potrzeby szybkiego wyłączenia bieżni pociągnij linkę klucza bezpieczeństwa aby wypiąć go z bieżni. Aby kontynuować trening wepnij ponownie klucz bezpieczeństwa do bieżni.
- W wypadku uszkodzenia kabla zasilającego musi on być wymieniony przez producenta, autoryzowany serwis lub podobnie wykwalifikowaną osobę.
- Gdy bieżnia nie jest użytkowana odpinaj klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w bezpiecznym miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Podczas treningu noś odpowiednie, nie luźne ubranie i buty. Zepnij długie włosy.
- Trzymaj wszelkie luźne ubrania lub ręczniki z daleka od powierzchni ruchomej. Bieżnia nie zatrzyma się od razu jeśli w pas lub rolki wpadnie inny przedmiot. W takim wypadku niezwłocznie wyłącz bieżnię.
- Uważaj podczas wchodzenia i schodzenia z bieżni. Używaj poręczy jeśli jest to możliwe. Wchodź na bieżnię tylko przy bardzo niskiej prędkości. Nie schodź gdy pas się porusza.
- Przed uruchomieniem pasa biegowego oraz po jego wyłączeniu stań na bocznych platformach.
- Nie próbuj obrócić się gdy bieżnia pracuje. W trakcie treningu zawsze bądź skierowany do przodu głową i ciałem.
- Nigdy nie włączaj bieżni gdy ktoś na niej stoi.
- Nie kiwaj bieżnią ani nie stój na poręczach lub konsoli komputera.
- Nie nadwerężaj się podczas treningu. W przypadku nadmiernego zmęczenia niezwłocznie przerwij trening. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort skonsultuj się z fizjoterapeutą.
- Nie próbuj podejmować żadnych działań serwisowych innych niż składanie czy konserwacja opisane w tej instrukcji. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. W przypadku wymaganych innych prac serwisowych sprawdź informacje na ten temat zawarte w tej instrukcji.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku dla osób (także dzieci) o zmniejszonych możliwościach fizycznych lub psychicznych oraz z brakiem wiedzy na temat jego użytkowania bez nadzoru lub przeszkolenia ze strony osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być pod nadzorem dla pewności, że nie bawią się na lub przy urządzeniu.

1. OPIS URZĄDZENIA

Bieżnia elektryczna umożliwia treningi biegowe wzmacniające mięśnie, kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Bieżnia posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz sterowanie bieżnią.

PARAMETRY TECHNICZNE

- Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu
- Panel wyświetla następujące funkcje: prędkość, czas, dystans, puls, kalorie (wskazania mogą odbiegać od rzeczywistych)
- Zakres prędkości: 1-22 KM/H
- Moc silnika: 3.5 HP
- Temperatura pracy: 0-40 st.C
- Typ wyświetlacza : LED-biały
- Maksymalna waga użytkownika: 150kg
- Pochylenie: 0-20 poziomów- automatyczne
- Pomiar tętna z dłoni
- 25 programów + programy HR (tylko w wersji HRC)
- Wymiary pasa do biegania : 55 x 145cm
- Wymiary rozłożona 190 x 92 x 135cm
- Napięcie wejściowe 220V 50-60Hz

2. PIERWSZE KROKI PO ZAKUPIE

Uwaga : Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

Kroki :

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy bieżni były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu bieżni, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym

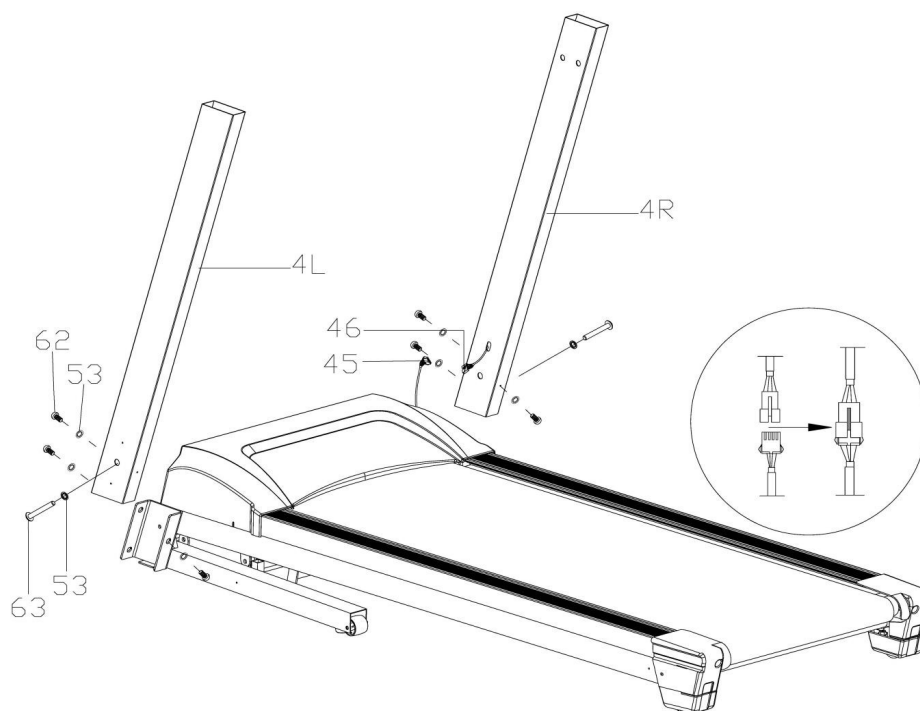
negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

3. MONTAŻ URZĄDZENIA

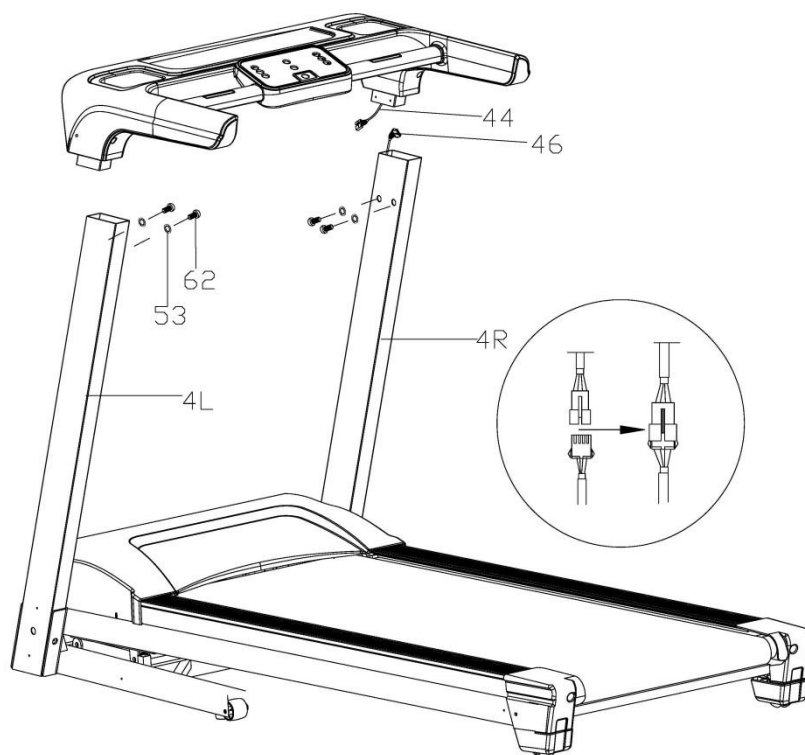
1. Ostrożnie otwórz karton i wyjmij urządzenie. Bieżnia jest tak zapakowana aby montaż był jak najszybszy i bezproblemowy.
2. Po otwarciu kartonu znajdziesz poniższe części montażowe. Sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w kartonie.

OPIS CZĘŚCI		ILOŚĆ (SZT.)	OPIS CZĘŚCI		ILOŚĆ (SZT.)
ŚRUBA M10x15 mm		10	OLEJ SILIKONOWY		1
ŚRUBA M10x50 mm		2	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA		1
PODKŁADKA (φ 10.4*φ 16.5*t2.0)		12	KLUCZ IMBUSOWY S5		1
ŚRUBA M8x16 mm		2	KLUCZ IMBUSOWY S6		1
PODKŁADKA (φ 9*φ 16*t1.6)		2	WKREŃT		6

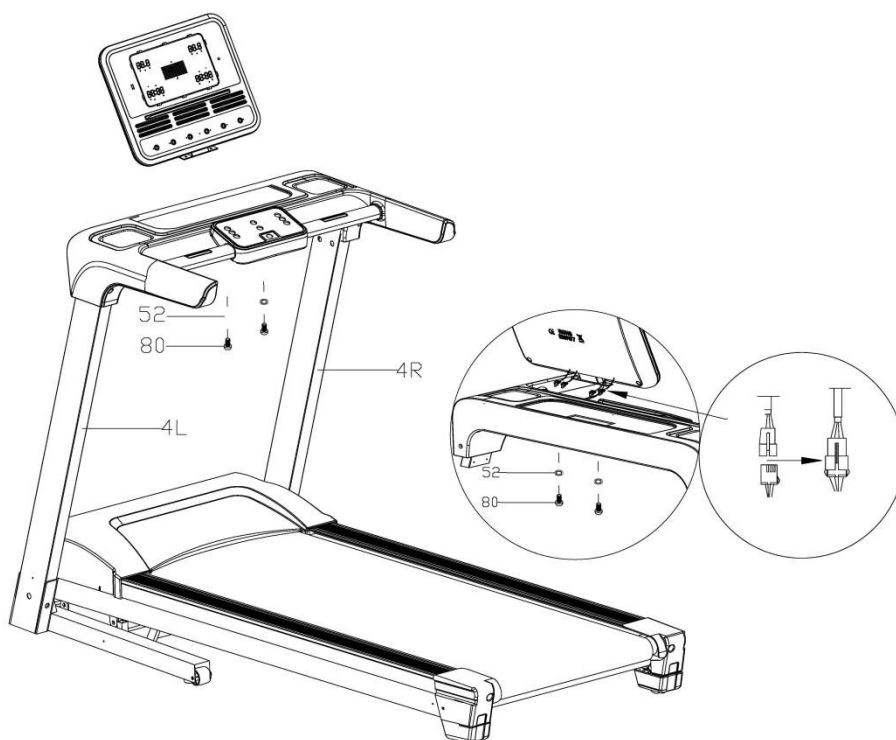
3. Wyjmij z pudełka RAMĘ GŁÓWNĄ (1) i połóż ją na podłodze. Podłącz KABEL KOMPUTERA DOLNY (45) i KABEL KOMPUTERA ŚRODKOWY (46) oraz przytwierdź KOLUMNY (4L/R) do RAMY GŁÓWNEJ (1) zgodnie ze strzałką. Użyj ŚRUB M10*50 (63) i ŚRUB M10*15 (62) oraz PODKŁADEK φ 10.4*φ 16.5*t2.0 (53) do przytwierdzenia KOLUMN (4L/R). (Nie dokręcaj zbyt mocno) ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ ABY NIE USZKODZIĆ KABLI PRZY MONTAŻU KOLUMN (4L/R)



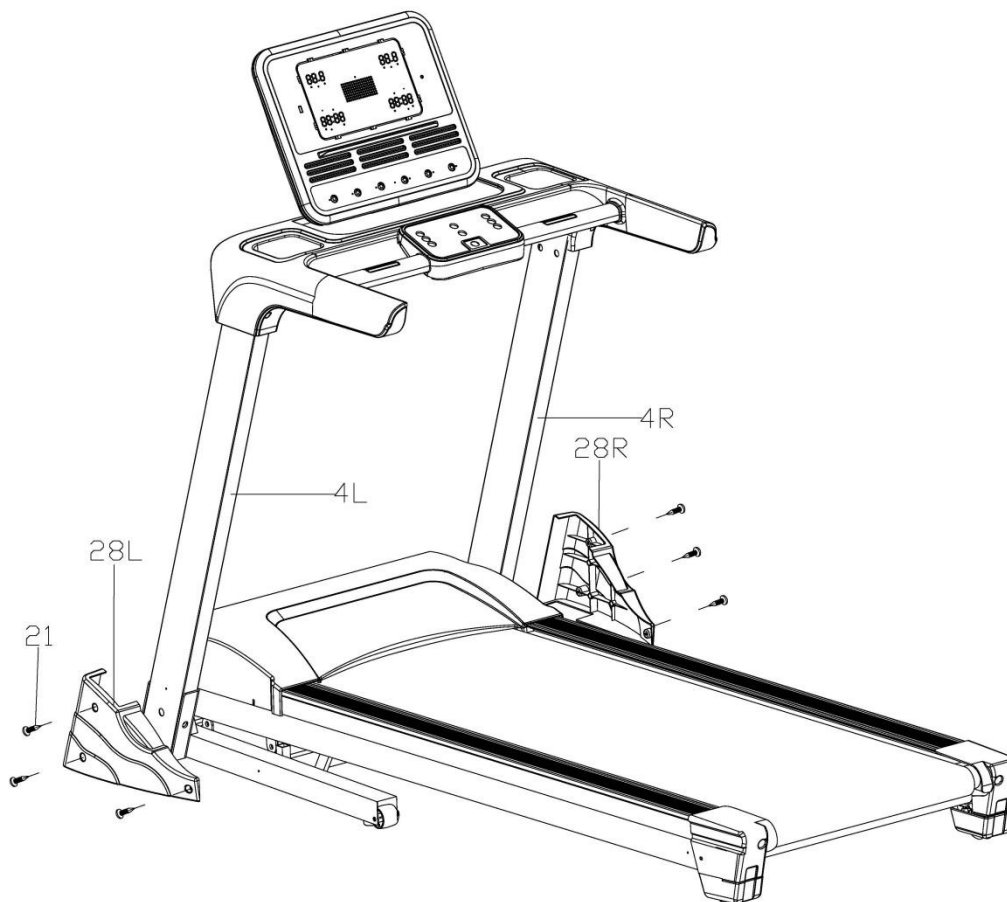
4. Podłącz KABEL GÓRNY KOMPUTERA (44) oraz KABEL ŚRODKOWY KOMPUTERA (46). Użyj ŚRUB M10*15 (62) i PODKŁADEK $\phi 10.4 \times \phi 16.5 \times 2.0$ (53) aby zamontować KOMPUTER (7) na KOLUMNY (4L/R).



5. Podłącz KOMPUTER (14) kablem. Następnie użyj ŚRUB M8*16mm (60) oraz PODKŁADEK $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$ (52) aby przytwierdzić KOMPUTER (14) do PŁYTY KOMPUTERA (7).



6. Dokręć dokładnie wszystkie śruby z kroków **3** i **4**. Użyj WKRĘTÓW M4*16mm (21) aby zamontować OSŁONY DEKORACYJNE (28 L&R) na obie strony. Umieść KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA (75) w PŁYTCIE KOMPUTERA (7).



4. URUCHOMIENIE

Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Przełącz przycisk z tyłu obudowy bieżni w pozycję "I". Bieżnia powinna zaznaczyć gotowość do pracy zaświecając wszystkie okna na 2 sekundy. Pamiętaj aby umieścić klucz bezpieczeństwa na odpowiednim miejscu - bez niego urządzenie nie zadziała.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

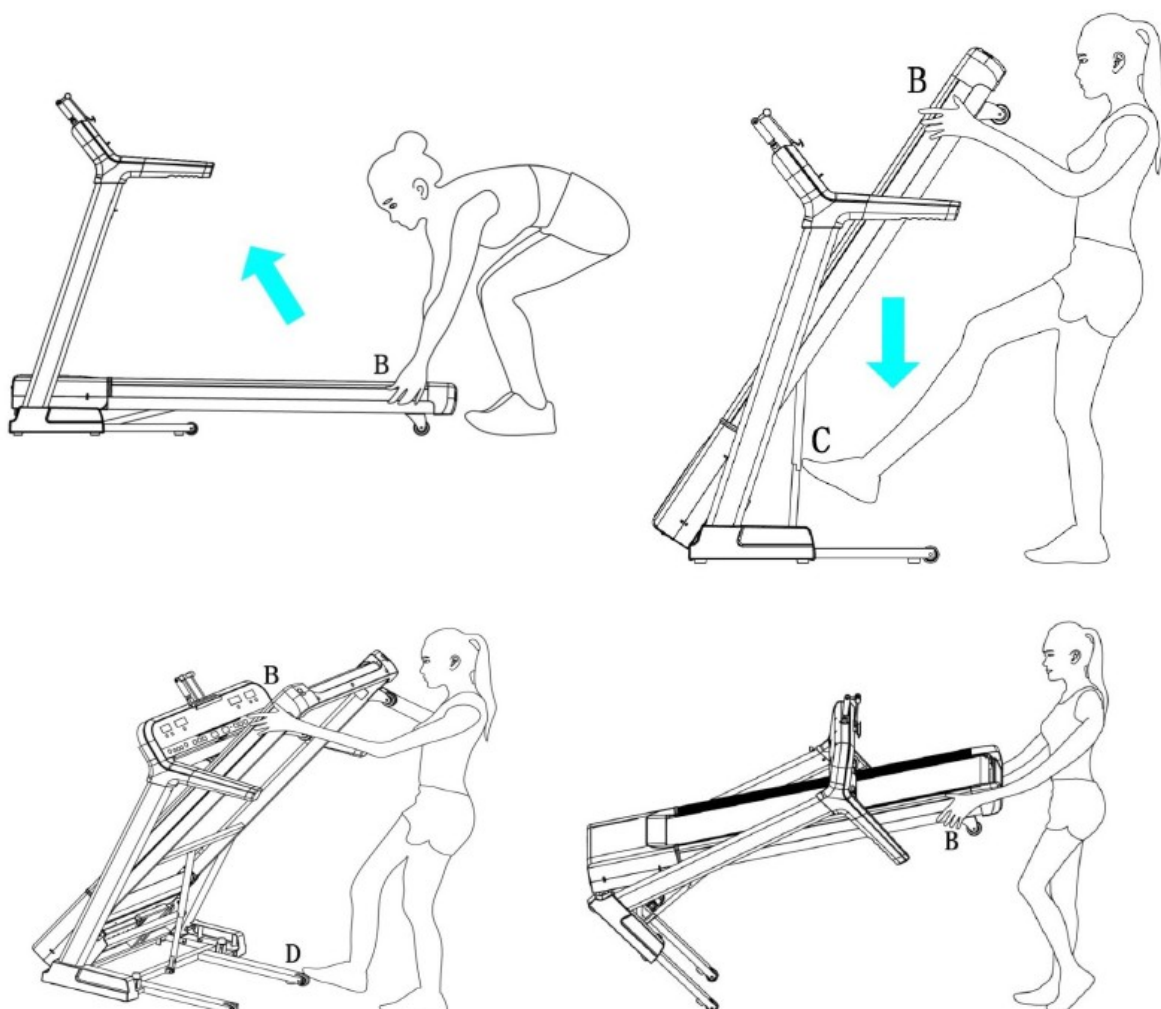
Urządzenie będzie działało poprawnie tylko jeśli klucz bezpieczeństwa będzie znajdował się na właściwej pozycji na panelu. Drugi koniec klucza bezpieczeństwa przypnij do ubrania. W każdej chwili np podczas zasłabnięcia, możesz odpiąć klucz bezpieczeństwa i tym samym unieruchomić bieżnię. W celu ponownego uruchomienia bieżni umieść klucz z powrotem na właściwym miejscu.

SKŁADANIE URZĄDZENIA

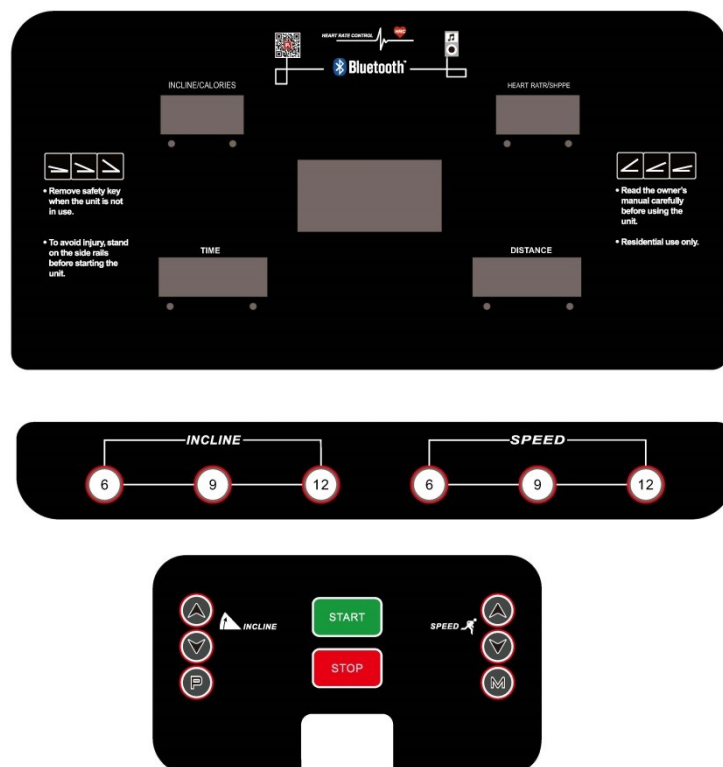
Złożenie urządzenia do pionu pozwala zaoszczędzić miejsce.

Przed złożeniem urządzenia, wyłącz zasilanie bieżni.

Unieś koniec pasa biegowego do góry, do momentu aż urządzenie się nie zablokuje. Podnoszenie i opadanie bieżni jest wspomagane poprzez podnośnik hydrauliczny. Opadanie bieżni jest samoczynne i wolne. Nie wspomagaj opuszczania bieżni poprzez dociskanie pasa.



5. INSTRUKCJA PANELU STERUJĄCEGO



	Wartość domyślna	Zakres ustawień	Zakres wyświetlania
TIME(min:s) - czas	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(km/h) - prędkość	---	-	0.8-24km/h
DISTANCE(km) – odległość	1.0km	0.5-99.9km	0.0-99.9KM
INCLINE - nachylenie	---	-	0-15%
CALORIES - kalorie	50.0Kcl	10Kcl - 999Kcl	0-999Kcl

1. FUNKCJE WYŚWIETLACZA

- **SPEED/PULSE** – Wyświetla bieżącą prędkość. Wyświetla tętno gdy trzymasz srebrne czujniki tętna. Informacja jest pogładowa i nie może być używana do badań lekarskich.
- **INCLINE/CALO** – Wyświetla bieżące nachylenie bieżni. Gdy sprawdzasz tętno, wartość będzie pokazywać się zamiast nachylenia.
- **DIST** – Wyświetla przebiegnięty dystans. W trybie countdown wyświetla pozostały dystans, po dotarciu do 0km powoli zatrzymuje bieżnię. W trakcie wyboru programu i ustawień wyświetla „P01-P02-...-P25-HP1-HP2-HP3-FAT”.
- **TIME** – Wyświetla czas biegu od 0:00 do 99:59. Po osiągnięciu wartości 99:59 bieżnia powoli się zatrzyma. W trybie countdown odlicza czas do 0:00 po czym powoli zatrzymuje bieżnię.
- **PROGRAM** – Wyświetla wykres wybranego programu.

2. FUNKCJE PRZYCISKÓW

- **START** – Rozpoczyna pracę bieżni. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia uruchomi się w najniższej prędkości (1km/h) lub prędkości domyślnej.
- **STOP** – Zatrzymuje bieżnię.
- **PROGRAM** – Pozwala na wybór programu (P01-P25, HR1-HR3, FAT)
 - P01-P25 – programy wbudowane
 - HR1-HR3 – programy kontroli tętna
 - FAT – kontrola stopnia body fat
- **MODE** – Wybór trybu manualnego lub trybów countdown (TIME, DISTANCE, CALORIE)
 - 0:00 – tryb manualny
 - 15:00 – tryb time countdown
 - 1.0 – tryb distance countdown
 - 50.0 – tryb calorie countdown
- **SPEED +/-** - Regulacja prędkości domyślnej przy uruchomieniu (w odstępach 0.1km/h)
- **SPEED SHORTCUT** – Szybka regulacja prędkości w trakcie pracy bieżni (6,9,12)
- **INCLINE +/-** - Regulacja nachylenia domyślnego przy uruchomieniu (w odstępach 1)
- **INCLINE SHORTCUT** - Szybka regulacja nachylenia w trakcie pracy bieżni (6,9,12)

3. SZYBKİ START

Po włączeniu zasilania wszystkie okna podświetlą się na 2 sekundy, następnie bieżnia wejdzie w tryb standby.

W celu rozpoczęcia treningu zamontuj klucz bezpieczeństwa w wyznaczonym miejscu na konsoli i przypnij go do swoich ubrań. Następnie naciśnij przycisk START. Po 3-sekundowym odliczaniu bieżnia rozpocznie pracę w najniższej prędkości. Możesz regulować prędkość oraz nachylenie przyciskami SPEED +/- oraz INCLINE +/- . Aby zakończyć trening naciśnij przycisk STOP lub odepnij klucz bezpieczeństwa z konsoli.

4. TRYB COUNTDOWN

Naciśnij przycisk MODE i wybierz TIME/DISTANCE/HEAT countdown. Okna wyświetlą wartość domyślną. Możesz regulować wartość przyciskami SPEED +/-.

- **TIME COUNTDOWN** – okno TIME wyświetli domyślną wartość (15:00), przyciskami SPEED+/- wybierz jak długo chcesz biegać
- **CAL COUNTDOWN** – okno CAL wyświetli domyślną wartość (50), przyciskami SPEED+/- wybierz ile kalorii chcesz spalić
- **DISTANCE COUNTDOWN** – okno DIST wyświetli domyślną wartość (1.0), przyciskami SPEED+/- wybierz jaki dystans chcesz przebiec

5. PROGRAMY WBUDOWANE

Gdy bieżnia nie pracuje naciśnij przycisk PROG, w oknie DISTANCE pojawi się program do wyboru (P1-P25). Następnie okno TIME wyświetli domyślną wartość 30:00, którą możesz regulować przyciskami SPEED +/- . Programy wbudowane dzielą się na 10 sekcji równo rozłożonych na ustawiony czas. W trakcie trwania każdej z sekcji możesz dodatkowo regulować prędkość (SPEED +/-), po przejściu do kolejnej sekcji prędkość wróci do wartości zaprogramowanej dla tej sekcji.

INTERFEJS USTAWIEŃ PROGRAMÓW

- **DISTANCE** - Wyświetla wybrany program.
- **SPEED** - Wyświetla wybór prędkości.
- **TIME** - Wyświetla wybrany czas treningu.
- **INCLINE** - Wyświetla wstępne nachylenie.
- **INCLINE/CALO** – Wyświetla puls gdy trzymasz ręce na czujnikach, w innym wypadku wyświetla nachylenie.

6. FUNKCJA PULSE

Gdy bieżnia pracuje złap srebrne czujniki przez około 5 sekund. Komputer wyświetli bieżące tętno. W trakcie sprawdzania tętna zobaczysz ikonę w kształcie serca. Aby zmierzyć dokładne tętno zrób pomiar gdy bieżnia się zatrzyma i trzymaj czujniki przez nie mniej niż 30 sekund. Dane pomiarowe są informacją poglądową i nie mogą być używane do badań lekarskich.

7. FUNKCJA MP3

Połącz swój telefon z bieżnią za pomocą Bluetooth.

8. TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

Jeśli bieżnia nie pracuje i żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez 10 minut system wejdzie w tryb oszczędzania energii i zgasi wyświetlacz. Aby obudzić wyświetlacz naciśnij dowolny przycisk.

9. FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA

Po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z wyznaczonego miejsca okno wyświetli „---”, bieżnia się szybko zatrzyma odtwarzając pikający alarm. By wznowić działanie bieżni umieść ponownie klucz bezpieczeństwa w konsoli, maszyna wznowi działanie na domyślnym programie.

TABELA PROGRAMÓW WBUDOWANYCH

		USTAWIONY CZAS / 10 = CZAS POJEDYNCZEGO SEGMENTU									
PROGRAM	SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4

P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

TABELA PROGRAMÓW KONTROLI TĘTNA

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
WI EK	Zakres docelowy			WI EK	Zakres docelowy			WI EK	Zakres docelowy		
	MIN	DOMYŚ LNY	MAX		MIN	DOMYŚ LNY	MAX		MIN	DOMYŚ LNY	MAX
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138

65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Zakres docelowy jest wartościami tętna, w których użytkownik powinien utrzymywać swój organizm podczas treningu.

1. Używając przycisku PROGRAM wybierz tryb HR1-HR3. Po naciśnięciu START od razu po wybraniu trybu HR system zaaplikuje domyślne parametry:
 - HR1 - maksymalna prędkość 8km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 124bpm
 - HR2 - maksymalna prędkość 9km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 143bpm
 - HR3 - maksymalna prędkość 10km/h, wiek 30, domyślne docelowe tętno 162bpm
 2. Jeśli po wybraniu trybu naciśniesz przycisk MODE przejdziesz do ustawienia wieku, który będzie się wyświetlać w oknie SPEED. Wybierz swój wiek przyciskami INCLINE+/- (zakres 15-80 lat, domyślnie 30)
 3. Po ustawieniu wieku naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia tętna docelowego. System pokaże wartość proponowaną dla wieku (widoczną w tabeli powyżej). Przyciskami INCLINE+/- możesz ustawić własne tętno docelowe (odnieś się do tabeli powyżej dla każdego z programów HR1-HR3).
 4. Po ustawieniu tętna docelowego naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do ustawienia czasu treningu. System pokaże wartość domyślną (10:00). Przyciskami INCLINE+/- możesz ustawić własne tętno docelowe (zakres 10:00-99:00).
 5. Naciśnij ponownie przycisk MODE aby przejść do interfejsu gotowości lub użyj przycisku START, by zacząć od razu.
 6. W trybach HRC możesz regulować prędkość oraz nachylenia (przyciski SPEED+/- oraz INCLINE+/-) ale komputer będzie automatycznie dostosowywał parametry treningu tak, by utrzymać uprzednio ustawione tętno docelowe.
 7. Pierwsza minuta treningu jest rozgrzewką, w tym czasie system nie dostosowuje parametrów do tętna i pozwala Ci się rozgrzać we własnym tempie przy manualnej regulacji. Po tym czasie system automatycznie będzie przyspieszał z częstotliwością 0.5km/time na podstawie Twojego obecnego tętna. Jeśli system dojdzie do prędkości maksymalnej danego trybu HR bez osiągnięcia wartości docelowej tętna zacznie zwiększać nachylenie z częstotliwością 1poziom/time. Jeśli tętno docelowe zostanie przekroczone system zacznie stopniowo redukować kolejno nachylenie do 0 co 1 poziom a następnie prędkość co 0.5km/h co 10 sekund.
- UWAGA:** Program kontroli tętna wymaga użycia paska z czujnikiem tętna na klatkę piersiową. Pasek musi dokładnie przylegać do skóry na klatce piersiowej.

11. TEST BODY FAT

Przy wyborze programu wybierz przyciskiem PROG program FAT. Za pomocą przycisków MODE oraz SPEED +/- ustaw parametry pomiaru (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER). Po przejściu do sekcji F-5 złap srebrne czujniki na poręczy. Wyświetlacz pokaże

Twój index body fat (program sprawdza zależność pomiędzy wzrostem a wagą).

Poprawna wartość powinna wynosić 20-25, wartość poniżej 19 oznacza niedowagę, 25-29 oznacza nadwagę a powyżej 30 – otyłość. Jest to informacja pogładowa i nie może być używana do badań lekarskich.

PARAMETRY	WARTOŚCI	DODATKOWE INFORMACJE
F-1 SEX (płeć)	01-02	01-mężczyzna 02-kobieta
F-2 AGE (wiek)	10-99 lat	
F-3 HEIGHT (wzrost)	100-200cm	
F-4 WEIGHT (waga)	20-150kg	

6. KONSERWACJA SPRZĘTU

1. DBANIE O SPRZĘT

Do czyszczenia pasa biegowego używaj odkurzacza. Jeśli pas jest bardzo brudny możesz użyć mokrej szmatki. Nie używaj żadnych środków chemicznych. Do ogólnego czyszczenia reszty urządzenia używaj tylko wilgotnej szmatki i nie używaj mocnej chemii. Upewnij się, że żadna ciecz nie dostanie się do komputera ani żadnej elektroniki. Komponenty, które mają kontakt z potem wymagają czyszczenia wyłącznie wilgotną szmatką.

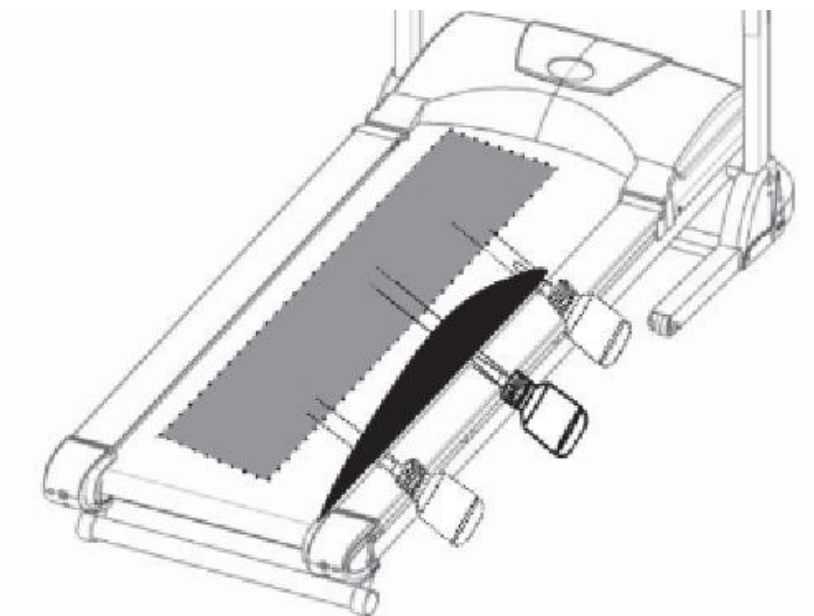
2. SMAROWANIE

Bieżnia jest już wstępnie nasmarowana olejem silikonowym przed opuszczeniem fabryki. Jest to środek nietłusty, który stopniowo wnika w pas biegowy. W normalnych warunkach użytkowania nie będzie potrzeby do ponownego rozprowadzenia oleju.

Dla lepszego utrzymania bieżni w kartonie została dołączona mała butelka oleju silikonowego. Może on zostać nałożony jeśli wyczujesz większy opór i pas biegowy zacznie ocierać się o powierzchnię pod spodem.

Aby nasmarować pas biegowy unieś go do góry po obu stronach i nałóż olej silikonowy na powierzchnię pod nim delikatnymi, jednostajnymi ruchami. Po nałożeniu odczekaj co najmniej minutę przed kolejnym użyciem bieżni.

UWAGA: Używaj wyłącznie olejów silikonowych do tego sprzętu. Nie aplikuj żadnych innych środków smarnych – grozi to uszkodzeniem bieżni. Nie smaruj powierzchni nadmiernie. Nadmiar oleju zetrzyj czystym ręcznikiem.

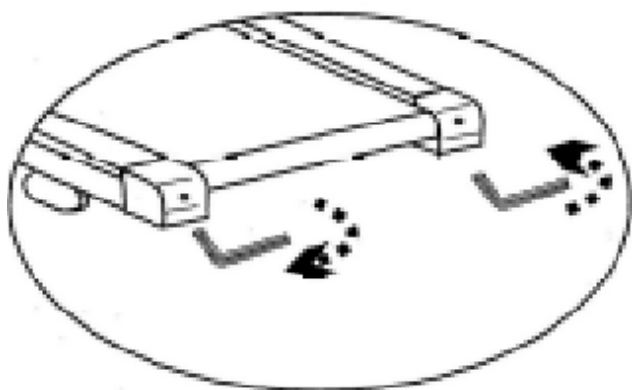


3. CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

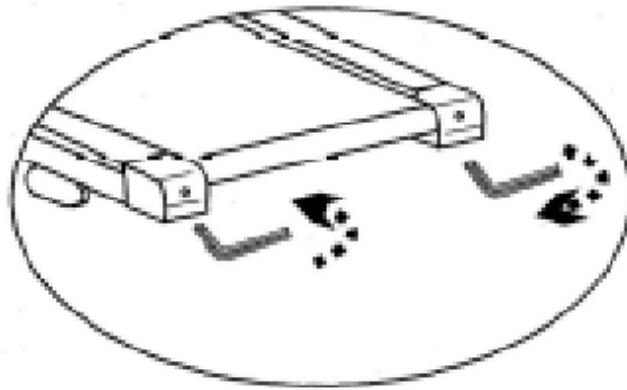
Podczas treningu jedna stopa mocniej naciska na pas. Przez to może dochodzić do przesunięcia pasa. Zwykle będzie się on centrował samoistnie lecz przy dłuższym treningu może on pozostać przesunięty względem środka. W takim wypadku postępuj zgodnie z poniższą instrukcją. Nie wykonuj tej czynności w luźnych ubraniach. Śruby do regulacji znajdują się po bokach na końcu pasa biegowego najdalej od konsoli.

- Nie przekręcaj klucza imbusowego więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu po jednej stronie naraz.
- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/h. Nikt nie może znajdować się na bieżni.
- Jeśli odstęp po lewej stronie jest zbyt duży: dokręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i odkręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu
- Jeśli odstęp po prawej stronie jest zbyt duży: odkręć lewą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu i dokręć prawą śrubę $\frac{1}{4}$ obrotu

pas przesuwają się w prawo



pas przesuwają się w lewo



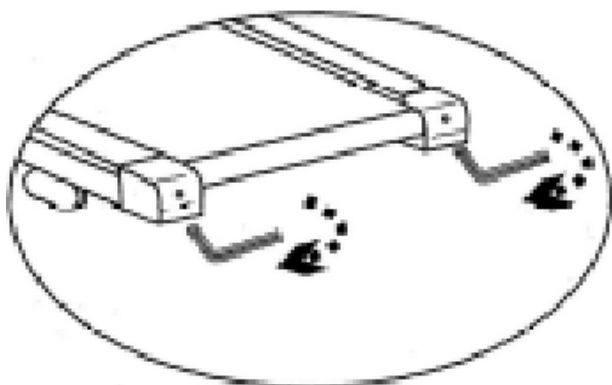
Po zakończeniu centrowania pasa chodź na bieżni przez około 5 minut z prędkością 6km/h. Jeśli pas nadal nie jest wycentrowany powtórz procedurę. Zwracaj uwagę na napięcie pasa. Zbyt duże napięcie może skrócić jego żywotność.

4. NAPINANIE PASA BIEGOWEGO

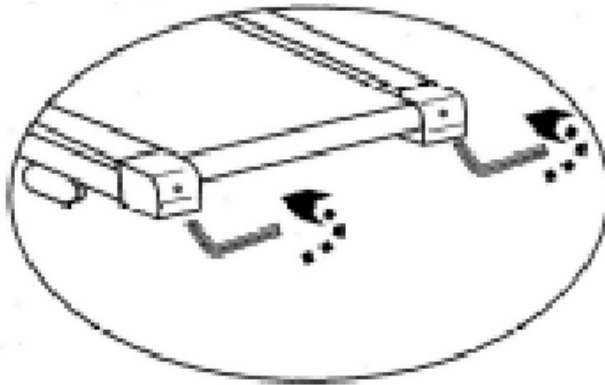
Po dłuższym okresie użytkowania bieżni napięcie pasa będzie stopniowo maleć. Można je sprawdzić kładąc powoli jedną stopę na bieżni – jeśli pas zatrzyma się pod butem oznacza to konieczność jego napięcia.

Aby rozwiązać ten problem należy dokręcić obie śruby regulujące o $\frac{1}{4}$ obrotu. Nie dokręcaj ich o więcej niż $\frac{1}{4}$ obrotu. Jeśli pas wypada z centry wykonaj procedurę centrowania opisaną wyżej.

dociąganie pasa



luzowanie pasa



7. OGÓLNE UWAGI I ZALECENIA DOT. TRENINGU I UŻYTKOWANIA

ROZGRZEWKA

Rozgrzej się przez około 5-10 minut przed każdym z treningów.

ODDYCHANIE

Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń. Wdychaj powietrze nosem a wydychaj ustami. Oddech musi być skoordynowany i odpowiedni do tempa ćwiczeń.

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

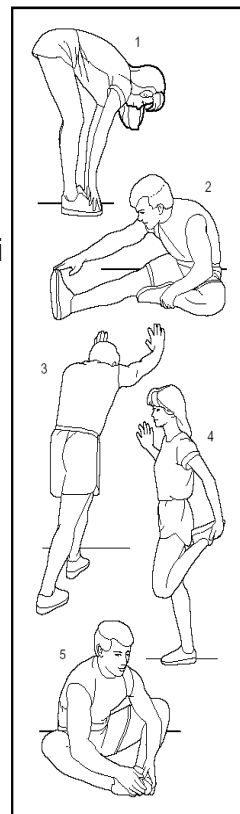
Pamiętaj że po intensywnym treningu jednej partii mięśni musisz dać im następnie odpocząć od 24-48 godz.

DIETA

Pamiętaj żeby trenować nie szybciej niż godzinę po ostatnim posiłku. Po zakończeniu treningu odczekaj co najmniej pół godz. do następnego posiłku.

ROZCIĄGANIE

Pamiętaj aby nie kończy nagle treningu. Gdy kończysz trening ostatnie 5-10 minut przejdź w chód w umiarkowanym tempie. Po skończonym treningu pamiętaj o rozciąganiu – możesz wykorzystać przykłady z rys. obok.



Uwagi !

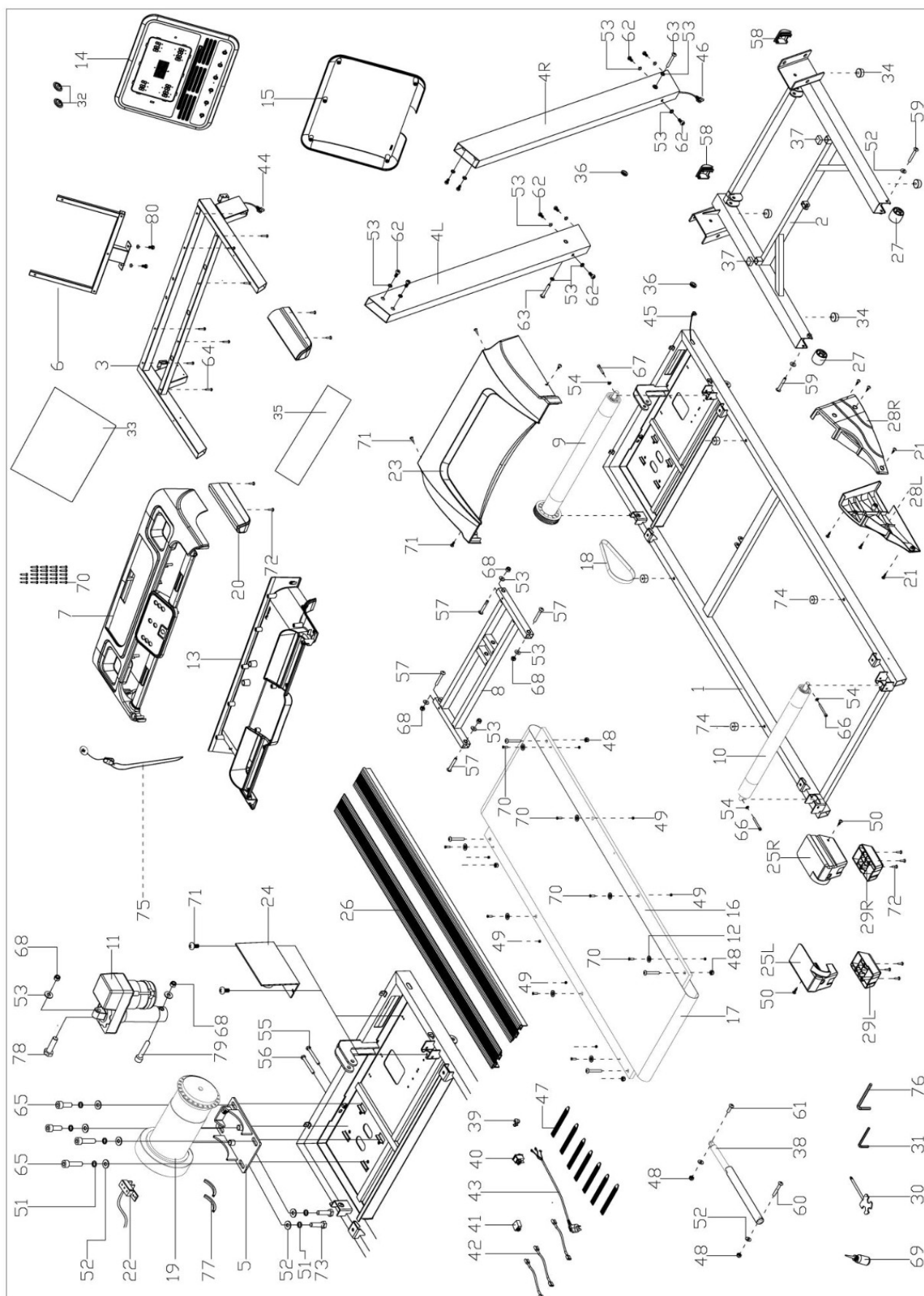
- Sprawdź naciąg i położenie pasa. Odległości pasa od krawędzi bieżni powinny być po obu stronach takie same. (pas wycentrowany). W razie potrzeb wyreguluj go zgodnie z instrukcją.
- Bieżnia pracująca pod obciążeniem (na której trenuje użytkownik) emituje większy hałas niż bieżnia pracująca bez obciążenia.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy zużywające się najszybciej takie jak uchwyty piankowe czy pas biegowy. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).

ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

Na urządzeniu tym możesz zarówno chodzić jak i biegać. Wejdź na urządzenie, postaw stopy na platformach bocznych, uruchom bieżnię na najniższej prędkości po czym wejdź na pas i rozpocznij trening. Podczas treningu możesz podtrzymywać się uchwytów. Pozycja powinna być wyprostowana (plecy)--> patrz rys.



INFORMACJE SERWISOWE TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW



INFORMACJE SERWISOWE

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW

LISTA CZĘŚCI

NR	NAZWA CZĘŚCI	SZT	NR	NAZWA CZĘŚCI	SZT
1	RAMA GŁÓWNA	1	44	KABEL KOMPUTERA GÓRNY	1
2	RAMA BAZOWA	1	45	KABEL KOMPUTERA DOLNY	1
3	WSPORNIK KOMPUTERA	1	46	KABEL KOMPUTERA ŚRODKOWY	1
4L/R	KOLUMNA	2	47	SPINKA DO KABLI	7
5	WSPORNIK SILNIKA	1	48	NAKRĘTKA M8	6
6	RAMA KOMPUTERA	1	49	NAKRĘTKA M5	8
7	PŁYTA KOMPUTERA	1	50	ŚRUBA ST4.2*15	2
8	WSPORNIK NACHYLENIA	1	51	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA φ8.1*φ12.3*t2.1	4
9	PRZEDNIA ROLKA	1	52	PODKŁADKA PŁASKA φ9*φ16*t1.6	10
10	TYLNA ROLKA	1	53	PODKŁADKA PŁASKA φ11*φ20*t2.0	20
11	SILNIK NACHYLENIA	1	54	PODKŁADKA PŁASKA φ6.6*φ12*t1.6	2
12	PODKŁADKA STOŻKOWA	6	55	ŚRUBA M8*65	1
13	PŁYTA KOMPUTERA	1	56	ŚRUBA M8*55	1
14	PLASTIK KOMPUTERA FRONT	1	57	ŚRUBA M10*45	4
15	PLASTIK KOMPUTERA TYŁ	1	58	ZAŚLEPKA	2
16	PŁYTA BIEGOWA	1	59	ŚRUBA M8*60	2
17	PAS BIEGOWY	1	60	ŚRUBA M8*45	1
18	PAS SILNIKA	1	61	ŚRUBA M8*25	1
19	SILNIK DC	1	62	ŚRUBA M10*15	10
20	UCHWYT PIANKOWY	2	63	ŚRUBA M10*50	2
21	WKREŃ M4X16MM	6	64	ŚRUBA ST4*35	6
22	CZUJNIK MAGNETYCZNY	1	65	ŚRUBA M8*20	4
23	GÓRNA POKRYWA SILNIKA	1	66	ŚRUBA M6*60	2
24	KONTROLER	1	67	ŚRUBA M6*45	1
25L/R	ZAŚLEPKA	2	68	NAKRĘTKA M10	6
26	PLATFORMY BOCZNE	2	69	OLEJ SILIKONOWY	1
27	KOŁO RUCHOME	2	70	WKREŃ M4*16	34
28	OSŁONA RAMY BAZOWEJ (L+R)	1	71	ŚRUBA M5*10	7
29	OSŁONA KOŁA (R+L)	1	72	ŚRUBA ST4*15	10
30	ŚRUBOKRĘT	1	73	ŚRUBA M8*30	2
31	KLUCZ IMBUSOWY S5	1	74	PODUSZKA AMORTYZUJĄCA	4
32	MAŁY GŁOŚNIK	2	75	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	1
33	NAKLEJKA WYŚWIETLACZA	1	76	KLUCZ IMBUSOWY S6	1
34	GUMOWA NÓŻKA	4	77	PODUSZKA SILNIKA	2
35	NAKLEJKA	1	78	ŚRUBA M10X45	1
36	WTY CZKA Z OKRĄGŁĄ OSŁONĄ	2	79	ŚRUBA M10*90	1
37	GUMA OGRANICZAJĄCA	2	80	SCREW M8X16	8
38	CYLINDER	1			
39	SPINKA ZASILANIA	1			
40	PRZELĄCZNIK ZASILANIA	1			
41	ZABEZPIECZENIE PRZECIWPZECIĄŻENIOWE	1			
42	KABEL POJEDYNCZY	3			
43	WTY CZKA ZASILAJĄCA	1			

KODY BŁĘDÓW

KOD BŁĘDU	OPIS BŁĘDU	ZALECANE DZIAŁANIE
E00/E07	Klucz bezpieczeństwa w niewłaściwej pozycji / magnetron nie został aktywowany	Umieść klucz bezpieczeństwa i/lub magnetron w poprawnej pozycji.
E01	Wyświetlacz nie dostał sygnału	A.Podłącz ponownie konektor B.Wymień kabel sygnałowy C.Wymień konsolę D.Zmień napęd Możliwe powody: A.Kabel sygnałowy nie jest prawidłowo wpięty B.Kabel sygnałowy elektronicznego zegara jest uszkodzony C.Kabel sygnałowy jest uszkodzony D.Kabel dysku jest uszkodzony
E02	Ochrona przed przeciągnięciem	A.Wymień okablowanie silnika lub wymień silnik B.Zmień napęd Możliwe powody: A.Złe połączenie kabla B.Wadliwe IGBT C.Za niskie napięcie wejściowe
E03	Brak sygnału czujnika prędkości	A.Wymień okablowanie czujnika lub wymień czujnik prędkości B.Zmień napęd Możliwe powody: A.Kabel sygnału może być niepodpięty lub czujnik może być wadliwy B.Wadliwy kabel napędu
E04	Błąd w samodiagnostyce	A.Sprawdź połączenie kabli B.Wymień silnik unoszący C.Wymień napęd Możliwe powody: A.Kabel silnika unoszącego lub kabel sygnałowy jest źle podpięty B.Wadliwy silnik unoszący C.Słaby napęd
E05	Zbyt mocny prąd	A.Sprawdź lub wymień przełożenie silnika B.Sprawdź lub wymień silnik C.Sprawdź lub wymień napęd Możliwe powody: A.Przeciążenie B.Przełożenie silnika jest zablokowane C.Zwarcie w środku silnika D.Spалony napęd

E06	Silnik nie działa	A.Podłącz ponownie kabel silnika B.Wymień silnik Możliwe powody: A.Silnik nie jest poprawnie podłączony B.Silnik jest uszkodzony wewnętrznie C.Silnik na biegu jałowym
E08	Błąd pamięci	A.Wepnij ponownie gniazdo IC i zapisz pozycję nóżki PIN1 B.Wymień pamięć IC lub napęd Możliwe powody: A.Pamięć IC nie jest poprawnie wpięta (zasilacz bez przełącznika) B.Pamięć IC lub pokrewna płytką jest uszkodzona

Importer:

HERTZ FITNESS B2B Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach